



المركز الديمقراطي العربي - ألمانيا

# الصحة العاطفية

## رؤية سيكولوجية - سوسولوجية وصحية



الجزء الخامس

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 الخامس

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](mailto: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 بركة - 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.سلاطنية عبد المالك - جامعة قالمة - الجزائر
أ.د.حنيفة صالح - 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 بركة - الجزائر
د.نبى بوخنوفة - المركز الجامعي بركة - الجزائر	د.ليلي شيباني - جامعة بجاية - الجزائر
د.سلوى دباش - المركز الجامعي بركة - الجزائر	د.ثلجة لموفق - المركز الجامعي بركة - الجزائر
د.رشيد رزقي - المركز الجامعي بركة - الجزائر	د.هشام ذياب - المركز الجامعي بركة - الجزائر
د.بلعباس حنان - جامعة غرداية - الجزائر	د.شرفي 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 علاقة - 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 المديية - الجزائر
د.لبنى ذياب - جامعة سطيف 2 - الجزائر	د.الهواري شريف - جامعة الجزائر 2 - الجزائر
د.جمال بن عمار لخداري - المركز الجامعي بركة - الجزائر	د.صوريا عثمان - المركز الجامعي بركة - الجزائر
د.بن عباد فتحي - جامعة البليدة 2 - الجزائر	د.بيحي فتحة - 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.سعید 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 في – 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	
<b>أعضاء اللجنة التنظيمية</b>	
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.صباح 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 تطورت فعلاً لأنها سمحت لنا وللأفراد بالتكيف وساعدتهم على البقاء والتكاثر، فمشاعر الحب والمودة تقودنا للتزاوج والتكاثر، وتكوين العلاقات الاجتماعية والصدقات 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 بمسمى العاطفة أو الانفعال، أي أنّ المحفز والتأثير الخارجي يؤدي إلى استجابة فسيولوجية ثم يعمل الدماغ على تفسيرها وترجمتها إدراكياً ومعرفياً تحت مسمى العاطفة. لكن علّ أهم ما تم طرحه او جعلنا نفتح هذا المجال للمؤتمر العلمي هي أنّنا كثيراً ما ندخل في انفعال 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 ودفعة قوية نحو تنمية المشاعر الايجابية وتحقيق صحته العاطفية.

وفي الواقع تلعب العواطف العديد من الأدوار المهمة 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. سليمان عبد الواحد يوسف د. كريمة خدوسي د. هدى ملوح الفضلي	الصحة العاطفية: مفهوم أساسي في علم النفس الإيجابي، بناء وتقنين أداة لقياسه لدى المراهقين في البيئة العربية	12
د. حليم مصطفى د. جمال بن زيان	المرأة كنسق منسق لقيمة التسامح داخل الاسرة	29
أ.د.فتيحة كركوش د.حورية مزيان	الروابط العاطفية عامل حماية وتهديد في ضوء نظرية التعلق	45
د. مجدولين حسرومي د. لويزة حسرومي	دراسة سوسيو ديموغرافية حول الصحة العاطفية للأشخاص ذوي الاعاقة في الجزائر	59
د. شرفي وردة د. لقيقت أسماء	العواطف وإدارتها في الحياة الاجتماعية	72
د. دلال سامية	القدرة التنبؤية للأمل والإيثار في الرفاهية الذاتية لدى الشباب الجزائري	85
صراح نور الهدى آدم إكرام عبد الرحمان	دور التنظيم العاطفي في تحقيق التوافق الزوجي لدى المرأة الجزائرية العاملة	104
ط.د. زان رميساء ط.د.ككوش ليلي	تأثير الموسيقى على اتجاه الشباب نحو العلاقات العاطفية "دراسة ميدانية على عينة من الشباب الجامعي"	127
د. زواني نزيهة	الذكاء العاطفي في ضوء بعض المتغيرات خلال تفشي جائحة كوفيد-19	141
ط.د. حنفي سخري أ.د. مرابط مسعود	دور ممارسة النشاطات الرياضية في تحسين الصحة النفسية لدى المراهقين من وجهة نظر أساتذة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية -دراسة ميدانية على بعض أساتذة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة العربي بن مهيدي بولاية أم البواقي -	156
د. أسماء لجلط د.يمينة بوبعابة	الإدمان على التيك توك وعلاقته باللامبالاة الانفعالية لدى عينة من طلبة جامعة المسيلة	169
د. قرطي فائزة	نظام سوسيو ثقافي أسري يؤثر على الحالة الصحية النفسية والجسدية/العضوية للمرأة الجزائرية	194
د. قاسي نادية	الصحة النفس-جسدية للمرأة المتكفلة بقربها المسن الفاقد للاستقلالية	204
د. الطاهر قيرو ط.د. نوال بن براهيم	دور مشاعر الأمومة في الحفاظ على تماسك الأسرة	231
د. مسعد محمد	تأثير وسائل التواصل الاجتماعي لدى طلبة الجامعة.	237

أ.د. كريمة مقاوسي د. جهيدة سعد العايب	ممارسة الرياضة وتأثيرها على الصحة النفسية لدى طلاب الجامعة (دراسة فارقية بين الممارسين للرياضة وغير الممارسين لها)	250
د. سهام شايب الذراع	الصحة النفسية على ضوء الذكاء الانفعالي وأنماط التعلق-قراءة نظرية تحليلية.	266
د. عمر حسيني ط.د. أحمد بيرش	الاستجابات لدى الطفل الوليد في مراحل نموه المبكرة وعلاقتها بالذكاء الانفعالي – النمو الانفعالي النفسي والاجتماعي نموذجا	295
ط.د.مداسي آية ريان أ.د.حلوان زوينة	المناخ الأسري ودوره في نمو وتطور التنظيم العاطفي للطفل	307
د. داودي نبيلة	أسلوب الحوار والعنف العاطفي وأثره على العلاقات الاجتماعية بين أفراد الأسرة	314
ط.د.بن حرشاش نصيرة د.همال عبد المالك	مداخل مفاهيمية حول الصحة العاطفية – مقارنة معرفية –	343
ط.د.بن جدها عثمان	بعض العوامل المؤثرة في الصحة النفسية والاستجابات العاطفية لدى الراشدين الأسوياء - دراسة ميدانية بالجزائر-	355
ط.د. أحمد بويحي أ.د. شبلي إبراهيمي	حركية الانفعالات لدى عينة من النساء الحوامل- دراسة فارقية في فصول الحمل الثلاثة-	372
د. ورغي سيد أحمد د. بن معاشو مهاجي ط. د جلولي زينب	جودة حياة الصحة العاطفية للطلاب الجامعي "دراسة ميدانية في ظل بعض المتغيرات"	403
ط.د. أسماء بن إدير ط.د. محمد عمروش	أثر المشاعر السلبية على الصحة الجسدية للأفراد	420
د. بريزة بوزعيب	العلاقات العاطفية والاجتماعية باستخدام العالم الافتراضي -دراسة تحليلية-	442
ط.د. مليكة بن زغبية ط.د. عمر حوي	تأثير القلق والاكتئاب على تجربة الإحساس بالألم لدى مرضى آلام أسفل الظهر	457



## الصحة العاطفية: مفهوم أساسي في علم النفس الإيجابي، بناء وتقنين أداة لقياسه لدى المراهقين في البيئة العربية

Emotional health: a basic concept in positive psychology, building and codifying a tool to measure  
it among adolescents in the Arab environment

د. هدى ملوح الفضلي جامعة الكويت - الكويت <a href="mailto:sajedalerabby@yahoo.com">sajedalerabby@yahoo.com</a>	د. كريمة خدوسي جامعة البويرة - الجزائر <a href="mailto:kheddouci10@yahoo.fr">kheddouci10@yahoo.fr</a>	د. سليمان عبد الواحد يوسف جامعة قناة السويس - مصر <a href="mailto:drsoliman2050@gmail.com">drsoliman2050@gmail.com</a>
---	---	--

### ملخص:

هدفت الدراسة الحالية إلى بناء صورة عربية لمقياس الصحة العاطفية، والتعرف على كفاءتها السيكمومترية لدى عينة من المراهقين في البيئة العربية، قوامها (400) مراهقًا جامعياً من الجنسين بكل من مصر، والجزائر، الكويت، منهم (180) مصريين؛ و(115) جزائريين؛ و(105) كويتيين؛ تراوحت أعمارهم الزمنية ما بين (18 – 21) سنة، بمتوسط (19.25)، بانحراف معياري قدره (0.84)، طُبق عليهم المقياس العربي للصحة العاطفية لدى المراهقين العرب إعداد/ الباحثين، وباستخدام صدق المحكمين، والمقارنات الطرفية (التمييزي)، والتلازمي (المحك)، والعاملي الاستكشافي باستخدام برنامج SPSS V26 والتوكيدي باستخدام برنامج AMOS VS26، وبحساب ثبات ألفا لكرونباخ، وبحساب الاتساق الداخلي من خلال معامل الارتباط ل بيرسون بين درجة البُعد والدرجة الكلية للمقياس، أشارت النتائج إلى تمتع المقياس بكفاءة سيكومترية تُجيز استخدامه في الكشف عن مستوى الصحة العاطفية لدى المراهقين العرب من الجنسين.

الكلمات المفتاحية: الصحة العاطفية - المراهقين العرب - الخصائص السيكمومترية.

### Abstract:

The study aimed to build an Arabic picture of the emotional health scale, and to identify its psychometric efficiency in a sample of adolescents in the Arab environment, consisting of (400) university students of both sexes in Egypt, Algeria, and Kuwait, (n = 180 Egyptians; 115 Algerians; and 105 Kuwaitis). With an average of (19.25) years, with a standard deviation of (0.84) years, the Arab Scale of Emotional Health was applied to them, prepared by researchers, using constructive validity in several ways, calculating the alpha stability of Cronbach, and calculating the internal consistency of the scale. The results indicated that the scale has a psychometric efficiency that allows its use in Detection of the level of emotional health among Arab adolescents of both sexes.

**Keywords:** Emotional health - Arab teens - Psychometric characteristics.

## مقدمة:

جاءت دعوة الإسلام إلى النظر والتأمل في النفس البشرية قال تعالى في كتابه الكريم (وَفِي أَنْفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ) (سورة الذاريات، الآية: 20). ولقد أوضح القرآن الكريم أن العاطفة بمثابة المنبع الأساسي لإيمان العبد بربه وسكينة القلب وأنها مكان الطمأنينة والسكينة، كما وصف القرآن الكريم والسنة النبوية المطهرة كثيرًا من العواطف مثل: الخوف، والغضب، والحب، والقيم والاتجاهات المرتبطة بالجانب الوجداني. ولذا فالنفوس جُبِلَتْ على حب الإحسان والطيب من القول، وبغض العنف وألفاظ الجفاء قال تعالى: (وَقُولُوا لِلنَّاسِ حُسْنًا) (سورة البقرة، الآية: 83)، وقال تعالى: (قُلْ لِعِبَادِيَ يَقُولُوا الَّتِي هِيَ أَحْسَنُ) (سورة الإسراء، الآية: 53).

ولما كان الفرد يمر خلا مراحل حياته من الولادة حتى الوفاة بمراحل متغيرة ومتنوعة بين ما هو جيد وما هو سيء في الحالة النفسية والاجتماعية والاقتصادية، وتُعد مرحلة المراهقة Adolescents من بين هذه المراحل العمرية التي تشهد تغيرات عضوية ونفسية وعاطفية واجتماعية، حيث إنها تبدأ عند البلوغ، وتستمر بضع سنوات؛ فإن المنظور البيولوجي يرى أن فترة المراهقة هي من أفضل أوقات الحياة، حيث تعمل معظم الوظائف العقلية والجسدية، مثل السرعة والقوة والذاكرة، ويعد الوقت المناسب للاستجابة في أوج نشاطها خلال الـ 20 عامًا الأولى. ويصبح للأفكار الجديدة والراديكالية والأفكار التباعدية معظم الأثر العميق على التخيل، ويعد تكوين المهارات والمفاهيم العقلية الضرورية للإنسان الصالح، واستكمال التعليم ونمو الثقة في الذات والشعور الواضح بكيان الفرد وامتداد الاهتمامات إلى خارج حدود الذات، وإعادة تنظيم الذات، ونمو ضبط الذات من مطالب النمو في مرحلة المراهقة (Csikszentmihalyi., 2016).

وفي هذا الصدد يشير يوسف (2011، 71) إلى أن مرحلة المراهقة مرحلة هامة ومتميزة عن غيرها من المراحل، ففيها الجوانب الإيجابية المتمثلة في الطاقة والحيوية والنمو السريع والرغبة في إحداث التغيير، كما أنها مرحلة مليئة بالصراعات، والاضطرابات الانفعالية والمشكلات الأكاديمية، مما يجعلها مرحلة حرجة في حياة الإنسان حيث الانتقال من مرحلة المراهقة إلى مرحلة. وعلى التربويين والأسرة أن يعملوا معصا في سبيل مساعدة المراهقين في هذه المرحلة وتقديم المشورة لهم وخاصة في المجال العاطفي، فضلاً عن توجيههم الصحيح نحو تحقيق أهدافهم. فالعاطفة كما يذكر ذنون (2022، 463) تُعد عاملاً مؤثراً ومكماً لإشباع رغبات المراهق وإزالة توتره من خلال الوصول على أهدافه وتحقيق السعادة والإرتياح وذلك من خلال تنمية وتعزيز الصحة العاطفية للفرد والذي يؤدي إلى التميز التعليمي والقدرة على تحديد الأهداف وتمكينه من الثقة بذاته وقراراته.

وفي هذا الصدد يشير النور (2016، 48) إلى أن العديد من الباحثين يؤكدون على أن الصحة العاطفية تؤدي دورًا مهمًا في حياة الفرد من خلال بناء الثقة بذاته وبالآخرين، إضافة إلى تحقيق الكثير من المكاسب والإنجازات الإبتكارية والعلمية للمتعلم.

ويتفق كل من زينس وبلوودورث وويسبيرج ووالبيرج (Zins, BloodWorth, Weissberg, & Walberg., 2007) (197؛ وباهت وشاه (Baht & Shah, 2018, 47) على أن صناع القرار العاملين في المجال التربوي والتعليمي قد أدركوا أهمية تنمية وتعزيز الصحة العاطفية في جميع المراحل العمرية للفرد وخاصة مرحلة المراهقة، كما أدركوا بأن الدمج المتوازن للعمليات العقلية المعرفية والعاطفية للفرد معاً يُعد عاملاً أساسياً ورئيساً في تنظيم تجارب وخبرات الفرد

العاطفية، ومن ثم نجاح الفرد في حياته الأكاديمية والاجتماعية، والوصول إلى مخرجات أكاديمية واجتماعية إيجابية. وينظر دنون (2022، 464) إلى الصحة العاطفية باعتبارها نقطة ارتكاز في جوانب مهمة ورئيسية لدى الفرد إذ أنها تعمل على مساعدة الفرد على الإبتكار وتحقيق التوازن بين جوانب الشخصية وتعمل على تكوين العلاقات الاجتماعية السوية مع الآخرين، كما إنها مهمة لدى الفرد لتحقيق الأهداف التي يسعى لتحقيقها.

وقد ذهب البعض إلى القول بأنه من المتوقع أن تبرز فروق ارتقائية جوهرية في الجوانب العاطفية بين المراهقين الأكبر عمراً والمراهقين الأصغر عمراً؛ حيث يرى المتبنون للمنحى الوجداني أنه من المتوقع بزوغ تغيرات ارتقائية في بناء شخصية الفرد أثناء مرحلة المراهقة؛ نتيجة للارتقاء الملحوظ الذي يحدث في البناءات الوجدانية التي يُفترض أن تكون متضمنة في مرحلة المراهقة. الأمر الذي دفعنا إلى الاهتمام بموضوع الصحة العاطفية إذ أنه في حد ذاته يمثل موضوعاً خصباً ومن الموضوعات الهامة على المستويين النظري والتطبيقي وهذا ما حدا بالباحثين إلى إجراء الدراسة الحالية.

### مشكلة الدراسة:

لما كان طلبة الجامعات يتعرضون لأنواع مختلفة من الضغوط الحياتية اليومية والخبرات العاطفية والوجدانية المتنوعة سواء كانت إيجابية أو سلبية؛ فإن عدم قدرتهم على التعامل مع هذه الضغوط يترتب عليه نتائج سلبية عديدة تشمل جميع جوانب السلوك وخاصة الجانب العاطفي والوجداني، وكل هذه الخبرات العاطفية تكون بمثابة تربة خصبة لنمو الكثير من الاضطرابات العاطفية والوجدانية، وذلك بسبب عدم امتلاك هؤلاء المراهقون - طلبة المرحلة الجامعية - مستوى مناسب من الصحة العاطفية.

وعلى ذلك، فإن مشكلة الدراسة الحالية تمثلت في الحاجة إلى وجود أداة قياس دقيقة لقياس الصحة العاطفية لدى المراهقين العرب، وخاصة أن المراهقين - ونعني ما هم في السن من (18 - 21 عام) - هم الفئة التي تواجه مشكلات في الجوانب العاطفية والانفعالية، وأثارها السلبية. إضافة إلى أن الصحة العاطفية تُعتبر من المتغيرات الهامة التي تؤثر في جوانب النمو المختلفة لدى المراهقين الذين يمرون بتلك المرحلة العمرية الحرجة في تشكيل شخصيتهم وتطورها وبناء العلاقات الإيجابية بينهم وبين أقرانهم. وهذا ما حدا بالباحثين إلى إعداد أداة لقياس الصحة العاطفية وتقنينها لدى المراهقين العرب حتى يسهل التعرف على مستوى الصحة العاطفية لدى المراهقين العرب.

ومما سبق يمكن تحديد مشكلة الدراسة الحالية في محاولة الإجابة عن الأسئلة التالية:

1. ما هي دلالات صدق مقياس الصحة العاطفية لدى المراهقين بالبيئة العربية؟.
2. ما هي دلالات ثبات مقياس الصحة العاطفية لدى المراهقين بالبيئة العربية؟.
3. ما هي دلالات الاتساق الداخلي لمقياس الصحة العاطفية لدى المراهقين بالبيئة العربية؟.

### أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى بناء صورة عربية لمقياس الصحة العاطفية، والتعرف على كفاءتها السيكمومترية لدى عينة من المراهقين في البيئة العربية (مصر، والجزائر، والكويت)، وذلك من خلال دلالات عديدة منها صدق البناء بعدة أنواع، والثبات بألفا كرونباخ، والاتساق الداخلي.

**أهمية الدراسة:**

تبرز أهمية الدراسة الحالية في جانبين؛ الأول نظري، والثاني تطبيقي، فمن حيث الأهمية النظرية فإن الدراسة الحالية يتوقع أن تساهم في التوصل إلى أداة قياس تتصف بالموضوعية، لقياس الصحة العاطفية لدى المراهقين العرب. أما من حيث الأهمية التطبيقية فإن هذا المقياس سيُصبح له قيمة تربوية خاصة، إذ سيكون أداة قياس سهلة وسريعة التطبيق للكشف عن مستوى الصحة العاطفية لدى المراهقين بالبيئة العربية. وفي ضوء نتائج المقياس يمكن التخطيط لوضع برامج تدخل سيكولوجي (تدريبية - إرشادية) من قبل الباحثين والمتخصصين والمعنيين بالمراهقة العربية لتعزيز الصحة العاطفية. وبذلك تتوفر إمكانية تصحيح مساهم والتفاعل النشط الفعال في الجامعات وجميع مناحي الحياة وصل شخصياتهم وإعدادهم للمستقبل بما ينعكس إيجابياً على جودة حياتهم النفسية والأكاديمية والاجتماعية.

**مصطلحات الدراسة:**

### 1. الصحة العاطفية Emotional Health:

هي مجموعة من الخصائص والقدرات والمهارات والتي تُمكن الفرد من التعامل مع المعلومات العاطفية من خلال قراءة وفهم المشاعر والأحاسيس والعواطف، واستيعابها، والتعبير عنها، والتحكم فيها والسيطرة عليها بشكل مناسب، ومشاركة الآخرين عواطفهم الشخصية والاجتماعية. من أجل تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي والدراسي والصحي الملائم لمرحلته العمرية.

ويُعرفها الباحثين إجرائياً في الدراسة الحالية بأنها "الدرجة التي يحصل عليها المراهق/ المراهقة في الأداء على مقياس الصحة العاطفية لدى المراهقين العرب المُعد في الدراسة الحالية.

### 2. المراهقة Adolescents:

قدم يوسف (2011، 71) تعريفاً للمراهقة ينص على أنها "القنطرة التي يعبر عليها الفرد من طفولته بكل ما فيها من صعوبات واعتمادية إلى رشده بكل ما فيه من قدرات واستقلالية، وتنقسم إلى:

أ. المراهقة المبكرة: من عمر 12 - 13 - 14 سنة ويقابلها المرحلة الإعدادية.

ب. المراهقة المتوسطة: من عمر 15 - 16 - 17 سنة ويقابلها المرحلة الثانوية.

ج. المراهقة المتأخرة: من عمر 18 - 19 - 20 - 21 - 22 سنة ويقابلها المرحلة الجامعية.

ويقصد بالمراهقون العرب في الدراسة الحالية "الأفراد الذين تتراوح أعمارهم ما بين (18 - 21) سنة من الجنسين، ويدرسون بالمرحلة الجامعية ببعض الجامعات الحكومية بكل من مصر، والجزائر، والكويت، ومن ثم فهم يقعون في مرحلة المراهقة المتأخرة".

### 3. الخصائص السيكمومترية Psychometric Properties:

يُقصد بالخصائص السيكومترية لأداة القياس في الدراسة الحالية تلك الخصائص القياسية الضرورية والمتعلقة بالصدق والثبات والاتساق الداخلي، والتي يتم حسابها بعد تجريب الأداة على عينة ممثلة للمجتمع الأصلي لعينة الدراسة. وتعتمد كفاءة الأداة على مدى توافر بيانات مناسبة لهذه الخصائص. وتشتمل الخصائص السيكومترية في الدراسة الحالية على ما يلي:

#### أ. الصدق Validity:

يُقصد به أن يقيس الاختبار ما وضع لقياسه. أو يقصد به صلاحية الاختبار في قياس ما وضع لقياسه. ويُعد الصدق أهم الخصائص السيكومترية للاختبار. فكيف يمكن الوثوق في نتائج اختبار لا يقيس ما يدعى بقياسه (خطاب، Trustees 2008، 538). وسوف تقتصر الدراسة الحالية على استخدام طرق الصدق التالية: (صدق المحكمين Discriminatory Validity (Peripheral Comparisons)، والصدق التلازمي Concurrent Validity، والصدق العاملي "التحليل العاملي" Factorial Validity "Factorial Analysis" بشقيه الاستكشافي والتوكيدي.

#### ب. الثبات Reliability:

هو ضمان الحصول على نفس النتائج تقريبًا إذا أُعيد تطبيق الاختبار على نفس المجموعة من الأفراد، وهذا يعني قلة تأثير عوامل الصدفة أو العشوائية على نتائج الاختبار، ومن هذا يمكن أن نستنتج قوة العلاقة القوية بين وحدات الاختبار والأداء الحقيقي للفرد، وواضح أن هذا الأداء إنما هو دالة القدرة أو الخاصية (أبو هاشم، 2004، 293). وسوف تقتصر الدراسة الحالية على استخدام طريقة ثبات ألفا كرونباخ Alpha Cronbach.

#### ج. الاتساق الداخلي Internal Consistency:

يرى يوسف (2020، 14) أن الاتساق الداخلي يُعد أحد طرق حساب الخصائص السيكومترية (القياسية) لأداة القياس. ويشير كل من أحمد ومنسي (2002، 113)، ومراد وسليمان (2002، 357) إلى أن الاتساق الداخلي يتم حسابه من خلال الارتباط بين الدرجة الكلية ودرجات مكونات الاختبار (أو علاقة درجات بنود الاختبار بالدرجة الكلية إذا كان يقيس شيئًا واحدًا) وتدلل هذه المعاملات على أن المكونات أو البنود تقيس شيئًا مشتركًا، أي تُعبر عن الاتساق الداخلي للمفردات. وهذا يؤكد صدق المفردات وليس صدق المحتوى.

#### فروض الدراسة:

يمكن صياغة فروض الدراسة الحالية على النحو التالي:

1. يتوفر لمقياس الصحة العاطفية لدى المراهقين درجة مقبولة من صدق البناء، والصدق التلازمي بالبيئة العربية.
2. يتوفر لمقياس الصحة العاطفية لدى المراهقين درجة مقبولة من الثبات باستخدام معامل ألفا كرونباخ بالبيئة العربية.
3. يتوفر لمقياس الصحة العاطفية لدى المراهقين بالبيئة العربية درجة مقبولة من الاتساق الداخلي باستخدام ارتباطات درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس.

## الطريقة والإجراءات:

### أولاً: منهج الدراسة:

اعتمدت الدراسة الحالية على المنهج الوصفي؛ حيث إنه المنهج المناسب.

### ثانياً: عينة الدراسة:

تكونت العينة من (400) مراهقاً جامعياً من الجنسين بكل من مصر، والجزائر، الكويت، منهم (180) مصريين؛ و(115) جزائريين؛ و(105) كويتيين؛ تراوحت أعمارهم الزمنية ما بين (18 – 21) سنة، بمتوسط (19.25)، بانحراف معياري قدره (0.84).

### ثالثاً: أداة الدراسة:

#### • مقياس الصحة العاطفية لدى المراهقين العرب:

أعد هذا المقياس بهدف التعرف على مستوى الصحة العاطفية لدى المراهقين العرب، وبالرغم من توفر عدد من المقاييس التي أُعدت لقياس مستوى الجوانب العاطفية والوجدانية والانفعالية؛ إلا أن المكتبة العربية تفتقد لوجود أداة عربية مقننة على مدى واسع من الثقافات العربية المختلفة، لذلك فضل الباحثون الحاليون بناء صورة عربية جديدة تتناسب مع خصائص أفراد عينة الدراسة الحالية، وكذلك التحقق من كفاءته السيكومترية عربياً، وقد تم إعداد المقياس الحالي وفقاً للخطوات التالية:

1. تم الإطلاع على الأدب السيكولوجي والتربوي من أطر نظرية ودراسات وبحوث سابقة تناولت الصحة العاطفية، ومنها: زينس وآخرين (Zins et al., 2007)؛ ويوسف (2010؛ 2012 أ، ب)؛ وسليمان ويوسف (2015)؛ وإبراهيم والسرسي وشحاتة (2016)؛ والصقبة (2016)؛ وهدي والسرسي وطلبة (2016)؛ وباهت وشاه (Baht & Shah, 2018, 47)؛ وشعبان (2018)؛ وعباس (2019)؛ والحميدي (2020)؛ ويوسف وغنايم (2020)؛ والزعبي ونصر (2021)؛ والهملان والعجمي (2021)؛ والعدل (ElAdl., 2022)؛ وكامل والبحيري وتوفيق (2022).

2. كما تم الاطلاع على عدد من المقاييس المتعلقة بالصحة العاطفية، منها: عون وعلي (2018)؛ ومحمد ومكي ومحمود (2021)؛ وذنون (2022)؛ وماجد (2023).

3. في ضوء ما سبق الإطلاع عليه من أطر نظرية ودراسات وبحوث سابقة، ومقاييس تناولت الصحة العاطفية بالمرحلة التعليمية المختلفة، تم صياغة مفردات المقياس في صورته الأولى للعرض على السادة المحكمين، والمكونة من (40) مفردة، موزعة على أربعة (4) أبعاد هي: (الفهم العاطفي، والتعبير العاطفي، والتنظيم العاطفي، والمشاركة العاطفية)، ويشتمل كل بعد على (10) عشرة مفردات. وأمام كل مفردة خمس بدائل هي (تنطبق عليّ كثيراً جداً - تنطبق عليّ كثيراً - تنطبق عليّ إلى حد ما - لا تنطبق عليّ كثيراً - لا تنطبق عليّ إطلاقاً) ويتم تصحيح المقياس من خلال إعطاء الاختيارات السابقة الدرجات التالية (5 - 4 - 3 - 2 - 1) على الترتيب؛ ومن ثم فإن مدى الدرجات التي يحصل عليها كل فرد على المقياس يتراوح ما بين (40 - 200) درجة؛ حيث تدل الدرجة المرتفعة على ارتفاع مستوى الصحة العاطفية في حين تدل الدرجة المنخفضة على

انخفاض مستواها. ويتم تحديد مستوى الصحة العاطفية لدى المراهق العربي على النحو التالي: "المستوى المنخفض من الصحة العاطفية: في حالة حصول الفرد على درجة كلية على المقياس تتراوح ما بين (صفر-1.33)؛ والمستوى المتوسط: في حالة حصول الفرد على درجة كلية على المقياس تتراوح ما بين (1.34-2.67)، والمستوى المرتفع من الصحة العاطفية: في حالة حصول الفرد على درجة كلية على المقياس تتراوح ما بين (2.68-5). وذلك على أساس أن طول الفئة (1.33)، وهو خارج قسمة الفرق بين أعلى تقدير (5)، وأقل تقدير (1)، على 3، والذي يمثل المستويات الثلاثة: (منخفض - متوسط - مرتفع) للصحة العاطفية. والجدول (1) يوضح الصورة النهائية للمقياس (ملحق 2):

جدول (1) أبعاد مقياس الصحة العاطفة وأرقام المفردات المنتمية لكل بعد

المجموع	أرقام المفردات	البعد
10	37, 33, 29, 25, 21, 17, 13, 9, 5, 1	الفهم العاطفي
10	38, 34, 30, 26, 22, 18, 14, 10, 6, 2	التعبير العاطفي
10	39, 35, 31, 27, 23, 19, 15, 11, 7, 3	التنظيم العاطفي
10	40, 36, 32, 28, 24, 20, 16, 12, 8, 4	المشاركة العاطفية
40	المجموع	

## نتائج الدراسة وتفسيرها:

### 1. نتائج الفرض الأول:

ينص الفرض الأول على أنه "يتوفر لمقياس الصحة العاطفية لدى المراهقين درجة مقبولة من صدق البناء، والصدق التلازمي بالبيئة العربية".

ولاختبار هذا الفرض تم التحقق من صدق المقياس على النحو التالي:

### 1. صدق المحكمين:

بعد أن تم صياغة فقرات المقياس، تم عرضه على مجموعة من المحكمين المتخصصين في علم النفس، والصحة النفسية، ببعض الجامعات العربية (ملحق 1)، حيث تراوحت نسبة الاتفاق ما بين (90 – 100%)، حيث تم الإبقاء على جميع المفردات، وذلك طبقاً لمعادلة كوبر Cooper لحساب نسبة الاتفاق (الوكيل والمفتي، 2012، 226). وفي ضوء آراء المحكمين تم تعديل صياغة بعض المفردات، واعتُبرت نسبة اتفاق المحكمين على المقياس معياراً للصدق، وعليه فإن المقياس يتمتع بدرجة مناسبة من الصدق.

### 2. صدق المقارنات الطرفية (الصدق التمييزي):

تم حساب صدق المقياس الحالي من خلال صدق المقارنة الطرفية التي ذكرها (أبوعلام، 2003، 427).

حيث تم تطبيق محك خارجي وهو (مقياس الذكاء العاطفي إعداد/ ماجد، 2023)، وذلك بغرض تحديد الـ 27% الأعلى والـ 27% على المحك الخارجي، ثم تم تطبيق مقياس الصحة العاطفية المُعد والمستخدم في الدراسة الحالية على المجموعتين الطرفيتين وهما أعلى (108) مراهقًا ومراهقة، وأدنى (108) مراهقًا ومراهقة (27/ X 400) وتم حساب متوسطات درجاتهما في الصحة العاطفية باستخدام اختبار "ت" فكانت قيمة "ت" المحسوبة (4.256) للعينة الكلية، وهي قيمة دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة (0.01)، مما يُعد دليلًا على قدرة المقياس الحالي على التمييز بين مرتفعي ومنخفضي الأداء عليه، وأعتبر ذلك مؤشرًا لصدق المقياس.

### 3. الصدق التلازمي (صدق المحك):

حيث تم حسابه من خلال إيجاد معامل الارتباط بين مقياس الذكاء العاطفي إعداد/ ماجد (2023) والمقياس الحالي، اللذان طُبقا على أفراد العينة الكلية (ن=400 مراهقًا ومراهقة)، وبلغ معامل الارتباط بينهما (0.81)، وهو معامل مرتفع ودال إحصائيًا.

### 4. الصدق العاملي:

#### أ. التحليل العاملي الاستكشافي Exploratory Factor Analysis:

تم حساب الصدق العاملي للمقياس باستخدام برنامج SPSS V26 بطريقة المكونات الأساسية لهوتلينج مع التدوير المتعامد للعوامل المستخلصة بطريقة Varimax والتي تكون فيها العوامل مستقلة عن بعضها البعض (حسن، 2011، 458) لمعاملات ارتباط استجابات لدى أفراد العينة الكلية وقوامها (400) مراهقًا من الجنسين للمقياس الحالي لتحديد مكوناته الأساسية، واعتمادًا على ذلك فقد أسفر التحليل العاملي عن أربع عوامل، ولم يحذف أي مفردة حيث كانت تشبعاتها أكبر من (0.3) وفق محك جيلفورد (فرج، 1991، 151)، ويوضح الجدول (2) التشبعات الجوهرية للمفردات بالعوامل.

جدول (2) تشبعات المفردات بالعوامل لمقياس الصحة العاطفية بعد التدوير

المفردات	قيم التشبع للعوامل	المفردات	قيم التشبع للعوامل
	Factor loadings		Factor loadings

العامل الرابع	العامل الثالث	العامل الثاني	العامل الأول		العامل الرابع	العامل الثالث	العامل الثاني	العامل الأول	
	0.879			25				0.814	15
	0.854			13				0.810	39
	0.832			31				0.798	1
	0.820			17				0.756	19
	0.793			10				0.736	37
	0.754			18				0.713	23
	0.711			24				0.707	26
	0.680			5				0.695	8
	0.633			32				0.637	20
	0.598			16				0.630	33
0.822				28			0.806		2
0.817				12			0.802		14
0.792				40			0.761		9
0.790				38			0.752		35
0.766				11			0.714		7
0.730				36			0.690		23
0.725				34			0.657		6
0.711				30			0.625		4
0.685				29			0.613		21
0.653				3			0.607		27
2.879	3.987	4.874	5.665	الجذر الكامن					
15.525	20.674	24.669	26.369	نسبة التباين					
87.237				التباين الكلي					

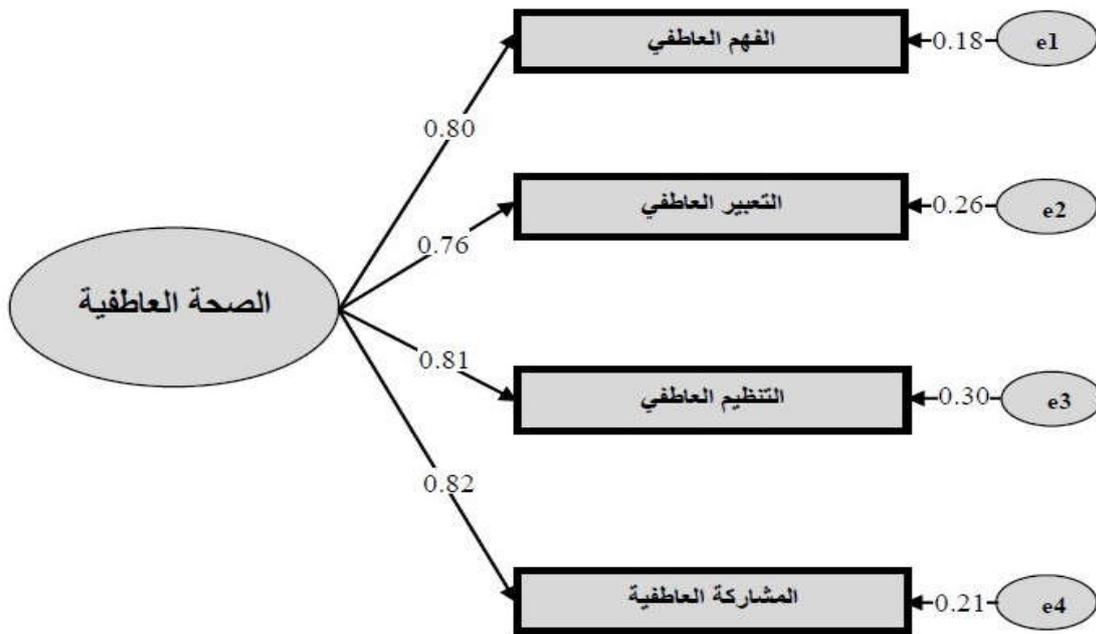
يتضح من النتائج السابقة للتحليل العاملي بجدول (2) تشبع مفردات المقياس على أربع عوامل فسرت مجتمعة معاً (87.237%) من التباين الكلي وهذه العوامل هي: العامل الأول وجذره الكامن (5.665) وفسر حوالى (26.369%) من التباين الكلي للمصفوفة وتشبع على هذا العامل (10) مفردات من مفردات المقياس تراوحت ما بين (0.814 - 0.630)، ويقترح تسمية هذا العامل "الفهم العاطفي"، والعامل الثاني وجذره الكامن (4.874) وفسر حوالى (24.669%) من التباين الكلي للمصفوفة وتشبع على هذا العامل (10) مفردات من مفردات المقياس تراوحت ما بين (0.806 - 0.607)، ويقترح تسمية هذا العامل "التعبير العاطفي"، والعامل الثالث وجذره الكامن (3.987) وفسر حوالى

(20.674%) من التباين الكلي للمصفوفة وتشبع على هذا العامل (10) مفردات من مفردات المقياس تراوحت ما بين (0.598 - 0.879)، ويقترح تسمية هذا العامل "التنظيم العاطفي"، وأخيرًا العامل الرابع وجذره الكامن (2.879) وفسر حوالى (15.525%) من التباين الكلي للمصفوفة وتشبع على هذا العامل (10) مفردات من مفردات المقياس تراوحت ما بين (0.653 - 0.822)، ويقترح تسمية هذا العامل "المشاركة العاطفية". مما يشير إلى درجة عالية من الصدق العامي للمقياس.

مما سبق يتضح أن التحليل العاملي الاستكشافي قدم دليلاً قوياً على صدق البناء التحتي أو الكامن لهذا المقياس، وأن الصحة العاطفية عبارة عن عامل كامن عام واحد ينتظم حوله الأبعاد الفرعية الأربعة المكونة له.

#### ب. التحليل العاملي التوكيدي Confirmatory Factor Analysis:

كما تم التحقق من صدق البنية باستخدام التحليل العاملي التوكيدي، باستخدام برنامج AMOS V26 عن طريق اختبار نموذج العامل الكامن العام لدى أفراد العينة الكلية (ن=400)؛ وفي نموذج العامل الكامن العام تم افتراض أن جميع العوامل (المكونات الفرعية) المشاهدة للمقياس الحالي تنتظم حول عامل كامن عام واحد One Latent Factor كما بالشكل التالي:



شكل (1) البناء العاملي لمقياس الصحة العاطفية باستخدام التحليل العاملي التوكيدي

ومن خلال الشكل (1) السابق، يمكن القول بأنه تم التحقق من صدق البنية للمقياس حيث أظهرت النتائج إن قيمة "كا<sup>2</sup>" = 5.589؛ 6.987؛ 6.741 للعينات (المصرية، والجزائرية، والكويتية) على الترتيب، وهي قيم غير دالة إحصائياً، كما إن قيمة "كا<sup>2</sup>" لدرجات الحرية كانت = 1.451؛ 1.340؛ 1.414 > 5، مما يدل على وجود مطابقة جيدة للنموذج في الأبعاد الأربع وهي: (الفهم العاطفي، والتعبير العاطفي، والتنظيم العاطفي، والمشاركة العاطفية).

كما تم استخدام أسلوب التحليل العاملي التوكيدي Confirmatory Factor Analysis أيضاً بطريقة الاحتمال الأقصى لدى أفراد العينة الكلية (ن=400)، وجاءت النتائج كما يوضحها الجدول (3):

جدول (3) الاشتراكيات والتشبعات وقيمة الجذر الكامن والتباين للصحة العاطفية.

العينة الكويتية (ن=105)		العينة الجزائرية (ن=115)		العينة المصرية (ن=180)		العوامل (أبعاد الصحة العاطفية)
التشبعات	الاشتراكيات	التشبعات	الاشتراكيات	التشبعات	الاشتراكيات	
0.511	0.369	0.460	0.299	0.440	0.325	الفهم العاطفي
0.551	0.342	0.520	0.356	0.510	0.298	التعبير العاطفي
0.567	0.380	0.450	0.346	0.502	0.365	التنظيم العاطفي
0.477	0.321	0.441	0.350	0.478	0.374	المشاركة العاطفية
1.775		1.698		1.987		الجذر الكامن
30.667		27.472		34.369		التباين

يتضح من جدول (3) ما يلي:

1. تشبع العوامل الأربع المكونة لمقياس الصحة العاطفية على عامل عام واحد بجذر كامن قدره (1.987) ويُفسر (34.369%) من التباين الكلي للعينة المصرية، وانحصرت التشبعات بين (0.440، 0.510)، أما في العينة الجزائرية كان الجذر الكامن للعامل (1.698) ويُفسر (27.472%) من التباين الكلي وانحصرت التشبعات بين (0.441، 0.520)، في حين كان في العينة الكويتية الجذر الكامن للعامل (1.775) ويُفسر (30.667%) من التباين الكلي وانحصرت التشبعات بين (0.477، 0.567).
2. وجود تقارب شديد في قيم الجذر الكامن للعامل في العينات (المصرية، الجزائرية، والكويتية)، وكذلك في قيم التباين المفسرة بهذا العامل، وأيضاً تشبعات العوامل الأربعة للنموذج على هذا العامل، وهذا يُحقق تشابه البناء العاملي للنموذج الرباعي للعوامل للصحة العاطفية بالرغم من اختلاف الجنسية. ويُعد النموذج مطابقاً للبيانات في ضوء العديد من المؤشرات يذكرها حسن (2016، 370 - 371) منها: مؤشر "كا<sup>2</sup>" ويكون مقياساً مناسباً لمطابقة النموذج لحجم عينة ما بين (100، 200) وينصح باستخدام مؤشرات أخرى في حالة زيادة حجم العينة عن ذلك، ومن هذه المؤشرات التي اعتمد عليها في هذه الدراسة نظراً لكبر حجم العينة مؤشر حسن المطابقة GFI، مؤشر حسن المطابقة المصحح AGFI، مؤشر المطابقة المعياري NFI، مؤشر المطابقة غير المعياري NNFI، مؤشر المطابقة المقارن CFI، مؤشر المطابقة النسبي RFI، مؤشر المطابقة التزايدية IFI، مؤشر الافتقار للمطابقة المعياري PNFI، مؤشر الافتقار إلى حسن المطابقة PGFI وجميع هذه المؤشرات يجب أن تقع قيمتها بين (الصفر، والواحد)، حيث تشير القيم القريبة من الواحد الصحيح لهذه المؤشرات إلى مطابقة جيدة، أما القيم

القريبة من الصفر فتشير إلى مطابقة سيئة. وتوجد مؤشرات مؤسسة على خطأ الاقتراب من مجتمع العينة منها: جذر متوسط مربع البواقي RMSR، جذر متوسط مربع خطأ الاقتراب RMSEA وتنحصر قيم المؤشرين بين (صفر، 0.1) أما القيم التي تزيد عن ذلك فتشير إلى سوء مطابقة النموذج للبيانات موضع الاختبار. وفي الدراسة الحالية جاءت قيم مؤشرات حسن مطابقة البيانات للنموذج المقترح في ضوء الجنسية كما يوضحها الجدول (4):

جدول (4) قيم مؤشرات بيانات النموذج المقترح للصحة العاطفية وفقاً للجنسية

المطابقة	المدى المثالي للمؤشر	الكويت	الجزائر	مصر	مؤشرات حسن المطابقة
	أن تكون قيمة $\chi^2$ غير دالة احصائياً	6.741	6.987	5.589	الاختبار الاحصائي $\chi^2$
		0.298	0.147	0.369	مستوى دلالة $\chi^2$
√	(صفر) إلى (5)	1.414	1.340	1.451	ك <sup>2</sup> / درجات الحرية
√	(صفر) إلى (1)	0.874	0.854	0.847	مؤشر حسن المطابقة GFI
√	(صفر) إلى (1)	0.801	0.799	0.821	مؤشر حسن المطابقة المصحح AGFI
√	(صفر) إلى (1)	0.863	0.883	0.891	مؤشر المطابقة المعياري NFI
√	(صفر) إلى (1)	0.874	0.822	0.817	مؤشر المطابقة غير المعياري NNFI
√	(صفر) إلى (1)	0.803	0.782	0.798	مؤشر المطابقة المقارن CFI
√	(صفر) إلى (1)	0.859	0.847	0.884	مؤشر المطابقة النسبي RFI
√	(صفر) إلى (1)	0.877	0.864	0.830	مؤشر المطابقة التزايد IFI
√	(صفر) إلى (1)	0.847	0.858	0.813	مؤشر الاقتران للمطابقة المعياري PNFI
√	(صفر) إلى (1)	0.836	0.878	0.906	مؤشر الاقتران إلى حسن المطابقة PGFI
√	(صفر) إلى (0.1)	0.021	0.019	0.012	جذر متوسط مربع البواقي RMSR
√	(صفر) إلى (0.1)	0.040	0.022	0.026	جذر متوسط مربع خطأ الاقتراب RMSEA

يتضح من جدول (4) ما يلي:

1. تحقق جميع مؤشرات حسن المطابقة للنموذج رباعي العوامل للصحة العاطفية في الثقافات (الجنسيات) المختلفة (المصرية، والجزائرية، والكويتية).
2. التقارب الواضح في قيم المؤشرات المختلفة عبر الثقافات (الجنسيات) المختلفة.
3. تطابق البنية العاملية لمقياس الصحة العاطفية في الدول العربية (مصر، والجزائر، والكويت) بشكل كبير، وهذا يعني عدم اختلاف البناء العاملي لمقياس الصحة العاطفية باختلاف الجنسية (الثقافة).
4. إن نموذج العامل الكامن الواحد للصحة العاطفية قد حظي على قيم جيدة لجميع مؤشرات حسن المطابقة، حيث إن قيمة "ك<sup>2</sup>" غير دالة احصائياً، وقيمة مؤشر الصدق الزائف المتوقع للنموذج الحالي (نموذج العامل الكامن الواحد) أقل من نظيرتها للنموذج المشبع، وأن قيم بقية المؤشرات وقعت في المدى

المثالي لكل مؤشر، مما يدل على مطابقة النموذج الجيدة للبيانات موضع الاختبار (حسن، 2016، 370 - 371)، أي أن التحليل العاملي التوكيدي أكد صدق البنية للمقياس في صورته الحالية. مما يجعله صالحاً للاستخدام في قياس مستوى الصحة العاطفية لدى المراهقين الجامعيين في البيئة العربية. وأخيراً تشير جميع النتائج السابقة أن مقياس الصحة العاطفية يتمتع بدرجة مقبولة من صدق البناء، والصدق التلازمي بالبيئة العربية، وبذلك يتحقق الفرض الأول للدراسة الحالية.

## 2. نتائج الفرض الثاني:

ينص الفرض الثاني على أنه "يتوفر لمقياس الصحة العاطفية لدى المراهقين درجة مقبولة من الثبات باستخدام معامل ألفا كرونباخ بالبيئة العربية". ولاختبار هذا الفرض تم التحقق من ثبات المقياس بطريقة ألفا ل كرونباخ Cronbach Alpha، وذلك على أفراد عينة الدراسة الكلية، وقد كانت معاملات الثبات مقبولة كما يتضح من الجدول (5):

جدول (5) قيم معاملات ثبات مقياس الصحة العاطفية

م	معاملات ثبات ألفا- كرونباخ للمقياس		
	العينة الكويتية	العينة الجزائرية	العينة المصرية
1	0.797	0.852	0.798
2	0.879	0.847	0.874
3	0.856	0.965	0.869
4	0.896	0.847	0.814
	0.823	0.868	0.826

\* هذه القيم دالة عند مستوى (0.01)

مما سبق يتضح من الجدول (5) أن مقياس الصحة العاطفية يتمتع بدرجة مقبولة من الثبات باستخدام معامل ألفا كرونباخ بالبيئة العربية، وبذلك يتحقق الفرض الثاني للدراسة الحالية.

## 3. نتائج الفرض الثالث:

ينص الفرض الثالث على أنه "يتوفر لمقياس الصحة العاطفية لدى المراهقين بالبيئة العربية درجة مقبولة من الاتساق الداخلي باستخدام ارتباطات درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس". ولاختبار هذا الفرض تم التحقق من الاتساق الداخلي للمقياس من خلال حساب معامل الارتباط بين درجة البعد والدرجة الكلية للمقياس، وذلك على أفراد عينة الدراسة الكلية، والجدول (6) يوضح ذلك.

جدول (6) معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية لمقياس الصحة العاطفية

م	معاملات ارتباط درجة البعد بالدرجة الكلية للمقياس		
	العينة الكويتية	العينة الجزائرية	العينة المصرية
1	0.698	0.789	0.658
2	0.698	0.652	0.745
3	0.879	0.798	0.654
4	0.789	0.799	0.786

\* هذه القيم دالة عند مستوى (0.01)

يتضح من جدول (6) أن جميع قيم معاملات الارتباط بين درجة البعد والدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائيًا عند مستوى (0.01)، مما يشير إلى تجانس المقياس. وبالتالي تمتعه بدرجة مناسبة من الاتساق الداخلي. وبذلك يتحقق الفرض الثالث للدراسة الحالية.

#### الاستنتاجات والتوصيات:

لما كانت هذه الدراسة تهدف إلى بناء صورة عربية لمقياس الصحة العاطفية لدى المراهقين الجامعيين العرب، والتعرف على خصائصها السيكومترية؛ لذا فقد قام الباحثون بصياغة مفردات المقياس بالاستفادة من الأدب السيكولوجي والتربوي، والدراسات والبحوث ذات الصلة بموضوع الدراسة. كما تم التحقق من صدق المقياس بطرق صدق: المحكمين، والمقارنات الطرفية (التمييزي)، والتلازمي (المحك)، والعاملي الاستكشافي باستخدام برنامج SPSS V26 والتوكيدي باستخدام برنامج AMOS VS26، كما تم تقدير الثبات بطريقة ألفا كرونباخ، إضافة إلى حساب الاتساق الداخلي للمقياس من خلال حساب معامل الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس. حيث أظهرت النتائج تمتع المقياس الحالي بدرجة مقبولة من الموضوعية والخصائص السيكومترية تُبرّر استخدامه لمقياس الصحة العاطفية لدى المراهقين الجامعيين العرب؛ حيث يمكن الاستفادة من هذه الأداة في الإرشاد والتوجيه النفسي والتربوي، بحيث تضيف معلومات مهمة عن المراهقين إلى جانب ما تقدمه أدوات القياس المعرفية، وبذلك يمكن معرفة مستوى الصحة العاطفية للطلبة الجامعيين والعمل على تعزيزها وتنميتها. ونظرًا لاقتصار عينة الدراسة على عينات من ثلاث دول عربية فقط هي: (مصر، والجزائر، والكويت)؛ فإن الدراسة الحالية توصي بإجراء المزيد من الدراسات على الصورة النهائية للمقياس الحالي والمكونة من (40) مفردة لتشمل عينات أخرى من دول عربية أخرى شقيقة، وذلك من أجل تأكيد الثقة بالخصائص السيكومترية لمفردات المقياس لاستخدامه بدرجة عالية من الثقة في تحديد مستوى الصحة العاطفية لدى المراهقين العرب للإجراءات المناسبة عندئذ.

المراجع:

القرآن الكريم.

- إبراهيم، فيوليت فؤاد؛ والسرسى، أسماء محمد؛ وشحاتة، حنان أحمد (2016). فاعلية برنامج قائم على استخدام المهارات الحياتية لتحسين الكفاءة الوجدانية لعينة من طلاب المرحلة الثانوية. دراسات الطفولة، كلية الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس، 19 (71)، 63 – 68.
- أبو علام، رجاء محمود (2003). التحليل الإحصائي للبيانات باستخدام برنامج SPSS. القاهرة: دار النشر للجامعات.
- أبو هاشم، السيد محمد (2004). الدليل الإحصائي في تحليل البيانات باستخدام SPSS. الرياض: مكتبة الرشد ناشرون.
- أحمد، سهير كامل، ومنسي، محمود عبد الحليم (2002). أسس البحث العلمي في المجالات النفسية والاجتماعية والتربوية (ط 2). القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.
- الحميدي، حسن عبد الله (2020). دور كل من مهارات ما وراء المعرفة والكفاءة الانفعالية في التكيف مع الحياة الجامعية لدى الطلبة الجامعيين بدولة الكويت. مجلة العلوم الاجتماعية، مجلس النشر العلمي، جامعة الكويت، 48 (1)، 11 – 50.
- الزعيبي، أحمد؛ ونصر، همسة جمال (2021). القدرة التنبؤية للكفاءة الذاتية بالتعبير العاطفي لدى عينة من طلبة الجامعة في محافظة السويداء. مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية – سلسلة الأداب والعلوم الإنسانية، 43 (4)، 257 – 276.
- الصقبة، الجوهرة بنت إبراهيم (2016). الكفاءة العاطفية وعلاقتها بالكفاءة الاجتماعية لدى أطفال ما قبل المدرسة. مجلة العلوم التربوية، كلية التربية، جامعة الملك سعود، 28 (3)، 353 – 377.
- العجمي، راشد مانع؛ والهملان، أمل فلاح (2021). التنظيم الانفعالي والكفاءة الأكاديمية كمؤشر تنبؤي للرفاه النفسي لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية في محافظة الأحمدى بدولة الكويت. مجلة أكاديمية شمال أوروبا المحكمة للدراسات والبحوث، 3 (11)، 141 – 168.
- النور، إدريس عثمان (2016). سمة القيادة وعلاقتها بالذكاء الوجداني لدى الطلاب الموهوبين بمدارس الموهبة والتميز الثانوية بولاية الخرطوم. رسالة ماجستير، كلية الدراسات العليا، جامعة النيلين، السودان.
- الوكيل، حلمى أحمد، والمفتي، محمد أمين (2012). أسس بناء المناهج وتنظيماتها (ط 5). عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.
- حسن، عزت عبد الحميد (2011). الإحصاء النفسي والتربوي تطبيقات باستخدام برنامج SPSS 18. القاهرة: دار الفكر العربي.
- حسن، عزت عبد الحميد (2016). الإحصاء المتقدم للعلوم التربوية والنفسية والاجتماعية: تطبيقات باستخدام برنامج ليزرل LISREL 8.8. القاهرة: دار الفكر العربي.
- خطاب، علي ماهر (2008). القياس والتقويم في العلوم النفسية والتربوية والاجتماعية (ط 7). القاهرة: المكتبة الأكاديمية.

- ذنون، أزهر عثمان (2022). الكفاءة العاطفية وعلاقتها بتحقيق الأهداف لدى طلبة المرحلة الإعدادية. مجلة آداب الفراهيدي، كلية الآداب، جامعة تكريت، العراق، 14 (50)، 2، 461 – 484.
- سليمان، سليمان محمد؛ ويوسف، سليمان عبد الواحد (2015). فعالية برنامج تدريبي في تنمية الذكاء الانفعالي لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية ذوي صعوبات التعلم وأثره في تحصيلهم الدراسي. مجلة التربية الخاصة، كلية التربية، جامعة الزقازيق، 10، 223 – 261.
- شعبان، مرسلينا حسن (2018). الصحة العاطفية ومعوقات التكيف في الحياة المعاصرة. عمّان: دارالرضوان للنشر والتوزيع.
- عباس، حيدر جليل (2019). قياس الكفاءة الانفعالية لدى طلبة كلية التربية الأساسية. مجلة كلية التربية الأساسية، الجامعة المستنصرية، العراق، 25 (104)، 67 – 119.
- عون، علي؛ علي، خديجة حمو (2018). اضطراب التعلق وعلاقته بالصحة العاطفية لدى اطفال الروضة – دراسة لاربع حالات. دراسات، جامعة عمارثليجي بالأغواط – الجزائر، 69، 1 – 16.
- فرج، صفوت أنزست (1991). التحليل العاملي في العلوم السلوكية (ط 2). القاهرة: دارالفكر العربي.
- كامل، أمل عادل؛ والبحيري، محمد رزق؛ وتوفيق، توفيق عبد المنعم (2022). فعالية برنامج لتحسين الكفاءة الانفعالية لدى عينة من المراهقات الموهوبات المؤذنين لذواتهن. دراسات الطفولة، كلية الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس، 25 (96)، 97 – 104.
- ماجد، هدله يحيى (2023). الذكاء العاطفي وعلاقته بالتنظيم الذاتي لدى طلبة الجامعة. مجلة آداب الفراهيدي، كلية الآداب، جامعة تكريت، العراق، 15 (52)، 1، 373 – 395.
- محمد، عبد الصبور منصور؛ ومكي، هبة كمال؛ ومحمود، هدير جمال (2021). فعالية برنامج سلوكي في تحسين التنظيم الانفعالي لدى طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية، جامعة بورسعيد، 35، 535 – 573.
- مراد، صلاح أحمد؛ وسليمان، أمين على (2002). الاختبارات والمقاييس في العلوم النفسية والتربوية خطوات إعدادها وخصائصها. القاهرة: دار الكتاب الحديث.
- هدية، فؤادة محمد؛ والسرسري، أسماء محمد؛ وطلبة، هدى محمد (2016). المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالكفاءة الوجدانية لدى عينة من المراهقين ذوي متلازمة داون. دراسات الطفولة، كلية الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس، 19 (73)، 93 – 100.
- يوسف، سليمان عبد الواحد (2010). المخ الإنساني والذكاء الوجداني "رؤية جديدة في إطار نظرية الذكاءات المتعددة". الإسكندرية: دار الوفاء لندنيا الطباعة والنشر والتوزيع.
- يوسف، سليمان عبد الواحد (2011). مبادئ علم النفس العام. القاهرة: مؤسسة طيبة للنشر والتوزيع.
- يوسف، سليمان عبد الواحد (2012 أ). الذكاء الوجداني لطفل الروضة الموهوب من منظور تنموي. عمّان: مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع.

- يوسف، سليمان عبد الواحد (2012 ب). أنماط معالجة المعلومات للنصفين الكرويين بالمخ لدى مرتفعي ومنخفضي الذكاء الوجداني ومهارات ما وراء المعرفة من طلاب التعليم الثانوي الفني الزراعي. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، 22 (75)، 119 – 168.
- يوسف، سليمان عبد الواحد (2020). بناء مقياس لأساليب التعلم المرتبطة بنشاط فصوص المخ في إطار النموذج المتكامل للياقة العقلية ميمليتيس (Memletics) لدى المراهقين والتحقق من كفاءته السيكومترية عربياً. *دراسات في علم الأرففونيا وعلم النفس العصبي*، 5 (1)، 7 – 40.
- يوسف، سليمان عبد الواحد؛ وغنايم، أمل محمد (2020). أثر التدريب القائم على مكونات الذكاء الانفعالي في تنمية السلوك الاجتماعي الإيجابي لذوى صعوبات التعلم غير اللفظية بالمرحلة الابتدائية "دراسة تنبؤية – تجريبية". *مجلة كلية التربية، جامعة أسيوط*، 36 (1)، 201 – 256.
- Bhat . R. H. & Shah, M. K. (2018). Emotional competence : Review . *National Journal of Multidisciplinary Research and Development*, 3 (1), 44-49.
- Csiksentmihaly, M. (2016). Adolescence. *Encyclopedia Britannica* Retrieved December 8. from: <http://www.google.com>.
- ElAdl, A. M. (2022). The Effects of Cassidy and Justin's Functional Model for Emotional Information Processing on Improving Social Emotional Competence among Students with Learning Disabilities. *Egyptian Journal of Psychological Studies*, 32 (117), 1-16.
- Zins . J. E., BloodWorth . M. R., Weissberg . R. P. & Walberg . H. J. (2007). The Scientific Base Linking Social and Emotional Learning to School Success. *Journal of Educational and psychological Consultation*, 17 (23), 191-210.

## المرأة كمنسق منسق لقيمة التسامح داخل الاسرة

## Women as coordinators of the value of tolerance within the family

د. حليم مصطفي، جامعة الجزائر2، الجزائر

[halimsociologie@gmail.com](mailto:halimsociologie@gmail.com)

د. جمال بن زيان، المركز الجامعي تيبازة، الجزائر

## ملخص:

تعد الأسرة العماد الأول للمجتمع والمحسن التربوي الأول الذي يتخرج منه الفرد النافع لنفسه ولمجتمعه ووطنه. من خلال اكتسابه لعدة قيم، والتي من خلالها تؤدي إلى تشكيل شخصيته وتجديد ملامحها وطابعها في مستقبل حياته. وعلى اعتبار الاسرة البيئة الأولى التي تستقبل الطفل، وفيها يتم تكوين قدراته المختلفة وتشكيل العناصر الأساسية لشخصيته، ويرتبط سلوك الفرد تدريجيا بالمعاني التي تتكون عنده حسب المواقف التي يتفاعل معها في نسقه الاجتماعي الأسري، الذي يفعل فعلته في عملية تكوين شخصيته في مراحلها الأولى التي تكون في الغالب مع الأم التي ستلعب حتما دور أساسي في تنشئته ونموه وإشباع حاجاته البيولوجية، والنفسية والاجتماعية. كما تعمل هذه (الام الزوجة) المرأة في نشر قيمة التسامح بين أفراد أسرتها من أجل الحفاظ على سلامة شبكة العلاقات الاجتماعية الاسرية التي تؤمن الاستقرار والاستمرار الأسري من خلال الأدوار التي تلعبها، في حل النزاعات.

الكلمات المفتاحية: الاسرة، شبكة العلاقات الاجتماعية، الدور، الاستقرار الاسري، مفهوم التسامح، القيم، التنشئة الاجتماعية، المرأة.

## Abstract:

The family is the first pillar of society and the first educational fortification from which the beneficial individual graduates for himself, his society and his country. By acquiring several values, through which it leads to the formation of his personality and the renewal of his traits and character in the future of his life. Considering the family as the first environment which receives the child, and in which his various abilities are formed and the basic elements of his personality are formed, and the behavior of the individual is progressively linked to the meanings he has according to the situations he interacts with in his family social format, what he does in the process of forming his personality in his beginnings which are mainly with the mother, who will inevitably play a fundamental role in his upbringing, growth and satisfaction of his biological, psychological, and social needs. Likewise, this woman (mother) works to spread the value of tolerance among her family members in order to preserve the integrity of the network of family social relations that provides stability and family continuity through the roles she plays. in conflict resolution.

**Key words:** The family social system, The network of social relations, The role, Family stability, The concept of tolerance, Values, Socialization, Women.

- مقدمة:

تسهم التنشئة الاجتماعية بشكل كبير في جعل الفرد يشعر بمسؤولياته تجاه نفسه واتجاه الآخرين، عن طريق استدماج السلوكات الاجتماعية ومن خلال الأدوار التي يحددها له المجتمع، إذ يتعلم كيف يسلك سلوكاً اجتماعياً مقبولاً عن طريق تفاعله مع الآخرين وفهمه لهم واندماجه معهم، عن طريق الأسرة التي تقوم بدور أساسي في تنشئة الطفل ونموه وإشباع حاجاته البيولوجية والقيمية بما يؤدي إلى تشكيل شخصيته وتجديد ملامحها وطابعها في مستقبل حياته. كما تعد الأسرة العماد الأول للمجتمع والمحصن التربوي الأول الذي يتخرج منه الفرد النافع لنفسه ولمجتمعه ووطنه. وقد لا تستطيع الأسرة كبناء راسخ وتقليدي أن تتحمل التغيرات الاجتماعية التي تتأثر بها، وتؤثر فيها؛ إلا إذا كانت هناك مرونة يتحلى بها أفراد الأسرة خاصة المرأة على اعتبارها الأكثر استوعاباً لمشاكل العصر، حيث نجدها تعمل من أجل الحفاظ على استقرار واستمرار النسق الأسري، عن طريق التضحية بالأنانية، من أجل باقي أفراد الأسرة، من خلال زرع قيم التسامح، للحفاظ على شبكة العلاقة الاجتماعية الأسرية.

وعلى هذا الأساس استعملنا في ورقتنا البحثية الاقتراب النظري السوسولوجي المتمثل في النظرية البنائية الوظيفية ونظرية الدور الاجتماعي والفعل الاجتماعي لـ تالكولت بارسونز، التي استقاها من منابع مختلفة، انطلاقاً من أفكار إميل دوركايم، وماكس فيبر في مجال السوسولوجيا، وأفكار فريد في مجال التحليل النفسي، وباريتو في مجال علم الاقتصاد.

لا يعتبر بارسونز الأسرة مجموعة صغيرة معزولة، ولكن كنظام فرعي متفاعل مع الأنظمة الفرعية الأخرى في إطار النظام الاجتماعي وتفرع نظريته إلى نظرية وظائف الأسرة، بناء الأسرة، ونظرية الأدوار الرجال والنساء<sup>1</sup>، حيث يعتبر الأدوار الاجتماعية أجزاء ثابتة وغير متغيرة نسبياً من ثقافة المجتمع، فهذه الأدوار تعتبر حقائق اجتماعية.

وفق هذا المفهوم، فإن الأفراد يتعلمون التوقعات التي تكشف المواقع الاجتماعية في ثقافتهم ويؤدون هذه الأدوار بالشكل الذي عرفت عليه في الأساس، والأدوار الاجتماعية، التي قسمها بارسونز إلى وسيلية بالنسبة للرجل وتعبيرية بالنسبة للمرأة.

وبعد اقتلاع العيون البيولوجية، واستبدالها بالعيون السوسولوجية، من أجل فهم حركية النسق الأسري، ودور النسق الفرعي (للمرأة) طرحنا التساؤل التالي:

-كيف للمرأة أن تلعب دوراً أساسياً وفعالاً داخل الأسرة من خلال الأدوار التعبيرية في الحفاظ على هذا الاستقرار واستمرار هذا النسق وتمتين شبكة علاقاته الاجتماعية الأسرية من خلال استخدامها لقيمة التسامح؟  
محاولتنا منا الإجابة على هذه التساؤل قمن بصياغة الفرضية التالية:

-كلما زاد غرس قيمة التسامح بين أفراد الأسرة زاد الاستقرار الأسري والمجتمعي.

مستخدمين المنهج الوصفي التحليلي الذي يعتمد على: «دراسة واقع الظاهرة كما توجد في الواقع ويهتم بوصفها وصفاً دقيقاً ويعبر عنها تعبيراً كيفياً أو تعبيراً كمياً، فتعبير الكيفي يصنف لنا الظاهرة ويوضح خصائصها أما التعبير الكمي فيعطيها واصفاً رقمياً مقدار هذه الظاهرة أو حجمها ودرجة ارتباطها مع الظواهر الأخرى<sup>1</sup>. لهذا استعملنا تقنية:

**-استمارة المقابلة:** التي هي عبارة عن «قائمة من الأسئلة أو الاستمارة التي يقوم بها الباحث باستيفاء بياناتها من خلال مقابلة تتم بينه وبين المبحوث أي أنها تتضمن موقف المواجهة المباشرة»<sup>3</sup>. التي وجهت في بحثنا المتواضع أساساً للمرأة المتزوجة، كشف دورها الاجتماعي داخل النسق الاسري الذي تنتهي إليه. بالاعتماد الميداني ببعض طالبات الماجستير في علم الاجتماع العائلي والطفولة والرعاية الاجتماعية على مستوى جامعة الجزائر-2، من أجل الولوج المرين في النسق الاجتماعي الاسري للمبحوثات.

## 1-المفاهيم:

### 1)-تعريف القيم:

عند تالكوت بارسونز: «القيم عنصر لنسق مشترك يعتبر معياراً أو محتوى الاختيار بين بدائل التوجيه التي تظهر في المواقف المختلفة»<sup>1</sup> فالقيم إذن تمثل عند بارسونز محور من محاور الواقعية للسلوك الاجتماعي. أما عند أحمد زكي البدوي: «أحكام مكتسبة من الظروف الاجتماعية يتشربها الفرد ويحكم بها وتحدد مجالات تفكيره كما تحدد له سلوكه وتؤثر في تعلمه، كما يرى أن القيم تعني الصفات التي يفضلها أو يرغب فيها الناس في ثقافة معينة وتتخذ الصفة العمومية بنسبة لجميع الأفراد لما تصبح من موجبات السلوك أو تعتبر أهدافاً له»<sup>2</sup>

### 2)مفهوم التسامح:

- "صورة التكيف التي بمقتضاها تميل الجماعات المتعارضة إلى الانسجام المتبادل و تحاشي الصراع من أجل الوصول إلى حل عملي"<sup>3</sup>

- "هو نوع من التوافق حيث تقرر الأطراف المتنازعة أن يكفوا عن الاستمرار في النزاع دون محاولة من أي طرف لتطلب أو تعديل أو قبول أي نمط من أنماط السلوك الجماعات الأخرى التي بدأت بالعدوان أول الأمر هذا وقد ينطوي التسامح في نفس الوقت على قبول أمور صعبة أو غير ملائمة لأن قبول عكسها ربما كلف الجماعة مشقة كبرى ولذلك تفضل أن تقبل الأمر على أنه مهم كان فيه من المسائل منذ سنة"<sup>4</sup>

- التعريف الإجرائي للتسامح:

2- بوحوش، عمار ومحمد محمود الذنبيات. **مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث**، الجزائر: الديوان الوطني للطبوعات الجامعية، 1995، ص131.

<sup>3</sup>- دليو، فضيل. **أسس المنهجية في العلوم الاجتماعية، المرجع نفسه**، ص 192.

<sup>1</sup>- نازلي، إسماعيل حسن. **الإنسان والقيم في الشرق والغرب**، القاهرة: بدون وجهة نشر، 1981، ص 19.

<sup>2</sup>- البدوي، أحمد زكي. **معجم المصطلحات العلوم الاجتماعية**، بيروت: مكتبة لبنان، 1977، ص438 .

<sup>3</sup>- غيث، محمد عاطف. **قاموس علم الاجتماع**، مصر: دار المعرفة الجامعية، 2006، ص 450.

<sup>4</sup>- غيث، محمد عاطف. **علم الاجتماع**، مصر: الإسكندرية، دار المعرفة الجامعية، 1989 ص 116.

نقصد بالتسامح في هذه الورقة البحثية التربية تهذيب النفس على السهولة والسلاسة والموافقة و اللين و السعة بعيدا عن الضيق والشدة بين أفراد الأسرة والمجتمع ككل، التي تتركز على قيمة التسامح في العلاقات الأسرية بين الأفراد، حيث تبدأ أساسا من المرأة بغرسها في الأبناء للمحافظة على صلة الرحم سواء بمواقفها اللفظية أو العملية كاستضافة الأقارب وتحضير الوجبات للم شمل الأسرة ورفع الضغائن بعقد جلسات للصلح بمعوية إشراف الزوج أو الجد.

### (3) مفهوم الاستقرار الأسري:

تعتبر الباحثة صباح عياشي أول من قدمت هذا المفهوم على المستوى العربي ، حيث ترى الاستقرار الأسري " حالة ثبات العلاقة بين أفراد الأسرة التي تتضمن زوجين شرعيين وأبناءهما أو(كفالتهما) مع وجود بعض الأقارب أو بدونهما، حيث يتحقق عموما من خلال توفر مجموعة من العوامل :كالفضاء السكني، تحقيق الحاجيات الضرورية ( من أكل ، لباس، علاج، ترفيه...)، ومنها العاطفية، الأخلاقية، الاجتماعية، الدينية كالتكافؤ والتكامل في مقاييس اختيار معينة تحدث التجاذب أكثر من النفور( كالحب، الجمال ، الأخلاق ، الدين وطبيعة التدين، الحسب، المستوى التعليمي، المنصب، المهارة المنزلية...إلى جانب التكامل والتكافؤ في الصفات المزاجية والأخلاقية) كالرزانة، التسامح، الوفاء، الرحمة)، والتكامل في العلاقة الحميمة(الجنسية)، التكافؤ في الأهداف المشتركة في الحياة كتربية الأبناء؛ كما يحدث الاستقرار أيضا عند حدوث التكامل بين النظام الأسري ومتطلبات الأسرة المتجددة مع العصر والأنظمة الأخرى ، فالاستقرار عموما عند الأسريتمايز في مدى تحقيق تلك العوامل كليا أو جزئيا " <sup>1</sup>

كما يقصد بالاستقرار من الناحية النفسية في العلاقة الزوجية " نجاحها وسلامتها من الاضطرابات والتوتر الزوجي مما يجعلها في منئى عن التعرض للفشل وما ينجم عنه من خلاف وعواقبه والاستقرار يتضمن التمسك بالعلاقة الزوجية لأن كلا الطرفين يشعر بالتوافق والرضا والسعادة" <sup>2</sup>

### (4) الدور:

يعزى مفهوم الدور بمعناه الاجتماعي العلمي إلى لينتون في نظر علم الاجتماع يتضمن كل تنظيم مجموعة أدوار متباينة نسبياً ويمكن تحديد هذه الأدوار بأنها منظومات وعليه فان الدور يحدد منطقة من الواجبات والاكراهات المتلازمة مع منطقية استقلالية شرطية، بينما تحتوي " متغيرات بارسونز على أربعة عناصر وهي :  
متغيرات (الدور الشمولي الخصوصي (دور الأقرباء: البنت أو الابن مثلا) ، متغير الدور المتخصص" <sup>3</sup>  
**(5) شبكة العلاقات الاجتماعية:**

<sup>1</sup>- عياشي، صباح "الاستقرار الأسري وعلاقته بمقاييس التكافؤ والتكامل بين الزوجين في ظل مختلف التغيرات التي عرفها المجتمع الجزائري - دراسة ميدانية- لمختلف مناطق الوطن " ، (جزئين)، أطروحة دكتوراه، الجزائر: ، تحت إشراف الأستاذ، عبد الغني مغربي، غير منشورة، 2008، ص 28.

<sup>2</sup>- بلميهوب، كلثوم. الاستقرار الزوجي- دراسة في علم النفس-، الجزائر: منشورات الحبر، 2006، ص28.

<sup>3</sup>- خليل، أحمد خليل. المفاهيم الأساسية في علم الاجتماع، لبنان: دار الحداثة، ط 1، 1984، ص99.

تتكون عند اجتماع الأشخاص في أي ظرف وفي أي مكان سواء على شكل هيئة تظاهرية أم مدرسة أم جيش أم مصنع أم نقابة أم سنيما ... التي هي عبارة عن شبكة هذه العلاقات في صور مختلفة التي ستغير الإنسان من كونه فرد إلى شخص<sup>1</sup>

#### (6) مفهوم المرأة:

مرفهوم المرأة بمراحل وفقاً لعدة تأثيرات دينية سياسية واقتصادية فالمفاهيم والأفكار السائدة في المجتمع أيضاً لها تأثير على تعاطي المرأة كمفهوم<sup>2</sup> وشبكة العلاقات الاجتماعية هي التي تؤمن بقاء المجتمع.<sup>2</sup> وبالتالي شبكة العلاقة الاجتماعية الاسرية تُؤمّن بقاء الأسرة.

#### (7) التنشئة الاجتماعية:

ويقصد بمفهوم "التنشئة الاجتماعية على العملية التي يتعلم بها الأطفال أو الأعضاء المستجدون في المجتمع أساليب الحياة في مجتمعهم"<sup>3</sup> وهو كل ما يتعلمه الفرد من محيطه الاجتماعي وليس البيولوجي و"التنشئة الاجتماعية تركز على مجموعة من التجارب نشترك فيها في الأيام الأولى للطفولة"<sup>4</sup> وعلى هذا الأساس "فالأطفال تتضح قدرتهم وتنمو وتتضح من خلال التفاعل الاجتماعي الذي يتيح لهم فرصة اكتساب السلوك الاجتماعي..."<sup>5</sup>.  
أما عند بارسونز فيعتبر التنشئة الاجتماعية لا تعدو أن تكون "سوى اكتساب وتعلم السلوك الاجتماعي، والتكيف مع المجتمع، واستدماج القيم والمعايير، عبر مراحل متباينة في التطور والنمو..."<sup>6</sup>. وبعبارة أخرى "هو إثبات الطابع المستمر مدى الحياة ولهذا الحياة ولهذا الميكانيزم العام، المرتبط باستقرار الأنساق الاجتماعية وتوازنها من ناحية، ولأنه وثيق الصلة بالضبط الاجتماعي، من حيث أن كل منهما يعمل على مقاومة الانحراف والتوترات."<sup>7</sup>

#### (8) مفهوم الأسرة:

هناك تعاريف عديدة أين يجد المفكرين صعوبة في إيجاد تعريف موحد وشامل، بسبب اختلاف المكان والزمان لكل مفكر من جهة. واختلاف مشاربهم الفكرية من جهة أخرى.  
فمن وجهة نظر أنطوني غندز أن الأسرة هي "مجموعة من الأفراد المرتبطين مباشرة بصلات القرابة ويتولى أعضاؤها مسؤوليات تربية الأطفال"<sup>8</sup>.

بينما ترى سناء الخولي الأسرة هي تلك الحقيقة والمتعلقة بكون "أن فرد من بني البشر في أي زمان ومكان وقد تربى في أسرة تتكون من في أسرة تتكون من ثلاثة أفراد على الأقل ينتميان إلى جيلين... إلخ"<sup>9</sup>.

<sup>1</sup> -مالك بن نبي، ميلاد مجتمع، دار النشر بن مريبط، الجزائر، 2017، ص33

<sup>2</sup> -معن، خليل عمر. علم اجتماع الأسرة، عمان: الأردن، دار الشروق للنشر و التوزيع، ط1، 1994، ص 170.

<sup>2</sup> -مالك بن نبي المرجع نفسه ص97.

<sup>3</sup> - أنتوني، غندر. مرجع سابق ص87.

<sup>4</sup> -Lebaron (Frédéric). La sociologie de A à Z. Pari s, Dunod, 2009, P 108.

<sup>5</sup> -محمد عاطف، غيث. قاموس علم الاجتماع، دار المعرفة الجامعية، بدون سنة، ص414.

<sup>6</sup> -محمد عبد المعبود، مرسى. علم الاجتماع عند تالكوتارسونز بين نظريتي الفعل والنسق الاجتماعي، القصيم/بريدة: مكتبة العليقي، ص162.

<sup>7</sup> - محمد عبد المعبود، مرسى. مرجع سابق ص162.

<sup>8</sup> أنتوني، غندر. علم الاجتماع، ترجمة فايز الصياغ، بيروت: المنطقة العربية للترجمة، 2005، ص254.

<sup>9</sup> الخولي، سناء. الزواج والعلاقات الأسرية، الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية، 2007، ص ص33-34.

كما عرفت سامية الخشاب الأسرة بأنها " أول خلية يتكون منها البنيان الاجتماعي، وهي أكثر الظواهر الاجتماعية عمومية وانتشاراً".<sup>10</sup>

أما من أهم المهتمين بالأسرة على المستوى المجتمع الجزائري نجد "مصطفى بوتفوشنت" الذي يرى الأسرة على أنها: "المؤسسة الأساسية التي تشمل رجلاً أو عدداً من الرجال يعيشون زوجياً مع امرأة أو عدداً من النساء ومعهم الخلف الأحياء وأقارب آخرين وكذلك الأسرة هي إنتاج اجتماعي يعكس صورة المجتمع الذي توجد وتتطور فيه ففي مجتمع سكني تبقى البنية الأسرية مطابقة له وفي مجتمع تطوري فإن الأسرة تتحول حسب إيقاع وظروف التطور لهذا المجتمع".<sup>11</sup>

إلى جانب بوتفوشنت فهناك مسعودة كسال ترى الأسرة على أنها " نظام اجتماعي هام يعتمد في وجوده على عوامل بيولوجية ضرورية، تتدخل النظم الاجتماعية في توجيهها وتعديلها وفق خصائص يتبناها كل مجتمع لنفسه ويرتضيها الضمير الجمعي وهذا حسب المرحلة التاريخية التي يمر بها والتحويلات".<sup>12</sup>

بينما ترى صباح عياشي "الأسرة كمؤسسة اجتماعية تعتمد على تنظيم هيكل أسري يمثل الاستقرار الأسري في الحياة الاجتماعية ولولا هذا التنظيم لما استقت منه مختلف المنظمات الأخرى تخصصاتها المتعددة الوظائف".<sup>13</sup>

يشير أغلب علماء الاجتماع لمفهوم الأسرة بأنها تتكون من زوج وزوجة وأبناء، يؤدون مجموعة من الوظائف الأساسية، من أجل الاستمرار وبقاء النوع البشري، من خلال وظيفتي العلاقة الجنسية التي يؤطرها كل مجتمع، حسب عاداته ومعتقداته الدينية والاجتماعية، حيث تربطهم تلك العلاقات من خلال رباط الزواج والشرعية القانونية للزوج والزوجة، كذلك رباط الدم بالنسبة للأبناء.<sup>14</sup> وهي نوعان: فهناك أسر ممتدة، وأخرى نواتية حسب ما يبينه الجدول رقم (1). الذي يربط العلاقة بين سن المرأة وعلاقتها بطبيعة الأسرة.

### جدول رقم 1: سن المرأة وعلاقتها بطبيعة الأسرة:

المجموع	44 فما فوق	43-38	37-32	31-26	25-20	سن المرأة طبيعة الأسرة
56	31	10	4	10	1	نواتية
780	791.2	771.4	766.7	776.9	733.3	

<sup>10</sup> الخشاب، سامية. النظرية الاجتماعية ودراسة الأسرة، القاهرة: الدار الدولية للاستثمارات الثقافية، ص 13

<sup>11</sup> مصطفى، بوتفوشنت. العائلة الجزائرية، ترجمة أحمد مهري. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية، 1984، ص 14.

<sup>12</sup> مسعودة، كسال. "مفهوم الأسرة في المجتمع الجزائري"، مجلة علم الاجتماع، 5، (1992-1993): ص 39.

<sup>13</sup> - صباح، عياشي "الاستقرار الأسري وعلاقته بمقاييس التكافؤ والتكامل بين الزوجين في مختلف التغيرات التي عرفها المجتمع الجزائري"،

أطروحة دكتوراه دولة، 2007. جامعة الجزائر، ص 49.

<sup>14</sup> - خضر صالح، سامية (2006): التغير الاجتماعي وتأثير بعض عناصره على تفجرات الازمات العائلية الداخلية-الاقتصادية-الثقافية-العنوسة،

التغيرات الأسرية والتغيرات الاجتماعية، فعاليات الملتقى الثالث، قسم علم الاجتماع، 20-21 جانفي 2004، منشورات كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، الجزء الأول، العدد 2، سلسلة الوصل، الجزائر. ص 47

14	3	4	2	3	2	ممتدة
٪20	٪8.8	٪28.6	٪33.3	٪23.1	٪66.7	
70	34	14	6	13	3	المجموع
٪100	٪100	٪100	٪100	٪100	٪100	

تحليل احصائي وسوسولوجي: يوضح لنا الجدول رقم (1) علاقة الفئة السنية للإناث على اعتبارها المتغير المستقل، ونوعية الأسر التي ينتمين إليها على اعتبارها متغير تابع، مفرزا لنا أن الاتجاه العام يمثل أكبر نسبة في الاتجاه الكلي بنسبة 80٪ في صنف أسرة نواتية، والمحافظة على الاتجاه العام كانت في الفئة السنية 44 فما فوق بنسبة جد مرتفعة والمقدرة بـ 91.2٪، لتليها فئة 26-31 بنسبة 76.9٪، لتأتي في المرتبة الثالثة فئة 38-43 بنسبة 66.7٪، ثم نسبة 33.3٪ بالنسبة لفئة 20-25 التي تتذيل الترتيب في هذا الصنف، بينما نجد هذه الأخيرة (فئة 20-25) تنصدر الفئات في صنف أسرة ممتدة، ودليل على أن التغيير الاجتماعي له أثر على التغيير الاسري، حيث ان الأسر الجزائرية تتجه نحو الشكل النواتي بنسبة اربع أخماس العينة، لأن الأسرة أو العائلة هي " استجابة لطلب وإملاءات الانساق الاجتماعية الأكبر، إنها تتكيف أو بدقة أكثر، تتلاءم وفقا لمتطلبات المجتمع الذي توجد فيه، فالأسرة النواتية ظهرت بسبب متطلبات إقتصادية. ووفقا لهذا المدخل فإن الأسرة ينظر إليها بالتالي كوجود يهدف للوفاء للمتطلبات الثقافية لمجتمعها، حيث يسعى المجتمع لإعادة إنتاج نفسه، أو تخليد نفسه.<sup>15</sup> وبالتالي فأغلبية أفراد العينة (المرأة) يعيشون في أسرة نواتية، باستثناء المرأة التي يتراوح عمرها بين الـ 20 و 25 سنة، نجد ثلثي الفئة تعيش ضمن الأسرة الممتدة. مهما كان نوع الأسرة تبقى المنبع الرئيسي لعملية التنشئة الاجتماعية للفرد الاجتماعي، الذي يتحول بفضلها من كائن بيولوجي إلى كائن اجتماعي، الذي يستقي قيم التسامح عن طريق التنشئة الاجتماعية التي تتعدد مصادرها التي يُبَيِّها الجدول رقم (2).

### جدول رقم 2: علاقة سن المرأة وتصورها لمصادر قيمة التسامح:

المجموع	العمر					السن مصدر التنشئة
	44 فما فوق	من 38 إلى 44	من 32 إلى 37	من 26 إلى 31	من 20 إلى 25	
15 21,42%	9 26,5%	3 21,4%	1 16,7%	1 7,7%	1 33,3%	تنشئة الأم

<sup>15</sup>زاید، مصطفى (2004): الأسرة التغير والمؤسسات الاجتماعية، سلسلة الوصل للتغيرات الأسرية والتغيرات الاجتماعية، فعاليات الملتقى الثالث، قسم علم الاجتماع 20-21 جانفي 2004..ص17

3	0	2	0	1	0	تنشئة الأب
4,28%	0,0%	14,3%	0,0%	7,7%	-	
30	14	5	4	7	0	تنشئة الاثنين
42,85%	41,2%	35,7%	66,7%	53,8%	-	
7	4	0	0	3	0	كتب دينية
10,0%	11,8%	-	-	23,1%	-	
11	5	3	0	1	2	برامج تلفزيونية
15,7%	14,7%	21,4%	0,0%	7,7%	66,7%	
4	2	1	1	0	0	أخرى
5,7%	5,9%	7,1%	16,7%	-	-	
70	34	14	6	13	3	المجموع
100%	100%	100%	100%	100%	100%	

تحليل إحصائي وسوسولوجي: التنشئة تتضمن دائما التأثير المتبادل للأفراد على بعضهم البعض، وعليه فلا وجود لتنشئة جامدة او ثابتة، لأن التنشئة دائما وأبدا شيء ديناميكي. هذا ما يوضحه الجدول رقم (2) يجمع إجابات المبحوثات على تصورهن لمصادر قيمة التسامح كمتغير تابع، وعلاقته بالمتغير المستقل سن المرأة. فلاحظنا أن الاتجاه العام يمثل أكبر نسبة في الاتجاه الكلي في صنف تنشئة الاثنين (الأب والأم) بنسبة تجاوزت بقليل أربعة أخماس العينة وبنسبة 85,42%. هذا دليل على أن الأسرة في عينتنا عبارة عن نسق اجتماعي " يشمل على مكانات مترابطة تُكوّن كلاً واحدا مثل مجموعة المكانات للأب والأم، والابن ترتبط معا في شكل نسق معين يطلق عليه نسق الأسرة"<sup>16</sup> والمحافظة على الاتجاه العام كان في الفئة السنية من 32 إلى 37 سنة ويعود السبب في غالب الظن على كون الابوين حديثي الزواج، والانجاب، إلى جانب تغير مفهوم التربية والتنشئة الاجتماعية عند هاته الفئة. هذا ما بينته أرقام الديوان الوطني للإحصاء، على أن هناك تغير "ديموغرافي تميز بتزايد نسبة السكان في سن النشاط (15 - 59 سنة) التي انتقلت من 46,3% في سنة 1977 الى 64,02% سنة 2006 وكذلك تزايد نسبة العزاب في سن متقدم (30 - 34) سنة التي قدرت ب 56,2% في 2006 , كما تراجع السن المتوسط للزواج الأول إذ كان سنة 1998 بالنسبة للنساء يقدر ب 27,6 سنة و 31,3 سنة عند الرجال وقدر لكل جنس على التوالي ب 29 سنة و 33 سنة في 2008"<sup>17</sup> فما بالك بمتوسط الزواج في سنة 2023، لتأتي بعدها فئة من 26 إلى 31 سنة بنسبة تجاوزت النصف والمقدرة ب 53,8% لتتخفف تحت النصف لدى فئتي 44 فما فوق ومن 38 إلى 44 بنسبة 41,2% و 35,7% على التوالي، وتندعم في فئة من 20 إلى 25 سنة .

<sup>16</sup>سامية الخشاب، النظرية الاجتماعية ودراسة الأسرة، الدار الدولية للاستثمارات الثقافية ش م م، القاهرة، مصر، 2007، ص34  
<sup>17</sup>بن فرج الله، بختة. واقع الاضطرابات العقلية في الجزائر. مجلة السراج في التربية وقضايا المجتمع: العدد الرابع: ديسمبر 2017، الجزائر، ص142.

أما صنف تنشئة الأم جاء في المرتبة الثانية بنسبة تجاوزت الخمس بقليل، والمقدرة بـ 21,42% مقارنة بصنف تنشئة الأب التي لم تصل حتى 5% وهذا دليل على أن «الأسرة جماعة صغيرة تقوم على رابطة القرابة الدموية وتضم في ظروفها الاعتيادية الولدين وأطفالهما وتنشأ بينهم علاقات اجتماعية، كل عضو فيها يتأثر باعتماد الآخرين و يؤثر فيهم»<sup>18</sup> والعنصر الأكثر تأثيراً داخل الأسرة هي المرأة التي تعتبر نسق جزئي من باقي الانساق الجزئية المتعاونة و المتكاملة تجمعها قواعد ثقافية مشتركة.

تتحرك المرأة داخل النسق الأسري، لتخلق نوع من التوازن فيه. حيث تتفاعل المرأة داخل النسق الأسري خلال انشاء علاقات اجتماعية فيها تأثير وتبادل مستمر من أجل تمتين شبكة العلاقة الاجتماعية الاسرية مع باقي الانساق (الافراد)، فهي تلعب دورها الاجتماعي التقليدي الذي يتناسب مع بنيتها النفسية والبيولوجية، فهي المسؤول الأول اجتماعيا، في عملية التنشئة الاجتماعية للطفل ونموه الاجتماعي داخل الأسرة، حسب «تالكوت بارسونز» الذي انطلق من نظرية "ميد" الخاصة بتوحد الطفل مع أمه ويتمثل قيمها، استنادا إلى تفاعل عناصر إدراكية وعناصر عاطفية وعناصر تقييمية، وسُي بالانشطار الشرطي الذي هو سُلّم، فيه درجات.

-الدرجة الأولى: الطفل الأم.

-الدرجة الثانية: الطفل الأسرة.

-الدرجة الثالثة: لعب الأدوار (وسيليه للذكر عن طريق الأب-معبرة بالنسبة للأنثى عن طريق الأم).<sup>19</sup>

منه يمكن القول إن تعلق الطفل بالنسق الفرعي (الطفل بالأم) من خلال الحاجة البيولوجية والمتمثلة في الرضاعة التي تعتبر الظاهرة الأولى التي لا تكون ناجمة عن حاجة أخرى، فهذه الحاجة تطورت من الاتصال المباشر مثل الاحتضان، إلى أشكال رمزية، وهي تتوسع من حيث الزمان والمكان، ومن هنا تصبح نوعية العلاقة أكثر أهمية من مقدارها تدريجيا. "فعلاقة الطفل بأمه وتعلقه بها يؤثر بشكل كبير على نمو شخصيته، بحيث إذا لم يتبلور التعلق الأصلي فإن الطفل سوف يتعرض لأضرار نفسية شديدة"<sup>20</sup>. ففصل الأطفال عن أمهاتهم يشكل ضارا وخطرا على شخصية وكيان الأطفال، ويؤثر على حاضرهم ومستقبلهم ويؤدي إلى تغيير نموهم، وتبين الدراسات وجود علاقة مباشرة بين حرمان الطفل من الأم وسلوكياته غير الاجتماعية. كما أكد "جان بياجيه" أيضا أهمية هذه التجارب في النمو المعرفي للطفل، فتأثير السلوك المناسب للأم على طبيعة النمو الاجتماعي والعاطفي للطفل هو حيوي، حيث يتجلى ذلك في قبول الأم للطفل"<sup>21</sup>. فينشأ الأبناء في ظل أسرهم ويستمدجون من أولياءهم القيم والمعايير والسلوكيات الممارسة يوميا، وذلك بتقسيم الأدوار حسب النوع الاجتماعي.

بالتالي تكون التنشئة على القيام بالأدوار التعبيرية للأنثى، بينما تنشئة الذكر تكون على القيام بالأدوار الوسيلى كما يوضحه الشكل الاتي:

<sup>18</sup> - غيث، محمد عاطف. قاموس علم الاجتماع، مرجع سابق، ص 157.

<sup>19</sup> -مصطفى، حليم. دور الجمعيات الرياضية في تكريس قيم المواطنة في المجتمع الجزائري- دراسة ميدانية لمجموعة من الجمعيات الرياضية على مستوى ولاية تيبازة، أطروحة لنيل شهادة الدكتوراه في علم الاجتماع العائلي والعمل الاجتماعي، تحت إشراف البروفسور بن عويشة زوييدة. جامعة أبو القاسم سعد الله -جامعة الجزائر 2- 2022/2021. ص ص 30-31.

<sup>20</sup> Bowlby, *Maternal Care and Mental Health*, p135.

<sup>21</sup> رينا آل أنكينيون زمينه، روان شناسي هيلكارد، ترجمة محمد تقى براهني وآخرون، ص32

التفوق الوسيلى [الأب- والزوجة]	التفوق الوسيلى [الأب- والزوجة]	التفوق+السلطة
الضعف التعبيري (البنات-الأخت)	الضعف الوسيلى (الولد-الأخ)	النقص

شكل: نموذج للتفرقة بين الأداء الوسيلى والتعبيري<sup>22</sup>

ومن خلال الجدول نلاحظ أن تالكوت بارسونز خصص الأدوار حسب الجنس داخل الأسرة وذلك من أجل اجتناب الصراع بين الجنسين والمحافظة على توازن النسق الأسري. وكون البنات أكثر ارتباطاً بالأم، مما يجعلها الوحيدة دائماً في تقليد سلوكياتها المتنوعة، والتي تكمن في الأعمال المنزلية: من غسيل وطهي وتربية الأولاد. ونجد أغلبية الأمهات يشجعن بناتهن على القيام بالأعمال المنزلية في سن مبكرة، وهي وسيلة تدريبية وتحضيرية للمرأة المستقبلية للقيام بالأدوار التقليدية للمرأة، من أجل اكتساب\* المهارة المنزلية<sup>23</sup>، أو ما يسمى عند بيير بورديو Pierre Bourdieu بإعادة الإنتاج<sup>24</sup>، بينما يهين الطفل الذكر إلى أدوار وسيليه التي تكون غالباً خارجية.

من هذا القبيل يمكن القول أن عملية التنشئة الاجتماعية عند تالكولت بارسونز لها معنيان مرتبطان:

المعنى الأول: أن التنشئة الاجتماعية هي التمثل الداخلي للثقافة المعطاة عن طريق الأسرة الصغيرة.

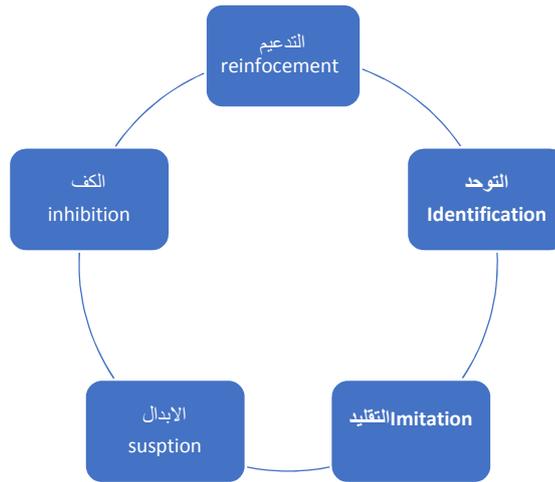
المعنى الثاني: أن عملية التنشئة ينظر إليها من خلال الأفراد القائمين على التنشئة - كعملية عن طريقها تعد شخصية الفرد لتأخذ دوراً مستقلاً.<sup>25</sup> وذلك يتم عبر ميكانزمات التنشئة الاجتماعية والتعلم التي يوضحها الشكل الآتي:

<sup>22</sup> محمد، عبد المعبود، مرسى، علم الاجتماع عند تالكولت بارسونز. ص 88.

-المهارة المنزلية: مفهوم جديد استعمل أول مرة من طرف الباحثة صباح عياشي، سنة 2007<sup>23</sup>

<sup>24</sup> شوفالبيه ستيفان، شوفيري كريستيان. معجم بورديو، ترجمة: دة ابراهيم الزهرة، دار الجزائر، الجزائر، 2013. ص 46

<sup>25</sup> سامية الخشاب، النظرية الاجتماعية ودراسة الأسرة، الدار الدولية للاستثمارات الثقافية ش م، القاهرة، مصر، 2007. ص 39



شكل رقم (01): ميكانزمات التنشئة الاجتماعية عند تالكولت بارسونز (اعداد شخصي)

نلاحظ من خلال الشكل أن بارسونز حلل عملية التنشئة الاجتماعية موضحاً أن الفرد "يتعرض لهذه العمليات جميعاً، فهو يبدأ بتدعيم بعض الظواهر السلوكية، ثم يتعرض بعد ذلك للعديد من عمليات الإبدال وتوجيهه نحو موضوعات جديدة تحقق له إشباعاً حتى يكون أكثر توازناً في المجتمع. أما عملية التقليد فيتم فيها اكتساب العناصر التقليدية والمهارات السلوكية (فالتقليد نوع من التعلم القائم على الذات). أما التوحد فيعني بتمثل القيم، أي دمج القيم في الذات فالطفل في تعرضه لكل هذه العمليات داخل الجماعة يحقق له الاستقلال لقيم هذه الجماعة"<sup>26</sup> ومن خلال هذه العملية يتمكن الفرد من التوافق مع الجماعة التي ينتهي إليها. ومنه يمكن القول بأن "الأسرة لا تنطوي على احتمال التفاوض أو ضرورة الابتكار فهي تقدم وصفات واضحة لاحتواء سلوك الفرد وتوجيهه ومن خلال التنشئة الاجتماعية يتلقن الأفراد أدوارهم الاجتماعية ويتعلمون السبل الكفيلة بأدائها وتنفيذها"<sup>2</sup>. فيحصل نمو نفسي واجتماعي للطفل وفق الثقافة السائدة في المجتمع الكلي.

ليأتي بعد ذلك صنف البرامج التلفزيونية، بنسبة 15,7%، والمواظبة على هذا الاتجاه برز في الفئة السنية الممتدة من 20 إلى 25 سنة، لتأتي بعدها فئة من 38 إلى 44 في المرتبة الثانية بنسبة 21,4%، تليها فئة 44 فما فوق بنسبة 14,7%، لتتعدم عند الفئة العمرية من 32 إلى 37.

<sup>26</sup> - سامية الخشاب، النظرية الاجتماعية ودراسة الأسرة، الدار الدولية للاستثمارات الثقافية ش م م، القاهرة، مصر، 2007. ص130.

<sup>2</sup> - غدنز، أنتوني. علم الاجتماع. ترجمة: فايز الصباغ، بيروت: لبنان، مؤسسة ترجمان، ط1، 2005، ص89.

الجدول رقم 3 كفاءة غرس قيمة التسامح بين أفراد الأسرة وعلاقته بالمستوى التعليمي للمرأة:

المجموع	المستوى التعليمي					المستوى الكيفية
	جامعي	ثانوي	متوسط	ابتدائي	أمية	
28 %40	11 %39,3	9 %32,1	5 %62,5	2 %40	1 %100	الوعظ والإرشاد
16 %22,9	6 %21,4	7 %25	2 %25	1 %20	0 %0	القدوة الحسنة
14 %20	7 %25,0	6 %21,4	0 %0,0	1 %20,0	0 %0	الوعظ والإرشاد والقدوة الحسنة
2 %2,9	0 %0	2 %7,1	0 %0	0 %0	0 %0	القوة
10 %14,3	4 %14,3	4 %14,3	1 %12,5	1 %20	0 %0	الضيافة خارج المناسبات
70 %100	28 %100	28 %100	8 %100	5 %100	1 %100	المجموع

تحليل إحصائي وسوسولوجي: نلاحظ من خلال الجدول العلاقة بين المتغير المستقل المستوى التعليمي والمتغير التابع كفاءة غرس قيمة التسامح بين أفراد الأسرة أين وجدنا أن الاتجاه يمثل أكبر نسبة في الاتجاه الكلي بنسبة 40% في صنف الوعظ والإرشاد، والمواظبة على الاتجاه العام برزت لدى فئة المرأة الأمية بنسبة 100%. لتلمها فئة المرأة صاحبة المستوى التعليمي المتوسط التي تؤول إلى الثلثي بنسبة 62,5%، ولتبقى النسبة معتبرة ومهمة لدى باقي الفئات، أين سُجلت نسبة 40% في فئة ابتدائي، و 39,3% في فئة مستوى جامعي، و 32,1% في فئة ثانوي وهذا دليل على أن المرأة تستعمل طريقة الوعظ والإرشاد باختلاف مستوياتها تعليمية وبدرجات مختلفة.

أما في صنف القدوة الحسنة التي جاءت في المرتبة الثانية، نجد كل نسب الفئات تراوحت بين الربع والخمس أين بين 25% و 20%. باستثناء فئة المرأة الأمية التي تنعدم فيها النسبة، التي قد لا تستعين في غالب الأحيان بالقدوة الحسنة، لنظرا لعدم قدرتها على القراءة.

بينما صنف الذي تجمع فيه المرأة بين الوعظ والإرشاد والقدوة الحسنة في نفس الوقت، جاء ثالثا، وبنسبة قدرت بـ 20%. ومقارنة النسبة مع فئات الصنف التي تراوحت بين الخمس والربع، باستثناء فئتي المرأة الأمية والمرأة ذات المستوى التعليمي المتوسط التي انعدمت فيهما النسبة.

بينما صنف الضيافة خارج المناسبات فهذا أسلوب وسلوك موروث اجتماعي يستعمله أفراد المجتمع الجزائري للإصلاح بين الأفراد والجماعات، تقوم به حوالي سُدس المبحوثات العينة، أي بنسبة 14,3%، والمواظبة على هذا السلوك جاء بنسب متقاربة وبعضها مساوي للاتجاه العام، في جميع الفئات، ما عدى فئة المرأة الأمية.

ومنه يمكن القول أن أسلوب الموعدة والإرشاد والاقتراد بالقدوة الحسنة مفاهيم دينية مستوحاة من الدين الاسلامي، إلى جانب استعمال الضيافة خارج المناسبات، هي أساليب دليل على وجود خلفية معرفية للمرأة الجزائرية لأفعالها الاجتماعية، حيث تقوم الخلفية المعرفية بتبصير الأفراد برسالتهم ووظائفهم واستحلافهم في الأرض، ومن ثم، فهي دستور حياة يتكون من مجموعة من المفاهيم المعرفية، والقيم والمعايير والحقائق الإدراكية السابقة للعقل. كما للخلفية المعرفية عناصر مرتبة على الشكل التالي: الدين والثقافة والقيم والفكر والعاطفة، ولا يمكن تفعيل هذه العناصر وتنشيطها إلا بعنصرين آخرين هما المنهج والتجديد.<sup>27</sup> وهذا لا يتناقض مع المدرسة الوظيفية الذي يعتبرها جورج لابساد فرنسية،<sup>28</sup> استنادا لرواد علم الاجتماع الفرنسي أوغيسنت كونت وإميل دوركايم والمدرسة الوظيفية التي تشدد على أهمية الإجماع الأخلاقي في الحفاظ على النظام والاستقرار في المجتمع، ويتجلى الإجماع الأخلاقي هذا عندما يشترك أغلب الناس في المجتمع، في القيم نفسها. حتى يحافظ المجتمع على توازنه من خلال المعتقد السائد فيه، لأن دوركايم كان يعتقد أن الدين يؤكد تمسك الناس بالقيم الاجتماعية الجوهرية، ويسهم في صيانة التماسك الاجتماعي<sup>29</sup> وعلى هذا الأساس فإن التنشئة الدينية تحمل مفهوماً أشمل وأوسع وأعم من معنى التعليم الديني والتربية الدينية بحيث يمثل التعليم الديني والتربية الدينية مظهر من مظاهر التنشئة الدينية، فهما يندرجان ويدخلان مجالهما باعتبارهما جزء منها، والتنشئة الدينية تشمل غير ما سبق منها "القدوة الحسنة من جانب الآباء والمعلمين والأئمة... وغيرهم ووجود جو ديني صالح في البيت تشرب الأخلاق الفاضلة وتمسك بالعادات الدينية والقيم الروحية ووجود جو اجتماعي مهذب تعلق فيه كلمة الله ويحترم الدين"<sup>1</sup>.

تُرى ما هي الأسر التي تستعمل الوعد والارشاد؟

#### الجدول رقم 4: استقرار الأسرة وعلاقته بكيفية غرس قيمة التسامح

<sup>27</sup>-عياشي، ميموني، صباح. نحو إرساء خلفية معرفية لعلم الاجتماع العائلي والطفولة والعمل الاجتماعي. كتاب جماعي: الأسرة المسلمة في ظل التغيرات المعاصرة، المعهد العالمي للفكر الإسلامي، الأردن، ط 1، 2015، ص223.

<sup>28</sup>-Lapassade Jorge

<sup>29</sup>-غيدنز أنتوني. علم الاجتماع، تر: فايز الصياغ، ط4، المنظمة العربية للترجمة، بيروت، ص74.

<sup>1</sup>-السّمك، محمد صالح. «فنّ تدريس التربية الدينية وارتباطاتها النفسية»، مصر: مكتبة الانجلو المصرية، بدون طبعة، 1973 ص 17.

المجموع	الاستقرار			استقرار طرق
	في طريق التفكك	شبه مستقرة	مستقرة	
28 %40	0 -	7 %46,7	21 %41,2	الوعظ والإرشاد
16 %22,9	3 %75	2 %13,3	11 %21,6	القدوة الحسنة
14 %20	1 %25	3 %20	10 %19,6	الوعظ والإرشاد والقدوة الحسنة
2 %2,9	0 -	2 %13,3	0 -	القوة
10 %14,3	0 -	1 6,7%	9 %17,6	الضيافة خارج المناسبات
70 %100	4 %100	15 %100	51 %100	المجموع

تحليل إحصائي وسوسولوجي: لا يكاد يخلو مجتمع من النظام الاسري، بمختلف أشكاله وأنواعه فهناك من ركز على الشكل والأخر على الحجم، بينما صباح عياشي وضعت ثلاث أشكال من الأسر، القائمة على عامل أساسي هو التكافؤ والتكامل في المقاييس القاعدية للزواج واستقرار الأسرة

- أسرة مستقرة.

-أسرة شبه مستقرة.

-أسرة في طريق التفكك.

فمن خلال الأنواع الثلاثة للاسر حاولنا ربط العلاقة بين استقرار الأسرة وكيفية غرس قيمة التسامح، حيث نلاحظ أن الاتجاه العام والذي يمثل النسبة الأعلى وهي 40% في صنف "الوعظ والإرشاد" حيث نجد أن الأسر المستقرة تعتمد على هذه الطريقة بنسبة 41.2% وتلها الأسر شبه المستقرة بنسبة 46.7% وهذا دليل على أن الأنساق الفرعية (أفراد الأسرة) تحمل ثقافة النسق الاسري، وكلها تسعى من أجل الحفاظ على البناء الاجتماعي الاسري عن طريق الوعظ والارشاد. في حين ينعدم الوعظ والإرشاد في الأسر التي هي في طريق التفكك، ومؤشر على وجود تنافر بين الانساق الفرعية في علاقتهم الاجتماعية الاسرية، وهذا يتماشى طرديا مع استقرار الأسرة.

فيما يخص صنف "القدوة الحسنة" الذي تجاوز ربع العينة المبحوثة وبنسبة 22.9 %، والمواظبة على إتجاه هذا الصنف، وبثلاث أرباع، نجده في فئة الأسر التي في طريق التفكك" مايساوي نسبة 75% التي تبحث عن النموذج الذي تقدتي به من اجل الحفاظ على البناء الاجتماعي الاسري، رغم وجود السكن المادي (المنزل) الذي يحميمهم من مخاطر الطبيعة، والشارع، لكن الغائب الأكبر هو التفاعل الاجتماعي الايجابي بين الانساق الفرعية الاسرية أدى إلى

ضعف وهون شبكة العلاقات الاجتماعية الاسرية. تليه فئة "الأسر المستقرة" بنسبة 21.6% ثم الأسر "شبه المستقرة" بنسبة 13.3%.

أما عن الصنف الثالث والذي يجمع بين "الوعظ والإرشاد والقودة الحسنة" بنسبة 20% نجد نسب فئاته متقاربة بين الربع والخمس. في حين نجد صنف الآخر الذي يستعمل "القوة" في غرس القيم حيث نسب فئاته ضئيلة تقدر بـ 2.9% في فئة الأسر "شبه مستقرة" فقط وتعد في الأسر "المستقرة" و" في طريق التفكك" وهذا يعني أنه يتماشى عكسيا مع استقرار الأسرة فكلما زاد الاستقرار الأسري قل التعامل بقوة وكلما كان التصرف عنيفا وبقوة زاد التفكك الأسري و التصدع، كما أن هناك صنفا آخر وهو "ضيافة أفراد الأسرة خارج المناسبات" حيث يشكل 14.3 من المجموع العام ونجده في الأسر "المستقرة" بنسبة 17.6% ويقل في الأسر "شبه مستقرة" بنسبة 6.7% وينعدم في الأسر التي مآلها إلى التصدع و التفكك و عليه فعندنا نلمس أهمية ضيافة أفراد الأسرة خارج المناسبات و لما له من اثر واضح على استقرار الأسرة وتماسكها.

### خلاصة:

إذا كانت النظرية الوظيفية تؤكد على أهمية البناء الاجتماعي الاسري، فإن المرأة الام الزوجة هي عماد هذا البناء، وإذا كانت نظرية الفعل الاجتماعي المستعملة من طرف بارسونز تولي اهتمام كبير للدور والفعل والتفاعل بين الافراد الفاعلين والمتفاعلين مع بعضهم البعض داخل النسق الاسري، من خلال الدور التعبيري الرئيسي الذي يقوم به النسق الفرعي (المرأة الام الزوجة) مقارنة مع باقي الانساق الفرعية الأخرى، من اجل تكوين البناء الاسري، واستمرار واستقرار النسق الأسري بتمتين شبكة العلاقات الاجتماعية الاسرية تُؤمّن بقاء الأسرة، من خلال زرع قيمة التسامح، التي تعلمتها ونشأت عليها وفق ميكانزمات التنشئة الاجتماعية التي أشار إليها بارسونز، والتنشئة الدينية من خلال استعمال الوعظ والإرشاد، والاقتداء بالقودة الحسنة، من أجل اصلاح ذات البين، وإقناع الأطراف المتنازعة أن يكفوا عن الاستمرار في النزاع، من خلال عقد الجلسات العائلية خارج اطار المناسبات العائلية، والموسيمية. على اعتبارها (المرأة) قائد للادوار التعبيرية داخل النسق الأسري.

### 7قائمة المراجع:

- 1- إحسان محمد الحسن، (2005)، علم الاجتماع الديني، ط.1 دار وائل للنشر والتوزيع، الأردن.
- 2- البدوي أحمد زكي، (1977) معجم المصطلحات العلوم الاجتماعية، مكتبة لبنان، بيروت.
- 3- الخولي سناء، (2007)، الزواج والعلاقات الأسرية، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية.
- 4- الخشاب سامية، (2008)، النظرية الاجتماعية ودراسة الأسرة، الدار الدولية للاستثمارات الثقافية، القاهرة.
- 5- السمك محمد صالح، (1973)، فن تدريس التربية الدينية وارتباطاتها النفسية، مكتبة الانجلو المصرية، مصر.
- 6- بلميهوب كلثوم، (2006)، الاستقرار الزوجي- دراسة في علم النفس-، الجزائر: منشورات الحبر.
- 7- بن فرج الله بختة، (2017)، واقع الاضطرابات العقلية في الجزائر، مجلة السراج في التربية وقضايا المجتمع: العدد الرابع: ديسمبر 2017، الجزائر.
- 8- بوتفوشنت مصطفى، (1984)، العائلة الجزائرية، ترجمة أحمد مهري، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.
- 9- بوحوش عمار ومحمد محمود الذنبيات، (1995)، مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث، الديوان الوطني للمطبوعات الجامعية، الجزائر.
- 10- خضر صالح سامية، (2004)، التغيير الاجتماعي وتأثير بعض عناصره على تفجرات الازمات العائلية الداخلية- الاقتصادية-الثقافية-العنوسة، التغييرات الأسرية والتغييرات الاجتماعية، فعاليات الملتقى الثالث، قسم علم

- الاجتماع، 20-21 جانفي 2004، منشورات كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، الجزء الأول، العدد 2، سلسلة الوصل، الجزائر.
- 11- خليل أحمد خليل، (1984)، المفاهيم الأساسية في علم الاجتماع، ط1، دار الحدائق، لبنان.
- 12- دليو فضيل، (1999)، أسس المنهجية في العلوم الاجتماعية، دار البعث، جامعة منتوري، قسنطينة.
- 13- شوفالبيه ستيفان، شوفيري كريستيان، (2013)، معجم بورديو، تر: ابراهيم الزهرة، دار الجزائر، الجزائر
- 14- عياشي صباح، (2008) "الاستقرار الأسري وعلاقته بمقاييس التكافؤ والتكامل بين الزوجين في ظل مختلف التغيرات التي عرفها المجتمع الجزائري-دراسة ميدانية- لمختلف مناطق الوطن"، (جزئين)، أطروحة دكتوراه، الجزائر: تحت إشراف الأستاذ عبد الغني مغربي، غير منشورة.
- 15- عياشي ميموني صباح، (2015)، نحو إرساء خلفية معرفية لعلم الاجتماع العائلي والطفولة والعمل الاجتماعي، كتاب جماعي: الأسرة المسلمة في ظل التغيرات المعاصرة، ط 1، المعهد العالمي للفكر الإسلامي، الأردن.
- 16- غدنز أنتوني، (2005)، علم الاجتماع. ترجمة: فايز الصباغ، ط1، المنطقة العربية للترجمة بيروت: لبنان.
- 17- غيث محمد عاطف، (2006)، قاموس علم الاجتماع، دار المعرفة الجامعية، مصر.
- 18- غيث محمد عاطف، (1989)، علم الاجتماع، دار المعرفة الجامعية، مصر: الإسكندرية..
- 19- كسال مسعودة، (1993-1992)، مفهوم الأسرة في المجتمع الجزائري، مجلة علم الاجتماع، العدد 5، (1993-1992)، الجزائر.
- 20- مالك بن نبي، (2017)، ميلاد مجتمع، دار النشر بن مبرط، الجزائر، ص33.
- 21- محمد عاطف، غيث(ب س)، قاموس علم الاجتماع، دار المعرفة الجامعية، مصر.
- 22- محمد عبد المعبود، مرسى، (2001)، علم الاجتماع عند تالكوت بارسونز بين نظريتي الفعل والنسق الاجتماعي، مكتبة العليقي، القصيم/بريدة
- 23- معن خليل عمر، (1994) علم اجتماع الأسرة، ط1، دار الشروق للنشر والتوزيع، عمان: الأردن، ص 170.
- 24- مصطفى حليم، (2022)، دور الجمعيات الرياضية في تكريس قيم المواطنة في المجتمع الجزائري- دراسة ميدانية لمجموعة من الجمعيات الرياضية على مستوى ولاية تيبازة، أطروحة لنيل شهادة الدكتوراه في علم الاجتماع العائلي والعمل الاجتماعي، تحت إشراف البروفسور بن عويشة زبيدة. جامعة أبو القاسم سعد الله -جامعة الجزائر

-2

25- نازلي إسماعيل حسن، (1981)، الإنسان والقيم في الشرق والغرب، بدون وجهة نشر، القاهرة

26- زايد مصطفى، (2004)، الأسرة التغير والمؤسسات الاجتماعية، سلسلة الوصل التغيرات الأسرية والتغيرات الاجتماعية، فعاليات الملتقى الثالث، قسم علم الاجتماع 20-21 جانفي، منشورات كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، الجزء الأول، العدد 2، سلسلة الوصل، الجزائر.

المراجع باللغة الأجنبية:

1-Lebaron Frédéric. (2009), *La sociologie de A à Z*, Dunod, Paris.

<sup>2</sup> - la Passade Georges, Iourau René,(1974) *Clefs pour la sociologie*, Edition Seghers, Paris.

## الروابط العاطفية عامل حماية وتهديد في ضوء نظرية التعلق

*Emotional bonds are a protective and threatening factor in the light of attachment theory*

أ.د.فتيحة كركوش، جامعة البليدة2، الجزائر

[f.kerkouche@gmail.com](mailto:f.kerkouche@gmail.com)

د.حورية مزيان، جامعة البليدة2، الجزائر

[Houriameziane@live.fr](mailto:Houriameziane@live.fr)

### ملخص

يعتبر التعلق رابطة انفعالية عاطفية بين الطفل ومن يقوم برعايته، حيث تُنسج منذ الأسابيع الأولى لتطور وتصبح أكثر تميّزا ووضوحا مع نمو الطفل، إلى أن يستدخل هذا الأخير صورة متميّزة للتعلق يُكوّن من خلالها ما يسمّى بالنماذج العاملة الداخلية التي تعتبر كمخططات عقلية لها بالغ الأثر في جميع مراحل حياة الفرد وفي مختلف علاقاته مع الآخرين.

وعليه فإنّ للتعلق أهمية كبيرة في حياة الفرد، وقد اهتم الباحثون كثيرا بدراسته ليس فقط في مرحلة الطفولة من خلال العلاقة الإزدواجية (أم- طفل) بل تعدّاه ليشمل مختلف مراحل الحياة، إذ تؤثر النماذج العاملة الداخلية ونوعية التعلق الذي ينتمي إليه الفرد في تطور شخصيته وفي نوعية استجاباته لمختلف العلاقات الإجتماعية، بحيث يعتبر نظام التعلق عامل حماية أو خطر لمختلف الاضطرابات النفسية.

بناء عليه ستركز اهتمامنا في هذه القراءة العلمية على دراسة التعلق من حيث كونه يمثل عامل وقاية وحماية أو عامل خطر وتهديد للصحة النفسية والتوازن الداخلي للفرد.

كلمات مفتاحية: التعلق؛ عامل حماية؛ عامل خطر؛ الصحة النفسية؛ نظرية التعلق.

### Summary:

Attachment is an emotional bond between a child and his or her caregiver, where it is woven from the first weeks to develop and become more distinct and clear with the growth of the child, until the latter introduces a distinct image of attachment through which the so-called internal working models are formed, which are considered as mental schemes that have a great impact in all stages of an individual's life and in his various relationships with others. Accordingly, attachment has a great importance in the life of the individual, and the researchers paid great attention to studying it not only in the childhood stage through the dual relationship (mother-child), but rather it extended to include the various stages of life, the internal working models and the type of attachment to which the individual belongs affect the development of his personality and the quality of his responses to various social relationships, so that the attachment system is considered a protective or risk factor for various psychological disorders.

We will focus our attention in this scientific reading on the study of attachment in terms of being a factor of prevention and protection or a risk factor and a threat to the psychological health and internal balance of the individual.

**Keyword:** Attachment; Protective factor; Risk factor; Psychological health ; attachment theory.

مقدمة:

تعتبر العلاقات الأولى مع مقدم الرعاية اللبنة القاعدية التي يبني عليها الفرد علاقاته المستقبلية، لذلك فقد لاقى موضوع العلاقات الأولية اهتماما كبيرا من قبل العديد من الباحثين، حيث يعتبر جون بولبي (Bowlby) رائدا في هذا المجال بوضعه لنظرية التعلق التي أكدت على أنّ أحداث الطفولة والرعاية الأولى تتدخل بشكل جوهري في تحديد السلوكيات المستقبلية للأفراد سواء في علاقاتهم الاجتماعية أو من حيث احتمال إصابتهم باضطرابات شخصية.

على ضوء هذه النظرية نسعى الى ابراز أهميتها من حيث أنها قدمت لنا اطارا نظريا ثريا لفهم السيرورات النمائية في تطورها العادي منه والمضطرب هذا من جهة، ومن جهة أخرى أوضحت خصوصية العلاقات الأولى وتأثيراتها في كامل مسار حياتنا المستقبلية.

### 1. في ماهية مفهوم التعلق:

يُعدّ التعلق شكلا من أشكال العلاقات الحميمة بين الطفل ومقدم الرعاية، حيث أشار سيلامي (Sillamy, 2003) إلى أنّ هذا المفهوم قدّم لأول مرة من قبل جون بولبي Bowlby في سنة 1959 على خلفية أعمال السلوكي هارلاو (Harlow) التي قام بها على القردة، إذ هدفت أعمال هذا الأخير إلى الكشف عن العلاقة الإرتباطية بين الرضيع والأم من خلال تجربته على رُضع القردة، حيث تمثلت التجربة في تفرقة الرضع القردة عن أمهاتهم البيولوجية عند الولادة مباشرة ووضعهم وحيدين في الأقفاص أين توجد أمين في شكل دمي: الأولى بخيط من حديد مزودة برضاعة، بينما الأم الثانية مزودة بغطاء مكسو بالفرو، والنتيجة أنّ الرُضع القردة هرعوا نحو هذه الأخيرة حيث فضلوا الاتصال وحرارة الغطاء المكسو بالفرو على الحاجة البيولوجية المتمثلة في الغذاء. وبالتالي طوّر بولبي (Bowlby, 1988) اعتمادا على هذه الأعمال- مفهوم التعلق بصفة تتعارض مع الطرح السيكولوجي القائل بأنّ الإرتباط بالأم هدفه إشباع الحاجات البيولوجية، مُعتبراً أنّ التعلق يُشبع بُعدين لدى الرضيع: البعد البيولوجي المتمثل في تلبية الحاجات والبعد النفسي المتمثل في البحث عن الأمان، ورأى أنّ التعلق هو سياق فطري مشترك بين جميع البشر تكون فيه مجموع الميكانيزمات الأولية كالابتسامة والمص والاحتضان والبكاء التي تظهر بصفة جد مبكرة عند الرضيع كأساس قاعدي لبناء التعلق.

بناء على ذلك، عرّف التعلق عند بولبي- نقلا عن مناريني والشريفين (2012)- على أنّه نزعة فردية داخلية لدى كل إنسان تجعله يميل إلى إقامة علاقة عاطفية حميمة مع الأشخاص الأكثر أهمية في حياته، تبدأ أسسها الأولى مع الولادة وتستمر مدى الحياة، حيث قال بولبي (Bowlby, 1984, p09) أنّه "من المهم للتوازن العقلي للرضيع أن يكون

قادرا على عيش علاقة حميمة بصفة مستمرة مع الأم أو مع الشخص الذي يقدم له الرعاية، علاقة تُمكن كليهما من إيجاد السعادة والرضا".

كما أشار بولبي (Bowlby, 1984) إلى أهمية الروابط الوجدانية أو التعلق في حياة الفرد، إذ تحمي هذه الروابط حياة الطفل من خلال حب أمه ورعايتها المستمرة له، فهي وظيفة بقائية أساسية في حياته، كما أنّها من أهم أسس الصحة النفسية للطفل، لأنها تُعد المؤثر الرئيسي في الأداء الوظيفي للشخصية باعتبارها تضع أسس الإتجاهات نحو الحياة والناس والعلاقات والمستقبل، وعليه فإنّ نوعية الرابط العلائقي الذي يُكوّنه الطفل مع مقدّم الرعاية يُعتبر أحد المحددات الرئيسية لشخصيته في المستقبل.

من جهته، أوضح سيلامي (Sillamy, 2003, p 30) أنّ التعلق يُمثّل "مجموع الروابط التي تنشأ بين الرضيع والأم بداية بإحساسات وإدراكات الرضيع اتجاه أمه وبصفة متبادلة من الأم التي تستجيب لمتطلبات رضيعها". ومن جهته أوضح شيفر (Shaver)- نقلا عن أيزنك (Eysench, 2001)- أنّ التعلق هو رابطة عاطفية قوية بين شخصين تتميز بالتبادل العاطفي والرغبة في المحافظة على القرب بينهما، في حين أكد كل من باباليا وفلدمان (Papalia,& Feldman, 1999) في تعريفهما للتعلق على مساهمة كل من الطفل ومقدم الرعاية في نوعية رابطة التعلق، حيث عرفاه بأنّه رابطة انفعالية قوية ومتبادلة بين الرضيع ومقدم الرعاية، حيث يُساهم كل منهما في تحديد نوعية هذا التعلق.

واعتبر كوبا (Cupa, 2000) أنّ التعلق يُمثل أوّل نسق علائقي بين الرضيع ومقدم الرعاية، هذا النسق يتم بناؤه تدريجيا بداية من المراحل الأولى للنمو، حيث وصفت أنسوورث (Ainsworth)- نقلا عن كوبا (Ibid)- سياق التعلق من خلال أربع مراحل، هي كما يلي:

- المرحلة الأولى: تُمثل الشهور الأولى للنمو، إذ لا يكون هناك تعلق على الرغم من قدرة الطفل على التعرف على بعض المؤشرات الحسية المرتبطة بالأم كرائحتها أو صوتها.
- المرحلة الثانية: يكون فيها التعلق غير متميّز (أو في طور التكوين)، ينجذب الرضيع في هذه المرحلة نحو صورة الشخص ويتفاعل معه من خلال مظاهر اللدّة كالابتسامة، ولكن شخص آخر بإمكانه بسهولة استخلاف الأم؛ بمعنى أنّ الطفل في هذه المرحلة يستجيب للعديد من المثيرات بغض النظر عمّن يُقدمها.
- المرحلة الثالثة: هنا يصبح التعلق محددًا (مع نهاية السنة الأولى تقريبا)، حيث يبحث الطفل بصفة خاصة عن الشخص مُقدم الرعاية الذي يتمثل غالبا في شخص الأم ويضطرب عند غيابها، فهي تُمثّل مصدر أمن وحماية بالنسبة له.
- المرحلة الرابعة: في هذه المرحلة تُستدخل صورة الأم (تقريبا مع السنة الثانية والثالثة) وتُصبح نموذجا داخليا عاملا، حيث يصبح الطفل قادرا على تحمّل غياب الأم وبالتالي يسير نحو درجة أكبر من الإستقلالية.

نستخلص ممّا سبق أنّ التعلق يُمثل نوعا من الإرتباط المتبادل بين الطفل ومن يقوم برعايته، يتأسس مبكرا في حياة الطفل ويكون له أثر عميق على شخصيته المستقبلية، حيث يتجاوز مفهوم التعلق الازدواجية "أم- طفل" ليشمل كل

العلاقات التي يُشكّلها الفرد مع الآخرين في محيطه سواء كانت علاقات صداقة وحب، أو تقارب، وتكون استجابة الفرد وردود فعله نحو العلاقات المستقبلية مُبنية على ما تلقاه من مشاعر الحماية والأمن في مرحلة الطفولة.

كما توجد في سياق هذه النظرية أهم مفاهيمها التي تساعد على فهمها بشكل أفضل، باعتبار أنّ هذه المفاهيم قاعدية في نظرية التعلق، وهي:

**سلوك التعلق:** يُقصد بسلوك التعلق -حسب قيدناي وقيدناي (Guedeney & Guedeney, 2005)- سلوكيات الرضيع المُوجّهة نحو تعزيز التقارب، والمتمثلة في سلوكيات الإبتسامة، الملاغاة...الخ، فهي بمثابة مؤشرات تُنذر الأم برغبات الطفل وحاجاته للتفاعل معها. فسلوك البكاء مثلا يدفع الأم للتقرب نحو الطفل والقيام بأفعال تؤدي إلى الحد من بكائه، ومع النمو يُطور الطفل سلوكيات أخرى كسلوك التعلق والمشي التي تعتبر سلوكيات نشطة للطفل تسمح له بالتقرب ومتابعة صور التعلق. هذه السلوكيات ذات الطبيعة الفطرية تعتبر كنوع من تعلق الطفل بأمه وهي تُعزز التعلق المتبادل بين الطفل والأم.

وقد أشار كلٌّ من قيدناي وقيدناي (Ibid) إلى أنّ كلّ السلوكيات التي تسمح للشخص بالإرتباط أو الحفاظ على التقارب مع بعض صور التعلق المفضّلة والمُميزة يمكن اعتبارها كسلوك للتعلق. وأوضح زياناح (Zeanah, 1993) من جهته أنّ مفهوم سلوك التعلق أصبح أكثر تعقيدا باعتباره لا يقتصر على الوصف السلوكي للمخططات الخمس للأفعال (وهي عبارة عن سلوكيات تهدف إلى التعلق وصفها بولبي سنة 1969 بأنّها تمثل المهارات الفطرية الخمسة للتعلق، وتتمثل في سلوكيات المص والتشبث والبكاء والإبتسامة ومتابعة النظر)، ولكنّه معرف كوحدة وظيفية، فليست خصوصية السلوك في حدّ ذاته هي ما يهم بقدر ما يهم كيف نتج هذا السلوك وكيف سينتهي، فإذا كان السلوك يهدف إلى تعزيز التقارب فإنّه يعمل كسلوك للتعلق بغض النظر عن نوعية هذا السلوك، وبذلك نصل إلى مصطلح آخر للتعلق يتمثل في "مفهوم التوازن الوظيفي للسلوكيات" الذي يُشير إلى مجموع السلوكيات المختلفة في طبيعتها ولكنّها تتقاسم معنى مُوحد وتخدم وظائف متشابهة.

**صورة التعلق:** اعتبر بولبي (Bowlby, 1984) صورة التعلق هي تلك الصورة التي يُوجّه إليها الطفل سلوك التعلق، وبالتالي يمكن أن يُمثل صورة للتعلق كل شخص يدخل في تبادل إجتماعي نشط ودائم مع الرضيع ويستجيب بسهولة لإشاراتهِ ومتطلباتهِ. ومنه، يمكن القول بوجود عدّة صور للتعلق تكون مُتدرجة بناء على الرعاية المقدمة للطفل وكذا خصائص مقدم الرعاية ومدى قدرته على الإستجابة لحاجات الرضيع، فالطفل لديه استعداد فطري للإرتباط، والذي يتطور تدريجيا مع نموه إلى أن يُكوّن هذا الأخير صورة متميّزة للتعلق، تستمر معه في كل المراحل وبلجا إليها في أوقات الحاجة أو المعاناة.

**العلاقة الإرتباطية:** يُقصد بها -نقلا عن قيدناي وقيدناي (Guedeney & Guedeney, 2005)- تلك العلاقة التي تُبنى تدريجيا انطلاقا من الإستعدادات الفطرية التي يتم تعديلها بتفاعل الطفل مع بيئته الإجتماعية، حيث يقترب هذا الأخير بصفة تفضيلية نحو صور مميّزة للبحث عن الحنان والراحة والسند والحماية، ويُمثل القلق عند وجود الغريب وردود الفعل ضد الفراق علامات عن تكوين الطفل لتعلق نحو الصورة المفضّلة. في هذا السياق، وصفت أنسوورث

(1989) -نقلا عن قيدناي وقيدناي (Ibid)- أربعة سمات تُميّز علاقات الإرتباط عن العلاقات الاجتماعية الأخرى تتمثل في:

- البحث عن التقارب،
- المفهوم القاعدي للأمن (بمعنى استكشاف أكثر حرية بوجود صورة التعلق)،
- مفهوم سلوك الالتجاء (بمعنى العودة نحو صورة التعلق عندما يعترض الفرد تهديد مُحتمل)،
- ردود الفعل ضد الانفصال (لاإرادية).

بالنسبة لبولبي (Bowlby, 1984) فإنّ الوظائف الثلاثة لعلاقة الإرتباط تتمثل في البحث عن التقارب والبحث عن قاعدة آمنة وكذا البحث عن ملجأ آمن.

نظام التعلق: يُمثّل مجموع سلوكيات التعلق، حيث عرّفه قيدناي وقيدناي (Guedeney & Guedeney, 2005, p15) "كنوع من التقارب وما يُوفّره من شعور بالحماية والأمن، فكل ما يُشجع التقارب ويُعطي الشعور بالحماية يدخل في إطار نظام التعلق". فهو بمثابة مجموع الأنظمة المحقّزة على التقارب؛ إذ يعتبر نظاما له هدف خارجي يتمثل في تحقيق التقارب الجسدي مع صورة التعلق من خلال سياق الإحتواء؛ فالطفل يتفاعل مع محيطه ويُترجم دلالاته، وفي حالة المعاناة والفجيرة يبحث عن التقارب مع صورة التعلق، إذ يعتمد تنظيم مختلف سلوكيات التعلق على جملة من المؤشرات الداخلية والخارجية التي يُنشّط من خلالها نظام التعلق أو العكس، وبناء على ذلك تتمثل العوامل المُنشّطة للنظام في كل العوامل المُنبئة بالخطر أو المُؤدّية للضغط، حيث تُقسّم هذه العوامل إلى عوامل داخلية مرتبطة بالطفل كالتعب والألم، وعوامل خارجية مرتبطة بمحيطه وتضم كل المنهات بالخطر مثل وجود الغريب والوحدة وغياب صورة التعلق...وغيرها.

أما عامل الإنطفاء لنشاط نظام التعلق فيتمثل في تحقيق التقارب مع صورة التعلق، وقد اعتبر بولبي (Bowlby, 1984) أنّ نظام التعلق هو نظام نشط باستمرار، فالطفل عندما يُدرك العوامل المحيطة به كمؤشرات آمنة يتوجه نحو أهداف ونشاطات أخرى مع استمرار النظام في مراقبة المحيط كمنبع محتمل للضغط، أما في حالة إدراك هذه العوامل كمؤشرات على الخطر يتم تفعيل نظام التعلق من خلال البحث عن الإتصال والتقارب مع صورة التعلق وعدم الشعور بالرضا إلا بالإرتباط معها.

يتميز نظام التعلق، إذن، بالديمومة والإستقرار، ويستمر مع كل مراحل نمو الطفل وتفاعله مع المحيط، حيث يمر تطوره حسب قيدناي وقيدناي (Guedeney & Guedeney, 2005) بثلاثة مراحل تتمثل في:

- من 0 إلى 6 أشهر: تتمثل هذه المرحلة في تأسيس سياق التمييز،
- من 6 أشهر إلى 3 سنوات: تمثل فترة تأسيس مخططات التعلق بناء على أنظمة التغذية الرجعية (بمعنى الطفل يختار صور التعلق بناء على ما يتلقاه من رعاية وشعور بالأمن) للوصول إلى الهدف الأساسي وهو البقاء بالقرب من صورة التعلق.

• بعد سن الثالثة: نشهد في هذه المرحلة تكوين علاقة تبادلية، حيث يُطوّر الطفل إرادة خاصة وفهم نحو توجهات الآخر ما يزيد من قدراته المعرفية ويُمكنه من تحمّل الإبتعاد عن صورة التعلق.

ويندرج تحت نظام التعلق جملة من الأنظمة (بما فيها نظام التعلق في حد ذاته) تسمى بالأنظمة التحفيزية الكبرى تتمثل في:

أ- نظام الإستكشاف: يرتبط هذا النظام بسلوك الفضول وحب الإستكشاف، يتم تنشيطه بفعل مؤشرات المحيط الخارجي، ويعتمد على مدى إدراك الطفل لوجود الخطر ووجود قاعدة أمانة للتعلق. فحسب بولبي (Bowlby, 1984) فإن التعلق يوفر التوازن بين سلوكيات الإستكشاف وسلوكيات البحث عن التقارب مع الأخذ بالإعتبار وجود صورة للتعلق والخطر الموجود في المحيط المادي والإجتماعي، حيث توفر صورة التعلق "قاعدة أمانة" تُقدّم للطفل الشعور بالأمن المادي والنفسي؛ مما يسمح له بالإستكشاف ومحاولة التحكم في محيطه؛ فالتعلق وسلوك الإستكشاف يتأثران بكيفية إدراك الطفل لمدى وجود وحساسية صورة التعلق.

ب- نظام الانتماء: يُسمى أيضا بنظام الاجتماعية (système de sociabilité)، وقد عرّفه قيدناي وقيدناي (Guedeney & Guedeney, 2005) بوصفه نظام تابع لنظام التعلق، ويعتبره بولبي (Bowlby, 1984) مرتبطا باستعداد بيولوجي يساهم في بقاء الفرد، حيث تبدأ الدافعية الإجتماعية مع الولادة وتتطور بشكل أكبر مع بداية من الشهر الثاني.

للاشارة فان عوامل تنشيط هذا النظام تختلف عن عوامل تنشيط نظام التعلق، حيث يُفترض أنّ هذا النظام يتم تفعيله عندما لا يكون نظام التعلق كذلك. من جهته، وصّف موراي (Murray) -نقلا عن قيدناي وقيدناي (Guedeney & Guedeney, 2005) هذا النظام كمثل لجميع مظاهر الصداقة وحسن النية (friendliness and goodwill) المنبثقة من الرغبة في القيام بالأشياء بمرافقة الآخر، حيث عبّر ايمد (Emde) -نقلا عن قيدناي وقيدناي (Guedeney & Guedeney, 2005) عن هذا المفهوم بمصطلح "القيام به معا" (we-go) مشيرا إلى أنّ هذا النظام يرتبط بتكوين الأخلاق والإجتماعية، ويصف دافعية الفرد للإنخراط إجتماعيا مع الآخرين.

ج- النظام خوف-قلق: يُمثّل القدرة على المراقبة والتحكم في تعديل المؤشرات المنبهة بوجود الخطر والرد عليها سواء كانت هذه المؤشرات إجتماعية أو غير ذلك.

وعليه يتعلق الأمر في هذا النظام -حسب بولبي (Bowlby, 1984)- بتسجيل واستجابة الطفل لوضعية خطر مُدرّك، يتقاسم هذا النظام نفس العوامل المنشطة له مع نظام التعلق، ويظهر مع نهاية السنة الأولى.

-قاعدة الأمن:

اعتبر قيدناي وقيدناي (Guedeney & Guedeney, 2005) قاعدة الأمن بمثابة الثقة مع مُقدم الرعاية الذي يُعدّ مرجعا يُوقّر السند والحماية، وهذا مهما كان سن الفرد، حيث يُمثّل التقارب الجسدي عاملا مُهما في المراحل الأولى من الحياة ليصبح تدريجيا مفهوم الأمن مفهوم عقلائي وانفعالي (mentalisé et émotionnel).

فإذا استطاع الطفل تكوين قاعدة أمن يُمكنه -انطلاقاً من الثقة بوجود صورة التعلق واستمراريتها- من اكتشاف العالم من حوله، حيث تُمثل العوامل المحيطة بالطفل أبعاده تُوجّه حركته بالإبتعاد أو الإقتراب من صورة التعلق حسب تقديراته لمصادر الخطر، وعليه كلما كانت قاعدة الأمن سليمة ومُوفرة للحماية كلما زادت قدرة الفرد على الإكتشاف ومواجهة الخطر والعكس (حيث نشير هنا إلى أنّ الفرد يرتبط بمقدم الرعاية سواء أدى ما عليه من توفير للحماية والأمن بصفة صحيحة وسليمة أو لا، وهذا ما يميّز نظرية التعلق عن نظرية السند).

## 2. أنماط التعلق:

عرّف قيدناي وقيدناي (Guedeney & Guedeney, 2006) نمط التعلق كمجموعة من الاستراتيجيات والتصورات المرتبطة بأهداف محورية للذات، حيث تعتبر أساليب التعلق كأنماط تنظيمية للتوقعات والحاجات العاطفية والاستراتيجيات تنظيم الانفعالات والسلوكيات الاجتماعية، فهي تشمل التصورات والاستراتيجيات الإنفعالية والسلوكية لتنظيم العواطف التي يختبرها الفرد في علاقاته القريبة، هذه التصورات والاستراتيجيات التي يستجيب الفرد في علاقاته وفقاً لها تستمد مصدرها من التفاعلات المبكرة بين الطفل ومقدمي الرعاية. ويظهر ضمن هذه التصورات "نموذج الذات" وفيه يدرك الفرد نفسه إمّا كشخص جدير بالحب، ناجح اجتماعياً وكفاء، أو على العكس من ذلك يدرك نفسه كشخص غير جدير بالحب، غير ناجح اجتماعياً وغير كفاء؛ وهو الأمر الذي أوضحه كونواي (Conway, 2005)، مضيفاً أنه يظهر نموذج آخر للتصورات يتمثل في "نموذج الآخرين" وتعتمد التصورات فيه على كيفية إدراك الفرد للآخرين كأفراد حساسين أو غير حساسين اتجاه حاجاته وكمدعمين له أو لا، وعليه فإنّ استراتيجيات التعلق تخص حاجات الثقة وأهمية الدور الذي يوليه الفرد لتقبل أو رفض الآخرين في سعيه لتحقيق أهدافه.

بالنظر إلى أهمية أنماط التعلق باعتبارها الأساس الذي تتحدد وفقه علاقات الفرد واستجاباته في مختلف تفاعلاته الاجتماعية، انصب الاهتمام أيضاً على دراسة أنماط التعلق واستمراريتها من الطفولة إلى سن الرشد، حيث أقيمت العديد من الدراسات حول هذا الموضوع من بينها الدراسة التجريبية التي أنجزتها ماري أنسوورث وآخرون (1978) - نقلاً عن كوبا (Cupa, 2000)-، حيث نظّموا الملاحظات المرتبطة بالازدواجية والتبادل بين سلوك التعلق والاستكشاف عند الرضيع من خلال "وضعية الغريب"، هذه الوضعية المخبرية المتمثلة في الانفصال والإلتقاء مع أحد الوالدين (الأب أو الأم) فتحت المجال لملاحظات سلوكية مهمة، حيث توصلت أنسوورث إلى وجود ثلاثة أصناف من الإستجابات عند الإلتقاء مع الوالدين حدّدت من خلالها أنماطاً للتعلق، هذه الأنماط العلائقية قائمة على نوعية التعبيرات العلائقية للطفل اتجاه والديه، إذ تتمثل هذه الأنماط في الأشكال الآتية:

- نمط التعلق الآمن: يصف طفل يميل إلى الإحتجاج عند الانفصال (الفراق) عن الوالد، لكنّه يستقبل الوالد عند عودته بتعبير إرتياح مرفوقاً بالبحث عن التقارب والإتصال، ما يسمح له فيما بعد بالعودة للاستكشاف.
- النمط غير الآمن- التجنبي: يصف طفلاً تبدو عليه عدم الحاجة إلى المواساة أو الراحة وعدم التأثر برحيل الوالد ويتجاهله أو يتجنبه عند عودته، كما يظهر غير قادر على استخدام الوالد كمنبع للراحة، فسلوكه يُشير إلى

الإستقلالية القهرية (autonomie compulsive) التي وصفها بولبي عام 1969 -نقلا عن كوبا (Cupa, 2000)-، حيث يُعطي الطفل شعورا باستقلالية كبيرة ولا يستعمل الوالد كقاعدة أمن.

● النمط غير الآمن- المتناقض: هو نمط يخص طفلا مزعجا من وضعية الفراق، هذا الطفل يبحث عن الراحة عند اللقاء ولكن فور ما يحدث الإتصال يتجاهله ويكون ذلك غالبا ضمن نوبة غضب أو استسلام لمعاناة سلبية.

إلى جانب هذه الأنماط التي حدّتها أنسوورث، أضافت مان وآخرون (Main, et coll, 1985) تصنيفا آخر للتعلق، يصف أطفالا يظهر لديهم التعلق غير آمن مصحوب بسلوكيات لا تُعبّر بشكل واضح عن توجهات الطفل ونواياه، كما أنّها تظهر غير منظمة (مشوشة) في تسلسلها، متقطعة وغريبة مصحوبة بنمطيات وخالية من استراتيجية متناسقة للتعلق عند الإلتقاء مع الوالد، حيث تختلف استجاباتهم هنا عن أحد استراتيجيات التعلق الآمن وغير الآمن، إذ يُظهر الطفل في هذا النمط سلوكيات غريبة، خائفة وغير مُوجهة، لذلك سُمّي هذا النمط من التعلق "بالنمط غير الآمن، غير المنظم و/أو غير الموجه".

اعتمادا على أعمال أنسوورث والنتائج التي توصلت إليها، وانطلاقا من مبدأ أنّ علاقات التعلق في الطفولة تستمر عبر مراحل الحياة، بدأ الإهتمام بدراسة التعلق عند الراشدين، حيث حاول كل من هازان وشفير (Hazan & Shaver, 1987) التوصل إلى تحديد أنماط التعلق للراشد استنادا على أعمال أنسوورث، وحددا ثلاثة أنماط للتعلق بين الراشدين تتمثل في:

● تعلق آمن: يسهل على أفراد هذا النمط الإقتراب من الآخرين والثقة بهم والإعتماد عليهم، والشعور بالإرتياح لأنّ الآخرين يثقون بهم أيضا ويعتمدون عليهم ولا يقلقون من أنّ الآخرين سيهجرونهم أو يتخلّون عنهم، كما أنّهم لا يقلقون من اقتراب الآخرين منهم.

● تعلق تجنبي: يتميّر أفراد هذا النمط بعدم الشعور بالإرتياح عند الإقتراب من الآخرين، ويصعب عليهم الثقة بهم والإعتماد عليهم، كما يشعرون بالقلق عند اقتراب الآخرين منهم.

● تعلق قلق- متناقض وجدانيا: أصحاب هذا النمط يشعرون بأنّ الآخرين يرفضون الإقتراب منهم، كما يشعرون بالقلق لأنّ الآخرين لا يهتمون بهم على الرغم من أنّ لديهم الرغبة في التقرب من الآخرين.

كما توصل كل من بارثولوماو و هرويتز (Bartholomew & Horowitz, 1991) إلى تحديد أربعة أنماط للتعلق عند الراشدين اعتمادا على التصنيف الذي افترضه بولبي والذي يتضمن نموذجين "نموذج الذات" و"نموذج الآخرين"، حيث تسمح هذه الأنماط الأربعة بتصوير سلوكيات التعلق من حيث التبعية أو تجنب القرب من الآخرين، فهي تُعطي مفهوما عن أربعة طرق لمقاومة الضغط وتفعيل نظام التعلق الذي يسمح للفرد بالوصول إلى إشباع حاجته للأمن في حال مواجهته لوضعية معاناة، وتتمثل هذه الأنماط الأربعة فيما يلي:

● تعلق آمن: الأفراد الذين ينتمون إلى النمط الآمن لديهم تصور ايجابي عن ذاتهم وعن الآخرين، يتمتعون بوجود قاعدة أمن تسمح لهم بتسيير إيجابي لانفعالاتهم، وبذلك تكون مشاعر الحصر والتجنب لديهم منخفضة في

العلاقات القريبة، فهم يشعرون بالراحة سواء في حالة القرب من الآخرين أو الإستقلالية و يبحثون عن التوازن بين الحالتين، لديهم في العادة نظرة متفائلة ويظهرون الرضا والحكم الإيجابي نحو علاقاتهم الحميمة العاطفية مقارنة بالأشخاص الذين ينتمون إلى نمط آخر للتعلق.

● **تعلق منشغل:** الأفراد الذين ينتمون إلى هذا النمط لديهم تصور سلبي عن ذاتهم ونظرة غير مستقرة عن الآخرين على الرغم من أنّ هذه الأخيرة تظهر إيجابية بالنظر إلى الإجتماعية المرتفعة لهؤلاء الأشخاص، إلا أنّهم يعتقدون دائما بسلبية نظرة الآخرين نحوهم، يظهر عليهم الحصر والإندفاعية، وهم أقل رضا عن علاقاتهم الحميمة مقارنة بأصحاب التعلق الآمن.

● **تعلق رافض:** الأفراد من هذا النمط يظهر لديهم تصور إيجابي نحو الذات وسلبي نحو الآخرين، هم أقل بحثا عن العلاقات القريبة مقارنة بذوي التعلق الآمن والمنشغل، حتى أنّهم يحاولون تجنب مثل هذه العلاقات لحماية أنفسهم من خيبة الأمل، فهم يحافظون على موقف الإستقلالية والتحصين، حيث تطبع تفاعلاتهم الإجتماعية بالبرود والمنافسة، كما يتميزون بتقدير مرتفع لذاتهم وفي هذا السياق، افترض بارثولوماو و هرويتز (Bartholomew & Horowitz, 1991) أنّ هذا التقدير الإيجابي يرجع إلى قدرتهم على كف أو إنكار مشاعرهم السلبية اتجاه ذاتهم وليس نتيجة لإيمانهم الحقيقي بقيمتهم الذاتية.

● **تعلق خائف:** أصحاب هذا النمط لديهم تصور سلبي نحو الذات ونحو الآخرين، يشعرون بأنهم غير محبوبين وغير جديرين بتقدير الآخرين، ويتوقعون باستمرار رفض الآخرين الذين يُعتبرون في نظرهم غير جديرين بالثقة، فهم يعانون من مشاعر الحصر والتجنب، ويشعرون بالإنزعاج في وضعيات القرب من الآخرين، إلا أنّهم يبحثون في نفس الوقت عن الحميمة ويقمعون بشكل كبير استجاباتهم العاطفية السلبية.

يظهر مما سبق أنّه لا يوجد تصنيف مُوحّد لأنماط التعلق عند الراشد، إلا أنّ البحث في هذا المجال يميل إلى التمحور في تناولين اثنين:

- **التصنيف الأول:** يستمد تصنيفه لأنماط التعلق مباشرة من التصنيف الأولي للتعلق عند الطفل، مثلما هو الحال بالنسبة لتصنيف هازان وشفير المستوحى من دراسات وتجارب ماري أنسوورث حول التعلق عند الطفل، حيث يقوم هذا التصنيف على استقصاء العلاقات الحالية للراشد اعتمادا على المبادئ النظرية لماري أنسوورث من خلال استبيان التعلق للراشد الذي طوره هازان وشفير (1987) وحسب النتائج المتحصل عليها من هذا الإستبيان الذي يحوي ثلاثة فقرات يُصنّف نمط التعلق للفرد كنمط آمن، تجنبي، أو قلق- متناقض وجدانيا.

- **التصنيف الثاني:** يستند نظريا على مفاهيم نموذج الذات ونموذج الآخرين لبولبي، مثلما هو الحال بالنسبة للتصنيف الذي وضعه بارثولوماو و هرويتز (1991) اللذين طوّرا استبيان العلاقات (Relationship Questionnaire) (1991)، كما يوجد أيضا استبيان أنماط التعلق (RSQ) لبارثولوماو وقرين (Bartholomew & Griffin, 1994)، وهي استبيانات تسمح بوصف العلاقات الحالية للفرد بناء على التناول النظري لبولبي، حيث يتم تحليل الإجابات هنا وفق

بُعدين (إيجابي/سلبى) مع الجمع بين النتائج في البعدين لنصل إلى تحديد نمط التعلق الخاص بالفرد كنمط آمن، منشغل، رافض، أو خائف.

### 3. التعلق عند الراشد:

يُسلّم أصحاب نظرية التعلق على غرار بولبي وأنسوورث أنّ نظام التعلق ينطلق من رابطة انفعالية قوية يُشكّلها الطفل مع مُقدم الرعاية ليُصبح -فيما بعد- أساساً لعلاقاته المستقبلية، وبالتالي فهم يُسلّمون باستمرارية أنماط التعلق من الطفولة إلى سن الرشد، فالفرد يستجيب في علاقاته الحالية وفقاً للنماذج العلائقية التي تلقاها في مراحل الطفولة، حيث تُساعده هذه النماذج على فهم وتفسير وتوقع سلوك الآخرين من خلال ما يُسميه بولبي "بالنماذج العاملة الداخلية".

النماذج العاملة الداخلية: بيّنت العديد من الدراسات حول السلوكيات الإجتماعية للراشد -على غرار دراسات بولبي (Bowlby, 1984)- أنّه يوجد نظام للتعلق يحكم السلوكيات المُوجهة نحو البحث عن لفت انتباه، سند وحماية أشخاص آخرين أو تجنب الرفض منهم، فنظرية التعلق تترجم الحاجة المشتركة للأفراد لتكوين روابط عاطفية؛ فهي تُسلّم بأنّ الأفراد مدفوعين بيولوجياً إلى تطوير مثل هذه الروابط، حيث تقترح حسب قريفن وبارثولوماو (Griffin & Bartholomew, 1994) نظرية تصف عمل نظام التعلق عند الشخص والإختلاف بين استراتيجيات التعلق عند الأفراد استناداً على تجاربهم في الحياة، تُنظّم هذه الإستراتيجيات من طرف ما يُسمى بـ"النماذج العاملة الداخلية" التي تتشكل بدءاً من التجارب التي يتلقاها الفرد من محيطه، فالطفل يُطور -انطلاقاً من التبادلات الأولى مع مقدم الرعاية- نماذج علائقية تساعده على فهم وتفسير سلوك المقربين، كما تسمح له بتوقع ردود فعل الآخرين، وبذلك فهي تؤثر على سلوكه في علاقاته المختلفة.

وقد استمد بولبي (Bowlby, 1988) هذا المفهوم من عالم النفس البريطاني كريك (Craik) سنة 1943 للإشارة إلى هذه النماذج العقلية التي يُشكّلها الفرد، مبرزاً طبيعتها الدينامية من حيث دورها العملي في حياة الطفل باعتبارها الحلقة النمائية التاريخية التي تُفسّر كيفية تأثير ظروف الماضي بظروف الحاضر والمستقبل، إذ أنّها تُسبّر طريقة الفرد في الإدراك والتّصرف في علاقاته البين- شخصية.

وعليه، يُشكّل الطفل نموذج الذات ونموذج الآخرين من خلال هذه النماذج الداخلية، فبناءً على تفسيره لاستجابات الآخر يُدرك الفرد نفسه كشخص جدير بمحبة الآخرين، ناجح اجتماعياً وكفاء، وفي هذه الحالة يكون نموذج الذات إيجابياً. أمّا إذا كان العكس، أي أنّ الفرد يُدرك نفسه كشخص غير جدير بمحبة الآخرين، غير ناجح وغير كفاء فهنا يكون نموذج الذات سلبياً. أمّا نموذج الآخرين، فيعتمد على كيفية إدراك الفرد للآخرين كأفراد حساسين أو لا نحو حاجاته، وبالتالي إذا استنتج الطفل أنّه يُمكنه الإعتماد على وجود واستمرارية صور التعلق يُطور نموذج للتعلق إيجابي نحو الآخرين، لكن إذا أدرك الآخرين كأفراد غير حساسين أو غير مهتمين بحاجاته، فإن نموذج الآخرين يكون لديه سلبياً.

وبذلك يتبين أنّ هذه النماذج العاملة الداخلية والعواطف المرتبطة بها مدى الحياة بصفة لاواعية تُسيّر الطريقة التي يُدرك بها الفرد الآخرين وتُحدّد كيفية استجابته في مختلف علاقاته البين- شخصية.

وقد أشار كل من قيديناي وقيديناي (Guedeney & Guedeney, 2005) إلى أنّه لتحديد السن الذي تتشكّل فيه هذه النماذج العاملة الداخلية استند بولبي إلى أعمال بياجيه (Piaget 1947) حول استمرارية الموضوع، حيث أشار إلى أنّه قبل سن الخمسة أشهر الطفل لا يدرك التواجد المستمر للموضوع عندما يكون هذا الأخير مخفياً عن مجال نظره، إذ يعتقد الرضيع أنّ الموضوع الذي لا يُرى يعني أنّه مفقود، فلا يحاول البحث عنه وإذا أعيد تقديم هذا الموضوع له فإنّه لا يدركه على أنّه نفس الموضوع الأوّل. لكن عندما يحدث العكس؛ أي أنّ الطفل يصبح قادراً على التّعرف عن الموضوع المفقود والبحث عنه عند اختفائه فذلك يدل على بداية اكتسابه لما يسمّى "باستمرارية الموضوع"، ويحدث ذلك حسب بولبي (Bowlby, 1988) في منتصف السنة الأولى من العمر عندما يصبح الطفل قادراً على بناء تصورات عن أمّه، ممّا يعني استدخال صورتها لتصبح فيما بعد نموذجاً داخلياً عاملاً. فحسب بولبي (Ibid) فإنّ القدرة على التّعرف وتذكر الأم تظهر قبل القدرة على التّعرف أو تذكر شخص آخر باعتبار أنّ الأم من وجهة النظر العاطفية هي أكثر دلالة (plus significative) من الآخرين، كما أنّ الطفل تربطه معها تبادلات أكبر وأكثر تنوعاً.

وبالتالي تتشكّل النماذج العاملة الداخلية انطلاقاً من الوسط الذي يعيش فيه الفرد بداية من المراحل الأولى للحياة، حين يصبح الطفل قادراً على التّعرف والبحث عن الموضوع المفقود؛ وبمعنى أدق عندما يصبح الطفل قادراً على تصور الموضوع، فتوقعاته حول مدى وجود وحساسية صور التعلق تُدرج في إطار نموذج داخلي عامل للتعلق يتحكم لاحقاً في طريقة إدراكه للأحداث والعلاقات الجديدة بناء على ما تلقاه من قبل، فمثلاً الطفل الذي عانى من حرمان عاطفي في مراحل الطفولة الأولى، لكن فيما بعد تلقى رعاية من عائلة مستقبلية متفهمة ومحبة يميل إلى الحفاظ على نماذجه العاملة الداخلية القاعدية، حيث يستمر في أغلب الحالات بالإعتقاد بأنّه غير جدير بالحب وبأنّ الآخرين غير قادرين على الإستجابة لتوقعاته، وبذلك فكلّما كانت صور التعلق الأولى توفر قاعدة أمن وحماية كلما كانت استجابات الفرد في علاقاته سليمة، ممّا يعني أنّ النموذج الداخلي العامل للفرد قادر على تكييف الأحداث الجديدة وتسيير سلوكيات التعلق بصفة سليمة تسمح بالوصول إلى الهدف المحدد المتمثل في العودة إلى قاعدة أمانة تسمح بتخفيض مشاعر الحصر والتجنب في العلاقات البين- شخصية، فالسلوكيات والعواطف الإيجابية التي تظهر عند الأفراد الذين تلقوا الرعاية من والدين متفهمين وحساسين لحاجاتهم ترجع إلى نموذج داخلي عامل يُوفر نمط أمن للتعلق. أمّا السلوكيات الحصرية والعواطف السلبية الملاحظة عند الأفراد من والدين غير متفهمين وغير ملينين لحاجاتهم فيرجع إلى نموذج داخلي عامل يُوفر نمط غير آمن للتعلق.

وعليه يمكن القول أنّ التعلق عند الراشد يظهر من خلال ميل الفرد للبحث عن التقارب والاتصال مع شخص محدد أو عدة أشخاص ممّن يُوفرون له الشعور بالحماية والأمن، حيث يتحدد هذا الميل وفقاً للنماذج العاملة الداخلية للتعلق التي تتبلور انطلاقاً من التجارب السابقة مع صور التعلق الأولى لتؤثر، فيما بعد، في كل التبادلات الإجتماعية الحالية للفرد، وتُسيّر مواقفه في مختلف علاقاته البين- شخصية، ومن هنا تظهر أهمية التعلق، إذ أنّ أي اضطراب على مستوى التبادلات العاطفية الأولى مع صور التعلق التي تتشكّل على أساسها النماذج العاملة الداخلية

سيؤدي إلى اضطراب سيكوباتولوجي على مستوى العلاقات المستقبلية للراشد ومنه يظهر دور التعلق في البناء السليم لشخصية الراشد.

#### 4. سيكوباتولوجية التعلق:

حظي تيار البحوث حول العلاقة بين سيكوباتولوجية الراشد ونظام التعلق باهتمام كبير من رواد نظرية التعلق، فبالنسبة لبولبي (Bowlby, 1988) فان نظام التعلق يلعب دورا محوريا في كل مراحل حياة الفرد، حيث أكد على التداخل الموجود بين الاضطرابات السيكوباتولوجية ونظام التعلق غير الآمن، وقد اقترح بولبي (Ibid) نموذج لتطور الشخصية يمكن أن تُفسّر في ضوءه الاضطرابات السيكوباتولوجية. فحسب هذا النموذج يُعدّ تكوين تعلق آمن مع مقدم الرعاية أحد العوامل الرئيسية للنمو السليم، حيث يؤثر هذا التعلق على التصورات التي يُكوّنها الطفل حول ذاته وحول الآخرين، وأيضا على الاستراتيجيات التي يتم من خلالها معالجة الأفكار والانفعالات المرتبطة بالتعلق، وهذه الاستراتيجيات التي تُبنى تدريجيا تتأثر بالأحداث الصدمية المرتبطة بالتعلق كالفقدان والفرق أو الاعتداء وغيرها...مما يؤثر في نظام التعلق.

انطلاقا من هذه المعطيات افترض بولبي (Bowlby, 1988) أنه عندما يُطوّر الفرد خلال طفولته تصورات سلبية حول ذاته وحول الآخرين أو استراتيجيات لمعالجة العواطف والانفعالات والأفكار المرتبطة بالتعلق بصفة بعيدة عن الواقع، فإنّه يُصبح أكثر قابلية لتطوير اضطرابات سيكوباتولوجية.

لتوضيح العلاقة بين التعلق والاضطرابات النفسية عند الراشد، قارن بولبي -نقلا عن قيدناي وقيدناي (Guedeney & Guedeney, 2005)- النظام السلوكي للتعلق بالنظام المناخي باعتبار أنّ كلا النظامين يلعبان دورا محوريا في سلامة وأمن الفرد ويسمحان بفهم وتفسير العديد من الاضطرابات والأمراض. فبالنسبة لفوناجي وآخرين (Fonagy, 2000) بما أنّ المعاش الآمن الذي يُعدّ الهدف من نظام التعلق هو عامل مُنظم للتجارب الإنفعالية، فإنّ اضطراب نظام التعلق بذلك يُعتبر عامل مُسبب للعديد من الاضطرابات النفسية.

وبالتالي فإنّ لنظرية التعلق دور كبير في فهم هذه الاضطرابات، حيث تكون النماذج العاملة الداخلية لنظام التعلق أحد المحددات الرئيسية لنوعية العلاقات بين- شخصية التي يُكوّنها الفرد، فدور نظام التعلق في سيكوباتولوجية الراشد يُنظر إليه كعامل خطر أو مقاومة، فالحالة النفسية المرتبطة بنظام التعلق الذي يعكس نظام عمل النماذج العاملة الداخلية للراشد يمكن أن تُؤدي إلى اضطراب سيكوباتولوجي، حيث رأى هولمس (Holmes, 1993) أنّ اضطراب العلاقات يمكن أن يكون له تأثير في حدوث الاضطراب النفسي من خلال ثلاث طرق:

- الإنفصال أو الفقدان يمكن أن يكون في حدّ ذاته سببا في الاضطراب،
- استدخال أنماط تعلق مبكرة مرضية يمكن أن تُؤثر على العلاقات اللاحقة بطريقة تجعل الشخص أكثر عرضة للضغط،
- إدراك الشخص لعلاقاته الحالية وكيفية توظيفها تجعله أكثر أو أقل قابلية للإهيار في وضعيات المعاناة.

#### خاتمة:

نستنتج من كلّ ما سبق أنّ الدراسات حول انعكاسات اضطرابات التعلق على مصير شخصية الفرد تساهم في فهم بعض الإضطرابات السيكوباتولوجية للراشد، حيث يعتبر البعض منها أنّ كلّ فقدان للصور الوالدية في مرحلة الطفولة يزيد من خطر ظهور العديد من الإضطرابات العقلية (كالإكتئاب، الحصر، الشخصية المضادة للمجتمع... وغيرها). في حين أشار البعض الآخر منها على غرار دراسة فوناجي وآخرون (Fonagy, 2000) إلى ارتباط اضطراب الشخصية الحدي بالتعلق المنشغل، وعلى الرغم من أنّ التعلق غير الآمن يتموضع في أغلب الأحيان ضمن قائمة الحالات المُتكيفة وغير المرضية، إلاّ أنّه يضع الفرد في مرونة وقابلية للإضطراب أكثر من غيره من ذوي التعلق الآمن، إضافة إلى هشاشة قدرة الفرد على التحكم في ردود فعله الإنفعالية أمام أحداث الحياة وعدم القدرة على مواجهتها.

على الرغم من قلّة الدراسات التي تربط مختلف أنماط التعلق غير الآمن بمختلف أشكال الإضطرابات السيكوباتولوجية، إلاّ أنّ الدراسات الموجودة في هذا المجال أكّدت في مجملها أنّ نوعية العلاقة بين الطفل ومقدم الرعاية تُشكّل عاملاً مهماً للمقاومة أو القابلية للإضطراب، حيث تُعتبر نوعية تعلق الطفل بمقدم الرعاية كعنصر تنبؤي تُعطي إجابات حول بعض أشكال التدخل العلاجي أو حول مصير الفرد مستقبلاً.

#### قائمة المراجع باللغة العربية:

- منار بني. م، الشريفين. أ (2012). قلق الإنفصال وأنماط التعلق بالأمهات البديلات لدى عيّنة خاصة من الأطفال الأيتام والمحرومين في ضوء بعض المتغيرات. مجلة كلية التربية بالإسماعيلية. مصر. عدد 22. ص 85-126.

#### قائمة المراجع باللغة الأجنبية:

- Bartholomew. T, Horowitz. L (1991) : Attachment styles among young adults : A test of a four category model, Journal of personality and social psychology, N°61(2), P226-244.
- Bowlby. J (1988) : A secure-base : parent-child attachment and healthy human development, New york, Asic books publishers.
- Bowlby. J (1984) : Attachment et perte : la perte tristesse et depression, Traduction : Didier. E, Paris, PUF.
- Cupa. D (2000), L'attachement : perspectives actuelles, Paris, E.D.K.
- Eysench. M (2001), Psychology a student handbook, New york, Psychology press.
- Fonagy.P, (2000) : Attachment and borderline personality disorder : a theory and some evidence, Psychiatr-clin (North Am), P103-122.
- Hazan. C, Shaver. P (1987) : Romantic love conceptualized as an attachment process, Journal of personality and social psychology, N°52 (3), P511- 524.
- Holmes. J (1993) : John Bowlby and attachment theory, London, Routledge.

- Griffin. D, Bartholomew. K (1994) : Models of self and other : fundamental dimensions underlying models of adult attachment, Journal of personality and social psychology, N°67, P430-445.
- Guedeney. N, Guedeney. A (2005) : L'attachement concepts et application, Paris, Masson.
- Main. M, Caplan. N, Cassidy. J(1985) : Security in infancy, childhood and adulthood : a move to the level of representation, Monographs of the society for research in child development, N°209, P 66- 104.
- Papalia. D, Feldman. R (1999) : Achild's world : infancy through adolescence, New york, The McGraw- hill company i.n.c.
- Sillamy. N (2003) : Dictionnaire de psychologie, Paris, Larousse.
- Zeanah. C (1993) : Attachment. In : handbook of infant mental health. C.H.Zeanah, New york, Guilford press.

## دراسة سوسيو ديموغرافية حول الصحة العاطفية للأشخاص ذوي الاعاقة في الجزائر

د. مجدولين حسرومي، مخبر الديناميات الاجتماعية في الاوراس، جامعة باتنة 1، الجزائر

[madjdoudemo@yahoo.com](mailto:madjdoudemo@yahoo.com)

د. لويزة حسرومي، مخبر الديناميات الاجتماعية في الاوراس، جامعة باتنة 1، الجزائر

[Hasroumi.louiza@gmail.com](mailto:Hasroumi.louiza@gmail.com)

## الملخص :

يعاني الأشخاص ذوي الإعاقة في الجزائر من العديد من المشاكل والعراقيل التي تحول دون اندماجهم بشكل سلس في الحياة الاجتماعية وكذا مشاركتهم في العملية التنموية كجزء لا يتجزأ من أفراد المجتمع، كما تواجه هذه الفئة رزمة من التحديات التي تمنع دون ممارستهم لحقهم في الأولوية للإستفادة من مختلف الخدمات كما ينص عليه القانون، وهو ما يؤثر بشكل مباشر على صحتهم العاطفية ويعزز شعورهم بالإقصاء من جميع مجالات الحياة، مما يعرضهم بشكل متزايد لخطر الإصابة بالإكتئاب، العزلة، الوحدة... تأتي هذه الدراسة للوقوف عند الصحة العاطفية للأشخاص ذوي الإعاقة في الجزائر، من خلال الاعتماد على عينة شملت 395 شخص ذوي إعاقة تم الوصول إليهم عبر أداة الاستمارة الالكترونية، من أجل الإجابة على تساؤلات الدراسة.

الكلمات المفتاحية: الصحة العاطفية، الصحة النفسية، الاعاقة، الأشخاص ذوي الاعاقة، الجزائر

## summary:

Persons with disabilities in Algeria suffer from many problems and obstacles that prevent their smooth integration into social life as well as their participation in the development process as an integral part of the members of society, and this category also faces a package of challenges that prevent them from exercising their priority right to benefit from various services As stipulated by the law, which directly affects their emotional health and enhances their sense of exclusion from all areas of life, which puts them increasingly at risk of depression, isolation, loneliness... This study comes to examine the emotional health of people with disabilities in Algeria, from By relying on a sample of 395 persons with disabilities who were reached through the electronic form tool, in order to answer the study's questions.

key words : Emotional health, mental health, disability, people with disabilities, Algeria

## مقدمة

حظي موضوع الصحة العاطفية باهتمام متزايد من قبل الباحثين في العشريات الأخيرة، خاصة أمام تزايد متطلبات وضغوطات الحياة العصرية التي بات يكابد عنها الأشخاص بشكل يومي، والتي أضحت بدون أدنى شك تؤثر بشكل مباشر ومتفاوت نسبيا على الصحة والسلامة العاطفية للأشخاص، تعتبر هذه الأخيرة أحد جوانب الصحة العقلية إذ ترتبط بمدى قدرة الشخص على التعامل مع المشاعر الإيجابية والسلبية على حد سواء، كما ترتبط بفكرة

التنظيم العاطفي ووعي الأفراد واكتسابهم لمهارات التأقلم مع كافة الظروف ودرجة مرونتهم في إيجاد الحلول والخطط البديلة عند شعورهم بالإحباط والاصطدام بالواقع.

تتباين درجة اختلال السلامة العاطفية بين شخص وآخر، إذ تزداد حدتها بشكل خاص لدى فئة الأشخاص ذوي الإعاقة لما يتعرضون له من ضغوطات نفسية متكررة بسبب القيود التي تواجههم والتي تعرقل أو تحول دون مساهمتهم البناءة في العملية التنموية كجزء لا يتجزأ من المجتمع العام، بل تؤثر حتى على قدرتهم في الاستفادة من أدنى حقوقهم في الرعاية الصحية ومختلف الخدمات، وهو الأمر الذي يجعلهم عرضة أكثر من غيرهم لتدهور سلامتهم العاطفية، في هذا الصدد تسعى هذه الدراسة للوقوف عند الصحة العاطفية للأشخاص ذوي الإعاقة في الجزائر

### تساؤلات الدراسة

- هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الشعور بالتوتر وجنس الشخص ذي الإعاقة؟
- هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الشعور بالتوتر والمستوى الاقتصادي للشخص ذي الإعاقة؟
- هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين جنس الشخص ذي الإعاقة وتصريحه لحاجته للمساعدة في القيام بمختلف النشاطات اليومية؟

### فرضيات الدراسة

- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الشعور بالتوتر وجنس الشخص ذي الإعاقة
- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الشعور بالتوتر والمستوى الاقتصادي للشخص ذي الإعاقة
- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين جنس الشخص ذي الإعاقة وتصريحه لحاجته للمساعدة في القيام بمختلف النشاطات اليومية

### الاطار النظري للدراسة :

#### 1-1 - الصحة العاطفية :

الصحة العاطفية هي حالة من الأداء النفسي الايجابي يمكن اعتباره امتداد للصحة العقلية فهو يمثل نهاية الأداء الامثل للأفكار والمشاعر والسلوكيات التي تشكل عالمنا الداخلي والخارجي وهي حالة ايجابية من الرفاهية تمكن الفرد من العمل في المجتمع وتلبية متطلبات الحياة.

1 - 2 - الصحة النفسية : تعرف الصحة النفسية انها تكييف الشخص مع العالم الخارجي المحيط بطريقة تكفل له الشعور بالرضا كما تجعل الفرد قادرا على مواجهة المشكلات المختلفة، وتعرف الصحة العالمية في منظمة الصحة العالمية انها حالة من الراحة الجسمية والنفسية الاجتماعية، وليست الخلو من المرض<sup>30</sup>. وجاء في تعريف الجمعية الوطنية الامريكية للصحة النفسية الى ان الصحة النفسية تعني مجموعة من مهارات السلوك التي يتحلى بها المتمتع بالصحة النفسية وتشمل الشعور بالرضا عن النفس، والقدرة على تقدير الآخرين، واخيرا القدرة على مقابلة متطلبات الحياة .

عرفت الصحة النفسية : انها القدرة على العطاء والحب دون انتظار المقابل وتعني ايضا التوازن بين الغرائز والرغبات الخاصة والذات والضمير، وهي ايضا القدرة على التأرجح بين الشك واليقين من خلال الشعور بالاستقرار النفسي والعقلي، الجسدي، والقدرة على التوافق مع المجتمع<sup>31</sup>.

<sup>1</sup> صلاح حسن احمد الدايري، مبادئ الصحة النفسية، دار وائل للنشر و التوزيع، الطبعة الثانية، ص 26، عمان، سنة 2010،  
<sup>31</sup>ابراهيم سليمان المصري ، تقدير الذات وعلاقته بالصحة النفسية لدى طلبة الخدمة الاجتماعية في جامعة القدس المفتوحة ، دراسات نفسية و تربوية ، عدد 13 ديسمبر 2014 ، ص 135 .

## 23- الصحة العاطفية وكيفية تحسينها :

ان تحسين الصحة العاطفية تتجاوز فكرة التحرر من المرض ليشمل نشاط الشعور بالراحة والعيش بشكل جيد، ليحصل الفرد على الصحة والرفاهية العاطفية، فأول خطوة للوصول إليها، هي تحديد المشاعر، وفهم قيمتها لان كل المشاعر لها معنى وقيمة، ولكن لا يتعين علينا ترك المشاعر تطغى علينا، بل يمكننا تطوير الذكاء العاطفي والقدرة على تحديد المشاعر واستخدامها بشكل بناء وهذا يؤدي الى تعلم التنظيم العاطفي او القدرة على التحكم في العواطف ومراقبتها وتعديل طريقة تفكيرنا، وسلوكنا ولذلك فان تحقيق الصحة العاطفية لا تتضمن فقط تحديد المشاعر ولكن ايضا تشكيل طريقة تفكيرنا بها وكيف نتصرف او نمتنع عن التصرف عليها، ولبوغ الصحة العاطفية الخاصة لكل فرد يجب :

- تحديد نقاط القوة الشخصية وبنائها.

- تعلم التفاؤل والرؤية الايجابية الواقعية في تحليل المواقف السيئة .

- المرونة والقدرة على التعلم من الانتكاسات والتعافي منها ومواجهة التحديات .

- تكوين مجموعة من مهارات التأقلم للتعامل مع صعوبات الصحة النفسية والضغط الخارجي.

ان ما يمكن استنتاجه مما سبق ان لصحة العاطفية تتطلب جهدا كبيرا من الاشخاص لأنها تركز بالدرجة الاولى على المشاعر والافكار والسلوكيات وضبطها ، هذا ما يؤدي الى التغيير الايجابي والنمو الشخصي والشعور الصحي بالثقة بالنفس ، والشعور السلمي والتعافي والشعور بالأمل .

## 2- الصحة العاطفية للأشخاص ذوي الاعاقة :

يواجه الاشخاص ذوي الاعاقة العديد من التحديات المعقدة في الحياة خاصة فيما يتعلق بتمتعهم بحقوقهم مقارنة بغيرهم من الناس، فمن بين هذه الحواجز نجد المادية، الاقتصادية، القانونية، تحول دون حصولهم على التعليم وتنمية مهاراتهم، والخدمات المتاحة لعامة الناس، مما يجعلهم أكثر عرضة للفقر خاصة في البلدان النامية.

### 2-1- الاعاقة :

عرف القانون الفرنسي الاعاقة سنة 2005 انها تقييد للنشاطات الشخص ذي الاعاقة في المجتمع، وكذا معاناته في بيئته بصفة دائمة لوظيفة واحدة على الاقل من وظائفه الحسية، العقلية، الجسدية،<sup>32</sup> تشير اتفاقية الامم المتحدة الى ان الاشخاص ذوي الاعاقة هم " كل من يعانون من عاهات بدنية، عقلية، ذهنية، حسية، طويلة الاجل قد تمنعهم التعامل مع مختلف الحواجز من المشاركة بصورة كاملة وفعالة في المجتمع على قدم المساواة مع الآخرين<sup>33</sup> .

### 2-2- اختلال الصحة العاطفية للأشخاص ذوي الاعاقة :

يعاني الكثير من الاشخاص المعاقين من المشاكل النفسية والاجتماعية في حياتهم الامر الذي يؤدي الى حدوث اضطرابات سلوكية ونفسية تعود بالسلب تجاه انفسهم او الآخرين سواء كانوا افرادا مقربين او ممن يتعامل معهم، فمشكلات الاعاقة تضعف قدرة المعوق على التوافق النفسي والاجتماعي ومن قدرة استعادة وظائفه وادواره والدخول في الحياة بشكل طبيعي .

لذلك يمكن تصنيف المشكلات النفسية والاجتماعية التي يعاني منها الاشخاص المعاقين الى ما يلي:

<sup>32</sup> مجولين حسرومي، تحليل ديموغرافي لواقع المعاقين في الجزائر - دراسة مقارنة بين التحقيين الوطنيين Mics<sub>3</sub> و Mics<sub>4</sub>، اطروحة دكتوراه، قسم علم الاجتماع والديموغرافيا، باتنة 1، الجزائر، 2021، ص. 48

<sup>33</sup> جمعية الصحة العالمية الرابعة و السبعون، تمتع الاشخاص ذوي الاعاقة بأعلى مستوى من الصحة البند 26 - 4 من جدول الاعمال 31 مايو 2021- 23- 04- 2023، على الساعة 45 : 14 ص 1 a47- ar pdf

## 2-2-1 الاضطرابات النفسية :

لقد اشارت البحوث والدراسات الاجتماعية ان اكثر ما ينجم عن الاعاقة من مشكلات نفسية ما يلي<sup>34</sup> :

أ - الشعور بالنقص الزائد

ب - عدم الاتزان الانفعالي

ج - الاضطرابات النفسية وعدم الشعور بالأمن وعدم قدرته على الاتزان العاطفي .

د - فقدان الشعور بالأمن وسيادة السلوك الدفاعي.

وتوصل احمد محمد جلال الفواعير خلال دراسته حول المشكلات النفسية و الاجتماعية و الاكاديمية التي يعاني منها المعاق ان اهم المشكلات النفسية التي يعاني منها الاشخاص المعاقون هي مشاعر النقص والدونية ، والشعور بالحرج والحزن والشعور بالذم ومشكلة التعامل مع الفشل في المواقف المتكررة .

## 2-2-2- : المشكلات الاجتماعية :

تتمثل المشكلات الاجتماعية في المواقف التي تضطرب فيها علاقات الفرد مع من يحيطون به من الاسرة والمجتمع فمن بين المشكلات الاجتماعية نجد<sup>35</sup> :

أ - المشكلات الاسرية : هي كل ما يصدر عن اسرة المعاق من ردود افعال نحو الاعاقة فإذا ضعفت علاقات المعوق خاصة الاسرية تهتز ثقته بنفسه ويفقد امه العائلي ويختفي شعوره بالانتماء .

ب - مشكلات الرفاق : عندما تسيطر على المعاق مشاعر النقص وعدم المساواة مع رفاقه فتجده ينسحب من الجماعة وينطوي على نفسه والاحساس بعدم التوافق مع الاخرين .

ج - مشكلات العمل : تؤدي الاعاقة الى فقدان المعاق الى وظيفته نتيجة العوائق البيئية و المرتبطة بتصميم المباني والمرافق العامة اذ يجد المعوق صعوبة في ارتيادها، وهذا بدوره يؤدي الى قلة الدخل وصعوبة في وجود الاعمال المناسبة .

د - مشكلات الزواج : الاعاقة تقلل فرص الزواج لدى المعاقين لوجود الخوف من تأثير عامل الوراثة على الاولاد ومشكلات تربيتهم ومشكلات الاعمال المنزلية .

إن ما يمكن استنتاجه مما سبق من طرح حول الصحة العاطفية للأشخاص ذوي الاعاقة أن الصحة العاطفية هي جزء لا يتجزأ من الصحة النفسية، فهذه الفئة الهامة في المجتمع تغطي جزء كبير منه لاسيما في البلدان النامية فهي تواجه تحديات متعددة خاصة فيما يتعلق في الجانب النفسي، الاقتصادي، الاجتماعي، الصحي، فأما عن الجانب الاقتصادي فالشخص المعاق يجد صعوبة في التعليم و التكوين الامر الذي يعوق حصوله على وظيفة يعيل بها نفسه واعاقته، بمعنى ان الشخص ذوي الاعاقة يعاني الفقر والبطالة بنسب كبيرة داخل المجتمع، اما الجانب الاجتماعي و النفسي فهو يعاني الحزن و الاحباط والشعور بانه عالة على المجتمع الامر الذي يعيق بناءه لعلاقات اجتماعية خاصة العلاقة الزوجية مما يجعله محبط و منعزل عن الاخرين، بدا بعلاقاته مع أسرته التي تكون محور تنشئته و تكوين شخصيته القوية التي تجعله قادر على تكوين علاقات ايجابية قيمة مع الاخرين و الالتزام بها والرضى والسعادة في هذه العلاقات كذلك القدرة على اقامة علاقات مستقرة ومتكافئة فإذا تلقى الرفض من أسرته و المجتمع حدث عكس ذلك فيلجأ الى العزلة و الابتعاد عن الاخرين، فهنا يعجز الاشخاص ذوي الاعاقة على تنمية واستقرار جانبهم العاطفي والوجداني اللذان يشكلان اساس الحياة على غرار الجوانب الاجتماعية و الاقتصادية

<sup>34</sup> مصطفى فرحات، المشكلات التي يواجهها المعوقون وبعض الحلول المقترحة، مجلة كليات التربية، العدد الاول ديسمبر 2014، ص 149  
<sup>35</sup> احمد محمد جلال الفواعير، المشكلات النفسية و الاجتماعية و الاكاديمية التي يعاني منها الطلبة ذوي الاحتياجات الخاصة في المرحلة الجامعية دراسة مقدمة للملتقى الرابع عشر للجمعية الخليجية للاعاقه، خلال الفترة 14 - 17 ابريل 2014، دبي، الامارات العربية المتحدة، ص 13 .

## الاطار التطبيقي للدراسة

تم الإعتماد في هذه الدراسة على كل من المنهج: الإحصائي-الإستدلالي، الوصفي والتحليلي، كما تم الإستعانة بأداة الاستمارة الإلكترونية، التي تعتبر الخيار المناسب لجمع البيانات التي تتعلق بالحالة الشخصية والصحية للشخص ذي الإعاقة والتي تشكل أساسا نقطة ضعف في حياته، شملت الدراسة عينة قدر عددها ب 395 شخص ذي إعاقة موزعين عبر كافة التراب الوطني، تم الوصول إليهم عبر مختلف مواقع التواصل الإجتماعي Facebook، e- Messenger، mail خلال الفترة الممتدة من تاريخ 2020-01-07 إلى غاية 2020-05-07، أما عملية تحليل البيانات فقد استغرقت فترة امتدت من تاريخ 2020-05-1 إلى غاية 2020-07-05.

تم اختيار حجم العينة الذي قدر ب 395 شخص بعد تطبيق علاقة ريتشارد جيجر الموضحة من خلال الشكل التالي:

الشكل رقم 01 معادلة ريتشارد جيجر لتحديد حجم عينة الدراسة حجم عينة الدراسة.

$$n = \frac{\left(\frac{z}{d}\right)^2 \times (0.50)^2}{1 + \frac{1}{N} \left[\left(\frac{z}{d}\right)^2 \times (0.50)^2 - 1\right]}$$

المصدر: شكيب بشماني، "دراسة تحليلية مقارنة للصيغ المستخدمة في حساب العينة العشوائية"، مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية، المجلد 36، جامعة اللاذقية، العدد 05، 2014، ص.7.

N: العدد الإجمالي لمجتمع الدراسة، N = 1605160، (حيث تم إحصاء 1605160 حسب المعهد الوطني للإحصاء ONS تم إحصاء 1605160 شخص معاق في الجزائر)<sup>36</sup>

z: الدرجة المعيارية المقابلة لمستوى الدلالة 0,95، z = 1,96.

d: نسبة الخطأ، d = 0,05.

ثبات الإستمارة.

تم الإعتماد على معامل ألفا كرونباخ Alpha Cronbach لحساب ثبات أداة القياس، تتراوح قيم معامل ألفا كرونباخ ما بين 0 و 1، نتيجة الإختبار قدرت ب 0,754 وهي تعبر عن ثبات جيد للاستمارة .

## النتائج

نتائج الدراسة تم عرضها من خلال الجداول التالية:

الجدول رقم 01 توزيع الأشخاص ذوي الإعاقة حسب كل من السن والخصائص الديموغرافية

الخصائص العامة					
المجموع	60 سنة+	59-45 سنة	44-30 سنة	29-15 سنة	14-0 سنة
وع					

<sup>36</sup> <http://www.ons.dz/IMG/pdf/pop-handic.pdf>, consulté le 07-05-2020.

الصحة العاطفية: رؤية سيكولوجية-سوسولوجية وصحية

العدد	النسبة %	العدد	النسبة %	العدد	النسبة %	العدد	النسبة %	العدد	النسبة %	العدد	
<b>الجنس</b>											
279	1,07	3	13,6	38	47,3	132	27,5	77	10,39	29	ذكور
116	5,17	6	2	10	1	48	9	38	12,06	14	اناث
			8,82		41,3		32,7				
					7		5				
<b>محل الإقامة</b>											
102	2,94	3	4,9	5	43,1	44	35,2	36	13,72	14	ريف
293	2,04	6	14,6	43	3	136	9	79	9,89	29	حضر
			7		46,4		26,9				
					1		6				
<b>المستوى التعليمي</b>											
36	16,66	6	8,33	3	19,4	7	13,8	5	41,66	15	لا يعرف
					4		8				القراءة
10	0	0	10	1		1		1	70	7	والكتابة
43	0	0	11,6	5	10	13	10	14	25,58	11	تحضيري
124	0,8	1	2	10	30,2	61	32,5	42	8,06	10	إبتدائي
92	0	0	8,06	15	3	56	5	21	0	0	متوسط
90	2,22	2	16,3	14	49,1	42	33,8	32	0	0	ثانوي
			15,5		9		7				عالي
			5		60,8		22,8				
					7		2				
					46,6		35,5				
					6		5				
<b>الحالة العائلية (الأكبر من 15 سنة)</b>											
221	0,9	2	6,33	14	45,2	100	47,5	105			عازب
115	0,86	1	27,8	32	46,3	73	1	9			متزوج
9	0	0	2	2	47	6	7,82	1			مطلق
7	85,71	6	22,2	0	66,6	1	11,1	0			أرمل
			2		6		1				
			0		14,2		0				
					8						
395	2,27	9	12,1	48	45,5	180	29,1	115	10,88	43	المجموع
			5		7		1				

الحالة الفردية											
195	0,51	1	9,23	18	55,3	108	34,8	68		/	عاطل عن العمل
					8		7	18		23	
42	0	0	0	/		1		19	54,76	/	طالب/متمدد
52	9,61	5	17,3	9	2,38	19	42,8	9		/	رس
73	1,36	1	24,6	18	36,5	45	5	3		/	ماكثة
21	52,38	11	5	1	3	6	36,5				بالبيت
			4,76		61,6		3				عامل
					4		12,3				أخرى
					28,5		2				
					7		14,2				
							8				
395	2,27	9	12,1	48	45,5	180	29,1	115		43	المجموع
			5		7		1				
تقييم المستوى المادي											
4	75	3	0	0	,25	1	0	0	0	0	غني
212	1,41	3	11,3	24	47,1	100	33,0	70	7,07	15	متوسط
179	1,67	3	2	24	7	79	1	45	15,64	28	فقير
			13,4		44,1		25,1				
					3		4				
إمتلاك بطاقة معاق											
366	1,63	6	12,8	47	47,8	175	29,7	109	7,92	29	نعم
29	10,34	3	4	1	1	5	8	6	48,27	14	لا
			3,44		17,2		20,6				
					4		9				
إمتلاك بطاقة الشفاء											
328	2,43	8	13,1	43	49,0	161	27,7	91	7,62	25	نعم
67	1,49	1	1	5	8	19	4	24	26,86	18	لا
			7,46		„28		35,8				
					35		2				
صلة القرابة بين الوالدين											
178	0,56	1	12,9	23	44,3	79	33,1	59	8,98	16	نعم
217	3,68	8	2	25	8	101	4	56	12,44	27	لا
			11,5		46,5		25,8				
			2		4						

المصدر: من اعداد الباحثة بناء على مخرجات قاعدة معطيات SPSS<sup>22</sup>

أظهرت نتائج الدراسة ان أزيد من 47% من الأشخاص ذوي الإعاقة الذين شملتهم الدراسة ذكور تتراوح أعمارهم بين 30-44 سنة فيما قدرت ذات النسبة بأزيد من 41% بالنسبة للإناث، كما بينت ذات النتائج أن 41% من الأطفال الأقل من 15 سنة الذين شملتهم الدراسة لا يجيدون القراءة والكتابة، كما كشفت أن نسبة الأشخاص المتزوجين الذين شملتهم الدراسة تتراوح بين ما يقارب 8% و 3% تمتد أعمارهم 15-29 سنة ومن 30-44 سنة على التوالي.

نتائج الدراسة كشفت أن نسبة الأشخاص ذوي الإعاقة الذين يعانون من البطالة قدرت ب 35% و 55% تتراوح أعمارهم بين 15-29 سنة ومن 30-44 سنة على الترتيب، وهو ما يعزز تدني المستوى الاقتصادي لديهم حيث تعاني أغلبية الأشخاص ذوي الإعاقة الذين شملتهم الدراسة من الفقر.

بينت نتائج الجدول أعلاه أن 7% من الأشخاص ذوي الإعاقة لا يملكون بطاقة معاق، فيما قدرت نسبة الأشخاص ذوي الإعاقة الذين شملتهم الدراسة الذين لا يملكون بطاقة شفاء بحوالي 17%.

الجدول رقم 02 توزيع الأشخاص ذوي الإعاقة حسب كل من السن والخصائص التي تتعلق بالصحة العاطفية للأشخاص ذوي الإعاقة في الجزائر

الخصائص المتعلقة بالوضعية الاجتماعية للأشخاص ذوي الإعاقة		
النسبة %	العدد	
<b>تأثير الإعاقة على ممارسة النشاطات اليومية</b>		
55.4	219	نعم
31.9	126	أحيانا
12.7	50	لا
<b>الشعور بالتوتر بشكل دائم</b>		
46.6	184	نعم
39.7	157	أحيانا
39.7	54	لا
<b>القدرة على بناء علاقات اجتماعية</b>		
60	237	نعم
28.9	114	نوعا ما
11.1	44	لا
<b>هل تحتاج إلى مساعدة لممارسة نشاطاتك اليومية</b>		
47.3	187	نعم
25.6	101	أحيانا
27.1	107	لا

تلقي مقاومة اثناء ممارسة حق الأولوية في الاستفادة من مختلف الخدمات		
35.9	142	نعم
38.7	153	أحيانا
25.3	100	لا
نظرة أفراد المجتمع للأشخاص ذوي الإعاقة		
23	91	قبول
23.8	94	شفقة
9.9	39	استخفاف
6.3	25	أخرى
37	146	أكثر من إجابة
تلقي صعوبات اثناء استخدام وسائل النقل العمومي		
24.6	97	لا أستخدم وسائل النقل العمومي
35.9	142	نعم
26.6	105	أحيانا
12.6	51	لا
إنتماء الشخص ذي إعاقة للجمعيات		
41.8	165	نعم
58.2	230	لا
هل تحظى الفئة بالحماية الكافية من الناحية القانونية		
21.8	86	لا أعلم
2.5	10	نعم
11.1	44	نوعا ما
64.6	255	لا

المصدر: من اعداد الباحثة بناء على مخرجات قاعدة معطيات SPSS<sup>22</sup>

أكدت نتائج الدراسة أن ما يقارب 13% فقط من الأشخاص ذوي الإعاقة أعربوا أن الإصابة بالإعاقة لا يؤثر على ممارستهم لنشاطاتهم اليومية، كما بينت أن ما يقارب نصف المبحوثين يضطرون لطلب المساعدة بشكل متكرر من أجل ممارسة نشاطاتهم اليومية.

صرح ما يقارب 40% من الأشخاص ذوي الإعاقة الذين شملتهم الدراسة أنهم لا يشعرون بالتوتر الدائم بسبب الإعاقة، كما أعرب 60% منهم أن لديهم القدرة على بناء علاقات اجتماعية والمحافظة عليها.

ذات النتائج أظهرت أن فقط ما نسبته 25% من المبحوثين صرحوا بأنهم لا يتلقون أي مقاومة أثناء ممارستهم لحق الأولوية في الاستفادة من مختلف الخدمات الصحية، النقل، البريد والمواصلات.....

أفرزت النتائج أعلاه أن 23% من الأشخاص ذوي الإعاقة يرون أن أفراد المجتمع يرمقونهم بنظرة قبول فيما تراوحت باقي الإجابات بين نظرة شفقة، استخفاف وأخرى، كما بينت الدراسة أن أزيد من نصف الأشخاص ذوي الإعاقة لا ينتمون لأي جمعية خاصة بالفئة، كما يعتقد ما يقارب 65% من المبحوثين أن فئة الأشخاص ذوي الإعاقة لا تحظى بالحماية القانونية اللازمة

اختبار الفرضيات

#### - اختبار الفرضية الأولى

توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الشعور بالتوتر بشكل دائم بسبب الإعاقة وجنس الشخص ذي الإعاقة

من أجل اختبار صحة الفرضية سيتم الاعتماد على coefficient de contingence الذي بنص على مايلي:

$H_0$ : لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 بين الشعور بالتوتر بشكل دائم بسبب الإعاقة وجنس الشخص ذي الإعاقة

$H_1$ : توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 بين الشعور بالتوتر بشكل دائم بسبب الإعاقة وجنس الشخص ذي الإعاقة

الجدول رقم 03 توزيع الأشخاص ذوي الإعاقة حسب كل من الجنس

وشعورهم بالتوتر بشكل دائم بسبب الإعاقة.

		الجنس		Total
		ذكر	أنثى	
هل تشعر بالتوتر	نعم	130	54	184
بشكل دائم؟	لا	43	11	54
	أحيانا	106	51	157
Total		279	116	395
coefficient de contingence		قيمة C	قيمة P	$p>0.05$

	0.030	0.558	
--	-------	-------	--

المصدر: من اعداد الباحثة بناء على مخرجات قاعدة معطيات SPSS<sup>22</sup>

يتضح من خلال نتائج coefficient de contingence أن قيمة Sig تفوق قيمة الدلالة المعنوية 0,05 ومنه يمكن قبول الفرضية الصفرية H<sub>0</sub> ورفض الفرضية البديلة H<sub>1</sub>. لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 بين الشعور بالتوتر وجنس الشخص ذي الإعاقة

#### - اختبار الفرضية الثانية

توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الشعور بالتوتر بشكل دائم بسبب الإعاقة والمستوى الاقتصادي للشخص ذي الإعاقة

H<sub>0</sub>: لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 بين الشعور بالتوتر بشكل دائم بسبب الإعاقة والمستوى الاقتصادي للشخص ذي الإعاقة

H<sub>1</sub>: توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 بين الشعور بالتوتر بشكل دائم بسبب الإعاقة والمستوى الاقتصادي للشخص ذي الإعاقة

الجدول رقم 04 توزيع الأشخاص ذوي الإعاقة حسب كل من مستواهم الاقتصادي وشعورهم بالتوتر بشكل دائم بسبب الإعاقة.

	ماهو تقييمك لمستواك المادي؟			Total
	غني	فقير	متوسط	
نعم هل تشعر بالتوتر	1	123	60	184
لا بشكل دائم؟	0	10	44	54
أحيانا	3	79	75	157
Total	4	212	179	395
coefficient de contingence	قيمة C		قيمة P	p>0.05
	1.12		2,235	

المصدر: من اعداد الباحثة بناء على مخرجات قاعدة معطيات SPSS<sup>22</sup>

يتضح من خلال نتائج coefficient de contingence أن قيمة Sig تفوق قيمة الدلالة المعنوية 0,05 ومنه يمكن قبول الفرضية الصفرية H<sub>0</sub> ورفض الفرضية البديلة H<sub>1</sub>. لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 بين الشعور بالتوتر بشكل دائم بسبب الإعاقة والمستوى الاقتصادي للشخص ذي الإعاقة

#### - اختبار الفرضية الثالثة

توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين جنس الشخص ذي الإعاقة وتصريحه لحاجته للمساعدة في القيام بمختلف النشاطات اليومية

$H_0$ : لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 بين جنس الشخص ذي الإعاقة وتصريحه لحاجته للمساعدة في القيام بمختلف النشاطات اليومية

$H_1$ : توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 بين جنس الشخص ذي الإعاقة وتصريحه لحاجته للمساعدة في القيام بمختلف النشاطات اليومية

الجدول رقم 05 توزيع الأشخاص ذوي الإعاقة حسب كل من الجنس وحاجتهم للمساعدة في القيام بمختلف النشاطات اليومية

	الجنس		Total
	ذكر	أنثى	
هل تحتاج إلى مساعدة	132	55	187
نعم	77	30	107
لا	70	31	101
أحيانا	279	116	395
Total			
coefficient de contingence	قيمة C	قيمة P	p>0.05
	0.867	0.008	

المصدر: من اعداد الباحثة بناء على مخرجات قاعدة معطيات SPSS<sub>22</sub>

يتضح من خلال نتائج coefficient de contingence أن قيمة Sig تفوق قيمة الدلالة المعنوية 0,05 ومنه يمكن قبول الفرضية الصفرية  $H_0$  ورفض الفرضية البديلة  $H_1$ ، لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 بين جنس الشخص ذي الإعاقة وتصريحه لحاجته للمساعدة في القيام بمختلف النشاطات اليومية مناقشة نتائج الدراسة.

أظهرت الدراسة أن فئة الأشخاص ذوي الإعاقة في الجزائر لا تمتلك مستوى تعليمي جيد يؤهلها للمنافسة في سوق العمل للحصول على منصب عمل يتيح لها المشاركة في العملية التنموية ويحفظ لها كرامتها وهو تحد كبير يواجه الجهات المعنية يضعها أمام إستعجالية اتخاذ الإجراءات اللازمة من أجل تحسين المستوى التعليمي للأشخاص ذوي الاعاقة أو ضمان استفادتهم من تكوين مهني، ثم توفير مناصب شغل تمكنهم من توفير مختلف احتياجاتهم خاصة الصحية (الإصابة بالاعاقة تستدعي رعاية صحية خاصة) ومتطلباتهم اليومية، من أجل امتصاص وتخفيف حدة الضغوطات اليومية التي يعيشها المواطن الجزائري هذه الفترة خاصة أمام الغلاء المعيشي الرهيب الذي تعيشه البلاد، لما لها من تداعيات خطيرة على سلامة الصحة العاطفية للأشخاص العاديين فما بالك بالأشخاص ذوي الإعاقة.

تم التوصل وفقا لهذه الدراسة إلى أن ما يقارب نصف الباحثين يضطرون لطلب المساعدة بشكل متكرر من أجل ممارسة نشاطاتهم اليومية، وهو ما يعزز شعورهم بأنهم عالة على المحيط الذي ينتمون إليه، ويجعلهم يتخبطون في دائرة مغلقة من السلبية والإحباط، الامر الذي من شأنه أن يؤثر عكسا على صحتهم النفسية ويزيد من حدة الضغوطات النفسية التي يعانون منها بسبب إعاقتهم، كما أظهرت الدراسة أن 60% فقط منهم لديهم القدرة على بناء علاقات اجتماعية والمحافظة عليها، هذا قد يعرضهم بشكل متزايد إلى الإحساس بالوحدة والانطواء وعدم الانفتاح على المجتمع.

ذات النتائج أظهرت أن فقط ما نسبته 25% من الباحثين صرحوا بأنهم لا يتلقون أي مقاومة اثناء ممارستهم لحق الأولوية في الاستفادة من مختلف الخدمات الصحية، النقل، البريد والمواصلات....، وهو ما يكرس استبعادهم من المشاركة في الحياة الاجتماعية، خاصة وأن المجتمع في حد ذاته ليست لديه الثقافة الكافية للتعامل مع الإعاقة على أنها تنوع وليس شذوذ وخروج عن المألوف.

### قائمة المراجع :

- 1 - احمد محمد جلال الفواعير: المشكلات النفسية والاجتماعية والاكاديمية التي يعاني منها الطلبة ذوي الاحتياجات الخاصة في المرحلة الجامعية، دراسة مقدمة للملتقى الربع عشر للجمعية الخليجية للإعاقة ، خلال الفترة 14 – 17 ابريل 2014 ، دبي ، الامارات العربية المتحدة.
- 2 - ابراهيم سليمان المصري : تقدير الذات وعلاقته بالصحة النفسية لدى طلبة الخدمة الاجتماعية في جامعة القدس المفتوحة ، دراسات نفسية وتربوية ، عدد 13 ديسمبر 2014 .
- 3 - شكيب بشماني، "دراسة تحليلية مقارنة للصيغ المستخدمة في حساب العينة العشوائية"، مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية ، المجلد 36، جامعة اللاذقية، العدد 05، 2014.
- 4 - صلاح حسن احمد الدايري : مبادئ الصحة النفسية ، داروائل للنشر والتوزيع ، الطبعة الثانية ، عمان، 2010
- 5 - مجدولين حسرومي : تحليل ديموغرافي لواقع المعاقين في الجزائر – دراسة مقارنة بين التحقيين.....\_ ، اطروحة دكتوراه ل م د ، قسم علم الاجتماع والديموغرافيا ، باتنة 1 ، الجزائر ، 2021
- 6 - مصطفى فرحات: المشكلات التي يواجهها المعوقون وبعض الحلول المقترحة ، مجلة كليات التربية ، العدد الاول ديسمبر 2014 .
- 7 \_

<http://www.ons.dz/IMG/pdf/pop-handic.pdf>, consulté le 07-05-2020

- 8 Plantinum health what is emotional Heath and how to improve it

## العواطف وإدارتها في الحياة الاجتماعية

### motions and their impacts in social life

د. شرفي وردة، جامعة قسنطينة02، الجزائر

[cherfiwarda1@gmail.com](mailto:cherfiwarda1@gmail.com)

د. لقيط أسماء، جامعة قسنطينة02، الجزائر

[lekiketasma@gmail.com](mailto:lekiketasma@gmail.com)

#### الملخص:

تعتبر العواطف وما نبديه من مشاعر مرتكز أساسي لطبيعة علاقاتنا الاجتماعية ، وعلى أساسها يمكن المضي في نجاحها ، اذ تشكل العواطف كيان رئيسي مسؤول بشكل ما على توجيه مسار حياتنا الاجتماعية ، هذه الأخيرة التي تعتبر دعامة لبناء شخصية وثقة الانسان ، كما وتحدد مسار صحته النفسية والاجتماعية، فلا شك أن النجاح في بناء حياة اجتماعية مستقرة يعزز البناء الداخلي والوجداني للفرد.

إن ما نبديه من مشاعر وعواطف وما يخالجننا من الأحاسيس المرتبطة بنا ، والأسلوب الذي تبدوا به ، والطريقة التي نعبر بها من حركات ووضعيات ، لا تحدث بصورة تلقائية بل هي نتاج لمعايير اجتماعية وأخلاقية تربي عليها الإنسان واعتاد عليها في البيئة الاجتماعية التي ينتمي إليها ، كما أن حاجتنا لإدارة عواطفنا وجودة إبداءها للغير أصبح ضرورة تربوية وتعليمية ، خاصة وأن الكثير منا من لا يعرف طريقة التعبير عن مشاعره بطريقة صحيحة أو يتعامل معها بطريقة خاطئة، الأمر الذي ينعكس على حياته الاجتماعية.

كلها دواعي إلى حاجة ملحة لمعرفة قيمة العواطف لحياة اجتماعية مستقرة ، ولئن تعلمنا كيف نحدد ونعبر ونتحكم فيما يخالجننا من مشاعر ، وعليه جاءت هذه الورقة البحثية لتوضيح أهمية العواطف لبناء نسيج اجتماعي متين ووضع الإطار العام لإدارة العواطف بالشكل الذي نحصل به على حياة اجتماعية ناجحة.

الكلمات المفتاحية : العواطف ، إدارة العواطف ، المشاعر ، الحياة الاجتماعية ، الصحة العاطفية.

#### Abstract:

Emotions and the feelings ,we express are considered an essential basis into the nature of social relations. So, on this basis we can proceed with their success as a major consideration in the form of the path of guiding our social life connecting to the internal construction and conscience. The feelings and emotions we express, the sensations and skills we experience, the manner in which we appear, and the way in which we express movements and postures do not occur spontaneously, but rather they are the result of social and ethical standards

including the use and applying the social environment to which they belong. We are good at social relations, and many of us do not know how to deal with them in the right way or deal with them in the wrong way, which is an expression that reflects on our lives. No information was provided about the value of emotions noted that the value of emotions is found in only one community.

**Keywords:** emotions, managing emotions, feelings, social life, Emotional health

مقدمة :

تعتبر العواطف من المكتنزات الحيوية لدى الانسان، والتي يعود لها الفضل الى توجيه أعمال الانسان وتصرفاته، وحتى المستوى العام لحياته الاجتماعية، نحو إما الاستقرار والنجاح أو التوتر والفشل، فالعواطف الايجابية مثل الحب والصدقة والتعاون والعمو والايثار، انما تجذب الانسان الى بعض الامور التي تدعم وتحقق نجاحه، كما أن العواطف السلبية مثل الكره الغضب والخوف قد تجذب إليه أمور أخرى لا تدعم نجاحه واستقراره، فقد بدأ مؤخرا الى الانتباه إلى أهمية العواطف في رسم وجه الحياة الاجتماعية للفرد، وأهمية عقلنة هذه العواطف من خلال خضوعها للمنطق، خصوصا وأن العلم أثبت أن هناك لغة اتصال بين العقل والعاطفة، خاصة وأن قلب يشعر بأفكار الانسان ويتأثر بها .

وأمام هذا وذاك على الانسان أن يتعلم ويكتسب طرق التكيف، أو لنقل يهذب طباعه على كيفية التعامل مع عواطفه، وإدارتها الادارة التي تجعله يسطر على مختلف المواقف التي يتعرض إليها، وعديد المشاعر التي تخالجه خلال ذلك. فالعواطف والمشاعر مثلها مثل غيرها من مقومات الشخصية لدى الانسان، تحتاج الى حسن قراءتها وتحليلها وسرعة التحكم بها لتخرج فيما بعد الى العيان بالشكل الذي يليق بها، بالشكل الذي لا يرجع صدى سلبي على صاحبه فيما بعد، بل تعمل على تنمية شخصيته ودعمها، ففي كثير من الأحيان ما يتوقف نجاح الانسان وسعادته على الصعيد العملي والاجتماعي، على مهارات لا علاقة لها بشهادته وتحصيله العلمي، صحيح أن لهذه الأخيرة ضرورة وأهمية لبناء قاعدة متينة لحياة أكثر استقرارا، إلا أنه يجب أن يصحب ذلك مجموعة من المهارات والسمات الشخصية، التي تؤهله مهنيًا واجتماعيًا، وإدارة العواطف تشكل جانبًا صارخًا من ذلك .  
وتحت هذا الطرح، نحاول تقديم هذه الورقة انطلاقًا من التساؤلات التالية:

- ماهي العواطف بمفهومها النظري والذي يرمي الى بعده الاجتماعي في حياتنا ؟

- ما أهمية العواطف والمشاعر في رسم وجه الحياة الاجتماعية للفرد ؟

- كيف يمكن تعريف العواطف عند اقترانها بمفهوم الادارة ضمن الأطر النظرية ؟

- ما الآليات التي تطرحها إدارة العواطف للظفر بحياة اجتماعية مستقرة ؟

ولأهمية الجانب العاطفي في الحياة الانسانية والعلاقات الاجتماعية، جاءت هذه الورقة البحثية التي تنبع أهميتها من أهمية الموضوع الذي تناوله، لتبرر أثر الجانب العاطفي في المجتمع وأهميته في معالجة المشكلات الاجتماعية،

وأهم الدلالات التي يساهم فيها هذا الجانب في المحافظة على استقرار الحياة الاجتماعية، فلا اختلاف حول أهمية العواطف كمرتكز أساسي في بناء علاقاتنا الاجتماعية، ودورها المركزي في حياتنا الشخصية، خصوصا عند تقاطع موضوع العواطف مع إدارة العواطف، هذه الإدارة التي تخلق بشكل ما أطر الفهم الواعي والادراك الصحيح للعواطف الانسانية، وتتيح التعامل الذكي معها ومع مختلف المواقف، قصد تحقيق الاستقرار النفسي والأمن الاجتماعي، لأجل حياة عاطفية نفسية واجتماعية صحية .

ونظرا لأهمية هذا الموضوع، جاءت ورقتنا البحثية لتحقيق الأهداف التالية :

- تسليط الضوء على مفهوم العواطف، ومدى أهميتها في تحقيق نجاح الانسان في تكوين علاقات اجتماعية ناجحة ضمانا لحياة مستقرة.

- توضيح مدى أهمية أن يخضع الانسان عواطفه للفهم الصحيح، والتحكم في انفعالاته من خلال ما يسمى بإدارة العواطف، لإيجاد التوازن بين الأفكار والأحاسيس .

- البرهنة على أهمية إدارة العواطف في تحقيق الصحة العاطفية والاجتماعية للفرد، ودورها في تقويم مشاعرنا بطريقة منطقية للخروج بقرارات صحيحة .

وموازاتنا مع تحقيق هذه الأهداف وأهمية هذا الموضوع في حياتنا، ورجاءا في الوصول الى إجابات حول تساؤلات هذه الورقة، جاءت مداخلتنا لأجل وضع إطار نظري نحاول من خلاله الإلمام بكل تفصيل تمة الإشارة اليه ،

### المطلب الأول: مفهوم العواطف بروحها الاجتماعية

يعتبر الاحاطمة بمفهوم أي مصطلح والتعريف به، بمثابة البوصلة التي تحدد مسار أي عمل، حتى تتحدد معالم الموضوع وتوضح الفكرة التي يتم تسليط الضوء عليها، وهو ما يحرص عليه العلماء والباحثون، وعليه وجبت الحاجة الى تناول مصطلح العاطفة بالتمحيص المفاهيمي، حتى تكون سندا علميا على مضامين البحث .

يحصر الكثير من الناس مفهوم العاطفة على الحب وما تحمل هذه المفردة من صور دلالية ذهنية، والمعنى الرحب للعاطفة التي يشمل لوازم الحب ودعائمه وما يشوبه من دعائم ومحفزات، ومن خلال المفاهيم التي سيتم عرضها سيتبين لنا أن العاطفة لها دلالات عدة، حصرتها العلماء بمفهوم المشاعر والدوافع والانفعالات، ولاستيضاح اكثر لمفهوم العاطفة نورد تفصيل لمعناها اللغوي والاصطلاحي كالآتي :

أولا: العاطفة لغة :

لفظة العاطفة في اللغة جاءت متعددة في كتب اللغة يمكن ايراد اهمها فيما يلي :

- عرفها العلامة ابن منظور في "لسان العرب" بالقول: العطف لغة نقول عطفُ عطفًا، بمعنى انصرف، ورجل عاطفٌ وعطوفٌ بمعنى عائد بفضله حسن الخلق، وعطفت عليه أي أشفقت، وتعاطفوا أي عطف بعضهم على بعض، والعطوف هي المحبة لزوجها<sup>1</sup>.

- كما ويعرفها لويس معلوف في كتابه "المنجد في اللغة" بالقول: العاطفة هي بمعنى الشفقة<sup>2</sup>.

وكلمة العاطفة مشتقة من العطف ولها دلالات كثيرة منها: الرأفة، الرحمة، اللطف، الشفقة، طيب الكلام، العفو، الصبح، الإحسان، مساعدة المحتاج، التسامح الإخاء، التواصل، البشر، المواساة، الشوق...<sup>3</sup>، وعليه فلغة تضم العاطفة في عمومها أنبل وأثمن الصفات التي توطن العلاقات الاجتماعية بين الأفراد، تلك الصفات التزرع السكون والطمأنينة في نفسية الانسان ومن حوله.

#### ثانيا: العاطفة اصطلاحا

عرفت العاطفة عدة تعريفات، بحيث أن كل تعريف يعكس فحواه تخصص ما، ونجد أن أكثر تخصص أخذ الحيز الأكبر من التعريف لهذا المصطلح هو علم النفس، لما للعواطف من جوانب تنبع من نفسية الانسان، بالإضافة الى علم الاجتماع وهذا لما للعواطف من مردات تحدد وجه وطبيعة ومدى استقرار العلاقات الاجتماعية بين البشر على المستويين الخاص والعام، كما ونشير الى الجانب الديني الذي تعتبر فيه العاطفة مفصل أساسي في تقدير النيات والأعمال الخالصة لله والتي تسير بالانسان الى مصيره بين جنة ونار، دون أن ننسى الجانب الطبي الذي تلعب فيه العواطف دورا أساسيا في رسم سمات الصحة النفسية التي تؤثر بطبيعة الحال على الصحة الجسدية، فلكل انفعال عاطفي مرد على صحة الانسان، الى غير ذلك من التخصصات، وهكذا يستقي كل تخصص من موضوع العواطف جانبا، يكون له اهتمام ما في تناوله كمصطلح للتعريف والمعالجة، وما تجدر الإشارة اليه أننا سنركز على التعاريف ذات البعد الاجتماعي، التي تحاول تسليط الضوء على أهمية ودور وطريقة عمل العواطف في حياتنا. تعرف العاطفة على أنها: "العوامل الدافعة والمباشرة في السلوك الراشد، إذ أن كل سلوك بشري مدفوع بكم من العواطف"<sup>4</sup>، وفي نفس السياق عرفها البعض بأنها "مرجعية للذات خاصة بخبرات الشخص والحالات العاطفية، تشير الى عواطف أساسية كالفرح والحب والغضب، وعواطف اجتماعية كالخجل والغيرة والشعور بالذنب، كما أنها ترتبط بمفاهيم مثل التأثر والوجدان والمزاج"<sup>5</sup>.

- وفي تعريفات أخرى فالعاطفة عند بعض العلماء تعرف على أنها: "استعداد نفسي ينزع بصاحبه الى الشعور بانفعالات معينة والقيام بسلوك خاص حيال فكرة أو شيء ما"<sup>6</sup>، يتضح أن للعاطفة بليغ الأثر على سلوك الانسان، فعاطفة الشفقة تدفعه الى مساعدة الفقراء، وعاطفة الصداقة تدفعه الى التعاون، عاطفة المحبة تدفعه الى كل ما هو خير وعاطفة الكراهية تدفعه الى كل ما هو شر، وما اختلاف الناس في سلوكهم إلا نتيجة لتباين عواطفهم، فالعاطفة هي "نوع من الاستعداد العقلي المكتسب والمرتبط بموضوع خاص، يدفع الانسان الى القيام بأنواع من السلوك ترتبط بهذا السلوك"<sup>7</sup>.

- هذا ويعرفها جاسم حسين المشرف على أنها "استعداد أو ميل داخلي يدور حول فكرة أو شيء ما، يترجم في شكل سلوك أو تصرف خارجي"<sup>8</sup>. فهي بهذا الشكل عبارة عن أحداث داخلية تنسق العديد من المفاهيم داخل الذات الانسانية كالتفكير والوعي والادراك، إذ أن اعواطف تنشأ من العلاقات المختلفة الملمة بالحياة الاجتماعية للفرد، فعندما تتحرك وتتغير هذه العلاقات تتغير عواطفه، ما يجعله يُبدي التصرف الذي يرضي ما يشعر به داخليا، فالعواطف تؤدي دور مهم في بناء الثقة لدى الأفراد في مجال العمل والولاء والالتزام، وتجعله يحقق العديد من المكاسب الشخصية والعلمية والانتاجية والانجازات والابتكارات، وهكذا فالعواطف تؤدي دورا كبيرا في تسيير حياتنا الاجتماعية، والتحكم في أسلوب التعامل مع الموقف ومع الغير .

- وعرفها معروف زريق بقوله: "العاطفة هي دافع تبلور حول موضوع معين، جعل صابه يحس ببعض المشاعر تجاهه، مرتكزا على فكرة ثابتة ومؤديا لسلوك معين، بحيث يشكل شخصيته ويحدد سلوكه ويطلع حياته بطابع خاص"<sup>9</sup>، فالعاطفة ترجع الى التجارب الشخصية للانسان، وما يشعر به من أحاسيس في كل موقف أو تصرف، يجعله يترجم عواطفه ويخرجها في قالب تصرفات وسلوكات، فتترك بصمتها على حياته، هذه الأخيرة التي تمس البيئة الاجتماعية المحيطة به بكل أطرها، العملية أو العائلية، العلاقات العامة أو الخاصة، وبالتالي فهي تتحكم على مدى استقرار حياته، إن هذا الأثر يجعلنا نفكر في ضرورة التحكم والسيطرة في القوالب التي يترجم فيها الانسان عواطفه وكل ما يخالجه من أحاسيس، حتى يتسنى له أن يعيش حياة مستقرة وهنأ بالصحة العاطفية التي لا تقل أهمية عن الصحة الجسدية، أي إدارة عواطفه بالشكل الذي يضمن له حياة اجتماعية مشجعة للحياة بسلام .

### المطلب الثاني: مميزات العواطف الانسانية لحياة اجتماعية مستقرة

تعتبر العاطفة جزء من الطبيعة الانسانية فهي فطرة بشرية، ولطالما حضيت باهتمام الانسان ذاته حتى يفهم واقعه ويتقن التعامل معه، ويتسنى التحكم بها وإدارتها بشكل يرجع بالإيجاب عليه وعلى من حوله، لكن تدخل بعض الافكار العامة عنها وعن حقيقتها وما يميزها، والذي يعتبر بعضها خاطئا أو ضريا من المبالغة، قد يجعل الانسان محتارا في تحديد مشاعره وضبطها لأجل التعامل الصحيح معها، خصوصا وأن هذا التعامل ينعكس على حياته الاجتماعية ومدى استقرارها، ففقدان السيطرة على مشاعره يفقده الصحة العاطفية والجسدية والاجتماعية التي يصبو اليها الكل يتأثر بمدى التحكم والإدارة الرشيدة لما يخالجه من عواطف وأحاسيس ومشاعر، ولهذا تجدر الإشارة أن الوعي السليم بالمعتقدات الثقافية الصحيحة حول سمات العواطف ومميزاتها، يعرج بنا الى التعامل الصحيح معها لتهيأة علاقات سليمة مع الآخرين على مختلف الأصعدة، وفيما يلي نعرض بعض الميزات العامة للعواطف، والتي تعتبر معتقدات ثقافية عنها، يمكن الأخذ بها في فهم العواطف، وحسن إدارتها والتحكم بها<sup>10</sup>:

1. لا يمكن التعبير عن المشاعر لفظيا: إن العديد منا قد يعاني من التعبير عن مشاعره من خلال اللغة، هذا لا يعني ننا لا نقدر بشكل كامل عن التعبير عنها من خلال الكلمات، فمشاعرنا مرتبطة بإحساسنا بالحكم أو التقويم، وهو أمر مكتسب نتعلمه لكي نعبر عن أنفسنا لفظيا، كما أنه ضرورة للاحساس بالقدرة على ضبط النفس، وتعلمنا

كيف نحول الإحساس الى لغة واضحة المعالم، يسمح لنا على إدارتها بالشكل الذي على التفاعل الاجتماعي الفعال، ويجعل مشاعرنا أكثر بنائية .

2. العواطف عبارة عن أحاسيس: على الرغم من أن استخدامنا للعواطف يبدو مترادفا مع الأحاسيس ، لكن العواطف أكثر تغلغلا في النفس عنها من الأحاسيس ، وللمتيز بينهما نقول أن الاستجابة الفيزيائية ترتبط بالأحاسيس، أما الاستجابة النفسية فتتربط بالعواطف، بمعنى لكي تحس إحساسا جسميا يجب أن يكون لديك الوعي لبعض العناصر على المستوى الشعوري ، فعلى سبيل المثال لو فكرنا في إحساس الحزن فالكثير منا اختبر العواطف المرتبطة به والتي تعد حالة نفسية وفيزيائية للإحساس بالحزن ، والتي قد تحتوي العديد من الاستجابات الجسمية ، فضلا عن الأحاسيس التي قد تؤثر على صحة الانسان كالتأثير على القلب، والتي تعتمد على مدى قبول هذه المشاعر من عدمها .

3 . إمكانية التحكم فيما نشعر به : العواطف كما أشرنا استجابات سيكولوجية لفكرة أو موقف ، والأساس المعرفي لا يشير إلى أن الألم العاطفي الذي نعانيه ناتج بحد ذاته من الاضطراب في التعبير، ولكن التحكم فيها قد يلعب فارق في تحديد ذلك سواء بكبتها أو الإفصاح عنها أو طريقة التعبير عنها في حالة الإفصاح ، وبالتالي فمسألة التحكم فيما نشعر به متعلق بشخصية الانسان الفطرية وما اكتسبه من خبرات في الحياة، والبيئة الاجتماعية التي ينتمي إليها التي قد تكون من النوع المرعب والمستوعب لمشاعر الآخرين وتتفهمها مهما كانت ، أو تقمع المشاعر التي تتناقى وقيمها ، وبالتالي فإمكانية التحكم في المشاعر يرجع لعدة عوامل ، يبقى حسن إدارتها في كلتي الحالتين الملاذ الرئيسي الذي يضمن توافق المشاعر مع البيئة الاجتماعية المحيطة .

4 . منطقية العواطف : نظرا للاعتقاد الخاطئ أن العواطف ليست منطقية وغير نسبية، فهي لا تؤخذ على موضع الجد، ما ينمي لدى البعض أن هذه العواطف الى حد ما ساذجة وغير منطقية ، خصوصا وأنها قد تخلق من أسباب واهية ، فعاطفة الامتنان والتقدير قد يخلق فيها لأجل تصرف بسيط قام به أحد ما معنا، وعاطفة الكراهية قد تخلق بسبب انتقاد بسيط لنا، فبساطة الأسباب ما يجعل البعض يتوقع بساطة وعدم منطقية العواطف ، والحقيقة أن العواطف والأسباب التي تخلقها يتكاملان في التأثير والتفاعل مع بعضهم البعض، وفي التقييم النهائي فالعواطف هي آلية الانسان الخاصة به للوقوف على السبب، وطريقة التعامل معه، وكيفية تسيير الموقف المسبب لها بالاسلوب الذي يحافظ به على علاقاته الاجتماعية بالشأن الذي يرضيه ويرحبه، وعليه فافتقادنا للعواطف قد يكون سببا رئيسيا ومعوقا لاتخاذ القرار، كما أن الاستجابة العاطفية وكيفية تقدير مسببها ، انما هو محصلة خبراتنا السابقة في مواقف معينة .

5 . العواطف لا تملئ علينا : إن العواطف هي ليست أمور ببساطة تحدث لنا وتكون خارج سيطرتنا، فالعواطف ليست عشوائية ، ولا يمكن إملأها فهي مجموعة من أنماط السلوك التي تم اكتسابها واختيارها عبر الزمن، ونحن نغرس عواطفنا بناء على استعداداتنا الفطرية وخبراتنا المكتسبة ، ومن خلال مشاهدتنا لتأثير تعبيرنا على أنفسنا وعلى الآخرين .

واستيعاب هذه الحقائق حول سيماتها ومميزاتها ، يعتبر فهما دقيقا لآلية عمل العواطف التي تنال شقين ، شق منه

شخصي يتم على المستوى النفسي والشعور الداخلي للانسان، وشق منة اجتماعي يتم على مستوى العلاقات مع الآخرين والوعي الخارجي المحيط بالانسان، وكلهنا يؤثر على استقراره ومدى نجاحه، إن الادراك الصحيح لكل هذه الحقائق عن العواطف ومميزاتها، يمكن الفرد من التحكم في عواطفه وإدارتها، بالشكل الذي يجعله ينعم بحياة اجتماعية مشجعة للعمل والابداع والعيش الهنيء، فإدارة العواطف تجعل الفرد يدرك مشاعره، يفهمها ويعديلها بما يناسبه ويتناسب مع الآخرين لاتخاذ القرار الصحيح في موقف ما، انطلاقا من وعيه بما تم ذكره سابقا عن العواطف

### المطلب الثالث : إدارة العواطف

إن إدارة العواطف في أبسط مفاهيمها، تتعلق بقدرة الفرد وجاهزته على التحكم في أحاسيسه والتعبير عنها بحكمة وتصرف مناسبين، فالعواطف تخضع لارادة الشخص بقدرته على ضبطها في الوقت والمكان المناسبين، والأسلوب المناسب، وعليه فإدارة العواطف تعتبر مطلب أساسي للتحكم في عواطفنا بصفة عامة، وأهميتها تنبع من أهمية الاستقرار النفسي والاجتماعي الذي يسعى اليه الانسان، ومدى ايجاد التوازن بين الأفكار والأحاسيس السلوكيات، حيث أن إدارة العواطف تدفعنا الى إيجاد الطريقة الأصح في ترجمة ما نحسه، فالعواطف لها دور مركزي في حياتنا الشخصية وعلاقتنا الاجتماعية، وبالتالي فمن الضروري تقويم عواطفنا بتفكير منطقي وإدارة عقلية رشيدة، حتى تخرج للآخرين بالشكل الذي لا يخلق تأويلا أو تضارب في المعنى الحقيقي لها، فإدارة العواطف قادرة على إحداث توازن واستقرار في الحياة الاجتماعية للانسان، هذا الطرف يدفعنا إلى الغوص في تفاصيل ماهية إدارة العواطف. - تعرف إدارة العواطف على أنها: "إدراك ومعرفة ما وراء المشاعر وطريقة التعامل معها، وكيفية معالجة المقلق منها كالخوف والغضب والحزن، والقدرة على تحمل الانفعالات العاطفية، والأكثر من ذلك أن يكون الانسان هو المتحكم فيها، لا أن تتحكم عواطفه به، وهذا يمثل دالة على الكفاءة في التحكم بها والتحكم في زمام أمور الحياة"<sup>11</sup>، وهنا ندرك أن ادارة العواطف هي سيطرة الانسان على عواطفه، والتحكم في القوالب التي يخرج بها مشاعره أمام الآخرين، فالانسان يعيش في بيئة اجتماعية وليس بمعزل عن الغير، وهو يتفاعل معهم من خلال ما يبديه ويبودونه له من عواطف ومشاعر، وحسن إدارة والتحكم في عواطفه يجعله يتمتع بقدر من الثقة بالنفس، وقدر من الحياة الاجتماعية المستقرة .

- وفي نفس السياق السابق الذي تم شرحه، جرى تعريف إدارة العواطف بأنها: "القدرة على السيطرة في الانفعالات السلبية وكسب الوقت للتحكم فيها وتحويلها الى انفعالات إيجابية، وممارسة مهارات الحياة الاجتماعية والمهنية بفاعلية، بحيث يدير الفرد مشاعره وأفكاره وأفعاله بطريقة متوافقة ومرنة عبر مواقف وبيئات مختلفة، سواء كانت اجتماعية أو مادية ويتحمل الانفعالات العاصفة التي تأتي بها الحياة، من خلال تقبلها وليس قمعها، فكل الانفعالات والعواطف لها قيمتها في الحياة الاجتماعية مهما تعددت أوجهها"<sup>12</sup>.  
- كما وتعرف إدارة العواطف أيضا على أنها "القدرة على الانفتاح على المشاعر، والقدرة على تعديل أو تلطيف المشاعر الذاتية ومشاعر الآخرين، وكذا القدرة على تمييز وتنظيم العواطف بشكل مثمر، وهكذا يزداد الفهم وحسن التعامل

معها ، لاتخاذ قرارات أفضل، من أجل تحقيق الأهداف الشخصية والاجتماعية<sup>13</sup>، إذ إن قدرة التعامل مع العواطف لتكون عواطف ملائمة، قدرة تبني على الوعي بالذات والتزود بالمعلومات الخاصة عنها، من خلال الإدراك العالي لها ليسهل على الانسان استخدام هذه المعلومات ،في ضبط حركة عواطفه والسيطرة عليها وإدارتها بالشكل الذي يجعل محصلة تفاعله مع البيئة الاجتماعية المحيطة به إيجابية وفاعلة .

- وفي تعريف آخر لإدارة العواطف هي : "قدرة الفرد على التعبير عن مشاعره وانفعالاته على نحو فعال، وقدرته على ضبطها بالشكل المناسب، وتهيئة النفس والتخلص من القلق وسرعة الاستثارة، وعدم الانجراف والغوص في الانفعالات السلبية وفقدان التحكم بعواطفه الذي يفقده التحكم بزمام حياته"<sup>14</sup>، ومن المهم ملاحظة أن كلمتي ضبط وتحكم، تختلفان عن قمع العواطف أو كبتها، فنحن لا نحتاج إلى تخزين مشاعرنا، بل نحتاج إلى المشاعر الايجابية لتزدهر، وضبط المشاعر الصعبة و السلبية حتى لا نتأذى بها، وذلك من خلال تقبلها وتفهمها على أنها جزء من الحياة، عواطف نشعر بها ثم تنقضي وتمر فلا نقف عند تفاصيلها، وإذا أدناها بشكل جيد فإنها تساعدنا على النمو من خلال الخبرات التي نكتسبها من خلالها .

وعليه تعتبر إدارة العواطف، خطوة مهمة من خطوات نجاح الانسان في صياغة مشاعر يحافظ من خلالها على نسيج حياته الاجتماعية، بما تحتويه من تفهم وضبط وتحكم، كما وتؤدي دورا كبيرا في تعزيز الاحترام للذات، وذلك كون العواطف تؤثر على أداء أحاسيسه، ومدى عطاءه وتفاعله مع الوسط الاجتماعي المحيط به، فعندما يقع الفرد في صدام مع عواطفه، ينخفض أداءه في الحياة وتقل عزيمته للعيش، وربما يكون ذلك سببا في عزله وقطيعة مع الآخرين.

#### المطلب الرابع : خطوات إدارة العواطف

العواطف والمشاعر هي جزء من تجربة العيش مع الآخرومع الذات في نفس الوقت، وتحسن نوعية حياتنا يتوقف الى حد كبير على مدى امتلاكنا لعلاقات طيبة، لدى من المهم مراقبة أي مشاعر تطرأ علينا وأي فكرة أو مواقف تقتحم العقل أو القلب، حتى تكون الحصن الآمن لنا، وضمن هذه الفكرة تناولت إدارة العواطف مجموعة من الآليات كخطوات أساسية في تناول عواطفنا ، وعموما يمكن رصد هذه الخطوات في ثلاث خطوات أساسية، وهي<sup>15</sup> :

1- صد الأفكار السلبية: الأفكار التي تأتي وليدة المواقف والأحداث، إما أن تكون سريعة لا تحكمها ضوابط وتسمى أفكار آلية أو ذاتية، ناجمة عن الحوار الداخلي اليديره الإنسان مع نفسه، وهي أفكار غالبا ما تكون معيبة وتتسبب في تصعيد المشاعر السلبية الحادة، لذلك فإن إيقاف سلسلة هذه الهواجس والأفكار يعد الخطوة الأولى في إدارة العواطف، والبديل هو أن يتوقف النسان عن حوار نفسه ويشغل ذاته بأي أمر آخر، وينتظر إلى أن تهدأ انفعالات عواطفه حتى يتسنى له التفكير بموضوعية، لأنه بذلك يصل الى أفكار فعالة تتناسب مع حقيقة وحجم الموقف .

2- الاسترخاء الذهني والعضلي: هناك بعض التغيرات الفيسيولوجية(كزيادة ضربات القلب أو ارتفاع ضغط الدم) التي تأتي مرافقة للتفكير في موقف ما، وتعد مؤشرا لما سوف تكون عليه الاستجابة العاطفية، ومثل هذه التغيرات تعيق تفكير الانسان، لذلك فإن ضبط الانسان لمستوى تغيراته الفيسيولوجية، من خلال الاسترخاء الذهني والعضلي

، أو على الأقل أخذ قسط من الراحة والتأمل، لتصفية تفكيره من كل فكرة دخيلة، يمكن لها أن تشوش عليه رؤيته وتقديره للموقف وما يشعر به، لذلك فضبط الانسان لمستوى تغيراته الفسيولوجية هو بمثابة خطوة ثانية في إدارة العواطف.

إذ يعد الاسترخاء من المهارات العقلية التي تساعد على التحكم في الضغوط، وتوجيه الاستثارة العاطفية، ويعمل على الإبقاء على مستويات الاستثارة المثلى وخفض الاستثارة الفسيولوجية، التي تؤدي بدورها الى خفض موازي في التوتر العضلي والقلق، فالاسترخاء هو قدرة الفرد على خفض توتره، والتحكم في انفعالاته، وخفض الترتير والشد العضلي والتوقف عن بدل أي مجهود، إلا أن الكثير من الأفراد يجدون صعوبة في عمل ذلك، لأن الاسترخاء مهارة يحتاج الفرد إلى تعلمها والتدريب عليها حتى يتقنها.

3- التخلص من الأنماط السلوكية الضارة: رغم أن السلوك تحركه بعض المشاعر، إلا أنه قد يؤدي دورا في تصعيد عواطف الانسان أو الحد منها، لذلك فإدراك الإنسان لأنماطه السلوكية والتي قد تتكرر في ردود أفعاله، والعمل على التخلص منها، هو الخطوة الثالثة في إدارة العواطف، إذ إن إدارة العواطف تساعد الانسان على التفكير الموضوعي المنطقي والفعال، الذي يساعده بدوره على اتخاذ القرارات الصحيحة، وحل المشاكل المواقبة لحركة تفاعله مع نفسه والآخرين، ومع البيئة الحاضنة لهذا التفاعل، فبدون حل هذه المشكلات، يضل الموقف ضاغطا على مشاعر الانسان فيبدأ بإدارة ضغوطه بدلا من إدارة عواطفه .

### المطلب الخامس: استراتيجيات إدارة العواطف

إن القاعدة الأساسية في إدارة العواطف، تتضمن إدراك انفعالاتنا واستخدامها لصنع قراراتنا، من خلال تعلم طرق التفكير التي تتضمن حل المشكلات، والتخطيط واتخاذ القرارات، وذلك لمساعدة الأفراد على اكتساب المهارات الاجتماعية والشخصية، وتحويلها كأدوات للتعامل مع المواقف الحياتية، وعليه فعملية التحكم والسيطرة على المشاعر والعواطف من خلال إدارة العواطف، تتم عبر أربع استراتيجيات أساسية هي<sup>16</sup>:

1- مرحلة الفهم: وفيها يحاول الفرد فهم وإدراك طبيعة عواطفه وانفعالاته، فقبل أن يبدأ أي منا في التعامل مع عواطفه، عليه أولا أن يفهم منابع هذه المشاعر، وطريقة تزاخمها على وسائل التعبير اللفظية والجسدية، وهنا يلتزم الانسان الصدق التام في إدراك عمق عواطفه في مرحلة ولادتها بين جوانحه وقبل خروجها في شكل سلوك، وبهذا يتمكن الفرد من اكتساب القدر اللازم من الحساسية للتعامل مع العواطف والانفعالات، إذ أن من أهم ما في الحياة الاجتماعية هو الحفاظ على العلاقات مع الآخرين في صورة طيبة، وإدارة أي تفاعل معهم من خلال فهم عواطفهم وانفعالاتهم ومختلف ما يصدر منهم من سلوكيات، حتى يتسنى له كيفية التعامل معهم بالشكل الأصح، فإدارة العواطف هنا تُعمل عنصرين أساسيين في فهم عواطف الفرد لذاته أو عواطف الآخرين، هما معطيات العاطفة ومدى صدقها ووضوحها، ومعطيات العقل في فهمها أي إضاء البعد المنطقي الموضوعي في تناولها بالفهم .

2- تدريب العواطف والانفعالات : وفيها يكتسب الفرد اللياقة الانفعالية ، للنجاح في محيطه الاجتماعي والحياة العامة ، فكما تعتمد القوة البدنية على التدريبات الرياضية التي بواجب عليها الإنسان فإن ضبط العواطف يعتمد على التدريبات الانفعالية الي يمر بها الانسان ومدى قوتها، هذه الأخيرة التي تعتمد على درجة التأثير والفرق ، الذي يمكن أن يصنعه شعور الانسان المترجم في سلوكات ، سواء على الأفراد المحيطين بالبيئة الاجتماعية له، أو على سيرورة العلاقات والتفاعل الحاصل معهم، و الإدارة الفاعلة للعواطف والتحكم في الانفعالات ، إنما تعتمد على شخصية الفرد ومهاراته العاطفية، ومدى اكتسابه الخبرة من الممارسة المستمرة لعيش انفعالات وعواطف في مواقف مشابهة ، قد يخطيء الانسان التصرف لمرات ولكنه ما يلبث أن يتعلم ويكتسب خبرة في التحكم بعواطفه ، إذا ما ترسخ في ذهنه اسلوب التدريب على إدارة عواطفه بذكاء والتحكم بها .

3-الالتزام الأخلاقي : وفيها يتعلم الفرد تطبيق وممارسة النزاهة الأخلاقية في تلقي أو شجون أي عاطفة من عواطفه أي موضع من مواضع البيئة التي ينتمي إليها، واتخاذ القرارات العاطفية الحاسمة الصحيحة بوعي سليم، وفيها يدرك الفرد وجوب التحلي بقدر من النزاهة الأخلاقية ، في تأسيس وبناء علاقاته الاجتماعية، نزاهة أخلاقية نابعة من داخله دون رياء أو زيف لكي يكسب ثقة الآخرين ، وتقوم النزاهة الأخلاقية على عناصر أساسية هي :

- التمييز بين الحق والباطل .

- إيمان بالقلب وتصديق بالعقل لهذا التمييز.

- مساندة الحق مهما كان الموقف .

- التصريح بمساندة الحق، وإقناع الآخرين به .

فالالتزام الأخلاقي هو إحساس وشعور صادق يعكس قيم نبيلة في المجتمع ، يحافظ الانسان من خلالها على مختلف علاقاته مع الآخرين ، ويزن بها ذلك التفاعل الحاصل بينه وبينهم، فيحافظ من خلالها على تلك العلاقات التي تهمة ، ويرمي عنه تلك التي تؤذيه أو تؤذي مشاعره.

4- الابتكار ومواجهة المشكلات الجديدة : يتعلم فيها الفرد ، تكوين رؤية أخلاقية وعاطفية واضحة تتخطى اللحظة التي يعيش فيها، حيث يشعر فيها أنه متفاعل مع جميع الأطراف والأشياء، لدرجة شعوره بإمكانة التحكم في حماسه وطاقته الانفعالية، الى حد يسمح له بالتوافق مع أي تغيير أو موقف دون عناء، فالحياة الاجتماعية بشتى مجالاتها وشتى محطاتها، لا تخلو من الصعاب والمشكلات الطارئة غير المتوقعة، التي قد تخلق في نفس الانسان تضارب في العواطف أو توتر ما، وهنا يتخذ الانسان من إدارة العواطف مجال لاكتشاف ذاته وإمكانية مواجهة مشكلاته ، وخلق فرص النجاح في السيطرة على مشاعره ، الذي يسمح له باتخاذ القرارات الأصح وابتكار حلول وبدائل لها، وخوض تجارب جديدة دون توتر وبرغبة قوية في تجاوز العوائق، ودون خوف من اختبار مشاعر جديدة ليقينه وثقته بذاته على قدرته تجاوزها .

## المطلب السادس: أهمية العواطف وإدارتها في الحياة الاجتماعية

لا غنى عن عيش الانسان في وسط اجتماعي، يتفاعل من خلاله مع المحيطين به، سواء في الوسط العمل أو العائلي أو جماعة الرفاق، هذه الأوساط التي تعتبر معطى حيوي لشجون مختلف المشاعر والعواطف، والتي تتراوح بين إيجابية مشجعة على الحياة المشتركة والتفاعل والالتفاف الاجتماعيين، وبين سلبية تدفع للعزلة وتنفر الانسان من المحيطين به أو العكس، ولهذا تعمل إدارة العواطف على خلق التوازن بين ما يخالجه من مشاعر والوسط المحيط به، من خلال الضبط والتحكم بها، فالإدارة العواطف قدر كبير من الأهمية، إذ تساعدنا على تفهم وضبط العواطف التي من شأنها زعزعة استقرارنا النفسي وصحتنا العاطفية، بما يحقق رفاه العيش بسلام .

إن كبت أو تقييد المشاعر يمثل مدخلا للنفس البشرية الى التوتر والاضطراب ، ومن ناحية أخرى فإن تفلتها وسيطرتها على الانسان يؤدي إلى العديد من المشكلات، ما يصعب عليه حياته الاجتماعية ويفسد علاقاته، أو يؤدي حتى الى خسارة أغلى ما يملك ، فالشعور بالغيرة مثلا بين الزوجين قد يتحول الى حالة مرضية ، إذا ما سيطرت هذه العاطفة على صاحبها ، ما يتسبب بخسارة الطرف الثاني وبالتالي الى الطلاق وهكذا، لهذا تعمل إدارة العواطف بطريقة صحيحة على حماية الانسان نفسيا وضمان استقرار حياته الاجتماعية على كافة المستويات . وعموماً يمكن تلخيص أهمية إدارة العواطف بالوسط الاجتماعي للفرد، فيما يلي :

- توفير أهم آليات الضفر بصحة عاطفية مشجعة للحياة ضمن وسط إجتماعي مستقر ، من خلال تنظيم المشاعر تفهمها ، حسن التحكم بها ، والتعبير عنها بالشكل الصحيح .

- التواصل الفعال والسليم مع عواطف المحيطين به ، سواء من خلال ما يبديه من عواطف ومشاعر أو ما يبديه من فعل عملي، وبالتالي الحضي بحياة اجتماعية صحية والابتعاد عن الاخساس بالعزلة الذي قد يؤرق الفرد أحيانا . - تهيء للفرد الادراك الصحيح للواقع العاطفي للبيئة الاجتماعية المحيطة به، من حيث معرفة طبيعة المشاعر الآخرين ، ومدى صدقها ، وبالتالي التعامل معها على ذلك الأساس . - تعزيز العواطف الايجابية لتنمية الروح الفاعلة وزرع الثقة بالذات ، والتغلب على المشاعر السلبية بالنظر إليها على أنها مشاعر عابرة وجعلها مرتكز لفهم الأمور بشكل أوضح .

-توفر إدارة العواطف للفرد المعلومات الكافية عن عواطفه ما يؤهله على فهم ذاته ، وكذا عواطف الآخرين ما يساعده على التفاعل الاجتماعي المتوازن معهم ، في مواقفهم المختلفة المفرحة منها أو الحزينة ، مما يوطد العلاقات الاجتماعية ، وتنمية روح المحبة بين الأفراد .

- الآليات التي تمدها إدارة العواطف للفرد في فهم عواطف الآخرين، والابتعاد عن تضارب تأويلها ، يجعله يعيش السلام ويتمتع بحياة إجتماعية مستقرة.

- تساعد إدارة العواطف على التكيف الاجتماعي ، من خلال فهم الانفعالات الذاتية وانفعالات الآخرين والتعاطف معهم، كما تحافظ على علاقات جيدة مع أفراد الأسرة والأصدقاء والمجتمع .

– تضبط حالات الغضب والانفعالات والمشاعر السلبية، كما تقلل من الميل نحو العنف والعدوان مع الآخرين، وتنتشر المحبة والتعاطف بينهم .

لا أحد ينكر أن العواطف هي اكسير الحياة الاجتماعية، ومن خلالها يتواصل الانسان مع البيئة المحيطة به، فبناء على ما يشعر به وما يبديه الآخرون من مشاعر يكون صدى التفاعل الاجتماعي، وبالمقابل تعمل إدارة العواطف على تسهيل تكوين علاقات مع الآخرين والتفاعل معهم، والقدرة على بناء روابط اجتماعية وإدارة الصراع إن وجد، فالمهارات الاجتماعية تشير الى القدرة على فهم مشاعر الآخرين، و القدرة على تنمية فكر الفرد لإدراك وتفهم هذه العواطف وتمييزها، واستخدام ما توفره له من معطيات في حل المشكلات، والتعامل مع هته العواطف واتخاذ قرارات، من شأنها أن تكون بمثابة ممدد للعلاقات الاجتماعية والحياة التي ينتغيها الفرد وتريحه .

### الخاتمة :

تمثل العواطف كيانا رئيسيا في توجيه حياتنا الاجتماعية، وتوليد دافعيتنا وتغذية طاقتنا للتفاعل الإيجابي مع المحيطين بنا، وهي مصدر معارفنا بالمواقف التي نخبرها والعلاقات التي نكونها على مختلف المستويات، إن العواطف المرتبطة بنا والأسلوب الذي تبدوا به وتظهر عليه للآخرين، والطريقة التي نعبر بها عنها في تفاعلنا الاجتماعي، لا يمكن أن يكون حدوثها بصورة تلقائية، بل هي نتاج لمعايير اجتماعية، وشعائر عاطفية تترجم ما يشعر به الفرد ذاته والمحيطين به، فهناك تأثير وتأثر بين الحياة العاطفية ومختلف المشاعر المحيطة بالانسان وجودة الحياة الاجتماعية التي يعيشها، وفي هذا المقام فإن الواقعة الاجتماعية أو أي فعل اجتماعي يتخلل حياتنا، يتدخل في تشكيله مدى إدراكنا لعواطفنا من جهة وعواطف الآخرين من جهة أخرى، كلها تؤخذ كمعطى عقلي في الذات البشرية لثمن فيها وتدرجها، حتى يتسنى لها التفاعل معها من خلال ما تبديه من سلوكيات.

حين يشهد الواقع أن مشاعرنا التي نخفيها، أو نتغافل في تقديرها وضبطها، أو نعبر عنها بطريقة قد تكون هي السبب وراء إرهاب أعصابنا، وتوتر علاقاتنا ونشوب خلافات مع غيرنا، هنا وجب أن نتوقف ونتأمل في الإدارة الذكية لعواطفنا، هنا يبرز دور إدارة العواطف التي تعمل كإطار محيط بما نشعر به، حتى يحميها من الانسياب والتفوت، أو الجمود والتختر، فتؤلم صاحبها في كلى الحالتين وتفقد لدة التفاعل مع الآخرين والظفر بحياة اجتماعية صحية - ونظرا لأهمية وقيمة العواطف لحياة اجتماعية مستقرة، فحاجتنا لإدارة العواطف، أصبح ضرورة صحية لتفاعل اجتماعي إيجابي، نحن بالفعل بحاجة الى ميكانزمات وآليات هذه الإدارة، حتى نتعلم كيف ندرك عواطفنا ونتفهم عواطف الآخرين، ونتحكم فيما يخالجننا من مشاعر وانفعالات، بل ونفهم طريقة التجاوب والتفاعل معها، ونتخذ على ذلك الأساس القرارات الصحيحة، التي يكون لها فيما بعد الأثر الطيب، على نفسياتنا وعلى طبيعة ومستوى علاقاتنا مع الآخرين، لأجل ضمان الصحة العاطفية لحياتنا الاجتماعية ككل .

## المراجع :

- 1- أبو الفضل جمال الدين محمد بن مكرم ابن منظور: 1999، لسان العرب، دار إحياء التراث العربي، بيروت، ط3، ص268.
- 2- لويس معلوف الياسوعي: 1996، المنجد في اللغة العربية والأدب والعلوم، المطبعة الكاتوليكية، بيروت، ص513.
- 3- أخرجه البيهقي في سننه: 2003، كتاب الصلح باب الإبراء والحطيطة وما جاء في الشفاعة، دار الكتب العلمية، بيروت، ط2، ص104.
- 4- فاخر عاقل: 1997، مدارس علم النفس، دار العلم للنشر، بيروت، ص251.
- 5- السيد إبراهيم السمدوني: 2005، الذكاء الوجداني والتوافق المهني، دار عريب للنشر، بيروت، ص48.
- 6- يحي الرخاوي: 2012، الأساس في الطب النفسي ملف الوجدان واضطرابات العواطف، مؤسسة العلوم النفسية العربية، عمان، ص19.
- 7- كامل محمد عويضة: 1996، علم نفس الشخصية، دار الكتب العلمية، بيروت، ص139.
- 8- صبيح شعبان شرف: 2017، إدارة العواطف، منشورات جامعة المنوفية، المنوفية، ص34.
- 9- Gplment.D .1998.Wprking with emotionlntelegence .bentam edion. New york . p 15.
- 10- صبيح شعبان شرف: المرجع السابق، ص51 بتصرف.
- 11- إصلاح صبح المساعيد: 2010، الذكاء الانفعالي، دار الهدى للنشر، عمان، ص94.
- 12- بشير معمريّة: 2005، الذكاء الوجداني مفهوم جديد في علم النفس، مجلة شبة العلوم، القاهرة، ص46.
- 13- هندري ويزنجر: 2001، الذكاء العاطفي، الشركة العربية للاعلام ع10، القاهرة، ص3.
- 14- السيد ابراهيم السمدوني: مرجع سابق، ص70.
- 15- هندري ويزنجر: مرجع سبق ذكره ص ص3، 4 بتصرف.
- 16- روبرت كوبر، أيمن صواف: 2001، الذكاء الانفعالي القيادة الشاملة للذات والجماعات والمنظمات، الشركة العربية للاعلام، بيروت، ص84.

## القدرة التنبؤية للأمل والإيثار في الرفاهية الذاتية لدى الشباب الجزائري

## The Predictive Ability of Hope and Altruism In subjective well-being among Algerian Young Adults

د. دلال سامية، مخبر التربية والتنمية، جامعة وهران2، الجزائر

[samia.dellal@yahoo.com](mailto:samia.dellal@yahoo.com)

## ملخص

أصبحت مشاعر الأمل موضوعاً شائعاً في عدد كبير من الأبحاث الأخيرة مدفوعة بنموذج سنايدر (1991) الذي يتصور أن الأفراد المتفائلين هم أولئك الذين يعتقدون أنه يمكنهم إيجاد طرق (مسارات) للوصول إلى أهدافهم وتحقيقها (طاقة أو إرادة)، بناءً على هذا النموذج أثبت الدليل التجريبي بأن الأمل يعمل كمتنبئ فعال للأداء الناجح. أجريت الدراسة الحالية من أجل التعرف على القدرة التنبؤية للأمل والإيثار في الرفاهية الذاتية لدى الشباب الجزائري، وتم اختيار 432 شاب وشابة بطريقة عشوائية أجابوا على مقاييس الأمل، الإيثار والرفاهية الذاتية، وتم تحليل البيانات بواسطة برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS<sub>v22</sub>. بينت النتائج وجود أثر دال إحصائياً لكل من الأمل والإيثار في التنبؤ بالرفاهية الذاتية لدى أفراد العينة.

الكلمات المفتاحية: الأمل؛ الإيثار؛ الرفاهية الذاتية.

**Abstract:**

The emotion of hope has become a fashionable topic in substantial amount of the recent research has been driven by Snyder's (1991) trait model, which proposes that a hopeful individuals are ones who believes they can find ways (pathways to reach and achieve their goals (agency), based on these model, the empirical evidence has borne out that hope heralded as an effective predictor of successful performance.

The present study was conducted in order to identify the predictive ability of hope and Altruism in Subjective well-being. Hence, a total of 400 young adults were randomly selcted, who filled out measures of The Hope, Altruism and Subjective well-being, The obtained data were analyzed by SPSS version 21. The results show that there is a statistically significant effect of both Hope and Altruism in subjective well-being.

**Keywords:** Hope; Altruism; subjective well-being.

## المقدمة

يعيش الفرد اليوم أحداث حياتية متسارعة لا تخلو من المفاجآت السارة والأليمة يصعب عليه التكيف معها بشكل مستمر مما يقل كاهله ويقلق راحته النفسية، فكل ما يعيشه لاسيما الشباب باعتبارهم طاقات منتجة وأكثر

شريحة تتقبل التغيير وتساهم في تطوير مجتمعاتها في كل المجالات إلا أن شعورهم بعدم الأمن والاطمئنان سيتترك أثارا عميقة تؤثر على سلوكياتهم مستقبلا فيخفقون في تطوير قدراتهم وتحقيق أهدافهم ومن جانب آخر يعجزون في بناء علاقات تفاعلية على أساس التعاطف والمودة مع الآخرين تولد لديهم الشعور بالرضا والأمان فقد أكد علماء النفس الإيجابي على التأثير الكبير للعلاقات الاجتماعية على الرفاهية الذاتية وفي هذا الصدد أشارت الأبحاث إلى الارتباط بين السلوك الإيجابي الذي يعتبر التعاطف مصدرا له وزيادة الرفاهية الذاتية فقد يقود التعاطف إلى المساعدة دون أنانية كما قد يؤدي إلى التحيز في اتخاذ القرار وبالتالي إلى الإرهاق العاطفي (Irani. A. S, 2018).

وأكدت (Pleeging et al. (2019 إلى أن العلاقة القوية بين الأمل والرفاهية الذاتية تشير إلى أن ما يؤثر على الأمل سواء إيجابيا أو سلبا سيؤثر أيضا على الرفاهية وتزايد حالات انعدام الأمن التي تؤثر على منظور الناس للمستقبل بسبب عقود التوظيف المؤقتة مثلا، زيادة الديون أو ضعف شبكات الأمان الاجتماعي ستؤثر حتماً على الرفاهية الذاتية للأفراد.

### مشكلة البحث

يعد الشباب لما يحمله من طاقات، طموحات وآمال رأس المال البشري الذي تعول عليه المجتمعات لتطورها، ازدهارها ورقمها، إن وجود هذه السمات لدى الشباب بالإضافة لنظرتهم الايجابية للحياة وكذا تفاعلهم بايجابية مع الآخرين ومساعدتهم وفي هذا السياق تثبت الأدلة الشرعية القاطعة في آيات القرآن الكريم ما يؤكد مبدأ الإيثار، التكافل ومساعدة المسلم لأخيه وبرسخه بين المسلمين، يقول تعالى في الآية 77 من سورة الحج ﴿وَأَفْعَلُوا الْخَيْرَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ﴾ وقوله في سورة المائدة الآية 3 ﴿..... أَنْ تَعْتَدُوا وَتَعَاوَنُوا عَلَيَّ الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَيَّ الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ شَدِيدُ الْعِقَابِ﴾، وقوله ﴿وَلَكَلَّ وَجْهَهُ هُوَ مُوَلِّمَهَا فَاسْتَبَقُوا الْخَيْرَاتِ أَيْنَ مَا تَكُونُوا يَأْتِ بِكُمْ اللَّهُ جَمِيعاً إِنَّ اللَّهَ عَلَيَّ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ﴾ سورة البقرة الآية 147 وقوله ﴿وَإِنَّهُ لِحُبِّ الْخَيْرِ لَشَدِيدٌ﴾ في سورة العاديات الآية 8، وقد بين الله فضل ذلك في قوله في سورة الكهف الآية 30 ﴿إِنَّ الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ إِنَّا لَا نُضِيعُ أَجْرَ مَنْ أَحْسَنَ عَمَلًا﴾، وفي أحاديث النبي ﷺ "مثل المؤمنين في توادهم وتراحمهم وتعاطفهم مثل الجسد إذا اشتكى منه عضو تداعى له سائر الجسم بالسهر والحمى" أخرجه البخاري (77/7-78) ومسلم واحمد (70/4) والطيالسي رقم (790)، ويقول أيضا "من نفس عن مؤمن كربة من كرب الدنيا نفس الله عنه كربة من كرب يوم القيامة، ومن يسر على معسر يسر الله عليه في الدنيا والآخرة، ومن ستر مسلماً ستره الله في الدنيا والآخرة، والله في عون العبد ما كان العبد في عون أخيه" وعن ابن عمر رضي الله عنهما أن الرسول ﷺ قال "أحب الناس إلى الله تعالى أنفعهم للناس، وأحب الأعمال إلى الله تعالى سرور تدخله على مسلم، أو تكشف عنه كربة، أو تقضي عنه ديناً، أو تطرد عنه جوعاً، ولأن أمشي مع أخ في حاجة أحب إلي من أن أعتكف في هذا المسجد - يعني مسجد المدينة - شهراً، ومن كف غضبه ستر الله عورته، ومن كظم غيظه . ولو شاء أن يمضيه أمضاه . ملأ الله قلبه رجاء يوم القيامة، ومن مشى مع أخيه في حاجة حتى يثبتها له أثبت الله قدمه يوم تزل الأقدام" وقال الشافعي رحمه الله:

الناس بالناس مادام الحياء بهم \*\*\* والسعد لا شك تارات وهبات

وأفضل الناس ما بين الورى رجل \*\*\* تقضى علي يده للناس حاجات

لا تمنعن يد المعروف عن أحدٍ \*\*\* مادمت مقتدرًا فالسعدُ تاراتُ

وأشكر فضائل صنَّع الله إذ جعلت \*\*\* إليك لا لك عند الناس حاجاتُ

قد مات قومٌ وما ماتت مكارمهم \*\*\* وعاش قومٌ وهم في الناس أموات

يمكن اعتبار هته المتغيرات النفسية والجوانب الإيجابية لتجارب الحياة الإيجابية الذاتية في أداء الأفراد والمؤسسات محركات للمجتمعات نحو التطور، ونظرا لأهميتها انتقل البحث من التركيز على الأمراض والاضطرابات إلى التركيز المتزايد على مواضيع علم النفس الإيجابي الذي يبحث في ما الذي يجعل الحياة تستحق العيش ويعطي أهمية أيضا للسعادة، والاجراءات التي تزيد الرفاهية الذاتية، جودة حياة الأفراد، الأمل والإيثار، فالبحث في هذه المتغيرات النفسية يساعد في فهم كيفية مساعدة الأفراد في أن يكونوا ذوي شخصيات أخلاقية إيجابية وبالتالي بناء مجتمعات مزدهرة، لدى وسع الباحثين العرب والأجانب في مجال النفس الايجابي نطاق بحثهم فيما يتعلق بفحص المتغيرات التي تتنبئ بالنتائج النفسية الإيجابية لدى مختلف الشرائح لتشمل متغيرات على سبيل الذكر الطمأنينة الانفعالية (سبتي وآخرون، 2019؛ الزغير، 2021)، التدين (عبد الله ورفاعي، 2020؛ Pargament et al., 2004؛ الانفعالية (Salmabadi et al., 2017؛ Villani et al., 2019؛ Fry, 2000؛ Nemati, 2021؛ Karimi et al., 2022؛ Gfaz, 2023؛ الصلابة النفسية (Mahfoud, et al., 2023)، الاتجاه نحو قبول الآخر (السيد، 2021)، الآليات العقلية التكيفية (Vaillant, 2000)، الصلابة النفسية (لعزالي وعائش، 2021)، المرونة النفسية (حسن، 2018؛ المطيري، 2018؛ Nemati, 2020)، اليقظة (Galla et al., 2020)، العطف على الذات (الزهراني والسيد، 2019) التفاؤل (الشريبي والعطية، 2019؛ المصري، 2019؛ العبدلي والزهراني، 2022؛ Zhao and Wu, 2018)، إدارة الوقت والإبداع الانفعالي (الشناوي، 2021)، المعتقدات التدوقية (مصري وآخرون، 2022)، معنى الحياة (فرج وبدر، 2015) السلوك الايثاري (Yelpaze and Yakar, 2020؛ Ashwini, 2021؛ Hassan et al., 2022) والأمل (بوشامي ولحشر، 2020؛ Rand et al., 2020؛ Hu et al., 2021؛ Shanahan et al., 2020).

الإيثار كما اعتبره (النفاه وآخرون، 2010، ص. 92) يأتي في مقدمة القيم الأخلاقية الحميدة التي يجب أن يتصف بها الأفراد والذي يُعرّف على أنه السلوك الذي يفيد الآخرين أو يؤدي إلى إسعادهم عن طريق تقديم المساعدة والحنان والعناية بهم دون توقع مكافأة (الشوارب، 2009) والأمل الذي عرفه سنايدر وآخرون (Snyder, et al., 1991) نقلا عن: معمريه، 2011، ص. 185) بأنه حالة دافعية موجبة تعتمد على الشعور بالنجاح، وطاقه موجهة نحو الهدف، وتخطيط لتحقيق هذا الهدف يعتبران أحد أهم الجوانب في الشخصية، إذ أظهرت الأبحاث المتعلقة بهما أنهما يرتبطان ايجابا بوظائف ومؤشرات الصحة العقلية والنفسية على حد سواء كالصلابة النفسية (حسانين وآخرون، 2020؛ Shirazi et al., 2018؛ Hamid, 2020)، الرضا عن الحياة (Raats et al., 2019؛ Chew and Ang, 2021)، جودة الحياة (جنيدي، 2018؛ Shirazi et al., 2018)، الذكاء الوجداني (الشحات والبلاح، 2012)، مفهوم الذات (خطاب، 2009)، مشاعر الألفة (محمد وقادر، 2015)، الاتزان الانفعالي (الشيخ، 2016) التسامح (الحري، 2021)، السعادة (محمد، 2021؛ عزازي، 2022؛ Post, 2005؛ Ali and Bozorgi, 2016؛ Ghahremani et al., 2020).

(Lamba and Kumar, 2021)، وأظهرت دراسات أخرى بأن الأمل والإيثار يعدان مؤشران من مؤشرات الرضا عن الحياة (Ashwini, 2021؛ Dwivedi and Rastogi, 2017) وجودة الحياة (Proença et al., 2012؛ Cherian, 2019) بينما كشفت دراسة (Theurer and Wister, 2010؛ Hasnain et al., 2014؛ D'Souza, 2019) عن تأثيرهما على الرفاهية الذاتية.

ومن مطلق أنه طالما عرف المجتمع الجزائري بالوحدة الاجتماعية والعلاقات الإيجابية التي تربط أفراداه بالرغم لما شهده على مر الزمن من استعمار، غزو ثقافي وعملة إلا أن الشباب وعلى ما يبدو لازالوا محافظين على هذه الثقافة أو القيمة الأخلاقية خاصة عند الأزمات أكثر من أي وقت مضى، ومن جانب آخر الأمل الذي يعمل على تحقيق الصحة النفسية والشعور بالسعادة (دلّال، 2021)، جاءت هذه الدراسة بغرض فحص الأمل والإيثار كمتنبئين بالرفاهية الذاتية لدى الشباب الجزائري باعتبارهما متغيرًا مهمًا أثبتت دراسات كما أشارت (زنّاد وبورجي، 2016) أن الصحة كما يقيهما الفرد ذاتيا ترتبط إيجابا وبقوة مع الرفاهية الذاتية، حيث أن الصحة تكون لدى الشعوب التي تكون لديها رفاهية ذاتية مرتفعة وخاصة إذا كانت مدركة. وبناء على ما سبق فإن الدراسة الحالية تسعى للإجابة على التساؤلات التالية:

1. ما مستوى الشعور بالأمل لدى الشباب الجزائري من أفراد العينة؟
2. ما مستوى الإيثار لدى الشباب الجزائري من أفراد العينة؟
3. ما مستوى الشعور الرفاهية الذاتية لدى الشباب الجزائري من أفراد العينة؟
4. هل يمكن التنبؤ في الرفاهية الذاتية لدى الشباب الجزائري من خلال الأمل والإيثار

#### فرضيات الدراسة

1. يتمتع الشباب من أفراد العينة بمستوى أمل متوسط
2. يتمتع الشباب من أفراد العينة بمستوى إيثار متوسط
3. يتمتع الشباب من أفراد العينة بمستوى رفاهية ذاتية متوسطة
4. يمكن التنبؤ في الرفاهية الذاتية لدى الشباب الجزائري من خلال الأمل والإيثار

#### أهداف الدراسة:

سعت الدراسة الحالية إلى:

1. التعرف على مستوى الأمل لدى عينة الدراسة؛
2. التعرف على مستوى الإيثار لدى عينة الدراسة؛

3. التعرف على مستوى الرفاهية الذاتية لدى عينة الدراسة:

4. الكشف عن القدرة التنبؤية للأمل والإيثار في الرفاهية الذاتية لدى الشباب الجزائري.

أهمية الدراسة:

الأهمية النظرية: تستمد الدراسة الحالية أهميتها من ارتكازها على موضوع يتميز بالحيوية من خلال متغيراته التي تعد من أهم مواضيع علم النفس الايجابي ألا وهي الأمل، الإيثار والرفاهية الذاتية والتي تساعد في تقوية الروابط بين الناس وتعزيز المشاعر الايجابية الذاتية وتقي من المشاعر السلبية والاضطرابات وتعمل أيضا على تحسين الأداء بما يعود بالأهمية للفرد في حد ذاته، محيطه ومجتمعه ككل. ويكتسي الموضوع أهميته من جانب آخر من الشريحة العمرية (العينة) التي تستهدفها الدراسة إذ تعتبر القاعدة الأساسية وأحد أهم ركائز المجتمع الفاعلة في إحداث التغييرات الحضارية وتحقيق التنمية في جميع المجالات بما يتناسب ومتطلبات العصر، فمستقبل البلاد مرهون بطاقتهم التي تتأثر بجهازهم النفسي ومشاعرهم.

وتنبعث الأهمية من كون العديد من الدراسات تناولت متغيرات الدراسة لدى شرائح مختلفة وربطها ببعض المتغيرات إلا أنها لم تختص أي من الدراسات على حد علم الباحثة بربطها معا وبالتالي ستساهم الدراسة من خلال الأدب النظري، النتائج والتوصيات في إثراء المكتبة السيكولوجية والتربوية.

الأهمية التطبيقية: قامت الدراسة بتسليط الضوء على القدرة التنبؤية للأمل والإيثار في الرفاهية الذاتية لدى الشباب الجزائري، كما أن النتائج التي ستوصل لها الدراسة قد تساهم بشكل كبير وفعال في تقديم معطيات وصفية حول مستوى الأمل والإيثار مما يساعد المختصين في مجال الإرشاد وعلم النفس الايجابي في تخطيط وبناء برامج إرشادية أو تقديم الخدمات الارشادية لتنمية الأمل، تعزيز السلوك الإيثاري وتنمية الرفاهية الذاتية لدى الشباب من أفراد المجتمع أو غيرهم.

ومن جانب آخر قد تساهم الدراسة الحالية في فتح آفاق بحثية جديدة أمام الباحثين في علم النفس الايجابي لدراسة الموضوع لدى عينات أخرى.

مصطلحات الدراسة:

4. الأمل Hope:

تعرفه (Slezackova & Krafft, 2016) بأنه تفكير مليء بالأمل أو تجربة عاطفية أو قوة شخصية أو ظاهرة متعالية. وعرفه (العارضي والموسوي، 2013) على أنه "رجاء يقوم على المدركات المعرفية للفرد ويسعى به إلى تحقيق الأهداف والشعور بالسعادة" (ص. 168).

وتعرفه الباحثة إجرائيًا بأنها "الدرجة التي يحصل عليها أفراد العينة في الأداء على مقياس الأمل لسنايدر المستخدم في الدراسة الحالية والتي تتراوح ما بين 8 درجات إلى 32 درجة".

## 5. الإيثار Altruism:

هو تقديم الغير على النفس وحظوظها الدنياوية، رغبةً في الحظوظ الدينية. وذلك ينشأ عن قوّة اليقين، وتوكيد المحبّة، والصبر على المشقّة. يقال: آثرته بكذا، أي خصصته به وفضلته. ومفعول الإيثار محذوف، أي يؤثرونهم على أنفسهم بأموالهم ومنازلهم، لا عن غنى، بل مع احتياجهم إليها. (القرطبي، 2006، ص. 365) ويضيف القرطبي "وَالْإِيثَارُ بِالنَّفْسِ فَوْقَ الْإِيثَارِ بِالْمَالِ وَإِنْ عَادَ إِلَى النَّفْسِ" (ص. 386). وعرفه عبده وعثمان (نقلا عن: الشيخ، 2016) بأنه بنية مركبة من كل من التعاطف والحساسية الأخلاقية" (ص. 15). ويرى Yalom and Leszcz, 1995 بأنه اهتمام غير أناني وأفعال من أجل رفاهية الآخرين، مما يعزز النمو النفسي الشخصي ويزيد من قدرة الفرد على التواصل مع الآخرين (Theurer & Wister, 2010, p. 159). وتعرفه الباحثة بأنه نمط من أنماط سلوك الأفراد الصادرة منهم دون إكراه أو ضغوط بهدف إنفاع الناس ماديا أو معنويا دون انتظار مقابلا. هو في الدراسة الحالية الدرجة التي يتحصل عليها أفراد العينة في الأداء على مقياس الإيثار لعبد لجواد المستخدم في الدراسة الحالية والتي تتراوح ما بين 20 درجات إلى 100 درجة".

## 6. الرفاهية الذاتية subjective well-being:

يعرف دينر وآخرون (نقلا عن: زناد وبورجي، 2016) الرفاهية الذاتية

على أنها حالة من الشعور الوجداني بدرجة معينة من التمتع، وتميل إلى نوع من الثبات النسبي، تنتج عن الأحكام المعرفية والعاطفية، والتوقعات السلبية أو الإيجابية التي يدركها الفرد عن ذاته، عن قدراته وإمكاناته، وكيفية استثمارها للتكيف مع محيطه، يترتب عنها درجة معينة من التوازن الداخلي والرضا عن الحياة، وترتبط بجوانب نفسية، اجتماعية وبيولوجية متفرعة من الحياة كالصحة، الشبكة الاجتماعية... (ص. 109)

وتعرف الزهراني والسيد (2019) الرفاهية النفسية بأنها "مجموعة من المؤشرات السلوكية تدل على توفر حالة من الرضا العام لدى الفرد وسعيه المستمر لتحقيق أهدافه الشخصية في إطار الاحتفاظ بالعلاقات الاجتماعية الإيجابية مع الآخرين" (ص. 1259).

وتعرفه الباحثة بأنه تقييم الفرد الذاتي لمجمل حياته. وهو في الدراسة الحالية الدرجة التي يحصل عليها أفراد العينة على سلم الرفاهية الذاتية (PWI-A)

### إجراءات الدراسة المنهجية

1.5. المنهج: تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي نظرا لملائمته لطبيعة وأهداف الدراسة الحالية في الكشف عن القدرة التنبؤية للأمل والايثار في الرفاهية الذاتية لدى الشباب.

2.5. العينة: تكونت عينة الدراسة في 252 شاب جزائري وشابة، حيث أكمل 243 منهم الإجابة على مقياس الدراسة.

### 3.5. مقياس الدراسة

1.3.5. مقياس "الأمل" (لسنايدر وزملاؤه 1991 المقنن على البيئة الجزائرية من قبل معمريه، 2011) يهدف لتقييم الأمل لدى الأفراد، يتضمن 12 بنداً، أربعة بنود منها لا تصحح باعتبارها مشتات وتتوزع بنود مقياس الأمل الثمانية على بعدين فرعيين أولهما الطاقة أو الإدارة يتكون من أربعة بنود، والثاني يعالج السبل أو المسارات بأربعة بنود وتم التأكد من خصائص المقياس السيكمومترية من قبل مقنن المقياس على البيئة الجزائرية بحساب الصدق بثلاث طرق (طريقة المقارنة الطرفية، الصدق الاتفاقي والصدق التعارضية) وتبين بأنه يتمتع بصدق عالٍ. وتم التأكد من ثباته من خلال طريقة إعادة التطبيق (0.77 عند مستوى دلالة 0.01) ومن خلال اعتماد ألفا كرونباخ التي أشارت قيمته إلى (0.70 عند مستوى دلالة 0.01) للمقياس ككل.

2.3.5. مقياس الإيثار (عبد الجواد، 2015) هو مقياس تقرير ذاتي يستخدم لتحديد مستوى اتخاذ القرار يتكون في صورته النهائية من 20 عبارة موزعة على عاملين (المساعدة والمشاركة تشجيع عليه تسعة عبارات، التعاطف وتشجيع عليه (11) عبارة)، يتم تصحيحه وفق خمسة بدائل (موافق بشدة، موافق، متردد، معترض، معترض بشدة) تتراوح أوزانها على التوالي (1-2-3-4-5)، واستخدمت معدة المقياس للتأكد من خصائصه السيكمومترية على صدق التحليل العاملي، وللتأكد من ثباته اعتمدت طريقة ألفا كرونباخ حيث قدرت بـ 0,85 والتجزئة النصفية 0,75، وتوصلت لتمتع المقياس بدرجة عالية من الصدق والثبات (نقلا عن: عبد الجواد، 2016).

أما عن خصائصه على العينة الجزائرية المقدره بـ 200 فردا فقد توصلت الباحثة إلى أنه يتصف بمستوى صدق جيد عند مستوى دلالة 0,01، وللتأكد من الثبات اعتمدت ألفا كرونباخ وطريقة التجزئة النصفية لتحصير القيم ما بين (0.76-0.80) للمقياس ككل مما يدل على تمتعه على درجة مرتفعة من الثبات عند مستوى دلالة 0.01.

2.3.5. قائمة (سلم) الرفاهية الذاتية (Personnel WellBeing Index adult (PWI-A) International Wellbeing : Group, 2006 (Tiliouine, 2012, p06) هو مقياس تقرير ذاتي تم اقتراحه لقياس مستوى الرفاهية أو الرضا عن المجالات العريضة الثمانية التي تمثل تفكيك المستوى الأول لـ "الرضا عن الحياة بشكل عام" وهي (المستوى المعيشي؛ الحالة الصحية؛ الانجاز في الحياة؛ العلاقات الشخصية؛ الشعور بالأمن؛ الترابط المجتمعي؛ الأمن المستقبلي؛ التدين /الروحانية). أظهر استخدام هذه القائمة في المسوحات بالبيئة الجزائرية صلاحية جيدة وموثوقة تتفق مع النتائج في عينات من بلدان أخرى. حيث أشارت قيمة ألفا كرونباخ Alpha-Cronbach (0.79)، وتراوحت قيم المجالات ما بين 0.54 و 0.72.

## 6. نتائج الدراسة وتفسيرها:

عرض ومناقشة نتائج الفرضية الأولى التي تنص على "يتمتع الشباب من أفراد العينة بمستوى أمل متوسط" وللتأكد من صحة الفرض قامت الباحثة بتطبيق اختبار "ت" لعينة واحدة للتعرف على الفروق ما بين متوسط درجات الشباب على مقياس الأمل والمتوسط الفرضي للمقياس وجاءت النتائج كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (01) يوضح دلالة الفرق بين متوسط درجات أفراد العينة في مستوى الطمأنينة الانفعالية والمتوسط الفرضي للمقياس

المتوسط الفرضي للمقياس يساوي 18		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	حجم العينة
مستوى الدلالة	قيمة "T"	4,051	17,926	432
0,01	0,42			

يظهر من خلال الجدول (01) أن متوسط درجات الشعور بالأمل لدى عينة الدراسة (17,926) أصغر من المتوسط إذ بلغت قيمة المتوسط الفرضي للمقياس ككل (18)، وباستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة لاختبار الفروق بين المتوسطين بلغت القيمة التائية "t" (0,42) عند مستوى دلالة ( $\alpha=0,01$ ) مما يعني وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات العينة على مقياس الطمأنينة الانفعالية والمتوسط الفرضي لصالح المتوسط الفرضي، بما معناه بأن مستوى الشعور بالأمل لدى أفراد العينة كان متوسطاً.

وتتوافق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسات كل من (الإمام ورويم، 2020؛ وادة، 2021) وكشفت دراسة (Bailey and Snyder, 2007) على انخفاض مستوى الأمل لدى كبار السن الذين تتراوح أعمارهم بين 54 و65 عاماً، بينما تتعارض مع ما توصلت له دراسة (عبد العارضي والموسوي، 2013؛ بوشامي ولحشر، 2020؛ لوجان ومحززي، 2021).

وترجع الباحثة النتيجة لما يعيشه الشباب في الوقت الحاضر من ضغوطات حياتية، أكاديمية، أسرية، العبي الناتج عن مشاعر الخوف من الفشل في تحقيق المشاريع زيادة على التحديات لأجل بناء مستقبل هادئ ومكانة في بيئتهم تمكّنهم من توفير وتلبية حاجاتهم المادية والنفسية وتحقيق أهدافهم التي سطروها، فمن الطبيعي أن تعيق هذه العوامل التي تتخطى قدرتهم على التكيف معها أو تجعل الشاب يرى أن المستقبل يبقى مجهولاً في ظل الأزمات الاقتصادية التي تعيشها مجتمعات العالم، كثرة البطالة في صفوف المتخرجين وحاملي الشهادات، ومن جانب آخر فإن إيمان الشباب في الله وما يعرف بـ (المكاتب) فلا مستحيل أمام قضاء الله فيقول الله عز وجل في كتابه في سورة الطلاق الآية 01 ﴿..... لَا تَدْرِي لَعَلَّ اللَّهَ يُحْدِثُ بَعْدَ ذَلِكَ أَمْرًا﴾ وقوله ﴿فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا﴾ الشرح الآية 5 ويقول أيضاً في سورة المائدة الآية 16 ﴿... وَيُخْرِجُهُم مِّنَ الظُّلُمَاتِ إِلَى النُّورِ بِإِذْنِهِ...﴾. وبحكم أن مرحلة الشباب هي مرحلة العطاء والنشاط وخوض التحديات من جهة وما ولده العصر من ضغوطات تفوق قدراتهم ومن جهة أخرى الإيمان بأن الفرج آتٍ بعد كل عسر كلها عوامل ساهمت في أن يتمتع الشباب اليوم بمستوى متوسط من الشعور بالأمل فقد أشارت (Siril et al., 2020) أن الأمل يتشكل بالإضافة لبعض المتغيرات كالثقافة البيئية بما في ذلك الإيمان الديني، ووحدة الأسرة، الدوافع واحترام الذات.

ومن جانب آخر فإن الأمن بكل أشكاله الذي تعيشه البلاد (الجزائر) مقارنة ببعض الدول عربية وأجنبية يعد عاملاً أساسياً في تمتع الشباب بأمل ولو كان بدرجة متوسطة لدى أفراد العينة فقد كشفت دراسة (Eggerman and Panter-Brick, 2010) أن عدم المساواة في البنية الاجتماعية متمثلة في الفقر والحروب والصراعات تشكل عقبات أمام تحقيق الطموحات الاجتماعية والثقافية مما يولد شعوراً باليأس والإحباط.

عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثانية التي تنص على أن "الشباب من أفراد العينة يتمتعون بمستوى إيثار متوسط"

وللتأكد من صحة الفرض قامت الباحثة بتطبيق اختبار "ت" لعينة واحدة للتعرف على الفروق ما بين متوسط درجات الشباب على مقياس الإيثار والمتوسط الفرضي للمقياس وجاءت النتائج كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (02) يوضح دلالة الفرق بين متوسط درجات أفراد العينة في مستوى الإيثار والمتوسط الفرضي للمقياس

المتوسط الفرضي للمقياس يساوي 60		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	حجم العينة
مستوى الدلالة	قيمة "T"			
0,000	1,06	19,13	89,94	432

يظهر من خلال الجدول (01) أن متوسط درجات الشعور بالأمل لدى عينة الدراسة (89,94) أكبر من المتوسط إذ بلغت قيمة المتوسط الفرضي للمقياس ككل (60)، وباستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة لاختبار الفروق بين المتوسطين بلغت القيمة التائية "t" (1,06) عند مستوى دلالة أقل من ( $\alpha=0,01$ ) مما يعني وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات العينة على مقياس الإيثار والمتوسط الفرضي لصالح المتوسط الحسابي، مما يدل على أن الشباب من أفراد العينة يتمتعون بمستوى مرتفع من الإيثار.

تتفق هذه النتيجة مع توصلت إليه دراسة كل من (محمد وقادر، 2015 وجنيدي، 2020) في حين توصلت دراسة (الشوارب، 2009 والحربي، 2021) إلى وجود مستوى متوسط من سلوك الإيثار لدى عينة من طلبة الدراسات العليا وعينة من معلمات رياض الأطفال. ومن جهتها كشفت دراستي (الشوارب، 2009 و Lamba & Kumar, 2021) أن الإيثار يزداد مع تقدم العمر.

وترجع الباحثة النتيجة التي ترى أنها طبيعية نظرا لطبيعة شخصيته المندفعة لتقديم العون للآخرين دون أن يتوقع ولا ينتظر مقابلا لذلك والتي ورثها من مرجعته الدينية المحضبة ومن الإرث التاريخي فقد أوضح وزير الشؤون الدينية والأوقاف بلمهدي يوسف (2021) بمناسبة يوم الشهيد "الشهداء أساتذة علمونا الإيثار والوفاء" الذي يجعل من الشخصية الجزائرية إلى اليوم تتميز بأنها ذات نزعة لإيثار الغير على حساب الذات وهذا ما نلمسه لدى أفراد المجتمع بمختلف أطيافهم ولدى الشباب الجزائري خاصة عند تعاونهم وتكافلهم دون تفكير مسبق عند الشدائد – والدليل على ذلك على سبيل الذكر لا الحصر ما قدمه الشباب من تضحيات ومساعدات أيام الحرائق التي شهدتها بعض ولايات الوطن سنة 2021- وفي الأوقات العادية على حد السواء.

كما تلعب من جهة أخرى البيئة والتنشئة الاجتماعية دورا فاعلا في تنمية وتعزيز سلوك الإيثار والذي يعكس صورا لمظاهر الوعي والنضج الفكري الأخلاقي لدى الشباب الجزائري على وجه التحديد أثناء تفاعلاتهم الاجتماعية.

عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة التي تنص على أن "الشباب من أفراد العينة يتمتعون بمستوى رفاهية ذاتية متوسطة"

وللتأكد من صحة الفرض قامت الباحثة بتطبيق اختبار "ت" لعينة واحدة للتعرف على الفروق ما بين متوسط درجات الشباب على مقياس الايثار والمتوسط الفرضي للمقياس وجاءت النتائج كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (03) يوضح دلالة الفرق بين متوسط درجات أفراد العينة في مستوى الرفاهية الذاتية والمتوسط الفرضي للمقياس

حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي للمقياس يساوي 40
432	74,05	17,32	قيمة "T"
			مستوى الدلالة
			0,56
			0,03

يظهر من خلال الجدول (01) أن متوسط درجات الشعور بالأمل لدى عينة الدراسة (74,05) أكبر من المتوسط إذ بلغت قيمة المتوسط الفرضي للمقياس ككل (40)، وباستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة لاختبار الفروق بين المتوسطين بلغت القيمة التائية "t" (0,56) عند مستوى دلالة ( $\alpha=0,03$ ) مما يعني وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات العينة على مقياس الرفاهية الذاتية والمتوسط الفرضي لصالح المتوسط الحسابي، وعليه يمكن القول بأن الشباب من أفراد العينة يتمتعون بمستوى مرتفع من الرفاهية الذاتية.

وتتفق نتيجة الدراسة الحالية مع ما توصلت إليه دراسة (آل دلهم وحموري، 2016) والزهراني والكشكي، (2020) وكشف (Hasnain et al., 2014) أن الاناث أكثر شعورا بالرفاهية من الذكور، ومن جانب آخر أكد (Tiliouine, 2012) في دراسته تحسن للرفاهية في الجزائر مقارنة بفترة مضت (فترة الإستقرار السياسي والاقتصادي في التسعينات) وارتفاع مؤشر التنمية البشرية في الجزائر (صحة، تعليم ومستوى معيشي). وترجع الباحثة هذه النتيجة أيضا إلى وعي الشباب بسعي الدولة في تحقيق الأمن مما يعمل على تحقيق الاستقرار النفسي وكذا تلعب العلاقات الاجتماعية بين أفراد المجتمع ككل -الذين يتعايشون في سلام يتضامنون فيما بينهم- وتمتعهم بصحة جسدية جيدة -تؤهلهم للأداء الجيد في أي مجال- دورا مهما في النمو النفسي والشخصي للأفراد بصفة عامة.

ويمكن تفسير النتيجة أيضا بالرجوع إلى التراث النظري حيث أكدت كما أشرنا سابقا (Pleeging et al., 2019) إلى أن تزايد حالات انعدام الأمن التي تؤثر على منظور الناس للمستقبل ستؤثر حتماً على رفاهم الذاتي، كما ونظر رايف وزملائه للرفاهية على أنها محصلة الحياة التي تسير على ما يرام (الزهراني والكشكي، 2020) وهذا ما يدركه الشباب الجزائري.

عرض ومناقشة نتائج الفرضية الرابعة التي تنص على أنه "يمكن التنبؤ في الرفاهية الذاتية لدى الشباب الجزائري من خلال الأمل والإيثار"

من أجل قياس تأثير مساهمة متغيرات الشعور بالأمل والإيثار في التنبؤ بالرفاهية الذاتية لدى الشباب الجزائري، قامت الباحثة باستخدام معامل الانحدار المتعدد التدريجي (Stepwise Multiple Regression) والجدول (04) الموالي يوضح النتائج:

الجدول رقم (04) يوضح نتائج الانحدار المتعدد التدريجي لتأثير مساهمة كل من الأمل والإيثار في التنبؤ بالرفاهية الذاتية لدى الشباب الجزائري

المتغير المتنبؤ به	المتغيرات المتنبئة	معامل الارتباط R	التباين المفسر R <sup>2</sup>	قيمة "F"	الدلالة "F"	بيتا Beta	قيمة "T"	الدلالة "T"	عامل تضخم التباين VIF
الرفاهية الذاتية	الأمل	0,868	0,735	125,501	0,00	0,431	4,02	0,002	1,058
	الإيثار					0,630	8,91	0,000	1,012

من أجل معرفة العلاقة بين الرفاهية الذاتية والمتغيرات المفسرة الأمل والإيثار تم استخدام نموذج الانحدار الخطي المتعدد، وأظهرت نتائج الانحدار الملخصة في الجدول أعلاه أن نموذج الانحدار معنوي وذلك من خلال قيمة "F" المقدرة بـ (48.58) بدلالة أصغر من مستوى (0.01). وتوضح النتائج أن المتغيرات المتنبئة تفسر 73,5% من التباين الحاصل في الرفاهية الذاتية وذلك بالنظر إلى قيمة "R<sup>2</sup>"، كما أشارت قيمة بيتا التي توضح العلاقة بين المتغير المتنبؤ به والأمل بقيمة (0,431) ذات دلالة إحصائية حيث يمكن استنتاج ذلك من خلال قيمة "T" ودلالاتها. ويعني ذلك أنه كلما ارتفع مستوى الأمل بمقدار وحدة يرتفع مستوى الرفاهية بمقدار (0,431) وحدة. وكذلك جاءت قيمة بيتا لمتغير الإيثار بقيمة (0,630) دال إحصائيا فكلما زاد الإيثار بمقدار وحدة تحسن مستوى الشعور بالرفاهية الذاتية بمقدار (0,630).

كما يوضح الجدول نتائج اختبار التعددية الخطية حيث كشفت النتيجة أن قيم عامل تضخم التباين للنموذج كانت متدنية مما يشير إلى عدم وجود مشكلة التعددية الخطية بين متغيرات النموذج التي تشير لوجود ارتباطات قوية بين المتنبئات، وعليه يمكن كتابة معادلة الانحدار كالتالي:  $(y=0.591+0.431X1+0.630X2)$

حيث تمثل Y: الرفاهية الذاتية (المتغير المتنبؤ به)؛ X1: الأمل؛ X2: الإيثار.

ويمكن إرجاع نتيجة أن نسبة إسهام الأمل في تفسير التباين الرفاهية الذاتية كانت (0,431) مما يعني أنه كلما ارتفع مستوى الشعور بالأمل يزداد معه الشعور بالرفاهية إلى ما يتعرض له أفراد العينة كما سبق وأشرنا لضغوط الأحداث الحياتية بصفة عامة وما ينجر عنها أحيانا من خيبات نتيجة الفشل في تحقيق أحد الأهداف أو الخوف من عدم القدر على تحقيقه ما يجعل من الشباب عرضة لعيش حالة من الهلع وتدني مستوى الشعور بالطمأنينة، الأمن والسعادة والعكس فالشعور بالأمل ولو بدرجات متوسطة يعمل على التقليل من آثار مشاعر الخوف كونه يساعدهم في مواجهة وتحدي أعباء الحياة الضاغطة.

فمساهمة الشعور بالأمل بنسبة (43,5%) في التنبؤ بالرفاهية الذاتية ترجعه الباحثة إلى المستوى المتوسط من الأمل لدى أفراد العينة والذي يمكن اعتبارها نسبة مقبولة لتعمل كقوة دافعة لدى الشباب من أجل السعي لتحقيق الأهداف المستقبلية والاقبال نحو إنجاز مشاريع الحياة المسطرة بكل عزم وطاقة. وقد خلصت دراسة (Hasnain et al., 2014) إلى أن الأمل والسعادة والتفاؤل من مؤشرات الرفاهية النفسية إلا أن السعادة اعتبرت مؤشرا حيث قدرت نسبة مساهمتها في التفسير 53% من التباين ومن جانب آخر كشفت دراسة (بوشامي ولحشر، 2020) أن الأمل يعد متنبئا مهما بالشعور بالسعادة.

وترجع الباحثة مساهمة الإيثار بنسبة تعتبر جيدة حيث قدرت ب (63%) في تفسير الشعور بالرفاهية الذاتية إلى الشعور بالرضا، الفرح والارتياح النفسي الناتجة عن تقديم المساعدات دون مقابل للأفراد وهذا ما يؤكد (Yelpaze & Yakar, 2020) سلوك الإيثار يزيد من الرضا عن الحياة حيث تتوسط المرونة المعرفية تأثير الإيثار على الرضا لدى الشباب وتدعم (Irani, 2008) النتيجة التي خلصت لأن السلوك الإيثاري يؤدي إلى ارتفاع الصحة والرفاهية ويسهل النمو بعد الصدمة.

بالإضافة لهذا فقد اعتبرت دراسات كل من (Proença et al., 2012؛ Dwivedi & Rastogi, 2017؛ Cherian, 2019؛ Ashwini, 2021) أن متغيرات الأمل والإيثار مؤشران من مؤشرات الرضا وجودة الحياة.

### الخاتمة

تم تصميم الدراسة الحالية لتقديم دليل فيما يتعلق بمساهمة كل من الأمل والإيثار باعتبارهما أحد أهم جوانب الشخصية السوية في التنبؤ بالرفاهية الذاتية، ومن أجل هذا تم اختيار عينة من الشباب قدرت ب (432 شابة وشابة جزائريين) كونهم شريحة مهمة تساهم في ازدهار الأمم،

وخلصت النتائج بشكل عام بعد إجراء التحليلات الاحصائية للبيانات بأن أفراد العينة يتمتعون بمستوى متوسط من الشعور بالأمل، بينما يتمتعون بإيثار ومستوى رفاهية ذاتية مرتفعين.

وللتأكد من مدى مساهمة المتغيرات المستقلة (الأمل والإيثار) في التنبؤ بالرفاهية الذاتية تم اعتماد تحليل الانحدار المتعدد التدريجي بأسلوب (Stepwise) فكشفت النتائج على أن المتغيرين معا يساهما في التنبؤ بالرفاهية الذاتية بنسبة 73,5%، حيث كلما زاد مستوى الشعور بالأمل بدرجة واحدة رافقه تغير طردي موجب في الرفاهية الذاتية بمقدار (0,431) وكلما زاد الايثار بدرجة واحدة حدث تغير طردي وموجب في مستوى الشعور بالرفاهية الذاتية لدى أفراد العينة بمقدار (0,630).

### التوصيات

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج الدراسة الحالية توصي الباحثة بإختبار النموذج الذي خلصت له الدراسة المتمثل في دراسة التأثيرات المباشرة وغير المباشرة لمتغيرات الدراسة الحالية باستخدام أسلوب تحليل المسار:

نظرا لأن من بين قيود الدراسة الحالية هو انتماء أفراد العينة لولاية واحدة من ولايات الوطن (تلمسان- الجزائر) مما يعني افتقارها للتنوع إلا أن إجراء المزيد من الدراسات على عينات موسعة (من مختلف البيئات، المستويات السوسيوثقافية...) من شأنه إعطاء دليل علمي يمكن الوثوق في نتائجه أكثر لبناء البرامج الإرشادية لتعزيز الإيثار وتنمية مستوى الشعور بالأمل والرفاهية الذاتية لدى مختلف شرائح المجتمع؛

فحص تأثير المتغيرات الوسيطة كالنوع، العمر، المجموعات الإثنية، المستوى التعليمي والتدين في تأثير المتغيرات المنبئة المعتمدة في الدراسة الحالية على الرفاهية الذاتية.

## قائمة المراجع

- القرآن الكريم.
- آل دلهم، م. وحموري، خ. (2021). القدرة التنبؤية للتفكير الإيجابي بمستوى الرفاهية النفسية لدى الطلبة الموهوبين. مجلة الجامعة العربية الأمريكية للبحوث، 7(2)، 1-28.
- الإمام، س. ورويم، ف. (2020). مستوى الأمل وعلاقته ببعض المتغيرات الديموغرافية لدى طلبة جامعة قاصدي مرباح ورقلة دراسة ميدانية بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية. دراسات نفسية وتربوية، 13(3)، 180-200.
- بوشامي، ع. ولحرش، م. (2020). الأمل كمنبئ بالسعادة الحقيقية لدى التارقي بالأهقار-الجزائر، مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية، 12(02)، 507 - 520.
- جنيدي، أ. ف. (2020). جودة الحياة المدرسية لدى معلمي التلاميذ ذوي الإعاقة وعلاقتها بالمرونة النفسية والسلوك الإيثاري لديهم. مجلة جامعة الشارقة للعلوم الإنسانية والاجتماعية، 17(1)، 173-209.
- الحربي، ف. ه. ص. (2021). متوى السلوك الإيثاري لدى معلمات رياض الأطفال المستجدات وعلاقته بالتسامح لديهم في منطقة القصيم في المملكة العربية السعودية. مجلة الأندلس للعلوم الإنسانية والاجتماعية، 8(41)، 6-30.
- حسانين، أ. م. أ. عبد الحافظ، ل. ع. وعبد العزيز، م. إ. (2020). الأمل وعلاقته بالصلابة النفسية وفاعلية الذات لدى المراهقين الأيتام. المجلة العلمية كلية التربية، ع35، 122-152.
- حسن، أ. ع. ص. (2018). القدرة التنبؤية للمرونة النفسية ومستوى الطموح بالمثابرة لدطالبات المرحلة الثانوية. المجلة العلمية لكلية التربية، 34(6)، 338-388.
- خطاب، ع. (2009). بناء مقياس السلوك الإيثاري وعلاقته بمفهوم الذات لدى طلاب قسم التربية الرياضية بجامعة تكريت. مجلة الثقافة الرياضية، 1(1)، 49-76.
- دلال، س. (2021). دراسة تأثير الفاعلية الذاتية واتخاذ القرار على الأمل لدى تلاميذ الثالثة ثانوي: نهج تحليلي للمسار. مجلة الاضطرابات النمائية العصبية والتعلم، 1(4)، 11-24.

- الزغير، ه.س. (2021). الطمأنينة النفسية كمتغير وسيط في العلاقة بين التفكير الإيجابي والرضا عن الحياة لدى حفظة القرآن من طلبة كلية الشريعة في جامعة الخليل [رسالة ماجستير كلية الدراسات العليا].
- زناد، د. وبورجي، ش. أ. (2016). تحليل العلاقة المتعددة بين كل من الصحة، الرفاهية الذاتية وفاعلية الذات لدى عينة من الأصحاء: دراسة في علم النفس الصحة. *المجلة الجزائرية للطفولة والتربية*، 10، 105-123.
- الزهراني، أ. ع. أ. والكشكي، م. ا. (2020). الرفاهية النفسية وعلاقتها بإدارة الذات لدى عينة من الطالبات ذوات الإعاقة بجامعة الملك عبد العزيز. *مجلة جامعة الملك عبد العزيز: الآداب والعلوم الانسانية*، 28(14)، 219-244.
- الزهراني، خ.ي. والسيد، ف. خ. (2019). دور العطف على الذات والمساندة الاجتماعية في التنبؤ بالرفاهية النفسية لدى عينة من أمهات ذوي الاحتياجات الخاصة بمدينة جدة. *مجلة بحوث كلية الآداب*، 30(119)، 1251-1301.
- سبتي، س.، شهاب، ه. والشيخلي، ب. (2019). علاقة الطمأنينة الانفعالية بالرضا عن الحياة والشعور بالسعادة النفسية لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات. المؤتمر العلمي الدولي: تحديات الواقع وآفاق المستقبل لعلوم التربية البدنية: بغداد، العراق، 18(3) (عدد خاص)، 317-330. بغداد، العراق: جامعة بغداد، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات.
- السيد، ف. خ. (2021). القدرة التنبؤية للاتجاه نحو قبول الآخر والاستقرار الاسري كمؤشر لتعزيز الانتماء الوطني المدرك لدى عينة من الشباب السعودي. *مجلة جامعة الملك عبدالعزيز: الآداب والعلوم الانسانية*، 29(1)، 115-135.
- الشحات، م. م.، والبلاح، خ. ع. (2012). السلوك الإيثاري وعلاقته بالذكاء الوجداني والمسؤولية الاجتماعية لدى طلاب الجامعة. *مجلة العلوم التربوية والنفسية*، 6(1)، 1-68.
- الشربيني، ع. والعطية، أ. (2019). القيمة التنبؤية للتفاؤل في التدفق النفسي لدى أعضاء هيئة التدريس (دول الخليج ومصر): دراسة مقارنة. *المجلة الأردنية في العلوم التربوية*، 15(3)، 359-376.
- الشناوي، ف. ع. ح. (2021). الإبداع الانفعالي وإدارة الوقت كمنبئين بطيب الحياة (النفسية/الذاتية) لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية، *مجلة الإرشاد النفسي*، 66، 71-150.
- الشوارب، إ. ج. (2009). السلوك الإيثاري لدى طلبة جامعة عمان العربية للدراسات العليا في الأردن وعلاقته ببعض المتغيرات. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، 19(62)، 161-187.
- الشيخ، م. ع. (2016). علاقة السلوك الإيثاري بالانفعال لدى عينة من طلبة جامعة دمشق [رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة دمشق].
- عبد الجواد، م. ع. ز. (2016). أنماط التعلق وعلاقتها بالسلوك الإيثاري لعينة من المراهقين بالمرحلة الإعدادية. *مجلة البحث في التربية وعلم النفس*، 31(1)، 361-394. <https://search.emarefa.net/detail/BIM-952808>

- عبد العارضي، ا. والموسوي، ع. (2013). مستوى الأمل لدى طالبات الجامعة، مجلة كلية التربية للبنات للعلوم الانسانية، 12، 163 - 192
- عبدالله، أ. ورفاعي، إ. (2020). القدرة التنبؤية للتدين واليقظة الذهنية بالتوجه نحو الحياة لدى عينة من المجتمع المصري. مجلة جامعة الشارقة للعلوم الانسانية والاجتماعية، 17 (2)، 224-262.
- العبدلي، ع. والزهراني، ب. (2022). القدرة التنبؤية للتفاؤل والأمل باستراتيجيات مواجهة جائحة كورونا لدى عينة من السعوديين من سكان مدينة الرياض. مجلة الجامعة الإسلامية للعلوم التربوية والاجتماعية، 11، 225-276.
- عزازي، أ. م. (2022). السلوك الإيجابي والسعادة الذاتية لدى طالب الجامعة تخصص التربية الخاصة. دراسات، العلوم الإنسانية والاجتماعية، 49(1)، 216-240.
- فرج، ع. ع. ويدر، خ.ع. (2015). دور معنى الحياة في التنبؤ بحسن الحال الذاتي في ضوء الفروق العمرية والجنس، (بدعم من مشروع دعم البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، كلية الآداب، جامعة القاهرة، عبد الله، معتز سيد)، (د، ن).
- القرطبي، أ. ع. م. ب. أ. (2006). الجامع لأحكام القرآن والمبين لما تضمنه من السنة وآي الفرقان. (تحقيق: التركي عبد الله؛ الخراط كامل محمد وكريم الدين محمد: الجزء 20، ط. 1) مؤسسة الرسالة.
- لعزالي، ص. وعائش، ص. (2021). الصلابة النفسية كمنبئ بجودة الحياة لدى طلبة الجامعة دراسة ميدانية بجامعة الجليلي بونعامة-خميس مليانة-. مجلة الشامل للعلوم التربوية والاجتماعية، 4(2)، 252-268.
- لوجان، ا. ومحززي، م. (2021). السعادة والأمل لدى عينة من الشباب الجزائري. مجلة التدوين، 13(01)، 261-270.
- محمد، ا. ي. (2021). العلاقة بين الأمل والتفاؤل والسعادة لدى والدي الأطفال ذوي اضطراب التوحد. مجلة البحث العلمي في التربية، 22(9)، 111-148.
- محمد، ج. م. وقادر، أ. إ. (2015). تطور مشاعر الألفة وعلاقته بالسلوك الإيجابي لدى طلبة الجامعة. مجلة جامعة زاخو، 3B(1)، 179-197.
- مصري، إ. س.، النواجحة، ز. ع. وأبو أسعد، أ. ع. (2022). القدرة التنبؤية للمعتقدات التدوقية برأس المال النفسي لدى طلبة جامعة الخليل المتزوجين حديثاً. مجلة الأستاذ للعلوم الإنسانية والاجتماعية، 61(1)، 215-240.
- المصري، أ. ع. ن. (2019). القدرة التنبؤية لمفهوم الذات السلبية والتفاؤل والتشاؤم بالعجز المتعلم لدى الطلبة ذوي صعوبات التعلم. مجلة العلوم التربوية والنفسية، 20(3)، 303-347.
- المطيري، ر. م. ع. (2018). المرونة النفسية كمنبئ للرضا عن الحياة وقلق المستقبل لدى عينة من طالبات جامعة الملك عبد العزيز [رسالة ماجستير، الآداب والعلوم الإنسانية-جامعة الملك سعود].

- معمريّة، ب. (2011). تقنين استبيان لقياس الأمل (قياس الأهداف) على البيئة الجزائرية. *مجلة التنمية البشرية*، ع3، 181-204.
- النفاخ، ن.، الجنابي، س. ع.، عبود، ع. ع. (2010). قياس السلوك الإيثاري للاعبين كرة القدم (بناء وتطبيق) بحث وصفي. *مجلة جامعة نبي قار*، 5، عدد خاص، 92-105.
- وادة، ف. (2021). مستوى الأمل لدى عينة من تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي (دراسة في إطار نموذج علم النفس الإيجابي). *مجلة العلوم الانسانية لجامعة أم البواقي*، 8(03)، 594-1009.
- Ali, R. M., & Bozorgi, Z. D. (2016). The Relationship of Altruistic Behavior, Empathetic Sense, and Social Responsibility with Happiness among University Students. *Iranian Journal of Practice in Clinical Psychology*, 4(1), 51-56. [magiran.com/p1524604](http://magiran.com/p1524604)
  - Ashwini, U. R. (2021). Altruism and life Satisfaction among Adolescence. *International Journal of Research Publication and Reviews*, 2(7), 661-675.
  - Bailey, T. C., & Snyder, C. R. (2007). Satisfaction with Life and Hope: A Look at Age and Marital Status. *The Psychological Record*, 57, 233-240.
  - Cherian, J. S. (2021). EXAMINING THE RELATIONSHIP BETWEEN GRIT AND QUALITY OF LIFE: THE MEDIATING ROLE OF SOCIAL SUPPORT AMONG NURSES. *Journal of Emerging Technologies and Innovative Research (JETIR)*, 8(7), 62-70.
  - Chew, L.C., & Ang, C.S. (2021). The relationship among quiet ego, authenticity, self-compassion and life satisfaction in adults. *Current Psychology*, <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01867-5>
  - D'Souza, J. M. (2019). The Unique Effects of Hope, Optimism, and Self-efficacy on Subjective Well-being and Depression in German Adults [thesis submitted to the faculty of the Department of Psychology, University of Houston].
  - Dwivedi, A., & Rastogi, R. (2017). Future Time Perspective, Hope and Life Satisfaction: A Study on Emerging Adulthood. *Jindal Journal of Business Research*, 5(1), 17-25. <https://doi.org/10.1177/2278682116673790>
  - Eggerman M. & Panter-Brick C. (2010). Suffering, hope, and entrapment: resilience and cultural values in Afghanistan. *Social Science & Medicine*, 71(1), 71–83 Epub 2010/05/11.
  - Fry, P. S. (2000). Religious involvement, spirituality and personal meaning for life: Existential predictors of psychological well being in community-residing and institutional care elders. *Aging & Mental Health*, 4(4), 375–387. <https://doi.org/10.1080/713649965>
  - Galla, B. M., Esposito, M. V. & Fiore, H. M. (2020). Mindfulness predicts academic diligence in the face of boredom. *Learning and Individual Differences*, 81. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2020.101864>
  - Ghahremani, L., Tehrani, H., Rajabi, A., & Jafari, A. (2020). The Relationship Between the Concepts of Hope and Happiness in Students. *Iran J Health Educ Health Promot*, 8(2): 107-117.

- Głaz, S. (2023). Religious Experience as a Predictor of the Meaning in Life and Life Satisfaction in the Lives of Polish Women after a Stillbirth. *Journal of Religion and Health*, 62, 839–858. <https://doi.org/10.1007/s10943-022-01698-z>
- Hamid, N. (2020). Study of the Relationship of Hardiness and Hope with Life Satisfaction in Managers. *International Journal of Psychology* 14(1), 310-339.
- Hasnain, N., Wazid, S. W., & Hasan, Z. (2014). Optimism, Hope, and Happiness as correlates of Psychological Well-Being among Young Adult Assamese Males and Females. *IOSR Journal Of Humanities And Social Science (IOSR-JHSS)*, 19(2), 44-51
- Hassan, S., Habib, Sh., & Zaidi, S. M. I. H. (2022). Role of Altruism and Spirituality in Life Satisfaction among Welfare Workers. *Advances in Business and Commerce (ABC)*, 1(1), 29-40.
- Hu Y., Ye, B., & Im, H. (2021). Hope and post-stress growth during COVID-19 pandemic: The mediating role of perceived stress and the moderating role of empathy. *Personality and Individual Differences*, 178, <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.110831>
- Irani, A. S. (2019). Positive Altruism: Helping that Benefits Both the Recipient and Giver. In Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree of Master of Applied Positive Psychology, University of Pennsylvania, [https://repository.upenn.edu/mapp\\_capstone/152](https://repository.upenn.edu/mapp_capstone/152)
- Karimi, S., Liobikienė, G., & Alitavakoli, F. (2022). The Effect of Religiosity on Pro-environmental Behavior Based on the Theory of Planned Behavior: A Cross-Sectional Study Among Iranian Rural Female Facilitators. *Front. Psychol*, 13, 1-12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.745019>
- Lamba, K. & Kumar, N. (2021). Altruism and Happiness; A Comparative Study Between Young Adults and Middle Aged Adults. *International Journal of Creative Research Thoughts (IJCRT)*, 9(9), 331-335.
- Mahfoud, D., Fawaz, M., Obeid, S., & Hallit, S. (2023). The co-moderating effect of social support and religiosity in the association between psychological distress and coping strategies in a sample of lebanese adults. *BMC Psychology*, 11, 1-9. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01102-9>
- Nemati, Sh. (2020). The Role of Resiliency and Psychological Hardiness in Predicting Psychological Well-being. *Positive Psychology Research*, 5(3), 1-12.
- Nemati, Sh. (2021). Role of Psychological Hardiness and Religious Coping Strategies in Predicting Life Satisfaction among the Mothers of Children with Intellectual and Developmental Disabilities. *Journal of Modern Psychological Researches*, 16(61), 19-28.
- Pargament, K. I., Koenig, H. G., Tarakeshwar, N., & Hahn, J. (2004). Religious Coping Methods as Predictors of Psychological, Physical and Spiritual Outcomes among Medically Ill Elderly Patients: A Two-year Longitudinal Study. *Journal of Health Psychology*, 9(6) 713–730 DOI: [10.1177/1359105304045366](https://doi.org/10.1177/1359105304045366)
- Parker, S.E. (2017). Hope, Future Values and Social Comparison as Predictors of Mental Health and Well-Being in Adolescents [Doctoral thesis, University College London]

- Pleeing E., Burger M., & van Exel J. (2019). The Relations between Hope and Subjective Well-Being: a Literature Overview and Empirical Analysis. *Applied Research in Quality of Life*, 16, 1019-104.
- Post, S. G. (2005). Altruism, Happiness, and Health: It's Good to Be Good. *International Journal of Behavioral Medicine*, 12(2), 66–77.
- Proença, E. D., Pais-Ribeiro, J. L., & Martins-Oliveira, M. J. (2012). Happiness, Hope, and Affection as Predictors of Quality of Life and Functionality of Individuals With Heart Failure at Three-Month Follow-up. *Psychology Research*, 2(9), 532-539.
- Raats, C., Adams, S., Savahl, Sh., Isaacs, S., & Tiliouine, H. (2019). The Relationship Between Hope and Life Satisfaction Among Children in Low and Middle Socio-Economic Status Communities in Cape Town, South Africa. *Child Indicators Research*, 12(2), 1-14
- Rand K. L., Shanahan, M. L., Fischer, I. C., & Fortney, S.K. (2020). Hope and optimism as predictors of academic performance and subjective well-being in college students, *Learning and Individual Differences*, 81, <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2020.101906>
- Salmabadi, M., Farshad, M. R., & Kamarzarin, H. (2017). Moderating Effect of Religious Coping in the Relationship between Hardiness and Psychological Well-being in Students of Shiraz University of Medical Sciences. *Journal of Research & Health*, (2012), 34(8), 681–693. <https://www.researchgate.net/publication/317106653>
- Shanahan, M. L., Fischer, I. C., & Rand K. L. (2020). Hope, optimism, and affect as predictors and consequences of expectancies: The potential moderating roles of perceived control and success. *Journal of Research in Personality*, 84, <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2019.103903>
- Shirazi, M., Chari, M., Kahkha, S. J., & Marashi, F. (201). The Role of Hope for the Future and Psychological Hardiness in Quality of Life Among Dialysis Patients. *Jentashapir J Health Res*, 9(3), 1-5. doi: 10.5812/jjhr.67827
- Siril, H., Fawzi, M.C. S., Todd, J., Somba M., Kaale, A., Minja, A., Killewo, J., Mugusi, F., & Kaaya, S. F. (2020). *BMC Psychology*, 08:5, 2-16. <https://doi.org/10.1186/s40359-020-0376-y>
- Slezackova, A., & Krafft, A. (2016). Hope – A Driving Force of Optimal Human Development. In: J. Mohan, M. Sehgal. *Idea of Excellence: Multiple Perspectives*. pp.1-12. Chandigarh, Panjab University Editors.
- Theurer, K., & Wister, A. V. (2010). Altruistic Behaviour and Social Capital as Predictors of Well-Being among Older Canadians. *Ageing and Societ*, 30(01), 157-181. DOI:10.1017/S0144686X09008848
- Tiliouine, H. (2012). Subjective Well Being, Psychological needs, Meaning in life, Religious Practice and Income in the Population of Algeria. *Journal of Social Research and Policy*, 3(2), 1-20. <https://www.researchgate.net/publication/263928827>
- Vaillant, G. E. (2000). Adaptive mental mechanisms: Their role in a positive psychology. *American Psychologist*, 55(1), 89–98. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.89>

- Villani, D., Sorgente, A., Iannello, P., & Antonietti, A. (2019). The Role of Spirituality and Religiosity in Subjective Well-Being of Individuals With Different Religious Status, *Frontiers in Psychology*, 10, 1-11. DOI:10.3389/fpsyg.2019.01525
- Yelpeze, I., & Fakültesi, E., (2020). The Relationship between Altruism and Life Satisfaction: Mediator Role of Cognitive Flexibility. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 49(1), 142-162.
- Zhao, Y., & Wu, L.M. (2018). Your Health, My Happiness: Optimism and Socioeconomic Status as Moderators between Spousal Health and Life Satisfaction among the Elderly. *Open Journal of Social Sciences*, 6, 127-141.

## دور التنظيم العاطفي في تحقيق التوافق الزوجي لدى المرأة الجزائرية العاملة

### The role of emotional regulation in achieving marital adjustment among working Algerian women

إكرام عبد الرحماني

أخصائية نفسانية عيادية- الجزائر

[ikramabdrrahmani@gmail.com](mailto:ikramabdrrahmani@gmail.com)

<mailto:Sarah.adem.2015@gmail.com>

صراح نور الهدى آدم

أخصائية نفسانية عيادية-الجزائر

[sarah.adem.2015@gmail.com](mailto:sarah.adem.2015@gmail.com)

الملخص:

تحيط بالمرأة العاملة عدة مشكلات علائقية تعيق وصولها إلى مستوى جيد من الصحة النفسية، خاصة المرتبطة بالخلافات الزوجية الناتجة في الغالب عن عدم إشباع الحاجات العاطفية، ورغم ذلك نجد أن معظم النساء العاملات يحاولن التكيف مع الحياة الزوجية بغية الوصول إلى التوافق الزوجي نظرا لكونه من أبرز مؤشرات الصحة النفسية والعاطفية، ويتطلب التكيف مع تلك الاعتلالات التمتع بجملة من المهارات العاطفية تحت مفهوم التنظيم العاطفي، المبنية على قدر من الوعي في إدارة المشاعر، ومن هنا تبلورت إشكالية موضوعنا، وعليه هدفت الدراسة إلى تحديد مدى مساهمة التنظيم العاطفي وعوامله الخمسة (إعادة التفكير الإيجابي، المراقبة الذاتية، القمع، حل المشكلات، الإلهاء) في تحقيق التوافق الزوجي لدى المرأة الجزائرية العاملة، وتم اتباع المنهج الوصفي السببي لملائمته طبيعة موضوع الدراسة، ولتحقيق ذلك تم الإستعانة بالأدوات المتمثلة في مقياس التنظيم العاطفي بعد حساب خصائصه السيكومترية، ومقياس التوافق الزوجي، على عينة قدرت ب (80) امرأة عاملة، تم إختيارهن بطريقة عشوائية. ولتحليل البيانات تم الاستعانة بالحزم الإحصائية (SPSS-23) واستخدام معامل الانحدار البسيط، وأظهرت نتائج الدراسة بأن التنظيم العاطفي يساهم بعوامله الخمسة في تحقيق التوافق الزوجي لدى المرأة الجزائرية العاملة.

الكلمات المفتاحية: التنظيم العاطفي، التوافق الزوجي، المرأة الجزائرية العاملة.

#### Abstract:

The working woman is surrounded by several relational problems that hinder her access to a good level of mental health, especially those related to marital disputes that often result from not satisfying her emotional needs. Despite this, we find that most working women try to adapt to marital life in order to reach marital compatibility due to the fact that it is a The most prominent indicators of mental and emotional health, and adaptation requires the enjoyment of a set of emotional skills based on a degree of awareness in managing feelings, what is known as emotional regulation, and from here the problem of our topic was crystallized, and accordingly the study aimed to determine the extent of the contribution of emotional regulation and its five factors (rethinking Positive, self-observation, repression,

problem solving, distraction) in achieving marital compatibility among working Algerian women, and the comparative descriptive causal approach was followed for its suitability to the nature of the subject of the study, and to achieve this, the tools of the emotional regulation scale were used after calculating its psychometric characteristics, and the marital adjustment scale, on a sample of (80) working women, who were chosen randomly. To analyze the data, statistical packages (SPSS-23) were used and the simple regression coefficient was used. The results of the study showed that emotional regulation contributes to its five factors in achieving marital adjustment among working Algerian women.

**Keywords:** emotional regulation, marital adjustment, Algerian working women.

## 1. مقدمة

تلعب المشاعر والعواطف دورا هاما في بناء الترابط العاطفي بين الزوجين إذ يرتكز التفاعل بينهما على مظاهر وجدانية وانفعالية تتداخل في ما بينها لتشكل نوع من التواصل قد يكون فعال محققا للاستقرار النفسي وقد يكون غير فعال محققا بذلك تبلور عدة مشكلات نفسية وعلائقية وحتى ظواهر اجتماعية، ويعد الاهتمام بالصحة العاطفية اهتماما بالغاً، ذلك راجع لكونها جزء لا يتجزأ من الصحة النفسية. ويعد علم النفس الايجابي من أهم الميادين التي اهتمت بدراسة العاطفة الإيجابية مثل الإشباع العاطفي والسعادة والرضا عن الحياة والتوافق والانسجام (التيجاني، 2016: 124)، وكذا الصفات الإيجابية كالتفاعل والتواصل والاستراتيجيات الفعالة لتسيير العاطفة التي هي أساس المشاعر الإيجابية بين المتزوجين، وهذا ما يطلق عليه التوافق الزوجي، حيث تبرز دورة الحياة العاطفية في جوانب عدة منها المشاركة، والوقت الذي يقضيه الشريكان مع بعض والالتزام بالواجبات، وقوة التعبير عن الذات والمشاعر في ظل تبادل العلاقة، الذي يمكن أن يكون فعالا في مكونات التوافق الزوجي، وقد برز هذا الاهتمام بعد ظهور عدة دراسات تناولت الظواهر النفسية والمشكلات العلائقية التي تعيق الوصول الى التوافق الزوجي والتي تمس الشريكين أو أحدهما، وفي ظل العصرية وخروج المرأة المتزوجة للعمل وتعرضها لعدة ضغوطات منها ضغوطات العمل والضغوطات الأسرية، تجد صعوبة في ضبط انفعالاتها وتنظيم مشاعرها والفصل بين حياتها المهنية والزوجية، وما يحدث جراه من مشاكل وصراعات عائلية، وبالحديث عن المجتمع الجزائري نجد أن المرأة الجزائرية العاملة تمر على سيرورة من الضغوطات النفسية والمشكلات العاطفية التي قد تعيقها في تسيير علاقتها بزوجها وفق تداخل عدة عوامل ضاغطة وغير محفزة، غير أن حسن تسيير المرأة الجزائرية العاملة لمشاعرها وانفعالاتها يجعلها تحقق دورا هاما في تحسين العلاقة الزوجية بمختلف متطلبات إشباعها العاطفية، ويكون ذلك بتبني مهارات اتصالية وتفاعلية مثل وجود قدرة متبادلة في فهم شريك الحياة، ووجود القدرة على التعاطف والتكيف معه كالاعتراف بالعواطف وإدارته، فيكون على إثر ذلك رغبة ملحة في تحقيق الإشباع العاطفي باعتباره يزهر العاطفة العقلية والحسية المتبادلة، والتمتع بموقف إيجابي وعاطفي لكلا الزوجين. ويعد تبني أسلوب حل المشكلات والتفكير الايجابي والمراقبة الذاتية وغيرها من الاستراتيجيات التي تمكنها من التنظيم العاطفي الذي هو القدرة على التحكم في المشاعر وإدارتها بما يتوافق مع الوضع الراهن.

## 2. مشكلة البحث

إن كثرة الضغوط والمسؤوليات التي تواجهها المرأة الجزائرية العاملة قد تؤدي بها أحيانا إلى اتخاذ بعض القرارات الهامة التي تساعد في الوصول إلى درجة معينة من التحكم والقدرة على السيطرة على حياتها وظروفها (بن لعربي، 2021: 1002)، كما تسعى بدورها إلى تحسين علاقتها العاطفية بزوجها، إذ تلعب المشاعر دورا هاما في تسييرها، وفي هذا السياق بينت نتائج دراسة (السيد والصبورة، 2004) إمكانية التنبؤ بالاختلال الزوجي من خلال معرفة مقدار كل من التعاطف بين الزوجين ونوع وطبيعة الإدراك الحسي والعاطفي للشريك الآخر، فإذا ما كان ذلك الإدراك فعالا وإيجابيا مبنيا على حسن الانصات والتفهم وتقدير المشاعر فإن بإمكانه تحقيق التوافق الزوجي بين المرأة الجزائرية العاملة وشريك حياتها، فالتوافق الزوجي "عبارة عن تقبل المشاعر الايجابية المتبادلة والشعور بالراحة والأمان، وتحقيق الحاجات والمشاركة في المهام والأنشطة، وتحقيق التوقعات الزوجية من كل منهما بما يحقق لهما حياة زوجية سعيدة" (عسيلة و البناء، 2011: 24)، ومن معيقات تحقيق ذلك التوافق احتمالية عجز المرأة الجزائرية العاملة في تنظيم عواطفها إذ ينعكس ذلك في ظهور مجموعة من الاضطرابات النفسية كالعجز في التعامل مع العواطف المختلفة والملائمة للمواقف التي تمر بها مع شريك حياتها، وقلة الاستمتاع بالحياة، وانخفاض معدل التوافق والتفاعل مع الشريك والمشكلات الانفعالية كالقلق والغضب والحزن (الشمري والجواري، 2019: 198)، وعليه يعد مواجهة هذا العجز ومحاولة تحسين حسن تسيير المشاعر والعواطف من أكثر التحديات التي قد تواجهها المرأة الجزائرية في ظل عملها وظل البيئة المحيطة بها، وترتكز تلك المواجهة على استراتيجيات التنظيم العاطفي التي لها أهمية كبيرة في مراحل حياة الأفراد عامة، لارتباطها بصحتهم النفسية؛ إذ يعرف التنظيم العاطفي بأنه: " وهذا ما يصطلح عليه بالتنظيم العاطفي Emotion Regulation، والذي يشير إلى المحاولات التي يقوم بها الأفراد للتأثير على عواطفهم، وكيف يتم اختبار هذه المشاعر والتعبير عنها، وهذه الجهود تنطوي على محاولات لتغيير بعض جوانب التفاعل بين الفرد والبيئة " (علش، 2017: 174)، فمن خلال ذلك يتبين أهمية التنظيم العاطفي في تحسين تسيير العواطف والمشاعر، وعلى ضوء هذا الطرح تبلورت إشكاليتنا التالية التي تتبعها الأسئلة الفرعية كما جاء في الطرح التالي:

- هل للتنظيم العاطفي دور في تحقيق التوافق الزوجي لدى المرأة الجزائرية العاملة؟

## 1.1.1. التساؤلات الجزئية

- هل لعامل إعادة التفكير الإيجابي دور في تحقيق التوافق الزوجي لدى المرأة الجزائرية العاملة ؟
- هل لعامل المراقبة الذاتية دور في تحقيق التوافق الزوجي لدى المرأة الجزائرية العاملة؟
- هل لعامل القمع العاطفي دور في تحقيق التوافق الزوجي لدى المرأة الجزائرية العاملة ؟
- هل لعامل حل المشكلات دور في تحقيق التوافق الزوجي لدى المرأة الجزائرية العاملة ؟
- هل لعامل الالهاء دور في تحقيق التوافق الزوجي لدى المرأة الجزائرية العاملة؟

### 3. فرضيات البحث

- لا يساهم التنظيم العاطفي دور تحقيق التوافق الزوجي لدى المرأة الجزائرية العاملة.

#### 1.3. الفرضيات الجزئية

- لا يساهم عامل إعادة التفكير الإيجابي في تحقيق التوافق الزوجي لدى المرأة الجزائرية العاملة.
- لا يساهم عامل المراقبة الذاتية في تحقيق التوافق الزوجي لدى المرأة الجزائرية العاملة.
- لا يساهم عامل القمع العاطفي في تحقيق التوافق الزوجي لدى المرأة الجزائرية العاملة.
- لا يساهم عامل حل المشكلات في تحقيق التوافق الزوجي لدى المرأة الجزائرية العاملة.
- لا يساهم عامل الالهاء في تحقيق التوافق الزوجي لدى المرأة الجزائرية العاملة.

### 4. أهمية البحث

تمثلت أهمية بحثنا في تسليط الضوء على متغير قل ما نجده في ساحة الدراسات النفسية، إذ يعرف بحداثته وقلة إدراجه ضمن الدراسات البحثية العربية وحتى الجزائرية، وهو متغير التنظيم العاطفي، والذي يلعب دور في تقليل المشاعر السلبية وتعزيز المشاعر الايجابية وتحسين سيرورة العلاقات العاطفية والانفعالية، وهو متغير حساس في موضوع الصحة العاطفية، كما تتبلور أهمية هذا البحث في تناول متغير التوافق الزوجي التي انهالت عليه العديد من الدراسات العربية والأجنبية وحتى الجزائرية دارسين مكوناته، وكيفية تحقيقه وعوامل وصول الشريكين له، فيعطي بحثنا أهمية في تحديد ما إذا كان للتنظيم العاطفي أثر مساهم في تعزيز التوافق الزوجي ونلتمس تلك الأهمية باختيارنا شريحة جد حساسة في المجتمع الجزائري وهن النساء الجزائريات العاملات، كما يكتسي بحثنا أهمية إثراء التراث العلمي، وتغطية فجوة قلة الدراسات السابقة المتناولة لمتغير التنظيم العاطفي.

### 5. أهداف البحث

هدف بحثنا إلى ما يلي:

- تقديم طرح نظري موجز لكل من متغير التنظيم العاطفي والتوافق الزوجي.
- تسليط الضوء على فئة النساء الجزائريات العاملات
- كشف عن ما إذا كان للتنظيم العاطفي بأبعاده الخمس ( عامل إعادة التفكير الإيجابي ، عامل المراقبة الذاتية، عامل القمع العاطفي ، عامل حل المشكلات، عامل الالهاء ) دور في تحقيق التوافق الزوجي.

### 6. التعريف الإجرائي لمصطلحات البحث

#### 1.6. التنظيم العاطفي Emotional Regulation :

هو الدرجة الكلية التي يتحصلن عليها النساء الجزائريات العاملات في مقياس التنظيم العاطفي المقسم على أبعاده الخمس (عامل إعادة التفكير الإيجابي ، عامل المراقبة الذاتية، عامل القمع العاطفي ، عامل حل المشكلات، عامل الالهاء )

## 2.6. التوافق الزوجي Marital Adjustment :

هو الدرجة الكلية التي يتحصلن عليها النساء الجزائريات العاملات في مقياس التوافق الزوجي المقسم على سبعة أبعاد (بعد الحب والعاطفة، بعد التوافق الديني، بعد التوافق الجنسي، بعد التوافق في الثقافة والاتجاهات، بعد التوافق الاجتماعي والاقتصادي، بعد النضج الانفعالي، بعد الثقة).

## 3.6. المرأة الجزائرية العاملة:

تعني المرأة العاملة في هذا البحث، النساء المتزوجات العاملات في القطاع العام والخاص في مختلف المجالات على مستوى دولة الجزائر.

## الإطار النظري

### 1. تعريف التنظيم العاطفي:

#### 1.1. التنظيم العاطفي ( Emotion Regulation ) :

يشير مفهوم التنظيم العاطفي إلى أنه العمليات التي من خلالها يؤثر الأفراد في العواطف التي يمتلكونها والكيفية التي يخبرون بها هذه العواطف أو يعبرون عنها . وعملية تنظيم العاطفة في كثير من الأحيان تنطوي على تنظيم العواطف والمشاعر السلبية (كالغضب والخوف والحزن ) (نمير ورسول: 2018: 444).

فالتنظيم العاطفي: هو القدرة على التحكم في العواطف والمشاعر الخاصة بالإنسان، والتعامل معها بطريقة صحيحة ومناسبة في الأوقات المناسبة. يتضمن التنظيم العاطفي القدرة على التعرف على المشاعر والعواطف الخاصة بالشخص، وفهم أسبابها وتحليلها، والتحكم فيها وتغييرها إذا لزم الأمر.

#### 2.1. خصائص وسمات الأفراد ذوي التنظيم العاطفي :

وفقاً لـ (Martin and Dahlen) سمات الفرد الذي يتصف بالتنظيم العاطفي هي :

- يتصف بالمرونة في تعامله مع المشاكل وضغوطات الحياة .
- ينظر للحياة بتفاؤل وإيجابية .
- لديه القدرة في تكوين علاقات صية جيدة مع الآخرين
- لديه القدرة على حل المشكلات بشكل هادئ .

- يتعاطف مع الآخرين في أوقات ضيقهم . (المرجع السابق: 445)

يعتمد التنظيم العاطفي على عدة عوامل، بما في ذلك الثقة بالنفس والتفكير الإيجابي، والتواصل الفعال، والقدرة على تحمل الضغوط والتعامل مع المواقف الصعبة بشكل صحيح. كما يعتمد على قدرة الفرد على التركيز على الأهداف المهمة، والعمل على تحقيقها، وذلك بتحديد الأولويات وتحديد الخطوات العملية اللازمة لتحقيق هذه الأهداف.

### 3.1. دور الاسرة في التنظيم العاطفي :

يتطور التنظيم العاطفي بشكل كبير خلال الطفولة والمراهقة ، فالأطفال الرضع يبحثون عن مساعدة الوالدين لهم من خلال بكائهم بشكل لا يمكن تجنبه إلا بتدخل الوالدين ، ويتحدث الأطفال في سن ما قبل المدرسة عن مشاعرهم ، ويعرف الأطفال الأكبر سنًا مهارات الالهاء الذهني لإدارة انفعالاتهم ، وقد يكون لدى المراهقين استراتيجيات شخصية ( مثل اللعب ، موسيقى ... ) للقيام بذلك ، وتنشأ هذه التغيرات التنموية من المهارات المفاهيمية المتزايدة للطفل ، والتغيرات العصبية الحيوية التي تتحكم في الانفعالات ، والمزاج المتقلب ، والعديد من التأثيرات الاجتماعية . ومن المساهمات المهمة لعلم النفس النمو هو تركيزه على العمليات الاجتماعية التي تشكل نمو التنظيم العاطفي، وكما يعرف أي والد فإن الأطفال يولدون بقدرات بدائية فقط لإدارة عواطفهم وهم يعتمدون على الوالدين لهدئتهم ضيقهم وخوفهم ، والتحكم في عواطفهم ، وحتى إدارة المتعة والبهجة ، وعلى الرغم من أن الأطفال يكتسبون بسرعة المزيد من القدرات الذاتية للتنظيم العاطفي إلا أن دور الآخرين في إدارة العواطف يستمر طوال الحياة (عايش ومجاهدي، 2019: 176-177).

### 2. التوافق الزوجي :

#### 1.2. تعريف التوافق الزوجي

يعرفه (أحمد الكندري، 1996): "بأنه الميل النفسي المعبر عنه بالود والمحبة والاتفاق والعلاقة الطيبة الحسنة بين الزوجين وبقية أفراد الأسرة. وأن الأمان النفسي والاجتماعي الذي تشعر به الزوجة يمثل مكانة مهمة في توفير السعادة والتوافق الزوجي اذ انه يوفر الاستقرار الاسري . كما يعرف التوافق الزوجي : "بانه نمط من التوافقات الاجتماعية التي يهدف من خلالها الفرد ان يقيم علاقات منسجمة مع قرينه في الزواج ، كما يعني ان كل من الزوج والزوجة يجد في العلاقة الزوجية ما يشبع حاجتهما الجسمية والعاطفية والاجتماعية مما ينتج عنه حالة من الرضا عن الزواج" (عرض، 2020: 327).

فالتوافق الزوجي هو قدرة الشريكين على التفاهم والتواصل والتعاون مع بعضهما البعض، وهو أساساً لنجاح العلاقة الزوجية. يمكن أن يحدث التوافق الزوجي في حالة توافق الشريكين في الاهتمامات والقيم والمعتقدات والرؤى والمواقف والشخصيات والسلوكيات يمكن أن يؤدي عدم التوافق الزوجي إلى صعوبة في التواصل وفشل

العلاقة الزوجية، وهذا يمكن أن يؤثر سلباً على الصحة العقلية والجسدية للأزواج. لذلك، ينصح بأن يكون هناك دراسة جيدة للتوافق الزوجي قبل الزواج، وذلك بالتحدث والتفاهم والتعرف على بعضهما البعض جيداً وتبادل الآراء والأفكار والمعتقدات والأهداف في الحياة. كما يمكن أن يتم العمل على تحسين التوافق الزوجي من خلال العمل على تعزيز التواصل والاحترام والتفاهم بين الشريكين والعمل على حل الخلافات بطرق إيجابية وبناءة، وتحديد الأهداف والرؤى المشتركة والعمل على تحقيقها سوياً.

## 2.2. العوامل المرتبطة بالتوافق الزوجي :

هناك عوامل عديدة منها (حسني، 2015: 109-110):

- الشخصية والعوامل الوراثية .
- تباين التنشئة الإجتماعية .
- الجانب العاطفي والجنسي .
- تغيير الأدوار الاجتماعية وصراع الأدوار .
- العوامل الإقتصادية .
- الإنجاب وتأثيره على التوافق الزوجي .
- تأثير سن الزواج على التوافق الزوجي .
- دور الأهل في تحقيق التوافق الزوجي .
- مدة الزواج وتأثيرها في تحقيق التوافق الزوجي .
- طفولة أحد الزوجين وتأثيرها على حدوث التوافق الزوجي .

## 3.2. مظاهر التوافق الزوجي :

يعتبر التوافق الزوجي موضوعاً حيويًا يحدث بين الزوجين ، ومع ذلك يمتد أثره إلى من حولهم حيث يتم فيه إشباع مجموعة من الدوافع والحاجات فقد ذكر أن في الزواج يتم إشباع الدافع الجنسي من خلال إطار شرعي يرضي عنه الدين والمجتمع ، مما يزيد الرضا النفسي والجسدي لدى الفرد ، وكذلك يتم فيه إشباع دافع الوالدية فقد توصلت بعض لدراسات لمجموعة من المظاهر والعلامات الدالة على حدوث التوافق الزوجي ، والتي منها (غلام، 2018: 80-81):

- التواضع والتعاون بين الزوجين في أداء الأدوار .
- الشعور بالسعادة والرضا عن الحياة ، والراحة النفسية والسلوك الاجتماعي المقبول .
- شعور الأبناء بالأمن النفسي .
- ظهور الدعم والمساندة من الطرف الآخر والأسرة ، مما يساهم في حل المشكلات بسهولة نسبياً .

- الإشباع الجنسي ، والتعاون الاقتصادي .
- النجاح والكفاءة في العمل ، حيث أن التوافق الزوجي للفرد قد يزيد استقرار الفرد العامل في عمله .
- حصول كل من الزوجين على مطالبه وأهدافه ، مما يعني اتفاق السلوكيات مع التوقعات ، وكذلك الانسجام والقدرة.

## الإطار المنهجي

### 1. منهج البحث

وفقا لطريقة الأسئلة التي قمنا بطرحها، ونوعية موضوع البحث ومتغيراته، فإن المنهج الذي سنتبعه هو المنهج الوصفي السببي ، لملائمته طبيعة موضوع البحث وأهدافه.

### 2. العينة الاستطلاعية

لمعرفة الخصائص السيكومترية (الصدق والثبات) لمقياس التنظيم العاطفي قامت الباحثتان بتطبيقه على عينة استطلاعية قوامها (20) امرأة جزائرية متزوجة عاملة.

### 3. العينة الفعلية (الأساسية)

بلغت عينة الدراسة والتي تم اختيارها بطريقة عشوائية (80) امرأة جزائرية متزوجة عاملة، في المدة الزمنية التي تراوحت ما بين (فيفري إلى نهاية مارس) لسنة 2023، والجدول الموالي يوضح توزيع أفراد عينة البحث حسب متغيراته :

جدول رقم (01): توزيع أفراد العينة حسب متغيرات البحث

المتغير	المستوى	تكرار العدد	النسبة المئوية
السن	من 20 الى 30 سنة	41	51%
	من 30 سنة الى 40 سنة	25	31%
	من 40 سنة إلى 50 سنة	14	18%
مدة الزواج	من سنة الى 5 سنوات	27	34%
	من 5 الى عشر سنوات	45	56%
	أكثر من عشر سنوات	08	10%
أقدمية العمل	من سنة الى خمس سنوات	39	49%
	من 5 الى عشر سنوات	26	33%
	أكثر من 10 سنوات	15	18%

التعقيب:

نلاحظ من خلال الجدول رقم (01) نتائج توزيع أفراد العينة حسب متغيرات البحث التي تم تحديدها في كل من (متغير السن، متغير مدة الزواج، متغير أقدمية العمل).

#### 4. أداة البحث

##### 1.4. مقياس التوافق الزوجي:

قامت بتصميمه الدكتورة الباحثة (ابراهيمى أسماء، 2015) لتطبيقه على عينة النساء الجزائريات العاملات، و هو استبيان من تصميم الباحثة أيضا يتكون من (53 عبارة موزعة على سبعة محاور هي:

- المحور الأول الحب والعاطفة.
- المحور الثاني التوافق الجنسي.
- المحور الثالث التوافق الديني.
- المحور الرابع التوافق في الثقافة والاتجاهات.
- المحور الخامس التوافق الاجتماعي والاقتصادي.
- المحور السادس النضج الانفعالي.
- المحور السابع الثقة.

ويقوم مفتاح تصحيح المقياس على الترتيب التالي: البدائل: (كثيرا جدا، كثيرا، أحيانا، نادرا، إطلاقا) - (5-4-3-2-1)، وقد قامت الباحثة بتكليفه على عينة العاملات الجزائريات وحساب خصائصه السيكمومترية، مما يجعله صالحا للاستخدام في الدراسات المشابهة والمتضمنة نفس خصوصية العينة.

##### 2.4. مقياس التنظيم العاطفي:

قام بتصميم المقياس كل من الباحثان (الشمري والجواري، 2019)، إذ يتألف المقياس من (30) بند موزعين على 5 عوامل بمعدل:

- (13) بند لعامل التفكير الإيجابي وفق الفقرات التالية: (14، 6، 16، 7، 21، 4، 23، 20، 18، 30، 27).
- (08) بنود لعامل المراقبة الذاتية وفق الفقرات التالية: (1، 15، 29، 3، 13، 19، 11، 2).
- (3) بنود لعامل القمع وفق الفقرات التالية: (10، 12، 9).
- (3) بنود لعامل الحل للمشكلات وفق الفقرات التالية: (17، 22، 24).
- (3) بنود لعامل الإلهاء وفق الفقرات التالية: (8، 5، 25).

أما مفتاح التصحيح، فأمام كل فقرة (5) بدائل متدرجة للإجابة (أوافق بشدة، أوافق بدرجة متوسطة، أوافق قليلاً، لا أوافق، لا أوافق بشدة) يقابلها التصحيح التالي: (1-2-3-4-5).

#### 1.2.4. حساب الخصائص السيكومترية لأداة البحث

من أجل حساب ثبات وصدق الأداة تم استخدام معامل ألفا كرونباخ لحساب الثبات، ومعامل الصدق الذاتي لحساب الصدق، والجدول (رقم 2) يوضح توزيع معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والمقياس ككل.

جدول رقم (02): يوضح معاملات الارتباط بين درجة كل البعد والدرجة الكلية للمقياس

الأبعاد	معامل ألفا كرونباخ	معامل الصدق الذاتي
بعد عامل إعادة التفكير الإيجابي	0.85	0.94
بعد عامل المراقبة الذاتية	0.86	0.92
بعد عامل القمع العاطفي	0.86	0.91
بعد عامل حل المشكلات	0.87	0.92
بعد عامل الإلهاء	0.81	0.93
الثبات الكلي للمقياس	0.87	0.93

التعليق: من خلال رقم (02) نلاحظ أن المقياس المستخدم يتمتع بمعامل صدق وثبات عاليين حيث تراوحت قيمة معامل ألفا كرونباخ بين 0.81 و0.87، فيما تراوحت قيمة معامل الصدق الذاتي بين 0.92 و0.94.

#### عرض النتائج ومناقشتها

لتحليل النتائج تم استخدام كل من تحليل الانحدار البسيط ومعالجة النتائج بحزمة (SPSS)، وسنعرض النتائج المتحصل عليها كالتالي:

#### 1. الفرضية العامة:

جدول رقم (03) يوضح نتائج تحليل الانحدار الخطي البسيط لعدم مساهمة التنظيم العاطفي في تحقيق

#### التوافق الزوجي لدى المرأة الجزائرية العاملة

النموذج	R	R <sup>2</sup>	R <sup>2</sup> مربع	الخطأ المعياري	قيمة (t)	قيمة (f)	مستوى الدلالة
المتغير المستقل	0.194	0.038	0.025	34.082	1.714	2.937	غير دالة
المتغير التابع							
التوافق							احصائيا

								العاطفي	الزواجي
--	--	--	--	--	--	--	--	---------	---------

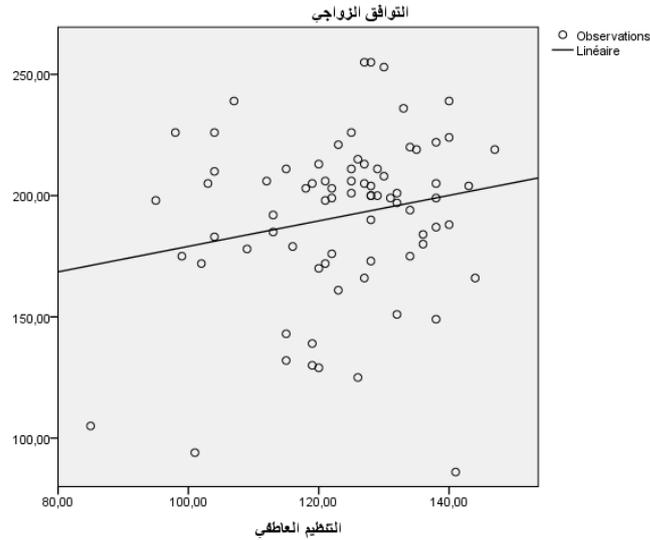
يتضح من خلال الجدول (03) أن قيمة (f) لنموذج الانحدار الخطي تساوي 2.937 عند القيمة الاحتمالية 0.091 مما يدل على عدم وجود دلالة احصائية لنموذج الانحدار الخطي البسيط الذي تم توقيه بالمتغير التابع " عدم تحقيق التوافق الزواجي لدى المرأة الجزائرية العاملة " بدلالة " التنظيم العاطفي " وهو غير دال احصائيا. يتبين كذلك أن النموذج يفسر 03 % من التباين الكلي للمتغير التابع " عدم التوافق الزواجي لدى المرأة الجزائرية العاملة " وبعد تعديل أثر المتغير المستقل في النموذج فأصبح R المعدل يساوي 0.0252 مما يعني أن النموذج يفسر 02% من التباين الكلي للمتغير التابع والباقي 98%. وعليه الفرضية الصفرية العامة غير مقبولة . ولمعرفة درجة عدم مساهمة أو تأثير المتغير المستقل " التنظيم العاطفي " في المتغير التابع " التوافق الزواجي لدى المرأة الجزائرية العاملة " تم حساب معامل بيتا المعيارية كما هو مبين في الجدول التالي:

جدول رقم (04) يوضح معاملات (Bêta) لمساهمة المتغير المستقل (التنظيم العاطفي) في المتغير التابع (التوافق الزواجي)

مستوى الدلالة	المعاملات المعيارية	المعاملات غير معيارية		المتغير التابع	المتغير المستقل
	قيمة (beta)	الخطأ المعياري	معامل B		
غير دال احصائيا	0.194	0.307	0.526	التوافق الزواجي	التنظيم العاطفي

نلاحظ من خلال الجدول أنه لا يوجد مساهمة للتنظيم العاطفي في تحقيق التوافق الزواجي لدى المرأة الجزائرية العاملة.

والشكل التالي يوضح ذلك:



شكل (01): يوضح منحنى الانحدار البسيط للفرضية العامة

من خلال ما تم عرضه يتضح لنا أن الفرضية الصفرية العامة لم تتحقق/ وعليه يساهم التنظيم العاطفي في تحقيق التوافق الزوجي، وهذا ما أتفق مع الطرح النظري الذي قدمه (الشمري والجواري، 2019) الذي أفاد بأن العجز في التعامل مع العواطف المختلفة والملائمة للمواقف التي تمر بها مع شريك حياتها، وقلة الاستمتاع بالحياة، وانخفاض معدل التوافق والتفاعل مع الشريك والمشكلات الانفعالية كالقلق والغضب والحزن يؤزم العلاقة بين الشريكين، وهذا ما يثبت أهمية تمتع المرأة العاملة بمهارات التنظيم العاطفي ومدى قدرتها على تحسين تسيير مشاعرها وعاطفتها، مما يجعلها تحقق التوافق الزوجي مع شريك الحياة.

● عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

نصت هذه الفرضية الصفرية التالية على أنه "لا يساهم عامل إعادة التفكير الإيجابي في تحقيق التوافق الزوجي لدى المرأة الجزائرية العاملة" للإجابة على هذه الفرضية الصفرية اتبع الباحث أسلوب الانحدار البسيط بطريقة entre والجدول التالي يوضح ذلك النوع من التفصيل.

جدول رقم (05) يوضح نتائج تحليل الانحدار الخطي البسيط لعدم مساهمة عامل إعادة التفكير الإيجابي في

تحقيق التوافق الزوجي لدى المرأة الجزائرية العاملة

النموذج	R	R <sup>2</sup>	R <sup>2</sup> مربع	الخطأ المعياري	قيمة (t)	قيمة (f)	مستوى الدلالة
	معامل الارتباط	معامل التحديد	معامل الارتباط المعدل	للتقدير			
المتغير							

غير دالة	2.787	1.669	34.115	0.023	0.036	0.189	التابع	المستقل
احصائيا	غير دالة	غير دالة					التوافق	التفكير
							الزواجي	الإيجابي

يتضح من خلال الجدول (05) أن قيمة (f) لنموذج الانحدار الخطي تساوي 2.787 عند القيمة الاحتمالية 0.099 مما يدل على عدم وجود دلالة احصائية لنموذج الانحدار الخطي البسيط الذي تم توقيفه بالمتغير التابع " عدم تحقيق التوافق الزواجي لدى المرأة الجزائرية العاملة " بدلالة " التفكير الإيجابي " وهو غير دال احصائيا.

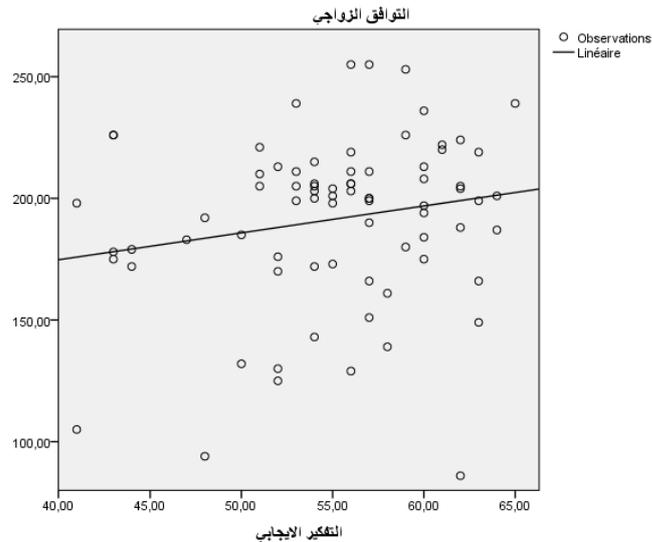
يتبين كذلك أن النموذج يفسر 03 % من التباين الكلي للمتغير التابع " عدم التوافق الزواجي لدى المرأة الجزائرية العاملة " وبعد تعديل أثر المتغير المستقل في النموذج فأصبح المعدل يساوي 0.023 مما يعني أن النموذج يفسر 02% من التباين الكلي للمتغير التابع والباقي 98%.

وعليه النموذج غير مقبول . ولمعرفة درجة عدم مساهمة أو تأثير المتغير المستقل " التفكير الإيجابي " في المتغير التابع " التوافق الزواجي لدى المرأة الجزائرية العاملة " تم حساب معامل بيتا المعيارية كما هو مبين في الجدول التالي:

جدول رقم (6) يوضح معاملات (Beta) لعدم مساهمة المتغير المستقل (التفكير الإيجابي) في المتغير التابع (التوافق الزواجي)

مستوى الدلالة	المعاملات	المعاملات غير معيارية		المتغير التابع	المتغير المستقل
	المعيارية	الخطأ المعياري	معامل B		
غير دال	0.189	0.663	1.106	التوافق الزواجي	التفكير الإيجابي

نلاحظ من خلال الجدول أنه الفرضية التي تنص على أن (عامل للتفكير الإيجابي لا يساهم في تحقيق التوافق الزواجي لدى المرأة الجزائرية العاملة) لم تتحقق والشكل التالي يوضح ذلك:



شكل (02): يوضح منحنى الانحدار البسيط للفرضية الجزئية الأولى

من خلال ما تم عرضه لم تتحقق الفرضية الصفرية الجزئية الأولى وعليه يساهم عامل التفكير الإيجابي في تحقيق التوافق الزوجي، وهذا ما اتفق مع دراسة (مي مدحت عوض، 2021) المعنونة بالتوافق الزوجي وعلاقته بالذكاء الوجداني والتفكير الإيجابي لدى عينة من الزوجات العاملات والغير العاملات، إذ أثبتت النتائج أن للتفكير الإيجابي دور في تحقيق التوافق الزوجي، فالتفكير الإيجابي يحسن من المشاعر بتخلص المرأة الجزائرية العاملة من المشاعر السلبية ويؤثر ذلك بصورة كبيرة على تحقيق الإشباع العاطفية وتفهم الزوج وعدم الخوض في نقاشات عقيمة قد تتعب كليهما انطلاقاً من التفكير السلبي المرفق بالمشاعر السلبية.

• عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

نصت هذه الفرضية التالية على أنه "لا يساهم عامل المراقبة الذاتية في تحقيق التوافق الزوجي لدى المرأة الجزائرية العاملة" للإجابة على هذه الفرضية اتبع الباحث أسلوب الانحدار البسيط بطريقة entre والجدول التالي يوضح ذلك النوع من التفصيل.

جدول رقم (07) يوضح نتائج تحليل الانحدار الخطي البسيط لعدم مساهمة عامل المراقبة الذاتية في تحقيق

التوافق الزوجي لدى المرأة الجزائرية العاملة

النموذج	R معامل الارتباط	R <sup>2</sup> معامل التحديد	R <sup>2</sup> مربع معامل الارتباط المعدل	الخطأ المعياري للتقدير	قيمة (t)	قيمة (f)	مستوى الدلالة	المتغير	المتغير
								التابع	المستقل
	0.141	0.020	0.007	34.397	1.232	1.517	غير دالة	التوافق	المراقبة
							احصائيا		

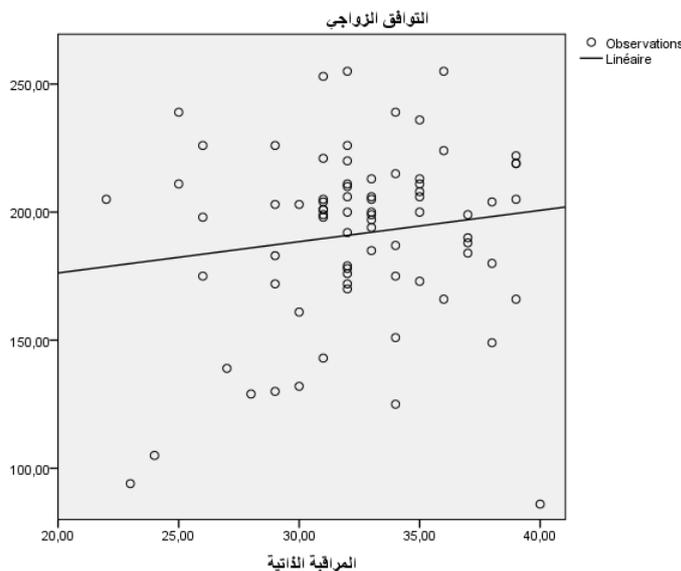
							الزواجي	الذاتية
--	--	--	--	--	--	--	---------	---------

يتضح من خلال الجدول (07) أن قيمة (f) لنموذج الانحدار الخطي تساوي 1.517 عند القيمة الاحتمالية 0.222 مما يدل على عدم وجود دلالة احصائية لنموذج الانحدار الخطي البسيط الذي تم توقيه بالمتغير التابع " عدم تحقيق التوافق الزوجي لدى المرأة الجزائرية العاملة " بدلالة " المراقبة الذاتية " وهو غير دال احصائيا. يتبين كذلك أن النموذج يفسر 02% من التباين الكلي للمتغير التابع " عدم التوافق الزوجي لدى المرأة الجزائرية العاملة " وبعد تعديل أثر المتغير المستقل في النموذج فأصبح R المعدل يساوي 0.007 مما يعني أن النموذج يفسر 0.7% من التباين الكلي للمتغير التابع والباقي 99.3%. وعليه النموذج غير مقبول لانه يفسر 0.7% من التنبؤات. ولمعرفة درجة عدم مساهمة أو تأثير المتغير المستقل " المراقبة الذاتية " في المتغير التابع " التوافق الزوجي لدى المرأة الجزائرية العاملة " تم حساب معامل بيتا المعيارية كما هو مبين في الجدول التالي:

جدول رقم (08) يوضح معاملات (Bêta) لعدم مساهمة المتغير المستقل (المراقبة الذاتية) في المتغير التابع (التوافق الزوجي)

مستوى الدلالة	المعاملات المعيارية	المعاملات غير معيارية		المتغير التابع	المتغير المستقل
	قيمة (beta)	الخطأ المعياري	معامل B		
غير دال	0.141	0.992	1.222	التوافق الزوجي	المراقبة الذاتية

نلاحظ من خلال الجدول أن الفرضية الصفرية الجزئية الثانية التي تنص على " لا يساهم عامل المراقبة الذاتية في تحقيق التوافق الزوجي لدى المرأة الجزائرية العاملة " لم تتحقق والشكل التالي يوضح ذلك:



شكل (03): يوضح منحى الانحدار البسيط للفرضية الجزئية الثانية

من خلال ما تم عرضه لم تتحقق الفرضية الصفرية الجزئية الثانية وعليه يساهم عامل المراقبة الذاتية في تحقيق التوافق الزوجي، وهذا ما اتفق مع دراسة (آسيا عطار، 2017) المعنونة "علاقة المخططات المبكرة الغير المتكيفة بالتوافق الزوجي لدى عينة من الأزواج"، إذ أثبتت النتائج أن مخطط نقص المراقبة الذاتية/ الانضباط يفشل قدرة الأزواج على تحقيق التوافق الزوجي، وعليه كلما كانت نسبة المراقبة الذاتية لدى المرأة الجزائرية العاملة المتزوجة كلما كان هنالك عجز في ضبط مشاعرها وانفعالاتها والتعرف عليها وتسييرها، ويؤثر هذا العجز على تحقيق الاشباع والرضا مع الشريك ويخفض من مستوى التوافق الزوجي.

• عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثالثة:

نصت هذه الفرضية التالية على أنه : "لا يساهم عامل القمع العاطفي في تحقيق التوافق الزوجي لدى المرأة الجزائرية العاملة" للإجابة على هذه الفرضية اتبع الباحث أسلوب الانحدار البسيط بطريقة entre والجدول التالي يوضح ذلك النوع من التفصيل.

جدول رقم (08) يوضح نتائج تحليل الانحدار الخطي البسيط لعدم مساهمة عامل القمع العاطفي في تحقيق

التوافق الزوجي لدى المرأة الجزائرية العاملة

النموذج	R معامل الارتباط	R <sup>2</sup> معامل التحديد	R <sup>2</sup> مربع معامل الارتباط المعدل	الخطأ المعياري للتقدير	قيمة (t)	قيمة (f)	مستوى الدلالة	المتغير	المتغير
								المستقل	التابع
	0.114	0.013	0.000	34.518	0.990	0.981	غير دالة	القمع العاطفي	التوافق الزوجي
							احصائيا		

يتضح من خلال الجدول (08) أن قيمة (f) لنموذج الانحدار الخطي تساوي 0.981 عند القيمة الاحتمالية 0.325 مما يدل على عدم وجود دلالة احصائية لنموذج الانحدار الخطي البسيط الذي تم توقيقه بالمتغير التابع " عدم تحقيق التوافق الزوجي لدى المرأة الجزائرية العاملة " بدلالة " ال القمع العاطفي " وهو غير دال احصائيا. يتبين كذلك أن النموذج يفسر 01% من التباين الكلي للمتغير التابع " عدم التوافق الزوجي لدى المرأة الجزائرية العاملة " وبعد تعديل أثر المتغير المستقل في النموذج فأصبح R المعدل يساوي 0.000 مما يعني أن النموذج يفسر 00% من التباين الكلي للمتغير التابع والباقي 100%. وعليه النموذج غير مقبول لأنه يفسر 00% من التنبؤات.

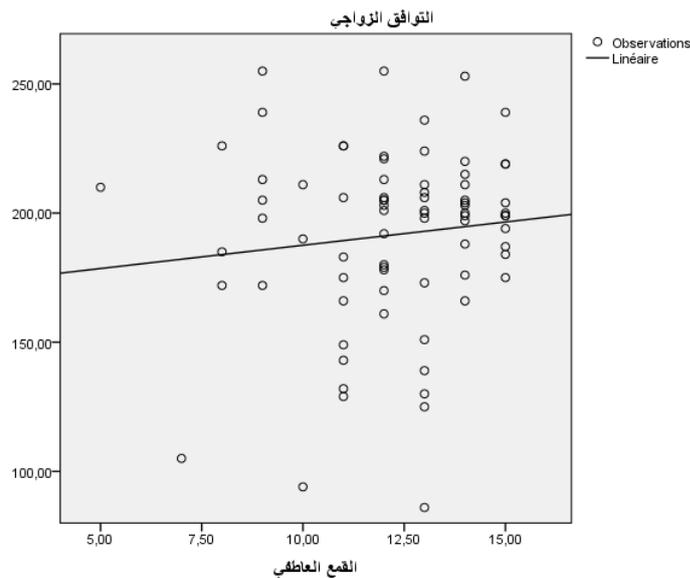
ولمعرفة درجة عدم مساهمة أو تأثير المتغير المستقل " القمع العاطفي " في المتغير التابع " التوافق الزوجي لدى المرأة الجزائرية العاملة " تم حساب معامل بيتا المعيارية كما هو مبين في الجدول التالي:

جدول رقم (09) يوضح معاملات (Beta) عدم مساهمة المتغير المستقل (القمع العاطفي) في المتغير التابع (التوافق الزوجي)

مستوى الدلالة	المعاملات المعيارية	المعاملات غير معيارية		المتغير التابع	المتغير المستقل
	قيمة (beta)	الخطأ المعياري	معامل B		
غير دال	0.114	1.819	1.801	التوافق الزوجي	القمع العاطفي

نلاحظ من خلال الجدول أن الفرضية الصفرية الجزئية الثالثة لم " لا يساهم عامل للقمع العاطفي في تحقيق التوافق الزوجي لدى المرأة الجزائرية العاملة " لم تتحقق.

والشكل التالي يوضح ذلك:



شكل (01): يوضح منحى الانحدار البسيط للفرضية الجزئية الثالثة

من خلال ما تم عرضه لم تتحقق الفرضية الصفرية الجزئية الثالثة وعليه يساهم عامل القمع العاطفي في تحقيق التوافق الزوجي، إذ يعتبر القمع العاطفي نوع من استراتيجيات تنظيم الانفعال، الاستراتيجيات التي قد تستخدمها المرأة الجزائرية العاملة في محاولة لجعل الأفكار والمشاعر غير المرغوبة أكثر قابلية للإدارة. غير أن له أضرار على المستوى الصحي والنفسي، وقد يحدث إفراط في استخدام هذه الاستراتيجية مما يزيد من المشاعر السلبية.

• عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الرابعة:

نصت هذه الفرضية التالية على أنه: "لا يساهم عامل حل المشكلات في تحقيق التوافق الزوجي لدى المرأة الجزائرية العاملة" للإجابة على هذه الفرضية اتبع الباحث أسلوب الانحدار البسيط بطريقة entre والجدول التالي يوضح ذلك النوع من التفصيل.

جدول رقم (10) يوضح نتائج تحليل الانحدار الخطي البسيط لعدم مساهمة عامل حل المشكلات في تحقيق التوافق الزوجي لدى المرأة الجزائرية العاملة

النموذج	R معامل الارتباط	R <sup>2</sup> معامل التحديد	R <sup>2</sup> مربع معامل الارتباط المعدل	الخطأ المعياري للتقدير	قيمة (t)	قيمة (f)	مستوى الدلالة	المتغير	المتغير
								المتغير التابع	المتغير المستقل
	0.112	0.013	0.001-	34.522	0.980	0.961	غير دالة	التوافق الزوجي	حل المشكلات
					غير دالة	غير دالة	احصائيا		

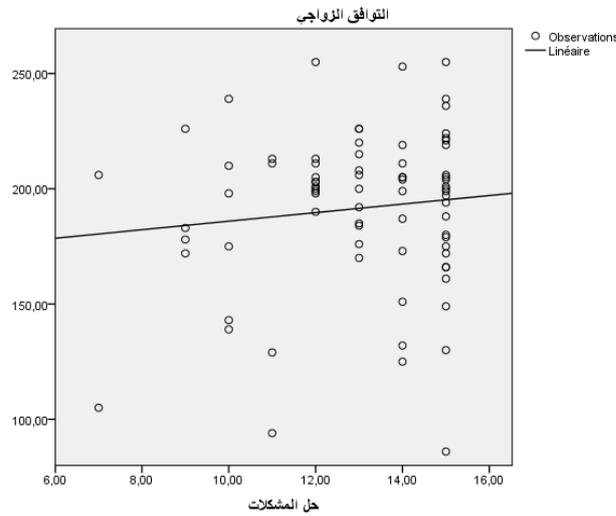
يتضح من خلال الجدول (10) أن قيمة (f) لنموذج الانحدار الخطي تساوي 0.961 عند القيمة الاحتمالية 0.330 مما يدل على عدم وجود دلالة احصائية لنموذج الانحدار الخطي البسيط الذي تم توقيه بالمتغير التابع " عدم تحقيق التوافق الزوجي لدى المرأة الجزائرية العاملة " بدلالة " حل المشكلات " وهو غير دال احصائيا. يتبين كذلك أن النموذج يفسر 01% من التباين الكلي للمتغير التابع " عدم التوافق الزوجي لدى المرأة الجزائرية العاملة " وبعد تعديل أثر المتغير المستقل في النموذج فأصبح R المعدل يساوي 0.001- مما يعني أن النموذج يفسر 0.1% من التباين الكلي للمتغير التابع والباقي 99.99%. وعليه النموذج غير مقبول لانه يفسر 0.1% من التنبؤات. ولمعرفة درجة عدم مساهمة أو تأثير المتغير المستقل " حل المشكلات " في المتغير التابع " التوافق الزوجي لدى المرأة الجزائرية العاملة " تم حساب معامل بيتا المعيارية كما هو مبين في الجدول التالي:

جدول رقم (11) يوضح معاملات (Bêta) لعدم مساهمة المتغير المستقل (حل المشكلات) في المتغير التابع (التوافق الزوجي)

مستوى الدلالة	المعاملات المعيارية	المعاملات غير معيارية		المتغير التابع	المتغير المستقل
		الخطأ المعياري	معامل B		
غير دال	0.112	1.892	1.854	التوافق الزوجي	حل المشكلات

نلاحظ من خلال الجدول أنه الفرضية الصفريّة الجزئية الرابعة "لا يساهم عامل لحل المشكلات في تحقيق التوافق الزوجي لدى المرأة الجزائرية العاملة" لم تتحقق.

والشكل التالي يوضح ذلك



شكل (04): يوضح منحنى الانحدار البسيط للفرضية الجزئية الرابعة

من خلال ما تم عرضه لم تتحقق الفرضية الصفريّة الجزئية الرابعة وعليه يساهم عامل حل المشكلات في تحقيق التوافق الزوجي، وهذا ما اتفق مع دراسة (فرحات نادية، 2020) المعنونة "آليات حل المشكلات الزوجية"، إذ أثبتت النتائج أن آلية حل المشكلات تساهم في تحقيق التوافق الزوجي، إذ أشارت بأنه لا يمكن تحقيق ذلك ما لم نستطيع تحديد طبيعة المشكلات التي تواجه الزوجين و حصر أسبابها و عوامل تغذيتها، خاصة وأنها تتغير بتغير مراحل دورة الحياة الزوجية، إذا يعد عامل حل المشكلات من أهم العوامل في تحديد طبيعة المشكلة وحصها ومحاولة إيجاد استراتيجيات فعالة مناسبة للتعامل معها وحلها وعدم الخوض في توجيه أصابع الاتهام للشريك الثاني، وعليه يبين لنا أنه كلما اعتمدت المرأة الجزائرية العاملة على عامل حل المشكلات كلما تحقق التوافق الزوجي.

• عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الخامسة:

نصت هذه الفرضية التالية على أنه: "لا يساهم عامل الإلهاء في تحقيق التوافق الزوجي لدى المرأة الجزائرية العاملة" للإجابة على هذه الفرضية اتبع الباحث أسلوب الانحدار البسيط بطريقة entre والجدول التالي يوضح ذلك النوع من التفصيل.

جدول رقم (12) يوضح نتائج تحليل الانحدار الخطي البسيط لعدم مساهمة عامل الإلهاء في تحقيق التوافق الزوجي لدى المرأة الجزائرية العاملة

النموذج	R معامل الارتباط	R <sup>2</sup> معامل التحديد	R <sup>2</sup> مربع معامل الارتباط المعدل	الخطأ المعياري للتقدير	قيمة (t)	قيمة (f)	مستوى الدلالة	المتغير	المتغير
								المستقل	التابع
غير دالة احصائيا	0.140	0.019	0.006	34.403	1.221	1.490	غير دالة	المتغير	المتغير
								الإلهاء	التوافق الزواجي

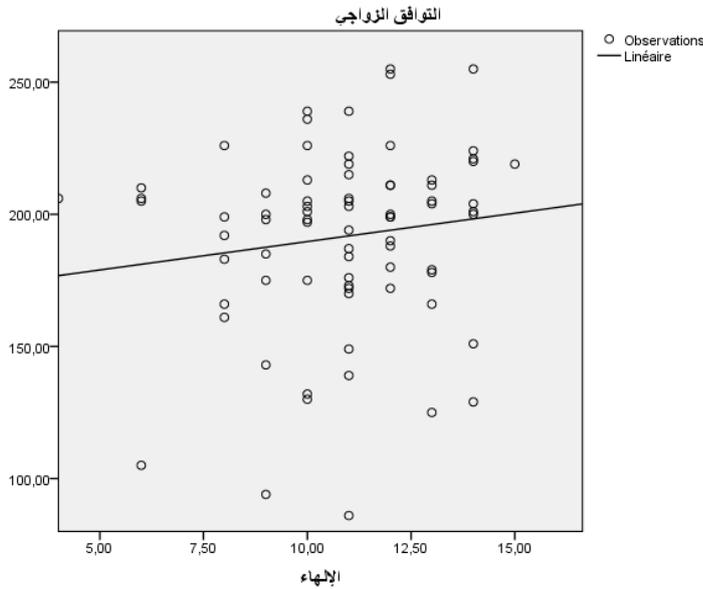
يتضح من خلال الجدول (12) أن قيمة (f) لنموذج الانحدار الخطي تساوي 1.490 عند القيمة الاحتمالية 0.226 مما يدل على عدم وجود دلالة احصائية لنموذج الانحدار الخطي البسيط الذي تم توقيه بالمتغير التابع " عدم تحقيق التوافق الزواجي لدى المرأة الجزائرية العاملة " بدلالة " الإلهاء " وهو غير دال احصائيا. يتبين كذلك أن النموذج يفسر 01 % من التباين الكلي للمتغير التابع " عدم التوافق الزواجي لدى المرأة الجزائرية العاملة " وبعد تعديل أثر المتغير المستقل في النموذج فأصبح R المعدل يساوي 0.006 مما يعني أن النموذج يفسر 0.6% من التباين الكلي للمتغير التابع والباقي 99.4%. وعليه النموذج غير مقبول لأنه يفسر 0.6% من التنبؤات. ولمعرفة درجة عدم مساهمة أو تأثير المتغير المستقل " الإلهاء " في المتغير التابع " التوافق الزواجي لدى المرأة الجزائرية العاملة " تم حساب معامل بيتا المعيارية كما هو مبين في الجدول التالي:

جدول رقم (13) يوضح معاملات (Bêta) لعدم مساهمة المتغير المستقل (الإلهاء) في المتغير التابع (التوافق الزواجي)

مستوى الدلالة	المعاملات المعيارية	المعاملات غير معيارية		المتغير التابع	المتغير المستقل
		الخطأ المعياري	معامل B		
غير دال	0.140	1.760	2.148	التوافق الزواجي	الإلهاء

نلاحظ من خلال الجدول أنه الفرضية الصفرية الجزئية الخامسة " لا يساهم عامل الإلهاء في تحقيق التوافق الزواجي لدى المرأة الجزائرية العاملة " لم تتحقق.

والشكل التالي يوضح ذلك



شكل (05): يوضح منحني الانحدار البسيط للفرضية الجزئية الخامسة

من خلال ما تم عرضه لم تتحقق الفرضية الصفرية الجزئية الخامسة وعليه يساهم عامل الإلهاء في تحقيق التوافق الزوجي، ويقصد بالإلهاء وفق (الجواري وشمري، 2019) هي افعال يقوم بها الفرد لتوليد تفسيرات ايجابية حول المواقف الضاغطة نفسياً، عن طريق ممارسة الأنشطة الرياضية كطريقة لخفض التوتر ليكون على نحو افضل، وهنا يتبين بأن استخدام المرأة العاملة طرق الالهاء المختلفة المنقسمة على نشاطات معينة، تساعد على تجاوز المشكلات العلائقية والمشاعر السلبية من خلال خفض التوتر.

#### الاستنتاج العام

- يساهم التنظيم العاطفي في تحقيق التوافق الزوجي لدى المرأة الجزائرية العاملة.
- يساهم عامل إعادة التفكير الإيجابي في تحقيق التوافق الزوجي لدى المرأة الجزائرية العاملة.
- يساهم عامل المراقبة الذاتية في تحقيق التوافق الزوجي لدى المرأة الجزائرية العاملة.
- يساهم عامل القمع العاطفي في تحقيق التوافق الزوجي لدى المرأة الجزائرية العاملة.
- ساهم عامل حل المشكلات في تحقيق التوافق الزوجي لدى المرأة الجزائرية العاملة.
- يساهم عامل الالهاء في تحقيق التوافق الزوجي لدى المرأة الجزائرية العاملة.

#### الخاتمة

يلعب التنظيم العاطفي دوراً هاماً في تحقيق التوافق الزوجي لدى المرأة العاملة. فعندما تكون المرأة العاملة قادرة على التحكم في مشاعرها وتعبيرها عنها بشكل صحيح وفعال، فإن ذلك يساعد على بناء علاقة زوجية صحية وتوافق زواجي جيد عندما تواجه المرأة العاملة تحديات وضغوطاً في حياتها المهنية، يمكن أن تؤثر هذه التجارب على حالتها

العاطفية وقدرتها على التعبير عن مشاعرها بشكل صحيح. ومن هذا المنطلق، يمكن للتنظيم العاطفي أن يساعد المرأة العاملة على مواجهة هذه التحديات بشكل فعال وتعزيز قدرتها على التعبير عن مشاعرها بشكل صحيح. وهذا ما اثبتته نتائج بحثنا ، إذ تبين بأن العوامل الخمس مثل حل المشكلات والتفكير الايجاب يساهمون في كسر حاجز عجز تسيير المشاعر نحو طريق تحقيق الصحة العاطفية للمرأة الجزائرية العاملة، ونحو تحقيق التوافق الزوجي، بحيث ان استخدام التنظيم العاطفي يساهم في لتحسين التواصل والتفاعل بين الشريكين في الزواج. ويمكن للمرأة العاملة استخدام التنظيم العاطفي لفهم مشاعر الشريك وتعامل معه بشكل فعال، وتجنب الخلافات الزوجية وتعزيز التفاهم والتعاون بين الزوجين بالإضافة إلى ذلك، يمكن للتنظيم العاطفي أن يساعد المرأة العاملة على تحقيق التوازن بين حياتها العملية والشخصية، وذلك من خلال تطوير قدراتها في التحكم في مشاعرها وتعزيز قدرتها على التعبير عنها بشكل صحيح، وبالتالي تحسين جودة حياتها الزوجية.

### قائمة المراجع

1. ابراهيم حميد نمير، شاهين جمال رسول، (2018)، التنظيم العاطفي وعلاقته بتقدير الذات لدى طلبة الجامعة ، مجلة جامعة تكريت للعلوم الإنسانية، العدد الأول، ص 444.
2. أزهار عبود حسين الجواري، مي مصدق دلفي الشمري، (2019)، بناء مقياس التنظيم العاطفي وفقا لنموذج كروس لدى طلبة الجامعة في اقليم كردستان، مجلة كلية التربية، العدد السابع.
3. جمال محمد حسني احمد شيماء، (2015)، الذكاء الوجداني والتوافق الزوجي لدى الزوجات في الأسر حديثة التكوين. تأليف الذكاء الوجداني والتوافق الزوجي لدى الزوجات في الأسر حديثة التكوين، المكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية، ص ص 109-110.
4. صباح عايش، الطاهر مجاهدي، (2019)، التنشئة الاسرية ودورها في تنمية مهارات التنظيم العاطفي للأطفال . مجلة العلوم الاجتماعية والانسانية ، العدد الثاني، ص ص 176-177.
5. عبد المحسن محمد حسن حبيب غلام الحبيب حسن، (2018)، التوافق الزوجي وتأثيره على الأبناء. المجلة العلمية لكلية رياض الأطفال، ص ص 80-81.
6. عسيلة محمد إبراهيم، والبنا أنور حمودة، (2011)، الذكاء الانفعالي وعلاقته بالتوافق الزوجي لدى العاملين بجامعة الأقصى-غزة، مجلة جامعة الأزهر، العدد 2، ص 24.
7. عيشة علة، طاهر التيجاني، (2016)، الاشباع العاطفي بين الزوجين والرضا عن الحياة لدى أساتذة التعليم العالي، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، العدد 26، ص 124.
8. كلثوم عائشة صافي، (2020)، فارق السن وانعكاساته على التوافق الزوجي دراسة ميدانية على عينة من ولاية وهران، جامعة محمد بن أحمد - وهران، الجزائر.

9. مختارية بن لعربي، يمينة بزيار، (2021)، الضغط النفسي لدى النساء العاملات، مجلة طبنة للدراسات العلمية والأكاديمية، العدد الثالث، ص 1002.
10. مي عوض (2020)، التوافق الزوجي وتأثيره على الأبناء، المجلة العلمية لكلية التربية للطفولة المبكرة جامعة المنصورة العدد الأول، ص 327.

## تأثير الموسيقى على اتجاه الشباب نحو العلاقات العاطفية

"دراسة ميدانية على عينة من الشباب الجامعي"

### The impact of music on youth's attitude toward emotional relationships a field study on a sample of youth in the university setting.

ط.د. زان رميساء، جامعة الجزائر 2 ، الجزائر

[Roumaissa.zane@univ-alger2.dz](mailto:Roumaissa.zane@univ-alger2.dz)

ط.د. ككوش ليلى، جامعة لونيبي على البليدة 2، الجزائر

[kekoucheleila5@gmail.com](mailto:kekoucheleila5@gmail.com)

ملخص:

تعتبر الموسيقى جزء من الحياة الثقافية، وتحتل مكانة خاصة لا يمكن للذاكرة الجماعية أن تتجاهلها، بحيث ترتبط غالبا بالنشاط العاطفي لديهم وآلية من الآليات الإبداعية في التعبير عن دواخلهم، حتى بالنسبة للمستمع كونها تعبر عما بداخله وما لا يستطيع قوله والتصريح به خاصة إذا تعلق الأمر بالموسيقى الغنائية. لم يعد الإنتاج الموسيقي مقترن بالفن فحسب، هذا الطرح قد تم تجاوزه ليصبح صناعة تجارية ثقافية متكاملة المعالم أشبه بالأفلام التصويرية تُعرض في وقت قياسي مدروس وتحمل في نفس الوقت أبعادا ثقافية قيمة، يهتم بها الشباب ويتداولونها، يتفاعلون مع مضامينها انطلاقا من أذواق تتشكل أساسا من وسطهم الاجتماعي فتنعكس على ممارساتهم وسلوكياتهم، وانطلاقا من هذا الطرح تهتم هذه الدراسة بالبحث في تأثير المضامين الموسيقية على اتجاه الشباب نحو العلاقات العاطفية، من خلال دراسة ميدانية وصفية على عينة من الشباب في الوسط الجامعي من خلال توزيع استمارة كادات لجمع المعطيات، والتي توصلت إلى أنه للموسيقى تأثير على توجه الشباب نحو العلاقات العاطفية من خلال المضامين الثقافية التي يحتويها نصا لحنيا، وصوت صورة، كما أكدت معطيات البحث الميداني على العلاقة بين التفاعل مع هذه المضامين خاصة في ظل المزايا التكنولوجية وتوجه الطلبة نحو هذه العلاقات من خلال دعم وترسيخ هذه المضامين في قوالب واشكال مختلفة يتداولها الشباب كمرجعية ثقافية في بناء ممارساتهم العاطفية.

الكلمات المفتاحية:

الموسيقى-المضامين الثقافية-المرجعية الثقافية-العلاقات العاطفية-الشباب.

#### Summary:

Music plays a crucial role in cultural life, and its significance cannot be ignored by collective memory. It is often associated with emotional activity and serves as a mechanism of creative expression to convey one's inner thoughts and feelings. Popular music, in particular, has the power to express what people feel but cannot always say, especially in vocal music.

The idea of music production being solely limited to the realm of art has been surpassed, and it has become a fully integrated cultural industry, much like film production. Music is created and released quickly and carefully, holding significant cultural and artistic value. Young people are interested in music and share it, reacting to its content based on their social

environment, which is reflected in their behaviors and actions. This study aims to explore the effect of musical content on the attitudes of young people towards romantic relationships. A descriptive field study was conducted on a sample of young people in a university setting using a questionnaire to collect data. The results indicate that music has an impact on young people's attitudes towards romantic relationships through the cultural content contained in the lyrics, melody, and imagery. The data also confirmed a relationship between interaction with this content, especially with the technological advantages, and the inclination of students towards these types of relationships. Young people support and reinforce these cultural contents in various forms, using them as a cultural reference point in building their emotional practices.

**Keywords:**

Music-Cultural Contents-Cultural Reference-Emotional Relations-Youth.

**مقدمة:**

ترتبط مرحلة الشباب بالبحث عن الهوية، والاعتراف والتقدير والقبول الاجتماعي لما يصل اليه الفرد من نضج وبلوغ وهذا تعرف هذه المرحلة ما يعرف بالتنشئة الذاتية، أو التأطير الذاتي حيث يبدأ الشاب في اختيار مصادر تلقيه للمعلومات ومصادر تكوينه في شتى المجالات على غرار الجانب الاجتماعي، والتي تترجم على شكل سلوكيات وممارسات اجتماعية متعددة، وبتعدد المصادر والمرجعيات تتعدد وتتباين تلك الممارسات كذلك، من بينها العلاقات العاطفية، ظاهرة اجتماعية يمارسها الشباب كإعكاس على ما يتلقونه من مختلف الوسائط، تبني هذه العلاقات عن طريق التعارف بين الجنسين للتطور العلاقة إلى حب ومشاعر، وبدون ضوابط اجتماعية كونها تمارس بسرية محدودة عن المحيط العائلي بشكل خاص، وهذا ما يجعلها تمارس وفق حدود يحددها الطرفين في أحسن الظروف، التي قد تتجاوز من قبل الطرفين أو أحدهما، تركز على التعبير عن العواطف بأساليب متعددة، وإذا كانت اللغة تمثل ذلك التواصل القائم بين الأفراد من خلال الإشارات والرموز، فإن الموسيقى تمثل التواصل العاطفي بين القلوب من خلال ما تحمله من دلالات ومضامين تمس الأحاسيس والمشاعر، الأمر الذي يجعل من الموسيقى نشاط ثقافي تكمن أهميته من خلال المضامين التي تحملها والتي لها علاقة بقيم ومعايير ثقافية من جهة، ودورها في ترسيخ أو غرس بعض القيم والمعايير الثقافية من جهة ثانية وهو الأمر الذي عبرت عنه تشيلسي قرين في محاضرتها "الموسيقى هي الطريق لفهم ثقافات العالم"، والتي شهت من خلالها على أن دراسة الموسيقى قد تكون مثل العدسة التي نفهم من خلالها الثقافات الأخرى، وأنفسنا<sup>1</sup>، ما يعبر بدوره عن ذلك التقاطع القائم بين الثقافة من جهة وفهم الأفراد لأنفسهم من جهة ثانية، ولا يخلو فهم النفس من العواطف والأحاسيس، والتي لا تتشكل بدورها إلا في نطاق العلاقات العاطفية والتفاعل الذي يتشكل ويتطور من خلالها.

تداخل الإنتاج الموسيقي مع نشاطات أخرى لتتجاوز بذلك الإطار الثقافي والعاطفي إلى ممارساتهم اليومية كالرياضة العمل، بعض الأعمال المنزلية، باعتبارها أحد المحفزات التي تدفع خلايا الجسم والدماغ على العمل وبعث الحماس ولعلها الخاصة الأساسية لانتشارها والإقبال المستمر عليها، وتقوم الموسيقى على أسس وقواعد محددة إضافة إلى أنها تعكس قيم وايدولوجيات تنعكس على مستمعها بطريقة أو بأخرى بحيث أوضحت العديد من الدراسات أثر

<sup>1</sup> <https://.aucegypt.edu>

الموسيقى على القيم الاجتماعية، من بينها دراسية حسين عدوم، وعبد الحلیم أحمد حسن، بحيث اتفقتا على دور وأثر الموسيقى في تجسيد قيم المجتمع إضافة إلى أسباب ودوافع الإقبال عليها من طرف الشباب التي تلخصت في تعلم المهارات التعبيرية كدافع ثقافي، وترسيخ قيم أخرى، والتعرف على تقاليد وثقافات مغايرة.\* وهذا ما ساهمت تكنولوجيا المعلومات في انتشاره، فقد وجدت الموسيقى لنفسها مكانا استراتيجيا في العالم المعاصر ان صح التعبير، فلم يعد الإنتاج الموسيقي متربط فقط بالشكل الذي انتج عليه أي الفيديو الكليب الذي بات يحتوي قصة عاطفية متكاملة المعالم، بل تجاوزها لتصبح الاغنية الواحدة قادرة على الظهور في العديد من المحتويات عن طريق خصائص مواقع التواصل الاجتماعي لتدمج مع مشاهد مسلسل تارة، ومع مقاطع خاصة بالافراد متداولي هذه المواقع، ما يعرف بالتريند. ذلك أن الموسيقى مجال خصب للتعبير العاطفي وهنا تكمن أهمية دراستنا المتمثلة في توضيح العلاقة بين الموسيقى واتجاه الشباب نحو العلاقات العاطفية، كما تهدف الدراسة إلى وصف علاقة المضامين الموسيقية في خلق نماذج ثقافية وعلاقات اجتماعية وعاطفية جديدة، خصوصا لدى فئة الشباب. وذلك انطلاقا من الأسئلة التالية:

- ✓ كيف تأثر مضامين الإنتاج الموسيقي على توجه الشباب نحو العلاقات العاطفية؟
- ✓ هل تشكل مضامين الإنتاج الموسيقي مرجعية ثقافية لدى الشباب؟
- ✓ هل يؤدي التفاعل مع هذه المضامين إلى توجه الشباب نحو العلاقات العاطفية؟

## 2-مدخل نظري:

### 1-2قراءة في المفاهيم الأساسية للدراسة:

#### الموسيقى:

تعد الموسيقى نوع من أنواع الفنون العميقة، فدائما ما ارتبط الإنتاج الموسيقي بالممارسات الاجتماعية والثقافية للجماعات الاجتماعية، كتلبية لحاجيات معينة واستمر تطورها بتطور هذه الاحتياجات، تعرف بأنها "جمع الأصوات وموهبة إعادة انتاجها بالطريقة الأكثر متعة، عرفها القدماء بأنها معرفة ترتيب كل الأشياء، وأصطلح عليها بعلم العلاقات التوافقية"<sup>1</sup> على أساس أن كل ما يُخْدِثُ هارموني معينة وفق إيقاع معين متوافق يعتبر موسيقى، ثم ارتبطت الموسيقى بجملة المشاعر والعواطف التي تثار وتستثار من خلال الموسيقى خاصة بعد ارتباطها بالكلمات والغناء.

المميز في الموسيقى أنها تطورت بتطور المجتمعات ووجدت مكانا استراتيجيا دائما خاصة في المجتمع المعاصر، أصبحت الموسيقى والإنتاج الموسيقي مصدر من مصادر الاقتصاد العالمي، وتجاوزت الموسيقى الإيقاع والهارموني والغناء، إلى تصوير الفيديو الكليب الذي يعرض قصة متكاملة المعالم متناغمة مع كلمات الاغنية لتعرض في الأخير تجربة

\* للمزيد انظر عبد الحلیم أحمد حسن، (2021) أثر الموسيقى على المجتمع ومدى ارتباطها بالقيم الاجتماعية، مجلة ميسان للدراسات الأكاديمية، جامعة البصرة، كلية الفنون الجميلة، العراق.

حسين عدوم، (2017) أثر الموسيقى على القيم الاجتماعية لدى الشباب الجامعي الجزائري، مذكرة ماستر علوم الاتصال تخصص السمعي البصري، جامعة العربي بن مهيدي أم البواقي.

<sup>1</sup>Fabre d'Olivet,( 1978)la musique, Edition de l'initiation ghamul paris, p5

اجتماعية عاطفية ذات مغزى، بل ويتم إعادة انتجه ونشره من طرف رواد مواقع التواصل الاجتماعية في سياقات أخرى مشابهة، فأصبح الإنتاج الموسيقي يعرض بصيغ متنوعة ويتطبع حسبها ليعطي في كل مرة معنى مغاير للذي طُرِحَ عليه في المرة الأولى.

#### المرجعيات الثقافية:

يشير إلى مجموعة القيم والمعايير والتقاليد والمعتقدات التي تعتبر أساسية للمجتمع المحدد. يمكن أن تكون هذه المراجع الثقافية دينية أو سياسية أو اجتماعية أو تاريخية، وتلعب دورًا هامًا في كيفية تصور الأفراد للعالم وتفاعلهم مع بعضهم البعض، كما تعرف سوسولوجيا " في مجموعها إما مصادر رمزية عادات وتقاليد وعقيدة، أو قد تكون مصدر شخصي أو جماعة أو هيئة أو مؤسسة... "1 بمعنى أنها نموذج الأفكار والمبادئ التي يؤمن بها الفرد أو الجماعة أو محتوى معين يفسر بها ومن خلالها مختلف سلوكياته وممارساته. المرجعية الثقافية للأفراد إذا تختلف حسب احتياجاتهم وانتماؤاتهم. ومن بين المصادر التي يمكن أن تمثل مرجعية ثقافية لدى الافراد الصناعات الثقافية من ضمنها الإنتاج الموسيقي.

#### المضامين الثقافية:

تشير المضامين الثقافية الى مجموع المعاني والأفكار والقيم الايديولوجيات التي تحتويها الصناعات الثقافية من جهة والوسائط الإعلامية من جهة أخرى، " هي معطيات ذات طابع نفسي وحركي ومعرفي وعقائدي، وتكون متضمنة في كل ما يحيط بالانسان في بيئته بمختلف أبعادها تتمثل في الموارد الثقافية التي تحمل معاني وأفكار مختلفة تكتسب في إطار العلاقات الاجتماعية أو تقدم في شكل حصص إعلامية، برامج ومنشورات الفايسبوك "2 بحيث تختلف هذه المضامين باختلاف وسائط التلقي، وتباين درجة ارتباطها بالثقافة المحلية او العالمية من مصدر لآخر، الا أنها تشترك في كونها "رموز ثقافية مرتبطة بحاجات أفراد يتوقعون تلبيتها من خلال مشاهدة تلك المضامين أو استخدامها.. "3 ينعكس هذا المفهوم في ورقتنا البحثية على سبيل التخصيص في المحتويات الثقافية والقيم والمعطيات التي يتضمنها الإنتاج الموسيقي في اطار تحليل تاثيرات هذه الأخيرة على الصحة العاطفية لدى الشباب المتقين.

#### العلاقات العاطفية:

يعبر هذا المفهوم على العلاقات التي تنشأ بين الجنسين ذات طابع عاطفي، فتظهر في مجموعة من الانفعالات اتجاه موضوع معين أو شخص معين تجعله يقوم بمجموعة من السلوكيات والأفعال، كما يشترط في استمرارها هو استجابة كلا الطرفين لضمان نجاحها وذلك بوجود قدر كاف من التفاهم والتقارب والمشاعر بينهما<sup>4</sup>.

<sup>1</sup> مخلوف محمد، جعيج مختار، سعدو حورية، واخرون، (2012)، الشباب الجزائري واقع وتحديات، مخبر الوقاية والارغنونميا، مطبعة الملكية، الجزائر، ص48

<sup>2</sup> بوحدة درويش، (2016) دور المضامين الوافدة عبر بعض الأجهزة الالكترونية في تنشئة الاجتماعية داخل الاسرة، أطروحة دكتوراه، علم الاجتماع التربوي، جامعة محمد خيضر بسكرة، ص23-24.

<sup>3</sup> نفس المرجع، ص24.

<sup>4</sup> الحويج علي، (2008) حياتنا النفسية. دار المعرفة الكويت، ص15.

كما تعد العلاقات العاطفية شكل من أشكال العلاقات الاجتماعية الضرورية التي تربط بين الجنسين، لا يمكن أن تكون إلا في سياق علاقات اجتماعية تواصلية مثل الصداقة وزمالة العمل والزواج<sup>1</sup>. تندرج العلاقات العاطفية ضمن إطار اجتماعي متحفظ، تحديدا في العالم العربي لما لها من خلفيات دينية وشرعية، ألا إن الواقع الاجتماعي يصور غير ذلك، فهي نوع من العلاقات الاجتماعية المنتشرة وبدون ضوابط محددة، وهذا ما يجعل أسبابها متنوعة منها النفسية التي تعود إلى النقص العاطفي والاحتواء الاجتماعي والاجتماعية التي تعود على أساليب التنشئة الاجتماعية الراهنة وما يدان عليها، وأثرها الاجتماعية والنفسية كذلك متعددة، وبهذا ارتأينا إلى الربط بين هذا المتغير والإنتاج الموسيقي لدى فئة الشباب الجامعي في دراستنا الآتية.

الشباب:

إختلفت وتعددت وجهات النظر الاجتماعية والقانونية في تحديد مفهوم الشباب وتحديد السن، لذلك يمكننا مناقشة مفهوم الشباب من خلال أربعة معايير رئيسية وهي<sup>2</sup>:

- ✓ المعيار الذي يمتد في الفئة العمرية.
- ✓ معيار التنوع (الذكور والإناث).
- ✓ معيار السمات المميزة للشباب من حيث (التجديد، كسب المعارف...إلخ).
- ✓ المعيار الاجتماعي من حيث تحديد المكانة الاجتماعية<sup>3</sup>.

يتباين تحديد الفترة أو المرحلة العمرية حسب المعايير هذه إضافة إلى خصوصية التخصص العلمي الذي يتبنى هذه المفهوم، لكن عموما يمكن القول أنها باختصار تشير "إلى الفتوة، القوة، النشاط، الحركة، وقيل أن الشباب يكون من العشرين إلى الأربعين سنة"<sup>4</sup> وبهذا اعتمدت دراسة على الوسط الجامعي كوسط اجتماعي خاص بالشباب وفق معايير منهجية سنوضحها في النقاط اللاحقة.

## 2-2 أبعاد الموسيقى السوسولوجية:

عرفت الموسيقى اهتماما واسعا في الحقل السوسولوجي وفي أعمال رواده على غرار ماكس فيبر، بيار بورديو وتيودور ادورنو، واخرون، وما تزال مستمرة لما تتميز به من حضور في المجال الاجتماعي والعلائقي، تحدث بورديو عن تشكل الاذواق وتوفر انتاج يلي كل الاذواق الاجتماعية، ليعيده إلى الحقل الاجتماعي والتطبع الذي يجتمع فيه الفنان والجمهور في إطار التنشئة الاجتماعية<sup>5</sup> التي تعكس مواقف اجتماعية مشتركة إلى حد كبير من بينها خاصة التجارب

<sup>1</sup> انيسة بن قسوم، (2018) اتجاهات الطلبة نحو العلاقات العاطفية عبر شبكات التواصل الاجتماعي وأثرها على التحصيل الدراسي ومستوى الطموح، مذكرة ماستر في علوم التربية جامعة الشهيد حمه لخضر الوادي، ص 40-41 يتصرف.

<sup>2</sup> علي بن عبد الله عيسى (2004) الأثار الأمنية لا يستخدم الشباب الأنترنت، مركز البحوث والدراسات، جامعة ناليف للعلوم الأمنية الرياض، ص 68.

<sup>3</sup> خالد منصر، (2012) علاقة استخدام تكنولوجيا الاعلام والاتصال الحديثة باعتراف الشباب الجامعي، مذكرة ماجيستر، جامعة الحاج لخضر باتنة، ص 114.

<sup>4</sup> الحبيب بن يحي (د.ت) دراسة أوضاع الشباب المغاربي، اتحاد المغرب العربي، الأمانة العامة ص 31.

<sup>5</sup> بيير بورديو، قواعد الفن، ترجمة إبراهيم فتحي، الهيئة المصرية العامة للكتاب القاهرة، 2013، ص 10

العاطفية هذا ما يجعل للموسيقى دورا بل أدوارا وابعاد اجتماعية، ثقافية، نفسية، بيولوجية تساهم في استمرار تاثيرات الموسيقى وانتشارها ونلخصها فيما يلي:

-في مجال التربية أُثبت أن للموسيقى دور في النبوغ وذلك من خلال تعزيز الخيال والمرونة والتواصل وغيرها على أساس أن بالموسيقى تنموروح الابداع.

-للموسيقى دور في تنمية الذاكرة عامة والذاكرة العاطفية إذ تحركها وتدفعها وينفعل الانسان باسترجاع ذاكرته العاطفية وخبرته، ما يعرف بالاستدعاء العاطفي الذي يعتبر حافزا للابداع.

-تعمل الموسيقى على تنمية الذكاء الاجتماعي من خلال بث حس التشاعر، وروح الفريق، كما تعزز العلاقات والروابط الاجتماعية والاندماج والتواصل.

-تعزز فكرة التفكير الإبداعي الناقد المتمثل في القدرة على النظر الى شيء ما بطريقة مختلفة وجديدة.

-كما اثبتت الدراسات أيضا دور الموسيقى في التعليم، والتربية، ومنه فغل المختصون ما يعرف بالتربية الموسيقية كبرنامج سيكولوجي واسع إن صح التعبير.<sup>1</sup>

ومنه تتعلق الأبعاد السوسولوجية للموسيقى بالتأثير الذي تمارسه على المجتمع والعلاقات الاجتماعية بين الناس فالموسيقى قد تلعب دورًا في تكوين هوية الفرد والمجموعة وفي تحديد الصفات الاجتماعية للأفراد.

كما لها دور في التعبير عن الثقافة والتقاليد والعادات في مجتمع ما، وكيف يمكن استخدام الموسيقى لتعزيز هذه الثقافة وتحفيز الناس على الالتزام بها. هذا تتعلق هذه الأبعاد كذلك بدور الموسيقى في التأثير على النفس والعواطف والسلوك الإنساني، فقد تؤثر الموسيقى على المزاج والشعور بالراحة.

الموسيقى تلعب دوراً هاماً في تعزيز الانتماء الاجتماعي والتواصل بين أفراد المجتمع. ويشعر الأفراد في بعض الأحيان بالانتماء لفئة معينة أو لموسيقى معينة، ويتجمعون حول هذه الموسيقى للتعبير عن شعور الانتماء لهذه الفئة.

ويتضمن ذلك أيضاً دراسة كيفية تأثير التكنولوجيا ووسائل الاتصال الحديثة على صناعة الموسيقى وشعبيتها ونجاحها وارتباطها أساسا بالعولمة التي خلفت تنوعا ثقافي ومرجعيات مختلفة وكيف أن تدفق المعلومات والسلع والأفكار بين الدول والثقافات المختلفة يؤثر على الموسيقى ويجعلها أكثر تشابكاً وتداخلاً<sup>2</sup>. ولعل هذا ما يهم دراستنا التي تبحث في تأثير الموسيقى بخصائصها المعاصرة على المجتمعات، تحديدًا الشباب الجامعي الجزائري وتوجهه نحو العلاقات العاطفية.

**إجراءات البحث الميداني:**

سبقت الدراسة الميدانية دراسة اسطلاحية دامة حوالي أسبوع لضبط كمتغيرات الدراسة واكتشاف الميدان التي شملت التعامل مع مجتمع الدراسة والاحتكاك به من خلال أسئلة عامة حول الموضوع، ثم انتقلت الباحثتان بعد الإحاطة بالموضوع نظريا وضبطه منهجيا إلى الدراسة الميدانية التي اعتمدت على العينة غير الاحتمالية التي تركز على

<sup>1</sup> قدور حمداني، (2022) توظيف التطبيقات الموسيقية في الترويج التسويقي الفضاء السياحي بالجزائر دراسة في السياق والنسق، أطروحة دكتوراه في الدراسات الموسيقية، جامعة جيلالي اليابس، ص ص 99-116 بتصرف.

<sup>2</sup> Martin Stokes, *Music and the Global Order, Annual Review of Anthropology*, Vol. 33 (2004), pp. 54-57.

الاختيار الموجه لمفردات البحث والتي يعرف فيها الباحث إلى حد ما العناصر التي يختارها في العينة بناء على خصوصية البحث وأهدافه وعلى هذا الأساس وفقاً لطبيعة الموضوع التي تفرض التعامل مع الشباب المرتبطين أو اللذين يعيشون علاقة عاطفية وبالتالي اعتمد الباحثان العينة القصدية التي قدرت بـ 85 مبحوث ومبحوثة، كما اعتمدت الدراسة على الاستمارة كأداة لجمع المعطيات تضمنت 25 سؤال موزع على ثلاث محاور، لتتم معالجة معطيات الدراسة باستعمال نظام SPSS، للتوصل إلى النتائج التالية:

### عرض ومناقشة النتائج:

جدول رقم (1) يمثل: توزيع المبحوثين حسب الجنس.

النسبة المئوية	التكرارات	الجنس
25,9	22	ذكر
74,1	63	أنثى
100	85	المجموع

نلاحظ من خلال الجدول أن نسبة الإناث بلغت بـ 74,1% بالمقابل بلغت نسبة الذكور 25,9%. يرجع ذلك إلى طريقة إختلاف كلا الجنسين مع هذا نوع من البحوث والدراسات، أين تكون فئة الإناث أكثر إهتماماً بمثل هذه المواضيع وذلك لطبيعتها الأنثوية التي تتمتع بعاطفة أكبر من الذكور، الأمر الذي يجعلها أكثر إستجابة لمثل هذه المواضيع كونها تمس ذلك الجانب العاطفي والحساس الذي تتمتع به من جهة، ومن جهة أخرى لصبرها وفضولها حول الإطلاع على الأسئلة والإجابة عليها مقارنة بفئة الذكور التي تتمتع بالطابع الإستعجالي و عدم الرغبة والصبر في القراءة والإجابة على جميع الأسئلة من جهة ثانية.

جدول رقم (2) يمثل: توزيع المبحوثين حسب السن.

النسبة المئوية	التكرارات	السن
71,8	61	(22-18)
16,5	14	(27-23)
11,8	10	28 فأكثر
100	85	المجموع

نلاحظ من خلال الجدول أن الفئة العمرية التي يتراوح سنها ما بين (22-18) بلغت بـ 71,8%، بالمقابل بلغت نسبة الفئة العمرية التي يتراوح سنها ما بين (27-23) سنة بـ 16,5%، في حين قدر نسبة الفئة العمرية التي يتراوح سنها

من 28 سنة فأكثر 8،11%. هذا طبيعي، أين يمكن إرجاع ذلك إلى السن الطبيعي المقرر أن يدخل فيه الأفراد إلى الجامعة، في حال ما إذا واصلوا مساره الدراسي بصورة طبيعية دون التوقف عن الدراسة في فترة معينة.

جدول رقم 3 يمثل: توزيع المبحوثين حول الطابع الغنائي الذي يستمعون

إليه وما يثيرهم في الأغنية حب السن.

المجموع	جميعها	تركي	كي بوب	شرقي	راب	راي	زنقاوي	غربية	موسيقى شعبية	الطابع الغنائي	
										الإثارة	الجنس
9	-	-	-	-	5	3	1	-	-	الكلمات	ذكر
%100	-	-	-	-	55.5 %6	33.33 %	11.1 %1	-	-		
9	1	-	-	-	-	3	-	2	3	اللحن	
%100	11.11 %	-	-	-	-	33.33 %	-	22.2 %2	33.33 %		
2	-	-	-	-	-	2	-	-	-	التجربة	
%100	-	-	-	-	-	%100	-	-	-	العاطفية	
2	-	-	-	-	-	-	-	2	-	صوت	
%100	-	-	-	-	-	-	-	100 %	-	المغني	
24	4	1	-	-	-	8	-	8	3	الكلمات	أنثى
%100	16.67 %	4.17 %	-	-	-	33.33 %	-	33.3 %3	12.50 %		
24	-	-	4	-	16	2	-	2	-	اللحن	
%100	-	-	16.67 %	-	66.6 %7	%8،33	-	8.33 %	-		
13	4	-	-	3	-	-	-	6	-	التجربة	
%100	30.77	-	-	23.0	-	-	-	46.1	-	العاطفية	

	%			%7				%6	فئة
2	-	-	-	-	-	-	-	2	صوت
%100	-	-	-	-	-	-	-	100	المغني
								%	
85	9	1	4	3	21	18	1	22	6
%100	10.58	1.18	%4.70	3.53	24.7	21.18	1.18	25.8	%7.06
	%	%		%	%0	%	%	%9	

نلاحظ من خلال الجدول أن 25.89% من المبحوثين يستمعون للموسيقى الغربية كأعلى نسبة حيث بلغت نسبة 100% بالنسبة لدى كلا من فئة الذكور والإناث من حيث أن الكلمات أكثر ما يثيرهم في الأغنية، مقابل 24.70% ممن يستمعون إلى موسيقى الراب حيث بلغت أعلى نسبة 66.67% من حيث اللحن أكثر ما يثيرهم لدى فئة الإناث مقابل 55.56% من الكلمات أكثر ما يثيرهم في الأغنية لدى فئة الذكور، تليها أغنية الراي بنسبة 21.18% حيث سجلت نسبة 100% من حيث تأثير الأغنية حول التجربة العاطفية بالنسبة لدى فئة الذكور بالمقابل سجلت نسبة 33.33% من حيث التأثير بكلمات الأغنية لدى فئة الإناث، تليها نسبة 10.58% ممن يستمعون لجميع الطبوع الغنائية حيث سجلت أعلى نسبة ب 30.77% من حيث تأثير الأغنية حول التجربة العاطفية لدى فئة الإناث، بالمقابل قدرت نسبة 11.11% من حيث تأثير بالأغنية من حيث اللحن لدى فئة الذكور، تليها نسبة 7.06% بالنسبة للأغنية الشعبية حيث بلغت أعلى نسبة لدى فئة الذكور من حيث تأثيرهم بلحن الأغنية بنسبة 33.33% مقابل فئة الإناث من حيث تأثيرهن بكلمات الأغنية بنسبة 12.50%، تليها نسبة 4.70% ممن يستمعون إلى أغنية الكي بوب حيث سجلت 16.67% من حيث التأثير بلحن الأغنية لدى فئة الإناث، تليها الأغنية الشرقية بنسبة 3.53% والتي سجلت تأثير الإناث بالأغنية من حيث تجربتهم العاطفية بنسبة 23.07%، تليها نسبة 1.18% كأدنى نسبة لدى كل من الطابع الزنقاوي والتركي حيث بلغت أعلى نسبة ب 4.17% من حيث التأثير بكلمات الأغنية لدى فئة الإناث، بالمقابل سجلت نسبة 11.11% من حيث التأثير بكلمات الأغنية الزنقاوية لدى فئة الذكور.

يرجع ذلك التنوع في إستماع الشباب بصفة عامة والشباب الجامعي بصفة خاصة لدى كلا الجنسين إلى التنوع الثقافي الذي تعرفه الجزائر، ما ينعكس على التنوع في الطبوع الغنائية من جهة، والانفتاح على الثقافات الأخرى، الأمر الذي يمثل بدوره الانفتاح على مختلف الطبوع والأنواع الغنائية من جهة أخرى.

وتعتبر الموسيقى جزءاً من ثقافة المجتمع، وذلك بالرجوع إلى تجاوب الأفراد معها في الحياة اليومية والجانب الذي تلعبه من الناحية الإدراكية، النفسية، والإجتماعية، وهو الأمر الذي يفسر تأثير الشباب بالأغنية من حيث عدة جوانب وزايا، سواء التجربة العاطفية وذلك بإعتبار أن الموسيقى بصفة عامة والأغنية بصفة خاصة نوع من لغة التخاطب التي تمس الجانب المشاعري والأحاسيس للأفراد خصوصاً لدى فئة الشباب، بإعتبارها الفترة أو المرحلة

التي تكون فيها المشاعر أكثر تحكما مقارنة بالفئة الأكبر منها والتي تتمتع بقدر عالي من الحكمة وترجيح العقل في تقدير الأمور، إلى الجانب الاجتماعي كون الموسيقى جزءاً من المجتمع ما يعني دورها في التعبير عن الحياة الاجتماعية ومطالب الشعوب، وتمثيلها لقضايا ومواضيع مهمة وحساسة في المجتمع والعالم، ما يفسر تأثير الشباب من خلال كلمات الأغاني التي يستمعون إليها على غرار اللحن الذي يعتبر من بين ما قد يتأثر به الشباب خلال إستماعهم للأغاني، وذلك من خلال الإيقاع الذي يقدمه، والذي يكون له دور في ترسيخ تلك الأغاني على مختلف ما تقدمه سواء العاطفية، السياسية أو حتى الترفيهية التي يكون الهدف منها التسلية والرقص والمرافقة في بعض النشاطات اليومية كالرياضة والأعمال المنزلية، وذلك من خلال ما تفرزه من خلايا محفزة للجسم والدماغ، الأمر الذي ينتج بدوره حالة من الحيوية والنشاط.

جدول رقم (4) يمثل: توزيع المبحوثين حول رأيهم حول مضامين الموسيقى باعتبارها خلفية ثقافية

وكيفية ذلك حسب الجنس.

المجموع	لا	نعم	خلفية ثقافية	
			السن	الكيفية
41	-	41	الإنتماء الثقافي	(22-18)
%100	-	%100	الذوق	
20	13	7	الإنتماء الثقافي	
%100	%65	%35	الذوق	
5	-	5	الإنتماء الثقافي	(27-23)
%100	-	%100	الذوق	
9	4	5	الإنتماء الثقافي	
%100	%44.44	%55.56	الذوق	
6	-	6	الإنتماء الثقافي	28 فأكثر
%100	-	%100	الذوق	
4	4	-	الإنتماء الثقافي	
%100	%100	-	الذوق	
85	34	51	المجموع	
%100	%40	%60		

نلاحظ من خلال الجدول أن 60% من المبحوثين اعتبروا أن مضامين الأغاني تعبر عن قيم ثقافية حيث تساوت جميع النسب لدى الفئة التي تتراوح سنها ما بين (18-22)، (23-27) و28 فأكثر بنسبة 100% من حيث كونها تعبر عن الإلتناء الثقافي، بالمقابل بلغت نسبة 40% من المبحوثين ممن يعتبرون أن مضامين الموسيقى لا تعبر عن قيم ثقافية حيث بلغت أعلى نسبة 100% بالنسبة للفئة العمرية التي يتراوح سنها من 28 سنة فأكثر من حيث إعتبار الموسيقى مسألة ذوق.

يعود ذلك على نوع الأغاني التي يستمع إليها الشباب والتي تعتبر من بين الموروث التاريخي والثقافي للمجتمع الذي يتم توارثه من جيل لآخر، والتي يتم من خلالها نشأة الأجيال على قيم، ومعايير معينة للمجتمع، ما يعبر بدوره عن الهوية الثقافية لذلك المجتمع كالطابع الشعبي الذي له دلالات من حيث المواضيع التي يقدمها سواء كانت دينية كسرد بعض قصص الأنبياء والرسول ما يعبر عن الإلتناء والهوية الدينية، أو الراب الذي يعبر عن الحالة والأوضاع الإجتماعية والتي تعبر بدورها عن الحياة اليومية لأفراد المجتمع، ما يمثل بالإلتناء الثقافي حول طريقة ونمط عيش معين والوضعية التي يكون فيها الأفراد، في حين ترجع الحالات التي لا تعتبر مضامين الموسيقى بصفة عامة والأغاني بصفة خاصة كأحد الأنماط الثقافية، من خلال نوعية الأغاني التي تسمعها والتي تعد في أغلبها أغاني عصرية ودخيلة عن المجتمع، سواء كانت أنواع وطبوع من مجتمعات أخرى أو طبوع تم إستحداثها في المجتمع، ما يفسر إعتبار بعض الشباب الجامعي كون الموسيقى ما هي إلا تمثيل لأذواقهم.

جدول رقم (5) يمثل: توزيع المبحوثين حول دور الموسيقى في دخولهم في علاقة

عاطفية وتأثيرها على علاقتهم العاطفية.

المجموع	لا	نعم	دور الموسيقى التأثير على العلاقة
20 %23.53	-	20 %43.48	نجاح العلاقة
17 %20	5 %12.82	12 %26.08	الإشتياق
9 %10.59	5 %12.82	4 %8.70	إثارة الذكريات
39 %45.88	29 %74.36	10 %21.74	عدم التأثير
85 %100	39 %100	46 %100	المجموع

نلاحظ من خلال الجدول أن 45.88% من المبحوثين ممن لم تؤثر الأغاني على تجربتهم العاطفية كأعلى نسبة، حيث 74.36% منهم ممن لم تكن الموسيقى كحافز في دخولهم في علاقة عاطفية و 21.74% كانت حافز في دخولهم في علاقة عاطفية، بالمقابل بلغت نسبة 23.53% ممن أثرت الموسيقى على تجربتهم العاطفية من خلال نجاح العلاقة حيث 43.48% كانت حافز في دخولهم في علاقة، في حين بلغت نسبة 20% ممن أثرت الموسيقى على علاقتهم العاطفية حيث الإشتياق حيث 26.08% كانت الموسيقى حافز في دخولهم في علاقة عاطفية و 12.82% لم تكن الموسيقى حافز في دخولهم في علاقة عاطفية، في حين سجلت أدنى نسبة ب 10.59% ممن كان تأثير الموسيقى من حيث إثارة الذكريات، حيث

12.82% لم تكن الذكريات حافز في دخولهم في علاقة مقابل 8.70% ممن كانت الموسيقى حافز في دخولهم في علاقة عاطفية.

باعتبار أن الأغاني نوع من التخاطب الذي يمس المشاعر، وخصوصية المرحلة الشبابية التي تتمتع بالحساسية والمشاعر المرهفة كما تم التطرق إليه سابقاً، أمر يعد من بين الأسباب التي تدفع بالشباب التعلق بالأغاني والتأثر بها، من حيث ما تقدمه من كلمات حول الحب والعلاقات العاطفية خصوصاً تلك التي تضم مشاهد عاطفية من خلال فيديو كليبات، ما يجعلها حافز يدفع بالشباب الحالم إلى الدخول وخوض التجربة العاطفية من أجل إشباع الجانب العاطفي لديهم، ما يفسر تأثير الأغاني من حيث الإشتياق للطرف الآخر، وإسترجاع بعض الذكريات وربطها بتجارهم العاطفية التي موروا بها، وهو الأمر بدوره الذي يتجاوز في بعض الحالات من خلال تأثيرهم بتلك الأغاني على علاقتهم بالطرف الآخر من حيث إتباعهم للأنماط السلوكية التي تدعوها وتصورها تلك الأغاني، ما ينتج عنه حسب رأي المبحوثين نجاح العلاقة.

#### الإستنتاج:

من خلال مجريات الدراسة، والدراسة الإستطلاعية و ما تم عرضه من معطيات، يمكن تفسير ظاهرة الموسيقى عبر الأهمية التي تكتسبها وتلعبها في حياة الأفراد بصفة عامة وحياة الشباب بصفة خاصة، كونها تجاوزت في طرحها ومضمونها تلك الأغاني التي تسمع بهدف اللهو، الإستمتاع وتمضية الوقت، أو حضورها في مناسبات معينة كالأعراس إلى مصاحبتها للأفراد في أغلب أوقاتهم ومختلف حالاتهم خصوصاً العاطفية، كونها تعبر عن مشاعرهم وأحاسيسهم التي لا يستطيعون إما التعبير عنها أو البوح بها، إلى جانب دورها في تحفيز الأفراد في الدخول في علاقة عاطفية وخوض التجربة من حيث ما تغرسه لديهم من صور وتمثلات عن الحب والإهتمام الذي يمكن أن يتلقوه من الطرف الآخر خصوصاً في ظل ما يصاحبها من صور ومشاهد مقدمة في فيديو كليبات عن نمط العلاقة العاطفية المثالية والناجحة، والتي ساعدت وسائل الإتصال الحديثة في نشرها بشكل كبير من خلال صناعة ثقافية وتجارية في نفس الوقت، وذلك بالرغم من **عدم** شرعية هذه العلاقة غير المقبولة مجتمعيًا والتي تكون سرا عن الأهل، إلا أن تغير المفاهيم المجتمعية في ظل الثقافات الوافدة وما تساهم وسائل التواصل في نشره يحول دون إنتشار وغرس هذه العادات والسلوكيات في المجتمع، ما يعبر عن دور الموسيقى في غرس مضامين إجتماعية وثقافية جديدة لدى

الشباب الباحث عن هوية ضمن بحثه عن الإهتمام والتقدير الذي يمكن أن يتلقوه من طرف الآخر بغرض الإشباع العاطفي، وهو الأمر الذي توصلوا إليه كل من حسين عدوم، وعبد الحليم أحمد حسن من خلال دراستهما عن أسباب إقبال الشباب على الموسيقى، والتي تعد تعلم المهارات التعبيرية وترسيخ قيم أخرى من بينها، حيث يتم من خلالها وحسب الدراسات تعلم مهارة التعبير عن مشاعر الحب للطرف الآخر كنوع من ثقافة غرست عن طريق هذه الأغاني، والتي تعتبر هذه العلاقة بحد ذاتها ثقافة جديدة مكتسبة لدى الشباب من خلالها.

في حين كون الموسيقى ظاهرة ثقافية تعبر عن هوية المجتمع، فإنها تعد من بين وسائل التنشئة الاجتماعية، وذلك من خلال المضامين التي تقدمها حول بعض القيم والمعايير الأخلاقية التي تطرحها، عن طريق مختلف الطبوع التي يزخر بها المجتمع، أين تقدم في محتواها كلمات هادفة تقصد بها التعريف عن معالم المجتمع ووصفها كتلك التي تصف ولايات الوطن وما تزرخ به من خيرات وطبائع الناس فيها، أو تلك التي تعرف بالقيم الدينية من خلال القصص والعبر...إلخ، ما يجعل الموسيقى جزءاً من ثقافة المجتمع يتم توارثها من جيل لآخر.

وقد تتجاوز ظاهرة الموسيقى بإعتبارها فن، إلى الرسائل التي قد تقدمها والقضايا التي تطرحها سواء من الجانب الإنساني الذي يعبر عن التضامن، أو الإجتماعي الذي يمثل عن حالة وأوضاع الأفراد، ما يجعلها مرآة للقضايا التي تهم المجتمعات على المستوى المحلي والعالمي.

و بإعتبار أن الموسيقى ظاهرة عالمية، إذ لا تقتصر على الجانب المحلي والمجتمعي ومع الثورة المعلوماتية وانتشار وسائل الإعلام والإتصال على إختلافها، أين أصبح العالم على حد التعبير المنتشر قرية صغيرة، الأمر الذي سمح بدوره التعرف على الثقافات الأخرى وإكتشافها، من خلال التعرف على موسيقى لعديد من المجتمعات والتأثر بها على بشكل عام، وعلى المستوى العاطفي بشكل خاص حيث تدفع هذه الموسيقى إلى تطلع الشباب وحرصهم على تطبيق الرسائل الغرامية التي تقدمها من أجل إنجاح العلاقة، في حين وعلى إعتبارها غريبة عن مجتمعنا أمر يجعل دورها لدى البعض يقتصر على مسألة الذوق ولا يتعدى إلى تلك القيم الثقافية للمجتمع.

خاتمة:

على ضوء ما تم طرحه يمكن إعتبار الموسيقى ظاهرة تفوق في طرحها الجانب الترفيهي والمصاحب لنشاطات ومناسبات معينة للأفراد، إلى إعتبار أنها تضم العديد من المكونات، من حيث ذلك الإنتماء والإدراك الثقافي لمعالم، قيم ومعايير المجتمع التي يتم تداولها من جيل لآخر، إلى جانب الإدراك الإجتماعي عن طريق الكشف عن أوضاع المجتمع وبعض الحالات الإنسانية بهدف تصليحها والوصول لحلول، وصولاً إلى الحالة العاطفية والإنفعالية التي يمر بها سواء الأفراد بصفة عامة أو الشباب بصفة خاصة، أين تعتبر مصدر تقوم بتزويدهم بالمعاني والقيم التي يتم من خلالها التعبير عن عواطفهم من جهة وتحفزهم في الخوض في تجارب عاطفية عن طريق المضامين التي تحملها من جهة ثانية، فهي بذلك آلية من الآليات التي تمكن الشباب من إكتساب مهارات التعبير عن مشاعرهم من خلال غرس قيم ومعايير ثقافة العلاقة العاطفية على حسب ما تصوره لهم هذه الأغاني، وما تسعى المشاهد التصويرية المقدمة

من طرفها، والتي تقدم وتنشر عن طريق وسائل الإتصال كصناعة تجارية لمعاليم ثقافية سواء الموجود أو الوافدة والدخيلة عن المجتمع .

### قائمة المراجع:

- 1-انيسة بن قسوم، (2018) اتجاهات الطلبة نحو العلاقات العاطفية عبر شبكات التواصل الاجتماعي وأثرها على التحصيل الدراسي ومستوى الطموح، مذكرة ماستر في علوم التربية جامعة الشهيد حمه لخضر الوادي.
- 2-الحبيب بن يحي (د.س) دراسة أوضاع الشباب المغاربي، اتحاد المغرب العربي، الأمانة العامة.
- 3-الحويج علي، (2008) حياتنا النفسية، دار المعرفة الكويت.
- 4-بيير بورديو، قواعد الفن، ترجمة إبراهيم فتحي، الهيئة المصرية العامة للكتاب القاهرة، 2013.
- 5-بوحة درويش، (2016) دور المضامين الوافدة عبر بعض الأجهزة الالكترونية في تنشئة الاجتماعية داخل الاسرة، أطروحة دكتوراه، علم الاجتماع التربوي، جامعة محمد خيضر بسكرة.
- 6-حسين عدوم، (2017) أثر الموسيقى على القيم الاجتماعية لدى الشباب الجامعي الجزائري، مذكرة ماستر علوم الاتصال تخصص السمي البصري، جامعة العربي بن مهيدي أم البواقي.
- 7-خالد منصر، (2012) علاقة استخدام تكنولوجيا الاعلام والاتصال الحديثة باعتراف الشباب الجامعي، مذكرة ماجيستر، جامعة الحاج لخضر باتنة.
- 8-عبد الحلیم أحمد حسن، (2021) أثر الموسيقى على المجتمع ومدى ارتباطها بالقيم الاجتماعية، مجلة ميسان للدراسات الاكاديمية، جامعة البصرة، كلية الفنون الجميلة، العراق.
- 9-علي بن عبد الله عيسى (2004) الأثار الأمنية لا يستخدم الشباب الأنترنت، مركز البحوث والدراسات، جامعة ناليف للعلوم الأمنية الرياض.
- 10-قدور حمداني، (2022) توظيف التطبيقات الموسيقية في الترويج التسويقي الفضاء السياحي بالجزائر دراسة في السياق والنسق، أطروحة دكتوراه في الدراسات الموسيقية، جامعة جيلالي اليابس.
- 11-مخلوف محمد، جعيجع مختار، سعدو حورية، واخرون، (2012)، الشباب الجزائري واقع وتحديات، مخبر الوقاية والارغنونيا، مطبعة الملكية، الجزائر.

12-Fabre d'Olivet,( 1978)la musique, Edition de l'initiation ghamul paris.

13-Martin Stokes, *Music and the Global Order, Annual Review of Anthropology*, Vol. 33 (2004), pp. 42-

72

## الذكاء العاطفي في ضوء بعض المتغيرات خلال تفشي جائحة كوفيد-19

Emotional intelligence in light of some variables during the outbreak of the  
Covid-19 pandemic

د. زواني نزيهة، جامعة مولود معمري - تيزي وزو - الجزائر

[naziha.zouani@ummtto.dz](mailto:naziha.zouani@ummtto.dz)

## ملخص

هدفت الدراسة التعرف على مستوى الذكاء العاطفي وأبعاده (معرفة الانفعالات، إدارة الانفعالات، تنظيم الانفعالات، التعاطف، التواصل الاجتماعي) خلال تفشي جائحة كوفيد-19. كما هدفت التعرف على فروق بين الذكاء العاطفي تعزى للجنس، وظروف الحجر المتمثلة في مدة وطبيعة الحجر الصحي واستقرار الدخل. للتحقق من الأهداف، تم إتباع المنهج الوصفي و تطبيق مقياس الذكاء الانفعالي المعد من طرف فاروق السيد عثمان و محمد عبد السميع (2002) و المقنن في البيئة الجزائرية من طرف عقباني (2016) على عينة قوامها 134. أظهرت النتائج ارتفاع مستوى الذكاء العاطفي بأبعاده لدى أفراد العينة. كما اتضح عدم وجود فروق دالة احصائيا في الذكاء العاطفي وفقا لمتغيرات الجنس، ومدة الحجر، وطبيعة الحجر، واستقرار الدخل.

تؤكد الدراسة الحالية أهمية البرامج الإرشادية القائمة على تنمية الذكاء العاطفي لدى الأفراد لمساعدتهم على التعامل مع الوضعيات الضاغطة وزيادة الرفاهية النفسية.

الكلمات المفتاحية: كورونا، جائحة كوفيد-19، الذكاء العاطفي، مدة الحجر الصحي، طبيعة الحجر الصحي.

## Abstract

The study aimed to identify the level of emotional intelligence and its dimensions (knowing emotions, managing emotions, regulating emotions, empathy, and social communication) during the outbreak of the Covid-19 pandemic. It also aimed to identify differences between emotional intelligence attributed to gender, and quarantine conditions represented in the duration and nature of confinement and income stability. To verify these objectives, the descriptive approach was followed and the emotional intelligence scale designed by Farouk El-Sayed Othman and Mohamed Abdel-Samie (2002) and adapted in the Algerian environment by Aqbani (2016) was applied on a sample of 134. The results showed that the level of emotional intelligence and its dimensions was high among the sample. It was also found that there were no statistically significant differences in emotional intelligence according to the variables of gender, duration and nature of confinement, and income stability.

The current study confirms the importance of counseling programs based on the development of emotional intelligence in individuals to help them deal with stressful situations and increase psychological well-being.

**Keywords:** Corona, Covid-19 pandemic, emotional intelligence, duration of confinement, nature of confinement.

## مقدمة

في ديسمبر 2019، عرفت مدينة ووهان الصينية ظهور مجموعة من الحالات مصابة بالتهابات رئوية غير معروفة المسببات، لتمتد بشكل سريع إلى مناطق أخرى من الصين، مما أدى إلى اكتشاف فيروس كورونا المستجد 2019 (2019-nCoV). وفي وقت لاحق، أطلقت اللجنة الدولية لتصنيف الفيروسات على هذا الفيروس اسم فيروس كورونا سارس-2 (SARS-CoV-2) (منظمة الصحة العالمية، سبتمبر 2020). يرتبط هذا الفيروس ارتباطًا وثيقًا بفيروس سارس (SARS-CoV) مسببا مرضًا تنفسيًا يكون حادًا في بعض الأحيان.

ونظرًا لانتشار العدوى في جميع أنحاء العالم، أعلنت منظمة الصحة العالمية في 11 مارس 2020 أن كوفيد-19 تحول إلى جائحة (Salama و Soltan.El-zoghbi، 2020). و أمام هذه الأزمة الصحية، اضطر العديد من دول العالم إلى اتخاذ مجموعة من التدابير الوقائية لمنع انتشار الفيروس، كالحجر الصحي والتباعد الاجتماعي، الإغلاق الكامل أو الجزئي للمؤسسات التعليمية وأماكن العمل، إلغاء التجمعات الجماهيرية والاجتماعات وكذا إغلاق الحدود (Guner، Aktas و Hasanoglu، 2020).

ولقد أشارت الدلائل العلمية المستمدة من الجائحات السابقة لفيروسات الجهاز التنفسي المماثلة إلى وجود عواقب نفسية حادة ومزمنة للعدوى. في هذا الصدد، ونقلًا عن دراسة (Hu وآخرون، 2020) بينت دراسات (Hong وآخرون، 2009؛ Kim وآخرون، 2018؛ Zhang و Li، 2003؛ Mak وآخرون، 2009؛ Sheng وآخرون، 2005) بروز مجموعة من المشكلات العقلية سواء لدى غير المصابين أو المرضى الذين أصيبوا خلال وبائيات الالتهاب الرئوي الحاد (سارس) ومتلازمة الشرق الأوسط التنفسية (ميرس)، بما في ذلك الأرق، القلق، الاكتئاب وأعراض الإجهاد اللاحق للصدمة وحتى الانتحار. علاوة على ذلك، ظلت الأعراض النفسية لدى العديد من المرضى بعد الخروج من المستشفى واستمرت لفترة طويلة. ولهذا، أجمع الباحثون أمثال (Zhou و Xuan، Jiang، Mi وآخرون، 2020) على أن تفشي مرض كوفيد-19 سيعرض العديد من الأشخاص لمشاكل الصحة النفسية، بما في ذلك عامة الناس، العاملين في مجال الرعاية الصحية، والمرضى المؤكد أو المشتبه في إصابتهم بكوفيد-19.

في هذا السياق، بينت الدراسات التي اهتمت بتأثير تفشي جائحة كوفيد-19 وما نتج عنها من تدابير احترازية لدى عامة الناس، أن هذه الأخيرة تسببت في ظهور آثار وخيمة على الصحة النفسية، كارتفاع مستويات الاكتئاب، القلق، والضغط (Jia وآخرون، 2020)، الشعور بالحزن، العصبية، أعراض ضغط ما بعد الصدمة (Rossi وآخرون، 2020)،

إضافة إلى الخوف من الفيروس (Broche-Pérez، Fernandez-Fleites، Jimenez-Puig، Fernandez-Castillo وRodriguez-Martin، 2020).

و أمام تفاوت نسب المشكلات النفسية التي صرح بها أفراد العينة في الدراسات التي اهتمت بهذا الموضوع، انكب الباحثون في التقصي عن عوامل الحماية التي لعبت دورا في التخفيف من حدة الضغوط الناتجة عن تفشي الجائحة و التدابير الاحترازية التي فرضت على الأفراد من مختلف الأعمار و الشرائح الاجتماعية.

يعد الذكاء العاطفي أو كما يسمى الذكاء الانفعالي أو الوجداني (Emotional Intelligence) من بين المفاهيم التي اهتم بها الباحثين خاصة و أن نتائج الدراسات السابقة أوضحت علاقته بانخفاض درجات الضغط و زيادة الرفاهية النفسية (Schutte و آخرون، 2007). كما أكدت نتائج الدراسات ما جاء به كل من Murray (1998) نقلا عن العلوان (2011) و Mayer، Salovey و Caruso (2000) أن للفرد الذي يتمتع بذكاء عاطفي عالي له قدرة عالية على التكيف وإدارة الضغوط و يتمتع بدرجة منخفضة من الاكتئاب والقلق، كما أن لديه القدرة على التحكم بالذات والتعبير المناسب عن المشاعر، القدرة على التفاؤل والوعي بالذات .

في سياق تفشي جائحة كورونا كوفيد-19، توصلت عملية استعراض الأدبيات إلى مجموعة من الدراسات التي اهتمت بالتعرف على مستوى الذكاء العاطفي و علاقته ببعض المتغيرات خاصة الضغط كدراسة (Lokesh و Neethu، 2021؛ Sen و آخرون، 2020) التي هدفت إلى استكشاف العلاقة بين الذكاء العاطفي و الضغط لدى الشباب. توصلت نتائج الدراساتين إلى وجود ارتباط سلبي منخفض بين الذكاء العاطفي ومستويات الضغط المدرك، و يشير الارتباط السلبي الكبير إلى أن أولئك الذين يتمتعون بذكاء عاطفي أعلى لديهم مستوى أقل من الضغط المدرك. كما توصلت دراسة (Lokesh و Neethu، 2021) إلى عدم وجود فروق بين الجنسين فيما يخص مستوى الذكاء العاطفي. في نفس الصدد، هدفت دراسة (Bermejo-Martins، Luis، Fernández-Berrocal، Martínez و Sarrionandia، 2021) إلى البحث في العلاقة بين الذكاء العاطفي والضغط و فحص المساهمة المشتركة للذكاء العاطفي والرعاية الذاتية في التنبؤ بالضغط أثناء الحجر الصحي. أجريت الدراسة على عينة قدر حجمها 1082 مشاركاً من أربعة بلدان من أصل إسباني. من بين النتائج المتوصل إليها إمكانية التنبؤ بالضغط من خلال أبعاد الذكاء العاطفي بعد التحكم في الجنس والعمر.

من جهة أخرى، هدفت دراسة (Moroñ و Biolik-Moroñ، 2021) إلى دراسة الذكاء العاطفي كمنبئ للاستجابات العاطفية المعاشة خلال الأسبوع الأول بعد فرض الحجر الصحي في بولندا (من 16 إلى 22 مارس). توصلت نتائج الدراسة إلى ارتباط الذكاء العاطفي بشكل إيجابي مع الانفعالات الإيجابية الأساسية، بينما ارتبط سلباً بالانفعالات السلبية. و بينت نتائج الدراسة تنبأ الذكاء العاطفي بتواتر أقل للغضب والاشمئزاز والحزن خلال الأسبوع الأول من تفشي الوباء، كما تنبأ بانخفاض شدة الخوف والقلق. أظهرت الدراسة أيضا ارتباط الدور الوقائي للذكاء العاطفي أثناء تفشي الجائحة بشكل أساسي بتجربة المشاعر السلبية (الخوف والقلق والحزن) بشكل أقل حدة .

على المستوى الوطني، تم التوصل من خلال استعراض الأدبيات- في حدود البحث- إلى وجود مجموعة من الدراسات تناولت العديد من الجوانب منها الآثار النفسية كدراسة (Robin Bryant وBoutebal، Madani، 2020) التي هدفت إلى التعرف على الأثر النفسي للحجر الصحي الكلي أو الجزئي المطبق في الجزائر بعد انتشار عدوى كوفيد-19، وعادات وسلوكيات عامة السكان الذين يعيشون في ظل هذا الحجر؛ إلا أنه لم يتم التوصل إلى دراسات استهدفت التعرف على مستوى الذكاء العاطفي بعد تفشي الفيروس و فرض الحجر الصحي. و منه تتضح الحاجة الماسة إلى إجراء دراسة للتعرف على قدرة الأفراد التعامل مع الانفعالات المرتبطة بالأزمة الصحية و ما ترتب عنها من خلال قياس مستوى الذكاء العاطفي. كما تهدف الدراسة إلى التعرف على الفروق في هذا المتغير حسب بعض المتغيرات كالجنس و ظروف الحجر(مدة و طبيعة الحجر الصحي واستقرار الدخل).

#### التساؤلات

وعليه، تهدف الدراسة الحالية إلى الإجابة على التساؤلات التالية:

- ما مستوى الذكاء العاطفي لدى أفراد العينة؟
- هل توجد توجد فروق بين الذكاء العاطفي تعزى للجنس، وظروف الحجر(مدة و طبيعة الحجر الصحي واستقرار الدخل)؟

#### فرضيات الدراسة

- يتميز أفراد العينة بمستوى متوسط من ذكاء العاطفي
- توجد فروق بين الذكاء العاطفي تعزى للجنس، وظروف الحجر(مدة و طبيعة الحجر الصحي واستقرار الدخل).

#### أهمية الدراسة

تكمن أهمية الدراسة في أصالتها لا سيما على المستوى المحلي حيث لم يتم التوصل - في حدود علم الباحثة- إلى دراسات تناولت الذكاء العاطفي بعد ظهور الفيروس التاجي المستجد كوفيد-19 و المتغيرات المؤثرة فيه. من الناحية التطبيقية تكمن أهميتها في محاولة الاستفادة من نتائجها في التخطيط لتحسين استراتيجيات التكفل في ظل تفشي الجائحات للحد أو التخفيف من المشكلات النفسية المترتبة عن تفشي الأمراض المعدية.

#### المفاهيم الإجرائية للدراسة

الذكاء العاطفي: قدرة الفرد على التعبير عن المشاعر الإيجابية والسلبية في سياق العلاقات بين الأفراد، كما يعني القدرة على الوعي والانتباه الجيد للانفعالات الخاصة به، وفهمها، وصياغتها بوضوح، وتنظيمها وفقاً لمراقبته وإدراكه الدقيق لانفعالات الآخرين ومشاعرهم للدخول معهم في علاقات انفعالية اجتماعية إيجابية تساعد الفرد على التواصل والنجاح في الحياة. ويتحدد هذا المفهوم إجرائياً بالدرجة التي يتحصل عليها أفراد العينة على مقياس الذكاء العاطفي المعد من طرف فاروق السيد عثمان" و"محمد عبد السميع (2002) و المقنن في البيئة الجزائرية من طرف عقباني (2016).

## الإجراءات الميدانية للدراسة

يتناول هذا الجزء من الدراسة الإجراءات المنهجية التي تم إتباعها لتحديد العينة وخصائصها، الأدوات المطبقة والأساليب الإحصائية المستعملة لمعالجة المعطيات.

### منهج الدراسة

اقتضت طبيعة الدراسة الحالية استخدام المنهج الوصفي الذي يسمح بدراسة الظاهرة كما هي موجودة في الواقع، ويهتم بوصفها وصفا دقيقا (ملحم، 2015).

### عينة الدراسة الأساسية

نظرا لصعوبة التواصل المباشر مع الأشخاص بسبب تفشي الفيروس، فقد تم اللجوء إلى المعاينة غير الاحتمالية، وبالضبط معاينة كرة الثلج. تقوم معاينة كرة الثلج حسب (فلاحي، 2017) على اختيار فرد معين وطلب منه نشر الاستبيان على معارفه، وهكذا تكبر العينة في الحجم مثل كرة الثلج، فتبدأ صغيرة وتنتهي بحجم كبير.

### حجم وخصائص العينة

تتكون العينة من 134 فردا، يتميزون بمجموعة من الخصائص، كما هي موضحة في الجداول التالي:

جدول رقم (1): توزيع أفراد العينة حسب البيانات الشخصية والعائلية والاجتماعية والصحية

الخصائص	المتغيرات	عدد الأفراد	النسبة المئوية
الجنس	ذكور	58	43.3
	إناث	76	56.7
السن	من 18 إلى 25	94	70.1
	من 26 إلى 33	20	14.9
	34 إلى 42	14	10.4
	43 إلى 50	2	01.50
	51 سنة فأكثر	04	02.98
	متوسط	05	03.7
الحالة العائلية	ثانوي	12	09.00
	جامعي	117	87.3
	متزوج	24	17.9
	غير متزوج	106	79.1
	منفصل	3	02.2

00.7	1	أرمل	
35.1	47	4 و اقل	حجم الأسرة
64.2	86	5 و أكثر	
53.0	71	نعم	استقرار الدخل
47.0	63	لا	
07.5	10	نعم	سوابق صحية
92.5	124	لا	
11.9	16	نعم	سوابق نفسية
88.1	118	لا	
07.5	10	نعم	الإصابة
92.5	124	لا	بالفيروس
21.6	29	نعم	الاشتباه بالإصابة
61.2	82	لا	بالفيروس

جدول رقم(2): توزيع أفراد العينة حسب ظروف الحجر الصحي

الخصائص	المتغيرات	عدد الأفراد	النسبة المئوية
طبيعة الحجر	إرادي	68	50.7
الصحي	إجباري	48	35.8
	عدم التطبيق بسبب العمل	14	10.4
مدة الحجر	أقل من شهر	34	25.4
الصحي	شهر-شهرين	38	28.4
	3 أشهر وأكثر	62	46.3
مدى الموافقة	غير موافق	31	23.1
على إجراءات	تماما		
الحجر الصحي	موافق إلى حد ما	55	41.0
	موافق تماما	6	04.50
ممارسة الرياضة	نعم	58	43.3

56.7

76

لا

## أدوات الدراسة

تمثلت الأدوات المستخدمة في هذه الدراسة فيما يلي:

استبيان المعطيات الديمغرافية: يتكون هذا الاستبيان من 13 سؤال، هدفت إلى التعرف على الخصائص الشخصية، العائلية، الاجتماعية، السوابق الصحية والنفسية، الظروف الاقتصادية المتعلقة بالمبحوثين، وكذا ظروف الحجر الصحي المطبق.

## مقياس الذكاء العاطفي

تم استخدام في هذه الدراسة، مقياس الذكاء العاطفي من إعداد "فاروق السيد عثمان" و"محمد عبد السميع (2002) و المقنن في البيئة الجزائرية من طرف عقباني (2016). يتكون المقياس بعد التعديل من 51 بند مقسمة على خمسة أبعاد عرفها الباحثان كالآتي:

- المعرفة الانفعالية: وهي الركيزة الأساسية للذكاء الانفعالي وتتمثل في القدرة على الانتباه والإدراك الجيد للانفعالات والمشاعر الذاتية وحسن التمييز بينها، و الوعي بالعلاقة بين الأفكار والمشاعر والأحداث.

-إدارة الانفعالات" : تشير إلى القدرة على التحكم في الانفعالات السلبية وكسب الوقت للتحكم فيها وتحويلها إلى انفعالات إيجابية، وهزيمة القلق والاكتئاب، وممارسة مهارات الحياة ا بفعالية.

-تنظيم الانفعالات: وتشير إلى القدرة على تنظيم الانفعالات والمشاعر وتوجيهها إلى تحقيق الانجاز والتفوق، واستعمال المشاعر، والانفعالات في صنع أفضل القرارات، وفهم تفاعل الآخرين بالانفعالات المختلفة، وكيف تتحول الانفعالات من مرحلة إلى أخرى.

-التعاطف: يشير إلى القدرة على إدراك انفعالات الآخرين و التوحد معهم انفعاليا و فهم مشاعرهم و انفعالهم و التناغم معهم والاتصال بهم دون أن يكون السلوك محملا بالانفعالات الشخصية.

-التواصل: يشير إلى التأثير الإيجابي و القوي في الآخرين عن طريق إدراك انفعالهم ومشاعرهم و معرفة متى تتبع الآخرين و تساندهم و التصرف معهم بطريقة لائقة.

## طريقة التصحيح

يصحح المقياس حسب سلم ليكرت خماسي؛ حيث تمنح للمبحوث 5 درجات عند الإجابة بموافق بشدة، 4 درجات عند الإجابة بموافق، 3 درجات عند الإجابة بمحايد، درجتين (2) عند الإجابة بغير موافق و درجة (1) واحدة عند الإجابة بغير موافق بشدة.

## الخصائص السيكومترية

قامت الباحثة بالصدق الظاهري والاتساق الداخلي تم إلغاء العديد من البنود بعدما كان المقياس يضم 64 بند. كما توصلت إلى أن الأداة تتمتع بثبات عالي من خلال حساب معاملات جوتمان و ألفا كرونباخ والتي جاءت على التوالي (0.88، 0.89).

## عرض وتحليل النتائج

### عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى

نصت الفرضية الأولى على مايلي: "يتميز أفراد العينة بمستوى متوسط من ذكاء العاطفي".  
للتحقق من هذه الفرضية تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وتحديد مستويات للمقياس

1,00-1,79 منخفض جدا  
1,80-2,59 منخفض  
2,60-3,39 متوسط  
3,40-4,19 مرتفع  
4,20-5,00 مرتفع جدا

جدول (03): الإحصاءات الوصفية للذكاء العاطفي وأبعاده لدى أفراد العينة

الذكاء الانفعالي بأبعاده	عدد الأفراد	الحد الأدنى	الحد الأعلى	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
معرفة الانفعالات	134	1,09	5,00	3,69	0,60	مرتفع
إدارة الانفعالات	134	1,10	5,00	3,66	0,70	مرتفع
تنظيم الانفعالات	134	1,08	5,00	3,79	0,68	مرتفع
التعاطف	134	1,40	5,00	3,83	0,64	مرتفع
التواصل الاجتماعي	134	1,17	5,00	3,69	0,66	مرتفع
الذكاء الانفعالي	134	1,17	5,00	3,73	0,59	مرتفع

يتضح من الجدول (03) أن المتوسط الحسابي للذكاء العاطفي بلغ (3,73) بانحراف معياري يقدر بـ (0,59)، فهو ذات مستوى مرتفع لأن قيمته تقع ضمن فئة المرتفع التي تتراوح بين (3,40 و 4,19). وبالنظر إلى أبعاد الذكاء العاطفي نجد أن مستوياتها هي الأخرى مرتفعة تقع ضمن الفئة بين (3,40 و 4,19)، حيث تراوحت متوسطاتها الحسابية بين (0,66) و (3,83) وبانحرافات معيارية متقاربة تتراوح بين (0,64) و (0,70). وبناءً عليه فقد أظهرت المتوسطات الحسابية أن مستوى الذكاء العاطفي ومستويات أبعاده (معرفة الانفعالات، إدارة الانفعالات، تنظيم الانفعالات، التعاطف، التواصل الاجتماعي) مرتفعة لدى أفراد العينة.

### عرض وتحليل الفرضية الثانية

نصت الفرضية الثانية على مايلي: "توجد فروق بين الذكاء العاطفي تعزى للجنس، وظروف الحجر(مدة و طبيعة الحجر الصحي واستقرار الدخل)".

للتحقق من الفرضية تم حساب تحليل التباين المتعدد MANOVA مع الأخذ بعين الاعتبار التفاعل بين المتغيرات المستقلة.

جدول (04): دلالة الفروق في الذكاء العاطفي وفقا للجنس وظروف الحجر (المدة، الطبيعة، استقرار الدخل)

الدلالة	قيمة "ف"	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
0,879	0,023	0,008	1	0,008	الجنس
0,375	0,990	0,337	2	0,674	مدة الحجر
0,392	0,946	0,322	2	0,644	طبيعة الحجر
0,071	3,321	1,131	1	1,131	استقرار الدخل
0,626	0,470	0,160	2	0,320	الجنس × مدة الحجر
0,378	0,981	0,334	2	0,668	الجنس × طبيعة الحجر
0,509	0,439	0,149	1	0,149	الجنس × استقرار الدخل
0,208	1,501	0,511	4	2,044	مدة الحجر × طبيعة الحجر
0,443	0,821	0,279	2	0,559	مدة الحجر × استقرار الدخل
0,529	0,641	0,218	2	0,436	طبيعة الحجر × استقرار الدخل
0,664	0,528	0,180	3	0,539	الجنس × مدة الحجر × طبيعة الحجر
0,501	0,696	0,237	2	0,474	الجنس × مدة الحجر × استقرار الدخل
0,604	0,271	0,092	1	0,092	الجنس × طبيعة الحجر × استقرار الدخل
0,097	2,385	0,812	2	1,624	مدة الحجر × طبيعة الحجر × استقرار الدخل
0,701	0,148	0,051	1	0,051	الجنس × مدة الحجر × طبيعة الحجر × استقرار الدخل
		0,340	100	34,041	الخطأ
			129	45,313	الكلي

يتضح من الجدول (04) أن الفروق في الذكاء العاطفي لدى أفراد العينة وفقاً لمتغيرات كل من الجنس ( $F = 0,023$ ;  $p > 0,05$ )، ومدة الحجر ( $F = 0,99$ ;  $p > 0,05$ )، وطبيعة الحجر ( $F = 0,946$ ;  $p > 0,05$ )، واستقرار الدخل ( $F = 3,321$ ;  $p > 0,05$ ) غير دلالة احصائيا عند 0,05. أي أن هذه المتغيرات المستقلة لا تؤثر على الذكاء العاطفي لدى أفراد العينة.

وكذلك يتضح بأن الفروق في الذكاء العاطفي وفقاً لتفاعل المتغيرات فيما بينها، فيتضح بأن تفاعل الجنس ومدة الحجر وطبيعة الحجر واستقرار الدخل مثنى مثنى، والتفاعل الثلاثي بينها، والتفاعل الرباعي أن قيم "ف" غير دالة احصائياً عند 0,05. وبما أنه لا تؤثر المتغيرات المستقلة (الجنس، مدة الحجر، طبيعة الحجر، استقرار الدخل) فإنها لا تفسر سوى نسبة ضئيلة جداً بلغت 3,1% من التباين في الذكاء العاطفي لدى أفراد العينة ( $R^2 = 0,031$ ).

وبالتالي لا توجد فروق دالة احصائياً عند 0,05 في الذكاء العاطفي وفقاً لمتغيرات الجنس، ومدة الحجر، وطبيعة الحجر، واستقرار الدخل وتفاعلاتها فيما بينها لدى أفراد العينة.

#### مناقشة النتائج

أوضحت نتائج الدراسة أن أفراد العينة يتميزون بمستوى عالي من الذكاء العاطفي، وتماشى هذه النتيجة مع دراساتي (Lokesh و Neethu، 2021، Sen وآخرون، 2020) اللتان توصلتا الى وجود مستوى مرتفع للذكاء العاطفي لدى أفراد العينة .

قد تعود هذه النتيجة الى كون أغلب أفراد العينة من الشباب ومن ذوي المستوى الجامعي حيث قدرت نسبة الفئة العمرية (18-25) 70.1% و 87.3% على الترتيب؛ مما يبرز أن هذه الفئة قد وصلت الى مرحلة عالية من القدرة على الانتباه والإدراك الجيد للانفعالات والمشاعر الذاتية وحسن التمييز بينها، الوعي بالعلاقة بين الأفكار والمشاعر والأحداث وكذلك لديهم القدرة على التحكم في الانفعالات السلبية وكسب الوقت للتحكم فيها وتحويلها إلى انفعالات ايجابية، وهزيمة القلق والاكتئاب، وممارسة مهارات الحياة الانفعالية. ضف إلى ذلك، لديهم القدرة على تنظيم الانفعالات والمشاعر وتوجيهها إلى تحقيق الانجاز والتفوق، واستعمال المشاعر، والانفعالات في صنع أفضل القرارات، وفهم تفاعل الآخرون بالانفعالات المختلفة، وكيف تتحول الانفعالات من مرحلة إلى أخرى، وكذا القدرة على إدراك انفعالات الآخرين والتوحد معهم انفعالياً وفهم مشاعرهم وانفعالاتهم والتناغم معهم والاتصال بهم دون أن يكون السلوك محملاً بالانفعالات الشخصية. وما يؤكد ذلك أيضاً النتائج المرتفعة لأبعاد المقياس والتي أشارت كذلك إلى التأثير الإيجابي والقوي في الآخرين عن طريق إدراك انفعالاتهم ومشاعرهم ومعرفة متى تتبع الآخرين وتساندهم و التصرف معهم بطريقة لائقة.

ولعل السبب كذلك في ارتفاع مستوى الذكاء العاطفي كون هناك نسبة كبيرة من أفراد العينة طلبة الجامعة الأمر الذي منحهم القدرة على اكتشاف مشاعر وأحاسيس أصدقائهم، وفهم مشاعر الأفراد المحيطين بهم، ومعاملة الأصدقاء والتعامل معهم بهدوء، ولديهم القدرة على بناء الصداقات والتواصل مع الآخرين، وجميعها مهارات وقدرات أساسية للتعاطف والتواصل مع الآخرين التي تعدّ أبعاداً أساسية للذكاء العاطفي، وكذلك فإن توقعات المجتمع من هذه الفئة من الطلبة الجامعيين قد تدفعهم للتصرف بما يتناسب وهذه التوقعات؛ فالمجتمع يتوقع من طلبة الجامعة التعامل الرزين والمتعاطف والذي يقدم العون والمساعدة للأفراد الآخرين.

وجاءت نتائج الأبعاد المرتفعة تأكيداً لما جاء به Goleman؛ حيث بين أن بإمكان أن تساعد مكونات الذكاء العاطفي الفرد في إدارة الضغط بشكل أفضل، من حيث ملاحظته أنه أصبح متوترًا ويكون أكثر فعالية في التعبير عما يشعر به .

ضف إلى ذلك، قد يعود المستوى المرتفع للذكاء العاطفي إلى غياب السوابق الصحية والنفسية لدى النسبة الكبيرة لأفراد العينة حيث قدرت (92.5٪، 88.1٪) على الترتيب مما قد يقلل من القلق والخوف من الإصابة بالفيروس رغم إصابة 7.5٪ به و 21.6٪ تم الاشتباه بهم مما قد يولد مستوى كبير من الضغط والقلق، إلا أن أفراد العينة بينوا قدرتهم على التحكم في مشاعرهم و ضبطها وهو ما بينته من قبل نتائج الدراسات التي أكدت ارتباطات مهمة بين السمة العليا للذكاء العاطفي، وانخفاض الضيق الذاتي والصحة البدنية الجيدة (Saklofske و Parker، Keefer، 2009).

كما قد تعود إلى السند العائلي المتوفر خلال الحجر الصحي؛ إذ أن 64.2٪ ينتمون إلى أسر متكونة من 5 أشخاص وأكثر مما قد ساعد على عدم الشعور بالوحدة في ظل الحجر الصحي خاصة وأن 46.3٪ طبقت الحجر لمدة 3 أشهر وأكثر.

قد تعود النتيجة كذلك إلى ممارسة 43.3٪ من أفراد العينة الرياضة خلال الحجر الصحي مما ساعد على ظهور عافية نفسية أفضل ويعانون من ضغط واكتئاب أقل. وهو ما أكدت عليه دراسة (Acebes-Sánchez و آخرون، 2019) التي بينت أن هناك علاقة بين ممارسة الأنشطة الرياضية والذكاء العاطفي المرتفع بالخصوص الاهتمام والإصلاح العاطفي.

كما يوصلت نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق في مستوى الذكاء العاطفي يعزى للجنس وهو ما يتماشى مع ما توصلت إليه دراسة (Lokesh و Neethu، 2021).

جاءت هذه النتيجة لتأكيد ما جاء في دراسة (Ahmad، Khan و Bangash، 2009) التي أوضحت أن الذكاء العاطفي لا يحترم الجنس، رغم الاعتقاد السائد أن النساء لسن أكثر ذكاء عاطفياً من الرجال. ومع ذلك، فهن ذكيات عاطفياً بطرق مختلفة؛ إذ تم التوصل من خلال تحليل للذكاء العاطفي لدى آلاف الرجال والنساء، أن النساء، في المتوسط، أكثر وعياً بمشاعرهن، ويظهرن المزيد من التعاطف، وأكثر مهارة في التعامل مع الآخرين. من ناحية أخرى، الرجال أكثر ثقة بالنفس وتفاؤلاً وقدرة على التكيف. وجد أن الرجال أيضاً قادرين على التعامل مع التوتر بشكل أفضل من النساء. بشكل عام، بينت نتائج الدراسات وجود أوجه تشابه أكثر بكثير من الاختلافات، بعض الرجال متعاطفون مثلهم مثل النساء فيما يتعلق بالتعامل مع الآخرين، في حين أن بعض النساء قادرات على تحمل الضغط مثل الرجال الأكثر مرونة عاطفياً. وهذا بالرغم من أن نتائج دراسات (King، 1999) و (Sutarso، 1999) و (Wing and Love، 2001) و (Singh، 2002) المشار إليها في دراسة (Ahmad، آخرون، 2009) بينت أن الإناث يتمتعن بذكاء عاطفي أعلى من ذكاء الذكور.

كما توصلت نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق في مستوى الذكاء العاطفي تعزى لظروف الحجر (مدة وطبيعة الحجر الصحي واستقرار الدخل). قد تعود هذه النتيجة إلى تشابه خصائص العينة في ظروف الحجر الصحي بشكل عام. زد على ذلك، نسبة كبيرة من أفراد العينة (50.7٪) طبقوا الحجر الصحي بإرادتهم و (53٪) عاشوا استقرار مادي مما سمح لهم بإدارة الانفعالات التي ممكن تولدت من تفشي الفيروس. ويمكن أن تعود إلى كون 79.1٪ من أفراد

العينة غير متزوجين مما يجعلهم أقل قلقاً وشعوراً بالضغط عكس الأشخاص المتزوجين. بالإضافة إلى ما سبق، 41٪ من أفراد العينة صرحوا بموافقتهم على الإجراءات الاحترازية إلى حد ما .

بشكل عام، أظهرت هذه الدراسة أن الاستجابات العاطفية لتفشي الفيروس لم يهيمن عليها القلق والاكتئاب أو الاستجابات العاطفية السلبية الأخرى كما هو متوقع في دراسة (Xiang وآخرون ، 2020). قد تكون هذه النتيجة غير المتوقعة لتكرار المشاعر الإيجابية ناتجة عن عدة عمليات محتملة. أولاً ، ربما ظل المبحوثين على مستوى عالٍ نسبياً من تواتر وشدة المشاعر الإيجابية بسبب التفاؤل غير الواقعي ، أي التحيز حيث يعتقد الناس حسب (Weinstein ، 1980) أن الأحداث السلبية أقل احتمالية لحدوثها لهم مقارنة بالآخرين ، ويعتقدون أن الأحداث الإيجابية من المرجح أن تحدث لهم أكثر من الآخرين. وهو ما أكدته دراسة (Dolinski ، Dolinska ، Zmaczynska-Witek ، Banach و Kulesza ، 2020) حيث لاحظت مثل هذا التفاؤل غير الواقعي فيما يتعلق بخطر الإصابة بالفيروس لدى البولنديين في الأيام الأولى للوباء.

كما قد تعود النتائج إلى الاعتقاد بأن الإجراءات التي تنفذها لجان الخبراء والسلطات ستكون فعالة في مكافحة الوباء حسب ما بينته دراسة (Stella وآخرون ، 2020) خاصة وأن الدراسة أنجزت بعد الموجة الأولى والثانية والجزائر لم تعرف العديد من الوفيات والإصابات مثلما عشته البلدان الأخرى.

#### الخاتمة

أظهرت نتائج الدراسة أن ردود الفعل العاطفية بعد تفشي جائحة كوفيد-19 جاءت مرتفعة؛ إذ تضمنت النتيجة العديد من مؤشرات الهدوء والأمل والتضامن والراحة. وبالتالي ، ربما كان الأشخاص أثناء الحجر الصحي قد ركزوا أكثر على الروابط الأسرية أو المنزل أو الترفيه أو على خلق شعور بالتضامن مع الآخرين (على سبيل المثال من خلال تقديم المساعدات للآخرين) ، مما قد يساعد في تقليل الخوف وتعزيز الثقة بالنفس والالتزام والترابط الاجتماعي الذي يعد مصدراً آخر للأمل.

لذلك يمكن القول أن الأفراد رأوا التهديد المرتبط بجائحة كوفيد-19 بشكل أقل سلبية أو استخدموا استراتيجيات تنظيمية فعالة لتقليل شدة ردود الفعل المخيفة أو المقلقة أو المحزنة للوباء مما يسمح استخلاص الدور الوقائي للذكاء العاطفي ؛ حيث ساعد في التقليل من حدة ردود الأفعال العاطفية السلبية في فترة الحجر الصحي.

أظهرت نتائج الدراسة الحاجة إلى إنجاز أبحاث مستقبلية تتناول العوامل الوسيطة المحتملة بين الذكاء العاطفي والصحة النفسية خاصة في ظل الأزمات والتعرف على منبئاته أيضاً. كما نوصي بإعداد برامج تدخل من خلال تنظيم دورات لتنمية هذه السمة لدى الأشخاص لمساعدتهم على تعلم التعامل مع الأزمات والضغوطات بشكل عام.

#### المراجع

- العلوان ، أحمد . ( 2011 ) . الذكاء الإنفعالي و علاقته بالمهارات الإجتماعية و أنماط التعلق لدى طلبة الجامعة في ضوء متغيري التخصص و النوع الإجتماعي للطلاب . *المجلة الأردنية في العلوم التربوية* . مجلد 7 عدد 2. ص 144-125 .
- عقباني، ربيعة.(2016). علاقة سمات الشخصية حسب نموذج العوامل الخمسة الكبرى بالذكاء الانفعالي لدى الممرضين بولاية وهران. رسالة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس العمل و التنظيم. قسم علم النفس و علوم التربية. كلية العلوم الاجتماعية. جامعة وهران 2 محمد بن أحمد.
- فلاح، كريمة. (2017). العينات وطرائق المعاينة في العلوم الاجتماعية، في: سعيد عيشور نادية، منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية (ص225-ص246). الجزائر: مؤسسة حسين رأس الجبل للنشر والتوزيع.
- Acebes-Sánchez, J., Díez-Vega, I., Esteban-Gonzalo, S. *et al.* (2019). Physical activity and emotional intelligence among undergraduate students: a correlational study. *BMC Public Health* , 19, 1241 <https://doi.org/10.1186/s12889-019-7576-5>
- Ahmad, S., Bangash , H and Khan, S .A.( 2009). Emotional intelligence and gender differences. *Sarhad J. Agric.* 25(1): 127-130
- Bermejo-Martins, E, Luis, E O, Fernández-Berrocal, P, Martínez, M & Sarrionandia, A. (2021). The role of emotional intelligence and self-care in the stress perception during COVID-19 outbreak: An intercultural moderated mediation analysis, *Personality and Individual Differences*, Vol 177, 110679, <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.110679>
- Broche-Pérez, Y, Fernández-Fleites, Z, Jiménez-Puig, E, Fernández-Castillo, E & Rodríguez-Martin, B C. (2020). Correction to: Gender and Fear of COVID-19 in a Cuban Population Sample. *International Journal of Mental Health and Addiction* <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00377-y>
- Dolinski, D., Dolinska, B., Zmaczynska-Witek, B., Banach, M., & Kulesza, W. (2020). Unrealistic optimism in the time of coronavirus pandemic: May it help to kill, if so—Whom: Disease or the person? *Journal of Clinical Medicine*, 9(5), 1464. <https://doi.org/10.3390/jcm9051464>
- El-Zoghby, SM, Soltan, EM & Salama, HM. (2020). Impact of the COVID-19 pandemic on .mental health and social support among adult Egyptians *The Journal of Community Health*. vol 45, 689- 695. <https://doi.org/10.1007/s10900-020-00853-5>
- Guner.R, Hasanoglu.I, Aktas.F (2020). COVID-19: Prevention and control measures in community. *Turkish Journal of Medical Sciences*, 50, 571-577. doi: 10:10.3906/sag-2004-146

- Hu, Y, Chen, Y, Zhenga, Y, You, C, Tan, J, Hu, L, Zhanga, Z, Dinga, L. (2020). Factors related to mental health of inpatients with COVID-19 in Wuhan, China. *Brain, Behavior, and Immunity*. Vol 89. 587-593. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.07.016>
- Ju, Y, Chen, W, Liu, J, Yang, A, Shu, K, Zhou, Y, Wang, M, Huang, M, Liao, M, Liu, J, Liu, B, Zhang, Y. (2021). Effects of centralized isolation vs. home isolation on psychological distress in patients with COVID-19. *Journal of Psychosomatic Research*, 143, 110365. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2021.110365>
- Keefer, K V, Parker, J D. A and Saklofske, D H. (2009). **Emotional Intelligence and Physical Health**. in C. Stough et al. (eds.), *Assessing Emotional Intelligence*, The Springer Series on Human Exceptionality, DOI 10.1007/978-0-387-88370-0\_11
- Madani A, Boutebal, S E & Bryant, Ch R (2020). The psychological Impact of Confinement linked to the Coronavirus Epidemie COVID-19 in Algeria. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 17, 3604. doi :10.3390/ijerph17103604
- Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. (2000). **Models of emotional intelligence**. In R. J. Sternberg (Ed.), *Handbook of intelligence* (pp. 396–420). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511807947.019>
- Mi, L, Jiang, Y, Xuan, H & Zhou, Y. (2020). Mental health and psychological impact of COVID-19: potential high –risk factors among different groups. *Asian journal of psychiatry* (53). 102212. <http://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102212>
- Moroń, M & Biolik-Moroń, M. (2021). Trait emotional intelligence and emotional experiences during the COVID- 19 pandemic outbreak in Poland: A daily diary study. *Personality and Individual Differences* 168/ 110348. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110348>
- Neethu E. & Lokesh L. (2021). Emotional Intelligence and Perceived Stress among Young Adults during Covid-19. *International Journal of Indian Psychology*, 9(2), 1119-1125. DIP:18.01.118.20210902, DOI:10.25215/0902.118.
- Schutte, N. S., Malouff, J. M., Thorsteinsson, E. B., Bhullar, N., & Rooke, S. E. (2007). A meta-analytic investigation of the relationship between emotional intelligence and health. *Personality and Individual Differences*, 42(6), 921–933

- Sen, A., Thulasingham, M., Olickal, J. J., Sen, A., Kalaiselvy, A., & Kandasamy, P. (2020). Emotional intelligence and perceived stress among undergraduate students of arts and science colleges in Puducherry, India: A cross-sectional study. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 9(9), 4942.
- Stella, M., Restocchi, V., & De Deyne, S. (2020). lockdown: Network-enhanced emotional profiling in the time of COVID-19. *Big Data and Cognitive Computing*, 4(2), 14. <https://doi.org/10.3390/bdcc4020014>
- Xiang, Y.-T., Yang, Y., Li, W., Zhang, L., Zhang, Q., Cheung, T., & Ng, C. H. (2020). Timely mental health care for the 2019 novel coronavirus outbreak is urgently needed. *The Lancet Psychiatry*, 7(3), 228–229. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30046-8](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30046-8).

## دور ممارسة النشاطات الرياضية في تحسين الصحة النفسية لدى المراهقين من وجهة نظر أساتذة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

-دراسة ميدانية على بعض أساتذة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة العربي بن مهيدي بولاية أم البواقي -

**The role of practicing sports activities in improving the mental health of adolescents from the point of view of Professors of science and technology of physical and sports activities**

**-A field study on some professors of science and techniques of physical and sports activities at the University of Larbi Ben M'hidi in the state of Oum El-Bouaghi-**

ط.د. حنفي سخري، جامعة باتنة2، الجزائر، مخبر العلوم التكنولوجية للنشاطات الرياضية  
التربويةLSTASE

[h.sekhri@univ-batna2.dz](mailto:h.sekhri@univ-batna2.dz)

أ.د. مرابط مسعود، جامعة باتنة2، الجزائر، مخبر الاستجابات البيولوجية LRBAPS

[merabet.messaoud@univ-oeb.dz](mailto:merabet.messaoud@univ-oeb.dz)

ملخص:

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن دور ممارسة النشاطات الرياضية في تحسين الصحة النفسية لدى المراهقين من وجهة نظر أساتذة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة العربي بن مهيدي بولاية أم البواقي، وقد استخدم الباحثان المنهج الوصفي لمناسبته لطبيعة البحث، وقد تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العشوائية، وقد تمثلت العينة في مجموعة مكونة من 20 أستاذا من معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة العربي بن مهيدي، وقد تم بناء استبيان وفق محورين متوافقين مع الفرضيتين الجزئيتين للدراسة، وقد تضمن كل محور 6 أسئلة، وتم استخدام معامل ليكرت الخماسي في الإستبيان، وقد توصل الباحثان إلى أن ممارسة النشاطات الرياضية لها دور في تحسين الصحة النفسية لدى المراهقين.

الكلمات المفتاحية: النشاطات الرياضية، الصحة النفسية، التوافق الشخصي، التوافق الإجتماعي، المراهقون.

**Summary:** This study aimed to reveal the role of practicing sports activities in improving the Psychological health of adolescents from the point of view of professors of science and techniques of physical and sports activities at the University of Larbi Ben M'hidi in the state of Oum El Bouaghiv, The researchers used the

descriptive approach due to its suitability to the nature of the research, and the study sample was chosen randomly, The sample consisted of a group of 20 professors from the Institute of Science and Technology of Physical and Sports Activities at Larbi Ben M'hidi University, A questionnaire was built according to two axes compatible with the two partial hypotheses of the study, Each axis included 6 questions, and the five-point Likert coefficient was used in the questionnaire, The researchers concluded that the practice of sports activities has a role in improving the Psychological health of adolescents.

**Key words:** Sports activities, Psychological health, personal compatibility, social compatibility, adolescents.

### 1-المقدمة:

إن ممارسة النشاطات الرياضية لها الكثير من الفوائد المختلفة والمتعددة، سواء من حيث الوقاية أو من حيث العلاج، وأيضا من ناحية تطوير اللياقة البدنية للفرد، وقد حث الكثير من الأطباء على ممارسة الأنشطة الرياضية، و لقد ذكر الرضي (2011) ذلك في قوله:

أطباء كثيرون تحدثوا عبر شاشات التلفاز والمذياع كل في اختصاصه، وكلهم يدعون لممارسة الأنشطة الرياضية لما لها من فوائد عديدة تعود على الفرد علاجاً ووقاية، ويعتبرونها وسيلة هامة لتعزيز مناعة الفرد وتحسين لياقته البدنية لمقاومة الأمراض بكافة أشكالها وما أكثرها هذه الأيام (ص7)، كما أن ممارسة الأنشطة الرياضية لها فوائد تمس جوانب أخرى، ففي الجانب الاجتماعي مثلا تعمل الرياضة على جمع الناس وبت مشاعر الوحدة والتعاون، وفي هذا الشأن يقول الرضي (2011) "لا شك أن الرياضة أصبحت وسيلة هامة لتجميع الناس وتولد في نفوسهم مشاعر الوحدة الجماعية، والولاء

للجماعة والتعاون فيما بينها" (ص25)

والنشاط الرياضي له أيضا تأثير في الناحية النفسية للفرد، ولذلك فإن من أهداف النشاط الرياضي "المساهمة في التخلص من التوتر النفسي وتفرغ الانفعالات واستنفاد الطاقة الزائدة وإشباع الحاجات النفسية والتكيف الاجتماعي وتحقيق الذات" (محمود، 2003، ص281)

وعند الحديث عن الجوانب الاجتماعية والنفسية للفرد يقودنا ذلك إلى مرحلة المراهقة التي تُعد مرحلة صعبة في حياة الإنسان، حيث أن "مرحلة المراهقة مرحلة انتقال بين الطفولة والرجولة، وفترات الانتقال حرجة وصعبة للغاية". (فهيم، 2007، ص29)

وانطلاقا مما تقدم ذكره طرحنا التساؤل حول دور ممارسة النشاطات الرياضية في تحسين الصحة النفسية لدى المراهقين.

### 1-2-التساؤل العام:

- هل لممارسة النشاطات الرياضية دور في تحسين الصحة النفسية لدى المراهقين؟

### 1-2-2-التساؤلات الفرعية:

- هل تساهم ممارسة النشاطات الرياضية في تحقيق التوافق الشخصي لدى المراهقين؟
  - هل تساهم ممارسة النشاطات الرياضية في تحقيق التوافق الإجتماعي لدى المراهقين؟
- 3-1- الفرضيات:

تم وضع الفرضيات الآتية:

1-3-1- الفرضية الرئيسية:

- ممارسة النشاطات الرياضية لها دور في تحسين الصحة النفسية لدى المراهقين.
- 1-1-3-1- الفرضيات الفرعية:

- تساهم ممارسة النشاطات الرياضية في تحقيق التوافق الشخصي لدى المراهقين.
  - تساهم ممارسة النشاطات الرياضية في تحقيق التوافق الإجتماعي لدى المراهقين.
- 4-1- أهمية البحث:

- الكشف عن أهمية ممارسة النشاطات الرياضية في تحقيق التوافق الشخصي لدى المراهقين.
- معرفة دور ممارسة النشاطات الرياضية في تحقيق التوافق الإجتماعي لدى المراهقين.

- التعرف على دور ممارسة النشاطات الرياضية في تحسين الصحة النفسية لدى المراهقين وذلك من وجهة نظر أساتذة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

5-1- أهداف البحث:

تتمثل أهداف هذا البحث في مايلي:

- التعرف على مساهمة وأثر ممارسة النشاطات الرياضية في تحسين الصحة النفسية للمراهقين.
  - إضافة بحث علمي في مجال الصحة النفسية.
  - العمل على إيجاد بعض الحلول والإقتراحات التي من شأنها المساهمة في تحسين الصحة النفسية لدى المراهقين.
- 2- أجزاء ومحتويات البحث:

1-2- مفاهيم ومصطلحات الدراسة:

1-1-2- الصحة النفسية:

الصحة النفسية حالة ثابتة نسبياً من الإيجابية والشعور بالتوافق والتكيف والرضا .. الخ، و النسبية هذه ترجع إلى أن البشر يواجهون في حياتهم اليومية العديد من المواقف التي يترتب عليها - بناء على إدراكات البشر وتغيراتهم - مشاعر سلبية أو حالة من عدم الارتياح، والمتأمل في ظروفنا المعاصرة أو المدقق للضغوطات النفسية والاجتماعية والمادية التي نعيشها ، يدرك معنى أن يمر الناس العاديين والأسوياء بفترات من الضيق وعدم الارتياح.(عبيد،2008،ص163)

وهي كذلك:

حالة دائمة نسبياً، يكون فيها الفرد متوافقاً نفسياً (شخصياً و انفعالياً و اجتماعياً أى مع نفسه و مع بيئته) ، ويشعر بالسعادة مع نفسه ، ومع الآخرين ، و يكون قادراً على تحقيق ذاته و استغلال قدراته و إمكانياته إلى أقصى حد ممكن، و يكون قادراً على مواجهة مطالب الحياة ، و تكون شخصيته متكاملة سوية ، و يكون سلوكه عادياً ، و يكون حسن الخلق بحيث يعيش في سلامة و سلام.(زهران،2005،ص9)

و يعرفها منسي (2001) بأنها:

قدرة الفرد على التوافق مع نفسه و مع الآخرين من حوله، أي يشعر بالرضا التام عن سلوكياته اللفظية و العملية المباشرة و غير المباشرة، و قدرته على التكيف و العيش بسلام مع المجتمع الذي يعيش فيه و عملية التوافق هذه قد تكون على المستوى البيولوجي أو السيكولوجي أو الاجتماعي.(ص ص 21،22)

#### 2-1-2- التوافق الشخصي:

و يتضمن السعادة مع النفس و الرضا عن النفس، و إشباع الدوافع و الحاجات الداخلية الأولية الفطرية و العضوية و الفسيولوجية و الثانوية المكتسبة ، و يعبر عن (( سلم داخلي )) حيث يقل الصراع الداخلي ، و يتضمن كذلك التوافق لمطالب النمو في مراحل المتابعة.(زهران،2005،ص27)

#### 2-1-3- التوافق الاجتماعي:

و يتضمن السعادة مع الآخرين و الالتزام بأخلاقيات المجتمع و مسaire المعايير الاجتماعية و الامتثال لقواعد الضبط الاجتماعي و تقبل التغيير الاجتماعي ، و التفاعل الاجتماعي السليم و العمل لخير الجماعة ، و السعادة الزوجية ، مما يؤدي إلى تحقيق (( الصحة الاجتماعية )).(زهران،2005،ص27)

#### 2-1-4- النشاط الرياضي:

يعد النشاط الرياضي من أهم الوسائل الفاعلة لتحقيق النمو الجسمي الذي يؤثر في جوانب النمو الأخرى و يهدف إلى تعميق المفهوم الأمثل للرياضة في صقل المواهب و تهذيب النفوس و تقويم السلوك و إعداد الشخصية السوية المتوازنة التي تجمع قوة العقل و الروح و قوة الجسم و التي حثت عليها الشريعة السمحة فالعقل السليم في الجسم السليم و استثمار الوقت يفيد المتعلم و يحفظ عليه صحته و نشاطه في المستقبل.(محمود،2003، ص56)

#### 2-1-5- المراهقة:

يعرف علماء النفس التطور المراهقة بأنها المرحلة التي تبدأ بالبلوغ، و تنتهي بدخول المراهقين مرحلة الرشد وفق المحكات التي يحددها المجتمع، حيث نجد أن بعض المجتمعات تحدد سن الرشد بثمانية عشر عاماً ، في حين ترى مجتمعات أخرى أن سن واحد و عشرون عاماً هو السن المناسب لدخول الفرد مرحلة الرشد.(أبو جادو،2011،ص408)

#### 2-2- الإجراءات المنهجية المتبعة:

##### 2-2-1- منهج البحث:

استخدم الباحثان في هذه الدراسة المنهج الوصفي وذلك لملائمته لموضوع هذا البحث.

## 2-2-2-مجتمع وعينة البحث:

مجتمع الدراسة هو "كامل الأفراد، أو الأحداث، أو المشاهدات موضوع البحث، أو الدراسة" (الغندور، 2015، ص82) وهو كذلك "جميع مفردات الظاهرة التي يقوم الباحث بدراستها" (الجنابي، الشاوي، 2015، ص29) وقد تمثل مجتمع الدراسة في أساتذة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة العربي بن مهيدي بولاية أم البواقي.

أما العينة فهي " جزء من المجتمع الذي تجري عليه الدراسة، يختارها الباحث لإجراء دراسته عليه وفق قواعد خاصة لكي تمثل المجتمع تمثيلاً صحيحاً" (العزاوي، 2008، ص161) وقد شملت في بحثنا هذا 20 أستاذاً، وقد تم اختيارها بالطريقة العشوائية .

## 2-2-3-تحديد مجالات البحث:

تمثلت مجالات البحث في الآتي:

المجال الزمني: سنة 2022.

المجال المكاني: بعض ثانويات ولاية أم البواقي.

## 2-2-4-الدراسة الاستطلاعية:

تضمنت الدراسة الاستطلاعية مجموعة من الإجراءات التي كان الهدف منها معرفة الظروف التي ستجري فيها الدراسة وكذلك تحضير وتهيئة مختلف متطلبات البحث، وقد تمثلت فيما يلي:

- مقابلة بعض أفراد المجتمع بغرض جمع بعض المعلومات، وذلك بغية تحديد العبارات الملائمة لصياغة وتصميم الاستبيان.
- تصميم وإعداد الاستبيان.
- عرض الاستبيان على مجموعة من الأساتذة الجامعيين وذلك من أجل تحكيمه ووضع التعديلات عليه بما يناسب ملاحظاتهم.
- تقديم الاستبيان إلى عينة قوامها 07 أفراد أساتذة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية وذلك من أجل قياس الثبات، ومعرفة مدى وضوح عباراته بالنسبة للمفحوصين.

## 2-2-5-أدوات الدراسة:

تم تعيين أداة البحث ، حيث تمثلت في استبيان تم تقديمه لأساتذة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة العربي بن مهيدي بولاية أم البواقي ، وقد تم توزيعه على عينة بلغت 20 أستاذاً.

وقد تم تصميمه وفق محورين ، حيث أن كل محور يحتوي على 6 عبارات.

المحور الأول: مساهمة ممارسة النشاطات الرياضية في تحقيق التوافق الشخصي لدى المراهقين.

ويضم 6 عبارات 03 منها إيجابية و 03 منها سلبية.

المحور الثاني: مساهمة ممارسة النشاطات الرياضية في تحقيق التوافق الإجتماعي لدى المراهقين.

ويضم كذلك 6 عبارات 03 منها إيجابية و 03 منها سلبية.

2-2-6-الأسس العلمية للأداة:

2-2-6-1- صدق الأداة:

تم إعداد بطاقة تحكيم من أجل التأكد من صدق الأداة، ثم تم عرضها على بعض الأساتذة في معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضة، والذين قاموا بتحكيم الإستهبان، وقد أكدوا على صدقه وتناسبه مع فرضيات البحث .

2-2-6-2- ثبات الأداة:

تم توزيع الإستهبان على عينة قدرها 07 أفراد من مجتمع البحث وذلك للتأكد من ثباته، وقد تم استبعاد هؤلاء الأفراد عن الدراسة الأساسية، وتم استخدام معامل ألفا كرونباخ، وتم التأكد من ثبات الأداة.

2-2-6-3- الموضوعية:

تم عرض الإستهبان على مجموعة من الأساتذة بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية والذين أكدوا على موضوعيته.

2-3-2- الأساليب الإحصائية:

2-3-1- مقياس ليكرت :

تم وضع هذا المقياس في أوائل الثلاثينات، ويعتمد على بناء مجموعة من العبارات عن موضوعات الإتجاه، حيث يُطرح بعضها بصورة سالبة والبعض الآخر بصورة موجبة، ويقوم المفحوص بتحديد موقفه من هذه العبارات وذلك على مقياس متكون من خمس مراحل أو نقاط، كما يمكن أن يتكون هذا المقياس من سبع أو تسع نقاط. (عماشة، 2010)

2-3-1-1- فئات الإجابة:

"- تقسم فئات الإجابة الى (5) فئات.

- موافق جدا Strongly agree.

- موافق Agree.

- غير متأكد Uncertain.

- غير موافق Disagree.

- غير موافق جدا "Strongly Disagree" (الكاف، 2014، ص 268)

2-1-3-2- درجات الإجابة:

بالنسبة للبنود الايجابية:

نحدد الدرجات لفئات الاجابة بالنسبة للعبارات الايجابية كالتالي:

- موافق جدا (5) المعنى ان المبحوث ذا أجاب على هذا البند الايجابي باجابة موافق جدا، انه مؤيد لعنوان البحث.

- موافق (4).

- غير متأكد (3).

- غير موافق (2).

- غير موافق جدا (1). (الكاف، 2014، ص 269)

"بالنسبة للبنود السلبية:

- موافق جدا (1) المعنى ان المبحوث اذا اجاب على هذا البند السلبي باجابة موافق جدا، انه معارض لعنوان البحث.

- موافق (2).

- غير متأكد (3).

- غير موافق (4).

- غير موافق جدا (5) (الكاف، 2014، ص 269)

2-1-3-3- دلالة المتوسط الحسابي بالنسبة لفئة الإجابة:

- من أجل معرفة طول الفئة التي يندرج ضمنها المتوسط الحسابي للعبارة ، "نحسب طول الفئة من خلال قسمة المدى على

عدد الفئات" (الخفاجي، حميد، 2015، ص 38)

"المدى = أكبر قيمة - أصغر قيمة" (الخفاجي، حميد، 2015، ص 38)

المدى = 5 - 1 = 4

أما عدد الفئات فهو 5

طول الفئة =  $5/4 = 0.80$

طول الفئة للعبارة الإيجابية :

غير موافق جدا، 1 ← 1.80

غير موافق ، 1.81 ← 2.60

غير متأكد ، 2.61 ← 3.40

موافق ، 3.41 ← 4.20

موافق جدا ، 4.21 ← 5

طول الفئة للعبارة السلبية :

موافق جد ، 1 ← 1.80

موافق ، 1.81 ← 2.60

غير متأكد ، 2.61 ← 3.40

غير موافق ، 3.41 ← 4.20

غير موافق جدا، 4.21 ← 5

2-3-2- المتوسط الحسابي:

تم استخدام المتوسط الحسابي لمعرفة فئة الإجابة.

4-2- عرض النتائج، تفسيرها ومناقشتها:

1-4-2- عرض و تحليل نتائج المحور الأول(03 عبارات إيجابية و 03 عبارات سلبية):

- مساهمة ممارسة النشاطات الرياضية في تحقيق التوافق الشخصي لدى المراهقين.

الجدول رقم (01): يبين المتوسط الحسابي لدرجات عبارات المحور الأول.

فئة الإجابة	المتوسط الحسابي	العبارة
موافق جدا	4.35	01 تساهم ممارسة النشاطات الرياضية في تحقيق السعادة مع النفس لدى المراهق
موافق	4.15	02 تساعد ممارسة النشاطات الرياضية المراهق على تحقيق الرضا عن النفس
غير موافق جدا	4.50	03 لا تساهم ممارسة النشاطات الرياضية في شعور المراهق بالراحة النفسية
غير موافق جدا	4.65	04 لا تعمل ممارسة النشاطات الرياضية على تقليل الضغوط النفسية لدى المراهق

05	لا تساعد ممارسة النشاطات الرياضية المراهق على تقدير ذاته	3.95	غير موافق
06	تساعد ممارسة النشاطات الرياضية المراهق على إشباع بعض حاجاته	4.75	موافق جدا

التحليل: يتضح من خلال الجدول رقم (01) أن عبارة- تساهم ممارسة النشاطات الرياضية في تحقيق السعادة مع النفس لدى المراهق- تندرج ضمن فئة الإجابة موافق جدا بمتوسط حسابي قدره 4.35 ، أما عبارة - تساعد ممارسة النشاطات الرياضية المراهق على تحقيق الرضا عن النفس -فتندرج ضمن فئة الإجابة موافق بمتوسط حسابي بلغ 4.15 ، وبالنسبة لعبارة -لا تساهم ممارسة النشاطات الرياضية في شعور المراهق بالراحة النفسية -فتندرج ضمن فئة الإجابة غير موافق جدا بمتوسط حسابي قدره 4.50 ، ثم نجد أن عبارة -لا تعمل ممارسة النشاطات الرياضية على تقليل الضغوط النفسية لدى المراهق- تندرج ضمن فئة الإجابة غير موافق جدا بمتوسط حسابي بلغ 4.65، أما عبارة -لا تساعد ممارسة النشاطات الرياضية المراهق على تقدير ذاته -فتندرج ضمن فئة الإجابة غير موافق بمتوسط حسابي قدره 3.95 ، وبالنسبة لعبارة - تساعد ممارسة النشاطات الرياضية المراهق على إشباع بعض حاجاته- فتندرج كذلك ضمن فئة الإجابة موافق جدا بمتوسط حسابي قدره 4.75.

2-4-2- عرض و تحليل نتائج المحور الثاني (03 عبارات إيجابية و 03 عبارات سلبية):

- مساهمة ممارسة النشاطات الرياضية في تحقيق التوافق الإجتماعي لدى المراهقين.

الجدول رقم (02): يبين المتوسط الحسابي لدرجات عبارات المحور الثاني.

العبرة	المتوسط الحسابي	فئة الإجابة
01 تساعد ممارسة النشاطات الرياضية المراهق على تحقيق السعادة مع الآخرين	3.85	موافق
02 تساعد ممارسة النشاطات الرياضية المراهق على التواصل الجيد مع المجتمع	3.60	موافق
03 لا تساهم ممارسة النشاطات الرياضية في تقبل المراهق للتغير الإجتماعي	3.45	غير موافق
04 لا تساعد ممارسة النشاطات الرياضية المراهق على التفاعل الإجتماعي السليم	4.30	غير موافق جدا
05 لا تشجع ممارسة النشاطات الرياضية المراهق على العمل لخير الجماعة	4.00	غير موافق
06 تساعد ممارسة النشاطات الرياضية المراهق على إثبات ذاته وسط المجموعة	4.70	موافق جدا

التحليل: يتضح من خلال الجدول رقم (02) أن عبارة -تساعد ممارسة النشاطات الرياضية المراهق على تحقيق السعادة مع الآخرين- تندرج ضمن فئة الإجابة موافق بمتوسط حسابي قدره 3.85 ، أما عبارة تساعد ممارسة النشاطات الرياضية المراهق على التواصل الجيد مع المجتمع- فتندرج ضمن فئة الإجابة - موافق - بمتوسط حسابي بلغ 3.60 ، وبالنسبة لعبارة -لا تساهم ممارسة النشاطات الرياضية في تقبل المراهق للتغير الاجتماعي - فتندرج ضمن فئة الإجابة غير موافق بمتوسط حسابي قدره 3.45 ، ثم نجد أن عبارة -لا تساعد ممارسة النشاطات الرياضية المراهق على التفاعل الاجتماعي السليم- تندرج ضمن فئة الإجابة غير موافق جدا بمتوسط حسابي بلغ 4.30 ، أما عبارة -لا تشجع ممارسة النشاطات الرياضية المراهق على العمل لخير الجماعة- فتندرج ضمن فئة الإجابة غير موافق بمتوسط حسابي قدره 4.00 ، وبالنسبة لعبارة -تساعد ممارسة النشاطات الرياضية المراهق في إثبات ذاته وسط المجموعة- فتندرج ضمن فئة الإجابة موافق جدا بمتوسط حسابي قدره 4.70.

#### 3-4-2- مناقشة الفرضيات:

#### 1-3-4-2- مناقشة الفرضية الأولى:

يتضح من خلال تحليل نتائج عبارات المحور الأول من الإستبيان أن ممارسة النشاطات الرياضية من وجهة نظر أساتذة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية -بجامعة العربي بن مهيدي بولاية أم البواقي- تساهم في تحقيق السعادة مع النفس لدى المراهق ، كما أنها تساعده على تحقيق الرضا عن النفس ، وتساهم كذلك في شعوره بالراحة النفسية ، إضافة إلى أنها تعمل على تقليل الضغوط النفسية لديه ، وتساعده أيضا على تقدير ذاته و إشباع بعض حاجاته ، وبالتالي فممارسة النشاطات الرياضية تساهم في تحقيق التوافق الشخصي لدى المراهقين ، و الذي:

يتضمن السعادة مع النفس والرضا عن النفس، وإشباع الدوافع والحاجات الداخلية الأولية الفطرية والعضوية و الفسيولوجية و الثانوية المكتسبة ، ويعبر عن (( سلم داخلي )) حيث يقل الصراع الداخلي ، ويتضمن كذلك التوافق لمطالب النمو في مراحل المتابعة".(زهرا، 2005، ص27)

فممارسة النشاطات الرياضية لها دور في تحسين نفسية الفرد، وهو ما ذكره الرضي (2011) في قوله :

و أحيانا يلجأ الفرد لممارسة بعض الأنشطة الرياضية التي نعتبرها نحن الرياضيون من أهم الأنشطة و الممارسات التي تُحدث تغييراً في نفسية الفرد نحو الأفضل و الأحسن، و نحن نفضل ممارسة الأنشطة الرياضية دون غيرها، لأنها تساهم مساهمة فعالة في طرح القلق و التفكير جانباً. (ص26)

ومن خلال ذلك يمكن القول أن الفرضية الأولى محققة.

#### 2-3-4-2- مناقشة الفرضية الثانية:

يتضح من خلال تحليل نتائج عبارات المحور الثاني من الإستبيان أن ممارسة النشاطات الرياضية من وجهة نظر أساتذة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية -بجامعة العربي بن مهيدي بولاية أم البواقي- تساعد المراهق على تحقيق السعادة مع الآخرين ، كما أنها تساعده على التواصل الجيد مع المجتمع ، إضافة إلى أنها تساهم في تقبل

المراهق للتغير الإجتماعي ، وتساعدته كذلك على التفاعل الإجتماعي السليم وتشجعه على العمل لخير الجماعة ، كما تساعدته على إثبات ذاته وسط المجموعة، وبالتالي فممارسة النشاطات الرياضية تساهم في تحقيق التوافق الإجتماعي لدى المراهقين.

ومن خلال ذلك يمكن القول أن الفرضية الثانية محققة.

5-2-الاستنتاج العام: بما أن الفرضيات الجزئية محققة فهذا يعني تحقق الفرضية الرئيسية، وهي أن ممارسة النشاطات الرياضية لها دور في تحسين الصحة النفسية لدى المراهقين.

وقد توصلنا من خلال دراستنا هذه إلى مايلي:

- ممارسة النشاطات الرياضية تساهم في تحقيق التوافق الشخصي لدى المراهقين، حيث أنها:

- تساهم في تحقيق السعادة مع النفس لدى المراهق.
- تساعد المراهق على تحقيق الرضا عن النفس.
- تساهم في شعور المراهق بالراحة النفسية.
- تعمل على تقليل الضغوط النفسية لدى المراهق.
- تساعد المراهق على تقدير ذاته.
- تساعد المراهق على إشباع بعض حاجاته.

- ممارسة النشاطات الرياضية تساهم في تحقيق التوافق الإجتماعي لدى المراهقين، حيث أنها:

- تساعد المراهق على تحقيق السعادة مع الآخرين.
- تساعد المراهق على التواصل الجيد مع المجتمع.
- تساهم في تقبل المراهق للتغير الإجتماعي.
- تساعد المراهق على التفاعل الإجتماعي السليم.
- تشجع المراهق على العمل لخير الجماعة.

- تساعد المراهق على إثبات ذاته وسط المجموعة.

#### 6-2-الاقترحات:

- حث المراهقين على ممارسة النشاطات الرياضية.
- توفير مرافق رياضية تستوعب مختلف النشاطات الرياضية التي يفضلها المراهقون.
- وضع برامج رياضية هادفة ونافعة ومناسبة للمراهقين.
- تسطير البرامج الرياضية من طرف المختصين.

- إستغلال النشاطات الرياضية في تحسين الصحة النفسية لدى المراهقين.

- إبراز أهمية الأنشطة الرياضية من الناحية النفسية والاجتماعية.

### 3- الخاتمة:

من خلال هذه الدراسة تبين لنا أهمية ممارسة النشاطات الرياضية بالنسبة للمراهقين، حيث تعمل على تحسين الصحة النفسية لديهم، وذلك من خلال ما تتمتع به هذه الأنشطة من دور في تحقيق التوافق الشخصي وكذلك التوافق الاجتماعي، وعليه لا بد من الإهتمام بوضع برامج رياضية مختلفة تناسب هذه الفئة.

### 4- قائمة المراجع:

-حامد عبد السلام زهران، 2005، الصحة النفسية و العلاج النفسي، ط4، عالم الكتب، مصر.

-حسن منسي، 2001، الصحة النفسية، ط2، دار الكندي للنشر والتوزيع، الأردن.

-حمدي شاكر محمود، 2003، النشاط المدرسي-ماهيته وأهميته، أهدافه ووظائفه، مجالاته ومعايره، إدارته و تخطيطاته، تنفيذه وتقويمه-، ط2، دار الأندلس للنشر والتوزيع، المملكة العربية السعودية.

-رائد إدريس محمود الخفاجي، عبد الله مجيد حميد، 2015، الوسائل الإحصائية في البحوث التربوية و النفسية(مفهومها-أهميتها-تطبيقاتها باستخدام الحقيبة الإحصائية SPSS)، ط1، دار دجلة للنشر والتوزيع، الأردن.

-رحيم يونس كرو العزاوي، 2008، مقدمة في منهج البحث العلمي، ط1، دار دجلة، الأردن.

-سلمان عكاب الجنابي، علي حسين الحسيناوي، 2014، الإدارة والتنظيم في التربية الرياضية، ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، الأردن.

-سناء حسن عماشه، 2010، الاتجاهات النفسية والاجتماعية: أنواعها ومدخل لقياسها، ط1، مجموعة النيل العربية، مصر.

-صالح محمد أبو جادو، 2011، علم النفس التطوري الطفولة والمراهقة، ط3، دار المسيرة، الأردن

-عبد الله عمر زين الكاف، 2014، تطبيق العمليات الإحصائية في البحوث العلمية مع استخدام برنامج spss، ط1، مكتبة القانون والاقتصاد، المملكة العربية السعودية.

-كلير فهميم، 2007، الصحة النفسية في مراحل العمر المختلفة((أبناؤنا وصحتهم النفسية في مراحل العمر المختلفة))، ط1، مكتبة الانجلو المصرية، مصر.

-كمال جميل الرضي، 2011، الرياضة لغير الرياضيين-لياقة-صحة-جمال، ط2، دار وائل للنشر، الأردن.

-ماجدة بهاء الدين السيد عبيد، 2008، الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية، ط1، دار صفاء للنشر والتوزيع، الأردن.

- محمد جلال الغندور، 2015، البحث العلمي بين النظرية و التطبيق، ط1، دار الجوهرة للنشر و التوزيع، مصر.

## الإدمان على التيك توك وعلاقته باللامبالاة الانفعالية لدى عينة من طلبة جامعة المسيلة

د. أسماء لجلط، جامعة المسيلة، الجزائر

[asoumapsy@gmail.com](mailto:asoumapsy@gmail.com)

د. يمينة بوبعاية، جامعة برج بوعريش، الجزائر

[aminaboubaya@yahoo.fr](mailto:aminaboubaya@yahoo.fr)

ملخص:

يعتبر الإدمان على التطبيقات الإلكترونية من الموضوعات الشائعة في هذا العصر، ويعتبر التيك توك أحد أهم هذه التطبيقات من حيث سرعة الانتشار وكثرة استخدامه عند كل الفئات العمرية عبر العالم، وما له من تأثيرات سلبية على الفرد خاصة من الناحية السيكولوجية كاللامبالاة الانفعالية، والتي أصبحت من ضمن المشكلات الانفعالية التي يعاني منها كل من يتواصل مع هؤلاء الأفراد سواء داخل الأسرة أو المجتمع ككل. تم استخدام المنهج الوصفي في هذه الدراسة الميدانية للكشف عن العلاقة بين إدمان التيك توك واللامبالاة الانفعالية لدى عينة من طلبة جامعة المسيلة.

كذلك تم البحث عن مستوى إدمان التيك توك واللامبالاة الانفعالية، بالإضافة إلى البحث في الفروق ذات الدلالة الاحصائية حسب متغير الجنس والسن.

وذلك باستخدام مقياس الإدمان على التيك توك ل "نهي عادل محمد هريدي" 2022، ومقياس اللامبالاة الانفعالية ل "مجدي محمد الدسوقي" سنة 2016. وتم التوصل إلى النتائج التالية:

1. مستوى الإدمان على موقع التواصل الاجتماعي "تيك توك" منخفض لدى عينة من طلبة جامعة محمد بوضياف المسيلة.
2. لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الإدمان على موقع التواصل الاجتماعي "تيك توك" تبعا لمتغير الجنس لدى عينة الدراسة .
3. لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الإدمان على موقع التواصل الاجتماعي "تيك توك" تبعا لمتغير السن لدى عينة الدراسة .
4. مستوى اللامبالاة الانفعالية متوسط لدى عينة الدراسة .
5. لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى اللامبالاة الانفعالية تبعا لمتغير الجنس لدى عينة الدراسة .
6. لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى اللامبالاة الانفعالية تبعا لمتغير السن لدى عينة الدراسة .
7. لا توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين مستوى الإدمان على موقع التواصل الاجتماعي "تيك توك" و اللامبالاة الانفعالية لدى عينة الدراسة.

الكلمات المفتاحية: الإدمان- التيك توك - اللامبالاة الانفعالية- طلبة الجامعة.

Study summary:

Addiction to electronic applications is one of the common topics in this era, and Tik Tok is considered one of the most important of these applications in terms of the speed of spread and its frequent use among all age groups around the world, and its negative effects on the individual, especially from a psychological point of view, such as emotional apathy, which has become among Emotional problems experienced by everyone who communicates with these individuals, whether within the family or society as a whole.

This emotional indifference is a characteristic characteristic of individuals addicted to Tik Tok, which has become one of the psychological problems that all those who communicate with these individuals suffer from, whether within the family or society as a whole.

The descriptive approach was used in this field study to reveal the relationship between Tik Tok addiction and emotional apathy among a sample of M'sila University students.

The level of Tik Tok addiction and emotional indifference was also investigated, in addition to searching for statistically significant differences according to the variables of gender and age.

This was done using two scales: the TikTok addiction scale by "Noha Adel Muhammad Haridi" in 2022, and the emotional indifference scale by "Magdi Muhammad al-Dasouki" in 2016. The following results were reached:

1. The level of addiction to the social networking site "Tik Tok" is low among a sample of students from Mohamed Boudiaf University of M'sila.
2. There are no statistically significant differences in the level of addiction to the social networking site "Tik Tok" according to the gender variable of the study sample.
3. There are no statistically significant differences in the level of addiction to the social networking site "Tik Tok" according to the age variable of the study sample.
4. The level of emotional indifference is medium among the study sample.
5. There are no statistically significant differences in the level of emotional indifference according to the gender variable of the study sample.
6. There are no statistically significant differences in the level of emotional indifference according to the age variable of the study sample.
7. There is no statistically significant relationship between the level of addiction to the social networking site "Tik Tok" and emotional indifference among the study sample.

**Keywords:** addiction - Tik Tok - emotional indifference - university students .

مقدمة:

إن ميزة هذا العصر هي شبكة المعلومات الحديثة «الأنترنت» التي أحدثت فارقا كبيرا على سابقاتها من الوسائل التقليدية حيث فرضت نمطا جديدا من التفكير والتعايش ونمطا من الاتصال والتواصل بين الأفراد، يبحث تطورت أدواتها لتتجه إلى مسار آخر هو مسار شبكات التواصل الاجتماعي أو ما يعرف بأدوات التشبيك الاجتماعي media social التي فرضت نفسها على العالم، و كنتيجة حتمية لكل التطورات الأخرى حولت الزمن الاجتماعي الحقيقي الواقعي إلى زمن إلكتروني افتراضي، تمثلت معاملة في خلق بيئة تداخلت فيها كل المجالات من نشر الأخبار، تبادل

الخبرات، وتكوين صداقات وتواصلات دائمة... في إطار مواضيع ذات اهتمام مشترك اختزلت كل ذلك تحت مجموعة من التطبيقات وهي تيك توك، فيسبوك، تويتر، سناب شات، انستغرام، تليغرام، تطبيقات الألعاب ...

ويعرف زاهر راضي هذه التطبيقات الإلكترونية بأنها «من شبكات التواصل الاجتماعي التي تسمح للمشارك فيها بإنشاء موقع خاص به، ومن ثم ربطه عن طريق نظام اجتماعي إلكتروني مع أعضاء آخرين لديهم نفس الاهتمامات والهوايات». فالتطبيقات الإلكترونية بالإنترنت هي التي توفر خدمات لمستخدميها وتتيح لهم إنشاء صفحة شخصية معروضة للعامة ضمن موقع أو نظام معين .

وتعرف أيضا بأنها منصات أو برامج يتم تحميلها عبر المتجر بلاي ستور play store لإتاحة القدرة للمستخدمين للتواصل فيما بينهم من خلال معلومات وتعليقات ورسائل وصور ...

وقد أثار هذا التحول جدلا علميا كبيرا فتعددت الدراسات لهذه التطبيقات، حيث أظهرت دراسة أجريت سنة (2010) بهدف التعرف عن أثر استخدام موقع التواصل الاجتماعي " تيك توك " على التحصيل الدراسي لدى طلبة الجامعة، وتوصلت النتائج إلى أن الدرجات التي يحصل عليها الطلاب المدمنون على شبكة الانترنت وادمان التيك توك أدنى بكثير من تلك التي يحصل عليها غير المدمنين.

وقد أظهرت الدراسات الخاصة بتطبيق التيك توك العديد من الآثار السلبية التي تعود على الفرد والمجتمع، كما أوضحت بعض الدراسات أنه يوجد على التيك توك حاليا أكثر من 800 مليون مستخدم نشط شهريا، وأن نسبة 41 % من المراهقين والشباب بعمر 16 - 24 سنة هم الأكثر استخداما له. وأن التطبيق متاح في 154 دولة حول العالم، وب 75 لغة منها اللغة العربية .

إذ استغرق أقل من ثلاث سنوات ليصل إلى هذه الأعداد، بينما استغرق تطبيق الأنستغرام 6 سنوات والفيسبوك 4 سنوات ليصلا لنفس العدد. ولهذا فقد سارعت كبرى الشركات العالمية مثل (كوكا كولا، ماكدونالدز، مرسيدس والكثير غيرهم) استخدامه في الدعاية لمنتجاتهم . (مجلة البحوث الاعلامية، 2020، ص21)

ومن هنا فنحن نتكلم على إدمان الأفراد لهذا التطبيق، حيث أصبح استخدامه لدى الأكثرية جزءا مهما من الحياة اليومية، ويبدو أن بعضها يفقد السيطرة على حياتهم بالاستخدام السليبي والحاجة النفسية القوية للبقاء على الإنترنت واللامبالاة الانفعالية الظاهرة على الافراد على شكل سمات قاسية غير انفعالية اذ اصبحت متواجدة لدى كل الفئات العمرية، وتأثيرها واضح على الأداء الوظيفي اليومي للأفراد، بحيث تعوقهم عن اكتساب المهارات الأساسية اللازمة للتوافق مع البيئة التي يعيشون فيها.

وبناء على ما سبق ونظرا للانتشار الواسع للادمان على تطبيق التيك توك بصفة خاصة في أوساط الشباب الجامعي ، ولما لها من دور فعال في تفعيل سلوك الشباب، إذ أنه يقدم الصوت والصورة وتعرض المقاطع التي تحفز على الادمان عليه، وبذلك فقد ينتج عنه لدى الفرد خلل في الانفعالات والسلوكات المضطربة التي تساعد على ظهور العنف والعدوانية. وانطلاقا مما يوليه علماء النفس والباحثين من اهتمامات لهذه المرحلة العمرية، ودعما للحاجة في معرفة أثر التيك توك على اللامبالاة الانفعالية لدى الطلبة، تم القيام بهذه الدراسة من أجل الكشف عن أثر الادمان لاستخدام هذا التطبيق على اللامبالاة الانفعالية الطلبة الجامعيين.

### • مشكلة الدراسة :

تم تحديد مشكلة الدراسة في التساؤلات التالية :

تم تحديد مشكلة الدراسة في التساؤلات التالية :

- 1- مامستوى الإدمان على موقع التواصل الاجتماعي "تيك توك" لدى عينة من طلبة جامعة محمد بوضياف المسيلة؟
- 2- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الإدمان على موقع التواصل الاجتماعي "تيك توك" تبعاً لمتغير الجنس لدى عينة الدراسة؟
- 3- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الإدمان على موقع التواصل الاجتماعي "تيك توك" تبعاً لمتغير السن لدى عينة الدراسة؟
- 4- ما مستوى اللامبالاة الانفعالية لدى عينة الدراسة؟
- 5- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى اللامبالاة الانفعالية تبعاً لمتغير الجنس لدى عينة الدراسة؟
- 6- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى اللامبالاة الانفعالية تبعاً لمتغير السن لدى عينة الدراسة؟
- 7- هل توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين مستوى الإدمان على موقع التواصل الاجتماعي "تيك توك" و اللامبالاة الانفعالية لدى عينة من طلبة جامعة محمد بوضياف المسيلة؟

### • أهمية الدراسة :

تستمد هذه الدراسة أهميتها من خلال أهمية الموضوع الذي تتناوله وهو إدمان التيك توك لدى طلبة جامعة المسيلة وعلاقته بظهور اللامبالاة الانفعالية لديهم، وذلك بسبب الانتشار الكبير للتطبيقات الالكترونية خاصة التيك توك ومدى تأثيرها على الطلبة الجامعيين في الوقت الحالي من اقبالهم عليها وتأثير ذلك على انفعالاتهم ومنه على سلوكياتهم.

### • أهداف الدراسة :

تسعى الدراسة الحالية إلى تحقيق الأهداف التالية :

1. التعرف على درجة كل من الادمان على التيك توك وظهور اللامبالاة الانفعالية لدى عينة من طلبة جامعة المسيلة.
2. الكشف عن طبيعة العلاقة بين ادمان التيك توك واللامبالاة الانفعالية لدى طلبة جامعة المسيلة.

3. الكشف عما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين ادمان التيك توك واللامبالاة الانفعالية لدى طلبة جامعة المسيلة تبعاً لمتغيري الجنس والسن.

### • تحديد المفاهيم الأساسية للدراسة :

#### 1. تعريف التيك توك:

يعرف التيك توك TicToc بأنه عبارة عن شبكة اجتماعية حديثة تعد الأكثر والأسرع نمواً حالياً في العالم، وتعتمد على إبداع ومشاركة فيديوهات قصيرة من 15 – 30 ثانية ويحد أقصى 60 ثانية، باستخدام أفكار خالقة في فيديو بصوت عادي، أو باستخدام أصوات موجودة فعلياً للتمثيل (تقمص أحد الأدوار مع صوت مشاهد كوميدي شهير أو مغني). يمكن تعريفه أيضاً على أنه منصة لتبادل الفيديوهات شديدة الصغر، وتسمح للمستخدمين بصناعة الفيديوهات الخاصة بهم والتي تستمر من ثواني معدودة إلى عدة دقائق، ثم يتم نشرها مع قطاع واسع من جمهور تيك توك. (الدليل الشامل لاستخدام التيك توك في خدمتك، 2023، 1)

#### ويعرف إجرائياً على أنه :

الدرجة الكلية التي يحصل عليها طالب جامعة المسيلة جراء إجابته على استبيان ادمان التيك توك المطبق عليه في الدراسة الحالية.

#### -مخاطر موقع تيك توك :

رصد الدكتور "هشام ماجد" المدير العلاجي لمستشفى العباسية للصحة النفسية ومؤسس جمعية أطفال مطمئنة، رصد سلبيات ومخاطر تيك توك والتي تهدد الحياة والأخلاق والمعايير الإنسانية فضلاً عن الآثار النفسية الخطيرة له، ليس على حياة مستخدميه فقط وإنما على المجتمع وهي كالتالي:

1. العزلة الاجتماعية: رغم أن التطبيق يدور حول التواصل الاجتماعي مع الجمهور، إلا أنه في الواقع يميل مستخدموه إلى العزلة الاجتماعية لدرجة أنهم لا يستطيعون الاهتمام بالعلاقات التي يحيطون بها ويفضلون الشاشة على تلك العلاقات وهذا ناتج عن اللامبالاة الانفعالية لديهم.
2. مضیعة للوقت والطاقة: يقضي مستخدموه ساعات طويلة على هذا التطبيق، ويستنزفون الكثير من الوقت والمال، في النهاية ورغم أن البعض يجني من وراءه المال ولكن ليس الكل، فهناك مخاطرة بأن المتابعين قد يحبون أو لا يحبون؟ وعندما لا يقدم ما يريدون فأنت لا تحصل على أي شيء في المقابل.
3. العري والدعارة: رغم أن التطبيق لم يكن يقصد استخدامه بهذه الطريقة إلا أننا نشاهد بعض الفتيات الصغيرات يظهرن أجسادهن أثناء الرقص لإرضاء الجمهور في بعض الأحيان، ويقدمن هذا تحت ضغط "متابعة المعجبين" ولا يريدن أن يحصرن أو يخيبن ظن معجبين ولزيادة نسب المشاهدة.

4. مصدر التحرش: نظرا لأن التطبيق يسمح لك بمشاركة جميع أنحاء العالم، فإن فرص التحرش اللفظي والجسدي موجودة ويعد النقد على الشاشة أمرا طبيعيا، ولكن قد يصادف نفس الأشخاص في الحياة وقد يمثلون تهديدا لهم مرة أخرى، ليس خطأ التطبيق ولكن في من يستخدمه.
5. مصدر الإبتزاز: في ثقافة مثل ثقافة باكستان والهند حيث يشيع القتل للشرف يمكن استخدام المحتويات التي تمت مشاركتها عبر هذه الأنواع من التطبيقات، وينتج عنه ابتزاز الأفراد حتى لو لم يكونوا مشتركين فيها بشكل مباشر.
6. النرجسية: معظم مستخدمي التطبيقات مهووسون بنفسهم قد تعرف صديقا من مستخدمي تيك توك وكل ما يطلبونه هو تصوير مقطع فيديو لهم أثناء قيامهم بكل تلك الأعمال المجنونة، التي يعتقدون أنها تجعلهم يبدوون جذابين.
7. الألم الذاتي وتعذيب النفس: مستخدموا تيك توك تجاوزوا الآن حد إذاء النفس أصبحت مقاطع الفيديو الخطرة، والرقص أمام القطارات أو السيارات والتعذيب لإظهار النفس وزيادة المتابعين وما إلى ذلك.
8. الاكتئاب: مستخدموا تيك توك إذا فشلوا في تحقيق رغبتهم في القبول ينتج عن ذلك التوتر والضغط والاكتئاب.
9. الانتحار: في حالة انحصار الشهرة أو النهاية المأساوية لمستخدم هذا التطبيق فقد يؤدي إلى أفكار أو ميول انتحارية. (بن ناوي ، بن باية ، 2021 ، ص 18 ، 19)

## 2- اللامبالاة الانفعالية:

يقصد معد الأداة باللامبالاة الانفعالية أو السمات القاسية غير الانفعالية Callous Unemotional Traits نقص الشعور بالذنب أو بتأنيب الضمير، وعدم المشاركة الوجدانية، وعدم الاهتمام بشأن الأداء، وعدم الانفعال، والاساءة للآخرين من أجل تحقيق بعض المكاسب، وضعف الاستجابة الانفعالية، والأفراد الذين لديهم نسبة عالية من السمات القاسية غير الانفعالية يظهرون حساسية منخفضة لدلائل العقاب في المواقع الاجتماعية، ومستويات عالية من التوتر أو الضغوط ، كما يظهرون أيضا تفصيلا للأنشطة الجديدة والمثيرة والخطيرة، ويظهرون سمات منخفضة للقلق بدرجة أعلى مما في حالة الأفراد الذين لديهم نفس المستوى من المشكلات السلوكية. (الدسوقي، 2016، ص10)

وتعرف إجرائيا على أنها:

الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب الجامعي في بنود استبيان اللامبالاة الانفعالية المطبق عليه في الدراسة الحالية.

## 3- طلبة الجامعة:

هم المتعلمين المتواجدين بالجامعة يطلق على هذه المرحلة التعليمية بالتعليم الجامعي وهي المرحلة التي تأتي بعد التعليم الثانوي.

ويعرف اجرائيا في هذه الدراسة بأنه: الطالب المتواجد بجامعة محمد بوضياف من مستخدمي تطبيق التيك توك.

### • الدراسات السابقة:

- دراسة (yiyun zhang) (2022) هدفت الدراسة الى استكشاف تأثير ودور العوامل النفسية في ادمان تيك توك بين الشباب الصيني، حيث تكونت عينة الدراسة من 349 فرد من جنسين (اناث وذكور) ، استخدمت أداة المسح لجمع البيانات وفق المنهج الوصفي، وكان من ابرز نتائجها: انه تم تحديد القلق الاجتماعي والشعور بالوحدة والرفاهية الذاتية كأحد العوامل النفسية التي تؤثر بشكل ايجابي على ادمان الشباب الصيني على التيك توك، والهروب الافتقار إلى الروابط الاجتماعية يتوسطان في عملية ادمان على التيك توك، ويمكن تأثير القلق الاجتماعي والوحدة والرفاهية الذاتية على الرغبة في التواصل الاجتماعي وبناء العلاقات مع الآخرين بين الشباب الصيني كما يؤثر هذا الشغف بشكل ايجابي على ادمان تيك توك، وان الوحدة تحفز سلوكيات الهروب لدى الأقارب الصينيين كما ان هذا السلوك يؤثر بشكل ايجابي على ادمان تيك توك وان القلق الاجتماعي والرفاهية لا يؤديان الى سلوك الهروب ومع ذلك فإن تأثير العوامل النفسية على ادمان على التيك توك اكبر من تأثير ظاهرة الرغبة في التأثير على ادمان تيك توك.

- دراسة Findivia و آخرون(2022): هدفت الى تحقق من مستوى ادمان التيك توك بين تلاميذ المدارس الإعدادية الصف الثامن على حسب جنسهم ، وتمثلت عينتها العشوائية ب 344 طالب في اربعة مدارس، استخدمت فيه استبيان ادمان التيك توك لجمع البيانات وفق المنهج الوصفي المقارن وكانت من ابرز النتائج ان الإدمان بين الطلاب منخفض، لكن مستوى إدمان تيك توك بين الإناث الطلاب معتدلين.

- دراسة مهي عادل محمد (2022): هدفت الدراسة إلى البحث في مدى تحول استخدام موقع التيك توك إلى استخدام مفرط كمرحلة أولية وهوس كمرحلة ثانية وإدمان كمرحلة ثالثة ، استخدم في الدراسة المنهج المسحي على 400 طالب جامعي ببعض الجامعات المصرية ، توصلت الدراسة إلى أن نصف عينة الدراسة يستخدمون التيك توك بشكل كبير ومهوسين به إلى حد ما .

- دراسة قام بها ستيفنس وآخرون (Stevens et al) (2001) اعتمدوا فيها على استخدام النغمات الصوتية بالمقارنة مع التعبيرات الوجهية بالاضافة الى ذلك وجد ايضا بلاير وآخرون (Blair et all) (2001) في المهمة التي طلبت من المشتركين أن يحددوا التعبير الانفعالي بأسرع ما يمكن أن الوجه يأتي تدريجيا في بؤرة التركيز. وأن الأولاد الذين تبلغ أعمارهم من 9-17 سنة ولديهم السمات القاسية غير الانفعالية "اللامبالاة الانفعالية" كانوا أبطأ بدرجة دالة في التعرف على التعبيرات الوجهية الحزينة والمخيفة.

- دراسة قام بها لوني وآخرون (2003) اعتمدت بتقدير التفاعل الانفعالي وذلك بفحص العلاقة بين السمات القاسية غير الانفعالية "اللامبالاة الانفعالية" والاستجابات المعرفية الموجهة للمثير السلبي والايجابي والمحايد في عينة تتكون من 60 مراهق ممن تراوح أعمارهم بين 12-18 سنة ولديهم اشتراك في نشاط اجرامي وتم تحويلهم لبرنامج علاجي لمدة يوم، واستخدموا في هذه الدراسة نموذج القرار المعجمي الانفعالي لتقدير أوجه العجز الانفعالي عند الكبار الذين لديهم سيكوباتية، وتوصلت النتائج إلى أن أوجه العجز الانفعالي اتضح بدرجة كبيرة على درجة التفاعل للمحتوى الانفعالي السلبي للكلمات على عكس المحتوى الايجابي لم يكن هناك ارتباط بين السمات القاسية غير الانفعالية مع الكلمات الايجابية.
- دراسة بارديني وآخرون (2003) Pardini et al حول استجابات المراهقين المحبوسين الذين تتراوح أعمارهم من 11-18 سنة لـ 8 صور مختلفة تصور الاقران الذين يشتركون في أعمال عدوانية في سياقات اجتماعية متعددة ملائمة للعمر الزمني، وطلب من الأفراد أن يوضحوا مدى احتمال ومدى أهمية النتائج الممنة المتعددة للمواقف البيئشخصية العدوانية، وتوصلت النتائج إلى ارتباط السمات الانفعالية القاسية باستجابة توضح وجود اتجاه يؤكد على الجوانب الايجابية للعدوان، ووجود قيمة لأهمية أن يكون المرء هو المسيطر في التفاعلات العدوانية وتقليل وجود احتمال يتعلق بالعقاب لكون المرء عدوانيا.
- دراسة ناوي دنيا وبن باية هبة (2021) التي هدفت إلى الكشف عن أثر استخدام موقع التواصل الاجتماعي "تيك توك" على القيم الاخلاقية لدى عينة من مستخدمي موقع تيك توك من طلبة جامعة محمد خيضر - بسكرة -، اعتمدت الدراسة على المنهج المسحي وتم تطبيق أداة الدراسة المتمثلة في الاستبيان، وطبق على عينة مكونة من 100 طالب وطالبة، كما خضعت الدراسة للمعالجة الاحصائية من خلال حساب النسب المئوية لتكرار عادات وأنماط استخدام موقع تيك توك، والدوافع والحاجات التي تكمن وراء استخدام هذا الموقع، والآثار الناتجة عن استخدام تيك توك على القيم الاخلاقية للطلبة الجامعيين. وتوصلت نتائج الدراسة إلى: أن النسبة الأكبر التي تتصفح من المبحوثين موقع تيك توك في المنزل، بمعدل أقل من ساعة وبمفردهم، بالإضافة إلى أن استخدامهم للموقع كان لغرض التسلية والترفيه، كما أن موقع تيك توك يلبي الحاجات المعرفية إلى جانب الحاجات العاطفية، ويوجد هناك نسبة كبيرة من الطلبة الجامعيين يتأخرون على أداء الصلاة بوقتها، وأنهم لا يشعرون بالوحدة عند مشاهدتهم لمحتوى موقع تيك توك على عكس العالم الواقعي الذي يشعرون بالوحدة، وأيضا لم يكن له دور في نشر القيم الأخلاقية وتهذيبها لدى الأفراد مما أدى بذلك لعدم تعزيز أي قيمة لديهم، كما أسفرت الدراسة على أن هناك وعي لدى أغلبية الطلبة الجامعيين بالمخاطر القيمية والأخلاقية التي تحملها التكنولوجيا الاعلامية عبر موقع التواصل الاجتماعي "تيك توك" التي تستهدف التأثير على قيمهم وأخلاقياتهم.
- دراسة فتحي مها محمد (2021) التي هدفت إلى التعرف على تأثير تعرض الشباب لفيدوهات التيك توك عبر هواتفهم الذكية على إدراكهم للقيم الاجتماعية في المجتمع، واعتمدت الدراسة على منهج المسح، وتمثلت عينة البحث في عينة قوامها (400) مفردة من طالب الجامعات المصرية بواقع 200 ذكور و200 إناث من جامعات ( بنى سويف - النهضة - المنيا - دراية)، اعتمدت الدراسة على استمارة الاستقصاء، وتمثلت نتائج

الدراسة فيما يلي:- جاءت اهم أسباب تعرض الشباب لفيدويوهات التيك توك Tik Tok المعروضة عبر الهواتف الذكية في الترتيب الأول من هذه الأسباب للتسلي والترفيه، ثم التعرف على سلبيات الواقع الذي نعيش فيه، الجرأة في طرح الموضوعات، ثم تنشر أنماط مجتمعية جديدة، إتاحة الفرصة لتنوع الآراء والأفكار من خلال نشرها وعرضها، ثم تنقل واقع حقيقي غير مفتعل، تسمح بمشاركة الجمهور وإبداء الرأي، تقدم أشكال حياة شبابية معاصرة تؤدي إلى كشف الانحرافات في المجتمع، وأخيرا الإلمام بخلفية الاحداث الجارية. كما قد اشارت نتائج الدراسة على أنه توجد علاقة ارتباطية إيجابية بين دوافع تعرض الشباب لفيدويوهات التيك توك وبين إدراكهم لكل أنواع القيم لديهم: القيم الأخلاقية، القيم الدينية، القيم الثقافية، القيم الاجتماعية، وأخيرا جاءت قيم المواطنة.

- دراسة لعموري أسماء ونحال سناء (2022) حول تأثير وسائل التواصل الرقمية على القيم الاجتماعية لدى المراهق الجزائري - التيك توك نموذجا. حيث هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على دوافع استخدام الشباب الجزائري فئة المراهقين لمواقع التواصل الاجتماعي على شبكة الانترنت - التيك توك - وإشباعهم عبر هذا الموقع ، وكذا التعرف على عادات وكثافة الاستخدام وتأثيره على القيم الاجتماعية من خلال الاعتماد على المنهج الوصفي وتصميم الاستبيان كأداة لجمع البيانات حول هذا الموضوع بالاعتماد على العينة القصدية بحجم 150 مفردة من أصل المجتمع الأصلي ، وبعد تطبيق تقيت الملاحظة والمقابلة وكذا الاستبيان وتحليل النتائج تبين أن سلبيات التطبيق تغزو حياة المراهقين فمن التصفح الدائم إلى المشاركة اليومية وبكل ماهو مخالف لقيم المجتمع ، إنتاج لغات جديد رموز وعبارات قد لا تفهمها الأسرة ويعتمدها المراهقين على شكل رمز سري في التواصل يجعل الموضوع خطير للغاية.

### تعقيب على الدراسات السابقة:

اتفقت دراسة دراسة (yiyun zhang) (2022) ودراسة Findivia و آخرون(2022): ودراسة مهى عادل محمد (2022) في أنها تناولت نفس متغير دراستنا وهو موقع التواصل الاجتماعي تيك توك. كذلك دراسة ناوي دنيا وبن باية هبة (2021)، دراسة فتحي مها محمد (2021)، فقد اتفقت مع دراستنا في أننا ندرس نفس المتغير البحثي وهو تطبيق "التيك توك" على نفس العينة البحثية وهي "طلبة الجامعة". كما قد اتفقت دراسة لعموري أسماء ونحال سناء (2022) مع دراستنا في أنها تناولت متغير التيك توك، إلا أنها اختلفت مع دراستنا في أنهم ركزوا على أثر التيك توك على تغيير القيم الأخلاقية والقيم المجتمعية والثقافية.

كما قد اتفقت دراسة ستيفنس وآخرون Stevens et al (2001)، ودراسة قام بها لوني وآخرون (2003)، ودراسة بارديني وآخرون Pardini et al (2003) في أنها تناولت متغير اللامبالاة الانفعالية لكن اختلفت في استخدام الأداة البحثية في قياسه فالدراسة الأولى كشفت عنه من خلال النغمات الصوتية وعن طريق الكلمات المعجمية وعن طريق الصور بالتسلسل. أما في دراستنا فسنكشف على اللامبالاة الانفعالية من خلال الدرجة التي تتحصل عليها العينة في مقياس خاص باللامبالاة الانفعالية.

في حين اختلفت دراستنا الحالية عن كل الدراسات السابقة في أنها تدرس ادمان التيك توك وعلاقته باللامبالاة الانفعالية لدى طلبة جامعة المسيلة.

#### • فرضيات الدراسة:

- 1- مستوى الإدمان على موقع التواصل الاجتماعي "تيك توك" مرتفع لدى عينة من طلبة جامعة محمد بوضياف المسيلة.
- 2- توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الإدمان على موقع التواصل الاجتماعي "تيك توك" تبعا لمتغير الجنس لدى عينة الدراسة .
- 3- توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الإدمان على موقع التواصل الاجتماعي "تيك توك" تبعا لمتغير السن لدى عينة الدراسة .
- 4- مستوى اللامبالاة الانفعالية مرتفع لدى عينة الدراسة .
- 5- توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى اللامبالاة الانفعالية تبعا لمتغير الجنس لدى عينة الدراسة .
- 6- توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى اللامبالاة الانفعالية تبعا لمتغير السن لدى عينة الدراسة .
- 7- توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين مستوى الإدمان على موقع التواصل الاجتماعي "تيك توك" و اللامبالاة الانفعالية لدى عينة الدراسة.

#### • منهج الدراسة:

تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي في دراستنا لمدى ملائمة لإجراءات الدراسة التي هدفت إلى التحقق من وجود علاقة دالة احصائية بين مستوى ادمان على موقع تيك توك واللامبالاة الانفعالية لدى الطلبة ، وكذا الكشف عن الفروق في مستوى ادمان على الموقع و مستوى اللامبالاة الانفعالية لديهم.

#### • حدود الدراسة :

تمثلت حدود الدراسة الحالية في مايلي :

1. الحدود المكانية: تم اجراء الدراسة عن بعد عبر صفحاتنا على الفيسبوك والطلب من طلبتنا والأساتذة المتواجدين معنا من كل التخصصات توزيعها على بقية الطلبة بجامعة المسيلة بكل التخصصات.
2. الحدود الزمانية: تم اجراء الدراسة الحالية في شقها التطبيقي خلال الفترة الممتدة بين 23-3-2023 إلى 23-4-2023.
3. الحدود البشرية: تم اجراء الدراسة الحالية في شقها التطبيقي على مجموعة الطلبة المتواجدين بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة والذين تتراوح أعمارهم من 17 سنة الى أكثر من 35 سنة من جنسين مختلفين ومن مستوى اقتصادي مختلف لدى الطلبة.

#### • مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من جميع طلبة جامعة محمد بوضياف بالمسيلة بكل تخصصاتها، والذين يستخدمون تطبيق التيك توك.

#### • عينة الدراسة:

اجريت الدراسة على عينة قصدية قوامها 60 طالب من جامعة محمد بوضياف بالمسيلة والذين يستخدمون تطبيق التيك توك، تم اختيارهم بالطريق المتيسرة لنا من مختلف التخصصات، فالعينة القصدية هي التي تتناسب مع هذا النوع من الدراسات خاصة وأن أفراد م

-خصائص العينة الأساسية حسب متغير الجنس:

جدول رقم (1): توزيع العينة حسب متغير الجنس

الجنس	العدد	النسبة%
ذكر	13	21,7
أنثى	47	78,3
المجموع	60	100,0

من خلال الجدول رقم (1) يتضح أن عينة الدراسة تكونت من (13) طالب بنسبة 21.7% و (47) طالبة بنسبة 78.3%.

-خصائص العينة الأساسية حسب متغير السن:

جدول رقم (2): توزيع العينة حسب متغير السن

السن	العدد	النسبة%
أقل من 25 سنة	49	81,7
25-30 سنة	6	10,0
31-35 سنة	1	1,7
أكثر من 35 سنة	4	6,7
المجموع	60	100,0

من خلال الجدول رقم (2) يتضح أن عينة الدراسة تكونت من (49) طالب عمرهم لم يتجاوز 25 سنة بنسبة 81.7% و (6) طالب تراوحت أعمارهم بين (25-30 سنة) بنسبة 10% و (1) طالب تراوحت عمره بين (25-30 سنة) بنسبة 1.7%، (4) منهم تجاوزوا 35 سنة بنسبة 6.7%.

#### • أدوات الدراسة:

لتحقيق اهداف الدراسة تم الاعتماد على مقياسين الأول لقياس الادمان على التيك توك، والثاني لقياس اللامبالاة الانفعالية لدى طلبة جامعة المسيلة.

• مقياس الادمان على التيك توك ل "نهي عادل محمد هريدي" 2022: تم إعداد المقياس من طرف الباحثة نهى عادل محمد (2022) في البيئة المصرية ، حيث تكون من 12 فقرة ، طبق المقياس على طلبة الجامعة ( نهى عادل محمد، 2022، 1400)، تم تصحيحه كما يلي:

• جدول رقم (3) : تصحيح فقرات مقياس الادمان على موقع التيك توك.

موافق	محايد	معارض
3	2	1

- تقدير إستجابات مقياس الإدمان على موقع التيك توك:

تم تصحيح المقياس بإعطاء أعلى درجة في المقياس (3) وأدنى درجة (1) والفرق بينهما يمثل مدى الفئة مقسوم على عدد الفئات المطلوبة وهي كالتالي :  $0.66 = 3 / (1-3)$  وبناءا عليه تم تحديد المستويات التالية للاستعانة بها في تفسير النتائج

جدول رقم (4) يوضح المقياس الثلاثي لتحديد مستويات الموافقة على كل عبارات مقياس الإدمان على التيك توك .

تقدير الاستجابة للعبارات	المتوسط الحسابي يتراوح بين
منخفض	]1.66-1[
متوسط	]2.32-1.66[
مرتفع	]3-2.32[

وبعد ذلك تم تطبيقه في الدراسة الاستطلاعية على (30) طالب من جامعة المسيلة من أجل حساب خصائصه السيكومترية.

### إعادة حساب صدق وثبات مقياس الإدمان على التيك توك

- حساب صدق الاتساق الداخلي :

لقد تم حساب صدق الاتساق الداخلي البنائي للمقياس الإدمان على التيك توك في الدراسة الحالية باستخدام معامل الارتباط بيرسون، باستخراج معامل الارتباط كل فقرة من فقرات المقياس بالدرجة الكلية كما ظهر في الجداول التالية:

جدول رقم (5): علاقة كل فقرة من فقرات مقياس الإدمان على التيك توك بالدرجة الكلية لمقياس .

رقم الفقرة	الفقرات	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	الدلالة
01	أستخدم " التيك توك " لساعات طويلة جدا على مدار اليوم	0.575	0.01	دال
02	لأستطيع تقليل استخدام التيك توك	0.732	0.01	دال
03	لا أستطيع التوقف عن استخدام تطبيق التيك توك	0.850	0.01	دال
04	أشعر بالاشتياق الشديد إذا ابتعدت عن استخدام التيك توك لعدة أيام	0.744	0.01	دال
05	نشاطي على التيك توك	0.469	0.05	دال

			يسيطر على حياتي اليومية بشكل كبير	
06	أعطي أولوية أقل لهواياتي / أنشطتي بسبب التيك توك	0.676	0.01	دال
07	أفضل التواصل على التيك توك عن التواصل المباشر	0.433	0.05	دال
08	-أتجاهل أصدقائي /عائلي بسبب التيك توك	0.795	0.01	دال
09	أكون عصيبا في حالة عدم استخدامي تطبيق التيك توك	0.470	0.05	دال
10	أعاني من مشكلات صحية بسبب عدم استخدامي الزائد للتيك توك	0.643	0.01	دال
11	انخفض أدائي الدراسي بسبب استخدام تيك توك	0.626	0.01	دال
12	يؤثر انشغالي بتطبيق التيك توك على اهتمامي بمظهري	0.420	0.05	
	الدرجة الكلية	1		

من خلال الجدول يتضح أن كل الفقرات لها علاقة بالدرجة الكلية للمقياس ، حيث تراوحت قيم معاملات الارتباط بين (0.420، 0.850) وهي دالة إحصائيا عند مستويي الدلالة (0.05)،(0.01) وذلك ما أكد صدق اتساق المحتوى لمقياس الإدمان على التيك توك ويمكن تطبيقه في الدراسة الحالية.

حساب ثبات مقياس الادمان على التيك توك:

تم حساب الثبات بمعامل ألفا كرومباخ

جدول رقم (6): معامل ثبات مقياس الادمان على التيك توك بطريقة الاتساق الداخلي

معامل ثبات ألفا كرومباخ	عدد العبارات
-------------------------	--------------

12	0.854	مقياس الادمان على التيك توك
----	-------	-----------------------------

من خلال الجدول نلاحظ أن معامل الثبات المقياس الذي قيمته (0.854) عالي جدا، ما يعني أن المقياس يتمتع بدرجة عالية جدا من الثبات.

#### - الثبات بطريقة التجزئة النصفية:

جدول رقم (7): ثبات مقياس الإدمان على موقع التيك توك بطريقة التجزئة النصفية .

0.642	معامل الارتباط بين النصفين
0.782	معامل الثبات الكلي لسبيرمان براون

تم حساب معامل الارتباط بين نصفي والذي بلغت قيمته (0.642) وبالتعويض في معادلة التصحيحية لسبيرمان براون بلغت قيمة الثبات الكلي (0.782)، وهذا ما يدل على أن المقياس يتمتع بثبات عالي جدا.

2-مقياس اللامبالاة الانفعالية ل " مجدي محمد الدسوقي" سنة 2016:

تم إعداد المقياس من طرف مجدي محمد الدسوقي (2016)، حيث تكون من 30فقرة ، طبق في البيئة المصرية على عدة فئات عمرية ودراسية منها الطلبة ، تم تقنينه ، صحح بالطريقة التالية :

جدول رقم (8) : تصحيح فقرات مقياس اللامبالاة الانفعالية .

مطلقا	أحيانا	كثيرا	كثيرا جدا	دائما
01	02	03	04	05

تقدير إستجابات مقياس اللامبالاة الإنفعالية :

تصحيح المقياس بإعطاء أعلى درجة في المقياس (05) وأدنى درجة (01) والفرق بينهما يمثل مدى الفئة مقسوم على عدد الفئات المطلوبة وهي كالتالي :  $0.8=5/(1-5)$  وبناءا عليه تم تحديد الدرجات التالية للاستعانة بها في تفسير النتائج

جدول رقم (9): يوضح المقياس الخماسي لتحديد درجات الموافقة على كل عبارات مقياس اللامبالاة الانفعالية.

المتوسط الحسابي يتراوح بين	تقدير الاستجابة للعبارات
] 1.80-1]	منخفض جدا
]2.60-1.80]	منخفض

متوسط	[3.40-2.60]
مرتفع	[4.20-3.40]
مرتفع جدا	[5-4.20]

إعادة حساب صدق وثبات مقياس اللامبالاة الانفعالية :

- حساب الصدق التمييزي (صدق المقارنة الطرفية) :

بأخذ (27%) من أدنى درجات من المقياس، ونفس النسبة من أعلى درجات المقياس للعينة التي تكونت من (30) طالب، بالاعتماد على المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للدرجتين الدنيا والعليا حيث أسفرا اختبار (ت) لدلالة الفروق في الدرجات على النتائج التالية:

جدول رقم (10): دلالة الفروق بين أفراد عينة الدراسة على الدرجات الدنيا والعليا اللامبالاة الانفعالية

المستوى	N	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة	الدلالة
المجموعة العليا	8	51,7500	3,95511	-8,604	0.01	دال
المجموعة الدنيا	8	81,5000	8,94427			

من خلال الجدول رقم (10) نلاحظ أن قيمة (ت) التي بلغت قيمتها (-8.604) دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.01) ، إذا نستنتج أن مقياس اللامبالاة الانفعالية له القدرة على التمييز في قياس ما أعد لأجله.

حساب ثبات مقياس اللامبالاة الانفعالية :

تم حساب الثبات بمعامل ألفا كرمباخ

جدول رقم (11): معامل ثبات مقياس اللامبالاة الانفعالية بطريقة الاتساق الداخلي

عدد العبارات	معامل ثبات ألفا كرومباخ
30	0.822

من خلال الجدول نلاحظ أن معامل الثبات المقياس الذي قيمته (0.822) عالي جدا ، ما يعني أن المقياس يتمتع بدرجة عالية جدا من الثبات.

## - الثبات بطريفة التجزئة النصفية:

جدول رقم (12): ثبات مقياس اللامبالاة الانفعالية بطريقة التجزئة النصفية .

معامل الارتباط بين النصفين	0.635
معامل الثبات الكلي سبارمان برون	0.777

تم حساب معامل الارتباط بين نصفي والذي بلغت قيمته (0.635) وبالتعويض في معادلة التصحيحية لسبارمان براون بلغت قيمة الثبات الكلي (0.777)، وهذا ما يدل على أن المقياس يتمتع بثبات عالي.

• الأساليب المستخدمة في الدراسة بالاستعانة بالحزمة الإحصائية: SPSS 22

1. الاحصاء الوصفي (التكرارات -النسب المؤوية والمتوسطات الحسابية والانحرافات، المعيارية).
2. معامل الإرتباط بيرسون لحساب صدق الاتساق الداخلي واختبار الفرضية السابعة
3. معامل الثبات ألفا كرومباخ لحساب الثبات.
4. اختبارات لعينة واحدة لاختبار الفرضية الجزئية الأولى والرابعة .
5. اختبارات لعينتين مستقلتين لحساب الصدق التميزي واختبار الفرضية الجزئية الثانية والرابعة.
6. تحليل التباين الأحادي لإختبار الفرضية الثالثة والسادسة.

عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضيات :

1-عرض وتحليل مناقشة نتائج الفرضية الأولى:

نصت الفرضية الجزئية الأولى على أن: مستوى الإدمان على موقع "تيكتوك" مرتفع لدى عينة من طلبة جامعة محمد بوضياف المسيلة .

ولاختبار الفرضية الأولى تم استخدام اختبار (T<sub>.test</sub>) لعينة واحدة للمقارنة بين المتوسط الحسابي لأفراد العينة في الدرجة الكلية لمقياس الإدمان على التيك توك، مع المتوسط النظري للمقياس ، فكانت النتيجة كما هو مبين في الجدول التالي:

الجدول رقم (13) : مستوى الإدمان على موقع التواصل الاجتماعي تيك توك

المتغير	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط النظري	الفرق بين المتوسطين	درجة الحرية	قيمة اختبار "T"	مستوى الدلالة	القرار	المستوى
الإدمان على موقع التيك توك	1,362	,3965	2	-63750	59	-12,454	0.01	دال احصائيا	منخفض [1.66.1]

حيث وبعد استخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمقياس الإدمان على موقع التواصل الاجتماعي تيك توك ومقارنته بالمتوسط النظري تبين أن متوسط درجات أفراد مجتمع الدراسة في المقياس بلغ (1.362) وبانحراف معياري قدره (0.396)، وعند إجراء المقارنة بين المتوسط الحسابي المتحقق (المحسوب) والمتوسط النظري البالغ (2)، حيث أن الفرق بين المتوسطين بلغ (-0.637)، كما أن المتوسط الحسابي ينتهي إلى المجال [1-1.66] أي المجال المنخفض وباستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة كوسيلة إحصائية في المعالجة، تبين أن الفرق دال إحصائيا بين كلا الوسطين المحسوب والنظري، وما يؤكد ذلك هو قيمة (t) التي بلغت (-12.454) وهي دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.01$ ). ونسبة التأكد من هذه النتيجة هي 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

وعليه نستنتج: أن مستوى الإدمان على موقع التواصل الاجتماعي "تيك توك" منخفض لدى عينة من طلبة جامعة محمد بوضياف المسيلة، لقد اتفقت هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة نهي عادل محمد (2022) حيث أن عينة الدراسة غير مدمنين للموقع، ويستخدمونه فقط للهروب من الواقع والتفاعل الاجتماعي، والترفيه، وتحصيل الأموال، كما اتفقت أيضا مع ما توصلت إليه دراسة Findivia وآخرون (2022)، ويمكن اعتبار النتيجة منطقية إذا ما نظرنا للإشباع التي يحققها هذا التطبيق للشباب بصفة عامة والطلبة بصفة خاصة. كما يمكن تفسير هذه النتيجة بأن معظم الطلبة يتمتعون بمستوى ثقافي يجعلهم واعين بالاستخدام المناسب لمثل هذه المواقع، كما أن نسبة المستخدمين لهذا الموقع إذا ما قرننا بالمواقع الاجتماعية الأخرى تبقى منخفضة نوعا إذا ما نظرنا إلى عدد مستخدمي موقع فيسبوك خاصة. كما يمكن تفسير ذلك بالرجوع إلى مراحل الإدمان فإننا نجد عينة الدراسة في المرحلة الأولى وهي الاعتيادية فقط من مراحل الإدمان التي يكتشف فيها الطالب محتوى الموقع وزيادة المتعة تدريجيا بهدف اشباع الفضول.

## 2- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثانية:

نصت الفرضية الثانية على أنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الإدمان على موقع التواصل الاجتماعي "تيك توك" لدى عينة الدراسة تبعا لمتغير الجنس.

للتحقق من صدق الفرضية، وبالاعتماد على المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية بين الجنسين حيث أسفر اختبار (ت) لدلالة الفروق في مستوى الإدمان على موقع التواصل الاجتماعي "تيك توك" على النتائج التالية:  
جدول رقم (14): دلالة الفروق بين أفراد عينة الدراسة على الدرجة الكلية لمقياس الإدمان على موقع التواصل الاجتماعي "تيك توك" تبعا لمتغير الجنس.

الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة (ت)	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	N	الجنس	
غير دال	,254	1,152	4,81983	17,6923	13	ذكر	الدرجة الكلية للمقياس
			4,72500	15,9787	47	أنثى	

من خلال الجدول رقم (14) نلاحظ أن قيمة (ت) التي بلغت قيمتها (1.152) غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.05، إذا نستنتج أنها لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الإدمان على موقع التواصل الاجتماعي "تيك توك" لدى عينة الدراسة تبعا لمتغير الجنس، لقد اتفقت هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة (Skylar L. Maguire and Hollie Pellosmaa 2022) كما اختلفت مع ما توصلت إليه دراسة (Findivia و آخرون 2022) والتي وجدت إختلاف في مستوى الإدمان على موقع التيك توك، وهذه النتائج منطقية لأن مستوى العينة بصفة عامة كان منخفض، وتعتبر النتيجة منطقية إذا ما نظرنا إلى الإقبال المشترك بين الفئتين على مواقع التواصل الاجتماعي عامة والتيك توك بصفة خاصة، ويتجلى ذلك في طريقة الولوج إلى هذا الموقع، فهي لا تستدعي أن يكون للمتصفح حساب وبالتالي يسهل ذلك التواصل في مثل هذه المواقع، فهي تلغي الخصوصية الثقافية والقيود المختلفة التي قد تفرض من طرف المجتمع على الجنسين.

### 3 - عرض ومناقشة الفرضية الثالثة :

نصت الفرضية الثالثة على أن: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الإدمان على موقع التواصل الاجتماعي "تيك توك" تبعا لمتغير السن لدى عينة الدراسة.

للتحقق من صدق الفرضية، أسفر اختبار (F) لدلالة الفروق في درجة الوعي بالمواطنة الرقمية تبعا لمتغير السن النتائج التالية:

جدول رقم (15): دلالة الفروق بين أفراد عينة الدراسة على الدرجة الكلية لمقياس مستوى الإدمان على موقع التواصل الاجتماعي "تيك توك" تبعا لمتغير السن.

مصادر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (f)	الدلالة الاحصائية	القرار
الدرجة	22,434	3	7,478	,319	,812	غير دال

			23,450	56	1313,216	داخل المجموعات	الكلية للمقياس
				59	1335,650	الكلية	

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن قيمة اختبار الفرق (F)، بلغت (0.319) بالنسبة لأفراد عينة الدراسة على مقياس الإدمان على موقع التواصل الاجتماعي "تيك توك" متغير السن، وهذه القيمة غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ( $\alpha=0,05$ )، وبالتالي يمكن القول بأنها لا توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الإدمان على موقع التيك توك تبعاً لمتغير السن لدى عينة الدراسة. تعتبر هذه النتيجة منطقية إذا ما نظرنا إلى الفئات العمرية للعينة، فنسبة كبيرة منهم بلغت 81,7 لم تتجاوز أعمارهم 25 سنة. كما نستنتج أن الاستخدام لهذا الموقع لم يختلف كثيراً بين الفئات العمرية نظراً لأن هذه الفئات تستخدمه بنفس الطريقة لذلك عامل السن لم يتأثر، وهذا ما أصبحنا نلاحظه بمجتمعنا أن نسبة الاستخدام لهذه التطبيقات الخاصة بالتواصل الاجتماعي منتشرة بين كل المراحل العمرية بنفس نسبة الاستخدام، هذه التطبيقات لم تفرق بين كبير وصغير ولم يسلم منها أحد.

#### 4- عرض وتحليل مناقشة نتائج الفرضية الرابعة:

نصت الفرضية الرابعة على أن: مستوى اللامبالاة الانفعالية مرتفع لدى عينة من طلبة جامعة محمد بوضياف بالمسيلة.

ولاختبار الفرضية الجزئية الأولى تم استخدام اختبار ( $T_{test}$ ) لعينة واحدة للمقارنة بين المتوسط الحسابي لأفراد العينة في الدرجة الكلية لمقياس اللامبالاة الانفعالية، مع المتوسط النظري للمقياس، فكانت النتيجة كما هو مبين في الجدول التالي:

الجدول رقم (16): مستوى اللامبالاة الانفعالية

المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط النظري	الفرق بين المتوسطين	درجة الحرية	قيمة اختبار "T"	مستوى الدلالة	القرار	المستوى
اللامبالاة الانفعالية	2,320	,42093	3	-,6800	59	-12,513	0.01	دال إحصائياً	متوسط [3.40 .2.60]

حيث وبعد استخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمقياس اللامبالاة الانفعالية ومقارنته بالمتوسط النظري تبين أن متوسط درجات أفراد مجتمع الدراسة في المقياس بلغ (2.320) وانحراف معياري قدره (0.420)، وعند إجراء المقارنة بين المتوسط الحسابي المتوقع (المحسوب) والمتوسط النظري البالغ (3)، حيث أن الفرق بين المتوسطين بلغ

(-0.680)، كما أن المتوسط الحسابي ينتمي الى المجال [2.60-3.40] أي المجال المتوسط وباستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة كوسيلة إحصائية في المعالجة، تبين أن الفرق دال إحصائياً بين كلا المتوسطين المحسوب والنظري، وما يؤكد ذلك هو قيمة (t) التي بلغت (-12,513) وهي دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.01$ ). ونسبة التأكد من هذه النتيجة هي 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

وعليه نستنتج أن مستوى اللامبالاة الانفعالية متوسط لدى عينة من طلبة جامعة محمد بوضياف المسيلة. يمكن اعتبار النتيجة منطقية إذا ما نظرنا إلى الطالب بجامعة المسيلة أنه يحمل هذه اللامبالاة كسمة الانفعالية ظاهرة عنده لكن يتعامل نوعاً ما بنضج وتوازن انفعالي مقارنة مع ما توصلت له نتائج بقية الدراسات السابقة أي أنه لديه الشعور بالذنب وتأنيب الضمير متوسط وقليلاً من المشاركة الوجدانية مع الآخرين، وسمات قاسية لكن بدرجة أقل. ولهذا فقد اختلفت نتائجنا مع بقية الدراسات في النسبة، بحيث أكدت المستوى المرتفع من اللامبالاة في نفس المرحلة العمرية الجامعية كدراسة ستيفنس وآخرون (Stevens et al 2001). ودراسة قام بها لوني وآخرون (2003). ودراسة بارديني وآخرون (Pardini et al 2003) التي تناولت كشف اللامبالاة الانفعالية عن طريق النغمات الصوتية وعن طريق الكلمات المعجمية وعن طريق الصور بالتسلسل. وقد يعزى هذا الاختلاف إلى الأداة البحثية في حد ذاتها ففي الدراسات السابقة اعتمدت على الاختبارات الإسقاطية اللحظية كمثير لمنبه يتطلب الاستجابة للصوت والكلمات المعجمية الشفهية والصور" ولهذا كان أكثر تأثيراً من الاستبيان الذي يعتمد على القراءة فقط.

#### 5- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الخامسة:

نصت الفرضية الخامسة على أن: توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى اللامبالاة الانفعالية لدى عينة الدراسة تبعاً لمتغير الجنس.

للتحقق من صدق الفرضية، وبالاعتماد على المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية بين الجنسين حيث أسفر اختبار (ت) لدلالة الفروق في مستوى اللامبالاة الانفعالية على النتائج التالية:

جدول رقم (17): دلالة الفروق بين أفراد عينة الدراسة على الدرجة الكلية لمقياس اللامبالاة الانفعالية تبعاً لمتغير الجنس.

الجنس	N	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة	الدلالة
ذكر	13	66,4615	15,66639	-1,013	,315	غير دال
أنثى	47	70,4681	11,70257			

من خلال الجدول رقم (17) نلاحظ أن قيمة (ت) التي بلغت قيمتها (-1.013) غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.05، إذا نستنتج أنها لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى اللامبالاة الانفعالية لدى عينة الدراسة تبعاً لمتغير الجنس، ويمكن اعتبار النتيجة منطقية إذا ما أخذنا بعين الاعتبار أسلوب التربية والمعاملة الوالدية والتنشئة

المجتمعية وكيف أصبحت متعادلة بين الذكور والاناث حتى تعليمهم كيفية توظيف الذكاء العاطفي الذي يوضحه "دانيال جولمان" بأنه القدرة على التعرف على شعور الفرد اتجاه نفسه واتجاه الآخرين والقدرة على التحكم فيه، ولما نقول الفرد فإننا نعني بذلك سواء كان ذكرا أو أنثى. ومن هنا نؤكد أن طلبة وطالبات جامعة المسيلة لديهم ذكاء عاطفي يجعلهم يتحكمون قليلا في انفعالاتهم ويديرونها بطريقة متوسطة التوازن الانفعالي عند كلا الجنسين.

## 6- عرض ومناقشة الفرضية السادسة :

نصت الفرضية السادسة على أن: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اللامبالاة الانفعالية تبعاً لمتغير السن لدى عينة الدراسة.

للتحقق من صدق الفرضية، أسفر اختبار (F) لدلالة الفروق في درجة الوعي بالمواطنة الرقمية تبعاً لمتغير السن النتائج التالية:

جدول رقم (18): دلالة الفروق بين أفراد عينة الدراسة على الدرجة الكلية لمقياس مستوى اللامبالاة الانفعالية تبعاً لمتغير السن.

مصادر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (f)	الدلالة الاحصائية	القرار
الدرجة الكلية للمقياس	بين المجموعات	3	346,952	2,322	,085	غير دال
	داخل المجموعات	56	149,420			
	الكلية	59	9408,400			

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن قيمة اختبار الفرق (F)، بلغت (2.322) بالنسبة لأفراد عينة الدراسة على مقياس اللامبالاة الانفعالية لمتغير السن، وهذه القيمة غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا (α=0,05)، وبالتالي يمكن القول بأنها

لا توجد فروق دالة احصائية في مستوى اللامبالاة الانفعالية تبعاً لمتغير السن لدى عينة الدراسة، ونستنتج أن ظهور اللامبالاة الانفعالية لم يختلف كثيراً بين الفئات العمرية نظراً لأن هذه الفئات تظهر هته السمة بنفس الطريقة لذلك عامل السن لم يتأثر، وهذا ما أصبحنا نلاحظه بمجتمعنا أن ردة الفعل بانفعالاتها الجيدة أو بمبالاتها الانفعالية أصبحت منتشرة بين كل المراحل العمرية بنفس النسبة، فهذه السمة بمجتمعنا الحالي لم تفرق بين طفل أو مراهق أو راشد فهي تخلق لنا فرد نمطي أي على نفس الشاكلة.

## 7- عرض ومناقشة نتائج الفرضية السابعة :

نصت الفرضية السابعة على أن: توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين مستوى الإدمان على موقع التواصل الاجتماعي "تيك توك" و اللامبالاة الانفعالية لدى عينة الدراسة .

وبعد المعالجة تم الحصول على النتائج التالية:

جدول رقم (19) : معاملات الارتباط بين درجات أفراد عينة الدراسة على الدرجة الكلية لمقياس الإدمان على موقع التيك توك ودرجة الكلية للمقياس اللامبالاة الانفعالية .

القرار	مستوى الدلالة	معاملات الارتباط	العينة	الدرجة الكلية لمقياس الإدمان على التيك توك
غير دال	0.105	0.211	60	الدرجة الكلية لمقياس اللامبالاة الانفعالية

يتضح من الجدول رقم (19) أن قيمة معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لمقياس الإدمان على تيك توك و الدرجة الكلية لمقياس اللامبالاة الانفعالية والتي بلغت قيمها (0.211) غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05) نستنتج أنها لا توجد علاقة ترقى للدلالة إحصائياً بين مستوى الإدمان على موقع التواصل الاجتماعي "تيك توك" و اللامبالاة الانفعالية لدى عينة الدراسة ، فيما اننا توصلنا إلى أن مستوى الإدمان على التيك توك منخفض، ومستوى اللامبالاة الانفعالية متوسط لدى عينة الدراسة حسب نتائج الفرضيات السابقة فهذا دليل منطقي وواضح على أنه لن نجد علاقة بين المتغيرين لأن استخدام موقع التواصل الاجتماعي تيك توك لم يرقى لدرجة الإدمان لدى عينة الدراسة أين يعود بالتأثير سلباً على الجانب الانفعالي المتمثل في اللامبالاة الانفعالية، بل قد اتضح أن طلبة جامعة المسيلة لديهم نوعاً ما توازن الانفعالي واضح. ومن هنا نؤكد على أن الوعي والتوازن الانفعالي في تفاعلاتهم والوعي الفكري لثقافة الاستخدام الجيد لهذا التطبيق متجلية وواضحة لدى طلبة جامعة المسيلة.

• استنتاج عام :

من خلال الدراسة النظرية والتطبيقية تم التوصل إلى النتائج التالية :

8. مستوى الإدمان على موقع التواصل الاجتماعي "تيك توك" منخفض لدى عينة من طلبة جامعة محمد بوضياف المسيلة.

9. لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الإدمان على موقع التواصل الاجتماعي "تيك توك" تبعاً لمتغير الجنس لدى عينة الدراسة .

10. لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الإدمان على موقع التواصل الاجتماعي "تيك توك" تبعاً لمتغير السن لدى عينة الدراسة .

11. مستوى اللامبالاة الانفعالية متوسط لدى عينة الدراسة .

12. لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى اللامبالاة الانفعالية تبعاً لمتغير الجنس لدى عينة الدراسة .
13. لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى اللامبالاة الانفعالية تبعاً لمتغير السن لدى عينة الدراسة .
14. لا توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين مستوى الإدمان على موقع التواصل الاجتماعي "تيك توك" واللامبالاة الانفعالية لدى عينة الدراسة.

#### • توصيات ومقترحات:

بناءً على نتائج الدراسة توصي الباحثان وتقترحان ما يلي:

- بناء مقياس يقيس بدقة ظاهرة الإدمان على التيك توك وتعميم تطبيقه على فئات تعليمية مختلفة، وفقاً لمعايير وخصوصية المجتمع العربي عامة والجزائري خاصة ليقيس بدقة خاصية الإدمان في هذا المجال.
- توسيع البحث في مجال الصحة النفسية عامة والمسح الشامل لأهم المشكلات النفسية لدى الطلبة.
- تفعيل الخدمات الإرشادية الوقائية، داخل المؤسسات التعليمية، والتحسيس بخطر ظاهرة الإدمان التقليدية منها والحديثة.
- تنظيم ملتقيات، على الصعيد الوطني والدولي نحو إشكالية الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي.
- تضمين المقررات الدراسية مواضيع حول الاستخدام الصحي لمستحدثات الإعلام الجديد بصفة عامة.
- البحث الجدي بأدوات اسقاطية مختلفة للقياس الفعلي للامبالاة الانفعالية المنتشرة عبر شرائح المجتمع.
- اجراء المزيد من بحوث دور الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي خاصة الأكثر انتشاراً منها وظهور بعض الاضطرابات السلوكية والنفسية والاجتماعية مثل (التوحد، اللامبالاة الانفعالية، الانحرافات الجنسية، اضطرابات العوامل الكبرى للشخصية، المرور إلى الفعل الخطر، الطلاق..) بين عينات من مختلفه.
- البحث الجدي في استراتيجيات إرشادية وعلاجية للتكفل بالمدمنين عبر هذه المواقع.
- بناء برامج إرشادية علاجية (فردية، جماعية) لعلاج الأسباب المؤدية للإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي عامة والتيك توك خاصة مثل العزلة، الشعور بالوحدة النفسية تدني مستوى الثقة بالنفس لدى عينات مختلفة من المراحل الدراسية المختلفة.

#### • قائمة المراجع:

- 1- الدسوقي، مجدي محمد (2016)، مقياس اللامبالاة الانفعالية، دار جوانا، القاهرة.

- 2- بن ناوي دنيا ، بن باية هبة (2021) أثر استخدام موقع التواصل الاجتماعي تيك توك على القيم الاخلاقية لدى الشباب الجامعي دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة محمد خيضر – بسكرة- ، تخصص الاعلام والاتصال – سمعي بصري، جامعة الشهيد حمه لخضر –الوادي
- 3- دراسة فتحي مها محمد (2021) تأثير تعرض الشباب لفيدويوهات التيك توك عبر هواتفهم الذكية على إدراكهم للقيم الاجتماعية في المجتمع، مجلة الرأي العام، المجلد 20، العدد الثالث، الجزء الأول، مصر.
- 4- . لعموري أسماء ونحال سناء (2022) تأثير وسائط التواصل الرقمية على القيم الاجتماعية لدى المراهق الجزائري - التيك توك انموذجا، المجلة الدولية للاتصال الاجتماعي، المجلد 9، العدد 2، جامعة عبد الحميد بن باديس – مستغانم.
- 5- دم (2020)، مجلة البحوث الإعلامية، مجلة علمية محكمة تصدرها كلية الاعلام بجامعة الأزهر، العدد 54، الجزء الثالث، القاهرة.
- 6- Findivia EggaFahruni and all(2022),Différences in the level of TIKTOK addiction bettween males and females student in scondrary education in menganti sub-distract gresik distract,els journal ,vol5,issue3,
- 7- Yiyun zhang(2022),How psychological factors impact Chinese youth tik tok addiction, *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, vol 653,china.
- 8- Skylar L. Maguire and Pellosmaa (2022), Depression, Anxiety, and Stress Severity Impact Social Media UseAddiction, [https://trace.tennessee.edu/utk\\_chanhonoproj/2511](https://trace.tennessee.edu/utk_chanhonoproj/2511).
- 9- موقع إلكتروني (2023) الدليل الشامل لاستخدام تيك توك في خدمتك، يوم 2023/4/20 على الساعة 17:27

[/https://www.academy.church/tiktok-for-your-ministry](https://www.academy.church/tiktok-for-your-ministry)

نظام سوسيو ثقافي أسري يؤثر على الحالة الصحية النفسية والجسدية/العضوية للمرأة الجزائرية

### The impact of the family socio-cultural system on the psychological and physical/organic health of Algerian women.

د. قرطي فائزة، جامعة وهران2، الجزائر

[korti.faiza@yahoo.fr](mailto:korti.faiza@yahoo.fr)

الملخص:

لتشخيص الاضطرابات الصحية النفسية لابد أن ننطلق من واقع ملموس والكشف عن ظروف الفرد الاجتماعية وعلاقته بأي مجال ينتهي إليه، وعموما تكون الأسرة من أكثر المجالات التي تعاني فيها المرأة ظروف عنيفة قاسية تمس توازنها السيكولوجي والذي بالضرورة يؤثر على صحتها الجسدية والعضوية؛ وعليه في موضوعنا هذا سنناقش الأسباب والعوامل التي تؤثر على صحة الزوجة النفسية والجسدية/العضوية ضمن البنية الأسرية أين تصطدم بواقع سوسيوثقافي صارم يجعلها في موقف استقبال العنف بمختلف مظاهره؛ وننوه أن الدراسة التي قمنا بها في إطار هذا الموضوع هي دراسة كيفية مجتمع بحث قصدي صدي حيث قمنا بمقابلات مع نساء متزوجات، وكانت هذه الأخيرة تنتهي من مختلف الشرائح الاجتماعية أين التقطنا المعطيات لدراسة العنف الأسري والكشف عن وضع المرأة المتزوجة ضمن الأسرة الجزائرية. ومن بين النتائج المتوصل لها تشير أن المرأة من بين الفئات الاجتماعية الأكثر تضررا ضمن الأسرة حيث تتلقى العنف بمختلف مظاهره وأشكاله من طرف أعضاء العائلة، ويكون هذا الأخير متفاوت من حيث الشدة والحدّة، ولكن يؤدي إلى نفس النتائج أين تتدهور صحة المرأة النفسية وبالتالي الجسدية والعضوية، وتدخل في سيرورة حياة متأزمة من حالة مرضية إلى أخرى يرثي لها، وطبعا كل امرأة ومعاناتها مختلفة عن الأخرى وكل زوجة إلا وتتعرض لأمراض مختلفة ومتباينة.

الكلمات المفتاحية: العنف الأسري، الصحة النفسية، الصحة الجسدية، المعاناة السيكو-جسدية، المرأة المعنفة.

#### Abstract :

To diagnose psychological health disorders, it is necessary to start from a concrete reality and reveal the social conditions of the person and his relationship to any field to which he belongs. In general, the family is one of the areas where women suffer the most, since they come under harsh and violent conditions that affect their psychological balance, which necessarily affects their physical and organic health. Thus, in our subject, we will discuss the causes and factors that affect the psychological and physical/organic health of the wife within the family structure, where she comes up against a strict socio-cultural reality that puts her in a position to receive the violence in its various manifestations. Note that the study we conducted under this theme is a qualitative study of a research community determined hoasard, where we interviewed married women, who belonged to different social strata, where we have collected data to study domestic violence and reveal the status of married women within the Algerian family. The results obtained indicate that women are the most affected within the family, since they experience violence in all its manifestations and forms from family members, and this violence is unequal in terms of intensity, but leads to the

sameresults, where the woman's mental healthdeteriorates, and thereforephysical and organic, and the intervention During a life of crisis due to a pathological condition. And of course, eachwoman and hersuffering, and eachpouseisexposed to different and disproportionatediseases.

**Keywords:** Familial violence, psychologicalhealth, physicalhealth, psychosomaticsuffering, batteredwomen

## مقدمة

تبعاً لدراسة خاصة حول العنف الأسري -وهي دراسة ميدانية قمنا بها في إطار تحضير شهادة الدكتوراه تخصص علم اجتماع العائلة- لمجتمع بحث يضم 33 امرأة متزوجة حيث قمنا بالتقاط المعلومات والمعطيات حول وضع أفراد البنية الأسرية الجزائرية في الزمن الراهن، وهي دراسة كيفية تهدف إلى الكشف عن معاناة الزوجان في علاقتهما بأعضاء العائلة وعلاقة كل منهما بالآخر؛ وفي خضم هذه الورقة العلمية سنتطرق على وجه الخصوص لمناقشة وضع الزوجات الصبيّ بصفتهنّ الأكثر تضرراً في مجتمع لا تزال الرواسب الثقافية التقليدية راسخة فيه عند البعض من الأسر الجزائرية، قد تتوصّلن إلى استقبال مختلف مظاهر وأشكال العنف من طرف أعضاء العائلة والزوج بصفة خاصّة. فإنّ الأسرة الجزائرية تتميز بنظام سوسيوثقافي يجعل الزوجة تحت الضغط بصفة مستمرة ومتواترة إلى أن يؤثر على صحتها النفسية بعد فترة من الزمن قد تطول أو تقصر. وعليه مضمون هذه المداخلة يهدف إلى الكشف عمّا قد تؤوّل إليه الزوجة من خلال العيش في ظروف اجتماعية أسرية تتضمن أسلوب حياة مغمور بالمشاكل والاضطرابات، ومحفوف بعلاقات صراع هدامة تمسّ الحالة السيكولوجية للمرأة والتي من الممكن أن تؤدّي إلى الدخول في هالة من الأمراض العضوية.

إنّالزوجات تكون مسجونة ضمن قيم وقوانين ومعايير تغلق عليها وتكسحها في البحث عن اثبات الذات بحكم أن المرأة ما هو مطلوب منها إلا أنتكون منتجة للأبناء وتحفظ نسل العائلة التي تنتهي إليها، كما أنه يتوجّب عليها الخضوع لسلم تراتبي نسوي، تكون فيه أم الزوج هي الأمرة والناهيّة تتخلل العلاقة الزوجية، وتجبرها على استوفاء دورها التقليدي في الأعمال المنزلية، وهكذا تحرم من العمل والدراسة وتلزم على البقاء في المنزل -في حالات-؛ وعليه تبعاً لهذه العوامل يقع الشقاق الأسري وبالتالي الزوجي، وتتعرض الزوجات للقهر أين يقع على عاتقها تحمّل أسلوب حياة بصفة لإرادبة حيث يقع على عاتقها إلزامية الخضوع للقيم الاجتماعية التقليدية التي تمنع المرأة من التمتع بوقت خاص بها تسترجع فيه طاقتها الجسدية والنفسية على وجه الخصوص، ولا تستطيع التأوّه أو الشكوى وإن فعلت ستعرض لعنف أقوى منه أين تقاوم في حالات العنف الجسدي، على غرار النساء منهن اللواتي لم تقبل الوضع، فتواجه الجماعة أو الزوج وتطالب بالتغيير، ومن هنّ من تنسحب بصمت وتحاول مواكبة الظروف والمواقف حيث تُنبس عن التعبير عن معاناتها، ويمكن القول أن كل امرأة تتعايش مع ظروف حياتها الزوجية تبعاً لنمط شخصيتها أين تتفاوت شدة وحدّة العنف الممارس ضدها؛ وبناء على تسلسل الأحداث المؤلمة والغير محتملة تصاب باضطراب نفسي والذي يؤثر على الجانب العضوي والجسدي؛ الأمر الذي يوجّهنا إلى التنويه بأنّ هناك عوامل سوسيوثقافية تؤدي إلى اضطرابات صحية نفسية وجسدية، وبالتالي يمكن القول أنّ تحقيق الأمن النفسي مرتبط بتحقيق الأمن الأسري.

وفي إطار موضوع الملتقى الذي يهتم بمناقشة الصحة العاطفية والنفسية سنتطرق في هذه المداخلة إلى وصف الحالة التي تتوصل لها الزوجة من الناحية السيكولوجية وكيف تؤثر هذه الأخيرة على الصحة الجسدية أو العضوية للمرأة بعد الزواج؛ فما ثبت لنا أنّ الحياة المعنفة تتجلى وتبدأ بعد فترة من الزواج أين يصطدم الزوجان في علاقات تفاعلية تفوق إرادتهما الشخصية في مجتمع كان يتبدى لهما -وخاصة الزوجة- أنه مجتمعتهم الآخر ويحترم خصوصيات الفرد واستقلالته الذاتية والزوجية على حدّ السواء.

## 1. ضبط المفاهيم

- **الصحة النفسية:** هي حالة التكيف والتوافق والانتصار مع الظروف والمواقف التي يعيشها الشخص في سلام حقيقي مع نفسه وبيئته والعالم من حوله.... كما تعتمد الصحة النفسية على السلوك السوي، وأن الخصائص المرغوب فيها تعكس الأداء الوظيفي الفعال، وهو عبارة عن سلوكيات تعبر عن تماسك الشخصية وتكاملها واتزانها في مواجهة مختلف الضغوط الحياتية، وتحمل المسؤوليات الاجتماعية والسيطرة على الظروف البيئية قدر الاستطاعة والتوافق معها.<sup>1</sup>

و تنقسم المؤشرات العامة للصحة النفسية حسب معايير منظمة الصحة العالمية (2009) إلى أربعة محاور، متمثلة في: **التكيف النفسي**، وهو قدرة الفرد على التوفيق بين حاجاته ودوافعه ورغباته من أجل تحقيق الانسجام مع الظروف البيئية.... ويتضمن هذا المحور قدرة الفرد على التكيف مع الواقع ومواجهة الأزمات؛ التكيف الاجتماعي، ويتضمن تجنب العزلة والقدرة على تكوين علاقات اجتماعية ناجحة تتسم بالتعاون، والتسامح والإيثار، والشعور المتبادل مع الآخرين بالثقة، والحب، والانتماء، والقدرة على التعايش مع قيم الجماعة، ومعاييرها، وتقبلها بشكل دائم أو مؤقت؛ كما تتضمن الصحة النفسية القدرة على مواجهة مطالب الحياة، حيث تتميز شخصية الفرد بالقدرة على حل المشكلات من خلال القدرة على تحمل المسؤولية، والالتزام بالواجبات، والتخطيط للمستقبل، وتجنب العشوائية، والمبادرة إلى إيجاد الحلول المناسبة للمشكلات؛ وتشمل أيضا السلامة النفسية الخلو من الأمراض، سواء أعراض المرض النفسي أو العقلي: كالقلق، اضطراب المزاج، الاكتئاب، الوسواس القهري، وغيرها من الاضطرابات التي تؤثر سلبا في فعالية الفرد، وتحد من قدرته على القيام بدوره في الحياة، وتحقيق أهدافه فيها.<sup>2</sup>

- **مفهوم الضغوط:** يعني على الصعيد المادّي ممارسة قوة ضغط أو شد على جسم معيّن، وقياس تأثير هذه القوة على حالته وما يطرأ عليها من تحوّل. أما على الصعيد الجسدي اختبار الضغط الشائع طبيا لفحص مدى قدرة الفرد على المقاومة، وبالتالي قياس حالته الصحية.... وهناك كلمة "شدة" وتعني تحديات وضغوط تضع الانسان في حالة أزمة، وتحمل معنى التعرض للخطر.<sup>3</sup>

<sup>1</sup>. مجذوب أحمد محمد قمر، (مارس 2016)، الصحة النفسية والذكاء الوجداني وعلاقتها ببعض المتغيرات: دراسة على عينة من طلبة كلية مروي التقنية، مجلة العلوم النفسية والتربوية، جامعة دنقلا، اسودان، المجلد 2، العدد 1، ص.163.  
<sup>2</sup>. نشأت محمود أبو حسونة، (1 أكتوبر 2017)، الضغوط النفسية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى الطالبات المتزوجات في جامعة إربد الأهلية، الجريدة العالمية للبحوث التربوية والنفسية، جامعة إربد الأهلية، المملكة الأردنية الهاشمية، المجلد 5، العدد 2، ص.318.  
<sup>3</sup>. مصطفى حجازي، (2015)، الأسرة وصحتها النفسية: المقومات -الديناميات -العمليات، الطبعة الأولى، المركز الثقافي العربي، دار البيضاء: المغرب، ص.170.

- **العنف النفسي (الأسري) ضد المرأة:** يعرف على أنه "أي فعل يضر نفسيا بمشاعر المرأة دون أن تترتب عليه عواقب جسدية، يمكن أن يشمل عدم الاحترام والتقدير وكذلك الإهمال، بالإضافة إلى التقليل من شأن المرأة أو إهانتها أو معاملتها كخادمة أو مراقبتها أو الشك بها وإلقاء اللوم عليها".<sup>1</sup>

وإجرائيا هو كل ضرر يلحق الأذى بالمرأة يعيق العمليات النفسية حيث يتعذر عليها التركيز والانتباه أين يتخللها الكرب يفقدها توازنها حيث تتراجع عن أداء وظائفها الأسرية أو الاجتماعية عامة -إذا كانت عاملة- ويمكن أن يكون للعنف الجسدي واللفظي أثر في الجانب النفسي للمرأة.

- **مفهوم الثقافة الأسرية:** إجرائيا هي مجموع العادات والتقاليد والقيم والمعتقدات والتي تمثل في مجملها قوانين عرفية لا يمكن تجاوزها حيث تمثل ظاهرة إلزامية بالمنظور الدوركيبي، وقد تكون لها خلفية أيديولوجية ترسخ عبر أجيال حيث تصبح الذهنيات متحجرة برواسب ثقافية أين الأسرة تعمل على ضبط أعضائها في علاقات تراتبية، حيث تعمل على حفظ استقرارها وتوازنها بترسيخ المكانات والأدوار لكل جزئ من الاجزاء المكونة للبنية الأسرية والتبليلا يمكن النكوص عنها أو الثواني عنادتها.

ويمكن أن تمثل الثقافة مرجعية للجماعات الاجتماعية، حيث تكون الثقافة "طريقة حياة... والمرجعية هي العودة والرجوع إلى سياق هذه الثقافات ... ونستطيع القول أن هذا الرجوع الثقافي هو مجموع الخلفيات والأبعاد المعرفية والفكرية والثقافية".<sup>2</sup>

## 2. تأثير العنف الأسري على صحة المرأة

إن من أهم مظاهر السلوك السوي والذي يستدعي بناء صحة نفسية سليمة تتمثل في "الاحساس الايجابي بالسعادة والكفاية... ويتحقق هذا الاحساس عند مراعاة مصالح المجتمع والآخرين، وأن الأهداف الفردية تستوجب تحقيق الأهداف الاجتماعية والعكس صحيح".<sup>3</sup> ولكن في غور العلاقات الأسرية بعد الزواج ضمن العائلة الجزائرية الزوجة في مكانتها ككئة تسهر على رعاية أفراد العائلة (أسرة الزوج والزوج) وتقوم بخدمتهم لتحقيق الاندماج الأسري ضمن الجماعة التي تعد غريبة عنها فتتقمص معاييرها وقيمها إلى حد الانصهار -حيث في حالات تتوصل إلى حد التنازل عن مبادئ شخصيتها- هدفها الأساسي هو إرساء صلة وطيدة بالجماعة الأسرية (عائلة الزوج)، ولكن هذه الأخيرة لا تدرك العلاقة العكسية حيث أنها لا تملك القدرة على التعاطف مع الكئة، بحيث لا تركز ولا تنتبه لوضعها

1. لعراي محمد؛ كروم محمد، (ديسمبر 2022)، "الخلافات الزوجية والطلاق: عندما يصبح الخلاف سبيلا للطلاق المبكر"، الملتقى العلمي الوطني الأول، الزواج في المجتمع الجزائري: مقارنة نفسية اجتماعية واثروبولوجية، المركز الجامعي سي الحواس بركة، مركز الأمان للصحة النفسية باتنة، الجزائر. ص.155.

2. نورة تليجاني؛ زيمب شامي، (ديسمبر 2022)، "العنف الرمزي اتجاه المرأة العاملة المتزوجة وتأثيره على أداء أدوارها الاجتماعية"، الملتقى العلمي الوطني الأول، الزواج في المجتمع الجزائري: مقارنة نفسية اجتماعية واثروبولوجية، المركز الجامعي سي الحواس بركة، مركز الأمان للصحة النفسية باتنة، الجزائر. ص.163.

3. مجذوب أحمد محمد قمر، (2016)، مرجع سبق ذكره، ص.ص.165-166.

وشعورها - فإن بعض الزوجات صرّحن أنّهنّ تخدمن العائلة حتى ولو كانت في حالة يرثى لها من المرض<sup>1</sup>، وأسلوب الحياة هذا من الممكن أن يولّد علاقات مناهضة وصراعات حادّة قد تؤدّي إلى التعنيف المتبادل أين الزوجة تتجشّم من متابعة العيش في هذا الوضع، تعجز عن التكيف اجتماعيا معهم لأنها لا تشعر بالانتماء وبالتالي بالارتياح، وتنكص عن تقبل قيمهم ومعاييرهم من جهة أخرى، فتعبّر عن استيائها بحكم أنها لا تأخذ مثلما تعطي، الأمر الذي يؤول إلى علاقات عنيفة أكثر ضرراً لها، فتتعرّض لأحكام سلبية حيث يُساء إليها بحكم أنها تمرّدت على نظم قيمية موجودة قبل وجودها، وبالتالي لم تشكل العقل الجمعي والوحدوية العضوية معهم، فتتعرض للضغط من قبل أعضاء العائلة وبخصوص الزوج الذي يفرض عليها الامتثال والانصياع لتستوفي دورها ككثّة، إلى أن تمس صحتها النفسية والعضوية، على غرار ظروف أخرى تتفاوت من امرأة إلى أخرى واللواتي منهنّ يتعدّرن عليهنّ الانجاب، حيث المرأة دورها الأساسي أن تكون مُنجبة للعائلة.

وما ثبت لنا في دراستنا أنّ النظام السوسيو ثقافي التقليدي المعترف به في العائلة الجزائرية والذي تم استبطانها يجعل علاقة أسرة الزوج بالكثّة تدخل دورة عنف مغلقة من جيل إلى جيل، فتصبح الأسرة الجزائرية في حالة باطولوجية يعيش أعضاؤها حياة صاخبة مغمورة بالعدوانية في علاقات متبادلة بين أفعال وردود أفعال مناوئة أين تثور الزوجات ضدّ القوانين العرفية الصارمة التي تجعلها في وضعية كاسحة ضمن علاقات تراتبية بحثة، ومنه يمكن القول أن الزوجات في وضعنّ ككنات تكون ضحايا نظام سوسيوثقافي مُتشدّد يولي إلى تقبلهنّ بصفة إرادية أو لا إرادية استوفاء دورهنّ ووظائفهنّ حيث تسهرن على رعاية كل أفراد الأسرة، وهذا ما يعطيها انطباع سلبي في مكانتهنّ ككنات على أنّهنّ خادمت ضمن الجماعة الأسرية غير مدفوعة الأجر حيث لا تحظى حتّى بكلمات شكر،<sup>2</sup> إلى أن تستنفذ قواها، فتصبح حياتهنّ قاسية تتضمن مواقف تؤثّر عليهن من الناحية السيكولوجية ضمن سيرورة حياة طويلة، والتي تمسّ بالضرورة بعد فترة قد تطول أو تقصر صحّتها الجسدية و/أو العضوية. فتخبرنا -للحصر- السيدة نون: "لا تستطيعي أن تصمتي بعد مدة... وأصبحت أتكلّم لأدافع على نفسي... بكلام متشدّد مع إعلاء الصوت ... القلب لمّا يمتلئ يثور... ومع الوقت أصابني المرض" حيث تعجز عن التكيف مع البيئة المحيطة ولا تملك القدرة لمواجهة الأزمات بثبات انفعالي.

## 1.2. الصحة النفسية للمرأة المتزوجة

إن الظروف الاجتماعية الأسرية التي تعيشها المرأة تجعلها متفوقة على ذاتها إلى أن تتأثر صحتها النفسية، فتعجز عن إدارة انفعالاتها، فتركّز على ذاتها عوض أن تركّز على المشكل بحد ذاته وتحاول مواجهته، إلى حدّ أنها تفقد الانتباه والتركيز على مسؤولياتها الأسرية خاصة في الإطار التربوي أين تمارس العنف على الأبناء حنقا من ظروفها التي تعيشها رغم إرادتها حيث يطلب منها الصبر للحفاظ على علاقتها الزوجية، لا تتجرّأ -في حالات- على المجابهة ومقاومة الشخص أو الأشخاص الذين يزعزعون كيانها الانساني، فتستسلم للمواقف وبالتالي تحول دون بناء علاقات سليمة مع من يحيطون بها، إلى أن تتصف بالمزاج السوداوي. ولقد أثبتت الدراسة الميدانية أنّ العنف النفسي قد تجلّى بنسبة كبيرة جدّا عند الزوجات بحكم أنّهنّ الفئة الأكثر تعرّضا للعنف الأسري بمختلف مظاهره وأشكاله في مواقف

<sup>1</sup>. أنظر: قرطي فائزة، (2016/2017)، الزوجان والعلاقات الأسرية، مذكرة ماجستير علوم، تخصص علم اجتماع العائلة، قسم علم الاجتماع، كلية العلوم الاجتماعية، جامعة وهران 2 محمد بن أحمد.

<sup>2</sup>. أنظر: نفس المرجع

مختلفة منها العنف اللفظي والجسدي وكل يؤثر على الجانب النفسي لها حيث تتعرض لنوبات من القلق والتوتر، من الممكن أن تؤثر على الجانب الجسدي أين تشعر الزوجة بالألم في الراس أو القلون العصبي، وصعوبات في التنفس وغيرها من الآلام والأمراض التي تصيب المرأة في هذه الحالة<sup>1</sup>-والتي سنتطرق لها بالتفصيل في سياق هذه المداخلة- فتخبرنا السيدة ميم على ظروف حياتها ومعاناتها: "أصبحت أشعر بالقلق كثيرا، وأصبحت عصبية ... وكذلك تغيرت وأصبحت أريد البقاء منفردة"، وتخبرنا السيدة كاف: "أسرة الزوج كسروا قلبي، وحطّموني، الضحكة ذبلت ولم تبقى أصلا... أصبحت عصبية بكثرة..."

إن أهم النتائج التي يتوصل لها الفرد عامة أو المرأة خاصة -موضوع هذه الورقة العلمية-، أن العدوانية تتخل دافعيتها قبل ممارستها للعنف الذي يقتحم علاقات التفاعل الأسرية ويمسّ الصلة الزوجية بالضرورة، حيث الحالة النفسية التي تتوصل لها الزوجات تغير من سلوكياتهن وتصبحن أكثر تعصبا، وفي حالات هذه العصبية من الممكن أن تعود على الأبناء أين يكونوا ضحية العنف الزوجي أو الأسري عامة؛ "والمرض النفسي لا يظهر في صورة سلوكيات شاذة فقط وإنما يظهر في صورة ما قبل السلوكيات من أفكار غريبة غير متناسقة وغير معقولة، وهذه الأفكار تدفعها عواطف متناقضة ومتضاربة وانفعالات غير سوية والارادة تكون في نفس الوقت ضعيفة وغائبة في حالات أخرى والادراك يكون مضطربا لوجود بعض التهيؤات والتصورات الغير حقيقية... وبذلك يصبح في حالة مرضية نفسية".<sup>2</sup> وفي هذه الحالة يمكن أن يختلجها شعور التبرّم من الحياة، وماهولاً شعور يترجم الاستياء من الظروف الأسرية أو بالأحرى الاستياء من أسلوب حياة مناقض لمعتقداتها الشخصية الذي قمعها وطوّقها، الأمر الذي يستدعي إلى تداعي أفكار سلبية حيث تقوم بالتفكير في الانتحار أو تتمنى الموت والتعجيل في أجلها، وفي حالات بعضهنّ من النساء اقترفن فعل الانتحار وحتى ولو نجون من الموت إلاّ أنهن لم يعدن يرغبن في مواصلة الحياة حيث أنهنّ لا تستطعن اتخاذ قرار الطلاق إمّا لتصورات سوسيوثقافية أسرية تمنع الطلاق، أو أنها لا تجد الجرأة في مواجهة النظرة السلبية لها في المجتمع أين تصبح موصومة بالمرأة المطلقة، أو أن ظروف مادية واقتصادية تمنعها من الطلاق حيث لا يمكنها استوفاء المتطلبات الضرورية للأبناء... وغيرها من الأسباب. وبالتالي -كما أشرنا سالفاً كل امرأة تواجه الأمر تبعا لنمط شخصيتها- فمن الممكن أن تنزوي على النفس أو قد تتضاعف عدوانيتها.

وبالتالي وكما أورد سليمان مظهر. Medhar S (1997) في دراسته حول وضع الفرد ضمن المجال الأسري أنه يكون في حالة استنفاد القوى على إثر الضغوطات والمراقبة الصارمة والتي تؤدي إلى الانهك، وبالموازاة تولّد القلق، انشغال البال، الخوف، وضعف العزيمة؛ وبالتالي فإنّ العدوانية المختلفة التي يلقاها الفرد بدون انقطاع تقلقه، وردود أفعاله الدفاعية تُهكّه؛ إلى أن تتدهور صحته الجسدية، وعليه نشير أنّ المعاناة النفسية تنتج لعوامل اجتماعية وتسبب بدورها اضطرابات سيكوجسدية "psychosomatiques" تمسّ الجانب العضوي أو العصبي للفرد<sup>3</sup>

## 2.2. أعراض نفسية تؤثر على الجانب الجسدي والعضوي للمرأة المعنفة

<sup>1</sup>. أنظر: قرطي فائزة، (2021/2020)، العنف الأسري ضمن العائلة في المجتمع الجزائري، رسالة دكتوراه علوم، تخصص علم اجتماع العائلة، قسم علم الاجتماع، كلية العلوم الاجتماعية، جامعة وهران 2 محمد بن أحمد.

<sup>2</sup>. يسرى عبد المحسن، (2000)، التوازن النفسي، السلسلة الثقافية إقرأ، دار المعارف، القاهرة، ص.19.

<sup>3</sup>. أنظر: قرطي فائزة، (2021/2020)، مرجع سبق ذكره

قد أكد المتخصصون في الصحة أنّ الأعراض الجسدية، والنفسية، والسيكو-جسدية، التي لاحظوها عند المرضى النساء، على أنّها آثار للعنف واعتبروا أنّ العنف المرتكب في الأسرة كأسباب محتملة في تشخيص الأمراض الصحية الجسدية.<sup>1</sup>

تخبرنا السيدة جيم: "بعد المشاكل الأسرية مرضت بالغدة الدرقية، هو مرض مزمن يصطحبه نوع من العصبية... ويزيد في القلق والتوتر، قال لي الطبيب تجنبي كل الانفعالات السلبية..."، وتضيف السيدة ميم: "مرضت بعد مدة... أعاني من الغدة الدرقية... الطبيب قالي من التوتر والقلق.. وهذا المرض زاد من عصبيتي أكثر فأكثر.. والطبيب قالي لا يحق لك أن تتعصي."؛ وتضيف السيدة كاف: "بعد زواجي لم أجد راحتي... من اليوم الذي إلتقيهم بهم صحي تدهورت، والدنيا بدأت تتبدى لي دون معنى... دائما تعب بلا سبب."

إنّ دراستنا هذه حول العنف الأسري أثبتت لنا أنّ المشاعر السلبية التي تمتص طاقة الشخص الإيجابية من خوف وقلق وتوتر وكراهية وبغض وغلّ من الأسباب التي تؤثر على الصحة النفسية وكذا الجسمية والعضوية في علاقة متطردة، فكما أشارت المبحوثة أعلاه (السيدة كاف) أنها تشعر بالتعب بدون سبب، ومعنى ذلك أنها تشعر بالخمول والمرتبط بالضرورة بحالتها النفسية حيث تشعر بالملل وضيق خاطر وهذا ما يقتل طاقة الجسد، وقد يذهب هذا الأخير إلى حياة مضطربة من الأمراض لنفس العوامل الاجتماعية أين يتعرض لأمراض مزمنة، وهذه الأخيرة -في حالات مختلفة- تولّد مواقف مُقلقة عدوانية حيث بعض الأمراض تؤثر على التوازن الهرموني للجسد ومن بينها "هرمونات الكورتيزول" وهي هرمونات القلق، وقد أثبتت دراسات متخصصة أنّ الإفراز الزائد لهذه الهرمونات لها خطورة كبيرة، يمكن أن تنتج قرحة معدية "Ulcerations Gastriques" أو أمراض قلبية وعصبية "maladies cardio-vasculaires"، والوضعية المتوترة بدورها تؤدي إلى اضطرابات نفسية؛<sup>2</sup> وبذلك تتولّد علاقة سيستيمية بين الظروف الاجتماعية العنيفة وبين التوازن الانفعالي والنفسي، وبين الاضطرابات الصحية الجسدية، وقد تتطور الاضطرابات النفسية حيث تؤول إلى الخور الجنسي والعقم.

فإنّ بعض "الوظائف النفسية تتأثر بجسم الانسان كما أن جسم الانسان يتأثر بعوامله ووظائفه النفسية. إذن يمكن أن نقول أن النفس والجسم وجهان لعملية واحدة وأن العلاقة بينهما متبادلة ثنائية القطب تسير في كلا الاتجاهين المعاكسين ولا نستطيع إلا أن نقول: إن وحدة النفس والجسم تشكل في مضمونها صحة الانسان العامة نفسيا وجسديا... والصحة العامة عند الانسان تقتضي مراعاة كل من الجانب الفسيولوجي العضوي والجانب النفسي والعصبي، فإذا تداعى جزئ من هذه الجوانب فإنه يؤثر على بقية الأجزاء. فكما أن الأمراض والاضطرابات النفسية تؤثر على الجوانب الفسيولوجية العضوية للإنسان، فإن الجوانب العضوية الفسيولوجية تؤثر بدورها على الجانب النفسي.<sup>3</sup>

<sup>1</sup> أنظر: (Schar Moser Marianne, (2008) La violence dans les relations de couples : les causes et les meurs prise en suisse, B.F.E.G.P.27.

<sup>2</sup> أنظر: (Moatti Daniel. La communication par la violence. In: Communication et langages, n°123, 1er trimestre 2000. Document généré le 15/10/2015. P.12.

<sup>3</sup> يسرى عبد المحسن، (2000)، مرجع سبق ذكره، ص.10.

ومن نتائج الدراسة توضّح لنا أنّ معاناة الكتّة تجلت في بعض الأعراض العضوية والعصبية منها: الصداع الحاد بنسبة كبيرة، تليها التهابات المفصالية وآلام جسدية، وبعدها بأقل نسبة الغدة الدرقية والانزلاق الغضروفي "Hernie discale"، التمدّات الوريدية في السيقان "les varices" والحساسية الجلدية، وكلّها حالات مرضية أسبابها تكون على الأغلب مرتبطة بنمط الحياة اليومية التي تستدعي التعب والارهاق الجسدي والعصبي، حيث الإنزلاقات الغضروفية من بين أسبابها: الأعمال التي تتطلب ممارسة مجهوداً كبيراً يمثل عبئاً على فقرات العمود الفقري؛ حمل الأشياء الثقيلة بحيث تنحني معها الفقرات بشكل خاطئ؛ وأما التمدّات الوريدية أو ما تسمى بـ"دوالي الأوردة" تنتج غالباً من الوقوف أو الجلوس لفترات طويلة من الزمن فإذا بقي الفرد في نفس الوضع لفترات طويلة فإنه سيعيق تدفق الدم بشكل منتظم في الجسم؛ وبالنسبة للحساسية الجلدية -والتي هي متنوّعة منها "L'eczéma de contact" - تنجم في بعض الحالات عن الإفراط في النظافة التي تؤدّي إلى الإفراط في استخدام مواد التنظيف؛ وكلها تسبب أعراض وآلام جسدية لا يمكن تحمّلها مع الوقت حيث يصبح الجسم ثقيل على نفسية المرأة يسبب المعاناة.<sup>1</sup>

ويفصّل يسري عبد المحسن في مختلف الأسباب التي تثير الاضطرابات العضوية -في تحليله للتوازن النفسي- على أنها تتولد نتيجة الاضطرابات النفسية، فيستطرد في تفسيره لهذه الاضطرابات إلى بعض الأعراض العضوية التي تتأثر بالحالة السيكولوجية للفرد حيث يشير أنّ: القولون العصبي، يحدث نتيجة الانفعالات الزائدة واضطرابات المعدة وسوء الهضم والذي قد يصل إلى حد قرحة المعدة التي تحدث نتيجة التوتر الزائد والانفعالات الزائدة على المدى الطويل وعندما يكون الانسان في حالة دائمة من الضغط والشد العصبي؛ كما يمكن أن يعاني الفرد المُستقبل للعنف إلى ضغط الدم العصبي... وغالباً ما يكون بسبب الانفعالات والتوتر العصبي المستمر؛ وكذا اضطرابات الجهاز التنفسي وهي أزمات ضيق الصدر والشعور بالاختناق وحدثت نوبات من ازمات الربو الشعبي وبعض التهابات الثانوية في الأغشية المخاطية للقصبة الهوائية والشعبية الهوائية، كل ذلك يمكن أن يحدث نتيجة للانفعالات النفسية المتكررة والزائدة...<sup>2</sup> وغيرها من الاضطرابات المحدثة خلالاً في توازن الجسم واستقراره من الناحية الهرمونية والغضروفية والغددية.

#### 1.1.2. الاضطرابات الجسدية النفسية:

إن الفرد المريض، والذي توصل إلى حالة يرثى لها من التزامن المنعرج لحالة المرض بسبب سيورة من المعاناة الاجتماعية وما يليها من معاناة نفسية، لا يقف إلى هذا الحد فالمرض سيجعله في دوامة من المعاناة، حيث أن المريض سيشعر بمعاناته من الناحية الجسدية والعضوية وكذا من الناحية الاجتماعية أين يكون مُلزم بوضع قطعة مع إعتياداته اليومية وتغيير أسلوب حياته، فكل الجوانب المحبذة له يتم التراجع عنها، والدخول في يوميات مغلقة تدفعه إلى الشعور بالإحباط حيث الحياة تصبح لا معنى لها؛ وفي سن معينة خاصة في سن الكهولة أو الشيخوخة إذا توصل لهذه الحالة الكاسحة، ووجد نفسه لم يقدّم بانجازات إيجابية كما كان يأمل بعد أن واجه صعوبات في الحياة، خاصة بالنسبة للمرأة التي مُنعت من إثبات ذاتها فحُرمت من العمل ومواصلة الدراسة من طرف الزوج وأسرته،

<sup>1</sup>. قرطي فائزة، (2021/2020) مرجع سبق ذكره..

<sup>2</sup>. يسري عبد المحسن، نفس المرجع السابق، ص.ص. 11-14

فإذن ستدخل في أزمة نفسية حادة، تتخبط في دوامة من الآلام في كل أبعاده الاجتماعية والسيكولوجية والجسدية والعضوية.

ويؤكد في نفس الصدد يسري عبد المحسن أنّ من الممكن أن تؤثر الحالة الجسدية على الحالة النفسية... حيث تغير من شخصية المريض من الناحية النفسية وتؤدي إلى الاضطرابات الذي يظهر في شكل اكتئاب نفسي أو مخاوف أو شعور دائم بميول العدوان والثورة والغضب، أو الاحساس بالزهد والتفوق أو الإنطواء والعزلة وفي مثل هذه الحالات يتفاعل الانسان مع مرضه العضوي والجسدي بدرجات مختلفة تتبع طبيعة شخصيته الأولية والأساسية، حيث تؤثر بشدة على الانسان الذي يتطلع دائما إلى المستقبل الحيوي النشط والمتفائل.<sup>1</sup>

### خاتمة:

من كل ما سبق نشير أنّ المشكلات الصحية تخفي وراءها معاناة اجتماعية أسرية يعمها أشكال متعدّدة ومظاهر مختلفة من العنف خاصّة في المواقف التي تستدعي إلى إجبار الفرد في استوفاء بعض الأعمال والواجبات ضد إرادته الشخصية وقدراته الجسمية، ولهذا فقد "حدّدت المنظمة العالمية للصحة ابتداء من 1948 مفهوم الصحة على أنها حالة عامّة من الراحة الجسدية والعقلية والاجتماعية.<sup>2</sup> وقد اعتبرت دراسات متعددة التخصصات أنّ العنف في حدّ ذاته مرض، وهو مرض مزمن يمسّ الصلات الاجتماعية الأسرية ويولّد هالة من الاضطرابات الجماعية والفردية والتي تنعكس على الصحة النفسية والجسدية للفرد في علاقة متطاردة، قد يصل الأمر إلى ممارسة العنف ضدّ الذات حيث يفقد الفرد توازنه فيقدم على الانتحار بعد دخوله في دوامة من الانفعالات السلبية التي تعيق عملياته النفسية؛ وعليه نشيد أنّ الصحة النفسية اولى بالحفاظ عليها والابتعاد عن كل ما يحيق بالفرد من اضطرابات اجتماعية علنكية باتخاذ قرارات صائبة توجه طريقنا إلى حياة أفضل.

ونتهي في سياق هذه الورقة العلمية بتوصيات تضمن علاقات سليمة وسليمة، حيث يتوجّب على كل امرئ في المجتمع عامة وفي الأسرة خاصّة بحكم أنها الخلية الأساسية ضمن البناء الاجتماعي العام، أن يحاول صنع علاقات بناءة أين يشعر بمعاناة الآخر الذي يُعبّر/أو يتفادى التعبير عن معاناته حيث يتميّز بالذكاء العاطفي؛ ويحترم إرادته وقيمه ومعتقداته ويحاول الإصغاء له في علاقة حوار ونقاش أين يقوم الآخر بالإدلاء عن تجسّمات بعد أن توصل إلى حالة الشكوى والإقرار بمكابדתه آلام فاقت طاقته الشخصية، وقد يكون هذا الإقرار إلا بعد كبت قصير أو طويل الأمد صادر بعدوانية وعنف، وهذه العدوانية ماهي إلا تعبير عن حالة ضعف وانكسار تتطلب تفهّمها بثبات انفعالي.

### قائمة المراجع:

- قرطي فائزة، (2016/2017)، الزوجان والعلاقات الأسرية، مذكرة ماجستير علوم، تخصص علم اجتماع العائلة، قسم علم الاجتماع، كلية العلوم الاجتماعية، جامعة وهران 2 محمد بن أحمد.

<sup>1</sup>. نفس المرجع، ص.14.

<sup>2</sup>. أنظر: Schar Moser Marianne، مرجع سبق ذكره، ص.153.

- قرطي فائزة، (2020-2021)، العنف الأسري ضمن العائلة في المجتمع الجزائري، رسالة دكتوراه علوم، تخصص علم اجتماع العائلة، قسم علم الاجتماع، كلية العلوم الاجتماعية، جامعة وهران 2 محمد بن أحمد.
- لعرايي محمد؛ كروم محمد، (ديسمبر 2022)، "الخلافات الزوجية والطلاق: عندما يصبح الخلاف سبيلا للطلاق المبكر"، الملتقى العلمي الوطني الأول، الزواج في المجتمع الجزائري: مقارنة نفسية اجتماعية واثروبولوجية، المركز الجامعي سي الحواس بركة، مركز الأمان للصحة النفسية باتنة، الجزائر.
- مجذوب أحمد محمد قمر، مارس (2016)، الصحة النفسية والذكاء الوجداني وعلاقتها ببعض المتغيرات: دراسة على عينة من طلبة كلية مروي التقنية، مجلة العلوم النفسية والتربوية، جامعة دنقلا، السودان، المجلد 2، العدد 1. محمول يوم 2023/01/15 على الساعة 09:26. من الموقع: <https://www.univ-eloued.dz/jpes/images/addad/2/7.pdf>
- مصطفى حجازي، (2015)، الأسرة وصحتها النفسية: المقومات -الديناميات -العمليات، الطبعة الأولى، المركز الثقافي العربي، دار البيضاء: المغرب.
- نشأت محمود أبو حسونة، (1 أكتوبر 2017)، الضغوط النفسية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى الطالبات المتزوجات في جامعة إربد الأهلية، الجريدة العالمية للأبحاث التربوية والنفسية، جامعة إربد الأهلية، المملكة الأردنية الهاشمية، المجلد 5، العدد 2. محمول يوم 2023/01/15 على الساعة 09:30، من الموقع: [https://drive.google.com/file/d/1Atn6R-6kP\\_E5mowxDWLOS8XS\\_RwsXfkf/view](https://drive.google.com/file/d/1Atn6R-6kP_E5mowxDWLOS8XS_RwsXfkf/view)
- نورة تليجاني؛ زيمب شامي، (ديسمبر 2022)، "العنف الرمزي اتجاه المرأة العاملة المتزوجة وتأثيره على أداء أدوارها الاجتماعية"، الملتقى العلمي الوطني الأول، الزواج في المجتمع الجزائري: مقارنة نفسية اجتماعية واثروبولوجية، المركز الجامعي سي الحواس بركة، مركز الأمان للصحة النفسية باتنة، الجزائر.
- يسرى عبد المحسن، (2000)، التوازن النفسي، السلسلة الثقافية إقرأ، دار المعارف، القاهرة.
- Moatti Daniel, (2000), La communication par la violence, In: Communication et langages, n°123, 1er trimestre. Les médias en Russie. Document généré le 15/10/2015, sur le site : [https://www.persee.fr/doc/colan\\_0336-1500\\_2000\\_num\\_123\\_1\\_2990](https://www.persee.fr/doc/colan_0336-1500_2000_num_123_1_2990)
- SCHAR MOSER Marianne, (2008) La violence dans les relations de couples : les causes et les meurs prise en suisse, B.F.E.G.

## الصحة النفس-جسدية للمرأة المتكفلة بقربها المسن الفاقد للاستقلالية

## Sycho-physical health of woman Caring for her elderly parents who loss autonomy

د. قاسي نادية، جامعة وهران 02 ، الجزائر

[Gaci.nadia@univ-oran2.dz](mailto:Gaci.nadia@univ-oran2.dz)

## ملخص

تهدف هذه الدراسة لمعرفة واقع المرأة المتكفلة بقربها المسن الفاقد للاستقلالية وكيف يؤثر ذلك على حياتها وصحتها النفس-جسدية والكشف عن أهم العقبات التي تواجه المرأة في هذه المهمة، ولتحقيق هذه الأهداف اعتمدنا على منهج التحليل الوصفي لمجموعة من المقابلات التي تم إجرائها على عشرين أسرة تحتوى كل أسرة على متكفلة أو أكثر، حيث قمنا بزيارات متكررة لهذه الأسر قصد استقراء تفاصيل حياتهن اليومية وذلك باستعمال أهم التقنيات المنهجية للبحوث الكيفية، حيث اعتمدنا على الملاحظة والملاحظة بالمشاركة والمقابلة ودفتري الميدان، وفي نهاية الدراسة تم التوصل إلى أن المبحوثات يعانين من عدت مشاكل إجتماعية جراء تكفلهن بقربهن المسن وهذا ما ينجر عنه عدة مشاكل صحية وضغوط نفسية تعيقها في ممارسة حياتها الشخصية بكل تفاصيلها لتجد نفسها منصهرة في حياة قريبها خاصة في حالة التكفل طويل المدى.

**الكلمات المفتاحية:** المرأة المتكفلة، الصحة النفس-جسدية، القريب المسن، الأسرة.

## Abstract:

This study aims to know the reality of the woman who takes care of her elderly relative in loss of autonomy, and how it affects her life and her psycho-physical health, and to reveal the most important obstacles that women face in this task.

where we made frequent visits to sponsoring families in order to extrapolate the details of their daily lives, using the most important methodological techniques for qualitative research, where we relied on observation and observation with participation, interview and field diary, and at the end of the study, it was concluded that the interviewers suffer from several social problems as a result of their sponsorship. and this translates into several health problems and psychological pressures that prevent her from practicing her personal life in all its details, from finding herself integrated into the life of her loved one, especially in the case of long-term sponsorship.

**Keywords:** The sponsoring woman, the psycho-physical health, the elderly relative, the family.

## مقدمة

تعتبر المرأة الفاعلة الأولى والرئيسية منذ القدم في تقديم الرعاية لأقاربها مهما كانت حالتهم الصحية (سوية أو مرضية)، فتكفل المرأة بقربها المسن لا يعني تخصيصها جزء كبير من وقتها له، بل الأمر يتعدى ذلك ليصل لعيش المتكفلة واقعه بمختلف تفاصيله من مرض ومعانات.

إن الالتزام الأسري وسط الأعمال المنزلية اليومية للمرأة لا يسمح لها بأن تحظى بفرصة للاهتمام بنفسها أو عيش تفاصيل حياتها، وإن تسنت لها الفرصة لذلك في فترة ما، يعتبرها الفكر الأسري بأنها متهانة في مهامها لأن هذا الدور يتطلب الحرص والمراقبة المستمرة.

هذا الضغط النفس-اجتماعي هو الذي يجعل المرأة تعيش مشاعر متناقضة وشحنة من العواطف المتعارضة والمتضاربة، بين الالتزام بمختلف مهامها اليومية ورعاية قريبها طوال اليوم، في حين أنها هي الأخرى تحتاج للعناية ومساندة أسرية.

إن هذا الواقع الذي تتخبط فيه أغلب المتكفلات هو الذي دفعنا لكشف الستار عن ما هو محجوب وإفشاء عن ما هو مسكوت عنه، والكشف عن هذا الواقع ليس من أجل الكشف وفقط بل من أجل معرفة خطر هذا الوضع على المتكفلة والمتكفل به على حد سواء، خاصة عندما لا تدرك الأسرة أهمية الراحة النفسية والجسدية للمتكفلة وضرورة مساندتها في مهمتها، صحيح أن المجتمع يوجب على المرأة ( بنت كانت او زوجة أو كنة ...) أن ترضى وتهم بمرضى الأسرة، لكن لا تلزم الأسرة بالالتفات لهذه المرأة التي تضحي بحياتها من أجل تقديم الرعاية الخاصة والمتخصصة لقريبها المسن الذي يحتاج لتواجدها النفسي والجسدي الدائم والمستمر.

وهنا تكمن أهمية الدراسة فالصحة النفسية والجسدية للمرأة تساهم في سلامة وصحة الأسرة وأفرادها وبالتالي صحة المجتمع، فالمرأة فرد فعال في مختلف جوانب الحياة المجتمعية رغم عدم تواجدها في فضاء معين فهي كمرأة وأم وبنت وزوجة وأخت .... تهتم وترعى وتربي وتعتني وتساعد وتساند مختلف أفراد الأسرة وهذا ما يثبت حضورها الملموس والغير الملموس، الفعلي والرمزي، العلني والسري، المرئي ولا مرئي ... في مختلف فضاءات المجتمع، وبالتالي ضرورة الالتفات إلى أهم المشاكل والعراقيل التي تؤثر على صحتها سلبا ونحن بدورنا كباحثين يتوجب علينا كشف الواقع الأسري وتفصيله اليومية التي ستؤثر بالسلب أو بالإيجاب على أفرادها والتالي تعزيزه أو تجنبه.

باعتبار الأسرة أول مؤسسة اجتماعية تهتم وتتكفل بجميع أفرادها مهما كانت حالتهم الصحية والاجتماعية، وفي حالة فقدان استقلالية الشخص المسن يصبح في أمس الحاجة للتكفل والدعم الأسري لكي يعيش أحر مرحلة في حياته وسط أهله في حالة توازن وتوافق نفسي اجتماعي، غير أن الأسرة في بعض الأحيان لا تدرك كيفية التعامل مع هذه التغيرات المعقدة والمتداخلة مع الأمراض المزمنة، كما أن تجربة فقدان الاستقلالية تصبح مؤلمة على نحو متزايد سواء على المسن أو على أفراد الأسرة حتى يصل في بعض الحالات إلى إنكار الواقع الذي هو عليه.

من هنا جاءت هذه الدراسة بغية تسليط الضوء على الواقع المحيط بالمرأة في مهمة التكفل بمسنيها الفاقدين للاستقلالية، لما تعانيه هذه الفئة من أمراض متعددة ومتداخلة واضطرابات نفسية وسلوكية.

هذه الأسباب وغيرها التي دفعتنا للغوص في هذا الموضوع وطرح التساؤلات التالي:

- ما هو واقع المرأة المتكفلة جراء رعايتها لقريبها المسن الفاقد للاستقلالية ؟
- كيف يؤثر التكفل طويل المدى على الصحة نفس-جسدية للمرأة المتكفلة ؟
- ما هي أهم التضحيات التي تقدمها من أجل المحافظة على حياتها الأسرية؟

2. أهمية الدراسة:

- تكمن أهمية هذه الدراسة في ازدواجيتها لمجالين مهمين في العلوم الاجتماعية ألا وهو علم اجتماع الصحة وعلم اجتماع الشيخوخة La Gérontologie اللذان هما تخصصا باحثي هذه الدراسة.
- تتمثل الأهمية الرئيسية للدراسة في اهتمامها بموضوع أسري يعني الأسرة وأفرادها، وكل تحول في بنيتها يؤثر فيها بالدرجة الأولى ثم في المجتمع فالتأثير بينهما متبادل.
- توضيح أهم التغيرات التي تمس المرأة المتكفلة بقربها المسن وأهم العقبات التي تواجهه في الأسرة جراء هذا العمل، قد يكون لكل فرد منا مسن في أسرته كما أننا قد نصل لمرحلة الشيخوخة، لذا يجب أن نكون على دراية بالتغيرات التي تحدث في هذه المرحلة حتى نتمكن من التكيف معها ومواجهة مشاكلها.
- دراسة قد تثير التخصص الجديد علم الاجتماع الشيخوخة la gérontologie، كما أنها تفتح مجالاً جديداً للاهتمام بهذه الفئة والبحث في أهم مواضيعه.
- تقدم معلومات أكثر حول هذه الشريحة (المسنين) وما يعانونه من مشاكل صحية ونفسية واجتماعية، فالارتفاع الملحوظ لنسبة الأشخاص المسنين في السنوات الأخيرة في المجتمع الجزائري بات يطرح الكثير من الانشغالات على جميع المستويات.

### 3. أهداف الدراسة:

- يتمثل الهدف الأساسي من هذا البحث في لفت الانتباه لضرورة الاهتمام بدراسة فئة المتكفلات مثلها مثل فئة المسنين، لمعرفة أهم الظروف التي تعيش في ظلها، حتى تتمكن الجهات المعنية من تكييف سياستها وبرامجها المختلفة وفق ما تحتاجه هذه الفئة، وهذا لضمان تكفل جيد بها وتحسين ظروفها المعيشية.
- محاولة معرفة أهم المشاكل والعقبات التي تعاني منها المرأة المتكفلة جراء هذه المهمة الإنسانية، وبالتالي معرفة الطرائق والحلول التي تساعد على تحسين ظروفها.
- تفتح هذه الدراسة المجال للتعريف بعلم اجتماع الشيخوخة أو ما يسمى La Gérontologie وأهم القضايا التي يدرسها، ومحاولة إثراء المعطيات والمعلومات المتوفرة عن المسنين في المجتمع الجزائري.

### 4. تحديد المفاهيم الأساسية للدراسة

#### 1.4. الشخص المسن:

إن كان من المتفق عليه أن المسن هو ذلك الشخص الذي يبلغ مرحلة الشيخوخة المرتبطة بالتقدم في السن، وما يرافقها من ظهور مجموعة من التغيرات التي في مقدمتها التغيرات البيولوجية نتيجة تراجع وضعف الجسم في أداء وظائفه الحيوية. غير أن الباحثين لم يتفقوا على تحديد سن معين تبدأ فيها الشيخوخة ويعود السبب في ذلك إلى أنها ليست من الظواهر الثابتة التي تحدث في المرحلة الأخيرة من حياة الفرد ومرتبطة بالتقدم في السن فقط، ولكنها حالة تتأثر أيضا بفيزيولوجية الفرد ونفسيته والبيئة الاجتماعية والاقتصادية التي يعيش فيها، لذلك يستعين الباحثين بمجموعة من المقاييس الاستدلالية لتعريف الشخص المسن كالعمر البيولوجي، العمر الاجتماعي والعمر الزمني.

أما منظمة الصحة العالمية صنفت مراحل كبر السن كالتالي:<sup>1</sup>

- الراشد: وهو من كان في سن 60 سنة إلى حوالي 74 سنة ولازال يسهم في الحياة بحيوية ونشاط.
- الشيخ: وهو من كان في سن 75 سنة إلى حوالي 85 سنة والذي قلت مساهمته.
- الهرم: وهو من كان في سن 85 سنة فأكثر وغالبا ما يكون ملازما لفرأشه.
- المعمر: وهو من بلغ 100 سنة فأكثر.

تتعدد مفاهيم الشخص المسن كما تتعدد المعايير والمقاييس التي يعتمد عليها في تحديد هذه الفئة، غير أن الفئة التي تهتم بها دراستنا هي فئة الأشخاص المسنين الفاقدين للاستقلالية، أي يكون فيها الشخص المسن في حالة عجز وظيفي في أداء جزء أو جل نشاطاته اليومية، ويحتاج لمساعدة وتكفل مستمر لإنجاز مختلف نشاطاته التي يمكن أن تكون شخصية أو اجتماعية أو اقتصادية ونذكر على سبيل المثال لا سبيل الحصر، إلباس الشخص وغسله والذهاب به إلى الحمام ومساعدته في استخدامه، والتنقل من السرير إلى الكرسي وتغذيته في حالة العجز الحركي، إعداد وجبات الطعام، وتناول الدواء والحفاظ على المنزل وغسل الملابس، استعمال وسائل النقل، وإدارة المنزل...

#### 2.4. مفهوم الأسرة:

إن للأسرة عدت تعريفات وعدت أنماط تتجه إلى إبراز الارتباط الدائم بين الرجل والمرأة وما يترتب على ذلك من إنجاب ورعاية الأطفال والقيام ببعض الوظائف التي لم تسقط على الأسر عبر مراحل تطورها من صورة إلى أخرى بتغير ثقافة المجتمع، يعرفها أيميل دوركايم بأنها: "هيئة اجتماعية ذات طابع قانوني وأخلاقي، ويتكون أفرادها من زوج وزوجة وأبناء بجملة من الواجبات، والتي من بينها تحمل الآباء بشؤون أبنائهم والتكفل بهم".<sup>2</sup>

لعل تعريف الباحث الجزائري حمدوش هو الذي نراه الشامل والوافي حيث عرف الأسرة بأنها "مؤسسة تمتاز بالتغيير والدينامكية، وهي بذلك عبارة عن مجموعة من العمليات فكل حقبة زمنية، وكل مجتمع يعرف أشكالاً من التجمعات الأسرية الخاصة به، تعتبر الأسرة مؤسسة تحتوي على قوة تحمل ومقاومة كبيرتين، وكذلك ذات قوة تكيف ساعدتها وتساعدها على تجاوز مختلف التحولات والتغيرات الاقتصادية والاجتماعية الأساسية".<sup>3</sup>

وهذا يمكننا القول أن الأسرة الجزائرية كما في الأسر والمجتمعات الأخرى على غرار ثقافتها وأنماطها وإن كانت تتجه في تطورها نحو نمط الأسرة النووية إلا أنها لا زالت تحتفظ بالكثير من خصائص الأسرة الممتدة وأصبحت تجمع بين خصائص الأسرة الحضرية ووظائف الأسرة الريفية، فهي جماعة تضم الزوجين وأبنائهما وأحياناً الجد أو الجدة أو كلاهما، يعيشون معا ويتفاعلون معا ولكل احد منهم دور خاص به.

#### 3.4. المتكفلة

<sup>1</sup> كمال علوان الزبيدي، (2008)، علم النفس الشيخوخة، مؤسسة الوراق، عمان، ص 21.

<sup>2</sup> ميشال دنكن، (1986)، معجم علم الاجتماع، ترجمة إحسان محمد حسان، ط2، بيروت. دار الطليعة، ص 67.

<sup>3</sup> حمدوش رشيد، (2009)، مسألة الرباط الاجتماعي في الجزائر المعاصرة (امتدادية أم قطعية): دراسة ميدانية، مدينة الجزائر

نموذجاً توضيحياً، دار هومة، الجزائر، ص 242.

هي مقدمة الرعاية والمساعدة لقرينها المسن الفاقد للاستقلالية دون أن تتقاضى أجرا مقابل ذلك، وفي أغلب الأحيان تكون مقدمة التكفل الرئيسي هي الزوجة أو الابنة أو زوجة الإبن...<sup>1</sup>، فهي تتحمل كامل المسؤولية عن الشخص المسن الذي لا يستطيع الاعتناء والاعتماد على نفسه في جزء أو كل مهامه اليومية. إن استعمالنا لمصطلح المتكفلة في هذه الدراسة لم يكون بمنظور الخدمة الاجتماعية إنما استنطقناه ميدانيا، فالتكفلة هي تلك المرأة التي توفر الرعاية والاهتمام الملزم والمستمر لقرينها المسن الفاقد للاستقلالية الجزئية أو الكلية في الأسرة في مختلف جوانب حياته، ليوصل المرحلة الأخيرة من حياته في استقرار وتوافق نفسي واجتماعي وصحي والوقوف لجانبه ومساندته ليحافظ على استقلالته لأقصى درجة ممكنة.

#### 4.4. فقدان الاستقلالية

تعرف فقدان الاستقلالية "بتناقص القدرة في انجاز بعض مهام الحياة اليومية بدون مساعدة الآخرين، ويتمركز فقدان الاستقلالية على مشكل في الأداء الوظيفي للمهام التقنية والفنية وذلك نتيجة تدهور القدرات العقلية والجسدية".<sup>2</sup>

وبهذا يمكننا القول أن فقدان الاستقلالية هي فقدان المسن للقدرة على قضاء حاجياته ومهامه بنفسه وهذا نتيجة فقدان بعض أو جل قدراته الوظيفية (عقلية أو جسدية)، هذا ما يستدعي وجود فرد آخر في الأسرة لمساعدته في مختلف مهامه، كاللباس والأكل والتنظيف. وقد يكون هذا الفرد أحد أعضاء الأسرة أو أجنبيا يتقاضى أجرا مقابل هذا التكفل.

#### 5. إجراءات المنهجية للدراسة

##### 1.5. منهج الدراسة

نظرا لطبيعة الدراسة المتمثلة في "الصحة النفس-جسدية للمرأة المتكفلة بقرينها المسن الفاقد للاستقلالية" والتي نسعى فيها لتوضيح المشاكل الصحية والنفسية التي تعاني منها المتكفلة، فقد اخترنا المنهج الوصفي وذلك كان بعد المرحلة الاستطلاعية التي كانت زيارات منزلية لعشرين أسرة حيث كانت مقابلات مفتوحة، سعينا فيها للتعرف على النساء المتكفلات المعنوية بالدراسة قصد توطيد الثقة وتسهيل التعامل معهن لاحقا طوال مدة البحث.

كما تساعدنا في تحديد التقنيات المناسبة لدراستنا وعلى هذا الأساس اخترنا المنهج الوصفي لأنه لا يقتصر على الوصف الدقيق للظاهرة المدروسة، بل يتعدى ذلك إلى جمع البيانات عنها من الميدان، ووصف الظروف والممارسات المختلفة التي جرت فيها العملية، وتحليل هذه البيانات وقياسها وتفسيرها وبالتالي التوصل إلى نتائج يمكن تعميمها في إطار معين.

##### 2.5. عينة الدراسة وخصائصها

1 DEBIEVE Hélène, (1999), *La place et le rôle de la famille dans l'institution*, éd. Ecole nationale de santé, Rennes. P 127.

2 Robin Stéphan, (2010), *Autonomie et dépendance chez les sujet âgés*, Colloque national des Enseignants en Gériatre, 2<sup>nd</sup> éd, CNEG, paris, p 13.

زُنا 15 أسرة زيارات متكررة، وتم اختيار 20 متكفلة حيث كنا فاعلات رئيسيات في التكفل أي متواجدات مع قريبهن المسن بصفة دائمة ومستمرة، يقطننا في نفس مسكن المسن. حيث كان اختيار المبحوثات بطريقة قصدية، ويشمل (الزوجة أو البنت أو زوجت الابن....)

### 3.5. التقنيات المستعملة في الدراسة

استعملنا في دراستنا تقنيتي المقابلة والملاحظة المباشرة لأن هاتين التقنيتين سمحتا لنا بالاقتراب أكثر من المتكفلات والاحتكاك بهن مباشرة وهذا لمحاولة فهم ومعرفة واقعهن والوقوف على مختلف التفاصيل المرتبطة بعملية التكفل وبالتالي الوصول إلى كيفية تأثيرها عليهن.

#### أ. المقابلة:

يفرض علينا موضوع الدراسة تقنية المقابلة لأنها دراسة كيفية لا كمية، كما أن هناك من أفراد العينة من لا يُتقن الكتابة والقراءة، استعنا بالمقابلة مع مختلف أفراد الأسرة (المسنين والأفراد المتكفيلين بهم) وذلك تبعاً لدليل مقابلة نصف موجهة يتكون من 20 سؤال مقسم إلى 4 محاور، وكل محور مرتبط بفرضية الدراسة

#### ب. الملاحظة:

لقد تم الاستعانة بالملاحظة لتكملة المقابلة ولإدراك كل ما يقع تحت حواسنا أثناء استجوابنا للمبحوث وكذا الوقوف على أثر طرح السؤال عليه واستجاباته وانفعالاته إزاء الموضوع، وتكون الملاحظة لمختلف تصرفات وسلوكيات المبحوثات الإرادية منها وغير الإرادية ومنه استعمالها في تحليلنا، وشملت شبكة من الملاحظات حول:

- المتكفلات والأفراد المساعدين لها في عملية التكفل.
- مدى ملائمة المنزل للحالة الصحية للمسن. (لمعرفة مدى عناء المتكفلة عند نقل قريبها أو استحمامه، ...)
- ملاحظة طريقة كلام المبحوثات وسلوكهن وانفعالاتهن عند التحدث معنا وعند التحدث مع قريبهن المسن. (التلقائية أو التردد في الكلام مدى أريحيتهن حين نجري معهن مقابلة وسط أفراد الأسرة)
- علاقاتهن وسلوكهن مع أفراد الأسرة، (علاقتها الزوجية إن كان متزوجة، وعلاقتها مع الأصدقاء إن كانت عزباء، ...)

## 6. الأشخاص المسنين في المجتمع الجزائري

أدت التحولات الاجتماعية والاقتصادية والتطورات العلمية المتسارعة وخاصة في مجال الطب إلى تغير في الهرم السكاني للجزائر، حيث ارتفع أمل الحياة من 55 سنة عام 1977 ليصبح في عام 2013، 77 سنة وتقلص نسبة الوفيات وبالتالي ازدياد عدد المسنين بنسبة كبيرة،<sup>1</sup> فكانت نسبة المسنين في الجزائر تقدر بـ 2.7% من إجمالي السكان، أما في التسعينات فقد بلغت 6.47% لترتفع سنة 2014 إلى 7.7% من إجمالي السكان،<sup>32</sup> إلا أن هذه الزيادة تستدعي توفير الرعاية والاهتمام اللازمين لهذه الفئة العمرية، من الناحيتين المادية والمعنوية نظرا لما تعيشه هذه الفئة من

<sup>1</sup> Office National des Statistique. (2013). ONS démographie algérienne. N°658. Alger, p 03.

<sup>2</sup> Office National des Statistique. (2014). ONS démographie algérienne. N°659. Alger, p 05.

<sup>3</sup> منشورات الأمم المتحدة، (1982). تقرير الجمعية العالمية للشيخوخة، فيينا، ص.9.

تغيرات في مرحلة الشيخوخة، إضافة إلى التركيز والاهتمام بكيفية الاستفادة من خبراتها السابقة وضرورة إشراكها بأدوار جديدة تتناسب مع قدراتها العقلية والجسدية والمعرفية.

ونشير إلى أن هذه التحولات طرأت في مختلف أنحاء العالم ولكن في أزمنة مختلفة وبدرجات متفاوتة، دون أن ننسى تباين نظرة مختلف المجتمعات لهذه الظاهرة "ظاهرة الشيخوخة"، فنجد أن المجتمعات المتحضرة قد تفتنت لضرورة الاهتمام بالمسنين فبذلت جهوداً علمية وعملية لخدمتهم كما شهد المجتمع الدولي أكثر من فعالية دولية من مؤتمرات وندوات لتناول قضايا المسنين، حيث تم انعقاد المؤتمر العالمي الأول للشيخوخة في فيينا عام 1982، والذي اعتمد توصيات وخطة عمل فيينا الدولية للشيخوخة، والتي صادقت عليها الجمعية العامة للأمم المتحدة في اجتماعٍ لندوبي 124 دولة.<sup>1</sup>

وبعد هذا المؤتمر رفعت منظمة الصحة العالمية عام 1983 شعار "فلنضف الحياة إلى سنين العمر"، وطلبت من فروعها في مختلف المناطق أن تقدم مشروعها العملي الجامع لتحقيق هذا الشعار. لينعقد ثاني مؤتمر سنة 1984 في مكسيكو سيتي الذي دعا إلى ضرورة قيام الدول بالاهتمام بالمسنين. لتأتي خطة عمل مدريد الدولية سنة 2002 بشأن الشيخوخة والإعلان السياسي الذي تم إقراره في الجمعية العالمية الثانية للأمم المتحدة حول الشيخوخة وكما تعتبر هذه الخطة نقطة التحول حول كيف يعالج العالم التحدي الرئيسي لتشيخ السكان، تجري مراجعة وتقييم خطة مدريد كل خمس سنوات، هذا ما فتح المجال أمام الباحثين في مختلف التخصصات العلمية لدراسة هذه الفئة العمرية بهدف تخفيف أعباء ما يصيبها من مشاكل عقلية وجسدية ونفسية واجتماعية وتوفير المرافقة الملائمة لها كل حسب حاجياته. ونستدل بذلك بمقولة ألبرت إنشطاين بأن "تحضر المجتمعات يقاس بمدى كفاءتها بمسنيها".<sup>2</sup>

وإن كانت المجتمعات العربية ومنها الجزائر لم تعطي لهذه الفئة الاهتمام السياسي المطلوب كما هو الحال في الغرب فربما يعود ذلك إلى التقدير الذي تقدمه الأسرة العربية لمسنيها منذ القديم، فهي ترى في راحتهم ورفاهيتهم هدفاً يعمل عليه جميع أفراد الأسرة لتخفيف أثار السن عليهم، كما ترى في سنهم وتجارهم مصدراً للمعرفة والاستثمار ما يجعلهم يحتلون مكانة خاصة في الأسرة والمجتمع وذلك في ظل العادات والتقاليد والتعاليم الدينية.<sup>3</sup> فنجد المسن يتولى كل المسائل والمشاكل المتعلقة بالأسرة فله مسؤولية القيادة لأفراد أسرته وله دور الحاكم والناصح، إلا أن النقلة التي عرفتها الأسرة التقليدية قد غيرت من بنائها ووظائفها مفرزة أدوار اجتماعية جديدة لأفرادها في الأسرة الحديثة النووية، بحيث تراجع دور الأسرة في رعاية المسنين وضمّن تضامن الأجيال بخصوص توفير المستلزمات الرعائية والمعاشية، وتبني قيم جديدة تتمشى ومتطلبات الحياة المعاصرة.

ولا يسعنا أن ننسى تأثير تطور الوضع الاجتماعي والثقافي للمرأة الذي أعطى آفاقاً جديدة لدورها التقليدي في رعاية أفراد الأسرة، وتحويل كل اهتمامها إلى التعليم والحياة المهنية، وجعل من رعاية المسنين والعناية بهم داخل

<sup>1</sup> نفس المرجع، ص 12.

<sup>2</sup> عباس، عبير. (2014). *في علم اجتماع الشيخوخة: أنماط التفاعل وأوجه الحياة للجماعة العمرية المتقدمة*: مصر العربية للنشر والتوزيع، القاهرة، ص 112.

<sup>3</sup> الشريباتي لطفي عبد العزيز. (2000). *أسرار الشيخوخة: مشكلات المسنين... وكيفية العلاج*. دار النهضة، بيروت. ص 89.

الأسرة مهمة شاقة وصعبة وسط المهام الجديد التي تبنتها، وخاصة أن المسن عرضة لبعض الاضطرابات والأمراض النفس-جسمية والاجتماعية كما يتأثر أيضا المؤثرات البيئية والوراثية والتي تساهم في أصابته بالعديد من الأمراض.<sup>1</sup> هذا ما يجعله عرضة لفقدان الاستقلالية ويكون أكثر حاجة للتكفل والدعم الأسري وخاصة الفرد المتكفل والذي غالبا ما يكون امرأة لكي يعيش آخر مرحلة في حياته وسط أسرته في حالة توازن وتوافق صحي جسدي ونفسي واجتماعي ، وهذا ما يدفع المرأة لتجهد للاهتمام بقربها المسن مهما كانت حالته الصحية ومهما كان المكان المتواجد فيه، حيث اثبت الباحث الجزائري مبتول محمد في دراسة له أن عمل التكفل الذي يقدمه أفراد الأسرة في المنزل لقريبهم المسن يمتد ليصل إلى المستشفى عندما يكون في ماكت بالمستشفى وبنفس تقسيم العمل المنزلي، حيث تهتم المرأة بجانب النظافة وتحضير الوجبات وتغيير الملابس لهتم الرجل بكل ما هو مرتبط بالفضاء الخارجي من تحاليل وفحوصات وتوفير الأدوية.<sup>2</sup> وهذا ما يعرف بتقسيم العمل على أساس الجنس وعلى أساس الفضاء (الخاص والعام). إن فقدان الاستقلالية تجربة صعبة على الشخص المسن وعلى المرأة المتكفلة به لأن التكفل يكون في كل الجوانب الحياة وفي كل أنشطتها، وهذا ما يجعل من المتكفلة تقوم بعمل مضعف وبعض الحالات تهتم بقربها المسن على حساب راحتها ونشاطاتها الاجتماعية وهذا ما سمته الباحثة كراسكو Carrasco بالتكاليف الغير مرئية للرعاية.<sup>3</sup>

#### 7. المرأة المتكفلة بين الالتزامات الأسرية والتكفل

إن العمل المجاني في حقل إعادة الإنتاج تنجزه النساء لوحدهن تقريبا، وينجزن ثلث العمل المأجور في حقل الإنتاج، وبالرغم من ذلك تحوز النساء على منزلة متدنية عن منزلة الرجل، ولا يغير من واقع أن النساء يعملن في حقل الإنتاج بحيث لا تعفى النساء العاملات من الأعمال المنزلية بل يقمن بها بالإضافة إلى أعمالهن خارج البيت.<sup>4</sup> والتكفل بقريب مريض سواء كان الأب أو الزوج أو أحد الأبناء يضم إلى الأعمال المنزلية فالتكفل يجعل المرأة تصبح جليسة المريض على مدار الساعة؛ فتشمل مهامها الإطعام، وتنظيم مواعيد الأدوية، وعمل جلسات العلاج، وتوفير وتغيير الحفاضات، والنقل عند الحاجة، بالإضافة إلى تقديم الدعم النفسي. ومن هنا يمكننا القول أن التكفل بقريب فاقد للاستقلالية لا يعفى المرأة من الأعمال المنزلية بل يزيدا عبئا، فأفراد الأسرة يتكفلون على المتكفلة في كل تفاصيل الرعاية المرتبطة بالمسن ويطلبونها برعاية عامة للعائلة وتحضير مختلف الأعمال في أوقاتها وهذا ما تعبر عليه مختلف المتكفلات بكل تدمر ويشكين عدم تفهم أفراد الأسرة للضغط الذي يعيشه، وكانت أغلب التعابير تدور حول هذه المصطلحات:

... كرهت ... عييت ... واحد ما يحس ببيك .... واحد ما يرحمك ... واحد ما يعاونك ... يشوقوك أنت كشي ...

<sup>1</sup>كمال علوان الزبيدي، مرجع سابق، ص 258.

<sup>2</sup> Mebtoul Mohamed et Geneviève Cesson. (2010). *Famille et Santé*. Ed presses de L'EHESP, Rennes.. p 22.

<sup>3</sup> Cristina Carrasco, (2007). *Les soins invisibles et du travail des femmes*, editions Antipades, « Nouvelles questions féministes », vol 26. p.33

<sup>4</sup>أورزولا شوي،(1995)، أصل الفروق بين الجنسين، تر:بوعلي ياسين، ط 2، دار الحوار، سورية، ص27.

وهذه المصطلحات يطلقها على باقي أفراد الأسرة الذين يتفاوضون على المجهود والتضحيات التي تقوم بها بل ويطالبونها بما هو فوق طاقتها ويزيدون على ذلك بلومها على أي تقصير أو شكوى من المسن ونحن نعلم مدى الاضطرابات النفسية والعقلية التي تمس هذه الفئة.

فعدم مساندة ودعم أفراد الأسرة للمتكفلة يزيد من إجهادها الجسدي والنفسي ونحن نستقرأ مدى معاناتها في التصريحات المتكررة لهن وكما ذكرتها سلفا. خاصة وسط الالتزامات الأخرى كتربية الأبناء التي تستنزف هي الأخرى الجهد النفسي والجسدي للمرأة ومختلف أنشطة الأعمال المنزلية من تنظيف وطبخ وترتيب ... والتي تعتبر أعمال متكررة ولا يمكن للأسرة الاستغناء عنها.

### 1.7. التكفل بين الدور والالتزامات الأسرية

تشكل أعمال التكفل التي تقوم بها النساء داخل أسرهن بحكم أدوارهن الاجتماعية خدمة مجانية. إلا أنه يمكن لبعض المتكفلات في ظل ظروف معينة، أن يتم الدفع لهن أو تعويضهن من قبل الشخص المتكفل به، وهذا النوع من التفاوض لم نشهده في أسرنا.

المبحوثة وردة تتكفل طوال السنة بحمايتها عندها في المنزل، غير أنها بناتها المتزوجات يتداولن عنها في العطل المدرسة. فهذه المعاونة التي تتلقاها المتكفلة من نساء أخريات بصفة مؤقتة حيث شهد الفضاء النسوي الأسري هو الأخر تراتبية، غير أن هذا التكفل ظرفي ومؤقت.

"الله غالب عليا، عام كامل وأنا رفقتها غلابالي مكانش لي يقوم بها، كل واحد مهتم بعائلته ولأولاد، وأصبحوا بيرونها عالة، هذا ما لم أقبله ... بما أن زوجي يعمل بعيد عن المنزل، أخترت أن أحضرها عندي للمنزل... هكذا أهتم بها كما يجب، لو ذهبت معها لبيت العائلة، سأقوم بالأعمال المنزلية أكثر من رعايتها خاصة وان بيت العائلة كثير الحركة والزيارات، غير أن بناتها المتزوجات يخففنا عني في العطل وهذا بسبب عملهن، كما أنهن يتفقدنها في عطل نهاية الأسبوع ويسعدنني على استحمامها ..."

وردة الأسرة

15

إختارت وردة أن تهتم بحمايتها في منزلها تهريا من المهام التراكمية التي تنجر عن إقامتها في منزل العائلة، أما مساعدة بنات المسنة لها وتداولها في العطل وإعانتها في بعض أعمال التكفل كالأستحمام، تعتبر مساعدة مؤقتة، فالمتكفلة الرئيسية تفوض نساء أخريات من الأسرة لمدة معينة ولظرف معين، غير أنها تبقى المسئولة على هذا العمل. أما المبحوثة فاطمة مسنة تتكفل بزوجها وحماها في نفس الوقت غير أن إبناتها تساعدها في ذلك وكان حماها يقدم لها مبلغ مالي مقابل ذلك رفضت فاطمة وزوجها، ولكن عند سماع باقي الأسرة من أبنائه وكنائنه وحتى بناته بذلك تسارعوا لكي يتداولوا رعايته ويأخذوا القيمة المالية.

هذه ممارسات استراتيجيات منفعية من طرف أفراد الأسرة ومعاكسة للتماسك الأسري الذي تطرقنا له في الفصل الثاني الخاص بالأسرة.

"أنا أهتم بزوجي ويحاميها رغم كبر سني... وعندما رأى حماتي مدى تعبي في ذلك اقترح عليا مبلغا ماليا شهريا ولكن أنا رفضت تماما، لكن عندما سمعت الأسرة تسارعوا وتصارعوا من يهتم به هذا الشهر ومن بعده، لكن نحن رفضنا تسليمه كما رفضنا المال..."

فاطمة الأسرة 20

وهذا ما يثبت وجود تماسك أسري من جهة، وزعزعة من جهة أخرى، وذلك يظهر في مختلف الاستراتيجيات الخفية والعلنية التي تمارسها الأسرة.

إن التكفل بشخص مسن فاقد الاستقلالية كالتزام اتجاه الأسرة هو دليل على قوة الرابط، ومع ذلك، عدم قبول المساعدة والدعم أو عدم طلبها من الفضاء النسوي الأسري، يعرض المتكفلة لضغط كبير، والإرهاق والتعب، وهذا ما يعود إلى الأعراف حيث من المستحيل أن تتخلى المتكفلات على الأقارب الفاقدين للاستقلالية وخاصة الأم والأب لقداسة الرابط العائلي.

إن غياب المؤسسات المخصصة للتكفل بالمسنين، يزيد من عناء عمل التكفل، حيث نشهد هذا الغياب حتى في الاجتهاد المؤسساتي والمجتمعي لإخلاق هياكل خاصة بالتكفل خارج الفضاء المنزلي ودخله بصفة ظرفية أو مؤقتة. تصف أمال هذا الوضع بالمزري لأنها تتكفل بأمرها الفاقدة للاستقلالية كليا كالتالي:

" ملي مرضت ماما خليت كامل شغلاتي... حتى الشهادة الجامعية نتاعي مزال ماجبتها (لم أستعيد شهادتي الجامعية بعد) ماعنديش لي يخلفني (ليس لدي من يناوبوني) خواتي يجو غير في العطل، لو كان جا عندنا شي مؤسسة نحطوهم فيها كيما الروضة نخلوهم تما نقضو صوالحنا ونعاود نخرجوهم... (لو توجد مؤسسات خاصة تناوب الأسر مثل الروضة تساعدنا في قضاء اعمالنا)... راني نسوفري في كل مرة يكون عندي شغل نخليه ونأجلوا حتى ننسأه... (إنني أعاني في كل مرة يكون لدي عمل أؤجله حتى أنسأه)...  
أمال متكفلة في الأسرة 16

باعتبار التكفل عمل يستهلك الوقت والجهد ولما يحتويه من مهام وأنشطة، فهو يعتبر عملاً بدوام كامل، ولا يترك أية مساحة من الوقت لأداء الأنشطة الترفيهية التي كانت المتكفلة تمارسها أو تحب المشاركة فيها من قبل، فهي تنسى إحتياجها ورغباتها كأنثى وسط دوامة المهام التي تمارسها، ولا تستطيع ممارسة، هذا العمل يجعلها تستغني على العديد من الأنشطة التي كانت تمارسها من قبل كالتسوق وزيارة الأقارب...

أما في هذا الصدد تقول المبحوثة أمال:

" خليت كل شي، كنت نديرو بكري، (تركت كل شي كنت أقوم به سابقا) تحواس خرجات مع صحباتي، (الخروج مع صديقاتي والتنزه) كنت نروح للمعارض الثقافية... لكن ملي مرضت أمي تركت حتى أعراس العائلة، ولينا نروحو غير لطبيب، (أصبحتنا نذهب لطبيب)...  
أمال متكفلة في الأسرة 16

## 8. المتكفلة بين الحياة المهنية والتكفل

مع تقدم المجتمعات وتطورها نجد أن المرأة لم تلتزم فقط بواجبها اتجاه أسرتهما وتربية الأبناء بل أصبح لها دورا اجتماعيا ملحوظا في مجالات عدة. فخروج القوى العاملة كل صباح للعمل واستمرارها فيه طيلة اليوم على مدى أيام السنة لا يمكن أن يتم بدون العمل الذي تقدمه النساء لمختلف أفراد أسرتهما.

حققت النساء قسما مهما من الإنتاج في جميع نماذج المجتمعات، وحسب تقارير منظمة الأمم المتحدة يؤدين ثلثي عمل الإنسانية، ويحصلن على عشر الدخل العالمي ويملكن أقل من واحد بالمائة من الأملاك المادية وهذا تباين واضح.

تواجه العديد من المتكفلات بالأشخاص المسنين والمرضى في الأسرة صعوبة التوفيق بين المسؤوليات الأسرية والعمل المهني خاصة في حالة وجود فرد فاقد للاستقلالية في الأسرة وبالأخص شخص مسن، حيث يتطلب هذا الأخير

منهن إلتزام واستعداد تام ومستمر، فإن كانت المتكفلة تلقى بعض من التضامن في الأسرة بالمناوبة أو التداول يمكنها أن تواصل في العمل المهني، غير أن بعضهن يعشن نوع من الإلزام والإجبار لتترك العمل نتيجة الوضع الصحي الذي يعيشه القريب المسن أو من صلة القرابة التي تربطها بالمسن.

وجدنا في دراستنا الميدانية خمس مبحوثات من أصل 20 تركن عملهن من أجل التكفل بأقاربهن المسنين، البنات مروة (بائعة صيدلنية) تركته طوعاً من أجل الاهتمام بالدهاء، والكتنتين نصيرة وأسيا التي تخلين عن عملهن إرغامنا من أزواجهن بسبب تعقيد الحالة الصحية لأهلهم بحيث كانت نصيرة تعمل كمستقبلة لطبيب عام أسيا موظفة في البلدية، أما أثار اهتمامنا الحاليتين الباقيتين بحيث ترجع كل من شفيقة العمة (طباخة في ثكنة عسكرية) والبنات مريم موظفة في فرع لمدرية المياه إلى هيمنة الذكور لمكان عملهن أولاً وحاجة الأسرة لخدمتهن ثانية.

وهذا ما أشار إليه عالم الاجتماع الجزائري لقعج Lakjaa في ورقة علمية له أن ظاهرة البطالة لدى النساء مثيرة للفضول عند النظر للأرقام بحيث ما يقارب من نصف القوة العاملة النسائية تركن وظائفهن طوعاً للعودة إلى المنزل<sup>1</sup> وذلك سنة 1990، رغم مضي أكثر من ثلاثين سنة عن هذه الدراسة إلا أن النساء لازنن يبجلن ويقدرن العمل المنزلي كمهمة طبيعية وأولية للمرأة قبل العمل المهني.

قد يعتقد للوهلة الأولى من قراءة التصريحات أن الوضع الصحي هو السبب الأساسي لتترك المتكفلة عملها غير أن هذا الوضع في الواقع يعود لأسباب أعمق من ذلك.

يظهر من خلال تصريح نصيرة أن تركها لعملها كان بعد الزواج والمتكفلة أسيا بعد الولادة حيث نعتبر هدين الحديثين (الزواج، الأمومة) مهمين في حياة المرأة، كما يظهر لنا عامل آخر وهو لا يقل أهمية عن الأول وهو سلطة الرجل على المرأة خاصة بعد الزواج، وهذا ما يجعل أغلب البنات يفكرن في العمل قبل مشروع الزواج لكي يسع لهن جعله شرط أساسي في العلاقة الزوجية لكي لا تصبح حياتهن المهنية موضوع المناقشة والتفاوض داخل الأسرة كما حدث مع نصيرة وأسيا.

تصرح المبحوثات الخمسة الآتي تركن عملهن المهني عن إنجازهن لأغلب الأعمال المنزلية قبل خروجهن من المنزل صباحاً وهذا ما يتطلب منهن الاستيقاظ الباكر وتأجيل بعض المهام للفترة المسائية أي بعد الرجوع للمنزل.

" أنا كنت تعيش مع بابا وماما... نوض صباح بكري نوجد قهوة وغداء وشويا تسيق ونروح نجري للخدمة (أذهب جريا للعمل) ... باش كي نرجع لعشية بيقاولي ماعن ولعشى (لكي يبقى لي فقط تحضير العشاء وغسل الأواني في المساء) وكاين خطرات وين نوجد في الليل باه ما نيكروش (توجد بعض المرات أحضر ليلاكي لا أستيقظ في الصباح الباكر ... ما كنت قلقانة بزاف لا بغى نعيان (لم أكن قلقة رغم أنني كنت أتعب) ..."

تصممت مظلواً وتتهمد لتواصل حديثها وعينها ممتلئتين بالدموع:

" كي كانت ماما حية كنت نتكل على الدار، بصبح ملي ماتت بقيت نعيش غير أنا وبابا، ماقدرتش لم أستطع) نكمل الخدمة، في الأيام الأولى درت في بالي نقدر (ظننت أنني أستطيع) نقاوم، كنت العايلة تجي عندي خوتي خواتاتي عميالي نبقاو ديما هكذا... (كانت كل العائلة تتفقدا ظننت بأن الوضع يبقى على ذلك) بصبح بعد مدة كل واحد فهم شد داروا ... علايها أنا

<sup>1</sup>LAKJAA Abdelkader. (1996), *Le travailleur informel : figure sociale à géométrie variable*. Le travail à domicile. doc. CRASC, p96.

ما قدرش ومنتكلش على بابا نخليه وحدوا (لا أستطيع أن أتكلم عليه) وهو مريض، وليت ما نعرفش (أصبحت لا أستطيع) نركز في خدمتي، أنا في الخدمة وبالي في الدار (جسدي في العمل وتفكير في المنزل)... علايها حبست (لهذا تركت العمل)"

مريم الأسرة 14

يظهر لنا من خلال تصريح مريم أنها كانت تنجز أغلب مهامها المنزلية صباحاً قبل ذهابها إلى عملها في مديرية المياه لتبقى لها بعض المهام لإنجازها في الفترة المسائية، فعملها المؤجر لم يعفيها من مهامها المنزلية بل على العكس جعلها أكثر تنظيماً، كانت تعمل وهي مرتاحة البال لأن والدتها كانت مع والدها في المنزل، غير أن الوضع تغير عليها بعد وفات أمها بحيث أصبحت لا تستطيع التركيز في عملها لكثرة انشغالها بالمنزل وعدم اتكالها على والدها في تسير أموره في غيابها، وهذا ما جعلها تصف الوضع على أنها مقسومة لجزيئين الجسد في العمل والعقل في المنزل، هذا ما دفعها لتترك العمل لاحقاً.

والمبحوثة شفيقة هي الأخرى كانت تعمل كطباخة في ثكنة عسكرية، تركت العمل بعد تدهور حالة أخيها الصحية في حين كانت ابنته في الجامعة وباقي الأبناء مستقرين مع أسرهم.

"أنا مش متزوجة (لست متزوجة) أعيش مع أخي الأكبر بحكم هورباني، شوي شوي تزوجوا كامل أولاده وداروا دار، بقات أمينة كانت تقرا في الجامعة وطفل بلا زواج، كنت نخدم طبخة عند العسكر ونقيم بدار خويا، نخدم كل شي ونوجد كل شي صبح لخويا وابنه... باه نروح نخدم، ولعشية (المساء) عندي الوقت منين نطيب لهم لعشا بكري نجي لدار(لدي الوقت الكافي أحضر لهم العشاء باكرو أراجع للمنزل)... باه نكمل واش خليت صباح ولا نغسل القش ونزيد نوجد لعشاء للدار نخدم كل شي وحدي غير في نهاية الاسبوع تعاوني أمينة كي تجي من الجامعة نديروا تسيق كبير" شفيقة في الأسرة 13

تؤكد المبحوثة شفيقة هي الأخر بأنها كانت تنظم وقتها بين العمل المنزلي والعمل المأجور فعملها خارج المنزل لم يعفيها من العمل داخله، أما عن سبب تركها للعمل تقول:

"خويا زاد عليه الحال، مرض وأمينة عدا تقرا بصبح كان عندي مشكل آخر... وين نخدم كامل رجال غير عاملة النظافة عجوزة كبيرة شوي وأنا، والباقي رجال وشحال من مرة (في العديد من المرات) يخلطوا في الكلام بالأخص كي يزغفوا (خاصة عند غضبهم) والعمال ناشطين غير في الديان والمجيب تع لكلام (إلا في الأخذ والعطاء في الكلام)... صبرت قلت بلاك يتبدل الوضع لكن نفس الشيء عملت 5 سنوات وحبست (توقفت)..."

شفيقة الأسرة 13

دون أن نغفل عن أن أغلب الأعمال المقررة للنساء في حقل الإنتاج هي أعمال "أنثوية" الطابع، كعمل المبحوثة شفيقة (عاملة طبخ) هذا لا يعني فقط أن هذه الأعمال تنال أسوأ الأجور وأنها مصنفة في الدرجة الدنيا من سلم الأعمال، بل يعني أيضاً أن "أنشطة النساء" الصميمة، التي تعمل فيها الأكثرية العظمى من النساء المشتغلات، تستغل كفاءات أنثوية ملقنة لهذا الغرض (مستقبلة في مديرية المياه كالمبحوثة مريم، سكرتيرة طبيب مثل المبحوثة آسيا، بائعة صيدلانية مثل مريم، وعاملة طبخ مثل شفيقة).

لكن لاحظنا أن مكان عمل شفيقة تكتسي عليه صبغة الذكورة من تعامل خشن والتلاقب بالألفاظ التي تعتبر تارة مخلة بالحياء وتارة أخرى تميز الفضاء الذكوري.

وفي ضوء ذلك ترى الباحثة أورزولا شوي أن مشاركة المرأة في العمل المأجور أو ما تسميه هي العمل الإنتاجي لا تقود إلى رفع منزلة المرأة الوضيعة وذلك ترجعه للأسباب التالية:<sup>1</sup>

- طالما أن العمل المنزلي وتنشئة الأطفال يعود على النساء كمسؤولات رئيسيات، فإنه لا يمكن الحديث عن تساوي منزلة الجنسين.

- طالما أن الأعمال المنزلية والتربوية تعني فقط إزاحة نشاطات مخصصة لجنس النساء من حقل إعادة الإنتاج إلى حقل الإنتاج، فإن التقسيم الجنسي للعمل سيبقى دائماً.

- طالما بقي التقسيم الجنسي للعمل وبالتالي بقيت سيادة الرجل للمرأة قائمة، وطيلة ذلك سينقسم الأطفال في عملية التنشئة دائماً ومن جديد إلى "نساء" و"رجال"، وسيعاد إنتاج علاقات التسلط القائمة.

يمكن أن يؤدي المرض لدى كبير السن إلى فقدان الاستقلالية لدى الأشخاص وهذا ما يجعل مختلف أفراد الأسرة (الزوج ، والأطفال ، والإخوة والأخوات...) يتسابقون للاهتمام به ورعايته في بادئ الأمر، غير أن طول هذه الحالة يخلق نوع من المفاوضات المرثية ولا مرثية في الأسرة، لأن هذا الالتزام سيصبح ثقيلاً على أساس يومي وطويل المدى.

#### 9. ازدواجية العمل (ألا مرئي) وثلاثية العمل اليومي

تم إغفال العمل المنزلي وهو عمل أساسي للمرأة في ميادين علم الاجتماع وخاصة علم الاجتماع الأسري، فليس هناك اهتمام بمدى أهميته لا من حيث مقدار الجهد ولا الوقت الذي يستهلكه، ولا من حيث القيمة الإنسانية والأخلاقية والاقتصادية التي يحملها في فحواه وهذا ما نراه في حد ذاته من أحد العوامل التي ساهمت في لا مرثيته، فالمرأة الماكثة في البيت يراها المجتمع امرأة بدون عمل في حين ساعات العمل التي تنجزها المرأة أكثر من ساعات الدوام في الوظيفة.

إن الأنشطة التي يتضمنها العمل المنزلي هي أعمال غير متجانسة وتتطلب مهارات متنوعة؛ فمسح الأرضية وترتيب الغرفة وغسل الملابس والأواني والاستحمام كلها تدخل في أعمال التنظيف إلا أنها لا تتطلب نفس المجهود ولا نفس المكان ولا نفس المستلزمات لذا لا يمكننا أن نعتبرها متجانسة. وكيف نصف الأعمال المنزلية في إسم واحد دون تصنيف الأنشطة في هذا المثال وجدنا عدة أنشطة في مصطلح التنظيف، لكن الأكيد أن العمل المنزلي نجد تحته متتالية حسابية لا متناهية من الأنشطة، كل شق من هذا العمل يمكن أن يكون عمل مأجور خارج المنزل.

وهكذا يتطلب من المرأة في الساعة الواحدة واليوم الواحد الذهاب والإياب بين هذه الأعمال مراراً وتكراراً، وفي بعض الأحيان يتطلب على المرأة أن تقوم بعدة مهام في الوقت نفسه.

تنطوي الأعمال المنزلية العديد من الأشكال صنفها النسويات منذ انطلاق الموجة الثانية لحركة تحرر المرأة في العالم الصناعي، وجمعت المتشابهة منها تحت عناوين ومهارات كثيرة تكاد أن تكون متعددة بتعدد الساعات الأربع والعشرين اليومية، وبعضهن جعلها تحت عنوانين عريضين: العناية والإنجاب.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> أورزولا شوي، مرجع سابق، ص 29.

<sup>2</sup> عزة شرارة بيضون، (2019)، العمل المنزلي: نظرة نسوية، المفكرة القانونية، ص 5.

فالعناية تشتمل على كلّ ما يُوفّر لكل فرد من أفراد الأسرة من حاجياتهم بدءاً من الدنيا وصعوداً على درجات هرم الحاجات. فيشمل هذا العنوان على كل ما يوفّر بقاء الأشخاص وصيانة حياتهم ورفاهيتهم، بالإضافة إلى إدارة شؤون المنزل عامة والتخطيط اليومي لحسن سيره والتسوّق لكافة حاجاته، هناك أعمال توفير الغذاء وأعمال توفير البيئة اللائقة والصحية للأسرة كالتنظيف. وهناك رعاية الأولاد والمرضى والأشخاص المسنين وتدير شؤونهم من حماية وتغذية ونظافة وترفيه، ويضاف إلى هذه جميعاً توثيق العلاقات مع المحيط (من إقامة الولائم وزيارات التعزية والتهنئة).<sup>1</sup>

والعنوان الثاني وهو الإنجاب يشمل على الحمل والوضع والإرضاع، وهو يتقاطع مع "العناية" في دائرة الاهتمام المستمر بالطفل طالما يرضع من ثدي أمّه، ويتميّز عمل الإنجاب عن العناية بأنه عمل نسائي حصراً، فيما يمكن للذكور من العائلة القيام بأعمال العناية كافة.

كل هذه الأعمال يراها أفراد الأسرة كمهام طبيعية وروتينية للمرأة، فغالبا ما يستعملون كلمات تساهم في لا مريثته (امرأة تع دار أو مرا قاعدا في الدار/امرأة ماكثة في البيت، ما تخدم والوا/ لا تقوم بأي شيء). فهذه الكلمات تدل على الدونية والتفرغ.

لا يُخفى أن ما يجعل العمل المنزلي ليس له صفة العمل هو كونها أعمال دون مقابل مالي، أي دون قيمة تبادلية. ففيما يسع العامل أو العاملة في مهنة خارج منزلية أن يأخذ مقابل عمله مالا يشتري به أو يبادل له سلعة أو خدمة من أي نوع شاء، فإن أعمال المرأة المنزلية تستهلك غالباً فور إنتاجها، ومن جانب أشخاص العائلة، فلا تستبدل بسلعة أو خدمة من اختيار من أنتجتها، ولا وفق رغبته.<sup>2</sup>

إن السلعة أو الخدمة التي يمكن معاينتها وتكميمها quantifier مالياً تمثل اعترافاً بالعمل الذي أنتجها، على العكس من ذلك، فإن الخدمات أو المنتجات التي أنتجتها المرأة بقيت غير قابل للمبادلة بسلع أو خدمات أخرى وهذا ما تتصف به كلّ الأعمال المنزلية إنّما تسمى غير مريثة.

إنّ العمل المنزلي بشقيه الإنجاب والعناية ضروري لبقاء الأشخاص ورفاههم، فهو ركن أساسي في عملية الإنتاج وإعادة الإنتاج؛ وذلك تحديداً لأنه مهتم وينتج الموارد البشرية التي تساهم لاحقاً في الإنتاج كعاملات وعاملين.

ولا ضرورة للتأكيد على أن لا مريثة العمل المنزلي وفقدانه للبديل المالي يجعلانه، معاً، مسلوباً لأي قيمة ممتنة، ويجعلان القائمين به؛ أي النساء أساساً، فاقدرات السلطة بفعل الصلة الوثيقة بين السلطة وحيارة المال في المجتمعات كلّها تقريباً، ويعزز ذلك تضافر الأنظمة الاقتصادية والسياسية وتأزرها مع النظام الأبوي التي تغلف تبعية المرأة وفقدانها للسلطة والمال المستحقين لها بمعتقدات وأفكار تُزَيّن لها هذا الفقدان وتلك التبعية على أنهما صفاتها، إذ بدونها لا تستطيع تحقيق غرائزها (الجنس والأمومة)، وتفعيل رغباتها في السلطة (رَبّة البيت).<sup>3</sup>

<sup>1</sup> رشيد حمدوش، مرجع سابق، ص 156.

<sup>2</sup> عزة شرارة بيضون، مرجع سابق، ص 27.

<sup>3</sup> Delphy Christine, (1972) *L'ennemi principal*, dans Collectif (dir.), *Partisans, Libération des femmes, année zéro*. Paris, Maspero 1<sup>re</sup> éd. Paris, Partisans,, p 62.

ومنه يمكننا أن نقول بأن العامل الثاني الذي نراه ساهم في إزدواجية هذه (ألا مرئية) هو غيابه في التشريع وعدم تقديره في الأنظمة الاقتصادية والسياسية.

على أساس ما وجدناه ضمن واقع المبحوثات وبتدقيق منا للعمل المنزلي نجده يحتوي على ثلاث أدوار كل دور منفصل ومتصل في نفس الوقت عن الآخر: المهام المنزلية، والإنجاب والتربية المرتبط بدور الأمومة والذي يشمل مهام عملية وعاطفية واجتماعية وأسرية وفي نفس الوقت وبالأخص رعاية الأقارب المسنين الفاقدين للاستقلالية وكل ذلك يتطلب مهام عملية وعاطفية واجتماعية وأسرية ومراقبة صحية وغيرها.

بجمعنا لكل هذه الأعمال يصبح للمرأة ثلاثية العمل اليومي وكلها أعمال متصلة بعمل رعاية (المكان والأفراد) غير أنها منفصلة من حيث الأنشطة والمهام والتفاعلات.

في بادئ الأمر اعتقدنا بأننا يمكننا الجمع بين الاعتناء بالأبناء والمسنيين في نفس النشاط غير أن الميدان وضح لنا حقائق منعتنا من ذلك والتي سنحاول تقديمها في تصريحات المبحوثات وتحليلها.

## 10. شمولية التكفل

باعتبار المرأة الفاعل الرئيسي للتكفل فهي تعمل على خدمة المسن في مختلف جوانب حياته، دون أن ننسى اجتهادها اليومي في أداء العمل المنزلي اليومي لخدمة أسرتها وللحفاظ على راحتهم ورفههم، فهي تعتبر كل شيء وأساس الأسرة عملياً لكن ظاهرياً لا شيء لو تسأل أحد أفراد الأسرة عن نوع العمل الذي تقوم به المرأة يجيبك بكل تلقائية لا شيء وماكثة في البيت وهذا ما يبرر لنا ما وصلنا له في دراستنا حيث أن لا مرئية العمل المنزلي انتقلت للتكفل لتصبح الا مرئية مزدوجة في الفضاء الأسري، رغم أن الأسرة لا تتحمل غياب المرأة المتكفلة ولو للحظة وإن غابت لظرف من الظروف فهي تكون قد وضعت برنامج مدروس لمختلف تفاصيل حاجيات أسرتها، أو بتعويض خدماتها بأحد نساء العائلة كالبنات أو الكنة أو الأخت... وهكذا تعبر المبحوثات عن هذه الحالة:

"أنا لساس تع الدار (أنا أساس المنزل)، لو كان نغيب (لو أغيب) على الدار ساعة تلتف لهم القبيلة... تبعوني حتى سمحت في أمي وأهلي (إبتعتهم لدرجة نسيت أهلي)... وكي نغيب عليهم نهار واحد نوجد كل شي من قبل وكل واحد نخبرو وبين يلقي صولحوا (عندما أغيب عن المنزل ليوم واحد أحضر كل شيء قبلاً وأخبر كل واحد عن مكان لوازمه وأكله) أما حماتي وحماتي، نعيظ لبيتوا (أتصل بابتهم) المتزوجة تجي تخلفني "

كانت الأسرة من قبل متماسكة تحرص على رعاية أعضائها وخاصة المسن، كما كان ينظر له كحامل للتجارب، وكحامل للمعرفة نتيجة تجربته الحياتية، ولم يقتصر الاهتمام بالمسنين على أسرهم بل كان المجتمع يوقرهم ويضع لهم مكانة خاصة في اتخاذ القرارات الاجتماعية المختلفة، لذا يمكننا القول أن التكفل والاهتمام بالمسنين مصطلح قديم<sup>1</sup> غير مقصور على ميدان أو مؤسسة معينة ولا هو متعلق بنوع الأسرة بل هو متعلق بكل ميدان يعيش ويتواجد فيه المسن.

<sup>1</sup> Caradec Vincent. (2001), *Sociologie de la vieillesse et du vieillissement*, éd Nathan université. Paris, , p 37.

هذا ما يدفعنا لنعرف التكفل كعملية اجتماعية تتكون من مجموع الخدمات النفسية والاجتماعية، الصحية والشخصية، والتي تسعى في مجملها للحفاظ على صحة المسن ووقايته من تدهورها وذلك بتوفير جميع احتياجاته.

### 1.10. التكفل الاجتماعي

تبقى الأسرة المكان المثالي الذي يعيش فيه المسن حيث يتلقى التكفل الملائم له، حيث يشمل جميع نواحي الحياة. باعتبار المتكفلة المسئولة الأولى في التكفل بقربها المسن فهي تشغل مكانا واضحا في الأسرة ولها توقعات سلوكية ترتبط به، حيث توفر له المساندة الجسمية والاجتماعية والوجدانية والعاطفية. ليس هذا فقط، بل كانت المبحوثات يعبرن بمصطلحات أقوى من ذلك، والتي يمكن أن نلخصها كالتالي:

- "ماشي سهل تلقاي والديك بين نهار وليلة مقعدين في الفراش (ليس من السهل أن يصبح والديك مقدين الفراش بين ليالي وضحاها)"  
الابنة رشيدة في الأسرة 03.

"توقفت بيا الدنيا لما دخلت أمي المستشفى"

الابنة أمال في الأسرة 16

"تغيرت حياتي رأسا على عقب بعد مرض حماتي"

الكنة وردة في الأسرة 15

من جهة أخرى الإقامة المشتركة بين الأبناء (المتزوجين والعزاب) مع الآباء هي إحدى الوسائل التي تحقق فيها الأسرة الدعم والتضامن والتكفل لأقاربهم المسنين الأصحاء والمرضى، ويعتبر الآباء تاريخيا أن إنجاب الأبناء وتربيتهم بمثابة استثمار رئيسي في حياتهم لأنهم هم الذين سيحمونه أهلهم المسنين من العزل والحرمان، طالما اعتبرت الأسرة وجود الأبناء كضمان اجتماعي، وأبعد من ذلك يسعى الأهل تزويج أبنائهم الذكور من نساء يَكُنْ مثاليات حيث يتميزن بالذكاء والصبر والدينامكية أو كما يسميها مجتمع البحث (شَطَارًا/ فُقَارًا) أي أن تكون المرأة متمكنة وبإتقان من مختلف المهام المنسوبة إليها اجتماعيا، في هذا الصدد تقول المبحوثة فتيحة:

"كي تكوني تخدمي ناس دارك (عندما تكونين في خدمة أهل زوجك)، يقال لك أنت فحلة ومرا وشاطرا لكن لو تتعب نهار، ولا تقولي راني مريضة تولي بدون قيمة... أنا أصلا طلبتني (اخترتني) حماتي لرعيها علما منها بأنني أتقن عملي المنزلي مهما كانت الظروف، هي ترفض خدمة زوجها لخلافات بينهم لكن دائما توصيني وتوجهني احذري من تنسي كذا وكذا..."  
فتيحة في الأسرة 09

نلاحظ من تعبير فتيحة أن الأسرة تنسب بالإجماع الذكاء والمهارة للمرأة الجادة والمثابرة في عملها، وعلى هذا الأساس يتم اختيارها خاصة في التكفل، وفي نفس الوقت تصف الاهتمام ألا مرئي لحماتها بحماها رغم الخلافات بينهم. ونستنج أن سلطة الرجل على المرأة لا تزول بل تمتد مع التقدم في المرض وهذا ما تبين من حالة هذه الأسرة بحيث أن الزوج ترفض خدمة زوجها علنا، لكنها تواجه وتساعد كبتها في التكفل بزوجها بطريقة خفية، ولما تسائلنا عن سبب ذلك، كانت الإجابة خوفا من غضبه أو تدمره، ولهذا تحاول الحماية تسير الوضع من بعيد للحفاظ على الهدوء والاستقرار في الأسرة.

رغم أن الإقامة المشتركة لثلاثة أجيال أو أكثر بدأت تختفي في العديد من المجتمعات، مع ذلك تبقى دائما الروابط الأسرية فعالة في العديد من المواقف والمناسبات المتعلقة بالأسرة الأم، كما أن الأسرة تعد دعم مادي ومعنوي للمسنين بحيث توجد مجموعة من الأسر المبحوثة من هم مسنين معوزين ويلقون الدعم من أبنائهم،

وتقابلها مجموعة أخرى ذات عوز مادي لدى الأبناء ويلقون الدعم من الأهل، ونستدل ذلك ببعض الحالات، تعبر الكنة نورة عن التضامن الذي بين زوجها وأهله.

"ميزانية زوجي ضعيفة، علا بها شيخي يقضي بالشهر (لذا حماي يتكفل بشراء المستلزمات شهري)، ودفع فواتير. راجلي يقضي تع كل يوم (ليضيف زوجي بعض من المستلزمات اليومية كالحليب والخبز والخضروات)" نورة في الأسرة 05

في المقابل نجد الكنة زهرة المتكفلة بأهل زوجها تتذمر إن صح التعبير من دعم حماها لزوجها وأسند الكفالة له في سحب الأموال والتصرف بها، وعندما استفسرنا عن سبب هذا التذمر أجابت بكل صراحة:

"هذا المال سبب ذلي أنا وأبنائي في هذا البيت، ما عندي الحق لا نهدي ولا نديبر (لا أنا لدي الحق في التعبير عن رأي أو التفرغ لأولادي)... صحيح أنه لدي منزلي الخاص لكن لا أستطيع التمتع به لأنني لا أدخله إلا ليلا... إن استدعى الأمر لا أدخلها لمدة ثلاث أيام، خاصة في نهاية الأسبوع بحيث يصبح البيت ممتلئ بكل الأبناء والبنات وأبنائهم". الزهرة الأسرة 04

تشهد العديد من الأسر المد والجزر في هيكلتها بين النووية والممتدة كما فضلنا أن نسميها النووي-ممتدة أو العكس الممتد-نووية، بحيث تشهد الأسرة الأم اكتظاظ كبير في أيام نهاية الأسبوع أو في العطل المدرسية والمناسبات وذلك لتفرغ الأسر النووية من الالتزامات المتعلقة بدراسة الأولاد أو عمل الأهل، ولهذا يخصصون نهاية الأسبوع للزيارة العائلية الممتدة ويستغل الأبناء زيارة أهلهم المسنين.

## 2.10. التكفل الصحي

نظرا للتغيرات الجسمية التي تحدث في مرحلة الشيخوخة التي تنجم عنها بعض الاضطرابات العضوية نجد أن المسن هو المستقبل الأول لهذه الأمراض، كالأزمات المعوية والصدية وأمراض أخرى ناتجة عن سوء التغذية واختلال التوازن الغذائي الذي يصحب تقدم السن بالإضافة إلى أمراض نفسية تؤثر على صحة الجسم، لذا فعملية التكفل الصحي التي تقدمها المتكفلة تكون على مستويين: الاتجاه الوقائي الذي تهتم فيه المتكفلة بالمسن الفاقد للاستقلالية وتحاول الحفاظ على صحته قدر الإمكان خوفاً من تدهور صحته، لذا نجدها حريصة طوال الوقت وبصورة مستمرة تهتم بنظافة محيطه كتهوية الغرف وتنظيف الأغذية والاهتمام بنظافتهم الشخصية كأخذ الحمامات وتغيير ملابسهم وكذا بالاهتمام بنظامهم الغذائي وأخذ الدواء في الوقت الملائم خشية تعقيد وضعه الصحي.

غير أن بعض المتكفلات لا يدركن أهمية هذه التفاصيل في راحة المسن مثل ما صادفنه في أحد المقابلات مع المبحوثة نصيرة، كنة تتكفل بحماها عندها في البيت عندما سئلنا عن طريقة التكفل التي تقمها.

"راهي (إنها) تأكل وتشرب ونظيفة ما يخصصها والوا، بصح (لكن) هي تضل تعيط وتقلك راح نموت" نصيرة الأسرة 12

وبعد رؤيتنا لمكان تواجد المسنة يمكننا أن نقول أن صراخها المستمر وخوفها من الموت، كان سبب صغر الغرفة المتواجدة فيها أي حوالي نصف غرفة وعدم جود نافذة فيها جعلها قليلة التهوية وشديدة الظلمة، وعندما حاولنا توجيهها من باب النصيح عن ضرورة حصولها على مكان جيد الإضاءة والتهوية لأن هذا يساعدها نفسياً جسدياً، استنكرت الأمر وقالت بأن حماها من تفضل مثل هكذا أماكن.

في المقابل نجد المبحوثة أمينة والتي تساعدها عمها في التكفل تشاركهم المسكن بسبب تأخرها عن الزواج؛ أي متواجدة في بيت أخيها الأكبر بحكم أن والديها متوفيين.

"كانت عمتي وأمي يهتمان بكل أعمال المنزل لكن بعد وفاة الماما تدهورت صحة بابا بحكم علاقتهما القوية... (صمت ويريح الدموع في عينها)، في الحقيقة الفضل يعود لعمتي لأنني كنت في أكمل دراستي الجامعية آنذاك.... لكن بعد إتمامي للدراسة قررت أن أستثمر كل جهدي وعلمي في الاهتمام بوالدي، لأنه من الصعب أن ترى مصدر طاقتك وأحلامك ينهار تدريجياً أمام عينك، ربما عدم مساهمتي في رعاية والدي جعلت مني حساسة من هذا الموضوع..." وتواصل بصعوبة "كل يوم نستيقظ أنا وعمتي كأننا ننتظر معجزة مفعمتين بالطاقة ونحاول خلق جو مليء بالطاقة الايجابية والنفسية المتفائلة، وذلك خوفاً من فقدان أبي في أي دقيقة".

البنات أمينة الأسرة 13

يمكننا القول مما تقدم أن المبحوثة أمينة تحاول بكل جهدها ومعرفتها المحافظة على صحة أمها ومساعدتها ولو نفسياً ببعض التفاؤل والطاقة الايجابية، رغم أن حالة المبحوثة بحاجة لدعم نفسي بسبب خوفها المستمر من فقدان والديها ولومها لنفسها بعد فقدان والدها، غير أنها تصر بأن الوقاية بتوفير الظروف الملائمة لأمها المريضة تساعدها على الشفاء.

أما المستوى الثاني يتمثل في الاتجاه العلاجي حيث لكل مسن مريض تاريخ طبي خاص به، حيث يستدعي الأمر نقله إلى المستشفى في بعض الحالات، كما أن العلاج لا يتم عن طريق الأدوية فحسب بل هناك علاج عن طريق التعامل النفسي وهذا للتخفيف من الاضطرابات النفسية التي يعاني منها المسن كالكآبة والوحدة وغيرها ولا يتم هذا إلا بتفاعله مع غيره من المسنين أثناء قيامه بتلك الأنشطة.

صحيح أن المنظومة الصحية من مستشفيات والأطباء والصيادلة تهتم بالجانب الصحي للمريض المسن إلا أن المتكفلة تعتبر فاعلة أساسية في كل هذه المنظومات بحيث تعد كوسيط بينها وبين قريبها المريض، وأكثر من ذلك فهي تساهم في تقديم العلاج وعناصر فعال في التشخيص والمراقبة الطبية وغير ذلك، وفي هذا الموضوع تقول المبحوثة وردة كنة متكفلة بحمايتها بحكم أنها الكنة الصغيرة وبدون أولاد.

"... أنا قِيمًا (متكفلة) بها هنا وفي المستشفى وفي التحليل حتى حفظت دوائها وأنوع التحاليل الدورية التي تقوم بها، كي يهتم بواحد كبير ومريض تولي (تصبح) أنت طبيبه وأنت صديقه وأنت أمه... أن تهتم بشخص مسن مقعد الفراش تصبح أنت أذنه وأنت نظره وأنت عقله وجسده..."

الكنة وردة الأسرة 15

لوتتم التمعن في قوة هذا التعبير لفهمنا أن المتكفلة تارة تلعب العديد من الأدوار مع نفس الشخص فهي تارة طبية وتارة ممرضة وتارة صديقة وتارة أخرى أم، وفي نفس الوقت تمثل حواس المسن لأنها هي التي تسمع للطبيب في تشخيصه وهي التي تجتهد لتصف كل الأعراض بالتفصيل كي لا يفوتها أي منها، وهي التي تبقى تراقب انتهاء محلول السيروم في قاعة العلاج، هؤلاء المتكفلات يتولون القيام بمهام تُعد عادةً "تمريضية" أو "طبية"، مثل الحقن، والعناية بالجروح، وتشغيل المعدات وأجهزة المراقبة الطبية.

وهذا ما يدعونا للجزم على أن التكفل ليس تلك العناوين العريضة من رعاية في الأكل والملبس والمشرب بل هو أعمق من ذلك، التكفل يكون في كل تلك التفاصيل المتعلقة بيوميات المتكفلة وسلوكياتها وانفعالاتها واندفاعها.

هذا ما عبر عنه جورج سيميل بمظاهر الحياة المبتذلة (سخيفة) التي تعبر عن حقيقة الحياة اليومية للأفراد، ليضيف هنري لوفبر Lefebvre بأن الحياة تعبير مباشر عن واقعنا وحاجتنا حيث تظهر هذه الحياة بسيطة وعفوية إلا أن فيها رشد ومنطق خاص يجب أن نفهمه.<sup>1</sup>

### 3.10. التكفل النفسي

إن الشيخوخة مرحلة عمرية حتمية تحتاج إلى رعاية نفسية خاصة لتحقيق رغبات المسن وبعث روح التفاؤل الأمل النفسي له، وعليه فإن هذا التكفل يقوم على جانبين أساسيين:  
الأول مساعدة الشخص المسن لتقبُّل شيخوخته بشكل سليم، تقول نعيمة، حفيدة متكفلة بجديها بحكم سكن أسرتها مع الجددين فهي المتكفلة الرئيسية بهما بسبب مرض والدتها.  
"عمرى ما حسستهم بلي تعبونى (لم أحسسهم يوم بأنهم أرقهونى)... جدتي في الأول كانت تلوم وتتشكى على حالتها بحكم أصبحت غير قادرة على المشي... لكن بعدما وجدتي أهتم بها جيدا وأعملها بأحسن طريقة ولا أحسسها بعجزها فهمت وتقبلت أن هذه أعراض الكبر..."  
الحفيدة نعيمة الأسرة 06

وعند تساؤلنا عن سبب هذا التعامل تجيب نفس المبحوثة:

"... هي في الأصل كانت ديما تلوم روحها، بلي كانت ما تتلاش في صحتها وضيعت شبابها علينا وعلى جدي الذي كان لا يبالي بمسؤوليته نحو أسرته (كانت تلوم نفسها لعدم الاهتمام بنفسها وضيعت شبابها على أسرتها)... على بيها ما نحبش نزيد عليه (هذا ما يجعلني لا أحب أن أزيد من معاناتها)... بحكم أن أعمامي وعماتي كلهم متزوجين هي الآن عندها فوبيا تخاف تزوج ونخلها"  
الحفيدة نعيمة الأسرة 06

إن تقبل المتكفلة للشخص المسن يستدعي منها مرافقة نفسية له وذلك بمراعاة مشاعره في مختلف التعاملات معه وفي مختلف مراحل المرضية، لأن هذا يخفف من معاناته كما أن مجالسته وكثرة سماعه تجعله في راحة نفسية وتجعله لا يحس بالتعبية.

### 11. انعكاسات سيرورة التكفل على المتكفلة

ثمة فوائد تعود على المرأة من تجربتها في تقديمها للتكفل، وذلك من خلال المكاسب التي طورتها خلال تكفلها بالمسن القريب المريض، معظم المتكفلات أشرنَ إلى أمنهن لم يتلقين أي تدريب في إدارة الأدوية واستعمال مختلف الأجهزة الطبية من جهة احترافية، وإنما اكتسبن المعرفة ذاتياً من خلال المرافقة والمراقبة المستمرة وعن هذا الموضوع تقول حياة بنت متكفلة بأمها الفاقدة للاستقلالية كليا.

" المدة التي قضيتها مع أمي في المستشفى جعلتني أتعلم العديد من الإجراءات الطبية، واستعمال جهاز قياس الضغط والسكري، وفي كل مرة أتفقد السيروم (المصل) الخاص بأمي وبالمرضى الآخرين، كما أصبحت اعرف أسماء مختلف التحاليل والأدوية التي تستعملها أمي... قيل مرض أمي لم أكن ستفسر من الطبيب لا على النوع الدواء الذي قدمه لي ولا عن صحتي، كنت أخذ الوصفة بعد التشخيص فقط (نبرة ثقة) لكن اليوم أن التي أسير حصة التشخيص (ضحكة قصيرة) بسبب كثرة أسئلتي وطلباتي"  
الإبنة حياة الأسرة 10

<sup>1</sup> حمدوش رشيد، مرجع سابق، ص 225.

قد يصاب أحد أفراد العائلة بمرض يتطلب فترة علاج واهتمام طويل المدى، في العديد من الحالات تجد الأسرة نفسها لا تتقبل مرض أهلها المسنين كما أنها تجهل طريقة التعامل مع هذا التغيير المفاجئ في حياتها وحيات مسنمها، كما أن الوضع الجديد للأسرة يؤثر على العلاقات والتفاعلات والأدوار الأسرية لتضيف حياة:

" أمي كبرت فجأة وأصبحت مريضة، وفقدت جزئياً الذاكرة... الحكمة، الفهم، شيئاً فشيئاً فقدت الاهتمام بنفسها وبمكان تواجدها"  
الإبنة حياة الأسرة 10

وجدنا في بعض العائلات نوع من التأمين المسبق للشيخوخة، بحيث يقوم المسنين باختيار زوجات لأبنائهم يكفون من العائلة لتصورهم بأنهم يهتمون بهم في حالة عجزهم أفضل من غيرهن من الكنات.

#### 1.11. تعقيد وثقل عملية التكفل

لا يعني التكفل بأحد الأقارب الفاقدين للاستقلالية تخصيص جزء كبير من الوقت فقط، بل يتعدى ذلك لتعيش معه المتكفلة معاناته وأحياناً مرضه.

حيث لا تسمح لها الالتزامات اليومية والمستمرة في غالب الأحيان بأن تحظى بفرصة الاهتمام بنفسها أو عيش حياتها الشخصية، وإن تسنى لها ذلك لفترة ما، يعتبرها أفراد الأسرة بأنها تخلت وتهاونت في مهامها لأن هذا الدور يتطلب منها اهتمام ورقابة مستمرة

هذا الوجود الذي تعيشه العديد من المبحوثات، شبهته المبحوثة زهرة بالسجن المؤبد في تصريحها:

" ملي رفدت ناس داري وانا محكوم عليا بالحبس... ما نروحش حتى لأهلي (لا أذهب حتى لزيارة أهلي) ... ولا لطبيب ... لو كان نروح في كاش مناسبة يقولون لي كيفاش خليتي الشيايب وحدهم؟ وكيفاش خليتي الدار وحدها... حتى والقوني في الدار وإذا غبت درت جريمة، ونعاود نتحكم يا من عند راجلي يا من ناس داري..."  
زهرة الأسرة

04

وعندما طلبنا منها أن تحدد الأفراد الذين يحاكمونها حسب تعبيرها تقول:

" رجلي حرم عليا الخرجة نهائياً تجيه عيب نخرج ونخلي والديه وحدهم فالدار، ما نروح لطبيب ما نشري القش لنراري (لا أشتري الملابس لأبنائي)... والمشكل الكبير كي يجي واحد من أخواته للدار ومايلقانيش (عندما لا يجديني أحد إخواته في المنزل) يديروا منها قصة خاصة لوساتي (أخوات زوجي) ... ويبدأوا يحاسبوا فيا... تبعتهم حتى سمحت في داري ... داري وليت نطلعها غير باه نرقد فيها... سمحت في أولادي... ما نعرف لي كلا ملي شرب (لا أعلم من أكل ومن شرب)... هندي شي كامل (كل هذا) إذا غيبتي نص ساعات خلالات..."  
زهرة الأسرة 04

والنتيجة تكون في عيشها لمشاعر متناقضة وشحنة من العواطف المتضاربة؛ والخوف من عدم القيام بالمهمة على أكمل وجه، والحاجة إلى أن تكون دائماً متاحة للشخص المتكفل به، في حين تشعر بالحاجة للاعتناء بنفسها، بإجازة أو بقضاء أمسية عائلية أو زيارة للأهل والأصدقاء، وكأقل رغبة استراحة بسيطة لبعض الساعات، أو التسوق، كلها هذه اللحظات تساعد على التخفيف عن المتكفلة، وتحقق لها توازن بين حياتها وحياتة القريب المسن.

غير أن بعض المبحوثات تعيش نوع آخر من المعانات مثل ما شهدناه عند المبحوثة أمال حيث دخلت في دوامة الإرهاق الجسدي والنفسي نتيجة خوفها من فقدان أمها، هذا ما يجعلها تكلف نفسها أكثر من مقدورها لأنها ترى في

ذلك تعبيراً عن حُبها لها ومحافظة على صحتها وخاصة أن فقدانها المفاجئ لوالدها وعدم مساهمتها في التكفل به في مرحلة مرضه جعلها تعيش نوع من اللوم النفسي، وهذا ما تحاول تعويضه في التكفل بأمها. تقول في تصريح لها:

"صحيح اني متعبة... لكن لازم نقوم بماما... صحيح أنوا صعب تكون أنت كل شيء فالدار يصح لازم تقوم بالواجب نتاعك... لا خطرش (لأنه) لو كان يفوت الوقت تندم وتقول يا حسراه ويا حسراه... أملا لازم الواحد يدير مجهاداته قبل ما يفوت الحال..."

أمال الأسرة 16

نلاحظ في تصريح أمال أنها تعترف تارة بالتعب وصعوبة التكفل وتارة أخرى بضرورة بذل جهد أكبر لأنها ترى بأن هذه المرحلة عابرة ولا يجب أن يُتهان فيها لأن المتكفلة ستندم وتتحسر على ذلك، في حين ترفض الابنة مروة في الأسرة 18 أن تطلب المساعدة وترى بأن التكفل بوالدها محور حياتها، لأنها تظن أنها تستطيع فعل كل شيء بنفسها، وهذا السلوك ما أثر عليها، لأنها أصبحت مرهقة وانسحبت من كل الفضاءات الاجتماعية.

يتطلب التكفل مشاركة يومية ومستمرة وطويلة المدى في الغالب، يعتبر الاستمرار في ممارسة نشاطهن المهني في نفس الوقت تحدياً حقيقياً تواجهه النساء، حيث توجد ثلاث مبحوثات تركز العمل عمداً للتكفل بقرينهن المسن (البنات أمينة و مروة والأخت شفيقة).

#### - زيادة نفقات التكفل

يتطلب فقدان الاستقلالية نفقات جديدة وهذا ما يمكن أن تؤدي إلى انخفاض دخل بعض الأسرة: ف شراء الأدوية وبعض المعدات الطبية، والقيام ببعض التشخيصات والتحاليل الطبية يجهد الأسرة، خاصة وأن بعض الأسر مثل (02، 05...) تعاني ظروف مادية صعبة تمنع مسينها من إجرائهم للفحوصات اللازمة.

في حين تشهد بعض الأسر تضامناً ومساعدات مادية من الأبناء خاصة في بعض المواقف الصحية الطارئة كإجراء عملية جراحية، أو شراء بعض اللواحق الطبية التي يحتاجها المسن، وهذا ما لحظناه في الأسر (19، 10، 14، 01).

لتعبر بعض الأسر (04، 06، 13، 14، 18) عن اكتفائها المادي وقدرتها على التعامل مع الإجراءات الطبية المالية بكل سهولة، وخاصة المسنين الذين يكون لديهم أكثر من مورد مالي.

غير أن الجدير بالذكر أننا لاحظنا نوع من التمايز والتباين الجنسي في الوضع المادي للمسنين حيث وجدنا أغلب المسنات بدون دخل، إلا في حالة وفات الزوج لتصبح هي تستفيد من منحه، وهذا ما يعود لعدم مزاولتها لعمل مأجور في مرحلة الشباب.

#### - تطوير مهارات خاصة بالتكفل

يتطلب التكفل مهارات متنوعة من المتكفلة من حيث الأداء والتعامل وتسيير فهي ملزمة بإنجاز العديد من المهام التي لم يتم تدريبها عليها، مثل المساعدة على التنقل الإطعام والمرحاض واستعمال بعض المعدات الطبية، بالإضافة إلى ضرورة الانتباه إلى مخاطر السقوط وتناول الدواء بالشكل الصحيح.

وفي هذا الصدد تقول المبحوثة فتحة:

"كنت ما نفهم والوا في المرض ودواوات (الدواء) يصبح بعد ما مرضت حماتي تعلمت بزاف صوالح وليت نعرف نقيس لها السكر والضغط يومياً (تعلمت الكثير من الأمور كقياس السكري والضغط الدموي). نعرف كل الدواوات تع المرض... وكي

ندي حموي لسبور أنا لي نديرلو... ورات لي الفرمليا أول مرة من ذاك الوقت أنا لي نديرلو... (عندما أرافقه للتأهيل الحركي أنا التي أساعده)

#### فتيحة الأسرة 09

يتضح لنا من خلال تصريح المبحوثة فتيحة أن مرض حماها جعلها تطور العديد من المهارات حيث أصبحت تعرف العديد من الأدوية المتعلقة بمرض حماها وتجيد استعمال معدات قياس الضغط والسكري، كما أنها التي ترافق حماها وتساعده في تأهيله الحركي بعد ما تعلمت ذلك من الممرضة في المرة الأولى. كما أن التكفل جعل العديد تتعلم جراء تجربتها كيفية التواصل مع المسنين الفاقدين للاستقلالية خاصة ولأنك الذين يعانون من ضعف في حواسهم أو إضرابات عقلية ونفسية، كما أنها تواجه حقيقة التدهور الحتمي لحالة قريبها المسن.

#### 2.11. شقاء المتكفلة وتجنيدتها اليومي

ترى أغلب المبحوثات أن التكفل بشخص مسن مهمة شاقة ومرتبطة بالعمل المنزلي كما أن هذا التكفل يجعله أطول، وغالبا ما يقطعون عملها بمتطلباتهم واحتياجاتهم المستمرة طوال اليوم.

"نهار كامل رايحة جاية (طوال اليوم وأنا في ذهاب وإياب) بين الكوزينة والشمبرا تع شيخي... (المطبخ وغرفة حماي)... تقول راي كبسولة تدور فالدار (كأنني حافلة تجول في المنزل).

الكنة ليلى الأسرة 19

"الشقى مايفضش (العمل لا ينته) يد في الطياب (الطهي) ويد في تسياق يد فالدويس (الترتيب) هذا بلا مانزيدوا شقى تع لولاد والشيباب (دون زيادة رعاية الأبناء والمسنين)... تحسي روحك مقطعة، في النهار تجري وفي الليل تمرضي"

الكنة زهرة الأسرة 04

"كي تكوني براسك تنظمي وقتك كما تحبين، بصح كي يكونوا لولاد ولا شيباب تولى (تصبحين) تمشي على حسابهم، أولادي واحد يقري على 08 والثاني يقرا على 10 وشيخي مريض بالسكر لازم على 11 يتغدى، كل يوم نصبح مهرجة بين لبس هذا، ونوظ هذا (منشغلة/مشوشة بين إلباس هذا وإيقاظ ذاك)، وحط لهذا وأرقد لهذا (قدم الأكل لهذا ورتب لذاك) كي يزر بك الوقت تحسي روحك كوكط راح تتفلق (عندما يسابق الوقت تحسبن نفسك قدر مضغوط سينفجر في أي لحظة)"

الكنة فتيحة الأسرة 09

تصف المبحوثات أن الانتقال بين أقطاب العمل المنزلي (الأعمال المنزلية ومهمة رعاية الأطفال والتكفل بالمسنين) أمر مرهق وذلك باستعمالهن لمصطلحات تعبر عن قمة الضغط والتشويش (الذهاب والإياب/حافلة، في النهار تجري وفي الليل تمرضين، مُقَطَّعة، مُهَرَّجة/مشوشة ومشغولة، كوكوط/القدر مضغوطة) خاصة وأن هذه الأعمال ليس لها نفس الطبيعة..

#### 3.11. التأثير الصحي والنفسي على المتكفلة

يتسبب عبء العمل هذا في حدوث اضطرابات نفسها تلك الناتجة عن الإرهاق المهني، الاستثمار المكثف للمتكفلات في وقتهم وجهدهن وعواطفهن على حساب حياتهن الشخصية يؤدي إلى إجهاد بدني ونفسي شديد. هذه الحالة لا تنشأ بعد مواقف قليلة لمرة واحدة، بل هي نتيجة للتوتر المستمر والمعاناة في التجنيد اليومي الذي وصفناه قبلاً بثلاثية العمل خاصة لدي المتكفلات اللاتي لديهن أبناء، ويوجهن تحدي ضد فقدان الاستقلالية أو مرض أحد

الأحباء للحفاظ على وضعهم الصحي قدر الإمكان، لهذا سنحاول التطرق لبعض الأعراض التي ظهرت لدى أغلب المتكفلات وهذا لسبيل المثال لا سبيل الحصر.

#### - إرهاق المتكفلة

تعاني العديد من المتكفلات من إرهاق شديد نتيجة اضطراب النوم ( قلة النوم، الاستيقاظ المتكرر لتفقد المسن، التأخر في النوم) والإرهاق المزمن الذي تشعر به المتكفلات عند الاستيقاظ وأثناء النهار، وتلك اللائي يتكفلن بمسنيين مقعدين في الفراش، لما ينجزنهن من أعمال طوال اليوم ولما ينتظرهن خاصة تلك التي لا تجيد تنظيم وقتها.

"أنا أصلا نرقد مع بابا في بيت وحدا (أنام مع أبي في نفس الغرفة). ليل كامل وهو يعيط ويهدر ويعيش الماضي نتاعوا (طوال الليل وهو يصرخ ويتكلم مع أناس من ماضيه)... ياربي يرقد ساعتين (ينام ساعتين)... أنا كي نوض صبح تقول فات عليا شاحنة (عندما أستيقظ في الصبح أحس أن شاحنة مرت عليا)..."

البنات أمال الأسرة 16

أما الكنة أسيا هكذا تصف تعبها رغم أنها تعتبر نفسها تجيد تنظيم وقتها:

"لبنى نعرف ننظم وقتي بين شقى تع الدار ولولود وحماتي بصبح كي نتعب نطيح نرقد على جنب كي الميت ... (رغم أنني أنظم وقتي بين العمل المنزلي وأولادي وحماتي لكن عندما أخلد للنوم أنام كالميت). تخيلي خطرات ابني يبكي في الليل ما نحسش به حتى ينوضني راجلي .. (في بعض الأحيان لا أسمع حتى بكاء إبني الرضيع حتى يقضني زوجي)"

الكنة أسيا الأسرة 11

أما المسنة عرجية المتكفلة بزوجها والتي هي بحد ذاتها تعاني من فقدان جزئي في الاستقلالية نتيجة الأمراض التي تعاني منها (السكري، والضغط الدموي) إضافة إلى ضعف البصر وآلام المفاصل.

" والله ما نعرف الراحة لا الليل لا نهار، نهار كامل وقفنا على رجليا (طوال النهار وأنا واقفة) وفي الليل يدور عليا سطر عظامي ركايي ظهري كل شئ يوجع (وفي الليل أحس بالوجع في مختلف أجزاء جسدي). وصبح الشايب ينوض مع لفجر لازم نوض معاه (الشايب يستيقظ فجرا ويجب أن أستيقظ معه)... نعاس الليل مانعرفوا غير كي نغض حالسويعة... (لا أعرف نوم الليل عدا حوالي ساعة). فالنهار نخدم ونكبس مزنا تقيل بعد الظهر... (أعمل في النهار وأنا خاملة، الجميل أننا أستغل القيلولة)".

الزوجة المسنة عرجية الأسرة 02

أما الكنة زهرة التي تقضي يومها في الطابق السفلي في بيت حماها والتي لا تجد الوقت حتى لتفقد بيت تقول:

"نطلع لداري (أصعد إلى منزلي) على 22 سا أو 23 سا نلقى الشمبرا كيما خليتها اصبح (أجد غرفتي كما تركتها صباحاً) ولولود واحد راقد فالارض واحد في الفوتاي (الأولاد نيام في الأرض والأريكة) وأنا منقدرش نفتح حتى عيني ملي نوض وأنا نجري (وأنا لا أستطيع حتى فتح عيني مند أن أستيقظ وأنا أجري)... مانخمل شمبرا ما والوا غير نسقم لفراش ونحط كل واحد في بلاصتوا وخلص (لا أرتب الغرفة أرتب الأفرشة وأضع كل واحد مكانه فقط) صلاتي كي تنفكري القضاء نخلها... (صلاتي عندما أتذكر القضاء أتركها) والله تعبت وأيامي كامل تشابه بعضها لا جديد خطرات نقول إن شاء الله ما يطلعش نهار (أيامي كلها متطابقة في بعض المرات أدعي كي لا يأتي النهار)"

زهرة الأسرة 04

أما رشيدة البنات التي تتكفل بوالديها نعتبرها هي الأخرى مثل زهرة في ذروة الإرهاق تقول:

" والله تعبت مابقاش فيا خلاص (لم يبقى فيا شئ)، ماعرفنش وين نصبد (لا أعلم إلى أين أتوجه) الشقى تع الدار ما يقضيش (العمل المنزلي الذي لا نهاية له) ولا صحة ولديا لي ما يبروش (او صحة والداي التي لا تتحسن) ولا للضياف لي ما يحسوش (أول للزوار الذين لا يحسون بك)..."

رشيدة الأسرة 03

والزوار الذين تقصدهم رشيدة في تصريحها هم إخوتها الذكور المتزوجين حيث يحضرون كل أولادهم كل نهاية أسبوع ليقضوا نهاية الأسبوع في بيت العائلة مع الجدين، فهي ترى بأن المطلوب منها لا ينتهي في حين أن طاقتها نفذت ولم تعد قادرة على بذل أي مجهود.

يعبر مزاج العديد من المتكفلات على حالة الاضطراب العاطفية مع الإرهاق النفسي، وغالبًا ما تتداخل هذه التقلبات المزاجية مع العلاقات مع الشخص المسن ومع أفراد الأسرة الآخرين.

#### 4.11. انعكاسات التكفل على الرابط الزوجي للمتكفلة

عبرت المتكفلات الكنات عن رضا أزواجهن عنهن إجتماعيا وأسريا لرعايتهن أهلهم لكن غالبا ما يبدون تدمراً على لآ مبالتهن بعلاقتهم الزوجية ومظهرهن مع مرور الوقت، بحيث تصرح<sup>1</sup> الكنات (زهرة في الأسرة 04 ونورة في الأسرة 05 وفريدة الأسرة 10 وليلى الأسرة 19) عن تدمرهن لما وصلت إليها علاقتهم بأزواجهن ويفسرن ذلك بالتالي: \*بعضهن بتعمدٍ منهن لا يستجبن لأزواجهن في العلاقة الحميمة انتقاماً منهم، لعدم تفهمهم وعدم مساعدتهم لهن في بعض الأعمال، كتحضير الدروس للأولاد وترتيب غرفة النوم...

\*أما الأخريات يرجعن ذلك للتعب والإرهاق الذي يعيشه طوال اليوم هذا ما يجعلهن يبحثن عن غرفة النوم للنوم لا غير.

\*الالتزامات الأسرية تنسيك ولا تسمح لك بالقيام بالتزاماتك الشخصية كالعلاقة الجنسية، لأن المهام الأسرية تتميز بالزحمة والتعقيد والترابط.

\*إحساس بعضهن بغربة أزواجهن بسبب عدم تفهمن لمدى تعيبن جراء الأعمال التي يقمن به طوال اليوم.

\* هذا التجنيد والإرهاق المستمر لا يسمح لها بممارستها حياتها كأثى لها ميولات وراغبات وهوايات تمارسها في وقت تفرغها.

من خلال ما تقدم يمكننا القول أن صبر المتكفلة يقلل ويعزز النزاعات خلال المواقف الصعبة المتعلقة بالتكفل بالشخص المسن، لكن هذا لا يعني أنها في استقرار نفسي بل هي في إجهاد نفسي، فهي فاعلة في العطاء دون أن تتلقى أي شيء من أفراد الأسرة، فهي تحتاج لدعم نفسي مثلها مثل المسن.

فهي تحتاج أن تحس أنها فعلاً فاعل أساسي والأسرة تقدر لها ذلك فلا مرئية عملها من طرف المسن وأفراد الأسرة يجهدوا نفسياً، وزد على ذلك مطالبتها بعطاء عاطفي في حين هي تحتاج هذا العطاء يرهقها أكثر بحيث تصبح تشعر بفراغ عاطفي وهذا ما وجدناه في تعبيرهن (أنا ما بقى فيا شيء، أنا خلاص ماقدرتش ...). فهن ربما يحتجن للأخذ من المحيط الأسري كل أنواع الدعم النفسي لتجديد عزمهن وإرادتهن واستعدادهن المواصلة في أداء أعمالهن على أكمل وجه.

أما الإرهاق النفسي الذي تعيشه البنات المتكفلات بأهلهم غير الذي تعيشه الكنات بحيث نجمع تصريحات المبحوثات (سلى الأسرة 09، حياة الأسرة 10، رشيدة الأسرة 03، أمينة الأسرة 13، مريم الأسرة 14، أمال الأسرة 16، مروة الأسرة 18، سميرة الأسرة 19، أنفال الأسرة 20) في النقاط التالية:

سنحاول نقل المعنى دون نقل المحتوى وهذا بطلب من بعضهن، وما وجدناه من جرأة في بعض تصريحاتهن.<sup>1</sup>

- \* صدمة نفسية عندما يكون فقدان الاستقلالية لأحد الأبوين أو كلاهما مفاجئ.
- \* الإفراط في الاهتمام بأهلهم لدرجة تدليلهم وهذا ما يزيد من حالتهم سوءا في بعض الحالات.
- \* تقديم الأفضل راجيات من تحسن وضعهم الصحي وهذا يسبب لهم إحباط نفسي وفي بعض الأحيان لوم أنفسهم على ذلك.
- \* تضييع فرص الزواج والعمل وتأجيلها ليوم غير معلوم، دورهن كمتكفلات منعهن من أداء أدوار أخرى كعاملات وزوجات... فهذا العمل يحد من طموحهن وأهدافهن.
- \* يرهقهن عدم تقدير وعدم مساعدة مختلف أفراد الأسرة لهن.

\* عيشهن للأخر أكثر مما

غير أن هذه الحالة يمكن أن نضيف إليها العمات والحفيدات في حين نجد الزوجات يشكين إجهادا جسديا أكثر مما هو عاطفي، غير أنهن تارة يبررن غياب أفراد الأسرة في التكفل وتارة آخرة يلمن على ذلك. في الأخير يمكننا أن نترجم هذا الإرهاق أيضا إلى شعور بالفشل الشامل حيث تعاني المتكفلات من عدم وجود وقت لنفسهن، بينما يشعرن بالذنب الشديد، والشعور بأنه غير قادرات على مساعدة أقاربهن بشكل صحيح، كما تعاني أغلبهن من الإحباط سواء من حيث رغباتهن الشخصية أو من حيث دعم أقاربهن من أفراد الأسرة.

نتائج الدراسة :

- \* واقع التكفل ليس بالبسيط كما يعتقد عامة الناس بل هو معقد ومركب تتخلله عدت تغيرات أسرية ونفسية واجتماعية وصحية، فهو لا يشمل تقديم الرعاية المادية (لبس وشرب ونظافة ...) فقط بل يتعدى ذلك لمساعدة نفسية وجسدية وصحية واجتماعية...
- \* هذا العطاء الشامل والمستمر للمتكفلة يجعلها تصل الى حالة من الارهاق النفسي والجسدي نتيجة لما تقدمه أو بالأحرى لما هي مطالبة به جراء رعايتها لقريبها المسن الفاقد للاستقلالية، فهي مطالبة بالحرص المستمر والرقابة على كل تفاصيل القريب لأن المسن في هذه المرحلة من العمر تتخلله العديد من الضطرابات النفسية والعقلية التي تحتاج لعناية خاصة ومتخصصة.
- \* وما يزيد من إرهاقهن الجسدي قلة النوم في الليل والانشغال طوال اليوم بأعمال وأنشطة متعددة لخدمة المسن وبإقي أفراد الأسرة، وهذا ما يجعلهن في حالة إنهالك دائم.
- \* شعور بعض المتكفلات بصدمة نفسية عندما يكون فقدان الاستقلالية لأحد الأبوين أو كلاهما مفاجئ وخاصة إذا كانت تجمعهن علاقة وطيدة بقريبن، في هذه الحالة يكون الإفراط في الاهتمام بأهلهم وهذا ما يزيد من حالتهم سوءا في بعض الحالات، فهن يقدن ما هو فوق طاقتهن راجيات من تحسن وضعهم الصحي وهذا يسبب لهن إحباط نفسي وفي بعض الأحيان لوم أنفسهن على ذلك ليصبحن يعشن للأخر (القريب المسن) أكثر مما يعشنه لأنفسهن ظنا منهن بأن تدهور وضعه الصحي بسبب تقصيرهن .

\* تتعدد التضحيات التي تقدمها المتكفلة فمنها المعقدة والبسطة المهمة والغير مهمة، اليومية والمصيرية ... شهدنا في دراستنا من ضيقت فرص الزواج وفرص العمل والتعليم ... وتأجيلها ليوم غير معلوم، دورهن كمتكفلات منعهن من أداء أدوار أخرى كعاملات وزوجات... فهذا العمل يحد من طموحهن وأهدافهن.

\* عدم تقدير المتكفلات لأنفسهن بسبب عدم مساعدة أفراد الأسرة لهن وعدم تفهمهم ومساندتهم لهن، فهم يعتبرون أن التكفل عمل بسيط ضمن الأعمال المنزلية وواجب على المرأة

\* مطالبة المتكفلات بالعطاء المستمر الذي يفرغهن عاطفياً وجسدياً في حين هن من يحتجن للأخذ من المحيط الأسري كل أنواع الدعم النفسي لتجديد عزمهن وإرادتهن واستعدادهن لمواصلة في أداء أعمالهن على أكمل وجه.

\* تدهور العلاقة الزوجية في حالات المتكفلات المتزوجات لتركزهن على الالتزامات الأسرية دون الالتزامات الزوجية فوجدنا في دراستنا بعضهن لا يستجبن لأزواجهن في العلاقة الحميمة انتقاماً منهم، لعدم تفهمهم ومساندتهم. والبعض الآخر تعتبر أن الوقت المتاح لها في الوقت المتأخر من الليل تستغله في النوم بغية الراحة لاسترجاع طاقتهم، وإحساس بعضهن بغربة أزواجهن لعدم تفهمهن مدى تعبهن. فهذا التجنيد والإرهاق المستمر لا يسمح لهن بممارسة حياتهن كإناث لهن ميولات وراغبات وهوايات يمارسهن في حياتهن.

\* تلعب المتكفلة العديد من الأدوار مع الشخص المسن (طبيبة، ممرضة، صديقة وتارة أخرى أم..)، وفي نفس الوقت تمثل حواس المسن لأنها هي التي تسمع للطبيب في تشخيصه وهي التي تجتهد لتصف كل الأعراض بالتفصيل كي لا يفوتها أي منها، وهي التي تبقى تراقب انتهاء محلول السيروم في قاعة العلاج...

#### خاتمة

قد يكون التكفل عمل مجزي وإنساني ذا قيمة أخلاقية، لأن وجود المتكفلة وقت حاجة أقاربها يحقق لديها نوع من الرضا النفسي، غير أن هذا العمل ينعكس على المتكفلة وعلاقتها في الفضاء الأسري على عدة أصعدة. وهذا نتيجة انعدام هيئات أو أفراد مختصين يساعدهن ويخففون عليهن هذا العمل وقت الحاجة ليكون التكفل أخف عليهن وهكذا يستطعن عيش حياتهن وكيونتهن كنساء لهن حياتهن الشخصية والاجتماعية.

غرضنا من الدراسة كان معرفة الواقع المعاش لنساء متكفلات بأقاربهن المسنين الفاقدين للاستقلالية، غير أننا توصلنا إلى كشف أن المرأة لا زالت تعيش واقع ألا مساواة في الفضاء الأسري وتخضع للتراتبية والعلاقات الاجتماعية حسب الجنس، حيث تحمل تصريحات مبحوثتنا في طياتها العديد من التساؤلات والمواضيع التي تحتاج للدراسة، فكل تفاعل في الأسرة يحتاج تفسير وكل دينامية تحتاج لفهم وكل ظاهرة تحتاج لدراسة مفصلة ومعقدة ومتعددة التخصصات، وهكذا مواصلة دراستنا قد تشارك في التنقيب في حيثيات الموضوع.

إن هذا الموضوع يتطلب تعددية المقاربات والتخصصات لأنه يتضمن متغيرات مختلفة تتعلق بالعلوم الاجتماعية للصحة والطب.

#### قائمة المراجع

1. أورزولا شوي، (1995)، أصل الفروق بين الجنسين، تر: بوعلي ياسين، ط 2، دار الحوار، سورية.
2. حمدوش رشيد، (2009)، مسألة الرباط الاجتماعي في الجزائر المعاصرة (امتدادية أم قطيعة): دراسة ميدانية، مدينة الجزائر نموذجاً توضيحياً، دار هومة، الجزائر<sup>1</sup>.

3. الشرباني لطفي عبد العزيز. (2000). أسرار الشيخوخة: مشكلات المسنين... وكيفية العلاج. دار النهضة، بيروت.
4. عباس، عبير. (2014). *في علم اجتماع الشيخوخة: أنماط التفاعل وأوجه الحياة للجماعة العمرية المتقدمة*: مصر العربية للنشر والتوزيع، القاهرة.
5. عزة شرارة بيضون، (2019). العمل المنزلي: نظرة نسوية. المفكرة القانونية.
6. كمال علوان الزبيدي، (2008). علم النفس الشيخوخة، مؤسسة الوراق، عمان.
7. منشورات الأمم المتحدة، (1982). تقرير الجمعية العالمية للشيخوخة، فيينا.
8. ميشال دنكن، (1986). *معجم علم الاجتماع*، ترجمة إحسان محمد حسان، ط2. دار الطليعة، بيروت.
9. Caradec Vincent. (2001), **Sociologie de la vieillesse et du vieillissement**, éd Nathan université. Paris.
10. Cristina Carrasco, (2007). **Les soins invisibles et du travail des femmes**, editions Antipades, « Nouvelles questions féministes », vol 26.
11. DEBIEVE Hélène, (1999), **La place et le rôle de la famille dans l'institution**, éd. Ecole nationale de santé, Rennes
12. Delphy Christine, (1972) **L'ennemi principal**, dans Collectif (dir.), *Partisans, Libération des femmes, année zéro*. Paris, Maspéro 1<sup>re</sup> éd. Paris, Partisans.
13. LAKJAA Abdelkader. (1996), **Le travailleur informel : figure sociale à géométrie variable**. Le travail à domicile. CRASC.
14. Mebtoul Mohamed et Geneviève Cesson. (2010). **Famille et Santé**. Ed presses de L'EHESP, Rennes.
15. Office National des Statistique. (2013). ONS démographie algérienne. N°658. Alger.
16. Office National des Statistique. (2014). ONS démographie algérienne. N°659. Alger.
17. Robin Stéphan, (2010), **Autonomie et dépendance chez les sujet âgés**, Colloque national des Enseignants en Gériatre, 2<sup>nd</sup> éd, CNEG, paris.

## دور مشاعر الأمومة في الحفاظ على تماسك الأسرة

### The role of maternal feelings in maintaining family cohesion

د. الطاهر قيرود، مخبر التطبيقات النفسية في الوسط العقابي جامعة باتنة1، الجزائر

[tahar.guiroud@univ-batna.dz](mailto:tahar.guiroud@univ-batna.dz)

ط.د. نوال بن براهيم، مخبر بنك الاختبارات النفسية والمدرسية والمهنية جامعة باتنة1، الجزائر

[nawal.benbrahim@univ-batna.dz](mailto:nawal.benbrahim@univ-batna.dz)

الملخص:

هدفت هذه الدراسة إلى البحث دور الأم في الحفاظ على تماسك الأسرة باعتبارها أحد ركائز أي مجتمع، وتعلب دورا محوريا في ضمان توازنه. تكونت عينة الدراسة من 60 أسرة، منها 30 أسرة يعيش أبنائهم مع الأم و30 أخرى تتكون من نفس العناصر مع فقدان الأم بسبب الوفاة. تم استخدام استبيان من تصميم الباحثين لقياس اتجاه أفراد العينة نحو دور الأم في الحفاظ على تماسك الأسرة والحفاظ على العلاقات القائمة بين أفرادها.

توصلت الدراسة إلى ما يلي:

- أن الأسر التي تواجدت بها الأم كانت أكثر تماسكا من الأسر التي فقدت الأم.
  - أن نسبة 90% من أفراد العينة التي فقدت الأم، تشتت أسرهم.
  - أن نسبة 85% من أفراد العينة التي فقدت الأم، يرون أن سبب تفكك الأسرة يرجع إلى غياب الأم في البيت وانعدام مشاعر العاطفة التي كانوا يشعرون بها.
- الكلمات المفتاحية: الأسرة، الأم، تماسك الأسرة، فقدان الأم، مشاعر الأمومة، العاطفة.

#### Abstract :

This study aimed to investigate the role of the mother in preserving family cohesion as one of the pillars of any society, and plays a central role in ensuring its balance. The study sample was composed of 60 families, including 30 families whose children live with the mother and 30 others composed of the same elements with the loss of the mother due to death. A questionnaire designed by the researchers was used to measure the attitude of the respondents towards the role of the mother in preserving the cohesion of the family and maintaining the existing relationships between its members.

The study revealed the following:

Families in which the mother was present were more cohesive than families that had lost the mother.

-That 90% of respondents who have lost their mother, their families are dispersed.

-85% of the respondents who lost their mother believe that the reason for the disintegration of the family is due to the absence of the mother at home and the lack of feelings of affection that they felt before.

**Keywords:** family, mother, family cohesion, loss of mother, feeling of motherhood, emotion.

1- مقدمة :

تعتبر الأسرة المدرسة الأولى في بداية حياة الفرد، وهي المنطلق الأول لتنشئته النفسية والاجتماعية، فحسب موراي بوين Murray Bowen صاحب نظرية الأنساق الأسرية، فإن الأسرة بأنها عبارة عن مجموعة من الأفراد الذين يوجد بينهم ترابط سواء كان هذا الترابط عن طريق الدم أو الزواج، ولكل فرد منها دورا يلعبه من أجل الحفاظ على تماسكها وأداء دورها المنوط بها كمؤسسة اجتماعية، ويشير بوين إلى أن طبيعة العلاقة العاطفية القائمة بين أفراد الأسرة تلعب دورا كبيرا في ارتباطهم النسق الأسري ببعضه البعض، فعندما تكون طبيعة هذه العلاقة القائمة بين أفراد الأسرة الواحدة مبنية على المحبة والتعاون، فإن هذا الأمر يساهم في التقليل من الخلافات التي تحدث داخل الأسرة،، ولكل واحد منها يساهم في بناء حلقة التماسك داخل العائلة، كل حسب وظيفته وأهميته في النسق.

وتعتبر الأم أحد أهم مكونات النسق الأسري وعموده الفقري للنسق الأسري، نظر للدور الهام الذي تلعبه في الأسرة، فزيادة عن دورها كربة بيت تقوم بخدمة أفراد الأسرة، في كل ما يترتب من أشغال يومية، فهي الزوجة التي تلي حاجيات زوجها العلائقية، ورعايته، فهي نفس الوقت الأم التي ترعى أبنائها وتسهر على تنشئتهم، تنشئة حسنة، فهي محور الأسرة الذي يركز عليه جميع أفرادها، وهي الخزان العاطفي الذي ينهل منه الجميع زوجا وأولاد، مانحة لهم الحب والحنان والعطف.

ونظرا لمكانة الأم في الأسرة، فقد عظمها الله في محكم تنزيله بقوله تعالى "وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ حَمَلَتْهُ أُمُّهُ وَهْنًا عَلَىٰ وَهْنٍ وَفِصَالُهُ فِي عَامَيْنِ أَنِ اشْكُرْ لِي وَلِوَالِدَيْكَ إِلَيَّ الْمَصِيرُ" (لقمان، الآية 14)، وقوله صلى الله عليه وسلم "الجنة تحت أقدام الأمهات"، فالأم في الأسرة هي المربية والمعلمة والمرشدة، ومصدر الأمان والإطمئنان بالنسبة لأبنائها.

غير أن هناك الكثير من الأسر فقدت فيها الأم لأسباب متعددة، ومن بينها فقدتها بسبب الوفاة،، وباعتبار الأم أحد الحلقات المهمة في سلسلة تماسك النسق الأسري، فإن فقدانها قد يؤدي إلى تصدع هذه الأسر، وتشير الكثير من الدراسات إلى أن فقدان أحد الوالدين في الأسرة، يؤدي إلى بأطفالها إلى انحرافات سلوكية خطيرة، ومن بين هذه الدراسات نجد دراسة، "ديفيد ستيفون وديفيد بيكر" (David St. & David B. 1987)، التي يشير فيه الباحثان إلى أن الأطفال الذين حرموا من والديهما كانا أقل نشاطا من الأطفال الذين لم يحرموا من والديهم. وأن نسبة كبيرة من المنحرفين يأتون من بيوت محطمة أو تتصف بالنزاع الدائم بين الزوجين، أو من بيوت يظهر فيها أحد الوالدين أو كلاهما سوء التوافق الانفعالي. (Jersild, Op., 1957: 285)، كما تشير دراسة (إيمان فوزي سعيد، 1985)، إلى أن فقدان الأم يؤثر سلبا على التوافق النفسي لأبنائها، كما تشير دراسة (نحوي، 2009)، إلى أن فقدان الأم يؤدي إلى آثار نفسية كبيرة وضياح كبير للمراهق.

أمام تعدد الأسر المشتتة في الجزائر، والتي تؤكد عدد القضايا الميراث المتعلق ببيع المنزل العائلي بسبب وفاة أحد الوالدين، والمقدرة بأكثر من 14 قضية تسجل يوميا بالمحاكم الجزائرية (موقع جريدة الشروق اليومي، 2022)، جاءت هذه الدراسة لتسلط الضوء على ظاهرة تشتت الأسر وتفكك والدور الذي قد يلعبه فقدان الأم في ذلك، لنطرح من خلالها التساؤلات التالية:

- هل الأسر التي لم تفقد الأم هي أكثر تماسكا من الأسر التي فقدتها.
- إلى ماذا يعزى تشتت الأسر حسب أفراد العينة التي تشتت أسرها؟

## 2- فرضيات الدراسة:

- نتوقع أن الأسر التي تواجدت بها الأم كانت أكثر تماسكا من الأسر التي فقدت الأم.
- نتوقع ارتفاع نسبة التشتت لدى الأسر التي فقدت الأم بسبب الوفاة.
- نتوقع أن تكون نسبة كبيرة من أفراد العينة التي فقدت الأم، يرون أن سبب تفكك الأسرة الأم يرجع إلى غياب الأم في البيت وانعدام العاطفة التي كانوا يشعرون بها.

3- أهداف الدراسة: تهدف الدراسة الحالية إلى البحث ظاهرة تشتت وتفكك الأسر الجزائرية، محاولين إيجاد تفسير لها، والدور الذي يمكن أن يلعبه عامل فقدان الأم في ذلك، من خلال تحديد اتجاهات أفراد هذه الأسر نحو ذلك.

- 4- أهمية الدراسة: تكمن أهمية الدراسة في تسليط الضوء على ظاهرة تفكك الأسر الجزائرية، وفهم أسبابها، كما أن تلفت انتباه الجهات المعنية، بالأثر الذي يمكنه أن يحدثه فقدان الأم في اهتزاز الأسر وتفككها.

## 5- التعريف بالمصطلحات:

- 1.5- تعريف الأسرة: تعتبر الأسرة ذلك المكون الأساسي والوحدة القاعدية في المجتمع، تتكون من مجموعة من الأفراد تربطهم علاقة طبيعية بينهم، ناتجة عن ارتباط إما عن طريق الدم أو الزواج.
- 2.5- تشتت الأسرة: يقصد في هذه الدراسة بتشتت الأسرة، هي تلك الأسرة التي كان أفرادها يعيشون تحت سقف بيتي واحد وبسبب عوامل متعددة، تفرق أفرادها ولم يعودوا يعيشون معا بعض، واختلت العلاقة التي كان تربطهم ببعض.

## 6- الدراسات السابقة:

- 1.6-دراسة (إيمان فوزي سعيد، 1985): هدفت هذه الدراسة إلى البحث في أثر فقدان الأم على التوافق النفسي للأبناء من الجنسين، حيث أجريت على عينة من 24 طفل من الذين فقدوا الأم منهم 12 ذكر و12 بنت، تتراوح أعمارهم ما بين 9 و5 سنة، واختبار تفهم الموضوع كأداة للدراسة معتمدة على دراسة الحالة كمنهج للدراس، حيث توصلت النتائج إلى أن فقدان الأم له يؤثر سلبا على التوافق النفسي للأبناء من الجنسين. (إيمان، 1985:155)
- 2.6-دراسة (نور الهدى عمر المقدم، 1990): كان الهدف من هذه الدراسة هو البحث في المشكلات السلوكية والتوافق النفسي لدى الأطفال من ذوي الأسر المتصدعة بسبب الطلاق أو تعدد الزوجات في المرحلة الابتدائية، وهي دراسة مقارنة، بين هذه الأسر والأسر العادية، حيث تكونت عينة الدراسة من 352 فرد من الذكور والإناث، منهم 108 طفل من ذوي الأسر المتصدعة بسبب الطلاق أو تعدد الزوجات، و124 طفل من ذوي الأسر العادية، أي التي تكن بها حالات الطلاق، وفقد استخدم الباحث مقياس المشكلات السلوكية للأطفال، واختبار الشخصية للأطفال، ومقياس المستوى الاجتماعي والاقتصادي للأسرة، كأدوات للدراسة، حيث توصلت نتائج الدراسة إلى وجود مستوى عال من المشكلات السلوكية في أبعادها التالية: الكذب، العدوان، السرقة، التخريب، الهروب، لدى الأطفال من ذوي

الأسر المتصدعة بسبب الطلاق أو لتعدد الزوجات، كما بينت الدراسة أيضا أن الأطفال من ذوي الأسر المتصدعة بسبب الطلاق أو تعدد الزوجات كانوا أقل توافقا على المستوى الشخصي أو الاجتماعي مقارنة بغير من أطفال الأسر العادية.

3.6- دراسة (نحوي، 2009): هدفت هذه الدراسة إلى البحث في أثر اليتيم على الحالة الوجدانية والصورة الوالدية لدى المراهق الصورة الوالدية لدى المراهق الذي فقد أحد والديه خلال طفولته الثانية (بين 3 و5 سنوات)، وتم الاعتماد في هذه الدراسة على اختبار الروشاخ وتفهم الموضوع والمقابلة الإكلينيكية كأدوات للدراسة، وأوضحت النتائج أن الآثار النفسية للانفصال والضياع لأحد الوالدين حادة لدى المراهق يتيم الأم أكثر منه لدى المراهق يتيم الأب. (نحوي، 2009: 181)

7- منهج الدراسة: تم الاعتماد في هذه الدراسة على المنهج الوصفي، الذي يرى الباحثان بأنه الأنسب، باعتبار أن الدراسة تهدف إلى وصف وتفسير ظاهرة التشتت الأسري.

8- عينة الدراسة: تم الاعتماد في هذه الدراسة على عينة تتكون من 60 أسرة، منها 30 أسرة يعيش أبنائهم مع الأم و30 أخرى تتكون من نفس العناصر مع فقدان الأم بسبب الوفاة، تم اختيارها بالطريقة غير الاحتمالية العرضية.

9- أدوات الدراسة: تم الاعتماد في هذه الدراسة على استبيان من تصميم الباحثين، أعد لقياس اتجاه أفراد العينة نحو دور الأم في الحفاظ على تماسك الأسرة والحفاظ على العلاقات القائمة بين أفرادها كأداة للدراسة

10- عرض نتائج الدراسة :

1.10- عرض نتائج تشتت الأسر

جدول رقم 01 يوضح نتائج نسب تشتت الأسر حسب نوع الأسرة (فقدت الأم – لم تفقد الأم)

الأسرة	عدد الأسر	عدد الأسر المتشتتة	نسبة التشتت
فقدت الأم	30	27	90%
لم تفقد الأم	30	4	13%

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 01 أعلاه نلاحظ أن عدد الأسر التي فقدت الأم كان عدد الأسر التي تشتتت 27 أسرة، أي بنسبة 90% في حين نجد أن الأسر التي لم تفقد الأم كان عدد الأسر المتشتتة 04 فقط أي بنسبة 13%.

2.10- عرض نتائج أسباب تشتت أسر أفراد العينة

جدول رقم 02 يوضح نتائج أسباب تشتت الأسر حسب نوع الأسرة (فقدت الأم – لم تفقد الأم)

الأسرة	عدد الأسر	فقدان الأم	النسبة	أسباب أخرى	النسبة
فقدت الأم	27	23	85%	4	15%
لم تفقد الأم	4	0	0%	4	100%

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 02 نلاحظ أن 23 من أفراد العينة بالنسبة للأسر التي فقدت الأم رأوا أن سبب تشتت أسرهم يعود إلى فقدان الأم أي بنسبة 85% و 4 لأسباب أخرى، بينما نلاحظ أن من بين 04 أسر مشتتة لم تفقد الأم، أسرة (01) فقط كان سبب تشتتها يعود لفقدان الأم، بينما 75% أرجعوا لأسباب أخرى.

### 11- مناقشة وتحليل النتائج:

1.11- مناقشة الفرضية الأولى: نتوقع أن الأسر التي تواجدت بها الأم كانت أكثر تماسكا من الأسر التي فقدت الأم: من خلال النتائج المتوصل إليها في الجدول رقم 01 نلاحظ أن الأسر التي فقدت الأم كانت نسبة تشتت أسرها تقدر بـ 90%، أي 27 أسرة من بين 30 أسرة فقدت الأم، بينما نلاحظ أن نسبة تشتت الأسر التي لم تفقد الأم كانت 13%، أي بـ 4 أسر من أصل 30 أسر من أفراد العينة، وهذا ما يؤكد تحقق الفرضية، مما يعني أن الأسر التي لم تفقد الأم كانت أكثر تماسكا من الأسر التي لم تفقد الأم، وهذا ما تدعمه دراسة (إيمان فوزي سعيد، 1985)، التي أشارت إلى أن فقدان الأم يؤدي إلى عدم توافق الأبناء نفسيا، حيث أن المعروف عن التوافق النفسي، يشمل التوافق مع الذات، ومع الأسرة، ومع المحيط، وعدم توافق الفرد مع أسرته يؤدي به إلى النفور منها مع التأقلم معها وبالتالي البحث عن بديل آخر عنها، وهذه ما يؤدي إلى تشتتها وتصعد أركانها.

2.11- مناقشة الفرضية الثانية: - نتوقع أن تكون نسبة كبيرة من أفراد العينة التي فقدت الأم، يرون أن سبب تفكك الأسرة الأم يرجع إلى غياب الأم في البيت وانعدام العاطفة التي كانوا يشعرون بها: من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 2 نلاحظ أن نسب تشتت الأسر التي تعوى لفقد الأم بسبب الوفاة كانت تقدر بـ 85% من الأسر المشتتة التي فقدت الأم، و 15% منها يرى أفراد العينة أنها تعزى لأسباب أخرى، في حين نجد أن الأسر التي لم تفقد الأم وحصل بها التشتت وهي نسبة مرتفعة مقارنة بالأسر التي لم تفقد الأم والتي قدرت نسب تشتتها 13% فقط، وأرجعت الأسباب كلها لعوامل أخرى، وهذا ما دعمته دراسة (نور الهدى عمر المقدم، 1990)، التي بينت أن الأسر المتصدعة بسبب الطلاق أي فقدان الأم في البيت بسبب الطلاق، يؤدي إلى مشكلات سلوكية كبيرة لدى الأطفال منها الكذب، السرقة، العدوان، الهروب من المنزل، وهي مشكلات انحرافية خطيرة على تماسك الأسر والتوافق بين مكوناتها كنسق أسري متلاح، كما تدعمه دراسة (نحوي، 2009) التي تؤكد أن فقدان الأم يؤثر بشك حاد على الحالة النفسية للمراهق، وأن يؤدي بشكل كبير لضيق المراهق فاقد الأم. وأي ضيق لأحد أفراد النسق الأسري سيؤدي حتم إلى تشتت الأسرة.

### خاتمة:

لقد تناولت هذه الدراسة بالبحث في الأثر الذي يمكن أن يلعبه فقدان الأم بسبب الوفاة على تشتت الأسر، والتي شملت 60 فردا من أفراد هذه الأسر، في محاولة معرفة اتجاهاتهم نحو فقدان الأم في تشتت أسرهم، حيث بينت نتائجها أن الأم لها أثر كبير في تماسك الأسرة، وأن وفاة الأم يؤدي إلى تشتت هذه الأسر وتفككها، وأمام هذه النتائج يقترح الباحثان ضرورة تكثيف الإرشادات داخل الأسرة الجزائرية وتعزيز دور الأب فيها، كأحد مقومات هذه الأسرة، وضرورة حفاظه على تماسك أسرته، وإبعاد العوامل الأخرى التي يمكن أن تعزز هذا التشتت.

### قائمة المراجع:

- القرآن الكريم.
- نحوي عائشة. (2009). اليتيم وأثره على الحالة الوجدانية والصورة الوالدية لدى المراهقين. مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية – جامعة محمد خيضر بسكرة. (16):181-197
- وهيبه سليمان. (2022). الظاهرة مزقت الأسر الجزائرية والدور أمام الأئمة-14 قضية ميراث أمام المحاكم يوميا. جريدة الشروق اليومي-14/ [https://www.echoroukonline.com/14](https://www.echoroukonline.com/) ، الساعة 10.00 2022
- إيمان فوزي السعيد. (1985). دراسة إكلينيكية لأثر وفاة الأم على التوافق النفسى للأبناء من الجنسين، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية- جامعة عين شمس.
- David L. Stevenson, David P. Baker. (1987). The Family- School Relation and the child's school performance, The society for research in Child Development, 58 (5):1348- 1357.
- Jersild, Arthur Thomas .(1957). The psychology of adolescence, New York : Macmillan.

## تأثير وسائل التواصل الاجتماعي لدى طلبة الجامعة.

## The impact of social media on university students

د. مسعد محمد، جامعة عمارثليجي الاغواط، الجزائر

[mohammed\\_messaad@yahoo.fr](mailto:mohammed_messaad@yahoo.fr)

الملخص:

تهدف الدراسة الحالية إلى معرفة تأثير استخدام مواقع التواصل الاجتماعي على العلاقات العاطفية لدى طلبة الجامعة، حيث تم إجراء الدراسة على عينة عددها (50) طالب وطالبة بجامعة تلمسان وباستخدام مقياس استعمال مواقع التواصل الاجتماعي والعلاقات العاطفية، حيث توصلت نتائج الدراسة الى وجود تأثير استخدام مواقع التواصل الاجتماعي على العلاقات العاطفية لدى طلبة الجامعة.

الكلمات المفتاحية: التواصل الاجتماعي-العلاقات العاطفية-طلبة الجامعة.

## Summary:

The current study aims to know the impact of the use of social networking sites on the emotional relationships of university students, where the study was conducted on a sample of (50) male and female students at the University of Tlemcen and using the measure of the use of social networking sites and emotional relations, where the results of the study concluded that there is an impact of the use of communication sites social influence on emotional relationships among university students.

**Keywords:** social communication - emotional relationships - university students.

مقدمة:

الانفتاح والتطور التكنولوجي الذي يعيشه العالم أثر بشكل كبير على الحياة بمختلف جوانبها الاجتماعية والسياسية والثقافية والنفسية ، ومن بين مجالات التطور التكنولوجي هو وسائل التواصل الاجتماعي او ما يصطلح عليه التكنولوجيا الذكية حيث نجد فيها مختلف التطبيقات التكنولوجية التي يتم تحميلها على اجهزة الحواسيب او الهواتف الذكية فميدان التطبيقات الذكية ميدان للابتكار والابداع ، حيث بات التنافس كبير وواضح في الإبداع في هذا المجال ، ومن بين هذه التطبيقات وسائل التواصل الاجتماعي التي أصبحت متاحة للجميع بدون استثناء مع تغطية شبكة الانترنت فريدا أصبحت هذه التطبيقات تستخدم بشكل يومي ويتم الاعتماد عليها في العمل والدراسة والاحتياجات اليومية بين الاشخاص والهيئات ، ومن بين المجالات التي اصبح استخدامها فيه بشكل هام مجال التواصل وربط العلاقات والبحث عنها بين الاشخاص عبر مايسمى الواقع الافتراضي ، فنجد الكثير يمتلك حسابا على الفاييس بوك او الانستغرام أو الفايبر والواتساب وغيرها من هذه الوسائط التكنولوجية التي تملك مختلف الخائص من عملية التواصل عن طريق الصوت والصورة والكتابة ، ومن بين الفئة التي تمثل شريحة هامة في المجتمع ، فئة الطلبة الجامعيين الذين هم في بداية سن الرشد وانهم في مرحلة انتقالية مهمة من حياتهم على

مختلف الميادين ، سواءا الدراسية والاجتماعية والنفسية ، ومن بين التأثيرات التي نتجت عن استخدام وسائل التواصل الاجتماعي على الحياة هو تأثيرها على الصحة العاطفية لدى الافراد ، ونظرا لخصوصية المرحلة الجامعية ولمعرفة طبيعة ونوع التأثير الذي وقع على الصحة العاطفية جراء استخدام وسائل التواصل الاجتماعي ، ومن هذا التصور الذي يربط المرحلة الجامعية والحالة العاطفية او النفسية عموما لدى الطلبة الجامعيين واستخدامهم لوسائل التواصل الاجتماعي ارتأى الباحث أن يقدم من خلال هذه المداخله مجموعة من التأثيرات التي وقعت على الصحة العاطفية لدى طلبة الجامعة باعتبار الصحة العاطفية مؤشرا في الصحة النفسية ومن أجل ذلك تم طرح الاشكالية التالية:

-هل تؤثر وسائل التواصل الاجتماعي على الحياة العاطفية لدى الطلبة الجامعيين؟

2-فرضيات الدراسة: ومن اجل الاجابة على تساؤلات الدراسة المطروحة تم تبني الفرضيات التالية:

- تؤثر وسائل التواصل الاجتماعي على الصحة العاطفية لدى طلبة الجامعة.

- تتأثر الصحة العاطفية لدى طلبة الجامعة بصورة ايجابية جراء استخدام مواقع التواصل الاجتماعي.

3-أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية الى مجموعة من الاهداف نوجزها فيما يلي:

- معرفة تأثير وسائل التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة.

- الكشف عن نوع وطبيعة التأثير الذي تركه وسائل التواصل الاجتماعي على الصحة العاطفية لدى لبة الجامعة.

- الاطلاع على مضامين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لدى طلبة الجامعة.

- تقييم مستوى تأثير الصحة العاطفية لدى طلبة الجامعة.

4-أهمية الدراسة:

تتمثل أهمية الدراسة الحالية في مجموعة من النقاط وهي كالآتي:

- توجيه القائمين على عملية الارشاد النفسي والاجتماعي في اهمية الصحة العاطفية لدى طلبة الجامعة.

- التوعية والتحسيس بتأثير ونتائج وسائل التواصل الاجتماعي على المجال العاطفي لدى طلبة الجامعة.

- توجيه المهتمين والباحثين بشؤون علم الاجتماع وعلم النفس بالبحث أكثر في مجال الصحة العاطفية لدى طلبة الجامعة.

- اتخاذ نتائج الدراسة كمؤشر من مؤشرات الدراسات المستقبلية في مجال الصحة العاطفية ووسائل التواصل الاجتماعي.

5-التعاريف الإجرائية لمفاهيم الدراسة:

1-5-العلاقات العاطفية:

وهي كل علاقة تربط بين جنسين ذكر وانثى، تكون مصحوبة بتشوق ونشوة نحو الشريك متبادلة او من طرف واحد.

طلبة الجامعة: وهم فئة من الشبابا يزاولون دراستهم بالجامعة.

2-5- وسائل التواصل الاجتماعي: هي عبارة عن تطبيقات الكترونية يتم تحميلها على حواسيب وهواتف ذكية لها استخدامات وخصائص ومميزات.

6- الدراسات السابقة: تناولت العديد من الدراسات في ميدان العلوم الاجتماعية والنفسية موضوع العلاقات العاطفية حيث من بين الدراسات مايلي:

-دراسة ثلجة لموفق (2018): حول العلاقات العاطفية خارج إطار الزواج لدى الشباب الجامعي، حيث هدفت الدراسة إلى معرفة نسبة انتشار العلاقات العاطفية في وسط الشباب الجامعيين، وكذا معرفة اهداف تلك العلاقات ووسائل التواصل الاجتماعي بين الطرفين، على عينة متكونة من (140) طالب وطالبة بجامعة باتنة حيث توصلت نتائج الدراسة ان (81%) من الطلبة الجامعيين يقيمون علاقات عاطفية.

-دراسة العيد حيتامة (2012): حول الزواج والعلاقات العاطفية في الوسط الطلابي، حيث توصلت نتائج الدراسة الى ان التطور التكنولوجي المتسارع في عالم الانترنت ساهم في تغير شكل العلاقات بشكل كبير.

### 7- المفاهيم المتعلقة بالدراسة:

تؤثر العواطف والمشاعر على الكثير من الجوانب في حياتنا، سواء كان بوعي منا أو لاوعي، وتلعب دورًا كبيرًا في التأثير بالسلوك البشري، فقد تقوم أحيانًا باتخاذ القرارات والإتيان بالتصرفات بناءً على مشاعرك أو عواطفك في ذلك الآن. وقد وضع علماء النفس عدّة نظريات وتخمينات سعت لتفسير العواطف الإنسانية وأثرها على النفس البشرية.

بدايةً؛ غالبًا نأ تُعرّف العاطفة في علم النفس على أنها حالة نفسية من الشعور يمكن لها أن تؤدي إلى بعض التغيرات الجسدية والنفسية التي قد تؤثر على فكر وسلوك الفرد. ووفقًا للعديد من علماء النفس فإنّ العاطفة تُعتبر "حالة نفسية معقدة تنطوي على ثلاث مكونات مستقلة؛ تجربة ذاتية، استجابة فسيولوجية، واستجابة تعبيرية وسلوكية."

ترتبط العاطفة بمجموعة من الظواهر النفسية، بما في ذلك المزاج، والشخصية، والطبع، والتحفيزات. ولفهم النظريات المختلفة التي وُضعت لتفسير العواطف والمشاعر، يجب علينا أولاً أن نفهم التفاعلات والتداخلات التي تحدث بين مكوناتها الرئيسية (عبد الرحمان السيد، 1987، ص59).

وتسهيلاً لفهم العواطف بشكل أكبر، حاول الباحثون وعلماء النفس تصنيف أنواع مختلفة من العواطف والانفعالات. ففي عام 1972، اقترح عالم النفس بول إيكمان أنّ هناك ستة مشاعر أساسية تُعدّ عالمية تتشابه بها جميع الثقافات الإنسانية، وهي: الخوف والاشمئزاز والغضب والانداهاش والسعادة والحزن. وفي عام 1999، تمّ توسيع هذه القائمة لتشمل عددًا من المشاعر الأساسية الأخرى، بما في ذلك الارتباك، والإثارة، والازدراء، والخجل، والفخر، والرضا، والتسلية..

هناك ثمانية أبعاد عاطفية أولية: السعادة مقابل الحزن والغضب مقابل الخوف والثقة مقابل الاشمئزاز، والانداهاش مقابل الحدس.

أما خلال الثمانينيات، فقد قدّم روبرت بلوتشيك نظامًا آخر لتصنيف المشاعر يُعرف باسم "عجلة العواطف"، الذي أوضح كيف يُمكن للعواطف والانفعالات المختلفة أن تختلط وتندمج في آنٍ واحد. فاقترح بلوتشيك أن هناك ثمانية

أبعاد عاطفية أولية: السعادة مقابل الحزن والغضب مقابل الخوف والثقة مقابل الاشمئزاز، والاندھاش مقابل الحدس. ثم يمكن الجمع بين هذه المشاعر بطرق مختلفة، فعلى سبيل المثال، قد تتداخل السعادة والحدس لتنتج الإثارة..

وفي حين يعتقد بعض الباحثين أنّ هناك عددًا من المشاعر العالمية الأساسية التي يشعر بها الناس في جميع أنحاء العالم بغض النظر عن خلفيتهم أو ثقافتهم، يعتقد آخرون أنّ العاطفة يمكن أن تكون ذاتية وخاصة للغاية. فكلّ عاطفة هي تجربة فريدة من نوعها تتراوح في شدتها وحدتها وأبعاد أخرى من شخص لآخر. بالإضافة إلى ذلك، نحن لا نعيش دومًا أشكالًا نقية من كلّ المشاعر. فعادةً ما تكون مشاعرنا مختلطة ومتداخلة تبعًا لاختلاف المواقف والحالات التي نتعرّض لها..

يمكن تصنيف النظريات المتعلقة بالعواطف والانفعالات إلى ثلاثة أنواع رئيسية؛ فيسيولوجية وعصبية ومعرفية. ففي حين تشير النظريات الفسيولوجية إلى أنّ ردود الأفعال العضوية داخل الجسم هي المسؤولة عن عواطفنا وانفعالنا، تقترح النظريات العصبية أنّ النشاط داخل الدماغ يؤدي إلى ردود فعل عاطفية. أمّا النظريات المعرفية فتري أنّ الأفكار والنشاطات الذهنية تلعب دورًا أساسيًا في تكوين المشاعر. (منال محمد بن حمد الناصر (2019)، ص112).

**7-1- العلاقات العاطفية في علم النفس:** إن الحب من أعمق المشاعر التي يشعر بها الناس، وتوجد أنواع كثيرة للحب ولكن عادةً ما يعبر عنه على أنه علاقة رومانسية مع شريك أو مجموعة من الناس المتوافقين فكريًا، وبالنسبة لبعض الأشخاص فإن العلاقات الرومانسية من أهم جوانب الحياة التي لها مغزى، كما أنها مصدر عميق لمصطلح الوفاء، كما أن الحصول على علاقة رومانسية ومرضية تحتاج إلى وقت وجهد حتى يصل الشخص إليها، بالإضافة إلى أن تحديد المطلوب من العلاقة وما يمكن توقعه من أحداث وكيفية التواصل مع شريك الحياة هو جانب مهم لاستمرارية العلاقة الجيدة أنواع العلاقات العاطفية في علم النفس إليك أنواع العلاقات العاطفية حسب علم النفس علاقة التعارف تعرف علاقة التعارف على أنها عملية قضاء الوقت مع شخص بقصد التعرف عليه بشكل أفضل والاستمتاع معه، وقد تكون أحيانًا بقصد معرفة ما إذا كان هناك احتمال لبقائها علاقة طويلة الأمد أو مجرد تعارف دون حصول أي توقعات للمستقبل ويشار إليها بمصطلح العلاقة غير الرسمية، ولا يكون مصطلح التواعد مصطلحاً ضمني أو شائع فبعض الأشخاص يستخدمونه للتعبير عن علاقة محددة وملتزمة والبعض الآخر يستخدمه كبداية لاستكشاف علاقة محتملة أم لا. علاقة ملتزمة عبارة عن علاقة تعني أن الشخص في علاقة عاطفية ملتزمة مدى الحياة وهي خاصة بالأزواج، كما أنها تعرف على أنها اتفاق بين شخصين أو أكثر على الاستمرار في العلاقة إلى المستقبل، وتدل هذه العلاقة على التفاهم المستمر معظم الوقت بين الأطراف مع العمل على تنميتها ومواصلة العلاقة للأبد، وقد يختار بعض الأشخاص مصطلح العلاقة الملتزمة في الدلالة على المعارف مثل الصديق أو الصديقة أو الشريك، لا سيما أن الزواج هو أحد أهم العلاقات الملتزمة التي يتعهد فيها الزوجان بالبقاء معًا وتشكيل اتحاد ملزم قانونيًا. علاقة عارضة وهي علاقات غير رسمية والتي قد يتواعد فيها شخصان أو أكثر ويقضون معظم الوقت مع بعضهم في القيام بأنشطة دون توقع حدوث زواج أو أي استمرارية للعلاقة في المستقبل، وهذه العلاقات تعتمد على الظروف كما أنها قصيرة المدى. الموقف يعرف هذا النوع من العلاقات العاطفية على أنه لم يتم تعريفه بصراحة بين الطرفين عن طريق إهمال التحدث عن العلاقة نفسها، وقد يكون لهذه العلاقة الصفات نفسها لأي نوع من أنواع العلاقات العاطفية ولكن الشريكين لم يضعوا تسمية لها عن قصد سواء كان ذلك بهدف تجنب الأمور المعقدة أو لأنهم خائفون من التحدث بها أو لوجود هدف من هذه العلاقة لأحد الطرفين، وقد يكون هذا النوع من العلاقات

رائع بالنسبة لبعض الأشخاص ولكن من الممكن حدوث موقف بينهما يدل على أن العلاقة غير صالحة للاستمرارية. الأخلاقية وهو مصطلح محدد للأشخاص الذين لديهم أكثر من شريك في نفس الوقت، ويتضمن تعدد الزوجات وغيرها، وقد يستخدم الفرد في مثل هذا نوع مصطلح صديق أو شريك وقد لا يستخدمها أبدًا.

## 2-7- مفهوم الصحة العاطفية:

تُعدّ الصحة العاطفية أحد جوانب الصحة النفسية وهي تمثل مدى وعي الفرد بمشاعره الإيجابية والسلبية وقدرته على التعامل السليم معها، حيث أن الأشخاص الأصحاء عاطفيًا يتمتعون بطرق جيدة للسيطرة على مشاعرهم السلبية، وهم يعرفون أيضًا متى يتواصلون مع متخصصين للحصول على المساعدة.

## الصحة العاطفية مرتبطة بالصحة الجسدية

يعد ارتباط الصحة العاطفية بالصحة الجسدية ارتباطًا وثيقًا فإن الأشخاص الذين يعانون من قدر كبير من التوتر والقلق والمشاعر السلبية قد يصابون أحيانًا ببعض المشاكل الصحية الأخرى، وذلك نتيجةً لسلوكيات تتبع تلك الحالة النفسية.

## الصحة العاطفية مرتبطة بالصحة النفسية

ترتبط الصحة العاطفية بالصحة العقلية بل هي جزء منها؛ ولكن الصحة العاطفية ترتبط بشكل أكبر بالتنظيم العاطفي والوعي ومهارات التأقلم، فمن الممكن أن الشخص يعاني من مرض عقلي أو أيام سيئة ولا يزال يتمتع بصحة نفسية جيدة.

وغالبًا ما يكون للأمراض النفسية أسباب أعمق مثل اختلال التوازن الكيميائي أو الصدمة، مما يعني أنه يمكن استخدام وتعلم مهارات التنظيم العاطفي من قبل الأشخاص المصابين أو غير المصابين بمرض نفسي.

## أهمية الصحة العاطفية:

نستنتج مما سبق مدى انعكاس الصحة العاطفة على صحة الجسد، حيث إن العمل على صحتنا العاطفية يؤدي ثمار أهميته على الفرد كالاتي:

### المرونة في الإجهاد

وذلك لأنّ الصحة النفسية الجيدة تكسب الفرد مهارة التعامل مع الضغوطات والسيطرة على الأفكار السلبية بمرونة عالية مما ينعكس إيجابًا على صحة الجسد، والعكس صحيح حيث أظهرت الأبحاث أن الاضطراب العاطفي يجعل الفرد أكثر عرضة للإصابة بالأمراض الجسدية من خلال تأثيره على جهاز المناعة..

علاقات اجتماعية أعمق وأكثر نجاحًا.

وذلك لأن الفرد المتمتع بصحة نفسية جيدة يكون مجهزًا بالمهارات اللازمة لإدارة عواطفه، مما يسهل عليه التواصل مع الآخرين وإظهار المزيد من التعاطف والرحمة..

### ارتفاع احترام وتقدير الذات.

تساعد الصحة العاطفية الجيدة على رؤية الأفضل في نفسك على الرغم من التحديات، وذلك لأن أفكاره ومشاعره تؤثر على الطريقة التي يشعر بها الشخص تجاه نفسه..

الحفاظ على الطاقة.

إن الصحة العاطفية السيئة تستهلك الموارد النفسية وتؤدي إلى الإرهاق والتعب وصرف طاقة الشخص فيما لا يفيد بالمقابل إن امتلاك نظرة إيجابية للحياة تزيد مستوى النشاط والتركيز والتفكير بشكل أكثر وضوحًا فيتم استغلال طاقة الجسم بطريقة هادفة..

### 3-7-العاطفة من منظور تطوري

يرى تشارلز داروين أنّ العواطف تطوّرت لأنها سمحت للأفراد بالتكيف وساعدتهم على البقاء والتكاثر، فمشاعر الحبّ والمودة تقودنا للتزاوج والتكاثر، وتكوين العلاقات الاجتماعية والصدقات، ما يمكننا من الاستمرار بالحياة بشكل أكبر. ومشاعر الخوف تجبرنا على القتال أو الفرار من مصادر الخطر والنجاة، وغيرها الكثير من الأمثلة الشبيهة.

باختصار ووفقًا لنظرية التطور، فالعواطف موجودة لأنها تخدم أدوارًا تكيفيّة، فهي تحفز الأفراد على الاستجابة بسرعة للمحفزات البيئية، مما يساعد على تحسين فرص النجاح والبقاء على قيد الحياة.

### 8-النظريات المفسرة:

#### 1-8-نظرية جيمس - لانج:

تُعتبر هذه النظرية والتي وضعها العالم الأميركي ويليام جيمس والعالم الدنماركي كارل لانج كلٌّ بمفرده من أقدم النظريات التي وُضعت لتفسير العواطف والانفعالات. وتنص على أنّ الانفعالات هي نتاج تغيرات فسيولوجية في الجسم، فنحن سعداء لأننا نضحك وليس العكس.

تشير هذه النظرية إلى أنّ الانفعال العاطفي يحدث عندما يتعرّض الجسم لمحفّز خارجي والذي بدوره يؤدي إلى رد فعل فسيولوجي

لنفترض أنّك تمشي في غابة ورأيت ذئبًا، فعليًا فردة الفعل المتوقعة هي أنّ جسمك قد يرتجف وربما تتسارع نبضات قلبه بشكل واضح. وفقًا لنظرية جيمس-لانج فإنّ ردود فعلك الجسديّة "الارتعاش وتسارع نبضات القلب"، هي السبب في شعورك بالخوف. بكلماتٍ أخرى: أنت خائف لأنك ترتجف، لا العكس..

#### 2-8-نظرية سكاشر-سينجر:

تُعدّ هذه النظرية على التفسيرات المعرفيّة والإدراكية للعواطف والانفعالات، وتشير إلى أنّ الإثارة الفسيولوجية تحدث أولًا، ثم يقوم الفرد بتحديد السبب وراء هذه الإثارة لتسميته بمسّى العاطفة أو الانفعال. أي أنّ المحفّر

والتأثير الخارجي يؤدي إلى استجابة فسيولوجية ثم يعمل الدماغ على تفسيرها وترجمتها إدراكياً ومعرفياً تحت مسعى العاطفة..

### 3-8-نظرية التقييم المعرفي:

غالبًا ما يشار إلى هذه النظرية باسم "نظرية لازاروس" تبعًا لرائدها ريتشارد لازاروس والذي ميّز 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. (مريم لواطى، سعاد حمادوش (2018)، ص56)..

ووفقًا لهذه النظرية، فيجب أن نفكر أولاً قبل أن نتعرض لعاطفة أو انفعال ما. وبكلماتٍ أخرى، فإن ترتيب الأحداث كما ترى هذه النظرية يحدث كالآتي: مؤثر خارجي يليه تفكير به ثم تحفيز الاستجابة الفسيولوجية والعاطفة بشكل متزامن وبوقتٍ واحد.

9-تعريف العلاقة الاجتماعية: عبارة عن سلوكيات فردية أو جماعية وأفعال متبادلة يتحقق من خلالها التفاعل الاجتماعي، حيث تعتبر وسيلة أو أداة لتلبية الرغبات وسد الاحتياجات بين أفراد المجتمع. وتفيد تلك العلاقات في تطوير دور الإنسان وفعاليتها في المجتمع الواحد، حيث إن وسائل التواصل أصبحت أكثر سهولة واستخداماً من قبل فئة كبيرة من الأشخاص في المجتمع. أهمية العلاقات الاجتماعية يعتبر الإنسان كائن اجتماعي بطبعه ولذلك فإن تكوين العلاقات في المجتمع بين الأشخاص شيء ضروري وهام في حياته .

### 10-القيم الاجتماعية:

تعدّ القيم من أهم الركائز التي تُبنى عليها المجتمعات، وتقام عليها الأمم، وتتعلق القيم بالأخلاق والمبادئ، وهي معايير عامّة 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 أنّ هناك سبب لتعزّيها وبنائه.

### 11- تعريف التطبيقات الذكية:

يشير مفهوم التطبيقات الذكية بأنها برامج تصمم بواسطة مجموعة برمجيات إلكترونية، تثبت على الأجهزة النقالة والحواسيب المحمولة والمكتبية، ويرى حميص بأنها " برامج تصممها الشركات المصنعة للهواتف أو الشركات المقدمة لخدمة الهاتف أو شركات أخرى متخصصة في صناعة التطبيقات، ويقوم المشترك بتنزيلها على هاتفه متاجر شركات الهواتف العالمية على حسب نوع نظام تشغيل الهاتف" (حميص:2013م). وتتاح تلك التطبيقات الذكية على العديد من الأجهزة الإلكترونية مثل: أجهزة الكمبيوتر المحمولة واللوحية، بالإضافة إلى الأجهزة المكتبية الحديثة وأجهزة الهواتف النقالة المدعومة بأنظمة التشغيل البرمجية Windows-iOS-Android، وغيرها من أنظمة التشغيل الشهيرة الخاصة بالشركات المصنعة لتلك التطبيقات.

## 11-1-الفايسبوك:

هو أحد مواقع التواصل الاجتماعي الذي يساعد على تكوين عالقات بين المستخدمين حيث يساعد على التبادل، سواء تبادل المعلومات أو نقاشات أو حوار بين الأفراد وقد يتجاوز التبادل ذلك إلى مقاطع فيديو والصور، كما يمنح المستخدمين إمكانية التعليق، ورغم أن هذا كله يتم في عالم افتراضي، فهو إذا موقع يستخدمه الأفراد مجاناً يمكن من خلاله إضافة أصدقاء والتعرف عليهم بعد الموافقة على طلب الصداقة وحينها يمكن إرسال إليهم وعلى الرغم من أن موقع الفيس بوك بدأ بسيطاً إلا أنه اليوم أصبح من أكثر المواقع الإلكترونية زيارة. ويعرف أيضاً أنه موقع الكتروني للتواصل الاجتماعي، أي أنه يتيح عبه للأشخاص العاديين والاعتباريين (كالشركات) مكانته عبر أدوات الموقع للتواصل مع أن يبرز نفسه وأن يع أشخاص آخرين ضمن نطاق ذلك الموقع أو عبر التواصل مع مواقع تواصل أخرى، وإنشاء روابط تواصل مع الآخرين.. ( إبراهيم بعزيم،

## 11-2-الواتساب:

يُعد الواتس آب (WhatsApp) تطبيق مراسلة مجاني، ومتاح على جميع الهواتف الذكية، فهو يستخدم الاتصال بالإنترنت الخاص بالهاتف، ل يتيح للمستخدم الاتصال، والتواصل بالأصدقاء والعائلة، ويمكن من خلاله إرسال الرسائل النصية، وإجراء المكالمات، والصور، ومقاطع الفيديو، والرسائل الصوتية، حيث يعمل التطبيق بشكل أساسي على دمج خدمات المراسلة التقليدية، والوسائط الاجتماعية والهاتف الخاص بالمستخدم، من أجل نظام مراسلة شامل تماماً، بالإضافة إلى خاصية الأمان.

mawdoo3.com

## 11-3-الفايبر:

هو تطبيق يعمل على الهواتف الذكية متعدد المنصات (اندرويد، بلاك بيري، ويندوز فون، سيمبيان، سيريز 40، ويندوز ، ios وماك، ونوكيا) يتيح للمستخدمين المراسلة الفورية وإجراء مكالمات هاتفية مجانية وإرسال رسائل (نصية، صور، فيديو، صوت) بشكل مجاني إلى أي شخص لديه هذا البرنامج، وهو من تطوير شركة فاير ميديا يعمل على شبكات الجيل الثالث 3G والشبكات اللاسلكية WiFi على حد سواء. يتوفر البرنامج بـ 10 لغات من بينها اللغة العربية.

<https://adlat.net/showthread.php?t=227176>

## 11-4-الانستغرام:

يُعرف الإنستغرام بأنه أحد منصات التواصل الاجتماعي التي تُعنى بتحرير ورفع الصور ومقاطع الفيديو من خلال منشورات يتم نشرها عبر حساب المستخدم على هذه المنصة، كما يسمح الإنستغرام بمشاركة تلك الصور ومقاطع الفيديو بسهولة عبر منصات التواصل الاجتماعي الأخرى كالفايسبوك وتويتر. يعرض الإنستغرام محتوى حساب

المستخدم بتنسيق موجز يُمكن استعراضه من خلال التمرير إلى الأسفل، ويُمكن استخدام منصة التواصل الاجتماعي هذه من خلال تطبيق خاص بالهواتف المحمولة أو من خلال موقع إلكتروني مُتوافر على شبكة الإنترنت يُمكن الوصول إليه عبر النقر على الرابط الآتي: اضغط هنا. تجدر الإشارة إلى أنّ استخدام الإنترنت من خلال موقعه الإلكتروني يُعتبر استخداماً محدوداً حيث لا يُمكن من خلاله القيام ببعض العمليات الأساسية المُتوافرة كتحميل الصور والفيديوهات ومُشاركتها مع المُستخدمين .

### 11-5-التيلغرام:

هو برنامج يستخدم في التواصل والتراسل بشكل فوري، ويتيح العديد من الإمكانيات مثل إرسال الملفات ومختلف الوسائط، إضافة إلى إجراء المكالمات الصوتية أو بالفيديو. تم إنشاؤه في البداية في أغسطس (غشت) 2013، ثم تم تطويره فيما بعد من خلال عدة إصدارات وإضافة العديد من الإمكانيات الحديثة التقنية والأمنية.

[www.new-educ.com](http://www.new-educ.com)

### 12-إجراءات الدراسة:

12-1-عينة الدراسة: تمثلت عينة الدراسة في طلبة جامعة أبي بكر بلقايد تلمسان ، ومن كلا الجنسين ذكور وإناث حيث تم اختيارهم بطريقة عشوائية بسيطة ، ومن مختلف تخصصات العلوم الإنسانية والاجتماعية ، حيث بلغ عددهم (40) طالب وطالبة.

12-2-المنهج المستخدم في الدراسة: تم استخدام الأسلوب الاحصائي في معالجة بيانات الدراسة تمثلت في حساب النسب المئوية والتكرارات.

13-أدوات الدراسة: تم الاعتماد على الأدوات الأساسية في جمع المعطيات والمعلومات حول متغيرات الدراسة وهي كالتالي:

13-1-المقابلة: قام الباحث بإجراء عدة مقابلات مع أفراد عينة الدراسة حول موضوع الدراسة حيث تم جمع معلومات وافية من اجل توظيفها في نتائج الدراسة وتحري الكثير من الدقة حتى تكون النتائج أكثر مصداقية للأهداف المتوخاة من الدراسة.

13-2-الملاحظة: أثناء القيام بالمقابلة تم رصد كثير من ملاحظات على أفراد العينة نظرا لطبيعة موضوع الدراسة حيث تغذية راجعة وإثارة الكثير من استفسارات عن خلفية الدراسة.

### 13-3-الاستمارة:

قام الباحث بتصميم يهدف الى قياس تأثير استخدام وسائل التواصل الاجتماعي على العلاقات العاطفية لدى طلبة الجامعة يتضمن (24) عبارة والبدائل الإجابة بنعم وأحيانا ولا حيث تم توزيع استمارات على كل افراد العينة

#### 14-نتائج الدراسة:

الجدول رقم (01): يبين نتائج إجابات أفراد العينة حول امتلاك حساب عبر وسائل التواصل الاجتماعي المختلفة.

المجموع	لا	أحيانا	نعم	بدائل الاجابات
100%	00	00	50	التكرارات
	00	00	100%	النسبة

يتبين من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (01) أن كل أفراد العينة يمتلكون حسابات مفعلة من وسائل التواصل الاجتماعي المختلفة.

الجدول رقم(02): يمثل توزيع أفراد العينة حسب الجنس.

المجموع	والاناث	الذكور	الجنس
100%	27	23	التكرارات
	54	46	النسبة

يتبين من الجدول رقم(02) أن نسبة أفراد العينة من الإناث تفوق الذكور.

الجدول رقم (03): يمثل توزيع أفراد العينة حول إقامة علاقات عاطفية عبر وسائل التواصل الاجتماعي.

المجموع	الاناث	الذكور	الجنس
100%	13	37	التكرارات
	26	74	النسبة

يتبين من خلال النتائج الموضحة في الجدول نسبة إقامة علاقات عاطفية عن طريق وسائل التواصل الاجتماعي من حيث الذكور والإناث في حين نسبة البحث عن العلاقات العاطفية عبر وسائل التواصل الاجتماعي للذكور فاق نسبة الاناث .

الجدول رقم(04): يمثل توزيع إجابات أفراد العينة حول تأثير وسائل التواصل الاجتماعي على الصحة العاطفية

المجموع	الاناث	الذكور	الجنس
100%	38	12	التكرارات
	76	24	النسبة

يوضح نتائج الجدول نسب إجابات أفراد العين حول تأثير وسائل التواصل الاجتماعي على الصحة العاطفية.

الجدول رقم (05): يمثل توزيع أفراد العينة على تأثير وسائل التواصل الاجتماعي على العلاقات العاطفية

المجموع	والاناث	الذكور	الجنس
100%	33	17	التكرارات

النسبة	34	66
--------	----	----

يتبين من خلال نتائج الجدول النسب المثوية لتأثير وسائل التواصل الاجتماعي على العلاقات العاطفية بين الذكور والإناث.

## 15- تفسير نتائج الدراسة:

بعد معالجة نتائج الدراسة تم التوصل إلى انه توجد علاقة إيجابية مرتفعة في تأثير استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لدى افراد عينة الدراسة والمتمثلة في طلبة الجامعة ، حيث تبين أن طلبة الجامعة يستخدمون وسائل التواصل الاجتماعي في بناء وتكوين علاقات عاطفية حيث يقضون الكثير من وقتهم في المحادثات الإلكترونية مع الآخرين وبصفة يومية مما انعكس على سلوكياتهم اليومية سواء الدراسية والمتمثلة في الغياب عن الدروس خاصة الصباحية منها أو حتى مواصلة المحادثات أثناء حصة الدراسة ، القلق وعدم الشعور بالارتياح ، ربط الكثير من العلاقات عبر وسائل التواصل الاجتماعي ، نتج عنه ما يسمى بالإدمان العاطفي ، فمن خلال تحليل نتائج الدراسة نجد الكثير من الطلبة الجامعيين يمتلكون حسابات خاصة على مختلف مواقع التواصل الاجتماعي، ويستخدمونها لمختلف الأغراض ومنها الشخصية التي تربط بين تكوين علاقات مع الآخرين ومن مختلف الثقافات والبلدان عبر انحاء العالم ، ويتبادلون الاحاديث والحياة الشخصية بينهم ويكونون علاقات صداقة فيما بينهم ، حيث يتواصلون معهم بشكل يومي مما اثرت هذه الوسائط التكنولوجية على الحياة العاطفية لدى الطلبة ، فيشعرون بنوع من الارتياح والنشوة الانفعالية عند التواصل مع الآخرين وبشكل مستمر ويومي ، حتى انه اذا تأخر الشخص الذي اعتاد التواصل معه في الرد او الاتصال به يخلق لديه نوع من القلق والازعاج وعدم الشعور بالراحة ، فالفترة العمرية التي يعيشها الطلبة في الجامعة والتي في اغلبها تتراوح بين (18-25) سنة هي مرحلة مهمة وانتقالية في حياتهم مما يدفع بهم في استغلال وسائل التواصل الاجتماعي في بناء العلاقات العاطفية والتواصل مع الآخرين ، حيث اصبح الاعتماد عليها بشكل اساسي في مختلف الوضعيات والاحتياجات اليومية ، الا انه نجد بعض الاتجاهات السلبية في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي ، حيث من خلال المقابلات مع أفراد عينة الدراسة صرحوا لنا بعض الحالات أنهم وقعوا ضحية نصب واحتيال وكذا خيبات أمل اثرت على عدم الوثوق فيها وانها مضيعة للوقت وجل العلاقات عبرها هي مزيفة ولا تصلح وان العلاقات العاطفية التي هي في الواقع ليس نفسها في المواقع وحتى عملية التواصل يشوبها الكثير من التأويلات وسوء الفهم مما تؤثر بشكل كبير على العلاقات بين الافراد ، كما أن بعض الفئة منأفراد عينة الدراسة يرون انهم يستخدمون وسائل التواصل الاجتماعي ولكن بشروط معينة وانهم لا يتواصلون مع الاشخاص خارج دائرة معارفهم ويعتبرون ان هذه الاخيرة تؤثر بشكل كبير على العلاقات العاطفية ، حيث انهم يستخدمونها في التواصل مع اصدقائهم والشعور بالمتعة في الحديث وتمضية الوقت وسهولة التواصل والتواجد في كل الاوقات ولكن وجب تقييدها لان لها سلبيات اخرى ، تتمثل في العزلة والانطواء والبعد عن الآخرين ومضيعة الوقت وتأخير الواجبات الدراسية والعملية وعدم انجازها ، تأثير وسائل التواصل الاجتماعي على الحياة العاطفية في الكثير من الاحيان يجعل الطرفين في وضعية تأزم ومشاكل ويلومونه على عدم التواصل معهم كما اعتادوه وبالتالي كثرة الخلافات بينهم ، التضييق على الاخر في عملية التواصل وهذا ما صرحت به بعض الحالات من ضمن افراد عينة الدراسة ، ان خطيبتها طلب منها كلمة السر الخاصة بها مع تحديد الوقت والاشخاص الذين يمكنهم التواصل معهم واخرى تصرح بعدم

ترك الحرية والغاء الحساب لأن لديه فكرة وتشوه معرفي في ان استخدام وسائل التواصل الاجتماعي يفتح المجال لكل الاحتمالات وسيؤثر على العلاقات العاطفية وينتابها الشك والغيرة الدائمة مما ينتج عنه الانفصال ، كما نجد بعض الحالات التي كان استخدام وسائل التواصل الاجتماعي فيها من اسباب الطلاق والتفكك الاسري ،

#### خاتمة:

من خلال ما تم التطرق اليه في هذه الدراسة يتبين ان تأثير استخدام وسائل التواصل الاجتماعي على العلاقات الاجتماعية والصحة العاطفية عموما واصبحت واقع فرض نفسه في المجتمع واصبح لها انعكاسات نفسية واجتماعية بشقيها الايجابي والسلبي ولذا بات جليا مواجهة الواقع وتبني استراتيجيات واساليب صحية ووقائية حتى نضمن سلامة الصحة النفسية والعاطفية والعقلية للناشئة.

#### توصيات واقتراحات:

- \* التمسك بالمشاعر الإيجابية لفترة أطول وتقدير الأوقات الجيدة مما يجعل الشخص يبدو مشرقاً مقبلاً على الحياة.
- \* الحد من التوتر السلبي والتعامل مع التحديات على أنها فرصة للاندفاع نحو الأفضل..
- \* الحصول على قسط كافي من النوم..
- \* تعامل مع الخسارة سواء كانت بفقد عزيز أو خسارة مادية على نحو إيجابي بدعم من العائلة والأصدقاء.
- \* تقوية الروابط الاجتماعية الجيدة.
- \* التحسيس بأهمية المحافظة على القيم الاجتماعية الموروثة لأنها تشكل الهوية الاجتماعية والوطنية.
- \* ضرورة المحافظة على النمط التقليدي في التواصل والحوار.
- \* الاهتمام بالرعاية النفسية للأبناء مع المراقبة الوالدية لهم.
- \* تنمية الوازع الديني للحفاظ على القيم النبيلة.
- \* اجراء دراسات حول إيجاد حلول علاجية في حالة الإدمان.
- \* الحفاظ على الصحة النفسية والبدنية.

#### المراجع:

- \* إبراهيم بعزیز. 2012 تكنولوجيا الاتصال الحديثة وتأثيراتها الاجتماعية والثقافية. ط6. دار الكتاب الحديث. القاهرة، مصر.
- \* العيد حيتامية (2021)، الزواج والعلاقات العاطفية في الوسط الطلابي مجلة معارف، المجلد 6 العدد 02.
- \* تلجة لموفق (2018)، العلاقات العاطفية خارج اطار الزواج لدى عينة من الشباب الجامعيين العازبين ،مجلة العلوم الانسانية ، جامعة ام البواقي ، العدد 09.

\*حسام الدين فياض 2016، العلاقات الاجتماعية، متاح على الرابط المباشر (-) الساعة في 28/06/2017 يوم -  
14 ص ص15-1915 <https://tobe.blogspot.com>

\*[دليو فضيل، 2010، التكنولوجيا الجديدة للإعلام والاتصال، دار الثقافة، للنشر والتوزيع، الأردن.](#)

\*مريم لواطى، سعاد حمادوش، 2018، استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وتأثيره على العلاقات الأسرية للأستاذ الجامعي، دراسة ميدانية على عينة من أساتذة كلية العلوم الاجتماعية، مذكرة ماستر، كلية العلوم الاجتماعية، جامعة جيجل، الجزائر.

\*منال محمد بن حمد الناصر 2019، تأثير وسائل التواصل الاجتماعي على العلاقات الاجتماعية والأسرية لدى طلبة الجامعة السعودية الالكترونية بمدينة الرياض، مجلة البحث العلمي في التربية، العدد 20.

مختار جلوي، الآثار الناجمة عن استخدام شبكات التواصل الاجتماعي قراءة في بعض الآثار النفسية والاجتماعية والصحية، مجلة دفاتر المتوسط، جامعة باتنة1 العدد السادس، الجزائر.

\*عبد الرحمن محمد السيد، 1987، الزواج والعائلة التحليل النفسي والاجتماعي للعلاقات الاسرية، مركز الاستشارات السلوكية، الكويت.

## ممارسة الرياضة وتأثيرها على الصحة النفسية لدى طلاب الجامعة

(دراسة فارقية بين الممارسين للرياضة وغير الممارسين لها)

### Exercising and its effect on mental health among university students

#### Differential study between sports practitioners and non-) practitioners of it

أ.د. كريمة مقاوسي، جامعة باتنة1، الجزائر

[karima.mekaoussi05@gmail.com](mailto:karima.mekaoussi05@gmail.com)

د. جهيدة سعد العايب، جامعة الوادي، الجزائر

ملخص:

هدفت الدراسة الى محاولة الكشف عن تأثير ممارسة الرياضة على الصحة النفسية لدى طلاب الجامعة، حيث تكونت العينة من 79 طالب جامعي وذلك بتطبيق استبيان الصحة النفسية للتحقق من الفرضيات التالية: الفرضية العامة: - لممارسة الرياضة أثر على تحقيق الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة الممارسين وغير الممارسين للرياضة.

الفرضيات الفرعية:-توجد فروق بين الممارسين وغير الممارسين للرياضة في تحسين الرضا عن الذات لدى طلبة الجامعة.

-توجد فروق بين الممارسين وغير الممارسين للرياضة في تحسين الشعور بالارتياح مع الآخرين لدى طلبة الجامعة.

-توجد فروق بين الممارسين وغير الممارسين للرياضة في تحسين القدرة على مواجهة مطالب الحياة لدى طلبة الجامعة.

-توجد فروق بين الممارسين وغير الممارسين للرياضة في تحسين السلامة النفسية لدى طلبة الجامعة.

وخلصت الدراسة الى أن ممارسة الرياضة اثر على تحقيق الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة الممارسين وغير الممارسين للرياضة.

الكلمات المفتاحية: ممارسة الرياضة، الصحة النفسية ، الطلبة الجامعيين.

#### Abstract:

The study aimed to try to reveal the effect of exercise on the mental health of university students,

The sample consisted of 79 university students, And by applying the mental health questionnaire to verify the following hypotheses:

General hypothesis: Exercising has an impact on achieving mental health among university students who are practicing and non-practising in sports.

Sub-hypotheses: There are differences between practitioners and non-practitioners of sports in improving the self-satisfaction of university students.

- There are differences between practitioners and non-practitioners of sports in improving the feeling of comfort with others among university students.

- There are differences between practitioners and non-practitioners of sports in improving the ability to face life demands among university students.

- There are differences between practitioners and non-practitioners of sports in improving psychological safety among university students.

The study concluded that exercise had an impact on achieving mental health among university students who practiced and who did not practice sports.

**Keywords:** exercise, mental health, university students.

#### 1- إشكالية الدراسة:

يعتبر الوصول إلى تحقيق الاطمئنان والتوافق النفسي والاجتماعي من بين ما تصبو إليه أهداف الصحة النفسية، علماً بأن هذه الأخيرة لا يلغي خلوها من المشاكل النفسية، إذ نجد من بين الأفراد الأكثر عرضة للمشكلات النفسية والاجتماعية والاقتصادية الطلبة الجامعيين باعتبارهم يتعايشون مع مرحلة دراسية تكوينية انتقالية مختلفة عن باقي الأطوار التعليمية فيها كثير من الضغط التكويني والنفسي والمجتمعي هذا من جهة، ومع ما يفرزه وما يفرضه نظام التعليم العالي والبحث العلمي من تغييرات على الطلبة الجامعيين في الشخصية والتعاملات والنظرة للذات الشخصية والأكاديمية والأسرية والاجتماعية والمهنية من جهة أخرى، الأمر الذي يؤدي إلى ظهور مشكلات نفسية مختلفة.

وفي ظل ما يعيشونه من ضغوطات داخلية وخارجية تجعلهم يبحثون عن حلول تنفيذية توافقية لإنجاز متطلباتهم التكوينية الجامعية وإثبات ذواتهم وتقديرها، ولجأ بعضهم لممارسة الرياضة إذ تساهم في خفض الاضطرابات النفسية خاصة وتحسين صحتهم النفسية في ظل الظروف الاقتصادية والاجتماعية والبيداغوجية التي يعيشها طلبة الجامعة الممارسين وغير الممارسين للرياضة من بطالة وانخفاض المستوى المعيشي وغيرها.

وللممارسة الأنشطة البدنية والرياضية وقع نفسي وتربوي ومعرفي وسلوكي واجتماعي وجسمي إيجابي فالصحة الرياضية النفسية عملة متعددة الفوائد تعمل لشحن همم الطلبة الجامعيين والدفع قدماً بقدراتهم ومهاراتهم الكامنة منها والجلية وتحقيق الاتزان النفسي حيث تتكون لديهم روح المسؤولية وتحسن علاقاتهم الاجتماعية كما تفيد في امتصاص الطاقة الزائدة الموظفة سلبياً مما يساهم في تخفيض الاضطرابات النفسية والوصول إلى التوافق

العام ومنه تتحقق الصحة النفسية، وكما يتضح أيضا من خلال الأدب النظري لنتائج الدراسات السابقة أن لممارستها تأثيرات نفسية عدة كإكتساب الحاجة إلى تحقيق أهداف عالية لأنفسهم ولغيرهم، الاتسام بالانضباط الانفعالي والطاعة واحترام السلطة، إكتساب مستوى رفيع من الكفاءات النفسية المرغوبة مثل: الثقة بالنفس، الاتزان الانفعالي، التحكم في النفس، انخفاض التوتر، انخفاض في التعبيرات العدوانية.

(بوعزيز وآخرون، 2015، 96-98)

وفي ضوء ما تقدم فإن الدراسة الحالية تهدف إلى الإجابة على التساؤل العام: هل لممارسة الرياضة أثر على تحقيق الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة الممارسين وغير الممارسين للرياضة؟  
كما تم طرح التساؤلات الفرعية التالية:

- هل توجد فروق بين الممارسين وغير الممارسين للرياضة في تحسين الرضا عن الذات لدى طلبة الجامعة؟
- هل توجد فروق بين الممارسين وغير الممارسين للرياضة في تحسين الشعور بالارتياح مع الآخرين لدى طلبة الجامعة؟
- هل توجد فروق بين الممارسين وغير الممارسين للرياضة في تحسين القدرة على مواجهة مطالب الحياة لدى طلبة الجامعة؟
- هل توجد فروق بين الممارسين وغير الممارسين للرياضة في تحسين السلامة النفسية لدى طلبة الجامعة؟

## 2- فرضيات الدراسة:

1-2- الفرضية العامة: - لممارسة الرياضة أثر على تحقيق الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة الممارسين وغير الممارسين للرياضة.

## 2-2- الفرضيات الفرعية:

- توجد فروق بين الممارسين وغير الممارسين في تحسين الرضا عن الذات لدى طلبة الجامعة.
- توجد فروق بين الممارسين وغير الممارسين في تحسين الشعور بالارتياح مع الآخرين لدى طلبة الجامعة.
- توجد فروق بين الممارسين وغير الممارسين في تحسين القدرة على مواجهة مطالب الحياة لدى طلبة الجامعة.
- توجد فروق بين الممارسين وغير الممارسين في تحسين السلامة النفسية لدى طلبة الجامعة.

## 3- أهداف الدراسة: تتمثل أهداف الدراسة الحالية فيما يلي:

- معرفة مدى أثر ممارسة الرياضة على تحقيق الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة الممارسين وغير الممارسين للرياضة.

- معرفة مدى مساهمة ممارسة الرياضة في تحسين أبعاد الصحة النفسية لطلبة الجامعة الممارسين وغير الممارسين للرياضة، والمتمثلة في: الرضا عن الذات، الشعور بالارتياح مع الآخرين، القدرة على مواجهة مطالب الحياة، والسلامة النفسية.

- المقارنة بين طلبة الجامعة الممارسين وغير الممارسين للرياضة في ممارسة الرياضة وأثرها على تحقيق الصحة النفسية.

#### 4- أهمية الدراسة: تتمثل في:

-موضوع الدراسة يعتبر حلقة وصل بين الصحة الجسدية والصحة النفسية لدى الطالب الجامعي.

-يكتسب متغير الصحة النفسية أهمية بالغة باعتباره مؤثرا على كل المجالات الحياتية لدى طلبة الجامعة.

-أهمية تناول المزدوج للعنتين في هذه الدراسة لمعرفة الفروق بين الممارسين وغير الممارسين للرياضة في أثرها على الصحة النفسية.

-تعتبر الدراسة إضافة علمية في مجال الدراسة.

#### 5- التعاريف الإجرائية لمتغيرات الدراسة: تتمثل متغيرات الدراسة وضبطها الإجرائي في ما يلي:

1-5- ممارسة الرياضة: تتمثل في قيام طلبة الجامعة ببذل مجهودات رياضية وذلك من خلال التمرن والتدريب على أي نشاط رياضي مهما كان نوعه.

2-5- الصحة النفسية: هي قدرة الفرد على إحداث نوع من التوازن بين المتطلبات الداخلية الذاتية والبيئة الاجتماعية الخارجية ومواجهة متطلبات الحياة بفعالية، وهو ما تعكسه أبعاد الصحة النفسية وهي: الرضا عن الذات، الشعور بالارتياح مع الآخرين، القدرة على مواجهة مطالب الحياة، والسلامة النفسية لدى طلبة الجامعة، وذلك من خلال مقياس الصحة النفسية

#### 6- الدراسات السابقة:

دراسة الموضوع الذي تناولته الدراسة الحالية اقتضى الاطلاع على بعض الدراسات السابقة التي لها علاقة به وقد تم الوقوف على بعض الدراسات ذات الصلة به بشكل مباشر أحيانا في متغيري الدراسة وعينة الدراسة وبشكل غير مباشر أحيانا في ظل قلة الدراسات السابقة، ومن بين تلك الدراسات:

- دراسة بوعزيز وآخرون (2015): هدفت إلى معرفة انعكاسات الممارسة الرياضية على الصحة النفسية لدى 316 من تلاميذ المرحلة الثانوية ببعض ثانويات ولاية معسكر والذين تم اختيارهم بطريقة عشوائية، كما تم تطبيق المنهج الوصفي وتطبيق استبيان التوافق النفسي، توصلت الدراسة إلى أن لممارستها تأثيرات نفسية عدة كالتساب الحاجة إلى تحقيق أهداف عالية لأنفسهم ولغيرهم، الاتسام بالانضباط الانفعالي والطاعة واحترام

السلطة، إكساب مستوى رفيع من الكفاءات النفسية المرغوبة مثل: الثقة بالنفس، الإتزان الانفعالي، التحكم في النفس، إنخفاض التوتر، إنخفاض في التعبيرات العدوانية. كما أن للمجهود البدني المنتظم آثارا إيجابية على حالة الأشخاص الذين يعانون من اضطرابات نفسية. (بوعزيز وآخرون، 2015، 96)

- دراسة الشبول وآخرون (2016): هدفت الدراسة إلى التعرف على تصورات طلبة الصف العاشر الأساسي في محافظة إربد حول أثر ممارسة الأنشطة الرياضية في تطوير الجوانب الصحية والنفسية والاجتماعية والعلمية لديهم واتباع المنهج الوصفي التحليلي تم تطبيق الاستبانة على 322 طالبا بالطريقة العشوائية، وأظهرت النتائج أن تصوراتهم جاءت ضمن درجة تقدير كبيرة ووجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور، وعدم وجود فروق تعزى لمتغير مكان السكن والمعدل التراكمي. (الشبول وآخرون، 2016، 242-228)

- دراسة سلامي (2018): تناولت أثر حصة التربية البدنية والرياضية على التوافق النفسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية واتباع المنهج الوصفي طبقت في 3 ثانويات على 250 تلميذ حيث أختيرت العينة بطريقة عشوائية وتطبق اختبار التوافق النفسي وتوصلت النتائج إلى أن النشاط البدني الرياضي يؤثر إيجابيا على درجة التوافق النفسي لتلاميذ المرحلة الثانوية الممارسين، مقارنة بغير الممارسين. (سلامي، 2018، 2-137)

- دراسة بن عثمان (2019): بحثت في معرفة دور النشاط البدني الرياضي (الأيروبيك) على الصحة النفسية لدى المرأة الممارسة حيث أستخدم المنهج الوصفي وتطبيق الاستبيان على 30 امرأة تم إختيارها بطريقة عشوائية، تم التوصل إلى أن للنشاط البدني الرياضي دور كبير في تحقيق الصحة النفسية لدى المرأة فممارسته تقلل من الضغط النفسي وتعزز الثقة بالنفس وتخفف من حدة القلق.

- دراسة عيد الأحمدى وآخرون (2020): هدفت إلى التعرف على أثر ممارسة الرياضة والنشاط البدني على التوافق النفسي والاجتماعي وتقدير الذات البدنية لدى طالبات جامعة الطائف، حيث تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي وتطبيق مقياس التوافق الاجتماعي (الهويش، 2007) ومقياس تقدير الذات البدنية (بوغطاس، 2017) على 154 طالبا تم اختيارهن بطريقة عشوائية، توصلت النتائج لوجود أثر إيجابي لممارسة النشاط الرياضي على التوافق النفسي والاجتماعي من ناحية وعلى تقدير الذات البدنية من ناحية أخرى لديهم، ووجود علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين التوافق النفسي والاجتماعي وبين تقدير الذات البدنية. (عيد الأحمدى وآخرون، 2020، 56)

- تعقيب على الدراسات السابقة:

يتضح من العرض السابق قلة الدراسات السابقة التي بحثت في موضوع الدراسة، كما يتضح أن أغلبيتها ليست متصلة إتصالا صريحا بموضوع الدراسة ولها علاقة جزئية بموضوع الدراسة أي في جانب من جوانب الموضوع سواء تعلق الأمر بممارسة الرياضة أو بالصحة النفسية، وهو ما يبرز مدى الحاجة إلى البحث فيه. وما تضيفه وتتموقع فيه هذه الدراسة بالنسبة للدراسات السابقة المستعرضة هو أن الدراسة الحالية تهدف لمعرفة تأثير ممارسة الرياضة على تحقيق الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة الممارسين وغير الممارسين.

وما يميز هذه الدراسات هو تتبعها للمنهج الوصفي كما هو الحال بالنسبة إلى دراسات بوعزيز وآخرون (2015) وسلامي (2018) وبن عثمان (2019) ودراسة عيد الأحمدى وآخرون (2020) التي استخدمت المنهج الوصفي الارتباطي، وتتبع دراسة الشبول وآخرون (2016) المنهج الوصفي التحليلي ووظفت الدراسة الحالية المنهج الوصفي بأسلوبه الإرتباطي والمقارن.

حيث يحدد المنهج المتبع لكل دراسة عدد العينة المطلوبة، فهناك دراسات طبقت على التلاميذ بطريقة عشوائية كدراسة بوعزيز وآخرون (2015) والتي أجريت على 316 من تلاميذ المرحلة الثانوية، ودراسة سلامي (2018) التي طبقت على 250 تلميذ، كما أن دراسة بن عثمان (2019) إحتوت عينة مخالفة تماما حيث تم تطبيقها على 30 امرأة تم إختيارهن بطريقة عشوائية، في حين إقتصرت دراسات أخرى على طلاب الجامعة كدراسة الشبول وآخرون (2016) أجريت على 322 طالبا بالطريقة التطبيقية العشوائية، ودراسة عيد الأحمدى وآخرون (2020) التي طبقت على 154 طالبا تم اختيارهم بطريقة عشوائية، وكما هو الحال في الدراسة الحالية التي توجهت نحو طلبة الجامعة الذين هم بحاجة أكثر لهذا النوع من الدراسات نظرا لما تكتسبه هذه المرحلة من أهمية.

كما مكنت هذه الدراسات من التعرف على الأدوات التي استخدمت في تقييم الصحة النفسية. حيث كانت غالبيتها إختبارات وإستبيانات كدراسة بوعزيز وآخرون (2015) التي طبقت إستبيان التوافق النفسي ودراسة سلامي (2018) طبقت اختبار التوافق النفسي ودراسة بن عثمان (2019) التي طبقت استبيان تحليل لموضوع دور النشاط البدني الرياضي (الأوروبيك) على الصحة النفسية لدى المرأة الممارسة، ودراسة الشبول وآخرون (2016) حيث تم تطبيق استبانة لموضوع حول تصورات طلبة الصف العاشر الأساسي في محافظة إربد حول أثر ممارسة الأنشطة الرياضية في تطوير الجوانب الصحية والنفسية والاجتماعية والعلمية لديهم، ودراسة عيد الأحمدى وآخرون (2020) طبقت مقياس التوافق الاجتماعي (الهويش، 2007) ومقياس تقدير الذات البدنية (بوغطاس، 2017)، واعتمدت الدراسة الحالية على تطبيق استبيان الصحة النفسية.

ومن خلال عرض النتائج التي توصلت لها الدراسات السابقة فإن دراسة بوعزيز وآخرون (2015) توصلت إلى أن لممارستها تأثيرات نفسية عدة كإكتساب الحاجة إلى تحقيق أهداف عالية لأنفسهم ولغيرهم، الإلتزام بالانضباط الانفعالي والطاعة واحترام السلطة، إكتساب مستوى رفيع من الكفاءات النفسية المرغوبة مثل: الثقة بالنفس، الإلتزان الانفعالي، التحكم في النفس، انخفاض التوتر، انخفاض في التعبيرات العدوانية. كما أن للمجهود البدني المنتظم أثارا إيجابية على حالة الأشخاص الذين يعانون من اضطرابات نفسية، وأسفرت نتائج دراسة الشبول وآخرون (2016) على أن تصوراتهم جاءت ضمن درجة تقدير كبيرة ووجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور، وعدم وجود فروق تعزى لمتغير مكان السكن والمعدل التراكمي، وتوصلت دراسة سلامي (2018) إلى أن للنشاط البدني الرياضي يؤثر إيجابيا على درجة التوافق النفسي لتلاميذ المرحلة الثانوية الممارسين، مقارنة بغير الممارسين، وأهم ما توصلت إليه دراسة بن عثمان (2019) أن للنشاط

البدني الرياضي دور كبير في تحقيق الصحة النفسية لدى المرأة فممارسته تقلل من الضغط النفسي وتعزز الثقة بالنفس وتخفف من حدة القلق، وأسفرت دراسة عيد الأحمدى وآخرون (2020) عن وجود أثر إيجابي لممارسة النشاط الرياضي على التوافق النفسي والاجتماعي من ناحية وعلى تقدير الذات البدنية من ناحية أخرى لديهم، ووجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التوافق النفسي والاجتماعي وبين تقدير الذات البدنية. إضافة إلى أن الدراسات السابقة مكنت الدراسة الحالية من بلورة إشكالياتها وتساهم في تفسير ومناقشة نتائج الدراسة.

### الاجراءات المنهجية:

في هذا العنصر سنورد الاجراءات المنهجية للدراسة بدءا من وصف الدراسة الاستطلاعية وخطوات الدراسة الأساسية المتضمنة: منهج الدراسة، مجتمع الدراسة، حدود الدراسة، عينة الدراسة، أدوات الدراسة، والأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة.

### 1: الدراسة الاستطلاعية:

تتيح الدراسة الاستطلاعية للباحث فرصة جمع المعلومات الأولية والبيانات المتعلقة بالظاهرة المستهدفة، كما تعتبر الدراسة الاستطلاعية أول خطوة في الجانب الميداني، قمنا بإجراء الدراسة الاستطلاعية على المراهقين الممارسين للرياضة الذين يتوافدون على قاعات الرياضة وغير الممارسين لها وذلك في جامعة الحاج لخضر باتنة. وتمثلت أهداف الدراسة الاستطلاعية كالتالي:

- إجراء مقابلات مع افراد العينة قصد التقرب منهم أكثر وجمع معلومات عن الموضوع.
- التأكد من مدى ملائمة الأدوات المستخدمة في الدراسة وحساب الخصائص السيكومترية لها قبل تطبيقها على الميدان.

### 1-1- منهج الدراسة: استخدمنا المنهج الوصفي

1-2- عينة الدراسة: وفي دراستنا هذه بلغت العينة الاستطلاعية (40) مراهقا منها 20 ممارس للرياضة و20 غير ممارس للرياضة.

1-3- أدوات الدراسة: للتحقق من أهداف البحث اعتمدنا على الأدوات التالية:

### 1- مقياس الصحة النفسية:

مقياس الصحة النفسية المعدل SCL- 90 -R. ترجمة وتقنين أ.د عبد العزيز موسى محمد ثابت  
قام بوضع المقسباس ليونارد ، ر. ديروجيتس ، س . ليومان ، لينوكوفي. Leonard, R. Derogatis, Ronald, S.Lipman  
and Linocovi. تحت عنوان : Symptoms Check List SCL- 90-R. ثم قام أبو هين بتعريب المقياس، وتقنيته علي  
البيئة الفلسطينية، وذلك بحساب صدق المقياس (أبو هين، 1992).  
يتكون المقياس من 90 عبارة تندرج تحت تسعة أبعاد وهي موزعة كالآتي:  
(الأعراض الجسمانية – الوسواس القهري – الحساسية التفاعلية – الاكتئاب – القلق – العداوة – قلق الخواف  
– بارا نويا – الذهانية )  
-الأعراض الجسمانية وتشمل البنود التالية: (1,4,11,29,40,42,48,49,52,58,71).  
-الوسواس القهري: وتشمل البنود التالية (38,45,46,51,55,65,3,9,10,28).  
-الحساسية التفاعلية: وتشمل البنود التالية(6,21,34,36,37,41,61,69,73).  
-الاكتئاب: وتشمل البنود التالية (2, 54,32,31,30,28,27,26,22,20,15,14,5).  
-القلق: وتشمل البنود التالية (12,17,23,33,39,57,72,79,80,86).  
-العداوة : وتشمل البنود التالية (13,24,63,67,74,81).  
-قلق الخواف (الفوبيا): وتشمل البنود التالية (25,47,50,70,75,78,82).  
- البار انويا: وتشمل البنود التالية (8,18,43,68,76,83).  
- الذهانية : وتشمل البنود التالية (7,16,35,62,77,84,85,87,88,90).  
-العبارات الأخرى وتشمل البنود التالية (19,44,53,59,60,64,66,89).  
تصحيح الاختبار:

مطلقا	نادرا	احيانا	غالبا	دائما
0	1	2	3	4

-الخصائص السيكومترية للمقياس:

الثبات: تم قياس الثبات بطريقة التجزئة النصفية: والجدول (1): يوضح قيمة معامل الارتباط لمقياس الصحة النفسية.

عدد أفراد العينة الاستطلاعية	معامل الارتباط بيرسون بين البنود الفردية والبنود الزوجية	الدلالة
40	0.75**	دال في مستوى 0.01

نلاحظ من خلال الجدول أن معامل الارتباط بلغ 0.75 وهي قيمة عالية ودالة ويعبر عن ثبات الاختبار.

الصدق: تم حساب الصدق بطريقة المقارنة الطرفية: والجدول رقم (2): يوضح نتائج صدق مقياس الصحة النفسية بطريقة المقارنة الطرفية.

الدلالة	قيمة "ت"	العينة الدنيا		العينة العليا	
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي
0.01	5.98	14	105.38	4.12	135.88

بما أن قيمة ت المحسوبة أكبر من الجدولة وبالتالي توجد فروق بين العينة العليا والعينة السفلى للمقياس ومنه المقياس صادق.

2: الدراسة الأساسية: من خلال الدراسة الاستطلاعية تم التوصل إلى تحديد الدراسة النهائية التي احتوت العناصر التالية:

1-2- منهج الدراسة: اعتمدنا في دراستنا على المنهج الوصفي المقارن لطبيعة الدراسة والأهداف التي تسعى لتحقيقها، فهذه الدراسة تسعى لمعرفة تأثير ممارسة الرياضة على الصحة النفسية لدى طلاب الجامعة من خلال دراسة الفروق بين الممارسين للرياضة وغير الممارسين لها.

2-2- الحدود الزمنية: تحددت الحدود الزمنية بتاريخ 2022-07-10 الى 2023-02-25.

2-3- الحدود المكانية: قاعات الرياضة وجامعة الحاج لخضر باتنة 1.

2-3- الحدود البشرية: تحددت الحدود البشرية بعينة من المراهقين من طلبة الجامعة الذين يمارسون الرياضة وغير الممارسين لها. على عينة قوامها 79 طالب جامعي ممارس وغير ممارس للرياضة.

2-4- عينة الدراسة: تتكون عينة الدراسة من 79 طالب جامعي منهم 34 طالب ممارس للرياضة بانتظام، و45 طالب جامعي غير ممارس للرياضة ، تم اختيارهم بطريقة قصدية.

3- الأساليب الإحصائية المستخدمة:

من أجل اختبار فرضيات البحث ومعالجة النتائج، استخدمنا الحزمة الإحصائية برنامج Sps 20، تم

استخدام الأساليب الإحصائية التالية:

3-1- الإحصاء الوصفي: استخدام المتوسط الحسابي والانحراف المعياري.

### 2-3- الإحصاء الاستدلالي: تم استخدام الاختبارات التالية: اختبار T test

#### 4- عرض وتحليل وتفسير الفرضيات:

#### 1-4- عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الأولى: التي تنص على أنه

توجد فروق بين الممارسين وغير الممارسين للرياضة في تحسين الرضا عن الذات لدى طلبة الجامعة.

الجدول رقم (1):

المتغير	العينة N	المتوسط الحسابي $\bar{X}$	الانحراف المعياري S	متوسط الفروق	قيمة $t_c$	القيمة الاحتمالية	الدلالة الاحصائية
الرضا عن الذات	34	92.29	19.56	9.25	2.25	0.03	دال
	45	83.04	16.93				

يتضح من بيانات الجدول (1) أن الفروق بين قيمة متوسط درجات الممارسين للرياضة (92.29) بانحراف معياري (19.56)، وقيمة متوسط درجات غير الممارسين للرياضة (83.04) بانحراف معياري (16.93)، فروق جوهرية ودالة احصائية، كما تؤكد ذلك نتيجة اختبار "ت" (9.25) بقيمة احتمالية (0.03) أصغر من مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ ). وعليه نقبل الفرضية القائلة: توجد فروق دالة احصائية عند مستوى الدلالة (0.05) في الرضا عن الذات لدى الممارسين للرياضة وغير الممارسين لها لدى الطلبة الجامعيين؛ مما يدل على أن الاختلاف بين الممارسين للرياضة وغير الممارسين لها يؤدي إلى التباين في درجات قياس الرضا عن الذات لدى الطلبة الجامعيين لصالح الممارسين للرياضة. بمعنى أن الأشخاص الذين يمارسون الرياضة يحبون شخصيتهم كما هي بمعنى ظاهريًا وداخليًا. حيث يتطلب الأمر الكثير من العمل وبعض التعديلات الرئيسية على أسلوب حياتهم من أجل تعلم كيفية تقبل انفسهم والعمل على علاج جوانب عدم السعادة في حياتهم، حيث من خلال تجاربهم وخبراتهم توصلوا أنهم إذا كانوا يرغبون في الوصول لمستوى عال من الشعور بالرضا عن النفس، فالأمر يبدأ عن طريق التعرف على ما بداخلهم من أفكار ومشاعر وسلوكيات قد تكون هي السبب في عدم شعورهم بالرضا عن أنفسهم. بعد ذلك، يمكنهم العمل على خلق أسلوب حياة يمنحهم الشعور بالقيمة الشخصية، والمحبة، والتحقق، والإنجاز، حيث انهم من خلال ممارسة الرياضة تغيرت نظرتهم لأنفسهم خاصة في الظروف الحالية التي تعيشها البلاد، حيث كانوا في البداية يعيشون خوفًا شديدًا وقلق وعزلة على جميع الأصعدة ولكن بمجرد انخراطهم في ممارسة الرياضة ومختلف الأنشطة تغيرت نظرتهم لأنفسهم بمعنى ان للرياضة تأثيرات نفسية عدة كإكتساب الحاجة إلى تحقيق أهداف عالية لأنفسهم

ولغيرهم، الاتسام بالإنضباط الانفعالي والطاعة واحترام السلطة، إكساب مستوى رفيع من الكفاءات النفسية المرغوبة مثل: الثقة بالنفس، الاتزان الانفعالي، التحكم في النفس، انخفاض التوتر، انخفاض في التعبيرات العدوانية. كما أن للمجهود البدني المنتظم آثارا إيجابية على حالة الأشخاص الذين كانوا يعانون من مشكلات نفسية قبل ممارستهم للرياضة وتتفق دراستنا مع دراسة كل من بوعزيز وآخرون في أن ممارسة الرياضة آثار إيجابية على الأشخاص الذين يعانون من اضطرابات نفسية، وكذلك تتفق مع دراسة الشبول وآخرون على أن ممارسة الرياضة تؤدي إلى تحسن الصحة النفسية من خلال دراسة مقارنة بين الذكور الممارسين وغير الممارسين وذلك لصالح الذكور الذين يمارسون الرياضة.

في حين ان الطلبة غير الممارسين للرياضة غير راضين عن ذواتهم لأن الرياضة تصقل الجسد والنفس معا وتعطي طاقة إيجابية، فهم يعرفون ذلك ولكن القيام بخطوة نحو الأفضل شبه مستحيلة ويرجع ذلك لأسباب عديدة منها: المرور بخبرات سيئة أثناء ممارستهم للرياضة نتيجة التعليقات الساخرة أو الخسارة في المقابلات وغيرها من الأمور التي أثرت سلبا على ممارستهم للرياضة على أنها لا تفيد في أي شيء بالعكس هي مضيعة للوقت والجهد

وعلى هذا فإن الرضا يعني إرضاء الحاجات أو الرغبات لدى الفرد وترجع أهمية الرضا عن الحياة إلى أن الأفراد يعانون من الشعور بالإحباط وأصبحوا معرضين بحكم طبيعة الحياة التي يعيشونها للمعاناة من بعض صور الاضطراب النفسي، والإحساس بعدم الرضا عن الحياة الذي يمثل مشكلة في حياتهم، نظرا لأن هذه المشكلة تعتبر نقطة البداية لكثير من المشكلات التي تبدد طاقتهم، إذا الرضا عن الحياة هو معتقدات الفرد عن موقعه في الحياة وأهدافه وتوقعاته ومعاييرها واهتماماته في ضوء السباق الثقافي ومنظومة القيم في المجتمع الذي يعيش فيه، وهو كذلك تقييم الفرد لنوعية الحياة التي يعيشها طبقا لنسقه القيمي، ويعتمد هذا التقييم على مقارنة الفرد لظروفه الحياتية بالمستوى الأمثل الذي يعتقد أنه مناسب لحياته.

#### 2-4- عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الثانية: التي تنص على أنه

-توجد فروق بين الممارسين وغير الممارسين للرياضة في تحسين الشعور بالارتياح مع الآخرين لدى طلبة الجامعة.

الجدول (2):

المتغير	العينة N	المتوسط الحسابي $\bar{X}$	الانحراف المعياري S	متوسط الفروق	قيمة $t_c$	القيمة الاحتمالية	الدلالة الاحصائية
الشعور بالارتياح	ممارسين للرياضة 34	94.5	19.40	2.98	2.30	0.04	دال
	غير الممارسين للرياضة 45	80.00	18.31				

يتضح من بيانات الجدول (2) أن الفروق بين قيمة متوسط درجات الممارسين للرياضة (94.5) بانحراف معياري (19.40)، وقيمة متوسط درجات غير الممارسين للرياضة (80.00) بانحراف معياري (18.31)، فروق حقيقية ودالة احصائية، كما تؤكد ذلك نتيجة اختبار "ت" (2.30) بقيمة احتمالية (0.04) اصغر من مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ ). وعليه نقبل الفرضية القائلة: توجد فروق دالة احصائية عند مستوى الدلالة (0.05) بين الممارسين للرياضة وغير الممارسين لها بالشعور بالارتياح لدى الطلاب الجامعيين؛ مما يدل على أن اختلاف في ممارسة الرياضة يؤدي إلى التباين في درجات قياس الشعور بالارتياح لدى طلاب الجامعة لصالح الممارسين للرياضة.

من خلال تحليل النتائج يتبين ان الطلبة الجامعيين الممارسين للرياضة اكثر شعورا بالارتياح مقارنة بغير الممارسين وذلك نتيجة انخراطهم في مجموعات الى جانب ممارستهم للرياضة هناك احاديث جانبية تناقش بين المجموعة مما يجعل الشخص يحس بالارتياح نتيجة الحوارات المختلفة المتعلقة بالساعة او غيرها تجعل مزاج الشخص يتغير الى الاحسن ، كذلك ممارسة الرياضة في مجموعات يتيح الفرصة للشخص الذي لديه مشكلة ان يطرحها في المجموعة فربما يجد شخص اخر لديه نفس المشكلة مما يشعره بالارتياح بأنه ليس الشخص الوحيد الذي يعاني وبالتالي يتلقى اكثر من حل ومساندة مما يبعث في نفسه التفاؤل ويقدم افكارا متوازنة عن التحكم في مزاجهم والسيطرة على مشاعرهم حتى يصبحوا اكثر صحة وسعادة ويكونون اكثر تأثيرا ايجابية فيمن يحيطون بهم.

عكس الذين لا يمارسون الرياضة فهم دائما لا يشعرون بالارتياح نتيجة انعزالهم وعدم الرغبة في الانخراط في المجموعات لانهم يعتقدون ان مشكلتهم تخصهم وحدهم وانهم قادرين على حلها في الوقت المناسب ، ولكن دون معرفة متى هذا الوقت المناسب مما يجعل المشكلة تتفاقم اكثر واكثر وربما يلجأ الى اساليب غير مناسبة لحل مشكلته وهذا ما يجعله دائما في حيرة وعدم الراحة النفسية مما يجعله يدخل في دوامة تؤدي به الى امراض نفسية مختلفة.

وتتفق دراستنا مع دراسة سلامي إلى أن النشاط البدني الرياضي يؤثر إيجابيا على درجة التوافق النفسي لتلاميذ المرحلة الثانوية الممارسين، مقارنة بغير الممارسين.

اذا فالشعور بالارتياح حالة انفعالية ايجابية ممتعة وهادفة تجعل الفرد قادر حل مشاكل العمل وتواصل مع الآخرين بشكل ايجابي وحصوله على المعلومات بشكل واضح لأداء العمل، بمعنى بأنه ردود فعل عاطفية تتعلق بالنشاط المهني ويمكن أن تعود إلى اللذة المرتبطة بالنشاط نفسه، أو ترتبط بالأدوار السائدة في الحياة المهنية، أو أيضا بالقيمة التي تعطى لكل واحد مقابل عمله، وأكثر تحديدا ينتج الارتياح النفسي الذي نشعر به من المقارنة بين ما يقدمه العمل للفرد وما ينتظر أن يأخذ منه."

#### 3-4- عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الثالثة: التي تنص على أنه

-توجد فروق بين الممارسين وغير الممارسين للرياضة في تحسين القدرة على مواجهة مطالب الحياة لدى طلبة الجامعة.

الجدول (3):

المتغير	العينة n	المتوسط الحسابي $\bar{X}$	الانحراف المعياري S	متوسط الفروق	قيمة t <sub>c</sub>	القيمة الاحتمالية	الدلالة الاحصائية
القدرة على مواجهة مطالب الحياة	34	70.95	16.05	4.38	2.81	0.02	دال
	45	66.57	12.69				

يتضح من بيانات الجدول (3) أن قيمة متوسط درجات الممارسين للرياضة (70.95) بانحراف معياري (16.05)، وقيمة متوسط درجات غير الممارسين للرياضة (66.57) بانحراف معياري (12.69)، كما جاءت نتيجة اختبار "ت" 2.81. بقيمة احتمالية 0.02 اصغر من مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ )؛ وعليه نقبل بالفرضية القائلة أنه: توجد فروق دالة احصائيا عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ ) بين الممارسين وغير الممارسين للرياضة في القدرة على مواجهة مطالب الحياة لدى طلاب الجامعة مما يدل على أن الاختلاف بين الممارسين وغير الممارسين للرياضة يؤدي إلى التباين في درجات قياس القدرة على مواجهة مطالب الحياة لدى طلاب الجامعة لصالح الممارسين للرياضة.

من خلال تحليل النتائج يتبين ان الطلبة الجامعيين الممارسين للرياضة اكثر قدرة على مواجهة مطالب الحياة من غير الممارسين لها ، حيث يعتبرون أن مصاعب الحياة إجمالاً هي نفسها تقريباً بالنسبة إلى معظم الناس فكلمهم يسعون إلى النجاح المهني والنجاح في الحياة العائلية والاجتماعية وفي علاقتهم مع الأصدقاء، ولكن لكل شخص منهم طريقته في التعامل مع الحياة ومواجهة معوقاتهما ونتيجة ذلك نرى أن هناك أشخاصاً متميزين دون عن سواهم، وهناك من كان فعلاً قادراً على مواجهة الحياة بنجاح في حين نجد البعض الذين تأثروا بالهزائم بشكل مبالغ فيه مما عاقهم عن المثابرة ومواصلة المحاولة. ولكن ما الذي يميز الأشخاص الناجحين في الحياة؟

فالرياضة من وجهة نظرهم هي التي تنمي فيهم بعض السمات التي تجعلهم يواجهون أي صعوبة مهما كانت فالتدريبات الصعبة والشاقة والمستمرة التي يقومون بها من اجل تحقيق النجاح هي نفسها التي تعطيهم الدافع لمواجهة مختلف متطلبات الحياة

في حين الذين لا يمارسون الرياضة لم يكتسبوا هذه المهارات التي تجعلهم لا يهزمون امام المشاكل او صعوبات الحياة وبالتالي تنمو لديهم مشاعر الانهزامية وعدم القدرة على تحمل الصبر ونمو التفكير السلي انهم غير قادرين لا يستطيعون ويخافون من نظرة الاخرين لهم ، وخوفهم كذلك من كلمة فشل التي تعتبر نهاية العالم وبالتالي ليس في قاموسهم المحاولة مجدداً، وبالتالي يصبحون ضحية مصاحب الحياة .

#### 4-4- عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الرابعة: والتي تنص على أنه:

-توجد فروق بين الممارسين وغير الممارسين للرياضة في تحسين السلامة النفسية لدى طلبة الجامعة.

الجدول(4)

المتغير	العينة n	المتوسط الحسابي $\bar{X}$	الانحراف المعياري S	متوسط الفروق	قيمة t	القيمة الاحتمالية	الدلالة الاحصائية
السلامة النفسية	34	72.93	10.52	4.38	3.23	0.03	دال
	45	59.93	9.29				

يتضح من بيانات الجدول(4) أن الفروق بين قيمة متوسط درجات الممارسين للرياضة(72.93) بانحراف معياري(10.55)، وقيمة متوسط درجات غير الممارسين للرياضة (59.93) بانحراف معياري(9.29)، فروق جوهرية ودالة احصائية، كما تؤكد ذلك نتيجة اختبار"ت" (3.23) بقيمة احتمالية (0.03) أصغر من مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ ). وعليه نقبل الفرضية القائلة: توجد فروق دالة احصائية عند مستوى الدلالة (0.05) بين الممارسين وغير الممارسين للرياضة في تحسين السلامة النفسية لدى الطلبة الجامعيين؛ مما يدل على أن الاختلاف بين الممارسين وغير الممارسين لها يؤدي إلى التباين في درجات قياس السلامة النفسية لدى الطلبة الجامعيين لصالح الممارسين للرياضة. من خلال تحليل النتائج يتبين ان الطلبة الجامعيين الممارسين للرياضة يتمتعون بالسلامة النفسية أكثر من الذين لا يمارسون اية رياضة، بمعنى لتحقيق السلامة النفسية امر ليس مقتصرًا على القيم، أنماط الحياة التي يسلكونها، أو العمل، ، طريقة التفكير، أو حتى الروح التي يتناولون بها مشاكلهم، لكنهم مجتمعين سويا وبصرف النظر عن درجة تأثير كل عامل من هذه العوامل على مدى تحقيق السلام والصفاء النفسي اذ لا بد من تمرن عقلك بالأنشطة الرياضية ، قد تكون الانشطة للجسد فيما يبدو للناس وانما في حقيقة الامر هي للجسد والعقل سويا، فعند ممارسة أي رياضة وخاصة إذا كنت تعاني من ضغوط لا بد وأن تركز كلية على ما تمارسه من نشاط أو ما تفعله مثل التركيز على التنفس وتخيل النتائج الايجابية التي قد تعود عليك مما تمارسه وتترك جانبا مشاكلك والضغوط التي تعاني منها وكذلك تساعد على صفاء الذهن مما تجعل الشخص يفكر في المشكلة التي يعاني منها بطريقة صحيحة وبعيدة عن الضغوط ، اذا فممارسة الرياضة تعمل على نقل طريقة التفكير والحياة من الجانب المرضي إلى الجانب الإيجابي في الحياة، الذي يساعدنا على الاستمتاع بالحياة، والاستفادة منها كفرصة، بما يساعدنا على تحقيق الصحة العامة والسعادة بمعنى أنه يجب التركيز على جميع جوانب الحياة وأبعاد الشخصية (الاجتماعية - والجسدية - والنفسية - والعقلية)، كما يتم توظيف الجوانب البيئية بما يخدم توازنها وتناغمها. فبممارسة الرياضة نكتسب قواعد السلامة النفسية

#### 5-مناقشة عامة:

ترتبط ممارسة الرياضة بمستوى الصحة النفسية بعلاقة طردية، إذ كلما حرص الفرد على الالتزام بالنشاط البدني والتمارين الرياضية كلما انعكس ذلك على صحته النفسية والبدنية وأكدت أبحاث عديدة أهمية الرياضة كعامل مساعد ورئيسي في علاج بعض الأمراض النفسية أو الوقاية منها من خلال برامج رياضية منتظمة ترافق العلاجات الدوائية.

فعند ممارسة الفرد للتمارين الرياضية يقوم الجسم تلقائياً بإفراز عناصر كيميائية تؤثر على الحالة المزاجية للإنسان وتساعد في علاج بعض الأمراض مثل الاكتئاب، والرياضة عامل مساعد للعلاج بالإضافة إلى الأدوية والسبب الرئيس والفعال لإزالة التوتر وتفريغ المشاعر السلبية التي إذا ما استمرت تولد منها أمراض وأعراض نفسية مثل الاكتئاب. فقد اكدت العديد من الدراسات أنه عند ممارسة الأنشطة الرياضية تفرز الغدد هرمونات السعادة وهي مسكنات ألم طبيعية يفرزها الجسم بعد ممارسة أي نشاط رياضي ويشعر الفرد بعدها بنوع من السعادة ما يؤدي إلى تحسين المزاج وبالتالي الابتعاد عن الشعور بالضيق النفسي، كما أثبتت الدراسات أن طرق حل المشاكل الاجتماعية بعد ممارسة الرياضة تختلف عما قبل ذلك من حيث طريقة تعاطي الفرد مع المشكلة وإيجاد الحلول لها. وكذلك تعمل على تحسين الصحة النفسية للفرد عند ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة منها: تحسين المزاج وتنظيم عمل الهرمونات وأدائها وتحسين العلاقات الاجتماعية والابتعاد عن الروتين والملل وتقلل من الانطوائية وتعزز الثقة بالنفس. وهذا ما توصلت اليه دراستنا :

- توجد فروق بين الممارسين وغير الممارسين للرياضة في تحسين الرضا عن الذات لدى طلبة الجامعة.
- توجد فروق بين الممارسين وغير الممارسين للرياضة في تحسين الشعور بالارتياح مع الآخرين لدى طلبة الجامعة.
- توجد فروق بين الممارسين وغير الممارسين للرياضة في تحسين القدرة على مواجهة مطالب الحياة لدى طلبة الجامعة
- توجد فروق بين الممارسين وغير الممارسين للرياضة في تحسين السلامة النفسية لدى طلبة الجامعة.

## 6-التوصيات والاقتراحات:- ضرورة توصيات الأطباء لهؤلاء الأشخاص بأهمية ممارسة التمارين اليومية.

- تفعيل دور المؤسسات التعليمية في اظهار الآثار الإيجابية للرياضة على الصحة النفسية والبدنية .
- للرياضة تأثير قوي في تعزيز الصحة النفسية ولو بأبسط أشكالها مثل رياضة المشي أو تمارين الاسترخاء ...
- ان المحيط الذي يعيش فيه الفرد مشحون بمختلف الضغوط لذا يجب أن يكون هناك متنفساً لهذه الضغوط وتعتبر الرياضة من احسنها.

## قائمة المراجع:

- بن عثمان، مسعودة (2019). دور النشاط البدني الرياضي (الأيروبك) على الصحة النفسية لدى المرأة الممارسة. رسالة ماستر غير منشورة. جامعة قاصدي مرباح ورقلة: الجزائر.

بوعزيز، محمد وآخرون (2015). إنعكاسات الممارسة الرياضية على الصحة النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية. جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم. مجلة سلوك. حجم 3 (3). 108-96.

سلامي، محمد (2018). أثر حصة التربية البدنية والرياضية على التوافق النفسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية. رسالة ماستر غير منشورة. جامعة أكلي امحمد اولحاج البويرة: الجزائر.

الشبول، فتحية إبراهيم وآخرون (2016). تصورات طلبة الصف العاشر الأساسي في محافظة إربد حول أثر ممارسة الأنشطة الرياضية في تطوير الجوانب الصحية والنفسية والاجتماعية والعلمية لديهم. مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس. 14 (3). 268-228.

عيد الأحمد، صفاء وآخرون (2020). أثر ممارسة الرياضة والنشاط البدني على التوافق النفسي والاجتماعي وتقدير الذات البدنية لدى طالبات جامعة الطائف. المجلة الدولية للعلوم النفسية والرياضية. 3. 72-55.

## الصحة النفسية على ضوء الذكاء الانفعالي وأنماط التعلق-قراءة نظرية تحليلية.

## Mental health in the light of emotional intelligence and attachment

## .styles - an analytical theoretical reading

د. سهام شايب الذراع، المركز الجامعي تيبازة، الجزائر

[chayab.siham@cu-tipaza.dz](mailto:chayab.siham@cu-tipaza.dz)

## الملخص:

نسعى من خلال هذه المداخلة إلى تقديم قراءة نظرية تحليلية لدينامية العلاقة بين الصحة النفسية، أنماط التعلق والذكاء الانفعالي، من خلال تسليط الضوء على تأثير الانفعال على التوظيف النفسي في سياق تطوري لتعلق الفرد، باعتبار كل من أنماط التعلق وكفاءات الذكاء الانفعالي نماذج تفسيرية لفهم مكانة الانفعالات الجوهرية في تطوير الاضطرابات النفسية كما تشير إليها مختلف تصنيفات الاضطرابات النفسية كمصدر للمعاناة. فعلى سبيل المثال لا نجد في الدليل التشخيصي والإحصائي (DSM) أي جدول عيادي تخلو معايير التشخيصية من أعراض معاناة ذات طبيعة انفعالية، لما لها من دور في تشكيل أعراض مرضية وخلق صعوبات انفعالية).

تمثل أنماط التعلق استراتيجيات تنظيم انفعالي ومعالجة المعلومات الانفعالية، تتشكل عبر تاريخ تطور الفرد. ويمكن ترجمتها من خلال كفاءات الذكاء الانفعالي الذي يعتبر مفهوم حديث نسبيا تم بلورته في إطار نموذج نظري قائم بحد ذاته لم يعرف في وقت جون بولبي، وتتمثل هذه الكفاءات في إدراك، فهم، تنظيم واستخدام الانفعالات على الصعيد الذاتي ولدى الآخرين، وهما البعدين اللذين تقوم عليهما النماذج العاملة الداخلية لأنماط التعلق. حيث يمثل نمط التعلق غير الآمن المتشكل عن خبرات الماضي والحاضر غير الآمنة، استراتيجيات تنظيم انفعالي غير متكيف تعكس مستوى ذكاء انفعالي منخفض، مما يجعله يشكل أرضية هشة، تمثل عامل خطورة لاحتلال الصحة النفسية، من خلال تطوير أعراض مرضية تتسبب في معاناة الفرد. وبالمقابل يمثل نمط التعلق الآمن المتشكل عن خبرات الماضي والحاضر الآمنة، استراتيجيات تنظيم انفعالي متكيفة وفعالة، تعكس مستوى ذكاء انفعالي مرتفع، مما يجعله يشكل عامل حماية يحول دون تطوير أعراض مرضية، ونشير هنا إلى أنّ غياب الأعراض المرضية يمثل أهم العوامل للتمتع بالصحة النفسية.

الكلمات المفتاحية: الصحة النفسية، الذكاء الانفعالي، أنماط التعلق.

## Abstract:

The present intervention aims to provide an analytical and theoretical examination of the dynamic of the relationship between mental health, attachment styles, and emotional intelligence, by highlighting the impact of emotion on psychological functioning within the evolutionary context of an individual's attachment, considering

each of the attachment styles and emotional intelligence competencies as explanatory models for understanding the status of emotions. Essential in the development of mental disorders as indicated by the various classifications of mental disorders as a source of suffering. For example, we do not find in the Diagnostic and Statistical Manual (DSM) any clinical table whose diagnostic criteria are devoid of symptoms of suffering of an emotional nature, because of their role in forming pathological symptoms and creating difficulties. emotional.

Attachment styles represent strategies for emotional regulation and processing of emotional information, shaped throughout an individual's developmental history. It can be translated through the competencies of emotional intelligence, which is a relatively recent concept that was developed within the framework of a stand-alone theoretical model that was not known at the time of John Bowlby, these competencies are represented in perceiving, understanding, regulating and using emotions at the self-level and with others, which are the two dimensions on which the internal working models of attachment styles are based. Where the insecure attachment pattern formed from insecure past and present experiences represents non-adaptive emotional regulation strategies that reflect a low level of emotional intelligence, which makes it a fragile foundation, representing a risk factor for mental health, through the development of pathological symptoms that cause the individual's suffering. On the other hand, the secure attachment pattern formed from safe past and present experiences represents adaptive and effective emotional regulation strategies that reflect a high level of emotional intelligence, which makes it a protective factor that prevents the development of pathological symptoms, and we point out here that the absence of pathological symptoms represents the most important factor for maintaining a good mental health.

**Keywords:** mental health, emotional intelligence, attachment styles.

#### مقدمة:

تشير التقارير السنوية للدراسات الوبائية والمسحجية التي تقوم بها منظمة الصحة العالمية إلى التزايد المستمر في انتشار الاضطرابات النفسية (De Graaf et al, 2013)، وفي المقابل يسعى الباحثون في علم النفس العيادي بصفة عامة وعلم النفس المرضي بصفة خاصة إلى الكشف عن أسباب ظهور هذه الاضطرابات، من خلال الدراسات الارتباطية والتنبؤية لتحديد عوامل الخطر، بهدف تصميم البرامج العلاجية بما يتناسب مع طبيعة كل اضطراب من جهة واتخاذ إجراءات وقائية من جهة أخرى، ليكون الهدف النهائي تخفيف المعاناة النفسية والارتقاء النفسي للفرد.

وكما هو معلوم فإن أغلب الاضطرابات المتسببة في اختلال الصحة النفسية، لها جذور متعدّدة العوامل، تسعى النظريات في علم النفس إلى وصفها وتفسيرها. ونسعى بدورنا من خلال البحث الحالي إلى قراءة هذا الاختلال على ضوء نظرية التعلق والنموذج النظري للذكاء الانفعالي.

يشير بولبي إلى أنّ الأفراد ذوو التعلق الآمن شكلوا في وقت مبكر تصورات إيجابية حول الذات والآخرين بفضل الخبرات المبكرة الآمنة مع مقدم الرعاية، التي ساعدتهم على تعلّم كيفية تعديل انفعالاتهم السلبية في فترات المعاناة والبحث عن الدعم لدى الآخرين ممّا عزز لديهم القدرة على حل المشكل والحد من الانفعالات السلبية. كما يملكون استراتيجيات للتعامل مع العواطف السلبية والقدرة على تغيير هذه الاستراتيجيات على حسب الوضعية. في حين يتميز ذوو أنماط التعلق غير الآمن بالنظرة السلبية والقدرة على تغيير هذه الاستراتيجيات على الخبرات المبكرة غير الآمنة مع مقدم الرعاية، ممّا يجعلهم أكثر هشاشة على الصعيد النفسي-المرضي. وتؤثر أنماط التعلق غير الآمن على العلاقات المستقبلية بشكل يجعل الأفراد أكثر تعرضاً وأكثر هشاشة للوضعيات الضاغطة (Pionnié et Atger, 2003, 129). ويعكس تطور هذه الكفاءات الانفعالية كفاءات الذكاء الانفعالي، الذي يعتبر مفهوم حديث نسبياً لم يعرف في وقت بولبي.

وعليه يمكن اعتبار نظرية التعلق نموذج تنظيم انفعالي (Feeney, 1995, Kobak and Sceery, 1988)، وانطلاقاً من وجهة النظر هذه، يرى كوباك وسكيري (Kobak and Sceery, 1988) أن النماذج العاملة الداخلية (Intral working models) للتعلق عبارة عن قواعد توجه ردود أفعال الفرد الانفعالية نحو الوضعيات الضاغطة، أو خصائص إستراتيجية تنظم الانفعالات وتوجه السلوك (Hamarta et al, 2009, p217).

ولعل هذا النموذج التنظيمي الذي يتجلى من خلال مهارات الذكاء الانفعالي يتدخل ضمن عوامل وأبعاد أخرى، في تحديد الصحة النفسية للفرد. هذه الأخيرة التي تمثل "حالة من التوافق النفسي أو الهناء النفسي (psychological well-being)، العقلي والاجتماعي، وليس فقط غياب المرض والعجز" (World Health Organisation, 2004).

إذ يمثل تصنيف أنماط التعلق طريقة تفكير حول التنظيم النفسي من حيث القدرة على تنظيم الانفعال. هذه القدرات على التنظيم الانفعالي تلعب دوراً تكيفياً هاماً. وبهذا الخصوص يشير بولبي (Bowlby)، أنه عندما يطور الفرد خلال مرحلة الطفولة تصورات سلبية حول نفسه أو حول الآخر أو استراتيجيات لمعالجة مشاعره وأفكاره، ترتبط بنمط تعلقه الذي يبعده عن الواقع، فإنه يصبح أكثر هشاشة على مستوى الأمراض النفسية. كما يشير دوزي (Dozier) إلى أن العديد من الاضطرابات العقلية ترتبط بتصورات ناجمة عن تعلق غير آمن، هذا يعني أن اضطراب التعلق يمثل عامل خطر للإصابة بالاضطراب العقلي (Pionnié, Atger, 2003, P129-130).

وهو ما توصل إليه ميكولنسر وآخرون (Mikulincer and al, 1998)، من خلال دراستهم التي خلصت إلى وجود علاقة عكسية بين نمط التعلق الآمن وأعراض الاضطرابات العقلية، وفي المقابل وجود علاقة إيجابية بين أنماط التعلق غير الآمن وأعراض الاضطرابات العقلية (Mikulincer and al, 1998, P 831). كما أظهرت نتائج دراسة لالي وأبلي (Lali and Abedi, 2008)، أن هناك ارتباط بين أنواع سوء المعاملة الوالدية في مرحلة الطفولة والاكْتئاب، التي تفسر اكْتئاب الراشدين الذين يطلبون المساعدة في مراكز الإرشاد (Khledian et al, 2013, P17).

و من جهة أخرى يفترض كل من ماير و سالوفي (Salovey and Mayer) أن الذكاء الانفعالي من شأنه أن يمنح مزايا تكيفية لتحقيق الصحة النفسية، فالاستخدام الذكي للمهارات الانفعالية يعزز التنظيم الفعال للعاطفة، الموجهة للتعامل مع الحالات الانفعالية القوية، يسهل التقييم الأمثل والاستجابة على حسب المحتوى (Davis, Humphrey, 2012).

أشار كل من ماثيو، زيدنر و روبرت (Mathews, Zeidner, and Roberts, 2002). إلى أن مستوى الذكاء الانفعالي يمكن أن يكون له دخل في تطوير الاضطرابات النفسية التي يلعب فيها الانفعال دور مركزي، وكذلك الاضطرابات التي لا ترتبط بالخصائص الانفعالية للذكاء الانفعالي. اضطرابات المزاج والحصر هي أمثلة عن الاضطرابات الناتجة حالة سوء تكيف الانفعال، والتي تتجلى من خلال الأعراض الأساسية لها. فالتمتع بالإدراك، الفهم والإدارة الجيدة للانفعال يعكس مستوى ذكاء انفعالي مرتفع، الذي قد يحول دون تطوير لحالات سوء التكيف الانفعالي المصاحبة لاضطرابات المزاج والحصر (Kong and al, 2012, P515, Schutte et al, 2006, P 922).

وفي هذا الصدد أظهرت الأبحاث أن الأشخاص الذين يتمتعون بمستوى ذكاء انفعالي مرتفع لديهم عادة مزاج أكثر إيجابية كما يتمتعون بقدرة جيدة لتعديل المزاج بعد حدوث المزاج السلبي (Schutte et al, 2006, P 922). وأقل إظهارا لنوبات الحصر والاكتئاب وكذا المشاكل الخارجية. وتكشف هذه البيانات أهمية إدارة الانفعالات لتحصيل الصحة والنمو الإيجابي، كما أشارت هذه الدراسات إلى أن الذكاء الانفعالي يساعد على الحماية ضد المشكلات النفسية (Ruiz-Aranda, 2012, P 463).

من بين هذه الدراسات ما توصل إليه Schutte and al (2009) حول أن الصحة الجيدة ترتبط بمستوى مرتفع من الذكاء الانفعالي. وهي نفس النتائج التي توصل إليها كل من أغستولندا وزملاؤه (Agstolenda and al, 2006)، بانهاشميان وزملاؤه (Banihashmiyan and al, 2010)، فكري وزملاؤه (Esmaeili and (Fakhri and al, 2012), al, 2013, P 77).

في حين يمثل نقص الوعي الانفعالي وعدم القدرة على إدارة الانفعالات، الأعراض الرئيسية في بعض اضطرابات الشخصية واضطرابات السيطرة على الانفعال. وهو ما توصلت إليه شوت وزملاؤها (Schutte and al, 1998)، من خلال دراستهم التي أسفرت على وجود ارتباط بين مستوى منخفض من الذكاء الانفعالي و مستوى مرتفع من الألكستيميا من جهة و مستوى منخفض من التحكم في الاندفاعات (Schutte et al, 2006, P 922).

تمتد أهمية الحياة الانفعالية لتأثر على الصحة الجسمية للفرد. هذا ما بينه تحليل نتائج (101) دراسة، جمعت نتائجها في دراسة أكبر. وتؤكد الدراسة أن الانفعالات المشوشة ضارة بالصحة إلى حد ما. وتبين أن من يعانون من قلق مزمن، وفترات طويلة من الحزن والتشاؤم، وتوتر دائم، أو عداوة، أو طباع حادة وشكوك،

هؤلاء يتعرضون إلى ضعف لا يتعرض له غيرهم لخطر الإصابة بالأمراض مثل الربو، التهاب المفاصل، الصداع، وقرحة المعدة ومرض القلب (جولمان، 2000، ص242).

ومن هنا تبرز الحاجة إلى بحث العلاقة بين أنماط التعلق والذكاء الانفعالي وتدخلهما في تطوير أعراض مرضية تتسبب في معاناة الفرد. لذا نسعى من خلال هذا البحث إلى فهم دينامية هذه العلاقة، من خلال تسليط الضوء على تأثير الانفعال على التوظيف النفسي في سياق تطوري لتعلق الفرد، باعتبار كل من أنماط التعلق وكفاءات الذكاء الانفعالي نماذج تفسيرية لفهم مكانة الانفعالات الجوهرية في تطوير الاضطرابات التي تؤدي إلى اختلال الصحة النفسية للفرد، مما يعطي أهمية لدراسة هذا الموضوع بما أنه يمس الصحة النفسية للفرد.

### مفهوم الصحة النفسية:

تعريف المنظمة العالمية للصحة معترف به على نطاق واسع تم استخدامه كدليل لسياسات وبرامج الرعاية الصحية في جميع أنحاء العالم. إذ يعرفها على أنها حالة كاملة من الرفاهية الجسدية والعقلية والاجتماعية وليس مجرد غياب المرض أو العجز. يسلط هذا التعريف الضوء على أهمية مراعاة الجوانب العقلية والاجتماعية للصحة وكذلك الصحة البدنية (Organisation mondiale de la Santé, 2004).

يعتبر إدراج الرفاهية النفسية والاجتماعية في التعريف خروجاً مهماً عن النموذج الطبي للصحة، والذي يركز بشكل أساسي على عدم وجود مرض. تشير الصحة العقلية إلى الرفاهية الانفعالية والنفسية والاجتماعية للفرد، بينما تشمل الرفاهية الاجتماعية علاقات الفرد وشبكات الدعم الاجتماعي. يقر تعريف المنظمة العالمية للصحة بأن العوامل العقلية والاجتماعية يمكن أن تؤثر على الصحة العامة للفرد ورفاهيته.

في حين أن تعريف المنظمة العالمية للصحة قد تم الإشادة به لمقارنته الشاملة للصحة، فقد تم انتقاده أيضاً لكونه مثاليًا ويصعب قياسه. يجادل البعض بأن التعريف يضع معيارًا غير واقعي للصحة، والذي قد يكون بعيد المنال بالنسبة للعديد من الأفراد. بالإضافة إلى ذلك، يضع التعريف عبئًا على الأفراد لتحقيق حالة من الرفاهية الكاملة، والتي قد لا تكون دائمًا ممكنة نظرًا للعوامل الاجتماعية والبيئية التي قد تكون خارجة عن سيطرة الفرد.

على الرغم من هذه الانتقادات، يظل تعريف المنظمة العالمية للصحة إطارًا قيمًا لفهم الصحة والرفاهية. ويؤكد على أهمية مراعاة العوامل العقلية والاجتماعية بالإضافة إلى الصحة البدنية ويسلط الضوء على الترابط بين هذه الجوانب الصحية. يشجع التعريف أيضًا على اتباع منهج شامل للرعاية الصحية ويعالج الأسباب الجذرية للمرض ويركز على ترقية الرفاهية العامة.

### 1- أنماط التعلق:

#### 1.1- مفهوم أنماط التعلق:

تم صياغة نظرية التعلق كما هي معروفة حالياً من طرف العالم الانجليزي جون بولبي (John Bolwby) الذي يعرف بأب نظرية التعلق. وهو يعتقد أن التعلق يبدأ في الطفولة ويستمر طوال الحياة. وينظر إلى رابطة الرضيع الانفعالية بمقدم الرعاية كاستجابة متطورة تعمل على زيادة فرص بقاء الرضيع (Çelik, 2004, p4).

يشير مفهوم التعلق عموماً في علم النفس إلى التصور النظري الذي قدمه جون بولبي. حيث يقترح هذا الأخير وجود تكامل تكيفي بين مختلف الأنظمة السلوكية، مثل سلوكيات العناية الوالدية وسلوك تعلق الطفل بالديه. يخدم هذين النظامين وظيفتين مزدجتين من وجهة نظر تكيفية هما: حماية الطفل وتنشئته اجتماعياً (Pierrehumbert et al, 1996 ; p 3).

يعرف بولبي التعلق على أنه نظام سلوكي، يتضمن مجموعة من السلوكيات (البكاء، الابتسام، الإمساك، الحركة، التحديق... إلخ) التي تعمل معاً لتحقيق القرب من مقدم الرعاية الأولى (Çelik, 2004, p 4).

وفي تعريف آخر له مع اينسورث يعرفانه على أنه رابطة انفعالية قوية يشكلها الطفل مع مقدم الرعاية الأساسي، وتصبح فيما بعد أساساً لتحقيق علاقات الحب المستقبلية.

ويعرفه شافر (Shaffer) أنه علاقة عاطفية قوية بين شخصين تتميز بالتبادل العاطفي والرغبة في المحافظة على القرب بينهما. ويشير إلى أن التعلق الرئيسي للطفل يكون مع أمه، إلا أنه قد يتشكل تعلق مع أفراد آخرين ممن يتفاعلون معه بشكل منتظم كالأب أو أحد الجدين أو بعض الأقارب.

ويعرفه بابليا، أولد وفلدمان (Papalia, Old et Feldman) أنه رابطة انفعالية قوية ومتبادلة بين الرضيع ومقدم الرعاية، ويساهم كل منهما في نوعية التعلق (أبوغزال، جرادات، 2009، ص 45).

يكاد يكون هناك اتفاق بين العاملين في ميدان النمو النفسي على تعريف التعلق أنه ارتباط انفعالي عاطفي بين شخص وآخر، وذلك تحت ظروف التواجد في إطار مكاني واحد، ويتدعم هذا الارتباط عبر الزمن. لذا تعرف سلوكيات التعلق في الطفولة على أنها تلك الأفعال التي يأتيها الطفل نتيجة لما يكتسبه من خلال قربه ممن يتولى رعايته وحضنته.

ركزت البحوث حول تعلق الراشدين على الاختلافات الفردية على مستوى التصورات العقلية، التي تعتبر المنظمات الأساسية لاستعمال ودعم القاعدة الآمنة. وتعرف أنماط تعلق الراشدين أنها أنماط منتظمة من التوقعات، الحاجيات، الانفعالات، استراتيجيات تنظيم انفعالي وسلوك اجتماعي. وتعتبر هذه الأنماط "مؤشرات سطحية" للاختلاف في التعلق، ترتبط بالمعارف والانفعالات والأنماط السلوكية، التي تعتبر شعورية جزئياً. تلتقط النماذج العاملة الداخلية الأكثر وعياً وتركز على العلاقات الحالية الخاصة (الأصدقاء، الشريك الرومانسي).

يعكس الوصف الحالي لأنماط التعلق المقاييس المستعملة وليس تنظير الاختلافات الفردية للتعلق انطلاقاً من وصف التعلق المعياري للراشد. وتم تأسيس أغلب هذه الوسائل بناء على تصنيف اينسورث الذي توصلت إليه من خلال تجربة "وضعية الغريب" (Guedeney et Guedeney, 2009, p 131).

## 2.1- تصنيفات أنماط التعلق:

لم ينجح الباحثون خلال ثلاثين عاماً الاتفاق على نظام موجد لتحليل وتصنيف أنماط التعلق لدى الراشد. وبهذا الخصوص يوجد اتجاهان يخوضان في الموضوع، هما:

الأسلوب الأول: فنوي، مستمد مباشرة من التصنيف التقليدي للتعلق لدى الطفل، مثل المقابلة نصف الموجهة لمين وزملائها (Main et al, Adult Attachment Interview) التي تسمح برصد التصورات الحالية للراشد من خلال علاقاته القديمة مع والديه عندما كان طفلاً. (Burnand, 2009, p 10)، ويستند هذا التصنيف على أعمال اينسورث حول "وضعية الغريب"، التي توصلت من خلالها إلى ثلاث أنماط تعلق هي: آمن، تجنبى ومتناقض، أضافت إليه مين فيما بعد ماري مين نمط رابع غير آمن هو: التعلق غير المنتظم (Pierrehumbert et al, 1996, p 5)، وفيما يلي نقدم هذه الأنماط الأربعة:

### • التعلق الآمن:

في هذا النمط من التعلق يهتم مقدم الرعاية باحتياجات الطفل وتستجيب لها (Burns, 2011, p3) مما يدفع الطفل إلى البحث عن القرب والاتصال من مقدم الرعاية، ويعتمد عليه كأساس آمن ينطلق منه لاستكشاف البيئة وتحديدًا في الظروف الضاغطة، وقد يبكي الطفل كما قد لا يبكي عند انفصاله عن الأم، إلا أنه عندما يلتقي بأمه بعد عودتها يشعر بالراحة والسعادة والرغبة في الالتصاق بها ويعاود الاستكشاف مرة أخرى (أبو غزال، 2006، ص 219).

### • التعلق التجنبي:

في هذا النمط من التعلق يبدي مقدم الرعاية رفضاً مستمراً لرضيعها، وبالمقابل لا ينزعج الطفل من الانفصال عنه، ويتجنبها لدى عودتها (Burns, 2011, p 3). كما يميل إلى تجاهله أو تجنبه عندما يشعر بالضغط والتوتر (أبو غزال، 2006، ص 219).

### • التعلق المتناقض:

في هذا النمط من التعلق يبدي مقدم الرعاية استجابات غير متناسقة، تحول دون استكشاف الطفل للمحيط (Burns, 2011, p 3) في حضور مقدم الرعاية وتكون العلاقة بين مقدم الرعاية والرضيع غير آمنة، تتميز بمقاومة قوية من قبل الطفل للانفصال وميله أيضاً لمقاومة الاتصال والالتصاق الجسدي بمقدم الرعاية وتحديدًا بعد موقف الانفصال، وكذا إظهار الغضب اتجاهه (أبو غزال، 2006، ص 219).

### • التعلق غير المنتظم:

في هذا النمط تكون العلاقة بين الرضيع ومقدم الرعاية غير آمنة، تتميز بسلوك مرتبك ومتناقض يظهره الرضيع لدى عودة مقدم الرعاية، ففي البداية يبدي رغبة في الاتصال بالوالدين ثم يتجنبهم فجأة (أبوغزال، 2006، ص 219).

أجريت العديد من الدراسات التجريبية للتعرف على منبئات السلوك التلقني ولإظهار وجود اختلافات جوهرية بين التعلق الآمن والتعلق غير الآمن\_التجنبي والتعلق غير الآمن-المتناقض، على مستوى التاريخ العلائقي مقدم رعاية\_طفل خلال السنة الأولى من الحياة. وفي هذا السياق تشير إزابيلا و بلسكي (Isabella et Belsky, 1991) أن التعلق الآمن يعزز عندما تكون سلوكيات مقدم الرعاية متوافقة مع متطلبات الطفل، أي أن مستوى الإثارة ملائم ومتزامن مع المتطلبات. وأن التعلق غير الآمن يرتبط بسلوكيات متطرفة من طرف الوالد (إفراط أو تفريط في الاستثمار، إفراط أو تفريط في الإثارة). ومع ذلك فإن التوافق الدقيق بين شدة التدخل الوالدي ونمطي التعلق غير الآمن (التجنبي والنتناقض) ليست واضحة بشكل جيد.

ويمكن أن نشير في هذا الصدد إلى أعمال ستيفنسون-هايند (Stevenson-Hinde, 1990) التي تجمع بين أنماط التفاعل الوالدي، الأنماط العائلية وسلوكيات الطفل التلقنية. حيث توصل إلى أن أم اقتحامية ومدخلة لديها طفل متناقض، في حين أن أم منسحبة قليلة الاستثارة لديها طفل تجنبي. وبالمقابل توصلت إزابيلا و بلسكي (Isabella et Belsky, 1991) أن طفل الذي حظي بمقدم الرعاية متدخل بشكل كبير يمكن أن يكون تجنبياً للحفاظ على مسافة حيوية لحماية هويته الخاصة به. ومن جهة أخرى، يمكن أن نجد طفل حظي بمقدم الرعاية مهمل متمسك بهذا الأخير بحثاً عن الطمأنينة عنده، مع إظهار غضبه لعدم الحصول على إشباع. يمكن لهذه الحركة المتناقضة أن تعطي الانطباع بتبعية علائقية لدى الطفل (Pierrehumbert et al, 1996, p5)

بالإضافة إلى أعمال مين وزملائها، وبناء على هذا الافتراض القائم على استمرارية أنماط التعلق، يرى هازان وشافر أيضاً (Hazan & Shaver) أن مشاعر الفرد وسلوكياته وأفكاره في العلاقات الرومانسية، تخضع لعمليات التعلق بمقدم الرعاية في مرحلة الطفولة. ولاختبار هذه الفكرة قاما ببناء مقياس لأنماط التعلق في مرحلة الرشد، يعكس الأنماط الأساسية للتعلق التي لاحظها باحثو التطور لدى الرضيع. ووفقاً لتصوير هازان وشافر، يوجد ثلاث أنماط للتعلق هي:

- تعلق آمن: يسهل على أفراد هذا النمط الاقتراب من الآخرين، والثقة بهم والاعتماد عليهم، ويشعرون بالارتياح لأن الآخرين يثقون بهم أيضاً ويعتمدون عليهم، ولا يقلقون من أن الآخرين سيهجرونهم وسيتخلون عنهم، كما أنهم لا يقلقون من اقتراب الآخرين منهم.
- تعلق تجنبي: يتميز هذا النمط بإقرار صاحبه بعدم شعوره بالارتياح لبقائه قريباً من الآخرين، ويصعب عليه الثقة بهم والاعتماد عليهم، ويشعر بالقلق عندما يقترب منه شخص ما كثيراً.

• تعلق قلق متناقض وجدانياً؛ ويشير أصحاب هذا النمط بأن الآخرين يرفضون الاقتراب منهم، ويشعرون بالقلق لأن نظراءهم لا يهتمون بهم، على الرغم من أن لديهم الرغبة بأن يكونوا قريبين جداً من نظرائهم.

الأسلوب الثاني: هو أسلوب ذو أبعاد. و من أكثر النماذج المستعملة فيه نجد نموذج بارثولوميو وزملائها (Bartholomew & Horowitz, 1991) الذي يصف علاقات الفرد الحالي وينسجم هذا النموذج مع النماذج العاملة الداخلية التي افترضها بولي (نموذج الذات ونموذج الآخرين)، ويتضمن هذا النموذج بعدين. البعد الأول، يتضمن التمييز بين الذات والآخرين، بينما يتضمن البعد الثاني إيجابي/ سلبي. وبناء على التقاطع بين هذين البعدين، فإن الناتج أربعة أنماط لتعلق الراشدين، هي:

• تعلق آمن: يتميز الأفراد الذين يسود لديهم هذا النمط من التعلق بأن لديهم نماذج عاملة داخلية إيجابية نحو الذات ونحو الآخرين، الأفراد ذوو التعلق الآمن يثقون بأنفسهم كما أنهم يثقون بالآخرين.

• تعلق منشغل: يتميز الأفراد في هذا النمط بأن لديهم نماذج عاملة داخلية سلبية نحو الذات وإيجابية نحو الآخرين، ويتمثل ذلك بإحساسهم بعدم جدارتهم بحبة الآخرين، وبتقييمهم الإيجابي للآخرين، كما أنهم يمتلكون رغبة قوية بتشكيل علاقات حميمة كي يحصلوا على قبول الآخرين.

• تعلق رافض: يتميز الأفراد في هذا النمط بأن لديهم نماذج عاملة داخلية إيجابية نحو الذات وسلبية نحو الآخرين، ويعد تجنبهم للآخرين وسيلة للوقاية الذاتية من الرفض وخيبة الأمل.

• تعلق خائف: يشير إلى نماذج عاملة داخلية سلبية نحو الذات وكذلك نحو الآخرين، إذ يتميز الأفراد في هذا النمط بشعورهم بعدم الكفاءة، إلى جانب اعتقادهم أن الآخرين غير جديرين بالثقة.

وتجدر الإشارة إلى أن نمط التعلق المتناقض وجدانياً، وفقاً لتصوير هارزان وشافر مرادف لنمط التعلق المنشغل في تصور بارثولوميو وهرويتز.

هذا ولم يفترض بارثولوميو أن يظهر كل فرد من الأفراد نمط تعلق واحد بعينه، فهو يرى أن الأفضل النظر إلى تعلق الراشدين على أنه متعدد الأنماط، وبالتالي فإن كل فرد قد يظهر لديه نمط أو أكثر من هذه الأنماط (أبو غزال، جرادات، 2009، ص 47).

### 3.1- مصادر استمرارية التعلق:

إن الاتجاهات والمشاعر الخاصة بالتعلق والتي تستمر إلى مراحل نمائية متأخرة ليست نتيجة للنماذج الذهنية العاملة المتشكلة في مرحلة الطفولة فقط، بل إن هذه النماذج تدوم وتستمر عندما تواجه مواقف وخبرات تنسجم مع النماذج الذهنية المبكرة التشكل.

المصدر الآخر لاستمرارية أنماط التعلق هو الطريقة التي من خلالها تصبح بنية أو تركيب الشخصية مثبتة ذاتيا من خلال آليات التمثل. مثل هذه الآليات تعمل على تقييد الخبرات، من أجل أن يتم تمثيلها بناء على اعتقادات جاهزة، فهذه الآليات تطابق الخبرات الجديدة مع التراكيب المعرفية الجاهزة والمتميزة بعدم مرونتها في التعامل مع معلومات جديدة.

ومن الجدير بالملاحظة أن الأفراد ذوي التعلق الآمن يتميزون بنظام ذاتي منفتح نسبيا للمعلومات الجديدة أو التغذية الراجعة القادمة من البيئة الخارجية. فالنماذج الذهنية العاملة لهؤلاء الأفراد تعكس توازنا نسبيا بين التمثيل وعملية المواءمة. ونتيجة لذلك فإن نظام الذات الآمن مرن نسبيا ومنفتح أمام التعلم والتغيرات الجديدة.

أما نظام الذات للأفراد ذوي التعلق غير الآمن فهو مغلق نسبيا أمام المعلومات الجديدة، فنماذجهم الذهنية العاملة تعمل بشكل أساسي بصيغة تمثيلية، وبعبارة أخرى فإن أنظمة الذات مسيطر عليها من قبل عملية التمثل، ونتيجة لذلك عدم الانفتاح أمام المعلومات الجديدة. فمثل هذه النماذج الذهنية تميل إلى تمثيل معظم المعلومات الجديدة بناء على قواعد موجودة حيث يتم الانتباه انتقائيا للمعلومات التي تثبت هذه القواعد، وتجاهل المعلومات التي لا تنسجم معها (أبوغزال، 2006، ص 225).

## 2- الذكاء بالانفعال

### 1.2- مفهوم الذكاء الانفعالي:

فتحت نظرية الذكاءات المتعددة التي قدمها جاردنر (Gardner) المجال لنظريات أخرى بالظهور، ومن بينها نظرية الذكاء الانفعالي. هذا الأخير كان نتاجا لدحض الفكرة القائلة أن هناك وحدة كلية من الذكاء تعتبر عامل النجاح الحاسم في الحياة. وتم إثبات ذلك من خلال الدراسات التي خلصت إلى أن الذكاء العام لا يضمن نجاح الفرد، إنما يحتاج إلى الذكاء الانفعالي الذي يعد مفتاح النجاح في المجالات العلمية والعملية. مما جعل هذا المفهوم يحظى بأهمية بالغة في العقدين الأخيرين، وتم تناوله بالبحث الدراسة في المجالات النفسية والتربوية والاجتماعية، لتحديد مفهومه وأدوات قياسه، وهذا ما سنتعرف عليه في الصفحات الموالية، وذلك بعد تناول كل من الذكاء والانفعال كمفهومين منفصلين عن بعضهما قبل تجميعهما في مفهوم واحد.

### 2.2- علاقة الذكاء بالانفعال:

لقد كانت النظرة السائدة لدى العديد من الباحثين لفترة طويلة من الزمن أن الذكاء يقتصر على الجانب المعرفي والذي يشير إلى مجموعة من القدرات المعرفية كالتفكير المجرد، الاستدلال، الحكم و الذاكرة. غير أن هذه النظرة أثارت حفيظة بعض علماء النفس خوفا من سيطرة بعض الجوانب المعرفية على حساب الجانب الوجداني في الشخصية، مما يؤدي إلى الاختلاف في النظر إلى الفرد باعتباره كائنا يجمع بين الوجدان والفكر.

فقد كان ينظر قديما إلى الانفعالات نظرة سلبية على أنها تمثل عائقا أمام التفكير ويجب مقاومتها والحد منها لينمو تفكير الفرد و ذكاؤه، لكن سرعان ما تغيرت هذه النظرة وأصبح ينظر إلى الانفعالات على أنها سلوكيات منظمة تحكمها قوانين تعتمد بشكل كبير على المعرفة والبنية المعرفية للفرد، ففي حالات الانفعال نجد أن انتباهنا وإدراكنا في حالة استثارة تامة، كما أن الانفعالات توجه عمليات استقبال وتدفق المعلومات إلى النظام المعرفي للفرد، بل وتوجه تفكيره، وعلى هذا تعتبر قوة دافعة وإيجابية يمكنها إثارة وتوجيه سلوك الفرد (سعداوي، 2010، ص 30).

وبناء على ذلك فإن الذكاء الانفعالي يتكون من نظامين هما: نظام معرفي ونظام انفعالي، حيث يقوم النظام المعرفي بالاستدلال المجرد حول الانفعالات، في حين يعزز النظام الانفعالي القدرة المعرفية (المصدر، 2008، ص 589).

وذكر جولمان (Golman) أن للفرد عقلان؛ عقل منطقي وعقل انفعالي يقومان معا في تناغم دقيق دائما بتضافر نظاميهما المختلفين جدا في المعرفة بقيادة حياة الفرد. فالانفعال يغذي ويزود عمليات العقل المنطقي بالمعلومات، بينما يعمل العقل المنطقي على تنقية مدخلات العقل الانفعالي، وأحيانا يعترض عليها. ومن ثم كانت المشاعر ضرورية للتفكير، والتفكير مهم للمشاعر (جولمان، 2000، ص 25).

ومما يدعم النظرة التكاملية بين الذكاء والانفعال، والتي ساهمت في ظهور الذكاء الانفعالي، ما قدمه بوزان (T. Buzan) في نموذجه الذي يوضح فيه العلاقة بين الجانب المعرفي والانفعالي بالتفاعل مع وظائف نصفي الكرتين المخيتين.

والتفاعل بين السلوك الانفعالي والسلوك الذكي ينتج عنه سلوك جزئي، وهناك أنواع عديدة من السيرورات المعرفية التي تتوسط السلوك الذكي والسلوك الانفعالي، مثل تكوين المفاهيم، وهي سيرورة لها علاقة بالسلوك الذكي. في حين أن سيرورات أخرى، مثل: الحساسية للإشارات غير اللفظية بين الأشخاص، تتعلق بالسلوك الانفعالي.

كما أن هناك سيرورات مشتركة بينهما، وأن أي سلوك يصدر عن الفرد يتأثر بالسياق الاجتماعي البيئي والسياق الشخصي للفرد (سعداوي، 2010، ص 33).

### 3.2- تعريف الذكاء الانفعالي:

يعتبر التعريف الذي قدمه روفن بار اون (Reuven Bar-On) عام 1985، عندما اقترح معامل الانفعالية (Emotionl Quotient - EA)، أول تعريف للذكاء الانفعالي، إذ يرى بأنه "القدرة على التعامل بنجاح مع المشاعر ومع الآخرين" (الدردير، 2004، ص 20).

ثم عاد واقترح تعريفا آخر عام 1997، أشار فيه إلى أن الذكاء الانفعالي هو "مجموعة منظمة من الكفايات والمهارات غير المعرفية في الجوانب الشخصية والاجتماعية والانفعالية، تؤثر على قدرة الفرد في النجاح في البيئة" (العلوان، 2011، ص 126).

كما ظهر مصطلح الذكاء الانفعالي على يد الباحثين جون ماير (John Mayer) وبيتر سالوفي (Peter Salovey) عام 1990، في أول إصدار حول الموضوع، عرّف فيه الذكاء الانفعالي على أنه "شكل من أشكال الذكاء، يتضمن القدرة على رصد المشاعر والانفعالات الذاتية، وكذا مشاعر وانفعالات الآخرين للتمييز بينهما، و استعمال هذه المعلومات لتوجيه الفكر والأفعال".

إلا أنهما راجعا هذا التعريف عام 1997، وعرّفا الذكاء الانفعالي على أن "القدرة على إدراك الانفعال، إدماج الانفعال لتسهيل عملية التفكير، فهم وتنظيم الانفعال لتعزيز الارتقاء الشخصي" (Stys, Brown, 2004, p 1).

وقدم جولمان عام 1995 تعريفا ورد في كتابه الأول حول الذكاء الانفعالي، الذي تأثر فيه بأعمال كل من جاردنر وماير وسالوفي، يعرف فيه الذكاء الانفعالي على أنه "مجموعة من المهارات الانفعالية والاجتماعية التي يتمتع بها الفرد، واللازمة للنجاح المهني والنجاح في الحياة" (العلوان، 2011، ص 126).

واستمر جولمان في دراسته للذكاء الانفعالي، فأصدر كتابا ثانيا عام 1998 بعنوان العمل مع الذكاء الانفعالي، وعرّف الذكاء الانفعالي في هذا الكتاب بأنه "القدرة على معرفة مشاعرنا ومشاعر الآخرين، وحفز دافعتنا ومعالجة انفعالاتنا جيدا داخل أنفسنا وفي علاقاتنا مع الآخرين" (الدردير، 2004، ص 25).

وقد اختلفت ترجمة مصطلح "Emotional Intelligence" في الكتابات العربية، فبعض الباحثين ترجم هذا المصطلح إلى الذكاء الانفعالي والبعض الآخر إلى الذكاء الوجداني، وآخرون ذكاء عاطفي.

وقد تبيننا في هذا البحث مصطلح "الذكاء الانفعالي"، وتتفق هذه الترجمة مع ترجمة الكثير من الباحثين مثل: فاروق عثمان ومحمد رزق (2001)، فوقية راضي (2001)، زينب شعبان رزق (2003)، سالي حسن حبيب (2005)، سمية عبد الوارث (2005)، محمد المغربي و جلييلة مرسي (2006) (سعداوي مريم، 2010، ص 40). بالإضافة إلى عبد العظيم المصدر (2007)، أحمد علوان (2011)، وكذا جملة من الطلبة بجامعة الجزائر في إطار إعدادهم مذكرات الماجستير، ومن بينهم: طلب نسيمة (2009)، سعداوي مريم (2010)، صادق عبده حسن (2011).

#### 4.2- نماذج وأبعاد الذكاء الانفعالي:

من خلال التعريفات المستعرضة سابقا، حدد الباحثون أبعاد الذكاء الانفعالي، متضمنة في نماذج نظرية، حاولت شرح وتفسير الذكاء الانفعالي من خلال تحليله إلى مكونات نفسية وقدراته الفرعية.

وتتجسد هذه النماذج النظرية من خلال اتجاهين أساسيين؛ يعرف الأول باتجاه القدرة، الذي ينظر إلى الذكاء الانفعالي بأنه قدرة عقلية خالصة مثله مثل أي نوع من أنواع الذكاء. أما الثاني فيعرف بالاتجاه المختلط، ويجمع بين القدرة العقلية والخصائص الشخصية.

ويمثل هذين الاتجاهين حالياً أشهر ثلاث نماذج، هي: نموذج القدرة لـ مايروسالوفي (Mayer and Salovey)، ونموذجان مختلطان، الأول لـ باراون (Bar-On)، والثاني لـ جولمان (Goleman) (Stys, Brown, 2004, p 04). وفيما يلي سنعرض هذه النماذج الثلاث.

#### نموذج بار أون (Bar-On):

يعتبر أول النماذج التي فسرت الذكاء الانفعالي، وكان ذلك عام 1988 عندما قام بار أون في رسالته للدكتوراه بصياغة مصطلح النسبة الانفعالية (EQ)، كنظير لمصطلح الذكاء العقلي (IQ) (السمدوني، 2007، ص 103).

وقد حدد بار أون خمسة كفاءات للذكاء الانفعالي، كما سنعرضها فيما يلي:

. كفاءات ذاتية: تتضمن احترام الذات، الوعي بالانفعالات الذاتية، الحزم، الاستقلالية وتحقيق الذات.

. كفاءات بينشخصية: تتضمن التعاطف، المسؤولية الاجتماعية والعلاقات البينشخصية.

. القدرة على التكيف: تتضمن اختبار الوقائع، المرونة وحل المشكلات.

. إدارة الضغوط: تتضمن تحمل الضغوط والتحكم في الاندفاعات.

. المكونات المزاجية العامة: تتضمن التفاؤل والسعادة (Stys, Brown, 2004, p 12).

#### نموذج سالوفي و ماير (Salovey & Mayer):

بنى سالوفي وماير نموذج القدرة في الذكاء الانفعالي عن طريق إدماج الأفكار الأساسية الواردة في كل من نظريات الذكاء والبحوث حول الانفعال. فمن خلال نظريات الذكاء جاءت الفكرة أن الذكاء يتضمن القدرة على التفكير المجرد، ومن خلال البحوث حول الانفعالات أنها نقل منظم للإشارات وإدراك للمعاني المتعلقة بالعلاقات، والعديد من الانفعالات تعتبر عالمية. من ثم افترض أن الأفراد يختلفون في قدرتهم على ترجمة المعلومات المتعلقة بحالة انفعالية معينة، وفي قدرتهم على ربط الانفعالات بالمعارف. وتتجسد هذه القدرة في بعض السلوكيات التكيفية.

واقترحا أن الذكاء الانفعالي ينقسم إلى مجالين أساسيين:

. الأول: خبراتي؛ يتضمن القدرة على إدراك، الاستجابة ومعالجة المعلومات الانفعالية دون الحاجة إلى فهمها.

. الثاني: استراتيجي؛ يتضمن القدرة على فهم وإدارة الانفعالات دون الحاجة إلى إدراك المشاعر واختبارها.

وينقسم كل مجال بدوره إلى قسمين، تتراوح من أبسط العمليات النفسية إلى أكثرها تعقيدا لدمج الانفعالات بالمعارف. ليكون بذلك عدد الأبعاد المكونة لهذا النموذج أربعة، سنعرضها فيما يلي:

- إدراك الانفعالات: وهو القدرة على الوعي الذاتي بالانفعالات والتعبير عن الانفعالات والحاجات الانفعالية للآخرين. ويتضمن الإدراك الانفعالي أيضا القدرة على التمييز بين التعبيرات الانفعالية الصادقة وغير الصادقة.

- تمثيل الانفعالات (إدماج الانفعال): وهو القدرة على التمييز بين الانفعالات المختلفة، والتعرف على الانفعالات التي تؤثر على عملية التفكير.

- فهم الانفعالات: وهو القدرة على فهم الانفعالات المعقدة (مثل الشعور بانفعالين في وقت واحد)، والقدرة على التعرف على كيفية الانتقال من حالة انفعالية إلى أخرى.

- إدارة الانفعالات: وهو القدرة على ربط أو الانفصال عن انفعال ما حسب فائدته في موقف معين (Stys, Brown, 2004, p 04-05).

ونشير إلى أن هذه القدرات تستعمل على المستوى الذاتي، وعلى مستوى العلاقات مع الآخرين.

نموذج جولمان (Goleman):

قدم جولمان نموذجا للذكاء الانفعالي يتضمن مكونين أساسيين، هما: الكفاءة الشخصية والكفاءة الاجتماعية. سنشرحهما بشيء من التفصيل فيما يلي:

. الكفاءة الشخصية: وتتضمن الكفاءات التالية:

- الوعي بالذات: يتضمن الوعي بالانفعالات الذاتية، الدقة في تقدير الذات و الثقة بالذات.
- تنظيم الذات: يتضمن ضبط الذات، الموثوقية، يقظة الضمير، القدرة على التكيف، الدافعية للإنجاز والتحصيل والمبادرة.

. الكفاءة الاجتماعية: تتضمن الكفاءات التالية:

- الوعي الاجتماعي: يتضمن التعاطف، تقديم المساعدة والوعي بالنظام.
- تنظيم العلاقات: يتضمن تطوير وتدعيم الآخرين، التأثير، الاتصال، إدارة الصراع، القيادة، تحفيز التغيير، بناء الروابط والعمل الجماعي والتعاون (Stys, Brown, 2004, p 14-15)

### 3- الصحة النفسية وعلاقتها بالذكاء الانفعالي وأنماط التعلق:

يسمح مفهوم استراتيجيات التعلق المستعمل كما يشير إليه كل من مين، كاسيدي وكوباك، بيارهمبر، ميكولنسر و شافرو بيرج (Main, 1990; Cassidy & Kobak, 1988; Kobak et al., 1993; Pierrehumbert et al., 1996;

(Mikulincer, Shaver & Pereg, 2003)، بفهم المستوى الانفعالي حسب نمط التعلق. حيث تشير الإستراتيجية الأولية للتعلق (تعلق آمن) إلى القدرة على تنظيم الانفعالات، تقليل القلق ومعالجة المعلومات ذات الطبيعة الانفعالية على نحو ملائم، وتشكل هذه الإستراتيجية بناء على الخبرات الآمنة. في حين تشكل الاستراتيجيات الثانوية (التعلق غير الآمن) نتيجة للخبرات غير الآمنة، وتنقسم الاستراتيجيات الثانوية إلى إستراتيجية التنشيط الانفعالي المفرط (تعلق منشغل)، أين تطغى الانفعالات على الفرد فيجد نفسه غير قادر على قمع خبراته الانفعالية، والإستراتيجية الثانية هي إستراتيجية التثبيط الانفعالي، وتشير إلى القمع الانفعالي المفرط للخبرات ذات الطبيعة الانفعالية (Reynaud, 2011, p137).

وفي حين لم تثبت العلاقة السببية المباشرة، يبقى التعلق غير الآمن يمثل هشاشة تشكل عامل خطورة لاختلال الصحة النفسية. حيث أنّ التقليل أو المبالغة في المعاناة التي تتسبب فيها أنماط التعلق غير الآمن يتعارض مع المرونة النفسية التي تسمح بالتكيف مع أحداث الحياة الضاغطة والمؤلمة وهي قدرة يتمتع بها أصحاب نمط التعلق الآمن، والتي تعكس مستوى مرتفع من الذكاء الانفعالي (Dewi, 2022). وفي هذا الصدد يشير دوزي (Dozier, 1999) إلى أنّ عددا كبيرا من الاضطرابات النفسية ترتبط بتصورات تعلقية غير آمنة. وهذا لا يعني أن العلاقات غير الآمنة هي مرادف للاضطراب، فأغلب الاضطرابات النفسية لها جذور متعددة العوامل، أي أنّ نمط التعلق قد يكون عامل خطر أو عامل حماية. وتتراوح استراتيجيات أنماط التعلق غير الآمن من التفريط إلى الإفراط في التعبير عن الحاجيات التعلقية والانفعالات المصاحبة لها. ارتبطت المستويات العالية من أنماط التعلق غير الآمن بمشاكل الصحة العقلية العامة لدى الأطفال مثل الاكتئاب والقلق و العدوان (Genc, Arslan, 2022 ; Gottlieb, Schmitt, 2023).

وفي حقيقة الأمر طور بولبي أعماله (1969، 1982، 1973، 1980) من خلال الملاحظات المبينة على محاولات الأفراد تنظيم انفعالاتهم في سياق علائقي بين الطفل ومقدم الرعاية، مما جعل الانفعالات جزءا لا يتجزأ من نظرية التعلق. حيث يولد الأطفال بدون كفاءات للتعرف وتنظيم انفعالاتهم، ويتم صقل وتعلم هذه الكفاءات بفضل التفاعلات المبكرة بين الطفل ومقدم الرعاية. وتنظم تجارب التنظيم الانفعالي المبكرة مع مقدم الرعاية تدريجيا لتشكل الأنظمة التمثيلية للذات (النماذج العاملة الداخلية) وترتبط بالتالي بأنماط تعلق خاصة، التي يفترض أن تتدخل لتنظيم المثيرات السلبية عندما يعايش الفرد تجارب معاناة (Fisher, 2011, p 25). ويشير بولبي إلى أنّ تشكيل تصورات أو مخططات سلبية حول الذات أو حول الآخرين أو استراتيجيات معالجة الانفعالات والأفكار المرتبطة بالتعلق تبعده عن الواقع مما يجعله أكثر هشاشة على الصعيد النفسي-المرضي. وتؤثر أنماط التعلق غير الآمن على العلاقات المستقبلية بشكل يجعل الأفراد أكثر تعرضا وأكثر هشاشة للوضعيات الضاغطة (Pionnié et Atger, 2003, p129).

ونجد أنّ الأفراد ذوو التعلق الآمن يتمتعون بنظرة إيجابية لأنفسهم والآخرين (Dewi, 2022)، مما يجعلهم قادرين على تنظيم انفعالاتهم. وقد طوّر هؤلاء هذه الكفاءة بفضل حساسية التفاعلات مع مقدم الرعاية، أين تم احتواء الإثارات ووصف والتعبير عن الانفعالات (Shtayermman, Zhang, 2022). ويشير فوناجي وآخرون

(Fonagy et al, 2004) أن استمرارية هذا التنظيم الذاتي يرتبط نسبيا بالمواقف الضاغطة. حيث يمكن التاريخ الشخصي للفرد من تعلم كيفية تعديل انفعالاتهم السلبية في فترات المعاناة والبحث عن الدعم لدى الآخرين مما يعزز قدرتهم على حل المشكل والحد من الانفعالات السلبية. كما يملكون استراتيجيات للتعامل مع العواطف السلبية والقدرة على تغيير هذه الاستراتيجيات على حسب الوضعية. ويؤكد شافروميكولنسر (Mikulincer, et al, 2019) أن الأفراد ذوو التعلق الآمن لا يحتاجون إلى تغيير أوضاعهم الانفعالية لأنهم تعلموا في وقت سابق أنه من الممكن تسيير الانفعالات. مما يسمح لهم بتجاوز اختلالات التنظيم الانفعالي، إذن فإن الأفراد ذوو التعلق الآمن يبقون منفتحين على جميع الحالات الانفعالية ويقومون بدمجها مع الأفكار والمشاعر والسلوكيات. وفي هذا الصدد وجد زممرمان (Zemmermann, 1999) من خلال دراسة طويلة منذ الولادة على 43 مراهق، أن هناك علاقة إيجابية بين نمط التعلق الآمن وتكيف التنظيم الانفعالي الذي تم قياسه على أنه المرونة في العزو والمرونة السلوكية في الوصول إلى المشاعر الشخصية. وفي نفس السياق وجد مؤلفو مقابلة تعلق الراشدين (AAI)، أن هناك علاقة دالة بين التنظيم الانفعالي المتكيف وبين ستة مجالات محددة، هي: الدعم الوالدي، التماس القرب، التماسك، ذكريات الطفولة، تمييز التعلق وإدماج الخبرات التعلقية (Fisher, 2011, p26). وتعكس هذه الكفاءات الانفعالية كفاءات الذكاء الانفعالي، الذي يعتبر مفهوم حديث نسبيا تم بلورته في إطار نموذج نظري قائم بحد ذاته لم يعرف في وقت بولبي، والتي يمكن تطويرها في سياق التجارب المبكرة، وتمثل بدورها عامل حماية (في حالة ما إذا كانت الخبرات المبكرة آمنة) تسمح بتنظيم الانفعالات السلبية والتكيف مع الوضعيات الضاغطة وتحول دون تطوير أعراض مرضية (Altaras Dimitrijević, et al., 2020). وتشير العديد من الدراسات إلى أن ذوي التعلق الآمن يتمتعون بمستوى مرتفع من الذكاء الانفعالي، مثل دراسة همارتا، كفيتشيوس، كيم، مولرو ماك كارثي وفولادي، ناريماني وبشاربور (Dewi, 2022; Hamarta, 2009; Kafetsios, 2004; Kim, 2005; McCarthy, Moller, and Fouladi, 2001; Narimani and Basharpour, 2009) ودراسة العلوان (2011) وشايب الذراع (2017).

وفي ذات السياق توصل ميكولنسر وزملاؤه (Mikulincer and al, 1998)، من خلال دراستهم التي خلصت إلى وجود علاقة عكسية بين نمط التعلق الآمن وأعراض الاضطرابات النفسية (Khledian et al, 2013, P17). ومن جهة أخرى يفترض كل من مايروسالوفي (Salovey and Mayer) أن الذكاء الانفعالي من شأنه أن يمنح مزايا تكيفية لتحقيق الصحة النفسية، فالاستخدام الذكي للمهارات الانفعالية يعزز التنظيم الفعال للعاطفة، الموجهة للتعامل مع الحالات الانفعالية القوية، يسهل التقييم الأمثل والاستجابة على حسب المحتوى (Davis, Humphrey, 2012, P 1370). كما أظهرت الأبحاث أن الأشخاص الذين يتمتعون بمستوى ذكاء انفعالي مرتفع لديهم عادة مزاج أكثر إيجابية كما يتمتعون بقدرة جيدة لتعديل المزاج بعد حدوث المزاج السلبي (Schutte et al, 2006, P 922)، وأقل إظهارا لنوبات الحصر والاكنتاب وكذا المشكلات الخارجية. وتكشف هذه البيانات أهمية إدارة الانفعالات لتحصيل الصحة والنمو الإيجابي، كما أشارت هذه الدراسات إلى أن الذكاء الانفعالي يساعد على الحماية ضد المشكلات النفسية (Ruiz-Aranda, 2012, P 463). ومن بين هذه الدراسات ما توصل

إليه شوت وآخرون (Schutte and al, 2007) حول أن الصحة الجيدة ترتبط بمستوى مرتفع من الذكاء الانفعالي. وهي نفس النتائج التي توصل إليها كل من أجستولندا وآخرون، بانهاشميان وآخرون، فخري وآخرون (Esmaeili and al, 2013, P 77) (Agstolenda and al, 2006; Banihashmiyan, et al., 2010; Fakhri and al 2012).

وترتبط النماذج العاملة الداخلية التي تتميز بالنظرة الإيجابية للذات والسلبية للآخرين من حيث التنظيم الانفعالي بنمط التعلق المنفصل. ويفترض أن هؤلاء الأفراد عاشوا خبرات عدم القدرة على احتواء أو الاستجابة لانفعالاتهم من طرف مقدم الرعاية خلال فترات المعاناة من خلال الرفض أو التطابق المتعارض أو الاستثارة المفرطة من خلال التدخل الوالدي. ولمواجهة الإحباط الذي خلفته استجابات مقدم الرعاية، يطور الطفل استراتيجيات تنظيم انفعالي غير متكيفة من أجل تثبيت نظام التعلق وقمع أو تجنب الانفعالات غير المرغوب فيها. وبذلك يتعلمون التقليل من تأثير المعاناة وبالتالي إظهار استقلالية مبكرة وتنظيم ذاتي في مرحلة الطفولة. ويمكن ملاحظة هذا التأكيد على الاستقلالية في مرحلة الرشد من خلال نمط التعلق المنفصل الذي كثيرا ما يرفض الحاجة إلى الحميمية مع الآخرين أو إبعاد الأشخاص الذين يثمنون الدعم (Fisher, 2011, p27). ويميل الأفراد ذوو نمط التعلق المنفصل إلى استعمال التنظيم الانفعالي في مرحلة مبكرة من خلال الانسحاب من الوضعية المثيرة للانفعال غير المرغوب فيه. أما إذا لم يكن ذلك متاحا فإنهم يلجؤون إلى إستراتيجية "الاستبعاد الدفاعي" عندما ينشط نظامهم التعلق، في محاولة لمنع أو قمع الانفعالات المتسببة في معاناتهم، والتي قد تدخل في أفكارهم ومشاعرهم وسلوكياتهم. ومن المحتمل أن تصبح هذه الاستراتيجيات السلوكية أكثر صلابة، وتمثل حلقة غير مفيدة، من خلال تجنب المعاناة، حيث يصبح أصحاب نمط التعلق المنفصل أكثر حساسية للمعاناة ويلجؤون إلى منع الانفعالات مبكرا. وكنيجة لذلك، يجد هؤلاء الأفراد صعوبة في فهم انفعالاتهم وانفعالات الآخرين، وبالتالي صعوبات في التفاعلات الاجتماعية (Laczkovics, et al., 2020). وفي ذات السياق وجد جروسمان (Grossmann, 1999) علاقة سلبية بين المرونة السلوكية والمرونة في العزو والوصول إلى المشاعر من جهة ونمط التعلق المنفصل، بالإضافة إلى ارتباط سلبى بين هذا النمط من التعلق والتنظيم الانفعالي المتكيف (Fisher, 2011, p27).

في حين نجد أن النماذج العاملة الداخلية لدى ذوو نمط التعلق المنشغل، تتميز بنظرة سلبية للذات ونظرة إيجابية للآخرين. ونجد أن هؤلاء تعرضوا في وقت مبكر إلى استجابات متناقضة من طرف مقدم الرعاية. وبالمقابل يقوم الطفل بالتنشيط المفرط لنظام التعلق محاولا الحصول على استجابة أكثر اتساقا من طرف مقدم الرعاية (Shtayermman, Zhang, 2022). لذلك، وعلى العكس من أصحاب نمط التعلق المنفصل، يميل أصحاب نمط التعلق المنشغل إلى استحضار انفعالاتهم والشعور بها أكثر وحتى المبالغة في التعبير عنها في محاولة جاهدة للحصول على استجابة متسقة من طرف الأشخاص المهمين في شبكته الاجتماعية. ويرتكز التنظيم الانفعالي على تضخيم حالاتهم الانفعالية لضمان الحصول على انتباه الآخرين. وكنيجة لذلك، يقومون بتقييم مشاعرهم بسرعة كبيرة مما يجعلهم أكثر عرضة للوقوع في استنتاجات خاطئة (Fisher, 2011, p28).

مما سبق يمكن القول أنّ كلا من نمطي التعلق غير الآمن، المنفصل والمنشغل، يبديان استراتيجيات تنظيم انفعالي غير متكيف مما يؤدي إلى اختلال التنظيم الانفعالي. حيث يرتبط نمط التعلق غير الآمن بتقييم أكثر صلابة وسلبية ومستويات غير متناسبة من الإثارة وكذا الميل إلى التفسير السلبي للموافق الاجتماعية وانفعالات الآخرين. وفي حين يركز المنشغلون أساساً على تكثيف مشاعرهم والمبالغة في التعبير الانفعالي، يميل الراضون إلى تجنب الوصول إلى هذه المرحلة من خلال تجنب وقمع أو التقليل من التهديد المدرك أو الانفعالات السلبية. وعلى الرغم من الاختلاف في المحتوى التنظيمي إلا أنّ كلاهما أقل احتمالاً لتشكيل استراتيجيات تنظيم انفعالي فعالة (Fisher, 2011, p28). وتعكس هذه الاستراتيجيات فقراً في الذكاء الانفعالي بجميع مكوناته، من إدراك، فهم، تنظيم واستخدام الانفعالات للتعامل مع القلق ولتسيير الوضعيات الضاغطة. وهذا ما يفسر العلاقة السلبية بين أنماط التعلق غير الآمن والذكاء الانفعالي، وتسجيل هذه الفئة مستويات مرتفعة في المعاناة النفسية مقارنة بنمط التعلق الآمن. حيث يسعى أصحاب نمط التعلق المنفصل إلى تنظيم انفعالاتهم محاولين جاهدين تثبيت نظامهم التعلقي مما يرفع إمكانية تطويرهم لأعراض مرضية. في حين يستعمل المنشغلون استراتيجيات تفعيل مفرط، مما يرفع احتمال تطويرهم هم الآخرون لأعراض مرضية. ويشير بيك (Beck) إلى دور هتين الإستراتيجيتين في انحرافات التفكير والتشوهات المعرفية المسؤولة عن تشكيل ردود فعل انفعالية سلبية عقب معايشة حدث سلبي (Nevid et al, 2009 p46 ; Fantaine et Fantaine, 2011, p 397).

وبيّنت نتائج دراسة شايب الذراع (2017) أنّ أكثر أنماط التعلق غير الآمن شيوعاً بين أفراد المجموعة العيادية هو نمط التعلق المنشغل، وأنّ العلاقة بينه وبين شدة المعاناة أقوى من العلاقة بين نمط التعلق المنفصل وشدة المعاناة، أي أنّ الأفراد المنشغلون يميلون إلى تطوير أعراض مرضية أكثر من الأفراد المنفصلون. وقد يعود ذلك إلى أنّ المنفصلون يثمنون الاستقلالية بدلاً من التبادلات العلائقية والمشاركة الانفعالية ويميلون للحفاظ على مسافة علائقية والاعتماد على مواردهم الشخصية فقط، كما يميلون إلى تحويل انتباههم عن انفعالاتهم وعن المعلومات المرتبطة بها ويميلون إلى عدم الإفصاح عن معاناتهم، وغالباً ما يختارون الدفاع والانسحاب عن الآخرين للتعامل مع المشاعر السلبية، وقد يكون هذا ما يجعلهم يترددون في طلب المساعدة النفسية، خاصة وأنهم طُوروا في وقت مبكر نماذج داخلية سلبية نحو الآخرين بما في ذلك الأخصائي النفسي الذي يمثل "الأخر" في إطار العلاقة العلاجية معالج نفسي/ مفحوص. وعلى العكس من ذلك يثمن المنشغلون بشكل ثابت ومستمر المشاركة البيئشخصية بدلاً من البحث عن الاستقلالية، وينشغلون ويعتمدون على هذه العلاقات، كما تطغى عليهم انفعالاتهم وتتميز بأنها اقتحامية بشكل مستمر، وترتبط بمعلومات تعلقية، مما يعزز الحفاظ على مستوى مرتفع من تنشيط القلق وبالتالي فقد السيطرة على الغزو الذهني للتصورات و الذكريات، وقد تكون هذه الخصائص هي التي تدفع أصحاب هذا النمط لطلب المساعدة النفسية، خاصة وأن نماذجهم العاملة الداخلية نحو الآخرين إيجابية، فيتوقعون أنّ المعالج النفسي سوف يساعدهم على

تجاوز معاناتهم. وفي ذات السياق أشار فيليبو (Philippot, 2011) إلى أنّ الحالات الانفعالية المرضية الأكثر شيوعاً التي تتقدم إلى الاستشارة النفسية هي تلك التي تستعمل إستراتيجية التنشيط الانفعالي المفرط.

كما وجد دوزي ولي (Dozier et Lee, 1995) بهذا الخصوص أن استخدام استراتيجيات التفعيل المفرط يؤدي إلى إظهار أعراض مرضية أكثر من استخدام استراتيجيات تثبيطية. في حين يفيد العياديون في المجال التطبيقي أن أصحاب الاستراتيجيات التثبيطية يبدون أعراضاً أكثر خطورة، مثل: سماع الأصوات والشك والأوهام (Fisher, 2011, p37). وخلصت دراسة فوناجي (Fonagy, 1996) حول العلاقة بين الاضطرابات النفسية وأنماط التعلق انطلاقاً من إشكالية التنظيم الانفعالي، الذي يعتبر المكون الجوهرى للذكاء الانفعالي، إلى وجود علاقة بين نمط التعلق المنشغل (إستراتيجية التنشيط الانفعالي المفرط) والاضطرابات النفسية التي تستحوذ فيها الانفعالات على الفرد، مثل الاكتئاب والقلق (الاضطرابات العيادية المبينة في المحور الأول من الدليل التشخيصي والإحصائي)، وإلى وجود علاقة بين نمط التعلق المنفصل (إستراتيجية التثبيط الانفعالي) والاضطرابات التي يقوم فيها الفرد بتحويل الخبرات الانفعالية، مثل الإدمان أو اضطرابات الأكل. في حين يربط بيوني وأتجر (Pionné et Atger, 2003) جودة وبنية التنظيم الانفعالي، المنبثقة عن أنماط التعلق بالاضطرابات النفسية "ذات التعبير الخارجي" وأخرى "ذات التعبير الداخلي". حيث يريان أنّ ذوي التعلق المنشغل (إستراتيجية التثبيط الانفعالي) يميلون إلى تطوير اضطرابات ذات التعبير الخارجي، كمحاولة للهروب من القلق والمعاناة النفسية، وفي هذه الحالة يتم فصل الانتباه المؤلم عن الذات وعن التأمل الذاتي وإبعاده إلى السلوك (إدمان، اضطرابات الأكل، فوبيا...). وبالمقابل يميل ذوو نمط التعلق المنشغل (إستراتيجية التنشيط الانفعالي المفرط) إلى تطوير الاضطرابات النفسية ذات بالتعبير الداخلي (الإستدخال)، التي تتميز بالغزو الانفعالي واقتحام القلق والتأمل المؤلم (اضطرابات الاكتئاب والقلق) (Reynaud, 2011, p138).

وتشير دوزي (Dozier, 2008) إلى أنّ اضطرابات القلق تتميز بمزيج من الخوف والتجنب. فعندما يسود أو يطغى الخوف تظهر أعراض الاضطرابات ذات التعبير الداخلي، أمّا إذا ساد التجنب فإن أعراض الاضطرابات ذات التعبير الخارجي هي التي تظهر. وكما أشرنا سابقاً فإن استراتيجيات التنشيط الانفعالي ترتبط بالاضطرابات ذات التعبير الداخلي، أما استراتيجيات التثبيط الانفعالي فتترتب بالاضطرابات ذات التعبير الخارجي. وترتبط الفوبيا بالخوف في حالة الفشل في تجنب المثيرات المخيفة، غير أن التجنب هو الذي يسود في اضطراب الفوبيا. وبالمثل في اضطرابات الوسواس القهري، يقوم الفرد بالأفعال القهرية لتجنب معاناة الشعور بالخوف (Cassidy et Shaver, 2008).

وحسب هايس (Hayes, 2006) التجنب الانفعالي سبب في معظم الاضطرابات النفسية، فالعديد من الأعراض المرضية تتشكل من تكرار محاولات إلغاء الأفكار والإحساسات. ويفترض أن المعاناة النفسية ليست نتيجة للأفكار والمشاعر نفسها، وإنما هذه المشاكل هي نتيجة لمحاولات قمعها وتجنبها. ورغم النتائج غير المتكيفة للتجنب الانفعالي، فإن الأفراد يواصلون استخدام التجنب الانفعالي، لأن له نتائج إيجابية على المدى القريب

فيما يخص التخفيف من شدة الخبرة الانفعالية، إلا أنها تؤدي إلى نتائج سلبية على المدى البعيد (بن قويدر، 2012، ص 50).

وقد تعود قوة العلاقة بين التعلق المنشغل وأعراض القلق إلى الإستراتيجية الانفعالية التي يستعملها المنشغلون، والتي تتميز بالتنشيط الانفعالي المفرط، الذي يسيّر شبكة المخططات في حالة القلق، والتي تنتظم حول مفهوم التهديد والخطر. وتحدد هذه الشبكة الدلالية الاستيعاب والمعالجة التفضيلية التي تنطبق عليها. ويمكن أن يصبح هذا المخطط مختلا عندما يطوّر أو ينشّط بإفراط، ممّا يساهم في ظهور والحفاظ على القلق المرضي. فنجد أنّ الأفراد الذين يعانون من القلق يميلون إلى عزو الخطر إلى الصور الغامضة والكلمات التي تحمل أكثر من معنى، كما أنهم يدركون الخطر بسرعة ويؤولون سلبيا ردود فعلهم الفسيولوجية ويتصورون بسرعة النتائج الكارثية لسيناريوما. ويتغذى نظام المعتقدات هذا من عدم القدرة على تحمل عدم اليقين، الأفكار الحصرية الدخيلة (المخاوف) والمعتقدات المختلة المرتبطة بالمخاوف، التي تستحوذ على الفرد، فيجد نفسه عاجزا على قمعها، وهو ما يميز النظام الانفعالي للمنشغلين. وحسب ماثيو وماكنتوش (Mathews et Machintosh, 1998) فإنّ التوظيف المعرفي للأفراد الذين يعانون من القلق يتميّز أساسا بصعوبة في فصل الانتباه (و/ أو الكف) إذا تمّ رصد معلومات مهدّدة نتيجة التنشيط الانفعالي المفرط (Van der Linden et Ceschi, 2008, p13- p 39). هذا ما يفسر انخفاض مستوى الذكاء الانفعالي لدى هذه الفئة. وتشير بعض الدراسات إلى أنّ اضطرابات القلق غالبا ما تتزامن مع اضطرابات الاكتئاب مثل دراسة هيتما وزملائها ودراسة كيندلر وزملائه (Hetteema, Neale, & Kendler, 2001; Kendler, Heath, Martin, & Eaves, 1987)

كما توصلت العديد من الدراسات إلى أنّ الاكتئاب يرتبط بشكل أكبر بنمط التعلق غير الآمن المنشغل مثل دراسة بفولكو وآخرون، بورنت وآخرون، شهراوي، راينود، بنوا وآخرون، سياشانوسكي وآخرون، كول وكوباك، فوناجي وآخرون، مالينكرودت ووي، موفي وبيت، تاسكا وآخرون (Shtayermman, Zhang, 2022, Genc, Bifulco et al., 2002; Burnette Arslan, 2022, Altaras Dimitrijević, et al., 2020, Mikulincer M, Shaver PR, 2019; 2012; et al., 2009; Chahraoui, Reynaud, Pinoit et al., 2006; Ciechanowski et al., 2003; Cole Detche & Kobak, 1996; Fonagy et al., 1996; Malinckrodt & Wei, 2005; Miljkovitch et al., 2005; Murphy & Bates, 1997; Tasca et al., 2009; Wei et al., 2003, 2004, 2005, 2005 b; Priel & Shamaï, 1994; Roberts et al., 1996; Roseinstein & Horowitz, 1996; Shaver et al., 2005; Theotoka, 1999; Wei et al., 2003, 2004, 2005 a, 2005 b; West et al., 1998; Zuroff et al., 1995) هذه الدراسات إلى أن صعوبة تنظيم الانفعالات لدى الأفراد المكتئبين، تعكس فقرا في الذكاء الانفعالي. حيث تعيق إستراتيجية التنشيط الانفعالي المفرط التي يستعملها ذوو التعلق المنشغل، اتخاذ مسافة انفعالية فيما يخص التاريخ العلائقي للفرد. كما تؤثر هذا الإستراتيجية على العلاقات بينشخصية الحالية. حيث يبدي الفرد مخاوف متعلقة بالتواصل بينشخصي (هل سيحبني الآخرون ويقدروني؟) ممّا يؤدي إلى شعور الفرد بقلق كبير وشعور داخلي عميق بعدم الأمن. ويرى وي وآخرون (Wei et al, 2005) أن استراتيجية التعبير الانفعالي المفرط التي تتوسط الأفكار السلبية والمشكلات بينشخصية التي يبديها المكتئبون، تشبه استراتيجية التعلق المنشغل، كما ترتبط الاضطرابات الانفعالية عادة بمطالب عاطفية مهمة مرتبطة بصور التعلق (عدم الشعور

بالحب الكافي من طرف الوالدين أو من طرف الشريك العاطفي (Reynaud, 2011, p139). تميز هذه المطالب العاطفية الأفراد المنشغلون، الذين يعتقدون أنهم لم يحظوا بالحب الكافي وأنهم يعانون من العلاقات التي يقدرونها على أنها ليست حميمة أو ليست عاطفية بما فيه الكفاية (Pierrehumbert et al., 1996, Han, et al, 2021).

وعلى عكس المكتتب الذي يشعر بالرفض كتبرير لحالته، يجتر البارانوي فكرة تعرضه للظلم. يسعى البارانوي إلى التأكد من أن الآخرين يستغلونه ويتعمدون منعه من العمل. ويدور الموضوع الأساسي لتفكيره حول "أنا على حق، وهو على باطل"، وخلافا للمكتتب، لا يشعر البارانوي بانخفاض تقدير الذات. حيث ينشغل بالهجوم غير العادل في مجاله بدلا من الانشغال بالفقدان الواقعي (Beck, 2010, p 77). وتعكس هذه المخططات المعرفية نظرة إيجابية للذات وسلبية للآخرين التي تميز المنفصلين، وهذا ما يفسر قوة العلاقة بين هذا نمط التعلق المنفصل وأعراض البرانويا. وبالحدث عن سجل الذهانات، وجد تايرل وزملاؤه (Tyrrell and colleagues, 1999) أنّ 89% من أفراد عينة البحث العيادية الذي يعانون من اضطرابات ذهانية هم من ذوي نمط التعلق المنفصل. وتتفق هذه النتائج مع النتائج المتحصل عليها في بحث شايب الذراع (2017). بينت نتائج هذه الأخيرة أيضا أنّ مستوى الذكاء الانفعالي وشدة المعاناة تتأثر بالخبرات التعلقية الحالية أكثر من الخبرات التعلقية المبكرة. واستنادا إلى النتائج التي أفادت أن بعض أفراد مجموعة البحث أبدوا تعددية وتنوع في طبيعة العلاقات التعلقية، وحتى اختلافها بين الماضي والحاضر، إذا أبدى بعض أفراد المجموعة العيادية خبرات آمنة في الماضي وخبرات غير آمنة (انشغال أو انفصال) في الحاضر، كما أبدى بعض أفراد المجموعة غير العيادية خبرات غير آمنة (انشغال أو انفصال) في الماضي وخبرات آمنة في الحاضر. ومنه يمكن القول أنّ التعلق يبقى مفتوحا أمام الخبرات الجديدة سواء كانت آمنة أو غير آمنة (Davila&Karney,1999; Davila et al., 1997; Davila & Cobb, 2003; Davila & Sergent, 2003). وبالتالي إمكانية تطوير المنشغلون أو المنفصلون كفاءات الذكاء الانفعالي في حال ما إذا كانت الخبرات العلائقية الحالية آمنة، أي أنّ استراتيجياتهم الانفعالية تصبح أكثر فعالية وأكثر تكيفا مع الوضعيات الضاغطة، وبالتالي أقل إظهارا للأعراض المرضية، وبالمقابل إمكانية تدهور كفاءات الذكاء الانفعالي في حال ما إذا كانت الخبرات العلائقية الحالية غير آمنة، أي أنّ استراتيجياتهم الانفعالية تصبح أقل فعالية وأقل تكيفا مع الوضعيات الضاغطة، وبالتالي أكثر عرضة لتطوير أعراض المرضية. وفي ذات السياق تشير بعض الدراسات إلى إمكانية ارتباط الاضطرابات النفسية وحالة الصحة النفسية بالتغيرات في نمط التعلق، مثل دراسة كوزاريلي ودراسة زانغ ولابوفي فييف ودوي (Dewi, 2022; Zhang, Labouvie-Fief, 2004; Cozarelli, 2003).

مما سبق يمكن القول أنّ الذكاء الانفعالي يتوسط العلاقة بين أنماط التعلق والصحة النفسية. فمن وجهة نظر تطويرية، تمثل أنماط التعلق استراتيجيات تنظيم انفعالي ومعالجة المعلومات الانفعالية، تتشكل عبر تاريخ تطور الفرد. ويمكن ترجمتها من خلال كفاءات الذكاء الانفعالي الذي يعتبر مفهوم حديث نسبيا تم بلورته في إطار نموذج نظري قائم بحد ذاته لم يعرف في وقت بولبي، وتتمثل هذه الكفاءات في إدراك، فهم،

تنظيم واستخدام الانفعالات على الصعيد الذاتي ولدى الآخرين، وهما البعدين اللذين تقوم عليهما النماذج العاملة الداخلية لأنماط التعلق. حيث يمثل نمط التعلق غير الآمن المتشكل عن خبرات الماضي والحاضر غير الآمنة، استراتيجيات تنظيم انفعالي غير متكيف تعكس مستوى ذكاء انفعالي منخفض، مما يجعله يشكل أرضية هشة، تمثل عامل خطورة لاختلال الصحة النفسية، من خلال تطوير أعراض مرضية تسبب في معاناة نفسية. وبما أن التعلق يبقى مفتوحا أمام التجارب الجديدة، فإنّ معاشة خبرات تعلقية آمنة في الحاضر بعدما عايش الفرد خبرات غير آمنة في مرحلة الطفولة، يرفع من احتمال إمكانية تعديل استراتيجيات التنظيم الانفعالي ومعالجة المعلومات الانفعالية لتصبح أكثر تكيفا وأكثر فعالية، وبالتالي رفع مستوى الذكاء الانفعالي وخفض المعاناة النفسية. وبالمقابل يمثل نمط التعلق الآمن المتشكل عن خبرات الماضي والحاضر الآمنة، استراتيجيات تنظيم انفعالي متكيفة وفعالة، تعكس مستوى ذكاء انفعالي مرتفع، مما يجعله يشكل عامل حماية يحول دون تطوير أعراض مرضية، ونشير هنا إلى أنّ غياب الأعراض المرضية يمثل أهم العوامل للتمتع بالصحة النفسية. غير أنّ معاشة خبرات تعلقية غير آمنة بعد تجربة آمنة مع صورة التعلق في مرحلة الطفولة، يمكن أن يخلّ باستراتيجيات التنظيم الانفعالي لتصبح أقل فعالية وبالتالي يصبح الفرد أكثر هشاشة في وضعيات الضغط وأكثر تعرضا لتطوير أعراض مرضية.

ونشير في الأخير إلى أنّ اختلال الصحة النفسية وظهور الأعراض المرضية له جذور متعددة العوامل، حاولنا تناول جانب واحد منها، من خلال تسليط الضوء على تأثير الانفعال على الصحة النفسية في سياق تطوري لتعلق الفرد، باعتبار كل من أنماط التعلق وكفاءات الذكاء الانفعالي نماذج تفسيرية لفهم مكانة الانفعالات الجوهرية في تطوير استجابات انفعالية مرضية.

#### الخاتمة :

وصف بولبي (Bowlby, 1973) تطور الاضطراب النفسي والصحة النفسية بالسكة الحديدية المتفرعة. حيث يبدأ الأطفال الذين حظوا بمقدم رعاية متفرغ انفعاليا نموهم بالتحرك خارج "الوطن الأم" في اتجاهات مختلفة عن التي يسلكها الأطفال الذين حظوا بمقدم رعاية غير متفرغ انفعاليا. ويكون تأثير التجارب المستقبلية مع صور التعلق، وتجارب فقدان وسوء معاملة... مختلفا على هؤلاء الأفراد، لأنهم في تفرعات مختلفة. وبالرغم من أنّ هذه التجارب لا تقيد بشكل كلي مصير النمو، إلا أنّ بعضها يكون أقل حظا في تطور متوازن ومتكيف. قمنا بمناقشة افتراض بولبي من خلال عرض أدبيات البحث كما وردت في النظريات والدراسات السابقة المتعلقة بالصحة النفسية وعلاقتها بأنماط التعلق والذكاء الانفعالي. حيث تشير هذه الأخيرة إلى أنّ نمطي التعلق غير الآمن (المنشغل والمنفصل) يرتبطان إيجابيا بالمعاناة النفسية وسلبيا بالذكاء الانفعالي، أي أنّ ذوو نمط التعلق غير الآمن يفتقرون إلى كفاءات الذكاء الانفعالي ويميلون إلى تطوير أعراض مرضية تسبب في اختلال صحتهم النفسية. وبالمقابل أظهرت النتائج أنّ نمط التعلق الآمن يرتبط سلبيا بالمعاناة النفسية

وإيجابيا بالذكاء الانفعالي، أي أنّ ذوو نمط التعلق الآمن يتمتعون بمستوى ذكاء انفعالي مرتفع ولا يميلون إلى تطوير أعراض مرضية.

وانطلاقاً من وجهة نظر تطورية، يمكن اعتبار الذكاء الانفعالي كعامل وسيط في العلاقة بين أنماط التعلق والصحة النفسية. حيث تمثل أنماط التعلق استراتيجيات تنظيم انفعالي ومعالجة المعلومات الانفعالية، تتشكل عبر تاريخ تطور الفرد. ويمكن ترجمتها من خلال كفاءات الذكاء الانفعالي الذي يعتبر مفهوم حديث نسبياً تم بلورته في إطار نموذج نظري قائم بحد ذاته لم يعرف في وقت بولبي، وتتمثل هذه الكفاءات في إدراك، فهم، تنظيم واستخدام الانفعالات على الصعيد الذاتي ولدى الآخرين، وهما البعدين اللذين تقوم عليهما النماذج العاملة الداخلية لأنماط التعلق. حيث يمثل نمط التعلق غير الآمن المتشكل عن خبرات الماضي والحاضر غير الآمنة، استراتيجيات تنظيم انفعالي غير متكيف تعكس مستوى ذكاء انفعالي منخفض، مما يجعله يشكل أرضية هشة، تمثل عامل خطورة لاختلال الصحة النفسية، من خلال تطوير أعراض مرضية تتسبب في معاناة نفسية. وبما أنّ التعلق يبقى مفتوحاً أمام التجارب الجديدة، فإنّ معاشة خبرات تعلقية آمنة في الحاضر بعدما عايش الفرد خبرات غير آمنة في مرحلة الطفولة، يرفع من احتمال إمكانية تعديل استراتيجيات التنظيم الانفعالي ومعالجة المعلومات الانفعالية لتصبح أكثر تكيفاً وأكثر فعالية، وبالتالي رفع مستوى الذكاء الانفعالي وخفض المعاناة النفسية. وبالمقابل يمثل نمط التعلق الآمن المتشكل عن خبرات الماضي والحاضر الآمنة، استراتيجيات تنظيم انفعالي متكيفة وفعالة، تعكس مستوى ذكاء انفعالي مرتفع، مما يجعله يشكل عامل حماية يحول دون تطوير أعراض مرضية، ونشير هنا إلى أنّ غياب الأعراض المرضية يمثل أهم العوامل للتمتع بالصحة النفسية. غير أنّ معاشة خبرات تعلقية غير آمنة بعد تجربة آمنة مع صورة التعلق في مرحلة الطفولة، يمكن أن يخلّ باستراتيجيات التنظيم الانفعالي لتصبح أقل فعالية وبالتالي يصبح الفرد أكثر هشاشة في وضعيات الضغط وأكثر تعرضاً لتطوير أعراض مرضية.

### قائمة المراجع:

- 1- أبو غزال، م. م. (2006). نظريات التطور الإنساني وتطبيقاتها التربوية، ط1. عمان: دار المسيرة للنشر و التوزيع والطباعة.
- 2- أبو غزال، م. م. و جرادات، ع. ا. (2009). أنماط تعلق الراشدين وعلاقتها بتقدير الذات والشعور بالوحدة. *المجلة الأردنية في العلوم التربوية*، 1(5)، 45-57.
- 3- الدردير، ع. ا. أ. (2004). *دراسات معاصرة في علم النفس المعرفي*. القاهرة: عالم الكتب.
- 4- السمدوني، ا. ا. (2007). *الذكاء الوجداني: أسسه-تطبيقاته-تنميته*، ط1. عمان: دار الفكر ناشرون و موزعون.
- 5- العلوان، أ. (2011). الذكاء الانفعالي وعلاقته بأنماط التعلق لدى طلبة الجامعة في ضوء متغيري التخصص والنوع الاجتماعي للطالب. *المجلة الأردنية في العلوم التربوية*، 2(7)، 125-144.

- 6- المصدر، عبد. ا. س. (2008). الذكاء الانفعالي و علاقته ببعض المتغيرات الانفعالية لدى طلبة الجامعة. مجلة الجامعة الاسلامية (سلسلة الدراسات الإنسانية)، 1 (16)، 587-632.
- 7- بن قويدر، أ. (2012). القمع الانفعالي و علاقته بالمخططات المبكرة غير المتكيفة لدى عينة من طلبة الجامعة. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة البليدة.
- 8- بوحفص، ع. ا. (2009). دليل الطالب لإعداد وإخراج البحث العلمي. جندع مشترك طلبة العلوم الاجتماعية والانسانية. بن عكنون، الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- 9- جولمان، د. (2000). الذكاء العاطفي (ترجمة: ليلى الجبالي). الكويت: عالم المعرفة.
- 10- سعداوي، أ. (2010). علاقة الذكاء الانفعالي باستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي، رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة الجزائر.
- 11- شايب الذراع، س. (2017). المعاناة النفسية وعلاقتها بكل من الذكاء الانفعالي وأنماط التعلق لدى الراشدين. رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة الجزائر2، الجزائر.

12- Altaras Dimitrijević, A., Jolić Marjanović, Z. & Dimitrijević, A. A further step towards unpacking the variance in trait and ability emotional intelligence: The specific contribution of attachment quality. *Curr Psychol* 39, 1340–1353 (2020).

13- American Psychiatric Association. DSM-V Task Force. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders : DSM-V*. Washington : New School Library.

14- Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 226–244

15- Beck, A. T. (2010). *La thérapie cognitive et les troubles émotionnelles*. (Pascal, B, trad). Belgique : De Boeck. (Ouvrage original publié en 1976 sous le titre : *Cognitive therapy and emotional disorders*).

16- Bowlby, J. (1969/1982). *Attachment and loss. Vol. 1. Attachment*. New York: Basic Books.

17- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss: Vol. 2. Separation: Anxiety and anger*. New York: Basic Books.

18- Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss: Vol. 3. Loss: Sadness and depression*. New York: Basic Books.

19- Burnand, C. T. (2009). *Correspondances entre le style d'attachement et les souvenirs définissant le soi dans une population non-clinique. Mémoire de Master en psychologie clinique*. Dirigé par Van der Linden, M. et Lardi, C. Université de Genève.

- 20- Burnett S, Bird G, Moll J, Frith C, Blakemore SJ. Development during adolescence of the neural processing of social emotion. *J Cogn Neurosci*. 2009 Sep;21(9):1736-50.
- 21- Burns, V. L. (2011). *Emotional intelligence and coping styles: Exploring the relationship between attachment and distress*. partial fulfillment of the requirements for the degree of philosophy.
- 22- Cassidy, J., et Shaver, P. R. (2008). *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications*, 2nd ed. New York, NY, US: Guilford Press.
- 23- Çelik, Ş. (2004). *The effects of an attachment-oriented-psychoeducational-group-training on improving the preoccupied attachment styles of university students*. Partial fulfillment of the requirements for the degree of philosophy. Ankara, Turkey : *Middle East Technical University*.
- 24- Cozarelli, S. (2003). Stability and change in adult attachment styles: associations with personal vulnerabilities, life events and global construals of self and others. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 22 (3), 315-346.
- 25- Davila, J., Burge, D., & Hammen, C. (1997). Why does attachment style change? *Journal of Personality & Social Psychology*, 73, 826–838.
- 26- Davila, J., Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (1999). Attachment change processes in the early years of marriage. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 783–802.
- 27- Davila, J., & Cobb, R. (2003). Predicting change in self-reported and interviewer-assessed adult attachment: tests of the individual difference and life stress models of attachment change. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29, 859-870.
- 28- Davila, J., & Sargent, E. (2003). The meaning of life (events) predicts change in attachment security. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29, 1383-1395.
- 29- Davis, S. K. and Humphrey, N. (2012). The influence of emotional intelligence (EI) on coping and mental health in adolescence: Divergent roles for trait and ability EI. *Journal of Adolescence*, 35, 1369-1379.
- 30- Dewi Z. L., "Attachment Style and Emotional Intelligence in Individuals with Adverse Childhood Experiences," *Jurnal Psikologi*, vol. 21, no. 1, pp. 1-11, Jun. 2022.  
<https://doi.org/10.14710/jp.21.1.1-11>
- 31- Dozier, M, Chase Stovall, K, & Albus KE. (1999). *Attachment and psychopathology in adulthood*. In : Cassidy J, Shaver P, eds. *Handbook of attachment : theory research and clinical applications*. New York : Guildford Press.

- 32- Dozier, M., & Lee, S. W. (1995). Discrepancies between self and other report of psychiatric symptomatology: Effects of dismissing attachment strategies. *Development and Psychopathology*, 3, 457-489.
- 33- Fantaine, O. et Fantaine, P. (2011). *Guide clinique de thérapie comportementale et cognitive*. Paris, France : RETZ.
- 34- Feeney, J. A. (1995). Adult attachment and emotional control. *Personal Relationships*, 2(2), 143–159.
- 35- Fisher, R. (2011). *The underlying mechanisms: An investigation of attachment and mentalization within adolescent severe and enduring mental ill health*. United kingdom The University of Edinburgh.
- 36- Fonagy P., Leigh T., Steele M., Steele H., Kennedy R., Mattoon G., Target M., & Gerber A. (1996). The relation of attachment status, psychiatric classification, and response to psychotherapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64, 22-31.
- 37- Genc, E., Arslan, G. Parents' childhood psychological maltreatment and youth mental health: Exploring the role of attachment styles. *Curr Psychol* (2022). <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03765-w>
- 38- Gottlieb L, Schmitt DP. When Staying Home Is Not Safe: An Investigation of the Role of Attachment Style on Stress and Intimate Partner Violence in the Time of COVID-19. *Arch Sex Behav*. 2023 Feb;52(2):639-654. doi: 10.1007/s10508-022-02457-7. Epub 2022 Nov 7. PMID: 36344792; PMCID: PMC9640909.
- 39- Guedeney, N., et Guedeney., A. (2009). *L'attachement : approche théorique. Du bébé à la personne âgée*. France : Elsevier Masson.
- 40- Hamarta, E., Deniz M.E. and Saltali, N. (2009). Attachment Styles as a Predictor of Emotional Intelligence. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 1, 213-229.
- 41- Han SC, Schacter HL, Timmons AC, Kim Y, Sichko S, Pettit C, Chaspari T, Narayanan S, Margolin G. *Biol Psychol*. 2021 Apr;161:108082. doi: 10.1016/j.biopsycho.2021.108082. Epub 2021 Mar 19. PMID: 33753190
- 42- Hayes SC, Luoma JB, Bond FW, Masuda A, Lillis J. Acceptance and commitment therapy: model, processes and outcomes. *Behav Res Ther*. 2006 Jan;44(1):1-25.

- 43- Hettema JM, Neale MC, Kendler KS. A review and meta-analysis of the genetic epidemiology of anxiety disorders. *Am J Psychiatry*. 2001 Oct;158(10):1568-78. doi:
- 44- Isabella, R. A., & Belsky, J. (1991). Interactional synchrony and the origins of infant-mother attachment: A replication study. *Child Development*, 62(2), 373–384.
- 45- Kendler, K. S., Heath, A. C., Martin, N. G., & Eaves, L. J. (1987). Symptoms of anxiety and symptoms of depression: Same genes, different environments? *Archives of General Psychiatry*, 44(5), 451–457.
- 46- Khledian, M., Garosi, M. R., Khairkhal, Z. and Ghalandari, S. (2013). The Relationship between Attachment Lifestyle with Depression, Hopefulness and Emotional Intelligence. *Open Journal of Social Science Research*, 1(2), 15-
- 47- Kobak, R. R., & Sceery, A. (1988). Attachment in late adolescence: Working models, affect regulation, and representations of self and others. *Child Development*, 59(1), 135–146.
- 48- Kong, F., Zhao, J. and You, x. (2012). Social support mediates the impact of emotional intelligence on mental distress and life satisfaction in Chinese young adults. *Personality and Individual Differences*, 53, 513-517.
- 49- Lali, M., & Abedi, A. (2008). A study of the relationship between child abuse and depression among out-patients at counseling center in Isfahan. *Journal of Psychological Studies*, 4(4), 81-94.
- 50- Matthews, G., Zeidner, M., & Roberts, R. D. (2002). *Emotional intelligence: Science and myth*. Boston Review.
- 51- Mikulincer, M., Horesh, N., Eilati, I. and Kotler, M. (1998). The association between adult attachment style and mental health in extreme life-endangering conditions. *Personality and Individual Differences*, 27, 831-842.
- 52- Mikulincer M, Shaver PR. Attachment orientations and emotion regulation. *Curr Opin Psychol*. 2019;25:6–10. ;
- 53- Nevid, J., Rathus, S. et Beverly, G. (2009). *Psychopathologie* (M. Bertrand, M., C Gély-Nargeot et M. Siksou, trad.). Paris, France : Pearson Education France. (Ouvrage original publié en 2008 sous le titre *Abnormal Psychology In A Changing World*. Person Education).
- 54- Organisation mondial de la Santé. (2004). *Investir dans la Santé mentale*. Genève, Suisse : Nove Impression.

- 55- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, 9, 185-211.
- 56- Philoppot, P. (2011). *Emotion et psychothérapie*. Belgique : Mardaga.
- 57- Pierrehumbert, Balaise., Karmaniola, A., Sieye, Aimé., Meister, C., Miljkovitch, R., et Halfou, O. (1996). Les modèles de relations. Développement d'un auto-questionnaire d'attachement pour adultes. *Psychiatrie de l'enfant*, 1, 161-206.
- 58- Pionnié, N. and Atger, F. (2003). Attachement et psychopathologie. *Perspectives Psy*, 42(2), 129-133.
- 59- Reynaud, M. (2011). *Les modèle de l'attachement adulte dans les perturbations de la régulation émotionnelle et des liens affectifs des femmes hospitalisées souffrant de dépression*, thèse de doctorat , ecole doctorale santé STIC. Dijon, France : Université de Bourgogne.
- 60- Ruiz-Aranda, D., Castillo, R., Salguero, J. M., Cabello, R., Fernandez-Berrocal, P. and Balluerka, N. (2012). Short- and Midterm Effects of Emotional Intelligence Training on Adolescent Mental Health. *Journal of Adolescent Health*, 51, 462-467.
- 61- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185–211.
- 62- Schutte, N. S., Malouff, J. M., Thorsteinsson, E. B., Bhullar, N. and Rooke, S. E. (2006). A meta-analytic investigation of the relationship between emotional intelligence and health. *Personality and Individual Differences*, 42, 921-933.
- 63- Schutte, N. S., Malouff, J. M., Hall, L. E., Haggerty, D. J., Cooper, J. T., Golden, C. J., & Dornheim, L. (1998). Development and validation of a measure of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 25(2), 167-177. doi: 10.1016/S0191-8869(98)00001-4
- 64- Shtayermman, O., Zhang, Y. Attachment Style and Mental Health Profiles of Parents Caring for a Child with Autism: Suicidal Ideation, Depression and Anxiety. *J Autism Dev Disord* 52, 4872–4882 (2022). <https://doi.org/10.1007/s10803-021-05355-4>
- 65- Schutte, N.S., Malouff, J.M., & Bhullar, N. (2009). The Assessing Emotions Scale. C. Stough, D. Saklofske & J. Parker (Eds.), *The Assessment of Emotional Intelligence*. New York: Springer Publishing, 119-135.
- 66- Stevenson-Hinde, J. (1990). Attachment within family systems: An overview. *Infant Mental Health Journal*, 11(3), 218–227.

- 67- Stys, Y. and Brown, S.L. (2004). *A Review of the Emotional Intelligence Literatur and Implications for corrections*, Research Branch Correctional Service of Canada, R-150.
- 68- Van der Liden, M. et Ceschi, G. (2008). *Traité de psychologie cognitive-Base théorique :Tome II*. Marseille, France : SOLAR Editeur.
- 69- Wei, M., Vogel, D. L., Ku, T.-Y., & Zakalik, R. A. (2005). Adult Attachment, Affect Regulation, Negative Mood, and Interpersonal Problems: The Mediating Roles of Emotional Reactivity and Emotional Cutoff. *Journal of Counseling Psychology*, 52(1), 14–24
- 70- Zhang, F., & Labouvie-Vief, G. (2004). Stability and fluctuation in adult attachment style over a 6-year period. *Attachment and Human Development*, 6, 419-437.
- 71- Grossmann, K. E., Grossmann, K., & Zimmermann, P. (1999). A wider view of attachment and exploration: Stability and change during the years of immaturity. In J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (pp. 760–786). The Guilford Press.

الاستجابات لدى الطفل الوليد في مراحل نموه المبكرة وعلاقتها بالذكاء الانفعالي – النمو الانفعالي  
النفسي والاجتماعي نموذجا

## The responses of the newborn child in its early stages of development and its relationship to emotional intelligence - psychological and social emotional development as a model

د. عمر حسيني، جامعة الجزائر2، الجزائر

[hacini100o@gmail.com](mailto:hacini100o@gmail.com)

ط د. أحمد بيرش، جامعة الجزائر2، الجزائر

[Birech2014@gmail.com](mailto:Birech2014@gmail.com)

ملخص:

هدفت هذه الورقة البحثية مهتاجة ظاهرة خطيرة تمحورت حول الموضوع المتعلق بـ: " الاستجابات لدى الطفل الوليد في مراحل نموه المبكرة وعلاقتها بالذكاء الانفعالي – النمو الانفعالي النفسي والاجتماعي نموذجا-". وهذا من خلال التطرق إلى واقع ظاهرة الذكاء الانفعالي لدى الطفل الوليد في مراحل نموه المبكرة وقد تم التركيز في هذا الموضوع على النمو الانفعالي النفسي والاجتماعي لدى الطفل وقد تم الاعتماد في هذه الدراسة على «المنهج الوصفي التحليلي»

الكلمات المفتاحية: استجابات – طفل- نمو مبكر – ذكاء انفعالي – نمو انفعالي .

Abstract:

This research paper aimed at irritating a dangerous phenomenon that centered on the topic related to: "The responses of the newborn child in its early stages of development and its relationship to emotional intelligence - psychological and social emotional development as a model -", and this is by addressing the reality of the phenomenon of emotional intelligence among the newborn child in its early stages of development The focus in this topic has been on the emotional, psychological and social development of the child, and the “analytical descriptive approach” has been relied on in this study.

**Key words:** Responses - child - early development - emotional intelligence - emotional development.

مقدمة:

إن الفرد من حيث هو عضو في المجتمع، لا بد له من قدر من العرفة بنفسه وبنفوس غيره وإلا استحال عليه التعامل مع المجتمع أو التكيف في المواقف الاجتماعية، وتتوقف قدرة المرء على التعامل والتكيف في المواقف الاجتماعية إلى حد كبير على مدى فهمه لنفسه وبنفوس غيره، تسير في الطريق حيث تلمح صبيا التقط حجرا من الأرض ثم ينظر إليك متجهما وجهه، ويرفع يده بالحجر ملوحا نحوك فسرعان ما تجري محاولا الاختفاء، أو تهجم عليه محاولا انتزاع الحجر من يده، وأنت في كلتا الحالتين تتصرف بناء على توقع الاعتداء، ولولا أنك استطعت أن تفسر حركاته وملامح وجهه على أنها تعبير عن شعور عدائي، لما اتخذت اجراء يجنبك الخطر المهدد.

إن الدراسة العلمية للطفولة، وإن كانت تقدر خبرات الآباء بأبنائهم، وتعول على هذه الخبرات أحيانا كثيرة في الوصول إلى نتائجها، غير أنها تكشف عن العنصر الشخصي في هذه الخبرات، وتحاول عن طريق وسائل الضبط المختلفة أن تحررنا جميعا من قيود خبراتنا الشخصية لنظامنا على الحقائق الموضوعية الخاصة بالأطفال جميعا الخاصة في تطور شخصياتهم، كما توقفنا على الفروق الفردية بينهم، وقبل أن نقدم عرضا لموضوعنا وللطرق العلمية المنتهجة في دراسة الأطفال، ينبغي أن نفهم المعنى العلمي للنمو، وأن نبين أهم التغيرات التي تطرأ على الفرد أثناء عملية النمو، وتوضيح ما يترتب على دراسة النمو النفسي من فوائد. (عمر حسيني، أحمد بيرش، دس ، دص)

الإشكالية: على ضوء ما تقدم ذكره فإن إشكالية هذا الموضوع جاءت على النحو التالي:

- ما هي علاقة الاستجابة لدى الطفل الوليد في مراحل نموه المبكرة وما علاقتها بالذكاء الانفعالي من جهة والنمو الانفعالي النفسي والاجتماعي من جهة أخرى؟.

#### 1- تساؤلات الدراسة:

- كيف تؤثر طبيعة الاستجابة لدى الطفل الوليد إيجابيا في مراحل نموه المبكرة. وما علاقتها بالذكاء الانفعالي والنمو النفسي والاجتماعي لدى الطفل من جهة أخرى؟
- كيف تؤثر طبيعة الاستجابة لدى الطفل الوليد سلبيا في مراحل نموه المبكرة. وما علاقتها بالذكاء الانفعالي والنمو النفسي والاجتماعي لدى الطفل من جهة أخرى؟

#### 2- فروض الدراسة:

- تؤثر الاستجابة لدى الطفل الوليد في مراحل نموه المبكرة إيجابيا على ذكائه الانفعالي من جهة وعلى نموه الانفعالي النفسي والاجتماعي من جهة أخرى.

- تؤثر الاستجابة لدى الطفل الوليد في مراحل نموه المبكرة إيجابيا على ذكائه الانفعالي من جهة وعلى نموه الانفعالي النفسي والاجتماعي من جهة أخرى.

#### 3- أهداف الدراسة: أسريا واجتماعيا

- تسليط الضوء دور الاستجابة لدى الطفل الوليد في عملية نموه المبكرة إيجابيا ونمو ذكائه الانفعالي من جهة وعلى نموه الانفعالي النفسي والاجتماعي من جهة أخرى .

- الكشف عن مدى التأثير السلبي الاستجابة لدى الطفل الوليد في عملية نموه المبكرة إيجابيا ونمو ذكائه الانفعالي من جهة وعلى نموه الانفعالي النفسي والاجتماعي من جهة أخرى.

#### 4- أهمية الدراسة :

تتمثل أهمية الدراسة الحالية في عدة نقاط أهمها:

- معرفة مستوى انعكاس الاستجابة باعتبارها أهم مؤثر على الطفل وعلى عملية نموه المبكرة وعلى نموه الانفعالي النفسي والاجتماعي أثناء تفاعله مع أسرته ومع المحيط الاجتماعي الذي يتواجد فيه.  
- الكشف عن التأثير السلبي للاستجابة على الطفل في مراحل نموه المبكرة وعلى نموه النفس والاجتماعي.

#### 5- الدراسات السابقة:

- على حد علم الباحثين فإن هذه الدراسة تعتبر من الدراسات القليلة التي تناولت هذه المتغيرات بالدراسة على هذا النحو.

#### 5- حدود الدراسة :

- **الحدود الموضوعية:** تتناول بالتحديد موضوع إشكالية علاقة الاستجابة لدى الطفل الوليد في مراحل نموه المبكرة وما علاقتها بالذكاء الانفعالي من جهة والنمو الانفعالي النفسي والاجتماعي من جهة أخرى.  
- **الحدود المكانية:** أجريت الدراسة على عينة من الأطفال تكونت من 40 طفل، موزعين بين فئتين فئة من الأطفال مهملين عاطفياً، وفئة من الأطفال المهتم بهم عاطفياً من قبل أسرهم.  
- **الحدود الزمانية:** أجريت الدراسة في شهر جانفي- بالعززية ولاية المدية دولة الجزائر- (2023). وقد كانت هذه الفترة كافية.

#### 6 - تحديد مصطلحات الدراسة:

- **استجابات: (Responses):** هي السلوك الذي يأتيه إنسان كرد فعل [2] لمثير [3] ما. وقد تكون الاستجابة مجرد تغييرات جسمانية، مثل الانفعال عند رؤية منظر مخيف. وقد يكون سلوكاً بسيطاً كحركة الجسم، أو سلوكاً مُعقداً، مثل إعادة ترتيب البيئة المحيطة بالإنسان (كحجرته أو مسكنه). "" (https://www.moqatel.com/ 2023)  
- **الطفل: (Child):** " هو الصغير عن كل شيء، ويطلق الطفل في علوم التربية على الولد أو البنت حتى سن البلوغ أو المولود مادام ناعماً ويطلق على الشخص مادام مستمراً في النمو". (أحمد شيشوب، 1997، ص 95)  
- **نمو مبكر: (early development):** "هي حالة يبدأ جسم الطفل فيها في التغير إلى جسم شخص بالغ في مرحلة مبكرة جداً. عند بدء مرحلة البلوغ قبل سن 8 سنوات عند الفتيات، وقبل سن 9 سنوات عند الأولاد، فإن ذلك يُعدّ بلوغاً مبكراً. تتضمن مرحلة البلوغ المبكر النمو السريع للعظام، والعضلات، وتغير في شكل الجسم، وحجمه، وتطور في قدرة الجسم على التكاثف". (https://www.mayoclinic.org/ar2023.)

- **ذكاء انفعالي: (emotional intelligence):** " يشير الذكاء الانفعالي (Emotional Intelligence) إلى القدرة على إدراك العواطف والتحكم فيها وتقييمها. يقترح بعض الباحثين أنه يمكن تعلم الذكاء العاطفي وتقويته ، بينما يدعي البعض الآخر أنه خاصية فطرية. تعد القدرة على التعبير عن المشاعر والتحكم فيها أمراً ضرورياً، وكذلك القدرة على فهم مشاعر الآخرين وتفسيرها والاستجابة لها.. " (https://blog.ajsrp.com2023)

- **نمو انفعالي: (emotional development):** " تمثل الانفعال emotion في كل ما ينتاب الفرد من حالات وجدانية كالحب أو الكره أو الحزن أو الغضب أو الغيرة أو القلق أو النفور، كما يتصف الانفعال بحدوث استجابة فيزيولوجية على درجة من الشدة تتضح في الارتفاع المفاجئ لضربات القلب، انقباض عضلات المعدة، ازدياد في ضغط الدم، ازدياد التوتر العضلي.. " (https://www.google.com/.2023)

## 7- الإطار النظري والدراسات السابقة:

### 1-7- الإطار النظري:

#### 1-1-7 أهمية السنوات الأولى بالنسبة لنمو للطفل:

يجمع علماء النفس على أن السنوات الأولى من عمر الطفل ذات أثر يكاد يكون حاسما في تعيين شخصيته المستقبلية، وتحديد اهتماماته العقلية، واتجاهاته الانفعالية، وذلك يبين لنا أن حياة الطفل في هذه السنوات لا يمكن أن تكون حياة بيولوجية صرف، بل لا بد ان تكون عامرة بالعناصر الانفعالية والعقلية التي يخفيها عنا بعد عهدنا بالطفولة، والفرق الشاسع الذي تلحقه بين تصرفاتنا كراشدين وتصرفات الأطفال البدائية، وبالرغم من أن الخصائص النفسية للطفل في السنتين الأولى والثانية لم تقف عليها بعد وقوفا تاما، فإن ما عرف منها يدلنا على أن الطفل في هاتين السنتين يقطع مراحل طويلة من حيث النمو العقلي والانفعالي بالإضافة إلى النمو الجسدي المعروف.

#### 1-1-7 البيئة الجديدة للطفل: ص 151 التوقف

عندما يولد الطفل ينقل إلى بيئة طبيعية مختلفة تمام الاختلاف عن البيئة البسيطة التي كانت تضمه طوال أشهر الحمل، فبعد أن كان جنينا محاطا بسائل رخو، معرضا لأقل عدد ممكن من المنبهات الطبيعية (كالحرارة والضوء)، ونشاطه قاصرا على بضع حركات مقيدة بحدود الرحم وأوضاع الجنين في مختلف أشهر الحمل، فإذا به يندفع إلى بيئة هوجاء مضطربة، دائمة التغير، وإذا هو عرضة لاستقبال العديد من المنبهات كالضوء القوي، والهواء، والحرارة المتقلبة، والأيدي التي تحمله، والهواء يندفع إلى رثتيه فيضطره إلى الصراخ وذلك نشاط جديد لم يكن يزاوله من قب، واللبن ورائحته، ثم حركات الأحشاء وعملية الإخراج، وأصوات متعددة إلخ... كل هذه التقلبات التي يتعرض لها تفرض على الكائن الصغير أن يحاول - بحكم طبيعته - أن يتكيف للبيئة الجديدة الأمر الذي لا يتم قبل الأسبوع الرابع حين يكون قد اعتاد على هذه البيئة، وفي خلال هذه المدة يكاد يكون نشاطه قاصرا على الوظائف الفسيولوجية كالتغذية والنوم والإخراج وما يتصل بها من عمليات، ولذلك قيل أن هذه الأشهر الأربعة الأولى مجرد امتداد لشهور الحمل التسع، ومرحلة إعداد للحياة الجديدة، وليس معنى ذلك أن ما يقوم به من وظائف حسية وإدراكية فيما بعد يكون مكتسبا، بل إن الطفل يأتي إلى هذا العالم وقد انطوى على مجموعة من القوى والامكانيات والاستعدادات التي إن لم يظهر مفعولها في البدء، فهي تتفتح في الأوقات المناسبة لنمو الفرد، فما يصدر عن الطفل عند الميلاد من أفعال منعكسة وعمليات مختلفة ليس كل ما لديه من محصول وراثي، ذلك أن المحصول الوراثي يظهر تلقائيا على فترات متفاوتة. (عبد المنعم المليجي وآخرون، 1971، ص ص 151-152)

#### 1-2-1-7- النمو الانفعالي عند الطفل:

لا تكاد تبدأ هذه الفترة حتى يكون الطفل العادي قد تحكم في دوافعه الغريزية المحظورة، وحول طاقته الانفعالية إلى أفراد خارج الأسرة ووجه اهتمامه إلى العالم الخارجي، وتمثل قواعد المجتمع وأساليبه في السلوك، كل ذلك يسم حياته طوال هذه الفترة باليسر سواء فيما يدور في نفسه، أو ما يجري بينه وبين المجتمع من معاملات. على أن خضوع الطفل للمعايير الاجتماعية، وتوافقها مع المجتمع وتحكمه في ميوله الغريزية، كل ذلك ليس مرجعه إلى ضغط التربية ضغطا خارجيا مباشرا، فالحق أن عوامل التربية لا تحدث أثرها مالم تتفاعل مع القوى النفسية التي ينطوي عليها الطفل.

ولا تكاد تقبل طلائع فترة – الطفولة الهادئة – حتى يكون ذلك الرقيب الداخلي ( الذات العليا super ego) قد استقر في داخلية الطفل، وأصبح قادرا على القيام بدور السلطة الخارجية، وما ذلك إلا لأن الطفل يكون قد نجح في التغلب على ضبط الرغبات المحظورة، بفضل مجموعة من العمليات النفسية الداخلية نذكرها بما يلي:

7-1-2-1- الكبت:

في فترة الصراع الماضي، راودت الطفل رغبات عدوانية ضد الأب وضد إخوته بسبب الغيرة والرغبة في تملك الأم، ونازعته ميول جنسية طفلية في إفرازاته والعبث بأعضائه التناسلي، هذه الرغبات لا يستطيع الطفل أن يمحوها من حياته طالما أصبحت جزءا من كيان، ولكنه يستطيع بمعونة عوامل التربية أن يكبتها في أعماق نفسه حيث تختفي وتصبح لا شعورية دون أن تفقد قوتها بل تبقى عاملة على الانصراف

7-2-1-2- العكس:

قلنا أن الرغبات المكبوتة تسعى دائما إلى الانصراف، ولذلك لم يكن الكبت في جميع الأحوال إجراء كافيا، وكلما كانت الرغبات شديدة، احتاج الطفل إلى قوة كابته شديدة لتجابه الخطر المحقق، ولذلك فهو يمعن في قهرها بأن يسلك مسلكا مضادا لها، أي يكون عادات هي بمثابة – رد فعل – او – عكس – Reaction – للرغبات الأصلية.

7-3-1-2- الاعلاء:

يهتدي الطفل في هذه الفترة إلى وسيلة لا شعورية ثالثة للسيطرة على رغباته الغريزية المكبوتة، ليست هذه الطريقة قمعا لها أو عكسا تجاهها، بل تعبيراً عنها في صورة يرضى عنها المجتمع، أو بالأحرى ترضى عنها – ذاته العليا -، هذه هي إعلاء رغباته، التسامي بها، أي تحويلها عن هدفها الأصلي المحظور ( جنسياً كان أو عدوانياً ) إلى هد اجتماعي مقبول.

وبعد ان كانت الطاقة الانفعالية مركزة في دائرة الأسرة المحدودة، تتوزع وتجد أهداف عدة: المعلمين و المعلمات، الأقران، وهنا ينمو لدى الطفل الشعور بالزمالة لأقرانه في الفصل أو في الملعب وذلك يشعره بالثقة في نفسه وبالتالي ينمي لديه على نحو تدريجي الثقة في غيره، هذه العلاقات الاجتماعية تصبح مصدرا يستمد منه الطفل الأمن، بعد ان كانت الأسرة مصدره الوحيد، أي ان اتساع حياة الطفل الاجتماعية يصاحبه ازدياد في شعوره بالأمن يزيد جراءة في استطلاع العالم الخارجي، ومن ناحية اخرى يؤدي اتساع دائرة معارفه إلى توكيد الشعور بالأمن مما يطبع هذه الفترة بطابع الهدوء الانفعالي.

وإذا كان الطفل في هذه الفترة ينتصر على الرغبات الفطرية ويصبح اكثر ميلا للحياة الاجتماعية، فلا بد أن يصبح أقدر على إدراك القيم الأخلاقية، ولكن ذلك الإدراك يتوقف على مدى نموه العقلي، فهو حتى هذه السن عاجز عن إدراك المعاني المجردة، كما تعرض في الوعظ والنصح والإرشاد، وإن كان يلمسها في المواقف العملية المحسوسة. .

( عبد المنعم المليجي وآخرون، مرجع سابق، ص ص 264-267)

## 7-2- الدراسات السابقة:

على حسب علم الباحثان فإن هذه الدراسة تعتبر أول دراسة أجريت هنا في الجزائر، لم يسبق لأي باحث القيام بإجرائها باستثناء الباحثين المذكورين أعلاه.

## 8- الجانب الميداني للدراسة:

### 1-8 منهج الدراسة :

استند إنجاز هذه الدراسة على " المنهج الوصفي التحليلي " باعتباره المنهج الذي يقوم على جمع البيانات وتحليلها إحصائياً بطرق ارتباطيه وفارقيه، وذلك ما تسعى إليه هذه الدراسة.

## 2-8 مجتمع وعينة الدراسة :

تكوّنت عيّنة الدراسة من (80) طفل مقسمة إلى فئتين ذكور وإناث و الجدول الآتي يوضّح خصائص هذه العينة حسب متغيرات الدراسة.

جدول رقم (01) يبيّن خصائص عيّنة الدراسة حسب متغير الجنس

النسبة	المجموع	الإناث		الذكور		الجنس العدد/ النسبة
		النسبة	العدد	النسبة	العدد	
%100	80	37.50%	30	%62.50	50	المجموع

يشير الجدول رقم(01) إلى أنّ عدد أفراد العيّنة بلغ(80) طفل، منهم (50) طفلاً من جنس ذكر، أي بنسبة(62.50%)، ومنهم(30) طفلاً من جنس أنثى، أي بنسبة(37.50%).

## 3-8 أدوات الدراسة وخصائصها السيكو سوسولوجية :

تم الاعتماد في انجاز هذه الدراسة على الاستبيان الخاص بالتعرف على إشكالية علاقة الاستجابة لدى الطفل الوليد في مراحل نموه المبكرة و علاقتها بالذكاء الانفعالي من جهة والنمو الانفعالي النفسي والاجتماعي من جهة أخرى وعلى درجة التطابق بين أفرادها ، والذي تم إعداده من طرف الباحثين لهذه الدراسة ، وقد استخدم الباحثان الطرق والأساليب العلمية المختلفة لتطوير البنود المبدئية التي اشتمل عليها الاستبيان في صورته الأولى وقد بلغ عدد هذه البنود 12 بندا ، و بعد التعديل على فقرات هذا الاستبيان و التأكد من صلاحيتها على الأطفال في البيئة العربية، فقد تم الاعتماد عليه لإجراء هذه الدراسة.

- وصف الاستبيان: بعد التعديل يتكون الاستبيان من 20 عبارة مقسمة على أربع أبعاد أساسية لآثار إشكالية علاقة الاستجابة لدى الطفل الوليد في مراحل نموه المبكرة و علاقتها بالذكاء الانفعالي من جهة والنمو الانفعالي النفسي والاجتماعي من جهة أخرى ، وهي كما يلي ( التعلق – الخوف – الاكتئاب – البكاء)، بحيث يتكون كل بعد من هذه الأبعاد من 5 عبارات، ويوضح الجدول التالي ذلك:

الأبعاد	عدد العبارات
التعلق	5
الخوف	5
الاكتئاب	5
البكاء	5
المجموع	20

- تصحيح الاستبيان: تم وضع خمس بدائل للإجابة عن كل بند من بنود الاستبيان وهي (أوافق بشدة – أوافق – لا أوافق – لا أوافق بشدة )، وتم حساب درجات البدائل كالتالي وبنفس الترتيب (5 – 4 – 3 – 2 – 1).

وبذلك تكون علامة كل بند تتراوح بين (5 درجات - و - 25 درجة)، أما الدرجة الكلية للمقياس في ما بين (20 و100 درجة).

- الخصائص الاستبائية :

تم التحقق من خصائص للاستبائية على عينة مكونة من 60 طفلا ذكور وإناث، وقد تم التوصل إلى النتائج التالية:  
أولا - صدق الاستبائية:

تم الاعتماد على صدق الاتساق الداخلي حيث تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، والجدول التالي يوضح نتائج ذلك:

جدول رقم (02) يبين نتائج الاتساق الداخلي لكل بنود الاستبائية بالمحاور التي تنتمي إليها

الأبعاد	العبارة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
التعلق	1 طفلي متعلق بي بشدة	0.67	**0.01
	2 يقضي أغلب وقته في حضني	0.62	**0.01
	3 لا يرغب في مخالطة غيره	0.63	**0.01
	4 يحب العيش في عالمه الخاص به معي	0.51	**0.01
	5 لا يستمتع بمخالطة الغير	0.26	**0.01
الخوف	1 يخاف من الابتعاد عن والديه وامه خصوصا	0.75	**0.01
	2 يخاف عندما يكون بمفرده	0.57	**0.01
	3 يخاف عندما يكون في مواقف اجتماعية	0.69	**0.01
	4 يخاف من الذهاب إلى المدرسة	0.79	**0.01
	5 يخاف عندما يتقرب منه شخص ما لمحدثته واللعب معه	0.80	**0.01
الاكتئاب	1 يكتئب عندما أبتعد عنه قليلا	0.64	**0.01
	2 يحب الانطواء	0.84	**0.01
	3 لا يستطيع الاندماج في المواقف الاجتماعية مع أقرانه	0.86	**0.01
	4 لا يفرح في المواقف الجميلة غالبا	0.68	**0.01
	5 تراجع جانبه الانفعالي في المواقف الاجتماعية	0.87	**0.01
البكاء	1 يبكي بدون سبب	0.60	**0.01
	2 يبكي بمجرد الابتعاد عنه قليلا من طرفنا كاسرة	0.79	**0.01
	3 يبكي من تكسير أي شيء أمامه	0.81	**0.01
	4 يبكي بمجرد عدم تلبية رغباته	0.86	**0.01
	5 البكاء الدائم غذا تم الاهتمام بإخوته	0.79	**0.01

من خلال النتائج التي تم عرضها في الجدول رقم (02)، والمتعلقة بصدق الاتساق الداخلي لعبارة الاستبائية مع الأبعاد التي تنتمي إليها، نجد أنها كلها دالة عند مستوى 0.01، وبالتالي فهي تتمتع بصدق مرتفع مما يجعلها مؤهلة للتطبيق في هذه الدراسة.

ثانيا- ثبات الاستبائية: تم الاعتماد على طريقتين:

- طريقة التجزئة النصفية : تم حساب درجة النصف الأول لكل بعد من أبعاد المقياس، وكذلك درجة النصف الثاني من الدرجات، وذلك بحساب معامل الارتباط بين النصفين ، وباستخدام معادلة سيرمان براون تم تصحيح الطول كما يلي :

جدول رقم (03) يوضح معاملات الارتباط بين نصفي كل بعد من أبعاد المقياس وكذلك المقياس ككل ( قبل وبعد تصحيح معامل الارتباط)

الأبعاد	عدد الفقرات	معامل الارتباط قبل التصحيح	معامل الارتباط بعد التصحيح
التعلق	5	0.61	0.63
العدوانية	5	0.87	0.88
الاكتئاب	5	0.79	0.83
البكاء	5	0.88	0.91
الدرجة الكلية	20	0.52	0.68

يتضح من الجدول رقم(03) أن معاملات الثبات بطريقة التجزئة النصفية بعد تصحيح الطول كلها تفوق ( 0.63)، وأن معامل الثبات الكلي (0.68)، وهذا يدل على أن الاستبيان يتمتع بدرجة عالية من الثبات تسمح لنا بتطبيقه.  
- طريقة ألفا كرونباخ: تم استخدام هذه الطريقة أيضا لإيجاد معامل ثبات الاستبيان، حيث تم الحصول على قيم معامل ألفا لكل مجال من مجالات الاستبيان وكذا الاستبيان ككل.

جدول رقم (04) يوضح معاملات ألفا كرونباخ لكل مجال من مجالات الاستبيان وكذلك الاستبيان ككل

الأبعاد	عدد الفقرات	معامل ألفا كرونباخ
التعلق	5	0.67
الخوف	5	0.77
الاكتئاب	5	0.83
البكاء	5	0.82
الدرجة الكلية	20	0.85

8-5 الأساليب الإحصائية: لاختبار صحة فروض الدراسة فقد تم استخدام برنامج Spss لتطبيق الأساليب الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - معادلة سيرمان براون (للكشف عن العنف وانعكاساته على شخصية الطفل الاجتماعية والنمو الانفعالي لديه ، وكذا الخصائص النفسية واجتماعية للأدوات في دراستنا).

- اختبار T (للكشف عن الفروق ذات الدلالة التي تعزى لمتغير الجنس )

9- عرض نتائج الدراسة ومناقشتها:

9-1 عرض ومناقشة نتائج الفرضية الأولى التي تنص على:

- تؤثر الاستجابة لدى الطفل الوليد في مراحل نموه المبكرة إيجابيا على ذكاءه الانفعالي من جهة وعلى نموه الانفعالي النفسي والاجتماعي من جهة اخرى.

الجدول رقم (05) يبين الاستجابة لدى الطفل الوليد في مراحل نموه المبكرة إيجابيا على ذكاءه الانفعالي من جهة وعلى نموه الانفعالي النفسي والاجتماعي من جهة اخرى.

الرقم	البعد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الترتيب
1	التعلق	15.08	2.71	4
2	الخوف	16.10	3.29	3
3	الإكتئاب	18.74	3.77	1
4	البكاء	18.06	3.82	2

يبين الجدول رقم (05) أن:

- إن التعلق جاء في المرتبة الأولى بمتوسط حسابي يقدر بـ (18.74) وانحراف معياري (3.77)
- البكاء جاء في المرتبة الثانية بمتوسط حسابي (18.06) وانحراف معياري (3.82)
- أما الخوف فقد جاءت في المرتبة الثالثة بمتوسط حسابي يقدر بـ (16.10) وانحراف معياري (3.29)
- أما المرتبة الأخيرة فقد كانت الاكتئاب بمتوسط حسابي (15.08) وانحراف معياري (2.71)
- ويمكننا تفسير النتيجة التي توصلنا إليها:

إن مشكلة التعلق لدى الطفل الحديث في مراحل حياته اولى من أهم الأسباب التي تعمل على التأثير على الطفل في حياته داخل الأسرة والمجتمع على حد سواء جراء ما يتعرض له الطفل في هذه الحالة من حالات نفسية وشعورية قوية تجاه الوالدين خصوصا داخل أسرته أو في محيطه الاجتماعي التي هي من الأساس أنها هي المكان الذي يجد فيه راحته وسعادته ، وهذا راجع إلى كون أن الطفل في تلك الأسر يتعرضون للتدليل وفيض من الحب والاحاسيس الجميلة تجاههم في محيطهم الأسري من خلال المعاملة الخاصة التي يحضون ما بمعظم الأطفال المتواجدين في هذه لدراسة إلى التعلق الشديد بأسرهم والأبوين خصوصا وخاصة الأم بالنسبة للطفال الذكور والإناث على حد سواء تتصف تصرفاتهم بالخوف ويشكون في تصرفاتهم من جهة أخرى وذلك لما يخلفه الخوف من آثار وخيمة على الطفل وحياته مستقبلا، ويعتبر التعلق بالنسبة للطفل المؤثر الأول في هذه الدراسة حسب ما اظهرته النتائج كون أن هذا الأخير يؤثر على حياة الطفل نفسيا و أسريا واجتماعيا بشكل كبير وتزيد حدته أكثر مع نمو الطفل ، وهذا فعلا ما نلاحظه على عديد من الأطفال في هذه الدراسة. وهو ما يجعل من الأسرة والمجتمع على حد سواء يخضعون لسيطرة التعلق كحالة مرضية للجيل مستقبلا لأن تلك الحالات المرضية تخضع أو تعرض الأسر والمجتمع إلى عدم الاستقرار والتوازن جراء انتشار هذه الظاهرة في أوساط أفراد الأطفال و الأسرة و المجتمع.

وجاء البكاء في المرتبة الثانية وهذا راجع لكون أن البكاء هو نتاج التعلق والذي يتحكم في شخصية الطفل نتيجة الآثار الشديدة التي يتركها على شخصية الطفل المتعلق بوالديه فلا يرغب في النشاط في طفولته ولا يهتم بأمور حياته ويرغب في هذه الفترة بقضاء وقت كبير من حياته داخل أسرته ومع والديه وإخوته.

من بين أبرز الأبعاد التي تأثرت لدى الأطفال ذوي طيف التوحد في الأسرة هو بعد العدوانية، هذا الأخير الذي أصبح يتأثروا ما يتعرض له الطفل من عنف لفظي جسدي داخل أسرته أو في محيطه الاجتماعي من طرف الوالدين أو الإخوة غالبا ودرجة العنف وشدته وما يتضمنه من أشكال ترتكب ضد الطفل ذو طيف التوحد ، خاصة وأن العدوان هو نتيجة حتمية غالبا يحملها الأطفال ذوي طيف التوحد داخل أسرهم والعكس.

وفي آخر الأبعاد التي جاءت في هذه الدراسة نجد بعد البكاء ، وربما يعود الأمر إلى أن الإنطواء هو أقل وأخر ما يمكن أن يحصل للطفل ذو طيف التوحد في هذه الدراسة أكثر من غيره من الأبعاد الأخرى رغم أن للانطواء آثار خطيرة على

شخصية الطفل ذو طيف التوحد حاضرا ومستقبلا فتمنعه من تكوين شخصيته واكتشاف محيطه الاجتماعي خصوصا وهنا ممكن الخطورة.

## 2-9 عرض و مناقشة نتائج الفرضية الثانية التي تنص على:

- يؤثر التوحد وبشكل سلبي على الطفل وعلى سلوكياته مع محيطه.

جدول رقم(06) يبين نتائج الفروق في مستوى تأثير طيف التوحد وبشكل سلبي على الطفل وعلى سلوكياته مع محيطه.

مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية	قيمة اختبار "T"	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	الجنس	
دالة فروق لصالح الذكور	0.032	2.208	2.015	14.31	25	إناث	التعلق
			2.850	15.86	35	ذكور	
دالة لصالح الإناث	0.000	5.172-	3.097	17.92	25	إناث	الخوف
			1.988	13.95	35	ذكور	
غير دالة	0.762	0.305	4.081	18.58	25	إناث	الإكتئاب
			3.351	18.91	35	ذكور	
غير دالة	0.730	0.347	3.963	17.88	25	إناث	البكاء
			3.731	18.27	35	ذكور	

- يتبين من خلال الجدول رقم (06) أن:

- توجد فروق دالة إحصائية بين الإناث والذكور في مستوى التعلق. لصالح الذكور.

- توجد فروق دالة إحصائية بين الإناث والذكور في مستوى الخوف لصالح الإناث.

- لا توجد فروق دالة إحصائية بين الإناث والذكور في المستوى الإكتئاب.

- لا توجد فروق دالة إحصائية بين الإناث والذكور في مستوى البكاء.

- ويمكننا تفسير النتيجة التي توصلنا إليها :

هناك نوع من الواقعية لهذه النتيجة كون درجة التعلق لدى الطفل الذكر تختلف عنها لدى الإناث، حيث أننا عادة ما نجد أن الذكور يتعرضون بدرجة أكبر للتعلق في أسرهم وتقييد حريتهم بشكل كبير ، في حين نجد أن الإناث تتصفن بالخوف نتيجة نتيجة للتعلق وهو طبيعة في الإناث أكثر من الذكور وهذا راجع لكون أن الإناث تملن ميالات للعزلة أكثر من الذكور.

وهذا ما يمكننا أن نفسر به نتيجة الترتيبين الأوليين، في حين أننا لا نجد هناك دلالة إحصائية للفروق بين الجنسين في مستوى بعد الإكتئاب وبعد البكاء ، فهذين البعدين الأخيرين يؤثران في الجنسين تقريبا بنفس المستوى. ذلك أن هذه الأبعاد تحدد مدى تأثر الأطفال في جراء الإصابة بطيف التوحد داخل أسرهم.

## خاتمة

لقد سعينا في هذه الدراسة إلى الكشف عن إشكالية علاقة الاستجابة لدى الطفل الوليد في مراحل نموه المبكرة و علاقتها بالذكاء الانفعالي من جهة والنمو الانفعالي النفسي والاجتماعي من جهة أخرى ، والتي تم من خلالها الاستقصاء مع مجموعة من الأسر لديها اطفال من الجنسين ذكور وإناث. ، عن خلال دراسة النمو انفعال لدى هؤلاء الأطفال من

خل التركيز على أربعة ابعاد رئيسية وهي: التعلق الخوف والاكتئاب البكاء، وبذلك يمكن القول استنادا إلى آراء المبحوثين، أن الطفل في تلك الأسري يعاني من أشكال شتى من الآثار التي يخلفها النمو الانفعالي في تلك المرحلة لديهم. مقترحات الدراسة:

- مراعاة الفروق انفعالية بين الجنسين من الاطفال ذلك راجع إلى التركيبة النفسية والفيزيولوجية لكليهما وضرورة التصرف معهما حسب تلك الفروق أسريا واجتماعيا.
- استخدام أساليب تربوية تفاعلية سليمة تلائم الجنسين وقدراتها المختلفة.
- متابعة وضع الأطفال النفسية والانفعالية وما يطرأ من تغيرات نتيجة التغيرات الفيزيولوجية التي تطرا على الأطفال مع تقدم العمر تدريجيا.

#### قائمة المراجع:

- أحمد شبشوب، (1997)، علوم التربية، الدار التونسية للنشر
- عبد المنعم المليجي وآخرون، (1971)، النمو النفسي، دار النهضة العربية للطباعة والنشر، الطبعة الخامسة، بيروت.
- عمر حسيني، أحمد بيرش، (دس)، دكتوراه علم اجتماع العائلي والعمل الاجتماعي)، ، جامعة الجزائر 02 أبو القاسم سعد الله، الجزائر

#### المراجع باللغة الأجنبية:

- <https://www.moqatel.com/2023.1330/02/2023>
- <https://ar.wikipedia.org/wiki/2023.13:35/02/13>
- <https://www.mayoclinic.org/ar/2023.13:35/10/13>
- <https://blog.ajsrp.com/.2023.13:40/10/13>
- <https://www.google.com/2023.13:45/10/13>

#### \*- الملاحق:

ملحق (01) خاص باستمرار النمو الانفعالي لدى الطفل للإجابة حول العبارات الخاصة بمحاور الدراسة

الأبعاد		العبارات	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
التعلق	1	طفلي متعلق بي بشدة		
	2	يقضي أغلب وقته في حضني		
	3	لا يرغب في مخالطة غيره		
	4	يحب العيش في عالمه الخاص به معي		
	5	لا يستمتع بمخالطة الغير		
الخوف	1	يخاف من الابتعاد عن والديه وامه خصوصا		
	2	يخاف عندما يكون بمفرده		
	3	يخاف عندما يكون في مواقف اجتماعية		

		يخاف من الذهاب إلى المدرسة	4		
		يخاف عندما يتقرب منه شخص ما لمحدثته واللعب معه	5		
		يكتئب عندما أبتعد عنه قليلا	1		التحاب
		يحب الانطواء	2		
		لا يستطيع الاندماج في المواقف الاجتماعية مع أقرانه	3		
		لا يفرح في المواقف الجميلة غالبا	4		
		تراجع جانبه الانفعالي في المواقف الاجتماعية	5		
		يبكي بدون سبب	1	البكاء	
		يبكي بمجرد الابتعاد عنه قليلا من طرفنا كاسرة	2		
		يبكي من تكسير أي شيء أمامه	3		
		يبكي بمجرد عدم تلبية رغباته	4		
		البكاء الدائم غذا تم الاهتمام بإخوته	5		

## المناخ الأسري ودوره في نمو وتطور التنظيم العاطفي للطفل

### family climate and its role in developing emotional regulation on children

ط.د.مداسي آية ريان، جامعة البويرة، مخبر متعدد التخصصات في علوم الانسان و البيئة و المجتمع،  
البويرة، الجزائر

أ.د.حلوان زوينة، جامعة البويرة، مخبر متعدد التخصصات في علوم الانسان و البيئة و المجتمع، البويرة،  
الجزائر

#### • ملخص:

تهدف من خلال دراستنا هذه تسليط الضوء على الدور الذي يلعبه المناخ الأسري في نمو وتطور التنظيم العاطفي لدى الطفل، وذلك كون الأسرة البيئة الأولى والعامل الأساسي في إرساء الملامح القاعدية التي تبنى على أساسها ملامح الشخصية بمختلف أبعادها خصوصا البعد الانفعالي (العاطفي) باعتباره بعدا هاما في تكوين الفرد، حيث يستمد الطفل من أسرته القدرة على تنظيم وتسيير انفعالاته وعواطفه ليصل في النهاية الى النضج العاطفي، وهذا في اطار طرح علمي تطرقنا من خلاله الى تحديد أهم مراحل النمو العاطفي لدى الطفل وكيف يؤثر المناخ الأسري فيها.

#### • الكلمات المفتاحية: المناخ الأسري، التنظيم العاطفي، الطفل.

#### Abstract :

Through our study ,we aim to shed light on the role that t the family climate plays in the growth and development of the child's emotional regulation, as the family is the first environment and the main factor in establishing the basic features on which personality traits in their various dimensions are built ,especially the emotional dimension ,as it is an important dimension in the formation of individual, where the child derives from his family the ability to regulate and manage his emotions to eventually reach emotional maturity ,and this is within the framework of a scientific proposal through which we touched on identifying the most important stages of emotional development in a child and how the family climate affects them.

**Key words:** Family climate; emotional regulation; child.

## • المقدمة:

تعد الأسرة السياق الأول الذي ينشأ في إطاره الطفل ويستمد منه مبادئ التنشئة التي تحدد الملامح الأولى لشخصيته بمختلف جوانبها ، حيث أنه من أهم الوظائف التي تقوم بها الأسرة هي التكوين النفسي للطفل باعتبارها تنمي و تدعم اتجاهات و سمات و سلوكيات الطفل ، و بالتالي فان طبيعة التفاعلات داخل الأسرة و الأنماط السيكولوجية التي تسود الأسرة تجعل الطفل يطور قدرات و مهارات الفهم و التواصل الاجتماعي ، فالأسر المضطربة تعد بيئة سيئة للنمو النفسي و تختلف الأسر باختلاف خصائصها السيكولوجية و النمط العام السائد داخلها و الذي يعرف بالمناخ الأسري و هو تلك الخصائص البيئية الأسرية التي تعمل كقوة هامة في التأثير على سلوك الأفراد من خلال العلاقات السائدة بين أفراد الأسرة و كذا طبيعة الأدوار بينهم مما يسمح للأسرة بأن تقوم بأداء فعال لوظائفها ( حسين عايد الفريجات 2015 ) ، و يساهم المناخ الأسري بشكل كبير في نمو الفرد من كافة النواحي ( النفسية ، الاجتماعية ، المعرفية ، العاطفية ... الخ ) ، فالنمو الانفعالي هام جدا ذلك لأن الانفعالات تؤثر في السلوك بشكل مباشر و الاستجابات الانفعالية مهمة في عملية التفاعل بين الإنسان و البيئة ، فالنضج العاطفي للفرد يتحقق وفقا لسيرورة معقدة بتداخل العديد من العوامل ، فيصل الأفراد إلى القدرة على ضبط انفعالاتهم و عواطفهم و التحكم فيها و توجيه العاطفة نحو المثير و التقييمات الإدراكية التي تشكل التجربة العاطفية و العواقب الفيزيولوجية للعاطفة مما يجعلهم قادرين على التعبير عن عواطفهم و إخراجها بما يتناسب مع الموقف و هذا ما يصطلح عليه بالتنظيم العاطفي و الذي يعتبر مفهوما حديثا في مجال علم النفس و الذي يعتبر متغيرا مركبا و مهارة يكتسبها الطفل من خلال تكاتف مجموعة من العوامل أهمها الأسرة بكافة تداعياتها .

من خلال هذا الطرح تنبثق مشكلة الدراسة و هي: ما هو دور المناخ الأسري في نمو و تطور التنظيم العاطفي للطفل ؟

## • أهداف الدراسة :

الكشف عن الدور الذي يلعبه المناخ الأسري في نمو و تطور التنظيم العاطفي لدى الطفل

- أهمية الدراسة: تتجلى أهمية الدراسة فيما يلي :
- قلة و ندرة الدراسات التي عالجت موضوع المناخ الأسري و التنظيم العاطفي
- تفيد الدراسة الباحثين في مجال الأسرة في صياغة برامج علاجية و إرشادية للأطفال و أسرهم
- تفيد الدراسة الأولياء في تعزيز المناخ الأسري و تحسينه مما يوفر جو يسمح بالنمو العاطفي للطفل بالشكل السوي.

## • التعريف بمصطلحات الدراسة :

المناخ الأسري:

- يعرف المناخ الأسري على انه الطابع العام للحياة الأسرية من حيث توفر الأمان و التعاون و التضحية ووضوح الأدوار و أشكال الضبط و أساليب إشباع الحاجات و طبيعة العلاقات الأسرية و نمط الحياة داخل الأسرة مما يكسبها شكلا عاما مميزا ( خليل 2000، 16)

- تعرفه خلود حسين على انه واقع فعلي ملموس يعيشه افراد الأسرة من خلال التأثير و التأثير يتم من خلاله إتاحة الفرص المناسبة للنمو الشخصي للأفراد ( حسين ، 2004، ص 55)

- و من خلال التعاريف السابقة تعرف الباحثان المناخ الأسري على أنه السياق العام السائد داخل الأسرة و الذي ينمو فيه الطفل و تتحدد من خلاله الملامح القاعدية لشخصيته و فيه يتلقى التنشئة الاجتماعية وفقا لأساليب معينة حيث يساهم في النمو النفسي للطفل من جميع الجوانب خصوصا الجانب العاطفي.

### التنظيم العاطفي:

- هو جملة الآليات التي يؤثر بها الأفراد على الوظائف العاطفية التي يمتلكونها وكيفية اختبارهم لتلك العواطف و المشاعر و الطريقة التي يعبرون بها عنها حيث يمكن أن تكون هذه العمليات تلقائية أو خاضعة للرقابة و قد تكون واعية أو غير واعية (عايش ، 2022، ص 51)

- هو مجموعة من القدرات التي تتضمن الوعي بالانفعالات و العواطف و المشاعر و فهمها و قبولها و السيطرة على الاستجابات عند التعرض للمثيرات السلبية (هناء سلوم ، 13، 2015)

- هو سلسلة واسعة من العمليات الشعورية و اللاشعورية ، المعرفية ، السلوكية ، الفيزيولوجية و التي يستخدمها الفرد ليعدل نوع و شدة و مدة التعبير الانفعالي

من خلال ما سبق تعرف الباحثان التنظيم العاطفي على أنه تلك المهارة الوجدانية التي تسمح للفرد بإدارة و تسيير عواطفه و انفعالاته و استجاباته و كبجها و تصريفها وفقا لما يحدده الموقف.

### الطفولة:

-هي مرحلة من مراحل النمو الإنساني التي يمر بها الفرد التي ينمو و يتطور من خلالها في جميع مظاهر نموه المختلفة كما تعمل جملة من الخبرات التي يتعرض لها الطفل على تشكيل سلوكياته و تثبيتها بالاعتماد على غيره في انتظار أن تظهر مهاراته الخاصة . ( كركوش ، 17، 2011)

### • الدراسات السابقة التي تناولت متغيرات الدراسة :

- دراسة عايش صباح (2020) التي هدفت إلى الكشف عن دور التنشئة الأسرية في تنمية مهارات التنظيم العاطفي للأطفال و قد توصلت فيها الباحثة إلى أن الأسرة هي المسؤولة عن تنمية مهارات الضبط الذاتي لدى الطفل على عدة

مستويات هي كالتالي: الاستجابة الداعمة للأولياء، المناخ العاطفي للأسرة، التدخلات المباشرة لإدارة العاطفة، الحوار بين الوالدين و الطفل .

- دراسة رحمانى جمال (2020): وقد هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين المناخ الأسري والتفكير الايجابي لدى تلاميذ السمة الأولى ثانوي بولاية المسيلة وقد تمت على عينة من 80 تلميذ وتلميذة حيث طبق عليهم مقياس المناخ الأسري ومقياس التفكير الايجابي وقد توصل الباحث إلى وجود علاقة ارتباطية ايجابية بين كل من المناخ الأسري والتفكير الايجابي .

- دراسة علا فؤاد عيسى حماد (2021): حيث هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على التنظيم العاطفي وعلاقته بالتعلق بالرفاق لدى طلبة مرحلة المراهقة المتوسطة وذلك باستخدام المنهج الوصفي الارتباطي على عينة من 653 طالب وطالبة وتم تطبيق مقياس التعلق ومقياس التنظيم العاطفي وخلصت الدراسة إلى أن درجة التنظيم العاطفي كانت مرتفعة بمتوسط حسابي 3.67 بالإضافة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى للجنس في اختلاف التنظيم الانفعالي لصالح الإناث .

#### • أنماط المناخ الأسري: نميز نمطين من المناخ الأسري :

المناخ الأسري السوي: هو الجو الذي يسوده الأمن والحب والثقة والدعم وإشباع للحاجيات النمائية بطريقة ايجابية ويعد المناخ الأسري السوي بيئة نفسية صحية للنمو السوي للأبناء .

المناخ الأسري غير السوي: وهو المناخ المضطرب الذي تنتشر فيه عوامل التفرقة وأساليب المعاملة الوالدية التفضيلية والعدوانية والتباعد نتيجة الاختلال الوظيفي للأسرة .

#### • خصائص المناخ الأسري السوي :

- وضوح الحدود والادوار وتوزيعها
- نماذج الاتصال المستخدمة في الأسرة تمتاوا بالوضوح وسلامة التعبير
- استقلالية الافراد وكيانهم وشخصياتهم داخل النسق الأسري
- تكون قواعد الأسرة واضحة ومفهومة لاعضائها
- اتفاق الاباء على نمط و اسلوب واحد في التربية في ظل جو من المحبة والتفاهم
- جودة العلاقات الاسرية وتميزها بالدعم

#### • خصائص المناخ الأسري اللاسوي (المرضي):

- المحبة الزائفة: حيث يقوم الوالدين بتقديم مشاعر مزيفة وغير صادقة للابناء فيصبحون غير قادرين على تنظيم انفعلاتهم من خلال كبتهم للمشاعر السلبية
- تجمد المسؤوليات في الاسرة وبالتالي تنعكس على الاطفال عن طريق ظهور خلل في الادوار وتقمصات مرضية

- عدم وضوح الحدود في النسق مما يشكل ازدواجية المشاعر وقصور في التعبير الانفعالي و العاطفي لدى الاطفال

- خلل في الاتصال او اعدادان الاتصال داخل النسق مما يجعل الاطفال يكتبون مشاعرهم وبالتالي ينعكس على عدم نمو التنظيم العاطفي ونقص المهارات العاطفية لديهم

#### ● العوامل المؤثرة في المناخ الأسري :

- العلاقة بين الوالدين والابناء :كونها هي التي تغذي النمو الجسدي و النفسي و العاطفي و الاجتماعي للطفل

- حجم الاسرة :زيادة عدد الابناء يؤثر في قدرة الاباء على اشباع الحاجيات النفسية و العاطفية اللازمى لنمو الابناء بشكل سوي

- المستوى التعليمي للوالدين : فالابناء هم انعكاس لثقافة والديهم فهم المرجع الذي يكتسبون منه الخبرات و المعارف

- الانقسامات الاسرية و التحالفات

#### ● النظريات المفسرة للتنظيم العاطفي :

النظرية التحليلية : وقد تناولت موضوع تنظيم مشاعر القلق حيث اعتبر فرويد أن القلق يشمل الانفعالات السلبية و ينتج عند تجاهل التعبير عن الدوافع الشهوانية

نظرية جولمان : ترى أن اهمية العلاقة بين الانفعال و التفكير و التفاعل في المواقف المختلفة و ذلك من خلال الذكاء الانفعالي كما أن ادارة الامفعالات تأتي ضمن المكونات الاساسية للذكاء الانفعالي و يقصد به مستوى تحكم الفرد بمشاعره و انفعالاته

● استراتيجيات التنظيم العاطفي : جدد جروس (1998) خمسة عمليات لتنظيم العواطف و الانفعالات هي :

- اختيار الموقف: يتم فيه انتقاء النمط الانفعالي للموقف الذي يتعرض له الفرد و بالتالي السماح للانفعالات المرغوبة بالظهور

- تعديل الموقف: اي يتم تعديل في الموقف الذي تم اختياره بما يتماشى مع حاجات الفرد و لتغيير التأثير العاطفي ينتقل لشكل اخر من المستوى الانفعالي ة بالتالي تتغير الحالة الانفعالية

- توزيع الانتباه : يهدف الى التأثير في انفعالات الفرد و استجابته و بالتالي فهة احد الاشكال الداخلية لاختيار الموقف

- التغيير المعرفي : هنا يتطلب ادخال معنى على المدركات الحسية

- تعديل الاستجابة: تحدث بعد حدوث الاستجابة

#### ● أهمية التنظيم العاطفي:

ان التنظيم العاطفي متغير جد مهم على مستوى الصحة النفسية للفرد باعتباره مهارة مكتسبة تجعل الفرد قادرا على ضبط مشاعره و اظهارها بالطريقة السوية وهو أمر حيوي للاداء الايجابي كما يؤثر على الاداء الوظيفي والمهارات التنظيمية العاطفية الفعالة تسمح للطفل أن يتحمل أعباء أعلى ويكون الطفل أكثر مرونة في مواجهة ضغوط الحياة المختلفة ، كما تشير العديد من الدراسات أن جل الاضطرابات السريرية للأطفال ترتبط ارتباطا وثيقا بالتنظيم العاطفي أو بالأحرى غياب مهارة التنظيم العاطفي مثل اضطراب المعارضة والانقسام العاطفي و اضطرابات القلق و الاكتئاب و اضطرابات النوم والأكل .

### • تأثير المناخ الأسري على نمو وتطور التنظيم العاطفي للطفل :

ان مفهوم العاطفة وتطور التنظيم العاطفي لا يقتصر على المجال الشخصي الفردي فقط كون الانفعالات تنمو و تتطور في سياق الأسرة ، حيث يتطور التنظيم العاطفي بشكل كبير خلال مرحلة الطفولة ، فالرضع تكون انفعالهم غير متميزة فيظهرون قالبا واحدا عند كل إثارة كما يعبرون عن حاجاتهم من خلال البكاء كإفعال رئيسي ثم تنضج و تتميز انفعالهم في اطار ما يكتسبونه من والديهم حيث يتطور التنظيم العاطفي وينمو من خلال عدة عمليات ضمن السياق الاسري فالأطفال يولدون بقدرات بدائية فقط لادارة عواطفهم وهم يعتمدون على الوالدين لتهدئة ضيقهم و خوفهم و التحكم في عواطفهم و حتى ادارة المتعة و البهجة على الرغم من ان الاطفال يكتسبون بسرعة المزيد من القدرات الذاتية للتنظيم العاطفي الا ان دور الاخرين في ادارة العواطف يستمر طوال الحياة حيث توفر الاسرة الدعم عند الشعور بالضيق و القلق و الرفقة تعزز الشعور الايجابي و الرفاهية العاطفية

اهم جوانب الاسرة التي لها علاقة بالتنظيم العاطفي :

التعبير العاطفي ، الاستجابات الداعمة للوالدين و التنظيم العاطفي للابناء: فتعبير الوالدين العاطفي في سياق الاسرة له اهمية خاصة حيث انه السياق الاساسي الذي يتعلم فيه الاطفال قواعد العرض العاطفي و يكتسبون فهم الاخرين للتعبير العاطفي ، فالاباء الذين لديهم احساس و دعم و تفهم للتجارب العاطفية عند الاطفال يخلقون بيئة مواتية للاطفال لتعلم مهارات التنظيم العاطفي (عايش ، 2022 ، ص 55)

التدخلات المباشرة لتنظيم العاطفة : حيث يتدخل الاباء بشكل مباشر في تغيير عواطف الطفل منذ الولادة كهدئة الطفل عند البكاء ، و من خلال اللعب و صرف الانتباه عن الاحداث المخيفة و المحزنة و يساعدهم في حل المشكلات منا يقترحون طرقا تكيفية للاستجابة العاطفية و تقديم اشارات عاطفية بارزة من خلال تعبيرات الوجه و النبرة الصوتية عندما يواجه الاطفال احداثا غامضة .

الحوار بين الوالدين و الطفل : المحادثات بين الوالدين و الطفل هي الاساس المفاهيمي لنمو تنظيم العاطفة ، كما يتعلمون ايضا انه يمكن تغيير المشاعر عن طريق اعادة توجيه الانتباه و التفكير في تشتيت الافكار و تغيير الابعاد الفيزيولوجية للعاطفة مثل التنفس العميق .

خاتمة:

إن موضوع التنظيم العاطفي موضوع جدير بالاهتمام باعتبار أن العواطف و الانفعالات جانب أساسي من جوانب السلوك الإنساني و ذات صلة وتأثير كبير على شخصية الإنسان و سلوكه ، و التنظيم العاطفي مهارة يكتسبها ويستمدّها الفرد من خلال سياقات عديدة أهمها الأسرة، حيث تلعب الأسرة دورا هاما في تعليم الطفل و إكسابه المهارات التي تمكنه من تنظيم و تسيير و إدارة انفعالاته و تنميتها حيث أن المناخ الأسري الذي يتسم بالاجابية و الهدوء و التماسك و الدعم و التفهم يساهم في تطوير مهارات التنظيم العاطفي لدى الطفل بطريقة ايجابية سوية عكس الأسر التي تتسم بمناخ سلبي غير سوي مما يعيق الطفل في اكتساب مهارات التنظيم العاطفي هذا بالإضافة إلى عدة عوامل أخرى تساهم في صقل التنظيم العاطفي كالمدرسة و المسجد و الرفاق و المجتمع .

التوصيات: من خلال دراستنا توصلنا إلى طرح مجموعة من التوصيات و المقترحات وهي كالتالي:

- \_ ضرورة إجراء المزيد من الدراسات التي تتناول موضوع المناخ الأسري و التنظيم العاطفي
- \_ توعية الآباء و الأمهات حول أهمية خلق مناخ أسري سوي و ايجابي لأطفالهم
- \_ تنظيم دورات تكوينية للمقبلين على الزواج لتأهيلهم نفسيا و عاطفيا لتكوين اسر ذات مناخ سوي و صحي
- \_ منح الطفل الفرصة في التعبير عن انفعالاته و مشاعره في بحرية و القيام بتوجيهها و تقويمها من طرف الأولياء
- \_ تغيير أساليب التربية الكلاسيكية و اعتماد التربية الايجابية التي تحث الطفل على تنظيم و تطوير انفعالاته بالشكل الصحيح

### قائمة المراجع:

- هناء عباس سلوم (2015)، استراتيجيات التنظيم الانفعالي وعلاقتها بحل المشكلات دراسة مقارنة على عينة من طلاب المرحلة الثانوية وطلاب المرحلة الجامعية بمدينة دمشق، رسالة ماجستير منشورة ، جامعة دمشق ، سوريا
- عايش صباح، (2022)، قراءات في علم النفس الأسري ، ط 1، ألقا للوثائق ، قسنطينة ، الجزائر
- فتيحة كركوش (2011)، سيكولوجية طفل ما قبل المدرسة، ط2 ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر
- خليل محمد بيومي (2000)، سيكولوجية العلاقات العائلية ، دط، دارقبا للنشر و التوزيع ، مصر
- خلود حسين عبد الرازق، (2004)، المناخ الاسري وعلاقته بالقلق في مرحلة الطفولة ،رسالة ماجستير، معهد الدراسات و البحوث التربوية ،جامعة القاهرة
- Gross, J. R. (1998). The emerging field of emotion regulation: an integrative review; review of general psychology

## أسلوب الحوار والعنف العاطفي وأثره على العلاقات الاجتماعية بين أفراد الأسرة

### Dialogue style and emotional violence and its impact on social relations between family members

د. داودي نبيلة، جامعة غليزان، الجزائر

[imen2004@yahoo.com](mailto:imen2004@yahoo.com) :

#### ملخص .

يهدف هذا المقال إلى الكشف عن تأثير الصحة العاطفية على العلاقات الاجتماعية داخل الأسرة من خلال دراسة وصفية تحليلية لأسلوب الحوار والعنف العاطفي، وبعد توزيع الاستمارة تم التوصل إلى وجود اختلاف في تأثير الصحة العاطفية باختلاف الأسلوب المستخدم في المعاملة بين الحوار والعنف مما يؤثر على العلاقات السائدة داخل الأسرة ، فأسلوب الجوارله أثر إيجابي وفعال في توطيد العلاقات الأسرية بينما العنف له علاقة سلبية حيث يؤدي إلى تفكك واضطراب في هذه العلاقات.

- وهذا يعد إتباع أسلوب الحوار والتفاهم كأحد الأساليب الأساسية في التنشئة الاجتماعية أساس سلامة الصحة العاطفية في علاقة الفرد مع الأسرة .
- الكلمات المفتاحية: الصحة العاطفية ، الحوار ، العنف ، العلاقات الاجتماعية ، الأسرة، التنشئة الاجتماعية

مقدمة:

إن الفرد اجتماعي بطبعه يعيش في وسط اجتماعي يتأثر به ويؤثر فيه، ضمن ترابط متكامل مع الآخرين في إطار ما يسمى العلاقات الاجتماعية التي هي أساس التعامل والتواصل بينهم، والتي هي تعبير عن حقيقة العلاقات التي تجمعهم.

أفراد الأسرة، تعتبر العلاقات القائمة بين الأسرة الواحدة.ومن أهم الأمور التي تعمل على ضبط الأسرة وتساعد في تقوية أفرادها ونشر جو من التعاون.

يحتاج المجتمع إلى تكوين أسرقوية وذات علاقات اجتماعية ومترابطة مع بعضها، حتى يرتقي هذا المجتمع، تساعدنا عملية فهم العلاقات الأسرية المختلفة ودور كلاً منهما في المجتمع على نهضة وتقديم المجتمع والعالم بأكمله ، فكلما

كانت العلاقات الأسرية مترابطة مع بعضها البعض كان المجتمع أكثر تقدم وارتباط ، وفي حالة تعرض هذه الأسرة إلى التشتت والتفكك فإن المجتمع سوف يعاني من الانهيار والتدهور الشديد..

فالإنسان يعيش في إطار هذا المجتمع ويمر بمراحل عمرية متعددة ومتغيرة ، ومن أهم هذه المراحل مرحلة الطفولة فما يتعرض له الفرد فيها يبقى راسخ ومؤثرا عليه في صحته النفسية والعقلية ، ولذلك فإن الكشف العلمي عن كيف يعيش وكيف يتعامل مع الآخرين باتت ضرورة تربوية واجتماعية لانعكاساتها على مختلف الجوانب النفسية والاجتماعية، وعلى مستوى مختلف الاتجاهات والمستويات العقلية والفكرية ، ويشكل نمط العلاقات في نفس الوقت أهم التحديات التي تواجه الشخصية الإنسانية والاجتماعية في التعامل مع المحطتين ومع كل جديد ..

ومن الأوساط الاجتماعية الأكثر تأثيرا على بناء الفرد النفسي والاجتماعي نجدا الأسرة ، حيث عرف موضوع الأسرة وتأثيرها على أفرادها من النواحي العقلية والنفسية والاجتماعية اهتمام العديد من العلماء سواء على المستوى النظري أو التطبيقي ، وشكل هذا المفهوم محور دراسة من التخصصات المختلفة كعلم الاجتماع وعلم النفس وعلوم التربية ، وذلك من خلال دراسة سواء التأثير الايجابي أو السلبي في عملية تكوين وإعداد الفرد لمواجهة الحياة

ولدراسة هذا الموضوع تم التطرق للعناصر الموالية:

## 1. أهمية وأهداف الدراسة:

### 1.1. أهمية الدراسة :

ترتبط هذا الموضوع في إطار الاهتمام بالصحة العاطفية للفرد من خلال دراسة الحوار والعنف ، حيث أصبح الاهتمام بالصحة النفسية من الموضوعات ذات الاهتمام العلمي لما لها من أهمية في تحقيق توازن الفرد، كما أنها أحد العمليات الأساسية لتربيته تربية سليمة، ومن الناحية الاجتماعية فهي تساهم في تكيف الفرد الجماعة، وتنمي قدراته لخدمة المجتمع وتنميته في كافة المجالات.

### 1.2. أهداف الدراسة :

تتمثل أهداف الدراسة حسب الموضوع المختار في:

- دراسة تأثير التعرض لكل من الحوار والعنف وأثرهما على العلاقات بين أفراد الأسرة بطريقة علمية ووفق منهج للوصول إلى أي الأسلوبين أنجح في الحياة الأسرية ،
- إمكانية الاستفادة من الدراسة لمعرفة العوائق النفسية والمشكلات التي تعيق العلاقات الاجتماعية بين أفراد الأسرة .
- الوصول إلى العوامل والأسباب المؤثرة على نمط العلاقات الاجتماعية بين أفراد الأسرة .

. الكشف عن الاختلاف في استخدام الحوار مقارنة بالعنف كأحد أساليب التنشئة الاجتماعية في الوسط الأسري ، والتعرف على المؤثرات الاجتماعية والنفسية على نمط العلاقات الاجتماعية بين الأفراد.

## 2. الإشكالية :

تعتبر الأسرة البيئة الأساسية لبناء مجتمع مترابط ومتماسك، والمؤسسة الأولى المسؤولة التي تنشأ فيها الفرد، فهي الكيان الأول الذي يمد المجتمع بأفراد ناضجين، والتي لها دور كبير وتأثير مباشر في بناء الأفراد ، وتكوين شخصيتهم في مختلف المراحل العمرية للإنسان،، حيث إذا صلحت الأسرة صلح المجتمع وتتطور أم إذا فسدت انهار المجتمع وحل به الزوال.

فالأُسرة كبناء يتكون من الزوجين والأبناء وتجمع بينهم مجموعة من العلاقات الناتجة عن التفاعل الاجتماعي ، والتي تنتج عن العلاقة بين الزوجين أو العلاقة بين الآباء والأبناء والعلاقة بين الأبناء لكل منهم دور ووظيفة معينة في إطار هذا التفاعل، وللأسرة دورا مهما في تنظيم العلاقات بين أفرادها من خلال الأسلوب الذي تتبعه في عملية التنشئة والتوجيه نحو الصواب والخطأ، وبالتالي مدى توافق الفرد مع عامله الخارجي، فأول محيط مسؤل عن الفرد هو الأسرة فمنها يأخذ قيمه وأساليب تفكيره وأنماط سلوكه واتجاهاته.

ومن الاضطرابات الأساسية التي أصبحت تعاني منها استعمال لغة العنف بدلا من الحوار مما أثر بدوره على طبيعة العلاقات الاجتماعية ، ومنه طرح الإشكال التالي ما هو تأثير كل من أسلوب الحوار على طبيعة العلاقات الاجتماعية؟  
فرضيات البحث:

. يعتبر كل من الحوار والعنف العاطفي من أساليب التنشئة الاجتماعية التي تحدد طبيعة العلاقات الاجتماعية بين أفراد الأسرة .

-- يختلف تأثير أسلوب الحوار عن استخدام العنف العاطفي مما له علاقة بنمط العلاقات الاجتماعية بين أفراد الأسرة

## 3. مفاهيم الدراسة :

### 3.1. الصحة العاطفية :

يعرف الباحثون الصحة النفسية من المنحى السلوكي بأنها مجموعة من السلوكيات التي تعبر عن تماسك الشخصية وتكاملها وقدرتها على مواجهة الضغوط الحياتية ، أما المنحى الإنساني فهي حالة من التكامل بين طاقات الفرد وإمكاناته ووظائفه النفسية، مع أهمية تحقيق التوازن بين إمكانات الفرد الداخلية ومتطلبات البيئة الخارجية، أما من المنحى الطبي فتعرف بأنها مدى خلو الفرد من أي اضطرابات نفسية أو انحرافات سلوكية (...). فالمرض النفسي هو وجود وجود جملة من الاضطرابات والأمراض مثل: الاكتئاب، القلق ، الوسواس القهري. (نادية علوان وآخرون، 2018، ص 467)، يعرفها البعض بأنها الحالة التي يستشعر معها الشخص بأنه لا يعاني من أية أمراض معوقة كالتوتر

والقلق والاكتئاب والخوف المرضي، أو صراعات نفسية خطيرة تحول بينه وبين التكيف، وأن يكون على وفاق مع نفسه أو بيئته، ويعرفها آخرون بأنها الحالة التي يكون الشخص معها قادرا على مواجهة الضغوط واستيعابها واحتمالها، ويحس في كل مرة يتواجد فيها في مواقف متأزمة بأنه لم يفقد توازنه وحرته على أن يتحرك وفق ما يمليه عليه تفكيره. (عبد الله يوسف أبو زعيزع، 2018، ص 15).

هي حالة دائمة نسبياً، يكون فيها الفرد متوافقاً نفسياً (شخصياً وفعالياً واجتماعياً أى مع نفسه ومع بيئته)، ويشعر بالسعادة مع نفسه، ومع الآخرين، ويكون قادراً على تحقيق ذاته واستغلال قدراته وإمكاناته إلى أقصى حد ممكن، ويكون قادراً على مواجهة مطالب الحياة، وتكون شخصيته متكاملة سوية، ويكون سلوكه عادياً، ويكون حسن الخلق بحيث يعيش في سلامة وسلام.

حامد عبد السلام زهران (2005)، الصحة النفسية والعلاج النفسي، عالم الكتب: القاهرة.

وللصحة النفسية شقان: أولهما شق نظري عملي يتناول الشخصية والدوافع والحاجات وأسباب الأمراض النفسية وأعراضها وحيل الدفاع النفسي والتوافق، وتعليم الناس وتصحيح المفاهيم الخاطئة، وإعداد وتدريب الأخصائيين والقيام بالبحوث العلمية، والشق الثاني تطبيقي عملي يتناول الوقاية من المرض النفسى وتشخيص وعلاج الأمراض النفسية. (حامد عبد السلام زهران، 2015، ص 09)

فالفرد الذي يتمتع بصحة نفسية عالية يعد شخصا سويا متوافقان ويتمتع بالآتي: (محمد الصفاصفة، أحمد عربيات، 2018، ص 06.07)

. القدرة على السيطرة على العوامل التي تؤدي إلى الإحباط واليأس.

. يستطيع أن يصمد أمام الصراع العنيف ومشكلات الحياة اليومية.

. يستطيع السيطرة على الهزيمة المؤقتة دون اللجوء إلى ما يعوض هذا الضعف.

- من الناحية الجسمية يكون خاليا من الشكوى من الأعراض الجسمية، والنفسية التي لا ترد إلى أسباب عضوية المنشأ.

أما من الناحية السلوكية فإنه يتصف ب:

. القدرة على اتخاذ القرار دون عناد كبير أو تأخر زائد.

. يحب عمله ولا يشعر بالتعب إلا بما يتناسب مع الجهد.

. لا يرغب بتغير مستمر لنوعية عمله.

. يجد ارتياح في العلاقات الاجتماعية، وفي الحياة الزوجية والعائلية .

. يتفهم الحاجات العاطفية، ووجهات النظر الآخرين فيها ويتجاوب معها.

## 2.3. أسلوبي الحوار والعنف العاطفي:

## 1.2.3. الحوار

يذكر ابن منظور أن معنى حوار هو الرجوع عن الشيء وإلى الشيء، وبين أن المحاوره تعني مراجعة المنطق والكلام في المخاطبة ن والحوار اصطلاحاً هو نوع من الحديث بين شخصين أو فريقين يتم فيه تداول الكلام فيما بينهما بصفة متكافئة ، فلا يستأثر به أحدهما عن الآخر، ويغلب عليه الهدوء والبعد عن الخصومة والتعصب ويقصد بالحوار الأسري التفاعل بين أفراد الأسرة الواحدة والحديث عما يتعلق بشؤون الأسرة من أهداف وعقبات، ثم يتم وضع حلول لها عن طريق تبادل الأفكار والآراء الجماعية ، من خلال محاور متنوعة مما يساعد على تنمية جو الألفة والتواصل. (طا يبي رتيبة ، بوشول ليلي ، 2020، ص 06)

## 2.2.3. العنف العاطفي:

التي تعني السمات الوحشية بالإضافة إلى القوة، والفعل (Violence) تنحدر كلمة عنف من الكلمة اللاتينية (الذي يعني العمل بالخشونة والعنف أو التنديس والانتهاك..، إذ يقصد بالعنف عادة الممارسة المفرطة المفرطة Violar للقوة ، وبشكل يفوق ما هو معتاد ومقبول اجتماعياً. (منى يونس بحري، نازك عبد الحلیم قطبشات، ص 37، 2010)، فالعنف هو سلوك يصدر عن فرد أو جماعة اتجاء فرد آخر أو آخرين مادياً كان أو لفظياً مباشراً أو غير مباشر نتيجة الشعور بالغضب أو الإحباط أو الدفاع عن النفس أو الرغبة في الانتقام من الآخرين أو الحصول على مكاسب معينة – ويترتب عليه إلحاق أذى مادي أو بدني أو نفسي بصورة متعمدة بالطرف الآخر، فهو تعبير صارم عن القوة التي تمارس لإجبار الفرد أو الجماعة على القيام بعمل أو أعمال محددة يريدونها فرداً أو جماعة أخرى. (طارق عبد الرؤوف عمارة، إيهاب عيسى المصري ، 2013، ص 11)

ولقد عرفت روبرت أودي بأنه مهاجمة الأشخاص واستغلالهم على نحو جسماني ونفسي شديد (.....)، فالعنف هو كافة الأعمال التي تتمثل في استخدام القوة أو الإكراه بوجه عام. (علي أسعد وطفة ، 2008، ص 45)

هو السلوك الذي يؤثر على النمو الإنفعالي ونمو الذات في الطفل ، ويمارس Emotional violence أم العنف العاطفي عليه بشكل مقصود أو غير مقصود من قبل الراشدين المحيطين به (الوالدين ، الإخوة والأخوات ، الأقرباء)، ويتضمن العنف العاطفي ، التحقير ، الـمال والتهديد والعزل عن الآخرين. (انتصار هلشم مهدي وآخرون ، 2015، ص 10)

فالعنف النفسي أو العاطفي هو كل ما يضر بالوظائف السلوكية والعاطفية، مثل الرفض وعدم القبول والإهان والتخويف والترهيب، بالإضافة إلى العزلة والاستغلال، ويرتبط هذا النوع بأنواع أخرى من العنف مثل الاعتداء الجسدي أو الجنسي (.....): كما يأخذ أشكالاً من شأنها قهر الطفل ومهاجمة نموه العاطفي. (محمد مغاري العطار،

2016، ض 395)، فأشد أنواع العنف العاطفي هو العنف الأسري والذي يشير إلى سوء معاملة الشخص لشخص آخر تربطه به علاقة وثيقة، مثل العلاقة بين الزوج والزوجة وبين الآباء والأبناء وبين الإخوة وبين الأقرباء بوجه عام، ويتداخل مفهوم العنف الأسري مع مفاهيم كثيرة مثل/ العنف المنزلي أو سوء معاملة الزوجين لبعضهما أو سوء معاملة وإهمال الأطفال، وتقع أعمال العنف غالباً على الأطفال فغالبا ما يقع عليهم ممارسات عنف من قبل الأب أو الأم ، بالإضافة إلى الأثر النفسي والتربوي لم يلاحظه الطفل من عنف داخل الأسرة، حتى وإن كان وهو غير معني بممارسة العنف عليه يتأثر سلبا إذ رأى أساليب العنف هي الغالبة في التعامل بين والديه أو غخته الذين يفوقونه سنا. (مهدي تواني ، غبد النوتادبيرت، 2013، ص 04)

### 3.3 الأسرة:

الأسرة مؤسسة اجتماعية تتكون من رجل وامرأة بينهما رابط مقدس يقره الدين والمجتمع، تضم بعض الأقارب كالأجداد، وتتسم العلاقات بالمباشرة، وتقوم بالعديد من الوظائف البيولوجية والتربوية والاقتصادية ونقل الإرث الثقافي. (بسام امحمد [بو عليان، 2013، ص 51)، فهي تلك الجماعة التي تربط بين رجل، امرأة أو أكثر مع بروابط القرابة وعلاقات وثيقة ، حيث يشعر الأفراد البالغين فيها بمسؤوليتهم نحو الأطفال سواء كان هؤلاء الأطفال أبناءهم الطبيعيين أو بالتبني(عبد الحميد الخطيب ، 2002، ص 358)

فبالأسرة جماعة من الأفراد التي تربطهم علاقات وثيقة، يتفاعلون مع بعضهم البعض، وهي تعتبر البيئة الأساسية التي تقوم بعملية التطبيع الاجتماعي للجيل الجديد، أي أنها تنقل إلى الطفل خلال نموه جوهر الثقافة لمجتمع معين، إذ يقوم الأبوين بغرس العادات والتقاليد أو المهارات الفنية، والقيم الأخلاقية في نفس الطفل، وكلها ضرورية لمساعدة العضو الجديد للقيام بدوره الاجتماعي، والمساهمة في حياة المجتمع.(إجسان محمد حسن، 1981، ص 11)

فبالأسرة وحدة اجتماعية يرتبط أفرادها برابطة الدم تتكون من الزوجين والأبناء، ويعيشون جميعهم في منزل واحد مشترك تحت السقف ذاته .، ولكل منهم مجموعة من الأدوار يتفاعلون ويتشاركون في أدائها

### 3.4 التنشئة الاجتماعية::

التنشئة الاجتماعية هي عملية الترسخ التي تتم طوال حياة الفرد كلها، حيث يتعلم منها القيم والرموز والأهداف الاجتماعية التي يشارك فيها، ويكون التعبير عن هذه القيم عن طريق الأدوار التي يؤديها هو والآخريين.(عبد الهادي وآخرون، 1988، ص 66)، فالتنشئة الاجتماعية عملية تعلم وتعليم يتضمن التعلم اكتساب الطفل، من خلال التقليد والمحاكاة العادات والتقاليد والقسم، والسلوكات الاجتماعية والأفكار واللغة وغيرها التي تمكنه من مساهمة جماعته، والتوافق الاجتماعي معها وتكسبه الطابع الاجتماعي ، وتيسر له الاندماج في الحياة الاجتماعية.(همشري عمر أحمد، 2002، ص 20)

إذن التنشئة الاجتماعية عملية قائمة على التفاعل الاجتماعي؛ هدفها اكتساب الفرد ثقافة المجتمع ولغته ورموزه. يتم ذلك من خلال التعلم؛ والتقليد الأنماط المعرفية والعاطفية والأخلاقية التي يتلقاها الجيل الثاني عن الجيل الأول من خلال المؤسسات الاجتماعية (الأسرة؛ المدرسة المسجد وغيرها).

### 3.5. العلاقات الاجتماعية:

يشير مصطلح العلاقات الاجتماعية على أنه "نموذج التفاعل الاجتماعي بين شخصين أو أكثر، وهو ينطوي على الاتصال الهادف والمعرفة المسبقة بسلوك الشخص الآخر. Source spécifiée non valide، فالعلاقات الاجتماعية الموجودة بين الأفراد داخل الأسرة هي التي تشكل العائلة، وبالتالي بنيتها

وهي علاقات وأدوار تعرف بالأم والأب p2 Malik vonallmen. تصوراتها وتطور هذه التصورات )

والزوج والزوجة والأخ والأخت.... الخ، وبموجب هذه العضوية يصبح كل فرد في الأسرة مسئولاً ليس عن تصرفاته فحسب بل عن تصرفات الآخرين. Source spécifiée non valide فالعلاقات الاجتماعية هي صورة تصور التفاعل الاجتماعي بين طرفين أو أكثر، بحيث يتكون لدى كل طرف صورة عن الآخر، والتي تؤثر سلباً أو إيجاباً على حكم كل منهما على الآخر، ومن صور العلاقات الاجتماعية: الصداقة، الروابط الأسرية، القرابة، زملاء العمل وغيرها، فالعلاقات الاجتماعية يبدأ بفعل اجتماعي يصدر عن شخص معين يعقبه رد فعل يصدر عن شخص آخر، ويطلق على هذا التأثير اصطلاح التفاعل. (عبد الرحمان سواملية، 2015، ص 39)

تستلزم العلاقة الاجتماعية جملة من الشروط منها:

. وجود الأدوار الاجتماعية التي يشغلها الأفراد الذين يكونون العلاقة الاجتماعية.

. وجود مجموعة رموز سلوكية وكلامية ولغوية يستعملها أطراف العلاقة الاجتماعية.

- وجود هدف أو غاية تتوخى العلاقة الاجتماعية، والعلاقة الاجتماعية بذلك عبارة عن روابط متباينة بين أفراد وجماعات المجتمع، تنشأ عن اتصال بعضهم ببعض ويتعامل فيما بينهم، مثل روابط القرابة والجيرة والجمعيات الخيرية.. Source spécifiée non valide

فالعلاقات الاجتماعية هي أساس كل مجتمع، وهي مجموعة من السلوكيات التي تعبر عن (نحن) أي تفاعل الأفراد وما تنتج عنه من تضامن وتعاون.

العلاقات الاجتماعية هي ارتباط الأفراد فيما بينهم من خلال التفاعل فيما بينهم باستمرار وتعاملهم مع بعضهم البعض بشكل دائم.

والعلاقات الاجتماعية تكون بين أفراد عائلة الواحدة، وأصدقاءه، وجيرانه، وزملائه في العمل، والعديد من العلاقات التي يتخللها ترابط بين أفرادها، وتواصلهم المستمر فيما بينهم، وتعد العلاقات الاجتماعية ضرورية جداً في حياة الفرد، لما تسببه له من فرحة وسعادة وطمأنينة.

### 3.6. تصنيف العلاقات الاجتماعية

تتحدد العلاقات الاجتماعية بين الأفراد حسب حاجاتهم، وهي تنقسم إلى :

- العلاقات الأولية: تتميز العلاقات الأولية بالقوة والتماسك والتعاون، وتسود داخل الجماعات الصغيرة (الجماعات الأولية) ش، التي تكون لها التركيز على عبارة نحن وليس عبارة أنا، مما يشير إلى قوة الانتماء إلى الجماعة، والارتباط بها والولاء لها.

- العلاقات الثانوية: وتسود الجماعات الثانوية، وهي تلك الجماعات التي تتسم بكبير الحجم، وضعف العلاقات الشخصية المباشرة، وسيادة العلاقات الرسمية والتعاقدية كالعلاقات التي تحكم المؤسسات والجمعيات. Source  
spécifiée non valide.

### 4. الدراسات السابقة:

. درائة مرسي 1986: استهدفت دراسة مرسي التي أجريت في السعودية الكشف عن العلاقة بين مشكلات التوافق في المراهقة وإدراك المعاملة الوالدية في الطفولة، وتكونت العينة من (142) طالبا منهم (61) طالب جامعي و (81) طالب ثانوي، أما مقياس الدراسة فقد استخدم الباحث مقياس (بل) للتوافق والذي يتكون من (140) فقرة، وتوصلت النتائج إلى أن إدراك الفرد أنه غير مرغوب فيه من قبل الوالدين يؤدي إلى ازدياد مشكلات المراهقة، وتناقض هذه المشكلات مع التقبل والحث على الانجاز، وإن مشكلات التوافق الصحي والاجتماعي والانفعالي والتوافق العام يرتبط بمعاملة الأم أكثر من ارتباطها بمعاملة الأب، كما بينت أن مشكلات التوافق المنزلي ترتبط بمعاملة الأب أكثر من معاملة الأم.

- دراسة جابر وعبد الرحيم: وهي دراسة أجريت في قطر استهدفت معرفة العلاقة بين أساليب التنشئة الوالدية وأزمات النمو النفسي الاجتماعي خلال فترة المراهقة، وكذلك معرفة الفروق بين الجنسين والفرق بين الأعلى تحصيلاً والأقل تحصيلاً في هذه الأزمات، وكانت العينة متكونة من 65 تلميذاً و 5 تلميذة مع متوسط أعمارهم 14,7

اعتمدت الدراسة في قياس المتغيرات على أداتين هما: استخبار الشباب بصورتيه: صورة الأب والأم، وهو يقيس أساليب المعاملة الوالدية كما يدركها الأبناء، ومقياس مراحل النمو النفسي الاجتماعي ن فأظهرت النتائج وجود علاقات ارتباطية دالة موجبة بين أسلوب التقبل والرفض وثلاث من أزمات النمو النفسي، بينما لم يرتبط أسلوب الضبط النفسي والاستقلال بأي من أزمات النمو النفسي، إلا أزمة الثقة عند الذكور، وكان الارتباط دالاً وسالبا، وقد أشارت الدراسة إلى أهمية المعاملة الوالدية في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي. (عفرأء إبراهيم العبيدي، 2017، ص 76)

إن الدراسات السابقة أكدت دور الأسرة في تحقيق النمو النفسي السليم للطفل، من خلال أساليب المعاملة الوالدية، وتعتبر المعاملة الوالدية والأسلوب المتبع من قبل الوالدين أحد أسس بناء علاقات اجتماعية بين أفراد الأسرة الواحدة .

##### 5. منهجية البحث:

بدقة وجمع الحقائق انطلاقاً من الواقع المعاش ، تنطلق كل دراسة من إطار منهجي واضح، وهذا لمعالجة الموضوع والوصول إلى نتائج علمية ، وشملت منهجية البحث على:

##### 1.5.1. منهج الدراسة

تم الاعتماد في هذه الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي لجمع البيانات والمعلومات وصولاً إلى النتائج وهو عبارة عن وصف وتحليل دقيق وتفصيلي لظاهرة معينة أو موضوع محدد، ويكون على صورتين الأولى نوعية والثانية كمية رقمية، إذ إنَّ التعبير الكيفي يصف الظاهرة ويوضح خصائصها، أما التعبير الكمي فيوضح وصفاً رقمياً ، حيث يهتم المنهج الوصفي بدراسة الظواهر والأحداث كما هي من حيث خصائصها وأشكالها والعوامل المؤثرة في ذلك، فهو يدرس عناصر الظواهر عن طريق توضيحها من جميع الجوانب والأبعاد بهدف استخلاص الحلول (...). حيث يقوم على رصد ومتابعة الظاهرة أو الحدث بدقة، وبطريقة كمية ونوعية في فترة زمنية معينة، من أجل التعرف على الظروف والعوامل التي أدت إلى حدوث ذلك ، للوصول إلى النتائج التي تساعد في فهم الحاضر والتنبؤ بالمستقبل.(كمال دسلي، 2016، ص 61)، واستخدم هذا المنهج للتعريف بظاهرة الحوار والعنف كأحد مؤشرات العلاقات التي تجمع بين الأفراد الأسرة ، ومعرفة مدى الأثر المترتب عنهما في تسيير هذه العلاقات .

##### 2.5.2. أداة البحث:

اعتمد في جمع المعلومات من الميدان على الاستبيان الذي يعرف بأنه أداة لجمع البيانات المتعلقة بموضوع بحث محدد عن طريق استمارة يجري تعبئتها من قبل المستجيب، ويستخدم لجمع المعلومات بشأن معتقدات ورغبات المستجيبين، ولجمع حقائق هم على علم بها؛ ولهذا يستخدم بشكل رئيس في مجال الدراسات التي تهدف إلى استكشاف حقائق عن الممارسات الحالية واستطلاعات الرأي العام وميول الأفراد، وإذا كان الأفراد الذين يرغب الباحث في الحصول على بيانات بشأنهم في أماكن متباعدة فإنَّ أداة الاستبيان تمكّنه من الوصول إليهم جميعاً بوقت محدود وبتكاليف معقولة.(عبد الرحمن عبد الله الواصل، 1999، ص 62)

وقد وزعت استمارة من نوع أسئلة مغلقة على (99) مبحوث يعيش ضمن أسرة (زوج وزوجة وأبناء)، واحتوت الاستبيانة على 15 سؤال .

##### 6. نتائج الدراسة :

. يعتبر كل من الحوار والعنف العاطفي من أساليب التنشئة الاجتماعية التي تحدد طبيعة العلاقات الاجتماعية بين أفراد الأسرة .

تم من خلال النتائج المتوصل إليها تأكيد الفرضية الأولى فالحوار كأسلوب من أساليب التنشئة القائم على تبادل الحديث والآراء بين الأفراد ،

يعتبر الحوار من أحسن الوسائل الموصلة إلى الإقناع وتغيير الاتجاه الذي قد يدفع إلى تعديل السلوك نحو الأفضل، بتقبل فكرة الآخرين ومشاركتهم في الحديث، لان الحوار ترويض للنفوس على قبول النقد، واحترام آراء الآخرين وتتجلى أهميته في دعم النمو النفسي والتخفيف من مشاعر الكبت وتحرير النفس من الصراعات والمشاعر العدائية والمخاوف والقلق، فأهميته تكمن في أنه وسيلة بنائية علاجية تساعد في حل المشكلات والنزعات.

إن الحاجة إلى الحوار حاجة مستمرة، بل هي ضرورة اجتماعية لكل علاقة ، وخاصة في بلورة العلاقات الاجتماعية داخل الأسرة، لأن والأسرة تعد العامل الأول من العوامل التي تؤثر على الصحة النفسية، فعندما يعيش الإنسان في أسرة مترابطة يتمكّن من تكوين شخصية سوية، وذات نفسية معتدلة، وخالية من الأمراض النفسية، بعكس الأفراد الذين يعيشون حياةً مضطربة في طفولتهم نتيجةً لوجود خلافات عائلية، أو عدم وجود أسرة متكاملة، فعندها تُصبح نسبة التعرّض للإصابة بمرض نفسي مرتفعة

- وتعتبر الأسرة هي اللبنة الأولى في المجتمع وهي المسئولة عن التربية بكافة أنواعها وأشكالها، ولكي تنجح الأسرة في تحقيق أهدافها في بناء جسور التواصل والحوار الصادق البناء مع الأبناء، لا بد أن يكون قائماً على أسس ورؤى سليمة وبيئة تفاهم من خلال خلق ثقافة الحوار المفتوح لتنجح الأسرة في تحقيق أهدافها.
- حيث إن الحوار بين الآباء والأبناء أو الحوار الأسري من أهم وسائل الاتصال في الأسرة والذي له تأثير كبير ومهم في بناء أسرة متكاملة وقوية ومترابطة، وبالطبع له فوائد نفسية وتربوية ودينية واجتماعية وأخلاقية تؤثر بشكل كبير على الفرد، وبالتالي على المجتمع ككل.
- وهنا نجد أن الحوار الأسري ما هو إلا وسيلة من وسائل الإتصال الأسري الفعال فمن الأهمية القصوى أن يتوفر حوار إيجابي بين أفراد الأسرة، فمن خلال الحوار الأسري تنمو المشاعر الإيجابية ويتحقق التواصل بين أفرادها، ويساعد على إشاعة روح المحبة والمودة بينهم، ويساهم الحوار الأسري في التقريب بين وجهات النظر ويتعلم كل فرد في الأسرة أهمية احترام الرأي الآخر، حيث يعد الحوار الأسري أساس للعلاقات الأسرية الحميمة ويساعد على نشأة الأبناء نشأة سوية صالحة لما يخلق من روح التفاعل الاجتماعي مما ينتج من ذلك تعزيز الثقة في أفراد الأسرة مما يجعلهم أكثر قدرة على تحقيق طموحاتهم وآمالهم. ولما يحققه الحوار الأسري من حميمية بين أفراد الأسرة.

إن العنف النفسي أو العاطفي تكون له آثار مستمرة على الفرد طوال حياته، وهي أضرار خطيرة بعيدة المدى خاصة إذا تعرض الطفل للعنف في المراحل الأولى من عمره بداية من ستة سنوات ، ويظهر ذلك في قدرته الإدراكية والعقلية

وتفاعله مع الآخرين في المدرسة والحي السكني، ويفقد ثقته بنفسه إذ يصبح عاجزاً عن التعبير، ويعاني اضطرابات نفسية كالإكتئاب والانطواء، ويصبح يمارس العنف على إخوته في المنزل ورفاقه

فالضرب المبرح والشتم والإهانة وعدم الاهتمام بالآخر، وتجاهله وإنقاص من شأنه هي أساليب غير سوية في عملية تنشئة الفر، وهي سلوكيات سلبية يعتقد بعض الآباء أنها الأسلوب الأنسب للتربية وتعديل السلوك، متجاهلين الأثر السلبي على توجيه الفرد نحو الصواب والخطأ، وتنشئته تنشئة سليمة تضمن نمواً نفسياً وعقلياً وانفعالياً سليماً.

.. يختلف تأثير أسلوب الحوار عن استخدام العنف العاطفي مما له علاقة بنمط العلاقات الاجتماعية بين أفراد الأسرة: فأسلوب الحوار له آثار إيجابية على العلاقات بين أفراد الأسرة من حيث المشاركة وزرع المودى والمحبة والتفاهم، وبالتالي نجاح هذه العلاقات واستمرارها، عكس العنف الذي له آثار سلبية من حيث زرع الخلاف والصراعات بين أفراد الأسرة، وعدم استمرارية العلاقات الاجتماعية، والطفل هو من يتأثر بشكل كبير في إطار هذه العلاقات سواء تعرض هو بنفسه للعنف من قبل الوالدين أو أحد الأخوة الأكبر منه، أو شاهد العنف بين أحد أفراد الأسرة 1- العنف الجسدي:

ومن أشكال العنف التي تؤثر سلباً على الفرد نجد:

### 1- العنف الجسدي:

تتمثل صورة العنف هنا في الأذى المباشر والمادي على الجسد؛ كالضرب والصفع واللكم والرفس، وهذه الصور الخطيرة قد تنتج عنها جروح أو كسور أو إعاقة أو قتل، وذلك حسب الطريقة المستخدمة في ممارسة العنف، والتي تتراوح بين عنف باليد أو الرجل إلى استخدام أدوات وآلات حادة كالسكين أو العصا، أو قطعة حديد أو سلاح قاتل، ويمكن اعتبار أن الاعتداءات الجسدية تظهر مباشرة على الجسد المعتدى عليه، وتؤثر فيه مادياً وبطريقة مباشرة.

### 2. العنف النفسي والمعنوي:

يقول المثل الشعبي في ثقافتنا: "اللهم ضربة بدمها أو كلمة بسمها"، كذلك تنظر ثقافتنا إلى أن الكلام المسموم أكثر خطورة من الضرب المفيدي إلى الجرح، ولعل هذا الموقف الذي تزعمه الثقافة الشعبية نجده يتناغم ومنظري الجوانب النفسية في الإنسان، فالسب والشتم، والإهانة المتكررة، والحط من قيمة المعتدى عليه/ أو الشخص المعنف، ورميه بألفاظ دنيئة تنال من قدرته أو شرفه أو شرف أهله - كلها صور للعنف في بُعد النفس والمعنوي، وهذه الصور بدون شك قد تؤثر على المعتدى عليه، فتسقطه في دوامة من المشاكل والاضطرابات النفسية والمعنوية.

### 3. العنف وسوء المعاملة الاقتصادية:

يمكن تسمية هذا النوع من الاعتداءات بالضغوطات المادية أو العنف الاقتصادي، هذه الضغوطات قد يمارسها الكبار أو من يتحكم في مورد رزق الأسرة مثلاً للضغط على المعتدى عليه أو عقابه أو تأنيبه، وكمثال على ذلك؛ كأن يحرم الزوج زوجته من نفقتها، أو من بعض حاجاتها الضرورية؛ كمصاريف البيت، أو عدم شراء الملابس، حتى في المناسبات، ولو كانت قد تعودت على ذلك من قبل، وقد نجد مثلاً على ذلك في حالة ضغط الآباء على أبنائهم

وبنائهم، بحرمانهم من اقتناء الملابس التي يعشقونها، ولو كان في استطاعتهم شراؤها، وقد يصل الضغط إلى متطلبات الدراسة أحياناً.

#### 4. العنف الجنسي::

تتمثل الاعتداءات الجنسية بشكل عام في حالات العنف الجنسي والقيام بأعمال جنسية فاضحة، ويعتبر الاغتصاب أحد أخطر أنواع هذه الممارسات الجنسية العنيفة؛ لأنه يصاحبها اعتداءات جسدية مادية مباشرة، كما قد يصاحبها أعراض نفسية أو نفس - جسدية.

أما عن العلاقة بين العنف والعلاقات الاجتماعية فإن ما يمكن الخروج به في مسألة الأسرة والعنف في هذا الباب هو أن الأسرة تمارس العنف الذي يمارس عليها؛ لذلك يجدر بنا الإشارة إلى جدلية العلاقة الممكنة بين الأسرة والعنف، ولا تظهر تلك الجدلية المفترضة في أنواع العنف وتجلياته وحسب، بل حتى في صور العنف التي تتمظهر على شكل اعتداءات من أصناف شتى، وعلى هذا الأساس يمكن الخروج بالنقاط الثلاث الآتية:

يقسم:عنف موجه نحو الذات، عنف بين الأشخاص، عنف جماعي،

العنف في الأسرة تحليلات كثيرة، وذلك حسب نوعية وطبيعة الأسرة؛ إذ تختلف تجليات العنف في الأسرة النووية عن تجليات العنف في الأسرة الممتدة بحيث يصبح متداخلاً من أطراف متعددة ومتفرقة؛ كعنف الخالات والأعمام وأبنائهم.

#### 7. الاستنتاج العام:

الحوار الإيجابي: وهو ضرورة لتطور علاقات الأفراد، ويُساعد على إحساسهم بالإشباع والرضا، حيث يلعب دوراً مهماً في تسيير العلاقات بين أفراد الأسرة ويجعلها مرنة، وفي الوقت نفسه قويةً في مواجهة الخلافات مثل مواجهة ضغوط الحياة اليومية، ومن أشكال التواصل: المشاركة الروحية، والمشاركة الوجدانية، والمشاركة الفكرية، والمشاركة الاجتماعية؛ مما يُمكن الأفراد في الأسرة الواحدة من التعبير عن أنفسهم بكلّ صراحة ووضوح. التوافق الروحي: من المهم وجود الترابط الروحي والمعنوي إلى جانب الترابط المادي؛ والذي يجعل الأفراد على قدر أكبر من التماسك والتقارب في الأسرة الواحدة، كما تكون لديهم القدرة على حلّ الخلافات بطريقة فعالة، ويتسم سلوكهم بالنضج، وتكون لديهم القدرة على التعلّم من الخبرات السابقة. القدرة على مواجهة الضغوط النفسية: يُقصد بذلك القدرة على مواجهة الصعاب النفسية، والقدرة على منع المشكلات قبل حدوثها، وحتى إن حدثت المشكلات يجدر بالأسرة أن تُحاول التخفيف من وقعها ومن الأخطار المترتبة عنها، وتواجه الصعاب بصبر وهدوء دون توتر وقلق ودون تحميل الآخرين المسؤولية. التقدير والمحبة: يُقصد به إظهار التقدير والمحبة بين أفراد الأسرة الواحدة الذي من شأنه أن يُخفّف من روتين الحياة، حيث إنّ كلمات الحب والتقدير التي يتبادلها أفراد الأسرة من وقت لآخر من شأنها أن تُشعر كلّ فرد بأهميته، ويتجلّى ذلك في استراتيجيات النقد في الأسرة الواحدة التي تقوم على ذكر المحاسن قبل توجيه النقد. قضاء الوقت سويًا: وذلك من خلال تناول الوجبات وقضاء العطلات وأوقات الفراغ معاً، وغيرها من المواقف التي تدعم أواصر المحبة بين أفراد الأسرة، فالأسرة السعيدة تسودها علاقات مباشرة ومستمرة وتتضمّن شعوراً قوياً

بالانتماء والارتباط الجماعي.[6] مفهوم الأسرة ساهم العديد من الباحثين العرب والغربيين في تحديد مفهوم الأسرة، وقد عرّفها قاموس النقدي لعلم الاجتماع بأنها تلك الهيئة التي تُميّز الحياة الإنسانية والتي لا يُمكن تفسير أيّة هيئة أخرى بدون الرجوع إليها؛ لكونها تُمثّل نواة المجتمع، وهي تتألف من مجموعة من الأفراد يتقاسمون الأدوار فيما بينهم،[5] حيث يوجد مجموعة من الشروط الواجب توافرها في الجماعة الاجتماعية يُطلق عليها مصطلح "أسرة"، ومن أبرزها وجود رابطة زوجية بين عضوين على الأقل من جنسين مختلفين. وجود صلات قرابة دموية كأساس للعلاقات الاجتماعية. وجود شكل من أشكال الإقامة المشتركة والمستمرة. وجود مجموعة وظائف محددة. وجود مجموعة قواعد تنظيمية رسمية وغير رسمية.

### خاتمة:

للتربية هدفان أساسيان هما؛ تكوين الفرد وصقل شخصيته، والمساهمة في ترقية المجتمع وتطويره، ومن الجدير بالذكر أنّ قيام الأسرة بدورها في الرعاية والتربية باعتبارها المؤسسة التي لا يُمكن الاستغناء عنها في هذه المجالات من شأنه أن يُساهم في إبراز أهميتها العظمى وهي الأهمية الاجتماعية، إذ تكمن أهمية الأسرة في أنّها تبني شخصية الطفل اجتماعياً ونفسياً لكي يكون قادراً على القيام بدوره في المستقبل، بحيث يُصبح الطفل قادراً على تحمّل المسؤولية، فيتمّ تعزيز قيم ومبادئ الاحترام والتقدير لذاته وللآخرين، فإذا ضعفت الخلية الأولى في المجتمع وهي الأسرة ضعف أساس الفرد ونقطة ارتكازه ممّا يؤدي إلى معاناة المجتمع من الانحطاط الفكري والإنساني في العلاقات الإنسانية وغياب التكامل الاجتماعي بين مختلف أوساط المجتمع.

إن للصحة النفسية جملة من المؤشرات تبدأ بدور الأسرة في عملية النشئة الاجتماعية و، وخاصة طريقة تعامل الوالدين مع الطفل ، ولذلك ندرج مما سبق التوصيات التالية :

.الاهتمام بأساليب تربية الفرد تربية سليمة ومتكاملة الجوانب ، حتى يتحقق له النمو الاجتماعية والنفسية والانفعالي .تكاثر الجهود بين مختلف مؤسسات التنشئة الاجتماعية ( الأسرة ، المدرسة ، المسجد ، وسائل الإعلام)، ودورها في بناء الفرد وتثقيفه بطرق التعامل مع الآخرين كخطوة أساسية لتوطيد العلاقات الاجتماعية بين الأفراد.

.وضع قوانين صارمة للقضاء على كل مظاهر وصور العنف العاطفي ، وبالمقابل تشجيع أسلوب الحوار لبناء علاقات وطيدة بي كل أفراد المجتمع .

- فتح مراكز متخصصة وأطباء مختصين لمعالجة حالات العنف العاطفي وأثاره السلبية على الصحة النفسية والعاطفية للفرد في كافة مراحل عمره .

- إجراء دراسات ميدانية وملتقيات علمية تتعلق بالصحة النفسية ومتطلباتها، واستغلال نتائج هذه الدراسات لمعالجة المشكلات التي تواجه نمو الفرد.

. قائمة المراجع:

(بلا تاريخ). تاريخ الاسترداد 14 10 2021، من محاولة في قراءة الذكورة و إعادة تعريفها: [https:// civilsociety-centre.org](https://civilsociety-centre.org)

(بلا تاريخ). تاريخ الاسترداد 11 10 2021، من تيارات الحركة الذكورية: <https://rajol.net>

(بلا تاريخ).

(بلا تاريخ).

**SPAM : Solicited Pornography and Marketing. Guillaume Teissonnière , La lutte 33( contre le**  
**2) .acteurs la méfiance envers ses à économie numérique 'spamming : de la confiance en l**  
Juriscom: <http://www.Juriscom.net> من تاريخ الاسترداد 16 03 2022، (avril, 2004

الوحدة). (اكتوبر 1986). المسألة الزراعية في الوطن العربي. مجلة الوحدة العدد 25، 57-58.

وزارة الفلاحة. (2019). مشروع تجاعة الأداء قانون مالية 2019. الرباط المغرب: وزارة الفلاحة والصيد البحري والتنمية القروية والمياه والغابات.

وزارة الفلاحة. (2020). مخطط المغرب الأخضر الحصيدلة والأفاق. الرباط: مديرية الإحصائيات الفلاحية.

(14.00 /29.07.2121). نقلا عن الموقع الإلكتروني:

<https://www.rowadalaamal.com/%D9%85%D9%85%D9%8A%D8%B2%D8%A7%D8%AA-%D8%AA%D8%B7%D8%A8%D9%8A%D9%82-google-meet>

.Network structure in virtual organizations. (1998). Carley Kathleen M و Ahuja Manju K  
(Organization science10(6)، الصفحات 1-32.

Amital, & Mihai. (2011). The impact of digital medicines on youth cognition. *journal of university of Bucharest*.

arabpsychology. (2021, 11 05). *arabpsychology*. Consulté le 11 05, 2021, sur arabpsychology.com:

<https://arabpsychology.com/lessons/%D9%86%D8%B8%D8%B1%D9%8A%D8%A7%D8%AA-%D8%A7%D9%84%D9%86%D9%88%D8%B9-%D8%A7%D9%84%D8%A7%D8%AC%D8%AA%D9%85%D8%A7%D8%B9%D9%8A/>

.Zohra Nehad Ahmed و Fathi Mohamed Elattar Nagla ،Kamel Mesbah Soha ،Asmaa Mohamed Ali  
effect of digital drugs educational program on nursing students knowledge and .(April 2019)  
.attitudes at benha university *international journal of nursing didacts* 9(4).

A Review of Digital Brand Positioning .(2019) . AKDEMIR Ali و AKAY Senem ، BAHCECIK Yagmur  
Strategies of Internet Entrepreneurship in the Context of Virtual Organizations: Facebook,  
Instagram and Youtube Samples .*Procedia Computer Science* 158 ، الصفحات 513-522.

*e-Business Strategies for Virtual Organizations* .(2002) .Barnett Martin و Marshall Peter ،Burn Janice  
.London: British Library .

.Biarritz: Atlantica .*écriture Noûn, algériennes dans l* .(1998) .Christiane Choulet-Achour

citations.ouest-france: <https://citations.ouest-france.fr/citation-claude-levi-strauss/monde-homme-monde-culture-celle-ci-125765.html> .(بلا تاريخ). *Citation du Jour*. تاريخ الاسترداد 20 10 2021، من

- Comford, T., & Valentina, L. (December 2014). Digital drugs: an anatomy of new medicines. *5th working conference on information systems and organizations*.
- feature extraction of music .(march 2019 5-3) .alsif khalil و ،abduljabar Eman ،Ekhlas abdulaziz *international conference on .digital drugs properties based on contourlet transformation .computing and information science and technology and their application*
- Fawzi, M. M., & Farah A., M. (2017). awareness on digital drugs abuse and its applied prevention among healthcare in KSA. *Arab Journal of forensic medicine, 01(06)*.
- .pp. 307-320 ،*Economie appliqué* .Note sur la notion de pôle de croissance .( 1955) .francois perroux . New york : verso london . *Fortunes of feminism* .(2013) .Fraser nancy
- fraser, N. (2005.2011). *qu est ce que la justice sociale?* paris : la decouverte .
- internet crime* . Crime in cyberspace : trends in computer crime in Australia .(1998) .Glenn Wahlerl .the Australian institute of criminology :Melbourne .(صفحة 3)
- GUIDELINES CONCERNING COMPUTERIZED PERSONAL DATA FILES. Adopted by the General Assembly. (14 december 1990).**
- la decision cadre 2004/757/jai du conseil .(novembre, 2004 11) .journal officiel de l'union europeene éléments constitutifs des **établissement des dispositions minimales relatives aux'concernant l infractions pénales et des sanctions applicables dans le domaine de trafic de drogue du 25 .octobre 2004**
- . New york: univercity press . *the future of gender* .(2007) .jude browne
- The Role of Information Technology in Managing Virtual* .(1997) .H Miller و ،K Engemann .England: University of Oxford .*Organizations*
- London: the United States of .*Modern Organizations in Virtual Communities* .(2002) . Kisielnicki Jerzy .America by
- kymlicka, w. (2003). *les theories de la justice* . paris : la decouverte .
- larousse dictionnaires : تم الاسترداد من . *larousse dictionnaires* .(2022 ,1 29) .larousse <https://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/valorisation/81001>
- .Paris: Grasset .*Mes Hommes* .(2005) .Malika Mokeddem
- The challenge of virtual organisation: critical success factors in .(2004) .Ian E Wilson و ،Vakola Maria ،*Team Performance Management: An International Journal* .dealing with constant change الصفحات 120-112
- revue international de droit pénal, .*International Computer Crime* .(2016) .Marthew. R. Zakaras .3ème et 4ème trimestres
- personnelles effectues au le cadre réglementaire des traitements de donné .(2000) . Miani Francesco .283 ،(2) *revue trimestrielle de droit européen* .sien de l'unioneuropéenne
- Morsly , d. ( 1994). *D'Algérie et de femmes*. Alger.

*Les pôles de croissance agricole : la panacée aux* .nter-réseaux Développement rural Réseau national des Chambres d'Agriculture du Niger: <https://reca-niger.org/spip.php?article1092> .(2022 ,02 17) . agriculture africaine 'maux de l

.Une approche polycentrique basée sur les pôles urbains et ruraux .(2006) .Patrice Collignon .3 .RURALITE-ENVIRONNEMENT-DEVELOPPEMENT

. Paris: Maspero .*Pour une théorie de la production littéraire* .(1966) .MACHEREY Pierre .(chapter2) .(2016) .psychoactive substances act

Chennai , TN , India: .*Managing the Reality of Virtual Organizations* .(2016) . Shekhar Sandhya .Springer Knowledge and Innovation Strategies

.Paris: Seuil .*La Nuit sacrée* .(1987) .Tahar Benjelloun

*LES CIRCUITS COURTS POUR LA VALORISATION DES PRODUITS AGROALIMENTAIRES* .(2020) .unido Organisation des Nations Unies pour le développement 'r ا فيبئأا .*SUR LES MARCHES LOCAUX* .industrie

. london : palgrave macmillan .*feminist political theory* .(2003 ,1992) .valerie bryson

detention and evaluation of .(2020) .H. Mohamed Adil و A. mohammed abdelrazak ، Zakaria K. Jalal *Cihan university erbil scientific* .effective digital communication of drug on human body .(01)04 ،journal

zerdomi , n. (1970). *L'enfant hier éducation de lenfant en milieu traditionnel algérien*. Paris: Mospero.

ابتهاج أحمد على. (2003). *المرأة وأنماط القيادة الإدارية* . سوريا: المنظمة العربية للتنمية الإدارية،

ابراهيم الحيدري . (بلا تاريخ). *النظام الأبوي واشكالية الجنس عند العرب* .

ابراهيم عبد الستار . (2008). *التنظيم البيروقراطي ازاء الفكر التنظيمي المعاصر: اطار نظري*. مجلة جامعة الانبار للعلوم الاقتصادية والادارية ، الصفحات 1-25.

إبراهيم. (2008). *الإسكندرية: الدار الجامعية*.

ابراهيم رمضان ابراهيم عطايا. (2010). *القاهرة: دون دار نشر*.

ابراهيم رمضان ابراهيم عطايا. (2010). *القاهرة*.

ابراهيم جمال. (2018). *تيزي وزو: كلية العلوم القانونية والسياسية*.

ابراهيم جمال. (2018). *التحقيق الجنائي في الجرائم الإلكترونية*. تيزي وزو : كلية العلوم القانونية .

ابراهيم جمال. (2018). *التحقيق الجنائي في الجرائم الإلكترونية*. تيزي وزو: جامعة مولود معمري-تيزي وزو- كلية الحقوق والعلوم السياسية.

ابن منظور. (1990). *لسان العرب المحيط*. بيروت: دار لسان العرب للنشر.

ابن منظور. (2014). *لسان العرب*. بيروت: دار صادر.

أبو الفضل جمال الدين محمد بن مكرم ابن منظور. (1994). *لسان العرب*. بيروت: دار صادر.

أبو عبد الله محمد بن أحمد الأنصاري القرطبي. (ب.س). ، *الجامع لأحكام القرآن*. القاهرة: دار الكتاب العربي .

إنفاقية المؤثرات العقلية. (1971).

- إحسان محمد حسن. (1981، ص 11). العائلة والقرابة والزواج. دار الطليعة: بيوت، لبنان .
- إحسان عباس. (1978). اتجاهات الشعر العربي المعاصر. عالم المعرفة.
- أحمد أبو العلاء. (2015). الجريمة من خلال علم الإجرام من حيث الأسباب والعلاج. تطوان: مطبعة الخليج العربي.
- أحمد البيختي. (2004/2003). استعمال الوسائل الإلكترونية في المعاملات التجارية. رسالة لنيل دبلوم الدراسات العليا المعمقة في القانون الخاص. الرباط، جامعة محمد الخامس، كلية العلوم القانونية والاقتصادية والاجتماعية السويسي، المغرب.
- أحمد البيختي. (2004). استعمال الوسائل الإلكترونية في المعاملات التجارية. رسالة لنيل دبلوم الدراسات العليا المعمقة في القانون الخاص. الرباط، جامعة محمد الخامس، كلية العلوم القانونية والاقتصادية والاجتماعية السويسي، المغرب.
- أحمد عبد العزيز العميرة. (2012). التثمين العقاري. مجلة قضائية، 5.
- أحمد غانم. (2020). التحول من التقليدية الى الافتراضية في التنظيم الجامعي. مؤتمر دولي بعنوان: ادارة التعلم الإلكتروني ضرورة حتمية لكل المشكلات التعليمية الناجمة عن انتشار جائحة فيروس كورونا، الصفحات 51-76.
- إخوان الصفا. (د.ت). اخوان الصفا وخلان الوفاء. مطبعة نخبة الأخبار.
- ادريس الحافظي. (2021). الموارد المائية بالمغرب الإمكانيات والتحديات. الرباط: الرباط نت.
- إدريس الفاخوري. (2000). تطور القانون: الأسباب والوسائل. مجلة المرافعة (11)، 60.
- اسامة بن صادق عطية. (بلا تاريخ). الحكومة الإلكترونية (نحو مجتمع المعرفة). معهد البحوث والاستشارات (العدد التاسع).
- إسماعيل الأشكورة. (13 أبريل، 2020). قراءة دستورية في مشروع القانون رقم 22.00. تم الاسترداد من جريدة السفير 24: <https://assafir24.ma/83419>
- أعزان، أمين، و جاكيمي، عبدالسلام. (2016). الحماية الجنائية للمعطيات في المجال المعلوماتية. المجلة المغربية للقانون الجنائي والعلوم الجنائية، الطبعة الثالث، صفحة 109.
- إكرام مختاري. (2014). تأثير ثورة التكنولوجيا على وسائل الاثبات الجنائية. مجلة العلوم القانونية .
- الإتحاد الدولي لكرة اليد ترجمة سعد محسن. (2014). القانون الدولي لكرة اليد. 32. شركة البياتي للطباعة.
- الإتفاقية العربية لمكافحة الإتجار غير المشروع للمخدرات و المؤثرات العقلية. (1946).
- الإتفاقية الوحيدة للمخدرات بصيغتها المعدلة ببروتوكول . (1972).
- البلغيتي، عبدالله العلوي. (2004). الإجرام المعاصر وأساليب مواجهته، السياسة الجنائية بالمغرب: واقع وأفاق. منشورات جمعية نشر المعلومة القانونية والقضائية، سلسلة الندوات والأيام الدراسية العدد 3، 1، 224.
- التنظيم القانوني والجرائم الإلكترونية. مابين امن المعلومات وتقييد الحريات. (2018). القاهرة: مركز هردو لدعم التعبير الرقمي.
- الجريدة الرسمية . (2012). قانون التجميع الفلاحي. الرباط: الامانة العامة للحكومة المغربية.
- الراغب الأصفهاني. (د.ت). مفردات القرآن الكريم. دمشق: دار العلم الشامية.
- الزغلول عماد. (2003). نظريات التعلم. عمان، الأردن: دار الشروق.
- السيد ولد أباه . (2004). التاريخ والحقيقة لدى ميشال فوكو. بيروت: الدار العربية للعلوم.
- الطاهر ابن عاشور. (1984). التحرير والتنوير. تونس: الدار التونسية للنشر.
- الطاهر رواينية. (1994). قراءة في التحليل السردى للخطاب. مجلة التواصل، ص 19.
- الفصل الثاني من القانون الجنائي الذي جاء فيه: "لا يسوغ لأحد أن يعتذر بجهل التشريع الجنائي". (بلا تاريخ).
- القانون الأردني الخاص بالمخدرات و المؤثرات العقلية. (2016).

- القانون المدني العراقي المعدل. (1951). رقم (40).
- القانون المدني المصري المعدل. (1948). رقم (131).
- القانون رقم 15-04 ، الصادر في 10 نوفمبر 2004 ، يعدل ويتم الامر رقم 66/156 ، الصادر في 08 جوان 1966، المتضمن قانون العقوبات. (بلا تاريخ).
- القانون رقم 15-04 ، الصادر في 10 نوفمبر 2004 ، يعدل ويتم الامر رقم 66/156 ، الصادر في 08 جوان 1966، المتضمن قانون العقوبات ، جر، العدد 71. (بلا تاريخ).
- المادة 61 من القانون 09.08. (بلا تاريخ).
- المادة 61 من هذا القانون. (بلا تاريخ).
- المفوضية العالمية لسياسات المخدرات. (بلا تاريخ). تصنيف المؤثرات العقلية: عندما يتم تجاهل العلم. تم الاسترداد من <http://www.globalcommissiondrugs.org>
- المؤتمرات العلمية. (22.07.2021 / 22.32). نقلا عن الموقع الإلكتروني:  
&<https://www.alno5ba.com/blog.php?id=151>  
title=%D8%A7%D9%84%D9%85%D8%A4%D8%AA%D9%85%D8%B1%D8%A7%D8%AA%20%D  
.8%A7%D9%84%D8%B9%D9%84%D9%85%D9%8A%D8%A9
- الموسوي. (1986). ألف ليلة وليلة في نظرية الأدب الإنجليزي. - منشورات مركز الإنماء القومي - ط:2.
- الموقع الرسمي لرئيس الحكومة المغربية. (10 04, 2022). الموقع الرسمي لرئيس الحكومة المغربية. تاريخ الاسترداد 03 19 2020، من لبلاغ الصحفي: <https://www.cg.gov.ma>
- الوحدة. (أكتوبر 1986). المسألة الزراعية في الوطن العربي. مجلة الوحدة العدد 25، 57-58.
- الوكالة الوطنية للمواثيق. (15 02, 2022). الوكالة الوطنية للمواثيق. تم الاسترداد من: <https://www.anp.org.ma/ar/>
- البياد مرسيليا. (1988). المقدس والمنس. دمشق: دار دمشق.
- أمال سنووقة، ومصطفى عوفي. (جوان 2019م، ص 14). استخدام الوسائل التعليمية الحديثة -الحاسوب- في التعليم. مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية، جامعة الشهيد حمة لخضر، الوادي، العدد 30، الصفحات 29. 50.
- امبرتو اكو. (2001). : *Quadrige: Quadrige .sémiotique et philosophie du langage*.
- أمل يوسف عبدالله العمار. (2016). التتمر الإلكتروني وعلاقته بأدماان الإنترنت في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية لدى طلاب وطالبات التعليم التطبيقي بدولة الكويت. (3، المحرر) مجلة البحث العلمي في التربية.
- أمنة الربيع. (17 سبتمبر، 2008). المسرح بين المنجز والممكن. مجلة الثقافة، صفحة 120.
- امينة بن عبد ربه. (2006). النظام الاقتصادي الجديد المبني على المعرفة وتطور مجتمع المعلومات والتكنولوجيا الحديثة للاتصال (الحلول المقترحة لارساء مجتمع المعلومات ناجح ومكامل في الجزائر). رسالة ماجستير. الجزائر، كلية العلوم السياسية والاعلام -جامعة الجزائر-.
- انتصار هلثم مهدي وآخرون. (جامعة بغداد، كلية التربية ابن رشد العدد'44، 2015، ص 10). العنف العاطفي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية. مجلة البحوث التربوية والنفسية، صفحة العولوم الإنسانية، قسم العلوم التربوية والنفسية.
- أنصار ابراهيم عبد الرزاق. حسام الصغد الساموك. (2011).
- إيمان فهد فايز شريف، وفائزة محمد المغربي. (25.07.2021، 22.26). الفرق بين المؤتمر والندوة والملتقى. المملكة العربية السعودية وزارة التعليم، جامعة أم القرى: كلية التربية، قسم المناهج وطرق التدريس، نقلا عن الموقع الإلكتروني: <https://pubhtml5.com/rzfl/gqjo/basic>

أيوب اللبار. (19 يونيو، 2020). *السياسة الجنائية في مواجهة جرائم المس بنظم المعالجة الآلية للمعطيات*. تم الاسترداد من <https://www.droitentreprise.com/20237>

بحاح عسو. (بلا تاريخ).

بحاح عسو. (د.ط.). *الجيد بين اللغة وآليات الضبط والاختصاص*.

بسام امحمد [بو عليان]. (2013، ص 51). *الحياة الأسرية*. مكتبة الطالب الجامعي .

بشير العلاق ، و طاهر الغالبي . (بلا تاريخ). *المنظمات الافتراضية والتجارة الالكترونية. المؤتمر العربي الاول لتكنولوجيا المعلومات والادارة الابن*.

بن بزة يوسف. (2009). *التمكين السياسي للمرأة وأثره في تحقيق التنمية المستدامة في العالم العربي، مذكرة ماجستير في العلوم السياسية تخصص تنظيمات سياسية وإدارية جامعة الحاج لخضر. باتنة، الجزائر*.

بنسليمان، عبد السلام. (2020). *الإجرام المعلوماتي في التشريع المغربي دراسة مقارنة في ضوء آراء الفقه وأحكام القضاء (الإصدار الطبعة الثانية)*. الرباط: دار الأمان.

بنسليمان، عبد السلام. (2020). *الإجرام المعلوماتي في التشريع المغربي دراسة مقارنة في ضوء آراء الفقه وأحكام القضاء، (الإصدار الطبعة الثانية)*. الرباط: دار الأمان.

بهاء المرى. (2021). *التنمر والجرائم المشتبهة*. المنصورة: دار الاهرام.

بوسكرة عمر، و عبد السلام سليمة. (جانفي 2021م، ص 95). *واقع التعليم الجامعي في الجزائر في ظل جائحة كورونا*. مجلة *الرائد لدراسات العلوم الاجتماعية، المجلد 1، العدد 1، الصفحات 85. 96*.

بيار بورديو. (2009). *الهيمنة النكورية*. (سليمان قعفراني، المترجمون) لبنان: مركز دراسات الوحدة العربية.

بيار بورديو. (2009). *الهيمنة النكورية*. بيروت: المنظمة العربية للترجمة.

بيشا، حسان. (2020). *الظاهرة الإجرامية وتحولاتها زمن جائحة كورونا*. مجلة *الدراسات المندمجة في العلوم الاقتصادية والقانونية والتقنية والتواصل*، صفحة 4.

بيضون عزة. (2004). *الشباب الجامعي في لبنان الهويات والاتجاهات الجندرية (الثوابت والمتحولات)*. لبنان: المستقبل العربي.

بيير بورديو . (2009). *الهيمنة النكورية (المجلد الطبعة الاولى )*. (سلمان قعفراني، المترجمون) بيروت: مركز دراسات الوحدة العربية.

بيير بورديو. (2009). *الهيمنة النكورية*. (سلمان قعفراني، المترجمون) بيروت: المنظمة العربية للترجمة،

تزفتان تودوروف-. (1970). *مدخل إلى الأدب العجائبي*.

تطبيق زوم ZOOM مفيد في عقد الاجتماعات وإلقاء المحاضرات والتعلم عن بعد. (2021.07.29 / 13.55). نقلا عن الموقع الإلكتروني: <https://1biblothequedroit.blogspot.com/2020/03/zoom.htm>

تعديل قانون العقوبات المصري. (2020، المادة (1)). رقم 189.

تعديل قانون حقوق الأشخاص ذوي الإعاقة. (2021، المادة (1)). رقم (156).

تقرير الخمسينية. (2006). *المغرب الممكن إسهام في النقاش العام من أجل طموح مشترك*. الدار البيضاء المغرب: مطبعة دار النشر المغربية.

تنص المادة 32 على أنه: "يعاقب بالحبس لمدة سنة وبغرامة مبلغها 100000 درهم كل من استورد أو صدر أو ورد أو استغل أو استعمل إحدى الوسائل أو خدمة من خدمات تشفير دون الإدلاء بالتصريح أو الحصول على الترخيص المنصوص عليهما في المادتين 13 و14 اعلاه". (بلا تاريخ).

تنص المادة 60 على أنه: "يعاقب بالحبس من 3 أشهر إلى سنة وبغرامة من 20000 درهم إلى 200000 درهم أو بإحدى هاتين العقوبتين فقط كل من نقل معطيات ذات طابع شخصي نحو دولة أجنبية خرّقا لأحكام المادتين 43 و44 من هذا القانون". (بلا تاريخ).

تودوروف. (1970). *la littérature fantastique à introduction*. Paris :.édition seuil.

ثامر كامل محمد . (العدد 37 دش , د.س.ن ). العولمة من منظور ثرة المعلومات و تكنولوجيا الاتصال وآليات حراكها في الوطن العربي . مجلة العلوم السياسية ، الصفحات 231-233.

جامد عبد السلام زهران . (2015،ص09). الصحة النفسية والعلاج النفسي. عالن الكتب : القاهرة .

جميل حمداوي . (2018). *مالجنر ومالمقاربة الجندرية*. دهن.

جميل عبد الباقي الصغير. (2001). *أئلة الاثبات الجنائي والتكنوجية الحديثة* . القاهرة : دار النهضة العربية .

حسن العلواتي . (2001). المنظمة الافتراضية كشكل تنظيمي جديد وانعكاساتها على الادارة العامة. النهضة المجلد 2، العدد 9، الصفحات 94-112.

حسن بحراوي. (1994). *المسرح المغربي*.

حسن جاسم الموسوي. (1986). *ألف ليلة وليلة في نظرية الأدب الإنجليزي*. بيروت.

حسن حميد. (1996). *ألف ليلية وليلة ، شهوة الكلام شهوة الجسد* -سوريا: دار ماجدة ، اللاذقية ، ط1.

حسن طاهر داود. (2002). *جرائم نظم المعلومات* . الرياض: أكاديمية نايف العربية للعلوم الأمنية.

حسني عوض. (2011). *أثر مواقع التواصل الإجتماعي في تنمية المسؤولية المجتمعية لدى الشباب* . القدس: جامعة القدس المفتوحة.

حسنية حسين عبدالرحمن. (يناير، 2018). تصور مقترح للتغلب على التتمر الإلكتروني في مدارس التعليم الأساسي بجمهورية مصر العربية على ضوء خبرات كل من استراليا وفرنلندا والولايات المتحدة الأمريكية. (2، المحرر) مجلة التربية، صفحة 677.

حسين عواد فاطمة. (2011). *الاتصال والإعلام التسويقي*. عمان: دار أسامة للنشر والتوزيع.

حفيفة شقير، يسرى فراوس. (2014). *الشباب والمواطنة الفعالة* . تم الاسترداد من [www.unfpa-tunisie.org](http://www.unfpa-tunisie.org)

حليم بركات. (1986). *المجتمع العربي المعاصر*. بيروت: مركز دراسات الوجة العربية.

حليمة خنوس، ابراهيم بختي ، و زينب شطبية . (2019). استراتيجيات المؤسسات الافتراضية دراسة حالة مؤسسة أمازون. مجلة *اداء المؤسسات الجزائرية العدد 15*، الصفحات 87-99.

حمدي الشيخ. (2005). *جدلية الرومانسية والواقعية في الشعر المعاصر*. مصر: المكتب الجامعي الحديث.

حمزة بن عقون. (2012).

حمزة بن عقون. (2012). السلوك الاجرامي للمجرم المعلوماتي . *مذكرة ماجستير في العلوم القانونية تخصص علم الاجرام وعلم العقاب* . جامعة الحاج لخضر، باتنة.

حمودة اسماعيلي. (2015). *لغز الانوثة وعقدة الجنس*. المغرب: أفريقيا الشرق.

حميد بالخلخ. (عدد خاص (01)، المجلد 07، 02 و 03 مارس 2020م، ص 448 - 449). التعليم الإلكتروني وأهميته في العملية التعليمية. *مجلة العربية*، الصفحات 440 - 451.

خالد عثمانى. (2014). *مكافحة الجريمة الإلكترونية في ضوء التشريع المغربي*. مجلة العلوم الجنائية(1)، 38.

خالد محمد غازي. (2016). الصحافة الإلكترونية العربية -الانتماء والانفلات في الطرح . منشورات وكالة الصحافة العربية . القاهرة .

- خالد ممدوح إبراهيم. (2008). أمن مراسلات البريد الإلكتروني. الإسكندرية: الدار الجامعية.
- خلود السباعي. (2001). الجسد الانثوي وهوية الجندر. لبنان: جداول للنشر والتوزيع.
- خيرة روابحي. (2010). ثقافة الانترنت (دراسة ميدانية لاستعلامات الشبكة بمدينة تهرت. رسالة ماجستير. وهران، كلية العلوم الانسانية والحضارة الاسلامية (قسم علم المكتبات والعلوم الوثائقية).
- د.ن. اليونيسكو. (2014). (د، ن)، تعزيز المواطنة: وسائل الإعلام والحوار والتعليم، منظمة اليونيسكو في اليوم العالمي لحرية الصحافة. تم الاسترداد من <http://www.unesco.org/new/ar/unesco/events/prizes-and-celebrations/celebrations/international-days/wor>
- د.ن. (2015). <http://ar.wikipedia.org>. تاريخ الاسترداد 27 09 2018، من <http://ar.wikipedia.org/w/index.php/title>
- د.ن، د.س، ن المواطنة، [www.fiqh-hadary.com/docs/almowatanah.doc](http://www.fiqh-hadary.com/docs/almowatanah.doc). (بلا تاريخ). المواطنة - [www.fiqh-hadary.com/docs/almowatanah.doc](http://www.fiqh-hadary.com/docs/almowatanah.doc) . تم الاسترداد من [www.fiqh-hadary.com/docs/almowatanah.doc](http://www.fiqh-hadary.com/docs/almowatanah.doc)
- دانيا مالكي وآخرون. (د.س). [www.syr-ress.com](http://www.syr-ress.com). تم الاسترداد من مفهوم المواطنة : [www.syr-ress.com](http://www.syr-ress.com)
- ديران. (1992). *imaginaire Les structures anthropologiques de l*. édition DUNOD, Paris, onzième.
- رائد عبد الأمير المشهدي، نبيل كاظم الجبوري. (2014). سايكولوجية كرة اليد. عمان، الأردن: منشورات دار دجلة.
- رجاء بن سلامة. (2005). بنیان الفحولة-أبحاث في المنكر و المؤنث-. سوريا: دار البتر.
- رحيمة عيساني. (جوان 2017م، ص 434. 435). خصائص وسمات الإعلام في ظل ثورة تكنولوجيا الإعلام والاتصال. مجلة الإحياء، العدد 20، الصفحات 430. 441.
- رشا أبو القاسم. (14.05 /29.07.2121). نقلا عن الموقع الإلكتروني: <https://www.almsal.com/post/910612>.
- رشا عادل عبدالعزيز إبراهيم. (يناير، 2020). فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في استخدام استراتيجيات مواجهة التنمر الإلكتروني لدى طلاب المرحلة الثانوية. (30، المحرر) *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، صفحة 488.
- رضوى محمد هلال، و محمد عبد الغني حسين. (2010). *التسويق الاجتماعي إدارة رأس المال الاجتماعي*. القاهرة: التنمية للنشر والتوزيع.
- رعد محمد عبد ربه. (2010). *الرياضات الكروية كرة السلة، اليد، الطائرة، المضرب، ورياضات أخرى* (الإصدار 1). الجنادرية للنشر والتوزيع.
- رفيق حبيب. (1998). *المقدس والحرية*. القاهرة: دار الشروق.
- رفيق سعيد البربري. (اكتوبر 2018). أثر إختلاف مصدر الدعم الموزع النقال في رفع مستوى الوعي بمخاطر المخدرات الرقمية. *تكنولوجيا التعليم: سلسلة دراسات و بحوث*، 28(04).
- رمضان عاشور حسين. (سبتمبر، 2016). الصفحات 55-57.
- رمضان عاشور حسين. (سبتمبر، 2016). البيئة العملية لمقياس التنمر الإلكتروني كما تدركها الضحية لدى عينة من المراهقين. *المجلة العربية لدراسات وبحوث العلوم التربوية والإنسانية*.
- روجيه كايو. (2010). *الانسان والمقدس*. بيروت: مركز دراسات الوحدة العربية.
- رونالد دووركين. (2015). *أخذ الحقوق على محمل الجد*. تونس: دار سيناترا المركز الوطني للترجمة.
- رئاسة النيابة العامة. (2020). *تقرير رئيس النيابة العامة حول تنفيذ السياسة الجنائية وسير النيابة العامة*.

- رياض زناد. (2011). دور التسويق الاجتماعي في تفعيل برامج الاندماج الشامل للأشخاص ذوي الإعاقة في الجزائر. تأليف منكرة لنيل شهادة الماستر الأكاديمي في العلوم التجارية (الصفحات 11-12). قسنطينة: جامعة قسنطينة.
- رينيه جيرار. (2009). العنف والمقدس. بيروت: مركز دراسات الوحدة العربية.
- زينب المعادي. (2004). الجسد الأنثوي وحلم التنمية، قراءة في التصورات عن الجسد الأنثوي بمنطقة الشاوية.
- سامر يوسف، متعب الشمخي. (1999). تصميم بطارية إختبار لقياس المهارات الأساسية لكرة اليد، رسالة ماجستير. جامعة بابل كلية التربية الرياضية، العراق.
- سامية حسن الساعاتي. (1983). الثقافة والشخصية، بحث في علم الاجتماع الثقافي. بيروت: دار النهضة العربية.
- سحر فؤاد مجيد النجار. (2020, 12 31). جريمة التنمر الإلكتروني(دراسة في القانون العراقي والأمريكي). (المجلد 11، المحرر) المجلة الأكاديمية للبحث القانوني.
- سعد صالح. (2001). الأنا - الآخر . الكويت: المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب.
- سعود ساطي السويهي. (يناير، 2019). الحد من سلوكيات التنمر الإلكتروني والتأثيرات السلبية للسيبرانية على الشخصية الإنسانية. (المجلد 73، المحرر) مجلة كلية التربية (العدد 1)، صفحة 691.
- سعيد عبد اللطيف حسن. (2014). إثبات جرائم الكمبيوتر والجرائم المرتكبة عبر الانترنت (الإصدار الطبعة الأولى). الاسكندرية: دار النهضة العربية.
- سعيد مقوش. (2018). الجريمة المعلوماتية وأزمة الشرعية الإجرائية. السياسة الجنائية بالمغرب الواقع والآفاق (صفحة ص198). سطات: مطبعة الأمنية.
- سعيداني نعيم. (بلا تاريخ). البات البحث والتحري عن الجريمة المعلوماتية في القانون الجزائري. منكرة ماجستير في العلوم القانونية تخصص علوم جنائية . جامعة الحاج لخضر، باتنة : 2013.
- سفيان سوير. (2011). جرائم المعلوماتية . منكرة لنيل شهادة الماجستير في العلوم الجنائية وعلم الاجرام . تلمسان ، جامعة ابو بكر بلقايد.
- سفيان عصماني. (2016). توظيف حملات التسويق الاجتماعي في التوعية لتعزيز مفهوم السلامة المرورية وتحقيق التنمية المجتمعية. مجلة العلوم الاقتصادية وعلوم التسيير، صفحة 4.
- سلوى عبد الباقي. (1995). صورة المرأة المصرية . الأمم المتحدة: سلسلة دراسات عن المرأة العربية في التنمية.
- سليمان المقداد. (2020). محاربة الجرائم المعلوماتية في القانون الجنائي المغربي. المجلة الدولية للأبحاث الجنائية والحاكمة الأمنية(العدد الثالث)، ص443.
- سميرة بارة. (دون سنة). الدفاع الوطني والسياسات الوطنية للامن السيبراني في الجزائر : الدور والتحديات . ورقة : جامعة قاصدي مرباح .
- سوزان بنت صدقة بسبوني، و ملاك بنت علي الحربي. (30 مارس، 2020). التنمر الإلكتروني وعلاقته بالوحدة النفسية لدى طالبات كلية التربية بجامعة أم القرى. (4، المحرر) مجلة العلوم التربوية والنفسية، صفحة 130.
- سوسان جرجس . (2018). واقع التابو الجنسي بين الثقافة البطريركية والدين. انثروبولوجيا، الرابع .
- سوير سفيان. (2011). جرائم المعلوماتية. منكرة لنيل شهادة الماجستير في العلوم الجنائية وعلم الاجرام. جامعة ابو بكر بلقايد ، تلمسان.
- شاهد الياس عرابية، و دفرو عبد النعيم. (2016). تقييم تجربة تطبيق الحكومة الالكترونية في الجزائر. المجلة الجزائرية للدراسات المحاسبية والمالية(العدد الثالث).
- صخر أحمد الخصاونة. (2020). مدى كفاية التشريعات الإلكترونية للحد من التنمر الإلكتروني-دراسة في التشريع الأردني. (العدد 2، المحرر) المجلة الدولية للدراسات القانونية والفقهية المقارنة.

- صلاح الدين جوهر. (1972). إدارة المؤسسات التربوية أسسها ومفاهيمها . القاهرة: مكتبة عين شمس.
- صلاح صالح. (2003). سرد الآخر (الأنا والآخر عبر اللغة السردية. المركز الثقافي العربي، 161.
- ضياء مسلم عبد الامير غيبي. (2020). الحماية القانونية من التتمر الإلكتروني بجائحة كورونا. مجلة الكوفة.
- طا يبي رتيبة ، بوشول ليلي . (مركز الحكمة المجلد 08، العدد03، 2020، ص 06). ثقافة الحوار الأسري ودرها في رقابة الأبناء من الانحراف في المجتمع الجزائري المعاصر . مجلة الحكمة للدراسات الإعلامية والاتصالية، صفحة الجنز زا.
- طارق عبد الرؤوف عمارة، إيهاب عيسى المصري . (2013، ص 11). العنف ضد المرأة . مؤسسة طيبة للنشر والتوزيع : ط1، القاهرة .
- عادل غزال. (2014). مشاريع الحكومة الالكترونية من الاستراتيجية الى التطبيق، مشروع الجزائر ، الحكومة الالكترونية-انموذجا- . مجلة المكتبات والمعلومات (العدد 34).
- عارف خليل أبو عيد03. (2008). جرائم الانترنت دراسة مقارنة. مجلة جامعة الشارقة للعلوم الشرعية والقانونية (العدد 03).
- عالي القرشي. (2000). نص المرأة من الحكاية إلى كتابة التأويل. دمشق: دار المدى للثقافة والنشر.
- عامر حمد غضبان عويد الدليمي. (حزيران، 2020). مسؤولية القاضي المدنية في التشريع العراقي. رسالة ماجستير. جامعة الشرق الأوسط.
- عباس مصطفى صادق . (2009).
- عباس محمود العقاد. (2003). ، المرأة في القرآن الكريم. القاهرة: شركة النهضة لطباعة والنشر والتوزيع.
- عباس مصطفى صادق. (2008). الإعلام الجديد -المفاهيم -الوسائل والتطبيقات ، عمان : دار الشروق.
- عباس مصطفى صادق. (2010). مستحدثات الإعلام الجديد في منظومة التطور التكنولوجي للفضائيات العربية -دراسة في التطبيقات التلفزيونية الجديدة . أبحاث المؤتمر الدولي حول الفضائيات العربية و الهوية الثقافية. الشارقة، الإمارات: جامعة الشارقة.
- عبد الحميد الخطيب . (2002، ص 358). نظرة في علم الاجتماع. مطبعة النيل: مصر ، القاهرة .
- عبد الرحمن عبد الله الواصل. (1999، ص 62). البحث العلمي. المملكة العربية السعودية: وزارة المعارف.
- عبد الرحيم زروق. (2008). حماية المعطيات من الجرائم المرتكبة عبر الأنترنت. رسالة لنيل دبلوم الدراسات العليا المعمقة في القانون الخاص. وجدة، جامعة محمد الأول، كلية العلوم القانونية والاقتصادية والاجتماعية، المغرب.
- عبد الرحيم زروق. (2007 2008). حماية المعطيات من الجرائم المرتكبة عبر الأنترنت. رسالة لنيل دبلوم الدراسات العليا المعمقة في القانون الخاص. وجدة، جامعة محمد الأول، كلية العلوم القانونية والاقتصادية والاجتماعية ، المغرب.
- عبد السلام بن سليمان. (2017). الاجرام المعلوماتي في التشريع المغربي-دراسة نقدية مقارنة في ضوء آراء الفقه وأحكام القضاء. الرباط: دار الأمان.
- عبد السلام بنسليمان. (2017). الاجرام المعلوماتي في التشريع المغربي، . الرباط: دار الأمان،.
- عبد السلام بنسليمان. (2020). الإجرام المعلوماتي في التشريع المغربي دراسة مقارنة في ضوء آراء الفقه وأحكام القضاء (الإصدار الطبعة الثانية). الرباط: دار الأمان.
- عبد الصمد الديالمي . (1995). سكن، جنس، إسلام .
- عبد الصمد الديالمي . (2009). سوسولوجيا الجنسانية العربية. بيروت: دار الطليعة للطباعة والنشر.
- عبد العالي برزجو. (بلا تاريخ). مدى إمكانية تطبيق القانون الجنائي المغربي على جرائم المعلومات CF. مقال. مجلة الأبحاث والدراسات القانونية، المغرب: دار القلم.
- عبد العزيز خواجه. (2012). أساسيات في علم الاجتماع الجزائر . الجزائر: دار نزهة الألباب لنشر والتوزيع .

- عبد الفتاح بيومي حجازي. (2002). *النظام القانوني لحماية التجارة الإلكترونية، الكتاب الأول*. الإسكندرية: دار الفكر الجامعي.
- عبد القادر عبان. (2016). *تحديات الإدارة الإلكترونية في الجزائر (دراسة سوسولوجية ببلدية الكاليتوس العاصمة)*. أطروحة دكتوراه ل م د . بسكرة ، جامعة محمد خيضر (كلية العلوم الانسانية والاجتماعية).
- عبد الله دغش العجمي. (2015/2014). *المشكلات العملية والقانونية للجرائم الإلكترونية-دراسة مقارنة*. بحث لنيل شهادة الماجستير في القانون. جامعة الشرق الأوسط، الأردن.
- عبد الله دغش العجمي. (2015). *المشكلات العملية والقانونية للجرائم الإلكترونية-دراسة مقارنة*. بحث لنيل شهادة الماجستير في القانون. جامعة الشرق الأوسط، الأردن.
- عبد الهادي وآخرون. (1988، ص 66). *معجم علم الاجتماع*. المكتب الجامعي الحديث : مضر .
- عبد الواحد شريفي- تر أنطوان جالان. (1999). *مجلة الآداب الأجنبية*. 145.
- عبد الوهاب الكيالي وآخرون . (1991). *موسوعة السياسة* . بيروت: المؤسسة العربية للدراسات والنشر .
- عبد علي الخفاف. (2018). *علم الجندر (النوع الاجتماعي)* (الإصدار 1). بيروت، لبنان: دار الفارابي.
- عبدالله الغدامي. ( 1996 ). *، المرأة واللغة، المركز الثقافي العربي ط1*.
- عثمان بوزيان . (2008). *المؤسسات الافتراضية وأبعادها ضمن متطلبات اقتصاد المعرفة. الملتقى العلمي الدولي الخامس حول: الاقتصاد الافتراضي وانعكاساته على الاقتصاديات الدولية، الصفحات 1-10*.
- عثمان بن صالح العامر . (د.س). <http://www.kutu-pdf.com>. تاريخ الاسترداد 09 27 2018، من <http://www.kutu-pdf.com/book/6177>
- عصام العدواني. (2009). *الصحة والمرض، رؤية سوسيو انثروبولوجية. مجلة اضافات، العدد التاسع*.
- عصمت محمد حوسو. (2009). *الجندر (الأبعاد الاجتماعية والثقافية)* (الإصدار 1). عمان، الأردن: دار الشروق للنشر والتوزيع.
- عصمت محمد حوسو. (2009). *الجندر الأبعاد الاجتماعية والثقافية* . عمان: دار الشروق للنشر والتوزيع.
- عفراء إبراهيم العبيدي. (2017، ص 76). *أساليب التنشئة الاجتماعية وعلاقتها ببعض الظواهر السلوكية لدى الأطفال الأيتام* . مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع: عمان .
- علي أسعد وطفة . (2008، ص 45). *العنف والعدوانية في الحليل النفسي*. منشورات الهيئة الامة السورية للكتاب: وزارة الثقافة ، دمشق .
- علي حسين الخلف، و سلطان الشاوي. (2012). *المبادئ العامة في قانون العقوبات (المجلد د.ط)*. بغداد: مكتبة السنهوري.
- علي حميداتو اخطاب. (2018). *الهيمنة والهيمنة بالخطاب قراءة في رواية نساء كازانوفا لواسيني* . الجزائر: مجلة اللغة العربية وأدابها، المجلد 06، العدد 1، 20 ماي.
- علي خليل شقرة . (2013). *الإعلام الجديد-شبكات التواصل الاجتماعي* . عمان: دار أسامة للنشر والتوزيع.
- عماد الدين أبو زيد، مدحت محمود الشافعي. (2009). *تطبيقات الهجوم في كرة اليد*. مصر: مركز الكتاب للنشر.
- عمر أحمد مختار. (2008). *معجم اللغة العربية المعاصرة*. القاهرة، مصر: عالم الكتاب.
- عمر محمد أحمد درويش، و أحمد حسن محمد الليثي. (أكتوبر، 2017). *فاعلية بيئة تعلم معرفي / سلوكي قائمة على المفضلات الاجتماعية في تنمية استراتيجيات مواجهة التنمر الإلكتروني لطلاب المرحلة الثانوية*. مجلة العلوم التربوية (ج 1).
- عيسى يونس. (2019). *النوع الاجتماعي (الجندر) مقارنة سوسيو تنموية*. الجزائر: مجلة العلوم الاجتماعية ، المجلد 08 ، العدد 02، جويلية.

- غازي حنون خلف. (2018). المخدرات الرقمية (نمط مستحدث و قصور في المواجهة التشريعية). مجلة رسالة الحقوق، السنة العاشرة (3).
- فاضل زيدان محمد. (2006). سلطة القاضي الجنائي في تقدير الأدلة . عمان : دار الثقافة للنشر والتوزيع .
- فرانسواز ايرينيه. (2003). نكورة وأنوثة، فكرة الاختلاف . القاهرة: الهيئة المصرية العامة للكتاب.
- فريد الزاهي. (2013). النص والجسد والتأويل . ، أفريقيا الشرق، ص.40.
- فريدة علوان. (2002). النظام التقليدي من خلال ظاهرة جريمة الشرف . الجزائر .
- فيروز زروخي. (أفريل 2019م، ص 112). دور تكنولوجيا المعلومات والاتصال في تحسين أداء أعضاء الهيئة التدريسية بالجامعة، دراسة ميدانية. مجلة مجاميع المعرفة، المجلد 05، عدد 02، الصفحات 109 .123.
- فيليب كوتلر. (2009). أساسيات التسويق. الرياض: دار المريخ.
- قانون رقم 03.03 المتعلق بمكافحة الإرهاب. (29 ماي، 2003). قانون رقم 03.03 المتعلق بمكافحة الإرهاب . الصادر بتنفيذه هير شريف رقم 1.03.140 . الجريدة الرسمية رقم 112، المغرب.
- قانون رقم 18-04 يتعلق بالوقاية من المخدرات و المؤثرات العقلية و قمع الإستعمال و الإتجار غير المشروعين بها. (26 ديسمبر، 2004). الجريدة الرسمية (83). الجزائر العاصمة، الجزائر.
- قانون رقم 02-16 يتم الأمر رقم 66-156 المتضمن قانون العقوبات. (22 يونيو، 2016). الجريدة الرسمية (37). الجزائر العاصمة.
- قبلان، صبحي أحمد. (2012). كرة اليد ( مهارات، تدريب، تدريبات، إصابات ). عمان: مكتبة المجتمع العربي للنشر.
- قرار عدد 3400 صدر بتاريخ 2010/03/01 عن غرفة الجناح الابتدائية ملف عدد 19/2010/751. (2012). مجلة . الرباط، منشور بقضاء محكمة الاستئناف عدد 2، المغرب.
- قورة نائلة. (2004). جرائم الحاسب الاقتصادية. القاهرة: دار النهضة العربية.
- كمال دسلي. (2016، ص61). منهجية البحث العلمي. منشورات جامعة حماة، الديوان الوطني للمطبوعات الجامعية .
- كمال عبد الحميد إسماعيل، محمد صبحي حسانين. ((2002)). رباعية كرة اليد الحديثة المهارات الحركية الفنية، مراقبة مستوى الأداء ، . (الإصدار 2). القاهرة، مصر: مركز الكتاب للنشر.
- كمال عبد الحميد إسماعيل، محمد صبحي حسانين. (2002). رباعية كرة اليد الحديثة بطارية القياس في كرة اليد، مقاييس تقويم الأداء (الإصدار 3). القاهرة، مصر: مركز الكتاب للنشر.
- كمال عبد الحميد وزينب فهمي. (1987). كرة اليد للناشئين (الإصدار 1). القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
- كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسانين. (1980). القياس في كرة اليد . مصر: دار الفكر العربي.
- كوثر فرام. (2009/2007). الجريمة المعلوماتية على ضوء العمل القضائي المغربي. بحث نهاية التدريب، . الرباط، المعهد العالي للقضاء، المغرب.
- كوثر فرام. (2009). الجريمة المعلوماتية على ضوء العمل القضائي المغربي. بحث نهاية التدريب، . الرباط، المعهد العالي للقضاء، المغرب.
- كولوني. (بلا تاريخ). archive.tishreen.news.sy/tishreen/public/read/269065 . تم الاسترداد من <http://archive.tishreen.news.sy/tishreen/public/read/269065>
- لحسن عازف. (2019). ماهية الدليل الرقمي وحجته في الإثبات الجنائي . المغرب: مجلة الدفاع .
- لحمر عباس. (سبتمبر 2018م، ص 47 .48). تكنولوجيا الإعلام والاتصال وملامح المجتمع المعلوماتي. مجلة الحقيقة للعلوم الإنسانية والاجتماعية، المجلد 17، عدد 03، الصفحات 41 .60.

- لخضر عدوكة ، محمد كربوش، و عبد النور بلميمون . (2012). التجارة الالكترونية والمؤسسات الافتراضية. *الملتقى العلمي الدولي الخامس: الاقتصاد الافتراضي وانعكاساته على الاقتصاديات الدولية*، الصفحات 1-11.
- لسنة ، ص: 18، منشور على الرابط: (2017). *التقرير السنوي للوكالة الوطنية لتقنين المواصلات*. تاريخ الاسترداد 22 04 2022، من anrt.ma
- [https://www.anrt.ma/sites/default/files/rapportannuel/rapport\\_annuel\\_2017\\_va.pdf](https://www.anrt.ma/sites/default/files/rapportannuel/rapport_annuel_2017_va.pdf)
- ليسا بيندير. (2020). *رسائل وأنشطة رئيسية للوقاية من مرض كوفيد-19 والسيطرة عليه في المدارس*. نيويورك: الأمانة العامة في اليونيسيف.
- مباركة بلحسن . (2019). *المرأة الحسانية وثقافة الجسد مقاربة أنثروبولوجية للجنسانية* . سطيف : منشورات الوطن اليوم.
- مباركة مقراني. (2018). *التمتع الإلكتروني وعلاقته بالقلق الاجتماعي*. رسالة ماجستير. كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة قاصدي مرباح ورقلة.
- مبروك بوظوقة . (2017). *مراجعة كتاب أنثروبولوجيا الجنس*. (ترجمة هناء خليف، المحرر) *أنثروبولوجيا، الخامس*. مجدي علي العريان. (2004). الاسكندرية: دار الجامعة الجديدة.
- مجدي علي العريان. (2004). *الجرائم المعلوماتية*. الاسكندرية: دار الجامعة الجديدة.
- مجدي محمد الدسوقي. (2016). *مقياس السلوك التمرري للأطفال والمراهقين* (المجلد د ط). القاهرة: دار العلوم.
- محمد الادريسي . (2015). *عبد الصمد الديالمي في الميزان ملامح من تطور انثروبولوجيا الجنسانية المغربية والعربية المعاصرة*. *مجلة انثروبولوجيا، الاول* .
- محمد منافع . (16 10 2012). *نينا الوطن*. تاريخ الاسترداد 24 10 2021، من الهوية الذكورية و الأنثوية: <https://pulpit/alwatan voice.com>
- محمد أحمد أمين الشوابكة. (2004). *الجريمة المعلوماتية*. عمان: دار الثقافة.
- محمد الجوهري. (2007). *لغة الحياة اليومية*. القاهرة: مركز البحوث والدراسات الاجتماعية.
- محمد الشافعي. (2002). *بطاقات الأداء والالتزام بالمغرب*. سلسلة *البحوث القانونية* 5. مراكش، المغرب.
- محمد بن عثمان. (1987). *بيت المقدس وما حوله*. الكويت: مكتبة الفلاح.
- محمد حاتم البيات. (د.س). *النظرية العامة للإلتزام (مصادر الإلتزام)*. منشورات جامعة دمشق.
- محمد حاج محمد. (2003). *جذلية الانسان والغيب والطبيعة*. لبنان: دار الهادي.
- محمد حسن وآخرون علاوي. (2003). *الإعداد النفسي في كرة اليد نظريات - تطبيقات*. القاهرة، مصر: مركز الكتاب للنشر.
- محمد حمدي إبراهيم. (1994). *نظرية الدراما الأخرقية*. لونغمان: الشركة المصرية العالمية للنشر.
- محمد رفعت عبدالرؤوف. (يناير، 2019). *تقدير التعويض عن الخطأ*. (العدد 48، المحرر) *مجلة بحوث الشرق الأوسط*، صفحة 418.
- محمد سعدي. (2002). *نص الاستهلال في الحكاية الشعبية*.
- محمد سيد ريان . (2015). *الصحافة الالكترونية*. اشكاليات و أطروحات . عمان: مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع.
- محمد شخمان . (العدد 04 افريل ، 2010). *المواطنة*. منشورات وزارة الأوقاف و الشؤون الإسلامية، نشرية مكتب التوجيه المجتمعي ، صفحة 02.
- محمد صالح الشيخ. (2002م، ص 321). *الأثار الاقتصادية والمالية لتلوث البيئة ووسائل الحماية منها*. مصر: مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، ط1.

- محمد عبد الرحمان يونس وآخرون . (يونيو 2018). *موسوعة الجسانية العربية والإسلامية قديما وحديثا* (المجلد الأول). لندن : دار E-kutub .
- محمد عبد الشافي إسماعيل. (1992). *مبدأ حرية القاضي الجنائي في الإقناع* . القاهرة: دار المنارة .
- محمد عبد النبوي. (17 مارس، 2021). *كلمة الوكيل الوكيل العام للملك لدى محكمة النقض، رئيس النيابة العامة في افتتاح أشغال ندوة حول حقوق الإنسان والتحديات الرقمي*. تم الاسترداد من <https://www.pmp.ma/%D8%A7%D9%84%D8%B3%D9%8A%D8%AF-%D8%B1%D8%A6%D9%8A%D8%B3-%D8%A7%D9%84%D9%86%D9%8A%D8%A7%D8%A8%D8%A9-%D8%A7%D9%84%D8%B9%D8%A7%D9%85%D8%A9-%D9%8A%D8%B1%D8%B5%D8%AF-%D9%85%D8%AE%D8%A7%D8%B7%D8%B1-%D8%A7/#:~:text=%D9%81%D8%A8%D8%B9%D8%AF%20%>
- محمد عبده صالح الوحش ومفتي ابراهيم الحماد الحماد. (1985). *الإعداد المتكامل للاعب كرة القدم* (الإصدار 1). القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
- محمد عروي اقبال. (أفريل، 2009). *مستويات حضور الجسد في الخطاب القرآني* . *مجلة عالم الفكر*، صفحة 26.
- محمد علي الكبيسي. (1988). *الجسد ولعبة الأسماء في كتاب تاريخ الجنون*. *مجلة الفكر العربي*، صفحة 107.
- محمد محمد شتا. (2001). *الحماية الجنائية لبرامج الحاسب الآلي*. الإسكندرية: دار الجامعة الجديدة للنشر.
- محمد مغاري العطار . (العدد47، 2016، ض395). *خبرات العنف الأسري الموجه نحو الأبناء وأثيره على المعاناة من الإكتئاب والوسواس القهري*. *المجلة التربوية*، صفحة كلية التربية، مصر.
- محمد نور الدين افايا. (1988). *الهوية والاختلاف*. إفريقيا الشرق الدار البيضاء ط1.
- محمود الحمود وضاح، و نشات نفضي المجالي. (2005). *جرائم الانترنت (التعرض للاخلاق والاداب العامة ، الحض على الفجور ، جرائم الاستغلال الجنسي للأطفال)*. عمان ، الاردن : دار المنار .
- محمود أمل. (2005). *النوع الاجتماعي والتنمية دورة تدريبية خاصة بالنوع الاجتماعي*.
- محمود داود الربيعي. (2012). *التعلم والتعليم في التربية البدنية والرياضية*. لبنان: دار الكتاب العلمية.
- محمود عمر أحمد عيد. (سبتمبر، 2019). *واقع التتمر الإلكتروني على شبكات التواصل الاجتماعي بين طلاب الجامعة*. *المجلة التربوية*.
- محمود كامل محمد كامل. (2018). *التتمر الإلكتروني وتقدير الذات لدى عينة من الطلاب المراهقين الصم وضعاف السمع*. رسالة ماجستير. مصر: جامعة طنطا، كلية التربية.
- مراد كريم. (2008). *مجتمع المعلومات واثرها في المكتبات الجامعية -مدينة قسنطينة انموذجا-*. اطروحة دكتوراه . قسنطينة ، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية -جامعة قسنطينة-.
- مراد كريم. (2011م، ص 136). *شبكات المكتبات الجامعية ودورها في بناء النظام الوطني للمعلومات: الشبكة الجهات الجهوية للمكتبات الجامعية بالجزائر RIBU* . *مجلة المكتبات والمعلومات، المجلد الرابع، العدد الأول*، الصفحات 133. 148.
- مروان عبد المجيد إبراهيم. (2014). *التعلم الحركي والنمو البدني في التربية الرياضية* (الإصدار 1). عمان: دار الرضوان للنشر والتوزيع.
- مروة أحمد فتحي عبد الله عامر. (2019). *صحة الرجل بعد الأربعين بين مفاهيم الذكورة و الرجلولة*. *مجلة البحث العلمي في الاداب*(20).
- مروة صالح مهدي. (حزيران، 2020). *المسؤولية المدنية عن النشر الإلكتروني*. رسالة ماجستير. جامعة الشرق الأوسط.
- مريم عباس الديلمي. (2016). *خصائص القيادة وأثرها في تطوير رأس المال النفسي* . عمان : جامعة الشرق الأوسط.

- مصطفى الفوركي. (2020). الجرائم الماسة بالنظم المعلوماتية في القانون المغربي. *مجلة البحوث القانونية والاقتصادية*، 3(1)، الصفحات 554-567.
- مصطفى حلمي، ورشيد تاشفين. (2005). *مرشد قاضي النيابة العامة (الإصدار الطبعة الأولى)*. الدار البيضاء: الشركة الجديدة للطباعة والنشر.
- مصطفى مجدي هرجة. (1999). *الإثبات في المواد الجنائية في ضوء أحكام محكمة النقض*. الاسكندرية: دار المطبوعات الجامعية.
- معن خليل العمر. (2015). ، علم الاجتماع الجندر. دار الشروق للنشر والتوزيع.
- ممدوح محمد السيد. (2015). *القدرات التوافقية في كرة اليد لدى الناشئين بين النظرية والتطبيق (الإصدار 1)*. الإسكندرية، مصر: دار الوفاء.
- مصطفى مجدي هرجة. (1992). *الإثبات في المواد الجنائية في ضوء أحكام محكمة النقض*. الاسكندرية، مصر: دار المطبوعات الجامعية.
- منشور بالجريدة الرسمية عدد 5700 بتاريخ 23 فبراير 2009. (بلا تاريخ). 552.
- منشور عدد: 48 س/ر ن ع حول حماية الحياة الخاصة للأفراد في ظل القانون رقم 103.13. (بتاريخ 06 ديسمبر 2018). تم الاسترداد من موقع رئاسة النيابة العامة : <https://www.pmp.ma/download/%d8%ad%d9%88%d9%84-%d8%ad%d9%85%d8%a7%d9%8a%d8%a9-%d8%a7%d9%84%d8%ad%d9%8a%d8%a7%d8%a9-%d8%a7%d9%84%d8%ae%d8%a7%d8%b5%d8%a9-%d9%84%d9%84%d8%a3%d9%81%d8%b1%d8%a7%d8%af-%d9%81%d9%8a-%d8%b8%d9%84-3/?wpdm=5208>
- منصر خالد . (جامعة مصراتة .ليبيا ، 2015). دور الاعلام الجديد في تعزيز قيم المواطنة . *مجلة كلية الفنون والإعلام* ، صفحة 129.
- منظمة الأغذية والزراعة للأمم المتحدة. (2022). *الإطار الاستراتيجي لمنظمة الأغذية والزراعة للفترة 2022-2031*. تم الاسترداد من <https://www.fao.org/strategic-framework/ar>
- منظمة الأغذية والزراعة للأمم المتحدة. (أكتوبر 2021). *الإطار الاستراتيجي للفترة 2022-2031*. منظمة الأغذية والزراعة. إيطاليا: روما. تم الاسترداد من <http://www.fao.org/pwb/home/ar/>
- منظمة الأغذية والزراعة للأمم المتحدة والصندوق الدولي للتنمية الزراعية ومنظمة الأمم المتحدة للطفولة وبرنامج الأغذية العالمي ومنظمة الصحة العالمية. (2020). *حالة الأمن الغذائي والتغذية في العالم 2020*، تحويل النظم الغذائية من أجل أنماط غذائية صحية ميسورة التكلفة. روما: منظمة الأغذية والزراعة. تم الاسترداد من <https://www.fao.org/3/ca9692ar/CA9692ar.pdf>
- منظمة الأغذية والزراعة للأمم المتحدة، الصندوق الدولي للتنمية الزراعية ومنظمة الأمم المتحدة للطفولة. (2021). *حالة الأمن الغذائي والتغذية في العالم 2021*، تحويل النظم الغذائية من أجل تحقيق الأمن الغذائي وتحسين التغذية وتوفير أنماط غذائية صحية ميسورة التكلفة للجميع. روما، إيطاليا. doi:<https://doi.org/10.4060/cb4474ar>
- منظمة الأغذية والزراعة للأمم المتحدة، والصندوق الدولي للتنمية ومنظمة الأمم المتحدة للطفولة وبرنامج الأغذية العالمي. (2017). *حالة الأمن الغذائي والتغذية في العالم*، إيطاليا: روما. تم الاسترداد من <http://www.fao.org/3/I7695a/I7695a.pdf>
- منظمة الأغذية والزراعة للأمم المتحدة والصندوق الدولي للتنمية الزراعية ومنظمة الأمم المتحدة للطفولة وبرنامج الأغذية العالمي ومنظمة الصحة العالمية. (2019). *حالة الأمن الغذائي والتغذية في العالم 2019* . الاحتراز من حالات التباطؤ. روما: منظمة الأغذية والزراعة. تم الاسترداد من <https://www.fao.org/3/ca5162ar/ca5162ar.pdf>
- منظمة الأغذية والزراعة والصندوق الدولي للتنمية الزراعية واليونيسف وبرنامج الأغذية العالمي. (2018). *حالة الأمن الغذائي والتغذية في العالم لعام 2018*. إيطاليا: روما . تم الاسترداد من <http://www.fao.org/3/i9553ar/i9553ar.pdf>

- منظمة الأمم المتحدة. (1988). إتفاقية الأمم المتحدة لمكافحة الإتجار غير المشروع في المخدرات و المؤثرات العقلية.
- منى يونس بحري، نازك عبد الحليم قطبشات. (ص 37، 2010). *العنف الأسري*. دار صفاء للنشر والتوزيع ، ط1: عمان .
- منير محمد الجهيني، و ممدوح محمد الجهيني. (2006). *جرائم الإنترنت والحاسب الآلي ووسائل مكافحتها*. الإسكندرية: دار الفكر الجامعي.
- مهدي تواني ، عبد النو تادبيرت. (العدد 02، 2013، ص 04). *تأثير العنف الأسري على عملية التنشئة الاجتماعية للطفل*. المجلة الجزائرية للطفولة والتربية ، صفحة الجزائر .
- مؤتمر الأمم المتحدة العاشر لمنع الجريمة ومعاملة المجرمين. (10-17/2000). فيينا.
- مولاي عبد الرحمان قاسمي. (2020). قواعد في صياغة النص الجنائي كمدخل للإصلاح. *المجلة الدولية للأبحاث الجنائية والحكمة الأمنية*(3)، 478.
- ميشال فوكو . (2004). *تاريخ الجنسانية: ارادة العرفان* (المجلد الجزء الاول ). (محمد هشام، المترجمون) المغرب : افريقيا للشرق .
- ميشال فوكو. (2004). *تاريخ الجنسانية : استعمال المتع* (المجلد الجزء الثاني ). (محمد هشام، المترجمون) المغرب: افريقيا للشرق.
- ميشال فوكو. (2004). *تاريخ الجنسانية: الانشغال بالذات* (المجلد الجزء الثالث ). المغرب، افريقيا للشرق .
- نادية علوان وآخرون. (جوان المجلد 28، العدد02، 2018، ص 467). *البنية العامة لمفهوم الصحة النفسية الايجابية من الوهن إلى الإزدهار. مجلة دراسات نفسية* .
- نبراس زاهر الزبيدي. (2018). *المسؤولية المدنية الناشئة عن إخلال الغير بالعقد*. (العدد (1)، المحرر) *مجلة المحقق الحلي للعلوم القانونية والسياسية* .
- نجا الحافظي. (2017). *الشرح الوجيز لقانون المسطرة الجنائية*. صفحة 114.
- نعيم سعيداني. (2013). *اليات البحث والتحري عن الجريمة المعلوماتية في القانون الجزائري* . *مذكرة ماجستير في العلوم القانونية تخصص علوم جنائية* . باتنة ، جامعة الحاج لخضر .
- نهى أحمد السيد. (2020). *اليات بناء الهيمنة الذكورية و عوامل استبعادها: دراسة مقارنة بين الريف الحضر في ضوء رؤية كونيل*. *مجلة البحث العلمي في الاداب*(21).
- نور الدين العمراني. (2020). *القانون الجنائي المغربي وتحديات الإجراء المنظم العابر للحدود أية مواكبة؟* *المجلة الدولية للأبحاث الجنائية والحكمة الأمنية* (العدد الثالث)، صفحة 186.
- نورة مسفر عطية الغبيشي الزهراني. (يوليو، 2019). *التوافق الأسري وعلاقته بالتمتع الإلكتروني لدى الأبناء*. *مجلة الفنون والأدب وعلوم الانسانيات والاجتماع*، صفحة 161.
- هاجر عبد الدائم، والنعاس صديقي. (جوان 2020م، ص 94). *مدى توظيف تكنولوجيا المعلومات والاتصال في برامج التعليم عن بعد بجامعة البليدة من وجهة نظر الهيئة التدريسية*. *مجلة الريادة لاقتصاديات الأعمال*، المجلد 06، العدد 04، الصفحات 91. 110.
- هشام الشبلي. (2008). *المنظمات الافتراضية: جامعة البلقاء التطبيقية*، الصفحات 342-356.
- هشام العزوزي الإدريسي. (2020). *مبدأ الشرعية الجنائية والتكنولوجيا الجديدة*. *المجلة الدولية للأبحاث الجنائية والحكمة الأمنية*(3)، 285.
- هشام شرابي . (1992). *النظام الأبوي و إشكالية التخلف*. ( محمد شريح، المترجمون) بيروت: مركز الدراسات العربية.
- هشام عبدالفتاح المكانين، غالب محمد الحياي، و نجاتي أحمد يونس. (يناير، 2018). *التمتع الإلكتروني لدى عينة من الطلبة المضطربين سلوكيا وانفعاليا في مدينة الزرقاء*. (المحرر) *مجلة الدراسات التربوية والنفسية -جامعة السلطان قابوس*، صفحة 188.

- هلالي عبد اللاه أحمد. (2007). جرائم المعلوماتية عابرة الحدود، القاهرة. القاهرة: دار النهضة العربية.
- همشري عمر أحمد. (2002، ص 20). التنشئة الاجتماعية للطفل . دار ضفاء للنشوء: عمان .
- هند علوي. (2008). المرصد الوطني لمجتمع المعلومات الجزائري ( قياس النفاذ على تكنولوجيا المعلومات بقطاع التعليم بالشرق الجزائري). اطروحة دكتوراه. قسنطينة، كلية العلوم الانسانية-جامعة منتوري قسنطينة.
- هيثم هادي الهيبي. (2011). الرأي العام بين التحليل و التأثير . عمان: دار أسامة للنشر والتوزيع .
- وزارة التربية الوطنية. (2015). منهاج التربية البدنية والرياضية لمرحلة التعليم المتوسط (الإصدار 1). الجزائر: الديوان الوطني للمطبوعات المدرسية.
- وزارة الفلاحة . (2016). كتاب التجميع الفلاحي. الرابط: PDF.
- وضاح محمود الحمود ، نشات نفضي المجالي. (2005). جرائم الانترنت (التعرض للاخلاق والاداب العامة ، الحض على الفجور ، جرائم الاستغلال الجنسي للأطفال). عمان ، الاردن: دار المنار.
- وكالة التتبية الفلاحية. (2022, 2 6). [www.ada.gov.ma/ar](http://www.ada.gov.ma/ar). تم الاسترداد من وكالة التتبية الفلاحية: <https://www.ada.gov.ma/ar>
- يحياوي إلهام، وبوحديد ليلي. (2014م، ص 329). أهمية استخدام تكنولوجيا المعلومات والاتصال في تحسين جودة التعليم العالي بالجامعة الجزائرية. مجلة تاريخ العلوم، العدد السادس، الصفحات 321. 333.
- ينص الفصل 1-218 من القانون الجنائي على أنه: "تعتبر الجرائم التالية أفعال إرهابية...8-تزيوير أو تزييف الشيكات أو أي وسيلة أداء أخرى المشار إليها على التوالي في المادتين 316 و331 من مدونة التجارة...". (بلا تاريخ).
- يوسف ريحي. (29 أبريل، 2020). مقارنة التوجه التشريعي لمشروع القانون رقم 22.20 المتعلق باستعمال شبكات التواصل الاجتماعي: قراءة نقدية. تم الاسترداد من موقع دروس القانون: <https://www.coursdroitarab.com/2020/04/law-22.20.html>
- يونس التايب. (30 أبريل، 2020). ملاحظات أولية حول مسودة مشروع القانون رقم 22.20. تم الاسترداد من موقع وكالة tv: <https://doukkala.tv/?p=7097>

## مداخل مفاهيمية حول الصحة العاطفية – مقارنة معرفية –

### Conceptual entries to emotional health - A cognitive approach -

ط.د.بن حرشاش نصيرة، جامعة باتنة1، باتنة، الجزائر

[Nassira.benharchache@univ-batna1.dz](mailto:Nassira.benharchache@univ-batna1.dz)

د.همال عبد المالك، جامعة الجزائر3، الجزائر العاصمة، الجزائر

[Hemal.abdelmalek@univ-alger3.dz](mailto:Hemal.abdelmalek@univ-alger3.dz)

## الملخص:

يمكن فهم الصحة العاطفية أنها تدور حول المشاعر الإيجابية التي يتم تطبيقها على مواقف الحياة الاجتماعية، فيتعلق الأمر بمدى الإحساس بالرفاهية العاطفية الذاتية، حيث تشير مؤشراتنا إلى ازدهار الصحة النفسية والصحة العقلية والصحة الجسدية فيكون الأفراد في حالة من التوازن الداخلي ومع الآخرين في محيطهم الخارجي عندما تتحقق كل احتياجاتهم الخاصة، وعليه نجد أن تعريف الصحة العاطفية يتطور أكثر في المجتمع بمرور الوقت طبعاً بحسب اختلاف الثقافات والمجتمعات.

الكلمات المفتاحية: العاطفة، الصحة العاطفية، الذكاء العاطفي، الصحة النفسية، الصحة العقلية، الضعف، الرفاهية.

## Abstract:

Emotional health can be understood as revolving around the positive emotions that you apply in social life situations, It relates to the extent of a sense of subjective emotional well-being, as its indicators refer to psychological health, mental health, and physical health, Individuals are in a state of inner balance and with others in their outer surroundings when all their special needs are met, Accordingly, we find that the definition of emotional health evolves more in society over time, of course, according to different cultures and societies.

**Key words:** emotion, emotional health, emotional intelligence, mental health, Psychological health, Weakness, well-being.

## المقدمة:

يرتبط مفهوم الصحة العاطفية بالقلب وإن التمتع بصحة عاطفية جيدة هو جزء أساسي من تعزيز المرونة والوعي الذاتي والشعور العام بالرفاهية لدى الأفراد، حيث تلعب العافية العاطفية دوراً في التفاعلات مع الفاعلين من مختلف الجماعات، فالفرد الذي يستطيع أن يتحكم بأفكاره ومشاعره وسلوكياته يمتلك استراتيجيات التعامل مع المواقف والتجارب السلبية التي قد تواجهه في حياته الاجتماعية مثل: فقدان الأحبة، الضغوط الأسرية، الفراق في العلاقات العاطفية وغير ذلك وهذا ما يؤدي إلى تحديد ردود الأفعال عن كيف يتم التصرف أو ما يجب أن يتمتع عنه للوصول إلى حالة التنظيم العاطفي لسير على وتيرة إيجابية.

وعليه تحاول هذه الأوراق تقديم مقارنة معرفية عن الصحة العاطفية فنطرح التساؤل: ما هي الصحة العاطفية؟ وكيف يتم تحقيقها؟ من أجل معالجة هذه الإشكالية سنحاول التحليل من خلال العناصر الآتية:

1. مقارنة معرفية لمفاهيم الصحة العاطفية.
2. نشأة وتطور الصحة العاطفية.
3. الصعوبة في تعريف مصطلح الصحة العاطفية.

4. التأثير الايجابي والسلبى للصحة العاطفية.

5. النظريات المفسرة للصحة العاطفية.

6. كيفية الوصول للصحة العاطفية.

#### أهداف الدراسة:

\*التعرف على ماهية الصحة العاطفية من خلال التطرق لبعض المؤشرات والمفاهيم المتعلقة بها.

\*التعرف على متطلبات الصحة العاطفية للوصول الى التأثير الايجابي في السلوك الفردي.

#### أهمية الدراسة:

\*تحفيز النقاش حول المقاربة الممكنة للصحة العاطفية لأنها تجسد مجموعة واسعة من المفاهيم.

\*توفر الدراسة معلومات أولية لتكوين فكرة تفيد الباحث الجامعي المهتم بموضوع الصحة العاطفية.

#### 1. المفاهيم – مقارنة معرفية:

##### 1.1. مفهوم العاطفة:

يرى (Izard) أنها التجارب الذاتية الأولية، والتي تشكل أساس العمليات الأكثر تعقيداً المسماة العاطفة (Paul, Anne, 1981، ص349)، أي أنها حالة بيولوجية مرتبطة بعدة أوضاع: فسيولوجية، إجتماعية، ثقافية ينتج عنها مشاعر وأحاسيس قد تكون ايجابية وقد تكون سلبية.

##### 2.1. مفهوم الصحة العاطفية:

الصحة العاطفية هي حالة إيجابية للأداء النفسي، يمكن أن يكون يعتقد أنه امتداد لصحة العقلية ؛ إنها نهاية "الأداء الأمثل" من الأفكار والمشاعر والسلوكيات التي تشكل كلا من الداخل والخارج عوالم. يتضمن تجربة شاملة العافية فيما نفكر فيه ونشعر به ونفعله من خلال كل من ارتفاعات وانخفاضات الحياة الاجتماعية. بمعنى أنها حالة إيجابية من الرفاهية التي تمكن الفرد من أن يكون قادرًا على ذلك العمل في المجتمع وتلبية المطالب من الحياة اليومية (<http://platinumhealth.co.za>، ص1).

الصحة العاطفية هي مصطلح واسع لا يتم تعريفه بدقة يتضمن بشكل عام نقص الاضطرابات العاطفية، ولكن أيضاً وجود خصائص عاطفية إيجابية مثل المرونة، والإتقان، والكفاءة الذاتية، والحيوية (Hendrie and other's، 2006، ص14).

الصحة العاطفية هي قدرة الافراد على الشعور بمختلف العواطف الانسانية والتعبير عنها في المواقف المناسبة لكل منها...ثم التحكم في أداؤها أو التعامل بها مع الآخرين بما لا يسيء ولا يجرح مشاعرهم، كما تقتضي الصحة العاطفية

وصحة الانفعالات ايضا...تؤدي بهم الى فهم أنفسهم وعلاقاتهم مع الآخرين ومع العالم أكثر وأغنى وأصدق مع الواقع الاجتماعي(محمد، 2015، ص28).

نستخلص مما سبق أن الصحة العاطفية هي عدم انتشار الاضطرابات النفسية ومحاولة تقبل المشاعر السلبية من أجل التفاعل بإيجابية مع النفس.

## 2. مفاهيم ذات صلة بالصحة العاطفية:

### 1.2. مفهوم الذكاء العاطفي:

يرى سالوفي وماير أنها القدرة على مراقبة وتنظيم مشاعر المرء ومشاعر الآخرين، واستخدام المشاعر في ذلك توجيه الفكر والعمل (Mayer.Salovey، 1990، ص187).

يصف الذكاء العاطفي المهارة، أو القدرة على الإدراك الذاتي لتحديد وتقييم وإدارة عواطف المرء لنفسه والآخرين والمجموعات، الأشخاص الذين يمتلكون درجة عالية من الذكاء العاطفي يعرفون أنفسهم جيداً وقادرون أيضاً ليشعر بمشاعر الآخرين، هم ودودون ومرنون ومتفائلون، من المثير للدهشة أن الذكاء العاطفي هو نموذج سلوكي حديث نسبياً(Olivier، 2017، ص331).

الذكاء العاطفي قدرات ومهارات شخصية للتعامل مع الأفراد في المجتمع يستطيع من خلالها على فرز عواطفه والتحكم فيها في أي عملية تواصل يكون هو طرف فيها وهذا ما يسمح له بالتعبير عن شعوره بشكل صحي لنفسه وايجابي مع الآخرين في محيطه.

### 2.2. مفهوم الصحة النفسية:

لصحة النفسية لا وجود لها من تلقاء نفسها. إنها جزء لا يتجزأ وأساسي من الصحة العامة، والتي يمكن تعريفها بثلاث طرق على الأقل - مثل غياب المرض، كحالة للكائن الحي تسمح بالأداء الكامل لجميع وظائفه أو كحالة من التوازن داخل الذات وبين نفسه وبيئته المادية والاجتماعية فيعتمد استخدام أي من هذه التعريفات الثلاثة على المستوى الذي يتم فيه تلبية الاحتياجات الصحية الأساسية. تشمل هذه الاحتياجات الغذاء والمأوى والبقاء والحماية والمجتمع والدعم الاجتماعي والتحرر من الألم والمخاطر البيئية والإجهاد غير الضروري ومن أي جزء من الاستغلال (Norman.Dinish.Alex، 2013، ص3).

وبه هي قدرة الفرد على التواجد في مستوى من الكفاءة العاطفية تجلج منه قادر على ممارسة حياته دون أن يعاني من أي انحراف نفسي.

### 3.2. مفهوم الصحة العقلية:

«هي حالة من الرفاهية يدرك فيها الفرد قدراته الخاصة، يمكنه التأقلم مع ضغوط الحياة العادية، ويمكنه أن يعمل بشكل منتج ومثمر، ليكون قادرا على صنع المساهمة في مجتمعه.

الصحة العقلية تعني غياب أي اضطراب في الأفكار والسلوك وتفاعل الأشخاص مع الحياة الاجتماعية بشكل سوي.

#### 4.2. مفهوم الضعف:

حالة تعبر عن مستوى منخفض من الرفاهية توصف بأنها تعاسة ومعاناة من الصعوبات، قد يُفهم التذمر على أنه فراغ وركود، اليأس الذي يوازي في روايات الأفراد الذين يصفون أنفسهم والحياة "جوفاء"، "فارغة" وهكذا» (Mats Christine, 2021، ص4).

وعليه الضعف هو فقدان الطاقة في جسم الانسان سواء من الناحية البدنية والنفسية والعاطفية ومعاناة الفرد من الإنهاك والتعب والوهن بشكل عام.

#### 5.2. مفهوم الرفاهية الذاتية:

الرفاهية الذاتية على أنها التقييمات المعرفية والعاطفية للشخص لحياته. تشمل هذه التقييمات ردود الفعل العاطفية على الأحداث، وكذلك الأحكام المعرفية للرضا وتحقيق إنجاز. وبالتالي، فإن الرفاهية الذاتية هي مفهوم واسع يتضمن تجربة المشاعر السارة، وانخفاض مستويات الحالة المزاجية السلبية، والرضا عن الحياة. التجارب الإيجابية المتجسد في الرفاهية الذاتية العالية هي المفهوم الأساسي لعلم النفس الإيجابي لأن يجعلون الحياة مجزية Ed, Richard & other's (2002، ص63). فتكون الرفاهية نوع من الوعي الذاتي للعواطف وادراك الفرد لما يحدث من ظروف قد تؤثر على توافقه مع معاييرها الداخلية، فيحاول اجراء تقييم موضوعي لإدارة مشاعره.

#### 3. نشأة وتطور الصحة العاطفية:

في وقت مبكر من عام 1920، استخدم روبرت ثورندايك مصطلح "الذكاء الاجتماعي" لوصف مهارة فهم وإدارة الآخرين. في الأربعينيات من القرن الماضي، حدد David Wechsler الذكاء على أنه القدرة الكلية أو العالمية للفرد على التصرف بشكل هادف، والتفكير بعقلانية. وعدم التأثير في بيئته. في عام 1943، أكد أن القدرات غير التأملية ضرورية للتنبؤ بقدرة الفرد على النجاح في الحياة. في وقت لاحق، في عام 1983، كتب هوارد جاردرنر عن الذكاءات المتعددة واقترح أن الذكاءات الشخصية والعلاقات الشخصية لا تقل أهمية عن نوع الذكاء الذي يتم قياسه عادةً بواسطة معدل الذكاء والاختبارات ذات الصلة. جولمان هو الشخص الأكثر ارتباطاً به. (لكنه ليس الباحث الوحيد بأي حال من الأحوال: يمكن إرجاع جذور الذكاء العاطفي الأبعد إلى العمل المبكر لتشارلز داروين حول أهمية التعبير العاطفي للبقاء والتكيف 1985. بعد فترة وجيزة، في عام 1990، وصف جون ماير وبيتر سالوفي ذلك بأنه القدرة على مراقبة مشاعر الفرد لمشاعره والتمييز بينهم، واستخدام هذه المعلومات لتوجيه تفكير المرء (Olivier, 2017، ص330).

إن طبيعة التجربة العاطفية والتعبير قد يكونان محددًا مهمًا للحالة الصحية للفرد اكتسب شعبية في علم النفس العلمي مع ظهور النموذج النفسي الجسدي للصحة والمرض. ضمن النموذج النفسي الجسدي، محاولة قمع المشاعر السلبية هي العنصر المركزي الذي يؤدي إلى تطور الأمراض الجسدية المختلفة بعد عقود قليلة من نموذج

الإسكندر النفسي الجسدي، قدم سيفنيوس عام (1972) بناء ألكسيثيميا (الميزة الأساسية هي صعوبة تحديد وتوصيل المشاعر والمشاعر) التي ظهرت كنموذج بديل لربط العاطفة بالصحة (Rakesh, 2010, ص 135).

تؤدي الجهود المستمرة لعلماء النفس لربط العاطفة بالصحة إلى تحديد العديد من التركيبات ذات الصلة بالتأثيرات الأخرى التي يمكن أن تفسر نسبة كبيرة من التباين في الحالة الصحية للفرد. على سبيل المثال، تم تحديد النزعة العاطفية لتجربة المشاعر الإيجابية والسلبية (يشار إليها فيما بعد بالعاطفة الإيجابية والسلبية)، والاستعداد لتجربة الحالات العاطفية المتطرفة بصرف النظر عن التكافؤ العاطفي (يُحترم فيما بعد على أنه شدة التأثير) تنبئ مهم للصحة وبالمثل، القدرة على التحكم أو تنظيم التجربة والتعبير عن العواطف (تنظيم العواطف)، والميل للمشاركة الاجتماعية والتعبير اللفظي عن التجارب العاطفية الصادمة (الإفصاح العاطفي)، والقدرة على إدراك العواطف والتعبير عنها وفهمها ومراقبتها وإدارتها (الذكاء العاطفي) هي بعض المتغيرات المؤثرة الأخرى ذات الصلة التي قد تؤثر على الحالة الصحية للفرد (نفس المرجع، 2010، ص 135).

تم العثور على تنظيم العاطفة، أي الجهد الواعي للحد من تأثير إثارة المشاعر من خلال التحكم في التجربة والتعبير عن المشاعر لممارسة تأثير كبير على الحالة الصحية للفرد يميز الباحثون في هذا المجال بين الجهد الواعي لقمع التعبير عن المشاعر والجهود المبذولة لإعادة الهيكلة المعرفية للموقف أو تفسيره بحيث لا ينتج الموقف استجابات عاطفية يُصنف الأول على أنه تنظيم للعاطفة على مستوى الاستجابة أو المخرجات والأخير على أنه تنظيم للعاطفة على مستوى المدخلات حيث يتم تنظيم سوابق العواطف معرفيًا لتقليل التأثيرات العاطفية، يعد هذا التمييز مهمًا للباحثين في مجال الصحة نظرًا لأن الأدلة التجريبية تشير إلى أن تنظيم العاطفة على مستوى الاستجابة قد يكون له تأثير ضار على الصحة، لكن التنظيم المعرفي للعاطفة على مستوى الإدخال قد يكون له تأثير مفيد على الصحة عامة (مرجع سابق، 2010، ص. ص 135-136).

#### 4. صعوبة تعريف مصطلح الصحة العاطفية:

\*تأثر المصطلح بعدة مفاهيم تستخدم في الجانب النفسي والطبي وحتى الاجتماعي كالحالة العقلية والوضع الصحي والرفاهية والازدهار والضعف.

\*ارتباط المصطلح بتخصص علم النفس مما جعله محتكرًا عند فئة الباحثين من الأخصائيين النفسيين فصارت عندنا تعريفات بوجهة نظرهم فقط.

\*عدم تعبير المصطلح عن معاني كثيرة فأغلبها متعلقة بالذات والمشاعر الداخلية بالرغم من أن علم الاجتماع يطرح عدة مفاهيم تساهم بالتحكم في بعض المشاعر على سبيل المثال تكون العادات والأعراف الاجتماعية بمثابة ضابط لشعور الغضب: لتجنب قول الكلام الفاحش أو البذيء.

\*المصطلح حديث النشأة والظهور بالرغم من ارتباطه بالفرد الاجتماعي منذ وجوده.

## 5. التأثير السلبي والايجابي للصحة العاطفية:

لقد كانت سمة مثل النزعة لتجربة المشاعر الإيجابية والسلبية (يشار إليها فيما بعد بالعاطفة الإيجابية والسلبية)، مركز اهتمام علماء النفس الصحيين لشرح التباين في الحالة الصحية للفرد. يؤثر على المشاركة الممتعة والتجربة الذاتية للسعادة في حين أن التأثير السلبي (NA) يعكس مستوى الضيق الذاتي والارتباط غير المحتمل. على سبيل المثال يتميز الأفراد ذوو الصفات العالية من المدمنين بالميل إلى تجربة مجموعة من المشاعر السلبية المؤلمة مثل القلق والاكتئاب، بينما يتميز الأفراد ذوو الصفات العالية من الأشخاص المصابين بالسماوات الذهنية بالاستعداد لتجربة مجموعة من المشاعر الإيجابية مثل الحماس واليقظة والفرح وما إلى ذلك، أشارت الأبحاث التي تتناول دور السمة PA و NA في الصحة بشكل عام إلى أن الأول يعمل كعامل معزز للصحة ووقائي بينما الآخر يؤدي إلى عدد من مشاكل الصحة الجسدية والعقلية (Crae Mc.Costa، 1987، ص300).

على النقيض من التأثير السلبي، يكون التأثير الإيجابي أقل أهمية في التكيف اقترح منظرو العاطفة الأوائل، عندما اعتبروا التأثير الإيجابي على الإطلاق، أنه كان بمثابة إشارة أمان ومن المحتمل أن يؤدي إلى تقليل اليقظة والمعالجة الضحلة للمعلومات مقارنة بالتأثير السلبي (Aspinwall، 1998، ص11)، فعندما قارن الباحثون مستوى التأثير الإيجابي الذي تم اختياره بمستوى التأثير السلبي الذي تم تجربته، وجدوا ظاهرة مثيرة للاهتمام: التأثير الإيجابي والسلبي (أو على مستوى السماوات) غير مرتبطين، لكن التأثير الإيجابي والسلبي على مستوى الحالة مرتبطان سلبًا هذا يعني أن المستوى العام للتأثير الإيجابي الذي يختبره الشخص لا يرتبط بمستوى التأثير السلبي الذي يتعرض له، والعكس صحيح. في الوقت الحالي، يميل الناس عمومًا نحو أحدهما أو الآخر، لكن التأثير العام الإيجابي والسلبي يميل إلى الاختلاف بشكل مستقل تمامًا. ومن السهل فهم التأثير الإيجابي والسلبي على مستوى حدي، ولكن فقط لتوضيح ما يعنيه عندما نتحدث عن هذين النوعين من التأثير من خلال بعض الأمثلة (Courtney، 2018، ص2).

## \*التأثير الايجابي:

المرح – القناعة – الاهتمام – الارتباط – الفخر- الدهشة- الحب- التقدير – الأمل- الاتزان- الاعتزاز.

## \*التأثير السلبي:

الغضب – الخوف - القلق – الحزن – الاكتئاب- الكراهية - الأسى- الاحراج – الحسد - الاحباط – الملل- الطمع.

متطلبات الصحة العاطفية على حسب الباحثين في علم النفس الصحي تعتمد أكثر على المشاعر السلبية، وعلى سبيل المثال قلق الأم على مستقبل أبنائها يجعلها تثير فهم دافعية الانجاز والتخطيط للمستقبل، وهذا لا يعني أن المشاعر الايجابية قد تثير العكس والكن الفكرة هي بالدافع في حد ذاته فحتى لو كان الدافع سلبى كشعور القلق لكنه قد يحقق شعور ايجابى هو هنا النجاح والفرح والفخر لأن شعور القلق عند الأم ضمنيا يحمل معنى الاهتمام وقد يعود عليها لاحقا بالتقدير لمجهوداتها في اعداد الفرد الاجتماعى .

## 6. النظريات التي تصف وتفسر الصحة العاطفية:

هناك ثلاث تصنيفات من نظريات العاطفة وهي نظرية التقييم المعرفي، النظرية الفسيولوجية، النظرية العصبية كما يلي:

## 1.6. نظرية تطور العاطفة تشارلز داروين:

بالنسبة لداروين فإن العواطف هي حالات ذهنية ، وما يسمى بالتعبيرات هي في الأصل لا شيء سوى الإجراءات الصالحة التي تثيرها تلك الحالات الذهنية من أجل العثور عليها إغاثة أو إرضاء. لذلك تتكون القصدية الطبيعية العامة للعواطف في إطلاق العنان للتغيرات التكيفية للعمل. بعبارة أخرى، العواطف هي في الأساس استباقية أو تحفيزية ودورها الوظيفي هو تنظيم العمل بشكل انتقائي تخصيص مقادير وشدة معينة من الطاقة الحيوية والنفسية لبعض الدول الهدف. يمكن اعتبارها عمليات نشطة تحدد أهدافاً للعمل. التعبيرات العواطف ، من جانبهم ، تميل إلى إظهار مسار العمل الذي الكائن الحي سوف يتبنى ، وبالتالي يبدو أن التعبيرات لها وظيفة متعدية، تنفيذ التغيير النوعي في الفرد الذي سوف يعده للعمل، وظيفة تواصلية، تشير إلى التغيير في البيئة الاجتماعية من أجل حشد الموارد المتعاطفة وإحداث تغييرات متماثلة.

أولاً، فائدتها الأصلية.

ثانياً ، التدرج اللانهائي تقريباً في قيمتها الآداتية الظاهرة.

ثالثاً ، درجة الفعالية التكيفية والتعبيرية للتفاعلات (Paulo ، 2009 ، ص162).

ربط داروين بين علم الأحياء والارادة والعادات والتاريخ العاطفي للأفراد واندماج هذه المتغيرات مع بعضها البعض يسمح بتحديد شكل التعبيرات الفردية فتظهر للفاعل المقابل المشارك مباشرة في عملية التفاعل الاجتماعي مختلف الاستجابات العصبية من الفاعل المعبر حيث يمكن أن تظهر خلال ذلك علامات العواطف على سبيل المثال علامات الغضب نتيجة الارادة فيصبح سلوك اعتيادي اذا ما تمت الاستجابة للتفريغ الغير منضبط والسبب الأداء الموروث عاطفيا أي أساليب التننشة الأسرية التي تعتمد على الصرامة والعنف للفرد الصغير فينشأ في مختلف مراحل العمرية على التحفيز الزائد تجعله في مواقف معينة يحمل أعراض الغضب والتي تظهر خارجيا ويمكن ملاحظتها كاحمرار الوجه وانقباضه أما داخليا في تسارع دقات القلب يرافقه تسارع في عمليتي الشهيق والزفير وفي النهاية يكتسب الفرد تعبير الغضب وقد يخرج كد فعل عنيف يؤثر فيما بعد على صحته النفسية و صحته الجسدية وتواجهه ضمن حالة من عدم التوازن سببها الاضطراب العاطفي من الأول.

## 2.6. نظرية الانفعال لجيمس لانج:

يمكن تلخيص النظرية، في مصطلحاته الخاصة تقريباً، على النحو التالي ان الكائن يحفز واحداً أو أكثر من الأعضاء الحسية؛ تمر النبضات الواردة إلى القشرة ويتم إدراك الكائن؛ عندئذٍ تتدفق التيارات للعضلات والأحشاء وتغيرها بطرق معقدة؛ وارد النبضات من هذه الأعضاء المضطربة تعود إلى القشرة وعندما يكون هناك تحويل محسوس لـ

"كائن - ببساطة - تم القبض عليه" إلى "موضوع - عاطفي - محسوس". بعبارة أخرى، "شعور" التغيرات الجسدية عند حدوثها هي العاطفة - الإثارة الشائعة فتشرح العناصر الترابطية والحركية كل شيء (Walter، 1927، ص 107).

اقترح نهج جيمس لانج أن الاستجابة الفسيولوجية تحدث أولاً؛ فداخل الجسم الانساني تحصل ردود الفعل على حسب التلقي الخارجي من الفاعلين الآخرين، وبمأن العقل من يتحكم في كل شيء يحصل مع الانسان، حيث تكون السيالة العصبية بمثابة لغة التخاطب مع عصبونات الجهاز العصبي تلتقط الرسائل من أعضاء الحس أو المستقبلات مثل الأذن، العيون، وغيرها ليتمكن الجهاز العصبي المركزي من ترجمة السيالة الى مؤثرات اما سلبية واما ايجابية والتي من خلالها يقوم الفرد بسلوك اجتماعي معين يعبر فيه عن شعوره اللحظي مع الموقف الحاصل أمامه والذي قد ينطوي على تفضيل ليظهر في شعور الفرحة أو الاستمتاع أو الأمل أو النفور والتعبير عنه بالرفض أو الحزن والاكتئاب أو الغضب.

### 3.6. نظرية عاطفة المدفع والتركانون وفيليب بارد :

فإن ما يسمى بالنهج "المركزي" للعاطفة ، بدعم من كانون بارد يرى أن إثارة عاطفة معينة يتم تحديدها من خلال معالجة حافز في الجهاز العصبي "المركزي" مع نمط الإثارة المحيطية ليس محددًا ولا سببياً. هذه النظرية لذلك يسلط الضوء على أهمية الجهاز العصبي المركزي، وتحديد المهاد، في تحفيز معين المشاعر. على هذا النحو، لا تعتبر التغيرات الفسيولوجية سبباً، بل نتيجة للمشاعر لاحظ أن تفاعلات حشوية منتشرة مماثلة تحدث مع أعداد المشاعر وكذلك في الحالات غير العاطفية (مثل الهضم أو الحمى)؛ كما ذكر أن القمع الواردات الحشوية لم تقمع العواطف (Géraldine، 2012، ص 2).

وفقا لكانون- بارد الأفراد يعيشون في بيئة محفزة وبناءا عليها نختر مختلف المشاعر، فالمعالجة العاطفية لشعور الخوف وسط حدث ما ينشأ من التنبيهات التي أمام الشخص والذي يؤدي الى رد فعل سيولوجي مثل التوتر، الارتعاش، التعرق، تسارع دقات القلب، القشعريرة، فهذه بالنسبة للملاحظ أو الشخص الذي يعيش الشعور تجربة عاطفية سلبية فرد الفعل العاطفي يعتمد على رد الفعل الجسدي حسب كانون-بارد فيشرحان بطريقة تشريحية كيفية حدوث المشاعر .

### 7. كيفية الوصول للصحة العاطفية:

نذكر بعض الاستراتيجيات التي يمكن أن تساعدك على تعزيز صحتك العاطفية:

1- قم بالأنشطة التي تستمتع بها:

إذا كنت ترغب في الحفاظ على صحتك العاطفية، فيجب أن يكون وقت الراحة والمتعة لا يقل أهمية عن الاجتماعات.

2- انعكاس الذات:

إذا لم نكن ندرك من نحن أو كيف نشعر أو لماذا نفعل الأشياء، فإننا نواجه صعوبة في عيش حياتنا بطرق مفيدة لصحتنا العاطفية. لذلك قد يكون من المفيد قضاء بعض الوقت في التأمل الذاتي. حاول أن تفهم بشكل أفضل ما يدفع الأضرار الخاصة بك وما الذي يجلب لك السعادة. ثم قم ببناء المهارات التي تحتاجها للتفكير في الأفكار السعيدة والانخراط في السلوكيات التي تجعلك تشعر بالرضا عاطفياً.

3- بناء علاقة أكثر صحة مع التكنولوجيا:

ربما سمعت أن هواتفنا الذكية تضر بصحتنا العاطفية. في الواقع، إن قضاء الكثير من الوقت على هواتفنا أو الإنترنت يرتبط بمستويات أعلى من الاكتئاب والشعور بالوحدة. لكن الشيء المثير للاهتمام هو أن استخدام التكنولوجيا ليس سيئاً في الواقع للصحة العاطفية للجميع - فهو يعتمد على كيفية استخدامك للتكنولوجيا (Tchiki, 2023، ص1).

4- تدريب دماغك على الإيجابية:

يعني أنه كلما زادت المعلومات والكلمات والذكريات الإيجابية التي لدينا فيما يتعلق بالأشياء الإيجابية، كان من الأسهل استخلاص الأفكار والعواطف الإيجابية. بشكل أساسي، من خلال إنشاء خريطة عصبية قوية أو "شجرة ذاكرة" للأشياء الإيجابية، يجب أن نكون قادرين على زيادة سرعة وإمكانية الوصول إلى تلك المعلومات في أدمغتنا.

5- التخلص من السموم الإجهاد

6- كن هادئاً على نفسك

7- التدريب على إعادة التقييم الإيجابي

8- التدريب على الامتنان

9- البعد الذاتي عن التجارب السلبية

10- ضع أهدافاً صغيرة قابلة للتحقيق

11- تذوق الماضي والحاضر والمستقبل

12- ابحث عن المعنى

13- تعرف على قوتك

14- تعامل مع مشاعرك (مرجع سابق، ص1).

ان قياس الصحة العاطفية يبدأ بفحص الأفراد لذواتهم وملاحظة شعورهم وردود أفعالهم ومدى توافق أفكارهم وعواطفهم مع معاييرهم الداخلية لأن التفاعل الاجتماعي يعتمد على أنماط سلوك مقبولة للآخر لتتم عملية التواصل بشكل صحي لان المشاعر بعضها ذاتي يعيشه الفرد مع نفسه مثل الطموح والأمل وبعضها تبادلي من خلال الموقف كالتقدير وهذا ما يجعل الفرد يكون صورة ينظر اليها برضا وما يدفعه باستمرار لمراقبة ذاته وعواطفه، وهذه النقطة تعتمد على أسلوب تنشئته داخل أسرة التوجيه حيث يتم بناء الفرد في مختلف مراحل العمرية عبر عمليات التشكيل الاجتماعي التي يتلقاها كما تدريبه على دوره الاجتماعي بغرس قيم وأعراف وتقاليده مجتمعه ليتعلم كيف يتحكم ويضبط مشاعره حتى لا تظهر في شكل سلوك منحرف عن المعارف عليه وسط جماعات المجتمع وطبعاً

لحصول ذلك شرط تواجده ضمن أسرة سوية غير مفككة ولا تعاني من اضطراب الهجر، وفاة أحد الأبوين، الطلاق، لما لذلك من تأثير على نمو مشاعر سلبية لدى الفرد المتعرض لها، يذكر الباحث برغوثي توفيق في دراسته الميدانية "عن تأثير الطلاق على التوافق النفسي للمطلقين" (توفيق، 2010/2009، ص56) أنه بمثابة صدمة قوية للزوجين وللأبناء ومؤيلاً ومعاناتهم من الانحطاط المعنوي خصوصاً على الأطفال لأنه يؤدي إلى تأخر الاستعدادات الاجتماعية والنفسية عندهم بسبب الضعف في الحالة العاطفية، وبالتالي يمنع الوصول لرفاهية للصحة العاطفية والتوازن الايجابي.

#### الخاتمة:

من خلال ما سبق نستنتج أن الصحة العاطفية تشير إلى كيفية تعامل الفرد مع ظروفه الاجتماعية في البيئة المتواجد فيها داخل مجتمعه وسيطرته على مختلف مشاعره وأحاسيسه للإخراجها في إطار صحي لا يؤثر على ذاته ولا شبكة علاقاته الأسرية والاجتماعية، ويمكن القول بأنه لا يوجد اتفاق بين الباحثين في تعريف الصحة العاطفية نظراً لوجود اختلافات في الآراء لكن يمكن استخلاص مفهوم الصحة العاطفية مفهوم ضيق يمثل الاداء الايجابي النفسي. وقد خلصت الباحثة إلى أنه يوجد اتفاق بين الباحثين حول خمسة مؤشرات للصحة العاطفية وهي:

- الصحة العقلية
- الصحة النفسية
- الصحة الجسمية
- الرفاهية
- التكيف

#### قائمة المراجع:

- 1- توفيق البرغوثي، تأثير الطلاق على التوافق النفسي للمطلقين - دراسة ميدانية بولاية بسكرة-، ص56، جامعة محمد خيضر بسكرة، الجزائر، 2010/2009.
- 2- محمد زياد حمدان، 2015، صحة الأسرة الوقائية والعلاجية - في ادارة وتقديم مسؤوليات الحياة اليومية-، دار التربية الحديثة، دمشق، سوريا، ص28.
- Aspinwall, (1998), Rethinking the role of positive affect in self-regulation, Motivation and Emotion, number 22, p11.
- Courtney Ackerman, What Is Positive and Negative Affect ? Definitions + Scale, p2, <https://positivepsychology.com>, 2018.
- Costa, Mc Crae, (1987), Neuroticism, somatic complaints, and disease: Is the bark worse than the bite?, Journal of Personalit, number55, p300.

- Dinesh Bhugra, Alex Till, Norman Sartorius, (2013), What is mental health?, International Journal of Social Psychiatry, number 3-4, p3.
- Ed Diener, Richard E. Lucas, & Shigehiro Oishi, (2002), Subjective Well-Being - The Science of Happiness and Life Satisfaction-, Hand book of Positive Psychology, Published by Oxford University Press, New York, p63.
- Géraldine Coppin , David Sander, Contemporary theories and concepts in psychology of emotions, <https://www.unige.ch>, 2012.
- Henderie, H. C, Albert, M. S, Butters, M. A., Gao, S., Knopman, D. S., & Launer, L. J. (2006). The NIH cognitive and emotional health project: Report of the critical evaluation study committee, Alzheimer & Dementia 2, p14.
- Mats Granlund, Christine Imms, (2021), Definitions and Operationalization of Mental Health Problems, Wellbeing and Participation Constructs in Children with NDD: Distinctions and Clarifications, International Journal of environmental Research and Public Health, numbe 3, p4.
- Paul R. Kleinginna, Anne M. Kleinginna, A Categorized List of Emotion Definitions, with Suggestions for a Consensual Definition, <https://doi.org>, 1981.
- Olivier Serrat, Understanding and Developing Emotional Intelligence, Asian Development Bank, 2017.
- Paulo Jesus, (2009), On the natural history of emotions : Darwin's legacy, publication university of valencia, number 2-3, p162.
- Rakesh Pandey, Anil Choubey, (2010), Emotion and Health: An overview, SIS J. Proj. Psy. & Ment. Health, Number 17, pp135.136.
- Salovey, Peter Mayer, John .D, (2002), Emotional Intelligence – Imagination, Cognition and Personality, Hand book of Positive Psychology, Published by Oxford University Press, New York, p187.
- Tchiki Davis, Emotional Health : Definition + 19 Tips, <https://www.berkeleywellbeing.com>, 2023.
- W.p, What is emotional health? And how to improve it, <http://platinumhealth.co.za>.
- Walter B. Cannon, James-Lange, (1927), T heory of Emotions : A Critical Examination and an Alternative .Theory, The American Journal of Psychology, number1, p 2

بعض العوامل المؤثرة في الصحة النفسية والاستجابات العاطفية لدى الراشدين  
الأسوياء

- دراسة ميدانية بالجزائر -

**health and emotional The title: Some factors influencing psychological  
Among normal adults. responses**

- - A Field Study in Algeria

ط.د.بن جده عثمان، جامعة البليدة 2 ، الجزائر

[othmane.bendjeddah@gmail.com](mailto:othmane.bendjeddah@gmail.com)

الملخص:

هدفت هذه الدراسة إلى تسليط الضوء على جانب مهم من جوانب الصحة العامة للفرد وهي الصحة النفسية والعاطفية وأهم العوامل المحيطة المؤثرة فيها، من خلال البحث الميداني لتحديد بعض العوامل المؤثرة في الصحة النفسية والاستجابات العاطفية عند الراشدين الأسوياء. حيث تمّ اعتماد المنهج الوصفي. وتمثلت أداة جمع البيانات في استبيان على شكل قائمة شملت أهمّ العوامل التي يمكن أن تؤثر في الصحة النفسية والعاطفية للراشد. بلغت عينة الدراسة 251 فردا (ذكورا وإناثا) من مختلف الشرائح. بينت النتائج أنّ من بين العوامل المؤثرة في الصحة النفسية والاستجابات العاطفية لدى الأفراد سواء بالإيجاب أو بالسلب حسب آراء وتفضيلات أفراد عينة الدراسة كانت بالترتيب كما يلي: المعاملة من طرف الآخر، المكان الذي يمكن أن يتواجد فيه الفرد، النشاطات والأعمال التي يقوم بها الفرد، الألوان المحيطة بالفرد، الأشياء المادية من البيئة؛ كما بينت النتائج أيضا وجود فروق دالة إحصائية في مكونات هذه العوامل المذكورة من حيث تأثيرها على الحالة النفسية والاستجابة العاطفية لدى الراشد السوي.

الكلمات المفتاحية: الصحة النفسية؛ الاستجابة العاطفية؛ العوامل المحيطة؛ الراشدين الأسوياء.

#### Abstract :

This study aimed to shed light on an important aspect of an individual's general health, which is psychological and emotional health, and the most important environmental factors that affect it, through field research to determine some factors influencing psychological health and emotional responses among normal adults. The descriptive approach was adopted for this study. and data collection was carried out through a questionnaire in the form of a checklist that included the most important factors that could affect the psychological and emotional health of adult. The study sample consisted of 251 individuals (males and females) from various segments. The results indicated that among the factors influencing psychological health and emotional responses among individuals whether positively or negatively according to the opinions and preferences of the study sample were in order: treatment by others, the place where the individual can be present, individual or collective activities performed, surrounding colors, and material objects in the environment; The results also showed statistically significant differences in the components of these mentioned factors in terms of their effect on the psychological state and emotional response of normal adult.

Keywords: Psychological health; Emotional response; Environmental factors; Normal adults.

1- مقدمة

الإنسان كائن متميز يختلف عن باقي الكائنات الأخرى في مكوناته الجسمية والنفسية، وخاصة قدراته العقلية، حيث أنه يؤثر في بيئته ويتأثر بها، ومن منطلق هذه العلاقة التبادلية فإنه لاشكّ يتأثر بمختلف المكونات البيئية والعوامل المحيطة، والتي غالبا ما يتعامل معها الإنسان في حياته اليومية. وتختلف حدة تأثير العوامل البيئية على

الإنسان حسب طبيعة هذه العوامل ووضعياتها ومكوّناتها، حيث يتّسع نطاق تأثيرها ليشمل الحالة النفسية والعاطفية وحتى الجسدية للفرد، إذ يبدي الإنسان مع اختلاف المواقف التي يتعرض لها استجابات مختلفة قد تكون ظاهرة للعيان من خلال حركات وردود أفعال جسمية وإيماءات، وقد تكون غير ظاهرة ترتبط بالحالة الداخليّة للفرد كالمشاعر والأحاسيس والحالة النفسية والمزاجية التي لا يمكن ملاحظتها ظاهرياً، بل يشعر بها الإنسان في داخله، قد تسبب له حالات من السعادة والراحة النفسية والعاطفية إن كان لها وقع إيجابي عليه، كما قد تسبب له حالات من الإزعاج والقلق والكآبة النفسية والعاطفية إن كان لها وقع سلبي عليه.

وقد توالت البحوث في دراسة العلاقة بين ما يصدر عن الإنسان من سلوكيات وردود أفعال وفق الحالة النفسية والعاطفية التي يكون عليها وبين طبيعة العوامل البيئية المحيطة به. حيث جاء في (Carels et al. (2000 أنّ كثيراً من الأبحاث السابقة تشير إلى أنّ العوامل النفسية والاجتماعية تساهم في الاستجابة العاطفية. ولعلّ تفاعل الحواس مع البيئة له دور كبير في التغيرات التي تحدث للإنسان سواء الإيجابية منها أو السلبية، حيث تمكّنه الحواس من التعامل بكيفية فعالة ومباشرة مع ما يحيط به؛ إذ كثيراً ما تنتاب الإنسان حالات من التوتر والاضطراب بعد أن يكون في فترة راحة وهدوء، وبصورة عكسية أيضاً يسعى بعد كلّ فترة اضطراب أو توتر إلى العودة إلى الحالة الطبيعية من الهدوء والطمأنينة النفسية ويحاول الاسترخاء وإزالة التشنج الذي حدث له جراء موقف معين وضع في مواجهته.

تشير منظمة الصحة العالمية (2022) إلى أنّ العوامل النفسية والبيولوجية الفردية مثل المهارات العاطفية وتعاطي مواد الإدمان والوراثيات يمكن أن تجعل الأفراد أكثر عرضة لمشاكل الصحة النفسية، كما أنّ التعرّض لظروف اجتماعية واقتصادية وجيوسياسية وبيئية غير مواتية - بما في ذلك الفقر والعنف وعدم المساواة والحرمان البيئي - يزيد من خطر إصابة الأفراد باعتلالات الصحة النفسية.

وتوصلت دراسة (Carels et al. (2000 التي هدفت إلى دراسة العلاقة بين الاستجابة العاطفية خلال الحياة اليومية وضغط الدمّ والأداء النفسي والاجتماعي إلى أنّ الأفراد ذوو المستويات العالية من الاستجابة العاطفية أظهروا زيادات أكبر في ضغط الدمّ ومعدّل ضربات القلب المرتبط بالعواطف؛ بالإضافة إلى أنّ السمات النفسية الاجتماعية قد تترافق مع تنشيط أكثر وضوحاً للقلب والأوعية الدموية مما يحدث استجابة للمشاعر التي يمرّ بها الفرد على مدار اليوم.

من هذا المنطلق ومن خلال ما سبق ذكره ارتأينا في هذه الدراسة البحث في بعض العوامل - التي اخترنا منها العوامل المحيطة - التي من الممكن أن تؤثر في استجابات الأفراد العاطفية والمزاجية وبالتالي في حالاتهم النفسية، والتي قد تنعكس بصورة مؤقتة أو لفترات زمنية أطول على الصحة النفسية والعاطفية للفرد، لاسيما لدى الراشد السوي؛ من خلال استقصاء الواقع في دراسة ميدانية تبين تفضيلات واختيارات أفراد عينة الدراسة حسب ما يمكن أن يُشعرهم بالراحة النفسية ويؤلّد لديهم استجابات عاطفية تُشعرهم بالسعادة، الراحة والهدوء، وكذا ما يمكن أن يُشعرهم بعدم الراحة النفسية ويؤلّد لديهم استجابات عاطفية تُشعرهم بالانزعاج، القلق، الكآبة والحزن.

حيث سنحاول الإجابة عن بعض التّساؤلات في هذه الدراسة، وهي:

1- ما هي العوامل المحيطة الأكثر تأثيراً (بالترتيب) على الصحة النفسية والعاطفية لدى الراشد السوي؟

- 2- هل توجد فروق دالة إحصائية في طرق المعاملة من طرف الآخر (متبادلة، حسنة، سيئة) من حيث تأثيرها في الحالة النفسية والاستجابة العاطفية لدى الراشد السوي؟
- 3- هل توجد فروق دالة إحصائية في طبيعة الأماكن (خالية، أهلة بالناس، بها بعض الأشخاص) من حيث تأثيرها في الحالة النفسية والاستجابة العاطفية لدى الراشد السوي؟
- 4- هل توجد فروق دالة إحصائية في أصناف الألوان (قاتمة، فاتحة، مزيج) من حيث تأثيرها في الحالة النفسية والاستجابة العاطفية لدى الراشد السوي؟
- 5- هل توجد فروق دالة إحصائية في نوع النشاط (العمل والوظيفة، نشاط خارج العمل، هوايات) من حيث تأثيره في الحالة النفسية والاستجابة العاطفية لدى الراشد السوي؟
- 6- هل توجد فروق دالة إحصائية في أهمية الأشياء المادية (وجودها ضروري، وجودها غير ضروري، مُتَمَنّاة) من حيث تأثيرها في الحالة النفسية والاستجابة العاطفية لدى الراشد السوي؟
- وبما أنّ الدّراسة مسحية وصفية فلم يتمّ صياغة فرضيات لها، بل ستترك الإجابة على هذه الأسئلة لما سيتمّ التوصل إليه من خلال النتائج.
- لماذا هذه الدّراسة؟

إنّ البحث عن السّبل الكفيلة بتحقيق أكبر قدر من الرّاحة النفسية للإنسان كان ولا يزال موضوعاً هاماً عند الكثير من الباحثين والمختصين في العلوم الاجتماعية، لاسيما علم النفس وعلم الاجتماع، حيث تسعى عدّة بحوث ودراسات ومن بينها الدّراسة الحالية إلى معرفة العوامل المؤثرة في الصحة النفسية والعاطفية للإنسان، وتحديدتها تحديداً دقيقاً من أجل الإلمام بمكوناتها ومختلف الجوانب التي لها علاقة بها، ومحاولة الاستفادة من نتائج هذه البحوث وتوظيفها في توفير بيئة تعزّز الرّاحة النفسية والعاطفية للفرد، مما ينعكس إيجاباً على البناء السليم للفرد من مختلف الجوانب، البدنية، النفسية والأدائية ليكون فرداً إيجابياً في مجتمعه.

وكان اختيارنا لبعض مكونات وخصائص هذه العوامل المحيطة التي من الممكن أن يكون لها تأثيراً مباشراً ومباشراً على الحالة النفسية والاستجابة العاطفية لدى الراشد السويّ من منطلق بعض الدّراسات السابقة، وكذا الممارسة الميدانية في التخصّص (علم النفس): حيث سيتمّ من خلال هذه الدّراسة:

- التطرّق إلى بعض العوامل المحيطة التي من الممكن أن يكون لها تأثير على الصحة النفسية والعاطفية لدى الفرد.
- تصنيف ودراسة الفروق في طرق المعاملة من طرف الآخر (متبادلة، حسنة، سيّئة) من حيث تأثيرها في الحالة النفسية والاستجابة العاطفية لدى الراشد السويّ.
- تصنيف ودراسة الفروق في طبيعة الأماكن (خالية، أهلة بالناس، بها بعض الأشخاص) من حيث تأثيرها في الحالة النفسية والاستجابة العاطفية لدى الراشد السويّ.

- تصنيف ودراسة الفروق في أصناف الألوان (قاتمة، فاتحة، مزيج) من حيث تأثيرها في الحالة النفسية والاستجابة العاطفية لدى الراشد السوي.

- تصنيف ودراسة الفروق في طبيعة النشاطات والهوايات (العمل والوظيفة، نشاط خارج العمل، هوايات) من حيث تأثيرها في الحالة النفسية والاستجابة العاطفية لدى الراشد السوي.

- تصنيف ودراسة الفروق في أهمية الأشياء المادية من حيث تأثيرها في الحالة النفسية والاستجابة العاطفية لدى الراشد السوي.

#### 1.1 تحديد المفاهيم:

- الصحة النفسية: تشير منظمة الصحة العالمية (2022) إلى أن الصحة النفسية هي حالة من الرفاه النفسي تمكن 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 والاجتماعية والاقتصادية؛ كما أن الصحة النفسية لا تقتصر على غياب الاضطرابات النفسية، بل هي جزء من سلسلة متصلة معقدة، تختلف من شخص إلى آخر، وتتسم بدرجات متفاوتة من الصعوبة والضيق، وبصعوبات 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.

يمكننا القول أن الصحة النفسية هي ذات الفرد معنويًا، أي هي نصف الصحة العامة للفرد، شأنها شأن الصحة الجسدية، حيث أثبتت الكثير من الدراسات تأثير الصحة الجسدية للأفراد بحالة الصحة النفسية لديهم، حيث ظهر ضمور في النمو العضلي والهرموني، توقّف الزيادة في الوزن أو الطول (حالات الاكتئاب كمثال)؛ وعلى العكس فقد لوحظ على كثير ممّن شملتهم الدراسات تحسّنًا في النمو الجسدي وتكاملاً في وظائف الجسم، والنمو الطبيعي في الوزن والطول بالنسبة لمن يتمتعون بصحة نفسية جيّدة ومرتاحون في كثير من النواحي (المادية، العاطفية، الاجتماعية المحيطية، المهنية وغيرها).

وبالتالي يمكننا تعريف الصحة النفسية إجرائياً بأنها حالة من الاستقرار النفسي والجسدي الذي يُؤدّد حالة مستقرة زمنية من الرضا يظهر في عدّة مؤشرات: كالشعور بالسعادة، الرضا وعدم التذمر، الحيوية والنشاط عند أداء المهام، الاستقرار الانفعالي والهدوء لفترات زمنية أطول، عدم الغضب بسرعة، الابتسام، الإيجابية في العلاقات الاجتماعية وتقبل الآخر.

- الاستجابة العاطفية: حسب الجمعية الأمريكية لعلم النفس APA (2023) فإنّ الاستجابة العاطفية هي "ردّ فعل عاطفي ، مثل السعادة أو الخوف أو الحزن ، لمحفز معين".

وحسب Carels et al. (2000) فإنّ الاستجابة العاطفية تشير إلى التغيرات الحادة في الحالات العاطفية؛ وهي مؤشّر مشتق من التباين في الاستجابات العاطفية التي تحدث خلال اليوم، نظراً لأنّ الاستجابة العاطفية قد تكون عاملاً مهماً يساهم في تنشيط القلب والأوعية الدموية.

إنّ كلمة "حادّة" هنا تحتّم عدّة تأويلات، لذلك من الممكن الإشارة إلى أنّ الاستجابات العاطفية إجرائياً قد تعني التغيرات في الحالات العاطفية التي تظهر على شكل ردود أفعال مؤقتة زمنياً أو طويلة الأمد، أو إيماءات رمزية أو لفظية، أو تغيرات تطرأ على ملامح الشخص يمكن ملاحظتها في الموقف ذاته بشكل واضح أو بعده بمدّة زمنية قصيرة؛ هذه التغيرات قد تكون متزامنة مع وضعيات متغيرة في العوامل المحيطة بالإنسان، لاسيما البيئية منها.

- العوامل المحيطة: يشير Pluess (2015) إلى أنّ السمة الأساسية الموجودة في معظم الكائنات الحية هي القدرة على التسجيل والمعالجة والاستجابة للعوامل الخارجية، على الرّغم من أنّ مثل هذه الحساسية البيئية ضرورية للتكيف بنجاح مع الظروف السّياقية، حيث يميل الأفراد إلى الاختلاف في حساسيتهم تجاه البيئة؛ ويمكن رؤية هذه الاختلافات في الحساسية البيئية عبر العديد من الأنواع بما في ذلك البشر. إنّ عبارة "الظروف السّياقية" في هذه الفقرة يمكن أن تعوّضها في دراستنا هذه عبارة "العوامل المحيطة".

وتضيف Corell (2023) أنّ مختلف العوامل من بيئتنا تشكّل صحتنا، ويمكن أن تؤثر الكثير من الأشياء الخارجية على مدى صحتنا، كالمكان الذي نعيش فيه، وماذا نأكل، وكيف نتفاعل مع العالم من حولنا، وكذلك الخيارات الشخصية لتحسين الصّحة كممارسة الرياضة مثلاً أو التطعيم، يمكن لذلك أن يقلب الموازين بين وضع صحتي أو لا. وجاء حسب جمعية الصّحة العامّة الأمريكية APHA (2022) أنّ الصّحة البيئية هي فرع الصّحة العامّة الذي يركّز على العلاقات بين الناس وبيئتهم؛ يعزّز صحة الإنسان ورفاهه؛ ويعزّز وجود مجتمعات صحية وآمنة؛ والصّحة البيئية جزء أساسي من أي نظام شامل للصّحة العامّة.

كثيراً ما يطلق على المكونات والعوامل المحيطة بالبيئية، ولكن لا يمكن حصرها في المكونات المادية المتوفرة في المحيط فقط. حيث نُعرّفها إجرائياً بأنها تشمل كلّ ما يحيط بالفرد ويتعامل معه دورياً، من طبيعة المكان، والمناظر التي قد يراها الفرد في ذلك المكان؛ الألوان المختلفة التي يتعامل معها الفرد بصرياً في كلّ ما يحيط به؛ مختلف الأشياء التي يستخدمها الإنسان أو يراها في محيطه أو عبر وسيلة عرض، أو التي يمتلكها غيره ويتمنى أن تكون لديه؛ بالإضافة إلى مختلف التصرفات أو ردود الأفعال من طرف الأفراد الذين قد يتعامل معهم الفرد في مختلف المواقف اليومية وغيرها، من مقربين، رفقاء وزملاء العمل، وكذا عوام المجتمع؛ كلّ هذا قد يؤثر في الحالات المزاجية والعاطفية لدى الإنسان، حيث من الممكن أن تتغير الحالة النفسية للفرد بين مدّة زمنية وأخرى، وممكن أن تستقر لمدّة زمنية معتبرة إذا كان هناك استقرار في وضعيات هذه العوامل المحيطة.

- الرّاشدين الأسوياء: حسب معجم المعاني الجامع (2010ب) فإنّ الرّاشد (قانونياً) هو من أتمّ الثامنة عشرة من عمره. ونقول أصبح الولد راشداً أي بالغاً، عاقلاً، أدرك سنّ الرّشد، البلوغ. وسنّ الرّشد هو سنّ التكليف (شريعياً). وحسب معجم المعاني الجامع (2010أ) أيضاً فإنّ السّويّ (لغويّاً) إسم فاعل من سوي، الجمع: أسوياء، السّويّ: المعتدل لا إفراط فيه ولا تفريط، والسّويّ هو العاديّ لا شذوذ فيه، الوسط، المعتدل، الصحيح، لا عيب فيه، خالٍ من الأضرار.

ونُعرّف الرّاشد السويّ إجرائياً في هذه الدّراسة بأنّه الفرد (ذكرا أو أنثى) الذي بلغ سنّ التكليف شرعا وقانونا وهو سنّ الثامنة عشر كاملة، المدرك تمام الإدراك لحقوقه وواجباته، القادر على أداء وظائفه الطبيعية (كالزواج والإنجاب وتحمل المسؤولية...) والمدنية (كالقدرة على تحمّل مسؤولية العمل والمهام المسندة إليه، القدرة على الاختيار من خلال الانتخاب، وغيرها من الواجبات والحقوق المدنية)، وهو الفرد السويّ الذي لا يعاني من أمراض أو اضطرابات عضوية أو نفسية أو عقلية تعيقه عن التفكير السليم والتصرّف العادي الطبيعي، و التمكن من الاختيار واتخاذ القرار، حيث يسلك سلوكيات طبيعية تُوافق الفطرة والطبيعة البشرية وكذا المنظومة المدنية و القِيَمية التي يخضع لها الأفراد في مجتمعه.

فغير السويّ لا يمكنه الاختيار بطريقة سليمة موافقة لرغباته وتفضيلاته الحقيقية، ولا يمكن الأخذ بإجاباته على استبيان أو مقياس ما وبناء الأحكام والقرارات عليها، وخاصّة في ما يخصّ التعميم. حيث توصّلت دراسة (2010) Mathews & Barch إلى أنّ الأفراد المصابين بالفصام أظهروا استجابة عاطفية منخفضة إلى حدّ ما للمثيرات الإيجابية والسلبية، بالإضافة إلى عجز في كلّ من الإدراك الاجتماعي والنتائج الوظيفية، وأنّ العلاقة بين الاستجابة العاطفية والنتيجة الوظيفية لم يتوسّطها الإدراك الاجتماعي. وفقا لهذا فإنّ الشواذ من المرضى وغير الأسوياء قد تكون نتائج تطبيق الاستبيانات والمقاييس عليهم مختلفة إلى حدّ التباين، وبالتالي لا يمكن اعتبارها نتائج مرجعية أو محكمة للتّعامل مع مختلف الحالات، على عكس الأسوياء غير المرضى، حيث تشير مختلف النتائج التي أفرزتها الدّراسات التي تعاملت معهم كعينة أنّه من الممكن اعتماد تلك النتائج كمحكّات مرجعية لتحديد الاضطراب في الصّحة النفسية للبعض.

2- الجانب التطبيقي:

1-2 المنهج: نظرا لطبيعة الدّراسة وأهدافها فإنّ المنهج المناسب هو المنهج الوصفي.

2-2 العينة: بلغت عينة هذه الدّراسة 251 فردا (ذكرا وأنثى)، تراوحت أعمارهم بين (18 و60 سنة).

2-3 أدوات الدّراسة: لقد تمّ جمع بيانات الدّراسة من خلال استخدام استبيان بُني لهذا الغرض. مع عرضه على مجموعة من الخبراء المحكّمين.

2-4 الأساليب الإحصائية: أما أساليب معالجة البيانات فتمثلت في: التكرارات، النسب المئوية، اختبار كاي مربع (Chi-square Test).

2-5 عرض ومناقشة النتائج:

أوّلا- عرض ومناقشة النتائج الخاصّة بالتساؤل الأوّل:

جاء نصّ التّساؤل الأوّل كما يلي: ما هي العوامل المحيطة الأكثر تأثيرا (بالترتيب) على الصّحة النّفسيّة والعاطفية لدى الرّاشد السويّ؟

وللإجابة على هذا التّساؤل قمنا باستخدام اختبار كاي مربع (Chi-square Test) من أجل المقارنة بين الراشدين الأسوياء من حيث العوامل المحيطة الأكثر تأثيرا (بالترتيب) على الصّحة النّفسيّة والعاطفية، وجاءت النتائج كما يلي:

الجدول رقم (01): نتائج اختبار-كاي مربع- للمقارنة بين تكرارات إجابات الرّاشدين الأسوياء في اختياراتهم للعوامل المحيطة الأكثر تأثيراً (بالترتيب) على الصحة النفسية والعاطفية

الدلالة الإحصائية	درجات الحرية	قيمة كاي مربع	الترتيب	النسبة %	التكرارات الملاحظة	العوامل المحيطة
0.000	04	211.85	2	14 %	35	الأماكن
			4	12 %	31	الألوان
			3	13 %	32	أعمال، نشاطات، هوايات،
			1	56 %	141	المعاملة من طرف الآخر
			5	5 %	12	أشياء
/	/	/	/	100	251	المجموع

من خلال الجدول رقم (01) نلاحظ أن هناك اختلافاً بين الرّاشدين الأسوياء من حيث ترتيبهم للعوامل المحيطة الأكثر تأثيراً على الصحة النفسية والعاطفية، حيث نجد أن هناك (35) مشاركاً في الدراسة اختاروا الأماكن، وهو ما يمثل (14%) من أفراد عينة الدراسة، كما نلاحظ أنّ هناك (31) مشاركاً اختاروا الألوان وهو ما يمثل (12%) من أفراد عينة الدراسة، كما نلاحظ أيضاً أن هناك (32) مشاركاً اختاروا (نشاطات، هوايات، أعمال) وهو ما يمثل (13%) من أفراد عينة الدراسة، كما نلاحظ أيضاً أنّ هناك (141) مشاركاً اختاروا المعاملة من طرف الآخر وهو ما يمثل (56%) من أفراد عينة الدراسة، كما نلاحظ أيضاً أن هناك (12) مشاركاً اختاروا الأشياء وهو ما يمثل (5%).

وللتحقّق من الدلالة الإحصائية لهذه الاختلافات تمّ حساب قيمة اختبار-كاي مربع – والتي بلغت: (211.85)، وهي قيمة دالة إحصائية عند مستوى أقل من (0.01) بأربع (4) درجات حرية.

وفي ضوء ما سبق، يمكننا القول أننا متأكدون بنسبة تفوق (99%) أنّ هذه الفروق حقيقية ولا تعود إلى الصدفة، حيث وجدنا أنّ العوامل المحيطة الأكثر تأثيراً على الصحة النفسية والعاطفية لدى الرّاشد السوي تختلف جوهرياً:  $F(4) = 211.85, p = 0.000, \eta^2 = 0.46$ ، وأنّ عامل "المعاملة من طرف الآخر" يحتل المرتبة الأولى بنسبة (56%). أي أنّ العوامل المحيطة الأكثر أهمية وتأثيراً (بالترتيب) على الصحة النفسية والعاطفية لدى الرّاشد السوي هي المعاملة من طرف الآخر في المرتبة الأولى، ثمّ الأماكن (التي يمكن أن يتواجد الفرد لفترة زمنية قصيرة أو طويلة) في المرتبة الثانية، ثمّ (نشاطات، هوايات وأعمال) في المرتبة الثالثة، ثمّ الألوان في المرتبة الرابعة، ثمّ الأشياء في المرتبة الخامسة والأخيرة.

من خلال هذه النتيجة التي تمّ التوصل إليها بعد المعالجة الإحصائية للإجابة على التساؤل الأول من الدراسة نستنتج أنّ الفرد وبغض النظر عن الظرف أو المكان الذي من الممكن أن يوجد فيه، وأي لون كان يرتدي أو يحيط

به، ولديه مختلف الأشياء التي من الممكن أن يمتلكها، إلا أنّ المعاملة من طرف الآخر لها وقع كبير عليه من حيث تحسين الحالة النفسية والمزاجية لديه أو عكس ذلك (حسب نوع المعاملة حسنة كانت أو سيئة).

ثانيًا- عرض ومناقشة النتائج الخاصة بالتساؤل الثاني:

جاء نصّ التساؤل الثاني كما يلي: هل توجد فروق دالة إحصائية في طرق المعاملة من طرف الآخر (متبادلة، حسنة، سيئة) من حيث تأثيرها في الحالة النفسية والاستجابة العاطفية لدى الراشد السوي؟

وللاجابة على هذا التساؤل قمنا بعدد تكرارات تفضيلات الأفراد (الراشدين الأسوياء) لطرق المعاملة من طرف الآخر (متبادلة، حسنة، سيئة) حسب تأثيرها في الحالة النفسية والاستجابة العاطفية لديهم (بالإيجاب ثم بالسلب)، ثم قمنا باستخدام اختبار كاي مربع (Chi-square Test) من أجل الدلالة الإحصائية للفروق. وجاءت النتائج كما يلي: الجدول رقم (02): نتائج اختبار-كاي مربع- للمقارنة بين تكرارات إجابات الراشدين الأسوياء في اختياراتهم لطرق المعاملة من طرف الآخر التي تُشعرهم (بالسعادة والراحة النفسية والعاطفية)

طرق المعاملة	التكرارات الملاحظة	النسبة %	قيمة كاي مربع	درجات الحرية	الدلالة الإحصائية
متبادلة (بالمثل)	78	31 %	18.12	01	0.000
حسنة	141	57 %			
المجموع	219	88 %	/		

ملاحظة: هناك خانة خاصة بالمعاملة (السيئة)، ولكن عدد تكرارات الإجابة عليها = 0، لذلك لم يتم إدراجها إحصائياً في الجدول أعلاه.

من خلال الجدول (02) يتضح أنّ هناك اختلافاً بين الراشدين الأسوياء في اختياراتهم لطرق المعاملة التي يفضلونها من طرف الآخر، حيث نجد أنّ هناك (78) مشاركا اختاروا المعاملة المتبادلة (بالمثل) وهو ما يمثل (31%)، كما نلاحظ أنّ هناك (141) مشاركا اختاروا المعاملة الحسنة وهو ما يمثل (57%).

وللتحقق من الدلالة الإحصائية لهذه الفروق تم حساب قيمة إختبار- كاي مربع – والتي بلغت: 18.12 وهي قيمة دالة احصائياً عند مستوى أقل من 0.01 بدرجة حرية واحدة (01) (حسب نتائج الجدول رقم 02). وبالتالي نحن متأكدون بنسبة تفوق (99%) من أنّ هذه الفروق حقيقية ولا تعود إلى الصدفة. وهي لصالح المعاملة الحسنة.

الجدول رقم (03): التكرارات والنسب المئوية لإجابات الراشدين الأسوياء في اختياراتهم لطرق المعاملة من طرف الآخر التي تُشعرهم (بالانزعاج والغضب)

طرق المعاملة	التكرارات الملاحظة	النسبة %
متبادلة (بالمثل)	00	00
حسنة	00	00
سيئة	201	80.07 %

نلاحظ من الجدول رقم (03) أنه لا يوجد ولا فرد من أفراد العينة صرّح بأنّ كلاً من المعاملة الحسنة وكذا المعاملة المتبادلة (بالمثل) ممكن أن تُشعره (بالانزعاج والغضب)، بينما بلغ عدد الأفراد الذين صرّحوا بأنّ المعاملة السيئة تُشعرهم (بالانزعاج والغضب) (201) فرداً بنسبة مئوية فاقت الـ (80%) من أفراد عينة الدراسة.

هنا تبدو الفروق واضحة خاصة أنّ عدد التكرارات معدوم فيما يخصّ كلاً من المعاملة المتبادلة (بالمثل) والمعاملة الحسنة، حيث كان هناك اختيار للإجابة على معاملة واحدة من طرف أفراد عينة الدراسة تُشعرهم (بالانزعاج والغضب) وهي: المعاملة (السيئة).

هذه النتيجة أقرب إلى المنطق باعتبار أنّ لا أحد قد يشعر بالفرح والراحة النفسية إن تمّ معاملته معاملة سيئة. هذا يجعلنا نؤكد على أنّ المعاملة الحسنة و المتبادلة (بالمثل) تعزّز العلاقات الإيجابية بين الأفراد، حيث تعطي إحساساً بالسعادة والراحة، وتؤثّر إيجاباً على الحالة النفسية والعاطفية، وبالتالي على الصحة النفسية والجسدية للفرد ككلّ؛ وعلى العكس فالمعاملة السيئة من الممكن جداً أن تعزّز التنافر وردود الأفعال السلبية التي تؤدي في كثير من الأحيان إلى المشاكل بين الطرفين، وتعزّز الشعور بالانزعاج، الغضب، الحزن والاضطراب، حيث تؤثّر سلباً على الحالة النفسية والعاطفية، وبالتالي على الصحة النفسية والجسدية للفرد ككلّ.

في ضوء ما سبق، يمكننا القول أننا متأكدون بنسبة تفوق (99%) أنه توجد فروق دالة إحصائية في طرق المعاملة من طرف الآخر (متبادلة، حسنة، سيئة) من حيث تأثيرها في الحالة النفسية والاستجابة العاطفية لدى الرّاشد السويّ. حيث جاءت المعاملة المتبادلة في المرتبة الأولى، تليها المعاملة الحسنة، بينما المعاملة السيئة فلها تأثير سلبي على نفسية الفرد.

من خلال هذه النتائج التي تمّ التوصل إليها بعد المعالجة الإحصائية للإجابة على التساؤل الثاني من الدراسة نستنتج أنّ الفرد وبغضّ النظر عن الظرف أو المكان الذي من الممكن أن يوجد فيه، وأيّ لون كان يرتدي أو يحيط به، ولديه مختلف الأشياء الماديّة التي من الممكن أن يمتلكها، إلّا أنّ المعاملة من طرف الآخر لها وقع كبير عليه من حيث تحسين الحالة النفسية والمزاجية أو عكس ذلك (أي معاملة حسنة أو سيئة)؛ فالإنسان ابن بيئته، اجتماعي بطبعه، يُؤثر ويتأثر بالآخر من أفراد المجتمع، سواء كان من المقربين أو غير ذلك ممن يتعامل معهم الفرد، فهو يتأثر بما يصدر منهم من تصرفات لفظية كانت أو إيمائية (بالحركات وغيرها). ويمكن الاستفادة من هذه النتيجة في كسب ودّ الإنسان وجعل العلاقة معه إيجابية من خلال حسن المعاملة والاهتمام بما يريحه فيها. وكذا من أجل تحسين الحالة النفسية والعاطفية للفرد ومنها الصحة النفسية لديه.

### ثالثاً- عرض ومناقشة النتائج الخاصّة بالتساؤل الثالث:

جاء نصّ التساؤل الثالث كما يلي: هل توجد فروق دالة إحصائية في طبيعة الأماكن (خالية، أهلة بالناس، بها بعض الأشخاص) من حيث تأثيرها في الحالة النفسية والاستجابة العاطفية لدى الرّاشد السويّ؟

وللإجابة على هذا التساؤل قمنا بعدد تكرارات تفضيلات الأفراد (الرّاشدين الأسوياء) لطبيعة الأماكن (خالية، أهلة بالناس، بها بعض الأشخاص) من حيث تأثيرها في الحالة النفسية والاستجابة العاطفية لديهم، ثم قمنا باستخدام اختبار كاي مربع (Chi-square Test) من أجل الدلالة الإحصائية للفروق. وجاءت النتائج كما يلي:

الجدول رقم (04): نتائج اختبار-كاي مربع- للمقارنة بين تكرارات إجابات الراشدين الأسوياء في اختياراتهم لطبيعة الأماكن (خالية، أهلة بالناس، بها بعض الأشخاص) التي تشعرهم (بالراحة النفسية والعاطفية، الهدوء)

طبيعة الأماكن	التكرارات الملاحظة	النسبة %	قيمة كاي مربع	درجات الحرية	الدلالة الإحصائية
خالية	156	62.15 %	110.59	02	0.000
أهلة بالناس	21	08.37 %			
بها بعض الأشخاص	74	29.48 %			
المجموع	251	100	/		

من خلال الجدول رقم (04) يتضح أنّ هناك اختلاف بين الراشدين الأسوياء في في اختياراتهم لطبيعة الأماكن التي تشعرهم (بالراحة النفسية و العاطفية، الهدوء). حيث نجد أن هناك (156) مشاركاً اختاروا الأماكن الخالية وهو ما يمثل (62.15%)، كما نلاحظ أنّ هناك (21) مشاركا اختاروا الأماكن الأهلة بالناس وهو ما يمثل (08.37%)، كما نلاحظ أن هناك (74) مشاركا اختاروا الأماكن التي بها بعض الأشخاص وهو ما يمثل (29.48%).

وللتحقق من الدلالة الإحصائية لهذه الفروق تمّ حساب قيمة إختبار- كاي مربع – والتي بلغت: 110.59 وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى أقل من 0.01 بدرجة حرية (02) (حسب نتائج الجدول رقم 10). وبالتالي نحن متأكدون بنسبة تفوق (99%) من أنّ هذه الفروق حقيقية ولا تعود إلى الصدفة.

وقد جاءت هذه الفروق بالترتيب لصالح الأماكن الخالية، ثمّ التي بها بعض الأشخاص، وأخيرا الأماكن الأهلة بالناس. هذه الفروق في الاختيارات تبين أنّ معظم الأشخاص يفضلون المكوث بأماكن خالية من الناس.

في ضوء ما سبق، يمكننا القول أننا متأكدون بنسبة تفوق (99%) أنه توجد فروق دالة إحصائيا في طبيعة الأماكن (خالية، أهلة بالناس، بها بعض الأشخاص) من حيث تأثيرها في الحالة النفسية والاستجابة العاطفية لدى الراشد السوي. وذلك لصالح الأماكن الخالية.

حيث تبين أنّ الأماكن الخالية من الضجيج والحركة الصاخبة أو من وجود أشخاص كثيرين يثيرون الكلام الكثير أو تركيز النّظر على الشّخص طويلا (بعد حديثنا مع أفراد العيّنة حول هذه الاختيارات) تُشعرهم أكثر ب (الراحة النفسية والعاطفية، الهدوء)، وتمنح إحساسا بالهدوء والسكينة أكثر وراحة للأعضاء والحواس، بالتالي تؤثر إيجابا على الحالة النفسية والجسدية؛ على عكس الأماكن الأهلة بالناس فتشعرهم أكثر ب (الانزعاج وعدم الرّاحة)، وبالتالي تؤثر سلبا على الحالة النفسية و الجسدية لديهم.

#### رابعاً- عرض ومناقشة النتائج الخاصة بالتساؤل الرابع:

جاء نصّ التّساؤل الرابع كما يلي: هل توجد فروق دالة إحصائيا في أصناف الألوان (فاتمة، فاتحة، مزيج) من حيث تأثيرها في الحالة النفسية والاستجابة العاطفية لدى الراشد السوي؟

وللاجابة على هذا التساؤل قمنا بعدد تكرارات تفضيلات الأفراد (الراشدين الأسوياء) لأصناف الألوان (قاتمة، فاتحة، مزيج) من حيث تأثيرها في الحالة النفسية والاستجابة العاطفية لديهم، ثم قمنا باستخدام اختبار كاي مربع (Chi-square Test) من أجل الدلالة الإحصائية للفروق. وجاءت النتائج كما يلي:

الجدول رقم (05): نتائج اختبار-كاي مربع- للمقارنة بين تفضيلات الراشدين لأصناف للألوان في المحيط

أصناف الألوان	التكرارات الملاحظة	النسبة %	قيمة كاي مربع	درجات الحرية	الدلالة الإحصائية
قاتمة	34	13.54 %	58.10	02	0.000
فاتحة	132	52.58 %			
مزيج	82	32.66 %			
المجموع	248	98.80 %	/		

من خلال الجدول رقم (05) يتضح أنّ هناك اختلافاً بين الراشدين الأسوياء في أصناف الألوان في المحيط (تُشعرني بالراحة النفسية والعاطفية، الهدوء)، حيث نجد أنّ هناك (34) مشاركاً اختاروا الألوان القاتمة وهو ما يمثل (13.54%)، كما نلاحظ أن هناك (132) مشاركاً اختاروا الألوان الفاتحة وهو ما يمثل (52.58%)، كما نلاحظ أنّ هناك (82) مشاركاً اختاروا الألوان المزيجة وهو ما يمثل (32.66%).

وللتحقّق من الدلالة الإحصائية لهذه الفروق تمّ حساب قيمة إختبار- كاي مربع – والتي بلغت: 58.10 وهي قيمة دالة احصائياً عند مستوى أقل من 0.01 بدرجتي حرية (02) (حسب نتائج الجدول رقم 05). وبالتالي نحن متأكدون بنسبة تفوق (99%) من أنّ هذه الفروق حقيقية ولا تعود إلى الصدفة.

وفي ضوء ما سبق، يمكننا القول أننا متأكدون بنسبة تفوق 99% أنه توجد فروق دالة إحصائية في أصناف الألوان (قاتمة، فاتحة، مزيج) من حيث تأثيرها في الحالة النفسية والاستجابة العاطفية لدى الراشد السوي. وكانت هذه الفروق لصالح الألوان الفاتحة، تليها الألوان المزيجة ثمّ الألوان القاتمة.

هذه النتيجة تبين أنّ استخدام الألوان في مختلف المساحات المحيطة بالأشخاص في المحيط والتي من بينها ألوان المساحات على الجدران، سواء الخارجية (البنائيات في الشوارع) أو الدّاخلية (جدران الغرف والمساحات الدّاخلية للمنازل، المحلّات أو المؤسسات)، وكذا الألوان على الملابس التي يرتديها الشخص وغيرها يؤثر بصرياً على الأفراد. وفي هذا الصدد يشير يبيرين (2017، ص 67) أنّ الاستجابات العاطفية للألوان قد لا تكون غامضة ومراوغة كما اعتقد البعض، وربما يكون لها أساس فسيولوجي وأساس نفسي أيضاً؛ حيث كتب "كندريك سي سميث" الرئيس السابق للجمعية الأمريكية لعلم البيولوجيا الضوئية قائلاً: «إنّ الآثار النفسية للضوء، لاسيما الضوء الملوّن، معروفة جيداً، لكنها ليست مفهومة جيداً؛ إنّ هذه الآثار قد ترتبط بعلاقة سببية مع العمليات البيولوجية الصرفة التي يستثيرها الضوء في الدّماغ، وهذا بدوره سوف يؤثر على السلوك النفسي؛ وشدة الضوء، بالإضافة إلى نوعية الطول الموجي من الممكن أن تغيرا الإنتاجية والحالة المزاجية.» ويوافقه الرأي "جون أوط" فيقول: «وراء الاستجابات النفسية للألوان استجابات أساسية أكثر لأطوال موجية محدّدة للطاقة الإشعاعية.»

كما جاء حسب (Niazi et al. (2015) أنّ هناك أبحاثاً أظهرت مدى تأثير الألوان على الحالة المزاجية، على الرغم من عدم التأكيد على ارتباط حالات مزاجية محدّدة مع ألوان بعينها، حيث أنّ الألوان تؤثر على الحالة المزاجية في كلا الاتجاهين، مما يساعد على تحديد تأثيرات الألوان على الحالة المزاجية أو الألوان نفسها تؤثر على الحالة المزاجية والتي يتبعها أيضاً اختيار الألوان المختلفة، وبالتالي يمكن أن يكون لكل لون دلالات مختلفة.

يمكننا القول حسب النتيجة المتوصّل إليها الخاصّة بالتساؤل الرابع أنّ الألوان الفاتحة تعطي إحساساً بالسعادة والانتعاش وراحة نفسية عند رؤيتها، حيث أنّها مع الألوان المزيجة (التي هي مزيج بين لونين أو أكثر) تبتّ السرور في النفوس وتبعث على النشاط والحيوية وتعطي شعوراً بالراحة النفسية والسعادة حسب معظم أفراد العيّنة (بعد حديثنا معهم حول هذه الاختيارات): فهي تؤثر إيجاباً على الحالة النفسية للفرد المشاهد لها وبالتالي على الصّحة التّفسيّة لديه؛ بينما الألوان القاتمة فلم يختارها إلا (13.54%) من أفراد العينة، وبالتالي فهي غير مرغوبة كثيراً، ويمكن أن يكون لها تأثير سلبي لدى معظمهم.

#### خامساً- عرض ومناقشة النتائج الخاصّة بالتساؤل الخامس:

جاء نصّ التساؤل الخامس كما يلي: هل توجد فروق دالة إحصائية في نوع النشاط (العمل والوظيفة، نشاط خارج العمل، هوايات) من حيث تأثيره في الحالة النفسية والاستجابة العاطفية لدى الراشد السوي؟

وللإجابة على هذا التساؤل قمنا بعدّ تكرارات تفضيلات الأفراد (الراشدين الأسوياء) لأنواع الأنشطة (العمل والوظيفة، نشاط خارج العمل، هوايات) حسب تأثيرها في الحالة النفسية والاستجابة العاطفية لديهم، ثم قمنا باستخدام اختبار كاي مربع (Chi-square Test) من أجل الدلالة الإحصائية للفروق. وجاءت النتائج كما يلي:

الجدول رقم (06): نتائج اختبار-كاي مربع- للمقارنة بين تفضيلات الراشدين الأسوياء لأنواع الأنشطة حسب تأثيرها في الحالة النفسية والاستجابة العاطفية لديهم

نوع النشاط	التكرارات الملاحظة	النسبة %	قيمة كاي مربع	درجات الحرية	الدلالة الإحصائية
هوايات	125	49.80%	66.32	02	0.000
نشاط خارج العمل	97	38.64%			
العمل والوظيفة	24	09.56%			
المجموع	246	98%	/		

من خلال الجدول (06) يتضح أنّ هناك اختلافاً بين الراشدين الأسوياء في طبيعة النشاطات والهوايات، حيث نجد أن هناك (125) مشاركاً اختاروا (الهوايات) وهو ما يمثل (49.80%)، كما نلاحظ أنّ هناك (97) مشاركاً اختاروا (نشاط خارج العمل) وهو ما يمثل (38.64%)، كما نلاحظ أنّ هناك (24) مشاركاً اختاروا (العمل والوظيفة) وهو ما يمثل (09.56%).

وللتحقّق من الدلالة الإحصائية لهذه الفروق تمّ حساب قيمة اختبار-كاي مربع - والتي بلغت: 66.32 وهي قيمة دالة إحصائية عند مستوى أقل من 0.01 بدرجة حرية (02) (حسب نتائج الجدول رقم 06). وبالتالي نحن متأكدون بنسبة تفوق (99%) من أنّ هذه الفروق حقيقية ولا تعود إلى الصدفة.

وفي ضوء ما سبق، يمكننا القول أننا متأكدون بنسبة تفوق 99% أنه توجد فروق دالة إحصائية في نوع النشاط (العمل والوظيفة، نشاط خارج العمل، هوايات) من حيث تأثيره في الحالة النفسية والاستجابة العاطفية لدى الراشد السوي. وكانت هذه الفروق لصالح الهوايات، ثم النشاط خارج العمل، ثم العمل والوظيفة.

جاء حسب (Carels et al. (2000 أن الأشخاص الأكثر استجابة عاطفية يستجيبون لعدد أكبر من الأحداث المجهددة خلال الحياة اليومية، بينما يرى الأشخاص الذين يُظهرون استجابة عاطفية كبيرة للعوامل النفسية والاجتماعية أن الأحداث اليومية أكثر إرهافاً من أولئك الذين لا يستجيبون لهذه العوامل التي من المحتمل أن تؤثر على تفاعلهم مع الأحداث اليومية.

وفقاً لهذه النتيجة يمكننا القول أن ممارسة الفرد لهواية معينة يُفضّلها أو يبدع فيها تساعده على التخفيف من الضّغط اليومي الذي ممكن أن يصيبه جراء بعض المواقف التي يتعرّض لها، وبالتالي ضرورة تخصيص وقت لممارسة النشاط أو الهواية المفضّلة يساهم في توفير الرّاحة النفسية والهدوء للفرد والتخفيف من الضّغط وتحسين الاستجابات العاطفية.

سادساً- عرض ومناقشة النتائج الخاصة بالتساؤل السادس:

جاء نصّ التساؤل السادس كما يلي: هل توجد فروق دالة إحصائية في أهمية الأشياء المادية (وجودها ضروري، وجودها غير ضروري، متمنة) من حيث تأثيرها في الحالة النفسية والاستجابة العاطفية لدى الراشد السوي؟

وللإجابة على هذا التساؤل قمنا بعدد تكرارات تفضيلات الأفراد (الراشدين الأسوياء) للأشياء المادية حسب أهميتها (وجودها ضروري، وجودها غير ضروري، متمنة) من حيث تأثيرها في الحالة النفسية والاستجابة العاطفية لديهم، ثم قمنا باستخدام اختبار كاي مربع (Chi-square Test) من أجل الدلالة الإحصائية للفروق. وجاءت النتائج كما يلي:

الجدول رقم (07): نتائج اختبار كاي مربع- للمقارنة بين تفضيلات الراشدين الأسوياء للأشياء المادية حسب أهميتها من حيث تأثيرها في الحالة النفسية والاستجابة العاطفية لديهم

الأشياء	التكرارات الملاحظة	النسبة %	قيمة كاي مربع	درجات الحرية	الدلالة الإحصائية
وجودها ضروري	101	40.23%	8.26	02	0.01
وجودها غير ضروري	64	25.49%			
متمنة	85	33.86%			
المجموع	250	99.60%	/		

من خلال الجدول رقم (07) يتضح أن هناك اختلاف بين الراشدين الأسوياء في اختيار الأشياء المادية حسب أهميتها، حيث نجد أن هناك (101) مشاركاً اختاروا الأشياء التي (وجودها ضروري) وهو ما يمثل (40.23%)، كما نلاحظ أن هناك (64) مشاركاً اختاروا الأشياء التي (وجودها غير ضروري) وهو ما يمثل (25.49%)، كما نلاحظ أن

هناك (85) مشاركا اختاروا الأشياء التي يتمنى الأفراد الحصول عليها أو أن تكون بحوزتهم (وهم لا يملكونها) وهو ما يمثل (33.86%).

وللتحقق من الدلالة الإحصائية لهذا الاختلاف تمّ حساب قيمة إختبار- كاي مربع – والتي بلغت: 8.26 وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى 0.01 بدرجة حرة (02) (حسب نتائج الجدول رقم 07). وبالتالي نحن متأكدون بنسبة (99%) من أنّ هذه الفروق حقيقية ولا تعود إلى الصدفة.

وفي ضوء ما سبق، يمكننا القول أننا متأكدون بنسبة تفوق 99% أنه توجد فروق دالة إحصائية في أهميّة الأشياء الماديّة (وجودها ضروري، وجودها غير ضروري، متمناة) من حيث تأثيرها في الحالة النفسية والاستجابة العاطفية لدى الراشد السوي. وكانت الفروق لصالح الأشياء التي وجودها ضروري، تلمها الأشياء التي يتمنى الأفراد الحصول عليها، ثمّ الأشياء التي وجودها غير ضروري.

إنّ الاختلاف بين الراشدين الأسوياء في اختيار الأشياء الماديّة حسب أهميّتها، أو التي قد تُعطيهم شعوراً بالسعادة عند امتلاكها، وكذا بالراحة النفسية والعاطفية يبيّن تفوق الأشياء الضرورية في أهميّتها، حيث أنها مهمة في حياة الأفراد ووجودها ضروري وله دور في توفير ما يحتاجه معظم الأفراد في معيشتهم اليومية، تلمها في المرتبة الثانية الأشياء المادية التي يتمنى الأفراد أن تكون لديهم أو يحصلوا عليها بطريقة ما، هذه الأشياء التي يتمنى الأفراد أن تكون لديهم هي من الأشياء المحبّذة لديهم أو التي يفضلونها كثيراً ويرون أنها توقّر لهم نصيباً من السعادة والراحة النفسية، حيث يُبدي معظمهم استجابة عاطفية إيجابية نحوها؛ ومن بين تفاصيل هذه الأشياء (حسب أجوبة أفراد الدّراسة على بعض البنود المفتوحة في الاستبيان والخاصّة بهذه الأشياء) الحصول على سيارة أو منزل أو غير ذلك من الأشياء الماديّة التي لا يملكونها ويتمنّون الحصول عليها. تلمها في المرتبة الثالثة الأشياء التي وجودها غير ضروري، أو نقول عنها الأشياء الثانوية، حيث أنها أقلّ أهميّة بالنسبة للأفراد من الأشياء الضرورية وجودها وكذا من الأشياء المتمناة.

### 3- خاتمة واقتراحات:

من خلال النتائج التي تمّ التوصل إليها في هذه الدّراسة يمكننا القول أنّه لا يمكننا النّظر للإنسان تلك النظرة الضيقة من زاوية واحدة أو بعض الزوايا الضيقة على أنه كائن بشري له خصائص ومميزات خاصّة به فقط، وأنّ معظم تصرفاته وسلوكياته نابعة منه كشخص مستقلّ بذاته، بل علينا دائماً توسيع نظرتنا لتشمل زوايا متعدّدة تتّسع إلى مختلف العوامل التي من الممكن أن تؤثر في هذا الإنسان، والتي تحيط به ويتعايش معها بصفة دورية، ومن بينها العوامل المحيطية والتي يسميها الكثيرون (كما أسلفنا) العوامل البيئية، حيث بيّنت نتائج هذه الدّراسة:

- أنّ من بين العوامل المحيطية التي من الممكن أن يكون لها تأثير على الحالة النفسية والاستجابة العاطفية للأفراد، وبالتالي على الصّحة النّفسيّة لديهم نجد بالترتيب: المعاملة من طرف الآخر (سواء كان من المقربين أو من غيرهم)؛ الأماكن (التي من الممكن أن يتواجد بها الشخص برغبته أو بغير رغبة منه)؛ النشاطات المختلفة التي يقوم بها الفرد (سواء كانت إجبارية كالأعمال والوظيفة، أو اختيارية كالهوايات والنشاطات خارج العمل)؛ الألوان حسب اختلاف أصنافها ودرجاتها (فاتحة، قاتمة، مزيج بينهما)؛ الأشياء حسب أهميتها (الضرورية، المتمناة، الثانوية).

- هناك تأثير لطرق المعاملة من طرف الآخر (متبادلة، حسنة، سيئة) على الحالة النفسية والاستجابة العاطفية لدى الراشد السويّ (حسب اختيارات أفراد عينة الدراسة). وكانت الفروق من حيث التأثير الإيجابي لصالح المعاملة الحسنة.
  - هناك تأثير لطبيعة الأماكن (خالية، أهلة بالناس، بها بعض الأشخاص) على الحالة النفسية والاستجابة العاطفية لدى الراشد السويّ (حسب اختيارات أفراد عينة الدراسة). وكانت الفروق من حيث التأثير الإيجابي لصالح الأماكن الخالية (من الضجيج والحركة الصاخبة).
  - هناك تأثير لأصناف الألوان (قاتمة، فاتحة، مزيج) على الحالة النفسية والاستجابة العاطفية لدى الراشد السويّ (حسب اختيارات أفراد عينة الدراسة). وكانت الفروق من حيث التأثير الإيجابي لصالح الألوان الفاتحة.
  - هناك تأثير لطبيعة النشاطات والهوايات (العمل والوظيفة، نشاط خارج العمل، هوايات) على الحالة النفسية والاستجابة العاطفية لدى الراشد السويّ (حسب اختيارات أفراد عينة الدراسة). وكانت الفروق من حيث التأثير الإيجابي لصالح الهوايات.
  - هناك تأثير لأهمية الأشياء المادية على الحالة النفسية والاستجابة العاطفية لدى الراشد السويّ (حسب اختيارات أفراد عينة الدراسة). وكانت الفروق من حيث التأثير الإيجابي لصالح الأشياء الضرورية.
- حيث يمكننا تقديم بعض الاقتراحات والتوصيات في ما يلي:
- القيام بدراسات مماثلة في الموضوع لاسيما مع عينات مختلفة، وكذا باقتراح عوامل بيئية أخرى.
  - ضرورة الاهتمام بتحفيز العلاقات الإيجابية بين الأفراد بداية من المقربين لبعضهم (أفراد الأسرة والعائلة الواحدة، الأصدقاء والزّماء)، وهذا من خلال نشر التوعية بينهم في هذا الجانب من خلال مختلف الأساليب النفسية كعمليتي الإرشاد والتّوجيه مثلا.
  - التركيز خلال الجلسات النفسية أو الإرشادية أو تقديم النصائح من المختصّ النفسي إلى المسترشد على نصحه بالجلوس في الأماكن الهادئة الطبيعية خاصّة، الخالية من الضجيج وأصوات الآلات.
  - الاستعانة بعلم الأرغونوميا عند اختيار المساحات العمرانية لاسيما الألوان، حيث يتجول الأشخاص ويعملون، بتوفير مساحات بها ألوان فاتحة، في الأماكن العامة أو أماكن العمل، وحتى الأماكن المغلقة من مؤسسات وغيرها.
  - الاستعانة بما تمّ التوصل إليه من نتائج في هذه الدراسة للتعامل مع الذين لديهم اضطراب (نفسية خاصّة)، بما أنّ هذه النتائج كانت مفيدة مع السّواء فالأولى توظيفها مع الذين يعانون من اضطرابات فهم يحتاجون إلى رعاية أكبر.
  - ضرورة ربط الجامعة ومراكز البحث بالحياة اليومية للمجتمع، من خلال الاستفادة من نتائج البحوث نظريا وتطبيقيا وفي جميع الميادين، لاسيما علم النفس الذي يهتمّ بالإنسان الركيزة الأساسية للمجتمع؛ وتوظيف نتائج هذه البحوث لإيجاد الحلول في جميع الميادين ومختلف الأحوال؛ ومع مختلف الحالات، العادية أو التي تعاني من أمراض واضطرابات.

## قائمة المراجع:

- بيرين فيبر، F. Birren. (2017). الألوان والاستجابات البشرية. ترجمة صفية مختار، مؤسسة هنداي، المملكة المتحدة.
- الجمعية الأمريكية لعلم النفس. APA. (2023). من موقع: <https://dictionary.apa.org/emotional-response>
- معجم المعاني الجامع. (2010أ). من موقع: [almaany.com/ar/dict/ar-ar/%D8%B3%D9%88%D9%8A](http://almaany.com/ar/dict/ar-ar/%D8%B3%D9%88%D9%8A)
- معجم المعاني الجامع. (2010ب). من موقع: [almaany.com/ar/dict/ar-ar/%D8%A7%D9%84%D8%B1%D8%A7%D8%B4%D8%AF](http://almaany.com/ar/dict/ar-ar/%D8%A7%D9%84%D8%B1%D8%A7%D8%B4%D8%AF)
- منظمة الصحة العالمية (2022). الصحة النفسية: تعزيز استجابتنا. من موقع: <https://www.who.int/ar/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- APHA . 2022. From : <https://www.apha.org/topics-and-issues/environmental-health> -
- Carels. R. A, Blumenthal. J. A, Sherwood. A, (2000). Emotional responsivity during daily life: relationship to psychosocial functioning and ambulatory blood pressure. International Journal of Psychophysiology, 36( 1) ,25-33, From: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0167876099001014>
- Correl, R. (2023). From: [www.verywellhealth.com/what-is-environmental-health-4158207](http://www.verywellhealth.com/what-is-environmental-health-4158207)
- Mathews, J. R., & Barch, D. M. (2010). Emotion responsivity, social cognition, and functional outcome in schizophrenia. Journal of Abnormal Psychology, 119(1), 50–59. Doi.org/10.1037/a0017861
- Niazi , M. M. & Nawaz, A. & Aftab, M. (2015). A Psycho-Linguistic Exploration of Color Semantics. Journal of Literature, Languages and Linguistics , vol 16.
- Pluess, Michael. (2015). Individual Differences in Environmental Sensitivity. Child Development Perspectives. 9. 10.1111/cdep.12120 .

حركية الانفعالات لدى عينة من النساء الحوامل- دراسة فارقية في فصول الحمل  
الثلاثة-

Emotions Mobility in a simple of Pregnant Womens –Differential study of three trimesters of  
pregnancy-

ط.د. أحمد بويحي، جامعة البليدة2، الجزائر

[bouy.psy@gmail.com](mailto:bouy.psy@gmail.com)

أ.د. شبلي إبراهيمي، جامعة الجزائر2، الجزائر

[bchebli@gmail.com](mailto:bchebli@gmail.com)

## ملخص

إنه من السطحية العلمية أن يعتبر الكثير منا أن فترة الحمل مجرد مرحلة عابرة، تشكل في الأساس ملمحا عاما لتغيرات هرمونية-جسدية ونفسية-اجتماعية، تبدأ من لحظة الإخصاب وتنتهي بالولادة، حتى وإن صح هذا في جانب ما، إلا أن الرؤية لا يجب أن تكون مقتضبة سطحية. فعلاوة على ما سبق ذكره فإن موضوع الانفعال يمثل نقطة الربط بين كل من الجوانب الجسدية النفسية الاجتماعية لبني البشر، وإذا ما تم تسليط الضوء على فترة الحمل فإن الموضوع يصبح أكثر تشويقا، وذلك بالنظر إلى ثراء الحياة الانفعالية وحيويتها في هذه الفترة، خاصة إذا ما علمنا أن الفصول الثلاثة من الحمل لا تقتصر على الجانب الجسدي بل يوجد وجه آخر لفترة الحمل يجري تسميتها علميا وليس مجازيا بالفصول النفسية الثلاثة للحمل، ولذلك جاءت هذه الدراسة لتكشف عن الحركية الانفعالية وتمايها خلال الفصول الثلاث من الحمل على عينة قوامها (98) امرأة حامل.

الكلمات المفتاحية: الحمل، المرأة الحامل، حركية الانفعالات، فصول الحمل النفسية.

## ABSTRACT:

It is scientifically superficial for many of us to consider that the pregnancy period is just a passing stage, which basically constitutes a general feature of hormonal-physical and psychological-social changes, starting from the moment of fertilization and ending with childbirth, even if this is true in some aspect, but the vision should not be superficial laconic, In addition to the aforementioned, the subject of emotion represents the link between each of the physical, psychological and social aspects of human beings, and if light is shed on the pregnancy period, the subject becomes more interesting, given the richness and vitality of emotional life in this period, especially if we know The three trimesters of pregnancy are not limited to the physical aspect, but there is another aspect of the pregnancy period that is scientifically and not figuratively called the three psychological trimesters of pregnancy. Therefore, this study came to reveal the emotional Movement and their distinction during the three trimesters of pregnancy on a sample of (98) pregnant women.

Keywords: Pregnancy, Pregnant Women, motions Mobility, Psychological Trimesters.

## مقدمة:

من المسلم به أن فترة الحمل فترة خاصة تمر بها المرأة الحامل بحيث تخبر فيها مجموعة من التغيرات الفزيولوجية والانفعالية والاجتماعية تكون في بعض الأحيان مرغوبة وفي أحيان أخرى مرفوضة، لذا نجد فترات تمر عليها المرأة الحامل دون حدوث مشاكل، كما نجد بالمقابل فترات أخرى تعتبرها مشاكل أو تعقيدات صحية تضر المريضة على محك صعب، حيث تخبر المرأة الحامل خلال سيرورة الحمل وسيرورة ما بعد الوضع في العموم مزيجا

من الانفعالات إيجابية وسلبية وقد يقترنان في آن واحد، ولعل أهم ما يمكن التخوف منه انتقائيا وفي غالب الأحيان من طرف مهني الصحة هي الانفعالات السلبية، التي قد تعكس الحالة النفسية للمرأة الحامل أو الواضع خاصة إذا ما واجهها تعقيد (Complication) أو مرض (Maladie) فيما يتعلق بصحتها الجسدية، فالانفعالات السلبية تكون في الغالب مصاحبة لها، كما قد تكون معزولة أي أنه يمكن أن يندرج التعقيد في إطار الحالات النفسية أو العقلية، وبالتالي تجد نفسها وأهلها عاجزين عن فهم هذه الانفعالات والتعاطي مع آثارها.

#### الإشكالية وفرضيات الدراسة:

جرى النظر في العادة لفترة الحمل على أنها فترة حماية، أي أنها تقي المرأة الحامل من الاضطرابات النفسية بما تحمله من انفعالات إيجابية. وفي حين آخر، ركزت العديد من الدراسات والأبحاث على البعد السلبي ورأت في فترة الحمل فترة انجراحية فعلا، قد تتضمن وجود اضطرابات نفسية ترواح أساسا بين اضطرابي القلق والاكتئاب، حيث تشير الإحصائيات إلى أن المعدل العام للاكتئاب أثناء فترة الحمل يقارب (15%) إلى (20%) من النساء الحوامل، في حين يشكل اكتئاب ما بعد الولادة نسبة (13%) لدى النساء الواضعات، أما فيما يتعلق بالقلق فتشير معدلات انتشاره لدى النساء الحوامل إلى نسبة معتبرة، حيث أثبتت دراسة حديثة ملاحظة ما يقارب (54%) من النساء الحوامل يخبرن مستوى عال من القلق خلال على الأقل فصل واحد من فترة الحمل (Grote 2010, Stewart 2008, Beyooun 2011).

وتشير الأدبيات المرتبطة بالموضوع إلى أن اختبار مشاعر القلق/الحصر في الفصل الأول من الحمل واختبار مشاعر الخوف خلال الفصل الثالث من الحمل والاستجابة الاكتئابية التي تلي مباشرة عملية الوضع يعتبر أمرا طبيعيا غير مرضي. إلا أنه تظهر الحاجة البحثية في الأفق إلى سير مختلف الانفعالات ببعدها الانفعالات الإيجابية والانفعالات السلبية، حتى يصبح في الإمكان تدليل الصعوبات المنهجية المرتبطة بدراسة موضوع معقد كموضوع الصحة النفسية للمرأة الحامل، من جهة ومن جهة أخرى تدليل الصعوبات المرتبطة بالمحكات التشخيصية للاضطرابات النفسية المحتملة وقياسها. ولعل هذا التعقيد يرتبط أيضا بعوامل استعدادية كبعض متغيرات الشخصية، والمتغيرات المرتبطة بالسياق السوسيوديموغرافي، واللذين ركز عليهما الباحثان لإثراء هذا النقاش العلمي.

ولهذا اختار الباحثان أن يتجه هذا البحث إلى دراسة حركية الانفعالات خلال الفصول الثلاثة من الحمل - بطريقة مباشرة - حتى يصبح في الإمكان الكشف عن طبيعتها، اتجاهها وفق متغيرات محددة تضمنت (متغير السن- متغير نوع الحمل، متغير العوامل المرضية، متغير فصل الحمل).

ويستعرض الباحثان لهذا الغرض مجموعة من الأسئلة التي تشكل افتراضات الدراسة الحالية:

ما هي الانفعالات السائدة خلال الفصول الثلاثة من الحمل لدى عينة الدراسة.

هل يوجد اختلاف الاستجابات الانفعالية بين فصول الحمل (1 2 3) ؟

هل هناك علاقة دالة بين نوع الحمل والاستجابات الانفعالية؟

هل هناك علاقة دالة بين العوامل المرضية والاستجابات الانفعالية؟

هل هناك علاقة دالة بين السن والاستجابات الانفعالية؟

وانطلاقا من هذا افترض الباحثان مايلي:

تسود الانفعالات الايجابية فصول الحمل الثلاثة (3 2 1) لدى عينة الدراسة.

يوجد اختلاف دال إحصائيا في الاستجابات الانفعالية بين فصول الحمل الثلاثة (3 2 1).

يوجد ارتباط دال إحصائيا بين نوع الحمل والاستجابات الانفعالية لدى عينة الدراسة.

يوجد ارتباط دال إحصائيا بين العوامل الإراضية والاستجابات الانفعالية لدى عينة الدراسة.

يوجد ارتباط دال إحصائيا بين السن والاستجابات الانفعالية.

أهمية الدراسة:

تظهر أهمية هذه الدراسة في :

المساهمة في إثراء الحقل العلمي بموضوع هام كموضوع دراسة الانفعالات في حياة المرأة كونه يمس وظيفة هامة في حياة بني البشر، ألا وهي وظيفة الوالدية (La parentalité).

يعتبر موضوع الانفعالات ورصدها وتسييرها من المواضيع الآنية التي تتوجه إليها الدراسات المتعددة التخصصات في الوقت الحالي، خاصة العلوم النفسية العصبية.

تعتبر فترة الحمل فترة هامة جدا تحدد حاضر ومستقبل العلاقة بين الأم والطفل .

قلة الاهتمام العلمي بهذه المرحلة يعتبر قصورا واضحا في حقل الدراسات النفسية ومبحث الشخصية.

قلة الاهتمام بموضوع الصحة النفسية للمرأة الحامل يعبر عن فجوة علمية تمس مرحلة جديدة بالدراسة ابتداء.

وضع أرضية لبناء مقياس الانفعالات خاص بالبيئة الجزائرية.

محاولة تحديد مختلف الانفعالات التي تخبرها المرأة الحامل الجزائرية خلال فصول حملها الثلاثة (3 2 1).

إمكانية استثمار نتائج الدراسة في توجيه البحث العلمي لهذه المرحلة بطريقة مكثفة، وفي مجالات الإرشاد والتوجيه والعلاج النفسي بما يخدم المقاربة الوقائية (الأولية، الثانوية والثالثة).

المساهمة في توفير قاعدة معرفية في موضوع الحمل وسيكولوجية المرأة الحامل اطلاقا من المقاربة البيونفسية اجتماعية (Bio psycho sociale).

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة بالتالي إلى:

تحاول هذه الدراسة أساسا في رصد الانفعالات التي تخبرها النساء الحوامل خلالها فصول حملهن الثلاثة (3 2 1)،  
وبعبارة أخرى تحديد الانفعالات السائدة في فترة الحمل.

تحديد وسبر الفروق في الانفعالات لدى النساء الحوامل في فصول حملهن الثلاثة (3 2 1) .

تحديد دلالة العلاقة بين نوع الحمل والاستجابات الانفعالية لدى عينة الدراسة.

تحديد دلالة العلاقة بين العوامل الإراضية والاستجابات الانفعالية لدى عينة الدراسة.

تحديد دلالة العلاقة بين السن والاستجابات الانفعالية لدى عينة الدراسة.

الضبط الإجرائي لمفاهيم البحث:

الحمل:

عدة تعاريف تناولت مفهوم الحمل، نذكر منها فقد عرفه جوزيف عبور كبة (بدون سنة، ص9): " أنه حالة طبيعية  
وليست مرضية، وهو الحالة التي تمر بها المرأة منذ اتحاد الحيوان المنوي بالبويضة وحتى خروج محصول الحمل "

Source spécifiée non valide.

ويميل الباحثان إلى تبني مفهوم سيرورة الحمل والأمومة بما يتوافق مع التوجهات العلمية الحديثة في الموضوع، حيث  
يقسم الحمل إلى (03) ثلاثة فصول وهي كالآتي:

الفصل الأول: ويبدأ منذ لحظة الإخصاب إلى غاية الأسبوع (12) الثاني عشر.

الفصل الثاني: ويبدأ من الأسبوع (13) الثالث عشر إلى الأسبوع (25) الخامس والعشرين.

الفصل الثالث: ويبدأ من الأسبوع (26) السادس والعشرين إلى الأسبوع (40) الأربعين. ويحتوي كل فصل أحداث  
وخصائص متميزة سواء على الصعيد الجسدي أو النفسي على السواء. Source spécifiée non valide.

المرأة الحامل: حالة تطرأ على عضوية المرأة تبدأ من الإخصاب وتنتهي بعملية الوضع، وتتم من خلالها المرأة الحامل  
بمجموعة من الظواهر التي من خلالها ينمو الطفل في رحم أمه انطلاقا من مرحلتين: المرحلة الجنينية ( Phase

Embryonnaire) ومرحلة الجنين ( Phase foetal). Source spécifiée non valide.

حركية الانفعالات: قدم رولاند ( Rolland ) مقياسا خاصا بالكشف الانفعالي ( Relevé émotionnel ) موجه  
للدراسات في علم النفس التجريبي ، في الطب العقلي وأيضا في علم نفس العمل، وقد كيف رولاند هذا المقياس إلى  
البيئة الفرنسية انطلاقا من عينة إكلينيكية فرنسية، ليكون تنمة لمقياس الانفعالات الذي قدمه دينار (Diener).  
ويسمى هذا المقياس بمقياس الانفعالية الإيجابية السلبية.. وقد عمل الباحثان على تكييفه إلى البيئة الجزائرية، وتم  
التأكد من صلاحيته لإنجاز هذه الدراسة، والذي يحتوي على (31) مفردة تنقسم إلى (03) أقسام انفعالات إيجابية،

انفعالات سلبية وانفعالات المفاجئة. Source spécifiée non valide.

فصول الحمل النفسية: هي عبارة عن وصف لكل التظاهرات النفسية الطبيعية التي تظهر على المرأة الحامل خلال فصول حملها الثلاثة (3 2 1). Source spécifiée non valide. Source spécifiée non valide.، بحيث يحمل كل فصل خصوصيته وتمايزه، وهي عبارة عن الواجهة المقابلة لفصول الحمل الجسدية – إن جاز التعبير-

أدوات الدراسة:

استخدم الباحثان لإجراء هذه الدراسة مقياس الانفعالية الإيجابية والسلبية (EPN-31)، حيث عملا على تكييفه على البيئة الجزائرية، ليكشف عن حركية الانفعالات التي تخبرها المرأة الحامل خلال فصول حملها (3 2 1) وفيما يلي عرض مبسط لهذا الإجراء.

مقياس الانفعالية الإيجابية والسلبية:

للتحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس مقياس الانفعالية الإيجابية والسلبية في الدراسة الحالية تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية قوامها (60) امرأة حامل، ويمكن عرض ما تم التوصل إليه كما يلي:

الثبات:

تم التحقق من ثبات مقياس مقياس مقياس الانفعالية الإيجابية والسلبية بطريقة ألفا كرونباخ كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (01) ثبات مقياس مقياس مقياس الانفعالية الإيجابية والسلبية بطريقة ألفا كرونباخ

مقياس		المحاور	الأبعاد	ألفا كرونباخ
مقياس الانفعالية الإيجابية والسلبية	الإيجابية	الرحمة	0.89	0.92
		الفرح	0.86	
مقياس الانفعالية الإيجابية والسلبية	السلبية	الخوف	0.74	0.89
		الغضب	0.62	
		العار	0.69	
		الحزن	0.65	
		المفاجأة	0.66	

يتضح من خلال الجدول رقم (01) أن معامل ألفا كرونباخ لمحور الانفعالية الإيجابية قد بلغ 0.92، أما محور الانفعالية السلبية فقد بلغ 0.89، وهي قيم تدل على ثبات جيد للمقياس، وهو ما يسمح بتطبيق المقياس في الدراسة الحالية.

-طريقة التجزئة النصفية:

يمكن توضيح النتائج المتعلقة بثبات مقياس الانفعالية الإيجابية والسلبية بطريقة التجزئة النصفية، كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (02): ثبات مقياس الانفعالية الإيجابية والسلبية بطريقة التجزئة النصفية

المقياس	البعد	معامل بيرسون	معامل سبيرمان براون
مقياس الانفعالية الإيجابية والسلبية	الرحمة	0.70	0.82
	الفرح	0.75	0.86
	الخوف	0.51	0.68
	الغضب	0.42	0.59
	العار	0.49	0.66
	الحزن	0.61	0.75
	المفاجأة	0.67	0.80
	الانفعالية الإيجابية	0.74	0.85
	الانفعالية السلبية	0.79	0.88

يتضح من خلال الجدول رقم (02) أن معاملات الارتباط بيرسون بين البنود الزوجية ولا فردية تراوح بين 0.42 و 0.79، حيث بلغت قيمة معامل بيرسون لبعد الرحمة 0.70 وباستخدام معادلة تصحيح الطول باستخدام معامل الارتباط سبيرمان براون بلغ معامل الثبات 0.82.

وبلغ معامل بيرسون لبعد الفرح 0.75 وباستخدام معادلة تصحيح الطول باستخدام معامل الارتباط سبيرمان براون بلغ معامل الثبات 0.86.

وبلغ معامل بيرسون لبعد الغضب 0.42 وباستخدام معادلة تصحيح الطول باستخدام معامل الارتباط سبيرمان براون بلغ معامل الثبات 0.59.

وبلغ معامل بيرسون لبعد العار 0.49 وباستخدام معادلة تصحيح الطول باستخدام معامل الارتباط سبيرمان براون بلغ معامل الثبات 0.66.

وبلغ معامل بيرسون لبعد الحزن 0.61 وباستخدام معادلة تصحيح الطول باستخدام معامل الارتباط سبيرمان براون بلغ معامل الثبات 0.75.

وبلغ معامل بيرسون لمحور الانفعالات الإيجابية 0.74 وباستخدام معادلة تصحيح الطول باستخدام معامل الارتباط سبيرمان براون بلغ معامل الثبات 0.85.

وبلغ معامل بيرسون لمحور الانفعالات السلبية 0.79 وباستخدام معادلة تصحيح الطول باستخدام معامل الارتباط سبيرمان براون بلغ معامل الثبات 0.88.

الصدق:

تم التحقق من صدق مقياس الانفعالية الإيجابية والسلبية باستخدام طريقة المقارنة الطرفية، والنتائج مدونة في الجدول التالي:

الجدول رقم (03): صدق مقياس الانفعالية الإيجابية والسلبية بطريقة المقارنة الطرفية.

المقياس	المحاور	المجموعات	حجم العينات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T Test	الدلالة الإحصائية
مقياس الانفعالية الإيجابية والسلبية	الرحمة	العليا	20	34.45	0.82	-20.12	دال عند 0.01
		الدنيا	20	16.30	3.94		
	الفرح	العليا	20	30.10	3.21	-19.06	دال عند 0.01
		الدنيا	20	13.95	2.01		
	الانفعالات الإيجابية	العليا	20	64.25	7.28	-15.22	دال عند 0.01
		الدنيا	20	31.45	6.31		
	الخوف	العليا	20	20.95	2.94	-16.62	دال عند 0.01
		الدنيا	20	8.60	1.53		
	الغضب	العليا	20	15.80	3.05	-13.23	دال عند 0.01
		الدنيا	20	6.05	1.23		
	العار	العليا	20	20.55	4.17	-11.73	دال عند 0.01
		الدنيا	20	8.90	1.51		
	الحزن	العليا	20	16.40	2.76	-13.78	دال عند 0.01
		الدنيا	20	7.00	1.29		
	المفاجأة	العليا	20	9.65	2.00	-13.50	دال عند 0.01
		الدنيا	20	3.40	0.50		
الانفعالات السلبية	العليا	20	76.40	13.96	-11.55		
	الدنيا	20	37.70	5.41			

يتضح من خلال الجدول رقم (03) أن المتوسط الحسابي للفئة العليا على محور الانفعالية الإيجابية بلغ 64.25 بانحراف معياري قدر بـ7.28، وبلغت القيمة الدنيا للمتوسط الحسابي 31.45 بانحراف معياري بلغ 6.31، وبلغت قيمة T Test بين المجموعتين -15.22، وهي قيمة دالة عند مستوى الدلالة 0.01.

وبلغ المتوسط الحسابي للفئة العليا على بعد الرحمة الخاص بمحور الانفعالية الإيجابية 34.45 بانحراف معياري قدر بـ0.82، وبلغت القيمة الدنيا للمتوسط الحسابي 16.30 بانحراف معياري بلغ 3.94، وبلغت قيمة T Test بين المجموعتين -20.12، وهي قيمة دالة عند مستوى الدلالة 0.01.

وبلغ المتوسط الحسابي للفئة العليا على بعد الفرح الخاص بمحور الانفعالية الإيجابية 30.10 بانحراف معياري قدر بـ3.21، وبلغت القيمة الدنيا للمتوسط الحسابي 13.95 بانحراف معياري بلغ 2.01، وبلغت قيمة T Test بين المجموعتين -19.06، وهي قيمة دالة عند مستوى الدلالة 0.01.

ويتضح من خلال الجدول أيضا أن المتوسط الحسابي للفئة العليا على محور الانفعالية السلبية بلغ 76.40 بانحراف معياري قدر بـ13.96، وبلغت القيمة الدنيا للمتوسط الحسابي 37.70 بانحراف معياري بلغ 5.41، وبلغت قيمة T Test بين المجموعتين -11.55، وهي قيمة دالة عند مستوى الدلالة 0.01.

وبلغ المتوسط الحسابي للفئة العليا على بعد الخوف الخاص بمحور الانفعالية السلبية 20.95 بانحراف معياري قدر بـ2.94، وبلغت القيمة الدنيا للمتوسط الحسابي 8.60 بانحراف معياري بلغ 1.53، وبلغت قيمة T Test بين المجموعتين -16.62، وهي قيمة دالة عند مستوى الدلالة 0.01.

وبلغ المتوسط الحسابي للفئة العليا على بعد الغضب الخاص بمحور الانفعالية السلبية 15.80 بانحراف معياري قدر بـ3.05، وبلغت القيمة الدنيا للمتوسط الحسابي 6.05 بانحراف معياري بلغ 1.23، وبلغت قيمة T Test بين المجموعتين -13.23، وهي قيمة دالة عند مستوى الدلالة 0.01.

وبلغ المتوسط الحسابي للفئة العليا على بعد العار الخاص بمحور الانفعالية السلبية 20.55 بانحراف معياري قدر بـ4.17، وبلغت القيمة الدنيا للمتوسط الحسابي 8.90 بانحراف معياري بلغ 1.51، وبلغت قيمة T Test بين المجموعتين -11.73، وهي قيمة دالة عند مستوى الدلالة 0.01.

وبلغ المتوسط الحسابي للفئة العليا على بعد الحزن الخاص بمحور الانفعالية السلبية 16.40 بانحراف معياري قدر بـ2.76، وبلغت القيمة الدنيا للمتوسط الحسابي 7.00 بانحراف معياري بلغ 1.29، وبلغت قيمة T Test بين المجموعتين -13.78، وهي قيمة دالة عند مستوى الدلالة 0.01.

وبلغ المتوسط الحسابي للفئة العليا على بعد المفاجأة الخاص بمحور الانفعالية السلبية 9.65 بانحراف معياري قدر بـ2.00، وبلغت القيمة الدنيا للمتوسط الحسابي 3.40 بانحراف معياري بلغ 0.50، وبلغت قيمة T Test بين المجموعتين -13.50، وهي قيمة دالة عند مستوى الدلالة 0.01.

عرض وتحليل نتائج الدراسة:

عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى:

تنص الفرضية الأولى على أن: "الانفعال السائد لدى المرأة الحامل هو انفعال " الرحمة".

ولاختبار صحة الفرضية تم استخدام تحليل التباين الاحادي للتأكد من دلالة الفروق بين

أنواع الانفعالات، والنتائج مدونة في الجدول التالي:

الجدول رقم ( 04) الفروق في نوع الانفعالات السائدة لدى المرأة الحامل

الدلالة الاحصائية	F	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	
,000	75,245	2614,493	6	15686,959	داخـل المجموعات
		34,746	679	23592,755	بين المجموعات
			685	39279,714	التباين الكلي

يتضح من خلال الجدول أن قيمة " F " بلغت ( 75,24) وهي قيمة دالة عند مستوى دلالة 0,01.

وهو ما يدل على وجود فروق دالة بين أنواع الانفعالات المستخدمة من طرف المرأة الحامل، ولتحقق من دلالة الفروق بين كل نوع انفعالات وأخر تم استخدام اختبار الفروق شيفيه والنتائج مدونة في الجدول التالي:

الجدول رقم ( 04) الفروق بين أنواع الانفعالات لدى المرأة الحامل.

الدلالة الاحصائية	الفرق في المتوسطات	الانفعالات
,472	1,990	الفرح
,000	5,990*	الخوف
,000	9,612*	الغضب
,000	8,092*	العار
,000	10,173*	الحزن
,000	15,214*	المفاجأة

يتضح من خلال الجدول رقم (04) أن أعلى فرق بين أنواع الانفعالات يرجع الى انفعال الرحمة والفرح في نفس الرتبة، يليه في الترتيب انفعال الخوف ثم العار ثم الغضب ثم الحزن ثم المفاجأة .

وهي كلها فروق دالة إحصائيا ما عدا الفرق بين انفعال الرحمة والفرح فلا توجد دلالة للفرق مما يجعلهما الانفعالين السائدين لدى المرأة الحامل.

عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية:

تنص الفرضية الثانية على أنه: "توجد فروق في الانفعالات حسب فترة الحمل(321) .

ولاختبار صحة الفرضية تم استخدام تحليل التباين الأحادي، والنتائج مدونة في الجدول التالي:

الجدول رقم ( 05) الفروق في الانفعالات حسب فترة الحمل.

الدلالة الاحصائية	F	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات		
,445	,817	40,060	2	80,119	داخـل المجموعات	الرحمة
		49,005	95	4655,442	بين المجموعات	
			97	4735,561	التباين الكلي	
,563	,577	25,000	2	50,000	داخـل المجموعات	الفرح
		43,305	95	4114,000	بين المجموعات	
			97	4164,000	التباين الكلي	
,126	2,119	65,171	2	130,342	داخـل المجموعات	الخوف
		30,754	95	2921,658	بين المجموعات	
			97	3052,000	التباين الكلي	
,404	,915	28,720	2	57,440	داخـل المجموعات	الغضب
		31,373	95	2980,447	بين المجموعات	
			97	3037,888	التباين الكلي	
,072	2,701	119,613	2	239,226	داخـل المجموعات	العار
		44,289	95	4207,468	بين المجموعات	
			97	4446,694	التباين الكلي	
,434	,842	21,847	2	43,694	داخـل المجموعات	الحنن
		25,950	95	2465,286	بين المجموعات	
			97	2508,980	التباين الكلي	
,177	1,766	29,524	2	59,048	داخـل المجموعات	المفاجأة
		16,722	95	1588,585	بين المجموعات	
			97	1647,633	التباين الكلي	

يتضح من خلال الجدول رقم (05) أن قيمة " F " في كل أنواع الانفعالات غير دالة إحصائياً. مما يعني أنه لا توجد فروق بين النساء الحوامل حسب فترة الحمل (1 2 3) في نوع الانفعال. 3-6 عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة:

تنص الفرضية الثالثة على أنه: "توجد فروق في نوع الانفعالات حسب نوع الحمل (أول، متعدد)". ولاختبار صحة الفرضية تم استخدام اختبار T Test، والنتائج مدونة في الجدول التالي:  
الجدول رقم ( 06) الفروق في الانفعالات حسب نوع الحمل.

نوع الانفعال	المجموعات	الحجم	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	Ttest	الدلالة الاحصائية
الرحمة	أول	24	22,08	6,756	-,154	غير دال
	متعدد	74	22,34	7,104		
الفرح	أول	24	21,54	5,748	1,082	غير دال
	متعدد	74	19,88	6,778		
الخوف	أول	24	15,08	5,315	-1,211	غير دال
	متعدد	74	16,68	5,681		
الغضب	أول	24	12,50	5,525	-,164	غير دال
	متعدد	74	12,72	5,656		
العار	أول	24	13,00	4,663	-,985	غير دال
	متعدد	74	14,57	7,311		
الحزن	أول	24	12,29	5,827	,209	غير دال
	متعدد	74	12,04	4,864		
المفاجأة	أول	24	6,17	3,384	-1,227	غير دال
	متعدد	74	7,35	4,314		

يتضح من خلال الجدول رقم (06) أنه رغم الاختلافات الظاهرة بين متوسطات المرأة الحامل لأول مرة والمرأة الحامل حملاً متعددًا في كل أنواع الانفعالات إلا أنه لا توجد فروق جوهرية دالة بين المجموعتين.

4-6 عرض وتحليل نتائج الفرضية الرابعة:

تنص الفرضية الرابعة على أنه: "توجد فروق في نوع الانفعالات حسب إصابة المرأة الحامل بالمرض أو عدم الإصابة" ولاختبار صحة الفرضية يتم استخدام اختبار Ttest، والنتائج مدونة في الجدول التالي:  
الجدول رقم ( 07) الفروق في الانفعالات حسب إصابة المرأة الحامل بالمرض.

نوع الانفعال	المجموعات	الحجم	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	Ttest	الدلالة الاحصائية
الرحمة	الاصابة بالمرض	48	22,27	7,201	-,006	غير دال
	عدم الاصابة بالمرض	50	22,28	6,848		
الفرح	الاصابة بالمرض	48	20,21	6,950	-,114	غير دال
	عدم الاصابة بالمرض	50	20,36	6,216		
الخوف	الاصابة بالمرض	48	16,33	5,533	,082	غير دال
	عدم الاصابة بالمرض	50	16,24	5,738		
الغضب	الاصابة بالمرض	48	13,58	6,250	1,608	غير دال
	عدم الاصابة بالمرض	50	11,78	4,786		
العار	الاصابة بالمرض	48	15,96	7,858	2,618	0,05
	عدم الاصابة بالمرض	50	12,48	5,048		
الحزن	الاصابة بالمرض	48	13,27	4,902	2,277	0,05
	عدم الاصابة بالمرض	50	10,98	5,053		
المفاجأة	الاصابة بالمرض	48	7,79	4,731	1,737	غير دال
	عدم الاصابة بالمرض	50	6,36	3,337		

يتضح من خلال الجدول رقم (07) أنه توجد فروق دالة عند مستوى دلالة 0,05 بين متوسطات مجموعة المرأة الحامل المصابة بالمرض ومجموعة المرأة الحامل غير المصابة بالمرض في انفعالات العار والحزن لصالح المرأة المصابة بالمرض، ولا توجد فروق في انفعال الرحمة والفرح والخوف والغضب والمفاجأة.

## 5-6 عرض وتحليل نتائج الفرضية الخامسة:

تنص الفرضية الخامسة على أنه: "توجد علاقة بين سن المرأة الحامل ونوع الانفعال" ولاختبار صحة الفرضية تم استخدام معامل الارتباط بيرسون والنتائج مدونة في الجدول التالي:

الجدول رقم ( 08 ) العلاقة بين سن المرأة الحامل ونوع الانفعال.

المتغيرات	أنواع الانفعالات						السن
	الرحمة	الفرح	الخوف	الغضب	العار	الحزن	
بيرسون	0,09	0,02	0,11	0,04	0,11	0,02	المفاجأة 0,13
الدلالة الاحصائية	غير دال	غير دال	غير دال	غير دال	غير دال	غير دال	غير دال

يتضح من خلال الجدول رقم (08) أن قيمة معامل بيرسون بين كل من السن وكل أنواع الانفعالات غير دالة ومنه فإنه لا توجد علاقة بين سن المرأة الحامل وكل من أنواع الانفعالات.

الاستنتاج:

تكمن أصالة هذه الدراسة في كونها دراسة تكييفية كشفية ، أي أنها جاءت لتحاول سبر مختلف الانفعالات التي تخبرها المرأة الحامل وفق طرح فارقي ووفق مقاربة الموجة الثالثة لعلم النفس المرتكزة حول الانفعالات ( Psychologie Centrée sur les émotions )، لذلك لم يتح لنا من خلال بحثنا الاستناد على الدراسات السابقة لأنه لم يستعمل المقياس المستخدم في الدراسة المكيف على البيئة الفرنسية إلا على عينات اكلينيكية مختلفة عن العينة محل الدراسة، وبالتالي ارتأى الباحثين أن يروضا صعوبات البحث في الانفعالات من خلال استعمال أداة البحث الحالي التي تمتاز بشموليتها وسهولتها التطبيقية، وهو ما سمح لنا باستخلاص النتائج بطريقة مباشرة، والتي جاءت كالتالي:

بالنسبة للفرضية الأولى فقد كشفت عن وجود انفعالين سائدين هما الرحمة والفرح خلال فترات الحمل الثلاثة (1 2 3) اللذين جاء في نفس المرتبة، يلي هذين الانفعالين في الترتيب انفعال الخوف ثم انفعال العار ثم انفعال الغضب ثم انفعال الحزن ثم انفعال المفاجأة، وعليه تحققت الفرضية الأولى التي تنص على أن انفعال الرحمة هو الانفعال السائد بالنسبة لفترات الحمل الثلاثة، وهو ما يتفق مع قدمه النموذج الثلاثي الأجزاء (Modèle Tripartite) للانفعالات حسب واطسون وكلاارك الذي يعتمد على الأنماط الانفعالية (Typologies émotionnelle) لوصف الاضطرابات الاكتئابية واضطرابات القلق التي تقع على مخطط مقسم إلى ثلاثة (03) مكونات والتي تفرق بين هذه الاضطرابات: (1) الانفعالات الإيجابية وفق هذا النموذج تعتبر عادية في اضطرابات القلق، وضعيفة في الاضطرابات الاكتئابية، (2) أما الانفعالات السلبية: فتكون مرتفعة بطريقة غير عادية في كليهما، (3) ونشاط حشوي عصبي زائد (Hyperactivité Neurovégétative) في اضطرابات القلق وليس في الاضطرابات الاكتئابية Source spécifiée non

valide. وما يفهم هنا أنه ليس بالضرورة أن نحكم على أن فترة الحمل لدى عينة الدراسة هي عبارة عن فترة حماية أو فترة الصحة النفسية بل قد نجد انفعالات إيجابية متضمنة في اضطراب نفسي ما.

أما في يخص الفرضية الثانية فإنه تم التوصل إلى أنه لا توجد فروق بين النساء الحوامل حسب فترة الحمل (3 2 1) في نوع الانفعال، وبالتالي فإن الفرضية الثانية لم تتحقق.

أما فيما يخص الفرضية الثالثة فإنه تم التوصل إلى أنه رغم الاختلافات الظاهرة بين متوسطات المرأة الحامل لأول مرة والمرأة الحامل حملا متعددا في كل أنواع الانفعالات إلا أنه لم نجد فروقا جوهرية دالة بين المجموعتين، وبالتالي فإن الفرضية الثالثة لم تتحقق.

وأما فيما يخص الفرضية الرابعة فإنه تم التوصل إلى أن الفرضية قد تحققت بشكل جزئي حيث توجد فروق دالة إحصائية لصالح النساء الحوامل المصابات بالمرض في انفعالي العار والحزن، ولا توجد فروق في كل من انفعالات الرحمة والفرح والخوف والغضب والمفاجأة، وبالتالي فإن الفرضية بشكل عام لم تتحقق.

وأخيرا فيما يتعلق بالفرضية الخامسة التي تفترض أنه توجد علاقة دالة إحصائية بين سن المرأة الحامل وكل أنواع الاستجابات الانفعالية فإنه اتضح أنه لا توجد علاقة بين سن المرأة الحامل وكل من أنواع الانفعالات، وبالتالي فإن الفرضية الخامسة والأخيرة لم تتحقق.

#### قائمة المراجع:

(بلا تاريخ). تاريخ الاسترداد 14 10 2021، من محاولة في قراءة الذكورة و إعادة تعريفها: <https://civilsociety-centre.org>

(بلا تاريخ). تاريخ الاسترداد 11 10 2021، من تيارات الحركة الذكورية: <https://rajol.net>  
(بلا تاريخ).

(بلا تاريخ).

*SPAM : Solicited Pornography and Marketing. Guillaume Teissonnière , La lutte 33( contre le*  
*2) .acteurs la méfiance envers ses à économie numérique 'spamming : de la confiance en l*  
Juriscom: <http://www.Juriscom.net>، من تاريخ الاسترداد 16 03 2022، (avril, 2004

الوحدة. (أكتوبر 1986). المسألة الزراعية في الوطن العربي. مجلة الوحدة العدد 25، 57-58.

وزارة الفلاحة. (2019). مشروع نجاعة الأداء قانون مالية 2019. الرباط المغرب: وزارة الفلاحة والصيد البحري والتنمية القروية والمياه والغابات.

وزارة الفلاحة. (2020). مخطط المغرب الأخضر الحصيلية والأفاق. الرباط: مديرية الإحصائيات الفلاحية.

(14.00 /29.07.2121). نقلا عن الموقع الإلكتروني:

<https://www.rowadalaamal.com/%D9%85%D9%85%D9%8A%D8%B2%D8%A7%D8%AA-%D8%AA%D8%B7%D8%A8%D9%8A%D9%82-google-meet>

.Network structure in virtual organizations .(1998) .Carley Kathleen M و Ahuja Manju K  
,(Organization science10(6، الصفحات 1-32.

- Amital, & Mihal. (2011). The impact of digital medicines on youth cognition. *journal of university of Bucharest*.
- arabpsychology. (2021, 11 05). *arabpsychology*. Consulté le 11 05, 2021, sur arabpsychology.com: <https://arabpsychology.com/lessons/%D9%86%D8%B8%D8%B1%D9%8A%D8%A7%D8%AA-%D8%A7%D9%84%D9%86%D9%88%D8%B9-%D8%A7%D9%84%D8%A7%D8%AC%D8%AA%D9%85%D8%A7%D8%B9%D9%8A/>
- .Zohra Nehad Ahmed و Fathi Mohamed Elattar Nagla ،Kamel Mesbah Soha ،Asmaa Mohamed Ali effect of digital drugs educational program on nursing students knowledge and .(April 2019) .(4)9 *international journal of nursing didacts* .attitudes at benha university
- A Review of Digital Brand Positioning .(2019) . AKDEMIR Ali و AKAY Senem ، BAHCECIK Yagmur Strategies of Internet Entrepreneurship in the Context of Virtual Organizations: Facebook, Instagram and Youtube Samples .الصفحات 522-513، *Procedia Computer Science 158* .
- e-Business Strategies for Virtual Organizations* .(2002) .Barnett Martin و Marshall Peter ،Burn Janice .London: British Library .
- .Biarritz: Atlantica .*écriture Noûn, algériennes dans l* .(1998) .Christiane Chaulet-Achour citations.ouest-france: https://citations.ouest-france.fr/citation-claude-levi-strauss/monde-homme-monde-culture-celle-ci-125765.html
- Comford, T., & Valentina, L. (December 2014). Digital drugs: an anatomy of new medicines. *5th working conference on information systems and organizations*.
- feature extraction of music .(march 2019 5-3) .alsif khalil و abduljabar Eman ،Ekhlaz abdulaziz *international conference on digital drugs properties based on contourlet transformation computing and information science and technology and their application*
- Fawzi, M. M., & Farah A., M. (2017). awareness on digital drugs abuse and its applied prevention among healthcare in KSA. *Arab Journal of forensic medicine, 01(06)*.
- .pp. 307-320 ،*Economie appliquée* .Note sur la notion de pôle de croissance .( 1955) .francois perroux . New york : verso london . *Fortunes of feminism* .(2013) .Fraser nancy
- fraser, N. (2005.2011). *qu est ce que la justice sociale?* paris : la decouverte .
- internet crime* . Crime in cyberspace : trends in computer crime in Australia .(1998) .Glenn Wahlert .the Australian institute of criminology :Melbourne .(صفحة 3)
- GUIDELINES CONCERNING COMPUTERIZED PERSONAL DATA FILES. Adopted by the General Assembly. (14 december 1990).**
- la decision cadre 2004/757/jai du conseil .(novembre, 2004 11) .journal officiel de l'union europeene éléments constitutifs des **établissement des dispositions minimales relatives aux'concernant l infractions pénales et des sanctions applicables dans le domaine de trafic de drogue du 25 octobre 2004**
- . New york: univercity press . *the future of gender* .(2007) .jude browne

- K Engemann و H Miller (1997). *The Role of Information Technology in Managing Virtual Organizations*. England: University of Oxford.
- Kisielnicki Jerzy (2002). *Modern Organizations in Virtual Communities*. London: the United States of America by
- kymlicka, w. (2003). *les theories de la justice*. paris : la decouverte .
- larousse dictionnaires : larousse (2022 ,1 29) .تم الاسترداد من : <https://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/valorisation/81001>
- Malika Mokeddem (2005). *Mes Hommes*. Paris: Grasset.
- Vakola Maria و Ian E Wilson (2004). *The challenge of virtual organisation: critical success factors in dealing with constant change*. *Team Performance Management: An International Journal*. الصفحات 112-120.
- Marthew. R. Zakaras (2016). *International Computer Crime*. revue international de droit pénal, .3ème et 4ème trimestres
- Miani Francesco (2000). *personnelles effectues au le cadre réglementaire des traitements de donné*. *revue trimestrielle de droit européen* .sien de l'unioneuropéenne .283
- Morsly , d. ( 1994). *D'Algérie et de femmes*. Alger.
- nter-réseaux Développement rural (2022 ,02 17) . *Les pôles de croissance agricole : la panacée aux maux de l'agriculture africaine* ? تم الاسترداد من Réseau national des Chambres d'Agriculture du Niger: <https://reca-niger.org/spip.php?article1092>
- Patrice Collignon (2006). *Une approche polycentrique basée sur les pôles urbains et ruraux*. *RURALITE-ENVIRONNEMENT-DEVELOPPEMENT* .3
- MACHERY Pierre (1966). *Pour une théorie de la production littéraire*. Paris: Maspero.
- psychoactive substances act (2016) .(chapter2)
- Shekhar Sandhya (2016). *Managing the Reality of Virtual Organizations*. Chennai , TN , India: Springer Knowledge and Innovation Strategies
- Tahar Benjelloun (1987). *La Nuit sacrée*. Paris: Seuil.
- unido (2020) . *LES CIRCUITS COURTS POUR LA VALORISATION DES PRODUITS AGROALIMENTAIRES* .Organisation des Nations Unies pour le développement . *SUR LES MARCHES LOCAUX* .industrie
- valerie bryson (1992, 2003) . *feminist political theory* . london : palgrave macmillan
- Zakaria K. Jalal و H. Mohamed Adil (2020) . *detention and evaluation of effective digital communication of drug on human body* . *Cihan university erbil scientific journal* .(01)04
- zerdomi , n. (1970). *L'enfant hier éducation de lenfant en milieu traditionnel algérien*. Paris: Mospero.
- ابتهاج أحمد على. (2003). *المرأة وأنماط القيادة الإدارية* . سوريا: المنظمة العربية للتنمية الإدارية،  
ابراهيم الحيدري . (بلا تاريخ). *النظام الابوي واشكاله الجنسية عند العرب* .

- ابراهيم عبد الستار . (2008). التنظيم البيروقراطي ازاء الفكر التنظيمي المعاصر: اطار نظري. مجلة جامعة الانبار للعلوم الاقتصادية والادارية ، الصفحات 1-25.
- إبراهيم. (2008). الإسكندرية: الدار الجامعية.
- ابراهيم رمضان ابراهيم عطايا. (2010). القاهرة: دون دار نشر.
- ابراهيم رمضان ابراهيم عطايا. (2010). القاهرة.
- ابراهيم جمال. (2018). تيزي وزو: كلية العلوم القانونية والسياسية.
- ابراهيم جمال. (2018). التحقيق الجنائي في الجرائم الإلكترونية. تيزي وزو : كلية العلوم القانونية .
- ابراهيم جمال. (2018). التحقيق الجنائي في الجرائم الإلكترونية. تيزي وزو: جامعة مولود معمري-تيزي وزو- كلية الحقوق والعلوم السياسية.
- ابن منظور. (1990). لسان العرب المحيط. بيروت: دار لسان العرب للنشر.
- ابن منظور. (2014). لسان العرب. بيروت: دار صادر.
- أبو الفضل جمال الدين محمد بن مكرم ابن منظور. (1994). لسان العرب. بيروت: دار صادر.
- أبو عبد الله محمد بن أحمد الأنصاري القرطبي. (ب.س). ، الجامع لأحكام القرآن. القاهرة: دار الكتاب العربي .
- إتفاقية المؤثرات العقلية. (1971).
- إحسان محمد حسن. (1981، ص11). العائلة والقرابة والزواج. دار الطليعة : بيوت ، لبنان .
- إحسان عباس. (1978). ، اتجاهات الشعر العربي المعاصر. عالم المعرفة.
- أحمد أبو العلاء. (2015). الجريمة من خلال علم الإجرام من حيث الأسباب والعلاج. تطوان: مطبعة الخليج العربي.
- أحمد البختي. (2004/2003). استعمال الوسائل الإلكترونية في المعاملات التجارية. رسالة لنيل دبلوم الدراسات العليا المعمقة في القانون الخاص. الرباط، جامعة محمد الخامس، كلية العلوم القانونية والاقتصادية والاجتماعية السويسي، المغرب.
- أحمد البختي. (2004). استعمال الوسائل الإلكترونية في المعاملات التجارية. رسالة لنيل دبلوم الدراسات العليا المعمقة في القانون الخاص. الرباط، جامعة محمد الخامس، كلية العلوم القانونية والاقتصادية والاجتماعية السويسي، المغرب.
- أحمد عبد العزيز العميرة. (2012). التثمين العقاري. مجلة قضائية، 5.
- احمد غانم. (2020). التحول من التقليدية الى الافتراضية في التنظيم الجامعي. مؤتمر دولي بعنوان : ادارة التعلم الالكتروني ضرورة حتمية لكل المشكلات التعليمية الناجمة عن انتشار جائحة فيروس كورونا ، الصفحات 51-76.
- إخوان الصفا. (د.ت). اخوان الصفا وخلان الوفاء. مطبعة نخبة الأخبار.
- ادريس الحافظ. (2021). الموارد المائية بالمغرب الإمكانيات والتحديات. الرباط: الرباط نت.
- إدريس الفاخوري. (2000). تطور القانون: الأسباب والوسائل. مجلة المرافعة (11)، 60.
- اسامة بن صادق عطية. (بلا تاريخ). الحكومة الالكترونية (نحو مجتمع المعرفة). معهد البحوث والاستشارات (العدد التاسع ).
- إسماعيل الأشكورة. (13 أبريل، 2020). قراءة دستورية في مشروع القانون رقم 22.00. تم الاسترداد من جريدة السفير 24: <https://assafir24.ma/83419>
- أعزان، أمين، و جاكيمي، عبدالسلام. (2016). الحماية الجنائية للمعطيات في المجال المعلوماتية. المجلة المغربية للقانون الجنائي والعلوم الجنائية، الطبعة الثالث، صفحة 109.
- إكرام مختاري. (2014). تأثير ثورة التكنولوجيا على وسائل الاثبات الجنائية. مجلة العلوم القانونية .

- الإتحاد الدولي لكرة اليد ترجمة سعد محسن. (2014). القانون الدولي لكرة اليد. 32. شركة البياتي للطباعة.
- الإتفاقية العربية لمكافحة الإتجار غير المشروع للمخدرات و المؤثرات العقلية. (1946).
- الإتفاقية الوحيدة للمخدرات بصيغتها المعدلة ببروتوكول . (1972).
- البلغيتي، عبدالله العلوي. (2004). الإجرام المعاصر وأساليب مواجهته، السياسة الجنائية بالمغرب: واقع وأفاق. منشورات جمعية نشر المعلومة القانونية والقضائية، سلسلة الندوات والأيام الدراسية العدد 3، 1، 224.
- التنظيم القانوني والجرائم الإلكترونية: مابين امن المعلومات وتقييد الحريات. (2018). القاهرة: مركز هردو لدعم التعبير الرقمي.
- الجريدة الرسمية . (2012). قانون التجميع الفلاحي. الرباط: الامانة العامة للحكومة المغربية.
- الراغب الأصفهاني. (د.ت). مفردات القرآن الكريم. دمشق: دار العلم الشامية.
- الزغلول عماد. (2003). نظريات التعلم. عمان، الأردن: دار الشروق.
- السيد ولد أباه . (2004). التاريخ والحقيقة لدى ميشال فوكو. بيروت: الدار العربية للعلوم.
- الطاهر ابن عاشور. (1984). التحرير والتنوير. تونس: الدار التونسية للنشر.
- الطاهر رواينية. (1994). قراءة في التحليل السردى للخطاب . مجلة التواصل ، ص 19.
- الفصل الثاني من القانون الجنائي الذي جاء فيه: "لا يسوغ لأحد أن يعتذر بجهل التشريع الجنائي". (بلا تاريخ).
- القانون الأردني الخاص بالمخدرات و المؤثرات العقلية. (2016).
- القانون المدني العراقي المعدل. (1951). رقم (40).
- القانون المدني المصري المعدل. (1948). رقم (131).
- القانون رقم 04-15 ، الصادر في 10 نوفمبر 2004 ، يعدل ويتمم الامر رقم 66/156 ، الصادر في 08 جوان 1966، المتضمن قانون العقوبات. (بلا تاريخ).
- القانون رقم 04-15 ، الصادر في 10 نوفمبر 2004 ، يعدل ويتمم الامر رقم 66/156 ، الصادر في 08 جوان 1966، المتضمن قانون العقوبات ، جر، العدد 71. (بلا تاريخ).
- المادة 61 من القانون 09.08. (بلا تاريخ).
- المادة 61 من هذا القانون. (بلا تاريخ).
- المفوضية العالمية لسياسات المخدرات. (بلا تاريخ). تصنيف المؤثرات العقلية: عندما يتم تجاهل العلم. تم الاسترداد من <http://www.globalcommissiondrugs.org>
- المؤتمرات العلمية. (22.32 / 22.07.2021). نقلا عن الموقع الإلكتروني: <https://www.alno5ba.com/blog.php?id=151>
- [title=%D8%A7%D9%84%D9%85%D8%A4%D8%AA%D9%85%D8%B1%D8%A7%D8%AA%20%D8%A7%D9%84%D8%B9%D9%84%D9%85%D9%8A%D8%A9](https://www.alno5ba.com/blog.php?id=151)
- الموسوي. (1986). ألف ليلة وليلة في نظرية الأدب الإنجليزي. - منشورات مركز الإنماء القومي- ط:2.
- الموقع الرسمي لرئيس الحكومة المغربية. (10 04, 2022). الموقع الرسمي لرئيس الحكومة المغربية. تاريخ الاسترداد 03 19 2020، من لبلاغ الصحفي: <https://www.cg.gov.ma>
- الوحدة. (أكتوبر 1986). المسألة الزراعية في الوطن العربي. مجلة الوحدة العدد 25، 57-58.
- الوكالة الوطنية للمواثي. (15 02, 2022). الوكالة الوطنية للمواثي. تم الاسترداد من: <https://www.anp.org.ma/ar/>
- [/https://www.anp.org.ma/ar](https://www.anp.org.ma/ar/)

- البياد مرسيليا. (1988). *المقدس والمنس. دمشق: دار دمشق.*
- أمال سنقوقة، ومصطفى عوفي. (جوان 2019م، ص 14). استخدام الوسائل التعليمية الحديثة -الحاسوب- في التعليم. *مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية، جامعة الشهيد حمة لخضر، الوادي، العدد 30، الصفحات 29. 50.*
- امبرتو اكو. (2001). *Quadrige: Quadrige. sémiotique et philosophie du langage*.
- أمل يوسف عبدالله العمار. (2016). التتمر الإلكتروني وعلاقته بأدماان الإنترنت في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية لدى طلاب وطالبات التعليم التطبيقي بدولة الكويت. (3، المحرر) *مجلة البحث العلمي في التربية.*
- أمنة الربيع. (17 سبتمبر، 2008). المسرح بين المنجز والممكن. *مجلة الثقافة،* صفحة 120.
- امينة بن عبد ربه. (2006). النظام الاقتصادي الجديد المبني على المعرفة وتطور مجتمع المعلومات والتكنولوجيا الحديثة للاتصال (الحلول المقترحة لارساء مجتمع المعلومات ناجح ومكامل في الجزائر). *رسالة ماجستير. الجزائر، كلية العلوم السياسية والاعلام -جامعة الجزائر-.*
- انتصار هلشم مهدي وآخرون. (جامعة بغداد، كلية التربية ابن رشد العدد'44، 2015، ص 10). العنف العاطفي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية. *مجلة البحوث التربوية والنفسية، صفحة العلوم الإنسانية، قسم العلوم التربوية والنفسية.*
- أنصار ابراهيم عبد الرزاق. حسام الصغد الساموك. (2011).
- إيمان فهد فايز شريف، وفائزة محمد المغربي. (25.07.2021، 22.26). *الفرق بين المؤتمر والندوة والملتقى. المملكة العربية السعودية وزارة التعليم، جامعة أم القرى: كلية التربية، قسم المناهج وطرق التدريس، نقلا عن الموقع الإلكتروني: https://pubhtml5.com/rzfl/gqjo/basic*
- أيوب اللبار. (19 يونيو، 2020). *السياسة الجنائية في مواجهة جرائم المس بنظم المعالجة الالية للمعطيات. تم الاسترداد من https://www.droitentreprise.com/20237*
- بحاح عسو. (بلا تاريخ).
- بحاح عسو. (د.ط). *الجيد بين اللغة وآليات الضبط والاضعاج.*
- بسام امحمد [بو عليان]. (2013، ص 51). *الحياة الأسرية. مكتبة الطالب الجامعي.*
- بشير العلاق، و طاهر الغالبي. (بلا تاريخ). *المنظمات الاقتراضية والتجارة الالكترونية. المؤتمر العربي الاول لتكنولوجيا المعلومات والادارة الابن.*
- بن بزة يوسف. (2009). *التمكين السياسي للمرأة وأثره في تحقيق التنمية المستدامة في العالم العربي، مذكرة ماجستير في العلوم السياسية تخصص تنظيمات سياسية وإدارية جامعة الحاج لخضر. باتنة، الجزائر.*
- بنسليمان، عبد السلام. (2020). *الإجرام المعلوماتي في التشريع المغربي دراسة مقارنة في ضوء آراء الفقه وأحكام القضاء (الإصدار الطبعة الثانية). الرباط: دار الأمان.*
- بنسليمان، عبد السلام. (2020). *الإجرام المعلوماتي في التشريع المغربي دراسة مقارنة في ضوء آراء الفقه وأحكام القضاء، (الإصدار الطبعة الثانية). الرباط: دار الأمان.*
- بهاء المرى. (2021). *التتمر والجرائم المشتبهة. المنصورة: دار الاهرام.*
- بوسكرة عمر، وعبد السلام سليمة. (جانفي 2021م، ص 95). واقع التعليم الجامعي في الجزائر في ظل جنة كورونا. *مجلة الراصد لدراسات العلوم الاجتماعية، المجلد 1، العدد 1، الصفحات 85. 96.*
- بيار بورديو. (2009). *الهيمنة النكورية. (سليمان قعفراني، المترجمون) لبنان: مركز دراسات الوحدة العربية.*
- بيار بورديو. (2009). *الهيمنة النكورية. بيروت: المنظمة العربية للترجمة.*
- بيشا، حسان. (2020). *الظاهرة الإجرامية وتحولاتها زمن جائحة كورونا. مجلة الدراسات المندمجة في العلوم الاقتصادية والقانونية والتقنية والتواصل،* صفحة 4.

- بيوضون عزة. (2004). الشباب الجامعي في لبنان الهويات والاتجاهات الجندرية (الثوابت والمتحولات). لبنان: المستقبل العربي.
- بيير بورديو . (2009). الهيمنة الذكورية (المجلد الطبعة الاولى). (سلمان قعفراني، المترجمون) بيروت: مركز دراسات الوحدة العربية.
- بيير بورديو. (2009). الهيمنة الذكورية. (سلمان قعفراني، المترجمون) بيروت: المنظمة العربية للترجمة،
- تزفتان تودوروف-. (1970). مدخل إلى الأدب العجائبي.
- تطبيق زوم ZOOM مفيد في عقد الاجتماعات وإلقاء المحاضرات والتعلم عن بعد. (2021.07.29 / 13.55). نقلا عن الموقع الإلكتروني: <https://1biblothequedroit.blogspot.com/2020/03/zoom.htm>
- تعديل قانون العقوبات المصري. (2020، المادة (1)). رقم 189.
- تعديل قانون حقوق الأشخاص ذوي الإعاقة. (2021، المادة (1)). رقم (156).
- تقرير الخمسنية. (2006). المغرب الممكن إسهام في النقاش العام من أجل طموح مشترك. الدار البيضاء المغرب: مطبعة دار النشر المغربية.
- تنص المادة 32 على أنه: "يعاقب بالحبس لمدة سنة وبغرامة مبلغها 100000 درهم كل من استورد أو صدر أو ورد أو استغل أو استعمل إحدى الوسائل أو خدمة من خدمات تشفير دون الإذلاء بالتصريح أو الحصول على الترخيص المنصوص عليهما في المادتين 13 و14 اعلاه". (بلا تاريخ).
- تنص المادة 60 على أنه: "يعاقب بالحبس من 3 أشهر إلى سنة وبغرامة من 20000 درهم إلى 200000 درهم أو بإحدى هاتين العقوبتين فقط كل من نقل معطيات ذات طابع شخصي نحو دولة أجنبية خرقا لأحكام المادتين 43 و44 من هذا القانون". (بلا تاريخ).
- تودوروف. (1970). *la littérature fantastique à introduction* . Paris : édition seuil.
- ثامر كامل محمد . ( --العدد 37 دش , د.س.ن ). العولمة من منظور ثرة المعلومات و تكنولوجيا الاتصال وآليات حراكها في الوطن العربي . مجلة العلوم السياسية ، الصفحات 231-233.
- جامد عبد السلام زهران . (2015، ص09). الصحة النفسية والعلاج النفسي. عالن الكتب : القاهرة .
- جميل حمداوي . (2018). مالجنر ومالمقاربة الجندرية. د.ن.
- جميل عبد الباقي الصغير. (2001). أدلة الاثبات الجنائي والتكنولوجية الحديثة . القاهرة : دار النهضة العربية .
- حسن العلواتي . (2001). المنظمة الافتراضية كشكل تنظيمي جديد وانعكاساتها على الادارة العامة. النهضة المجلد 2، العدد 9، الصفحات 94-112.
- حسن بحراوي. (1994). المسرح المغربي.
- حسن جاسم الموسوي. (1986). ألف ليلية وليلة في نظرية الأدب الإنجليزي. بيروت.
- حسن حميد. (1996). ألف ليلية وليلة ، شهوة الكلام شهوة الجسد . سوريا: دار ماجدة ، اللاذقية ، ط1،.
- حسن ظاهر داود. (2002). جرائم نظم المعلومات . الرياض: أكاديمية نايف العربية للعلوم الأمنية.
- حسني عوض. (2011). أثر مواقع التواصل الاجتماعي في تنمية المسؤولية المجتمعية لدى الشباب . القدس: جامعة القدس المفتوحة.
- حسنية حسين عبدالرحمن. (يناير 2018). تصور مقترح للتغلب على التثمر الإلكتروني في مدارس التعليم الأساسي بجمهورية مصر العربية على ضوء خبرات كل من استراليا وفنلندا والولايات المتحدة الأمريكية. (2، المحرر) مجلة التربية، صفحة 677.
- حسين عواد فاطمة. (2011). الاتصال والإعلام التسويقي. عمان: دار أسامة للنشر والتوزيع.
- حفيظة شقير، يسرى فراوس. (2014). الشباب والمواطنة الفعالة . تم الاسترداد من [www.unfpa-tunisie.org](http://www.unfpa-tunisie.org)

- حليم بركات. (1986). *المجتمع العربي المعاصر*. بيروت: مركز دراسات الوجدة العربية.
- حليمة خنوس، ابراهيم بختي ، وزينب شطبية . (2019). استراتيجيات المؤسسات الافتراضية دراسة حالة مؤسسة أمزون. *مجلة اداء المؤسسات الجزائرية العدد 15*، الصفحات 87-99.
- حمدي الشيخ. (2005). *جدلية الرومانسية والواقعية في الشعر المعاصر*. مصر: المكتب الجامعي الحديث.
- حمزة بن عقون. (2012).
- حمزة بن عقون. (2012). السلوك الاجرامي للمجرم المعلوماتي . *مذكرة ماجستير في العلوم القانونية تخصص علم الاجرام وعلم العقاب*. جامعة الحاج لخضر، باتنة.
- حمودة اسماعيلي. (2015). *لغز الانوثة وعقدة الجنس*. المغرب: أفريقيا الشرق.
- حميد بالخلخ. (عدد خاص (01)، المجلد 07، 02 و 03 مارس 2020م، ص 448 - 449). *التعليم الإلكتروني وأهميته في العملية التعليمية*. *مجلة العربية*، الصفحات 440 - 451.
- خالد عثمانى. (2014). *مكافحة الجريمة الإلكترونية في ضوء التشريع المغربي*. *مجلة العلوم الجنائية (1)*، 38.
- خالد محمد غازي. (2016). *الصحافة الإلكترونية العربية -الالتزام والانفلات في الطرح*. منشورات وكالة الصحافة العربية . القاهرة .
- خالد ممدوح إبراهيم. (2008). *أمن مراسلات البريد الإلكتروني*. الإسكندرية : الدار الجامعية.
- خلود السباعي. (2001). *الجسد الانثوي وهوية الجندر*. لبنان: جداول للنشر والتوزيع.
- خيرة روابحي. (2010). *ثقافة الانترنت (دراسة ميدانية لاستعلامات الشبكة بمدينة تيهرت*. رسالة ماجستير . وهران ، كلية العلوم الانسانية والحضارة الاسلامية (قسم علم المكتبات والعلوم الوثائقية .
- دن. اليونيسكو . (2014). (د ، ن) ، (2014) ، *تعزيز المواطنة: وسائل الإعلام والحوار والتعليم، منظمة اليونسكو في اليوم العالمي لحرية الصحافة* . تم الاسترداد من <http://www.unesco.org/new/ar/unesco/events/prizes-and-celebrations/celebrations/international-days/wor>
- دن. (2015). (<http://ar.wikipedia.org>). *ar.wikipedia.org*. تاريخ الاسترداد 27 09 2018، من <http://ar.wikipedia.org/w/index.php/title>
- دن، ديس، ن، المواطنة، [www.fiqh-hadary.com/docs/almowatanah.doc](http://www.fiqh-hadary.com/docs/almowatanah.doc) . (بلا تاريخ). *المواطنة -fiqh*
- [www.fiqh-hadary.com/docs/almowatanah.doc](http://www.fiqh-hadary.com/docs/almowatanah.doc) . تم الاسترداد من [www.fiqh-hadary.com/docs/almowatanah.doc](http://www.fiqh-hadary.com/docs/almowatanah.doc)
- دانبا مالكي وآخرون. (د.س). [www.syr-ress.com](http://www.syr-ress.com). تم الاسترداد من مفهوم المواطنة : [www.syr-ress.com](http://www.syr-ress.com)
- ديران. (1992). *imaginaire Les structures anthropologiques de l*. édition DUNOD, Paris, onzième .
- رائد عبد الأمير المشهدي ، نبيل كاظم الجبوري. (2014). *سايكولوجية كرة اليد* . عمان، الأردن: منشورات دار دجلة.
- رجاء بن سلامة. (2005). *بنيان الفحولة-أبحاث في المنكر و المؤنث*-. سوريا: دار البتر.
- رحيمة عيساني. (جوان 2017م، ص 434 .435). *خصائص وسمات الإعلام في ظل ثورة تكنولوجيا الإعلام والاتصال*. *مجلة الإحياء، العدد 20*، الصفحات 430 .441.
- رشا أبو القاسم. (14.05 /29.07.2121). <https://www.almrsal.com/post/910612> ,
- رشا عادل عبدالعزيز إبراهيم. (يناير، 2020). *فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في استخدام استراتيجيات مواجهة التمر الإلكتروني لدى طلاب المرحلة الثانوية*. (30، المحرر) *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، صفحة 488.

- رضوى محمد هلال، و محمد عبد الغني حسين. (2010). *التسويق الاجتماعي إدارة رأس المال الاجتماعي*. القاهرة: التنمية للنشر والتوزيع.
- رعد محمد عبد ربه. (2010). *الرياضات الكروية كرة السلة، اليد، الطائرة، المضرب، ورياضات أخرى* (الإصدار 1). الجنادرية للنشر والتوزيع.
- رفيق حبيب. (1998). *المقدس والحريّة*. القاهرة: دار الشروق.
- رفيق سعيد البربري. (أكتوبر 2018). أثر إختلاف مصدر الدعم الموزع النقال في رفع مستوى الوعي بمخاطر المخدرات الرقمية. *تكنولوجيا التعليم: سلسلة دراسات و بحوث*، 28(04).
- رمضان عاشور حسين. (سبتمبر 2016). الصفحات 55-57.
- رمضان عاشور حسين. (سبتمبر 2016). *البيئة العملية لمقياس التنمر الإلكتروني كما تتركها الضحية لدى عينة من المراهقين. المجلة العربية لدراسات وبحوث العلوم التربوية والإنسانية*.
- روجيه كايو. (2010). *الانسان والمقدس*. بيروت: مركز دراسات الوحدة العربية.
- رونالد دووركين. (2015). *أخذ الحقوق على محمل الجد*. تونس: دار سيناترا المركز الوطني للترجمة.
- رئاسة النيابة العامة. (2020). *تقرير رئيس النيابة العامة حول تنفيذ السياسة الجنائية وسير النيابة العامة*.
- رياض زناد. (2011). *دور التسويق الاجتماعي في تفعيل برامج الانماج الشامل للأشخاص ذوي الإعاقة في الجزائر*. تأليف منكرة لنيل شهادة الماستر الأكاديمي في العلوم التجارية (الصفحات 11-12). قسنطينة: جامعة قسنطينة.
- رينيه جيرار. (2009). *العنف والمقدس*. بيروت: مركز دراسات الوحدة العربية.
- زينب المعادي. (2004). *الجسد الأنثوي وحلم التنمية، قراءة في التصورات عن الجسد الأنثوي بمنطقة الشاوية*.
- سامر يوسف، متعب الشمخي. (1999). *تصميم بطارية إختبار لقياس المهارات الأساسية بكررة اليد، رسالة ماجستير*. جامعة بابل كلية التربية الرياضية، العراق.
- سامية حسن الساعاتي. (1983). *الثقافة والشخصية، بحث في علم الاجتماع الثقافي*. بيروت: دار النهضة العربية.
- سحر فؤاد مجيد النجار. (31 12, 2020). *جريمة التنمر الإلكتروني(دراسة في القانون العراقي والأمريكي)*. (المجلد 11، المحرر) *المجلة الأكاديمية للبحث القانوني*.
- سعد صالح. (2001). *الأنا - الآخر*. الكويت: المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب.
- سعود ساطي السويهي. (يناير 2019). *الحد من سلوكيات التنمر الإلكتروني والتأثيرات السلبية للسيبرانية على الشخصية الإنسانية*. (المجلد 73، المحرر) *مجلة كلية التربية (العدد 1)*، صفحة 691.
- سعيد عبد اللطيف حسن. (2014). *إثبات جرائم الكمبيوتر والجرائم المرتكبة عبر الانترنت* (الإصدار الطبعة الأولى). الاسكندرية: دار النهضة العربية.
- سعيد مقوش. (2018). *الجريمة المعلوماتية وأزمة الشرعية الإجرائية. السياسة الجنائية بالمغرب الواقع والأفاق* (صفحة ص198). سطات: مطبعة الأمنية.
- سعيداني نعيم. (بلا تاريخ). *البيات البحث والتحري عن الجريمة المعلوماتية في القانون الجزائري*. منكرة ماجستير في العلوم القانونية تخصص علوم جنائية. جامعة الحاج لخضر، باتنة: 2013.
- سفيان سوير. (2011). *جرائم المعلوماتية. منكرة لنيل شهادة الماجستير في العلوم الجنائية وعلم الاجرام*. تلمسان، جامعة ابو بكر بلقايد.
- سفيان عصماني. (2016). *توظيف حملات التسويق الاجتماعي في التوعية لتعزيز مفهوم السلامة المرورية وتحقيق التنمية المجتمعية*. *مجلة العلوم الاقتصادية وعلوم التسيير*، صفحة 4.
- سلوى عبد الباقي. (1995). *صورة المرأة المصرية. الأمم المتحدة: سلسلة دراسات عن المرأة العربية في التنمية*.

- سليمان المقداد. (2020). محاربة الجرائم المعلوماتية في القانون الجنائي المغربي. *المجلة الدولية للأبحاث الجنائية والحاكمة الأمنية* (العدد الثالث)، ص443.
- سميرة بارة. (دون سنة). *الدفاع الوطني والسياسات الوطنية للامن السيبراني في الجزائر: الدور والتحديات*. ورقة: جامعة قاصدي مرباح.
- سوزان بنت صدقة بسيوني، و ملاك بنت علي الحربي. (30 مارس، 2020). التتمر الإلكتروني وعلاقته بالوحدة النفسية لدى طالبات كلية التربية بجامعة أم القرى. (4، المحرر) *مجلة العلوم التربوية والنفسية*، صفحة 130.
- سوسان جرجس. (2018). واقع التابو الجنسي بين الثقافة البطريركية والدين. *انثروبولوجيا، الرابع*.
- سوير سفيان. (2011). جرائم المعلوماتية. *منكرة لنيل شهادة الماجستير في العلوم الجنائية وعلم الاجرام*. جامعة ابو بكر بلقايد، تلمسان.
- شاهد الياس عرابية، و دفرو عبد النعيم. (2016). تقييم تجربة تطبيق الحكومة الالكترونية في الجزائر. *المجلة الجزائرية للدراسات المحاسبية والمالية* (العدد الثالث).
- صخر أحمد الخصاونة. (2020). مدى كفاية التشريعات الإلكترونية للحد من التتمر الإلكتروني-دراسة في التشريع الأردني. (العدد 2، المحرر) *المجلة الدولية للدراسات القانونية والفقهية المقارنة*.
- صلاح الدين جوهر. (1972). *إدارة المؤسسات التربوية أسسها ومفاهيمها*. القاهرة: مكتبة عين شمس.
- صلاح صالح. (2003). سرد الآخر (الأنا والآخر عبر اللغة السردية. *المركز الثقافي العربي*، 161.
- ضياء مسلم عبد الامير غيبي. (2020). الحماية القانونية من التتمر الإلكتروني بجائحة كورونا. *مجلة الكوفة*.
- طايبي رتيبة، بوشول ليلي. (مركز الحكمة المجلد 08، العدد03، 2020، ص 06). ثقافة الحوار الأسري ودرها في رقابة الأبناء من الانحراف في المجتمع الجزائري المعاصر. *مجلة الحكمة للدراسات الإعلامية والاتصالية*، صفحة الجنر زا.
- طارق عبد الرؤوف عمارة، إيهاب عيسى المصري. (2013، ص 11). *العنف ضد المرأة*. مؤسسة طيبة للنشر والتوزيع: ط1، القاهرة.
- عادل غزال. (2014). مشاريع الحكومة الالكترونية من الاستراتيجية الى التطبيق، مشروع الجزائر، الحكومة الالكترونية-انموذجا. *مجلة المكتبات والمعلومات* (العدد 34).
- عارف خليل أبو عيد03. (2008). جرائم الانترنت دراسة مقارنة. *مجلة جامعة الشارقة للعلوم الشرعية والقانونية* (العدد 03).
- عالي القرشي. (2000). *نص المرأة من الحكاية إلى كتابة التأويل*. دمشق: دار المدى للثقافة والنشر.
- عامر حمد غضبان عويد الدليمي. (حزيران، 2020). مسؤولية القاضي المدنية في التشريع العراقي. *رسالة ماجستير*. جامعة الشرق الأوسط.
- عباس مصطفى صادق. (2009).
- عباس محمود العقاد. (2003). *، المرأة في القرآن الكريم*. القاهرة: شركة النهضة لطباعة والنشر والتوزيع.
- عباس مصطفى صادق. (2008). *الإعلام الجديد -المفاهيم -الوسائل والتطبيقات*، عمان: دار الشروق.
- عباس مصطفى صادق. (2010). مستحدثات الإعلام الجديد في منظومة التطور التكنولوجي للفضائيات العربية-دراسة في التطبيقات التلفزيونية الجديدة. *أبحاث المؤتمر الدولي حول الفضائيات العربية والهوية الثقافية*. الشارقة، الإمارات: جامعة الشارقة.
- عبد الحميد الخطيب. (2002، ص 358). *نظرة في علم الاجتماع*. مطبعة النيل: مصر، القاهرة.
- عبد الرحمن عبد الله الواصل. (1999، ص 62). *البحث العلمي*. المملكة العربية السعودية: وزارة المعارف.
- عبد الرحيم زروق. (2008). حماية المعطيات من الجرائم المرتكبة عبر الأنترنت. *رسالة لنيل دبلوم الدراسات العليا المعمقة في القانون الخاص*. وجدة، جامعة محمد الأول، كلية العلوم القانونية والاقتصادية والاجتماعية، المغرب.

- عبد الرحيم زروق. (2007 2008). حماية المعطيات من الجرائم المرتكبة عبر الأنترنت. رسالة لنيل دبلوم الدراسات العليا المعمقة في القانون الخاص. وجدة، جامعة محمد الأول، كلية العلوم القانونية والاقتصادية والاجتماعية، المغرب.
- عبد السلام بن سليمان. (2017). الاجرام المعلوماتي في التشريع المغربي-دراسة نقدية مقارنة في ضوء آراء الفقه وأحكام القضاء. الرباط: دار الأمان.
- عبد السلام بنسليمان. (2017). الاجرام المعلوماتي في التشريع المغربي،. الرباط: دار الأمان،.
- عبد السلام بنسليمان. (2020). الإجرام المعلوماتي في التشريع المغربي دراسة مقارنة في ضوء آراء الفقه وأحكام القضاء (الإصدار الطبعة الثانية). الرباط: دار الأمان.
- عبد الصمد الديالمي . (1995). سكن، جنس، إسلام .
- عبد الصمد الديالمي . (2009). سوسولوجيا الجنسانية العربية. بيروت: دار الطليعة للطباعة والنشر.
- عبد العالي برزجو. (بلا تاريخ). مدى إمكانية تطبيق القانون الجنائي المغربي على جرائم المعلومات CF. مقال. مجلة الأبحاث والدراسات القانونية، المغرب: دار القلم.
- عبد العزيز خواجه. (2012). أساسيات في علم الاجتماع الجزائر . الجزائر: دار نزهة الألباب لنشر والتوزيع .
- عبد الفتاح بيومي حجازي. (2002). النظام القانوني لحماية التجارة الإلكترونية، الكتاب الأول. الإسكندرية: دار الفكر الجامعي.
- عبد القادر عبان. (2016). تحديات الإدارة الالكترونية في الجزائر (دراسة سوسولوجية ببلدية الكاليتوس العاصمة). اطروحة دكتوراه / م د . بسكرة ، جامعة محمد خيضر (كلية العلوم الانسانية والاجتماعية).
- عبد الله دغش العجمي. (2015/2014). المشكلات العملية والقانونية للجرائم الإلكترونية-دراسة مقارنة. بحث لنيل شهادة الماجستير في القانون. جامعة الشرق الأوسط، الاردن.
- عبد الله دغش العجمي. (2015). المشكلات العملية والقانونية للجرائم الإلكترونية-دراسة مقارنة. بحث لنيل شهادة الماجستير في القانون. جامعة الشرق الأوسط، الاردن.
- عبد الهادي وآخرون. (1988،ص 66). معجم علم الاجتماع. المكتب الجامعي الحديث : مضر .
- عبد الواحد شريفي- تر أنطوان جالان. (1999). مجلة الآداب الأجنبية. 145.
- عبد الوهاب الكيالي وآخرون . (1991). موسوعة السياسة . بيروت: المؤسسة العربية للدراسات والنشر .
- عبد علي الخفاف. (2018). علم الجندر (النوع الإجتماعي) (الإصدار 1). بيروت، لبنان: دار الفارابي.
- عبدالله الغدامي. ( 1996 ). ، المرأة واللغة،. المركز الثقافي العربي ط1.
- عثمان بوزيان . (2008). المؤسسات الافتراضية وأبعادها ضمن متطلبات اقتصاد المعرفة. الملتقى العلمي الدولي الخامس حول:الاقتصاد الافتراضي وانعكاساته على الاقتصاديات الدولية، الصفحات 1-10.
- عثمان بن صالح العامر . (د.س). <http://www.kutu-pdf.com>. تاريخ الاسترداد 09 27, 2018، من <http://www.kutu-pdf.com/book/6177>
- عصام العدواني. (2009). الصحة والمرض، رؤية سوسيو انثروبولوجية. مجلة اضافات، العدد التاسع.
- عصمت محمد حوسو. (2009). الجندر (الأبعاد الاجتماعية والثقافية) (الإصدار 1). عمان، الأردن: دار الشروق للنشر والتوزيع.
- عصمت محمد حوسو. (2009). الجندر الأبعاد الاجتماعية والثقافية . عمان: دار الشروق للنشر والتوزيع.
- عفراء إبراهيم العبيدي. (2017، ص 76). أساليب التنشئة الاجتماعية وعلاقتها ببعض الظواهر السلوكية لدى الأطفال الأيتام . مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع: عمان .
- علي أسعد وطفة . (2008، ص 45). العنف والعدوانية في الحليل النفسي. منشورات الهيئة الامة السورية للكتاب: وزارة الثقافة ، دمشق .

- علي حسين الخلف، و سلطان الشاوي. (2012). *المبادئ العامة في قانون العقوبات* (المجلد د.ط). بغداد: مكتبة السنهوري.
- علي حميداتو اخطاب. (2018). *الهيمنة والهيمنة بالخطاب قراءة في رواية نساء كازانوف لواسيني*. الجزائر: مجلة اللغة العربية وآدابها، المجلد 06، العدد 1، 20 ماي.
- علي خليل شقرة. (2013). *الإعلام الجديد-شبكات التواصل الاجتماعي*. عمان: دار أسامة للنشر والتوزيع.
- عماد الدين أبو زيد، مدحت محمود الشافعي. (2009). *تطبيقات الهجوم في كرة اليد*. مصر: مركز الكتاب للنشر.
- عمر أحمد مختار. (2008). *معجم اللغة العربية المعاصرة*. القاهرة، مصر: عالم الكتاب.
- عمر محمد أحمد درويش، و أحمد حسن محمد الليثي. (أكتوبر، 2017). *فاعلية بيئة تعلم معرفي / سلوكي قائمة على المفضلات الاجتماعية في تنمية استراتيجيات مواجهة التمر الإلكتروني لطلاب المرحلة الثانوية*. مجلة العلوم التربوية (ج 1).
- عيسى يونس. (2019). *النوع الاجتماعي (الجنس) مقارنة سوسيو تنموية*. الجزائر: مجلة العلوم الاجتماعية، المجلد 08، العدد 02، جويلية.
- غازي حنون خلف. (2018). *المخدرات الرقمية (نمط مستحدث و قصور في المواجهة التشريعية)*. مجلة رسالة الحقوق، السنة العاشرة (3).
- فاضل زيدان محمد. (2006). *سلطة القاضي الجنائي في تقدير الأدلة*. عمان: دار الثقافة للنشر والتوزيع.
- فرانسواز ايريتيه. (2003). *نكورة وأنوثة، فكرة الاختلاف*. القاهرة: الهيئة المصرية العامة للكتاب.
- فريد الزاهي. (2013). *النص والجسد والتأويل*. أفريقيا الشرق، ص.40.
- فريدة علوان. (2002). *النظام التقليدي من خلال ظاهرة جريمة الشرف*. الجزائر.
- فيروز زروخي. (أفريل 2019م، ص 112). *دور تكنولوجيا المعلومات والاتصال في تحسين أداء أعضاء الهيئة التدريسية بالجامعة، دراسة ميدانية*. مجلة مجاميع المعرفة، المجلد 05، عدد 02، الصفحات 109. 123.
- فيليب كوتلر. (2009). *أساسيات التسويق*. الرياض: دار المريخ.
- قانون رقم 03.03 المتعلق بمكافحة الإرهاب. (29 ماي، 2003). *قانون رقم 03.03 المتعلق بمكافحة الإرهاب*. الصادر بتنفيذه هير شريف رقم 1.03.140. الجريدة الرسمية رقم 112، المغرب.
- قانون رقم 04-18 يتعلق بالوقاية من المخدرات و المؤثرات العقلية و قمع الإستعمال و الإتجار غير المشروعين بها. (26 ديسمبر، 2004). *الجريدة الرسمية (83)*. الجزائر العاصمة، الجزائر.
- قانون رقم 16-02 يتم الأمر رقم 66-156 المتضمن قانون العقوبات. (22 يونيو، 2016). *الجريدة الرسمية (37)*. الجزائر العاصمة.
- قيلان، صبحي أحمد. (2012). *كرة اليد (مهارات، تدريب، تدريبات، إصابات)*. عمان: مكتبة المجتمع العربي للنشر.
- قرار عدد 3400 صدر بتاريخ 2010/03/01 عن غرفة الجناح الابتدائية ملف عدد 19/2010/751. (2012). *مجلة الرباط، منشور بقضاء محكمة الاستئناف عدد 2، المغرب*.
- قورة نائلة. (2004). *جرائم الحاسب الاقتصادية*. القاهرة: دار النهضة العربية.
- كمال دسلي. (2016، ص 61). *منهجية البحث العلمي*. منشورات جامعة حماة، الديوان الوطني للطبوعات الجامعية.
- كمال عبد الحميد إسماعيل، محمد صبحي حسانين. (2002). *رباعية كرة اليد الحديثة المهارات الحركية الفنية، مراقبة مستوى الأداء*. (الإصدار 2). القاهرة، مصر: مركز الكتاب للنشر.
- كمال عبد الحميد إسماعيل، محمد صبحي حسانين. (2002). *رباعية كرة اليد الحديثة بطارية القياس في كرة اليد، مقاييس تقويم الأداء* (الإصدار 3). القاهرة، مصر: مركز الكتاب للنشر.

- كمال عبد الحميد وزينب فهمي. (1987). *كرة اليد للناشئين* (الإصدار 1). القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
- كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسنين. (1980). *القياس في كرة اليد*. مصر: دار الفكر العربي.
- كوثر فرام. (2009/2007). *الجريمة المعلوماتية على ضوء العمل القضائي المغربي. بحث نهاية التدريب*. الرباط، المعهد العالي للقضاء، المغرب.
- كوثر فرام. (2009). *الجريمة المعلوماتية على ضوء العمل القضائي المغربي. بحث نهاية التدريب*. الرباط، المعهد العالي للقضاء، المغرب.
- كولوني. (بلا تاريخ). [archive.tishreen.news.sy/tishreen/public/read/269065](http://archive.tishreen.news.sy/tishreen/public/read/269065). تم الاسترداد من <http://archive.tishreen.news.sy/tishreen/public/read/269065>
- لحسن عازف. (2019). *ماهية الدليل الرقمي وحجتيه في الإثبات الجنائي*. المغرب: مجلة الدفاع.
- لحمر عباس. (سبتمبر 2018م، ص 47، 48). *تكنولوجيا الإعلام والاتصال وملامح المجتمع المعلوماتي. مجلة الحقيقة للعلوم الإنسانية والاجتماعية، المجلد 17، عدد 03، الصفحات 41، 60.*
- لخضر عدوكة، محمد كربوش، و عبد النور بلميمون. (2012). *التجارة الإلكترونية والمؤسسات الافتراضية. الملتقى العلمي الدولي الخامس: الاقتصاد الافتراضي وانعكاساته على الاقتصاديات الدولية، الصفحات 1-11.*
- لسنة، ص: 18، منشور على الرابط: (2017). *التقرير السنوي للوكالة الوطنية لتقنين المواصلات*. تاريخ الاسترداد 22 04، 2022 من: [anrt.ma](http://anrt.ma)
- [https://www.anrt.ma/sites/default/files/rapportannuel/rapport\\_annuel\\_2017\\_va.pdf](https://www.anrt.ma/sites/default/files/rapportannuel/rapport_annuel_2017_va.pdf)
- ليسا بيندير. (2020). *رسائل وأنشطة رئيسية للوقاية من مرض كوفيد-19 والسيطرة عليه في المدارس*. نيويورك: الأمانة العامة في اليونيسيف.
- مباركة بلحسن. (2019). *المرأة الحسانية وثقافة الجسد مقارنة أنثروبولوجية للجنسانية*. سطيف: منشورات الوطن اليوم.
- مباركة مقراني. (2018). *التنمر الإلكتروني وعلاقته بالقلق الاجتماعي. رسالة ماجستير*. كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة قاصدي مرباح ورقلة.
- مبروك بوظوقة. (2017). *مراجعة كتاب أنثروبولوجيا الجنس*. (ترجمة هناء خليف، المحرر) *أنثروبولوجيا، الخامس*.
- مجددي علي العريان. (2004). *الاسكندرية: دار الجامعة الجديدة*.
- مجددي علي العريان. (2004). *الجرائم المعلوماتية*. الاسكندرية: دار الجامعة الجديدة.
- مجددي محمد الدسوقي. (2016). *مقياس السلوك التنمري للأطفال والمراهقين* (المجلد د ط). القاهرة: دار العلوم.
- محمد الادريسي. (2015). *عبد الصمد الديالمي في الميزان ملامح من تطور أنثروبولوجيا الجنسانية المغاربية والعربية المعاصرة*. *مجلة أنثروبولوجيا، الأول*.
- محمد منافع. (16، 10، 2012). *دنيا الوطن*. تاريخ الاسترداد 24 10، 2021، من الهوية الذكورية و الأنثوية: <https://pulpit/alwatan voice.com>
- محمد أحمد أمين الشوابكة. (2004). *الجريمة المعلوماتية*. عمان: دار الثقافة.
- محمد الجوهرى. (2007). *لغة الحياة اليومية*. القاهرة: مركز البحوث والدراسات الاجتماعية.
- محمد الشافعي. (2002). *بطاقات الأداء والالتزام بالمغرب. سلسلة البحوث القانونية 5*. مراكش، المغرب.
- محمد بن عثمان. (1987). *بيت المقدس وما حوله*. الكويت: مكتبة الفلاح.
- محمد حاتم البيات. (د.س). *النظرية العامة للإلتزام (مصادر الإلتزام)*. منشورات جامعة دمشق.
- محمد حاج محمد. (2003). *جدلية الانسان والغيب والطبيعة*. لبنان: دار الهادي.

- محمد حسن وآخرون علاوي. (2003). الإعداد النفسي في كرة اليد نظريات - تطبيقات. القاهرة، مصر: مركز الكتاب للنشر.
- محمد حمدي إبراهيم. (1994). نظرية الدراما الأخرقية. لوجمان: الشركة المصرية العالمية للنشر.
- محمد رفعت عبدالرؤوف. (يناير، 2019). تقدير التعويض عن الخطأ. (العدد 48، المحرر) مجلة بحوث الشرق الأوسط، صفحة 418.
- محمد سعيدي. (2002). نص الاستهلال في الحكاية الشعبية.
- محمد سيد ريان. (2015). الصحافة الإلكترونية.. إشكاليات وأطروحات. عمان: مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع.
- محمد شخمان. (العدد 04 افريل، 2010). المواطنة. منشورات وزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية، نشرية مكتب التوجيه المجتمعي، صفحة 02.
- محمد صالح الشيخ. (2002م، ص 321). الآثار الاقتصادية والمالية لتلوث البيئة ووسائل الحماية منها. مصر: مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، ط1.
- محمد عبد الرحمان يونس وآخرون. (يونيو 2018). موسوعة الجسدية العربية والإسلامية قديما وحديثا (المجلد الاول). لندن: دار E-kutub.
- محمد عبد الشافي إسماعيل. (1992). مبدأ حرية القاضي الجنائي في الإقناع. القاهرة: دار المنارة.
- محمد عبد النبوي. (17 مارس، 2021). كلمة الوكيل العام للملك لدى محكمة النقض، رئيس النيابة العامة في افتتاح أشغال ندوة حول حقوق الإنسان والتحديات الرقمي. تم الاسترداد من  
<https://www.pmp.ma/%D8%A7%D9%84%D8%B3%D9%8A%D8%AF-%D8%B1%D8%A6%D9%8A%D8%B3-%D8%A7%D9%84%D9%86%D9%8A%D8%A7%D8%A8%D8%A9-%D8%A7%D9%84%D8%B9%D8%A7%D9%85%D8%A9-%D9%8A%D8%B1%D8%B5%D8%AF-%D9%85%D8%AE%D8%A7%D8%B7%D8%B1-%D8%A7/#:~:text=%D9%81%D8%A8%D8%B9%D8%AF%20>
- محمد عبده صالح الوحش ومفتي ابراهيم الحماد الحماد. (1985). الإعداد المتكامل للاعب كرة القدم (الإصدار 1). القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
- محمد عروي اقبال. (أفريل، 2009). مستويات حضور الجسد في الخطاب القرآني. مجلة عالم الفكر، صفحة 26.
- محمد علي الكبسي. (1988). الجسد ولعبة الأسماء في كتاب تاريخ الجنون. مجلة الفكر العربي، صفحة 107.
- محمد محمد شتا. (2001). الحماية الجنائية لبرامج الحاسب الآلي. الإسكندرية: دار الجامعة الجديدة للنشر.
- محمد مغاري العطار. (العدد 47، 2016، ص 395). خبرات العنف الأسري الموجه نحو الأبناء وتأثيره على المعاناة من الإكتئاب والوسواس القهري. المجلة التربوية، صفحة كلية التربية، مصر.
- محمد نور الدين افابا. (1988). الهوية والاختلاف. إفريقيا الشرق الدار البيضاء ط1.
- محمود الحمود وضاح، ونشأت نقضي المجالي. (2005). جرائم الانترنت (التعرض للاخلاق والاداب العامة، الحض على الفجور، جرائم الاسغلال الجنسي للاطفال). عمان، الاردن: دار المنار.
- محمود أمل. (2005). النوع الإجتماعي والتنمية دورة تدريبية خاصة بالنوع الإجتماعي.
- محمود داود الربيعي. (2012). التعلم والتعليم في التربية البدنية والرياضية. لبنان: دار الكتاب العلمية.
- محمود عمر أحمد عيد. (سبتمبر، 2019). واقع التمر الإلكتروني على شبكات التواصل الإجتماعي بين طلاب الجامعة. المجلة التربوية.
- محمود كامل محمد كامل. (2018). التمر الإلكتروني وتقدير الذات لدى عينة من الطلاب المراهقين الصم وضعاف السمع. رسالة ماجستير. مصر: جامعة طنطا، كلية التربية.

- مراد كريم. (2008). مجتمع المعلومات واثرها في المكتبات الجامعية -مدينة قسنطينة انموذجا-. اطروحة دكتوراه . قسنطينة ، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية -جامعة قسنطينة-.
- مراد كريم. (2011م، ص 136). شبكات المكتبات الجامعية ودورها في بناء النظام الوطني للمعلومات: الشبكة الجهوية للمكتبات الجامعية بالجزائر RIBU . مجلة المكتبات والمعلومات، المجلد الرابع، العدد الأول، الصفحات 133. 148.
- مروان عبد المجيد إبراهيم. (2014). التعلم الحركي والنمو البدني في التربية الرياضية (الإصدار 1). عمان: دار الرضوان للنشر والتوزيع.
- مروة أحمد فتحي عبد الله عامر. (2019). صحة الرجل بعد الأربعين بين مفاهيم الذكورة و الرجولة. مجلة البحث العلمي في الاداب(20).
- مروة صالح مهدي. (حزيران، 2020). المسؤولية المدنية عن النشر الإلكتروني. رسالة ماجستير. جامعة الشرق الأوسط.
- مريم عباس الديلمي. (2016). خصائص القيادة وأثرها في تطوير رأس المال النفسي . عمان : جامعة الشرق الأوسط.
- مصطفى الفوركي. (2020). الجرائم الماسة بالنظم المعلوماتية في القانون المغربي. مجلة البحوث القانونية والاقتصادية، 3(1)، الصفحات 554-567.
- مصطفى حلمي، و رشيد تاشفين. (2005). مرشد قاضي النيابة العامة (الإصدار الطبعة الأولى). الدار البيضاء: الشركة الجديدة للطباعة والنشر.
- مصطفى مجدي هرجة. (1999). الاثبات في المواد الجنائية في ضوء أحكام محكمة النقض. الاسكندرية : دار المطبوعات الجامعية .
- معن خليل العمر. (2015). ، علم الاجتماع الجندر. دار الشروق للنشر والتوزيع.
- ممدوح محمد السيد. (2015). القدرات التوافقية في كرة اليد لدى الناشئين بين النظرية والتطبيق (الإصدار 1). الإسكندرية، مصر: دار الوفاء.
- مصطفى مجدي هرجة. (1992). الإثبات في المواد الجنائية في ضوء أحكام محكمة النقض. الاسكندرية، مصر: دار المطبوعات الجامعية.
- منشور بالجريدة الرسمية عدد 5700 بتاريخ 23 فبراير 2009. (بلا تاريخ). 552.
- منشور عدد: 48 س/ر ن ع حول حماية الحياة الخاصة للأفراد في ظل القانون رقم 103.13. (بتاريخ 06 ديسمبر 2018). تم الاسترداد من موقع رئاسة النيابة العامة : <https://www.pmp.ma/download/%d8%ad%d9%88%d9%84-%d8%ad%d9%85%d8%a7%d9%8a%d8%a9-%d8%a7%d9%84%d8%ad%d9%8a%d8%a7%d8%a9-%d8%a7%d9%84%d8%ae%d8%a7%d8%b5%d8%a9-%d9%84%d9%84%d8%a3%d9%81%d8%b1%d8%a7%d8%af-%d9%81%d9%8a-%d8%b8%d9%84-3/?wpdmdl=5208>
- منصر خالد . (جامعة مصراتة ، ليبيا ، 2015). دور الاعلام الجديد في تعزيز قيم المواطنة . مجلة كلية الفنون والإعلام ، صفحة 129.
- منظمة الأغذية والزراعة للأمم المتحدة. (2022). الإطار الاستراتيجي لمنظمة الأغذية والزراعة للفترة 2022-2031. تم الاسترداد من <https://www.fao.org/strategic-framework/ar>
- منظمة الأغذية والزراعة للأمم المتحدة. (أكتوبر 2021). الإطار الاستراتيجي للفترة 2022-2031. منظمة الأغذية والزراعة. إيطاليا: روما. تم الاسترداد من <http://www.fao.org/pwb/home/ar/>
- منظمة الأغذية والزراعة للأمم المتحدة والصندوق الدولي للتنمية الزراعية ومنظمة الأمم المتحدة للطفولة وبرنامج الأغذية العالمي ومنظمة الصحة العالمية. (2020). حالة الأمن الغذائي والتغذية في العالم 2020، تحويل النظم الغذائية من أجل أنماط

غذائية صحية ميسورة التكلفة. روما: منظمة الأغذية والزراعة. تم الاسترداد من  
<https://www.fao.org/3/ca9692ar/CA9692ar.pdf>

منظمة الأغذية والزراعة للأمم المتحدة، الصندوق الدولي للتنمية الزراعية ومنظمة الأمم المتحدة للطفولة. (2021). حالة الأمن  
الغذائي والتغذية في العالم 2021، تحويل النظم الغذائية من أجل تحقيق الأمن الغذائي وتحسين التغذية وتوفير أنماط  
غذائية صحية ميسورة التكلفة للجميع. روما، إيطاليا. doi:<https://doi.org/10.4060/cb4474ar>

منظمة الأغذية والزراعة للأمم المتحدة، والصندوق الدولي للتنمية ومنظمة الأمم المتحدة للطفولة وبرنامج الأغذية العالمي. (2017).  
حالة الأمن الغذائي والتغذية في العالم، إيطاليا: روما. تم الاسترداد من  
<http://www.fao.org/3/I7695a/I7695a.pdf>

منظمة الأغذية والزراعة للأمم المتحدة والصندوق الدولي للتنمية الزراعية ومنظمة الأمم المتحدة للطفولة وبرنامج الأغذية العالمي  
ومنظمة الصحة العالمية. (2019). حالة الأمن الغذائي والتغذية في العالم 2019. الاحتراز من حالات التباطؤ. روما:  
منظمة الأغذية والزراعة. تم الاسترداد من <https://www.fao.org/3/ca5162ar/ca5162ar.pdf>

منظمة الأغذية والزراعة والصندوق الدولي للتنمية الزراعية واليونسيف وبرنامج الأغذية العالمي. (2018). حالة الأمن الغذائي  
والتغذية في العالم لعام 2018. إيطاليا: روما. تم الاسترداد من <http://www.fao.org/3/i9553ar/i9553ar.pdf>

منظمة الأمم المتحدة. (1988). إتفاقية الأمم المتحدة لمكافحة الإتجار غير المشروع في المخدرات و المؤثرات العقلية.

منى يونس بحري، نازك عبد الحليم قطبشات. (ص 37، 2010). العنف الأسري. دار صفاء للنشر والتوزيع، ط1: عمان.

منير محمد الجهيني، و ممدوح محمد الجهيني. (2006). جرائم الانترنت والحاسب الآلي ووسائل مكافحتها. الإسكندرية: دار الفكر  
الجامعي.

مهدي تواني، غيد النو تادبيرت. (العدد 02، 2013، ص 04). تأثير العنف الأسري على عملية التنشئة الاجتماعية للطفل. المجلة  
الجزائرية للطفولة و تربوية، صفحة الجزائر.

مؤتمر الأمم المتحدة العاشر لمنع الجريمة ومعاملة المجرمين. (10-17/2000). فيينا.

مولاي عبد الرحمان قاسمي. (2020). قواعد في صياغة النص الجنائي كمدخل للإصلاح. المجلة الدولية للأبحاث الجنائية والحكمة  
الأمنية (3)، 478.

ميشال فوكو. (2004). تاريخ الجنسانية: ارادة العرفان (المجلد الجزء الاول). (محمد هشام، المترجمون) المغرب: افريقيا للشرق

ميشال فوكو. (2004). تاريخ الجنسانية: استعمال المتع (المجلد الجزء الثاني). (محمد هشام، المترجمون) المغرب: افريقيا للشرق.

ميشال فوكو. (2004). تاريخ الجنسانية: الانشغال بالذات (المجلد الجزء الثالث). المغرب، افريقيا للشرق.

نادية علوان وآخرون. (جوان المجلد 28، العدد 02، 2018، ص 467). البنية العامة لمفهوم الصحة النفسية الايجابية من الوهن إلى  
الإزدهار. مجلة دراسات نفسية.

نبراس زاهر الزيدي. (2018). المسؤولية المدنية الناشئة عن إخلال الغير بالعقد. (العدد 1)، (المحرر) مجلة المحقق الحلي للعلوم  
القانونية والسياسية.

نجاة الحافظي. (2017). الشرح الوجيز لقانون المسطرة الجنائية. صفحة 114.

نعيم سعيداني. (2013). البات البحث والتحري عن الجريمة المعلوماتية في القانون الجزائري. مذكرة ماجستير في العلوم القانونية  
تخصص علوم جنائية. باتنة، جامعة الحاج لخضر.

نهى أحمد السيد. (2020). البات بناء الهيمنة الذكورية و عوامل استبعادها: دراسة مقارنة بين الريف الحضر في ضوء رؤية كونيل.  
مجلة البحث العلمي في الاداب (21).

نور الدين العمراني. (2020). القانون الجنائي المغربي وتحديات الإجرا المنظم العابر للحدود أية مواكبة؟ المجلة الدولية للأبحاث  
الجنائية والحكمة الأمنية (العدد الثالث)، صفحة 186.

- نورة مسفر عطية الغبيشي الزهراني. (يوليو، 2019). التوافق الأسري وعلاقته بالتمتع الإلكتروني لدى الأبناء. *مجلة الفنون والأدب وعلوم الانسانيات والاجتماع*، صفحة 161.
- هاجر عبد الدائم، والنعاس صديقي. (جوان 2020م، ص 94). مدى توظيف تكنولوجيا المعلومات والاتصال في برامج التعليم عن بعد بجامعة البليدة من وجهة نظر الهيئة التدريسية. *مجلة الريادة لاقتصاديات الأعمال*، المجلد 06، العدد 04، الصفحات 91. 110.
- هشام الشبلي. (2008). المنظمات الافتراضية. *جامعة البلقاء التطبيقية*، الصفحات 342-356.
- هشام العزوزي الإدريسي. (2020). مبدأ الشرعية الجنائية والتكنولوجيا الجديدة. *المجلة الدولية للأبحاث الجنائية والحكامه الأمنية* (3)، 285.
- هشام شرابي . (1992). *النظام الأبوي و إشكالية التخلف*. (محمد شريح، المترجمون) بيروت: مركز الدراسات العربية.
- هشام عبدالفتاح المكانين، غالب محمد الحيارى، و نجاتي أحمد يونس. (يناير، 2018). التتمتع الإلكتروني لدى عينة من الطلبة المضطربين سلوكيا وانفعاليا في مدينة الزرقاء. (12، المحرر) *مجلة الدراسات التربوية والنفسية -جامعة السلطان قابوس*، صفحة 188.
- هلاي عبد اللاه أحمد. (2007). *جرائم المعلوماتية عابرة الحدود، القاهرة*. القاهرة: دار النهضة العربية.
- همشري عمر أحمد. (2002، ص 20). *التنشئة الاجتماعية للطفل*. دار ضفاء للنشوء: عمان .
- هند علوي. (2008). المرصد الوطني لمجتمع المعلومات الجزائري ( قياس النفاذ على تكنولوجيا المعلومات بقطاع التعليم بالشرق الجزائري). *اطروحة نكتوراه*. قسنطينة، كلية العلوم الانسانية -جامعة منتوري قسنطينة.
- هيثم هادي الهيثي. (2011). *الرأي العام بين التحليل و التأثير*. عمان: دار أسامة للنشر والتوزيع .
- وزارة التربية الوطنية. (2015). *منهاج التربية البدنية والرياضية لمرحلة التعليم المتوسط* (الإصدار 1). الجزائر: الديوان الوطني للمطبوعات المدرسية.
- وزارة الفلاحة . (2016). *كتاب التجميع الفلاحي*. الرابط: PDF.
- وضاح محمود الحمود ، نشات نفصي المجالي. (2005). *جرائم الانترنت (التعرض للاخلاق والاداب العامة ، الحض على الفجور ، جرائم الاستغلال الجنسي للأطفال)*. عمان ، الاردن: دار المنار.
- وكالة التنبيه الفلاحية. (2022، 6 2). [www.ada.gov.ma/ar](https://www.ada.gov.ma/ar). تم الاسترداد من وكالة التنبيه الفلاحية: <https://www.ada.gov.ma/ar>
- يحياوي إلهام، وبوحديد ليلي. (2014م، ص 329). أهمية استخدام تكنولوجيا المعلومات والاتصال في تحسين جودة التعليم العالي بالجامعة الجزائرية. *مجلة تاريخ العلوم، العدد السادس*، الصفحات 321. 333.
- ينص الفصل 1-218 من القانون الجنائي على أنه: "تعتبر الجرائم التالية أفعال إرهابية...8-تزيوير أو تزييف الشيكات أو أي وسيلة أداء أخرى المشار إليها على التوالي في المادتين 316 و 331 من مدونة التجارة...". (بلا تاريخ).
- يوسف ريحي. (29 أبريل، 2020). *مقاربة التوجه التشريعي لمشروع القانون رقم 22.20 المتعلق باستعمال شبكات التواصل الاجتماعي: قراءة نقدية*. تم الاسترداد من موقع دروس القانون: <https://www.coursdroitarab.com/2020/04/law-22.20.html>
- يونس التايب. (30 أبريل، 2020). *ملاحظات أولية حول مسودة مشروع القانون رقم 22.20*. تم الاسترداد من موقع دكالة tv: <https://doukkala.tv/?p=7097>

## جودة حياة الصحة العاطفية للطلاب الجامعي

"دراسة ميدانية في ظل بعض المتغيرات"

### Quality of life of emotional health of university students

A field study under some variables

د. ورغي سيد أحمد، جامعة سعيدة، الجزائر

[ourghi\\_k@yahoo.fr](mailto:ourghi_k@yahoo.fr)

د. بن معاشو مهاجي، جامعة سعيدة، الجزائر

[benmaachoudoc20@yahoo.com](mailto:benmaachoudoc20@yahoo.com)

ط. د جلوي زينب، جامعة وهران 2، الجزائر

[zinebdjellouli20@gmail.com](mailto:zinebdjellouli20@gmail.com)

ملخص:

هدفت الدراسة الحالية إلى قياس مستوى جودة حياة الصحة العاطفية لدى الطلبة الجامعيين، وقياس دلالة الفروق في جودة حياة الصحة العاطفية لديهم من خلال متغيرات: (الجنس، الإقامة الجامعية، والمستوى الدراسي)، وقد تم استخدام المنهج الوصفي خدمة لطبيعة أهداف الدراسة وأغراضها، وتطبيق مقياس جودة حياة الصحة العاطفية من تصميم الباحثة "حسين كامل سلمى، (2018)" على عينة من طلبة جامعة سعيدة، الجزائر عددهم (84) طالبا (ة).

خلصت النتائج إلى: وجود مستوى مرتفع لجودة حياة الصحة العاطفية لدى الطلبة الجامعيين، وعدم وجود فروق دالة إحصائية بين الطلبة الجامعيين في مستوى جودة حياة الصحة العاطفية تعزى إلى متغيرات: (الجنس، الإقامة الجامعية والمستوى الدراسي).

الكلمات المفتاحية: جودة الحياة – الصحة العاطفية – الطالب الجامعي.

#### Abstract :

The current study aims to measure the level of quality of life of emotional health of university students, and measure the significance of differences in the quality of life of emotional health for them through variables : (sex, university residence, and academic level).

To achieve the aims of study, the descriptive method and a tool (scale) of Hossein kamel salma is applied on sample of (84) students.

The results show that : the level of quality of life of emotional health of university students is high, and there are no significance differences in the quality of life of emotional health for them through variables : (sex, university residence, and academic level).

مقدمة:

يعتقد الباحثون في هذه الدراسة أنها من الدراسات القليلة التي تحاول أن تربط بين متغيري جودة الحياة من جهة والصحة العاطفية من جهة ثانية، لذلك يعكف الباحثون من خلالها أن يستكشفوا جودة حياة الصحة العاطفية للطالب الجامعي بإجراءهم لدراسة ميدانية استكشافية على عينة من الطلبة الجامعيين الذين ينتمون إلى جامعة الدكتور مولاي الطاهر، سعيدة، وقياس دلالة الفروق بين هؤلاء الطلبة في مستوى جودة حياة صحتهم العاطفية من خلال بعض المتغيرات: كالجنس، الإقامة الجامعية، والمستوى التعليمي.

وتسلط الدراسة الضوء على عينة الطلبة باعتبارهم الفئة التي تمثل نخبة المجتمع وإطارات الغد، فمسألة قياس مستوى جودة حياة الصحة العاطفية لهذه الفئة يمكن أن يفيد في إعطاء بعض التفسيرات السلوكية وبعض القراءات المستقبلية، وكل ذلك قد يكون له دور في وصف سحنة مخرجات هؤلاء الطلبة، والالتفات إلى تقديم هذه الورقة العلمية أيضا، هدفه وضع مقترحات رامية للتأشير على جودة حياة الصحة العاطفية في الوسط الجامعي، واقتراح استراتيجيات داعمة لها ومعززة لأداء الطلبة بعيدة عن التخمين أو منطلق الصدفة.

#### 1. مشكلة الدراسة وأسئلتها:

يقع ضمن أدوار علم النفس الإيجابي وتوجهاته الحديثة واهتماماته المتفرعة، موضوع مهم هو جودة الحياة الذي تفرع في تناولاته إذ شمل الطفل، التلميذ، المعلم، والبيئة المدرسية وحياتها، إلى جوانب في شخصية الفرد، فصار هناك جودة الحياة النفسية، وجودة الحياة الصحية... وغيرها.

والباحثون في هذه الدراسة، يحاولون أن يؤسسوا لمفهوم جديد نوعا ما (في حدود علمهم وجهدهم) وهو: جودة حياة الصحة العاطفية. إذ من خلاله يشيرون إلى أهمية إعطاء الصحة العاطفية "معنى"، ولأهمية بعض المتغيرات في إحداث الانطباعات الإيجابية عنها، ما يقود في النهاية إلى استشعار مسألة الرضا عن الصحة العاطفية كجانب مهم ومكون أساسي في شخصية الفرد. وهو ما يطلق عليه جودة حياة الصحة العاطفية.

إن مصطلح جودة الحياة كمفهوم يعد نسبيا عموما، فهو يرتبط ارتباطا وثيقا بمدى تحقيق الفرد لحاجاته العاطفية من استشعاره للحب، والتقدير والقبول الاجتماعي من الآخرين..

لقد أكدت دراسة (Gilison et all, 2008) أن الدعم لتلبية الاحتياجات للحكم الذاتي والقدرة على الاتصال بالآخرين من شأنه أن يوفر الطريق الأكثر نجاحا لتعزيز جودة حياة التلميذ للانتقال إلى المدارس العليا.

وقد أشار (الحريري، 2016) أن القدرة على السيطرة على العواطف تعد أساس الإرادة والشخصية الناجحة، فهناك أفرادا يتميزون بتفكير وذكاء عاليين، لكن لا يستطيعون تسيير حياتهم العاطفية بشكل جيد (الحريري، 2016، 248)

وكانت دراسة (صفاء، 2021) قد هدفت إلى قياس الأمن العاطفي والتدفق النفسي كمنبئين بالاستمتاع بالحياة لدى طالبات الجامعة بمدينة الرياض على عينة (304) طالب (ة) وأثبتت وجود ارتباط دال بين الأمن العاطفي والتدفق النفسي والاستمتاع بالحياة، وامكانية التنبؤ بالاستمتاع بالحياة من خلال الأمن العاطفي والتدفق النفسي (صفاء، 2021).

وعلى العكس تماما من هذه النتائج ، توجت دراسة (جعفر وكاظم، 2018) حوال المرونة العاطفية عند طلبة الجامعة، التي طبقت على عينة بحث من (400) طالب (ة) أن الطلبة الجامعيين لا يتمتعون بمرونة عاطفية (جعفر وكاظم، 2018).

وأكدت دراسة (حسين وآخرون، 2013) ذلك إذ وجدت أن الأفراد الذين لا توجد لديهم مرونة عاطفية يجدون صعوبة في اختيار الحلول المناسبة لأيّة مشكلة تواجههم، والطلبة في حاجة دائمة إلى إكسابهم طرق تفكير تساعدهم على حل مشكلاتهم وتكسيهم مرونة عاطفية للتغلب على مواقف الحياة المختلفة. (Feldman, 2001. 15)

أمام توفر المعطيات السابقة الذكر والتي أشار بعضها إلى علاقة تلبية الاحتياجات وتعزيز جودة حياة التلميذ، وعن علاقة الأمن العاطفي بالاستمتاع بالحياة لدى الطالب الجامعي أيضا، وفي حين أشارت الأخرى، عن عدم توفر مرونة عاطفية لدى الطلبة الجامعيين، يجد الباحثون أنفسهم مجبرين على القيام ببحث للكشف عن جودة حياة الصحة العاطفية للطلبة الجامعي من أجل سد هذه الحاجة العلمية الملحة، وعليه فإن مشكلة البحث يمكن أن تحدد بالإجابة عن السؤال التالي:

ما مستوى جودة حياة الصحة العاطفية للطلبة الجامعي ؟.

ويتفرع هذا التساؤل العام إلى الأسئلة الفرعية التالية :

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى جودة حياة الصحة العاطفية للطلبة الجامعي تعزى لمتغير الجنس؟.

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى جودة حياة الصحة العاطفية للطلبة الجامعي تعزى لمتغير الإقامة الجامعية ؟.

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى جودة حياة الصحة العاطفية للطلبة الجامعي تعزى لمتغير المستوى الدراسي ؟.

2. فرضيات الدراسة : يمكن صياغة الفرضيات كما يلي :

1.2. الفرضية العامة :

- نتوقع مستوى جودة حياة الصحة العاطفية منخفض للطلبة الجامعي.

2.2. الفرضيات الفرعية:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى جودة حياة الصحة العاطفية للطلبة الجامعي تعزى لمتغير الجنس.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى جودة حياة الصحة العاطفية للطلبة الجامعي تعزى لمتغير الإقامة الجامعية.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى جودة حياة الصحة العاطفية للطلاب الجامعي تعزى لمتغير المستوى الدراسي.

3. أهداف الدراسة : سعت الدراسة الحالية إلى تحقيق الأهداف الآتية :

- الكشف عن مستوى جودة حياة الصحة العاطفية للطلاب الجامعي.

- قياس دلالة الفروق التي يمكن أن توجد بين الطلبة في مستوى جودة حياة الصحة العاطفية للطلاب الجامعي والتي قد تعزى لمتغيرات (الجنس، الإقامة الجامعية، والمستوى الدراسي)

4. أهمية الدراسة :

أمام انعدام شبه تام لتناول جودة حياة الصحة العاطفية في الميدان البحثي (في حدود علم الباحثين)، يمكن تلخيص أهمية الدراسة في النقاط التالية :

- قد تكون نتائج الدراسة الحالية منطلقا للاهتمام بالصحة العاطفية للطلاب الجامعي ضمن برامج المرافقة البيداغوجية.

- قد تكون نتائج الدراسة الحالية إضافة معرفية (حاضرا ومستقبلا) للدراسات التي تناول مستوى جودة حياة الصحة العاطفية في الوسط الجامعي ، لتمثل مرجعا لها.

- قد تفيد نتائج الدراسة الحالية في تصميم برامج إرشادية تنمي لدى الطلبة الجامعيين المشاعر الايجابية وتساهم في تمتعهم بالصحة العاطفية السوية.

- تحاول الدراسة الحالية تقديم صورة واضحة عن الصحة العاطفية للطلاب الجامعي، من أجل لفت انتباه المشرفين على قطاع التعليم العالي نحو التفكير بجدية لإيجاد بيئة تكوين علمي تعزز الصحة النفسية السليمة لدى الطلاب الجامعي.

5. التعاريف الإجرائية لمصطلحات الدراسة :

- الصحة العاطفية : هي قدرة الفرد على التحكم في مشاعره وانفعالاته رغم ما يعترضه من ضغوط الحياة.

- جودة الحياة : يعرفه الباحثون بمدى شعور الفرد بدرجة عالية من السعادة والرضى عن النفس في ظل البيئة التي يحيا فيها وظروفها. وتعتبر أيضا عن درة الاتزان الانفعالي والوجداني المرتفعة التي تظهر من خلال تفاعل الفرد بالآخرين وتأثيره وتأثره بهم.

- جودة حياة الصحة العاطفية : تقدر بالدرجة التي يحصل عليها المفحوص كمحصلة لاستجاباته على الأداة، وتنحصر بين (49) كحد نظري أدنى، و(245) كحد نظري أقصى بالنسبة للفرد الواحد، ويمكن الفصل فيها من خلال المتوسط الفرضي الذي يساوي (147)، إذ تعبر الصحة العاطفية لكل فرد تزيد درجته عن هذا المتوسط عن جودة حياة مرتفعة.

- الطلبة الجامعيين : هم فئة من المتعلمين يزاولون دراساتهم العليا بالجامعة ، وفي الدراسة الحالية هم طلبة السنة الأولى الماستر بكلية العلوم الاجتماعية والانسانية .

6. حدود الدراسة :

1.6. الحدود الزمنية: خلال السنة الدراسية الجامعية: 2022/2023.

2.6. الحدود المكانية : جامعة الدكتور مولاي الطاهر- سعيدة.

3.6. الحدود البشرية : طلبة الجامعة وعددهم (84) طالبا.

ثانيا: الإطار النظري للدراسة :

1. جودة الحياة:

عرفها رينيه وآخرون:" على أنها إحساس الأفراد بالسعادة والرضا في ضوء ظروف الحياة الحالية وتتأثر بأحداث الحياة والعلاقات وتغير حدة الوجدان والشعور، كما يرتبط تقييم جودة الحياة بالموضوعية والذاتية ويتأثر باستبصار الفرد".(بحرة،2014،ص27)

كما تعرف جودة الحياة النفسية: أنها حالة عامة من الاتزان الانفعالي تنظم إيقاع حياة الشخص في سياق علاقاته الاجتماعية المتبادلة مع الآخرين، نتيجة سيطرة مشاعر الإقبال، الحيوية، الثقة، المرح، الهدوء، حب الآخرين والإهتمام بهم على أسلوب حياتهم. (بوعيشة،2014،ص74)

تعريف منسي وكاظم: "شعور الفرد بالرضا والسعادة والقدرة على إشباع حاجاته من خلال ثراء البيئة ورفي الخدمات التي تقدم له في المجالات الصحية والإجتماعية والتعليمية والنفسية مع حسن إدارته للوقت والاستفادة منه. (مسعودي، 2015، ص205)

تعريف كارول رايف وآخرون (Ryff et all): تتمثل في الإحساس الإيجابي بحسن الحال كما يتم رصده بالمؤشرات السلوكية التي تدل على ارتفاع مستويات رضا الفرد عن ذاته وحياته بشكل عام كذلك سعيه المتواصل لتحقيق أهداف شخصية مقدرة، وذات قيمة ومعنى بالنسبة له لتحقيق أهداف شخصية مقدرة، وتحقيق الاستقلالية في تحديد وجهة مسار حياته، وإقامته لعلاقات إجتماعية إيجابية متبادلة مع الآخرين، كما ترتبط بإحساس الفرد بالسعادة والاستمتاع بالحياة والسكينة والطمأنينة النفسية. (صندوق،2015، 30 و 31)

مما سبق عرضه نستنتج أن جودة الحياة هي حالة نفسية يشعر فيها الفرد بالسعادة والسرور والرضى عن الحياة التي يعيش فيها وعن صحته وعن محيطه الاجتماعي، وعمله، وقدرته على تحقيق أهدافه.

2. الصحة العاطفية:

يوضح حمدان (2006): "أنها قدرة الأفراد على الشعور بمختلف العواطف الأساسية والتعبير عنها في المواقف المناسبة لكل منها.. ثم التحكم في أداؤها أو التعامل بها مع الآخرين بما لا يسيء أو يجرح مشاعرهم.

كما ترتبط الصحة العاطفية بصحة الإنفعالات أيضا، أي قدرة الأفراد على إدارة مشاعرهم والسلوكيات المرتبطة بها بما في ذلك التقييم الواقعي لإمكانياتهم الذاتية وتنمية استقلاليتهم والتعامل مع الضغوط النفسية التي يواجهونها، وبخبرة الأفراد لمختلف العواطف والإنفعالات الانسانية الايجابية والسلبية مثل: الحب، الكراهية، الفرح والأسى، الدهشة، والخوف من الاحراج، الفخر والاعتزاز، الطمع والقناعة، المحبة وحياد المشاعر، الحسد والتقدير، الأمل والإحباط، الاتزان والغضب وغيرها .. وتؤدي بهم إلى الشعور بإنسانيتهم وفهم أنفسهم وعلاقاتهم مع الآخرين ومن العالم الواسع أكثر وأصدق للواقع. (شعيب، 2017، ص6)

إنها أيضا "القدرة على التعامل مع المعلومات العاطفية، من خلال إستقبال هذه العواطف، واستيعابها وفهمها وإدراكها، كالقدرة على قراءة العواطف من خلال التعبيرات الجسدية كتعابير الوجه، نبضة الصوت، حركات الجسم. (عون وحمو علي، 2018، ص02)

وتذكر (حمدان 2006) بأنها قدرة الأفراد على الشعور بمختلف العواطف الانسانية والتعبير عنها في المواقف المناسبة لكل منها، ثم التحكم في أداؤها أو التعامل مع الآخرين بما لا يسيء أو يجرح مشاعرهم. (كامل، 2018، ص240).

مما سبق عرضه يمكن أن نعرف الصحة العاطفية بأنها قدرة الفرد على التعامل مع عواطفه ومشاعره والتحكم فيها حسب ما يقتضيه الموقف.

### 3. مؤشرات الصحة العاطفية:

- حالة وجدانية تنشأ عن مصدر نفسي.
- حالة تغير الكائن الحي يصاحبها اضطراب في السلوك.
- قد تصحب عادة بالكثير من التغيرات الفيزيولوجية الداخلية مثل سرعة خفقان القلب، وازدياد ضغط الدم.
- قد تحدث نتيجة إدراك بعض المؤثرات الخارجية أو الداخلية.
- تعتبر حالة معقدة لدى الكائن الحي وليست حالة بسيطة.
- هي خبرة ذات شعور قوي.
- قد تتضمن استجابات شعورية وأفعال ظاهرية خارجية وأخرى داخلية باطنية.
- يلعب الجهاز العصبي المستقل دورا هاما فيها.
- لا نستدل عليها مباشرة كعملية ولكن نستدل عليها بآثارها الظاهرة، فهي تفتقد لعنصر الوضوح عندما يحصل الانفعال تعطل جميع أنواع النشاط الأخرى التي يقوم بها الفرد، ويصبح نشاطه كله موجه نحو موضوع الانفعال.
- عملية لا تتناول عنصرا وجدانيا فحسب بل إنه نزوع أو دافع يؤدي إلى سلوك .. (شعيب، 2017، ص7)

### 4. الدراسات السابقة:

-دراسة عون، علي وحمو علي، خديجة (2018). اضطراب التعلق وعلاقته بالصحة العاطفية لدى أطفال الروضة-دراسة لأربع حالات-

تناولت الدراسة مشكلة التعلق وعلاقته بالصحة العاطفية لطفل الروضة، ومعرفة الفروق بين الجنسين في مستوى الصحة العاطفية لدى الأطفال الذين يعانون من اضطراب التعلق، وقد طبقت على عينة عددها أربعة أطفال تراوحت أعمارهم بين 02 و05 سنوات. وقد تم استخدام المنهج العيادي الذي يعتمد على دراسة حالة. واستخدمت الأدوات المتمثلة في استمارة اضطراب التعلق واستمارة الصحة العاطفية. وقد توصلت النتائج: الى أنه يوجد علاقة بين اضطراب التعلق والصحة العاطفية، ووجود فروق بين الجنسين في مستوى الصحة العاطفية لدى الأطفال الذين يعانون من اضطراب التعلق.

- دراسة كامل، سلمى حسين (2018) بعنوان: الحرية العاطفية وعلاقتها بالصحة الوجدانية لدى طالبات الجامعة. هدف البحث إلى التعرف على الحرية العاطفية لدى الطالبات الجامعة، ومعرفة مستوى الصحة الوجدانية لدى طالبات الجامعة، وتكونت عينة البحث الأساسية من (668) طالبة في الكليات الصباحية للعام الدراسي 2016-2017 اخترن بطريقة عشوائية. ولتحقيق أهداف الدراسة تم بناء مقياس الحرية العاطفية من قبل الباحثة، وقد تكون المقياس بصيغته النهائية من (24) فقرة، اما الاداة الثانية فهي الصحة الوجدانية، وقد تكون المقياس بصيغته النهائية من (49) فقرة. وأسفرت النتائج: على أن أفراد عينة البحث لديهم حرية عاطفية قياسا بالمتوسط النظري وبفروق ذات دلالة معنوية على مقياس الحرية العاطفية، كما أسفرت النتائج على أن أفراد عينة البحث لديهم صحة وجدانية قياسا بالمتوسط النظري وبفروق معنوية على مقياس الصحة الوجدانية، كما أظهرت نتائج معامل ارتباط بيرسون وجود علاقة قوية إيجابية بين الحرية العاطفية والصحة الوجدانية.

- دراسة Thien-Vu Giang, Van-Son Huynh, Tat-Thien Do, My-Hanh المعنونة ب العوامل المؤثرة على الصحة الاجتماعية والعاطفية للمراهقين: دراسة مقطعية في فيتنام.

تهدف الدراسة الحالية إلى تحديد العوامل التي تؤثر على صحة المراهقين الاجتماعية والعاطفية. أجريت دراسة مقطعية على (600) مراهق فيتنامي تم اختيارهم بسهولة من المناطق الثلاث في فيتنام أثناء تفشي جائحة COVID-19. كانت العوامل التي تم النظر فيها هي المعلومات الاجتماعية والديموغرافية والحالة الصحية.

باستخدام الانحدار اللوجستي الثنائي المتعدد، حددت العوامل التي تؤثر سلبًا على الصحة الاجتماعية والعاطفية للمراهقين. حيث وجد أن الدين هو العامل الأكثر تنبؤًا الذي يؤثر سلبًا على الصحة الاجتماعية والعاطفية للمراهقين. تم العثور على العوامل الفردية لتكون مرتبطة بشكل كبير بالتجربة الإيجابية للصحة الاجتماعية والعاطفية من خلال النتائج، واقترحت حلول لمنع التجربة السلبية للصحة الاجتماعية والعاطفية بين المراهقين من منظور الممارسة وتطوير المهارات الاجتماعية والعاطفية.

- دراسة، Andrea Mallorqui Molina\*, Merce Comes Forastero (2015) بعنوان: تقييم احتياجات الصحة العاطفية لمرضى الفصام من أجل تطبيق علاجات أكثر فعالية لتحسين نوعية حياتهم.

هدفت الدراسة الى تقييم احتياجات الصحة العاطفية لمرضى الفصام من أجل تطبيق علاجات أكثر فعالية لتحسين نوعية حياتهم، حيث تم القيام بجمع البيانات من خلال سلسلة من المقابلات التي أجريت مع 09 معلمين مصابين بالفصام، وقد تم تحليل النتائج باستخدام برنامج Atlas.ti لتحليل البيانات النوعية، وأظهرت نتائجها مايلي:-  
يعتقد ثمانية مشاركين من إجمالي تسعة مشاركين أن القلق والإكتئاب يسيران جنبا إلى جنب في الأعراض التي تؤثر سلبا على جودة حياتهم، حيث تؤدي هذه الأعراض إلى زيادة إستهلاك السجائر والوجبات السريعة، مما يؤثر سلبا على جودة صحتهم بالفعل.

ثالثا: إجراءات الدراسة الميدانية :

1. المنهج: تحقيقا لأهداف الدراسة اعتمد الباحثون على المنهج الوصفي لمناسبتة طبيعة الدراسة الحالية.
  2. مجتمع وعينة الدراسة : تكون مجتمع الدراسة من طلبة الجامعة بجامعة سعيدة، والمسجلين خلال السنة الجامعية 2023/2022. و اختيرت عينة الدراسة بالطريقة الطبقية العشوائية ، حيث بلغ عددها (84) طالبا و طالبة ، موزعين حسب خصائصهم الديمغرافية ( الجنس ، الإقامة الجامعية ، المستوى الدراسي ) كالآتي :
- الجدول رقم (01) يبين مواصفات عينة الدراسة حسب خصائصها الديمغرافية

المتغير	الفئات	العدد	النسبة المئوية %
الجنس	الذكور	13	15.5 %
	الإناث	71	84.5 %
الإقامة الجامعية	مقيم	47	56 %
	غير مقيم	37	44 %
المستوى الدراسي	السنة الأولى ليسانس	6	7.1 %
	السنة الثانية ليسانس	38	45.2 %
	السنة الثالثة ليسانس	35	41.7 %
	السنة الأولى ماستر	3	3.6 %
	السنة الثانية ماستر	2	2.4 %
المجموع		84	100 %

المصدر: إعداد الباحثون

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن نسبة الذكور والمقدرة ب(15.5%) أتت أقل من نسبة الإناث والمقدرة ب(78.5%) وهذا في متغير الجنس ، أما في متغير الإقامة الجامعية فانت نسبة المقيمين (56%) وهي أعلى من نسبة الغير مقيمين التي بلغت (44%) ، ثم إننا نسجل في متغير المستوى الدراسي اعلي نسبة كانت لطلبة السنة الثانية ليسانس و السنة الثالثة ليسانس و المقدرة على التوالي ب(45.2%) و (41.7%) ، وهذا مقارنة مع نسب السنة الأولى ليسانس و السنة الأولى ماستر والسنة الثانية ماستر و التي بلغت على التوالي ب(7.1%) و (3.6%) و (2.4%) .

### 3. وصف أداة الدراسة:

الأداة من تصميم الباحثة "حسين كامل سلى" ، شملت الأداة في صورتها النهائية (49) فقرة، أمامها (5) بدائل هي : (تنطبق علي دائما- تنطبق علي غالبا- تنطبق علي أحيانا - تنطبق علي نادرا – لا تنطبق علي أبدا) بأوزان تتراوح بين (1-5)، وتزن الدرجة القصوى للأداة (245) فيما أدنى درجة نظرية يمكن أن يتحصل عليها الطالب هي (49)، والمتوسط الفرضي (147) درجة.

### 4. مؤشرات الصدق و الثبات للأداة:

وهو تقديم الخصائص السيكومترية للأداة في صورتها الأصلية كما يلي :

#### 1.4. الخصائص السيكومترية للأداة في صورتها الأصلية :

قد شملت في صورتها الأولية على (50) فقرة، وقدر صدقها كمايلي:

- صدق المحكمين أعطى نسبة موافقة (100%) على فقرات المقياس.

- صدق التمييز: بينت نتائجه أن جميع الفقرات أعطت قوة تمييزية دالة.

- صدق الاتساق الداخلي: تراوحت نتائجه بين (0.15-0.42). وقد تم حذف فقرة واحدة.

أما الثبات: فقد أجري بطريقتين هما:

- طريقة إعادة الاختبار وتبين أن قيمته (0.88) .

- معادلة ألفا كرونباخ وقد وجد (0.85). (حسين كامل، 2018)

أمام هذه النتائج القيمة استأنس الباحثون بها واطمأنوا إليها باعتبار البيئة العراقية (للدراصة الأصلية) والجزائرية (للدراصة الحالية) كلاهما من مكونات البيئة العربية، فقدروا تطبيقها على العينة الأساسية.

#### 5. الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة :

لاختبار صحة فرضيات الدراسة تم الاعتماد على الأساليب الإحصائية الآتية :

- المتوسطات الحسابية.

- الانحرافات المعيارية.

- اختبار "ت" لحساب دلالة الفروق بين عينتين مستقلتين .

- اختبار تحليل التباين الأحادي .

6. نتائج الدراسة ومناقشتها :

سيتم في هذا الجزء عرض نتائج الدراسة في ضوء أهدافها ، ثم مناقشتها في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة .

1.6. عرض ومناقشة نتيجة الفرضية العامة:

نصت على:

نتوقع مستوى جودة حياة الصحة العاطفية منخفض للطالب الجامعي .

ولاختبار هذه الفرضية تم استخدام المتوسط الحسابي والانحراف المعياري، وبما أن السلم المستعمل هول "ليكرت" الخماسي، فقد تم ترتيب مستويات وفق المتوسطات المرجحة كالآتي:

الجدول رقم (2) يوضح نتيجة المتوسطات المرجحة

المستوى	المتوسط المرجح
منخفض جدا	من 1 إلى 1.79
منخفض	من 1.80 إلى 2.59
متوسط	من 2.60 إلى 3.39
مرتفع	من 3.40 إلى 4.19
مرتفع جدا	من 4.20 إلى 5

المصدر: إعداد الباحثون

الجدول رقم (3) يبين نتيجة المتوسطات المرجحة لاستجابات عينة الدراسة على الأداة

المستوى	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	ترتيب الفقرات
مرتفع جدا	,340	4,93	ف 36
مرتفع جدا	,549	4,85	ف 34
مرتفع جدا	,603	4,79	ف 48
مرتفع جدا	,633	4,76	ف 21

مرتفع جدا	,658	4,69	49ف
مرتفع جدا	,763	4,68	39ف
مرتفع جدا	,630	4,65	25ف
مرتفع جدا	,743	4,62	12ف
مرتفع جدا	,856	4,55	38ف
مرتفع جدا	,798	4,55	26ف
مرتفع جدا	,782	4,55	44ف
مرتفع جدا	,842	4,54	46ف
مرتفع جدا	,871	4,51	41ف
مرتفع جدا	,736	4,50	27ف
مرتفع جدا	,685	4,50	23ف
مرتفع جدا	,898	4,48	06ف
مرتفع جدا	,911	4,48	02ف
مرتفع جدا	,854	4,43	13ف
مرتفع جدا	,853	4,42	22ف
مرتفع جدا	,983	4,40	18ف
مرتفع جدا	,979	4,37	42ف
مرتفع جدا	1,020	4,32	08ف
مرتفع جدا	,969	4,31	43ف
مرتفع جدا	1,045	4,23	47ف
مرتفع جدا	1,106	4,20	16ف
مرتفع	,988	4,15	40ف
مرتفع	,924	4,12	35ف

مرتفع	,987	4,12	ف17
مرتفع	,887	4,10	ف10
مرتفع	1,024	4,01	ف01
مرتفع	1,114	3,99	ف19
مرتفع	,981	3,98	ف07
مرتفع	1,052	3,95	ف30
مرتفع	1,399	3,92	ف37
مرتفع	1,067	3,92	ف14
مرتفع	1,155	3,88	ف28
مرتفع	,967	3,87	ف11
مرتفع	1,062	3,83	ف09
مرتفع	1,027	3,80	ف45
مرتفع	1,387	3,80	ف15
مرتفع	1,309	3,79	ف29
مرتفع	1,168	3,76	ف24
مرتفع	1,245	3,67	ف33
مرتفع	1,275	3,65	ف31
مرتفع	,965	3,64	ف03
مرتفع	1,272	3,60	ف04
مرتفع	1,146	3,52	ف05
متوسط	1,422	3,38	ف20
متوسط	1,139	3,25	ف32
مرتفع جدا	21,242	204,97	الدرجة الكلية

المصدر: إعداد الباحثون

يتضح من خلال الجدول أعلاه أن المتوسطات الحسابية لاستجابات للعينه على فقرات الأداة قد بلغت في معظمها بين (3,52) و (4,93)، والتي تشير إلى وجود مستوى مرتفع جدا ومستوى مرتفع، ماعدا الفقرتين (20، 32) والتي بلغ متوسطهما الحسابي على التوالي (3,38 و 3,25)، حيث يشير إلى مستوى متوسط، أما المتوسط الحسابي لاستجابات العينه على الأداة ككل بلغ (204,97) بينما الانحراف المعياري بلغ (21,242)، وبما أن المتوسط الحسابي يقع ضمن الفئة التي تشير إلى وجود مستوى مرتفع جدا، إذن يمكن القول أن هناك مستوى جودة حياة الصحة العاطفية مرتفع للطالب الجامعي،

وقد أتت هذه النتيجة عكس توقعات الباحثين، ربما يرجع ذلك إلى مدى إتاحة الوسائط التكنولوجية الحديثة كوسائل التواصل الاجتماعي (فيسبوك و الانستغرام ..) مساحة للتواصل و للتنفيس و التعبير على المشاعر والأحاسيس.

في حين قد أكدت العديد من الدراسات السابقة هذه النتيجة منها دراسة (سعيد، 2003).

وذهب (Heylighten, 1992) إلى أن الاستمتاع بالحياة يرتبط بأبعاد التفكير العاطفي، وهذا النوع من التفكير يساهم في تحقيق حسن تكيف الفرد مع الآخرين، والإحساس بمشاعرهم والتعاطف بإيجابية مع مشكلاتهم، ومراعاة أحوالهم الانفعالية والمزاجية، وتكوين علاقات متميزة وقوية وذات حميمية معهم. (صفاء، 2021)

وتوصلت دراسة (Harold et Cummings, 2004) و (Thompson, 2013) إلى أن انخفاض مستوى الأمن العاطفي يسبب القلق والاكتئاب والعدوان والانحرافات السلوية، والانسحاب من المحيط الاجتماعي، والعزلة والوحدة وتمركز الشخص حول ذاته، وهو ما من شأنه أن يفقد الشخص الاستمتاع بالحياة (صفاء، 2021).

مما سبق، تبرز أهمية مستوى جودة حياة الصحة العاطفية وعلاقته ببعض المتغيرات الأخرى التي لا تقل أهمية عن الصحة العاطفية مثل التدفق النفسي، والأمن العاطفي، والاستمتاع بالحياة لدى الطالب الجامعي.

## 2.6. عرض ومناقشة نتيجة الفرضيات الجزئية:

### 1.2.6. عرض نتيجة الفرضية الجزئية الأولى:

نصت على:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى جودة حياة الصحة العاطفية تعزى لمتغير الجنس. ولاختبار الفرضية تم استخدام اختبار "ت" لقياس دلالة الفروق بين متوسطي استجابات عينتين مستقلتين.

الجدول رقم (4): يبين نتيجة اختبار دلالة الفروق "ت" (T-test) تبعا لمتغير الجنس

الجنس	العينه	متوسط حسابي	انحراف معياري	قيمة "ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
-------	--------	-------------	---------------	-------------------	--------------	-------------	---------------

ذكور	13	196,07	26,80	-1,660	1.664	82	,101
إناث	71	206,60	19,86				

المصدر: إعداد الباحثون

من خلال الجدول نلاحظ أن المتوسط الحسابي لاستجابات الطلبة الذكور بلغ (196,07) بانحراف معياري قدره (26,80)، في حين نجد بأن الطلبة الإناث قد بلغ متوسطهن الحسابي (206,60) بانحراف قدره (19,86) أما قيمة "ت" المحسوبة فقد بلغت (1,660) أما قيمتها الجدولية فقد بلغت عند درجة حرية (82) ومستوى دلالة (0.05) قيمة (1.664)، وبما أن قيمة "ت" المحسوبة أصغر من قيمتها الجدولية فهذا يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية، إذن نقبل الفرض الصفري الذي ينص على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى جودة حياة الصحة العاطفية تعزى لمتغير الجنس. وبالتالي يمكن القول أن الفرضية قد تحققت .

ويرى الباحثون أن كل من الطلبة الذكور أو الإناث لديهم نفس المستوى من جودة حياة الصحة العاطفية، وقد أشارت دراسة (زبيدة عباس محمد، 2020) مثلاً إلى أن فئة الإناث من الطلبة لديهم درجة عالية من التقمص العاطفي، ومن الصحة النفسية عموماً. وقد أشار (سعيد، 2003) قبلها إلى أنه لا توجد فروق دالة في الصحة النفسية بين الطلبة.

2.2.6. عرض نتيجة الفرضية الثانية ومناقشتها:

نصت على: - لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى جودة حياة الصحة العاطفية تعزى لمتغير الإقامة الجامعية.

ولاختبار الفرضية تم استخدام اختبار "ت" لقياس دلالة الفروق بين متوسطي استجابات عينتين مستقلتين.

الجدول رقم (5): يبين نتيجة اختبار دلالة الفروق "ت" (T-test) تبعاً لمتغير الإقامة الجامعية

الإقامة الجامعية	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت" المحسوبة	قيمة "ت" الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
مقيم بالجامعة	47	206,27	22,95	,630	1.66	82	,530
غير مقيم بالجامعة	37	203,32	19,02				

المصدر: إعداد الباحثون

من خلال الجدول نلاحظ أن المتوسط الحسابي لاستجابات الطلبة المقيمين بالجامعة بلغ (206,27) بانحراف معياري قدره (22,95)، في حين نجد بأن الطلبة الغير مقيمين بالجامعة قد بلغ متوسطهم الحسابي (203,32) بانحراف قدره (19,02) أما قيمة "ت" المحسوبة فقد بلغت (,630) أما قيمتها الجدولية فقد بلغت عند درجة حرية (82) ومستوى دلالة (0.05) قيمة (1.664) وبما أن قيمة "ت" المحسوبة أصغر من قيمتها الجدولية فهذا يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية، إذن نقبل الفرض الصفري الذي ينص على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى جودة حياة الصحة العاطفية تعزى لمتغير الإقامة الجامعية.

دلالة إحصائية ، إذن نقبل الفرض الصفري الذي ينص على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى جودة حياة الصحة العاطفية تعزى لمتغير الإقامة الجامعية. وبالتالي يمكن القول أن الفرضية قد تحققت.

ويعزوا الباحثون هذه النتيجة إلى أن عامل المكان لا يؤثر على الصحة العاطفية للطلاب عموماً، وخصوصاً أولئك الطلبة المقيمين الذين استطاعوا أن يكونوا جواً من الألفة والمحبة فيما بينهم داخل غرفة واحدة وتحت سقف واحد لمدة من الزمن، فأصبحوا يتشاركون انفعالاتهم وأحاسيسهم وأفراحهم وأحزانهم، ويتقاسمون مشاعرهم بأحاديثهم المشتركة عن قصصهم وتجاربهم العاطفية التي يعيشونها في محيطهم الجامعي.

إن لمثل هذه الجماعات الصغيرة الأثر الكبير في صنع سلوك الفرد وفي جعله يقتمص عاطفياً من الآخرين بحثاً عن الأمن العاطفي كمقدمة للبحث عن صحة عاطفية ذات جودة حياة عالية.

### 3.2.6. عرض نتيجة الفرضية الثالثة ومناقشتها:

نصت على: - لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى جودة حياة الصحة العاطفية تعزى لمتغير المستوى التعليمي.

ولاختبار الفرضية تم استخدام تحليل التباين الأحادي .

الجدول رقم (6): يبين نتيجة اختبار دلالة الفروق تحليل التباين الأحادي تبعا لمتغير المستوى التعليمي

مستوى الدلالة	قيمة "ف"	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	
	1,160	519,389	4	2077,556	بين المجموعات
,335		447,802	79	35376,396	خارج المجموعات
			83	37453,952	المجموع

المصدر: إعداد الباحثون

تظهر لنا معطيات الجدول أن قيمة "ف" لتحليل التباين الأحادي قدرت بـ (1,160) عند مستوى الدلالة تساوي (,335)، وهي أكبر من (0,05)، مما يشير إلى قبول الفرضية الصفرية التي تنص على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى جودة حياة الصحة العاطفية تعزى لمتغير المستوى التعليمي، وعليه فإن فرضية الدراسة قد تحققت.

إن الانطباع الذي يفسر به الباحثون هذه النتيجة يقود إلى أن المستوى التعليمي للطلاب الجامعي لا يؤثر على متغير جودة حياة الصحة العاطفية، خصوصاً وأن العينة المتناولة في الدراسة الحالية ذات مستوى تعليمي متقارب (ليسانس وماستر) مما يضيق فجوة الفروق المعرفية بين الطلبة، ويخمن إلى أن تعامله غالباً ما يكون واحداً عندما يتعلق الأمر بتسيير حياته العاطفية.

الخاتمة:

يوصي الباحثون من خلال ما توصلوا إليه من نتائج ما يلي:

العمل على تعزيز هذه النتيجة من خلال حث الأساتذة على دعم الجانب العاطفي لدى الطالب الجامعي للحفاظ على هذا المستوى.

الالتفات إلى أشكال الدعم الأخرى بإقامة ورشات مهمتها المساهمة في جعل الطالب أكثر إيجابية مع محيطه الذي يعيش ويتعلم فيه.

تنمية جوانب مهمة في شخصية الطالب (سماته الشخصية) كفيل بزيادة التدفق التفسري لديه، واستشعاره بالأمن العاطفي، وإكسابه القدرة على أن يكون أكثر مرونة في التعامل، وفي حل المشكلات التي قد تواجهه.

اقتراح إجراء دراسات بحثية أخرى مماثلة على شرائح مجتمعية أخرى كالأساتذة والمعلمين مثلا.

#### المراجع:

- بحرة، كريمة (2014)، جودة حياة التلميذ وعلاقتها بالتحصيل الدراسي، مذكرة ماجستير، جامعة وهران، الجزائر
- بوعيشة، أمال (2014)، جودة الحياة وعلاقتها بالهوية النفسية لدى ضحايا الإرهاب بالجزائر، رسالة دكتوراه علوم في علم النفس المرضي الاجتماعي، جامعة محمد خيضر، بسكرة.
- الحريري، محمد سرور (2016)، علم النفس الإداري، دار القلم للطباعة والنشر، لبنان.
- حسين كامل، سلمى (2018)، الحرية العاطفية وعلاقتها بالصحة الوجدانية لدى طالبات الجامعة، مجلة الفتح، العدد(75)، ص: 232-259.
- جعفر، زهرة موسى وكاظم، لبنى حسين (2018)، المرونة العاطفية عند الطلبة الجامعيين، مجلة دياب، العدد (76)، ص: 288-318.
- زبيدة، عباس محمد (2020)، مستوى التقمص العاطفي وعلاقته بالصحة النفسية لدى طالبات كلية التربية للبنات، مركز البحوث النفسية، مجلد 31، عدد (1)، جامعة تكريت، العراق، ص: 191-234.
- شعيب، علي محمود (2017)، الذكاء الوجداني وعلاقته بالصحة الوجدانية (ورقة عمل)، المؤتمر الدولي الرابع بعنوان التربية الوجدانية في المجتمعات العربية في ضوء التحديات المعاصرة، من ص 1 الى ص 17
- صدوق، فريحة (2015)، جودة الحياة الأسرية وعلاقتها بالتفوق الدراسي لدى عينة من المراهقين الثانويين بالأغواط، رسالة ماجستير في العلوم النفسية والتربوية، جامعة عمارثليجي الأغواط، الجزائر.
- صفاء، صديق خريبه (2021)، الأمن العاطفي والتدفق النفسي كمنبئين بالاستمتاع بالحياة لدى طالبات الجامعة بمدينة الرياض، المجلة العربية للآداب والدراسات الانسانية، المؤسسة العربية للتربية والعلوم والآداب، 5 (19). 365-422.
- مسعودي، امحمد، (2015)، بحوث جودة الحياة في العالم العربي دراسة تحليلية، مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية، العدد 203، ص: 220.

- عون، علي وحمو علي، عائشة (2018)، اضطراب التعلق وعلاقته بالصحة العاطفية لدى أطفال الروضة- دراسة لأربع حالات-، مجلة دراسات لجامعة الأغواط- مجلة دولية محكمة- العدد 69، ص: 1-16.
- Andrea Mallorqui Molina, Merce Comes Forastero (2015), Assessing emotional health needs of patients with schizophrenia in order to apply more effective therapies to improve their quality of life, Molina and forastero BMC Nursing, 14 (suppl 1) : S3
  - Feldman, M, (2001), Social and emotional learning programme (sel), You can ! education (ycdi), www.educationaleaders.govt.nz.
  - Thien-Vu Giang, Van-Son Huynh, Tat-Thien Do, My-Hanh Mai, (2023) Factors affecting the social and emotional health of adolescents: Across-sectional study in Vietnam, Heliyone 147(17), pp : 01 - 08.

## أثر المشاعر السلبية على الصحة الجسدية للأفراد

### The impact of negative emotions on the physical health of individuals

ط.د. أسماء بن إدير، جامعة غليزان، مخبر الدراسات الاجتماعية والنفسية والانثروبولوجية

جامعة غليزان، الجزائر

[asmaa.benidir@univ-relizane.dz](mailto:asmaa.benidir@univ-relizane.dz)

ط.د. محمد عمروش، جامعة ورقلة، مخبر جودة البرامج في التربية الخاصة والتعليم المكثف

جامعة ورقلة، الجزائر

[amrouchem@yahoo.com](mailto:amrouchem@yahoo.com)

الملخص:

إن الأحداث التي تمر على الفرد في حياته اليومية تؤدي به إلى معايشة العديد من المشاعر في شقها الإيجابي والسلبي، حيث تؤدي المشاعر الإيجابية إلى التوافق النفسي والتمتع بالصحة النفسية، أما المشاعر السلبية فلها أثر جسيم على الصحة الجسدية، وهذا يظهر جليا من خلال تضرر الجهاز القلبي الوعائي cardio-vasculaire system مؤديا إلى العديد من الأمراض من بينها ارتفاع الضغط الدموي High Blood pressure، السكتة القلبية Heart Attac، وتضرر الجهاز الهضمي Digestive system المؤدي إلى القولون العصبي Irritable Bowel Syndrome، القرحة المعدية Gastric ulcer، بالإضافة إلى الجهاز الغددي Glandular system الذي يؤدي إلى مرض السكري Diabetes، والجهاز التنفسي Respiratory system. تسمى هذه الأمراض بالأمراض السيكوسوماتية أو النفس جسدية، وهي عبارة عن أمراض حقيقية ذات أعراض ظاهرة سريريا، ويرجع نشوئها إلى عوامل نفسية من بينها المشاعر السلبية، وفي هذا الصدد جاءت هذه الدراسة لتسلط الضوء على أثر المشاعر السلبية على الصحة الجسدية للأفراد من خلال الكشف عن جملة من المشاعر السلبية وعلاقتها المباشرة بظهور الأمراض السيكوسوماتية.

الكلمات المفتاحية:

المشاعر السلبية، الصحة الجسدية، الأمراض السايكوسوماتية، الأفراد.

Summary:

The events that the individual pass through in his daily life lead him to experience many emotions in their positive and negative aspects, where positive emotions lead to psychological compatibility and good of mental health, while negative emotions have a serious impact on physical health, and this is evident through damage to The cardiovascular system, which leads to many diseases, including high blood pressure, heart attack, and damage to the digestive system leading to Irritable Bowel Syndrome (IBS) , Gastric Ulcer, plus the Glandular system that leads to Diabetes, and Respiratory system. these diseases are called psychosomatic diseases and they are real diseases with clinically apparent symptoms and their emergence is due to psychological factors, including emotions Negativity, and in this regard, this study came to shed light on the impact of negative emotions on the physical health of individuals by revealing a number of negative emotions and their direct relationship to the emergence of psychosomatic diseases.

Key words :

impact, negative emotions, physical health, psychosomatic diseases, individuals

المقدمة :

نتعرض في حياتنا اليومية إلى الكثير من المواقف، والتي تجعل مشاعرنا لا تسير على وتيرة واحدة ، فتارة نشعر بالسعادة وأخرى نشعر بالحزن والغضب او الخوف .وفي كل هذه الحالات نعبر عن مشاعرنا بطريقة تختلف عن الأخرى . ففي السعادة نعبر عنها بالبهجة والمرح ، وفي الغضب يحدث العدوان والتوتر والقلق والهباج ، وفي الخوف يهرب الفرد من المكان الذي يهدد أمنه . وهذه المشاعر خاصة السلبية منها، لها تأثير مباشر على صحتنا النفسية والجسدية، فتأثر في الأخير على مختلف أجهزته مما يجعله عرضة إلى جملة من الأمراض.

### 1 - فهم وتحديد المشاعر السلبية:

وفقا لمقال نشر في Neurology Times، قد يكون لردود الفعل، المشاعر سواء الجيدة أو السيئة أساس في علم الإشارات الكيميائية المتروكة، أو المواد الكيميائية المنبعثة من جسم الشخص من خلال الإفرازات مثل الدموع أو العرق، مثلما يمكن توصيل هذه المشاعر الإيجابية أو السلبية من خلال العمليات الفسيولوجية لأجسامنا، فإن عواطفنا مرتبطة بطبيعتها بأشكالنا الجسدية. للبدء في فهم كيف تؤثر المشاعر السلبية على الصحة العقلية والجسدية، يجب أن ننظر إلى ماهية العواطف بالضبط، وكيف تنشأ وكيف تظهر في أفكارنا وسلوكنا. ومن حيث عدد المشاعر هناك اختلاف بين المختصين في تحديد عددها حيث أن يرى الباحثون في دراسة نشرت في CurrentBiology أن هناك أربعة:

•سعادة

• الحزن

• الخوف / المفاجأة

• الغضب / الاشمئزاز

ووفقا لقاموس APA لعلم النفس، تتكون العواطف من سلوكيات لدينا استجابة لحدث خارجي، وتجربتنا الذاتية لهذا الحدث والاستجابة الفسيولوجية التلقائية لأجسامنا لهذا الحدث. إذا نظرت فقط إلى استجاباتنا الفسيولوجية للأحداث التي تحفز أيا من هذه المشاعر الأساسية الأربعة، فيبدو من الخطأ الحكم على أي عاطفة على أنها جيدة أو سيئة بطبيعتها. بعد كل شيء، إذا وجدنا أنفسنا في طريق إحصار أو فيضانات أو أي موقف يثير الخوف والفرع، فقد يكون هذا الخوف استجابة مفيدة تدفع عضلاتنا إلى التحرك واليقظة أو تجعل أعيننا تكتشف بسرعة أفضل مكان للبحث عن المأوى. فإن واقع الأمر أن هذه الاستجابة سواء للتصدي أو الهروب أو التجمد، تعتبر استجابة صحية للضغط من الجسم، وهي مصممة لمساعدتنا على البقاء على قيد الحياة. ومع ذلك، في بعض الأحيان تجد أجسادنا وعقولنا صعوبة في التخلي عن هذه المشاعر. وقد يتسبب التوتر المستمر في ظهور آثار جسدية للعواطف مثل الخوف والغضب والحزن حتى بعد انتهاء الحدث الذي أثارها. وعندما يحدث هذا، فإن الاستجابات العاطفية الطبيعية

والصحية لحدث واحد يمكن أن يكون لها الآن تأثير سلبي على حياتنا <https://fherehab.com/learning/negative-emotions-health>.

## 2- تأثيرات المشاعر السلبية على الصحة النفسية:

وفقا للمعهد الوطني للصحة النفسية، عندما يكون الإجهاد مستمرا، يمكن أن تختلف آثاره بشكل كبير عن الإجهاد قصير المدى الحاد الذي يحدث في حادثة منعزلة. لا يمنع الإجهاد المزمن الجسم من التمييز فقط عندما يكون من الآمن إيقاف استجاباته الفسيولوجية ولكنه يمكن أن يبقي العقل مدمنا على بعض المشاعر التي تتجاوز نقطة الترحيب بها.

عندما يجلب التوتر المزمن حزنا أو غضبا أو خوفا طويلا الأمد، يمكن أن تؤثر هذه المشاعر على صحتنا النفسية عن طريق التسبب في الاكتئاب والتهيج والقلق وتعاطي المخدرات.

يمكن أن تصبح هذه المشاعر السلبية في شكل مزمن اضطرابات:

- خلق وتشجيع دورة من أنماط التفكير السلبي.

- يمكن أن يؤدي بشخص ما إلى الانعزال، مما يؤدي إلى زيادة انتشار مشاعر عدم الأمان، وتدني احترام الذات، والشعور بالوحدة.

إلى جانب صحتنا النفسية، يمكن أن تؤثر المشاعر السلبية المستمرة أو الساحقة بشكل كبير على صحتنا الجسدية. تؤدي المستويات المزمنة أو المتزايدة من الإجهاد إلى قيام أجسامنا بإفراز الهرمونات نفسها المستخدمة لتحفيز قتالنا أو تجميدنا أو ردود أفعالنا على الطيران.

تتضمن بعض الاستجابات الفسيولوجية التي يمكن أن تنقذ حياتك انخفاض الشهية، وإبطاء وظائف الجسم، والتعرق، وانخفاض الحاجة إلى النوم، وسرعة أو تباطؤ معدل ضربات القلب. يمكن أن تؤدي زيادة الأدرينالين وزيادة الحساسية للمثيرات أيضا إلى القلق والشعور بالضيق والتهيج. <https://fherehab.com/learning/negative-emotions-health>.

ينص المعهد الوطني للصحة العقلية على أن المستويات المزمنة والمستمرة من التوتر والعواطف السلبية يمكن أن تساهم في:

ضغط دم مرتفع

مرض قلبي

تجفيف

أرق

ضعف الجهاز المناعي

السكري

مشاكل في الجهاز الهضمي

بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن يؤدي الإجهاد إلى توتر العضلات وآلامها، ويسبب سوء التغذية من انخفاض الشهية ويجعل من الصعب على جسمك النمو والشفاء من الإصابات. لا تعتبر هذه الظروف ضارة بصحة فحسب، بل يمكن أن تؤثر بشكل كبير على جودة الحياة العامة. <https://therehab.com/learning/negative-emotions-health>.

### 3- تأثيرات المشاعر السلبية على الصحة الجسمية:

يمكن للمشاعر السلبية أن تؤثر سلباً على الصحة الجسدية، حيث أن هناك دراسة أمريكية صادرة عن كلية هارفارد للصحة العامة، بالتعاون مع جامعة روشستر، والتي أعدها مجموعة من العلماء، تشير إلى أن مخاطر الوفاة المبكرة تتزايد بما نسبته 35% من بين الأشخاص الذين لا يحاولون التعبير عن مشاعرهم. وتضيف الدراسة أن البحث في أسباب الوفاة أظهر للعلماء أن 47% من الذين يفشلون في التعبير عن مشاعرهم عادةً ما يموتون بسبب أمراض القلب، وأن ما نسبته 70% منهم يتعرضون للوفاة نتيجة إصابتهم بمرض السرطان الذي يكون السبب المؤدي إليه هي الضغوط النفسية التي يتعرضون لها نتيجة كبتهم لمشاعرهم وعدم التعبير عنها. ويرى اختصاصي علم النفس السلوكي، الدكتور خليل أبو زناد، أن الحالة النفسية التي يعانيها الإنسان من خلال كبت مشاعره وعدم البوح عما يختلجه من حديث للنفس، قد يكون له كبير الأثر في ظهور أعراض مرضية عضوية قد تؤثر على الإنسان على المدى البعيد. <https://alghad.com>.

ويرى (فاضل حسن، 2020). ان المشاعر السلبية بسبب الضغوطات النفسية قد تؤدي إلى:

الضغوط النفسية تحدث تأثيرات فسيولوجية سلبية في الاجهزة المختلفة في الجسم.

أثناء مواجهة الأحداث الضاغطة، يمر الجسم بمرحلة مقاومة يتم خلالها استنزاف موارد الجسم. ويتم تعطيل جهاز المناعة جزئياً. فإذا كان الحدث الضاغط شديداً واستمر لفترة طويلة يصل الفرد لمرحلة الانهالك، ويصبح الجسم معرضاً للإصابة بالأمراض. وفي بعض الحالات المتطرفة يكون عرضة للانهيار والموت.

هناك تفاعل بين الجهاز العصبي والغدد الصماء وجهاز المناعة. وتلك هي الطريقة التي تسبب بها الضغوط الأمراض الفسيولوجية المختلفة.

الضغوط النفسية تسبب كبح وظيفة جهاز المناعة .

بسبب اضعاف جهاز المناعة، فان الضغوط تسبب التهابات الرئة، والتهابات المعدة. والاصابة بأعراض الانفلونزا والبرد ويشكل التعرض للالتهابات المختلفة بسبب نقص المناعة تهديداً لحياة كبار السن.

توجد علاقة ارتباطية بين أحداث الحياة الضاغطة وبين مرض ضغط الدم العالي، والذبحة الصدرية، وأمراض الشريان التاجي. والاضطرابات في معدل ضربات القلب.

هناك علاقة ارتباطية بين الضغوط النفسية وبين الإصابة بمرض السكري.

من الامراض التي ترتبط بالتعرض لمضغوط النفسية هي قرحة الفم، والقرحة المعدية، والتهابات القولون التقرحي، ومتلازمة القولون العصبي.

ترتبط الضغوط النفسية بمشاكل البشرة وبالإمراض الجلدية المختلفة مثل الأكزما والصدفية والتهاق وتساقط الشعر (حسن، 2020، صفحة 98).

### 3-1 أثر المشاعر السلبية على الجهاز القلبي الوعائي cardio-vasculaire system :

في بعض التجارب التي أجريت على الطلبة وجد أن قوة اندفاع الدم من القلب قبل الامتحان تزيد لترين في دقيقة عنه بعد الامتحان، وبين ذلك أثر الانفعال على القلب. وعلى الرغم من ارتباط القلب بالانفعال، واعتقاد بعض العامة أنه مركز العاطفة والحب إلى أن القلب غير حساس للألم إلى في منطقة صغيرة خلف الغشاء القلبي، وأما ما نشعره من خفقان في القلب، وسرعة في دقاته ما هو إلى تنبيه للعصب السمبتاوي المغذي (عكاشة و عكاشة، 2015، صفحة 181).

وإن القلب ليس بعيدا عن التأثر بالحالة الانفعالية، فيحدث تغيير في قوة سرعة ضرباته حسب درجة الانفعال، وحسب قدرة الشخص على التحكم بانفعالاته من عدمها، وأيضا حسب قدرته على امتصاص التوتر. ودرجة تعامله مع الموقف الانفعالي ، فضلا عن قدرته على إزاحة الشحنة الانفعالية (الخالدي، 2015، صفحة 152).

### 3-2 أثر المشاعر السلبية على الجهاز الهضمي Digestive system :

قام العالمان وولف و وولف 1940 بعدة أبحاث و ملاحظات مهمة عن معدة المريض نوم، وكان نوم يعاني من فتحة دائمة خارجية في جدار البطن من أثر عملية جراحية، جعلت مشاهدة الأغشية الداخلية للمعدة واضحة للعين المجردة تحت مختلف التأثيرات الانفعالية، وقد لوحظ عند غضب نوم، احمرار وتورم وانتفاخ الأغشية الداخلية للمعدة، مع زيادة في انقباضات عضلاتها، وارتفاع في نسبة إفراز الحامض منها. أما في حالات الاكتئاب فقد شحبت أغشية المعدة، وقلت نسبة الحامض، وكفت المعدة عن الحركة (عكاشة و عكاشة، 2015، صفحة 181)، وتؤكد الملاحظات الإكلينيكية التي يشخصها الأطباء يوميا لدى مرضى بسبب الإنفعالات، فتسبب عسرا في الهضم ، وانتفاخ البطن، كما تسبب الإسهال أو الإمساك، ومغصا في المعدة وتصل إلى حدوث إصابة بالقرحة المعدية، وقرحة اثني عشر عندما تكون الحالة الانفعالية للشخص متكررة وحادة (الخالدي، 2015، صفحة 153).

### 3-3 أثر المشاعر السلبية على الجهاز الغددي Glandular system :

تنشط الغدتان المجاورتان للكليتين (الكظرية) في حالة الغضب والخوف، والتهديد بحدوث خطر، وحدوث الصدمة، فيفرز كمية كبيرة من الأدرينالين، فيزداد إنتاج الكبد للسكر، الذي يغذي العضلات ويزيد من نشاطها، فتزول آثار التعب بسرعة (عكاشة و عكاشة، 2015، صفحة 184)، وعند تعرض الفرد لحالة انفعالية شديدة تتغير وظائف الكلية: تختل نسبة الماء والأملاح في الجسم، فأنشاء الشعور بالتوتر النفسي والتهديد مثلا يقل إفراز الماء والأملاح في الجسم، على العكس في حالة الشعور بالارتياح وعند الاسترخاء يزداد الإفراز (الخالدي، 2015، صفحة 152).

### 3-4 أثر المشاعر السلبية على الجهاز التنفسي Respiratory system :

يتقطع التنفس لبرهة من الزمن في حالة الدهشة، ويصبح إختلاجيا متقطعا أثناء الضحك أو البكاء، ويسرع التنفس أو يبطئ ويزداد عمقا أو يصبح سطحيا تبعا للحالة الانفعالية، ولنضام حركة التنفس أثناء الانفعال أثر بليغ في تغيرات نبرات الصوت وسرعة الكلام وشدته (عكاشة و عكاشة، 2015، صفحة 183) .

الخاتمة:

على الأخصائيين النفسيين إنشاء برامج إرشادية هدفها ضبط الإنفعالات و التعامل معها بشكل سليم خاصة القلق والغضب والحزن وذلك بهدف المحافظة على الصحة النفسية و الجسمية للأفراد .

المراجع:

- أحمد عكاشة، طارق عكاشة (2015)، علم النفس الفسيولوجي، طبعة 12، مكتبة الأنجلو المصرية، مصر.
- أديب محمد الخالدي (2015)، المرجع في علم النفس الفسيولوجي، الطبعة 1، دار المسيرة للنشر و التوزيع الطباعة، الأردن.

حيدر فاضل حسن (2020)، الضغوط و تأثيرها في الصحة النفسية و الجسدية، مجلة البحوث التربوية و النفسية، العدد 76. العراق. (بلا تاريخ). تاريخ الاسترداد 14 10 2021، من محاولة في قراءة الذكورة و إعادة تعريفها:

[https:// civilsociety-centre.org](https://civilsociety-centre.org)

(بلا تاريخ). تاريخ الاسترداد 11 10 2021، من تيارات الحركة الذكورية: <https://rajol.net>

(بلا تاريخ).

(بلا تاريخ).

*SPAM : Solicited Pornography and Marketing. Guillaume Teissonnière , La lutte 33( contre le*  
*2) .acteurs la méfiance envers ses à économie numérique 'spamming : de la confiance en l*  
Juriscom: <http://www.Juriscom.net> من تاريخ الاسترداد 16 03 2022، (avril, 2004)

الوحدة. (اكتوبر 1986). المسألة الزراعية في الوطن العربي. مجلة الوحدة العدد 25، 57-58.

وزارة الفلاحة. (2019). مشروع نجاعة الأداء قانون مالية 2019. الرباط المغرب: وزارة الفلاحة و الصيد البحري و التنمية القروية و المياه و الغابات.

وزارة الفلاحة. (2020). مخطط المغرب الأخضر الحصيلية و الأفاق. الرباط: مديرية الإحصائيات الفلاحية.

(14.00 /29.07.2121). نقلا عن الموقع الإلكتروني:

<https://www.rowadalaamal.com/%D9%85%D9%85%D9%8A%D8%B2%D8%A7%D8%AA-%D8%AA%D8%B7%D8%A8%D9%8A%D9%82-google-meet>

.Network structure in virtual organizations .(1998) .Carley Kathleen M و Ahuja Manju K  
,(Organization science10(6), الصفحات 1-32.

Amital, & Mihal. (2011). The impact of digital medicines on youth conginition. *journal of university of Bucharest*.

arabpsychology. (2021, 11 05). *arabpsychology*. Consulté le 11 05, 2021, sur arabpsychology.com:

<https://arabpsychology.com/lessons/%D9%86%D8%B8%D8%B1%D9%8A%D8%A7%D8%AA->

%D8%A7%D9%84%D9%86%D9%88%D8%B9-

%D8%A7%D9%84%D8%A7%D8%AC%D8%AA%D9%85%D8%A7%D8%B9%D9%8A/

.Zohra Nehad Ahmed و Fathi Mohamed Elattar Nagla ،Kamel Mesbah Soha ،Asmaa Mohamed Ali effect of digital drugs educational program on nursing students knowledge and .(April 2019) attitudes at benha university .(4)9 *international journal of nursing didacts* .

A Review of Digital Brand Positioning .(2019) . AKDEMIR Ali و AKAY Senem ، BAHCECIK Yagmur Strategies of Internet Entrepreneurship in the Context of Virtual Organizations: Facebook, Instagram and Youtube Samples .الصفحات 522-513 ، *Procedia Computer Science 158* .

*e-Business Strategies for Virtual Organizations* .(2002) .Barnett Martin و Marshall Peter ،Burn Janice .London: British Library .

.Biarritz: Atlantica .*écriture Noûn, algériennes dans l* .(1998) .Christiane Chaulet-Achour

citations.ouest-من -octobre, 2021 20 تاريخ الاسترداد . *Citation du Jour* . (بلا تاريخ) .Lévi-Strauss Claude france: <https://citations.ouest-france.fr/citation-claude-levi-strauss/monde-homme-monde-culture-celle-ci-125765.html>

Comford, T., & Valentina, L. (December 2014). Digital drugs: an anatomy of new medecines. *5th working conference on information systems and organizations* .

feature extraction of music .(march 2019 5-3) .alsif khalil و abduljabar Eman ،Ekhlas abdulaziz *international conference on digital drugs properties based on contourlet transformation computing and information science and technology and their application* .

Fawzi, M. M., & Farah A., M. (2017). awarness on digital drugs abuse and its applied prevention among healthcare in KSA. *Arab Journal of forensic medecine, 01(06)* .

.pp. 307-320 ، *Economie appliqué* .Note sur la notion de pôle de croissance .( 1955) .francois perroux . New york : verso london . *Fortunes of feminism* .(2013) .Fraser nancy

fraser, N. (2005.2011). *qu est ce que la justice sociale?* paris : la decouverte .

*internet crime* . Crime in cyberspace : trends in computer crime in Australia .(1998) .Glenn Wahlert .the Australian institute of criminology :Melbourne .(صفحة 3)

**GUIDELINES CONCERNING COMPUTERIZED PERSONAL DATA FILES. Adopted by the General Assembly. (14 december 1990).**

la decision cadre 2004/757/jai du conseil .(novembre, 2004 11) .journal officiel de l'union europeene éléments constitutifs des **établissement des dispositions minimales relatives aux** concernant l **infractions pénales et des sanctions applicables dans le domaine de trafic de drogue du 25** .octobre 2004

. New york: univercity press . *the future of gender* .(2007) .jude browne

*The Role of Information Technology in Managing Virtual Organizations* .(1997) .H Miller و K Engemann .England: University of Oxford .

London: the United States of *Modern Organizations in Virtual Communities* .(2002) . Kisielnicki Jerzy .America by

kymlicka, w. (2003). *les theories de la justice* . paris : la decouverte .

larousse dictionnaires : تم الاسترداد من : *larousse dictionnaires* .(2022 ,1 29) .larousse  
<https://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/valorisation/81001>

.Paris: Grasset .*Mes Hommes* .(2005) .Malika Mokeddem

The challenge of virtual organisation: critical success factors in .(2004) .Ian E Wilson و Vakola Maria  
، *Team Performance Management: An International Journal* .dealing with constant change  
الصفحات 120-112 .

revue international de droit pénal, *International Computer Crime* .(2016) .Marthew. R. Zakaras  
.3ème et 4ème trimestres

personnelles effectues au le cadre réglementaire des traitements de donné .(2000) . Miani Francesco  
، *revue trimestrielle de droit européen* .sien de l'unioneuropéenne ، صفحة 283 .

Morsly , d. ( 1994). *D'Algérie et de femmes*. Alger.

*Les pôles de croissance agricole : la panacée aux* .(2022 ,02 17) .nter-réseaux Développement rural  
Réseau national des Chambres d'Agriculture du *agriculture africaine maux de l*  
Niger: <https://reca-niger.org/spip.php?article1092>

.Une approche polycentrique basée sur les pôles urbains et ruraux .(2006) .Patrice Collignon  
، *RURALITE-ENVIRONNEMENT-DEVELOPPEMENT* ،3 .

. Paris: Maspero .*Pour une théorie de la production littéraire* .(1966) .MACHEREY Pierre  
، *psychoactive substances act* .(2016) .(chapter2) .

Chennai , TN , India: *Managing the Reality of Virtual Organizations* .(2016) . Shekhar Sandhya  
، *Springer Knowledge and Innovation Strategies*

.Paris: Seuil .*La Nuit sacrée* .(1987) .Tahar Benjelloun

*LES CIRCUITS COURTS POUR LA VALORISATION DES PRODUITS AGROALIMENTAIRES* .(2020) .unido  
Organisation des Nations Unies pour le développement 'r l : *SUR LES MARCHES LOCAUX*  
، *industrie*

. london : palgrave macmillan . *feminist political theory* .(2003 ,1992) .valerie bryson

detention and evaluation of .(2020) .H. Mohamed Adil و ،A. mohammed abdelrazak ،Zakaria K. Jalal  
، *Cihan university erbil scientific* .effective digital communication of drug on human body  
، *journal* ،(01)04 .

zerdomi , n. (1970). *L'enfant hier éducation de lenfant en milieu traditionnel algérien*. Paris: Mospero.

ابتهاج أحمد على .(2003) . *المرأة وأنماط القيادة الإدارية* . سوريا: المنظمة العربية للتنمية الإدارية،

ابراهيم الحيدري . (بلا تاريخ) . *النظام الابوي واشكالية الجنس عند العرب* .

ابراهيم عبد الستار . (2008) . *التنظيم البيروقراطي ازاء الفكر التنظيمي المعاصر: اطار نظري* . مجلة جامعة الانبار للعلوم  
، *الاقتصادية والإدارية* ، الصفحات 25-1 .

إبراهيم .(2008) . *الإسكندرية: الدار الجامعية* .

ابراهيم رمضان ابراهيم عطايا .(2010) . *القاهرة: دون دار نشر* .

- ابراهيم رمضان ابراهيم عطايا. (2010). القاهرة.
- ابراهيم جمال. (2018). تيزي وزو: كلية العلوم القانونية والسياسية.
- ابراهيم جمال. (2018). *التحقيق الجنائي في الجرائم الإلكترونية*. تيزي وزو: كلية العلوم القانونية.
- ابراهيم جمال. (2018). *التحقيق الجنائي في الجرائم الإلكترونية*. تيزي وزو: جامعة مولود معمري-تيزي وزو- كلية الحقوق والعلوم السياسية.
- ابن منظور. (1990). *لسان العرب المحيط*. بيروت: دار لسان العرب للنشر.
- ابن منظور. (2014). *لسان العرب*. بيروت: دار صادر.
- أبو الفضيل جمال الدين محمد بن مكرم ابن منظور. (1994). *لسان العرب*. بيروت: دار صادر.
- أبو عبد الله محمد بن أحمد الأنصاري القرطبي. (ب.س).، *الجامع لأحكام القرآن*. القاهرة: دار الكتاب العربي .
- إتفاقيه المؤثرات العقلية. (1971).
- إجسان محمد حسن. (1981، ص 11). *العائلة والقرابة والزواج*. دار الطليعة: بيوت، لبنان .
- إحسان عباس. (1978).، *اتجاهات الشعر العربي المعاصر*. عالم المعرفة.
- أحمد أبو العلاء. (2015). *الجريمة من خلال علم الإجرام من حيث الأسباب والعلاج*. تطوان: مطبعة الخليج العربي.
- أحمد البختي. (2004/2003). استعمال الوسائل الإلكترونية في المعاملات التجارية. *رسالة لنيل دبلوم الدراسات العليا المعمقة في القانون الخاص*. الرباط، جامعة محمد الخامس، كلية العلوم القانونية والاقتصادية والاجتماعية السويسي، المغرب.
- أحمد البختي. (2004). استعمال الوسائل الإلكترونية في المعاملات التجارية. *رسالة لنيل دبلوم الدراسات العليا المعمقة في القانون الخاص*. الرباط، جامعة محمد الخامس، كلية العلوم القانونية والاقتصادية والاجتماعية السويسي، المغرب.
- أحمد عبد العزيز العميرة. (2012). *التممين العقاري*. مجلة قضائية، 5.
- احمد غانم. (2020). التحول من التقليدية الى الافتراضية في التنظيم الجامعي. مؤتمر دولي بعنوان: *ادارة التعلم الالكتروني ضرورة حتمية لكل المشكلات التعليمية الناجمة عن انتشار جائحة فيروس كورونا*، الصفحات 51-76.
- إخوان الصفا. (د.ت). *إخوان الصفا وخلان الوفاء*. مطبعة نخبة الأخبار.
- ادريس الحافظي. (2021). *الموار المائية بالمغرب الإمكانيات والتحديات*. الرباط: الرباط نت.
- إدريس الفاخوري. (2000). تطور القانون: الأسباب والوسائل. *مجلة المرافعة* (11)، 60.
- اسامة بن صادق عطية. (بلا تاريخ). الحكومة الالكترونية (نحو مجتمع المعرفة). *معهد البحوث والاستشارات* (العدد التاسع).
- إسماعيل الأشكورة. (13 أبريل، 2020). *قراءة دستورية في مشروع القانون رقم 22.00*. تم الاسترداد من جريدة السفير 24: <https://assafir24.ma/83419>
- أعزان، أمين، و جاكيمي، عبدالسلام. (2016). الحماية الجنائية للمعطيات في المجال المعلوماتية. *المجلة المغربية للقانون الجنائي والعلوم الجنائية، الطبعة الثالث،* صفحة 109.
- إكرام مختاري. (2014). *تأثير ثورة التكنولوجيا على وسائل الاثبات الجنائية*. مجلة العلوم القانونية .
- الإتحاد الدولي لكرة اليد ترجمة سعد محسن. (2014). *القانون الدولي لكرة اليد*. 32. شركة البياتي للطباعة.
- الإتفاقيه العربية لمكافحة الإتجار غير المشروع للمخدرات و المؤثرات العقلية. (1946).
- الإتفاقيه الوحيدة للمخدرات بصيغتها المعدلة بروتوكول . (1972).

- البلغي، عبدالله العلوي. (2004). الإجرام المعاصر وأساليب مواجهته، السياسة الجنائية بالمغرب: واقع وأفاق. منشورات جمعية نشر المعلومة القانونية والقضائية، سلسلة الندوات والأيام الدراسية العدد 3، 1، 224.
- التنظيم القانوني والجرائم الإلكترونية. ما بين أمن المعلومات وتقييد الحريات. (2018). القاهرة: مركز هردو لدعم التعبير الرقمي.
- الجريدة الرسمية. (2012). قانون التجميع الفلاحي. الرباط: الامانة العامة للحكومة المغربية.
- الراغب الأصفهاني. (د.ت). مفردات القرآن الكريم. دمشق: دار العلم الشامية.
- الزغول عماد. (2003). نظريات التعلم. عمان، الأردن: دار الشروق.
- السيد ولد أباه. (2004). التاريخ والحقيقة لدى ميشال فوكو. بيروت: الدار العربية للعلوم.
- الطاهر ابن عاشور. (1984). التحرير والتنوير. تونس: الدار التونسية للنشر.
- الطاهر رواينية. (1994). قراءة في التحليل السردى للخطاب. مجلة التواصل، ص 19.
- الفصل الثاني من القانون الجنائي الذي جاء فيه: "لا يسوغ لأحد أن يعتذر بجهل التشريع الجنائي". (بلا تاريخ).
- القانون الأردني الخاص بالمخدرات و المؤثرات العقلية. (2016).
- القانون المدني العراقي المعدل. (1951). رقم (40).
- القانون المدني المصري المعدل. (1948). رقم (131).
- القانون رقم 04-15، الصادر في 10 نوفمبر 2004، يعدل ويتمم الامر رقم 66/156، الصادر في 08 جوان 1966، المتضمن قانون العقوبات. (بلا تاريخ).
- القانون رقم 04-15، الصادر في 10 نوفمبر 2004، يعدل ويتمم الامر رقم 66/156، الصادر في 08 جوان 1966، المتضمن قانون العقوبات، ج 71. (بلا تاريخ).
- المادة 61 من القانون 09.08. (بلا تاريخ).
- المادة 61 من هذا القانون. (بلا تاريخ).
- المفوضية العالمية لسياسات المخدرات. (بلا تاريخ). تصنيف المؤثرات العقلية: عندما يتم تجاهل العلم. تم الاسترداد من <http://www.globalcommissiondrugs.org>
- المؤتمرات العلمية. (22.32 / 22.07.2021). نقلا عن الموقع الإلكتروني: <https://www.alno5ba.com/blog.php?id=151>  
&title=%D8%A7%D9%84%D9%85%D8%A4%D8%AA%D9%85%D8%B1%D8%A7%D8%AA%20%D8%A7%D9%84%D8%B9%D9%84%D9%85%D9%8A%D8%A9
- الموسوي. (1986). ألف ليلة وليلة في نظرية الأدب الإنجليزي. - منشورات مركز الإنماء القومي - ط:2.
- الموقع الرسمي لرئيس الحكومة المغربية. (10، 04، 2022). الموقع الرسمي لرئيس الحكومة المغربية. تاريخ الاسترداد 03، 19، 2020، من لبلاغ الصحفي: <https://www.cg.gov.ma>
- الوحدة. (اكتوبر 1986). المسألة الزراعية في الوطن العربي. مجلة الوحدة العدد 25، 57-58.
- الوكالة الوطنية للمواثيق. (15، 02، 2022). الوكالة الوطنية للمواثيق. تم الاسترداد من: <https://www.anp.org.ma/ar/>
- البياد مرسليليا. (1988). المقدس والمنس. دمشق: دار دمشق.
- أمال سنقوقة، ومصطفى عوفي. (جوان 2019م، ص 14). استخدام الوسائل التعليمية الحديثة -الحاسوب- في التعليم. مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية، جامعة الشهيد حمة لخضر، الوادي، العدد 30، الصفحات 29، 50.

- اميرتو اكو. (2001). *Quadrige: Quadrige. sémiotique et philosophie du langage*.
- أمل يوسف عبدالله العمار. (2016). التتمر الإلكتروني وعلاقته بأدماان الإنترنت في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية لدى طلاب وطالبات التعليم التطبيقي بدولة الكويت. (3، المحرر) *مجلة البحث العلمي في التربية*.
- أمنة الربيع. (17 سبتمبر، 2008). المسرح بين المنجز والممكن. *مجلة الثقافة*، صفحة 120.
- امينة بن عبد ربه. (2006). النظام الاقتصادي الجديد المبني على المعرفة وتطور مجتمع المعلومات والتكنولوجيا الحديثة للاتصال (الحلول المقترحة لارساء مجتمع المعلومات ناجح ومنكامل في الجزائر). *رسالة ماجستير*. الجزائر، كلية العلوم السياسية والاعلام -جامعة الجزائر-.
- انتصار هلشم مهدي وآخرون. (جامعة بغداد، كلية التربية ابن رشد العدد'44، 2015، ص 10). العنف العاطفي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية. *مجلة البحوث التربوية والنفسية*، صفحة العولوم الإنسانية، قسم العلوم التربوية والنفسية.
- أنصار ابراهيم عبد الرزاق. حسام الصغد الساموك. (2011).
- إيمان فهد فايز شريف، وفائزة محمد المغربي. (25.07.2021، 22.26). *الفرق بين المؤتمر والندوة والملتقى*. المملكة العربية السعودية وزارة التعليم، جامعة أم القرى: كلية التربية، قسم المناهج وطرق التدريس، نقلا عن الموقع الإلكتروني: <https://pubhtml5.com/rzfl/gqjo/basic>
- أيوب اللبار. (19 يونيو، 2020). *السياسة الجنائية في مواجهة جرائم المس بنظم المعالجة الالية للمعطيات*. تم الاسترداد من <https://www.droitentreprise.com/20237>
- بحاح عسو. (بلا تاريخ).
- بحاح عسو. (د.ط). *الجيد بين اللغة وآليات الضبط والاضعاع*.
- بسام امحمد [بو عليان]. (2013، ص 51). *الحياة الأسرية*. مكتبة الطالب الجامعي.
- بشير العلاق، و طاهر الغالبي. (بلا تاريخ). المنظمات الاقتراضية والتجارة الالكترونية. *المؤتمر العربي الاول لتكنولوجيا المعلومات والادارة الاذن*.
- بن بزة يوسف. (2009). *التمكين السياسي للمرأة وأثره في تحقيق التنمية المستدامة في العالم العربي*، مذكرة ماجستير في العلوم السياسية تخصص تنظيمات سياسية وإدارية جامعة الحاج لخضر. باتنة، الجزائر.
- بنسليمان، عبد السلام. (2020). *الإجرام المعلوماتي في التشريع المغربي دراسة مقارنة في ضوء آراء الفقه وأحكام القضاء* (الإصدار الطبعة الثانية). الرباط: دار الأمان.
- بنسليمان، عبد السلام. (2020). *الإجرام المعلوماتي في التشريع المغربي دراسة مقارنة في ضوء آراء الفقه وأحكام القضاء*، (الإصدار الطبعة الثانية). الرباط: دار الأمان.
- بهاء المرى. (2021). *التتمر والجرائم المشتبهة*. المنصورة: دار الاهرام.
- بوسكرة عمر، وعبد السلام سليمة. (جانفي 2021م، ص 95). واقع التعليم الجامعي في الجزائر في ظل جئحة كورونا. *مجلة الراصد لدراسات العلوم الاجتماعية، المجلد 1، العدد 1، الصفحات 85. 96*.
- بيار بورديو. (2009). *الهيمنة النكورية*. (سليمان قعفراني، المترجمون) لبنان: مركز دراسات الوحدة العربية.
- بيار بورديو. (2009). *الهيمنة النكورية*. بيروت: المنظمة العربية للترجمة.
- بيشاء حسان. (2020). *الظاهرة الإجرامية وتحولاتها زمن جائحة كورونا*. *مجلة الدراسات المندمجة في العلوم الاقتصادية والقانونية والتقنية والتواصل*، صفحة 4.
- بيضون عزة. (2004). *الشباب الجامعي في لبنان الهويات والاتجاهات الجندرية (الثوابت والمتحولات)*. لبنان: المستقبل العربي.
- بيير بورديو. (2009). *الهيمنة النكورية (المجلد الطبعة الاولى)*. (سلمان قعفراني، المترجمون) بيروت: مركز دراسات الوحدة العربية.

- بيير بورديو. (2009). *الهيمنة الذكورية*. (سلمان قعفراني، المترجمون) بيروت: المنظمة العربية للترجمة،  
تزفتان تودوروف-. (1970). *مدخل إلى الأدب العجائبي*.
- تطبيق زوم ZOOM مفيد في عقد الاجتماعات وإلقاء المحاضرات والتعلم عن بعد. (13.55 / 29.07.2021). نقلا عن الموقع الإلكتروني: <https://1biblothequedroit.blogspot.com/2020/03/zoom.htm>.
- تعديل قانون العقوبات المصري. (2020، المادة (1)). رقم 189.
- تعديل قانون حقوق الأشخاص ذوي الإعاقة. (2021، المادة (1)). رقم (156).
- تقرير الخمسينية. (2006). *المغرب الممكن إسهام في النقاش العام من أجل طموح مشترك*. الدار البيضاء المغرب: مطبعة دار النشر المغربية.
- تنص المادة 32 على أنه: "يعاقب بالحبس لمدة سنة وبغرامة مبلغها 100000 درهم كل من استورد أو صدر أو ورد أو استغل أو استعمل إحدى الوسائل أو خدمة من خدمات تشفير دون الإذلاء بالتصريح أو الحصول على الترخيص المنصوص عليهما في المادتين 13 و14 اعلاه". (بلا تاريخ).
- تنص المادة 60 على أنه: "يعاقب بالحبس من 3 أشهر إلى سنة وبغرامة من 20000 درهم إلى 200000 درهم أو بإحدى هاتين العقوبتين فقط كل من نقل معطيات ذات طابع شخصي نحو دولة أجنبية خرقا لأحكام المادتين 43 و44 من هذا القانون". (بلا تاريخ).
- تودوروف. (1970). *la littérature fantastique à introduction*. Paris: édition seuil.
- ثامر كامل محمد . (العدد 37 د ش , د.س.ن ). العولمة من منظور ثرة المعلومات و تكنولوجيا الاتصال وآليات حراكها في الوطن العربي . *مجلة العلوم السياسية* ، الصفحات 231-233.
- جامد عبد السلام زهران . (2015، ص09). *الصحة النفسية والعلاج النفسي*. عالن الكتب : القاهرة .
- جميل حمداوي . (2018). *مالجنر ومالمقاربة الجندرية*. د.ن.
- جميل عبد الباقي الصغير. (2001). *أدلة الاثبات الجنائي والتكنولوجية الحديثة* . القاهرة : دار النهضة العربية .
- حسن العلواتي . (2001). *المنظمة الافتراضية كشكل تنظيمي جديد وانعكاساتها على الادارة العامة*. *النهضة المجلد 2، العدد 9، الصفحات 94-112*.
- حسن بحراوي. (1994). *المسرح المغربي*.
- حسن جاسم الموسوي. (1986). *ألف ليلية وليلة في نظرية الأدب الإنجليزي*. بيروت.
- حسن حميد. (1996). *ألف ليلية وليلة ، شهوة الكلام شهوة الجسد*. سوريا: دار ماجدة ، اللاذقية ، ط1.
- حسن طاهر داود. (2002). *جرائم نظم المعلومات*. الرياض: أكاديمية نايف العربية للعلوم الأمنية.
- حسني عوض. (2011). *أثر مواقع التواصل الاجتماعي في تنمية المسؤولية المجتمعية لدى الشباب*. القدس: جامعة القدس المفتوحة.
- حسنية حسين عبدالرحمن. (يناير، 2018). *تصور مقترح للتغلب على التنمر الإلكتروني في مدارس التعليم الأساسي بجمهورية مصر العربية على ضوء خبرات كل من استراليا وفرنلندا والولايات المتحدة الأمريكية*. (2، المحرر) *مجلة التربية*، صفحة 677.
- حسين عواد فاطمة. (2011). *الاتصال والإعلام التسويقي*. عمان: دار أسامة للنشر والتوزيع.
- حفيفة شقير، يسرى فراوس. (2014). *الشباب والمواطنة الفعالة* . تم الاسترداد من [www.unfpa-tunisie.org](http://www.unfpa-tunisie.org)
- حليم بركات. (1986). *المجتمع العربي المعاصر*. بيروت: مركز دراسات الوجة العربية.
- حليمة خنوس، ابراهيم بختي ، و زينب شطبية . (2019). *استراتيجيات المؤسسات الافتراضية دراسة حالة مؤسسة أمازون*. *مجلة اداء المؤسسات الجزائرية العدد 15، الصفحات 87-99*.

- حمدي الشيخ. (2005). *جدلية الرومانسية والواقعية في الشعر المعاصر*. مصر: المكتب الجامعي الحديث.
- حمزة بن عقون. (2012).
- حمزة بن عقون. (2012). السلوك الاجرامي للمجرم المعلوماتي . *منكرة ماجستير في العلوم القانونية تخصص علم الاجرام وعلم العقاب*. جامعة الحاج لخضر، باتنة.
- حمودة اسماعيلي. (2015). *لغز الانوثة وعقدة الجنس*. المغرب: أفريقيا الشرق.
- حميد بالخلخ. (عدد خاص (01)، المجلد 07، 02 و 03 مارس 2020م، ص 448 - 449). *التعليم الإلكتروني وأهميته في العملية التعليمية*. *مجلة العربية*، الصفحات 440 - 451.
- خالد عثمانى. (2014). *مكافحة الجريمة الإلكترونية في ضوء التشريع المغربي*. *مجلة العلوم الجنائية*(1)، 38.
- خالد محمد غازي. (2016). *الصحافة الإلكترونية العربية-الانفلات في الطرح*. منشورات وكالة الصحافة العربية . القاهرة .
- خالد ممدوح إبراهيم. (2008). *أمن مراسلات البريد الإلكتروني*. الإسكندرية : الدار الجامعية.
- خلود السباعي. (2001). *الجسد الانثوي وهوية الجندر*. لبنان: جداول للنشر والتوزيع.
- خيرة روابحي. (2010). *ثقافة الانترنت (دراسة ميدانية لاستعلامات الشبكة بمدينة تيهرت*. رسالة ماجستير . وهران ، كلية العلوم الانسانية والحضارة الاسلامية (قسم علم المكتبات والعلوم الوثائقية .
- دين اليونيسكو . (2014). (د ، ن) ، (2014) ، *تعزيز المواطنة: وسائل الإعلام والحوار والتعليم، منظمة اليونيسكو في اليوم العالمي لحرية الصحافة* . تم الاسترداد من <http://www.unesco.org/new/ar/unesco/events/prizes-and-celebrations/celebrations/international-days/wor>
- د.ن. (2015). (<http://ar.wikipedia.org>). *ar.wikipedia.org*. تاريخ الاسترداد 27 09 ,2018، من <http://ar.wikipedia.org/w/index.php/title>
- دين، د.س، ن المواطنة، [www.fiqh-hadary.com/docs/almowatanah.doc](http://www.fiqh-hadary.com/docs/almowatanah.doc) . (بلا تاريخ). *المواطنة -fiqh- www.fiqh-hadary.com/docs/almowatanah.doc* . تم الاسترداد من [www.fiqh-hadary.com/docs/almowatanah.doc](http://www.fiqh-hadary.com/docs/almowatanah.doc)
- دانيا مالكي وآخرون. (د.س). [www.syr-ress.com](http://www.syr-ress.com). تم الاسترداد من مفهوم المواطنة : [www.syr-ress.com](http://www.syr-ress.com)
- ديران. (1992). *imaginaire Les structures anthropologiques de l*. édition DUNOD, Paris, onzième .
- رائد عبد الأمير المشهدي ، نبيل كاظم الجبوري. (2014). *سايكولوجية كرة اليد* . عمان، الأردن: منشورات دار دجلة.
- رجاء بن سلامة. (2005). *بنيان الفحولة-أبحاث في المذكر و المؤنث*-. سوريا: دار البتر.
- رحيمة عيساني. (جوان 2017م، ص 434 .435). *خصائص وسمات الإعلام في ظل ثورة تكنولوجيا الإعلام والاتصال*. *مجلة الإحياء، العدد 20، الصفحات 430 .441*.
- رشا أبو القاسم. (14.05 /29.07.2121). نقلا عن الموقع الإلكتروني: <https://www.almrsal.com/post/910612> ,
- رشا عادل عبدالعزيز إبراهيم. (يناير، 2020). *فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في استخدام استراتيجيات مواجهة التنمر الإلكتروني لدى طلاب المرحلة الثانوية*. (30، المحرر) *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، صفحة 488.
- رضوى محمد هلال، و محمد عبد الغني حسين. (2010). *التسويق الاجتماعي إدارة رأس المال الإجتماعي* . القاهرة: التنمية للنشر والتوزيع.
- رعد محمد عبد ربه. (2010). *الرياضات الكروية كرة السلة، اليد، الطائرة، المضرب، ورياضات أخرى* (الإصدار 1). الجنادرية للنشر والتوزيع.
- رفيق حبيب. (1998). *المقدس والحرية*. القاهرة: دار الشروق.

- رفيق سعيد البربري. (أكتوبر 2018). أثر إختلاف مصدر الدعم الموزع النقال في رفع مستوى الوعي بمخاطر المخدرات الرقمية. تكنولوجيا التعليم: سلسلة دراسات و بحوث، 28(04).
- رمضان عاشور حسين. (سبتمبر، 2016). الصفحات 55-57.
- رمضان عاشور حسين. (سبتمبر، 2016). البيئة العملية لمقياس التئمر الإلكتروني كما تدرکہا الضحية لدى عينة من المراهقين. المجلة العربية لدراسات وبحوث العلوم التربوية والإنسانية.
- روجيه كايو. (2010). الانسان والمقدس. بيروت: مركز دراسات الوحدة العربية.
- رونالد دووركين. (2015). أخذ الحقوق على محمل الجد . تونس : دار سيناترا المركز الوطني للترجمة .
- رئاسة النيابة العامة. (2020). تقرير رئيس النيابة العامة حول تنفيذ السياسة الجنائية وسير النيابة العامة.
- رياض زناد. (2011). دور التسويق الاجتماعي في تفعيل برامج الامماج الشامل للأشخاص ذوي الإعاقة في الجزائر. تأليف منكرة لنيل شهادة الماسر الأكاديمي في العلوم التجارية (الصفحات 11-12). قسنطينة: جامعة قسنطينة.
- رينيه جيرار. (2009). العنف والمقدس. بيروت: مركز دراسات الوحدة العربية.
- زينب المعادي. (2004). الجسد الأنثوي وحلم التنمية، قراءة في التصورات عن الجسد الأنثوي بمنطقة الشاوية.
- سامر يوسف، متعب الشمخي. (1999). تصميم بطارية إختبار لقياس المهارات الأساسية بكرة اليد، رسالة ماجستير. جامعة بابل كلية التربية الرياضية، العراق.
- سامية حسن الساعاتي. (1983). الثقافة والشخصية، بحث في علم الاجتماع الثقافي. بيروت: دار النهضة العربية.
- سحر فؤاد مجيد النجار. (31 12, 2020). جريمة التئمر الإلكتروني(دراسة في القانون العراقي والأمريكي). (المجلد 11، المحرر) المجلة الأكاديمية للبحث القانوني.
- سعد صالح. (2001). الأنا - الآخر . الكويت: المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب.
- سعود ساطي السويهي. (يناير، 2019). الحد من سلوكيات التئمر الإلكتروني والتأثيرات السلبية للسيرانية على الشخصية الإنسانية. (المجلد 73، المحرر) مجلة كلية التربية(العدد 1)، صفحة 691.
- سعيد عبد اللطيف حسن. (2014). إثبات جرائم الكمبيوتر والجرائم المرتكبة عبر الانترنت (الإصدار الطبعة الأولى). الاسكندرية: دار النهضة العربية.
- سعيد مقوش. (2018). الجريمة المعلوماتية وأزمة الشرعية الإجرائية. السياسة الجنائية بالمغرب الواقع والأفاق (صفحة ص198). سطات: مطبعة الأمنية.
- سعيداني نعيم. (بلا تاريخ). اليات البحث والتحري عن الجريمة المعلوماتية في القانون الجزائري. منكرة ماجستير في العلوم القانونية تخصص علوم جنائية . جامعة الحاج لخضر، باتنة : 2013.
- سفيان سوير. (2011). جرائم المعلوماتية . منكرة لنيل شهادة الماجستير في العلوم الجنائية وعلم الاجرام . تلمسان ، جامعة ابو بكر بلقايد.
- سفيان عصماني. (2016). توظيف حملات التسويق الاجتماعي في التوعية لتعزيز مفهوم السلامة المرورية وتحقيق التنمية المجتمعية. مجلة العلوم الاقتصادية وعلوم التسيير، صفحة 4.
- سلوى عبد الباقي. (1995). صورة المرأة المصرية . الأمم المتحدة: سلسلة دراسات عن المرأة العربية في التنمية.
- سليمان المقداد. (2020). محاربة الجرائم المعلوماتية في القانون الجنائي المغربي. المجلة الدولية للأبحاث الجنائية والحاكمة الأمنية(العدد الثالث)، ص443.
- سميرة بارة. (دون سنة). الدفاع الوطني والسياسات الوطنية للامن السيبراني في الجزائر : الدور والتحديات . ورقة : جامعة قاصدي مرباح .

- سوزان بنت صدقة بسيوني، و ملاك بنت علي الحربي. (30 مارس، 2020). التتمر الإلكتروني وعلاقته بالوحدة النفسية لدى طالبات كلية التربية بجامعة أم القرى. (4، المحرر) مجلة العلوم التربوية والنفسية، صفحة 130.
- سوسان جرجس . (2018). واقع التابو الجنسي بين الثقافة البطريركية والدين. *انثروبولوجيا، الرابع* .
- سوير سفيان. (2011). جرائم المعلوماتية. *منكرة لنيل شهادة الماجستير في العلوم الجنائية وعلم الاجرام*. جامعة ابو بكر بلقايد ، تلمسان.
- شاهد الياس عرابية، و دفرو عبد النعيم. (2016). تقييم تجربة تطبيق الحكومة الالكترونية في الجزائر. *المجلة الجزائرية للدراسات المحاسبية والمالية* (العدد الثالث).
- صخر أحمد الخصاونة. (2020). مدى كفاية التشريعات الإلكترونية للحد من التتمر الإلكتروني-دراسة في التشريع الأردني. (العدد 2، المحرر) *المجلة الدولية للدراسات القانونية والفقهية المقارنة*.
- صلاح الدين جوهر. (1972). *إدارة المؤسسات التربوية أسسها ومفاهيمها* . القاهرة: مكتبة عين شمس.
- صلاح صالح. (2003). سرد الآخر (الأنا والآخر عبر اللغة السردية. *المركز الثقافي العربي*، 161.
- ضياء مسلم عبد الامير غيبي. (2020). الحماية القانونية من التتمر الإلكتروني بجائحة كورونا. *مجلة الكوفة*.
- طا يبي رتيبة ، بوشول ليلي . (مركز الحكمة المجلد 08، العدد03، 2020، ص 06). ثقافة الحوار الأسري ودرها في رقابة الأبناء من الانحراف في المجتمع الجزائري المعاصر . *مجلة الحكمة للدراسات الإعلامية والاتصالية*، صفحة الجنر زا.
- طارق عبد الرؤوف عمارة، إيهاب عيسى المصري . (2013، ص 11). *العنف ضد المرأة* . مؤسسة طيبة للنشر والتوزيع : ط1، القاهرة .
- عادل غزال. (2014). مشاريع الحكومة الالكترونية من الاستراتيجية الى التطبيق، مشروع الجزائر ، الحكومة الالكترونية-انموذجا- *مجلة المكتبات والمعلومات* (العدد 34).
- عارف خليل أبو عيد03. (2008). جرائم الانترنت دراسة مقارنة. *مجلة جامعة الشارقة للعلوم الشرعية والقانونية* (العدد 03).
- عالي القرشي. (2000). *نص المرأة من الحكاية إلى كتابة التأويل*. دمشق: دار المدى للثقافة والنشر.
- عامر حمد غضبان عويد الدليمي. (حزيران، 2020). مسؤولية القاضي المدنية في التشريع العراقي. *رسالة ماجستير*. جامعة الشرق الأوسط.
- عباس مصطفى صادق . (2009).
- عباس محمود العقاد. (2003). ، *المرأة في القرآن الكريم*. القاهرة: شركة النهضة لطباعة والنشر والتوزيع.
- عباس مصطفى صادق. (2008). *الإعلام الجديد -المفاهيم -الوسائل والتطبيقات* ، عمان : دار الشروق.
- عباس مصطفى صادق. (2010). مستحدثات الإعلام الجديد في منظومة التطور التكنولوجي للفضائيات العربية-دراسة في التطبيقات التلفزيونية الجديدة . *أبحاث المؤتمر الدولي حول الفضائيات العربية و الهوية الثقافية*. الشارقة ،الإمارات: جامعة الشارقة.
- عبد الحميد الخطيب . (2002، ص 358). *نظرة في علم الاجتماع*. مطبعة النيل: مصر ، القاهرة .
- عبد الرحمن عبد الله الواصل. (1999، ص 62). *البحث العلمي*. المملكة العربية السعودية: وزارة المعارف.
- عبد الرحيم زروق. (2008). حماية المعطيات من الجرائم المرتكبة عبر الأنترنت. *رسالة لنيل دبلوم الدراسات العليا المعمقة في القانون الخاص*. وجدة، جامعة محمد الأول، كلية العلوم القانونية والاقتصادية والاجتماعية، المغرب.
- عبد الرحيم زروق. (2007 2008). حماية المعطيات من الجرائم المرتكبة عبر الأنترنت. *رسالة لنيل دبلوم الدراسات العليا المعمقة في القانون الخاص*. وجدة، جامعة محمد الأول، كلية العلوم القانونية والاقتصادية والاجتماعية ، المغرب.
- عبد السلام بن سليمان. (2017). *الاجرام المعلوماتي في التشريع المغربي-دراسة نقدية مقارنة في ضوء آراء الفقه وأحكام القضاء*. الرباط: دار الأمان.

- عبد السلام بنسليمان. (2017). الاجرام المعلوماتي في التشريع المغربي، الرباط: دار الأمان،.
- عبد السلام بنسليمان. (2020). الإجمام المعلوماتي في التشريع المغربي دراسة مقارنة في ضوء آراء الفقه وأحكام القضاء (الإصدار الطبعة الثانية). الرباط: دار الأمان.
- عبد الصمد الديالمي . (1995). سكن، جنس، إسلام .
- عبد الصمد الديالمي . (2009). سوسولوجيا الجنسانية العربية. بيروت: دار الطليعة للطباعة والنشر.
- عبد العالي برزجو. (بلا تاريخ). مدى إمكانية تطبيق القانون الجنائي المغربي على جرائم المعلومات CF. مقال. مجلة الأبحاث والدراسات القانونية، المغرب: دار القلم.
- عبد العزيز خواجه. (2012). أساسيات في علم الاجتماع الجزائر . الجزائر: دار نزهة الألباب لنشر والتوزيع .
- عبد الفتاح بيومي حجازي. (2002). النظام القانوني لحماية التجارة الإلكترونية، الكتاب الأول. الإسكندرية: دار الفكر الجامعي.
- عبد القادر عبان. (2016). تحديات الإدارة الالكترونية في الجزائر (دراسة سوسولوجية ببلدية الكاليتوس العاصمة). اطروحة دكتوراه ل م د . بسكرة ، جامعة محمد خيضر (كلية العلوم الانسانية والاجتماعية).
- عبد الله دغش العجمي. (2015/2014). المشكلات العملية والقانونية للجرائم الإلكترونية-دراسة مقارنة. بحث لنيل شهادة الماجستير في القانون. جامعة الشرق الأوسط، الاردن.
- عبد الله دغش العجمي. (2015). المشكلات العملية والقانونية للجرائم الإلكترونية-دراسة مقارنة. بحث لنيل شهادة الماجستير في القانون. جامعة الشرق الأوسط، الاردن.
- عبد الهادي وآخرون. (1988، ص 66). معجم علم الاجتماع. المكتب الجامعي الحديث : مضر .
- عبد الواحد شريفي- تر أنطوان جالان. (1999). مجلة الآداب الأجنبية. 145.
- عبد الوهاب الكيالي وآخرون . (1991). موسوعة السياسة . بيروت: المؤسسة العربية للدراسات والنشر .
- عبد علي الخفاف. (2018). علم الجندر (النوع الاجتماعي) (الإصدار 1). بيروت، لبنان: دار الفارابي.
- عبدالله الغدامي. ( 1996 ). ، المرأة واللغة، المركز الثقافي العربي ط1.
- عثمان بوزيان . (2008). المؤسسات الافتراضية وأبعادها ضمن متطلبات اقتصاد المعرفة. الملتقى العلمي الدولي الخامس حول: الاقتصاد الافتراضي وانعكاساته على الاقتصاديات الدولية، الصفحات 1-10.
- عثمان بن صالح العامر . (د.س). <http://www.kutu-pdf.com>. تاريخ الاسترداد 09 27, 2018، من <http://www.kutu-pdf.com/book/6177>
- عصام العدواني. (2009). الصحة والمرض، رؤية سوسيو انثروبولوجية. مجلة اضافات، العدد التاسع.
- عصمت محمد حوسو. (2009). الجندر (الأبعاد الاجتماعية والثقافية) (الإصدار 1). عمان، الأردن: دار الشروق للنشر والتوزيع.
- عصمت محمد حوسو. (2009). الجندر الأبعاد الاجتماعية والثقافية . عمان: دار الشروق للنشر والتوزيع.
- عفراء إبراهيم العبيدي. (2017، ص 76). أساليب التنشئة الاجتماعية وعلاقتها ببعض الظواهر السلوكية لدى الأطفال الأيتام . مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع: عمان .
- علي أسعد وطفة . (2008، ص 45). العنف والعدوانية في الحليل النفسي. منشورات الهيئة الامة السورية للكتاب: وزارة الثقافة، دمشق .
- علي حسين الخلف، و سلطان الشاوي. (2012). المبادئ العامة في قانون العقوبات (المجلد د.ط). بغداد: مكتبة السنهوري.
- علي حميداتو اخطاب. (2018). الهيمنة والهيمنة بالخطاب قراءة في رواية نساء كازانوف لواسيني . الجزائر: مجلة اللغة العربية وآدابها، المجلد 06، العدد 1، 20 ماي.
- علي خليل شقرة . (2013). الإعلام الجديد-شبكات التواصل الاجتماعي . عمان: دار أسامة للنشر والتوزيع.

- عماد الدين أبو زيد، مدحت محمود الشافعي. (2009). *تطبيقات الهجوم في كرة اليد*. مصر: مركز الكتاب للنشر.
- عمر أحمد مختار. (2008). *معجم اللغة العربية المعاصرة*. القاهرة، مصر: عالم الكتاب.
- عمر محمد أحمد درويش، و أحمد حسن محمد الليثي. (أكتوبر، 2017). *فاعلية بيئة تعلم معرفي / سلوكي قائمة على المفضلات الاجتماعية في تنمية استراتيجيات مواجهة التمر الإلكتروني لطلاب المرحلة الثانوية*. مجلة العلوم التربوية (ج 1)، (1).
- عيسى يونس. (2019). *النوع الاجتماعي (الجنس) مقارنة سوسيو تنموية*. الجزائر: مجلة العلوم الاجتماعية، المجلد 08، العدد 02، جويلية.
- غازي حنون خلف. (2018). *المخدرات الرقمية (نمط مستحدث و قصور في المواجهة التشريعية)*. مجلة رسالة الحقوق، السنة العاشرة (3).
- فاضل زيدان محمد. (2006). *سلطة القاضي الجنائي في تقدير الأدلة*. عمان: دار الثقافة للنشر والتوزيع.
- فرانسواز ايرنتيه. (2003). *نكورة وأنوثة، فكرة الاختلاف*. القاهرة: الهيئة المصرية العامة للكتاب.
- فريد الزاهي. (2013). *النص والجسد والتأويل*. أفريقيا الشرق، ص. 40.
- فريدة علوان. (2002). *النظام التقليدي من خلال ظاهرة جريمة الشرف*. الجزائر.
- فيروز زروخي. (أفريل 2019م، ص 112). *دور تكنولوجيا المعلومات والاتصال في تحسين أداء أعضاء الهيئة التدريسية بالجامعة، دراسة ميدانية*. مجلة مجاميع المعرفة، المجلد 05، عدد 02، الصفحات 109. 123.
- فيليب كوتلر. (2009). *أساسيات التسويق*. الرياض: دار المريخ.
- قانون رقم 03.03 المتعلق بمكافحة الإرهاب. (29 ماي، 2003). *قانون رقم 03.03 المتعلق بمكافحة الإرهاب*. الصادر بتنفيذه هير شريف رقم 1.03.140. الجريدة الرسمية رقم 112، المغرب.
- قانون رقم 18-04 يتعلق بالوقاية من المخدرات و المؤثرات العقلية و قمع الإستعمال و الإتجار غير المشروعين بها. (26 ديسمبر، 2004). *الجريدة الرسمية (83)*. الجزائر العاصمة، الجزائر.
- قانون رقم 02-16 يتم الأمر رقم 66-156 المتضمن قانون العقوبات. (22 يونيو، 2016). *الجريدة الرسمية (37)*. الجزائر العاصمة.
- قيلان، صبحي أحمد. (2012). *كرة اليد (مهارات، تدريب، تدريبات، إصابات)*. عمان: مكتبة المجتمع العربي للنشر.
- قرار عدد 3400 صدر بتاريخ 2010/03/01 عن غرفة الجناح الابتدائية ملف عدد 19/2010/751. (2012). *مجلة الرباط، منشور بقضاء محكمة الاستئناف عدد 2، المغرب*.
- قورة نائلة. (2004). *جرائم الحاسب الاقتصادية*. القاهرة: دار النهضة العربية.
- كمال دسلي. (2016، ص 61). *منهجية البحث العلمي*. منشورات جامعة حماة، الديوان الوطني للمطبوعات الجامعية.
- كمال عبد الحميد إسماعيل، محمد صبحي حسانين. ((2002)). *رباعية كرة اليد الحديثة المهارات الحركية الفنية، مراقبة مستوى الأداء*، . (الإصدار 2). القاهرة، مصر: مركز الكتاب للنشر.
- كمال عبد الحميد إسماعيل، محمد صبحي حسانين. (2002). *رباعية كرة اليد الحديثة بطارية القياس في كرة اليد، مقاييس تقويم الأداء* (الإصدار 3). القاهرة، مصر: مركز الكتاب للنشر.
- كمال عبد الحميد وزينب فهمي. (1987). *كرة اليد للناشئين* (الإصدار 1). القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
- كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسانين. (1980). *القياس في كرة اليد*. مصر: دار الفكر العربي.
- كوثر فرام. (2009/2007). *الجريمة المعلوماتية على ضوء العمل القضائي المغربي*. بحث نهاية التدريب، الرباط، المعهد العالي للقضاء، المغرب.

- كوثر فرام. (2009). الجريمة المعلوماتية على ضوء العمل القضائي المغربي. بحث نهاية التدريب. الرباط، المعهد العالي للقضاء، المغرب.
- كولوني. (بلا تاريخ). archive.tishreen.news.sy/tishreen/public/read/269065. تم الاسترداد من <http://archive.tishreen.news.sy/tishreen/public/read/269065>
- لحسن عازف. (2019). ماهية الدليل الرقمي وحجته في الإثبات الجنائي. المغرب: مجلة الدفاع.
- لحمر عباس. (سبتمبر 2018م، ص 47. 48). تكنولوجيا الإعلام والاتصال وملامح المجتمع المعلوماتي. مجلة الحقيقة للعلوم الإنسانية والاجتماعية، المجلد 17، عدد 03، الصفحات 41. 60.
- لخضر عدوك، محمد كربوش، و عبد النور بلميمون. (2012). التجارة الإلكترونية والمؤسسات الافتراضية. الملتقى العلمي الدولي الخامس: الاقتصاد الافتراضي وانعكاساته على الاقتصاديات الدولية، الصفحات 1-11.
- لسنة، ص: 18، منشور على الرابط: (2017). التقرير السنوي للوكالة الوطنية لتقنين المواصلات. تاريخ الاسترداد 22 04 2022، من: anrt.ma: [https://www.anrt.ma/sites/default/files/rapportannuel/rapport\\_annuel\\_2017\\_va.pdf](https://www.anrt.ma/sites/default/files/rapportannuel/rapport_annuel_2017_va.pdf)
- ليسا بيندير. (2020). رسائل وأنشطة رئيسية للوقاية من مرض كوفيد-19 والسيطرة عليه في المدارس. نيويورك: الأمانة العامة في اليونيسيف.
- مباركة بلحسن. (2019). المرأة الحسانية وثقافة الجسد مقارنة أنثروبولوجية للجنسانية. سطيف: منشورات الوطن اليوم.
- مباركة مقراني. (2018). التتميم الإلكتروني وعلاقته بالقلق الاجتماعي. رسالة ماجستير. كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة قاصدي مرباح ورقلة.
- مبروك بوظوفة. (2017). مراجعة كتاب أنثروبولوجيا الجنس. (ترجمة هناء خليف، المحرر) أنثروبولوجيا، الخامس. مجدي علي العريان. (2004). الاسكندرية: دار الجامعة الجديدة.
- مجددي علي العريان. (2004). الجرائم المعلوماتية. الاسكندرية: دار الجامعة الجديدة.
- مجددي محمد الدسوقي. (2016). مقياس السلوك التنموي للأطفال والمراهقين (المجلد د ط). القاهرة: دار العلوم.
- محمد الادريسي. (2015). عبد الصمد الديالمي في الميزان ملامح من تطور انثروبولوجيا الجنسانية المغربية والعربية المعاصرة. مجلة انثروبولوجيا، الاول.
- محمد منافع. (16 10 2012). دنيا الوطن. تاريخ الاسترداد 24 10 2021، من الهوية الذكورية و الأنثوية: <https://pulpit/alwatan voice.com>
- محمد أحمد أمين الشوابكة. (2004). الجريمة المعلوماتية. عمان: دار الثقافة.
- محمد الجوهري. (2007). لغة الحياة اليومية. القاهرة: مركز البحوث والدراسات الاجتماعية.
- محمد الشافعي. (2002). بطاقات الأداء والائتمان بالمغرب. سلسلة البحوث القانونية 5. مراكش، المغرب.
- محمد بن عثمان. (1987). بيت المقدس وما حوله. الكويت: مكتبة الفلاح.
- محمد حاتم البيات. (د.س). النظرية العامة للإلتزام (مصادر الإلتزام). منشورات جامعة دمشق.
- محمد حاج محمد. (2003). جدلية الانسان والغيب والطبيعة. لبنان: دار الهادي.
- محمد حسن وآخرون علاوي. (2003). الإعداد النفسي في كرة اليد نظريات - تطبيقات. القاهرة، مصر: مركز الكتاب للنشر.
- محمد حمدي إبراهيم. (1994). نظرية الدراما الأخرافية. لونجمان: الشركة المصرية العالمية للنشر.
- محمد رفعت عبدالرؤوف. (يناير، 2019). تقدير التعويض عن الخطأ. (العدد 48، المحرر) مجلة بحوث الشرق الأوسط، صفحة 418.

- محمد سعدي. (2002). نص الاستهلال في الحكاية الشعبية.
- محمد سيد ريان . (2015). الصحافة الالكترونية .. اشكاليات و أطروحات . عمان: مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع.
- محمد شخمان . (-العدد 04 افريل , 2010). المواطنة . منشورات وزارة الأوقاف و الشؤون الإسلامية ،نشرية مكتب التوجيه المجتمعي ، صفحة 02.
- محمد صالح الشيخ. (2002م، ص 321). الأثار الاقتصادية والمالية لتلوث البيئة ووسائل الحماية منها . مصر: مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، ط1.
- محمد عبد الرحمان يونس وآخرون . (يونيو 2018). موسوعة الجنسانية العربية والإسلامية قديما وحديثا (المجلد الاول) . لندن : دار E-kutub .
- محمد عبد الشافي إسماعيل. (1992). مبدأ حرية القاضي الجنائي في الإقناع . القاهرة: دار المنارة .
- محمد عبد النبوي. (17 مارس، 2021). كلمة الوكيل الوكيل العام للملك لدى محكمة النقض، رئيس النيابة العامة في افتتاح أشغال ندوة حول حقوق الإنسان والتحدى الرقمي. تم الاسترداد من  
<https://www.pmp.ma/%D8%A7%D9%84%D8%B3%D9%8A%D8%AF-%D8%B1%D8%A6%D9%8A%D8%B3-%D8%A7%D9%84%D9%86%D9%8A%D8%A7%D8%A8%D8%A9-%D8%A7%D9%84%D8%B9%D8%A7%D9%85%D8%A9-%D9%8A%D8%B1%D8%B5%D8%AF-%D9%85%D8%AE%D8%A7%D8%B7%D8%B1-%D8%A7/#:~:text=%D9%81%D8%A8%D8%B9%D8%AF%20%>
- محمد عبده صالح الوحش ومفتي ابراهيم الحماد الحماد. (1985). الإعداد المتكامل للاعبين كرة القدم (الإصدار 1). القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
- محمد عروي اقبال. (أفريل، 2009). مستويات حضور الجسد في الخطاب القرآني . مجلة عالم الفكر، صفحة 26.
- محمد علي الكيسي. (1988). الجسد ولعبة الأسماء في كتاب تاريخ الجنون. مجلة الفكر العربي، صفحة 107.
- محمد محمد شتا. (2001). الحماية الجنائية لبرامج الحاسب الآلي. الإسكندرية: دار الجامعة الجديدة للنشر.
- محمد مغاري العطار . (العدد47، 2016، ص395). خيرات العنف الأسري الموجه نحو الأبناء واثيره على المعاناة من الإكتئاب والوسواس القهري. المجلة التربوية، صفحة كلية التربية، مصر.
- محمد نور الدين افايا. (1988). الهوية والاختلاف. إفريقيا الشرق الدار البيضاء ط1.
- محمود الحمود وضاح، و نشات نفضي المجالي. (2005). جرائم الانترنت (التعرض للاخلاق والاداب العامة ، الحض على الفجور ، جرائم الاسغلال الجنسي للاطفال). عمان ، الاردن : دار المنار .
- محمود أمل. (2005). النوع الإجتماعي والتنمية دورة تدريبية خاصة بالنوع الإجتماعي.
- محمود داود الربيعي. (2012). التعلم والتعليم في التربية البدنية والرياضية. لبنان: دار الكتاب العلمية.
- محمود عمر أحمد عيد. (سبتمبر، 2019). واقع التتمر الإلكتروني على شبكات التواصل الإجتماعي بين طلاب الجامعة. المجلة التربوية.
- محمود كامل محمد كامل. (2018). التتمر الإلكتروني وتقدير الذات لدى عينة من الطلاب المراهقين الصم وضعاف السمع. رسالة ماجستير. مصر: جامعة طنطا، كلية التربية.
- مراد كريم. (2008). مجتمع المعلومات واثرها في المكتبات الجامعية -مدينة قسنطينة انموذجا-. اطروحة دكتوراه . قسنطينة ، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية -جامعة قسنطينة-.
- مراد كريم. (2011م، ص 136). شبكات المكتبات الجامعية ودورها في بناء النظام الوطني للمعلومات: الشبكة الجهات الجهوية للمكتبات الجامعية بالجزائر RIBU . مجلة المكتبات والمعلومات، المجلد الرابع، العدد الأول، الصفحات 133. 148.

- مروان عبد المجيد إبراهيم. (2014). *التعلم الحركي والنمو البدني في التربية الرياضية (الإصدار 1)*. عمان: دار الرضوان للنشر والتوزيع.
- مروة أحمد فتحي عبد الله عامر. (2019). *صحة الرجل بعد الأربعين بين مفاهيم الذكورة و الرجولة. مجلة البحث العلمي في الاداب(20)*.
- مروة صالح مهدي. (حزيران, 2020). *المسؤولية المدنية عن النشر الإلكتروني. رسالة ماجستير. جامعة الشرق الأوسط*.
- مريم عباس الديلمي. (2016). *خصائص القيادة وأثرها في تطوير رأس المال النفسي . عمان : جامعة الشرق الأوسط*.
- مصطفى الفوركي. (2020). *الجرانم الماسة بالنظم المعلوماتية في القانون المغربي. مجلة البحوث القانونية والاقتصادية، 3(1)، الصفحات 554-567*.
- مصطفى حلمي، و رشيد تاشفين. (2005). *مرشد قاضي النيابة العامة (الإصدار الطبعة الأولى)*. الدار البيضاء: الشركة الجديدة للطباعة والنشر.
- مصطفى مجدي هرجة. (1999). *الاثبات في المواد الجنائية في ضوء أحكام محكمة النقض*. الاسكندرية : دار المطبوعات الجامعية .
- معن خليل العمر. (2015). *علم الاجتماع الجندر*. دار الشروق للنشر والتوزيع.
- ممدوح محمد السيد. (2015). *القرارات التوافقية في كرة اليد لدى الناشئين بين النظرية والتطبيق (الإصدار 1)*. الإسكندرية، مصر: دار الوفاء.
- ممصطفى مجدي هرجة. (1992). *الاثبات في المواد الجنائية في ضوء أحكام محكمة النقض*. الاسكندرية، مصر: دار المطبوعات الجامعية.
- منشور بالجريدة الرسمية عدد 5700 بتاريخ 23 فبراير 2009. (بلا تاريخ). 552.
- منشور عدد: 48 س/ر ن ع حول حماية الحياة الخاصة للأفراد في ظل القانون رقم 103.13. (بتاريخ 06 ديسمبر 2018). تم الاسترداد من موقع رئاسة النيابة العامة : <https://www.pmp.ma/download/%d8%ad%9%88%d9%84-%d8%ad%9%85%d8%a7%d9%8a%d8%a9-%d8%a7%d9%84%d8%ad%9%8a%d8%a7%d8%a9-%d8%a7%d9%84%d8%ae%d8%a7%d8%b5%d8%a9-%d9%84%d9%84%d8%a3%d9%81%d8%b1%d8%a7%d8%af-%d9%81%d9%8a-%d8%b8%d9%84-3/?wpdmdl=5208>
- منصر خالد . (جامعة مصراتة ، ليبيا , 2015). *دور الاعلام الجديد في تعزيز قيم المواطنة . مجلة كلية الفنون والإعلام ، صفحة 129*.
- منظمة الأغذية والزراعة للأمم المتحدة. (2022). *الإطار الاستراتيجي لمنظمة الأغذية والزراعة للفترة 2022-2031*. تم الاسترداد من <https://www.fao.org/strategic-framework/ar>
- منظمة الأغذية والزراعة للأمم المتحدة. (أكتوبر 2021). *الإطار الاستراتيجي للفترة 2022-2031*. منظمة الأغذية والزراعة. ايطاليا: روما. تم الاسترداد من <http://www.fao.org/pwb/home/ar/>
- منظمة الأغذية والزراعة للأمم المتحدة والصندوق الدولي للتنمية الزراعية ومنظمة الأمم المتحدة للطفولة وبرنامج الأغذية العالمي ومنظمة الصحة العالمية. (2020). *حالة الأمن الغذائي والتغذية في العالم 2020، تحويل النظم الغذائية من أجل أنماط غذائية صحيحة ميسورة التكلفة*. روما: منظمة الأغذية والزراعة. تم الاسترداد من <https://www.fao.org/3/ca9692ar/CA9692ar.pdf>
- منظمة الأغذية والزراعة للأمم المتحدة، الصندوق الدولي للتنمية الزراعية ومنظمة الأمم المتحدة للطفولة. (2021). *حالة الأمن الغذائي والتغذية في العالم 2021، تحويل النظم الغذائية من أجل تحقيق الأمن الغذائي وتحسين التغذية وتوفير أنماط غذائية صحية ميسورة التكلفة للجميع*. روما، ايطاليا. doi:<https://doi.org/10.4060/cb4474ar>

- منظمة الأغذية والزراعة للأمم المتحدة، والصندوق الدولي للتنمية ومنظمة الأمم المتحدة للطفولة وبرنامج الأغذية العالمي. (2017). *حالة الأمن الغذائي والتغذية في العالم، إيطاليا: روما. تم الاسترداد من*  
<http://www.fao.org/3/I7695a/I7695a.pdf>
- منظمة الأغذية والزراعة للأمم المتحدة والصندوق الدولي للتنمية الزراعية ومنظمة الأمم المتحدة للطفولة وبرنامج الأغذية العالمي ومنظمة الصحة العالمية. (2019). *حالة الأمن الغذائي والتغذية في العالم 2019. الاحتراز من حالات التباطؤ. روما: منظمة الأغذية والزراعة. تم الاسترداد من*  
<https://www.fao.org/3/ca5162ar/ca5162ar.pdf>
- منظمة الأغذية والزراعة والصندوق الدولي للتنمية الزراعية واليونيسف وبرنامج الأغذية العالمي. (2018). *حالة الأمن الغذائي والتغذية في العالم لعام 2018. إيطاليا: روما. تم الاسترداد من*  
<http://www.fao.org/3/i9553ar/i9553ar.pdf>
- منظمة الأمم المتحدة. (1988). *إتفاقية الأمم المتحدة لمكافحة الإتجار غير المشروع في المخدرات و المؤثرات العقلية.*
- منى يونس بحري، نازك عبد الحليم قطبشات. (ص 37، 2010). *العنف الأسري. دار صفاء للنشر والتوزيع، ط1: عمان.*
- منير محمد الجهيني، و ممدوح محمد الجهيني. (2006). *جرائم الإنترنت والحاسب الآلي ووسائل مكافحتها. الإسكندرية: دار الفكر الجامعي.*
- مهدي تواني، عبد النو تادبيرت. (العدد 02، 2013، ص 04). *تأثير العنف الأسري على عملية التنشئة الاجتماعية للطفل. المجلة الجزائرية للطفولة واتربية، صفحة الجزائر.*
- مؤتمر الأمم المتحدة العاشر لمنع الجريمة ومعاملة المجرمين. (10-17/2000). *فيينا.*
- مولاي عبد الرحمان قاسمي. (2020). *قواعد في صياغة النص الجنائي كمدخل للإصلاح. المجلة الدولية للأبحاث الجنائية والحكمة الأمنية(3)، 478.*
- ميشال فوكو . (2004). *تاريخ الجنسانية: ارادة العرفان (المجلد الجزء الاول).* (محمد هشام، المترجمون) المغرب: افريقيا للشرق.
- ميشال فوكو. (2004). *تاريخ الجنسانية: استعمال المتع (المجلد الجزء الثاني).* (محمد هشام، المترجمون) المغرب: افريقيا للشرق.
- ميشال فوكو. (2004). *تاريخ الجنسانية: الانشغال بالذات (المجلد الجزء الثالث).* (محمد هشام، المترجمون) المغرب: افريقيا للشرق.
- نادية علوان وآخرون. (جوان المجلد 28، العدد 02، 2018، ص 467). *البنية العامة لمفهوم الصحة النفسية الايجابية من الوهن إلى الإزدهار. مجلة دراسات نفسية.*
- نبراس زاهر الزيدي. (2018). *المسؤولية المدنية الناشئة عن إخلال الغير بالعقد. (العدد 1)، (المحرر) مجلة المحقق الحلي للعلوم القانونية والسياسية.*
- نجا الحافظي. (2017). *الشرح الوجيز لقانون المسطرة الجنائية. صفحة 114.*
- نعيم سعيداني. (2013). *اليات البحث والتحري عن الجريمة المعلوماتية في القانون الجزائري. مذكرة ماجستير في العلوم القانونية تخصص علوم جنائية. باتنة، جامعة الحاج لخضر.*
- نهى أحمد السيد. (2020). *اليات بناء الهيمنة الذكورية و عوامل استبعادها: دراسة مقارنة بين الريف الحضر في ضوء رؤية كونيل. مجلة البحث العلمي في الاداب(21).*
- نور الدين العمراني. (2020). *القانون الجنائي المغربي وتحديات الإجرا المنظم العابر للحدود أية مواكبة؟ المجلة الدولية للأبحاث الجنائية والحكمة الأمنية (العدد الثالث)، صفحة 186.*
- نورة مسفر عطية الغبيشي الزهراني. (يوليو، 2019). *التوافق الأسري وعلاقته بالتتمر الإلكتروني لدى الأبناء. مجلة الفنون والأدب وعلوم الانسانيات والاجتماع، صفحة 161.*
- هاجر عبد الدائم، والنعاس صديقي. (جوان 2020م، ص 94). *مدى توظيف تكنولوجيا المعلومات والاتصال في برامج التعليم عن بعد بجامعة البليدة من وجهة نظر الهيئة التدريسية. مجلة الريادة لاقتصاديات الأعمال، المجلد 06، العدد 04، الصفحات 91. 110.*

- هشام الشبلي. (2008). المنظمات الافتراضية. جامعة البلقاء التطبيقية، الصفحات 342-356.
- هشام العزوزي الإدريسي. (2020). مبدأ الشرعية الجنائية والتكنولوجيا الجديدة. *المجلة الدولية للأبحاث الجنائية والحكمة الأمنية* (3)، 285.
- هشام شرابي . (1992). *النظام الأبوي وإشكالية التخلف*. ( محمد شريح، المترجمون) بيروت: مركز الدراسات العربية.
- هشام عبدالفتاح المكانين، غالب محمد الحيارى، و نجاتي أحمد يونس. (يناير، 2018). التتمر الإلكتروني لدى عينة من الطلبة المضطربين سلوكيا وانفعاليا في مدينة الزرقاء. (12، المحرر) *مجلة الدراسات التربوية والنفسية -جامعة السلطان قابوس*، صفحة 188.
- هلالى عبد اللاه أحمد. (2007). *جرائم المعلوماتية عابرة الحدود، القاهرة. القاهرة: دار النهضة العربية*.
- همشري عمر أحمد. (2002، ص 20). *التنشئة الاجتماعية للطفل*. دار ضفاء للنشوء: عمان .
- هند علوي. (2008). المرصد الوطني لمجتمع المعلومات الجزائري ( قياس النفاذ على تكنولوجيا المعلومات بقطاع التعليم بالشرق الجزائري). *اطروحة دكتوراه*. قسنطينة، كلية العلوم الانسانية -جامعة منتوري قسنطينة.
- هيثم هادي الهيثي. (2011). *الرأي العام بين التحليل والتأثير*. عمان: دار أسامة للنشر والتوزيع .
- وزارة التربية الوطنية. (2015). *منهاج التربية البنئية والرياضية لمرحلة التعليم المتوسط (الإصدار 1)*. الجزائر: الديوان الوطني للمطبوعات المدرسية.
- وزارة الفلاحة . (2016). *كتاب التجميع الفلاحي*. الرباط: PDF.
- وضاح محمود الحمود ، نشات نفصي المجالي. (2005). *جرائم الانترنت (التعرض للاخلاق والاداب العامة ، الحض على الفجور ، جرائم الاستغلال الجنسي للأطفال)*. عمان ، الاردن: دار المنار.
- وكالة التنية الفلاحية. (2022, 2 6). [www.ada.gov.ma/ar](http://www.ada.gov.ma/ar). تم الاسترداد من وكالة التنية الفلاحية:  
<https://www.ada.gov.ma/ar>
- يحيوي إلهام، وبوحديد ليلى. (2014م، ص 329). أهمية استخدام تكنولوجيا المعلومات والاتصال في تحسين جودة التعليم العالي بالجامعة الجزائرية. *مجلة تاريخ العلوم، العدد السادس، الصفحات 321. 333*.
- ينص الفصل 1-218 من القانون الجنائي على أنه: "تعتبر الجرائم التالية أفعال إرهابية...8-تزيوير أو تزييف الشيكات أو أي وسيلة أداء أخرى المشار إليها على التوالي في المادتين 316 و331 من مدونة التجارة...". (بلا تاريخ).
- يوسف ريحي. (29 أبريل، 2020). *مقاربة التوجه التشريعي لمشروع القانون رقم 22.20 المتعلق باستعمال شبكات التواصل الاجتماعي: قراءة نقدية*. تم الاسترداد من موقع دروس القانون:  
<https://www.coursdroitarab.com/2020/04/law-22.20.html>
- يونس التايب. (30 أبريل، 2020). *ملاحظات أولية حول مسودة مشروع القانون رقم 22.20*. تم الاسترداد من موقع دكالة tv:  
<https://doukkala.tv/?p=7097>

<https://alghad.com/>

<https://ftherehab.com/learning/negative-emotions-health>

## العلاقات العاطفية والاجتماعية باستخدام العالم الافتراضي

-دراسة تحليلية-

### Emotional and social relations using the virtual world - an analytical study -

د. بريزة بوزعيب، مخبر البحوث والدراسات الاجتماعية، جامعة سكيكدة

[b.bouzaib@univ-skikda.dz](mailto:b.bouzaib@univ-skikda.dz)

ملخص

يعد العالم الافتراضي من أهم سمات العصر الحالي، حيث سمحت فيه وسائل الاتصال الحديثة في تغيير منظومة القيم الاجتماعية في المجتمع، وظهور العديد من الممارسات التي طغت على التشكلات الاجتماعية، و التي أثرت على مؤسسات التنشئة الاجتماعية بمختلف أنواعها.

ولعلّ العالم الافتراضي الذي خلق تفاعل افتراضي بين الأفراد في المجتمع، سواء كانت علاقات عاطفية بين الجنسين، أو علاقات اجتماعية تطوّرت عن طريق تقنيات الاتصال الحديثة .

ومن هنا تحاول الدراسة التعرف على بنية العلاقات الاجتماعية، والعلاقات العاطفية عبر الانترنت أو ضمن العالم الافتراضي .

إنّ المنظومة القيمية في المجتمع تخضع الى العديد من المتغيّرات التي من شأنها أن تفرز ظواهر تؤثر بشكل أو بآخر على الحياة الاجتماعية والنفسية للأفراد، هذه التأثيرات التي تؤثر على التنشئة الاجتماعية لأفراد، كما أنّها تبرز تحديات ومخاطر من شأنها أنّ تغير بنية وسائل الاتصال المستحدثة بسبب الثورة التكنولوجية المتسارعة التي اقتحمت وزاحمت مجانب الحياة المختلفة، كما أنّ اتاحة هذه الثورة المعلوماتية قد أحدثت تغييرات على حياة الافراد وعلى المجتمع ككل.

إنّ العالم الافتراضي سلاح ذو حدين، فكما أنّه وسيلة اتصالية عالية التقدّم تقب البعيد وتقدّم المفيد، إلاّ أنّه كذلك يحمل من السلبيات ما يؤثر على حياة الفرد الاجتماعية والنفسية فيخلق العديد من الاضطرابات في المحيط الذي يعيشه و يحياه الفرد.

كما اختفت قيم وظهرت ظاهري غريبة عن المجتمعات كل فرد يعيش في مجتمع يتشكّل من العديد من الروابط والتي تشكّل العلاقات الاجتماعية بين الافراد وتعد العلاقة العاطفية أحد أشكالها.

الكلمات المفتاحية: العلاقات العاطفية، العلاقات الاجتماعية، العالم الافتراضي، وسائل الاتصال، القيم الاجتماعية.

#### abstract

The virtual world is one of the most important features of the current era, in which modern means of communication allowed to change the system of social values in society, and the emergence of many practices that dominated social formations, and that affected Socialization institutions of all kinds.

Perhaps the virtual world that creates virtual interaction between individuals in society, whether it is emotional relationships between the sexes, or social relationships that have developed through modern communication technologies. Hence, the study attempts to identify the structure of social and emotional relationships via the Internet or within the virtual world.

Keywords: emotional relations, social relations, the virtual world, means of communication, social values

#### مقدمة

إنّ المنظومة القيمية في المجتمع تخضع للعديد من المتغيرات، التي من شأنها فرز ظواهر مختلفة تؤثر بشكل أو بآخر على أنماط الحياة المختلفة، فكل فرد يعيش في مجتمع يتشكّل من العديد من الروابط التي تشكّل العلاقات الاجتماعية بين الأفراد والتي تعد العلاقة العاطفية أحد أشكالها.

ويعد التطور المعلوماتي الهائل الذي يشهده العالم بسبب وسائل الاتصال المستحدثة، ضمن الثورة التكنولوجية المتسارعة، أحد أبرز المتغيرات التي اقتحمت وزاحمت مجالات الحياة المختلفة، ما أدى الى ظهور قيم جديدة واختفاء أخرى كانت تُعد أساسية في المجتمعات، أين تحوّلت العلاقات الاجتماعية في المجتمع من شكل مباشر الى شكل غير مباشر ضمن هذا الفضاء الافتراضي، هذه العلاقات التي أنتجت مفاهيم جديدة وهويات جديدة وتشكّلات اجتماعية جديدة، فأصبح الأفراد يتفاعلون بشكل كبير في العالم الافتراضي المجرد، الذي حلّ محل العالم الحقيقي، ليجد الأفراد أنفسهم ضمن عالم يحكمه الايمان والهوس و الاغتراب، ما ساهم في تقزيم القيم الانسانية. ويبقى العالم الافتراضي سلاح ذو حدين، فكما أنّه وسيلة اتصالية عالية التقدّم، تقربّ البعيد وتقدّم المفيد، أنّه كذلك يحمل من السلبيات ما يؤثر على حياة الفرد الاجتماعية و النفسية فيخلق العديد من الاضطرابات في المحيط الذي يعيشه.

ومن هنا جاءت هذه الورقة البحثية للإجابة على التساؤل الاشكالي التالي: ماهي آليات وأشكال التفاعل الاجتماعي عبر العالم الافتراضي؟ ماهي أهم التأثيرات الايجابية و السلبية للعالم الافتراضي على منظومة العلاقات الاجتماعية؟ ماهي بنية العلاقات الاجتماعية و العاطفية ضمن العالم الافتراضي؟ ماهي أهم الاسباب و الدوافع المؤدية الى بناء العلاقات العاطفية؟

أولاً: الأطار المفاهيمي للدراسة

### 1- مفهوم العلاقات الاجتماعية:

يُعد كارل ماركس أحد رواد الماركسية الذين اهتموا بتحليل وحدة العلاقة الاجتماعية، بين المالك لوسائل الإنتاج والذي لا يملك الوسائل، إذ إنّ انقسام المجتمع إلى طبقات اجتماعية جعل العلاقات الاجتماعية يحكمها نموذج ثقافي قائم على المادة.

أمّا ماكس فيبر فقد عالج عدة أنماط من العلاقات الاجتماعية، وخاصة أشكال الهيمنة السياسية فميز بين ثلاث أنماط مثالية للهيمنة:

\* الهيمنة التقليدية: تقوم على السلطة الأبوية وسلطة الأسياد في المجتمع الإقطاعي.

\* الهيمنة الكاريزمية: هي هيمنة شخصية استثنائية ذات هالة خاصة، حيث يؤسس الزعيم الكاريزمي سلطته على قوته في الإقناع.

\* الهيمنة الشرعية: العقلانية تستند إلى سلطة القانون القطعي الصريح، وغير الشخصي وهي مرتبطة بالوظيفة وليس بالشخص، فالعلاقة التي تجمع الأفراد في هذه السلطة قانونية سياسية.

في حين ركّز بيير بورديو على أنّ الفرد عندما يشكل علاقات اجتماعية في الحقل الاجتماعي، يعتبر بمثابة رأس مال اجتماعي، إذ أنّ انتماء الفرد إلى جماعة ما يمنحه سندا من الثقة والأمان، وعليه مادام الفرد مرتبط بالهابيتوس فإنّه يعيد إنتاج العلاقة من خلال الاستعدادات والجمعة، وهي «بمثابة السيطرة والهيمنة الاجتماعية التي تفرض نفسها على الفرد وتحد من حريته دون دراية أو علم منه بمعنى أنّ الجماعة هي غرس هيمنة وسيطرة المجتمع على الفرد حتى يصبح غير واع بهذه الهيمنة والسيطرة». إضافة إلى التفاعل اليومي مع الأسرة والأصدقاء، وبالتالي نستطيع أن نقول عن ذلك الفرد قد كوّن رأس مال رمزي في إطار الجماعة المتفاعل فيها. (قوارح، بغدادي، 2020، ص75-76).

ويمكن تعريف العلاقة الاجتماعية على أنّها نتيجة التفاعل الاجتماعي (التأثير والتأثر) أو (الأخذ والعطاء) بين شخصين يشغلان موقعين اجتماعيين، أو بين فرد ومؤسسة ثقافية. الخ. وغالبا لا تقام العلاقة من الفراغ بل هناك عوامل تكون السبب في تشكيلها وهي:

-الإشباع الذاتي: ترى أحيانا أشخاصا ينمون ويطوّرون من علاقاتهم الاجتماعية، من خلال اشباع حاجات ذاتية لكلا الطرفين المشتركين في العلاقة.

- الأهداف والمصالح العامة: بغض النظر عما إذا كان المساهمون في عملية التفاعل مهتمين بعضهم ببعض فإن هناك مصالح واهتمامات مشتركة تعمل على تقاربهم، وعلى بناء قاعدة أساسية لعلاقتهم القائمة، فهم يهدفون إلى التعاون والتنسيق فيما بينهم لإنجاز وتحقيق أهداف مشتركة.

-الالتزامات والتوقعات: لكل فرد مشترك في عملية التفاعل الاجتماعي، التزامات وتوقعات يشعر بها للطرف الآخر ويلتزم بها، مما يؤدي ذلك إلى تكوين علاقة فيما بينهما، وتكون هناك علاقة قائمة على الالتزام الموجود فيما بينهما

بغض النظر فيما إذا احترم أولم يحترم كل منهما الآخر، أو أن تكون هناك أهداف مشتركة أو لا تكون نيّة الأشخاص المشتركين في عملية التفاعل، فهناك علاقة قائمة بين الطبيب والمريض، بين الأستاذ والطالب .

-التساند المشترك: الصورة عامة عند المجتمعات المعقدة الهيكل (الرأسمالية والصناعية) تجد تساندا لعناصر الحياة الاجتماعية الواحدة مع الأخرى ،ونجد هذا التساند بشكل واضح في العلاقات الاقتصادية ،التي تتضمن سلسلة من العلاقات التي تسبقها معرفة اجتماعية أو قرابية.

- القسرية: هذا النوع من العلاقات موجود في المؤسسات العقابية والقسرية كالسجون والمعتقلات التي تستخدم الأساليب العقابية مع نزلاتها، من خلال استخدام التهديد أو الإيذاء النفسي والجسدي.

هذه هي إذا أهم الدوافع الكامنة للعلاقات الاجتماعية بين الأشخاص داخل الكيانات الهيكلية، والتي ينتج عنها ما نسميه بالجماعات الاجتماعية بكل أنواعها وخصائصها( نوارى،2018، ص-170-171).

## 2- مفهوم العلاقة العاطفية

العلاقات العاطفة هو رباط بين اثنين (من جنسين مختلفين)، كما أنّها تمثل كل مظاهر الحنين نحو شخص معين ،وتظهر في مجموعة من الانفعالات اتجاه موضوع معين أو شخص معين، تجعله يقوم بمجموعة من السلوكيات والأفعال ، كما يشترط في استمرارها هو استجابة كلا الطرفين لضمان نجاحها، وذلك بوجود قدر كاف من التفاهم والتقارب والمشاعر بينهما.

أ- لغة: عاطفة الحب ، المحبة هي غليان القلب، وقيل من الحب هو جمع حبة وهو لباب الشيء ، وخالصه وأصله وهي مأخوذة من حبة القلب سوداؤه، ويقال سميت محبة بذلك لو صولها إلى حبة اللب .

ب-اصطلاحا: هناك البعض من التعريفات، وسوف نتعرض للبعض منها :

- تعريف تيليش: يطلب من كل فرد الحب وفق معايير لتأكيد ذات الإنسان الطبيعية، فلو كان الحب عاطفة انفعال فكيف يمكن أن ينتهي هذا الحب،وعليه ينتهي تيليش إلى إدراك ما في الحب من قوة وبهذا يكون الحب.

من خلال هذا التعريف نجد أنّ تيليش يرى أنّ الهدف من العلاقات العاطفية هو تأكيد الفرد لذاته ،وهذا نابع من الاتجاه النظري والفلسفي، ولكن الفرد لا يؤكد ذاته بالعلاقات العاطفية فقط، لكن هناك مجالات أخرى يمكن أن يثبت بها ذاته.

أمّا سقراط فرى أنّ العلاقة العاطفية هو ضرب من الشوق أو الرغبة في الشيء، ولما كانت الرغبة إمّا تعني الحاجة أو الافتقار، فإن الإيروس أي الحب تعني السعي نحو الامتلاك الجميل دون أن يكون هو نفسه الجميل.

لا أنّ نحصر الحب داخل مفهوم الرغبة نحو السعي نحو الامتلاك لأن مفهومه واسع.

بينما لينتون : الحب فيض من المشاعر والخيالات اتجاه شخص أو جماعة، مشروع أو مبادئ.

نجد أنّ تعريف لينتون هو تعريف شامل لجميع جوانب العلاقات العاطفية .(منسول،2014-2015، ص07-19-20).

كما عرّفت العلاقات العاطفية بأنها كل علاقة تربط بين جنسين ذكر وأنثى تكون مصحوبة بتشوّق ونشوة نحو الشريك ، متبادلة أو من طرف واحد . (موفق ثلجة ص 546).

مما سبق يتّضح أنّ العلاقة العاطفية تؤثر على الفرد بالسلب والايجاب ،فقد تخلق للفرد مشاعر ايجابية أو سلبية.

#### ثانيا- أسباب الانخراط في الشبكات الإلكترونية الاجتماعية:

ثمة هوة معرفية وتحديات جمة تواجه الباحثين لتقديم رؤى شاملة حول التسارع الهائل في الانخراط في شبكات التواصل الاجتماعي، رغم أن الأبحاث في هذا المجال تحاول تقديم تفسيرات تسهم في تعميق فهمنا لهذه الظاهرة. إذ يرى جريملمان أنّ من أهم العوامل التي تدفع الأفراد للانخراط في شبكات التواصل الاجتماعي الإلكترونية، أنّها تتيح لهم تقديم ذواتهم بالطريقة التي يحبونها، وإعطاء الآخرين صورة يعتقدون أنّها مثالية، فحتى الصورة الشخصية التي يعرضونها تمثل الصور الأكثر إرضاء للذات، إضافة إلى أنّها تتيح لهم التعبير عن ذواتهم من خلال حقول خاصة لما يرغبون أن يقولونه للآخرين حول ذواتهم ومواهبهم واهتماماتهم .

تشير جرابنز إلى أن الأفراد يجنحون للمشاركة في أي نشاط، عندما تكون العوائد المتوقعة ذات قيمة كبيرة، وعليه فإن تلك الشبكات يمكن أن تلبي عددا كبيرا من الحاجات لدى الأفراد، فهم من منظور عام، يقومون بذلك حتى يكونوا جزءا من مجتمع يشترك بذات الاهتمامات والمصالح.

فالغايات الوظيفية التّفعية من أبرز تلك الدوافع، إذ أن تبادل المعلومات الشخصية والعامة كأرقام الهواتف والبريد الإلكتروني ومكان السكن لدى الزملاء والأصدقاء السابقين، تسهم في ترسيخ العلاقات والصلات الموجودة أصلا بين الأصدقاء والزملاء.

من منظور آخر، أضحت تلك المواقع أدوات تسويقية مثمرة في متناول الشركات التجارية، التي أدركت في ظل العدد المتناهي من المستخدمين- الميزات المذهلة لتلك الشبكات كلافحة تسويقية فاعلة، تزودها بقنوات تواصل مع العملاء وتعمل على تكريس الروابط معهم. فلشبكات التواصل الاجتماعي قيمة إعلامية دعائية كبيرة كوسيط مهم لبيع وشراء المنتجات، والحصول على المعلومات وتبادلها بين الأفراد مما يسهم في مساعدة الأفراد على تأدية المهمات واتخاذ القرارات والتحقق من معلومات بعينها.

يتّجه الكثير من الأفراد إلى الانضمام إلى هذه المواقع للحفاظ على علاقات قوية مع الأصدقاء، وتعزيز الصداقات الجديدة، والتعرّف على أشخاص جدد من خلال الشبكة، ولما كانت شبكات التواصل الاجتماعي الإلكترونية تتيح الفرصة أمام الأفراد لتأسيس وإعادة تأسيس العلاقات والحفاظ عليها مع مجموعة من الناس، بذات الوقت وبفعالية عالية، فإن سلوك الصداقة إنما يشبع حاجات نفسية أساسية لدى الأفراد، يدفعهم للتفاعل عبر هذه الشبكات.

ويعد الترفيه والتسلية أيضا من الدوافع البارزة لجلب الأفراد للمشاركة في شبكات التواصل سواء من خلال الألعاب التفاعلية التي توفرها أو من الاسترخاء والتفاعل الاجتماعي الإلكتروني مع الآخرين (ابتسام دراجي، 2017، ص 269).

### ثالثا- استخدام العالم الافتراضي في تكوين العلاقات

يشير فد دراستهما (Underwood, H., & Findlay) في عام 2004م، إلى أن عدد العلاقات الشخصية بين الأفراد يتزايد بسبب استخدام الإنترنت، كما أن معظم هذه العلاقات عبر الإنترنت تعد عاطفية في طبيعتها، وهناك دليل بحثي متزايد يشير إلى أن هذه العلاقات لها تأثير عكسي على العلاقات الحقيقية التي يقوم بها الأفراد وجها لوجه ولقد حاولت دراستهما أن تستكشف تأثير العلاقات من خلال الإنترنت، على العلاقات الزوجية أو العلاقات الحقيقية التي تمت في الواقع الحقيقي للأفراد، وقد أجريت الدراسة على 75 بالغاً لهم علاقات في الحياة الحقيقية، ولهم علاقات عبر الإنترنت، وبنيت نتائج الدراسة أن المستجوبين لديهم عدة طرق للاتصال بمن كونوا معهم علاقات عبر الإنترنت، وأن معظمهم يتواصلون معهم من خلال الهاتف، وأن ثلث العينة قد قابلوهم بالفعل وأنهم راضون بالعلاقة، وأن علاقاتهم من خلال الإنترنت، أثرت على علاقاتهم الأخرى خارج إطار الإنترنت، ومن هنا فقد سعوا إلى إخفاء العلاقات المتشكلة عن طريق الإنترنت عن شركائهم الآخرين، المنخرطين معهم بعلاقات طبيعية خارج هذا الإطار، وعلى ذلك فقد سعوا إلى إخفاء علاقات الإنترنت عنهم بالنظر إلى وقتها أو طبيعتها، حتى إن علاقاتهم العاطفية أو الجنسية مع شركائهم الأساسيين في الواقع، قد انتهت بسبب هذه العلاقات عبر الإنترنت.

ويخلص (Peterson) ورفاقه في دراستهم عام 2014م، إلى أن الدراسات التي تتناول المواعدة (Dating) بين طلاب الجامعات، تبين أن الأغلبية منهم يعطون أهمية كبيرة للعلاقات العاطفية، وأن أغلبية كبيرة منهم كُونوا هذه العلاقات عبر الإنترنت، وقد يكون هذا بسبب التحدي الكبير في فترة المراهقة، والخاص بتكوين علاقات عاطفية مع الشريك العاطفي، والدراسات الخاصة بتأثير الإنترنت على العلاقات الشخصية، كان موضوع اهتمام مثير لكثير من الباحثين، فالدراسات الأولى وجدت أن الإنترنت له تأثير سلبي على هذه العلاقات، لأنه بديل للعلاقات الشخصية، في حين أن الدراسات الأحدث أظهرت تأثيرات إيجابية للإنترنت على هذه العلاقات، فمعظم مستخدمي الإنترنت يمدون علاقاتهم الشخصية، ولا يستخدمون الإنترنت بديلاً لعلاقاتهم الشخصية، بل يطورون علاقاتهم الشخصية وينموها من خلال الإنترنت، وهذه المزاي لا تؤدي بالضرورة إلى مشكلات للمراهقين، مع وجود بعض المخاطر التي قد تقع للبعض (خليفة، درويش، 2019، ص 182).

### رابعا- خصائص و مميزات العلاقات عن طريق العالم الافتراضي:

وبصفة عامة فإن أهم ما يميز العلاقات عن طريق الشبكات الاجتماعية ما يلي:

1- الاختفاء: على عكس الاتصال وجها لوجه، فالفرد لا يرى الشخص الذي يتحدث معه عبر الإنترنت ( ما لم يستخدم كاميرا أثناء التواصل، فعلى سبيل المثال الفرد يمكن أن يعبر عن رأيه بجرأة وحرية . وهذا مالا يتيح الاتصال المواجهي، فالأفراد عندما يتحدثون معا عبر الإنترنت لا يقلقون عن شكل مظهرهم أو ملبسهم ، أو نظرة الآخرين لهم على عكس الاتصال الشخصي.

2-انعدام هوية الفرد: إنّ هوية الفرد (اسمه، سنه، مركزه...الخ) هي عامل أساسي في الاتصال وجها لوجه على عكس الاتصال عبر الإنترنت ، فالفرد يمكن أن يتكلم مع فرد آخر دون أن يعرف هويته عن طريق استخدام اسم مستعار وبعض الباحثين أمثال باريت ولورانس ، يرون أنّ انعدام هوية الفرد عبر الإنترنت مرتبط بسمّة مهمة ، وهي الانفتاح والتعبير عن الذات وإظهار الرأي بصراحة ودون خوف، والبعض الآخر يرى أن انعدام الهوية يؤدي إلى المبالغة والاصطناع في تقديم الذات بشكل مغاير للحقيقة.

3-اللاتزامية في رجوع الصدى: على عكس الاتصال الشخصي الذي يرتبط التفاعل فيه بوجود رجوع صدى فوري وسريع بدون تفكير أو تخطيط (بشكل عشوائي)، فإنّ هناك أدوات اتصالية عبر الإنترنت تحقّق ما يسمى «رجوع الصدى لمؤجل» الذي يرتبط فيه رد الفرد على الرسالة بزمن رؤيتها ،فقد يراها في الوقت نفسه أو بعد ساعة أو يوم أو أكثر.

4-تضائل أهمية المكانة والمركز والسلطة:نظرا لغياب الرموز الاجتماعية للفرد عبر الإنترنت (وهي المرتبطة بمركزه ومكانته في المجتمع، ووضعه الاجتماعي، وشكله...الخ، ففي الاتصال عبر الإنترنت تنعدم أهمية المكانة والمركز والسلطة، فقد نجد أشخاصا لهم مكانة كبيرة في الواقع يتحدثون بحرية ودون قيود عبر الإنترنت، وهو نادرا ما يحدث عبر الاتصال الشخصي.

5-القدرة العالية على التخيل: ترتبط هذه السمة بغياب التواجد المادي للشخص عبر الإنترنت على عكس الاتصال الشخصي الذي تواصل فيه مع أفراد مائلين أماننا محدد الشكل والهوية ، وعدم وجود تصور مادي للفرد عبر الإنترنت يجعلنا نضع تخيلا ذهنيا محددًا للطرف الآخر من خلال الكلمة المكتوبة ، ويصبح الحضور المادي للأخر مرتبطًا بالسيناريو التخيلي الذي نرسمه في أذهاننا عن نمط حياة الآخر.

6-افتراض المثالية في الطرف الآخر: يرى ماكيننا وآخرون أنّ الإنترنت، عكس الاتصال الشخصي يستطيع أن يضمن المثالية في الطرف الآخر الذي نتواصل معه عبر الإنترنت (مالم نكن على معرفة مسبقة به)، فهو الصديق أو الحبيب المثالي الذي نتصوّره بالشكل الذي نريده، والذي قد يختلف في الواقع ويساعد على ذلك غياب الحضور المادي للفرد والمبالغة في وصف كل طرف لنفسه لدى الآخر، وقد يرفض كل طرف مقابلة الآخر في الواقع حتى لا يؤثر ذلك في هذه المثالية.

7-الشخصيات المتعدّدة عبر الإنترنت: وهي شخصيات تظهر عبر الإنترنت فقط ولا تعبر عن الذات الحقيقية للفرد وتعتبر شخصيات مضلّلة (رمضان، بن لطرش، ص 394-395).

خامسا- التأثيرات الايجابية والسلبية للشبكات الاجتماعية الإلكترونية:

1-التأثيرات الايجابية: بلا أدنى شك أنّ تكنولوجيا شبكات التواصل الاجتماعي ومواقع التواصل أضفت بعدا ايجابيا جديدا على حياة الملايين من البشر، من إحداثها لتغييرات ثقافية واجتماعية وسياسية واقتصادية في حياة مجتمعات بأكملها، ومن أهم هذه الآثار الايجابية:

\* نافذة مظلّة على العالم :حيث وجد الملايين من أبناء الشعوب الأجنبية والعربية بشكل خاص في الشبكات الاجتماعية نافذة حرة لهم للاطلاع على أفكار وثقافات العالم بأسره.

\* فرصة لتعزيز الذات: فمن لا يملك فرصة لخلق كيان مستقل في المجتمع يعبر به عن ذاته، فإنه عند التسجيل بمواقع التواصل الاجتماعي وتعبئة البيانات الشخصية، يصبح لك كيان مستقل وعلى الصعيد العالمي.  
\* أكثر انفتاحاً على الآخر: إنَّ التواصل مع الغير سواء أكان ذلك الغير مختلف عنك في الدين والعقيدة والثقافة والعادات والتقاليد، واللون والمظهر والميول، فإنك قد اكتسبت صديقاً ذا هوية مختلفة عنك وقد يكون بالغرفة التي بجانبك أو على بعد آلاف الأميال في قارة أخرى.

\* منبر للرأي والرأي الآخر: إنَّ من أهم خصائص مواقع التواصل الاجتماعي سهولة التعديل على صفحاتها، وكذلك حرية إضافة المحتوى الذي يعبر عن فكرك ومعتقداتك، والتي قد تتعارض مع الغير، فالمجال مفتوح أمام حرية التعبير مما جعل مواقع التواصل الاجتماعي أداة قوية للتعبير عن الميول والاتجاهات والتوجهات الشخصية تجاه قضايا الأمة المصرية.

\* التقليل من صراع الحضارات: فقد تعزز مواقع التواصل الاجتماعي من ظاهرة العولمة الثقافية، ولكنها في الآن ذاته تعمل على جسر الهوة الثقافية والحضارية، وذلك من خلال ثقافة التواصل المشتركة بين مستعملي تلك المواقع وكذلك تبيان وتوضيح الهموم العربية للغرب، بدون زيف الإعلام ونفاق السياسة، مما يقضي في النهاية على تقارب فكري على صعيد الأشخاص فالجماعات والدول.

\* تزيد من تقارب العائلة الواحدة: فالיום ومع تطور تكنولوجيا التواصل، فإنه أصبح أيسر على العائلات متابعة أخبار بعضهم البعض عبر مواقع التواصل الاجتماعي، خاصة وأنها أرخص من نظيراتها الأخرى من وسائل الاتصال المختلفة.  
\* تقدم فرصة رائعة لإعادة روابط الصداقة القديمة: حيث بإمكانك من خلال هذه المواقع، أن تبحث عن أصدقاء الدراسة أو العمل ممن اختفت أخبارهم بسبب تباعد المسافات أو مشاغل الحياة، وقد ساعدت هذه المواقع في بعض الحالات، عائلات فقدت أبناءها إما بسبب التبيي أو الاختطاف أو الهجرة السرية، فيتم العثور على الأبناء .  
2-التأثيرات السلبية:

للشبكات الإلكترونية الاجتماعية آثار سلبية أيضا فهي سلاح ذو حدين، ومن تلك الآثار السلبية:

\* يقلل من مهارات التفاعل الشخصي: فمع سهولة التواصل عبر هذه المواقع فإن ذلك سيقبل من زمن التفاعل على الصعيد الشخصي للأفراد والجماعات المستخدمة لهذه المواقع، وكما هو معروف فإن مهارات التواصل الشخصي تختلف عن مهارات التواصل الإلكتروني، ففي الحياة الطبيعية لا تستطيع أن تخلق محادثة شخص ما فوراً وأن تلغيه من دائرة تواصلك بكبسة زر .

\* إضاعة الوقت: حيث أنها مع خدماتها الترفيهية التي توفرها للمستخدمين، قد تكون جذابة جدا لدرجة تنسى معها الوقت.

\* الإدمان على مواقع التواصل: إنَّ استخدامها خاصة من قبل النساء الماكثات في البيوت والمتقاعدين، يجعله-بسبب الفراغ- أحد النشاطات الرئيسية في حياة الفرد اليومية، وهو ما يجعل ترك هذا النشاط أو استبداله أمراً صعباً للغاية خاصة وأنها تعد مثالية من ناحية الترفيه للملء وقت الفراغ الطويل.

\* ضياع الهوية الثقافية العربية واستبدالها بالهوية العالمية لمواقع التواصل: حيث أنّ العولمة الثقافية هي من الآثار السلبية لمواقع التواصل الاجتماعي بنظر الكثيرين.

\* انعدام الخصوصية: تواجه أغلبية المواقع الاجتماعية مشكلة انعدام الخصوصية، ممّا تسبب بالكثير من الأضرار المعنوية والنفسية على الشباب، وقد تصل في بعض الأحيان لأضرار مادية، فملف المستخدم على هذه الشبكة يحتوي على جميع معلوماته الشخصية إضافة إلى ما يبثه من هموم، ومشاكل قد تصل بسهولة إلى يد أشخاص قد يستغلونها بغرض الإساءة والتشهير.

\* الصداقات قد تكون مبالغاً فيها أو طاغية في بعض الأحيان: فجميع الأشخاص الذين تعرفهم عبر مواقع التواصل الاجتماعي، نضيفهم كأصدقاء وهو لقب غير دقيق، لأنّ الصداقة تتشكّل مع الزمن وليس فوراً، ففيه نوع من النفاق. \* انتحال الشخصيات: تبقى مجهولة المصدر الحقيقي خلف مستخدمي شبكات التواصل الاجتماعي دافعا أحيانا إلى استخدامها في الابتزاز وانتحال الشخصية، ونشر المعلومات المضلّة وتشويه السمعة، أو في الجريمة كالدعارة أو السرقة أو الاختطاف.

-تراجع استخدام اللغة العربية الفصحى لصالح العامية: أضى استخدام مزيج من الحروف والأرقام اللاتينية بدل الحروف العربية الفصحى، خاصة على شبكات التعارف والمحادثة فتحوّلت حروف اللغة العربية إلى رموز وأرقام باتت الحاء "7" والعين "3" وهذا ما أكدته دراسة علي صلاح محمود بعنوان "ثقافة الشباب العربي". (دراحي، 2017، ص 268-269).

سادسا- رؤية متعددة الأبعاد للعلاقات الاجتماعية عبر الفضاء الافتراضي:

بتركيز نطاق البحث والتحليل على ماهية العلاقات الاجتماعية عبر الإنترنت، وما قد تتضمنه من فرص كامنة أو في المقابل مخاطر مستترة، يمكن القول بأنّ ثمة نقاشات محتممة في الآونة الأخيرة حول الدور الخطير الذي تلعبه الإنترنت في عزل الأفراد اجتماعياً، وتفكيك العلاقات بين الأفراد في المجتمع، فالأفراد أصبحوا يقضون وقتاً طويلاً في التعامل مع الكمبيوتر والإنترنت بطريقة لافتة تستدعي الاهتمام، بما ينطوي عليه ذلك في كثير من الأحيان من حاجة إلى العزلة عن الآخرين خلال فترة الاستخدام، الأمر الذي يؤدي بدوره إلى إشاعة حالة من العزلة الاجتماعية، وبالتالي إيجاد نوع من التفكك الاجتماعي، خاصة في ظل انتشار أنماط جديدة من القيم والسلوكيات المستحدثة في المجتمع العربي كله.

ويشير المتخصصون في هذا الصدد إلى ما بات يطلق عليه إنطوائية الكمبيوتر Computer Phyliac. وتوجد هذه الحالة عندما يستمر الشخّص في الجلوس أمام الحاسوب ساعات طويلة كل يوم، بشكل يشبه مدمني القمار، طبعاً مع استثناء الأشخاص الذين يستدعي عملهم ذلك، وقد توجد هذه الحال لدى الأفراد الانعزاليين ذوي الشخصيات الانطوائية أو الأشخاص الذين يرغبون في الهروب من ظروفهم ومشكلاتهم الحياتية، فيلجأون إلى الحاسوب ليفرغوا فيه طاقتهم وهمومهم، فضلاً عن الإجهاد والتوتر النفسي الذي ينتج من استخدام الحاسوب لفترات طويلة، كمثال من أمثلة متعدّدة، ونحن بصدد تحليل العلاقات الاجتماعية عبر الإنترنت - لا يمكن لنا أن نتجاهل أحد أشهر مواقع التواصل العالمية على الشبكة الدولية للمعلومات وهو الموقع المعروف بـ "الفييس بوك"، والذي يتيح لمستخدم

الإنترنت - دون أن يتحتمّ عليه دفع أي مقابل مادي - التعرف على الأصدقاء والصدقات من كل أنحاء العالم، يقرأ عن شخصياتهم، يرى صورهم، ويتبادل الرسائل الخاصة والهدايا والرسومات التعبيرية، كما يمكن الموقع من إدراج مقاطع فيديو وتحميلها أيضاً.. الخ، واحتراماً لخصوصية مستخدم الموقع فإنه يتيح خاصية كمنال من أمثلة متعدّدة ونحن بصدد تحليل العلاقات الاجتماعية عبر الإنترنت - لا يمكن لنا أن نتجاهل أحد أشهر مواقع التواصل العالمية علي الشبكة الدولية للمعلومات، وهو الموقع المعروف بـ "الفييس بوك"، والذي يتيح لمستخدم الإنترنت - دون أن يتحتمّ عليه دفع أي مقابل مادي - التعرف على الأصدقاء والصدقات من كل أنحاء العالم، يقرأ عن شخصياتهم يرى صورهم ويتبادل الرسائل الخاصة والهدايا والرسومات التعبيرية، كما يمكن الموقع من إدراج مقاطع فيديو وتحميلها أيضاً.. الخ، واحتراماً لخصوصية مستخدم الموقع فإنه يتيح خاصية حجب أي شخص من رؤية أي شيء خاص ، كالأصدقاء المضامين لدي المستخدم..إلي غير ذلك من مزايا عديدة لا يتسع المجال للحديث عنها في هذا المقام، خاصة وأننا ننشد بالأساس تناول انعكاسات تلك التقنية علي العلاقات الاجتماعية المتبلورة اعتماداً عليها ومستفيدة من مزاياها؛ فبمجرد التسجيل بموقع "الفييس بوك" سوف تطاردك عبارة ،Add as a friend والتي بمجرد أن تضغط عليها سوف يصبح لك أصدقاء من الرجال والنساء من السعودية ومصر ودول الخليج وباقي دول العالم الأخرى، كل ما عليك فعله هو أن تختار ما يناسبك.

ولكن مستخدم الإنترنت - خاصة في سن المراهقة والشباب - لا يعي - في أغلب الأحيان أنّ هذه الصداقة قد تتطور إلى علاقة مشبوهة ذات أبعاد مغايرة، وتزايد خطورة الأمر في عالمنا العربي الإسلامي، عندما يتدرّج مستخدم الإنترنت من الذكور والإناث علي حد سواء، أنّ لهم أصدقاء من الجنس الآخر، وكأهمّ قد تناسوا أنّه بمجرد أن يصبح لديهم أصدقاء من الجنس الآخر، فقد كسرت جميع الضوابط والحدود الشرعية والاجتماعية التي يعتقدون أنّها تعترض انجرفهم عبر عالم الإنترنت وشبكات العلاقات الاجتماعية المتبلورة اعتماداً علي تقنياته. فإذا كان الكمبيوتر والدخول على شبكة الإنترنت وغرف الدردشة تعبيراً عن صيحة علمية وتكنولوجية باهرة، فإنّها في وجهها الآخر تعبير عن فراغ عاطفي ونفسي ووجداني لدى بعض الأفراد، وخصوصاً في هذا العصر الذي يغلب عليه الطابع المادي ، كما أنّ الإقبال الشديد على غرف الكمبيوتر والدردشة عبر الإنترنت، يعبر- في أحيان عديدة - عن غياب الضبط الأسري والهروب من العلاقات الاجتماعية المباشرة والواضحة إلى علاقات محكومة بالسرية ومحاطة بالكتمان ومأمونة العواقب في ظاهرها إلا أنّها قد تقود في النهاية إلى مزالق خطيرة تعصف بحياة الأفراد ومستقبلهم، فظاهرة غرف الدردشة التي صارت منتشرة بشكل يكاد يكون مرضياً تؤدي تدريجياً إلى الخلل في العواطف وتوجيه المشاعر في غير وجهتها الطبيعية، مما يقود الأسر إلى علاقات أخرى منحرفة، وعليه فإن الإفراط في استخدام غرف الدردشة قد يؤثر على العلاقات داخل الأسرة والمجتمع وبخاصة العلاقات الزوجية، وتفسير ذلك أنّ غرف الدردشة والإنترنت بعامة هي المكان الذي يستطيع فيه الإنسان العربي أن يتحدث مع نفسه ومع غيره بصراحة، ليقول مالا يستطيع قوله في الاتصال المباشر، أمّا خطورة ذلك فتتمثل في أنّ العلاقات الزوجية تواجه فتوراً شديداً، وذلك بسبب توجّه الزوج - مثلاً- نحو غرف المحادثة وتفضيلها على الجلوس مع زوجته، والتحدّث إليها مباشرة. والغريب حقاً أنّ الإنترنت وغرف الدردشة قد تسبّب في حدوث حالات من الطلاق من نوع جديد يعرف باسم الطلاق العاطفي، وهذا النوع من الطلاق يحدث عندما يجلس الرجل على شبكة الإنترنت، ويرد بإسهاب على الرسائل الإلكترونية ما يؤدي في النهاية إلى حال من الإدمان الإلكتروني، وعدم الرغبة في التحدث إلى الزوجة، الأمر

الذي يقود لامحالة إلى الانفصال العاطفي بين الزوجين، ومما يؤكد هذا الطرح، الجدل الذي يثار حالياً عن التأثير السلبي لغرف الدردشة على العلاقة بين الزوجين داخل الأسرة العربية، وذلك بسبب هروب الأزواج والزوجات وخصوصاً في أثناء حدوث خلافات بينهما، إلى البحث عن نوع جديد من العلاقات عبر شبكة الإنترنت، وهذه العلاقات هي أشبه بضربة الحظ، والتي قد تخرج بعلاقة جديدة ومفيدة على المستوى الاجتماعي، أو بخسارة فادحة عندما يتم الاضطراد بأولئك الذين يبحثون عن العلاقات غير الشرعية على شبكة الإنترنت، وبالتالي إمكان حدوث ما لا تحمد عقباه.

بل إن بعض الدراسات باتت تؤكد علي أنّ الوسائط الالكترونية الحديثة ذات تأثير سلبي كبير حتي فيما يخص العلاقات الحميمة بين الزوجين، ما يؤدي إلى نوع من الجفاف، وتبلد المشاعر وبالتالي إلى زيادة المشكلات وتفكك أواصر العلاقة الزوجية، لاسيما إذا ما وضعنا في الاعتبار أنّ نسبة كبيرة من الأزواج قد يفقدوا الرغبة في التواصل مع زوجاتهم بعد أن انهروا بنماذج من النساء عبر مواقع الدردشة الالكترونية، واعتيادهم علي نموذج الإثارة الإلكترونية التي تقدمها مواقع الدردشة وغيرها عبر الإنترنت، والتي صنعت خصيصاً للترفيه وإشباع هوايات عبر عالم افتراضي بالنسبة للشخص ذاته، ولكن ذلك لا يعني إدانة الحاسوب بشكل مطلق وإنما هي دعوة إلى ترشيد استعماله وعدم المبالغة في استعماله بشكل يمثل خطراً على أمننا وسلامنا النفسي في المدى البعيد، فالمحادثة عبر الإنترنت "الدردشة" تعطي الشخص الفرصة للكلام عن أشياء لا يستطيع قولها مباشرة بسبب الهويات المزيفة التي يستعملها مستخدم الإنترنت، وبالتالي لا تستطيع الأطراف الأخرى التعرف إلى الشخصية الحقيقية له ولا يعرفون أصلاً سوى اسمه المستعار، وبالطبع لهذا الغموض وجه ايجابي وآخر سلبي، ويتمثل الجانب الإيجابي في قيام الناس بالحديث عن شيء يخجلون منه وجها لوجه أو حتى عند الحديث في الهاتف، وهو ما يجعل عدداً كبيراً من الأشخاص المنطويين يصبحون ذوي شخصيات جريئة على الانترنت بعكس الواقع، ومن هنا يصبح الأشخاص الفاشلين اجتماعياً قادرين على إعادة التواصل مع العالم الخارجي عن طريق استخدام الإنترنت، فهناك الكثير من الأشخاص الذين يتميزون بالانطواء الذاتي تفتحت مشاعرهم من خلال الإنترنت، وهو ما يظهر في العزلة الاجتماعية وعدم الاتصال الإيجابي بالعالم الخارجي، وهذه النوعية من الأشخاص قد يحصلون عدداً من المنافع من خلال شبكة الإنترنت العملية، أمّا الجانب السلبي لهذا الغموض فيتمثل في استغلال بعضهم لعدم القدرة على الكشف عن هوياتهم الحقيقية ليتحدثوا إلى أشخاص مستخدمين ألقاباً نابية أو فظة، لذلك على مستخدم غرف المحادثة أن يكون حذراً في تصديق كل ما يتلقاه عبر هذه المحادثة.

وتحليل محتوى العلاقات التي تتم عبر الإنترنت يبين بجلاء أن من الأمور الخاطئة التي يقع فيها الكثيرون خلال تعاملهم مع غرف الدردشة عبر الإنترنت، عدم تمييزهم بين العلاقات الاجتماعية عبر هذه المحادثات وبين نظيرتها الواقعية، أو بين العالم الافتراضي والعالم الحقيقي، حيث يفعلون ويقولون أشياء عبر العالم الافتراضي لا يفعلونها أو يقولونها في العالم الواقعي، وعلي مستخدم الإنترنت - لاسيما الشباب منهم - أن يتفهموا أنّ الإنترنت عالم حقيقي، حتي وإن كانت العلاقات التي يقيمونها افتراضية، فتجاهل هذا قد يؤدي بهم إلى المتاعب، فالمستخدم عندما يقوم بعمل محادثة عبر الإنترنت فهو يقوم بها مع أشخاص حقيقيين لهم مشاعر حقيقية، ومن ثمّ فمستخدم الإنترنت عليه أن يعامل الناس بالاحترام نفسه الذي يعاملهم به وجها لوجه، أو في أثناء الحديث معهم من خلال الهاتف، وعلى الرغم من ذلك هناك بعض الاختلافات، فعندما يحدث مستخدم الإنترنت شخصاً بشكل مباشر

ووجهاً لوجه، فهو يرى جيداً حركات وجهه ولغة جسده بما فيها من حركة وصوت، وخصوصاً أنّ هذه الإشارات تشكل نسبة مؤثرة من الاتصال البشري، أمّا المحادثة عبر الإنترنت فهي تتم سرا، وهذا يعني أنّ تلك النسبة المؤثرة من الاتصال المتعلقة بلغة الجسد مفتقدة، وبالتالي فالمستخدم يتواصل عن طريق التخاطب فقط، وهذا ما قد يسبب سوء تفاهم على الإنترنت، أو يخلق مشاكل يمكن تجنبها (شميسي، 2015، ص-114-117).

### سابعاً-العلاقة العاطفية و العالم الافتراضي

#### 1-الأسباب المؤدية الى بناء العلاقة العاطفية :

1-1-الأسباب الأسرية: الشعور بفقدان الحب والانتماء للأسرة، والشعور بالإهمال من الأهل وعدم التفاهم، خاصة في حالة الفوارق العمرية بين الإخوة، تجعل منهم يبحثون عن الحب خارج إطار الأسرة فيتجهون الى العلاقات العاطفية.

#### 2-2-العلاقات الاجتماعية يمكن حصرها فيما يلي:

أ-تقليد جماعة الرفاق التي لها تأثير كبير على بعضهم البعض، فالشباب يتأثرون بتجارب أصدقائهم ويميلون الى التقليد والقيام بالتجربة.

ب-غلاء المهور وكثيرة مطالب الزواج، حيث أصبح الشاب الذي مازال في بداية حياته لا يستطيع التقدم للزواج فيتجه نحو العلاقات العاطفية بدلا من العلاقات الشرعية(الزواج).

ج-الانفتاح الاعلامي: فالأغاني والأفلام الرومانسية لها تأثير كبير على الشباب.

د-الانغلاق وعزلة الشباب عن الفتيات عزلة تامة منذ الصغر: في بعض المجتمعات العربية الشرقية نجد بعض الأسر ترفض اختلاط الأولاد والبنات منذ الصغر، فعندما يصلون الى مرحلة المراهقة يكون لدى كل منهما حب المعرفة والتطلع للجنس الآخر، وذلك يكون من خلال إقامة علاقة عاطفية يتعرّف كل منهما على الآخر.

هـ- ضعف الوازع الديني: غالبا ما تكون المكالمات الهاتفية ناشئة عن الهون وضعف الدين .

و- النمذجة: حيث إنّ لها الأثر الأكبر على إقبال الآخرين الى تكوين علاقات عاطفية، لأنّه يتأثر بما يشاهده من حوله. (حيتامه، 2021، ص 1129-1130).

#### ثامنا- العلاقات العاطفية ومواقع الاتصال العالمي عبر الانترنت:

يتوقّر لسلوكيات التعارف والمواعدة اليوم، عالما افتراضيا واسعا من خلال تقنيات متعدّدة تزيد فعاليتها مثل التليفون العادي أو المحمول، والكثير من قنوات الفضائيات التي تقدّم خدمة المحادثة للتعرف ومن ثمّ المواعدة، إنّ شبكة الإنترنت تحتلّ الصدارة، خاصة بعد نتائج الدراسات التي رصدت تراجع الخجل من سلوكيات التعارف والمواعدة عن طريق الإنترنت، وأنّ تلك المواقع أحدثت تغييرا مثيرا في عالم الرومانسية، وأشعلت ثورة في الطريقة التي يعثر بها الإنسان على شريك حياته.

ويوجد اليوم عدد كبير من مواقع الإنترنت للراغبين على التعارف فالمواعدة، ومن أشهرها مواقع Match.com التي انطلقت منذ عشر سنوات، ويبلغ أعضاؤها النشيطون حوالي 15 مليون عضوا يمثلون أكثر من 246 دولة، وأيضا موقع <http://www.okcupid.com> الأكثر انتشارا في الدول الأوروبية والصين والهند!

ومن أهم نتائج الدراسات وجود ارتباط بين ظهور الأزمات التي يعاني منها العالم وارتفاع نسبة الاشتراك في تلك المواقع! وكان ذلك واضحا عقب أحداث سبتمبر عام 2001، لأنه من الواضح أنّ الناس بحاجة إلى الرفقة وقت الأزمات.

وتكرّر الموقف مع الأزمة المالية الاقتصادية التي اجتاحت العالم منذ عامين، وبخلاف معظم الشركات العالمية التي عانت من وقع الأزمة المالية الاقتصادية، نجا عدد كبير من شركات التعارف والمواعدة على الإنترنت من هذه الأزمة عندما سجّلت ارتفاعا ملحوظا في نسبة المشتركين بالخدمة. وكان تفسير البحوث بعد مقارنة بين ألف شخص متأثرين بالأزمة الاقتصادية بالأشخاص غير المتأثرين بالأزمة، أنّ الناس عادة ما يخشون الوحدة في الأيام العادية، فما بالكم في أوضاع اقتصادية واجتماعية سيئة، فإنهم غالبا ما يميلون إلى إمضاء الوقت مع الأصدقاء والأحباب، ويبدون رغبة أكبر في الارتباط العاطفي، والبحث عن شريك للحياة خاصة، وأنّ استخدام هذه المواقع للعثور على شريك لا يكلفهم مبالغ طائلة.

وعلى مستوى المنطقة العربية توجد أيضا العديد من مواقع التعارف والمواعدة Arabic dating تحت مسميات مواقع التعارف أو البحث عن زوجة أو زوج أو شريك حياة، ويعتبر موقع "مسلمة دوت كوم" من المواقع السبّاقة في مساعده العرب العزّاب حول العالم للتعارف والحصول على شركاء، وباعتبار هذا الموقع موقعا عالميا للتعارف بين العرب؛ فإنّ عدد الأعضاء الحاليين يزيد عن 600.000 عضوا من الرجال والنساء العرب، ويوفّر الموقع خدمة الدردشة العربية بين العزّاب والعازبات العرب للتعارف والتواصل بدلا من استخدام خدمة الرسائل الالكترونية البطيئة.

وبعض المواقع الأخرى، على غرار Arablounge.com الذي يملك 275.000 عضوا من المسلمين والمسيحيين العرب تقدّم التسلية والمسابقات للجاليات العرقية، وتتشابه معه مواقع أخرى مثل Muslima.com وNaseeb.com، وهي مواقع للمسلمين من مختلف الانتماءات العرقية، ويتوفّر فيها بالإضافة إلى النص الرقمي المتشابه، مجموعات متزايدة من خيارات الوسائط المتعدّدة، التي تتضمّن الصور والتسجيلات الصوتية والفيديو لعرض المعلومات وتغطّي مدى واسع ومتنوّع من الخصائص الجنسية، والبدائل لتفعيل العلاقات بين الجنسين، ولوحظ أنّ غالبية أعضاء تلك المواقع من الجنسين-الذين يرغبون في تشكيل علاقات عاطفية وزوجية على أرض الواقع- يمثلون هؤلاء الذين لا يملكون الوقت ولا الطاقة الكافية ولا الفرص الملائمة لمقابلة الشريك المناسب، نتيجة انشغالهم في أنماط والتزامات عمل تأخذ كلّ الوقت، وهم يحاولون الاستفادة من خدمات تلك المواقع في اختصار وتسهيل المقدمات لاختيار الشريك المناسب للزواج أو تكوين أسرة.

والإحصاءات الصادرة عام 2006 تبين أنّ 11 في المائة من مجموع مستخدمي الإنترنت في العالم قاموا بزيارة مواقع المواعدة والتعارف، وتتشابه تلك المواقع مع الصحف التقليدية التي تنشر إعلانات الباحثين عن الشريك الأخر، حيث تحرص مواقع التعارف والمواعدة عادة على نشر صورة الشخص الراغب في البحث عن شريك لحياته، ولحظة عنه

التي عادة ما تتضمن التوجّه الجنسي، والخلفية التعليمية وفرص العمل والعمر ومكان الإقامة، المهنة، العمر الجنسية، الصفات الجسمانية، الاهتمامات الشخصية، العرقية، الديانة والعادات. وتلك الخصائص تعتبر من أهم المعايير لإقامة علاقة طويلة الأمد بهدف الزواج، على النقيض مما قد نجده في مواقع الجنس التي تؤكد على الاتجاهات والميول الجنسية والجسمانية فقط، وغالبا ما يتطلب الأمر دفع رسوم عضوية مطلوبة قبل تمكين المستخدمين من الاتصال بالأعضاء الآخرين وفقا للنظام الداخلي للموقع، وهذه المواقع قد تكون ذات قاعدة عريضة في نطاقها وأكثر شعبية تهدف إلى تلبية نداء مجموعة واسعة متنوعة من الناس، أو تكون أكثر تخصصا، تتمركز حول مصالح معينة أو نمط حياة مرتبط بالتوجه الجنسي أو المجتمع المحلي، أو ديانة معينة، في الخلاصة يمكن تقسيم أعضاء تلك المواقع ذوى التوجه الجنسي المغاير على أساس توقعات نوع الجنس والثقافة، ومع ذلك، فإن عمليات التواصل تدلّ على اتفاقهم في محاولات التماس ومعرفة ما في سياق المتواعد الآخر، وقد تؤدي تلك المحاولات إلى إثارة مشاعر من عدم الارتياح يمكن أن تعطلّ التفاعل المتوقع حدوثه، لذلك يحرص كلّ طرف على معرفة المتواعد الآخر وتأسيس اتصال مستمر، من شأنه أن يحد من تلك المشاعر السلبية، ويؤدي في النهاية إلى موعد حقيقي خارج الإنترنت (خيرة 207-209).

خاتمة

لقد أضحت العالم الافتراضي حتمية لا مفرّ منها، باختراقه لكل ضوابط وقيم ومعايير المجتمع، ما ساهم في تشكيل ثقافات جديدة للدول، فأصبحت تلازم الفرد وتغيّر من أنماط تفكيره، فأصبح لا يابيه بما يخلفه هذا العالم الافتراضي، من تأثيرات سلبية على الحياة الاجتماعية والعاطفية، فأضحى الأفراد يعيشون في جزر مستقلة ضمن البيت الواحد، وهو ما وسّع من دائرة العزلة والاعتراب بين أفراد المجتمع، وخلق مشاكل ومعضلات أزلت الأسر و أفرادها.

المراجع

- 1- قوارح هجرة، بغدادي خيرة، العلاقات الاجتماعية بين المجتمع الحقيقي والمجتمع الافتراضي، مجلة الباحث في العلوم الانسانية والاجتماعية، جامعة قاصدي مرباح ورقلة، المجلد 12، العدد 04، 2020، 04، 18:39/04/03، <www.asjp.cerist.dz> article، 2023.
- 2- ريم نوري، دور التفاعل الاجتماعي في بناء الشخصية الاجتماعية، مجلة متيجة للدراسات الإنسانية، جامعة بليدة، العدد 09، 2018، 04-03 - 2023، 18:45. <www.asjp.cerist.dz> article.
- 3- منسول رباب، العلاقات العاطفية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى طلبة الجامعة-دراسة ميدانية بكلية العلوم الاجتماعية والانسانية القطب الجامعي شتمة-، مذكرة ماستر علوم تربية، 2014-2015، 04-03-2023، 10:10، <bistream<archives.univ-biskra.dz> موفّق ثلجة، العلاقات العاطفية خارج إطار الزواج لدى عينة من الشباب الجامعيين العازبين، مجلة العلوم الانسانية لجامعة أم البواقي، العدد 22، 2018، 04-09، 2023- 07:58. <www.asjp.cerist.dz> article.

- ابتسام دراحي، آليات وأشكال التفاعل الاجتماعي عبر الشبكات الإلكترونية الاجتماعية ،مجلة العلوم الانسانية، جامعة منتوري قسنطينة، المجلد أ، العدد03،2017،03-04-47،2023،18:44-04-2023،03-04-47. [www.asjp.cerist.dz](http://www.asjp.cerist.dz)> article
- 6-علاء الدين خليفة، عبد الرحيم درويش، استخدام طلاب الجامعة للإنترنت وعلاقته بتقييم العلاقات العاطفية عبر الإنترنت، مجلة الزرقاء للبحوث والدراسات الإنسانية، المجلد التاسع عشر، العدد لثاني، 2019، 04-22-2023، 44:18. [zujournal.zu.edu.jo](http://zujournal.zu.edu.jo/index.php)> index.php
- الخامسة رمضان، بن لطرش ليلي، العلاقات الاجتماعية في عصر الشبكات الاجتماعية دراسة في آليات التفاعل في الفضاء الافتراضي، مجلة الحقوق والعلوم الانسانية، جامعة زيان عاشور الجلفة، المجلد10، العدد03،2017،03-04-02،2023-04-02، 43:18. [www.asjp.cerist.dz](http://www.asjp.cerist.dz)> article
- ابتسام دراحي، آليات وأشكال التفاعل الاجتماعي عبر الشبكات الإلكترونية الاجتماعية، مرجع سابق.
- 9- شميمسي وداد، العلاقات الاجتماعية عبر الانترنت: بين العالم الافتراضي والممارسة الواقعية ،مجلة العلوم الاجتماعية، جامعة عمارثليجي الاغواط، العدد10،2015،10، 2023-04-03، 41:18. [www.asjp.cerist.dz](http://www.asjp.cerist.dz)> article
- 10-العبد حيتامة، الزواج والعلاقات العاطفية في الوسط الطلابي، مجلة معارف، جامعة البويرة، المجلد 16، العدد02، 2021،22-04-2023، 56:07. [www.asjp.cerist.dz](http://www.asjp.cerist.dz)> article
- 11- زموري زينب ،بغدادى خيرة، العلاقة العاطفية بين الجنسين باستخدام الوسائل الالكترونية بين المجتمع الافتراضي و المجتمع الحقيقي ،مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية، جامعة قاصدي مرباح ورقلة ،المجلد03، العدد12،2011،05-03-03-05،2023،08:03-03-05. [www.asjp.cerist.dz](http://www.asjp.cerist.dz)> article •

## تأثير القلق والاكتئاب على تجربة الإحساس بالألم لدى مرضى آلام أسفل الظهر

### The impact of anxiety and depression on the experience of pain, in patients with lower back pain

ط.د. مليكة بن زغيبية، جامعة تيزي وزو، الجزائر

[malika.benzeghiba97@gmail.com](mailto:malika.benzeghiba97@gmail.com)

ط.د. عمر حوي، جامعة غيليزان، الجزائر

[omar.haoui@univ-relizane.dz](mailto:omar.haoui@univ-relizane.dz)

ملخص:

هدفت الدراسة الحالية لبحث تأثير القلق والاكتئاب على تجربة الإحساس بالألم، لدى عينة من (100) مريض بألم أسفل الظهر، بكل من مستشفى فرانتز فانون بالبليدة، ومستشفى فارس يحيى بالقليلة، وبعض العيادات الخاصة بالبليدة، في الفترة الممتدة من 20 فيفري إلى 05 مارس 2023.

وتمت الدراسة وفق المنهج الوصفي باستخدام مقياس القلق والاكتئاب لهاملتون، ومن خلال تحليل المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية توصلنا إلى النتائج التالية:

- أنّ خبرة الألم تتأثر إلى حد كبير بانفعالات المريض، فالأشخاص الذين يُعانون من ألم أسفل الظهر، غالبا ما تتزامن تمظهرات الألم لديهم بضائقة نفسية.

- الأشخاص الذين يعانون من ألم أسفل الظهر لديهم نمط تفكير ذو طابع اكتئابي وهذا ما يُؤثر سلبا على التعامل مع وضعية الألم، فهم أقل ميلا لاستعمال استراتيجيات التعامل الفعالة لتخفيف إحساس الألم.

- إن التفكير السلبي عن الذات والعالم الذي يطغى على التجربة الاكتئابية لدى مرضى أسفل الظهر، ترتبط مباشرة بزيادة حدة الألم وزيادة التنبيه للعضو المؤلم.

- تُؤثر الحالة النفسية في ظهور الألم أو تخفيفه، بالإضافة إلى الضغط النفسي المتواصل هو عامل يُساعد على استمرار الألم وتفاقمه.

- إنّ أعراض القلق إذ تزامنت مع مُنبهات الألم ستؤدي إلى تفاقم الاستجابة الفيزيولوجية غير تكييفية للجسم عند مواجهة ضغوط مُتكررة، فهذا الإجهاد يُؤثر على الأنسجة التي تُساهم في شدة الألم واستمراره.

وهذا ما يُؤكد أن القلق والاكتئاب وبعض السمات النفسية كالضيق النفسي تُؤثر في طريقة إدراك الأفراد للألم، ومن بين أهم هذه السمات نجد تضخيم الحالة المرضية والتهديد الذي يمثله الألم، يزيد من توقعات الألم وزيادة حدته.

الكلمات المفتاحية: القلق - الاكتئاب - الألم - ألم أسفل الظهر - تجربة الإحساس بالألم.

Abstract:

This study aims to investigate the impact of anxiety and depression on the experience of pain, in a sample of (100) patients with lower back pain, both Frantz Fanon Hospital in Blida, Fares Yahya Hospital in kolea, and some private clinics in Blida, from 20 February to 05 March 2023.

The study was conducted according the descriptive method using Hamilton's anxiety and depression scales. We have reached the following results:

- The experience of pain is largely influenced by patient's emotions. People who suffer from lower back pain, the appearance of pain often coincide with psychological distress.
- People with lower back pain have a pattern of depressive thinking, which adversely affects the methods of dealing with pain situation. They are less inclined to use effective coping strategies to alleviate the feeling of pain.
- Negative thinking about the self and the world that overwhelms the depressive experience in lower back patients, is directly associated with increased pain and increased alert to painful organ.
- The psychological state affects the appearance of pain.
- The symptoms of anxiety in conjunction with pain stimuli will exacerbate the body's non-adaptive physiological response, when faced with repeated stress. This stress affects the tissue that contributes to the severity and persistence of the pain.

This confirms that anxiety, depression affect individuals' perception of their pain. Among the most important features are the amplification of the state of disease and the threat of pain, which increases the expectations and intensity of pain.

Keywords: anxiety - depression – pain- lower back pain - experience pain.

#### مقدمة وإشكالية:

يعتبر الألم من بين أهم المشكلات التي يُواجهها الأفراد في مختلف المجتمعات الإنسانية، وعرفت اهتمام كبير لمحاولة التخلص منه، فهو يحد من راحة الأفراد ويصبح بمثابة تهديد لكيان الشخص ولوجوده. فالإحساس بالألم له تأثير بالغ على حياة الأفراد النفسية والاجتماعية، فبالرغم من كونه ميكانيزم أساسي لحماية الجسم من خلال لعب دور المنبه فهو يشير إلى وجود خلل ما في العضوية وبالتالي له دور في الوقاية والحفاظ على الحياة، إلا أنّ دوام هذا التنبيه واستمرار وجوده مع الشخص لمدة طويلة من الزمن وملازمته في جميع المواقف يجعله مثير مزعج يهدد استقرار الحياة الشخصية ويُعيقه عن أداء وظائفه الاجتماعية والمهنية، كما يُحدّ من لحظات الاستمتاع واندماج الفرد في نشاطات المتعة أو مشاركة الآخرين فيها.

ولذلك بدأت دراسة الألم منذ القدم ونالت اهتمام العديد من الباحثين والعلماء الذين سعوا إلى فهمه وتحديد أعراضه المرضية، وعلاماته من تغيرات داخلية وخارجية وعلاجه (Wittink.H,et al,2002). فالمرضى يتفاوتون في الإستجابة للألم بالرغم من تشابههم في درجة المرض، وهو بدوره يرتبط بردود أفعال تلقائية تتناسب مع شدة وحدة الألم المستثار (رأفت قابيل، 2018، 520).

فالأساليب التي يتبعها المرضى في مواجهة الألم باعتبارها تهديدًا لوجودهم لاقت قدرا كبيرا من الاهتمام لتصنيفها وتحديد تأثيرها في التقليل أو الزيادة من خبرة الألم (تايلور، 2008، 500)، وهي إجراءات وسلوكيات تبين كيف يدرك

الأفراد ويستجيبون لذلك التهديد (أحمد فاضلي، 2009، 99)، وذلك وفق تقييم معرفي لتصور العلاقة بين الألم والمعاناة الانفعالية عند مواجهة خبرات الألم (Radat.F, et al, 2011, 174). فالأفكار التي يتبناها الفرد عن نفسه وعن العالم المحيط به وبفعل التراكمات للخبرات الحياتية تجعله يميل إلى نوع من التحيز لأنماط معينة من الإستجابة السلوكية. إذ أنّ معظم ردود أفعال الأفراد تظهر في صورة إنفعالية أو ردود أفعال معرفية، ويعود سبب هذا الاختلاف إلى البنية المعرفية التي يعتمد عليها كل فرد في تفسيره وإدراكه للمواقف التي يعيشها (برزوان، 2019، 241)، مما تسبب عنده استجابات فيزيولوجية غير متكيفة وفي غالب الأحيان تكون مضرّة بالصحة (Ellis, 1997, 6).

ووفقاً لهذا تلعب مدركات الأفراد دوراً أساسياً في إعطاء معنى للخبرات الحسية بما فيها الألم، وهذا التقييم هو السبب في أنّ الأحداث التي تسبب قلق بالنسبة لشخص يمكن أن تمثل مجرد اعتراض أو تحدي بالنسبة لشخص آخر (فاضلي، 2009، 100)، إذ يؤثر القلق على الأقل في أربعة من أجهزة الجسم وهي: الجهاز السمبثاوي SAS والجهاز النخامي المنشط لقشرة الأدرينالين PAS والجهاز العصبي الهضمي NS والجهاز المناعي ID، ويقتصر حدوث المرض بمقدار الأثر الذي يحدثه القلق على هذه الأجهزة، كما أنّه قد يسبب تغييرات فيسيولوجية وسيكولوجية تفضي إلى المرض، إضافة إلى أنّ التعب وما يليه من آلام يعد من العوامل التي تنذر بحدوث المرض، ومع ذلك ليس بضرورة أنّ يمرض جميع الناس الذين يتعرضون للضغوط (تايلور، 2008، 350).

ففي الدراسة التي أجراها "Clark" وآخرون والتي أظهرت أن اعتبارات الألم يمكن أن تختلف من فرد لآخر، والذي سلط الضوء على أنّ عتبات الإحساس متساوية في المجموعة العرقية المختلفة، ولكن اعتبارات إدراك الألم مختلفة بالإضافة إلى ذلك يتأثر إدراك الألم بتجربة كل فرد (Cloux.s, et al, 2016, 30)، إذ تحدد تجارب الأفراد تبنيهم لنظام معتقدات يقيمون ويفسرون من خلاله الأحداث الحياتية، وفي هذا الصدد يقول كارل روجرز Carl Rogers "أنّ الشخص لا يستجيب للبيئة وإنما يستجيب لكيفية إدراكه لها بصرف النظر عما تكون عليه تلك الإدراكات من تحريفات ذاتية" (خوري، 1996، 46).

وفي هذا الصدد يرى المعرفيون أنّ الإكتئاب وتحريف التفكير عن الذات والعالم والمستقبل وراء نشأة واستمرار الأعراض، لما تسببه من تأثير سلبي على قدرة الفرد على المواجهة الحياتية والتكيف مع ردود الفعل الانفعالية الرائدة التي لا تتلائم مع الموقف (فاضل مزعل، 2019، ص524)، فالأفراد يختلفون في إدراكهم للحدث الواحد الأمر الذي يؤدي إلى تباين النواتج الانفعالية والأنماط السلوكية لديهم، وأنّ ظهورها هو نتاج وجود أنماط تفكير سلبي، حيال إدراك المواقف والأحداث البيئية المختلفة (العصار، 2015، 09)، إذ بينت الدراسات أنّ الألم يمكن أن يتفاقم من خلال إستجابة فيزيولوجية غير تكيفية للجسم عند مواجهة أحداث تُسبب كرب نفسي بصفة متكررة (Etiene.v, 2013)، فالناس يتسبّبون لأنفسهم في اضطرابات انفعالية وعضوية فيزيولوجية ليس فقط بإدراك الأحداث والصعوبات التي يتعرضون لها في حياتهم بل من خلال رؤيتها على أنّها هازمة للذات، فعندما يفكّرون بطريقة منطقية تكون النتائج صحيحة، وعندما يفكّرون بطريقة سلبية تكون النتائج غير صحيحة (Ellis, 2007, 16)، علماً أنّ التفكير السلبي دائماً ما يكون مرتبطاً بالحساسية المرتفعة للقلق والأعراض العاطفية والجسميّة.

فالألم يُشكّل لجميع الناس خبرة غير سارة ترتبط عادةً بمشاعر الخوف والقلق الناتج عن كونه يعيق القدرة الطبيعية على الأداء المهني والاجتماعي، وفي حالة دوامه يصبح المريض ينظر إليه على أنّه يُهدّد مستقبله ونوعية حياته، وفي

المقابل فإن إدراك التهديد وما يرافقه من قلق يقود إلى استجابة الضغط الفيزيولوجية وهي ما يمكن أن يؤثر سلبيًا على الجسم في حالة تكرارها واستمرارها لمدة زمنية طويلة. (Lapendry, 2015, 30) فالألم تزيد حدته أكثر عندما يرتبط بعدم القدرة على معالجة الانفعال أو التعبير عنه، كما أن صعوبة تعرّف الفرد على انفعالاته ترتبط بمزيد من القلق والألم والتعب، فعندما يكون الأفراد غير مدركين لانفعالاتهم وقمعها وتجنبها يمكن لتكرارها أن يزيد من الحساسية الجسدية. (Tremblay, 2016, 40).

وهذا ما شجع على التركيز على النموذج البيو-نفسى-اجتماعي والذي يشير إلى تظافر العوامل النفسية مع العوامل (البيولوجية، والطبية، والاجتماعية) في تجارب المرض والألم، وهو ما سنحاول التطرق إليه من خلال الدراسة الحالية القائمة حول أثر القلق والاكتئاب على تجربة الإحساس بالألم (ألم أسفل الظهر نموذجًا)، ومنه يمكننا أن نطرح التساؤلات التالية:

- ما مستوى القلق لدى مرضى ألم أسفل الظهر؟

- ما مستوى الاكتئاب لدى مرضى ألم أسفل الظهر؟

2- فرضية الدراسة

- يختبر مرضى ألم أسفل الظهر مستوى مرتفع من القلق.

- يختبر مرضى ألم أسفل الظهر مستوى مرتفع من الاكتئاب.

3- أهمية الدراسة

تتجلى أهمية الدراسة من خلال المتغيرات التي تدرسها، فالقلق والاكتئاب يعتبران من عوامل الخطورة على الصحة النفسية والجسدية، كما أنّ لهذه الدراسة بعد وقائي من خلال دراسة ما يمكن أن يؤدي إلى الآلام باعتبارها أحد أهم أسباب الإقبال للاستشارات الطبية إضافة إلى الإعاقة الوظيفية والنفسية والاجتماعية، لمحاولة كشف أهم العوامل التي يمكن أن يكون لها دور في ظهور أو تفاقم خبرة الألم.

4- أهداف الدراسة

تأتي هذه الدراسة كمحاولة هادفة للاستفادة من التراكم المعرفي المتاح من الجهود البحثية وذلك من أجل التعرف على:

- احتمالية وجود علاقة بين (الاكتئاب والقلق) وخبرة ألم أسفل الظهر من حيث ظهورها وتطورها أو التخفيف منها.

- التعرف على مستويات القلق والاكتئاب لدى المرضى الذين يعانون من ألم أسفل الظهر.

5- التحديد الإجرائي للمفاهيم

1-5 القلق: عرفه "Beck" على أنه انفعال غير سار موجه نحو المستقبل، يتميز بإدراك عدم القدرة على التحكم وعدم القدرة على التنبؤ بالأحداث التي يحتمل أن تكون مكروهة، والتحول السريع في الانتباه إلى تركيز الأحداث التي يحتمل أن تكون خطيرة. (Beck & Clark, 2010, 05)

2-5 الاكتئاب: هو من اضطرابات المزاج الأساسية، ويمكن تعريفه من خلال سماته الأساسية التي تتمثل في تغيير معين في المزاج الذي يعبر عنه من خلال الحزن، الوحدة، واللامبالاة، بالإضافة إلى المفهوم السلبي للذات المرتبط بتوبيخ الذات أولوم الذات، والرغبات الرجعية والعقابية كالرغبة في الهروب أو الاختباء أو الموت، بالإضافة فقدان الشهية، الأرق، وفقدان الرغبة الجنسية، والتغير على مستوى النشاطي بالتدني أو التهميج. (Beck & Alford, 2009, 08)

3-5 الألم: تعرفه الرابطة الدولية لدراسة الألم IASP على أنه: تجربة حسية وانفعالية غير سارة تنشأ عن تلف الأنسجة الفعلي أو المحتمل الموصوف من حيث الضرر، وتؤكد على أن الألم ليس ظاهرة بسيطة سواء كانت حادة أو مزمنة، فهي عبارة عن مجموعة من الظواهر البيولوجية والنفسية والاجتماعية. (Gray, 2007, 1)

وتعرف المنظمة العالمية للصحة WHO الألم بأنه: تجربة حسية وانفعالية غير سارة مرتبطة بتلف الأنسجة الفعلية أو المحتملة الضرر، والألم المزمن هو الذي يظهر أو يتكرر لفترة أطول من ثلاثة أشهر. (WHO, 2020)

4-5 ألم أسفل الظهر: هو أحد أنواع الألم الذي يكمن موضعياً بين الضلع الثاني عشر والطيّات الأولى السفلية (أسفل الظهر) مع أو بدون ألم في الساق، ويُصنف ألم أسفل الظهر إلى غير محدّد أو غير نوعي على أنه أعراض مجهولة المنشأ أو بدون أمراض يُمكن تحديدها، أو ألم محدّد على أنه ناتج عن آلية فيزيولوجية مرضية محدّدة مثل تدلي القرص أو إنفتاق النواة اللبّية أو الالتهاب أو هشاشة العظام والكسور وتنوع أسباب حدوثها، ويمكن تصنيفها على أنّها فقيرة المنشأ أو عصبية ونفسية المنشأ (Norasteh, 2012, 3)، فهو مرض متعدّد العوامل يتأثر بالأمراض النفسي والاجتماعية والأحداث الميكانيكية والبيولوجية. (Goussard & Bendaya, 2007, 3)

فهي أحد الأعراض التي يمكن أن تستجيب للمعاناة الميكانيكية لمختلف الهياكل الشوكية وحول العمود الفقري (Darriennic et al., 2000, 3)، تدوم لمدة ثلاثة أشهر على الأقل ويومياً تقريباً مع عدم وجود ميل للتحسن. (Bourigua et al., 2010, 14)

## الجانب التطبيقي

### 1- منهج الدراسة:

لا تخلو أي دراسة من الاعتماد على منهج من أجل القيام بها وفق قواعد وأسس علمية، ولقد اعتمدنا في دراستنا هذه على المنهج الوصفي، وهو الذي يعتمد على دراسة الواقع أو الظاهرة كما توجد في الواقع ويهتم بوصفها وصفاً دقيقاً (عباس محمد وآخرون، 2007، 75).

2- عينة الدراسة: تمّ اختيار عينة البحث بطريقة قصدية، وهي طريقة لانتقاء أفراد العينة بما يخدم أهداف البحث فتكون ممثلة فقط للجوانب المراد دراستها، والعينة القصدية تكون من خلال اختيار الوحدات المطلوبة بناء على غرض الباحث الذي يريد تحقيقه للتعرف على حالات معينة بالدراسة المعمقة، من خلال التوجه قصداً نحو

العناصر التي يفترض أن تمتلك الخصائص النمطية للظاهرة (سعد الحاج، 2019، 59)، إذ أن الدراسة تستهدف فقط الأفراد الذين يعانون من مرض ألم أسفل الظهر.

### 3- حدود الدراسة

حدود الدراسة هي المجال الزمني أو الفترة الزمنية والتي قد تكون لأيام، أسابيع أو أشهر وقد تصل إلى سنوات كما في الدراسات التبعيّة، ومكان إجراء وتوزيع المقاييس والذي يكون الموقع الذي يتواجد فيه أفراد عيّنة الدراسة عادةً وسنعرضها كما يلي

- الإطار الزمني: امتدت الدّراسة الميدانيّة بداية من 25 فيفري 2023 إلى 05 مارس 2023.

- الإطار المكاني: تمّ إجراء الدّراسة الميدانيّة في كل من مستشفى فرانتز فانون بمدينة البليدة، مستشفى فارس بن يحيى بمدينة القليعة، وبعض العيادات الخاصة بولاية البليدة و تيبازة.

### 4- إجراءات التطبيق

تمّ تطبيق الدراسة الحالية من خلال تحديد أفراد العيّنة وهم المرضى الذين تمّ تشخيص حالتهم أنّهم يعانون من ألم أسفل الظهر، وبعد اختيار أدوات الدراسة وهي مقياس هاملتون للقلق ومقياس هاملتون للاكتئاب قمنا بتوزيع المقاييس على أفراد العيّنة، مع الحرص على توحيد الإجراءات وذلك من خلال اختيار الوقت الذي يكونون فيه في حالة عاديّة وأوقات الراحة لتجنّب المتغيرات الدخيلة التي قد تُؤثّر في الاستجابات، كما حرصنا على توزيع المقاييس في فترة زمنيّة متقاربة لكلّ الأفراد، وقمنا بتوزيع الاستبيانات في كلّ من مستشفى فرانتز فانون بالبليدة ومستشفى فارس يحيى بالقليعة بمساعدة الأخصائيين النفسيين الموظفين بالمصالح التي شملتها الدراسة.

### 5- أدوات الدراسة

من أجل تحقيق أهداف الدراسة الحالية تمّ اختيار أداتين لقياس المتغيّرات موضوع الدراسة وهي مقياس هاملتون للقلق لتقدير مستوى القلق، ومقياس هاملتون للاكتئاب لتقدير مستوى الاكتئاب لدى أفراد العيّنة من المرضى الذين يعانون من ألم أسفل الظهر، وستقوم فيما يلي بعرض الأدوات.

#### 1-5 مقياس القلق لهاملتون

استخدمنا في الدراسة الحالية مقياس هاملتون للقلق، وقد وضع ماكس هاملتون هذا مقياس لتقدير مدى القلق سنة (1959) لاستخدامه على الأشخاص الذين سبق تشخيصهم أنّهم يُعانون من القلق، وقام بترجمته الدكتور "لطفى فطيم". يُعطي المقياس تقديرات كميّة بالاعتماد على وجود بعض الأعراض الجسميّة والنفسيّة التي تُعدّ مؤشرًا يوثق به لتسجيل تطوّر الأعراض ومعرفة مدى تحسّن المريض، ويشمل المقياس على (14) عرض مركّب يكون مجموع درجاتها مقياسًا كميًّا لدرجة القلق، ويُطبّق المقياس عادةً قبل بدأ العلاج، ثمّ يُطبّق بعد ذلك دوريًّا لمعرفة مدى التحسّن، ويقاس مدى شدّة الأعراض النفسيّة والجسميّة للقلق. ويتمّ حساب الدرجات وفقًا لخمس مستويات هي:

- (0) لا توجد أعراض. - (1) أعراض طفيفة. - (2) أعراض متوسطة. - (3) أعراض شديدة. - (4) أعراض شديدة جداً.  
وتُفسر نتائج المقياس وفق طريقتين:

- الطريقة الأولى تكون عن طريق تتبع عرض واحد ومقارنة الدرجة الخام عبر فترات من الزمن.

- الطريقة الثانية تكون بمقارنة المجموع الكلي لدرجات الفقرات الأربعة عشر عبر فترات من الزمن.  
2-5 مقياس الاكتئاب لهاملتون

ترجم المقياس الدكتور "لطفى فهميم" وهو عبارة عن قائمة وضعها ماكس هاملتون لتشخيص الاكتئاب وتقدير شدته من خلال إعطاء درجة لمختلف أعراض الاكتئاب وعددها (17) عرض، وتتراوح درجتها بين الصفر (0) إلى (4) كالتالي:

- (0) لا توجد أعراض. - (1) توجد أعراض طفيفة. - (2) (3) توجد أعراض متوسطة. - (4) توجد أعراض حادة.  
وتُستخرج درجة الاكتئاب وفقاً للمعايير التالية:

(7-0) لا يوجد اكتئاب.

(8-13) اكتئاب بسيط.

(18-) اكتئاب متوسط.

(19-22) اكتئاب شديد.

(23+) اكتئاب شديد جداً. (بن عبيد، 2018، 186، 187)

عرض النتائج:

- نتائج متغير القلق:

لغرض قياس مستوى القلق لدى عيّنى مرضى ألم أسفل الظهر تمّ احتساب المتوسط الحسابي لاستجابات أفراد العيّنة.

جدول رقم (01) مستوى القلق لدى مرضى ألم أسفل الظهر

المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط الافتراضي	عدد العينة
القلق	37.07	6.25	28	100

نلاحظ من خلال الجدول أنّ أفراد عيّنة الدراسة لديهم مستوى مرتفع من القلق، حيث بلغ المتوسط الحسابي لمقياس القلق 37.07، وانحراف معياري قدره 6.25 وعند مقارنة المتوسط الحسابي بالوسيط النظري نجده

أكبر منه بكثير. وبالعودة إلى درجات المقياس نجد أنّ تشخيص الاضطراب يبدأ من الدرجة 25 والتي تُعبّر عن مستوى متوسط من القلق.

- نتائج متغير الاكتئاب:

لفرض قياس مستوى الاكتئاب لدى عيّنى مرضى ألم أسفل الظهر تمّ احتساب المتوسط الحسابي لاستجابات أفراد العيّنة

جدول رقم (02) مستوى الاكتئاب لدى مرضى ألم أسفل الظهر

المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط الافتراضي	عدد العينة
الاكتئاب	12.92	3.06	11	100

نلاحظ من خلال الجدول أنّ أفراد عيّنة الدراسة لديهم مستوى مرتفع من الاكتئاب، حيث بلغ المتوسط الحسابي لمقياس الاكتئاب لهاملتون 12.92، وانحراف معياري قدره 3.06 وعند مقارنة المتوسط الحسابي بالوسيط النظري نجد أكبر منه بكثير. وبالعودة إلى درجات المقياس نجد أنّ تشخيص الاضطراب يبدأ من الدرجة 08 والتي تُعبّر عن مستوى متوسط من الاكتئاب.

مناقشة النتائج:

من خلال ما تمّ عرضه في الجانب النظري، وانطلاقاً من عرض نتائج تطبيق المقاييس على عيّنة الدراسة تمّت مناقشة النتائج والتي سنعرضها على النحو التالي

- مناقشة نتائج الفرضية الأولى

تنص الفرضية الثانية على أنّ مرضى ألم أسفل الظهر أفراد عيّنة الدراسة يختبرون مستوى مرتفع من القلق.

وقد دلّت نتائج قياس مستوى القلق من خلال تحليل استجابات أفراد العيّنة على مقياس هاملتون للقلق على وجود مستوى مرتفع من القلق لدى أفراد العيّنة.

تتفق هذه النتيجة مع ما جاء في دراسة (McCracken 1993) حول العوامل المنبئة بظهور ألم أسفل الظهر، وظهر أنّ القلق كان أحد أهمّ العوامل المنبئة بحدوث الألم، وأنّ المرضى أبلغوا أنّهم يخبرون قلق أكبر قبل ظهور ألم أسفل الظهر، بينما المرضى الذين يستطيعون تسيير القلق أبلغوا عن إحساس أقلّ بالألم. كما تبين في (Bener et al 2013) والتي هدفت إلى تحديد العوامل النفسية الاجتماعية المتزامنة مع الإحساس بالألم أسفل الظهر فكانت استجابات أفراد العيّنة تُشير إلى عدم القدرة على التحكم في القلق، الشعور بالخوف ممّا قد يحدث مستقبلاً والشعور بالضيق النفسي. وكانت دراسة لـ (Asmundson 1995) تهدف إلى دراسة مدى تأثير الحساسية للقلق على

تجربة الإحساس بالألم وتوصّلت إلى أنّ المرضى الذين كانوا أكثر حساسية للقلق وأعراضه كانوا أكثر إحساساً بالألم أسفل الظهر، ويتأثر هؤلاء سلباً بتجربة الألم أكثر ممّن كانوا أقلّ حساسية للقلق.

أظهرت الدراسات وجود علاقة مباشرة بين مستويات القلق العالية وإدراك الألم المتزايد لدى مرضى آلام أسفل الظهر، ونظراً لأنّ العلاج لديه تأثير ضئيل جداً على الألم المزمن فهذا يزيد من القلق، ممّا يؤدي إلى زيادة الألم في دورة غير متناهية (Ogden, 2007, 277). إذ يعتبر القلق عامل ضعف في الألم وهو يلعب دوراً مرجحاً في الشعور بشدّة الألم والعجز المرتبط به، فالقلق يُركز بشكل خاص على المخاوف المتعلقة بالأعراض الجسدية ومعنى المرض والإدراك المختل للألم. (Gustave et al, 2014, 265)

ويرتبط القلق بالألم في أنّه غالباً ما تكون الاختلافات في شدّة الألم المزمن غير متوقعة وقد يقلق الناس بشأن الآثار المترتبة على مستقبلهم، وفي توقّع الأنشطة التي تحمل أو تنطوي على زيادة شدة الألم بشكل سلبي حتى يتمّ تجنبها. (Martel, 2018, 9)

وتظهر نتائج دراسة (Grachev et al (2002) أن كيميائ الدماغ فيما يخصّ الألم لدى عيّنة من مرضى ألم أسفل الظهر تعتمد على تفاعل ثلاثي الاتجاهات لمناطق الدماغ التي تم فحصها، ومجموعات الدراسة (أصحاء مقابل مرضى ألم أسفل الظهر)، ومستويات القلق (عالية مقابل منخفضة). يمكن أن يميز تركيز N-Acetyl aspartate (أكبر ذروة في H-1 MRS) بين مستويات القلق وبين مجموعات الدراسة، وتم تحليل العلاقات الكيميائية الإدراكية عن طريق حساب الارتباطات بين المواد الكيميائية والمقاييس الإدراكية للألم والقلق. تم تقسيمها لدى مرضى ألم أسفل الظهر على طول أوصاف الألم المرتبطة بالقلق، وعلى طول واصفات الألم الحسية مقابل العاطفية فكانت هناك علاقة دقيقة بين الإدراك وكيميائ الدماغ، وكانت شبكة القلق الكيميائي أكثر ارتباطاً بكيميائ جميع المناطق الأربع التي تمت دراستها في مرضى ألم أسفل الظهر، وكان الحزامي مرتبطاً بشكل أفضل بالعنصر العاطفي للألم.

وبالعودة إلى النظريات المفسّرة للألم بصفة عامّة وألم أسفل الظهر تتحدّث نظريّة بوابة الألم Gate على أنّها تتضمن العوامل النفسيّة المتأصلة في تجربة الألم من خلال التأكيد على آليات نظام الجهاز العصبي المركزي وتفسير الأساس الفيزيولوجي للمكون العاطفي، إذ تركز هذه النظرية على أهميّة العقل والدماغ في إدراك الألم، وتقترح أنّ هناك نوعان من البوابة Gate في الحبل الشوكي يمكن فتحه وغلقه بناءً على مدخلات من الدماغ والجسم ويعمل هذا الفتح والإغلاق على تعديل كمّيّة المعلومات التي يتم إرسالها إلى الدماغ في المنطقة المصابة، فالأفكار السليبيّة المتضمّنة لمستوى مرتفع من القلق تفتح البوابة والتي تتيح مرور المزيد من معلومات الألم خلالها بينما الأفكار الإيجابية تغلق البوابة وتحدّ من رسالة الألم وأكدت على أنّ الانتباه للألم يميل إلى إبقاء البوابة مفتوحة ( Otis, 2007, 15).

#### - مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

تنص الفرضية الأولى على أنّ مرضى ألم أسفل الظهر أفراد عينة الدراسة يخبرون مستوى مرتفع من الاكتئاب.

وقد دلّت نتائج قياس مستوى الاكتئاب من خلال تحليل استجابات أفراد العينة على مقياس هاملتون للاكتئاب على وجود مستوى مرتفع من الاكتئاب لدى أفراد العينة.

تتفق هذه النتيجة مع ما جاء في دراسة (Pinheiro et al (2016) وهي دراسة تحليلية شملت 17 دراسة حول مستوى الاكتئاب لدى مرضى ألم أسفل الظهر وتوصّلت إلى أنّ 15 دراسة من أصل 17 أشارت نتائجها إلى ارتباط المستوى المرتفع من أعراض الاكتئاب بزيادة حدة ألم أسفل الظهر ماعدا دراستين فقط لم تتوصّل إلى وجود ارتباط بين المتغيرين. وتوصّلت دراسة أخرى لـ (Pinheiro (2015 أنّ أعراض الاكتئاب زادت من خطورة ظهور ألم أسفل الظهر. كما أشارت دراسة (Saderi et al (2022 في دراسة حول عوامل الخطر المرتبطة بزيادة حدة ألم أسفل الظهر فكانت النتائج تشير إلى وجود الاكتئاب من بين العوامل التي يُساهم وجودها في ارتفاع عدد مرّات الشكوى من الألم وفي ظهورها. وفي نفس السياق هدفت دراسة (Correa et al (2022 إلى معرفة أي العوامل النفسية الاجتماعية التي تساهم في انخفاض القدرة على العمل لدى مرضى ألم أسفل الظهر فكان الاكتئاب من بين العوامل المهمة التي لها تأثير على القدرات الوظيفية وفي زيادة احتمالية ظهور الألم مستقبلاً. وقد رصد تقرير (Sullivan et al (1992 أنّ أعراض الاكتئاب أكثر ظهوراً بضعفين إلى ثلاثة أضعاف لدى مرضى ألم أسفل الظهر مقارنة بغيرهم من المرضى. وهو نفس ما ذهبت إليه نتائج دراسات أخرى (Ruddy (1988، (Roy (1984، وفي هذا الصدد جاءت دراسة (Ruch et al (2000 بعنوان الاكتئاب لدى مرضى ألم أسفل الظهر لتؤكد على أنّ أعراض الاكتئاب شائعة جدّاً لدى هؤلاء وأكثر تكراراً من بقية الأمراض، بسبب استمرار المزاج الاكتئابي وظهور أعراض إعاشية قد يؤثر وجودها في درجة الإحساس بالألم مثل الإثباط الحركي، فقدان الشهية، ونقص الاهتمام أو الشعور بالمتعة. وهذه المظاهر من شأنها أن تقلّل من لحظات الاستمتاع وصرف الانتباه عن مشكلة ألم أسفل الظهر لدى هؤلاء وبالتالي زيادة وقت الفراغ الذي يجعلهم يغرقون في أفكار اجترارية والتركيز على الألم.

وفي مقابل ذلك لا يزال الارتباط بين الاكتئاب والألم مشكلة مثيرة للجدل لم يتمّ الفصل فيها بعد بسبب تضارب نتائج الدراسات التي تناولت العلاقة بينهما رغم أنّ أعراض الاكتئاب شائعة لدى مرضى الألم (Romano et al, 1985).

وحسب (Currie et Wang, 2004) يُعتبر الألم والاكتئاب من أكثر المشاكل الصحية شيوعاً التي يواجهها المهنيون الصحيون، حيث قام الباحثان بفحص انتشار وارتباط الاكتئاب الشديد لدى الأشخاص الذين يعانون من آلام أسفل الظهر المزمنة باستخدام بيانات من مسح الصحة لدى المجتمع الكندي في عينة من 118533 من السكان. قُدّر انتشار آلام أسفل الظهر المزمنة بنسبة 9٪ من الأشخاص الذين تبلغ أعمارهم 12 عاماً أو أكثر وتم تقدير معدلات الاكتئاب الشديد بنسبة 19.8٪ لدى هؤلاء، زاد معدل الاكتئاب الشديد بطريقة خطية مع شدة ألم أكبر.

على الرغم من أن الكثير من الدراسات تشير إلى أنّ الاكتئاب ثانوي بالنسبة لظهور الألم إلا أنّ ظهوره يكون مصاحب بنسبة 31% لدى الأفراد الذين يعانون من آلام مزمنة (Gustave et al, 2014, p.265)، فهو الحالة النفسية الأكثر ارتباطاً بالألم، وإنّ أولئك الذين يميلون إلى المبالغة في وضعهم أو لديهم أفكار سلبية حول حالتهم أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب (Tremblay, 2016, p.20)، وينتج غالباً عن تغير في تصورات المرضى عن صحتهم وفقدان الأمل فيما يتعلق باختفاء الألم، والحداد على الأنشطة المعتادة وحتى على هوية المرء وشعوره بالضعف (Mikolajczak, 2013, p.47)، وفي هذا السياق أشارت نتائج دراسة Stop Pain في كندا عام (2010) إلى وجود الأفكار الانتحارية بنسبة 35% لدى عينة من المرضى الألم المزمن (Regrafui, 2012, p.6).

من خلال ما سبق تظهر الأعراض الاكتئابية كأحد مؤشرات ألم أسفل الظهر من حيث ظهور الأعراض أو تطورها غير أنّ هذا الارتباط يحتاج تدعيمه بدراسات حول الميكانيزم الفيزيولوجي الذي يحدث من خلاله.

الخاتمة: لقد أثبتت الدراسات والتقارير النفسية بما لا يدع مجالاً للشك أنّ التأثير الذي تمارسه الانفعالات يمكن أن يكون له نتائج ملحوظة على الصحة الجسمية بسبب الاستثارة الفيزيولوجية التي تُحرّكها الإفرازات فالمشكلات الصحية التي يُعاني منها الكثير من الناس وخاصةً المزمنة منها مثل ألم أسفل الظهر تجعل الفرد المصاب يعجز ليس فقط عن قضاء حاجاته الأساسية بل أيضاً عن أداء مهامه وأدوار الاجتماعية، المهنية أو الأكاديمية، وذلك بسبب عدم القدرة البدنية من جهة وسوء الحالة النفسية من جهة أخرى، بالرغم من أنّ الآلام ضرورية للبقاء فهي تزودنا بالتغذية الراجعة المتعلقة بوظائف جسمنا والتي نستفيد منها في العديد من صنوف التكيف كتغيير الوضع الجسدي أثناء اليقظة أو النوم، أو الاتكاء وغيرها من الأوضاع الجسميّة التي تسمح بتخفيف الألم إلاّ أنّه يُسبب معاناة وكرب نفسي للمصاب. زعم أنّ الطبيب المعالج يركّز اهتمامه على الأعراض كونها أكثر دلالةً من الناحية الطبيّة، إلاّ أنّ المريض قد يشعر أنّ عدم حصوله على اهتمام كاف هو أحد مشكلاته الرئيسيّة، فكما أنّ للألم دلالاته الطبيّة له أيضاً دلالاته النفسيّة، فعند سؤال المريض حول أكثر الأشياء التي تُخيفه فيما يتعلق بالمرض فإنّ إجابته على الأغلب تكون "الألم"، كما أنّ خوفه من عدم التخفيف من معاناته يثير لديه شعوراً بالقلق والحزن، فالألم هو في الأساس خبرة سيكولوجية، وتعتمد درجة الإحساس به وبما يسببه من عجز على طريقة تفسيره، ومعنى الألم يُحدّد إلى حدّ كبير خبرة الألم، فالألم عند الجندي في المعركة يعني أنّه مازال حيّاً، أمّا بالنسبة للمدني فإنّه يعني متغيّراً مزعجاً يعيقه عن الاستمتاع بحياته. ومن المعروف حالياً أنّ طريقة التفكير تُحدّد بدرجة كبيرة انفعالات الأفراد والانفعالات تكون خلف الاستجابة الفيزيولوجية عن طريق الهرمونات التي تفرزها الغدد فإنّ الانفعالات يكون لها دور كبير في خبرة الألم بسبب تأثيرها على الجهاز السمبثاوي الذي يُحفّز إفراز الغدد، ففي مجال الرياضة مثلاً هنالك الكثير من الإصابات التي تحدث في الملاعب لكننا نلاحظ أنّ المصابين يواصلون اللعب على الرغم من إحساسهم بالألم وذلك لأنّ الإثارة السمبثاوية تُقلّل من الحساسية للألم، فاضطرابات المزاج والقلق تحدث بشكل أكثر شيوعاً لدى الأشخاص الذين يعانون من آلام، وغالباً ما يؤكد المرضى أنّ اكتئابهم لا يُسبب الألم ولكن الألم هو الذي أدى إلى الاكتئاب، فعلى الرغم من أنّ الألم ليس عادةً عرضاً مباشراً للاكتئاب والقلق إلى أنّه هي من تلعب دوراً في تطور وإزمان شكاوي للألم، وهذا ما أكدته الدراسات (Dituba, 2012)، (Demyttenaere, 2007)، (Presseau, 2013) حول تأثير الاعتلال المشترك بين اضطرابات القلق والاكتئاب والألم على أكثر من 60% من مرضى الآلام المزمنة. ويُصيف "يميتناير" في دراسته بأنّه القلق والاكتئاب وبعض السمات النفسية تؤثر في إدراكنا للألم، ومن بين هذه السمات نجد أهميّة تضخيم التهديد الذي يُمثله الألم ممّا يزيد من توقعات الألم المزمن في الألم الحاد، وذلك أنّ الأفراد الذين لديهم أفكار أكثر كارثية لديهم عجز في فصل الانتباه عن التحفيز المؤلم أو تهديد مؤلم مُحتمل (متوقع)، فغالباً ما يُظهر هؤلاء المرضى معدل مُرتفع من الأفكار الكارثية بطريقة لا عقلانية.

إنّ الدراسة الحالية حول تأثير القلق والاكتئاب على تجربة الإحساس بالألم والتي توصلت إلى أنّ هذه المتغيرات الانفعالية لديها تأثير ملحوظ على خبرة الألم تُساهم مع الدراسات السابقة التي تصبّ في هذا الاتجاه في تغيير النظرة الطبيّة الأحادية للألم على أنّه حدث بيولوجي فقط والنظر إليه على أنّه حدث بيولوجي-نفسى-اجتماعي، له مكوناته النفسيّة والسلوكية والفيزيولوجية، فسلوك المرضى أصبح اليوم من الوسائل التي يستخدمها الأطباء في قياس الألم،

بالإضافة إلى تحليل سلوك الألم والذي يزودنا بأساس لقياس مدى الخلل الذي يُؤلده في حياة مرضى ألم أسفل الظهر.

في ضوء ما توصلنا إليه من نتائج فإننا نوصي بـ:

- إجراء المزيد من الدراسات حول العلاقة بين عواطف القلق والاكتئاب وإدراك الألم لدى مرضى ألم أسفل الظهر.
- إجراء دراسات لفهم الإستراتيجيات المساعدة لإدارة ألم أسفل الظهر.
- العمل على التوعية بالآثار السلبية التي يُمكن أن تُسببها العواطف على الصحة الجسدية وتحديداً ألم أسفل الظهر
- بناء برامج نفسية للتكفل بتخفيف حدّة الألم لدى مرضى ألم أسفل الظهر من خلال التدريب على التحكم في القلق والتخلّص من الاكتئاب.

#### قائمة المراجع

- أحمد فاضلي، (2009)، أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى فئة من محاولي الانتحار وعلاقتها بكل من الاكتئاب واليأس، مذكرة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه، كلية العلوم الإنسانية والإجتماعية، الجزائر.
- أحمد فاضلي، (2009)، تصور الانتحار لدى الطلاب المقبلين على التخرج وعلاقته بإدراك الضغط النفسي وإستراتيجيات المقاومة. مجلة دراسات في العلوم الإنسانية والإجتماعية، العدد11، البليدة-الجزائر.
- إسلام أسامة محمود العصار، (2018)، التشوهات المعرفية وعلاقتها بمعنى الحياة لدى المراهقين في قطاع غزة، الجامعة الإسلامية، غزة.
- توما خوري، (1996)، الشخصية مفهومها سلوكها وعلاقتها بالتعلم، الطبعة الأولى، المؤسسة الجامعية للدراسات للنشر والتوزيع، بيروت.
- حسية برزوان، لويذة فرشان، (2019)، الضغط النفسي المدرك وإستراتيجيات مواجهة لدى الطالبات الجامعيات. دراسة نفسية وتربوية، العدد01، الجزائر.
- رأفت عبد الباسط قابيل، (2018)، العلاقة بين أعراض القلق وشدة الألم لدى مرضى الألم المزمن. مجلة الآداب والعلوم الإنسانية، جامعة سوهاج، مصر.
- سعد الحاج بن خنجل، (2019)، العينة والمعينة. مقدمة منهجية قصيرة. عمار: دار البداية.
- شيلي تايلور، (2008)، علم النفس الصحة. ترجمة وسام درويش بريك وفوزي شاكر داود، الطبعة الأولى، دار الحامد للنشر والتوزيع، الأردن.
- فاضل عبد زهرة مزعل، (2019)، التشوهات المعرفية لدى طلاب مرحلة الدراسة الإعدادية. مجلة كلية التربية، العدد36.
- محمد خليل عباس وآخرون، (2007)، مدخل إلى مناهج البحث في التربية وعلم النفس، دار المسيرة، عمان.
- Albert Ellis and Dryden Windy, (1997), The practice of Rationa Emotive Behavior Therapy (second edition), Springer publishing company Inc, New york.

- Asmundson, G. J., & Norton, G. R. (1995). Anxiety sensitivity in patients with physically unexplained chronic back pain: A preliminary report. *Behaviour research and therapy*, 33(7), 771-777.
- Beck Aaron T., Alford Brad. A, (2009), *Depression Causes and Treatment*, Second Ed, Philadelphia,: University Of Pennsylvania Press.
- Bener, A., Verjee, M., Dafeeah, E. E., Falah, O., Al-Juhaishi, T., Schlogl, J., ... & Khan, S. (2013). Psychological factors: anxiety, depression, and somatization symptoms in low back pain patients. *Journal of pain research*, 95-101.
- Bourigua Imen, Leteneur Sébastien, Simoneau Emilie, Gillet Christophe, (2010), *La Lombalgie Chroniques, Définition- Evaluation Et Traitement*, *Revue De La Littérature*. 04 (01).
- Currie, S. R., & Wang, J. (2004). Chronic back pain and major depression in the general Canadian population. *Pain*, 107(1-2), 54-60.
- Derriennic Francis, Leclerc Annette, Mairiaux Philippe, Meyer Jean Pierre, Anna Qzuler, (2000), *Lombalgies En Milieu Professionnel, Quels Facteurs De Risques Et Quelle Prévention*. Inserm.
- Ellis Albert, (2007), *Overcoming Resistance A Rational Emotive Behavior Therapy Integrated Approach*, 2nd Edition, Springer Publishing Company, LLC.
- Etinne Vachon- Presseau, (2013), *Leffet de stress sur la douleur aigue et chronique*, Thèse présentée a la faculté des etudes superieurs pour l'obtention du grade de doctor en psychologie, Université de montréal, Canada.
- Gary Jay W, (2007), *Chronic Pain*, New York. London: Informa Healthcare.
- Goussard Jean Claude, Bendaya Sany, (2007), *La Lombalgie En 2007, Aspect Pratique*, France, Springer.
- Grachev, I. D., Fredrickson, B. E., & Apkarian, A. V. (2002). Brain chemistry reflects dual states of pain and anxiety in chronic low back pain. *Journal of neural transmission*, 109, 1309-1334.
- Gustave Nicolas Fischer, Cyril Traquinio. (2014). *Psychologie De La Santé: Application Et Intervention*. Paris: Dunod.
- Lapendry Pauline, (2015), *La Pleine Conscience Une Méditation Psychomotrice Dans La Prise En Charge De La Douleur Chronique Chez L'adulte. Mémoire Pour L'obtention Du Diplôme D'état Faculté De Medcine*, Université Paul Sabatier. France.
- Martel Marie Eve. (2018). *Le Rol De La Perceptio Dinjustice Et Lacceptation De La Douleur Chez Les Persones Aux Pris Avec La Douleur Chronique. Thèse Du Doctorat En Psychologie*. Université Du Québec.
- McCracken, L. M., Gross, R. T., Sorg, P. J., & Edmands, T. A. (1993). Prediction of pain in patients with chronic low back pain: effects of inaccurate prediction and pain-related anxiety. *Behaviour research and therapy*, 31(7), 647-652.
- Norasteh Ali Asghar, (2012), *Low Back Pain*. CroaTia, Intech Design Team.
- Ogden Jan. (2007). *Health Psychology : Atext Book*. Fourth Edition. Mc Graw Hill. Open University Press.
- Pinheiro, M. B., Ferreira, M. L., Refshauge, K., Maher, C. G., Ordoñana, J. R., Andrade, T. B., ... & Ferreira, P. H. (2016). Symptoms of depression as a prognostic factor for low back pain: a systematic review. *The Spine Journal*, 16(1), 105-116.
- Pinheiro, M. B., Ferreira, M. L., Refshauge, K., Ordoñana, J. R., Machado, G. C., Prado, L. R., ... & Ferreira, P. H. (2015). Symptoms of depression and risk of new episodes of low back pain: a systematic review and meta-analysis. *Arthritis care & research*, 67(11), 1591-1603.

- Presseau Etinne Vachon. (2013). L'effet De Stress Sur La Douleur Aigue Et Chronique. Thèse Pour L'obtention Du Grade Du Docteur En Psychologie. Faculté Des Etudes Supérieur. Université De Montréal. Canada.
- Romano, J. M., and Turner, J. A. (1985). Chronic pain and depression: does the evidence support a relationship? Psychological bulletin, 97(1), 18.
- Roy, R., Thomas, M., and Matas, M. (1984). Chronic pain and depression: A review. Comprehensive psychiatry, 25(1), 96-105.
- Rudy, T. E., Kerns, R. D., and Turk, D. C. (1988). Chronic pain and depression: toward a cognitive-behavioral mediation model. Pain, 35(2), 129-140.
- Rush, A. J., Polatin, P., & Gatchel, R. J. (2000). Depression and chronic low back pain: establishing priorities in treatment. Spine, 25(20), 2566-2571.
- Sullivan, M. J., Reesor, K., Mikail, S., & Fisher, R. (1992). The treatment of depression in chronic low back pain: review and recommendations. Pain, 50(1), 5-13.
- Sylvie Cleux Senon, (2016), Facteurs psychopath ologique chez le patient douloureux choronique. Thèse pour le diplôme d'état docteur en médecine, Université de limodes, France.
- Tramblay Isabelle, (2016), Associations entre le Coping Emotionnel, l'intensité de la Douleur et le Bien-être Psychologique chez des Patients souffrant de douleur Chronique. Essai de troisième cycle présenté comme exigence partielle du doctorat en psychologie, Université du Québec. Canada.
- Wittink Harriët and Theresa Hoskins Michel, (2002), chronic pain management for physical therapists, 2nd Ed, The British Library Cataloguing-in-Publication. Elsevier Science.
- World Health Organization, (2020), Guideline Gor The Management Of Cheronic Pain, WHO Press.



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