



المركز الديمقراطي العربي - ألمانيا

الصحة العاطفية

رؤية سيكولوجية - سوسولوجية وصحية



الجزء الثالث

THE INTERNATIONAL ONLINE CONFERENCE
EMOTIONAL HEALTH

وقائع اعمال المؤتمر الدولي الافتراضي أيام 27-28 ايار - مايو 2023

المركز الديمقراطي العربي

الصحة العاطفية: رؤية سيكولوجية - سوسولوجية وصحية



المركز الديمقراطي العربي ألمانيا - برلين
&
جامعة إب - اليمن
جامعة بنغازي - ليبيا



VR . 3383 - 6815 B

DEMOCRATIC ARABIC CENTER
Germany: Berlin 10315 Gensinger- Str. 112
<http://democraticac.de>
TEL: 0049-CODE
030-89005468/030-898999419/030-57348845
MOBILTELEFON: 0049174274278717



المركز الديمقراطي العربي
للدراستات الاستراتيجية، الاقتصادية والسياسية
Democratic Arab Center
for Strategic, Political & Economic Studies

كتاب وقائع المؤتمر الدولي العلمي:

الصحة العاطفية: رؤية سيكولوجية – سوسولوجية وصحية

Emotional health: a psychological, sociological and health vision

الجزء الثالث

إشراف وتنسيق:

د. ليلى شيباني-جامعة بجاية-الجزائر



المركز الديمقراطي العربي
للدراستات الاستراتيجية، الاقتصادية والسياسية
Democratic Arab Center
for Strategic, Political & Economic Studies

الناشر

المركز الديمقراطي العربي

للدراستات الإستراتيجية والسياسية والاقتصادية

ألمانيا/برلين

Democratic Arabic Center

Berlin / Germany

لا يسمح بإعادة إصدار هذا الكتاب أو أي جزء منه أو تخزينه

في نطاق استعادة المعلومات أو نقله بأي شكل من الأشكال، دون إذن خطي مسبق من الناشر.

جميع حقوق الطبع محفوظة

All rights reserved

No part of this book may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted in any form or by any means, without the prior written permission of the publisher

المركز الديمقراطي العربي

للدراستات الإستراتيجية والسياسية والاقتصادية ألمانيا/برلين

البريد الإلكتروني

book@democraticac.de

المركز الديمقراطي العربي-برلين-ألمانيا



جامعة إب - اليمن



جامعة بنغازي - ليبيا



ينظمون المؤتمر الدولي العلمي الموسوم بـ:

الصحة العاطفية: رؤية سيكولوجية - سوسولوجية وصحية

Emotional health: a psychological, sociological and health vision

أيام 27 و28 مايو / أيار 2023

إقامة المؤتمر بواسطة تقنية التّحاضر المرئي عبر تطبيق Zoom

ملاحظة: المشاركة مجاناً بدون رسوم

لا يتحمل المركز ورئيس المؤتمر واللجان العلمية والتنظيمية مسؤولية ما ورد في هذا الكتاب من آراء، وهي لا تعبر بالضرورة عن قناعاتهم ويبقى أصحاب المداخلات هم وحدهم من يتحملون كامل المسؤولية القانونية عنها

الرئاسة الشرفية:

- أ.عمار شرعان، مدير المركز الديمقراطي العربي، ألمانيا
- أ.د. طارق أحمد قاسم المنصوب - رئيس، جامعة إب - اليمن
- أ.د. عزالدين يونس الدرسي - رئيس جامعة بنغازي - ليبيا
- أ.د. فؤاد عبد الرحمن حسان - نائب رئيس جامعة إب للدراسات العليا والبحث العلمي - اليمن
- د. يوسف زغواني عمر - جامعة بنغازي - ليبيا

رئيس المؤتمر:

د. ليلي شيباني- جامعة ميرة عبد الرحمن - بجاية - الجزائر

مدير المؤتمر:

د. فضل قاسم الحضرمي- جامعة إب- اليمن

رئيس اللجنة العلمية:

أ.د. قنون خميسة - المركز الجامعي بركة-الجزائر

المنسق العام:

د. فيولا مخزوم - مدير المركز الديمقراطي العربي - لبنان - بيروت

التنسيق والنشر:

د. حنان طرشان، المركز الديمقراطي العربي-ألمانيا-برلين

مدير إدارة النشر:

د. ربيعة تمار، المركز الديمقراطي العربي-ألمانيا-برلين

رئيس اللجنة التحضيرية:

د. أحمد بوهكو، المركز الديمقراطي العربي-ألمانيا-برلين

رئيس اللجنة التنظيمية:

أ. كريم عايش، المدير الإداري، المركز الديمقراطي العربي -ألمانيا-برلين



أعضاء اللجنة العلمية:

أ.د.هنا شريفي - جامعة الجزائر 2 - الجزائر	أ.د.محمد ختاش - جامعة باتنة 1 - الجزائر
أ.د.مجيد فرنان - جامعة البويرة - الجزائر	أ.د.خلفي عبد الحلم - المركز الجامعي بريكة - الجزائر
أ.د.مزوز بركو - جامعة باتنة 1 - الجزائر	أ.د.فتيحة كركوش - جامعة البليدة 2 - الجزائر
أ.د.خالد عبد السلام - جامعة سطيف 2 - الجزائر	أ.د.محمد مهنا - جامعة طرابلس
أ.د.عبد الرؤوف أحمد محمد عثمان الضبع- جامعة سوهاج_مصر	أ.د. سلطانية عبد المالك - جامعة قالمة - الجزائر
أ.د. حنيفة صالحى - جامعة باتنة 1 - الجزائر	أ.د.زهية غنية حافري - جامعة سطيف 2 - الجزائر
أ.د.شينار سامية - جامعة باتنة 1 - الجزائر	أ.د.محمد لعباسي- جامعة وهران 1 - الجزائر
أ.د. اسمهان بلوم - جامعة باتنة 1 - الجزائر	د.وردة يحيوي - المركز الجامعي بريكة - الجزائر
د.نبى بوخنوفة - المركز الجامعي بريكة - الجزائر	د. ليلي شيباني - جامعة بجاية- الجزائر
د.سلوى دباش - المركز الجامعي بريكة - الجزائر	د.ثلجة لموفق - المركز الجامعي بريكة - الجزائر
د.رشيد رزقي - المركز الجامعي بريكة - الجزائر	د. هشام ذياب - المركز الجامعي بريكة - الجزائر
د. بلعباس حنان - جامعة غرداية - الجزائر	د. شريفي جميلة - جامعة الجزائر 2 - الجزائر
د.فاطمة يوسف عوض النجار_الأردن	د.فاطمة الزهراء بوعلاقة_جامعة المسيلة - الجزائر
د.فراس طرابلسي_تونس	د.مرسلينا شعبان حسن_سوريا
د.أحمد الحضرمي_جامعة الشرقية	د.أحمد السيد عبد القوي قنصوه_مصر
د.زهرة شوشان - جامعة البويرة - الجزائر	د.توفيق برغوتي - مركز البحث في العلوم الإسلامية والحضارة_الأغواط - الجزائر
د. أحلام مرابط-جامعة الجزائر 3 - الجزائر	د.منى زايد عويس_جامعة القاهرة - مصر
د.نامية عليك - جامعة البليدة 2 - الجزائر	د.أسماء لقيط - جامعة قسنطينة - الجزائر
د.سميرة علايقة - جامعة قسنطينة - الجزائر	د.إيمان قاسمي - جامعة البليدة 2 - الجزائر
د.رضوان طيبي - جامعة وهران 2 - الجزائر	د.وردة سعادي - جامعة الجزائر 2 - الجزائر
د.ليندة محروس_مصر	د.نعيم بوعموشة - جامعة تمنغست - الجزائر
د.مراد بن زواد - جامعة الجزائر 2 - الجزائر	د.أسماء فيلاي - جامعة بسكرة - الجزائر
د.عومار زين- جامعة الجزائر 2 - الجزائر	د. فارس بن قسوم - جامعة الجزائر 2 - الجزائر
د.سامية كيحل - رئيسة مؤسسة صوت المرأة للإستثمار_الجزائر	د.حورية مرصالي - جامعة المدية - الجزائر
د.لبنى ذياب- جامعة سطيف 2 - الجزائر	د.الهواري شريف - جامعة الجزائر 2 - الجزائر
د. جمال بن عمار لخداري - المركز الجامعي بريكة - الجزائر	د. صوريا عثمانى _ المركز الجامعي بريكة - الجزائر
د. بن عباد فتحي - جامعة البليدة 2 - الجزائر	د. يحي فتيحة - جامعة تيارت - الجزائر
د. أمينة القديم - جامعة البليدة 2 - الجزائر	د. بوخاري هشام - جامعة برج بوعريبيج - الجزائر
أ.د عبد العزيز الوحش - عميد مركز الإرشاد النفسي - جامعة إب- اليمن.	أ.م.د معاذ مقران - جامعة إب-اليمن.
د سعيد محمد البروشة - جامعة إب-اليمن.	د علي عبده عثمان راجح - جامعة إب-اليمن.
د. أميرة حمود مليه الشهاري- جامعة إب - اليمن.	د. صباح بوقروز- جامعة البليدة 2 - الجزائر

الصحة العاطفية: رؤية سيكولوجية-سوسولوجية وصحية

د. حسرومي الويزة- جامعة باتنة1_ الجزائر	د. ميثم منفي كاظم العميدي- جامعة بابل- العراق.
د. محمد مناصرية- جامعة قسنطينة2_ الجزائر	د. نادية دشاش- جامعة قالمة_ الجزائر
د. سهيلة مقراني- جامعة بسكرة_ الجزائر	د. حسينة زكراوي- جامعة سطيف2_ الجزائر
د. صورية عبد الصمد- جامعة باتنة1_ الجزائر	أ. د. ميسوري رزقي- جامعة بومرداس_ الجزائر
أ. د. رقية عزاق- جامعة البليدة2_ الجزائر	أ. د. حاكم موسى عبد خضير الحسنواوي- وزارة التربية – العراق
د. يمينة صالح – جامعة باتنة1. الجزائر	د. نوال عليوي – جامعة الجزائر2- الجزائر
د. رزيقة عليي – المركز الجامعي بركة - الجزائر	د. غنية فيني – المركز الجامعي بركة - الجزائر
د. عزالدين بوهراوة – جامعة سطيف2، الجزائر	د. عبد الرحمن سوالمية – جامعة بجاية، الجزائر
د. سامية بوشرمة – جامعة بجاية، الجزائر	د. سامية مهداوي – جامعة بجاية، الجزائر
د. ليلة أيت وراس – جامعة بجاية، الجزائر	د. علوزهير – جامعة تيزي وزو، الجزائر
د. مراد بوزيان – جامعة بجاية، الجزائر	
أعضاء اللجنة التنظيمية	
أ. كنزة دومي-مديرة مركز الأمان بركة – الجزائر	ط. د. هجيرة شيباني – جامعة باتنة1- الجزائر
ط. د. مايسة اليماني – جامعة إب- اليمن.	ط. د. تيسير البارقي – جامعة إب- اليمن.
ط. د. فؤاد راشد – جامعة إب- اليمن.	ط. د. أروى الخطيب- جامعة إب- اليمن.
أ. عصام الزنن – طبيب نفسي- جامعة إب- اليمن	خالد البريبي – أمين عام مركز الإرشاد النفسي- جامعة إب – اليمن
أ. مفيد الراشدي – جامعة إب – اليمن.	أ. منى علي حميد – جامعة إب اليمن.
أ. محمد أمين سلاطينية – جامعة الأغواط – الجزائر	أ. صبح البشير – جامعة تيزي وزو – الجزائر



ديباجة المؤتمر:

تهيمن المشاعر والعواطف على الكثير من الجوانب في حياتنا سواء كان بوعي منا أو دون وعي حيث تلعب دورًا كبيرًا في التأثير بالسلوك البشري (الفعل الاجتماعي)، قد يقوم الفرد أحيانًا باتخاذ القرارات بناءً على مشاعره أو عواطفه الأمر الذي وضع العديد من الأفكار النظرية لتفسير هذه المتغيرات وأثرها على النفس و (الذات) وكذا على السلوك إذ يرتبط هذا الأخير بمجموعة من الظواهر النفسية وحتى الاجتماعية بما في ذلك المزاج، والشخصية، شبكة العلاقات الاجتماعية والتفاعل... ولفهم النظريات المختلفة التي وُضعت لتفسير العواطف والمشاعر يجب علينا أن نفهم التفاعلات والتدخلات التي تحدث بين مكوناتها الرئيسية.

كل عاطفة هي تجربة فريدة من نوعها تتراوح في شدتها وحدتها من شخص لآخر بالإضافة إلى ذلك الفرد لا يعيش دومًا أشكالًا إيجابية من المشاعر فعادةً ما تكون مختلطة ومتداخلة تبعًا لإختلاف المواقف والحالات التي تتعرض لها وعليه اهتمت العديد من النظريات المفسرة للمشاعر والعواطف والانفعالات إلى فسيولوجية وعصبية ومعرفية وسلوكية وصحية وعصبية وغيرها... ففي حين تشير النظريات الفسيولوجية إلى أن ردود الأفعال العضوية داخل الجسم هي المسؤولة عن عواطفنا وانفعالنا تقترح النظريات العصبية أن النشاط داخل الدماغ يؤدي إلى ردود فعل عاطفية أما النظريات المعرفية فتري أن الأفكار والنشاطات الذهنية تلعب دورًا أساسيًا في تكوين المشاعر..

كلنا نعلم أن المشاعر تلعب دورًا بارزًا في تحسين العلاقات بين الأفراد كما أنها تجعل الفرد يعمل بكفاءة عند تحسنها وعلى العكس تمامًا عند تواجد مشاعر سلبية، فمصطلح المشاعر هو جمع لكلمة شعور والذي يعرف بأنه تجربة موقف ما نتيجة التأثير بالعوامل الخارجية والأحاسيس التي تنشأ نتيجة تفاعل الجسم مع واحدة أو أكثر من الحواس الخمس وعادة ما تكون المشاعر أطول من حيث الفترة الزمنية الخاصة بها حيث أنها تنشأ من خلال التأثير بالمواقف وكذا من خلال التصور العاطفي لها.

ويمكن القول أن المشاعر والعواطف هي من تمنح صبغة السلوك فعندما نقول أن العاطفة حالة فإن المقصود هي حالة نفسية أو حالة ذهنية أو حالة فيزيولوجية أو سلوكية... وفي الواقع تلعب العواطف العديد من الأدوار المهمة في حياتنا منها ما هو متعلق بالوظائف الانفعالية الذاتية والتي تشير إلى الدور الذي تلعبه العواطف داخل كل فرد ومنها ما هو متعلق بالوظائف بين الشخصية للعاطفة والتي تشير إلى الدور الذي تلعبه العواطف في العلاقة بين الأفراد داخل المجموعة، ومنها ما هو متعلق بالوظائف الاجتماعية والثقافية والتي تشير إلى الدور الذي تلعبه المشاعر والعواطف في الحفاظ على النظام الاجتماعي داخل المجتمع، بشكل عام فإن العواطف تخبر الأفراد عن ذواتهم وعلاقاتهم مع الآخرين وكيف يتصرفون في التفاعلات الاجتماعية، فالمشاعر والعواطف هي من تعطي معنى للأحداث وتجهز للسلوك فعند إثارة الانفعالات تقوم بتنسيق الأنظمة مثل الإدراك والانتباه والاستدلال والتعلم والذاكرة واختيار الهدف والأولويات التحفيزية والتفاعلات الفسيولوجية والسلوكيات الحركية واتخاذ القرارات السلوكية.. وعليه نحن أمام موضوع يحتاج لفتح حلقة تفاعل ونقاش

متعدد الجوانب لفهم العلاقة بين الحالة الداخلية التي يشعر بها الفرد وتأثيراتها على أنماط تفكيره وقراراته وسلوكياته وحياته عامة.

أهداف المؤتمر - :

- تحديد أهم التفسيرات المتعلقة بموضوع المشاعر والعواطف.
- النمو العاطفي الإنفعالي عبر المراحل العمرية والجودة النفسية والعاطفية.
- معرفة أهم التأثيرات الخفية للعواطف على الصحة.
- تحديد شبكة العلاقات الإجتماعية وتأثيرها المتبادل مع المشاعر والعواطف
- تحديد أهم المهارات الضرورية لإدارة المشاعر والعواطف.
- توضيح أهمية الصحة العاطفية للفرد والمجتمع.
- تحديد مفهوم ونظرة المجتمع إلى موضوع المشاعر.

محاوالمؤتمر :-

المحور الأول: أهم التفسيرات الحديثة للمشاعر والعواطف (النفسية، المعرفية، السلوكية، الفيسولوجية، العصبية، الإجتماعية، الطبية، ...).

المحور الثاني: المشاعر وأنواع الإستجابات العاطفية (الإختلافات حسب الفئات العمرية والجنس، الذكاء العاطفي، تأثير الذكريات على الجانب العاطفي، ...)

المحور الثالث : مكانة المشاعر والعواطف في حياتنا اليومية وعلاقتنا الاجتماعية (كيف تتدخل مشاعرنا بالتأثير فينا وفي أسلوب وأنماط علاقاتنا والمجموعات التي نحيا فيها، وسائل التواصل الإجتماعي والعلاقات العاطفية، دور المشاعر في العلاقات الإجتماعية، المشاعر والعواطف في العلاقات الزوجية والقربانية، ...)

المحور الرابع: التأثيرات الخفية للمشاعر والعواطف على الصحة النفسية والجسدية والتوازن الاجتماعي (علاقة الأفكار بالمشاعر، العلاقة المتبادلة بين الغذاء والمشاعر والعاطفة، تأثيرات الموسيقى على الجانب العاطفي، دور ممارسة الرياضة وتحسين الحالة الإنفعالية والعاطفية، ...)

المحور الخامس: مهارات إدارة المشاعر والتنظيم العاطفي والعلائقي (أساسيات تعزيز المشاعر والعواطف الإيجابية، ممارسة تمارين الإسترخاء، الجانب الروحي والديني ودوره في المشاعر الإيجابية، ...)

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

السلام عليكم ورحمة الله تعالى وبركاته

بداية نحن عندما نتحدث عن الصحة العاطفية نقول أنها عبارة عن "مجموعة من الانفعالات الإيجابية" تحتوي عاطفة ومشاعر أحاسيس متنوعة بمعنى أننا أمام حالة نفسية انفعالية تتغير كل لحظة ومع كل موقف .. هذا يعني أنّ مشاعرنا وعواطفنا تتغير بتغير المكان والزمان. اذن، فكل عاطفة هي تجربة فريدة من نوعها تتراوح في شدتها وحدتها و أبعاد أخرى من شخص لآخر، بالإضافة إلى ذلك نحن لا نعيش دومًا أشكلاً نقية من كل المشاعر فعادةً ما تكون مشاعرنا مختلطة ومتداخلة تبعًا لاختلاف المواقف والحالات التي نتعرض لها. فنحن عندما نتحدث عن سيكولوجية العواطف فهناك العاطفة من منظور تطوري أي أنّ العواطف تطوّرت فعلاً لأنها سمحت لنا وللأفراد بالتكيف وساعدتهم على البقاء والتكاثر، فمشاعر الحبّ والمودة تقودنا للتزاوج والتكاثر، وتكوين العلاقات الاجتماعية والصداقات وغيرها وهو ما يمكننا من الاستمرار بالحياة بشكل أكبر، ومشاعر الخوف تجبرنا على المواجهة أو الفرار من مصادر الخطر والنجاة مما يعني أن العواطف موجودة وتخدم أدوارًا تكيفية فهي تحفز الأفراد على الاستجابة للمحفزات البيئية مما تساعد البقاء قيد الحياة.

ومرورا للرؤية الفيزيولوجية التي تؤكد هي بدورها أن هذه العاطفة والمشاعر والانفعالات هي نتاج تغيرات فسيولوجية في الجسم، فنحن سعداء لأننا نضحك وهذا يعني أنّ الانفعال العاطفي يحدث عندما يتعرض الجسم لمحفز خارجي والذي بدوره يؤدي إلى رد فعل فسيولوجي، ونجد أيضا الناحية المعرفية والإدراكية للعواطف والمشاعر وهنا تحدث الإثارة الفسيولوجية ثم نقوم بتحديد السبب وراء هذه الإثارة لتسميته بمسئى العاطفة أو الانفعال، أي أنّ المحفّر والتأثير الخارجي يؤدي إلى استجابة فسيولوجية ثم يعمل الدماغ على تفسيرها وترجمتها إدراكياً ومعرفياً تحت مسئى العاطفة. لكن علّ أهم ما تم طرحه او جعلنا نفتح هذا المجال للمؤتمر العلمي هي أنّنا كثيراً ما ندخل في انفعالٍ أو عاطفة ما دون أن نفكر فيها أو في تسميتها ولا نفهم حتى سبب هذا الشعور او العاطفة أي أن الفرد أحياناً يجد نفسه في حالة لا يفهم طبيعة شعوره وعاطفته... ولمعالجة هذه العواطف المجهولة والحالة الانفعالية وجب تفعيل عدة جوانب لتدريبه على كافة العوامل الشخصية والجوانب النفسية والروحية والدينية والاجتماعية وهو ما يحتاج حلقة وصل ودقعة قوية نحو تنمية المشاعر الايجابية وتحقيق صحته العاطفية.

وفي الواقع تلعب العواطف العديد من الأدوار المهمّة في حياتنا ... وعليه نحن أمام موضوع يحتاج لفتح حلقة تفاعل ونقاش متعدد الجوانب لفهم العلاقة بين الحالة الداخلية التي يشعر بها الفرد وتأثيراتها على أنماط تفكيره وقراراته وسلوكياته وحياته عامة، وهو ما سيتم عرضه ضمن فعاليات الجلسات العلمية وفقا لجدول أعمال هذا المؤتمر العلمي الدولي الموسوم بـ: الصحة العاطفية: رؤية سيكولوجية، سوسولوجية وصحية.

رئيسة المؤتمر:

د. ليلي شيباني - جامعة بجاية- الجزائر

فهرس المحتويات

الباحث	عنوان المداخلة	الصفحة
د. اسمهان عزوز ط.د.خيواني بيبية	الذكاء الانفعالي والقيادة الخطرة لدى السائقين	12
أ.د. عزوز هني حيزية د. بن عباد فتحي	السيكودراما والصحة العاطفية	25
ط.د. سلاطنية محمد أمين	الإنفعالات وتأثيراتها على الصحة العاطفية	35
د. زينب شامي د. نورة تليجاني	الصحة النفسية للمرأة الحامل بين الاضطرابات و الرعاية	38
د.علاوة عبلة	الجسد الانثوي ونوادي اللياقة البدنية وعي صحي ام ضرورة ثقافية "قراءة انثولوجية"	50
د. وهابية عبد الكريم	الصحة الوجدانية في ظل التربية الوجدانية والذكاء الوجداني	59
د. عبد الصمد صورية د. بولحبال آية	السلوكيات الصحية ودورها في تحسين الصحة النفسية لدى الشباب	70
ط.د.لبيد مختارية ط.د.بلال لبني	الصمت الزوجي كأحد العوامل المساهمة في حدوث الطلاق العاطفي لدى الأزواج دراسة حالة لزوجين	80
ط.د.أسماء غربي ط.د. معاذ شميني	الضغوط النفسية ودورها في ظهور اضطرابات الأكل لدى الطفل	92
ط.د.مرازقة باتول أ.د. اعزيز غنية	الذكاء العاطفي	108
د. عتيقة سعيدي	التعلق العاطفي لدى المراهقين (الأسباب والمظاهر وطرق الوقاية)	133
ط.د. عائشة قوادي بوجلطية د. كلثوم قاجة	الذكاء العاطفي لدى طلبة الجامعة	142
أ.د. عيسو عقيلة	الذكاء العاطفي للرسول ﷺ وحادثة الطائف	152
ط.د. قاسمي إكرام ط.د. شعبي ريان	الذكاء العاطفي : قراءة مفاهيمية	165
د. أمينة القديم د. نامية عليك	أثر الهرمونات على الصحة العاطفية و الاجتماعية للأفراد	174
ط.د. بوركيزة امينة أ.د. جمال مرازقة	علاقة ممارسة النشاط البدني الرياضي ببعض المتغيرات النفسية و الاجتماعية لدى تلميذات الأقسام النهائية -دراسة ميدانية لبعض ثانويات الجزائر الوسطى-	186
د.عمر مناصرية د.عبد الحميد شحام	الظاهرة العاطفية في المجتمع الجزائري التفاعلات التاريخية الثقافية و النتائج النفسية الاجتماعية	198
د. لبني ذياب	الصحة العاطفية و النفسية في بيئة العمل من المنظور السيكولوجي	212
ط.د. بوغاري هوارية د.بطاوي بهية	تأثير العلاقات العاطفية في المحيط الأسري ودورها في التنشئة الأسرية	228

د. أسماء فيلاي ط.د. ياسمين عثمانى	المرونة النفسية وعلاقتها باستراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى الطالب الجامعي	236
د. زيد مليكة	تأثير العاطفة على صحة العلاقة الزوجية - العاطفة النبوية أنموذجاً -	246
د. إسحاق حمدي د. بريغت منيرة د. نايب نعيمة	فعالية النشاط الرياضي الترويحي في تحسين الرفاهية النفسية لدى طلاب الجامعة	265
د. أوثن نادية	السلوك العدواني لدى المراهقة الجانحة المحرومة عاطفياً المقيمة بمركز إعادة التربية -مركز إعادة التربية بنات-باتنة-الجزائر أنموذجاً-	274
عباس إيمان أ.د. أغمين نذيرة د. بوتفوشات حميدة	التعلق المرضي وعلاقته بالتعبية النفسية وأعراض الانسحاب	279
د.عبد الكريم ملياني د.عبد الحميد شحام	تأثير مشاعر الأمومة والعواطف في تنمية الانضباط السلوكي المدرسي للأبناء في بيئة التعلم من وجهة نظر الأساتذة "دراسة استكشافية بمدارس مدينة المسيلة"	290
د. عيبر عاطف محمد عبد الحليم	إدارة المشاعر ودورها في تعزيز المناعة النفسية	301
د. إيمان قاسمي د. رضوان طايبي	الذكاء الوجداني وجودة الحياة النفسية: قراءة بين المفهوم وحيثيات الوجود الإنساني الأمثل	319
د.حماني حازم ط.د.حاج خلوف فاطمة الزهراء	الحرمان العاطفي وعلاقته بظهور الجنوح لدى المراهقة	330
ط.د.كمال الزمراوي د.الحسين باعدي	الانفعالات الإنسانية بين المقاربتين النفسية والعصبية	337
د. بن درف سماعيل	الذكاء الانفعالي (تعريفه، أبعاده، نماذجه النظرية، وطرق قياسه)	350
د.بن شريف بوعلام	أثر الحب في تشكل العلاقات الاجتماعية عند فريدريك هيغل	359
د. بن عباد فتحي د. دالي رشيد	الصحة العاطفية في الوسط العقابي	372
د. هشام زروقة ط.د. خديجة بن الصديق	مدى العاطفية ومواقع التواصل الاجتماعي (دراسة سيكوسوسولوجية لتحول عدوى العاطفة من شعور ذاتي إلى ثقافة فئة اجتماعية)	383



الذكاء الانفعالي والقيادة الخطرة لدى السائقين

Emotional intelligence and dangerous driving among drivers

د. اسمهان عزوز ، جامعة باتنة 1، مخبر سيكولوجية مستعمل الطريق باتنة، الجزائر 1

Ismahane.azzouz@univ-batna.dz

ط.د.خيواني بيبية، جامعة باتنة 1، مخبر سيكولوجية مستعمل الطريق باتنة 1، الجزائر

Khiouanibibia75@gmail.com

ملخص:

هدفت الدراسة الحالية الى محاولة معرفة مستوى الذكاء الانفعالي و احتمال أن يسلك السائق سلوك القيادة الخطرة لدى عينة من السائقين ، وكذا معرفة اذا كانت هناك علاقة ارتباطية بين الذكاء الانفعالي و القيادة الخطرة لدى السائقين ، أجريت الدراسة على 40 سائق، و اعتمدت المنهج الوصفي الارتباطي ، و قد استخدمت الباحثان الأدوات التالية: مقياس الذكاء الانفعالي من اعداد بن عمور جميلة (2017) و مقياس القيادة الخطرة لدولا ترجمة نصر الدين بن منصور ، و بعد التأكد من خصائصهما السيكومترية و باستخدام الأساليب الاحصائية المناسبة تم التوصل للنتائج التالية :

- 1-يتمتع أفراد عينة الدراسة بمستوى منخفض من الذكاء الانفعالي.
- 2-يتمتع أفراد عينة الدراسة بمستوى مرتفع من القيادة الخطرة.
- 3-توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين الذكاء الانفعالي والقيادة الخطرة لدى عينة الدراسة.
- 4-توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الذكاء الانفعالي والقيادة الخطرة لدى أفراد عينة الدراسة تبعاً لمتغير الجنس.

الكلمات المفتاحية: الذكاء الانفعالي، القيادة الخطرة، السائق، سلوك الخطر، الحوادث.

Abstract:

The current study aims at trying to find out the level of emotional intelligence and the probability that the driver will engage in dangerous driving behavior among a sample of drivers, as well as knowing if there is a correlation between emotional intelligence and dangerous driving among drivers. The two researchers used the following tools : the emotional intelligence scale prepared by Ben Amour Jamila (2017) and the dangerous driving scale for Dula, translated by Nasr El Din Ben Mansour, After verifying their psychometric

characteristics and using appropriate statistical methods, the following results were reached :

- 1- The study sample members have a low level of emotional intelligence.
- 2- The study sample had a high level of dangerous driving.
- 3- There is a statistically significant correlation between emotional intelligence and dangerous driving among the study sample.
- 4- There are statistically significant differences in the level of emotional intelligence and dangerous driving among the study sample, according to the gender variable.

Keywords : emotional intelligence, dangerous driving, driver, risk behavior, accidents

1- مقدمة:

تعد مشكلة حوادث المرور من أشجع مشكلات الصحة العامة التي تواجه دول العالم في القرن الواحد والعشرون فنظرا لتزايدها المستمر أصبحت تعد كظاهرة وبائية تنافس الأمراض العضوية كالسرطانات وأمراض القلب، لما تخلفه من ضحايا بشرية (وفيات وجرحى ومعاقين) من سائقي المركبات أو مستعملي الطريق ومشكلات سلوكية ونفسية واجتماعية (يتامى وأرامل وعائلات مشردة) بالإضافة الى الخسائر المادية التي تنهك اقتصاد الدول.

و الجزائر كباقي الدول تعاني من مشكلة ارتفاع معدلات حوادث المرور و هذا بتسجيل أرقام مرتفعة خاصة في الأونة الأخيرة أكثر مما كانت عليه في السابق حيث كشفت المديرية العامة للأمن الوطني بجدول مقارنة لحوادث المرور الجسمانية المسجلة في المناطق الحضرية خلال الفترة الممتدة من 26 جويلية 2022 الى 1 اوت 2022 بعدد الحوادث قدر ب 327 حادث ومن 2 اوت الى غاية 8 اوت 2022 ب 359 حادث أي بمعدل زيادة قدر ب 32 حادث ، وكشفت ان العنصر البشري كان السبب بعدد 346 حادث بنسبة 96.38% في مقابل 9 حوادث اين كان السبب يتعلق بالمركبة بنسبة 2.51% و 4 حوادث ترجع للطريق والمحيط بنسبة 1.11%. (وكالة الانباء الجزائرية، 2022)

وتم اعتبار سلوك القيادة الخطرة عاملا تنبؤيا رئيسيا في وقوع حوادث المرور في الطرقات نظرا للعواقب الشديدة الناجمة عنه، فقد تم بذل جهود للتحقق في أسباب الحوادث اين تم تسليط الضوء على سلوكات السائقين باعتبارها عامل رئيسي في وقوع الحوادث المرورية، حيث أثبتت الدراسات وجود اختلافات بين السائقين اذ تشكل الفروق الفردية العوامل الدافعة لها. EHSAN& al, 2018, (ASIVANDZADEH(p222)

وقد اتفقت معظم الأبحاث والدراسات على أن العامل البشري من مستعملي الطريق وبالأخص السائق المسؤول الأول والرئيسي عن التحكم في المركبة والطريق وذلك من خلال سلوكه أثناء السياقة. فينخرط العديد من السائقين في سلوكات القيادة الخطرة، فحسب (Iversen & Rundmo, 2002; Uilleberg) & Rundmo, 2003 يسلك السائقين سلوكات القيادة الخطرة بسبب عوامل نفسية مثل سمات الشخصية و

العواطف . اذ دلت أبحاث السلامة المرورية الى أن مشاعر السائقين يمكن أن تؤثر بشكل خاص على سلوكيات القيادة الخطرة. وبالتالي من المهم مراعاة العواطف وكيفية عملها في إطار السياقة. (نقلا عن p133AhmedDjaber).

لذلك، فإن الفهم الأفضل للدور الذي تلعبه قدرات الذكاء العاطفي في المخاطرة أثناء القيادة يمكن أن يوفر فوائد كبيرة للسلامة على الطرق والمجتمع بشكل عام. (Alberto Megías-Robles, p3, & al).

2-اشكالية:

تمثل السلامة على الطرق إحدى قضايا الصحة العامة الرئيسية في جميع أنحاء العالم، حيث اسفرت الأبحاث أن الأخطاء البشرية مسؤولة عن 90% من حوادث الطرق اين يكون السائقين مسؤولين عن حوالي 78% منها. وسلوك القيادة الخطرة هو أحد أكثر العوامل المسببة لها. (Emelia, 2021, p11)Aniah(

فقد يلجأ السائق لسلوك القيادة الخطرة نتيجة عوامل بيئية خارجية كلفت الانتباه أو توفير الحماية الذاتية أو التقليد أو لأسباب داخلية نفسية وانفعالية منها مشاعر الغيرة والكره وغيرها من المشاعر والانفعالات التي لا يمكنه ضبطها والوعي بها وكذلك وعي انفعالات الآخرين وبالتالي فهو يفتقر لمهارات التكيف مع الذات والآخرين وتعد هذه المهارات من المكونات الأساسية للذكاء الانفعالي وهذا ما يجعله عرضة لسلوكيات الخطر أثناء السياقة كالقيادة الخطرة هذه الاخيرة تعد الأكثر شيوعا بين السائقين.

و حسب دراسة كل من (Turner et al. ، 2004 ، NHTSA ، 2004 ، Iversen ؛ 2021 ، DGT ، WHO ، 2004 ؛ 2018) فان تعمد سلوكيات القيادة الخطرة كالسرعة و القيادة تحت تأثير الكحول أو الفشل في اتباع قواعد السلامة المرورية يشكل أحد العوامل الرئيسية في حوادث المرور، اين تلعب العاطفة دورا كبيرا في تصرفات السائقين امام مواقف الخطر. (Alberto Megías-Robles& al ,2022,p2.

من هذا المنطلق فان هذه الدراسة تسعى لمعرفة العلاقة بين الذكاء الانفعالي والقيادة الخطرة لدى السائقين وفي هذا السياق تبلورت اشكالية الدراسة في السؤال التالي ما هي العلاقة بين الذكاء الانفعالي والقيادة الخطرة لدى السائقين؟ ومن السؤال الرئيسي تدرج الأسئلة الفرعية التالية:

-ما مستوى الذكاء الانفعالي لدى السائقين؟

-ما مستوى القيادة الخطرة لدى السائقين؟

-هل توجد علاقة ارتباطية بين الذكاء الانفعالي والقيادة الخطرة لدى السائقين؟

-هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الذكاء الانفعالي والقيادة الخطرة تبعا لمتغير الجنس لدى السائقين؟

3-فرضيات الدراسة:

1-نتوقع أن مستوى الذكاء الانفعالي منخفض لدى السائقين.

2-نتوقع أن مستوى القيادة الخطرة مرتفع لدى السائقين.

3-توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين الذكاء الانفعالي والقيادة الخطرة لدى السائقين.

4-توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الذكاء الانفعالي والقيادة الخطرة بين أفراد عينة الدراسة تبعا لمتغير والجنس.

4-أهداف الدراسة:تكمّن أهداف الدراسة في:

-التعرف على مستوى الذكاء الانفعالي والقيادة الخطرة لدى عينة من السائقين.

-الكشف عن العلاقة بين الذكاء الانفعالي والقيادة الخطرة لدى عينة من السائقين.

-الكشف عن الفروق في كل من مستوى الذكاء الانفعالي والقيادة الخطرة بين أفراد عينة الدراسة تبعا لمتغير الجنس

5-أهمية الدراسة: نظرا لندرة الدراسات التي تناولت الذكاء الانفعالي لدى السائقين خاصة العربية والمحلية حسب اطلاع الباحثان.يمكن أن يكون لهذه الدراسة فائدة عملية في مجال السلامة المرورية والصحة العامة والصحة العاطفية خصوصا

-تتجلى أهمية هذه الدراسة في كونها تناولت متغيرات مهمة وهي الذكاء الانفعالي باعتباره محرك للسلوك الانسان واتخاذ القرارات بما فيها سلوك القيادة.

-المجتمع في حاجة ماسة لمثل هذه الدراسات من أجل معرفة مدى مساهمة الذكاء الانفعالي في التخفيف من شدة سلوكيات الخطر المتعلقة بالقيادة الخطرة لدى السائقين، كما تكمن أهمية هذه الدراسة في أنها تساعد الباحثين والقائمين على السلامة المرورية في تقديم الاقتراحات والحلول والخدمات النفسية والارشادية للسائقين ذوي الاضطراب الانفعالي والذي قد يؤدي بهم الى سلوكيات خطر كالقيادة الخطرة.

-التركيز على الجوانب النفسية والانفعالية والاجتماعية المهمة في سلوك السائق المتعلق بالقيادة الخطرة للتقليل من حوادث المرور.

6-الدراسات السابقة التي تناولت العلاقة بين الذكاء الانفعالي والقيادة الخطرة-

(EmeliaAniah) "تأثير الذكاء الانفعالي في سلوك القيادة في قطاع النقل عرض لدراسات سابقة (2021)-

هدفت هذه الدراسة الى اعطاء مراجعة منهجية للدراسات السابقة التي تناولت بالدراسة الذكاء الانفعالي وسلوك القيادة لدى السائقين وبينت النتائج أن الحالات العاطفية المختلفة للسائقين لها تأثيرات مختلفة على سلوكياتهم وأن سلوك القيادة الخطرة مرتبط بدرجة عالية بالعواطف العالية.

(Arnau-Sabatés، L& al) القدرات العاطفية كمؤشرات لسلوك القيادة الخطرة لدى عينة من دراسة من السائقين الكهول " (2012),

هدفت الدراسة الى تحليل العلاقة بين القدرات العاطفية ومواقف القيادة الخطرة لدى السائقين وأسفرت النتائج ان مواقف القيادة الخطرة مرتبطة سلبا مع القدرات العاطفية، وأظهرت فروق ملحوظة في مواقف القيادة الخطرة كالسرعة والانشغال والتعب والتيمكن تفسيرها من خلال القدرات الشخصية وقدرات

التكيف، والنتائج التي تم التحصل عليها تبين أهمية القدرات العاطفية في برامج الوقاية والحد من سلوكيات القيادة الخطرة.

-دراسة (Alberto Megías-Robles & al, 2022) و قد تناولت العلاقة بين قدرات الذكاء الانفعالي و سلوك القيادة الخطرة المتسبب في وقوع حوادث المرور و توصلت الى أن المستوى العالي من الذكاء الانفعالي خاصة في القدرة على تنظيم العواطف كانت مرتبطة بمستوى منخفض في سلوك القيادة الخطرة لدى السائقين و بالمقابل هناك ارتباط سلبي و غير مباشر بين مستوى الذكاء الانفعالي وعدد حوادث المرور و ذلك بتوسط من سلوك القيادة الخطرة بينهما .

دراسة (Amie C. Hayley & al, 2017): التي تناولت الذكاء الانفعالي و سلوك القيادة الخطرة لدى السائقين الراشدين و التي توصلت الى أن الدرجات الأقل من الذكاء الانفعالي ترتبط بدرجات عالية من القيادة الخطرة رغم درجة التأثير بينهما قليلة الا أنه من الضروري المزيد من البحث لمعرفة العوامل المساهمة في هذا الارتباط(ص123).

7-مصطلحات الدراسة اجرائيا:

-الذكاء الانفعالي: هو قدرة الفرد على إدراك ووعي مشاعره و انفعالاته الذاتية وتنظيمها وادارتها و صياغتها بوضوح وكذا فهم إدراك مشاعره و انفعالات الآخرين لتحقيق التكيف الاجتماعي عند التعامل معهم و يقاس بالدرجة التي يتحصل عليها السائق في مقياس الذكاء الانفعالي من اعداد جميلة عميور 2017.

-القيادة الخطرة: هي عملية قيادة المركبة بطريقة غير آمنة و متكررة قد تزيد من احتمالية وقوع حوادث وإلحاق الضرر بكل من السائقين أو مستعملي الطريق أو المركبة و تقاس بالدرجة التي يحصل عليها السائق في مقياس دولا للسياسة الخطرة ترجمة نصر الدين بن منصور 2023.

8-الإطار النظري للدراسة:

1-8-الذكاء الانفعالي: استخدم (Salovey and Mayer, 1990) لأول مرة تعبير "الذكاء العاطفي" و وصفه من حيث أربعة مجالات: الإدراك، والاستخدام، الفهم وإدارة العواطف. (p755, Richard E. Boyatzis 2019)

يقيس الذكاء العاطفي قدرة الفرد على فهم أنواع مختلفة من المشاعر والتعبير عنها ثم استخدام هذه المعلومات لتوجيه أفكاره وسلوكياته (Mayer et al., 1990) نقلا عن Jubaer Ahmed (p83).

لقد وردت تعاريف عديدة للذكاء الانفعالي والتعريف الذي تبنته الباحثين هو تعريف **عبد عثمان (2002)** "إدراك الفرد لقدرته على الانتباه والإدراك الجيد للانفعالات والمشاعر الذاتية وفهمها وصياغتها بوضوح وتنظيمها وفقا لمراقبة وإدراك دقيق لانفعالات الآخرين ومشاعرهم للدخول معهم في علاقات اجتماعية ايجابية تساعد الفرد على الرقي العقلي والانفعالي والمهني وتعلم المزيد من المهارات الايجابية في الحياة (نقلا عن خولة أحمد محمد، 2019، ص274).

1-1-8 أهمية الذكاء الانفعالي: تختلف أهميته باختلاف مجالات استعماله منها المجال التربوي و الأسري والمهني و المرور حسب دراسة القاسم (2011) يعتبر الذكاء الانفعالي مصدرا للمعلومات و ذا أهمية في صنع القرار يساعد على تنظيم المشاعر و التحكم فيها و يعد مؤشرا للصحة النفسية و الجسمية للفرد ، ويعتبر مصدرا للتواصل مع الآخرين من خلال تعبيرات الوجه و المهارات الانفعالية و ما تحمله من مشاعر متبادلة بين الأفراد. (جميلة عميور، 2017، ص45)

2-8 القيادة الخطرة: عرفها (Dulla and Galler,2003) على أنها عملية التحكم بمركبة ذات محرك بطريقة غير قانونية أو غير آمنة وذلك بشكل قد يسبب أذى واصابات جسمية أو نفسية. (نصرالدين بن منصور، 2023، ص92)

يستخدم مصطلح القيادة الخطرة لشرح المواقف التي تزيد بشكل مباشر من مخاطر حوادث المرور مثل عدم استخدام أحزمة الأمان أثناء القيادة واستخدام الهواتف المحمولة والاجهاد وعدم النوم القيادة في حالة سكر كأقوى مؤشر يؤدي الى تسبب الفرد في وقوع حوادث المرور.

تعتمد القيادة الخطرة على عدة عوامل مثل موقف الفرد، واحتياجاته، وقيمه، وأسلوب حياته، ومهاراته، وتأثيره الاجتماعي أثناء القيادة، وكسائق عليه أن يستجيب ويتصرف وفقاً لتصرفات السائقين الآخرين. ومستعملي الطريق من مشاة (Muhammad Asyraf Mohd Kassim,2019,p1097)

1-2-8 أبعاد السياقة الخطرة: قام كل من (Willemssen , Dula, Declercq, & Verhaeghe,2008) بتحديد مجموعة من الأبعاد التي من شأنها أن تحول السائق العادي المثالي الى سائق متهور و خطر ، هذه الأبعاد هي بعد المخاطرة أثناء السياقة و بعد الانفعالات و الأفكار السلبية أثناء السياقة ، و أخيراً بعد السياقة العدوانية. (نصر الدين بن منصور ، راجية بن علي ، 2021 ، ص 210).

3-2-8 الانفعالات وسلوكات السياقة الخطرة: أكدت العديد من الدراسات الأثر الكبير للانفعالات خاصة السلبية على سلوك السياقة كدراسة كل من (Habib, Cassotti, Moutier, Houdé, & Bors,) 2015 و دراسة (Eimontaite, Zhang, & Sun, 2017) حول أثر انفعالي الخوف والغضب ووجد أن لهما تأثير كبير في الاتجاه نحو المخاطرة غير أنهما يختلفان في اتجاه التأثير على هذا السلوك ، فالخوف يزيد من خيارات تجنب المخاطرة و الغضب يخفض من خيارات تجنب المخاطرة ، تأثير الانفعالات على سلوك السياقة لا يتوقف فقط على الانفعالات السلبية فالفرح مثلاً كانهفعال موجب له تأثير على ادراك الفرد لمحيطه و يؤدي غالباً الى تقدير قاصر لاحتمالية ظهور الأحداث السيئة (ادراك منخفض للخطر) و بالتالي الانخراط في سلوكيات أكثر خطورة (Ric, Ewa , Muller 2006) اذا فالثابت علمياً هو أن للانفعالات دور كبير في توجيه سلوكياتنا نحو المخاطرة وكيفية تقديرنا لها بغض النظر عنها. (نصر الدين بن منصور و راجية بن علي ، 2021 ، ص211)

9- الجانب التطبيقي:

1-9 المنهج المستخدم: كون الدراسة تبحث عن العلاقة بين الذكاء الانفعالي والقيادة الخطرة، فان المنهج المستخدم هو المنهج الوصفي الارتباطي .

9-2- عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من 40 سائق بين الذكور والاناث حيث بلغ عدد الذكور 27 بنسبة 67.5%، بينما الاناث ب 13 انثى بنسبة مئوية 32.5%، اما من حيث السن فقد تراوح المدى العمري من (50-25 سنة).

9-3 ادوات الدراسة: تم الاستعانة بمقياسين وهما:

مؤشر القيادة الخطرة لدوالا (Duala dangerous driving index) والمعد والمترجم من قبل الباحث بن منصور نصر الدين (20 23) ، يتكون المؤشر من 31 بند مقسم على 3 ابعاد وهي : بعد السياقة العدوانية ب 9 بنود ، بعد الانفعالات / الافكار السلبية اثناء السياقة ب 7 بنود و بعد السياقة المحفوفة بالمخاطر ب 12 بند و تبقى 3 بنود غير فعالة . تم الاعتماد على مقياس ليكرت الخماسي وفق البدائل التالية

(لا -1 ، قليلا-2، متوسط -3، كثيرا-4، كثيرا جدا5) تتراوح الدرجات بين 28 و 140 درجة . بمتوسط نظري 84 درجة. . وقد اعتمدنا في دراستنا على الدرجة الكلية للمؤشر وليس على الابعاد الفرعية له..

بالنسبة للصدق والثبات فقد قام الباحث بحسابهما واثبتت النتائج تمتع المؤشر بصدق مرتفع وثبات مرتفع كذلك ، ولم نقم بإعادة حسابهما كون عينة دراستنا من نفس عينة الباحث .(بن منصور ، 2023 ، ص135)

مقياس الذكاء الانفعالي: للباحثة بن عمور جميلة ، 2017 ، يتكون من 29 فقرة موزعة على 4 ابعاد وهي : معرفة الانفعالات ب 08 فقرات، تنظيم الانفعالات ب 08 فقرات ، تسيير الانفعالات ب 05 فقرات، التعاطف ب 08 فقرات ، تم الاعتماد على طريقة ليكرت الخماسية (دائما ، غالبا ، احيانا ، نادرا ، ابدا) اذ تشير الدرجة المرتفعة الى ارتفاع الذكاء الانفعالي والعكس صحيح .

تم الاعتماد على الدرجة الكلية للذكاء الانفعالي في دراستنا ولم نعتمد على درجات الابعاد المستقلة. اما الصدق والثبات فاعتمدنا ايضا على نتائج الباحثة بن عمور والتي اسفرت على مستوى مرتفع من الصدق والثبات.

(بن عمور جميلة ، 2017، ص 136-138)

9-4 عرض نتائج الدراسة ومناقشتها:

-عرض نتائج الفرضية الأولى: نتوقع مستوى الذكاء الانفعالي منخفض لدى السائقين. وللتأكد من صحة الفرضية تم حساب اختبار T لعينة واحدة للكشف عن دلالة الفروق بين المتوسط الفرضي او النظري والمتوسط الحسابي لعينة الدراسة والنتائج موضحة في الجدول التالي

جدول (1) يبين نتائج اختبار T test

المتغير	العينة	المتوسط النظري	المتوسط الحسابي	قيمة ت	الدلالة
الذكاء الانفعالي	40	87	56	3.25	0.01

من خلال النتائج الموضحة في الجدول نجد: هناك فروق بين المتوسط النظري والمتوسط الحسابي حيث بلغت قيمة ت 3.25 وهي قيمة دالة عند مستوى دلالة 0.01 . ومنه فالعينة تتمتع بمستوى منخفض من الذكاء الانفعالي وهذا ما أثبتته نتيجة المتوسط الحسابي المحسوب حيث بلغ 56 وهو اقل من المتوسط

الحسابي النظري الذي بلغ 87 ومنه فالفرضية تحققت بان العينة تتمتع بمستوى منخفض من الذكاء الانفعالي.

مناقشة نتائج الفرضية الأولى: من خلال ما أسفرت عليه النتيجة من مستوى منخفض من الذكاء الانفعالي لدى عينة الدراسة والتي جاءت حسب توجه الباحثان كون أغلبية السائقين يجدون صعوبة في فهم مشاعرهم ومشاعر الآخرين من مستعملي الطريق و ادارتها بشكل فعال و بالتالي فان السائقون الذين يتمتعون بمستوى ذكاء انفعالي أقل سيظهرون صعوبة في التعامل مع الاستجابات العاطفية و ميلا أكبر للمخاطرة و الانخراط أكثر في سلوكيات الخطر كالسرعة و التجاوز الخطير و القيادة العدوانية و مما يزيد من احتمالية وقوعهم في حوادث المرور ، و جاءت هذه النتيجة متوافقة مع نتائج العديد من الدراسات كدراسة Amie C. Hayley و أخرون 2017 حول الذكاء الانفعالي و القيادة الخطرة لدر الراشدين تسلط هذه الدراسة الضوء على أن الذكاء العاطفي له تأثير كبير على متوسط السرعة وانحراف المسار في الطريق. كان الأفراد الذين حصلوا على درجات أقل في الذكاء العاطفي متوسط السرعة وانحراف المسار أعلى من الأفراد الحاصلين على درجات أعلى في الذكاء العاطفي

-عرض نتائج الفرضية الثانية: نتوقع مستوى القيادة الخطرة مرتفع لدى السائقين. وللتأكد من صحة الفرضية تم حساب اختبار T لعينة واحدة للكشف عن دلالة الفرق بين المتوسط الفرضي او النظري والمتوسط الحسابي لعينة الدراسة والنتائج موضحة في الجدول التالي

جدول (2) يبين نتائج اختبار T test

المتغير	العينة	المتوسط النظري	المتوسط الحسابي	قيمة ت	الدلالة
القيادة الخطرة	40	77.5	84	6.35	0.01

من خلال النتائج الموضحة في الجدول نجد: هناك فروق بين المتوسط النظري والمتوسط الحسابي حيث بلغت قيمة ت 6.35 وهي قيمة دالة عند مستوى دلالة 0.01. ومنه فالعينة تتمتع بمستوى مرتفع من القيادة الخطرة وهذا ما أثبتته نتيجة المتوسط الحسابي المحسوب حيث بلغ 84 وهو أكبر من المتوسط الحسابي النظري الذي بلغ 77.5 ومنه فالفرضية تحققت بان العينة تتمتع بمستوى مرتفع من القيادة الخطرة.

مناقشة نتائج الفرضية الثانية: أسفرت النتائج على مستوى مرتفع من القيادة الخطرة لدى السائقين و جاءت حسب توجه الباحثين و هذا ما يفسر ارتفاع حوادث المرور في الجزائر بسبب ارتفاع مستوى القيادة الخطرة لديهم بشتى اشكالها كالسرعة الزائدة و الغضب و القيادة العدوانية و هذه النتيجة تتفق مع دراسة سعد الدين بوطبال (تحليل نفسي اجتماعي لسلوكيات القيادة الخطرة لدى السائقين و التي توصلت الى أن الخصائص النفسية و الانفعالية للسائق تؤثر على اسلوب قيادته للمركبة لأن الحالة النفسية تظهر على شكل سلوكيات و استجابات تفاعلية و عليه فالسائق الذي يمر بحالة نفسية غير مستقرة قد يكون أسلوب قيادته غير أمن .و يضيف بأن السائق الذي يعيش تحت وطأة الضغط النفسي قد يخترق القانون و يتعامل مع السياقة بعنف و لكن كيف السواق من الضغط النفسي لما تتكرر الأحداث الضاغطة بشكل يومي مثل ما هو عليه الحال أثناء الازدحام المرور ي المتتالي الذي تعيشه بعض مدننا و الذي يشل حركة المرور ؟

عرض نتائج الفرضية الثالثة: توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين الذكاء الانفعالي والقيادة الخطرة لدى افراد عينة الدراسة. وللتأكد من صحة الفرضية تم حساب معامل الارتباط بيرسون والنتائج موضحة في الجدول.

جدول (3) يبين نتائج معامل الارتباط بين الذكاء الانفعالي والقيادة الخطرة

القيادة الخطرة		الذكاء الانفعالي
مستوى الدلالة	معامل الارتباط بيرسون	
0.01	0.87-	

من خلال النتائج الموضحة نجد وجود علاقة ارتباطية بين القيادة الخطرة والذكاء الانفعالي حيث بلغ معامل الارتباط بيرسون 0.87- عند مستوى دلالة 0.01. وبالتالي فالنتيجة تدل على وجود علاقة ارتباطية عكسية اي انه كلما انخفض الذكاء الانفعالي كلما كانت القيادة الخطرة مرتفعة.

-مناقشة نتائج الفرضية الثالثة: أسفرت النتيجة عن وجود علاقة ارتباطية عكسية بين مستوى الذكاء الانفعالي و القيادة الخطرة لدى السائقين و هذا يدل على أنه كلما كانت العينة تتميز بمستوى ذكاء انفعالي منخفض ارتفع لديها مستوى القيادة الخطرة و هذا يرجع حسب رأي الباحثان الى أن صعوبة تحكم السائق في مشاعره الذاتية و ادراكها و كذا مشاعر الآخرين قد تدفع به الى القيادة الخطرة تعويضا لهذا النقص و إخفاء لمشاعره الحقيقة ، كما نعلم أن سلوك القيادة تتدخل فيه عوامل خاصة بالسائق و هذه العوامل منها سمات الشخصية و كذلك القدرات الحس حركية و النفسية و المعرفية و الانفعالية و الذكاء الانفعالي هذا الاخير الذي يساعد الفرد على تقدير و ضبط انفعالاته الذاتية و انفعالات الآخرين لتحقيق التكيف أثناء التفاعل الاجتماعي و بالتالي يتجنب السلوكات الخطرة التي تلحق الضرر به أو بالآخرين كالقيادة الخطرة التي تؤدي الى حوادث المرور و جاءت هذه النتيجة متسقة مع العديد من الدراسات نذكر منها دراسة **Emelia Aniah (2021)** و **Arnau-Sabatés (2012)** و **Alberto Megías (2022)** و **Robles (2022)** التي أثبتت أن سلوك القيادة الخطر مرتبط سلبا بالقدرات العاطفية وهذا ما يبين أهمية القدرات العاطفية في برامج الوقاية و الحد من سلوكات القيادة الخطرة المتسببة في حوادث المرور لان هناك ارتباط سلبي و غير مباشر بين مستوى الذكاء الانفعالي وحوادث المرور بتوسط من سلوك القيادة الخطرة بينهما ومن الضروري معرفة العوامل المساهمة في هذا الارتباط وهذه النتائج نجدها متناقضة مع نتائج بعض الدراسات التي ذكرها **Alberto Megías (2022)** في دراسته كدراسة **Malinauskas** و **Smorti (2018)** و **أخرون (2018)** و التي توصلت الى عدم وجود علاقة بين الذكاء الانفعالي و القيادة الخطرة و ان وجدت فهي ايجابية و اما دراسة **Amie C. Hayley** و **أخرون (2017)** توصلت الى أن العلاقة تكون فقط مع بعد الاعتراف العاطفي و هذا الاختلاف حسب **Alberto Megías** قد يكون راجع لاختلاف أدوات القياس وخصائص العينة (السن والجنس و طلاب جامعة أم من طبقات المجتمع الأخرى) و يضيف أنه يجب التعمق في دراسة هذه التناقضات بين نتائج الدراسات .

-عرض نتائج الفرضية الرابعة: توجد فروق في الذكاء الانفعالي حسب متغير الجنس

وللتحقق من صحة الفرضية تم حساب اختبار ت لعينتين مستقلتين والنتائج موضحة في الجدول الموالي

جدول يبين نتائج اختبار ت

الدالة	قيمة ت	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	الجنس	
0.01	2.89	6.17	18.23	27	ذكور	الذكاء الانفعالي
		4.12	9.56	13	اناث	

نلاحظ من خلال النتائج المبينة في الجدول ان قيمة ت 2.89 وهي قيمة دالة احصائيا مما يدل على وجود فروق في الذكاء الانفعالي لدى عينة الدراسة، حيث ان اتجاه الفروق لصالح الذكور لكون المتوسط الحسابي 18.23 أكبر من المتوسط الحسابي للإناث 9.56. ومنه فالفرضية تحققت.

مناقشة نتائج الفرضية الرابعة: أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق في مستوى الذكاء الانفعالي لدى عينة الدراسة تبعا لمتغير الجنس لصالح الذكور و لعل السبب في ارتفاع مستوى الذكاء الانفعالي لدى السائقين الذكور يعود الى سمات الشخصية فالذكور حسب الثقافة المحلية هم أكثر قدرة على ضبط و ادارة مشاعرهم و انفعالاتهم خاصة مشاعر الخوف و الثقة بالنفس من الاناث و هذا قد يعود تفوقه من الناحية الجسدية و الحس حركية دون أن ننسى نظرة المجتمع الى السياقة لدى الأنثى و قد جاء نتائج هذه الفرضية متسقة مع نتائج دراسة جميلة عميور (2017) ومتناقضة مع العديد من الدراسات التي توصلت الى أنه لا توجد فروق بين الجنسين كدراسة سامية عابد و بوعبدالله لحسن (2018)، بن صديق زهرة و بوشلاغم يحي (2022) والعديد من الدراسات التي توصلت الى أن الفروق لصالح الاناث كدراسة أحمد العلوان (2011)، مهني سامية و بوعافية نبيلة (2022) فربما يرجع هذا الاختلاف في النتائج الى اختلاف حجم العينة و خصائصها كمستوى التعليم والحالة الاجتماعية و العوامل الثقافية أو أداة القياس و التي ينصح بالتعمق في دراسة هذه التناقضات .

عرض نتائج الفرضية الخامسة: توجد فروق في القيادة الخطرة حسب متغير الجنس

وللتحقق من صحة الفرضية تم حساب اختبار ت لعينتين مستقلتين والنتائج موضحة في الجدول الموالي

جدول يبين نتائج اختبار ت

الدالة	قيمة ت	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	الجنس	
0.01	3.26	5.85	14.59	27	ذكور	القيادة الخطرة
		2.67	6.18	13	اناث	

نلاحظ من خلال النتائج المبينة في الجدول ان قيمة ت 3.26 وهي قيمة دالة احصائيا مما يدل على وجود فروق في الذكاء الانفعالي لدى عينة الدراسة، حيث ان اتجاه الفروق لصالح الذكور لكون المتوسط الحسابي 14.59 أكبر من المتوسط الحسابي للإناث 6.18. ومنه فالفرضية تحققت.

مناقشة نتائج الفرضية الخامسة: أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق في مستوى القيادة الخطرة بين أفراد عينة الدراسة تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور أي أن الذكور أكثر ارتكابا لسلوك القيادة الخطرة من الاناث وهذا ما يمكن تفسيره بارتفاع عدد الذكور المتوفين بسبب حوادث المرور من الاناث و كذلك بخصوصية السياقة في مجتمعنا الجزائري أن أغلبية السائقين ذكور و هذا ما ينطبق على خصائص عينة دراستنا و كذلك السياقة الخطرة هي سلوك يتميز به الذكور أكثر عن الاناث وكذا المفهوم السائد لدى

السائق الشاب أن القيادة الخطرة و المتهوره و العدوانية هي دليل على مهارة السائق و شجاعته و مجالا للتنافس بين السائقين فسياقة الأنثى تتسم بالاحساس بالمسؤولية و وضع حزام الامان و سرعة أقل و حذر و الخوف من الوقوع في الحوادث أكثر من الرجل بالإضافة الى عامل شرب الكحول و المخدرات نجدها عند السائقين الذكور ، و تتفق نتائج دراستنا مع بعض الدراسات كدراسة **فيصل قريشي (2014)**، و **سمية حربوش (2022)**، و قد تتعارض مع البعض الأخرى يعود اختلاف بينات الدراسة و الذي يرجع الى تغير اساليب التنشئة الاجتماعية و انتشار ثقافة المساواة بين الذكور و الاناث و كذلك العوامل اخرى غير الجنس كالحالة الاجتماعية و الاقتصادية... وغيرها .

خاتمة: خلال هذه الدراسة التي تبحث في علاقة الذكاء الانفعالي بالقيادة الخطرة لدى عينة من السائقين و التي أسفرت نتائجها عن مستوى منخفض من الذكاء الانفعالي و مستوى مرتفع من القيادة العدوانية و وجود علاقة ارتباطية عكسية بين الذكاء الانفعالي و القيادة الخطرة و كذلك وجود فروق بين أفراد العين في مستوى الذكاء الانفعالي و القيادة الخطرة تبعا لمتغير الجنس لصالح الذكور و التي يمكن ارجاعها لخصائص العينة النفسية و الانفعالية التي تم تناولها في هذه الدراسة أو للمتغيرات الاجتماعية و النوعية بالإضافة الى متغيري زمان و مكان تواجد عينة الدراسة دون أن ننسى المتغيرات الاقتصادية و الثقافية التي لم يتم تناولها و التي قد تكون بمثابة وسيط بين القيادة الخطرة و ارتفاع حوادث المرور المميتة ، و تقر الباحثان بعدم تعميم نتائج هذه الدراسة نظرا لصغر حجم العينة و تقترح اجراء دراسات تجريبية مستقبلية على عينة أكبر و أشمل حول الذكاء الانفعالي في مجال السلامة المرورية .

-تطوير الدراسة و توسيع نطاقها من خلال إعادة دراستها على عينات أكبر و بالتطرق الى متغيرات ديمغرافية كالخبرة و السن و الحالة الاجتماعية لما لها دور في حياة السائقين.

-اعداد مقياس الذكاء الانفعالي خاص بفئة السائقين و لما لا السائقين الجزائريين يشمل التقدير الذاتي أو استعمال مقياس تجريبي يعتمد على جهاز المحاكاة للسياسة يساعد على تقييم أكثر دقة لمستوى الذكاء الانفعالي و سلوكيات القيادة الخطرة و تقييم التدخلات المتبعة للوصول بالسائق الى الأداء المطلوب

تقترح الباحثان اعداد برامج تحسين مستوى الذكاء الانفعالي و تنمية المهارات الانفعالية لدى السائقين من أجل تقليل سلوكيات القيادة الخطرة و دمج الذكاء العاطفي ضمن التدخلات لتقليل حوادث المرور المميتة.

المراجع :

1-أحمد العلوان (2011): الذكاء الانفعالي وعلاقته بالمهارات الاجتماعية وأنماط التعلق لدى طلبة الجامعة في ضوء متغيري التخصص والنوع الاجتماعي للطلبة، المجلة الأردنية في العلوم التربوية، المجلد 7، ال عدد2.

2-جميلة بن عميور (2017): الذكاء الانفعالي وعلاقته بأساليب مواجهة مواقف الحياة الضاغطة لدى الطلبة الجامعيين، أطروحة مقدمة للحصول على شهادة دكتوراه علوم في علم النفس، كلية العلوم الاجتماعية، جامعة وهران2.

3-خولة أحمد محمد سعيد البريفكاني(2019): الضغوط النفسية وعلاقتها بالذكاء الانفعالي لدى الطلبة النازحين في كلية التربية الأساسية، جامعة الموصل كلية التربية الخاصة مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية.

- 4-زهرة بن صديق –بشلاغم يحي (2022): الذكاء الانفعالي في ظل بعض المتغيرات الديموغرافية-دراسة ميدانية –مخبر البحوث في القياس النفسي وتطبيقاته جامعة أبي بكر بلقايد تلمسان مجلة دراسات وأبحاث، المجلة العربية في البحوث الانسانية والاجتماعية مجلد 14العدد2.
- 5-سعد الدين بوطبال (د.ت): تحليل نفسي اجتماعي سلوكيات القيادة الخطرة لدى السائقين و سبل الوقاية منها /دراسات اجتماعية، معهد العلوم الانسانية و الاجتماعية، المركز الجامعي غليزان .
- 6-سمية حربوش (2020): عواملالخطر المرتبطة بالسياسة لدى المراهقين: مؤشرات و احصائيات /جامعة محمد لمين دباغين سطيف2- الجزائر –مجلة ضياء للبحوث النفسية و التربوية ،المجلد الأول العدد(1).
- 7-فيصل قريشي (2014): أساليب المواجهة وعلاقتها بسلوك السياقة الخطرة لدى السائقين الجزائريين /المجلة الأردنية للعلوم الاجتماعية المجلد 7 العدد3، 2014.المجلد، 15العدد(3).
- 8-نصر الدين بن منصور (2023): المحددات المعرفية والانفعالية لدى السائق الشاب المخاطر /أطروحة مقدمة لنيل) تخصص علم النفس المخاطرة وتطبيقات الأرغونوميا، كلية العلوم الانسانية LMD شهادة الدكتوراه الطور الثالث) والاجتماعية جامعة الحاج لخضر باتنة 1.
- 9- نصر الدين بن منصور ،راجية بن علي (2021):علاقة الانفعالات الفارقة بسلوك السياقة الخطر دراسة ميدانية على عينة من السائقين بولاية باتنة /مخبر سيكولوجيا مستعمل الطريق جامعة باتنة 1الجزائر ،مجلة العلوم الانسانية و الاجتماعية باتنة1المجلد 22 العدد1 .
- 10- وسيلة مهني –بوعافية نبيلة(2022):الذكاء الانفعالي و علاقته بالسلوك العدوانى لدى عينة من الأحداث الجانحين(دراسة مقارنة بين الذكور و الاناث)/مخبر الطفولة و المراهقة ومخبر القياس النفسى جامعة لونيبي علي البليدة2الجزائر مجلة العلوم القانونية و الاجتماعية المجلد السابع العدد الأول ..

1- Alberto Megías-Robles*, María T. Sánchez-López, Pablo Fernández-Berrocal2022 :**The relationship between self-reported ability emotional intelligence and risky driving behaviour: Consequences for accident and traffic ticket rate** / 1 Department of Basic Psychology, Faculty of Psychology, University of Málaga, Spain ,Accident Analysis and Prevention174(2022).

2-Amie C. Hayley a, Byron de Riddera, Con Stougha, Talitha C. Ford a, Luke A. Downey(2017): Emotional intelligence and risky driving behaviour in adults /Contents lists available at ScienceDirectTransportation Research Part Fjournal homepage: www.elsevier.com/locate/trfTransportation Research Part F 49 (2017) 124–131

3-Arnau-Sabatés, L., Sala-Roca, J. i Jariot-Garcia, M:2012 **Emotional abilities as predictors of risky driving behavior among a cohort of middle aged drivers.**UniversitatAutònoma de Barcelona

4-EHSAN ASIVANDZADEH1, ALI ASGHAR FARSHAD1*, ZEYNAB JAMALIZADEH2, IRAJ ALIMOHAMMADI1, JAMILEH ABOLGHASEMI/
The Role of Emotional Intelligence and Social Cognitive Variables in Driving Behavior: A Simulator Study 1Iran University of Medical Sciences, School of Public Health, Department of OccupationalHealth Engineering

2Qazvin University of Medical Sciences, School of Public Health, Department of OccupationalHealthEngineering Received August 14, 2018; RevisedOctober 09, 2018; AcceptedOctober 19, 2018

This paper is available on-line at <http://ijoh.tums.ac.ir>

5-Emelia Aniah PhD Candidate. Department of Human Resource and OrganisationalDevelopment /Kwame Nkrumah University of Science and Technology (Ghana):**The influence of Emotional Intelligence on Driving Behavior in the Transportation Sector: A literature review**

Journal of Contemporary Issues in Business and Government Vol. 27, No. 06, 2021<https://cibg.org.au/>

P-ISSN: 2204-1990; E-ISSN: 1323-6903 DOI: 10.47750/cibg.2021.27.06.121

6Jubaer Ahmed(2022): EMOTIONAL INTELLIGENCE AND DANGEROUS DRIVING BEHAVIORS/A dissertation submitted in partial fulfillment of the requirements for the degree of Doctor of Philosophy InIndustrial and Management Systems Engineering MONTANA STATE UNIVERSITY

Bozeman, Montana

7- Muhammad Asyraf Mohd Kassim1,Suhaila Abdul Hanan2, Ahmad Bashir Aziz3: Driver'sPersonality Traits, Driving Anger, Risky Driving, Aggressive Driving and Road Accident Proneness in Malaysia: A ProposedSafety and Logistic Framework / **International Journal of Supply Chain Management**

IJSCM, ISSN: 2050-7399 (Online), 2051-3771 (Print) Copyright © ExcelingTech Pub, UK (<http://excelingtech.co.uk/>)

8-Richard E. Boyatzis :2019Competencies as a behavioral approach to emotional intelligence, Case Western Reserve University, Cleveland, Ohio, USA

السيكودراما والصحة العاطفية

أ.د. عزوز هني حيزية، جامعة د مولاي الطاهر – سعيدة، الجزائر

azzouz.hizia@yahoo.fr

د. بن عباد فتحي، جامعة علي لونيبي البلدية 2

Fethi.benabbad50@yahoo.com

ملخص

يعتبر الفن انعكاسا سيكولوجيا لروح الفنان ولحالته النفسية والمزاجية، أو الانفعالات والضغوط من خلال الخامات التي تعد المرآة لما بداخل أي إنسان، فقد أشار جون ديوي " بأن الفن تعبير له سمة ذاتية لأن مبعث هذه الرسالة نظرة الشخص المنتج المفعمة بميله واتجاهه الذي له لون مذاقه ووجهة نظره على العالم المحيط به.

ومهما كانت قدرات الفرد متواضعة فإن قدرته على التعبير اللاشعوري عن ذاته من خلال الفن موجودة، فمن ناحية العلاج بالفن يمكن استخراج ما بداخل المريض من مكبوتات وصراعات وهنا يقول "كروتشه" الموضوع الفني أو الجمالي مجرد موضوع سيكولوجي يتوقف على النشاط الفني وفاعليته الذاتية حول الأشياء.

كما يمكن استخدام السيكودراما تطبيقا كأسلوب تشخيصي أو استكشافي أو علاجي، إضافة إلى كونها وسيط لنضج الشخصية والعلاج النفسي في تخفيض أعراض التوتر والقلق وكسر الحواجز .

والفن هو وسيلة لتحقيق المشاركة الوجدانية والتعاطف بين الأفراد ، لأن التعبير الفني يعتبر كوسيلة للتنفيس كما يعد كموجه أساسي للسلوك الفردي .

من خلال هذه المعطيات سنقوم بالتحليل وربط العلاقة بين الفن وعلم النفس

الكلمات المفتاحية : مسرح ، علم النفس ، الشعور ، اللاشعور ، السيكودراما .

الفن في جوهره انعكاس أو تمثيلات سيكولوجية للحالات والظواهر التي تجري في سياق وجودها الاجتماعي والطبيعي ، وأنه الوسيلة التي يهدف الإنسان من خلالها بوعي أو بدونه ، إلى تحقيق توازنه النفسي ، وذلك بالتعبير عما بداخله من مشاعر ومكبوتات ومدرجات وتمثلات .

لا غرو أن الفن يعكس أحاسيس وانطباعات وخبرات داخلية وخارجية للفرد والمجتمع على حد سواء ، فالفن إذن هو :

- أفعال سلوكية يشترك فيها كل من العوامل العقلية والنفسية والأدائية.
- للفن وظائف أخلاقية دينية حوارية تواصلية ، ترفيهية .
- تنحصر مهمة الفن في خلق عالم خيالي ، تكون وظيفة الأولى أن تأتي مخالف للعالم الذي نحيا فيه .
- يعكس الفن قدرة ومهارة جديدة ، لذا لا يمكن أن يكون هناك فن أن لم تكن هناك قدرة فردية على التنظيم والتجسيد أي نشاط تركيبي إبداعي يكون هو الأصل في كل عمل فني .

وعلى الرغم من تقارب الآراء الفلسفية في تحديد ماهية الفن ، إلا أنه هناك بالمقابل ثلاث عناصر تم الاتفاق عليها كعناصر أساسية في كل عمل فني وهي "المادة ، الموضوع ، التعبير " وعلى وفق ذلك يمكن القول بأن الفن هو ترجمة للمعنى من مادة إلى أخرى ، إذ لا تخلو هذه الترجمة من عملية منهجية هي عملية تنظيم العناصر مع مراعاة وحدة تنوعها ، كما يمكن القول أن الموضوع ليس شرطا للعمل الفني ، بل يمكن الحد من ظهوره مع البقاء عليه كمحركا أساسيا ، أما التعبير فهو الرابطة بين الفنان وعمله الفني ، وهو وحده فيه تعطي المحسوس أسلوبا يحدثنا عن الواقع بلغة خاصة ، لذا فإن بناء العمل الفني ماهو إلا امتزاجا للموضوع بالمادة والتعبير ، فالفن وسيلة للتعبير عن المهارات الإبداعية في الشكل البصري ، مثل اللوحات والرسومات وما إلى ذلك ، " فكل عمل فني يحدث تباعدا في الرأي فهو محبوب من بعض الناس ومكروه من غيرهم ، ومستساغ من قبل البعض أكثر من غيرهم " 1 .

فالفن بهذا المعنى يعتمد على وجود عدة اختبارات ، فعلى الفنان أن يختار من بينها على أن لا تكون تلك الاختيارات اعتباطية ، بل على أسس يستطيع أن يلح فيها خصائص معينة ، تتعلق بالأطر الجمالية المتعارف عليها عند أي فنان ، وإما تكون هذه الاختيارات شخصية تتعلق بمزاجه الشخصي وبحالته الوجدانية ، وما انعكس عليه من عادات المجتمع الذي نشأ فيه .

سيكولوجية الإبداع الفني :

يوجد عدة تصنيفات سيكولوجية تساهم في العملية الإبداعية لدى الفنان ، منها ما هي شعورية واعية وإلى عمليات لا شعورية غير واعية ، فالعمليات الشعورية الواعية لدى الفنان في إبداعه الفني تشمل على المقومات التالية :

1- الإحساس والإدراك : فالفنان يتلقى عن العالم الخارجي مجموعة كبيرة من الإحساسات ، ثم يترجمها إلى مدرجات حسية ذات صبغة عقلية .

2- الخيال : فالفنان يقوم بتشكيل صور ذهنية من المقومات الحسية الإدراكية ، التي يكون قد وقف عليها ، فهو ينشئ صوراً ذهنية غير واقعية من مجموع المدرجات الحسية الكثيرة التي سبق له تحصيلها ، وهو

يقيم تلك الصور التخيلية بالانتقاء من بين المقومات الإدراكية المتذكّرة الكثيرة ، ويربط فيها بينها وبين الصور الإدراكية الآتية التي يقع عليها وقت إعمال خياله في الموقف .

3- العمليات الأدائية : التي يضطلع بها الفنان وذلك بالإبانة عن تلك الصور الذهنية التي تعتمل لديه "2. فالعملية الإبداعية هنا تقوم على الوعي والتدبر من أجل دفع عجلة التقدم ، أما العمليات اللاشعورية عند الفنان والتي تسهم في العملية الإبداعية فهي كالتالي :

"1- العمليات الاسقاطية : حيث يسقط المقومات اللاشعورية المكبوتة في اللاشعور على إنتاجه الفني .

2- أحلام اليقظة : حيث يسبح الفنان في آفاق ينسى نفسه خلالها و يغوص في مجالات غير واقعية يستخدم في أثناء القيام بها العناصر اللاشعورية المكبوتة لديه .

3- الأحلام : التي يراها الفنان في منامه والواقع أن الفنان قد يستيقظ من نومه بعد أن يكون قد شاهد أو سمع في منامه العمل الفني الذي يضطلع بتنفيذه بعد أن يستيقظ ، فيحيل ما ارتسم في ذهنه كحلم إلى واقع فني "3

والفن حقيقة نجد له جانب كبير من الأهمية في العلوم النفسية والاجتماعية ، فلا نستطيع أن نتخيل إنسانا بلا مجتمع ، ذلك أن الفرد والمجتمع هما بمثابة وجهي عملة واحدة كما يقول جون ديوي ، لأننا نحيا بالمجتمع الذي يعيش في داخلنا ، فنكتسب منه اللغة المنطوقة واللغة المكتوبة ، باعتبارها وعاء نفرغ فيه أفكارنا وعواطفنا ، فاللغة ليست مجرد وسيلة فقط ، بل هي أيضا غاية ، ففي جميع الحالات هي أداة اجتماعية اكتسبها الإنسان منذ طفولته في الوسط الاجتماعي الذي نشأ فيه وتشرب من أفكاره وعاداته وتقاليده ، سواء كانت أفكارا صحيحة وجيدة ، أو كانت أفكارا خاطئة وريئة .

كما هناك أسس نفسية يقوم عليها الانتقاء عند الفنان في عمله ، فهو انعكاس لبيئته ولنمطه النفسي بالإضافة إلى الخبرات الوجدانية المترسبة منذ الطفولة الباكرة لدى الفنان ، لذا اعتمد المحلل النفسي فرويد في تفسير العملية الإبداعية على التحليل النفسي ، الذي ينظر إلى الفن على أنه شكل من أشكال التعبير عن الكبت ، حيث ربط فرويد الإبداع بالكبت والعصاب والجنس ، حيث وضع اللاشعور هو الأساس في عملية الإبداع الفني كما هو في الأحلام والعصاب .

فالإبداع عند فرويد ينبع من العقل الباطن أو اللاشعور وما فيه من عقد مكبوتة تعود إلى الغرائز الجنسية ، واللاشعور عند فرويد هو مكتسب وشخصي يعتمد على خبرات الطفولة و أحداثها التي خلقت في النفس عقدة اوديب التي كبتت في اللاشعور .

الفنان المبدع عند فرويد هو ذلك الإنسان المحبط في الواقع ، لأنه يريد الثورة والقوة والشرف وحب النساء ، لكن نقصه للوسائل للوصول إلى هذه الإشاعات ، ومن ثم فهو يلجأ إلى التسامي بهذه الرغبات وتحقيقتها خياليا ، وهذا فإن الفن عند فرويد منطقة وسيطة بين عالم الواقع الذي يحيط بالرغبات وعالم الخيال الذي يحققها ، وفي هذا الصدد يقول فرويد " إن ميكانيزم الكفاية الإبداعية هو نفسه ميكانيزم الشطحات الخيالية الهستيرية "4

فالفن عنده نتيجة الغريزة لا العقل وهو محكوم بالاحتمية لا بالحرية ومقيد باللاشعور لا الوعي ، وهو هروب إلى عالم الحلم واللعب وابتعاد عن تغير الواقع ، ولهذا فإن الفنان لا يتحكم في إنتاجه بل إنتاجه هو الذي يسيره،

فالجمل عند فرويد مستمد من مجال الشعور الجنسي ، "ويعود البحث الجنسي المكبوت من اللاشعور ، كعملية استدلال قهرية ، وبالطبع فإنه يكون مشوها وغير حر ، لكنه يكون قويا بدرجة كافية لأن يفضي الصبغة الجنسية على الفكر نفسه ، وهنا يصبح البحث نشاطا جنسيا"5 كما شبه أيضا الفنان بإنسان عنده جنون العظمة ، حيث يحدث مرضه انفصالا للطاقة عن الموضوعات ، وذلك ما يوصله في آخر المطاف إلى الانطواء ،ومن ثم إلى العصاب ، لكن العملية الإبداعية ساعدته على توليد بديل للطاقة الغريزية ، التي بدورها أنقذته من العصاب ، ويستعيد واقعه لكن دون تغيير .

لأن هذا الواقع يعبر عن واقع الفنان نفسه ، بكل مكوناته لما تحمله من ذكريات الطفولة ، يعتبر فرويد الأنا هو نقطة الانطلاق لكنها مشبعة بالغريزة ، فهو لا يستهدف الفن من أجل الفن ، وتحقيق الوعي الجمالي بل لتحقيق أشياء خارجية عن الفن والجمال لذا يقول فرويد " إن للفنان مزاجا انطوائيا ولا يسقط في اتجاه أن يكون عصابيا ، فهو إنسان تدفعه الاحتياجات الغريزية وهو يتوق إلى أن ينال الشرف والقوة والثروة والشهرة ومحبة النساء، لكن تنقصه وسائل تحقيق هذه الأمجاد ، ومن ثم يرتد عن الواقع ويحاول مصالحه إلى خلق رغباته في حياة الخيال الشاطح الذي يفضي إلى الذهان "6 فالفن هنا هو نتاج الاحتياجات الغريزية وهو خلاص من الإصابة بالعصاب الذهني وفي هذا الصدد يقول فرويد عن الإبداع الفني " العمل الفني بالنسبة للفنان يعني الخلاص من العصاب ، من خلال الإغلاء بالغريزة هذا من جهة ، ومن جهة أخرى يعني إمكانية النجاح الواقعي الذي ينكر عليه"7 يجد الفنان كثيرا من المتعة في إعطاء متنفس لخياله في تصوراته.

لذا تعتبر الرغبات المكبوتة والأحلام والخيال هي محركات الفن والفنان ، من أجل تجسيدها ، لأن الفنان عند فرويد لديه مطالب غريزية غير مشبعة ، ومن ثم يجب أن يعيش في عالم الخيال على حافة العصاب . لقد شبه فرويد في نظريته التحليل النفسي الفنان بالطفل أثناء لعبه ، وصنعه لعالمه الخاص به منفصلا عن علاقته بالواقع .

إن الفن عند فرويد ليس إثمارا للشخصية الإنسانية باكتشاف التحرر الكامن في الفن ، بل الفن عنده فعل غريزي رغم أنه بديل لفعل غريزي آخر في عالم الطفولة ، وبدل أن يكون الفن هو الإنسان حيث يلجأ الفنان إلى العملية الإبداعية بدافع المتعة وفق القوانين التي سنها في إبداعه الفني .

كما يرى أيضا كارل يونج أن اللاشعور هو منبع الإبداع الفني ، لكن هذا اللاشعور هو لا شعور جمعي ، فاعتبر الفنان عنده يمثل الإنسان الجمعي الذي يحمل لا شعور البشرية ، ويشكل الحياة النفسية الإنسانية ، فالفن نوع من الدوافع الفطرية ، يستولي على الكائن البشري ، ويجعل منه أداة له بمعنى أن يتيح للفن أن يحقق أهدافه من خلالها.

لم يصل يونج إلى تقارب مع فرويد في أفكاره فقد فسر العملية الإبداعية إلى الأنا الذي يحتوي على الجزء الشعوري من العقل ، ويتألف من المدركات الشعورية والذكريات والأفكار والمشاعر وهو مركز الشخصية واللاشعور الشخصي الذي يتكون من الخبرات واللاشعور الجمعي حيث يقول في هذا الشأن "أن الفن لا يقوم في أنه مشحون بتفردات شخصية ، بل هو يثب ويعلو على ما هو شخصي ويتكلم من القلب والعقل ويتوجه إلى قلب البشر "8 ، فالإبداع الفني عند يونج يتم عبر حسه التلقائي ، أي اللاشعور الجمعي الغامض المبني على الأساطير والأحلام والخرافات في ماضي الشعوب السحيق .

إن منطلقات يونج حول العملية الإبداعية هي الغريزة واعتبرها المحرك الأساسي للفن حيث يقول "الفن هو نوع من الدافع الفطري ، والذي يستولي على الإنسان ويجعله أدواته ، والفنان ليس شخصا مزودا بحرية الإرادة ، يبحث عن غاياته ، لكنه شخص يسمح للفن أن يحقق أغراضه من خلاله وهو كفنان إنسان"9 ، فالدافع الفطري هنا عند يونج هو المحرك الأساسي للعملية الإبداعية .

كما يؤكد أيضا يونج أن العملية الإبداعية شبيهة بالحلم "العمل الفني أشبه بالحلم ، فالبرغم من وضوحه الظاهري لا يفسر نفسه ، ولا يمكن مساواته بأي شيء"10 ، يفسر يونج الإبداع الفني على أنه هو نتاج اللاعقل ، أي " أن العملية الإبداعية لها صفة أنثوية ، والعمل الفني يصدر من الأعمال اللاشعورية ، وعندما تسود القوة الإبداعية ، فإن الحياة الإنسانية يحكمها ويحددها اللاشعور ضد الإرادة الايجابية ، والانا الشعورية تذوب ولا تكون سوى ملاحظ عاجز للأحداث"11 ، فصورة الفن عنده تأتي مضادة للإرادة الايجابية ، والانا اللاشعورية مجرد ملاحظ عاجز للأحداث.

والفنان عند يونج ليس هو الفنان عند فرويد ، فهو مشاهد خارجي لإبداعه الفني "الفنان هنا ليس مطابقا لعملية الإبداع فهو يعي انه ثانوي بالنسبة لعمله، أو يقف خارجه كما لو كان شخصا ثانيا"12 فالإبداع الفني هنا مصدره من اللاشعور الجمعي ، مستقاة من الأساطير التي صورها من التراث الثقافي للشعوب .

نجد أن يونج جرد الفنان من حريته وعقلانيته ، كما جعله أداة لخدمة اللاشعور الجمعي فهو يقول " إن قناعة الشاعر انه يخلق في حرية مطلقة انه يتخيل انه يسبح لكنه في الواقع يوجد تيار غير مرئي يقذفه بعيدا.

سيكولوجية الفنان

تجتاح عوالم الإبداعية موجات متنوعة في تحديد ماهية سيكولوجية المبدع ، ولا يخفى علينا اثر هذه العوالم الإبداعية وتصاعدها في العمل الفني ، لما تتطلبه من طاقات إحساس مرهفة خلاقة ، فتشكل هذه الطاقات المحرك الأساسي للعملية الإبداعية للفنان ، تنبعث من لغة تصييب الواقع وتشكيله في زوايا إبداعية ، ويكون ذلك نتيجة ما يحدث في قريحة الفنان من توتر في اللغة السيكولوجية ، من رفض للواقع الخارجي

1- التذوق الجمالي

حين ينشط الإحساس الجمالي ويتنامى التذوق ، يلاحظ بزوغ صياغات فنية على درجة كبيرة من الروعة والإدهاش ، لذلك لا يمكن أن ينفصل الفن عن الذوق والإحساس بالجمال ، لأنها عناصر مكملة بين بعضها البعض ، تقع على مستوى الموهبة والتقنية الفعلية للفن ، فيجب أن يلتزم أي فنان بالأطر الجمالية ، كي لا يخرج الفن عن قيمته وتتهدم الأسس الفنية التي يقوم عليها الفن ويسلبه جوهره "ولكن هذا لا ينسحب على المضمون الفني أو على الموضوع الذي يتناوله الفنان بالمعالجة ، فالفنان يكون حرا حرية تامة ، انه يستطيع أن يقع على أي موضوع يختاره حتى ولو كان ذلك الموضوع مما يتعارف الناس عليه بأنه قبيح وخال من الجمال"13 .

إن تصوير الفنان لأي عمل فني سواء جميل أو قبيح ، فإن رسمه يعتبر عملا فنيا طالما التزم بالأطر الجمالية العامة ، فإن التذوق الشخصي في مدى الفروق الفردية يتجلى أكثر فأكثر ، فكل فنان يختلف من حيث ذوقه واتجاهاته ، وذلك حسب اختلاف المكان والزمان والبيئة .

لذا لا يمكننا اعتبار الفنان مصورا وناقلا للواقع بكل حذافره ، وإنما هو مطور وصانع لهذا الوجود الذي يعتبره المبدأ الأول الذي استند عليه في التعبير عنه من جديد ، فهو لا يقدم لنا الطبيعة كما هي ، بل ينشئ لنا صورا فنية في ذهنه مستقاة ومستوحاة من الواقع " ولكن التركيب ذاته هو ما يعبر عن إبداعية الفنان وعن قدرته على الخلق الفني الجديد " 14 ، فالفنان ليس مجرد مستحسن وملتذذ ، بل ما يتذوقه لا يظل كما هو ، بل يوزع إلى نسيج القوام الفني للفنان ، فالفنان لا يجد في قلبه ما ينم على الرضا عما أنتجه رغم وسائل التعبير الفني ، فيجد نفسه عاجزا عن الإفصاح عما يختلج في صدره .

وهذا ما جعل التذوق الجمالي في الفن ضرورة ملحة ، لأنها أصبحت خاضعة للدرس النفسي والاجتماعي والمعرفة .

2- عملية التخزين

إن الفنان لديه قدرة على تخزين الصور الذهنية المتعلقة بالفن الذي يمارسه ، فتستطيع حواسه استقبال ما تلقاه من محسوسات ، ليحيلها إلى مدركات ذهنية على هيئة صور تتخزن في الكيان الداخلي لديه .

تظل هذه الصور الذهنية الحسية مخزنة ، تخضع لديناميكية التي استقبلها الفنان " ولعلنا نلاحظ هذه العمليات الذهنية فيما يلي : هناك معركة تنشب فيها بين الصور الذهنية التي يستقبلها الفنان ، فتتبدد بعض الصور الذهنية وتسود أخرى ، فالصور الضعيفة تقتل ، بينما تظل الصور القديمة حية ، فتظل معتملة في أوصال ذهن الفنان ، فالصراع الذهني يظل قائما في دخيلة الفنان ، لذا فإبداع الفنان لا يتأتى إلا عن ذلك المناخ المشحون بالتوتر بين الصور الذهنية التي سبق له ان تلقاها من الخارج " 15.

إن ما ينتجه الفنان ما هو إلا نتاج تزاوج لتلك الصور الذهنية ، أي لا توجد مطابقة بين ما يوجد في صور ذهنية في عقل الفنان وبين ما يتجسد في أعماله الفنية "ومن هنا ينشأ عدم رضا الفنان عن أعماله ، وذلك لأنه يحس بالفارق الشاسع فيما بين الأصول المتمثلة في الصور الذهنية الحية في ذهنه وبين النتاجات غير المطابقة التي يقدمها ، والأمر هنا شبيهه بالحلم يعيشه النائم ويحس بقوته وتماسكه " 16.

كما أن عملية تخزين الصور الذهنية لا تقتصر على فترة معينة ، بل تبدأ منذ الطفولة ، بحيث تتسم هذه الصور الذهنية بالحيوية أكثر من تلك التي يتلقاها في مراحل عمره التالية ، لأن الخيال في هذه الفترة العمرية يتسم بالقوة والحيوية .

يستقبل الفنان الصور الذهنية قريبة الشبه من الصور الموجودة لديه فعلا ، أو صورا تناقضها ، لأن المتناقضات والمنشابهات من هذه الصور الذهنية ، تساعد في تقديم إنتاج فني ذو قيمة جمالية عالية .

3- التعبير الأدائي

بما أن الفن هو تعبير عن أفكار ومشاعر عن حدس ورغبات الفنان ، فهو يكتسب أحيانا طابع الخصوصية ، قد يبدو الفن أحيانا غامضا أو جليا واضحا ، لكن المقاربات والمواضيع التي أفضت إلى خلق العمل الفني ، ترتبط بمخيلة الفنان وحده ، فهناك ثلاثة أشياء في موقف الفنان "هناك أولا الصور الذهنية الفنية ، تعتمل في دخيلة الفنان ، ومن جهة ثانية ، الأدوات أو وسائل الإبانة التي يستعين بها الفنان في إخراج عمله الفني إلى أطوار المتحقق والتجسد ، وهناك من جهة ثالثة الفنيات أو المهارات التي اكتسبها الفنان في الأداء الفني " 17.

فهذه العوامل التي تساعد الفنان في اكتساب فنيات التعبير الأدائي ، تتطور مع تطور حياته ، وقد أشير إلى هذه العمليات وهي :

مرحلة التحسس للواقع الخارجي منذ طفولته ، من خلال اكتشافه للعالم الخارجي ، لما يحتويه من جميل وقبيح ، فهو يتعلم بالمتناقضات فيكتسب تذوقه الجمالي عن طريق المقارنة .

ومن خلال العملية الاستكشافية للمعايير الجمالية للفنان ، ينتج عنها مرحلة الاستقلال التذوقي ، ذات سيادة فنية على ما تنتجه ، فتبلورت لديه مذاقات فنية.

4- إعادة صياغة الأشكال

" من أهم ما يتميز به الفنان هو عدم قناعته بما يقع عليه حسه من صيغ موجودة بالفعل ، في البيئة التي يوجد بها ، فيحاول إعادة صياغتها من جديد ، فالفنان يرسم صورا جديدة يمكن أن تصاغ الأشياء وفقها من جديد "18 ، وطبيعي أنه عندما يحس بضرورة إعادة صياغة الواقع ، فإنه بالتأكيد لا يكون راضيا عن الصيغ الموجودة بالفعل في الواقع الحاضر ، وذلك يعد الإحساس بعدم الرضا ، فيولد لديه طاقة خلاقية في الإبداعية الفنية ، بصياغات إبداعية راقية .

لذا يعد الفنان امتدادا خالصا للطبيعة ، وهو يحاول من خلال الإبداع الفني ، أن يجذب تيار الحضارة نحو الطريق الذي ينهجه الواقع من أجل التعديل ، على أن يعثر على الصيغة التي ترضيه في النهاية ، ومن الفنانين ما يسقطون ما يعتمل في أنفسهم على أعمالهم الفنية " لأن السيرة النفسية تتعامل مع إبداعات الفنان ، باعتبارها نسخا ممتدة على مدار الحياة من الاختبارات الاسقاطية ، المستخدمة في التقييم النفسي ، التي يتم فيها التعامل مع رسوم وقصص موضوعات الدراسة ، باعتبارها انعكاسات لسرائرهم"19 .

5- التفرد الإبداعي

يعد التفرد الإبداعي جزء من ميكانيزم نفسي ، لتأكيد الذات عبر خصوصية الشخصية ، وباعتبار الإبداع عملية عقلية تتمحور حول الفكر والتفكير ، متداخلة مع العمليات العقلية الأخرى ، التي تشمل الذاكرة والانتباه والخيال واللغة ، لذا تعتبر نمط ديناميكي من التفاعل ، من خلال ما قام به الفنان من تنظيم وترتيب ، وهذا ما يكسبه تميزا وتفردا عن غيره .

وهو بذلك كله متزودا بدوافع تؤهله بأن يكون فنانا متفردا ، طامحا إلى التألق بفاعلية وإيجابية ، فالمهم عند الفنان أن يتميز عن غيره ، بحيث لا يكون صورة مطابقة لفنان آخر ، ولا يقوم بالتقليد ، بل بالتفاعل مع ما أعجبه ، فهو بذلك يختار القليل من الكثير ، وتكون هذه الاختيارات لا شعورية ، لأن الفنان في حالة التفاعل الخبيري لا يكون مدركا لما يقوم به ، فإنه يرغب إذن في التفرد ، لأنه من الطبيعي أن يكون الفنان الذي يصنع المضمون والأداء متفردا تقردا كاملا ومتميزا تميزا تاما ، ومن هنا يأتي عمله إبداعا صرفا .

ولم تتوقف البحوث عند علاقة الفن والفنان بعلم النفس ، بل تم توظيف الفن كعلاج نفسي وأسلوب تنفسي عن الاضطرابات السلوكية وتعديل السلوك ، ما يعرف بالسيكودراما والعلاج بالدراما .

السيكودراما

يعتبر الفن وسيلة لتحقيق المشاركة الوجدانية والتعاطف بين الأفراد ، لأن التعبير الفني يعتبر كعنصر هام في التنفيس - كما يعد كموجه أساسي للسلوك الفردي ، ومن بين أشكال العلاج النفسي الذي يستخدم فيه

التمثيل كمادة خام لمساعدة المريض هي السيكودراما أو الدراما النفسية أو العلاج بالدراما لحل مشكلاته ، فيقوم الاختصاصي النفسي بتجسيد المواقف التي تشكل للمريض اضطرابا سلوكيا ، كما أن السيكودراما أسلوب فني يرتبط بفنيات الأداء التمثيلي ، الأمر الذي قد يعتبر معه استخدام مصطلح المسرح استخداما مجازيا أو رمزيا ، مع استخدام عناصر العرض المسرحي في العلاج النفسي .

ويعود تاريخ أسلوب السيكودراما إلى عشرينيات القرن الماضي ، على يدي عالم النفس النمساوي "مورينو" ، مستعلا إياها كتقنية علاجية ، فكانت هذه المدرسة امتدادا لمدرسة التحليل النفسي التي أسسها سيجموند فرويد .

تعتبر السيكودراما علاجا جماعيا عكس ما جاء به فرويد الذي اعتمد على علاج الحالات الفردية ، " ويتخذ هذا التعبير أشكالا ذات طبيعة درامية متعددة في التعبير اللفظي والأدائي بالحركة والفعل ، ويعرف البعض السيكودراما بأنها واحد من أساليب العلاج الجماعي ، تعتمد على الأداء الدرامي ، في مواقف مسرحية تدور حول بعض المشكلات النفسية"20 .

وفي السيكودراما يتم استخدام أساليب لاكتشاف عالم الشخص الفردي والجماعي بطريقة متعددة الأبعاد ، من أجل التعبير عن مشاعره المكبوتة، من خلال تمثيل أنواع معينة من الموضوعات التي تقدم إعادة بلورة لمفاهيم ما في حياة الشخص ، لكي يستطيع التعامل مع الموقف ، ولكن بشكل مختلف يعدل سلوكياته عند مقابله مرة أخرى .

إن هدف السيكودراما هو إيجاد حلول للمشاكل القديمة ، من خلال لعب دور مسرحي ، لإحداث الباعث إلى التغيير في الحياة وفي العلاقات ، من خلال تقديم أسلوب عملي للعلاج بدلا من الأسلوب الشفهي ، بحيث يكون المكبوت نفسيا هو بطل العرض المسرحي والمعالج يقوم بدور مخرج العرض ، بالإضافة إلى شخصيات مساعدة "فمن خلال الموقف الذي تؤديه الجماعة ن يعيد البطل النظر إلى حياته وهي تتحرك أمامه ، سواء ما تم فيها أو لم يتم ، بمعنى أن الجماعة تقوم بتمثيل جزء من حياة البطل كما لو كان بهذا الشكل ، وبالتالي تكون السيكودراما قادرة على مساعدة البطل على إعادة تصميم حياته ، كما يتمنى أن تكون من خلال ما تم "21 ، كما تعتمد السيكودراما على التلقائية والارتجال بعيدا عن وجود نص.

الأصول الدرامية في السيكودراما (العلاج بالدراما)

من أهم العناصر الدرامية التي اعتمد عليها مورينو لبناء نظريته حول السيكودراما مفهوم التطهير ولعب الأدوار ، فوظف التطهير كجزء من عملية العلاج لكل من البطل والمشاهد "فعند مورينو بخلاف أرسطو ، يكون التطهير الذي يحدث للبطل ، هو محور الاهتمام بصرف النظر عن الخبرات الانفعالية التي قد تتولد لدى المشاهدين ، فإن مورينو قد وصف نوعين من التطهير بالفعل ، والذي يحدث للبطل ، وقد اشتقه مورينو من عقائد الشرق الأقصى ، والتطهير بالاحتواء ، والذي يحدث للمشاهد من خلال ميكانيزم التوحد"22.

وبالتالي فإن لعب الأدوار يشكل القاعدة الأساسية في تقنيات السيكودراما ، فتحافظ على توازن الشخصية من الناحية الشعورية واللاشعورية ، فهي ترصد لنا المواقف الحساسة ، من خلال التعبير عن العلاقات الوجدانية والنفسية عن طريق الإفراغ النفسي ، واكتساب أنماط سلوكية جديدة عن طريق الدراما .

كما دافع المخرج "ستانسلافسكي" في نظرياته المسرحية عن طريقة المعيشة أو الاندماج في تمثيل الدور، من أجل تطهير المتعلم نفسيا وأخلاقيا ومدواته نفسانيا واجتماعيا.

و دافع أيضا رائد مسرح القسوة "انطوان ارطو" ، واعتبره مسرحا علاجيا يحرر الإنسان من الغرائز اللاشعورية ويزيل عنه الأحقاد.

ترى بعض النظريات والتي ظهرت في التسعينيات القرن الماضي "أن المعالج بالدراما لا يعتبر معالجا نفسيا ، بل هو فنان مبدع ، وان العلاج بالدراما كمهنة تمتد جذورها إلى أعماق فن المسرح "23 .

فالعلاج بالدراما تدمج فيه السيكلوجية مع تقنيات المسرح ، والذي يتيح للمريض من خلال استخدام الأساليب الدرامية ،فهو فعل إبداعي يعمل على تعميق الوعي لدى الفرد ، وبالعالم من حوله وبذاته وبالأخر ، يسعى المعالج الدرامي من خلال احترام التفرد في التجارب التي تميز كل إنسان ، و ما يعرف بالإسقاط الدرامي ، والذي يوظف فيه الحوار وحركة الممثل ، فيمكن للممثل أن يعبر عما يدور في داخله من صراعات واضطرابات ومكبوتات ، وبالتالي يمكن إيجاز ما يحدث في الإسقاط الدرامي على النحو التالي :

"1- العمليات التي يسقط بها المريض عالمه الداخلي على الأدوات أو العناصر الدرامية التي يستخدمها في العرض .

2- يساعد الإسقاط الدرامي على اكتشاف عناصر المرض.

3- يتولد لدى المريض علاقات جديدة من خلال التعبير عن العناصر النفسية"24

ولا يقتصر العلاج بالدراما فقط في المسرح وإنما نجده في الفنون الأخرى كالرسم والموسيقى والنحت .

وفي الأخير نرى بأن الاعتماد على السيكلودراما في تعزيز الصحة النفسية له أهمية بالغة من اجل دعم الموهبات على المسرح لصحة نفسية افضل .

الهوامش

1- خوسيه اورتيغا إي غاسيت – تجريد الفن عن النزعة الانسانية – تر : جعفر محمد العلوني – مطابع الهيئة العامة السورية للكتاب 2013 – ص11

2- يوسف ميخائيل أسعد – سيكولوجية الابداع في الفن والادب – الهيئة المصرية العامة للكتاب -1986- ص 171

3- ينظر – م ن – ص 182

4- مجاهد عبد المنعم مجاهد – فلسفة الفن الجميل – دار الثقافة للنشر والتوزيع – القاهرة – دت – ص 48

5- م ن – ص 49

6- سيغموند فرويد – التحليل النفسي والفن – تر : سمير كرم – دار الطليعة بيروت – دت – ص 27

7- مصري عبد الحميد حنورة – علم نفس الفن وتربية الموهبة – دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع – القاهرة 2000- ص 57

8- مجاهد عبد المنعم مجاهد – م س – ص 66

9- م ن – ص 67

- 10- م ن – ص 68
- 11- م ن- ص 69
- 12- م ن – ص 69
- 13- يوسف ميخائيل أسعد – م س – ص 48
- 14- م ن -ص 50
- 15- ينظر - م ن – ص 51
- 16- ينظر – م ن – ص 53
- 17- م ن - ص 55
- 18- م ن – ص 58
- 19- سكيب داين يونج – السينما وعلم النفس – تر : سامح سمير فرج – مؤسسة هنداوي للتعليم والثقافة 2015 – ط 1 – ص 43
- 20- كمال الدين حسين – الدراما والمسرح في العلاج النفسي – دار المعارف – القاهرة 2015- ص 43
- 21- م ن – ص 45
- 22- م ن – ص 48
- 23- م ن – ص 54
- 24- ينظر – م ن – ص 55
- قائمة المراجع**
- 1- خوسيه اورتيغا إي غاسيت – تجريد الفن عن النزعة الانسانية – تر : جعفر محمد العلوني – مطابع الهيئة العامة السورية للكتاب 2013
- 2- سكيب داين يونج – السينما وعلم النفس – تر : سامح سمير فرج – مؤسسة هنداوي للتعليم والثقافة 2015 – ط 1
- 3- سيغموند فرويد – التحليل النفسي والفن – تر : سمير كرم – دار الطليعة بيروت – دت –
- 4- كمال الدين حسين – الدراما والمسرح في العلاج النفسي – دار المعارف – القاهرة 2015
- 5- مجاهد عبد المنعم مجاهد – فلسفة الفن الجميل – دار الثقافة للنشر والتوزيع – القاهرة – دت
- 6- مصري عبد الحميد حنورة – علم نفس الفن وتربية الموهبة – دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع – القاهرة 2000

الإنفعالات وتأثيراتها على الصحة العاطفية

ط.د. سلاطينة محمد أمين ، جامعة الاغواط _ الجزائر ، مخبر الصحة النفسية

ملخص :

تعهد الصحة العاطفية عنصر مهما في الصحة يهدف لتحقيق التوازن والتكيف الفيزيولوجي والنفسي والاجتماعي لدى الفرد بحيث تكتمل مع العناصر الحسية وكذا الانفعالية وعلى سبيل ذكر الإنفعال فهو عنصر مهم في النمو المعرفي والعاطفي والوجداني، فالإنفعالات تؤثر في الصحة العامة بجميع مكوناتها ومن هذا الإطار بمدخلتنا هذه سنتطرق الى مفهوم الانفعالات وتأثيراتها على الجوانب الحسية والفزيولوجية، وكل ما يصدر من انفعال يكون وثيق با الجسد و الحواس لهذا التأثيرات الإنفعالية مهمة جدا في دراسات الصحة بأشكالها ومن منطلق هذا سنتطرق الى العناصر النظرية التالية :

- مفهوم الانفعالات.
- البحوث الكلاسيكية والأمبريقية التي تضمنت الدراسات الانفعالية.
- آليات تأثير الجسم بالاستجابات الانفعالية.
- استراتيجيات المقاومة لضغوطات الإنفعالية.

وبهذا نكون قد احطنا بموضوع الانفعال بشكل عام لآخذه بعين الاعتبار كما محدد لصحة العاطفية من ناحية السلبية والناحية الايجابية ويكون لدينا خلفيات نظرية ودراسات امبريقية اكدت مدى تأثير الانفعالات على الصحة العامة وكذا الصحة العاطفية خاصة .

الكلمات المفتاحية :

الانفعالات ، الصحة العاطفية، استراتيجيات المقاومة، التأثيرات ،

1. تعريف الإنفعال :

الانفعال نوع من الاستجابة أو نوع من السلوك يتميز بحالة من التهيج والتوتر والاضطراب تشمل جميع أجزاء الكائن الحي، وتؤثر في وظائفه البدنية والعقلية، ويحدث الانفعال في الأصل كرد فعل للمؤثرات الشديدة التي تؤدي الكائن الحي أو تهدد حياته بالخطر. كما أن الحالة الانفعالية تحدث بعض التغييرات الفسيولوجية التي تؤدي إلى زيادة كمية السكر في الدم.(نجاتي،1955)

تعرف موسوعة كورسيني في علم النفس الانفعال هو حالة وجدانية تتسم بالاضطراب الشديد وأن الانفعال حين يستثار لا بد أن تتفاعل معه الكثير من أجهزة الجسم، وأن الانفعالات الحادة إذا استمرت فترة طويلة فإنها تترك الفرد فريسة للعديد من الأمراض الخطيرة.(غانم،2015،ص103)

2. البحوث الكلاسيكية والأمبريقية التي تضمنت الدراسات الإنفعالية: ■ النظريات السلوكية والفيزيولوجية :

تشير النظرية الفيزيولوجية إلى أن الاضطرابات السيكوسوماتية ترجع إلى الضعف النوعي أو النشاط الزائد للأجهزة العضوية للفرد عند الاستجابة للضغط ، فكان لظهور الآلات والوسائل الموضوعية بالغ الأثر في توجيه الأبحاث النفسية-الفيزيولوجية من خلال أعمال **واطسن** ومدرسته السلوكية، والروسي **بافلوف** عن طريق دراسته للانتكاسات (ردود الفعل الجسدية أمام المثيرات الخارجية) واستطاع أن يرسى مبادئ النظرية اللحائية الحشوية (cortico-viscéral).

وقد ساهم مجموعة من العلماء بأعمالهم في تطوير هذه النظرية أمثال **كانون** و**(Cannon)**، **سيلبي** و**(Selye)** **بيكوف** (**بربيرام** (Príbram)

3. آليات تأثر الجسم بالاستجابات الإنفعالية :

قدم **(سيلبي 1956)** مفهوم زملة اعراض التكيف العام **général adaptation sandrom** أثناء وضع نظريته التي اطلق عليها نظرية الضغط للأمراض، والتي تتلخص في الدفعات الهرمونية التي يقوم بها الجسم عند تعرضه لضغط، وذلك من خلال الجهاز العصبي للإرادي، والتي يحدث لها نوع من سوء التعويض الفيزيولوجي النظام الهرموني الرابط بين الغدة النخامية في المخ والغدة الكظرية، وذلك عند التعرض المستمر لموقف الضغط، وتظهر زملة اعراض التكيف العام على 3 مراحل :

❖ مرحلة استجابة الإنذار:

وفيهما يكتشف كائن ضاغط ويستجيب له با الجهاز العصبي السمبثاوي والتنشيط الهرموني.

❖ مرحلة المقاومة :

وتتسم بمجهودات الجسم لتحديد تأثيرات الضاغطة ويقصد يمثل هذه المحاولات ، اعادة الجسم الى حالة الاتزان البدني (ميل الجسم الى السعي لتحقيق مستوى نشاط بالغ التكيف ،والذي ابتكره (ولتر كانون سابقا)

❖ مرحلة الإنهاك:

وتشير الى أنه اذا إستمر الضغط مدة طويلة فيصل الكائن الى نقطة يعجز فيها عن المقاومة ، ويصبح عاجز عن التكيف بشكل كامل ويؤدي ذلك الى المرض (فايد،2005).

4. استراتيجيات المقاومة الضغوطات الإنفعالية:

قدم لنا كورب ثلاثة عوامل لتسيير الإنفعالات وهي انعكاس وادماج المكونات الفرعية للجسم (الفيزيولوجيا والتعبير والتوجه نحو الفعل والشعور الذاتي) ،التوازن بين المعالجة الواعية والغير الواعية ، وجود تغذية رجعية جيدة ونزيهة للحس العميق .

تسير الأنفعالات يشير عامة الى نشأة هدف يتمثل في تثبيط او تعديل مسار الانفعال ما سواء كان شخص واعى به أو غير واعى . يمكن القول كذلك أن هناك تسير الأنفعالات عندما تصبح الإستجابة الإنفعالية هدفا لتقييم في حد ذاتها او عندنا يكون هناك صراع بين مكونات المسار : إدراك ، تقييم ، فعل وذلك لتحديد سلوك.

ان تسير الانفعالات يتطلب من الشخص ان ينظم مختلف اجهزته ومكوناته الفرعية حتى يتكيف سلوكه الانفعالي مع السياق والمعايير الثقافية والاجتماعية او بغرض تسهيل اهدافه واحتياجاته ، كما يمكن أن نقول ايضا ان تسير الانفعالات هي عملية يقوم بها الفرد من اجل تحكم في شدة ومدة وكذا نوع الإستجابات الانفعالية ، ولا يمكننا ان نصفها بعملية ايجابية او سلبية في حد ذاتها ، وانما هي متعلقة بسياق الذي تظهر فيه ، فمثل عندما يكون الفرد امام موقف يتسدى الحزن " كا وفاة شخص عزيز " ويقوم بقمع ظهور تعبيرات هذا الانفعال وحتى اظهار تعبيرات الانفعال مناقض وهنا يصبح التسير غير تكيفي .

5. قمع التعبيرات الانفعالية وإعادة تقييم المعرفي:

■ القمع الانفعالي :

(قروس، ولينفنسن 1993) بين أنه هو كف واعى اثناء حالة التنشيط الانفعالي للإستجابة الإنفعالية ، فهو يحمل اكثر من غياب للانفعال وتعبيره لكن يعبر عن مجهود هدفه هو التحكم في التعبير الانفعالي .يقوم الشخص هنا بتغيير على الأقل مكونات للإستجابة الإنفعالية بطريقتين : اما با إلغاء تعبير الانفعال الذي يشعر به مثل اظهار الحياء في حالة الشعور با الغضب او اظهار انفعال آخر مثل اظهار الفرح عند الشعور با الحزن ،اما اعادة التقييم فا يحتوي على محاولة تغيير واعية لمعنى الوضعية او بعض عناصرها ،اي اعادة تقييم الوضعية والانفعالات المترتبة بها بإعادة النظر في المعنى الانفعالي لحدث ما .

القمع الانفعالي واعادة تقييم قد يحدثان بطريقة الية مثلا : بعد تكرارهم لعدة مرات توفير وضعيات أين يفتقر الفرد الى الموارد المعرفية الكافية .الاختلاف بين هاتين الإستراتيجيتان يكمن فيه أنه في حالة اعادة التقييم يؤثر الشخص جسميا ومعرفيا على وعيه با الوضعية والانفعالات المترتبة بها من اجل الشعور الفعلي با الانفعال المتكيف و المنتظر منه ، اما في حالة القمع الانفعالي يؤثر فقط على تعبيرات الوجه والجسم لتظاهر با الانفعال ما او الحياء .

الخاتمة :

الصحة العامة للفرد هي حصيلة صحة النفسية و العاطفية والوجدانية وكذا الصحة جسدية لهذا لا يمكن أن نصلهم عن بعض، ولقد خصصنا هذه المداخلة لإظهار قيمة ومكانة الإنفعالات في تأثير الصحة العامة الفرد سواء كانت صحة عاطفية ونفسية او صحة جسدية ، حيث تبقى الانفعالات نقطة المفاصل في التكيف والتوازن الصحي للإنسان وتبقى الدراسات للإستجابات الإنفعالية واثارها على الصحة مستمرة ومتتالية في عصرنا الحالي.

❖ قائمة المراجع :

1. المشعان عويد سلطان،(2000) الاضطرابات الانفعالية والمعرفية والسلوكية والسيكوسوماتية لدى الكويتيين قبل العدوان العراقي وبعده، المجلة العربية للعلوم الإنسانية،18،ع71،ص85-117.
2. بارون، خضر عباس(1993) الاضطرابات النفسية الجسمية الناجمة عن العدوان العراقي عند المراهقين الكويتيين، عالم الفكر، مج 22، ع1، ص198-222.
3. عبد الخالق، أحمد محمد (2011).أصول الصحة النفسية، الاسكندرية:دار المعرفة الجامعية.
4. عكاشة، أحمد (1998) الطب النفسي المعاصر، القاهرة ، مكتبة لأنجلو المصرية.
5. Guelfi JD, Pull CB, Guelfi C, Ruschel S, Dreyfus JF,(1983) The Checklist for Evaluation of Somatic Symptoms (CHESS) Its use in anxious and depressive pathology. Factor structure, Annales Médico-psychologiques, 141(3):257-77.
6. SMADJA C (2001) Clinique d'un état de démentalisation, Revue française de psychosomatique,vol,18,11-27.

الصحة النفسية للمرأة الحامل بين الاضطرابات و الرعاية

د. زينب شامي، جامعة خميس مليانة، الجزائر

zeynebchami@gmail.com

د. نورة تليجاني، جامعة خميس مليانة، الجزائر

noratlidjani09@gmail.com

ملخص:

تعتبر مرحلة تحضير الوالدين لدخول طفل جديد إلى الأسرة حدثا سعيدا ، ولكنه أيضاً يشكل تجربة مليئة بالتحدي، فمن الطبيعي أن يكون لدى الأم الحامل بعض المخاوف بشأن ما يحدث أثناء فترة الحمل، لا سيما عندما تعلم أنها ستعرض لتغيير كبير لا يمكنها الاستعداد له أو التحكم به بشكل كامل، الأمر الذي قد يؤثر على نفسية الحامل، ويحدث بعض التغيرات عليها. لأن الحمل ظاهرة معقدة تشمل تغييرات جسدية

ونفسية كبيرة خاصة في تجربة الحمل الأولى، ومن هذه التغيرات أنه قد يحدث تغييراً نفسياً قوياً ومرهقاً للأم، والذي عادة ما يرتبط بتغير المزاج المستمر، والتعب، والقلق، والإرهاق، والاكتئاب. وفي بعض الحالات من الممكن أن تسبب المخاوف من حدوث هذه التغيرات في نفسية الحامل إلى عزوف المرأة عن الحمل وعدم رغبتها في إنجاب الأطفال.

لذا سنتناول في هذه المداخلة نفسية الحامل وتأثيرها على الجنين، وأسباب تغير الحالة النفسية للحامل، وكيفية التعامل مع نفسية الحامل وتغييراتها.

Study summary:

She will be exposed to a major change that she cannot fully prepare for or control, which may affect the psyche of the pregnant woman and cause some changes to her. Because pregnancy is a complex phenomenon that includes major physical and psychological changes, especially in the first pregnancy experience, and among these changes is that it may cause a strong and stressful psychological change for the mother, which is usually associated with constant mood changes, fatigue, anxiety, exhaustion, and depression. In some cases, fears of these changes in the psyche of a pregnant woman may cause a woman's reluctance to become pregnant and her unwillingness to have children.

مقدمة.

تعد الصحة النفسية جزءاً من صحة المرأة الحامل؛ فعند شعور الأم الحامل بالرضا والصحة الجيدة فإنها ستكون أكثر قدرة على التأقلم مع التوتر، والإجهاد، والحفاظ على العلاقات، وبالتالي الاستمتاع بالحياة. تقديم الرعاية النفسية لها فوائد للأم والطفل في نفس الوقت؛ لأنّ الطفل معرض لكل شيء يواجهه الأم من الأصوات الموجودة حولها، والطعام الذي تأكله، والهواء الذي تتنفسه، والمشاعر والعواطف التي تشعر بها، فعند الشعور بالسعادة والهدوء فإن ذلك سيسمح للطفل بالنمو والتطور في بيئة هادئة وسعيدة. لأن فترة الحمل تترافق مع العديد من المشاعر المؤثرة على نفسية الحامل كالفرح، الغضب، الحزن، الخوف، الاكتئاب هذا ما يجعل نفسية المرأة تتغير بصفة مستمرة من خلال زيادة الهرمونات في الجسم والضغط العصبي المتعلق بالظروف الاجتماعية المحيطة، التغيرات الجسمية وحتى التعصب والارهاب والتعاطف الجسدي. ولكن ليس بالضرورة أن تمر جميع النساء بهذه الأعراض، فقد تمر فترة الحمل لدى الكثير من السيدات الحوامل دون أي تغير في الحالة النفسية ودون أية أعراض تذكر، سوى بعض الأعراض الفسيولوجية الجسدية مثل انقطاع الدورة وكبر البطن نتيجة نمو الرحم. لكن هذا يستدعي منا أن نراعي مشاعر المرأة الحامل ونعطيها الرعاية اللازمة لما لذلك من انعكاس على طفلها مستقبلاً.

تحديد المفاهيم:

الصحة النفسية للمرأة:

تتميز صحة المرأة عن صحة الرجل في عدة مجالات صحية حيث تعرف الصحة وفق منظمه الصحة العالمية بأنها : حالة من اكتمال السلامة بدنيا وعقليا. غالبا ما يعامل موضوع صحة المرأة من النظر الى الصحة الإيجابية للمرأة فقط اذ ان المرأة لا تقتصر بيولوجيتها على الانجاب فقط بل تتأثر ايضا بالظروف الاجتماعية كالفقر والعمالة والمسؤوليات الأسرية وكذا بالظروف النفسية.

كما أن الصحة النفسية عند المرأة هي حالة من الرفاه النفسي تمكّن الشخص من مواجهة ضغوط الحياة، وتحقيق إمكاناته، والتعلم والعمل بشكل جيد، والمساهمة في مجتمعه المحلي. وهي جزء لا يتجزأ من الصحة والرفاه اللذين يدعمان قدراتنا الفردية والجماعية على اتخاذ القرارات وإقامة العلاقات وتشكيل العالم الذي نعيش فيه. والصحة النفسية هي حق أساسي من حقوق الإنسان. وهي حاسمة الأهمية للتنمية الشخصية والمجتمعية والاجتماعية الاقتصادية.

والصحة النفسية لا تقتصر على غياب الاضطرابات النفسية. فهي جزء من سلسلة متصلة معقدة، تختلف من شخص إلى آخر، وتتسم بدرجات متفاوتة من الصعوبة والضيق، وبحصائل اجتماعية وسريرية يُحتمل أن تكون مختلفة للغاية.

وتشمل اعتلالات الصحة النفسية الاضطرابات النفسية وحالات الإعاقة النفسية الاجتماعية، فضلاً عن الحالات النفسية الأخرى المرتبطة بالضيق الشديد أو ضعف الأداء أو خطر إيذاء النفس. ومن المرجح أن يعاني الأشخاص المصابون باعتلالات الصحة النفسية من تدني مستويات الراحة النفسية، ولكن لا يحدث هذا دائماً أو بالضرورة (اوغست برنار، 2000، ص102)

الضغوط النفسية:

إن التعرض للضغوط النفسية يؤدي إلى إفراز هرمونات معينة تمر إلى الجنين من خلال المشيمة وبالتالي تؤدي الى ازعاجه أو إصابته بالعوارض على الجنين وتشعر بها الأم بشكل واضح إلا وهي حركة الجنين تصبح أكثر نشاطا وأقل استقرارا وكلما ازداد الضغط النفسي كلما أصبحت حركة الجنين أكثر نشاطا وأقل استقرارا لأن الجنين بدلا من أن يهنا بنوم هادئ وآمن وبيئة آمنة تقوم الهرمونات التي تدخل له من خلال الرحم بإزعاجه وإذا تعرض الجنين داخل الرحم الى ضغوط نفسية مستمرة فالأغلب أنه عندما يولد سيكون طفلا عصيبا، تهدئته صعبة، لا ينام بسهولة، وربما يعاني من نشاط مفرط وحساسية زائدة وقد يعاني أيضا من نوبات مغص مستمر، وقد تؤثر على النمو الفكري للطفل وتظهر اضطرابات السلوك عند الطفل (سامر جبور، 2013، ص66).

فترة الحمل:

على الرغم من أن الحمل حدث فسيولوجي طبيعي يحدث في كل الكائنات الحية التي تتكاثر بهذه الطريقة إلا أنه في المرأة يحمل الكثير من الارتباطات والدلالات البيولوجية والنفسية والاجتماعية التي تؤثر في استقبال المرأة لهذا الحدث وتقبلها أو رفضها له والتفاعل مع الجنين سلباً أو إيجاباً حتى لحظة الولادة .

الإكتئاب عند المرأة:

ويشكل الاكتئاب واحد من قائمة هذه الاضطرابات، حيث تصاب 12-16 بالمائة من النساء بالاكتئاب وتشكل المراهقات ربع هذه النسبة، ما معناه أن امرأة واحدة من أصل 6 نساء مصابة بهذا الاضطراب، والذي يعرف على أنه اضطراب أنثوي ممكن علاجه، يميزه الشعور الدائم بالحزن وفقدان الاهتمام بالأنشطة اليومية ويكون مقرون عادة باستمرار الأعراض لمدة اسبوعين على الأقل. (كارين كدرس، 2010، ص13)

اتجاهات المرأة نحو الحمل على العوامل التالية:

1- الإحساس بالهوية الأنثوية: فكما كانت المرأة متقبلة لدورها الأنثوي وفخورة به كلما كانت فرحة بالحمل ومتقبلة له وفخورة به ، وهذا يجعل فترة الحمل من الفترات السعيدة في حياتها (رغم المتاعب الجسدية) ودائماً تتحدث عنها وعن تفاصيلها بفخر وسعادة . أما المرأة الكارها لدورها الأنثوي (المسترجلة) فإنها تتأفف من الحمل وتعاني معاناة شديدة في كل مراحلها فتجدها كثيرة الشكوى من الأعراض الجسدية والنفسية طوال فترة الحمل ، وهي تخجل من مظاهر الحمل وتتوارى من الناس كلما كبرت بطنها وربما تخفي خبر الحمل لعدة شهور .

المعتقدات السائدة حول الحمل والولادة : فهناك بعض السيدات ينظرن إلى الحمل على أنه حدث فيسيولوجي طبيعي مثل سائر أنشطة الجسم ولذلك يتفاعلن معه ببساطة شديدة ، في حين أن البعض الآخر تكون لديهن معتقدات مخيفة عن الحمل والولادة مثل "دخول روح في روح" و"خروج روح من روح " و "زلزال يهدد سلام المرأة وحياتها" و "من تنجو منه كتب لها عمر جديد"..... وهذه المعتقدات المخيفة تجعل المرأة في حالة توتر ورعب طوال فترة الحمل .

3_ توقيت الحمل: فالحمل في بداية الزواج له فرحته واستقباله الإيجابي في حين أن الحمل لدى امرأة في نهاية الأربعينات من عمرها لا تكون له مثل هذه المشاعر بل على العكس تنزعج منه المرأة وتخجل من إعلانه .

4_ التخطيط للحمل: فكما كان الحمل مخططاً له ومتوقفاً حدوثه كلما كان استقباله مريحاً ، أما الحمل المفاجئ فربما يقابل بالإنكار والرفض .

5_ مرغوبية الحمل: فالمرأة العقيم التي انتظرت الحمل سنوات عديدة تستقبل حملها بفرحة عارمة تنسى معها كل متاعبها ، أما المرأة التي تعاني من كثرة العيال فإنها ربما تصدم بخبر حمل جديد لا ترغب فيه نظراً لظروفها الصحية أو الاجتماعية أو النفسية . والجنين يشعر برغبة الأم فيه أو عدم رغبتها وذلك من خلال المواد الكيميائية التي تفرزها غدد الأم فهي تختلف في حالة القبول للحمل عنها في حالة رفضه ، ولذلك فالحمل المرفوض من الأم غالباً ما ينتج عنه طفل مضطرب نفسياً (عنيد ، عدواني ، شارد أو منطوي) خاصة إذا قامت الأم بمحاولات فاشلة للإجهاض ، فالجنين تصله رسائل بيولوجية منذ أيامه الأولى بأنه مرفوض ، والغريب أن الطفل تظل لديه مشاعر الرفض بعد ذلك حتى ولو تغير موقف الأم منه بعد ولادته وكأن هذه المشاعر طبعت بيولوجياً في خلاياه قبل أن يكون له جهاز نفسي يستقبلها ويفهمها . (اليزيث فونيك، 1996، ص35)

6- العلاقة بالزوج: فكما كان الزوج محبوباً كان الحمل منه مرغوباً ، وعلى العكس فإن المرأة التعبة في حياتها الزوجية تشعر بأن الحمل عبئاً ثقيلاً عليها لأنه يربطها بزواج تكرهه ، وهي تشعر أنها تحمل في أحشائها جزءاً من هذا الزوج المرفوض . وهذه الأم تحمل مشاعر متناقضة نحو

الجنين وكأنها تكره فيه الجزء القادم من زوجها وتحب فيه الجزء القادم منها لذلك تكون في صراع بين الرفض والقبول طوال شهور الحمل .

سيكولوجية الحمل:

تعتمد سيكولوجية الحمل على الاتجاهات نحو الحمل السالف ذكرها ، فإذا كانت هذه الاتجاهات إيجابية في مجملها فإن الحمل يعتبر تحقيق للذات وتأكيد للهوية الأنثوية ، وهو عملية إبداعية تشبع حاجات نرجسية أساسية للمرأة حيث تشعر أنها قادرة -بإذن الله- أن تمنح الحياة مخلوقاً جديداً يكون امتداداً لها ولزوجها وسنداً وعزوة وأماناً من الوحدة والضياع . أما إذا كانت هذه الاتجاهات نحو الحمل سلبية في مجملها فيسود لدى المرأة الحامل مشاعر الرفض والاشمئزاز والغضب ، ويصبح لديها خوف شديد من الولادة قد يصل إلى درجة الرهاب (الخوف المرضي) ، وخوف من مسئولية الأمومة والشعور بثقل العبء في استقبال الطفل ورعايته . والحمل في هذه الظروف ربما يوقظ في الأم ذكريات المراحل الأولى لنموها الشخصي بما يصاحبها من خوف الانفصال عن الأم . في هذه الظروف السلبية تصبح المرأة أكثر قابلية للقلق والاكتئاب والوساوس و الأعراض النفسجسمية وربما الذهان .

الارتباط النفسي بين الام والجنين :

- في الثلث الأول من شهور الحمل تنشغل المرأة بمشاعر القبول أو الرفض لهذا الكائن الجديد الذي ينمو في أحشائها وتتفاعل إيجاباً وسلباً طبقاً لذلك .

- أما في الثلث الثاني (من بداية الشهر الرابع إلى نهاية الشهر السادس) - حيث تشعر بحركة الجنين فتبدأ الام في تكوين صورة ذهنية لهذا الجنين وتصبح أكثر سعادة به في حالة قبولها له من البداية أو أكثر استسلاماً للأمر الواقع في حالة رفضها له من البداية .

- فإذا وصلنا للثلث الأخير من الولادة (من بداية الشهر السابع من الولادة) فإن الام تشعر بالجنين على أنه كائن مستقل له صفات شخصية مميزة تجعله مختلفاً عن أشقائه الذين سبقوه ، وهي تعيش بعقلها ووجدانها معه حيث تشعر في لحظة ما أنه سعيد ويتحرك ، وفي لحظة أخرى أنه جائع ، وفي لحظة ثالثة أنه نائم ، وفي لحظة رابعة أنه غاضب .. وهكذا . وفي هذه المرحلة تسقط الأم مشاعرها الإيجابية والسلبية على الجنين ، ففي حالة سعادتها يمثل الجنين الجزء المحبوب من ذاتها فتسقط عليه مشاعر القبول والفرح ، وفي حالة شقائها يمثل الجنين الجزء المكروه من ذاتها فتسقط عليه مشاعر الرفض والغضب وأمنيات الإيذاء . وهذه الاسقاطات تمتد لبعد الولادة وتؤثر في علاقة الأم بطفلها إيجاباً وسلباً ، فالأم المضطربة نفسياً بعد الولادة حين تحاول إيذاء طفلها فهي بذلك تؤذي الجزء المكروه من ذاتها . (ماجد طيفور، 1991، ص61)

الاضطرابات النفسية المصاحبة للحمل :

الحامل يمكن أن تصاب بأي اضطراب نفسي ، ولكن هناك بعض الاضطرابات المرتبطة بالذات بفترة الحمل ، وغالباً ما تكون هذه الاضطرابات نتيجة التغيرات الهرمونية في فترة الحمل ، تلك التغيرات التي تؤثر في كيمياء الجسم عموماً وفي كيمياء المخ على وجه الخصوص ، وتعيد ضبط بعض المراكز في " ما تحت المهاد " (Hypothalamus) فتؤثر في الشهية لبعض الأطعمة وتستثير مراكز القوي فتحدث ميلاً للقوي خاصة في فترة الصباح . ونذكر من هذه الاضطرابات ما يلي :

1- بيكا (Pica) : في هذه الحالة تأكل المرأة بعض المواد غير المعتادة مثل الطين والنشا والرمل والطباشير والقاذورات . وتوجد هذه الحالة في بعض المجتمعات خاصة في المجتمعات الريفية

الفقيرة . وهذا الاضطراب نراه غالباً في الأطفال ، وحين يحدث في المرأة الحامل فإنه إما أن يكون حالة من النكوص إلى مراحل النمو المبكرة أو نتيجة إعادة ضبط (Re-setting) " ما تحت المهاد " مما يؤثر على الشهية لبعض المواد الغريبة .

2- الوحم : وهو اشتياق المرأة الحامل لبعض الأنواع من الأطعمة بالذات ، وعزوفها عن أطعمة أخرى ، فمثلاً ربما تشتاق للتفاح أو الخيار أو العنب (حتى في غير موسم هذه الأطعمة) في حين أنها تعاف أنواع أخرى من الأطعمة مثل اللحوم فلا تأكلها أو تكره طعم الشاي ورائحته وتنفّر من رائحة السجائر .

وهذه الحالة تتشابه في أسبابها مع الحالة السابقة البيكا " pica " .

3 – الحمل الكاذب (Pseudocyesis) :

هو حالة نادرة تحدث في بعض النساء العقيمات حيث تمر المرأة بفترة اشتياق طويلة للحمل ، وبعدها تظهر أعراض الحمل عليها فتنتفخ بطنها، وتنقطع الدورة الشهرية ، ويتضخم الثديين ويحدث غثيان وقيء في فترة الصباح .

وأبقراط هو أول من وصف هذه الحالة النادرة والظريفة . وهناك حالات شهيرة للحمل الكاذب نذكر منها " ماري تيودور " ملكة إنجلترا (1516-1558م) و " أنا أو " (Anna O) مريضة فرويد الشهيرة التي اعتقدت أنها حملت من طبيها .

وهذه الحالة تبين قوة تأثير العوامل النفسية على الحالة الجسدية ، حيث تمثل نوعاً من " المطاوعة الجسدية " (Somatic compliance) يحدث فيها تغيرات فسيولوجية استجابة لرغبات أو صراعات لا شعورية . وهي تصنف ضمن الاضطرابات النفسجسمية (Psychosomatic) أو الاضطرابات التحويلية (Conversion disorders) .

وهذه الحالات تحتاج للعلاج بواسطة معالج نفسي وطبيب نساء وتوليد حيث يتم عمل تحليل للحمل وعرضه على المريضة مع تدعيمها نفسياً ، وهنا تبدأ الأعراض الكاذبة للحمل في الاختفاء تدريجياً ، مع استمرار المساندة النفسية للمريضة وربطها بالواقع ومساعدتها على احتماله .

وهناك بعض الحالات تقاوم هذا العلاج ويتكون لديها اعتقاد راسخ لا يتزعزع بوجود الحمل ، وهذه الحالات تحتاج للعلاج بواسطة مضادات الذهان (Antipsychotics) .

4-القيء أثناء الحمل :

من الطبيعي في الشهور الأولى للحمل أن تشعر المرأة في الصباح بنوع من الغثيان وأحياناً القيء وهو ما يطلق عليه "علة الصباح" (Morning sickness) وهو حالة طبيعية تنتج من التغيرات الهرمونية وما يتبعها من تغيرات كيميائية أخرى تحدث استثارة في مراكز القيء وهي غالباً لا تحتاج لعلاج وإنما يكفي طمأنة الحامل بأن ذلك شيء طبيعي . وفي بعض الحالات تسعد المرأة بهذه الأعراض لأنها دليل على وجود الحمل الذي كانت تتمناه ويسعد به من حولها لنفس السبب .

أما في قليل من الحالات فإن القيء يصبح مستمراً في الصباح والمساء ويستمر أيضاً بعد انتهاء الشهور الأولى للحمل مما يؤدي إلى حاله من الجفاف وفقد الوزن وتغير في التوازن الكيميائي في الجسم وهذه الحالة تعرف باسم "Hyperemesis Gravidarum" وهي حالة تحتاج لتدخل طبي لأنها تؤثر على سلامة الأم وسلامة الجنين ، وقد وجد أن بعض هذه الحالات كانت تعاني قبل الولادة من اضطرابات في الكبد أو الكليتين ، وبعضها الآخر كانت تعاني من اضطرابات الأكل مثل فقد الشهية العصبية أو البوليميا .

تغيرات نفسية المرأة خلال فترة الحمل:

قد لا تكون تغيرات نفسية الحامل في الشهور الأولى واضحة، ولكنها تعد مهمة جداً، حيث أن من أهم التغيرات في نفسية الحامل التي تحدث خلال الثلث الأول من الحمل:

الخوف من الإجهاض خلال الثلث الأول من الحمل، قد يستحوذ على بعض الأمهات الجدد الشعور بالقلق حول فقدان طفلهن الجديد لا سيما أن خطر الإجهاض يقترب من 20% في الثلث الأول من الحمل، ويكون لهذا الشعور أثر على نفسية الحامل في الأشهر الأولى تضخيم المشاعر خلال الثلث الأول من الحمل، فتبدأ الأم بالشعور بتغيير حالتها العاطفية بشكل سريع، حيث:

-تتضخم بعض المشاعر التي لم تكن الأم تتأثر بها قبل الحمل.

-تصبح المواقف التي لم تكن تضايقها في السابق تثير بها الدموع وتسبب لها الاكتئاب والغضب.

-كما قد يساهم ارتفاع مستوى الإجهاد في حياة المرأة في حدوث الغثيان والقيء.

قد تكون هذه التغيرات في الحالة النفسية للحامل في الشهور الأولى أكثر وضوحاً في بعض النساء من غيرهن، وذلك يعتمد على شخصية المرأة، ونوع الإجهاد الذي تعاني منه، والدعم العاطفي الذي تتلقاه، بالإضافة إلى التغيرات الهرمونية التي تمر بها خلال هذه الفترة من الحمل.

التغيرات في نفسية الحامل خلال الثلث الثاني من الحمل

بمجرد أن ينتهي القلق والضغط النفسي للحامل في الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل، يبدأ حدوث تغيرات في عاطفة ونفسية الحامل في الشهر الرابع، الذي يعد الشهر الأول من الثلث الثاني للحمل، إن التغيرات في المشاعر والحالة النفسية للحامل خلال هذا الوقت تكون عادة أقل شدة، إلا أن بعض الأمهات يبدأن بالقلق حيال اكتساب الوزن الزائد، كما يمكن أن يكون هناك علاقة بين نفسية الحامل ونوع الجنين.

ومن أبرز التغيرات التي تحدثها نفسية الحمل خلال هذه الفترة عند الحامل:

-الحاجة إلى الشريك خلال الثلث الثاني من الحمل

-تبدأ خلال هذه الفترة حركة الجنين بداخل الأم، وقد تشمل التغيرات النفسية للحامل أنه

-يزداد الاعتماد على شريك حياتها، حيث يصبح لديها احتياجات أكثر من المعتاد.

-تقلق بشأن ما إذا كان شريكها متاحاً ومهتماً وقادراً على مساعدتها خلال هذه الفترة.

-الرغبة الجنسية خلال الثلث الثاني من الحمل، تزداد الرغبة الجنسية لدى المرأة بسبب زيادة الإفرازات المهبلية المرطبة، وزيادة تدفق الدم إلى منطقة الحوض، وتلاشي أعراض الغثيان، وفرط حساسية الثديين، الأمر الذي قد يؤثر على نفسية الحامل حيث أنه قد ينتابها الشعور بالقلق حول ما إن كان شريكها لا يزال يعتبرها جذابة.

من المفترض أن يساعدها التحدث إلى شريكها حول هذا الأمر في التخفيف من العديد من مخاوفها وأفكارها الخاطئة، حتى يتمكنان معاً من التمتع بحياة جنسية صحية خلال المرحلة الثانية من الحمل.

التغيرات في نفسية الحامل خلال الثلث الثالث من الحمل:

- إن نفسية الحامل في الشهور الأخيرة تتأثر بشكل كبير، حيث:
- تبدأ المرأة بالتحضير للولادة نفسياً وجسدياً خلال هذه المرحلة.
 - تبدأ بالشعور بقلق متزايد بشأن المخاض والولادة.
 - تنخفض لديها القدرة البدنية على العمل.
- نظراً لأهمية نفسية الحامل في الشهر الثامن والتاسع قبل الولادة، سوف تحتاج المرأة خلال هذا الوقت إلى:
- المزيد من الاهتمام من الشريك، والعائلة، والأصدقاء.
 - ستحتاج إلى طمأننة فيما يتعلق بمظهرها الجسدي الذي يسبب لها انخفاض الثقة بالنفس.
 - ستحتاج إلى الطمأننة من قبل شريك حياتها فيما يتعلق بقلة الرغبة الجنسية، مما يزيد من ثقها بنفسها. (راضي الوقفي، 2014، 82)

الأحلام التي تراود المرأة الحامل

- إن الاضطرابات النفسية للحامل قد تؤثر أيضاً على نومها، حيث قد تبرز بعض المخاوف التي تواجهها المرأة في أحلامها، وقد تكون هذه الأحلام تمثيلاً واقعياً لمخاوفها، كما أنها قد تأخذ شكل كوابيس مرعبة، والجدير بالذكر أنه تختلف مواضيع الأحلام طوال فترة الحمل حيث أن:
- غالباً ما تبدأ الأحلام حول الحمل والأطفال في الثلث الأول من الحمل
 - ثم تتطور الأحلام إلى شكوك حول دورها الجديد كأم وعدم قدرتها على العناية بالطفل بالشكل المناسب.
 - عادة ما تحلم الأم بفقدان طفلها ومحاولاتها المستمرة في البحث عنه عند اقتراب موعد الولادة.

العنف الممارس ضد المرأة الحامل

يتسبب عنف الرجل (البدني والجنسي والنفسي) والعنف الجنسي في معاناة المرأة من مشاكل صحية جسيمة بدنية ونفسية وجنسية وإنجابية في الأجلين القصير والطويل، كما تؤثر على صحة أطفالها وعافيتهم. ويؤدي هذا العنف إلى ارتفاع التكاليف الاجتماعية والاقتصادية التي تتكبدها النساء وأسرهن ومجتمعاتهن، ويمكن أن يسفر عمّا يلي:

-عواقب مميتة مثل القتل أو الانتحار

-إصابات محتملة، حيث تبلغ نسبة 42% من النساء اللواتي يتعرضن لعنف العشير عن تعرضهن لإصابات من جراء هذا العنف).

-حالات حمل غير مرغوب فيها، وحالات إجهاض متعمدة، ومشاكل صحية نسائية، وعدوى أمراض منقولة جنسياً، ومنها عدوى فيروس العوز المناعي البشري. ورأت دراسة أجرتها المنظمة في عام

2013 بشأن العبء الصحي الناجم عن العنف ضد المرأة أن النساء اللاتي اعُثدي عليهن بدنياً أو جنسياً تعرّضن للإصابة بعدوى مرض منقول جنسياً، وبفيروس العوز المناعي البشري في بعض الأقاليم، بمقدار 1.5 مرة أكثر من النساء اللواتي لم يتعرضن لعنف العشير. كما يُرجح أن يتعرضن للإجهاد بواقع مرتين أكثر من سواهن

-ارتباط عنف الرجل أثناء الحمل بزيادة احتمال التعرض للإجهاد تلقائياً والإملاص والوضع قبل الأوان وانخفاض وزن الطفل عند الولادة. وأظهرت نفس الدراسة التي أجريت في عام 2013 أن النساء اللواتي تعرضن لعنف العشير كنّ أكثر عرضة بنسبة 16% للإجهاد التلقائي وبنسبة 41% للولادة قبل الأوان).

-ما تنطوي عليه أشكال العنف هذه من احتمالات الإصابة بالاكتئاب واضطرابات الإجهاد اللاحقة للصدمة والاضطرابات الأخرى المسببة للقلق، والمعاناة من صعوبات في النوم، واضطرابات في عادات الأكل، ومحاولات الانتحار. ورأى التحليل الذي أجري في عام 2013 أن النساء اللواتي تعرضن لعنف العشير كنّ أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب والمعاناة من مشاكل الشرب بمرتتين تقريباً .

-الآثار الصحية التي قد تشمل أيضاً المعاناة من الصداع ومتلازمات الألم (آلام الظهر والبطن وآلام الحوض المزمنة) واضطرابات المعدة والأمعاء ومحدودية الحركة واعتلال الصحة بشكل عام.

-ما قد يؤدي إليه العنف الجنسي، وخاصةً أثناء الطفولة، من زيادة احتمال ممارسة التدخين وتعاطي مواد الإدمان والكحول وانتهاج سلوكيات جنسية خطيرة. كما يرتبط أيضاً بارتكاب العنف (بالنسبة للذكور) والوقوع ضحية للعنف (بالنسبة للإناث). (طارق كمال، 2005، ص23)

الاكتئاب خلال فترة الحمل وبعده

يُمكن للحمل أن يكون فترة سعادة - وتوتّر. تُشير الأبحاث إلى أن حوالي 7 ٪ من النساء الحوامل يصبن بالاكتئاب أثناء الحمل. وقد تكون المعدّلات أعلى في البلدان المنخفضة والمتوسّطة الدخل.

يُعدُّ الاكتئاب، وهو الاضطراب المزاجي الذي يُسبّب الشعور المُتواصل بالحزن وفقدان الاهتمام، أكثر اضطراب مزاجي شائع بين العامة. تُصيب هذه الحالة النساء بنسبة الضعف عن الرجال، ويصل الظهور الأوّلي للاكتئاب إلى ذروته خلال السنوات الإنجابية للمرأة.

مؤشرات الاكتئاب وأعراضه خلال الحمل:

تتماثل مؤشرات الاكتئاب وأعراضه خلال الحمل مع تلك التي تحدث في حالة الاكتئاب لدى عامة الناس. ولكن هناك دلائل إضافية قد تشير إلى الاكتئاب خلال فترة الحمل، ومنها:

-القلق المفرط بخصوص مولودك.

-تراجع الثقة بالنفس، مثل الشعور بالتقصير كأم.

-عدم القدرة على الإحساس بالمتعة من الأنشطة التي تجدينها ممتعة عادةً.

-سوء الاستجابة للطمأنة.

-سوء الالتزام بالرعاية خلال الحمل.

-التدخين أو شرب الكحوليات أو تناول الأدوية غير المشروعة.

-سوء زيادة الوزن بسبب النظام الغذائي الناقص أو غير الملئم.

-التفكير في الانتحار.

تشير بعض الأبحاث إلى أن نوبات الاكتئاب تحدث بشكل متكرر خلال الثلث الأول والثالث.

الاكتئاب بعد فترة الحمل:

إذا كان الاكتئاب هو ذلك الاضطراب الأنثوي الممكن علاجه، يميزه الشعور الدائم بالحزن وفقدان الاهتمام بالأنشطة اليومية ويكون مقرون عادة باستمرار الأعراض لمدة اسبوعين على الأقل.

ويمكن حصر الأسباب المؤدية الى ظهور اكتئاب عقب الولادة الى التغيرات الهرمونية السريعة ومدى صعوبة الولادة والارتباط النفسي بين الأم والمولود وفشلها في الرضاعة الطبيعية وما يتبعه من مشاعر، إضافة إلى سيكولوجية الزوج وما يقدمه من دعم هو وأطراف الأسرة المقربين وظروف السكن والمعيشة والوظيفة ومتطلبات الحياة الأخرى حيث تؤثر هذه الأسباب مجتمعة في نوع وشدة الإكتئاب.

ولا يقتصر الحديث عن المرأة في وضعها العادي بل يزداد الأمر سوءاً مع المرأة المعنفة أو التي تعيش ظروفاً غير مستقرة اجتماعياً كالانفصال أو تعرضها لطارئ من الطوارئ النفسية كالترمل بعد الولادة أو فقدان شخص عزيز حيث بالإمكان أن نتخيل أي كم هائل من الضغوط والمتاعب النفسية التي تستطيع المرأة احتمالها، لذا وجب تكريس كل الجهود المجتمعية إلى تشجيع التحدث عن الإكتئاب ونشر ثقافة طلب المساعدة وتخطي حواجز الصمت ووصمة المرض النفسي، إن كانت الأسرة مهمة وهي لبنة المجتمع فإن المرأة أو الأم هي عمود الأسرة.

كيفية علاج نفيسة المرأة من الاكتئاب:

توصي الكلية الأمريكية لأطباء أمراض النساء والتوليد أن يجري مُزودو الرعاية الصحية فحص الإصابة بالاكتئاب والقلق باستخدام أداة قياسية مرة واحدة على الأقل خلال فترة الحمل. وأثناء الفحص، من المرجح أن يطرح عليكِ مزود الرعاية الصحية الخاص بك أسئلة من استبيان الفحص الموحد، والذي يتكون من أسئلة حول المزاج والقلق. ويتم تسجيل درجات إجاباتك، ويمكن استخدام نتيجتك النهائية لتحديد ما إذا كنتِ مصابة بالاكتئاب أم لا. وبدلاً من ذلك قد يسألكِ مزود الرعاية

الصحية إذا كنت أصببت الشهر الماضي بانزعاج من مشاعر محبطة، أو اكتئاب أو يأس أو فقد للاهتمام في فعل أشياء.

وهناك دليل محدود على أن الفحص لتحديد الاكتئاب خلال فترة الحمل وعلاجه يعمل على تحسين النتائج. وقد يرجع هذا إلى اختلاف إمكانية الوصول إلى الموارد والعلاج المناسب بمجرد تشخيص الاكتئاب. ومع ذلك، فإن فحص الاكتئاب أثناء الحمل قد يوفر بعض الوعي الذاتي حول خطر إصابتك بالاكتئاب والقلق.

- مراجعة المراكز الصحية في الرعاية الأولية لطب الاستشارة اللازمة.
- زيادة الوعي والإطلاع والتثقيف بأهمية مرحلة الحمل والولادة والعناية بالمولود.
- الحرص على اتباع أنماط حياتية صحية كالتغذية الجيدة والنوم الجيد والرياضة والنفس الصحي والإسترخاء.
- التواصل الايجابي المستمر مع الأخرى.
- قبول المساعدة من أفراد العائلة والمقربين.
- السعي لإكتساب مهارات حياتية داعمة كتقدير الذات والتوكيد الايجابي وإدارة الوقت والأولويات ومواجهة الضغوط.
- البحث عن جماعات داعمة من خلال التحدث لأمهات حديثات الإنجاب.
- طلب المساعدة النفسية المتخصصة في حال كان الاكتئاب شديد لضمان سرعة التعافي. (أوغست برنار، 2000، ص118)
- طرق المحافظة على صحة نفسية جيدة للمرأة الحامل :

باستطاعة المرأة الحامل ان تجعل حياتها هادئة بقدر كبير وان تحافظ على صحتها وصحة جنينها النفسية وهذه بعض الخطوات المساعدة على ذلك :

- عدم القلق على الحمل لان كثرة القلق سيزيد من الضغط النفسي ويجب سؤال الطبيب المتابع للحمل.
- تحديد مصادر التوتر والعمل على تخفيفها.
- الراحة والاسترخاء المناسب- القراءة والاستماع للموسيقى والى القرآن الكريم بشكل ثابت ودوري فقد وجد ان الجنين يتأثر بشكل كبير بالاصوات وتظل راسخة لديه حتى بعد ولادته.
- مشاركة الاخرين من زوج او المقربين في الاحاسيس خاصة مشاعر الغيظ او الضيق فهذه المساندة المعنوية ستساعد نفسيا بشكل كبير.
- مشاركة العائلة "اذا لم يكن الطفل الاول"الاولاد والزوج في الحمل وتكلمهم عنه وتشعرهم بحركته.
- تقبل المساعدة من الاخرين والترفيه ومشاركتهم به.
- الشعور بالسعادة : فهذا يجعل الجهاز المناعي اقوى للام وللطفل .
- الاستمتاع بفترة الحمل :لا تنسي انك عاملا فعلا في كل ما يخص طفلك الجميل الذي نتمنى ان يكون طفلا هادئا ويتمتع بصحة جيدة

- النوم: يجب على الحامل ان تنام بين ثماني ساعات الى عشر يوميا وطبيعي ان يكون التوقيت ليلا ومدة ساعة بعد الغداء فطبيعة الحامل تدفعها الى الشعور بالنعاس والحاجة الى النوم في اشهر الحمل الاولى ولكن علينا الانتباه الى وضعية النوم

- الاستحمام والسباحة: يمكن الاستحمام وانت وافقة في مغطس ولكن حاذري من الانزلاق والسباحة غير مضره للحامل شرط ان لا تشكو من مضاعفات الحمل ويجب ان تزاوول في مسابح هادئة ونظيفة وعدم التعرض للشمس الالمدة زمنية قصيرة

- السير والرياضة: يمكنك مزاولة الرياضة البدنية في الهواء الطلق واهمها السير على مراحل بمعدل كيلو متر واحد في اليوم فالسير لمدة نصف ساعة يوميا يزيد كمية الاوكسيجين في الدم اما الرياضة المجهدة والقاسية فغير مرغوب فيها كما انه من الواجب الامتناع عن حمل الاشياء الثقيلة الوزن فهي تساعد على رفع الروح المعنوية وتساعد على الاسترخاء. (سامر جبور، 2013، ص618)

الخاتمة:

إن الإنسان بصفته الشعورية اتجاء ذاته واتجاه الآخرين يتعرض إلى عدة تأثيرات نفسية تؤثر على توازنه وأداء وظائفه وتعامله مع غيره، أما المرأة بشكل خاص بسبب أنوثتها وإحساسها المرهف اتجاه ما حولها فهي دائمة التفكير والإحساس الذي ينعكس بالسلب على صحتها وتعاملها مع أسرتها فهي تحتاج إلى الرعاية النفسية خاصة قبل حدوث الحمل حيث تتم مقابلة المرأة التي يحتمل أن تمر قريباً بفترة حمل ويناقش معها موقفها من الحمل وتصوراتها عنه وظروف حياتها، وبعد ذلك نمدها بمعلومات وافية عن الحمل ومراحله ومتطلباته وتأثير الأدوية والحالة النفسية على الحمل وتأثير الشاي والقهوة والتدخين والكحوليات، وفوائد الرياضة البدنية والغذاء المتوازن.

وبمجرد حدوث الحمل يبدأ تقييم المرأة الحامل من حيث موقفها من الحمل، وهل حدث بترتيب معين أم كان مفاجئاً لها، وهل هي متقبلة له أم رافضة، وما تأثير ذلك على الجنين، وما هو موقف الزوج منه، وما هو تأثير ذلك الحمل على اقتصاديات الأسرة وعلى علاقاتها الاجتماعية، وما هي متطلباته، وكيف توازن المرأة بين احتياجات الحمل واحتياجات الزوج ومسئوليات العمل ويوضح لها تأثير الضغوط النفسية على صحة الجنين، وأن الضغط النفسي الزائد يمكن أن يسبب إجهاداً متكرراً دون سبب عضوي واضح أو يسبب ولادة قبل الأوان أو مضاعفات أخرى في الحمل أو الولادة وتقييم الحالة النفسية للحامل يعطي فرصة لمتابعتها بعد الولادة حتى لا نفاجاً باضطرابات نفسية شديدة بعد الولادة ربما تهدد سلامة الأم أو الطفل.

قائمة المراجع:

- 1-اليزبييت فونك(1996)،ت محمد العجم،موسوعة الفراشة للعناية بالأم والطفل،ط1،مكتبة خاشروف بيروت،لبنان.
- 2-أوغست بارنارد(2000)،الصحة لجميع النساء،الفرات للنشر والتوزيع،القاهرة.
- 3-راضي الوقفي(2014)،مقدمة علم النفس،دار الشروق للنشر والتوزيع،القاهرة.
- 4-سامر جبور(2013)،الصحة العامة في الوطن العربي،مركز دراسات الوحدة العربية،بيروت.

- 5- طارق كمال (2005)، الصحة النفسية للأسرة، مؤسسة شباب الجامعة، الاسكندرية .
- 6- كارين كدر دس (2010) ت بدر محمد العدل، الدليل الشامل لكل موضوعات الاكثاب، مكتبة الشقري، الرياض.
- 7- ماجد طيفور (1991)، روعة الخلق أسرار كينونة الجنين، الدار العرب للعلوم، بيروت، لبنان.

الجسد الانثوي ونوادي اللياقة البدنية وعي صحي ام ضرورة ثقافية "قراءة انثروبولوجية"

The Female Body and Fitness Clubs Health Awareness or Cultural Necessity "Anthropological Reading"

ط.د. عبلة علاوة، مركز البحث في الأنثروبولوجيا الاجتماعية والثقافية
جامعة محمد بن احمد وهران 2

Aabla_05@yahoo.fr

ملخص :

تحظى نوادي اللياقة البدنية بالجزائر في عصر الانفتاح والتكنولوجيا بإقبال كبير لممارسة الرياضة كل حسب حاجته سواء الصحة النفسية او الجسمية، وبذلك زاد اقبال الانثى على هذه المرافق الحميمية التي تقدم العديد من الخدمات المتعلقة بالراحة النفسية والصحة الجسمانية لكونها ليست صالات تدريب فحسب بل تجمع بين برامج التغذية والتدريبات التي يتم الدمج فيها بين الرقص والرياضة، حيث باتت العديد من النوادي تستخدم موسيقى و اغاني عربية لزيادة المتعة والاندماج في الحركات، والتي تسهر على متابعتها مختصين في التغذية والتدريب الرياضي وحتى مختصين في علم النفس بغرض الحفاظ على الصحة والجمال. وذلك ما تسعى اليه ورقتنا البحثية هذه، تقديم قراءة انثروبولوجية لهذه المعابد الانثوية متسائلين عن ما ان كانت وعي صحي ام ضرورة ثقافية؟

الكلمات المفتاحية : فتنس/ الجسد الانثوي/الصحة النفسية/الثقافة/ الأنثروبولوجيا

Abstract :

Fitness clubs in Algeria in the world of technology Great participation as needed Whether it is mental or physical health. Thus, the female demand for these intimate facilities has increased, which provide many services related to psychological comfort and physical health. Because it is not only about training rooms, but also about nutrition and training programs in which dance and sport are combined, many clubs now use Arabic music and songs to increase the pleasure and integration in the movements. Which are followed by specialists in nutrition, sports training and even specialists in psychology in order to maintain health and beauty. And this is what our research thesis seeks to do, by offering an anthropological reading of these female temples, whether it is a matter of health awareness or cultural necessity.

Keywords: Fitness/ body/Psychological health/the culture/ anthropology.

مقدمة :

إذا كان البحث في موضوع الجسد الانثوي لا يزال بكرة فان الممارسات المتعلقة به لا تزال محل تنقيب وتمحيص من قبل الباحثين على اختلاف تخصصاتهم وتوجهاتهم ، ذلك ان التجربة الجسدية تحتاج للكثير من النيش لقراءتها وفك شفراتها. وتجربتنا الجسدية مبنية على واقع الممارسة المتعلقة بالجسد الانثوي في النوادي الرياضية بمدينة باتنة بالتحديد ، ميدان تواجدها البحثي الغني بالممارسات التي خبرناها في مرحلة الماجستير ونواكبها اليوم في عملنا هذا باعتباره مساحة بحثية بكرة لهذا الجسد الاستيطقي الخارق لكل الاطر الاجتماعية والدينية والثقافية.

ارتئينا ان نقدم قراءة انثروبولوجية للميدان لأحد نوادي اللياقة البدنية في مدينة باتنة والدخول لعمق التجربة الانثوية محاولين بذلك اماطة اللثام عن طبيعة هذه الممارسة التي تتطلب مسائلة الواقع ومعايشته من خلال تواجدها بالنادي كممارسة وملاحظة مشاركة للممارسات والبالغ عددهن 06 ممن يمارسن تدريباتهن بانتظام (فتنس- زومبا- ايروبيك) حيث توزعت اعمارهن بين (36-39-49-30-22-44) واللواتي انخرطن بمحض ارادتهن ويشتركن في هذا النوادي اما للتخلص من الطاقة السلبية بحثا عن الراحة والاسترخاء او لعلاج بعض الامراض الجسدية والنفسية. ولان الجسد الانثوي محور بحثنا فإننا نقف على سؤال جوهرى عما اذا اكن انخرط الانثى بنوادي اللياقة البدنية تعبير عن وعي صحي ام ضرورة ثقافية؟

اولا: اللياقة البدنية والوعي الصحي :

لا تقتصر أهمية الرياضة للمرأة على أنها وسيلة للتحكم في الوزن والحصول على الجسم المثالي وإنما لها تأثير كبير على كافة الجوانب الصحية والنفسية والجمالية حيث تمارس المرأة الرياضة لزيادة الثقة بالنفس، وتطوير القدرة على التحمل بشكل أفضل، وتحسين الحالة المزاجية، وبغض النظر عن سبب ممارستنا للرياضة يمكننا أن نتفق جميعاً على أن التمرين يفيد كافة جوانب الصحة. ويسهم في رفع الوعي

الصحي الذي يؤثر ايجابا على الصحة العامة للفرد. حيث يرى جولديبرغ واخرون B, and G ELLIOT ان ممارسة الانشطة البدنية في برنامج منتظم يمكن ان يقلل احتمالات الاصابة بالسكتة الدماغية وامراض السرطان والضغط الدموي ويقوي العظام ويخفض من هشاشة العظام والضغط النفسي وبذلك يمكن القول بان الارتقاء بمستوى اللياقة البدنية الصحية يعطي للفرد صحة و طاقة تجعله يشعر بالحيوية والنشاط. (Gold B, and ELLIOT, M 2002, p15) فممارسة النشاط البدني يحقق الصحة النموذجية ويسهم هي تطوير كافة جوانب الصحة

1- الرياضة والوعي الصحي اية علاقة؟

علاقة الصحة بالرياضة قديمة متجددة متغيرة لكنها وثيقة الصلة دائما، فائرها ايجابي وقائي للصحة النفسية والقوام والقدرة على التكيف واكتساب اللياقة ولصحة الجهاز الدوري والتنفسي والقلب وغيره من الاجهزة . فممارسة الرياضة هي احد افضل الطرق الوقائية واكثر العوامل حفاظا على الصحة العامة وتقويتها لما لها من اثر على الافراد ولذلك فهي ذات اهمية كبيرة على الحفاظ على المستوى الصحي لأفراد المجتمع . فممارسة الرياضة من افضل الطرق الى جانب تنظيم الغذاء لها فوائد كبيرة للجسم والعقل. تؤثر على الدورة الدموية والتنفس ويفتح الشهية ويحقق التوازن ويزيل القلق والتوتر ويزيد قوة التحمل وهو مطلوبة للمريض والصحيح. (علاء الدين محمد عليوة، 2006، ص62) فلتدريب المنظم واللياقة البدنية هو تدريب للصحة العامة ، حيث يسهمان في تحسين نوعية الحياة وجودتها المرتبطة بالمزاج والصحة النفسية الجيدة (العقل السليم في الجسم السليم). حيث ان قلة اهتمامنا بالسلوكيات الصحية السليمة وكذا الابتعاد عن ممارسة الانشطة الرياضية وعدم الالتزام بها يضعف تنمية القدرات والسلوكيات الحياتية واشباع الرغبات الانسانية بشكل ايجابي يكون نتيجة ابتعادنا عن ممارسة الرياضة. (علي جلال الدين، 2005، ص77)

أ- **الوعي الصحي** : يقصد بالوعي الصحي المام افراد المجتمع بالمعلومات والحقائق الصحية واحساسهم بالمسؤولية نحو صحتهم وصحة غيرهم من خلال الممارسات الصحية عن قصد نتيجة الفهم والاقتناع لتحويل تلك الممارسات الى عادات تمارس بلا شعور او تفكير. (احمد محمد بدح واخرون، د،ت)، ص15)

ب- **جوانب الوعي الصحي**: يؤسس الوعي الصحي على ثلاث جوانب:

الجانب المعرفي	الجانب الوجداني	الجانب السلوكي التطبيقي
يعني توافر المعلومات عن الصحة ودور الفرد ومسؤوليته الشخصية عن صحته .	يتمثل في تكوين الاتجاهات نحو الحفاظ عمى الصحة.	يتمثل في كيفية التصرف في المواقف الحياتية المتعمقة بالصحة التي تواجه الفرد.

وإذا اكتملت جوانب الوعي المعرفية والوجدانية والسلوكية لدى الفرد وصف بأن لديه وعيا صحيا كاملا حيث تتحول ممارساته الصحية الى عادات سلوكية تتم بصورة دائمة ولا يقتصر الوعي الصحي على جانب معين بل يتسع ليشمل كافة العناصر الضرورية لكي يكون الإنسان متمتعاً بصحة جيدة.

2- **الرياضة ضرورة صحية** : تأثير الرياضة على مجمل حياة الفرد تتضح في المجال العام والخاص ويمكن حصرها في :

1-2- الرياضة والصحة النفسية:

ان ضغوط الحياة الحديثة تتطلب الانخراط في النوادي الرياضية بكل انواعها لزيادة الشعور بالرضى وتحقيق التكيف مع مواقف الحياة لرفع اللياقة البدنية من جهة وتعزيز الثقة بالنفس من جهة اخرى والتقليل من مشاعر الاستياء وتخفيف الشحنات السلبية الناتجة عن القلق والغضب المرافق لضغوطات الحياة فالتمارين والتدريبات تعمل كواقى للأنتى من الاضطرابات النفسية في مقدمتها الاكتئاب. حيث تعمل على تحسين الحالة المزاجية وتجعلها أكثر سعادة وتقلل من التوتر لديها؛ كما تمنحها التمارين الرياضية دفعة قوية على استعادة الصفاء الذهني، والوصول إلى أقصى درجات اللياقة و ضبط الساعة البيولوجية التي تساعد على النوم بعمق.

لا تقتصر فوائد الرياضة على الأشخاص الأصحاء جسدياً فقط، بل ثبت أن لها فوائد عديدة عند ذوي الاحتياجات الخاصة والأشخاص الذين يعانون من عجز حركي أو حسي أو فكري، وقد أكدت عدد من الدراسات أن ممارسة الرياضة بانتظام تشكل علاجاً فعالاً للعديد من الاضطرابات النفسية عند هؤلاء الأشخاص، فهي تخفف من التوتر والشدة النفسية لديهم، وتزيد من التركيز والانتباه والفعالية الدماغية، وتسهل انخراط هؤلاء الأشخاص في محيطهم ومجتمعاتهم بسرعة. حيث تشكل التدريبات جزء من التفرغ والعلاج المبدئي للحالات العدوانية. فللرياضة فوائد ايجابية صحية على الفرد صحيا وبدنيا ونفسيا واجتماعيا وتربويا ، حيث ان ممارسة الرياضة تعد وسيلة من اجل حياة صحية افضل. فكلاهما (الصحة /الرياضة) يسعيان الى تحقيق اهداف السلامة والكفاية البدنية والنفسية الاجتماعية العقلية .

2-2- الرياضة والصحة الاجتماعية:

البرنامج الترويجي له تأثير ايجابي على الصحة الاجتماعية حيث يرتاح الفرد في تواجده بين الجماعة وهذه طبيعة الانسان حيث ان الرياضية لها تأثير مباشر على جودة الحياة الاجتماعية ، فالدعم الاجتماعي والعلاقات الاجتماعية التي تبنى تزيد في الترابط الاجتماعي بين الممارسات وتكسبهم القدرة على اقامة علاقات اجتماعية جيدة خاصة لمن يعانون خجل اجتماعي وعزلة وهذا ما أكدته لنا المبحوثة .

(44عام) انا فالحقيقة منين جيت للنادي ولات عندي صداقات خير من بكري كنت منقدرش ندير صاحبة والا جارة مي الحمد لله كي شفت البنات وتفاعلت معاهم تبدلت ودرت صحابات وذرك نحكي معاهم في التلفون وساعات نزوروا بعضانا في المناسبات وتبدلت حياتي وليت اجتماعية."

تساعد الممارسات الرياضية الى اكتساب الانماط السلوكية الحميدة والخبرات المتعددة في نواحي النظام والطاعة والالتزام ، وكذلك اكتساب الصفات الخلقية الفاضلة ، وتنمي العلاقات الاجتماعية الطيبة بين

الجماعات والافراد مما يجعلهم اكثر قدرة على ضبط النفس وكبح جماح الغضب عند الثورة. (بهاء الدين سلامة، 1997، ص 67)

2-3- الرياضة والصحة الجمالية:

لا تقتصر أهمية الرياضة على الصحة الجسدية والنفسية فحسب، بل تؤثر على جمال المرأة أيضاً وتمنحها الشباب والحيوية، فلن تتخيل أهمية الرياضة لصحة المرأة الجمالية، حيث تتمثل فوائدها في:
تحفز إنتاج الكولاجين (Collagen) وبالتالي محاربة التجاعيد وعلامات الشيخوخة وتقضي على مشكلة التقدم في العمر.

تضاعف الرياضة من جمال بشرتك وتزيد من نضارتها خصوصا تمارين الكارديو.

تجعل الشعر أكثر صحة حيث تساعد على تدفق الدم ووصول المواد المغذية إلى جذور الشعر وتعزيز نموه.

2-4- الرياضة واللياقة البدنية :

للرياضة تأثير كبير على حياة المرأة حيث إنها لا تمنحها روتيناً ممتعاً فحسب، بل تمنحها جسماً صحياً، وتكسبها الخبرات والمفاهيم المعرفية، فمن خلال ممارسة الأنشطة تتطور المهارات كالفهم والتطبيق والتحليل والترتيب والادراك والتصور والانتباه والتفكير. - وتحسن وظائف الدماغ، حيث إن زيادة النشاط البدني ينشط عمل الجهاز الدوري التنفسي في نقل الأوكسجين إلى جميع أجزاء الجسم ومن بينها الدماغ فتزداد كفاءته على حمل الدم المحمل بالأوكسجين والجلوكوز فزيادة نشاط الدورة الدموية في الدماغ تحت تأثير الأنشطة البدنية والحركية يزيد من تدفق الدم المحمل بالأوكسجين والغذاء لخلايا الدماغ فيزيد من تحسن وظائف الدماغ الإدراكية مثل الفهم واليقظة والتركيز والتذكر وتحسين الصحة عامة وذلك ينطبق مع ما صرحت به السيدة (ن 49عام)

انا فالحقيقة جيت ندير الرياضة باه تتحسن حالتي الصحية لانني نعاني من اللام في الظهر من سنوات ونصحتني الطبيبة بالرياضة وكي بديت الحصص تعرفت على بزاف النساء صغار وكبار منهم الى عندها روماتيزم وكاين الى دارت عملية وحتى الي مراض بالسكر تعلمنا المدربة الحركات واحنا نطبقوها

✓ تساهم الرياضة من خلال انشطتها المختلفة في تنمية اللياقة البدنية العامة وتمكن الفرد من التكيف

مع الواجبات البدنية المطلوب ادائها بكفاية دون تعب (امين انور الخولي، 1996، ص 89) وتحسين وظائف اعضاء الجسم المختلفة مثل الجهاز الدوري ، التنفسي، العضلي، الهضمي ،العصبي وكذلك تساعد على اتزان الجسم واعتدال القوام والتخلص من بعض المشكلات المؤثرة في الصحة مثل زيادة

الوزن او نقص الوزن حيث انها تحسن من عملية الهضم والامتصاص وبالتالي تحسن من عمليات التمثيل الغذائي في خلايا الجسم وذلك يؤدي الى الارتقاء بالحالة الصحية العامة.

✓ تحسن الرياضة المزاج فبمجرد الانخراط في الانشطة البدنية فان الدماغ يفرز مواد كيميائية

تشعرك بالسعادة والراحة وبالكثير من الاسترخاء

- تسمح ممارسة التدريبات الحركية الرياضية في رفع الفوائد الصحية العقلية للجسم وتقلل من الاجهاد

والشعور بالاكتئاب والتوتر لأنها تحفز هرمون الاندروفين المسؤول عن تحسين المزاج وتقلل من مستويات هرمونات التوتر مما يخفض احتمالية الشعور بالاكتئاب او التوتر كما تبعث على الاسترخاء والشعور بالراحة.

الواضح من خلال التجربة الميدانية المبنية على المعاشية ان انخرط الانثى بهذه النوادي الرياضية كان بمحض ارادتهن طلبا للصحة والعلاج بمعنى ان الوعي الصحي هو من حفزهن على الاشتراك بالنادي وممارسة الرياضة في حين نجد بعض الممارسات اللواتي وجهن من طرف الطبيب لأسباب صحية ونفسية وهذا يعكس وعي بالوظيفة العلاجية والنفسية التي تمنحها الرياضة للممارسات والتي تشجعهن على الاستمرار بكل ارتياح ودون ضغط سواء اسري او مجتمعي .

ثانيا : نوادي اللياقة البدنية ورهانات الجسد :

الجسد الانثوي / التيمة الذي افرزتها العولمة والحدثة اصبح نصا اجتماعيا وثقافية يتضمن العديد من التمثلات والممارسات والطقوس، و موضوعاً محورياً في التصورات والميثولوجيا وفي نظريات علم النفس وعلم الاجتماع ومادة اولية للبحث الأنثروبولوجي. لهذا فليس غريبا أن نلح في الحديث عنه ونتغنى بجماله ونربت عليه ونصت إليه في قوله وفعله وفي سكناته (جميل عبد المجيد، 2000 ، ص 68). حيث يشهد انتقالا متسارعا وحركية قوية تعبر عن موجة تحضر جديدة على مستوى استعماله ، والذي بات واضحا بشكل كبير، بحيث انتقل من الجسد اللامرئي والغائب في المجال العام الى الجسد البادي للعيان وحضوره المكثف في المجال العام خاصة في النوادي الرياضية التي كانت حكرا على الرجال دون النساء في وقت مضى حتى حولت الحدثة تلك القيم واصبحت الانثى تزورها لا لأجل مشكل صحي فقط. وانما تتردد عليها العديد من النساء من مختلف الاعمار والطبقات الاجتماعية لنحت الجسد واكتساب معايير الجمال .

1- الرياضة ورهانات الثقافة

الرياضة اليوم مطلبا صحيا ضروريا لكلا الجنسين ورهانا سوسيو- ثقافي واقتصادي لأنها تملك خاصيتي العلاج والوقاية معا، وقد أظهرت الانثى بمجتمع البحث (باتنة) اهتماما كبيرا بنوادي اللياقة البدنية، حيث أصبحت الصالات تعج بطالبات الرشاقة والباحثات عن اللياقة والصحة الجيدة، وأصبح تنظيم الوقت جزءا مهما في حياتهن للظفر بسويغات من الراحة خلال الأسبوع، في هذه النوادي التي باتت تنافس الفضاءات الحميمية التقليدية (الحمام/الحلاقة) ممارسة لمختلف التدريبات الرياضية (فتنس-ايروبك - زومبا) همها الوحيد التحكم في الجسد وتجميله حيث تحتل الفتنس الحظ الاوفر من هذه التدريبات الرياضية حسب ما بينته لنا احدة الممارسات التي تبلغ من العمر 22 عام

" انا في الحقيقة سجلت في النادي منذ 7 اشهر في البداية سجلتني صاحبتني مي حسيت روعي تحسنت منين بديت التدريبات وليت نرقد خير من بكري والنادي ضروري لكل امرأة سواء كانت كبيرة او صغيرة لان الوقت تبدل والحياة ولات تتطلب الرياضة للصحة والراحة وانا الحمد لله تحسنت حالتي النفسية " وتخلصت من حالة القلق الي كانت عندي بسبب الدراسة "

ومدنا نتحدث عن الجسد "المنشأ الاجتماعي" فلا يمكننا اهمال دور المعايير الجمالية كهيمنة مضاعفة تضاف الى قائمة القواعد التي يسيج بها الجسد الانثوي ويرغمها على الامتثال لها واعادة انتاجها في سير وروات طقوسية وممارسات ترسخ بالشكل المناسب والمرغوب / المسموح وتمهد لانخراط الانثى فيه منذ الصغر لوصول الى النموذج المقبول والمثالي الذي يعطيها المكانة ويوصلها الى القبول والاعتراف ، فمعايير الجمال كمعايير الاخلاق تدفع المرأة الى التمثل لها حيث يجعلها الخوف من الاقصاء والوصم والنبد الانخراط في الممارسات التي تخص الجسد (تجميل، رياضة، تطيب ..) لتحظى بالقبول وتتلاءم والمعايير الجمالية في سياقها الاجتماعي والثقافي. انه تواطى اجتماعي مفروض عليهن بهذه الكلمات اجابنتي المبحوثة 30صاحبة عام انه :

مفروض علينا نلعبوا الرياضة في باستمرار ونواضبوا عليها باه نحسنوا من شكل جسمنا والاتولي محل سخرية من الاصدقاء في العمل والعائلة وكل المجتمع انا مثلا يعيطولي بتية ؟؟؟ وين ما نروح يعلقوا على شكلي وهذا الحاجة هي الى خلاتني ندير الرياضة .

حيث ان اللغة المشفر للجسد المكتنز توصم بانها (برميل/بتية) واحيانا توصف بانها "شكارة " وهذا دليل واضح على الاقصاء والتهميش لهذا الجسد الخارج عن قيم الجمال في سياقه الاجتماعي والثقافي. وبالتالي فان العناية بالجسد ترتبط ارتباطا وثيقا بالمحيط الاجتماعي وتؤثر التربية بشكل واضح في الممارسات وطرق التعامل مع الجسد الذي يبني منذ لحظة الميلاد ويقولب في مراحل النمو من طرف الفاعلين الاجتماعية ومؤسسات المجتمع.

2- الرياضة وصيانة المظهر :

الجسد في عصرنا الحالي هاجس الانثى ومحور اهتمامها لتبدوا جميلة تعنتني به كهوية ذاتية وواجهة تقدمها للآخر (الذكر/المجتمع) فلقد انتقل الجسد الانثوي في مجتمعنا من الانتاج البيولوجي الى المتعة بفعل التكنولوجيا والانفتاح على العالم الخارجي . حيث ان الانترنت فسحت الباب على مصراعيه للاطلاع على مختلف التدريبات الرياضية والتي بدورها تشكل عامل محفز لإقبال الانثى عليها والاشترك فيها كما صرحت لنا المبحوثة التي تبلغ من العمر 36 سنة انها تعرفت على رياضة الفتنس من خلال منصات التواصل وبعد متابعة لمختلف المدربات قررت الاشتراك في النادي هي وزوجة اخيها التي تبلغ من العمر 49 عام قائلة:

انا الفيسبوك هو الى ووالي رياضة الفتنس وعجبتني تمارينها وكى جربتتها في الصالة صح حسيت بالمتعة خاصة كي رانا نمارسوها في مجموعة وزيد الموسيقى تخليك تريحى والحركات تخليك تنقصي من الوزن الزايد بشرط تواضبي عليها وداومي على التمرينات حتى في

البيت " وانا مع مرت خويا نشجعوا بعضنا فالدار هي تفكرني وانا
نفكرها وكى نكونوا عندنا وقت فراغ نديروا الموسيقى وندربوا ...
تبدلت حياتنا ونسينا التعب خاصة انا عندي السكر.

هذا يعني ان الرياضة اصبحت نمط من القيم وروتين حياة الخاصة بالانثى ، وانه هذه الفضاءات ما هي الا شكل حضاري غير رسمي من اشكال التواصل الاجتماعي تتيح عبر تدريباتها المختلفة فسحة مصغرة للحوار والجدل وتبادل الرأي في مسائل وقضايا ذات طابع ثقافي – و ان لها دور بارز في بزوغ الوعي بالاهتمام بالجسد ولم تقتصر هذه النوادي على تلبية هذه الحاجة بل تجاوزتها حتى باتت بمثابة مركز ثقافي يتناول مختلف القضايا التي تخصى الانثى فهي اشبه بالامراة العاكسة لحال الثقافة مثلها مثل وسائل التواصل الحديثة حسب ما بينته لنا المبحوثة في عمر الثنتين (30عام)

انا بالنسبة ممارسة الرياضة شيء حضاري شكون الي بقا ميديرش
الرياضة العصر تبدل ولازم على المراة تعيش حياتها وتحقق ذاتها في
كلش خاصة الرياضة شوفي الفيسبوك معبي بالنوادي وانت تخيري الي
يعجبك وهي اساسا مخصصة للنساء يعني حماية وجمال وصحة .

ان الاهتمام بالجسد من المنظور المعاصر اصبح مسؤولية تتطلب من الانثى دوام العناية به وحمايته
بالاعتناء به حتى يظل جميلا وفقا لمقاييس تحسب باليات القياس الدقيقة المرتكزة على المراة بشكل كبير
و الذي يتولى تحديد الطول وفق الوزن بل ويحدد نسبة الشحوم الضرورية او الفائضة في الجسم بناء
على نسب مئوية غاية في الدقة . (خلود السباعي،2011، ص49)

3- الرياضة وقيم الحداثة:

ان هذه النوادي تعكس وجها حضاريا ونمطا ثقافيا جديد لواقع الانثى والجسد الانثوي. حيث اصبحت
هذه الفضاءات(نوادي اللياقة البدنية) قبلة النساء وفضاءهم الحميمي الذي يرمم اجسادهم ويعيد تشكيلها
للتوافق مع القيم الثقافية التي افرزتها الحداثة ، تلجأ اليها و ترتاح فيها وتحل فيها صراعتها النفسية
وتستعيد صحتها وعافيتها الجسدية في جو مليء بالعلاقات الاجتماعية والصدقات التي تساعد على نمو
الشخصية وزيادة الثقة بالنفس. وتناقش فيها موضوعات اجتماعية وفكرية وثقافية و احيانا تستضيف
مختصين نفسانيين و اخصائي تغذية واطباء لزيادة الوعي بمفهوم الصحة الجسمية و علاقتها بالأمراض
والنفسية والجسدية وتعرض فيها جمالهن وقوامهن منافسة قاعات الحلاقة والتجميل والعناية الجسدية.

الجسد وفقا لمفهوم الحداثة لم يعد خاضعا لقوى الاصلالة وسلطة العادات والتقاليد ولكن الحداثة حررته من
كل سلطة، قولبته ونمطته وفق مقاسها الحداثي واخضعته لمقاييس جديدة تحكمه وتسيره. وان هذا الاقبال
على نوادي اللياقة البدنية ينم عن تغير كبير وواضح في القيم الجمالية والاندفاع الكبير نحو الاهتمام
بالمظهر وجمال الجسد ووعي متزايد بأهمية الصحة واللياقة لتحقيق الرضا الجمالي والصحة النفسية
والجسدية كما بينته لنا السيدة التي تبلغ من العمر 39

انا قبل ما ندخل للنادي كنت انطوائية معنديش علاقات منخبيش عليك
بسبب وزني نحشم نخرج برا ولا نروح مناسبات ومنين بديت التدريبات
بينتلي الكوتش كيفاه نخدم على جسمي وذاتي في نفس الوقت واكتسبت
الثقة بنفسي حتى منقصش ميزاني تحسن مزاجي وتقبلت شكلي

ومستمر في التدريب حتان نوصل للشكل الجميل ونولي كيما صحاباتي
وزيد ولاو عندي صداقات من النادي ة واصبحت اكثر انفتاح وسعادة
والحمد لله وليت مرغوبة من الجميع في العمل والعائلة وحتى في
الشارع موليتش نسمع التعليقات .

فلقد قدمت التدريبات الرياضية حلولا للجسد ليبدو اكثر صحة وجمالا وقبولا بالنسبة للفرد والجماعة حتى
يصبح اكثر تناسقا مع مواصفات الجسد الحدائي الذي يسوق له الاعلام ومنصات التواصل الاجتماعي ،
جسد اكثر رشاقة . فلقد اصبحت الانثى اكثر وعيا بجسدها بالتالي لا تعرف القلق في حياتها، فالقلق ليس
الاقل على الوجود كما يعبر عن ذلك رولماي في تعريفه للقلق النفسي كنوع من انواع العصاب(مقالات
بحثية 2022، ص70)

ان هذا التنوع في اشكال العناية بالجسد ومراقبته – تنوع جديد فريد ، مشتهى ، ازداد الاقبال عليه مع
توسع انتشاره في المجتمع وهكذا قد تتحقق كل رغبة جمالية، كلها ترمي الى هدف واحد .اتاحة الفرصة
لأنثى لكي تبقى او تصبح جميلة. (جورج فيغاريلو 2011، ص236)

خاتمة

القراءة الانثروبولوجية لواقع الممارسات(الانثى) في نوادي اللياقة البدنية بينت لنا ان الجسد الانثوي
يحظى باهتمام كبير سواء لصيانتة والحفاظ عليه او للاعتناء به وتجميله ، وان هذه النوادي التي اوجدتها
قيم الحدائة اصبحت ضرورة ومطلب كل انثى من اجل الظهور بمظهر لائق وجسد جميل خالي من
الامراض والتشوّهات ومقبول اجتماعيا وهذا ان دل على شيء فانه يدل على وعي الانثى بأهمية
التدريبات الرياضية للصحة الجسدية والنفسية دون ان نهمل سعيها للترويج عن النفس من خلال
الحركات والايقاعات الموسيقية التي توفر لها التدريبات. وبالتالي فان هذه الفضاءات وفرت لها جوا
مناسبا للراحة والاسترخاء. حيث تعدت الوعي الصحي الى الضرورة الثقافية التي تشعر الانثى بالفاهية
والمكانة. انها باتت تنافس مراكز التجميل وماركات الموضة .. الخ لما تعطيه للجسد من مظهر جمالي
يضيفي على صاحبته المنظر الجميل مثلها مثل الماكياج واللباس... الخ . فلم تعد مكانا للصحة والترفيه
فحسب بل اضحت ضرورة ثقافية ومطلب حضاري تستدعي الامتثال لسلطته لكي يحظى الجسد بالقبول
والاعتراف الاجتماعي.

المراجع باللغة العربية:

- احمد محمد بدح واخرون ،1996، الثقافة الصحية، دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- امين انور الخولي،(د، ن) الرياضة والمجتمع، عالم المعرفة، مصر.
- بهاء الدين سلامة، 1997، الصحة والتربية الصحية، دار الفكر العربية.
- (د، ن) 2002، الجسد العربي والمجتمع مجموعة كتاب ،مقالات بحثية ، دار قصص و حكايات للنشر
الالكتروني .
- جمال شحيد،2000، مركز دراسات الوحدة العربية ، بيروت لبنان المنظمة العربية للترجمة، ط1،
- جميل عبد المجيد،2000، ، البلاغة والاتصال، ط1، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة .

- ✓ جورج فيغاريل 2011و، (تاريخ الجمال) ، الجسد وفن التزيين من عصر النهضة الاوروبية الى ايامنا ، تر:
 - ✓ خلود السباعي، 2000، الجسد الانثوي وهوية الجندر، ط1، جداول لبنان للنشر والتوزيع ، لبنان.
 - ✓ علاء الدين محمد عليوة ، ،الصحة الرياضية ،دار الوفاء، الاسكندرية.
 - ✓ علي جلال الدين، 2005، الصحة الشخصية والاجتماعية للتربية الرياضية مركز الكتاب للنشر والتوزيع، القاهرة.
- المراجع باللغة الاجنبية:
- ✓ Gold B,and ELLIOT,M The health for life training advisor ,the national center for health ,soft cover, health for life. Washington USA: DHHS publisher .,2002 ,p15

الصحة الوجدانية في ظل التربية الوجدانية والذكاء الوجداني

Sentimental Health with Emotional Education and Emotional Intelligence

د. وهابية عبد الكريم، المركز الجامعي مرسلي عبد الله تيبازة ، الجزائر

ouhaibia.abdelkrim@cu-tipaza.dz

المخلص:

يعد الذكاء الوجداني أفضل منبئ بالنجاح في الحياة الاجتماعية مقارنة بالذكاء المعرفي وأن الأذكاء وجدانيا متوافقون ومثابرون ومتفائلون ويتمتعون بصحة وجدانية ، وقد برز مفهوم الذكاء الوجداني نتيجة لجهود علماء النفس الايجابي لتفسير النجاح في اتخاذ القرارات وإدارة الجماعات والمنظمات والتواصل مع الآخرين وتحقيق الرضا والنجاح في الحياة بصفة عامة؛ والتربية الوجدانية هي تلك التربية التي تتعلق بتكوين المشاعر والاحاسيس واكتساب العادات الانفعالية الصحية السليمة وتحديد الميول والاتجاهات ونسق القيم لدى الفرد نحو نفسه والآخرين وكل ما يتعلق بالبيئة من حوله، بالإضافة الى تعميق قيمة الولاء والانتماء لثقافة البيئة التي يعيش فيها. و للتربية الوجدانية دور في بعث وانعاش الصحة الوجدانية التي هي أحد متطلبات الاتزان الانفعالي والوجداني للفرد، لكن ذلك يتطلب ارساء مقومات التربية الوجدانية الصحيحة منذ الطفولة من خلال مؤسساتها المقصودة كالأسرة والمدرسة والمساجد لترقية

الصحة الوجدانية وتنمية الذكاء الوجداني للفرد. نسعى من خلال هذه الورقة وفي ضوء أحدث مقاربات علم النفس الايجابي الى تحليل ومناقشة مفهوم التربية الوجدانية، والصحة الوجدانية، والذكاء الوجداني، وابرار العلاقة بينهما.

كلمات مفتاحية: صحة وجدانية، تربية وجدانية، ذكاء وجداني

Absract :

Emotional intelligence is the best predictor of success in social life compared to cognitive intelligence, the emotionally intelligent people who are Compatible, persistent, optimistic have better emotional health, the concept of the the emotionally intelligence has emerged as a result of psychologists' positive efforts into explain success in decision-making, managing groups and organizations and communicating with others, achieving satisfaction and success in life, TheSentimental education is about Create emotions and sensations and acquiring correct healthy emotional habits. So Identifying tendencies and trends and coordinating values in one's own and others, Emotional education plays a role in stimulating and revitalizing emotional health.The sentimental education revives sentimental health, which is one of the requirements of an individual's emotional balance.But This requires establishing the right elements of emotional education since childhood through its institutions such as family, school and mosques. Through this paper and in the light ofapproaches of positive psychology, we seek to analyze and discuss the concept of emotional education, emotional health, emotional intelligence, and to highlight the relationship between them.

Keywords: Sentimental Health, Emotional Education, Emotional Intelligence

مقدمة:

تزايد الاهتمام في الآونة الأخيرة بالذكاء الوجداني بوصفه نتاجاً لروح العصر الجديد الذي يعتنق وجهات نظر غير تقليدية بشأن الذكاء والاعتقاد لدى قطاعات عديدة بأن الذكاء الوجداني يحمل وعداً بحل العديد من مشكلات المجتمع الضاغطة حيث يمثل مفهوم الذكاء الوجداني مظلة تغطي مجالاً واسعاً من المهارات والاستعدادات التي تقع خارج نطاق قدرات الذكاء التقليدية والتي تتضمن بشكل أساسي الوعي بالمشاعر وبتأثيرها في الجوانب المعرفية.

ويعد الذكاء الوجداني أفضل منبئ بالنجاح في الحياة الاجتماعية مقارنة بالذكاء المعرفي وأن الأذكاء وجدانيا متوافقون دافنون معدنهم أصيل ومثابرون ومتفائلون متمتعون بصحة عقلية ووجدانية (Bernet, 1996)

كما استخدم الذكاء الوجداني لوصف الخواص العاطفية التي تظهر أهميتها في تحقيق النجاح ويمكن أن تشمل التقمص العاطفي، ضبط النزعات أو المزاج تحقيق محبة الآخرين، المثابرة أو الاصرار والتعاطف

أو الشفقة والتعبير عن المشاعر أو الأحاسيس وفهمها والاستقلالية والقابلية للتكيف و حل المشكلات بين الأشخاص والمودة والاحترام (لورانس، 2005)

هذا وقد برز مفهوم الذكاء الوجداني في نهاية القرن العشرين وبداية القرن الحالي نتيجة لجهود علماء النفس لتفسير النجاح في اتخاذ القرارات وإدارة الجماعات والمنظمات والتواصل مع الآخرين وتحقيق الرضا والنجاح في الحياة بصفة عامة (Cooper & Sawaf, 1997).

وتدور الفكرة الأساسية للذكاء الوجداني على أن النجاح في الحياة الاجتماعية والمهنية لا يعتمد فقط على قدرات الفرد العقلية، ولكن على ما يتمتع به أيضاً من مهارات وقدرات وإمكانات وجدانية أطلق عليها "الذكاء الوجداني".

كما يؤكد جولمان Goleman (1995-1996) أن الذكاء الوجداني أكثر أهمية من الذكاء العقلي ومعامل الذكاء حيث يرى أن النجاح الدراسي يتوقف بدرجة كبيرة على قياسات وجدانية واجتماعية ويجب على المعلمين والآباء أن يبدأوا مبكراً في مساعدة الأطفال على تنمية ذكائهم الوجداني ويرى جولمان أن عقد الثمانينيات من القرن الماضي قد شهد زيادة غير مسبوقة في البحوث والدراسات العلمية المتعلقة بعواطف الإنسان، كما يشير إلى أن رسم خريطة للقلب الإنساني عن طريق العلم يطرح تحدياً على هؤلاء الذين يؤيدون تلك النظرة الضيقة للذكاء، والقائلة أن حاصل الذكاء (IQ) من المعطيات الوراثية الثابتة التي لا تتغير مع الخبرات الحياتية، وأن قدرتنا في الحياة مرهونة إلى حد كبير بهذه الملكات النظرية، ويتجاهل هذا الرأي السؤال الأكثر تحدياً والمتمثل في : ما الذى يمكن أن نغيره لكى نساعد أطفالنا على تحقيق النجاح في الحياة؟ وما العوامل المؤثرة التي تجعل من يتمتع بمعامل ذكاء مرتفع على سبيل المثال، يتعثر في الحياة بينما يحقق آخرون من ذوى الذكاء المتواضع نجاحاً مدهشاً ويذهب جولمان في هذا الصدد إلى أن هذا الاختلاف يكمن، في حالات كثيرة في تلك القدرات التي نسميها الذكاء الوجداني والذي يشمل ضبط النفس ومن ثم تبدو أهمية الذكاء الوجداني خصوصاً ونحن في بداية الألفية الثالثة حيث نجد المجتمع يواجه العديد من المشكلات المتعلقة بالمجال السياسي والاقتصادي والاجتماعي والثقافي، وليس هناك شك في أن الحلول لمعظم هذه المشكلات التي تسبب الضيق والقلق للمجتمع هو أن يمتلك الأفراد ليس فقط للقدرات الفكرية المطورة بطريقة جيدة. بل عليهم أيضاً أن يمتلكوا مهارات اجتماعية ووجدانية تتكامل مع المهارات الفكرية لحل المشكلات الراهنة ومن هنا يتضح أهمية المهارات بين الأشخاص والقدرة على الانسجام بينهم والفاعلية وقد ساهم كل هذا في الاهتمام بالذكاء الوجداني (Pfeiffer, 2001)

أهمية وهدف الدراسة التحليلية:

تعد التربية الوجدانية تلك التربية التي تتعلق بتكوين المشاعر والاحاسيس واكتساب العادات الانفعالية الصحية السليمة وتحديد الميول والاتجاهات ونسق القيم لدى المتعلم نحو نفسه والآخرين وكل ما يتعلق بالبيئة من حوله من خلال موضوعات الدراسة بالإضافة الى تعميق قيمة الولاء والانتماء للثقافة التي يعيش فيها وتتم التربية الوجدانية بطريقة غير مقصودة من خلال سلوك الوالدين في الاسرة وسلوك المعلمين في المدرسة وسلوك الاصدقاء في المجتمع ويتم هذا من خلال المعارف المقدمة للمتعلم واكتساب المهارات الشخصية في التفكير الوجداني والمهارى من خلال العمل كفريق، فيتم تنمية الإحساس بقيمة الاسرة والوالدين، وتعظيم دور المدرسة والمعلم، وتوطين الوطن بقلوب الافراد ويبدأ دور التربية الوجدانية منذ مرحلة رياض الأطفال والمدرسة الابتدائية ويستمر مع المتعلم الى حين تخرجه من الجامعة وليس معنى ذلك قولبة الفرد في إطار الموافقة التامة للواقع دون الإحساس بجوانب القصور فيه ولكنه يتباين بين القبول لما هو مقبول والرغبة في تعديل ما هو مرفوض منها وقد يستدعي هذا مرور التربية الوجدانية السليمة في مسار ذو خمس مستويات؛ استقبال المتعلم وتفاعله مع المثيرات من حوله، تحديد

الاستجابة من خلال تكوين اتجاه نحو هذه المثيرات، تقييم المثيرات والاستجابات التي تفاعل معها وبيان الفرق بين موقفه الواقعي وما ينبغي ان يكون عليه، وتنظيم ما توصل اليه في مستوى يتطلب منه الحفاظ عليه، ثم اكتساب نسقه القيمي سواء بالموذج او نواتج ما توصل اليه كنواتج من نواتج التعلم.

وتعد مرحلة الطفولة من أهم مراحل نمو شخصية الطفل وتوافقه النفسي، ولاسيما السنوات الأولى من عمره ، إذ تعد هذه المرحلة الأكثر تأثيراً والأقل مقاومة في تكوين الخصائص النفسية والعقلية والاجتماعية للطفل، وذلك لتمييز هذه المرحلة بطبيعتها المحددة والتي تتسم بالضعف واعتمادها على الكبار في توافر احتياجاتها الضرورية من هذه الحياة، فالأطفال هم الصفحة البيضاء التي تتطبع عليها جميع النقوش والمؤثرات المختلفة، الأمر الذي قد يقود الآباء والمربون من حولهم في تلبية جميع ما يحتاجونه من رعاية واهتمام، فهم يشكلون المستقبل، والغد الذي يكون مشرقاً لهم وخالياً من جميع المشكلات الانفعالية والسلوكية والعقلية والاجتماعية. (الغداني، 2014)

وتعتبر الصحة الوجدانية أحد ضرورات الصحة النفسية خاصة والصحة عامة فالصحة الوجدانية تسمح للأفراد ان يتعرفوا على كافة الطاقات المتاحة لديهم، كما تتيح لهم فرصة النجاح في التعامل مع الضغوطات الحياتية التي تواجههم وللصحة الوجدانية خاصية هامة تتمثل في المساهمة الإيجابية في المجتمع للذين يتمتعون بها.

ولعل خبرات الطفولة التي نكتسبها مبكراً في حياتنا تساهم بدور فاعل فيما نصل اليه من صحة وجدانية في عمر الرشد، لذا فان الاهتمام بالصحة الوجدانية يبدأ منذ الطفولة ويتجلى في بناء الصحة النفسية والانفعالية لدينا في مرحلة الرشد (General Surgeon Report, 2017).

إن الجو الأسري الذي تملأ سماءه الحب والتعاطف والاستقرار والسعادة بين الوالدين سبب رئيس في الاتزان الانفعالي في شخصية أبنائهم، حيث أن العلاقة بين الوالدين تشكل عنصراً هاماً في إشباع حاجات أطفالهم وتحقيق أمنهم النفسي وتكيفهم الاجتماعي بصورة سوية؛ كما أن الضغط الوالدي يؤدي إلى عدم الاتزان الانفعالي والانطواء وعدم الثقة بالنفس الذي سوف يظهر في سلوكيات هؤلاء أطفال. (الجبالي، 2006)

من جهة أخرى فمن الممكن أن يسهم الوجدان في ترشيد التفكير، فالمزاج الإيجابي ينشط الإبداع وحل المشكلات، كما أن المشاعر الإيجابية تساعد الفرد على تصنيف وتنظيم المعلومات (المصدر، وتشير (Pogosyan, 2016) في مدونتها ان انتهاء الحرب العالمية الثانية أتاح للباحثين في مجال الامراض العضوية والنفسيين ان يتعرفوا على الأسباب التي تقف وراء الاضطرابات الانفعالية وأثرها على الجنس البشري، كما القت بظلالها على العوامل التي تقود لازدهار الإنسانية، وما يساهم في تحقيق الإحساس بالسعادة في الحياة والذي بدأت معه ظهور بذور علم النفس الإيجابي *positive psychology* . ولعل أكثر اهتمامات علم النفس الإيجابي تنحصر في: إيجابية الوجدان *positive emotions* ، الخصائص الإيجابية للأفراد *positive individual traits* العواطف، التسامح، والتفاؤل والمؤسسات الإيجابية العلاقات الاسرية، العلاقات الاجتماعية، المجتمع. ولعل فهم وبناء هذه المحاور الثلاث سوف يصل بنا الى التربية الوجدانية الإيجابية التي نطمح اليها.

ويوضح (Fredrickson, 2012) أن تبادل التأثير الإيجابي *positive resonance* يمكن ان يتم بين الفرد واخرين من الغرباء عنه كما يتم تماماً بينه وبين اصدقائه المقربين من خلال الحب الذي يعتبر نواة الصحة الوجدانية، كما أنه وسيلة التواصل الممكنة بين البشر رغم اختلاف خلفياتهم الثقافية وعقائدهم ولغاتهم والوانهم واجناسهم. وقد توصل الى هذا الاستنتاج بعد قرابة عقدين متصلين في دراسة مفهوم الحب بين البشر.

ويذكر (Kolakowski, 2013) سبعة علامات للصحة الوجدانية: معاملة الآخرين بصورة إيجابية، ان تحب نفسك على ما هي عليه، ان تتصف بالمرونة، ان تشعر بالامتنان لمن تحب، أن تتجارب مع انفعالاتك بصورة إيجابية، ان تكون لحياتك معنى، وان تقدر الخبرة أكثر من تقديرك للحالة الوظيفية. فإذا كان كل شخص يواجه طوال حياته أنواعاً من المتاعب والمشكلات النفسية، فإن أهم ما يميز الأشخاص بالكفاءة – من الناحية النفسية والانفعالية - ليس مقدار ما يواجهونه من مشكلات، بل هو طريقة استجاباتهم لهذه المشكلات، ومقدرتهم على مواجهة تحدياتهم دون يأس مهما كانت الخسائر كبيرة، بحيث لا تفقد المشكلات التي يواجهونها ثقتهم بأنفسهم ومقدرتهم على التكيف لمواجهتها. ويطلق عادة على المقرة على مواجهة مشكلات الحياة بكفاءة، وعدم فقدان الثقة بالنفس، وعدم فقدان الاتزان الوجداني والاستغراق في المشكلات، اسم قوة الأنا *strengthen* (Barron , 1963)

نماذج الذكاء الوجداني:

توجد ثلاثة نماذج يطرحها التراث السيكولوجي فيما يتعلق بالذكاء الوجداني تتضمن نموذج جولمان، ونموذج باراون ونموذج سالوفى وماير وذلك على النحو التالي ذج الذكاء الوجداني:

1- نموذج جولمان

يعود الاهتمام بالجانب الانفعالي للذكاء إلى عالم النفس الأمريكي جولمان ويشير مفهوم الذكاء الوجداني لدى جولمان 1995 إلى القدرة على التعرف على المشاعر الذاتية ومشاعر الآخرين، والقدرة على تحفيز الذات وإدارة الانفعالات والعلاقات الايجابية مع الآخرين. ويتضمن المفهوم كما عبر عنه جولمان خمسة مجالات هي:

أ- الوعي بالذات:

ويقصد به إدراك الفرد المستمر لحالته النفسية وانفعالاته الداخلية، وهي العملية التي يصبح من خلالها الفرد على وعي ببعض الجوانب الواقعية المتعلقة بذاته ويؤكد روبينز وسكوت أن الوعي بالذات هو الوعي بمشاعرنا وانفعالاتنا أو عواطفنا وكذلك الوعي بأفكارنا المرتبطة بهذه العواطف والانفعالات، وأن الوعي بالذات يمكن أن يكون بدون استجابة أي لا يصاحبه استجابة ولا يصدر عنه تقييم أو حكم أي لا يصاحبه قرار، وبالرغم من أن هناك فرقاً منطقياً بين الوعي بالحالة الوجدانية من ناحية ومحاولة تغييرها من ناحية أخرى إلا أن ماير يرى أن العمليتين متلازمتان، فالوعي بشعور غير مرغوب فيه يصاحبه الرغبة في التخلص منه، وهذا الوعي يختلف تماماً عن بذل الجهد لمقاومة اندفاع ما.

ب- إدارة الانفعالات: وتتضمن القدرة على التعامل مع الانفعالات والتحكم في الانفعالات السلبية وضبط الغضب ومواجهة القلق والاكتئاب وغيرها من الانفعالات السلبية، وسماها فيما بعد بتنظيم الذات.

ج- تحفيز الذات: (الدافعية الذاتية) ويقصد بها العملية التي تؤدي إلى تنظيم الانفعالات والمشاعر وتوجيهها لتحقيق الانجاز، وتوظيف الامكانيات والقدرات لتحقيق الذات

د- التعاطف: ويعنى القدرة على استشعار انفعالات الآخرين ومساعدتهم ومشاركتهم وجدانياً، ويعتمد التعاطف على الوعي بالذات، فكلما كان الفرد على وعى بعواطفه وانفعالاته كان أكثر مهارة على قراءة المشاعر.

هـ- **التعامل مع العلاقات:** ويتضمن الكفاءة الاجتماعية والتي تشمل المهارات الاجتماعية والقدرة على التفاعل الإيجابي مع الآخر في المواقف الاجتماعية .

2- **نموذج بار – أون:** يشير بار – أون 1997 إلى الذكاء الوجداني على أنه يتكون من منظومة متعددة العوامل غير المعرفية والمهارات الانفعالية والاجتماعية المترابطة معاً والتي تساعد الفرد على إدارة انفعالاته ومواجهة ضغوط الحياة والتعامل معها بإيجابية، وتشمل مكونات الذكاء الوجداني عند بار- أون المرونة والقدرة على إدراك الواقع، والقدرة على حل المشكلات، والقدرة على تحمل الضغوط والتحكم في الاندفاع، أما الحالة المزاجية العامة للفرد فتشمل السعادة والتفاؤل.

ويتكون نموذج الذكاء الوجداني عند بار – أون 1997 من مدخلين مختلفين أحدهما منظومي والآخر طبوغرافي اقترحهما من خلال قائمة نسبة الذكاء الوجداني :

2-1- **المدخل المنظومي:** يتضمن عدد من العوامل المتشابهة المنتظمة منطقياً معاً داخل مجموعة واحدة وذلك على النحو التالي:

أ- **المكونات الشخصية (الذكاء الشخصي) :** ويشمل الوعي بالذات، تقدير الذات، التوكيدية، تحقيق الذات، الاستقلالية.

ب- **المكونات الاجتماعية (الذكاء الاجتماعي):** ويضم التفهم، العلاقات الاجتماعية، المسؤولية الاجتماعية.

ج- **المكونات التكيفية:** وتشمل القدرة على حل المشكلات، إدراك الواقع، المرونة

د- **مكونات التعامل مع الضغوط:** وتشمل القدرة على تحمل الضغوط، وضبط الاندفاع.

هـ- **مكونات المزاج العام :** وتتكون من السعادة، التفاؤل.

2-2- **المدخل الطبوغرافي:** ويشمل مجموعة من المكونات العملية للذكاء الوجداني والتي أسفرت عنها نتائج العديد من البحوث التي أجراها بار- أون وهي:

أ - **العوامل الأساسية:** وتتضمن الوعي بالذات، التفهم، التوكيدية، إدراك الواقع، وضبط الاندفاع.

ب - **العوامل المساندة:** وتشمل تقدير الذات، الاستقلالية، المسؤولية الاجتماعية، التفاؤل، تحمل الضغوط، والمرونة.

ج - **العوامل الناتجة :** وتشمل حل المشكلات، العلاقات الاجتماعية تحقيق الذات والسعادة.

3- **نموذج سالوفي وماير:**

انتهى بيتر سالوفي إلى إعطاء الوجدان صفة الذكاء، وعرف الذكاء الوجداني على أنه مجموعة من القدرات وهي أن يعرف الشخص عواطفه أو مشاعره، وأن يتدبر أمر هذه المشاعر أو العواطف، وأن يدفع نفسه بنفسه أي أن يكون مصدر دافعية لذاته، وأن يتعرف على مشاعر الآخرين، ويتدبر أمر علاقاته بالآخرين. (روبنز وسكوت، 2000)

ويمنح الوجدان الفرد معلومات مهمة يتفاوت الأفراد فيما بينهم في القدرة على توليدها والوعي بها وتفسيرها والاستفادة منها والاستجابة لها من أجل أن يتوافقوا مع الموقف بشكل أكثر ذكاء.

وفيما يتعلق بتعريف سالوفي وماير للذكاء الوجداني فقد اشارا 2002 إلى أن الذكاء الوجداني يعنى القدرة على فهم الوجدان أو المعرفة الوجدانية، والقدرة على الوصول أو توليد المشاعر عند القيام بالأنشطة المختلفة، وتنظيم المشاعر الذاتية تجاه الآخرين، والقدرة على معالجة العاطفة بشكل إيجابي واستخدامها لتوجيه الأنشطة الإدراكية الأخرى مثل القدرة على حل المشكلات، وتوجيه طاقة الفرد نحو الهدف المطلوب، وينظر سالوفي وماير إلى الذكاء الوجداني في إطار علم النفس الإيجابي الذي يؤكد على بناء وتنمية الصفات الايجابية والأفضل في الحياة مثل الرضا والتفاؤل وتحقيق الذات والسعادة والتوجه الإيجابي نحو المستقبل.

ويشير سالوفي وماير إلى أن القدرة على تنظيم الذات من الممكن ان تمتد لمساعدة الآخرين على تنظيم ذواتهم وتأتى هذه القدرة على شكل تخفيف آلام شخص لديه مشكلة نفسية أو الاصلاح بين طرفين وهى مهارة لازمه للأخصائي النفسي. كما تظهر أيضا في القدرة على جذب الآخرين واعطاء انطباع إيجابي جيد عن الذات.

الصحة الوجدانية والتربية الوجدانية:

الشيء الذي اتفقت عليه كل المقاربات السابقة في اثبات وتفسير الذكاء الوجداني أن الوجدان يسهم في ترشيد التفكير، فالمزاج الإيجابي ينشط الإبداع وحل المشكلات، كما أن المشاعر الإيجابية تساعد الفرد على تصنيف وتنظيم المعلومات وتشير (Pogosyan, 2016) في مدونتها ان انتهاء الحرب العالمية الثانية أتاح للباحثين في مجال الامراض العضوية والاختصاصيين النفسيين ان يتعرفوا على الأسباب التي تقف وراء الاضطرابات الانفعالية وأثرها على الناس، كما القت بظلالها على العوامل التي ترقى الروح الإنسانية، وتسهم في الشعور بالسعادة في الحياة والذي وكانت هذه بذور ظهور علم النفس الإيجابي؛ ولعل أكثر اهتمامات علم النفس الإيجابي تنحصر في إيجابية الوجدان، الخصائص الإيجابية للأفراد، (العواطف، التسامح، والتفاؤل)، والمؤسسات الإيجابية (العلاقات الاسرية، العلاقات الاجتماعية، المجتمع). ولعل فهم وبناء هذه المحاور الثلاث سوف يصل بنا الى التربية الوجدانية الإيجابية التي نطمح اليها.

ويوضح (Fredrickson,2012) أن التبادل الوجداني الإيجابي يمكن ان يتم بين الفرد وآخرين من الغرباء عنه كما يتم تماما بينه وبين اصدقائه المقربين من خلال الحب الذي يعتبر نواة الصحة الوجدانية، كما أنه وسيلة التواصل الممكنة بين البشر رغم اختلاف خلفياتهم الثقافية وعقائدهم ولغاتهم والوانهم واجناسهم؛ و توصل الى هذا الاستنتاج بعد قرابة عقدين متصلين في دراسة مفهوم الحب بين البشر.

ويذكر (Kolakowski,2013) سبع علامات للصحة الوجدانية: معاملة الاخرين بصورة إيجابية، ان تحب نفسك على ما هي عليه، ان تتصف بالمرونة، ان تشعر بالامتنان لمن تحب، أن تتجاوب مع انفعالاتك بصورة إيجابية، ان تكون لحياتك معنى، وان تقدر الخبرة أكثر من تقديرك للحالة الوظيفية. فإذا كان كل شخص يواجه طوال حياته أنواعا من المتاعب والمشكلات النفسية، فإن أهم ما يميز الأشخاص بالكفاءة – من الناحية النفسية والانفعالية - ليس مقدار ما يواجهونه من مشكلات، بل هو طريقة استجاباتهم لهذه المشكلات، ومقدرتهم على مواجهة تحدياتهم دون يأس مهما كانت الخسائر كبيرة، بحيث لا تفقدهم

المشكلات التي يواجهونها ثقتهم بأنفسهم ومقدرتهم على التكيف لمواجهتها؛ ويطلق عادة على المقدر على مواجهة مشكلات الحياة بكفاءة، وعدم فقدان الثقة بالنفس، وعدم فقدان الاتزان الوجداني والاستغراق في المشكلات، اسم قوة الأنا (Barron , 1963)

ويوضح (حمدان، 2006) أن الصحة الوجدانية هي قدرة أعضاء الأسرة على الشعور بمختلف العواطف الإنسانية والتعبير عنها في المواقف المناسبة لكل منها، ثم التحكم في أدائها أو التعامل بها مع الآخرين بما لا يسيء أو يجرح مشاعرهم. كما تقتضي الصحة العاطفية وصحة الانفعالات أيضا ، قدرة الأسرة وأعضائها على إدارة مشاعرهم والسلوكيات المرتبطة بها بما في ذلك التقييم الواقعي لإمكانياتهم الذاتية وتنمية استقلاليتهم والتعامل البناء مع الضغوط النفسية التي يواجهونها . وخبرة الأسرة والأبناء لمختلف العواطف والانفعالات الإنسانية الإيجابية والسلبية مثل الحب والكراهية، الفرح والأسى، الدهشة والخوف من الإحراج، والفخر والاعتزاز، الطمع والقناعة، المحبة وحياد المشاعر، الحسد والتقدير، الأمل والإحباط، الاتزان والغضب وغيرها، التي تجعلهم يشعرون بإنسانيتهم وفهم أنفسهم وعلاقاتهم مع الآخرين ومع العالم الواسع أكثر وأغنى وأصدق للواقع.

وتمثل الانفعالات جزءا هاما وأساسيا من البناء النفسي للإنسان حيث أكدت الدراسات والأبحاث الحديثة بما لا يدع مجالا للشك أن المنظومة الوجدانية في تركيبية الإنسان معقدة ومركبة وشديدة المقاومة للتغيير، وهي تحدد معالم الشخصية الإنسانية منذ وقت مبكر في حياة الإنسان. (ريان، 2006) هناك علاقة بين الصحة الانفعالية والاتزان النفسي للفرد، تبدو من خلال التركيز العالي وفقدان تشتت الانتباه النجاح في الحياة الاستقرار والثبات الانفعالي نمو المهارات بصورة أسرع نمو المعارف ونمو الذاكرة نمو الاحكام الخلقية نمو الجوانب الروحية.

وتعددت المصطلحات التي تدل على الإعاقة الانفعالية كالأضطرابات الانفعالية والإعاقة الانفعالية والاضطرابات السلوكية. وقد يعود التعدد في مفاهيم الاضطراب الانفعالي كمؤشر لعدم إيجابية الصحة الوجدانية لمجموعة من الاحتمالات مثل :عدم وضوح أسلوب القياس المناسب، وعدم وجود خصائص تميز الصحة الانفعالية، تنوع مصادر التنظير لمفهوم الصحة الانفعالية، عدم الاتفاق في معايير مجتمعية عبر الثقافات المختلفة حول معنى الصحة الانفعالية.

وما يمكن التنبيه اليه ان ثمة ثلوث للصحة الانفعالية يتمثل في الموقف الباعث على الانفعال، والنتائج من موقف الانفعال، بالإضافة للوسيط بينهما. فالكل قد يتعرض لنفس المثير الانفعالي الا انه لا ينشأ عنه نفس النتائج لدى الجميع لان الوسط الذي يفصل بين المثير والنتائج وهو الصحة الوجدانية تختلف من فرد لأخر.

حسب (ريان، 2009) تتمايز الصحة الوجدانية في موضوعاتها بين الغضب والحب والخوف بينما يرى آخرون انها تتمايز لثمانية قطاعات في فئتين، الاولى هي الانفعالات الأولية التي تتضمن ثمانية انفعالات هي التقبل والخوف، والدهشة والحزن والاشمئزاز، والغضب، والتوقع ، والبهجة ، أما الفئة الثانية، فهي الانفعالات الثانوية، وتتمثل في ثمان انفعالات ايضا، وهي : الرعب، واليأس، والندم، والازدراء، والعدوان، والتفائل، والحب، والخضوع . وقد تمتزج الانفعالات الأولية مع الإنتاج أو ظهور انفعالات ثانوية، فعلى سبيل المثال امتزاج انفعال البهجة والخوف الذي يتولد عنه الشعور بالذنب، وعند امتزاج الدهشة والحزن يتولد عنه الشعور باليأس. (خليفة وعبد الله، 1997)

التربية الوجدانية لماذا وكيف؟

يقصد بالتربية الوجدانية تلك التربية التي تتعلق بتكوين المشاعر والاحاسيس واكتساب العادات الانفعالية الصحية السليمة وتحديد الميول والاتجاهات ونسق القيم لدى المتعلم نحو نفسه والآخرين وكل ما يتعلق بالبيئة من حوله من خلال موضوعات الدراسة بالإضافة الى تعميق قيمة الولاء والانتماء للثقافة التي يعيش فيها، وتتم التربية الوجدانية بطريقة غير مقصودة من خلال سلوك الوالدين في الاسرة وسلوك المعلمين في المدرسة وسلوك العلماء و الأئمة والمرشدين في المساجد ويتم هذا من خلال المعارف المقدمة للمتعلم واكتساب المهارات الشخصية في التفكير الوجداني والمهارى من خلال العمل كفريق، فيتم تنمية الإحساس بقيمة الاسرة والوالدين، وتعظيم دور المدرسة والمعلم، وتوطين الوطن بقلوب الافراد؛ ويبدأ دور التربية الوجدانية منذ مرحلة رياض الأطفال والمدرسة الابتدائية ويستمر مع المتعلم الى حين تخرجه من الجامعة؛ وليس معنى ذلك قولبة الفرد في إطار الموافقة التامة للواقع دون الإحساس بجوانب القصور فيه ولكنه يتباين بين القبول لما هو مقبول والرغبة في تعديل ما هو مرفوض منها؛ ويستدعي ذلك مرور التربية الوجدانية السليمة في مسار ذي خمس مستويات؛ استقبال المتعلم وتفاعله مع المثيرات من حوله، تحديد الاستجابة من خلال تكوين اتجاه نحو هذه المثيرات، تقييم المثيرات والاستجابات التي تفاعل معها وبيان الفرق بين موقفه الواقعي وما ينبغي ان يكون عليه، وتنظيم ما توصل اليه في مستوى يتطلب منه الحفاظ عليه، ثم اكتساب نسقه القيمي سواء بالنموذج او نواتج ما توصل اليه كنتاج من نواتج التعلم.

وتعد مرحلة الطفولة من أهم مراحل النمو لشخصية الطفل وتوافقه النفسي، ولاسيما السنوات الأولى من عمر الطفل، إذ تعد هذه المرحلة الأكثر تأثيراً والأقل مقاومة في تكوين الخصائص النفسية والعقلية والاجتماعية للطفل، وذلك لتمييز هذه المرحلة بطبيعتها المحددة والتي تتسم بالضعف واعتمادها على الكبار في توافر احتياجاتها الضرورية من هذه الحياة، فالأطفال هم الصفحة البيضاء التي تتطبع عليها جميع النقوش والمؤثرات المختلفة، الأمر الذي قد يقود الآباء والمربون من حولهم في تلبية جميع ما يحتاجونه من رعاية واهتمام، فهم يشكلون المستقبل، والغد الذي يكون مشرقاً لهم وخالياً من جميع المشكلات الانفعالية والسلوكية والعقلية والاجتماعية (الغداني، 2013).

كيف يؤثر الذكاء الوجداني في تشكيل الصحة الوجدانية لدى الفرد؟

تشير الى ذلك زغير (2013) ان الذكاء المعرفي كان مقياس النجاح في الماضي، أما الآن فقد ظهرت بعض النظريات الحديثة مثل نظرية الذكاء المتعدد *Intelligence Theory of Multiple* التي ابتكرها Gardner في كتابه أطر العقل *Frames of mind* ، بالإضافة للذكاء الانفعالي *Emotional intelligence* التي أسسها كل من Salovey & Mayer و Goleman ، والتيتري أن النجاح لا يعتمد فقط على الجانب المعرفي ولكنه يعتمد بدرجة كبيرة على أنواع أخرى للذكاء

بالإضافة للقدرة على ضبط الانفعالات وان الذكاء المعرفي لم يعد بمفرده مقياساً للنجاح بل تبين أن النجاح الدراسي يعتمد على مدى كبير من الخصائص الانفعالية هي الأساس الضروري لكل أشكال التعلم.

وتشير أيضاً الى تقرير صادر من المركز القومي الإكلينيكي لبرامج الأطفال في امريكا أن النجاح لا ينبئ به رصيد الطفل من المعارف أو مقدراته المبكرة على القراءة بقدر ما تنبئ به المقاييس الانفعالية والاجتماعية تلك المقاييس المتمثلة في ثقته بنفسه وان يكون مهتماً بالنواحي الأكاديمية وكيف يكبح ميله إلى التصرف الخاطئ وان يكون قادراً على الترقب والانتظار والالتزام بالتوجيهات و اللجوء إلى مدرسيه لمساعدته، ويضيف التقرير إلى أن معظم متواضعي المستوى العلمي من الطلبة يفتقرون إلى عنصر أو أكثر من عناصر الذكاء الانفعالي ويقدم التقرير سبعة أسس لتكوين المقدرة الحاسمة على التعلم ترتبط

جميعا بالذكاء الانفعالي، وهي الثقة، حب الاستطلاع، الإصرار، السيطرة على النفس، القدرة على تكوين العلاقات والارتباط بالآخرين، والقدرة على التواصل والتعاون (زغير، 2013)

إن الانفعال عند الطفل بمفهومه الواسع حالة نفسية معقدة تبدو مظاهرها العضوية في اضطراب التنفس، وزيادة ضربات القلب، واختلاف الهرمونات، كما أن مظاهرها النفسية تتميز بوجودان قوي يظهر في القلق والاضطراب، وقد يؤدي هذا القلق إلى قيام الفرد بسلوك معين يخفف من توتره النفسي هذا، وقد تعوق حدة الانفعال النشاط العقلي (الغدائي، 201)

ويعد الاتزان الانفعالي القاعدة العريضة التي تقوم عليها مجموعة من المحاور أو السمات الصغرى للشخصية، فهو الأساس أو المحور الذي تنتظم من خلاله جميع جوانب النشاط النفسي للفرد، فالتوازن الانفعالي يعني التحكم والسيطرة على الذات، فهو قدرة الفرد في التحكم بذاته وما يتمخض عنه من سيطرة على استجاباته المصاحبة للمواقف الانفعالية (ريان، 2006)

ويشير (2000) Goleman ان مدى مساهمة الذكاء في تحقيق النجاح قد لا تتعدى الـ 20% بينما البقية الباقية تسععاهم فيها عوامل أخرى من أهمها الصحة الوجدانية للفرد وما تتضمنه من قدرات انفعالية من إدراك ووعي بالذات الانفعالية وأسلوب توظيفها. كما ان الأشخاص المتميزين في الذكاء الوجداني يعرفون جيدا مشاعرهم الخاصة ويقومون بإدارتها جيدا، ويتفهمون ويتعاملون مع مشاعر الآخرين بصورة ممتازة، هم أنفسهم من نراهم متميزين في كل مجالات الحياة سواء كانت علاقات رومانسية حميمة، أم فهم القوانين غير المعلنة التي تتحكم في السياسات التنظيمية.

فالأصل، كما يشير الوقفي (1998) أن تتصف حياة الفرد بتوازن يقوم بين مطالبها الفسيولوجية والاجتماعية من جهة والمنبهات الخارجية التي تحيط بهذه الحياة من جهة أخرى . ولكن إذا طرأ منبه ما كأن يسمع الفرد بنبأ محزن أو سار مثلا أو عندما يعاق دافع عن بلوغ غرضه كأن يحال بين فرد عطش والماء أو ما شابه ذلك، فهنا يوضع الفرد في موقف جديد مغاير لما ينبغي أن يكون عليه أصلا من الاتزان، أي أنه يكون عند ذلك في موقف انفعال ويختبر نمطا ما.

أساليب التعلم الوجداني:

ولا يزال الوصول للصحة الوجدانية ممكنا من خلال أساليب التعلم الوجداني وهو أن نتعلم أن نستجيب وجدانيا لمثيرات معينة فنفرح لها أو نحزن لها ونتعلم أن نحب هذا ونكره ذلك، وهذه الأهداف الوجدانية من النواتج الهامة للتعلم والوجدان هو المقابل للعقل وتتخالف الدوافع والسلوكيات التي مصدرها الوجدان وتلك التي مصدرها العقل وما هو عقلائي نحكم فيه بالخطأ أو الصواب، فإن التعلم الوجداني يدور حول الذات ويتعلق بها ولذلك كان من الصعب قياس التعلم الوجداني وقياس النضج العقلي غاية التعلم العقلي بينما غاية التعلم الوجداني هو النضج الوجداني وقياس النضج العقلي يكون بمختلف الأقيسة المعرفية بينما قياس النضج العقلي يكون بقياس القدرة على التحكم في الانفعالات والعواطف والمشاعر بما يتناسب مع مختلف المواقف وتوجيهها الوجهة التفاعلية الإيجابية، وكلما توافقت عملية التغيير أو التعديل مع مكونات الشخصية كلما كانت أسهل وكذلك فإن من السهل تغيير الاتجاهات والميول التي تتعلق بالأشياء ولا يكون تعلقها بالذات ولعل من أكثر ما يهم في التعلم الوجداني الاتجاهات نحو الذات وما يرتبط منها بالذات ارتباطا مباشرا. والتعلم الوجداني الناجح هو الذي تتأكد به الإيجابيات الوجدانية ويكون به السلوك الوجداني إيجابيا، والشخصية غير القسرية أقدر على التعلم الوجداني من الشخصية القسرية ويؤثر المناخ

التربوي في نتائج التعلم الوجداني وخير هذه المناخات للتحصيل الوجداني هو المناخ الديمقراطي المشحون بالعواطف النبيلة والمشاعر السوية، ومن الأمور المهمة في التعلم الوجداني وسائل الاتصال بين الأفراد في الجماعة وكلما زاد الاتصال بينهم كلما زادت فرص تمثيل الاتجاهات والقيم والميول والمعتقدات، ويختلف الأفراد من حيث التأثير الوجداني فالبعض له النمط المنفتح ويتميز بسرعة التأثير والسلوك بوجدانية أو بعاطفية والبعض له النمط

المتروني يتأثر على مهل وبعد اقتناع ويزيد عنده زمن القرار أي أن قراره لا يصدر إلا بعد الكثير من التفكير، والنمط

المنفتح هو الذي يكون معه سوء التعلم الوجداني حيث يكون التعلم لاستجابات وجدانية خاطئة في بعض الأحوال

(الأكاديمية العربية البريطانية للتعليم العالي، 2017)

المهارات الانفعالية والاجتماعية التي تميز مرتفعي الذكاء الوجداني:

الوعي بالذات التحكم في الاندفاعات، المثابرة، الحماسة، الدافعية الذاتية، التقمص العاطفي، واللياقة الاجتماعية، كما أشار بأن انخفاض تلك المهارات الانفعالية والاجتماعية ليس في صالح تفكير الفرد أو نجاحه في تفاعلاته المهنية، بالإضافة إلى ذلك يتسم الذكور ذوي الذكاء الوجداني المرتفع بأنهم متوازنون اجتماعيا، وصرحاء ومرحون، ولا يميلون إلى الاستغراق في القلق، ويتمتعون أيضا بقدرة ملحوظة على الالتزام بالقضايا، وبعلاقاتهم بالآخرين وتحمل المسؤولية، وهم أخلاقيون وتتسم حياتهم الانفعالية بالثراء فهي حياة مناسبة، وهم راضون فيها عن أنفسهم وعن الآخرين وعن المجتمع الذي يعيشون فيه، أما الإناث ذوات الذكاء الوجداني المرتفع فيتصفن بالحسم والتعبير عن مشاعرهن بصورة مباشرة، ويثقن في مشاعرهن، وللحياة بالنسبة لهن معنى، واجتماعيات غير متحفظات، ويستطعن التكيف مع الضغوط النفسية، ومن السهل توازنهن الاجتماعي، وتكوين علاقات جديدة (George،2000)

المراجع:

- الأكاديمية العربية البريطانية للتعليم العالي (2017) التعلم الوجداني والحركي والإدراكي.
- motor-and-emotional-enc/63212-training-and-
<http://www.abahe.co.uk/educationcognitive.html-learning>
- الجبالي، داليا مصطفى السيد(2006) دراسة العلاقة بين بعض الخصائص الشخصية للوالدين وأولادهم بالمرحلة الابتدائية. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة عين شمس، كلية التربية.
- الشريف، بسمة عيد (2014) سلوك الغضب علاقته بأساليب التنشئة الاسرية لدى طلبة المرحلة الثانوية في عمان.
- اللقاء للبحوث والدراسات،17 (2). 57-81
- حمدان، محمد زياد(2006) الصحة العاطفية الانفعالية للأسرة والابناء. دار التربية الحديثة.
- <http://www.hamdaneducation.com/arabic/articles2/11.htm>

-خليفة، عبد اللطيف محمد، وعبد الله، معتز سيد. (1997) الدوافع والانفعالات. الكويت: مكتبة المنار الإسلامية.

-ريان، محمود إسماعيل محمد (2006) الاتزان الانفعالي وعلاقته بكل من السرعة الادراكية والتفكير الابتكاري لدى طلبة الصف الحادي عشر بمحافظة غزة. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الأزهر، كلية التربية.

-زغير، لمياء ياسين (2013) الوعي بالانفعال وعلاقته بالقدرة على حل المشكلات لدى طلبة الجامعة. مجلة جامعة بابل للعلوم الإنسانية، 21 (3) 664-681

السلوكيات الصحية ودورها في تحسين الصحة النفسية لدى الشباب

Healthy behaviors and their role in improving mental health among young people

د. عبد الصمد صورية، جامعة باتنة 1، الجزائر

abdessemed.psy@gmail.com



د. بولحبال آية، دكتوراه، المركز الجامعي إيليزي، الجزائر

boulahbal.aya@cuillizi.dz

ملخص

إن أسلوب حياة الشباب يؤثر بدرجة كبيرة على صحتهم الجسدية بصفة عامة والصحة النفسية بصفة خاصة، وعندما نفكر في السلوك الصحي عادة ما نربطه بالأداء السلبي مثل تناول الكحوليات والتدخين أو تعاطي المخدرات أو الأكل غير الصحي ... الخ، وذلك على الرغم من أن السلوكيات الصحية يمكن اعتبارها أيضا مجموعة من التصرفات التي ننخرط فيها بشكل قصدي لتحقيق حالة صحية جيدة كتحسين النظام الغذائي وممارسة النشاط البدني مما يؤدي إلى تأثير إيجابي على صحة الفرد باعتبار أن السلوكيات الصحية كالنوم الكافي، والنظام الغذائي المصحح، والنشاط البدني لها علاقة بطريقة أو بأخرى بالحالة الصحية والنفسية والانفعالية للفرد، وهذا ما تهدف الدراسة الحالية إلى توضيحه.

الكلمات المفتاحية: السلوكيات الصحية – الصحة النفسية – الشباب

summary

The lifestyle of young people greatly affects their physical health in general and mental health in particular, and when we think about healthy behavior we usually associate it with negative performance such as alcohol consumption, smoking, drug abuse, unhealthy eating...etc, although healthy behaviors It can also be considered a set of behaviors that we engage in intentionally to achieve a good health condition, such as improving the diet and practicing physical activity, which leads to a positive impact on the health of the individual, given that healthy behaviors such as adequate sleep, a healthy diet, and physical activity are related in one way or another to the state of health and psychological. And emotionality of the individual, and this is what the current study aims to clarify.

Keywords: healthy behaviors - mental health – youth

المقدمة:

لقد ألغت طريقتنا الحديثة في العيش إلى حد كبير الكثير من السلوكيات الصحية السليمة كأحد الأجزاء الأساسية في حياتنا، حيث يقدم نمو أمراض نمط الحياة غير المعدي ووباء السمنة دليلا واضحا على عدم التوازن بين أنماط حياتنا ومتطلباتنا الجسدية، على سبيل المثال يعتبر الخمول البدني حالة من الراحة الجسدية النسبية، والتي لا توفر حافزا كافيا للأعضاء البشرية للحفاظ على هياكلها ووظائفها وأنظمتها الطبيعية . كذلك على الرغم من أهمية تأثير العوامل البيولوجية والبيئية على صحة الانسان إلا أن الأسلوب الذي يعتمد في حياته والسلوك الصحي الذي يمارسه، يعد من المتغيرات الأساسية المؤثرة على حالته الصحية، وهذا ما أوضحته دراسة كل من (برسلو وبيلو Beerslo & leBelloc) حول تأثير الأسلوب الشخصي في الحياة على الصحة البدنية، وقد أظهرت نتائجها بكل وضوح أن الصحة الجيدة مرتبطة ارتباطا وثيقا بسلوكيات صحية شخصية معينة كالسلوك الصحي الغذائي؛ حيث أثبتت بعض الدراسات أن ارتفاع نسبة الألياف في الغذاء قد تحمي الفرد من السمنة والأمراض القلبية، كما أثبتت أيضا

دراسة كل من (بيون .ج و سيجل BrounJ.D & Siegel عام 1988) أن التأثيرات السلبية لأحداث المشقة تقل كلما زادت مستويات ممارسة الرياضة . وفي دراسة (Amanda K & al 2014) تم تحديد النظام الغذائي الصحي والنشاط البدني المنتظم كعوامل وقائية رئيسية، ليس فقط لأمراض القلب والأوعية الدموية ولكن أيضا للصحة النفسية.

اذن تعد أنماط الحياة الصحية من العوامل المهمة التي تساهم في كل من الحالة الجسدية والصحة النفسية، فالحصول على نوم عالي الجودة، وممارسة النشاط البدني، وتناول الطعام الجيد ليس له مزايا للصحة البدنية فحسب ولكن له أيضا مزايا للصحة العقلية مثل تقليل مخاطر الإصابة بالاكتئاب وزيادة الرفاهية النفسية. كما قد تكون أنماط الحياة الصحية مهمة بشكل خاص للصحة النفسية ورفاهية الشباب، مرحلة البلوغ الناشئة هي فترة التغيرات التنموية والبيئية، والتي تتميز بزيادة المسؤولية، والأدوار الجديدة، وظروف الحياة المتغيرة، وغالبا ما تتزامن هذه الفترة التنموية مع الانتقال إلى العمل أو الجامعة، مع تغيير الروتين والطلبات الأكاديمية والمواقف المعيشية، والتي يمكن أن تعطل السلوكيات الصحية، مما قد يشير إلى مساهمة أنماط الحياة غير الصحية في ضعف الأداء العاطفي لديهم.

تكمن أهمية هذه الدراسة في أهمية متغيراتها، حيث ركزت على:

- الصحة النفسية للشباب كونها حالة من الرفاهية تسمح لهم بالتعلم واكتساب التعليم، والإحساس الإيجابي بالهوية، وإدارة أفكارهم وعواطفهم، والحصول على حياة مرضية في ظل غياب الاضطرابات النفسية.
- السلوكيات الصحية، هذه الأخيرة التي تشكل نمط أسلوب الفرد في الحياة اليومية وطريقة ادارته لسلوكياته المرتبطة بصحته، فالسلوكيات المضرة بالصحة تؤثر بطريقة او بأخرى على صحة الفرد البدنية والنفسية والعاطفية، ومن جهة أخرى المشاعر السلبية أيضا لها تأثير مباشر وغير مباشر على رفاهية الشخص الجسدية. حيث يمكن للاكتئاب والقلق والتوتر أن يضعف الاستجابة المناعية ويسبب الالتهاب ويضعف صحة الأوعية الدموية.
- وعليه تهدف الدراسة الحالية الى:
- محاولة توضيح الدور الذي تلعبه السلوكيات الصحية كالنوم الكافي، والنظام الغذائي المسحي، والنشاط البدني في تحسين الصحة النفسية والعاطفية لدى الشباب.
- عرض بعض الاضطرابات النفسية الناجمة عن اتباع الشباب لسلوكيات غير صحية والتي تنعكس بدورها بطريقة مباشرة أو غير مباشرة على كل من الصحة الجسدية والنفسية والعاطفية.

أولا / السلوكيات الصحية

لقد تعددت التعاريف التي تناولت مفهوم علم النفس الصحي، وهي تأخذ في مجملها اتجاهين:

1/ الاتجاه الأول:

وهو يرى بأن السلوك الصحي يشمل كل السلوكيات الايجابية التي يتبناها الأفراد في تعاملهم مع صحتهم، والتي تهدف إلى الحفاظ على الصحة، والوقاية من المرض، واتخاذ مختلف التدابير للحؤول دون تطور المرض والشفاء السريع منه. ومن بين تعاريف هذا الاتجاه يمكن ذكر:

- تعريف (عثمان يخلف، 2001): يشير مفهوم السلوك الصحي إلى أنه أي نشاط يمارسه الفرد بهدف الوقاية من المرض أو لغرض التعرف على المرض أو تشخيصه في المرحلة المبكرة. (يخلف: 2001، ص 20)

- تعريف (شيلي تايلور، 2008): السلوك الصحي يشير إلى تلك السلوكيات التي يؤديها الأفراد بهدف تعزيز صحتهم ووضعهم الصحي، والحفاظ على صحتهم. (تايلور: 2008، ص 124).

2/ الاتجاه الثاني:

يرى بأن السلوك الصحي لا ينطوي على السلوكيات الايجابية فقط، وإن يتسع مفهومه ليشمل السلوكيات السلبية المضرة بالصحة؛ كتناول الكحوليات بكثرة، أو التدخين، أو الأكل غير الصحي،... ومن بين تعاريف هذا الاتجاه يمكن ذكر:

- تعريف (شويخ والحويلة، 2012): السلوك الصحي هو التصرف المؤدي إلى تأثير إيجابي أو سلبي على صحة الفرد. (شويخ والحويلة: 2012، ص 24).

- تعريف (العاسمي، 2016): يشير السلوك الصحي إلى جميع السلوكيات التي يعتمدها الناس والمؤثرة والمرتبطة بصحتهم، سواء كانت أنماط سلوكية صحية إيجابية مثل ممارسة الرياضة، عدم التدخين، أو غير صحية مثل التدخين، الإفراط في تناول الطعام. (العاسمي: 2016، ص 252).

والمتمثل للاتجاهين، سيد أن الاتجاه الثاني أكثر شمولية في تحديد مفهوم السلوك الصحي، فقد يأتي الأفراد بسلوكيات مختلفة يعتقدون بأنها مفيدة للصحة، غير أنها في الحقيقة مضرة بالصحة أكثر مما هي مفيدة. ومثال ذلك قيام بعض الأشخاص بالإكثار من تناول القهوة اعتقاداً منهم أنها تزيد في نسبة الذكاء، أو أنها تعمل على تقوية جهاز المناعة وبالتالي فهي عامل مهم في طول العمر، كما أن هناك أشخاص يقدمون على تناول بعض الفيتامينات الاصطناعية والمكملات الغذائية بكثرة بهدف تعزيز صحتهم، وكل هذه الأمور في الحقيقة لها من التأثيرات السلبية ما لها من تأثيرات ايجابية، لذا يمكن تعريف السلوك الصحي على النحو التالي:

السلوك الصحي هو مفهوم ينطوي على كل الممارسات التي يقوم بها الأفراد، والتي لها تأثير إما إيجابي أو سلبي على صحتهم، سواء كان هدف الفرد من قيامه بهذا السلوك هو الوقاية من الإصابة بالأمراض كقيامه بفحوصات دورية منتظمة، أو الحفاظ على صحته كتناوله أطعمة صحية بشكل متوازن، أو الارتقاء بصحته كممارسة الرياضة، أو تدمير صحته كتعاطيه المخدرات والتدخين. ويتضمن السلوك الصحي العناصر التالية:

- تنمية الصحة والحفاظ عليها.
- الوقاية ومعالجة الأمراض.
- تحديد أنماط السلوك الخطر.
- تحديد أسباب اضطرابات الصحة وتشخيصها.
- تحسين نظام الإمداد الصحي (بولحبال: 2020، ص 50)

ثانياً / أنماط السلوك الصحي:

صنف "كاسل" و"كوب" Kasl " و"و" Cobb " أنماط السلوك ذو العلاقة بالصحة إلى ثلاث أنماط رئيسية والتي تتمثل في:

- السلوك الصحي الوقائي.
- السلوك المرضي "سلوك الخطر".
- سلوك لعب الدور.

1 / السلوك الصحي الوقائي:

بالنسبة "لكاسل" و"كوب" يرمز السلوك الصحي الوقائي إلى تلك النشاطات التي يقوم بها الأفراد الذين يعتقدون بأنهم أحسن والذين ليس لهم تجربة مع أي أعراض أو علامات المرض بغرض تجنبه والوقاية منه أو اكتشافه والحفاظ على مستوى صحي جيد كالأكل الصحي، أو القيام بالفحوصات الطبية... إلخ. وفي هذا الصدد قام "برسو Breslow" وزملائه بسلسلة من الدراسات حول تأثير الأسلوب الشخصي على الصحة البدنية، حيث توصلت هذه الدراسات إلى أن الصحة الجيدة مرتبطة ارتباطاً وثيقاً بسبع ممارسات صحية وقائية شخصية والتي تتمثل فيما يلي:

➤ النوم ما بين سبع أو ثماني ساعات يومياً.

➤ تناول إفطار الصباح يومياً.

➤ عدم الأكل خارج أوقات الأكل.

➤ ممارسة النشاط الرياضي بانتظام.

➤ عدم تناول المشروبات الكحولية.

ولقد تأكدت أهمية السلوك الصحي الوقائي في الوقاية من خطر الإصابة بالأمراض من خلال دراسة "البريسلو" "Berslow" و"أنسترون" "Enstrom" 1980 والتي أثبتت أن تبني أسلوب غير صحي في الحياة يؤدي حتماً إلى الهلاك، كما أن ممارسة العادات الصحية تعمل على تنمية صحة الفرد وتطيل من عمره. كما أكدت منظمة الصحة الدولية سنة 2013 على دور السلوك الصحي الوقائي في الحفاظ على الصحة والوقاية من الإصابة بالأمراض، وهذا السلوك يتضمن: التغذية الصحية، النشاط البدني، إدارة الضغوط، النوم لوقت كاف، في حين أن العادات الغذائية السيئة وقلة النشاط البدني، وقلة النوم تعمل على ظهور الأمراض المزمنة والسمنة. وعليه يتضح لنا أن السلوك الصحي الوقائي يتضمن تلك الممارسات التي من شأنها أن تحمي الإنسان من خطر الإصابة بالمرض، والممارسات التي تحافظ على صحة الفرد، بالإضافة إلى الممارسات التي تعمل على تنمية الصحة والارتقاء بها إلى أعلى المستويات.

2 سلوك الخطر "السلوك المرضي":

يعرف سلوك الخطر أو ما يعرف أيضاً بالسلوك المرضي بأنه السلوك الذي يزيد من احتمال حدوث المرض في المستقبل والذي يؤثر سلباً على صحة الفرد، ويتضمن مجموعة من السلوكيات مثل: التدخين، تعاطي المخدرات أو السلوك الجنسي غير السوي... إلخ. ويعرفه "كريستوف" و"الانيك" "Christophe" و"Allanic" بأنه: "وضع الذات في خطر فيزيولوجي للجسم أو للصحة" الموت، المرض "وأيضاً خطر نفسي، وهذه الأخطار تختلف حسب درجة خطورتها ويمكن أن تكون منخفضة، كما يمكن أن تؤدي إلى نتائج خطيرة وفي معجم مصطلحات ترقية الصحة الذي نشرته منظمة الصحة العالمية 1999 "OMS" تم إعطاء تعريف لسلوك الخطر على أنه "ذلك السلوك الموجود فعلاً والذي يكون مرتبطاً بزيادة التعرض للمشاكل الصحية وعليه يمكن القول أن السلوكيات الخطر هي كل الممارسات السلوكية التي يقوم بها الفرد والتي تؤدي إلى إلحاق الضرر بصحته وتعرضه لخطر الإصابة بالأمراض مستقبلاً. إن الكثير من السلوكيات الضارة بالصحة تشترك بخصائص معينة تتمثل في مايلي:

➤ سرعة تأثير المراهقين بها وانخراطهم لتعلمها وممارستها:

فالإفراط في شرب الكحول، التدخين، تعاطي المخدرات، الممارسات الجنسية غير المألوفة، وسلوك المغامرة الذي يمكن أن يقود إلى الحوادث أو الموت المبكر، جميعها ممارسات تبدأ في مرحلة المراهقة وأحيانا تتجمع معا لتشكل جزءا من أعراض مشكلة سلوكية. وهذا لا يعني بالضرورة أن جميع السلوكيات الضارة بالصحة تظهر وتترسخ بدرجة ثابتة خلال مرحلة المراهقة، فهناك عدد من السلوكيات الخطر تظهر في مراحل مختلفة من عمر الفرد والتي تتسبب في مشكلات صحية. (بولجبال: 2020، ص ص 59-60)

➤ارتباطها الشديد برفاق السوء:

نظرا لأن الأطفال يتعلمون ويقلدون سلوك رفاقهم، وكما أن الرغبة في جذب الآخرين تصبح قوية للغاية في مرحلة المراهقة، فهذه العوامل تعتبر شديدة الأهمية في تطوير اضطرابات الأكل، شرب الكحول، التدخين، تعاطي المخدرات، وممارسة السلوكيات الجنسية غير المألوفة...إلخ، كما أن عددا من السلوكيات الضارة بالصحة لها علاقة بالكيفية التي يرغب بها الفرد بإظهار ذاته.

➤تعتبر هذه السلوكيات مصدرا للمتعة:

حيث تعزز قدرة الفرد على التكيف مع مواقف الضغط، كما أن بعضها يتماشى مع رغبته في البحث عن المغامرة والنشوة، ومع ذلك فإن كلا من هذه السلوكيات تمثل مصدرا كبيرا للخطر بحد ذاته خاصة الإصابة بالأمراض المزمنة.

➤تتطور هذه السلوكيات تدريجيا:

نتيجة التعرض التدريجي لها مما يزيد من قابلية القيام بها وتجريبها ثم أداؤها بشكل منتظم، وبهذا فإن اكتساب السلوكيات الضارة بالصحة لا يتم دفعة واحدة. تعتبر هذه السلوكيات استراتيجيات التعامل مع ضغوط الحياة. وتأكيدا لدور سلوك الخطر في الإصابة بالأمراض كشفت بعض البحوث والدراسات أن نسبة الوفيات بين الأفراد بالأمراض المزمنة مثل أمراض القلب والسرطانات وغيرها تزداد من سنة لأخرى وأن العوامل السلوكية تشكل نسبة 50% من العوامل الواقعة خلف الإصابة بتلك الأمراض.

3/ سلوك لعب الدور:

يعرف سلوك لعب الدور بالممارسات والسلوكيات التي يقوم بها الأفراد الذين يعتبرون أنفسهم مرضى أو أنهم سيمرضون بغية الوصول للأحسن، هذه السلوكيات تتضمن: تلقي العلاج من المصالح الطبية وبعض مظاهر الإغفاء من المسؤوليات. إن مصطلح سلوك لعب الدور ظهر على يد العالم "بارسونز" "Parsons الذي يرى بأن سلوك لعب الدور يمتاز بخصائص تتمثل فيمايلي:

➤الشخص المريض غير قادر على الاعتناء بنفسه حتى وإن توفرت لديه الإرادة وتبعاً لذلك فهو غير مسؤول عن مرضه أو حالته الصحية.

➤يحتاج الفرد المريض إلى مراجعة الطبيب للمعالجة.

➤على الشخص المريض أن يبذل جهده ليس فقط في رؤية الطبيب الكفاء بل التعاون معه من أجل التخلص من المرض.

وقد صنف "بارسونز" هذه الخصائص إلى فئتين تمثلان حقوق المريض والالتزامات الواجب عليه القيام بها، خاصة وأن دور المرض دور مؤقت وعرضي يعمل على الحد من الآثار السلبية للمرض. بينما ميز "الصبوة" و"المحمود 2007" بين نمطين من السلوك الصحي:

- أولهما السلوكيات التي تسبب ضرار بالصحة وتسمى بأبعاد السلوك الصحي السلبي وعرفاها بأنها: أي فعل أو نشاط يقوم به الفرد أو الجماعة بشكل واع ومخطط ومقصود وبشكل متكرر، سواء أكان الفرد بمفرده ومدفوعا ذاتيا أم بتسيير الجماعة أو بضغط منها، الأمر الذي يترتب عليه زيادة معدلات الاستهداف للمرض أو الانحراف أو الأذى البدني والنفسي، ومن أنماط السلوك الصحي السلبي: التدخين، شرب الكحول، تعاطي الأدوية النفسية بدون إذن الطبيب، والممارسات الجنسية غير آمنة والتعرض لأشعة الشمس.
- ثانيهما أبعاد السلوك الصحي الإيجابي وعرفاها على أنها تلك الأفعال أو النشاطات المنتظمة المقصودة أو غير المقصودة التي يمارسها الأفراد أو الفرد الواحد لمساعدته في الوقاية من الإصابة بالمرض أو تمنعه من الأذى والضرر البدني أو النفسي، وتساعده على الكشف المبكر للمرض والعجز، أو في التخفيف من المعاناة والمرض وتحميه من المخاطر، ومن أنماط السلوك الصحي الإيجابي: ممارسة التمارين الرياضية والنوم الكافي، العادات الغذائية الصحية وسلوك القيادة الآمن. (بولحبال: 2020. ص ص 61-62)

ثالثا / السلوكيات الصحية وأثرها على الصحة النفسية لدى الشباب

تعرف "منظمة الصحة العالمية الصحة النفسية" على أنها: حالة السلامة الكاملة في النواحي الجسمية والعقلية والاجتماعية وليست مجرد الخلو من الأمراض أو التشوهات، وفي هذا الإطار نجد أنه لكي يكون الفرد سليما يجب أن يتمتع باللياقة البدنية، وأن يكون لديه قدرات عقلية كاملة فضلا عن قدرته على التوافق النفسي والاجتماعي. ومن جهة أخرى قد تتأثر الصحة النفسية بمجموعة من العوامل بما فيها أسلوب الحياة الذي يعتمد الفرد في حياته والسلوك الصحي الذي يمارسه كما ذكرنا سابقا، فهو يعد من المتغيرات الأساسية المؤثرة على حالته الصحية والنفسية، على سبيل المثال، تحدث العلاقات ثنائية الاتجاه بين عوامل الخطر المرتبطة بأمراض القلب مثل السكري والسمنة مع الاكتئاب. إن السلوكيات الصحية جزء لا يتجزأ من الأمراض غير المعدية وعوامل الخطر الخاصة بها. وقد تم تحديد النظام الغذائي الصحي والنشاط البدني المنتظم كعوامل وقائية رئيسية، ليس فقط لأمراض القلب والأوعية الدموية ولكن أيضا للصحة النفسية (Amanda K & al 2014).

لقد حدد الباحثون عوامل متعددة تساهم في الحياة الصحية. حيث يلعب النشاط البدني، ونوعية النوم والنظام الغذائي، ومحدودية / الامتناع عن استخدام التبغ والكحول، أدوارا مهمة في تحسين الصحة البدنية والنفسية والحفاظ عليها، وقد قدمت العديد من الدراسات في هذا السياق أدلة على أن الأفراد الذين يتابعون بنشاط السلوكيات الصحية ويشاركون فيها قد أبلغوا عن مشاكل نفسية ومخاوف أقل وزيادة الفوائد الجسدية والنفسية. (Robert G & al .2015)

إن النوم هو أحد السلوكيات الصحية التي تلعب دورا حيويا في كل من الصحة النفسية والجسدية طوال العمر. ومن المستحسن أن يحتاج البالغون الأصحاء ما يقرب من 7-8 ساعات نوم كل ليلة، بينما يحتاج البالغون الناشئون الأصحاء إلى ما يقرب من 7-9 ساعات نوم كل ليلة، كما ثبت أن كلا من النوم غير الكافي والمتقطع يؤثران سلبا على الصحة الانفعالية والنفسية والجسدية، كما أنهما من عوامل الخطر لكل من الاكتئاب والقلق، ومع ذلك، في حين ترتبط كمية النوم بزيادة الاكتئاب والتأثير السلبي بين المجموعات السريرية، ويبدو أن جودة النوم هي مؤشر أكبر على الصحة النفسية والرفاهية بين عامة السكان والشباب على وجه الخصوص.

ومن جهة أخرى يعتبر النشاط البدني هو ثاني سلوك صحي مرتبط بتحسين الصحة النفسية والانفعالية لدى الشباب، حيث يفرز النشاط البدني الإندورفين داخل الجسم، مما يساعد على تعزيز

الرفاهية ومشاعر النشوة، وزيادة المزاج والطاقة، وتشير نتائج 16 تجربة ذات شواهد إلى أن النشاط البدني المنتظم بكثافة معتدلة قد يساعد في علاج الاضطرابات النفسية مثل الاكتئاب، بالإضافة إلى ذلك، ارتبط النشاط البدني بتحسين الرفاهية بين السكان البالغين غير السريريين ومرتبطة بالسعادة بشكل عام . وعلى العكس من ذلك، ارتبطت المستويات المنخفضة من النشاط البدني بضعف الصحة النفسية بين المراهقين (Shay-R & al :2020) . كما يوضح الباحثون أنه من خلال المشاركة في النشاط البدني، يشعر الأفراد بتحسن المزاج الإيجابي، وزيادة القوة البدنية، كما أنه يخفف من أعراض الاكتئاب ويزيد من الرفاهية والصحة العاطفية. ويقلل من الشعور بعدم الراحة الجسدية. وقد قدمت الكثير من الدراسات على أن المشاركة في نشاط بدني قوي ساهمت في فوائد صحية أكثر من المشاركة في النشاط البدني المعتدل الشدة. وشددوا على أهمية النشاط البدني القوي كوسيلة للحد من القلق والاكتئاب. على سبيل المثال: (King et al.2013) درس كيف ترتبط درجات مختلفة من شدة النشاط البدني (متوسط الخطوات اليومية، والدقائق النشطة، ودقائق الإيقاع العالي) بالصحة العقلية. أفاد الأفراد الذين شاركوا في نشاط بدني عالي الكثافة عن تأثيرات مضادة للاكتئاب أكبر من أولئك المشاركين في نشاط بدني متوسط الشدة. وعلى الرغم من التأثير الإيجابي للنشاط البدني عالي الكثافة، فإن (Kim et al 2012) أكد على قيمة التمارين المعتدلة من أجل صحة نفسية أفضل، ووجدوا أن الأفراد الذين شاركوا في التمارين المعتدلة أبلغوا عن نتائج صحية عقلية أفضل على سبيل المثال، انخفاض في الضغط النفسي والاكتئاب والقلق مقارنة بأولئك في مجموعات التمارين منخفضة وعالية الكثافة. من خلال المشاركة في نشاط بدني معتدل الشدة، يمكن للأفراد تعظيم الفوائد المتعلقة بالصحة إلى جانب فوائد المشاركة في النشاط البدني. (Robert G & al .2015)

أما بالنسبة للنظام الغذائي لدى الشباب، فقد أظهرت الأبحاث أن الالتزام المنتظم بنظام غذائي صحي يرتبط بتقليل خطر الإصابة بالاكتئاب وتحسين الحالة المزاجية، ويعتبر تناول الفواكه والخضروات جانباً رئيسياً من جوانب النظام الغذائي الصحي المرتبط بزيادة السعادة والرفاهية لدى الشباب. على العكس من ذلك، ارتبط الاستهلاك المنتظم لنظام غذائي غربي نموذجي، المصنف حسب استهلاك الحبوب المكررة، وتناول كميات كبيرة من السكر، والأطعمة المصنعة والمقلية، بزيادة الإجهاد المتصور بين طالبات الجامعات، وزيادة أعراض الاكتئاب بين كل من الطلاب والطالبات، نتائج صحية نفسية أضعف، وزيادة خطر الإصابة بالاكتئاب. (Shay-R & al :2020) كما نظر الباحثون في جودة النوم والنظام الغذائي واستخدام التبغ فيما يتعلق بالصحة على سبيل المثال استنتج هؤلاء المؤلفون (Darviri et al 2011) ؛ (Reid et al. 2006. ؛ Sodergren et al. 2012) . أن نوعية النوم والنظام الغذائي وعدم التدخين ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالصحة الإيجابية، حيث أفاد الأفراد الذين عانوا من جودة نوم سيئة أن صحتهم الجسدية منخفضة ويعانون من مستويات أعلى من الاكتئاب والقلق. بالإضافة إلى ذلك، وجد (Sodergren & al 2012) أن الأفراد الذين اتبعوا نظاماً غذائياً صحياً (مثل تناول كميات أكبر من الفاكهة والخضروات) زادوا من تحسين صحتهم البدنية والرفاهية. كذلك اتضح من خلال التراث النظري أن هناك ارتباط بين السلوكيات المختلفة مثل التدخين، الشرب، النشاط البدني، الأنماط الغذائية والصحة النفسية. ووجدوا أن الأفراد الذين انخرطوا في سلوكيات إيجابية وصحية يعانون من مستويات منخفضة من الألم النفسي ومستويات عالية من الحيوية النشطة.

كما أشارت النتائج التي توصلوا إليها أيضاً إلى أن سلوكيين محددتين -تجربة التدخين المحدودة أو عدم التدخين ونمط الحياة الصحي -كانا مؤشرات على ارتفاع الطاقة والحيوية والصحة ونوعية الحياة وتقليل الضغط النفسي. (Robert G & al .2015)

وفي دراسة لـ (Maenhout.L & al.2020) ارتبط النوم الكافي والنشاط البدني والنظام الغذائي الصحي بنتائج أفضل للصحة النفسية، مثل انخفاض الاكتئاب والقلق والتوتر وتقدير أعلى للذات، بينما ارتبط ارتفاع استهلاك الكحول والتدخين بنتائج أقل فائدة للصحة النفسية، مثل ارتفاع الضغط النفسي والاكتئاب والقلق والتوتر، وانخفاض احترام الذات.(Maenhout.L & al.2020)

توصيات

- تعتبر السلوكيات الصحية ونمط الحياة الصحي الذي يمارسه الشباب في حياتهم من أقوى المؤثرات المهمة والمساهمة في تحسين الصحة البدنية والنفسية والعاطفية وتعزيزها، لذلك يجب التوعية بها من خلال تكاتف جهود المختصين والعمل على ترسيخ الأفكار والمعتقدات الصحية لدى الافراد بصفة عامة والشباب بصفة خاصة.
- تقديم برامج تربية صحية ونفسية لدعم الأفراد على إدارة صحتهم الجسدية والنفسية وتمكينهم من الارتقاء بأنفسهم وصحتهم.
- التوعية بمخاطر السلوكيات المضرة بالصحة على المدى القريب او البعيد ومدى ارتباطها بالاضطرابات الجسمية وانعكاسها السلبي على الصحة النفسية والعاطفية.
- التشجيع المستمر على ممارسة النشاط البدني وتوضيح فوائده التي لا تقتصر فقط على التخفيف من القلق والحزن والإحباط والمشاعر السلبية، بل وأيضا يساعد بدرجة كبيرة على تحسين الصحة النفسية والصحة العاطفية، خاصة الاكتئاب. بالإضافة إلى تأثيره الإيجابي على الحالة المزاجية واحترام الذات.

قائمة المراجع

- العاسمي، رياض نايل (2016): علم نفس الصحة الاكلينيكي (الجزء 1)، ط1. الأردن: دار الإصدار العلمي للنشر والتوزيع.
- بولجال آية (2020): دور التفاؤل غير الواقعي في الاتجاهات نحو السلوك ذو العلاقة بالصحة "التدخين نموذجا" لدى الطلبة الجامعيين، أطروحة دكتوراه، تخصص علم نفس الصحة الإكلينيكي، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة الحاج لخضر – باتنة – الجزائر
- تايلور، شيلي(2008): علم النفس الصحي، ط 1، ترجمة وسام درويش بريك وفوزي شاكر داود. عمان – الأردن: دار الحامد للنشر والتوزيع.
- شويخ، هناء أحمد محمد والحويلة، أمثال هادي (2012): علم النفس الصحي. مصر: المكتبة الأنجلو مصرية.
- يخلف، عثمان (2001): علم نفس الصحة، الأسس النفسية والسلوكية للصحة، ط1. الدوحة: دار الثقافة.

- Amanda K. Buttery, Gert B. M. Mensink, Markus A. Busch (2014) : Healthy behaviours and mental health: findings from the German Health Update (GEDA) . European Journal of Public Health, Vol. 25, No. 2, 219–225
- Maenhout.L .Peuters,C. Cardon, G. Compernelle, S. Crombez G. (2020) : The association of healthy lifestyle behaviors with mental health indicators among adolescents of different family affluence in Belgium. BMC Public Health .20(1). pp 2-8

- Robert G. Eileen E (2015) : The Contribution of Healthy Behaviors on Physical and Mental Health. Journal of Social Science Studies. Vol. 3, No. 1 p p 238-250
- Shay-Ruby Wickham, Natasha A. Amarasekara, Adam Bartonicek & Tamlin S. Conner (2020) : The Big Three Health Behaviors and Mental Health and Well-Being Among Young Adults: A Cross-Sectional Investigation of Sleep, Exercise, and Diet. Frontiers in Psychology. | Volume 11 p p 1- 10

الصمت الزوجي كأحد العوامل المساهمة في حدوث الطلاق العاطفي لدى الأزواج



دراسة حالة لزوجين

Marital silence as one of the factors contributing to the occurrence of emotional divorce among spouses

Case study of a couple

ط.د. لبيد مختارية، جامعة معسكر، الجزائر

lebid.mokhtaria@univ-mascara/dz

ط.د. بلال لبنى، جامعة معسكر، الجزائر

Belal.loubna@univ-mascara.dz

الملخص:

تكلم كي أراك حكمة قديمة تلخص أهمية الكلام في التواصل الاجتماعي، فإذا كان الكلام مهماً بين الناس لتحقيق التعارف والتعاون والتكامل فإنه أكثر أهمية بين الزوجين، إذ يسهم الصمت في إرباك الحياة الزوجية وإثارة الشكوك فيها فيدعي كل منهما الإرهاق والتعب ليهرب من الحوار وجلسات النقاش وهكذا تسهم الشكوك في شرخ جدار الزوجية مما قد يكون مؤشراً على حدوث الطلاق العاطفي حيث يعد الطلاق العاطفي حالة مرضية تسري بذور جراثيمها في الحياة الزوجية ببطء شديد في غالب الأحيان لذا ركزنا في مداخلتنا هذه على دراسة الصمت الزوجي كأحد العوامل المساهمة في حدوث الطلاق العاطفي لدى الأزواج، وقد اتبعنا في هذه الدراسة على المنهج العيادي وذلك خلال دراسة حالة واحدة لزوجين وتم الاعتماد على المنهج العيادي باستخدام الأدوات التالية (المقابلة، الملاحظة، الاختبارات)، وذلك للوقوف على العوامل المؤدية لحدوث الصمت الزوجي، و الطلاق العاطفي وتأثيرهما على تكدس العلاقة الزوجية بصفة خاصة والعلاقة الأسرية بصفة عامة، كما تم التطرف في الجانب النظري مفهوم الصمت الزوجي وأسبابه، وتم التطرق أيضاً إلى مفهوم الطلاق العاطفي ومراحله ومظاهره، كما تم التطرق إلى مفهوم الكدر الزوجي وتأثيره على الأسرة، وكذلك تم عرض حالة الزوجين ومناقشتها حيث أسفرت النتائج إلى أن الصمت الزوجي أحد العوامل المساهم في حدوث الطلاق العاطفي، إضافة إلى عوامل أخرى كعدم التوافق الزوجي والأنانية والكذب وانعدام الثقة وعدم الرضا عن الحياة، كما أسفرت النتائج إلى تأثير الطلاق العاطفي على الأزواج بظهور اضطرابات جسدية ونفسية، كذلك تدني الصحة النفسية للأبناء وظهور الاضطرابات السلوكية.

الكلمات المفتاحية: الصمت الزوجي، الطلاق العاطفي، الأزواج، الكدر الزوجي.

Abstract:

Speak so I can see you An old wisdom that sums up the importance of speech in social communication. If speech is important between people to achieve acquaintance, cooperation and integration, it is more important between spouses, as silence contributes to confusing marital life and raising doubts about it, so each of them claims exhaustion and fatigue to escape from dialogue and discussion sessions, and so on contributes Doubts about the crack in the marital wall, which may be an indication of the occurrence of emotional divorce, as

emotional divorce is a pathological condition whose germs spread in marital life very slowly in most cases

Therefore, we focused in this intervention on the study of marital silence as one of the factors contributing to the occurrence of emotional divorce in spouses, and we followed in this study the clinical approach, during a single case study of a couple, and the clinical approach was relied upon using the following tools (interview, observation, tests) In order to find out the factors leading to the occurrence of marital silence, and emotional divorce and their impact on the disturbance of the marital relationship in particular and the family relationship in general, the concept of marital silence and its causes was also radicalized in the theoretical aspect, and the concept of emotional divorce, its stages and manifestations were also discussed, and the concept of emotional divorce was also discussed. Marital distress and its impact on the family, as well as the situation of the spouses was presented and discussed, where the results revealed that marital silence is one of the factors contributing to the occurrence of emotional divorce, in addition to other factors such as marital incompatibility, selfishness, lying, lack of confidence and dissatisfaction with life, and the results also revealed the effect of emotional divorce The spouses have the appearance of physical and psychological disorders, as well as the decline in the mental health of the children and the emergence of behavioral disorders.

Keywords: marital silence, emotional divorce, couples, marital distress.

المقدمة

العلاقة الزوجية من أسمى العلاقات الإنسانية فعليها يقوم بناء مجتمع بأكمله، وتقاس نسبة النجاح والفشل لهذه العلاقة بمدى التواصل بين الزوجين وصحته ونجاحه وقد منَّ الله تعالى على عباده بهذه العلاقة وجعلها آية من آياته فقال في كتابه الكريم: (ومن آياته أن خلق لكم من أنفسكم أزواجا لتسكنوا إليها وجعل بينكم مودة ورحمة) (الروم 21) وتحمل هذه الآية الكريمة على إيجازها معاني رائعة تعتبر هدفا وأساسا للعلاقة الناجحة. الصمت الزوجي أو (الخرس الزوجي مشكلة يعاني منها بعض الأزواج، وهي مؤشر على فتور العلاقة الزوجية وجمودها لأن سلامة التواصل الزوجي واستمراريته وصحته له أثر كبير في العلاقة الزوجية وتماسكها واستمرارها وحصول التوافق الزوجي وقوته إن غياب لغة الحوار للزوجين أو السكوت السلبي بينهما وانشغال أو تشاغل كل منهما عن الآخر بأموره الخاصة وضعف التفاعل اللفظي والعاطفي قد يكون نتيجة لعدم وجود قواسم مشتركة بينهما.

حيث تعاني كثير من الزوجات من خرس أزواجهن داخل المنزل، إذ تتعطل لغة الكلام بينهما وتتحصر الألسن من الكلمات بينما يتسم الزوج أو الزوجة خارج المنزل بالأصدقاء بالحديث المتدفق والكلمات الجذابة فلماذا يلوذ بعض الأزواج والزوجات بالخرس داخل جدران المنزل بينما يفترض أن يكون حديقة مليئة بالأصوات الجذابة ومع وليس صحراء تلفها رياح الصمت إن صمت الأزواج بعد ظاهرة في بعض

المنزل، سواء من قبل الزوج أو الزوجة وهذا مؤشر على اضطراب العلاقة بينهما وقد تكون الزوجة هي السبب بفشلها في الوصول إلى قلب زوجها وأحياناً تبدأ هذه الظاهرة بالظهور بعد مرور سنوات عديدة على الزواج، كما قد يكون هناك ضعف في القضايا المشتركة فيما بينهما أو عدم الالتفات إليها كقضايا الأولاد والمنزل والمستقبل ما يجعل هذا الجانب يضر بين الزوجين وقد يؤدي إلى الطلاق العاطفي وهي فتور العلاقة العاطفية بين الأزواج، وانعدام مشاعر الحب والحنان والاحترام والطمأنينة بين الزوجين حيث أكدت دراسة (هادي، 2010) استهدفت الدراسة التعرف على الطلاق العاطفي وفاعلية الذات لدى الأسر في مدينة بغداد فضلا عن معرفة الفروق في الطلاق العاطفي لدى الأسر في مدينة بغداد تبعا للمتغيرات (الجنس) (ذكور - إناث) (الحالة الاقتصادية) (ضعيف - متوسط - جيد) (مدة الزواج) (14-5) سنة، (15 - 24) سنة، (25 - 34) سنة { ومعرفة العلاقة بين الطلاق العاطفي (وفاعلية الذات لدى الأسر في مدينة بغداد تألفت عينة الدراسة من (300) زوج وزوجة وبعد تطبيق ادوات الدراسة وتحليل البيانات بالوسائل الاحصائية المناسبة اظهرت النتائج وجود طلاق عاطفي لدى الأسر في مدينة بغداد وتتمتع الأسر في مدينة بغداد بفاعلية ذات عالية فضلاً عن وجود طلاق عاطفي لدى الجنسين من الذكور والإناث بالدرجة نفسها ، ووجود علاقة عكسية بين الطلاق العاطفي والمستوى الاقتصادي ، وارتفاع الطلاق العاطفي لدى الأسر في مدة الزواج من (145) سنة و (24-15) سنة أما مدة الزواج من (25 - 34) فينخفض لديهم الطلاق العاطفي ، أما دراسة العباسي والعبيدي، 2010سعت الدراسة التعرف على مستوى الطلاق العاطفي لدى المتزوجين ومعرفة الفروق في الطلاق العاطفي بين المتزوجين تبعا لمدة الزواج (المتزوجين قديما والمتزوجين حديثا) تكونت العينة من 50 زوج و 50 زوجة . وبعد تحليل البيانات بالوسائل الاحصائية المناسبة بينت النتائج وجود الطلاق العاطفي في عينة البحث و ان المتزوجين قديما كان مستوى الطلاق العاطفي لديهم أعلى من مستوى الطلاق العاطفي لدى المتزوجين حديثاً.. دراسة (هادي، 2012) التعرف على أسباب الطلاق العاطفي تألفت العينة من 120 زوج وزوجة وبعد تطبيق مقياس الدراسة وتحليل البيانات إحصائياً أظهرت النتائج ان الحب هو من أكثر الأسباب التي تؤدي إلى الطلاق العاطفي وكانت دالة لصالح الذكور. (عفراء ابراهيم، 2015: 29) ومن هنا تأتي دراستنا الحالية للتعرف على دراسة الصمت الزوجي كأحد العوامل المساهمة في حدوث الطلاق العاطفي لدى الأزواج والتعمق في أسبابه آثاره الوخيمة على الحياة الزوجية وعلى الأبناء وصحتهم النفسية، لذلك تحاول هذه الدراسة الاجابة على التساؤل التالي: هل الصمت الزوجي يعتبر كأحد العوامل المساهمة في حدوث الطلاق العاطفي لدى الأزواج؟ وما العوامل الأخرى المساعدة في حدوث الطلاق العاطفي؟

1- فرضيات الدراسة: يعتبر الصمت الزوجي كأحد العوامل المساهمة في حدوث الطلاق العاطفي لدى الأزواج.

2- أهمية الدراسة

تتمثل أهمية الدراسة في تسليط الضوء على هذه الظاهرة الخطيرة التي أصبح يعاني من العديد من الأزواج، والتي تكرر الحياة الزوجية ، وتفقد العلاقة بين الأزواج والأبناء البهجة والمحبة والود تبيان خطورة هذه الظاهرة على الأسرة حيث تعتبر نوع من أنواع التفكك الأسري والذي بدوره يؤدي إلى تفكك المجتمع

توضح مصطلح الصمت الزوجي والذي يعتبر من العوامل المساهمة في هدم العلاقة الاسرية وحدث الطلاق العاطفي

3- أهداف الدراسة

تهدف الدراسة إلى التعرف على جملة من النقاط التالية:

التعرف على الصمت الزوجي كأحد العوامل المساهمة في حدوث الطلاق العاطفي

التعرف على العوامل الأخرى المساهمة في حدوث الطلاق العاطفي بين الزوجين

التعرف على الطلاق العاطفي وآثاره على الزوجين والأسرة

4- مفاهيم الدراسة

4-1- مفهوم الصمت: للصمت وظائف قد لا يفهمها كثير من المتحاورين فيقعون في خطأ سوء الفهم، فهناك نوعين من الصمت.

4-2- الصمت السلبي: وهو الصمت المتعمد.. صمت الرفض. صمت الفراغ العاطفي والتبؤد الوجداني فمن الممكن أن يكون تعبيراً عن الخوف أو الضعف، كما قد يكون نوعاً من العصيان، وفي أوقات معينة يكون الصمت دلالة على عدم الرضا.

4-3- الصمت الزوجي: الزواج ارتباط يصاحبه الحب والاحترام، وهو سكن ومودة لكلا الطرفين.. ولكن الحياة الزوجية كسائر العلاقات الإنسانية تتعرض لفترات فتور وبرود وصمت بين الزوجين، وإذا لم ينتبه أحد الطرفين ويحاول معالجة الخلل، فإن النتيجة هي جفاف عاطفي وتباعد وجداني، ولا نبأ إذا قلنا إن الخرس الزوجي قد يؤدي إلى طلاق روجي بين الزوجين، حيث نجد أنهما يعيشان تحت سقف واحد، ولكنهما منفصلان معنوياً. (بن ساهل، 2015: دص)

4-5- الطلاق العاطفي: نه حالة من الفتور بين الزوجين وعدم التفاهم في كل الامور البيتية والحياتية والاولاد وفقدان المودة والرحمة والسكينة بينهما، وبمرور الأيام تتطور إلى انفصال في كل شيء وتسود مشاعر الغربة بينهما كأنهما اغراب تحت سقف بيت واحد والذي يقاس اجرائيا بالدرجة التي يحصل عليها المستجيب عند اجابته على فقرات المقياس الطلاق العاطفي. (عفراء ابراهيم، 2015: 27)

يعرف كمال مرسي الكدر الزوجي بأنه تباين في أفكار ومشاعر واتجاهات الزوجين حول أمر من الأمور، ينتج عنه أرجاع غير مرغوب فيها، تظهر الخلاف وتوضحه، ثم تحوله إلى نفور وشقاق وزيادة في الخلاف، فيختل التفاعل الزوجي ويسوء التوافق، وتضعف العلاقة الزوجية (توبيات، 2012: 220)

الاطار النظري

5- الصمت الزوجي

5-1- مفهوم الخرس الزوجي أو الصمت الزوجي: كما يعرف الخرس الزوجي على أنه حالة خاصة من المعاملة الصامتة (treatment) المعاملة (silent) التي تحدث بين الزوجين على شكل من أشكال السلبية في سوء العاطفية بين الأزواج إذ تأخذ شكل الازدراء أو الرفض من خلال المحافظة علي الصمت. (محمد علي محمد، 2021: 45)

5-2- أسباب الصمت الزوجي: الصمت مرض يصيب الرجال أكثر من النساء، لأن النساء بطبيعتهن لا يستطعن الصمت وإن كان الاجتماعيون يرون أن الصمت في الأصل كان من سمات الزوجة وخصوصاً في المجتمعات الريفية والبدوية، حيث نجد الزوج هو سيد البيت، وإذا تحدث فهو صاحب الكلمة الأخيرة، والطاعة تكون على الزوجة والأولاد، ولكن مع تطور الحياة، ووصول وسائل الإعلام المسموعة والمقروءة والمرئية إلى مختلف المجتمعات تناقصت هذه الصورة تدريجياً، وأصبحنا نرى اليوم أن الزوج هو الذي يصاب بالصمت في كثير من الأحيان ومن اجل دراسة متكاملة لهذه الظاهرة لابد من التعرف عليها وتحليل أسبابها في محاولة للتعرف على المشكلة. ولكن من خلال احتكاكنا اليومي في إطار

العمل أو في إطار العلاقات الاجتماعية لاحظنا مدى انتشار الخلافات الزوجية والتي لا يمكن إرجاعها كلها إلى سوء الاختيار وحده أو إلى جانب واحد كالجانب الاقتصادي وإنما ترجع إلى عدة أسباب (كالرتابة واضطراب العلاقات الجنسية وتدخل الأقارب

أولاً: العوامل الذاتية :

1-2-5- الشخصية والعوامل الوراثية : إن شخصية كل من الزوجين تؤثر بالسلب أو الإيجاب على العلاقة بينهما حيث نجد أن كلا منهما يمر نفسياً بمرحلة تأقلم وتعديل في شخصيته. وبالتالي تتضح مؤشرات النجاح من عدمها في العلاقة الزوجية حيث نجد أن كلا من الطرفين يتحكم لا إرادياً في تصرفاته وأسلوب تعامله مع الشريك الآخر. وهنا يبرز دور شخصية كل من الزوج والزوجة في تدعيم الاستقرار الأسري أو خلق نوع من الصراع والتوتر الذي يهدد العلاقة الزوجية. (بن ساهل، 2015: دص)

2-2-5- ظهور الاتجاهات الفردية والأنانية: وهذا العامل من أهم العوامل الذاتية فالأنانية تعنى اللاحب إلا للنفس ولا حياه بلا حب ومن أساسيات وظائف الأسرة عملية الإشباع العاطفي المتمثلة في الحب والتعاون والمودة والرحمة فالحب عطاء ، و تضحية من أجل الآخرين أين هذه المشاعر الراقية في وسط عصر سادت فيه قيم الفردية والأنانية، وأصبح كل إنسان لا يهتم سوى بنفسه فقط ولا ينظر لمصلحة من حوله، وليست الأنانية قضية محصورة في الزوج أو الزوجة أو كليهما فقط ولكن أيضاً تمتد إلى الأبناء فنرى الأبناء الذين تأخذهم أنانيتهم حتى يرهقوا أبويهما بالإسراف في المتطلبات الخاصة بهم.

3-2-5 - الغيرة : فالغيرة هي مسبب قوى لوجود أزمة داخل الأسرة ، فالزوجة التي تدقق في محاسبة زوجها على تصرفاته داخل الأسرة وخارج نطاقها والخوف الشديد عليه من اختلاطه أو مجالسته للغير وملاحقة حركاته وتأويل اتجاهاته كل هذه الأمور وما شابهها يفسد العلاقة الزوجية ويعكر صفوها وخاصة لو كان الزوج ثرى أو ذا مركز مرموق وشخصية جذابة مرغوباً من الأخريات فتكون مميزاته تقمه عليه وعلى زوجته فالويل كل الويل لكليهما من شدة - الغيرة ومتاعبها. والزوج الذي يغير على زوجته بالرغم من أن غيره الرجل على امرأته شيء يسعد المرأة ويشبع أنوثتها لشعورها بحب زوجها وخوفه عليها ولكن بقدر معقول فالغيرة الشديدة وملاحقة الزوجة بالاستجاب الدائم عن ملابسها وحركاتها وكلامها وجلساتها ومشاعرها الشيء الذي يثير الملل ويجلب التعاسة ويؤدي إلى عدم الثقة والشك الذي ينتهي بالاختناق والضجر فالزوجة دائماً في وضع اتهام ودائماً تحتاج لأن تدافع عن نفسها لتظهر براءتها. وتزيد الغيرة مع فارق السن بين الزوجين ودرجة الجمال فالزوجة الصغيرة الجميلة عادة ما يغار عليها زوجها من أي شيء بل وكل شيء لدرجة الشك وهو من عيوب عدم التوافق في العمر ما بين الزوجين كما أن الزوجة التي تتمتع بالجمال الملفت فإن جمالها يجلب لها متاعب غير الزوجة وملاحظته لها بصورة غير طبيعية. فكل هذه الأمور تجعل كل منهما يضيق ذرعاً بالآخر ويرميه بعدم البراءة والوفاء فالغيرة والحب الشديد يثيران أموراً هي في واقع الأمر مجرد شبهات وأوهام لا وجود لها

4-2-5- التوتر العاطفي والجنسي بين الزوجين : يرى Blood أن العلاقة الجنسية تعبير عن الجانب الإنساني من العلاقة الزوجية وان الزواج هو العلاقة الوحيدة التي يمكن أن تكون فيها الممارسة الجنسية طبيعية ذلك أن العلاقة الجنسية هي من أكثر العلاقات وثاقه وهي علاقة مكتملة ومعقدة في نفس الوقت لان الزواج يجمع بين الصداقة والأبوة والألفة والجنس فهو يجمع بين أوجه كثيرة في الحياة منها ما هو فيزيقي وعقلي واجتماعي ومن هنا فان العلاقة الجنسية لا بد أن تكون هادفة ومدعمة بالتفاهم والقبول وتأكيداً لقيمة الحياة الزوجية وهناك تأكيدات قاطعه بأن الحياة الجنسية المشبعة للطرفين ضرورية جداً للزوج السعيد والتوافق العاطفي والجنسي وان عدم التجاوب العاطفي والجنسي يهدد العلاقات الزوجية.

5-2-5- الرذائل وسوء الأخلاق : نتيجة لسوء أخلاق شريك الحياة وسوء سلوكه تحدث المشاكل وتتوتر الحياة الزوجية التي عادة ما تنتهي بالكرة ثم الهجر ثم الطلاق وسوء الأخلاق. وتتمثل هذه السلوكيات والأخلاقيات غير الحميدة التي يتبعها أحد الزوجين أو كليهما وتؤثر على حياتهما معاً

5-2-6- الضرب والسب: أن الخروج عن حدود اللياقة في معاملة الزوج أو الزوجة والقسوة في معاملة كل من الزوجين لبعضهما البعض أو لأولادهما سواء بالتطاول بالألفاظ أو بالضرب والتي تترك آثارها على الفرد بشعوره بالإهانة وانتهاك أدميته البشرية

5-2-7- الانفعالات الشاذة: أن بعض الأزواج والزوجات نتيجة ما مروا به من خبرات في طفولتهم وفي مراهقتهم يتعرضون في حياتهم الزوجية إلى الكثير من المشاكل وفيما يلي بعض أشكال الانفعالات الشاذة من أحد الزوجين

5-2-8- الزوجة المسترجلة : أن هذا النوع من الزوجات تحب دائماً أن يكون لها مركز الصدارة في الأسرة ولزوجها المركز الثانوي فهي إذا وجدت أي مكان مع زوجها تحاول أن تظهر سيطرتها عليه وتقلل من شأنه

5-2-9- الزوجة الهستيرية: وهي تتميز بالعصبية الزائدة وإفراطها في الشكوى من سوء صحتها كما أنها دائمة الإلحاح في جذب أنظار الغير بشتى الطرق وبهذا تكون مصدر للقلق والاضطراب في الحياة الزوجية .

5-2-10- التضارب المزاجي: أن اختلاف الأمزجة والهوايات الشخصية تلعب دوراً هاماً في انشغال كل من الزوج والزوجة عن بعضهما البعض حيث انشغالهما بشكل منفرد وليس بشكل مزدوج. فنرى الزوجة التي تعشق التلفزيون والزوج الذي يعشق القراءة فهي تقضي وقت فراغها أمام التلفزيون وهو يقضي وقت فراغه مع القراءة بمفرده وبعيداً عن إزعاج التلفزيون وبرامجه. وأيضاً الزوج الذي يحب قضاء أجازته بالمنزل والزوجة التي تريد قضاء أجازتها خارج البيت ،ومن هذه الأمور الكثير الذي يثير التوترات نتيجة لعدم اتفاق ميولهم وأمزجتهم مما يؤدي إلى الشجار بينهما لإصرار كل واحد على حال معين ومحاولة إقناع الثاني به ومشاركته له. وإما أن ينغزل كل واحد على حده ليقضي وقته كما يريد ويعيش مع نفسه دون الآخر وتتسع الهوة بينهما حتى تصل إلى الهجر والانفصال.

5-2-11- سوء اختيار القرين : أن حسن اختيار شريك الحياة يعمل على نجاح الحياة الزوجية مستقبلاً. (بن ساهل ، 2015: دص)

6- الطلاق العاطفي

6-1- مفهوم الطلاق العاطفي

عرفته (هادي 2010) بأنه " اختلال التوازن وسوء العدالة التوزيعية في الحقوق والواجبات بين الزوجين والذي يؤثر سلباً على الجانب التعبيري والجانب الذرائعي و يؤدي إلى تصدع الحياة الزوجية والتنافر وفقدان العاطفة بينهما ، ويعيش الزوجان في بيت واحد كأنهم غرباء وبشكل مستمر" .
- وعرفته البكر، (2008) بأنه * التباعد والفقدان التدريجي للشعور بالمودة والمحبة والرغبة بين الزوجين رغم كونهما لا يزالان تحت سقف واحد. (عفراء ابراهيم، 2015: 27)

6-2- المراحل التي يمر بها الطلاق العاطفي

إن الزواج لا ينهار بين ليلة وضحاها فلا يحدث الطلاق العاطفي بسبب حادثة واحدة أو بسبب غلطة الأحد الطرفين وإنما تمتد المشاكل والخلافات على مدى سنين ، ويمر الطلاق العاطفي ب:

1-2-6 - زعزعة الثقة وفقدانها / في هذه المرحلة يفقد احد الطرفين ثقته بالطرف الآخر فلا يأمن به وتهتز صورته امامه ومن الصعب اصلاحها وفقدان الثقة أو زعزعتها بين الزوجين أو بالطرف الآخر معناه الشك في القول والفعل، ويؤدي إلى فتور الحب بين الزوجين وفقدانه .

2-2-6- فتور الحب وفقدانه / في هذه المرحلة يكثر اللوم والعتاب وتزداد حدة المحاسبة عن كل تقصير واتهام بعدم تحمل المسؤولية ان احساس الطرفين أو كليهما بفتور الحب وفقدانه يشكل نقطة ارتكاز في الخلاف بينهما وصدامهما معا إذ يشعران ان عاطفتهم تجاه بعضهم لم تعد كما كانت في السابق ولم يعد منجذبا احدهما للآخر بل صار منصرفا عنه ولا يكاد يلتفت اليه ولا ينظر له نظرات الحب والاعجاب ولا يهتم بطلباته ولا يلتمس له الأعذار في الكثير من تصرفاته ويميل إلى تضخيم عيوبه ويبدو عازفا عن حبه وتونده له

2-6-3 - الانانية / تساهم الأنانية في هدم قواعد الاسرة وهي أن يفكر كل منهما بنفسه وبمصالحته فقط دون مراعاة لمصلحة الطرف الآخر ، ويشعر الزوج أو الزوجة بعدم الرغبة في التضحية وعدم القناعة بالحياة والندم على الاقتران بالطرف الآخر وينشغل بنفسه أو عمله عن الآخر فلا يلتزم بأداء واجباته نحو الطرف الآخر. (16) ويركز على الاهتمام بنفسه وادخار المال لحسابه الخاص والانفاق على نفسه وملذاته دون مراعاة لمتطلبات الاسرة ويقبل لديه الشعور بالمسؤولية

4-2-6 - الصمت الزوجي / يعد الصمت الزوجي هو احد اوجه الجمود في العلاقة الزوجية وهو عدم تبادل الاحاديث والمشاعر الودية مع الطرف الآخر لفتااعته بعدم جدوى الحوار معه وهذا يؤدي إلى زيادة الهوة بين الزوجين مما يهدد العلاقة الزوجية بالتمزق والانفصال وإذا اضطر الزوجان إلى الحوار يكون بلهجة حادة خالية من المحبة والاحترام أو التقدير، وقد يحاول كل منهما جرح الاخر أو ايلامه بالنقد أو العتاب أو التوبيخ أو التشكيك في محبته واخلاصه. (عفراء ابراهيم، 2015: 27-28)

3-6- مظاهر الطلاق العاطفي: أثبتت دراسة الجهني (2005) حول الخلافات الزوجية في المجتمع السعودي التي تحدث من الزوج تتمثل في فتور في علاقته العاطفية مع زوجته وعدم اظهار الزوج لمشاعره الانجابية تجاه الزوجة وغياب الزوج عن المنزل أو السهر خارجه باستمرار وعدم إنفاق الزوج على الأسرة، وأثبتت الدراسة أن الخلافات التي تحدث من قبل الزوجة تتمثل في عدم شعورها بالأمان مع الزوج وتشك في سلوكه وفتور في علاقتها العاطفية مع الزوج وعدم تقبلها زواجه بأخرى. كما أبرزت المداوي (2018) مظاهر الطلاق الانفعالي فيما يلي: 1 اعتقاد الزوجين أن المشكلات هي العامل المشترك الوحيد بينهما. 2. اعتبار أحد الأطراف نفسه الأفضل لذا يتعالى على الطرف الآخر ويشعره بالنقص 3 تمادي أحد أطراف العلاقة بالكذب على الطرف الآخر ليكتشف الأخير أنه واقع تحت خديعة شريكه. 4 اختلاف الاهتمامات والمعتقدات والأهداف والمستوى الثقافي والاجتماعي بين الزوجين ما يجعل التواصل بينهما صعباً. كما أوردت سناء (202) (91) أن للطلاق العاطفي بعض الآثار تكمن في: 1. شيوع الصمت وغياب لغة الحوار في الحياة الزوجية. 2. تبدل الشعور وحمود العواطف.

3 غياب البهجة والمرح والود والتودد بينهما. 4 الإهمال والأنانية واللامبالاة باحتياجات ومتطلبات كل من 5. عدم الاشتراك في أنشطة مشتركة والمناسبات العائلية. 6. الشعور بالندم على الارتباط بالطرف الآخر. 7. التفكير في الطلاق أو الزواج مرة أخرى. شيوع السيطرة والاستهزاء والتعليقات السلبية في شأن الآخر وجرح مشاعره بكلمات مؤذية. الأكل والشرب بشكل منفصل. 10. اللوم المتبادل والإنقاص من شأن وقيم انجازات وطموحات الطرف الآخر. 11 رمي المسؤوليات والالتزامات الأسرية تجاه الطرف الآخر. ويمكن القول بعد مراجعة بعض الدراسات التي اهتمت بمظاهر الطلاق العاطفي يمكن حصرها في المؤشرات التالية: عدم الرضا عن أي تصرف يقوم به طرفي العلاقة. عدم التواد والتلاطف وظهور

العنف اللفظي أو الجسدي. الانتقاد المستمر والتركيز على أخطاء الآخر. خيبة الأمل والفشل في تحقيق التطلعات المستقبلية في العلاقة. الكذب المستمر لأحد الطرفين أو كلاهما. غياب التواصل والحوار إلا في حالة المصلحة. الانشغال التام بالمصالح الشخصية دون التفكير في مصالح الآخر. طغيان الأمور الرسمية الشديدة بين الزوجين. تجنب التواجد الزوجين مع بعض في أي موقف من المواقف. (بوشريط نورية، 2021: 152-153)

7- الكدر الزوجي

7-1- مفهوم الكدر الزوجي

كما عرف جاكسون وكردوفا (1993) Jacobson & Cordova، الكدر الزوجي بأنه المعاناة التي تحدث بسبب العلاقات المضطربة كالتواصل السيئ والجدال المدمر، والألم النفسي. وقد عرفه فنشام ولوري (1995) Fincham & Lori، بأنه عدم الرضا عن العلاقة الزوجية من أحد الطرفين أو كليهما، فتصبح الحياة الزوجية معاناة غير سعيدة في نظر أحد الزوجين أو كليهما. أما تعريف الإصدار الرابع من الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات النفسية (DSM-1994)، (IV) للكدر الزوجي أنه نمط من التفاعل يتميز بالاتصال السلبي أو المشوه أو عدم الاتصال على سبيل المثال الانسحاب، ويرتبط باضطراب اكلينيكي ملحوظ في الوظيفة النفسية للفرد أو العلاقة، أو بمعنى آخر تطور الأعراض في أحد الزوجين أو كليهما، وهذه الأعراض تأخذ دلالتها عندما تسيطر على الحياة الزوجية من الناحيتين: الأفكار الخاطئة، والحوال السلبية للمشكلات. ويعرفه كورسيني (1994) Corsini، بأنه مستوى محدد من عدم التوافق بين الزوجين يؤدي بهما إلى أن ينهيا العلاقة، ويشمل نقصا في التواصل وفي الفهم ويؤدي إلى الطلاق في معظم الأحوال. أما صفاء مرسي فتعرفه على أنه تلك الصراعات الناشئة بين الزوجين نتيجة لعدم التقارب في السمات الشخصية أو بسبب المشكلات الاقتصادية، أو الضغوط الخارجية التي تقع على أحد الزوجين أو كليهما، مما يترتب عليه عدم إشباع بعض الحاجات النفسية والفيزيولوجية التي تؤدي إلى اضطراب العلاقة الزوجية. (نوبيات، 2012: 220)

7-2- آثار الكدر الزوجي على الزوجين:

يؤكد كل من فنشام وبيش (1999) Fincham & Beach، على أن الصراعات الزوجية تؤثر بشكل ما على الصحة العقلية والجسمية والأسرية لكلا الزوجين (1994) Fincham & Beach. إذ تضعف الصحة الجسمية في الزواج المضطرب، لأن الأزواج غير السعداء أكثر عرضة لتناول الكحول والتدخين للهروب من المشكلات الزوجية، مما يؤثر على صحتهم الجسمية، فالزواج السعيد يوفر للأزواج القوة لمواجهة ضغوط الحياة، وينقص من آثارها السيئة على الصحة الجسمية (1996) Halford & Howard). وقد تبين أن عدم الرضا عن العلاقة الزوجية هي أحد أهم العوامل التي تسهم في ظهور الاضطراب النفسي على شكل أعراض وشكاوى بدنية وهو ما يطلق عليه بالتبدين (التجسيد)، ويرى جوتمان وكروكوف (1998) Gottman & Krokoff، في القرنى (2007) أن الكدر يجعل الزوجين عرضة للاحباط و الانسحاب، وضعف الكفاءة الاجتماعية، والمشكلات الصحية والعاطفية والسلوكية كما أنهم يعانون من ضعف شديد في مهارات التواصل اللفظية وغير اللفظية، وحل المشكلات، والتعبير عن الذات، والتبادل السلبي، ونمو مشاعر الغضب، وتحطيم العلاقة الزوجية. (نوبيات، 2012: 228)

الجانب الميداني

8- منهج الدراسة: اعتمدنا في هذه الدراسة على المنهج العيادي لأنه يسمح بالملاحظة الدقيقة لمجموعة البحث، فهو يعد كتقنية منظمة لخدمة المشكل الذي يطرحه الفرد، يعرفه (إنجلش) هو الدراسة الفرد ككل بصورة كلية وكشخص فريد وعلى هذا يتم ملاحظة سلوك معين ونوعي يهدف فهم شخص معين ومساعدته، هذا فقد عرفه (SILLAMY) بته منهجا يهدف إلى فهم السلوكيات الإنسانية، بتحديد كل ما هو نوعي وفردى لدى الشخص في وضعية محدودة. فالمنهج العيادي إذن يهتم بدراسة حالة في فرد انيتها وهذا في ظروف معينة وعن طريق وسائل محددة مسبقا بطريقة دراسة الحالة تتطلب ملاحظة ووصف دقيق للحالة، هذا ما حاولنا انتهاجه في هذه الدراسة هو جمع أكبر قدر ممكن من المعلومات فيما يخص مجموعة بحثنا. (بوزار، 2020: 263)..

9- مجتمع الدراسة

يشمل مجتمع دراستنا على الأزواج الذين يعانون من الطلاق العاطفي أو من الصمت الزوجي وتكرر الحياة الزوجية وانعدام الاتصال والتفاهم. وفي هذه الدراسة تم اختيار مجموعة البحث ضمت عينة واحدة من زوجين تم اختيارهم بطريقة قصدية، ومن بين معايير انتقاء مجموعة البحث ما يلي: أن يكون الزوجين يمران أو مرا بتجربة الصمت الزوجي أو الطلاق العاطفي

10- أدوات الدراسة: اعتمدنا في هذه الدراسة على الأدوات التالية: المقابلة العيادية ومقياسين: مقياس الطلاق العاطفي للزوجين ومقياس الرضا الزوجي

1-10- المقابلة العيادية: تعتبر المقابلة أداة يلجأ إليها العيادي قصد التقرب أكثر من الحالة وفهم المعاش النفسي للفرد لهذا اعتمدنا على المقابلة العيادية نصف الموجهة، و طريقة الجمع البيانات مع المبحوثين تتم وجه لوجه يترك فيها الفاحص نوع من الحرية للمفحوص في الإجابة على الأسئلة، في هذا النوع من المقابلات تدخل الفاحص يكون هادف، فالمقابلة العيادية تخلق جو دينامي وعلائقي بين الفاحص والمفحوص في إطار زمني ومكاني محددين، تمكنه من جمع أكبر قدر ممكن من المعلومات والتعرف على المعاش النفسي للحالة، حيث تعرف على أنها تفاعل لفظي يتم عن طريق موقف مواجهة يحاول فيه الشخص القائم بالمقابلة أن يستثير معلومات أو آراء أو معتقدات شخص آخر أو أشخاص آخرين للحصول على بعض البيانات الموضوعية. (بوزار، 2020: 265)

2-10- مقياس الطلاق العاطفي للزوجين: تم الاعتماد على مقياس الطلاق العاطفي للزوجين من اعداد دكتور ياسر محمد أيوب أبو هدرس وقد تم اعداده بهدف قياس أهم أشكال الطلاق العاطفي لدى الزوجين، حيث يحتوي المقياس على 36 عبارة تقيس الطلاق العاطفي تندرج تحت كل عبارة او فقرة ثلاثة اختيارات تتغير حسب نوع الفقرة، أما بخصوص طريقة تطبيق المقياس يمكن تطبيقه بطريقة فردية او جماعية، يقوم الباحث او لا بتوضيح الهدف من المقياس مركزا أن الغرض هو معرفة ما يحدث او يشعر به الزوجين، وتنحصر تعليماته بوضع دائرة حول الرمز الخاص بالبديل

3-10- مقياس التوافق الزوجي: تم الاعتماد على مقياس التوافق الزوجي من اعداد دكتور ياسر محمد أيوب أبو هدرس وقد تم اعداده بهدف قياس أبعاد التوافق الزوجي وايض قياس أهم أشكال التوافق الزوجي، حيث يحتوي المقياس على 106 عبارة مقسمة على 8 أبعاد من ابعاد التوافق الزوجي حيث يضم (التوافق النفسي، التوافق الانفعالي والعاطفي، التوافق الاجتماعي، التوافق العملي، التوافق الاقتصادي، التوافق الفكري والوظيفي، التوافق الجنسي، التوافق الأسري) ويتكون المقياس من اربعة بدائل (موافق بشدة، موافق، معارض، معارض بشدة)، أما بخصوص طريقة تطبيق المقياس يمكن تطبيقه بطريقة فردية او جماعية، يقوم الباحث او لا بتوضيح الهدف من المقياس مركزا أن الغرض هو معرفة مدى التوافق بين الزوجين، وتنحصر تعليماته بوضع x أمام الخيار المناسب

11- عرض نتائج حالة الزوجة مناقشتها

الحالة يسرى تبلغ من العمر 54 سنة، وهي متزوجة منذ 32 سنة زواج تقليدي أي بدون تعارف، وهي أم لخمسة أبناء ثلاث منهم اناث و2 ذكور

المستوى التعليمي للحالة : لم تتلقى التعليم ولم تتكون في أي معهد

الجانب الصحي، تعاني الحالة من ضغط الدم، والكلسترول، والارق وفقدان الشهية والتعب، والضغط النفسي وذلك نتيجة للمشاكل الأسرية

تقول الحالة في البداية كانت تسكن مع عائلة الزوج (الاب والام وأختي الزوج، وأخ الزوج وزوجته)، حيث كانت دائما هناك مشاحنات وشجارات مع أختي الزوج حول بعض التدابير المنزلية، حتى انه في بعض الاحيان يتدخل الزوج، حيث كاننا الأختين يشتكيان لأخيها ضد زوجته وأنها يكذبان ويدعيان اشياء لم تفعلها، حيث تقول الحالة أن زوجها كان حسن المعاملة مع اختيه ومطيع لوالديه، وأنه كانه يصغي لجميع احتياجاتهم ومشاكلهم وهذا عكس معاملته معها حيث كان غير مبالي ولا يهتم لمشاكلها مع عائلته، صرحت الحالة انه بعد عدة سنوات وبعد ان انجبت ابنتها الاولى، كانت هناك صراعات حول المسكن الخاص بهم حيث قا أب زوجها بكتابة ملكية السكن على ابنه الاصغر، وهذا ما تسبب في شار بين الاخوة، ثم قرر الزوج أخذ الاطفال والزوجة ألى بيت أبيها وبقيت هناك لمدة 7 أشهر بدون زوجها حيث كان يعمل جاهدا ليوافر لهم مسكنا، في هذه الفترة بقيا الزوجان منفصلان لمدة 7 أشهر كل في مكان، وكان الزوج يأتي بعد مدة ليرى أبناءه وكان قليل الاتصال بزوجه

تقول الحالة ان زوجها بطبعه قليل الحديث معها، وقليل الجلوس معها لكنه يحب ابناؤه، وصرحت انه بعد انتقالهم الى مسكنهم الجديد، أصبحت تصرفات زوجها اكثر حدة، قالت انه لا يتحدث معها اطلاقا وكثير الصمت، وانها تبادر دائما بالحديث معه ولاكنه يتفادها وأنه لا ينظر الى وجهها ويكتفي فقط بالاجابات القصيرة، حتى انه اصبح يرسل ابناؤه لمعرفة احتياجاتهم اليومية، وهنا بدأ التواصل عن طريق الاطفال فقط، وبعد سنوات قليلة تازمت العلاقة حيث صرحت الحالة انه بعد ولادة طفلها الاصغر انتقل الزوج الى غرفة أخرى وأصبح ينام فيها ويأكل فيها ويجلس فيها وأصبح قليل الحركة في البيت، وأنه وضع خزانة مغلقة للاحتفاظ بأشيائه، كان هذا الجو يؤثر على أبنائهم من الناحية الدراسية حيث انهم جميعهم فشلوا في الدراسة ماعدا البنات الوسطى والتي كانت قريبة من أبيها وكان يفخر بها

أما ابنائهم الآخرين فقد فشلوا في دراستهم وهم دائما يشعرون بالفراغ والكآبة في البيت حيث لا يوجد تواصل مع أبيهم

- بعد تطبيق مقياس الطلاق العاطفي تحصلت الحالة على النتائج التالية: تحصلت الحالة على أعلى درجات في مقياس الطلاق العاطفي، و بعد تطبيق مقياس التوافق الزوجي تحصلت الحالة على أدنى درجات التوافق الزوجي، وأيضا من خلا تحليل المقابلة مع الزوجة تبين أن الحالة لا تتمتع بالرضا عن الحياة وتدني في تقدير الذات نتيجة التدهور الدائم في العلاقة الزوجية، وفتور مشاعر المحبة والحب والاحترام بين الزوجين، وكذلك إنعدام التواصل اللفظي وحتى التواصل البصري بين الطرفين، وهذا ما أثر على الحالة النفسية للزوجة وكذلك الأبناء حيث يعيش الأبناء منذ فترة طويلة الجو المشحون أحيانا بالشجارات وأحيانا أخرى بالصمت، وهذا ما أثر عليهم في مسارهم الدراسي وكذلك الصحة النفسية، وافتقارهم إلى مشاعر المحبة والحناءة من الوالدين اللذان مازالا مشغولان بمشاكلهم الشخصية وهذا ما

اتفق مع دراسة دراسة لجراش وفنشام (1993, Jrych & Fincham, بعنوان " العلاقة بين النزاع الأسري وتوافق الأبناء" هدفت إلى التعرف على علاقة النزاع الأسري بتوافق الأبناء، وتكونت عينة الدراسة من (336) طفلاً وجميعهم بالصف الرابع والخامس بمتوسط عمري (9,10) سنة، واستخدم في هذه الدراسة مقياس إدراك الأبناء للنزاع الأسري لإمري وأولري (1982)، ومقياس التوافق الزواجي وقائمة مشكلات الأطفال السلوكية من وجهة نظر الآباء والمدرسين، تؤكد وجود علاقة ارتباطية بين النزاع الأسري والاضطرابات السلوكية والانفعالية لدى الأطفال، والتي تتمثل في العدوان والقلق، كما كان الذكور أكثر عدواناً وقلقا من الإناث عند تعرضهم للنزاع الأسري أما دراسة محمد بيومي (2000) بعنوان " تأثير المناخ الأسري على الصحة النفسية للأبناء حيث هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير المناخ الأسري على صحة الأبناء النفسية وطبقت الدراسة في المجتمع المصري وذلك على عينة مكونة من (200) مراهق ومراهقة منهم 120 مراهقاً و 80 مراهقة، واستخدم الباحث مقياس المناخ الأسري ومقياس الصحة النفسية للكبار ، وهما من إعداد الباحث. وكان من أهم النتائج ارتباط الصحة النفسية إيجابياً بالمناخ الأسري بأبعاده الستة التي تضمنها المقياس وهي: الأمان) الأسري والتضحية والتعاون الأسري، ووضوح الأدوار وتحديد المسؤوليات الأسرية، والضبط ونظام الحياة الأسرية، وإشباع حاجات أفراد الأسرة، والحياة الزوجية للأسرة). كما بين وجود علاقة موجبة بين المناخ الأسري العام والصحة النفسية ببعديها السلامة النفسية والتفاعل الإيجابي مع الحياة). كما تبين في العديد من الدراسات أن العلاقات الأسرية المتكررة والتي يسودها العنف وأنواع الإساءة اللفظية والجسدية لها نتائج وخيمة على الأبناء عبر مراحل نموهم في الطفولة والمراهقة والرشد (نوبيات، 2012: 230)

و وجد "يركيون" و"أبوت" في تحليلهما لحالات 13 ألف من الأحداث المتحرقين أن 34% منهم قد اتحدروا من بيوت مهدمة عائلياً، وفي تقرير محكمة فيلادلفيا أن الأحداث الذين عرضوا عليها في سنة 1946 كان 47% من الذكور يرجع المحرافهم إلى التفكك العائلي وارتفعت هذه النسبة إلى 65% بالنسبة للبنات المنحرفات (زنائرة ريمة، 2017: 352)

12- عرض نتائج حالة الزوج ومناقشتها

عبد القادر يبلغ من العمر 56 سنة، متزوج منذ 32 سنة بيسرى، مستواه التعليمي الثالثة متوسط، الجانب الصحي: يعاني من ضغط الدم والصداع النصفي، صرح الحالة بأنه اب لخمسة أطفال وأنه يحب ابنته (فريال) أكثر منهم لأنها تسأل عنه دائماً وهي مطيعة وأنه فخور بها وبنجاحها، وصرح أن أبنائه بالأخيرين يميلون أكثر لأهمهم وأنهم تعلموا منها جميع تصرفاتها وطباعها

وعند سؤالنا عن علاقته بزوجته، صرح أنه موجود في البيت فقط من أجل احتياجاتهم وأنه في البداية لم يكن يحبها وأن والديه من اختارها له، ولكنه أصبح لا يكثر لأمها ويود أن لا يتحدث معها إطلاقاً، وعند استفسارنا عن سبب ذلك تردد الحالة في الإجابة عن السؤال، ولكنه قال أنها أنانية تفضل نفسها دائماً، وأنها لم تحب والديه وكانت تفتعل المشاكل دائماً، وعند انتقال إلى البيت الجديد كانت تتخذ القرارات بنفسها ولا تأخذ رأيه بعين الاعتبار وأنها من النوع الذي يحب أن يفرض رأيه في جميع الأمور، وأنه اكتشف كذبها في العديد من المرات، حيث اكتشف شرائها لمجموعة من المجوهرات (ذهب) وأنه لم يكن يعطيها المال بل كان من طبعه ان يشتري لها هو وأنه كثير الشك بخصوصها لأنها لم تصرح له بشرائها للمجوهرات ولا بأي مال اشترت به وأنه كثير الخلافات معها وأنهما لا يتفقان في طريقة التفكير

- بعد تطبيق مقياس الطلاق العاطفي تحصلت الحالة على النتائج التالية: تحصلت الحالة على أعلى درجات في مقياس الطلاق العاطفي، و بعد تطبيق مقياس التوافق الزوجي تحصلت الحالة على أدنى درجات التوافق الزوجي، ومن خلال تحليل المقابلة مع الزوج تبين أن الزوج لا يكن أي مشاعر الحب والود لزوجته، وانه يعاني من التوتر الدائم والضغط النفسي بسبب إنعدام تواصله مع أبنائه، ويرجع الزوج سبب فتور العلاقة بينه وبين زوجته أنها مفتعلة المشاكل، وأنها أنانية في جميع تصرفاتها، وكذلك من بين العوامل المؤدية إلى الطلاق العاطفي بين الزوجين هي عدم الاتفاق الفكري والصمت الزوجي الذي أصبح حاجزا كبيرا لمواجهة المشاكل الزوجية، حيث كلا الطرفين يبقى متمسكا برأيه ومتعصبا في قراراته وكلاهما لا يقدمان تنازلات في العلاقة الزوجية مما أدى إلى تفاقم المشاكل، كذلك وجود أسرار لكل من الزوجين وعدم التصريح بها وانعدام الثقة وكثرة الشكوك واستخدام الكذب واتخاذ القرارات المنفردة بدون التشاور بينهما وهذه النتائج تتفق مع ما جاءت به دراسة كل من حسن عبد المعطي وراوية دسوقي على عينة من (13) زواجا و (12) زوجة ممن يعانون من الاختلالات الزوجية، أنه في حالات الخلافات الزوجية يتعرض الزوجان لعديد من المشكلات مثل التوتر والشعور بالكآبة وعدم الاستقرار، والشعور بالنقص المصاحب لعدم تقدير الذات، كما ينشأ الطلاق العاطفي أو وكثيرا ما تؤدي الصراعات الزوجية إلى ارتكاب العنف بين الأزواج، حيث ذكرت ما ري (1983) في دراستها عن العلاقات الزوجية المتوترة بأنه لا يوجد ما يسمى بعلاقات زوجية غير متوترة. لأن التوتر والمعاناة أو الصراع وارد في كل العلاقات الزوجية كما وكيفا أي بنوعيات مختلفة و درجات متفاوتة، إلا أن الاختلاف يكون في طريقة التعامل مع تلك التوترات و أنه وفق نظرية البناء الاجتماعي (Social Structure Theory) فإن العنف يعد أحد الاستجابات للضغوط والإحباطات الناتجة عن الصراعات (نوبيات، 2012: 230)

خاتمة

وفي الأخير يمكن القول أنه مثلما الإنسان عرضة للأمراض والانحرافات في جميع مراحل حياته، وفي حاجة إلى جهود في تنميته ووقايته من هذه الأمراض والانحرافات، وعلاجه إذا مرض أو انحرف. فكذا الزواج عرضة للخلافات الزوجية في جميع مراحلها، وفي حاجة إلى جهود كبيرة من الزوجين للمحافظة عليه وتقويته وحمايته من الخلافات التي تهدمه، أو تمنعه من تحقيق أهدافه النفسية والاجتماعية والروحية. وفي حاجة أيضا إلى جهود من الزوجين والأهل والمجتمع لعلاج الخلافات الزوجية في الوقت المناسب قبل أن تقسد التفاعل الزوجي أو تؤدي إلى الانفصال والطلاق، فالعلاقة الزوجية تبدأ وتكبر وتنضج وتشخ وتتموت، وعليه لا بد من استيعاب هذه الدورة الطبيعية، والإحاطة بمقتضياتها، وبالتالي التدخل المناسب لتقويمها وحل مشكلاتها حتى تستمر سليمة ناضجة لمدة طويلة. ومنه تظهر ضرورة مساندة الأزواج في تحقيق أهدافهم الزوجية من قبل الأهل والأقارب والأصدقاء، مع إيجاد خدمات متخصصة في رعاية الأسرة والعلاج الزوجي لتخفيف حدة المشكلات التي قد تعترض استمرارية وتطور الحياة الأسرية، وتدعم سعادة وتوافق الأزواج، ومنه ضمان السلامة النفسية للأبناء جيلا بعد جيل

قائمة المراجع:

- 1- بن ساهل لخضر. (2015). الصمت الزوجي، دراسات وأبحاث، المجلد 6، (العدد 16)، 14-28.
- 2- بوزار يوسف. (2020). الاغتراب النفسي لدى الشباب الجزائري المهاجر سريا عن طريق البحر الحارقة، مجلة آفاق علمية، مجلد 12، العدد 258، 5-276.

- 3- بوشريط نورية. (2021). الطلاق العاطفي قراءة في الأسباب والمظاهر وطرق التدخل، مجلة المعيار، المجلد: 13 (العدد: 1) جوان 2022.
- 4- زنانرة ريمة. (2017). تحليل سوسولوجي لدور التفكك الأسري في انحراف الأطفال، مجلة تاريخ العلوم، العدد 8 ج1
- 5- عالية محمد علي سويلم. (2021). العوامل المؤدية إلى صمت الزوجة على خيانة الزوج وأثر ذلك على الاستقرار الأسري من وجهة نظر الزوجين في الضفة الغربية – فلسطين، مجلة طينة للدراسات العلمية الأكاديمية، المجلد 04 العدد 01 278-308
- 6- عفراء ابراهيم خليل العبيدي. (2015). الطلاق العاطفي في ضوء بعض المتغيرات لدى الطلبة المتزوجين في جامعة بغداد، مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية، العدد 14، 23-40.
- 7 وفاء محمد علي محمد. (2021). مواقع التواصل الاجتماعي و الخرس الزوجي دراسة ميدانية علي عينة من الأزواج بمدينة سوهاج، مجلة علوم الإنسان والمجتمع، المجلد 10، العدد 02، 37-87.
- 8- نوبيات قدور. (2012). العلاقة الزوجية المتكررة وآثارها على الصحة النفسية للزوجين والأبناء، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية . العدد 8.

الضغوط النفسية ودورها في ظهور اضطرابات الأكل لدى الطفل

Psychological stress and its role in the emergence of eating disorders

ط.د. أسماء غربي، جامعة بسكرة، الجزائر

asma.gharbi@univ-biskra.dz

ط.د. معاذ شميني، جامعة بسكرة، الجزائر

mouadh.chemini@univ-biskra.dz

الملخص:

تعتبر مرحلة الطفولة من المراحل الهامة جداً، لأنها المرحلة الأولى التي يبدأ فيها الطفل بعملية الاستكشاف من خلال فضوله لإشباع رغباته، ومن خلال احتكاكه بالبيئة يتعرض للعديد من المؤثرات التي لها دور إما بالسلب أو بالإيجاب في استجاباته لها، سواء من الأسرة أو المدرسة أو المجتمع بصفة عامة، وخاصة الجانب النفسي الذي ينتج عنه الضغوط النفسية التي لها العديد من السلوكيات السلبية اللاسوية، التي تجعل من حياته صعبة في استمراريته مما يترك صعوبة في التعايش مع متغيرات البيئة، ومن هذه السلوكيات اضطرابات الأكل والتي هي عبارة عن حالات خطيرة ترتبط بسلوكيات الأكل

المستمرة والتي تؤثر بشكل سلبي على الصحة والعواطف والقدرة على التأدية الوظيفية في جوانب مهمة من الحياة، وأكثرها شيوعا هي فقدان الشهية العصبي، والشره العصبي واضطرابات نهم الطعام، اضطراب تجنب او تقييد تناول الطعام... الخ، والتي بدورها تؤثر على القلب والجهاز الهضمي والعظام و الأسنان والفم مما تؤدي إلى أمراض أخرى. وهذا ما يحاول البحث الحالي تناوله بالطرح والتحليل والمناقشة من خلال محاولة الإجابة على التساؤل الرئيس التالي : ماهي مختلف الأدوار التي تلعبها الضغوط النفسية في ظهور اضطرابات الأكل لدى الطفل؟

الكلمات المفتاحية : اضطراب، الضغوط النفسية، اضطرابات الأكل، مرحلة الطفولة

Abstract :

The childhood stage is considered one of the very important stages, because it is the first stage in which the child begins the process of exploration through his desires, and through his curiosity to satisfy his desires, and through his contact with the environment he is exposed to many influences that have a role either negatively or positively in his responses to them, whether from the family, school or society in general, and especially the psychological aspect that results in psychological pressures that have many negative abnormal behaviors, which make his life difficult in his continuity, which leaves difficulty in coexisting with environmental variables, and among these behavior are eating disorders, which are serious conditions associated with continuous eating behavior that negatively affect health, emotions and the ability to function in important aspects nervosa, bulimia nervosa, binge eating disorders, avoidance or restriction of food intake...etc., which in turn affects the heart, digestive system, bones and teeth mouth, leading to other diseases. This is what the current research is trying to address by subtraction, analysis and discussion by trying to answer the following main question: What are the different roles played by psychological stress in the emergence of eating disorders in child ?

Key words : Disorder, psychological stress, eating disorders, stage of childhood

مقدمة :

الاحتكاك بالبيئة من الضروريات التي تؤثر على الطفل سواء بالإيجاب أو بالسلب على مختلف شخصيته النفسية والعقلية والاجتماعية والجسمية، وذلك من شأنه إما تشكيل شخصية سوية أو غير سوية، ومن خلال هذا الاحتكاك يتعلم العديد من الأشياء من خلال مثيرات معينة ومن هذه الأشياء نذكر الصحة، فالاستثمار في الصحة في مرحلة الطفولة تجعل من الطفل يتمتع بصحة جيدة وتقوية مناعته وخلوه من الأمراض مما يؤدي إلى تقوية القدرة والتقليل من الوفيات في سن مبكرة، أيضا يساعده في الوقاية من

الأمراض خاصة غير السارية (غير معدية) كالسمنة، السكري وغيرها، كذلك تجنب المهددة لحياة الأطفال .

ولذلك نجد دائما ان شخصية الطفل تختلف من طفل لأخرن وكيفية مواجهة نتائج احتكاكه بالبيئة وخاصة اذا كانت نتائج غير مستحبة بالنسبة إليه، مما يؤثر عليه بشكل سلبي على ممارسة روتينه اليومي في الحياة وطريقة معاملته للأخرين حتى يؤدي إلى نوع ما من الضغوط النفسية، والتي هي عبارة عن تضارب في مشاعر الفرد بين مثيرات الحياة ومتطلبات الفرد وحاجاته مما ينشأ عنه نوع ما من التوتر والقلق مما يؤدي إلى عدم توافق نفسي ومشكلات نفسية، فبالنسبة للطفل حسان أكثر من شخص ناضج وله شخصية مكتملة من كل جوانبها، فالطفل ليس له القدرة على التحكم في النفس ومواجهة الضغوطات التي تواجهه في الحياة سواء من الأسرة، المجتمع، المدرسة... الخ، مما يتشكل عنه المكبوتات التي تكون له ضغوطات نفسية. والتنفيس أو التعبير عن تلك من تلك الضغوطات النفسية تختلف من طفل لأخر، ومنه نذكر الطفل الذي يعبر عن طريق الأكل، مما يعطينا اضطرابات الاكل والتي هي عبارة عن سلوك مضطرب في الأكل سواء في طريقة الأكل أو التوقيت او نوع الاكل بحد ذاته مما ينتج عنه العديد من الاضطرابات نذكر منها فقدان الشهية العصبي، والشه العصبي واضطرابات نهم الطعام، اضطراب تجنب او تقييد تناول الطعام... الخ، والتي بدورها تؤثر على الجسم و ظهور العديد من الامراض كما قلنا سابقا السمنة، السكري... الخ. وهذا ما يحاول البحث الحالي تناوله بالطرح والتحليل والمناقشة من خلال محاولة الإجابة على التساؤل الرئيس التالي : ماهي مختلف الأدوار التي تلعبها الضغوط النفسية في ظهور اضطرابات الأكل لدى الطفل ؟

مشكلة البحث :

تقول المقولة الشهيرة "العقل السليم في الجسم السليم" وهي تشير بشكل صريح أهمية الاستثمار في تعزيز صحة الأفراد من أجل الحفاظ على القوة المنتجة في العمل؛ وتقليل الفاقد الانتاجي الذي مرجعه انتشار الامراض المختلفة التي تؤدي إلى ضعف القدرة أو العجز أو تؤدي الى الوفيات في سن مبكرة.

ولذلك تعتبر مرحلة الطفولة من بين المراحل الحساسة وذات الأهمية في بناء شخصية الطفل من مختلف الجوانب النفسية والعقلية والاجتماعية والأخلاقية والجسمية والصحية... في هذه المرحلة يبدأ الطفل في اكتشاف واكتساب مفاهيم وسلوكيات معينة ومدركات حسية، ويلعب المجتمع دورا كبير في تشكيل ونمو شخصيه من كل جوانبها؛ وخاصة من الناحية الصحية. فتمتع الطفل بأعلى مستوى من الصحة شرط أساسي للتمتع بكامل حقوقه الاخرى فهو يحتاج بشكل كبير، وفي نفس الوقت يلعب المجتمع بشكل سلبي اذا زاد الضغط على الطفل سواء من الأسرة، المدرسة، الأقران،... الخ، مما يشكل لديه العديد من المشكلات والاضطرابات النفسية التي تؤثر سلبا على نمط حياتهن فنجد انه يقوم بالتنفيس أو الهروب والتعبير عن هذه الضغوط النفسية بطرق مختلفة وتكون عبارة عن ميكانيزمات أو اليات تكون على شكل اضطرابات. ومن هذه الاضطرابات نذكر اضطرابات الأكل والتي تعتبر اضطراب أو مشكلة في طريقة أو وقت او نوع تناول الاكل لدى الفرد ، بمعنى يكون تناوله للاكل بطريقة غير سوية مثل فقدان الشهية العصبي، والشه العصبي واضطرابات نهم الطعام، اضطراب تجنب او تقييد تناول الطعام... الخ، والتي تكون نتيجتها اذا مشكلات في الهضم او الجسم مما يسبب السمنة، النحافة، اضطرابات في الأمعاء... الخ.

وهذا ما يحاول البحث الحالي تناوله بالطرح والتحليل والمناقشة من خلال محاولة الإجابة على التساؤل الرئيس التالي : ماهي مختلف الأدوار التي تلعبها الضغوط النفسية في ظهور اضطرابات الأكل لدى الطفل ؟

أهداف البحث :

- التعرف على الضغوط النفسية
- التعرف على اضطرابات الأكل
- الكشف عن العلاقة أو دور الضغوط النفسية في ظهور اضطرابات الأكل لدى الطفل

أهمية البحث :

- قد يساعد في تنوير الأسرة على مراقبة أبنائهم ومحاولة مساعدتهم في علاج هذه المشكلة وحماية أبنائهم من الضغوطات
- قد تساعد الجهات المعنية كالمؤسسات التعليمية وغيرها في عرف الأطفال في المدرسة من خلال المناهج التعليمية وغيرها على مشكلات الأكل وخطرها على جسمهم
- قد تساعد في جعل الجهات المعنية أيضا في الكشف المبكر والتنقيص عن الضغوطات النفسية لدى الأطفال وعلاجها قبل وصولها على الاضطرابات النفسية

1 / الضغوط النفسية :

1-1/ تعريف الضغوط النفسية:

يبحث الإنسان باستمرار عن الأمان والإستقرار والراحة حيث يسعى في حياته وراء تخفيض اعباء الحياة التي تزداد تعقيدا يوما بعد يوم، والتي تسير بتسارع كبير جدا يجعل الأفراد عاجزين عن مجاراتها أو اللحاق بركبها مهما كانت امكاناتهم وطاقاتهم بأنواعها المختلفة، فهذه الضغوط التي يواجهها الإنسان في حياته يمكن أن تكون ضغوط اجتماعية أو اقتصادية أو مهنية أو دراسية أو عاطفية كما قد تكون أيضا عقلية، كل هذه الضغوط تؤدي الى تدمير الذات ونشوء الضغوط النفسية (الخوaja، 2011، ص 85)

ان الضغط النفسي من أكثر الإضطرابات النفسية شيوعا الى جانب بعض الإضطرابات الاخرى من بينها القلق ويرجع سبب انتشاره بهذه الصورة المقلقة الى تعدد اسباب الحياة وكثرة الضغوط في المجتمع وانسحاب القيم الروحية التي كانت تمد الانسان بالطمأنينة، فموضوع الضغط النفسي هو موضوع الساعة لأنه يمس كل شرائح المجتمع الا ان أسبابه تختلف من فئة الى اخرى (علي، 2014، ص 48)

هي عبارة عن حالة من التوتر الناشئ عن المتطلبات أو المتغيرات التي تستلزم نوعا من إعادة التوافق عند الفرد وما ينتج عن ذلك من آثار جسدية ونفسية (حزاب، 2016، ص 12)

كما عرفها أيضا سمير شيخاني أنها حالة ازدياد الإثارة أو الحث الضروري للجسم لكي يدافع عن نفسه عندما يواجه الخطر.

وعرفها أيضا بأنها البلي أو التمزق الذي تعانيه عقولنا وأجسامنا (لبوازدة، 2016، ص 137)

ويعرفها كوكس مكاي بأنها ظاهرة تنشأ من مقارنة الشخص للمتطلبات التي تطلب منه وقدرته على مواجهة هذه المتطلبات، أما جرينبيرج عرفها بأنها رد فعل فيزيولوجي وعقلي ناتج عن استجابات الأفراد للتوترات البيئية والصراعات والأحداث الضاغطة ، أما لازاروس فقد عرفها على أنها مجموعة من

الإضطرابات التي تحدث نتيجة وجود مؤثرات ضاغطة مثل البرد، الإنفعال، صدمات نفسية (رشيد و حبارة، 2013، ص 27)

1-2/ مصادر الضغوط النفسية:

ينشأ الضغط النفسي نتيجة التفاعل بين الفرد ومجموعة اذ يؤكد danzi.1986 على ان الضغط ينشأ من عوامل جسمية مثل تلف في أحد أعضاء الجسم وعوامل عقلية وانفعالية مثل القلق والخوف، كما قد تنشأ الضغوط من داخل الشخص نفسه نتيجة الأزمات التي يعيشها وتسمى بالضغوط الداخلية كما ايضا قد تكون من المحيط الخارجي مثل العمل والعلاقة مع الأصدقاء (الغريير و اسعد، 2008، ص 31)

1-2-1/ المصادر الخارجية للضغوط النفسية:

- الضغوط الأسرية: سواء كانت سلبية مثل وفاة قريب أو طلاق او اصابة احد افراد الاسرة بمرض كما قد تكون ايجابية مثل زواج او حمل بالنسبة للمرأة أو انضمام عضو جديد للأسرة.

- ضغوط العمل: ونذكر منها الفصل من العمل، تقاعد عن العمل، الإنتقال الى مجال عمل جديد، تغير أساسي في ظروف العمل أو المهنة، مشكلات مع الرئيس في العمل ، تغير جذري في ساعات العمل.

- الضغوط المالية أو الإقتصادية: الحصول على قرض كبير لبناء منزل أو انجاز مشروع، ارتفاع معدلات البطالة، تغير مفاجئ في الوضع المالي، الدخول في اجراءات من أجل الحصول على قرض او سلفة.

- الضغوط الإجتماعية: نذكر منها: تغير رئيسي في معدل الأنشطة الترفيهية، الإضطراب الى اعادة النظر في العادات الشخصية مثل طريقة الملبس او العلاقات بالآخرين، تغير رئيسي في معدل ممارسة الأنشطة الدينية، تغير رئيسي في الأنشطة الإجتماعية. (خويلد، 2013، ص 6)

1-2-2/ المصادر الداخلية للضغوط النفسية:

- أحداث ومشكلات نفسية داخلية: في معظم الحالات قد تتحول الانفعالات الى مصدر من مصادر الاضطرابات في الحياة النفسية والاجتماعية للفرد بما فيها وظائفه البدنية ومايرتبط بها من صحة أو مرض كما في حالات القلق والإكتئاب النفسي والإصابة بالأمراض النفسية المختلفة.

- الظروف والمشكلات الصحية: يتبين ان ظهور الأمراض النفسية يرتبط بأنماط الضغوط النفسية التي يعاني منها الفرد فبدائية ظهور وتطور الأمراض النفسية تأتي إثر التعرض للتغيرات الحياتية كالفشل حيث يعتبر المرض مصدر اساسي للضغط النفسي ويعتبر ايضا نتيجة منطقية للشعور بتزايد الضغوط مما يفسر تزايد نسبة تعرضنا للأمراض الخفيفة او الشديدة في اوقات الازمات (الغريير و سعد ، 2008، ص 33-34)

1-3/ كيف يمكن تحديد الضغوط وقياسها:

يقاس الضغط النفسي عند الإنسان بعدة وسائل او ادوات ومن تلك الأدوات يوجد أدوات القياس النفسي المستخدمة لدى المختصين في الموضوع، وتكون تلك الأداة اما مكتوبة أي عن طريق الإجابة عن بعض الأسئلة ثم تحسب الإجابات لتستخرج نسبة الإجهاد أو كمية الضغوط الواقعة على الفرد كما ايضا قد يقاس

الضغط النفسي بواسطة اجهزة عملية تقيس التوازن الحركي_العقلي او قوة الانفعالات وشدتها، ومن بين الأدوات الشائعة في الإستخدام المقاييس المكتوبة (جمال، 2016، ص 16)

4-1/ أعراض الضغوط النفسية :

تتمثل أعراض الضغوط النفسية فيما يلي:

- الالم العاطفي وهو خليط من الغضب والتهيج والقلق والإكتئاب.
- صداع توتري، آلام بالظهر والفك وتوتر العضلات يؤدي الى تمزق الأوتار ومشاكل في الأربطة.
- مشاكل في المعدة والامعاء مثل زيادة حموضة المعدة والإنتفاخ والإسهال.
- تيقظ شديد ومؤقت يؤدي الى ارتفاع ضغط الدم وتسارع في دقات القلب وتعرق في اليدين ودوخة وصداع نصفي

اما الضغوطات المزمنة يمكن ان تقتل من خلال الإنتحار والعنف والنوبات القلبية وهذه الضغوطات تؤدي الى تناقص في القدرات النفسية والجسدية من خلال الإجهاد والإنهاك المستمر (مصطفى و الشربيني، 2011، ص 262)

5-1/ أنواع الضغوط النفسية:

للضغوط النفسية انواع عديدة وذلك راجع لتعدد مدارس علم النفس وتخصص علماء النفس حيث يشير الخطيب ان هناك عدة انواع منها:

- **ضغوط غير حادة:** وينتج عنها استجابات طفيفة مع مجموعة علامات الضغط وأعراضه التي من السهولة ملاحظتها.
- **ضغوط حادة:** وينتج عنها استجابات شديدة القوة لدرجة أنها تتجاوز قدرة الفرد على المواجهة، وتختلف هذه الإستجابات من شخص لآخر ولا تشير بالضرورة الى وجود أمراض عقلية او جسمية، وانما هي استجابات عادية تشير الى ضرورة التدخل.
- **ضغوط متأخرة:** وهي لا تظهر دائما أثناء وقوع الحدث انما تظهر بعد فترة.
- **ضغوط بعد الصدمة:** وهي ناتجة عن حوادث عنيفة وشديدة وعالية وتترك آثارها على الكائن الحي بشكل طويل المدى (ختاتنة و سعد، 2010، ص ص 158-159)

وقد قسم apter(1989) الضغوط الى نوعين وهما:

- ضغوط التوتر

- ضغوط الجهد

أولاً: ضغوط التوتر: وهي المشاعر التي تنشأ عندما يدرك الفرد التناقض بين المستوى الفعلي المفضل لمتغير دافعي هام، فمصطلح التوتر هنا يستخدم في شكل يتفق مع الاستخدام اليومي للمصطلح لكي يشير

الى مشاعر عدم الراحة والشعور بأن الأشياء ليست كما ينبغي ان تكون عليه وان الشخص يحتاج لبذل جهد اكبر.

ثانيا: ضغوط الجهد: وتعني بأن الفرد يبذل جهدا أكبر للتقليل من ضغوط التوتر ويتوقع ان ضغوط التوتر والجهد يتعلقان ببعضهما البعض ايجابيا فكلما زاد التوتر زاد الجهد للتغلب عليه. (خليفة و عيسى، 2008، ص 138)

1-6/ أساليب التعامل مع الضغوط النفسية:

تعرف أساليب التعامل مع "بأنها الطريقة او الوسيلة التي يستخدمها الأفراد في تعاملهم مع الضغوط الواقعة عليهم".

ايضا عرفها سبيلبرجر " بأنها عملية وظيفتها خفض أو ابعاد المنبه الذي يدركه الفرد على انه مهدد له." أما كوهين ولازاروس فيعرفانها "بأنها أي جهد يبذله الإنسان للسيطرة على الضغط" (الامارة، 2016، ص 132)

1-6-1/ الأساليب اللاشعورية: ان العامل الذي يصطدم بشكل متكرر بعائق ينعه من تحقيق هدفه ويصاب بالضغط او الإحباط قد يتعامل مع هذا الضغط بطرق لاشعورية او بما يسمى بالحيل الدفاعية اللاشعورية وهي كالاتي:

- **الإزاحة:** هي ان يعوض الإنسان فشله بالعدوان على شخص أو شئى آخر كالعامل المهمل الذي يحرم من المكافأة التشجيعية فينتقم من الآلة التي يعمل عليها ويخربها أو يتلف شيئا من محتويات المصنع الذي يعمل به أو يعتدي على زملائه ذلك أنه لم يستطع ان يواجه مصدر إحباطه الذي حرمه من المكافأة التشجيعية .

- **الإسقاط:** هي حيلة لا شعورية تتلخص في ان ينسب الشخص عيوبه ونقائصه وصفاته غير المستحبة الى غيره من الناس أو الأشياء أو الى الحظ وذلك تخفيفا من خجله وشعوره بعيوبه.

- **أحلام اليقظة:** هي هروب الفرد من عالم الواقع الذي لم يتمكن فيه من إشباع رغباته وحاجاته الى عالم الخيال الذي يستطيع فيه أن يحقق ما عجز عن تحقيقه في الواقع لهذا تسمى احلام اليقظة بالتعويض الوهمي، ويلجأ الفرد الى أحلام اليقظة اذا اصطدم بالواقع وهذا شئى مفيد يخفف من شعور الفرد بالضغوط النفسية والتوتر.

- **النكوص:** هي عملية لاشعورية يلجأ بها الفرد الى مرحلة من مراحل نموه السابقة التي كان يشعر فيها بالأمن والاستقرار هربا من واقع محبط مؤلم يعيش فيه ، لذا نجد الشخص الذي يلجأ الى النكوص يسلك سلوك المرحلة التي ارتد إليها (الشخانية، 2009، ص ص 40-41)

- **الأساليب الشعورية:** يكون استخدام هذا النوع من الأساليب في التعامل مع الضغوط على مستوى وعي الفرد بها، اي انه يدركها ويعيشها ويلجأ إليها في المواقف الضاغطة وتختلف باختلاف نمط شخصية الفرد ونوعية الموقف الضاغط وهي كالاتي:

- **ضبط النفس:** يلجأ الى هذا الأسلوب الأشخاص الذين لديهم خبرات سابقة في التعامل مع المواقف الضاغطة، فتعلمو منها كيفية السيطرة على انفعالاتهم وصاروا يتمتعون بقوة الإرادة والتحلي بضبط النفس حين يواجهون مواقف حياتية مماثلة، ويختلف مستوى ضبط النفس باختلاف نوع العمل الذي يمارسه الأفراد. (حسن، 2013، ص ص 74-75)

- **التمني والخيال:** يلجأ بعض الأفراد لهذا الأسلوب عندما لا يستطيعون مواجهة الضغوط المحيطة بهم فيهربون منها الى الخيال ممنين انفسهم بايجاد حل لها لا يكون ممكنا على مستوى الواقع.

- **العدوان:** يؤدي الإحباط الناجم عن الضغوط الى الغضب والعدوان، فالتألب الذي يفشل دراسيا تنتابه مشاعر عدوانية قد تدفعه الى القيام بسلوك غير منضبط في مواقف معينة كرد فعل غير متحكم به، ويحصل مثل هذا لدى الكثير من الأفراد حين يواجهون تحديا فيصوبون نار غضبهم في غير مكانه.

- **التفكير الإيجابي:** ويعني التفكير الإيجابي أن تفكر بحكمة وموضوعية وبصورة أكثر تفاؤلا، الصحة النفسية لاتعني فقط ان يكون الفرد سعيدا وخاليا من الضغوط، انما تعني أيضا ان يكون قادرا على التعامل مع الضغوط والمشكلات التي تواجهه بايجابية عالية وان تكون لديه القدرة على التحكم في ظروف حياته والنظر الى التغيير بأنه نوع من التحدي الذي يمكن التغلب عليه (حسن، 2013، ص ص 74-75)

2/ اضطرابات الأكل :

تعرف اضطرابات ربات الأكل على انها اختلال في سلوك تناول الطعام، او عدم الانتظام في تناول الوجبات ما بين الامتناع القهري عن تناول الطعام، او التكرار القهري لتناول الطعام في غير مواعيده، وبكميات تزيد عما يتطلبه النمو الطبيعي للفرد والذي قد يصحبه محاولة من الفرد للتخلص من الطعام الزائد عن حاجة الجسم .

تعريف الجمعية الأميركية للطب النفسي، وفي الدليل التشخيصي والاحصائي الخامس للاضطرابات النفسية، تعرف اضطرابات الاكل والتغذية؛ على أنها اضطرابات تتميز باضطراب مستمر في الأكل، او سلوك متعلق بالأكل مما ينتج عنه استهلاك أو امتصاص متغير للغذاء وهذا يُضعف الى حد كبير الصحة الجسدية او الأداء النفسي الاجتماعي.(فرحات و فضل الله و شقير، 2022، ص 131)

3/ أنواع اضطرابات الأكل :

3-1/ اضطراب فقدان الشهية العصبي :

يتميز اضطراب فقدان الشهية العصبي بفقدان الوزن (أو نقص الوزن المناسب عند الأطفال الصغار)، صعوبات الحفاظ على وزن الجسم المناسب للطول والعمر، وتشوه في صورة الجسم لدى الكثر من الافراد. الأشخاص الذين يعانون من اضطراب فقدان الشهية يقيدون عموماً عدد السعرات الحرارية وأنواع الطعام الذي يتناولونه. بعض الأشخاص الذين يعانون من هذا الاضطراب يمارسون الرياضة بشكل قهري، ويظهرون من خلال التقيؤ والمسهلات.

يمكن أن يؤثر اضطراب فقدان الشهية على الأشخاص من جميع الأعمار والأجناس والتوجهات الجنسية والأعراق . لقد وجد المؤرخون وعلماء النفس أدلة على ظهور أعراض لفقدان الشهية لمئات أو آلاف السنين.

على الرغم من أن الاضطراب يبدأ في أغلب الأحيان خلال مرحلة المراهقة، إلا أن عدداً متزايداً من الأطفال وكبار السن يتم تشخيصهم أيضاً بفقدان الشهية.

1-1-3/ معايير التشخيص:

معايير تشخيص اضطراب فقدان الشهية العصبي وفق الدليل التشخيصي والاحصائي الخامس:

- ✓ قيود على الوارد من الطاقة بالنسبة للمتطلبات، مما يؤدي إلى انخفاض وزن الجسم بشكل ملحوظ في سياق العمر والجنس والمسار التطوري، والصحة البدنية. انخفاض ملحوظ في الوزن يُعرف بأنه وزن أقل من الحد الأدنى الطبيعي أما بالنسبة للأطفال والمراهقين، فهو أقل من الحد الأدنى المتوقع.
- ✓ خوف شديد من كسب الوزن أو من البدانة، أو سلوك مستمر يتداخل مع اكتساب الوزن رغم أن الوزن متدنّي بشكل كبير.
- ✓ اضطراب في الطريقة التي يختبر فيها الشخص وزنه أو شكله، أو تأثير غير ملائم لوزن الجسم أو شكله على التقييم الذاتي أو إنكار خطورة الانخفاض الراهن لوزن الجسم. (فرحات و فضل الله وشقير، 2022، ص 133)

2-3/ اضطراب النهمة العصبي :

النهم العصبي هو اضطراب غذائي خطير يحتمل أن يهدد الحياة ويتميز بدورة من الشراهة والسلوكيات التعويضية مثل القيء المستحدث ذاتياً والمصمم للتراجع أو التعويض عن آثار الأكل بنهم .

1-2-3/ معايير التشخيص:

معايير تشخيص اضطراب النهمة العصبي وفق الدليل التشخيصي والاحصائي الخامس:

- ✓ نوبات معاودة من الشراهة عند الأكل. وتتصف نوبة الشراهة عند الأكل بكل مما يلي:
- أكل مقدار من الطعام أكبر بشكل مؤكد مما يأكله معظم الناس أثناء نفس الفترة من الوقت وتحت نفس الظروف. وذلك في فترة منفصلة من الوقت (مثال، أي خلال فترة ساعتين.)
- إحساس بانعدام السيطرة على الأكل أثناء النوبة (مثال، الاحساس بأن المرء لا يستطيع التوقف عن الأكل أو السيطرة على ما هيبة أو مقدار ما يأكل).
- ✓ سلوكيات تعويضية غير مناسبة متكررة لمنع كسب الوزن، مثل افتعال القيء أو سوء استخدام المسهلات أو المدركات أو الحقن الشرجية أو أدوية أخرى، أو الصيام أو التمارين المفرطة.
- ✓ يحدث كل من الشره عند الأكل والسلوكيات التعويضية غير المناسبة، كمعدل وسطي، مرة أسبوعياً على الأقل لمدة 3 أشهر.
- ✓ يتأثر تقييم الذات بشكل غير سليم بشكل ووزن الجسم.
- ✓ لا يحدث الاضطراب حصراً أثناء نوبات فقد الشهية العصبي. (فرحات و فضل الله، وشقير، 2022، ص 134)

3-3/ اضطراب شراهة للطعام أو نهم الطعام :

اضطراب الشراهة للطعام، من الاضطرابات المهددة للحياة، يمكن علاجه، يتسم بنوبات متكررة من تناول كميات كبيرة من الطعام غالباً ما يكون سريعاً وإلى حد الانزعاج؛ شعور بفقدان السيطرة أثناء الشراهة؛ يعاني الفرد من مشاعر الخجل أو الضيق أو الذنب بعد ذلك؛ واللجوء الغير منتظم لاستخدام التدابير التعويضية غير الصحية (مثل التطهير) لمواجهة الشراهة عند تناول الطعام. يعتبر الاضطراب الأكثر شيوعاً في الولايات المتحدة.

اضطراب الشراهة للطعام واحد من أحدث اضطرابات الأكل المعترف بها رسمياً في الدليل التشخيصي والاحصائي الخامس، قبل الدليل الخامس كان اضطراب الشراهة للطعام مدرج ضمن اضطرابات (اضطرابات التغذية أو الأكل ذات المحدد الآخر .

3-3-1/ معايير التشخيص:

معايير تشخيص اضطراب الشراهة للطعام وفق الدليل التشخيصي والاحصائي الخامس:

- ✓ نوبات معاودة من الشراهة عند الأكل. وتتصف نوبة الشراهة عند الأكل بكل مما يلي:
- أكل مقدار من الطعام أكبر بشكل مؤكد مما يأكله معظم الناس أثناء نفس الفترة من الوقت وتحت نفس الظروف.
- وذلك في فترة منفصلة من الوقت.
- إحساس بانعدام السيطرة على الأكل أثناء النوبة (مثال، الاحساس بأن المرء لا يستطيع التوقف عن الأكل أو السيطرة على ماهية أو مقدار ما يأكل)
- ✓ تترافق نوبات الأكل بشراهة مع ثلاثة (أو أكثر) مما يلي:
- الأكل بسرعة أكثر بكثير من المعتاد.
- تناول الطعام حتى الشعور غير المريح بالامتلاء.
- تناول كميات كبيرة من الطعام عند عدم الشعور بالجوع فيزيائياً.
- تناول الطعام على انفراد بسبب الشعور بالحرج من كمية الطعام المتناولة.
- الشعور بالاشمئزاز من الذات، والاكنتاب، أو بالذنب الشديد بعد ذلك.
- ✓ تواجد إحباط ملحوظ تجاه الأكل بشراهة .
- ✓ تحدث الشراهة عند الأكل، كمعدل وسطي، مرة أسبوعياً على الأقل لمدة ثلاثة أشهر.
- ✓ لا يترافق الشره عند الأكل مع سلوكيات تعويضية غير مناسبة من النهم العصبي أو فقد الشهية العصبي (فرحات و فضل الله، وشقير، 2022، ص ص 135-136)

3-3-2/ اضطراب تجنب أو تقييد بتناول نوع أكل محدد :

- ✓ تميز هذا الاضطراب بعدم تلبية الحد الأدنى من الاحتياجات الغذائية اليومية؛ بسبب فقدان الاهتمام بالأكل، حيث تتحاشى المواد الغذائية ذات الخصائص الحسية المعينة مثل اللون، أو الملمس، أو الرائحة، أو الطعم، أو الشعور بالقلق إزاء عواقب تناول الطعام، مثل الخوف من الاختناق. لا يُتَجَنَّب تناول الطعام بسبب الخوف من زيادة الوزن.

✓ يمكن أن يؤدي هذا الاضطراب إلى خسارة كبيرة في الوزن، أو عدم اكتساب الوزن في مرحلة الطفولة، فضلاً عن نقص التغذية الذي يمكن أن يسبب مشاكل صحية (د.ن، 25 مارس 2022)

<https://www.mayoclinic.org/ar/diseases-conditions/eating-disorders>.

4/ أسباب اضطرابات الأكل :

1-4/ العوامل النفسية:

-انخفاض في تقدير الذات.

-الشعور بالعجز أو الشعور بفقد القدرة على التحكم في الحياة.

-الاكتئاب، القلق، الغضب أو الشعور بالوحدة.

2-4/ العوامل الشخصية:

-المشاكل في العلاقات الأسرية والشخصية.

-صعوبة التعبير عن المشاعر والعواطف.

-وجود تاريخ لتعرض الشخص للمضايقات والسخرية بناء على وزنه أو حجمه.

-وجود تاريخ لتعرض الشخص لاعتداءات جنسية أو جسدية.

3-4/ العوامل الاجتماعية:

-الضغوط الاجتماعية التي تمجد " النحافة " وتضع أهمية للوصول إلى " الجسم المثالي."

-حصر تعريف الجمال على الرجال والنساء الذين يمتلكون أجساماً بأوزان وأشكال

محددة.

-المعايير الاجتماعية التي تقيم الأشخاص على أساس المظهر الخارجي وليس على

أساس الكفاءة والقوة الداخلية.

4-4/ العوامل البيولوجية:

-ما زال العلماء يبحثون عن العوامل البيولوجية والبيوكيميائية المحتملة لاضطرابات الأكل. ففي بعض الأشخاص الذين يعانون من اضطرابات الأكل وجد أن هناك مواد كيميائية معينة داخل الدماغ والتي بدورها تسيطر على عملية الشعور بالجوع ، والشهية والهضم تكون غير متوازنة. ولكن معنى ودلالة عدم هذا الاتزان ما زال قيد البحث.

-اضطرابات الأكل في الأغلب قد تورث من أفراد العائلة. وإن الأبحاث الحديثة دلت على أن هناك

مساهمة ذات دلالة للجينات في اضطرابات الأكل. (أنيس، 2012، ص 18)

5/ التشخيص والعلاج :

قدم التشخيص السريع والمناسب لاضطرابات الأكل نفسية المنشأ حلولاً فعالة لعلاج هذه الاضطرابات والحد من تأثيراتها طويلة الأمد. تتوفر اليوم العديد من طرق التشخيص ووسائل العلاج الفعالة التي تستخدم لعلاج مثل هذه الاضطرابات، وتجدر الإشارة إلى أن طرق العلاج النفسي تختلف بشكل كبير بحسب الحالة العامة للمريض ونوع الاضطراب الذي يعاني منه. لكن ما هو اضطراب الأكل؟ وما أعراضه؟ طرق تشخيص اضطرابات الأكل نفسية المنشأ يتم تشخيص اضطرابات الأكل نفسية المنشأ بناء على العلامات والأعراض وعادات الأكل، انتبه لأنماط الأكل والمعتقدات الخاطئة التي قد تشير إلى سلوك غير صحي، وكذلك ضغوط المجتمع والعائلة التي قد تؤدي إلى اضطرابات الأكل. تشمل العلامات والأعراض الهامة التي قد تشير إلى اضطرابات الأكل ما يلي: إهمال الوجبات أو اختلاق الأعدار لعدم الأكل. اتباع نظام غذائي نباتي شديد التقييد. التركيز المفرط على الأكل الصحي. إعداد وجبات الطعام الخاصة بك بدلاً من تناول ما تأكله الأسرة. الانسحاب من الأنشطة الاجتماعية العادية. القلق المستمر أو الشكوى من السمنة والحديث الدائم عن فقدان الوزن. الفحص المتكرر في المرآة بحثاً عن العيوب الجسدية. تكرار تناول كميات...

من المهم طلب العلاج مبكراً لاضطرابات الأكل نفسية المنشأ، فالأشخاص الذين يعانون من اضطرابات الأكل أكثر عرضة للانتحار والمضاعفات الطبية. غالباً ما يعاني الأشخاص المصابون باضطرابات الأكل نفسية المنشأ من اضطرابات نفسية أخرى (مثل الاكتئاب أو القلق) أو مشاكل في تعاطي المخدرات، مع ذلك فإن الشفاء التام ممكن جداً.

يتضمن علاج اضطرابات الأكل نفسية المنشأ عموماً نهج الفريق. يضم الفريق عادةً مقدمي الرعاية الأولية، وأخصائيي الصحة النفسية وأخصائيي التغذية، وكلهم من ذوي الخبرة في اضطرابات الأكل نفسية المنشأ، ويتم تصميم خطط العلاج وفقاً للاحتياجات الفردية التي قد تتضمن واحداً أو أكثر مما يلي:

- العلاج النفسي الفردي والجماعي والعائلي.
- الرعاية الطبية والمراقبة.
- الاستشارات الغذائية.
- الأدوية.
- العلاجات النفسية.

5-1/العلاج الأسري : وهو علاج قائم على الأدلة، يُقدم للأطفال والمراهقين الذين يعانون من اضطرابات الأكل. تشارك الأسرة في التأكد من أن الطفل أو أي فرد آخر من أفراد الأسرة يتبع أنماط الأكل الصحي ويحافظ على وزن صحي. تشير بعض الدراسات إلى أن العلاجات الأسرية، والتي يتحمل فيها الآباء مسؤولية إطعام طفلهم **المصاب** باضطراب الأكل نفسي المنشأ، هي الأكثر فعالية في مساعدة الشخص المصاب بفقدان الشهية على اكتساب الوزن وتحسين عادات الأكل والحالات المزاجية.

5-2/العلاج السلوكي المعرفي : يستخدم **العلاج السلوكي المعرفي** بشكل شائع في علاج اضطرابات الأكل، وخاصةً الشره المرضي واضطراب الأكل بنهم. يخضع الأشخاص للعلاج السلوكي المعرفي لتقليل أو القضاء على سلوكيات الأكل بنهم والتطهير ومساعدة المريض لتعلم كيفية التعرف على أنماط التفكير

المشوهة أو غير المفيدة والتعرف على المعتقدات غير الدقيقة وتغييرها. وقد ثبت أن العلاج السلوكي المعرفي الذي تم تصميمه لعلاج الشره المرضي فعال في تغيير سلوك الإفراط في تناول الطعام والتطهير ومواقف الأكل.

5-2/ الأدوية: لا يمكن للأدوية أن تعالج اضطرابات الأكل نفسية المنشأ. ومع ذلك، قد تساعدك بعض الأدوية في التحكم في الرغبة في الإفراط في تناول الطعام أو الإسراف أو إدارة الانشغال المفرط بالطعام والنظام الغذائي. تشير بعض الأبحاث إلى أن استخدام الأدوية مثل مضادات الاكتئاب أو مضادات الذهان أو مثبتات الحالة المزاجية، قد يكون فعالاً بشكل متواضع في علاج مرضى فقدان الشهية من خلال المساعدة في حل أعراض المزاج والقلق التي تترافق غالباً مع فقدان الشهية. يمكن أيضاً وصف مثبتات الشهية للمرضى الذين يعانون من اضطراب الأكل بنهم.

تعد الرعاية في المستشفى ضرورية عندما يؤدي اضطراب الأكل إلى مشاكل **جسدية** قد تكون مهددة للحياة أو عندما تكون كذلك مرتبطة بمشاكل نفسية أو سلوكية شديدة. يختلف مسار ونتائج مرض فقدان الشهية العصبي باختلاف الأفراد؛ يتعافى البعض تماماً بعد شوط علاجي واحد، ويتأرجح البعض بين زيادة الوزن والانتكاس، والبعض الآخر يتدهور بشكل مزمن على مدى سنوات عديدة (د.ن، 29 فيفري 2022)

[/https://labayh.net/ar/eating-disorder](https://labayh.net/ar/eating-disorder)

6/ علاقة الضغوط النفسية باضطرابات الأكل :

مشروطة ومسببة؛ أي أنها بمثابة نتاج تفاعل مضطرب بين العوامل الذاتية) النفسية والسيكولوجية (من جهة، والعوامل الموضوعية) المادية والاجتماعية؛ أي بلغة الدوافع ناجمة عن خلل في التفاعل بين المفاتيح الداخلية) كالرغبات، والحاجات، والميول، والمقاصد، (... من جهة، والمفاتيح الخارجية) كنعوية الطعام، وثقافة الأكل (لدافع الجوع- الشبع من جهة أخرى.

وعلى ما يبدو، وكما تشير الأدبيات السيكولوجية، فإن اضطرابات الأكل ذات صلة بمتغيرات نفسية واجتماعية، كصورة الجسد، والقلق، والكفاءة الذاتية المدركة، والمستويات التعليمية والاقتصادية للأسرة. يعاني الشخص المصاب باضطرابات الأكل اضطرابات في إدراكه لذاته، حيث يكون إدراكه لذاته غير عقلائي وغير منطقي وغير واقعي؛ أي أن تفسيره لذاته وتقييمه لها يفتقر إلى الانسجام والتناغم بين ذاته الحقيقية وذاته المتخيلة، كما أنه ينتمي إلى نمط الأفراد ذوي الذات المعلنة أو ذوي التوجه الاجتماعي والثقافي؛ أي الأفراد التابعين للثقافة المرئية والمقروءة والمسموعة السائدة، التي تعمل على انصهار ذاتهم في بوتقتها، ويصبحون جزءاً متأسلاً فيها، يعملون على مسايرتها ونمذجتها وبهذا، فإن الخلل في كل من تقدير الذات وتحقيق الذات، وتأكيد الذات لدى المراهقات يؤدي إلى ظهور اضطرابات الأكل؛ إذ إن المراهقة في تقديرها لذاتها تركز على جسدها فقط، وتكون ثققتها بجسدها ضعيفة، الأمر الذي يؤدي إلى تعبيرها عن ذلك على نحو غير عقلائي من خلال ممارستها لسلوكات غذائية غير منطقية وغير واقعية تقوم على التناوب بين الإفراط في تناول الطعام والتفريط به، وصولاً إلى تحقيق مشوه لذاتها، يركز على الكمال الجسمي ووفقاً لنظرية التعلم الاجتماعي القائمة على عنصر الانتشار والبواعث الخارجية تؤثر الثقافة المرئية والمسموعة والمقروءة. المتمركزة حول صورة الجسد النحيف في ظهور اضطرابات

الأكل، من خلال العرض المتكرر لصور الأجسام النحيفة، الأمر الذي يعد بمثابة إغراءات للفنديات المراهقات لجذبهن لذلك، مما يؤدي إلى تحفيزهن لمحاكاة ذلك ونمذجته؛ للحصول على استحسان وقبول اجتماعي ويشير إبراهيم والنيال إلى أن حالات الانفعال الزائدة والقلق مؤثر ومعطل لمركز الشبع، حيث تجعل الفرد تحت وطأة الضغط النفسي، ويفقد القدرة على إدراك حالة الشبع، وبالتالي لا يشعر فيسيولوجيًا بحالة الشبع مهما تناول من كميات من الطعام، وبذلك يتناول أكثر مما يحتاجه من الطعام ومن غير أن يشعر. (العويضة، 2009، ص ص 261-262-262)

الخاتمة :

اضطرابات الأكل اضطرابات مزمنة تختل فيها عدة وظائف نفسية، ويعد تفسير الطفل للسلوك الذي يقوم به العامل الأساسي في تحديد نظرته لنفسه، وينعكس ذلك بصورة مباشرة على انفعالاته وخبراته الانفعالية، فوعي الفرد بمشاعره يمكنه من التفاعل مع المواقف بصورة إيجابية أو سلبية، وتتوقف درجة التفاعل على نوعية المشاعر التي يكنها الفرد نحو نفسه من حيث كونها مشاعر إيجابية أو سلبية .

فالفردي في مرحلة الطفولة يمرون بالعديد من الضغوط النفسية باختلاف أشكالها، ويحاول كل طفل التعامل مع المشاعر الناتجة عن تلك الخبرات بوسائل فعالة وغير فعالة، وهنا يكمن المشكل في القدرة على التعرف على الضغوط وتقبلها واستخدامها ان أمكن، والاستمرار في الأداء على الرغم من ذلك، ولكن هناك الكثير من الأفراد يجدون أن افعالهم والضغوط النفسية ق طغت عليهم، ويخافون من مشاعرهم ويصبحون غير قادرين على مواجهتها والتأقلم معها ويخافون منها، مما ينتج عنها الكثير من الاضطرابات .

ومن هذه الاضطرابات تعد اضطرابات الأكل احد الاضطرابات الشائعة الخطيرة على الطفل، فمرحلة الطفولة نجد الطفل فيها غير قابل على التعبير بطريقة مناسبة للتنفيس عن تلك الضغوط النفسية سوى بالصراخ او التكسير وغيرها، وأفضل طريقة بالنسبة إلى أغلب الاطفال هو طريقة الأكل أما يأكلون أكثر من اللازم وبالمعدل الطبيعي مما يتشكل لهم السممة المفرطة او لا يأكلون أصلا ويصبح لديهم مشكلة في الجسم مما يسبب النحافة، وغيرها من المشكلات .

وعليه من خلال هذه الدراسة يمكن وضع بعض المقترحات والتوصيات التالية :

- على الجهات المعنية أن تقوم بالتكفل بهذه الحالات، بداية بالاسرة تبعاً لأنها أول مصدر للضغوط النفسية انطلاقاً من المشكلات الأسرية وطريقة التعامل مع الطفل .
- القيام بمراقبة المدرسة سواء مع المعلم والمؤسسة التعليمية، من خلال المنهاج التعليمي، و التشخيص مع الأخصائي في التغذية .
- ادخال الطفل إلى النوادي الرياضية للتنفيس عن كل الضغوط النفسية والمشاعر السلبية في رياضة يحبها .
- جعله يمارس هواياته المفضلة والتعبير عن مشاعره من خلال الرسم، التشجير، ... الخ

قائمة المراجع :

1/ أحمد عيد مطيع الشخانة، (2009). التكيف مع الضغوط النفسية، عمان، الأردن، دار الحامد، ط 1، عمان، الاردن، دار الشروق.

3/ احمد نايل الغريير، و احمد عبد اللطيف ابو سعد، (2008). التعامل مع الضغوط النفسي، ط 1

- 4/ أسامة فاروق مصطفى، السيد كامل الشربيني، (2011) ط 1، عمان، الأردن، دار المسيرة.
- 5/ أسعد شريف الامارة، (2016)، *جبل الإنسان قراءات نفسة اجتماعية*، ط 1، عمان، الأردن، الدار المنهجية.
- 6/ أسماء حزاب، (2016)، *الضغوط النفسية علاقتها بالإحترق النفسي*، *مجلة الجامع في الدراسات النفسية والعلوم التربوية*، 1 (3)، 8-32.
- 7/ أسماء خويلد، (2013)، *الضغوط النفسية: المصدر والمواجهة، التربية والإبستمولوجيا*، 3 (4)، 116-126.
- 8/ أمان الله رشيد، محمد حبارة، (2013). *مصادر الضغوط النفسية الأكثر تأثيراً على أساتذة التربية البدنية والرياضية، مجلة الإبداع الرياضي*، 4 (2)، 24-42.
- 9/ أنعام هادي حسن، (2013)، *الذكاء الإنفعالي وعلاقته بالسلبيات التعامل مع الضغوط النفسية* ط 1، عمان، الأردن، دار صفاء.
- 10/ أنيس محمد آيات حسين المحتسب، (2021)، *اضطرابات الأكل لدى المراهقين في الاردن وعلاقتها بعادات الأم الغذائية، الصراعات الأسرية، والتأثير الإعلام، مذكرة في علم النفس، الجامعة الأردنية*
- 11/ العويضة سلطان بن موسى، (2009)، *علاقة اضطرابات الأكل بكل من صورة الذات والقلق والكفاءة الذاتية المدركة وبعض التغيرات الديمغرافية لدى عينة من طالبات جامعة عمان الاهلية، المجلة الأردنية للعلوم الاجتماعية*، 2 (2)، 256-276
- 12/ بن مصمودي علي، (2014) *ن الضغط النفسي واستراتيجيات مواجهتهن مجلة الحكمة للدراسات التربوية والنفسية*، 2 (2)، 48-58.
- 13/ رنا أحمد جمال، (2016)، *استراتيجية التعامل مع الضغوط النفسية*، ط 1 عمان، الأردن، دار أمجد.
- 14/ سامي محسن ختاتنة، و أحمد عبد اللطيف أبو سعد، (2010) *ن علم النفس الإعلامي*، ط 1، عمان، الأردن، دار المسيرة.
- 15/ عبد الحق لبوازدة، (2016)، *الضغوط النفسية وعلاقتها بالطمأنينة النفسية لدى الطلبة الجامعيين، مجلة أنسنة للبحوث والدراسات*، 7 (2)، 125-162.
- 16/ عبد الفتاح الخواجا، (2011)، *الإختبارات والمقاييس النفسية المستخدمة في الإرشاد والعلاج النفسي*، ط 1، عمان، الأردن، دار المستقبل.
- 17/ فرحات محمد، فضل الله محمد، شقير علي، (2 ديسمبر، 2022)، *إضطرابات الأكل والتغذية " التشخيصن الأسباب، العلاج"*، *المجلة العربية للنشر العلمي*، 5 (50)، 130-152
- 18/ وليد السيد خليفة، مراد علي عيسن (2008). *الضغوط النفسية والتخلف العقلي في ضوء علم النفس المعرفي*، ط 1، الإسكندرية، مصر، دار الوفاء لنديا.

19. <https://labayh.net/ar/eating-disorders> (د.ن، 29 فيفري 2022)

20. <https://www.mayoclinic.org/ar/diseases-conditions/eating-disorders> (د.ن،
25 مارس 2023)

الذكاء العاطفي



Emotional Intelligence

ط.د.مرازقة باتول، مخبر علم النفس العيادي، جامعة سطيف2، الجزائر

ba.merazga@univ-setif2.dz

أ.د. اعزيز غنية، مخبر علم النفس العيادي، جامعة سطيف2، الجزائر

ملخص الدراسة:

يواجه الفرد خلال حياته الشخصية والاجتماعية العديد من المواقف التي تستدعي تشكل مشاعر معينة، وبالتالي فإن العواطف تحتاج إلى طرق وأساليب تنظيمية تختلف من فرد لآخر تحددها القدرة الأدائية التي تم ربطها مؤخرا بالذكاء العاطفي، إن الهدف من هاته الدراسة يكمن في تسليط الضوء على مصطلح الذكاء العاطفي وذلك من خلال عرض مختصر يشرح لنا المقصود به وكيفية تقديره وتطويره في ضوء الدراسات الحديثة، حيث قامت الباحثتان بمراجعة أكاديمية مكثفة لأهم النتائج التي تم التوصل إليها بشأن هذا النوع من الذكاء ومدى مساهمته في رفع جودة الصحة النفسية والاجتماعية لدى الفرد. تتلخص أهم النتائج المتوصل إليها في ابراز أهم النقاط المرتبطة بالذكاء العاطفي والمتضمنة لتعابير الوجه والتسمية الدقيقة للشعور، ورغم أن بعض الباحثين يتجهون لاعتبار (EI) سمة في الشخصية، غير أن الأبحاث الحديثة تؤكد إمكانية التدريب عليه وتطويره مما من شأنه فتح المجال لآفاق تطبيقية ايجابية مباشرة.

الكلمات المفتاحية:

الذكاء، المشاعر، الذكاء العاطفي، تسمية المشاعر، تعابير الوجه.

Abstract:

Emotional Intelligence (EI) (also known as Emotional Quotient or EQ) is the ability to actively use your emotions to reduce stress, communicate effectively, empathize with others, overcome challenges, and mitigate conflict. It is the ability to understand, use and manage. This study examined the effects of emotional intelligence on an individual's performance. The two researchers conducted an intensive academic review of the most important results that were reached regarding this type of intelligence and the extent of its contribution to raising the quality of the psychological and social health of the individual.

The results show the significant role played by reading facial expressions and Identifying feelings in developing emotional intelligence capabilities, additionally to the extent to which emotional intelligence contributes to improving the individual's psychological health and social relationships. Therefore, depending on the results, we can suggest preparing applications and programs for educating individuals and developing their abilities and skills related to emotional intelligence.

Keywords:

Intelligence, Emotions, Emotional Intelligence, Identifying Feelings, Facial Expressions.

مقدمة:

يعتبر العقل الميزة الأساسية التي تفرق بين بني البشر عن سائر الكائنات الحية، ويتميز عقل الإنسان بالعديد من التعقيدات المتدخلة في بناء النمط الذاتي للفرد، حيث يتخصص في العديد من الوظائف المسؤول عنها من قبل مناطق معينة في الدماغ. يعرف الذكاء بكونه ملكة أو قدرة تعين الكائن الحي على التكيف أو التأقلم مع مواقف مستجدة وغير مألوفة (Legg et Hutter, 2012)، وحين نتحدث عن الذكاء عند الإنسان، فإن الموضوع متشابك ويتجاوز بكثير بعد المنظور القديم المختزل في مجرد حل مشكلات أكاديمية وتحصيل نقاط أكبر في اختبارات الذكاء الرياضية، ففي أواخر القرن العشرين قام العالم جاردنر بطرح نظريته الجديدة حول الذكاء المتعدد، حيث يصرح بوجود تسعة أنواع محددة من الذكاء والتمثلة في: (الذكاء اللغوي (مهارة إنتاج وفهم اللغة)، الذكاء المنطقي الرياضي (إدراك الأنماط المشتركة والاستدلال والربط بين عناصرها)، الذكاء البصري المكاني (التعامل مع الوسط المحيط)، الذكاء الموسيقي، الذكاء التصنيفي الطبيعي (إدراك وتصنيف الموجودات والمفاهيم)، الذكاء البدني الحركي (استخدام الجسم لأغراض معينة)، ذكاء فهم الآخرين (التعرف على الآخرين ومشاعرهم ودوافعهم)، ذكاء فهم الذات، الذكاء الروحي الوجودي (الاهتمام بالدين والمسائل الروحية)). (Gardner, 2012)

بعد أن تم تعميم مفهوم الذكاء لمجالات مختلفة في حياة الفرد، انبثق تيار آخر يجمع بين المهارات اللغوية والاجتماعية المتمثلة في فهم الذات والآخرين، وهو ما يعرف بالذكاء العاطفي، فمع تزايد وجود فروقات في مسار نوعية الحياة الشخصية والعملية أضحت من المهم تسليط الضوء على الميزة التي تجعل من بعض الأشخاص أكثر قدرة وتمكن من بناء وإقامة علاقات تتسم بنوع من الاستقرار النسبي على غرار البعض الآخر.

يعرف جولمان الذكاء العاطفي (Emotional intelligence) بأنه قدرة الشخص على تحديد مشاعره وإدارة عواطفه وتحديد مشاعر وعواطف الآخرين، وحسب اختلاف العديد من النظريات المفسرة يتجه البعض لاعتباره سمة، والبعض الآخر لاعتباره قدرة، بينما يعتبره آخرون مزيجا بين السمات والقدرات الفردية. (Kanesan, 2019)

يجدر التنويه لأن مفهوم الذكاء العاطفي يملك جذورا تاريخية ترجع إلى مفهوم الذكاء الاجتماعي الذي يعرف حسب ثورنديك بأنه قدرة الإنسان على تسخير الحكمة في إدارته لمختلف علاقاته الاجتماعية (Thorndike, 1920)، ولو أن الحكمة هنا قد تبدو غير محددة كما جاء به المفهوم الحديث.

يتسم الذكاء العاطفي بأهمية كبيرة لما له من دور كبير في تحسين جودة حياة الفرد النفسية والاجتماعية، فزيادة الوعي بالمشاعر يحسن طريقة التعامل معها، خاصة الانفعالات والمشاعر السلبية كالغضب، القلق، أو الخوف.

نظرا لحدائثة الموضوع وقلة الدراسات العربية التي تطرقت إليه سنحاول من خلال هذا البحث التطرق لأهم النقاط المتمحورة حوله من أجل أخذ صورة عامة وشاملة عن مفهومه، وأهميته وذلك عبر طرح التساؤلات التالية: ماذا نقصد بالذكاء العاطفي؟ وماهي المؤشرات الدالة عليه؟ وأهم المقاييس المستخدمة في تقييمه؟ كيف يمكن تطويره؟ وما أهميته؟

أهداف الدراسة:

ترمي هاته الدراسة لتحقيق مجموعة من الأهداف وتتمثل في:

-تسليط الضوء على الذكاء العاطفي.

-التعريف بالذكاء العاطفي.

-التعرف على مؤشرات الذكاء العاطفي.

- الكشف عن أهم المقاييس المستخدمة في تقييم الذكاء العاطفي.

- التعرف على بعض المشاعر وإيماءات الوجه الخاصة بها.

- التعرف على العجلة الخاصة بتسمية المشاعر.

-الكشف عن أهمية الذكاء الاجتماعي والدور الإيجابي الذي يمكن أن يلعبه في تحسين حياة الفرد الخاصة والاجتماعية.

أهمية الدراسة:

تكمن أهمية هاته الدراسة في:

-الموضوع المعاصر المطروح والمتعلق بنوع جديد من الذكاء، ألا وهو: "الذكاء العاطفي".

-تصحيح الأفكار الشائعة حول اقتصار الذكاء على نمط عقلي معين.

-تسليط الضوء على الدور البالغ الذي تؤديه المشاعر والعواطف في حياة الإنسان.

-إمكانية الاستفادة من المعلومات المعروضة من قبل الباحثين وفتح المجال من أجل التعمق وإجراء المزيد من الدراسات النظرية والميدانية.

--لفت الانتباه للدور الكبير الذي تلعبه إيماءات وتعابير الوجه في إبداء وصنع المشاعر.

-لفت الانتباه للدور الكبير الذي يلعبه مكون الرصيد اللغوي في إعطاء التسمية الدقيقة للشعور.

-تغيير المفهوم الضيق حول نجاح الإنسان ونقله من مجرد كسب وظيفة مرموقة إلى جودة حياة شخصية وعملية.

-إعادة تقييم عواطف الفرد مع نفسه والآخرين.

1-تعريف الذكاء العاطفي:

أول من قام بالتعريف بمصطلح الذكاء العاطفي (EI) هما العالمان (Salovey et Mayer, 1990) في مقال صحفي عام 1990، غير أنه لم يكن يأخذ حيز اهتمام حقيقي من قبل الباحثين خلال الخمس سنوات التالية، وفي سنة 1995 قام دانيال جولمان Goleman بكتابة مؤلفه "الذكاء العاطفي" تحت شعار (لماذا يمكن أن يكون مؤثر أكثر من معدل الذكاء العقلي؟) الذي أحدث ضجة في الأوساط الأكاديمية ومن هنا بدأ العلماء والباحثون بالتعمق في محاولة استيعابه أكثر. يعتبر كل من Bar On و Goleman الذكاء العاطفي سمة متضمنة داخل نمط الشخصية، حيث تعمل على مساعدة الفرد لتحقيق مستويات مرتفعة من الأداء الاجتماعي والعاطفي. وحسب أحد أقدم النماذج الموضوعية من قبل بار أون (1997)، يتضمن الذكاء العاطفي خمس مجالات أساسية: (المجال الشخصي، المجال العلائقي، إدارة الضغوط، القدرة على التكيف والمزاج العام). (Bar-On, 1997; Goleman, 1996). تم تطوير النموذج بعد فترة ليضم 15 عنصر محتوى يشكل "سمة EI". يمكن تضمين هاته العناصر في أربع مجموعات أساسية تشمل: (العاطفة، ضبط النفس، التواصل الاجتماعي والرفاه النفسي) (Petrides, 2009). يتجه البعض لاعتبار الذكاء العاطفي مجموعة من القدرات المتمثلة في: (أ) إدراك المشاعر بدقة بناء على نبرة الصوت وتعبيرات الوجه والمحفزات الأخرى (الإدراك)؛ (ب) استخدام لغة المشاعر لتسهيل أداء المهام أو تحقيق الأهداف الشخصية الكاملة (التعبير أو تسهيل تدفق المشاعر)؛ (ج) فهم السياق، التوقيت الزمني والمعقد المختلط للمشاعر (الفهم)؛ (د) معرفة كيفية تنظيم المشاعر في نفسية الفرد ونفسية الآخرين (إدارة المشاعر). (Mayer, Caruso, & Salovey, 2016).

يمكن القول بأن الذكاء العاطفي عبارة عن سمة تجمع القدرات الأساسية التي من خلالها يمكن تشكيل وتدقيق المشاعر، وبالتالي فإن التسلسل الجيد لعملية الإدراك الفعال لما يحدث وكيفية التعبير عنه والتعامل معه يؤدي حتما إلى التكيف الإيجابي الذاتي والعلائقي. ورغم اختلاف التوجهات المفسرة له فإن إمكانية تعلمه وتطويره بات حقيقة مؤكدة يمكن الاستناد عليها في محاولة غرس وتعزيز المهارات العاطفية المناسبة لذلك. (Mattingly et Kraiger, 2019)

2- مؤشرات الذكاء العاطفي:

حسب بعض الباحثين، يرتبط الذكاء العاطفي بوجود مجموعة من المؤشرات التي تحدد لنا الأشخاص الأكثر ذكاء عاطفياً، يمكن الاستعانة بهاته المحددات كنقطة انطلاق لبناء مقياس أكثر دقة تساعدنا في تحديد ملكة الذكاء العاطفي عند الإنسان:

1. شعور ملح بالفضول لمعرفة مشاعر الآخرين.
2. مشاعر التعاطف والاهتمام بالآخرين.
3. إظهار التأثير بمشاعر الآخرين.
4. تحمل مسؤولية الأخطاء.
5. القدرة على إدارة العواطف في المواقف العصيبة.
6. القدرة على تحديد ووصف ما يشعر به الناس.
7. الوعي بنقاط القوة والحدود الشخصية.
8. الثقة بالنفس والتقبل الذاتي.
9. القدرة على محو ونسيان الأخطاء.
10. القدرة على قبول التغيير والترحيب به.

(Drigas & Papoutsis, 2018)

3- مقاييس الذكاء العاطفي:

حاول الباحثون ابتكار مجموعة من الاختبارات التي يمكن الاستعانة بها كأداة لقياس الذكاء العاطفي لدى الإنسان، غير أن هاته الاختبارات تكاد تكون غير ملمة بالجوانب التي ماتزال تكتشف إلى اليوم حول (EI)، يمكن ذكر أهم هاته الاختبارات والمقاييس كالتالي:

❖ اختبار Mayer-Salovey-Caruso للذكاء العاطفي (MSCEIT): هو اختبار قائم على القدرة بقياس الأبعاد الأربعة لنموذج Mayer و Salovey. تتمثل هاته الأبعاد في:

- 1- إدراك المشاعر وتحديدتها: القدرة على التعرف على ما تشعر به أنت ومن حولك.
 - 2- التعبير عن المشاعر: القدرة على توليد العاطفة المناسبة وإبداء الملامح المتماشية مع طبيعة المشاعر والتعبير عنها جسديا حسب نوعية المواقف.
 - 3- فهم وقراءة المشاعر: القدرة على فهم المشاعر المعقدة والتحويلات العاطفية أي كيف تنتقل المشاعر من مرحلة إلى أخرى.
 - 4- إدارة المشاعر: القدرة التي تسمح بإدارة وتنظيم المشاعر في النفس والآخرين، مثل معرفة كيفية تهدئة النفس بعد الشعور بالغضب أو القدرة على التعاطف مع شخص آخر وتخفيف قلقه.
- يقوم المتقدمون للاختبار بأداء مهام مصممة لتقييم قدرتهم على إدراك المشاعر وتحديدتها وفهمها وإدارتها. (Mayer, 2002)

❖ اختبار مخزون الكفاءة العاطفية والاجتماعية (ESCI): يعتمد على أداة قديمة تعرف باسم استبيان التقييم الذاتي ويتضمن وجود أشخاص يحاولون إعطاء تقييمات معينة لقدرات الشخص في العديد من المواقف العاطفية المختلفة. تم تصميم الاختبار لتقييم القدرات الاجتماعية والعاطفية التي تساعد على تمييز الناس كقادة أقوياء. (Boyatzis & Sala, 2002)

❖ اختبار The Geneva Emotional Competence Test (GECe): عبارة عن اختبار يقيس مستوى الذكاء العاطفي في بيئة العمل، يركز أساسا على محاولة التعرف وفهم وتنظيم المشاعر وتأثيراتها عن طريق تقييم مشاعر الآخرين باستخدام مجموعة من مقاطع الفيديو لبعض الممثلين. (Schlegel & Mortillaro, 2019)

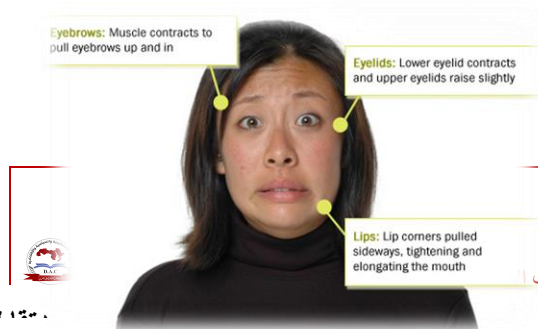
4- فهم لغة المشاعر عن طريق تعابير الوجه:

يشكل الوجه أساس التواصل عند الإنسان، حيث يؤدي التعرف الجيد للتغيرات الحادثة على مستواه إلى التقدير الجيد للمشاعر المشككة، يحوي الاستبيان الالكتروني لجامعة Berkeley بكاليفورنيا على 20 سؤال خاص بإعطاء توصيف دقيق لاسم المشاعر التي تدل عليها الصورة.

نحاول عرض بعض إيماءات الوجه الدالة على نمط معين من المشاعر بناء على الاستبيان:

4-1-1- مشاعر الخوف Fear :

-الشكل 1: مشاعر الخوف-



ويبقى فمنا متناظر الاتجاه فلا يميل لأحد الجهات كما بالصورة.

غالباً ما يتم الخلط بين تعبيرات الوجه في حالة الشعور بالخوف والمفاجأة، ففي حالة التفاعل يتقوس شكل الحواجب أكثر وتنتفخ أعيننا بشكل أكبر من حالة الخوف.

-الشكل 2: مشاعر الفرح-

نعبر عن الخوف عندما نشعر بالتهديد الجسدي أو النفسي، حيث يتجه الفك نحو الأسفل، يفتح الفم قليلاً، يتسطح شكل الحواجب بالتقريب



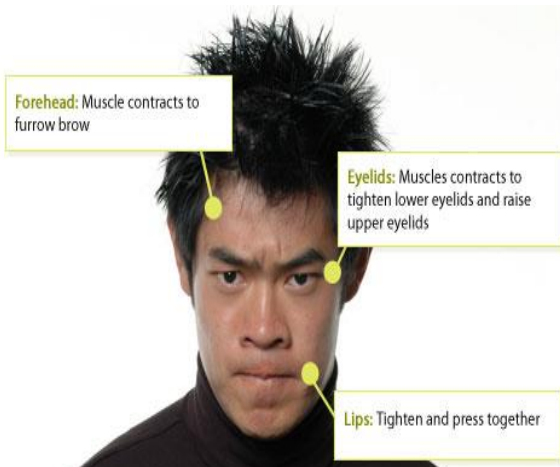
4-2-2-4 : Happiness مشاعر الفرح

تعتبر "الابتسامة العريضة" الملمح الأساسي المؤشر على وجود مشاعر السعادة، حيث تسحب العضلة الوجنية زوايا الشفاه نحو الأعلى مما يساهم في تشكيلها، إضافة لمؤشر تقلص العضلات المتواجدة حول العينين، التي ترسم لنا أشكال خطوط أو تجاعيد يمكن ملاحظتها مع انتفاخ جيب الجفن السفلي. عندما ترى هذه العلامات، فإن الشخص لا يبتسم بأدب فحسب، بل هو يشعر بسعادة بالغة.

4-3-3-4 : Anger مشاعر الغضب

يمكننا ملاحظة حركات العضلات المتواجدة بجانب الشفاه وحول العينين والحواجب، عندما يشعر الناس بالعدوانية أو التهديد أو الإحباط يصنعون تعبير الغضب، وحسب اعتقاد العلماء فإن الفرد يصنع إيماءات الغضب كإلية دفاعية تحمي الفرد من الصراعات الجسدية.

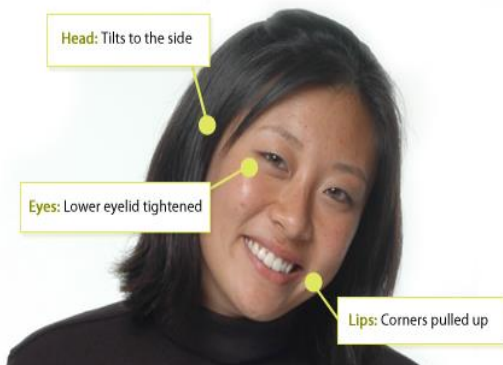
غالباً ما يخلط الناس بين علامات مشاعر الغضب والاشمئزاز، والفرق بينهما يكمن في كون مشاعر الاشمئزاز تتميز بتعابير رفع الشفاه العليا وتجاعيد في الأنف لا تظهر في حالة الغضب كما هو موضح بالصورة.



-الشكل 3: مشاعر الغضب-

4-4-4-4 : Love مشاعر الحب

عندما نشعر بالحب، تقوم العضلة الوجنية الرئيسية بسحب زوايا الشفاه لأعلى، ينتفخ الجفن السفلي أسفل العينين.



-الشكل 4: مشاعر الحب-

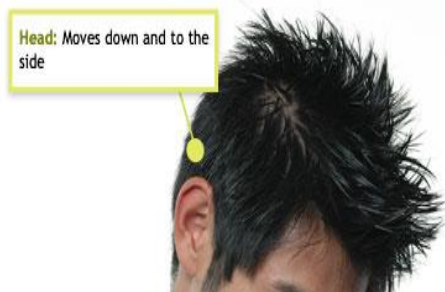
قد يخلط البعض بين مشاعر الحب والسعادة، لكن في حالة الحب يميل الرأس إلى أحد الجوانب

الأيمن أو الأيسر كعلامة على الألفة والتواصل.

4-5- مشاعر الاحراج Embarrassment :

ضبط النفس أو التثبيط. يعتبر العلماء أن حوالي 30 بالمئة من الأشخاص المحرجين يقومون غالبا بلمس وجوههم. حيث تظهر هاته الحركة كآلية دفاعية لحماية الوجه عند قيام الشخص بخرق بعض القواعد الاجتماعية. وعلى غرار مناطق أخرى من العالم، قد يقوم الناس بإيماءة يدوية مماثلة عندما يشعرون بالخزي.

قد يخلط البعض بين مشاعر الاحراج والشعور بالخزي، ولكن في حالة مشاعر الخزي يتحرك رأسنا بشكل مستقيم نحو الأسفل ولا يميل لأحد الجوانب، وأيضا نحن لا نبتسم.



-الشكل 5: مشاعر الاحراج-



الاحراج والتلبك عن الابتسامات الأخرى، فالشفاه تنضغطان معا بإحكام، مما يعكس مشاعر

4-6- مشاعر الفخر Pride :

لسعادة الشخص. لكن ما يميز هاته المشاعر عن السعادة هو أن الرأس يميل قليلا نحو الخلف بشكل يجعل فيه الفك أكثر بروزا.

تختلط إيماءات مشاعر الفخر بمشاعر الازدراء، حيث يشتركان في حركة إمالة الرأس نحو الخلف، غير أن في حالة مشاعر الازدراء لا تكون الابتسامة خفيفة كما في هاته الحالة، إضافة لحركة الشفاه التي تكون غير متناظرة، حيث يتم شدّها لجانب واحد فقط.



-الشكل 6: مشاعر الفخر-

قوة والسيادة. حيث ترتفع قليلا زوايا الشفتين كإشارة

4-7- مشاعر التفاؤ Surprise :



حسب تفسير العلماء على التقاط أكبر قدر من المعلومات الجديدة من أجل التعامل معها.

غالبا ما يتم الخلط بين مشاعر التفاجؤ والخوف. في حالة الخوف، تشد الجفون السفلية وتبدو حواجبنا مسطحة ومشدودة أكثر، أيضا تتحرك زوايا الشفاه بشكل جانبي مما يجعل الفم يبدو أكثر إحكاما وانطباقا.

-الشكل7: مشاعر التفاجؤ-

في حالة التفاجؤ، ترفع جفون بصري- ويعبرس شكل الحاجبين، إضافة لاتجاه الفك نحو الأسفل وانفتاح العين بشكل موسع أكبر مما يساعد



عند
-الشكل8: مشاعر الإشمئزاز والقرع العاليا فتزفعها،
الموجودة فوق الشفاه العاليا الشفاه العاليا فتزفعها،

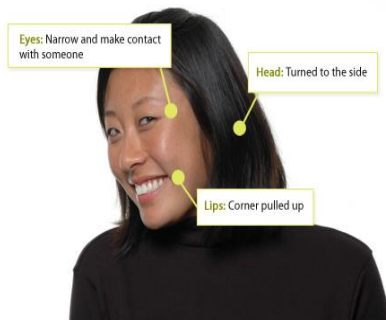
4-8- مشاعر الإشمئزاز والقرع Disgust :

وترسم لنا تجاعيد أو خطوط بالأنف، أيضا تضيق حركة العينين. ينفث الفم ويبرز اللسان.

غالبا ما يخلط الناس بين الإشمئزاز والغضب. لكن في حالة الغضب، يشد الفم وينطبق وينخفض مستوى الحاجبين بشكل أكبر، إضافة لارتفاع الجفن العلوي.

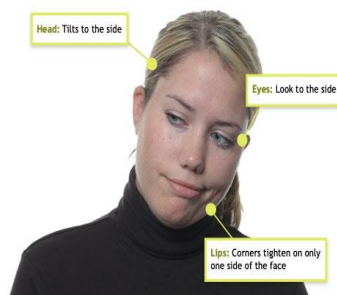
4-9- مشاعر التودد Flirtatiousness :

تبرز ابتسامة الاعجاب عند الشعور بالود. وتنقل لنا مظاهر التناقض في حركة استدارة الرأس وتباعده مع وجود اتصال بصري، الشخص المتودد يعطي لنا دلالات بشعوره بالمتعة كما هو ملاحظ من سحب العضلة الوجنية الرئيسية لزوايا الشفاه نحو الأعلى وارتفاع الخدين قليلا. بالإضافة إلى ذلك تنقبض العضلات الدائرية على العينين مما يمنحها نوعا من التضييق الذي يوحي لنا بمشاعر السعادة.



-الشكل9: مشاعر التودد-

4-10- مشاعر الازدراء والتهمك Contempt :



-الشكل10: مشاعر الازدراء والتهمك-

غالبا ما يخلط الناس بين الازدراء والاشمئزاز. في حالة الاشمئزاز، ترتفع الشفاه العليا وترتسم لنا خطوط تجاعيد حول الأنف، فنحن نعبر عن اشمئزنا من الأشياء التي نعتقد أنها ضارة أو مقرفة وليس تلك التي نسخر منها أو نرتاب إليها، إضافة لارتفاع الحاجبين بشكل أكبر وارتفاع الجفن العلوي.

الازدراء أو التهكم هي المشاعر التي تخالجنا عندما نحاول التقليل من قيمة موضوع أو شخص معين، فنرمقه بشكل ساخر أو مثير للريبة. عند التعبير على الازدراء، تشد الشفاه من جانب واحد بالوجه دون الآخر. وإذا كان الشد على جانبي الوجه فقد يكون الشخص يبلى في لعبه.

11-4-مشاعر الخزي Shame :

تجنبية نحو الأمام، يتحرك الرأس لأسفل، فيتم ثني الذقن في الرقبة. تعتبر إيماءاته نقيض مشاعر الفخر، ففي حين أن رأسنا يميل إلى الوراء وذقننا يرتفع عند الافتخار، فإن مشاعر الخزي غالبا ما تقيد وضعنا كعلامة توحى على الاستسلام.

كثيرا ما يتم الخلط بين تعابير الخزي والحزن. لكن في حالة الخزي، لا تظهر لدينا حركات عضلات الوجه الحزين (الحاجبان مشدودان للدخل وجزئيًا للأعلى، مع تحريك زوايا الشفاه لأسفل).



الشعور بالخزي هو مشهد بسيط للغاية ولكنه في غاية التأثير، حيث يرتسم في شكل نظرات

12-4-مشاعر السرور Amusement :

حين يشعر المرء السرور، ينفتح الفم ويتحرك الرأس نحو الخلف فيظهر لنا شكل ابتسامة ضاحكة، تنقبض العضلات حول العينين وتظهر لنا بعض الخطوط الدالة على الفرح. يريح الضحك الحقيقي جميع حركات العضلات في الجسم بسبب مساعدته على حدوث التنفس بوتيرة أفضل مما يساهم في الشعور بالاسترخاء والانبساط.



13-4- مشاعر الاهتمام Interest :



عندما نكون مهتمين بشيء ما، ترفع عضلات الجبهة حواجبنا بشكل مستقيم، وتشكل العضلات حول الشفاه ابتسامة خفيفة مما يوحي لنا بالسعادة، يرتبط التعبير عن الاهتمام بالتعبير عن السعادة، ولكن عندما نكون سعداء، نظهر المزيد من الحركات المبالغ فيها في زوايا الشفاه وتتقلص العضلات حول العينين أكثر، دون ارتفاع الحاجب بشكل مستقيم.

14-4- مشاعر الحزن Sadness :



الداخلي من العضلة الأمامية لطرفيهما نحو الأعلى. هناك أيضا جيب صغير في الجزء الداخلي من الجبهة، غالبا ما تكون زاوية نظر الناس موجهة نحو الأسفل. إضافة إلى ذلك، يتم سحب زوايا الشفاه لأسفل بشكل مستقيم، مما يعطي الفم مظهر منحنى.

غالبا ما يتم الخلط بين تعابير الحزن والدونية، حيث يتشابهان في حركات عضلات الحاجب المائلة.

سحب
الجزء
- الشكل 14: مشاعر الحزن-

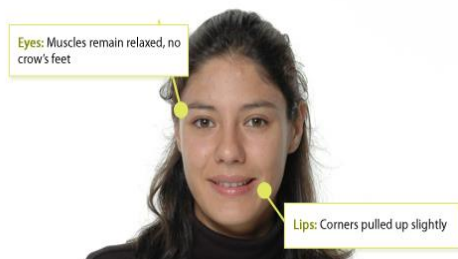
15-4- مشاعر الرغبة Desire :



يتم الإشارة إلى مشاعر الرغبة عن طريق الفم، وذلك من خلال عض أو لعق الشفاه، غالبا ما يقوم الناس بإيماءات هذا الوجه عندما يكونون منجذبين لشخص آخر، ولكن ليس بالضرورة أن تعكس مشاعر الرغبة مشاعر الحب.

قد تقترن الرغبة أحيانا بمشاعر الحب، ولكن عندما يشعر الناس بالحب والثقة والوفاء لشخص آخر، فلن يقوموا بالضرورة بهذا النوع من الإيماءات.

- الشكل 15: مشاعر الرغبة-



يبتسمون بطريقة توحى بالسعادة مع إمالة الرأس
إلى أحد الجانبين.

4-16- مشاعر اللطف Politeness :

تظهر تعابير مشاعر اللطف عن طريق إبداء الفرد لنوع من الابتسامات البسيطة والتي لا تدل على السعادة الحقيقية. حيث تشير إلى إبداء الشخص نوعا من انطباعات التهذيب والتعاون. تعمل العضلة الوجنية الرئيسية على سحب زوايا الشفاه لأعلى مع غياب تام لتجاعيد أو خطوط الفرح حول العينين وانتفاخ الجفن السفلي أسفل العينين، إضافة لغياب ارتفاع مستوى الخدين.

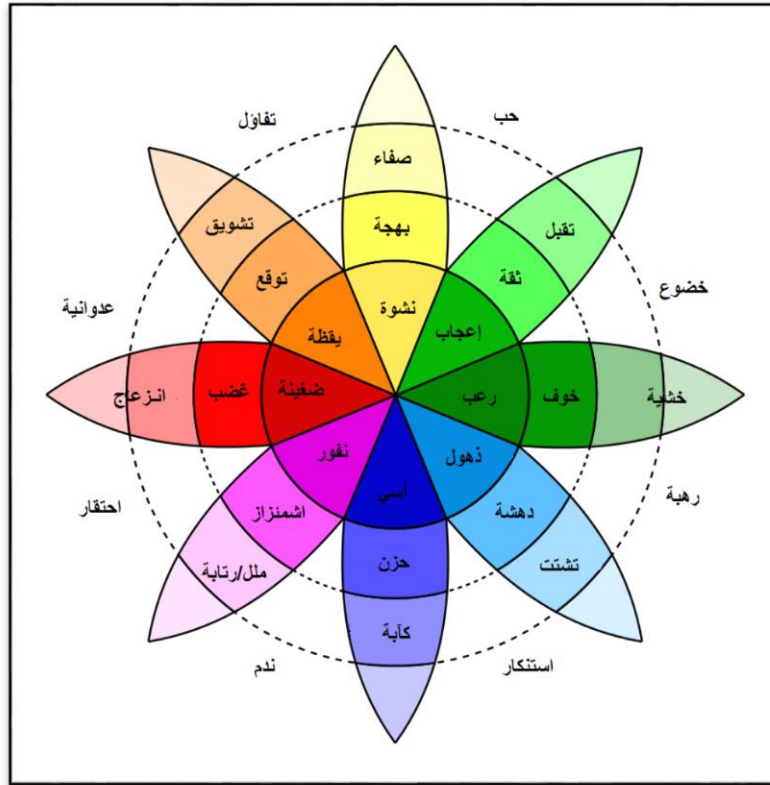
-الشكل16: مشاعر اللطف-

https://greatergood.berkeley.edu/quizzes/ei_quiz/take_quiz

5-تسمية المشاعر:

تلعب تسمية المشاعر دورا أساسيا في عملية تقييمها، ففي عام 1980، قسم روبرت بلوتشيك Robert Plutchik المشاعر إلى 8 فئات رئيسية متناظرة بشكل عكسي، نصف هذه المشاعر يعرف بالمشاعر الإيجابية، والنصف الآخر يعرف بالمشاعر السلبية، فمثلا: الفرح نقيض الحزن، والتفاجؤ عكس التوقع، والثقة عكس الاشمئزاز، والغضب عكس الخوف.

قام بلوتشيك بشرح كل شعور بشكل مفصل وقسمه إلى مجموعات فرعية (مشاعر أولية، مشاعر ثانوية، مشاعر ثالثة). وضع مجموع هاته المشاعر في شكل عجلة توضح العلاقة الوطيدة بين المشاعر وشدتها وأقطابها. حيث تزداد حدة المشاعر كلما تكون أقرب إلى مركز العجلة وتقل كلما ابتعدنا عن المركز. (Mohsin et Beltiukov, 2019)



-الشكل 17: نموذج توضيحي لعجلة المشاعر حسب Plutchik's Wheel-

أهمية الذكاء العاطفي:

يساهم الذكاء العاطفي في تنمية المهارات النفسية والاجتماعية عن طريق تركيزه على العواطف التي لا تنفصل عن الإنسان مهما حاول إخفائها أو تجاهلها، يمكن ذكر أهم التأثيرات التي ترتبط بالتغيرات المباشرة والغير مباشرة للذكاء العاطفي كالتالي:

-يزيد الذكاء العاطفي من المرونة النفسية التي تلعب دورا كبيرا في مواجهة الضغوط النفسية. (Trigueros et al, 2020)

-في أحد الدراسات الحديثة أظهر الباحثون الارتباط الكبير بين التحصيل الدراسي والذكاء الاجتماعي، حيث يعد ثالث عامل متنبأ بالأداء الأكاديمي بعد الذكاء العقلي (IQ) وعامل الضمير في الشخصية. (MacCann et al, 2020)

-يرتبط ارتفاع الذكاء العاطفي بقلّة حدة استجابات التوتر الشديد ومظاهره الفيزيولوجية والنفسية. (Lea et al, 2019)

-يرتبط ارتفاع الذكاء العاطفي بزيادة مستوى الأداء المهني ويرتبط انخفاضه بزيادة مستوى الإرهاق في العمل. (Sanchez-Gomez et al, 2020)

تزايد الذكاء العاطفي يرتبط بتزايد الرفاه النفسي خاصة عند المراهقين. (Guerra-Bustamante et al, 2019)

-يلعب الذكاء العاطفي دورا في رفع جودة التعليم من خلال تنمية كفاءات الأساتذة، حيث أظهرت أحد الدراسات أن المعلمين الذين لديهم قدرة أكبر على التعامل مع المشاعر يظهرون إدارة أكبر للانضباط في البيئة الصفية. (Valente -Bustamante et al, 2019)

-تشير نتائج أحد الدراسات إلى أن الأفراد الذين يقيمون أداء عائلاتهم على أنه متماسك ومرن ومتواصل ومتين، هم أكثر عرضة للتعامل مع مشاعرهم الخاصة والتمتع برضا أعلى عن الحياة. على العكس من ذلك، فإن تقييم الأسرة الأصلية على أنها غير متماسكة وفوضوية قد يقلل من القدرة على إدارة عواطف المرء، والتي بدورها يمكن أن تؤدي إلى انخفاض الرضا عن الحياة. (Szcześniak, 2020)

-يلعب الذكاء العاطفي دورا كبير في حسن تسيير المهن الإنسانية الحساسة كالتمريض، حيث كشفت نتائج أحد الدراسات الحديثة ارتفاع مهارات الاتصال الفعالة لدى الممرضين الذين أظهروا مستويات متميزة في الذكاء العاطفي. (Raeissi et al, 2022)

خاتمة:

إن البحث في الذكاء العاطفي يطول ويتوسع، فهو مفهوم ملم بالعديد من القضايا والأبحاث النفسية التي تربط ملكة الذكاء بحسن الاستخدام الجيد والمثمر للمشاعر، فكثير من الأشخاص يعجزون بالفعل عن تحديد ماهية مشاعرهم بدقة وبالتالي يظهرون عجزا ملاحظ في التعامل معها، إضافة لارتباط مشاعر الإنسان بمن حوله من الأفراد سواء أكانوا مقربين كالعائلة أو بعيدين كزملاء العمل. يشمل الذكاء العاطفي مجموعة من المكونات التي قد يساعد التركيز عليها في تنمية قدرات الفرد الاجتماعية، فمن خلال الاستخدام الجيد للرصيد اللغوي يمكننا التعبير عن كمية مشاعر أكبر وبشدة أدق تعين بشكل كبير على مضمون التعرف، ومن خلال الانتباه الملفت للسياق الزماني والمكاني، نبرة الصوت، إيماءات الجسد، يمكننا تنظيم وإدارة ما يفترض بنا إبداءه أو فعله أثناء مرورنا بحالة عاطفية معينة أو كان غيرنا من يمر بها. أوضحت نتائج بحثنا الأهمية البالغة التي يشكلها الذكاء العاطفي في جعل حياة الفرد أكثر اتزان واستقرار، وعليه فإن الاهتمام بإجراء دراسات أكاديمية وتطبيقية أكثر خاصة على المجتمعات العربية قد يقود للمزيد من الاكتشافات العلمية المهمة، خاصة الدراسات التي تتناول الفروقات بين الجنسين والمراحل العمرية للفرد.

قائمة المراجع:

- Baron, R. (1997). The BarOn emotional quotient inventory (BarOn EQ-i). *Toronto, ON: Multi-Health Systems Inc.*
- Boyatzis, R. E., & Sala, F. (2004). The Emotional Competence Inventory (ECI).
- Drigas, A. S., & Papoutsis, C. (2018). A new layered model on emotional intelligence. *Behavioral Sciences*, 8(5), 45.
- Gardner, H. (2012). The theory of multiple intelligences. *Early professional development for teachers*, 133.
- Goleman, D. (1996). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. Bloomsbury Publishing.
- Guerra-Bustamante, J., León-del-Barco, B., Yuste-Tosina, R., López-Ramos, V. M., & Mendo-Lázaro, S. (2019). Emotional intelligence and psychological well-being in adolescents. *International journal of environmental research and public health*, 16(10), 1720.
- Kanesan, P., & Fauzan, N. (2019). Models of emotional intelligence: A review. *e-Bangi*, 16, 1-9.
- Lea, R. G., Davis, S. K., Mahoney, B., & Qualter, P. (2019). Does emotional intelligence buffer the effects of acute stress? A systematic review. *Frontiers in psychology*, 10, 810.
- Legg, S., & Hutter, M. (2007). A collection of definitions of intelligence. *Frontiers in Artificial Intelligence and applications*, 157, 17.
- Mattingly, V., & Kraiger, K. (2019). Can emotional intelligence be trained? A meta-analytical investigation. *Human Resource Management Review*, 29(2), 140-155.
- MacCann, C., Jiang, Y., Brown, L. E., Double, K. S., Bucich, M., & Minbashian, A. (2020). Emotional intelligence predicts academic performance: A meta-analysis. *Psychological bulletin*, 146(2), 150.
- Mayer, J. D. (2002). MSCEIT: Mayer-Salovey-Caruso emotional intelligence test. *Toronto, Canada: Multi-Health Systems*.
- Mayer, John D., David R. Caruso, and Peter Salovey. "The ability model of emotional intelligence: Principles and updates." *Emotion review* 8.4 (2016): 290-300.

- Mohsin, M. A., & Beltiukov, A. (2019, May). Summarizing emotions from text using Plutchik's wheel of emotions. In *7th Scientific Conference on Information Technologies for Intelligent Decision Making Support (ITIDS 2019)* (pp. 291-294). Atlantis Press.
- Petrides, K. V. (2009). Psychometric properties of the trait emotional intelligence questionnaire (TEIQue). In *Assessing emotional intelligence* (pp. 85-101). Springer, Boston, MA.
- Raeissi, P., Zandian, H., Mirzarahimy, T., Delavari, S., Moghadam, T. Z., & Rahimi, G. (2022). Relationship between communication skills and emotional intelligence among nurses. *Nursing Management*, 29(4).
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, cognition and personality*, 9(3), 185-211.
- Sanchez-Gomez, M., & Bresó, E. (2020). In pursuit of work performance: Testing the contribution of emotional intelligence and burnout. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(15), 5373.
- Schlegel, K., & Mortillaro, M. (2019). The Geneva Emotional Competence Test (GECe): An ability measure of workplace emotional intelligence. *Journal of Applied Psychology*, 104(4), 559-580.
- Szcześniak, M., & Tułeczka, M. (2020). Family functioning and life satisfaction: The mediatory role of emotional intelligence. *Psychology research and behavior management*, 13, 223.
- Thorndike, E. L. (1920). Intelligence examinations for college entrance. *The Journal of Educational Research*, 1(5), 329-337.
- Trigueros, R., Padilla, A. M., Aguilar-Parra, J. M., Rocamora, P., Morales-Gázquez, M. J., & López-Liria, R. (2020). The influence of emotional intelligence on resilience, test anxiety, academic stress and the mediterranean diet. A study with university students. *International journal of environmental research and public health*, 17(6), 2071.
- Valente, S., Monteiro, A. P., & Lourenço, A. A. (2019). The relationship between teachers' emotional intelligence and classroom discipline management. *Psychology in the Schools*, 56(5), 741-750.
- (w.a), Test Your Emotional Intelligence,
https://greatergood.berkeley.edu/quizzes/ei_quiz/take_quiz

التعلق العاطفي لدى المراهقين (الأسباب والمظاهر وطرق الوقاية)**Emotional attachment among adolescents (causes, manifestations and
(.methods of prevention****د. عتيقة سعيدي ، مخبر الدراسات النفسية والاجتماعية ، جامعة باتنة 1، الجزائر**atika.saidi@univ-batna.dz**ملخص:**

تعد المراهقة من أهم مراحل النمو التي يمر بها الإنسان نظرا لما تتصف به من تغيرات جذرية و سريعة تنعكس أثارها على مظاهر النمو الجسمي و العقلي و الاجتماعي و بسبب هذه التغيرات تظهر مجموعة من المتاعب الانفعالية والوجدانية

وتعد الحاجة للشعور بالحب من أهم الحاجات النفسية التي تؤثر على المراهقين ، فالحب هو الشعور بالمودة النابع من القلب وهو الحياة ن، وذلك من خلال إسماعهم كلمات الحب و التقدير و الاحترام ، فهم بحاجة لها و لإشباع عاطفتهم باستمرار و بحاجة ماسة للجلوس معهم و تحسس مشاكلهم، و الانتماء إليهم بان ندافع عنهم و نبتعد تماما عن تعنيفهم أو الحط من قدرهم أمام الآخرين..

وتمثل الصداقات عند المراهقين محورا هاما في سبيل بناء الشخصية و تعزيز الحاجة للرفقة و القرناء ، وحينما تختل هذه الصداقات و تتجه للاتجاه الذي يركز على تعويض النقص في الحاجات النفسية فإنها تنشأ ظاهرة التعلق الزائد بين المراهقين إلى درجة ما يسمى بالتعلق المرضي، الذي يظهر على المراهقين فيبدأ في صورة محبة عادية ليتطور حتى يصبح انجذابا كبيرا يلغي شخصية المتعلق ويفقد السيطرة على مشاعره و أحاسيسه و انفعالاته.

إن عدم معرفة المراهق كيفية التعامل الصحيح مع هذه الحاجة بسبب الافتقار الى النضج الوجداني و الاتزان الانفعالي قد يؤدي إلى إرباك في فهم الذات و ضعف الثقة بالنفس.

لذلك جاءت هذه الورقة البحثية بدراسة موضوع التعلق العاطفي لدى المراهقين للوقوف على حجم المشكلة و تقديم الحلول.

الكلمات المفتاحية: المراهقة، الحاجات النفسية، الحاجة للحب ، النضج الانفعالي ، التعلق العاطفي.

Abstract :

Adolescence is one of the most important stages of growth that a person goes through, due to the radical and rapid changes that are characterized by it, whose effects are reflected in the manifestations of physical, mental and social growth. Because of these changes, a group of emotional and emotional problems appear.

The need to feel love is one of the most important psychological needs that affect adolescents. Love is a feeling of affection that comes from the heart and is life, through hearing the words of love, appreciation and respect. , and belonging

to them by defending them and completely avoiding their abuse or degrading them in front of others. .

Friendships among adolescents are an important axis in order to build personality and enhance the need for companionship and peers.

And when these friendships aFriendships break down turn to the direction that focuses on compensating for the lack of psychological needs, then the phenomenon of excess attachment arises among adolescents to the point of what is called pathological attachment, which appears on adolescents, so it begins in the form of ordinary love to develop until it becomes a great attraction that cancels the personality of the attached person and loses control over his feelings. And his feelings and emotions.

The adolescent's lack of knowledge of how to properly deal with this need due to the lack of emotional maturity and emotional balance may lead to confusion in self-understanding and poor self-confidence.

Therefore, this research paper came to study the issue of emotional attachment among adolescents to find out the size of

Keywords: adolescence, psychological needs, need for love, emotional maturity, emotional attachment.

1. المقدمة

تعد مرحلة المراهقة من أهم المراحل في حياة الإنسان لما تتميز به من خصائص و ما تحمله من تغيرات، على جميع الجوانب فنجده يهتم بهذه المرحلة بالصدقات فيختار المراهق ما يريد من الأصدقاء بنفسه ويرفض أي تدخل من والديهم في ذلك الموضوع، بعكس الطفل الذي لا يمانع مطلقاً في ان يختار له الوالدان بعض الأصدقاء، الا ان الحظ كثيراً ما يخطئ المراهق باختيار أصدقائه بعد خبرة والتعامل معهم ، ويجد الكثيرين منهم غير جديرين بصدقتهم وهنا ينشب التنزع بينه وبينهم ، ويبدا الشعور في خيبة الامل، و يبدأ المراهق التدقيق في اختيار أصدقائه الذين تتوفر فيهم شروط خاصة. (عبد الصالح، 2021، ص 4)

و يلعب الوالدين دوراً أساسياً في اختيار الأصدقاء لابنائهم و رفض سلوكهم الخاطئ ليتاح للمراهق الفرصة التي تؤهله لاختيار الصديق وهي رغبة عند المراهق مرتبطة بحب الاستقلالية .

ويرى أدلر، (Adler) أن علاقة الفرد بالآخرين في المجتمع هي أول مشكلة في الحياة وأكبرها، فالإنسان من وجهة نظره لا يمكن أن يوضع بالضد من المجتمع، لأنه لا يمكن أن يوجد أحدهما من دون الآخر ولا يمكن للمجتمع أن يبقى من دون الآخرين، كما أنه لا يمكن الفرد أن يصل إلى أهدافه ما لم يكن قادراً على التعامل مع الآخرين. (المرشدي، (دت)، ص 6)

وقد اهتم الباحثون بدراسة علاقة الفرد بالمحيطين به واطلقوا عليها مصطلح التعلق وأكدوا على أهميتها في تحدي معالم الشخصية.

يعد التعلق من الأمور الأساسية التي تمكن الفرد من النمو سليماً من جميع النواحي البايولوجية والعاطفية والاجتماعية، من خلال تكوين علاقة ارتباطية حميمة بينه وبين أمه منذ مرحلة الطفولة، حيث تميل هذه العلاقة إلى البقاء والتعميم ويصبح أسلوباً للمراهق والراشد في علاقاته مع الآخرين وتعتبر الأساس الأمين الذي ينطلق منه في كل تعلقاته المستقبلية.

فالتعلق أحد مظاهر النمو النفسي المؤثرة، والفعالة، ومصدر حيوي من مصادر تكوين شخصية الفرد في المستقبل، فالخبرات المبكرة التي يتعرض لها الفرد خلال مرحلة الطفولة تأثيرات كبيرة على تشكيل قدرته على إقامة علاقات جيدة مع الآخرين، كما أن الاهتمام وتبادل الحب وعدم التعرض للإهمال والإساءة من الخصائص الأساسية للخبرات التفاعلية السوية والتي يفترض أن يتعرض لها جميع الأفراد في طفولتهم المبكرة، فالشخص السوي هو نتاج خبرات التعلق الإيجابية السوية مع مقدم الرعاية في مرحلة الطفولة المبكرة، ولا يؤثر التعلق فقط على الصحة النفسية وسلوكيات الفرد ولكن يمتد تأثيره حتى للمحيطين به .

كما أن حاجة المراهق إلى أسرة تحيطه بالعطف والحنان لا تقل عن حاجة الطفل لأنه يعيش مرحلة تغيرات نمائية متسارعة مليئة بالأزمات مما قد يعيش المراهق حالة من التعلق الغير امن وخاصة عندما يعاني من التفكك الأسري والذي يؤدي أحيانا إلى الاضطرابات النفسية والسلوكية والتي تقود المراهق إلى العدوان والانحراف وعدم الاستقرار النفسي.

وتمثل الصداقات عند المراهقين محورا أساسيا في سبيل بناء الشخصية، وتعزيز الحاجة للرفقة والقرناء، مما يسهم في نموهم و تطوير مهاراتهم و بناء المهارات الاجتماعية و تعزيزها لديهم بشكل كبير، حتى يتم اشباع هذه الرغبة بشكل سليم و يتجه في الاتجاه السوي.

وعندما تختل تلك الصداقات يتجه المراهق لتعويض النقص في الحاجات النفسية هنا تظهر ظاهرة التعلق الزائد لدى المراهقين، وتعتبر هذه الظاهرة من مراحل النمو السوي ، الا انه في حالات معينة من هذه العلاقات القوية بين المراهقين من نفس الجنس تحتاج لاهتمام بسبب ما تقوم به من شدة و استمرار قوي (صالح، 2021، ص 4)، وهذا النوع من حالات التعلق العاطفي الزائد قد يعيق النمو الاجتماعي السليم ويؤثر على حياة المراهق.

وفي ضوء ما سبق جاءت هذه الورقة البحثية لتتعمق في أسباب التعلق العاطفي و مظاهره و طرق الوقاية منه وهذا من خلال طرح التساؤلات التالية :

- ماهو التعلق و التعلق العاطفي؟
- ماهي اهم المقاربات النفسية المفسرة للتعلق ؟
- ماهي أنماط التعلق؟
- ماهي أسباب التعلق العاطفي وماهي مظاهره؟
- كيف تتم الوقاية من أخطار التعلق العاطفي ؟

1.1. أهمية البحث

- ✚ تتبع أهمية البحث من أهمية الموضوع اذ يتناول موضوع التعلق وهو أحد المتغيرات النفسية التي لها بالغ الأثر في تكوين شخصية الفرد، فهو يمثل نقطة انطلاق لحياة الفرد الاجتماعية والشخصية مع الآخرين ، ويساعد على تكوين توقعات أولية عن سلوك الأفراد وتعاملهم معاً خلال حياتهم المستقبلية.
- ✚ لفت انظار المجتمع لاهمية هذه الظاهرة و تاثيرها على شخصية المراهق.
- ✚ اعداد وبناء برامج ارشادية من قبل الاخصائيين النفسانيين تهدف لتثقيف الامهات حول ظاهرة التعلق العاطفي .
- ✚ لفت انتباه الاولياء لظاهرة التعلق العاطفي لدى ابائهم وكيفية معالجتها.
- ✚ تزويد المراهقين بافكار عن ظاهرة التعلق العاطفي.
- ✚ لفت انتباه المدرسين بافكار عملية لمواجهة ظاهرة التعلق العاطفي بين المراهقين.

2.1.اهداف البحث: تتمثل اهداف البحث في الكشف عن:

- ✚ مفهوم التعلق والتعلق العاطفي.
- ✚ بيان اهم المقاربات النفسية المفسرة للتعلق.
- ✚ الكشف عن اهم مظاهر التعلق العاطفي لدى المراهقين.
- ✚ بيان اهم أسباب التعلق العاطفي لدى المراهقين.
- ✚ إيجاد حلول مقترحة لعلاج ظاهرة التعلق العاطفي بين المراهقين.

2 : تحديد المفاهيم الأساسية في الدراسة:

1.2.تعريف التعلق:

ويعرف اينزرويث وبولبي(Ainswoth & Bowlby) 1991 التعلق بأنه، رابطة انفعالية قوية يشكّلها الطفل مع مقدم الرعاية الأساسي، وتصبح فيما بعد أساساً لعلاقات الحب المستقبلية ويعرف التعلق أيضاً بأنه رابطة انفعالية قوية تؤدي بالأطفال إلى الشعور بالسعادة والفرح والأمن عندما يكونون بالقرب من مقدم الرعاية الأساسي والشعور بالتوتر والانزعاج عندما ينفصلون عنه مؤقتاً (ابو غزال وقلوة، 2014، ص 351)

في حين يعرف Bowlby (:1982) التعلق بأنه نزعة فردية داخلية لدى كل فرد تبدأ منذ لحظة ولادته وتستمر طوال الحياة وعبر مراحل حياته المختلفة ، تجعله يرغب في إقامة علاقة عاطفية مع الأشخاص الأكثر أهمية في حياته

(Bowlby, 1982, P54)

2.2.الفرق بين الحب و التعلق :

➤ الحب:

هو الشيء الذي يشعرك بالسعادة و المتعة، و بعدم الضغط و القلق و الحزن و الخوف، انفعال ايجابي وليس سلبيًا ، و الحب يكون بدون شروط او قيود و يعطى بالمجان دون انتظار المقابل من الطرف الاخر.

➤ اما التعلق:

فهو الوجه المظلم من الحب، لان الكثير من الناس لا تعرف الفرق الحقيقي بينهما، و يظن الشخص انه وقع في الحب فقط، وهنا تأتي الكارثة الكبرى، لان التعلق يوصف بكونه علاقة

سلبية لانه مبني على خوف وفلق وحزن وضغط نفسي، فغالباً ما يكون التعلق من طرف واحد، فالطرف المتعلق دائماً ما يكون محتاجاً من الآخر الى القرب و الاهتمام و يتوقع الكثير ، وتلك الاشياء تجعل الطرف المتعلق به انه مقيد... فيبدأ بالفور. (كروم، 2020، ص 17)

3.2. تعريف التعلق العاطفي:

تمثل نظرية التعلق مدخلا اساسيا لدراسة العواطف خاصة عند المراهقين، لاسيما وهي من المراحل المهمة التي تظهر فيها مثل هذه السلوكيات، فهناك من يشير الى ان التعلق عن الراشدين هو: "علاقة تحكمها المشاعر و العواطف المتبادلة بين الطرفين وتنمو من خلال احداث وخبرات متعددة، وهي علاقة ترتبط بمرحلة الرشد، و تتسم بالاستقرار غالبا.

يرى الباحث عبد الله صالح (2021) ان بالتعلق العاطفي هو المحبة المفرطة الخارجة عن الحد المعقول لشخص من الاشخاص، و التبعية له في جميع اموره، بحيث يفقد المتعلق استقلالته وشخصيته، مما يؤثر على سلوكه وتصرفاته تأثيرا سلبيا. (عبد الله صالح، 2021، ص7)

كما أكد بولبي (1988) أن المراهقين الذين أظهروا تعلقاً آمناً في مرحلة طفولتهم، هم الأقدر على إقامة علاقات آمنة خلال سن البلوغ والرشد، ومواجهة ما يعترضهم من مشاكل في علاقاتهم الاجتماعية، وفي الجهة الأخرى نجد عكس ذلك حيث يعاني المراهقون الذين أظهروا نمط التعلق غير آمن في طفولتهم من مشاكل جمة في علاقاتهم الاجتماعية وصعوبة في مواجهتها، (يعقوب ومعمر، 2018، ص749)

3. المقاربات النفسية المفسرة للتعلق:

1.3. نظرية بولبي Bowlby للتعلق:

يوضح بولبي Bowlby أن التعلق ليس دافع ثانوي ينمو ويتطور على هامش الدوافع الأساسية كالجوع ، ولكنه دافع أولى وأساسي كدوافع الجوع والعطش والجنس ومستقل عن الدوافع الأخرى ، ويستند في هذا إلى نتائج دراسة Schaffer & Emerson (20: 1964) والتي أوضحت أن التعلق يمكن أن ينمو ويتطور تجاه أشخاص غرباء ، وليس فقط تجاه الأشخاص الذين يهتمون بالعتاية الجسدية للطفل؛ فقد يتعلق الطفل بأطفال آخرين ويعبر عن حزنه واحتجاجة عند غيابهم.

ويعتقد بولبي Bowlby أن الطفل عندما يتفاعل مع الآخرين يشكل نماذج عاملة داخلية Internal (working models) إذ تعمل هذه النماذج على استمرارية أنماط التعلق وتحويلها إلى فروق ثابتة، ويقصد بها مجموعة من التوقعات المشتقة من الخبرات المبكرة مع مقدم الرعاية، تتعلق بمدى توافر أو تواجد مقدم الرعاية، واحتمالية تقديمه للدعم أوقات الضيق والتوتر بحيث تصبح هذه العلاقات موجّهات للعلاقات الحميمة مستقبلاً. (ابو غزال وفلوة، 2014، ص 352).

ويرى بولبي أن للنظام التعلقي ثلاث وظائف هي:

1. تحقيق القرب من مقدم الرعاية.

2. توفير الملاذ الامن للطفل.

3. اتخاذ الطفل الام قاعدة امنة ينطلق منها للقيام بانشطة استكشافية

فالتعلق يلعب دورا حيويا وحاسما في حياة الطفل فمن خلال وجود الطفل بالقرب من امه، يضمن اشباع حاجاته البيولوجية من طعام وشراب وراحة، وحاجاته النفسية من حب وعطف وأمن، ويجد شخصا يثق به و يهرع اليه عندما يشعرنا بالخوف و القلق من التهديدات الخارجية، و يعتبر قاعدة امنة ينطلق منها

لاكتشاف بيئته المحيطة مشعباً بذلك حب الفضول الذي يتميز به معظم الأطفال في هذه المرحلة العمرية ومحققاً الرغبة في العلم. (ابو غزال، 2015، ص 77)

2.3. نظرية التعلق لماري اينسورث:

اعتماداً على صياغة بولبي الأولية للنظرية طورت اينسورث وهي تلميذة بولبي مع زملائها طريقة البحث المعروفة باسم الموقف الغريب (Strange Situation) وجاءت التجربة على أثر تأكيد بولبي أن سلوك التعلق يظهر خاصة عندما يشعر الطفل بالخوف أو الخطر، وفي التجربة يتم تصنيف الأطفال وإدراجهم بإحدى فئات أنماط التعلق الثلاث والتي يتم التمييز بينها بحسب الانفصال والارتباط المجدد مع الأم فيتم وضع الأم والطفل في غرفة للعب غير مألوفة مع شخص غريب، وتشمل التجربة سبع مراحل من اختبار رد فعل الطفل عند انفصال الأم عنه وعند رجوعها إليه وفي كل مرحلة يتم فحص التوازن بين سلوك التعلق وسلوك البحث والاستكشاف لدى الطفل في حالات الخوف أو الخطر واستنتجت اينسورث على أثر هذه التجربة أن هناك علاقة بين نمط التعلق لدى الطفل وبين سلوك الأم تجاهه. (عبد الحميد، (دت)، ص 1132-1134).

4. أنماط التعلق

على أثر التجربة، استنتجت "اينزرويث" أن هناك علاقة بين نمط التعلق لدى الطفل وبين سلوك الأم تجاهه. حيث صنفت أنماط التعلق لدى الأطفال حسب ثلاثة أنماط:

1.4. نمط التعلق الآمن - Secure:

نمط تعلق يتميز بحساسية والدية: الأمهات في نمط التعلق الآمن كن متواجداً عاطفياً، منحن الدفاء والحب وشجّعن البحث الذاتي يشعر الأطفال بالثقة لدى ملامستهم لمقدمة الرعاية الأساسية، يختبرون بيئتهم في حضورها، يظهرون علامات الضائقة في غيابها، لكنهم فوراً يريدون التقرب منها ويشعرون بثقة لدى اللقاء المتجدد معها. بحسب هذا النمط، يستخدم الطفل شخصية التعلق كقاعدة آمنة ويقوم باكتشاف ما حوله بحرية. (مرعي، 2016، ص 200).

2.4. نمط التعلق التجنبي - Avoidant:

يطلق عليه كذلك بالرمز A في دراسات انزرويث، وفيه لا ينجح الطفل من انفصاله عن أمه وقد يكون أكثر ودية مع الشخص الغريب. وعندما تعود الأم إليه في موقف لم الشمل يقترب منها ثم يتحرك بشكل مفاجئ بعيداً عن الأم. وعندما تحمله الأم لا يبدي رغبة في الالتصاق الجسدي بها. (بن ابراهيم، 2022، ص 208)

3.4. نمط التعلق القلق /المقاوم - Resistant /Anxious:

الامهات في هذه المجموعة لسن حساسات بشكل كافٍ لاحتياجات الأطفال، ولا يعتنين بهم بشكل دائم. لم يستجبن دائماً لاحتياجاتهم، كما ولم ينجح دائماً في محاولة تهدئتهم. الأطفال القلقون يميلون إلى تفعيل منظومة تعلق بشكل كبير، يظهرون مستوى ضعيف من اللعب والاكتشاف ويظهرون التوتر بعد فراق الأم، ولكنهم أيضاً يجدون صعوبة في الهدوء بعد الارتباط المتجدد. هؤلاء الأطفال يظهرون اهتماماً بالأم مع إظهار الغضب، ويظهرون علامات القلق وعدم الراحة تجاه الغريب. (مرعي، 2016، ص 200).

والجدير بالذكر أن نشير إلى أن الأفراد ذوي التعلق الآمن يتسمون بتقديرهم العال لذواتهم، ويتمتعون بمستويات عالية من المهارات الاجتماعية، وراضين عن علاقاتهم مع الأفراد، ويتميزون بالثقة

بمن حولهم، ولديهم مستويات عالية من الاعتمادية المتبادلة وعدم الخوف من الرفض ولديهم فاعلية ذاتية مرتفعة؛

بينما يتصف أفراد التعلق الراض بدرجات منخفضة من الاكتئاب، والقلق الاجتماعي، ومستويات مرتفعة من تقدير الذات وعدم الثقة بالآخرين؛

كما يتصف الأفراد ذوي التعلق غير الآمن المشغول والمرتب بالاعتمادية والشك والسخط والتردد وسوء التوافق النفسي وتقدير ذات منخفض، وشعور بالوحدة وتدني المهارات الاجتماعية، كما أنه لديهم مستويات عالية من (الاكتئاب والقلق الاجتماعي والخوف من الفشل والرفض). (يعقوب ومعمري، 2018، 749)

5. أسباب التعلق العاطفي:

للوقوع في التعلق أسباب كثيرة، منها ما يعود للأسرة الخاصة بالمرهق، ومنها ما يعود لشخصية المراهق نفسه، ومنها ما يعود للمجتمع المحيط به.

وينجذب المراهق للصحة السيئة، ويقع في أخطاء سلوكية بسبب وجود المراهق في مناخ منزلي غير عطوف وغير امن .

وتتعد الاسباب المؤدية للتعلق العاطفي و يذكر شحادة و العاسمي 2016 مجموعة من الاسباب منها:

- ✓ العوامل الخاصة بالفرد: و يقصد بع العوامل الجينية و العصبية و المزاجية
- ✓ العوامل الاجتماعية و الاسرية: و يقصد بها العادات و التقاليد و علاقة الوالدين بالطفل و علاقات الاسرية
- ✓ العوامل الخاصة بالسلوك نحو الاخرين : وتشمل العلاقات الداخلية و القواعد و السلوك الاجتماعي
- ✓ العلاقات الاجتماعية: و تشمل الكفاءة الاجتماعية وجود الحياة. (عبد الله صالح، 2021، ص 9)
- ✓ الخلافات الاسرية، و الاهانات التي يوجهها الوالدان للابناء، تجعلهم لا يشعرون بالحب و يلجئون الى اول شخص يشعرون بعدم تفرغ المشاعر أولا بأول، وكتبها وكتمانها خاصة الوالدين.
- ✓ قد يكون فاقدا للاهتمام و للمحبة من قبل الوالدين او الاخوة او الأصدقاء... هذه الأمور تسبب ردات فعل تظهر في الطرف الاخر
- ✓ أسباب و اضطرابات نفسية حصلت معه في الصغر. (كروم، 2020، ص 15)

6. طرق الوقاية من التعلق العاطفي:

تتأكد العناية بعلاقات المراهقين من خلال:

- ❖ التهيئة بوجود رفقة صالحة: وذلك ، بان يحيط الاب ابنه، و المربي تلميذه، باعطائه معلومات وخبرات عامة قبل المراهقة، لتبصره بأهمية الرفيق الصالح، وعظيم شأنه في حياة الانسان و يبصره يسوء عاقبة الطالحين و تبيان خطر مجالستهم

- ❖ المتابعة غير المباشرة: فاتجاه المربي للتوجيه الى التوجيه العفوي، الذي يحدث آثاره من خلال البيئة و الاحداث العادية الطبيعية غير المباشرة، هو الاسلوب الامثل لبناء الرفقة الصالحة للمراهق، و ابعاد الرفقة السيئة عنه.
- ❖ اكرام الصحبة الصالح للمراهقين : وذلك بتأييد المراهق على صحبته الصالحة و استقبالها، و تهيئة ما يلزم من تيسيرات مادية و معنوية وحث المراهقين على دعوة اصحابهم في المناسبات و تشجيعهم بالسؤال عنهم و السلام عليهم.
- ❖ في حين يرى فهمي انه ينبغي للأسرة دورا حيويا، فينبغي ان تشعر المراهق بالتسامح و التقبل، و في نفس الوقت يبصره الالباء بافاق ابعد و افضل من الصداقات. (عبد الله صالح، 2021، ص ص10،9)

7. خاتمة:

يعد التعلق رابطة انفعالية عاطفية بين الطفل و من يقوم برعايته من بداية حياته، لتتطور فيما بعد وتصبح أكثر وضوحا، فالتعلق مكانة مميزة في حياة الفرد، وله تأثير كبير على النمو النفسي العاطفي من جميع النواحي، وأي حرمان على مستوى العلاقات المبكرة مع مقدم الرعاية يؤدي إلى خلل في نظام التعلق ويزيد من احتمال اضطراب العلاقات المراهق في المستقبل .

ويظهر التعلق العاطفي من خلال ميل المراهق للبحث عن التقارب و الاتصال مع شخص أو أشخاص مناسبين لتلبية احتياجاته ويشكل بالنسبة له مصدرا للحماية والأمان ، فنجد المراهق يتعلق بأقرانه لأنه يسعى للاستقلال عن والديه و يبحث عن التقارب مع شخص يحبه في وقت الأزمات، لأنه بحاجة إلى مساعدة ودعم، وأي اضطراب على مستوى التبادلات العاطفية سيؤدي إلى خلل على مستوى العلاقات المستقبلية للمراهق.

لذلك يجب على الوالدين بناء علاقات إيجابية مع أبنائهم منذ الطفولة من خلال تقديم الحب و الحنان و إشباع حاجاتهم العاطفية لنمو سوي وصحة نفسية.

وخرجت هذه المداخلة بمجموعة من التوصيات:

- تفعيل دور الاخصائي النفسي في المؤسسات التربوية في التكفل بفئة المراهقين الذين يظهرون مشكلة التعلق العاطفي.وسبل علاجها.
- توعية الاولياء بظاهرة التعلق العاطفي و خطورتها على المراهق.
- إقامة دورات وملتقيات و مؤتمرات الخاصة بدراسة التعلق العاطفي و اثارها النفسية وسبل علاجها.
- اعداد ندوات تثقيفية للامهات حول ظاهرة التعلق العاطفي.

8.قائمة المراجع:

1.8.المراجع العربية

- ابو غزال، معاوية وفلوة، عايدة،(2014)، انماط التعلق وحل المشكلات الاجتماعية لدى الطلبة المراهقين وفقا لمتغيري النوع الاجتماعي و الفئة العمرية. المجلة الاردنية في العلوم التربوية. 10(3)، ص ص 351-368.
- أبو غوال، معاوية محمود،(2015) ، النمو الانفعالي والاجتماعي، جامعة اليرموك، العراق، ص 77
- بن ابراهيم، نعيمة بنت فهد، (2022)، انماط التعلق وعلاقتها بالتوافق الشخصي و الاجتماعي في مرحلة الطفولة من وجهة نظر الامهات، المجلة العلمية لكلية التربية، جامعة اسيوط، 37(04). ص ص 201-292.
- عبد الحميد، مي الحسيني وابومسلم، محمد احمد والشعراوي، علاء محمود، (دت)، انماط التعلق وعلاقتها بالتحصيل الاكاديمي لدى تلاميذ الحلقة الثانية من مرحلة التعليم الاساسي،مجلة كلية التربية، المنصورة، 107(6)، ص ص 1127-1161.
- عبد الله صالح، خضران، (2021)، التعلق العاطفي(مظاهره –اسبابه-علاجه) بين المراهقات في مدارس التعليم العام من وجهة نظر المرشحات الطالبات، مجلة التربية، 4(191)، ص ص 1-30.
- كروم، سارة،(2020)، التعلق العاطفي المرضي، (ط1)، شركة تكوين للنشر و التوزيع، جدة، ص ص 15-17.
- المرشدي، عماد حسين وناصر، عقيل خليل، (دت)، الحاجة الى الحب لدى المراهقين وعلاقتها بالذكاء الوجداني، ص6
- مرعي، ابتسام،(2016)، نظرية التعلق العاطفي من منظور ثقافي، مجلة النبراس ، (09)، ص ص 197-207.
- يعقوب، مراد ومعمري، حمزة، (2018)، اضطراب التعلق وعلاقته بنوعية التقمصتات لدى المراهقة، دراسة ميدانية على مجموعة من الطالبات يتيمات الاب بجامعة غرداية، مجلة الباحث في العلوم الانسانية والاجتماعية، (35)، ص ص 745-756.

2.8 المراجع الأجنبية:

Bowlby, J. (1982). Attachment and Loess: (Vol.1) Attachment (2nd Ed). New York: Basic books. P54.

الذكاء العاطفي لدى طلبة الجامعة

Emotional intelligence among university students

ط.د. عائشة قوادري بوجلطية، جامعة الشلف، الجزائر، مخبر المجتمع ومشاكل التنمية
المحلية في الجزائر

a.kouadriboudjelthia97@univ-chlef.dz

د. كلثوم قاجة، جامعة الشلف، الجزائر.

k.gadja@univ-chlef.dz

ملخص:

هدفت الدراسة الكشف عن مستوى الذكاء العاطفي لدى طلبة الجامعة على عينة مكونة من (150) طالب وطالبة من جامعة حسيبة بن بوعلي الشلف-الجزائر، ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام المنهج الوصفي، وتطبيق مقياس الذكاء الانفعالي ل: بن عمر (2017)، وبعد المعالجة الإحصائية للبيانات توصلت الدراسة إلى أن مستوى الذكاء العاطفي لدى طلبة الجامعة جاء مرتفعا، وعدم وجود فروق في مستوى الذكاء العاطفي بين طلبة الجامعة تعزى لمتغيري الجنس والتخصص، وقد أوصت الدراسة بضرورة تضمين المناهج الدراسية للذكاء العاطفي مع تدريب المتعلمين على مهاراته، وطرق إدارته.
الكلمات المفتاحية: ذكاء عاطفي؛ معرفة عواطف؛ إدارة عواطف؛ تعاطف؛ مهارات اجتماعية.

Abstract:

The study aimed to reveal the level of emotional intelligence among university students on a sample of (150) male and female students from Hassiba Ben Bouali Chlef University - Algeria. To achieve the objectives of the study, the descriptive approach was used, and the emotional intelligence balance of Ben Amour was applied: (2017). After statistical treatment of the data, the study found that the level of emotional intelligence among university students was high, and there were no differences in the level of emotional intelligence among university students due to the variables of gender and specialization, The study recommended the need to include the curricula of emotional intelligence with the training of learners on its skills, and methods of management.

Key words: emotional intelligence; knowledge of emotions; managing emotions; sympathy; Social skills.

1- مقدمة:

يعيش الأفراد حياة مليئة بالتحديات بسبب التطورات السريعة التي أفرزتها التكنولوجيا فتغيرت معها مطالب الحياة، وصار الأفراد بحاجة ماسة إلى فهم أنفسهم، وفهم الآخرين من حولهم، وهذا ما يقودنا إلى دراسة أحد أهم أنواع الذكاء والتي يطلق عليه الذكاء العاطفي فكلما امتلك الأفراد قدرا عاليا منه كلما ساعدتهم ذلك في عملية التكيف وتسيير حياتهم بطريقة إيجابية، ومن ثم التقليل من المشكلات التي تعترض طريقهم.

أشار كل من مكطوف والعبودي (2008) أن من مناصري الذكاء العاطفي سالوفي وماير Salovey & Mayer وجولمان Goleman وبارون Bar-on حيث بينوا أهميته في إدارة المواقف الانفعالية اليومية، وأن من يتميزون بذكاء عاطفي جيد لديهم القدرة على بناء علاقات اجتماعية مع الآخرين، وبالتالي ينجحون في عملهم وداخل أسرهم، زد على ذلك أنهم لا يعانون من التوتر، ويدركون مدى أهمية تسيير وضبط انفعالاتهم حتى في المواقف الضاغطة.

طلبة الجامعة كغيرهم من أفراد المجتمع ليس بمنأى عن التحديات والمشكلات المختلفة التي تعترض حياتهم، مما يستلزم منهم أن يمتلكوا قدرا من الذكاء العاطفي الذي يتيح لهم الوعي الكافي للتعامل معها، وبناء على ذلك يجب على المسؤولين في وزارة التعليم العالي والبحث العلمي مراعاة هذا النوع من الذكاء للطلبة والتركيز عليه كتركيزهم على الجانب الأكاديمي ليتمكنوا من التكيف النفسي والاجتماعي مع البيئة الجامعية ويزيد من إبداعهم وتحصيلهم الأكاديمي.

كلما كان نظام التعليم الجامعي مخططا تخطيطا جيدا سينتج عنه بيئة خصبة تساعد الطلبة في اكتساب المهارات العاطفية، والتدريب عليها، مما يسمح لهم فهم أنفسهم، والتحكم في عواطفهم، والتعاطف مع الآخرين، ومن بين الأنشطة التي توفرها الجامعات الجزائرية للطلبة السماح لهم بفتح نوادي علمية وثقافية، وإجراء مسابقات، ورحلات ... إلخ، للترفيه عن النفس، وتنمية مشاعرهم، وتكوين علاقات اجتماعية، كما اهتمت بإنشاء مراكز نفسية على مستوى كل جامعة لمساعدة الطلبة في حل المشاكل التي تعترض حياتهم، ومن ثم اندماجهم مع الحياة الجامعية.

من كل ما سبق ذكره جاءت هذه الدراسة للتعرف على مستوى الذكاء العاطفي لدى طلبة الجامعة من خلال الإجابة عن التساؤلات الآتية:

1-1- تساؤلات الدراسة:

- ما مستوى الذكاء العاطفي لدى طلبة الجامعة؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الذكاء العاطفي بين طلبة الجامعة تعزى لمتغير الجنس؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الذكاء العاطفي بين طلبة الجامعة تعزى لمتغير التخصص؟

1-2- فرضيات الدراسة:

- مستوى الذكاء العاطفي لدى طلبة الجامعة مرتفع.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الذكاء العاطفي بين طلبة الجامعة تعزى لمتغير الجنس.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الذكاء العاطفي بين طلبة الجامعة تعزى لمتغير التخصص.

1-3- أهداف الدراسة:

- الكشف عن مستوى الذكاء العاطفي لدى طلبة الجامعة.
- التعرف على الفروق في مستوى الذكاء العاطفي بين طلبة الجامعة تبعاً لمتغيري الجنس، والتخصص.
- 1-4- أهمية الدراسة:**
- تناولت الدراسة موضوعاً مهماً من مواضيع علم النفس الإيجابي وهو الذكاء العاطفي لما له من تأثير بالغ على سلوك الطلبة، وعلى تعاملهم مع من حولهم.
- لفت انتباه الطلبة إلى أهمية الذكاء العاطفي كونه يسهل لهم فهم ذواتهم، وفهم الآخرين من حولهم سواء كان ذلك داخل الأسرة أو الجامعة أو في بيئة العمل.
- تعطي هذه الدراسة فكرة للمرشد النفسي حول مستوى الذكاء العاطفي لدى الطلبة حتى يقوم بتصميم برامج إرشادية مناسبة لتنميته.
- 1-5- التعريف الإجرائي لمتغير الدراسة:**
- الذكاء العاطفي:** قدرة الفرد على فهم عواطفه، وإدارتها، ومن ثم فهم عواطف الآخرين والتعامل معها بشكل ملائم مما يحقق له التوافق مع نفسه، ومع الآخرين فيدفعه ذلك نحو الإنجاز، ويعبر عنه إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها طلبة الجامعة في مقياس الذكاء العاطفي المستخدم في الدراسة الحالية.
- 1-6- الدراسات السابقة:**
- دراسة عبد الكريم (2010): هدفت الدراسة الكشف عن مستوى الذكاء العاطفي وعلاقته بالتحصيل الدراسي على عينة مكونة من (294) طالب وطالبة من طلبة الصفوف المنتهية بجامعة بغداد، ومن المقاييس التي تم استخدامها مقياس الذكاء العاطفي من إعداد الباحثة وتوصلت الدراسة إلى أن مستوى الذكاء العاطفي جاء مرتفعاً، ولا توجد فروق في مستوى الذكاء العاطفي تعزى لمتغيري الجنس والتخصص.
- دراسة العلوان (2011): هدفت الدراسة الكشف عن مستوى الذكاء الانفعالي وعلاقته بالمهارات الاجتماعية وأنماط التعلق لدى طلبة الجامعة على عينة مكونة من (475) طالب وطالبة من جامعة الحسين بن طلال بمدينة معان بالأردن ومن المقاييس التي تم استخدامها مقياس الذكاء الانفعالي من إعداد الباحث، وتوصلت الدراسة إلى أن مستوى الذكاء الانفعالي جاء مرتفعاً، كما أنه توجد فروق في مستوى الذكاء الانفعالي تعزى لمتغير الجنس لصالح الإناث، ووجود فروق في مستوى الذكاء الانفعالي تعزى لمتغير التخصص لصالح طلبة التخصصات الإنسانية.
- دراسة غيث والحلح (2014): هدفت الدراسة الكشف عن مستوى الذكاء العاطفي على عينة مكونة من (500) طالب من الجامعة الهاشمية، ومن المقاييس التي تم استخدامها مقياس الذكاء العاطفي من إعداد الباحثين، وتوصلت الدراسة إلى أن مستوى الذكاء العاطفي جاء مرتفعاً، كما أنه لا توجد فروق في مستوى الذكاء العاطفي تعزى لمتغيري الجنس والتخصص.
- دراسة يحي (2015): هدفت الدراسة الكشف عن مستوى الذكاء الانفعالي لدى طلبة جامعة اليرموك على عينة مكونة من (536) طالبا وطالبة، بتطبيق مقياس الذكاء الانفعالي الذي طوره العلوان (2011)، وتوصلت الدراسة إلى أن مستوى الذكاء الانفعالي لدى طلبة جامعة اليرموك جاء مرتفعاً وعدم وجود فروق في مستوى الذكاء الانفعالي تعزى لمتغير التخصص.
- دراسة Bibi et al (2016): هدفت الدراسة الكشف على العلاقة بين احترام الذات والذكاء العاطفي بين طلاب الجامعات الباكستانية. على عينة مكونة من (250) طالب وطالبة، ومن المقاييس التي تم استخدامها مقياس الذكاء العاطفي الذي طوره Wong and Law (2002)، وتوصلت الدراسة إلى أنه توجد فروق في مستوى الذكاء العاطفي تعزى لمتغير الجنس لصالح الإناث.

- دراسة بن عمور (2017): هدفت الدراسة الكشف عن مستوى الذكاء الانفعالي وعلاقته بأساليب مواجهة مواقف الحياة الضاغطة على عينة مكونة من (758) طالب وطالبة من جامعة حسيبة بن بو علي بالشلف- الجزائر، ومن المقاييس التي تم استخدامها مقياس الذكاء الانفعالي من إعداد الباحثة، وتوصلت الدراسة إلى أن مستوى الذكاء الانفعالي لدى طلبة الجامعة مرتفع، كما أنه توجد فروق في مستوى الذكاء الانفعالي تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور.

- دراسة كلوب (2017): هدفت الدراسة الكشف عن مستوى الذكاء العاطفي والتفاعل الايجابي في الحياة الجامعية والتعرف على العلاقة بينهما على عينة مكونة من (105) طالب وطالبة في كلية فلسطين التقنية، ومن المقاييس التي تم استخدامها مقياس الذكاء العاطفي من إعداد الباحثة، وتوصلت الدراسة إلى أن مستوى الذكاء العاطفي لدى طلبة الجامعة جاء متوسطا، كما أنه لا توجد فروق في مستوى الذكاء العاطفي تعزى لمتغير الجنس.

- دراسة Fida et al (2018): هدفت الدراسة التعرف على الفروق بين الجنسين في مستوى الذكاء العاطفي لدى طلبة الجامعة على عينة مكونة من (828) طالبا وطالبة في جامعة في خبير بوختونخوا في باكستان، وتم استخدام مقياس وونغ والقانون للذكاء العاطفي (WLEIS) الذي طوره Wong and Law (2002)، وتوصلت الدراسة إلى أنه توجد فروق في مستوى الذكاء العاطفي تعزى لمتغير الجنس لصالح الإناث، ولمتغير التخصص لصالح طلاب الفنون والعلوم الإنسانية.

- دراسة منوخ (2020): هدفت الدراسة الكشف عن مستوى الذكاء الانفعالي وعلاقته بالرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعة على عينة مكونة من (150) طالبا وطالبة من جامعة تكريت، وتم استخدام مقياس الذكاء الانفعالي من إعداد الباحثة؛ وتوصلت الدراسة إلى أن مستوى الذكاء الانفعالي جاء متوسطا، كما أنه توجد فروق في مستوى الذكاء الانفعالي تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور.

- دراسة بني عبده (2022): هدفت الدراسة الكشف عن مستوى الذكاء الانفعالي لدى عينة مكونة من (1337) طالب وطالبة من جامعة اليرموك في محافظة إربد، وتم استخدام مقياس الذكاء الانفعالي الذي طوره الربيع (2007)، وتوصلت الدراسة إلى أن مستوى الذكاء الانفعالي جاء مرتفعا، ووجود فروق في مستوى الذكاء الانفعالي لدى طلبة الجامعة تعزى لمتغير الجنس لصالح الإناث، بينما لم تكن الفروق دالة في متغير التخصص.

التعقيب على الدراسات السابقة:

من خلال عرض الدراسات السابقة نلاحظ أنها تنوعت من حيث الأهداف التي سعت إلى تحقيقها فهدفت بعضها إلى التعرف على مستوى الذكاء العاطفي وهو ما اتفق مع الدراسة الحالية أو ما يطلق عليه البعض بـ: "الذكاء الانفعالي" وبعضها الآخر هدف إلى الكشف عن العلاقة بين الذكاء العاطفي وبعض المتغيرات النفسية الأخرى كالتحصيل الدراسي المهارات الاجتماعية، أساليب مواجهة الضغوط ... إلخ، كما اتفقت الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة من حيث العينة، إلا أنها أجريت في بيئات مختلفة كفلسطين، الأردن، الكويت، باكستان، ... إلخ؛ في حين اتفقت مع دراسة بن عمور التي أجريت في الجزائر، واتفقت أيضا مع بعض الدراسات من حيث دراسة متغير الجنس، والتخصص، واختلفت نتائج الدراسات السابقة في مستوى الذكاء العاطفي والتي كانت مرتفعة عند الكثير من الباحثين، كما اختلفت نتائج الدراسات السابقة في وجود فروق من عدمها بين الطلبة تبعاً لمتغيري الجنس والتخصص.

2- الإطار النظري للدراسة:

1-2 مفهوم الذكاء العاطفي:

عرفه جولمان، Goleman بقوله: "أن نكون قادرين مثلا على التحكم في نزعاتنا ونزواتنا، وأن نقرأ مشاعر الآخرين الدفينة ونتعامل بمرونة في علاقاتنا مع الآخرين" (جولمان، 2000، ص13).
أما بار أون، Bar-on عرفه بأنه: "فهم الفرد لنفسه والآخرين بشكل فعال، والارتباط بشكل جيد مع الناس والتكيف في التعامل مع المتطلبات البيئية مع التأقلم بالمحيط المباشر ليكون ناجحا" (البشري وحامد، 2023، ص28).
في حين عرفه كل من ماير وسالوفي Mayer & Salovey بأنه: "قدرة الفرد على الإدراك الدقيق للانفعالات وتقديرها والتعبير عنها والقدرة على الوصول إلى هذه المشاعر وتوليدها، والقدرة أيضا على فهم الانفعالات والمعرفة الانفعالية وتأملها والارتقاء بالنمو العقلي والانفعالي" (آل الشيخ، 2018، ص10).

2-2 تصنيف الذكاء العاطفي:

أشار جولمان (2000) أن سالوفي Salovey صنف الذكاء العاطفي في خمس مجالات أساسية هي:
- أن يعرف كل إنسان عواطفه: الوعي بالنفس، والتعرف على شعور ما وقت حدوثه.
- إدارة العواطف: وهي قدرة تنبني على الوعي بالذات كالقدرة على تهدئة النفس، والتخلص من القلق الجامع، والتهجم، وسرعة الاستثارة، والتعامل معها لتكون ملائمة.
- تحفيز النفس: توجيه العواطف في خدمة هدف ما.
- التعرف على عواطف الآخرين: أو التقمص الوجداني، فمن يمتلكها يكون أكثر قدرة على التقاط الإشارات الاجتماعية التي تدل على أن هناك من يحتاج إليهم.
- توجيه العلاقات الإنسانية: إن فن العلاقات بين البشر هو في معظمه مهارة في تطويع عواطف الآخرين، وهي التي تكمن وراء التمتع بالشعبية، والقيادة، والفعالية في عقد الصلات مع الآخرين، فهم يجيدون التأثير بمرونة في كل شيء يعتمد على التفاعل مع الناس.
أما جولمان (2000) فقد قسم الذكاء العاطفي إلى خمس مجالات وهي كالاتي:
- الوعي بالذات: الانتباه إلى المشاعر التي يعيشها الإنسان وقت حدوثها.
- إدارة الانفعالات: القدرة على التحكم فيها.
- الدافعية: قدرة الفرد على تأجيل الإشباع في أثناء السعي والمثابرة للوصول إلى أهدافه.
- التعاطف: تفهم مشاعر الآخرين والتعامل معها بصورة ممتازة.
- المهارات الاجتماعية: التعامل مع الآخرين، والتفاعل الإيجابي معهم.

3- الإجراءات المنهجية للدراسة:

3-1 منهج الدراسة:

تم الاعتماد على المنهج الوصفي لمناسبته لطبيعة الدراسة.

3-2 عينة الدراسة:

تمثلت عينة الدراسة في (150) طالب وطالبة من جامعة حسبية بن بوعلي بالشلف- الجزائر، والجدول الآتي يوضح خصائص عينة الدراسة:

الجدول (01): خصائص عينة الدراسة

المتغيرات	فئات المتغير	التكرار	النسبة المئوية
الجنس	ذكر	68	45.3%
	أنثى	82	54.7%
التخصص	علمي	63	42%

87	58%	أدبي
150	100%	المجموع

المصدر: من إعداد الباحثين بناء على البيانات الشخصية للعينة.

من خلال الجدول نلاحظ أن نسبة الإناث 54.7%، وهي أكبر من نسبة الذكور المقدر بـ 45.3%، كما نلاحظ أيضا أن نسبة الطلبة العلميين 42% وهي أقل من نسبة الطلبة الأدبيين المقدر بـ 58%.

3-3- أداة الدراسة:

تم استخدام مقياس الذكاء الانفعالي ل: بن عمور جميلة (2017)، حيث تكون من (29) فقرة، وأربعة أبعاد هي: بعد "معرفة الانفعالات" وعباراته (3، 8، 11، 12، 17، 19، 20، 28)، وبعد "التعاطف" وعباراته (5، 10، 15، 16، 18، 22، 26، 27)، وبعد "تنظيم الانفعالات" وعباراته (2، 4، 6، 7، 9، 13، 14، 29)، وبعد "تسيير الانفعالات" وعباراته (1، 21، 23، 24، 25)؛ وكانت بدائل الفقرات (دائما، غالبا، أحيانا، نادرا، أبدا) ومفتاح تصحيحها (1، 2، 3، 4، 5) على التوالي للفقرات السالبة وهي: "13-20-23"، أما الفقرات الموجبة تأخذ (5، 4، 3، 2، 1) وهي: "1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11-12-13-14-15-16-17-18-19-20-21-22-23-24-25-26-27-28-29".

للتحقق من الخصائص السيكومترية قامت الباحثة بعرضه على مجموعة من المحكمين، ثم حساب الصدق عن طريق الاتساق الداخلي، وتطبيق معادلتني (ألفا كرونباخ ومعادلة جوتمان) وكانت معاملات الثبات لدرجات جميع الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس أكبر من 0.05 الأمر الذي يؤكد ملاءمة هذا المقياس لعينة الدراسة.

3-3-1 الخصائص السيكومترية للأداة في الدراسة الحالية: تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية قوامها 30 طالبا وطالبة من جامعة حسيبة بن بو علي بولاية الشلف، وكانت النتائج كالآتي:
- الصدق: تم استخدام طريقة المقارنة الطرفية لمعرفة الفروق بين المجموعتين العليا والدنيا بتطبيق اختبار "ت" والجدول التالي يوضح ذلك:

الجدول (02): صدق المقارنة الطرفية لمقياس الذكاء الانفعالي

مستوى الدلالة	القيمة الاحتمالية	درجة الحرية	قيمة "ت"	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة	الأساليب الإحصائية المتغيرات
دال عند 0.01	0.000	18	17.21	8.577	119.70	10	الذكاء الانفعالي
				8.013	89	10	

المصدر: من إعداد الباحثين بناء على مخرجات برنامج spss.

من خلال الجدول نلاحظ أن قيمة "ت" المحسوبة مساوية لـ (17.21)، والقيمة الاحتمالية sig 0.000 وهي أصغر من (0.01) عند درجة الحرية (18) مما يدل على أن قيمة "ت" دالة عند مستوى 0.01 وبالتالي وجود فروق بين درجات طلبة الفئة العليا وطلبة الفئة الدنيا في مستوى الذكاء الانفعالي، وعليه فالمقياس صادق.

- الثبات: تم استخدام طريقة التجزئة النصفية وذلك بحساب معامل الارتباط بين جزأي المقياس ثم التعديل باستخدام معادلة جوتمان، كما تم حساب معامل ألفا كرونباخ، وكانت النتائج كالآتي:

الجدول (03): ثبات مقياس الذكاء الانفعالي

الطريقة	التجزئة النصفية	معادلة جوتمان	معامل ألفا كرونباخ
النتائج	0.80	0.83	0.82

المصدر: من إعداد الباحثين بناء على مخرجات برنامج spss.

من خلال الجدول نلاحظ أن قيمة معامل الارتباط في طريقة التجزئة النصفية (0.80)، وبعد التعديل بمعادلة جوتمان بلغت قيمته (0.83)، بينما بلغت قيمة معامل ألفا كرونباخ (0.82) وهي قيم دالة إحصائية، ومنه فالمقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

3-4- الأساليب الإحصائية:

المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي، واختبار "ت"، وعولجت البيانات من خلال برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS).

4- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة:

1-4- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الأولى:

نص الفرضية: مستوى الذكاء العاطفي لدى طلبة الجامعة مرتفع، لاختبار هذه الفرضية تم استخدام المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي ولمعرفة الفروق بينهما تم استخدام اختبار "ت" لعينة واحدة كما هو موضح في الجدول الآتي:

الجدول (04): مستوى الذكاء العاطفي لدى طلبة الجامعة

مستوى الدلالة	القيمة الاحتمالية	قيمة "ت"	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	المتوسط الحسابي	الأساليب الإحصائية المتغيرات
دال	0.000	16.55	4.869	24	30.58	معرفة الانفعالات
دال	0.000	13.78	6.070	24	30.83	التعاطف
دال	0.004	2.69	5.426	24	25.19	تنظيم الانفعالات
دال	0.000	6.67	2.885	15	16.57	تسيير الانفعالات
دال	0.000	13.76	14.401	87	103.18	الدرجة الكلية

المصدر: من إعداد الباحثين بناء على مخرجات برنامج spss.

نلاحظ من خلال الجدول أن المتوسط الحسابي للدرجة الكلية يساوي (103.18) وهو أكبر من المتوسط الفرضي المساوي لـ (87)، وتراوحت المتوسطات الحسابية للأبعاد ما بين (16.57 - 30.83)، وهي أكبر من المتوسطات الفرضية المساوية لـ (24) في كل الأبعاد ما عدا بعد "تسيير الانفعالات" فقد كانت قيمة المتوسط الفرضي مساوية لـ (15).

جاءت قيمة "ت" للدرجة الكلية مساوية لـ (13.76)، وتراوحت ما بين (2.69 - 16.55) بالنسبة للأبعاد، وكانت القيمة الاحتمالية في كل مرة مساوية لـ (0.000) سواء كان ذلك في الدرجة الكلية أو على مستوى الأبعاد؛ ما عدا بعد "تسيير الانفعالات" فقد كانت القيمة الاحتمالية مساوية لـ (0.004) وكل القيم أصغر من مستوى الدلالة 0.01، ومنه نستنتج أن قيم "ت" دالة إحصائية عند درجة الحرية (149) ومستوى الدلالة 0.01، وعليه نقبل الفرضية التي تنص على أن مستوى الذكاء العاطفي لدى طلبة الجامعة مرتفع سواء كان ذلك في الدرجة الكلية أو على مستوى الأبعاد.

يمكن تفسير ارتفاع مستوى الذكاء العاطفي لدى طلبة الجامعة على أنهم تعلموا الكثير من المهارات العاطفية داخل أسرهم، ومن خلال المراحل التعليمية المختلفة التي مروا بها حيث التقوا فيها بمعلمين وزملاء، ومن خلال التفاعل الذي حدث بينهم اكتسبوا هذه المهارات أو بعضاً منها خلال عدة مواقف. كما قد يعود ارتفاع مستوى الذكاء العاطفي لدى طلبة الجامعة إلى خصوصية هذه المرحلة التي يحتاجون فيها إلى تكوين علاقات جيدة مع زملائهم سواء كان ذلك في المدرجات وقاعات الدراسة، أو خارجها ليكون هناك تفاعل اجتماعي يتيح لهم مساعدة بعضهم البعض كالقيام ببحوث مشتركة، أو تبادل المعلومات والكتب، فينعكس بالإيجاب على دافعيتهم للإنجاز، وبالتالي النجاح في مسارهم التعليمي، وهو ما أكده جولمان (2000) من أن الأشخاص الذين يتمتعون بمهارات عاطفية متطورة هم أكثر من غيرهم إحساساً بالرضا عن أنفسهم، والتميز بالكفاءة في حياتهم، وقدرتهم في السيطرة على بنيتهم العقلية مما يدفع إنتاجهم قدماً إلى الأمام.

اتفقت نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة كل من (بن عمور، 2017؛ بني عبده، 2022؛ عبد الكريم، 2010؛ العلوان، 2011؛ غيث والحلح، 2014؛ يحي، 2015)، واختلفت مع نتائج دراستي كل من (كلوب، 2017؛ منوخ، 2020) اللتان أسفرتا على وجود مستوى متوسط للذكاء العاطفي لدى طلبة الجامعة.

4-2- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثانية:

نص الفرضية: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الذكاء العاطفي تعزى لمتغير الجنس، لاختبار هذه الفرضية تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، وتطبيق اختبار "ت" لعينتين مستقلتين لمعرفة الفروق بين الطلبة والطالبات، وجاءت النتائج كما هو موضح في الجدول الآتي:

الجدول (05): دلالة الفروق في مستوى الذكاء العاطفي بين طلبة الجامعة تبعاً لمتغير الجنس

الأساليب الإحصائية المتغيرات	الجنس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	القيمة الاحتمالية	مستوى الدلالة
معرفة الانفعالات	ذكر	30.07	5.281	1.16	0.319	غير دال
	أنثى	31	4.488			
التعاطف	ذكر	30.13	6.489	1.29	0.688	غير دال
	أنثى	31.41	5.674			
تنظيم الانفعالات	ذكر	26.41	5.224	2.55	0.728	غير دال
	أنثى	24.18	5.414			
تسيير الانفعالات	ذكر	17.04	2.882	1.83	0.996	غير دال
	أنثى	16.18	2.846			
الدرجة الكلية	ذكر	103.66	15.521	0.37	0.442	غير دال
	أنثى	102.78	13.487			

المصدر: من إعداد الباحثين بناء على مخرجات برنامج spss.

يتضح من خلال الجدول أن المتوسطات الحسابية للطلبة الذكور على مستوى الأبعاد تراوحت ما بين (17.04 - 30.13) وهي أصغر من المتوسطات الحسابية للطلبة الإناث على مستوى الأبعاد التي تراوحت ما بين (16.18 - 31.41) وكانت القيمة الاحتمالية في كل مرة أكبر من مستوى الدلالة (0.05)

مما يدل على أن قيمة "ت" غير دالة عند درجة الحرية 148 وعليه لا توجد فروق بين الذكور والإناث في مستوى الذكاء العاطفي.

يمكن تفسير عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في مستوى الذكاء العاطفي إلى أن كلا الجنسين يتميزان بقدر مرتفع من الذكاء العاطفي كون أن الأسرة لا تميز بين الذكور والإناث في تربيتها لهم، كما أن التعليم في بلادنا مختلط مما أتاح لكلا الجنسين المرور بنفس الخبرات التعليمية، ونفس المواقف فاكثبوا منها المهارات العاطفية.

اتفقت نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة كل من (عبد الكريم، 2010؛ غيث والحلح، 2014؛ كلوب، 2017) واختلفت مع نتائج دراسة كل من (Bibi et al, 2016 ; Fida et al, 2018)؛ بني عبده، 2022؛ العلوان، 2011)، التي أسفرت عن وجود فروق بين طلبة الجامعة لصالح الإناث؛ ودراسة كل من (بن عمور، 2017؛ منوخ، 2020)، التي أسفرت عن وجود فروق بين طلبة الجامعة لصالح الذكور.

3-4- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

نص الفرضية: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الذكاء العاطفي تعزى لمتغير التخصص، لاختبار هذه الفرضية تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، وتطبيق اختبار "ت" لعينتين مستقلتين لمعرفة الفروق بين الطلبة العلميين والطلبة الأدبيين، وجاءت النتائج كما هو موضح في الجدول الآتي:

الجدول (06): دلالة الفروق في مستوى الذكاء العاطفي بين طلبة الجامعة تبعاً لمتغير التخصص

مستوى الدلالة	القيمة الاحتمالية	قيمة "ت"	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	التخصص	الأساليب الإحصائية المتغيرات
غير دال	0.372	0.05	5.281	30.55	علمي	معرفة الانفعالات
			4.578	30.59	أدبي	
غير دال	0.361	0.88	6.627	30.31	علمي	التعاطف
			5.642	31.20	أدبي	
غير دال	0.835	1.49	5.373	25.96	علمي	تنظيم الانفعالات
			5.426	24.63	أدبي	
غير دال	0.512	0.27	2.742	16.65	علمي	تسيير الانفعالات
			2.999	16.51	أدبي	
غير دال	0.667	0.22	15.695	103.49	علمي	الدرجة الكلية
			13.476	102.95	أدبي	

المصدر: من إعداد الباحثين بناء على مخرجات برنامج spss.

يتضح من خلال الجدول أن المتوسطات الحسابية للطلبة الأدبيين على مستوى الأبعاد تراوحت ما بين (16.51- 31.20) وهي أصغر من المتوسطات الحسابية للطلبة العلميين على مستوى الأبعاد التي تراوحت ما بين (16.65- 30.55) وكانت القيمة الاحتمالية في كل مرة أكبر من (0.05) مما يدل على أن قيمة "ت" غير دالة عند درجة الحرية 148 وعليه لا توجد فروق بين الطلبة العلميين والأدبيين في مستوى الذكاء العاطفي.

يمكن تفسير عدم وجود فروق بين الطلبة العلميين والأدبيين في ارتفاع مستوى الذكاء العاطفي إلى أن الطلبة على اختلاف تخصصاتهم (علمية/ أدبية) يحتاجون إلى قدر كاف من الذكاء العاطفي الذي يساعدهم على التعامل بوعي مع ذواتهم، ومع الآخرين لمواجهة مختلف التحديات، وحل المشاكل التي

تعرض حياتهم، فالدراسة في تخصص علمي أو أدبي تحتاج إلى الدافعية والإنجاز لإكمال المسار الأكاديمي للطالب الجامعي بنجاح.

اتفقت نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة كل من (بني عبده، 2022؛ عبد الكريم، 2010؛ غيث والحلح، 2014؛ يحي، 2015)، واختلفت مع نتائج دراستي كل من (العنوان، 2011؛ Fida et al، 2018) اللتان أسفرتا عن وجود فروق بين طلبة الجامعة لصالح التخصصات الأدبية.

5- خاتمة:

من يمتلك مهارات الذكاء العاطفي مثل معرفة الذات، وتنظيم الانفعالات وتسييرها، والتعاطف مع الآخرين سيتخطى الكثير من العراقيل والعقبات التي تعترض حياته، وارتقاع الذكاء العاطفي لدى طلبة الجامعة يعد مؤشرا جيدا للنجاح في حياتهم فهو يتيح لهم فهم ذواتهم والتعامل معها بذكاء، ومن ثم التعرف على مشاعر الآخرين وفهمها؛ كل ذلك سيؤدي إلى تقبل الطلبة لأنفسهم، والرضا عنها، وتكوين علاقات ناجحة مع الآخرين مما يدفعهم للإنجاز، وتحقيق التوافق مع النفس، والتكيف مع المجتمع الذي يعيشون فيه.

6- التوصيات والمقترحات:

- تشجيع طلبة الجامعة على العمل في مختلف الأنشطة الجماعية كالجمعيات مثلا من أجل تعزيز روح التعاطف.

- إجراء المزيد من الدراسات حول موضوع الذكاء العاطفي لدى فئات أخرى من الوسط الجامعي كالأساتذة والعمال ودراسات أخرى تستهدف البحث في العلاقة بينه وبين متغيرات نفسية أخرى.

- ادراج موضوع الذكاء العاطفي ضمن المناهج التعليمية للطلبة لأجل تنميته لديهم، ومساعدتهم على التكيف مع الحياة الجامعية.

- بناء برامج إرشادية لمن ثبت عندهم نقص مهارات الذكاء العاطفي لتنميتها لديهم.

7- قائمة المراجع:

- آل الشيخ، غزل بنت عبد الرحمن. (2018). *الذكاء الانفعالي وعلاقته بالمرونة النفسية لدى طالبات جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية*. [رسالة ماجستير غير منشورة]. كلية العلوم الاجتماعية، جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، المملكة العربية السعودية.

- البشري، صفية حمد حميد؛ حامد، بابولا كريم. (2023). العلاقة بين القيادة التشاركية ومستوى الذكاء العاطفي لدى مديرات المدارس الثانوية بمكتب تعليم شمال جدة في المملكة العربية السعودية. *مجلة جامعة المدينة العالمية للعلوم التربوية والنفسية (MIJEPS)*، (10)، 1-86.

- بن عمور، جميلة. (2017). *الذكاء الانفعالي وعلاقته بأساليب مواجهة مواقف الحياة الضاغطة لدى الطلبة الجامعيين*. [رسالة دكتوراه غير منشورة]. كلية العلوم الاجتماعية، جامعة وهران 2.

- بني عبده، ردينا موسى عابد. (2022). قياس مستوى الذكاء الانفعالي لدى طلبة جامعة اليرموك. *مجلة جدارا للبحوث والدراسات*، (8)، 357-382.

- جوتمان، دانيل. (2000). *الذكاء العاطفي*. (ترجمة ليلي الجبالي). سلسلة عالم المعرفة: المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب- الكويت.

- عبد الكريم، إيمان صادق. (2010). الذكاء العاطفي وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى طلبة جامعة بغداد. *مجلة العلوم النفسية*، 2010 (17)، 26-50.

- العلوان، أحمد. (2011). الذكاء الانفعالي وعلاقته بالمهارات الاجتماعية وأنماط التعلق لدى طلبة الجامعة في ضوء متغيري التخصص والنوع الاجتماعي للطلاب. *المجلة الأردنية في العلوم التربوية، (2)7*، 125-144.
- غيث، سعاد منصور محمود؛ الحاح، لمى محمد علي. (2014). مستوى الذكاء العاطفي لدى طلبة الجامعة الهاشمية في ضوء متغيرات التخصص العلمي والنوع الاجتماعي والتحصيل الأكاديمي. *مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، 2 (7)*، 273-306.
- كلوب، سعاد سعيد. (2017). الذكاء العاطفي وعلاقته بالتفاعل الإيجابي في الحياة الجامعية لدى طلبة كلية فلسطين التقنية. *مؤتمر الاستدامة والبيئة الإبداعية في قطاع التعليم التقني كلية فلسطين التقنية، دير بلح، فلسطين*. 2017/12/07.
- مكطوف، صبيحة ياسر؛ العبيدي، سري غانم محمود. (2008). الذكاء الانفعالي وعلاقته بالمسايرة الاجتماعية لدى طلبة الجامعة. *مجلة التربية والعلم، 15 (3)*، 337-362.
- منوخ، صباح مرشود. (2020). الذكاء الانفعالي وعلاقته بالرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعة. *مجلة جامعة تكريت للعلوم الإنسانية، 27 (10)*، 394-416.
- <http://dx.doi.org/10.25130/jtuh.27.10.2020.17>
- يحي، حاج أحمد. (2015). مستوى الذكاء الانفعالي لدى طلبة جامعة اليرموك في ضوء بعض المتغيرات (الجنس، والتخصص، والمستوى الدراسي، والمشاركة في الأنشطة اللامنهجية). *مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، (20)*، 283-292.
- Bibi, S., Saqlain, S., & Mussawar, B. (2016). Relationship between emotional intelligence and self esteem among Pakistani university students. *Journal of Psychology & Psychotherapy, 6(4)*, 1-6.
- Fida, A., Ghaffar, A., Zaman, A., & Satti, A. N. (2018). Gender comparison of emotional intelligence of university students. *Journal of Education and Educational Development, 5(1)*, 172-188.

الذكاء العاطفي للرسول ﷺ وحادثة الطائف

أ.د. عيسو عقيلة، جامعة البليدة 2، الجزائر

aissou.akila@gmail.com

ملخص

تعتبر حادثه الطائف التي شهدها رسول الله ﷺ في مسيرته الدعوية من أشد التجارب وأكثرها ألماً على نفسه، ولعلم الله - عز وجل - بمدى الحزن والألم النفسي والجسدي الكبير الذي تعرض له النبي ﷺ فقد أرسل إليه جبريل عليه السلام يستأذنه في أن يطبق ملك الجبال بأمر من الله تعالى الجبلين على أهل الطائف، وما كان من الرسول إلا الرفض تأملاً وتفواؤلاً بالمستقبل. وهذه الحادثة وغيرها الكثير توضح توظيف الرسول لقاعدتين أساسيتين من قواعد الذكاء العاطفي وهما، إدراك العاطفة، والتعامل معها بطريقة إيجابية خلقة.

ونسعى من خلال هذا البحث إلى التعرف على مدلول الذكاء العاطفي وأبعاده، وكيف يظهر توظيف الرسول ﷺ لذكائه العاطفي في حادثة الطائف مع التحليل وأخيراً البحث في أهمية الذكاء العاطفي في تحقيق أهداف الدعوة إلى الله.

الكلمات المفتاحية: عاطفة؛ ذكاء عاطفي؛ فهم الذات؛ إدارة الذات؛ حادثة الطائف.

Absract

Taif's incident is one of the most painful and painful experiences of God's messenger (s.a.w.). Knowing the great psychological and physical pain to which the prophet was subjected, God (Almighty) sent Jibril (peace upon him) to ask him for permission to punish the people of Taif. This incident and much more illustrates the messenger's employment of two basic rules of emotional intelligence, namely, the perception of emotion, and dealing with it in a positive and creative manner.

Through this research we seek to recognize the meaning and dimensions of emotional intelligence, and how the use of the Prophet (peace and blessings of God upon him) shows his emotional intelligence in the Taif incident with analysis and finally research the importance of emotional intelligence in achieving the goals of advocacy for God.

Keywords: Emotion, Emotional Intelligence, Self Awareness, Self – Management, Taif's incident

1- مقدمة

أصبح الذكاء العاطفي يشكل أحد أهم صفات الذكاء، فقد شهد العقد الماضي استخداماً واعترافاً واسع النطاق بالذكاء العاطفي في مجالات الحياة المتعددة. وهو نتاج العديد من الأبحاث التي بدأت في أوائل التسعينيات والتي تؤكد على المشاعر والذكاء. (الغامدي، 2006). فالذكاء العاطفي هو: «القدرة على ضبط النفس والقدرة على قراءة المشاعر.» (Goleman, 2005, p36)

والعصر الحديث بضغوطاته وتطوره والتغيرات التي يشهدها في كافة مجالاته يتطلب من الفرد امتلاك قدرات ومهارات تمكنه من إدراك ذاته والتعبير عنها، ومواجهة الضغوط وضبط الانفعالات والتحكم في العلاقات الخارجية، ولا يتأتى له ذلك إلا من خلال اكتساب مهارات الذكاء العاطفي. حيث يرى بار-أون أن «الأفراد ذوو الذكاء العاطفي المرتفع يتميزون عن غيرهم بأنهم أكثر إدراكاً لأنفسهم وتعبيراً عنها، بالإضافة إلى أنهم يتميزون بأنهم واقعيون وناجحون في حل المشكلات التي تواجههم،

وأكثر قدرة على مواجهة الضغوط وعلى ضبط اندفاعاتهم، وأكثر مرونة، ولديهم قدر كبير من التفاؤل، وقدرة على إقامة علاقات جيدة ومفيدة مع الآخرين، وهم أكثر من غيرهم تقبلاً لذاتهم وللآخرين، ورضا عن حياتهم، لذا عادة ما يكونون قادرين على تحديد أهدافهم بنجاح والسعي وراء تحقيقها. (Bar-On, 2000 في حميد، د.ت)

فرغم حداثة مصطلح الذكاء العاطفي وما توصلت إليه العديد من الدراسات والأبحاث حول أهميته في القيادة الناجحة والنجاح في تسيير أصعب المواقف الحياتية باعتباره القدرة على التفكير الدقيق بشأن العواطف، والقدرة على استخدام العواطف والمعرفة العاطفية لتعزيز التفكير، إلا أننا وخلال قراءتنا للسيرة العطرة للرسول الأكرم عليه السلام، نجد أن الذكاء العاطفي كان بارزاً وقويًا يحضر في كل المواقف والأحداث التي مرت عليه ﷺ والقرارات التي كان يتخذها، حتى أن المولى تعالى وصفه بالرحمة وهي أسمى مراتب العاطفة فقال فيه: "وما أرسلناك إلا رحمة للعالمين." (الأنبياء: 107) فكان من نعم الله علينا وعلى البشرية جميعاً بعثة رسول الله ﷺ.

والرسول محمد ﷺ كانت له مسيرة طويلة وشاقة في الدعوة، وقد اتصف خلالها بلين الطباع وسماحة الأخلاق والقدرة على ضبط الانفعال ومواجهة الضغوط وإقامة العلاقات مع الآخرين والتجاوز عنهم، وهو ما جعل القلوب تلتف حوله، فكان أحب إليهم من أنفسهم، فوصفه الله تعالى في سورة (القلم: 4): "وَإِنَّكَ لَعَلَى خُلُقٍ عَظِيمٍ."

كما وصفه بالرحمة، لقوله تعالى: "لَقَدْ جَاءَكُمْ رَسُولٌ مِّنْ أَنفُسِكُمْ عَزِيزٌ عَلَيْهِ مَا عَنِتُّمْ حَرِيصٌ عَلَيْكُمْ بِالْمُؤْمِنِينَ رَءُوفٌ رَّحِيمٌ." (التوبة: 128) فتجلت في صفاته قوة الذكاء العاطفي.

ولقد جاء في السيرة كما نقل في الصحيحين مسلم والبخاري وتحديدًا في حادثة الطائف التي اشتدت فيها الآلام على رسول الله ﷺ حيث نلمح في رده على سؤال الملكين جبريل وملك الجبال سماحته ورحمته وتبصره وتفاؤله بالمستقبل.

"فعن عائشة (رضي الله عنها) أنها قالت لرسول الله ﷺ: يا رسول الله، هل أتى عليك يوم كان أشد من يوم أحد؟ فقال: «لقد لقيت من قومك، وكان أشد ما لقيت منهم يوم العقبة، إذ عرضت نفسي على سادة الطائف ومكثت فيهم عشرة أيام وأنا أدعوهم، فلم يجبني أحد إلى ما أردت، فانطلقت وأنا مهموم على وجهي، فلم أستفق إلا بقرن الثعالب، فرفعت رأسي فإذا أنا بسحابة قد أظلتني، فنظرت فإذا فيها جبريل عليه السلام، فناداني فقال: إن الله عز وجل قد سمع قول قومك لك، وما ردوا عليك، وقد بعث إليك ملك الجبال لتأمره بما شئت فيهم، قال: فناداني ملك الجبال وسلم عليّ ثم قال: يا محمد، إن الله قد سمع قول قومك لك، وأنا ملك الجبال، وقد بعثني ربك إليك لتأمرني بأمرك، فما شئت؟ إن شئت أن أطبق عليهم الأخشبين، فقال له رسول الله ﷺ: بل أرجو أن يخرج الله من أصلابهم من يعبد الله وحده لا يشرك به شيئاً. (رواه مسلم والبخاري في صحيحهما)

-ورغم أن ما جاء في الأثر أن الأقوام الذين تمادوا على الله ورسلمهم وأصروا على كفرهم واستكبروا، أرسل الله عليهم عذاباً يبيدهم إلا من آمن مع النبيين والرسول. كذلك جاء بعد أذى وصد أهل الطائف وقبلهم قريش أن أرسل الله ملك الجبال يستأذن رسوله في تعذيبهم وإفنائهم ولكن نرى في الجواب توظيفه لإدارة الضغوط والحالة الميزاجية -التي قدمها بار-أون في نموذج الذكاء العاطفي-.

2- مشكلة البحث

نهدف من خلال هذا البحث إلى التعرف على الذكاء العاطفي وأبعاده، وإظهار جوانب منه في حياة الرسول ﷺ والتي كانت تزرخ به وتحديدا في حادثة الطائف، وذلك لما كان لها من وقع عليه ﷺ. وذلك بالإجابة على التساؤلات التالية:

- ما هو الذكاء العاطفي؟

- ما هي أبعاده؟

- ما هو دوره؟

- كيف يظهر توظيف الرسول ﷺ لذكائه العاطفي في حادثة الطائف؟ وكيف نفسره؟

- ما هي أهمية الذكاء العاطفي في تحقيق أهداف الدعوة إلى الله؟

مع تأكيد الدراسات والأبحاث على دور الذكاء العاطفي في ضبط المشاعر والعواطف، تأتي أهمية البحث الحالي في إثبات دور شخصية الرسول ﷺ والمواقف التي واجهها في حياته الخاصة والحياة الدعوية في بناء الشخصية الإسلامية الإيجابية التي تحسن إدارة انفعالاتها، و التحكم بها في المواقف الصعبة، بحيث تتفاعل مع متطلبات المدنية والحضارة بإيجابية، في عالم بات من المهم أن يضبط فيه المسلم عواطفه وانفعالاته ويوجهها توجيها صحيحا ليرتقي بشخصيته ويسمو بها، كما يمكن أن ينطوي البحث الحالي على مجموعة من المبادئ التي انتهجها القرآن الكريم في تهذيب وتنمية الجانب العاطفي والأخلاقي والاجتماعي لدى المسلم، بما يحقق له الاستقرار العاطفي والتوازن مع نفسه وعلاقته مع الآخرين.

3- منهج البحث

للبحث في هذا الموضوع اعتمدنا على المنهج الوصفي التحليلي الاستنباطي لتحليل مفهوم الذكاء العاطفي، كما ورد في السيرة الشريفة للنبي محمد ﷺ ، واستنباط دور الذكاء العاطفي الذي تحلى به الرسول في الرقي والسمو بشخصية المسلم.

4- أدوات البحث

تمثلت أدوات البحث في القرآن الكريم والسيرة النبوية الشريفة بالإضافة إلى الاعتماد على الأدبيات العلمية المتخصصة.

5- تحديد المفاهيم

1-5- العاطفة (Emotion): عرفها المياحي بأنها: "استعداد انفعالي متعلم تتركز على مشاعر الفرد الوجدانية السارة أو المؤلمة إزاء الأشخاص أو الأشياء التي تدفعه للقيام بأحد الأنماط السلوكية تجاهها في المواقف الانفعالية المختلفة." (المياحي، 2010: 41)

2-5- الذكاء العاطفي (Emotional Intelligence): بعد ما يقرب من ثلاثة عقود من البحث تبين أن الذكاء العاطفي ناتج عن تفاعل الذكاء والعاطفة، فهو يشير إلى قدرة الفرد على فهم وإدراك العواطف وإدارتها.

ويعرف عبد الستار إبراهيم (2005) الذكاء العاطفي بأنه قدرة الفرد على الاستخدام الذكي للعواطف، وتكوين علاقات طيبة مع الآخرين، وضبط الانفعالات بما يتناسب ومشاعر الآخرين، وتوظيفها بطريقة تزيد من فرص نجاحه في الحياة، ومن ثم يكون أكثر قدرة على ترشيد حياته النفسية والاجتماعية، انطلاقاً من هذه المهارات. (عامر والمصري، 2018: 51)

وقد عرف مروان (2020) الذكاء العاطفي: "يقصد بالذكاء العاطفي Emotional intelligence قدرة الشخص على تحديد وإدارة عواطفه ومشاعره ومشاعر الآخرين كذلك.

3-5- فهم الذات (Self Awareness): قدرة الفرد على فهم قدراته وإمكانياته، والوعي الكامل لشعور الآخرين وأمزجتهم، مما يساعده على إدراك أفكارهم وشعورهم (الجبوري، 2011) وإدراك نقاط قوتهم وضعفهم وفهمها. (Goleman, 2001)

4-5- إدارة الذات (Self – Management): هي قدرة الفرد على السيطرة على اضطراب العواطف والمشاعر والدوافع (Lazovic, 2012) والتفكير قبل القيام بأي أمر، وكذلك القدرة على التحكم بالسلوك الفردي (Festa, 2001)

5-5- التحفيز: يتحقق التحفيز بوضع أهداف محددة والإصرار على تحقيقها بطرق إيجابية، والتفاوض عند التعرض لأية عقبات تُصعب الوصول إلى الأهداف.

6-5- حادثة الطائف: وتبدأ بعدما رأى النبي ﷺ الصد الشديد من أهل مكة، فأراد أن يجد أرضاً جديدةً لنشر الدعوة وإيجاد مكان مناسب لقيام دولة الإسلام، فأخذ يعرض نفسه على القبائل وخصوصاً في مواسم الحج، ومن ذلك أنه ﷺ لجأ إلى الطائف التي تبعد عن مكة ستين ميلاً ماشياً على رجليه ليبلغهم دعوة الله -سبحانه وتعالى- ولعلمهم ينصرونه، وكان ذلك في السنة العاشرة من البعثة.

عندما وصل إلى الطائف وعرض دعوته على ساداتهم قابلوه بشراً وجهٍ وأقطع ردي، ولكنه لم ييأس بل مكث عندهم عشرة أيام لم يترك سيدياً من أسيادهم إلا وعرض عليه الإسلام، ولكنهم رفضوا ذلك جميعاً، بل أمروا سفهاءهم وعبيدهم أن يودعوه عندما غادر الطائف بالحجارة والسب والشتم، فأدموا قدميه ورأسه الشريف، فما زال يمشي حتى وصل إلى بستانٍ لعتبة وشيبة ابني ربيعة، ثم دعا دعاءه المعروف بالطائف. (المباركفوري، د.ت: 113)

6- مدخل للموضوع

أتاه الوحي وتحمل مشاق تبليغ الرسالة لهذه الأمة، بعثه الله رحمة للعالمين والثقلين أجمعين. كان هينا، لينا قال فيه ربه جل وعلا "فيما رحمة من الله لنت لهم ولو كنت فظا غليظ القلب لانفضوا من حولك". (آل عمران: 159)

قبل أكثر من ألف وأربعمائة عام من تاريخ الهجرة النبوية جسد عليه الصلاة والسلام مفهوم فلسفة الذكاء العاطفي بكل حذافيره. وكمقارنة علمية بين نظريات دانييل جولمان وسلوكيات النبي ﷺ فإن الوعي الذاتي الذي امتلكه (عليه الصلاة والسلام) مكنه من الاستبصار بالحال والمآل، ومنحه التوازن بين العقل والعاطفة، وأكرمه ربه ومربيه ومؤدبه. فقال ﷺ: "أدبني ربي فأحسن تأديبي." (مجموع الفتاوى لابن تيمية)

وقال عز وجل عن رسوله ﷺ: "وما ينطق عن الهوى إن هو إلا وحي يوحى." (النجم: 3) والتي جعلت منه متمكناً وقادراً على إدارة مشاعره وضبطها في جميع المواقف وأحلك الظروف ومختلف الصنوف مع حلفائه وأعدائه، كيف لا وهو من أولي العزم من الرسل، الذي تتم مكارم الأخلاق فقال فيه ربه: "وإنك لعلی خلق عظیم." (القلم: 4)

6-1- تحليل الموضوع

في بداية القرن الثامن عشر وضع علماء النفس تقسيما ثلاثي الأبعاد لعقل الإنسان يتضمن المعرفة والعاطفة والدافعية، فالمعرفة تتضمن وظائف الذاكرة والاستدلال والحكم والتفكير المجرد، أما العاطفة والدافعية فتتضمن الانفعالات والنواحي المزاجية والتقويم والغضب والإحباط، إلى جانب الدوافع التي يسعى الفرد إلى تحقيقها. ويفيد كوليمان (1995) Coleman أن الذكاء العاطفي يفوق الذكاء العقلي في تحقيق النجاح في حياة الفرد. فما هو الذكاء العاطفي؟

2-6- ماهية الذكاء العاطفي

يشكل الذكاء العاطفي أحد المتغيرات المهمة التي أخذت في البروز بوصفها إحدى الصفات الجوهرية للحياة المؤثرة في حياتنا وفي نجاحنا مقارنة بالذكاء الأكاديمي، وهذا ما يؤكد Coleman، في أن "الذكاء العاطفي يساعد على التحكم في الإحباطات والاندفاعات والانفعالات وتنظيم الحالات المزاجية، بل ومواجهة مشكلات الحياة التي تحتاج إلى الحل." (Jaradat, 2022)

ويعد الباحثان سالوفي وماير (1990) Salovey & Mayer أول من أطلق مسمى الذكاء العاطفي عام 1990، حيث عرّفاه أنه "يمثل القدرة على مراقبة المرء لعواطفه وعواطف الآخرين، وعلى التمييز فيما بينها، وعلى استخدام هذه المعرفة من أجل توجيه تفكير المرء وأفعاله." (Salovey & Mayer, 1990: 189)

فالذكاء العاطفي يؤدي دورا كبيرا في التوافق والتكيف مع الحياة، مما يساعد على تجاوز المشكلات بشكل إيجابي. وهو يرتبط ارتباطا وثيقا بالصحة الذهنية السليمة التي يمكن تحقيقها من خلال الوعي بالذات وتفهم الآخر والتواصل معه، فالأفراد الأذكيا انفعاليا هم أفراد سعداء في أنشطتهم الاجتماعية، وبإمكانهم إدراك انفعالاتهم ومشاعرهم والتكيف معها وإدارتها على أتم وجه، ومنها التحكم بالغضب، والقلق...، واستخدام طرق فعالة في تنظيمها. أما الأفراد الذين يعانون من ضعف في قدرات الذكاء العاطفي، فإنهم يواجهون مشكلات في التكيف والتخطيط لحياتهم، وهذا يعود إلى عدم قدرتهم على فهم انفعالاتهم الذاتية، وقد يؤدي ذلك إلى حالة من الاكتئاب، وهم بذلك يقومون بتطوير ثقافة فردية تدير انفعالاتهم بشكل غير ملائم مما يجعلهم غير سعداء في حياتهم.

ويشير كوليمان إلى أن "للذكاء العاطفي علاقة بمجموعة الخصائص المزاجية، والخصائص التي يمكن أن يكتسبها الفرد أو يتعلمها، وهي حالة التكيف والقدرة على الإقناع، وبذلك فهي تختلف عن الشخصية الذاتية." (عامر والمصري، 2018: 52)

هناك عدة تعاريف للذكاء العاطفي، حيث يرى كوليمان (1995) Coleman بأنه يتضمن بعض سمات الشخصية، كالدافعية والتفاعل، والقابلية للتكيف والدفع.

كما عرفه ماير Mayer بأنه "عملية إدراكية تعمل على التوازن بين الانفعالات واستخدام المنطق والعقلانية."

أما Bar-On فيرى بأنه: "مجموعة من الكفايات والمهارات غير المعرفية والتي تؤثر على أساليب التكيف مع الضغوط."

بينما عرفه Mayer & Salovey بأنه: "مجموعة من القدرات المعرفية التي تساهم في الإدراك الدقيق للانفعالات وتقديرها والتعبير عنها، والقدرة على انطلاق الانفعالات التي تعمل على تيسير

الإدراك، والقدرة على فهم الانفعالات والمعلومات المتعلقة بها، والقدرة على إدارة الانفعالات سعياً للوصول إلى النمو العاطفي والمعرفي." (حميد، د.ت: 51)

وعرفت كل من (Mcbride & Maitland, 2002:9) الذكاء العاطفي بأنه: "القدرة على إدراك مشاعرنا وتسميتها، والسيطرة عليها بالقدر الذي يمنحنا القدرة على اختيار كيف نتصرف."

من التعريفات السابقة للذكاء العاطفي نجد أنها تجمع على معنى الذكاء العاطفي من إيجازه في أنه القدرة على ضبط الانفعالات والاستخدام الذكي للعواطف، فالشخص الذكي يستطيع أن يجعل عواطفه تعمل من أجله أو لصالحه باستخدامها في ترشيد سلوكه وتفكيره بوسائل تزيد من فرص نجاحه في الحياة.

العالم دانييل سمي كتابه (الذكاء العاطفي) وذكر فيه أن هنالك خمس قدرات من الممكن أن يتقنها الإنسان في حياته الخاصة والعامة، العملية والعلمية وهي كالآتي:

أولاً: القدرة على تنمية الوعي الذاتي وزيادة معدل المعرفة بما يمتلكه الفرد، مما يساعده على التكيف بهذه الحياة، ويجعله أيضاً مدركاً بنواح عدة كالانفعالات مثل ما يغضبه ويفرحه ويحبه ويكرهه ونسبة الاستيعاب لإتقان مختلف المفاهيم الحياتية والثقافة العامة.

ثانياً: إدارة الانفعالات والقدرة على ضبطها بناء على ما قد تم فهمه واستيعابه من القدرة الأولى والتي تؤهل الشخص ليكون ناضجاً وواعياً ومدركاً لضبط سلوكياته السلبية وتحويلها لصالحه كي يتعامل مع ذاته والآخرين بسلام وانسجام.

ثالثاً: قدرة الفرد على تحفيز نفسه مرة بعد مرة وفي كل مرة طالما أن القدرتين السابقتين تم الاحتفاظ بهما وتم إتقانها نظرياً لكي يسقطهما عملياً ويصل لدرجة السعادة والتوافق والانضباط المستدام.

رابعاً: القدرة على التعاطف مع الآخرين وفهم مشاعرهم السلبية والإيجابية بسبب إتقان القدرات الثلاث السابقة فإنه أصبح يمتلك قوة الاحتواء والمبادرة حينما يحتاجه الآخرون.

خامساً: معالجة العلاقات الاجتماعية وتنقيتها وضبطها وتعزيز فلسفة التسامح والتآلف والتغاضي سلوكياً مع الغير وبالتالي حفظ المكانة والقدرة والود تجاه الذات والآخرين.

3-6- أبعاد الذكاء العاطفي

يرى علماء النفس المعاصرون أن العمليات الانفعالية تتقاطع مع أنشطة التفكير العقلي، وبات لديهم اقتناع بأن دراسة الانفعالات من الممكن أن تساعد في فهم السلوك التكيفي للإنسان بصفة عامة.

يتكون الذكاء العاطفي حسب (Coleman 1995) من خمسة أبعاد هي:

الوعي بالذات؛

مقاومة الاندفاع؛

الدافعية الذاتية؛

تفهم وإدارة الوجدان؛

العلاقات الاجتماعية.

بينما حدد Bar-On ستة أبعاد للذكاء العاطفي وهي:

البعد الشخصي؛

تكوين العلاقات مع الآخرين؛

التكيف؛ التحكم في الضغوط؛

المزاج العام.

الانطباق الإيجابي؛

الدرجة الكلية.

وأوضح Mayer & Salovey في نظريتهما أن للذكاء العاطفي ثلاثة أبعاد، هي:

القدرة على الوعي بالانفعالات واستخدامها بهدف تقويتها؛

القدرة على فهم وتحليل الانفعالات المعقدة والصعبة؛

القدرة على إدارة الانفعالات الذاتية والغيرية، وضبط المشاعر السلبية.

عموما نستخلص مما سبق فيما يخص الذكاء العاطفي أن هناك اتفاق بين جمهور العلماء والباحثين حول الوعي بالذات وإدارة الانفعال والإيجابية. وسوف نستغل هذه النقاط في تحليل حادثة الطائف وكيف ظهر ذكاء الرسول ﷺ العاطفي في التعامل معها ومواجهة ما بعدها.

4-6- الذكاء العاطفي للرسول وحادثة الطائف

لقد لجأ النبي (عليه السلام) إلى أعمال التفكير وطبعه بالمشاعر والعواطف حتى أنه كان لين الطبع، سهل التعامل، فوصفه المولى تعالى: "فَبِمَا رَحْمَةٍ مِّنَ اللَّهِ لِنْتَ لَهُمْ وَلَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَانْفَضُّوا مِنْ حَوْلِكَ." (آل عمران: 159) لقد وجه الخطاب القرآني الرسول ﷺ إلى استثمار العاطفة في جذب الناس ونشر الإسلام، وهو ما جعله ﷺ يصبر على الكثير من الأذى والبلاء والمصاعب والآلام التي تسبب فيها من واجهوه وحاربوه وحاربوا ما جاءهم به من عند الله، بداية من قريش وما لاقاه وأصحابه من سادتها منذ الجهر بالدعوة إلى الهجرة إلى الحبشة إلى المقاطعة والحصار الذي تلاه وفاة سنيين كبيرين للرسول ﷺ وهما زوجته خديجة وعمه أبو طالب إلى حادثة الطائف ووقائعها ووقعها الشديد على نفسه. وسوف نركز على هذه الحادثة لما تبرزه من صبر الرسول ﷺ وتحمله وتسامحه وكذلك تفاؤله وتحليه بخصائص الذكاء العاطفي من أجل الدعوة.

لقد كانت السيرة العطرة للرسول محمد ﷺ أنموذجا فريدا ومتميزا تميز بشموليته في مختلف مجالات الحياة، حيث كان أنموذجا للذكاء العاطفي الذي ظهر في أقواله وأفعاله، فارتفع مستواه في حياته من خلال تعاملاته وسلوكياته، وكان ذلك واضحا في الجانب الفكري والعملي.

كما جسد هذا المفهوم بكل مظهره، فالوعي الذاتي وإدارة الانفعال والنظرة الإيجابية للأمور التي كان يمتلكها منحتة توازنا بين العقل والعاطفة، وكرمه الله حيث يقول: "وإنك لعلى خلق عظيم." وهذه شهادة إلهية تبرز لنا مقدار عظمة أخلاق الرسول الأعظم ﷺ، حيث شهد لها العظيم سبحانه وتعالى بهذه العظمة، ونذكر هنا الأخلاق لأنها هي الكفيل بجعل الفرد يتحلى بالذكاء العاطفي، فما بال إذا كانت هذه الأخلاق على مستوى عظيم.

لقد كانت أخلاق الرسول ﷺ مع نفسه ومع غيره، صديقا كان أو عدوا، صغيرا أو كبيرا، رجلا أو امرأة تجسد مزايا الذكاء العاطفي، حتى إن عائشة رضي الله عنها عندما سئلت عن خلق الرسول ﷺ، قالت: كان خلقه القرآن. (الألباني، دت)

فقد جسد مفهوم الذكاء العاطفي بكل مظهره، والوعي الذاتي الذي يمتلكه مكنه من اكتساب نظرة ثابتة للوضع والمصير، ومنحه توازناً بين العقل والعاطفة، وهذه الصفات جعلته يتمكن من كسب ثقة ومحبة أصحابه وتابعيه، وساعدته على نشر دين الإسلام، فلم يكن ﷺ يمتلك قلوب أصدقائه فحسب، بل كان يمتلك قلوب أعدائه أيضاً. وهنا نجد كوليمان الذي يرى أن القادة الذين لديهم ذكاء عاطفياً مرتفعاً، لديهم قدرات أدائية عالية، وبهذه القدرات يستطيعون التأثير على فئات كبيرة من الناس.

لقد عايش الرسول ﷺ في بداية دعوته _بينما كان يبحث عن نصير له بعد وفاة عمه وزوجه فكان في حداد نفسي_ حادثة الطائف والتي كانت أكثر إيلاما ومرارة على قلبه بشهادة رده على عائشة عندما سألته، حيث جاء في الصحيحين مسلم والبخاري عن عائشة رضي الله عنها أنها قالت للنبي ﷺ: "هل أتى عليك يوم كان أشد من يوم أُحُدٍ؟ قال: لقد لقيت من قومك ما لقيت، وكان أشد ما لقيت منهم يوم العقبة، إذ عرضت نفسي على ابن عبد ياليل بن عبد كلال، فلم يجبني إلى ما أردت، فانطقت وأنا مهموم على وجهي، فلم أستفق إلا وأنا بقرن الثعالب." (عن مسلم في صحيحه: 1795 والبخاري في صحيحه: 3231)

تعتبر الحادثة أكثر إيلاما لأن الرسول الأكرم ﷺ وبعد المقاطعة والحصار الذي فرضتهما قريش على آلِه وأصحابه مدة ثلاث سنوات توفي سندها وناصراه، وهما أبو طالب عمه وخديجة رضي الله عنها وزوجه، لذلك خرج من مكة يائسا من سادتها محاولا إيجاد مكان آخر لدعوته ونصرته وهي الطائف التي ذهب إليها راجلا وخفية، إلا أن أهلها قابلوه ﷺ بالرفض والسب والإهانة فصبر على بلائهم وصددهم، حتى أنه لم يبأس ومكث فيهم عشرة أيام يدعو فيها أسيادها وجابه تلك الضغوط بصبر وحزم. يقول بار-أون (1997): "أن الذكاء العاطفي هو مجموعة من القدرات غير المعرفية والمهارات الاجتماعية والوجدانية والشخصية التي تؤثر على قدرة الفرد على النجاح في مجابهة الضغوط البيئية." (Bar-On, 1997 : 14) وفعلا نجح الرسول في مجابهة جميع الضغوط التي فرضها المشركون.

ورغم الضغوط التي عايشها والآلام التي شعر بها وهو بين أهل الطائف وسوء المعاملة التي لاقاها منهم وزاد عليها رميه بالحجارة من صغارهم وعبيدهم حتى دميت قدماه الشريفتان، إلا أن ذلك لم يثنه عن بلوغ هدفه من نشر دعوة التوحيد. وما ساعد الرسول الكريم على ذلك هو تمتعه بالقدرة على مجابهة الضغوط والنجاح في ذلك، وهي قدرة من قدرات الذكاء العاطفي الذي تمتع به.

ويشير جولمان إلى أن نجاح الأفراد في كافة مجالات الحياة ربما يرجع إلى ما يتمتعون به من قدرات الذكاء العاطفي مثل القدرة على الوعي بالذات وإدارة الوجدان، والقدرة على تأجيل الإشباع، والقدرة على إدارة الذات وإدارة العلاقات مع الآخرين، والحماس والمثابرة وحفز الذات للوصول إلى الأهداف... (Goleman, 2003 : 27)

وتظهر القدرة على الوعي بالذات -حيث يظهر هنا أن رسول الله ﷺ كان مدركا لما يسعى إليه ويدعو له- ، أما ما يخص إدارة الوجدان فتبدو في عدم اليأس من رفض القوم بما جاء به من الرسالة، كذلك في تحكمه في غضبه وضبط نفسه رغم يقينه أنه بدعوة منه يخسف الله بهم الأرض -، لكنه صبر وكان قادرا على تأجيل الإشباع وهنا يظهر تفاؤله ﷺ -فهو مدرك أن الله سيتم نوره ويكتب للحق بأن يظهر وينتشر-، يقول عز وجل: "ويأبى الله إلا أن يتم نوره ولو كره الكافرون." (التوبة: 32)

لقد ظهرت قدرته ﷺ على إدارة الذات وإدارة العلاقات مع الآخرين في إصراره ولينه مع القوم، وعدم اليأس منهم، حيث مكث في الطائف يدعوهم عشرة أيام، وظهر معها الحماس والمثابرة وحفز الذات للوصول إلى الأهداف بل وقبل ذلك، عندما خرج ماشيا من مكة إلى الطائف باحثا عن أرض جديدة لنصرته وبعث دعوته، ورغم ما لاقاه فيها من آلام وإهانة وجحود، نجده بعدها استمر في تحفيز ذاته ولم يتوقف حتى وصل إلى وضع دعائم الدولة الجديدة في المدينة المنورة فكانت مهذا لدعوته التوحيدية، فشكل ذلك قدرة الرسول على إقامة علاقات جديدة ومفيدة في حد ذاته، ونجاح في تحقيق أهدافه. ونذهب إلى بار-أون الذي يرى أن "الأفراد ذوي الذكاء العاطفي المرتفع يتميزون عن غيرهم بأنهم أكثر إدراكا لأنفسهم وتعبيرا عنها، بالإضافة إلى أنهم يتميزون بأنهم واقعيون وناجحون في حل المشكلات التي تواجههم، وأكثر قدرة على مواجهة الضغوط وعلى ضبط اندفاعاتهم، وأكثر مرونة، ولديهم قدر كبير من التفاؤل وقدرة على إقامة علاقات جديدة ومفيدة مع الآخرين، وهم أكثر من غيرهم تقبلا لذواتهم وللآخرين ورضا عن حياتهم، لذا عادة ما يكونون قادرين على تحديد أهدافهم بنجاح والسعي وراء تحقيقها." (Bar-On, 2000 : 11)

وقد ظهرت هذه القدرات في أفعال وتفكير الرسول ﷺ في جميع مراحل حياته، وتبدو في حادثة الطائف حيث كانت لديه غاية يسعى إلى تحقيقها وبذل من أجلها الجهد الكثير، وأبدى تعاطفه مع من أذاه وصداه، حيث إذا أكملنا ما حدث للرسول بعد خروجه من الطائف نلمح قدرته ﷺ على مواجهة الضغوط وعلى ضبط اندفاعاته، ومرونته والقدرة الكبير من تفاؤله وتحديد أهدافه بنجاح والسعي وراء تحقيقها، وعدم الاستسلام لغضبه، ويظهر ذلك عندما يقول (عليه الصلاة والسلام) لما رفعت رأسي، فإذا أنا بسحابة قد أظلّنتني، فنظرت فإذا فيها جبريل، فنناداني فقال: إن الله قد سمع قول قومك لك، وما ردوا عليك، وقد بعث إليك ملك الجبال لتأمره بما شئت فيهم، فنناداني ملك الجبال فسلم عليّ، ثم قال: يا محمد، فقال ذلك فيما شئت، إن شئت أن أطبق عليهم الأخشبين. فجاء رد النبي ﷺ، ونلمح فيه مرونته وتفاؤله وقدرته على كبح مشاعره السلبيه خصوصا بعد المعاملة السيئة التي لاقاها من أهل الطائف، وعلى تحديد أهدافه وسعيه وراء تحقيقها، عندما رد على ملك الجبال وقال: بل أرجو أن يخرج الله من أصلابهم من يعبد الله وحده لا يشرك به شيئا. ونشهد في ذلك أعظم وعي للذات وإدارتها والتعاطف معها ومع الآخر، خصوصا إذا علمنا من قصص القرآن الكريم كيف أن الله كان يعذب الأقوام السابقين بذنوبهم فيسلط عليهم عذابا من عنده يقضي عليهم، وعلمنا أن العديد من الأنبياء والرسل كانوا يدعون الله على أقوامهم بعد تكذيبهم وتنكيلهم لهم فيبيدهم الله عن آخرهم، وقصص القرآن خير شاهد على ذلك. ولكن من كرم الله تعالى أن شملت رحمة رسوله عباده، فعن ابن عباس (رضي الله عنه) قال: «من آمن بالله واليوم الآخر كتبت له الرحمة في الدنيا والآخرة، ومن لم يؤمن بالله ورسوله عوفي مما أصاب الأمم من الحسف والقذف» (الطبري، دبت)

ففي دراسة "ماكالبو 2002 Maccalupo" التي هدفت إلى معرفة العلاقة بين القيادة وثلاثة عناصر رئيسية (الذكاء العاطفي - وقوة الاستراتيجيات - القيادة الموقفية)، دلت النتائج على وجود علاقة ارتباطية دالة بين الذكاء العاطفي وعملية اتخاذ القرار لدى قادة المدارس. كما دلت النتائج على وجود علاقة ارتباطية دالة بين الذكاء العاطفي وقوة الاستراتيجيات والقيادة الموقفية، وبالتالي اعتبرت الدراسة الذكاء العاطفي أحد العوامل الرئيسية التي تساعد على تحديد مستوى النجاح في الدور القيادي. (عامر والمصري، 2018: 72)

كما توصلت دراسة العمرات، 2014 "حول مستوى الذكاء العاطفي وعلاقته بفاعلية القائد" إلى أن الذكاء العاطفي له أهمية بالغة في فاعلية القائد وأن هناك علاقة ارتباطية بينهما.

وفي دراسة (Shaaban, 2017) بعنوان "The Impact Of Emotional Intelligence On Effective Leadership In The Ministry Of Military Production (Momp) In Egypt" أشارت النتائج إلى أن القائد ذو الذكاء العاطفي هو الأكثر فاعلية ونجاحا في المنظمة.

6-5- سمات الرسول ﷺ الذكي عاطفيا

ما عرف عن الذكاء العاطفي أنه قدرة الفرد على الاستخدام الذكي للعواطف، وللذكي عاطفيا عدد من السمات والصفات التي تساعده على:

- الإدراك الواضح لدوافعه الشخصية، بما في ذلك وعيه بمختلف المشاعر التي تمتلكه حتى وهو في قمة الانفعال.

- الثقة في نفسه وتحمل مسؤولية أفعاله، والنزوع للاستقلال في تصرفاته وإرادته.

- التمتع بدرجة عالية من الصحة النفسية، بما في ذلك السلوك النسبي من اضطرابات القلق والكآبة.

- النظر للحياة بتفاؤل وإيجابية.

- قد يشعر بالكدر والضيق أحيانا كالأخرين، ولكنه يستطيع التخلص من هذه المشاعر في فترات قصيرة بسبب ما يتسم به من عقلانية.

- لدية قدرة عالية على التحكم في تقلباته الانفعالية، مع توظيف مشاعره وعواطفه، لما فيه صالحه الشخصي، دون تضحية بصالح الآخرين.

- التفهم الجيد لما يواجهه من أمال أو ألام، ومن ثم تتسع الفرص أمامه للنجاح والتفوق وتكوين علاقات إنسانية فعالة مع الآخرين.

عن أنس (رضي الله عنه) قال: "خدمت رسول الله ﷺ عشر سنين فما قال لي أف قط، وما قال لي لشيء صنعته لم صنعته، ولا لشيء تركته لم تركته، وكان من أحسن الناس خلقا." "ولم يكن فاحشا ولا متفحشا ولا صخابا، ولا يجزي بالسيئة السيئة، بل يعفو ويصفح ويحلم، ولم يضرب خادما ولا امرأة ولا شيئا قط، إلا أن يجاهد في سبيل الله، وما خير بين شيئين إلا اختار أيسرهما ما لم يكن إثما، فإن كان إثما كان أبعد الناس عنه." (الترمذي، د.ب.)

كانت هذه بعض خصال النبي محمد ﷺ ومنها ندرك أن أخلاقه في تعاملاته كانت لينة وسامية، فقد كان سمحا عطوفا، ومتواضعا، يحسن الاستماع إلى غيره ويوليهم الاهتمام، لا يتسرع في فعل أو قول، متواضعا، عفوا، طلق الوجه، كما كان أقدر على إدارة ذاته والتفاعل مع الآخرين، فكان مشبعا بالذكاء العاطفي والاجتماعي. وهو ما هياه لأن يبلغ رسالة ربه، ويكون قائد هذه الأمة. وقد رأى كوليمان أن القادة الذين لديهم ذكاء عاطفيا مرتفعا لديهم قدرات أدائية عالية، وبهذه القدرات يستطيعون التأثير على فئات كبيرة من الناس.

وفعلا ساهم الذكاء العاطفي وساعدت شخصية الرسول ﷺ بأفعاله وخصاله وأقواله على إقناع الشعوب بدين الإسلام، ونشره بصورة سريعة وواسعة حتى اجتاحت مناطق واسعة فأحبه الناس وتعلقوا به،

وهنا نذكر ما جرى لزيد بن حارثة (رضي الله عنه) الذي رفض الرجوع إلى أبيه وأهله، وبقي مع النبي ﷺ. وقد أحس وشعر بقربه منه، وأنس برحمته وشفقته ورأفته، وشرف بصُحْبته. (إسلام ويب، 2019)

في دراسة لـ (Mittal & Sindhu (2012 بعنوان "Emotional Intelligence And Leadership" توصلت نتائجها إلى أن القادة الأكثر فاعلية وتأثيراً على الآخرين هم من يتمتعون بذكاء عاطفي عال، وأنه يؤثر بشكل مباشر في نجاح القائد، وأن الذي يتمتع بالذكاء العاطفي هو الأكثر كفاءة في اتخاذ القرارات السليمة.

6-6- أهمية الذكاء العاطفي في تحقيق أهداف الدعوة إلى الله

نستفيد من حادثة الطائف وسلوك الرسول ﷺ الكثير من الدروس والعبر، نذكر بعضها فيما يأتي:
أولاً: إن طريق الدعوة شائكٌ وشديد الوعورة، ولذلك وجب على الداعية أن يتحلى بالصبر على هذا الطريق.

ثانياً: إدارة الانفعالات والقدرة على ضبطها بناء على ما قد تم فهمه واستيعابه من القدرة الأولى والتي تؤهل الشخص ليكون ناضجاً وواعياً ومدركاً لضبط سلوكياته السلبية وتحويلها لصالحه كي يتعامل مع ذاته والآخرين بسلام وانسجام، وله في رسول الله (صلى الله عليه وسلم) المثل والأسوة، فقد لاقى ما لاقاه من أهل الطائف من الصد والاستهزاء وحتى الأذى الجسدي، أضف إلى ذلك تعب الرحلة ذهاباً وإياباً على قدميه. إن النبي ﷺ بعد هذه الأحداث وهذا الضيق الذي أصابه يتوجه إلى ربه بالدعاء؛ فهو يعلمنا العبودية الحققة، فما نحن سوى عبيد نلجأ إلى ربنا الذي بيده الأمر كله، ولا سيما عند اشتداد الكرب.

رحمة النبي ﷺ بمدعُوِّيه بالرغم من كل الأذى الذي لقيته منهم، ونستخلص ذلك من رفضه أن يُطبق ملك الجبال على المشركين الأخشيين -وهما جبلان حول مكة-، لأنه يرجو أن يخرج من أصلابهم من يوحد الله -سبحانه وتعالى-، وقد حدث هذا. وهذا يُعلم الدعاة الرحمة بالناس والصبر عليهم والتفاؤل فيما يأتي لاحقاً.

من استجابة الله -سبحانه وتعالى- لدعاء الرسول ﷺ وإكرامه له؛ إسلامٌ عدّاس الشاب الذي كان نصرانياً، بعد أن سمع دعاء النبي ﷺ، ولجؤته إلى الله تضرعاً وطمعاً في رضاه، وما رآه من سماحته وصبره من أجل نشر دعوة الله إلى خلقه.

يقينُ النبي ﷺ بأن الله سينصر دعوته ويظهرها ولو بعد حين، لذلك لم ييأس حتى بعد ما لاقاه من صد وألم وتجريح. وظهر تفاؤله بمن يأتي بعدهم وظهر ذلك حين أخبر ملك الجبال أنه يرجو من الله -عز وجل- أن يخرج من أصلابهم من يوحد الله فكان له ذلك.

7- المراجع

7-1- المصادر

- القرآن الكريم.
- ابن تيمية، شيخ الإسلام أحمد. (2004). *مجموع الفتاوى*. جمع وترتيب: عبد الرحمن بن محمد بن قاسم، السعودية: مجمع الملك فهد لطباعة المصحف الشريف-المدينة المنورة- .
- الألباني، الأشقودري. (د.ت). *صحيح الجامع الصغير وزياداته*. المكتب الإسلامي.
- الترمذي، محمد بن عيسى. (د.ت). *مختصر الشمائل المحمدية*. الأردن: المكتبة الإسلامية، عمان.
- صحيح مسلم في: 1795 وصحيح البخاري في: 3231
<https://www.dorar.net/hadith/sharh/3540>
- الطبري، أبو جعفر بن جرير. (د.ت). *جامع البيان عن تفسير آي القرآن*. مكة المكرمة: دار التربية والتراث.
- المباركفوري، صفي الرحمن. (ب.ت). *الرحيق المختوم*. (الطبعة 1)، بيروت: دار الهلال.

7-2- المراجع العربية

- إسلام ويب، (2019). *تبني النبي لزيد بن حارثة*.
<https://www.islamweb.net/ar/article/218914/>
- حميد، صفية مبارك موسى. (د.ت). *الذكاء الوجداني*، المكتبة الإلكترونية،
(www.gulfkids.com)
- عامر، طارق عبد الرؤوف محمد والمصري، إيهاب عيسى. (2018). *الذكاء العاطفي والذكاء الاجتماعي*. ط1، القاهرة: المجموعة العربية للتدريب والنشر.
- الغالبي، طاهر محسن منصور وعلي، ليلي لفتة. (2015). دور الذكاء العاطفي في تعزيز سلوكيات القيادة التحويلية من خلال التأثير الوسيط للحكمة. *مجلة الإدارة والاقتصاد*، م (8)، ع (15)، جامعة البصرة، صص 2-47
- مروان، محمد. (2020). *ماهو الذكاء العاطفي*. <https://mzwdoo3.com/> ماهو-الذكاء-
العاطفي/#cite_note-ElvxLuvKCM
- المياحي، جعفر عبد كاظم. (2010). *الحياة الوجدانية*. الأردن: دار كنوز المعرفة العلمية.

7-2- المراجع الأجنبية

- Jaradat, Sreen. (2022). *Understanding Emotional intelligence in light the life of Prophet Muhammad Peace be upon him :An Applied fundamental study*. Middle East Journal of Legal and Jurisprudence Studies, N°2 (1), pp 87-99.
- Roger Delves, "What's your E.Q.? Five sure signs that say you've got high emotional intelligence" www.hult.edu
- Goleman, D. (2001). *Leadership That Gets Results* (Harvard Business Review , March-April).

- Festa,R.M.(2001). *Impacting Performance Through Emotional Intelligence*. Paper Presented At Conference Mortgage Bankers Association Of America.
- Lazovic, S. (2012, June). The role and importance of emotional intelligence in knowledge management. *In Management, Knowledge and Learning International Conference* (pp. 20-22).
- Roger Delves, "What's your E.Q.? Five sure signs that say you've got high emotional intelligence" www.hult.edu, Retrieved 23-11-2020. Edited.
- Patricia Mcbride & Susan Maitland. (2002). *The EI advantage : putting emotional intelligence into practice*. London : McGraw-Hill

الذكاء العاطفي : قراءة مفاهيمية

ط.د. قاسمي إكرام، جامعة أم البواقي، الجزائر

ikram.gasmi@univ-ueb.dz

ط.د. شعبي ريان، جامعة أم البواقي، الجزائر

ملخص:

يحظى الذكاء العاطفي إهتمام الكثير من الباحثين في وقتنا الحالي, حيث نال و لا يزال ينال الكثير من الأبحاث من أجل ضمان النمو العاطفي الانفعالي السليم للفرد.

وقد تناولنا في هذه الورقة ماهية الذكاء العاطفي من خلال التطرق الى المفهوم الاصطلاحي للذكاء والعاطفة والعلاقة بينهما, وأهميته وكذا أبعاد الذكاء العاطفي.

الكلمات المفتاحية: الذكاء, العاطفة, الذكاء العاطفي.

summary:

Emotional intelligence receives the attention of many researchers today, as it has received and continues to receive a lot of research in order to ensure the proper emotional and emotional development of the individual.

In this paper, we have dealt with the nature of emotional intelligence by addressing the terminological concept of intelligence and emotion, the relationship between them, and its importance, as well as the dimensions of emotional intelligence.

Keywords: intelligence, emotion, emotional intelligence.

تمهيد:

إن غالبية الأفراد في عصرنا الحالي، وبسبب الوتيرة السريعة التي يتميز بها، صاروا يفتقدون إلى قدرة المعرفة الانفعالية، بسبب عدم ملائمة وتيرة ونمط الحياة العصرية المليئة بالمتطلبات الطارئة، مع مفهوم الاختلاء والجلوس مع الذات والتأمل في أحوالها واحتياجاتها الحقيقية، والذي كان فيما مضى ثقافة قائمة بذاتها، حيث تم استبداله اليوم بنشاطات ترفيهية ذات طابع مادي وخيارات كثيرة مغرية، تجر الفرد إلى التبعية النفسية والانفعالية لها، على حساب استكشاف ذاته ورصد احتياجاتها الحقيقية، وهو ما عمل على تعطيل قدرة العقل الذاتية في فهم ذاته، وجعل قدرات الذكاء الانفعالي لدى إنسان القرن الواحد والعشرين تتراجع بشكل مقلق، فهل أن الأوان ليفكر كل شخص في هذه المسألة بجد؟" (سلامي، 2016، ص 165).

مشكلة الدراسة:

"يعد مفهوم الذكاء من المفاهيم التي حظيت باهتمام الباحثين منذ ظهوره في القرن التاسع عشر، مما أدى إلى ظهور العديد من الدراسات والبحوث التي تفسره وتفسر أبعاده وبنيته، مما يؤكد مدى أهمية هذا المفهوم في حياة الفرد، فقد ظهرت تجديبات عديدة على هذا الأخير ومن ضمنها ظهور أنواع عديدة

من الذكاءات الإنسانية، ومن بينها مفهوم الذكاء العاطفي؛ حيث حظى باهتمام كبير من طرف الباحثين منذ ظهوره في نهاية الثمانينات وبداية التسعينات، ويعد جرينسبان (Grinsban، 1989) من أوائل من قدموا هذا المفهوم، حيث حاول تقديم نموذج موحد لتعلم الذكاء العاطفي في ضوء نظرية بياجيه للنمو المعرفي ونظريات التحليل النفسي والتعلم الانفعالي.

ويعتبر الذكاء العاطفي ذا أهمية في حياة الفرد إلى جانب الذكاء العقلي، حيث يعتبر من الذكاءات التي لها تأثير قوي على نجاح الفرد اجتماعيا ومهنيا وأسرليا ونفسيا وهو ما يؤكد فريدمان (Freedman, 1999) على أن الذكاء العاطفي يساعد الفرد على اكتساب الصفات الاجتماعية الضرورية للاندماج في الحياة أو في جماعة ما، كما أنه يساعد على الحب والسعادة، والابتهاج ويؤدي إلى النجاحات" (بعلي، 2022، ص 2، 3).

ومن هنا انبثق تساؤل الدراسة، وتحدد هدفها، من خلال الإجابة عن التساؤل الرئيسي التالي: ماذا نقصد بالذكاء العاطفي؟ وفيما تكمن أهميته؟ وما علاقة الذكاء بالعاطفة؟

أهداف الدراسة:

تسعى الدراسة الحالية للتعرف على الإطار النظري والمفاهيمي للذكاء العاطفي. التعرف على أهمية الذكاء العاطفي والعلاقة بين الذكاء والعاطفة.

أهمية الدراسة:

- إلقاء الضوء على مفهوم الذكاء العاطفي.
- إضافة معرفة علمية.

أولا: التطور التاريخي للذكاء العاطفي:

"إن النظريات التي تضيف صفة الذكاء على العاطفة ليست حديثة، فعلى مر السنين قام المنظرون بدراسة العلاقة بين الذكاء والعاطفة باعتبارهما متكاملين وليس متضادين، وهذا ما يؤكد "ماير" فهو يرى أن أصل الذكاء العاطفي يعود إلى القرن الثامن عشر حيث كان من المعروف لدى علماء النفس أن العقل الإنساني يتكون من ثلاث أقسام وهي:

1. المعرفة: وتتضمن الوظائف العقلية العليا كالالتذكر والتفكير وإصدار الأحكام...
2. الوجدان: ويتضمن الانفعالات، المشاعر، والمزاج...
3. الدوافع: ويتضمن الحاجات المرتبطة بعضويتنا وحاجاتنا السلوكية...

1320-1930: اعتبر "ثروندايك" أن الذكاء الاجتماعي أي القدرة على فهم الآخرين والسلوك الحكيم في العلاقات الإنسانية، مظهر من مظاهر الذكاء وقد قدم هذه الفكرة في مجلة Harper's Magazine وقد فسر بعض السيكلوجيين في ذلك الوقت الذكاء بأنه القدرة على جعل الآخرين يتصرفون تبعاً لما تريده.

وفي سنة 1973 عرض أبو الحطب لأول مرة نموذج المعرفة المعرفي للمعلوماتي للقدرات العقلية والذي أشار فيه إلى تصنيف أنواع الذكاء إلى ثلاث فئات هي الذكاء المعرفي، الذكاء الاجتماعي، والذكاء الوجداني.

وفي عام 1983 أكد "هوارد جادنر" في كتابه "أطر العقل" الذي قدم فيه نموذج عن الذكاءات المتعددة الذي يرى فيه أن فهم الإنسان لنفسه وللآخرين وقدرته على استخدام وتوظيف هذا الفهم يعد أحد أنواع الذكاء، ومن هذه الأنواع السبعة من الذكاءات هناك نوعين متعلقين بالمظاهر اللامعرفية للذكاء واعتبرهما مهمين أكثر من الذكاء الذهني هما:

- **الذكاء الشخصي:** (داخل الشخص) معرفة الذات والقدرة على التصرف والوعي بالحالات المزاجية والدوافع والرغبات، والقدرة على الضبط الذاتي والاحترام الذاتي.
- **الذكاء البيئي:** القدرة على إدراك الحالات المزاجية للآخرين والتمييز بينها وإدراك نواياهم ودوافعهم ومشاعرهم، ويتضمن الحساسية لتعبير الوجه والصوت والإيماءات، والقدرة على التمييز بين المؤشرات المختلفة.

وفي عام 1990 نشر كل من "ماير" و"سالوفي" مقالا بعنوان "الذكاء العاطفي" وأشار فيه بأن الذكاء العاطفي هو نوع من الذكاء الاجتماعي، وأهم وظائفه إرشاد التفكير وتخصيص القدرات التي تسهم في حل المشكلات، وكانا على دراية تامة بما سبق من عناصر الذكاء غير المعرفي، لقد وصفا الذكاء العاطفي على أنه نوع من أنواع الذكاء الاجتماعي المرتبط بالقدرة على مراقبة الشخص لذاته ولعواطفه وانفعالاته ولعواطف وانفعالات الآخرين، والتمييز بينها واستخدام المعلومات الناتجة عن ذلك في ترشيد تفكيره وتصرفاته وقراراته.

غير أن انتشار هذا المصطلح على نطاق واسع لم يتم إلا عندما نشر المحور العالمي لجريدة النيويورك تايمز، والمتخصص في علم النفس، المفكر "دانييل غولمان" كتابه الشهير "الذكاء الانفعالي: لماذا قد يكون أكثر أهمية من نسبة الذكاء" (1995)، وقد ترتب عن إشاعة هذا المفهوم أن اختير كأفضل عبارة جديدة في اللغة الإنجليزية في سنة 1995 (نقموش، ورياش، دت، ص 134، 135).

ثانيا: تعريف الذكاء العاطفي:

1. تعريف الذكاء:

يعرفه بينيه: بأنه قدرة الفرد على الفهم والابتكار والتوجيه الهادف للسلوك والنقد الذاتي بمعنى قدرة الفرد على فهم المشكلات والتفكير في حلها وقياس هذا الحل أو نقده أو تعديله.
تعريف شترون: هو القدرة العامة على التكيف العقلي للمشكلات ومواقف الحياة الجديدة" (فايد، مختاري، 2022، ص 19).

2. تعريف العاطفة:

"العاطفة هي ميل انفعالي إلى شيء أو شخص أو فكرة مجردة، كما أنها تنظيم نفسي له صفة الدوام والثبات.
وتعرف أيضا بأنها: استعداد وجداني مركب وتنظيم مكتسب لبعض الانفعالات نحو موقف معين تدفع أصحابها للقيام بسلوك خاص، بمعنى أنه إذا تجمعت عدة انفعالات حول موضوع واحد فإنه ينتج عن ذلك عاطفة معينة تدفع صاحبها للقيام بسلوك خاص تجاه الموضوع.
فالعاطفة: صفة مزاجية لأنها تتكون عن طريق تنظيم الدوافع حول موضوع معين، ومكتسبة لأنها نتيجة لتفاعل الفرد مع البيئة، وخاصة لأنها لا تدخل في جميع أساليب النشاط الانفعالي بل في جزء منه.

وتلعب العواطف دورا إيجابيا عندما تأتي في الوقت المناسب وبالشدّة المناسبة، أما إذا أتت بشكل أقل أو أكثر من المطلوب، فإنها ستلعب دورا سلبيا في حياة الفرد" (الدماطي، 2013، ص 49).
3. تعريف الذكاء العاطفي: "هناك عدة تعريفات للذكاء العاطفي حيث عرفه:

كوليمان: "بأنه يتضمن بعض سمات الشخصية، كالدافعية والتغازل، والقابلية للتكيف والدفع.
كما عرف بارون الذكاء العاطفي بأنه: "مجموعة من الكفايات والمهارات غير المعرفية والتي تؤثر على أساليب التكيف مع الضغوط".

أما ماير وسالوفي فقد عرفوه بأنه: مجموعة من القدرات المعرفية التي تساهم في الإدراك الدقيق للانفعالات وتقديرها والتعبير عنها، والقدرة على انطلاق الانفعالات التي تعمل على تسيير الإدراك، والقدرة على فهم الانفعالات والمعلومات المتعلقة بها، والقدرة على إدارة الانفعالات سعيا للوصول إلى النمو العاطفي والمعرفي" (عبد الرؤوف، وعيسى، 2018، ص 50).

تعريف جولمان: "هو القدرة على إدراك مشاعرنا الخاصة ومشاعر الآخرين، وأن نحفز أنفسنا ونروض عواطفنا ونستخدمها بشكل يتيح نجاح أنفسنا وعلاقتنا" (سيف، 2001، ص 33)
"الذكاء العاطفي هو قدرة الإنسان على التعامل الإيجابي مع نفسه ومع الآخرين.

الذكاء العاطفي يعبر عن قدرة الإنسان على التعامل مع عواطفه، بحيث يحقق أكبر قدر ممكن من السعادة لنفسه ولمن حوله" (العنبي، 2006، ص 18).

أهمية الذكاء العاطفي:

"أشارت بعض الدراسات إلى أن الذكاء المعرفي التقليدي يسهم بنسبة (4%) فقط من التباين بين الأفراد، وفي دراسة تتبعية لفيست وبار-أون (Feist and Bar-on, 1996) للحاصلين على درجة الدكتوراه في العلوم بعد تخرجهم من الجامعة لمدة (40 سنة) تبين أن العوامل الانفعالية كانت هامة بنسبة (04 إلى 01) مقارنة بالذكاء التقليدي، في تحديد المكانة الاجتماعية للمهنيين.

وأوضح (السيد عثمان ومحمود شاكر، 1998، ص 79) أن النواحي الوجدانية تؤثر بشكل مباشر في العلاقات والتفاعلات الاجتماعية، وتؤثر بشكل غير مباشر في الأنشطة العقلية وهذا يسهم بدوره في الصحة النفسية للفرد والجماعة، وأشار كوبر إلى أن العواطف والانفعالات تلعب دورا مهما في بناء الثقة لدى الأفراد، والولاء والالتزام وتحقيق العديد من المكاسب الإنتاجية والابتكارات والانجازات العلمية، ويرى كوبر أن الأشخاص يغضبون ويتأثرون ولكن المهم الكفاءة في استثمار تلك الطاقة جيدا وبصورة أكثر عقلانية.

وتظهر أهمية الذكاء العاطفي في تحقيق الإيجابية في التكيف مع الظروف المختلفة مثلما دلت على ذلك دراسة ماير (Mayer 2001) حيث تبين أن الفرد ذو الذكاء العاطفي يقوم بالتصدي للأفراد الذين يقومون بأعمال سيئة أو خاطئة أو يقومون بأعمال مهددة للآخرين، وعلى ذلك فالشخص الذي لديه ذكاء عاطفي يكون أفضل اجتماعيا كما أن اختياراته في الحياة سوف تصبح أفضل حسب صفوت فرج.

ولقد أوضح (جورج، 2000) أهمية الذكاء الوجداني في الانتباه فهو يؤدي إلى التركيز والتميز واتخاذ القرار وإعطاء الرأي الصحيح وعدم الاستجابة للإحباط الأولي الذي يحدث كما أن الأشخاص

الذين لديهم ذكاء يكونون أكثر استجابة نحو أحداث الحياة من الآخرين، كما أن لهم مهارات لعب الدور، ووضح أيضاً أنه عندما تكون لدى الفرد انفعالات سلبية فإنه يميل إلى أكثر تشاؤماً ولا يمكنه إدارة الأحداث الإيجابية، بينما الذي لديه انفعالات إيجابية يسهل أن تتواجد لديه العمليات المعرفية مثل التفكير الابتكاري والاستنباطي والتفكير الاستدلالي، كما أنه أكثر تنبهاً للتفاصيل واكتشاف الأخطاء والمشكلات والجدور والتدقيق في المعلومات، كما أن الأفراد الذين لديهم مشاعر موجبة فإنهم يتوقعون النجاح في المستقبل وفاعلية الذات.

هذا وإن أهمية الذكاء العاطفي تكمن من جهة أخرى في التفعيل القوي للنوع الجديد في علم النفس في سياق تطور علم النفس وهو علم النفس الإيجابي الذي يركز على البناء فوق نقاط القوة الموجودة، بينما يقل اهتمامه بإصلاح ما تم كسره، بمعنى تغيير هدف علم النفس من الانشغال فقط بإصلاح الأشياء السيئة في الحياة إلى بناء أفضل الصفات في الحياة، فهو يقوم على فكرة أنه إذا تم حياة أسعد وأكثر إنتاجية، إن هذا العلم يعتبر أن السمات البشرية الإيجابية تعمل كمضادات" (سلامي، 2018، ص ص 51، 52).

أبعاد الذكاء العاطفي: هناك خمسة أبعاد أساسية للذكاء العاطفي تناولها كل من (Mayer, Salovey, 1993)، (Golman, 1995)، و(عثمان ورزق، 2002) وهي:

المعرفة الانفعالية: وتشير إلى قدرة الفرد على الانتباه والإدراك الجيد في الانفعالات والمشاعر الذاتية وحسن التمييز بينها والتعبير عنها والوعي بالعلاقة بين الأفكار والمشاعر والأحداث.

تنظيم الانفعالات: ويشير إلى قدرة الفرد على تنظيم الانفعالات والمشاعر وتوجيهها إلى تحقيق الانجاز والتفوق واستعمال المشاعر والانفعالات في صنع أفضل القرارات حتى وإن كان تحت ضغط انفعالي من الآخرين وفهم كيف يتفاعل الآخرون بالانفعالات المختلفة وكيف تتحول الانفعالات من مرحلة إلى أخرى.

إدارة الانفعالات: ويشير إلى القدرة على التحكم في الانفعالات السلبية والسيطرة عليها واستدعاء الانفعالات بسهولة وكسب الوقت للتحكم في الانفعالات السلبية وتحويلها إلى انفعالات إيجابية وهزيمة القلق، والاكتماب وممارسة مهارات الحياة بفعالية.

التعاطف: ويشير إلى قدرة الفرد على إدراك انفعالات الآخرين، والتوحد معهم انفعالياً، وفهم مشاعرهم وانفعالاتهم والحساسية لاحتياجاتهم حتى وإن لم يفحصوا عنها، والتناغم معهم والاتصال بهم دون أن يكون السلوك محمل بالانفعالات الشخصية.

التواصل الاجتماعي: ويشير إلى قدرة الفرد على التأثير الاجتماعي في الآخرين، وذلك من خلال إدراك وفهم انفعالاته ومشاعره ومعرفة متى يقوم ومتى يتبع الآخرين ومساندتهم والتصرف معهم بطريقة لائقة حتى أنه لا يظهر عليه آثار الانفعال السلبي كالغضب والضيق" (المنصوري، 2012، ص 8، 9).

أسس الذكاء العاطفي:

يقوم الذكاء العاطفي على الأسس الآتية:

(1) أن يعرف كل إنسان عواطفه "الوعي بالذات" (Self - Awareness): فالوعي بالنفس والتعرف على الشعور وقت حدوثه، هو الحجر الأساسي في الذكاء العاطفي، وامتلاك القدرة على رصد المشاعر من لحظة إلى أخرى يعد عاملاً حاسماً في فهم النفس، كما أن عدم القدرة على فهم المشاعر الحقيقية،

تجعل الفرد يقع تحت رحمتها، فالأشخاص الذين يمتلكون هذه القدرة أشخاص واثقون في أنفسهم وفيما يتخذونه من قرارات.

ولقد صنف "ماير" الناس بالنسبة للوعي بأنفسهم إلى ثلاثة أصناف:

الأول: الواعون بأنفسهم: وهم الذين يدركون حالتهم النفسية في أثناء معاشتها، وعندهم الحكمة فيما يخص حياتهم الانفعالية ويمثل إدراكهم الواضح لانفعالاتهم أساساً لسماتهم الشخصية يتمتعون باستقلالية في شخصياتهم، واثقون من أنفسهم ويتمتعون بصحة نفسية جيدة، ويميلون أيضاً إلى النظر للحياة نظرة إيجابية، وهم أيضاً قادرين على الخروج من مزاجهم السيء في أسرع وقت ممكن، باختصار تساعد عقلانيتهم على إدارة عواطفهم وانفعالاتهم.

الثاني: الغارقون في انفعالاتهم: العاجزون عن الخروج منها، وكأن حالتهم النفسية تمتلكهم تماماً، وهم منقلبوا المزاج، غير مدركين لمشاعرهم إلى الدرجة التي يضيعون فيها ويتوهون عن أهدافهم إلى حد ما، ومن ثم فهم قليلاً ما يحاولون الهرب من حالتهم النفسية السيئة، كما يشعرون بعجزهم عن التحكم في حياتهم العاطفية، إنهم أناس مغلوبون على أمرهم فاقدوا السيطرة على عواطفهم.

الثالث: المتقبلون لمشاعرهم: وهؤلاء على الرغم من وضوح رؤيتهم بالنسبة لمشاعرهم، فإنهم يميلون لتقبل حالتهم النفسية دون محاولة لتغييرها، وهؤلاء ينقسمون إلى مجموعتين، الأولى: تشمل من هم عادة في حالة مزاجية جيدة، ومن ثم ليس لديهم دافع لتغييرها. المجموعة الثانية: تشمل من لهم رؤية واضحة لحالتهم النفسية، ومع ذلك فحين يتعرضون لحالة نفسية سيئة يتقبلونها كأمر واقع، ولا يفعلون أي شيء لتغييرها على الرغم من اكتئابهم، فهم استكانوا لليأس.

(2) إدارة العواطف والتحكم بها (Emotion Handling): وينبني على الوعي بالذات والتعامل مع المشاعر لتكون ملائمة

مع المواقف الحالية، عن طريق القدرة على تهدئة النفس، والتخلص من القلق الجامح، وسرعة الاستئثار، وإن من يفتقر إلى هذه المقدرة، يظل في عراك مستمر مع الشعور بالكآبة أما من يتمتع بها فهو ينهض من كبوات الحياة وتقلباتها بسرعة أكبر.

(3) تحفيز النفس (Motivation): توجيه العواطف في خدمة هدف ما، فهذا أمر مهم لانتباه النفس ودفعها للتفوق والإبداع، فالتحكم في الانفعالات وتأجيل الإشباع، أساس مهم لكل إنجاز ومن يتمتع بهذه المهارة الانفعالية يكون لديه فاعلية في كل ما يناط به من أعمال.

(4) معرفة عواطف الآخرين أو "التقمص الوجداني" (Empathy): وهي مقدرة تتأسس على الوعي بالانفعالات، حيث يدفع التقمص الوجداني الإنسان إلى الإيثار والغيرية (الاهتمام بالغير)، ومن لديه هذه الملكة يكون أكثر قدرة على النقاط الإشارات التي تدل على أن هناك من يحتاج إليهم.

(5) توجيه العلاقات الإنسانية أو المهارات الاجتماعية (Social Skills): عن طريق إدارة انفعالات الآخرين وتطوير عواطفهم، والقدرة على القيادة الفاعلة والتأثير في الآخرين من خلال مشاعرهم (عجين، 2009، ص ص 52-53)

العلاقة بين الذكاء والعاطفة:

"من الأفكار الشائعة في علم النفس الفصل بين الذكاء والعاطفة؛ بل اعتبروا أن الذكاء والتفكير نقيض الانفعالات الإنسانية، إذ تقف العواطف عائقاً أمام التفكير ويجب مقاومتها والحد منها لينمو تفكير الإنسان وذكاءه.

ولكن مع تقدم الدراسات والأبحاث في الذكاء اختلفت هذه النظرة إلى العلاقة بين الذكاء والعاطفة، إذ أصبحت عاطفة الفرد عبارة عن سلوكيات منظمة تحكمها قوانين تعتمد بشكل كبير على الذكاء والتفكير.

وكان ثرونديك من أوائل العلماء الذين أشاروا إلى هذا المفهوم عندما تحدث عن قياس الذكاء الإنساني، وضرورة قياس ثلاثة جوانب رئيسية لدى الفرد هي: المجال الميكانيكي، والمجال المجرد، والمجال الاجتماعي، إذ عبر عن المجال الاجتماعي بأنه القدرة على التصرف بحكمة في العلاقات الإنسانية.

ومع تطور البحث في نظرية الذكاء الإنساني برزت نظرية الذكاءات المتعددة التي جاء بها (جارندر، 1997)، وتشير إلى أن الذكاء وفق هذا التصور تعددي يشمل مختلف أشكال النشاط البشري، فكل شخص يمتلك ذكاءات متعددة، كانت وفق نظرية جارندر سبعة هي: الذكاء اللغوي، والذكاء الرياضي، والذكاء المكاني، والذكاء الموسيقي، والذكاء الحركي، والذكاء الاجتماعي، والذكاء الشخصي، ثم تمت إضافة النوع الثامن من الذكاء، وهو الذكاء العاطفي، ثم النوع التاسع وهو الذكاء الروحي.

فتعد نظرية (جارندر، 2003) أول نظرية تشير إلى أهمية ربط الجانب العاطفي بالقدرة العقلية، حيث افترضت أن الذكاء الشخصي يستلزم القدرة على فهم الانفعالات الذاتية والتعامل على ضوء هذا الفهم.

ويقرر (جولمان، 1998) بوجود انفصال بين أنواع الذكاء الإنساني وبخاصة الذكاء العقلي والذكاء العاطفي، ولكن لا يعني وجود الانفصال أن يكون بينهما تعارض، بل هما مكملان لبعضهما البعض، وكل فرد لديه مقدار معين من كليهما، كما يرى أنه من النادر أن يوجد شخصاً لديه درجة عالية في أحدهما ومنخفضة في الآخر.

وبهذا فالعاطفة والتفكير عمليتان متفاعلتان ومتداخلتان لا يمكن فصلهما عن بعضهما البعض، فقد أشار كوربان وكاردميرا واسبك وديفيسيجو إلى العلاقة الوطيدة بين الذكاء العام والذكاء المعرفي لدى الفرد، فنجاح الفرد في الحياة الاجتماعية أو المهنية لا يتوقف على ما يوجد لدى الفرد من قدرات عقلية فقط (الذكاء المعرفي)، ولكن أيضاً على ما يمتلكه من مهارات انفعالية واجتماعية، تشكل مكونات هذا الذكاء.

ويؤكد الريماوي وآخرون (2007) على العلاقة بين العاطفة والذكاء، حيث يشير إلى أن الذكاء هو القدرة على حل المشكلات، والقدرة على التكيف والتعلم، والعاطفة هي حالة من الاستعداد للفعل، ووضع الأولويات وتدعيم المخططات، وهما بهذا مكونين لا غنى لكل منهما عن الآخر (أبو عجاج، 2014، ص ص 19، 20).

خاتمة:

نستنتج من خلال ما تم عرضه أن مفهوم الذكاء العاطفي هو نوع من أنواع الذكاء العام، و بالتالي فإن الذكاء العاطفي فهو سمة أو قدرة الفرد على إدراك واستخدام وإدارة العواطف والتعامل معها، ويمتاز الأشخاص ذوي الذكاء العاطفي العالي القدرة على التعرف على مشاعرهم ومشاعر الآخرين، واستخدام المعلومات العاطفية لتوجيه التفكير والسلوك والتمييز بين المشاعر المختلفة وتوصيفها بشكل مناسب، وأيضا تعديل العواطف للتكيف مع البيئات.

قائمة المراجع:

- أبو عجاج، مأمون محمد (2014). العلاقة بين مستوى الذكاء العاطفي ومستوى استخدام شبكة التواصل الاجتماعي لدى طلبة المرحلة الثانوية في منطقة بئر السبع. رسالة ماجستير تخصص نمو وتعلم، كلية العلوم التربوية والنفسية، جامعة عمان العربية، عمان.
- بعلي، مصطفى (2022). مستوى الذكاء العاطفي لدى عينة من أساتذة العلوم الاجتماعية بجامعة المسيلة. مجلة هيروديت للعلوم الإنسانية والاجتماعية، (02)، 89-111.
- الدماطي، حنان السيد (2013). دراسة العلاقة بين الذكاء العاطفي وفعالية النمط القيادي (دراسة تطبيقية على عينة من القطاعات الخدمية بوزارة المالية). رسالة ماجستير، معهد التخطيط القومي، تخصص التخطيط والتنمية، مصر.
- سلامي، دلال (2016). الذكاء العاطفي – مدخل نظري -. مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية. (15)، 164-179.
- سيف، ياسر (2001). الذكاء العاطفي رؤية جديدة في شخصية الرئيس مبارك. جمعية محيي فن صلاح طاهر: الإسكندرية.
- عبد الرؤوف، طارق وعيسى، إيهاب (2018). الذكاء العاطفي والذكاء الاجتماعي. المجموعة العربية للتدريب والنشر: القاهرة.
- **عجين، علي (2009). الذكاء العاطفي الذاتي وتطبيقاته في السنة النبوية، مجلة المنارة 77-47.(02)15**
- العتيبي، ياسر (2006). الذكاء العاطفي نظرة جديدة في العلاقة بين الذكاء والعاطفة. دار الفكر: دمشق.
- فايد، ليلي ومختاري، أمال (2022). الذكاء العاطفي وعلاقته بالرضا الوظيفي لدى أساتذة قسم علم النفس بجامعة محمد بوضياف. رسالة ماستر، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، تخصص علم النفس توجيه وارشاد، جامعة محمد بوضياف، المسيلة.
- المنصوري، عبد الله (2012). علاقة الذكاء العاطفي لمديري ومديرات مدارس المرحلة الأساسية بمنطقة تبوك بالرضا الوظيفي للمعلمين والمعلمات. رسالة ماجستير، تخصص علم النفس التربوي، عمادة الدراسات العليا، جامعة مؤتة.
- نقموش، محمد الطاهر ورياش، السعيد (د ت). الذكاء العاطفي لدى معلمي المرحلة الابتدائية بولاية الأغواط. مجلة العلوم القانونية والاجتماعية، (5)، 130-148.

أثر الهرمونات على الصحة العاطفية و الإجماعية للأفراد

د. أمينة القديم - جامعة البليدة 2 ، الجزائر

aminapsy3@gmail.com

د. عليك نامية - جامعة البليدة 2 ، الجزائر

namiaalikdoct@gmail.com

ملخص:

تهدف الدراسة الحالية إلى تبيان أثر الهرمونات على الصحة العاطفية و الاجتماعية للأفراد، من خلال فهم كيفية تأثير الهرمونات على الصحة العاطفية لهم والعلاقات والاجتماعية، وكيفية التحكم في هذا التأثير عليهم، حيث تعمل هذه الهرمونات على التحكم في المشاعر والمزاج والسلوك الإنساني، كما يمكن أن تؤثر بشكل مباشر على العواطف والمشاعر الإيجابية والسلبية. وبالتالي سنقوم في هذه الدراسة بتسليط الضوء حول أهم الهرمونات التي يفرزها الجسم مثل الأدرينالين، الأوكسيتوسين، الدوبامين، السيروتونين،... وغيرها من الهرمونات وفهم كيفية تأثيرها على الصحة العاطفية حتى نتمكن من التعامل مع الأمراض النفسية والعاطفية، ومن تحسين جودة الحياة العاطفية للأفراد والحد منها.

الكلمات المفتاحية: الهرمونات، الصحة العاطفية، المشاعر الايجابية، المشاعر السلبية، العلاقات الاجتماعية.

Abstract :

The current study aims to demonstrate the effect of hormones on the emotional health and social relationship of individuals, by understanding how hormones affect their emotional health and how to control this impact on them. These hormones control human emotions, mood, and behavior, and can directly affect positive and negative emotions and feelings. Therefore, in this study, we will shed light on the most important hormones produced by the body, such as Adrenaline, Oxytocin, Dopamine, Serotonin,.. and others, and understand how they affect emotional health so that we can deal with psychological and emotional disorders and improve emotional quality of life for individuals and reduce it.

Keywords: Hormones, Emotional Health, Positive Emotions, Negative Emotions,, Emotional Quality of Life, social relationship.

مقدمة:

تعد الهرمونات من العوامل الرئيسية التي تؤثر على الصحة العاطفية للإنسان ناهيك عن حالته الاجتماعية، فهي تلعب دورًا حاسمًا في تنظيم العواطف والمزاج والسلوك، وتختلف بدورها من حيث أنواعها ومستوياتها في الجسم، وتؤثر بشكل مختلف على حالته العاطفية والنفسية للإنسان بوجه عام .

تنتج الهرمونات بشكل طبيعي في الجسم، إلا أن هناك بعض الظروف التي يمكن أن تؤثر على نظامها، مثل الإجهاد والتعب والتغذية السيئة والأمراض وعندما يحدث أي تغير في مستويات الهرمونات في الجسم، يمكن أن يؤثر ذلك بشكل كبير على الحالة العاطفية والصحة النفسية للإنسان مثل المزاج والإنفعالات والقلق والكآبة والفرح والسعادة والحزن..... وغيرها.

وبهذا فإن فهم كيفية عمل الهرمونات (النظام الهرموني الذي خلقه الله تعالى في الإنسان) وتأثيرها على الصحة العاطفية يعد أمرًا هامًا للحفاظ على الصحة النفسية والعاطفية الجيدة السليمة .

و بالموازاة تؤثر الهرمونات أيضاً على الصحة العاطفية من خلال تأثيرها على المخ والجهاز العصبي. فعلى سبيل المثال، يمكن أن يزيد هرمون الأوكسيتوسين مستويات الثقة والمودة والمحبة، في حين يمكن أن يؤثر ارتفاع مستوى هرمون الكورتيزول على الصحة العاطفية والجسدية بشكل سلبي، حيث يمكن أن يؤدي إلى القلق والتوتر والاكتئاب وبالإضافة إلى ذلك، تؤثر الهرمونات على صحة العاطفة من خلال تأثيرها على الجهاز المناعي، حيث يمكن أن يؤدي انخفاض مستوى هرمون الغدة الدرقية إلى الاكتئاب والقلق وتدهور الحالة العامة للصحة العاطفية والجسدية.

إذ يمكن أن تؤثر الهرمونات على الصحة العاطفية من خلال تنظيم مستويات الهرمونات في الجسم. فمثلاً، قد تتعرض المرأة لتغيرات في المزاج والعواطف خلال فترة الحيض نتيجة لتغيرات في مستوى الهرمونات، ويمكن أن تتأثر صحة العواطف لدى الرجل بتغيرات في مستوى هرمون التستوستيرون.

وبناء على ما سبق ذكره فإننا نسعى من خلال هذا الموضوع، أثار الهرمونات على الصحة العاطفية هو فهم كيفية تأثير الهرمونات على الصحة العاطفية للإنسان وكيفية التحكم في هذا التأثير. ففهم أثار الهرمونات على الصحة العاطفية يمكن أن يساعد في التعامل مع الأمراض النفسية والعاطفية وتحسين الحياة العاطفية للإنسان، كما يمكن أن يساعد في تحسين العلاقات الاجتماعية والتفاعلات الإنسانية بشكل عام. وبالإضافة إلى ذلك، يمكن استخدام معرفة أثار الهرمونات على الصحة العاطفية في مجالات الطب والعلاج النفسي والبحث العلمي في هذا المجال.

وعليه تكمن أهمية الموضوع في كون أن الهرمونات تلعب دورًا مهمًا في صحة العواطف والمشاعر لدى الإنسان. فالهرمونات هي المسؤولة عن تنظيم عملية النمو والتطور الجنسي والجسدي والعقلي لدى الإنسان، كما تلعب دورًا في تنظيم الدورة الشهرية لدى الإناث، وفي تحفيز الشهوة الجنسية والإنجاب، وفي تنظيم السلوك العاطفي والاجتماعي.

وبناء على ماسبق ذكره سوف نحاول أن نناقش تأثير الهرمونات المختلفة على الصحة العاطفية وكيفية التحكم فيها لتحسين الحالة النفسية للإنسان وهذا بعرض مجموعة من العناصر المهمة في الموضوع المراد تناوله في دراستنا هذه من تقديم مجموعة من التعريفات المهمة لمتغيرات الدراسة ومعرفة العلاقة بين الهرمونات والإنفعالات، وأثر الهرمونات على الجهاز العصبي وأهم الهرمونات وأثرها على الصحة العاطفية، بالإضافة إلى التطرق إلى معرفة الغدد المسؤولة عن إنتاج الهرمونات، إكتئاب مابعد الولادة، وبعض الحالات المهمة عن الهرمونات الجنسية وإختلافها

1- مصطلحات الدراسة:

1-1- **تعريف الهرمونات:** الهرمونات هي المواد الكيميائية التي تنتجها الغدد الصماء في الجسم، وتؤثر على وظائف الجسم والنمو والتطور والصحة العاطفية، وتنتقل من خلال الدم للتأثير على الأنسجة المختلفة في الجسم. وتلعب الهرمونات دورًا هامًا في العديد من الوظائف الحيوية في الجسم، بما في ذلك تنظيم النمو والتطور والجهاز العصبي والمناعي والإنجاب.

كما يعرف جيرارد ج. تورثورا وبرايان ديريكسون ، (2017)، الهرمونات في كتاب "Principles of Anatomy and Physiology"، على أنها "مواد كيميائية تفرزها الغدد الصماء وتنتشر في الدم وتتفاعل مع خلايا هدف للتحكم في وظائف الجسم" (Tortora, G. J., & all 2017, p.591)

تؤثر الهرمونات بشكل مباشر على الصحة العاطفية للأفراد، حيث يعمل بعض الهرمونات على تحفيز الشعور بالسعادة والارتياح النفسي، بينما يؤدي نقص بعض الهرمونات إلى الاكتئاب والقلق وغيرها من الاضطرابات النفسية.

من أمثلة الهرمونات التي تؤثر على الصحة العاطفية للأفراد هي:

- هرمون الأوكسيتوسين: يعمل على تحفيز الشعور بالارتياح النفسي والعاطفي وتقليل القلق والتوتر.
- هرمون الإيبينيفرين: يعمل على تحفيز الجهاز العصبي المركزي ويزيد من مستويات الانتباه والتركيز، كما يزيد من مستويات القلق والتوتر في حالة الإفراط فيه.
- هرمون الأندروجين: يؤثر على الصحة العاطفية للرجال، فنقص مستوياته يمكن أن يؤدي إلى الاكتئاب والقلق وتقليل الرغبة الجنسية والثقة بالنفس.
- هرمون الاستروجين: يؤثر على الصحة العاطفية للنساء، فنقص مستوياته يمكن أن يؤدي إلى الاكتئاب والقلق وتقليل الرغبة الجنسية وزيادة العصبية.

بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن يؤثر التغيير الهرموني الطبيعي الذي يحدث في فترات معينة من الحياة مثل فترة البلوغ والحمل والولادة.

2-1- الصحة العاطفية:

تُعد الصحة العاطفية أحد جوانب الصحة العقلية والجسدية، ويعد الوعي بالصحة العاطفية من أهم أسباب المؤدية للتحكم بالمشاعر السلبية والإيجابية عند الأفراد وزيادة ثقتهم بأنفسهم، فالسيطرة على المشاعر العاطفية تمكننا من التعامل مع ضغوطات الحياة وتفادي إصابة الجسم بالأمراض والاضطرابات والتمتع بصحة جيدة وعليه يمكن إقامة علاقات اجتماعية جيدة في الوسط الاجتماعي الذي نعيش فيه .

3-1- المشاعر الإيجابية:

تشمل المشاعر الإيجابية مجموعة من العواطف التي تتراوح بين السعادة والفرح والاهتمام والإثارة والرضا، وتعد جزءاً أساسياً من الحياة النفسية الصحية. وفي كتاب "Handbook of Positive Psychology" المحرر من قبل سنايدر ولوبومير (2002)، يتم تعريف المشاعر الإيجابية على أنها "العواطف والمشاعر التي تشعر بها الشخص بشكل عام عندما يكون في حالة رضا وسعادة" (Snyder, C. R., & all, 2002, p.171)

4-1- المشاعر السلبية:

المشاعر السلبية هي العواطف التي تتراوح بين الحزن والغضب والخوف والقلق والإحباط، وتعد جزءاً من الحياة النفسية البشرية.

كما يعرف كلا من جيرالد كورين ورونالد كومبس (2019) "Abnormal Psychology" ، المشاعر السلبية على أنها "العواطف التي يمكن أن تسبب شعوراً بالألم والانزعاج والتعاسة وتؤثر على الحالة النفسية والبدنية للفرد"

(Gerald C. Davison & all, 2019, p.108).

5-1- العلاقات الاجتماعية:

العلاقات الاجتماعية هي الصلات التي تربط الأفراد ببعضهم البعض في المجتمع، وتتضمن هذه العلاقات العديد من العواطف والمشاعر والمعتقدات التي تتشكل في ظل تفاعلاتهم الاجتماعية. وتشمل العلاقات الاجتماعية عدة أشكال، مثل العلاقات العائلية، والصداقات، والعلاقات المهنية، وغيرها من العلاقات الشخصية والاجتماعية. وتعتبر العلاقات الاجتماعية عاملاً هاماً في بناء الهوية الاجتماعية للأفراد، وتؤثر على سلوكهم وأفكارهم ومواقفهم تجاه الآخرين. كما أنها تلعب دوراً حاسماً في التواصل والتفاعل بين الناس في المجتمعات المختلفة.

كما يعرف ديفيد نيومان العلاقات الاجتماعية على انها: "العلاقات الاجتماعية هي الصلات والارتباطات التي تربط الأفراد ببعضهم البعض في المجتمع، وتتضمن العواطف والمشاعر والمعتقدات والتفضيلات التي تتشكل في ظل تفاعلاتهم الاجتماعية والتي تؤثر على سلوكهم وأفكارهم ومواقفهم تجاه الآخرين)". (David M. Newman, 2012)

2- الهرمونات وعلاقتها بالانفعالات :

لفكرة العامة هي أن الهرمونات لها تأثير كبير على الصحة العاطفية للإنسان، حيث تعمل هذه الهرمونات على التحكم في المشاعر والمزاج والسلوك الإنساني. ويمكن أن تؤثر الهرمونات بشكل مباشر على العواطف والمشاعر الإيجابية والسلبية، كما يمكن أن تؤثر بشكل غير مباشر على الصحة العاطفية من خلال تأثيرها على الجسم بشكل عام. وبالتالي، فإن فهم كيفية تأثير الهرمونات على الصحة العاطفية يمكن أن يساعد في تحسين جودة الحياة العاطفية للإنسان والحد من الأمراض النفسية والعاطفية.

وفيما يلي أهم الهرمونات التي تؤثر على الصحة العاطفية :

- هرمون الأوكسيتوسين: يعد من أهم الهرمونات التي تؤثر على الصحة العاطفية، حيث يساعد على تنظيم المزاج والعواطف الإيجابية مثل الثقة والرضا والمودة والإحساس بالأمان والقرب، ويخفف من الشعور بالقلق والاكتئاب. (Carter, C. S., & all, 2013, p.12-16)
- هرمون السيروتونين: يلعب دورًا مهمًا في تنظيم المزاج والشعور بالرضا والسعادة، ويمكن أن يؤثر نقصه على الشعور بالقلق والاكتئاب (Cowen, P. J., & all, 2015, p.158-160) 14(2), 158-160)
- هرمون الدوبامين: يعد من أهم الهرمونات التي تؤثر على الصحة العاطفية، حيث يساعد على تنظيم المزاج والشعور بالسعادة والتحفيز، ويمكن أن يؤثر نقصه على الشعور بالاكتئاب والقلق والتعب (Feltenstein, M. W., & See, R. E. 2008, p.261-274)
- هرمون الكورتيزول: يعمل هذا الهرمون كمنظم لنظام الاستجابة للضغط، ويمكن أن يؤثر نقصه على الشعور بالتوتر والاكتئاب والإحساس بالضعف (McEwen, B. S. 2005, p. 20-23).
- هرمون الأدرينالين (الأدرينالين): وهو يساعد على زيادة معدل ضربات القلب وضغط الدم، كما يحفز الجهاز العصبي ويساعد على تحفيز الجسم خلال الحالات المؤثرة (Tortora, G. J., & Derrickson, B. 2017, p.621).
- هرمون الاستروجين: يلعب دورًا هامًا في نمو وتطور الجهاز التناسلي الأنثوي وتنظيم دورة الحيض لدى الإناث. (Guyton, A. C., & Hall, J. E. 2015, p. 1024)
- هرمون التستوستيرون: يؤثر على النمو والتطور الجنسي للذكور ويساعد في تحفيز نمو العضلات والعظام. (Guyton, A. C., & Hall, J. E. 2015, p.1026)

هناك العديد من الدراسات العلمية حول أثر الهرمونات على الصحة العاطفية. وفيما يلي بعض الدراسات التي تناولت الموضوع بالدراسة:

- دراسة نُشرت في مجلة "Frontiers in Psychology" عام 2020، وجدت أن الهرمونات الأنثوية مثل الإستروجين تؤثر على الصحة العاطفية للمرأة، حيث يمكن أن تؤثر على المزاج والقدرة على التحكم بالعواطف.

- دراسة أُجريت في عام 2019 ونُشرت في مجلة "Journal of Neuroscience"، وجدت أن هرمون الأوكسيتوسين يمكن أن يساعد في تحسين العلاقات الاجتماعية والاتصال العاطفي بين الناس.

- دراسة أُجريت في عام 2018 ونُشرت في مجلة "Psychoneuroendocrinology"، وجدت أن الهرمونات الذكورية مثل التستوستيرون يمكن أن تؤثر على الصحة العاطفية للرجل، حيث يمكن أن تؤثر على المزاج والقدرة على التحكم بالعواطف.

- دراسة أُجريت في عام 2017 ونُشرت في مجلة "Frontiers in Behavioral Neuroscience"، وجدت أن الهرمونات المتعلقة بالإجهاد مثل الكورتيزول يمكن أن تؤثر على الصحة العاطفية، حيث يمكن أن تساعد في التحكم بالمزاج والقدرة على التعامل مع الضغوط النفسية.

3- أثر الهرمونات على النظام العصبي:

تؤثر الهرمونات على الانفعالات من خلال التأثير على النظام العصبي والدماغ، حيث تتفاعل الهرمونات مع الأجزاء المختلفة في الدماغ وتؤثر على نشاط العصبية وإفراز المواد الكيميائية التي تؤثر على الحالة العاطفية.

مثلاً، يعمل هرمون الأوكسيتوسين على زيادة الاحساس بالارتياح والثقة والتقارب الاجتماعي، وبالتالي فإن زيادة مستويات هذا الهرمون يمكن أن تؤدي إلى زيادة الانفعالات الإيجابية، مثل السعادة والمودة والرضا.

من ناحية أخرى، يعمل هرمون الكورتيزول على زيادة الانفعالات السلبية، مثل القلق والتوتر والغضب، ويمكن أن يؤدي إلى اضطرابات نفسية مثل الاكتئاب والقلق.

كما يمكن أن تؤثر الهرمونات المتعلقة بالجنس على الانفعالات، فعلى سبيل المثال، يمكن أن يؤدي نقص هرمون الأندروجين عند الرجال إلى زيادة الاكتئاب والقلق وتقليل الرغبة الجنسية، بينما يمكن أن يؤدي نقص هرمون الاستروجين عند النساء إلى الاكتئاب والقلق وتقليل الرغبة الجنسية وزيادة العصبية.

بشكل عام، فإن تأثير الهرمونات على الانفعالات يختلف باختلاف نوع الهرمون ومستوى تواجدته في الجسم، ويمكن أن يؤدي إلى تغييرات في المزاج والسلوك والحالة العاطفية.

4- أهم الهرمونات وأثرها على الصحة العاطفية

تؤثر العديد من الهرمونات على الصحة العاطفية للإنسان، ومن بين هذه الهرمونات الرئيسية:

- **هرمون الأوكسيتوسين:** يعد هرمون الأوكسيتوسين أحد الهرمونات الهامة التي تؤثر على الصحة العاطفية للإنسان، حيث يعزز الشعور بالحب والانتماء والرفقة. وتشير الدراسات إلى أن الأوكسيتوسين يلعب دورًا مهمًا في تحسين المزاج وتقليل القلق والتوتر.
- **هرمون الأدرينالين:** يعتبر هرمون الأدرينالين هرمون النموذجي للاستجابة للتوتر، حيث يرفع مستوى الطاقة ويعزز الشعور باليقظة. ومع ذلك، يمكن أن يؤدي تفريز الأدرينالين بكميات كبيرة إلى الشعور بالتوتر والقلق والتوتر المفرط.
- **هرمون الكورتيزول:** يعد هرمون الكورتيزول هرمون الإجهاد الأساسي، حيث يتم إفرازه في الجسم بشكل طبيعي في الصباح لتحفيز اليقظة والانتباه. ومع ذلك، يمكن أن يؤدي ارتفاع مستويات الكورتيزول في الجسم إلى الشعور بالتوتر والقلق والاكتئاب.
- **هرمون الإستروجين والبروجستيرون:** يؤثر هرمون الإستروجين والبروجستيرون على الحالة العاطفية للنساء، حيث يساعد الإستروجين على تحسين المزاج وتقليل القلق والاكتئاب، في حين يؤثر البروجستيرون على الشعور بالراحة والاسترخاء.
- **هرمون التستوستيرون:** يؤثر هرمون التستوستيرون على الحالة العاطفية للرجال والنساء، على الرجال في تحسين المزاج وزيادة الثقة بالنفس، ويعتبر هرمون التستوستيرون أيضًا مهمًا للنساء حيث يساعد على تحسين المزاج والرغبة الجنسية والشعور بالثقة بالنفس.
- **هرمون السيروتونين:** يساعد هرمون السيروتونين على تنظيم المزاج والشعور بالسعادة والرضا، ويعتبر هرمون السيروتونين أحد الهرمونات الرئيسية التي تؤثر على الصحة العاطفية للإنسان. ويعتبر انخفاض مستوى هرمون السيروتونين في الجسم عاملاً رئيسيًا في حالات الاكتئاب والقلق والأرق.

يمكن أن يتأثر إفراز هذه الهرمونات في الجسم بسبب العديد من العوامل المختلفة، مثل التغذية والنوم والتمارين الرياضية والإجهاد والحالات الصحية. ولذلك، من المهم تحديد مستويات الهرمونات في الجسم وتوازنها للحفاظ على الصحة العاطفية والنفسية للإنسان.

4- الغدد المسؤولة عن هذه الهرمونات:

تفرز الهرمونات في الجسم من خلال الغدد الصماء والغدد الصماء الخارجية، والتي تشمل:

- الغدة النخامية: هي الغدة التي تنتج هرمون الأدرينالين والنورأدرينالين والدوبامين والسيروتونين.
- الغدة الدرقية: تنتج هرمونات الثيروكسين والترييودوثيرونين والكالسيتونين.
- الغدة الكظرية: تنتج هرمونات الكورتيزول والألدوستيرون.

- المبيض: تنتج الإستروجين والبروجستيرون.
- الخصية: تنتج التستوستيرون.

ومن المهم معرفة أن هذه الغدد يمكن أن تتأثر بسبب العوامل المختلفة، مثل الإجهاد والتغذية والنوم والتمارين الرياضية والحالات الصحية، ولذلك يجب الاهتمام بالعوامل المؤثرة على الصحة العاطفية للإنسان للحفاظ على توازن الهرمونات في الجسم.

5- حالات مهمة حول الهرمونات الجنسية واختلافها: 5-1- التستوستيرون لدى المرأة:

يفرز هرمون التستوستيرون عادةً لدى الرجل، غير أنه يفرز لدى المرأة من المبيضين، ويفرز أيضاً من الغدة الكظرية بكميات قليلة. ويبدأ إفراز هذا الهرمون عند الإناث في فترة المراهقة حيث يتحكم في النمو والتطور الجسدي والجنسي.

تختلف مستويات هرمون التستوستيرون عند النساء على مدار الحياة، ففي السنوات الخصبة تصل مستويات التستوستيرون إلى أعلى مستوى في منتصف الدورة الشهرية، ولكن تتراجع بعد ذلك، وينخفض بشكل تدريجي مع التقدم في العمر.

يمكن أن يحدث اضطراب في مستويات هرمون التستوستيرون عند المرأة نتيجة للعديد من العوامل، مثل الأمراض والإصابات والتغذية السيئة والتدخين والإجهاد وتأثيرات بعض الأدوية، ويمكن لذلك أن يؤثر على الصحة العاطفية والجسدية للمرأة.

5-2- البروجستيرون لدى الرجل:

يتم إفراز البروجستيرون بكميات قليلة في الجسم الذكري من خلال الغدة الكظرية والخصية، ولكن مستويات البروجستيرون عند الرجال هي أقل بكثير مما هي عليه عند الإناث.

وعلى الرغم من أن البروجستيرون هو هرمون مرتبط بالحمل ويتم إفرازه بشكل رئيسي في المبيضين لدى الإناث، إلا أنه يلعب أيضاً دوراً في جسم الرجل، حيث يتحول البروجستيرون إلى هرمون آخر يُسمى الأندروستين، والذي يعتبر هرموناً مهماً لنمو الخصيتين وإنتاج التستوستيرون.

ويبدأ إفراز البروجستيرون عند الذكور خلال مرحلة الحياة الجنسية، ويستمر ذلك طوال الحياة، وتختلف مستوياته في الدورة الشهرية لدى الإناث حيث يكون أعلى مستوى له في الفترة الما بين التبويض والحيض، وينخفض بعد ذلك.

ويمكن لعدد من العوامل أن تؤثر على إفراز البروجستيرون في جسم الرجل، مثل الأمراض والإصابات وتغذية غير صحية والتعرض للإجهاد وبعض الأدوية، وقد يؤدي اضطراب في مستويات البروجستيرون في جسم الرجل إلى آثار سلبية على الصحة العاطفية والجسدية.

6- الهرمونات لدى المرأة في فترة الرضاعة:

الرضاعة هي عملية تغذية الرضيع بحليب الأم، وهي عملية ضرورية لنموه وتطوره الصحيح. وتنتج الغدة النخامية في الدماغ هرمونات الرضاعة وهي عبارة عن هرمون البرولاكتين والأوكسيتوسين.

هرمون البرولاكتين: يتم إفراز هرمون البرولاكتين من الغدة النخامية في الدماغ ويعد من أهم هرمونات الرضاعة. يعمل البرولاكتين على تحفيز الغدد اللبنية في الثدي لإنتاج الحليب وزيادة إفرازه. كما يلعب دورًا في إبقاء الأم في حالة رضاعة مستمرة للرضيع، حيث يثبط إفراز الهرمونات التي تؤدي إلى إيقاف حليب الام.

الهرمون الثاني الذي يفرز لدى المرأة في فترة الرضاعة الطبيعية هو هرمون الأوكسيتوسين، والذي يعتبر من الهرمونات المسؤولة عن تحفيز إنتاج الحليب وتسهيل عملية الرضاعة. ولا يتأثر فرز هذا الهرمون بالرضاعة فقط، بل يمكن أن يتم إفرازه أيضًا خلال الإثارة الجنسية والولادة.

يؤثر هرمون الأوكسيتوسين بشكل كبير على الصحة العاطفية للمرأة خلال فترة الرضاعة، حيث يعمل على تقوية العلاقة العاطفية بين الأم والطفل وتعزيز الشعور بالحب والراحة. ويساعد الأوكسيتوسين في خفض مستويات التوتر والقلق والاكتئاب ويحسن المزاج، كما يساعد في تقليل الألم وتحسين الشعور بالرضا والسعادة.

ومن الجدير بالذكر أن هرمون الأوكسيتوسين يتأثر بشكل كبير بعوامل عدة، مثل الإجهاد والقلق والتوتر وعدم الاسترخاء، ولذلك من المهم أن تهتم المرأة الرضاعة بصحتها العاطفية وتحاول الاسترخاء والاستجابة لاحتياجات الطفل بشكل طبيعي ومنتظم، وتجنب الإجهاد والضغط النفسية التي قد تؤثر على فرز هرمون الأوكسيتوسين.

كما تجدر الإشارة الى أنه يتم إفراز هرمون الأوكسيتوسين من خلال الغدة النخامية في المخ، والتي تتحكم في عدة وظائف بما في ذلك العواطف والسلوك الاجتماعي والتعلم والذاكرة. عندما يتم استفزاز هذه الغدة، فإنها تفرز الأوكسيتوسين مباشرة في الدورة الدموية، والذي ينتشر في الجسم ويؤدي إلى تأثيراته المتعددة، بما في ذلك التأثير على الصحة العاطفية للأفراد.

وتتأثر إفراز هرمون الأوكسيتوسين بعوامل عديدة، مثل الرضاعة والإثارة الجنسية والتدليل واللمس والمساج وحتى الضحك والابتسامة، حيث تعمل هذه العوامل على تحفيز إفراز الأوكسيتوسين وزيادة مستوياته في الدم.

7- اكتئاب ما بعد الولادة:

اكتئاب ما بعد الولادة هو حالة عاطفية ونفسية يعاني منها بعض النساء بعد الولادة، وتظهر علامات الاكتئاب خلال الأسابيع الأولى بعد الولادة وتستمر لمدة عدة أشهر. هناك عوامل عديدة تؤثر في احتمالية الإصابة بالاكتئاب ما بعد الولادة، بما في ذلك العوامل الهرمونية.

الهرمون المسؤول عن اكتئاب ما بعد الولادة هو هرمون البرولاكتين. يتم إفراز البرولاكتين من قبل الغدة النخامية في المخ وينتج بشكل طبيعي بعد الولادة. يساعد البرولاكتين على حفز إنتاج الحليب في الثدي ويساعد في تقليل الألم بعد الولادة.

ومع ذلك، فإن مستويات البرولاكتين يمكن أن تزيد بشكل كبير خلال فترة ما بعد الولادة، مما يؤدي في بعض الأحيان إلى حالات اكتئاب ما بعد الولادة. يمكن أن يساعد تقليل مستويات البرولاكتين في الدم بمساعدة العلاج النفسي أو الأدوية في علاج اكتئاب ما بعد الولادة.

وتشير دراسة (Heidemarie Laurent & all, 2013) التي جاءت بعنوان "Prolactin in response to acute psychosocial stress in healthy postpartum women" أن التغيرات في مستويات هرمون البرولاكتين قد تلعب دورًا مهمًا في حدوث الاكتئاب ما بعد الولادة. كما تشير الدراسة إلى أن النساء اللواتي يعانين من مستويات عالية من هذا الهرمون قد يكون لديهن مخاطر أقل للإصابة بالاكتئاب ما بعد الولادة، في حين أن النساء اللواتي يعانين من مستويات منخفضة من هذا الهرمون قد يكون لديهن مخاطر أعلى للإصابة بهذا النوع من الاكتئاب. (Laurent et al., 2013).

في حين توجد هرمونات أخرى تؤثر في الإصابة بالاكتئاب ما بعد الولادة تشمل هرمون الاستروجين وهرمون البروجسترون والأوكسيتوسين. تشير الأبحاث إلى أن انخفاض مستويات هذه الهرمونات في جسم المرأة بعد الولادة قد يؤدي إلى تغييرات في التوازن الكيميائي في الدماغ وبالتالي يزيد من خطر الإصابة بالاكتئاب ما بعد الولادة.

8- الهرمونات وتأثيرها على العلاقات الإجتماعية:

إن تغير حالة المزاج العام للأفراد الذي قد يكون في الغالب سببه الهرمونات وخاصة في مرحلة البلوغ بالنسبة للأطفال أو الحيض و النفاس بالنسبة للمرأة قد يؤثر على العلاقات الإجتماعية في محيطها الإجتماعي ومنه تتأثر العلاقة إذا لم نفهم السبب الحقيقي وراء ذلك، خاصة العلاقة بين الزوجين أو التأثير على الدراسة والتصرفات بالنسبة للبلوغ عند الأطفال.

ففترة الحيض أو النفاس عند المرأة يجعلها في كثير من الأحيان عرضة لتغير الحالة النفسية لديها مما يؤثر على المزاج لديها تصرفاتها وسلوكها بوجه عام؛ وقد بينت الشريعة الإسلامية في هذا الكثير من الحالات وراعت ذلك في عدة مسائل.

وعلى نقيض من ذلك قد تكون الهرمونات سبب تحسين العلاقات الإجتماعية وهذا ما تعرضنا إليه سابقا من خلال عرضنا لدراسة أجريت في عام 2019 ونُشرت في مجلة "Journal of Neuroscience"، وجدت أن هرمون الأوكسيتوسين يمكن أن يساعد في تحسين العلاقات الاجتماعية والاتصال العاطفي بين الناس، فشعور الأفراد بالسعادة ما يجعل ذلك ملاحظا لدى الأفراد المتفاعل معهم بشكل مباشر مما يخلق جوا من الحب والتفاهم وحسن في توطيد العلاقة.

الخاتمة:

تؤثر الهرمونات بشكل كبير على الصحة العاطفية والعلاقات الإجتماعية للأفراد. وتؤثر على مجموعة متنوعة من العواطف والمزاج، بما في ذلك الشعور بالسعادة والحزن والقلق والاكتئاب والحب والغضب والإثارة الجنسية وغيرها. كما أن المستويات المنخفضة أو المرتفعة للهرمونات قد تؤثر على الصحة العاطفية للأفراد بشكل سلبي، وتسبب اضطرابات عاطفية ونفسية.

ومع ذلك، يمكن لتأثير الهرمونات على الصحة العاطفية أن يتم التحكم فيها عن طريق مجموعة متنوعة من العوامل، بما في ذلك النظام الغذائي والتمارين الرياضية والنوم الجيد والإدارة الجيدة للضغوط والتوتر والعلاج النفسي والأدوية وغيرها. لذلك، من المهم أن يكون الأفراد على دراية بتأثير الهرمونات على صحتهم العاطفية وأن يعملوا على الحفاظ على نمط حياة صحي ومتوازن لتعزيز الصحة العاطفية والنفسية؛ وفي هذا سوف نقدم مجموعة من التوصيات لتعزيز الصحة العاطفية والتحكم في تأثير الهرمونات عليها، ومن هذه التوصيات:

- تناول نظام غذائي صحي ومتوازن يشمل العناصر الغذائية الأساسية.
- ممارسة التمارين الرياضية بانتظام، مثل الرياضات الهوائية والمشى وركوب الدراجات، وذلك لتحفيز إفراز هرمونات السعادة.
- الحصول على النوم الكافي، وذلك لتحسين الصحة العاطفية وتقليل مستويات الإجهاد.
- التعرف على أساليب إدارة الضغوط والتوتر، مثل الممارسات التأملية والتدريب على الاسترخاء والتفكير الإيجابي.
- التحدث مع أخصائي النفس لمساعدة في إدارة الاكتئاب والقلق وغيرها من الاضطرابات العاطفية.
- البحث عن الدعم الاجتماعي والتواصل مع الأشخاص المحبين، وذلك لتحسين الصحة العاطفية وتخفيف الإجهاد.
- الالتزام بتناول الأدوية الموصوفة من قبل الطبيب، إذا كانت ضرورية لتحسين الصحة العاطفية والنفسية.

قائمة المراجع:

Carter, C. S., & Porges, S. W. (2013). The biochemistry of love: an oxytocin hypothesis. *EMBO Reports*, 14(1), 12-16.
<https://doi.org/10.1038/embor.2012.191>

- Cowen, P. J., & Browning, M. (2015). What has serotonin to do with depression? *World Psychiatry*, 14(2), 158-160.
<https://doi.org/10.1002/wps.20217>
- Davison, G. C., Neale, J. M., & Kring, A. M. (2019). *Abnormal Psychology* (13th ed.). Wiley.
- Feltenstein, M. W., & See, R. E. (2008). The neurocircuitry of addiction: an overview. *British Journal of Pharmacology*, 154(2), 261-274.
<https://doi.org/10.1038/bjp.2008.51>
- Frontiers. (2020). Estrogen and mood in women. *Frontiers in Psychology*, 11, 1124. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01124>
- Guyton, A. C., & Hall, J. E. (2015). *Textbook of Medical Physiology* (13th ed.). Elsevier.
- Jasnow, A. M., Ressler, K. J., Hammack, S. E., Chhatwal, J. P., & Rainnie, D. G. (2017). Distinct subtypes of cholecystokinin (CCK)-containing interneurons of the basolateral amygdala identified using a CCK promoter-specific lentivirus. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, 11, 76.
<https://doi.org/10.3389/fnbeh.2017.00076>
- Jin, H., Miesenböck, G., & Ölveczky, B. (2019). Oxytocin facilitates social learning. *Journal of Neuroscience*, 39(41), 8123-8135.
<https://doi.org/10.1523/JNEUROSCI.0497-19.2019>
- Laurent, H., Bromberg-Martin, Y. V., Alipanah, Y., Kassir, S. V., Bower, S. J., Thompson, B. L. (2013). Maternal cortisol during pregnancy is related to newborn amygdala connectivity and behavior. *Archives of Women's Mental Health*, 16(4), 293-302. doi: 10.1007/s00737-013-0351-2
- McEwen, B. S. (2005). Glucocorticoids, depression, and mood disorders: structural remodeling in the brain. *Metabolism*, 54(5), 20-23.
<https://doi.org/10.1016/j.metabol.2005.01.008>

علاقة ممارسة النشاط البدني الرياضي ببعض المتغيرات النفسية و الاجتماعية لدى تلميذات الأقسام النهائية

-دراسة ميدانية لبعض ثانويات الجزائر الوسطى-

**The relationship of practicing sports physical activity with some psychological and social variables among students of the final departments.
-A field study of some secondary schools in central Algeria-**

ط.د. بوركيزة امينة، جامعة الجزائر3، الجزائر

mimina821@hotmail.fr

أ.د. جمال مرزقة، جامعة الجزائر3، الجزائر

merazga_dj@yahoo.com

الملخص:

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة علاقة ممارسة النشاط البدني الرياضي ببعض المتغيرات النفسية و الاجتماعية لدى تلميذات الأقسام النهائية ، وقد بلغ عدد أفراد العينة(50) بين الممارسات والغير الممارسات للنشاط البدني والرياضي لبعض ثانويات الجزائر الوسطى، ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام مقياس المتغيرات النفسية و الاجتماعية، وقد توصلت نتائج الدراسة إلى أن ممارسة النشاط البدني الرياضي يؤثر على المتغيرات النفسية والاجتماعية لدى تلميذات الأقسام النهائية، حيث تختلف الممارسات عن الغير الممارسات للنشاط البدني الرياضي.

الكلمات المفتاحية: النشاط البدني والرياضي- المتغيرات النفسية(الثقة بالنفس، القلق، الطموح)- المتغيرات الاجتماعية(اتخاذ القرار، القيم الاجتماعية، التواصل الاجتماعي).

Abstract:

This study aimed to know the relationship of physical and sports activity with some psychological and social variables among the students of the final sections. The results of the study concluded that the practice of sports physical activity

affects the psychological and social variables of the students of the final sections, where the practices differ from the non-practices of sports physical activity.

Keywords: physical and sports activity - psychological variables - social variables .

مقدمة:

يشار للصحة النفسية والاجتماعية على أنها حالة دائمة نسبيا يكون فيها الفرد متوافقا نسبيا مع نفسه ويشعر بالسعادة مع نفسه والآخرين، ويكون قادرا على تحقيق ذاته، ومواجهة مطالب الحياة، وتكون شخصيته متكاملة سوية ويصبح سلوكه عاديا وذا خلق بحيث يعيش في سلام. (غانم، 2009، ص28)

فليس من السهل أن يحافظ الفرد على مشاعره الايجابية بصفة عامة والتلميذ في القسم النهائي بصفة خاصة لكونه مقبل لاجتياز امتحان شهادة البكالوريا، فمن العوامل المساهمة في تعزيز المشاعر و تنمية السمات النفسية والاجتماعية لديه هي ممارسة النشاط البدني الرياضي، إذ يعتبر تفرغ طبيعى وسليم للطاقة الحيوية والنفسية، كما يساهم في صقل وتهذيب النشء وتعودهم على احترام وتعلم القواعد وأصول الحياة، كما يسعى النشاط البدني الرياضي من خلال تعدد الأنشطة، وتنوعها إلى إعداد الفرد إعدادا متكاملًا ومتوازنا بحيث تزوده بمختلف الخبرات، إذ يعتبر العامل الحاسم في إعداد شخصية الفرد، و مع انتشار الوعي الرياضي أصبحت الإناث على دراية بفوائده. فالمجتمع العربي عامة والجزائري خاصة يتميز بنظرة محافظة نحو حركة الأنثى، إلا أن الإقبال الشديد على التعليم والتحاق الفتاة بمؤسساته وزيادة الوعي الصحي قد أتاح للفتاة فرصة ممارسة النشاط البدني الرياضي، غير انه لا يعرف إقبال كبير لتلميذات أقسام النهائي في الطور الثانوي على ممارسته، بحجة تضييعا للوقت بدلا من الاستفادة منه لأغراض أخرى للدروس الخصوصية مثلا.

فالتلميذات في الطور الثانوي لهن خصوصيات ما يجعلهن ضمن الفئة الحرجة في المجتمع، إذ يكن في مرحلة المراهقة، هذه المرحلة العمرية ذات قيمة وأهمية بالغة في أي مجتمع من المجتمعات، فهي مرآة المجتمع في التقدم والرقي، ومن اجل صحة جيدة، فالنشاط البدني الرياضي من أرقى الوسائل الذي يعطي للإنسان مكانته وسعادته في الحياة، وهذا من خلال امتيازات التي يقدمه سواء من الناحية النفسية، الاجتماعية، البدنية والصحية. كما يساعد على الصبر وتنمية الأمل في أنفسهن للتصدي لكافة الصعوبات والاضطرابات النفسية التي يواجهونها في حياتهن العادية والمدرسية.

حيث تعتبر مرحلة الثانوي وبالأخص المرحلة النهائية احد المحطات الهامة في حياتهن والتي لا تخلو من تلك الأحداث والمواقف والأزمات اليومية الضاغطة. وهذه المشاكل لها أثارها الصحية والمدرسية وحتى على المتغيرات النفسية والاجتماعية لدى التلميذات. فالمرحلة النهائية من الطور الثانوي وما تحتويه من متطلبات تجعل التلميذات أمام مواجهة للعديد من الصعاب والمواقف والتي تتطلب استجابات وردود أفعال قد تقف التلميذات عاجزات أمامها لعدم وجود الآليات والأدوات والمهارات والأساليب الملائمة لمقابلة تلك المشاكل باستجابات سليمة تحقق لهم الصحة النفسية. مما يتطلب إعداد التلميذات وتجهيزهن لمواجهة كافة الأزمات والأحداث التي تعترض طريقهن في المستقبل. (فاطمة بنت علي بن الناصر، 2016، ص234)

هذا ما دفع الباحثة للقيام بهذه الدراسة إيماناً منها بأهمية ممارسة النشاط البدني الرياضي وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية (الثقة بالنفس، القلق، الطموح) والاجتماعية (اتخاذ القرار، القيم الاجتماعية، التواصل الاجتماعي) لدى تلميذات الأقسام النهائية. قامت بطرح التساؤل الرئيسي الآتي:
هل لممارسة النشاط البدني الرياضي علاقة ببعض المتغيرات النفسية و الاجتماعية لدى تلميذات الأقسام النهائية؟

ويتم فرغ من التساؤل الرئيسي الأسئلة الفرعية التالية:

1- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية لعينة من التلميذات الأقسام النهائية الممارسات والغير الممارسات للنشاط البدني الرياضي و بعض المتغيرات النفسية (الثقة بالنفس، القلق، الطموح)؟

2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية لعينة من التلميذات الأقسام النهائية الممارسات والغير الممارسات للنشاط البدني الرياضي و بعض المتغيرات الاجتماعية (اتخاذ القرار، القيم الاجتماعية، التواصل الاجتماعي)؟

فكانت الفرضية العامة: توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين النشاط البدني الرياضي و بعض المتغيرات النفسية و الاجتماعية لدى تلميذات الأقسام النهائية.

و أما الفرضيات الجزئية:

1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية لعينة من التلميذات الأقسام النهائية الممارسات والغير الممارسات للنشاط البدني الرياضي و بعض المتغيرات النفسية (الثقة بالنفس، القلق، الطموح).

2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية لعينة من التلميذات الأقسام النهائية الممارسات والغير الممارسات للنشاط البدني الرياضي و بعض المتغيرات الاجتماعية (اتخاذ القرار، القيم الاجتماعية، التواصل الاجتماعي).

أهداف الدراسة: تهدف هذه الدراسة إلى معرفة نوع العلاقة الموجودة بين النشاط البدني الرياضي و بعض المتغيرات النفسية و الاجتماعية لدى تلميذات الأقسام النهائية و ذلك من خلال:

1_ محاولة معرفة ما إذا كان هناك فروق ذات دلالة إحصائية لعينة من التلميذات الأقسام النهائية الممارسات والغير الممارسات للنشاط البدني الرياضي و بعض المتغيرات النفسية (الثقة بالنفس، القلق، الطموح).

2_ محاولة معرفة ما إذا كان هناك فروق ذات دلالة إحصائية لعينة من التلميذات الأقسام النهائية الممارسات والغير الممارسات للنشاط البدني الرياضي و بعض المتغيرات الاجتماعية (اتخاذ القرار، القيم الاجتماعية، التواصل الاجتماعي).

أهمية الدراسة: تتضح أهمية الدراسة من خلال أهمية الموضوع حيث أن كل من:

إن كل من النشاط البدني والرياضي، المتغيرات النفسية (الثقة بالنفس، القلق، الطموح)، المتغيرات الاجتماعية (اتخاذ القرار، القيم الاجتماعية، التواصل الاجتماعي) و تلميذات الأقسام النهائية، مواضيع مهمة تتطلب دراسة دقيقة لها.

ويمكن تقسيم أهمية الدراسة الى أهمية نظرية و أهمية تطبيقية.

أ_ الأهمية النظرية: حسب إطلاع الباحثة تم ملاحظة أن هناك نقص في الدراسات والأبحاث التي تطرقت لهذا الموضوع خاصة فيها يتعلق معرفة علاقة ممارسة النشاط البدني الرياضي ببعض المتغيرات النفسية و الاجتماعية لدى تلميذات الأقسام النهائية . كما نتضح كذلك أهمية هذه الدراسة بأن تكون إنشاء الله انطلاقة فعالية للدراسات والأبحاث المستقبلية تهتم للنهوض والارتقاء بالصحة النفسية والاجتماعية من خلال ممارسة النشاط البدني الرياضي.

ب_ الأهمية التطبيقية: تمكن هذه الدراسة إلى مساعدة الباحثة في الاستعانة بمقياس المتغيرات النفسية والاجتماعية موجه للتلميذات الممارسات والغير الممارسات للنشاط البدني الرياضي وتوزيعه فعلياً على هذه الفئة , وهذا بهدف كشف حجم الظاهرة بالجزائر, وهذا قصد إثراء موضوع البحث وإعطائه وزن أكثر للدلالة على صحة ما نحن بصدد دراسته، ولقد كانت الأسئلة المطروحة منسجمة مع أهداف البحث، مشكلته وفرضياته.

5_ تحديد المفاهيم ومصطلحات:

النشاط البدني الرياضي: هو نشاطٌ ومجهود جسمي وحركي يعتمد على تأثير حركات عضلات جسم الإنسان وتعرف أيضاً بمجموعة المهارات التي يتميز بها الشخص للقيام بالعديد من وتعد الرياضة من النشاطات المهمة إذ تساعد على تنمية وظائف أعضاء الجسم الداخلية وتنشط من تدفق الدم في الأوردة والشرايين وتساعد القلب على نقل الأكسجين والمكونات الغذائية بسهولة. (أمين انور الخولي، 2001، ص120)

المفهوم الإجرائي للنشاط البدني الرياضي: مجهود جسدي عادي أو مهارة يمارس بموجب قواعد متفق عليها بهدف الترفيه أو المنافسة أو المتعة أو التميز أو تطوير المهارات أو تقوية الثقة بالنفس أو الجسد واختلاف الأهداف من حيث اجتماعه أو انفراده (نشاط جماعي أو فردي).

المتغيرات: يتفق العلماء على حقيقة أن المتغير يرتبط بالمفهوم وسمي متغير لأنه يشير إلى شيء ما قد يأخذ قيما مختلفة وينحدر المتغير من المفهوم إلى المؤشرات ويجعل بالتالي الظاهر قابلة للقياس وباختصار المتغير ميزة خاصة بأشخاص أو أشياء مرتبطة بمفهوم والتي يمكن أن تأخذ قيما متنوعة. (موريس أنجرس، 2006، ص168)

المتغيرات النفسية: هي السمات أو الصفات أو الخصائص التي لها أكثر من قيمة واحدة سواء كانت هذه القيم في شكل كمي أو وصفي.

الثقة بالنفس: هي القدرة على أن يستجيب الفرد استجابات توافقية اتجاه المثيرات التي تواجهه وإدراكه تقبل الآخرين له وتقبله لذاته بدرجة مرتفعة. (العززي، 2001، ص51)

القلق: هو حالة النفسية التي تصيب الإنسان نتيجة لتجمع مجموعة من العناصر الإدراكية والجسدية والسلوكية تؤدي إلى شعور بحالة من عدم الراحة النفسية وسيطرة الخوف

والتوتر والتردد لديه ولا يمكن للإنسان القلق تحديد سببه تحديداً دقيقاً وقد يظهر القلق على هيئة توتر واضح على الإنسان ويبقى هذا التوتر لفترات طويلة نتيجة لشعور هذا الإنسان بأنه معرض لنوع من أنواع الخطر وفي بعض الحالات يكون الخطر موجودا بالفعل وحالات أخرى يكون مجرد تخيل وأوهام يصاب بها الإنسان وتؤدي إلى إصابته بحالة من القلق الشديد والذي يؤثر سلبا على مجريات حياته.

(Kimberly Holland, 2016)

الطموح: يمكن تعريف الطموح بأنه ذلك المستوى الذي يريد المرء أن يقوم بالوصول إليه في حياته، حيث يقوم من خلاله بإنجاز أعماله اليومية و تحقيق أهدافه الاستراتيجية ولا بد من الإشارة إلى أن الطموح يختلف بين الأفراد وذلك من حيث الأهداف التي يسعى الفرد لتحقيقها. (فاطمة مسعود، 2018، ص15)

المتغيرات الاجتماعية: يعرفها (إميل دوركايم) بأنها تمثل الظواهر الإنسانية ويعرف المتغيرات الاجتماعية بأنها عبارة عن نماذج من العمل والتفكير الإحساس التي تسود مجتمعا من المجتمعات ويوجد الأفراد أنفسهم مجبرين على إتباعها في عملهم و تفكيرهم وهي تفرض على أحاسيسهم وفي مجال آخر يعرف دوركايم الظواهر الاجتماعية بأنها كل ضرب من السلوك ثابتا كان أو غير ثابت يمكن أن يباشر نوعا من القهر الخارجي على الأفراد ومن خلال المتغيرات الظواهر الاجتماعية يشعر الفرد بموجبها أن كيانه متوقف على معيشتة مع غيره في مجتمع معين. (حسن عبد الحميد احمد رشوان، 2004، ص10)

المفهوم الإجرائي للمتغيرات الاجتماعية: عبارة عن مجموعته نماذج من العمل والتفكير والإحساس التي تسود في مجتمع من المجتمعات و التي يؤثر فيها الوعي الجمعي وتأخذ المتغيرات الاجتماعية مختلف الأنظمة والوظائف التي يتبعها الأفراد الواعون في علاقاتهم ببعض البعض فهي تمثل كل النظم الثقافية والدينية والعلاقات الاجتماعية والظروف الاقتصادية.

اتخاذ القرار: يرى بعض الباحثين أن اتخاذ القرار هو عملية إصدار حكم فيعرفه هاريسون 1974 على أنه عملية عقلية تنطوي على إصدار الحكم باختيار أنسب السلوكيات في موقف معين كما أشار إلى العملية اتخاذ القرار تتم بعد الفحص الدقيق للبدائل الممكنة التي تقود إلى تحقيق الأهداف. (الخورزمي، 1992، ص22)

القيم الاجتماعية: هي معايير عامة وضابطة للسلوك البشري الصحيح والقيم الاجتماعية هي الخصائص أو الصفات المحببة والمرغوب فيها لدى أفراد المجتمع والتي تحددها ثقافته مثل التسامح والقوة وللقيم الاجتماعية أمثلة وأنواع ولها أسباب تؤدي إلى غيابها عن واقع الحياة كما أن هناك سبل لتعزيزها وبنائها. (حامد عبد السلام زهران، 2003، ص92)

لتواصل الاجتماعي: نوعية وعدد العلاقات التي تربط الفرد بالآخرين في الدائرة الاجتماعية التي تشمل العائلة والأصدقاء والمعارف وبعيداً عن مفاهيم المستوى الفردي هذه فإنه يتضمن علاقات تتخطى الدوائر الاجتماعية للفرد وحتى المجتمعات الأخرى ويقدم هذا التواصل الذي يمثل واحداً من العديد من عوامل التماسك في المجتمع مزايا لكل من الأفراد و المجتمع.

(mbady, N., Hallahan, M., & Rosenthal, R., 1995)

الدراسات السابقة: سوف نقوم برصد عدد من الدراسات السابقة والتي تحتوي على دراسات متشابهة وأخرى مرتبطة، تناولت أحد متغيرات موضوع الدراسة الحالية، وبعد عرض مختلف الدراسات نقوم بالتعليق عليها، وفيما يلي نستعرض أهم الدراسات:

دراسة أندرسون (2007) ركزت على معرفة الرابط بين النشاط الجسماني الطبيعي والنمو النفسي والاجتماعي للتلميذات السنة الثالثة من الطور الثانوي. وتوصلت الدراسة إلى أن التدخلات التي تزيد الكفاءة الذاتية والمتعة في المشاركة في النشاط البدني يمكن أن تؤدي إلى اشتراك أعظم للمراهقات النشاطات الجسمانية.

دراسة نهال حميد (2009) أجريت هذه بهدف التعرف على دور النشاط البدني الرياضي في تطوير النمو النفسي والاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية وأثبتت النتائج أن النشاط البدني الرياضي التربوي ليس نشاط ترفيهي فحسب بل هو نشاط تربوي هادف لكن لا يتحقق إلا بتوفر شروط أخرى كالوسائل التي تسمح ببلوغ الأهداف المبرمجة كما يجب توافر مؤهلين لهم كفاءة في التعامل مع المراهقين الذين يجب تشجيعهم ودعم عائلي يوجههم نحو هذه النشاطات المفيدة .

دراسة مكرم حميد الرفاعي (2010) أجريت عن العزوف في الرياضة وعلاقتها ببعض المتغيرات لدى لاعبي جامعة الموصل في الألعاب الجماعية وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة بين العزوف في الرياضة وبعض المهارات النفسية لدى لاعبي منتخبات جامعة الموصل في الألعاب الجماعية ككرة القدم، كرة السلة، كرة اليد، كرة الطائرة.

دراسة محنت محمد (2015) دور ممارسة النشاط الرياضي في تحقيق التكيف النفسي والاجتماعي لدى ذوي الاحتياجات الخاصة
وتوصلت النتائج إلى هناك فروقا بين المعاقين حركيا الممارسين وغير الممارسين للرياضة في بعد التكيف الشخصي انطلاقا من تأثير تلك الممارسة على فئة المعاقين، ما يؤكد صحة الفرضية المقترحة في بداية الدراسة، وبالتالي يتضح لنا أن التكيف الانفعالي لفئة المعاقين حركيا الممارسين للرياضة كان أكبر من المستوى المسجل لدى فئة غير الممارسين.

التنقيب على الدراسات السابقة: استخدمت هذه الدراسات الاستبيان كمقياس للتعرف على المتغيرات الاجتماعية و النفسية وبالتالي استفاد الباحثة منها في اختيار المقياس المناسب للدراسة وتصميم مفرداته بما يتوافق مع عينة الدراسة وصدق المقياس ومن خلال هذه الدراسات استطاعت الباحثة أن تحدد المحاور المناسبة للدراسة والتعرف على المنهج المتبع في الدراسات وتختلف الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة أنها تطرقت إلى محاور عديدة لم تتطرق إليها الدراسات السابقة وهي المتغيرات النفسية (الثقة بالنفس، القلق، الطموح) و الاجتماعية (اتخاذ القرار، القيم الاجتماعية، التواصل الاجتماعي) علاقتها ممارسة النشاط البدني الرياضي لدى تلميذات الأقسام النهائية .

إجراءات البحث :

منهج البحث: استخدمت الباحثة المنهج الوصفي كأحد أنماطه نظر لملائمته لطبيعة البحث وأهدافه و اجراءاته عن طريق وصف ما هو كائن وتحليله واستخلاص الحقائق منه، فالمنهج الوصفي لا يقتصر على جمع البيانات وثبوتها وإنما يستهدف على تحليل وتفسير النتائج التي تم التوصل إليها.

مجتمع البحث: يتمثل مجتمع البحث في (145) تلميذة من الأقسام النهائية بين الممارسات والغير الممارسات للنشاط البدني الرياضي موزعين على ثانويات للجزائر الوسطى، الابيار وباب الواد لمديرية التربية لجزائر وسط للعام الدراسي 2022_2023.

عينة البحث: تم اختيارا عينة البحث بطريقة عشوائية قدرت (50) تلميذة من الأقسام النهائية من بين الممارسات والغير الممارسات بنسبة 35 بالمائة.

أدوات الدراسة: اشتملت أدوات الدراسة على مقياس المتغيرات النفسية والاجتماعية وهو موجه لعينة من تلميذات الأقسام النهائية بين الممارسات والغير الممارسات للنشاط البدني الرياضي ويتكون من (52) فقرة موزعة على (6) محاور: الثقة بالنفس (9) فقرات، القلق (11)، ثم تم عرضه على المحكمين لبيان صلاحيته مع الطموح (8) ، اتخاذ القرار (6) ، القيم اجتماعية (9) ، التواصل الاجتماعي (9) فقرات، وتكون الإجابة فيها محددة (دائما، أحيانا، أبدا) واكبر نتيجة ممكن أن تحصل عليها التلميذات 156 درجة وأقل نتيجة 52 درجة، وتم الاستعانة بعدد من المقاييس النفسية والاجتماعية منها مقياس فالي 1998 للثقة بالنفس ومقياس شارلز. دسيلر جرز. ريتشارد 1983 للقلق ومقياس (معوض وعبد العظيم، 2005) للطموح ومقياس سكوت وبروس 1995 لاتخاذ القرار ومقياس كينون والذي عدلت صورته (محمد حسن علاوي، 1987) ثم تم عرضه على المحكمين لبيان صلاحيته مع الغرض المعد للدراسة .

صدق و ثبات المقياس:

صدق المقياس: ركزت الدراسة على حساب صدق المقياس ومعامل الارتباط المصحح لكل محور بإجمالي المقياس لحساب الصدق نجد أن قيم معامل الارتباط دالة إحصائياً، حيث بلغت الدلالة المعنوية أقل من (0.001) مما يؤكد على صدق الاتساق الداخلي لأبعاد الاستقصاء وبلغت قيم معامل الارتباط بيرسون بين (0.302-0.967) ، وللمزيد من التحليل قامت الباحثة بحساب معامل الارتباط المصحح لكل محور من محاور المقياس بجانب حساب معامل الارتباط، ووجد أن معامل الارتباط المصحح للمحاور بلغت (0.46-0.98) وهي قيم تؤكد على صدق المقياس.

ثبات المقياس: للتحقق من ثبات المقياس استخدمت الباحثة معادلة ألفا كرونباخ، باستخدام هذه المعادلة يتضح أن قيم معاملات الثبات لأبعاد المقياس جميعها قيم مرتفعة حيث تراوحت قيم معامل الثبات بين (0.679-0.785) وكانت قيمة ألفا لإجمالي المقياس (0.758) وتشير هذه القيم من معاملات الثبات إلى صلاحية المقياس للتطبيق والاعتماد على نتائجه والوثوق به.

المعالجة الإحصائية: هي الطريقة الإحصائية المعتمدة في تفريغ البيانات وحساب النسبة المئوية حيث اعتمدنا على إتباع الطريقة الثلاثية.

-التكرارات والنسب المئوية.

-المتوسط الحسابي والانحراف المعياري.

-معامل الارتباط بيرسون.

-اختبار (ت) لعينتين مستقلتين.

- عرض ومناقشة النتائج :

الجدول(1): يوضح الفروق في المتغيرات النفسية لدى التلميذات الممارسات والغير الممارسات للنشاط البدني الرياضي.

الدلالة المعنوية	قيمة ت	انحراف معياري	متوسط	التلميذات	
0.001دالة	9.348	1.811	5.82	الممارسات	الثقة بالنفس
		2.891	5.02	الغير الممارسات	
0.001دالة	5.052.	3.470	5.39	الممارسات	القلق
		3.312	4.79	الغير الممارسات	
0.001دالة	10.663	2.302	5.36	الممارسات	الطموح
		3.570	4.22	الغير الممارسات	
0.001دالة	7.075	4.100	15.97	الممارسات	المتغيرات النفسية
		6.268	14.65	الغير الممارسات	

يوضح **الجدول(1)** هناك فروق دالة إحصائية بين التلميذات الممارسات والغير الممارسات للنشاط البدني الرياضي في الثقة بالنفس لصالح التلميذات الممارسات حيث كان متوسط الخاص بهن في الثقة بالنفس (5.82) ، ومتوسط الخاص بالتلميذات الغير الممارسات (5.02) عند مستوى دلالة اقل من (0.5) ، إذا مستوى الثقة بالنفس عند التلميذات الممارسات اكبر من مستوى الثقة بالنفس عند التلميذات الغير الممارسات وهذا ما أكدته دراسة (علام محمد إبراهيم، 2012) ان مصادر الثقة بالنفس عند لاعبي كرة القدم في الضفة الغربية لها علاقة بمستوى الرضا الرياضي.

هناك فروق دالة إحصائية بين التلميذات الممارسات والغير الممارسات للنشاط البدني الرياضي في القلق لصالح التلميذات الممارسات حيث كان متوسط الخاص بهن في القلق (5.39) ، ومتوسط الخاص بالتلميذات الغير الممارسات (4.79) عند مستوى دلالة اقل من (0.5) ، إذا مستوى القلق عند التلميذات الممارسات اكبر من مستوى القلق عند التلميذات الغير الممارسات وهذا ما أكدته دراسة (راتب أسامة كامل، 2000) في علم النفس الرياضي المفاهيم والتطبيقات درجة سيطرة قلق على الرياضي تتأثر بالعوامل الداخلية والخارجية لمحيطه بالفرد.

هناك فروق دالة إحصائية بين التلميذات الممارسات والغير الممارسات للنشاط البدني الرياضي في الطموح والايجابية لصالح التلميذات الممارسات حيث كان متوسط الخاص بهن في الطموح والايجابية (5.36) ، ومتوسط الخاص بالتلميذات الغير الممارسات (4.22) عند مستوى دلالة اقل من (0.5) ، إذا مستوى الطموح والايجابية عند التلميذات الممارسات أعلى من مستوى الطموح والايجابية عند التلميذات الغير الممارسات وهذا ما أكدته دراسة(ناصر احمد ناصر العزازمة، 2012) العلاقة بين تماسك الفريق ومستوى الطموح واثبت أن مستوى الطموح أعلى عند الشباب الممارس للرياضة.

هناك فروق دالة إحصائية بين التلميذات الممارسات والغير الممارسات للنشاط البدني الرياضي في المتغيرات النفسية لصالح التلميذات الممارسات حيث كان متوسط الخاص بهن في المتغيرات النفسية (15.97) ، ومتوسط الخاص بالتلميذات الغير الممارسات (14.65) عند مستوى دلالة اقل من (0.5) ، إذا المتغيرات النفسية عند التلميذات الممارسات لها تأثير اكبر من التلميذات الغير الممارسات وهذا ما أكدته دراسة (تحال حميد، 2009) دور النشاط الرياضي في تطوير النمو النفسي والاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

الجدول(2): يوضح الفروق في المتغيرات الاجتماعية لدى التلميذات الممارسات والغير الممارسات للنشاط البدني الرياضي.

التلميذات	متوسط	انحراف معياري	قيمة ت	الدلالة المعنوية
الممارسات	3.8	1.869	10.45	0.001 دالة
الغير الممارسات	2.73	3.373		
الممارسات	5.93	2.418	11.34	القيم الاجتماعية
الغير الممارسات	4.39	4.617		
الممارسات	6.16	2.571	10.00	الاتصال الاجتماعي
الغير الممارسات	4.39	4.416		
الممارسات	12.00	1.1248	12.12	0.001 دالة
الغير الممارسات	6.10	5.176		

هناك فروق دالة إحصائية بين التلميذات الممارسات والغير الممارسات للنشاط البدني الرياضي في اتخاذ القرار لصالح التلميذات الممارسات حيث كان متوسط الخاص بهن في الطموح والايجابية (3.8) ، ومتوسط الخاص بالتلميذات الغير الممارسات (2.73) عند مستوى دلالة اقل من (0.5) ، ويعود ذلك إلى كثرة الخبرات والمواقف والأنشطة التي تمر بها التلميذات الممارسات للنشاط البدني الرياضي.

هناك فروق دالة إحصائية بين التلميذات الممارسات والغير الممارسات للنشاط البدني الرياضي في القيم الاجتماعية لصالح التلميذات الممارسات حيث كان متوسط الخاص بهن في القيم الاجتماعية (93.5) ، ومتوسط الخاص بالتلميذات الغير الممارسات (4.39) عند مستوى دلالة اقل من (0.5) .

هناك فروق دالة إحصائية بين التلميذات الممارسات والغير الممارسات للنشاط البدني الرياضي في التواصل الاجتماعي لصالح التلميذات الممارسات حيث كان متوسط الخاص بهن في التواصل الاجتماعي (6.16) ، ومتوسط الخاص بالتلميذات الغير الممارسات (4.87) عند مستوى دلالة اقل من (0.5) . ويعود ذلك إلى سهولة العلاقات بين التلميذات الممارسات من خلال الأنشطة الرياضية.

هناك فروق دالة إحصائية بين التلميذات الممارسات والغير الممارسات للنشاط البدني الرياضي في المتغيرات الاجتماعية لصالح التلميذات الممارسات حيث كان متوسط الخاص بهن في المتغيرات النفسية

(1.200) ، ومتوسط الخاص بالتلميذات الغير الممارسات (6.10) عند مستوى دلالة اقل من(0.5) ، ويرجع ذلك لسهولة وتوافر الإمكانيات المعنوية المتاحة للتلميذات الممارسات للنشاط البدني الرياضي في تكوين روابط اجتماعية ومتابعتها من قبل الأسرة و العمل على إنشاء فرد قادر على اتخاذ القرار من خلال الخبرات المكتسبة من الآخرين.

جدول(3) : يوضح العلاقة الارتباطية بين ممارسة النشاط البدني الرياضي و المتغيرات النفسية من لدى التلميذات الممارسات والغير الممارسات .

التلميذات الغير الممارسات		التلميذات الممارسات		
الدلالة المعنوية	معامل الارتباط	الدلالة المعنوية	معامل الارتباط	
0.001	0.20	0.001	0.53	الثقة بالنفس
0.001	0.5	0.001	0.10	القلق
0.001	0.10	0.001	0.38	الطموح
0.001	0.554	0.001	0.341	المتغيرات النفسية

يتضح من الجدول (3)توجد علاقة بين ممارسة النشاط البدني الرياضي وكل من (الثقة بالنفس والقلق والطموح) النسبة التلميذات الممارسات والغير الممارسات علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين ممارسة النشطة الرياضية والمتغيرات النفسية حيث بلغ معامل الارتباط للعوامل النفسية للتلميذات الممارسات (0.341) والتلميذات الغير ممارسات (0.554) مما يدل على تأثير الرياضة على المتغيرات النفسية .

جدول(4) : يوضح العلاقة الارتباطية بين ممارسة النشاط البدني الرياضي و المتغيرات الاجتماعية من لدى التلميذات الممارسات والغير الممارسات .

التلميذات الغير الممارسات		التلميذات الممارسات		
الدلالة المعنوية	معامل الارتباط	الدلالة المعنوية	معامل الارتباط	
0.001	0.10	0.001	019	اتخذ القرار
0.001	0.12	0.001	025	القيم الاجتماعية
0.001	0.05	0.001	018	الاتصال الاجتماعي
0.001	0.46	0.001	0.259	المتغيرات الاجتماعية

يتضح من الجدول (4) توجد علاقة بين ممارسة النشاط البدني الرياضي وكل من (اتخاذ القرار والقيم الاجتماعية والاتصال الاجتماعي) النسبة التلميذات الممارسات والغير الممارسات علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين ممارسة الأنشطة الرياضية والمتغيرات الاجتماعية حيث بلغ معامل الارتباط للعوامل الاجتماعية للتلميذات الممارسات (0.259) والتلميذات الغير ممارسات (0.46) مما يدل على تأثير الرياضة على المتغيرات الاجتماعية.

الاستنتاجات:

إن ممارسة النشاط البدني الرياضي تدخل ضمن تكوين المتغيرات سواء كانت نفسية أو اجتماعية فقد لوحظ من خلال الدراسة أن التلميذات اللواتي يمارسن النشاط البدني الرياضي لهن أسلوب حياة مختلف تماما عن التلميذات اللواتي لا يمارسن النشاط البدني الرياضي فنجد المتغيرات النفسية لدى التلميذات للأقسام النهائية الممارسات للنشاط البدني الرياضي تختلف بالنسبة للتلميذات الغير الممارسات للنشاط البدني الرياضي مما يؤدي إلى الزيادة في الثقة بالنفس، والتقليل من حدة القلق، وعليه يكون الطموح في مستوى عال، مثلها مثل المتغيرات الاجتماعية فعند التلميذات للأقسام الممارسات للنشاط البدني الرياضي تختلف بالنسبة للتلميذات الغير الممارسات للنشاط البدني الرياضي تجدهن يتخذن القرار بدون تردد، مما يزيدهن في اكتساب القيم الاجتماعية، حيث تكون فرص للتواصل مع المحيط وهذا لتعزيز التواصل الاجتماعي، وعليه فان ممارسة النشاط البدني الرياضي له علاقة بالمتغيرات النفسية و المتغيرات الاجتماعية لدى التلميذات للأقسام النهائية الممارسات مما يؤثر ذلك على نتائجهم الدراسية.

التوصيات:

- نشر الوعي الثقافي عن أهمية و دور ممارسة النشاط البدني الرياضي في تنشئة الفرد نفسيا واجتماعيا.
- نشر الوعي والثقافة الرياضية بين التلميذات من خلال المنافسات في مختلف الأنشطة البدنية الرياضية، وإبراز إسهامات التلميذات المتميزات وتكريمهن.
- نشر الوعي والثقافة الرياضية بين أولياء التلميذات لتقليل تأثير المعتقدات والتقاليد الاجتماعية الخاطئة، و أن ممارسة النشاط البدني الرياضي لا يؤثر على مستقبل التلميذات الدراسي.
- تهيئة القاعات الرياضية المغلقة والتجهيزات والأدوات الرياضية مما تساهم في زيادة إقبال التلميذات نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي.
- إعداد دراسات وبحوث عن أسباب عدم ممارسة للنشاط البدني الرياضي بين التلميذات من سكنة الريف والتلميذات سكنة المدينة.

المراجع:

- أمين أنور الخولى(2001)، أصول التربية البدنية الرياضية ط1، دار الفكر العربي، القاهرة.
- حامد عبد السلام زهران(2003)، دراسات في الصحة النفسية الإرشاد النفسي / تأليف حامد عبد السلام زهران .
- حسن عبد الحميد احمد رشوان (2004)، دور المتغيرات الاجتماعية في التنمية الحضارية، دراسة في علم الاجتماع الحضري. مؤسسة شباب الجامعة، الاسكندرية

- فاطمة بنت على بن ناصر(2016) الضغوط النفسية المدركة وأساليب التعامل معها لدى طالبات المرحلة الثانوية المتفوقات والمتأخرات دراسيا، مجلة كلية التربية، جامعة طنطا، مصر.
- فاطمة مسعود(2018) الطموح الأكاديمي والثقة بالنفس، بالتصرف
- فريح عويد العنزي(2001) المكونات الفرعية للثقة بالنفس والخجل لدى طلبة جامعه الكويت، مجلة العلوم الاجتماعية، المجلد 29 العدد3.
- محمد غانم.(2009).مقدمة في علم الصحة النفسية. الإسكندرية المكتبة المصرية للطباعة و النشر.
- موريس أنجرس(2006) منهجية البحث العلمي في العلوم الإنسانية، تدريبات عملية، ترجمة بوزيد صحراوي وآخرون والمراجع مصطفى ماضي، دار القصة للنشر، الجزائر.
- Kimberly Holland(2016) , Can Stress and Anxiety Cause- What Is the Role of Sports in Society?, lsuonline.lsu.edu, September 20,

الظاهرة العاطفية في المجتمع الجزائري

التفاعلات التاريخية الثقافية والنتائج النفسية الاجتماعية

د. عمر مناصرية ، جامعة المسيلة، الجزائر

Amor.menasria@univ-msila.dz

د. عبد الحميد شحام، جامعة المسيلة، الجزائر

abdelhamid.cheham@univ-msila.dz

الملخص:

تهدف الورقة الحالية إلى بحث الظاهرة العاطفية في المجتمع الجزائري، والتفاعلات التاريخية والثقافية التي ساهمت في نشوء وتطور هذه الظاهرة، كما تبحث في الاختلالات والاضطرابات التي أصابتها، والأسباب التاريخية والثقافية التي ساهمت في ذلك، والنتائج والتأثيرات التي أدت إليها على الصعيد النفسي والأسرية والاجتماعية عموماً، كما تهدف الورقة إلى الخروج برؤية واضحة حول هذه الظاهرة في المجتمع الجزائري، والتدخلات الممكنة التي يمكن أن تؤدي في النهاية إلى الوصول إلى الصحة العاطفية للمجتمع الجزائري، وتعتمد الورقة على أهم التطورات ونتائج الأبحاث المتعلقة بالعواطف، والتفسيرات الممكنة لتقديمها لفهم هذه الظاهرة، كما تعتمد على المنهج الاستقرائي في استقصاء الظاهرة، وقد توصلت الدراسة إلى أهمية العوامل التاريخية والثقافية في تشكل الظاهرة العاطفية في المجتمع الجزائري والتي تستمر من خلال العوامل التربوية التي لا تقوم بالأدوار المنوطة بها في إعادة صياغة هذه الظاهرة، كما تقترح الورقة بعض التدخلات في مختلف المستويات التربوية خصوصاً للحد من الاختلالات التي أصابت هذه الظاهرة.

الكلمات المفتاحية: العواطف، المجتمع الجزائري، العوامل التاريخية، الظاهرة، الثقافة

Abstract :

This paper aims to examine the emotional phenomenon in Algerian society, and the historical and cultural interactions that contribute to the emergence and development of this phenomenon. And the disturbance and disorders that affected it , The paper also aims to get a clear vision about this phenomenon in Algerian society, and possible interventions that could lead to the emotional health of Algerian society. to achieve these goals an inductive approach is applied to of the phenomenon, and the study found the importance of historical and cultural factors in the formation of the emotional phenomenon in Algerian

society, which continues through educational factors that do not play the roles assigned to reformulating this phenomenon in the desired ways. the paper finally suggests some interventions in various educational levels, especially to reduce the disturbance that affected the phenomenon.

Keywords: emotions; Algerian society; historical factors; phenomenon; culture

- مقدمة:

لطالما كان هناك اختلاف في النظر إلى العواطف طوال التاريخ، فلقد اعتبرت في مختلف الفلسفات ضد العقل والحقيقة ونشدان المعرفة الموضوعية، وقد تجلى هذا في الثقافات الغربية كما في الثقافات الشرقية، فقد أعلنت الحضارة اليونانية من شأن العقل، واعتبرته مصدر الحقيقة والمعرفة الوحيد، بينما اعتبرت العواطف بدائية، وأقل ذكاء، وهمجية، تفتقد إلى الاستقلال، وأكثر خطورة من العقل، ونتيجة لهذا فيجب أن تكون مراقبة من قبل العقل، وهذه الحجة استعملها أرسطو والكثيرين من الفلاسفة الأثينيين لتبرير الوضع السياسي للعبيد" (Solomon, 1993). كما أن الثنائية الديكارتية حول الجسم والعقل في القرن السابع عشر ساهم في هذا لاستقطاب الخاطيء، وقد فاقم من هذه الوضعية، النظرة إلى العواطف على أنها أنثوية في طبيعتها ومرتبطة بالمرأة، ولذلك تم استبعادها من البنيات المعرفية المهيمنة كمعرفة جديرة بالاهتمام والبحث. (Zembylas, 2004). وهذا الوصف للعواطف لا يختلف عما هو حاصل في الثقافات الشرقية، حيث اعتبرت العواطف قوى عمياء تجرف العقل وتسبب المشاكل (Maciocia & Sylviane, 2012)، وهو ما دعا فرانس فانو إلى اعتبار العواطف سوداء في طبيعتها، بما تحمله من مضامين سلبية، في ذهن الانسان الأبيض.

ورغم هذا، فإنه لا يمكن سلب المكانة الرفيع للعواطف في الحياة الانسانية عموما، فبدون العواطف لا يمكن أن يكون هناك مبرر للحياة او للاستمرار فيها، والأفراد الذين يختبرون اضطرابات نفسية كالقلق والاكتئاب وما يصاحبهما من عواطف سلبية عادة ما يختارون الموت أو يتمنونه، كما أنها المورد الأساسي للعلاقات بين الأصدقاء وبين الأزواج وفي الأسر، او بين الأفراد عموما، حيث بدونها، من غير الممكن للحياة والعلاقات أن تستمر، من دون العواطف ايضا لا يوجد ما يمكن تشاركه بين البشر، ولن تكون هناك دواع عقلانية للاستمرار في هذه الشراكة بين البشر .

ومن الناحية الاجتماعية، فإن للعواطف وظائف هامة، فهي تعزز القيم والتوجهات، وتسد وحدة الجماعة، حيث تعتبر مكونا هاما لا غنى عنه لها، مثله مثل المكونات المعرفية والسلوكية الاجتماعية الأخرى، بل ربما تعتبر اهم هذه المكونات، ومن النواحي الثقافية، فإن العواطف تعبر عن هويات المجتمعات و معاييرها وقيمها بشكل لا لیس فيه، حيث تختلف الثقافات في رؤيتها للعواطف، سواء فيما يتعلق بالتعبيرات العاطفية في علاقتها بالأوضاع التي يكون فيها الأفراد والجماعات، أو في المعايير والمبادئ التي تضبط فيها هذه العواطف، أو في الوظائف التي تسندها إليها.

غير أن العواطف كأى ظاهرة أخرى، قد يصيبها الاضطراب والاختلال الذي لا يختلف كثيرا عما يصيب الجوانب الأخرى السياسية والاقتصادية والاجتماعية من اضطراب، خاصة في تلك المجتمعات التي تخفق في إدارة وضبط حياتها، حيث تضطرب العواطف وتختل وظائفها، أو لا يعود بمقدور المعايير والضوابط التي أرساها المجتمع للعواطف أن تضبط استجابات الأفراد وممارساتهم، فيخترقونها أو

ينتهكون قوانينها، كما يخترقون باقي المعايير والقوانين، مما ينجم عنه العديد من المشكلات والاضطرابات الأخرى التي تصيب الأفراد والجماعات و المؤسسات، نفسيا واجتماعيا واقتصاديا وتنظيميا.

وتختلف هذه المعايير والضوابط التي تضعها المجتمعات والثقافات لهذه الظاهرة، حيث تتجه بعض الثقافات إلى غمط العواطف وطمسها وعدم السماح بالتعبير عنها، لأسباب متعددة، حتى لتعتبرها مهددا للحياة النفسية والاجتماعية، بينما تتجه مجتمعات أخرى إلى فتح الأبواب لها على مصراعها، والسماح لها بالوجود والتعبير، بل لقد تمنحها أهمية خاصة، ومهما يكن فإن هذه المعايير تصبح فعالة حينما تكون متوافقة مع التوجهات العامة للمجتمع وقيمه ومعاييره، حيث تصبح العواطف عاملا فعالا في الحياة النفسية والاجتماعية، وليست عائقا امامها.

والمجتمع الجزائري كغيره من المجتمعات، له هذا الوضع الثقافي الذي يمارس من خلاله حياته العاطفية، بما يحويه من رؤية وجودية ومعرفية وسلوكية لهذه الحياة، كما أن له مشكلاته المتعلقة بهذا الوضع، حيث تضطرب لديه هذه الحياة، وتصيبه بالعديد من المشكلات والأزمات التي تظهر في العديد من الأشكال التي سنتطرق لها لاحقا.

غير أن هذه الرؤية وهذا الوضع ليس نتاجا مباشرا للراهن أو لاعتمالاته وحده، بل هي محصلة التطورات التاريخية المتتالية التي مر بها المجتمع، وهو ما يظهر في الكثير من الاختلالات والاضطرابات التي تتعرض لها هذه الظاهرة، بحيث يمكن القول أن العواطف أو الظاهرة العاطفية، لم تكن في منأى عن معظم الاختلالات والاضطرابات التي طالت هذا المجتمع، سواء كانت اختلالات اجتماعية أو ثقافية أو سياسية أو اقتصادية.

ولقد نتج عن هذه الاختلالات الكثير من التشوهات التي أصابت الشخصية والمجتمع ككل، يظهر ذلك في عدم القدرة على التعبير العاطفي المتزن السليم، وفي منع وحرمان بعض العواطف من الوجود، أو في التشوهات التي تصيب بعض العواطف، كعاطفة الحب التي تعرضت لكثير من التشوهات، بحيث لم تعد تحمل المدلولات المعقولة لها، كما تظهر هذه الاختلالات في عدم التواصل العاطفي في الأسرة، أو بين معظم أفراد الأسرة الواحدة، بحيث لا نجد المساحات العاطفية الأسرية ولا التعبيرات العاطفية السليمة ولا العلاقات العاطفية المفترضة بين الأعضاء، مما ترك هذا الجانب للامنظم، وللفضى واللا رسمية، ولكل أشكال الفوضى العاطفية، مما أدى بالعواطف أن تنشأ في أمكنة مظلمة وسري داخل النفس الجزائرية وفي الخلفيات المظلمة للمجتمع والثقافة، مما تسبب في الكثير من المشكلات، الأخلاقية والاجتماعية والسياسية والثقافية وغير ذلك.

وتدل هذه الاختلالات والتشوهات وغيرها على الوضع الذي أصاب هذه الظاهرة في المجتمع الجزائري، والذي ينتج عنه العنف في صورته وأشكاله المختلفة والمتباينة، حيث يمكن القول إن العنف هو حصيلة التشوه الذي أصاب الظاهرة العاطفية في المجتمع الجزائري.

وتسعى الورقة الحالية إلى استكشاف هذه الظاهرة في المجتمع الجزائري، من خلال تتبع المسارات العاطفية التاريخية التي مر بها المجتمع الجزائري والأحداث الكبرى التي ساهمت في هذا التشكل العاطفي الجزائري، كما تسعى إلى الوصول إلى رؤية شمولية لهذا الوضع، تمكن من إيجاد بعض الحلول الممكنة.

فما طبيعة هذه الظاهرة في المجتمع الجزائري؟ وما اسباب الاضطرابات التي اصابها؟ وما تأثيراتها على كل من الفرد والمجتمع ومؤسساته المختلفة؟ وكيف يمكن معالجتها او توفير الحلول لها؟

- أسئلة الدراسة:
- ما هي العواطف؟
- ما المقاربات المختلفة للعواطف؟
- ما المقاربة التاريخية والثقافية للعواطف، من حيث تشكيلها والتعبير عنها والحدود والمعايير التي ترسيها الثقافة حولها؟
- ما موقع العواطف في المجتمع الجزائري؟
- ما المشكلات التي تتعرض لها هذه الظاهرة في المجتمع الجزائري؟ وما الأسباب التاريخية والثقافية لذلك؟
- ما السبل الثقافية والتربوية التي يمكن أن تساهم في حل ازمة المشكلة العاطفية لدى المجتمع الجزائري؟
- أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى التعرف على خصائص الظاهرة العاطفية في المجتمع الجزائري، واهم المشكلات التي تتمظهر فيها، وكذا معرفة الأسباب والعوامل التاريخية والاجتماعية والثقافية التي ساهمت بشكل كبير في تشكيل هذه الظاهرة، كما تهدف إلى الخروج بتصور للحلول الثقافية والمؤسسية الممكنة للتغلب على المشكلات والأزمات العاطفية التي يمر بها المجتمع الجزائري، بما يؤسس لقاعدة نظرية للدراسات الميدانية والتطبيقية.

- أهمية الدراسة:

تشكل دراسة العواطف في المجتمع الجزائري، أهمية قصوى للعديد من الأسباب، منها:

- أهمية العواطف في البناءات الشخصية الفردية والبناءات الاجتماعية والثقافية على حد سواء، وهو ما تهمله الدراسات النفسية والاجتماعية عموما، او تنطرق إليه من منظور غربي، سواء من حيث المفاهيم أو الأهداف أو المناهج.
- أهمية العواطف في المؤسسات الاجتماعية، ودورها الحاسم في تحقيق اهدافها، حيث غالبا ما تستبعد العواطف من الأدوار التي تؤدي في هذه المؤسسات، بالتركيز فقد على الأهداف والأدوار الوظيفية أو المعرفية أو السلوكية التطبيقية.
- الأزمة العاطفية التي يمر بها المجتمع الجزائري، والتي تتمظهر نتائجها في العديد من النتائج كالعنف والحساسية الانفعالية الشديدة، وانفصام العلاقات الأسرية والاجتماعية، والتغيرات الهامة التي يمر بها المجتمع الجزائري والتي لا تكفي لحلها المقاربات التشريعية والتنفيذية.
- التأثيرات المخيفة التي أصبحت تتعرض لها الشخصية الجزائرية، من النواحي العاطفية خصوصا، بسبب الانفتاح العولمي الذي تتيحه وسائل التواصل الاجتماعي، والتقنيات الحديثة، بما يؤدي إلى عدم القدرة على المواكبة البحثية والمعرفية للتطورات الهائلة التي تتعرض لها الشخصية الجزائرية.
- منهج الدراسة:

تعتمد الدراسة الحالية على المنهج النقدي الاستقرائي، الذي يسعى إلى نقد الواقع والأحداث والمعرفة المتشكلة حول هذا الواقع، من خلال الدمج بين ما هو نظري ومعرفي، مع الحقائق والوقائع لإعادة تشكيلها معرفياً، حيث ينأى عن التنظير المجرد الذي لا علاقة له بالواقع، فينتقل من الوقائع الجزئية لإعادة تعريفها نظرياً للوصول إلى تعميمات ونتائج مفيدة في فهم الظاهرة.

- تعريف العواطف:

هناك تعريف متنوعة للعواطف، تبعا للنماذج التي يتم تبنيها في دراستها، فهي تعرف على أنها " استجابات قصيرة وسريعة تتضمن أنشطة فيزيولوجية، وخبرائية وسلوكية، تساعد الأفراد على الاستجابة للأوضاع والمشكلات ذات العلاقة ببقائهم" (Veena, Slegersb, & van, 2005). كما تعرف على أنها "إشارات للذات على وجود تناقض بين مجموعة من الإدراكات (حول الذات، السلوك، الآخرين، الثقافة، الموقع في البنية الاجتماعية) و كرد فعل لهذا اللاتوافق يصبح الأفراد مدفوعين لجلب هذه الإدراكات في مسار واحد (Stets & Turner., 1993). بينما يرى لازاروس Lazarus ، بأن العواطف تظهر أثناء التفاعل بين الفرد والمحيط الاجتماعي، وتعرف على أنها نتيجة للتقييم الذي يضعه الفرد للأحداث البيئية التي يعتقد بأنها على صلة وثيقة بأهدافه ومصالحه" (Veena, Slegersb, & van, 2005). كما تعرف على أنها "إشارات للذات على وجود تناقض بين مجموعة من الإدراكات (حول الذات، السلوك، الآخرين، الثقافة، الموقع في البنية الاجتماعية) و كرد فعل لهذا اللاتوافق يصبح الأفراد مدفوعين لجلب هذه الإدراكات في مسار واحد (Stets & Turner, 1993).

كما تعرف على أنها فئات متلازمة ومتعددة الأبعاد، ممثلة داخليا، و يتم اختبارها ذاتيا، ويمكن للفرد إدراكها بصورة ذاتية من خلال استبطانها على مستوى الوعي بالإضافة إلى الجسد. كما ترتبط قيمتها التجريبية، بالأحكام الايجابية والسلبية، و يمكن التعبير عنها للآخرين في شكل عروض ملحوظة ومختلفة، عمليات الحكم تتعلق بالتقييم الذي يقوم به الفرد من خلال حواسه الجسدية وأوضاعه النفسية ودوافعه السلوكية وتمثلاته المعرفية، أو بالأوضاع المحيطة بشكل عام (A. Langlotz, 2013, p. 90).

غير أنه ولأغراض الدراسة الحالية فإننا نتبنى التعريف الذي وضعه جنيفر بول وآخرون Jennifer, Paul . فهي تعرف العواطف على أنها " طرق في الوجود مبنية اجتماعيا ومجسدة شخصيا، ناتجة عن أحكام واعية و / أو غير واعية بشأن النجاحات المتصورة في تحقيق الأهداف أو الحفاظ على المعايير أو المعتقدات خلال التفاعلات التي تعتبر جزءا لا يتجزأ من السياقات الاجتماعية والتاريخية (Jennifer, Y, & Cross, p. 344)

- نماذج تفسير العواطف:

- النموذج العصبي:

يقوم هذا النموذج على النظر إلى العواطف كنتائج للنشاط العصبي الهرموني للبشر، والذي يؤدي إلى تفعيل آليات الحدوث العاطفي، غير أن الباحثين في هذا المجال غير متفقين بشكل تام حول التفسير أو طرق حدوثه، فلودوكس، يرى ان الوظائف العليا للدماغ ضرورية فقط لإنتاج الوعي بالمشاعر والعواطف، وليس لإحداث العواطف نفسها، كما أن التحفيز المباشر للقشرة المخية الحديثة، لا ينتج العواطف التي نعرفها، في حين أن الضرر الذي يصيب هذه القشرة ينتج عنه فقط إعاقة عاطفية للفرد

وليس اضمحلالا للعواطف بصورة كلية، ، غير أن الباحثون يتفقون على أن القشرة الدماغية ضرورية للتنظيم العاطفي.

من جهته يرى بانكيايس ان مناطق مختلفة في الدماغ تعمل على هذه الوظيفة العاطفية، وليس القشرة المخية وحدها، فالعديد من المناطق تتشارك أو تتفاعل عند الحدوث العاطفي، من جهة أخرى تتفق الأبحاث والدراسات على انه لا يمكن الفصل بين الوظائف المعرفية والعاطفية في الدماغ، إذ لا يمكن النظر إليها على انها جوانب منفصلة، بل إنها تمثل متصلا يمثل أحد طرفية الجانب العاطفي بينما يمثل الطرف الآخر الجانب المعرفي. بل إن الدراسات توصلت إلى اولوية العواطف في العمليات المعرفية، خاصة في اتخاذ القرار في الأوضاع الخطرة، وهو ما أدى بالدراسات إلى استكشاف مفهوم اللاوعي أو اللاشعور في الانتاج العاطفي، حيث تشير هذه الدراسات إلى أن اللاوعي هو المسؤول عن حدوث العواطف حيث تعتبر العواطف عمليات غير واعية أو غير ارادية، تتضمن توجهات سلوكية، تتحول فما بعد إلى عواطف، وقد توصلت الدراسات حول الخوف إلى أنه عاطفة غير واعية، وهو ما يفسر عدم قدرة التفكير العقلاني على السيطرة على المخاوف القوية، فلودوكس، درس الأميغدالا، ووجد أن هذه الغدة تحصل على مصادرها من المعلومات، حتى وكان الخوف يقع خارج سيطرة والوعي، فهي تحصل على استحثاتها، بشكل مستقل تماما. (Franks, 2006)

- النموذج الاجتماعي:

يرى هذا النموذج أن العواطف هي ظواهر اجتماعية بالأساس، تنتجها الجامعة، وتتفاعل بها، وتضع القواعد والمعايير لها، كما أن لها وظائف وادوارا اجتماعية هامة جدا، وهنا يمكن التمييز بين نوعين من العواطف، العواطف الجماعية و هي العواطف التي تحدث وتتشارك في التفاعل الاجتماعي للأفراد، في وقت محدد من الزمن، كمجموعة من الناس يصبحون في حالة من النشوة أو الفكاهة، أو كحشد يصبح مرعوبا بالخوف، أو الغضب. والعواطف القائمة على الجماعة، وفي العواطف التي يختبرها الفرد نتيجة انتمائه إلى جماعة ما، وكوظيفة للوجود في جماعة ما، كجماعة العمل، أو في حشد من الحشود، والتي تثور نتيجة لانتمائه إلى هذه المجموعة، ولمعرفته أن الجماعة هي التي حدثت الحدث العاطفي، وكمثال على ذلك ، شعور الاستراليون بالإثم تجاه السكان الأصليين رغم انهم لم يرتكبوا بأنفسهم الأفعال المسيئة تجاههم، فهم يتشاركونها بسبب انتمائهم لجماعة البيض التي قامت بهذا الفعل في وقت سابق.

وتهدف العواطف الجماعية إلى بناء الجماعة، من خلال توظيف العواطف كعوامل تساعد على تشكيل الجماعة وتماسكها، كما تهدف من جهة أخرى الى تأسيس حدود واضحة بين جماعة ما وغيرها من الجماعات الاخرى، ويمكن لهذه العواطف ان تكون ايجابية كما يمكن ان تكون سلبية، غير ان الدراسات تثبت ان العواطف الايجابية ترتبط بتماسك الجماعة وانتاجيتها والتعاون بين افرادها، بينما ترتبط العواطف السلبية في الجماعة كالحسد بضعف التماسك وقلة الانتاجية، وتختلف العواطف الجماعية عن العواطف الفردية في ان الفرد يقوم بالتعبير عنها للجماعة ولأهدافها و هو ما تثبته الدراسات الاجتماعية حول الحزن في الجنائز، حيث يقوم الفرد بالتعبير عن الحزن في الجماعة، بينما لا يقوم بذلك عندما يكون وحيدا . ومن اهم الظواهر الاجتماعية المتعلقة بالعواطف، والتي تمت دراستها، هي العدوى العاطفية، والتي تعرف على انها اتجاه أعضاء الجماعة، لاختبار العواطف والتعبير عنها بطرق متشابهة إلى حد كبير، والفكرة وراء هذا المفهوم هو اتجاه الأفراد إلى محاكاة عواطف الاخرين بشكل غير قصدي. وتتفق الدراسات على أن أهم مصدر لهذا التوجه القادة، أو الأفراد ذوي الكاريزما، فهم يقومون بتوليد العواطف

التي تصبح فيما بعد محل المحاكاة، حيث عادة ما تكون لديهم المقدرة على اختبار عواطف إيجابية، في التعبيرات الوجهية، كما يرى فريديركسون أن القادة لديهم هذه القدرة على توليد العواطف من خلال موقعهم في الهرم السلطة، وتوجههم إلى الحفاظ على هذه القوة، فنقل العواطف في الجماعات يتم من خلال القادة أو من يدركون كقادة، حيث يعتبرون محل اهتمام الآخرين، والمحددون لتقييم الوضعيات في الجماعة، وبالتالي فهم من يديرون العواطف في الجماعات أيضا (Niedenthal and Brauer 2012)

- النموذج التاريخي:

يسعى هذا النموذج إلى فهم التأثيرات التاريخية في علاقتها بالتشكلات الاجتماعية والسياسية والاقتصادية وتأثيرها على تشكيل وصياغة العواطف وإدارتها وتنظيمها في ثقافة ما ، وأحد النماذج المهمة لهذه الدراسات ، هو ما قام نوربرت أليس، Norbert Elias عندما قام ببحث تطور التفاعل الاجتماعي غير العنفي في المجتمع الغربي، منذ القرن الثاني عشر، حيث توصل إلى أن إعادة تشكيل السلوك وردود الأفعال العاطفية، هي محصلة عمليات تاريخية اجتماعية طويلة الأمد، في المجتمعات الغربية، من خلال دخول الأفراد في علاقات تبادلية واعتمادية مكثفة، وهي نتيجة شبكة من العلاقات الاجتماعية التمايزية، فزيادة الاعتماد المتبادل بين الأفراد، وتركيز القوة السياسية للطبقة الارستقراطية ، ثم لاحقا من خلال احتكار الدولة لها، أدى إلى زيادة المراقبة الاجتماعية للعنف والتخريب، وقد أدى هذا إلى تقادي التعبير العفوي للتعبير العاطفي، وكذا قراءة التعبيرات العاطفية للآخرين لتكييف سلوكياتهم في النظام السياسي الجديد، بما يعني أن نمذجة الحياة الغربية ضمن الطر الجديدة، هي محصلة التبادلات الاجتماعية المستمرة عبر التاريخ، وأن ما نراه من تغيرات في العواطف، والقواعد المسيرة لها والجوانب النفسية للشخصية، تعكس الزيادة في التفاعل الاجتماعي، الذي يخلق معايير جديدة، و يعيد تشكيل السلوك العاطفي. ليقدر أليس ان ما اختبره الغرب كحضارة هو نوع فريد من الهيبتوس، والسلوك، والبنية العاطفية والنفسية، والتي هي حصيلة تطور عبر الزمن لا يمكن فهمه إلا في علاقته مع التغير في الحياة الاجتماعية. وهذه العملية يسميها أليس العمليات الحضارية (Fields, Copp, process Civilizing & Kleinman, 2006)

يرى هذا النموذج أيضا ان العواطف متعلمة ومجسدة منذ الطفولة، ويتحقق ذلك من خلال الهيبتوس العاطفي الذي يتشكل من اللغة ومجموعة الممارسات الاجتماعية كطرق الحديث عن العواطف والسلوك بالاعتماد على الانفعال الجسدي في الحياة اليومية. ولهذا فالعواطف تعكس الهوية والبنيات والاختلافات الاجتماعية، والهرمية. فالهيبتوس العاطفي يقع في ملتقى ثلاث مسارات أو مجالات في التعبير الاجتماعي للعواطف، هي: التفاعلي، الجسدي، اللغوي، وهي تشير إلى الطبقة الاجتماعية للفرد وموقعه في هذه المجالات الثلاث، التشكيل الاجتماعي الذي يعرف على انه الكثافة الاجتماعية، والتمايز في الوظائف الاجتماعية، نوع ودرجة الاعتمادية الاجتماعية، توزيع القوة وأشكال ممارستها، والتي تم اقتفاؤها لاستيعاب الزيادة غير المسبوقة في التنوع و في الطبقة الاجتماعية والجماعات، بدءا بالبرجوازية، التي اقتفت أثر الارستقراطية في بعض أساليب الحياة والتعامل، وثالثا من خلال العديد من الطبقات في العصور التالية.

وفي الوقت الحاضر، خاصة في مجتمعات ما بعد الحداثة، فإن العديد من الفاعلين كعلماء النفس، وأنظمة السوق ومعاييرها والأطباء وصناعة الأدوية، تقوم كلها بعقلنة تنظيم الانفعالات والصحة العاطفية، فعلماء النفس مثلا يعملون سواء كفاعلين أو منتجين للثقافة، على ترميز العواطف في سياقات جديدة،

وتصنيفها وتفسيرها والتحكم بها ومراقبتها، سواء في المؤسسات والشركات من خلال التنظيم والتحكم في مجموعة العواطف التنظيمية، كالغضب، والقلق والتواصل والتعاون، أو في الحياة العاطفية والزواجية للأفراد وفي الحياة الأسرية.

إن هذا العامل، يؤدي إلى نتائج مهمة جدا، فمن خلال كوننا موضوعات للخبرة المهنية لعلماء النفس والأطباء فإن الصحة العقلية والنفسية، تصبح هي السلعة الرائجة والمنتوج الهام، في الحقل العاطفي الجديد، ومجالا واسعا من الممارسات لها لغتها الخاصة، وقواعدها، وأهدافها وحدودها، وهذا الحقل العاطفي، يقوم بتحديد الحياة العاطفية سواء من حيث التعريف والتصنيف إلى عواطف صحية وأخرى سلبية، أو كمجال أو موضوع للإدارة والتنظيم، والتحكم، من خلال تقنيات محددة، تتوسع بشكل مستمر، حيث تقدم لنا المفهوم المثالي لفكرة الصحة العاطفية، الموجهة من طرف النظام، والخبرة المهنية، والسوق، حيث يسمح ذلك بالاستثمار في العواطف، بتعريفها وتصنيفها ونتاج التقنيات المناسبة لها، وابتكار الأدوية الجديدة لها لتوسيع جمهورها، وللوصول إلى أسواق جديدة لا تحدها حدود معينة.

- النموذج الثقافي:

يرى هذا النموذج أن العواطف هي ظاهرة ثقافية بالأساس وليس فردية فقط، بل إن للثقافة دروا بارزا في تشكيل و تنظيم العواطف، وتأثيرها، وأن العوامل الثقافية لها دور بارز في المسار العاطفي للإنسان، حيث تتدخل العوامل الثقافية في تحديد وتسمية العواطف، والوضعيات التي يمكن التعبير فيها عنها، كما تقوم بإرساء المعايير الثقافية التي تحكم تنظيم وإدارة العواطف.

ويمكن تعريف الثقافة على أنها نطاق من الأفكار حول ما هو صحيح، وجيد، وجميل، وفعال، والتي تتمظهر في الكلام، والقوانين والتقاليد، والسلوكيات الهادفة الأخرى لأعضاء جماعة ما، ولهذا فالثقافة تتضمن المعاني والمفاهيم والتفسيرات التي تتفاعل وتبنى وتستدعي بشكل مباشر من خلال التفاعل في البناءات الاجتماعية المعيارية والممارسات الروتينية بما فيها الممارسات اللغوية، ولا تفسر العوامل الفردية سوى 13,8% من الاختلافات في العواطف، بينما تفسر العوامل الثقافية كالتنوع، العوامل السياسية، استقرار البلد، والفردانية، والقيم الدينية 27.9% من هذه الاختلافات في العواطف بين الثقافات، وتبقى 58.3% من هذه الاختلافات غير معروفة، وهو ما يبقى التنوع الثقافي في العواطف غير مفهوم إلى حد الآن، وهو ما يعني أيضا بأن للعوامل الثقافية دورا مهما في اختبار والتعبير عن العواطف لا يمكن الاستهانة به، وتقدم الثقافة، العديد من العوامل التي تشكل العواطف، كتسمية العواطف في ثقافة معينة، وتصنيفها، وتفسيرها، والمعايير الاجتماعية التي تقوم بتنظيم هذه العواطف، وتشكيلها واختبارها وعيشها أيضا. (Illouz, Gilon and Shachak 2014)

وأحد المفاهيم المهمة المرتبطة بكل من الثقافة والعواطف، هو العلاقة بين التحكم في الذات، والتعبير العاطفي الذي يختلف من ثقافة إلى أخرى، إذ يمكن للثقافات أن تقوم بالضغط وكبت وكبح العواطف، أو تقوم بتنظيمها والتحكم بها من خلال مجموعة القواعد التي تكبح التعبير عن العواطف. ففي سلسلة من الدراسات توصل ستيرن وستيرن إلى أن كل المجتمعات لها معاييرها في تنظيم العواطف، سواء كانت معايير صريحة أو ضمنية، وأن المجتمعات تختلف في هذه المعايير، كما أنها تختلف من حيث الزمان والمكان، والسياقات التاريخية والاختلافات الاجتماعية وفي الجماعات، فمنع التعبير عن الغضب لدى الاسكيمو مثلا لا يعني أنهم لا يعبرون عن هذه الانفعالات، بل إنهم يعبرون عنها بأشكال مختلفة كممارسة العنف القاسي على كلابهم، وهو ما يمثل علاقات معقدة بين هذين الجانبين، والذي يقوم بإنتاج

التغير الاجتماعي التاريخي، والتميز بين الجوانب المعيارية والممارسات اليومية للعواطف، وأسسها التاريخية، يمكن أن يتحدد من خلال جانبين اثنين:

- المواقف والمعايير التي لدى المجتمع تجاه العواطف الأساسية كطرق التعبير المناسبة، والطرق التي تقوم المؤسسات بعكسها وتشجيعها في السلوك الفردي.
- العواطف التي هي مجموعة معقدة من التفاعلات بين العوامل الذاتية والموضوعية، التي تقوم على التوسيط الذي تقوم به الأنظمة العصبية والهرمونية، مما يسمح بظهور العواطف والعمليات المعرفية العامة التي تقوم على تقييم الخبرة العاطفية، والعواطف بهذا تؤدي إلى توافق أو تكيف فسيولوجي للشروط الاستجابة المستحثة، وأيضا للسلوك التعبيري والتكيفي.

وترى ارلي هوشيلد ان الثقافة هي اطار تفسيري يقوم على جانبين مهمين، هما تشكيل القواعد والمعايير التي تقوم بعزو المعنى للوضعية، القواعد العاطفية التي تعتبر توجيهات لتقييم مدى مناسبة أو عدم مناسبة العاطفة والوضعية، وهي معايير غير رسمية في عمومها، حول العواطف الممكنة التعبير عنها في وضعية معينة، أو في وقت معين، حيث تقوم بتأطير أو توضيح أي من العواطف له الترخيص ليكون حرا من القلق، الاثم، العار، بالنظر إلى العاطفة المتموضعة، وهو ما يؤدي إلى أداء عواطف معينة، وكأي معايير أو قواعد أخرى، يمكن أن يقوم الأفراد بالالتزام بها أو بكسرها، أو اهمالها بشكل لاشعوري، غير ان هناك دائما تبعات ونتائج اجتماعية لهذا.

بالنسبة لهوشايلد، فإن مفهوم قواعد العواطف، لا تشير فقط إلى القيود المعيارية حول التعبير عن العواطف، بل يشير ايضا إلى الخبرة العاطفية الحالية التي تعكس نمطا من العضوية الاجتماعية التي يتم تبادلها بصورة رمزية في التفاعلات الاجتماعية، والعلاقة أو البون بين الجانب المعياري والخبراتي، الذي يتم توسيطه من خلال ما تسميه الإدارة العاطفية، وهي العمل الذي يقوم به الأفراد فيما هم يستحثون أو يكبحون شعورا ما، حيث يجعلهم ذلك متوافقين مع الوضعية التي يكونون فيها، وكذا محاولاتهم لتغيير درجة الشعور او نوعية هذا الشعور ، وبالتالي فإن تغيير شعور ما، او الالتزام به، او كسره، يمثل التغير في الموقف الايديولوجي تجاه الحياة الاجتماعية، (Illouz, Gilon and Shachak 2014, 224)

وعموما فإن تأثير الثقافة على العواطف، يتم من خلال ثلاث مستويات:

- **اللغة :** غالبا ما تتم مقارنة العواطف ثقافيا، من خلال اللغة باعتبار اللغة وسيطا هاما بين العواطف والثقافة، وهنا اتجهت العديد من الدراسات لاستكشاف اللغة المستخدمة لوصف وتصنيف العواطف في الثقافات المختلفة، سواء من حيث المعجم اللغوي الخاص بالعواطف في الثقافات المختلفة، او من حيث الكلمات المستخدمة لوصف عواطف محددة. هنا أيضا تنتوع النتائج، من حيث العناصر السابقة، ففي اللغة الانكليزية مثلا، نجد 7000 كلمة مخصصة للوصف العاطفي، بينما في ثقافة ... نجد 7 كلمات لا غير، كما أن بعض العواطف، لا نجد لها صيغا أو كلمات لغوية في بعض الثقافات، كمفهوم الطرب العربي، الذي لا يوجد له وصف في الثقافات الأخرى.
- **الخطاب:** يعني الخطاب، مجموعة من الأفعال الكلام التي تصف ، وتبدأ من الكلمة، حو النصوص الكبرى والممارسات الخطابية الاجتماعية والثقافية الكبرى، تعتبر العواطف ضمن هذه المقاربة كعنصر من عناصر الثقافة التي تبرز النموذج الثقافي المميز لثقافة ما، وأخلاقها، والتعبير عنها، يتضمن تشكيل هذه العاطفة، ودور العاطفة ومكان التعبير عنها، وقيمتها ومدى

شرعيتها، ولذلك فهي تتضمن العلاقة بين الفرد والثقافة، ونظامها الوجودي، فهي لذا علاقة للذات وممارساتها مع الثقافة التي توجد فيها، حيث تظهر طبيعة هذه الذات، وقيم المجتمع التي وتجدها، في الثقافة الغربية، تعتبر الحالة العاطفية الداخلية للفرد هي المرجع الساس للغة العاطفة التي يستخدمها الانسان الغربي، ويكون الهدف والتعرف على هذه الحالة، وتواصلها مع الآخرين، بينما في الثقافات الآخرين يكون المرجع أو العاطفة كتعبير عن علاقة الفرد مع الحدث، فالعواطف هي تصريحات حول العلاقة بين الشخص والحدث، ومن النادر ان يشير الفرد أو يصف الحالة الفيزيولوجية، ففدي دراسة لوتز، كشف ان بعض ثقافات المحيط الهادي island Of Ifaluk لا تمتلك الكلمات التي تصف بها وضعها العاطفي الداخلي، (Illouz, Gilon and Shachak 2014, 230)، وترى رزالو أن الثقافة ليست فقط وسيطا للعواطف واستخدامها، بل هي مصدر للعواطف نفسها، حيث ان اطرا ثقافية مختلفة، تنتج عواطف مختلفة، ومعنى خبراتي لهذه العواطف مختلفة ايضا، فالكثير من العواطف، كالشعور بالعار، والاثم والغضب، لها معاني ووظائف مختلفة بين الثقافات، ففي الثقافة الغربية، قد يؤدي العار ووظائف لتحديد الذات، وحصرها، بينما في ثقافات أخرى، تكون لها ووظائف مختلفة.

- **السياق الثقافي:** في هذه المقاربة، قامت أبو لغود، بدراسة العواطف في المجتمع المصري غرب مصر، حول أشكال الخطاب العاطفي السائد في المجتمع المصري، حيث كشفت دراساتها عن وجود نوعين من الخطاب، خطاب الشرف الذي يعزز مكانة الفرد في المجتمع، وفي جانب آخر، الخطاب الشعري الذي يظهر ضعف الفرد عند الفقد أو الفشل في الحب، من دون أن يفقد الفرد شرفه في هذه الحال، فالفرد في هذه المجتمعات، يسر بمشاعره للأقرباء والأصدقاء، وفي المجموعات الضيقة، في حين أنه يحافظ على مكانته في المجتمع الأكبر، وهنا نجد أن الذات لها جانبين مختلفين، وليس جانبا واحدا كما في الثقافات الأخرى، ويوفر هذا فهما لطبيعة العلاقة بين الفرد وهويته من جهة والسياق الثقافي العام من جهة أخرى. مما يعزز من أهمية الخطابات البين ثقافية وتنوعاتها والخطابات المتعددة التي تتيحها في التعبير عن العواطف، وليس فقط تعبيرا داخليا أو خارجيا محددًا.

- **العواطف في المجتمع الجزائري:**

تبدو العواطف في المجتمع الجزائري، جانبا غير معترف به، أو مكونا ملغيا، أو مهملا في أحسن الأحوال، سواء في الأسر أو في المنظمات أو في المجتمع بصورة عامة، حيث يمكن أن نميز هنا بين مظاهر ثلاثة:

- اضمار العواطف الإيجابية، كالحب، والتواد، وكتبها وبترها، وعدم السماح لها بالوجود والتعبير خاصة في العلاقات بين الأفراد والأقرباء أو بين الأزواج وفي الأسر عموما، أو في المؤسسات الاجتماعية والتربوية خصوصا.
- انتشار الانفعالات السلبية كالغضب والاحساس بالعار، والخوف الزائد، واستخدامها كأهم ممارسة عاطفية في العلاقات والتي تقود سلوكياتنا في الأسر والمجتمع ككل.
- عدم الوعي بالعواطف كمكون اساسي من مكونات الشخصية والثقافة، سواء من الناحية البحثية المعرفية، أو من الناحية الثقافية والاجتماعية.

إن اسباب هذه الظاهرة تبقى غير مفهومة في كثير من الأحيان، ولكن يمكن أن تعود بشكل من الأشكال إلى التأثيرات المتتالية والطويلة الأمد للأحداث التاريخية العنيفة التي مورست على الشخصية الجزائرية،

وعدم وجود مؤسسات تنظيمية مستقرة طوال التاريخ، حيث يشكل التهديد والخوف أهم ميزة للمسار التاريخي للمجتمع الجزائري، مما أدى إلى استثارة متتالية لانفعالات الخوف والتهديد والشعور بعدم الأمن.

فمعاناة الأزمة والتهديد والخوف، من خلال الوجود تحت الاحتلال، لفترات طويلة، أدى إلى عدم قدرة المجتمع على تجميع قواه وعلاقاته وتركيزها في أنظمة وبنات اجتماعية وسياسية واقتصادية منظمة، وهو ما أدى إلى عدم القدرة أيضا على ضبط العواطف والانفعالات للتكيف مع هذه الأنظمة والعلاقات في المجتمع، ففي الدراسات التي تمت حول الخوف، وجدت أن الخوف يعمل كقوة تحريضية أو دافعة تدفع الأفراد لأداء السلوكيات المطلوبة، والتي بدورها تقوم بتخفيف الحالة غير المرغوبة للخوف نفسه، فبقدر ما يزداد الخوف، تزداد معه التغييرات في السلوكيات والمواقف، (Diefenbach, Miller, Porter, Peters, Stefanek, & Leventhal, 2008). وفي دراسة أخرى على تطور العواطف في المجتمعات الغربية، كشف نوربرت أليس، Norbert Elias ان تطور التفاعل الاجتماعي غير العنفي في المجتمع الغربي، منذ القرن الثاني عشر، كان نتيجة عمليات تاريخية اجتماعية طويلة الأمد تمت حول تركيز القوة السياسية للطبقة الارستقراطية، ثم فيما بعد في يد الدولة، (Fields, Copp, & Kleinman, 2006)، ويمكن تعميم هذا السبب، حيث يمكن أن نعيد هذه الظاهرة إلى العوامل التاريخية التي مر بها المجتمع الجزائري، حيث خضعت العواطف على مر الزمن إلى تأثيرات استثنائية، ساهمت في بروز ظاهرة عدم الاستقرار العاطفي طوال التاريخ، وهو ما شكلته الثقافة بعد ذلك في مجموعة المعايير والقيم المرتبطة بالانفعالات والعواطف من حيث الإعراف بها وإتاحتها وطرق التعبير عنها (بوطة و مناصرية 2017)

وتمدنا نظرية التبادل الاجتماعي بمفاهيمها المهمة بتفسيرات لهذا الوضع في المجتمع الجزائري، فالتوجه الماضي القائم على التعزيز Reinforcement ، أو التوجه المستقبلي القائم على الاختيار العقلاني Rational-Choice Framework ، يؤدي إلى نتائج مختلفة على الصعيد العاطفي، حيث يمكن أن يستحث عواطف متباينة (LAWLER and THYE 2006). وبالنسبة للمجتمعات التي عانت من ازيمات في ماضيها فإن السلوكيات غالبا ما تكون موجهة نحو هذا الماضي، مستندة إليه، حيث لا يمكن القيام بأي سلوك جديد من دون الاستناد إلى هذا الماضي، وهو ما يجعل من الرواية محملة بعواطف الشك والخوف من تكرار الحدث.

إن إعادة صياغة علاقات القوة في المجتمع وتركيزها في أنظمة سياسية واقتصادية واجتماعية، يؤدي في النهاية إلى تطوير العواطف المتناسبة مع هذه الانظمة، كما يؤدي إلى تطوير المعايير الاجتماعية المتعلقة بضبط العواطف والتحكم بها. أما في حال غيابها، كما هو الحال في المجتمع الجزائري لفترات طويلة، واستبدالها بنظام قمعي، يقوم على الاستئصال كما هو طبيعة الاستعمار الفرنسي، فإن ذلك يؤدي إلى الفشل في تكوين نظام عاطفي متنسق مع النظام السياسي والاجتماعي، يتيح للمجتمع تكوين رؤيته الوجودية المتميزة للعواطف ولوظائفها وموقعها في هذه الرؤية.

وقد أدى عدم الانتباه إلى هذه العلاقة الوطيدة بين ما هو تاريخي ونظمي و عاطفي ، إلى ترك العواطف عموما، تنمو في المناطق الخلفية، والزوايا المظلمة في الشخصية وفي للمجتمع، بحيث لم تتربى، ولم تنتظم بالصور الحضارية المطلوبة في مجتمع من المجتمعات، وهو ما أدى أيضا الوضع العاطفي الذي نشاهده اليوم.

فالمجتمع الجزائري، لم يفلح بعد في تكوين رؤيته الفلسفية والثقافية للعواطف، ولذا فهو لا يزال يعاني عاطفياً، ويعاني من نتائج هذا الوضع المتدهور للعواطف.

- دور التربية:

تقوم التربية بدور حاسم في منح العوامل التاريخية والثقافية تحققها النفسي والاجتماعي في المجتمع بتنظيماته المختلفة، حيث تعمل على إعادة تشكيل وصياغة الأجيال الجديدة بالرؤى والمفاهيم السابقة التي حملتها الأجيال السابقة، مثلما هو المفهوم المعتاد للتربية، سواء كانت بطريقة قصدية أو غير قصدية، أما حين تكون التربية نفسها غير قادرة على التنظيم والتعقلن بسبب الاحتلال وتأثيراته التالية، فإنها لن تتمكن من انجاز مهام التربية الهادفة ذات الغايات المستوعبة للعوامل التاريخية والثقافية، وهنا، تصبح التربية نفسها عملية استجابة للمطالب الملحة للوجود والنجاة من التهديد، حيث تحمل معها هذه الأهداف لفترة طويلة، فالتربية في المجتمع الجزائري، لا تزال تحمل هذا المفهوم المتعلق بتلافي التهديدات والمخاوف، والتي تصبح من خلال التربية، أهدافاً صريحة وضمنية معاً.

إن التربية من خلال عدم وعيها بهذا البعد الهام في الشخصية الجزائرية، تصبح مجرد عملية تكرر أو استنساخ للعوامل التاريخية لا غير، وليس عملية واعية تقوم بالتخفيف من وطأة الحدث التاريخي المؤلم، خاصة من نواحيه الانفعالية التي لا تزال تصيغ وتعيد صياغة الشخصية الجزائرية.

- دور الثقافة:

تصبح الظاهرة العاطفية في المجتمع الجزائري، ومشكلاتها الكثيرة، من خلال التربية، ثقافة سائدة، مستشرية، تظهر في مواطن الأزمة والتهديد في حياة الأفراد والمؤسسات والمجتمع ككل، وتقوم الأفراد والجامعات والأسر، بتشربها كثقافة سائدة ونمطا من التفكير والسلوك، تمارسه في تفكيرها، واستجاباتها الفردية والجماعية.

وهنا تظهر الثقافة بأوضح صورها، حين تمنح لهذه الظاهرة وجودها الشرعي في العالم الثقافي، كما تمنحها التعبيرات اللغوية والرمزية عنها، والطرق والأساليب التي تتيح لهذه التعبيرات تحققها، كما تمنحها معاييرها الصريحة والضمنية التي تحكمها وتنظمها، فرغم ان الكثير من العواطف يكون عادة موجودا في الشخصية المعيارية، وربما بصورة كبيرة، إلا ان المجتمع الجزائري، ليس لديه التعبيرات السليمة والمناسبة لها، وهو ما يجعل من هذه التعبيرات وجودا خلفياً، كامناً في الذات، يقوم بالتأثير المتواصل للتحقق في الوجود الحقيقي، إلا انه لا يتمكن من ذلك.

إن التعبير عن الحب مثلاً في المجتمع الجزائري، ينظر إليه في الغالب على انه عمل مشين، إنه غير معترف به نفسياً واجتماعياً، كما أنه ليس لديه الحق في الوجود الاجتماعي والنفسي، وهو ما يؤدي إلى بقاءه مكبوتاً لوقت طويل، ويؤدي هذا في الغالب إلى عدم الاعتراف بهذا البعد الهام في الآخر، واعتباره مصدراً للتلبية مبتوراً من خصائصه العاطفية الصحية، وهو ما يؤدي أيضاً إلى معظم المشكلات الأخلاقية والجنسية الموجودة في المجتمع، والتي تزداد بشكل كبير كلما تم قمع هذه الجوانب العاطفية الصحية.

- أهمية التربية العاطفية:

إن التربية العاطفية، هي التربية التي تقوم بوعي هذا الجانب الهام في شخصية الانسان، ومنحه الاعتراف والوجود، وكذلك الطرق المناسبة للتعبير عن هذا الوجود، واستثماره في الفضاءات والمساحات الاجتماعية والاقتصادية للاستفادة منه وتوظيفه، حيث تصبح لديه مساراته المعترف بها في التحقق، وهنا يصيح الانسان منظورا إليه من هذه النواحي ايضا، إنه ليس مكانا للمتعة، او مساحة للتفريغ، أو وسيلة مادية لكل ذلك، بل كائنا يحمل العديد من الأبعاد الهامة التي يحق لها الوجود سواء في الذات أو في الثقافة.

إن هذه التربية تقتضي أيضا الوعي بالتطورات الحاصلة في هذا البعد والعوامل التاريخية التي ساهمت في التأثير عليه، والتشوهات والاضطرابات التي ادت إليها، حيث تعي التربية خاصة الرسمية منها هذه التأثيرات، لتعمل من خلال المناهج والطرق والأساليب على منح الأفراد والتلاميذ والطلاب، معرفة عاطفية، قائمة على المضامين والمحتويات الثقافية والاجتماعية الخاصة بالفرد والمجتمع الجزائري.

ويشكل الوعي بأهمية هذا البعد من طرف مصممي السياسات ومتخذي القرار والنخب عموما، ودمجه في الأجنحة التربوية والثقافية والسياسية والصحية، أهمية بالغة، لما سيؤدي إليه من الاعتراف بهذا البعد الخطير والهام، ولما تؤدي إليه الاضطرابات التي لا تزال تحصل فيه من نتائج وخيمة وخطيرة.

كما يشكل البحث العلمي حول هذه الظاهرة أهمية خاصة، لما يمكن أن تتحول إليه المعرفة العلمية والبحثية المتوصل إليها من خلال المنهج العلمي إلى مناهج تعليمية وتربوية سليمة، تساهم في تشكيل الثقافة العاطفية السليمة والصحيحة.

خاتمة:

لقد سعت الورقة الحالية الى استكشاف الظاهرة العاطفية في المجتمع الجزائري، ومقاربتها ثقافيا وتاريخيا، حيث كشفت عن ان للعوامل التاريخية أهمية كبيرة في تشكل وتمظهر هذه الظاهرة، كما كشفت أيضا عن مسؤولية هذه العوامل عن مجمل التشوهات والاضطرابات الحاصلة فيها، غير ان عدم الوعي بهذا التفاعل بين ما هو عاطفي وتاريخي، ساهم بشكل كبير في تفاقم الأوضاع العاطفية للمجتمع الجزائري، حيث ترك هذا الجانب، ينمو بلا تنظيم، وبصور متوحشة في كثير من الأحيان، كما كشفت الدراسة عن أهمية العامل التربوي، كأداة ومنهج مهم في التخفيف من وطأة التأثير العاطفي التاريخي، وفي التحويل العاطفي المنشود للشخصية العاطفية الجزائرية، بما سيؤدي إليه من نتائج إيجابية هامة في المستقبل، خاصة عند دمجها في البرامج والأجنحة السياسية والتعليمية والبحثية.

المراجع:

A. Langlotz, M. L. (2013). The role of emotions in relational work. *Journal of Pragmatics*, 90 (58), 87—107.

- DIEFENBACH, M. A., MILLER, S. M., PORTER, M., PETERS, E., STEFANEK, M., & LEVENTHAL, H. (2008). Emotions and Health Behavior, A Self-Regulation Perspective. In M. LEWIS, J. M. HAVILAND-JONES, & L. F. BARRETT, *HANDBOOK OF EMOTIONS* (pp. 645-660). New York, NY: THE GUILFORD PRESS.
- Ekman, K. a. (2005). One teacher's identity, emotions, and commitment to change: A case study into the cognitive-affective processes of a secondary school teacher in the context of reforms, *Teaching and Teacher Education* 21 , 917-934.
- Fields, J., Copp, M., & Kleinman, S. (2006). Symbolic Interactionism, Inequality, and Emotions. In J. E. Stets, & J. H. I\irner, *Handbooks of Sociology of Emotions* (pp. 155-178). Springer Science+Business Media, LLC.
- Franks, D. D. (2006). The Neuroscience of Emotions. In J. E. Stets, & J. H. I\irner, *Handbook of the Sociology of Emotions* (pp. 38-62). USA: Springer Science+Business Media, LLC.
- Illouz, E., Gilon, D., & Shachak, M. (2014). Emotions and Cultural Theory. In J. H. .Turner, *Handbook of the Sociology of Emotions* (pp. 221-244). Springer Science+Business Media Dordrecht.
- Jennifer, P. A., Y, S. J., & Cross, H. D. (s.d.). Reflections on Investigating Emotion in Educational Activity Settings. *Educational Psychology Review*, 18(4), 343-360.
- LAWLER, E. J., & THYE, S. R. (2006). Social Exchange Theory of Emotions. In J. E. Stets, & J. H. I\irner, *Handbook of the Sociology of Emotions* (pp. 295-320). Springer Science+Business Media, LLC.
- Maciocia, G., & S. B. (2012). Les émotions et le c concept de moi dans la philosophie occ identale. Dans *La psyché en médecine chinoise*. Elsevier Masson SAS.
- Niedenthal, P. M., & Brauer, M. (2012). Social Functionality of Human Emotion. *Annual Review of Psychology*(63), 259-285.
- Solomon, R. C. (1993). The Philosophy of Emotions. Dans M. Lewis, & J. Haviland, *Handbook Of Emotions*. New York: The Guildford Press.

- Stets, J. E., & Turner, O. H. (1993). The Sociology of Emotions. In M. a. Lewis, *Handbook of Emotions*. New York, NY: The Guildford Press.
- Stets, J. E., & Turner., J. H. (1993). The Sociology of Emotions. Dans M. Lewis, & J. Haviland, *Handbook of Emotions* (p. 43). New York: The Guildford Press.
- Veena, K. v., Slegersb, P., & van, P.-H. (2005). One teacher's identity, emotions, and commitment to change: A case study into the cognitive–affective processes of a secondary school teacher in the context of reforms,. *Teaching and Teacher Education*, 21, 917–934.
- Zembylas, M. (2004). The emotional characteristics of teaching: an ethnographic study of one teacher. *Teaching and Teacher Education*, 20, 185–201.
- عبد الحميد بوطقة، و عمر مناصرية. (2017). موقع المكون الوجداني في العملية التعليمية وسبل تفعيلها في المدرسة الجزائرية. مجلة تنمية الموارد البشرية.

الصحة العاطفية و النفسية في بيئة العمل من المنظور السيكولوجي

د. لبنى نياي. جامعة سطيف 2 ، الجزائر

drloubna77@gmail.com

المخلص :

من الضروري للغاية أن نعرف أن الاستقرار النفسي والعاطفي يلعب دوراً هاماً في حياتنا بشكل عام، ولهذا السبب يجب علينا أن نوليها الكثير من الاهتمام في تفاصيل حياتنا اليومية؛ لقد أثبتت الدراسات أن المشاكل النفسية وعدم الاستقرار العاطفي قد يخلقان بيئة مناسبة لظهور الأمراض في الجسم. على سبيل المثال، قد تسبب ضغوط العمل اليومية والإجهادات النفسية الناجمة عن الأعمال التي نقوم بها الكثير من أمراض القلب والأوعية الدموية.

ليس هذا فقط، بل من الممكن أن تضعف المشاكل العاطفية من مناعة الجسم بشكل عام وبالتالي ستزيد من احتمالية إصابته بالأمراض المزمنة. أي أن الاستقرار النفسي والعاطفي يحميان الإنسان من الوفاة المبكرة ومن الأمراض العديدة التي يمكن أن يصاب بها، لذلك سوف نتطرق في هذه المداخلة إلى أهمية الصحة العاطفية والنفسية في بيئة العمل وكيفية الحفاظ عليهما.

الكلمات المفتاحية: الصحة العاطفية ، الصحة النفسية ، بيئة العمل

Abstract :

It is absolutely necessary to know that psycho-emotional stability plays an important role in our life in general, which is why we should pay a lot of attention to it in the details of our daily life; studies have proven that psychological problems and emotional instability may create a favorable environment for the appearance of diseases in the body. For example, daily work stress and psychological stress caused by the work we do can cause a lot of cardiovascular diseases.

Not only that, emotional problems can weaken the body's immunity in general and thus increase its likelihood of developing chronic diseases. That is, psychological and emotional stability protects a person from premature death and from the many diseases that he can get, so we will discuss in this intervention the importance of emotional and psychological health in the work environment and how to maintain them.

Keywords: emotional health, mental health, work environment

مقدمة:

يعتبر الإنسان أهم أداة من أدوات الإنتاج، وأهم عنصر في المنظومة، والدعامة الحقيقية التي تستند عليها المؤسسة. فهو مصدر الفكر والتطوير. ولذلك تعمل المؤسسات على توظيف العمالة الجيدة والمؤهلة والحرص على تدريبها وإكسابها المهارات المختلفة من أجل رفع كفاءتهم وقدرتهم في الأداء والعمل على إثارة رغبتهم وتوجيههم في الاتجاه الذي يحقق الأداء المرغوب والمطلوب، ولكي يقوم العامل بأداء الواجبات الملقاة على عاتقه لا بد أن يتمتع بصحة عاطفية ونفسية سليمة خالية من الاضطرابات التي قد تؤثر بشكل سلبي على عطائه، فالعطاء من أهم مظاهر تحقيق للفرد لوجود وإنسانيته ذلك لأن الأمراض النفسية تقف كعائق وتترك آثارا مأساوية للعامل المصاب وعلى ذويه وعلى المؤسسة التي يعمل بها. إذ أن هناك العديد من المشاكل التي يواجهها العاملون أثناء قيامهم بعملهم تتركهم يعانون من اختلال في مستوى الصحة النفسية والعاطفية، فالصحة النفسية تسعى جاهدة إلى الوصول بالفرد إلى التمتع بالانسجام النفسي والاجتماعي للوصول إلى مستويات عالية.

و بما أن فاعلية أي مؤسسة مرتبطة بفاعلية قواها و يجب مراعاة الصحة النفسية والعاطفية للعامل إذ تعتبر مشكل الصحة النفسية من المشكلات التي تواجه مؤسساتنا الصناعية و التجارية في العصر الحالي حيث تظهر هذه المشكلة مع التطور الاقتصادي و التكنولوجي كبعدين رئيسين لعملية التنمية الاقتصادية و الاجتماعية و كعناصر هامة يقوم عليها التنظيم الصناعي و التكنولوجي الذي قد أفرز مجموعة من الآثار النفسية والاجتماعية التي تعود بالضرر على العامل، كما أن ظروف العمل البيئية التي يواجهها العمال داخل المؤسسة تنعكس على صحتهم النفسية، مما تفسر ارتفاع نسبة التغيب و القلق و بالتالي انخفاض مستوى الأداء، حيث تفرض هذه المشاكل و الاضطرابات النفسية على المنشآت الصناعية المادية و النفسية و الاجتماعية للعامل و ضمان صحتها النفسية.

حيث يعد الاهتمام بالصحة العاطفية والنفسية وتعزيزها جزءاً أساسياً من إنشاء مكان عمل آمن وصحي. ولهذه الغاية، تمتد التزامات الصحة والسلامة المهنية لتشمل أي عامل مصاب باضطراب نفسي والأهم من ذلك، أن لكل من المديرين والمديرين والعاملين العاملات أدوار يلعبونها في بناء بيئة عمل آمنة، بيئة تكون فيها الصحة النفسية العاطفية مهمة كما يتم الاهتمام بالعاملين المصابين باضطراب نفسي بشكل صحيح.

والهدف من خلال هذه الورقة البحثية إلى فهم الحقيقة المعقدة للصحة العاطفية و النفسية من خلال التطرق إلى أهمية المشاعر والصحة العاطفية النفسية إنطلاقاً من الواقع اليومي، ومحاولة خلق الوعي ومنع التمييز حول الأمراض النفسية بصفة عامة والصحة العاطفية بصفة خاصة في بيئة العمل.

حيث تطرقنا في هذا البحث إلى مفاهيم حول العاطفة والصحة العاطفية، والصحة العاطفية ما بين المشاعر الإيجابية و السلبية، والجودة المادية التي تتكامل مع الجودة النفسية والعاطفية، وتأثير الصحة العاطفية على صحة الأبدان، وأهمية الصحة العاطفية للفرد و المجتمع. هذا فيما يخص الصح العاطفية أما بالنسبة للصحة النفسية فتناولنا تعريف الصحة النفسية، والنظريات المفسرة للصحة النفسية ومعاييرها، ومظاهرها، ومستوياتها، وخصائص الفرد المتمتع بالصحة النفسية، وفي الأخير الخاتمة.

أولاً: الصحة العاطفية:**1- تعريف العاطفة:**

لغة: هي الشفقة والحنو، و كل مظاهر الحب و الكراهية أي الميل عنه (بالبي جون.تالسيد خيرى محمد 1959. ص 55)

العاطفة في اللغة العربية تعني الميل و الاتجاه و جل المعاني الوجدانية. (يوسف مراد، 1993، ص 198)

اصطلاحاً: هي تعبير واستعداد وجداني نتيجة الشعور بتجربة وجدانية خاصة للقيام بسلوك معين إزاء شيء أو شخص أو جماعة أو فكرة مجردة، وهي أيضا استعداد مكتسب ينبثق من الميول الفطرية أو تتأثر بالعوامل الاجتماعية أو تحت تأثير التفكير والتأمل والتجارب الانفعالية المختلفة

كما عرفها لابلوشنبتاليس العاطفة تدل على الصدى الانفعالي للتجارب الشديدة عموماً . (يوسف مراد ، 1993، ص 201)

1.1- مفهوم العاطفة في علم النفس:

Noubert Sillamy : يعرفه كما يلي: العاطفة مجموعة من المشاعر والانفعالات و الأهواء الفردية وهناك ثلاث ميادين من المجال النظري في حياة الفرد وهي (النشاط الذكاء العاطفة) وتعتبر العاطفة أساس هذه الميادين لأنه بواسطتها يتحدد مكان الانسان وعلاقته بالآخرين . (جلال سعد ، 1985 ، ص 266).

وفي هذا التعريف نجد أن العالم قد ركز بشكل كبير على العاطفة برغم من أنه ذكر بعض من مجالاتها فالعاطفة لها بعض المجالات التي تحكمها وهي الذكاء في تسيير العاطفة والنشاط الذي يقصد به كيفية التصرف ومدى الاندفاع.

سغموند فرويد s.freud: العاطفة تتضمن حالة عاطفية سواء كانت مؤلمة أو سارة أو دينية، وسواء بدت على شكل نيرة عامة تفصح كل نزوة عن نفسها.

العاطفة عند فرويد هي عبارة عن مجموعة من النزوات والرغبات الداخلية أي داخل الهو عند الفرد ليس إلا وبتالي تعبيره عن العاطفة هو تعبير كيفي عن كمية كبيرة من الرغبات عند البشر.

ميلاني كلاين MILLANI Klaine: أولت كلاين أهمية كبيرة للعلاقة بين أم والطفل وما يحدث بينهما من تبادل عاطفي واهتمت بالشهور الأولى من حياة الطفل، فالطفل يتعلق في هذه المرحلة بثدي الأم ويجعله جزءاً من نفسه في الهومات الشعورية، وهذا الموضوع أي ندي الأم يعتبر معاش من طرف الأم. (أسعد يوسف مخائيل، ب س، ص 300)

ومن خلال ما تطرقنا إليه من تعريفات نلاحظ أن لكل عالم من هؤلاء نظرة الخاصة للعاطفة وهذا حسب توجه كل واحد منهم .

اذن: هي عبارة عن مجموعة من الميولات والانفعالات و التي تكون حول موضوع معين أو فكرة معينة مما يجعل الإنسان يقوم بسلوكات معينة.

1-2. الفرق بين العاطفة و الانفعال:

الانفعال هي نوع من الحالات التي تنتاب الشخص لسبب أو لظرف معين، إلا أن الانفعال حالة مؤقتة لا تدوم طويلاً تزول بزوال المثير الذي تسبب حدوثه، أما العاطفة هو استعداد دائم للقيام بنوع معين من

الاستجابة فالحب مثلا بمعناه الخاص هو عاطفة تجذب نحو شخص آخر مصدرها الأول هو الميل غير أنها تتأثر بالأوضاع الاجتماعية والأخلاقية. وتتولد عن العاطفة مجموعة من العادات والخصال الخلفية فالكبرياء القسوة الاستبداد الوفاء، ما يقابلها من وداعة، وإذا لاحظنا أن هذه كلها هي مجموعة من الانفعالات تتداخل مع العواطف ومنه فنحن لا يمكن الفصل بين العواطف و الانفعالات.(جلال سعد ، 1985 ع ص 267).

2- الصحة العاطفية:

تعد الصحة العاطفية أحد جوانب الصحة العقلية والجسدية، فعلى قدر الوعي بالصحة العاطفية سيتم التحكم في المشاعر السلبية والإيجابية عند الأفراد، وعند السيطرة على المشاعر العاطفية يمكن تفادي إصابة الجسم بالضعف العام.

يتمتع الأشخاص الأصحاء عاطفياً بآليات جيدة للتعامل مع المشاعر السلبية، فهم قادرون على تحديد الوقت الذي يحتاجون فيه استشارة طبيب مختص للحصول على الدعم العاطفي.

ترتبط الصحة العاطفية بالصحة الجسدية، فإن كنت تعاني من التوتر الدائم، أو تتمكن العواطف السلبية منك هذا قد يؤدي إصابتك باضطرابات جسدية.

عادةً ما تنتج هذه المشكلات بسبب الطريقة التي تواجه بها التوتر والعواطف والأفكار السلبية، ففي حال كنت ممن يتجه إلى تفريغ توتره عن طريق التدخين أو شرب الكحول، فهذه العادات قد تزيد من خطر إصابة بالسرطان أو أمراض القلب. (2023-04-24)، 15.30 .

(<https://www.webteb.com/articles>)

3- أهمية الصحة العاطفية:

3-1 أهمية الصحة العاطفية للذات:

عندما يتمتع الفرد بالصحة بكافة جوانبها تساعده على التوافق مع الآخرين، لأن الرضا عن النفس يساعد على فهم حاجات الذات وحاجات الآخرين بالمثل.

كما أن تمتع الفرد بالصحة يشعره بالسعادة وتكون حياته خالية من التوتر والضغوط التي تصيب من مخاطر إصابته بالاضطرابات النفسية والبدنية بالمثل.

كما تجعل الفرد أكثر نجاحاً في إدارة انفعالاته في مختلف المواقف والأزمات. والهدف النهائي للصحة النفسية هو تحقيق أكبر عدد من الأفراد الأسوياء داخل محيطهما الاجتماعي.

3-2 أهمية الصحة العاطفية للمجتمع:

الصحة العاطفية السليمة هامة للمجتمع بكافة فئاته المختلفة، فداخل نطاق الأسرة تؤدي الى تماسك أفراد الأسرة، وهذا يؤدي بدوره إلى خلق جو ملائم لنمو شخصية الطفل، وبالتالي تجعل الأفراد أكثر قدرة على الإبداع والتكيف الاجتماعي.

وبالنسبة للمؤسسة التعليمية فالصحة العاطفية السليمة التي تربط بين الأسرة والمدرسة تنعكس إيجابياً على النمو النفسي والمعرفي للطلاب، وتوافرها في محيط العمل تحول دون التمزق النفسي وعدم التكامل المهني بين العاملين وبين مؤسساتهم من جهة، وبين قدراتهم النفسية من جهة أخرى. وكل هذه العلاقات

الصحة السليمة تعمل على نشأة مجتمع متماسك
سوى. -49:16 (<https://www.feedo.net/QualityOfLife/Stress/EmotionalHealth.htm>)
(24-04-2023)

4- كيفية المحافظة على الصحة العاطفية

- بعد أن تعرفت على أهمية التمتع بصحة عاطفية إيجابية، إليك أبرز النصائح لتعزز من صحتك العاطفية:
- كن على علم بمشاعرك وردود أفعالك، لتتمكن من السيطرة عليها فيما بعد.
 - ابتعد عما يجعلك حزينًا وغازبًا، أو ما يزيد من مشاعرك السلبية.
 - عبر عن مشاعرك بطريقة مناسبة بحيث لا تؤذي نفسك ولا الآخرين.
 - دع الأشخاص المقربين منك يعرفون بما يزجرك من تصرفاتهم
 - تخلص من مشاعر الحزن والغضب، وحاول الاستمتاع بكل يوم.
 - تجنب الشعور بالقلق والتوتر.
 - امنح نفسك وقتًا للتفكير فيما ستقول أو ما ستفعل حتى تتفادى الوقوع في مصيدة الأخطاء التي تزيد من مشاعرك السلبية.
 - تعلم طرق جديدة وفعالة للتخلص من التوتر، مثلًا: مارس تمارين التنفس العميق وتقنيات التأمل.
 - اهتم بصحتك الجسدية من خلال ممارسة الرياضة بانتظام.
 - احصل على قسط كافٍ من النوم، فهو يمدك بالطاقة الضرورية لزيادة إنتاجيتك في العمل وتعزيز ثقتك بنفسك.
 - ابتعد عن التدخين وعن شرب الكحول، إذ إن الحفاظ على صحتك العاطفية مرتبط بصحتك الجسدية.
 - حاول الموازنة الصحيحة بين العمل واللعب، وبين النشاط والراحة.
 - خصص وقتًا للقيام بالأمر التي تستمتع بها.
 - ركز على كل ما هو إيجابي في حياتك، وعززه من أجل زيادة ثقتك بذاتك.
 - اهتم بعلاقتك الحميمة مع الشريك، فهي تلعب دورًا هامًا في زيادة شعورك بالرضا.
 - تعلم أن تقول لا، لا تحمل نفسك ما لا طاقة لك به، فهذا يزيد من إحساسك بالتعب والتوتر.
 - لا تهمل صحتك النفسية التي تؤثر بشكل مباشر على الصحة العاطفية، لا تتردد في التوجه إلى طبيب مختص بالأمراض العقلية.
 - اهتم بعلاقاتك الاجتماعية دائمًا، لا تنسى أنك بطبيعتك مخلوق اجتماعي، لذا فحصولك على الدعم الاجتماعي من المحيط ضروريًا لزيادة مشاعرك العاطفية الإيجابية.
 - تطوع، إذ إن تقديم المساعدات طوعًا وبلا مردود مادي للمساهمة لتطوير مجتمعك له تأثيرًا إيجابيًا على الصحة العاطفية لديك.
 - حاول البقاء في أحضان الطبيعة قدر الإمكان، فهذا قد يعمق من مشاعرك الإيجابية، الأمر الذي قد يعود على صحتك العاطفية بالنفع والإيجاب.
 - استخدم تقنية التنويم المغناطيسي الذاتي من أجل الاسترخاء والدخول إلى العقل الباطني لتغيير كافة المشاعر السلبية. (سلام عمر، 2021). (<https://www.webteb.com/articles>)
- 5- الصحة العاطفية ما بين المشاعر الإيجابية والسلبية:

إن المشاعر الإيجابية تساعد في بناء الصحة، أما المشاعر السلبية فتضرها. فالمشاعر التي تنتاب الشخص ما بين السلبية والإيجابية هي جزء من الصحة العاطفية ولها أهمية قصوى في الحفاظ على الصحة لفترة أطول، وإذا كانت العاطفة سليمة لدى الشخص .. كان التفكير سليماً وإذا أصابها خلل ما تعرضت للأخطاء والانفعالات الكثيرة.

فالعاطفة عنصر يوازني أهميته سلامة البدن، لذا فإن التحكم في العاطفة والحفاظ على الخيارات العاطفية الإيجابية تؤثر في النهاية على مستوى الصحة والطاقة لجسم الإنسان.

6- الجودة المادية تتكامل مع الجودة النفسية والعاطفية:

إذا كان مجال الاقتصاد يفرض معايير جودة وإدارة شاملة لها وإنتاجية عالية قادرة على الصمود وحدها في وجه تيار التنافس .. إلا أن هذه المعايير مشروطة ولا تتحقق إلا بجودة الأداء الإنساني وبالتالي ليس هناك من جودة إنتاجية من دون الحديث عن الكفاءات النفسية للشخص المنتج. فالجودة المادية تتكامل مع الجودة النفسية حيث أن الجودة النفسية من أصل جودة الحياة وهي أساس للإنماء الإنساني وفقاً لمستويات ومعايير الصحة النفسية. المزيد عن مؤشرات جودة الحياة .. هناك الكثير من علماء النفس يؤكدون أنه . من المفروض على المدارس اليوم أن تقوم بتنمية مهارات الحياة والنجاح فيها ومن أهمها تنمية الذكاء الانفعالي والمعرفة لكل مراحل النمو العاطفي لمعرفة متطلبات كل مرحلة من الحاجات، لأن البناء السليم منذ البدء أيسر . من ترميم الخلل الموجود ويؤكدون على ضرورة تلازم مساري التعليم الأكاديمي والتعليم الانفعالي من خلال توفير محيط عاطفي للتعليم.

كما أن قدرة الإنسان على التكيف مع الآخر والإصغاء له واحترامه وكيفية التعامل معه هو محورية من محاور الصحة العاطفية في التنمية البشرية.

24- 49:16 (<https://www.feedo.net/QualityOfLife/Stress/EmotionalHealth.htm>) 04-2023)

7- تأثير الصحة العاطفية على صحة البدن:

إن تعرض الشخص للضغوط أو حدوث توتر في علاقاته مع الآخرين .. فهذه المشاعر السلبية ت على صحة الجسم وتعرضه للإجهاد وللعلّة. فعندما يستحضر الشخص صور المشاكل التي تعرض لها في ذهنه ينشط الجزء في الدماغ الذي يسبب الألم الجسدي.

وهذا الألم الجسدي يفسر لنا مدى تأثير صحة البدن بحالته النفسية والعاطفية التي يكون على الشخص، ومن علامات تأثير الصحة الجسدية:

- ضعف الجهاز المناعي ويكون أكثر عرضة للعدوى.
- تأثر الجهاز الهضمي وخاصة المعدة التي يصاب الشخص بالآلام فيها وتشنجات.
- اضطرابات الشهية سواء من الإفراط في تناول الطعام أو عدم الرغبة في تناوله.
- نزيف من الأنف.
- ارتفاع ضغط الدم.

- اضطرابات في التنفس وحدوث ضيق بها.
- القلق الذي يسبب اضطرابات في النوم.
- عدم القدرة على التواصل مع الآخرين بشكل فعال.
- عدم انتظام ضربات القلب وقد يصل الأمر إلى الإصابة بالأزمات القلبية.
- مشاكل جلدية من تساقط الشعر أو ظهور الحبوب والطفح الجلدي.
- الإصابة بالاكتئاب بوصفه مرض نفسي عقلي.

(<https://www.feedo.net/QualityOfLife/Stress/EmotionalHealth.htm> 16:49- 24-04-2023)

ثانياً: الصحة النفسية:

1- تعريف الصحة النفسية:

حسب منظمة الصحة العالمية (OMS) فإن الصحة النفسية هي حالة من الراحة الجسمية والنفسية والاجتماعية وليست الخلو من المرض. (رشيد زغير، 2010، ص 18)

أي أنها حالة انفعالية مركبة دائمة نسبياً من الشعور بأن كل شيء على ما يرام والشعور بالسعادة مع الذات ومع الآخرين والشعور بالرضا والطمأنينة والأمن وسلامة العقل والإقبال على الحياة مع الشعور بالنشاط والقوة والعافية. (الزهران حامد عبد السلام، 2005، ص 199)

وهناك من عرفها بأنها الحالة النفسية التي تتسم بالثبات النسبي والذي يكون فيه الفرد متمتعاً بالتكيف مع النفس والبيئة، ومتسماً بالاتزان الانفعالي، وأن يشعر بالسعادة والرضا، ولديه القدرة في تحقيق ذاته وسموها، ويصنع لنفسه مستوى من الطموح يتفق مع إمكانياته وقدراته واستعداداته لكي يتمكن من الوصول إلى هذا المستوى من الطموح، ولديه القدرة أيضاً في معرفة إمكانياته واستثمارها. (فوزي محمد ، 2000، ص 16)

ويتفق هذا التعريف مع تعريف سميرة حيث ترى أن الصحة النفسية حالة دائمة نسبياً من الرضا عن الذات والتناسق ما بين الفكر والشعور والسلوك وتعرف أيضاً أنها توافق ووحدة و تماسك الشخصية وشعور الفرد بالرضا عن نفسه والآخرين لذلك فهي حالة إيجابية تتضمن التمتع بصحة العقل والجسم وليست مجرد الخلو أو غياب المرض. (سميرة البدري ، 2005 ، ص 106)

فهي اذا مسألة نسبية يتمتع بها الفرد بدرجة من الدرجات، ويمكن أن نعرف الصحة النفسية بهذا المفهوم بأنها مدى أو درجة نجاح الفرد في التوافق الداخلي بين دوافعه ونوازعه المختلفة وفي التوافق الخارجي في علاقته ببيئته المحيطة. (فؤاد الخالدي ، 2009 ، ص 13)

ونستنتج من خلال التعاريف السابقة أن الصحة النفسية نسبية فما نجده متوافق في مجتمع ما قد لا يتوافق في مجتمع آخر، والصحة النفسية مصطلح يتسم بالمرونة وقد اختلف الباحثين في وضع تعريف محدد لها وقد يرجع ذلك لاختلاف توجههم، إلا أنهم اتفقوا على عدة نقاط أهمها: نسبية الصحة النفسية، التوافق النفسي والاجتماعي، الرضا عن الذات، الشعور بالسعادة مع النفس والآخرين.

2- النظريات المفسرة للصحة النفسية:

1-2. التحليل النفسي:

اجاب فرويد عن السؤال حول معيار الصحة النفسية بقوله "انها القدرة على الحب والحياة " فالإنسان السليم نفسيا هو الانسان الذي تمتلك " الانا " لديه قدرتها الكاملة على التنظيم والانجاز، ويمتلك مدخلا لجميع اجزاء " الهو " ويستطيع ممارسة تأثيره عليه 000، ولا يوجد هناك عداء طبيعي بين الأنا والهو، انهما ينتميان لبعضهما بعض ولا يمكن فصلهما عمليا عن بعضهما في حالة الصحة. (سامي الختاتنة ، 2012 ، ص 31)

ويرى فرويد ان الانسان لا يستطيع ان يصل الا في تحقيق جزئي لصحته النفسية ذلك لانه في حالة صراع دائم بين محتويات الهو و (الأنا) مطالب الواقع ، والصحة النفسية تتحقق عندما يحدث توازن بين النظمومات الثلاث لشخصية وهي الهو "id" والتي تعمل وفق مبدأ اللذة ، الأنا " ego " التي تعمل وفق مبدأ الواقع والأنا الأعلى "superego" والتي تعمل وفق مبدأ المثالي، وتضطرب عندما لا تتمكن الأنا من الموازنة بين الهو الغريزية والأنا العليا المثالية ، وان الفرد الذي يستطيع ان يحقق الصحة النفسية لذاته هو الشخص القادر على منح الحب والعما المنتج عموما (علي الجبوري ، كريم الجبوري ، 2014 ، ص 49)

2-2. المدرسة السلوكية:

ترى هذه المدرسة ان السلوك متعلم من البيئة ، وان عملية التعلم تحدث نتيجة لوجود الدافع والمثير والاستجابة ، بمعنى اذا وجد الدافع والمثير حدثت الاستجابة (السلوك)، ولكي يقوى الربط بين المثير والاستجابة لا بد من التعزيز، اما اذا تكررت الاستجابة دون تعزيز كان ذلك عاملا على اضعاف الرابطة بين المثير والاستجابة اي اضعاف التعلم.

وتقرر هذه المدرسة يقومون بسلوك سوي معين لانهم تعلمو ان يتصرفو بهذا الشكل نتيجة التعزيز.

فالصحة النفسية عند السلوكيين تتحدد باستجابات مناسبة للمثيرات المختلفة... استجابات بعيدة عن القلق والتوتر وعليه يتلخص تفسيرهم لصحة النفسية وفقا لهذه الرؤية في القدرة على اكتساب عادات تتناسب مع البيئة التي يعيش فيها الفرد وتتطلبها هذه البيئة (حنان العناني ، 2000 ، ص 15 ، 16)

2-3. المذهب الانساني:

تكمن الصحة النفسية عند اصحاب هذه النظرية في مدى تحقيق الفرد لانسانيته تحقيقا كاملا ، وبمعنى اخر في الحالة النفسية العامة لمن استطاع ان يصل في حياته الى مستوى متكامل من الانسانية ... وهناك عدد من المؤشرات او الدلائل التي تحدد معنى الانسانية الكاملة .

تعتبر حرية الفرد من دلائل الانسانية الكاملة تلك الحرية التي يمارسها الانسان وهو مدرك لمداهها وحدودها ، ومتحملا مسؤوليتها وماينجم عن ممارستها...ومن دلائل الانسانية الكاملة ان يكون الفرد قادرا على التعاطف مع الاخرين ، وكذلك على حبهم وان يكون ملتزما بقيم عليا مثل الحق ، والخير والجمال ، وغير ذلك من القيم التي تدل على انسانية الانسان الكاملة ، وهو تعبير عن الصحة النفسية السليمة .

وتوافر هذه الدلائل لا بد ان يسبقه توافر مؤشرات اخرى مثل الاحساس بالطمأنينة والانتماء وتقبل الذات ، وتحقيق امكانية الفرد ، ونجاحه في ما يسعى اليه من اهداف . (محمد عبد الغفار ، 2001، ص 48، 49)

2-4. النظرية الوجودية:

تتضمن الصحة النفسية من وجهة نظر اصحاب هذه النظرية القدرة على تفسير الخبرات بطريقة منطقية تمكن الفرد من المحافظة على الامل واستخدام مهارات معرفية مناسبة لمواجهة الازمات وحل المشكلات.

وأكد كل من " مي " و " لينج " و " فرانكل " على فردية الانسان وقيمه وصراعه في سبيل الوصول الى معنى لوجوده ورغبة في الوصول الى تنظيم معين من القيم يختاره بإرادة حرة ، اذ تدفع الانسان في حياته رغبة قوية للوصول الى معنى وجوده ، وهو دائما وابدا مدفوع بإرادة الى اكتشاف ذاته وممارسة حياته ، كما يراها وكما يختارها وبهذه الارادة يحقق الانسان بنفسه الصحة النفسية ، والفرد المتمتع بالصحة النفسية هو القادر على خلق حالة من الاتزان بين الاشكال الثلاثة للوجود وهي : الوجود المحيط بالفرد ، الوجود الخاص بالفرد ، الوجود المشارك في العالم . (محمد عبد الغفار ، 2007، ص 48، 49)

3- معايير الصحة النفسية :

هناك عدد من المعايير التي أشار إليها بعض علماء النفس وقد برزت في الدراسات النفسية لقياس الصحة النفسية تساعد على التمييز بين السلوك السوي والسلوك غير سوي ومن أهمها:

3-1. المعيار الطبي: ومن خلاله يمكن الحكم على الشخص بالصحة او بالحالة المرضية، وفيه يتم استخدام الفحص الكلينيكي بالاستعانة بالأدوات والوسائل الطبية المختلفة، والمقابلة النفسية بين الأخصائي والمريض، وأسلوب الملاحظة المتخصصة، وغيرها

3-2. المعيار الديني: في مجتمعنا المسلم يعتبر المعيار الديني من اهم المعايير واقواها أثرا لتمييز السلوك السوي من السلوك المنحرف عن الفطرة لدى الانسان المكلف حيث الفطرة هي المحك . (جدو عبد الحفيظ ، 2018 ص 52)

3-3. المعيار الذاتي: هو السلوك السوي الذي يحقق للفرد الشعور بالارتياح وتخفف من توتراته ، ويحرره من صراعه وقلقه ، ويشعره بالكفاءة والجدية ، ويمكنه من تحقيق أهدافه وإشباع حاجاته ، ويساعده على التوافق الجيد مع نفسه ومع الآخرين ، يصل إلى التكامل بين جوانب شخصيته ، و اتساق بين مشاعره وافكاره ، وبين أقواله وأفعاله ويمتاز المعيار الذاتي بسهولة تطبيقه وشيوعه بين أفراد المجتمع ، فكل فرد يصف سلوكه في ضوء إطاره المرجعي (إجلال محمد سرى ، 2000 ، ص 32)

3-4. المعيار الإحصائي: لو قمنا بتطبيق اختبار نفسي يقيس سمة معينة او مجموعة سمات الشخصية على عينة ممثلة لأفراد المجتمع تمثيلا جيدا فإن هذه السمة او السمات سوف تخضع في توزيعها المنحني الاعتدالي (المنحى الجرسى) ، ولتكن سمة الذكاء هي الخاضعة للتوزيع ، بحيث نجد ان الأفراد الأسوياء والعاديين يمثلون الاغلبية و يتركزون في منتصف المنحني حول المتوسط ، يمثلان القلة ، الأذكيا ينحرفون عن المتوسط بمقدار انحرافين معياريين موجبين بالزيادة او بالنقصان ، بينما ضعاف العقول يقعون على الطرف الآخر للمنحني بمقدار معيارين سالب بالزيادة او النقصان

3-5. المعيار الاجتماعي: وعلى هذا المعيار فالسوي هو متوافق مع المجتمع اي من استطاع ان يجاري قيم المجتمع ومعاييرها و قوانينه وأهدافه ، فإذا خرج الفرد عن هذه المعايير التي تسود مجتمعه يعتبر

سلوكا شاذا ... وذكر بعض علماء النفس والصحة النفسية ونقدا لهذا المعيار انه نسبي إذ يختلف من مجتمع لآخر.... كما ان المجتمع قد يمرض او ينحرف سلوكيا.

3-6. المعيار المثالي: تبعا لهذا المعيار يرى ان السوي هو الكامل او مايقارب منه او الخالي من النقص والخطأ اما الشاذ فهو من انحرف عن المثل العليا أو الكمال يقول أحمد عبد الخالق في الحقيقة ان هذا المعيار غير واقعي اذ لا يوجد انسان يخلو من النقص والصراع وجوانب الضعف، كما ان عدد الأفراد الذين يحققون هذا المعيار قد يكون نادرا جدا من الناحية الاخصائية، ولذا يكون الأسوياء ندرة والشواذ هم الأغلبية. (صالح حسن الداھري ، 2005 ، ص 38، 39)

3-7. المعيار الباطني: وفقا للمعيار الباطني لا يمكن ان نحدد ما ان كان الفرد اقرب الى السوية أو اللاسوية الا اذا تجاوزنا مستوى السلوك الظاهري الى ما يكمن وراءه من أسباب ودوافع كامنة وصراعات اساسية ، وكيف تعامل الإنسان مع هذه المحتويات الكامنة لديه ومدى قدرته على التعبير عنها والكيفية التي يشبع بها رغباته ودوافعه (جدو عبد الحفيظ، 2018 ص 52)

3-8. المعيار التلاؤمي: وفي هذا المعيار يحدد السلوك السوي وغير السوي من خلال مساعدة الفرد على تحقيق النضج المطلوب وتحقيق الفرد لذاته ، فدافع لإدراك الجهد الكامل الذي يبذله الفرد يعتبر بمثابة عامل هام لتحديد السلوك السوي وغير السوي وما يميز هذا المعيار أنه يشجع الافراد على ان تنمو شخصياتهم من خلال إدراكهم لأنفسهم كأدبيين ويرى كولمان ان سلوك الفرد يصبح مقبولا و يتصف سلوكه بالسواء حينما يتلائم مع مجتمعه اما إذا خرج السلوك عن ذلك فإن سلوكه يصبح مرضيا. (صالح حسن الداھري ، 2005 ، ص 40)

4- مظاهر الصحة النفسية :

من أهم مظاهر الصحة النفسية ما يلي:

4-1. التوافق الذاتي: ويتضمن الرضا عن النفس ، ويقصد بالرضا عن النفس أو الذات أن يقبل الفرد ذاته كما هي بكل جوانبها وأن يكون لديه مفهوم إيجابي عن ذاته ، لذا اعتبر هذا المظهر من المظاهر الهامة للصحة النفسية ، ولا يقوم هذا الرضا على استسلام وخضوع وإنما يقوم على إدراك واقعي للحياة التي نعيشها ، فهناك ما نستطيع السيطرة عليه وهناك أيضا من جوانب هذه الحياة ما نعجز عن السيطرة عليه ، وما يؤدي إلى رضا الفرد عن نفسه أيضا إدراكه لنجاحه في تحقيق إمكانياته المختلفة وشعوره بأنه حقق أو في سبيل تحقيقه لأهدافه التي اختارها بحرية ولم تفرض عليه من الآخرين. (رشاد موسى ، 2001 ، ص 12)

4-2. التوافق الإجتماعي: ويقصد به حسن التكيف مع الآخرين في المجالات الاجتماعية التي تقوم على العلاقات بين الأفراد و أهمها الأسرة والمدرسة والجامعة والمهنة ، ويتضمن نجاح الفرد على إقامة علاقات اجتماعية ترضي الطرفين. (حافظ بطرس، 2008، ص 39)

4-3. الشعور بالسعادة مع النفس: و يتأتى ذلك عن طريق الاستفادة من مسرات الحياة اليومية واشباع الدوافع والحاجات النفسية الأساسية والشعور بالأمن والطمأنينة والثقة ووجود اتجاه متسامح نحو الذات واحترام النفس وتقبلها والثقة فيها ونمو مفهوم موجب للذات وتقدير الذات حق تقديرها .

4-5. **الشعور بالسعادة مع الآخرين:** ودلائل ذلك حب الآخرين والثقة فيهم و احترامهم و تقبلهم والقدرة على إقامة علاقات إجتماعية سليمة و القيام بالدور الاجتماعي المناسب والتفاعل الاجتماعي السليم والقدرة على التضحية وخدمة الآخرين والإستقلال الاجتماعي والسعادة الأسرية و التعاون وتحمل المسؤولية(رشاد موسى ، 2001 ، ص 14)

4-6. **الاتزان الانفعالي والنضج الانفعالي:** إن الشخص الصحيح نفسيا هو الذي يمكنه السيطرة على انفعالاته والتعبير عنها حسب ما تقتضيه الضرورة و بشكل يتناسب مع المواقف التي تستدعي هذه الانفعالات ويدخل في ذلك عدم اللجوء إلى كبت هذه الانفعالات من ناحية أو الخضوع لها تماما بالمبالغة في إظهارها من ناحية أخرى، إن ذلك من شأنه أن يساعد الفرد على المواجهة الواعية لظروف الحياة فلا يضطرب أو ينهار للضغوط أو الصعوبات التي تواجهه .

و إن المظهر السليم في الانفعال أن تكون حساسية الفرد الانفعالية متناسبة مع ما تستدعيه الظروف التي تحيط به وأن تبقى ضمن حدود تحكمه بها تحكما يتناسب مع مستوى نموه العام .(رشاد موسى ، 2001 ، ص 20)

تحقيق الذات: من دوافع الفرد الأساسية دافع تحقيق الذات إلى درجة يستطيع فيها أن ينظر إلى نفسه فيرضى عنها ، ونتيجة لوجود هذا الدافع فإن الفرد لديه استعداد دائم لتنمية فهم ذاته ومعرفة نفسه وفهم استعداداته وإمكاناته ، أي تقييم نفسه وتوجيه حياته بذكاء وبصيرة وكفاية في حدود المعايير الاجتماعية (كمال بلان ، 2015 ، ص 30)

التكامل النفسي: و يظهر ذلك في الأداء الوظيفي لقدرات الفرد العقلية و الانفعالية و الاجتماعية و الجسمية بحيث يكون أداء كليا متكاملا يكشف عن تناسق شخصية الفرد و تكاملها وقدرته على التحكم في الذات وضبط النفس . (علا ابراهيم ، 2014 ، ص 21)

السوية: وهي التمتع بالسلوك العادي المعياري ، أي المقبول و المألوف و الغالب على حياة غالبية الناس في المجتمع.

الفعالية: تتضمن السلوك الموجه نحو حل المشكلات وتخفيف الضغوط عن طريق المواجهة المباشرة لمصدر هذه المشكلات و تلك الضغوط .

الكفاءة: وتتضمن استخدام الطاقة في وقتها من غير تبديد جهود الفرد ، و هو من الواقعية بدرجة تمكنه من تخطي العقبات وبلوغ الأهداف.

الملائمة: وتعني ملائمة الأفكار و المشاعر و التصرفات في المواقف المختلفة.

المرونة: وتتضمن القدرة على التوافق والتعديل لمواجهة الصراع و الإحباط و ذلك لحل المشكلات بدلا من تجميدها على النظم القديمة، و الرغبة في التعلم وفي التغيير و التجريب.

مواجهة مطالب الحياة: و يتضمن ذلك مواجهة الواقع ، و مواجهة مواقف الحياة اليومية والمشكلات و حلها، و تحمل المسؤولية الاجتماعية في مجال الأسرة والعمل والعلاقات الاجتماعية .(اجلال سري ، 2000، ص 28 ، 29)

النجاح في العمل و الشعور بالرضا : إن النجاح في العمل يساعد الفرد على تأكيد ذاته ، و يجلب له السعادة والرضا والثقة بالنفس ، ويقوي الرابطة بينهم وبين جماعة العمل التي ينتمي إليها وهذه كلها من الأمور التي تدعم صحته النفسية .

التوافق مع شروط الواقع واختيار أهداف واقعية : ان تعامل الفرد تعاملًا مثمرًا مع الواقع كما هو وقبول صعوباته ومعرفة حدوده وعدم الهروب منها باتجاه الاحلام أو الخيال وتحملها في مسعاه نحو أهدافه ... فيه كل هذه الأمور تعتبر مؤشرات لصحة الفرد النفسية .

ثبات اتجاهات الفرد : ونعني بهذا ألا يكون الفرد مترددا حيال المواقف التي تصادفه و مذبذبا في اتخاذ القرارات ، ذلك أن إثبات اتجاهات الفرد دليل على تكامل شخصيته ، ولا يتأتى ذلك إلا إذا اعتنق بعض القيم و الاتجاهات والمبادئ التي تحدد سلوكه وتكون هديا له في حياته . (مياسا ، 1997 ، ص 17، 18)

5- مستويات الصحة النفسية:

بما أن الصحة النفسية حالة غير ثابتة ، تتغير من فرد إلى آخر من وقت إلى آخر لدى نفس الفرد ومن مجتمع إلى آخر ، فإن ذلك يعني أن الصحة النفسية تتوزع على درجات ومستويات مختلفة ، وفيما يلي خمس مستويات تميز الصحة النفسية وهي كالتالي :

المستوى الراقى (العادي) : هم أصحاب الأنا القوي و السلوك السوي والتكيف الجيد ، إنهم الأفراد الذين يفهمون ذواتهم و يحققونها .

المستوى فوق المتوسط : وهم أقل من المستوى السابق وسلوكهم طبيعي و جيد .

المستوى العادي (الطبيعي والمتوسط) : وهم في موقع متوسط بين الصحة المرتفعة والمنخفضة ، لديهم جوانب قوة وجوانب ضعف .

المستوى أقل من المتوسط : هذا المستوى أدنى من السابقين من حيث مستوى الصحة النفسية ، أكثر ميلا للاضطراب و سوء التكيف ، يفشلون في فهم ذواتهم وتحقيقها ، يقع في هذا المستوى الأشكال الانحرافية النفسية والاضطرابات السلوكية الحادة .

المستوى المنخفض : الصحة النفسية في هذا المستوى جد منخفضة و قليلة، وفيه أعلى درجات الاضطراب و الشذوذ النفسي يمثلون خطرا على أنفسهم وعلى الآخرين و يتطلبون العزل في المؤسسات الخاصة . (ملوكة عواطف ، 2014 ، ص 92)

6- العوامل التي تؤثر في الصحة النفسية

6-1. الأسرة : يقول علماء النفس أن الرجل هو امتداد لطفولته ، فالطفولة السوية تؤدي إلى رجل سوي، والأسرة هي التي تضع نواة و أسس شخصية الفرد في السنوات الخمس الأولى من حياته ، و لذا إذا كانت هذه الأسس سليمة شب لنا العاملين الأسوياء، و قد يعاني العاملين من عدم القدرة على التوافق الحسن نتيجة ما اكتسبوه من داخل أسرته من صفات سلوكية شاذة كعدم تحمل المسؤولية ، عدم احترام المواعيد عدم المحافظة على النظام ، الأنانية المفرطة و مثل هذه الصفات كقيلة أن تحول بين العاملين و بين نجاحهم في عملهم ، فالعامل الذي لا يتحمل المسؤولية أو لا يحترم مواعيد عمله أو لا يحافظ على النظام

العمل الذي يحدد سير العمل لا يمكن أن يكون عاملاً ناجحاً مما يترتب عليه سوء تكيفه مع عمله و بالتالي يؤدي إلى سوء صحتها النفسية

6-2. المدرسة : و العامل الذي عاش في طفولته عدداً من السنوات في مدرسة يسودها جو من النظام و الانضباط و الحرية و الديمقراطية يقوده معلمون رأى فيهم نماذج للإخلاص و الجدية و حب العمل سيثب دون شك متحلها بهذه الصفات الصالحة التي تجعل منه إنساناً ناجحاً في عمله مما يدعم صحته النفسية ، أما الذي تربى في مدرسة يسودها الفوضى و الاضطراب و السبب و عدم الاحترام العمل فسيكون نصيبه الفشل في عمله و سوء التكيف معه لما اكتسبه في مدرسة من صفات سماعة ، و هذا مما يؤثر على سوي صحته النفسية .

6-3. طبيعة العمل لقد ثبت أن طبيعة العمل الذي يمارسه العامل من العوامل التي تؤثر على سلوكه فهناك من يضطر العامل فيها إلى التعامل مع أشخاص سيء السلوك كمن يتعامل مع الحرمين و المنحرفون ، و هناك مهن يتعامل فيها الفرد مع أشخاص امن بحالات اجتماعية معينة كسائق العربة الكارو مثلاً، مثل هذه المهن تؤثر على سلوك العاملات فيها تأثروا سماناً مما يجعل قدراً غير قليل من سلوكهم غير سوي و هذا بدوره يؤدي إلى سوء تكيفهم و بالتالي إلى سوء صحتهم النفسية و هناك مهن أخرى لدرّب العاملون فيها على الصبر و الدقة و العظام و تعودهم على الأحكام الموضوعية في حياتهم ، مثل هذه الصفات الحميدة كفيلة بأن تحمل سلوكهم سلوكاً حميداً يساعدهم على التكيف الحسن و يدعم سلوكهم

6-4. ظروف العمل : لكل عمل ظروفه الخاصة به ، فمن الأعمال ما يؤدي في مكان نظيف مكيف الهواء ، و منها ما يؤدي في مكان شديد الحرارة ، و منها ما يؤدي في مكان جوه مليء بالشوائب و الأثرية . فإذا كانت ظروف العمل صعبة و غير مناسبة للفرد و لحالته الصحية ، قران هذا سيؤدي إلى عدم الارتباط بهذا العمل و عدم حبه له و كذا عدم بذل المجهديه مما يؤثر تأثيراً سيئاً على سلوك العامل و على صحته النفسية و العكس صحيح .

6-5. القيم المرتبطة بالعمل: إن اتجاهات أفراد المجتمع نحو عمل معين له تأثيره القوي على سلوك العاملين فيه و على صحتهم النفسية ، لذا تجد أن العاملين في أعمال تقابل بالاحترام و تقدير الآخرين يسعدون بهذا العمل و يرضون عنه و يسلكون السلوك الذي يناسب و مكانتهم الاجتماعية كالمهندسون و القضاة و الأطباء و رجال الأعمال وكبار الموظفين ... الخ . أما الذين يعملون أعمال لا تقابل بالتقدير و الاحترام كمن يعملون في الأعمال اليدوية وصغار الموظفين ، فإن هذا ما يجعلهم غير سعداء بهذا العمل و غير راضون عنه مما يؤثر تأثيراً سيئاً على تكيفهم و صحتهم النفسية .

حاجات العاملين ومدى إشباعها مما لا شك فيه أن السلوك الأفراد و صحتهم النفسية يتأثران بمدى إشباع حاجاتهم، فالعامل الذي لا يستطيع إشباع حاجاتهم، فالعامل الذي لا يستطيع إشباع حاجاته الأساسية لانخفاض أجره مثلاً تكون مشكلاته السلوكية كثيرة منها عدم القدرة على التركيز في عمله وسخطه على هذا العمل وتصرفاته عنه. حيث يكون كل اهتمامه منصبا على البحث عن وسيلة مشروعة لإشباع هذه الحاجات التي يعجز عن إشباعها، هذا بجانب إحساسه بالإحباط والفشل مما يؤدي إلى العدوان أو الانطواء أو عدم المبالاة في عمله. و هذه من سمات سوء الصحة النفسية، أما العمل الذي يمكن أفرادها من إشباع حاجاتهم البيولوجية و النفسية والاجتماعية . فانه قطعاً سيؤدي إلى رضاهم و سعادتهم و بالتالي سيكون له دوره الهام في تدعيم صحتهم . النفسية. (عويد سلطان مشعان، 1993، ص 332)

خاتمة:

لقد اتضح مدى أهمية الصحة النفسية لأجل حياة صحية سوية. فهي التوافق الشخصي للفرد الذي تكون تنشئته الاجتماعية متوازنة تتحقق بها احتياجاته ومطالب المجتمع وتتكيف ومقتضيات البيئة والصحة النفسية دعوة لكي تكون علاقة الفرد بنفسه وبالعالم من حوله علاقة سوية قائمة على الفهم. ومن غير الممكن أن تكون علاقة الفرد بنفسه علاقة سوية، بينما علاقته بالعالم من حوله مضطربة. وكذلك لا يمكن أن يتحقق للفرد الفهم للعالم ومطالبه، وأن تكون علاقته به سوية وهو نفسه يشكو اضطراباً نفسياً أو عقلياً. وبفضل هذا يتمكن الفرد من الاندماج في المجتمع وتشكيل علاقات اجتماعية ناجحة كما أن صحته النفسية تكسبه الثقة بالنفس مما يشجعه على إستغلال كل قدراته وإمكانياته، وأيضاً إبراز كفاءاته في شتى مجالات الحياة اليومية؛ وهذا ما يزيد من إعتزازه وتقديره لذاته. أما الفرد الذي حرم من الصحة النفسية السوية، فقد حرم من السعادة والتفائل والإقبال على الحياة بشغف. كما تصعب عليه عملية الاندماج في المجتمع. وهذا ما يؤدي به إلى الانعزال والهروب ويزيد من شعوره بالنقص وفقدان الثقة بنفسه وبقدراته. إن الفرد غير السوي نفسياً كالجسد بدون عمود فقري.

قائمة المراجع:

- 1- اجلال محمد سري (2000)، علم النفس العلاجي، ط2، الدار الجامعية للنشر، مصر
- 2- اسعد يوسف مخائيل (د ت)، الشباب. توتر. قلق، د ط، دار العربي، مصر.
- 3- بالبي جون (1959)، ت خيرى محمد السيد، رعاية الطفل و تطور الحب، د ط، دار المعارف، القاهرة، مصر
- 4- جدو عبد الحفيظ (2018)، الصحة النفسية و علاقتها بالتوافق الزوجي لدى الزوجة المعنفة في ولاية بسكرة، اطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه في علم النفس العيادي ، جامعة سطيف 2، الجزائر
- 5- جلال سعد (1985)، في الصحة النفسية، ط 2، دار الفكر العربي، مصر.
- 6- حافظ بطرس (2008)، التكيف و الصحة النفسية للطفل، ط1، دار الميسرة للنشر والتوزيع، عمان، الاردن.
- 7- حنان عبد الحميد العناني (2000)، الصحة النفسية للطفل، دار صفاء للنشر و التوزيع، الاردن
- 8- الختاتنة سامي محسن (2012)، مقدمة في الصحة النفسية ط1، دار حامد للنشر، الاردن.
- 9- رشاد عبد العزيز موسى (2001)، أساليب الصحة النفسية والعلاج النفسى، مؤسسة المختار، القاهرة ، مصر.
- 10- رشيد زغير (2010)، الصحة النفسية و المرض النفسى العقلى، ط1، دار الثقافة للنشر و التوزيع، عمان، الأردن
- 11- الزهران حامد عبد السلام (2005)، الصحة النفسية و الاعلاج النفسى، ط4، علم الكتب، القاهرة، مصر.
- 12- سميرة البدرى (2005)، مصطلحات تربوية و نفسية ، دار الثقافة للنشر و التوزيع ، عمان، الاردن.
- 13- صالح حسن الداھري (2005)، مبادئ الصحة النفسية، ط1، دار وائل للنشر و التوزيع، الاردن.

- 14- عطا الله فؤاد الخالدي (2009)، الصحة النفسية و علاقتها بالتكيف و التوافق، ط1، دار صفاء للنشر و التوزيع ، عمان ، الاردن
- 15- علا ابراهيم(2014)، أبعاد الصحة النفسية المدرسية في الجزائر دراسة تحليلية لعوامل المعافاة النفسية التربوية لدى تلاميذ الطور الأول من التعليم الأساسي، مجلة العلوم الانسانية، المجلد 65، العدد 5
- 16- علي محمد الجبوري (2014)، الصحة النفسية علما و تطبيقا، ط1، دار الرضوان للنشر و التوزيع، الاردن.
- 17- عواطف ملوكة (2014)، اتجاهات المعلمين نحو ممارسة مديري المدارس الابتدائية للعلاقات الانسانية و علاقتها بالصحة النفسية دراسة ميدانية بدائرة قمار ولاية الوادي، رسالة ماجستير، جامعة قاصدي مرباح، ورقلة، الجزائر.
- 18- عويد سلطان مشعان (1993). علم النفس الصناعي، ط1، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع، بيروت، لبنان.
- 19- فوزي محمد جبل(2000)، الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية، المكتبة الجامعية، الاسكندرية ، مصر
- 20- كمال بلان (2015)، الصحة النفسية للشخصية، ط1، دار الاعصار العلمي للنشر و التوزيع، عمان ، الاردن.
- 21- محمد عبد الغفار (2001)، مقدمة في الصحة النفسية، ط1، دار النهضة العربية، مصر
- 22- محمد مياسا (1997)، الصحة النفسية و العقلية وقاية و علاجا، دار الجيل للنشر و التوزيع، بيروت، لبنان.
- 23- يوسف مراد (1993)، مبادئ علم النفس، دار المعارف، القاهرة، مصر.
- 23 - سلام عمر (2021)، الصحة العاطفية، دليلك الشامل، <https://www.webteb.com/articles>

[https://www.feedo.net/QualityOfLife/Stress/](https://www.feedo.net/QualityOfLife/Stress/EmotionalHealth.htm)

[EmotionalHealth.htm](https://www.feedo.net/QualityOfLife/Stress/EmotionalHealth.htm)

تأثير العلاقات العاطفية في المحيط الأسري ودورها في التنشئة الأسرية
L'impact des relations affectives dans l'environnement familial et son rôle
dans l'éducation familiale

ط.د. بوغاري هوارية، جامعة
غليزان، الجزائر

bougharihouaria1@gmail.com

د.بطاوي بهية، جامعة غليزان،
الجزائر

dalila_ff@yahoo.fr

الملخص:

إن الأسرة أساس تطور المجتمع وتقدمه فتحمل على عاتقها مسؤولية تنشئة أجيال سوية قادرة على المساهمة في بناء الحضارة والتكيف وفق إطار الاجتماعي للمجتمع وما يحمله من عادات وتقاليد وقيم ومعايير.....الخ.

ودائرة العلاقات بين الأبناء والأهل والتي نقصد منها العاطفية مبنية على المحبة والحوار والعطف والحنان وتقديم الرعاية وتحقيق الأمن والاستقرار الأسري وهذا تنظيم العلاقات وتطويرها لأجل إنجاز دور التنشئة الأسرية بالتالي تحقيق العطف الأسري أمر ضروري لتأدية وظائف أفراد الأسرة منها تربية مواطنين صالحين يتمتعون بشخصية سليمة ويحملون في سلوكياتهم القيم المجتمعية التي تبنوها تمكنهم من مواجهة التغيرات التي تحدث في المجتمع.

وعليه سنحاول معرفة ما دور العلاقات العاطفية في المحيط الأسري وتأثيرها على التنشئة الأسرية؟.

الكلمات المفتاحية:

العلاقات العاطفية/ التنشئة الأسرية/ المحيط الأسري/ السلوك/ دور

Abstract:

The family is the basis for the development and progress of society. Indeed, it bears the responsibility of bringing up together generations capable of contributing to building civilization and adapting according to the social framework of society and the customs, traditions, values, standards, etc. That society carries. Moreover, it constitutes the circle of relations between children and parents, by which we mean emotional, that is based on love, dialogue, kindness, tenderness, providing care, achieving security and family stability. This can achieve the organization and development of relations for the success of the role of family upbringing. Thus, achieving family sympathy is necessary to perform the functions of family members, including raising good citizens with a sound personality and carrying in their behavior the societal values that they have adopted which enable them to face the changes that occur in society. Accordingly, we will try to find out what is the role of emotional relations in the family environment and its impact on family upbringing.

key words:

Emotional relationships / family upbringing / family environment / influence / role

مقدمة

تتبنى الأسرة مكانة مهمة في المجتمع وفي حياة فتتحمل على تحويل الإنسان من كائن بيولوجي إلى إنسان اجتماعي وتنقل ثقافة المجتمع من جيل إلى آخر، فالأسرة تلعب الدور الأساسي في تربية النشوء على القيم لان الطفل بنفسه يعتمد على أسرته، فهو لا يعرف السوء من الجيد ولا القبيح من الجمال وليس لديه أي علم عن القيم الأخلاقية ول يستطيع إدراكها فهو يحصل على احتياجاته الأولية من الأم أولاً فهو يتعلم كل سلوكيات الأم في المرحلة الأولى ثم يتعلم كل القيم التي لدى الأب والأخ والأخت وبقية أفراد العائلة وعليه فدور الوالدين دور مؤثر جدا على رشد ونمو الطفل الذهني والعقلي والعاطفي والاجتماعي فهم يتعلمون القيم الأخلاقية والمعنوية من مشاهدتهم لسلوك وأعمال الوالدين .
فالمعاملة الوالدية تشترط الالتزام عمليا باختيار نوعا من الأساليب المناسبة للتنشئة الأسرية ومراعاة كل الظروف التي تطرأ على المحيط الأسري ومن خلال هذه الورقة البحثية سنحاول إبراز هذا الجانب العاطفي الذي يحدث في المحيط الأسري وتأثيره على التنشئة الأسرية .
ومع تطور وسائل الاتصال وتعددتها بفضل التغيير الاجتماعي والتكنولوجي في الآونة الآخرة ودخولها البيوت وأصبحت لها ادوار مؤثرة على شخصية الأبناء .
والهدف من هذه الورقة البحثية إبراز الدور الذي تؤديه التنشئة الأسرية الصحيحة في بناء علاقات المترابطة لخلق جو اسري تغمر العاطفة ومدى هذه الخيرة في تحقيق غايات التنشئة الأسرية التي تهدف إلى نمو الطفل الخلقى والعاطفي وتحقيق الاستقرار والأمن الأسري لتكوين شخصي سوية.

المصطلحات والمفاهيم :

التنشئة الأسرية:

عملية تفاعل اجتماعي بين الطفل والقائمين على رعايته من خلال مجموعة من الأساليب يتشربها ويتأثر بها الطفل وتهدف إلى تربية الطفل خلقيا وفكريا وعاطفيا.
هي مجموعة من العمليات التي تساهم في إكساب الأبناء الطباع ومظاهر السلوك السائدة في المجتمع. الفعل التربوي الموجه الذي يمارسه الآباء على الأبناء من تكوين شخصية سوية متوافقة مع عادات وقيم وتقاليد المجتمع¹.
إذن هي التأثيرات والتفاعلات التي تحدث في المحيط الأسري(الحياة الأسرية)العلاقات السلوكيات التواصل.....
أساليب التربية الأسرية المتبعة من قبل الوالدان في توجيه الأبناء.

الأسرة:

هي الخلية الأولى للمجتمع وهي التي تلقن الطفل مبادئ الحياة الاجتماعية والسلوك السوي. وإنها تكفل للطفل التربية في جو من التعاطف القائم على الحكمة والتعقل، والرعاية التي يتلقاها الطفل في أسرته في السنوات الأولى من حياته هي العامل الرئيسي في تكوين صحته النفسية².
الشخصية:

تعرف بالنسبة للفرد: بأنها جملة الصفات الجسمية والعقلية والمزاجية والاجتماعية والخلفية التي تميز بعضها مع بعض وتكاملها في شخص معين يعيش في بيئة اجتماعية معينة.

الأسلوب النفسي للفرد أو الأسس الأكثر اتساقا وإطراء التي تعتمد عليها استجاباته لمواقف الحياة³.

مقومات الأسرة :

من بينها المقوم الاقتصادي (ميزانية الأسرة) والمقوم الصحي فلا بد للأسرة إن تقوم على أساس صحي سليم حيث إن الاستعداد الجسدي السليم هو حجر الزاوية في الحياة الأسرية السعيدة لهذا ينصح فحص الزوجين قبل زواجهما للتأكد من سلامتهما والعلاج المبكر في حالة وجود أمراض أو عدم الزواج لعدم الكفاءة الجسمية والصحية.

لأن تعرض احد أفراد الأسرة لمرض تؤثر حالته في كل أعضاء الأسرة حيث تضطرب نظام الحياة اليومية فهي قائمة على أساس علاقات متبادلة بين أفرادها ويتفاعلون معا في جو اسري ويتأثرون ببعضهم البعض وأيضا المقوم النفسي فالخبرات النفسية للزوجين فمرور احدهما بخبرات سارة توفر لهما الأمن والحب تمكين النجاح في إقامة علاقات زوجية سعيدة تنعكس على أبنائهم مستقبلا والحب الزوجي ينشأ من خلال الألفة والصدقة والمساعدة المتبادلة ويتولد نتيجة مواجهة الزوجين (الوالدين) وتقبل كل منهما للآخر كما هو بعيوبه ومحاسنه.

لهذا يشترط النظام الأبوي بعض وظائف خاصة في الأسرة وهذا من اجل الأبناء تحمل اشباكات ومكافآت اجتماعية في إطار علاقات الأدوار لكل من الأم والأب منها الرعاية والتعليم والحماية وكذلك

¹ حسام الدين فياض، (2010)، مفهوم التنشئة الاجتماعية و أساليب المعاملة الوالدية، ط1، نحو علم اجتماع تنويري، ص 47.

² محمد سيد خطاب، (2007)، كيف تتوافق مع المجتمع أسس العلاقات الاجتماعية، ط1، مدينة نصر، القاهرة، ص27.

³ عبد الغني عبود وآخرون، (2006)، التربية المقارنتة والألفية الثالثة الايدولوجيا والتربية والنظام العالمي الجديد، ط

1، دار الفكر العربي، مدينة نصر، القاهرة، ص32.

⁴ سلوى عثمان الصديقي، (2012)، الأسرة والسكان، المكتب الجامعي، الإسكندرية، ص25.

النظام الأخوي الذي يشمل العلاقة بين الإخوة داخل الأسرة الواحدة وهي إحدى نماذج تسهل الاتصال بها وتبعث في النفس الراحة والأمن والاطمئنان وتظهر أهمية العلاقة الأخوية عند الطفل خارج الأسرة في مواقف الصراع المختلفة.¹

العلاقات الاجتماعية الداخلية والخارجية:

يقصد بها تلك العلاقات التي تكونها الأسرة مع أفراد العائلة والعلاقات الخارجية هي العلاقة بالأصدقاء والجيران والمؤسسات الاجتماعية فتحقيق التكامل الأسري يساهم في خلق الجو العاطفي في المحيط الأسري ولا يحدث إلا بتدعيم العلاقات الأسرية لأنها ذات تأثير قوي خاصة الروابط الشديدة بين الأم وأولادها.

وحسب المنظور البنائي الوظيفي يشير إلى أهمية العلاقات المتبادلة في المحيط الأسري فهذه النظرية تعتبر الأسرة نسق يتكون من أجزاء وعناصر تربطهم علاقات متبادلة وكل عضو يؤدي مجموعة من الوظائف لأجل تحقيق دور الأسرة وهو التنشئة الأسرية السليمة وتحقيق التوازن والتكامل في المجتمع وعن طريق منح الاهتمام لأعضائها وامتصاص توتراتهم حتى يحقق النسق الأسري التوافق الاجتماعي ويساعد في بناء شخصيات سوية وسليمة من الناحية النفسية الاجتماعية العاطفية التي تشارك في بناء التاريخ والحضارة أي مواطنين صالحين لهذا وجب ضرورة العلاج الأسري لان العلاج النفسي لنسق اجتماعي والأسرة وسيط للمقابلات المشتركة الخاصة بالعلاقات الشخصية لبلوغ درجة أقصى من الملائمة وتقوية بنائها الاجتماعي والنفسية بزيادة التفاعل بين أفرادها والاتصال اللفظي والحوار والتشاور حتى تتماسك وترابط العلاقات بينهم.

المشكلات السلوكية:

يعاني أبناؤنا من مظاهر السلوك العدوانية الذي يعني الانفعال الشديد والغضب والغيرة والسرقة والكذب الى غيرها من المشكلات السلوكية فتتجدد الأسباب المؤثرة فيها ومنها:

- ✓ التفرد والتميز بين الذكور والإناث أو زيادة حجم الأسرة.
 - ✓ تؤثر العلاقات الأسرية
 - ✓ تفكك الأسرة
 - ✓ الظروف الاجتماعية والاقتصادية المتدنية للأسرة
 - ✓ المعاملة الوالدية لها دور كبير في هذه الظاهرة وهي اختلاف طريقة الوالدين في تربية الأبناء وأثرها في تدعيم بعض السلوكيات أو عدم ضبطها.
- فالتماسك الأسري وحب الأبوين للأبناء أمر ضروري وجلب الاهتمام لان حرمان الطفل من العاطفة قد يكون سببا في هذه المشاكل السلوكية.
- فوجب على الآباء تعلم الطرق السليمة للتربية وتدريبهم عليها لان توفير الجو العائلي الهادئ وعدم مقابلة غضب الطفل بالغضب والعنف وتقليل من درجة الحساسية للمواقف التي تشير الغضب.
- واختيار الأساليب المناسبة في المعاملة الوالدية للأبناء أمر يصعب تطبيقه خلال عملي التنشئة الأسرية لكن يجب السعي لتحقيقه فمثلا الغيرة بين الإخوة خاصة إذا كانت بينهم مقاربة لهذا يجب ملأ وقت فراغهم لكي لا يتشاجروا وان الحب الموجود بينهم هو الذي يطفئ لهيب الغيرة.²

² راهيلا حسين ناصر عمير، (2020)، مشكلات الأطفال النفسية والسلوكية، ط1، أبصار ناشرون وموزعون، ص20.

المشكلات الأسرية:

تمر الأسرة مراحل متعددة مرحلة ما قبل الزواج إلى مرحلة تكوين الأسرة وإنجاب الأبناء فهي معرضة لمواقف ومشكلات وإحداث تؤدي إلى خلل فيجب حلها لأجل استمرار الحياة الطبيعية لأفرادها وتجنب سوء العلاقات الأسرية بين أفرادها أو ضعفها فلا تستطيع مواجهة المشكلات الأسرية ومنها المشكلات النفسية كسوء التوافق العاطفي والجنسي والغيرة والخيانة والنزاع على السلطة داخل الأسرة والكذب والعنف..... وغيرها والمشكلات الصحية من أحد أفراد الأسرة بمرض مزمن له آثار على كل الأفراد من عدة جوانب.

ومن بين أساليب التنشئة المتبعة تساعد على تفعيل العلاقات وبلوغ صحة عاطفية في المحيط الأسري حسن الاعتدال وتقبل الرأي الآخر تجلب السعادة للأسرة .

تتطلب المعاملة الوالدية عدم إساءة معاملة الأبناء لأنها تشكل خطورة على النمو العقلي والاجتماعي والجسدي وخاصة العاطفي ويجب تجنبها لان الآباء الذين لهم ميلا للإساءة للأطفال يكون لهم نقص في تقدير الذات وعدم القدرة على التحكم باندفاعاتهم ومشاكل في الصحة النفسية وهم أقل دعما وحنانا لأبنائهم ولهم انزعاج كبير في الاستجابة لسلوك أطفالهم وهذا يؤدي إلى الانعزال الاجتماعي (social Isolation) وقد يعاني من نقص الولدان من الدعم والمساندة عند الحاجة لذا يعكسان إحباطهم من خلال ممارسة التنشئة الأسرية على الأطفال أو قد تكون تعاني الأسرة من ظروف اجتماعية واقتصادية دنيئة وهذه تؤدي إلى الشجار وتوتر العلاقات الوالدية وبين الآباء والأبناء واستخدام العنف بكل أنواعه.

ويترتب آثار نفسية على الأطفال بإتباع هذا الأسلوب منها شعور الطفل تحقير الذات وقتل روح المبادرة والصراع الداخلي الذي يعود إلى التناقض في المفاهيم والقيم التي يتلقاها الأطفال في التربية سواء من قبل البيئة المحيطة هم أو من قبل الأسرة وكذلك ف التناقض في الألفاظ السليمة والخاطئة التي يتم تعليمها للأطفال أو يسمعونها وكذلك يظهر التأثير النفسي للأطفال في تصرفاتهم (إيذاء أنفسهم) وهم عرضة للانحراف وانحلال الخلق ونسبهم القيمي لمعرض للتلاشي أو اضمحلال أو تغيير وإحلال محله نسق قيمي غربي أو مغير (جديد) يقضي على النسق القيم الأسري الثابت الأصيل الذي اكتسبه الأطفال في تنشئتهم المحيط الأسري أو مؤسسات التعليم.²

وظائف الأسرة: من بينها

الوظيفة العاطفية:

نعني بها التفاعل العميق بين الزوجين وبين الآباء والأبناء في المنزل يخلق وحدة أولية تكون المصدر الرئيسي للإشباع العاطفي لجميع أعضاء الأسرة وأثبتت الدراسات النفسية إن التجاوب العاطفي بين الوالدين والطفل له أكثر الأثر في شخصية الطفل المستقبلية وصحته النفسية وان الحرمان من العطف والحب من أشد العوامل الخطر على الأطفال حيث يؤدي إلى القلق النفسي وفقدان الثقة بنفسه. لذا تحرص الأسرة على إشباع الحاجات النفسية والعاطفية لأفرادها خاصة العلاقة العاطفية بين الرضيع وبين الأم بسبب التخلي عن الرضاعة الطبيعية واستبدالها بالحليب المجفف للأطفال أو الأمهات العاملات وتولي الحاضنات والمربيات مسؤولية تقديم الرعاية والتربية لهم.

¹ حسين أبو رياش وآخرون، (2006)، الإساءة والجنس، ط1، دار الفكر، الأردن، ص160.

² عبد الغني عبود، مرجع سبق ذكره، ص223.

وكذلك الرعاية الأبوية النفسية العاطفية هي وظيفة تحديد العلاقة بين الوالدان والطفل لأنها تشعر الطفل بالانتماء والحماية وممارسة الشعائر الدينية بطريقة جماعية (صلاة) لان غرس مبادئ منذ الصغر يساعد على ترسيخ القيم الايجابية في أذهان الأطفال.¹

ووجب على الآباء تقديم المحبة لأبنائهم بالتعبير عن حبهم والإصغاء لهم وعدم القيام بأعمال تبغضهم كالأهانة والعقاب المتكرر والإهمال وحجز حرياتهم والاحترام المتبادل بينهم وانتشار السلوك لدى الطفل يعود إلى نوع العلاقات الأسرية والبيئية المحيطة به فالبيئة المحيطة به فالبيئة الخالية من المشاجرات والغضب وسرعة الانفعال والعدوان تخلق لدى الطفل عادات المسالمة والسلوك المتحفظ الطفل فشعور الطفل بالحرمان من الحب والفشل بالحرمان بتعدي على الأشياء أو على نفسه.

وكذلك ضرورة توفر المعاملة المتساوية العادلة بقدر الإمكان بين الأطفال وعدم التمييز بعضهم على بعض كما لا يجب عقد مقارنات بين قدراتهم وصفاتهم الشخصية وعدم انتقاد سلوك الطفل أو معايبه أمام الآخرين مع توفير الجو النفسي المناسب بالمنزل المليء بالحب واللفظ والحنان والهدوء والثقة والاستقرار وشغل وقت فراغ الطفل بالمنفعة .

الوظيفة النفسية للأسرة:

توفير الأمن والطمأنينة للطفل وبدون ذلك يتعرض الطفل لمشاعر القلق والإحباط والخوف مما يؤثر على شخصيته وعلاقاته مع الآخرين ويبدو هنا أهمية إمام الوالدين بقسط من المعرفة البيولوجية والنفسية وتربية الأطفال. فحاجة الطفل إلى الحنان والمحبة لا تقل أهمية عن حاجاته للغذاء فالأسرة التي تسودها المحبة يعكس مشاعر الحب على أطفالها.²

يتأثر الأطفال إذن بالمناخ النفسي السائد في الأسرة وبالعلاقات القائمة بين الأب والأم ويكبتون اتجاهاتهم النفسية بتقليد الآباء والأهل وتكرار الخبرات العائلية فالشخصية السوية نشأت في جو تشيع الثقة والتالف والتواصل.

يتعلم الفرد معاني العطف والحنان والتعاون والتضحية والصدق وتحمل المسؤولية واحترام الآخرين من خلال المعاملة الوالدية في تادية التنشئة الأسرية للأبناء فإذا توافرت جميع صفات ينشأ الطفل سليماً وخالياً من المشكلات النفسية والعاطفية الوجدانية.³

دور العاطفة في العلاقات الأسرية :

هي مجموعة انفعالات تتجمع حول شخص معين كالأم والأب والصدیق ا حول شيء معين كالوطن أو المدرسة أو البيت أو حول فكرة كالتعاون أو التضحية.

يمكن تقسيم العواطف من حيث الانفعال الغالب فيها قسمين عواطف موجبة وعواطف سالبة أو عواطف حب عواطف كراهية والانفعالات المشتركة في الحالتين هي الخوف والغضب والفرح والأسف نشأ من اتصال الفرد بموضوع العاطفة. وتكرار هذا الاتصال في مناسبات مختلفة ففي كل مرة يحدث الاتصال تشار مجموعة من الغرائز والانفعالات المختلفة فان كانت في مجموعاتها سارة أدت إلى عاطفة حب وان كانت في مجموعها مؤلمة أدت إلى عاطفة كره. تتطور العواطف من مادية إلى معنوية فالطفل تتركز

¹ أنور حافظ إبراهيم، (2005)، الاتجاهات الحديثة في تربية الطفل، (د.ط)، مؤسسة شباب الجامعة، الإسكندرية، ص9.

² زكية إبراهيم كامل، نوال إبراهيم شلتوت، (2002)، أصول التربية ونظام التعليم، (د.ن)، الاسكندرية، ص30.

³ احمد عبد اللطيف ابو سعد، سامي محسن الختاتنة، (2014)، سيكولوجية المشكلات الأسرية، ط2، دار المسيرة، عمان، ص45.

عواطفه أو حل أمه ثم تنتقل إلى أبيه فأخوته فأقاربه وهكذا وكلما شب واتسع نطاق حياته تكونت عنده عواطف أخرى حول مدرسة وزملائه.¹

يؤدي التوثر في المحيط الأسري والخلافات التي تشيع بين أفرادها خاصة بين الوالدين التي تؤثر نفسي مقترن بالاقتران إلى الأمن والانتماء قد يصاحبه أنماط غير سوية من السلوك بين الأطفال كالجنوح إلى الانحراف والعدوانية مع مظاهر سلبية كالغيرة والأناية والخوف وعلى العكس تؤدي العلاقات المنسجمة بين الوالدين إلى تماسك الأسرة بما يساهم في تحقيق التوافق الاجتماعي للطفل وإشباع حاجاته إلى الأمن وخلق جو يعاون على نمو شخصية الطفل لتصبح متكاملة ومرتنة.

الخطوات الأساسية للتنشئة الأسرية لأجل تحقيق الجو العاطفي الأسري المناسب لتربية الطفل
تؤدي المشاعر الطيبة والمرتنة المشبعة بالحب والثقة من الوالدين اتجاه الطفل إلى مساعدته في إن ينمو محبا لغيره واثقا فيهم وفي نفسه.

تؤدي عدالة المعاملة تجاه الطفل وعدم التفريق بينه وبين أشقائه إلى غيره من ابنا المجتمع فيشب متعاوننا محبا لغيره يحمل مشاعر طيبة اتجاه الآخرين ويخلوا قلبه من الأحقاد والكره والبغضاء وهذه قيم إنسانية سامية يجب إتباعها في سلوكياتنا . إن محافظة الأسرة في تصرفاتها ومداخلتها مع الأبناء والآخرين في الحياة اليومية بعيدا عن الغضب وحل المشاكل معهم بدون ارتكاب سلوكيات غاضبة فتكون قدوة للأبناء. ودراسة الوالدين بصبر وتعقل دائما لمواقف غضب الأبناء وفهمها للظروف والعوامل التي أدت للغضب ثم تعليم الأبناء بان تغييرات الغضب هي عدوان على الآخرين لأنها مسيئة لفظيا ونفسيا أو جسديا.

وما يمكن استنتاجه انه إذا اشبع جو الأسرة بالحب والثقة من الوالدين اتجاه الطفل يصبح هذا الطفل شخصا واثقا في نفسه شاعرا بقيمته مطمئنا إلى مستقبله كما ينقل اتجاهاته ومشاعره الطيبة للآخرين ويؤدي نبذ الطفل إلى اعتقاد بأنه غير محبوب ولا قيمة له فيصبح فريسة لشعور بالوحدة والشك والتهديد عدم الثقة في ذاته وفي الآخرين؟

ويؤدي منع الطفل عن التعبير عن ذاته إلى نوع من الانسحاب والانطواء ويشعر بصعوبة في تكوين علاقته الاجتماعية وفي التعامل مع غيره من أفراد لمجتمع ويلجأ إلى العزلة والوحدة ويصبح اتكاليا قليل المشاركة ومدني الإنتاج وكذلك إهمال الوالدين للأبناء وعدم العناية به والعطف عليه إلى شعوره بالوحدة والرغبة في الانضمام لأي جماعة (حتى لو كانت منحرفة) للتعبير فقط عن ذاته.

والعدالة في معاملة الأبناء وعدم اللجوء إلى مبدأ التفضيل الطفل على الآخر. وتوحد معاملة الوالدين (الأب والأم) وإن تشابه والحرص على أن يكونوا قدوة لأبنائهم. وعدم التمادي في أسلوب العقاب.

إن أهمية العلاقة هي استراتيجيات الأمومة والأبوة هي بناء علاقة ايجابية وبالرغم من عدم استطاعة الوالدين صنع العلاقة حدها لكن بإمكانهما فعل الأشياء التي تخلق (تربة) نموذجية تنو فيها علاقة ايجابية عليكم أن تبغوا نصب أعينك حقيقة أن الحب هو القوة الحقيقية التي يملكها الولدان لهذا يجب أن يكون معظم التفاعلات الامومية الأبوية محببة لدى الطفل مثل الابتسام، الاحتضان، اللمس، الثناء، المدح، استخدام أسماء محببة، التعبير عن الحب والحنان، الإنصات، التشارك في الأفكار والتواصل والحوار بطريقة

¹ محمد شفيق، (2004)، علم النفس الاجتماعي بين النظرية والتطبيق، دار المعرفة الجامعية، الاسكندرية، ص135.

مستمرة لتحسين سلوكيات الآباء اتجاه الأبناء وتقييمها يجب عليهم ان يتخللوا أنهم مراقبون من طرف كاميرات تسجل تصرفاتهم.¹

خاتمة

ينال الفرد أولى مقومات النمو الجسمي والصحي وذلك تبعاً لما توفره له من مأكّل ومشرب وملبس ومسكن يتعلم الفرد في الأسرة اللغة والتعبير وطريقة الكلام ولكل أسرة عاداتها والمقومات اللغوية. يتبنى الطفل من أسرته أخلاقه وطباعه وذلك تبعاً لما يسود الأسرة من مستويات اقتصادية واجتماعية وثقافية فيتعلم الطفل معاني الحب والعطف والحنان والتعاون.....الخ. وإذا توفرت هذه ينشأ سليماً من المشكلات النفسية والعاطفية. إذن تلعب التنشئة الأسرية السليمة المتشعبة بأساليب وطرق أسس صحيحة ومعاملة والدية مرفقة بالمتابعة والمراقبة والاهتمام والرعاية العاطفية تخلق جواً اسرياً مناسباً أمنياً لنمو شخصي الطفل السوية وتنشأ علاقات متماسكة ومترابطة تؤدي إلى التوازن والتوافق الاجتماعي والتكيف في المجتمع.

قائمة المراجع

1. عبد اللطيف ابو سعد، سامي محسن الختاتنة، (2014)، سيكولوجية المشكلات الأسرية، ط2، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان.
2. أنور حافظ إبراهيم، (2005)، الاتجاهات الحديثة في تربية الطفل، (د.ط)، مؤسسة شباب الجامعة، الإسكندرية.
3. حسام الدين فياض، (2010)، مفهوم التنشئة الاجتماعية و اساليب المعاملة الوالدية، ط1. نحو علم اجتماع تنويري بدون بلد
4. حسين أبو رياش وآخرون، (2006)، الإساءة والجنس، ط1، دار الفكر، الأردن
5. راهيلا حسين ناصر عمير، (2020)، مشكلات الأطفال النفسية والسلوكية، ط1، أبصار ناشرون وموزعون،
6. زكية ابراهيم كامل، نوال ابراهيم ثلثوت، (2002)، اصول التربية ونظام التعليم، (د.ن)، الاسكندرية

¹ سارا تشانا راد كليف، (2009)، موسوعة الأم والطفل التربية من عام إلى عشرون عاماً، ترجمة فاطمة بصر ورانيا علام، الهيئة المصرية العامة للكتاب، القاهرة، ص30.

7. ساراتشانان راد كليف، ترجمة فاطمة بصر، رانيا علام، (موسوعة الأمل والطفل التربوية من عام إلى عشرون عاما، الهيئة المصرية العامة للكتاب، القاهرة، 2009).
8. سلوى عثمان الصديقي، (2012)، الأسرة والسكان، المكتب الجامعي، الإسكندرية.
9. عبد الغني عبود و، وبيومي ضحاوي، وعادل عبد الفتاح سلامة، وعبد الجواد السيد بكر (2000)، التربية المقارنتة والألفية الثالثة الايدولوجيا والتربية والنظام العالمي الجديد، دار الفكر العربي، ط1، شارع عباد العقاد، مدينة نصر، القاهرة.
10. محمد شفيق، (2004)، علم النفس الاجتماعي بين النظرية والتطبيق، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية.
11. محمد سيد خطاب، (2007)، كيف تتوافق مع المجتمع أسس العلاقات الاجتماعية، ط1، مدينة نصر، القاهرة.
12. موزة المالكي، (1990)، الأزمات النفسية العاطفية مشاكل وحلول، دار النهضة العربية، بيروت.

المرونة النفسية وعلاقتها باستراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى الطالب الجامعي

Psychological resilience and its relationship with emotional regulation strategies among the university student

د. أسماء فيلالي، جامعة بسكرة، الجزائر

Filaliasma2@gmail.com

ط.د. ياسمين عثمانى، جامعة المدية-الجزائر

yasmine.athmani98@gmail.com

ملخص

تهدف الدراسة الحالية إلى الكشف عن العلاقة بين المرونة النفسية واستراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى الطالب الجامعي، وتم الاعتماد على المنهج الوصفي الارتباطي التحليلي، وتكونت عينة الدراسة من (52) طالب جامعي اختيروا بطريقة قصدية من شعبة علم النفس بجامعة محمد خيضر- بسكرة-. تم تطبيق مقياس المرونة النفسية لكونور واستبيان استراتيجيات التنظيم الانفعالي من اعداد الباحثة "هناء سلوم"، وبعد اعتماد الأساليب الإحصائية المناسبة لطبيعة فرضيات الدراسة أظهرت النتائج

تمتع أفراد عينة الدراسة بمستوى مرتفع من المرونة النفسية، كما أظهرت النتائج أن غالبية أفراد عينة الدراسة يلجأون للكبت والاجترار كإستراتيجيات للتنظيم الانفعالي، بالإضافة لذلك فقد بينت النتائج عدم وجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين المرونة النفسية واستراتيجيات التنظيم الانفعالي.

الكلمات المفتاحية: المرونة النفسية، استراتيجيات التنظيم الانفعالي، الطالب الجامعي.

Abstract

The current study aims to examine the relationship between psychological Resilience and emotional regulation strategies among the university student, the study adopted the descriptive analytical correlational method. For Data collection the study used: Connor's Psychological Resilience Scale and the Emotional Regulation Strategies Questionnaire prepared by the researcher "Hana Salloum". After adopting appropriate statistical methods for the nature of the study's hypotheses, the results showed that the study sample has a high level of psychological resilience. The results also showed that the majority of the study sample resorted to repression and rumination as strategies for emotional regulation. In addition, the results showed that there was no statistically significant correlation between psychological resilience and emotional regulation strategies.

المقدمة

شهدت الدراسات النفسية في العقود الأخيرة اهتماما كبيرا بدراسة المتغيرات الإيجابية بعد أن كان اهتمام علماء النفس ولفترة طويلة منصبا على دراسة عوامل الخطر، حيث يرى الباحثين اليوم أن علم النفس ليس علما يقتصر على دراسة الانهزام النفسي والمرض، ولكنه علم يجب أن يولي اهتمامه نحو المتغيرات الإيجابية مثل الرضا والتفاؤل والطموح والمهارات الاجتماعية والمرونة النفسية باعتبارها متغيرات تلعب دورا جوهريا في الوقاية من المرض النفسي.

وعليه تم تناول مفهوم المرونة النفسية في الدراسات باعتبارها أحد مفاهيم علم النفس الإيجابي، حيث تعتبر المرونة النفسية خاصية محورية في بناء الشخصية السوية المتكيفة مع متطلبات الحياة وضغوطها، وأكدت الدراسات أن نجاح الفرد في التكيف يعتمد بشكل كبير على ما يمتلكه من مرونة نفسية، وفي هذا الصدد اعتبر "انووكواي" (Onwukwe,2010) "المرونة النفسية أحد الظواهر النفسية المهمة التي نتج عنها آثار إيجابية على الفرد، بالرغم من وجود عوامل تهديد معيقة للتكيف أو النمو التي يمكن أن يمر بها الفرد خلال مراحل حياته، كما أضاف أيضا أن المرونة النفسية تعكس الفروق بين الأفراد في الاستجابة لعوامل التهديد والتوتر، وهذا ما يفسر أنه بالرغم من المعاناة من الظروف الصعبة وجود أشخاص أصحاء نفسيا"، كما عرفها "كيراكوشي وجوديل" (Ciarrochi &Godsell,2010) "بأنها عملية التوافق الجيد والمواجهة الإيجابية للصعوبات أو الصدمات أو النكبات أو الضغوط النفسية العادية التي

يواجهها الفرد مثل المشكلات العائلية ومشكلات العلاقات مع الآخرين والمشكلات الصحية أو المالية وضغوط العمل" (عبد الرحمن، العزب، 2021، ص260). وقد أكدت العديد من الدراسات على دور المرونة النفسية في حياة الطلبة وتأثيرها على مسارات حياتهم، حيث أشار "بينارد" (Benard.B,2012) إلى أن الطلبة المرنين يمتلكون مستوى عال من الطموح، يظهر في توقعاتهم العالية ووجود أهداف لديهم ودافع للحياة، فضلا عن قوة الشخصية وامتلاك مهارات حل المشكلات، كما أكد أن هذه الخصائص تسهم في تطوير الإحساس بالانتماء والمشاركة والحد من مشاعر النفور (عبدالرحمن، العزب، 2021، ص262). وغالبا مرحلة التعليم الجامعي تقابلها مرحلة المراهقة المتأخرة والفترة العمرية لها تتراوح ما بين (18-21) سنة، كما يطلق بعض الباحثين على هذه المرحلة اسم "مرحلة الشباب" وهي المرحلة التي تسبق مباشرة تحمل المسؤولية في حياة الرشد (ملحم، 2004، ص377) فهي فترة يحاول فيها المراهق توحيد جهوده من أجل تكوين هويته المتفردة وذلك من خلال تحقيقه لجملة من المطالب والتحديات، ومن هنا تمثل سنوات الدراسة الجامعية فترة نمو نفسي اجتماعي هامة ورغم أن الجامعة تمثل طريقا هاما للنمو تتوافر فيه فرص التطور الشخصي للطالب إلا أن هذا الطريق لا يخلو من المطالب والعقبات والصعوبات التي يخبر نتيجة لها العديد من الانفعالات "غضب، حزن.."، الأمر الذي يتطلب منه قدرة على تنظيمها وإدارتها في سبيل تحقيق تكيفه واستعادة اتزانه.

وقد حظي موضوع الانفعالات باهتمام بالغ من قبل علماء النفس أمثال جيمس-لانغ James-Lang ، كانون-بارد Cannon-Bard، شاكتر Schachter وغيرهم..الذين صبوا جل اهتمامهم على وصف الانفعالات ومسببات حدوثها، وفيما بعد ظهر اهتمام بجوانب أخرى تتعدى وصف الانفعال ومسببات حدوثه إلى كيف تنظم التعبير عن انفعالاتنا ونؤثر فيها، وكيف ندير هذا الجانب الهام والحيوي بطريقة نحافظ فيها على صحتنا النفسية والجسمية، فظهر نتيجة لذلك ما اصطلح عليه بإستراتيجيات التنظيم الانفعالي التي عن طريقها نؤثر على مستويات استجاباتنا الانفعالية، ويذكر أن هذا المجال انبثق عن واحدة من أهم مميزات الانفعالات وهي "قابليتها للتطويع والذي لولاه لما كان هذا التنظيم ممكنا" (سلوم، 2015/2014، ص2).

وتمثل استراتيجيات التنظيم الانفعالي حجر الزاوية في مفهوم التنظيم الانفعالي، وتشير إلى الأساليب التي يستخدمها الأفراد ويوظفونها لتعديل التعبير عن الخبرات الانفعالية، ويشمل ذلك الانفعالات الإيجابية والسلبية على حد سواء وتشير الدراسات السابقة المتعلقة بهذه الاستراتيجيات إلى وجود فروق فردية سواء بين الأفراد أو لدى الفرد نفسه في استخدام هذه الاستراتيجيات، فالبعض لديه القدرة على اختيار استراتيجيات أكثر فعالية من البعض الآخر في حين لا يملك البعض مثل هذه القدرة (سلوم، 2015/2014). وعليه تتعدد استراتيجيات تنظيم الانفعالات، فقد تأخذ شكلا إيجابيا تكيفيا يتمثل في التعرف على الانفعال وفهمه وترشيد التعبير عنه بطرق تتيح للفرد التنفيس واستعادة اتزانه وقد تأخذ شكلا غير تكيفي جامد في حال اللجوء المستمر إلى استراتيجيات كالقمع والاجترار.. ومن هنا يتضح أن تنظيم الانفعالات لا يعني كبت وقمع الاستجابة الانفعالية وإنما يعني التعرف على الانفعال وفهمه والسماح له بالمرور بصور مقبولة أي ترشيد التعبير عنه حسب ما يقتضيه الموقف.

وفي ضوء نتائج العديد من الدراسات التي تناولت المرونة النفسية تبين أن تمتع الشخص بالمرونة ن في مواجهة المواقف والأزمات يرتبط بمدى قدرته على فهم انفعالاته وحسن ادارتها، إلا أن كثيرا من منظري الانفعالات يؤكدون أن معظم الأشخاص يصعب عليهم التعرف على مشاعرهم ويحتارون في تفسيرها وفهم ما يصاحبها من اعراض فسيولوجية..وبناء عليه هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن مستوى

المرونة النفسية لدى الطالب الجامعي ومحاولة التعرف على استراتيجيات التنظيم الانفعالي الأكثر انتشارا بين الطلبة وصولا إلى الكشف عن العلاقة بين المتغيرين من خلال الإجابة على التساؤلات الآتية:

- 1- ما مستوى المرونة النفسية لدى الطالب الجامعي؟
 - 2- ما هي استراتيجيات التنظيم الانفعالي الأكثر انتشارا بين الطلبة الجامعيين؟
 - 3- هل توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي والمرونة النفسية لدى الطالب الجامعي؟
- 2- فرضيات الدراسة**

- 1- مستوى المرونة النفسية لدى الطالب الجامعي منخفض.
 - 2- يلجأ الطالب الجامعي إلى الكبت والاجترار كاستراتيجيات للتنظيم الانفعالي.
 - 3- توجد علاقة ارتباطية إيجابية دالة احصائيا بين المرونة النفسية واستراتيجيات التنظيم الانفعالي.
- 3- أهداف الدراسة:**

تسعى الدراسة الحالية إلى تحقيق الأهداف الآتية

- 1- معرفة مستوى المرونة النفسية لدى الطالب الجامعي.
- 2- التعرف على استراتيجيات التنظيم الانفعالي الأكثر انتشارا بين الطلبة الجامعيين.
- 3- الكشف عن طبيعة العلاقة التي تربط بين المرونة النفسية واستراتيجيات التنظيم الانفعالي.

4- مفاهيم الدراسة

1-4- المرونة النفسية

1-1-4- تعريف المرونة لغة:

أخذ مصطلح المرونة من ”المرن” أصل صحيح يدل على لين الشيء وجاء في لسان العرب: (مَرَنَ يَمْرُنُ مَرَانَةً وَمُرُونَةً: وهو لين في صلابته. ومَرَنْتَ يَدَ فُلَانٍ عَلَى الْعَمَلِ أَي صَلَّبْتِ وَاسْتَمَرْتِ وَالْمَرَانَةُ: اللينُ) (ابن منظور. ج 13- ص 403)

ويعرفها قاموس أكسفورد للغة الانجليزية باعتبارها : القدرة على التغيير بما يتناسب مع الظروف أو المواقف الجديدة. (Oxford Learner's Dictionaries online)

2-1-4- تعريف المرونة النفسية اصطلاحا:

برز مفهوم المرونة النفسية مع ظهور علم النفس الايجابي الذي انصب اهتمامه على دراسة وتنمية القوى الشخصية والقدرات والسمات الايجابية وذلك عبر تعزيز وتفعيل إدراك الفرد لنقاط القوة لديه بدال من التركيز فقط على جوانب القصور والعوامل السلبية.

وتعددت تعاريف المرونة النفسية نذكر منها:

يعرفها رينكو وثيرستون بأنها سمة شخصية تصف مدى قدرة الشخص على التعامل مع التغيرات في الظروف والتفكير في المشكلات والمهام بطرق مبتكرة ومبتكرة. تستخدم هذه السمة عند حدوث ضغوط أو أحداث غير متوقعة، مما يتطلب من الشخص تغيير موقفه أو نظره أو التزامه (Thurston, Runco, 1999, p731).

وفقاً لكونور وديفيدسون المرونة هي سمة شخصية تساعد الناس على الازدهار في مواجهة الشدائد والتعافي بعد الأحداث المجهدة أو المآسي أو الصدمات (Connor, Davidson, 2003, p73).

ويعرفها ستيفن هايز بأنها: عملية الاتصال باللحظة الحالية بشكل كامل كإنسان واع والاستمرار في السلوك أو تغييره في خدمة القيم المختارة (Hayes et al, 2006, p17).

ويعرفها موران (moran, 2015) بأنها القدرة على الاتصال باللحظة الحاضرة مع الوعي بالأفكار والانفعالات وبدون محاولة تغيير الخبرات الخاصة أو تجنبها أو السيطرة عليها مع التوجه لتغيير السلوك أو المحافظة عليه في سياق السعي لتحقيق القيم والأهداف (ابوحلاوة، 2020، ص5).

أما عن تعريف المرونة النفسية كما ورد في اصدار الجمعية الامريكية لعلم النفس (APA): فهي عملية التوافق الجيد والمواجهة الايجابية للشدائد أو المواقف أو الصدمات أو النكبات أو الضغوط النفسية التي تواجه الفرد من المواقف الحياتية (المشكلات الأسرية، أو العلاقات مع الآخرين أو المشكلات الصحية الخطيرة، أو ضغوط العمل أو المشكلات المالية) (VandenBos, 2015, p910).

وفق ما تطرقنا له من تعاريف للمرونة النفسية نجد ان هناك تباينا واختلافا ما بين هذه التعاريف في طريقة تناول ذلك راجع لاختلاف التوجهات النظرية للمنظرين، فمثلا نجد ان تعريفي هايز وموران يميلان الى التقبل والعيش في اللحظة الحاضرة، اما بقية التعريفات فنجد انها تميل الى تعريفها على أساس القدرة على مواجهة وتجاوز المواقف الصعبة واستثمارها لعيش حياة افضل.

4-2- استراتيجيات التنظيم الانفعالي

عرف "جروس" (Gross, 1998) تنظيم الانفعال بأنه تلك العمليات التي من خلالها يستطيع الفرد أن يؤثر على الانفعالات التي يشعر بها، ووقتها، وكيفية الشعور بها، والتعبير عنها (مظلوم، 2017، ص149). وحدد "رومر وكراتز" (Roemer & Grats, 2004) مفهوم التنظيم الانفعالي بمجموعة من القدرات تشمل: الوعي بالانفعالات وفهمها، قبول الانفعالات، السيطرة على السلوكيات المتهورة والتصرف وفقا للأهداف المرجوة عند التعرض للانفعالات السلبية، الاستخدام الموقفي والمرن لاستراتيجيات التنظيم الانفعالي. ويكشف الغياب النسبي لأي من هذه القدرات أو جميعها عن صعوبة في تنظيم الانفعال (سلوم، 2015/2014، ص13).

كما عرف (عراقي، 2014) تنظيم الانفعال بأنه تلك العملية المتصلة بالتعديل والتأثير على متى وكيف يتم التعبير عن الانفعالات الخاصة؟ وكيف يتم معايشة تلك الانفعالات؟ ويشمل ذلك كل الانفعالات السلبية والايجابية على حد سواء.

وتتمثل استراتيجيات التنظيم الانفعالي في الدراسة الحالية في: إعادة التقييم وهي عبارة عن توليد تفسيرات ايجابية حول المواقف الضاغطة نفسيا كطريقة لخفض التوتر، الاجترار وتحدد بتركيز الفرد بشكل متكرر على الانفعالات السلبية وعلى الأسباب والعواقب المرتبطة بهذه الانفعالات، الكارثية وتشير الى أفكار تركز على فضاة ما اختبره الفرد إعادة التركيز الايجابي ويشير إلى التفكير حول الخبرات الإيجابية بدلا من التركيز على الموقف الحالي، القبول ويشير الى درجة رضوخ الفرد واذعانه لما حدث، الكبت وتشير الى تثبيط السلوك المعبر عنه انفعاليا، استراتيجيات الهاء وتتضمن أفعال يقوم بها الفرد ليشعر على نحو افضل كأن يتلاعب بالبيئة او ينخرط في نشاط يوفر له الهاء او عوناً انفعاليا واستراتيجية المشاركة الاجتماعية وتتمثل بالحديث الى شخص اخر حول ردود فعل تتعلق بانفعالات معينة (سلوم، 2015/2014، ص8).

5- الإجراءات المنهجية للدراسة

5-1- منهج الدراسة

لكل دراسة علمية خصائصها وصفاتها المميزة التي تملي على الباحث منهجا معيناً في دراسته، ونتيجة لطبيعة الأهداف التي تسعى إليها الدراسة الحالية فقد تم اعتماد المنهج الوصفي بشقيه الارتباطي والتحليلي.

5-2- عينة الدراسة

تمثلت عينة الدراسة في طلبة الماجستير تخصصات علم النفس وعلوم التربية بجامعة محمد خيضر بسكرة، تم اختيار العينة بطريقة قصدية عبر استبيان الكتروني تم توزيعه عبر مجموعات خاصة بالطلبة، وبلغت عينة الدراسة الأساسية 52 طالبا موزعة على الشكل التالي:

خصائص عينة الدراسة من حيث العمر		
الفئة العمرية	العدد	النسبة
من 20 الى 25 سنة	40	76,9%
من 26 الى 30 سنة	4	7,7%
أكبر من 30 سنة	8	15,4%
المجموع	52	100
خصائص عينة الدراسة من حيث الجنس		
الجنس	العدد	النسبة
أنثى	52	100%
ذكر	0	0%
المجموع	52	100

جدول رقم (01) يمثل خصائص عينة الدراسة

5-3- أدوات الدراسة

5-3-1- استبيان استراتيجيات التنظيم الانفعالي

تم اعداد الاستبيان من طرف الباحثة (هناء عباس سلوم، 2014) بالاستناد إلى استبانة استراتيجيات التنظيم الانفعالي "لغارنيفسكي وآخرون 2002" وبلاستقادة من استبانة التنظيم الانفعالي "لكروس وجون 2003" وكذلك مقياس استراتيجيات المواجهة الذي أعده "كارفر وآخرون".

ويتكون الاستبيان من (28) عبارة، موزعة على ثمان استراتيجيات هي: إعادة التقييم، القبول، الاجترار، الكارثية، التركيز الإيجابي، الالهاء، الكبت، المشاركة الاجتماعية. أما بالنسبة لطريقة تصحيح الاستبيان فتتم الاستجابة على فقرات الاستبيان بأحد الاختيارات التالية (لا تنطبق أبدا-تنطبق بدرجة بسيطة-تنطبق بدرجة متوسطة-تنطبق بدرجة كبيرة) ويحصل المفحوص على الدرجات (1-2-3-4) على الترتيب.

وللتحقق من صلاحية الاستبيان للتطبيق قامت معدة الاستبيان بتقدير الصدق عن طريق صدق المحكمين، الصدق الذاتي، الصدق التمييزي، الصدق العاملي، وتم تقدير الثبات باستخدام معامل ألفا لكرونباخ، وأظهرت النتائج أن الاستبيان يتسم بدرجة مقبولة من الصدق والثبات.

5-3-2- مقياس المرونة النفسية لكونور دافيدسون Connor-Davidson Resilience Scale

أعد هذا المقياس في الأصل من طرف سنغ ونان يو (Singh & Nan ya, 2010) حيث يتكون من 25 عبارة موزعة على أربعة أبعاد وهي الصلابة، التفاؤل، تعدد المصادر، الغرض أو الهدف. وقام بتعريبه الباحث "أحمد البيومي علي البيومي، 2018" في إطار إعداد لدراسته المعنونة ب"الكفاءة الذاتية الأكاديمية المدركة وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى طلاب كلية التربية الرياضية"، أما بالنسبة للخصائص السيكومترية للمقياس فقد قام الباحث بتقدير صدق المقياس عن طريق صدق الاتساق الداخلي، وتم تقدير الثبات باستخدام معامل ألفا لكرونباخ، وأظهرت النتائج أن المقياس يتسم بدرجة عالية من الصدق والثبات. أما بالنسبة لطريقة تصحيح المقياس فتتم الاستجابة على فقرات المقياس بأحد الاختيارات التالية (بدرجة كبيرة جدا-بدرجة كبيرة-بدرجة متوسطة-بدرجة قليلة-بدرجة قليلة جدا) ويحصل المفحوص على

الدرجات(1-2-3-4-5) على الترتيب، وبذلك تكون اعلى درجة للمقياس (125)درجة وأدنى درجة (25) درجة.

4-5- الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة

تمت معالجة البيانات بواسطة برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية « SPSS V.20 »، وتم التحقق من فرضيات الدراسة من خلال المتوسطات الحسابية، الانحراف المعياري، بالإضافة إلى معامل الارتباط بيرسون للتحقق من العلاقة بين المتغيرات.

6- عرض ومناقشة النتائج

6-1- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الأولى

تنص الفرضية الأولى على أن "مستوى المرونة النفسية لدى الطالب الجامعي منخفض"، للتحقق من هذه الفرضية تم استخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات عينة الدراسة في كل بعد من أبعاد مقياس المرونة النفسية المستخدم في الدراسة كما هو موضح في الجدول الآتي

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	ن	المتغيرات
13.107	96.98	52	الدرجة الكلية لمقياس المرونة النفسية
4.496	27.31	52	بعد الصلابة النفسية
4.146	25.40	52	بعد التفاؤل
3.305	24.31	52	بعد تعدد المصادر
3.074	19.96	52	بعد الهدف أو الغرض

جدول رقم (02) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات عينة الدراسة في مقياس المرونة النفسية

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن المتوسط الحسابي للمرونة النفسية بأبعادها الأربعة قدر بـ 96.98 وتنحرف قيم أفراد العينة عن هذا المتوسط بقيمة 13.107، وبمقارنته بالمستويات النظرية يتضح أن مستوى المرونة النفسية لدى الطالب الجامعي مرتفع، كما نلاحظ من خلال الجدول أيضا أن جميع أبعاد المقياس حققت مستويات مرتفعة، وبالتالي فإن الفرضية التي تنص على أن مستوى المرونة النفسية لدى الطالب الجامعي منخفض لم تتحقق.

ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء المستوى التعليمي والتخصص الجامعي لأفراد عينة الدراسة، فباعتبارهم طلبة بقسم علم النفس وعلوم التربية قد يكون هناك عامل كبير في التأثير على مستوى المرونة النفسية يعزى لطبيعة محتوى مساقات التخصص، فالطلبة في هذا التخصص أكثر وعيا بمثل هذه المتغيرات النفسية وبالتالي أكثر سعيا نحو اكتسابها وتنميتها لإدراكهم بتأثيرها الإيجابي على مسار حياتهم، وذلك ما يتفق مع دراسة عبد الرحمن والعزب 2020 والتي هدفت إلى دراسة إمكانية التنبؤ بالمرونة النفسية لدى طلبة المرحلة الجامعية في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية بجامعة عجمان الإمارات العربية المتحدة، وتوصلت إلى تمتع طلبة الكليات الأدبية بمرونة نفسية أعلى من طلبة الكليات العملية، فدراسة علم النفس وعلم الاجتماع تتضمن العديد من الموضوعات حول الشخصية والسلوك الإنساني.

6-2- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثانية

تنص الفرضية على أن "الطالب الجامعي يلجأ إلى الكبت والاجترار كاستراتيجيات للتنظيم الانفعالي"، وللتحقق من الفرضية تم استخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات عينة الدراسة في كل بعد من أبعاد مقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي المستخدم في الدراسة كما هو موضح في الجدول الآتي

النسبة المئوية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	ن	الإحصاءات المتغيرات
71.94%	8.076	80.58	52	استراتيجيات التنظيم الانفعالي الكلي
79.31%	1.842	12.69	52	بعد إعادة التقييم
71.83%	1.922	8.62	52	بعد القبول
75.93%	2.182	12.15	52	بعد الاجترار
59.58%	2.043	7.15	52	بعد الكارثية
82.66%	1.856	9.92	52	بعد التركيز الإيجابي
66%	2.733	10.56	52	بعد الإلهاء
77.75%	2.445	12.44	52	بعد الكبت
58.66%	2.582	7.04	52	بعد المشاركة الاجتماعية

جدول رقم (03) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات عينة الدراسة على كل بعد من أبعاد مقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه وجود تفاوت في مستويات أبعاد استراتيجيات التنظيم الانفعالي، ويتضح أن كل من استراتيجية الكبت والاجترار "قد حققت مستويات مرتفعة بالمقارنة بالمتوسطات النظرية، وعليه يمكن القول أن الفرضية التي تنص على أن الطالب الجامعي يلجأ إلى الكبت والاجترار كاستراتيجيات للتنظيم الانفعالي قد تحققت.

وتعزو الباحثة هذه النتيجة بالدرجة الأولى إلى طبيعة البيئة الاجتماعية والثقافية لأفراد عينة الدراسة، والتي تتسم بصعوبة في التعبير عن الانفعالات والمشاعر الإيجابية منها والسلبية، وعليه يمكن القول أن اللجوء إلى استراتيجية الكبت في إدارة الانفعالات لدى الطلبة يرتبط بغياب القدرة على التعبير عن المشاعر والانفعالات لفظياً وغير لفظياً وقد يرجع ذلك إلى التنشئة الاسرية، حيث يشير (عراقي، 2012) إلى أن النماذج التعبيرية للوالدين التي تتضمن قمع الانفعالات المختلفة قد تشجع الطفل ضمناً على الاعتماد على استراتيجية القمع، الأمر الذي يؤدي إلى قصور في تنظيم الانفعال ويجعله عرضة على نحو متزايد لمشكلات واضطرابات نفسية لاحقة.

إن معالجة الانفعالات تبدأ بالمعرفة الانفعالية في مرحلة الطفولة وتتطور خلال مراحل الحياة مع ازدياد مستوى فهم المعاني. فما أن يبدأ الطفل في تمييز الانفعالات حتى يقوم بتصنيفها مدركاً العلاقات بين تلك التصنيفات، فيبدأ في تمييز أوجه الشبه والاختلاف بين الضيق والغضب، وبين الحب والكره. كما يتعلم تدريجياً المعنى الخاص بكل شعور ويستخدمه في علاقاته مع الآخرين، ويعلم الوالدان أطفالهم الاستدلال الانفعالي بطريقة ربط الفعل بالموقف؛ كربط شعوره بالحزن بموقف فقدان لعبته مثلاً، وفيها يتعلم كيف

يكون شعوره تجاه نفسه وتجاه الآخرين، وكيف ينظر إلى هذه المشاعر وكيف يعبر عنها، ومثل هذا التعلم لا يحدث فقط من خلال الأشياء التي يذكرها الآباء لأبنائهم ولكن أيضا من خلال طريقة تعبير الآباء عن مشاعرهم وتعاملهم مع بعضهم البعض، ومن الآباء من ينجح في دور معلم المشاعر لأبنائه بينما يفشل بعضهم الآخر". وقد أشارت نتائج الدراسات أن الآباء الذين يتميزون بمعرفة ومهارة انفعالية تمكنهم من التعاطف والتفهم للانفعالات ينشئون أطفالا أكثر تعاطفا وتقبلا للآخرين وأقدر على التعبير عن انفعالاتهم وأكثر ضبطا لمشاعر الغضب، بمعنى أن النمو الانفعالي للأبناء يتأثر سلبا بانخفاض وعي الآباء بمشاعر الأبناء وإهمال رعايتها وقد أكدت (king) على أهمية الاعتراف بمشاعر الطفل وإعطائه الفرصة للتعبير عنها كخطوة مهمة للانفتاح على المشاعر، وأكد (Liau & al) أن إهمال رعاية المشاعر سبب في ظهور المشكلات السلوكية والانفعالية لدى الأبناء، وأن مرحلة الطفولة مرحلة مهمة في اكتساب استراتيجيات معالجة الانفعالات (عراقي محمد، 2016، ص4-5)

كذلك يمكن عزو هذه النتيجة في ضوء المسايرة الاجتماعية والرغبة في الحفاظ على العلاقات، وعلى الرغم من أن اللجوء لكبت الاستجابة الانفعالية في بعض المواقف "ككبت التعبير عن الغضب تجاه المدير أو الشريك.."يجنب الفرد تفاقم حدة المشكلات ويسمح له بالمحافظة على العلاقات، إلا أن اللجوء المتكرر للكبت على حساب باقي استراتيجيات إدارة الانفعالات التكيفية وباختلاف المواقف قد يعرض الفرد للاضطراب الانفعالي. وهذا ما أكدته نتائج العديد من الدراسات مثل دراسة "ألدو وهويكسيما" (Aldo & Hoeksema, 2010) التي هدفت إلى دراسة العلاقة بين أربع استراتيجيات تنظيم انفعال (الاجترار، الكبت، إعادة التقييم، حل المشكلات) وأعراض ثلاثة اضطرابات نفسية "الاكتئاب، القلق واضطرابات الأكل" وأظهرت النتائج أن استراتيجيات التنظيم غير التكيفية (الاجترار والكبت) كانت أكثر ارتباطا مع الاضطرابات الثلاثة بالمقارنة مع استراتيجيات التنظيم التكيفية "إعادة التقييم وحل المشكلات) كما بينت الدراسة أن الاستراتيجيات غير التكيفية تلعب دورا مركزيا في علم النفس المرضي (سلوم، 2015/2014، ص51).

كما تتفق نتائج الدراسة الحالية مع دراسة (هناك سلوم، 2014) التي أظهرت فروق في استراتيجية الاجترار لصالح عينة طلاب المرحلة الجامعية، وتعد هذه الاستراتيجية من استراتيجيات الانخراط المعرفية التي تركز على الانفعال وتأخذ شكل الانهماك في المثير الانفعالي ويستخدم هذا النوع من الاستراتيجيات في المواقف التي يصعب التحكم بها، وبما أن الحياة الجامعية حافلة بالمطالب الملحة والتوترات على كافة الأصعدة مما يعرض الطالب الجامعي لمستويات أعلى من القلق والذي يرتبط بالمستويات المرتفعة من الاجترار وفقا لدراساتي (ألدو وهويكسيما، 2010) (عمران، 2011).

6-3- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة

تنص الفرضية الثالثة على أنه "توجد علاقة ارتباطية إيجابية دالة احصائيا بين المرونة النفسية واستراتيجيات التنظيم الانفعالي"، وللتحقق من صحة الفرضية تم حساب معامل الارتباط بيرسون بواسطة نظام (SPSS) أين حصلنا على النتائج المبينة في الجدول الآتي

المرونة النفسية			ارتباط بيرسون	استراتيجيات التنظيم الانفعالي (الكلي)
العينة (ن)	مستوى الدلالة	ارتباط بيرسون		
52	.596	-0.75		
52	.156	.200		بعد إعادة التقييم

52	.007	-.369**	بعد القبول
52	.343	-.134	بعد الاجترار
52	.077	-.247	بعد الكارثية
52	.002	.418**	بعد التركيز الإيجابي
52	.801	-.036	بعد الالهاء
52	.967	-0.06	الكبت
52	.720	-.051	بعد المشاركة الاجتماعية

جدول رقم (04) يوضح معامل الارتباط "بيرسون" بين المرونة النفسية واستراتيجيات التنظيم الانفعالي يتضح من الجدول أعلاه أن معامل الارتباط "بيرسون" بين المرونة النفسية واستراتيجيات التنظيم الانفعالي قدر ب (-0.75) وهو غير دال إحصائياً، وعليه يمكن القول أن الفرضية التي تنص أنه "يوجد علاقة ارتباطية إيجابية دالة إحصائياً بين المرونة النفسية واستراتيجيات التنظيم الانفعالي" لم تتحقق.

ومع أن الأدبيات التي انطلقت منها الدراسة الحالية تشير إلى ارتباط المتغيرين، إلا أنه يمكن عزو هذه النتيجة إلى وعي أفراد عينة الدراسة بمتغير المرونة النفسية باعتبارهم طلبة في تخصص علم النفس وبالتالي سعيهم لاكتساب وتطوير هذا المفهوم على خلاف متغير استراتيجيات التنظيم الانفعالي الذي لازال يبدو مبهماً بالنسبة إليهم لأنه قلما تم التطرق إليه في مسارهم التكويني بالإضافة إلى المتغيرات الاجتماعية والثقافية المؤثرة عليه كما سبق وفصلنا في مناقشتنا للفرضية الثانية، وعليه لا بد من الإشارة إلى أن هناك متغيرات كثيرة يمكن أن يكون لها تأثير أكبر على مستوى المرونة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة نذكر منها الوازع الديني، بالإضافة إلى مستوى الطموح الشخصي والتفاؤل والرضا عن الحياة.

خاتمة:

مما سبق عرضه يمكن القول أن العلاقة بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي والمرونة النفسية هي علاقة متشابهة قد تتأثر بعوامل أخرى دخيلة ما بين المتغيرين، ورغم توصل نتائج هذا البحث إلى عدم وجود علاقة ما بين المتغيرين إلا أنه لا بد من مزيد من الدراسات التي تبحث في كلا المتغيرين على عينات أكبر حجماً وباستخدام أدوات بحث مختلفة وفي الأخير فإن هذا البحث يدعو إلى تشجيع تناول مفهوم استراتيجيات التنظيم الانفعالي بشكل أكبر سواء كان في مجال تكوين الطلبة أو في مجال تثقيف العامة نظراً لأهميته البالغة ونقص معارف الناس حوله، ويوصي بالبحث أيضاً في كل العوامل المرتبطة بالمرونة النفسية وكيفية تنميتها وتعزيزها.

المراجع:

- ابن منظور، أبو الفضل جمال الدين (ب.ت): لسان العرب، دار صادر، بيروت.
- ابوحلاوة، محمد السعيد عبد الجواد. 2013. المرونة النفسية: ماهيتها ومحدداتها وقيمتها الوقائية. شبكة العلوم النفسية العربية. العدد 29.
- سلمو، عباس هناء (2015/2014). استراتيجيات التنظيم الانفعالي وعلاقتها بحل المشكلات، رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة دمشق.
- عبد الرحمن، رشا، والعزب، أشرف (2021). التنبؤ بالمرونة النفسية لدى طلبة المرحلة الجامعية في ضوء بعض المتغيرات، المجلة التربوية-جامعة سوهاج، العدد 84، 258-300.
- عراقي محمد، صلاح الدين (2016). أساليب المعالجة الانفعالية لدى طلاب الجامعة المكتئبين وغير المكتئبين، مجلة كلية التربية-بنها، (105)، 48-1.

مظلوم، مصطفى علي رمضان(2017).تنظيم الانفعال وعلاقته بالاليكسيثيميا لدى عينة من طلاب الجامعة،مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس،العدد82، 143-212.

Connor KM, Davidson JRT. Development of a new resilience scale: the Connor–Davidson Resilience Scale (CDRISC). *Depress Anxiety*. (2003) 18:76–82. doi: 10.1002/da.10113

Hayes, S. C., Luoma, J., Bond, F., Masuda, A., and Lillis, J. (2006). Acceptance and Commitment Therapy: Model, processes, and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44, 1-25. doi:10.1016/j.brat.2005.06.006

Oxford Learner's Dictionaries online: visted :31/03/2023 at 20:23

VandenBos R, Gary. 2015. APA Dictionary of Psychology. Washington: American Psychological Association. <http://dx.doi.org/10.1037/14646-000>

تأثير العاطفة على صحة العلاقة الزوجية

- العاطفة النبوية أنموذجاً -

The effect of emotion on the health of the marital relationship The prophetic emotion as a mode

د. زيد مليكة، جامعة الوادي، الجزائر

malikazid@yahoo.com

الملخص

تناول البحث أهمية العاطفة في بناء العلاقات الزوجية التي تجسدت في شخص النبي، فارتكز البحث على أشكال العاطفة ومظاهرها واستخداماتها في علاقاته p مع زوجته، بتعزيزها وإعطائها الأولوية القصوى والأهمية اللازمة من أجل بناء أسرة آمنة، وإثارة هذه العواطف في العلاقة الزوجية تحتاج إلى مهارات وأساليب مثل المودة والرحمة والتعاطف والحوار الإيجابي التي تفسح مجالاً للتفاهم بين الزوجين، متبعاً المنهج الوصفي والتحليلي والتاريخي، ليصل البحث إلى أن العاطفة النبوية مثلاً راقياً في المشاعر أعطت لكل صنف حقه وصنف النساء أولى بالعناية، كونها تهتم بتبادل المشاعر واحترامها، وأن الأزواج تظهر إيجابياتهم في توظيف العاطفة في محيط الأسرة.

الكلمات المفتاحية: تأثير، العاطفة، العلاقة الزوجية، العاطفة النبوية.

Abstract:

The research dealt with the importance of emotion in building marital relations, which was embodied in the person of the Prophet, may God's prayers and peace be upon him. And methods such as affection, mercy, sympathy, and positive dialogue that pave the way for understanding between the spouses, following the descriptive, analytical and historical approach, so that the research reaches that the prophetic affection is a sublime example of feelings that gave each class its right and the category of women is more deserving of attention, as it is interested in exchanging feelings and respecting them, and that husbands show their positives in Employment of emotion in the family environment

Keywords: influence, emotion, marital relationship, prophetic

المقدمة

تلعب العاطفة دورًا أساسيًا في الحياة الاجتماعية والإنسانية، وتتحدّد في القدرة على فهم عواطف الآخرين ، ولممارسة هذه العاطفة يجب أن تتوفّر على مجموعة مهارات وتعاملات ملائمة في إنجاح العلاقات سيما العلاقات الزوجية على نحو يسمح بالتمتع بحياة هادئة ومستقرّة ، والأزواج ذوو المستوى الجيّد في توظيف مهاراتهم العاطفية يميلون إلى أن يكونوا أكثر إيجابيّة بين أقرانهم وفي محيط الأسرة ، فيُظهرون مستويات أعلى من السلوك الاجتماعي الإيجابي، مقارنةً بالأزواج الذين ليسوا على نفس القدر من المهارات العاطفية، إلا أنّ هناك اختلافات لدى الأزواج عندما يصاب بعضهم بنوبات غضب عند تغيبب الاهتمام والإهمال في بعض الحقوق والواجبات ، وأمّا الآخرون والأفضل في نَظْم عواطفهم يوفّرون لهذه العلاقة شروط الانسجام والتوافق والاهتمام .

ويمكن القول بأنّه لإدارة الحياة الزّوجيّة يجب أن تتوفّر على مجموعة من العواطف ممزوجة بمشاعر وأحاسيس ينعم في ظلّها الجميع، تسهم في بناء الأفراد ومن ثمّ تأهيلهم نفسيّاً واجتماعيّاً، فنتميّ لديهم الثّقّة والاحترام ، فلا يمكن أن تستمرّ الحياة الأسريّة بانعدام الحوار والنّفاهم وأجواء من الحنان والعاطفة، يوضّح اختصاصيّون نفسيّون أنّ هناك مجموعة من الأسباب تخلّق جفاء العلاقة العاطفيّة بين الزّوجين كعدم توفّر مهارات عاطفية من شأنها تعمل على إبقاء هذه العلاقة حيّة ومستقرّة ،فينصحون بتهيئة الأوضاع والظّروف بين الزّوجين، والإبقاء على دفع العواطف والحفاظ عليها من خلال قيم الاحترام والتّقدير واستعمال عبارات لطيفة، وتذكّر الأوقات السّعيدة، والخروج سويّاً في رحلات للترفيه عن النّفس، وزيادة الأوقات المخصّصة للجلوس معاً والاهتمام بالآخر وهذه الممارسات جزء لا يتجزأ من ممارسات العاطفة النّبوية التي تمثّلت في شخص النّبي

وعليه تكتسب أهمية هذا البحث في مدى أهمية العاطفة النّبوية ودورها في بناء العلاقة الزوجية و في خلق محيط تسوده المودّة والرّحمة والسّكينة ،بالإضافة إلى توعية المقبلين على الزّواج بأهميّة تعزيز المودّة والرّحمة والسّكينة، وإعطائها الأولويّة القصوى والأهميّة اللازمة، وذلك من أجل بناء أسرة سليمة .

وإثارة العاطفة في الحياة الزوجية تكون عن طريق مهارات التعاطف والحوار الإيجابي الذي يفسح مجالاً للنفاهم بين الزوجين ويساهم في حلّ المشكلات والخلافات بينهما يقول تعالى : (وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ

لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجاً لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً ([الرّوم: 21] ممّا تفرض المسؤولية الحفاظ على أواصر الألفة والمحبة والسكينة صوتاً للأسرة وتحقيقاً لانسجامها القائم على أسس صحيحة ومتينة قادرة على مواجهة كلّ التحدّيات والصعوبات وما أكثرها اليوم، إذ تعاني الأسر كثيراً من الضغوطات الاقتصادية والاجتماعية والنفسية الصعبة، والتي تستوجب من الأزواج أن يحرصوا من أجل تقوية وضعها وحمايتها، بما يكفل سعادتها وسلامتها وديمومتها، إذ أنّ انعدام العاطفة الإيجابية يؤدي إلى فقدان الطمأنينة وشيوع الكراهية، وتخيم شبح الشقاق...

ولهذا الغرض جاء البحث لتحقيق الأغراض الآتية:

- ✓ التعرف على الأثر الذي تحدثه العاطفة على مستوى العلاقة الزوجية .
- ✓ مثالية العاطفة النبوية في إدارة العلاقة الزوجية ونجاحها .
- ✓ التعرف على أشكال العاطفة واستخداماتها في العلاقات الزوجية، تستمد من العاطفة النبوية حيث السنّة المطهرة والسيرة العطرة .
- ✓ الاستفادة من عاطفة النبي وتوظيفها في العلاقات الزوجية المعاصرة أحسن توظيف .

ولتعدّد الجهود البشرية في دراسة واقع العلاقات الزوجية اليوم باتت هذه الجهود يعتريها النقصان، فاستدعى التفكير بالعودة أدرجاً إلى الاستفادة من حياة النبي الزوجية، والذي بدوره يزخر بأساليب ومهارات راقية في التعامل الزوجي، وكيف لا وقد خصّص منه مجالاً فسيحاً في أبيه حلها ورقبها . لذلك اشتمل موضوع البحث في : (أثر العاطفة على صحة العلاقة الزوجية - العاطفة النبوية أنموذجاً -) وأيّ موضوع يُراد دراسته غالباً ما يقترن ذكره بالجدلية القائمة على السؤال، وموضوع العاطفة أحد هذه المواضيع الهامة تتحدّد إشكاليته دراسته كالآتي :

- ✓ ما مفهوم العاطفة ؟
- ✓ ما مفهوم العاطفة النبوية ؟
- ✓ ما مفهوم العلاقة الزوجية ؟
- ✓ ماهي أشكال العاطفة النبوية ؟ وكيف تمّ توظيفها على مستوى العلاقات الزوجية سيما علاقة النبي مع زوجاته ؟
- ✓ ماهي المهارات والأساليب العاطفية الواجب اتخاذها لحماية العلاقة الزوجية ؟
- ✓ كيف تعامل النبي ع بالعاطفة لإنجاح علاقته بزوجاته باستخدامه للعاطفة ؟

و المتأمل في السيرة النبوية العطرة يجد جواباً شافياً كافياً لهذه الأسئلة وكل ماله علاقة بهذا الموضوع فأتبنت البحث مثالية العاطفة النبوية فنجدها متنوعة وثريّة، نتحدث عنها بداية من :

المبحث الأول : تحديد مصطلحات البحث

المطلب الأول : مفهوم العاطفة

يحصّر الكثير من النّاس مفهوم العاطفة على الحبّ وما تحمل هذه المفردة من صور دلالية ذهنية، والمعنى الرّحب للعاطفة الذي يشمل لوازم الحبّ ودعائمه ودوافعه ومحفّزاته، ومنّ خلال المفاهيم

التي سيتم عرضها تبين لي أنّ العاطفة لها دلالات متنوّعة ،حصرها علماء النفس بمفهوم المشاعر والدوافع والانفعالات ،ولكن مفهومها في الإسلام حسب ما بينّته الآيات والأحاديث شملت صفات ودلالات كثيرة للجانب العاطفي ،ولزيادة بيان مفهوم العاطفة يأتي تفصيل لمعناها اللغوي والإصطلاحي كالآتي :

أولاً : لغة

لفظة العاطفة في اللغة جاءت متعدّدة وكثيرة في كتب اللغة إلا أنّني اقتصر على بعضها :

✓ عرّفها العلامة ابن منظور في "لسان العرب" بالقول : (العطف لغة نقول عَطَفَ يَعْطِفُ عَطْفًا ،انصرف ،رجل عاطفٌ وعطوفٌ عائد بفضلِه حسن الخلق).¹

✓ ويعرّفها عالم اللغة لويس معلوف في "المنجد في اللغة" بالقول : (العاطفة هي بمعنى الشفقة)² ، وكلمة العطف لها دلالات كثيرة منها: الرأفة ، الرحمة، اللطف ، الشفقة، طيب الكلام ، العفو ،الصفح ،الإحسان ،مساعدة المحتاج، التسامح، الإخاء، التّواصل ،البُشر، المواساة، الشوق الموالاة...³ هذه الصّفات من أنبل وأثمن صفات الكمال التي اتّصف بها النبي ، وكان لها الأثر في سدّ ثغرات اجتماعية .

ثانياً : اصطلاحاً

كما عرّفت العاطفة بعدة تعريفات حسب ما أقرّها علماء التّخصّص نذكر منهم كالآتي:

أ- عند علماء النفس

كان موضوع العاطفة جانباً مهماً في العلوم النفسية فخصّصوا لها دراسات وأبواب ومباحث ووضعوا لها تعريفات متعدّدة نذكرها كالآتي :

✓ العاطفة إستعداد نفسي ينزع بصاحبه إلى الشّعور بانفعالاتٍ معيّنة والقيام بسلوكٍ خاصٍ حيال فكرة أو شيء⁴.

✓ والعاطفة تجمع عدّة إنفعالات وانتظامها وتركزها حول موضوع معيّن أو هي نوع من الإستعداد العقلي المكتسب يرتبط بموضوع خاص ويدفع الإنسان إلى القيام بأنواع من السلوك ترتبط بهذا الموضوع ،وللعاطفة أثر كبير على السلوك فعاطفة الشفقة هي التي تدفعه إلى

¹ ابنُ منظور، لسان العرب، مادة سلب، مج4 ، بيروت ، دار إحياء التراث العربي ، مؤسسة التاريخ العربي ، 1999م .ص 268

² لويس معلوف اليسوعي ،المنجد في اللغة العربية والأدب والعلوم ،مادة عطف، 1956م ،ط18، بيروت ، المطبعة الكاثوليكية ، ص513.

³ جاسم حسين المشرف ، العاطفة كالماء ،مقاربة سايكولوجية فنية في العاطفة وتداعياتها، 2012م ،ط1، دار الفكر العربي، ص 13.

⁴ يحي الرخاوي ،الأساس في الطبّ النفسي ملف الوجدان واضطرابات العواطف ،الفصل الخامس، 2015م ، اصدارات مؤسسة العلوم النفسية العربية ،ص 18.

مساعدة الفقراء وعاطفة الصداقة تدفعه إلى التعاون واختلاف الناس في سلوكهم هو نتيجة لتباين عواطفهم¹.

✓ ويعرّفها جاسم حسين المشرف في "مقاربة سيكولوجية فنيّة في العاطفة بعنوان العاطفة كالماء" بالقول: (هي استعداد أو ميل يدور حول فكرة أو شيء ما)².

فالعاطفة ترجع إلى التجارب الذاتية إلى ما يشعر به الفرد وما يحسُّ به في كلّ تصرفٍ، فهي إذاً تتعلّق بمجالات المشاعر والأحاسيس وتضمُّ حالات إنفعالية مختلفة قد تكون ممتعة أو مؤلمة³.

وعليه إذا تأملنا من خلال المفاهيم السابقة يتّضح أنّ المفهوم الدقيق للعاطفة ليس سهلاً لأنّه شعور داخلي لا يظهر للعيان وإنما تظهره آثاره، يذكر الدكتور جاسم حسين المشرف في "كتابه العاطفة كالماء": (إنّ العاطفة كالظفرة.... مشاعر.... يهتز بها القلب لا يعرف كنهها لكن ترى نتائجها)⁴.

ب- وفق الفكر الإسلامي للعاطفة

✓ أمّا علماء الإسلام لم يطلقوا عليها بهذا الاسم بل كانوا يسمونها بالميل أو الحبّ أو العشق أو الهوى، ولذلك نجد الإمام أبا حامد الغزالي رحمه الله في كتابه "إحياء علوم الدين" يعرف الحبّ فيقول: (إذ المحبّة عبارة عن ميل النفس إلى الشّيء الموافق، ثمّ قال: قد بيّنا أنّ الإحسان موافق للنفس والجمال موافق أيضاً وأنّ الجمال والإحسان تارة يدرك بالصبر وتارة يدرك بالبصيرة والحبّ يتبع كل واحد منهما، وكما عرف العشق بأنّه عبارة عن الميل الغالي المفرط يقصد به ميل النفس)⁵ أمّا الهوى فقد عرّفه الإمام ابن الجوزي رحمه الله بالقول: (بأنّه عبارة عن الميل الغالب المفرط يقصد به ميل النفس والهوى، وأنّه ميل الطبع إلى ما يلائمه)⁶ وقال: (أنّه أكثر ما يستعمل في الحبّ المذموم)⁷ واستدلّ بقوله تعالى: (وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ وَنَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوَىٰ فَإِنَّ الْجَنَّةَ هِيَ الْمَأْوَىٰ) [النازعات: 40-41].

ت- عند العلماء المعاصرون

تناول العديد من الباحثين من العلماء المعاصرون موضوع العاطفة فوضعوا لها تعريفات كلّ حسب معطياته وأفكاره منهم على سبيل المثال:

¹ كامل محمد عويضة، علم نفس الشخصية، 1416هـ / 1996م، ط1، بيروت، دار الكتب العلمية، ص 139.
² جاسم حسين المشرف، العاطفة كالماء، مقاربة سيكولوجية فنية في العاطفة وتداعياتها، المرجع السابق، ص 15
³ لوشاحي فريدة، دراسة أحلام الأطفال في ظل الحرمان الوالدي، شهادة الدكتوراه علوم في علم النفس العيادي، جامعة منتوري قسنطينة، قسم علم النفس وعلوم التربية والارطفونيا، 2010/2009م. ص 88.
⁴ جاسم حسين المشرف، العاطفة كالماء، مقاربة سيكولوجية فنية في العاطفة وتداعياتها، المرجع السابق، ص 30.
⁵ حامد بن احمد علي العامري، الدعوة إلى الله بالمنهج العاطفي في ضوء القرآن والسنة، رسالة دكتوراه، جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، كلية الدعوة والاعلام، ج1، 1422هـ / 1423م. ص 51
⁶ أبو الفرج عبد الرحمن بن علي بن الجوزي، ذم الهوى، تحقيق خالد عبد اللطيف، ط2، بيروت، دار الكتاب العربي، 1419، ص 35.
⁷ المرجع نفسه، ص 35.

✓ عرّفها الدكتورة محمد السيد الوكيل بقوله: (العاطفة هي القوى الباطنة التي يدرك بها الإنسان ما لا يدركه شيء من الحواس كالخوف والحزن والفرح والرغبة والرغبة فهذه أمور يدركها المرء بوجوده ويشعر بها في قرارة نفسه دون أن يلمسها بإحدى حواسه، ولا يعارض ذلك ظهور آثار الخوف والحزن والفرح والغضب والرضا، وبهذا تكون العاطفة حاسة سادسة في الإنسان فكما أن الحواس الخمسة تترك الإنسان متأثراً بما تحسه من الجمال والقبح والحرارة والبرودة فكذلك العاطفة تترك في الإنسان أثراً بالانفعالات التي يتأثر نحوها)¹.

وعليه يلحظ أنّ معنى العاطفة عند علماء الدعوة وعلماء النفس وما أشار إليه الإسلام متطابقة من حيث المعنى في كونها تمثّل المشاعر والأحاسيس والميول والاستعدادات النفسانية والقوى الباطنة التي لا يعرفونها كما أشار إليها بعضهم .

المطلب الثاني : مفهوم العاطفة النبوية

✓ هي العاطفة التي لا يسبق فيها العقل العاطفة، ولا يلغي العقل عمل العاطفة.. نقطة التوازن التي يمثلها محمد .

✓ مجموعة أساليب ومهارات الوجدانية تركز على القلب، وتحرك الشعور والوجدان².

المطلب الثالث : مفهوم العلاقة الزوجية

تُعدُّ العلاقة الزوجية أقوى ارتباط معنوي ومادي بين الزوجين، ويقوم على أسس ومبادئ وآداب تقوي هذه العلاقة، وتنظّم الحقوق والواجبات بين الزوجين في ضوء القرآن والسنة، بما يحقق مقاصد الزواج السامية، ويوفّر أسباب السعادة والاستقرار ويحد من مظاهر النشوز والشقاق والتفكك الأسري، فالعلاقة الزوجية السعيدة هي العلاقة الاجتماعية والنفسية التي يحقق فيها الإنسان حياة الاستقرار والسكينة³. فهو مستقر العواطف وسكنها كما قال تعالى: ﴿ وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً.. ﴾ [الروم: 21] فنعمة الله تتحصل "بما رتب على الزواج من الأسباب الجالبة للمودة والرحمة، فحصل بالزوجة الاستمتاع واللذة، والمنفعة بوجود الأبناء وتربيتهم، والسكون إليها، فلا نجد بين اثنين في الغالب مثل ما بين الزوجين من المودة والرحمة⁴.

إنّ العلاقة الزوجية هي العلاقة الوحيدة التي ارتضاها الإسلام لنوع العلاقات بين الرجل والمرأة، وهذا يتصادم مع الهجمات الشرسة التي تسعى لتفكيك الأسرة وتحطيم كيانها وأسسها الشرعية عبر مؤتمرات عديدة تدعو صراحة لإلغاء مفهوم الأسرة القائم على ارتباط

¹ محمد السيد الوكيل، تقنين الدعوة ومراحلها ومناهجها واستمراريتها من القرن الأول الى القرن ، دار المجتمع للنشر والتوزيع ، ط1، 1414هـ / 1994م ، ص198.

² - حامد بن أحمد بن علي العامري، الدعوة إلى الله بالمنهج العاطفي في القرآن الكريم والسنة المطهرة، المرجع السابق، ص 63.

³ دليل الإرشاد الأسري (الإرشاد بالمقابلة)، عبد الله ناصر السدحان، ص13.

⁴ تيسير الكريم الرحمن في تفسير كلام المنان، عبد الرحمن بن ناصر السعدي، ص588، ط:7 (بيروت، مؤسسة الرسالة، 1418هـ/ 1997م

الرجل بالمرأة بميثاق شرعي، إلى اعتبار ذلك متحققاً من خلال أي ارتباط بين أي رجل وامرأة ولو بلا ميثاق ولا عقد شرعي¹.

المبحث الثاني: أهمية العاطفة في بناء العلاقة الزوجية

عندما نتحدث عن العلاقة الزوجية مجال الحديث عن زوجين يفترض أن تمتزج حياة كل منهما بحياة الآخر، يبدي فيها الزوج مشاعر عاطفية إزاء زوجته والزوج أيضاً، وقد دعا علماء الدين والعلماء المعاصرين بأن يعيش الزوجان حياة تكاملية لبعضهما البعض فيما يتعلق بحاجاتهما العاطفية والنفسية والمادية، ويجب على كليهما أن يتعرفا على كفاءات التصرف مع المنغصات والمشاكل التي تعترضهما، فيراعيان المشاعر ويقدران المواقف ويبادلان مشاعر الحب والاهتمام بينهما، ومن جهة حدّد الإسلام لكل من الزوجين أدواراً خاصة نظراً لتكامل كل واحد منهما

في حين أن العاطفة هي المؤثر الفاعل في الحياة الزوجية يحتل مرتبة متميزة في التشريع والأحكام الإسلامية، فالقرآن الكريم يصف الزوجة بأنها «سكن» للزوج، بما يدلّ بوضوح إلى حالة الاستقرار والهدوء والانبساط: (هُوَ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ وَجَعَلَ مِنْهَا زَوْجَهَا لِيَسْكُنَ إِلَيْهَا) [سورة الأعراف: 189]، فليس في الحياة ألفة حقيقية بين اثنين كالألفة الموجودة بين الزوج وزوجته، ويؤكد القرآن الكريم هذه الألفه بعبارات رائعة: (هُنَّ لِبَاسٌ لَكُمْ وَأَنْتُمْ لِبَاسٌ لَهُنَّ) [سورة البقرة: 187].

كما أنّها - العاطفة - مشاعر يكنها كل من الزوجين للآخر، وهي شعور داخلي ناتج من استحسان أوصاف وطبائع وأخلاق الطرف الآخر، وميل فطري للنواحي الجمالية والصفات الخلقية والخلقية لشريك الحياة، وهي بمنزلة الملح للطعام أو الماء للنبات، فكما أنّه لا قيمة للطعام بدون ملح ولا حياة للنبات بدون ماء، فكذلك الحياة الزوجية لا طعم لها ولا ضمان لاستمراريتها وبقاء حيويتها بدون عاطفة².

والزوجة - بطبيعتها الفطرية - بحاجة إلى من يخفف عنها عناء الأعمال المنزلية، والرجل أيضاً بحاجة إلى ما يخفف عنه متاعب العمل أو الوظيفة، وكلاً منهما بحاجة إلى من يخفف عنهما وطأة الهموم وأثقال الحياة و يعتنى به وتراعى مشاعره، فيصبح دور الأزواج في عصرنا الحاضر هو مضاعفة دورهم في القيام بوظائفهم البيولوجية والنفسية والاجتماعية لسيرورة الحياة الزوجية لتصبح أكثر مأمّن في ظلّ التحديات العويصة التي أوجدها الحضور الطاغي لوسائل وبرامج التواصل الإلكتروني الذكية التي تتناغم مع متطلبات العصر الحالي بما تقدمه من خدمات بطريقة تفاعلية تجذب الأزواج بتقنية تجعلهم منفتحين على كل ما هو جديد من الأفكار والمهارات وما هو جديد في مجال المعرفة في العالم الخارجي بسبب شبكة الإنترنت، والتي أحدثت تغييراً في جوهر العلاقات بين الأزواج، وأفرزت تفاعلات جديدة سلباتها أكثر من إيجابياتها مما أدى إلى توسيع فجوة حضارية وثقافية بين طرق الحياة مما أثر سلباً على آليات الأسرة في التفاعل بين أفرادها، وفي المقابل يرى الكثير أن وسائل التواصل الاجتماعي الإلكترونية لا تعمل على بناء الشخصية المثالية التي يريدها المجتمع والأسرة، خاصة في بناء الجانب النفسي العاطفي والوجداني عند الأزواج، ولا شك أنّ الزوجين يملكان عواطف ومشاعر إيجابية

¹ انظر، العدوان على المرأة في المؤتمرات الدولية، د. فؤاد عبد الكريم العبد الكريم، ص 175، ط: 1 (الرياض، كتاب البيان مطابع أضواء المنتدى، 1426هـ)،

² العاطفة في الحياة الزوجية <https://ar.islamway.net/article/139> بتاريخ: 2001/11/5، تمت مشاهدته بتاريخ: 2023/1/9، على الساعة 19:24 ليلاً.

تجاه بعضهم بيد أن امتلاك العاطفة شيء والتعبير عنها شيء آخر في وقت تكون فيه الزوجة في أمس الحاجة للعاطفة وكذلك بالنسبة للزوج، مثل حاجاتها الفسيولوجية كالراحة والتعبير عن العواطف بشكل سليم والتواصل العاطفي...، فيكتسبها من خلالها الدعم النفسي والمعنوي والمساندة، فعدم التعبير عن العواطف عند بعض الأزواج يعطيهم الفرصة لتفسير وفهم المشاعر بطريقة غير صحيحة من قبلهم، ولتجنب ذلك لابد أن يكون هناك تواصل عاطفي من تقبيل ومدح ومداعبة ورحمة ورأفة وعطف وحنان وألفة .

المبحث الثالث : الأساليب العاطفية في إدارة العلاقة الزوجية

المطلب الأول : العواطف الوجدانية

أولاً : الكلام العاطفي الصريح (الكلمات الاستعطافية)

أ - مفهوم الكلمة الاستعطافية

- ✓ لإيجاد مفهوم لمصطلح الكلمة الاستعطافية لم أعثر على مفهوم واضح لها عدا ما ذكره باحث الدراسات العليا أحمد العامري بالقول : (نقصد بها كأسلوب هي طريقة إبلاغ المعاني الدعوية بألفاظ عاطفية تثير مشاعر الإنسان ووجدانه لقبول الحق والاستجابة للهدى)¹.
- ✓ والكلمة الاستعطافية هي: لفظٌ أو عبارةٌ ينادى بها فردًا أو جماعة قصد إستمالته عاطفياً وربطه وجدانياً، يوظفها الداعية للفت النظر إلى ما يدعو إليه من عقيدة وشريعة وأخلاق، حيث تعبر في ثنايا مفرداتها مشاعر الألفة والحب والشفقة والقربى.

ب- استخدامات الكلمة الاستعطافية في العلاقة الزوجية

تتمثّل في :

- مخاطبة كل من الزوجين بالكنى والألقاب الحسنة وتدلليل الأسماء أو ترقيقها أو ترخيمها ، كما روي أنه كان يخاطب السيدة عائشة بقوله : " يا عائش " أو " يا حميراء " .
- الإشادة بأخلاق الطرف الآخر وحسن تعامله، وشكره على ما يقدم من خدمات، والإغضاء عن هفواته بتذكر حسناته، وعدم استخدام المناظير السوداء بالتركيز على النواحي السلبية .
- احترام مشاعر الطرف الآخر وأحاسيسه ، والابتعاد عما يكدر خاطره ويجرح مشاعره ، فقد روي أنه قال لصفية بنت حيي - وكان أبوها من اليهود - : « لقد كان أبوك من أشد الناس عداوة لي حتى قتله الله " فقالت :يا رسول الله (ولا تزر وازرة زر أخرى) » ، فلم يذكر أباه بعد ذلك بسوء ، حفاظاً على مشاعرها واحتراماً لأحاسيسها .

المطلب الثاني : عاطفة الرأفة والرحمة

أولاً : عاطفة الرحمة والعطف

من الأساليب العاطفية الفعّالة في إدارة الحياة الزوجية وإنجاح العلاقة بين الزوجة والزوج هي العاطفة التي يميل بها أحدهما للآخر انصياعاً وشفقة ورأفة، شعوراً بمشكلاته ومعاناته

¹ - أحمد العامري، المنهج العاطفي في ضوء القرآن والسنة المطهرة، المرجع السابق، ص 72.

وتقديرها ، وهذه النوع من العاطفة له أهمية كبيرة في تحقيق التعايش والتوافق بين الزوجين وبين أفراد الأسرة الواحدة (فِيمَا رَحْمَةٍ مِنَ اللَّهِ لَئِنَّ لَهُمْ لَنْفُسًا فَطَرْنَا لَكُمْ أَنْفُسًا مِنْ حَوْلِكُمْ فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ) [آل عمران: 159].

لذلك تتحدد أهمية عاطفة الرحمة والرفقة في ما يلي :

• الرّحمة والرفقة من مقاصد القرآن الكريم لأنها خلق شامل لكل قيم السلوك في التعامل، وهي صفة كريمة وعاطفة إنسانية نبيلة تبتعث صاحبها على كل خير وتحبسه عن كل شر، فتحمله على بذل المعروف، وإغاثة الملهوف وإعانة المحروم وكف العسف والظلم، ومنع التعدي والبيغى، وهي بهذا رأس الأخلاق ولبها¹ عن السيدة عائشة رضي الله عنها قالت: « جاءني مسكينة تحمل ابنتين لها، فأطعمتها ثلاث تمرات، فأعطت كل واحدة منهما تمرة، ورفعت إلى فيها تمرة لتأكلها، فاستطعمتها إبتهاها، فشفت التمرة، التي كانت تريد أن تأكلها بينهما، فأعجبني شأنها، فذكرت الذي صنعت لرسول الله ﷺ فقال: « إن الله قد أوجب لها بها الجنة، أو أعتقها بها من النار»²، وهي من القيم التي أكدها القرآن الكريم وحث عليها، وتبين وصية الله تعالى لنبيه محمد ﷺ أن قال له: (فِيمَا رَحْمَةٍ مِنَ اللَّهِ لَئِنَّ لَهُمْ لَنْفُسًا فَطَرْنَا لَكُمْ أَنْفُسًا مِنْ حَوْلِكُمْ) [آل عمران: 159] هذا في الإسلام، أما من جانب العلاقات الاجتماعية نجد أن الرحمة أصيلة في النفس الإنسانية وهي قرينة للدين، فالدين هو مصدر الرحمة ينمي في الشعور الإنساني محبة الله ومحبة الآخرين ومحبة الفضائل، وعندنا يضعف أثر الدين في النفس تضعف كل العواطف النبيلة، فاهتم الإسلام بالأخلاق والفضائل الحميدة ودعا إلى التحلي بها كفضيلة الرحمة والرفقة، فهي تجلب للنفس الطمأنينة والأمن والسلام، وقد بينت دراسات كثيرة أهميتها في الحياة الأسرية وتحديدًا في العلاقة الزوجية في تحقيق :

- ✓ الرّاحة النفسية .
- ✓ الشعور بالسعادة .
- ✓ حماية الأسرة من الاضطراب والتفكك .
- ✓ تقوية الروابط وتحقيق التماسك الأسري .
- ✓ تساهم في بث روح التراحم فيما بينهم وتقوية الروابط الأسرية .
- ✓ الرّحمة بالزوجة والأبناء ينمي خلق الرعاية والاهتمام كما تنمي في أفراد الأسرة الشعور بالتماسك كالأحمة الواحدة.

ثانياً : استخدامات عاطفة الرحمة والعطف في العلاقة الزوجية

أ- في التعدد بالعدل بين الزوجات

علاقة الرجل بالمرأة من أسمى العلاقات الإنسانية حينما تكتسى بالزواج، وبرغم تعدد صور ومظاهر التعبير عن عواطف الحب ، يبقى نموذج حبّ النبي لنسائه هو الأبرز في تجسيد هذه العاطفة،

¹ خلود شاكر فهيد العبدلي، خلق الرحمة ومنهج القرآن الكريم في الترغيب فيه،، بحث مقدّم في المؤتمر الدولي عن الرحمة في الإسلام، كلية التربية، قسم الدراسات الإسلامية، د، ت، ص 104.

² أخرجه مسلم في صحيحه ، كتاب البر والصلة والآداب، باب فضل الإحسان على البنات ، رقم الحديث 2630 ، ج4، ص

يوضح ذلك موقف النبي مع زوجته السيدة عائشة رضي الله عنها في الوقت الذي يدخل فيه كثير من الرجال من ذكر أسماء زوجاتهم، بينما النبي يجاهر حبّه لزوجته السيدة عائشة على الملأ عندما سأله عمرو بن العاص قائلاً: «أي الناس أحب إليك يا رسول الله؟ قال: عائشة، فقلت: من الرجال؟ قال: أبوها»¹، وتروي قائلة: «كان رسول الله يدخل رأسه وهو في المسجد فأرجله»² (أي أمشطه)³، فهو يسلم لها رأسه لتمشط شعره بيدها.. أي جمال هذا؟ وأي مشاعر في هذه العلاقة الزوجية الراقية؟ فتأتي هنا حكمة العواطف النبوية هو الإبقاء على سيرورة الحياة الزوجية واستقرارها، وإبقاء التوافق الزوجي بينه وبين زوجته قائماً، فجنده يحسن التصرف معهن حتى في أحلك المواقف التي تخرجه، فيعذر غيرتهن، و يقدر موقفهن ويرحم ضعفهن ولا يفعل بل يسامح ويعفو، نستحضرها على سبيل المثال مع السيدة عائشة رضي الله عنها حينما أرسلت إحدى زوجاته فأرسلت بقصعة فيها طعام، فضربت يد رسول الله ع فسقطت القصعة، فانكسرت، فأخذ الكسرتين فضمّ إحداهما إلى الأخرى، فجعل يجمع فيها الطعام، ويقول: غارت أمكم، كلوا، فأكلوا فأمسك حتى جاءت بقصعتها التي في بيتها، فدفع القصعة الصحيحة إلى الرسول وترك المكسورة في بيت التي كسرتها»⁴.

وفي رواية أخرى عن السيدة عائشة رضي الله عنها قالت: «أنيت النبي بحريرة قد طبختها له - أي أنها أتته بنوع من الطعام - فقالت لسودة والنبي بيني وبينهما: كلي، فأبت، فقلت: لتأكلين أو لأطخن وجهك، فأبت، فوضعت يدي في الحريرة، فطليت وجهها، فضحك النبي، فوضع بيده لها، وقال لها: إطخي وجهها - أي أنه وضع من تلك الحريرة في يده لسودة لتطبخ وجه عائشة رضي الله عنها فطخت وجهي فضحك النبي لها»⁵، فكما أن عائشة قامت بتلطix وجه أم المؤمنين سودة بنت زمعة، أعان الرسول سودة على تلطix وجه عائشة، وكأنه يقول لها هذه بنتك.. ودون أن يترك هذا التصرف منه في النفوس شيء بين زوجاته، وهذا من العادة المتقررة في نفس الضرة من الغيرة، بحيث لا تقدر على دفعها، وفيه دلالة على حسن خلقه وإنصافه وحلمه⁶، فيعلق الإمام ابن العربي رحمه الله عن عاطفة النبي ع وحسن معالجته لهذا الموقف قائلاً: «وكانه إنما لم يؤدب الكاسرة، ولو بالكلام لما وقع منها من التعدي لما فهم أن التي أهدت أرادت بذلك أذى التي هو في بيتها، والمظاهرة عليها، فاقتصر على تعريمها للقصعة، قال: وإنما يغرمها الطعام، لأنه كان مهدي فاتلافهم له قبول في حكم القبول»⁷ وفيه الإشارة إلى عدم مؤاخذة الغير بما يصدر منها، لأنها في تلك الحالة يكون عقلها محجوباً بشدة الغضب الذي أثارته الغيرة⁸.

¹ أخرجه مسلم في صحيحه، كتاب فضائل الصحابة، باب فضائل خديجة أم المؤمنين رضي الله عنها، رقم الحديث، 2440، ص 1891.

² كان رسول الله يدخل رأسه وهو في المسجد فأرجله، رقم الحديث 1925، ج2، ص 714.

³ المرجع نفسه، ص 714.

⁴ أخرجه البخاري في صحيحه، كتاب المظالم، باب إذا كسر قصعة أو شيئاً لغيره، رقم الحديث 2481، ص 601.

⁵ مجمع الزوائد ومنبع الفوائد، كتاب النكاح، باب عشرة النساء، رقم الحديث 76 83، ج4، مكتبة المقدسي، القاهرة، ص 316.

⁶ ابن حجر العسقلاني، فتح الباري بشرح صحيح البخاري، كتاب المظالم، باب إذا كسر قصعة أو شيئاً لغيره، رقم الحديث

3481، ج5، المرجع السابق، ص 135.

⁷ ابن حجر العسقلاني، فتح الباري بشرح صحيح البخاري، كتاب المظالم، باب إذا كسر قصعة أو شيئاً لغيره، رقم الحديث

3481، ج5، المرجع السابق، ص 137.

⁸ أميرة بنت علي الصاعدي، بحث: هدي النبي ع في التعامل مع أهل بيته، د، ت، ص 35.

وفي مواقف آخر من غيرة زوجاته عندما دخل ذات يوم على زوجته السيّدة صفيّة بنت حيي رضي الله عنها -، فوجدها تبكي، فقال لها: « ما يبكيك؟ قالت: حفصة تقول: إني ابنة يهودي؛ فقال: قولي لها زوجي محمد وأبي هارون وعمي موسى..»¹.

وفي رواية أخرى جاء عن أنس قال: «بَلَّغَ صَفِيَّةُ أَنْ حَفْصَةَ قَالَتْ: بَنْتُ يَهُودِي، فَبَكَتْ، فَدَخَلَ عَلَيْهَا النَّبِيُّ ع قَالَ: مَا سَأْنُكَ؟ قَالَتْ: قَالَتْ لِي حَفْصَةُ إِنِّي بِنْتُ يَهُودِي، فَقَالَ النَّبِيُّ ع: إِنَّكَ لِبِنْتُ نَبِيٍّ وَإِنَّ عَمَّكَ لِنَبِيٍّ وَإِنَّكَ لَتَحْتِ نَبِيٍّ فَبِمَ تَفَخَّرُ عَلَيْكَ؟! ثُمَّ قَالَ: اتَّقِي اللَّهَ يَا حَفْصَةَ..»².

وفي رواية كنانة قال لها النبي : «يا بنت حيي ما يبكيك؟! قلت: بلغني أن حفصة وعائشة ينالان مئتي ويقولان: نحن خير منها، نحن بنات عم رسول الله وأزواجه. قال: ألا قلت: كيف تكونان خيرا مئتي وأبي هارون وعمي موسى وزوجي محمد»³.

وفي موقف السيّدة عائشة رضي الله عنه أن قالت: «حكيت للنبي رجلاً فقال: ما يسرنني أتّي حكيت رجلاً وأنّ لي كذا وكذا، قالت: فقلت: يا رسول الله، إنّ صفيّة امرأة، وقالت بيدها: هكذا، كأنّها تعني قصيرة، فقال: لقد مزجت بكلمة لو مزجت بها ماء البحر لمزج»⁴.

ومع محبته لعائشة لم يتعنف معها ولم يغضب من تصرفها مع صفيّة، وإنّما استخدم معها أسلوب عاطفي في غاية من الرفق والشفقة، بأن أبان لها كراهيته للحديث عن الناس وخطورة السخرية بهم، جاء في يقول تعالى: (يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا يَسْخَرُوا قَوْمًا مِّن قَوْمٍ عَسَىٰ أَن يَكُونُوا خَيْرًا مِّنْهُمْ وَلَا نِسَاءً مِّن نِّسَاءٍ عَسَىٰ أَن يَكُنَّ خَيْرًا مِّنْهُنَّ وَلَا تَلْمِزُوا أَنفُسَكُمْ وَلَا تَنَابَرُوا بِالْأَلْقَابِ بِئْسَ الْإِسْمُ الْفُسُوقُ بَعْدَ الْإِيمَانِ وَمَن لَّمْ يَتُبْ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الظَّالِمُونَ) [الحجرات: 11] وهكذا نرى كيف يحل الخلاف بكلمات بسيطة وبعاطفة راقية وقر بها جميع ظروف السعادة والتكيف العاطفي في بيته وبين زوجاته، فكان يحنو عليهن ويعينهن، فيقم بيته بيده ويحلب الشاة، ويخرز النعل، ويتلطف إليهن، ويداري غضبهن، ويعدل بينهن، ويراعي ما جُبلن عليه من الغيرة ويحتمل هفواتهن، ويرفق بصغيرتهن، تروي عنه السيّدة عائشة رضي الله عنها فنقول: « ما ضرب رسول الله م شيئاً قط بيده ولا امرأة ولا خادماً إلا أن يجاهد في سبيل الله..»⁵.

وعندما يشتد غضبه يكون الهجر في أدب النبوة نوعاً من العلاج، فقد هجر زوجاته يوم أن ضيق عليه في طلب الثقة.. حتى عندما أراد أن يطلق إحدى زوجاته نجده ودوداً رحيماً.

ويستحضر الموقف الخالد مع سودة بنت زمعة رضي الله عنها أرملة مسنة غير ذات جمال، ثقيلة الجسم، كانت تحس أن حظها من قلب النبي هو الرحمة وليس الحب، وبدا للنبي آخر الأمر أن يسرحها سراحاً جميلاً كي يعفيها من وضع أحس أنه يؤذيها ويجرح قلبها، وانتظر ليلتها وترفق في إخبارها بعزمه على طلاقها، وفي رواية أخرى أنه قد بعث إليها فأذهلها النبأ ومدّت يدها مستجدة فأمسكها رسول الله وقالت: « والله ما بي على الأزواج من حرص، ولكي أحب أن

1 أخرجه الثرمذي في سننه، كتاب المناقب، باب فضل أزواج النبي ع، رقم الحديث 3894، ج6، المصدر السابق، ص 188. وقال أبو عيسى: هذا حديث حسن صحيح غريب من هذا الوجه، ص 187.

2 المصدر نفسه، ص 187.

3 أخرجه الثرمذي في سننه، كتاب صفة القيامة والرقائق والورع، باب ما جاء في الشجاعة، رقم الحديث 2502، ج4، المصدر السابق، ص 660.

4 شرح النووي على مسلم، كتاب الفضائل باب مباحثته للأمام، واختياره من المباح أسهله، وانتقامه لله عند انتهاك حرمة، رقم الحديث 4204، ج15، ص 477.

يبعثني يوم القيامة زوجة لك، وقالت له: ابقني يا رسول الله، وأهب ليلتي لعائشة¹، فيتأثر لموقف سودة العظيم فيرق لها ويمسكها .

وفي حديث الإفك الذي هزَّ بيت النبوة، بل هزَّ المجتمع المسلم بكامله كان لموقف النبي نبزاً، وخاصة في تلك الآونة التي يكثر فيها اتهام الأزواج لزوجاتهم أو الزوجات لأزواجهن بسبب ومن غير سبب.. فتروى السيدة عائشة في الصحيحين قائلة: « فاشتكت حين قدمناها شهراً، والناس يفيضون في قول أهل الإفك، ولا أشعر بشيء من ذلك، وهو يريني في وجعي أني لا أرى من رسول الله اللطف الذي أرى منه حين أشتكى، إنما يدخل رسول الله فيقول كيف تيكم؟، وعندما يخطب النبي على المنبر يقول: يا معشر المسلمين، من يعذرني من رجل قد بلغني أذاه في أهلي، فوالله ما علمت على أهلي إلا خيراً.. وحين يتحدث إلى السيدة عائشة رضي الله عنها يقول لها برقته المعهودة أمّا بعد يا عائشة، فإنه قد بلغني عنك كذا وكذا، فإن كنت بريئة فسيبرئك الله، وإن كنت ألممت بذنب، فاستغفري الله وتوبي إليه ، حتى أنزل الله من فوق سبع سموات براءة فرح بها قلب النبي وعائشة والمسلمون جميعاً.

ب- في مواساة زوجاته

كان ع يواسي الحزينة من زوجاته ويعطف على المريضة منهم، فلا يترك واحدة وحدها تعاني ممّا نزل بها، بل يقف بجانبها، ويعرف مشكلتها حتى يجد لها حلاً، فلهنّ حياة خاصّة مع النبيّ نجدها مليئة بالعبر دافقة بالخير، فهذه عائشة رضي الله عنها عندما حاضت في الحج دخل عليها وهي تبكي، فقال: «ما لك أنفت؟»، قالت: نعم، قال: إنّ هذا أمر كتبه الله على بنات آدم فاقضي ما يقضي الحاج غير أن لا تطوفي بالبيت² كانت هذه الكلمات التي واسى بها النبي زوجته أم المؤمنين عائشة رضي الله عنها من أعذب الكلمات وأرقها مواساةً لخاطرها، وتطبيب لنفسها، وتذكيرها بأنّها ليست وحدها يحصل لها هذا الأمر، بل هو شيء قد كتبه الله على بنات آدم، ثمّ بعد ذلك علمها كيف تعمل حتى تتمّ نسكها، وأحياناً فاقت رحمة النبي ع رحمة الأب، فأبو عائشة رضي الله عنها -أبو بكر الصديق - عندما أراد أن يعاقبها على خطئها، برحمته وحبه لها حجز عنها أباه، وإذا صلى العصر دار على نساءه، فدنا منهم واستقرأ أحوالهن، فإذا جاء الليل، انقلب إلى بيت صاحبة التوبة فخصّها بالليل، فقالت عنه عائشة رضي الله عنها: «كان لا يفضّل بعضنا على بعض في مكثه عندنا، في القسم، وكان قلّ يومٍ إلا كان يطوف علينا جميعاً، فيدنو من كلّ امرأة من غير مسيس، حتى يبلغ إلى التي هو في يومها، فيبيت عندها³».

و في إطار الحديث عن عاطفة النبي بنسائه نجدها في أعذب صورها كعطفه بالزوجة وخدمتها وتخفيف الأعباء عنها، فعن الأسود قال: « سألت عائشة: ما كان النبي ع

¹ ابن حجر العسقلاني ، الإصابة في تمييز الصحابة ، دار الكتب العلمية ، بيروت ، 1415هـ ن 1995م ، 117/8 ، موسوعة آل بيت النبي ، ج1 ، دار الكتب العلمية ، بيروت ، 2010م ، ص 165 .

² أخرجه البخاري في صحيحه، كتاب الحيض، باب الأمر بالنفساء إذا نُفسن، رقم الحديث 294، ص 82.

³ أخرجه أبو داود في سننه، كتاب النكاح، باب في القسم بين النساء، رقم الحديث 2135، المصدر السابق، ص 273. ومحمد ناصر الدين الألباني، صحيح سنن أبي داود، كتاب النكاح، باب القسم بين النساء رقم الحديث 1852، ط1، مج6 ، مؤسّسة غراس للنشر والتوزيع، الكويت ، 1423هـ/2002م، ص 352. وقال: إسناده حسنٌ صحيحٌ، وقال الحاكم: صحيحٌ، ووافقه الذهبي، إسناده حدثنا أحمد بن يونس: ثنا عبد الرحمن بن أبي الزناد عن هشام بن عروة عن أبيه، وهذا إسناد حسنٌ، رجاله ثقات رجال الشيخين، إلا أن ابن أبي الزناد إنما أخرج له البخاري تعليقاً، ومسلم في المقدمة.

يصنع في بيته؟ قالت: كان يكون في مهنة أهله - تعني خدمة أهله - فإذا حضرت الصلاة خرج إلى الصلاة»¹.

والإغضاء عن هفواتها ومسامحتها، يقول الحافظ ابن حجر رحمه الله: (شدة الوطأة على النساء مذموم؛ لأن النبي ع أخذ بسيرة الأنصار في نسائهم، وترك سيرة قومه)².

وإذا صلى العصر دار على نسائه، فدنا منهن واستقرأ أحوالهن، فإذا جاء الليل، انقلب إلى بيت صاحبة النوبة فخصها بالليل، فقالت عنه عائشة رضي الله عنها: «كان لا يفضل بعضنا على بعض في مكثه عندنا، في القسم، وكان قل يوم إلا كان يطوف علينا جميعاً، فيدنو من كل امرأة من غير مسيس، حتى يبلغ إلى التي هو في يومها، فيبيت عندها»³ لقد واجه النبي ع مواقف محرجة في توجيه نسائه والتعامل معهن حفاظاً على العلاقة وتحقيق التوافق والتعايش العاطفي بينهما، فعاملهن بحكمة وروية وهدوء بعيداً عن العصبية والانفعالات والقرارات المتسرعة، وبالذات ما بين عائشة وحفصة وشفقة، إذ لم يزد أن قال لحفصة: «إتقي الله يا حفصة»⁴.

وهذا الهدوء في التوجيه والتنبيه غاية في الجمال وغاية في الرفق، أبانت جمالية العاطفة النبوية من رقة وسماحة، إذ لم يتعنف ولم يتضجر من موقفه بل عالج الموقف بعاطفة فذة، وهذا الأسلوب وهذه الرؤية كفيلاً بؤاد كثير من الفتن في مهدها والقضاء على الكثير من النزاعات في بدايتها خصوصاً النزاعات الزوجية، والنبي ضرب المثل الأعلى لكل الأزواج في كيفية مواجهتهم لمثل هذه المواقف المحرجة، وما أكثرها بين الزوجات، فالحكمة تعني وضع الشيء في موضعه المناسب، بمعنى أن الرحمة لها وقتها والشدة لها وقتها، والحكيم هو من يحسن تقدير الموقف وتحديد ردة الفعل المناسبة، فإذا لم يراع ذلك فكانت القوة هي المسيطرة، وكان اللين والرافة والرحمة المنهج الوحيد المتبع أو استخدمهما معاً في موقف آخر لتفاقت المشكلة وقد يستعصى حلها، وعليه أمام هذا التعامل النبوي الراقي في حل المشكلات الزوجية يستدعي الاستفادة من العاطفة النبوية كالاتي:

- ✓ الرحمة والعطف بالإماء (وهن الرقيق من النساء) عن أنس بن مالك ر قال: «إن كانت الأمة من إماء أهل المدينة لتأخذ بيد رسول الله فتنتلق به حيث شاءت من الأمكنة، ولو كانت حاجتها خارج المدينة»⁵.
- ✓ العاطفة مشاعر تنبع من كيان الإنسان، سخرها الله لتكريم الإنسان بالعيش الآمن، والعلاقة الزوجية جزء منه والإنسانية في أمس الحاجة إلى العاطفة.
- ✓ الالتزام بالهدوء والرصانة والرزانة في حل مشكلاته الزوجية.
- ✓ مجانبة عاطفة الإنفعال التي تؤدي إلى تعقد المشكلة وإزدياد حجم التوتر بين العلاقات.

¹ أخرجه البخاري في صحيحه، كتاب الأدب، باب كيف يكون الرجل في أهله، رقم الحديث 2039، ص 1513.

² ابن حجر العسقلاني، فتح الباري بشرح صحيح البخاري، كتاب النكاح، باب موعظة الرجل ابنته لحال زوجها، رقم الحديث 5191، ج9، المرجع السابق، ص 202.

³ أخرجه أبو داود في سننه، كتاب النكاح، باب في القسم بين النساء، رقم الحديث 2135، المصدر السابق، ص 273.

ومحمد ناصر الدين الألباني، صحيح سنن أبي داود، كتاب النكاح، باب القسم بين النساء رقم الحديث 1852. ط1 مج6، مؤسسة غراس للنشر والتوزيع، الكويت، 1423هـ/2002م، ص 352. وقال: إسناده حسن صحيح، وقال الحاكم: صحيح، ووافقه الذهبي، إسناده حديثنا أحمد بن يونس: ثنا عبد الرحمن بن أبي الزناد عن هشام بن عروة عن أبيه، وهذا إسناده حسن، رجاله ثقات رجال الشيخين، إلا أن ابن أبي الزناد إنما أخرج له البخاري تعليقاً، ومسلم في المقدمة.

⁴ أخرجه الترمذي في سننه، كتاب المناقب، باب فضل أزواج النبي ع، رقم الحديث 3894، ج6، المصدر السابق، ص 188. وقال أبو عيسى: هذا حديث حسن صحيح غريب من هذا الوجه، ص 187.

⁵ - أخرجه البخاري في صحيحه كتاب الأدب، باب الكبير، رقم الحديث 6072، ص 1520.

- ✓ إذا تعوّد الأزواج على التّعامل فيما بينهم بعاطفة الرحمة والرأفة والانسجام سينعكس إيجاباً في سلوكهم وسلوك أبنائهم .
- ✓ السّعي في بناء الفرد على العواطف النّبيلة كالحبّ والرحمة والودّ والألفة والعطف ومن ثمّ بناء المجتمعات على قيم التّوَادد والتّراحم والتّعاطف .
- ✓ الإلتزام بالأساليب العاطفية في إطار ما يسمح به الشرع وما يتوافق مع الفطرة الإنسانيّة ، فالنّبي ع بروحه العذبة وعاطفته الفذة استطاع حلّ الخلافات الزوجية بنجاح .
- ✓ أن يكون الهدف نزع فتيل الإحْن وسلامة الصُّدور وإحسان الظّن بالآخرين .

المطلب الثالث : عاطفة المزاح والمداعبة

أولاً : مفهوم المزاح والمداعبة

أ- لغة

- عرّفها ابن منظور في " لسان العرب" بالقول : (داعبه مداعبة: مازحه، والاسم الدعابة، والمداعبة: الممازحة، قال الدعابة: المزاح، والدعيب: المزاح، وأدعب الرجل: أي قال كلمة مليحة... وقال الليث: فأما المداعبة فعلى الاشتراك كالممازحة، اشترك فيه اثنان فأكثر)¹ .

ب- اصطلاحاً

وأماً في الاصطلاح فالمداعبة كما عرّفها :

- عرّفها العلامة ابن حجر في "فتح الباري" بالقول : (هي الملاطفة في القول بالمزاح وغيره. اهـ . بشرط أن لا يؤدي إلى الأذى وإلا كان سخريّة، قال في شرح سنن ابن ماجه :المزاح بضم الميم كلام يراد به المباينة بحيث لا يفضي إلى أذى، فإن بلغ به الإيذاء فهو سخريّة. والمزاح بالكسر المصدر)² .
- وفي تعريف آخر المزاح والمداعبة هو: (مقابلة الطرف الآخر بالكلمة الرقيقة والابتسامه الحانية ، وعدم التجهم والعبوس في وجهه دون مبرر ، وهذا من أهم وسائل الترويح عن نفسية الطرف الآخر وتخفيف أحزانه ، فقد كان رسول الله يداعب أصحابه ما بين الفينة والأخرى)، جاء في حديث أبي هريرة ر قال : « قالوا : يا رسول الله إنك تداعبنا ، فقال: إني لا أقول إلاّ حقاً³ » فتعجب الصحابة رضوان الله عليهم من هذه الممازحة ، وثار في أنفسهم هذا السؤال ، بعد أن عادوا بأذهانهم إلى الجدية التامة في حياته ثم عايشوا مغازته ، فانبعثت من نفوسهم هذا السؤال ، فكان جوابه فيه جانب تربوي كبير ، إذ لم يقل : نعم ، وإنما كان جوابه متضمناً للإقرار بجواز الممازحة ، وزاد على ذلك بقوله : إني لا أقول إلاّ حقاً ، ومعنى هذا أن المزاح بالباطل لا يجوز ، لأنه يناقض حينئذ التربية الصحيحة ، على أن مزاحه لم يتعد القول إلى الفعل ، لأنّه حينئذ يصل بصاحبه إلى المزاح المذموم الذي نهى عنه الشارع الحكيم ، .
- وخلاصة القول في مفهوم المداعبة : هي إظهار المحبّة والرحمة وإدخال السُرور و على الآخرين بقول أو فعل ، دون جرح للمشاعر أو إهدار للكرامات .

ثانياً : استخدامات عاطفة المزاح والمداعبة في العلاقة الزوجية

¹ ابن منظور ، لسان العرب ، مادة داعب ، ج 1 ، المرجع السابق ، ص 375-376
² ابن حجر العسقلاني ، فتح الباري ، ج 10 ، ص 526 .
³ تحفة الأحوذى، كتاب البير والصلة عن رسول الله ، باب ما جاء في المزاح، رقم الحديث 1990، ج 6، ص 107.

حفلت السيرة العطرة بكثير من المواقف التي تؤكد أهمية العاطفة في الحياة الإنسانية سيما ما كان يتعلّق بالزّوجين، وكان النّبي الرّوج المثالي في هذا الشأن، فقد أحسن استخدام العاطفة في علاقاته مع زوجاته يداعبن ويمازهن ويدخل السرور على أنفسهن، وليزيل عنهنّ الملل ويذهب السّامة ويعينهن على الطاعة ويدخل السرور إليهن، امتثالاً لقوله تعالى: « وَعَاشِرُوهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ » [النساء: 19] والمداعبة في العلاقات الزوجية بمثابة الملح في الطعام، وبدونها لن يصبح لهذه العلاقة طعم، يقول سبحانه وتعالى: « وَلَهُنَّ مِثْلُ الَّذِي عَلِيَهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ وَلِلرِّجَالِ عَلِيَهُنَّ دَرَجَةٌ وَاللَّهُ عَزِيزٌ حَكِيمٌ » [البقرة: 228]، فهي تزيد الإثارة، وتُحسّن الحياة الجنسية، وتُقرب بين الزوجين عاطفياً، كما أنها تساهم في الحفاظ على علاقة حميمة عاطفية، و وسيلة رائعة لتحسين الجنس بينهما¹.

بالإضافة نجده حنوناً ودوداً، رقيق الطبع حسن العشرة، عميق العاطفة دائم البشر، يحنو على زوجاته ويداعبن، ويتلطف بهن ويعدل بينهن، ويصبر عليهن ويراعي ما جُبلن عليه من الغيرة، فكان يُكرم ولا يهين، يُوجّه وينصح، ولا يعنّف ويجرّح، ويعينهن على أعبائهن، سئلت عائشة رضي الله عنها ما كان النّبي يصنع في بيته؟ قالت: «كان في مهنة أهله، فإذا حضرت الصلاة قام إلى الصلاة»² وفي رواية أخرى: «كان يخيّط ثوبه، ويخصّف نعله، ويعمل ما يعمل الرجال في بيوتهم»³، فتمثلت تعاملاته أنه كان جميل العشرة في حياته الزوجية، دائم البشر، يداعب أهله ويتلطف بهم، ويوسعهم نفقة، ويضاحك نساءه.. وكان إذا صلى العشاء يدخل منزله يسمر مع أهله قليلاً قبل أن ينام ويؤانسهم، ومع كثرة انشغالاته ومسئولياته الرسالية لم تتغير عاطفته فجعل لكل مقام مقالته.. فجدير بالأزواج اليوم الاستفادة من أسلوب النّبي العاطفي في بيوتهم وحياتهم ومع معاملاتهم لزوجاتهم يقول تعالى: (لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِمَنْ كَانَ يَرْجُو اللَّهَ وَالْيَوْمَ الْآخِرَ وَذَكَرَ اللَّهَ كَثِيرًا) [الأحزاب: 21] ولعلّ أبرز المشاهد التي تعزز مكانة العاطفة في حياة النّبي اليومية والزوجية ما يتوجب على الأزواج اليوم تحليتهم بالنّبي به بدل التخلية منها:

أ- في معاشرته

وذلك ما جاء في حديث السيدة عائشة رضي الله عنها قالت: «كنت أشرب وأنا حائض، ثمّ أناوله النبي ﷺ فيضع فاه على موضع فيّ، وكنت أتعرق العرق»⁴ وتضيف قائلة: «كُنْتُ أَعْتَسِلُ أَنَا وَرَسُولُ اللَّهِ مِنْ إِنَاءٍ، بَيْنِي وَبَيْنَهُ وَاحِدٌ، فَيُبَادِرُنِي حَتَّى أَقُولَ: دَعْ لِي، دَعْ لِي، قَالَتْ: وَهُمَا جُنْبَانٌ»⁵ «وكان يتكى في حجري وأنا حائض ثم يقرأ القرآن»⁶ و «إن كان رسول الله ليُدخل عليّ رأسه وهو في المسجد، فأرجله»⁷ وقولها رضي الله تعالى عنها في حديث آخر: «إن كان رسول الله ليقبّل بعض أزواجه وهو صائم»⁸،

¹ [مي عباس، مقال أهمية المداعبة في العلاقة الحميمة بين الزوجين](https://www.hellooha.com/articles/2303) <https://www.hellooha.com/articles/2303>

بتاريخ 2020/2/28.

² أخرجه البخاري في صحيحه، [أبواب صلاة الجماعة والإمامة](#)، باب من كان في حاجة أهله فأقيمت الصلاة فخرج، رقم الحديث 644، ج1، ص 239.

³ ابن حجر العسقلاني، [فتح الباري شرح صحيح البخاري](#)، كتاب الأدب، باب كيف يكون الرجل في أهله، رقم الحديث 5692، ج10، ص 475.

⁴ أخرجه مسلم في صحيحه، كتاب الحيض، باب الاضطجاع مع الحائض، رقم الحديث 300، ص 245.

⁵ أخرجه مسلم في صحيحه، كتاب الحيض، باب القدر المستحب من الماء في غسل الجنابة وغسل الرجل والمرأة في إناء واحد، رقم الحديث 321، ص 256.

⁶ أخرجه مسلم في صحيحه، كتاب الحيض، باب جواز غسل الحائض رأس زوجها، رقم الحديث 301، ص 245.

⁷ أخرجه مسلم في صحيحه، كتاب الحيض، باب جواز غسل الحائض رأس زوجها، رقم الحديث 297، ص 244.

⁸

وكانت إذا هويت شيئاً لا محذور فيه تابعها عليه، وإذا شربت من الإناء أخذه فوضع فمه في موضع فمها وشرب، و إذا تعرّقت عرقاً - وهو العظم الذي عليه لحم- أخذه فوضع فمه موضع فمها، كان يتكئ في حجرها ويقرأ القرآن ورأسه في حجرها، وربما كانت حائضاً، وكان يأمرها وهي حائض فتتزر ثم يباشرها، وكان يقبلها وهو صائم، وكان من لطفه وحسن خلقه مع أهله أنه يمكنها من اللعب، ويريها الحبشة وهم يلعبون في مسجده، وهي متكئة على منكبيه تنتظر، وسابقها في السفر على الأقدام مرتين وتدافعا في خروجهما من المنزل مرة¹ ويواسي الحزينة من زوجاته ويعطف على المريضة منهناً، فلا يترك واحدة وحدها تعاني ممّا نزل بها، بل يقف بجانبها، ويعرف مشكلتها حتى يجد لها حلاً، فهذه السيدة عائشة رضي الله تعالى عنها عندما حاضت في الحج دخل عليها وهي تبكي، فقال: «ما لك أنفست؟»، قالت: نعم، قال: إن هذا أمر كتبه الله على بنات آدم فاقضي ما يقضي الحاج غير أن لا تطوفي بالبيت» وأحياناً فاقت رحمة النبي ع رحمة الأب، فأبو عائشة رضي الله عنها -أبو بكر الصديق ع- عندما أراد أن يعاقبها على خطئها، برحمته وحبّه لها حجز عنها أباه.

هذه المواقف تبرز وتؤكد بحسن عشرة الزوجة والترفق بها، فكان ع من طيب عشرته بزوجاته أن تطلب رضاهم بمنع ما أحله الله له، كرامة لهن وإرضاء لغيرتهن وتنازلاً عن حقه الشرعي، وهذا فيه حسن المعاشرة وأدب الأخلاق، فلم تعرف البشرية عشرة زوجية بالمعروف بمثل هذه العشرة الطيبة تمثلها النبي

ب- في أسفاره

تروي السيدة عائشة رضي الله عنها بعض مداعباته معها في أسفاره: «خرجت مع النبي في بعض أسفاره، وأنا جارية لم أحمل اللحم ولم أبدن - أي لم تسمن - ، فقال للنّاس : تقدموا فتقدموا ثم قال لي : تعالي حتى أسابقك ، فسابقته فسبقته ، فسكت عن حتى إذا حملت اللحم وبدنت ونسيت ، خرجت معه في بعض أسفاره فقال للنّاس : تقدموا ، ثم قال : تعالي حتى أسابقك ، فسابقته فسبقني ، فجعل يضحك ويقول : هذه بتلك ولم يتوائى نبي الله عن مازحة ومداعبة زوجاته حسب رواية لعائشة رضي الله عنها حينما دعاها النبي لتشاهد كيف يرقص أهل الحبشة بالحراب في المسجد، فنقول إن النبي سمع لغطاً وصوت صبيان، فقام فإذا قوم من الحبشة يرقصون، والصبيان حولها فقال: يا عائشة، تعالي فانظري، فجاءت عائشة ووضعت ذقتها على كتف النبي وأخذت تشاهد من ما بين المنكب إلى رأسه، فقال لها: أما شبعت، وأما شبعت؟! قالت: فجعلت أقول: لا، لأنظر منزلتي عنده»².

وعن عائشة رضي الله عنها أن النبي إذا أراد سفراً أقرع بين نسائه، فطارت القرعة لعائشة وحفصة، وكان النبي إذا كان بالليل سار مع عائشة يتحدث، فقالت حفصة: ألا تركيبين الليلة بعيري وأركب بعيرك تنتظرين وأنظر، فقالت: بلى، فركبت فجاء النبي إلى جمل عائشة وعليه حفصة فسلم عليها ثم سار حتى نزلوا وافتقدته عائشة، فلما نزلوا جعلت رجليها بين الإذخر وتقول: رب سلط عليّ عقرباً أو حية تلدغني ولا أستطيع أن أقول له شيئاً³، و أم المؤمنين صفية رضي الله عنها كانت معه في سفر، وكان ذلك يومها فأبطأت في المسير، فاستقبلها رسول الله ع وهي تبكي وتقول: « حملتني على بعير بطيء، فجعل رسول

¹ يوسف القرضاوي، الورع والزهد، ط1، القاهرة: مكتبة وهبة، 1431هـ/2010م، ص 181.

² أخرجه أبو داود في سننه، كتاب الجهاد، باب في السبق على الرجل، برقم، 2578. وذكر حكم الألباني: حديث صحيح.

³ أخرجه مسلم في صحيحه، كتاب فضائل الصحابة رضوان الله عليهم، باب فضائل أم المؤمنين عائشة رضي الله عنها، رقم الحديث 2445، ص 1984.

الله يمسح بيديه عينيها ويُسكتها»¹ وكان إذا أراد سفرًا أقرع بين نسائه فأيهن خرج سهمها خرج بها معه، وكان يقسم لكل امرأة منهن يومها وليلتها، ولم يقض للبواقي شيئاً².

الخاتمة

- ✓ العاطفة النبوية انموذجاً مثالياً في المشاعر فقد أعطت لكل صنف حقّه وصنف النساء أولى بالعناية .
- ✓ العاطفة محلّها القلب وهي عبادة قلبية يراها النبي فيجب استغلالها أحسن استغلال ..
- ✓ للعواطف أثر في العلاقة الزوجية، كونها تهتمّ بتبادل المشاعر واحترامها أقرب من ذلك إلى الجانب العملي .
- ✓ نموذج حبّ النبي لزوجاته الأبرز في تجسيد العاطفة.
- ✓ تتوفّر العاطفة النبوية على مهارات وأساليب عاطفية ساهمت بشكل كبير في الحفاظ على العلاقة الزوجية والعلاقات الإنسانية عموماً كالرحمة والعطف والرأفة والحب العبارات الاستعطفية والمشاركات الوجدانية .
- ✓ تتوفّر العاطفة النبوية على مشاهد كثيرة تجسد أهمية العاطفة ودورها في تحقيق التوافق الزوجي والأسري وفي بناء علاقة زوجية ناجحة .
- ✓ الأزواج ذوي المستوى الجيد في توظيف العاطفة ، أكثر إيجابية في محيط الأسرة وفي علاقاتهم بأفرادها من غيرهم .
- ✓ مظاهر العنف والنفور في العلاقة الزوجية سببها العواطف السلبية القائمة على الكره والحسد والغيرة والنفاق والاحتقار وتوجيه الإهانة والفضاضة ...

التوصيات

- ✓ ضرورة الاستفادة من العاطفة النبوية وإسقاطها في واقع الحياة الإنسانية عموماً والحياة الزوجية على وجه التحديد .
- ✓ الاهتمام بالمشاعر الإنسانية وعدم الاستهانة بها ، ويجب مراعاتها بحسن التعامل معها .
- ✓ إنشاء دورات مخصصة في كفاءات التعامل من مختلف العواطف الإنسانية خصوصاً في العواطف الزوجية .
- ✓ إعداد كتب ومطويات تعنى بدراسة العواطف وأهميتها في التقليل أو الحد من الخلافات الإنسانية والأسرية والزواجية .
- ✓ تقديم برامج إذاعية أو تلفزيونية أو إلكترونية تساهم بشكل فعال في طرح قضايا العاطفة مع العلم أغلب المشكلات الإنسانية والأسرية والزواجية سببها نشوء عواطف سلبية قائمة على الكره والحسد والغيرة والنفاق والاحتقار وتوجيه الإهانة والفضاضة ...

قائمة المصادر والمراجع

- ¹ أخرجه النسائي في سننه الكبرى، كتاب عشرة النساء، أبواب الملاعبة كم تُهَجَزُ،، تحقيق حسن عبد المنعم شلبي، رقم الحديث 9117، بيروت: مؤسسة الرسالة، ط1، ج8، 1421هـ/2001م، ص 261. وحسن إسناده ضياء الدين المقدسي، يُنظَر: الأحاديث المختارة = المستخرج من الأحاديث المختارة ممّا لم يخرج البخاري ومسلم في صحيحهما، 106/5.
- ² أخرجه الترمذي في سننه، كتاب النكاح، باب في القسم بين النساء، تحقيق: رائد بن صبري بن أبي علفة، رقم الحديث 2138، ط2، دار الحضارة للنشر والتوزيع، الرياض، 1436هـ/2015م، ص 272. وقال: هذا حديث حسن صحيح.

1. ابنُ منظور، لسان العرب، مادة سلب، مج4 ، بيروت ، دار إحياء التراث العربي ، مؤسسة التاريخ العربي ،1999م .
2. أبو الفرج عبد الرحمان بن علي بن الجوزي، ذم الهوى ،تحقيق خالد عبد اللطيف، ط2، بيروت ،دار الكتاب العربي ، 1419.
3. العدوان على المرأة في المؤتمرات الدولية، د. فؤاد عبد الكريم العبد الكريم، ص175، ط 1 ،الرياض ،كتاب البيان مطابع أضواء المنتدى، 1426هـ ،
4. أخرجه مسلم في صحيحه ، كتاب البر والصلة والآداب ،باب فضل الإحسان على البنات ، رقم الحديث2630 ،ج4.
5. أخرجه مسلم في صحيحه، كتاب فضائل الصَّحابة، باب فضائل خديجة أم المؤمنين رضي الله عنها، رقم الحديث، 2440.
6. أخرجه البخاري في صحيحه ، كتاب المظالم ، باب إذا كسر قصعة أو شيئاً لغيره ، رقم الحديث 2481.
7. ابنُ حجر العسقلاني، فتح الباري بشرح صحيح البخاري، كتاب المظالم، باب إذا كسر قصعة أو شيئاً لغيره، رقم الحديث 3481، ج5.
8. ابنُ حجر العسقلاني، فتح الباري بشرح صحيح البخاري، كتاب المظالم، باب إذا كسر قصعة أو شيئاً لغيره، رقم الحديث 3481، ج5.
9. أميرة بنت علي الصاعدي، بحث: هدي النَّبي ﷺ في التَّعامل مع أهل بيته، د، ت.
10. أخرجه التَّرمذي في سننه، كتاب المناقب، باب فضل أزواج النَّبي ﷺ ، رقم الحديث 3894، ج6.
11. أخرجه التَّرمذي في سننه، كتاب صفة القيامة والرقائق والورع، باب ما جاء في الشَّجاعة، رقم الحديث 2502، ج4.
12. ابن حجر العسقلاني ، الإصابة في تمييز الصحابة ، دار الكتب العلمية ، بيروت ، 1415هـ ، 1995م ، 117/8 ، موسوعة آل بيت النبي ، ج1، دار الكتب العلمية ، بيروت ، 2010م .
13. أخرجه البخاري في صحيحه، كتاب الحيض، باب الأمر بالنِّسَاء إذا نُفِسْنَ، رقم الحديث 294.
14. أخرجه أبو داود في سننه، كتاب النِّكاح، باب في القسم بين النِّسَاء، رقم الحديث 2135 .
15. أبو داود صحيح سنن ، كتاب النِّكاح، باب القسم بين النِّسَاء رقم الحديث 1852، ط1، مج6 ،مؤسسة غراس للنشر والتوزيع، الكويت ، 1423هـ/2002م،
16. أخرجه البخاري في صحيحه، كتاب الأدب، باب كيف يكون الرَّجُل في أهله، رقم الحديث 2039.
17. ابنُ حجر العسقلاني، فتح الباري بشرح صحيح البخاري، كتاب النِّكاح، باب موعظة الرَّجُل ابنته لحال زوجها، رقم الحديث 5191، ج9.
18. أخرجه أبو داود في سننه، كتاب النِّكاح، باب في القسم بين النِّسَاء، رقم الحديث 2135.
19. أخرجه البخاري في صحيحه ، أبواب صلاة الجماعة والإمامة ، باب من كان في حاجة أهله فأقيمت الصلاة فخرج، رقم الحديث 644، ج1.
20. ابن حجر العسقلاني ، فتح الباري شرح صحيح البخاري ،كتاب الأدب ،باب كيف يكون الرجل في أهله، رقم الحديث 5692، ج10.
21. أخرجه مسلم في صحيحه ، كتاب الحيض ، باب الاضطجاع مع الحائض ، رقم الحديث 300.
22. أخرجه مسلم في صحيحه ، كتاب الحيض ، باب القدر المستحب من الماء في غسل الجنابة وغسل الرجل والمرأة في إناء واحد ، رقم الحديث 321.

23. أخرجه مسلم في صحيحه ، كتاب الحيض ، باب جواز غسل الحائض رأس زوجها ، رقم الحديث 301، ص 245.
24. أخرجه مسلم في صحيحه ، كتاب الحيض ، باب جواز غسل الحائض رأس زوجها ، رقم الحديث 297، ص 244.
25. أخرجه أبو داود في سننه، كتاب الجهاد، باب في السبق على الرجل، برقم، 2578.
26. أخرجه مسلم في صحيحه ، كتاب فضائل الصحابة رضوان الله عليهم ، باب فضائل أم المؤمنين عائشة رضي الله عنها ، رقم الحديث 2445.
27. أخرجه النسائي في سننه الكبرى، كتاب عشرة النساء، أبواب الملاعبة كم تُهَجْرُ،، تحقيق حسن عبد المنعم شلبي، رقم الحديث 9117 ،بيروت: مؤسسة الرسالة، ط1، ج8، 1421هـ/2001م، ص 261. وحسن إسناده ضياء الدين المقدسي، يُنظَر: الأحاديث المختارة = المستخرج من الأحاديث المختارة ممّا لم يخرج البخاري ومسلم في صحيحهما، 106/5.
28. أخرجه الترمذي في سننه، كتاب النكاح، باب في القسم بين النساء، تحقيق: رائد بن صبري بن أبي علفة، رقم الحديث 2138 ، ط2، دار الحضارة للنشر والتوزيع، الرياض ، 1436هـ/2015م.
29. أخرجه الترمذي في سننه، كتاب المناقب، باب فضل أزواج النبي ﷺ ، رقم الحديث 3894، ج6
30. أخرجه البخاري في صحيحه كتاب الأدب، باب الكبر، رقم الحديث 6072.
31. ابن منظور ، لسان العرب ، مادة داعب ، ج 1 .
32. جاسم حسين المشرف ، العاطفة كالماء ،مقاربة سايكولوجية فنية في العاطفة وتداعياتها، 2012م، ط1، دار الفكر العربي.
33. حامد بن احمد علي العامري ،الدعوة إلى الله بالمنهج العاطفي في ضوء القران والسنة ،رسالة دكتوراه ،جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية ،كلية الدعوة والاعلام ،ج1، 1422هـ /1423هـ .
34. خلود شاكر فهيد العبدلي، خلق الرّحمة ومنهج القرآن الكريم في التّرعيب فيه،، بحث مقدّم في المؤتمر الدولي عن الرّحمة في الإسلام، كُليّة التّربية، قسم الدّراسات الإسلامية، د. ت.
35. كامل محمد عويضة ،علم نفس الشخصية، 1416هـ /1996، ط1، بيروت ، دار الكتب العلمية .
36. شرح النووي على مسلم ، كتاب الفضائل باب مباحثه للأثم، واختياره من المباح أسهله، وانتقامه لله عند انتهاك حرّماته، رقم الحديث 4204، ج15.
37. عبد الرحمن بن ناصر السعدي تيسير الكريم الرحمن في تفسير كلام المنان، ، ص588، ط:7 (بيروت، مؤسسة الرسالة، 1418هـ /1997م.
38. عبد الله ناصر السدحان، دليل الإرشاد الأسري (الإرشاد بالمقابلة)، د.ت ، pdf.
39. لوشاحي فريدة ،دراسة أحلام الأطفال في ظل الحرمان الوالدي ،شهادة الدكتوراه علوم في علم النفس العيادي ،جامعة منتوري قسنطينة ،قسم علم النفس وعلوم التربية والارطفونيا، 2010/2009م.
40. لويس معلوف اليسوعي ،المنجد في اللغة العربية والأدب والعلوم ،مادة عطف، 1956 م، ط18، بيروت ، المطبعة الكاثوليكية ، .
41. محمد السيد الوكيل ،تقنين الدعوة ومراحلها ومناهجها واستمراريتها من القرن الأول الى القرن ، دار المجتمع للنشر والتوزيع ،ط1، 1414هـ /1994م .
42. - ومحمّد ناصر الدّين الألباني، صحيح سنن أبي داود، كتاب النكاح، باب القسم بين النساء رقم الحديث 1852. ط1 مج6، مؤسّسة غراس للنّشر والتّوزيع، الكويت ، 1423هـ/2002م)،

43. مجمع الزوائد ومنبع الفوائد، كتاب النكاح، باب عشرة النساء، رقم الحديث 83 76، ج4، مكتبة المقدسي، القاهرة.
44. يحيى الرخاوي، الأساس في الطب النفسي ملف الوجدان واضطرابات العواطف، الفصل الخامس، 2015م
45. يوسف القرضاوي، الورع والزهد، ط1، القاهرة: مكتبة وهبة، 1431هـ/2010م.
46. العاطفة في الحياة الزوجية <https://ar.islamway.net/article/139> بتاريخ : 2001/11/5، تمت مشاهدته بتاريخ : 2023/1/9، على الساعة 19:24 ليلا.
47. تحفة الأحوذى، [كتاب البر والصلة عن رسول الله p](#)، باب ما جاء في المزاح، رقم الحديث 1990، ج6،
48. [مي عباس](#)، مقال أهمية المداعبة في العلاقة الحميمة بين الزوجين <https://www.hellooha.com/articles/2303> بتاريخ 2020/2/28.

فعالية النشاط الرياضي الترويحي في تحسين الرفاهية النفسية لدى طلاب الجامعة

د. إسحاق حمديني، جامعة وهران للعلوم والتكنولوجيا، مخبر النشاط البدني الرياضي

للطفل والمراهق ishak.hamdini@univ-usto.dz

د. بريغت منيرة، جامعة عنابة، مخبر تحليل العمل والدراسات الارغنومية، عنابة الجزائر

mounira.brighet@gmail.com

د. نايب نعيمة، جامعة مستغانم، الجزائر

naimanaib28@gmail.com

1. مقدمة:

يعتبر النشاط الرياضي من الترويح البدنية الأكثر انتشاراً في أوساط الأطفال خاصة في المؤسسات والمدارس التربوية، ومما يساعد على ذلك أن النشاط الرياضي يعد عاملاً من عوامل الراحة الإيجابية النشطة التي تشكل مجالاً هاماً في وقت الفراغ، بالإضافة إلى ذلك يعتبر من الأعمال التي تؤدي للارتقاء بالمستوى الصحي والبدني للفرد، وتكسبه القوام الجيد وتمنح له الفرح والسرور وتخلصه من التعب والكره، وتجعله قادراً على العمل والانتاج. (رابح صغيري، 2008، ص01)

ويعد النشاط الرياضي الترويحي نظاماً يحتوي على نشاطات فردية وجماعية الغرض منها تقوية المجموعة لتقوية الفرد، كما أنها تصقل العقل والروح لتهيئه لاكتساب أخلاق رياضية بغية تحقيق العقل السليم في الجسم السليم.

كما يعد النشاط الرياضي الترويحي عنصراً هاماً في عملية التطور للتوافق النفسي خاصة منها عند الأطفال، وتعتبر مرحلة ما قبل المراهقة مرحلة مهمة جداً والتي يصاحبها حالات متعددة من مختلف

الاضطرابات النفسية والسلوكية والتي تؤثر بدورها على اللياقة البدنية والحالة النفسية للطفل.(فهمي، 1981، ص12)

ومن الحاجات التي يتم اشباعها من خلال ممارسة الأنشطة الترويحية الحاجة إلى الامان والطمأنينة والتكيف الاجتماعي وتقدير واحترام الذات، وبإشباعها يشعر الفرد بالرضا عن نفسه وعن حياته وهو ما أشار اليه "ماسلو" في هرم الحاجات.

إن ممارسة الأنشطة الرياضية تكسب الفرد درجة عالية من القدرة على التوافق الشخصي والاجتماعي وبالتالي يستطيع أن يتوافق مع نفسه ومع مجتمعه، يؤثر ويتأثر به وهذه أكبر علامة على الصحة النفسية العالية فهي تكسب الفرد المرح والسعادة وحسن قضاء الوقت الحر الذي يؤدي إلى سعادة الفرد وصحة المجتمع.(أحمد عماد، 2019، ص172)

حيث يقاس التوافق الاجتماعي من خلال المهارات السلوكية والتي يمكن من خلالها اعطاء دلالة حقيقية اذ أن مكان سلوك الفرد مرتبط ارتباطا وثيقا بعمره ومتوافقا ومتكيفاً مع سلوكيات الآخرين وتعكس هذه المهارات ما يطلق عليه السلوك التكيفي وهو منطلق بحثي والذي يعد محك في تشخيص حالات التخلف الذهني حسب تعريف الجمعية الامريكية للتخلف الذهني والذي ينص على ان التخلف الذهني هو عجز يوصف بأنه قصور جوهري واضح في كل من الأداء الوظيفي الذهني والسلوك التكيفي ويظهر جليا في المهارات التكيفية، وتتأثر سرعة اكتساب السلوك التكيفي لدى الاطفال المتخلفين ذهنيا للمهارات المختلفة بالبيئة المحيطة، ذلك ان تعلم التلاميذ للمهارات السلوكية في بيئة أقل عزلا يساعد على سرعة اندماجهم.(محمد الشيخ محمود وآخرون، 2011، ص99)

ان مهارات السلوك التكيفي ترتبط ارتباطا وثيقا بالمجالات الحركية الحسية للأطفال المتخلفين ذهنيا وذلك من خلال ممارسة مختلف الأنشطة الرياضية الترويحية كما يؤكد على ذلك (فاروق صادق، 1982) على ضرورة تعليم الاطفال المتخلفين ذهنيا الأنشطة الغير اكااديمية لتكون مخرجا لهم من جو الفشل في المراكز النفسية التربوية باعتبار ان الانشطة الرياضية الترويحية هي أحد الصور الايجابية للممارسة الفرد حياته الطبيعية فما بالك إن كان من فئة التخلف الذهني.

ان هذه الانشطة الرياضية الترويحية تتخذ مواقع متعددة في مختلف المؤسسات التربوية والمراكز البيداغوجية التي تقوم بتقديم برامج منهجية تسعى الى اكساب طفل التخلف الذهني مهارات اجتماعية وحركية واذا كانت الانشطة الرياضية الترويحية تشكل محورا هاما في حياة الاطفال العاديين فمن الأجدر بذلك أن تكون مجالا هاما في تربية ورعاية الاطفال المتخلفين ذهنيا، اذ نجد جميع العمليات التربوية والاساليب المستخدمة في تربية هذه الفئة تقوم اساسا على اللعب والنشاط والحركة لأجل اعداد هاته الفئة من اجل احتلال مكانة في العالم الاجتماعي كأفراد محترمين في حدود قدراتهم الشخصية واطاحة الفرصة لهم لنمو مختلف القدرات البدنية والعقلية والاجتماعية لمواجهة مطالب الحياة المادية والمعنوية.(رحلي مراد، 2009، ص 99)

ان ايماننا القوي بأهمية هاته الانشطة في نمو المجالين الحسي الحركي والاجتماعي العاطفي لدى هاته الفئة وما تعانيه من معوقات نفسية اجتماعية تجعلنا نقوم بهذا البحث الذي يتناول السلوك التكيفي لدى الأطفال المتخلفين ذهنيا وممارسة الانشطة الرياضية الترويحية في المراكز النفسية البيداغوجية والذي هو موضوع يكتسي أهمية بالغة ويدفعنا لايجاد أنجع الطرق والوسائل التي تتماشى مع خصائصهم التكوينية من جانب السلوك التكيفي.

التساؤل العام:

هل للنشاط الرياضي الترويحي دور في تحسين الرفاهية النفسية لدى طلاب الجامعة؟

التساؤلات الفرعية:

- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في الرفاهية النفسية لدى طلاب الجامعة تعزى لمتغير الجنس؟
- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في الرفاهية النفسية لدى طلاب الجامعة تعزى لمتغير الممارسة؟

الفرضية العامة:

للنشاط الرياضي الترويحي دور في تحسين الرفاهية النفسية لدى طلاب الجامعة.

الفرضيات الجزئية:

- توجد فروق ذات دلالة احصائية في الرفاهية النفسية لدى طلاب الجامعة تعزى لمتغير الجنس.
- توجد فروق ذات دلالة احصائية في الرفاهية النفسية لدى طلاب الجامعة تعزى لمتغير الممارسة.

1.1. أهمية الدراسة:

يعتبر موضوع الرفاهية النفسية من الموضوعات الهامة التي أثارت اهتمام عديد الباحثين على الساحة العربية والعالمية على حد سواء وتكمن أهمية الدراسة في:

- استنارة اهتمام طلاب الجامعة بغية توفير الرفاهية النفسية في الأوساط الجامعية.
- انتماء هاته الدراسة الى ميدان علم النفس الايجابي والذي يحتاج الى المزيد من الدراسات والابحاث لاكتمال هذا الفرع العام من فروع علم النفس وبالتالي يمكن ان تثري هذه الدراسة المجال النفسي.

2.1. أهداف الدراسة:

ترمي لتحقيق الأهداف التالية:

- التعرف على مستوى الرفاهية النفسية لدى طلاب الجامعة.
- المقارنة بين طلاب الجامعة في مستوى الرفاهية النفسية تبعا لمتغير الجنس.
- المقارنة بين طلاب الجامعة في مستوى الرفاهية النفسية تبعا لمتغير الممارسة.
- معرفة جوانب القوة والضعف في نشر الثقافة الممارسة الرياضية في الأوساط الجامعية.

3.1. مفاهيم ومصطلحات البحث:

النشاط الرياضي الترويحي:

تلك الالعاب او الرياضات التي تمارس في أوقات الفرا والخالية من المنافسة الشديدة أو بمعنى آخر هي الرياضات التي تمارس خارج الاطار الفيدرالي والتنظيمي.(الخولي، 1996، ص77) وتعتبر أيضا بأنها أنشطة رياضية تمارس في وقت الفراغ الهدف منها هو تحقيق شيء من الفرح والسرور والمتعة

الرفاهية النفسية:

أحد متغيرات علم النفس الإيجابي والتي تبعث السرور والسعادة بالنفس وتعرف أنها تحقيق الامكانات البشرية و حياة ذات معنى.

التعريف الإجرائي: حالة وجدانية ايجابية نعكس شعور الفرد بالسعادة نتيجة لما يتعرض له من مصادر السعادة الشخصية متمثلة في الصحة الجسمية والنفسية ووجود أهداف محددة وتقدير الذات والثقة بالنفس والتعليم والنجاح الدراسي والنستقبل المهني ومصادر السعادة الاجتماعية والمتمثلة في الحب الاسري والعلاقات الطيبة مع الاصدقاء.

يتم قياسها من خلال مقياس ورويك-ادنبره للرفاهية النفسية.

4.1. الدراسات السابقة:

دراسة كاشف نايف زايد وآخرون (2022) أثار برنامج رياضي في الحد من أعراض الاكتئاب وتحسين الرفاهية النفسية وتكونت عينة الدراسة من 33 طالبة ممن يعانون من مستويات مختلفة من الضغوط

النفسية بما في ذلك أعراض الاكتئاب تم تقسيمهم لمجموعتين غير متساويتين، اخضعت التجريبية منها لبرنامج رياضي من النشاط البدني المكثف دون الضابطة منها وكشفت نتائج الدراسة أن هناك تأثيرا معنويا للمتغير المستقل للمجموعة التجريبية دون الضابطة على أعراض الاكتئاب فقط ولم يصل الى مستوى الدلالة بالنسبة للرفاهية النفسية.

دراسة الرشيد (2018) برنامج ارشادي قائم على تدريبات الايروبيكس لمعرفة فعاليته في خفض حدة الاكتئاب لدى عينة مكونة من (32) من المسنات في الرياض وممن هم مصابات بالاكتئاب وترواحت أعمارهن (60 - 80) سنة واستخدم الباحث المنهج شبه التجريبي على مجموعتين وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي بعد تطبيق البرنامج على مقياس الاكتئاب لصالح الاتجاه الافضل.

دراسة الهدبان (2017) الأثار النفسية والصحية لممارسة الرياضة لدى عينة عشوائية بلغت (332) فتاة من منطقة الرياض وتبين من نتائج الدراسة أن 80 % من الفتيات كانت ممارستهن للرياضة لها آثار ايجابية من الناحية النفسية وتقليل الشعور بالخجل السلبي والاكتئاب وازالة مشاعر الشعور بالعزلة والاحباط، كما أن ممارسة الرياضة ساهمت في زيادة الثقة بالنفس وتحسن الصحة البدنية لدى عينة الدراسة.

دراسة حسنين (2011) لتقصي تأثير برنامج ترويجي رياضي على مستوى الاكتئاب النفسي لدى الأطفال المعاقين حركيا (9-12) سنة واستخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة باستخدام الأنشطة الترويحية العلاجية على مستوى الاكتئاب النفسي لدى عينة من الأطفال المعاقين حركيا ممن تراوحت أعمارهم من (9-12) سنة بلغت (30) وتوصلت الدراسة إلى تأثير البرنامج الترويجي الرياضي في خفض مستوى الاكتئاب لدى عينة الدراسة.

دراسة كاترين دودقن (2016) وهدفت الى فحص العلاقة بين ممارسة الرياضة الترويحية والرفاهة النفسية وطبقت الدراسة على عينة من طلبة المرحلة الثانوية في مدارس ولاية بنسلفانيا بالولايات المتحدة الامريكية والبالغة (15) طالبا وطالبة ولأغراض الدراسة استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية ايجابية بين ممارسة الرياضة الترويحية والرفاهية النفسية لدى الطلبة كما أظهرت عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الرفاهة النفسية لدى الطلبة تعزى الى جنس الطالب.

دراسة يونس (2011) إلى التعرف على تأثير ممارسة الرياضة الترويحية على التكيف النفسي والاجتماعي والشعور بالسعادة لدى طلاب المرحلة المتوسطة بالجزائر حيث تكونت عينة الدراسة من (135) طالبا تم اختيارهم عشوائيا ولتحقيق هدف الدراسة استخدم الباحث المنهج المقارن وذلك بمقارنة نتائج المقياس المطبق على الطلاب الممارسين وغير الممارسين للنشاط الترويجي، وقد أظهرت نتائج الدراسة أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس التكيف النفسي والاجتماعي والسعادة بين الطلاب الممارسين وغير الممارسين ولصالح الطلاب الممارسين.

دراسة أمسية الجندي (2009) والتي هدفت الى التعرف على مستوى تأثير ممارسة الطلبة للأنشطة الترويحية في السعادة النفسية للطلبة، طبقت الدراسة على عينة من طلبة مدارس الاسكندرية مكونة من (555) طالبا وطالبة وطبقت الباحثة فيها استبانة مكونة من (40) فقرة وأظهرت نتائج الدراسة وجود تأثير للأنشطة الترويحية التي يمارسها الطلبة في رفاهيتهم النفسية ومستوى شعورهم بالبهجة والسعادة واحترام الذات وتقبل الآخرين. كما اظهرت فروق دالة احصائيا بين الذكور والاناث في مصادر الشعور بالسعادة النفسية لصالح الاناث.

2. الإجراءات المنهجية:

1.2. المنهج المتبع في الدراسة: تناسبا مع مشكلة البحث وأهدافه استخدم الباحث المنهج الوصفي الذي يعتمد على دراسة الظاهرة كما توجد ف الواقع بوصفها وصفا دقيقا ويعبر عنها تعبيراً كميًا وكيفياً.

2.2. مجتمع وعينة الدراسة:

مجتمع الدراسة: تمثل مجتمع البحث في دراستنا الحالية في طلبة قسم علم النفس بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي خلال الموسم الجامعي: 2020/2019، والذين يبلغ عددهم 300 طالب وطالبة الذين اختيروا بطريقة عشوائية.

عينة الدراسة: قام الباحث باختيار عينة البحث بطريقة المسح الشامل لمجتمع الدراسة لعينة قوامها 300 طالب وطالبة باختلاف تخصصاتهم بالقسم ويوضح الجدول التالي أفراد العينة حسب متغيرات الدراسة:

جدول رقم (01): يوضح توزيع عينة الدراسة حسب متغيرات الدراسة

المتغيرات		التخصص		الجنس	
العدد	النسبة المئوية	التنظيم والعمل	العيادي	اناث	ذكور
				100	200
		33.33	66.66	66.66	33.33

3.2. أدوات الدراسة: تعتبر الأدوات التي يستخدمها الباحث في جمع البيانات المرتبطة بموضوع البحث من أهم الخطوات وتعتبر المحور الأساسي والضروري في الدراسة (عطاء الله أحمد، 2006، ص75) وبالنظر لطبيعة الموضوع الذي نحن بصدد دراسته وبالاعتماد على نوع المعلومات والبيانات التي نريد جمعها، وبعد القيام بالمسح المرجعي للبحوث والمصادر والدراسات السابقة المختلفة والتشاور مع الأساتذة والمختصين في هذا المجال، قام الباحث باستخدام مقياس الرفاهية النفسية المؤشر العالمي للارتياح الذي صممه "كومينس" (الرضا عن مجالات الحياة) ترجمة وتعديل تيلوين حبيب (2009) وهو مقياس يقيس رضا الفرد عن مجالات الحياة (المستوى المعيشي، الأمن، الصحة/ الانجازات، العلاقات مع الآخرين، الانتماء الى المجتمع الذي يعيش فيه، الرضا حول المستقبل والحياة الروحية) ويتكون من تسع فقرات تتم الاجابة عنها وفق سلم من 0 (غير راض إطلاقاً) إلى 10 وتعني راض بشدة (مائة فالمائة) بحيث تتراوح درجة المجيب من بين (0-90) نقطة.

4.2. الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة:

الصدق:

صدق المحكمين: قام الباحثون بعرض استمارة استبيان الرفاهية النفسية على مجموعة من الخبراء والأساتذة في مختلف المجالات (علم النفس، علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية) وذلك لإبداء الرأي حول محاور الاستبيان التي تتناسب واستعدادات واحتياجات أفراد عينة الدراسة وكذا حول علاقة الفقرة بالمحور وسهولة الفقرات وتناسبها مع العينة المدروسة والوضوح من حيث الصياغة اللغوية وحذف أي فقرة غير مناسبة وتعديل ما يرونه مناسباً من أجل إثراء هذه الدراسة من جهة وإيجاد الأسلوب الواضح والأقرب إلى مدارك العينة من جهة أخرى حيث اتفق الخبراء على مناسبة هذا الاستبيان لقياس ما وضع من أجله ومناسبته لعينة الدراسة.

الثبات والصدق عن طريق ألفا كرونباخ:

تم إعادة حساب ثبات استبيان الرفاهية النفسية المطبق في دراستنا للتأكد من سلامته وملائمته لموضوع الدراسة وذلك باستعمال معادلة "ألفا كرونباخ" للتأكد من ثباته، كما قمنا بالتحقق من الصدق الذاتي للاستبيان عن طريق حساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم (02): يوضح حساب الثبات والصدق لاستبيان الرفاهية النفسية

أبعاد استبيان الرفاهية النفسية	عدد العبارات	معاملات الارتباط بالدرجة الكلية للاستبيان	الصدق الذاتي
التقدير الايجابي الذاتي	05	0.921	0.95
العلاقات الاجتماعية	05	0.935	0.96
الصحة البدنية	05	0.936	0.96
السعادة النفسية	05	0.912	0.95
الدرجة الكلية للاستبيان	20	0.926	0.96

يُظهر الجدول رقم (02) أعلاه أن قيمة معامل "ألفا كرونباخ" لمحاور استبيان التفاعل الاجتماعي كانت كلها أكبر من 0.912 وهي معاملات ثبات مرتفعة ودالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.05 مما يعني إمكانية ثبات النتائج المتحصل عليها باستخدام هذا الاستبيان، كما يتبين من الجدول أعلاه أن معامل الصدق الذاتي لمحاور استبيان الرفاهية النفسية كانت كلها أكبر من 0.95 وهي قيم مرتفعة تدل على صدق محاور الاستبيان وبالتالي صلاحيته للتطبيق في الدراسة الحالية. وبناء على النتائج المتحصل عليها في حساب كل من الصدق والثبات يمكن اعتبار استبيان الرفاهية النفسية بأنه يتميز بصدق وثبات عالين وبالتالي يمكن استعماله في الدراسة. الثبات عن طريق التجزئة النصفية:

تم التأكد من ثبات استبيان الرفاهية النفسية بطريقة التجزئة النصفية لعباراته حيث قُمنّا بحساب معامل الارتباط بين جزئي الاستبيان (العبارات الفردية والعبارات الزوجية) لإيجاد معامل الثبات النصفية ثم تصحيح المعامل بمعادلة "سبيرمان براون" والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول رقم (03) يوضح حساب الثبات لاستبيان الرفاهية النفسية باستخدام التجزئة النصفية

معامل الارتباط سبيرمان براون	معامل الثبات	التجزئة النصفية	عدد العبارات	استبيان الرفاهية النفسية
0.951	0.921	10 عبارات	20	
	0.932	10 عبارات		

من خلال الجدول (01) نلاحظ أن قيم معامل الثبات النصفية لاستبيان التفاعل الاجتماعي كان 0.921 بالنسبة للعبارات الإيجابية و0.932 بالنسبة للعبارات السلبية وهي قيم عالية تُظهر مدى ثبات نصفي الاستبيان، وبعد تصحيح المعامل بمعادلة "سبيرمان براون" أصبحت درجة ثباته 0.951 وهي درجة ثبات عالية تعني تمتع الاستبيان بمستوى عالٍ من الثبات.

5.2 عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

1.5.2 عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الأولى: توجد فروق ذات دلالة احصائية في الرفاهية النفسية لدى طلاب الجامعة الممارسين تعزى لمتغير الجنس.

جدول رقم (04): يوضح مقارنة للنتائج المفصلة بين الذكور والاناث الممارسين للنشاط الرياضي

الترويحي

الدالة الإحصائية	sig	درجة الحرية	قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية	الممارسين إناث		الممارسين ذكور		ابعاد الاستبيان
					ع	م	ع	م	
دالة عند 0.05	0.0001	118	4.19	1.97	7.10	24.12	6.50	27.38	التقدير الإيجابي الذاتي
					7.22	27.50	6.20	33.40	العلاقات الاجتماعية
					7.35	27.50	6.10	34.20	الصحة البدنية
					7.40	23.33	7.20	29.44	الصحة النفسية
					7.26	25.61	6.50	31.10	الدرجة الكلية للاستبيان

من خلال الجدول رقم (04) أعلاه نلاحظ ان قيمة المتوسط الحسابي للممارسين الذكور أعلى منه لدى الممارسين الإناث في جميع محاور الاستبيان

في حين بلغت قيمة (ت) المحسوبة 4.19 وذلك عند درجة حرية 118 ومستوى دلالة $\alpha=0.05$ وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية والمقدرة 1.97

كما ان القيمة الاحتمالية (SIG) بلغت قيمتها 0.0001 وهي أصغر من مستوى الدلالة $\alpha=0.05$ وهذا ما يؤكد على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الرفاهية النفسية لدى طلاب الجامعة الممارسين الذكور والممارسين الإناث تعزى لصالح الممارسين الذكور

وتعزو هاته النتائج الى ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية التي تعتبر عاملا رئيسيا في اكتساب التقدير الإيجابي الذاتي لما توفره هاته الأنشطة المتنوعة من تقدير للفرد لذاته من خلال ما يقوم به أثناء مزاولتها واثراء لثقافة الطالب وفكره كما تعمل هاته الأنشطة الرياضية الترويحية على احياء وتجديد العلاقات الاجتماعية في ما بين الطلبة وتعمل على زيادة التفاعل الاجتماعي أثناء مزاوله هاته الأنشطة ما يبعث في النفس الفرح والسرور والرغبة في الممارسة. ولما تميز به الذكور عن الإناث في الممارسة قد يرجع ذلك إلى نقص الوعي بمدى أهمية الأنشطة الرياضية الترويحية لدى عديد الطالبات وهو ما لمسناه أثناء إجراء هاته الدراسة وتمسكهن بالدراسة دون سواها مرجعين تحسن الرفاهية النفسية راجع إلى أمور أخرى دون الأنشطة الرياضية الترويحية. كما يزعم البعض الآخر أن هاته الأنشطة الرياضية الترويحية خاصة بالذكور دون سواهم الشيء الذي صعب من عملية الممارسة والتي قد تستغرق فترة أطول لتغيير الذهنيات وتقريب وجهات النظر والتعريف بمدى أهمية هاته الأنشطة في حياة الطلبة الجامعيين.

حيث تتعارض نتائجنا مع ما توصلت إليه دراسة أمسية الجندي (2009) التي اظهرت فروق دالة احصائيا بين الذكور والإناث في مصادر الشعور بالسعادة النفسية لصالح الإناث.

كما تعارضت مع دراسة الهدبان (2017) التي خلصت إلى أن 80 % من الفتيات كانت ممارستن للرياضة لها آثار ايجابية من الناحية النفسية وتقليل الشعور بالخجل السلبي والاكتئاب وازالة مشاعر

الشعور بالعزلة والاحباط، كما أن ممارسة الرياضة ساهمت في زيادة الثقة بالنفس وتحسن الصحة البدنية لدى عينة الدراسة.

في حين أظهرت نتائج دراسة كاترين دودقن (2016) عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الرفاهية النفسية لدى الطلبة تعزى الى جنس الطالب. وقد يكون السبب في ذلك الى مجتمع الدراسة التي أجريت فيه الدراسة الذي يفتقر لبعض الخصائص المجتمعية كالمحافظة والوازع الديني لدى البعض.

2.5.2. عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الثانية: توجد فروق ذات دلالة احصائية في الرفاهية النفسية لدى طلاب الجامعة تعزى لمتغير الممارسة.

جدول رقم (05): يوضح مقارنة للنتائج المفصلة بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي

الدلالة الاحصائية	sig	درجة الحرية	قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية	غير الممارسين		الممارسين		ابعاد الاستبيان
					ع	م	ع	م	
دالة عند 0.05	0.0001	298	4.89	1.96	7.12	23.30	6.80	26.53	التقدير الايجابي الذاتي
					7.40	28.12	6.33	32.10	العلاقات الاجتماعية
					7.15	28.32	6.22	33.20	الصحة البدنية
					7.33	24.23	7.12	28.30	الصحة النفسية
					7.25	25.99	6.61	30.03	الدرجة الكلية للاستبيان

من خلال الجدول رقم (05) أعلاه نلاحظ ان قيمة المتوسط الحسابي للممارسين أعلى منه لدى غير الممارسين في جميع أبعاد محاور الاستبيان في حين بلغت قيمة (ت) المحسوبة 4.89 وذلك عند درجة حرية 118 ومستوى دلالة $\alpha=0.05$ وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية والمقدرة 1.96 كما ان القيمة الاحتمالية (SIG) بلغت قيمتها 0.0001 وهي أصغر من مستوى الدلالة $\alpha=0.05$ وهذا ما يؤكد على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الرفاهية النفسية لدى طلاب الجامعة الممارسين وغير الممارسين تعزى لصالح الممارسين.

وتعزو هذه النتائج في الأثر الايجابي الى النشاط الرياضي الترويحي على زيادة الرفاهية النفسية الى طبيعة الانشطة الرياضية والترويحية التي تم تصميمها لتثير أجواء من البهجة والسرور مهدة الطريق لبناء العلاقات الاجتماعية في صفوف الطلبة وبالتالي فإنها على الأرجح أسهمت في كسر حاجز العزلة الذي يحيط عادة بالطلبة وفي ذات الوقت نجحت في اثارة أجواء ايجابية ومساهمة ايضا في زيادة التقدير الايجابي الذاتي لديهم محققين بذلك قدرا معتبرا من السعادة النفسية وتترافق مع معدلات عالية من التفاعل

الاجتماع الايجابي كان لها أثر في تقليل حدة الأعراض الاكتئابية لدى المشاركات اللاتي خضعن للبرنامج

فالأنشطة الترويحية تقوم على محور أساسي يتمثل في تحقيق الرفاهية النفسية، فهناك بعض الأحاسيس والمشاعر النفسية التي يكتسبها الفرد من خلال ممارسته للأنشطة الترويحية التي تحقق الانجاز والابتكار والشعور بالسعادة النفسية فالأنشطة الترويحية الرياضية لها تأثيرها على الفرد في جميع الجوانب الجسمية والعقلية والنفسية فالإنسان وحدة متكاملة لا يمكن التفريق فيها بين عقل وجسم أو روح. كما أن الأنشطة الترويحية تعتبر إحدى الوسائل التربوية الفاعلة في بناء شخصية الطالب تهدف الى مساعدة الفرد في الوصول الى خبرات ترويحية يتم ممارستها في أوقات الفراغ لتجديد طاقاتهم النفسية والبدنية والعقلية. ذلك ما تؤكده فلسفة "ماسلو" التي تقوم على أساس إشباع الحاجات النفسية كالحاجة الى الأمن والسلامة وإشباع الحاجة الى الانتماء وتحقيق الذات وإثباتها وإصلا بذلك الطالب الى مستوى عال من الرضا النفسي والشعور بالأمن والانتماء ومما لا شك فيه أن الأنشطة الرياضية الترويحية تمثل مجالا هاما يمكن للشخص تحقيق ذاته من خلالها. وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة كل من كاترين دودقن (2016) و دراسة حسنين (2011) وكذا أمسية الجندي (2009) و يونس (2011) وذلك من حيث التأثيرات الإيجابية لممارسة الأنشطة الترويحية في تحقيق الرفاهية النفسية لدى الطلاب في الجوانب الاجتماعية والنفسية والجسمية الراجعة كلها الى الضغوط النفسية المتنوعة الأسباب.

خاتمة:

يشهد الوقت الحالي اهتماما كبيرا وبالغا بالأنشطة الرياضية الترويحية على حد سواء و في جميع بقاع العالم ولم تعد تقتصر على فئة دون أخرى بل أصبحت ممارستها من طرف الجميع وعبر برامج متعددة ومتنوعة ومختلفة المسميات

ومن أسرار دخول الترويح الرياضي في حياة الفرد هو توافقه مع طبيعة النفس البشرية السوية لتلبية بعض حاجاتها وتحقيق سلامتها النفسية والبدنية وهو إحدى الوسائل التربوية الفاعلة في بناء شخصية الفرد وسلامتها النفسية والعقلية والبدنية والادتماعية ويتم المشاركة بها وفقا لرغبة الفرد نفسه لغرض الترويح عن النفس والشعور بالبهجة والسرور والإقبال على الحياة وتحقيق الرفاهية النفسية.

ومن خلال استعراض نتائج الدراسة المتعلقة بمعرفة ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية ودورها في تحسين الرفاهية النفسية لدى طلاب الجامعة تبين أنه توجد فروق في الوعي بهاته الأنشطة وممارستها باختلاف الجنس بين الذكور والاناث. كما تبين أيضا أن توجد فروق في الرفاهية النفسية لدى طلاب الجامعة تعزى لمتغير الممارسة.

ويمكن اعتبار هذه الدراسة من الدراسات الحديثة التي تكتسي أهمية خاصة باعتبارها ترتبط بمستوى ادراك الطلبة الجامعيين لأهمية ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية المختلفة في تحسين الرفاهية النفسية لديهم كما تضيف إلى ذلك توصيفا للمشكلات استنادا للبيانات التي تم جمعها وملاحظتها كما تقترح حلا لحسب ما أظهرته النتائج لإفادة الطلبة كما تكمن أهميتها في الاستفادة بما تسفر عنه النتائج في المجال التربوي والتعليمي والرياضي والاجتماعي والنفسى من خلال توجيه القائمين على العملية التربوية والتعليمية نحو العمل على تنمية مستوى الرفاهية النفسية لدى طلاب المراحل التعليمية المختلفة ووضعها ضمن البرامج التعليمية وتنظيم برامج ترويحية وترفيهية متنوعة للطلبة لمساعدتهم على تحقيق أعلى قدر ممكن من الرفاهية النفسية والشعور بالبهجة والسعادة في حياتهم العلمية والعملية.

قائمة المراجع:

1. أحمد عماد الدين يونس، (2019) تأثير ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية على التكيف النفسي الاجتماعي لتلاميذ التعليم المتوسط، مجلة العلوم الاجتماعية، جامعة باتنة 1، العدد 01، المجلد 20.

2. رابح صغيري، (2008) دور النشاط الرياضي الترويحي في التقليل من ظاهرة الإدمان على المخدرات، جامعة الجزائر.
3. مراد رحلي، (2009) دور النشاط الرياضي الترويحي في تحسين الذات من الجانب النفس حركي للمتخلفين ذهنيا، مجلة الإبداع الرياضي، جامعة المسيلة، العدد 02، المجلد 12.

السلوك العدواني لدى المراهقة الجانحة المحرومة عاطفيا المقيمة بمركز إعادة التربية

مركز إعادة التربية بنات-باتنة-الجزائر أنموذجاً-

د. أوشن نادية، جامعة باتنة 1، الجزائر

nadialydia05@hotmail.com

الملخص:

تهدف هذه الدراسة للكشف عن السلوك العدواني للمراهقة الجانحة المحرومة عاطفيا المقيمة بالمركز المتخصص في إعادة التربية بنات -باتنة- وذلك من خلال معرفة أثر الحرمان العاطفي على ظهور السلوك العدواني لها، ومنه حاولنا الإجابة عن التساؤلات التالية:

- هل يؤدي الحرمان العاطفي إلى ظهور السلوك العدواني الموجه ضد الآخرين؟
- هل يؤدي الحرمان العاطفي إلى ظهور السلوك العدواني الموجه ضد الذات؟
- هل يؤدي الحرمان العاطفي إلى ظهور السلوك العدواني الموجه ضد الممتلكات؟

وقد أجريت الدراسة على عينة قوامها (12) قاصرة موضوعة بالمركز، للسنة 2022-2023 وقد تم الاعتماد على المنهج الوصفي التحليلي، كما تم استخدام الأدوات التالية :

استبيان حرمان عاطفي واستبيان السلوك العدواني للمراهق الذي تم تصميمهما من طرف الباحثة. وقد بينت النتائج أنّ المراهقة الجانحة المحرومة عاطفيا يظهر لديها سلوك عدواني موجه ضد ذاتها، الآخرين، الممتلكات العامة.

- **الكلمات المفتاحية:** السلوك العدواني، الحرمان العاطفي، المراهقة، الجنوح .

Abstract:

The current study aims to identify aggressive behavior of the emotionally deprived delinquent adolescent residing in the center

specialized in re-education for girls - Batna - by knowing the impact of emotional deprivation on the emergence of aggressive behavior of adolescence, It has attempted to answer the following questions:

- **Does emotional deprivation lead to aggressive behavior directed against others**

- Does emotional deprivation lead to aggressive behavior directed against self?
- Does emotional deprivation lead to aggressive behavior directed against property?

The study was conducted on a sample of (12) minors placed in the center for the year 2022-2023. The descriptive analytical approach was relied upon, and the following tools were used:

Emotional deprivation and aggressive behavior questionnair designed by the researcher.

The results are:

The emotionally deprived delinquent adolescent exhibits aggressive behavior directed against herself, others, and Public property.

- **Keywords:** Aggressive behavior, emotional deprivation, Adolescent, delinquency.

1. إشكالية الدراسة:

تعد الأسرة بمثابة الجماعة الأولى التي تتلقى الطفل منذ ولادته، وهي المسؤولة عن تشكل شخصيته، ففيها يكتسب الطفل السلوكات والمهارات والاتجاهات والقيم المختلفة التي ينمو من خلالها، وتتم ضمن عمليات ديناميكية في وسط تفاعل عائلي، من المفروض أن يعمل على بناء شخصية تتمتع بالأمن والثقة والتقدير الذات.

وبتالي ترتبط الصحة النفسية للطفل والمراهق بالأخص بالتنشئة الأسرية والاجتماعية السوية في وجود كل من الأم والأب، وذلك من خلال ضمان الرعاية النفسية والاجتماعية والثقافية والاقتصادية، من أجل تهيئته للتكيف والاندماج مع المجتمع ومؤسساته المختلفة في المستقبل.

وبتالي فالتنشئة السوية تقتضي معايشة المراهق وخاصة المراهقة لوسط أسري سليم، لأنها تبني خبرتها عن الحب والعاطفة والحماية وتحتاج إلى إشباع الحاجات الأساسية التي تضمن لها التوافق والإشباع النفسي ولا يتحقق ذلك بدون والوالدين. لأن تعرضها للحرمان العاطفي من أحد الوالدين أو كلاهما ينعكس حتما على شخصيتها، وهذا ما أكدته دراسة الباحث يوسف إسماعيل 2009 على أن الأطفال والمراهقين المحرومين من البيئة الأسرية، يعانون من بعض المشكلات السلوكية كالسلوك العدوانية، والذي يعد من أخطر المشكلات السلوكية الاجتماعية المنتشرة في العصر الحديث وله أبعاد مترامية فهي تجمع بين التأثير النفسي والاجتماعي. ومن الدراسات أيضا ما يؤكد أن الحرمان من الأسرة يؤدي إلى زيادة في معدل المشكلات السلوكية، وأن أطفال الملاحي يشعرون بعدم الأمن والاستقرار والتوتر وأنهم أقل تكيفا من نظرائهم الذين يعيشون في كنف أبويهم. (الكردي: 1980، ص119)

وتعد العلاقة بين الفتاة والديها الوسيلة التي تتم بموجبها تلبية حاجاتها وفقدانها لعاطفة الأمومة والأبوة نتيجة وفاة أحدهما أو كلاهما بالموت أو الانفصال والتفكك أو الهجرة....، يؤثر سلبا على نموها النفسي السوي، فقد تصاب الفتاة بحالة من التوتر والانفعال نتيجة انهيار هذه الروابط الأسرية ففقدان الحب، وعدم الشعور بالأمن والطمأنينة يتسبب في احباطات نفسية لها، وهو ما يسمى بالحرمان العاطفي،

الأمر الذي قد يجعلها تبحث عن هذه العاطفة في أماكن غالباً ما تكون منحرفة حيث تتعلم شتى أنواع الانحراف.

وبتالي تأثير الحرمان العاطفي يبدأ في الطفولة ويضل ملازماً حتى مرحلة المراهقة التي تعتبر مرحلة حرجة في حياة الفرد الأمر الذي يؤدي إلى اللجوء إلى بعض السلوكيات العدوانية، التي هي في الأساس عبارة عن متنفس للحرمان وفقدان الجو العائلي. وينعكس ذلك على شخصية المراهق فتثير لديه مشاعر الخوف والقلق وعدم الشعور بالأمن وبتالي يتعرض لبعض المشكلات النفسية والسلوكية كالانطواء والكذب والسرقة..... الخ ولاسيما السلوك العدواني الذي عرف انتشار كبير في أوساط مختلفة، كالمحيط الأسري والمدرسي وغيرهما. (كميلة: ب س،4)

فتعرض المراهقة للحرمان العاطفي بسبب التفكك الأسري أو العيش في بيت ملئ بالصراعات والشجارات يجعلها تفتقر بدرجة كبيرة للعلاقات الاجتماعية، ففي مثل هذا البيت تهمل جميع اهتماماتها ورغبتها ونتيجة لعدم إشباع مطالب هذه المرحلة فإنها ستعاني من الكثير من الاضطرابات خاصة في الجانب النفسي مما يؤدي بها إلى سوء التكيف وعدم تقبل الذات، ورفض الانصياع للنظم الاجتماعية. (علاوي، حجاوي: 2021، 81)

وفي ظل هذه الظروف والاضطرابات تضطر البنات المراهقة أحياناً للهروب إلى الشارع الذي تبدأ فيه سلسلة السلوكيات المؤذية التي قد توصلها إلى ارتكاب الجرائم.

وظهور الانحراف على مستوى هذه الشريحة يعد تعبير لرفضهم للواقع الاجتماعي الذي يحيط بهم، لاسيما إذا كانت علاقاتهم فاشلة مع آبائهم، وبالتالي لا يجد المراهق مأوى إلا الشارع الذي يجد فيه ضالته، فيتعرض لكل أنواع المغريات، ليقع في الخطأ فينتهي به المطاف إلى مراكز إعادة التربية، من أجل إعادة تأهيله. (أيت حبوش: ب س،02)

وهذا ما أكده الاتجاه السيكوسوسولوجي عندما فسّر انحراف البنات الأحداث على أنه رد فعل طبيعي على ما هو مفروض عليهم من المحيط الاجتماعي الذي تعيش فيه، كون البيئة الاجتماعية والنفسية التي تنشأ فيها البنات خاصة أثناء فترة المراهقة- على اعتبارها الفترة العمرية التي تشكل طبيعة الإنسان وتؤثر على قيمه واتجاهاته وتحدد سلوكه ونشاطه، وتبني خصائص شخصيته- هي المحدد الأساسي لتكوين الشخصية الجانحة. (بولوداني: 2021، 3)

ومنه فهذا الحرمان قد يترتب عليه وجود مشكلات نفسية سلوكية عديدة، والتي قد يكون من بينها السلوك العدواني الذي أصبح يشكل في العصر الحديث ظاهرة سلوكية واسعة الانتشار، ويظهر هذا الأخير غالباً لدى جميع المراهقين ولكن بدرجات متفاوتة، لتشمل بشكل كبير الفتاة، فلم يعد هناك فرق بين الرجل والمرأة في ارتكابهم للسلوك العدواني، حيث أكدت العديد من الوقائع الاجتماعية منافسة المرأة للرجل في هذا سلوكه الإنحرافي، بل وقد تتجاوزه في بعض الأحيان. فالسلوك العدواني المنحرف الذي كان مرتبط بالرجل في السابق، أصبح اليوم من الممارسات المجتمعية العامة للمرأة وخاصة البنات القاصر، نتيجة التناقضات التي فرضتها الحياة الراهنة.

ووقوفنا على هذا الموضوع لم يكن وليد الصدفة، بل نتيجة الممارسة المهنية، والاحتكاك المستمر بهذه الفئة، وملاحظة انتشار السلوك العدواني في وسط المراهقات الجانحات المقيمت بالمركز المتخصص في إعادة التربية بشكل ملفت، أمر أثارني للبحث والكشف من خلال هذه الدراسة عن نوع السلوك العدواني لدى المراهقات الجانحات المحرومات عاطفياً، وهذا بطرح التساؤل التالي:

✓ هل المراهقات الجانحات المحرومات عاطفياً المقيمت بالمركز لديهن سلوك عدواني؟

ومن خلال هذا التساؤل العام يمكن طرح الاسئلة الفرعية فيمايلي:

- هل يؤدي الحرمان العاطفي للمراهقات الجانحات المقيمات بالمركز إلى ظهور السلوك العدوانى الموجه ضد الآخرين؟
- هل يؤدي الحرمان العاطفي للمراهقات الجانحات المقيمات بالمركز إلى ظهور السلوك العدوانى الموجه ضد الذات؟
- هل يؤدي الحرمان العاطفي للمراهقات الجانحات المقيمات بالمركز إلى ظهور السلوك العدوانى الموجه ضد الممتلكات؟

2- أهداف الدراسة:

- ✓ الكشف عن شكل السلوك العدوانى للمراهقات الجانحات المحرومات عاطفيا المقيمات بالمركز الموجه ضد الآخرين.
- ✓ الكشف عن شكل السلوك العدوانى للمراهقات الجانحات المحرومات عاطفيا المقيمات بالمركز الموجه نحو الذات.
- ✓ الكشف عن شكل السلوك العدوانى للمراهقات الجانحات المحرومات عاطفيا المقيمات بالمركز الموجه ضد الممتلكات.

3- أهمية الدراسة:

تكمن أهمية هذه الدراسة في مجموعة من النقاط التي سنستدرجها فيما يلي:

- تسليط الضوء على شريحة مهمة في المجتمع ألا وهي فئة المراهقة الجانحة التي تعاني التهميش والرفض من مختلف شرائح المجتمع بداية بالأسرة التي في الغالب هي سبب هذا الجنوح.
- تشخيص الظاهرة ومحاولة فهم العوامل التي تؤدي إلى ظهور السلوك العدوانى ومدى انعكاسه بالسلب على حياة هذه الفتاة الجانحة في المستقبل.
- تقديم مادة علمية للعاملين في هذا المجال من اجل توجيه وإرشاد هذه الفئة.
- اهتمام هذه الدراسة بما تعانيه مراهقة الجانحة من حرمان عاطفي وما يتولد عنه من ظهور سلوكيات عدوانية.
- قد يشكل هذا البحث إضافة معرفية في ميدان علم النفس.
- الخروج بنتائج وتوصيات تساعد في تحقيق توافق نفسي اجتماعي لدى هذه الفئة.
- يمكن الاعتماد على هذا البحث كمرجع للباحثين في هذا المجال لاحقا.

4- تحديد المصطلحات الإجرائية للبحث:

- السلوك العدوانى:
- عرفه يحيى (2000) بأنه أي سلوك يعبر عنه بأي ردة فعل يهدف إلى إلحاق الأذى أو الألم بالذات، أو الآخرين، أو إلى تخريب ممتلكات الذات أو ممتلكات الآخرين.(يحيى: 2000، 180)
- السلوك العدوانى إجرائيا هو :
- هو عبارة عن أنماط من الاستجابات المادية أو المعنوية غير المقبولة والمؤذية التي توجهها المراهقة للداخل(الذات)، أو للخارج (البيئة المحيطة بها بكل ما تحتويه) ويمكن الاستدلال إجرائيا بالدرجة التي تحصل عليها بعد إجابتها للمقياس السلوك العدوانى المعتمد في هذه الدراسة.

- **الحرمان العاطفي:**
- يعرفه روجرز: بأنه تعرض الفرد لمشاعر الرفض وفقدان الحب والعطف والاتصال الاجتماعي وفقدان الثقة والرعاية الوالدية، والشعور بالخوف وعدم الأمان. (علي، والبياتي: 2009، 61)
- **تعريف الحرمان العاطفي إجرائياً:**
- عدم إشباع الحاجات النفسية للطفل نتيجة اضطراب علاقته الأولية مع أمه أو نتيجة غياب الوالدين، ووضع المراهقة في مؤسسات تأهيلية ذات طابع اجتماعي، مما يترك آثار عميقة على نفسياتها، ويمكن الاستدلال عليه من خلال الدرجة التي تحصل عليها بعد إجابتها للمقياس الحرمان العاطفي المعتمد في هذه الدراسة.
- **المراهقة:** هي مرحلة انتقالية من الطفولة إلى الرشد إذ "تعتبر عادة مجموعة التحولات الجسمية والنفسية التي تحدث بين الطفولة والرشد، هذا ما تؤكد كستمبرغ (1980) (Kestemberg)" المراهقة هي مرحلة إعادة التنظيم النفسي مهدها الجنسية الطفلية، على المدى الطويل ومختلف
- الاستثمارات المعقدة التي حدثت في المراهقة وكذا في مرحلة الكمون"، ومنه فالمراهقة هي مرحلة انتقالية من البلوغ إلى الرشد تتميز بتغيرات نفسية جسمية وانفعالية. (بوزوار: 2017، 5)
- **المراهقة الجانحة:** نقصد بالمراهقات الجانحات في هذه الدراسة هن فتيات صغيرات السن اللاتي أتمننا الثالثة عشر من أعمارهن ولم يتموا الثامنة عشر، واللاتي صدرت أحكام في حقهن بإيداعهن في المركز المتخصص في إعادة التربية-بنات-باتنة التابع لوزارة التضامن الوطني، والأسرة وقضايا المرأة، بأمر وضع من طرف قاضي الأحداث، وذلك لانتهاكهن للقانون أو لوجود خطر معنوي قد يؤدي بهم إلى الجنوح.

قائمة المراجع:

- علي قيس محمد، البياتي ، محاسن أحمد: 2009، الحرمان من عاطفة الأبوين وعلاقته بالسلوك العدوانى لدى المراهقين، مجلة الأبحاث، كلية التربية الأساسية، مجلة الموصل، المجلد9، العدد 3.
- يحيى، خولة أحمد(2000)، الاضطرابات السلوكية والانفعالية، ط1، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، الموصل.
- يوسف بوزوار (2017)، السلوكيات العدوانية لدى المراهقين المتواجدين في مراكز إعادة التربية، مجلة الحكمة للدراسات التربوية والنفسية، المجلد5، العدد12.
- سيدر كميلة، (ب س)، المعاملة الوالدية وعلاقتها بالسلوك العدوانى لدى المراهق، قسم علم الاجتماع-جامعة البويرة.
- علاوي أحمد، حجاوي حورية(2021)، الحرمان العاطفي وعلاقته بالمراجعة أثناء الامتحانات، مذكرة ماستر، تخصص إرشاد وتوجيه، كلية الإنسانية والاجتماعية، جامعة المدية.
- أيت حبوش سعاد (ب س)، فعالية مراكز إعادة التربية في التخفيف من الحرمان الأبوي لدى المراهق الجانح، مجلة الدراسات النفسية، العدد 11.
- خالد بوشارب بولوداني(2021)، انحراف البنات الأحداث من منظور نظريات الجريمة، مجلة الجامع في الدراسات النفسية التربوية والعلوم التربوية، المجلد - العدد 1 ، ص3)

التعلق المرضي و علاقته بالتبعية النفسية و أعراض الانسحاب

L'attachement Pathologique et Sa relation avec la dépendance Psychique et les effets du sevrage

عباس إيمان

أخصائية نفسانية، عيادة النفس و الحياة بقالمة، الجزائر

Abbesimenepsy@gmail.com

أ.د. أغمين نذيرة، جامعة قالمة، الجزائر

nadiraighemine@gmail.com

د. بوتفنوشات حميدة ، جامعة قالمة، الجزائر

Hamida.life@yahoo.fr

الملخص :

يعاني الكثيرون من التعلق المرضي في صمت ، فتنتابهم مشاعر الخوف و الغضب و الألم ، تلك المشاعر التي يتم تجاهلها أو عدم الاعتراف بها ، ينتج عنها علاقة قهرية لا تميزها روابط مشتركة و تكون خاضعة لظروف نفسية حدثت لفترة من الوقت ، هذه العلاقة قد ينتج عنها عدم تقدير الذات و الكثير من الأزمات التي تسبب التبعية النفسية .

و عليه سنحاول من خلال هذه الورقة البحثية إلقاء الضوء على هذا الموضوع من خلال التعرف على أهم أسباب التعلق المرضي و علاقته بالتبعية النفسية و أعراض الانسحاب .

الكلمات المفتاحية : التعلق – التبعية النفسية – أعراض الانسحاب

مقدمة

يعتبر التعلق سياقاً داخلياً يتميز بالديمومة والاستمرارية من الطفولة إلى الرشد ، يتدخل في تشكيل شخصية الفرد و توافقه النفسي ، إذ أي خلل في نظام التعلق يزيد من احتمال اضطراب علاقات الفرد المستقبلية ، فهو يمثل عامل خطر في ظهور العديد من الاضطرابات النفسية كالإكتئاب و الاضطرابات الحصرية و كذا اضطراب الشخصية الحدية بما فيها اضطرابات المرور إلى الفعل . فالتعلق إذن الذي ينطلق تشكيله من العلاقة الأولى (أم – طفل) له تأثير كبير على النمو النفسي العاطفي للفرد من جميع النواحي ، فالعلاقات المبكرة الأولى مع صور التعلق هي المحدد الأساسي لنوعية العلاقات المستقبلية للفرد باعتبار أن هذه العلاقات قائمة على أساس النماذج العامة الداخلية ، التي تتميز سيورتها بالديمومة من الطفولة إلى الرشد ، و بالتالي فإن أي حرمان على مستوى العلاقات المبكرة مع مقدم الرعاية يؤدي إلى اضطراب في النماذج العامة الداخلية للفرد، ما يعني اضطراب علاقات البين للشخصية .

تعد نظرية التعلق لباولبي (Bowlby , 1973) من أبرز التوجهات المعاصرة التي تناولت مفهوم التعلق ، والتي من خلالها حاول الباحثون تسليط الضوء على العلاقة الأولى للطفل مع الشخص الأساسي ، و يشير مفهوم التعلق حسب ذات النظرية إلى الرابطة الإنفعالية القوية التي يشكلها الطفل مع صورة التعلق الأولى و التي غالباً ما تكون الأم ، بحيث تسمح هذه الرابطة للطفل بتبني إستراتيجيات سلوكية لها طابع تكيفي و تهدف إلى تعزيز التعلق لديه.

و عند الحديث عن التبعية النفسية ، فإننا نفكر في المخدرات و الكحول و التدخين ، لكننا لا نستوعب بأن الأمر ليس مجرد تعلق بهذه المواد الخطيرة و أن الأمر يمكنه أن يشمل الكثير من مناحي الحياة ، إن لم تكن قادراً على الخروج من علاقة تتسم بعدم الاحترام أو التحقير أو السيطرة أو حتى الإساءة العاطفية و الجسدية ، فلعلك تعاني من حالة مرضية وهي إدمان العلاقات و التعلق بالأشخاص أو الإدمان على الحب. فما علامات هذا النوع من التبعية النفسية ؟ و ما هي أسبابها ؟ و كيف يمكن الخروج منها

1- سيكولوجية التعلق:

يعد التعلق أحد أشكال العلاقات الحميمة التي أولاها علماء النفس قديماً وحديثاً الاهتمام المكثف، محاولين الكشف عن طبيعة هذه العلاقة وأشكالها ومدى استمراريته في المراحل النمائية اللاحقة، ودراسة أثرها في كافة جوانب التطور الاجتماعي والانفعالي والمعرفي، وفي علاقاته المستقبلية وتفاعلاته اليومية وأسلوبه في مواجهة مشكلاته الاجتماعية وتوافقه الاجتماعي بشكل عام.

يعرف بأنه علاقة حيوية وحميمية ومتبادلة ومستقرة بين شخصين يغذيها التفاعل المستمر ويجعل الروابط بينهما أكثر قوة (الريماوي، 2011).

2- أنماط التعلق :

إن التعلق محفز إنفعالي لدينا جميعا يربطنا بالآخرين، يبدأ كل منا في تطوير نمط أو نوع من التعلق في أيامه المبكرة مستندا بدرجة كبيرة إلى كيفية تصرف مقدمي الرعاية تجاهه، لا يؤثر نمط التعلق الخاص بك فقط في رؤيتك لنفسك والعالم من حولك، ولكن أيضا في كيفية التصرف والتفاعل في مختلف المواقف. كما أن أنماط التعلق تطور وتحفز الأشخاص،

وتحدد نمط التعلق الخاص بهم، والعمل عليها يساعد في تطوير مهاراتهم اللازمة لتكوين علاقات آمنة وقوية. (خليفة، 2021 ، ص41)

وتكون على ثلاثة أنماط وفيما يأتي تعريف لكل منها:

1-1 النمط الامن . Secure : وهو نمط تعلق الفرد الذي تلقى الحب الكافي من الشخص القائم على دعمه ، وأثر في توقعاته عن الآخرين من أنهم سيكونون أيضا ودودين مما يشكل لديه أساسا أمنيا قويا يجعله يتجه نحو استكشاف بيئته بكل ثقة.

1-2 النمط المتذبذب / القلق : Anxious/Ambivalent : تعلق الفرد في وقت مبكر من حياته، الذي تتبعه مطالب أخرى مما يؤدي إلى سلسلة من السلوكيات المتذبذبة والمتأرجحة ما بين تقبل و رفض الفرد ، الذي يعود في أثره على علاقته مع الآخرين

(Ainsworth et al ، 1978: p34)

1-3 النمط المتجنب : Avoidant : وهو نمط تعلق الفرد الذي تعرض للرفض من قبل القائم على دعمه، أو قلل من دعمه له مع تعريضه للإهمال والعقوبة كأن يكون بسبب ظهور فرد جديد منافس له مما انعكس على علاقته بالمحيطين به وامتد إلى مرحلة أخرى في الحياة وأثر في علاقته بالآخرين

1-4 النمط المشوش : تعلق الفرد غير الموجه، غير المنظم، الخائف. ويتطور هذا النمط عندما يخبر الفرد الآخرين على أنه شكل من أشكال التعلق الحافظ وبنفس الوقت يدركه على أنه مخيف.

ولقد وضع بعض التصنيفات السلوكية لأصحاب هذه الانماط كالاتي:

1-السلوكيات المتتابعة :يظهر مجموعة من السلوكيات القلقة المتتالية في حالة انفصاله عن الداعمين له مما يؤدي إلى شعوره بالضيق والإحباط (حسن ، : 2001 ص 30)

2-السلوكيات المتناقضة :يظهر سلوكيات متناقضة وغير مستقرة ما بين الرغبة في الاقتراب من الداعمين له والرغبة في تجنبهم.

3-السلوكيات غير المباشرة :يظهر سلوكيات غير منتظمة في استمرارها كأن يكون الفرد منشغل في أمر معين ثم يترك الأمر ويذهب إلى شخص آخر داعم له ويتشبث به ثم يعود مرة أخرى إلى الأمر مرة أخرى وهكذا.

4-ظهور سلوكيات غير متناسقة واحتجاج غير سوية، بطيئة تجمدية، تعبر عن قلقهم من الانفصال عن الآخرين وعدم الانتظام والفوضى ، وظهور سلوكيات مباشرة تعبر عن عدم الانتظام والفوضى.

ويرى علماء النفس أن نمو الحب في الحياة يمر بأربعة مراحل (ابو اسعد، 2008)

-حب الذات ويحدث في مرحلة الرضاعة وهي المرحلة الأولى وتحدث في مرحلة الرضاعة وفيها يميل الشخص إلى حب ذاته أو ما يسمى بعبادة الذات أو عشق الذات أو نزعة النرجسية ، ويفترض أن ينتقل الحب إلى المرحلة الثانية من الحب ولا يبقى عند حب الذات.

- حب الوالدين ويحدث في مرحلة الطفولة وفيها يميل الفرد لحب الشريك لأنه يحقق له بعض المكاسب ولأنه يساعده ويسليه ويشبع له حاجات فسيولوجية ونفسية معينة.

- حب الاصدقاء في مرحلة الشباب المبكرة وفيها يميل الشخص إلى حب الجنس المشابه وإذا بقي الفرد هنا قد يصل إلى الجنسية المثلية والميل للتعلق مع شريكه بغير الطريقة المشروعة.

- حب الشريك في مرحلة الرشد وفيها يميل الشخص لحب الجنس المغاير لجنسه ويتعلق فيه ولا يغفل ذاته بنفس الوقت وهي المرحلة التي يفترض أن يصل لها كل الأزواج.

-وقد يصل الشخص السوي إلى مرحلة خامسة وهي الحب الخلاق حيث يستغرق الطرفان في تربية البناء وإقامة حياة منزلية سعيدة ، ويمارسان نجاحا في حياتهما المهنية.

3- نظريات التعلق :

وفيما يتعلق بالنظريات المفسرة للتعلق، يرى أنصار نظرية التحليل النفسي أن إطعام الطفل وإشباع حاجاته البيولوجية يعد السياق الرئيس لتشكيل الرابطة الحميمة بينهما، إذ يشعر الطفل باللذة عندما تثار المنطقة الفموية من خلال عملية الرضاعة. أما وجهة نظر المدرسة السلوكية فتتمثل بأراء كل من "هل" وسكنر، إذ فسر "هل" التعلق باستخدام مفهوم خفض الدافع، فالأم تشبع جوع الطفل (دافع أولي)، ومن ثم يصبح وجود الأم دافع ثانوي بسبب اقتران شعور الطفل بالشبع بوجود الأم، أما سكنر فيرى أن سلوك التعلق يزداد ويقوى في حال أتبع بمجموعة متنوعة من المعززات، ويتناقض عندما يتبع بمعاقبات كالتوبيخ وسحب الامتيازات. أما (هارلو Harlow) فتعتقد أن التعلق لا يعتمد على إشباع دافع الجوع، وإنما على ما يوفره مقدم الرعاية من فرص التلامس والاتصال المريح، وتبرهن على ذلك بتعلق الأطفال بأشخاص نادراً ما يقدمون لهم الطعام كالأجداد مثلاً (أبو غزال، 2007). (وتعد نظرية بولبي (نظرية التعلق الأيثولوجية) من أهم النظريات وأكثرها قبولا في الوقت الحاضر التي حاولت تفسير مفهوم التعلق، إذ يعتقد بولبي أن الطفل مزود بمجموعة من السلوكيات الفطرية التي تجعل مقدمي الرعاية بالقرب منه، وتزيد من فرص بقائه Bowlby (1988). ويعتقد بولبي أن الطفل عندما يتفاعل مع الآخرين يشكل "نماذج عاملة داخلية" (models working Internal)، إذ تعمل هذه النماذج على استمرارية أنماط التعلق وتحويلها إلى فروق ثابتة، ويقصد بها مجموعة من التوقعات المشتقة من الخبرات المبكرة مع مقدم الرعاية، تتعلق بمدى توافر أو تواجد مقدم الرعاية، واحتمالية تقديمه للدعم أوقات الضيق والتوتر بحيث تصبح هذه العلاقات موجبات للعلاقات الحميمة مستقبلا Bowlby (1979). ويرى بولبي (1988) أن لهذه النماذج جانبين: جانب يتعلق بالذات ويتضمن تقديرا لمدى جدارة الذات بالحب والدعم، ويختص الجانب الآخر بالآخرين حيث يتضمن تقديراً لمدى استجابتهم والثقة بهم كشركاء اجتماعيين. ونظرا لأهمية التعلق واستمراريته على مر الزمن وآثاره المستقبلية في شخصية الفرد وتوافقه النفسي

والاجتماعي، ولأهمية مرحلة المراهقة فقد طور بارثولوميو أربعة (Bartholomew, and Horowitz, 1991) وهوروتز أنظمة لتعلق الراشدين التي تنظم النماذج الذهنية العاملة ضمن بعدين: الأول: التمييز بين الذات والآخرين و الثاني: إيجابي-سلبى. وبناءً على التقاطع بينهما يظهر أربعة أنماط للتعلق هي. وتجدر الإشارة إلى أن الأفراد ذوي التعلق الآمن يتميزون بتقدير ذات عال، ومستويات مرتفعة من المهارات الاجتماعية، ولديهم رضا عن العلاقات مع الأفراد والثقة بهم، ومستويات عالية من الاعتمادية المتبادلة وعدم الخوف من الرفض ولديهم فاعلية ذاتية مرتفعة، بينما يتميز التعلق الراض بمستويات منخفضة من الاكتئاب والقلق الاجتماعي ومستويات مرتفعة من تقدير الذات وعدم الثقة بالآخرين. ويتميز الأفراد ذوو التعلق غير الآمن (المشغول، المرتعب): (بالاعتمادية والشك والسخط والتردد وسوء التوافق النفسي وتقدير ذات منخفض وكشف ذات منخفض وشعور بالوحدة وتدني المهارات الاجتماعية، ولديهم مستويات عالية من الاكتئاب والقلق الاجتماعي والخوف من الفشل والرفض؛ (Mitchell & Doumas, 2004; Simpson, 1990) حداد، 2001؛ أبو غزال وجرادات، 2009. (وتجدر الإشارة إلى أن أنماط تعلق المراهقين قد حظيت باهتمام كبير من المختصين في ميادين علم النفس، إذ ظهر لموضوع التعلق في مرحلة المراهقة أهمية خاصة، سيما وأن مرحلة المراهقة مرحلة نمائية تشهد العديد من التغيرات السريعة في كافة جوانب النمو. وقد أكد بولبي (Bowlby 1988) أن المراهقين ذوي التعلق الآمن خلال مرحلة الطفولة هم الأقدر على إقامة علاقات خلال سن البلوغ والرشد، ومواجهة ما يعترضهم من مشاكل في علاقاتهم الاجتماعية، وعلى النقيض من ذلك يعاني المراهقون ذوو نمط التعلق غير الآمن من مشاكل جمة في علاقاتهم الاجتماعية وصعوبة في مواجهتها. واستناداً إلى ذلك جاءت فكرة الدراسة الحالية في محاولتها الكشف عن العلاقة بين أنماط تعلق المراهقين وحل المشكلات الاجتماعية.

4- مراحل التعلق: يبدأ تعلق الطفل بشخص معين (أو بأشخاص معينين) فيما بين الشهر السادس والشهر التاسع من عمره، ويزداد بعد ذلك حدة في الأشهر التالية وحتى نهاية السنة الثانية، ويكون التعلق عندئذ مصحوباً بمشاعر قوية وأحياناً عنيفة، ويبدو ذلك في بهجة الطفل وسروره عند استقبال أمه أو حاضنته، وفي أسفه وأحياناً هياجه وغضبه عند مفارقتها لها.

والذي يتضح أكثر عندما يترك الطفل للخادم أو المربية أو أي جليس آخر ليست له بهم صلة، أو عندما يترك الطفل في مؤسسة لرعاية الأطفال (كالروضة) (محمد عماد الدين إسماعيل، 1994، ص105). حيث أن التعلق لدى الطفل يدل على النمو المعرفي والذي يظهر في الطرق المختلفة التي يفسر بها بيئته؛ فيجب أن يكون الطفل قد حقق مستوي معيناً من النمو المعرفي قبل أن يتمكن من إدراك أنه في بيئة جديدة (حسن مصطفى عبد المعطي، 2005، ص68).

وإن عملية التعلق تتكون من ثلاث مراحل: ففي المرحلة الأولى (الاجتماعية) يبحث الفرد عن الإثارة من كل أجزاء بيئته. وتستمر هذه المرحلة إلى نحو سن سبعة شهور. وفي المرحلة قبل الاجتماعية يقوم الفرد بتمييز الكائنات البشرية كأشياء باعثة على الرضا ويحاول نشطا أن يبحث عنهم وفي المرحلة الأخيرة أو الاجتماعية، وهي التي تبدأ في سن حوالي ثمانية أشهر يكون الطفل متعلق بأشخاص معينين. (هدى محمد قناوي، وحسن مصطفى عبد المعطي، 2000، ص295)

كما أن سلوك التعلق في العادة تخف حدته عندما يبدأ الطفل بالانشغال في نشاط إنساني آخر ، ألا وهو استكشاف البيئة المحيطة من ناحية والتفاعل الاجتماعي مع الآخرين من ناحية أخرى أو أثناء استكشافه وتفاعله قد يواجه الطفل بعض العقبات والتي يتغلب عليها بثقته القوية بأن لن يلحق به ضرر ، وذلك لا يكون إلا عن طريق علاقة وثيقة وأمنة مع الأم . وعلي الرغم من أن سلوك التعلق يضعف قليلاً عن ذي قبل ببلوغ الطفل سن الرابعة ، إلا أنه يظل واضح في علاقة الطفل بأمه ، كما يظهر بين الحين والحين خلال الأيام الأولى من الالتحاق بالروضة (إبراهيم أحمد السيد ، 1996، ص44) .

5- العوامل المؤثرة في عملية التعلق :

يرى اينزورث (Ainsworth et al (1978 أن الفروق الفردية في علاقات التعلق بين الفرد والشخص الذي يتعامل معه بكثرة التي ينتج عنها ثلاثة أنماط من العلاقات الاجتماعية مع المحيطين التي تمتد من مرحلة الطفولة وحتى الرشد، وهناك العديد من العوامل التي تؤثر في عملية التعلق: هناك عدة عوامل ممكن أن تؤثر في نشأة وتطور التعلق :

1-شخصية الفرد :تؤثر شخصية الفرد وخصائصه المزاجية بصورة كبيرة في الارتباط والتعلق، فالفرد الذي يصعب تهدئته، أو سريع الغضب، غير حساس أو متجاوب مقارنة بالفرد الهادئ الذي يسهل ترضيته وتهدئته.

2-مقدمو الرعاية : (Caregiver) يمكن أن تعيق سلوك الاشخاص الداعمين للتعلق أو الارتباط بالآخرين، فالآباء الناقدون والرافضون والمتسلطون والسلبيون ينتجون أفراد يتجنبون التوازن الانفعالي مع الآخرين، وهم يعزلون أنفسهم عن الخبرات الاجتماعية المختلفة وينجحون من مواقف التفاعل الاجتماعي كافة المراحل العمرية.

3-البيئة (Environment) الخوف هو العائق الرئيسي للتعلق أو الارتباط السوي مع الآخرين .فإن عاش في بيئة له نتيجة اللوم والتهديد العام واضطراب البيئة وعدم اتساقها مكدرة انفعاليا ، فالذين ينشئون في بيئة مناطق اللاجئين ومناطق الحروب والنزاعات المسلحة، يكونون أكثر عرضة لنشأة وتتطور مشكلات التعلق أو الارتباط مع الآخرين (Cassidy et al ، 1996: p10-30) .

4-التطابق وعدم التطابق (: Fitting and Unfitting) من المهم النشأة وتتطور العلاقات التعلق الآمن أن يكون هناك حد أدنى من التطابق والتناسق بين قدرات الفرد وتكوينه المزاجي وقدرات الآخرين وتكوينهم المزاجي على وجه الخصوص

5- شكل نمط التعلق بالاصدقاء :حينما يبلغ الفرد سن متقدمة، عادة ما يخرج بعيدا عن علاقات التعلق الأولية ، وبالرغم من ذلك تعد الرابطة الوجدانية بين الفرد والآخرين من أكثر الروابط أهمية في هذه المرحلة (حجازي، 1985 ،ص159)

6- التعلق المرضي و التبعية النفسية

يشير الارتباط العاطفي إلى مشاعر التقارب والمودة التي تساعد في الحفاظ على العلاقات بمرور الوقت، لكن هذا الارتباط قد يحيد عن مساره من تعلق آمن إلى تعلق مرضي، يعتبره علماء النفس اضطرابا نفسيا يعاني منه بعض الأفراد الذين يختبرون تقاوم سلوكيات قهرية ، أبرزها إظهار اعتماد غير صحي على الآخرين لتلبية احتياجاتهم العاطفية.

يتميز إدمان العلاقات بالهوس و فقدان السيطرة على التصرفات و السلوكيات عندما يرتبط الأمر بعلاقة مع شخص معين و من سماته عدم قدرة الشخص على أن يكون بمفرده أي من دون ارتباط بأحد ، و هو ما يدفعه إلى الدخول و الخروج من علاقات مختلفة حتى و إن كانت سامة و غير صحية له ، و هو ما يجعل الشخص في بحث دائم عن الحب حتى و إن كان يؤثر سلبا على حياته.

قد يشعر الأشخاص الذين يعانون من إدمان العلاقات بالإنجذاب و التعلق الدائم بأحاسيس السعادة و النشوة الغامرة و هو ما يجعلهم يواجهون صعوبة الإحساس بالملل و الوحدة عند الخروج من علاقة ما . إذ في بداية كل علاقة يتم إفراز هرموني الإندروفين و الدوبامين اللذين يشعران الشخص بالسعادة و النشوة ، على عكس المواد الكيميائية في الدماغ التي يتم إفرازها عند محاولة الانفصال ، وهي الكورتيزول و النورادرينالين -+الذين يشعران الشخص بالتوتر ، وقد يؤدي به الانفصال إلى الإكتئاب.)
مجلة العلوم التربوية و النفسية ، 2021م : المجلد

7- تطوير السلوكيات المنحرفة لدى المتعلق المرضي :

للتبعية النفسية عواقب نفسية و بدنية شديدة لدى الشخص الذي يعاني التعلق المرضي ، إذ غالبا ما يطور المدمن أنماط سلوكية غير صحية عندما يتم رفضه أو دخوله في علاقة حميمية غير سليمة ، و من السلوكيات التي تظهر لدى المدمنين هنا :

- الإنشغال في سلوكيات جنسية محفوفة بالمخاطر من أجل الحفاظ على إهتمام الشريك المتجنب له.
- ألم جسدي ليس له أسباب واضحة
- عادات غير صحية للتعامل مع الأم العاطفي .
- الإدمان على الأشياء الأخرى (مثل الجنس و المخدرات و الكحول)

إن من المهم معرفة أن المدمن على الحب عندما يتم تجاهله يشعر بالإحباط و الأم و ضعف القدرة على التحمل بدرجة أكبر من الفرد العادي ، لهذا فإنه من المحتمل أن يتناول المخدرات أو الكحول كطريقة للهروب من الواقع ، كذلك قد يصبح الشخص المتعلق منشغلا بالجنس بدرجة كبيرة و ذلك نتيجة إستعماله للجنس كوسيلة لجذب شريكه الجديد في العلاقات الحميمية و بما أن هذه المشاركة في النشاط الجنسي قد تنشط مراكز المتعة في الدماغ ، فإنها تزيد من فرص تطوير التبعية النفسية للتعلق المرضي و الحب كذلك .

هذا التعلق المرضي الغير الناضج يؤثر على العلاقات الأسرية ، و الصداقات و العلاقات الرومانسية لدى المدمن على الحب ، إذ دائما ما ينتقد أفراد الأسرة و الأصدقاء و الشركاء (الأزواج) هذا السلوك الإدماني و قد يؤدي ذلك رفضهم للمدمن أو الإعتداء عليه لهذا تستمر دورة الإدمان لدى المدمن في ضوء البحث عن علاقة جديدة ، التي تليها فترات من الإرتفاع و التدهور في مشاعر الحب أثناء ما يخبره المدمن من تدني في تقدير الذات ، و قد تظهر لديه سلوكيات مدمرة للذات كوسيلة للتعايش معها ، مما يصبح من الضروري كسر هذه الدورة من الإدمان .

8- سيكولوجية الحب من السواء الى اللاسواء :

ويرى أدلر أن علاقة الفرد بالآخرين في المجتمع هي أول مشكلة يواجهها الفرد في الحياة وأكبرها فالإنسان من وجهة نظره لا يمكنه الابتعاد عن المجتمع لأنه لا يمكن أن يوجد أحدهما دون الآخر ولا يمكن للمجتمع أن يبقى دون الآخرين كما أنه لا يمكن الفرد أن يصل إلى أهدافه ما لم يكن قادراً على التعامل مع الآخرين نظرية التعلق الاجتماعي يري بولبي صاحب " النظرية التعلق "أن فكرة الحب تدور حول ثلاثة أنظمة سلوكية ديناميكية وهي:

- التعلق

- الاهتمام

- الجنس

وفقا لخبرات التعلم الاجتماعي فإن هذه الأنظمة السلوكية قد تأخذ أبعادا مختلفة من الحب خلال المراحل النمائية (محمد سليمان ، 2013 ، ص 28)

ب الحب الرفاقي: والذي يتضمن سلوكيات التعلق والاهتمام فقط ولا يتضمن مفردات الغزيرة الجنسية

ج الحب العاطفي: والذي يتضمن الانجذاب الجنسي من خلال سلوكيات التعلق والاهتمام- وتري بون أن الحب العاطفي من الممكن ان يتطور إلى مفردات التعلق الرومانسي وذلك يعود في الأصل إلى خبرات التعلق التي تعرض لها الفرد في مرحلة الطفولة في علاقته مع أمه والتي تطور شعور بالأم والطمأنينة، أو بالتجنب الاجتماعي والابتعاد

ويذكر أبو سعد (2013) أن هناك حاجات أساسية ضرورية لخلق حب حقيقي وعلاقة دائمة انفعالية من بينها:

-الرعاية والاهتمام والتي تشعر الشخص بالمسؤولية تجاه الاستجابة للشخص الأخر وتحتاج إلى الإخلاص بعمق للشخص الأخر والرعاية تثبت وتبرهن للطرف الأخر أنه متميز عن الآخرين التفهم والذي من خلاله يثبت ويبرهن للشريك الأخر بشكل قاطع في المواقف والأوضاع الخاصة بالشريك معرفة الإجابات المحتملة لما يسمعه والاتصال تكون قادرين على أن تري عالم الشخص بعيونه.

-القبول ويعرف بأن الشخص الآخر يستقبل سلوكه أو سلوكه يقدم بشكل مرغوب إن القبول بالإحساس بالشكر لما يعطى لنا وهو ليس السلبي أو النظرة المتفحصة أو القبول هو الاتجاه بأن نغفر الأخطاء الشخص الأخر وعدم الاستخفاف بالآخر.

-الثقة يعنى أن تؤمن إيجابيا مميزات الآخر أنها فاضلة مثل الأمانة والصدق والسلام والعدالة والأمن، وعندما تغيب الثقة فإن الناس من المسلم به أن يتحولوا مباشرة إلا الاستنتاجات السلبية والخاطئة بغض النظر عن قصد ونية الشخص إن الثقة تقيد في تقليل الشكوى وينبغي إظهار الإحترام للطرف الأخر بما يعكس الصدق والرغبة في التواصل معه. (عبد الجبار، 2018 ، ص 29)

9- الفرق بين الحب و التعلق :

الحب : هو الشيء الذي يشعرك بالسعادة و المتعة ، و بعدم الضغط و القلق و الحزن و الخوف ...الحب شعور جميل ، انفعال إيجابي و ليس سلبيًا .

الحب يكون بدون شروط أو قيود، أعطي بالمجان، و لا ينتظر المحب من الطرف الآخر المقابل، دائما يشعر معه بالسعادة و لو كانت بينهما مسافات، الحب يجعل الشخص يمتلك طاقة إيجابية و قوة خارقة... تحفيز و نشاط دائم .

حالة الحب لا تتم إلا بالعقل، إنه قرار عقلي وليس عاطفيا .

أما التعلق : فهو الوجه المظلم من الحب ..لأن الكثير من الناس لا تعرف الفرق الحقيقي بينهما ، و يظن الشخص أنه قد وقع في الحب فقط ، وهنا تأتي الكارثة الكبرى .

إن التعلق يوصف بكونه علاقة سلبية ، لأنه مبني على كل مشاعر الخوف و القلق و الحزن و الضغط النفسي .

التعلق يعطينا تنافرا بين الشخصيتين لأنه غالبا ما يكون من طرف واحد ، وهذا لأن الطرف الآخر ليس مجبوراً .

فالطرف المتعلق دائما ما يكون محتاجا من الآخر إلى القرب و الإهتمام ، و يتوقع الكثير ، و تلك الأشياء تشعر الطرف المتعلق به أنه مقيدفيبدأ بالنفور .

تجده دائما يقيس السلوكيات، و يطرح العديد من التساؤلات هو يحبني أم لا ؟ تجده في مراقبة دائمة ومستمرة كل الوقت يسخره له قربا و تفكيرا و إهتماما .

المتعلق دائم الخوف من أن يفقده، و الخوف من فقدان هو ميزة أساسية في التعلق، تجده كيف يطالب بأن يبادل هذا الإحساس، يبني سعادته كلها على هذا الشخص.

10- العلامات الشائعة و الآثار الناجمة على التعلق المرضي :

تختلف علامات و أعراض التعلق المرضي من فرد إلى آخر ، و تظهر هذه الفروق في شدة الأعراض و العوامل الشخصية و البيئية التي تسببها .و يظهر الافراد الذين يعانون من التعلق المرضي مجموعة سلوكيات هي :

- البحث المستمر عن شركاء رومانسيين جدد
- إظهار المتعلق صعوبة في قضاء الوقت لوحده
- إختيار شركاء غير مناسبين باستمرار
- البدء في علاقات مع أشخاص يتسمون بالبرود العاطفي
- تجنب تكوين العلاقات الرومانسية مع الأصدقاء و الاقرباء
- الجمع بين الجنس و الحب
- شعور المتعلق باليأس عندما لا تكون لديه علاقة عاطفية

- الشعور بالتعاسة في العلاقات العاطفية

- الدخول في دوامة مستمرة من العلاقات العاصفة

- صعوبة ترك العلاقات السيئة

- العودة إلى الشركاء الباردين عاطفياً أو المسيئين للمدمن .

و يجب الإشارة إلى أن ليس كل من يظهر بعض هذه السلوكيات أحياناً لديه مشكلة التعلق المرضي إذ أن المفتاح الذي يميز التعلق المرضي عن العلاقات الصاعدة و الهابطة يتمثل في استمرار و شدة السلوكيات السابقة لدى الفرد. و يمكن القول أن الشخص غير سعيد في كل علاقة ، تكون لديه فرصة أكبر للإدمان (التبعية النفسية) على التعلق المرضي مقارنة بالشخص الذي لديه القليل من العلاقات السعيدة أو علاقة واحدة غير سعيدة . (نوري، 2015 ، ص 27)

11- علاج التبعية النفسية للتعلق المرضي :

توجد خصائص مشتركة بين علاج التعلق المرضي و علاج الإدمان على المخدرات ، و يظهر ذلك باتباع ذات الوسائل العلاجية مع وجود بعض الاختلاف في كيفية القيام بها ، و يعد العلاج السلوكي المعرفي أحد أهم طرائق العلاج للتعلق المرضي ، و يطلق عليه "العلاج بالتحدث" talk therapy " إذ يقوم على مساعد الفرد الذي يعاني من اضطرابات سلوكية إنفعالية على كيفية حل مشكلاته من خلال فهم الأفكار و المعتقدات التي تعزز سلوكيات التبعية النفسية لديه التي تعزز سلوكيات التعلق المرضي لديه ، و من ثم محاولة تغييرها على نحو أكثر إيجابية و بصورة مفيـدة .

و يظهر عمل المعالج في هذا الأسلوب العلاجي على مساعدة المدمن بتحديد أهداف العاج ووضع خطة علاجية ممنهجة لتغيير سلوكيات المريض أو كيفية تعامله مع رفض الآخرين له ، لهذا يركز هذا العلاج على مساعدة المتعلق على كيفية التعامل مع الرغبة الداخلية الشديدة في حب الآخرين و تحمل المواقف الشديدة .

و قد تم تطوير هذا النوع من العلاج بالاعتماد على مساعدة الكمبيوتر، إذ يقوم المعالج بتقديم العلاج السلوكي المعرفي عبر الأنترنت أو نظام الإستجابة الصوتي النشط Active voice response (system) وهذا العلاج ليس بديلاً للعلاج السلوكي المعرفي القائم على التفاعل وجهاً لوجه ، و لكنه يمكن أن يساعد المرضى على الإستفادة من العلاج إذا كانوا يعيشون في مناطق بعيدة أو يفتقرون إلى وسائل النقل المريحة . و من مميزات هذا النوع من العلاج إنه أقل تكلفة من علاج التحدث التقليدي ، و إنه أظهر نجاحاً كبيراً مع المرضى المصابين بالقلق ، وكذلك بين هذا النموذج من العلاج أنه يمكن إستعماله في علاج اضطرابات أخرى .

و يجب عند علاج هذا النوع من الإضطراب الإعتماد على دعم أفراد الأسرة و الأصدقاء ، إذ أن العلاج لا يحدث بمعزل عن الآخرين ، لهذا يكون للعناصر الخارجية أثراً على عملية إعادة تأهيل المدمن على الحب بنجاح ، و يظهر أثر هذه العناصر (أفراد الأسرة ، الأقرباء ، الإصدقاء) في ضوء إظهار دعمهم المستمر الذي يتم بطرائق عديدة منها :

- إستعمال لغة محببة و خالية من الحكم التعسفي و الإنتقاد للمتعلق

- مصاحبة الشخص الذي يعاني من التعلق المرضي إلى جلسات العلاج النفسي
- تجنب توجيه الإتهامات
- تقديم الدعم و التعاطف
- تجنب إثارة السلوكيات السابقة لدى المتعلق أو ذكرها أمامه

12- مراحل التخلص نهائيا من الإدمان على العلاقات المرضية والسامة في حياتك

عدم الإدراك : و هي المرحلة التي لا تستوعب فيها حدوث ذلك ، و تكون فيها متمسكا بأمل العودة كما حصل لكم من قبل

اليقين : و هي المرحلة التي تتيقن فيها أنك أسأت الاختيار و أنه لم يكن يتوجب عليك التركيز عليه لهذه الدرجة ... و أن عليك التخلص من حبه للأبد

مرحلة مقاومة الإدمان : التي هي عبارة عن إحساس يخالجك بين الحين و الآخر يأخذك لمحاولة الرجوع و تنوي أن تغفر ذنبا" لا يُغفر ... وتحاول إقناع نفسك أنك المخطئ ، وأنه الوحيد الذي يشبهك ، ثم تتشاجر مع نفسك وتتهمها بالضعف ، ثم تحن فيتم تجاهلك ، ثم تعود للوم نفسك .

مرحلة أعراض الإنسحاب : و هي التي تتعود فيها على العزلة ، والحزن ورغبة في الوحدة ، و عدم الإحساس بقيمة الأشياء أو الحياة بشكل عام و تبدو كل الأشياء حولك باهتة .. بعدها تفاجئك

مرحلة عودة الروح : فتنقرب للناس ... وتصبح اجتماعيا" وترى أشياء لم تكن تراها ، وتحلم بغد أجمل ، وتتنظر بعين جديدة الى الأشياء ... و هذا ما يوصلك

لمرحلة ... التعافي: وهنا لن تكره ذلك الشخص ؛ بالعكس سوف تتمنى له الخير ، وتتمنى لنفسك الخير ، وتبدأ في البحث بشغف عن تجربة حقيقية و ليست ناقصة

و أخيرا مرحلة النهاية : و التي يتلاشى فيها الشخص من ذاكرتك بشكل نهائي ... مع كثرة مشاغل و متاعب الحياة ، و يحدث أن تدخل في يوم من الأيام الى حسابك فيس بوك فتجد منشورا قد كتبتة منذ خمس سنوات تعبر فيه عن مدى اشتياقك للشخص ... فتعصر مخك كما لو أنه حبة ليمون في محاولة لتذكر شيء عنه على الأقل اسمه؛ لكن بدون جدوى ". وفي الأخير التعلق لا يكون إلا برب العالمين وهو اقرب إليك من حبل الوريد وأحن عليك من امك التي انجبتك .

خاتمة

إن التعافي من التبعية النفسية يمكن أن يؤثر على الرفاهية الجسدية و الروحية و الحالة النفسية للفرد ، و كلما تحصل المدمن على العلاج بصورة مبكرة ، كلما كانت النتيجة أفضل ،ويجب الإنتباه إن إظهار الدعم المستمر للمدمن و تطوير عملية الشفاء و فرصة تغلب الفرد على موضوع إدمانه .

قائمة المراجع :

- 1- دانيال جيه فوكس (2021) اضطراب الشخصية الحدية " دليل عملي " ، ترجمة عبد الجواد خليفة، الطبعة الأولى، مكتبة انجلو المصرية، مصر.

- 2- جان لابانش، ج، ب بونتاليس (1985) معجم مصطلحات التحليل النفسي، ترجمة مصطفى حجازي، الطبعة الثالثة، مؤسسة مجد الجامعية للدراسات والنشر والتوزيع، بيروت، لبنان
- 3- فريدة سوامية (2007) مساهمة في دراسة العوامل النفسية والاجتماعية لعمل الأطفال، أطروحة مقدمة لنيل شهادة دكتوراه العلوم في علم النفس العيادي، جامعة الاخوة منتوري، قسنطينة، الجزائر
- 4- فضيلة نوري (2015) اضطرابات التعلق عند الطفل المعاق حركيا جامعة العربي بن مهيدي أم البواقي، مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر في علم النفس الاكلينيكي، قس- علم النفس العيادي، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة العربي بن مهيدي، أم البواقي، الجزائر.
- 5- سناء محمد سليمان (2013) سيكولوجية الحب والانتماء، الطبعة الأولى، عالم الكتب للنشر، القاهرة، مصر
- 6- عبد المرید عبد الجابر قاسم (2018) الحب من منظور سيكولوجي، مجلة بصائر نفسانية، جامعة حلوان، العدد 20، مصر، القاهرة.
- 7-Treatment, and Recovery. Westport, CT: Greenwood Publishing Group. Sex and Love Addicts Anonymous. (1990). Characteristics of Sex and Love.

تأثير مشاعر الأمومة والعواطف في تنمية الانضباط السلوكي المدرسي للأبناء في بيئة التعلم من وجهة نظر الأساتذة

"دراسة استكشافية بمدارس مدينة المسيلة"

The influence of maternal feelings and emotions in the development of school behavioral discipline of children in the learning environment from the point of view of professors.

"An exploratory study in the schools of the city of Msilla"

د. عبد الكريم ملياني، جامعة المسيلة، الجزائر

abdelkrim.meliani@ univ-msila.dz

د. عبد الحميد شحام، جامعة المسيلة، الجزائر

Abdelhamid.chaham@ univ-msila.dz

الملخص:

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة درجة تأثير مشاعر الأمومة والعواطف للمرأة العاملة على الانضباط السلوكي للأبناء في بيئة التعلم من وجهة نظر الأساتذة "دراسة ميدانية بابتدائيات مدينة المسيلة" حيث تم الاعتماد على المنهج الوصفي التحليلي، تم اختيار عينة عشوائياً، قدرت ب: 105 امرأة أم موظفة بمختلف القطاعات، حيث جمعت البيانات بواسطة الاستبانة، وكشف التحليل الإحصائي بواسطة الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية spssv22 للبيانات التي أسفرت على النتائج التالية:

1. لمشاعر الأمومة والعواطف تأثير في تنمية السلوكي المعرفي للأبناء في بيئة التعلم من وجهة نظر الأساتذة بدرجة متوسطة.
 2. لمشاعر الأمومة والعواطف تأثير في تنمية الانضباط السلوكي المدرسي للأبناء في بيئة التعلم من وجهة نظر الأساتذة بدرجة متوسطة.
- الكلمات المفتاحية:** مشاعر الأمومة، العواطف، الانضباط السلوكي المدرسي، بيئة التعلم.

Abstract :

This study aimed to find out the degree of influence of maternal feelings and emotions of working women on the behavioral discipline of children in the learning environment from the point of view of professors "a field study in the elementary schools of the city of Messila "where the analytical descriptive approach was relied on, a sample was randomly selected, estimated at: 105 women and mothers employed in various sectors, where data were collected by questionnaire, and statistical analysis revealed by the statistical package of Social Sciences spssv22 data, which resulted in the following results:

1. Maternal feelings and emotions have an impact on the cognitive behavioral development of children in the learning environment from the point of view of professors with an average degree.
2. Maternal feelings and emotions have an impact on the development of school behavioral discipline of children in the learning environment from the point of view of professors with an average degree.

Keywords: maternal feelings, emotions, school behavioral discipline, learning environment.

• المقدمة:

تعتبر مشاعر الأمومة والعواطف احساس غريزي لدى المرأة تجاه اولادها يدفعها إلى العطاء والحب وتحمل المشاق من أجل تربيتهم والاعتناء بهم ، وهي تركيبة من الخصائص البيولوجية والنفسية والاجتماعية تجعل الأم تحمل وتلد رغم ما ينطوي عليه ذلك من معاناة وآلام لا يتحملها الانسان ، وهذه الصفة ليست قاصرة على الانسان فقط، حيث أن الإحساس الفطري بالأمومة يكون موجودا لدى الحيوانات والطيور أيضا ، وهي أيضًا تلك العواطف التي تجعلها تغمر أولادها بالرعاية والحنان، وتفضلهم على نفسها دون أن تنتظر مقابل، فالأمومة هي حالة تشمل كل الصفات السامية للجمال والحق والخير، حيث تتجسد في التربية والرعاية والحب والحنان الذي تمنحه الأم بدون مقابل، فهي تضحى دائما بكل ما يمكنها من غال ونفيس في سبيل الأبناء، وغالبا ما تتنازل عن رغباتها وحاجاتها من أجل

الأبناء ، لقد وهب الله الأم نبعاً من الحنان والعطف لا يمكن أن يكون موجوداً مثله في قلب أحد غير الأم، تلك التي كرمها الخالق ووضع الجنة تحت أقدامها .

فالأم هي المربي الأول وهي بمثابة الموجه والمرشد لأبنائها وهي التي تغرس فيهم القيم والأخلاق وتزرع فيهم العادات والتقاليد، والحنان والأمان والتعاطف. وكل مهارات الحياة التي يكتسبها الطفل في بداية تنشئته إنما يستمدّها من أمه، وتستمر الأم في بذل العطاء لأبنائها حتى يشبوا ويصبحوا رجالاً ونساءً قادرين على مواجهة الحياة؛ ولا ينتهي عطاؤها عند هذا الحد فهي لا تزال تعطي وتهتم بأبنائها وتراهم صغاراً بأعينها مهما بلغوا من العمر.

إن مكانة الأم في مجتمعنا العربية والإسلامية لا تضاهيها أي مكانة أخرى، مقارنة بمختلف المجتمعات الأخرى (الأجنبية) إلا أن التغييرات المختلفة التي جاءت بها الثورة الصناعية والتطور العلمي وعالم التكنولوجيات الحديثة مست جميع الجوانب الأسرية خاصة مجال التربية والتنشئة الاجتماعية ومكانة الأم وأدوارها في المجتمع، فأوجدت التحكم في ميكانيزمات خصوبتها وتمدرسها واعتلائها مناصب عالية مرموقة في المجتمع، فجمعت بين النجاح المدرسي والمهني وولادة الأطفال والتكفل بأسرتها.

فتضاربت الآراء حول نتائج و آثار ذلك ففي مجال العلاقات الزوجية حسب حسن (1992) "إن عمل المرأة المتزوجة... كما تشير إليه الدراسات والأبحاث العلمية يترك أثراً سلبية في عملية تنشئة الأطفال وفي العلاقات الزوجية وفي تدبير المنزل ذاته وتظهر هذه الآثار السلبية جلية في العائلة العراقية المعاصرة بالرغم من وجود الأجهزة واللوازم البيئية الحديثة التي تساعد على إدارة وتدبير أمور البيت، وهناك أدلة إحصائية تشير إلى أن عمل المرأة خارج البيت قد ساهم مساهمة فعالة في زيادة معدلات الطلاق في المجتمع العراقي". (حسن، 1992، ص307) وفي مجال تربية الأبناء توصل الباحثان هوفمان وهاملين إلى: "أن عمل الأم يساهم في ظهور قيم جديدة وخاصة تلك التي تتعلق بتنشئة الأطفال حيث أن إحساس الأم العاملة بالنضج والخبرة والوعي يجعلها تعكسه على تعاملها مع أبنائها مما ينعكس على سلوكياتهم". (احسان، 1980، ص1).

فلجأت معظم الأمهات خاصة العاملات إلى دور الحضانة لوضع أطفالهن بين أيدي المربيات طوال اليوم، لذلك أصبحت رعاية الأطفال وتربيتهم والعناية بهم أقل صلاحاً من ذي قبل. (مادوي، 2013، ص124-128)

فانعكس ذلك على تربيتهم ونتائجهم المدرسية خاصة على انضباطهم السلوكي في بيئة التعلم، وانطلاقاً من ذلك كله جاءت مشكلة هذه الدراسة من خلال طرح التساولين التاليين:

- هل لمشاعر الأمومة والعواطف تأثير في تنمية السلوك التعليمي للأبناء في بيئة التعلم من وجهة نظر الأساتذة؟

- هل لمشاعر الأمومة والعواطف تأثير في تنمية الانضباط السلوكي المدرسي للأبناء في بيئة التعلم من وجهة نظر الأساتذة؟

أهمية البحث:

تكمّن أهمية هذه الدراسة من منطلق الاهتمام بالأسرة عامة وبالأم خاصة، حيث يُعد التوافق بين الحياة المهنية والعائلية موقفاً جديداً تواجهه المرأة العاملة ويعتبر مرحلة من المراحل التي تمر بها الحياة الأسرية، فالأم العاملة يجب أن تكون أكثر استعداداً للتعامل مع ما يرتبط بتلك المرحلة من سلبيات وكثيراً من المشكلات الاجتماعية والنفسية والصحية ينعكس على الحياة الزوجية وعلى تربية الأبناء بدرجة قد لا يمكن تداركها مستقبلاً وذلك من خلال:

- توعية المجتمع بشأن الاهتمام أكثر بالحياة المهنية للمرأة خاصة الأم.
- توعية الأم العاملة بمفهوم الحياة العائلية إيجابيا وسلبا ومن أجل مساعدتها في إيجاد الحلول والتغلب على المشكلات الاجتماعية والصحية والنفسية التي قد تواجهها في تربية أبنائها وتوجيههم.
- تعريف الأبناء بصعوبة الحياة المهنية والعائلية للأم والمشاركة فيها، واتخاذ التدابير اللازمة لبلوغ أهدافهم المستقبلية.
- تعتبر هذه الدراسة مجال للباحثين من أجل كشف انعكاسات أخرى إيجابية أو سلبية نتيجة عمل الأم على الأبناء والزواج والأسرة والمجتمع.

أهداف البحث:

- التعرف على تأثير مشاعر الأمومة والعواطف في تنمية السلوك التعليمي للأبناء من خلال الاهتمام والمرافقة الإيجابية والحب والتعاون.
- كشف تأثير مشاعر الأمومة والعواطف في تنمية سلوك الانضباط المدرسي للأبناء في بيئة التعلم من وجهة نظر الأساتذة.
- التعرف على الحياة المهنية للمرأة وجوانبها المختلفة وأثرها في تحقيق أهداف الأسرة.
- ابراز الموازنة بين الحياة المهنية والحياة العائلية للمرأة العاملة للاستفادة منها في تربية الأبناء.

مصطلحات ومفاهيم البحث:

- **الأمومة اصطلاحا:** هي علاقة بيولوجية ونفسية بين امرأة ومن تجبهم وترعاهم من الأبناء والبنات. (الابلم، 2016، <https://2u.pw/wFxpLM>)
- قال تعالى: " الَّذِينَ يُظَاهِرُونَ مِنْكُمْ مِنْ نِسَائِهِمْ مَا هُنَّ أُمَّهَاتُهُمْ إِنَّ أُمَّهَاتُهُمْ إِلَّا اللَّائِي وَلَدْنَهُمْ وَإِنَّهُمْ لَيُفْقَرُونَ مُنْكَرًا مِنَ الْقَوْلِ وَزُورًا وَإِنَّ اللَّهَ لَعَفُوفٌ غَفُورٌ" (المجادلة، الآية 2)
- **مشاعر الأمومة والعواطف اصطلاحا:** الأمومة هي مجموعة مشاعر وغرائز وانفعالات ومخاوف وأساليب لا يمتلكها أحد سواء النساء. الأمومة لا تقتصر بالولادة فقط فبإقاي الكائنات الحية أيضا تدافع عن صغارها، بل هي منتهى الرغبة في إمداد الطفل بكل شيء جميل، هي تجسيد لكل معنى العطاء النقي الذي لا يخلو من المغامرة المتعبة الممتعة. (الحرشوف، 2017).
- **الانضباط المدرسي:** الانضباط المدرسي بشكل عام هو التزام الطالب بنظام وقواعد المدرسة، كما يعتبر الانضباط المدرسي هو التزام الطلاب بمواعيد الانصراف والحضور، وهو سبب رئيسي في التفوق الرئيسي للطالب وتأسيس سمات الالتزام واحترام المواعيد لديه، لذلك يعد الانضباط المدرسي الحجر الأساسي في بناء شخصية الطالب المستقبلية كما أن الانضباط يُعد من الأساسيات التي تقوم عليها العملية التعليمية. (عبد الفتاح، 2023 <https://2u.pw/iZD0CZ>)
- **الانضباط السلوكي المدرسي** هو التزام عناصر العملية التعليمية من الطلاب والمعلمين والإدارات بمختلف مستوياتها بالنظام المدرسي وقواعد المدرسة بما يضمن حماية المنظومة التعليمية وتسهيل سير العملية التعليمية والتربوية وإزالة المعوقات التي تحول دون الوصول إلى أهدافها وتفعيل جميع الإجراءات الوقائية للحد من حالات العنف المدرسي. (عاشم، 2020 <https://2u.pw/Yft17c>)
- **الانضباط السلوكي المدرسي:** هو مدى التزام الطالب ذاتيا بالنظام المدرسي وتقبل التوجيهات والتعليمات المدرسية وإنفاذها داخل المدرسة وفي محيطها. (الكواملة الابتدائية، 2013، <https://2u.pw/zghkYX>)
- **الانضباط السلوكي المدرسي إجرائيا:** هو درجة التزام التلميذ معرفيا وسلوكيا داخل وخارج بيئة التعلم ويمكن قياسه من خلال الإجابة على بنود الاستبيان النعد للدراسة.

- **البيئة:** " البيئة التي يتفاعل فيها المولود مع الوسط الذي ينشأ فيه، والذي يكتسب من خلاله مقومات شخصيته ومعايير السلوك، واتجاهاته الخلفية، والقيم التي يؤمن بها من خلال عملية التنشئة الاجتماعية التي تقوم بها الأسرة وبعض الوسائط الاجتماعية الأخرى والتي من خلالها يكتسب الفرد يكتسب الفرد ثقافة مجتمعه الذي ينشأ فيه، والتي لها الأثر في تحديد شخصيته " (علي شريف 2017، ص-ص 30-42)
- **بيئة التعلم اصطلاحاً:** يعنى بوجه عام، الوسط أو المجال ذي أبعاد مختلفة، الذي يعيش فيه الإنسان مؤثراً فيه متأثراً به . (جدي، 2017، ص 22)
- **بيئة التعلم اصطلاحاً:** هي الشروط الفضلى التي يحدث عندها التعلم فالتعلم حاجة فريدة للإنسان ولكل متعلم
- والتعلم يدعم الروابط الإنسانية الايجابية اللازمة للتعلم الفعال ولهذا فإن بيئات التعلم هي بنى وأدوات ومجتمعات تلهم المتعلمين والتربويين بلوغ المعرفة والتعامل معها كما تبلغهم المهارات اللازمة للقرن. (القرزعي، 2011)

الدراسات السابقة:

- **دراسة مادوي (2013).** عمل المرأة الأم وتأثيره على الأسرة والمجتمع ،حيث أدى خروج المرأة للعمل إلى حدوث تغيرات بنيوية ووظيفية في الأسرة وهذه التغيرات تمتد إلى المجتمع الخارجي ، فخرجها إلى العمل ترتب عليه نتائج كثيرة تمثلت في اتساع نطاق أدوارها الاجتماعية بعد اطلاعها على مسؤولياتها التي كانت من قبل من مسؤوليات الرجل بالإضافة إلى ذلك تأثرت المرأة نفسياً واجتماعياً، فكثيراً ما تجد نفسها أمام مطالب واختيارات في غاية الصعوبة من جهة ماهي ترغب في تحقيقه لذاتها ويصعب عليها تحقيقه نظراً لوضعها كزوجة ولديها أسرة بحاجة لتواجدها ورعايتها ،فتجد المرأة الأم نفسها في خيار صعب تحاول تحقيق التوازن بين واجباتها الأسرية ومتطلبات العمل الخارجي، لأن عملها يؤثر على علاقتها الأسرية وعلى صحتها ويصل تأثيره حتى على المجتمع.
- **دراسة ملياني ومجادى (2021).** بعنوان "عمل الأم وتأثيره على الانضباط السلوكي للأبناء في بيئة التعلم" دراسة ميدانية بمدينة المسيلة".هدفت هذه الدراسة إلى معرفة تأثير عمل الأم على الانضباط السلوكي للأبناء في بيئة التعلم، حيث تم الاعتماد على المنهج الوصفي التحليلي، وبالطريقة العشوائية تم اختيار عينة الدراسة بلغت (120) أستاذ وأستاذة، وتم جمع البيانات عن طريق الاستبانة مكونة من (30) بنداً، أدخلت التحليل الإحصائي بواسطة الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية spssv22 وخلصت الدراسة إلى النتائج التالية: وجود تأثير سلبي لعمل الأم على انضباط سلوك الأبناء خارج المدرسة من وجهة نظر الأساتذة. -لعمل الأم تأثير إيجابي بدرجة كبيرة على انضباط سلوك الأبناء داخل المدرسة من وجهة نظر الأساتذة. - لعمل الأم تأثير إيجابي بدرجة كبيرة على تحسين عملية تعلم الأبناء في بيئة التعلم من وجهة نظر الأساتذة.
- **دراسة شيطر و بن غذفة (2022)** بعنوان: " مصادر تكوين مفهوم الانضباط المدرسي لدى المراهق في مرحلة التعليم المتوسط"هدفت الدراسة إلى التعرف على مصادر تكوين مفهوم الانضباط المدرسي لدى المراهق في مرحلة التعليم المتوسط وترتيبها من حيث الأهمية. طبق استبيان مكون من ستة أبعاد مثلتها 78 عبارة على عينة مكونة من 683 تلميذ، وبتابع خطوات المنهج الوصفي توصلت الدراسة إلى النتائج التالية: العولمة ووسائل التواصل التكنولوجية جاءت في المرتبة الأولى، القيم الدينية في الترتيب

الثاني، المؤسسة التعليمية في الترتيب الثالث، احتياجات المراهق في الترتيب الرابع، أما الأسرة فقد كان ترتيبها الخامس، في حين أن مجاعة الرفاق كانت في الترتيب السادس والأخير.

تعريف الانضباط المدرسي: يعين التزام الطالب بتعليمات المدرسة والسير ذاتيا وفقا لقوانينها وأنظمتها، بتوجيه رغباته وتنظيم ميوله ودوافعه للوصول إلى نمو يفي السلوك الاجتماعي المقبول الذي يتحقق وأهداف التربية

• منهج الدراسة:

تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي وذلك من أجل تحليل والتفسير البيانات بعد جمعها في جداول واضحة وبذلك يتم وصف الظاهرة وصفا حقيقيا كما هي في الواقع حسب طبيعة الموضوع وذلك في محاولة التعرف على " تأثير مشاعر الأمومة والعواطف للأم العاملة على الانضباط السلوكي للأبناء في بيئة التعلم من وجهة نظر الأساتذة ". وذلك عبر تطبيق استبيان على عينة من الأساتذة في التعليم الابتدائي.

مجالات الدراسة:

- **المجال المكاني:** جميع ابتدائيات مدينة المسيلة والمقدر عددهم 110 ابتدائية للموسم الدراسي 2022-2023.
- **المجال البشري:** بلغ عدد الأساتذة، المسجلين بهذه الابتدائيات للموسم الدراسي 2023/2022 ب: 720 أستاذ وأستاذة حسب الخريطة المدرسية بمديرية التربية للولاية.
- **المجال الزمني:** بداية الدراسة الميدانية كانت يوم 10/12/2022، حيث تم توزيع الاستبيان. وتم جمعه ما بين 16-20/03/2023، ومن ثم افراغه وتصحيحه.

مجتمع وعينة البحث:

طبقت الدراسة على عينة من أساتذة التعليم الابتدائي قدرت ب 120 أستاذ/أستاذة تعليم ابتدائي، بالتخصصين (عربية-فرنسية) مثبتين يملكون سنوات عمل تسمح لهم بالتعاون بكل موثوقية مع أداة الدراسة، كما تعتبر الابتدائية هي البيئة الأولى التي تحتضن الطفل بعد الأسرة، وأن هذه المرحلة الأولى (مرحلة التعليم الابتدائي) لها انعكاساتها على سلوك التلميذ في تعامله مع المحيطين به الجدد من تلاميذ وأساتذة ومدير... الخ.

أداة الدراسة:

تم بناء استبانة تتكون من 30 بندا ، حيث يتمثل البعد الأول في تأثير مشاعر الأمومة والعواطف في تنمية السلوك التعليمي للأبناء في بيئة التعلم (15 بنود) ، وبعد الثاني يتمثل في تأثير مشاعر الأمومة والعواطف في تنمية السلوك الانضباط المدرسي للأبناء في بيئة التعلم (15 بنود) ، حيث تتكون استجابة كل بند من ثلاثة بدائل وهي: نعم (3) /أحيانا (2) /لا (1) ، ومنه فالقيمة الكمية تتناسب مع طبيعة الاستجابة التي ترمز إليها ، وتتراوح الدرجة الكلية للاستبيان ما بين 30 إلى 90 على أساس عدد بنود الاستبيان وقيمة كل استجابة ، وتدل الدرجة المرتفعة في الاستبيان على ارتفاع تأثير مشاعر الأمومة والعواطف في تنمية الانضباط السلوكي للأبناء في بيئة التعلم بينما تدل الدرجة المنخفضة على ضعف تأثير مشاعر الأمومة والعواطف في تنمية الانضباط السلوكي للأبناء في بيئة التعلم وفق المعيار الإحصائي التالي:

- ما بين الدرجة 1-30 فأقل منخفض.

- ما بين الدرجة 31-60 متوسط.

- أكبر من الدرجة 61-90 مرتفع.

الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة:

- ثبات أداة الدراسة: ثبات أداة البحث "الاستبانة"، يعني التأكد من أن الإجابة ستكون نفسها تقريبا إذا تكرر تطبيقها على الأشخاص ذاتهم. وللتأكد من ثبات أداة القياس تم حساب معامل الثبات بطريقتين، التجزئة النصفية، وبطريقة الاتساق الداخلي كرونباخ ألفا بين الاختبارين.
- الجدول (01) يوضح معامل الثبات للأداة الدراسة:

البند	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط بيرسون-R-	ت.سبرمان براون	معامل كرونباخ ألفا	الدلالة الإحصائية
1 إلى 60	120	95.83	12.90	0.375	0.657	0.686	0.01
61 إلى 120		100.10	11.37				

المصدر الباحثين (2023، ص9)

تبين نتائج الجدول قيمة معامل الارتباط برسون Person بطريقة التجزئة النصفية حيث بلغت (0.657) وقيمة معامل "كرونباخ ألفا" (0.686)، والقيم السابقة مرتفعة وهي مؤشر على ثبات الأداة ومن ثم الوثوق في نتائج الاستبيان.

- صدق أداة الدراسة:
تم استخدام عدة طرق للتحقق من الصدق ومنها:
- صدق الاتساق الداخلي: يعطي صورة عن مدى التناسق بين الفقرات الموجودة داخل نفس البعد ومدى اتساق هذه الفقرات مع البعد الذي تنتمي إليه، كذلك مدى التناسق الداخلي بين أبعاد الاستبيان والدرجة الكلية، وتم التأكد من صدق الاتساق الداخلي للاستبيان، بعد تطبيقه في صورته النهائية على العينة بحساب معاملات الارتباط بين أبعاد الأداة وبعضها والأبعاد والدرجة الكلية كما يلي:

الجدول (02) يوضح معامل صدق أداة الدراسة.

الأبعاد	الأول	الثاني	الكلية
الأول	1		
الثاني	0.569**	1	
الكلية	0.776**	0.772**	1

المصدر الباحثين (2023، ص9)

يتضح من الجدول أعلاه أن جميع معاملات الارتباط بين الأبعاد وبعضها وبين الأبعاد والدرجة الكلية تراوحت ما بين 0.569، و0.776 وكلها معاملات ارتباط عالية ودالة عند المستوى (0.01) مما يحقق صدق الاستبيان.

الأساليب الإحصائية المستخدمة:

- لتحقيق أهداف البحث وتحليل البيانات التي تم جمعها ومن ثم تصحيحها، فقد تم استخدام العديد من الأساليب الإحصائية المناسبة باستخدام الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)، وفيما يلي مجموعة الأساليب الإحصائية التي قام تم باستخدامها:
- التكرارات والنسب المئوية للتعرف على الصفات الشخصية لمفردات الدراسة وتحديد استجابات أفرادها تجاه

- عبارات الأبعاد الرئيسية التي تتضمنها أداة الدراسة.
- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لوصف العينة وتحديد تأثير مشاعر الأمومة والعواطف في تنمية الانضباط السلوكي للأطفال في بيئة التعلم من وجهة نظر الأساتذة.
- معامل الارتباط برسون (Person) -R- لتأكد من ثبات وصدق أداة الدراسة.
- معامل الاتساق الداخلي كرونباخ ألفا لتأكد من ثبات أداة الدراسة.
- عرض ومناقشة وتفسير نتائج التساؤلات:
- عرض وتفسير التساؤل الأول: "هل لمشاعر الأمومة والعواطف تأثير في تنمية السلوك التعليمي للأطفال في بيئة التعلم من وجهة نظر الأساتذة؟ حيث تم حساب المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري لكل استجابة من الاستجابات، والجدول الآتي بين نتائج ذلك:

الجدول (03) بين نتائج تأثير مشاعر الأمومة والعواطف في تنمية السلوك التعليمي للأطفال في بيئة التعلم من وجهة نظر الأساتذة

البنود	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مستوى الدلالة	الدلالة
1	35.21	03.04	متوسط	0.046
2	34.43	16	متوسط	0.001
3	41.43	16.14	متوسط	0.000
4	33.43	15.39	متوسط	0.004
5	42.53	16.64	متوسط	0.000
6	29.10	13.63	منخفض	0.050
7	44.23	16.26	متوسط	0.000
8	38.43	16.46	متوسط	0.000
9	33.43	15.39	متوسط	0.004
10	33.43	15.39	متوسط	0.004
11	20.03	0.82	منخفض	0.005
12	34.70	15.61	متوسط	0.001
13	37.03	14.01	متوسط	0.000
14	33.43	15.39	متوسط	0.004
15	34.70	15.61	متوسط	0.001
المجموع	34.26	14.95	متوسط	0.004

المصدر الباحثين (2023، ص10)

تبين نتائج الجدول أن أكبر نسبة من الأساتذة اقرروا لمشاعر الأمومة والعواطف تأثير في تنمية السلوك التعليمي للأطفال في بيئة التعلم ، حيث تراوحت إجابات الأساتذة بين (33,43 الى 44,23) تقع كلها ضمن الدرجة المتوسطة على أداة الدراسة حيث بلغ مجموع المتوسطات قيمة تقدر بـ: (34,26) وهي دالة إحصائياً عند مستوى (0.04) لصالح القائلين نعم هناك تأثير لمشاعر الأمومة والعواطف في تنمية السلوك التعليمي للأطفال في بيئة التعلم ، ويمكن تفسير ذلك حرص معظم الأمهات على تعليم أبنائهم و محاولة ظهورهم بمستوى يسمح لهم بالتوفيق الدراسي وأن معظم الأمهات لديهن اهتمام بمتابعة تدرس أبنائهن تتفق مع نتائج دراسة ملياني ومجادي (2021). أن لعمل الأم تأثير إيجابي بدرجة كبيرة على تحسين عملية تعلم الأطفال في بيئة التعلم من وجهة نظر الأساتذة. ما فيما يخص البندين (6و10) حيث

جاءت النتيجة غير دالة بمتوسط حسابي على الترتيب (29,10-20,03) ضمن الدرجة المنخفضة ويمكن تفسير ذلك أن معظم الأمهات لا تساعد الأبناء على حل الواجبات المدرسية، وذلك لعدة أسباب منها صعوبة المناهج الدراسية، وضعف الجانب المعرفي لديهم، وكثرة الواجبات المنزلية للأبناء، وخروج معظم الأمهات اليوم للعمل، وهذا ما توصلت إليه دراسة مادوي (2013). أن لعمل المرأة الأم له تأثير على الأسرة والمجتمع، فتجد المرأة الأم نفسها في خيار صعب تحاول تحقيق التوازن بين واجباتها الأسرية ومتطلبات العمل الخارجي، وأن عملها يؤثر على علاقتها الأسرية وعلى صحتها ويصل تأثيره حتى على الأبناء، أما انخفاض استخدام تكنولوجيات الاعلام والاتصال والذي أصبح اليوم أكثر من ضرورة خاصة في التعليم عن بعد، فالأسباب عديدة منها ضعف تدفق الانترنت ونقص الأجهزة لديهم ونقص اطلاعهم على المحتويات والبرامج التي تسهل استخدام هذه التكنولوجيا خاصة في مرحلة التعليم الابتدائي، وهذا عكس ما توصلت إليه دراسة شيطر و بن غذفة (2022) أن: العولمة ووسائل التواصل التكنولوجية جاءت في المرتبة الأولى في تكوين مفهوم الانضباط المدرسي لدى المراهق في مرحلة التعليم المتوسط وترتيبها، كما أن كثرة واجبات الأمهات العاملات داخل وخارج البيت لا يسمح لها بمتابعة أبنائها في الجانب التعليمي على النحو المطلوب.

• **عرض وتفسير التساؤل الثاني:** "هل لمشاعر الأمومة والعواطف تأثير في تنمية سلوك الانضباط المدرسي للأبناء في بيئة التعلم من وجهة نظر الأساتذة؟ حيث تم حساب المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري لكل استجابة من الاستجابات، والجدول الآتي بين نتائج ذلك:

الجدول (04) بين نتائج تأثير لشاعر الأمومة والعواطف في تنمية سلوك الانضباط المدرسي للأبناء في بيئة التعلم من وجهة نظر الأساتذة

البنود	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مستوى الدلالة	الدلالة
1 تهتم الأم على ظهور الأبناء بهندام حسن داخل	35,45	03.04	.046	متوسط
2 تهتم الأم بتنمية سلوك الأبناء على تناول الأغذية	34.43	16	.001	متوسط
3 تعمل الأم على توجيه الأبناء نحو الاهتمام بالصحة	41.43	16.14	.000	متوسط
4 تساعد الأم الأبناء على تنمية الحس الترفيهي لديهم	33.43	15.39	.004	متوسط
5 توجه الأم الأبناء من خلال حسن المعاملة مع	42.53	16.64	.000	متوسط
6 توجه الأم الأبناء على احترام قانون المرور.	37.03	14.01	.000	متوسط
7 تنمي الأم سلوك التحلي بالأداب العامة للأبناء أثناء	30.53	13.66	.035	متوسط
8 تساعد الأم الأبناء على حسن اختيار أصدقائهم خارج	29.10	13.63	.050	منخفض
9 تعمل الأم على تنمية سلوك الاتصال الايجابي مع	26.03	10.92	.420	منخفض
10 تعمل الأم على تعزيز سلوك الأبناء على حسن الكلام	36.05	15.73	.001	متوسط
11 تعزز الأم لدى الأبناء سلوك الهدوء في بيئة التعلم.	32.17	11.92	.001	متوسط
12 تعزز الأم لدى الأبناء سلوك ارتداء لمئزر في بيئة	33.63	15.11	.003	متوسط
13 تعزز الأم لدى الأبناء سلوك احترام الرأي الآخر	37.03	14.01	.000	متوسط
14 تعزز الام سلوك التكافل لدي الأبناء خاصة مع	33.63	15.11	.003	متوسط
15 تحث الأم الأبناء على الالتزام بتعليمات القانون الداخلي	34.23	14.23	.002	متوسط
المجموع	35.84	12.18	.003	متوسط

المصدر الباحثين (2023، ص11)

تبين نتائج الجدول أن أكبر نسبة من الأساتذة أقرروا لمشاعر الأمومة والعواطف تأثير في تنمية الانضباط السلوك المدرسي للأبناء في بيئة التعلم ، حيث تراوحت إجابات الأساتذة بين (53,30 الى 41,43) تقع كلها ضمن الدرجة المتوسطة على أداة الدراسة حيث بلغ مجموع المتوسطات قيمة تقدر بـ: (35,84) وهي دالة إحصائياً عند مستوى (0.03) لصالح الفائقين نعم هناك تأثير لمشاعر الأمومة والعواطف في تنمية الانضباط السلوك المدرسي للأبناء في بيئة التعلم ، ويمكن تفسير ذلك أن معظم الأمهات تحرص على ظهور أبنائهن بمستوى عال من الأخلاق لأبنائهم و يتماشى وثقافة المجتمع ويعكس الصورة الحسنة للأسرة وأن معظم الأمهات لديهن اهتمام بمتابعة تصرفات وسلوكيات أبنائهن داخل وخارج المدرسة تتفق مع نتائج دراسة ملياني ومجادي (2021). لعمل الأم تأثير إيجابي بدرجة كبيرة على انضباط سلوك الأبناء داخل المدرسة من وجهة نظر الأساتذة ، وما توصلت إليه دراسة شيطر و بن غذفة (2022) أن القيم الدينية في الترتيب الثاني من حيث أن لها دور في تنمية السلوك الإيجابي للأبناء ما فيما يخص البندين (8و9) حيث جاءت النتيجة غير دالة بمتوسط حسابي على الترتيب (10,29- 26,03) تساعد الأم الأبناء على حسن اختيار أصدقائهم خارج المدرسة و تعمل الأم على تنمية سلوك الاتصال الإيجابي مع الآخرين لدى الأبناء جاءت النتيجة ضمن الدرجة المنخفضة ويمكن تفسير ذلك أن معظم الأمهات لا تستطيع فرض اختيار الأبناء للأصدقاء ، وأن طبيعة سن الأبناء قد تفرض عليهم اتصال ضعيف مع زملائهم وذلك بسبب عدة أمور منها الجانب الاجتماعي للأطفال ، و أسلوب التنشئة الاجتماعية التي يختلف من أسرة الى أخرى ، كذلك شخصية الأبناء في هذه المرحلة العمرية الأولى ، وان معظم الأمهات أصبحن يرافق أبنائهن الى المدارس مما يقلص فرصة اختيار الأصدقاء والتواصل معهم بكل إيجابية قد يجد الطفل صعوبة التواصل مع زملائه ، فقد يجد الطفل نفسه مرغماً على اختيار أصدقاء له نتيجة القربة أو الجيران (الذهاب والعودة من المدرسة).

خلاصة نتائج الدراسة:

تعتبر هذه الدراسة الاستكشافية الموسومة بـ: " تأثير مشاعر الأمومة والعواطف للمرأة العاملة على الانضباط المدرسي للأبناء من وجهة نظر الأساتذة." انطلاقة من صياغة تساؤلات بحث ومحاولة الإجابة عنها/ ومن خلال تحليل وتفسير نتائج الدراسة نستنتج مايلي:

- لمشاعر الأمومة والعواطف تأثير في تنمية السلوكي المعرفي للأبناء في بيئة التعلم من وجهة نظر الأساتذة بدرجة متوسطة.
- لمشاعر الأمومة والعواطف تأثير في تنمية الانضباط السلوك المدرسي للأبناء في بيئة التعلم من وجهة نظر الأساتذة بدرجة متوسطة.

• الخاتمة:

تعتبر هذه الدراسة الاستكشافية نقطة هامة في البحوث الاجتماعية والتربوية والدراسات الميدانية، باعتبار أن موضوع الانضباط السلوكي المدرسي للتلاميذ في بيئة التعلم اليوم من المواضيع الأكثر طرحاً على الساحة التربوية في ظل الإصلاحات المختلفة للمنظومة التربوية بالجزائر، ومن خلال البحث في أهم الأسباب الرئيسية لهذا لانعدام الانضباط السلوكي للتلاميذ في مدارسنا والتحكم فيه والتنبؤ به مستقبلاً، ألا هو إهمال دور الأسرة عموماً والأم خصوصاً ، كأحد العوامل التي تساهم في استقرار التلميذ نفسياً واجتماعياً وانضباطه سلوكياً، مما ينعكس إيجاباً على استقرار بيئة التعلم.

إن محاولة الوصول إلى نتائج مقبولة، يمكن الوثوق فيها وتعميمها، باستغلال المعطيات والبيانات المتوفرة حول متغيرات الدراسة وخبرة الباحثين في ميدان التربية والتعليم وتوقعاتهما بوجود علاقة بين مشاعر الأمومة والعواطف و الانضباط السلوكي المدرسي للتلاميذ في بيئة التعلم ، حيث كشفت هذه

الدراسة عن جملة من الحقائق التي تدعم توقعاتنا وتتفق مع ما جادت به الأطر النظرية والدراسات السابقة إلى أن مشاعر الأمومة وعواطفها تنعكس على الانضباط السلوكي المدرسي للتلاميذ داخل بيئة التعلم إيجابا خاصة على الجانب المعرفي (التعليمي) ويظهر من خلال النتائج المدرسية للتلاميذ .
اقتراحات الدراسة:

- في ضوء النتائج التي كشفت عنها الدراسة، وبعض الاقتراحات الواردة فيها من طرف المبحوثين لضبط سلوكيات التلاميذ داخل بيئة التعلم ما يلي:
- ✓ تكوين الأخصائيين وتوظيفهم في مجال الإرشاد والتوجيه الأسري.
- ✓ ضرورة تكوين أسر المستقبل على التوافق الإيجابي بين الحياة العائلية والحياة المهنية للمرأة خاصة في متابعة ومرافقة الأبناء.

قائمة المراجع

- https://www.asjp.cerist.dz/en/article/174714
- ثانوية عاشم العيد عين الصفراء (2 مارس 2020). مفهوم الانضباط المدرسي، تم الاسترجاع بتاريخ <https://2u.pw/GVkl8C2023/03/20>
- سمية، الحرفوش(2017/10/30). روح الأمومة تم الاسترجاع بتاريخ: 2023/03/31 الرابط: <https://2u.pw/Vc8Bp2>
- شيطر، عيشوش و بن غذفة، شريفة (2022). مصادر تكوين مفهوم الانضباط المدرسي لدى المراهق في مرحلة التعليم المتوسط مجلة المعيار، 26(1)، 758-775 <https://www.asjp.cerist.dz/en/article/177530>
- شيما، عبد الفتاح 2 مارس، 2023، موضوع عن الانضباط المدرسي، تم الاسترجاع بتاريخ <https://2u.pw/iZD0CZ2022/3/12>
- عبد الله، بن علي القرزعي (2011) تطوير بيئات التعلم وتهيئتها لعصر المعرفة، جامعة دمشق – كلية التربية https://child-trng.blogspot.com/2011/02/blog-post_1238.html
- علي شريف، حورية(2017). البيئة الاجتماعية للمدرسة في ظل الإصلاحات الأخيرة للمدرسة الجزائرية، مجلة العلوم الاجتماعية والانسانية، 7(12)، 30-42 <https://www.asjp.cerist.dz/en/article/56190>
- الكواملة الابتدائية، 2013، لائحة الانضباط السلوكي والمواظبة للطلاب في مراحل التعليم العام بتاريخ 2013/10/30 تم الاسترجاع بتاريخ 2022/12/10: <https://2u.pw/zghkYX>
- لصقع، حسنيه. (2011). تصورات الأمومة وعلاقتها بتصور الذات لدى الفتاة الجامعية، مجلة التنمية البشرية. 3(1). 51- 67 . <https://www.asjp.cerist.dz/en/article/36299>
- مادوي، نجية. (2013). عمل المرأة الأم وتأثيره على الأسرة والمجتمع، مجلة الحوار الثقافي، 2(2). 128-124 <https://www.asjp.cerist.dz/en/article/11034>
- ملياني، عبد الكريم ومجادي، مصطفى (2021). عمل الأم وتأثيره على الانضباط السلوكي للأبناء في بيئة التعلم "دراسة ميدانية بمدينة المسيلة". مجلة الرسالة للدراسات والبحوث الإنسانية، 6(4)، 522-532.
- هالة، الأبلم (2016). سيكولوجية الأمومة 2016/12/16 تم الاسترجاع بتاريخ 2022/10/12 <https://2u.pw/wFxpLM>

إدارة المشاعر ودورها في تعزيز المناعة النفسية

Emotional management and its role in enhancing psychological immunity

د. عبير عاطف محمد عبد الحليم

جمهورية مصر العربية

abeeratef01012001@gmail.com

ملخص

هدفت هذه الدراسة الى دراسة العلاقة بين إدارة المشاعر الإيجابية ودورها في تعزيز المناعة النفسية من خلال محاور الدراسة (الصحة العاطفية – إدارة المشاعر – المناعة النفسية) وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي وأظهرت النتائج من خلال البحث في الدراسات السابقة واستطلاع الراعي لعدد من الأشخاص على الاتي (لا يوجد اختلاف في المشاعر بين الرجل والمرأة لان المشاعر لا يمكن قياسها بأجهزة طبية ومختبرية لأنها غير ملموسة وإدارة المشاعر لم تثبتها الدراسات ان هناك فرق بين إدارة المشاعر بين الرجل والمرأة, توجد علاقات إيجابية واضحة بين الرعاية الذاتية للفرد ومدى تأثيرها على التنظيم العاطفي. لتدريبات الاسترخاء والتأمل أهمية إيجابية في الجانب الروحي وتعزيز الصحة العاطفية. توجد تأثيرات ايجابية لإدارة المشاعر على المناعة النفسية للفرد لان ادارة المشاعر لقدرة على إخراج المشاعر إخراجاً صحيحاً وناضجاً، المجتمع له تأثير كبير على الصحة العاطفية حيث ان اغلب المجتمعات العربية تعتبر الصحة العاطفية نوع من الرفاهية لا يستطيع الجميع على ممارسة هذه الرفاهية ولكنه منظور غير صحيح يحتاج وعى مجتمعي.

الكلمات المفتاحية (الصحة العاطفية – ادارة المشار الايجابية – المناعة النفسية)

Abstract

This study aimed to study the relationship between managing positive emotions and its role in enhancing psychological immunity through the axes of the study (emotional health -

managing emotions - psychological immunity). The researcher used the descriptive approach - The results showed through research in previous studies and the sponsor's survey of many people as follows (there is no difference in feelings between men and women because feelings cannot be measured with medical and laboratory devices because they are intangible and the management of feelings has not been proven by studies that there is a difference between managing feelings between men and women, There are clear positive relationships between the individual's self-care and its effect on emotional regulation. Relaxation and meditation exercises have a positive importance in the spiritual aspect and in promoting emotional health There are positive effects of managing emotions on the psychological immunity of the individual because managing emotions is the ability to express emotions in a correct and mature manner. Society has a great impact on emotional health, as most Arab societies consider emotional health as a kind of luxury. community awareness.

Keywords :emotional health - positive reference management - psychological immunity

مقدمة:

تعد المشاعر من الامور المعقدة جدا بطبيعتها، فهي المحرك الأساسي والدافع للحياة، سواء دافع سلبي او دافع إيجابي. وفي ظل ضغوط الحياة، وتحديات الظروف أصبحنا في حاجة ملحة الى الإدارة الفعالة لمشاعرنا، يعد الاهتمام بالصحة العاطفية من الأمور المهمة في واقعنا العربي. قد ينظر البعض الى المشاعر على انها رفاهية، وبالطبع ليس الجميع قادرين على هذه الرفاهية. ويمثل ادرة المشاعر على الفهم والسيطرة على مشاعرنا السلبية والايجابية، وتحويلها لتحقيق الحد الاقصى من الفائدة المرجوة للفرد والجماعة ونظرا للارتباط الوثيق بين المناعة النفسية وادرة المشاعر الايجابية لذلك سوف تناول دور ادارة المشاعر في تعزيز المناعة النفسية التي تعد الوسيلة الأمنة لمواجهة ضغوط الحياة

مشكلة البحث:

قد لا يكون للإنسان الحق او المقدره في ادارة مجريات الحياة ولكن من الممكن ان يتعلم طرق واساليب لمواجهة هذه الضغوط واعطاء قدر من الاهمية لصحته العاطفية وهذا مدفع الباحثة لدراسة ادارة المشاعر الايجابية ودورها في تقوية جهاز المناعة النفسي وهذا ما رصدته الباحثة من خلال عملها كمستشار أسري ومقابله حالات كثيرة فشلت عاطفيا بسبب العجز عن ادارة مشاعرها وبالتالي اثر ذلك على الجهاز النفسي وجعلهم يصابون بالهشاشة النفسية والإصابة بالأمراض السيكوسوماتية.

تساؤلات البحث:

هل هناك صعوبة في ادارة المشاعر

هل تختلف ادارة المشاعر وفقا للجنس (الرجل /المرأة)

هل الرعاية الذاتية تؤثر على التنظيم العاطفي الإيجابي

هل للتدريبات الاسترخاء والتأمل دور في تقوية الجانب الروحي

هل هناك علاقة ايجابية بين ادارة المشاعر والمناعة النفسية

هل تتأثر المناعة النفسية بالجانب الروحي

هل للعادات المجتمع تأثير على الاهتمام بالصحة العاطفية
اهمية البحث:

الاهتمام بالصحة العاطفية في ظل ضغوط الحياة
الكشف عن العلاقة بين التعظيم العاطفي والجانب الروحي
دراسة اساليب تعزيز المناعة النفسية كمكون فرضى يمثل الحماية للإنسان
اهداف البحث

التعرف على الصعوبة في ادارة المشاعر
كشف الاختلاف في ادارة المشاعر وفقا للجنس (الرجل /المرآه)
التعرف على دور الرعاية الذاتية على التنظيم العاطفي الإيجابي
توضيح دور للتدريبات الاسترخاء والتأمل دور في تقويه الجانب الروحي
الكشف عن هل هناك علاقة ايجابية بين ادارة المشاعر والمناعة النفسية
التعرف على تتأثر المناعة النفسية بالجانب الروحي
الكشف عن دور للعادات المجتمع على الاهتمام بالصحة العاطفية

منهج البحث

المنهج الوصفي

مصطلحات البحث

ادارة المشاعر

هي القدرة على إدراك المشاعر الذاتية – وأحياناً فهم مشاعر الآخرين-، وتقبلها والسيطرة عليها بنجاح... ويمكن تعريف إدارة المشاعر بأن تكون تقود مشاعرك بدلاً من أن تقودك هي دارة المشاعر والأحاسيس، التحكم بالانفعالات، وتعرفها الباحثة بانها مصطلح فرضى المقصود به السيطرة على المشاعر سواء الإيجابية او السلبية وتوجيه الفرد لاتخاذ قراراته سليمة.

الصحة العاطفية

تعد الصحة العاطفية أحد جوانب الصحة العقلية والجسدية، فعلى قدر الوعي بالصحة العاطفية سيتم التحكم في المشاعر السلبية والإيجابية عند الأفراد، وعند السيطرة على المشاعر العاطفية يمكن تفادي إصابة الجسم بالضعف العام وتعرفها الباحثة: بانها الجانب المسيطر والمنظم لكل القرارات وتأهيل الذات لمواجهة الضغوط والقدرة على التوازن في ادرة الانفعالات والسيطرة على المشاعر

المناعة النفسية

قدرة الفرد على مواجهة الضغوط واستخدام جميع المصادر النفسية لمواجهة أحداث الحياة السلبية، كما أنها سمة إنسانية تظهر من خلال القدرة على التحكم في الظروف البيئية والتعامل معه

وتعرفها الباحثة بانها الحائط المنيع لمواجهة ضغوط الحياة والوقاية من الهشاشة النفسية

اليكسيثيميا

فقد العواطف)، هي حالة ضعف في الشخصية للتعبير عن العواطف والمشاعر والتعلق الاجتماعي، والعلاقات الشخصية.

الإطار النظري

ادارة المشاعر

المشاعر ليست لغة عالمية كما ذكرت ليزا فيلدمان (عالمة علم النفس الاعصاب في جامعة "نورث استرن" أوضحت أن طريقة التعبير عن المشاعر والتي يستخدمها الأشخاص لوصف مشاعرهم تتشابه في جميع اللغات والمجتمعات، ولكن هذا أمر خاطئ وغير صحيح لأن طرق التعبير التي يستخدمها الناس لوصف مشاعرهم تختلف من مجتمع لآخر ومن بلد لآخرى فعلى سبيل المثال " يربط الأوربيين الحب بالإعجاب وذلك على عكس بعض الشعوب الأخرى التي تربط الحب بالشفقة والرحمة." أكدت الكاتبة ليزا فيلدمان أن جميع أجزاء الدماغ لها دور أساسي في إنتاج المشاعر، وهذا الرأي عكس ما يعتقد العديد من الأشخاص والذي يقولون أن هناك أجزاء معينة في الدماغ مسؤولة عن إنتاج المشاعر عند الإنسان، وأثبتت ذلك من خلال إجراء العديد من الأبحاث التي أكدت أن الدماغ بأكمله مسؤول عن إنتاج المشاعر، حيث وجد العديد من الباحثون أن اللوزة الدماغية التي يعتقد أغلب الباحثون أنها تنشط، وجدوها عند شعور الإنسان بالخوف لا تنشط عند جميع الأشخاص، بل وجد الباحثون أن اللوزة الدماغية تنشط عند شعور الأشخاص بمشاعر أخرى مثل الغضب والاشمئزاز والحزن والسعادة، وذلك يعد دليل قاطع على أن هذا الجزء من الدماغ غير متخصص بمشاعر معينة.

تعود كلمة «المشاعر» بالإنجليزية (Emotions) إلى عام 1579، عندما تم اقتباسها من الكلمة الفرنسية إموفوار (émouvoir)، والتي تعني «إثارة». وتم إدخالها في المناقشة الأكاديمية كمصطلح جامع للعاطفة والحس والشغف. ووفقاً لأحد المعاجم، ترجع أولى السلائف للكلمة إلى أصول اللغة نفسها. وتعتبر كلمة (Emotion) غير متجانسة في بعض استخدامات الكلمة، فالمشاعر هي أحاسيس شديدة موجهة لشخص ما أو شيء ما. من ناحية أخرى، يمكن استخدام المشاعر للإشارة إلى حالات معتدلة (مثل الإزعاج) وإلى حالات غير موجهة لأي شيء (كما في الاكتئاب). لذا فإن أحد خطوط البحث يبحث في معنى كلمة المشاعر (Emotion) في اللغة اليومية، وهذا الاستخدام يختلف عن ذلك في الخطاب الأكاديمي. هناك مجال بحث آخر يسأل عن لغات أخرى غير الإنجليزية، وإحدى النتائج المثيرة للاهتمام هي أن العديد من اللغات لها مصطلحات متشابهة لكن ليست متطابقة في علم الإنسان، ويُشار أحياناً إلى عدم القدرة على التعبير عن المشاعر أو إدراكها على أنها. (اليكسيثيميا) **بالإنجليزية (Alexithymia)** : أو ما يعرف ب (فقد العواطف)، هي حالة ضعف في الشخصية للتعبير عن العواطف والمشاعر والتعلق الاجتماعي، والعلاقات الشخصية. وعلاوة على ذلك، الأشخاص الذين يعانون من اليكسيثيميا يجدون أيضاً صعوبة في التمييز بين **مشاعر** الآخرين وتقديرها. وذلك ليس لأنهم قساة القلوب والعكس صحيح فالمصابون بهذه الحالات معروفين بأنهم اناس حساسين جداً ولكن يوجد لديهم **كبت** يجعلهم في حالة unemphatic غير عاطفيين خارجياً أي بمعنى لا يعبرون عن مشاعرهم. نسبة الأشخاص المصابين بهذه الحالة قد تصل إلى حوالي 10% من البشر يعرف اليكسيثيميا بواسطة الأمور التالية :

* صعوبة في تحديد المشاعر والتمييز بين المشاعر والأحاسيس الجسدية في الإثارة العاطفية .

* صعوبة وصف المشاعر للأشخاص الآخرين حيث تضعف قدرة المرء على التعرف على مشاعره الشخصية وتؤثر على العلاقات بين الأشخاص وعلى تسوية النزاعات .

* عمليات تخيلية ضيقة، كما يتضح وجود ندرة في الأوهام. أي يعتبر الأشخاص المصابون بهذه الحالة أكثر واقعية من باقي الناس أي أنهم ديناميكين أكثر ولكن تختلف الحالة من شخص إلى ديناميكين الأشخاص قد تكون مخيلتهم واسعة ولكن لا يستطيعون ان يعبروا عن احلامهم وامالهم .

*الأشخاص الذين يعانون من هذه الظاهرة يتسمون بالبرود والانعزال عن الآخرين وعلى الرغم من أن هذه الصفات يمكن أن تكون مفيدة في مجال العمل المهني (العمل)، فإنها يمكن أن تسبب مشاكل في مجالات أخرى من الحياة). الحياة الزوجية أو العائلية والاجتماعية (

* قد يعاني الشخص المصاب ديناميكين» بشكل عام من الضغوط الشديدة- والمواقف الصعبة مثل الطلاق أو النزاعات في مكان العمل، على سبيل المثال- وهذا قد يؤدي إلى الإصابة باضطرابات ثانوية مثل مشكلات في الجهاز الهضمي أو الأرق. وقد تتداخل هذه الحالة مع حالة طيف التوحد والتي هي مرض جزء من النمء العصبي

ترتبط ظاهرة أليكسيثيميا مع بعض اضطرابات الشخصية، اضطرابات تعاطي المخدرات، بعض اضطرابات القلق، اضطرابات جنسية، بعض الأمراض الجسدية، (مثل ارتفاع ضغط الدم، التهابات أمراض الأمعاء، تشنجات في المعدة وخاصة عند الغضب أو الانزعاج، عسر هضم، الصداع والصداع النصفي، آلام أسفل الظهر، متلازمة القولون العصبي، الربو، الغثيان، الحساسية، .

ليكسيثيميا" ظاهرة قابلة للعلاج إن "العلاج يمكن أن يملأ الفجوات في الذكاء العاطفي"، إلا أنه قد يكون من الصعب إيجاد معالج متخصص في علاج "أليكسيثيميا" وكل أمر يتعلق بالعائلة والمحيط الاجتماعي من حيث الاستماع إلى الشخص المصاب بهذه الحالة وتشجيعه لقول ما يريد.

التعبير عن المشاعر : هل هناك فرق بين الرجل والمرأة

إن مشاعر وأحاسيس الكائن الإنساني، لا يمكن قياسها بأجهزة طبية ومختبرية لأنها غير ملموسة تساهم بها منظومة الروح والجسد معاً، ولا يختص بها جهازاً محدداً من الجسد لكنها تصنف ضمن وظائف منظومة القلب أكثر من منظومة العقل

مكونات المشاعر

تتكون المشاعر من خبرات ومفاهيم سابقة بالإضافة إلى الحالة العاطفية الجسدية، وقد طبقت الكاتبة ليزا فيلدمان هذه النظرية من خلال المثال التالي "عند رؤيتك لشخص ما فغالباً دماغك سوف تقوم بإنتاج شعور معين بناء على خبراتك مع هذا الشخص وحالتك الجسدية الحالية، فإن

كنت تمتلك خبرات جيدة ولا تعاني من نقص حاد بحيث يؤثر على حالتك الجسدية من توتر وتعجب جسدي فسوف تشعر بالرغبة بالسلام عليه، وفي حالات أخرى العكس صحيح أيضاً قد تتجنب السلام عليه لأنك تمتلك خبرات سيئة معه بالإضافة إلى أنك تعاني من حالة عاطفية غير جيدة."

يمكن تمييز المشاعر عن عدد من التركيبات المماثلة في مجال علم الأعصاب العاطفي :

الحس: يُفهم بشكل أفضل على أنه تمثيل ذاتي للمشاعر، خاصة للشخص الذي يعاني منها.

الحالة المزاجية : وهي حالة تدوم عمومًا لفترات أطول بكثير من المشاعر، وعادةً ما تكون أقل شدة منها.

الوجدان : وهو مصطلح شامل، يُستخدم لوصف موضوعات المشاعر والحس والحالات المزاجية معًا، على الرغم من أنه يُستخدم عادةً بشكل تبادلي مع المشاعر.

جدول (1) الفرق بين المشاعر والعواطف

وجه المقارنة	المشاعر	العواطف
التعريف	مصطلح جامع للعاطفة والحس والشغف او تجربة شيء نتيجة العوامل الخارجية أو من خلال التفاعل مع واحدة من العوامل الخمس أو الحواس الخاصة بالإنسان من خلال المواقف أو التصور العاطفي	حالة من الوعي التي من الممكن أن تشهد العدي من الأحاسيس الداخلية فالعاطفة من الممكن أن تنتج قبل التفكير خلال العديد من الأحيان ومن الممكن أن تنتج العاطفة عن العوامل والمؤثرات الخارجية من التأثير المادي وغيرها من الأمور.
التعريف الشامل (المجمل)	الشعور بالحالة العاطفية.	عملية يتم اتخاذها في المعلومات والتي يتم تفسيرها من قبل الدماغ البشري والتي تتم من خلال الأنظمة الحسية الخاصة بالإنسان.
الخصائص	يتم تلقيها من بعد الاحاسيس	تم تلقيها من قبل الاحاسيس الخارجية
الشعور	لا نستقبل تلك الشعور من قبل الحواس الخارجية	عبارة عن رد فعل من العواطف
المدة الخاصة	استمر إلى فترة كبيرة جدا من الزمن.	من الممكن أن تتغير بسرعة جدا

وجه المقارنة	المشاعر	العواطف
العملية الخاصة بالإنسان	معقد جدا	بسيط جدا
التصنيف (سلبى / إيجابى)	إيجابية أو سلبية. وفقا لبول إيكرمان، هناك ستة المشاعر الأساسية التي هي عالمية. هم السعادة والحزن والغضب والخوف والمفاجأة والاشمئزاز	العاطفة الإيجابية هي خاصية بشرية تصف مدى تجربة الناس للتأثيرات (إيجابية) الأحاسيس، والعواطف، والمشاعر السلبية (خوف - غضب - اشمئزاز - حزن - وحدة - كابه - ازعاج)
الاستجابة	والمشاعر هي مفهوم سوسولوجيا لأنه يخلق صلة بين الجانب المعرفي والسيكولوجي مع الجوانب الاجتماعية والثقافية	لعواطف ذاتية .استجابة الفسيولوجية ينطوي على تغييرات جسدية مثل التعرق، سباقات ضربات القلب، والشعور بالغثيان، وما إلى ذلك كجزء من التجربة العاطفية . الاستجابة السلوكية ينطوي على التعبير عن العاطفة.
البعد	تسير المشاعر خطوة أبعد في التقاط البعد الاجتماعي	تقتصر العواطف في الغالب على الأبعاد النفسية

دراسة (منال عبد الكريم) 2013 وظهرت النتائج وجود علاقة دالة احصائيا بين كل من السمات الشخصية والحالة المزاجية والمشاركة في اتخاذ القرار ونمط القيادة وادا الموظف وقد تبين ان المشاعر الإيجابية والسلبية كان لها اثر إيجابي في أداء الموظف

ومن طرق إدارة المشاعر:

*التعبير: إنَّ كبت المشاعر من أسوأ طرق التعامل معها؛ حيث يؤدي الكبت إلى الكثير من الأمراض الجسدية والنفسية. فالتعبير عن المشاعر الإيجابية حق وواجب، أما المشاعر السلبية فلها تعامل آخر، فعليك إدارتها وضبطها.

*التحديد: لا يجب أن نهوّل أو نعظم مشاعرنا ونضجّمها حتى لا نجذب المواقف السلبية إلى حياتنا، فتحدد مشاعرنا وإعطاؤها الحجم الطبيعي لها يساعد على التخفيف من حدّتها وصولاً إلى القدرة على التعامل السليم معها.

*التحليل: يجب أن نبحث عن السبب الحقيقي الكامن وراء المشاعر السلبية، وعند اكتشاف السبب يمكننا التعامل معه والتغلب عليه.

* التعامل: بعد اكتشاف الأسباب الكامنة وراء المشاعر السلبية؛ يجب أن نضع استراتيجية للتعامل معها تعاملًا سليمًا، عن طريق:

أ- التركيز على الحلول بدلاً من التركيز على المشاعر السلبية ذاتها حتى لا نغرق فيها.

ب- ممارسة الرياضة: فهي تساعدنا على الاسترخاء وتبثُّ فينا الطاقة الإيجابية، وتجعلنا أكثر تقبلاً لضغوطات الحياة.

د- الأعداء: اجعل قلبك رحيماً ولا تتسرع في إصدار الأحكام على الآخرين؛ بل اعذرهم وقدر ظروفيهم.

هـ- الابتعاد عن التجريح: عبّر عن مشاعرك بمنتهى الصدق والوضوح لكن دون أن تجرح الآخرين.

و- الاستراحة: خذ استراحة من ضغوطات الحياة وتحدياتها، وأعد الاسترخاء إلى حياتك.

ز- التجديد: جدد حياتك ومشاعرك الروتينية، واختبر مشاعر البهجة والسعادة.

ح- الوعي: في لحظة غضبك احرص على ألا تفقد وعيك، حتى تستطيع أن تمتلك زمام حياتك

المشاعر والانفعالات جزء أساسي من حياتنا اليومية، بعضها يحدث بشكل كثيف ومعتاد مثل الضحك على رسالة نصية أو منشور طريف، أو الإحباط من الزحام المروري في ساعات الذروة، وبعضها يحدث على فترات، ويكون أكثر حدة مثل الحزن من خذلان صديق، أو الغضب من أفعال الآخرين، وغيرها، وتظل المشاعر والانفعالات أمراً طبيعياً ما دامت تحت السيطرة، وما دامت مناسبة للموقف، ولا تؤثر على الاستقرار النفسي للإنسان

المناعة النفسية:

اشار (Matheny,1993) إلى أن المناعة النفسية تعد ضمن التوجه الإيجابي في علم النفس وقد تزايد الاهتمام بها في الآونة الأخيرة لأن وجودها دال على صحة الفرد النفسية والجسمية، وتعد عامل رئيسي ومهم في حماية الفرد من الإصابة بالأمراض، وأن الإنسان كل متكامل يشمل العقل والجسم وأن ما يتعرض له من ضغوط تحدث تأثيرها في كلا الجانبين، فمصطلح المناعة يعني مقاومة الضغط النفسي والجسمي، فالمناعة النفسية من العمليات الوقائية التي تساعد على

حماية الإنسان من الاضطرابات النفسية والأمراض الجسمية المختلفة كما يمكن اعتبار المناعة النفسية بمثابة جهاز حماية وقائي يقوي أسباب أو ميول وتوجهات البعد عن الاستهداف أو التعرض للإصابة النفسية ويرفع من القدرة على التأقلم لدى الأفراد، وتمثل المناعة النفسية عملية تحصين ضد العدوى بالغضب أو الهياج أو الثورة أو المشاعر السلبية المتطرفة و الأمراض النفسية من الآخرين وعدم التدهور إلى المستوى المنخفض الذين هم فيه، وإنما تساعده على البقاء صحيحا معافى، بل ومحاولة رفع الفرد إلى مستوى أعلى من التمتع بالصحة والسوية وهي بذلك عملية ترشيح للمشاعر والوجدانيات السلبية التي يمكن أن تنتقل إلى الفرد من الآخرين

هناك دراسة (محمود يوسف 2021) على عينة من طلاب جامعة عين شمس فحص طبيعية العلاقة بين المناعة النفسية وآل من التوجه الإيجابي نحو الحياة وأساليب مواجهة الضغوط النفسية وأسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين درجات أفراد عينة البحث على مقياس المناعة النفسية وأبعادها ، ودرجاتهم على مقياس التوجه الإيجابي نحو الحياة وأبعادها ، وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين درجات أفراد عينة البحث على مقياس المناعة النفسية وأبعادها وبين كل من أسلوب المواجهة المعرفية وأسلوب المواجهة والدعم الاجتماعي بينما توجد علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين درجات أفراد عينة البحث على مقياس المناعة النفسية وأبعادها وبين كل من أسلوب المواجهة الانفعالية وأسلوب المواجهة الجنبية. كما أسفرت النتائج لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط درجات أفراد عينة البحث تبعاً لمتغير الجنس (ذكور- إناث) والتخصص الدراسي (علمي- أدبي) على مقياس المناعة النفسية وأبعادها، وإسهام التوجه الإيجابي نحو الحياة وأساليب مواجهة الضغوط النفسية في التنبؤ بالمناعة النفسية.

دراسة "ليلي بابكر 2021 التعرف على مستوى المناعة النفسية ومستوي الذكاء الاجتماعي لدى طالبات كلية التربية بجامعة نجران وتوصلت النتائج الي أن مستوى المناعة النفسية لدي طالبات كلية التربية مرتفع. ومستوي الذكاء الاجتماعي لدي طالبات كلية التربية ضعيف. ما أوضحت النتائج أن هناك ارتباط ضعيف بين مستوى المناعة النفسية ومستوي الذكاء الاجتماعي لدي طالبات كلية التربية. ما انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المناعة النفسية ومستوي الذكاء الاجتماعي لدى طالبات كلية التربية وفقاً لمتغير العمر

المناعة النفسية

المناعة النفسية "psycho-immunity" هي مفهوم فرضي، يقصد به قدرة الشخص على مواجهة الأزمات والكروب، وتحمل الصعوبات والمصائب، ومقاومة ما ينتج عنها من أفكار ومشاعر غضب وسخط وعداوة وانتقام وأفكار ومشاعر يأس وعجز وانهازامية وتشاؤم، وتمد المناعة النفسية الجسم بمناعة اضافية "Super Immunity" تنشط اجهزة المناعة الجسمية، وهذا يجعل دراسة المناعة النفسية ومعرفة طبيعتها وعوامل تنشيطها ضرورية في تنمية الصحة النفسية والجسمية معا (كمال ابراهيم مرسي، 2000: 96).

كما أشار "ويلسون" إلى أنها "الدفاعات النفسية التي تعمل علي تبرير واعادة تفسير ومعادلة وتشويه المعلومات السلبية، بأسلوب يحسن من أثارها التي تهدد الكيان الوجداني، وتصل بالفرد للشعور الجيد، عبر إغفال التشوه الحادث لتبرير الأحداث السلبية"¹

وعرفت المناعة النفسية بأنها القدرة على التكيف الإيجابي اللاواعي التي تعمل بنظام معقد ومنظم وانعكاسي، أسوة بنظام المناعة الحيوية، من أجل حماية الفرد من الاعتداءات النفسية والبيئية ويتفاعل معه للحفاظ على البقاء، كما حدد باربانيل ثلاثة أبعاد لتحديد المناعة النفسية تمثلت في (الحارس الوجداني- ميكانزمات الدفاع - القناع كسمة

المناعة النفسية من منظور الدراسات والبحوث

أخذت الصحة النفسية والمناعة النفسية مساحة واسعة من الدراسات والبحوث، خصوصاً أنها تُشكل أهمية عظمى بالنسبة لصحة الأفراد من مختلف الأعمار. ففي دراسة دولية أجرتها منظمة الصحة العالمية، تبين أن ما يقارب ثلث الاستشارات الطبية التي يتوجه بها الأشخاص للأطباء تتعلق بالصحة النفسية، وخصوصاً فيما يتعلق بالقلق والاكتئاب الكامل والاضطرابات الجسدية الناتجة عن الأعراض النفسية. ويُقدّر الأطباء الأوروبيون أن ما يقارب من 30% من المرضى الذين يُراجعونهم يُعانون من اضطراب نفسي سريري بدرجة متوسطة، وقد تكون هذه النسبة أعلى بحيث تصل إلى 60%. وبحسب الإصدار الثالث من الدليل التشخيصي الإحصائي للاضطرابات النفسية "DSM-III-R" ظهر ارتفاع ملحوظ في الأعراض التي تظهر على الأشخاص على شكل أعراض نفسية مثل: اضطراب النوم والقلق والشعور بالتعاسة والضيق، وما إلى ذلك من أعراض مرتبطة بالهشاشة النفسية الناتجة عن قلة المناعة النفسية. مما يعني وجوب الالتفات إلى الأمر بصفته بالغ الأهمية، والحث على تقوية المناعة النفسية ونشر الوعي حولها

أساليب تعزيز المناعة النفسية

تعزيز التفكير الإيجابي:

إن رؤية سلبية الأمور فقط تعمل في الحد من طاقات الإنسان الإيجابية، لذلك يجب أن تبحث عن الإيجابيات في كل شيء حتى تشحن نفسك بالطاقة الإيجابية وحتى تعود نفسك أن ترى الأمور بشكل إيجابي أو على الأقل بشكل متوازن. يقول ديل كارنيجي "إذا أردت التوقف عن القلق والبدء بالحياة، إليك بهذه القاعدة: عدّد نعمك وليس متاعبك".

يُساعد التفكير الإيجابي في الحفاظ على مستوى جيّد من المناعة النفسية، ويتمثل هذا بالتفاؤل والشعور العميق بالرضى، ويمكن للإنسان أن يمنح نفسه مهارة التفكير الإيجابي بمجالسة الأشخاص الإيجابيين والتعامل المرن مع تقلبات الحياة وظروفها، والبحث عن حلول بدلاً من التفكير في ذات المشكلة، والتفكير بطريقة واقعية بعيداً عن الخيالات التي لا تُقدم ولا تؤخر، مع خفض سقف التوقعات والاستعداد لجميع الاحتمالات، ويختصر الكاتب "نورمان فينستيل" هذا كله في كتابه "قوة التفكير الإيجابي" بعبارة: "أعط عقلك السلام".



انظر للأمور بعين النحلة وليس بعين الذبابة فاذا تعمقنا في عين النحلة تتألف من عينان. تتألف من بضعة الالف من الوحدات البصرية وتقع على جانبي راس النحلة وهي سداسية الاضلاع وتستخدم النحلة العيون المركبة عندما تكون خارج الخلية لرؤية المسافات البعيدة هذه العيون لديها القدرة على تمييز الألوان، هذا ما دفعنني ان اخذ عين النحلة كمثال لتفكير الإيجابي ان تنظر نظرة بعيدة شاملة تركز على الإيجابيات ليس على السلبيات حتى في إدارة امورك استخرج من كل حدث سلبي شي إيجابي لكي تعزز مناعتك النفسية وتدير عواطف بكفاءة



اما إذا نظرا الى عين الذبابة: نجد انها تتكون من عينان مركبتان تتكون من 3003000 الى 6000 عدسة. ومرفق قطاع لعين الذبابة كما في الشكل. ضيقة ليس لديها قدرة على تمييز الألوان تنظر الى ما سيء. لذلك دائما انظر للحياة وللأمور الحياتية بعين النحلة وليس بعين الذبابة

التأقلم او التكيف

(كن واقعي ولكن لا تقتل احلامك تنمية مهارة التأقلم :التأقلم مع مختلف الظروف أمر في بالغ الأهمية، ويُساعد الشخص على قلب الظروف لصالحه مهما كانت تبدو صعبة، ويكون بمحاولة الخروج من المشكلة بأقلّ خسائر ممكنة، وأقلّ تأثيرًا على النفس، والنظر من زاوية إيجابية دائمًا.

فن الانسحاب

في الكثير من العلاقات يُواجه الشخص مواقف تُؤثر على صحته النفسية وتخلق لديه الكثير من القلق والتوتر، وتجعله يُقدّم تنازلات لأشياء لن تُشكل له أي قيمة، وهنا تبرز أهمية الانسحاب من هذه علاقات، وقول “لا” لأيّ شيء لا تُريده دون التفكير في نظرة الآخرين .ففي كتاب “كيف تقول لا؟” لمؤلفته كورين سويت، تقول: “ثمة درس ينبغي عليك تعلمه: لا يفكر الناس فيك بقدر ما تقلق أنت بشأن ما يفكرون فيه.”

الشحن الروحاني

إنّ عبادة الله سبحانه وتعالى تملأ الروح والجسد بالطاقة الإيجابية، كما أنّ التوكل على الله في السراء والضراء يجعلك تتحدى كل الصعاب بروح قويّة وبشجاعة.

إطالة فترة السجود

لا شك بأن الإنسان يتعرض خلال يومه للمزيد من الشحنات الكهربائية الساكنة من الغلاف الجوي، التي تترسب على الجهاز العصبي ولا بد من التخلص منها، وقد اكتشف الأطباء فوائد

عديدة للسجود نخص منها تفريغ الشحنات السلبية لاتي تتراكم في الجهاز العصبي، مسببة الصداع والثقل، وتكون الطريقة الوحيدة لإخراجها، هو ملامسة الجبهة للأرض

تأمل الطبيعة:

فإنّ الذهاب إلى الشاطئ أو إلى الجبال والوديان والأنهار يساعد على تصفية الذهن من أي أفكار سلبية، كما أنّ الاستمتاع بجمال المكان سيُشعرك بطاقة إيجابية تجتاح جميع أجزاء جسّدك

حاول أن تتخلّص من الأشياء التي تزعجك:

يمكنك مثلاً كتابة كل همومك على ورقة، ثم انظر إلى الورقة وتمعّن فيها جيّداً، هنا ستشعر بجزء من الرّاحة لأنك تخلّصت منها بشكل ما وذلك بإفراغها على الورقة، وبعدها تأمل وفكّر بإيجابية في كل مشكلة وكم من الوقت ستحتاج برأيك حتّى تُحلّ، هنا ستشعر بالرّاحة التامة.

استحم بالماء المالح:

الحمام الساخن بالملح البحري يساعد على إزالة آثار الإجهاد والتعب، فالملح البحري معروف بقدراته على تهدئة الجهاز العصبي وتخفيف آلام الجسم مما يساعدك على تجديد طاقتك الإيجابية وحيويتك

المشي حافياً

ذلك على التراب أو رمال الشاطئ، فقد أثبتت الدراسات بأنّ هذه الطريقة تخلّص الجسم من الطاقات السلبية حيث يسحب التراب كل ما يحمله الجسم من آلام نفسية ويعطيه شعوراً بالرّاحة ويشحذك بالطاقة الإيجابية. وكما امر الرسول صلى الله عليه وسلم ان نحتفي أحياناً حديث: أخرج ابن ماجة حديث برقم 3629، “عن عبد الله بن بريدة : أن رجلاً من أصحاب النبي صلى الله عليه وسلم رحل إلى فضالة ابن عبيد وهو بمصر. فقدم عليه فقال: أما إنني لم أتك زائراً؛ ولكّني سمعت أنا وأنت حديثاً من رسول الله صلى الله عليه وسلم، رجوت أن يكون عندكم منه علمٌ. قال: وما هو؟ قال: كذا وكذا. قال: فما لي أراك شعثاً، وأنت أمير الأرض؟ قال: إن رسول الله صلى الله عليه وسلم كان ينهانا عن كثيرٍ من الإرفاه. قال: فما لي لا أرى عليك حذاءً؟! قال كان النبي صلى الله عليه وسلم يأمرنا أن نحتفي أحياناً.

امنح السعادة لكل من حولك:

لقد قال شكسبير عندما تدخل السعادة الى قلوب الآخرين سوف تعرف السعادة طريقك وذكر فولتير ان لا يفسد سعادة الآخرين الا من لا يستطيع تحقيق السعادة لنفسه وذلك برسالة حب صغيرة، بعبارات مشجّعة، بهدية بسيطة، بباقة من الورد، عندما يشعر الآخر أنّك تثق به سترتفع معنوياته وهمّته وثقته بنفسه وبالتالي سينعكس هذا عليك وستشعر بطاقة إيجابية كبيرة. حدد لنفسك واجب يومي او أسبوعي او شهري وحدد شخص لتساعده وليس شرط ان يكون من دائرة معارفك

في احدى الجامعات: اشترط أستاذ مادة علم الاجتماع في أحد الجامعات الماليزية على الطلاب إسعاد إنسان واحد طوال الفصل بأفكار رائعة تدهشه وتسرع خاطره بشرط أن يكون هذا الإنسان

بعيداً عن محيط أسرته وأحبابه يبدو عليه طابع الحزن كي يكون الطالب هو مصدر سعادة إنسان حزين، وأخبرهم أن الأفكار المدهشة والتي تضفي السعادة على قلب إنسان ستكون نتيجتها العلامة الكاملة في المادة وبالفعل بدأت التجربة وبدأ الطلاب يجتهدون في إسعاد المبتعثين الذين يقطنون بعيداً عن أهلهم وقد جاؤوا للجامعات الماليزية للتعلم وهم في اشتياق لبيئتهم وأهلهم وأصحابهم إذ أن أغلبهم يبدو عليهم طابع الحزن في كثير من الوقت نظراً لتغير الظروف والبعد عن الأحبة ولم يكتف الأستاذ الماليزي بذلك بل اتفق مع أحد الشركات الكبرى في البلد أن ترعى هذا الأمر عن طريق تقديم ألف دولار جائزة لأفضل عشر مبادرات شبابية للطلاب الذين أسعدوا الآخرين في نهاية الفصل الدراسي نجح الطلاب الثلاثون بالحصول على الدرجة الكاملة، لكن اختار زملاؤهم بالتصويت أفضل 10 مبادرات بعد أن قدم الجميع عروضهم على مسرح الجامعة، وحضرها آباء وأمهات الطلبة الموجودين في كوالالمبور. نشرت هذه المبادرات الإنسانية أجواء مفعمة بالمفاجآت والسعادة في ماليزيا فالجميع كان يحاول أن يقدم عملاً إنسانياً مختلفاً يرسم فيه السعادة على حياة غيره. لقد قام طالب ماليزي وهو أحد الفائزين العشرة، بوضع هدية صغيرة يومياً أمام باب شقة زميله في سكن الجامعة، وهو هندي مسلم، ابتعته والده لدراسة الطب في ماليزيا. اختار الطالب الماليزي هذا الطالب تحديداً لأنه شعر بأنه لا يمتلك أصدقاءً أو ابتسامةً طوال مجاورته له لنحو عامٍ، كان الطالب الهندي لا يتحدث مع أحدٍ ولا أحدٌ يتحدث معه، يبدو حزيناً وبائساً مما جعل زميله الطالب الماليزي يرى أنه الشخص المناسب للعمل على إسعاده. أول هدية كانت رسالة صغيرة وضعها تحت باب شقته كتبها على جهاز الحاسوب في الجامعة دون توقيع كنت أتطلع صغيراً إلى أن أصبح طبيباً مثلك، لكنني ضعيف في مواد العلوم، إن الله رزقك ذكاءً، ستسهم عبره بإسعاد البشرية. " في اليوم التالي اشترى الطالب الماليزي قبةً تقليديةً ماليزيةً ووضعها خلف الباب ومعها رسالة " :أتمنى أن تنال قبولك هذه القبة في المساء شاهد الطالب الماليزي زميله الهندي يعتمر القبة ويرتدي ابتسامةً لم يتصفحها في وجهه من قبل ليس ذلك فحسب، بل شاهد على حسابه في الفيس بوك صورة ضوئية للرسالة الأولى التي كتبها له، وأخرى للقبة، التي وضعها أمام باب منزله، وأجمل ما رأى هو تعليق والد طالب الطب الهندي في الفيس بوك على صورة رسالته، والذي قال فيه حتى زملاؤك في الجامعة يرونك طبيباً حاذقاً، لا تخذلهم واستمر. " دفع هذا التعليق الطالب الماليزي على الاستمرار في الكتابة وتقديم الهدايا العينية الصغيرة إلى زميله يومياً دون أن يكشف عن هويته!! كانت ابتسامة الطالب الهندي تكبر كل يوم، وصفحته في الفيس بوك وتويتر تزدهم بالأصدقاء والأسئلة: تغيرت حياة الطالب الهندي تماماً، تحول من انطوائي وحزين إلى مبتسم واجتماعي بفضل زميله الماليزي!! بعد شهرين من الهدايا والرسائل أصبح الطالب الهندي حديث الجامعة، التي طلبت منه أن يروي تجربته مع هذه الهدايا في لقاء اجتماعي مع الطلبة، تحدث الطالب الهندي أمام زملائه عن هذه الهدية وكانت المفاجأة عندما أخبر الحضور بأن الرسالة الأولى، التي تلقاها جعلته يعدل عن قراره في الانصراف عن دراسة الطب ويتجاوز الصعوبات والتحديات الأكاديمية والثقافية التي كان يتعرض لها. اجتاز الطالب الماليزي مادة علم الاجتماع، ولكن ما زال مرتبطاً بإسعاد شخص كل فصل دراسي، بعد أن لمس الأثر الذي تركه، اعتاد قبل أن يخلد إلى الفراش أن يكتب رسالة أو يغلف هدية. قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: أَحَبُّ النَّاسِ إِلَى اللَّهِ أَنْفَعُهُمْ لِلنَّاسِ، وَأَحَبُّ الْأَعْمَالِ إِلَى اللَّهِ سُورٌ تُدْخِلُهُ عَلَى مُسْلِمٍ

حاول ان تتطبق هذه التجربة في حياتك سوف تجد الفرق. أقد انتشرت هذه القصة كثيرا ولكن سواء حدثت ام لا فهي تجربة تستحق الدراسة والتطبيق الفعلي في حياتنا

غير طريقة تفكيرك:

فمن المحتمل ألا تتمكن من التحكم في الظروف والمعطيات التي تعترض حياتك، ولكنك حتماً تستطيع أن تتحكم في أفكارك، فالتفكير الإيجابي ينتج عنه الأفعال الإيجابية وكذلك النتائج الإيجابية وبالتأكيد طاقة إيجابية تنعكس على حياتك بأكملها.
خصّص الوقت لممارسة هواياتك المحببة:

حيث تبين أنّ ممارستك لهواية معيّنة له القدرة على تخليصك من الطاقة السلبية وشحنك بالطاقة الإيجابية العالية، وهو ما يدفعك للشعور بالراحة جرّاء رسمك للوحة جميلة أو استماعك إلى موسيقاك المفضّلة

التسامح

ومن الطرق التي تساعدك على شحن نفسك بالطاقة الإيجابية هي التسامح.

وجد باحثون من جامعة كاليفورنيا أن التسامح والمغفرة تحمي من الآثار السلبية للتوتر والإجهاد على الصحة العقلية والنفسية على المدى البعيد يقول الكاتب ياولو كويلوا: "إنّ طاقة الحقد لن توصلك إلى مكان.. لكنّ طاقة الصّفح التي تتجلى في الحب ستحوّل حياتك بشكل إيجابي".

شحن جسمك بالطاقة الإيجابية:

وذلك من خلال التنفس البطيء لذي يُحرّك البطن وليس الرئتين (تدريبات النفس (4-2-4)

تخلّص من المشاعر السلبية:

وذلك بتحرير العقل بالتخلّي عن مشاعر الغضب والحزن والغيرة والشعور بالذنب المخزّنة في العقل اللاواعي، وذلك بمدك بالقوّة. لذلك اسمح للأفكار الإيجابية بأن تجول في عقلك، وأطلق العنان لخيالك بأن تُخلّق بعيداً عن الواقع بعض الشيء، وبذلك ستشعر بالتحرر والراحة وستمد نفسك بالطاقة الإيجابية اللازمة.

ممارسة تمارين الاسترخاء والتدريب عليها

التأمل

خصص لنفسك 15 على الأقل يوماً للتأمل

نم جيداً:

حيث أنّ الأشخاص الذين ينامون مبكراً ولساعات أطول يكونون أكثر تفاعلاً وإيجابية وهذا يزيد من الطاقة الكلية للشخص، وذلك بخلاف الذين يسهرون ولا ينامون بشكل كافي، فالاسترخاء والراحة الجسدية تمدّان الإنسان بالطاقة الإيجابية العالية.

يعد النوم الكافي هو الوسيلة الفعالة للتخفيف الإجهاد النفسي، فقلة النوم تعد سبباً من أسباب الضغط النفسي، واختلال وظائف الجسم.

وقد وجدت دراسة أعدها باحثون في جامعة ديوك بمنطقة ديرهام بولاية نورث كارولاينا الأمريكية أن قلة النوم تسبب مزاجاً سيئاً للسيدات أكثر من الرجال وقال معدو الدراسة إن المرأة تحتاج للنوم لساعاتٍ أطول من تلك التي ينام فيها الرجل، محذرين من أن النساء قد يصبحن أكثر عرضة للإصابة بالكآبة والأمراض القلبية والنفسية والجسدية إذا لم يأخذن قسطهن الكافي من النوم . وأضاف الباحثون أن مادة كيميائية لها علاقة بالسكري من النوع الثاني تزداد نسبتها في الدم عندما لا تنام النساء جيداً، مشيرين إلى أن هذه المشكلة لا تؤثر على الرجال بالقدر نفسه

كسر الروتين:

حيث أنّ التجديد في روتين الحياة اليومي بشكل مستمر يبعث على الحيويّة والنشاط، ويمدّك بالتفاؤل ويشحنك بالطاقة الايجابية. فاعتبارك أنّ كل يوم هو هدية من الله وفرصة لتحقيق شيء جديد كفيل لتتخلّص من الطاقة السلبية، ويجعلك تعرف قيمة حياتك، ويمدّك بالطاقة الإيجابية اللازمة لبدء يومك وكل يوم بتفاؤل.

العناق مع من نحب



مع مراعاة طبيعة المجتمع العربي الإسلامي العناق يحسّن الذاكرة، ويخفّض ضغط الدم، والقلق، والتوتر، والخوف، والصحة للشخص.

وقال طبيب الأعصاب يورغن ساندوه، رئيس مركز أبحاث الدماغ في جامعة فيينا هرمون الأوكسيتوسين الذي يتم إفرازه خلال العناق يسهم في زيادة الرابطة، والسلوك الاجتماعي،

إفراز هرمون القلق، الكورتيزول". فاذا نظرا في الصور نجد ان العناق مع من نحب سواء الزوج او الزوج الزوجة الصديق الزميل الابن يساعد على افراز هرمون السعادة اما العناق لمجرد العلاقات الاجتماعية بمشاعر غير صادقة يفرز هرمون القلق. لذلك يجب ان نعزز افراز هرمون القلق. ونقل من افراز هرمون الكورتيزول

الرقص او الأنشطة الحركية.

الرقص الذي يحرق السعرات الحرارية بالجسم بطريقة ممتعة ويسهم في الحصول على مزاج رائع. وتؤكد الدراسات أن الرقص يساعد على الاسترخاء والإبداع وعلى زيادة التوافق العاطفي، كما أنه يساعد على التغلب على مشاعر القلق والغضب والتوتر والاكتئاب.

ولذا أصبح العلاج بالرقص من أكثر العلاجات التي بات الأطباء يؤمنون بها، ويتقبلها المتعبون نفسياً ويمارسونها، وذلك باستخدام الحركات الجسدية، وتركيز الدماغ للتخلص من هذا الشحنة السلبية الذي يسيطر علينا

الضحك

تحفيز العديد من الأعضاء. تُحسّن الابتسامة استنشاق الهواء الغني بالأكسجين، وتُحفّز القلب، والرتنين والعضلات، وتزيد الإندورفين (المسكّنات الطبيعية) التي يقوم الدماغ بإطلاقها. تنشيط وتخفيف استجابتك للضغط النفسي. يبدأ الشخص بالتبسّم فالضحك فتقلُّ استجابته للضغط النفسي، ويُمكن أن يزيد معدّل ضربات القلب وضغط الدم ثم ينخفض مرة أخرى. ما النتيجة؟ شعور طيب بالاسترخاء.

تلطيف التوتر. يعمل الضحك أيضاً على تحفيز الدورة الدموية، ويُساعد في استرخاء العضلات، وكل منهما يُساعد في الحد من بعض أعراض الضغط الجسدي. تحسّن الجهاز المناعي. تُظهر الأفكار السلبية بعض التفاعلات الكيميائية التي يمكن أن تؤثر على الجسم عن طريق جذب المزيد من الضغط النفسي على أجهزتك وتقليل مناعتك. على النقيض من ذلك، يمكن للأفكار الإيجابية في الواقع إنتاج الببتيدات العصبية التي تساعد على مكافحة الضغط النفسي والأمراض التي من المحتمل أن تكون أكثر خطورة. تخفيف الألم. قد يخفّف الضحك الألم من خلال جعل الجسم يُنتج مسكنات الألم الطبيعية الخاصة به.

زيادة الرضا الشخصي. يمكن أن يجعل الضحك التعامل مع الحالات الصعبة أكثر سهولة. كما يساعدك على التواصل مع أشخاص آخرين. تحسّن حالتك المزاجية. يعاني كثير من الناس من الاكتئاب، وأحياناً بسبب الأمراض المزمنة. يمكن أن يساعد الضحك على تقليل الاكتئاب والقلق، وقد يجعلك تشعر بالسعادة. ضحك وستضحك الدنيا معك. اعثر على طريقة لتضحك على مواقفك الخاصة وراقب ضغطك العصبي وهو يبدأ في التلاشي. حتى إن كان الأمر يبدو مدفوعاً في بداية الأمر، مارس الضحك. فإن ذلك يحسّن من صحة جسمك. فكر في تجربة يوغا الضحك. في يوغا الضحك، يمارس الناس الضحك في مجموعة. يكون الضحك مدفوعاً في بداية الأمر، إلا أنه من الممكن أن يتحول بعد ذلك إلى ضحك عفوي.

شارك ضحكة. اجعل قضاء وقت مع أصدقائك الذين يجعلونك تضحك من ضمن عاداتك. ومن ثم رد الجميل من خلال مشاركة القصص المضحكة أو النكات مع الأشخاص من حولك

انخفاض مستويات الإجهاد

الضحك طريقة سهلة لإزالة الإجهاد من الجسم، وأكد بحث علمي أن الأشخاص الذين لديهم حس فكاهي يصبحون أقل اكتئاباً وقلقاً من أولئك الذين لديهم حس فكاهي أقل تطوراً.

_ انخفاض ضغط الدم

يخفض الضحك ضغط الدم، وقد ربط الباحثون الضحك بالوظيفة الصحية للأوعية الدموية، مما قد يقلل من خطر الإصابة بنوبة قلبية.

وأظهرت الدراسة أن التوتر الذي صاحب أفراد الفريق الذي شاهد فيلم الرعب أبطأ في سرعة تدفق الدم إلى القلب بنسبة 35%، ولكن الضحك ومشاعر البهجة زاداها 22% عند الفريق الذي شاهد الفيلم الكوميدي.

وأوضحت الدراسة أن تقلص العضلات الناتج عن الضحك يزيد من استهلاك الجسم للطاقة، كما أن الضحك يمكن أن يؤثر على إفراز الهرمونات في الدماغ وفي الغدد الصماء التي تشارك في تنظيم مستوى السكر في الدم، والضحك يؤدي أيضاً إلى الشعور بالحرية والراحة النفسية والانطلاق ومحاولة الضحك بصوت عالٍ أي القهقهة من الأمور الخاصة بسن المراهقة ولكنها تقيد الإنسان في مختلف مراحل العمر، كما أن الضحك يعزز الجهاز المناعي لدى الإنسان ويحميه من التوتر.

وأظهرت الأبحاث التي أجريت على التأثير الإيجابي للمرح على الحالة البدنية أن من يتعرضون للأزمات القلبية يمكنهم تقادي هذه الإصابة إذا ضحكوا لمدة نصف ساعة يومياً، فالضحك وسيلة للتخلص من الضغط العصبي وسلاح الإنسان لمواجهة كل أنواع الألم والمعاناة. وأوصى الفريق الأميركي بمزاولة الرياضة ثلاث مرات أسبوعياً والضحك لمدة 15 دقيقة

نتائج الدراسة

من خلال الاطلاع والقراءة في الإطار النظري والاطلاع على دراسات سابقة والمناقشة وجمع المعلومات من خلال بعض الحالات في المجتمع تبين ان

1- لا يوجد اختلاف في المشاعر بين الرجل والمرأة لان المشاعر لا يمكن قياسها بأجهزة طبية ومختبرية لأنها غير ملموسة وإدارة المشاعر لم تثبتها الدراسات ان هناك فرق بين إدارة المشاعر بين الرجل والمرأة فهناك بعض الأشخاص لهم تفكير عاطفي أي يفكرون بالجانب الأيمن من المخ وهناك اشخاص يفكرون بالجانب المنطقي أي يفكرون بالجانب الايسر للمخ وقد يكون هناك من يفكر تفكير عاطفي من الجنسين وهناك من يفكر تفكير منطقي من الجنسين , لكن التعبير عن المشاعر في ظل مجتمعنا العربي هناك صعوبة لدى المرأة في التعبير عن مشاعرها وفقا للعادات وتقاليد المجتمع .

2 – توجد علاقات إيجابية واضحة بين الرعاية الذاتية للفرد ومدى تأثيرها على التنظيم العاطفي

3-لتدريبات الاسترخاء والتأمل أهمية إيجابية في الجانب الروحي حيث ان تدريبات الاسترخاء ادة تدفق الدم إلى العضلات الرئيسية الحد من التوتر العضلي والألم المزمن تحسين التركيز والمزاج تحسين جودة النوم وبالتالي تقوية الجانب الروحي والعاطفي واعطاء قدر من المرونة العاطفية

4- توجد تأثيرات ايجابية لإدارة المشاعر على المناعة النفسية للفرد لان ادارة المشاعر لقدرة على إخراج المشاعر إخراجاً صحيحاً وناضجاً، فلا يجوز مطلقاً كبت المشاعر وإخفائها؛ وذلك لأنها ستعاود الظهور في يوم من الأيام ولكن ظهوراً عنيفاً وقاسياً، واستراتيجيات المناعة النفسية تساعد على اخراج هذه المشاعر بشكل سليم وتجعل الفرد لديه اتزان انفعالي وادارة للغضب والانفعالات

5- تتأثر المناعة النفسية بالجانب الروحاني والصحة العاطفية حيث اظهرت الدراسات ان سوء الحالة العاطفية وضعف الجانب الروحي يؤثران بشكل سلبي على الصحة العامة وظهور الامراض بالأمراض

5-المجتمع له تأثير كبير على الصحة العاطفية حيث ان اغلب المجتمعات العربية تعتبر الصحة العاطفية نوع من الرفاهية لا يستطيع الجميع على ممارسة هذه الرفاهية ولكنه منظور غير صحيح يحتاج وعى مجتمعي باهمية الصحة العاطفية للفرد حيث ان الصحة العاطفية للفرد تحفز

على الانتاجية وبالتالي تساعد في بناء علاقة ايجابية صحيحة مع الله وتساعد في تنمية الفرد والمجتمعات.

الخاتمة

ان المشاعر كمكون أنساني معقد والتعبير عنه قد يكون صعب في بعض الأحيان ولكن الإدارة لمشاعرنا تساعدنا على اتخاذ قراراتك سليمة مبنية على حقائق وليس اراء بنظرة حيادية شامله. التحكم في مشاعرنا وادارة انفعالاتنا تساعد في التواصل الفعال مع من حولنا حيث ان مشاعر الغضب والحزن والسعادة جميعها تؤثر على الفرد وعلى محيطه سواء الاسرى او العملي. فاذا ادركنا أهمية إدارة هذه الانفعالات بتوازن دون افراط او تفريط يساعد امتلاك الفرد مشاعر تساعد على إدارة حياته اليومية. كما تساعد أيضا إدارة المشاعر على الوعي الذاتي والرعاية الذاتية والتعرف على نقاط القوة والضعف لديه , واهم ما تنج عنه إدارة المشاعر الإيجابية هي التواصل الفعال مع الذات ومع الاخرين , وتعتبر, وتعد المناعة النفسية جزء من الإدارة الإيجابية لطريقة تعاملنا مع الجياة والتركيز على الجانب الإيجابي في مشاعرنا سوف يساعدنا على تقوية الجانب الروحي لدينا لذلك يجب اتباع استراتيجيات وطرق إدارة المشاعر وتقوية المناعة النفسية.

المراجع

ستيفن فروش (كتاب المشاعر) 2015. المركز القومي للترجمة. ترجمة عبد الله عسكر

مي عباس 2019 إدارة المشاعر والتحكم في العواطف

<https://lakhasly.com/ar/view-summary/MdB1T0aHFt>

محمود راز يوسف المناعة النفسية وعلاقتها بالتوجه الإيجابي نحو الحياة وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من شباب جامعة عين شمس

ليلي بابكر عمر 2021 لمناعة النفسية لدى طالبات كلية التربية في جامعة نجران وعلاقتها بالذكاء الاجتماعي

ليزا فلديمان (كيف تصنع العواطف (2021) الحياة السرية للدماغ (ترجمة اياد غانم – دار التنوير

منال عبد الكريم) 2013 المساعر الإيجابية والسلبية وأثرها على أداء الموظف الحكومي (الجامعة الإسلامية بغزة

مجمع اللغة العربية (2008): المعجم الوجيز، الهيئة العامة لمطابع الشؤون الإدارية، القاهرة

كمال إبراهيم مرسي (2000): السعادة وتنمية الصحة النفسية، دار النشر للجامعات، القاهرة

عصام محمد زيدان (2013): المناعة النفسية، مفهومها، وأبعادها، وقياسها، مجلة كلية التربية، جامعة طنطا، ع51، ص:811-

Sifneos PE (1973). "The prevalence of 'alexithymic' characteristics in * psychosomatic patients". *Psychotherapy and psychosomatics*. 22 (2): 255–262.

Parker, James DA (2000). *The Handbook of Emotional 'Reuven ، □ □ Bar-On Intelligence: Theory, Development, Assessment, and Application at Home, School, and in the Workplace*. San Francisco, California: Jossey-Bass. [ISBN 0-7879-4984-1](#). pp. 40–59

□ Taylor GJ & Taylor HS (1997). Alexithymia. In M. McCallum & W.E. Piper (Eds.) *Psychological mindedness: A contemporary understanding*. Munich: Lawrence Erlbaum Associates pp. 28–31

□ Feldman-Hall Oriel, Dalgleish Tim, Mobbs Dean. "Alexithymia decreases altruism in real social decisions". *Cortex*. 49: 899–904..

الذكاء الوجداني وجودة الحياة النفسية: قراءة بين المفهوم وحيثيات الوجود الإنساني الأمثل

**Emotional intelligence and psychological quality of life: a reading between
the concept and the raison d'être of an optimal human existence**

د. إيمان قاسمي ، جامعة البليدة 02، الجزائر

imanegasm92@gmail.com

د. رضوان طايب، جامعة وهران 02، الجزائر

taibiredouane2@gmail.com

ملخص

نهدف من خلال ورقتنا البحثية إلى الكشف عن ماهية الذكاء، الوجدان، والذكاء الوجداني، كما نوضح معنى جودة الحياة النفسية، بالإضافة إلى أننا نحاول عرض أهم مكونات وأبعاد الذكاء الوجداني، مع الإشارة إلى طبيعة علاقة الذكاء الوجداني بسمات الشخصية، كما نسعى إلى الكشف عن علاقة الذكاء

الوجداني بالسن والجنس، بالإضافة إلى توضيح أهمية الذكاء الوجداني مع أهمية تطبيقاته في مجالات الحياة المختلفة، وفي الأخير لا يفوتنا الكشف عن طبيعة العلاقة الموجودة بين الذكاء الوجداني وجودة الحياة النفسية.

الكلمات المفتاحية: الذكاء، الوجدان، الذكاء الوجداني، جودة الحياة، جودة الحياة النفسية.

Abstract

Through our research paper, we aim to reveal what intelligence, conscientiousness and emotional intelligence are, as well as explain the meaning of psychological quality of life, in addition to this, we try to present the most important components and dimensions of emotional intelligence, with reference to the nature of the relationship between emotional intelligence and personality traits, and we also seek to reveal the relationship Emotional intelligence by age and gender, in addition to clarifying the importance of emotional intelligence with the importance of its applications in various areas of life, and finally we do not fail to reveal the nature of the relationship between emotional intelligence and psychological quality of life.

Keywords: intelligence, conscientiousness, emotional intelligence, quality of life, psychological quality of life.

مقدمة

تعد الحياة البشرية مراحل متواصلة ومتراصة فيما بينها، أي أن الإنسان ينمو ويتطور عبر مراحل الحياة المختلفة باختلاف مميزات وخصائص كل مرحلة عمرية، بحيث كلما كان الفرد متنشعب بمعالم الشخصية السوية والمتوازنة كلما كانت حياته في استقرار وفي تطور ونجاح مستمر.

وفي إطار ما سبق ذكره نجد أن الذكاء الوجداني كسمة ومهارة تعزز لدى الفرد وجوده بين المحيطين به من أفراد مجتمعه، وذلك من خلال المميزات والإيجابيات الناتجة عن اكتساب وتواجد أبعاد ومظاهر الذكاء الوجداني ضمن تكوين شخصية الفرد، بحيث قد نلتبس وجود اختلاف بارز بين الأفراد الذين يتمتعون بالذكاء الوجداني من خلال تفاعلهم و مواجهتهم للمواقف التي يتعرضون لها في الحياة اليومية بمهارة ، وحتى في علاقاتهم الاجتماعية قد نجدهم أكثر فعالية في التواصل وربط العلاقات والاندماج الاجتماعي عكس الذين يفتقرون للذكاء الوجداني، بحيث قد نجد لديهم مشكلات في مواجهة مختلف الأحداث التي تعترضهم في يوميات الحياة.

كما تجدر الإشارة إلى أن الأفراد الذين يتمتعون بالذكاء الوجداني قد نجد لديهم نوع من الراحة والاستقرار والاطمئنان الانفعالي، الذي بدوره قد ينعكس بالإيجاب على حياة الفرد محقق بذلك جودة الحياة النفسية التي نجدها ضمن مكونات الشخصية المتوازنة ذات السلامة النفسية والصحية.

ولأهمية ما سبق عرضه جاءت ورقتنا البحثية بهدف الإجابة على عدة تساؤلات نطرحها كالآتي: ماهية الذكاء؟ والوجدان؟ والذكاء الوجداني؟ وماهي جودة الحياة النفسية؟ وفيما تتمثل مكونات الذكاء الوجداني؟ وما هي أهم أبعاد الذكاء الوجداني؟ وماهي طبيعة علاقة الذكاء الوجداني بسمات الشخصية؟ وفيما تكمن علاقة الذكاء الوجداني بالسن والجنس؟ وفيما تنحصر أهمية الذكاء الوجداني؟ وفيما تتحدد أهمية الذكاء الوجداني وتطبيقاته في مجالات الحياة المختلفة؟ وما هي طبيعة العلاقة الموجودة بين الذكاء الوجداني وجودة الحياة النفسية؟

❖ أهداف البحث

- ✓ التعرف على مصطلحات البحث.
- ✓ التطرق إلى مكونات الذكاء الوجداني.
- ✓ عرض أهم أبعاد الذكاء الوجداني.
- ✓ الإشارة إلى الذكاء الوجداني وعلاقته بسمات الشخصية.
- ✓ الكشف عن علاقة الذكاء الوجداني بالسن والجنس.
- ✓ التعرف على أهمية الذكاء الوجداني.
- ✓ تناول أهمية الذكاء الوجداني وتطبيقاته في مجالات الحياة المختلفة.
- ✓ توضيح علاقة الذكاء الوجداني بجودة الحياة النفسية.

❖ تحديد مصطلحات البحث

✓ الذكاء

فالذكاء هو مجموعة من القدرات الإدراكية المعرفية التي تسمح لنا باكتساب المعرفة والتعلم وحل المشكلات.¹

✓ الوجدان

الوجدان في علم النفس كما يعرفه الجماس (1993) هو "الجانب الشعوري الذاتي (الاستنباطي) للحياة الانفعالية، فهو الشخص الذاتي أثناء السرور أو الحزن".²

✓ الذكاء الوجداني

إن الذكاء الوجداني مفهوم عصري حديث، ولكن وجد له تأثير واضح على مجرى سير حياة الإنسان، وله تأثير مهم في طريقة تفكيره وعلاقاته وانفعالاته، فهناك قاسم مشترك بين العواطف والتفكير وبين العقل والقلب، وهناك تعاون فيما بينهما لإتاحة الفرصة للإنسان لاتخاذ القرارات الصحيحة والتفكير

¹ قدوري، رابح. (2016). الذكاء الوجداني وعلاقته بالقدرة على حل المشكلات لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، مجلة العلوم النفسية والتربوية، العدد 2 (1) ص(94-117)، ص98.

² صادق عبده حسن، (2011)، الضغوط النفسية وعلاقتها بالذكاء الوجداني لدى طلبة الجامعة في اليمن والجزائر، أطروحة الماجستير في علم النفس، تخصص الارشاد والصحة النفسية، جامعة الجزائر02، الجزائر، ص 98.

بشكل سليم، فالشخص الذي يعاني من اضطراب عاطفي أو عدم اتزان عاطفي لا يستطيع السيطرة على عواطفه أو التحكم بانفعالاته حتى وإن كان على مستوى عالي من الذكاء¹.

كما يعد مفهوم الذكاء الوجداني مفهوماً حديثاً نسبياً على التراث السيكولوجي، وما زال يكتنفه بعض الغموض حيث إنه يقع في منطقة تفاعل بين النظام المعرفي والنظام الانفعالي، ولقد تعددت وتباينت الاتجاهات التي عرفته، وانقسمت إلى اتجاهين هما:

أ- **اتجاه القدرة العقلية:** يعرف الذكاء الوجداني بوصفه مجموعة من القدرات التي ترتبط بالذكاء العقلي العام جزئياً أو كلياً، والتي تفسر اختلاف الإدراك والفهم الانفعالي للأفراد من حيث الدقة، ويمثل هذا الاتجاه ماير وسالوفي فقد عرفا الذكاء الوجداني على أساس أنه "يمثل مجموعة من عناصر الذكاء الاجتماعي، تتضمن القدرة على قيام الفرد بالتحكم في عواطفه وأحاسيسه هو والآخرين، والتمييز بينها، واستخدام هذه المعلومات لتوجيه تفكيره وتصرفاته".

ب- **الاتجاه المختلط:** وينظر أصحاب هذا الاتجاه إلى الذكاء الوجداني باعتباره مهارات وكفايات مستقلة عن الذكاء العقلي العام، ويمثل هذا الاتجاه، بار- أون (1997) والذي يعرف الذكاء الوجداني بأنه: مجموعة من القدرات غير المعرفية والمهارات التي تؤثر في قدرة الفرد على التكيف مع المتطلبات البيئية وضغوطها.²

✓ جودة الحياة

جودة الحياة هو ذلك المفهوم الذي يهدف إلى تقييم مدى قدرة الفرد على التكيف مع مجالات الحياة المختلفة (الحالة الصحية، الصحة النفسية، و التفاعل الاجتماعي) و التي تتفاعل فيما بينها بشكل متكامل، حيث يكون هذا التقييم ذاتي يعتمد على إدراكات الفرد حول هذه المجالات، أو تقييم عام تقوم به هيئات مختصة لوضع سياسات منهجية لتحسين حياة الفرد.³

✓ جودة الحياة النفسية

قدمت رايف وآخرون (2006) تعريفاً لجودة الحياة النفسية بأنها: "الإحساس الإيجابي بحسن الحال كما يرصد بالمشورات السلوكية التي تدل على ارتفاع مستويات رضا المرء عن ذاته وعن حياته بشكل عام، وسعيه المتواصل لتحقيق أهداف شخصية مقدره وذات قيمة ومعنى بالنسبة له، واستقلاليتته في تحديد وجهة ومسار حياته، وإقامته واستمراره في علاقات اجتماعية إيجابية متبادلة مع الآخرين، وارتباط جودة الحياة النفسية بكل من الإحساس العام بالسعادة والسكينة والطمأنينة النفسية".⁴

¹ أبو دواية محمد محمود محمد، (2018)، أثر تنمية الذكاء الوجداني في خفض ضغوط العمل لدى طلاب اكااديميات الشرطة في فلسطين، رسالة دكتوراه الفلسفة في التربية، تخصص علم النفس التربوي، جامعة قناة السويس، ص2.

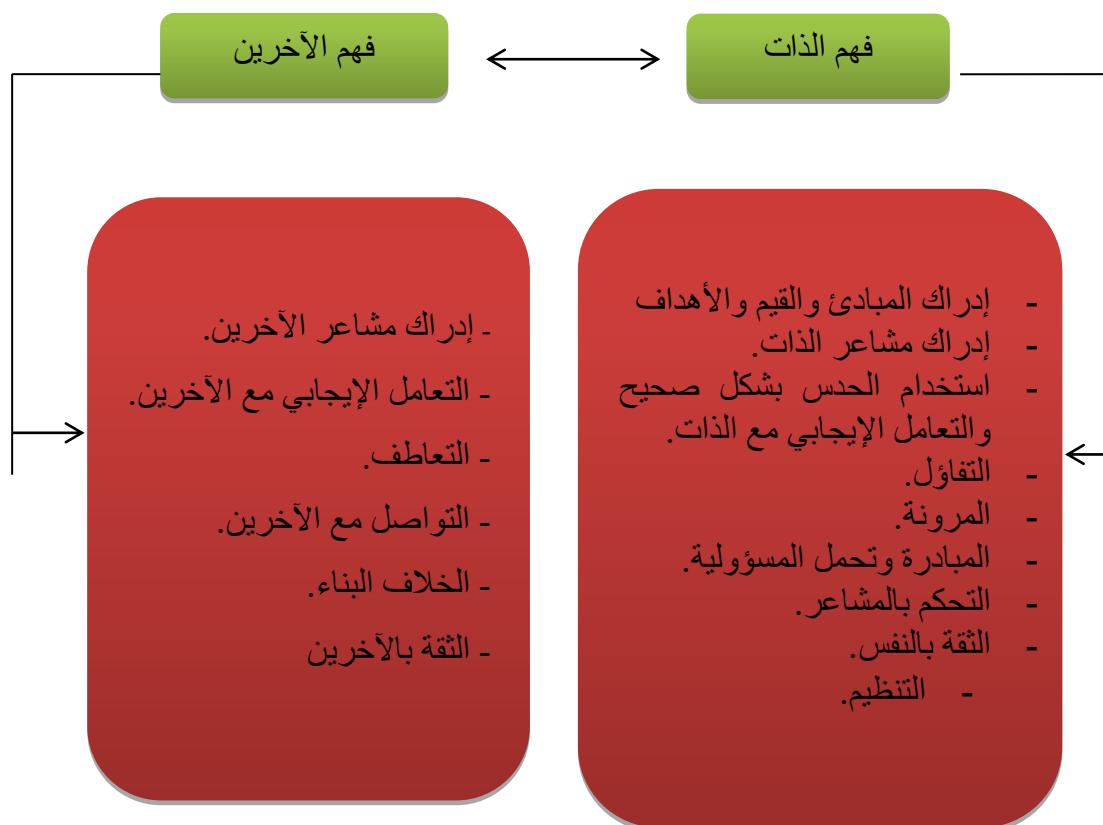
² صادق عبده، المرجع السابق، ص86-87.

³ بهلول، سارة أشواق، (2009)، سلوكيات الخطر المتعلقة بالصحة (التدخين الكحول، سلوك قيادة السيارات وقلة النشاط البدني) وعلاقتها بكل من جودة الحياة والمعتقدات الصحية. أطروحة الماجستير تخصص علم النفس الصحة، جامعة باتنة، الجزائر، ص51.

⁴ صادق عبده، نفس المرجع، ص16.

❖ مكونات الذكاء الوجداني

حدد مصطفى أبو سعد مكونات الذكاء الوجداني وفق الشكل التالي:



الشكل رقم (01): يمثل مكونات الذكاء الوجداني

المصدر: 1

¹ بن سكيرفية مريم، (2008)، استراتيجيات التكيف مع مواقف الحياة الضاغطة وعلاقتها بالذكاء الانفعالي للمعلم، أطروحة الماجستير في علم النفس التربوي، جامعة قاصدي مرباح، ورقلة، الجزائر، ص 149.

❖ أبعاد الذكاء الوجداني

لقد وجد أن كل باحث من الذين اهتموا بدراسة الذكاء الوجداني قد وضع تعريفا له، ومن وجهة نظره اشتق منه أبعاد أساسية يستند إليها هذا التعريف، وأجمعت الدراسات والبحوث على أن الذكاء الوجداني يتكون من عدة أبعاد تتشابه فيما بينها في المفهوم والدلالة.

فقد ذكر "ماير وسالوفي" أن الذكاء الوجداني يتكون من أربعة أبعاد نوضحها في الشكل التالي:



الشكل رقم (02): يمثل أبعاد الذكاء الوجداني

المصدر: 1

¹ بلقاسم محمد، (2014)، الذكاء الانفعالي وعلاقته بالإنجاز الدراسي لدى تلاميذ التعليم الثانوي، أطروحة الماجستير تخصص علم النفس التربوي، جامعة وهران، الجزائر، ص21.

❖ الذكاء الوجداني وعلاقته بسمات الشخصية

لقد تعددت الآراء والنظريات حول ماهية سمات الشخصية ومكوناتها، فقد تم تعريفها بأنها: نظام شامل من الأنظمة الجسمية والعقلية والانفعالية والاجتماعية التي تتفاعل فيما بينها وتنعكس على سلوك الفرد وتميزه عن غيره، والشخصية بحسب نظرية السمات عبارة " عن مجموع ما لدى الفرد من سمات، والحكم عليها يكون بدراسة جميع سماتها ويمكن قياس جوانب الشخصية وتقديم وصف لها، اعتماداً على تحديد موقع الفرد من مجموعة متدرجة، يمثل كل مقياس منها سمة معينة، ولقد أجرى عدد من الباحثين دراسات حول علاقة الذكاء الوجداني بسمات الشخصية منذ ظهور وانتشار المفهوم، وقد انقسمت هذه الدراسات على نفسها من حيث النتائج التي توصلت إليها، فقد توصلت إلى نتائج زادت من التناقضات والتدخلات ومن الغموض في وجهات النظر التي تناولت دراسة علاقة الذكاء الوجداني وسمات الشخصية، ويمكن تقسيمها بحسب النتائج التي توصلت إليها إلى:

أ- دراسات أكدت على عدم وجود علاقة ذات دلالة موجبة بين الذكاء الوجداني وسمات الشخصية، مثل دراسات كل من : سكوت وآخرون (Schotte & Other, 1998) وديفيز وستانكوف (Davies & Stankov, 1998) وماير وآخرون (Mayer, et al,2000) وقد توصلت الدراسات إلى أن الذكاء الوجداني يصنف على أنه قدرة وليس من سمات الشخصية، كما تؤكد نتائج دراسة ماير (Mayer, 2001) أن الذكاء الوجداني وسمات الشخصية عبارة عن مفاهيم ليست منفصلة عن بعضها البعض، ولكن على الرغم من ذلك ينبغي تناولها بحرص وحذر.

ب- أكدت نتائج بعض الدراسات على وجود ارتباط دال إحصائياً بين بعض سمات الشخصية والذكاء الوجداني، كدراسة سيارتشي (Ciarrechi,2000) ودراسة جريفز (Graves,2000) ، ودراسة لوبز وآخرون (Lopes, et al,2000) وقد توصلت دراسة كل من إبستين (Epstein, 1999) ودراسة ريتش وجولمان (Reich & Goleman, 1999) إلى أن الذكاء الوجداني عبارة عن قائمة من سمات الشخصية مثل مفاهيم التفاؤل والمثابرة والحماس، كما أن الذكاء الوجداني يساعد الفرد على تكوين وبلورة سمات الشخصية لدى الأفراد مثل التكيف والثقة بالنفس والدافعية وتقدير الذات، بينما أكدت دراسة بفيفر (Pfeiffer, 2001) على وجود علاقة ارتباط بين مقياس الذكاء الوجداني وسمات الشخصية.

يتضح مما سبق عرضه وجود تباين وتداخل في تفسير العلاقة بين الذكاء الوجداني وسمات الشخصية، ويرجع هذا التناقض والتداخل بين المفهومين إلى الاتجاهات والخلفية النظرية التي ينطلق منها الباحثون، والمقاييس المستخدمة في هذه الدراسات، مما يستدعي إجراء مزيد من الدراسات المعمقة في هذا المجال، وفي كل الأحوال فإن معظم الأفراد الذين يتمتعون بذكاء وجداني مرتفع يملكون شخصية مستقلة بناءة، ومتميزة قادرة على وعي وتحليل مجريات الأمور بشكل سليم، فمهارات الذكاء الوجداني تيسر التفكير والعمليات العقلية المرافقة له، وتساعد الفرد على الإحاطة بالمشكلات التي تواجهه وتحليلها وإيجاد حلول مبتكرة وناجحة لها، مما يزيد من تماسك الشخصية والثقة بالنفس¹.

¹ صادق عبده، المرجع السابق، ص116-117-118.

❖ علاقة الذكاء الوجداني بالسن والجنس

لقد بات من الثابت لدى كثير من الباحثين أن الذكاء الوجداني يتطور و ينمو مع العمر، و أن الخبرات الثرية تعزز و تزيد من مستواه، وهناك اتفاق بين الباحثين أن الأشخاص الأكبر سنا يحققون نتائج أعلى في مقاييس الذكاء الوجداني من الأشخاص الأقل سنا حسب ما قرر جولمان (Goleman,1998) وبوياتريز و ساللا ، وقد وجد داركسن و زملاؤه أن الذكاء الوجداني يميل إلى الازمحلل و الذبول بين سن (31 و 44) فيما توصل (بار- اون،2004) إلى أن الأشخاص في نهاية الأربعينيات يحصلون على معدلات أعلى من الذكاء، وتظهر كثير من الدراسات فروقا فيما يتعلق بمتغير الجنس بالنسبة للذكاء الوجداني، فالنساء يرجح أنهن يحصلن على معدلات أعلى في الذكاء الوجداني إذا ما قورن بالرجال ، و يرجع بعض الباحثين ذلك إلى أن المناطق الدماغية ذات الصلة بالذكاء الوجداني أكثر نموا لدى النساء منه لدى الرجال كما ينقل كل من براكت و سالوفي عن ما توصل إليه جار و آخرون وبالنظر إلى ان الذكاء الوجداني مكونات مختلفة فإن الباحثين يقرون بوجود تباين في هذا الإطار.

فالرجال يبدون أحسن فيما يتعلق بمراقبة الذات، وهم أكثر استقلالية و تفاؤلا، ويحسنون مقاومة الضغوط كما يكونون أكثر اقتدارا على حل المشكلات من النساء كما توصل إلى ذلك كل من ديمبرغ ولاندكويست فيما نجد أنهم أي الرجال يجدون صعوبات في بعض الأبعاد و المكونات مثل المهارات البين شخصية التعاطف و المسؤولية الاجتماعية مثل ما توصل إلى ذلك بار - أون كما وجد أن النساء يتفوقن في المهارات البين شخصية، التعاطف، المسؤولية الاجتماعية، إدارة الانفعالات وكذا التكيفية، لكن هن أقل اقتدار على مقاومة الضغوط مثل ما توصل إلى ذلك بوياتريز وساللا. وقد توصل ماتسيموتو إلى نتيجة مفادها أن الرجال أكثر قدرة على إخفاء وقع المفاجأة و الخوف، في حين أن النساء يمكن قدرة على السيطرة على الشعور بالازدراء و الاشمئزاز و الغضب، و أن النساء يملن أكثر من الرجال إلى إظهار انفعالاتهن فيما عدا الغضب فالرجال يعبرون عن غضبهم أكثر من النساء¹.

❖ أهمية الذكاء الوجداني

للذكاء الوجداني أهمية كبيرة في مختلف مجالات الحياة ومراحل العمر، نجد من بين ذلك ما يلي:

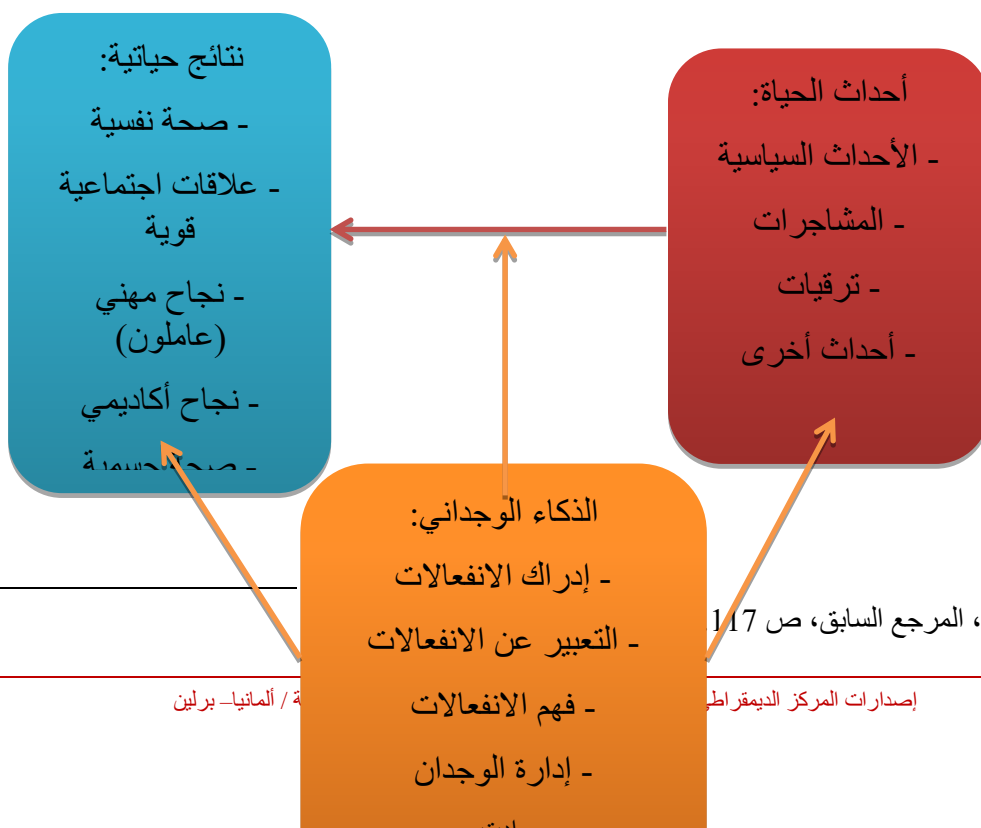
✓ يلعب الذكاء الوجداني دورا هاما في توافق الطفل مع والديه وإخوته وأقرانه، وبيئة بحيث ينمو سويا ومنسجما مع الحياة كما أنه يؤدي لتحسين ورفع كفاءة التحصيل الدراسي.

¹ سلامي دلال،(2016)، الذكاء العاطفي- مدخل نظري، مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية-جامعة الشهيد حمة لخضر- الوادي، العدد 15، ص (164-179)، ص 175.

- ✓ يساعد الذكاء الوجداني على تجاوز أزمة المراهقة، وسائر الأزمات بعد ذلك مثل أزمة منتصف العمر بسلام.
- ✓ يعتبر الذكاء الوجداني عاملاً مهماً في استقرار الحياة الزوجية فالتعبير الجيد عن المشاعر وتفهم مشاعر الطرف الآخر ورعايتها بشكل واضح، كل ذلك يضمن توافقاً زواجياً رائعاً.
- ✓ الذكاء الوجداني وراء النجاح في العمل والحياة فالأكثر ذكاءً وجدانياً محبوبون مثابرون، توكيديون، متآلفون، قادرين على التواصل والقيادة ومصرون على النجاح.¹

❖ أهمية الذكاء الوجداني وتطبيقاته في مجالات الحياة المختلفة

قدم كياروكي وآخرون (Ciarrochi, et al, 2001) نموذجاً لأدوار الذكاء الوجداني في مناحي الحياة اليومية، ويمكن توضيح أدوار الذكاء الوجداني في الحياة اليومية بحسب الشكل التالي:



¹ بن سكريفية، المرجع السابق، ص 117

الشكل رقم (03): يوضح أدوار الذكاء الوجداني في الحياة اليومية

يتضح من الشكل كيف يؤثر الذكاء الوجداني في أمور الحياة اليومية وبصفة عامة، فإن الأفراد الذين لديهم ذكاء وجداني منخفض لا يتكيفون مع الأحداث الحياتية الضاغطة وتكون الاستجابة هي الشعور باليأس والاكتئاب والإحباط ونتائج حياتية سلبية أخرى¹.

❖ علاقة الذكاء الوجداني بجودة الحياة النفسية

يعد الذكاء الوجداني وجودة الحياة النفسية من المواضيع الحديثة نسبياً على مستوى التناول العلمي السيكولوجي، ويعتبران من أهم مفاهيم علم النفس الإيجابي، وقد حظيا باهتمام الباحثين والعلماء، نظراً لما يشكلاه من أهمية في كافة ميادين الحياة، ويعود الفضل في انتشار مفهوم الذكاء الوجداني إلى جولمان (Goleman, 1995)، والذي أثارت أعماله اهتمام الباحثين وأعطتهم دفعة لتناول الموضوع بالبحث والدراسة، وتغيرت نظرتهم للذكاء لتصبح أكثر اتساعاً وشمولاً من الأحادية إلى التنوع والثراء، كما أقروا بأهمية الانفعالات والمشاعر الوجدانية والمهارات الاجتماعية التي يتضمنها، وقدرتها على التنبؤ بنجاح الفرد في حياته، وهو ما عجزت عنه مقاييس القدرات الذهنية التقليدية، والعلاقة بين الذكاء الوجداني وجودة الحياة النفسية علاقة تفاعلية، حيث تشكل جودة الحياة النفسية الهدف الرئيسي والنهائي للتعلم الوجداني والاجتماعي للفرد، ومن أهم مظاهر الذكاء الوجداني².

خاتمة

تم من خلال ورقتنا البحثية عرض أهم النقاط التي تمحورت حول موضوع الذكاء الوجداني وحيثيات جودة الحياة النفسية، بحيث تم التطرق إلى ماهية الذكاء والوجدان مستخلصين بعد ذلك مفهوم الذكاء الوجداني، كما تم عرض لمفهوم جودة الحياة النفسية، بالإضافة إلى عرض أهم مكونات وأبعاد

¹ صادق عبده، المرجع السابق، ص120.

² صادق عبده، المرجع نفسه، ص61.

الذكاء الوجداني، مع الإشارة إلى طبيعة علاقة الذكاء الوجداني بسمات الشخصية، والكشف عن علاقة الذكاء الوجداني بالسن والجنس، كما تم حصرنا في نقاط مهمة لأهمية الذكاء الوجداني، مع تحديد أهمية الذكاء الوجداني وتطبيقاته في مجالات الحياة المختلفة، وفي الأخير لم يفوتنا تناول طبيعة العلاقة الموجودة بين الذكاء الوجداني وجودة الحياة النفسية.

ومن خلال ما سبق عرضه يمكن القول أن الفرد الذي يتمتع بالذكاء الوجداني نجده أكثر نجاحا في مجالات حياته(الاجتماعية، العملية...)، وهذا ما ينعكس على تعزيز صحته النفسية والعقلية والانفعالية والجسدية وفي زيادة ربط علاقاته الاجتماعية والاستمرار في تحقيق مكانته.

وفي إطار ما سبق يمكن أن نشير إلى مجموعة من التوصيات والاقتراحات أهمها:

- ✓ العمل على تشجيع وتكوين الأسر على تنشئة أبناء يتمتعون بصفات وسمات الشخصية السوية.
- ✓ السهر على تعزيز التوعية والتثقيف النفسي والصحي لأفراد المجتمع.
- ✓ محاولة كسب الأبناء والحرص على اكتسابهم للمهارات والخبرات الفعالة لتكوين لديهم شخصية قوية متوافقة وصحية.

قائمة المراجع:

- أبو دواية محمد محمود محمد،(2018)، أثر تنمية الذكاء الوجداني في خفض ضغوط العمل لدى طلاب اكاديميات الشرطة في فلسطين، رسالة دكتوراه الفلسفة في التربية، تخصص علم النفس التربوي، جامعة قناة السويس.
- بلقاسم محمد،(2014)، الذكاء الانفعالي وعلاقته بالإنجاز الدراسي لدى تلاميذ التعليم الثانوي، أطروحة الماجستير تخصص علم النفس التربوي، جامعة وهران، الجزائر.
- بن سكيريفية مريم،(2008)، استراتيجيات التكيف مع مواقف الحياة الضاغطة وعلاقتها بالذكاء الانفعالي للمعلم، أطروحة الماجستير تخصص علم النفس التربوي، جامعة قاصدي مرباح، ورقلة، الجزائر.
- بهلول سارة أشواق،(2009)، سلوكيات الخطر المتعلقة بالصحة (التدخين الكحول، سلوك قيادة السيارات وقلة النشاط البدني) وعلاقتها بكل من جودة الحياة والمعتقدات الصحية، أطروحة الماجستير تخصص علم النفس الصحة، جامعة باتنة، الجزائر.
- سلامي دلال،(2016)، الذكاء العاطفي- مدخل نظري، مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية-جامعة الشهيد حمة لخضر-الوادي، العدد 15، ص 164-179.
- صادق عبده حسن علي،(2016)، تنمية الذكاء الوجداني وأثره على جودة الحياة النفسية لدى المراهقين الأيتام المقيمين بمؤسسات الرعاية الاجتماعية في الجمهورية اليمنية، أطروحة الدكتوراه في علم النفس وعلوم التربية تخصص ارشاد وتوجيه، جامعة وهران 2، الجزائر.

- صادق عبده حسن، (2011)، الضغوط النفسية وعلاقتها بالذكاء الوجداني لدى طلبة الجامعة في اليمن والجزائر، أطروحة الماجستير في علم النفس، تخصص الإرشاد والصحة النفسية، جامعة الجزائر02، الجزائر.
- قدوري، رابح، (2016)، الذكاء الوجداني وعلاقته بالقدرة على حل المشكلات لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، مجلة العلوم النفسية والتربوية، العدد 2 (1) ص 94-117.

الحرمان العاطفي وعلاقته بظهور الجنوح لدى المراهقة

Emotional deprivation and its relationship to adolescent delinquency

د.حماني حازم، جامعة قسنطينة، الجزائر

hazem.hamani@univ-constantine2.dz

ط.د.حاج خلوف فاطمة الزهراء، جامعة قسنطينة، الجزائر

fatima.hadjkhellouf@univ-constantine2.dz

ملخص

هدفت هذه الدراسة الى محاولة معرفة هل هناك علاقة بين الحرمان العاطفي و ظهور الجنوح لدى المراهقة وماهي اشكال هذا الجنوح .ومن اجل الوصول الى ذلك قمنا باتباع المنهج العيادي(الكلينيكي) كونه الانسب لهذه الدراسة ،حيث قمنا باختيار عينة قصدية (حالة) من مركز رعاية الاحداث الجانحين اناث بولاية قسنطينة .ولتحقيق اهداف الدراسة قمنا بإجراء مقابلات ودراسة حالة على افراد العينة لمعرفة العلاقة بين الحرمان العاطفي والجنوح وكذلك لمعرفة اشكال الجنوح الاكثر انتشارا في اوساط المراهقات. ولقد جاءت اهم النتائج على النحو التالي :

- - تلجا المراهقة التي تعاني من حرمان عاطفي الى البحث عن علاقات عاطفية عشوائية وغير شرعية.

- تبحث المراهقة المحرومة عاطفيا عن اشباعات نزوية
 - تلجأ المراهقة المحرومة عاطفيا الى السرقة
 - تتخرط المراهقة التي تعاني من حرمان عاطفي في جمعات رفقاء السوء
 - تتعاطى المراهقة التي عاشت حرمانا عاطفيا المخدرات كتعويض عاطفي
 - تصل المراهقة المحرومة عاطفيا الى الدعارة لإثبات انها مرغوب بها.
- الكلمات المفتاحية:** الحرمان العاطفي، المراهقة، الجنوح

Abstract

This study aimed at trying to find out whether there is a correlation between emotional deprivation and the onset of delinquency in adolescence and what forms of delinquency. In order to get to this, we followed the clinical curriculum. (Clinical) Being the best fit for this study, where we selected an intentional sample (1 case) from the Young Girls' Center in Constantine. To achieve the objectives of the study, we conducted interviews and case studies on the individuals of the sample, the relationship between emotional deprivation and delinquency, as well as the most widespread forms of delinquency among adolescents. The most important results are as follows:

- Adolescents suffering from emotional deprivation seek out random and illegal emotional relationships.
- Emotionally disadvantaged adolescent Looking for satisfaction.
- Emotionally disadvantaged adolescent's recourse to theft
- Adolescent with emotional deprivation engages in bad mates' assemblies
- A teenager who has lived through emotional deprivation uses drugs as emotional compensation
- Emotionally disadvantaged teenager reaches out to prostitution to prove she's wanted

Keywords: emotional deprivation, adolescence, delinquency

المقدمة :

يعتبر الحرمان العاطفي هو عدم تلقي المراهق الدعم والاهتمام الكافيين من قبل الاسرة او الاصدقاء او الاشخاص الذين يحيطون به، ففي هذه الحالة يعاني الفرد من نقص في التواصل العاطفي والتفاعل الايجابي مع الاخرين في حياته، سواء كان ذلك بسبب الالهمل او الانكار او الاساءة العاطفية من قبل الاخرين. يمكن ان يكون للحرمان العاطفي اثار سلبية على الصحة النفسية للفرد، مثل القلق والاكتئاب، العزلة عدم الثقة بالذات.

فمن الجدير بالذكر ان الحرمان العاطفي يمكن ان يؤدي الى ظهور الجنوح لدى المراهقين، فالجنوح هو سلوك غير قانوني او مخالف للقواعد والمعايير الاجتماعية. حيث يتجه المراهقون الى السلوكيات الخاطئة والمشكلات السلوكية، وذلك كوسيلة للتعامل مع الالم الذي يشعرون به بسبب الحرمان العاطفي الذي يعانون منه.

يمكن ان يشمل الجنوح سوكرات مثل تعاطي المخدرات والكحول، العنف والتمرد ضد السلطة، التمرد ضد السلطة و الانخراط في العصابات وغيره من السلوكيات الخطيرة والمنحرفة.

تشير بعض الابحاث الى ان الحرمان العاطفي يمكن ان يؤدي الى زيادة احتمالية ظهور الجنوح لدى المراهقين، حيث تشير دراسة نشرت في مجلة "Journal of Youth and Adolescence" الى وجود ارتباط بين الحرمان العاطفي وظهور الجنوح لدى المراهقين، ووضحت نتائج الدراسة ان الشعور بالحرمان العاطفي يمكن ان يزيد من احتمالية ظهور سلوكيات الجنوح لدى المراهقين.

وفي دراسة اخرى نشرت في مجلة "Intentional Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology" تم التاكيد على العلاقة بين الحرمان العاطفي وظهور الجنوح لدى المراهقين، حيث اوضحت الدراسة ان الشعور بالحرمان العاطفي يؤدي الى ظهور الجنوح لدى المراهقين وتفاقمه.

بناء على ماسبق جاء تساؤل دراستنا على النحو التالي: هل يؤدي الحرمان العاطفي الى ظهور الجنوح لدى المراهقة؟ وماهي اشكال هذا الجنوح؟

اهداف الدراسة :

- تهدف دراستنا الى تسليط الضوء على الحرمان العاطفي داخل الاسرة بصفة عامة لتسليط الضوء على ظاهرة خطيرة انتشرت في مجتمعنا .
- معرفة العلاقة بين الحرمان العاطفي وظهور السلوكيات الجانحة لدى المراهقة.
- تحديد اهم السلوكيات (الاشكال) الجانحة لدى المراهقة المحرومة عاطفيا.

اهمية الدراسة:

تتجلى اهمية هذه الدراسة فيمايلي:

- معرفة الاسباب و العوامل التي تدفع بالمراهقة الى الجنوح
- معرفة السلوكيات التي تلجأ اليها المراهقة المحرومة عاطفيا
- معرفة اكثر السلوكيات الجانحة انتشارا في اوساط المراهقات

تحديد مصطلحات الدراسة :

الحرمان العاطفي:

يعرفه N.Sillamy بأنه: " نقص او غياب العاطفة، فالحاجة الى الحب ضرورية وملحة عند الانسان، فالانسان بحاجة لان يحب ويشعر بأنه محبوب لكي يحس بوجوده وبيتهج بوجود الحب ويفقد سعادة العيش في عدم وجود الحنان" (Sillamy.N(1983), Dictionnaire usuel de psychologie,Bordas,Paris, p107

وتعرفه بدرة معتصم بأنه: " نوع من الاضطرابات ينتج عن نقص في العلاقة والعناية العاطفية المنشطة من طرف الام او بديلها، وهذا النقص يعطي اضطرابات سلوكية، نفسية، اجتماعية، عقلية وحركية، وحسب ضخامة الحرمان تكون ضخامة الاضطراب، وكلما زادت مدة الحرمان كلما زادت خطورتها على مصير الطفل". (برغوتي.ت، وعلوية.س، (2021) الحرمان العاطفي واثره على الصحة النفسية، مجلة العلوم القانونية والاجتماعية، العدد2، ص 376).

المراهقة:

لقد اعتبر Winncott المراهقة على انها حالة مرضية عادية، ومن الطبيعي ان تصادف المراهق مشاكل في هذه المرحلة ومن غير الطبيعي الا يصادف هذه المشكلات. (صوبلج.م، وعبود.ح (2021). الصدمة النفسية الناتجة عن العنف الاسري وعلاقتها بالجنوح المراهقين، مجلة المعيار، 25(6)، ص744)

فالمراهقة هي مرحلة انتقالية من الطفولة الى الشباب وتتسم بانها فترة معقدة من التحول والنمو، تحدث فيها تغيرات عضوية، نفسية وذهنية واضحة، تجعل الطفل الصغير عضوا في مجتمع الراشدين. (ميخائيل ابراهيم، (1994)، مشكلات الطفولة والمراهقة، ط2، دار الجبل، بيروت، ص 225).

الجنوح:

من المنظور النفسي: ان الجنوح هو سلوك مضاد للمجتمع، يعبر عن عدم التوافق او وجود صراع بين الفرد ونفسه، وبين الفرد والجماعة، وهو صراع ذو سمة واتجاه نفسي ثابت في شخصية الحدث الجانح في اغلب مواقف حياته

من المنظور الاجتماعي: فهو انحراف سلوكي للشباب او طفل عن المعايير الاجتماعية، يؤدي به الى الحاق الضرر بمجتمعه ونفسه ومستقبل حياته .

من المنظور القانوني: يرى بول تابان ان الانحراف ماهو الا فعل او نوع من السلوك الذي يمكن عرضه على احدى المحاكم تطبيقا لتشريع معين، ويصدر فيه حكم قضائي، وثبوت الحدث في فترة بين سن عدم التمييز وسن الرشد الجائي امام السلطة او سلطة اخرى مختصة، مرتكبا احدى الجرائم، او موجودا في احدى حالات التعرض للانعزال التراتفي يحددها القانون .

من المنظور الشرعي: هو المحظورات الشرعية، التي يرتكبها الاحداث في سن حداثتهم الشرعية. (السويدي.س،(2020) طبيعة العلاقة مع الاحداث الجانحين في المجتمع الاماراتي دراسة مسحية على مؤسسات رعاية الاحداث في الامارات المتحدة، مجلة جامعة الشارقة، العدد1 A، ص ص 87-88)

منهج الدراسة :

نظرا لطبيعة دراستنا فلقد اعتمدنا على المنهج الاكلينيكي لانه يعتبر المنهج الوحيد تقريبا الذي يستطيع معالجة الاحالات الفردية بطريقة علمية وموضوعية، مقصيا بذلك العوامل الذاتية التي من شأنها التأثير على نتائج البحث، وتفسير السلوك العادي والمرضي .

المنهج الاكلينيكي هو مجموعة طرق علمية مدروسة ومنظمة تهدف الى دراسة ظاهرة نفسية في الغالب، من اجل فهمها والاحاطة بكل جوانبها والتعمق في نفسية الفرد وافكاره وتصرفاته الفردية، وبالتالي تفسيرها وربطها بظروف حياته الشخصية او المجتمعية .

وانطلاقا من هذا اعتمدنا في هذه الورقة البحثية على دراسة الحالة، التي تركز على الموضوعية والدقة والوصف الكامل لمجموعة الحالات التي قمنا بدراستها.

فدراسة الحالة هي وصف موضوع مفرد بصورة مفصلة للكشف عن جوانبه والتعمق في دراسة مرحلة معينة من تاريخه، فالحالة اذن في المنهج الاكلينيكي لا تعني اهمال او تجاهل اثر الوسط والمحيط، لان دراسة الحالة لا تتم بمعزل عن الجماعة التي ينتمي اليها هذا الفرد. (صويلح،م، وعبود.ح (2021). الصدمة النفسية الناتجة عن العنف الاسري وعلاقتها بالجنوح المراهقين، مجلة المعيار، 25(6)، ص745).

حالات الدراسة:

تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة القصدية، وقد تمثلت في حالة واحدة لمراهقة من مركز رعاية الاحداث الجانحين بنات بولاية قسنطينة وقد كانت تبلغ 15 سنة عانت من الحرمان العاطفي .

ادوات الدراسة:**الملاحظة الاكلينيكية:**

يقصد بالملاحظة "الانتباه المقصود والموجه نحو سلوك فردي أو جماعي معين؛ بقصد متابعته ورصد تغيراته ليتمكن الباحث من وصف السلوك فقط، أو وصفه وتحليله، أو وصفه وتقويمه." كما تعني ايضا معاينة منهجية لسلوك المبحوث - أو أكثر - يقوم بها الباحث مستخدما بعض الحواس وأدوات معينة؛ بقصد رصد انفعالات المبحوث وردود فعله نحو جوانب متعلقة بمشكلة البحث، وتشخيصها وتنظيها وإدراك العلاقات فيما بينها.

فالملاحظة الاكلينيكية لها خصوصية مميزة تعبر عن نشاط تقمصي لوصف السلوكيات، فحسب كل من بيونتي وبيدينيلي فان الملاحظة الاكلينيكية تؤكد على رصد الظواهر السلوكية، الفكرية، اللغوية، الانفعالية والمعرفية الدالة بهدف اعطائها معنى . فمجال الملاحظة الاكلينيكية يهتم اذن بمجموعة السلوكيات اللفظية وغير اللفظية وبالتفاعلات، فالاهتمام ينصب حول فردانية وتحليل تاثير الملاحظ على الملاحظة، لان السلوكيات الدلالية الناتجة عند الفرد تعبر عن نفسية داخلية (اكلينيكية النظر والاصغاء)، كما تصل الى عمل فكري تحليلي وتفسيري (اكلينيكية الحوار). (لمياء جنادين(2013)، مساهمة في تطبيق برنامج علاجي معرفي للتخفيف من حدة اضطراب مابع الصدمة عند المراهق ضحية العدوان الجنسي، جامعة منتوري، قسنطينة، ص171--172)

المقابلة الاكلينيكية:

تعتبر المقابلة الاكلينيكية من التقنيات الاساسية في دراسة الحالة وفهم معاش الفرد، استدلالاته ودوافعه، وتعرف من طرف كيسو على انها فعل اتصالي هادف، بمعنى تبادل الحديث بين شخصين او اكثر.

فالمقابلة الاكلينيكية طريقة تهدف الى جمع المعطيات (معلومات، شهادات، احساس،)، بهدف تحليلها، حيث تندرج هذه الطريقة ضمن منهجية محضرة ضمن مشروع بحث وتخضع لقواعد صارمة. (صويلح. م، مرجع سبق ذكره، ص 746)

عرض حالات الدراسة:**الحالة (ش):****المعلومات الشخصية:**

الجنس: انثى الاسم: ش

السن: 15 سنة

المستوى التعليمي: ابتدائي

الجنحة: الدعارة، ترويج للمخدرات

تاريخ الحالة :

تبلغ الحالة (ش) 15 سنة، وهي البنت 5 بين ثلاث بنات وذكورين ومستوها التعليمي هو الابتدائي فهي لم تكمل تعليمها بسبب الظروف العائلية. لم تعاني (ش) من أي امراض او اضطرابات في طفولتها، تتمتع (ش) بشخصية مزاجية ومتقلبة، عاشت الحالة قبل دخولها الى مركز اعادة التربية في اسرة مشتتة فالاب في السجن والام ماکثة في البيت بالاضافة الى الاخوة والاحوات .

الام حسب الحالة هي ام متسلطة وعنيفة، فقد كانت صارمة معها تمنعها من فعل ابسط الاشياء (الخروج، مهاتفة الاصدقاء) ايضا كانت تستعمل معها اقصى العبارات والالفاظ فهي كانت ام قاسية جدا .

كان الاب مدمن مخدرات وبائع لها ايضا، تقول (ش) لقد مارس جميع انواع العنف على افراد الاسرة، خاصة عليها هي بذات فهي لم تعرف معنى حنان الوالدين .

سلك اخوة الحالة (ش) نفس طريق والدها واصبغا متعاطيين للمخدرات والكحول . تعرضت (ش) للتحرش الجنسي من طرف اخيها عدت مرات، هذا الاخير الذي كان يضربها ضربا مبرحا كلما خرجت من المنزل ، كما انها تعرضت للاغتصاب من طرف صديقها وهي بسن 11 سنة.

بسبب الضغوط والممارسات القاسية التي عاشتها (ش) في منزل اسرتها قررت الهروب من المنزل وهي لم تتجاوز سن 10 سنوات مع صديقها الذي تعرفت عليه من قبل . هذا الاخير الذي اخذه عند مجموعة من رفقائه اين دخلت علم الانحراف والجريمة، حيث اصبحت هذه المجموعة تستغلها لتنفيذ جرائمها من سرقة ، بيع مخدرات ودعارة.

دخلت الحالة (ش) لمركز رعاية الاحداث للبنات بقسنطينة بسبب جنحة ترويح المخدرات والدعارة بعد ان القى الدرك الوطني القبض عليها بالجرم المشهود حسب قولها .

اعراض الحالة:

تعاني الحالة من مجموعة من الاعراض تتمثل في :

- تقلبات في المزاج – اضطرابات في النوم
- اضطراب في الدورة الشهرية – تعب جسدي
- الحساسية المفرطة – فقدان الشهية
- عدوانية مفرطة - عصبية زائدة
- العزلة والانطواء – نوبات بكاء

التحليل العام للحالة:

ان الحياة القاسية التي عاشتها الحالة (ش) والمتمثلة في الاهمال والاساءة الجسدية، اللفظية، النفسية والجنسية من طرف افراد اسرتها، خلفت لها اثارا سلبية وبعض الاضطرابات ، لهذا نستطيع القول ان تعرض (ش) لجميع انواع الاساءة تسبب في جعلها تخرج من المنزل بحثنا عن الاهتمام والحنان الذي حرمت منه بين افراد عائلتها، وايضا جعل من شخصيتها تعاني من تغيرات سلبية على عدة مستويات، حيث قال سيكترود(2004): " ان اساءة المعاملة وخاصة الجنسية، غالبا ما ترتبط باصابة الضحية باضطرابات نفسية مثل العدوان، اضطرابات السلوك، القلق، الانسحاب وعدم الثقة بالبالغين" .

فالاساءة التي تعرضت لها الضحية من قبل اقرب الشخص لها (الاب، الام، الاخ، الصديق) جعلتها شخصية هشة تلجأ الى البكاء في كل مرة لاتستطيع فيها الدفاع عن نفسها .

ان الظروف الاقتصادية والاجتماعية المزرية التي عاشتها الضحية خلق لديها ردود فعل ظاهرة تمثلت في العدوانية، الحصر، العصبية المفرطة، العزلة، وهذا ماجعلها تعيش حالة من التهديد النفسي والجسمي (عرضة للامراض)، حيث لجأت الى الهروب من المنزل بعد تفاقم هذه الاعراض واحساسها بالاختناق داخل هذا الاخير، لانها كانت تشعر انها مهددة ومعرضة للخطر في أي لحظة، وهذا ماجعلها تبحث عن الامن خارج جدران هذا المنزل، لذلك انظمت الى جماعة منحرفين تمتن السرقعة ، الدعارة وبيع المخدرات، فاصبحت تقوم بجميع مايقومون به وقد كانت هذه الممارسات بمثابة رد فعل للانتقام من افراد اسرتها والتخلص مما كانت تشعر به من احتقار وحرمان.

لقد بينت الملاحظة الاكلينيكية ان الحالة تعاني من قلق دائم ، تقلب في المزاج وعدوانية مفرطة، هذا لان الحالة (ش) تحاول تفريغ المكبوتات اتجاه كل من اساء لها .

ملاحظناه ايضا ان الحالة(ش) انها لاترغب في الحديث عن تعرضها للتحرش الجنسي من طرف اخيها، لان الحادثة شكلت صدمة لها. وهذا مادفعها للهرب من المنزل وممارسة سلوكيات غير مقبولة دينيا، اخلاقيا واجتماعيا

فما عاشته (ش) من حرمان عاطفي واهمال تسبب لها في اضطرابات سلوكية، انفعالية ونفسية جعلها تلجأ الى ممارسة السلوكيات المنحرفة (دعارة، سرقعة، مخدراتالخ) التي تعتبرها كمتنفس له مما تعانیه وفي بعض الاحيان تراه انتقاما من افراد اسرتها التي تسببت في مشاكلها النفسية .

الخاتمة:

ان الحرمان العاطفي من طرف الوالدين احدهما او كليهما لديه تاثير سلبي على الضحية، فهو ينتج اعرض مرضية ونفسية واضطرابات سلوكية، من اهمها الانحراف (الجنوح) الذي يتطور مع الوقت ليؤثر على حياة الطفل والمراهق حاليا ومستقبلا، وتشكل امامه عائقا للنمو العقلي والنفسي، فتنتج جيلا يحمل العنف والعدوانية في سلوكياته وافكاره وهذا مايدفعهم الى طريق الانحراف، لذلك وجب على الاولياء مراعاة طرق تعاملهم مع ابنائهم، ومحاولة التقرب منهم واحتوائهم، وعطائهم الحرية لابدء ارائهم، كذلك احترام اختيارتهم وهذا لكي ننشئ جيلا سويا متصالح مع ذاته قادرا على تحمل المسؤولية.

قائمة المراجع :

- 1- برغوتي.ت، وعلوية.س، (2021) الحرمان العاطفي واثره على الصحة النفسية، مجلة العلوم القانونية والاجتماعية، العدد2.
- 2- صويلح.م، وعبود.ح (2021).الصدمة النفسية الناتجة عن العنف الاسري وعلاقتها بالجنوح المراهقين، مجلة المعيار، 25(6).
- 3- لمياء جنادين(2013)، مساهمة في تطبيق برنامج علاجي معرفي للتخفيف من حدة اضطراب مابع الصدمة عند المراهق ضحية العدوان الجنسي، جامعة منتوري، قسنطينة
- 4- ميخائيل ابراهيم، (1994)، مشكلات الطفولة والمراهقة، ط2، دار الجبل، بيروت
- 5- Sillamy.N(1983), Dictionnaire usuel de psychologie,Bordas,Paris

الانفعالات الإنسانية بين المقاربتين النفسية والعصبية**Emotions between the psychological and neurological approaches**

ط.د.كمال الزمراوي، جامعة الحسن الثاني بالدار البيضاء، المغرب

k.zemraoui@gmail.com

د.الحسين باعدي، جامعة الحسن الثاني بالدار البيضاء، المغرب

baaddi.houssine@gmail.com

ملخص

تتناول هذه الورقة الانفعالات عند الإنسان، وقد حظيت علاقة الانفعالات بالجهاز العصبي بعظيم الاهتمام من لدن الباحثين في علم النفس وعلوم الأعصاب وعلم النفس العصبي. وتهدف الورقة إلى تبيان طبيعة الانفعالات في الآداب السيكولوجي من خلال تعريف الانفعالات وكذا التطرق إلى أهم النظريات المفسرة للانفعالات في علم النفس. إلى جانب ذلك، جرى تبيان الأسس العصبية للانفعالات من خلال مستويين بحثيين: الأول يتعلق بعرض الأبنية الدماغية المسؤولة عن الانفعالات، والثاني مرتبط بعرض الكيمياء العصبية المختلفة في ضبط الانفعالات في الجسم. وهو ما تبين من خلال مجموعة من الدراسات التي أبرزت الدور الذي تلعبه هذه الأسس المادية في مجال الانفعالات.

الكلمات المفتاحية: الانفعالات، المقاربة النفسية، المقاربة العصبية.

Abstract

This study aims with emotions in humans, and the relationship of emotions with the nervous system has received great attention from researchers in psychology, neurosciences and neuropsychology. The paper aims to clarify the nature of emotions in psychological literature by defining emotions, as well as addressing the most important theories that explain emotions in psychology. In addition, the neural bases of emotions have been demonstrated through two research levels: the first is related to the presentation of the brain structures responsible for emotions, and the second is related to the presentation of different neurochemistry in controlling emotions in the body. This was demonstrated by a number of studies that highlighted the role played by these material foundations in the field of emotions.

Keywords: Emotions, Psychological approach, Neurological approach

مقدمة:

تعتبر دراسة الانفعالات مجالاً مزدهراً في علم النفس، ولكن أيضاً في العلوم المعرفية وعلم الأعصاب المعرفي. علاوة على ذلك، يتم تيرير هذا الاهتمام بشكل كبير من خلال غزارة ما أنتج من نظريات وما أنجز من دراسات تجريبية متعلقة بهذا المجال من البحث. لذلك حاول العديد من الباحثين، ولا يزالون، توضيح الآليات النفسية للانفعال باستخدام المؤشرات النفسية والسلوكية. في الوقت نفسه، تستمر المعرفة حول الأسس العصبية الحيوية للعمليات الانفعالية في التراكم.

فالاقتراب من موضوع الانفعالات من وجهة نظر علم التشريح العصبي الوظيفي، يمكن أن يشكل مساهمة كبيرة في تفسيرها. ومن المرجح أن يوفر عناصر تأكيد أو إبطال النظريات النفسية البحتة. بالمقابل، يمكن أن تساعد البيانات السلوكية في علم النفس في توجيه الفرضيات وتساعد في تفسير النتائج التي تم الحصول عليها في علم الأعصاب. واليوم، يبدو أن تبني منظور ينطوي على تكامل

المقاربتين النفسية والعصبية-البيولوجية، ضروريا في محاولة للإجابة على العديد من الأسئلة المتعلقة بتكوين الانفعالات وطبيعتها وتفسيرها ودورها وتوجيهها.

لهذا الاعتبار وغيره، خصصنا هذه الورقة لمقاربة الانفعالات من خلال عرض مقاربتين واحدة متعلقة بالنظريات السيكولوجية التي فسرت السيرورات الانفعالية، والثانية مرتبطة بالتفسير العلمي في مجال علوم الأعصاب والكيمياء العصبية، والتي تناولت علاقة الانفعالات بالجهاز العصبي سواء على مستوى الأبنية العصبية المسؤولة عن الانفعالات أو على مستوى كيميائها العصبية.

1. تعريف الانفعالات:

1.1 الدلالة اللغوية:

■ في معجم اللغة العربية:

يشترك مصطلح الانفعال في معجم "رائد المعاني"، من فعل "انفعل"، ويقال انفعل على، منفعل به، انفعل بكذا، أي تأثر به إما انبساطا أو انقباضا.

والانفعال حالة وجدانية يثيرها مؤثر ما في الكائن الحي، وتصاحبها تغيرات فسيولوجية، وتكون الإثارة نتيجة لتعطيل فعل أو سلوك ينزع إليه الفرد أو نتيجة لتحقيق رغبة "سهل الانفعال- سرعة الانفعال- خفف من شدة انفعالاته"

■ في معجم اللغة الفرنسية:

يدل مصطلح الانفعال في معجم "Larousse" على اضطراب مفاجئ، هيجان عابر ناتج عن شعور قوي بالخوف أو الفرح أو المفاجأة.. إلخ. كما يشير إلى رد فعل عاطفي متغير عالي الشدة ناتج عن إثارة وتحفيز خارجيين.

2.1 الدلالة السيكولوجية:

كما هو الحال مع العديد من المفاهيم الرئيسية الأخرى، فإنه يصعب تعريف الانفعالات تعريفا دقيقا، وهذا ما أكده جوزيف "لي دوس" حينما قال: "من سوء الحظ أن من أهم الأمور التي قيلت عن الانفعالات هو أن الجميع على علم بماهيتها إلى أن يطلب منهم تعريفها". وليست الانفعالات المفهوم الوحيد الذي يصعب تعريفه، فقد كتب سانت أوغستين يوما: "ما الوقت؟، إن لم يسألني أحد فإنني أعرف ما هو، أما إذا رغبت في شرح الوقت للسائل، فإنني لا أعرف الجواب" (LeDoux, J, 1996, p. 152)

وهو ذات الرأي الذي طرحه وليام جيمس مرة (1961/1892، ص 19) عن الوعي حينما قال: "إننا نعرف معناه طالما لم يطلب منا أحد تعريفه"، إلا أننا بحاجة إلى تعريف مبدئي إن أردنا دراسة ظاهرة ما.

عندما نكون بصدد موضوع الانفعالات، غالبا ما يتم الإشارة إلى المشاعر الداخلية للفرد بالإضافة إلى السلوك الملاحظ، وكثيرا ما تكون المشاعر كتفسير للسلوك (مثلا نقول: لا تعره اهتماما فهو اليوم حزين)، وفي بعض الأحيان نهتم أكثر بمشاعر الآخرين عن اهتمامنا بسلوكهم، فنسألهم عما يشعرون به.

إن الباحثين الذين يدرسون الانفعالات يختلفون حول تعريفها، بل إن البعض منهم يشكك ما إذا كانت تشير إلى أية فئة طبيعية، وقد اقترح "جيمس راسل" James Russell (2003) أن مفهوم الانفعالات ما هو

إلا اسم لخبرات تبدو وأنها تشترك في أرضية مشتركة، كما هو الحال بالنسبة للفنون والموسيقى التي تشتمل على الكثير من الأشكال المتباينة.

فحسب "راسل"، فإن الحدود بين الانفعال واللاإنفعال هي حدود تعسفية، بل إن بعض اللغات ليس بها كلمة تعبر عن "الانفعالات". كما أن اللغات التي بها مثل هذه الكلمة، تتباين فيما تشير إليه من معانٍ (Neidenthal, 2004, p. 292).

إلا أن الكثير من الباحثين قد حاولوا تعريف "الانفعالات" فقالوا أن كل الأشياء التي تطلق على مسمى "الانفعالات" تشترك بشكل له مغزاه. ويمكن عرض تعريفين في هذا الصدد كمنطلق: أحدهما يعتبر محاولة مبكرة لتعريف الانفعالات من منظور نفسي، بينما التعريف الآخر فهو أكثر حداثة. ويضم التعريفان عناصر يتشاركان فيها وهي معترف بها على نطاق واسع:

1- الانفعالات سلسلة معقدة من ردود الأفعال أو الاستجابات على مثير ما يتضمن التقييم الإدراكي، والتغيرات الذاتية والاستثارة اللاإرادية والعصبية والاندفاع للتصرف، والسلوك الهادف إلى التأثير في المثير (Plutchik, 1982, p. 540).

2- إن الانفعال هو استجابة ورد فعل عام ووظيفي على مثير خارجي، يندمج مؤقتا في القنوات الفيزيولوجية والإدراكية والسلوكية لتسيير تشكيل الاستجابة في الموقف الراهن، وذلك في بيئة مثرية (Keltner & Shiota, 2003, p. 89).

2. النظريات المفسرة للانفعالات:

لقد أكدنا سابقا، أن الانفعالات حظيت بعظيم الاعتبار من طرف علماء النفس، بحيث استهدف كل من جهته على تحديد ماهيتها وكذا تفسيرها حسب الخلفية النظرية التي يتبناها كل عالم، وهذا الأمر أدى إلى بروز جملة من النظريات التي عملت على تفسيرها. ولعل تعدد النظريات هاته مرده على أهمية الانفعالات في الحياة الإنسانية ككل.

وقد اكتفى الباحث في هذا الصدد، بعرض لأبرز النظريات المعاصرة المفسرة للانفعالات، وهو ما لا ينقص من قيمة النظريات الكلاسيكية كنظرية جيمس - لانج ونظرية كانون - بارد، وكذا نظرية سينجر - شاختر:

1.2 نظرية الانفعالات الأساسية Basic Emotion Theories :

من منظور تطوري، افترض بعض العلماء أن التطور قد لعب دورا مركزيا في تشكيل خصائص ووظائف الانفعالات، فأكدوا على فكرة تكيف الانفعالات. هذا من شأنه أن يجعل من الممكن استدعاء سلسلة من المجالات التي من شأنها أن تحكم أنظمة مهمة في الجسم البشري مثل علم الفيزيولوجيا، بالإضافة إلى العديد من الآليات المعرفية كالانتباه أو التعلم أو حتى الذاكرة، لذلك سيكون الانفعال عملية تنظيم عالية المستوى (Cosmides & Toby, 2000). وعلى ضوء ذلك، يرى إيكمان أن الانفعالات ردود فعل نفسية واجتماعية عابرة مصممة لمساعدة الأفراد على التكيف والتعامل مع الأحداث التي لها آثار على بقائهم.

ففي إطار ما يسمى بنظرية الانفعالات التفاضلية التي طورها "إيزارد"، ستشكل العواطف النظام التحفيزي الأساسي للسلوك البشري (Izard & King, 2009). وامتدادا للطبيعة التكيفية للانفعالات، قام بعض الباحثين بتطوير وجود عدد محدود من الانفعالات الأساسية الكونية، والتي سيكون لكل منها وظيفة تطويرية: "الانفعالات الأساسية" وتسمى أيضا "الانفعالات الأولية" (انظر على سبيل المثال Ekman، 1982؛ Izard، 1977؛ Tomkins، 1980). فمعظم المؤلفين الذين يتبنون هذا النهج، يعتبرون الغضب والخوف والفرح والحزن والاشمئزاز مشاعر أساسية.

إن الانفعالات الأساسية في جوهرها كينونات متميزة مثل العناصر الكيميائية أو أجناس الحيوانات المختلفة، ويؤدي نموذج الانفعالات الأساسية إلى أنواع بعينها من الفرضيات، فعلى سبيل المثال، إذا ما كان الغضب انفعالات أساسيا بشكل طبيعي، فإنه يمكن أن نطرح ثلاثة أمور:

- إن الغضب، من المفترض، خاصية تطورت مثل اللغة أو المشي باستقامة، مما يعني أنه يتمتع بوظيفة متميزة منفصلة عن وظائف الانفعالات الأخرى.

- يتمتع الجميع بالقدرة على الشعور بالغضب اللهم من يعانون من تلف في المخ أو تشوها جينيا.

- إن الأوجه المتعددة للغضب، من أحداث تثيره وعمليات تقييم وأحاسيس وتغيرات فيزيولوجية وسلوكيات، ينبغي أن تترابط حتى وإن كان الناس يتحدثون عن أحاسيسهم بأشكال مختلفة.

فإذا كان للانفعالات الأساسية وجود فعلا، فكيف يتسنى لنا أن نعرفها؟

هناك عدد من المعايير التي تم طرحها وهي:

1- **شمولية الانفعالات الأساسية:** ينبغي أن تكون هذه الانفعالات شاملة بين البشر.

2- إذا كان انفعال ما أساسيا، فينبغي أن يتمتع الناس بأسلوب متميز للتعبير عنه، بما في ذلك تعبيرات الوجه ونبرة الصوت وغيرها من السلوكيات، إن الناس تتخذ ذات تعبيرات الوجه أو تعبيرات متشابهة في مختلف الثقافات، ويفسرونها بذات الشكل تقريبا.

3- **ينبغي للانفعال الأساسي أن يتضح في مراحل مبكرة من الحياة** (Izard, 1994, p.25).

ولعل المعيار الأكثر إقناعا هو أن كل انفعال أساسي ينبغي أن يتميز فيزيولوجيا، مثل زيادة النشاط في منطقة بعينها من الدماغ أو نمط بعينه من الآثار في الجسد، ولقد كان "ويليام جيمس" أول من اقترح أن هناك مشاعر انفعالية مختلفة ستلاحق مع أوجه أو جوانب فيزيولوجية مختلفة وذلك عام 1884.

يعتبر بول إكمان (Ekman, 1934) واحد من علماء النفس الذين درسوا الانفعالات في علاقة بتعابير الوجه، إذ تشير هذه النظرية إلى أن الانفعالات هي نتاج التغيرات التي تحدث في عضلات الوجه. أي أننا عندما نبتسم، فإننا نشعر بالفرح أو السعادة، وعندما نعبس فإننا نشعر بالحزن. فالكثير من الأبحاث التي عملت على دراسة أثر تعابير الوجه وحركات عضلاته على الانفعالات الفردية دعمت هذه النظرية. فقد توصلت إحداهما إلى أن الأشخاص الذين يضطرون للابتسام تماشيا مع وظيفتهم أو مكانتهم الاجتماعية في موقفٍ محدد، فإنهم سيقضون وقتنا أكثر متعة أو أفضل من أولئك الذين لم يضطروا للابتسام.

ولقد أكد إكمان أطروحة مفادها أن الانفعالات ليست متصلة بل منفصلة، وهي جد متميزة على المستوى الفيزيولوجي، كما أن الانفعالات كونية ولا تختلف باختلاف المجتمعات. وقد توصلت أبحاثه حول تعبيرات الوجه سنة 1971 على وجود ستة انفعالات أساسية وهي:

1. الغضب،

2. والاشمئزاز،

3. الخوف،

4. السعادة،

5. الحزن،

6. المفاجأة.

ولكن سنة 1990، قام بتوسيع قائمته من المشاعر الأساسية إلى 16، إذ أن بعض هذه الانفعالات الإيجابية والسلبية الجديدة لا تتوافق وتعبيرات الوجه، وتضم:

• المرح، الإشباع، الإحراج، الإثارة، الإحساس بالذنب، شرف النجاح، الاسترخاء، اللذة الحسية، العار والازدراء.

وفي نظره، يمكن أن تمتزج الانفعالات الأولية لتشكل نسقا متصلا من التجربة الانفعالية للإنسان، كأن يختلط الغضب والاشمئزاز بين الأشخاص ليشكلا انفعال الازدراء، فالعلاقة بين المشاعر الأساسية هي علاقة اتصال، مما يؤدي إلى تأثيرات إيجابية أو سلبية.

2.2 نظرية "الأبعاد" في الانفعالات: Dimensional Theory of Emotions

إذا كانت نظرية الانفعالات الأساسية تفترض أن للانفعالات أوجه أربعة (المعارف/التقييم، المشاعر، الاستجابات الفيزيولوجية، والسلوكيات) باعتبارها جميعها ذات الأهمية وتترابط بأشكال ثابتة، إلا أن عددا من الباحثين قد لاحظوا أن هذه الأوجه الأربعة لا تترابط دائما، بخاصة عندما تتأمل خبرات الناس في الثقافات المختلفة.

وعلى ضوء ذلك، فإن هؤلاء الباحثين قد طرحوا فكرة أننا نتعرف على وجه من أوجه الانفعالات باعتباره الوجه الرئيسي، ثم نسأل عن كيفية ترابط هذا الوجه مع الأوجه الأخرى كسؤال تجريبي (Russell, 2003)، ويركز الباحثون الذين اتبعوا هذا المنهج عادة على وجه المشاعر في الانفعالات.

وبدلا من التفكير في المشاعر الانفعالية من زاوية الفئات، فإن البديل عن ذلك هو ترتيبها طبقا لأبعاد، ويمكن وصف الانفعالات أيضا باعتبارها نقاطا أو مواضع على أبعاد مستمرة (مثلا: Gardner & Berston, 1997, Russell, 1980, 2003, Watson & Tellegen, 1985)

ولاشتقاق هذه الأبعاد، يمكن للباحثين تقديم العديد من الكلمات ذات الارتباط الانفعالي للأشخاص ثم يطلب منهم تقييم أوجه الشبه بين كل زوج من الكلمات، أو يطلب منهم تحديد مدى حدة انفعالهم في

لحظات متباينة مع ملاحظة أي الانفعالات عادة تقع معا. ويمكن تحليل هذه البيانات من خلال منهم يعرف "بالمقياس متعدد الأبعاد" والذي يتيح لنا رؤية الأبعاد التي تنشأ عن تقييم الناس لخبراتهم.

وباستخدام هذا الأسلوب، قدم "جيمس راسل" (Russell, 1980) ترتيباً للمصطلحات الانفعالية، وقدمت دراسات استخدمت لغات أخرى نتائج متشابهة (Yik&Russell, 2003)، وقد خلص "راسل" إلى تعميم من هذه النتائج لي طرح النموذج الدائري (لذة/إثارة) Circumplexmodel تشكل فيه الانفعالات في شكل دائرة تحدد أبعاد السرور والاستثارة.

وبالاعتماد على هذا النموذج يمكن وصف الإثارة بأنها خليط من المتعة وعدم النشاط وهكذا. فهذا النموذج، كما أسلفنا الذكر، يعتمد ويركز على وجه المشاعر في الانفعالات وليس أوجه المعرفة أو التغيرات الفيزيولوجية أو السلوك. فعلى سبيل المثال، نجد الغضب والخوف متقاربين، على الرغم من أننا نربط الغضب والخوف بمعارف وسلوكيات مختلفة.

أما في النموذج الدائري، فإن وجه المشاعر في الانفعالات من زاوية السرور والاستثارة، فيعرف باسم "العاطفة الجوهرية" Core affect (Russell, 2003, p.46).

وقد طرح باحثون آخرون، انطلاقاً من قاعدة نظرية مختلفة وباستخدام إجراءات مختلفة بعدين مختلفين بعض الشيء، طبقاً للنموذج الدائري للانفعالات، فإن المثير الانفعالي إما جيد أو سيء أو ما بينهما، لذا لا ينبغي أن يشعر الإنسان بانفعال إيجابي قوي وآخر سلبي قوي في ذات الوقت.

أما طبقاً لنموذج المسافة التقييمية (Evaluation space model) (Cacioppo, Gardner, & Bernston, 1977)، فإن عمليات التقييم التي نقوم بها لمدى "جودة" أو "سوء" هدف ما لا تعتمد في الواقع على بعضها البعض، بحيث إن الشيء قد يكون جيداً وسيئاً في ذات الوقت. ونتيجة لذلك، فإن العاطفة الإيجابية والسلبية ينبغي أن تعتمد على أبعاد المشاعر، وليس على النهايات المقابلة لذات البعد.

في هذا السياق، طرح كل من "ديفيد واطسون" و "أوك تيلجين" (Watson& Telegen, 1985) نموذجاً يتيح احتمال كون العاطفة الإيجابية والسلبيتين مستقلتين، فكل محور له مقياس استثارة أو تنشيط مدمج فيه، أي أن ارتفاع العاطفة الإيجابية والعاطفة السلبية يصبح شديد التفعيل.

والسؤال الذي يمكن طرحه ونحن بصدد نماذج عن المشاعر الانفعالية: هل هناك نقط اتفاق بينها؟

هناك ثلاث نقاط تتفق عليها النظريات التي تصف الانفعالات باعتبارها نقاطاً على أبعاد مستمرة:

- 1- إن أفضل توصيف للمشاعر الانفعالية يتم على أساس بعدين اثنين.
- 2- يعد جانب المشاعر في الانفعالات هو الجانب الرئيسي وليس الجانب المعرفي أو السلوكي، فالعديد من الانفعالات، ومنها الذنب والاشمئزاز والإحراج – قد يكون الشعور بها متقارباً على الرغم من أننا نميز بينهم بأشكال مختلفة.
- 3- في أي نظرية، نجد أن لكل انفعال أساسي ملامح فيزيولوجية مميزة. فطبقاً لنماذج الأبعاد، فإن البيولوجيا الكامنة وراء الانفعال يمثلها بشكل جيد بعدين أو ثلاثة أبعاد بدلاً من فئات عدة منفصلة. (Russell, 2003, p.28).

4- إن نماذج الأبعاد تطرح فكرة أن ما يفكر فيه الناس باعتبارها انفعالات "أساسية" إنما يتكون نفسياً واجتماعياً وليس تطورياً أو كونياً، بمعنى أن الفئات (مثل: الغضب) التي نستخدمها لربط المشاعر الانفعالية مع أوجه أخرى من الانفعالات تنبني على أساس القصص التي نرويها عن المشاعر البشرية والكلمات التي توفرها اللغة لوصف هذه المشاعر (Barrett, 2003, Neimeyer, 1995, Rusel, 2003).

3.3 نظرية التقييم المعرفي للانفعالات Cognitive evaluation theory of Emotion:

لقد تطور النموذج المعرفي للانفعالات في اتجاهين: الأول يعتبر الانفعال كنظام معالجة للمعلومات، أما الثاني فيتم اعتبار أن التقييم المعرفي هو أصل نشأة الانفعالات. فعلى الرغم من شعبية وجهة نظر بول "إيكمان" حول الانفعالات الأساسية، فإن نظرية التقييم المعرفي للانفعالات تهيمن على مجال دراسة كيفية توليد الانفعالات وتمييزها. ويفترض أصحاب هذه النظرية (مثلاً: Sander, Grandjean & Scherer, 2005).

تمثل المساهمة الرئيسية لهذه النظريات في تحديد مجموعة من المعايير التي من المفترض أن تكمن وراء عملية التقييم المعرفي للانفعالات. فأتناء تجربة أو حدث، يقوم الفرد المعني بتقييم أهمية هذه التجربة بناء على مجموعة من المعايير. فالعديد من العلماء يتفقون بأن هذه المعايير تتمثل في الجودة، البهجة الجوهرية، القدرة على التنبؤ، أهمية الأهداف، سبب التحفيز، إمكانية إدارة عواقب الحدث والتوافق مع الأعراف الشخصية أو الاجتماعية (Ellsworth & Scherer, 2003). إن هذه التقييمات المعرفية هي تقييمات تلقائية وغير واعية في الغالب، وفكرة أن كل معيار تقييمي يتوافق مع انفعال معين، هي فكرة صاغها في الأصل أرنولد (1960) الذي يعتبر رائد التقييم المعرفي ثم تناولها وطورها

غالباً ما يشار إلى هذه النظرية باسم "نظرية لازاروس" تبعاً لرائدها ريتشارد لازاروس والذي ميز بين نوعين من التقييم المعرفي للمواقف؛ أولي يعتمد على إدراك الفرد للموقف وثانوي يندرج تحت كيفية مواجهة الموقف والوسائل المتبعة في ذلك، بالإضافة لآثاره المحتملة.

ووفقاً لهذه النظرية، فيجب أن نفكر أولاً قبل أن انفعال ما. وبصيغة أخرى، فإن ترتيب الأحداث كما ترى هذه النظرية يحدث كالاتي: مؤثر خارجي يليه تفكير به ثم تحفيز الاستجابة الفسيولوجية والانفعال بشكل متزامن وبوقت واحد.

وعلى سبيل المثال: الذئب والغابة، فحين مواجهتك للذئب فإنك ستبدأ على الفور في التفكير بأنك في خطر كبير، وهذا يؤدي إلى شعورك بالخوف مرتبطاً ارتباطاً متزامناً مع ردود الفعل الجسدية التي تحدث نتيجة لحالة "الكر والفر" التي يدخل فيها الجسم.

إن طريقة تفكير الفرد بالمواقف التي يتعرض لها هي التي تسبب الضغط له، بمعنى أنه حين يكون الموقف مجهداً، يجب أن ندرك أولاً بأنه كذلك، أي يجب إدراكه بأنه مهدد لصحة الفرد وسلامته. بمعنى أن الأساس في هذه النظرية هو أن الاستجابة للضغط تحدث فقط عندما يقوم الفرد موقفه الحالي بأنه مهدد، أي يحاول الفرد تقييم الموقف معرفياً بصورة أولية لتحديد معنى الموقف ودلالاته، وأن رد الفعل يظهر عندما يدرك الفرد أن بعض القيم أو المبادئ المهمة تبدو مهددة. ففي هذه المرحلة يتم تقييم جميع المنبهات على أنها ضارة أو مفيدة أو لا تشكل أية خطورة، ثم بعد ذلك يقوم بعملية تقييم ثانوي لتحديد مصادر

المواجهة التي يستند إليها في التعامل مع الموقف، ثم القيام باستجابة المواجهة إزاء الموقف الضاغط وهو ما سماه لازاروس بعملية التقييم الأولي والثانوي، وكلتا المرحلتين متأثرة بعدد من العوامل الآتية:

- طبيعة المنبه نفسه
- خصائص الفرد الشخصية
- الخبرة السابقة بالمنبه
- ذكاء الفرد
- المستوى الثقافي للفرد
- تقويم الفرد لإمكاناته (Lazarus, 1991).

تجسد هذه النظرية الخاصة بالتقييم المعرفي على وجه التحديد من أكثر المقاربات نشاطا وتأثيرا في سيكولوجية الانفعالات مثل نظرية الانفعالات الأساسية التي تؤكد على الوظيفة التكيفية للانفعالات. فإذا قارنا هذين التيارين النظريين، فيبدو أن نظريات الانفعالات الأساسية لديها في السنوات الأخيرة نقاها متكاملة طورتها نظريات التقييم المعرفي.

3. الانفعالات والجهاز العصبي المركزي:

لقد تمت الإشارة سابقا بأن للأحاسيس الحشوية للجسد دور عند تجربة انفعال ما، وهذا ما تبرزه نظريات الانفعال خصوصا تلك التي تركز على دور الاستجابات اللاإرادية للانفعالات.

فطبقا لنظرية الانفعالات الأساسية، فإن مختلف الانفعالات ينبغي أن يكون لها مظاهر فيزيولوجية مختلفة نوعيا، أما طبقا لنظريات الأبعاد القوية، فإنه ينبغي أن تتمكن فقط من التعرف على المعالم الفيزيولوجية لوجهين من أوجه الانفعالات، منها على سبيل المثال الإثارة والتكافؤ. ولكل هذه الأسباب، عكف الباحثون لمدة قرن أو ما يزيد على دراسة كيف تستنفذ الانفعالات داخل الجسد.

وفي النهاية، اختزلت النظريات الخاصة بهيكل الانفعالات الإنسانية في كيفية تمثيل الانفعالات في الدماغ، خصوصا مع التقدم التكنولوجي في مجال تصوير المخ خلال المهام التجريبية، بالإضافة إلى فهم الأدلة المستمدة من دراسة المرضى الذين يعانون تلفا موضعيا في الدماغ (Pinker, 1997, p. 38).

وفي محاولة مبكرة لتعريف الدماغ الانفعالي قام "بول ماكلين" (1992) باقتراح أن المنطقة التي يطلق عليها "الجهاز الحافي" limbic system هي مصدر الانفعالات. وفي نموذجه للدماغ الثلاثي، قسم "ماكلين" الدماغ إلى ثلاثة مناطق تتحكم في الحسية الزواحفية Reptilian sensory والبقاء والاستجابات الانعكاسية Relex actions، والقشرة المخية الحديثة Neocortex المسؤولة عن المعرفة المعقدة والتفكير المنطقي لدى البشر وغيرهم من الرئيسيات.



الشكل أعلاه يوضح المنطقة المسؤولة عن الانفعالات حسب بول ماكلين

ويعتبر الباحثون والمنظرون على كافة أصعدة الجدل القائم بين أنصار العمليات الأساسية وأنصار الأبعاد وأنصار نظرية المكونات بأنه توجد طبيعة انفعالية كونية، تم ربطها على الأقل جزئياً بأنظمتها العصبية، إلا أنهم يختلفون حول ماهية وشكل هذا الربط.

1.3 الطرائق المستخدمة في دراسة الانفعالات والدماغ:

أن ندرس الانفعالات في علاقته بالدماغ ليس بالأمر اليسير، وتحديدًا دراسة الجهاز العصبي اللاإرادي الذي يمثل تحدياً منهجياً، فتفعيل الجهاز العصبي العاطفي والجهاز العصبي شبه العاطفي لهما آثارهما التي يمكن اكتشافهما بدقة على البشر من خلال مجسات كهربائية، أو فحص الهرمونات في اللعاب.

أما ما يتعلق بالنشاط الدماغي، فقد ظل السبيل الوحيد لدراسة التشريح العصبي لأي سلوك إنساني هو الانتظار إلى أن يصاب أحدهم بإصابة في الدماغ لدراسة كيفية تغير سلوك الشخص، ثم الانتظار حتى وفاته عسى أن يكون هناك احتمال لإجراء عملية تشريح للجثة، ومن ثم فحص الموقع الدقيق للتلف الذي حدث. وفي الغالب يقوم الباحثون بدراسات جراحية على الحيوانات، إلا أن هذا يصعب تعميمه على الإنسان، وبخاصة عندما يتعلق الأمر بالانفعالات.

وجدير بالذكر أن التكنولوجيا الحديثة مكنت العلماء من أخذ صور دقيقة للدماغ أثناء عمله بما يسمح بطرح احتمالات كثيرة، إلا أن للتكنولوجيا هاته هذه أوجه قصور، وبخاصة في سياق دراسة الانفعالات. وعندما يحقق الباحثون إدراكاً للبنية العصبية الفرعية لعملية نفسية ما، فإنه عادة ما يكون نتيجة للأدلة المستخلصة من دراسات كثيرة تستخدم أساليب متعددة مختلفة.

1.1.3 دراسات جراحية Lesion studies:

عادة ما يتم استئصال جزء من الدماغ حينما يسعى العلماء معرفة ما إن كان سلوك ما يعتمد على تفعيل منطقة دماغية بعينها، ويمكن إجراء الجراحة للحيوانات بشكل إحداث جرح، أو كيميائياً من خلال حقن مواد سامة للخلايا في مناطق بعينها من الدماغ. أما بشريا، فإن الباحثين يدرسون الأفراد الذين يعانون من تلف دماغي نتيجة إصابتهم باضطرابات تدهورية عصبية مثل مرض "الزهايمر". ويقارن

الباحثون في كل من البشر والحيوانات الأخرى، السلوك لدى الأفراد الخاضعين للجراحة من دونهم عند الاستجابة لمهام مقننة، ويتساءلون أي أوجه العجز تحدث في تلك الاستجابات التي تعالج الجروح.

وبالرغم من استعمال القوة العنيفة في مثل هذه الدراسات، إلا أنها تشكل أداة منهجية تجعلنا نؤكد بأن عند حدوث صدمة ما أوتلف جزء معني من الدماغ، فإن التلف النفسي قد ينحصر في وظائف محددة للغاية، وتقدم دراسات الجراحة سبيلا قويا لضرورة توثيق بعض البنى الدماغية في جوانب معينة من الانفعالات (Sacks, 1985, p. 124).

2.1.3 قياس التخطيط الكهربائي للدماغ :

ينبني هذا الأسلوب على فرضية مفادها أن الخلايا العصبية تولد طاقة أوجه (أو شحنة) كهربائية عند إزالة الاستقطاب في أثناء عملية التواصل بين خلية عصبية وأخرى. وتعد الطاقة الكهربائية التي تولدها خلية عصبية واحدة ضعيفة للغاية، إلا أنه في حالة إزالة الكثير من الخلايا في ذات الوقت الاستقطاب، فإنها تصبح قريبة بدرجة كافية من الجمجمة، ومن ثم يمكنك اكتشاف تغيرها في الطاقة الكهربائية في فروة الرأس.

ويقوم الباحثون بوضع الأقطاب في الكثير من المناطق على رأس المبحوث في الدراسة (أنظر الشكل 4)، وقياس الطاقة الكهربائية بين كل من هذه الأقطاب وقطب مرجعي تم وضعه في مكان آخر، ومن ثم يتمكنون من قياس إما الأنماط العامة للنشاط الكهربائي في الدماغ، أو يمكنهم فحص الاستجابات التي تعرف باسم "الطاقات الكهربائية المرتبطة بحدث ما أو مثيرات بعينها" بمحفزات بعينها.



الشكل يوضح الرسم الكهربائي في المخ (عن موقع ويكيبيديا)

إن غالبية الأبحاث تستخدم أساليب التخطيط الكهربائي للدماغ لفحص العمليات الحسية والمعرفية في المراحل المبكرة والتي تحدث خلال نصف الثانية من وقوع مثير جديد، بدلا من العمليات الانفعالية. ويحدث هذا (ولو جزئيا)، لأن مناطق الدماغ، حيث يمكن الكشف عن نشاط ما، يجب أن تكون قريبة نوعا ما من فروة الرأس. فالكثير من البيانات الدماغية الهامة في الانفعالات تقع على مستويات أكثر عمقا في الدماغ، إلا أنه تم استخدام أساليب التخطيط الكهربائي للدماغ في بعض أبحاث الانفعالات (Hajcak, et al., 2009).

3.1.3 التصوير بالرنين المغناطيسي الوظيفي:

إن هذا الأسلوب يسعى إلى أخذ لقطة للمخ في حالة عمله، لكنه في هذه الحالة يمكن النظر إلى تفعيل مناطق أعمق داخل الدماغ، وله دقة مكانية أكبر، عنه عما يحدث في أساليب EEG. وعلى الرغم من أن

النواحي الفيزيائية لهذه التقنية تعد معقدة، إلا أن قياسات تطوير الرنين المغناطيسي الوظيفي تقيس التغيرات في مستويات الأكسجين في المخ كسبيل لمعرفة الوقت التي كانت فيه الخلايا العصبية نشطة في الفترة الأخيرة.

تجب الإشارة إلى أن جهاز MRI المستخدم في أبحاث علم النفس هو نفسه الذي يستخدمه الأطباء لتصوير أجزاء أخرى في الجسد، ويشغل جهاز MRI بيئة مغناطيسية شديدة القوة تحيط بجسد المشارك، بينما توفر أيضا نبضات من الطاقة الكهرومغناطيسية.

فعندما يتم تشغيل المغناطيس وينبض الكهرباء، فإن صور كافة البروتونات في جسد الشخص تصطف لتشير إلى نفس الاتجاه، وتتقبل المزيد من الطاقة (مما يجعلها تدور بسرعة أكبر حول محورها)، وعندما يتم إطفاء المغناطيس، فإن البروتونات تبدأ في إطلاق الفائض من الطاقة، كما أنها أيضا تتوقف عن الانسجام مع بعضها البعض. وخلال هذه المرحلة الأخيرة، يتمكن الباحثون من قراءة صور الطاقة عندما تطلقها البروتونات. وحيث إن مختلف الجزئيات تطلق الطاقة بأشكال مختلفة بعض الشيء، فإن الأطباء والباحثين يتمكنون من ضبط معالم القراءة وذلك لإلقاء الضوء على نوعية الأنسجة الجسدية.

ويتم استهلاك مخزون الأكسجين الخاصة بالخلايا العصبية، وتحتاج إلى إمدادها بالمزيد فورا، ونتيجة لذلك، فإن خلايا الدم تطلق المزيد من الأكسجين في هذه المناطق التي بها خلايا عصبية كانت نشطة لتوها، وذلك في أعقاب الإطلاق مباشرة. وفي الكثير جدا من صور الرنين المغناطيسي الوظيفي، يقرأ الباحثون المعالم القرائية للحصول على الحد الأقصى من التناقض بين الهيموجلوبين (أحد العناصر الكمائية للدم) التي تظل تحمل بعض الأكسجين، والهيموجلوبين الذي انتهى من إطلاق لكل الأكسجين الذي يحمله.

ولعل علماء النفس اليوم وجدوا أداة تساعدهم في فحص النشاط العصبي داخل المخ عند الإنسان، وذلك بعد اكتشاف التغيرات المحلية في مستويات الأكسجين بالدم، وبدأ الباحثون في استخدام هذا الأسلوب للإجابة عن الأسئلة الأساسية حول بناء الانفعالات. فالتصوير بالرنين المغناطيسي الوظيفي له الكثير من المميزات مقارنة بالتقنيات السابقة، لما في ذلك الدقة المكانية الهائلة.

في الغالبية العظمى من دراسات تصوير الرنين المغناطيسي الوظيفي يظل المشارك وحيدا، ولذا، فإنه في الدراسة النمطية يكون المقصود بالحالة الانفعالية أنك داخل الماسح تنظر إلى صورة شخص يظهر تعبيراً وجهياً انفعالياً، فهل يعد هذا انفعالا؟، يجادل الباحثون في مدى إثارة هذه المهمة لعمليات انفعالية حقيقية، إلا أنه يظل في أفضل الأحوال نسخة ضعيفة للمواقف التي تخبر فيها الانفعالات عادة (Esslen & Pascual, 2004).

4.1.3 تقنيات الكيمياء العصبية:

إن مناقشتنا للتقنيات الثلاثة السابقة، تؤكد على التشريح العصبي، أي الأدوار التي تلعبها مختلف المكانية في الدماغ في العمليات النفسية المتعددة، والمنهج البديل لهذا يؤكد على "الناقلات العصبية" neurotransmitters، أي الكيماويات التي تستخدمها الخلايا العصبية للتواصل مع بعضها البعض.

ويستخدم المخ العشرات من الناقلات العصبية المختلفة، ويبدو بعضها هاما في التوسط لانتاج الانفعالات. وقد يربط ناقل عصبي بعينه لعمليات تحدث في أماكن مختلفة من المخ، بدلا من أن تظل منعزلة في موقع

واحد، لذا فإن أساليب الكيمياء العصبية كانت مفيدة في تحديد شبكات النشاط الدماغي الكامنة وراء الظواهر النفسية.

وقد أدت هذه التقنيات إلى نتائج مثيرة في الكيمياء العصبية للعديد من العمليات الانفعالية، إلا أن هذه التقنيات أيضا لها عيوب، فمثلا، قد ينشغل الناقل العصبي الواحد في عدد من العمليات الدماغية لذا يصبح من الصعب تناول أحد آثار الناقل العصبي من غير التأثير على الآثار الأخرى. كذلك، فإن أساليب الكيمياء العصبية تستخدم أكثر مع الحيوانات عنها مع البشر، وذلك لعدد من الأسباب، فالكثير من الموارد الكيميائية التي تستخدم لتغيير الناقل العصبي يجب حقنها مباشرة في المخ، أي أنه إذا تم ابتلاعها أو حقنها مباشرة في الدم، فإنها لن تعبر الحاجز بين الدم والمخ

Bibliographie

Bard, C. (1934). On emotional expression after decortication with some remarks on certain theoretical view. *Psychological Review*, 41, 309-329.

Damasio, A. R. (1994). *Descartes error: Emotion, reason and humain brain*. New York: Putman.

Giuliani, D., & Ferrari, F. (s.d.). Differential behavioral response to dopamine d2 agonists by sexually naive, sexually active, and sexually inactive male rats. *Behavioral Neuroscience*, 110, 802-808.

Higley. (1996). Excessive mortality in young free-ranging male nonhuman primates with low cerebrospinal fluid. *Archives of Psychiatry*, 2, 537-543.

James, W. (1884). What is en emotion? *Mind* (9), 188-205.

Keltner & Shiota. (2003). New displays and new emotions. *Emotion*, 12, 144-160

LeDoux, J. (1996). *the emotional brain*. New York: San Antonio.

Neidenthal, P. (2004). A prototype anallysis of the french category "emotion". *Cognition and Emotion*, 14, 569-582.

Philips, M. L., Young, A. W., Senior, C., Brammer, M., Andrew, C., & Calder, A. (1997). A specific neural substrate for perceiving facial expression of disgust. *Nature*, 389, 495-498.

Plutchik, R. (1982). A psychoevolutionary theory of emotions. *Social Science Information*, 21, 529-553.

Schachter & Singer. (1962). Cognitive, social, and physiological determinants of emotional state. *Psychological Review*, 69, 379-399.

Swab, D. F., & Fliers, E. (1985). Asexually dimorphic nucleus in the human brain. *Science*, 228, 1112-1115.

الذكاء الانفعالي (تعريفه، أبعاده، نماذجه النظرية، وطرق قياسه)

Emotional intelligence

(Its definition, its dimensions, its theoretical models, and its methods of measurement)

د. بن درف سماعيل، جامعة وهران 2، الجزائر

smain2719@gmail.com

ملخص:

لقد ارتبط النجاح في حياة الفرد منذ القدم بالذكاء الشخصي الذي يعتمد على القدرات العقلية وتوظيف المكتسبات المعرفية في حل المشكلات الفردية، لكن هذا غير كاف بما أن الفرد اجتماعي بطبعه، فبحكم تعامله مع الآخرين في جميع ميادين الحياة سواء في الوسط المدرسي، الاجتماعي أو المهني يثير تفاعله معهم جملة من الانفعالات التي من شأنها أن تؤثر سلبا على سلوكه ويرهن بذلك صحته النفسية وكذا علاقته مع الآخرين، ما يجعل تحلي الفرد بالذكاء الانفعالي ضرورة حتمية للنجاح في شتى مجالات

الحياة، من خلال قدرته على فهم انفعالاته الذاتية والتحكم فيها وتنظيمها وفق فهم انفعالات الآخرين والتعامل في المواقف الحياتية وفق ذلك، وعلى هذا الأساس يهدف البحث الحالي إلى تسليط الضوء على الذكاء الانفعالي، تعريفه، أبعاده، نماذجه النظرية، وطرق قياسه.

الكلمات المفتاحية: الذكاء الانفعالي، الانفعالات، التفاعل الإيجابي، السلوك، العلاقات الاجتماعية.

Abstract :

Since ancient times, success in the life of the individual has been associated with personal intelligence that relies on mental abilities and the employment of cognitive gains in solving individual problems, however this is not enough since the individual is social by nature, because by virtue of his dealings with others in all fields of life, whether in the school, social or professional milieu, his interaction with them raises a number of emotions that may negatively affect his behavior and thereby depend on his psychological health as well as his relationship with others, what makes the individual's emotional intelligence an inevitable necessity for success in various areas of life, through his ability to understand, control and regulate his own emotions according to understanding the emotions of others and dealing in life situations accordingly, and on this basis the current research aims to shed light on emotional intelligence, its definition, its dimensions, its theoretical models, and its methods of measurement.

Keywords: emotional intelligence, emotions, positive interaction, behavior, social relations.

مقدمة:

يحتاج الإنسان في تعاملاته اليومية الشخصية إلى قدر معين من الذكاء العقلي الشخصي حتى يتسنى له مواكبة ظروف الحياة، ومسايرة كل ما يجري من حوله وذلك من خلال قدراته العقلية المتعلقة بالتمكّن من التحليل، وحل المشاكل، وبناء الاستنتاجات، وسرعة التصرف، والقدرة على التفكير المجرد، وسرعة التعلم، لكن هاته القدرات غير كافية في تعامل الفرد مع الآخر بحكم تعقيد الأفعال وردودها أو المثيرات واستجاباتها، فهو بحاجة إلى العاطفة في الكلام والتخاطب من أجل التواصل السليم وبناء العلاقات الإيجابية النافعة والهادفة مع الآخر بغية العيش والتعايش ضمن منظومة يسودها الأمن النفسي بالدرجة الأولى، والإبتعاد عن الغضب والهمجية والبربرية والعنف في أساليب تواصله التي تعقد تعاملاته في بيئته مما تضيف في الكثير من الأحيان إلى مجانبة الهدف، ولهذا أضحي فهم الإنسان لذاته أكثر من ضرورة من خلال إستعانتة بالذكاء في إدارة وجدانه، ما يؤدي به إلى فهم الآخرين، وقدرته على توظيف واستخدام هذا الفهم الذي يمكنه من السيطرة على مشاعره وانفعالاته والتحكم فيها، مما ينمي لديه القدرة على فهم مشاعر الآخرين من أجل النجاح في حياته الاجتماعية، الدراسية أو المهنية.

إشكالية البحث:

يصف الكثير من الناس في مجتمعنا أن الشخص الذكي هو الذي يحصل على درجات مرتفعة في اختبارات القدرات العقلية المنطقية والحسابية، في حين يتم إقصاء غيره ممن حصل على معدلات أقل في هذه القدرات من تلك الصفة على الرغم من تمكّنه الجيد من ضبط انفعالاته وإدارتها، والمرونة في التعامل وتقبل الغير والقدرة على التأثير في الآخرين وذلك أن الإنسان إجتماعي بطبعه، ويستحيل عليه العيش بمفرده، فالإتصال الإجتماعي ضرورة إجتماعية ونفسية لحياة الأفراد، فمن خلال الإحتكاك تبنى علاقات تفاعلية بين الأشخاص، منها ما هو إيجابي ومنه ما هو سلبي بحكم الفعل ورد الفعل، ونظرا لشغف الفرد وطموحه للنجاح سواء على المستوى الأكاديمي، المهني أو الاجتماعي وجب عليه التحلي بنوع معين من الذكاء يفوق الذكاء العقلي أو الذكاء العام وهو الذكاء الانفعالي لأجل تحقيق مبتغاه بطريقة تفاعلية إيجابية تترك الأثر الطيب في نفسية الأشخاص في نطاق إتصالي معين.

إن مصطلح الذكاء الانفعالي حديث النشأة نسبيا، حيث ظهر في بداية التسعينيات من القرن الماضي من خلال الباحثين الأمريكيين في علم النفس جون ماير وبيتر سالوفي، حيث اعتبروا الذكاء الانفعالي نوعاً من أنواع الذكاء الاجتماعي الذي يتضمن القدرة على مراقبة الانفعالات والمشاعر الخاصة بالفرد والآخرين، والتميز بين المشاعر والانفعالات المختلفة، واستخدام هذه القدرات لتوجيه طريقة التفكير والأفعال الخاصة، وذلك أثناء محاولتهما تطوير طريقة علمية لقياس الفروق بين الأفراد في مجال الانفعالات، وتوصلا إلى أن الأفراد الذين لديهم مهارات ذكاء انفعالي يعبرون عن انفعالاتهم ويدركون انفعالات الآخرين، وينظمون عواطفهم (العلوان، 2011، 125)، و حتى يتضح موضوع بحثنا بشكل جلي وجب الغوص فيه، وعلى هذا الأساس نطرح التساؤلات التالية: ماهية الذكاء الانفعالي، أبعاده، نماذج النظرية، وطرق قياسه؟

-أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى تسليط الضوء على مصطلح الذكاء الإنفعالي، من خلال التعريف به، أبعاده، نماذج النظرية، وطرق قياسه.

-أهمية البحث:

تكمن أهمية البحث في النقاط التالية:

- الحد من الانفعالات السلبية في تعاملات الأفراد الناتجة عن عدم القدرة في التحكم في مشاعرهم.
- الحد من العنف والهمجية في الأفعال وردود الأفعال بين الأفراد.
- تربية النفس البشرية على أسس صحيحة من أجل العيش والتعايش السليم بين الأفراد، سواء في المجال المدرسي، المهني أو الاجتماعي.

-الإطار النظري للبحث:

1-تعريف الذكاء الانفعالي:

1-1-لغة:

كلمة ذكاء من مصدر ذكا وذكى وذكي وذكو أي حدة العقل، سرعة الفطنة والفهم.
كلمة إنفعالي اسم منسوب إلى انفعال، دالٌّ على انفعال، سريع الغضب أو التأثر؛ شديد الإحساس، ناشئ عن انفعال وتأثير، مثير للعواطف كجُملة انفعالية، خطاب انفعالي (www.almaany.com).

1-2-إصطلاحا:

يعرف ماير وسالوفي (1990) الذكاء الوجداني بأنه نوع من أنواع الذكاء الاجتماعي، والذي يتضمن قدرة الفرد على التعرف على انفعالاته وانفعالات الآخرين من أجل التمييز بينها، واستخدام هذه المعارف لتوجيه طريقة تفكير الفرد وأفعاله الخاصة (Mayer & Salovey, 1990, 772) ويعرفه جولمان (1995) بأنه القدرة على إدراك الانفعالات وفهم ومعرفة انفعالات الآخرين، بحيث يؤدي ذلك إلى تنظيم وتطوير النمو الانفعالي المرتبط بتلك الانفعالات من خلال الوعي بالذات وإدارة الانفعالات والدافعية والتعاطف والمهارات الاجتماعية (Rode, et al., 2007, 400).

ويُعرفه ماير وسالوفي وكاروسو (2000) بأنه عبارة عن مجموعة من القدرات التي تمكن الفرد من مراقبة مشاعر وانفعالات الذات والآخرين، والتعبير عن تلك المشاعر والتمييز بينها، واستخدام هذه المعلومات في توجيه التفكير والتنظيم الذاتي (Mayer, Salovey & Crauso, 2000, 401) ويعرفه سولواي وكارترايت (2008) بأنه القدرة على إدراك مشاعرنا الخاصة ومشاعر الآخرين، لتحفيز أنفسنا على إدارة الانفعالات جيدا في أنفسنا وفي علاقاتنا مع الآخرين (Cartwright & Solloway) 2008, 2

يعرفه عبده وعثمان (2002) بأنه إدراك الفرد لقدرته على الانتباه والإدراك الجيد للانفعالات والمشاعر الذاتية، وفهمها، وصياغتها بوضوح، وتنظيمها وفقا لمراقبة وإدراك دقيقين لانفعالات الآخرين ومشاعرهم للدخول معهم في علاقة انفعالية اجتماعية إيجابية تساعد الفرد على الرقي العقلي، والانفعالي والمهني، وتعلم المزيد من المهارات الإيجابية للحياة (عبده، وعثمان، 2002، 256).

ويعرفه موراي (1998) بأنه القدرة على التحكم في المشاعر السلبية مثل الغضب والشك، واستبدالها بأخرى إيجابية مثل الثقة (Murray, 1998, 29)

يعرفه بار اون (2005) بأنه مجموعة منظمة من الكفايات والمهارات الغير معرفية في الجوانب الشخصية والانفعالية والاجتماعية التي تؤثر على قدرة الفرد على النجاح والتكيف مع متطلبات وضغوط البيئة وهو عامل مهم لتحديد قدرة الفرد على النجاح في الحياة (Bar On, 2005, 41)

2- أبعاد الذكاء الانفعالي:

هناك العديد من دراسات التي حددت أبعادا للذكاء الانفعالي، ونأخذ منها الأبرز:

2-1- أبعاد الذكاء الانفعالي حسب ماير وسالوفي:

- يتكون الذكاء الانفعالي حسب ماير وسالوفي (1990) من أربعة أبعاد هي :
- إدراك الانفعالات: ويعني القدرة على تعرف الفرد على انفعالات الوجوه والتصميمات.
- قياس واستخدام الانفعالات: وذلك بهدف تحسين التفكير بمعنى توظيف الانفعالات.
- فهم الانفعالات: ويعني التصرف بناء على الانفعالات والتفكير المنطقي.
- تنظيم الانفعالات: أي إدارة وتوجيه الانفعالات. (Mayer & Salovey, 1990, 773)

2-2- أبعاد الذكاء الانفعالي حسب جولمان:

حدد جولمان (1995) الذكاء الانفعالي بخمسة أبعاد هي:

- الوعي بالذات :

ويتضمن هذا القسم معرفة الفرد لحالته المزاجية بحيث يكون لديه ثراء في حياته الانفعالية و رؤية واضحة لانفعالاته، والوعي بالذات عنصر مؤثر في مشاعرنا؛ حيث إن الفرد الغاضب عندما يدرك أن ما يشعر به هو

الغضب، فهذا يتيح له فرصة كبيرة من الحرية ليختار عدم إطاعة هذا الشعور، والتخلص من قبضة هذا الغضب .

- إدارة الانفعالات:

و يعني هذا القسم قدرة الفرد على تحمل الانفعالات العاصفة وألا يكون عبدا لها، أي يشعر بأنه سيد نفسه . وهذا يمثل دالة على الكفاءة في تناول أمور الحياة (تنظيم الذات).

- دافعية الذات (تحفز الذات) :

بمعنى أن الذكاء الانفعالي يؤثر بقوة وعمق في كافة القدرات الأخرى إيجابا أو سلبا، لأن حالة الفرد الانفعالية تؤثر على قدراته العقلية وأدائه بشكل عام.

- التعاطف:

ويقصد به معرفة وإدراك مشاعر الغير مما يؤدي إلى التناغم الوجداني مع الآخرين .

- المهارات الاجتماعية:

ويقصد بها التعامل الجيد والفعال مع الآخرين بناء على فهم ومعرفة مشاعرهم (المصدر، 2008، 597).

2-3- أبعاد الذكاء الإنفعالي حسب بار-أون:

و حدد بار- أون (1996) الذكاء الانفعالي بستة أبعاد هي:

- البعد الشخصي

- بعد تكوين العلاقات مع الآخرين

- التكيف

- التحكم في الضغوط

- المزاج العام

- الانطباع الإيجابي (Ladd & Chan, 2004, 96)

3-النماذج النظرية للذكاء الانفعالي:

تركز في دراستنا هذه على أهم النماذج النظرية المفسرة للذكاء الإنفعالي وهي:

3-1-النموذج النظري لـ ماير وسالوفي للذكاء الإنفعالي:

اقترح ماير وسالوفي (1997) نموذجا نظريا للذكاء الانفعالي ينظران فيه للذكاء الانفعالي على أنه مجموعة من القدرات العقلية المرتبطة بتجهيز ومعالجة المعلومات الانفعالية، وتختص بصفة عامة بإدراك الانفعالات واستخدامها في تيسير عملية التفكير والفهم الانفعالي، وتنظيم وإدارة الانفعالات، حيث يتضمن نموذج ماير وسالوفي أربع قدرات مترابطة فيما بينها، وتسهم بصفة عامة في التفكير المنطقي، وترتبط بالقدرة العقلية العامة، وتتنظم هرميا من العمليات النفسية الأساسية إلى العمليات الأكثر تعقيدا أو تركيبيا، ومن المفترض أنها تنمو وتتطور بتطور العمر والخبرة بطريقة تتشابه كثيرا مع نمو وتطور القدرات العقلية المكتسبة (جابر عيسى، وربيع رشوان، 2006، 58)، وتكمن هذه القدرات الأربع فيما يأتي:

- تحديد الانفعالات لدى الذات ولدى الآخرين.

- استخدام الانفعالات أو الوجدانات في تيسير التفكير.

- فهم العمليات الانفعالية.

- إدارة الانفعالات والمواقف الشخصية التي تنطوي على تحدي وجداني.

وهذه القدرات لها أهميتها في تحقيق التوازن والصحة النفسية للفرد، وإن أي خلل في هذه القدرات

يصاحبه قصور في الجانب الانفعالي والاجتماعي.

3-2- النموذج النظري لـ بار - أون للذكاء الانفعالي:

يرى بار-أون أن الذكاء الانفعالي هو خليط من القدرات العقلية وسمات الشخصية الانفعالية والاجتماعية غير المعروفة، وأنه نظام من المهارات الشخصية والكفايات العقلية التي تؤثر في قدرة الفرد على التعامل بنجاح مع متطلبات البيئة والضغط، وعلى هذا الأساس اقترح بار-أون (2000) النموذج النظري له والذي يتكون من العناصر التالية:

أ-العوامل الداخلية للفرد:

وتتكون من مجموعة من الكفاءات التي تساعد الفرد على التعامل مع نفسه بنجاح وتسمى أيضا بالذكاء الشخصي، وتشمل القدرات والمهارات المرتبطة بداخل الشخص كالوعي بالذات، تأكيد الذات، استقلالية الذات، اعتبار الذات وتحقيق الذات.

ب-العوامل الخارجية للفرد:

وتمثل القدرات والمهارات للأشخاص، وقدرتهم على إقامة علاقات شخصية ناجحة ودات تأثير إيجابي على الآخرين والتفاعل معهم، وتشمل هذه العوامل المشاركة الانفعالية أو التعاطف، العلاقات الشخصية مع الآخرين، المسؤولية الاجتماعية للفرد.

ج-عوامل التكيف:

وهي كيفية النجاح في مواكبة الظروف والمتطلبات البيئية والتكيف معها من خلال زيادة مهارات الفرد في التعامل مع الآخرين وتتضمن حل المشكلة وتوليد الحلول الفعالة، إختبار الواقع أي التمييز بما يشعر به الشخص انفعاليا وما هو موجود بالواقع، والمرونة أي تعديل الانفعالات والأفكار والسلوك مع المواقف الغير مألوفة.

د-عوامل إدارة الضغوط:

وهي القدرة على مواجهة الضغوط والتكيف معها بفعالية كبيرة كتحمل الضغوط، وضبط الاندفاع أي تأجيل الاندفاع للقيام بسلوك معين بالتحكم في المشاعر.

هـ-كفاءات المزاج العام:

وتتمثل في قدرة الفرد ومهارته في الإستمتاع بالحياة والرضا عن نفسه والآخرين والذي يضم كل من السعادة أي الشعور بالرضا والتعبير عن المشاعر الإيجابية، والتفاؤل وهو رؤية الجانب المشرق من الحياة والإبقاء على الجانب الإيجابي لدى الفرد في مواجهة المشاعر السلبية (بن عمور، 2017، 42-43).

3-3- النموذج النظري لـ سامية القطان للذكاء الانفعالي:

في هذا النموذج تشير سامية القطان (2006) إلى أن أبعاد الذكاء الوجداني ثلاثة، تنتظم في شكل هرمي، بينهم تفاعل وإحالة متبادلة مستمرة (تأثير وتأثر) وهذه الأبعاد هي: النضج الوجداني، والتواصل الوجداني، والتأثير الوجداني.

3-3-1- النضج الوجداني:

وهو بمثابة الأساس الذي تقوم عليه مكونات الذكاء الوجداني، ويتضح لدى الفرد من خلال كم الطاقة الانفعالية المتاحة تحت تصرف الأنا، أو ما يعرف بالاقتصاديات النفسية، وهذه الطاقة هي التي تجعل الفرد قادرا على التعايش مع الضغوط والإحباطات والصراعات، وكلما انخفضت الطاقة الانفعالية كلما انخفض استثمار الفرد لذاته وقدراته أو تركزت طاقته في مجالات محدودة. ويتمثل النضج الوجداني في الوعي بالذات، وتوجيه الذات، وتقدير الذات، والمرونة، والدافعية.

3-3-2- التواصل الوجداني:

وهو يمثل الحلقة الوسطى بين النضج الوجداني، والتأثير الوجداني، وحتى يكون الفرد على درجة عالية من التواصل الوجداني، فلا بد أن يكون قادراً على مواجهة المشكلات والصعوبات، وقادراً على التعبير عن وجهة نظره والدفاع عنها، وكذلك لا بد أن يتفهم وجدان الآخرين ويقدر رؤيتهم، وهذا يعني الإحساس بمشاعر غيره وتقدير وجهة نظرهم والاهتمام بمساعدتهم، ويظهر ذلك في العناية بمشاعر الآخرين، والحساسية المرتفعة تجاههم، والمبادرة بمعاونتهم والاعتراف بإنجازاتهم، وكذلك التعاطف والمشاركة الوجدانية والكميائية في الاستجابة للآخرين، ويتمثل التواصل الوجداني في التوكيدية، والإمباتية، والنظرة الإيجابية، وشجاعة المواجهة، وتقبل اختلاف الآخرين.

3-3-3- التأثير الوجداني:

وهو يمثل قمة الصرح للذكاء الوجداني، فلن يصل الفرد إلى التأثير الوجداني إلا بتملكه قدرًا مناسباً من قدرات النضج الوجداني، والتواصل الوجداني. وتمثل قدرات التأثير الوجداني أعلى درجات الذكاء الوجداني، لأن هذه القدرات تجعل الفرد قادراً على التأثير الجيد في الآخرين، بما لديه من مهارة عالية لكسب الآخرين في صفه، ومساعدتهم في تغيير بعض الجوانب من أنفسهم وبيئتهم؛ لتحقيق أهدافهم ويتمثل التأثير الوجداني في الإقناع، والقيادة، والمبادرة في التغيير، والتعاون، والتفاوض (القطن، 2009، 3-26).

4- قياس الذكاء الانفعالي :

لقد قام العديد من الباحثين بتطوير مقاييس للذكاء الانفعالي ونذكر منها (بن عمور، 2017، 46-50):

4-1-مقياس الذكاء الانفعالي متعدد العوامل :

يعد مقياس الذكاء الانفعالي متعدد العوامل أول بطارية اختبارات لقياس الذكاء الانفعالي كقدرة عقلية وأعدده ماير وسالوفي حيث أوضحوا ان هناك علاقة وثيقة بين الذكاء الانفعالي وقدرة الفرد على تجهيز المعلومات الوجدانية المرتبطة به، ويتكون المقياس من 12 مهمة تتضمن 141 مفردة تدرج تحت أربعة فروع للقدرات وهي: الإدراك الانفعالي، التفسير الانفعالي للتفكير، الفهم الانفعالي، إدارة الانفعالات.

4-2-اختبار الأداء الأقصى:

يتعلق مفهوم الذكاء الانفعالي بالقدرات المعرفية الحقيقية ذات الصلة بالمشاعر، وقد ينسب هذا النموذج إلى ماير وسالوفي، وتنظر هذه الاختبارات والمقاييس إلى الذكاء الانفعالي على أنه قدرة عقلية بحتة وترتكز على معالجة المعلومات مثل القدرة على التعرف والتعبير عن وتسمية الانفعالات، وتقيس اختبارات الأداء الأقصى مستوى ذكاء الفرد عن طريق حل مشكلة، وتعتبر هذه المقاييس مؤشراً لتقييم الفروق الفردية في الذكاء الانفعالي التي لها علاقة بقدرات مرتبطة بالانفعالات، كما أن تحصيل درجات أعلى في هذه المقاييس تشير إلى قدرة أكبر في التعرف على انفعالات وعواطف الآخرين كعرض صورة لوجه حزين على مجموعة من الأشخاص لمعرفة مدى تمييزهم وإدراكهم للانفعالات الظاهرية لصورة هذا الوجه، ويقاس هذا المثال على القدرة على قراءة وفهم مشاعر الآخرين، وتعتبر هذه المقاييس سهلة التطبيق إذا تعلق الأمر بالمقاييس العقلية، ولكن في حالة التعامل مع الجانب الانفعالي يتطلب الأمر اختيار الإجابة الأنسب من بين الإجابات المتاحة والأكثر فعالية، وليس اختيار الإجابة الصحيحة المطلقة كما الحال في اختبارات القدرات العقلية، ويرى سالوفي بأن ثقافة المجتمع ومتغيرات الموقف والحالة المزاجية هي التي تحدد الخيار الأمثل للموقف.

4-3-مقاييس التقرير الذاتي:

يعنى مفهوم الذكاء الانفعالي بناء على هذا النموذج بالقدرات المعرفية المرتبطة بالمشاعر كما يدركها الفرد ذاتياً ويعتمد على نماذج السمات أو النماذج المختلطة لجولمان وبار-أون وهي عبارة عن وصف

المفحوصين لأنفسهم على مقياس ليكرت المكون من مجموعة بنود على شكل جمل وصفية، بحيث تعتمد دقة هذا النوع من المقاييس الخاصة بالسمات والقدرات على مدى فهم الأشخاص لأنفسهم بشكل دقيق بحيث يعطي للمفحوصين سلسلة من الجمل الوصفية التي تشير إلى مدى وصف المفحوصين أنفسهم حول الجمل المطروحة، ومن هذه المقاييس نذكر:

4-3-1-مقياس بار-أون:

صمم هذا المقياس بار-أون بعد إجراء مجموعة من الدراسات التجريبية على مدى سبع عشر سنة أختبر خلالها أكثر من 33000 فرد، يتكون هذا الاختبار من 133 فقرة موزعة على 15 بعد كالوعي الذاتي بالانفعالات وتقدير الذات، العلاقات الشخصية، المرونة وضبط النفس والإصرار والمسؤولية، والتفاوض واعتبار النفس والتعاطف وحل المشكلات وتحمل الإجهاد والسعادة.

4-3-2-مقياس دانيال جولمان:

اعد هذا المقياس جولمان اعتمادا على نظريته للذكاء الانفعالي والتي تتضمن المجالات الخمسة وهي:
-معرفة العواطف لشخص ما، والإحاطة الذاتية، تميز الإحساس أثناء حدوثه.

-إدارة العواطف، القدرة على معالجة الأحاسيس.

-إستحثاث الأفراد وتنظيم العواطف لخدمة الهدف

-تمييز العواطف في الآخرين والتأكد والوعي الاجتماعي

-معالجة العلاقات ومهارة إدارة العواطف في الآخرين.

ويتكون الاختبار من 17 سؤال وأمام كل سؤال خمسة بدائل (معظم الوقت، غالب الوقت، أحيانا، نادرا، أبدا تقريبا) وعلى المفحوص اختيار البديل الذي يمثله.

4-3-3-مقياس قائمة الكفاءات الإنفعالية:

هو مقياس التقرير الذاتي من تطوير جولمان وبواياتزي حيث يتكون المقياس من 72 فقرة تقيس كيفية تعامل الفرد مع المواقف الانفعالية.

5-خاتمة:

إن الأفراد الذين يمتلكون الذكاء الانفعالي هم أناس قادرين على التعامل مع الحالات الاجتماعية الأكثر حساسية والذين يُشعرون الآخرين بالراحة، من خلال فهم وإدارة العواطف لذاته وللآخرين، ويتفقد الخبراء على أنّ الذكاء الانفعالي يؤدي دوراً هاماً في النجاح في جميع الميادين دون إستثناء، كما أنّه أكثر أهمية من الذكاء العام، فهو مرتبط في كل ما يتعلق بصنع القرار بالنسبة للمهنيين وذوي المناصب القيادية إضافة إلى التسيير المرن للموارد البشرية وتحقيق مكانة ريادية من خلال بلوغ الأهداف التي من أجلها أنشئت هذه المؤسسة ، إقتصادية، سياسية كانت أو غيرها، ففي المجال المدرسي أو الأكاديمي، يضيف تحلي الأستاذ بالذكاء الإنفعالي إتجاه طلبته نكهة خاصة لدروسه بإستقطاب تركيزهم وبالتالي زيادة التحصيل الدراسي لديهم، وفي المجال الإجتماعي، يتيح الذكاء الإنفعالي التعايش السليم بين الافراد دون عنف أو همجية خاصة الذين يتقاسمون نفس الحيز الجغرافي كأفراد الأسرة الواحدة أو خارجها كالمجمعات السكنية والأحياء.

إن الذكاء الانفعالي هو المادة الأولية لثقافة السلم داخل المجتمعات والرقى بها، من خلال الحوار البناء بين الأفراد المدعّم بالسلوك السوي بإستعمال الوجدان المناسب في الموقف المناسب الناتج عن فهم الفرد شعوريا لنفسه وللآخر.

6-التوصيات:

على ضوء ما ورد نطرح التوصيات التالية:

- التركيز على التنشئة الإجتماعية السليمة للفرد داخل أسرته من خلال تشجيعه على التعبير عن إنفعالاته دون كبتها.
- إدراج دورات تكوينية في كيفية التواصل المرن للعمال المنتمين للقطاعات التي تشهد ضغوطا مرتفعة داخل العمل بحكم تعاملهم مع الشرائح المختلفة من المجتمع كقطاعات الصحة، الشرطة، التربية، الحماية المدنية.
- التأكيد على ضرورة تواجد المختصين النفسانيين داخل الجمعيات والنوادي الثقافية من أجل إرساء ثقافة السلم والتدريب على العمل في مجموعات دون كبح مشاعر الآخر وأفكاره.
- التأكيد من الملتقيات والمحاضرات العلمية في كيفية استخدام الذكاء الإنفعالي للفرد والجماعات من خلال استعمال تقنية لعب الأدوار بغية تدريب الأفراد في المشاركة في الحياة العامة.
- ضرورة خضوع طالبي المناصب العليا أو القيادية في جميع مؤسسات الدولة إلى اختبار الذكاء الانفعالي من أجل تحقيق تلك المؤسسات والرقى بها.

7-قائمة المراجع:

7-1-باللغة العربية:

- العلوان أحمد، (2011) الذكاء الانفعالي وعلاقته بالمهارات الاجتماعية وأنماط التعلق لدى طلبة الجامعة في ضوء متغيري التخصص والنوع الاجتماعي، المجلة الأردنية في العلوم التربوية، (2)7، 125-144.
- القطان سامية عباس، (2009)، تصور جديد للذكاء الوجداني " نموذج نظري- مقياس سيكومتري واختبار إسقاطي"، دار المصطفى، بنها، مصر.
- المصدر عبدالعظيم سليمان، (2008) الذكاء الانفعالي وعلاقته ببعض المتغيرات الانفعالية لدى طلبة الجامعة، مجلة الجامعة الإسلامية (سلسلة الدراسات الإنسانية)، (1)16، 587-632.
- بن عمور جميلة، (2017) الذكاء الانفعالي و علاقته بأساليب مواجهة مواقف الحياة الضاغطة لدى الطلبة الجامعيين، رسالة دكتوراه في علم النفس غير منشورة، تحت إشراف أ.د بن طاهر بشير، كلية العلوم الاجتماعية، قسم علم النفس والأرطوفونيا، جامعة وهران 2، الجزائر.
- جابر محمد عيسى، وربيح أحمد رشوان، (2006) الذكاء الوجداني وتأثيره على التوافق والرضا عن الحياة والإنجاز الأكاديمي لدى الأطفال. مجلة دراسات تربوية واجتماعية، (4)12، 45-130.
- عبده عبد الهادي، عثمان فاروق، (2002)، القياس والاختبارات النفسية (أسس وأدوات)، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 516.

- القاموس الإلكتروني المعاني عربي-عربي www.almaany.com

7-2-باللغة الأجنبية:

- Bar-On, R, (2005) The Impact of Emotional Intelligence on Subjective Well-Being, Perspectives in Education, Faculty of Education, University of Pretoria, South Africa, 23(2), 41-62.
- Cartwright, A., & Solloway, A. (2008). Emotional Intelligence: Activities for Developing You and Your Business. Available at: www.amazon.co.uk.

- Ladd, B., & Chan, C., (2004) Emotional Intelligence and Participation in Decision-making: Strategies for Promoting Organizational Learning and Change, Journal of Start Change, 13, 95-105.
- Mayer, J., & Salovey, P., (1990) Perceiving Affective Content in Ambiguous Visual Stimuli: Acomponent of Emotional Intelligence, Journal of Personality Assessment, united states, 54(4), 772-781.
- Mayer, J., Salovey, P., & Caruso, A., (2000) Models of Emotional Intelligence, Handbook of Intelligence, Cambridge University Press.
- Mayer, J., & Salovey, P., (1990) Perceiving Affective Content in Ambiguous Visual Stimuli: Acomponent of Emotional Intelligence, Journal of PersonalityAssessment, 54, (4), 772-781.
- Murray, B., (1998) Does emotional intelligence matter in the workplace? APA 's Annual Convention, 29(7). [On-line]. Available: <http://www.apa.org/monitor/jul98/emot.html>
- Rode, J.et Al, (2007) Emotional Intelligence and Individual Performance: Evidence of Direct and Moderated Effects, Journal of Organizational Behavior, 28, 399-421.

أثر الحب في تشكل العلاقات الاجتماعية عند فريدريك هيغل

The impact of love on the formation of social relation to Friedrich Hegel

د.بن شريف بوعلام، جامعة محمد لمين دباغين سطيف2؛ الهضاب؛ الجزائر

b.boualem89@yahoo.com

-الملخص:

نتوخى من خلال هذه الدراسة إبراز أثر المشاعر العاطفية الحميمة في حياة الإنسان اليومية، وبالخصوص أثر عاطفة الحب في تشكل العلاقات الاجتماعية بين الناس من منظور فريدريك هيغل. هذا، وتقتضي الضرورة المنهجية، في تصورنا، أن نتعاطى هذا الموضوع بتوظيف المنهج التحليلي، من

منطلق أنه يعد الأنسب ليتحقق غرضنا المتمثل في تحليل هذه القضية الهيغلية بالانتقال من الكل إلى الجزء بغية إمطة اللثام عن تلك الحقيقة الفلسفية التي لا يختلف فيها إثنان، مفادها أن عاطفة الحب – حسب هيغل – تشكل ذاتية الجنين الذي سينقلها ثم ينشرها ويربطها بمناخ الأسرة، فتقوم بعد ذلك، هذه الأخيرة على هذا الأساس العاطفي المتين.

وبالتالي، الشخص نفسه من سينشر ويربط مشاعر الحب الإنسانية بنقيضها العالم الخارجي: المجتمع، الدولة، فيتحقق غرض هيغل المتمثل في تشكل الإنسان الشامل أو الكامل أو المطلق بهذا التركيب بين الحب والعالم الخارجي الذي يعكس مشاعر الكراهية والفراق. ونحن، في هذا الطرح التحليلي / الفلسفي لمسألة الحب عند هيغل تنتصب أمامنا الإشكالية الآتية:

كيف يمكن تفسير عاطفة الحب بالمنهج الجدلي الهيغلي؟ وهل هناك خلفية اجتماعية وسياسية دفعت هيغل إلى التركيز على عاطفة الحب، في مقابل الفراق والكراهية والشر، في كتابه المعنون: فلسفة الحق؟

-الكلمات المفتاحية:

مفهوم الحب؛ الأسرة؛ المجتمع البورجوازي؛ العلاقات الاجتماعية؛ مفهوم الدولة.

Abstract :

Through this study, we aim to highlight the impact of intimate sentimental feelings on daily human life, and in particular the impact of the sentimental of love on the formation of social relations between people from the perspective of Friedrich Hegel. The methodological necessity requires, in our perspective that we deal with subjects by employing the analytical method, on the grounds that it is considered the most appropriate to achieve our purpose represented analyzing this hegelian issue by moving from the whole to the part in order to uncover that philosophical truth in which two do not differ, that the sentiment of love to Hegel constitutes the subjectivity of the embryo that will transfer it, then spread it and link it to the family, and then the letter will be based on this solid sentimental foundation.

Consequently, the same person will spread and link the human feelings of love with their opposites in the external world: society and the state, thus achieving Hegel's goal of forming a comprehensive, complete or absolute person with this combination between love and the external world that reflects feelings of hatred and separation. And we, in this analytical / philosophical discussion of the issue of love to Hegel, the following problem arise before us:

How can the sentimental of love be explained by the Hegelian dialectical method? Is there a social and political background that prompted Hegel to focus on the sentimental of love, as opposed to separation, hatred and evil, in his book entitled: The Philosophy of Right?

Key Words :

Concept of love ; Concept of family ; Bourgeois society ; Social relations ;
Concept of state.

1- مقدمة:

يحسن بنا، من الناحية المنهجية، لفت الانتباه إلى أن موضوع دراستنا هذه ينصب على واقع متوتر، بما أثار من مواقف متباينة ومتضاربة، بين مؤيد ورافض، ونقصد به واقع الحضارة الغربية الأوروبية إبان عصر النهضة حتى نهاية القرن الثامن عشر. وسنحاول، بشكل مخصوص، تسليط الضوء على الجدل والتناحر القائم بين نزعتين فلسفيتين: أنصار النزعة التجريبية الحسية مع الفيلسوف ورجل السياسة الإيطالي نيقولا ميكافيللي والفيلسوف التجريبي البريطاني توماس هوبز اللذان أرجعا سبب الحروب آنذاك وخراب أوروبا إلى طبيعة الإنسان الشريرة، والفيلسوف المثالي الألماني فريدريك هيغل الذي يؤكد العكس تماما من ذلك، بحكم أن الإنسان يلد في مناخ الأسرة التي يعمها ويسودها عامل عاطفي هو الحب. هذا الحب هو العنصر الإنساني الذي يساهم في تكوين شخصية الطفل المترنة من الناحية الصحية.

هذا، وتقتضي الضرورة المنهجية، في تصورنا، أن نتعاط هذا الموضوع، مركزين على مسألة الحب، في المنظور الفلسفي التقليدي الهيجلي، كعلاقة جدلية بين الأنا والآخر، بغية توضيح معنى الحب بوصفه مشاركة واتحاد بين الذوات. وسنسعى بقدر استطاعتنا من أجل إمطة اللثام عن طبيعة العلاقة الجدلية التي تضبط منطق سيرورة التناحر القائم بين خلية الأسرة والمجتمع المدني لبلوغ تركيب في أعلى بناء إنساني يطلق عليه هيغل تسمية: الدولة.

والحال تلك، بالنسبة للأهمية هذه الدراسة، إذ تتلخص في السعي للبحث في أثر الحب في تشكل العلاقات الاجتماعية الحميمة بين أفراد المجتمع المدني عند هيغل، الذي يعتبر أن الحب بوصفه اتحاد بين الذوات أو ما يسميه بالبيذاتية / التذات، يمثل اكتمال ومشاركة بين وعيي ووعي الآخر، ونداء للإتحاد بينهما، وهذا النضج يتمظهر ويتخارج ويتجلى في مفهوم الدولة، إلا وأن انطلاقته - كما هو معروف عند هيغل - هي الأسرة التي يعمها الحب والهناء والأمان للجميع.

ونحن، في هذا الطرح التحليلي لمسألة أصل نشأة مفهوم الحب وأثره في تشكل العلاقات الاجتماعية والاقتصادية والسياسية، نسعى بشكل عام إلى تبيان قيمة مشاعر الحب في حياة الإنسان اليومية وأثرها في مداواة صحته الفيزيولوجية والنفسية في آن واحد، وذلك بالوقوف، بشكل مخصوص على الأنموذج المثالي الألماني فريدريك هيغل الذي يرى أن الحب هو منبع الحياة ومصدر العلاقات الإنسانية الأخلاقية. وعليه، فإذا كان هيغل يفسر مفهوم الحب برده إلى مسألة الجدل أو الصراع في الوجود من أجل الاعتراف والاتحاد والمشاركة في العيش السليم الدائم، فيا ترى ما هو أصل نشأة مشاعر الحب في منظوره؟

وإلى أي مدى تمكن من تأكيد وإثبات الحقيقة التي مؤداها أن الحب هو مبدأ أخلاقي، يتعدى ساحة النزوات والشهوات الحسية، متبادل بين الأنا والآخر بغية تحقيق مسألة الاعتراف في مقابل الحسين الذين يدافعون عن إثبات صحة الأطروحة التي تفيد بأن الإنسان شرير بطبعه، وأن كل الشرور والحروب مردها أنانية الإنسان وطبيعته الشريرة؟

2- معنى الحب عند الفلاسفة اليونانيين:

الحب ما هو إلا شعور بالانجذاب والإعجاب نحو شخص ما أو شيء ما وقد ينظر للحب على أنه كيمياء متبادلة بين إثنين، وهو مركز الحياة والمعنى وهو منبع السعادة والقيمة. يشعر الفرد من خلاله أن الحياة تبدو جميلة ورائعة. أكثر من ذلك، الحب هو القوة التي يمتلكها الإنسان وتدفعه للميل للإتحاد مع الآخر، وتجعله يتغلب على شعوره بالعزلة والانفصال. في الحب يصير الإثنان واحداً، فهم القدرة على العطاء دون أن ينتظر الشخص مقابل ذلك، أن يعطي الشخص للآخر كل ما يملكه من حب وعلم وفرح، في الحب يكتشف الإنسان نفسه ويكتشف الآخر، فهذا هو الفيلسوف اليوناني سقراط يرى بأن الحب هو ولادة في الجميل بدنا وروحاً.⁽¹⁾

هذا، ويرى أفلاطون أن الحب ذو طبيعة وسط الآلهة والبشر والحب الجسدي أدنى مراتبه، وأعلى مراتبه الحب الروحي، إذ يقول أفلاطون أن الرجل الفاسد محب من النوع العامي يعشق الجسم لا الروح، وليس مخلصاً في حبه، فعندما يذبل جمال الجسم ينحرف عن حبه وتتبخر وعوده وكأنها أحلام. كما أن أرقى أنواع الحب عند أفلاطون هو حب عقلي مترفع عن الجسد، وبرأيه أن الحب بين اثنان هو وحده الكفيل بقيام مشاركة بينهما طول الحياة، وأن هذا الحب هو تزواج عقليين راقيين بريء من أي نزعة حسية.⁽²⁾ ولا ريب في أن هذا هو م نفسه معنى الحب الذي حذى حذوه الفيلسوف الألماني هيغل بحيث مجرد معنى الحب الحقيقي من التعلق بالشهوات الحسية ويترفع به إلى العالم العقلاني المثالي. لأن الغرض من النزوة الحسية إمتاع الأنا والآخر جسمياً فقط، وحصر لذتيهما في العالم الحسي دون التعالي بها ونقلها إلى اللذة المطلقة التي تصل إلى مستوى اللذة العقلية. ولأن اللذة الحسية – حسب هيغل – تعرف نهايتها وتزول في فترة زمنية مؤقتة.

وهو عينه معنى الحب عند أرسطو الذي يرى أن الحب "ينبتق من قلب الإنسان وأحاسيسه الخفية، وما للحب من قدرة ابداعية خلاقة ينطوي عليها، فالحب الذي يزول ليس حبا، إن حبا أمكن يوماً أن ينتهي لم يكن في يوم ما من الأيام حبا حقيقياً." ⁽³⁾

3- أصل نشأة مفهوم الحب عند فريدريك هيغل:

في الحقيقة، أن فلسفة هيغل الشاب، في مرحلة بيضاء، تعد مرجعاً أساسياً للتفكير في مسألة مشاعر الحب وأثرها في تشكل خلية الأسرة على أسس متينة، والمجتمع المدني، والعلاقات الاجتماعية والاقتصادية والسياسية، بشكل عام، بحيث يزودها عنصر الحب كعاطفة متبادلة بين أفراد الأسرة والمجتمع المدني، بعنصر أخلاقي يجعل منها تكتسي طابعاً إنسانياً يمثل محور تأسيسي للوجود الإنساني.

ومما لا شك فيه، هو أن فلسفة الحب عند هيغل قامت على "الفلسفة السياسية في القرنين 16 و17م التي كانت تنظر إلى الحياة الاجتماعية كعلاقة مؤسسة على الصراع من أجل الوجود، وهي تعني في هذا السياق، المجال الذي يتصارع فيه البشر من أجل تحقيق مصالحهم الخاصة، فالحياة الاجتماعية حسب مكيافيللي (1469-1527)، تتميز بوضع قائم ومستمر من العدوان والصراع والتناحر بين البشر، أما هوبز (1588-1679) فقد حول هذه القناعة الميكافيلية إلى افتراضات علمية، لإثبات فكرة الصراع من أجل الوجود وأسس المجتمع الذي دعا إليه كتابه التنين على فكرة حرب الكل ضد الكل."⁽⁴⁾

في حين أن هيغل يرى في كتابه الموسوم بـ: "أصول فلسفة الحق" أن فكرة الصراع تتميز عن ما سبق الإشارة إليه، فبالاعتماد على فكرة الصراع، تسعى الذوات إلى الإعراف الذي يحقق حالة اجتماعية انسانية قائمة على أساس المحبة، هذا الأساس منبعه عاطفي يرثه الطفل عندما يكون جنينا في رحم أمه، ثم يأتي لينشره في مناخ العائلة حيث تتكون الأسرة، وبعد ذلك يتم نقله إلى مستوى آخر هو المجتمع المدني. من هنا، فإن فكرة الصراع عند هيغل، غايتها الوحيدة هي الإعراف بين الذوات المختلفة والمتصارعة.

فضلا عن ذلك، يحمل الحب "معنى أخلاقي ويتصل بالتجربة حيث الترابط والعلاقات الداخلية أو البينية من النوع الجدلي حيث يكون قوام الإعراف التبادل، والفعل الذي به يكون الشخصان في علاقة أصيلة، وكل واحد يأخذ من الآخر ما يبيلور حقيقة مضمونه، وهو المعنى الذي ذهب إليه هيغل." (5)

من هنا فإن أهمية هيغل ترجع إلى كونه أول فيلسوف حاول دراسة العلاقات الاجتماعية بوصفها علاقات بين ذوات تسعى لتحقيق الاعتراف المتبادل، وهذا على التقيض من التقليد الفلسفي الغربي الذي كان سائدا في الحقل السياسي والأخلاقي لدى كل من ماكيافيللي وهوبز، وهو تقليد فلسفي قائم على فكرة الصراع المستमित والحرب الضروس بين البشر، والبحث المستمر عن الوسائل الأنجع لإشباع رغباتهم وحاجاتهم، داخل ما يسمى بـ الصراع من أجل البقاء وهو صراع تتناقض فيه الرغبات والارادات الإنسانية. (6)

والدليل على ذلك، أن هوبز تصور "العلاقات بين البشر قبل تأسيس ونشأة المجتمع السياسي على أنها كانت حرب واقتتال فلم يكن أحد يأمن على نفسه وماله، فقد تميزت حالة الطبيعة بالمنافسة وحب الانتصار والمجد، مما يعني أن كل إنسان كان يسعى لتحقيق ذاته على نحو أناني حفاظا على نفسه، إذ أصبح كل إنسان ذئب للإنسان، والكل يخاف الكل، وأنه لم يكن للإنسان إلا أن يحارب باستمرار أو يمكث خائفا من عدوان الآخرين، وبذلك امتازت حالة الطبيعة - حسب هوبز - بأنها فقيرة، شاقة، شبه متوحشة ومحدودة." (7)

يرجع كل هذا إلى كون التحولات الاقتصادية والاجتماعية التي أصابت بعض المجتمعات الأوروبية منذ عصر النهضة، قد أدت إلى تغيير في عناصر التصور الكلاسيكي للاجتماع السياسي، وأثارت انتباه مؤسس الفلسفة السياسية الحديثة نيقولا مكيافيللي الذي كان معاصرا لهذه التحولات وعبر عنها في كتاباته السياسية، وبخاصة ما أشار إليه من أن الإنسان أناني بالطبع ويهتم في الدرجة الأولى بمصالحه الخاصة ويعمل على تحقيقها، ومن أجل الاجتماع السياسي القائم على مبدأ الصراع الدائم. وتوماس هوبز الذي يعتبر أنه جاء ليكمل نظرية مكيافيللي مستفيدا في الوقت نفسه من التطورات التي عرفت هذه المجتمعات الأوروبية، في عصر النهضة، سواء من الناحية الاقتصادية والاجتماعية أو من الناحية العلمية والفلسفية، إذ شرع في البحث عن القوانين الاجتماعية بغرض ارساء قواعد نظرية صلبة للفلسفة السياسية باسم العقد الاجتماعي. (8)

4- مفهوم الحب عند هيغل:

يرى هيغل أن الحب علاقة جدلية مع الآخر، فإذا أردنا تتبع مسيرة الحب عند هيغل، سنجد أنه في الحب يعي الإنسان ذاته أولا كأنا قبل الآخر، ووعي الذات لنفسها لا يكون فقط من خلال علاقتها بالعالم الخارجي وموضوعاته، بل من خلال علاقتها بالذوات الأخرى، فهي تدرك وتعي ذاتها من خلال الآخر،

ولكن هذا الوعي يجب أن يكون من خلال العلاقة مع العالم الخارجي. ومن خلال علاقة الذات بالذوات الأخرى نرى أن الوعي الذاتي قد بدأ يدرك ذاته في ذوات أخرى، وهنا يتحقق الوعي على المستوى الإنساني بعد أن كان على مستوى الأشياء الخارجية، وأول مراحل هذا الوعي الإنساني يقوم بالمشاركة (أي علاقة الذات بذات أخرى) فبقدر ما يتجلى الوعي الذاتي خارج ذاته من خلال علاقته بالذوات الأخرى يكتسب وجوده وحضوره في العالم، أي من خلال العلاقة التشاركية وليس التدميرية مع الآخر.⁽⁹⁾

وهذه العلاقة جوهرها الحب كعاطفة إنسانية تمثل محور تأسيسي للوجود الإنساني، هذا الوجود يقوم على الإقرار بين الذوات وليس على الصراع من أجل فناء وإزالة الآخر، بل فضلا عن ذلك، الصراع الذي يؤدي إلى تأكيد وإثبات علاقتي التفاعلية التشاركية في اتحادها مع وعي الآخر. لأنني، في الحقيقة، ليس بإمكانني ادراك ذاتي إلا بالحضور في الوجود، وفي مناخ التفاعل مع الآخر، أي في علاقة تداوتية / بينذاتية مع حضور غيري.

وبالفعل هذا ما نستشفه من خلال كلام ما نصه هيغل في ما يلي:

"إنني بصفتي وعي أعني ذاتي بعد تخارجها عن نفسها، ولا أحقق ذاتي إلا من خلال الآخر، إن ذاتي، في الحقيقة، هي للآخر، يحقق بها ذاته، والطرفان المتمثلان في ذاتي وذات الآخر يتوسطان بعضهما البعض بغية التشارك وتحقيق الإقرار التبادل بينهما."⁽¹⁰⁾

وبالعودة إلى علاقة الحب عند هيغل، إذا كانت الحياة الاجتماعية تتطلب وحدة مع الآخر ومشاركته معه، فلا بد أن يظهر الحب كنداء للإتحاد بالآخر والتوحد به، ولكن هذا الإتحاد لا يلغي الذاتية، بل تظهر بوضوح وجلاء من خلال الوحدة، فمن خلال الحب يتم الإتحاد بوعي ورضا لتكون وحدة منسجمة، وهنا يكون الاكتمال، فالآخر يدرك ذاته من خلالي والعكس. إذ لا تلغي الذات، في الحب، الذات الأخرى، لأنها لو ألغتها لفقدت موضوعها، وبالتالي يصبح هناك خلل في علاقة الحب، لذلك يكون التكامل والانسجام المتبادل في الحب لتندمج الذات مع الآخر، والآخر يندمج معها كليا، أي بلغة هيغل الآخر يحيى فيا وأنا أحيا فيه، وهنا اندماج كلي في الآخر. وهذا الاندماج لا يفرض فرضا، فهو ليس تسلط وسيطرة على الآخر، في الحب نقضي على التسلط والسيطرة،⁽¹¹⁾ بل العكس من ذلك تماما، ففي الحب نشعر بالإتحاد. يقول المفكر ولتر ستيس في هذا السياق ما يلي نصه:

"الحب هو وضعية عامة، شعور الفرد أنه متحد مع الآخر."⁽¹²⁾

من هنا نفهم أن الحب يمثل حالة انبثاق من الذات الإنسانية ليسود الذوات الأخرى، هو حرية الذات بعد تغلغها في الذوات الأخرى، ليتكون مجتمع إنساني تشكله روابط إنسانية. وإذا أردنا أن نلج إلى معرفة سبب هذا الانبثاق والتفجر الذاتي من المنظور الهيجلي للحب لوجدنا أن هيغل، في حقيقة الأمر، يعالج مسألة أثارها أفلاطون قديما، تتلخص في ما يلي:

"ما سبب الحب؟، وما الذي يكمن خلف الحاجة والتعطش إليه؟، الحب هو التعطش والإتحاد والإلحاح إلى الوحدة أو إلى وجود أفضل مع الآخرين، به يتخلى المرء عن وحدته وعن استقلاله كموجود أناني، أو كموجود فردي، ليشارك أشخاصا آخرين في هذا العالم، وهيغل يفترض هنا كأفلاطون أن الفرد بذاته كموجود غير مكتمل ومفتقر لغيره، فلكي يشعر المرء بالإكتمال يجب أن ينخرط مع الآخرين في حياة واحدة متماسكة الروابط."⁽¹³⁾ والحق أن هذا المعنى هو الذي نستشفه من كلام هيغل الآتي نصه:

"اللحظة الأولى في الحب هي ألا أريد أن أكون شخصا مستقلا قائما بذاته، ولو كنت كذلك لشعرت بنقص وعدم اكتمال، أما اللحظة الثانية في الحب فهي أن أجد نفسي في شخص آخر، وأساوي شيئا عن شخص آخر، في حين أن الآخر بدوره يساوي شيئا عندي، ومن ثم فإن الحب هو أعظم أنواع التناقض جميعا، ولايستطيع الفهم حل هذا التناقض، (...) والحب هو وحدة ذات نمط أخلاقي." (14)

وهذا إن دل على شيء ما فإنما يدل على أن الحب شعور مركب، فهو حاجة أساسية ومطلب جوهري في الطبيعة البشرية كمولد لقوى التسامح والمحبة، إنه يكمن خلف ذواتنا وربما كان المصدر الأساسي لانفعالاتنا الطاغية والمحرك لبلوغ مكاسب عليا في الحياة البشرية. فلما كان الحب صرخة للإتحاد ونداء للوحدة مع الآخر، فإنه بذلك يحقق النوع الأساسي من الحرية، ويعني بها هيغل الحرية الاجتماعية. ويحدث ذلك انطلاقا من أن الاجتماعية تعتمد على عنصر الحياة مع شخص آخر ومشاركته أشخاص آخرين في وجودهم المدني، في الحب يصير وجود الآخر ضرورة لي، ووجودي ضرورة للآخر، والشيء الجميل في هذه الضرورة هو عندما نعيها. (15) إن الفرد لا يستطيع أن يكون ما يكون إلا من خلال فردا آخر، فإن وجوده ذاته ينحصر في وجوده لأجل الآخر. (16)

وفي الحب كما يرى المفكر المعاصر رينه سورو "لا يكتفي الإنسان بأن يكون بالنسبة إلى نفسه شخصا يكفي نفسه بنفسه لأنه لو كان كذلك لكان إنسانا ناقصا معيبا، [وإنسان] يحظى بكيونته في شخص آخر، وأن يحتل القيمة ذاتها التي يحتلها هو عند الآخر." (17)

من هنا يمكن القول أن الحب يعني تجربة "تمثل بالنسبة إلى كل ذات شرطا أساسيا للمشاركة في الحياة الاجتماعية، وبهذا يعتبر بعدا أساسيا لانفتاح الأفراد على بعضهم البعض، من خلال المحبة المتبادلة والعطف والمودة والتفاعل الوجداني، وذلك قصد تحقيق مطلب الشعور بالثقة بالنفس. (18) هذه الحالة النفسية المريحة هي التي سترسم ملامح عالم جديد أستمع فيه بوجودي كأنا متفاعلة مع الآخر، ويستمتع الآخر بوجوده مع أناي. هكذا، يحقق الحب، في الأخير، سعادتي وسعادة الآخر. يقول هيغل في هذا السياق ما يلي:

"إنني في الحب أجعل الآخر ممتعا لي، بينما يكون وجودي ممتعا له، كما أنني أكون واع بهذا التداخل المتبادل الذي ينبثق منه نوع ثالث من الوعي يجمع ووعيي ووعي الآخر في وحدة عليا. (19)

5- الحب بوصفه جوهر الأسرة وأساس الدولة:

يرى هيغل أن الأسرة مؤسسة جوهريّة لتهديب الفردية البشرية بما هي كذلك، لأنها الوسط الذي يصبح فيه الجوهر الأخلاقي عينيا ومؤثرا ومناسبا للحياة الأخلاقية للناس والحب عند هيغل هو أساس الأسرة، تنتم الأسرة بوصفها الجوهر المباشر للروح، عن طريق الحب بصفة خاصة والحب هو شعور الروح بوحدتها الخاصة. (20) وهذا ما نعثر عليه في كلام ما نصه هيغل في كتابه المعنون: "أصول فلسفة الحق" حيث يقول ما يلي:

"الحب هو الوعي بوحدتي مع الآخر بحيث لا أكون في عزلة أنانية." (21)

نفهم من خلال هذا القول أن هيغل يريد أن يربط بين ثلاثة عناصر يرى أنها متلازمة وهي: الوعي من جهة، وعاطفة الحب والعمل من جهة أخرى، وذلك لإعطاء بعد إنساني أخلاقي لحياة الإنسان العملية، وأن يجعل الواقع يكتسي طابعا فكريا أساسه الحياة الحبية. وعليه، فالإنسان – حسب هيغل – هو فكر وعمل

وعواطف في آن واحد، إنه منسوج بتناغم هذه العناصر الثلاثة، فهو يفكر ويعمل وينهض بانجازاته العظيمة التي تحمل في الأخير فكره وعواطفه.

هذا، وأن الإنسان ليس فردا منعزلا، فهو يعيش مع أقرانه، ويعتمد عليهم كما يعتمدون عليه وعلى ذلك فلا معنى للنظر إليه معزولا عن مجموعة النظم التي تشبع حاجاته والتي هي في ذاتها تعبير عن الفكر في العالم. وأقدم هذه النظم التي يكشف عنها التاريخ هي الأسرة فالأسرة ترضي مطالب الإنسان الحسية وتحميه وترعاه بطريقة بدائية، إن الأسرة وحدة تنطوي على فكرة أساسية هي ذلك الحب المتبادل ومن هذه الوحدة يبدأ هيغل تحليله للدولة.(22)

وعملية تكوين خلية الأسرة تتم وتنضج بالتنازل عن الأنانية وحب التملك الفردي والمصلحة الشخصية. وذلك باستبدال هذه الخصائص الفردية بخاصية الحب، لكن ليس الحب في صورته العابرة، أو حب الشهوات الحسية، بل هو حب يكمن في الحياة العاطفية بين الرجل والمرأة الممثلة لإرادتهما الكلية الشاملة، أو "الرغبة في تكوين أسرة والاستعداد الكامل للإتحاد في شخصية واحدة أو التنازل عن الأنانية".(23)

ويتحقق هذا بفعل علاقة متداخلة بين العلاقات العاطفية وقدرة الفرد على الشعور بقيمته ومكانته التي تجعله يثق في نفسه، وبالتالي يمكن أن يصل من الناحية الاجتماعية إلى مستوى الثقة في ذاته. وذلك في إطار علاقة الطفل بأمه التي تعد أولى مستويات الإعراف المتبادل، لأن الصورة الأولى لهذا الإعراف تتم عن طريق التفاعل الأولي القائم بين الأم وإبنها، بحيث أن الأم هي من تقوم بتلبية حاجاته البيولوجية والعاطفية، وتمثل بالنسبة إليه نموذج الإعراف المتبادل أو التنازلات الأولى، فضلا عن ذلك، فإن التجربة التنازلية للحب تسمح للفرد بالشعور بما يسمى "الأمن العاطفي" الذي يتعرف من خلاله على قيمة عواطفه ومشاعره، بل وإمكانية اظهارها للآخرين الذين يتفاعل معهم في محيطه الاجتماعي.(24)

ولقد أثبتت الدراسات التحليلية التي قام بها العالم النفسي الإنجليزي دونالد وينيكوت أن الرضيع في الشهور الأولى من حياته متعلق كثيرا برعاية واهتمام أمه، يبين أيضا أن سلوكه متوقف على ما هو خارج ذاته، لذلك كان من الخطأ والتضليل الإعتقاد بأن الطفل مكثف بذاته وكأنه مستقل عن الأشخاص الآخرين الذين يستند إليهم، وخاصة أمه التي تعمل كل ما بوسعها في رعايته وفي الحفاظ على حياته.(25)

وهكذا فإن الأسرة بوصفها مؤسسة اجتماعية أساسية في المجتمع تتشكل بداخلها شخصية الفرد، على هذه المؤسسة لا تستطيع القيام بتلك الوظيفة على نحو سليم ما لم تكن أساسا عاطفيا، علما أن الحب هو العاطفة الأساسية في الأسرة.(26) ولعل هذا ما يتفق معه المفكر العربي عبد الرحمن بدوي، الذي يقول في هذا السياق ما يلي:

"إن الأساس الطبيعي للأسرة هو استمرار النوع الإنساني، إلا أن ذلك ليس سبب وجودها الأساسي، فسبب وجودها الرئيسي هو عاطفة الحب القائمة بين أعضائها وهي العلاقة الروحية الإنسانية".(27) فكيف تتشكل الأسرة والروابط الاجتماعية بتأثير عاطفة الحب من منظور هيغل؟ وما هو العامل الرئيسي الذي يقوي ويوطد العلاقات الاجتماعية عند هيغل؟

يرى هيغل أن في الزواج تبلغ فكرة الحب أوجها واكتمالها، ففيه يكونان الشخصان المستقلان شيء واحد، إلا وأن العشق عند هيغل مهم للزواج، ولكنه لا يكفي لإقامته، فالرغبة والحب يجب أن يرافقا العقل، أي

الوجدان عند هيغل، وهذا يجعل من الحب أهم المؤسسات في المجتمع. فالزواج يحتوي على عناصر الحياة الطبيعية كونه رابطة جوهرية، ويحتوي على الحياة في شمولها. إن الزواج قائم على وحدة روحية وحب واع.⁽²⁸⁾ ومن خلال الزواج تنصهر شخصيات الأفراد المستقلة، ليصبح الزوجان شيء واحد، فينظر إلى الأسرة على أنها كائن واحد، ما دام أعضاؤها لم ينفصلوا بعد، ولم ينتشروا لتأسيس أسر جديدة عن طريق الزواج.⁽²⁹⁾

فضلا عن ذلك، بالزواج يتموضع الحب خارجيا، يتم الإعلان عنه، والاتفاق عليه من خلال المجتمع قانونيا وأخلاقيا، باللغة والعقد يصير الحب اجتماعيا بعد أن كان فرديا بين ذاتين واعيتين يصبح الحب عيانيا أو وحدة بين طرفين تبلورت بالزواج. تتأكد علاقة الرجل مع المرأة ووحدتهما من خلال إنجاب الطفل الذي هو ثمرة حبهما حيث يحولان اهتمامهما إلى تربيته ورعايته، لأن وجوده يكتسب طابع مستقل، فهو آخر، وعندما يأتي الطفل وتتشكل الأسرة، في هذه اللحظة تأتي مطالب الرضيع ورغباته.⁽³⁰⁾

من هنا يمكن الحكم أن علاقة الحب بين الزوج والزوجة ليست موضوعية في ذاتها، وإنما تكون كذلك بفضل الأبناء حيث تحب الأم زوجها بصورة الإبن، والزوج يحب زوجته بصورة الإبن، ليكون الحب حاضرا لكليهما في الأبناء.⁽³¹⁾

ويرى هيغل أنه "كلما نما الأطفال وترعرعوا تركوا دائرة الأسرة أوسع. هذه الدائرة يدعوا هيغل دائرة المجتمع البورجوازي وهذا المجتمع هو النقيض الذي يواجه الموضوع الأصلي أي الأسرة ويختلف المجتمع البورجوازي عن الأسرة التي ينظر إليها أفرادها على أنها أشد واقعية منهم إذ هو بمثابة مضيف يستضيف أفراد مستقلين تربط بينهم روابط المنفعة الذاتية والالتزامات الاجتماعية وبينما طابع الأسرة الأساسي هو المحبة نجد طابع المجتمع هو التنافس."⁽³²⁾

وهذا يعني أن أول تحقق للروح الاجتماعية هو في الأسرة. ودورها الأساسي هو تربية الأبناء، وهذا أول مظهر من مظاهر الأخلاق. وثاني تحقق هو المجتمع المدني، وفيه يجتمع الناس وفقا لمصالحهم. وهذه المجتمعات في علاقات وأحيانا في تصادم.⁽³³⁾ ويتكون المجتمع المدني من الأسرة. "إنه مرحلة من تطور الروح المطلق؛ فهو طبيعي لا عرفي. والغرض منه صيانة الحقوق وحماية المصالح الفردية."⁽³⁴⁾

وفي المجتمع تنشأ التجارة وتنهض الصناعة لإرضاء حاجات الناس، وفيه أيضا ينتج الفرد لإرضاء حاجاته وحاجات أسرته ويخدم في نفس الوقت أقرانه، وفيه يتعلم الناس ألا يفكروا في مصالحهم بقدر ما يفكرون في مصالح الكل الذي ينتمون إليه. فالمنظمات والمؤسسات الاجتماعية لا تنشر الغريزة التنافسية بل تنمي غريزة الدولة وهي غريزة التعاون. هنا يواجه الموضوع (الأسرة) نقيضه (المجتمع) ويتمخض عن هذا التأليف بين النقيضين، يضم خير ما في كل منهما. وهذا التأليف لا يذيب الأسرة أو المجتمع وإنما يضيف عليهما التناغم والوحدة، هذا التأليف هو الدولة. والدولة بهذا المعنى كائن أسمى يحقق رفاهية الأفراد وحريرتهم ويربط مصالح الأسرة والمجتمع بأهداف عامة كلية شاملة. وليس معنى هذا طمس ذاتية كل من الأسرة والمجتمع، فإن التناقض قائم في الأعماق والتناقض هو مناط الحيوية في الحياة الإنسانية.⁽³⁵⁾

هكذا يتم الانتقال من الأسرة إلى المجتمع المدني، ثم الدولة. الأسرة تربي الأبناء وترعاها في مناخ عاطفي يسود فيه الحب والحنان والأمان. والمجتمع المدني تقام فيه الصناعة والتجارة حيث يتعامل الناس فيما بينهم في إطار التنافس الذي يقود بهم إلى تحقيق المصلحة العامة.

أما بالنسبة للتحقق الثالث وهو الدولة، التي تمثل التحقق الاجتماعي والاقتصادي والسياسي الأعلى، فهي – حسب هيغل – "الجوهر الاجتماعي الذي وصل إليه الشعور بذاته، وهي تجمع في ذاتها بين مبدأ الأسرة ومبدأ المجتمع المدني. والوحدة التي توجد في الأسرة على أنها شعور بالمحبة هي جوهرها، لكن الجوهر هاهنا ارتفع خلال المبدأ الثاني، أعني من خلال الإرادة الحرة العاقلة، إلى ما هو كلي." (36)

من هنا فإن غرض الدولة يزيد على ما تقدم تحقيق الروح المطلق، والتضحية بالمصالح الخاصة في سبيل المجتمع المدني، والدولة هي غاية، والأسرة والمجتمع المدني وسيلتان إليها، تستوعبهما في وحدة عليا هي الروح محققا بتمامه. (37)

يميز هيغل الدولة عن المجتمع المدني. فعنده أن المجتمع المدني عالم فردي نفعي فيه تسود الذرية الاجتماعية، أي أنه يتألف من أفراد على هيئة ذرات في المجتمع. والدولة في نظره ليس غرضها أن تكفل لأعضائها الرفاه المادي والحرية المجردة، بل أن تجعلهم يقومون بتأدية وظيفتهم الرئيسية الحقيقية وهي أن يعيشوا في الكلي، وبالتالي أن يرتفعوا بذلك إلى الحرية العينية. وفي الدولة يصل الإنسان إلى الأخلاق العليا الأكثر عينية، فالدولة تربي الفرد وتخضعه لنظام جماعي يحرره من أغراض طبيعته الحيوانية وأنظاره العقيمة، فالدولة لا تقلل من الفرد، بل تسمح له بأن يكمل شخصيته، وذلك بادماجه في نظام أخلاقي أعلى، من شأنه أن يتقدم في اتجاه ما هو كلي. (38)

وفي الأخير، فإن المؤسسة الاجتماعية الأساسية التي تمثل جوهر الحياة، والتي يشكل صورتها عامل الحب، في الأسرة، عند هيغل. ونحن نتفق معه في كون أن "الأسرة تنظم غريزة التناسل بالزواج والزواج بوحدة يكفل حسن تربية البنين. وعلى الأسرة يقوم المجتمع المدني وتقوم الدولة، فلا يعتبر الزواج أمرا عاطفيا فحسب ولكنه واجب مقدس ويجب أن يصدر عن الشعور بالواجب، أي أن يعقد من أجل المجتمع والدولة وحينئذ يعد عملا أخلاقيا." (39)

هذا العمل أساسه مشاعر الحب وسبيله الوجدان البشري، من أجل خلق علاقات اجتماعية واقتصادية وسياسية تكتسي طابعا انسانيا يخدم جميع أفراد الدولة.

فما أحلى أن نعيش في حب ووثام، تحت سقف واحد بحيث تبقى الدنيا أمان للجميع.

6- خاتمة:

من كل ما سبق ذكره نستنتج ما يلي نصه:

- أن التقليد الفلسفي الألماني المتعلق بمثالية هيغل بشكل عام، وبالمسألة البيذاتية / التداوت أو ما يعرف بالإعتراف بين الذات جاءت كرد عنيف وثورة شديدة تعاليم فلسفة العقد الاجتماعي عند نيقولا ميكافيللي في إيطاليا وتوماس هوبز في بريطانيا، حيث يرى هيغل بأن الإنسان خير بطبعه بحكم أنه يرث عاطفة الحب والحنان من رحم أمه، ثم يساهم في نشرها داخل مناخ الأسرة. فتقوي علاقة الحب بين الزوج والزوجة والإبن أثناء عملية التربية، وبالتالي يتم نقل مشاعر المحبة والمبادئ الأخلاقية إلى العالم الخارجي الذي يقصد به هيغل المجتمع المدني حيث تتمظهر وتتخرج وتتمثل علاقات اجتماعية واقتصادية وسياسية انسانية.

- أن الجوهر الذي يمثل صورة الأسرة هو عامل الحب بين أفرادها. وأن عاطفة الحب تمتد إلى أكثر من ذلك، لتشمل المجتمع المدني فتكسر قيود البورجوازية التي تقوم على الأنانية والاستغلال والاعترا ب وتشكل فيه علاقات انسانية قوامها المودة والعطف والاجتماعية التي تتجلى في روح الاتحاد والمشاركة والعيش السليم والأمن والاستقرار.

- أن عاطفة الحب التي تسود مناخ الأسرة وتنتقل إلى المجتمع المدني، لها تأثير عميق - حسب هيغل - في تشكل الدولة على أسس متينة تتمثل في الأخلاق العينية التي تحقق حلم الانسانية في التحرر. وأن الحب والعشق والمودة والعطف تربط بين الزوج والزوجة في علاقة الزواج، وغايتها هي تشكيل أسس الدولة ورسم ملامح عالم جديد تتحقق فيه حرية الشعوب المضطهدة.

7- الهوامش:

(1)- منذر شباني، هانيا بهجت مهنا، (2016)، "الحب عند هيغل"، مجلة جامعة تشيرين للبحوث والدراسات العلمية (سلسلة الآداب والعلوم الإنسانية)، المجلد (38) العدد (05)، سوريا، ص: 437

(2)- المرجع نفسه مع نفس ه.

(3)- المرجع نفسه مع نفس ه.

(4)- كمال بومنير، (2010)، النظرية النقدية لمدرسة فرانكفورت من ماكس هوركهايمر إلى أكسل هونيث، ط1، منشورات الاختلاف، الجزائر، ص: 131

(5)- الزواوي بغورة، (2012)، الإعراف: من أجل مفهوم جديد للعدل. دراسة في الفلسفة الاجتماعية، تقديم د. فهمي جدعان، ط1، دار الطليعة للطباعة والنشر، بيروت، ص: 33

(6)- كمال بومنير، (2012)، قراءات في الفكر النقدي لمدرسة فرانكفورت، ط1، مؤسسة كنوز الحكمة للنشر والتوزيع، الجزائر، ص: 91.

(7)- المرجع نفسه.

(8)-

الزواوي بغورة، مرجع سبق ذكره، ص ص: 12، 13.

(9)- منذر شباني، هانيا بهجت مهنا، مرجع سبق ذكره، ص ص: 438، 439

(10)- فريدريك هيغل، (2007)، فينومينولوجيا الروح، ترجمة ناجي العونلي، المنظمة العربية للترجمة، بيروت، ص: 269.

(11)- منذر شباني، هانيا بهجت مهنا، مرجع سبق ذكره، ص: 440

(12)- ستيس ولتر، (ب.ت)، فلسفة الروح، ترجمة إمام عبد الفتاح إمام، مكتبة مدبولي، القاهرة، ص: 57

(13)- مونيس بخضرة، (2009)، تاريخ الوعي: مقاربات فلسفية حول جدلية ارتقاء الوعي بالواقع، ط1، منشورات الإختلاف، الجزائر، ص ص: 84، 85

(14)- فريدريش هيغل، (1996)، أصول فلسفة الحق، ترجمة إمام عبد الفتاح إمام، مكتبة مدبولي، القاهرة، ج1، ص: 617.

- (15)- مـونيس بخضرة، مرجع سابق، ص: 85.
- (16)- إمام عبد الفتاح إمام، (1985)، دراسات هيغلية، دار الثقافة للنشر والتوزيع، القاهرة، ص: 53
- (17)- رينه سورو، (1993)، هيغل والهيغلية، ترجمة أدونيس العكرة، ط 1، دار الطليعة، بيروت، ص: 45
- (18)- كمال بومنير، (2015)، أكسل هونيث فيلسوف الإعتراف، ط 1، منتدى المعارف، بيروت، ص: 53
- (19)- فريدريك هيغل، (1996)، المؤلفات الكاملة، ترجمة إمام عبد الفتاح إمام، مكتبة مدبولي، القاهرة، ص: 883
- (20)- ميشال ميتياس، (1990)، هيغل والديمقراطية، ترجمة إمام عبد الفتاح إمام، ط 1، دار الحداثة، مصر، ص: 222.
- (21)- فريدريك هيغل، أصول فلسفة الحق، ج1، ص: 407
- (22)- الشيخ كامل محمد عويضة، (1993)، هيغل جورج وليم فريدريك. دراسة وتحليل في الفلسفة المعاصرة، ط 1، دار الكتب العلمية، بيروت، ص: 74، 75
- (23)- منذر شباني، هانيا بهجت مهنا، مرجع سبق ذكره، ص: 438
- (24)- كمال بومنير، (2017)، دراسات في الفكر النقدي المعاصر من فلتر بنيامين إلى نانسي فرايزر، ط 1، منشورات دار الخلدونية، الجزائر، ص: 96، 97
- (25)- كمال بومنير، أكسل هونيث فيلسوف الإعتراف، ص: 54، 55 (26)- المرجع نفسه، ص: 53
- (27)- عبد الرحمن بدوي، (1996)، فلسفة القانون والسياسة عند هيغل، ط 1، المؤسسة العربية للدراسات والنشر، بيروت، ص: 108.
- (28)- منذر شباني، هانيا بهجت مهنا، مرجع سبق ذكره، ص: 441
- (29)- ولتر ستيس، (1975)، فلسفة هيغل، ترجمة إمام عبد الفتاح إمام، تقديم زكي نجيب محمود، دار الثقافة، القاهرة، ص: 573.
- (30)- منذر شباني، هانيا بهجت مهنا، مرجع سبق ذكره، ص: 442
- (31)- عبد الرحمن بدوي، فلسفة القانون والسياسة عند هيغل، ص: 115
- (32)- الشيخ كامل محمد عويضة، مرجع سبق ذكره، ص: 75
- (33)- عبد الرحمن بدوي، (1981)، شلنج، ط 2، المؤسسة العربية للدراسات والنشر، بيروت، ص:
- (34)- يوسف كرم، (1986)، تاريخ الفلسفة الحديثة، ط 5، دار المعارف، القاهرة، ص: 281

- (35)- الشيخ كامل محمد محمد عويضة، مرجع سبق ذكره، ص ص: 75، 76
- (36)- عبد الرحمن بدوي، (1984)، موسوعة الفلسفة، ط 1، المؤسسة العربية للدراسات والنشر، بيروت، (الباب): الهاء، (المادة): هيجل، ج2، ص: 594
- (37)- يوسف كرم، مرجع سبق ذكره، ص: 281 (38)- عبد الرحمن بدوي، شُلنَج، ص ص: 135، 136
- (39)- الشيخ كامل محمد محمد عويضة، مرجع سبق ذكره، ص: 102.

8- قائمة المراجع:

- * الزواوي بغورة، (2012)، الإعتراف: من أجل مفهوم جديد للعدل. دراسة في الفلسفة الاجتماعية، تقديم د. فهمي جـدعان، ط 1، دار الطليعة للطباعة والنشر، بيروت.
- * الشيخ كامل محمد محمد عويضة، (1993)، هيجل جورج وليم فريدريك. دراسة وتحليل في الفلسفة المعاصرة، ط 1، دار الكتاب العلمي، بيروت.
- * إمام عبد الفتاح إمام، (1985)، دراسات هيجلية، دار الثقافة للنشر والتوزيع، القاهرة.
- * بدوي عبد الرحمن، (1984)، موسوعة الفلسفة، ط 1، المؤسسة العربية للدراسات والنشر، بيروت.
- * شُلنَج (1981)،، ط 2، المؤسسة العربية للدراسات والنشر، بيروت.
- فلسفة القانون والسياسة عند هيجل (1996)،، ط 1، المؤسسة العربية للدراسات والنشر، بيروت.
- * بومنير كمال، (2010)، النظرية النقدية لمدرسة فرانكفورت من ماكس هوركهايمر إلى أكسل هونيث، ط 1، منشورات الإخوة تلاف، الجزائر.
- * (2017)، دراسات في الفكر النقدي المعاصر من فلتر بنيامين إلى نانسي فرايزر، ط 1، منشورات دار الخلدونية، الجزائر.
- * أكسل هونيث فيلسوف الإعتراف (2015)،، ط 1، منتدى المعارف، بيروت.
- * قراءات في الفكر النقدي لمدرسة فرانكفورت (2012)،، ط 1، مؤسسة كنوز الحكمة للنشر والتوزيع، الجزائر.
- * بخضرة مونس، (2009)، تاريخ الوعي: مقاربات فلسفية حول جدلية ارتقاء الوعي بالواقع، ط 1، منشورات الإخوة تلاف، الجزائر.
- * هيجل فريدريك، (1996)، المؤلفات الكاملة، ترجمة إمام عبد الفتاح إمام، مكتبة مدبولي، القاهرة.
- * (1996)، أصول فلسفة الحق، ج 1، ترجمة إمام عبد الفتاح إمام، مكتبة مدبولي، القاهرة.
- * فينومينولوجيا الروح (2007)،، ترجمة ناجي العونلي، المنظمة العربية للترجمة، بيروت.
- * ولتر ستيس فلسفة هيجل، (1975)،، ترجمة إمام عبد الفتاح إمام، تقديم زكي نجيب محمود، دار الثقافة، القاهرة.
- * فلسفة الروح (ب.ت)،، ترجمة إمام عبد الفتاح إمام، مكتبة مدبولي، القاهرة.

- * يوسف كرم، (1986)، تاريخ الفلسفة الحديثة، ط 5، دار المعارف، القاهرة.
- * رينه سورو، (1993)، هيغل والهيغلية، ترجمة أدونيس العكر، ط 1، دار الطليعة، بيروت.
- * ميشال ميتياس، (1990)، هيغل والديمقراطية، ترجمة إمام عبد الفتاح إمام، ط 1، دار الحداثة، مصر.
- * منذر شباني، هانيا بهجت مهنا، (2016)، "الحب عند هيغل"، مجلة جامعة تشيرين للبحوث والدراسات العلمية (سلسلة الآداب والعلوم الإنسانية)، المجلد (38) العدد (05).

الصحة العاطفية في الوسط العقابي

Emotional health in the punitive milieu

د. بن عباد فتحي، جامعة البليدة 2، الجزائر

Fethi.benabbad50@yahoo.com

د. دالي رشيد، جامعة تلمسان، الجزائر

الملخص

ان السجناء لديهم حياتهم الخاصة تصاحبها عدة مشاكل نفسية عاطفية تتطلب حولا واستجابات تشعرهم بذاتهم ووجودهم في المجتمع خاصة اذا تحدثنا عن الوسط المغلق المتمثل في المؤسسات العقابية والتي تعد مكانا للردع وتنفيذ العقوبة.

فالمحبوسين ونظرا لتكوينهم النفسي والجسدي والاجتماعي يشعرون بهشاشة في شخصيتهم وتتعد أكثر في المحيط العقابي وذلك بسبب العوامل المحيطة بنظام السجن من قوانين ورقابة مستمرة وحرية مسلوقة مما يجعلهم يعيشون معاش نفسي صعب عليهم في الجانب النفسي العاطفي والجسدي والاجتماعي.

لهذا تسعى المؤسسات العقابية الى محاولة ادماج المحبوسين اجتماعيا من خلال البرامج العلاجية النفسية والتربوية لتحقيق الصحة النفسية لديهم.

وللأهمية البالغة التي تكتسبها هذه الفئة في الوسط العقابي سنحاول في هذه الورقة البحثية ان نتطرق الى سيكولوجية المحبوسين وصحته العاطفية في الوسط العقابي ومعرفة اهم العوامل التي تحدد المعاش النفسي للمحبوسين المسنين.

الكلمات المفتاحية: المحبوسين، المؤسسات العقابية، الوسط المغلق، الصحة العاطفية.

Abstract

Prisoners have their own lives accompanied by several psychological and emotional problems that require solutions and responses that make them feel of themselves and their presence in society, especially if we talk about the closed environment represented in punitive institutions, which is a place for deterrence and execution of punishment.

The imprisoned, due to their psychological, physical and social composition, feel fragile in their personality and become more complicated in the punitive environment, due to the factors surrounding the prison system such as laws, continuous censorship and stolen freedom, which makes them live a psychologically difficult life for them in the psychological, emotional, physical and social aspects.

That is why penal institutions seek to try to integrate the prisoners socially through psychological and educational treatment programs to achieve their mental health.

Due to the great importance that this group acquires in the punitive milieu, we will try in this research paper to address the psychology of the prisoners and their emotional health in the punitive milieu and to know the most important factors that determine the psychological pension of elderly detainees.

Keywords: prisoners, penal institutions, closed milieu, emotional health.

الإشكالية:

ان الشخصية هي مجموعة المكونات والصفات الجسمية والعقلية والوجدانية والاجتماعية التي تتأثر بأخر فإذا كانت الفروق الفردية قائمة وأثبتها علم النفس الحديث وعلم الوراثة في المراحل المبكرة من النمو كمرحلة الطفولة المراهقة الا ان الفروق الفردية تكون اوسع واوضح في مكونات الشخصية في المرحلة المتأخرة من دورة الحياة.

ان المحبوسين لهم ميزات في شخصياتهم تكونت من خلال التفاعل الحاصل بين مختلف العوامل البيئية والوراثية والاجتماعية عبر العمر الزمني الطويل لحياته فأندرسون يؤكد في دراسته ان الخصائص الانسانية والخلقية لا تتغير مع العمر بينما الخصائص العقلية والفكرية كالذكاء والمعرفة والمهارات تتغير كلما تقدم العمر.

ان المحبوسين لديهم حياتهم الخاصة تصاحبها عدة مشاكل تتطلب حلولاً واستجابات تشعرهم بذاتهم ووجودهم في المجتمع خاصة إذا ما تحدثنا عن مجتمع المغلق المتمثل في المؤسسات العقابية والتي تعد مكاناً للردع وتنفيذ العقوبة.

فالمحبوسين ونظراً لتكوينهم النفسي والجسدي والاجتماعي يشعرون بهشاشة في شخصيتهم وتتعدد أكثر في المحيط العقابي وذلك بسبب العوامل المحيطة بنظام السجن من قوانين ورقابة مستمرة وحرية سلبية مما يجعلهم يعيشون معاش نفسي صعب يؤثر عليهم في الجانب النفسي والجسدي والاجتماعي.

لهذا تسعى المؤسسات العقابية الى محاولة إدماج المحبوسين اجتماعياً من خلال برامج علاجية نفسية وتربوية لتحقيق الصحة النفسية لديهم.

ولأهمية البالغة التي تكتسبها هذه الفئة في الوسط العقابي سنحاول في هذه الورقة البحثية ان نتطرق الى سيكولوجية المحبوسين المسنين والصحة العاطفية في الوسط العقابي.

الاهداف:

- دراسة سيكولوجية المحبوسين في الوسط العقابي.
- معرفة أهم العوامل التي تحدد المعاش نفسي للمحبوسين المسنين.
- الاهتمام بالصحة العاطفية للمحبوسين ومحاولة فهم مشاعرهم.

الاهمية:

- تكمن اهمية الموضوع في انه قليل التداول علمياً وذلك لصعوبة التعامل مع هذا القطاع.
- يكتسب الموضوع اهمية في كونه يعالج فئة ضعيفة في الوسط العقابي.

1- سيكولوجية المحبوسين في البيئة المغلقة

• تعريف الوسط المغلق:

إذا تحدثنا عن الوسط المغلق يجدر بنا أن نعرف المؤسسة العقابية التي هي مكان للحبس تنفذ فيه وفقاً للقانون العقوبات السالبة للحرية، والأوامر الصادرة عن الجهات القضائية، والإكراه البدني عند الاقتضاء، وتأخذ المؤسسة العقابية شكل البيئة المغلقة أو البيئة المفتوحة، ويتميز نظام البيئة المغلقة بفرض الانضباط، وبإخضاع المحبوسين للحضور والمراقبة الدائمة، تحدد كليات تنظيم المؤسسات العقابية وسيرها عن طريق التنظيم (المادة 25 من قانون تنظيم السجون).

وتصنف مؤسسات البيئة المغلقة إلى مؤسسات ومراكز مختصة:

• المؤسسات:

01. مؤسسة الوقاية: بدائرة اختصاص كل محكمة، وهي مخصصة لاستقبال المحبوسين مؤقتاً والمحكوم عليهم نهائياً بعقوبة سالبة للحرية تساوي أو تقل عن سنتين، ومن بقي منهم لانقضاء سنتان أو أقل والمحبوسين لإكراه بدني.

02. مؤسسة إعادة التربية: بدائرة اختصاص كل مجلس قضائي، وهي مخصصة لاستقبال المحبوسين مؤقتاً، والمحكوم عليهم نهائياً بعقوبة سالبة للحرية تساوي أو تقل عن خمس سنوات، ومن بقي منهم لانقضاء عقوبة خمس سنوات أو أقل والمحبوسين لإكراه بدني.
03. مؤسسة إعادة التأهيل: وهي مخصصة لحبس المحكوم عليهم نهائياً بعقوبة الحبس لمدة تفوق خمس سنوات وبعقوبة السجن، والمحكوم عليهم معتادي الإجرام والخطيرين، مهما تكن مدة العقوبة المحكوم بها عليهم والمحكوم عليهم بالإعدام.
- المراكز المتخصصة:

01. مراكز متخصصة للنساء: مخصصة لاستقبال النساء المحبوسات مؤقتاً، والمحكوم عليهن نهائياً بعقوبة سالبة للحرية مهما تكن مدتها، والمحبوسات لإكراه بدني.
02. مراكز مختصة للأحداث: مخصصة لاستقبال الأحداث الذين تقل أعمارهم عن ثمانية عشرة (18) سنة، والمحبوسين مؤقتاً والمحكوم عليهم نهائياً بعقوبة سالبة للحرية مهما تكن مدتها (المادة 28 من قانون تنظيم السجون).

• سيكولوجية الأوساط المغلقة

إن المؤسسات المكلفة بإعادة التربية والتأهيل تعد من بين البنين ذات الطابع المغلق ليس فقط من الناحية الهيكلية والبنية الملموسة أو من ناحية الأمن الذي تلعبه هذه الأخيرة بل إنها مغلقة حتى فيما يخص التعايش النفسي والعلائقي لهذا المجتمع المصغر الذي لا يخلو بدوره من الأدوار والتفاعلات التي لا تختلف من ناحية سيروراتها عن تلك التي يتبادلها أفراد المجتمع الكبير. إلا أن السجن كما يدل عليه اسمه يبقى من بين الأوساط التي لا تسمح ان يوظف فيها استثماراً للتفكير لأنه محيط منبؤ اجتماعياً ونفسياً. غير أن المنظور الجديد الذي يقتضي ان يكون السجن محيط لإعادة التربية والتأهيل متجاوزاً بذلك الدور القمعي والعقابي، يفتح مجال التواصل مع هذه البيئة المغلقة والتي رغم رفض المجتمع لها وكل ما يمكن أن يقال عنها أو يحكم عليها تبقى تحمل في طياتها الفئة الاجتماعية المهمشة.

والتي تمثل جزءاً من هذا الكل الذي نحن بحاجة إلى تكامله وتفاعله في سياق فعال وإيجابي وذلك بإعطاء الفرصة لاتجاه نحو الأفضل في اطار منهج تربوي يهدف أكثر إلى إعادة النظر وإيجاد النمط السلوكي القابل لمكانة اجتماعية أكثر أهمية.

قد يتساءل السائل عن السبب الذي يجعلنا نعطي لهذه الأوساط صبغة خاصة ونقول له بكل بساطة أن كل من بنيتها ونظامها و معاشها مميّزا و يختلف عن الحياة الاجتماعية العادية بمعنى أننا عندما نتكلم عن الإطار الزمني و المكاني تذوب فيه كل المعاني و المفاهيم التي يحملها العالم الخارجي في عدة أمور أهمها:

- الجانب البنائي:

الطبيعة الأمنية لهذه الأوساط تفرض هيكلية خاصة و محدودة (الجدران العالية ، الساحات ، النوافذ الصغيرة و المساحات الضيقة للقاعات و القضبان التي تحيط بكل النواحي) تجعل المساجين ينتقلون في مساحة جد محدودة و ضيقة بالنسبة للعالم ، السبب الذي من أجله يصبح أغلب المساجين يظهرون سلوك أوتوماتيكي أي من دخول إلى القاعة و خروج إلى الساحة و الجلوس في مكان واحد لمدة طويلة أو السير على شكل دوراني في نفس المكان أو التنقل على شكل زهاب و إياب ، كل هذه المميزات المكانية تولد لدى المسجون نقص و انتكاس في الجانب

النفسي - الحركي أي انه يصبح حاملا لطاقة عضلية كبيرة لا يجد مجالاً لتوظيفها.

- الجانب الزمن:

- في البيئة المغلقة ، يتغير مفهوم الزمن فلا نجد نفس التصور لأهمية المدة الزمنية التي يعيشها الفرد في البيئة المفتوحة لأن الوقت بالنسبة للمسجون أخذ بعداً آخر يحدده تاريخ الدخول و الخروج من السجن، فباقي الأيام لا معنى لها إلا أيام الزيارة العائلية التي تخرجه من الروتين و التكرار الذي يتجاوز به المسجون وجوده في السجن بصعوبة لأنه يريد قتل الوقت دون التفاعل مع متغيراته و هذا ما يجعله لا يحافظ على الذاكرة الزمنية لمعاشه اليومي بل يتذكر أموراً كثيرة في السجن تتعلق بالماضي البعيد و تكون على شكل ذاكرة عاطفية تصاحبها شحنات جد حادة من القلق و كأنه يريد أن يعبر من خلال هذا عن رغبته في الغياب عن هذا الوسط و الخروج بذاكرته إلى الماضي الذي لم يكن فيه مسلوب لكل حقوقه.

كما لا يفوتنا أن نقول أن ظاهرة نفسية أخرى تدرج ضمن هذه النتائج التي تكون خاصة بالأوساط المغلقة و هي نوع من التجميد الجانب المعرفي الخاص بالمساجين بحيث نلاحظ آثار سلبية على عملية توظيف الحواس الإدراكية من تركيز و تفكير و تحليل، التي يصعب عليهم استثمارها للاستعاب الجيد للأمور البسيطة.

- الجانب النفسي العاطفي الاجتماعي:

- أول ما يمكن أن نشير إليه هو أن الوسط المغلق الذي نحن نتكلم عنه هو السجن الذي لا وجود للطرف الآخر فيه لأن جميع الأفراد من نفس الجنس ولا وجود للأطفال و نركز في هذه النقطة خاصة على من عاشوا غريزة الأبوة في حياتهم السابقة و هذه المميزات لها آثار جد سلبية على سلوك المسجون بحيث يشعر أنه مجرد من كل علاقة اجتماعية

السجون لها أيضاً جانب آخر لا يخلو من التأثير على نفسية المسجون وهي القاعات الخاصة بالنوم و التي تفرض على هذا الأخير تقبل و تحمل وجود الآخرين في مساحته المكانية لمدة غير محدودة و العيش على شكل جماعات تحرمه من الفردية و الخصوصية و الاستقلالية إلا في حالات شاذة إما مرضية أو في حالات العدوانية المفرطة أين يوضع المسجون في عزلة ، هذه الخصوصية تجعل المسجون يعيش انتكاس في تعامله مع الغير بحيث يوجد لديه سلوكيات بدائية و انفعالات لأتفه الأمور و يعيش دائماً في صراعات لا معنى لها ، وكل هذه المعطيات السابقة الذكر تجعلنا نتقرب بتصورنا إلى نوع الديناميكية الجماعية التي تفرض نفسها في هذا المجال و التي تتميز بالتذبذب و عدم الاستمرارية لأن طبيعة البيئة المغلقة لا يمكن أن تخلو من الصراعات و بالتالي فإن عملية التبني كل اتفاقية أو عقد يبقى ضمن الشكليات لأن السرية تسود الوسط المغلق و كل مسجون يحمل سرا في طياته لا يفصح عنه لأحد لأن المحيط الضيق لا مجال فيه للثقة . كل هذه الظواهر الناتجة عن المحيط الذي يعيش فيه المسجون تدفعه إلى إيجاد نمط معيشي يساير به مستجدات السجن وهنا يدخل عالم آخر تفرضه الجماعة التي تشترك في كل هذه المعطيات والتي تفرض وجود حاكم و محكوم وذلك لضمان السير الحسن للعوامل المعيشية داخل السجن وهنا يقع الكثير من المساجين ضحية مساجين آخرين لهم مكانة و نفوذ يشغلون سلطتهم لصالحهم الخاص.

• المعاش النفسي العاطفي للمحبوس:

- إن أول ما يمكن ما نشير إليه في التكلم عن المعاش النفسي للمحبوس هو الاعتقاد الثابت والمتصلب في أنه يجب أن ينظر إليه كشخص منبوذ اجتماعياً و يتموضع في طبقة مختلفة و ترتيب و تفضيل خاص أي

أنه يصبح فاقدا لحقوق الإنسان. وهذا الاعتقاد الذي نحمله نحن أفراد المجتمع الكبير إزاء هذه الفئة من المساجين هو جد قاس وسلبى لدرجة التفكير أن الشخص المحبوس غير كامل وغير إنساني.

وإنطلاقاً من هذا الاعتقاد، فإننا نعمل كل ما في وسعنا بطريقة لا شعورية على توظيف أساليب التمييز والتي نقلل من خلالها حقوق هذا الأخير في الاندماج الاجتماعي.

من خلال هذه الأيديولوجية التي توظف أحيانا لتبرر وضعها للمسجون في هذه الفئة المنبوذة من الجانب المعنوي، يعتبر المسجون الوضعية التي هو بصددتها جديدة، خاصة ومثيرة للضغط كما يراها مهددة لصحته النفسية والنتيجة الإستراتيجية لكل هذا هو تحطيم المكانة المعنوية التي كان يتمتع بها من قبل بحيث يفقد من خلالها هويته إلى تعد عاملاً أساسياً في بناء شخصيته.

أكد أن ما يشعر به المسجون في بادئ الأمر هو أحساس أنه مازال شخص عادي مشابه للغير ويستحق أن يكون له حظ في سجل الفرص. و في ما يخص تعبيره عن طلباته، يكون حسب ما يرغب فيه لكنه يفاجأ بأن الهوية الجديدة التي أصبح يحملها بعد أن اكتسب معايير أخرى تضعه تحت "رقم إيداع" الذي يكون بمثابة اسمه في هذا المحيط و "رقم القاعة" الذي يحتل مكان إقامته و مجموع المساجين الذين تجمعهم عوامل قانونية مشتركة، عائلته الثانية، علماً بأن كل هذه المتغيرات تجعله يشعر بأنه غير مقبول و تصنع منه إنساناً حساساً و قابلاً للانفعال باستمراره و إذا حاولنا فهم ما يدور حول المسجون من عوائق اجتماعية نقول أن الأمر يتعلق بما يسمى عادة "مشكلة التقبل" و هذا ما يجعله يعيش خطر معنوي و يشعره بالخوف الذي يعبر عنه بالقلق المستمر لأنه فاقد للحماية أمام المسؤولية الاجتماعية المشهدة إذا: في كليته متموضع حول المسجون من جهة و "الطرف الآخر" من جهة أخرى و ما يظهر على هذا الأخير من مواقف و أحكام و نظرات - و هذا الإشكال يعيشه المسجون بمثابة معاناة نفسية من أول يوم يدخل فيه السجن إلا أن المعاش النفسي وإن كان يحمل الكثير من العوامل المشتركة للمساجين لأنهم يعيشون نفس الوضعية يحترم خاصة الفروق الفردية و الاستعدادات النفسية لكل مسجون و بالتالي يكون هناك اختلاف في الطريقة و السلوك الذين يوظفهما كل مسجون في التعايش مع السجن و التعامل مع أفراده، و هنا يمكن أن تعود إلى المتغيرات الداخلية (الشخصية) و المتغيرات الخارجية (التواجد بالسجن) التي تكون لها تأثير على استجابة المسجون للوضعية الجديدة .

2- العوامل الخارجية التي تحدد المعاش النفسي العاطفي للسجن:

أولاً: مراحل السجن

- مرحلة ما قبل الحكم أين يكون المحبوس المسن متهماً: ما يميز معاشه النفسي في هذه المرحلة هو القلق و التوتر النفسي الشديد و عدم تقبل فكرة السجن و لا القوانين الداخلية التي يسيرها و تكون ردود أفعاله إذن عدوانية بحجة أنه لم تثبت إدانته بعد و لم يتقصد مكانه في السجن و وجوده داخله ما هو إلا مرحلة عبور و النبذ الاجتماعي للمساجين هو أمر لم يوصم به بعد و هو يستحق كل الاحترام و التفاهم لكن هناك استجابة أخرى لنفس الوضعية أي أن يكون رد فعل المسجون سلبى أكثر بحيث يعيش اكتئاباً تحويلياً مصحوباً بالانطواء على الذات و يصبح يعي ذاته بأنها غير قابلة للتقدير، فيكبت كل انفعالاته لأنه يرى في عملية و ضعه بالسجن أقصى عقوبة معنوية لا يمكن أن تخفف عنها مدة السجن أو براءته بعد الحكم لأنه أصبح ضحية أحكام و قيم اجتماعية حكمت عليه بالنبذ المؤبد.

وهنا نميز بين المحبوس الذي يكون لديه تقدير ايجابي للذات والسجون الذي يكون لديه تقدير سلبي للذات وكيف يختلف تصور كل منهما لنفس الوضعية. أما عن المسجون المتهم، فهو يختلف عن المحبوس المحكوم عليه وتكون له حساسية أكبر فمعرفتنا لمعطيات معاشه تساعدنا في اختيار أساليب أكثر ليونة في عملية التعامل معه.

- مرحلة الحكم:

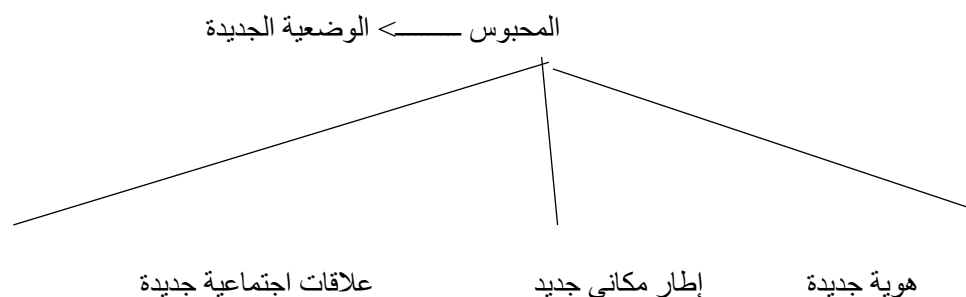
- يختلف الأمر بالنسبة للمحبوس المحكوم عليه، الذي يكون قد تجاوز آثار الصدمة النفسية التي يكون قد تلقاها بعد الحكم وهذا الأمر جد طبيعي لكن تبقى بعض الحالات الاستثنائية أين لا يمكن لبعض المساجين تجاوز آثار الصدمة الناتجة عن الحكم إذ يعيشون اختلالا نفسيا يمكن أن تصل درجة خطورته إلى إصابتهم باضطرابات ذهانية خطيرة.

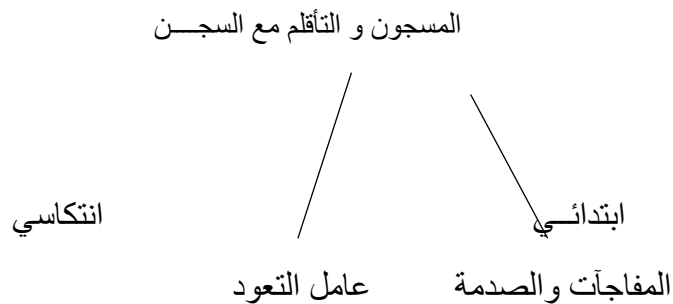
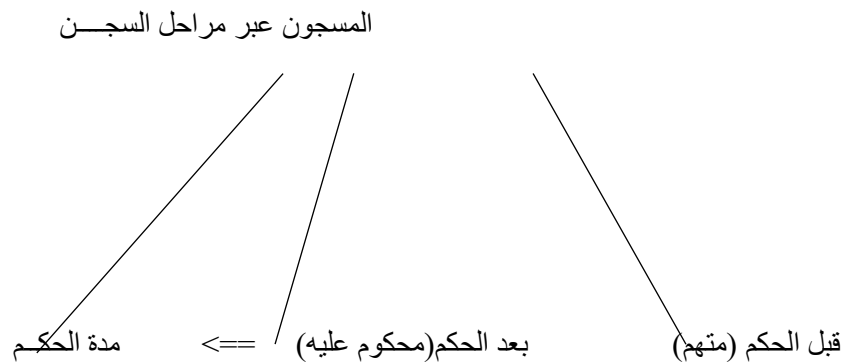
وبعد هذه الاستجابة الأولية التي كما ذكرنا لا تمثل في غالب الأحيان حالة مرضية، يبدأ المحبوس المحكوم عليه في العمل في سياق آخر يجدد من خلاله مكانته الجديدة وهنا يشعر بضرورة التأقلم مع السجن ويبحث عن كل ما يساعده على تجاوز الضغط النفسي الذي يعيشه. أما فيما يخص الأفكار التي تستحوذ على تفكيره، فهي تخص العالم الخارجي والحياة الماضية التي يعيشها على شكل ذكريات يخرج من خلالها من إطاره المغلق ثم يعود للتحسر عليها إلى نفس هذا الإطار فيشعر بحرمان وفقدان لأشياء لم يكن يعطيها أهمية ولم يكن يعلم أنها كانت من رغبة بل ضرورة وحاجة.

أما عن الحاضر، فيعيشه المحبوس المحكوم عليه كواقع يسلبه الحرية والحقوق المعنوية والمادية، فيصبح بالتالي يبذل مجهود مضاعف للتعايش ويشعر أن الوقت قد اختلف مفهومه فيصبح يعيش اليوم بساعاته و دقائقه و ثوانيه لدرجة أنه يصبح يرى تاريخ خروجه بعيدا جدا، قد لا يصل إليه و يرفض بالتالي حتى التفكير في المستقبل و يحاول أن يبحث في هذا المجال الجديد عن وسيلة للانتهاء لأن يعيش فراغ عاطفيا يجعله يشعر بالوحدة ، لذا نجد اغلب المساجين يعيشون في هذا الوسط على شكل جماعات و يحاولون إعطاء حياتهم داخل السجن صبغة نسبية للحياة العائلية لأن هذا الأمر يفتقدونه بشدة و الدليل على ذلك أن "الرسالة" في السجن لها قيمة رمزية عبر وظيفة التواصل التي نعيشها في الحياة العادية ، و "الزيارة المنظمة" التي تساعد المسجون على التعبير عن شحناته العاطفية المكبوتة .

بعد أن تطرقنا إلى العامل الخارجي الأول الذي يتحدد من خلاله المعاش النفسي للمسجون كونه لم يحكم عليه بعد أو تمت محاكمته، نتطرق فيما يلي إلى عامل آخر لا يقل أهمية وهو عامل: نوعية الفئة التي ينتمي إليها المسجون.

المعاش النفسي للمحبوس





3- التكفل بالفئات المستضعفة:

- ❖ مفهوم الفئة المستضعفة (الضعيفة): هي فئة مستضعفة تحتاج إلى نوع من الرعاية النفسية والاجتماعية بسبب طبيعتهم أو وضعهم الحالي (عمرهم، سنهم، أو جنسهم أو صحتهم).
- ❖ مفهوم السجناء المستضعفون: هم الذين يواجهون في السجن أخطارا متزايدة على سلامتهم و أمنهم و راحتهم بسبب سنهم أو صحتهم أو جنسهم، و تشمل هذه الفئة من السجناء الأحداث، النساء، العجزة، المرضى، المعاقين بدنيا وعقليا.

1- التكفل بفئة المسنين:

تعتبر فئة المسنين من الفئات التي تحتاج إلى زيادة الرعاية والاهتمام من جانب الدولة والمهتمين بهذه الفئة، نظراً لتعرض المجتمع لمجموعة من التغيرات التي تكون السبب وراء تعرض المسنين للعديد من المشكلات الصحية بحكم كبر سنهم.

- تعريف المسن: المسن هو الشخص الذي تعدى سن 60 سنة. وتظهر عليه عوامل الضعف في الحالة الصحية بصفة عامة. كما تقل قدرته الإنتاجية في غالب الأحيان.

المشكلات المتعلقة بالشيخوخة: ومن مجمل المشكلات التي يعاني منها المسنون في هذه المرحلة بسبب تقدمهم في السن:

أولاً: المشكلات الأسرية:

- الشعور بالوحدة.
 - كثرة التفكير بالماضي والذكريات.
 - الشعور بالاكتئاب.
 - التوتر والقلق المستمر.
 - عدم الشعور بالأمان والطمأنينة.
- ثانياً: المشكلات المتعلقة بالناحية الصحية: من المشكلات الصحية التي يعاني منها المسنون:

- آلام في القدم وصعوبة في السير.
 - ضعف السمع.
 - الشعور بالتعب عند القيام بأي مجهود.
 - ضغط الدم.
 - آلام روماتيزمية.
 - ضعف البصر.
 - السكر.
 - فقد الشهية للأكل والشعور بالصداع.
 - أمراض القلب
 - آلام في الكلى.
 - الإمساك.
 - تصلب الشرايين وجلطة بالمخ.
- ثالثاً: المشكلات المتعلقة بالناحية النفسية: يعاني المسنون بحكم تقدمهم في السن من مجموعة أعراض ومعضلات نفسية تساهم سلباً في عدم استقرارهم وتوازنهم النفسي وتأقلمهم الاجتماعي ومن جملة المشاكل النفسية التي يعاني منها المسنون:

- الشعور بالوحدة والعزلة بالرغم من وجوده مع الآخرين.
 - كثرة النسيان والشعور بصعوبة التذكر
 - الشعور بالانقباض والضيق.
 - الميل إلى العزلة والانطواء.
 - الشعور بضعف القدرات على الاستيعاب.
 - المعانات من قلة النوم والقلق من فكرة الإصابة.
- أساليب التعامل مع المسنين السجناء:

❖ التكفل بالمسنين المسنين:

- المسن يحتاج للحنان والرعاية والعطف مثل الطفل الصغير تماما ويجب ألا نبخل عليه بذلك.
- يجب عدم الاصطدام مع المسن في رأى معين لان موافقته وقتية ومن ثم العودة مرة أو مرات أخرى لمحاولة إقناعه تأتي دائما بما نرغبه من نتائج.
- المسن لا يتحمل الإلحاح عليه ومطالبته بالإسراع في أمر ما واستعجاله.
- عدم مؤاخذة المسن لبرودته أو عدم اكترائه بأمر معين لأنه يحتاج إلى وقت للتفاعل مع الإحداث والمواقف.
- نقص السمع والبصر لدى المسن يجعله يبتعد شيئا فشيئا عن أحداث الواقع وذلك يوجب علينا التحدث معه بصوت مسموع.
- عند انتقال المسن من منزله الذي تعود عليه إلى المؤسسة يتوجب الاهتمام بتقريبه للواقع والتحدث معه ليبقى متصل بواقعه.
- الأخذ بالمشكلات الشخصية التي يعاني منها المسن.
- عدم هجر المسنين وتركهم في مكان معزول والحديث معهم بتخصيص وقت لتفقد أحوالهم ومعرفة طلباتهم وذلك مثل إتاحة الفرصة لهم للحصول على علاج والمداومة على المواعيد الطبية وتناول الأدوية ومساعدتهم في قضاء حاجاتهم الأساسية.

مساعدة المسن النفسية: حتى لا يكون فريسة سهلة للوساوس والأوهام والضغوطات النفسية، أو الأعراض النفسية غير المرغوب بها – المصاحبة لكبر السن- يحتاج المسن من الجانب النفسي إلى:

- حفظ كرامته واحترامه وإشعاره بأهميته في الحياة.
- توفير جو آمن لرعايته مما يساعده على التوافق النفسي.
- إشباع حاجاته الوجدانية عبر التواصل معه ومشاركته في بعض النشاطات.
- تشجيعهم المسنين على الاعتماد على أنفسهم مما يساهم في تعزيز الثقة بأنفسهم.
- تخصيص وقت للحديث والاستماع إليه.
- التعبير الاحترام وتوقيرك له بشكل مستمر.
- رعاية المسن والاهتمام بتغذيته وملبسه ونظافته وتعزيزه نفسيا وعاطفيا من خلال التحدث معه.

مساعدة المسن بتوفير احتياجاته الاجتماعية: يحتاج المسن إلى دعم منا ومساعدة اجتماعية تمكنه من التأقلم الاجتماعي ودفع عنه هاجس حياة الملل التي يعيشها بحكم كبر سنه، وتتمثل المساعدة الاجتماعية التي نوفرها لمسن في:

- تيسير حياة المسن الاجتماعية وعلاقته.
- تجنب المسن الوحدة والعزلة الاجتماعية من خلال المشاركة في الأنشطة.
- الاهتمام بالرعاية الدينية للمسنين فالمن الأكثر وعيا دينيا أكثر توافقا صحيا ونفسيا وعقليا واجتماعيا وأسريا.

- البعد عن إزعاجهم وتجنب الشجار وإثارة الجدل معهم.
 - المسن يفكر بطريقة غير الطريقة التي يفكر بها أفراد هذا الجيل وغالبا ما يكون المسن في أمس الحاجة إلى الاحترام والتقدير واعتبار للذات.
- المساعدة الطبية والخدمات الطبية:**
- توفير الرعاية الصحية الكاملة واللازمة.
 - الاهتمام بنوعية وكمية الغذاء اللازم للمسنين.
 - الفحوص الدورية الكاملة واللازمة.
 - مساعدته على تناول الأدوية بانتظام وفق الأوقات المحددة له (وتجنب النسيان ' التجاهل ' اللامبالاة...)
 - إهمال المسنين ربما يؤدي إلى عواقب وخيمة قد تصل إلى وفاة المسن أو تدهور صحتهم بشكل كبير.
 - البعد عن إساءة المسن البدنية.

الخاتمة

ان الممارسة العيادية في المؤسسة العقابية عبر الأخصائيين النفسانيين العياديين، مع أخذها بالبعد الإجرامي كإشكالية أساسية في تحقق الموازنة الأمنية في الوسط العقابي والمجتمع ككل، تتبنى استراتيجية وقائية وعلاجية وإصلاحية، تصب كلها في منحى إعادة إدماج المحبوس.

فهي تسعى لأجل ذلك، إلى إيجاد الحل الوسط للمواقف المهنية المختلفة، حول تسيير حالة المحبوس (مريض، مجرم) و التفاوض المستمر لتوفير محيط علاجي إصلاحي يجعل المحبوس يشعر من أنه ليس موضوع حراسة، بل هو موضوع للفهم و المساعدة.

كما تعمل على تغطية الطلبات المفصح عنها و الكامنة للمحبوسين بجميع فئتهم العمرية (أطفال، مراهقين، راشدين، و مسنين) من خلال توظيف كل المعارف النفسية والعاطفية من تقنيات و وسائل فحص وعلاج هي مصادق عليها من طرف الاتحاد الدولي لعلم النفس العلمي

التوصيات

- العمل على نشر الثقافة الصحة العاطفية داخل المؤسسات العقابية.
- فتح المجال للباحثين والسماح لهم بإجراء دراسات وبحوث ميدانية من شأنها التأسيس لعلم نفس مرضي خاص بالنزير بالوسط العقابي الجزائري.
- إجراء دراسات حول البرامج العلاجية والتأهيلية المتعلقة بالوضع النفسي للمحبوسين بالوسط العقابي.
- استحداث برامج تكوينية حديثة لفائدة موظفي المؤسسات العقابية حول الجانب النفسي للمحبوسين.
- إقامة شراكة مع مراكز وهيئات البحث المتخصصة ذات الصلة في هذا الموضوع قصد الاستفادة والإثراء.

- نشر أعمال الملتقى ضمن عدد خاص بمجلة علمية محكمة ذات مقروئية.

المراجع

- 1- مسارع حسن الراوي، 2009، سيكولوجية الشيخوخة، دار الياقوت للطباعة والنشر، عمان
- 2- جمعة زكرياء السيد محمد، 2013، أساليب المعاملة العقابية للسجناء في القانون الجنائي والفقہ الإسلامي، دراسة مقارنة، مكتبة الوفاء القانونية، الإسكندرية
- 3- وداعي عز الدين، 2001، رعاية نزلاء المؤسسات العقابية في الجزائر، مذكرة الماجستير، تخصص علم الإجرام وعلم العقاب ن كلية الحقوق والعلوم السياسية، جامعة الحاج لخضر باتنة
- 4- المشرع القانوني، قانون تنظيم السجون، 2005/02/06، الجزائر.
- 5- محمد النوبي محمد علي، (2012)، الاتجاهات الحديثة في التشخيص والعلاج وكيفية التعامل، ط1، دار الصفاء للطباعة والنشر والتوزيع، الأردن.
- 6- زردوم خديجة، (2006-2005)، المعاش النفسي للحمل عند الامهات العازبات، مذكرة لنيل شهادة الماجستير، تخصص علم النفس الاجتماعي، جامعة منتوري قسنطينة.

العدوى العاطفية ومواقع التواصل الاجتماعي (دراسة سيكوسوسولوجية لتحول عدوى العاطفة من شعور ذاتي إلى ثقافة فئة اجتماعية).

Emotional contagion and social networking sites(psychosociological study of the transformation of emotional contagion from a self- feeling to a social class culture)

د. هشام زروقة، المركز الجامعي إليزي، الجزائر.

hichem.zerouga@cuillizi.dz

ط.د. خديجة بن الصديق، مخبر الجنوب الجزائري للبحث في التاريخ والحضارة الإسلامية جامعة غرداية، الجزائر.

Benseddik.khedidja@univ-ghardaia.dz

ملخص

جاءت الدراسة الحالية هجينة بين النظرة السيكولوجية والسوسولوجية حيث تهدف إلى الوقوف على مدى تحول عدوى العاطفة من الذات إلى المجتمع لتشكل ثقافة، والتي ساهمت فيها مواقع التواصل الاجتماعي في الانتقال من ذلك الشعور الداخلي أن تصبح ثقافة مجتمع وكيف يمكن التقليد والمحاكاة في السلوك أن ينتشر ليرتقي إلى نمط حياة وثقافة ترند **Trend** وهاشتاغ **Hashtags** وكيف تتم صناعة الثقافة الالكترونية

وميكانيزمات انتشارها كما تهدف الدراسة إلى فهم عميق في الظاهرة نوعية / كيفية حيث اعتمد فيها على المنهج النتنوغرافي (الانتوغرافيا الرقمية) سعياً إلى فهم وتفسير سلوك الأفراد وتلك الثقافة الجديدة في الفضاءات الإلكترونية مع توظيف التحليل السيكوسوسولوجي في قراءة البيانات المتحصل عليها .

الكلمات المفتاحية: العدوى العاطفية؛ مواقع التواصل الاجتماعي ؛ ثقافة ؛ الذات؛ المنهج النتنوغرافي

Abstract :

The current study came as a hybrid between the psychological and sociological view, as it aims to reveal the extent of the transformation of the infection of emotion from self to society to form a culture, in which social networking sites contributed to the transition from that inner feeling to becoming a culture of society and how imitation and simulation in behavior could spread to rise. to be lifestyle and Trend and Hashtagsculture. And how the electronic culture is made and the mechanisms of its spread. The study also aims to deeply understand the phenomenon, the quality of how it relied on the Netnography approach (digital ethnography) in an effort to understand and interpret the behavior of individuals and that new culture in electronic spaces with the employment of psychosociological analysis in reading the data obtained.

Keywords: emotional infection; social media sites ; culture ; Self; Netnography method

المقدمة:

قبل سنتين استيقظ العالم وهو مذعور من كلمة عدوى بالرغم من إدراكه لها من قبل فقام بعدة حواجز وبرتوكولات من حجر وحجز ونظافة أن لا تمسه تلك العدوى من وباء قاتل، في حين ليست كل عدوى تصيب الإنسان قاتلة وليست كل عدوى لفيروسات ووباء، هناك نوع سلس من العدوى يصيب المشاعر والعواطف يتسلل من فرد إلى آخر ليرسم في محياه أجمل التعبير، فيتغير نبض القلب وتعابير الوجه ويصبح الجسم انفعالي يعطي انطباع أنه أكثر نشاط وقابلية وتكيف مع الوضع، هذه العدوى هي عدوى نفسية اجتماعية للمشاعر بحيث تنتقل من فرد إلى آخر بواسطة احتكاك مباشر وجاهي أو عن طريق وسائط أخرى إلكترونية المذيع تحكي لنا الأمهات عن البرامج التي كانت تقام فيها التهاني والتبريكات وكيف يتشارك الناس الفرحة بالإهداء عبر الأثير، ثم انتقلت إلى التلفاز في برامج مخصصة لتشارك المشاعر على شكل إهداء، ومن منطلق اجتماعي تجسدت فكرة نقل العواطف والمشاعر فالأفراد في المجتمعات البسيطة تتكافل وتترابط حتى في أفراحها و أحزانها من منطلق أبشرك أن ازداد خير لي شاركني فرحتي، انتقلت الفكرة من البساطة في الحديث اليومي إلى نقلها عبر الهاتف سواء الأرضي أو النقال، وما لبثت أن تطورت وأصبحت البشرية ذات طابع جماهيري على شكل منشور يقام له بروتوكولات في منصات ومواقع للتواصل الاجتماعي، هذا الانتقال من الذات إلى المجتمع ومن انفعال داخلي إلى ثقافة مجتمع الكتروني لها طقوس تسمى **Hashtags /Trend** درجة قوتها بالتفاعل والمشاركة هذا الانتقال للمشاعر والعواطف سمي عدوى الكترونية ومنه نحاول أن نفهم كيف ساهمت مواقع التواصل الاجتماعي في انتقال عدوى المشاعر من الذات إلى المجتمع ؟ .

بتحليل سيكوسوسولوجي لهذه الظاهرة تهدف الدراسة للإجابة عن السؤال الذي انطلق منه البحث :
كيف تتحول عدوى العاطفة من شعور ذاتي إلى ثقافة فئة اجتماعية؟.
كيف تنتقل العدوى العاطفية عبر مواقع التواصل الاجتماعي؟.
مالفرق بين العدوى العاطفية والرأي العام في مواقع التواصل الاجتماعي؟.
أهمية البحث:

فهم المنهج النتنوغرافي وتوسيع دائرة الاشتغال به خاصة في العلوم الاجتماعية .
إبراز مفهوم عدوى المشاعر الذي يفتقر إلى الدراسات الميدانية العربية
أهداف البحث:
تهدف الدراسة إلى شرح الفرق بين العدوى العاطفية الوجيهة والالكترونية
تهدف الدراسة إلى شرح أساليب تحول العدوى العاطفية من الذات إلى المجتمع إلى ثقافة مجتمع .

1_ استقراء مفاهيم الدراسة :

1_1 مفهوم عدوى المشاعر / العواطف:

(كما تنتقل الفيروسات والأوبئة من شخص إلى آخر دون تعمد مباشر فإن المشاعر و الأفكار تنتقل بنفس الطريقة ومن هنا جاء في الحديث النبوي المتفق عليه بالتأكيد على أهمية اختيار الجليس الصالح الايجابي الذي لاينقل إلينا عدوى المشاعر و الاتجاهات السلبية " إنما مثل الجليس الصالح وجليس السوء كحامل المسك ونافخ الكير , فحامل المسك إما أن يحاذيك, وإما أن يتباع منه , و إما أن تجد منه ريحا طيبة , ونافخ الكير إما أن يحرق ثيابك و إما أن تجد منه ريحا منتنة " وفي الحديث إشارة إلى عدوى المشاعر والأفكار التي بتناقلها الناس قد تحدث بمجرد التشارك في المواقف المختلفة ولا ينجم من هذه العدوى إلا القليل من العصاميين ومنهم الشاعر الذي تحدث عن نفسه فقال " تثاب عمرو , إذ تثاب خالد , بعدوى فما أعدتني الثوباء"(1)

عدوى العواطف هي انتقال مشاعر شخص ما إلى شخص آخر وليست فقط المشاعر والعواطف الايجابية حتى السلبية منها وكل ما يشعر به الإنسان, غالبا ما تكون من خلال محاكاة تعابير الوجه ولغة الجسد وهي غريزة في الإنسان, وهذا ما نلاحظه في الطفل الرضيع عندما يبدأ في تقليد ابتسامة أمه مثلا, كما أن هذه العدوى سريعة لايمكن للفرد أن يدركها.

1 محمد أحمد : عدوى الأفكار والمشاعر في العصر الرقمي والحاجة الي تقوية المناعات الداخلية؛ موقع تربية. شوهذ يوم 2023/03/26 ساعة 12:23

<https://tarbeyacenter.com/blog/%D8%B9%D8%AF%D9%88%D9%89-%D8%A7%D9%84%D8%A3%D9%81%D9%83%D8%A7%D8%B1-%D9%88%D8%A7%D9%84%D9%85%D8%B4%D8%A7%D8%B9%D8%B1-%D9%81%D9%8A-%D8%A7%D9%84%D8%B9%D8%B5%D8%B1-%D8%A7%D9%84%D8%B1%D9%82%D9%85%D9%8A-%D9%88%D8%A7%D9%84%D8%AD%D8%A7%D8%AC%D8%A9-%D8%A5%D9%84%D9%89-%D8%AA%D9%82%D9%88%D9%8A%D8%A9-%D8%A7%D9%84%D9%85%D9%86%D8%A7%D8%B9%D8%A7%D8%AA-%D8%A7%D9%84%D8%AF%D8%A7%D8%AE%D9%84%D9%8A%D8%A9>

يقول **دانيال جولمان** عندما يتفاعل شخصان معا تنتقل الحالة النفسية من الشخص الأكثر قوة في تعبير عن مشاعره إلى الشخص الأكثر سلبية، وهناك أيضا بعض الأفراد الذين يكونون عادة أكثر تقبلا للانفعالات لأن حساسيتهم الكامنة تجعل من السهل إثارة جهازهم العصبي الذاتي أكثر من غيرهم ...

يكون تبادل المشاعر ضمنا في كل مواجهة مع الآخرين فنحن نرسل ونستقبل حالاتنا المزاجية من وإلى بعض إلى الدرجة التي يتم فيها تنظيم للنفس خفي ضمني أحيانا يكون تأثير بعض من صادفونا تأثيرا مسموما وأحيانا أخرى يكون التأثير منعشا للذات هذا التبادل الشعوري العاطفي يحدث دون أن ندركه حسيا لأنه يتم برهافة... نحن ننقل المشاعر لبعضنا البعض كما لو أنها فيروسات اجتماعية⁽¹⁾

وعن طريقة انتقال المشاعر والعواطف يشرح (تعالوا بنا نتأمل رهافة التعبير الذي ينتقل عن طريقه العواطف من إنسان لآخر. فقد تطوع شخصان بإجراء تجربة بسيطة لاختبار حالتها النفسية في لحظة، بعدها جلس الاثنان أمام بعضهما وجها لوجه في هدوء، انتظارا لعودة السيدة القائمة بالاختبار إلى الحجرة عادت المختبرة بعد دقيقتين وطلبت منها استمارة البيانات الخاصة بالحالة النفسية مرة ثانية، تعمد الاختبار أن يكون أحد المتطوعين شديد التعبير عاطفيا، بينما الثاني ذو وجه جامد خال من التعبير، كلية، كانت النتيجة انتقال حالة الشخص المعبر عن عواطفه بصورة واضحة جدا إلى الشخص الآخر الأكثر سلبية...⁽²⁾

كيف يحدث مثل هذا التحول السحري؟ (لعل الإجابة الأكثر احتمالا هي أننا نقلد بلا وعي الانفعالات التي نراها ظاهرة أمامنا من خلال تقليد ألي خارج عن وعينا لكل ما يبدو على وجه الآخرين من تعبير مثل: إيماءاتهم ونبرة صوتهم وعلامات انفعالية أخرى غير منطوقة، ومن خلال هذه المحاكاة ينقل الناس لداخلهم حالة الشخص الآخر المزاجية كما لو أننا نتبع من طرف خفي "ستانسلافسكي" في التمثيل، التي يستعيد فيها الممثلون الإيماءات والحركات والتعبيرات عن مشاعر وعواطف شعروا بها شعورا قويا من قبل لكي يستدعوا هذه المشاعر مرة أخرى)⁽³⁾.

لاحظ **جون كاسيوبو** أن مجرد رؤية شخص يعبر عن شعور ما يمكن أن يثير عند صاحب هذا الحس المرهف حالته النفسية ذاتها سواء أدرك ذلك أو لم يدرك أنه بصدد التأثير بتعبيرات وجه ذلك الشخص هذا يحدث لنا طوال الوقت حيث نعيش نوسان العواطف وتزامنها وانتقالها بين بعضنا البعض هذا التزامن في انتقال الحالة النفسية هو الذي يحدد ما إذا كنت تشعر بأن التفاعل بينك وبين الآخر كان تفاعلا ايجابيا أم سلبيا .

1_2 مفهوم مواقع التواصل الاجتماعي :

تعرف مجموعة من المواقع على شبكة الانترنت ظهرت مع الجيل الثاني للويب web2.0 تتيح التواصل بين الأفراد في بيئة مجتمع افتراضي يجمعهم حسب مجموعات اهتمام أو شبكات انتماء (بلد، جامعة، مدرسة، شركة...) من خلال خدمات التواصل المباشر مثل: إرسال الرسائل أو الاطلاع على

¹دانيال جولمان : الذكاء العاطفي ؛ تر: ليلي الجبالي ؛ عالم المعرفة؛ الكويت؛ 2000؛ ص170

²نفس المرجع؛ ص171

³نفس المرجع؛ ص171

الملفات الشخصية للآخرين ومعرفة أخبارهم ومعلوماتهم التي يتيحونها للعرض كما تضم مواضيع خاصة وعامة من كتابات وصور وأفلام ودرشات وتعارف (1)

وهي (مجموعات الشبكات العالمية المتصلة بملايين الأجهزة حول العالم لتشكل مجموعة من الشبكات الضخمة والتي تنقل المعلومات الهائلة بسرعة فائقة بين دول العالم المختلفة وتتضمن معلومات دائمة التصور) (2)

1_3 مفهوم الذات:

تناولت ويكيبيديا الموسوعة الحرة مفهوم الذات بأنه: (مجموعة العقائد والأفكار بخصوص النفس بصورة عامة يجسد مفهوم الذات الإجابة عن سؤال من أنا) (3)

والكل يعرف فكرة رينيه ديكارت عن الذات (أنا أفكر إذن أنا موجود) حيث ربط التفكير بوجود الإنسان و ذاته

يستعمل مفهوم الذات (بصورة عامة ليشير إلى كيفية الفرد حول تقييم و إدراك ذاته, إذ من أجل ان يكون الفرد واعيا بذاته فأن عليه أن يكون مدركا لذاته بشكل جيد) (4)

وهي معتقدات الفرد حول نفسه التي تتضمن صفاته الجسمية والنفسية والاجتماعية, لهذا مفهوم الذات عابر للتخصصات الاجتماعية فهو مجال اهتمام علم النفس وعلم النفس الاجتماعي.

يعرفها حامد عبد السلام زهران (هي تكوين معرفي منظم موحد ومتعلم للمدركات الشعورية والتصورات و التعميمات الخاصة بالذات يبلوره الفرد ويعتبره تعبيراً نفسياً لذاته, ويتكون مفهوم الذات من أفكار الفرد الذاتية المنسقة المحددة الأبعاد عن العناصر المختلفة لكيونته الداخلية والخارجية) (5)

المجتمع : يعرف المجتمع بأنه مجموعات من البشر يعيشون معا في شكل منظم له قوانين وضوابط وبني ومؤسسات وهو كذلك نسيج اجتماعي من صنع الإنسان يتكون من جملة من النظم والقوانين ومعايير تسن من اجل ضبط الحياة اليومية للأفراد .

(المجتمع نسق مكون من العرف المنوع و الإجراءات المرسومة ومن السلطة والمعونة المتبادلة ومن كثير من التجمعات والأقسام وشتى وجوه ضبط السلوك الإنساني والحريات هذا النسق المعقد الدائم التغير يسمى المجتمع, إنه نسيج العلاقات الاجتماعية وأخص صفات المجتمع أنه لا يثبت علي حال) (1)

¹شدان يعقوب خليل أبو يعقوب؛ أثر مواقع التواصل الاجتماعي علي الوعي السياسي لدي طلبة جامعة النجاح الوطنية؛ أطروحة ماجستير تحت إشراف الدكتور عبد الستار قاسم؛ جامعة النجاح الوطنية؛ فلسطين؛ 2015؛ ص 198

²أحمد يونس محمد محمود: دور شبكات التواصل الاجتماعي في تنمية مشاركة الشباب الفلسطيني في قضايا المجتمعية؛ أطروحة ماجستير تحت إشراف حسن عماد مكاي؛ جامعة الدول العربية؛ القاهرة؛ 2017؛ ص 214

³ويكيبيديا موسوعة الحرة : مفهوم الذات ؛شاهد يوم 2023/03/27 الساعة 12:07

https://ar.wikipedia.org/wiki/%D9%85%D9%81%D9%87%D9%88%D9%85_%D8%A7%D9%84%D8%B0%D8%A7%D8%AA

⁴سول ماكلاود: سيكولوجية مفهوم الذات (دراسة في صورة الذات قيمة الذات. الذات المثالية).تر: علي عبد الرحيم صالح شاهد يوم 2023/03/27 ساعة 12:21

<http://arabpsynet.com/Documents/DocAliSelfConceptPsy.pdf>

⁵حامد عبد السلام زهران :علم نفس النمو (الطفولة والمراهقة) ؛ط5 ؛ دار المعارف ؛ القاهرة ؛1986؛ ص257

2_ الدراسة الميدانية:

2_1_ الإطار النظري للدراسة :

محور هذه الدراسة مبني على التفاعل وتبادل الرموز فكان الأنسب في اختيار الجانب النظري للدراسة والنظرية التي على منطقتها تفسر النتائج - النظرية التفاعلية الرمزية - هذه النظرية التي تهتم بالوحدات الصغرى وتغوص فيها لفهم الوحدات الكبرى، لهذا تسلط الضوء على الأفراد وسلوكهم من أجل فهم الطابع العام الاجتماعي، فأفعال وسلوكات الأفراد تشكل بنية من الأدوار ويعطيها الأفراد توقعات، فترمز هذه السلوكات وتعطي لها معاني النظرية التفاعلية الرمزية تركز على الدور والنسق الاجتماعي وعلى سلوك الدور والفعل الاجتماعي، من أهم المبادئ التي جاء بها رواد هذه النظرية الذات تنبثق وتتمو في الوسط الاجتماعي من خلال عملية التفاعل الاجتماعي و يبدأ الفرد في التعرف على ذاته من خلال آراء الناس فيه خاصة مرحلة الطفولة ومن خلال لعبه فهو في لعبه يتقمص العديد من الأدوار .

_ التركيز الأساسي للفكرة ينصب على أن الفرد يعيش في عالم الرموز والمعارف المحيطة به في كل المواقف التفاعل الاجتماعي يتأثر بها ويستخدمها يوميا و باستمرار ويتضح استخدام الفرد للرموز من خلال معانيها للتعبير عن حاجاته الاجتماعية ورغباته الفردية، وتتجلى أهمية الرموز عند استخدامها من قبل أفراد المجتمع على صعيد الممارسة اليومية في الحياة الاجتماعية ... يتعلم الفرد من خلال تفاعله مع الآخرين المحيطين به بشكل شعوري أو لاشعوري استخدام الرموز في الحياة مثل: استخدام اللغة أو تحريك الرأس للدلالة على الرفض أو القبول⁽²⁾

2_2 المنهج وأدوات البحث :

الدراسات الميدانية تتمحور على منطقتي التجريب والبحث التقني بأدوات علمية لها ادوار تختلف حسب موضوع الدراسة ومجال الدراسة، في هذه الدراسة تم استخدام المنهج التحليلي التنتوغرافي الذي يعتمد على وصف الظاهرة وفهمها وتحليلها وتبيان مدى تفاعل الناس عبر مواقع التواصل الاجتماعي والمنتديات الالكترونية عبر شبكة الانترنت، من خصائص المنهج التنتوغرافي أنه يدرس الظواهر بأسلوب كيفي/نوعي من خلال تواجدها في مواقع التواصل الاجتماعي التي تعتبر بياناتها كمية .

يقوم هذا المنهج وفق روبرت كوزينيتز على التقرب من الظاهرة من خلال مشاركة الباحث فيها اذ تتم الاستعانة بمفهوم الحقل كما هو معتاد في البحوث الاتنوغرافية التقليدية، ويؤكد على أن الفضاء الافتراضي وتفاعلاته يعد حقلًا صالحًا للدراسة بامتياز وهو ماسماه بمنطقة التجزر الالكتروني وفي ذات الحين سمته الباحثة كرسيتين هاين بالاتنوغرافيا الافتراضية⁽³⁾

يعرف المنهج التنتوغرافي بعدة أسماء منها الاتنوغرافيا الرقمية، الاتنوغرافيا الافتراضية، اتنوغرافيا الانترنت، جاء لدراسة سلوك الأفراد وثقافتهم، أعمالهم وخدماتهم داخل الفضاء الافتراضي وتفاعلهم في الفضاء الافتراضي وذلك من خلال الملاحظة بالمشاركة، بالإضافة إلى جمع معلومات ومقابلات من

¹ ا.م.ماكيقر شارل لزبيج : المجتمع ؛ تر : على أحمد عيسى ؛ مؤسسة فرانكلين للطباعة والنشر و مكتبة النهضة المصرية القاهرة؛ 2000؛ ص 16_17

² بدرية مناحي غزاي المطيري : الاتجاهات النظرية الكلاسيكية و المعاصرة في دراسة الخلافات الاسرية ؛ مجلة كلية الاداب جامعة بني سويف ؛ ع49 ؛ ديسمبر 2018؛ ص 87

³ نريمان حفيان؛ طاهر بصيص: استخداماتالتنتوغرافيفي دراسة الفضاءات الافتراضية الاشكالية المنهجية والبدائل المتوفرة للباحثين؛مجلة دراسات و أبحاث المجلة العربية في العلوم الانسانية والاجتماعية؛مج13؛ع2؛2021؛ ص 642_657

خلال مواقع التواصل الاجتماعي من أجل الوصول إلى استنتاجات ذات طابع كفي لوصف وتحليل الظاهرة المدروسة، الدراسات التي تعتمد على منهج النتنوغرافي تتمتع بكونها تحمل معنى التحليل الرمزي والنمطي للبيانات مع فهم أنماط تفاعل مستخدمي الانترنت واستهلاكهم للمضامين الثقافية في السياق الاجتماعي للفئات الرقمية (النتنوغرافيا آلة منهجية للبحث في التفاعلات الافتراضية وما ينجم عنها من ثقافات و أطر معيارية و ممارسات اجتماعية و رمزية عن طريق الملاحظة بالمشاركة)¹ تم اختيار المنهج النتنوغرافي في هذه الدراسة جاء لعدة اعتبارات هي:

الدراسة تستهدف مواقع التواصل الاجتماعي والفضاء الافتراضي ولا يمكن التعامل مع البيانات الرقمية بالأساليب التقليدية لهذا كان لزاما اختيار هذه المنهج.

النتنوغرافيا تركز في الظواهر لتفهم مدى التفاعل الذي ينتج بين الأفراد في صورتهم الرقمية وهذا هدف الدراسة .

اختير المنهج النتنوغرافي لأجل فهم كيف يسير البناء الافتراضي في المجتمع الجزائري.

2_3 مجتمع الدراسة :

ككل الدراسات التي تعتمد على أسلوب المعاينة تم اختيار عينة بحث في هذه الدراسة اختيار الفيسبوك عينة بحث لفهم كيف تنتقل العواطف من خلال التفاعلات بين الأفراد في الفضاء الإلكتروني (فالمعاينة تعني الباحث عن دراسة كل الوحدات ومفردات المجتمع الأصلي خاصة في حالة صعوبة أو استحالة دراسة كل تلك وحدات المجتمع المعني بالبحث)⁽²⁾

تم اختيار هاشتاغ الملاكمة إيمان خليف الذي أطلق في صفحات الفيسبوك خاصة التي لها قناة إخبارية في التليفزيون حيث تعاطف معها الشعب الجزائري، ذلك التعاطف تشكل من خلال ميكانيزمات العدوى العاطفية وما تبث عنه الدراسة هو كيف تشكلت هذه العدوى من خلال مواقع التواصل الاجتماعي، اخترنا صفحة قناة النهار الجديد انموذجا وكيف تم التعامل مع الهاشتاغ الذي أطلق إثر إقصاء الملاكمة من نهائي البطولة العالمية للملاكمة بالهند بالتالي الاختيار وقع علي هذه الصفحة لعدة اعتبارات هي:

1 نسبة التفاعل كانت كبيرة في يومين تجاوزت 1k.

2 نوعية المنشور كانت عبارة عن فيديو تسجيل صوتي للملاكمة تسرد فيه الواقعة بنوع من التأثير يستميل عواطف رواد الصفحة.

¹نريمان حفيان؛ الطاهر بصيص؛ مرجع سابق

² عامر إبراهيم قنديلجي؛ منهجية البحث العلمي؛ دار اليازوري؛ الاردن؛ 2013؛ ص512



الشكل رقم 01:

صورة صفحة النهار الجديد على الفيسبوك

المصدر: من إعداد الباحثان

تملك صفحة النهار الجديد 16M متابع و 14M معجب لها شعبية كبيرة لدى رواد الفيسبوك من الجزائريين بمختلف الأطياف بمجرد أن يكون هناك خبر جديد الكل يبحث عن ذلك الخبر في صفحة الفيسبوك الخاصة بها شعارها المصادقية، وهي الصفحة الرسمية للقناة التلفزيونية التي أنطلق البث التجريبي الخاص بها يوم 6 مارس 2012

2_4 إنشاء مدونة التعليقات وتحليلها:

أطلق الهاشتاج الخاص بالملاكمة يوم 2023/03/26 على شكل منشور يحوي فيديو به تسجيل صوتي للملاكمة مدة 1:20 وتم كتابة المحتوى التالي (بعد إقصائها من نهائي #موندريال الملاكمة ... البطلة #إيمان_خليف تخرج عن صمتها وتكشف السبب " هذا خلق الله ماشي بيدي ... و هؤلاء تأمروا لحرمان الجزائر من الميدالية الذهبية"

إلى يوم 2023/03/28 حظي المنشور علي 20K من الإعجاب و 2,7K تعليق و 230 مشاركة للمنشور وقد شوهد الفيديو 540K.



صورة رقم: 02 تبين منشور الهاشتاج الخاص بقضية إيمان خليف في صفحة النهار الجديد

المصدر: من إعداد الباحثان

3_5 خطوات المنهج التتوغيرافي :

إتخذنا 04 مراحل في تحليلنا جاءت على النحو التالي:

- 1_مرحلة الدخول: اختيار الصفحة والموضوع الذي يخدم الدراسة.
- 2_مرحلة جمع البيانات: تحديد مدة المنشور ليصل إلى ذروة التفاعل و من جمع البيانات وفرزها .
- 3_مرحلة حساب الأبعاد: بعد فرز البيانات تصنيفها وتقيئتها وحساب تكراراتها ونسبتها المئوية .
- 4_المرحلة الأخلاقية : في هذه المرحلة يتم تستير أسماء حسابات المتفاعلين وفرز التعليقات غير الأخلاقية وإعطائها تكرارات ونسب, و إعطاء توصيات .

ولمعرفة كيفية عمل مواقع التواصل الاجتماعي في انتقال عدوى المشاعر بين رواد الفيسبوك من خلال صفحة النهار الجديد. في منشور تفاعلي أطلقته الصفحة في قضية إقصاء إيمان خليف من نهائي مونديال الملاكمة كذلك نسعى لفهم الفرق بين عدوي العواطف و الرأي العام في مواقع التواصل الاجتماعي

فكانت طريقة العمل على هي هذا النحو:



صورة رقم 03: شكل توضيحي لمراحل التحليل النتنوغرافي للهاشتاج

المصدر: من إعداد الباحثان

أولا بناء المدونة:

Corpus مدونة لغوية تتكون من مجموعة تعليقات رواد الفيسبوك على منشور وضع في صفحة النهار الجديد في مدة زمنية محددة وبحكم موضوع الدراسة التي أساسا مبنية على درجة التفاعل الذي يقيس العدوى العاطفية وكم مدة انتشارها، اخترنا مدة يومين لدراسة مدى انتشار عدوى المشاعر المدونة هي عبارة عن مجموعة من النصوص المتاحة للاستخدام الحاسوبي .

تعرف المدونات في علم معالجة اللغات الطبيعية بأنها بناء كبير من النصوص الالكترونية يستخدم في التحليل الإحصائي اللغوي ويتحقق من تكرار أو صحة القواعد اللغوية فالمدونات الذخيرة هي مجموعة كبيرة ومنظمة من النصوص التي أصبحت الآن مخزنة ومعالجة إلكترونيا وهي تستخدم للقيام بالتحليل الإحصائي و اختيار الفرضيات والتحقق من صحة القواعد اللغوية على فضاء محدد⁽¹⁾

تم اختيار المدونة لأنها من تقنيات وطرق تحليل الخطاب الالكتروني خاصة النصوص القصيرة التي تقوم فيما بعد بتصنيفها وتحليلها الكترونيا من حيث اللغة الكلمات المتشابهة والمكررة ومشتقات الكلمات ومعانيها يختار الكلمة الأكثر تكرارا تعمل المدونة مثل: عمل أسلوب تحليل المحتوى في العلوم الاجتماعية عن طريق تفيئه المعطيات.

1شاشة فارس : تحليل لغة الجزائريين علي الشبكات الاجتماعية و توتير نموذجا ؛ المجلس الأعلى للغة العربية ؛ مخبر التمكين الاجتماعي والتنمية المستدامة في البيئة الصحراوية ؛ 2020؛ ص 746

جدول رقم 01: يوضح عدد مفردات المدونة المجسدة لعدوي العواطف في منشور التضامن مع إيمان خليف في صفحة النهار الجديد

نوع الفئة المختارة	عدد التعليقات الكلية	عدد التعليقات الغير المكررة	عدد التعليقات المكررة
عبارة عن تعليقات علي المنشور	2,7K	1,5k	1,2k

المصدر: من إعداد الباحثان

من خلال حساب عدد التعليقات التفاعلية لرواد الفيسبوك والزوار لصفحة النهار الجديد الذين علقوا على هاشتاج قضية الملاكمة إيمان خليف يظهر جليا أن هناك تفاعل قوي في مدة يومين (48) ساعة حيث بلغ عدد التعليقات (2,7K). في الثواني الأولى بلغ عدد التعليقات 300 تعليق غير مكرر، في حين عدد التعليقات التي تكررت بحكم طريقة التفاعل في الهاشتاج الذي يقصد منه جمع أكبر عدد من الفئات المتساوية كان عدد التعليقات المكررة (1,2k) هذا الرقم صغير مقارنة بطقوس التفاعلية للهاشتاج فمن المفروض عند وضع هاشتاج يكون مبني على عدد كبير من التكرار كل تعليق يقابله حتى 10 تعاليق مكررة، وهذا غير موجود في الهاشتاج أما التعاليق غير المكررة فقد بلغ عددها (1,5k).

ثانياً حساب العبارات (فئات) الأكثر تكرار:

جدول رقم 02: تكرارات فئات العبارات (فرز التعليقات وتصنيفها)

فئات الكلمات	التكرارات	النسبة المئوية
فئة العبارات الداعمة	1577	55%
فئة عبارات الشاكرة للملاكمة	500	20%
فئة عبارات التتمير	100	4%
فئة عبارات السب	55	2%
فئة عبارات المتذمرة	408	16%
فئة عبارات خارج الموضوع	60	3%

المصدر: من إعداد الباحثان

تم حساب التعليقات ذهنيًا/ يدويًا دون الاعتماد على أي تطبيق وأما الفرز و التقيئة فقد تم استعارة الطريقة من أسلوب تحليل المحتوى الذي هو أقرب للمنهج النتنوغرافي في التطبيق لهذا تم تقيئة التعاليق علي 6 فئات مختلفة كل واحدة تحمل العبارات التي تحمل معنى المحور الذي تنطوي تحته بلغت نسبة 55% من التعليقات ذات العبارات الداعمة للملاكمة منها (استمري . لا تياسي. افتخري بطلة...كلنا إيمان خليف....) هذه التعليقات كانت في الغالب تتبعتها ردود تؤيدها مع وضع رموز دعم و قلب و إعجاب من المتفاعلين الآخرين، أما العبارات الشاكرة للملاكمة فقد بلغت نسبتها 20% تمثلت هذه العبارات في الثناء على جهودها ووصولها لهذه المرحلة وشكرها للمجهودات التي تقوم بها لأجل رفع راية الجزائر في المحافل الدولية (فيك خصايل مغيرة... يعطيك الصحة... شرفتنا ..) بلغت فئة العبارات المتذمرة نسبة 16% التي سخطت على عدم الدعم للملاكمة وما وجدته من إقصاء وأن سيناريو الإقصاء في

من خلال الصورة التوضيحية لسحابة الكلمات توضح جملة الكلمات والعبارات الأكثر تكراراً في الفئات المعتمدة في التحليل والتي تبين ميولات الرواد منها الداعم والمساند والمتضامن ومنها المتنمر والناصح واليائس، السحابة تجسد مدى انتشار العبارات وتكرارها .

رابعاً_ تحليل علاقة العبارات بمتغيرات الدراسة:

عند وضع العبارات في فئات اخترنا تسمية الفئات حسب توجه معاني العبارات على أن لا تخرج التسميات عن معاني متغيرات الدراسة خاصة الظاهرة المدروسة عدوى المشاعر , فكانت من مؤشرات عدوى المشاعر سرعة التفاعل ودرجة التفاعل ومدى انتشار التفاعل ومدى تبادل الإشارات في الهاشتاج الخاص وبحكم خصوصية المتغير الثاني مواقع التواصل الاجتماعي فإن مؤشرات العدوى العاطفية تختلف عن العدوى العاطفية الوجيهة التي تحسب من خلال الاحتكاك والمقابلات والمواجهات لو اعتمدنا عن متغيرات الدراسة فيما كان في التعليقات فإننا نتقاطع مع مؤشرات الرأي العام لهذا كان حساب درجة التفاعل وشدته ومدى مشاركة المنشور مفاتيح قياس عدوى المشاعر .

3_6 نتائج الدراسة :

من خلال الدراسة التحليلية واعتماداً على المنهج التتوغيرافي في عرض البيانات وتحليلها وتفسيرها و الإجابة عن الإشكالية التي انطلقنا منها تم الوصول إلى جملة من النتائج هي :

ساهمت مواقع التواصل الاجتماعي في انتشار العدوى العاطفية بسرعة تتوقف على نسبة التفاعل الساري حسب طريقة عرض المحتوى .

تقام لعدوى العواطف طقوس و بروتوكولات في مواقع التواصل الاجتماعي تسمى تراند و الهاشتاج لكل طقس من هذه الطرق تفاعلات خاصة .

تنتقل العدوى العاطفية من الذات وتنتشر في المجتمع عن طريق أفراد هم في الأصل حسابات وأرقام في المجتمع الإلكتروني, تقاس هذه العدوى بالتفاعل وتبادل التفاعلات و التعابير وبعدها المشاركات و كم التعليقات والردود عليها وليس فقط نوع الخطاب والعبارات .

تختلف العدوى العاطفية عبر مواقع التواصل الاجتماعي عن العدوى الوجيهة, فالمشاعر في مواقع التواصل الاجتماعي لها قوالب خاصة متمثلة في رموز لها دلالة الإعجاب: أدمك . الغضب. أحزنتي...

عدوى العواطف في مواقع التواصل الاجتماعي ليس لها حدود جغرافية ولا تمييز بين فرد و آخر المحتوى هو المثير لا الشخصية التي أطلقت المحتوى في الحالات العادية, وهذا ما نجده من خلال عمل رواد الفيسبوك الذين ما إن يؤثر فيهم محتوى ما, يقومون بمشاركته أو إضافة علامة # لجعله يصل أن يكون هاشتاج هذا ما يقوي هذا المحتوى من حيث الظهور للآخرين واكتشافه من طرفهم ما يوسع دائرة انتشاره .

الخاتمة:

تتحول المشاعر والعواطف وتنتشر من الذات الفاعلة إلى جمهور مستقبل لها يتفاعل مع المحتوى الذي ينشر في مواقع التواصل الاجتماعي, فتقام له طقوس الكترونية تساهم في ارتفاع نسبة مشاهدته ما يجعل

قياس تلك العدوى في العواطف ليس عن طريق اختبارات سيكولوجية و أدوات التحليل النفسي, بل بدرجة تفاعل رواد مواقع التواصل الاجتماعي مع ذلك المحتوى وتختلف عدوى المشاعر والعواطف في مواقع التواصل الاجتماعي عن عدوى المشاعر في الواقع كثيرا, فالجاهية ظرفية تنتهي بانتهاء الموقف في حين في مواقع التواصل الاجتماعي فإنها تتجدد بمجرد أن يتم إعادة إحياء ذلك المحتوى, كما أن عدوى المشاعر في الواقع لا تتعدى المكان الذي فيه الفاعلين في حين في مواقع التواصل الاجتماعي فقد تعدت الحدود الجغرافية .

العدوى العاطفية تتقاطع مع مفهوم الرأي العام من حيث أنها توجه تفاعل الناس ومن خلال نوع العبارات لكن الرأي العام لا يقاس بالشكل الذي تقاس به عدوى المشاعر في مواقع التواصل الاجتماعي, فهي تقاس بالتفاعل أم الرأي العام يقاس بالانتشار صحيح لكن كذلك يقاس بتصريح الناس بالرأي هل هم مع أم ضد .

في الختام عدوى المشاعر انطلقت من الذات والنفس وانتشرت لتغطي مجتمع الكتلوني افتراضي ولأجل هذا الانتشار جسدت طقوس لذلك على شكل ترند/ هاشتاج لتصبح ثقافة رواد مواقع التواصل الاجتماعي لما تحمله من خصائص هي نفسها خصائص الثقافة من حيث أنها إنسانية, فردية, اجتماعية, ديناميكية, الإنسان هو الذي صنعها منتشرة تشبع حاجة الفرد, كما تختلف حاجة الفرد حسب نوع المحتوى وظروف إطلاقه, كذلك هي متغيرة على حسب الموقع الذي وضعت فيه , كما أنه لها طقوس وأفراد يقفون على تسيرها يطلق عليهم اسم Admen.

المراجع:

- 1_ أحمد يونس محمد محمود (2017)؛ دور شبكات التواصل الاجتماعي في تنمية مشاركة الشباب الفلسطيني في قضايا المجتمعية؛ أطروحة ماجستير تحت إشراف حسن عماد مكاوي؛ جامعة الدول العربية؛ القاهرة .
 - 2_ بدرية مناحي غزاي المطيري(2018)؛ الاتجاهات النظرية الكلاسيكية و المعاصرة في دراسة الخلافات الاسرية؛ مجلة كلية الاداب جامعة بني سويف؛ ع49 .
 - 3_ حامد عبد السلام زهران(1986) علم نفس النمو (الطفولة والمراهقة)؛ ط5؛ دار المعارف؛ القاهرة .
 - 4_ دانيال جولمان (2000) الذكاء العاطفي؛ تر: ليلي الجبالي؛ عالم المعرفة؛ الكويت .
 - 5_ ر.م.ماكيقر شارل لزبيج (2000) المجتمع؛ تر: علي أحمد عيسى؛ مؤسسة فرانكلين للطباعة والنشر و مكتبة النهضة المصرية؛ القاهرة .
 - 6_ سول ماكلود: سيكولوجية مفهوم الذات(دراسة في صورة الذات قيمة الذات. الذات المثالية).تر: علي عبد الرحيم صالح شوهد يوم 2023/03/27 ساعة 12:21
- <http://arabpsynet.com/Documents/DocAliSelfConceptPsy.pdf>
- 7_ شدان يعقوب خليل أبو يعقوب (2015)أثر مواقع التواصل الاجتماعي علي الوعي السياسي لدي طلبة جامعة النجاح الوطنية؛ أطروحة ماجستير تحت إشراف الدكتور عبد الستار قاسم؛ جامعة النجاح الوطنية؛ فلسطين .
 - 8_ عامر إبراهيم قنديلجي(2013)منهجية البحث العلمي؛ دار اليازوري؛ الاردن .

9_ محمد أحمد : عدوي الأفكار والمشاعر في العصر الرقمي والحاجة الي تقوية المناعات الداخلية؛ موقع تربية. شوهد يوم 2023/03/26 ساعة 12:23

<https://tarbeyacenter.com/blog/%D8%B9%D8%AF%D9%88%D9%89-%D8%A7%D9%84%D8%A3%D9%81%D9%83%D8%A7%D8%B1-%D9%88%D8%A7%D9%84%D9%85%D8%B4%D8%A7%D8%B9%D8%B1-%D9%81%D9%8A-%D8%A7%D9%84%D8%B9%D8%B5%D8%B1-%D8%A7%D9%84%D8%B1%D9%82%D9%85%D9%8A-%D9%88%D8%A7%D9%84%D8%AD%D8%A7%D8%AC%D8%A9-%D8%A5%D9%84%D9%89-%D8%AA%D9%82%D9%88%D9%8A%D8%A9-%D8%A7%D9%84%D9%85%D9%86%D8%A7%D8%B9%D8%A7%D8%AA-%D8%A7%D9%84%D8%AF%D8%A7%D8%AE%D9%84%D9%8A%D8%A9>

10_ نريمان حفيان؛ طاهر بصيص(2021): استخداماتالتنوعغرافيفي دراسة الفضاءات الافتراضية الاشكالية المنهجية والبدائل المتوفرة للباحثين؛مجلة دراسات و أبحاث المجلة العربية في العلوم الانسانية والاجتماعية؛مج13؛ع2.

11_ ويكيبيديا موسوعة الحرة : مفهوم الذات؛شوهد يوم 2023/03/27 الساعة12:07
https://ar.wikipedia.org/wiki/%D9%85%D9%81%D9%87%D9%88%D9%85_%D8%A7%D9%84%D8%B0%D8%A7%D8%AA



المركز الديمقراطي العربي
للدراستات الاستراتيجية، الاقتصادية والسياسية
Democratic Arab Center
for Strategic, Political & Economic Studies

المؤتمر الدولي العلمي:

الصحة العاطفية: رؤية سيكولوجية – سوسيولوجية وصحية

Emotional health: a psychological, sociological and health vision

أ.عمار شرعان، رئيس المركز الديمقراطي العربي، برلين، ألمانيا

التنسيق والنشر: د.حنان طرشان

رقم تسجيل الكتاب

VR .3383-6815. B

مايو/أيار 2023