



المركز الديمقراطي العربي - ألمانيا

# الصحة العاطفية

## رؤية سيكولوجية - سوسولوجية وصحية



إشراف وتنسيق:

د. ليلى شيباني - جامعة بجاية - الجزائر

الجزء الرابع

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 الرابع

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.سلطانية 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 سلاطنية – 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 تبعاً لاختلاف المواقف والحالات التي نتعرض لها. فنحن عندما نتحدث عن سيكولوجية العواطف فهناك العاطفة من منظور تطوري أي أنّ العواطف تطوّرت فعلاً لأنها سمحت لنا وللأفراد بالتكيف وساعدتهم على البقاء والتكاثر، فمشاعر الحبّ والمودة تقودنا للتزاوج والتكاثر، وتكوين العلاقات الاجتماعية والصداقات وغيرها وهو ما يمكننا من الاستمرار بالحياة بشكل أكبر، ومشاعر الخوف تجبرنا على المواجهة أو الفرار من مصادر الخطر والنجاة مما يعني أن العواطف موجودة وتخدم أدوارًا تكيفية فهي تحفز الأفراد على الاستجابة للمحفزات البيئية مما تساعد البقاء قيد الحياة.

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

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

رئيسة المؤتمر:

د. ليلي شيباني - جامعة بجاية- الجزائر

### فهرس المحتويات

| الباحث   | عنوان المداخلة   | الصفحة |
|--|--|--------|
| أ.د. دبراسو فطيمة                                  | الذكاء العاطفي لدى التلاميذ ذوي صعوبات التعلم واستراتيجية تنميته   | 12     |
| ط.د. غبولي يسمينة<br>ط.د. والي وردة                | الذكاء العاطفي والصحة النفسية لدى الشباب في ضوء بعض المتغيرات - دراسة ميدانية -  | 24     |
| ط.د. زنتي أميرة                                    | الرياضة وتداعياتها الإيجابية على الصحة العاطفية  | 35     |
| الباحث/ م. عدنان فضل الهندي<br>هند عدنان أبو نجيلة | التأثير السلبي الايجابي للذكريات على الجانب العاطفي  | 43     |
| ط.د. أوزغلة نسرين<br>ط.د. جبران ريان               | إدارة الانفعالات وعلاقتها بالتوافق الزوجي  | 66     |
| ط.د. مباركة خليفة<br>ط.د. ابتسام حاج أحمد          | ثنائية العلاقة (العاطفة- العقل) بوابة الصحة النفسجسدية   | 84     |
| ط.د. سارة بن لخضر<br>د. صليحة القص                 | إدارة الانفعال كمتغير وسيط بين الصحة الانفعالية و الجسدية لدى المرأة الحامل  | 88     |
| د. سعيدة خنصالي                                    | العاطفة كقيمة أخلاقية اجتماعية عند ماكس شلر  | 110    |
| ط.د. ايمان شي<br>ط.د. نبيلة قارة                   | التفكير الإيجابي وعلاقته بالصحة النفسية لدى الشباب المقبلين على الزواج   | 121    |
| د. عبد الوهاب<br>تيايبية                           | الجانب العاطفي في سورة يوسف عليه السلام  | 137    |
| أ.د. اسمهان بلوم                                   | ثقافية إدارة التهمك الانفعالي الأكاديمي "التقولات المايوية وليكرتية أنموذجا"   | 153    |
| د. رزيقة علي<br>د. كميلية قرنان                    | انعكاس الحرمان العاطفي الأبوي على التنشئة الاجتماعية للطفل في مرحلة ما قبل التمدرس (1 إلى 5 سنوات)                                     | 169    |
| د. نعام محمد<br>د. نهاري شريف                      | التربية الوجدانية وتزليلاتها من خلال الحواضن التربوية الكشافة الإسلامية الجزائرية أنموذجا  | 214    |
| د. سعاد بن بردي<br>د. فتحي بوخاري                  | دور الرياضة المدرسية في تحقيق الصحة النفسية لدى التلاميذ- منظور تحليلي-  | 226    |
| د. قرمية مشاشو                                     | المساندة الاجتماعية ودورها في خفض الشعور بالضغط النفسي لدى أسرة طفل مصاب بسرطان الدم (دراسة حالة من قسم طب أورام الأطفال باتنة نموذجا) | 236    |

|   |   |     |
|---|---|-----|
| د. علا لقة سميرة<br>د. بيروق هناء نور الهدى       | الإنفعالات في الرياضة   | 254 |
| أ.د. برزوان حسيبة<br>ط.د. كثره دومي               | الصحة العاطفية لأطفال التوحد و علاقتها بالسلوك التكيفي  | 268 |
| ط.د. شيباني هجيرة                                 | سيكولوجية عاطفة الامومة عند الأم السجينة بين الاغتراب والاضطراب   | 284 |
| د. غنية فني                                       | دور العدالة التنظيمية في الحد من الضغوط المهنية   | 292 |
| د. سامية مهداوي                                   | دراسة تحليلية لأهمية الذكاء العاطفي في المجال التعليمي  | 312 |
| د. بن خورور خير الدين<br>د. نوال بوضياف           | تحليل سوسيوغرام لعلاقات الجذب و النفور بين المتدربين<br>-مقاربة تقنية وفق طريقة مورينو-                           | 319 |
| أ.م. د/ أحمد محمد محروس<br>القطوري                | الدافع النفسي والديني لدى المسلم ودوره في تحقيق المشاعر الإيجابية نحو المجتمع في ضوء القرآن الكريم والسنة النبوية | 331 |
| د. مارس هناء<br>بوولكساير فاتح<br>د. لعروس زويينة | دور الصوفولوجيا في منع انتشار عدوى المشاعر العاطفية السلبية لدى مرضى السرطان في الجزائر                           | 351 |
| أ.م. د/ محمد أحمد محمود<br>خطاب                   | الذكاء الوجداني وعلاقته بالتوافق الزوجي والجنسي بين الزوجين   | 362 |
| أ. دبوز نادية<br>د. محند سمير                     | دور اليقظة الذهنية في التنظيم الانفعالي لدى المصابين بالشخصية الحدية  | 382 |



## الذكاء العاطفي لدى التلاميذ ذوي صعوبات التعلم واستراتيجية تنميته

## Emotional intelligence of pupils with learning disabilities and its development strategy

أ.د. دبراسو فطيمة، جامعة بسكرة، الجزائر

## ملخص

تهدف هذه الدراسة إلى الكشف عن الذكاء العاطفي لدى التلاميذ ذوي صعوبات التعلم، وطرق تنميته لديهم نظرا لأهمية هذا الجانب في النجاح ليس فقط بالنسبة للجانب الأكاديمي والمعرفي بل في كل جوانب الحياة ، اذ يعتبره بعض العلماء والمختصين أنه أكثر أهمية من الذكاء المعرفي في تحقيق إنجازات الفرد .

ويرى المختصين أن ذوي صعوبات التعلم يعانون من نقص في المهارات الاجتماعية وفي التواصل مع الآخرين، وأن لديهم مستوى ضعيف من الوعي بذاتهم نتيجة تدني مفهوم الذات ، وهذا لتوقعهم الدائم بالفشل المرتبط بالخبرات السلبية سواء بسبب الصعوبات التعليمية وضعف التحصيل الدراسي أو بسبب المشكلات السلوكية التي يعانون منها والتي تجعل الآخرين ينظرون إليهم نظرة سلبية. وانطلاقا من هذه الورقة سنحاول الكشف عن لذكاء العاطفي لدى التلاميذ ذوي صعوبات التعلم، واستراتيجيات تنميته ، وفي الأخير الخروج باقتراحات في هذه الدراسة.

## الكلمات المفتاحية:

صعوبات التعلم، الذكاء العاطفي، التلاميذ المهارات الاجتماعية، الانفعالية ، استراتيجية تنميته.

## Abstract :

This study aims to detect the emotional intelligence among students with learning difficulties and ways to develop it in due to the importance of this aspect in success for the academic and cognitive side, but in all aspects of life, as some scientists and specialists consider it more important than cognitive intelligence in achieving individual achievement.

It is stated that those with learning difficulties have a deficiency in social skills and communication with others, that they have a weak level of awareness of themselves as a result of their self-concept, and that they are expected to have a permanent problem with learning, either due to educational problems or due to behavioral which Let others look at them..

Based on this paper, we will try to know the emotional intelligence of students with learning difficulties, and strategies for its development, and finally come up with suggestions in this study.

Key word; emotional intelligence; students with learning disabilities; strategies for development.

## مقدمة

في السنوات الأخيرة، أشغل الجانب العاطفي الاجتماعي لدى الطلاب في التعليم العادي والتعليم الخاص العديد من الباحثين، حيث تشير بحوث الذكاء الوجداني أن 80% من إنجازات البشر مرجعها الذكاء الوجداني، بينما 20%

مرجعها الذكاء التحليلي ، فقد أجريت أبحاث عدة في المجال. على مدى السنوات العشرين الماضية، أظهرت الأدبيات البحثية التي تتعامل مع الطلاب ذوي صعوبات التعلم المحددة وغيرها من الاضطرابات الأخرى أنهم يتميزون بمجموعة متنوعة من الصعوبات العاطفية والاجتماعية والسلوكية، بما يتجاوز الصعوبات في أدائهم الأكاديمي؛ وتشير النتائج أيضا إلى وجود عجز كبير في المهارات الاجتماعية والسلوكية لدى هؤلاء الطلاب مقارنة بالطلاب العاديين (زبيدات، وليد، 2020، <http://education.arab.macam.ac.il/article/>)

ونظرا لمعاناة هؤلاء الاطفال في هذا الجانب فقد شمل تعريف صعوبات التعلم العجز في المهارات الاجتماعية أيضا. كما أن هذه الفئة من الاطفال تعاني من تدني في صورة الذات نظرا لارتباطه بالفشل الدراسي وبالنظرة السلبية لهم من طرف الاخرين. كما أنهم يقابلون بالرفض الاجتماعي من طرف الاطفال العاديين ولا يكونون صداقات كثيرة نظرا لسلوكياتهم الاجتماعية والانفعالية المضطربة مثل الافراط في الحركة ، الاندفاعية ، العدوانية ، كثرة الشجارات لأتفه الاسباب ، ولا يمثلون للقواعد عند اللعب بالإضافة إلى أنهم يفضلون اللعب مع الاقل منهم سنا.

ولهؤلاء الاطفال علاقات غير جيدة مع معلمهم وينظرون إليهم نظرة سلبية ويقابلونهم بالتمهيش وعدم الاهتمام بهم مما يزيد من عدوانيتهم وسلوكياتهم السلبية.

إن هاته الفئة يتصفون بعدم الاستقرار الانفعالي والتوتر والقلق، وصعوبة السيطرة على المشاعر واتخاذ القرار. كما يعاني هؤلاء الاطفال من الصعوبات غير اللفظية، وتتمثل في عدم فهم التعبيرات الوجهية والإيماءات والأمزجة العامة لأنهم لا يدركون معنى التواصل غير اللفظي بين الناس، ويترتب عن ذلك الضعف في المهارات الاجتماعية و انخفاضاً في قيمة الذات وسلوكاً غير تكيفي. (راضي ، 2003 ، ص42،40)

ولهذا فإن معرفة خصائص النمو الانفعالي والاجتماعي في شخصية التلاميذ ذوي صعوبات التعلم ومحاولة التدخل الإيجابي المبكر من خلال البرامج التدريبية لتطوير بعض من تلك الجوانب هو أمر في غاية الأهمية للتخفيف من حدة المشكلات التي يواجهونها في المستقبل ولتحقيق التكيف والتوافق النفسي لديهم.

وانطلاقاً لكل ما ذكرنا نطرح التساؤلات التالية:

-كيف يكون الذكاء العاطفي لدى الاطفال ذوي صعوبات التعلم؟

-ماهي أهم استراتيجيات تنميته؟

-ماهي الاقتراحات التي يمكن الخروج بها من هذه الدراسة؟

أولاً- تعريف صعوبات التعلم:

إن الأطفال ذوي صعوبات التعلم هم أولئك الأطفال الذين يعانون من اضطراب في واحدة أو أكثر من العمليات السيكولوجية الأساسية المتضمنة في فهم أو استخدام اللغة المنطوقة أو المكتوبة، وهذا الاضطراب قد يتضح في ضعف القدرة على الاستماع، أو التفكير أو التكلم، أو الكتابة، أو التهجئة، أو الحساب، وهذا الاضطراب يشمل حالات الإعاقة الإدراكية والتلف الدماغى البسيط، و عسر الكلام، و الحبسة الكلامية النمائية.

وهذا المصطلح لا يشمل الأطفال الذين يواجهون مشكلات تعليمية ترجع أساسا إلى الإعاقات البصرية أو السمعية أو الحركية أو الاضطراب الانفعالي أو البيئي أو الاقتصادي أو الثقافي. (جمال ، وآخرون، 1997، ص 77)

#### 1- المحكات المستخدمة للحكم على وجود صعوبات التعلم:

هناك عدد من المحكات التي يتم اعتمادها و اللجوء إليها للحكم على الطالب، وفي حالة توافرها غالبا ما يحكم على الطفل/ الشخص بانتمائه لفئة ذوي صعوبات التعلم وهذه المحكات هي.

-قد يحكم فريق التحكيم على أن لدى الطفل صعوبة التعلم في حالات عدة هي:

أ- أن تحصيل الطفل لا يتناسب مع عمره أو مستوى قدرته في واحدة أو أكثر من المجالات التالية، عندما تقدم الخبرات التربوية المناسبة لعمره ومستوى قدرته، وهذه المجالات هي:

- التعبير الشفوي؛

- الفهم المبني على الاستماع.

- التعبير الكتابي؛

- مهارات القراءة الأساسية؛

- الفهم القرائي؛

- العمليات الحسابية؛

- الاستدلال الرياضي.

ب- عندما يجد فريق التقييم بأن لدى الطفل تفاوتا كبيرا بين تحصيله وقدرته العقلية في واحدة أو أكثر من المجالات المذكورة في الفقرة السابقة.

-قد لا يحكم فريق التقييم على أن لدى الطفل صعوبة في التعلم، إذا كان التباعد الكبير بين القدرة و التحصيل ناتجا في الأساس عن:

أ- إعاقة بصرية، سمعية، حركية.

ب- تخلف عقلي.

ت- اضطراب انفعالي.

ث- حرمان بيئي، ثقافي أو اقتصادي.

و كذلك اتفقت التعريفات المتنوعة فيما بينها على خمس عناصر هي:

- تفاوت كبير بين القدرة و التحصيل.

- الفشل الأكاديمي.

- العمليات النفسية.

- استبعاد الإعاقة.

- الأسباب. (خيري، 1998، ص11)

- المحكات الخمسة:

ومن الممكن بيان هذه المحكات الخمسة بأسلوب مختلف، وذلك على النحو التالي:

1- محك التباعد:

ويقصد به التباعد التحصيلي للطالب في مادة عن المستوى المتوقع منه حسب حالته وله مظهران:

أ/ التفاوت بين القدرات العقلية للطالب والمستوى التحصيلي.

ب/ تفاوت مظاهر النمو التحصيلي للطالب في المقررات أو المواد الدراسية.

فقد يكون متفوقا في الرياضيات، عاديا في اللغات، ويعاني صعوبات تعلم في العلوم أو الدراسات الاجتماعية، وقد يكون التفاوت في التحصيل بين أجزاء مقرر دراسي واحد في اللغة العربية مثلا قد يكون طلق اللسان في القراءة، جيدا في التعبير، ولكنه يجد صعوبات في استيعاب دروس النحو أو حفظ النصوص الأدبية.

2- محك الاستبعاد:

حيث يستبعد عند التشخيص وتحديد فئة صعوبات التعلم الحالات الآتية: التخلف العقلي- الإعاقات الحسية- المكفوفين- ضعاف البصر- الصم- ضعاف السمع- ذوي الاضطرابات الانفعالية الشديدة مثل الاندفاعية و النشاط الزائد- حالات نقص فرص التعلم أو الحرمان الثقافي.

3- محك التربية الخاصة:

ويرتبط بالمحك السابق ومفاده أن ذوي صعوبات التعلم لا تصلح لهم طرق التدريس المتبعة مع التلاميذ العاديين فضلا عن عدم صلاحية الطرق المتبعة مع المعاقين، وإنما يتعين توفير لون من التربية الخاصة من حيث ( التشخيص و التصنيف و التعليم) يختلف عن الفئات السابقة.

4- محك المشكلات المرتبطة بالنضوج:

بحيث نجد معدلات النمو تختلف من طفل لآخر مما يؤدي إلى صعوبة تهيئته لعمليات التعلم فما هو معروف أن الأطفال الذكور يتقدم نموهم بمعدل أبطئ من الإناث مما يجعلهم في حوالي الخامسة أو السادسة غير مستعدين أم مهيين من الناحية الإدراكية لتعلم التمييز بين الحروف الهجائية قراءة وكتابة مما يعوق تعلمهم اللغة و من ثم يتعين تقديم برامج تربوية تصحح قصور النمو الذي يعوق عمليات التعلم سواء كان هذا القصور يرجع لعوامل وراثية أو بيئية أو تكوينية و من ثم يعكس هذا المحك الفروق الفردية في القدرة على التحصيل.

#### 5- محك العلامات النرولوجية:

حيث يمكن الاستدلال على صعوبات التعلم من خلال التلف العضوي البسيط في المخ الذي يمكن فحصه من خلال رسام المخ الكهربائي وينعكس الاضطراب البسيط في وظائف المخ (Minimal Dysfunction) في الاضطرابات الإدراكية (البصري والسمعي والمكاني، النشاط الزائد والاضطرابات العقلية، صعوبة الأداء الوظيفي). ومن الجدير بالذكر أن الاضطرابات في وظائف المخ ينعكس سلبيا على العمليات العقلية مما يعوق اكتساب الخبرات التربوية وتطبيقها والاستفادة منها بل يؤدي إلى قصور في النمو الانفعالي والاجتماعي ونمو الشخصية العامة. (زيدان وآخرون، 2001، ص 41-43).

#### ثانيا- تعريف الذكاء العاطفي:

الذكاء العاطفي: هو عبارة عن مجموعة من الصفات الشخصية والمهارات الاجتماعية والوجدانية التي تمكن الشخص من تفهم مشاعر وانفعالات الآخرين، ومن ثم يكون أكثر قدرة على ترشيد حياته النفسية والاجتماعية انطلاقا من هذه المهارات فالشخص الذي يتسم بدرجة عالية من الذكاء الوجداني يتصف بقدرات ومهارات تمكنه من التعامل ايجابيا مع نفسه ومع الآخرين بحيث يحقق أكبر قدر من السعادة لنفسه ولمن حوله.

(محمد أمين، عبدالناظر، 2019، ص306)

وقد عرفه "دانيال جوليان" في كتابه الذكاء الوجداني بأنه: "القدرة على فهم الانفعالات، ومعرفتها، والتمييز بينها والقدرة على ضبطها والتعامل معها ايجابيا".

(اسلام، الذكاء-الوجداني-نظرية-قديمة-حديثه. [://islamonline.net/archive](http://islamonline.net/archive).)  
كما عرفه أيضا بأنه مجموعة من المهارات الاجتماعية والانفعالية التي يتمتع بها الفرد، وللنجاح الفرد في المجال المهني ولشؤون الحياة الاخرى. (بشير، 6005، ص 22)

وعرفه ماير وسلوفي (Mayer&Salovy) بأنه نوع من الذكاء الاجتماعي والقدرة على إدراك العاطفة، ودمج المشاعر لتسهيل التفكير، وفهم العواطف وتنظيم العواطف لتعزيز النمو الشخصي وبعد إجراء المزيد من الأبحاث، تطور تعريفهم للذكاء العاطفي إلى القدرة على التفكير في العواطف، وتبعًا للعواطف، لتعزيز التفكير. ويشمل ذلك القدرة على إدراك العواطف بدقة، للوصول إلى المشاعر وتوليدها للمساعدة في التفكير، وفهم العواطف والمعرفة العاطفية وتنظيم المشاعر بشكل انعكاسي لتعزيز النمو العاطفي والفكري.

(Mayer, J.D, Salovey, P, 2004, PP 197-215)

#### 1-مكونات الذكاء العاطفي:

يتكون الذكاء العاطفي حسب كوليامن 1995 Coleman من خمسة أبعاد أساسية وهي:

- معرفة الفرد لانفعالاته: بمعنى متابعة المشاعر وتوجيهها لحظة بلحظة .

- إدارة الانفعالات: بحيث يمكن معالجة المشاعر بطريقة تجعلها مناسبة للموقف

- استثارة الدافعية الذاتية: بمعنى السيطرة على النزوات والرغبات الملحة
- معرفة مشاعر الآخرين: تعني الوعي باحتياجاتهم والتعاطف معهم
- معالجة العلاقات مع الآخرين: من خلال التعامل بلطف ودفء معهم. (طارق، إيهاب، 2018، ص60)

## 2- الذكاء العاطفي وعلاقته بالتعليم المدرسي:

يعتبر الوسط المدرسي من بين أهم المجالات التي حاول الباحثون من خلالها دراسة وتحليل تأثيرات الذكاء الوجداني مادام أن الدلائل والشواهد التجريبية قد بينت أن الذكاء المعرفي للشخص لا يكفي لضمان النجاح المدرسي والمهني والشخصي، وقد اتضح مع مرور الوقت أن النجاح والرفاه يمكن أن يكون نتيجة لاستخدام المهارات الوجدانية بفعالية عند مواجهة التغيرات الحياتية وفي التقليل من مخاطر المشاكل الصحية والعقلية.

برهن علماء النفس على أن الذكاء العاطفي متنبئ جيد للنجاح في المستقبل أكثر من الوسائل التقليدية مثل المعدل التراكمي أو معامل الذكاء ودرجات الاختبارات المعيارية الأخرى. حيث يعتقد جولمان أن الاهتمام - بالعلوم الأخرى (الرياضيات الفيزياء... الخ) في التعليم على حساب المهارات الاجتماعية والانفعالية وانما ينذر بخطر نقص شديد اسماه (الامية الانفعالية). (عصام، 2003، ص ص85-89)

ولقد أدرك المدرسون بعد أن أعييتهم - طويلا درجات الطلبة المتأخرة في الحساب والقراءة أن هناك قصورا آخرًا مختلفًا ومقلقا وهو ما يتعلق بالجهل العاطفي. (دنيال، 2000 ص293)

لذا فقد اعتبر تحليل الدور الذي يلعبه الذكاء الوجداني في الوسط التعليمي من أهم محاور البحث الذي تحضي بالاهتمام والاثارة في هذه السنوات الاخيرة، خصوصا فيما تعلق بالتركيز على تأثير متغير الذكاء الوجداني في تحديد التحصيل الدراسي والتكيف المدرسي للتلاميذ وفي توازنهم الوجداني.

إن أهمية تطبيق الذكاء الوجداني في الوسط المدرسي تمكن من توفير حلول للعديد من المشكلات المدرسية التي قد يتسبب فيها التلاميذ والطلاب. وما تسببه من الضيق والقلق للمجتمع عموما وللمعلمين والوالدين والوسط المدرسي خاصة، إن تمكين الفرد في الوسط المدرسي من امتلاك القدرات الفكرية المطورة بطريقة جيدة لم يعد المطلب الاساسي في المجتمعات المعاصرة بل اصبحت غاياتها هي ان يمتلك ويتمكن الافراد من مهارات اجتماعية ووجدانية تتكامل مع المهارات الفكرية لحل المشكلات الراهنة وتحسن لديهم الفاعلية الذاتية، ومن هنا ستتضح اهمية المهارات بين الاشخاص والقدرة على الانسجام فيما بينهم لذا كان من الضروري حسب العديد من المهتمين بالشأن التربوي الاهتمام بالذكاء الوجداني في مناهجنا المدرسية. (محمود، سعيدة. 2018، ص ص 295-296).

وقد توصلت دراسة (مايبر وأخرون، 1990) التي استهدفت تعريف الذكاء الوجداني وفحص مكوناته، ودراسة قدرة الطلاب على التعرف على المستوى الانفعالي للمثيرات البصرية، والكشف عن علاقة الذكاء الوجداني بالتحصيل الدراسي للطلاب وأسفرت الدراسة عن أن الطلاب مرتفعي الذكاء الانفعالي كانوا اكثر دقة في تقدير حالتهم الانفعالية كما كان تحصيلهم الدراسي مرتفعا عن ذوي الذكاء الانفعالي المنخفض.

هذا وقد ربطت نتائج دراسات أخرى بين نسب الذكاء المرتفعة و التفوق الدراسي لدى مجموعة ممن ليس لديهم القدرة على مواجهة صعوبات الحياة ومشكلاتها، واتضح أن ذلك بسبب نقص ذكائهم الوجداني، وعدم قدرتهم على التحكم في انفعالاتهم كما اتضح أن الذكاء الأكاديمي لا يعد الطالب إعداداً حقيقياً لمواجهة مشكلات الحياة اليومية والاجتماعية. (محمود ، سعيدة ، 2018 ، ص 297)

إن معرفة ما هو الذكاء الوجداني تتمثل من خلال مجموعة متعددة ومتنوعة من القدرات المنفصلة، وتكون متوافقة ومتلائمة ومتجانسة مع بعضها البعض، حيث أن المقصود بذلك أن الشخص المتعلم له القدرة العالية على فهم انفعالات الآخرين من خلال قدرة وإحساسه على قراءة الإشارات والتعبير غير اللفظية. والتفريق بين التعبيرات الكاذبة عن الصادقة منها والتمييز بينهما.

يقوم الذكاء الوجداني على تأدية دور بارز وهام من حيث القيام على توافق الشخص المتعلم مع إخوته وأصدقائه والبيئة المحيطة به وبوالديه، وعلى ذلك فإنه يؤدي إلى النمو والانسجام بشكل سوي مع الحياة، بحيث يؤدي إلى رفع وتحسين مستوى كفاءة التحصيل العلمي، كما أن الأشخاص المتعلمين الأكثر ذكاء وجداني هم أشخاص مثابرون، مجتهدون، لهم القدرة على القيادة والاتصال والتواصل مع الغير، ويتميزون بصفة الإصرار والثبات على التفوق والنجاح. (أسماء ، 2020، e3arabi.com/educational-science)

بيّنت الدراسات أيضاً التي تناولت العلاقة بين الجوانب البيولوجية والسيكولوجية للوجدان أن كم الألياف العصبية وعددها المتجه من المراكز الوجدانية للمخ إلى المراكز المنطقية يفوق كثيراً التي تسير في الاتجاه المعاكس. بمعنى أن تأثير الانفعال والوجدان على السلوك والتعلم يفوق كثيراً تأثير العمليات المنطقية على السلوك والتعلم. إذن الوجدان والتفكير متداخلان تداخلاً وثيقاً. وحتى يتمكن الطفل من اكتساب معلومة ما أو خبرة من الخبرات فلا بد أن تتوافر له الظروف الآمنة البعيدة عن التهديد والقلق حتى يزداد تركيزه وتزداد قدرته على استدعاء الخبرات السابقة، وبالتالي فهم الموقف والتعامل معه عقلياً ومنطقياً. وعندما تكون الخبرة مصحوبة بانفعال إيجابي كالفرح أو الإنجاز مثلاً يزداد إتقان المعلومة وحفظها وتخزينها في صورة واضحة يسهل استدعاؤها والاستفادة منها؛ وذلك لأن الناقلات العصبية في الدماغ البشري تفرز مواداً كيميائية تعطي شعوراً بالراحة والمرح، وذلك مع الخبرة التي تعطي هذه الأحاسيس الإيجابية، فيسجل الدماغ هذه المعلومة، وكأنه يقول لنفسه: هذه المعلومة هامة احفظها وتذكرها واستخدمها مستقبلاً. وتعتبر هذه المشاعر الإيجابية التي ترافق الخبرة بمثابة مكافأة ذاتية للدماغ، وهي التي تدعو العقل مستقبلاً لممارسة أشكال التفكير المختلفة كالابتكار والاستكشاف والإنجاز؛ لأن المخ في هذه الحالة يكون آمناً. إذا كانت الانفعالات المصاحبة للخبرة سلبية ومؤلمة كالتهديد والقلق والخوف، فإن المادة الكيميائية التي يفرزها الدماغ تجعل الفرد متحفزاً للرد بالمقاومة (مقاومة دخول المعلومة أو تعلم المهارة)؛ وذلك للمحافظة على نفسه، ويؤدي ذلك إلى مزيد من التوتر والقلق، وبالتالي يتدنى الانتباه والتركيز والتعليم. ومن هنا كان الذكاء الوجداني هو أساس التنمية العقلية والاجتماعية والمعرفية للطفل.

( الذكاء-الوجداني-نظرية-قديمة-حديثية، //islamonline.net/archive )

3-الذكاء العاطفي لدى التلاميذ ذوي صعوبات التعلم:

يعد التعليم الوجداني منهجا في عموم الذات والذي يتضمن: التنمية الاجتماعية، مسارات الحياة والتعليم الاجتماعي إلى تعليم السلوك الوجداني ذاته، ومن أمثلته الوعي بالذات، التفهم، المشاعر نحو الآخرين، معالجة الانفعالات والمهارات الاجتماعية، والكفاءة الوجدانية، وهناك بعض المتعلمين يتدنى مستوى تحصيلهم بالرغم من قدراتهم العالية على الأداء، بسبب الشك في القدرة والخوف من الفشل والإحساس بضعف القدرة، مما يجعلهم يقللون من الجهد المبذول وبالتالي يؤدي إلى حدوث صعوبات التعلم لديهم ولقد أرجع عدد من المختصين أن أسباب بعض الانحرافات إلى صعوبات التعلم، وبعض مظاهر الانحراف الوجداني... من أمثلته: الانسحاب الشعور بالقلق والاكتئاب، صعوبات الانتباه والتفكير، الجنوح، العدوانية، إلى ضعف في المهارات والكفاءات الوجدانية، أو الأمية الوجدانية. (محمد، 2011، ص 245)

تشير ميرسر (Mercer, 1997) إلى أن الطلبة ذوي صعوبات التعلم لديهم ضعف في المهارات الاجتماعية مقارنة بأقرانهم من نفس العمر والجنس ممن ليس لديهم صعوبات تعلم ويعتبر التعرف على أنواع الضعف في المهارات الاجتماعية مدخل هام للتعرف على الطلبة ذوي صعوبات التعلم. فقد يواجه الطلبة ذوو صعوبات التعلم مشكلات في تطوير علاقات شخصية مع الآخرين والاحتفاظ بهذه العلاقة حيث من المعروف أن ذوي صعوبات التعلم يتزعجون إلى إدراك المواقف الاجتماعية إدراكا سلبيا ويشعرون غالبا أنهم غير محبوبين وغير مرغوب بهم من قبل رفاقهم. و تتسم علاقتهم مع أولياء أمورهم ومعلمهم والرفاق بالاعتمادية المفرطة، والتعلق بالآخرين، والحاجة إلى مساعدة متواصلة، ثم أنهم كثيرا ما يكونون خجولين ومنسحبين في المجموعة، وقد يواجهون صعوبات في مواصلة تحليل وسائل الاتصال اللفظي وغير اللفظي مع الآخرين، فضلا عن عجزهم عن قراءة تعبيرات الوجه التي تنقل حالات انفعالية معينة، كذلك يجد هؤلاء الأطفال صعوبات في التعبير عن انفعالاتهم لأنهم غالبا ما يستثنون من قبل الآخرين، ويشعرون بالضيق والانزعاج، والمهارات الاجتماعية الضعيفة تعزز باستمرار الاعتقاد لدى هؤلاء الطلبة أنهم مضطهدون وغير مقبولين وغير جديرين بالاهتمام. (Montgomery, 2002)

يظهر الطلبة ذوو صعوبات التعلم الذين لديهم صعوبات اجتماعية صعوبة في إدراك مشاعر الآخرين وأنهم أقل اهتماما من أقرانهم تجاه مشاعر الآخرين، وربما يستخدمون سلوكا غير ملائم لعدم معرفتهم ما إذا كان الشخص الذين يخاطبونه سعيدا أم حزينا، مؤيدا أم رافضا. (الخطيب وآخرون، 1992، ص 122)

وقد أكد تقرير المركز القومي الإكلينيكي لبرامج الأطفال بالولايات المتحدة الأمريكية، أن معظم الطلاب من ذوي المستويات الدراسية المتأخرة يفتقدون إلى عامل أو أكثر من عوامل الذكاء الوجداني والتي تتمثل في الثقة بالنفس حب الاستطلاع، والكفاءة الذاتية، والتحكم في الذات، والقدرة على إقامة علاقات اجتماعية جيدة، والقدرة على التواصل مع الآخرين، والتعاون معهم. (Marjorie & Hogan (Hen & Corochit, 2014:118)

وقد أشارت دراسة حسن 2009 إلى وجود فروق دالة إحصائية بين صعوبات التعلم والعاديين في أبعاد المهارات الاجتماعية "التعاون وتوكيد الذات وضبط الذات" لصالح العاديين.

ومن حيث طبيعة الخصائص الوجدانية لدى ذوي صعوبات التعلم، فقد أشارت نتائج بعض الدراسات إلى أن ذوي صعوبات التعلم يحصلون على تقديرات منخفضة على أبعاد الذكاء الوجداني، ومن هذه الدراسات العويدي 2009 التي هدفت إلى المقارنة بين أداء الطلبة العاديين والموهوبين وذوي صعوبات التعلم على أبعاد الذكاء الوجداني

والتي أظهرت نتائجها أن الطلبة ذوي صعوبات التعلم أظهروا أداء أقل من الموهوبين والعاديين على مقياس الذكاء الوجداني، مما يشير إلى أن المشكلات التعليمية وتدني التحصيل يمكن أن يؤثر على جوانب أخرى في شخصية الفرد كالقدرة على إقامة علاقات اجتماعية. (مها، 2016، ص 4،5).

#### 4- تنمية الذكاء الوجداني لذوي صعوبات التعلم:

ذكر الكاتب والعالم النفسي دانييل جولمان في كتابه "الذكاء العاطفي" عام 1996، أن الذكاء العاطفي هو أكثر أهمية من معدل الذكاء العقلي، لذا أصبحت برامج التعلم الاجتماعي والعاطفي في بعض المدارس في الولايات المتحدة من متطلبات المنهج الدراسي، وفقاً لإحدى الإحصائيات التي أجريت بناء على نتائج برامج التعلم الاجتماعي والعاطفي (SEL)، أصبح لدى 50% من الطلاب تحسن ممتاز في التحصيل الدراسي، في حين 40% أظهروا مستوى تحسن متوسط، كما أدت هذه البرامج أيضاً إلى تخفيض معدلات التأخير عن الحصص الدراسية وزيادة معدلات الحضور إلى جانب التقليل من مشاكل الانضباط لدى غالبية الطلاب في الصف.

تكمن الفائدة الكبرى في تعلم تحسين المهارات المختلفة التي تؤثر شاملة على تحقيقه، فبالإضافة إلى تعزيز بعض القدرات المعرفية، مثل الذاكرة والتركيز الذهني. (Kendra 2022)

أحد البرامج التي تبنتها دول عديدة لتحقيق هذا الغرض هو برنامج التعلم العاطفي الاجتماعي الذي يهدف إلى إكساب الطلاب مهارات النجاح. وتمثل مهارات التعلم الاجتماعي العاطفي في الجوانب التالية:-

الوعي الذاتي: وهو القدرة على معرفة ذاته وعواطفه وأفكاره، وتأثيرها على سلوكه، وكذلك الوعي بمواطن القوة والضعف لديه والشعور بالثقة والتفاؤل. وكذلك يتضمن معرفة الطالب بأجزاء الدماغ وكيفية عملها والمؤثرات التي تؤثر عليها. ولأهمية هذا الجانب نجد مدرسة مثل Excel Academy في بوسطن تضع عبارة (تعرف على دماغك وأحبه) على حائط الأكاديمية.

الإدارة الذاتية: هي القدرة على تنظيم عواطفه وأفكاره وسلوكياته بفعالية في المواقف المختلفة وهذا يشمل السيطرة على الدوافع وتحفيز الذات والقدرة على تحقيق الأهداف الشخصية والأكاديمية والعمل عليها.

الوعي الاجتماعي: وهو القدرة على تقبل الآخرين وتقبل وجهات نظرهم والتعامل معها، بما في ذلك من خلفيات وثقافات مختلفة والتعاطف معهم، احترام الآخرين وفهم المعايير الاجتماعية والأخلاقية للسلوك والمسؤولية تجاه الآخرين.

مهارات العلاقات: وتعني القدرة على إقامة علاقات صحية مع الآخرين والحفاظ عليها وهذا يشمل التواصل، الاستماع، التعاون، التفاوض وطلب المساعدة وتقديمها عند الحاجة.

صنع القرار: وهو القدرة على اتخاذ القرارات الشخصية، والمشاركة في اتخاذ القرارات الجماعية. يمكن للطلاب ممارسة صنع القرار الجماعي ووضع قواعد الفصل الدراسي.

هذه المهارات تعمل على تحسين نتائج التعلم وتوفر حوافز للتطور الذاتي مدى الحياة فالبينة المدرسية ذات أهمية جوهرية في دعم تعليم هذه المهارات للطلاب. هذا وقد أظهرت العديد من الأبحاث أنه يمكن تعزيز التطور العاطفي

الاجتماعي، ويمكن تدريس المهارات والمواقف والسلوكيات الاجتماعية والعاطفية باستخدام مجموعة متنوعة من الأساليب منها:

تصميم دروس مستقلة لتعزيز المهارات العاطفية والاجتماعية للطلاب بشكل صريح.

دمج (SEL) وهو برنامج التعلم العاطفي الاجتماعي بالمناهج الأكاديمية وتطبيقها وتفعيل المهارات العاطفية الاجتماعية من خلال الممارسات التدريسية أثناء الدرس. (بشرى، 2020، <https://wakelet.com/wake>)

هناك عدة عوامل تؤدي لتنمية الذكاء الوجداني داخل المنظمات التربوية منها:

أ- إلقاء الضوء على الأسس الإرشادية لتقديم التعلم الاجتماعي والوجداني داخل المنظمة

ب- إلقاء الضوء على الاستعدادات للتغيير، وتحقيق ما تحتاج إليه المنظمات من حيث (الأهداف - التوجيه الذاتي التوقعات الإيجابية)

ج- مرحلة التغيير ذاتها، والتي يتم فيها التدريب الفعلي من حيث (تدعيم العلاقات الإيجابية بين المعلم والمتعلم - التشجيع على التعلم الذاتي. تقديم التغذية الراجعة وممارستها)

د- تقديم أمثلة للطرق التي تمكن أعضاء المنظمة من مساندة التغيير الوجداني، والإبقاء عليه وتقييمه.

(سليمان، 2004، <http://www.gulfkids.com/ar/index>)

الاقتراحات التي يمكن تقديمها :

- الاهتمام بتنمية الذكاء الانفعالي منذ سن مبكرة نظرا لأهميته.

- جعل تنمية الذكاء الانفعالي والاجتماعي من بين البرامج العلاجية التي تدخل في علاج وتأهيل ذوي صعوبات التعلم.

- تحسيس وتوعية المعلمين بأهمية تنمية الجانب الانفعالي والاجتماعي لدى المتعلمين خاصة من ذوي صعوبات التعلم.

- حث الوالدين على تطوير وتنمية طرق التواصل والتعبير اللفظي وغير اللفظي لدى أبنائهم خاصة من ذوي صعوبات التعلم.

- حث المختصين النفسيين في جميع التخصصات على تصميم برامج لتنمية الذكاء الانفعالي والاجتماعي للمتعلمين.

- الاهتمام بتشخيص وعلاج المشكلات الوجدانية والانفعالية لدى صعوبات التعلم في جميع المراحل العمرية.

- تثقيف المجتمع وتوعيته بأهمية الذكاء العاطفي في نجاح أبنائهم وتحقيق انجازاتهم في جميع مجالات الحياة.

- نشر الوعي وتحسيس المجتمع عن طريق وسائل الاعلام والمحاضرات والندوات بأهمية الذكاء العاطفي في حياة أبنائهم وفي نموهم المعرفي وتحصيلهم العلمي ونجاحهم في الحياة.

خاتمة:

لقد تبين لنا من هذه الدراسة أن التلاميذ ذوي صعوبات التعلم لديهم ذكاء عاطفي واجتماعي منخفض، نتيجة قصور في المهارات الاجتماعية، وتميزهم بالاندفاعية وعدم تحكمهم في مشاعرهم ونقص الوعي بذاتهم، وعدم قدرتهم على فهم الآخرين، أو التعبير عن مشاعرهم، وهذا ما يوقعهم في مشاكل مع الآخرين حيث ينظرون إليهم نظرة سلبية، ويقابلون بالنبذ والتهميش. وبم أن الذكاء الاجتماعي ليس وراثي، وإنما يُكتسب بالتعلم والتربية الوجدانية التي تجمع بين الجانب العقلي والانفعالي وهذا ما بينته البحوث الحديثة التي أحدثت تحولاً لمفهوم الذكاء من اعتباره قدرة عامة ثابتة (موروثة) إلى اعتباره إمكانية وطاقة دينامية نامية. وأن المخ قادر على التعديل الذاتي باستثارة بيئة الطفل من خلال اللدونة العصبية فأصبح بإمكاننا أن نعلم هاته الفئة مفهوم الذكاء العاطفي، من خلال برامج التنمية الوجدانية والاجتماعية، كخطة علاجية بغرض تطوير قدراتهم العاطفية خلال المراحل الدراسية حتى يتعلموا التحكم في عواطفهم، ويقللوا من الاندفاعية والتحكم والسيطرة على انفعالاتهم السلبية وعلى الاحساس بتدني قيمة الذات لديهم والاحساس بتوقع الفشل وبأنهم أقل من أقرانهم وأنهم منبوذون وتعليمهم على تنمية شخصيتهم وربط علاقات اجتماعية سوية وعلى كسب الاصدقاء والحصول على تقدير الآخرين لهم وخلق دافعية للنجاح ليحققوا تحصيل أكاديمي أفضل ويتغلبوا على صعوباتهم التعليمية، لذا فالاهتمام بالجانب الاجتماعي والعاطفي لهذه الفئة من الاطفال لا يقل أهمية عن الجانب المعرفي ويكون الخطوة الأولى اتجاه تحسين المشكلات الأكاديمية لدى هاته الفئة من التلاميذ.

#### المراجع:

- اسلام اون لاين، الذكاء-الوجداني-نظرية-قديمة-حديثة. [://islamonline.net/archive](http://islamonline.net/archive).
- أسماء شاكر، الذكاء الوجداني، أهمية-الذكاء-الوجداني-في-عملية-التعليم، 2020  
e3arabi.com/educational-science
- بشير معمريه، 2005، الذكاء الوجداني مفهوم – جديد في علم النفس(، مجلة شبكة العلوم، النفسية الغربية العدد2، أفريل، ماي، جوان، جامعة باتنة.
- بشرى سعود الحازمي2020، التعلم الاجتماعي والعاطفي نحتاجه في مدارسنا، SEL، <https://wakelet.com/wake>.
- جمال الخطيب، وآخرون، 1997، المدخل إلى التربية الخاصة، العين- دولة الامارات العربية المتحدة، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع، ط1.
- جولمان دنيال، الذكاء العاطفي، ترجمة ليلي الجبالي، سلسلة عالم المعرفة، الكويت، العدد26.
- راضي الوقفي، 2003، صعوبات التعلم النظري والتطبيقي، ط1، كلية الأميرة ثروة، عمان- الأردن.
- زبيدات، وليد، 2020، لجوانب العاطفية والاجتماعية التي تميز الطلاب في التعليم العادي والتعليم الخاص،  
<http://education.arab.macam.ac.il/article>
- السرطاوي، زيدان وآخرون، 2001، مدخل إلى صعوبات التعلم، الرياض –السعودية- أكاديمية التربية الخاصة، ط1.

- سليمان عبد الواحد يوسف، الذكاء الوجداني لدى المتفوقين عقليا ذوو صعوبات التعلم من المراهقين، 2004.  
<http://www.gulfkids.com/ar/index>
- طارق عبد الرؤف، إيهاب عيسى، 2018، الذكاء العاطفي والذكاء الاجتماعي، المجموعة العربية للنشر والتدريب، ط1، القاهرة/مصر.
- عجاج خيري، 1998، صعوبات القراءة و الفهم القرائي (التشخيص و العلاج)، القاهرة - مصر- مكتبة زهراء الشرق، ط1.
- عصام الامام زيدان محمد ، الامام كمال احمد، 2003، الذكاء الانفعالي و علاقته ببعض اساليب التعلم و ابعاد الشخصية، دراسات عربية في علم النفس، دار غريب للطباعة و النشر، المجلد2، العدد1، القاهرة.
- محمد أمين، عبدالناصر، 2019، الذكاء الوجداني لدى التلاميذ ذوي صعوبات التعلم المتفوقين عقليا والعاديين - دراسة مقارنة) مجلد 14 رقم 1 ، مجلة تنمية الموارد البشرية، جامعة سطيف
- محمد، النوبي محمد عبي. 2011. صعوبات التعلم بين المهارات والاضطرابات . طبعة أولى، عمان : دار صفاء للنشر والتوزيع .
- محمود سمايلي، سعيده بن عمارة، 2018، الذكاء الوجداني: مفهومه، نماذجه و تطبيقاته في الوسط المدرسي، مجلة وحدة البحث في تنمية الموارد البشرية، المجلد 9 العدد3 ، الجزء2.
- مها بنت عبد الله عبدالعزيز الشدي، 2016، فعالية برنامج تدريبي لتطوير مهارات الذكاء الوجداني في ضوء نموذج جولمان لدى التلميذات ذوات صعوبات التعلم،  
[imamu.edu.sa/administrations/Psychology/SiteAssets/Pages/resea](http://imamu.edu.sa/administrations/Psychology/SiteAssets/Pages/resea)
- Hogan, M. & Marjorie, J. (2010): The Importance of Emotional Intelligence and Social Support for Academic Success of Adolescents With and With out Learning Disabilities, Dissertation Abstracts International : Section B: The Sciences and Engineering, Vol. (70)( 10-B),.
- Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2004). Emotional Intelligence: Theory, Findings, and Implications. Psychological Inquiry, 15.
- Kendra Cherry IQ vs. EQ: How Are They Different? <https://www.verywellmind.com/iq-or-eq-which-one-is-more-important->

## الذكاء العاطفي والصحة النفسية لدى الشباب في ضوء بعض المتغيرات

– دراسة ميدانية –

### Emotional intelligence and mental health among young people in the light of some variables – A field study-

ط.د. غبولي يسمينة، جامعة سطيف2، الجزائر، مخبر علم النفس المرضي وعلم النفس العصبي،  
الجزائر

[ya.ghebouli@univ-setif2.dz](mailto:ya.ghebouli@univ-setif2.dz)

ط.د. والي وردة، جامعة سطيف2، الجزائر، مخبر علم النفس المرضي وعلم النفس العصبي،  
الجزائر

[ou.ouali@univ-setif2.dz](mailto:ou.ouali@univ-setif2.dz)

الملخص:

تعد العواطف من أهم مكونات شخصية الفرد، ويظهر أثرها الكبير على تفكيره وسلوكاته من خلال القرارات التي يتخذها والتوجهات التي يتبناها وكذا مدى توافقه وتكيفه مع البيئة التي يعيش فيها وبالتالي على صحته النفسية. ونظرا لأهمية كل من الذكاء العاطفي والصحة النفسية، هدفت هذه الورقة البحثية إلى تسليط الضوء عليهما لدى فئة الشباب، لمعرفة مستوى كل منهما وعلاقتها بمتغيري الجنس والمستوى الدراسي وذلك من خلال دراسة ميدانية بإتباع المنهج الوصفي الإرتباطي واستعمال مقياس الذكاء العاطفي لبار-أون وكذا مقياس الصحة النفسية لصالح فؤاد محمد مكاوي.

وكشفت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الذكاء العاطفي والصحة النفسية.

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات الذكاء العاطفي تعزى لمتغير الجنس لصالح الإناث لدى الشباب.

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات الذكاء العاطفي تعزى لمتغير المستوى الدراسي لدى الشباب.

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات الصحة النفسية تعزى لمتغير الجنس لدى الشباب.

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات الصحة النفسية تعزى لمتغير المستوى الدراسي لدى الشباب.

الكلمات المفتاحية: الذكاء العاطفي، الصحة النفسية، الجنس، المستوى الدراسي، الشباب.

Abstract :

Emotions are one of the most important components of an individual's personality, and their significant impact on his thinking and behavior appears through the decisions he takes and the orientations he adopts, as well as the extent of his compatibility and adaptation with the environment in which he lives and thus on his psychological health.

In view of the importance of both emotional intelligence and mental health, this research paper aimed to shed light on them among young people, to know the level of each of them and their relationship to the variables of gender and academic level, through a field study following the descriptive-relational approach and using the Bar-On emotional intelligence scale, as well as the mental health scale by Salah Fouad Mohamed Makkawi.

The results of the study revealed that there is a statistically significant relationship between emotional intelligence and mental health.

There are statistically significant differences in the level of emotional intelligence due to the gender variable in favor of females.

There are no statistically significant differences in the level of emotional intelligence due to the variable of academic level.

There are no statistically significant differences in the level of mental health due to the gender variable.

There are statistically significant differences in the level of mental health due to the variable of the academic level.

**Key words:** Emotional intelligence, Mental Health, Gender, Academic level, Youth.

## مقدمة

تطافت العلوم بشتى فروعها من أجل خدمة الإنسان في كافة مراحل نموه بتطويع وهيئة البيئة الخارجية، ومساعدته على إحداث التوازن بين مختلف جوانب حياته ليحقق ما يعرف بجودة الحياة، والتي من أهم أركانها الصحة النفسية، هذه الأخيرة تتمظهر في التوافق بين الوظائف الفيزيولوجية والحالات الإنفعالية المتغيرة، والأدوار الاجتماعية المختلفة مع القدرة على مواجهة الأزمات والصعوبات المحيطة بالإنسان في إطار من الرضا والتفاعل الإيجابي، حيث ينطوي مفهومها حسب منظمة الصحة العالمية على أنها ليست مجرد غياب الإضطرابات النفسية، بل هي حالة من العافية يستطيع فيها كل فرد إدراك إمكاناته الخاصة والتكيف مع حالات التوتر العادية والعمل بشكل منتج ومفيد والإسهام في مجتمعه المحلي. <https://www.who.int/ar>

وبالتالي فالصحة النفسية تعتبر الهدف الذي ينشده الجميع فهي مؤشر للسواء والرفاهية على حد سواء، وتمتع الفرد بها يقتضي قدرته على التكيف مع محيطه الاجتماعي والتوافق النفسي الذي يحقق له الاستقرار، وتظهر من خلال إستجابات عاطفية وانفعالية كما يستدل عليها من خلال سلوكياته، ولتحقيق ذلك ينبغي للفرد أن يتحلى بصفات ومهارات تساعده من بينها المهارات التي تساعده على إدارة انفعالاته وحالات التوتر التي تعتبره.

ولعل أهم مرحلة يحتاج فيها الانسان لإيجاد حالة من التكامل والتناغم بين طاقاته وقدراته الداخلية وامكانياته البيئية وحسن استثمارها هي مرحلة الشباب التي تعتبر من أهم المراحل العمرية خصوصا وأن بناء الفرد النفسي والفيزيولوجي يكتمل في هذه المرحلة، فالشباب يكون فيها في كامل نشاطه وحيويته، كما أنه يبدي في هذه

المرحلة استعداده للبدل والعطاء، لكنه ومع التحديات التي يواجهها والتغيرات الحاصلة على كل المستويات، الاجتماعي، الاقتصادي والتكنولوجي... وعدم قدرته على مواكبتها والتأقلم معها بالإضافة إلى ما ينجم عن هذه التغيرات من تبعات وضغوط تؤثر على صحته النفسية، خصوصا وأن هذه المرحلة مرحلة حساسة للتغيرات، حيث يكتنفها تسارع وتكامل في النمو الفيزيولوجي وتصارع في النمو الانفعالي.

فوصول الشباب للقدر على إدراك وفهم مشاعره وانفعالاته والتعبير عنها سواء إيجابية او سلبية وحسن ادارتها لتحقيق تفاعلات اجتماعية سوية تؤدي به إلى اكتساب ذكاء انفعالي يتيح له فرصة حسن إدارة المواقف الانفعالية والحياتية، وبالتالي تحقيق التوافق النفسي والتكيف الاجتماعي.

وبناء على ما تقدم نجد أن لكل من الذكاء العاطفي والصحة النفسية دورا هاما في بناء شخصية سوية لدى الأفراد، وهذا ما دفعنا إلى طرح التساؤلات التالية:

هل توجد علاقة إحصائية بين الذكاء العاطفي والصحة النفسية؟

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية لدى عينة الدراسة في مستوى الذكاء العاطفي تعزى لمتغير الجنس؟

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية لدى عينة الدراسة في مستوى الذكاء العاطفي تعزى لمتغير المستوى الدراسي؟

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية لدى عينة الدراسة في مستوى الصحة النفسية تعزى لمتغير الجنس؟

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية لدى عينة الدراسة في مستوى الصحة النفسية تعزى لمتغير المستوى الدراسي؟

2. فرضيات الدراسة:

توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات الذكاء العاطفي ودرجات الصحة النفسية لدى الشباب.

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات الذكاء العاطفي تعزى لمتغير الجنس لصالح الإناث لدى الشباب.

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات الذكاء العاطفي تعزى لمتغير المستوى الدراسي لدى الشباب.

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات الصحة النفسية تعزى لمتغير الجنس لدى الشباب.

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات الصحة النفسية تعزى لمتغير المستوى الدراسي لدى الشباب.

3. أهمية الدراسة:

باعتبار أن الشباب هم مستقبل الأمة ونهضتها تشكل هذه الدراسة بما تقدمه من نتائج نقطة بارزة للشباب أنفسهم وللقائمين على إعداد البرامج التعليمية والثقافية للنظر للشباب بشكل متكامل، فمكون الذكاء الإنفعالي يسهم بشكل كبير في تحقيق التوازن النفسي لدى الشباب وبالتالي الصحة النفسية والتي بدورها تساهم في الرفع من إنتاجيته وبالتالي المساهمة في تطوير مجتمعه.

كما تكمن أهميتها في تقديم مجموعة توصيات ومقترحات المستخلصة من نتائج الدراسة التي من شأنها الإفادة في الرفع من مستوى كل من الذكاء الإنفعالي والصحة النفسية، والتوعية بأهميتهما.

#### 4. أهداف الدراسة:

- تحديد العلاقة بين الذكاء العاطفي والصحة النفسية لدى الشباب.

- تأثير متغيرات الجنس والمستوى الدراسي على مستوى كل من الذكاء العاطفي والصحة النفسية.

#### 5. مفاهيم الدراسة:

1.5 الذكاء الإنفعالي: يعرفه بار-أون على أنه مجموعة منتظمة من المهارات والكفايات غير المعرفية في الجوانب الشخصية، والانفعالية والاجتماعية والتي تؤثر في قدرة الفرد على معالجة المطالب والضغوط البيئية، وهي عامل مهم لتحديد قدرة الفرد على النجاح في الحياة. (عبد العظيم، 2006، ص 39)

أما إجرائيا فيعرف على أنه: القدرة على معرفة المشاعر والانفعالات والتحكم فيها والتعبير عنها، وكذا مجموعة الدرجات التي يتحصل عليها أفراد عينة الدراسة الحالية على مقياس الذكاء العاطفي.

2.5 الصحة النفسية: يرى صلاح مخيمر أن: "الصحة النفسية هي إتسام الشخصية بالوحدة الكلية، الإستمرارية والفهم الواقعي لإمكانات الذات وحدودها، خفض التوترات، والشعور باضطرار التقدم نحو أهداف المستقبل تحقيقا للذات، وتكيفا مع الحياة الاجتماعية، والحصول على تقدير الآخرين وحيمهم" (خوج، 2010، ص 36-38)، كما ويعرفها منسي (2001) بأنها: "قدرة الفرد على التوافق مع نفسه ومع الآخرين من حوله، أي يشعر بالرضا التام عن سلوكياته اللفظية والعملية المباشرة، وقدرته على التكيف والعيش بسلام مع المجتمع الذي يعيش فيه وعملية التوافق هذه قد تكون على المستوى البيولوجي أو السيكولوجي أو الاجتماعي" (ص ص 20-22).

أما إجرائيا فتعرف على أنها: التوافق الذاتي والقدرة على التكيف والموائمة، وكذا مجموعة الدرجات التي يتحصل عليها أفراد عينة الدراسة الحالية على مقياس الصحة النفسية.

#### 6. إجراءات الدراسة:

1.6 منهج الدراسة: اقتضت طبيعة الدراسة استخدام المنهج الوصفي الإرتباطي كونه الأنسب مع طبيعة وأهداف الدراسة، الأمر الذي يتيح معرفة حجم ودرجة الارتباط المتواجد مع كل من متغيرات الدراسة (الذكاء العاطفي والصحة النفسية) ونوع العلاقة بينهم كذا السماح بالكشف عن مختلف الفروق المتواجدة بين أفراد عينة الدراسة (إناث / ذكور) وكذا المستوى الدراسي (ثانوي جامعي) من خلال الاستعانة بأساليب إحصائية مختلفة، التي يتم التحصل عليها من برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية الإصدار (22)

#### 2.6 حدود الدراسة:

الحدود البشرية: تكونت عينة الدراسة الحالية من (28) مفردة موزعة كالتالي:

جدول رقم (01): يوضح توزيع عينة الدراسة حسب متغير (النوع، المستوى التعليمي).

| النسب المئوية % | التكرار | المتغير |
|-----------------|---------|---------|
| 35.7%           | 10      | الذكور  |
|                 |         | النوع   |

|       |    |       |
|-------|----|-------|
| 64.3% | 18 | أنثى  |
| 50%   | 14 | ثانوي |
| 50%   | 14 | جامعي |

من خلال الجدول رقم(01) اتضح أن: أغلب أفراد عينة الدراسة كانوا من الإناث حيث بلغ عددهم (18) ما يعادل نسبة (64,3%) مقارنة مع نسبة الذكور البالغة (35,7%). هذا وتبين أيضا أن توزيع العينة في ما يخص المستوى الدراسي كان متساوي ب14 فرد للمستوى الجامعي و14 فرد متمدرسين في الثانوية.

- الحدود المكانية: تم توزيع الاستبيانات على بعض المتمدرسين في ثانويات وجامعة محمد البشير الابراهيمي ولاية برج بوعريج

-الحدود الزمانية: تمثلت حدود الدراسة الزمانية في السنة الجامعية 2022-2023

3.6 أدوات الدراسة: تم في هذه الدراسة استخدام عددا من الأدوات المتمثلة في:

مقياس الصحة النفسية:

تم الاعتماد في هذه الدراسة على مقياس -صلاح فؤاد محمد مكاوي- للصحة النفسية وهو مصمم لقياس مستوى الصحة النفسية لدى الأفراد في أعمار زمنية مختلفة (18-55 سنة) حيث تكون من 56 فقرة، موزعة على 8 أبعاد كالتالي:

جدول رقم (02): يوضح توزيع فقرات أبعاد المقياس.

| الأبعاد       | السعادة في الحياة                              | الرضا عن الذات               | رضا الآخرين            | الرضا المهني          | الخلو النسبي من الأعراض المرضية | وجود معنى في الحياة | الأمن النفسي     | الأمن الاقتصادي        |
|---------------|--|------------------------------|------------------------|-----------------------|---------------------------------|---------------------|------------------|------------------------|
| أرقام الفقرات | 2,5,10,16, 18,24,27, 34,38,40, 43,47,50, 54,56 | 1,7,12,16, , 21,34,49, 48,52 | 3,9,13, , 19,26, 31,45 | 6,11,17, 28,36,44 53, | 4,8,14,29,3 7,42                | 15,20,2 5,31,39 46, | 22,30, 32,35, 41 | 23,33,48, 53,51,55, 56 |

حيث تتم الاستجابة على هذه البنود وفق سلم ليكارت الثلاثي ((أوافق ، أوافق إلى حد ما ، لا أوافق) بحيث تعطى الدرجات (3,2,1) للبدائل بالترتيب، وذلك للبنود الموجبة وتكون العكس للبنود السالبة حيث تمقل 56 ادنى درجة و168 اعلى درجة.

جدول (03): يمثل قيم المتوسطات الحسابية المرجحة لمقياس ليكارت الثلاثي لتقدير مستويات الصحة النفسية.

|               |                 |
|---------------|-----------------|
| الدرجة        | المستوى الموافق |
| [ 1,66 – 1]   | منخفض           |
| [2,33 – 1,67] | متوسط           |

|      |          |
|------|----------|
| عالي | [3-2,34] |
|------|----------|

المصدر: من إعداد الباحثين بناء على مخرجات spss.

مقياس الذكاء العاطفي لبار-أون: تم الاعتماد في هذه الدراسة على مقياس -بارأون- للذكاء العاطفي وهو مصمم لقياس مستوى الذكاء العاطفي لدى الأفراد في أعمار زمنية تتعدى 16 سنة، وترجم من قبل عجوة (2003) ومرة أخرى من طرف رزق الله (2006) حيث تكون من 60 فقرة، موزعة على 6 أبعاد تتكون من 15 مهارة كالتالي: جدول رقم (04): يوضح توزيع فقرات أبعاد المقياس.

| الأبعاد                        | أرقام الفقرات                          |
|--------------------------------|--|
| 01 الكفاءة الشخصية             | 53-43-31-28-17-07                      |
| 02 الكفاءة الاجتماعية          | 59-55-51-45-41-36-24-20-14-10-5-2      |
| 03 كفاءة ادراة الضغوط النفسية  | 58-54-49-46-39-35-26-21-15-11-6-3      |
| 04 الكفاءة التكيفية            | 57-48-44-38-34-30-25-22-16-12          |
| 05 كفاءة المزاج الإيجابي العام | 60-56-50-47-40-37-32-29-23-19-13-9-4-1 |
| 06 كفاءة الانطباع الإيجابي     | 52-42-33-27-18-8                       |

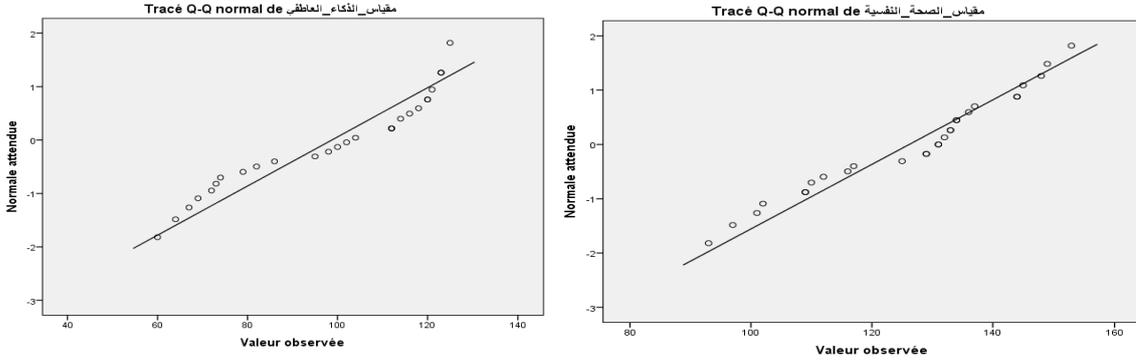
#### 7. عرض وتحليل نتائج الدراسة:

قبل البدء في معالجة الفرضيات وجب التحقق من شرط التوزيع الطبيعي بالنسبة للمتغيرات محل الدراسة والمتمثلة في متغير الصحة النفسية ومتغير الذكاء العاطفي بواسطة اختبار Kolmogorov-Smirnova، كما هو موضح في الجدول رقم(05):

جدول رقم (05) يوضح التحقق من شرط التوزيع الطبيعي لمتغيرات الدراسة

| المتغيرات      | Kolmogorov-Smirnova       |                |                   |
|----------------|---------------------------|----------------|-------------------|
|                | الإحصاءات<br>Statistiques | درجة الحرية df | مستوى الدلالة sig |
| الصحة النفسية  | 0.174                     | 28             | 0.030             |
| الذكاء العاطفي | 0.194                     | 28             | 0.009             |

يبين الجدول رقم (05) نتائج برنامج SPSS، الطبعة (22) version وبناء على قيم اختبار Kolmogorov-Smirnova (0.174 و 0.194) على التوالي، أنها دالة إحصائياً عند درجات الحرية (28) df، وذلك بالنظر إلى قيمة الدلالة (sig) لمتغير الصحة النفسية (0.001) ومتغير الذكاء العاطفي (0.001)، التي تقل عن مستوى الدلالة (0.05) a. وهذا يدل بأن بيانات هذه المتغيرات تتوزع توزيعاً إعتدالياً (طبيعياً)، وهذا ما توضحه لوحات الانتشار في الشكل (01) و (02)، وبالتالي يمكننا استخدام الأساليب الإحصائية البارامترية في معالجة تساؤلات الدراسة الحالية.



شكل (01) و (02): يوضحان التوزيع الإعتدالي لمتغيرات الدراسة (الذكاء العاطفي/ الصحة النفسية)

عرض نتائج الفرضية 1: والتي مفادها

\* توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات الذكاء العاطفي ودرجات الصحة النفسية لدى الشباب.

تمت معالجة هذه الفرضية بواسطة معامل الارتباط البسيط بيرسون (r)، والجدول رقم (06) يوضح ذلك.

الجدول رقم (06): يوضح نتائج الفرضية 1.

| الأسلوب الإحصائي المتغيرات | المتوسط الحسابي $\bar{X}$ | الانحراف المعياري S | قيمة R المحسوبة | قيمة P | الدلالة الإحصائية |
|----------------------------|---------------------------|---------------------|-----------------|--------|-------------------|
| الذكاء العاطفي<br>N 28     | 98,7143                   | 21,73895            | ,845**          | 0.0001 | دال إحصائياً      |
| الصحة النفسية<br>N 28      | 126,1786                  | 16,82602            |                 |        |                   |

يبين الجدول رقم (06) نتائج برنامج SPSS، الطبعة (22) يتضح أن الإحصاءات الوصفية المتمثلة في المتوسط الحسابي ( $\bar{X}$ ) لمتغير الذكاء العاطفي الذي قدر بـ (98.71) بينما المتوسط الحسابي لمتغير الصحة النفسية قدر بـ (126.17)، والانحراف المعياري لمتغير الذكاء العاطفي (21.73) S، و (16.82) S بالنسبة لمتغير الصحة النفسية، وقدرت قيمة بيرسون (R) المحسوبة بـ (0.84)، وهي قيمة دالة إحصائياً بالنظر إلى قيمة P (0.0001) التي تقل عن مستوى الدلالة (0.05) a، مما يدل على قبول  $H_1$  ورفض الفرض البديل  $H_0$ ، وهذا يعني أنه توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الذكاء العاطفي والصحة النفسية لدى الشباب.

عرض نتائج الفرضية 02 والتي مفادها:

\*توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات الذكاء العاطفي يعزى لمتغير الجنس لصالح الإناث لدى الشباب.

تمت معالجة هذه الفرضية بواسطة الأسلوب الإحصائي T.test، والجدول رقم (07) يوضح ذلك:

الجدول رقم(07): يمثل نتائج الفرضية 02

| الأسلوب الإحصائي<br>المتغيرات | المتوسط<br>الحسابي<br>$\bar{X}$ | الانحراف<br>المعياري<br>S | قيمة<br>التجانس<br>F | قيمة<br>P | الدلالة<br>T | DF<br>درجات الحرية | P ذات<br>الاتجاهين<br>2tailed | الدلالة<br>الإحصائية | الذكاء العاطفي |              |
|-------------------------------|---------------------------------|---------------------------|----------------------|-----------|--------------|--------------------|-------------------------------|----------------------|----------------|--------------|
|                               |                                 |                           |                      |           |              |                    |                               |                      | ذكر<br>N 10    | أنثى<br>N 18 |
| الفرق<br>دال<br>إحصائياً      | 72,6000                         | 8,08565                   | 0.708                | 0.408     | -            | 28                 | 0.0001                        |                      | ذكر            | أنثى         |
|                               |                                 |                           |                      |           |              |                    |                               |                      | N 10           | N 18         |

يبين الجدول رقم(07) نتائج برنامج SPSS، الطبعة(22) version وباستعمال الأسلوب الإحصائي T.Test لعينتين مستقلتين ومتجانستين، والجدول رقم(07) يلخص الإحصاءات الوصفية المتمثلة في المتوسط الحسابي ( $\bar{X}$ )، والانحراف المعياري (S)، لدرجات متغير الذكاء العاطفي، وكذلك إختبار التجانس (F) بحيث وجدت قيمته (F(0.70)، وهي قيمة غير دالة إحصائياً بالنظر إلى قيمة الدلالة (P(0.4) التي تفوق مستوى الدلالة a (0,05)، وتطبيق الاختبار T التي وجدت قيمته (-11.32) تحت درجات حرية (df(28)، وهي قيمة دالة إحصائياً بالنظر إلى قيمة (P(0.0001) ذات الاتجاهين التي تقل عن مستوى الثقة a (0,05)، مما يدل على رفض  $H_0$  وقبول الفرضية البديلة  $H_1$ . وهذا يعني أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات الذكاء العاطفي لدى الشباب تعزى لمتغير الجنس، ونلاحظ أن متوسط الإناث يفوق متوسط الذكور وهذا يعني أن الفرق دال لصالح الإناث.

عرض نتائج الفرضية 03 والتي مفادها:

\*لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات الذكاء العاطفي تعزى لمتغير المستوى الدراسي لدى الشباب.

تمت معالجة هذه الفرضية بواسطة الأسلوب الإحصائي T.test، والجدول رقم (08) يوضح ذلك.

الجدول رقم(08): يمثل نتائج الفرضية 03

| الأسلوب الإحصائي<br>المتغيرات | المتوسط<br>الحسابي<br>$\bar{X}$ | الانحراف<br>المعياري<br>S | قيمة<br>التجانس<br>F | قيمة<br>P<br>sig | الدلالة<br>T | DF<br>درجات الحرية | P ذات<br>الاتجاهين<br>2tailed | الدلالة<br>الإحصائية | الذكاء العاطفي |            |
|-------------------------------|---------------------------------|---------------------------|----------------------|------------------|--------------|--------------------|-------------------------------|----------------------|----------------|------------|
|                               |                                 |                           |                      |                  |              |                    |                               |                      | ثانوي<br>N 14  | غير<br>دال |
| الفرق غير<br>دال              | 91,21                           | 23,6714                   | 0.53                 | 0.07             | -1.91        | 26                 | 0.067                         |                      | ثانوي          | غير        |
|                               |                                 |                           |                      |                  |              |                    |                               |                      | N 14           | دال        |

|         |  |  |  |  |  |       |        |               |
|---------|--|--|--|--|--|-------|--------|---------------|
| إحصائيا |  |  |  |  |  | 17,32 | 106,21 | جامعي<br>N 14 |
|---------|--|--|--|--|--|-------|--------|---------------|

يبين الجدول رقم(08) نتائج برنامج SPSS، الطبعة(22) version وباستعمال الأسلوب الإحصائي T.Test لعينتين مستقلتين ومتجانستين، والجدول رقم(08) يلخص الإحصاءات الوصفية المتمثلة في المتوسط الحسابي ( $\bar{X}$ )، والانحراف المعياري (S)، لدرجات متغير الذكاء العاطفي، وكذلك اختبار التجانس (F) بحيث وجدت قيمته (0.53)F، وهي قيمة غير دالة إحصائيا بالنظر إلى قيمة الدلالة (0.07)P التي تفوق مستوى الدلالة a (0,05)، وبتطبيق الاختبار T التي وجدت قيمته (-1.91) تحت درجات حرية (26)df، وهي قيمة غير دالة إحصائيا بالنظر إلى قيمة (0.067)P ذات الاتجاهين التي تفوق مستوى الثقة a (0,05)، مما يدل على قبول الفرض الصفري 0H ورفض الفرضية البديلة 1H، وهذا يعني أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات الذكاء العاطفي تعزى لمتغير المستوى الدراسي لدى الشباب

عرض نتائج الفرضية 04 والتي مفادها:

\*لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات الصحة النفسية يعزى لمتغير الجنس لدى الشباب

تمت معالجة هذه الفرضية بواسطة الأسلوب الإحصائي T.test، والجدول رقم (09) يوضح ذلك.

الجدول رقم(09): يمثل نتائج الفرضية 04

| الأسلوب الإحصائي<br>المتغيرات | المتوسط<br>الحسابي<br>$\bar{X}$ | الانحراف<br>المعياري<br>S | قيمة<br>التجانس<br>F | قيمة<br>P<br>sig | الدلالة<br>T | DF<br>الحرية | P ذات<br>الاتجاهين<br>2tailed | الدلالة<br>الإحصائية | الصحة النفسية |              |
|-------------------------------|---------------------------------|---------------------------|----------------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|----------------------|---------------|--------------|
|                               |                                 |                           |                      |                  |              |              |                               |                      | ذكر<br>N 10   | أنثى<br>N 18 |
| الفرق<br>دال<br>إحصائيا       | 106,6                           | 8,01                      | 0,001                | 0,97             | -9.60        | 28           | 0.0001                        |                      |               |              |
|                               | 137,05                          | 8,05                      |                      |                  |              |              |                               |                      |               |              |

يبين الجدول رقم(09) نتائج برنامج SPSS، الطبعة(22) version وباستعمال الأسلوب الإحصائي T.Test لعينتين مستقلتين ومتجانستين، والجدول رقم(09) يلخص الإحصاءات الوصفية المتمثلة في المتوسط الحسابي ( $\bar{X}$ )، والانحراف المعياري (S)، لدرجات متغير الصحة النفسية، وكذلك اختبار التجانس (F) بحيث وجدت قيمته (0.001)F، وهي قيمة غير دالة إحصائيا بالنظر إلى قيمة الدلالة (0.97)P التي تفوق مستوى الدلالة a (0,05)، وبتطبيق الاختبار T التي وجدت قيمته (-9.60) تحت درجات حرية (28)df، وهي قيمة دالة إحصائيا بالنظر إلى قيمة (0.0001)P ذات الاتجاهين التي تقل عن مستوى الثقة a (0,05)، مما يدل على رفض 0H وقبول الفرضية البديلة 1H، وهذا يعني أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات الصحة النفسية تعزى لمتغير الجنس لدى الشباب.

عرض نتائج الفرضية 05 والتي مفادها:

\*توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات الصحة النفسية يعزى لمتغير المستوى لدى الشباب..

تمت معالجة هذه الفرضية بواسطة الأسلوب الإحصائي T.test، والجدول رقم (10) يوضح ذلك.

الجدول رقم(10): يمثل نتائج الفرضية 05

| الأسلوب الإحصائي<br>المتغيرات | المتوسط<br>الحسابي<br>$\bar{X}$ | الانحراف<br>المعياري<br>S | قيمة<br>التجانس<br>F | قيمة<br>P<br>sig | الدلالة<br>T | DF<br>درجات<br>الحرية | P ذات<br>الاتجاهين<br>2tailed | الدلالة<br>الإحصائية | الصحة النفسية |               |
|-------------------------------|---------------------------------|---------------------------|----------------------|------------------|--------------|-----------------------|-------------------------------|----------------------|---------------|---------------|
|                               |                                 |                           |                      |                  |              |                       |                               |                      | ثانوي<br>N 10 | جامعي<br>N 18 |
| الفرق<br>دال<br>إحصائياً      | 123,92                          | 19,32                     | 4.87                 | 0.03             | 0.70-        | 28                    | 0.49                          |                      |               |               |
|                               | 128,42                          | 14,27                     |                      |                  |              |                       |                               |                      |               |               |

يبين الجدول رقم(10) نتائج برنامج SPSS، الطبعة (22) version وباستعمال الأسلوب الإحصائي T.Test لعينتين مستقلتين ومتجانستين، والجدول رقم(10) يلخص الإحصاءات الوصفية المتمثلة في المتوسط الحسابي ( $\bar{X}$ )، والانحراف المعياري (S)، لدرجات متغير الصحة النفسية، وكذلك اختبار التجانس (F) بحيث وجدت قيمته (4.87)F، وهي قيمة دالة إحصائياً بالنظر إلى قيمة الدلالة (0.03)P التي تقل عن مستوى الدلالة (0,05) a، وبتطبيق الاختبار T التي وجدت قيمته (-0.70) تحت درجات حرية (28)df، وهي قيمة غير دالة إحصائياً بالنظر إلى قيمة (0.49)P ذات الاتجاهين التي تفوق مستوى الثقة (0,05)a، مما يدل على قبول  $H_0$  ورفض الفرضية البديلة  $H_1$ ، وهذا يعني أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات الصحة النفسية تعزى لمتغير المستوى الدراسي لدى الشباب.

#### 8. مناقشة نتائج الدراسة:

تعد مرحلة الشباب ذات أهمية كبيرة، وهي مرحلة بداية النضج واكتمال النمو، ويمثل الشباب الشريحة الأهم في المجتمع حيث يحتلون حيزاً مهماً في بنيتهم باعتبارهم في فترة نشاط وحركية تسهم بشكل كبير في زيادة الإنتاجية داخل المجتمع، ويسعى الفرد خلال هذه المرحلة لتحقيق ذاته، وتجسيد أحلامه وإشباع رغباته، حيث تتميز هذه المرحلة بتوسع دائرة التفاعل عن طريق تكوين العديد من العلاقات الاجتماعية وذلك بغية تحقيق الكفاءة الاجتماعية، بالإضافة إلى تميزها بالسعي لإدارة الضغوط، والتحكم في الانفعالات بهدف ترك انطباع إيجابي والعيش بهدوء، ومع التغييرات التي طرأت على جميع الأصعدة - اجتماعية، اقتصادية... أضحى التأقلم والتكيف معها يشكل تحدياً لهذه الفئة، ولمواجهة هذه التحديات والتأقلم معها وإدارة الضغوط الناتجة عنها يظهر بعض الشباب مجموعة من المهارات التي تساعدهم في الحفاظ على استقرارهم النفسي وتسهم في زيادة كفاءتهم الاجتماعية، وتندرج هذه المهارات عادة ضمن مهارات الذكاء العاطفي التي تعد حجر الأساس المحقق للتوازن والاستقرار الذاتي والنفسي وكذا الشعور بالرضا ما يعني وجود مستويات جيدة من الصحة النفسية لديه.

وهذا ما أكدته نتائج الدراسة الحالية حيث توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين متوسطات الذكاء العاطفي والصحة النفسية، وهو ما يتوافق مع نتائج دراسة إقروفة (2018) والصباح والسرطاوي (2016)، فهذه العلاقة والارتباط بين الذكاء العاطفي والصحة النفسية، تدل على أن كل تغيير في الذكاء العاطفي يصاحبه

تغيير في الصحة النفسية، ويمكن تفسير هذا على أن الذكاء العاطفي بمختلف مهاراته يساعد على تحقيق الصحة النفسية التي تقتضي بدورها وجود كفايات اجتماعية واستقرار عاطفي.

كما توصلت الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات الذكاء العاطفي لدى الشباب تعزى لمتغير الجنس لصالح الإناث وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة حاج امحمد (2015) التي توصلت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مجالي المعرفة والانفعالات تعزى لمتغير الجنس لصالح الإناث، وربما يعزى هذا الفرق إلى وجود فروق فيزيولوجية لدى الجنسين والتي تلعب دورا في تنظيم الانفعالات والتعبير عنها والتحكم فيها.

بالإضافة إلى ما سبق فإن نتائج الدراسة الحالية تظهر عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات الذكاء العاطفي لدى الشباب تعزى لمتغير المستوى التعليمي وهذا ما يتفق مع دراسة حاج امحمد (2015)، ويمكن تفسير ذلك بأن المستوى الدراسي لا يلعب دورا في اظهار الفروق في مستوى الذكاء العاطفي، فربما يعزى الى متغيرات أخرى كالحالة الاقتصادية...

في المقابل توصلت النتائج إلى وجود فروق في مستوى الصحة النفسية تعزى لمتغير الجنس لصالح الإناث، وهو ما اتفقت معه نتائج دراسة اقروفة (2018) على وجود فروق في مستوى الصحة النفسية يعزى لمتغير الجنس ما يمكن تفسيره باختلاف خصائص الشخصية لدى كل من الذكور والإناث والتي تلعب دورا هاما في تحقيق توافقهم النفسي وتكيفهم الاجتماعي.

كما ووجدت الدراسة الحالية التي توافقت معها دراسة حاج أمحمد (2015). أن شباب عينة الدراسة لا توجد لديهم فروق في مستوى الصحة النفسية تعزى الى المستوى التعليمي، وتفسير ذلك أن الواقع التعليمي لا يؤثر كثيرا على مستوى الصحة النفسية لديهم خصوصا وان المستوى التعليمي لدى عينة الدراسة متقارب (ثانوي-جامعي).

#### 9. خاتمة- توصيات:

ومن خلال ما تم عرضه والتوصل إليه تبين أن للذكاء الانفعالي دورا هاما في تحقيق التكيف والتوافق لدى الفرد وهو ما ينعكس على مختلف الجوانب وبالأخص الجانب النفسي ويظهر هذا جليا في صحته النفسية، وباعتبار أن الذكاء الانفعالي والصحة النفسية عاملان مهمان في تحقيق رفاهية الافراد وبالتالي المجتمعات وجب الأخذ بعين الاعتبار مساعدة هذه الشريحة الهامة في الرفع من مستوى كل منهما.

ومن اجل الوصول وتحقيق ذلك لابد من:

إجراء بحوث ميدانية ذات العلاقة مع عنوان الدراسة الحالية وبعيننة موسعة بهدف إحصاء وجمع أكبر قدر من البيانات التي تسمح بمعرفة مستوى الذكاء الانفعالي والصحة النفسية لدى الشباب.

إقامة نوادي وجمعيات بهدف تعريف الشباب بقدراتهم واكتشاف مهاراتهم.

التوعية بأهمية الصحة النفسية والذكاء الانفعالي عبر إقامة برامج تلفزيونية، ندوات، ورشات..

إقامة برامج في المؤسسات التربوية والجامعية تعنى بتنمية مهارات الذكاء العاطفي والصحة النفسية.

القيام بدورات ارشادية، تدريبية لإكساب مختلف المهارات الاجتماعية.

#### المراجع:

إقروفة، صفية(2018). الذكاء الإنفعالي والصحة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات، دراسة على عينة من تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي. مجلة العلوم النفسية والتربوية. 6(2). ص ص 224-247.

حاج أمحمد، يحيى (2015). مستوى الذكاء الانفعالي لدى طلبة جامعة اليرموك في ضوء بعض المتغيرات (الجنس، والتخصص، والمستوى الدراسي، والمشاركة في الأنشطة اللامنهجية). مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية. العدد 20. ص ص 283-292.

خوج، حنان الأسعد. (2010). المبادئ العلمية للصحة النفسية (منظور تربوي خاص). ط1. مكتبة الرشد ناشرون.

الصباح، سهير، السرطاوي، بهاء. (2016). علاقة الذكاء العاطفي بدرجة التوجه نحو الصحة النفسية لدى الطلبة الموهوبين والعاديين في المرحلة الأساسية. المؤتمر الدولي الثالث للموهوبين والمتفوقين (القراءة بين الموهبة والتميز).

عبد العظيم، طه حسين، عبد العظيم، سلامة. (2006). الذكاء الوجداني للقيادة التربوية. دارالوفاء للنشر.

منسي، حسن. (2001). الصحة النفسية. ط2. دار الكندي.

<https://www.who.int/ar/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response#:~:text=%D8%A7%D9%84%D8%B5%D8%AD%D8%A9%20%D8%A7%D9%84%D9%86%D9%81%D8%B3%D9%8A%D8%A9%20%D9%87%D9%8A%20%D8%AD%D8%A7%D9%84%D8%A9%20%D9%85%D9%86,%D9%88%D8%AA%D8%B4%D9%83%D9%8A%D9%84%20%D8%A7%D9%84%D8%B9%D8%A7%D9%84%D9%85%20%D8%A7%D9%84%D8%B0%D9%8A%20%D9%86%D8%B9%D9%8A%D8%B4%20%D9%81%D9%8A%D9%87.>

## الرياضة وتداعياتها الإيجابية على الصحة العاطفية

### Sport and its positive repercussions on emotional health

ط.د. زناتي أميرة، جامعة باتنة1، مخبر سيكولوجية مستعمل الطريق، الجزائر

[Amirazenati26@gmail.com](mailto:Amirazenati26@gmail.com)

الملخص:

تعد فوائد الرياضة للجسم أن النشاط البدني يحقق الشعور بالانسجام مع الجسم ويشعر الفرد أقل تقييد وأكثر مرونة وحرية في تحركاته مما ينعكس أيضا على شخصيته التي تصبح أكثر اكتمالا وتوازنا، حيث تعد الأنشطة الرياضية من أهم الطرق التي يتبعها العديد

من الأشخاص للحفاظ على صحتهم الجسدية والنفسية خاصة والتي تعمل على تحسين المزاج والاسترخاء والتركيز الذي يساعد على المهارات العقلية واستخدام الحكمة والتفكير النقدي، والتقليل من الإجهاد والاكتئاب الذي يلعب دورا مهما في الجانب النفسي خاصة ما يتعلق في تعزيز الصحة العاطفية.

الكلمات المفتاحية: الصحة العاطفية، الرياضة.

#### Summary:

The benefits of sport for the body are that physical activity achieves a sense of harmony with the body, and the individual feels less restricted, more flexible, and freer in his movements, which is also reflected in his personality, which becomes completer and more balanced, as sports activities are one of the most important methods followed by many

From people to maintain their physical and psychological health, especially that works to improve mood, relaxation and focus that helps mental skills and the use of wisdom and critical thinking, and reduce stress and depression, which plays an important role in the psychological aspect, especially with regard to promoting emotional health.

**Keywords:** emotional health, sports.

## مقدمة :

تعد الرياضة اليوم أحد أهم المجالات المساهمة في بناء شخصية الفرد بشكل إيجابي على الأطفال والكبار على حد سواء، إذ تعمل على تنمية قدرات ومهارات سواء تعلق الأمر بالجانب الحسي أو الجانب الحركي أو الجانب الوجداني ولعل ذلك ما جعلها محور اهتمام الباحثين في مختلف التخصصات خاصة في مجال علوم التربية وعلم النفس الرياضي.

إن الإنسان يتربى وينمو من خلال النشاط البدني الرياضي باعتباره أحد الحاجات الأساسية والضرورية للإنسان، فحب البقاء مع الاحتفاظ بصحة جيدة تتضمن الحالة النفسية والسيكولوجية والاجتماعية والعقلية التي ينمى بها النشاط البدني الرياضي لما له من أوجه نشاط متعددة ومواقف نفسو-حركية تستطيع تنمية القدرات العقلية والسمات الاجتماعية والخلقية والصحية للفرد وفي نفس الوقت تؤكد الخصائص الضرورية لحياة الجماعة (زيوش، 2010، ص195)، فالنشاط البدني الرياضي ينمي الفرد حركيا ونفسيا كما يساهم في عملية الإدماج الاجتماعي وخاصة وأن الرياضة تعمل على تنمية العلاقات الاجتماعية في ظل التعارف وتبادل النشاط بين الأفراد الممارسين للرياضة ما يجعل الشق الاجتماعي يبرز هو الآخر للوجود كجانب مهم في تنمية الفرد ولقد أطلق ماير وكليفورد بيزرر إسم الصحة النفسية على المجهودات الثابتة المخططة التي تبذل للمحافظة على الصحة النفسية والوقاية من المرض العقلي، وتدعيما لذلك أنشأت في عام 1909 بأمريكا اللجنة القومية للصحة النفسية، وعرفت الجمعية الأمريكية للصحة النفسية بأنها تمثل: الإجراءات التي تتخذ لخفض انتشار الأمراض العقلية بالوقاية والعلاج المبكر (أبو النيل، 2014)،

تعد الصحة العاطفية أحد جوانب الصحة النفسية التي تنعكس مظاهرها على الفرد والمجتمع، فالصحة العاطفية للإنسان والمتمثلة في تأثير عمليات التوافق الداخلي والخارجي وما يحيط به من تأثيرات متبادلة، وما تفرضه عليه من تحديات يومية تؤثر على نظرة الفرد إلى نفسه وعلى كيفية تعامله مع مختلف ظروف الحياة، والمجتمع الذي يتمتع أفراداه بصحة نفسية جيدة يكون أكثر نجاحا وتماسكا وبالتالي يكون أكثر اعتدالا وانسجاما وقدرة على التصدي للمشاكل التي تواجهه. <https://e3arabi.com/educational-sciences>

## مفهوم الصحة العاطفية:

تشير الصحة العاطفية في علم النفس إلى كيفية قدرة الشخص على إدارة أفكاره ومشاعره وعواطفه من خلال تقلبات الحياة، حيث أن الشخص الذي يتمتع بصحة عاطفية جيدة على دراية بمشاعره ولديه استراتيجيات للتعامل مع المواقف اليومية والتجارب المؤلمة مثل فقدان أحد عزيز أو فقدان الوظيفة أو الطلاق.

عادة ما يتحكم الأشخاص الأصحاء عاطفيا في أفكارهم ومشاعرهم وأفعالهم ويمكنهم التعامل مع تحديات الحياة والتعافي من نكسات الحياة وحل المشكلات، وهذا لا يعني كوننا بصحة عاطفية أننا لا نحزن أولا نغضب أبدا، حيث إن التمتع بصحة عاطفية جيدة هو جزء أساسي من تعزيز المرونة والوعي الذاتي والشعور العام بالرفاهية ومنها

تلعب صحتنا العاطفية أيضا دورا في كيفية تفاعلنا مع الآخرين بما في ذلك كيفية استقبال التعليقات والنقد والاستجابة لها، وكيف نقدم التوجيه وكيف نلاحظ ونفسر ما يفعله الآخرون من حولنا ولماذا.

إن امتلاك المهارات اللازمة للحفاظ على الصحة العاطفية أمر أساسي إذا أردنا النجاح والازدهار في حياتنا المهنية والشخصية، على سبيل المثال الحياة اليومية أقل قابلية للتنبؤ بها من أي وقت مضى، ولم يكن أكثر أهمية أن نكون قادرين على تنظيم عواطفنا والتحكم في كيفية استجابتنا للمواقف الصعبة نحن ملزمون أيضا بمواجهة التحديات في حياتنا الشخصية، لذا فإن قدرتنا على امتلاك المهارات اللازمة لإدارة مشاعرنا الإيجابية والسلبية أمر أساسي من خلال التطور والتقدم في الصحة العاطفية في علم النفس. [/https://health.mawdoo3.com/n](https://health.mawdoo3.com/n)

تعريف الصحة العاطفية:

هي حالة إيجابية من الرفاهية التي تمكن الفرد من أن يكون قادرا على العمل في المجتمع وتلبية مطالب الحياة اليومية. <https://e3arabi.com/educational-sciences>

خصائص الصحة العاطفية:

تعتبر الصحة العاطفية في علم النفس ذات خصائص متعددة ومنها: إدراك الذات، حيث يمكن للشخص الواعي بذاته أن يدرك نفسه بدقة ويفهم كيف يتعامل سلوكه مع الآخرين ووجود خفة الحركة العاطفية التي تشير إلى قدرة الفرد على التعامل مع الضغوطات وعدم الراحة في العمل والحياة، يضيف علماء النفس الأشخاص الذين يتمتعون بالرشاقة عاطفيا بأنهم يعرفون كيفية استخلاص الأفكار من مشاعرهم واستخدامها للتكيف والمواءمة والأداء بأفضل ما لديهم، بدلا من تجاهل أو قمع عواطفهم فإنهم يتقبلونها ويمسكونها بغير إحكام وبِعقل مفتوح.

يظهر الشخص الذي يتمتع بخفة عاطفية قوية مرونة في مواجهة الشدائد ويمكنه التعامل مع النكسات بطريقة لا تدفعه للانخراط في سلوكيات سلبية أو آليات للتكيف، ويميل الأفراد الأصحاء عاطفيا إلى امتلاك مهارات تأقلم قوية وصحية تساعدهم في الاختيار والظروف الصعبة.

العوامل المؤثرة في الصحة العاطفية:

الإجهاد جزء طبيعي من الحياة، ولسوء الحظ لا يوجد ما يمكنه من التخلص منه، ومع ذلك ليس هناك من ينكر أنه كلما شعرنا بشكل أفضل، كلما كنا نميل إلى التعامل مع ضغوطنا بشكل أفضل، فإذا كان الشخص يعاني من مجموعة عوامل ومثيرات، فقد تكون علامة على أنه يعاني من مشاكل عاطفية مثل الشعور بالاستنزاف طوال الوقت أو وجود طاقة عالية أكثر من المعتاد، ومثل النوم بشكل كبير أو قليل، ومثل الأداء المتدهور، ومثل التدهور بتناول الطعام، والشعور بالغضب الدائم ونقص في الثقة واحترام الذات.

مفهوم الرياضة:

تلعب الرياضة مهما كان نوعها في ترسيخ مجموعة من القيم والمهارات والقدرات لدى ممارسها إذ لا تكتفي فقط في تعديل السلوك لدى الممارس بل إنها تتعداه في الكثير من الأحيان في تغيير سلوكياته لذلك غالبا ما

ينصح الأفراد بممارسة الرياضة من أجل الإقلاع عن عادة معينة أو تغيير سلوك معين، ولعل ذلك ما جعل الرياضة تساهم في تعزيز الصحة النفسية والجسدية.

فالرياضة عبارة عن نشاط جسدي اعتيادي أو مهارة تمارس بموجب قوانين متفق عليها إلى الترفيه أو المنافسة أو المتعة أو تطوير المهارات أو تقوية الثقة بالنفس وتختلف الأهداف من حيث اجتماعها أو انفرادها.

### تعريف النشاط الرياضي:

إن النشاط البدني الرياضي عبارة عن مجموعة من المهارات، والاتجاهات يمكن أن يكتسبها الفرد دون سن معينة يوظف ما تعلمه في تحسين نوعية الحياة نحو المزيد من تكيف الفرد مع بيئته ومجتمعه، حيث أن ممارسة النشاط البدني والرياضي لا تقتصر على المنافع والجانب الصحي والبدني فقط إلا أنه يتم التأثير الإيجابي على الجوانب الأخرى ألا وهي النفسية والاجتماعية، عقلية ومعرفية، الحركية والمهارية، جمالي وفني، وكل هذه الجوانب تشكل شخصية الفرد شاملا منسقا متكاملًا (منصور، 1971 ص 209)

### دور الرياضة على الصحة العاطفية:

إن النشاط البدني الرياضي يهدف في العموم على تحسين وتعزيز الصحة بصفة عامة خلال ما يقوم به الفرد من حركات رياضية بدنية تساهم في الحد من القلق من والتقليل من الضغوطات كما تساهم في عملية تفرغ النشاط الزائد وتعمل على تقوية الجسم ما يجعله قادرا على تحمل مختلف الضغوطات التي تواجهه أو حتى التحمل الجسدي وتكمن فوائد ممارسة الرياضة للصحة كثيرة ومعروفة تجعل الجسم صحي، حيوي، قوي وأكبر نشاطا وفي الوقت نفسه من المهم جدا التعرف على الجوانب العقلية والنفسية التي تصاحب هذا النشاط القيمة الفورية للنشاط البدني هي الشعور بالحيوية وصحة الجسم ، وعندما تجدد الحيوية فإن الإنسان يشعر أيضا بتجدد داخلي وقدرة أكبر.

### 1-7 الرياضة والتنشيط الذهني:

إن الفرد الذي يقبل على النشاط البدني بحيوية وصدق يكون في حالة تهيء عقلي أفضل من الإنسان الذي يركن إلى الكسل والخمول من حيث تكافؤ العوامل الأخرى المؤثرة على النشاط الذهني كالثقافة والجنس، والسن، كما يبدو منطقيا أن الممارسين للأنشطة الرياضية لديهم القدرة العقلية في المجالات الرياضية زاخرة بالمواقف التي يتطلب إدراكا بصريا للحركة، الأمر الذي يؤدي إلى تنمية القدرة وتطوير التفكير والذكاء العام وهذا يعني إنعاش الذهن واستخدامه استخداما أكثر فائدة وتأثير بل يصاحبا اكتساب كثير من المعلومات والمعارف ذات الأهمية البالغة في تنمية الثقافة العامة (الخوالي، 1996، ص42). وهو ما يساعد على تعزيز الصحة العاطفية للفرد.

### 2-7 الرياضة على الصعيد النفسي:

للرياضة قدرة هامة على القيام بالعديد من الأشياء المفيدة للنفس البشرية منها تحسين المزاج والحد من العصبية والسبب في ذلك أن جسم الإنسان أثناء ممارسة الرياضة يحدث له العديد من التغيرات مثل زيادة السيروتونين، وهذا الهرمون يعمل بقوة على تحسين المزاج والاسترخاء.

كما قد وجد الأطباء والباحثون أن الرياضة قد تساهم في الحد من بعض الأمراض النفسية مثل الإصابة بالاكتئاب والعزلة

تزيد الثقة بالنفس عند الإنسان

بالرياضة نستطيع أن نقلق وقت الفراغ السليبي، ونقهر به الروتين ونشعر بواسطتها بالسعادة والإثارة والمرح.

كذلك تزيد من مناعتنا ضد الأمراض الجسمانية والاجتماعية المتعددة.

تمنحنا قدرة أكثر على الانضباط والتحكم بالضغط والتوتر في حياتنا اليومية.

تساعدنا على النوم العميق وتعالج الأرق والتفكير السليبي والتركيز.

3-7 الرياضة على الصعيد البدني:

فالحفاظ على لياقة جسمية معينة تعمل على تعزيز الصحة العاطفية باعتبار الصحة تتأثر بالوضع الجسدي العام للفرد

تعمل الرياضة على تقوية عضلات الجسم المختلفة تزيد من شكل الجسم وجماله، ليصبح جذابا وأنيقا دون الحاجة إلى إجراء العديد من عمليات التجميل الباهظة الثمن.

تساعد على فتح الشهية وهضم الغذاء في الجسم بشكل أسرع وأفضل، وفي نفس الوقت تخلصنا من عيوب وجباتنا الغذائية مثل زيادة الكوليسترول والسكريات في الجسم عبر التخلص من أضرارها وما زاد عن حاجة أجسامنا عن طريق حرق الدهون.

الرياضة تقينا من الأمراض المزمنة كأمراض القلب، والشرايين، والسكري والسرطان. والسكتة الدماغية، تمنحنا وزنا مثاليا وتحارب السمنة والبدانة، وتساعد على تنشيط الدورة الدموية.

تقلل من مشاكل المفاصل كالخشونة في العظام، وتزيد من قوتها ومرورتها.

تقوي جهاز المناعة في جسم الإنسان لذلك فهي خط الدفاع الأول ضد الأمراض بمختلف أشكالها وأنواعها، كما تؤخر سن الشيخوخة.

4-7 الرياضة على الصعيد تنمية العلاقات الاجتماعية:

يؤكد عبد الحفيظ وباهي 2001 على أن التنشئة الاجتماعية في الرياضة عموما تهدف على تنمية العلاقات الفرد مع الآخرين في فريقه او مع الفرق الأخرى من خلال عمليات التفاعل الاجتماعي، كما تهدف إلى تزويد الفرد بالقيم والاتجاهات ومعايير السلوك الرياضي القويم لتأهيله حتى يكون مواطنا صالحا في مجتمعه (رمزي، 2011، ص150)، خاصة وأن العلاقات تعد مؤشر متحكم في الصحة العاطفية على اعتبار الفرد هو كائن اجتماعي يتبادل المعلومات والخبرات عن طريق الآخرين.

## 5-7 الرياضة وتحسين مفهوم الذات:

تهتم الأنشطة الرياضية بمختلف المعطيات الانفعالية والوجدانية قصد تنمية شخصية الفرد تنمية تتسم باتزان والشمول والنضج وخلق نوع من التكيف النفسي، ومن بين هذه القيم النفسية السلوكية تحسين مفهوم الذات النفسية، الذات الجسمية الثقة بالنفس، وإشباع الميول والاحتياجات النفسية، فمن خلال النشاط البدني والرياضي يعبر الأفراد عن شعورهم ويحاولون تحقيق حاجاتهم ورغباتهم (الطريف، 2014، ص 40).

## 6-8 الرياضة وتفرغ الدوافع والحاجات:

اعتبرت الرياضة عبر تاريخها الإنساني إحدى الوسائل الاجتماعي المقبولة لتفريغ الدوافع والنوازغ المكبوتة وتخفيف مشاعر المعاناة والتوتر التي يستشعرها الفرد حيال ضغوط الحياة الاجتماعية المختلفة، كما تساهم في تفرغ الطاقة الزائدة والتي تعمل على توفير فرص التحرر من الضغوط والمشاعر المكبوتة فيما عرف بالطاقة الزائدة فهناك تلازم بين الطاقة النفسية والطاقة البدنية.

## خاتمة:

إن الدور الأساسي للرياضة في تعزيز الصحة العاطفية لدى الفرد يكمن في أنها تعد منفذ أساسي وعامل مهم في تعزيز صحة الفرد الجسمية والنفسية وخاصة الصحة العاطفية إذ تعد من بين أهم الاستراتيجيات التي يمكن الاعتماد عليها في هذا الشأن ولعل هذا ما يؤكد الأهمية التي يجب أن توليها مختلف المصالح المهتمة بالشأن الرياضية لتنمية شخصية الفرد وتطويرها بما يتلاءم وتحقيق الأهداف وضمان استقرار جسدي ونفسي من خلال تعزيز الصحة العاطفية لدى الفرد خاصة وأن التحول الذي حدث اليوم من خلال الاهتمام

بصحة الفرد حفاظا على بنيته النفسية والعقلية والسلوكية وحتى الاجتماعية على اعتبار أنها عامل مهم للوقاية وهو الاتجاه الحديث في مجال علم النفس.

## قائمة المراجع:

## الكتب:

أبو النيل، محمود السيد أبو النيل، (2014) الصحة النفسية، برنامج التعليم المفتوح، مصر: كلية الآداب شعبة التنمية الاجتماعية جامعة عين شمس.

الخوالي، أمين أنور، (1996) الرياضة والمجتمع، سلسلة عالم المعرفة، الكويت.

## المجلات والتقارير:

رمزي، رسمي جابر، (2011)، يونيو، "أثر العوامل الاجتماعية والنفسية على التنشئة الرياضية لدى طالبات الجامعات الفلسطينية"، مجلة جامعة الأقصى سلسلة العلوم الإنسانية، م15، ع147-173ص.

زيوش، أحمد، (2010)، دور النشاط البدني الرياضي في تنمية بعض قدرات التفكير الناقد لدى تلاميذ المرحلة الثانوية". المجلة العلمية لعلوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية، ع1867-203ص

الطريف، غادة بنت عبد الرحمن، (2014)، منظور علم الاجتماع الرياضي لدور المؤسسات الرياضية في الوقاية من المخدرات، مركز الدراسات والبحوث قسم الندوات واللقاءات العلمية جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، مكة المكرمة.

المواقع الإلكترونية:

<https://e3arabi.com/educational-sciences>

[/https://health.mawdoo3.com/n](https://health.mawdoo3.com/n)

## التأثير السلبي الايجابي للذكريات على الجانب العاطفي

## The positive negative impact of memories on the emotional side

الباحث/ م. عدنان فضل الهندي، جامعة غزة

هند عدنان أبو نجيلة، جامعة الأقصى

## الملخص

للعاطفة تأثير قوي على الإنسان والحيوانات، فقد أظهرت العديد من الدراسات أن معظم ذاكرة السيرة الذاتية غالبًا ما تحتوي على أحداث عاطفية، فهي ذكريات يمكن عادة استرجاعها على نحو أكبر بكثير وأكثر وضوحًا وتفصيلاً من ذكريات الأحداث المحايدة. وهي تجربة واعية تتميز بالنشاط العقلي الشديد، وبدرجة معينة من المتعة أو المعاناة وغالبًا ما تتشابك العاطفة مع الحالة النفسية.

أن وعي الفرد بمشاعره في وقت حدوثها قد تبدو في الوهلة الأولى واضحة وجليه له، ولكن بعد مرور فترة من الوقت على تلك اللحظة وعلى الحدث والتفكير والتأمل نحو الأشياء والأشخاص وتلك الانفعالات التي مرة بنا، نجد ونذكر أننا لم ننتبه لتلك المشاعر بصورة إيجابية أو بصورة يمكننا من حسن استغلال الموقف لصالحنا.

ولقد ركزت معظم الدراسات إلى يومنا هذا على دراسة بعد الإثارة العاطفية وذلك لكونها عاملاً بالغ الأهمية يساهم في تأثير العاطفة على الذاكر.

ولذا سيتم خلال هذه الدراسة بحث التأثير السلبي والايجابي للذكريات على الجانب العاطفي.

من خلال محورين:

المحور الأول: الذاكرة والعاطفة

المحور الثاني: التأثير الايجابي والسلبي للذكريات على الجانب العاطفي.

كلمات مفتاحية: "الجانب العاطفي - الذكريات - التأثير السلبي - التأثير الايجابي".

## Abstract

Emotion has a strong effect on humans and animals. Several studies have shown that most of the CVs often contain emotional events, as they are memories that can usually be recovered much more, more clearly and detailed than the memories of neutral events. It is a conscious experience characterized by severe mental activity, and with a certain degree of pleasure or suffering, and passion is often intertwined with the psychological state.

The individual's awareness of his feelings at the time of its occurrence may appear at the first sight clear and clear to him, but after a period of time at that moment and on the event and by

thinking and contemplation towards things and people and those emotions that once with us, we find and realize that we did not notice these feelings in a positive way or in a way that enables us It is good to exploit the situation in our favor.

Most studies have focused to this day on a study after emotional excitement, as it is a very important factor that contributes to the impact of emotion on the memory.

Therefore, during this study, the negative and positive effect of memories will be discussed on the emotional side.

Through two axes:

The first axis: memory and emotion.

The second axis: the positive and negative impact of memories on the emotional side.

**Key words:** "The emotional side - memories - negative effect - positive effect."

المقدمة:

للعاطفة تأثير قوي على الإنسان والحيوانات، وهي جزء أساسي في الحياة لا يخلو منها انسان أو حيوان، ولقد أظهرت العديد من الدراسات أن معظم ذاكرة السيرة الذاتية غالبًا ما تحتوي على أحداث عاطفية، فهي ذكريات يمكن عادة استرجاعها على نحو أكبر بكثير وأكثر وضوحًا وتفصيلاً من ذكريات الأحداث المحايدة. يمكن ربط عملية استرجاع الذاكرة العاطفية بتطور الإنسان، والذكريات هي كل ما يبقى إلى جانبنا حين يرحل كل شيء، فالذكريات هي رصيد الإنسان لأيام تخلو والذكريات جميلة سواء كانت جيدة أو سيئة، فمن الذكريات الجيدة نستمد قوة الحاضر فتبتهج قلوبنا ونستطيع مواصلة المسير بسعادة وفرح، بينما من الذكريات السيئة نتعلم أفضل دروس الحياة التي شكّلت لنا بمرور الزمن خبرات ومهارات نستفيد منها في حياتنا القادمة. ولها تأثير مباشر وغير مباشر على الجانب العاطفي لدى الانسان.

حيث تكمن مشكلة الدراسة في السؤال الرئيس الآتي:

ما مدى التأثير السلبي والايجابي للذكريات على الجانب العاطفي؟

ويتفرع منها الأسئلة الفرعية التالية:

ما هي العاطفة؟

ما هي الذكريات وكيف تتكون؟

كيف تؤثر الذكريات سلباً على العاطفة ؟

كيف تؤثر الذكريات إيجاباً على العاطفة ؟

أهمية الدراسة

يكتسي هذا الموضوع أهمية خاصة لكونه محاوله لرصد دور الذكريات في التأثير السلبي والايجابي على الجانب العاطفي وأنواع الذكريات والعاطفة.

## أهداف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة إلى:

بيان دور الذكريات في التأثير السلبي والايجابي على الجانب العاطفي.

التعرف على العاطفة وأهميتها في حياة الانسان

التعرف على أنواع الذكريات.

## منهج الدراسة

المنهج الوصفي التحليلي: استخدمت الدراسة المنهج الوصفي لرصد دور الذكريات في التأثير السلبي والايجابي على الجانب العاطفي وأنواع الذكريات والعاطفة

## مقدمة

في مجال علم النفس يمكننا تعريف الذاكرة العاطفية بأنها التعلم والتخزين و ذكرى الأحداث المرتبطة بالاستجابات الفسيولوجية التي وقعت في وقت وقعت هذه الأحداث. يرتبط أيضًا باسترداد المعلومات والتفاصيل الأخرى المرتبطة بالحدث المحدد. ومع ذلك ، فهو مفهوم واسع جدًا يختلف استخدامه تبعًا للسياق ؛ على سبيل المثال ، دعا البيداغوجيات المسرحية الشهيرة كونستانتين ستانيسلافسكي "الذاكرة العاطفية" إلى أنها أسلوب تفسير يتكون من تذكر الأحداث لإثارة بعض المشاعر.

وتعتبر الذاكرة العاطفية أحد الجوانب الأساسية للهوية البشرية: ذكرياتنا السيرة الذاتية الأكثر حيوية عادة ما ترتبط بمشاعر شديدة، سواء كانت إيجابية أو سلبية. وقد اقترح أن نتذكر الحالة الفسيولوجية التي كنا في لحظة معينة بدلاً من الحقائق نفسها.

من المنظور التطوري ، يتم الدفاع عن أن الذاكرة العاطفية تم تطويرها لأنها زادت من قدرتنا على التكيف مع البيئة ، مما يسمح لنا بالرد بسرعة على المواقف التي قد تنطوي على خطر للبقاء (الذاكرة العاطفية ، ما هي وما هو أساسها البيولوجي؟ ، Sainte Anastasia ، <https://alzanbak.co>).

ولقد وصف الدكتور جولمان الذكاء العاطفي بأنه قدرة الشخص على إدارة مشاعره بحيث يتم التعبير عن تلك المشاعر بشكل مناسب وفعال. وفقًا لجولمان ، يعد الذكاء العاطفي أكبر متنبئ فردي للنجاح ، يعرف الأشخاص الأذكياء عاطفياً أن العواطف يمكن أن تكون قوية، ولكنها مؤقتة أيضاً. عندما يحدث حدث عاطفي مشحون للغاية، مثل الغضب من زميل في العمل، فإن الاستجابة الذكية عاطفياً هي أن تستغرق بعض الوقت قبل الاستجابة. وهذا يسمح للجميع بهدئة عواطفهم والتفكير بشكل أكثر عقلانية في جميع العوامل المحيطة بالحجة (تعريف الذكاء العاطفي الطريق نحو النجاح في العلاقات، الزنبق، <https://alzanbak.com>).

ويختلف الأشخاص الأصحاء اختلافاً كبيراً في شخصيتهم العامة، ومزاجهم، وسلوكهم. وكل شخص يختلف أيضاً من يوم لآخر، اعتماداً على الظروف. ولكن التغيير الكبير المفاجئ في الشخصية أو السلوك، وخاصة الذي لا علاقة له

بحدث واضح (مثل تناول دواء أو فقدان أحد الأحبة)، غالبًا ما يشير إلى مشكلة. (الأسعد، روان، المرأة في بيئة العمل.. تحديات يفرضها "عقل المجتمع"، ومقترحات للتغلب عليها، راديونسا اف ام، 2020/9/7، <https://www.radionisaa.ps/article>).

الرجال والنساء جميعهم يقومون بعمل عاطفي سواء في حياتهم الخاصة او في العمل. في كل الحالات، الرجال بالاضافة الى النساء يخوضون في التفاصيل الروحية كمحاولة الهرب من قبضة الحب الميؤوس منه ومحاولة سحب أنفسهم من الاكتئاب ومحاولة السماح للحزن، لكن في مجال التجارب العاطفية ككل، هل تأثير العواطف مهم للرجال كما هو مهم للنساء؟ وهل هو مهم بنفس الدرجة؟ اعتقد أن الجواب لكلا السؤالين هو لا. والسبب في الحقيقة، أن النساء بشكل عام يمتلكن الاستقلالية والقوة والسلطة بدرجة أقل من الرجال، أما وضعهن في المجتمع فهن الطبقة الاجتماعية التابعة (هوشليد، أرلي رسل، الجنس والحالة الاجتماعية والشعور، حكمة، 2018/9/20، <https://hekmah.org>).

وسوف يتم تقسيم هذه الدراسة إلى محورين:

#### المحور الأول: الذاكرة والعاطفة

الانفعالات والعواطف تعطي للحياة شكلاً ومعنى، واذا ما جفت فان الانسان يتحول الى جثة متحركة فالحياة بدون العواطف والانفعالات تصبح جامدة تفتقر الى التنوع والحركة. وبدونها سيعم التخلف، اي أن هذه التغيرات تكون ذات اثر في اوضاع الانسان المذكورة.

انفعالات في بعض الافراد قد تكون شديدة وتؤدي إلى خلق مشاكل للأفراد وتوفر عناصر الصراع داخل المجتمع. كما انها تنقلهم ببساطة من انفعال إلى اخر فمرة نراهم مغرورين يمتطون متن الخيال، واخرى تراكم على نفوسهم الياس والتراجع. فأحياناً يتراكم عليهم الغيظ والنفور من الحياة ثم تحل محلها حالة الرحمة والهدوء والرقّة. وعند الانفعال يصبح الشاب غير قادر على ضبط نفسه ويبدأ بالصراخ والصياح. ويصعب التمييز بين الضحك والبكاء.

فهذه التبدلات العاطفية كالأضطراب والنفور، وعدم الاستقرار قد ترتبط بالتغيرات الفيزيولوجية والجسمية. بينما تكون قدرة الفرد على استيعاب هذه التغيرات ضئيلة مما يجعلها تطفو على مظاهرها الخارجية (إبراهيم، عبد الستار (1978): اضطراب العصر الحديث فهمه وأساليب علاجه، عالم المعرفة، صدرت السلسلة في يناير 1978 بإشراف أحمد مشاري العدواني 1923-1990، ص 131-132).

يمثل الوجدان كافة العواطف والانفعالات التي قد يكون سببها غامضاً وغير واضح بسبب اختلاف البعض في تحديد مصادرها، إلا ان هذا الوجدان يمثل دوراً مهماً في حياة الفرد والجماعة بل ويغير الكثير من المقاصد والأحكام نحو كثير من الأشياء. وعلى الرغم من أن مجالي العقل والبدن تناول كثير من جوانب النفس منذ عقود طويلة، إلا أن المجال الوجداني لم يسلط عليه الضوء إلا في السنوات الأخيرة. وخاصة في العالم العربي، فما زالت الدراسات الوجدانية في بداياتها.

ولذا فما زالت معايير الوجدان قليلة الاستخدام في تصميم البيئات الإلكترونية، على الرغم من أنها من أهم ما يتأثر فيه المستخدم عند تفاعله مع واقع البيئة الإلكترونية، إذ يشتمل على مجموع الأحاسيس والانفعالات والعواطف

والاتجاهات والميول التي يتفاعل معها أو يتأثر بها داخل هذه البيئة، سواء حملت حب أو كراهية أو تعاطف أو لذة أو ألم أو نفور، إلى آخره من أحاسيس إنسانية مجتمعة أو متفرقة عند التفاعل مع هذه البيئة. كما تشكل "العواطف الإنسانية" بشكل عام - كجزء من هذا الوجدان - عاملاً مؤثراً في تحديد طرق استقبالنا للأشياء والتفاعل معها وفي تحديد سلوكنا تجاه هذه البيئة التعليمية حقيقية أو الافتراضية.

ومن هنا تأتي أهمية دراسة انعكاسات العواطف الانسانية عند تصميم البيئات الافتراضية الذكية؛ لما تحمله بداخلها من عناصر متعددة وحساسة وذكية ومرجعية (فرجون، خالد محمد، الجانب العاطفي للبيئات التعليمية الذكية، مجلة تكنولوجيا التعليم والتعلم الراقى، 2021، <https://jetdl.journals.ekb.eg>).

في هذا المحور سنقوم بدراسة.

### أولاً: الذاكرة

الذاكرة هي إحدى قدرات الدماغ التي تُمكنه من تخزين المعلومات واسترجاعها. وتدرس الذاكرة في حقول علم النفس الإدراكي وعلم الأعصاب. وهناك عدة تصنيفات للذاكرة بناء على مدتها، طبيعتها واسترجاعها للحالات الشعورية. وتعد الذاكرة أمراً حيويًا للتجارب وذات صلة بالجهاز النطاقي، هي عملية الاحتفاظ بالمعلومات لمدة من الزمن لغرض التأثير على الأفعال المستقبلية. إذا كنا لا نستطيع تذكر الأحداث السابقة، لن نكون قادرين على أن تطور اللغة، العلاقات، أو الهوية الشخصية (هارون، فارس ومطر، رشيد عمار ساجد (2011): الذاكرة الاستباقية لدى طلبة جامعة القادسية، مجلة جامعة بابل للعلوم الانسانية، المجلد 29، العدد 11، 2011، ص93).

غالبًا ما تفهم الذاكرة على أنها نظام معالجة معلومات لها وظائف صريحة وضمنية مكونة من معالجات حسية، ذاكرة قصيرة الأمد وذاكرة طويلة الأمد. من الممكن أن ترتبط الذاكرة بالخلايا العصبية. تساعد المعالجات الحسية على الشعور بالمعلومات من العالم الخارجي على شكل إيعازات فيزيائية وكيميائية، والتعامل معها على أساس مستويات مختلفة من التركيز والعزم. تعمل الذاكرة قصيرة الأمد كمعالج ترميز واسترجاع. تشفر المعلومات التي تكون على هيئة إيعازات وفقاً للوظائف الصريحة والضمنية من قبل معالج الذاكرة قصيرة الأمد. تقوم الذاكرة قصيرة الأمد كذلك باسترجاع معلومات من مواد مخزونة سابقاً. وأخيراً، وظيفة الذاكرة طويلة الأمد هي تخزين البيانات من خلال نماذج وأنظمة مختلفة (ذاكرة، ويكيبيديا الموسوعة الحرة، 2018/4/12، <https://ar.wikipedia.org/wiki>).

تنتج الذكريات عن عملية ترميز وحفظ التجارب والأحداث السابقة في الدماغ ثم استرجاعها، وتبرز أهميتها في أنها تعتبر المؤثر الأساسي على السلوك العام، وتشكل الذكريات كنتيجة للاهتمام بحدث معين، ثم إعادة تصويره في الدماغ، كما تمتلك تأثيراً واضحاً على كل من عملية الإدراك، والتعلم، والانتباه؛ فكل النشاطات التي يقوم بها الفرد كالتفكير، وحل المشكلات، والأعمال الروتينية هي مجرد نتائج منعكسة عن عملية التذكر، ومن الجدير بالذكر أن عملية تذكر التجارب السابقة وإحالتها للوعي يتطلب تزامن كل من التجربة وإشارة الاسترجاع التي تُسهل عملية التذكر (السيد، محمد، ما هي الذكريات، موضوع ، 2014/2/3، <https://mawdoo3.com>).

تعد الذكريات من الأمور المهمة في الحياة الإنسان ، إذ لولا الذكريات لما استطاع الانسان ان يجمع كما من المشاعر اتجاه شخص ما، والذاكرة تعريفها حسب علم النفس هي قدرة الكائن الحي على ترتيب وتخزين المعلومات، وبالتالي

استرجاعها. عندما يتعرض الفرد لحادث ما (كدمة أو صدمة) فإن الذاكرة تتأثر بذلك بأكثر من شكل، سواء بدنياً أو نفسياً. على سبيل المثال، قد تؤثر الصدمة على حاله تذكراً لهذا الحدث، أو تذكراً إلى أحداث سابقة أو لاحقة، أو الأفكار بصفة عامة. وقد تتم استعادة الذكريات بحسب قدمها حيث تكون الذكريات الأقدم هي الأوفر حظاً في عدم التعرض للأضرار ويصف ذلك القانون المعروف بقانون ريبوت (عباينة، محمد يوسف والزغلول، رافع عقيل (2021): ذاكرة السيرة الذاتية وعلاقتها بالرفاه النفسي لدى طلبة جامعة اليرموك، مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، المجلد 12، العدد (37)، كانون الأول 2021، ص 19)

والذكريات هي مجموعة من الأحداث يكون قد عاشها الشخص في حياته سابقاً، وبمجرد مرور هذا الحدث ولو بثانية يصبح هذا الحدث ذكراً، ومجموع الأحداث التي يعيشها الشخص تؤدي إلى إنشاء مجموعة من الذكريات، والذكريات تكون نوعان، إما ذكريات جميلة، وإما ذكريات سيئة، وتكون على حسب الأحداث الذي عاشها الشخص، إذ كانت أحداثاً جميلة بالنسبة للشخص فستصبح ذكريات جميلة، وإن كانت أحداثاً سيئة بالنسبة للشخص فستصبح ذكريات سيئة، وهاته الذكريات تبدأ في التجمع بعقلك منذ أن يكون عمرك 3 سنوات إلى أن تتوفى، وإيضاً يسمى بالذكريات فقط الأحداث الجديدة التي نعيشها أو أحداثاً استثنائية، وليس الروتين اليومي الذي نعيشه، فليس كل حياتك ذكراً، بل مجرد الأحداث في حياتك هي التي تصبح ذكراً، وخير دليل أن قلت لك كيف سار يومك اليوم ويوم البارحة مع ذكر كل ما عشته خلال 48 ساعة لن تذكر لي الكل باستثناء اللحظات أو الدقائق الاستثنائية وليس الـ 48 ساعة كاملة، لأنه إن تذكرت كل ما عشته في اليومين الماضيين بكل لحظة فسيأخذ ذلك من وقتك يومين آخرين أي 48 ساعة أخرى جديدة، وهذا مستحيل، ليس هناك إنسان يستطيع أن يذكر يومه كاملاً بكل لحظاته ما عدا اللحظات الاستثنائية أو الجديدة منها، وهناك عدة طرق للذكريات، أما إن يسألك شخص عن يومك أو عن حدث ما، أو فتتذكر بنفسك حدثاً أو شخصاً حدث لك معه حدثاً، أو إن ترى صوراً لك علاقة بها فتتذكر أحداث تلك الصورة والعديد من الطرق للتذكر (أهداف الذكريات في حياة الإنسان، أموال، <https://public.amwaly.com>، 2023/1/12).

والذكريات المكبوتة هي ذكريات حُجبت بشكل غير واعي نتيجة لارتباط الذاكرة بمستوى عالٍ من الإجهاد أو الصدمة. [1] تفترض النظرية أنه على الرغم من أن الفرد لا يستطيع استحضار الذاكرة إلا إنه لا يزال يؤثر عليها دون أن يشعر، وأن هذه الذكريات يمكن أن تظهر في وقت لاحق في منطقة الوعي. كانت الأفكار المتعلقة بالذاكرة المكبوتة التي تخفي الصدمة عن الوعي جزءاً مهماً من عمل سيغموند فرويد في التحليل النفسي

[https://ar.wikipedia.org/wiki/%D8%B0%D8%A7%D9%83%D8%B1%D8%A9\\_%D9%85%D9%83%D8%A8%D9%88%D8%AA%D8%A9\\_-\\_cite\\_note-loftus1993-1](https://ar.wikipedia.org/wiki/%D8%B0%D8%A7%D9%83%D8%B1%D8%A9_%D9%85%D9%83%D8%A8%D9%88%D8%AA%D8%A9_-_cite_note-loftus1993-1)

وجود ذكريات مكبوتة هو موضوع مثير للجدل للغاية في علم النفس. على الرغم من أن بعض الدراسات قد خلصت إلى أنه يمكن أن يحدث بنسب متفاوتة، إلا أن العديد من الدراسات تشك في وجودها بالكامل. [3] يدعم بعض علماء النفس نظرية الذكريات المكبوتة ويدعون أن الذكريات المكبوتة يمكن استردادها من خلال العلاج، ولكن معظم علماء النفس يجادلون أنه يتم إنشاء ذكريات خاطئة عن طريق مزج الذكريات الفعلية والتأثيرات الخارجية

[https://ar.wikipedia.org/wiki/%D8%B0%D8%A7%D9%83%D8%B1%D8%A9\\_%D9%85%D9%83%D8%A8%D9%88%D8%AA%D8%A9\\_-cite\\_note-pmid17803876-3](https://ar.wikipedia.org/wiki/%D8%B0%D8%A7%D9%83%D8%B1%D8%A9_%D9%85%D9%83%D8%A8%D9%88%D8%AA%D8%A9_-cite_note-pmid17803876-3)  
كانت أعراض ثقافية بسبب عدم وجود دليل مكتوب على وجودها قبل القرن التاسع عشر، ولكن نتائجها كانت محل اعتراض من قبل بعض علماء النفس وتم الاعتراف في النهاية بعمل عام 1786 يناقش ذاكرة مكبوتة بالرغم من وقوف الآخرين بجانب فرضياتهم. (أبراهيم، آية أمد حسن (2022): مجلة العلوم الإنسانية والطبيعية، المجلد (3)، العدد (1)، ص622).

وفقًا لجمعية علم النفس الأمريكية.. فإنه من غير الممكن التمييز بين الذكريات المكبوتة والذكريات الكاذبة دون وجود أدلة مدعومة

[https://ar.wikipedia.org/wiki/%D8%B0%D8%A7%D9%83%D8%B1%D8%A9\\_%D9%85%D9%83%D8%A8%D9%88%D8%AA%D8%A9\\_-cite\\_note-childhood\\_abuse-2](https://ar.wikipedia.org/wiki/%D8%B0%D8%A7%D9%83%D8%B1%D8%A9_%D9%85%D9%83%D8%A8%D9%88%D8%AA%D8%A9_-cite_note-childhood_abuse-2)  
«فقدان الذاكرة الانفصامي» والذي يتم تعريفه من خلاص» الدليل التشخيصي الإحصائي للاضطرابات العقلية «على أنه: عدم القدرة على استدعاء المعلومات الذاتية (ذاكرة مكبوتة، ويكيبيديا الموسوعة الجرة، (https://ar.wikipedia.org/wiki

يمكن للإنسان أن يتحكم في صناعة ذكرياته بنفسه، بالابتعاد عما يؤرقه وعن كل مصدر قد يعيد له ذكرياته المؤلمة، توأن يتعامل مع كل أمر بشيء من الإيمان، والاعتناء بقلبه وعقله ومحاسبة نفسه والابتعاد عن العزلة قدر المستطاع فإنها الحياة لكل ذكرى مؤلمة، هي الاقتراب من أنفسنا بشكل أكبر، اقترابنا من ذاكرتنا بشكل مؤلم، هي استعراض لصفحات الذاكرة حرفاً حرفاً وستجبرك على القراءة، اشغل عُزلك بالخير إن لازمتك، لا تذهب إلى النوم إلا وأنت منهك، لأن الذكريات المؤلمة ستنقض عليك في هذه الفترة، أشغل عقلك وعش في أمان بعيداً عن سطوة الذكريات (السلطان، أنس، صراع الذكريات، مدونات الجزيرة نت، 2017/10/23، (https://www.aljazeera.net

تشير الذاكرة إلى العمليات التي يتم استخدامها للحصول على المعلومات وتخزينها والاحتفاظ بها واستردادها لاحقاً. هناك ثلاث عمليات رئيسية في الذاكرة: الترميز والتخزين والاسترجاع. الذاكرة البشرية تستطيع الحفاظ على كل المعلومات التي تعلمناها ومن ثم استعادتها في حال الحاجة لها. ولكنها عملية ليست مثالية تماماً لا تشوبها شائبة، أحياناً ننسى أو نخطئ في تذكر بعض الأشياء. وأحياناً لا يتم ترميز الأشياء بشكل صحيح في الذاكرة. يمكن أن تتراوح مشاكل الذاكرة بين الأمور الطفيفة مثل نسيان المكان الذي تركت فيه مفاتيح السيارة، إلى الأمراض الرئيسية، مثل الزهايمر وأمراض الخرف، التي تؤثر على جودة الحياة والقدرة على العمل. الذاكرة البشرية موضع للدراسة والبحث العلمي وتطرق له الفلاسفة منذ آلاف السنين وأحد المواضيع الرئيسية في علم النفس المعرفي. كيف تتشكل الذكريات؟ من أجل تكوين ذكريات جديدة، يجب تغيير المعلومات إلى شكل قابل للاستخدام، والذي يحدث من خلال العملية المعروفة باسم الترميز. بمجرد أن يتم ترميز المعلومات بنجاح، يجب تخزينها في الذاكرة لاستخدامها لاحقاً. أغلب الذاكرة المخزنة تقع خارج وعينا معظم الوقت إلا عندما نحتاجها، عملية الاسترجاع تسمح لنا بجلب الذكريات المخزنة من العقل الواعي. كم من الوقت تستمر الذكريات؟ (ما هي الذاكرة؟، إسلام أون لاين، (https://islamonline.net

بشكل عام ، هناك عاملان عاطفيان يؤثران على الذاكرة: درجة التفعيل والتكافؤ العاطفي. يؤدي التنشيط العاطفي المرتبط بالحافز أو الموقف إلى تركيز الاهتمام عليه ، بحيث يتم تذكره بشكل أفضل في المستقبل ، خاصةً إذا كانت حالتنا العاطفية مماثلة لحالة سياق التعلم.

ومع ذلك ، يمكن أن تتداخل المشاعر الشديدة مع أنواع أخرى من الذاكرة ، وتحديدًا الذاكرة الإجرائية والعملياتية أو العاملة. هذا يؤثر على توحيد الذكريات ويرتبط بالاهتمام ؛ على سبيل المثال ، تجعل التجارب الانفصالية التي تحدث تحت ضغط شديد من الصعب دمج المعلومات.

في إطار سيكولوجية العواطف، يتم استخدام كلمة "التكافؤ" لتعيين الجودة الإيجابية أو السلبية. بشكل عام من الأفضل تذكر الذكريات المرتبطة بالعواطف السارة ومع مزيد من التفاصيل من السلبيات، وخاصة مصممة في العصور المتقدمة. (الذاكرة العاطفية ، ما هي وما هو أساسها البيولوجي؟، Sainte Anastasie ، <https://alzanbak.co>).

#### ثانياً: العاطفة

يمكننا تعريف العاطفة وفقاً لكتاب "اكتشاف علم النفس " Discovering Psychology لكل من المؤلفين دون هوكنبيري Don Hockenbury وساندرا إي هوكنبيري Sandra E. Hockenbury على أنها: حالة نفسية معقدة تتضمن ثلاثة مكونات متميزة: تجربة ذاتية subjective experience ، واستجابة فيسيولوجية physiological response ، واستجابة سلوكية أو تعبيرية behavioral or expressive response.

وقد حاول الباحثون أيضاً بالإضافة إلى محاولة تعريفهم للمشاعر، تحديد وتصنيف الأنواع المختلفة من العواطف. حيث تغيرت كل من الأوصاف والأفكار بمرور الوقت:

في عام 1972 ، اقترح عالم النفس بول إيكمان Paul Eckman أن هناك ستة عواطف أساسية عالمية تمتلكها جميع الثقافات البشرية وهي: الخوف والاشمئزاز والغضب والمفاجأة والسعادة والحزن.

في عام 1999 ، قام بول إيكمان بتوسيع هذه القائمة لتشمل عدداً من العواطف الأساسية الأخرى ، بما في ذلك الإحراج والإثارة والاحتقار والعار والفخر والرضا والتسلية.

في الثمانينيات ، قدم روبرت بلاتشيك Robert Plutchik نظام تصنيف عاطفي آخر يعرف باسم "عجلة العواطف wheel of emotions".

وقد أوضح هذا النموذج كيف يمكن دمج العواطف المختلفة أو مزجها معاً، بطريقة تشبه إلى حد كبير الطريقة التي يمزج بها الفنان الألوان الأساسية لإنشاء ألوان أخرى

ومن أجل فهم أفضل للعواطف ، دعنا نركز على عناصرها الرئيسية الثلاثة ، والمعروفة بالتجربة الذاتية والاستجابة الفسيولوجية والاستجابة السلوكية. (العواطف وأنواع الاستجابات العاطفية، تركواز بوست، 2020/6/8، <https://www.turkuazpost.com>).

وقد شكلت العاطفة أحد أهم عناصر نجاحها، بالإضافة إلى جرأتها في اقتحام الخطوط الحمراء، وتجاوز التابوهات التي تشكل أساسات المجتمع العربي الإسلامي، من قبيل: العلاقة المفتوحة بين الرجل والمرأة، وتقديمها مشاهد تخدش الحياء. فاستطاعت بما تحمله ضمن طياتها من مضامين عاطفية مبالغ فيها، وإسقاطات نفسية، أن تؤثر على ثقافة المجتمع، ونمط شخصية الفرد، وتخلخل البناء المجتمعي وقيمه، وتقدم لنا واقعا مناقضا للواقع الذي نعيشه، اعتبره البعض متنفسا من قيم المجتمع التي سلبتهم حرياتهم وحقوقهم (شرف، صبيح شعبان والدمرداش، محمد السيد احمد (2017): إدارة العواطف (حقائق وأوهام)، المؤتمر العلمي السابع الدولي الثالث التربية الوجدانية في المجتمعات العربية في ضوء التحديات المعاصرة، جامعة المنوفية، مصر، ص106).

إن هذا الاضطراب العاطفي عموما، الذي قد يعاني منه الفرد داخل أسرته، قد يشكل اعتلالا عاطفيا، يحدث حالة من الصراع النفسي، والتوتر، وعدم التوازن الذي قد يمتد ليطل الجانب الصحي للإنسان، لأنه إذا استسلم لزواج القلق والأرق والاكنتاب، أصبح فريسة سهلة لأمراض عدة مثل: السكري والذبحة والضغط الدموي، والأعراض الهضمية، وغيرها، وهي أمراض لا علاج لها سوى المحبة والتفؤل والتسامح والإشباع العاطفي، لأن بها يحل الانسجام والنظام في الجسد والروح، وما الصحة إلا حالة الانسجام التام في الجسم. مشكلة الاضطرابات النفسية والسلوكية لدى الأطفال عامة والمراهقين على وجه الخصوص، هي مشكلة ذات أبعاد نفسية وأسرية واجتماعية ترتبط بضغوط نفسية واقتصادية وضعف التنشئة الاجتماعية وسوء التوازن والتكيف الاجتماعي (بريغث عسوس، انيسة وبولبازين، حنان (2018): الاضطرابات النفسية والسلوكية - العوامل والأسباب، جامعة باجي مختار - عنابة، ص2) وقد ربط بعض علماء النفس هذه السلوكيات بالاحتياج العاطفي، وغياب التربية الوجدانية والروحية التي قد يعاني منها الشخص في طفولته، نتيجة إهمال الوالدين أو غيابهما أو انفصالهما؛ لأن إغداق الأطفال بالعاطفة مهما كانت الظروف، واللعب معهم، ومعانقتهم، وإعطائهم حيزا من الوقت لسماع آمالهم وآلامهم ومشاطرتهم مراحل الحياة، يخرجهم من آثار العلاقات الأسرية التي يطبعها البخل العاطفي، والتي تنشئ فجوة عميقة في نفسيات الأبناء، تستمر معهم في الكبروفي علاقاتهم داخل المجتمع (آل دليل، لطيفة، المجاعة العاطفية في مجتمعنا، مدونات الجزيرة نت، 2018/1/6،

(https://www.aljazeera.net).

### ثالثاً: العلاقة بين الذاكرة والعاطفة

الذاكرة والعاطفة هي عمليات وثيقة الصلة. جميع مراحل الذاكرة، من ترميز المعلومات إلى الانتعاش على المدى الطويل، يتم تسهيلها من قبل العوامل العاطفية. هذا التأثير ثنائي الاتجاه، بحيث تنير الذكريات في كثير من الأحيان ظهور العواطف، على سبيل المثال.

العاطفة لها آثار تعديل على الذاكرة التعريفي أو الصريح وكذلك الذاكرة غير التعريفي أو الضمني. ما يجعلنا نتذكر بشكل أفضل أو ما هو أسوأ من هذا الحدث ليس هو أهميته في التاريخ الشخصي بقدر ما هو شدة المشاعر التي مررنا بها عندما حدثت تلك اللحظة (جودة، حفصة، اضطراب ما بعد الصدمة قد يدمر حياتك.. كيف يتم علاجه؟، البوابة، 2021/1/10، (https://www.albawaba.com).

في مجال علم النفس يمكننا تعريف الذاكرة العاطفية بأنها التعلم والتخزين و ذكرى الأحداث المرتبطة بالاستجابات الفسيولوجية التي وقعت في وقت وقعت هذه الأحداث. يرتبط أيضًا باسترداد المعلومات والتفاصيل الأخرى المرتبطة بالحدث المحدد. ومع ذلك ، فهو مفهوم واسع جدًا يختلف استخدامه تبعًا للسياق ؛ على سبيل المثال ، دعا البيداغوجيات المسرحية الشهيرة كونستانتين ستانيسلافسكي "الذاكرة العاطفية" إلى أنها أسلوب تفسيري يتكون من تذكر الأحداث لإثارة بعض المشاعر (الذاكرة العاطفية ، ما هي وما هو أساسها البيولوجي؟، Sainte Anastasie ، <https://ar.sainte-anastasie.org>).

تعتبر الذاكرة العاطفية أحد الجوانب الأساسية للهوية البشرية ذكرياتنا السيرة الذاتية الأكثر حيوية عادة ما ترتبط بمشاعر شديدة، سواء كانت إيجابية أو سلبية. وقد اقترح أن نتذكر الحالة الفسيولوجية التي كنا في لحظة معينة بدلاً من الحقائق نفسها. من المنظور التطوري ، يتم الدفاع عن أن الذاكرة العاطفية تم تطويرها لأنها زادت من قدرتنا على التكيف مع البيئة ، مما يسمح لنا بالرد بسرعة على المواقف التي قد تنطوي على خطر للبقاء. (عبابنة، محمد يوسف والزعول، رافع عقيل (:ذاكرة السيرة الذاتية وعلاقتها بالرفاه النفسي، ص1).

للعاطفة تأثير قوي على الإنسان والحيوانات، فقد أظهرت العديد من الدراسات أن معظم ذاكرة السيرة الذاتية غالبًا ما تحتوي على أحداث عاطفية، فهي ذكريات يمكن عادة استرجاعها على نحو أكبر بكثير وأكثر وضوحًا وتفصيلاً من ذكريات الأحداث المحايدة. يمكن ربط عملية استرجاع الذاكرة العاطفية بتطور الإنسان، فلقد عُزز سلوك الاستجابة للحوادث البيئية في بداية التطور ووصفه بعملية التجربة والخطأ، واعتمد العيش على الأنماط السلوكية التي كُرتت أو عُززت خلال حالات الحياة والموت، وأصبحت عملية التعلم هذه جزءًا وراثيًا في البشر وجميع فصائل الحيوانات ويعرف ذلك بغريزة الكروالفر. تستثار هذه الغريزة من خلال المحفزات المؤلمة جسديًا أو عاطفيًا التي تقوم أساسًا بخلق نفس الحالة النفسية التي تعزز استرجاع الذاكرة من خلال إثارة النشاط العصبي الكيميائي، فيؤثر على أجزاء الدماغ المسؤولة عن ترميز واسترجاع الذاكرة، وقد أثبت تأثير العاطفة في تعزيز الذاكرة في عدد كبير من الدراسات المختبرية بالإضافة إلى دراسات ذاكرة السيرة الذاتية من خلال استخدام المحفزات ابتداءً من الكلمات إلى الصور والعروض التقديمية (الذاكرة والعاطفة، ويكيبيديا الموسوعة الحرة، <https://ar.wikipedia.org/wiki>).

على المستوى الشخصي أو النفسي، يظهر الذكاء العاطفي في طريقة تعاملنا مع مشاعرنا وعواطفنا المختلفة، خاصة مشاعر الحب والغضب والحسد والغيرة والقلق والرغبة. فالأذكاء عاطفيًا يرفضون الاندفاع وراء الاندفاعات الأولية لعواطفهم، كما أنهم لا يثقون بالدوافع السطحية لمشاعرهم، فيعلمون أنّ الكراهية قد تخفي الحب أو الحقد، وأنّ الغضب ما هو إلا غطاء للحزن وخيبة الأمل. ويؤمن الأشخاص ذوو الذكاء العاطفي أنّهم معرضون دومًا لارتكاب الأخطاء حيال مشاعرهم وعواطفهم ورغباتهم، وما يريدونه من أنفسهم أو من الآخرين حولهم أو من الحياة بشكل عام.

كما يفرّق الذكاء العاطفي بين أولئك الذين يقعون ضحية الفشل ويتركون أنفسهم للاكتئاب وفقدان الثقة المرتبطة به، وبين أولئك الذين يؤمنون أنّ الفشل ما هو إلا أحد خيارات الوجود التي يجب تقبلها وتخطيها لضرورة الاستمرار والمكافحة. أما في الحياة الاجتماعية، ينطوي الذكاء العاطفي على قدرتنا في التعامل بحساسية تجاه ردات فعل الآخرين، ومزاجاتهم المختلفة، ونوباتهم العاطفية المتعددة، وفي قابليتنا لإدراك الأسباب التي دفعهم للتصرف بهذا

الشكل أو القيام بذلك السلوك، أي القدرة على تأويل الأسباب فيما وراء تصرفاتهم وانفعالاتهم وعواطفهم المفاجئة، كأن تعلم أنّ موجة الغضب التي يصدرها صديقك ما هي إلا دليل على حاجته لمساعدتك، وأنّ أيّ موجة فكاهةٍ صاخبة من أحدهم ما هي إلا دليلٌ على حزنه وأساه (أبو خيران، غيداء، الذكاء العاطفي: كيف تتحكم بمشاعرك وتفهمها؟، ن بوست، 2017/10/29، <https://www.noonpost.com>).

ومن هنا يرى الباحثان أن الذكريات ستبقى كالحكايات لا ينقصها العمر، تمرّ من كلّ الأزمنة، ملامحها تتناقل كالنصوص وتسرد في الروايات؛ وسنكون يوماً ما أبطالها لننقل للقارئ تفاصيل حياتنا من طفولتنا إلى اللحظات الجميلة الممزوجة بالألم وإلى ذكرى الرحيل الذي أرغمنا على مغادرة أماكننا؛ وهي تقف أمامنا تدمع وتحاول التشبث ببقاينا العالقة على أطراف الطرقات كطفلٍ قد انتزع الموت منه أمه.

المحور الثاني: التأثير السلبي الايجابي للذكريات على الجانب العاطفي

يتعلق الحنين إلى الماضي عادة بالذكريات المهمة، مثل الذكرى السنوية لحدث مهم، وأعياد الميلاد، واللحظات المميزة في حياتنا منذ الطفولة التي تشاركناها مع أفراد الأسرة والأصدقاء، وشعرنا خلالها بالدفء والرضا والحنان والفرح، ومع استذكارها قد تتابك الآن المشاعر نفسها، وتشعر بدفء في قلبك ينتشر أثره في جميع أنحاء جسمك، وقد تدرك أنك تبتسم الآن مع تذكر هذه اللحظات. ويساعد هذا الاتصال بالماضي على الشعور بالأمان والاتصال مع أحبائنا، وذلك يعزز ثقتنا لمقاومة التحديات الحالية، ويساعد في تخفيف المشاعر السلبية. فكيف يمكن أن تساعدك رحلة قصيرة بقطار الذكريات في تحسين صحتك النفسية، وما الآثار السلبية للحنين إلى الماضي التي عليك الحذر منها؟ (سعد، نهى، احذر أن تكون أسيراً للذكريات.. تعرف على إيجابيات وسلبيات "النوستالجيا"، الجزيرة نت، 2022/12/10، <https://www.aljazeera.net>).

من الناحية العلمية فإن الشاب يعيش في مرحلة من النمو متأثر بالجانب الانفعالي والعاطفي أكثر من أي شيء آخر ومن الناحية المادية فإن منشأ هذه التغييرات ناتج عن افرازات بعض الغدد، ومن جهة أخرى تنشأ عن عامل المحيط وفي عواصف النمو هذه يعاني الشاب من عواصف أخرى عاطفية وكأنه قد دخل إلى دنيا جديدة.

في الجانب العاطفي نلاحظ سير تراجع في حياة الشباب وكأن هؤلاء يعودون إلى زمن الطفولة مع اختلاف ينحصر بالاتصاق بالأصدقاء بدلاً عن الوالدين. عواطف جياشة تملأ كل كياناتهم وتنمو بوضوح، وانفعالات غير عادية تلاحظ عليهم.

انهم يعيشون معنا تحت تأثير العواطف الجياشة. وكل شيء ينظرون إليه من خلال عدسات تلك العواطف فهي الحب والالهام.

غير ان أكثر قراراتهم تتخذ بناءً على تلك العواطف، لا على الحسابات العقلية وهذا سيكون مصدر لمخاطر هامة على طريق تربيتهم فإحساساتهم الحادة تسيطر على كل وجودهم وتقودهم إلى العناد وتعذيب النفس، وهذه إحدى الموانع على طريق الانسجام مع المحيط. (القائمي، علي، الجانب العاطفي لدى الشباب، المرجع، 2023/2/23، <https://almerja.com>).

ربما الأحاسيس والمشاعر هي التي ما زالت تؤمن بالذكريات؛ باسترجاع اللحظات! حين يغفو العقل بعيداً عن الواقع، حين يعاود رسمها بفرشاةٍ سحريةٍ غالباً ما تختفي؛ ويغادرنا العقل الباطن على عجلٍ حين يقاطعنا صوت الكون الواقعي! رغم الألم الذي يعتصر في داخلنا ويرتطم، قد يضحّ العقل بالماضي، ويحاول أن يلتصق بالأحلام المقتولة على ضاحيات الزمن المرّ، هذا الإعصار الهائج أحياناً يُفقدنا السيطرة على أعماقنا، ويشلُّ أحياناً أخرى حركتنا الطبيعية؛ لنجد أننا نفقد الحياة الحاضرة ولا نجيد التأقلم مع أحداثها، ونبقى غائبون في زمنٍ قد انتهى، لكنّ طبيانته كانت بالنسبة لنا الأمل والجمال والحياة التي بنتها طفولتنا (زيود ، أسماء، ذكرياتنا الجميلة لا تموت بل تنبض بأرواحنا!، مدونات الجزيرة نت، 2018/4/12،

[.https://www.aljazeera.net](https://www.aljazeera.net)

في هذا المحور سنقوم بدراسة.

أولاً: سوء فهم معنى ذكاء المشاعر

يعتقد كثير من الناس أن ذكاء المشاعر هو أن تكون عاطفياً ورقيقاً ومتسامحاً قد يكون ذلك جزءاً من مضمونه وشكله إلا أن ذكاء المشاعر لا يعني أن تكون مجرد لطيف فهناك بعض الأوقات التي تتطلب منك أن تكون لطيفاً ومتعاطفاً مع الآخرين وكذلك بعض الأوقات التي تتطلب منك الحزم والحسم. كما أن ذكاء المشاعر لا يعني إظهار كل مشاعرك للآخرين ولكنه يعني كيفية إدارة تلك المشاعر والسيطرة عليها لتحقيق الأهداف والرؤى المطلوبة كل ذلك يتطلب منك أن تعمل بطريقة ذكية لضمان تدفق وانسيابية مسار وحركة العمل.

كما أنه ومن بين الاعتقادات الشائعة وغير الصحيحة حول ذكاء المشاعر تفوق النساء على الرجال بشكل عام فيما يتصل بمعدلات تلك القدرات خاصة قدرات ضبط النفس ولكن جولمان في كتابه المعنون بالعمل من خلال ذكاء المشاعر يؤكد أن نتائج تحليل استبيانات ذكاء المشاعر والتي أجريت على آلاف النساء والرجال أظهرت أن النساء يتمتعن بوجه عام بقدرات الوعي الذاتي بالمشاعر والتعاطف أما في الجانب الآخر فقد أظهرت النتائج تمتع الرجال بقدرات الثقة الذاتية والتفاوض وإدارة الضغوط وبالتالي لا يمكن الجزم بتعميم تفوق جنس على جنس آخر في ضوء التقييم الكلي لنقاط القوة والضعف لدى كل من الرجال والنساء حيث إن كل شخص يتسم بنقاط قوة وضعف ذات صلة بذكاء المشاعر.

كما يؤكد هولمان في كتابه سالف الذكر بأن ذكاء المشاعر لا يرتبط بمرحلة عمرية معينة ولا ينشأ في مرحلة الطفولة المبكرة كما هو الحال في الذكاء العلمي والذي يظهر جلياً في مرحلتها الطفولة وما بعد سنوات المراهقة أما ذكاء المشاعر فيعتمد بشكل كبير في بلورته وإظهاره على قدراتنا على التعلم من تجاربنا في الحياة (الخازندار، جمال الدين (2005)، ذكاء المشاعر مدخل للتميز في القيادة، المنظمة العربية للتنمية الإدارية بحوث ودراسات، القاهرة، مصر، ص 28-29).

يتفق القادة والخبراء الإداريون على مثال تقليدي يتداولونه فيما بينهم يقول بأن أي منظمة في حركتها وسلوكها مثل الإنسان فرأس المنظمة يشير إلى كبار القادة والمخططين الاستراتيجيين أما الجسم فيشير إلى الإدارات والأقسام التنظيمية بها أما ما يربط بين الرأس والجسم فهي الرقبة وهي التي تحمل الرأس وتحركه وتربط بينه وبين الجسم أو جميع أجزاء أو إدارات المنظمة وتمثل الرقبة هنا مجموعة العاملين بالمنظمة والتي تتوقف فاعليتها بشكل كبير على

قدرات ومهارات أولئك العاملين في عصر برزت فيه حدة المنافسة بين المنظمات حول الاحتفاظ بالعاملين من ذوي المهارات المعرفية التقنية المتقدمة والقادرين على تنمية الأعمال من خلال استخدام قوة نفوذهم وتأثيرهم على الآخرين لا عن طريق القوة وإنما عن طريق استخدام ذكاء المشاعر في إدارة أنفسهم ومساعدة الآخرين على تبني القرار المناسب في ضوء الرؤى والأهداف المشتركة ومن هنا ولإثراء فعالية المنظمات يجب على الأخيرة الاحتفاظ بتلك القدرات البشرية من خلال استخدام الأساليب والممارسات الإدارية الإبداعية حتى تتمكن من تحقيق الفعالية التنظيمية والنمو.

وينسجم ما أوردناه سابقاً مع مفهوم Quinn 1983 حول الفعالية التنظيمية من حيث قدرة المنظمة والعاملين على إحداث التوازن بين العوامل والقيم التنظيمية المهمة لتحقيق مهمة المنظمة ونتائج العمل حيث ركز في نموذجه متعدد الأبعاد بنوافذه الأربعة على النماذج التالية:

العلاقات الإنسانية:

وترمي إلى التركيز على قيم التعاون وروح الفريق والمناقشة والإجماع وكذلك تنمية العاملين لتحقيق التماسك والتحفيز والانتماء.

العمليات الداخلية:

وتركز على الاتصال وأنظمة المعلومات واتخاذ القرارات والأبنية الرسمية لتحقيق السرعة وقيمة الوقت وجودة الخدمة.

الأنظمة المفتوحة:

حيث يتم التركيز على مدى التكيف والاستعداد للتعامل مع المتغيرات البيئية وكذلك قدرة العاملين على تبني المبادرات الفردية والالتزام تجاه المنظم.

الأهداف:

القدرة على التخطيط والتوجيه والحسم بغرض تحقيق النتائج.

ولبيان العلاقة التفاعلية بين الرؤساء المباشرين وفرق العمل بعدد من الشركات في الولايات المتحدة الأمريكية قامت مؤسسة Gallup للدراسات واستطلاعات الرأي بدراسة شملت مليوني موظف في 700 شركة من كبريات الشركات الأمريكية وقد خلصوا إلى فترة بقاء العامل في عمله تعتمد بشكل كبير في طولها على علاقة العامل برئيسه المباشر وقد أيدت نتائج تلك الدراسة النتائج التي توصلت إليها شركة Spherion للتوظيف والاستشارات في ولاية فلوريدا الأمريكية حيث انتهوا إلى أن 11% من العاملين الذين قيموا رؤساءهم المباشرين بتقدير ممتاز من المحتمل أن يبحثوا عن عمل آخر في غضون عام أما 40% من العاملين والذين قيموا رؤساءهم بتقدير ضعيف فقد أكدوا رغبتهم القوية في ترك العمل.

(الخازندار، جمال الدين (2005)، ذكاء المشاعر مدخل للتميز في القيادة، المنظمة العربية للتنمية الإدارية بحوث ودراسات، القاهرة، مصر، ص 38-40).

خلال النصف الثاني من القرن العشرين تمحورت بعض نماذج القيادة حول شخصية وسلوك القائد ومن ثم ربطها بالأهداف والرؤى التنظيمية وما زال البعض ينظر إلى القائد على أنه الشخص الذي يقوم بتحديد الرؤى والأهداف وإعطاء التوجيهات والأوامر إلى العاملين بغرض تحقيق تلك الأهداف.

ولكنه ومع نهاية القرن الماضي ظهر تحول تدريجي في الفكر الإداري بظهور نماذج جديدة تنظر إلى القيادة والقائد على أنهما العاملين من حيث قيامه بتمهيد البيئة الداخلية والخارجية الملائمة لتمكينهم من أداء العمل واتخاذ القرارات بأنفسهم في ظل المسؤولية الفردية والجماعية وهكذا يضعنا مفهوم القائد كخادم للآخرين أمام حقائق مهمة وهي إدراك واعتراف القائد بمشاعر الآخرين والعمل على إدارة وتوجيه تلك المشاعر لتحقيق الأهداف والمصالح الفردية والتنظيمية من خلال الدور القيادي الميسر والمنسق والداعم لأنشطة ومهام العمل.

ومن هنا يتطلب الدور القيادي الجديد قيام القائد بتوظيف قدرات ومهارات وذكاء المشاعر عند القيام بعمليات التغيير والتطوير الإداري من أجل توجيه طاقات ومشاعر الآخرين نحو تحقيق الأهداف والرؤى المشتركة ولقد أثبتت الدراسات أن القادة الذين يتمتعون بمعدلات عالية من قدرات ومهارات ذكاء المشاعر هم القادة الأكثر نجاحاً في إحداث التغيير المطلوب وتطبيقه بشكل أكثر فعالية وسهولة وذلك لقدرتهم على بلورة وتوصيل أبعاد ورؤى وأهداف التغيير المطلوب إلى فرق العمل من خلال استخدامهم لقدراتهم في فهم مشاعر العاملين تجاه التغيير ومراقبة المشاعر السلبية بغرض إدارتها وتحويلها إلى طاقات إيجابية مبدعة وذلك بواسطة عمليات التأثير والاستماع والإقناع لقبول الرؤى والأهداف والاستراتيجيات الجديدة.

مفهوم الرؤية:

يمكن تعريف الرؤية بأنها فن رؤية الأشياء غير المنظورة والقدرة على إيجاد صورة المستقبل من خلال تضافر جهود كل من القادة وأعضاء الفريق لتحقيق الرؤية المشتركة وكذلك تحقيق مهمة المنظمة والتي يتمحور نشاطها حول تلك المهمة.

إن صياغة رؤية المنظمة تعتمد بشكل أساسي على انبثاق تلك الرؤية من الداخل وكذلك مدى إحساس أولئك القادة بالالتزام بتحقيق تلك الرؤية المستقبلية لمقابلة توقعات ومتطلبات العملاء والمجتمع وأصحاب رأس المال وغيرهم من المتعاملين مع المنظمة.

وتعتبر رؤية المنظمة ضمن منظومة الأجهزة الملاحية التي تساعد على الوصول إلى محطات معينة ضمن إطار شبكات الأعمال ومن هنا يجب على القائد الإداري مشاطرة الآخرين لتفعيل دور تلك الأجهزة والآليات بهدف تقوية شبكات الأعمال وتحقيق الميزة التنافسية والجودة وذلك من خلال الالتزام بالقيادة الكلية وفي هذا الصدد يقول إيه جي لافلي Lafely الرئيس التنفيذي لشركة بروكتر أند جامبل نحن نعمل وفقاً للرؤية والتوجهات الواضحة والصرحة بأن العميل هو الرئيس وهذا ما جعلنا نقوم بتطوير نموذج القيادة ليكون نموذج القيادة المبني على رضا وخدمة العملاء ولهذا قمنا بتوضيح ومناقشة هذا النموذج مع موظفينا حول العالم.

ثانياً: التأثير السلبي للذكريات على الجانب العاطفي

يُساورنا الشُّكُّ من حينٍ لآخر عن ماهية الذكريات التي تبقى عالقةً في خلدنا، عصيَّةً على النسيان، وكيف يمكن أن نُصنِّفها، ونتعامل معها، بشكلٍ يساعدنا لا يُقيدنا، أو يقضي علينا؟ أمِنَ الماضي الذي يُنسى ويُطوى كأن لم يكن؟! أم من اللحظات الجميلة التي تسعدنا وتقوي فينا العزائم والهمم للقدوم إلى الأمام؟! أم من اللحظات التي نبقى سجناء فيها، ولها مدد طويل لا يكاد ينتهي، نجلس القرفصاء ونضع رؤوسنا بين أيدينا، وأهات الألم والحسرة والتوقُّف تتصاعد فينا؟! والإنسان يدورُ بين هذه الخيارات.

تُوذينا الذكرياتُ أكثرَ ممَّا تسعدنا، رغم أن مغيال الناس الجَمعيَّ مُجمَعٌ - تقريبًا - على اعتبار أن الذكريات سببُ السعادة، وجزءٌ لا يتجزأ من الإنسان، تكوَّن تاريخه المديد كإنسان حيِّ عاقل، وهو صحيح؛ لكنه نسبيٌّ، والأمر الذي لا يمكن إغفاله أن عددًا لا بأس به منهم تُؤذيه، ويغرقون فيها حدَّ الرأس، لكنهم لا يعترفون بذلك، ولا يصرِّحون به، حتى مع قرارات أنفسهم حين يكونون وحدهم، وتأتيهم لحظاتها بكلِّ تجلياتها (بلقائد، الطاهر، الماضي.. قيدُ الذكريات!، مدونات الجزيرة نت، 2017/9/23.

(<https://www.aljazeera.net>).

الصدمة النفسية لها آثار كبيرة على الحالة البدنية للمريض خاصة على عقل أو مخ المرضى، لدرجة أنه يمكن أن يكون لها آثار ضارة تؤدي إلى تلف في الدماغ. hippocampus، كما ذكر أعلاه، يشارك في نقل ذكريات المدى القصير إلى ذكريات على المدى الطويل وهو يتميو بحساسية لأي إجهاد. والضغط يؤدي إلى glucocorticoids (GCs) تكون مخفية يعرض بعض الهرمونات إلى أن تسبب صدمة عصبية. hippocampus هو الهدف الرئيسي لا لإحداثيات gcs. في المرضى الذين يعانون من أذى شديد، ولا سيما مع اضطراب يعرف باضطراب ما بعد الصدمة، قشرة الفص الجبهي the medial prefrontal cortex تكون أصغر في الحجم من الحجم الطبيعي و hyporesponsive عندما يؤدي مهامه والتي يمكن أن تكون سبباً للتذكر اللاإرادي (أفكار متطفلة).  
[https://ar.wikipedia.org/wiki/%D8%A7%D9%84%D8%B0%D8%A7%D9%83%D8%B1%D8%A9\\_%D9%88%D8%A7%D9%84%D8%B5%D8%AF%D9%85%D8%A9](https://ar.wikipedia.org/wiki/%D8%A7%D9%84%D8%B0%D8%A7%D9%83%D8%B1%D8%A9_%D9%88%D8%A7%D9%84%D8%B5%D8%AF%D9%85%D8%A9) - cite note-7 قشرة الفص الجبهي medial prefrontal cortex تكون متحركة بضوابط الاستجابة العاطفية واستجابات الخوف المشروط الذي يحفز المحفزات من خلال التعامل مع amygdala. كما هو الحال مع العديد من مجالات علم النفس، معظم هذه الآثار هي قيد الاستعراض المستمر، والمحاولة لإيجاد صحة كل موضوع واثر.

وتعتبر العاطفة جزء كبير من الصدمة، وخصوصاً بالقرب من تجارب الموت. تأثير العواطف في حالات مختلفة هي جزء لا يتجزأ من أثر الصدمة على الذاكرة. ذكريات الأحداث التي ترتبط بالعاطفة تميل إلى أن تكون أكثر وضوحاً من الذكريات لا ترتبط مع المشاعر السلبية بصورة قوية، مما تسبب إلى أن تكون هذه الذكريات أكثر سهولة في استرجاعها من الذكريات لا ترتبط مع العواطف، أو حتى تلك التي تتصل مع المشاعر الإيجابية. اتصال العاطفة بقوة مع الذاكرة يعتمد أيضاً على كيفية اهتمام أو تركيز الفرد على هذا الحدث. إذا كان مرتبط بشدة مع المشاعر السلبية، فإنها تكون أكثر وضوحاً من الذكريات التي ترتبط مع المشاعر الإيجابية.

[https://ar.wikipedia.org/wiki/%D8%A7%D9%84%D8%B0%D8%A7%D9%83%D8%B1%D8%A9\\_%D9%88%D8%A7%D9%84%D8%B5%D8%AF%D9%85%D8%A9](https://ar.wikipedia.org/wiki/%D8%A7%D9%84%D8%B0%D8%A7%D9%83%D8%B1%D8%A9_%D9%88%D8%A7%D9%84%D8%B5%D8%AF%D9%85%D8%A9) - cite note-10 صدمة الأحداث عادة، مثل الاعتداء

الجسدي أو الاعتداء الجنسي، تترايط مع المشاعر السلبية بصورة قوية، مما تسبب إلى أن تكون هذه الذكريات أكثر سهولة في استرجاعها من الذكريات لا ترتبط مع العواطف، أو حتى تلك التي تتصل مع المشاعر الإيجابية. اتصال العاطفة بقوة مع الذاكرة يعتمد أيضاً على كيفية اهتمام أو تركيز الفرد على هذا الحدث. إذا كان مرتبط بشدة مع المشاعر السلبية، فإنها تكون أكثر وضوحاً من الذكريات التي ترتبط مع المشاعر الإيجابية.

الحدث، الكثير من الاهتمام يوجه إلى الحدث، مما يؤدي إلى قوة تذكرة هذا هو الحال أيضا بالنسبة للحالات التي أثارت عاطفيا حتى لو كان الاهتمام محدودا، فمن المرجح أن الذاكرة المرتبطة بالمشاعر القوية ستبقى في مقابل بعض الحوافز كيميائيا، ذلك لأن الضغوط النفسية والجسدية الناجمة عن الأحداث الصادمة يخلق التحفيز متطابقة تقريبا في الدماغ إلى حالة الفسيولوجية التي يزيد احتفاظ الذاكرة. انه أمر مثير للمادة الكيميائية نشاط المراكز العصبية، من المخ التي تؤثر على الذاكرة (الذاكرة والصدمة، ويكيبيديا الموسوعة الجرة، <https://ar.wikipedia.org/wiki>).

وتسبب الذكريات السلبية التاجة عن الصدمات العاطفية اضطراب وهو ما سمي «اضطراب ما بعد الصدمة» وهو مشكلة عقلية تحدث بسبب التعرض لحدث مروع جعله يشعر بالخوف، الصدمة، أو الضعف، ويمكن أن يكون له آثار بعيدة المدى مثل خواطر ذكريات الماضي، صعوبة النوم، كوابيس، قلق شديد، وأفكار حول الحدث لا يمكن السيطرة عليها.

وتشمل أمثلة الأحداث التي يمكن أن تسبب الإصابة باضطراب ما بعد الصدمة، الحروب، الجرائم، الحرائق، الحوادث، موت شخص مقرب، أو اعتداء جسدي.

وبدلا من الشعور بالتحسن مع مرور الوقت، قد يصبح الفرد أكثر قلقا وخوفا، ويمكن للاضطراب ما بعد الصدمة أن يزعج حياة الشخص لسنوات، لكن العلاج يمكن أن يساعد على التعافي (جودة، حفصة، اضطراب ما بعد الصدمة قد يدمر حياتك.. كيف يتم علاجه؟، البوابة، 2021/1/10، <https://www.albawaba.com>).

ما أعراض الاضطراب وكيف يتم التشخيص؟

وفقا لموقع «Medical News today»، فعادة ما تبدأ الأعراض في خلال 3 أشهر من الحدث، ولكن يمكن أن يبدأ متأخرا أيضًا.

وليتتم تشخيص المريض باضطراب ما بعد الصدمة يجب أن تتوافق أعراضه مع المعايير التي وضعتها الجمعية الأمريكية لعلم النفس؛ بحيث سكون الشخص تعرض لتهديد بالموت، أو إصابة خطيرة أو عنف جنسي سواءً بشكل مباشر أو إذا كان شاهده، أو حدث لشخص يحبه كثيرا.

وكذلك التعرض للأعراض التالية لأكثر من شهر:

#### 1- أعراض الذكريات الاقترامية وتشمل:

- الكوابيس.

- خواطر ذكريات الماضي والشعور بأن الحدث يحدث مرة أخرى.

- أفكار مخيفة.

2- أعراض التجنب مثل:

- رفض التحدث حول الحدث.

- تجنب المواقف التي تذكره بشخص الحدث.

3- أعراض ردود الفعل الانفعالية:

- صعوبة النوم.

- التهيج والغضب.

- الحساسية من أي مخاطر ممكنة.

- الشعور بالتوتر والقلق.

4- أعراض تؤثر على المزاج والتفكير:

- عدم القدرة على تذكر بعض جوانب الحدث.

- الشعور بالذنب واللوم.

- الشعور بالانفصال والغربة عن الآخرين.

- فقدان المتعة بالحياة.

- صعوبة التركيز.

- مشكلات عقلية مثل الاكتئاب، الفوبيا، والقلق.

(سلمان، رمضان (2017): الاضطرابات الناتجة عن الصدمة النفسية والاضطراب المجهد بعد الصدمة (PTBS) الأسباب والتداعيات والمساعدات، "مي مي" "MiMi" الصحي، ص 11-13).

من الشائع أن نسعى إلى قمع مشاعرنا كالخوف والغضب والحزن... كي لا ندعها تطغى علينا، لكننا غالباً ما نفشل في كبحها. في الواقع، التقنيات النفسية المناسبة تهدف إلى تنظيم عواطفنا بدلاً من خنقها. كما أننا لا نستطيع حبس الهواء في غرفة، لا يستطيع المرء أيضاً السيطرة تماماً على عواطفه. لكن عرف أصحاب المطاحن والبحارة في الماضي استخدام الرياح كمل يفعل اليوم مصنعو توربينات الرياح. هل يمكننا إذا «استخدام» عواطفنا، واستخدام قوتها من دون أن ندعها تسيطر علينا أو تتحكم فينا؟ يسعى تيار بحثي معاصر حول علم النفس، العام والسرييري إلى التفكير في هذه النقطة... لا يمكننا الامتناع عن الشعور بالعواطف والتأثر بها. فالإنسان كغيره من الثدييات مجهز ببرنامج تفاعل عاطفي: لا نحتاج إلى تعلم الخوف أو الغضب، لكن على العكس، ستعلمنا البيئة مما نخشى أم لا، ومما نغضب أم لا، إلخ. فإثارة العواطف تلقائية: وحده تنظيمها يندرج تحت سيطرة إرادتنا النسبية. بالتالي، تمثل العواطف شكلاً من أشكال الذكاء يسبق النطق والوعي. إنها هياكل إجابات معدة سلفاً، تشارك تلقائياً في عمليات التكيف. منذ شارل داروين، نعرف أن لدينا مجموعة واسعة من المشاعر تسمى «أساسية» تتمثل بالغضب والحزن والفرح والخجل... وهي فطرية وعالمية، تخدم وظيفة تكيفية محددة. وحده التعبير عن العواطف وتشكيلها يعتمد على البيئة على عكس وجودها. مع ذلك، يتم تغيير القيمة التكيفية لردود الفعل العاطفية في خلال أمراض العواطف، و{الاضطرابات العاطفية} والاكتئاب والقلق الرهابي، حيث يشعر الأشخاص بتنشيط شديد ومتكرر بصورة غير طبيعية لعواطفهم

الأساسية: يعاني المكتئب هبات من الفزع والحزن لا تتناسب مع الأحداث التي بدورها تساعد على ظهور هذه العواطف، وقد يعاني الرهابي نوبات من الذعر (مخاوف بغاية العنف وغير قابلة للسيطرة) في غياب أي خطر موضوعي

(عواطفنا... هكذا نتحكّم بها، الجريدة، 2012/7/12، <https://www.aljarida.com/articles/>).

### ثالثاً: التأثير الإيجابي للذكريات على الجانب العاطفي

خلصت دراسة حديثة نُشرت في مجلة "علم النفس الاجتماعي التجريبي (Journal of Experimental Social Psychology) العلمية إلى أن رحلة قصيرة في ذكرياتنا يمكن أن تزيد شعورنا بالأصالة والألفة، وذلك يعزز الرفاه النفسي، وعرفت الدراسة الأصالة بأنها شعور المرء بالاتساق مع ذاته الحقيقية. ووجد فريق البحث هذا التأثير الإيجابي عبر ثقافات مختلفة في البلاد التي تضمنتها الدراسة، ومنها الولايات المتحدة الأمريكية والصين والمملكة المتحدة، وبلغ عدد المشاركين أكثر من 2400 مشارك، تراوح أعمارهم بين 18 و78 عاماً.

وتحسن الأصالة الناتجة عن الحنين إلى الماضي من صحتنا النفسية، إذ تؤثر إيجابياً على العلاقات الاجتماعية، ومستوى النشاط والحيوية، والكفاءة، وتزيد من التفاؤل، وتساعد على امتلاك معنى للحياة، وكل ذلك ينعكس على الحالة النفسية. (سعد، نهي، احذر أن تكون أسيراً للذكريات.. تعرف على إيجابيات وسلبيات "النوستالجيا"، الجزيرة نت، 2022/12/10، <https://www.aljazeera.net>).

الذاكرة العاطفية يتم تذكرها بدقة أكبر بكثير من الذاكرة غير العاطفية. هذا يعني أنه من المهم والمفيد لنا أن نتذكر التجارب العاطفية. ولفهم لماذا يتذكر الدماغ التجارب العاطفية بشكل أفضل، دعنا نلقي نظرة على كيفية تخزين الدماغ للذاكرة.

الهيكل الرئيسي في الدماغ المسؤول عن الذاكرة هو الحُصين، وهو هيكل صغير موجود في الفص الصدغي ويبدو أنه مهم لذكرياتنا طويلة المدى (من بين وظائفه العديدة الأخرى). مع ذلك، فإن تذكر الذاكرة العاطفية لا يتطلب فقط الحُصين، بل يتطلب أيضاً اللوزة الدماغية ومناطق قشرة الفص الجبهي. اللوزة هي بنية صغيرة على في الدماغ تشارك بشكل أساسي في التحكم في العواطف، وخاصة تلك التي تنطوي على الخوف والعدوان. عندما يتم استدعاء تجربة عاطفية، فإن الجانب العاطفي للحدث يساهم فيه اللوزة. كلما كانت الذاكرة أكثر عاطفية، زاد تنشيط اللوزة. يُنظر أيضاً إلى عدة مناطق أخرى من قشرة الفص الجبهي تشارك في العاطفة والسلوك الاجتماعي لاسترجاع ذكرياتنا العاطفية. ترتبط العديد من هذه الهياكل بالجهاز الحوفي، وهو جزء من "الشعور البدائي" في الدماغ.

يعتقد العلماء أن مشاركة اللوزة وقشرة الفص الجبهي أثناء تذكر الذاكرة العاطفية يساعد في استعادة الذاكرة. يؤدي تنشيط اللوزة الدماغية والقشرة أمام الجبهة بسبب المشاعر إلى قيام هذه الخلايا العصبية المنشطة بإرسال نبضات إلى الحُصين. يُنظر إلى عدد كبير من النبضات المرسل إلى الحُصين للمساعدة في الذاكرة وتقويتها. مع ذلك، فإن المسار الأساسي النهائي لتذكر الذاكرة العاطفية لم يتم فهمه بالكامل بعد (الخطيب، سها، لماذا تدوم الذكريات السيئة لفترة زمنية طويلة؟، أبو نواف، <https://abunawaf.com>).

ويمكن تصنيفُ التغيُّرات في الشخصية والسلوك إلى واحدٍ ممَّا يلي تقريبًا:

التَّخْلِيط الذهني Confusion أو الهذيان delirium

الأوهام أو التوهُّمات Delusions

الكلام أو السلوك غير المنتظم

الهلاوس Hallucinations

تطرُّف المزاج (مثل الاكتئاب أو الهوس)

هذه الفئات ليست اضطرابات فهي مجرد طريقة يقوم الأطباء من خلالها بتنظيم أنواع مختلفة من الحالات غير الطبيعية للأفكار والكلام والسلوك. ويمكن أن تكون هذه التغيُّرات في الشخصية والسلوك بسبب مشاكل صحية جسدية أو نفسية

وقد يكون لدى الأشخاص أكثر من نوعٍ واحد من هذه التغيرات فعلى سبيل المثال، المرَضَى الذين يعانون من التَّخْلِيط الذهني بسبب تفاعل دوائي يُصابون في بعض الأحيان بالهلاوس، أمَّا المرضى الذين يعانون من مزاج متطرّف فقد يكون لديهم الهذيان. (التغيُّرات الشخصية والسلوكية، أدلة MSD، رجب 1441هـ، <https://www.msmanuals.com>).

ومن هنا يرى الباحثان أن الحنين إلى الماضي عادة ما يتعلق بالذكريات المهمة، مثل الذكرى السنوية لحدث مهم، وأعياد الميلاد، واللحظات المميزة في حياتنا منذ الطفولة التي تشاركناها مع أفراد الأسرة والأصدقاء. كما أن ذكاء المشاعر هو أن تكون عاطفياً ورقيقاً ومتسامحاً قد يكون ذلك جزءاً من مضمونه وشكله إلا أن ذكاء المشاعر لا يعني أن تكون مجرد لطيف فهناك بعض الأوقات التي تتطلب منك أن تكون لطيفاً ومتعاطفاً مع الآخرين وكذلك بعض الأوقات التي تتطلب منك الحزم والحسم.

كما أن الذكريات السلبية الناتجة عن الصدمات العاطفية تسبب اضطراب وهو ما سيعي «اضطراب ما بعد الصدمة» وهو مشكلة عقلية تحدث بسبب التعرض لحدث مروع جعله يشعر بالخوف، الصدمة، أو الضعف، ويمكن أن يكون له آثار بعيدة المدى مثل خواطر ذكريات الماضي، صعوبة النوم، كوابيس، قلق شديد، وأفكار حول الحدث لا يمكن السيطرة عليها.

النتائج والتوصيات

أولاً: النتائج:

توصلت الدراسة إلى العديد من النتائج أهمها:

يختلف الأشخاص الأصحاء اختلافاً كبيراً في شخصيتهم العامة، ومزاجهم، وسلوكهم. وكلُّ شخص يختلف أيضاً من يومٍ لآخر، اعتماداً على الظروف. ولكنَّ التغيُّر الكبير المفاجئ في الشخصية أو السلوك، وخاصَّة الذي لا علاقة له بحدثٍ واضح.

الانفعالات والعواطف تعطي للحياة شكلاً ومعنى، وإذا ما جفت فإن الإنسان يتحول إلى جثة متحركة فالحياة بدون العواطف والانفعالات تصبح جامدة تفتقر إلى التنوع والحركة. وبدونها سيعم التخلف.

يمثل الوجدان كافة العواطف والانفعالات التي قد يكون سببها غامضاً وغير واضح بسبب اختلاف البعض في تحديد مصادرها، إلا أن هذا الوجدان يمثل دوراً مهماً في حياة الفرد والجماعة.

الذاكرة هي إحدى قدرات الدماغ التي تُمكنه من تخزين المعلومات واسترجاعها. وتدرس الذاكرة في حقول علم النفس الإدراكي وعلم الأعصاب.

الذاكرة على أنها نظام معالجة معلومات لها وظائف صريحة وضمنية مكونة من معالجات حسية، ذاكرة قصيرة الأمد وذاكرة طويلة الأمد. من الممكن أن ترتبط الذاكرة بالخلايا العصبية.

تعد الذكريات من الأمور المهمة في الحياة الإنسان، إذ لولا الذكريات لما استطاع الإنسان أن يجمع كما من المشاعر اتجاه شخص ما، والذاكرة تعريفها حسب علم النفس هي قدرة الكائن الحي على ترتيب وتخزين المعلومات، وبالتالي استرجاعها.

يمكن للإنسان أن يتحكم في صناعة ذكرياته بنفسه، بالابتعاد عما يؤرقه وعن كل مصدر قد يعيد له ذكرياته المؤلمة، توأن يتعامل مع كل أمر بشيء من الإيمان، والاعتناء بقلبه وعقله ومحاسبة نفسه والابتعاد عن العزلة قدر المستطاع.

الذاكرة والعاطفة هي عمليات وثيقة الصلة. جميع مراحل الذاكرة، من ترميز المعلومات إلى الانتعاش على المدى الطويل، يتم تسهيلها من قبل العوامل العاطفية. هذا التأثير ثنائي الاتجاه، بحيث تثير الذكريات في كثير من الأحيان ظهور العواطف.

يتعلق الحنين إلى الماضي عادة بالذكريات المهمة، مثل الذكرى السنوية لحدث مهم، وأعياد الميلاد، واللحظات المميزة في حياتنا منذ الطفولة التي تشاركناها مع أفراد الأسرة والأصدقاء.

الذاكرة العاطفية أحد الجوانب الأساسية للهوية البشرية وذاكرتنا السيرة الذاتية الأكثر حيوية.

الصدمة النفسية لها آثار كبيرة على الحالة البدنية للمريض خاصة على عقل أو مخ المرضى، لدرجة أنه يمكن أن يكون لها آثار ضارة تؤدي إلى تلف في الدماغ.

وتعتبر العاطفة جزء كبير من الصدمة، وخصوصاً بالقرب من تجارب الموت. تأثير العواطف في حالات مختلفة هي جزء لا يتجزأ من أثر الصدمة على الذاكرة. ذكريات الأحداث التي ترتبط بالعاطفة تميل إلى أن تكون أكثر وضوحاً من الذكريات لا ترتبط مع المشاعر.

وتسبب الذكريات السلبية الناتجة عن الصدمات العاطفية اضطراب وهو ما سمي «اضطراب ما بعد الصدمة» وهو مشكلة عقلية تحدث بسبب التعرض لحدث مروع جعله يشعر بالخوف، الصدمة، أو الضعف.

من الشائع أن نسعى إلى قمع مشاعرنا كالخوف والغضب والحزن... كي لا ندعها تطفئ علينا، لكننا غالباً ما نفشل في كبحها.

تحسن الأصالة الناتجة عن الحنين إلى الماضي من صحتنا النفسية، إذ تؤثر إيجابياً على العلاقات الاجتماعية، ومستوى النشاط والحيوية، والكفاءة، وتزيد من التفاؤل، وتساعد على امتلاك معنى للحياة، وكل ذلك ينعكس على الحالة النفسية.

الحنين إلى الماضي عادة ما يتعلق بالذكريات المهمة، مثل الذكرى السنوية لحدث مهم، وأعياد الميلاد، واللحظات المميزة في حياتنا منذ الطفولة التي تشاركناها مع أفراد الأسرة والأصدقاء..

ذكاء المشاعر هو أن تكون عاطفياً ورفيقاً ومتسامحاً قد يكون ذلك جزءاً من مضمونه وشكله إلا أن ذكاء المشاعر لا يعني أن تكون مجرد لطيف فهناك بعض الأوقات التي تتطلب منك أن تكون لطيفاً ومتعاطفاً مع الآخرين وكذلك بعض الأوقات التي تتطلب منك الحزم والجسم.

ثانياً: التوصيات

توصلت الدراسة إلى العديد من التوصيات أهمها:

يجب ألا يسيطر على الشخص أي نوع من أنواع القلق والتوتر فهما سبب رئيسي في فقدان أحداث عديدة للفرد.

يجب أن يهتم الشخص بنومه بشكل جيد فالنوم له أهمية كبرى للحصول على الطاقة اللازمة للجسم وأيضاً العقل.

تناول الغذاء بشكل صحي وسليم، والاهتمام بوجبات مليئة بالفيتامينات اللازمة لصحة الجسم والعقل معاً.

لابد من ممارسة الرياضة فهي هامة في تنشيط العقل كما تنشط الجسم.

عدم الاهتمام بالمشاكل بقدر كبير والتأثر بها بل العمل على حلها من دون تأثير سلبي على الشخص.

عدم التفكير بالذكريات السلبية الناتجة عن الصدمات العاطفية .

السعي إلى قمع مشاعرنا كالخوف والغضب والحزن... كي لا ندعها تطفئ علينا.

المراجع

- إبراهيم، آية أمد حسن (2022): مجلة العلوم الإنسانية والطبيعية، المجلد (3)، العدد (1).
- إبراهيم، عبد الستار (1978): اضطراب العصر الحديث فهمه وأساليب علاجه، عالم المعرفة، صدرت السلسلة في يناير 1978 بإشراف أحمد مشاري العدواني 1923-1990.
- أبو خيران، غيداء، الذكاء العاطفي: كيف تتحكم بمشاعرك وتفهمها؟، ن بوست، 2017/10/29، <https://www.noonpost.com>
- آل دليل، لطيفة، المجاعة العاطفية في مجتمعنا، مدونات الجزيرة نت، 2018/1/6، <https://www.aljazeera.net>

- اهدف الذكريات في حياة الإنسان، أموالي، 2023/1/12، <https://public.amwaly.com>.
- بريغث عسوس، انيسة و بولبازين، حنان (2018): الاضطرابات النفسية والسلوكية - العوامل والأسباب، معة باجي مختار - عنابة.
- بلقائد، الطاهر، الماضي.. قيدُ الذكريات!، مدونات الجزيرة نت، 2017/9/23، <https://www.aljazeera.net>.
- تعريف الذكاء العاطفي الطريق نحو النجاح في العلاقات، الزنيق، <https://alzanbak.com>.
- التغيُّرات الشخصية والسلوكية، أدلة MSD، رجب 1441هـ، <https://www.msmanuals.com>.
- جودة، حفصة، اضطراب ما بعد الصدمة قد يدمر حياتك.. كيف يتم علاجه؟، البوابة، 2021/1/10، <https://www.albawaba.com>.
- الخازندار، جمال الدين (2005)، ذكاء المشاعر مدخل للتميز في القيادة، المنظمة العربية للتنمية الإدارية بحوث ودراسات، القاهرة، مصر.
- الخطيب، سها، لماذا تدوم الذكريات السيئة لفترة زمنية طويلة؟، أبو نواف، <https://abunawaf.com>.
- الذاكرة العاطفية ، ما هي وما هو أساسها البيولوجي؟، Sainte Anastasie ، <https://alzanbak.com>.
- الذاكرة والصدمة، ويكيبيديا الموسوعة الجرة، <https://ar.wikipedia.org/wiki>.
- الذاكرة والعاطفة، ويكيبيديا الموسوعة الجرة، <https://ar.wikipedia.org/wiki>.
- ذاكرة مكبوتة، ويكيبيديا الموسوعة الجرة، <https://ar.wikipedia.org/wiki>.
- ذاكرة، ويكيبيديا الموسوعة الجرة، 2018/4/12، <https://ar.wikipedia.org/wiki>.
- زيود ، أسماء، ذكرياتنا الجميلة لا تموت بل تنبض بأرواحنا!، مدونات الجزيرة نت، 2018/4/12، <https://www.aljazeera.net>.
- الذاكرة العاطفية ، ما هي وما هو أساسها البيولوجي؟، Sainte Anastasie ، <https://ar.sainte-anastasie.org>.
- سعد، نهى، احذر أن تكون أسيرا للذكريات.. تعرف على إيجابيات وسلبيات "النوستالجيا"، الجزيرة نت، 2022/12/10، <https://www.aljazeera.net>.
- السلطان، أنس، صراع الذكريات، مدونات الجزيرة نت، 2017/10/23، <https://www.aljazeera.net>.
- سلمان، رمضان (2017): الاضطرابات الناتجة عن الصدمة النفسية والاضطراب المجهد بعد الصدمة (PTBS) الأسباب والتداعيات والمساعدات، "مي مي" "MiMi" الصحي.
- السيد، محمد، ما هي الذكريات، موضوع ، 2014/2/3، <https://mawdoo3.com>.
- شرف، صبيح شعبان والدمرداش، محمد السيد احمد (2017): إدارة العواطف (حقائق وأوهام)، المؤتمر العلمي السابع الدولي الثالث التربية الوجدانية في المجتمعات العربية في ضوء التحديات المعاصرة، جامعة المنوفية، مصر.

- عباينة، محمد يوسف والزغلول، رافع عقيل (2021): ذاكرة السيرة الذاتية وعلاقتها بالرفاه النفسي لدى طلبة جامعة اليرموك، مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، المجلد 12، العدد(37)، كانون الأول 2021
- العواطف وأنواع الاستجابات العاطفية، تركواز بوست، 2020/6/8، <https://www.turkuazpost.com>.
- عواطفنا... هكذا نتحكّم بها، الجريدة، 2012/7/12، <https://www.aljarida.com/articles/>.
- فرجون، خالد محمد، الجانب العاطفي للبيئات التعليمية الذكية، مجلة تكنولوجيا التعليم والتعلم الراقى، 2021، <https://jetdl.journals.ekb.eg>.
- القائي، علي، الجانب العاطفي لدى الشباب، المرجع، 2023/2/23، <https://almerja.com>.
- ما هي الذاكرة؟، إسلام أون لاين، <https://islamonline.net>.
- هارون، فارس ومطر، رشيد عمار ساجد (2011): الذاكرة الاستباقية لدى طلبة جامعة القادسية، مجلة جامعة بابل للعلوم الانسانية، المجلد 29، العدد 11، 2011.
- هوشليد، أرلي رسل، الجنس والحالة الاجتماعية والشعور، حكمة، 2018/9/20، <https://hekmah.org>.

## إدارة الانفعالات وعلاقتها بالتوافق الزوجي

### Emotional management and its relationship to marital compatibility

ط.د.أوزغلة نسرين، جامعة البليدة 2، الجزائر

[nesrineouzaghla25@gmail.com](mailto:nesrineouzaghla25@gmail.com)

ط.د.جبران ريان، جامعة البليدة 2، الجزائر

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

الملخص:

تعتبر العلاقة الزوجية رابطة انفعالية تأخذ شكل علاقة حميمية بين طرفين يخضعان لضوابط اجتماعية وقانونية، ومتطلبات عاطفية وجنسية... الخ، يساهم فيها الطرفان في الحوار والتواصل المستمرين والقدرة على التعبير عن المشاعر والانفعالات والتحكم فيها والتي تساهم في تحقيق التوافق الزوجي.

إذ يعتبر التوافق الزوجي عاملاً أساسياً لإقامة حياة أسرية سعيدة، ونوعاً من التفاعل الاجتماعي الإيجابي بين الزوجين، ودليل عن مدى تقبل العلاقة الزوجية والإحساس بالسعادة ونجاح الزواج، ويرتبط التوافق الزوجي بالعديد من العوامل أبرزها القدرة على إدارة الانفعالات، حيث تعتبر الانفعالات جوهر الإشباع المتبادل بين الزوجين، وفي الوقت نفسه قد تكون أساس الخلافات الزوجية والتي لا يدركها بوضوح إلا إذا خرجت عن السيطرة وأخذت مساراً آخر كالطلاق، فالمشاعر الإيجابية المصحوبة بانفعال إيجابي كالفرح والأحاسيس الإيجابية تساعد على التوافق الزوجي، أما عدم القدرة على إدارة الانفعالات السلبية تؤدي إلى مزيد من التوتر والقلق وبالتالي تدني مستوى التوافق الزوجي.

حيث توصلت الدراسة الحالية إلى وجود علاقة إيجابية بين التحكم في الانفعالات والتوافق الزوجي، لأن التحكم في الانفعالات والقدرة على تنظيمها والتعامل معها بشكل سليم وبناء سيسمح بالتعامل مع التوتر والضغوطات وبالتالي تحقيق التوافق الزوجي والصحة النفسية له.

الكلمات المفتاحية: إدارة الانفعالات، التوافق الزوجي، سوء التوافق الزوجي، الصحة النفسية.

Abstract:

Marital relationship is an emotional bond that takes the form of an intimate relationship between two parties who are subject to social and legal constraints, emotional and sexual requirements, etc. Both parties contribute to it through continuous dialogue and communication and the ability to express their feelings and emotions, which contributes to achieving marital compatibility.

Marital compatibility is linked to many factors, notably the ability to manage emotions, as emotions are the essence of mutual satisfaction between spouses. At the same time, they can be the basis for marital conflicts that are not clear until they spiral out of control such as divorce. Positive feelings accompanied by positive emotions such as joy and positive sensations help to achieve marital compatibility, while the inability to manage negative emotions leads to more tension and anxiety. The current study found a positive relationship between emotional regulation and marital Compatibility, as effective emotional management; including emotion control, regulation, and coping, will allow couples to manage stress and pressure in a healthy manner, ultimately leading to marital Compatibility and mental health.

Key words: Emotional management, Marital compatibility, Marital incompatibility, Mental health.

#### 1-الإشكالية:

يعتبر الزواج من أهم الأحداث الحياتية التي يقدرها الفرد على أنها أحسن أو أسوء ما قد يحدث له، فقرار اختيار شريك يستحق مواصلة الحياة معه هو قرار مصيري يتخذه الفرد في حياته، والبيت السعيد الآمن هو الأمنية التي يحلم بها كل منا منذ نعومة أظفاره، حيث يشكل التوافق الزواجي حجر الزاوية لاستقرار الحياة الزوجية، ودليل واضح على مدى نجاح الزواج واستمراره، وأحد أهم مؤشرات الصحة النفسية للمتزوجين، وهنا يرى العديد من الباحثين أن التوافق التام بين الزوجين ضرب من المستحيل، وأن حلقة الحياة الزوجية معرضة للعديد من المشكلات التي قد تكون أحيانا ضرورية لإعادة إنعاش العلاقة الزوجية، واختبار مدى توافق الزوجين وقوة تمسكهما بعلاقتهما، كما قد تكون أحيانا أحد العوامل التي قد تؤثر على الصحة العقلية والجسدية لهما ما قد يحطم العش الزوجي.

وفي هذا الإطار تفيد احصائيات رسمية نشرتها وزارة العدل الجزائرية حصول 44 ألف حالة طلاق في النصف الأول من عام 2022، أي 240 حالة يوميا و10 حالات في الساعة، معظمها في الفئة العمرية بين 28 و35 سنة، علما أنها كانت حوالي 100 ألف حالة طلاق عامي 2020 و2021، الأمر الذي حتم على المختصين في المجال دق ناقوس الخطر لهذه الظاهرة التي استفحلت بجذورها في المجتمع وأصبحت تهدد تماسكه وتخل بالبناء الأسري. (إيمان، 2022) فظاهرة الطلاق ليست وليدة فراغ بل انبثقت من تداخل عوامل مختلفة ومتداخلة من الصعب الفصل بينها، ففيما يعزو البعض هذه العوامل إلى الظروف الاجتماعية والاقتصادية، يرى البعض الآخر في العوامل الشخصية والخصائص الفردية دورا في ذلك، ولقد اعتبر مشروع دنفر للتطور العائلي "لما كان" من أهم الدراسات الطولية التي خلصت لأهم عوامل التنبؤ بتفكك الزواج هو عدم صدق مشاعر الزوج، نقص مهارات إدارة في الانفعالات وحل المشكلات، وصغرسن الزوجة. (إيمان ولمانور، 2020، ص493)

ولذلك ارتأينا لدراسة موضوع إدارة الانفعالات والتحكم فيها كأحد أبرز العوامل التي قد تساهم في تحقيق التوافق الزواجي من عدمه، فالانفعالات محور مهم من التنظيم النفسي للفرد تتدخل في جميع جوانب حياته اليومية، إذ لا يوجد أي نشاط معرفي أو سلوكي أو اجتماعي إلا وهو مصحوب بنوع من الانفعالات، فمفهوم إدارة الانفعالات جوهرية كونه يعتبر أحد عوامل تحقيق التوافق والصحة النفسية.

وفي هذا السياق أكدت "داليا مؤمن" (2004) أن العلاقة الزوجية تتأثر بدرجة الاختلاف الانفعالي للزوجين أمام الأحداث التي تمر عليهما وعدم القابلية للتكيف مع متطلبات الحياة الزوجية الجديدة، فنجد أن النضج الانفعالي كالقدرة على التحكم في الغضب والتعامل مع ضغوط الحياة يرتبط بشكل إيجابي بالتوافق الزوجي وأن هذا الأخير يعد مصدرا هاما للتوافق الانفعالي.

كما تشير (Kazmi 2016) أن قدرة الفرد على تنظيم انفعالاته ستسمح له بإدارة انفعالات شريكه، مما يساعده على الإدراك الانفعالي السليم وهو ما يختفي عادة في حالة تعرض الزوجين للقلق، الخوف والغضب. (علا وآخرون، 2021، ص310)

استنادا لما تم التطرق إليه فيما سبق، جاءت هذه الورقة البحثية لإلقاء الضوء على دور إدارة الانفعالات في تحقيق التوافق الزوجي، من خلال طرح التساؤل الرئيسي التالي:

هل توجد علاقة بين إدارة الانفعالات والتوافق الزوجي؟

2-أهداف البحث:

يتميز التوافق الزوجي بأبعاد متعددة نفسية واجتماعية وانفعالية، حيث تعتبر إدارة الانفعالات من أهم الأبعاد النفسية الانفعالية التي تم الكشف عنها لتفسير مدى تحقيق التوافق الزوجي، ومن هنا يهدف بحثنا الحالي للكشف عن العلاقة بين إدارة الانفعالات والتوافق الزوجي.

3-أهمية البحث:

يعد بحثنا الموسوم بعنوان "إدارة الانفعالات وعلاقتها بالتوافق الزوجي" بمثابة إضافة علمية تستفيد منها الأسر وحتى المجتمع عامة، ونظرا للمشاكل والأزمات التي تتعرض للأسر الجزائرية خاصة غالبا ما يكون مآلها الطلاق، ليكون الخاسر الوحيد في هذه الحلقة هم الأطفال، ونظرا لأهمية التحكم في الانفعالات ودورها في بناء شخصية مرنة ومتزنة قادرة على مواجهة الظروف الصعبة، كان من الأجدد العمل على هذا الموضوع قصد الإشارة إلى ضرورة اكتساب مهارات واستراتيجيات تسيير الانفعالات لتحقيق التوافق الزوجي.

4-مصطلحات الدراسة:

1-4 تعريف إدارة الانفعالات اصطلاحا: هو قدرة الفرد على مراقبة مشاعره الشخصية، والتمييز بين هذه الانفعالات، واستعمال هذه المعلومات لتوجيه فكره. (صالح، 2020، ص154)

1-1-4 التعريف الإجرائي لإدارة الانفعالات: هي القدرة على التعامل مع المشاعر الخاصة بنا بطريقة صحية وفعالة، بالتعرف عليها، وتحديد مصادرها وتحليلها، واتخاذ الإجراءات اللازمة لتقليل التوتر والضغط الذي يمكن أن يتسبب فيها. ويشمل ذلك القدرة على التحكم في الردود العاطفية لدينا، حيث يعتبر تعلم إدارة الانفعالات مهارة مهمة للحفاظ على الصحة النفسية والعلاقات الاجتماعية الناجحة.

2-4 تعريف التوافق الزوجي اصطلاحا: هو التكيف بين الزوج والزوجة بطريقة تسمح لكل منهما بتجنب الصراعات والشعور بالرضا تجاه بعضهما البعض. (Salem, 2021, P121)

1-2-4 التعريف الاجرائي للتوافق الزوجي: هو قدرة الزوجين على التكيف والتواصل مع بعضهم البعض بشكل سليم، لبناء علاقة زوجية صحية تقوم على الاحترام المتبادل، الثقة، والمرونة في التعامل مع الصعوبات والتحديات الزوجية.

3-4 تعريف سوء التوافق الزوجي: تلك السلوكيات التي يقوم بها الزوجين والتي تؤدي كل منهما الآخر أو تحرمه من اشباع حاجاته، أو لا تساعدهما على تحقيق أهدافهم الزوجين أو تفسد علاقتهم الزوجية. (فاطمة ونبيل، 2013، ص241)

1-3-4 التعريف الاجرائي لسوء التوافق الزوجي: سوء التوافق الزوجي يشير إلى حالة عدم التفاهم الجيد بين الشريكين في العلاقة الزوجية. والذي قد يظهر من خلال عدم القدرة على التواصل الفعال، عدم القدرة على إيجاد حلول مرنة للمشاكل التي يتعارضان لها، أو عدم فهم احتياجات الشريك وتلبيتها، مما يؤدي لتدهور العلاقة الزوجية واحتمال انحرافها لمسار الطلاق.

4-4 تعريف الصحة النفسية: تعني الصحة النفسية أن الفرد لديه القدرة على الحفاظ على علاقات ودية مع الآخرين، وأداء الأدوار الاجتماعية التي يلعبها عادة في ثقافته، وإدارة التغيير، والاعتراف والتواصل حول الأفعال والأفكار الإيجابية، وإدارة الانفعالات مثل الحزن. تمنح الصحة النفسية للفرد شعورًا بالقيمة والسيطرة وفهم التواصل الداخلي والخارجي. وتتأثر الصحة النفسية بالاضطرابات النفسية. (Norman & Alex, 2013, P03)

1-4-4 التعريف الاجرائي للصحة النفسية: الصحة النفسية هل كل مركب يتضمن قدرة الفرد على التعامل مع الضغوط اليومية ويتكيف معها، الشعور بالراحة النفسية، إدارة الانفعالات بطريقة مرنة، التفاعل الإيجابي والفعال مع الآخرين، الوقاية من الاضطرابات النفسية. مما ينعكس على مجالات مختلفة من حياة الفرد.

الجانب النظري:

1- إدارة الانفعالات:

قبل أن نتطرق لمفهوم إدارة الانفعال، ارتأينا أن نقدم أولاً مفهوم الانفعال كأحد المفاهيم المتداولة في علم النفس، وفيما يلي بعض تعريفات الانفعال:

1-1 مفهوم الانفعالات:

ما هي الانفعالات؟ بالنسبة لمعظمنا، فإن هذا السؤال بالكاد يحتاج إلى طرح، فالانفعالات هي أكثر الجوانب الخاصة بنا وضوحاً ووضوحاً وصلة بالحياة، ولكن من لحظة تلقي السؤال بجديّة تنشأ صعوبات في التعريف بالانفعال. (Dorothea, 2006, p545)

فوفقاً لدراسة الثقافات المختلفة، لا سيما في القبائل المعزولة في بابو غينيا الجديدة، اقترح Paul Ekman et Wallace Friesen قائمة بستة انفعالات عالمية وهي: الغضب، الخوف، الأشمئزاز، الحزن، الفرح والمفاجأة، ليوضح بعدها Robert Plutchik (1980) أن الانفعالات ليست مستقلة عن السياق الاجتماعي والثقافي الذي يناسب الفرد، وهكذا أكمل القائمة الأولى بمشاعر اجتماعية أكثر تعقيداً كالخجل، الشعور بالذنب، الغيرة، الفخر والحب.

كما تشير الانفعالات Emotion إلى فكرة "انطلاق الحركة"، إذ تعمل على تنشيط الجسم وتحضيره للقيام برد فعل ما، وبالنسبة ل Peter Solevey et John Mayer (1990) فإن الانفعالات تمثل تغيراً في حالة الفرد لاستجابته لحدث داخلي أو خارجي. (Ilios Et al, 2022, p15)

ومن جهة أخرى يرى Brody (1999) أن الانفعالات هي أنظمة تحفيزية ذات قيمة سلبية أو إيجابية، تشتمل على مكونات فيسيولوجية، سلوكية، تجريبية ومعرفية، تجعل الفرد يشعر بالرضا أو السوء، وتختلف شدتها حسب المواقف الشخصية والأحداث الهامة التي تؤثر على رفاهيتنا. (Eduardo, 2012, p02)

من خلال التعاريف السابقة نستنتج أن الانفعالات هي ردود فعل شديدة عاطفياً تظهر عند الإنسان بشكل غير متحكم فيه، وتتميز بتعبيرات الغضب والحزن والخوف والسعادة والغيرة وغيرها. وتختلف الانفعالات من شخص لآخر بناءً على طبيعة الشخصية والتجارب السابقة والظروف الحالية التي يمر بها الفرد. كما أنها جزء طبيعي من الحياة الإنسانية تعبر عن الحالة النفسية للفرد، وتعكس تفاعله مع العالم الخارجي.

## 2-1 مفهوم إدارة الانفعالات :

لقد انطلق العمل التجريبي حول إدارة الانفعالات وتنظيمها في التسعينات من خلال الدراسات النفسية الوصفية لاستراتيجيات مواجهة الضغوط، والتي أدت إلى العمل على العوامل المؤثرة في قدرة الفرد على التكيف مع المواقف الضاغطة. (James and Kevin, 2008, p153) إذ يعد هذا مفهوم إدارة الانفعالات من المفاهيم الحديثة في علم النفس والتي حظيت باهتمام كبير وسط الباحثين، لكنهم وظفوه بتسميات مختلفة أبرزها: ضبط الانفعالات، تنظيم الانفعالات وإدارة الانفعالات إضافة إلى المصطلح الحديث المرتبط به هو الذكاء الانفعالي.

يعرف Gratz & Roemer (2004) تسيير الانفعالات على أنها الوعي بالانفعالات فهمها وتقبلها، والقدرة على ضبط السلوكيات الاندفاعية والتصرف وفقاً للأهداف المرغوبة عند المرور بخبرة انفعالية سلبية، والقدرة على الاستخدام المرن لاستراتيجيات إدارة الانفعالات لتحقيق الأهداف الفردية والمتطلبات الملزمة للموقف.

أما Whintebread & Grau (2012) فيعتبران إدارة الانفعالات بأنها القدرة على تثبيط السلوك غير اللائق وتفضيل السلوكيات المتوقعة اجتماعياً.

وتمثل إدارة الانفعالات حسب Compare, Zabro, Gordon & Marconi (2014) مجموعة من العمليات المعرفية التي تؤثر في نوع الاستجابة الانفعالية، والكيفية التي يعبر بها الأفراد عن انفعالهم، وعليه يمكن القول أن إدارة الانفعال تشير إلى العمليات الفيزيولوجية، الاجتماعية، السلوكية والمعرفية التي يمكن بواسطتها إدارة الانفعالات الصادرة عن المواقف الضاغطة. (أمينة، 2022، ص44)

إدارة الانفعالات هي القدرة على التعامل مع المشاعر الخاصة بنا بطريقة صحية وفعالة، بالتعرف عليها، وتحديد مصادرها وتحليلها، واتخاذ الإجراءات اللازمة لتقليل التوتر والضغط الذي يمكن أن يتسبب فيها. ويشمل ذلك القدرة على التحكم في الردود العاطفية لدينا، والتعامل بشكل بناء ومنطقي مع المواقف المؤثرة على شعورنا. ويعتبر تعلم إدارة الانفعالات مهارة مهمة للحفاظ على الصحة النفسية والعلاقات الاجتماعية الناجحة.

### 3-1 النماذج النظرية المفسرة لإدارة الانفعالات:

لقد حظي موضوع إدارة الانفعالات كأحد المفاهيم القاعدة للذكاء الانفعالي وبفضل مجهودات العديد من الباحثين أبرزهم Mayer et Solovey و Bar-On و Golman بتفسيرات مختلفة من وجهات نظر متباينة في الساحة العلمية، فمن أبرز النماذج النظرية المفسرة لإدارة الانفعالات نجد نموذج القدرات ل (Mayer et Solovey, 1990)، نظرية (Golman (1995 والنموذج المختلط ل(Bar-On (1997).

#### 1-3-1 نموذج القدرات ل (Mayer et Solovey (1990:

يعتبر (Mayer et Solovey (1990 مؤسساً مفهوم الذكاء الانفعالي، والذي يعرفانه على أنه القدرة على الإدراك والتقييم بدقة والتعبير عن المشاعر، والوصول و / أو الشعور بالأحاسيس لتسهيل التفكير والقدرة على فهم الانفعالات والوعي بها، وتنظيمها لتعزيز التطور الفكري والعاطفي.

إذ يتميز الذكاء الانفعالي وفق هذا النموذج ببعدين أساسيين هما: البعد التجريبي والذي يعكس القدرة على الإدراك وتسيير المعلومات الانفعالية والاستجابة لها دون ضرورة فهمها، والبعد الاستراتيجي هو القدرة على فهم وإدارة الانفعالات دون إدراك المشاعر أو تجربتها بالضرورة.

وقد أوضح Mayer et Solovey أربعة مكونات للذكاء الانفعالي من بينهم إدارة الانفعالات والتي تتمثل في:

1- إدراك الانفعالات La perception émotionnelle : هو القدرة على إدراك مشاعر الفرد والتعبير عنها بشكل صحيح. إذ يشمل الإدراك الانفعالي أيضاً القدرة على التمييز بين التعبيرات الصادقة وغير الصادقة للانفعالات.

2- استيعاب الانفعالات L'assimilation émotionnelle : هو القدرة على التمييز بين انفعاليين مختلفين والتعرف على تلك التي تؤثر على سيرورة التفكير.

3- فهم الانفعالات La compréhension émotionnelle : أي فهم الانفعالات المعقدة والتعرف على كيفية الانتقال من عاطفة إلى أخرى.

4- إدارة الانفعالات La gestion des émotions : هو القدرة على التجربة أو التخلي عن عاطفة حسب فائدتها في حالة معينة. (Lionel, 2010, p411)

#### 2-3-1 نموذج (Goleman (1995:

يعتبر (Goleman (1995، عالم نفس وكاتب في البحوث الدماغية والسلوكية لصحيفة نيوز تايمز سابقاً، استوحى نموذجه من النتائج التي توصل إليها كل من Mayer et Salovey في التسعينات، ليبدأ في إجراء بحوثه الخاصة في المنطقة ويكتب كتاباً عن الذكاء العاطفي سنة (1995)، وهو الكتاب التاريخي الذي عرف كلا من القطاعين العام والخاص بفكرة الذكاء العاطفي.. (Yvonne and shelley, 2004, P14)

ويركز نموذج (1998) Goleman على العوامل غير المعرفية، كالدوافع وسمات الشخصية، ويعرف الذكاء الانفعالي على أنه قدرة الفرد على التعرف على مشاعره ومشاعر الآخرين، وتحفيز وإدارة انفعالاته وعلاقاته. (Martina et lan, 2011, 409)

يعد نموذج Goleman من النماذج المتكاملة التي تسمح بتوضيح النموذج المفاهيمي للذكاء الانفعالي والكفاءات العاطفية وهو كالآتي:

| الكفاءات الاجتماعية الأخرى<br>Other social competence  | الكفاءات الشخصية الذاتية<br>Self personal competence  |   |
|--|---|---|
| الوعي الاجتماعي Social-Awareness<br>التعاطف<br>مصلحة التوجيه<br>التوعية التنظيمية  | الوعي الذاتي Self-Awareness<br>الوعي الذاتي الانفعالي<br>التقييم الذاتي<br>الثقة بالنفس         | إدراك<br>Recognition                            |
| إدارة العلاقات Relationship Management<br>التواصل<br>إدارة الصراعات<br>القيادة<br>بناء الروابط<br>العمل الجماعي والتعاون | الإدارة الذاتية Self-Management<br>التحكم الذاتي<br>النزاهة<br>الضمير الحي<br>التكيف<br>الانجاز | تنظيم وإدارة<br>Regulation<br>and<br>management |

الشكل رقم (01) يوضح النموذج المفاهيمي للذكاء الانفعالي حسب (1995) Goleman

(Martina et lan, 2011, 409)

يتضح من خلال نموذج Goleman أن للذكاء الانفعالي محورين أساسيين هما: محور إدراك الانفعالات، ومحور تنظيم الانفعالات وإدارتها يضم كلا المحورين كفاءتين تتمثلان في الكفاءات الشخصية الذاتية والكفاءات الاجتماعية.

فأما الكفاءات الشخصية الذاتية لمحور إدراك الانفعالات فتتمثل في الوعي الذاتي وهي القدرة على قراءة العواطف والتعرف على تأثيرها كالوعي الذاتي الانفعالي، التقييم الذاتي والثقة بالنفس، وفي الوعي الاجتماعي الذي يتضمن القدرة على الإحساس والفهم والتفاعل مع مشاعر الآخرين كالتعاطف، التوجيه والتوعية التنظيمية.

أما الكفاءات الذاتية لمحور إدارة الانفعالات والتحكم فيها والقدرة على التكيف مع الظروف المتغيرة فتتمحور حول الإدارة الذاتية كالتحكم الذاتي، النزاهة، الضمير الحي، التكيف والانجاز، وإدارة العلاقات كالتواصل، إدارة الصراعات، القيادة، بناء الروابط والعمل الجماعي التعاوني.

1-3-3 النموذج المختلط لـ (1997) Bar-On:

لقد وفر نموذج Bar-On الأساس النظري للذكاء الانفعالي، الذي تم تطويره لتقييم وفحص الجوانب المختلفة لهذا البناء. إذ يعد الذكاء العاطفي الاجتماعي من الكفاءات والمهارات العاطفية والاجتماعية التي تحدد مدى جودة فهمنا لذواتنا والتعبير عنها، وفهم الآخرين والتواصل معهم والتعامل مع متطلبات الحياة اليومية. (Reuven, 2006, p3,)

ويشمل الذكاء الانفعالي والاجتماعي القدرة على أن يكون الفرد على دراية بمشاعر الآخرين واحتياجاتهم لتأسيسها والحفاظ عليها لبناء علاقات مرنة مع الآخرين، من خلال التعامل الواقعي والمرن مع المشكلات والقدرة على اتخاذ القرارات. وللقيام بذلك نحن بحاجة إلى إدارة الانفعالات والتحكم فيها. (Reuven, 2006, p3)

حيث ركز (1997) Bar-On على خمس مكونات أساسية لإدارة الانفعالات مقسمة إلى 15 بعدًا فرعيًا تتمثل المهارات الشخصية، مهارات التعامل مع الآخرين، التكيف، إدارة الضغط والمزاج العام.

1-المهارات الشخصية Les competances intra-personnelles: الوعي بالانفعالات والتحكم فيها، الحزم-القدرة على تأكيد الانفعالات، قبول الذات، الاستقلالية وقدرة الفرد على تحقيق إمكاناته.

2-مهارات التعامل مع الآخرين Les competances interpersonnelles: التعاطف، القدرة على إقامة علاقات بينشخصية، الإحساس بالمسؤولية الاجتماعية.

3-التكيف L'adaptabilité: القدرة على حل المشكلات، الإحساس بالواقع والمرونة.

4-إدارة الضغط La gestion du stress: تحمل الضغط والتحكم في الاندفاعية.

5-المزاج العام L'humeur générale: الشعور بالسعادة والتفاؤل. (Fatima, 2015, p57)

لقد تعددت وجهات نظر العلماء في تفسير إدارة الانفعالات، إذ يقوم نموذج Mayer et Salovey على مهارات تنظيم الانفعالات، كتحديد الأهداف والتخطيط والتحكم في التفكير والتنظيم والتعامل مع الآخرين بشكل فعال. كما يهدف إلى مساعدة الأشخاص على تحسين مهاراتهم في إدارة الانفعالات وتحقيق نتائج إيجابية في الحياة الشخصية. أما نموذج Bar-On فيقدم إطاراً لفهم أهم مكونات الذكاء الانفعالي ويوفر أساساً لتطوير القدرات العاطفية والفكرية وتعزيزها قصد بناء علاقات مرنة مع الآخرين، وأخيراً يسمح نموذج Goleman بفهم عملية تحليل الانفعالات وإدارتها، مما يساعد تحسين العلاقات الشخصية والقدرة على حل المشكلات واتخاذ القرارات.

نستخلص أن إدارة الانفعالات هي عملية التعامل مع المشاعر والعواطف بطريقة صحية وفعالة. ونرى أن إدارة الانفعالات تعد مهارة هامة في حياة الفرد وتؤثر بشكل كبير على صحته العقلية والعاطفية.

#### 4-1 الصحة النفسية وإدارة الانفعالات:

لا تمضي حياة الانسان وفق نمط واحد، بل هي سلسلة من التجارب والخبرات التي تبعث إلى الانفعالات الإيجابية أو السلبية، إذ تعد الانفعالات مصدراً أساسياً لاستمرار حياتنا، أين لا يمكننا أن نغفل عن أهميتها وقيمتها في توجيه سلوكنا وأحكامنا اتجاه الآخرين وعلاقاتنا الاجتماعية، فهي تعطي للحياة طعماً وحلاوة، وبدونها تصبح الحياة مملة وبلا قيمة.

ويعتبر التحكم في الانفعالات أمراً مهماً للصحة النفسية، إذ يحقق التحكم الناجح في الحالات الانفعالية التكيف الاجتماعي والرفاهية العامة، بينما تؤدي صعوبة ضبط الانفعالات إلى مشاكل نفسية كالإكتئاب والقلق، وقد أشارت الدراسات التي كشفت عن العلاقة بين الآليات العصبية الانفعالية إلى أن الفشل في ضبط الانفعالات يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالاضطرابات العاطفية.

لقد سمح التطور في علم النفس الإيجابي بتحقيق فهم جديد للصحة النفسية، كما ساهم نموذج العاملين المزدوج للصحة النفسية Dual-Factor Model of Mental Health كأساس قوي لتقييم أكثر شمولية ودقة للصحة النفسية، إذ تعتبر الصحة النفسية حالة كاملة، لا بد من فهمها بمعنى أوسع من مجرد عدم وجود أمراض نفسية، بل تشمل أيضاً شعوراً قوياً بالرفاهية الشخصية. حيث يوضح نموذج العاملين مؤشرات الصحة النفسية السلبية كالإكتئاب، القلق والانفعالات السلبية، ومؤشرات الصحة النفسية الإيجابية كالرضا عن الحياة والتوافق النفسي الاجتماعي والانفعالات الإيجابية. وبالتالي، يجب أن يتضمن تقييم الصحة النفسية قياس الحالات الانفعالية الإيجابية والسلبية. (Jin liang and all, 2014, P 343)

إذ يمكن التحكم في الانفعالات الإيجابية والسلبية عن قصد لتحسين الصحة النفسية للفرد. من خلال اختيار وتطبيق استراتيجيات إدارة الانفعالات كإعادة التقييم المعرفي Cognitive reappraisal والقمع التعبيري expressive suppression والتي تعتبر استراتيجيات تنظيمية نموذجية يمكن أن تساعد الناس على التحكم الفعال في انفعالهم، إذ ينظر إلى إعادة التقييم المعرفي عمومًا على أنه يعزز الصحة النفسية، بينما يمكن للقمع التعبيري أن يساهم في خلق مشاكل نفسية. (Jin liang and all, 2014, P 343)

فالانفعال لا يرتبط بالموقف في حد ذاته، وإنما بطريقة إدراك الفرد لذلك الموقف، وبالتالي تقييم الموقف هو الذي يحدد الانفعال، ومن هنا يتضح أن تغيير الإدراك يسمح بتغيير الانفعال، وتشير استراتيجيات إعادة التقييم المعرفي Cognitive reappraisal إلى سياق معرفي يتم من خلاله تقييم الموقف للتخفيف أو الزيادة في طبيعته الانفعالية، فهي استراتيجية متمركزة على سوابق الاستجابة الانفعالية تظهر وتتدخل قبل إنشاء اتجاه الاستجابة، وبالتالي تسمح بتخفيض الانفعالات السلبية والرفع من الإيجابية، وهنا يقترب إعادة التقييم المعرفي من مفهوم إعادة التقييم الإيجابي الناتج عن القراءات حول المقاومة والتفاوض. في حين يعمل القمع التعبيري على تنظيم مظاهر الانفعال الظاهرة، كتعبير الوجه وضعية الجسم والصوت، وهي استراتيجية غير وظيفية، فحذف المكون التعبيري للانفعال لا يغير شيء في المكونات الأخرى، حيث أن شدة الانفعال تنخفض وفي الحقيقة في هذه الحالة يزيد، هذا من جهة، ومن جهة أخرى، الانفعالات الظاهرة غالباً ما يشعر بها شركاء التفاعل الاجتماعي كما هي، ونظراً إلى أن عدداً معينا من الانفعالات التي يمكن التعبير عنها، لذلك يعتبر إعادة التقييم المعرفي استراتيجية تنظيمية أفضل من القمع التعبيري. (دليلة وصبرينة، 2020، ص 509)

2-التوافق الزوجي:

1-2 مفهوم التوافق الزوجي:

يشير جابر عبد الله وعلاء الدين الكفافي (1998) أن التوافق الزوجي يعني القدرة على تلبية متطلبات الزواج، خاصة تلك المتمثلة فيما يلي المتمثلة فيما يلي:

-مشاركة التجارب والاهتمامات والقيم.

-احترام شخصية وطباع واحتياجات الشريك.

-الحفاظ على خطوط الاتصال مفتوحة والقدرة على التعبير عن المشاعر.

-توضيح المسؤوليات والأدوار.

-التعاون في تربية الأولاد، اتخاذ القرارات وحل المشكلات.

-الحصول على الاشباع الجنسي المتبادل.

كما يعرف (Rogers 2007) التوافق الزوجي بأنه نتيجة التفاعل بين شخصية الزوجين، والتي تحدّد نجاح أو فشل الزواج". إذ لا يوجد نمط محدد من أنماط الشخصيات التي تسطر نجاح الزواج، ولكن التفاعل بين الزوجين هو أحد أهم العوامل التي تساهم في تحقيق التوافق الزوجي. (Abduljaber Muhammad, 2023, P42)

أما (Chen 2007) فيعرفه على أنه التكيف بين الزوج والزوجة بطريقة تسمح لكل منهما بتجنب الصراعات والشعور بالرضا مع بعضهما البعض. (Salem, 2021, P121)

انطلاقاً من مما سبق يمكن تعريف التوافق الزوجي على أنه قدرة الشريكين على التفاهم والتفاعل مع بعضهما بشكل جيد وبناء علاقة صحية، حيث يتطلب التوافق الزوجي التزاماً متبادلاً من الشريكين لدعم بعضهما البعض والتعاون في بناء حياة مشتركة تحترم رغبات واحتياجات كل منهما.

## 2-2 عوامل تحقيق التوافق الزوجي:

تتعد العوامل التي تساهم في تحقيق التوافق الزوجي، نظراً لإمكانية تأثيرها السلبي والإيجابي، وفيما يلي سنتحدث عن بعض هذه العوامل على سبيل المثال لا الحصر وكيف يمكن تحقيق التوافق الزوجي بين الشريكين مثل فارق العمر بين الزوجين، مدة الزواج، المستوى التعليمي للزوجين، التوافق الجنسي، التواصل بين الزوجين والذكاء الانفعالي:

### 2-2-1 فارق العمر بين الزوجين: Différence d'âge entre les conjoints.

يعتبر العمر المتناسب بين الزوجين من العوامل المؤثرة في توافقهما الزوجي، حيث يسهم في فهم كل منهما لاهتمامات وسلوك الشريك في الحياة الزوجية. وينصح بفارق عمري تراوح بين ثلاثة إلى خمسة سنوات، وأن لا يتجاوز الفارق بينهما عشر سنوات، مع مراعاة الصلاحية العمرية للمرأة وخاصة فيما يتعلق بفقدانها للقدرة البيولوجية في سن معين. ويجب مراعاة توافق احتياجات الشريكين في الحياة الزوجية لتفادي المشاكل التي قد تؤثر على توافقهما. (إيمان ولمنور، 2020، ص493)

### 2-2-2 مدة الزواج: La Durée du mariage

يعتبر الباحثون أن السنوات الأولى من عمر الحياة بين الزوجين خط فاصل في تحديد مآل الزواج، أين يبدأ الزوجين في هذه الفترة بالتوافق والتكيف مع بعضهما البعض، وتختلف الفترة اللازمة لتوافقهما الزوجي من مجال لآخر من مجالات الحياة الزوجية. (إيمان وبنور، 2020، ص493)

وفي هذا الصدد أجرت (2008) Lehrer دراسة حول مدى تأثير مدة الزواج على نجاح الزواج وما إذا كانت هذه الآثار تتقلص مع التقدم في العمر. من خلال تحليل بيانات الدورات الخامسة والسادسة من المسح الوطني لنمو العائلة للحصول على المعلومات اللازمة لدراستها. وكان حجم العينة الإجمالي لهذه الدراسة 6.850 شخصاً، إذ توصلت الدراسة إلى أن زيادة مدة الزواج لها تأثير قوي على نجاح الزواج وتحقيق التوافق بين الزوجين. (Bradley, 2016, P15)

#### 3-2-2 المستوى التعليمي للزوجين: Niveau d'éducation des conjoints

تشير بعض الدراسات إلى وجود علاقة بين مستوى التعليم والتوافق الزوجي، حيث يعتبر التحصيل الدراسي عاملاً مؤثراً في ذلك. فقد أظهرت دراسة في ماليزيا أن الأزواج ذوي المستوى التعليمي المرتفع يشعرون بمستوى أعلى من الرضا والتوافق والصحة النفسية مقارنة بالأزواج ذوي المستوى التعليمي المنخفض. يعزى ذلك إلى تحسن الوظائف الاجتماعية للأفراد ذوي التعليم العالي، حيث يمتلكون مهارات تمكنهم من فهم حقائق الحياة بشكل أفضل وحل مشاكلهم بشكل أكثر فاعلية، وتجنب الصراعات. يتوقع أن يكون لدى الأزواج ذوي المستوى التعليمي الأعلى المهارات والاستراتيجيات اللازمة لمواجهة التحديات التي تواجههم في حياتهم الزوجية. (Zeineb, 2017, P199)

#### 4-2-2 التوافق الجنسي: Compatibilité sexuelle

إن الرضا عن العلاقة الزوجية بين الجنسين من أقوى العوامل المرتبطة بالتوافق الزوجي خاصة بالنسبة للرجال، في حين تهتم النساء بالرضا الكلي عن الزواج، حيث يعتبر الدافع الجنسي من الدوافع القوية التي يسعى الزوجين إلى إشباعها من خلال العلاقة الزوجية، على أن لا يكون دافع في إشباع الرغبة الجنسية دون إدراك معنى الجنس وأهدافه.

وفي هذا الإطار قامت (2013) Minnotte بأن الرضا الجنسي يلعب دوراً فاعلاً في تحقيق الرضا الزوجي، في حسن انعدام الرضا عن العلاقة الجنسية قد يشكل عامل خطر لديمومة العلاقة الزوجية. (مصطفى، 2020، ص84)

وبالتالي إذا كان الشريكان يتوافقان جنسياً، فإن ذلك سيعزز لديهم الشعور بالقرب والارتباط العاطفي بينهما، كما يقلل من الخلافات والتوترات المتعلقة بالجوانب الجنسية في العلاقة الزوجية. وعلى العكس، إذا كان هناك عدم توافق جنسي، فقد يؤدي ذلك إلى شعور بالإحباط وعدم الرضا الزوجي، مما يزيد من احتمالية حدوث المشاكل الزوجية والخلافات.

#### 5-2-2 التواصل بين الزوجين: Communication entre les conjoints.

يعتبر الاتصال الجيد بين الزوجين من أهم عوامل تحقيق التوافق الزوجي، وهو قدرة الزوجين على التعبير عن النفس بكل راحة ووضوح، فيميل كل زوج إلى طرح مشكلاته بكل صراحة، محاولين الوصول إلى حلول فعلية، دون خوف من الآخر وتأييد منه، وهذا عكس الزوجين غير المتوافقين والذين لا يمتلكان القدرة على التعبير عن النفس بكل صراحة، وقد أثبتت العديد من الدراسات أن التحدث وتبادل وجهات النظر بين الزوجين لا يعني بالضرورة وصولهما لرأي واحد، بل يمكن أن لا يصل إلى رأي واحد، ولكن يتعمق لديهما احترام بعضهما البعض ولا يقللا من شأن بعضهما البعض. (إيمان ولمانور، 2020، ص498)

إذ يعد التواصل بين الزوجين من العوامل الأساسية في تحقيق التوافق الزوجي، حيث يساعد على بناء الثقة والاحترام والتفاهم بينهما. لأن إذا كان الزوجان يتحدثان مع بعضهما بصراحة ويستمعان إلى بعضهما البعض بشكل جيد، فإنهما سيكونان على دراية بما يفكر فيه الآخر وما يشعر به، وبالتالي سيكونان أكثر قدرة على التعاون وحل المشاكل.

### 6-2-2 الذكاء الانفعالي: Intelligence émotionnelle

يعتبر الذكاء الانفعالي من القدرات التي تساعد الأفراد على فهم وإدراك أمزجتهم وأمزجة الآخرين ومقاصدهم ومشاعرهم والتمييز بينها، كالقدرة على معرفة الذات والتصرف توافيقاً على أساس تلك المعرفة، التي تمكن الفرد من تحديد نواحي قوته وضعفه والقدرة على التحكم في الانفعالات. وقد أكدت دراسات عديدة على أهمية الذكاء الانفعالي ودوره في تحقيق التوافق الزوجي، فالزوج الذكي انفعالياً والقادر على التحكم في انفعالاته لا يحبط أمام أزمات الزواج بل تراه يسعى جاهداً إلى مجابهتها، والتغلب عليها مما يحقق توافقه الزوجي، أما الزوج غير الناضج انفعالياً وغير القادر على ضبط انفعالاته نجده يسلك سلوكيات غير مناسبة لمواجهة تلك المشاكل، ويتهرب من مواجهة الصعوبات، والعوائق ويلجأ إلى الحيل الدفاعية ما يجعل حياته الزوجية غير مستقرة. (إيمان ولمانور، 2020، ص496)

### 3-2-3 النماذج النظرية المفسرة للتوافق الزوجي:

لقد حظي موضوع التوافق الزوجي بفضل مجهودات العديد من الباحثين بتفسيرات مختلفة من وجهات نظر مختلفة في الساحة العلمية، فمن أبرز النماذج النظرية المفسرة للتوافق الزوجي نجد النظريات النفسية كالنظرية التحليلية، نظرية الذات ل (Rogers, 1951)، والنظريات الاجتماعية كنظرية الدور الاجتماعي، نظرية التقارب المكاني.

### 1-3-2 النظرية التحليلية:

يرى فرويد أن عملية التوافق لنفسي لا شعورية، أي أن الفرد لا يعي الأسباب الحقيقية لكل سلوكياته، فالشخص المتوافق هو الذي يستطيع إشباع المتطلبات الضرورية لهو بوسائل مقبولة اجتماعياً، ويقرر فرويد أن السمات الأساسية للشخصية المتوافقة والتي تتمتع بصحة نفسية تتمثل في ثلاثة سمات وهي قوة الأنا، القدرة على العمل والقدرة على الحب. (سامية، 2015، ص71)

حيث تركز النظرية التحليلية على العلاقات في تفسير السلوك الإنساني، كما يؤكد على تحليل العلاقات بين الأشخاص في محيط القيم الاجتماعية، إذ تظهر المشكلات الزوجية كسلوك يمثل صراعات الزوجين اللاشعورية نتيجة تلقي الاحباطات خلال الخمس سنوات الأولى. (خليل وشيرين، 2021، ص14)

2-3-2 نظرية الذات لكارل روجرز (1951):

لقد نظر (1951) Rogers للتوافق وسوء التوافق في ضوء رؤيته للذات، ويرى أن التوافق النفسي يتوافر عندما يكون الفرد متسقاً مع مفهوم ذاته في ظل الخبرات التي يمر بها، حيث يضع مفهوم الذات في وضع يسمح لخبرات الفرد بأن تتكامل مع مفهوم الذات، وقد أشار دسوقي (1980) إلى أن فكرة اتساق الذات مع مفهوم ذاته تزيد من تقديره لذاته، وبناء عليه يزيد توافقه الزواجي بينه وبين الشريك الآخر، كما عززت ذلك ما أشارت إليه نتاج بحث ناصر (2007) حول وجود علاقة بين مفهوم الذات والتوافق النفسي الجيد، بل عن تقدير الذات له علاقة مع علاقات الشخص الآخر وعلى تقبله له، وتوافقه مع نفسه ومع الآخرين، وذلك ينطبق على الزوجين، فتقدير الذات لديهما يزيد التوافق الزواجي بينهما. (صلاح الدين وحميدة، 2018، ص73، 74)

2-3-3 نظرية الدور الاجتماعي:

تقوم نظرية الدور على العديد من القضايا والفرضيات والتي تنصب على فهم السلوك الإنساني في ضوء تفاعل الفرد مع البيئة والثقافة والشخصية. حيث تفترض هذه النظرية أن: سلوك وانفعالات الفرد تختلف في المواقف الاجتماعية باختلاف الدور الذي يشغله الفرد، وأن سلوك الفرد يتحدد بالنسبة للفرد الفاعل نفسه وبالنسبة للأشخاص المحيطين به بناءً على دوره. كما يمكن فهم دور الفرد ما من خلال الأفعال والأنشطة والسلوكيات التي يقوم بها. وكذلك أداء الفرد لدوره بصورة ملائمة يتحدد بمدى استجابة الآخرين وتفاعلهم مع أدائه، وأن اضطراب أداء الزوج لدوره يؤدي إلى تعطيل وظائفه والمحيطين به والسياق الاجتماعي الذي يعيش فيه.

يرى اصحاب هذه النظرية أنه اذا تبادل الزوجين الادوار للحصول على مكافآت فان ذلك سيجعل العلاقة الزوجية تستمر لمدة اطول مما يدعم التواصل الوجداني بين الزوجين، ويزيد الفرصة لوجود التوافق الزواجي بينهما بل ينعكس أثره على الاولاد بصورة مفيدة. وتنظر نظرية الدور إلى الزوجة سيئة التوافق أنها عجزت عن القيام بدور الزوجة، وعليه فإنها تركز على رفع قدرة الزوجة على أداء دورها وإكسابها مهارات الذكاء الانفعالي التي تساعدها على ممارسة دورها بكفاءة، اضافة الى مساعدة الزوجة على تفهم طبيعة الخلل واستخدام مهارات الذكاء الوجداني في التعامل مع الزوج، وتحديد طبيعة المشاعر والأفكار المرتبطة بدور (الزوج/ الزوجة)، وفهم مدى مساهمتها في حدوث مشكلة سوء التوافق الزواجي، بالإضافة الى كونها تركز على ضرورة تطبيق وتنمية مهارات الذكاء الانفعالي لتغيير هذه الأفكار والمشاعر والسلوكيات بين الزوجة والزوج. (شيماء، 2015، ص130-133)

2-3-4 نظرية التقارب المكاني:

وهي من النظريات الاجتماعية الثقافية التي تركز على فكرة التجاور أو التقارب المكاني كعامل أساسي في اختيار الشريك، بمعنى أن الفرد يختار من بين الذين يعيشون بالقرب منه أو الذين يتعاملون معه باستمرار في اي صورة من

صور الارتباط، فإنهم سيدخلون معا في علاقات اجتماعية وتفاعل ايجابي يمكن أن يصبح له أهميته في تحقيق التوافق الزوجي. (Landeis & Jadsen , 1961, P127)

من خلال ما سبق يتضح لنا أن كل نظرية من النظريات ركزت على جوانب معينة في تفسيرها للتوافق الزوجي، فالبعض من هذه النظريات ركزوا على المنظور النفسي من خلال دور تلبية الحاجات وفق ما يتوافق مبدأ الواقع، ودور تقدير الذات لدى الزوجين في العمل على تحقيق التوافق الزوجي، أما النظريات الاجتماعية فمنها من ركزت على دور التفاعل والعلاقات المتبادلة بين الزوجين، أي كلما كان هناك تفاعل ايجابي بين الزوجين تحقق التوافق الزوجي والعكس صحيح، وأخرى افترضت أن التقارب المكاني يؤدي إلى زيادة فرص التفاعل الاجتماعي بين الأشخاص، وبالتالي يمكن أن يزيد من احتمالية حدوث علاقات عاطفية وزوجية بينهم.

وبالتالي يمكن تفسير التوافق النفسي والزوجي من وجهة نظرنا يعتبر حالة تكامل وانسجام داخلي في الشخصية. أين يكون الفرد قادراً على التعامل بشكل صحيح ومتوازن مع متطلبات الحياة اليومية ومختلف الجوانب النفسية والاجتماعية والعاطفية. ويكون لدى الشخص التوافق النفسي عندما يكون لديه توازن بين مختلف جوانب شخصيته ومفهومه الذاتي، وعندما يكون قادراً على التعبير عن احتياجاته ورغباته بشكل متوافق مع الواقع، وعندما يتمكن من التعامل بشكل فعال ومرن مع التحديات والضغوط الحياتية.

#### 4-2 علاقة إدارة الانفعالات بالتوافق الزوجي:

يعتبر الزواج أكثر علاقة حميمة للراشدين، فهو بمثابة وعاء للعواطف وضبط للانفعالات، فعندما يواجه الأزواج أحداثاً عاطفية سلبية بشدة كالغضب الناشئ عن الخلافات، الإحباطات والخيبات، فإنهم غالباً ما يقعون في وضعيات بدائية موجهة نحو البقاء، إذ يحاولون تبرير سلوكهم الخاص ولوم شريكهم بطرق قاسية ومحتقرة، والصاق الاتهامات العامة فيه، حيث تسمح إدارة الانفعالات بتجنب الوقوع في هكذا حالات سلبية أين يمكن لكل زوج تقليل التفاعل العاطفي الخاص به وبشريكه. (Lian & all, 2013, P02) وهنا يرى كل من (Dillon et al, 2011) أن إدارة الانفعالات واحدة من العوامل التي يعتقد الباحثون أنها يمكن أن تؤثر في الحياة الزوجية، إذ تؤكد العديد من الدراسات أهمية القدرة على إدارة الانفعالات في الحفاظ على الصحة النفسية. (Soumaieh & all, 2022, P1600)

كشفت دراسة (Wile 2002) أن إدارة الانفعالات الناجحة تسمح بتقليل الاستثارة العاطفية، مما يساهم في تحسين سلوكيات التواصل الفعالة وإصلاح الأضرار، وربما في النهاية حل الصراعات الأساسية وتحقيق التوافق الزوجي.

كما يرى كل من (Gottman, Coan, Carrere & Swanson 1998) أن الدراسات التي تطرقت إلى تفاعل الزوجين مع بعضهما، وجدت أن التخفيف من الانفعالات السلبية خلال الصراع الزوجي يتنبأ بالاستقرار والرضا الزوجي على مر الزمن.

أما (1994) Goteman فيشير أن الأزواج الذين يظهرون نسبة عالية من السلوكيات العاطفية الإيجابية خلال الصراعات لديهم توافق زوجي أعلى. وأن الأزواج الذين يظهرون عكس ذلك يعانون من التوتر الزوجي. (Lian & all, 2013, P02)

وفي نفس السياق كشفت دراسة مقدم فهيمة (2011) عن العلاقة بين الذكاء الانفعالي والتوافق الزوجي لدى عينة من الأزواج المعلمين والمعلمات في مدينة الجزائر، تكونت العينة من (115) معلما متزوجا، منهم 19 معلما و 96 معلمة، (1959)، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ايجابية دالة إحصائيا بين الدرجة الكلية والأبعاد الأساسية للذكاء الوجداني والدرجة الكلية للتوافق الزوجي من بينها وجود فروق دالة في بعد إدارة الانفعالات لصالح الفئة التي ليس لديها أبناء، وجود فروق دالة في بعد إدارة الانفعالات باختلاف الجنس لصالح الذكور. (هشام وأحمد، 2020، ص83)

كما قام كل من (Hashemi, Arefi, Kakabraei and Chehri (2022) بدراسة حاولوا من خلالها الكشف عن دور إدارة الانفعالات وإدارة الصراع والحميمية الجنسية في علاقتها بالتوافق الزوجي وسمات الشخصية، على عينة قوامها 300 معلم بمدينة Kermanshah، حيث خلصت النتائج إلى أن سمات الشخصية والتوافق الزوجي مرتبطة بشكل مباشر، وأن دور إدارة الصراع، وإدارة الانفعالات، والحميمية الجنسية مرتبط بشكل غير مباشر، كما أظهرت البيانات أن هناك تأثير إيجابي وملحوس لسمات الشخصية (إدارة الانفعالات، إدارة الصراع والحميمية الجنسية) في تحقيق التوافق الزوجي. (Shahsavari & all, 2022, P231-232)

وفي نفس الصدد جاءت الدراسة التي قام بها (Souki, Shafiabadi & Jahangir(2022) لتؤكد دور استراتيجيات إدارة الانفعالات الإدراكية في سياق التوافق الزوجي كوسيط لتحديد نمط الحياة، لدى عينة مكونة من 247 مشارك. أظهرت النتائج بعد تحليل البيانات وجود علاقة مباشرة بين الاستراتيجيات التكيفية وغير التكيفية لإدارة الانفعالات مع نمط الحياة، وعلاقة غير مباشرة مع التوافق الزوجي. كما خلصت أن استراتيجيات إدارة الانفعالات التكيفية الإدراكية ونمط الحياة عوامل رئيسية في التنبؤ بالتوافق الزوجي. (Soumaieh & all, 2022, P1599)

أما (Mooeni, Arian, Toozandehjani, Rahnejat & Donyavi (2022) فقاموا بدراسة هدفت لتقييم فعالية العلاج المتمركز على التعامل مع الانفعالات في تخفيف الشعور بالرفض، وزيادة التوافق الزوجي، وتحسين التحكم الانفعالي لدى النساء المتأثرات بالعنف الأسري. وذلك على عينة مكونة من 24 امرأة كن ضحايا للعنف الأسري واللواتي تطوعن للمشاركة في الدراسة، حيث تم تقسيمهن عشوائياً إلى مجموعتين تجريبية وأخرى ضابطة، أين خضعت المجموعة التجريبية لعشر جلسات من العلاج المتمركز على التعامل مع الانفعالات، بينما بقيت المجموعة الضابطة في قاعة الانتظار، قد خلصت النتائج إلى أن العلاج المتمركز على التعامل مع الانفعالات كان فعالاً في تقليل الشعور بالرفض، وزيادة التوافق الزوجي، وتحسين التحكم الانفعالي لدى المشاركات في المجموعة التجريبية. (Fatemah & all, 2022, P06)

انطلاقاً من الدراسات التي تم التطرق إليها والتي كشفت عن العلاقة بين عدة متغيرات ودورها في تحقيق التوافق الزوجي، نجد أن هناك علاقة إيجابية بين إدارة الانفعالات كأحد المكونات الأساسية للذكاء الانفعالي وذلك يرجع إلى: أن إدارة الانفعالات تساعد الزوجين على فهم مشاعر واحتياجات بعضهما بشكل أفضل مما يعزز القدرة على التواصل الفعال بينهما، تمكنهم من التعامل بشكل أفضل مع التوترات والضغط الحياتية الأمر الذي يقوي العلاقة الزوجية، وكذا بناء التفاهم والاحترام المتبادل بينهما مما يعزز التوافق الزوجي،

خلاصة:

يتضمن مفهوم إدارة الانفعالات عدة جوانب، بما في ذلك التعرف على الانفعالات الشخصية وتفسيرها، وتنظيمها ومعالجتها بطريقة ملائمة. تشمل أيضًا تعلم كيفية التحكم في الانفعالات السلبية كالغضب والخوف والحزن، وكيفية تعزيز الانفعالات الإيجابية كالفرح والحب والرضا. كما تشمل القدرة على اتخاذ القرارات الواعية والمتوازنة في ظل الضغوط العاطفية.

فوفقا لما سبق تعتبر إدارة الانفعالات مهمة في الحياة اليومية بالنسبة للتوافق النفسي للفرد من جهة، وبالنسبة لعلاقاته الاجتماعية والعاطفية من جهة أخرى، الأمر الذي يعزز التواصل الفعال، والحد من التوتر العاطفي، وتحقيق التوافق الزوجي من خلال السماح للشريكين ببناء روابط عاطفية أكثر ترابطاً ومتانة. فعندما يتعامل الزوجين بشكل صحيح مع انفعالاتهم، فإنه سيعزز الرغبة في التفاهم والتعاون والاحترام المتبادل والقدرة على إيجاد الحلول المرنة للمشكلات التي يواجهونها. وبالتالي تحسين الصحة النفسية والعاطفية لهما وتحقيق التوافق الزوجي.

قائمة المراجع:

باللغة العربية:

-أمينة، (2022) دور التسيير المعرفي للانفعالات بين الصحة والمرض-تناول نظري-. مجلة دراسات في علم النفس الصحة، (02)، صفحة 44.

-إيمان و لمنور، (2020) العوامل المؤثرة في التوافق الزوجي (مدخل نظري). مجلة المعيار، (50)، صفحة 492، 493، 496، 498.

-إيمان، الطلاق المبكر يقوض المجتمع الجزائري ب 240 يوميا، العربية، 2022.

-خليل وشيرين. (2021) أساليب المعاملة الزوجية وعلاقتها بالتوافق الزوجي لدى الزوجات المعنفات في محافظات شمال غزة، مجلة حقول معرفية للعلوم الاجتماعية والإنسانية، (01)، صفحة 14.

-دليلة وصبرينة، (2020) أثر استراتيجيات التنظيم الانفعالي على نوعية الحياة لدى المصابات بسرطان الثدي وأزواجهن أثناء فترة العلاج الكيميائي دراسة ثنائية ثنائية للأثر "فاعل-شريك"، مجمع الجامع في الدراسات النفسية والعلوم التربوية، (01)، صفحة 509.

-سامية. (2015) واقع التوافق النفسي لدى الطلبة الأجانب، مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية، (10)، صفحة 71.

-صلاح الدين وحميدة. (2018) العلاقة بين التوافق والرضا الزوجي لدى الأزواج الفلسطينيين في جنوب الضفة الغربية، مجلة الأسرة والمجتمع، (02)، صفحة 73-74.

-شيماء جمال (2015)، الذكاء الوجداني والتوافق الزوجي لدى الزوجات في الأسر حديثة التكوين، الطبعة الأولى، المكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية، صفحة 130-133.

- صالح، (2020). الفروق في مستوى إدارة الانفعالات لدى عينة من المراهقين المصابين بداء السكري تبعاً لمتغيرات (الجنس، مدة الإصابة بالمرض، نمط المرض)، المجلة الجزائرية للأبحاث والدراسات، (04)، ص154.
- علا، مراد وأحمد، (2021) التنظيم الانفعالي وعلاقته بالرضا الزوجي لدى المعلمين (الذكور، الاناث) حديثي الزواج. المجلة العربية للآداب والدراسات الإنسانية، (16)، صفحة310.
- فاطمة ونبيل، (2013) عوامل سوء التوافق الزوجي، مجلة علوم الانسان والمجتمع، (06)، صفحة 241.
- مصطفى، (2020) دور التواصل الزوجي في تحقيق التوافق الزوجي ومعالجة المشكلات الأسرية. المجلة المغربية للدراسات التاريخية والاجتماعية، (01)، صفحة 84.
- هشام وأحمد. (2020) الذكاء الوجداني وعلاقته بالتوافق الزوجي دراسة ميدانية بولاية مسيلة، مجلة الجامع في الدراسات النفسية والعلوم التربوية، (02)، صفحة83.
- باللغة الأجنبية:

- Abduljaber Muhammad, (2023) Psychological Stress and its Relation to Marital Compatibility among Early Married Couples. Journal of Sustainable Development in Social and Environmental Sciences, (02), Page 42.
- Eduardo, (2012) Emotions, Editorial arrangement of Sociopedia.isa, Page02.
- Fatima, (2015) L'intelligence émotionnelle en milieu du travail le facteur clé de la réussite professionnelle. Cahier de sociologie, (02), Page 57.
- Fatemah, Navid, Amir Mohsen, Tina, Hassan & Vahid. (2022) Effectiveness of emotion-focused therapy on feelings of rejection, marital adjustment and emotional regulation in women affected by domestic violence, Journal of Nurse and Physician, Page 06.
- Jin liang, Dajun, Tianqiang & Guangming, (2014). Relation between emotion regulation and Mental health: A Meta-Analysis Review, Psychological Reports, Page 343.
- Kevin and James, (2008) Cognitive emotion Regulation insights from social cognitive and affective neuroscience, Current directions in psychological science, (02), Page 153.
- Lionel, (2010) L'intelligence émotionnelle est-elle un atout en négociation commercial ?. Revue management and avenir, (31), Page 411.
- Lian, Claudia & Robert. (2013) Emotion Regulation Predicts Marital Satisfaction: More Than a Wives' Tale, American psychological Association, Page02.
- Landeis, Judson & Mery (1961) Building a successful marriage prentice hall, Englewood chiffs, Page 127-133.

- Martina et Ian, (2011) Les différences au niveau de l'intelligence émotionnelle entre les dirigeants efficaces et les moins efficaces dans le secteur public : étude empirique, Revue Internationale des Sciences Administratives, (02), Page 409.
- Norman & Alex, (2013) What is Mental Health, International Journal of Social Psychiatry, (01), Page 03.
- Reuven. (2006) The Bar-on model of Emotional-social intelligence (ESI). Psicothema, (18), Page03.
- Salem, (2021) The Marital Compatibility of Married Students in Jordan's Private Universities Located in the Northern Region and Its Relation to Some Variables, Asian Social Science, (01), Page 121.
- Shahsavari, Mokhtar, Keyvan & Azita. (2022) Mediating Role of Emotion Regulation, Conflict Management and Sexual Intimacy in the Relationship between Marital Adjustment and Personality Traits. Psychological Achievements, (28), Page 231-232.
- Soumaieh, Abdollah & Jahangir. (2022) The role of cognitive emotion regulation strategies in marital adjustment as mediated by lifestyle, Journal of psychological science, (116), page 1599.
- Yvoone & Shelley, (2004) A Review of the Emotional Intelligence Literature and Implications for Corrections, Research Branch Correctional Service of Canada, p14.
- Zeineb, Alireza, Zahra, Hamid & Ilham (2017) A Review of the factors Associated with Marital Satisfaction. Review Article, (03), Page 199.

## ثنائية العلاقة (العاطفة-العقل) بوابة الصحة النفسجسدية

ط.د. مباركة خليفة، جامعة البليدة2، الجزائر

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

ط.د. ابتسام حاج أحمد، جامعة خميس مليانة، الجزائر

[hadjibtissam34@gmail.com](mailto:hadjibtissam34@gmail.com)

الملخص:

في المغامرات المرححة لروبن هود، ينصح روبن هود صديقه الشاب "احك لي عن مشاكلك وتحدث بحرية، فانسياب الكلمات بلطف دائما عن القلوب الحزينة، ذلك كصرف الفيض عن سد ممتلئ".

فسلوك الإنسان يتحدد من خلال قوتين، العاطفة والعقل، فكلما كنا يحققان رجحانا في نواظم متعددة في حياة الإنسان يكون فيها الفرد فاعلا ومنتجا ومتوازنا مع نفسه ومحيطه. وأكثر ما يشكل مضمون الإنسان هو جانبه الانفعالي الذي يؤثر في الأداء والفعالية تأثيرا مباشرا، ذلك أن الإنسان لا ينفك عن المجال العاطفي الذي يتصل اتصالا وثيقا بصحته النفسية والجسمية وتحقيقهما مرهون بمدى الاعتناء بالجوانب الانفعالية ذات الأثر الفعال على الشخصية.

ومن هنا جاءت هذه الورقة البحثية بغية التوصل إلى الإجابة على تساؤلات جوهرية هادفة فحواها هل التوازن النفسجسدي بالاعتماد على العقل أم العاطفة؟ وما الذي يمنعنا من استثمار المشاعر والعواطف؟ أليس من الأجدى والأفضل لصحة دائمة ومستمرة أن نستثمر عواطفنا وانفعالاتنا وعقولنا بالشكل الصحيح المؤدي للتوازن النفسي والجسدي.

الكلمات المفتاحية: المشاعر – العواطف- الانفعالات – التوازن النفسجسدي.

### Summary:

In The Fun Adventures of Robin Hood, Robin Hood advises his young friend, "Tell me about your problems and speak freely, for words always flow gently from sad hearts, that is like diverting an overflow from a full dam."

Human behavior is determined by two forces, emotion and reason. Whenever they achieve preponderance in multiple systems in human life, the individual is active, productive, and balanced with himself and his surroundings. Most of what constitutes the content of a person is his emotional side, which directly affects performance and effectiveness, so that a person does not stop with the emotional

field that is closely related to his psychological and physical health, and their achievement depends on the extent of care for the emotional aspects that have an effective impact on the personality.

Hence, this research paper came in order to reach an answer to fundamental and purposeful questions, the content of which is whether the psychological-physical balance depends on the mind or the emotion? What prevents us from investing feelings and emotions? Isn't it more useful and better for permanent and continuous health that we invest our emotions, emotions, and minds in the right way that leads to psychological and physical balance?

Keywords: feelings - emotions - agitation- Psychosomatic balance.

مقدمة:

تمثل العواطف مرتكزا أساسيا في حياتنا ووجودنا، وهي التي تدفعنا والتي تحركنا، وهي مصدر متعتنا وألمنا، بل هي مصدر المعرفة بالمواقف التي نحياها وبالعلاقات التي نكونها، والحقيقة التي لا ينبغي أن يعزب عنها بال هي: أن العواطف لا تعمل بذاتها ولا تتغير من تلقاء نفسها، بل هي صنع الثقافة والتربية، فالعواطف ما هي إلا وقائع متجذرة في عاداتنا وتقاليدنا ومعايير مجتمعاتنا، إذ يمكن القول أن الثقافة هي التي تؤثر في تنميط هذه العواطف والإحساس بها واكتسابها والتحكم فيها وتبريرها وصبغها بتفسيرات معينة.

إن العواطف المرتبطة بنا والأسلوب الذي تبدوه وتظهر عليه، والطريقة التي نعبر بها في الحركات البدنية والوضعية لا يمكن أن يكون حدوثها بصور تلقائية أو من ذاتها بل هي نتاج لمعايير اجتماعية، وشعائر اجتماعية.

إننا بالفعل بحاجة إلى من يعلمنا كيف نحدد ما نشعر به في لحظة معينة، أو كيف ندير عواطفنا بصورة ناجحة وهذا بلا شك ما يجعلنا ندير حياتنا بشكل صحيح ونحقق التوازن النفسي والجسدي.

الإشكالية:

يؤكد المهتمين بالصحة أن الأمراض النفسية باتت واسعة الانتشار خلال القرن الحالي وأنها - أي الأمراض النفسية- تمثل خطرا على البشرية لا يقل خطورة عن الأمراض العضوية المستعصية أو المزمنة، حيث تشير منظمة الصحة العالمية (أفريل 2018) أن ما يقدر بنحو (400 مليون) شخص من جميع الأعمار يعانون من الاكتئاب والذي يعتبر ثاني أهم أسباب عبء المرض في البلدان المتوسطة الدخل، وثالث أهم تلك الأسباب في البلدان المنخفضة الدخل بحلول عام (2030)، ويؤثر الاضطراب الوجداني الثنائي على نحو (60 مليون) شخص على مستوى العالم، بينما يؤثر الفصام على نحو (21 مليون) شخص على مستوى العالم. ويؤثر الخرف على ما يزيد عن (35 مليون) شخص على مستوى العالم (منظمة الصحة العالمية، 2018). ووفقا لبيانات منشورة أيضا من طرف منظمة الصحة العالمية فإن ربع سكان العالم سيصابون بمرض نفسي في مرحلة ما من حياتهم، وأن الأمراض النفسية تتسبب في حدوث عدد كبير من الوفيات وحالات العجز، وحوالي (20 %) من الأطفال والمراهقين في العالم لديهم اضطرابات أو مشاكل نفسية، وبالرغم من ذلك يفتقر الوطن العربي عامة والجزائر خاصة إلى معطيات دقيقة حول نسبة انتشار تلك الأمراض

وأنواعها ومن المتوقع بأن تكون نسبتها مرتفعة خصوصا في ظل ضغوطات الحياة، العولة، والتسارع التكنولوجي والأزمات السياسية وما إلى ذلك. ومن المتوقع أيضا أن نسبة انتشارها ستزيد خلال العقود القادمة.

إن أساس الصحة النفسية كما يرى علماء النفس قائم على الارتباط النفسي وفقا لما يخبره الطفل من علاقة حميمة ودائمة مع أفراد أسرته، إذ يجد الطفل في مثل هذه العلاقة الإشباع لحاجاته النفسية، كما تكون هذه العلاقة مليئة بالخبرات التي يكونها في بداية حياته ثم تأخذ أشكالا عديدة لها تأثيرها الكبير في علاقاته مع أفراد أسرته وفي علاقاته المستقبلية مع الآخرين (Stagier, 1974, 90).

لا تخلو حياة الإنسان من المشاعر والانفعالات والعواطف، فهو يتفاعل مع الأحداث والمواقف اليومية من خلال مجموعة كبيرة من التفاعلات الوجدانية مما يؤثر على تفكيره وعلى سلوكه وبالتالي في حياته إما سلبا أو إيجابا، هذه الانفعالات والعواطف تختلف في نوعيتها وشدتها على حسب الموضوع ومن شخص لآخر فنجد في الانفعال مثلا الغضب، والفرح، وفي العواطف مثلا الحب والكره، كل هذه الاستجابات المختلفة من عواطف وانفعالات تشكل شخصية الفرد وبها يستدل على سوائه أو اعتلاله. فالانفعالات والمشاعر تؤثر في الحياة النفسية الشعورية بدرجة كبيرة وبشكل أكبر في الحياة اللاشعورية بصورة يصعب تصورها للفرد العادي (كوتر، 2010: 8).

وتحتل الانفعالات الإيجابية مكانة مهمة في أدبيات علم النفس الإيجابي، الذي وجه اهتمامه إلى الصحة النفسية الإيجابية، دون أن يقلل من الاهتمام بالنواحي السلبية. فالصحة النفسية في الأسرة - في سبيل المثال - تنمو في المناخات الأسرية القائمة على توفر الرعاية والتواصل والحب الذي يعتبر شكلا من أشكال السعي للوصول إلى السعادة.

وإيماناً بأهمية الموازنة بين الجوانب المادية للحياة، والاهتمام بالعوامل الذاتية، وضرورة التوازن بين دراسة الجوانب السلبية، والجوانب الإيجابية، جاءت دراسات علم النفس الإيجابي. وعليه حدثت ثورة في علم النفس المعاصر في ثمانينيات القرن العشرين، إذ وجهت الأنظار إلى ضرورة دراسة الجوانب الإيجابية للشخصية الإنسانية، مع إبقاء الاهتمام بالجوانب السلبية للشخصية. ذلك أن علم النفس يمكن أن يضطلع بدور هام في القرن الحالي، في مساعدة الناس على الإقبال على الحياة، والمشاركة في الحياة المدنية. وقد استخدم مفهوم السعادة في تحديد أهداف العلم الجديد، علم النفس الإيجابي بما تنطوي عليه من مشاعر، وأنشطة إيجابية للإنسان (كيتلو، 2016: 110).

وأدرج ماسلو (Maslow) الحاجة إلى الحب ضمن المستوى الثالث من هرميته، ويتمثل في الرغبة، والاحتياج لدى الناس إلى أن يعطوا الحب، ويتلقوه وإلى الشعور بالانتماء في العلاقات مع الآخرين، والشعور بالتقدير، والقبول للآخرين، ومن الآخرين. ويضم هذا المستوى العديد من الحاجات الاجتماعية، من مثال الحصول على الحب والعطف والعناية والاهتمام والسند الانفعالي وذلك بوساطة وجود شخص آخر وأشخاص آخرين واتصاله بهم.

ومما سبق يمكننا القول أنه لا شك أن الإحساس بالمشاعر والتعرف عليها والتعبير عنها والتمييز بينها يعد خاصية إنسانية وضرورة من ضرورات التواصل الاجتماعي، وافتقادها أو قصورها يعد عائقا من عوائق تحقيق الصحة النفسية، فمن بديهيات الصحة النفسية والجسدية التعبير عن الانفعالات والعواطف التي تنتاب الفرد، ومشاركة الآخرين انفعالاتهم والتعرف عليها، حيث يساعد ذلك على تنمية وتطوير الشخصية التي تعطي توازنا ومعنى للحياة.

## تحديد المفاهيم:

## الصحة العاطفية:

وقد أشار العديد من الباحثين لمصطلح الصحة الوجدانية، ويقصد بذلك هو أن يكون الفرد قادرا على تحمل الانفعالات القوية أو العاصفة والتحكم فيها، ولا يُقصد بالتحكم في الانفعالات كبحها ومصادرة التعبير عنها، ولكن الاتزان في التعبير عنها، بمعنى ألا تترك للعواطف والانفعالات العنان لتنتقل على شكل ثورات وانفجارات تضر بالفرد على المستوى الاجتماعي والإنساني، بل وعلى المستوى الصحي والجسمي والنفسي، إذن فمراقبة المشاعر وضبطها هما أساس الصحة الوجدانية (كفاي، 2004: 38).

## العواطف: Emotions

يعرّف قاموس "تشامبرس" العاطفة بأنها إثارة الذهن وبأنها ظواهر مختلفة نابعة من الذهن ومتعلقة به كالغضب والفرح والخوف والحزن وهذه كلها حالات نفسية تتجسد في أعراض جسمانية تدلّ على الشعور والإحساس المختلفين عن الإدراك والإرادة وعلى إثارة وتحريك الجهاز العصبي مما يؤدي إلى نتائج معينة.

وقد وصف جيمس دريفر (James Drever) في كتابه "قاموس علم النفس" العاطفة بأنها حالة معقدة يمرّ بها جسم الكائن البشريّ تتمثل في تغييرات جسدية تحدث على نطاق واسع. ويبدو أن تعريف دريفر أقرب إلى تعريف الانفعال منه للعاطفة، معظم علماء النفس، عرّفوا العاطفة بأنها حالات نفسية ناتجة عن مثيرات ودوافع تؤدي إلى نتائج معينة لكن جيمس دريفر أضاف إلى مكونات العاطفة عنصرين اثنين: الحالات الجسميّة والسلوك (لموفق، 2019: 49).

## المشاعر:

يعرف "كوتر" المشاعر بأنها خلجات روحية، تتحرك وتمييز في داخل الفرد، فيشعر بالفرح عندما يلتقي شخص يحبه، ويشعر بالكره عند التقاء آخر، ويشعر، بمشاعر حارة تجاه شخص ما، وبمشاعر الامتنان على سبيل المثال. إلا أن المشاعر لا تمس العلاقات بين الناس فحسب أو العلاقات البين إنسانية، فالإنسان يغني بمشاعره، ينجز عمله حسب مشاعره، ويتأمل شيئا ما بمشاعر مختلطة (كوتر، 2010: 19).

## الانفعال:

يعرف الانفعال بأنه حالة نفسية جسمية نائرة لها ثلاث سمات هي:

أنها حالة قوية عنيفة مصحوبة باضطرابات فسيولوجية حشوية تتناول جهاز التنفس والدورة الدموية، والجهاز الهضمي والجهاز الغددي بمختلف أنواع إفرازاته.

إنها حالة تغشي الفرد بصورة مفاجئة.

من حيث مدة بقائها هي حالة وقتية لا تستمر طويلا.

رغم النظريات المتعددة في تفسير السلوك الانفعالي وتعليل أسبابه وعوامله، فإنها لا تتعدى أن الفرد ينفعل عندما يثار أحد دوافعه، سواء كان دافع فطرياً أو مكتسباً. وينفعل عندما يعاق إشباع أحد دوافعه الأساسية. كما ينفعل الفرد تشبع إحدى حاجاته ورغباته إشباعاً مفاجئاً غير متوقع (الداهري، 2005: 246).

#### الصحة النفسية:

الصحة النفسية تكوين فرضي لا يمكن ملاحظتها ملاحظة مباشرة، في حين يمكن الاستدلال على وجودها عن طريق بعض الخصائص السلوكية التي يمكن ملاحظتها ملاحظة علمية وموضوعية وقياسها باستخدام أدوات علمية، كالاختبارات والمقاييس النفسية، 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، ولهذه الخصائص المرغوب فيها أهميتها في تسطير أهداف إجرائية عملية (الشرقاوي، 1983: 38).

#### العواطف أم الانفعالات: ما المصطلح المناسب

بالرغم من أن مصطلح "الانفعال" قد أصبح الآن الكلمة التي أجمع عليها علماء النفس العرب لترجمة كلمة Emotion إلا أننا فضلنا استعمال كلمة "العاطفة" عندما نتحدث عن الأنبياء، وذلك لأسباب ثلاثة: أولها أن كلمة "انفعال" صار لها ظلال سلبية، بسبب تركيز علم النفس الحديث على النواحي المرضية في الإنسان، كما أن الاستعمال الشائع بين الناس للكلمة أضحى مرادفاً لحالة الغضب الجانح. فإذا قلت: "إن فلاناً مُنْفَعِلٌ" فهم الناس أنه في حالة من الغضب والاضطراب، ولم يعد يستمع لنصح الناصحين ولا لصوت العقل والتهروي، ولا يفهم من ذلك أنه مُنْفَعِلٌ بالحب أو الرحمة أو الشفقة أو غير ذلك من الاستجابات المحمودة المثيرة للعاطفة. لذلك رأينا أن هذا المصطلح رغم قبول النفسانيين به لا يليق استخدامه وصفاً لعواطف الأنبياء وسيدهم خير البرية محمد صلى الله عليه وسلم.

والسبب الثاني: هو عدم دقة المصطلح في اللغة العربية، فمشاعر الخوف أو القلق أو الغضب أو السعادة وغيرها من العواطف تصحبها تغيرات جسدية وهورمونية وعصبية مختلفة. فالانفعال: حالة معقدة من المشاعر يصاحبها تغيرات جسدية تنتاب الفرد نتيجة استجابته لمثير ما، فمنها ما هو انفعال إيجابي أو انفعال سلبي. والأصل في كلمة "انفعال" أنها مشتقة من الفعل الماضي "فَعَلَ" والفعل-كما يقول ابن منظور في "لسان العرب" كناية عن كل عمل متعدي أو غير متعدي، وليس بالضرورة أن يكون العمل مرتبطاً بالناحية العاطفية والتزوعية. فقد ورد في القرآن الكريم قول الله تعالى في مدح إبراهيم وآله عليهم السلام: ﴿وَأَوْحَيْنَا إِلَيْهِمْ فِعْلَ الْخَيْرَاتِ﴾ [الأنبياء: 73].

وفي وصف المؤمنين قال الله تعالى فيما قال: ﴿وَالَّذِينَ هُمْ لِلرَّكْوَةِ فَاعِلُونَ﴾ [المؤمنون: 4]. وعلى لسان فرعون لموسى قوله: ﴿وَفَعَلْتَ فِعْلَتَكَ الَّتِي فَعَلْتَ﴾ [الشعراء: 19]. والمفتعل من الأشياء هو المُخْتَرَع، أو المبالغ فيه الذي يحدث على غير مثال تقدمه، كأن تقول: شعرٌ مُفْتَعِلٌ، إذا أتى الشاعر بقصيدة فريدة لا تشبه ما سبقها من الشعر.

أما السبب الثالث: فإننا وجدنا لكلمة "العاطفة" معاني مختلفة تؤهلها لتكون ترجمةً وافيةً لما يطلق عليه علماء النفس بالانفعال. فبالرغم من أن كلمة العاطفة قد أصبحت مرادفة للرحمة وللشفقة في تطورها الدلالي الحديث، إلا أن مصدرها الأساسي يأتي من الفعل عطف، بمعنى لوى أو ثنى. ويضرب ابن منظور في لسان العرب مثلاً لذلك بقوله:

"عَطَفْتُ رَأْسَ الخَشْبَةِ فَانعَطَفَ أَي حنيتته فانحنى". ويقول بَأَنَّ "منعطف الوادي هو مُنْعَرَجُه ومنحناه". وفي التنزيل الكريم يقول سبحانه وتعالى في وصف الكافر المتكبر: ﴿ثَانِي عَطْفِهِ لِيُضِلَّ عَنْ سَبِيلِ اللَّهِ﴾ [الحج:9]، أي لاويأً عنقه تكبراً وإعراضاً. ويبدو لي أنه لقدرة اللغة العربية التي لا تضاهيها لغة في المرونة والتعميم والاشتقاق، فقد عمّم العرب هذا الانحناء والالتواء على الناحية النفسية للإنسان (بدري، 2021: 19-20).

أولوية فهم المشاعر:

لا يمكن تعريف الإنسان بمعزل عن شعوره، فطالما أن الإنسان يشعر فهو إنسان، والنشاط الإنساني يتجلى وفق شعوره وسلوكه، وكل تصرفاته هي نابعة من حركة مشاعره الداخلية التي تتغير وفق المواقف المصاحبة أولاً ووفق نمط التربية السابق تالياً، تلك المشاعر- التي لا يمكن إدراكها مادياً بواسطة حواسنا العادية- هي نفسها التي تؤثر في حالاتنا العامة فنغضب ونفرح ونبكي ونغتم ونبتسم.. الخ.

إن عدم الوقوف على الصورة المادية للوجدان لا يعني أننا لا ندركه؛ فنحن نتحكم في هذه القدرة الداخلية فينا ونتصرف فيها بناء على معرفتها ومعرفة تقلباتها.. والحديث عنها يمكننا من فهمها وفهم تأثيرها على أنماط أفكارنا وأقوالنا وتصرفاتنا. وبالتالي وجب علينا التعبير دائماً عن حالاتنا الوجدانية في صورة تداولية متواصلة. والحياة الوجدانية- بما تمثله من صورة للإنسان - نقف على كنهها من خلال الإجابة على مجموعة الأسئلة المتعلقة بالمشاعر:

كيف نستطيع تسمية مشاعرنا؟ وكيف نميزها رغم تقاطعها مع الصفات الأخرى؟

وكيف نتفهم مشاعر الآخرين؟ وكيف نتصرف إزاء بعض المشاعر؟

كيف يمكن التعبير عن مشاعرنا كي يفهمنا الآخر؟

وكيف نستطيع تقوية المشاعر الإيجابية والتخلص من المشاعر السلبية؟

إن تحديد الإطار العام الذي يمكن به فهم الحياة الوجدانية؛ يمكننا من فهم الآليات التي يمكن بها اكتساب المهارات الوجدانية البناءة، فمعرفة الكيفيات التي تتحرك وفقها المشاعر على اختلافها يضع التقدير الملائم لحركتها ومن ثم الاستجابة السليمة للمواقف المختلفة، بشكل يوفر الأداء السليم لكل سلوك (المنجد، 2011: 56).

الإنسان بين العقل والعاطفة:

يتحدد سلوك الإنسان من خلال قوتين، قوة العاطفة وقوة العقل، وهما تتحدد ميوله فكلما كان العقل يحقق رجحانا في نواظم متعددة في حياة الإنسان يكون فيها الفرد فاعلا ومنتجا ومتوازنا مع نفسه ومحيطه ويحقق الفاعلية فيما بين أفراد المجتمع الذين حوله ويصبح محور الاهتمام ويشكل حالة استقطاب اجتماعي وفي المقابل نجد إنسانا تقوده عواطفه ورغباته غير آبه بسلطان العقل فتطغى الأنانية في كل تصرفاته وأفعاله، وقد تظهر في سلوك الإنسان بطرق مختلفة ومتنوعة باختلاف درجة سيطرة العقل عليها، وتختلف من شخص لآخر، وهذا العقل الذي يتدبر به شؤون حياته ويفكر ويتأمل بالمحسوس في بداية تكوينه العضوي ونمو الحواس والنمو البيولوجي والانتقال من المجرد في مرحلة متقدمة من العمر بعد نمو بعض الخصائص الوظيفية له وبذلك يدرك ما قبل وجوده

في الحياة وما بعدها التي جاءت عبر نتاجات عقلية أيضا ساهمت بشكل كبير فيما يفكر به إنسان اليوم في جميع جوانب الحياة المادية والروحية ترافق هذا التطور والنتاج مع نزول الشرائع السماوية والأديان.

فمرتبة العلم من المراتب العليا جاءت عن طريق العقل وابتعدت عن العاطفة وأن لكل واحدة منها حدود، فهل ما يقاس على الأفراد يقاس على المجتمعات فإذا كانت العاطفة هي تعبير عن الجهل وهذا ليس بعيدا عن الحقيقة أم أن أصحاب الجهل والتخلف تستثيرهم العاطفة أكثر من غيرهم، أليس ذلك تشخيصا لتلك الشعوب التي تعيش في حالة الركود والتخلف يغلب عليها جانب العاطفة ومما لا شك فيه في أدنى مستويات الحياة تكون العاطفة هي التي تشكل دافعا لتحريض العقل عندما يكون الهدف من ذلك التطور والتقدم وليس التباكي على الماضي وإن الشعوب المتخلفة التي قصرت في الركب الحضاري لأسباب متعددة وكثيرة فهل تعيش في عواطف جياشة ولا تستطيع أن تدرك واقعها الاجتماعي والسياسي والثقافي إذا وجد فيها طبقة واعية محدودة غير كافية لاستنهاض الهمم فيها وهل يكون العمل في هذا الجانب هو فرض كفاية؟ وعلى هدي هذه القاعدة ننظر إلى البلدان المتقدمة التي تجاوزت العواطف واعتمد أبنائها على العقل واعتبروه فرض عين واستطاعوا أن يقدموا الكثير من الانجازات في جميع جوانب الحياة، فهل كان تطور الحضارة العربية يوما من الأيام باعتمادها على العقل؟ وهل قصورها في هذا العصر هو اعتمادها على العاطفة؟ أو ابتعادها عن العقل وما الذي يمنع هؤلاء من استثمار العقل؟ أليس منت الأجدى والأفضل لتجارة رابحة ودائمة ومستمرة أن نستثمر العقل بشكل كامل لأنه الطريق الصحيح في التقدم والرقى وفي الأخير الوصول إلى حالة من الاطمئنان والراحة والسكينة التي تضمن الاستقرار النفسي والجسدي (حمدي، 2015: 9-10).

إن الانفعالات تهيمن على العقل في كثير من الأحيان، هذا النزوع للطبيعة الإنسانية ناشئ عن بنية الحياة العقلية الأساسية، ففي ضوء التركيب البيولوجي لمجموعة الدوائر العصبية، للانفعال، فإن ما ولدنا به هو الذي كان الأجدى على مدى ال (50 ألف جيل الأخيرة) لا ال (500 جيل الأخيرة) وبالتأكيد ليس ال (خمسة أجيال الماضية). ذلك أن قوى التطور البطيئة والقصدية التي شكلت انفعالاتنا قامت بعملها على مدى ملايين السنين (جولمان، 2000: 20).

تأثير الانفعالات على العقل:

لكي نفهم تأثير القبضة القوية للانفعالات على العقل المفكر وكذلك على السبب الذي يجعل التعقل والمشاعر في حرب دائمة، أن نتعرف على الطريقة التي ينمو بها المخ، فالخ البشري – الذي يزن ثلاث أرطال من الخلايا والعصارات العصبية- يبلغ ثلاث أضعاف حجم المخ في أقرب أقربائنا من حيث التطور ألا وهي الرئيسيات غير البشرية. ومن هذا الجذر الأقدم – أي جذع المخ- نشأت المراكز الانفعالية، وبعد ذلك بملايين السنين نشأ من هذه المراكز الانفعالية "المخ المفكر" أو "القشرة الجديدة"، كبصيلة ضخمة من أنسجة ملتفة تكون الطبقات الخارجية. وحقيقة أن المخ المفكر قد نما من المخ الانفعالي تبين لنا الكثير عن طبيعة العلاقة بين الأفكار والمشاعر، فقد كان هناك مخ انفعالي قبل ظهور المخ المفكر بفترة طويلة.

ومنذ حوالي 100 مليون سنة حدث تسارع كبير في نمو مخ الثدييات، فقد تراكم فوق القشرة الهزيلة ثنائية الطبقات – وهي المنطقة التي تخطط وتستوعب الأحاسيس وتنسق الحركة- طبقات جديدة متعددة من خلايا المخ لتكوين القشرة الجديدة، ومقارنة بالقشرة القديمة ثنائية الطبقات، أضافت القشرة الجديدة حدة خارقة في الذكاء. وقد أضافت القشرة الجديدة للإنسان العاقل – وهي أكبر من مثيلاتها في أي جنس آخر- كل ما يميزنا كبشر، فالقشرة الجديدة هي موقع الأفكار وتحتوي على المراكز التي تجمع وتستوعب ما تدركه الحواس، وتضيف إلى المشاعر ما نعتقده تجاهها، كما تسمح لنا بتكوين مشاعر حول الأفكار والفنون والرموز والتخيلات.

تقدم القشرة الجديدة الأكبر للبشر مخزوناً مرهفاً من الاستجابات، بما في ذلك الاتصال بالنجدة، وكلما تزايد النظام الاجتماعي في التعقيد، كلما زادت الحاجة إلى مثل هذه المرنة، وليس هناك مجتمع أكثر تعقيداً من مجتمعنا. لكن، لا تتحكم هذه المراكز العليا بكل شؤون الحياة الانفعالية، ففي المسائل الهامة للقلوب – وخاصة في الطوارئ الانفعالية- يتم تحويل الحكم إلى الجهاز الحافي، ونظراً لأن الكثير من المراكز العصبية نشأت من المنطقة الحافية أو وسعت من مجالها لهذا يلعب المخ الانفعالي دوراً هاماً في البناء العصبي، ولأن المناطق الانفعالية هي الجذر الذي نما منه المخ الأحدث، لذلك نجدها تتصل بعدد هائل من الدوائر التي تربطها بكل أجزاء القشرة الجديدة، وهذا يمنح المراكز الانفعالية قدرة خارقة على التأثير في وظائف باقي أجزاء المخ بما فيها مراكز التفكير (جولمان، 2004: 42-43).

إنَّ التَّطور الذي حدث في فهم العلاقة بين العقل والانفعال يُعزى للذكاء الوجداني، ويُعتبر نقطة تحول في التخفيف من الصَّراع الطويل حول المفاهيم العقلية للذكاء، كما أنَّ النظريات الحديثة لموجدان تعترف بأهميته في حياة الإنسان، وبأنه ليس عملاً منفصلاً عن عمليات التفكير لدى الإنسان بل هي عمليات متداخلة ومتفاعلة مع بعضها البعض، ووفقاً لذلك فإنَّ الذكاء الوجداني وهو تكامل منظومتَي المعرفة والانفعال، وبذلك يشكل الوجدان مصدراً فريداً لدى الأفراد حول بيئتهم المحيطة وتلك المعلومات تشكل أفكارهم وأفعالهم ومشاعرهم المتعاقبة، ووفقاً لذلك فإنَّ الأفراد الأذكياء وجدانياً أكثر قدرة على التوافق مع المتغيرات التي تحدث في بيئتهم وأكثر قدرة على النجاح في العلاقات الشخصية وبناء شبكات دعم اجتماعية مقارنة بالأفراد منخفضي الذكاء الوجداني، كما أنَّ لديهم القدرة على التواصل وعلى مناقشة المشاعر، ويطورون معارفهم وخبراتهم في مجالات وجدانية معينة مثل عمم الجمال أو المشاعر الأخلاقية أو حل المشكلات الاجتماعية، كما نجدهم أكثر انفتاحاً على الجوانب الإيجابية والسلبية لخبرتهم الداخلية، مما يؤدي لتنظيم فعال للوجدان في ذواتهم ولدى الآخرين (رابح، 2011: 58).

### العاطفة والتوازن النفسي والجسدي:

فعندما يتمتع الفرد بالتحكم الرشيد في عواطفه والقدرة على إدارة غضبه وعواطفه ومشاعره، فهذا سيحميه من مشاكل صحية خطيرة مثل: نقص المناعة، والنوبات القلبية والسكتات الدماغية. وهذا يساعده على الحفاظ على صحته العقلية ويجنبه نوبات القلق والاكتئاب والشعور بالوحدة والعزلة الناتج عن الفشل في تكوين علاقات اجتماعية قوية والوقاية من الإدمان على بعض الأدوية والمخدرات (المزرياحي، 2021: 14).

إن حاجة الإنسان إلى التعاطف على المستوى النفسي تماثل حاجته إلى الهواء والماء والطعام على المستوى الجسدي، بل إن الدراسات أثبتت أن أولئك الذين يحاطون بجو من التعاطف والتفهم لمشاعرهم تكون قدرة أجسادهم على مقاومة الأمراض أفضل من الأشخاص المحرومين من الدعم العاطفي، ففي دراسة على مرضى أجريت لهم عملية نقل نقي العظام وجد أن 54% من الذين يتمتعون بدعم عاطفي من أهلهم وأصدقائهم عاشوا بعد عامين من عملية النقل، في حين أن 20% فقط من المرضى الوحيديين الذين لا يتمتعون بدعم عاطفي ظلوا أحياء بعد عامين من العملية (العيقي، 2003:74).

إن الانفعالات هي السيد الأعلى في أرض المريض، كما يظل الخوف مستمرا في التفكير. إننا نشعر بالضعف العاطفي عندما نمرض، لأن صحتنا الذهنية تتمركز جزئيا على وهم أنها صحة حصينة. لكن المرض وخاصة المرض الشديد ينسف هذا الوهم، ويهاجم المقدمة المنطقية التي تفترض أن عالمنا الخاص في أمن وسلام. وفجأة نشعر بالضعف، وأننا لا حول لنا ولا قوة، وأننا في موقف ضعيف (جولمان، 2000:238).

باختصار، لا يرتبط الجهاز العصبي فقط بالجهاز المناعي، لكنه أساسي أيضا لعمل الجهاز المناعي الصحيح. هناك مسار رئيسي آخر، يربط العواطف بالجهاز المناعي من خلال أثر الهرمونات التي تفرز تحت ضغط التوتر هرمونات «الكاتيكولامين Catecholamines» المعروف باسم «الأدرينالين» و«النورادينالين» و«Q والكورتيزول، والبرولاكتين، وأفيونات الجسم الطبيعية، والبيتا – إندورفين، والإنكفالين، كلها تفرز في أثناء استثارة التوتر. ولكل هذه المواد أثر شديد في الخلايا المناعية. وعلى الرغم من تعقد العلاقات، فإن الأثر الرئيسي هو أنه عندما تزداد نسبة هذه الهرمونات داخل الجسم، فإن عمل الخلايا المناعية يكون أبطأ، فالتوتر يقلل المقاومة المناعية، مؤقتا على الأقل. ومن المفترض أن يحدث هذا التقليل للاحتفاظ بالطاقة لأن الأولوية تكون للحالة الطارئة الأكثر مباشرة والأهم للبقاء. أما إذا ظل التوتر مستديما ومكثفا وقويا فقد يصبح الأثر طويل الأمد (جولمان، 2000:241-242).

### كيف تعمل العاطفة في الجسد:

اللوزة: هي البناء الأساسي في الجهاز اللمبي وهو المسؤول عن الجانب الوجداني من السلوك.

قرن آمون: وظيفته تحويل الخبرات الهامة من الذاكرة قصيرة المدى إلى الذاكرة طويلة الأمد.

الثيلاموس: مركز تنظيم المعلومات الحسية التي ترد للمخ وهو الذي يخبر المخ بما حدث خارج الجسم.

الهيبيوثيلامس: يراقب أجهزة الجسم التي تنظم وظائفه فهو يخبر المخ بما يجري داخل أجسامنا.

القشرة الدماغية: وهي مسؤولة عن القضايا المنطقية (حمدي، 2015:12).

الخاتمة:

ومما سبق يمكننا القول أن المهارات العاطفية تشمل، الوعي بالذات، والتمييز والتعبير، والتحكم في المشاعر، والسيطرة على الاندفاع، وتأجيل الإشباع الذاتي، والتعامل مع الضغط العصبي، والقدرة الأساسية على السيطرة على الاندفاع ومعرفة الفرق بالمشاعر والأفعال، وتعلم اتخاذ القرارات العاطفية الأفضل بالتحكم أولا في الاندفاع، ثم تحديد الأفعال البديلة، ونتائجها اللاحقة قبل أي تصرف. وأكثر الكفاءات تكمن في الكفاءة في إقامة العلاقات

الشخصية ومنها: فهم الإيماءات الاجتماعية والعاطفية، والقدرة على الاستماع إلى الآخرين ومقاومة المؤثرات السلبية، والنظر بمنظور الآخرين، وتفهم التصرف المقبول في موقف ما لنصل في نهاية المطاف إلى تحقيق التوازن النفسجسدي. إن التواصل الإيجابي بين أفراد الأسرة يحتاج إلى الصبر ومزيد من التسامح، والمواقف الحياتية التي تعتري أي أسرة تستلزم قدراً كبيراً من الصبر، بل وأكثر من ذلك، فالتعبير عن المشاعر وضبطها والتحكم في الانفعالات يستلزم الصبر والتسامح والتسامي بالسلوك، فحياة الأفراد مليئة بالخبرات والتجارب المتنوعة التي تبعث فيها الانفعالات والحالات الوجدانية، لذا فحياة الإنسان في تغير مستمر وفي تغير دائم مما يضفي على الحياة قدراً كبيراً من القيمة والمتعة فبدون هذه الحالات الوجدانية والانفعالات المختلفة تصبح حياة الفرد مملة لا متعة فيها، فمن بديهيات الصحة النفسية مشاركة الآخرين في انفعالاتهم والتعرف عليها حيث يساعد ذلك على تنمية وتطوير العلاقات الشخصية والتي تعطي معنى وتوازن للحياة.

ومن هنا يمكننا استقراء الاقتراحات التالية:

#### اقتراحات الدراسة:

الاهتمام بالبرامج الإرشادية من أجل تدريب الصغار والمراهقين والراشدين على مهارات العلاقات العاطفية السوية، والتحرر من الانفعالات السالبة ما أمكن.

ألا يكرس المعالج النفسي مهمته فقط في تخليص المرضى من المعاناة النفسية، والانفعالات السلبية، بل يجب كذلك إعادة بناء وجدان الفرد ليصبح ذا شخصية إيجابية وفعالة ومنتجة في بقية حياته.

تفعيل دور الجامعات من خلال عقد مؤتمرات وملتقيات للتوعية بمفهوم الصحة العاطفية وأهميتها في حياة الأسرة. توظيف وسائل الإعلام المختلفة عبر تخصيص لقاءات تربوية تهدف إلى تقديم الإرشادات للوالدين في التعامل مع الأبناء مما يحقق السلامة والصحة النفسية للأبناء.

تفعيل دور الجمعيات من خلال عقد دورات تدريبية للأسر من أجل تكوين الأسرة المنسجمة والمترابطة القائمة على مبادئ التربية العاطفية لتحقيق التوازن النفسي والجسدي لأفرادها.

تأهيل الآباء والأمهات وتدريبهم قبل الزواج وبعده على كيفية تكوين مناخ أسري يسوده الحب والتفاهم، مما يساعد على نمو أبناء أسوياء بعيدين عن المشاكل والاضطرابات النفسية.

توسيع دور الأخصائي النفسي ليشمل علاج حالات تدني التربية العاطفية ومساعدة أفرادها على التكيف والتأقلم وإقامة علاقات عاطفية قائمة على التعبير عن المشاعر والانفعالات للتحرر من الكبت.

إنشاء مجلة علمية دورية محكمة خاصة بالتربية العاطفية والصحة العاطفية.

#### قائمة المراجع:

- الداھري الحسن (2005). مبادئ الصحة النفسية. ط 1، الأردن: دار وائل للنشر.
- العيتي ياسر (2003). الذكاء العاطفي: نظرة جديدة في العلاقة بين الذكاء والعاطفة. دمشق، دار الفكر.

- المزرياحي محمد (2021). الذكاء العاطفي وعلاقته بالصحة النفسية والجسدية. المجلة الصحية المغربية، العدد 30 ماي 2021.
- المنجد محمد صالح (2011). تطيب الخواطر. جدة، مجموعة زاد للنشر.
- بدري مالك (2021). الجوانب العاطفية في حياة الأنبياء: كشف وتأملات نفسية. ط1، الولايات المتحدة الأمريكية، المعهد العالمي للفكر الإسلامي.
- جولمان دانيال (2000). الذكاء العاطفي. ترجمة: الجبالي ليلي، الكويت، عالم المعرفة.
- جولمان دانيال (2004). ذكاء المشاعر. ترجمة: الحناوي هشام، القاهرة، دار هلا للنشر والتوزيع.
- حمدي عيبر (2015). أسرار التحكم الذاتي في المشاعر والعواطف. ط1، القاهرة، سما للنشر والتوزيع.
- رايح أنس الطيب حسين (2011). الذكاء الوجداني للعاملين ببعض الجامعات في ولاية الخرطوم السودانية. المجلة العربية لتطوير التفوق. (3)، 58-72.
- كفاقي علاء الدين (2004). الصحة الوجدانية للطفل. مجلة خطوة، العدد 24 يونيو 2004.
- كيتلو كمال (2016). العلاقات (الرومانسية) الحب لدى عينة من الطلبة الجامعيين المتزوجين (وعلاقتها ببعض المتغيرات). المجلة العربية نفسانيات، العدد 50-51 صيف وخريف 2016.
- كوتر بيتر (2010). الحب والكره والحسد والغيرة - تحليل نفسي للانفعالات، ترجمة: رضوان سامر جميل، ط 1 ، غزة، فلسطين: دار الكتاب الجامعي.
- لموفق ثلجة (2019). أثر العلاقات العاطفية السابقة للزواج في ظهور الاضطرابات النفسية لدى عينة من المتزوجين (دراسة وصفية اكلينيكية بولاية باتنة). أطروحة لنيل شهادة دكتوراه علوم في علم النفس. كلية العلوم الاجتماعية، جامعة باتنة 1، الجزائر.
- Stager. Ross (1974). Psychology of Personality. New York, Mc Craw-Hill.Inc.

## إدارة الانفعال كمتغير وسيط بين الصحة الانفعالية والجسدية لدى المرأة الحامل

### Managing emotion as an Intermediate variable Between a Pregnant woman's Emotional and Physical Health

ط.د.سارة بن لخضر، جامعة باتنة1، مخبر التطبيقات النفسية في الوسط العقابي، الجزائر

[sara.benlakhdar@univ-batna.dz](mailto:sara.benlakhdar@univ-batna.dz)

د.صليحة القص، جامعة باتنة1، الجزائر

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

ملخص:

ان من البديهي ان يركز الاهتمام خلال فترة الحمل على الصحة الجسدية (physical health). الا انه من المهم أيضا ان يتم النظر في الصحة الانفعالية (emotional health)، ذلك ان هذه الفترة تحديدا تثير العديد من الاحاسيس (feelings) والانفعالات الجديدة (emotions) التي قد تجربها المرأة لأول مرة وتجهل ربما كيفية التعامل معها، في الوقت الذي يجب أن تكون فيه هذه الفترة هادئة ومريحة فإن أي تغيير سلبي على الصعيد النفسي والانفعالي او معاناة من الألم مثلا قد يفضي الى تغيرات جسدية وهرمونية (psysical and hormonal changes) مزعجة كما يحدث العكس. ناهيك عما قد يطرأ من مشاكل فقدان الحمل او انجاب طفل غير معافي وغيرها من الأمور التي تؤكد على أهمية الصحة الانفعالية، الجسدية، النفسية (العقلية) لدى الفرد بشكل عام والحامل بشكل خاص، أيضا تعد إدارة الانفعال، امرا مهما كذلك في امتلاك القيادة الذاتية (Self leadership) التي تشير الى إدارة الانفعالات الشخصية وقابلية الفرد للتعامل مع الضغوط الداخلية والخارجية والتي قد تصعب عليه/ عليها أحيانا وتستدعي تدخلات نفسية ضرورية .

الكلمات المفتاحية :

الانفعال، الحامل، الصحة الجسدية، الصحة الانفعالية.ادارة.

#### Abstract:

It is self-evident that during pregnancy attention is focused on physical health. However, it is also important to consider emotional health, as this particular period provokes many feelings and new emotions that a woman may tell for the first time and know perhaps how to deal with them, at a time when this period must be calm and comfortable, any negative change on the psychological and emotional level or suffering pain, for example, may lead to physical and hormonal changes. is as disturbing as it happens vice versa. Not to mention the problems of losing a pregnancy or having an unmet child and

others that emphasize the importance of emotional, physical, psychological health (Mental) In the individual in general and the pregnant in particular, emotion management is also important in self-driving. Self leadership, which refers to the management of personal emotions and the ability of the individual to deal with internal and external pressures that may sometimes make it difficult for him/her and require necessary psychological interventions.

Key Words :

. Emotion, pregnant, physical health, emotional health, managment

مقدمة.

تعد إدارة الانفعال (Managing emotions) امرا بالغ الأهمية في تحقيق الصحة الانفعالية لدى جميع الافراد اذ يتيح لهم التعامل مع المواقف السلبية التي قد يصادفونها خلال حياتهم ، بحيث تعتمد إدارة الانفعال على امتلاك الفرد لفهم عملي لانفعالاته و الربط بين مختلف هذه الانفعالات لمجاهاة ما قد يتعرض له من مواقف وظروف محددة مثل المرض او معاناته من الألم . ويعتمد مصطلح " الانفعالات " للإشارة إلى جميع الاحاسيس (feelings) ؛ مثل السعادةhappiness ، الحزنsadness ، الغضب anger ، الإحباط discouragement ، الإثارةexcitement ، المودة affection ، إلخ و التي يمتلكها جميعا غير انها تختلف من فرد لآخر. فبينما يبدد بعض الافراد احساسهم بالألم مثلا عبر الغضب ، يلجأ غيرهم الى اظهار التحكم عبر الابتسام .ولابد للفرد من تقييم نفسه وفهم انفعالاته ثم إيجاد طرق مناسبة للتحكم فيها. حتى يكون بإمكانه التعامل مع المواقف والظروف السلبية التي قد يتعرض لها خلال حياته، وما يجعل إدارة الانفعال امرا بالغ الأهمية هو ان درجة قدرة الفرد على التحكم في انفعالاته تشير الى مدى تمتعه بالقيادة الذاتية (Self leadership) أي القدرة على إدارة المشاعر الشخصية. و الذي تعد ضرورة اذ انها تجهز المرء لتحمل الضغوط الداخلية والخارجية ومع ذلك ، تكون القيادة الذاتية على مستويات صعبة للغاية في بعض الأحيان . بحيث يضطر الفرد اثرها للتعامل مع مجموعة من الضغوط المرتبطة بالمرض او الألم .

(Udoh,2017,p1)

وبالأخص اذا كان في مرحلة حرجة او حساسة و التي تمر بها النساء خلال فترة الحمل و الولادة و ما بعدها بحيث يكن اكثر عرضة للتوتر والقلق إزاء حملهن و صحتهن وهو ما قد يعبرن عنه في شكل انفعالات سلبية قد تؤثر على صحتهن النفسية بالضرورة و لزاما صحتهن الجسدية .ليجدن انفسهن في حلقة يتعاملن فيها مع الانفعال و الصحة الجسدية و النفسية و قد ثبت وجود ارتباط و صلة بين هذه المتغيرات التي ينبغي التعامل معا و الحرص عليها بدلا من الاكتفاء بمراقبة الصحة الجسدية و اعطاءها الأولوية .

أولا الصحة الانفعالية :

مفهوم الصحة الانفعالية :

تعد الصحة الانفعالية مفهوما مرادفا للرفاهية (well-being)، يشير إلى أمر حيوي يتضمن عيش حياة التوازن والرضا. وبشكل أوضح، يشمل مفهوم الصحة الانفعالية مصطلح المرونة، ومفهوم الوقوف بعد السقوط جراء متاعب الحياة. والذي يتناقض مع الفكرة القائلة أن الحياة خالية من المشاكل أو أنها لا بد وان لا تكون متعبة. ورغم ما تشير إليه بعض الدراسات حول إمكانية اعتماد مصطلحي الصحة الانفعالية والصحة العقلية بالتبادل، إلى أن هناك فرقا جليا بين الاثنين فالصحة العقلية تتوجه عموما إلى حالة من الوجود، تتعلق بالدماغ / العقل والأفكار والسلوكيات، الموجودة على طيف من الأداء الأمثل إلى المرض العقلي المنهك، فيما تشير الصحة الانفعالية إلى الرفاهية والطريقة التي ينظر بها شخص ما إلى العافية والحياة التي يرضاها وعليه فإن الصحة الانفعالية هي: الصحة الانفعالية هي: حالة من الأداء النفسي الإيجابي. الذي يعتبر امتدادا للصحة العقلية. ونهاية "الأداء الأمثل" للأفكار والمشاعر والسلوكيات التي تشكل عواملنا الداخلية والخارجية. والذي يتضمن تجربة شاملة للعافية (wellness) فيما نفكر فيه ونشعر به ونفعله مع تغيرات الحياة الإيجابية والسلبية.

(PETERSON,2019 ,P1)

وحسب منظمة BelongTo.org بمؤسسة الصحة العقلية: فالصحة الانفعالية هي "حالة إيجابية من الرفاهية تجعل الفرد قادرا على العمل في المجتمع وتلبية متطلبات الحياة اليومية".

أيضا الصحة الانفعالية هي كل ما يدور حول ما نفكر فيه ونشعر به. وأيضا كل ما يتعلق بإحساسنا بالرفاهية، وقدرتنا على التعامل مع أحداث الحياة وكيفية اعترافنا بمشاعرنا وكذلك انفعالاتنا اتجاه الآخرين والذي لا يعني أن نكون سعداء طوال الوقت.

(SAMARITANS,2023,P1)

### 2-1 أهمية الصحة الانفعالية :

ويمكننا ان نشير الى أهمية الصحة الانفعالية في تعزيز الذكاء الانفعالي Emotional intelligence (EI) الذي يعد ضروريا في التعامل مع المواقف السلبية والذي يشار اليه على أنه قدرة المرء على إدراك الانفعال وتقييمه وفهمه والتعبير عنه واستخدامه (Bueno & Primi, 2003; Extremera & Fernández-Berrocal, 2006). بحيث تكمل الكفاءات الانفعالية وتشكل المهارات اللازمة للتعامل مع المحن وبالتالي البحث عن الرفاهية والسعادة الشخصية (جيلار كوربي، بوزوريكو، سانشيز وكاستيخون، 2018). ويساعد التثقيف الاجتماعي والانفعالي على تعزيز وتطوير المعرفة الذاتية والإبداع والتعاطف والتفكير النقدي والتعاوني (Santos Sousa, 2022 ,p2). وجميعا تسهم في رفع إمكانية تعامل الفرد مع المواقف الإيجابية والسلبية التي تمر عليها بذكاء انفعالي يتيح له التحكم في انفعالاته والذي لا يكون الا بتعرف هذا الأخير على انفعالاته، فهمها، معرفة الوقت المناسب لتوظيفها، وعواقب وفوائد كل تعبير انفعالي يقضي به .

### 3-1 خصائص الصحة الانفعالية :

بإمكاننا ان نعدد بعض خصائص الصحة الانفعالية (Emotional health characteristics) ومدى ارتباط هذه الأخيرة مع الصحة الجسدية والعقلية (النفسية)، اذ قد تعزز الحالات الانفعالية الإيجابية ( Positive emotional states) التصورات الصحية والمعتقدات والرفاهية الجسدية نفسها لاستكشاف الآليات المحتملة التي تربط بين الاحاسيس السارة linking pleasant feelings والصحة الجيدة، بحيث يفكر المؤلفون في العديد من خطوط البحث بما في ذلك :

الانعكاسات المباشرة للتأثير الإيجابي على علم وظائف الأعضاء " الفيزيولوجيا " (physiology) وخاصة الجهاز المناعي.  
القيمة المعلوماتية للانفعال (the information value of emotional).  
الموارد النفسية التي تولدها حالات الاحساس الإيجابي (feeling states).  
الطرق التي يمكن للمزاج أن يحفزها السلوكيات ذات الصلة بالصحة.  
إثارة الدعم الاجتماعي.

وكما توقع الطبيب اليوناني ابقراط، يمكن ربط الانفعالات الإيجابية والنتائج الصحية من خلال مسارات متعددة. اذ قد تكون لإثارة الانفعال عواقب على الصحة الجسدية فقد افترض أبقراط، والد الطب السريري، أربعة سوائل جسدية (هرمونات) أدت في حالة عدم التوازن إلى أمراض جسدية مختلفة، بما فيها الاختلالات الهرمونية (The humoral imbalances) التي يُعتقد أنها تسبب المرض والتي أدت حسب وجهة نظره، الى حالات انفعالية مميزة ومزمنة .

فالصفراء السوداء (black bile) خلفت الاسى (sorrow) والبلغم أدى إلى النعاس والدم إلى الاحاسيس المتفائلة (sanguine feelings) والصفراء أدت إلى الغضب وهكذا، وقد ربط أبقراط بين الانفعال والمرض بحكم سابقتهما المشتركة. على الرغم من أنه اخطىء بلا شك في التفاصيل، إلا أنه قدم إرشادات مهمة فيما يتعلق بالصلات المحتملة بين الانفعال والصحة، وبالمثل أدرك المعالجون النفسانيون والأطباء الممارسون الاعتلال المصاحب للاضطرابات النفسية والبدنية.

تعتبر معدلات اضطرابات المزاج والقلق أعلى بكثير لدى المرضى الداخليين مقارنة بعامة السكان (كاتون وسوليفان، 1990). الى جانب ان الأفراد المكتئبين يبلغون عن أمراض جسدية أكبر مقارنة بالأفراد غير المضطهدين (كاتون، 1984) كما ان تقييم حالتهم الصحية يعد أقل إيجابية (مادوكس، 1962؛ تيسلرو وميكانيكي، 1978)، و على الرغم من أن الاعتلال المشترك للمزاج المكتئب والتقارير المتزايدة عن الشكاوى الجسدية موثقة جيداً، إلا أن فهمنا للآليات المحددة التي تربط بين الحالات الانفعالية والصحة الجسدية أقل تأكيداً. وتعد الفرضية القائلة بأن ظهور مرض جسدي يتعارض مع الأنشطة اليومية الممتعة أو يسبب ألماً كبيراً يفضي إلى مزاج مكتئب أمر غير متفق عليه تماماً ، فيما ان الامر الأكثر إثارة للجدل إلى حد ما هو الفرضية القائلة بأن التجارب الانفعالية الحادة يمكن أن تحدث تغييرات في الصحة البدنية (كوهين ورودريغيز، 1995؛ هيربرت وكوهين، 1993). بحيث توفر العواقب الفسيولوجية المرتبطة بالتجارب الانفعالية آلية واحدة يمكن من خلالها للحالات الانفعالية أن تؤثر على الصحة البدنية. على الرغم من أن علماء نفس الصحيين اقترحوا في كثير من الأحيان أن التجارب الانفعالية السلبية تجعل

المرء أكثر عرضة للمرض (على سبيل المثال، فريدمان وبوث كيولي، 1987)، وقد توفرت هذه الأدلة فقط خلال السنوات 15 الماضية، الى ان تمكن المحققون من اختبار هذه التنبؤات بشكل مباشر وعلى العموم. يُعتقد أن الحالات الانفعالية السلبية مرتبطة بأنماط غير صحية من الأداء الفسيولوجي (unhealthy patterns of physiological functioning)، في حين يُعتقد أن الحالات الانفعالية الإيجابية مرتبطة بأنماط صحية تتمثل في الاستجابة لكل من نشاط القلب والأوعية الدموية وجهاز المناعة.

(salovey, and all,2000,p111)

وعلى الرغم من ان البيانات المتعلقة بالحالات السلبية تعد اوفر (مثل Booth-Kewley & Friedman, 1987; هيرت وكوهين، 1993). الى اننا سنعمد الى التركيز على جهاز المناعة ومناقشة العواقب القلبية الوعائية للإثارة الانفعالية (خاصة الغضب)، فقد ثبت أن التأثير الإيجابي والسلبي المبلغ عنه مرتبط بإطلاق الغلوبولين المناعي الإفرازي (S-IgA)، وهو الجسم المضاد الذي يمثل خط الدفاع الأول ضد نزلات البرد، بحيث تكون الحالة المزاجية الإيجابية كما أنه يعزز استجابة الجهاز المناعي، الى انه يتعرض للخطر بسبب الحالة المزاجية السلبية.

أيضا يتنبأ التكرار المتزايد للأحداث المرغوبة بمستويات أعلى من الاستجابة المناعية في الأيام اللاحقة، حتى بعد التحكم في تواتر الأحداث المرغوبة في نفس اليوم الذي تم فيه تقييم الاستجابة المناعية (ستون وآخرون، 1994). بحيث كشفت عدة دراسات عن وجود علاقة تراجعية بين انخفاض تواتر الأحداث المرغوبة وظهور أمراض الجهاز التنفسي (Evans & Edgerton, 1991; Stone, Reed, & Neale, 1987) في أحدث تجاربهم المعدة، وقد وجد ستون ومعاونوه أن الأحداث غير المرغوب فيها تسبب في انخفاض مستويات S-IgA عبر زيادة المزاج السلبي، لكن الأحداث المرغوبة تزيد من مستوياته عن طريق تقليل المزاج السلبي بدلاً من التأثير على المزاج الإيجابي (ستون، ماركو، كروز، كوكس، ونيل، 1996). ومع ذلك، فقد جادل جرين وسالوفي حول أنه لا ينبغي للمرء أن يتوقع تمييز الحالة المزاجية الإيجابية والسلبية كوسيطين عند تضمين كلا القياسين المزاجيين في نفس النموذج الإحصائي، لأن الاثنين مرتبطين سلباً، بمجرد أخذ الخطأ غير الرادومي (nonrandom error). وقد قدم كوهين وزملاؤه أدلة قوية على أن الحالات المزاجية السلبية تزيد من قابلية الأفراد للإصابة بالمرض (كوهين وآخرون، 1995). و في نموذج مختبري يتعرض فيه الناس بشكل منهجي لفيروس تنفسي، لوحظ تطوير الأفراد الذين عانوا من مزاج سلبي كبير وقت التحقيق لمرض أكثر خطورة كاستجابة للفيروس مقارنة بأولئك الذين كان مزاجهم إيجابيا أكثر (كوهين وآخرون، 1995).

ويكمن التحدي حالياً في إثبات ان العلاقة بين المزاج السلبي والمرض يتم التوسط فيها من خلال التغييرات في معايير المناعة. وتقدم الدراسات المعملية التي تتلاعب بمزاج الافراد تجريبياً بعض الأدلة المتقاربة فيما يتعلق بالتأثير السببي للحالات الانفعالية على عمل الجهاز المناعي. وفي تجربة مماثلة طلبت لابوت وزملاؤها (Labott and her colleagues) من نساء جامعات يتمتعن بصحة جيدة مشاهدة شريطي فيديو، أحدهما مضحك والآخر حزين لتسجل بعدها ارتفاعا في مستوى S-IgA بعد مشاهدة الفيديو الفكاهي، والذي أشار الى تعزيز نشاط الجهاز المناعي؛ الى ان هذا المستوى انخفض بعد مشاهدة الفيديو الحزين، والذي مثل نشاط الجهاز المناعي المكبوت. ومع ذلك لم يتم الحصول على هذه الاختلافات إلا في حال التوجه الى المشاركين للتعبير عن مزاجهم علانية.

وقد أظهر ديلون ومينشوف وبيكر (1985-1986) أن مشاهدة مقطع فيديو فكاهي لدى الرجال والنساء أدى إلى زيادة S-IgA مقارنة بمشاهدة فيديو محايد. ومع ذلك، وجد العديد من الباحثين أن الحالات المزاجية اللطيفة وغير السارة والمستحثة لها تأثيرات مماثلة على وظائف المناعة. كنان وآخرون. (1992)، كما وجد أن الحالات الانفعالية المستحثة والمتعة وغير السارة ارتبطت بانخفاض تكاثر الخلايا الليمفاوية إلى اثنين من اللمفاويات الشائعة. وذلك عندما طُلب من مجموعة من الممثلين تجربة مزاج سار وغير سار (pleasant and unpleasant moods) متفاوتة مستويات الإثارة خلال الأيام المختلفة، وقد أثرت جميع الحالات المزاجية على نشاط الخلايا القاتلة الطبيعية (natural killer cell) ونسبة تثبيط الخلايا التائية السامة (cytotoxic T cells)، بغض النظر عن كفاءتها أو مستوى إثارها (فوترمان، كيمي، شاييرو، وفاهي، 1994). ومع ذلك، كانت الاستجابة التكاثرية للميتوجين فيتوهيماغلوتينين (mitogen phytohemagglutinin) حساسة لتكافؤ المزاج المستحث والتي ازدادت بعد الحالة المزاجية الإيجابية وانخفضت بعد الحالة المزاجية السلبية). وتعد أحد المبادئ المهمة لعلم المناعة النفسية هو أنه يجب تقييم كبت المناعة أو تعزيز المناعة من خلال يجب أن نلاحظ أن بعض اختبارات تأثيرات التجارب العاطفية على وظائف الجهاز المناعي معرضة للخطر من الناحية المنهجية. أحد المبادئ الهامة لعلم المناعة النفسية هو أنه يجب تقييم قمع المناعة أو تعزيز المناعة من خلال اختبارات متعددة لأن المقاييس المختلفة لعمل الجهاز المناعي لا ترتبط دائمًا ارتباطًا وثيقًا ببعضها البعض (تايلور، 1999). ومع ذلك، فإن الدراسات المذكورة أعلاه التي أظهرت أن التأثير الإيجابي مرتبط بأداء مناعي أفضل عادة ما تستند إلى مقياس واحد IgA إفرانزي. أيضا فإن Labott et al (1990) و Dillon et al (1985-1986) اعتمدت التجارب القائمة على طرق جمع البيانات (التدفق اللعابي الموقوت "timed salivary flow") وتحليل الأجسام المضادة المخبرية (الانتشار الشعاعي "radial diffusion") التي تعتبر الآن معيبة. ويستند عمل ستون وزملائه (1994، 1996) بشكل عام إلى طرق أفضل (على سبيل المثال، اللعاب الذي تم جمعه مباشرة من النكفية / النكافية (parotid) مما يسمح بتحكم أفضل في تدفق اللعاب).

(salovey, and all,2000,p112)

وفيما نعدد في شكل نقاط اهم خصائص الصحة الانفعالية :

للحالات الانفعالية تأثير على الصحة الجسدية .

تسمح العوامل الفسيولوجية والمعرفية والاجتماعية والسلوكية معا في الربط التجربة الانفعالية والصحة.

تخلف الآثار المباشرة للتجارب الانفعالية الإيجابية والسلبية اثارا على علم وظائف الأعضاء، وبالأخص الجهاز المناعي الذي يؤثر بدوره على الصحة والنتائج الصحية.

اهمية القيمة المعلوماتية للتجارب الانفعالية وتأثيرها على تصورات الناس وقراراتهم فيما يتعلق بصحتهم الجسدية. تزود التجارب الانفعالية الإيجابية الافراد بالموارد النفسية التي تمكنهم من منع المشاكل الصحية أو التعامل معها بشكل أكثر فعالية.

للانفعالات دور مهم في الربط بين العلاقة المعقدة بين الدعم الاجتماعي والصحة.

الصحة الانفعالية و الصحة النفسية :

تعد كل من الصحة العقلية / النفسية و الانفعالية (emotional health and mental health) ضرورية لرفاهيتنا الذاتية. كما ان التوازن بين عملياتنا المعرفية والحالات الانفعالية يعتبر أمر مهم جداً في الحفاظ على صحة جيدة. نظراً للارتباط الوثيق بين الثلاثة فقد تتداخل بعض العوامل. بحيث تؤثر حالتنا الانفعالية الحالية إلى حد كبير على كيفية معالجتنا للمعلومات والعكس صحيح. على سبيل المثال ، من المرجح أن يفكر الفرد الغاضب بهور ومن المرجح أن يعاني الشخص المتشائم من المشاعر السلبية. أيضاً ، يرتبط كونك في حالة نشوة بتقديم وعود مثالية. على سبيل المثال ، يتخذ عدد من الأشخاص قرارات جريئة للعام الجديد قد تتأثر بموسم العطلات السعيدة. على الرغم من أوجه التشابه بينهما ، تختلف الصحة العقلية/ النفسية عن الصحة الانفعالية. بشكل عام ، بحيث تهتم الأولى بمعالجة المعلومات بينما تركز الثانية بشكل أكبر على كيفية التعبير عن الانفعال . ومن ثم فإن التمييز يكمن في الآليات التي ينطوي عليها التفكير مقابل التعبير عن الانفعال و في الجدول الموالي ترد بعض التفسيرات التالية التي تتعمق الى حد ما في الاختلافات بين الصحة الانفعالية و النفسية :

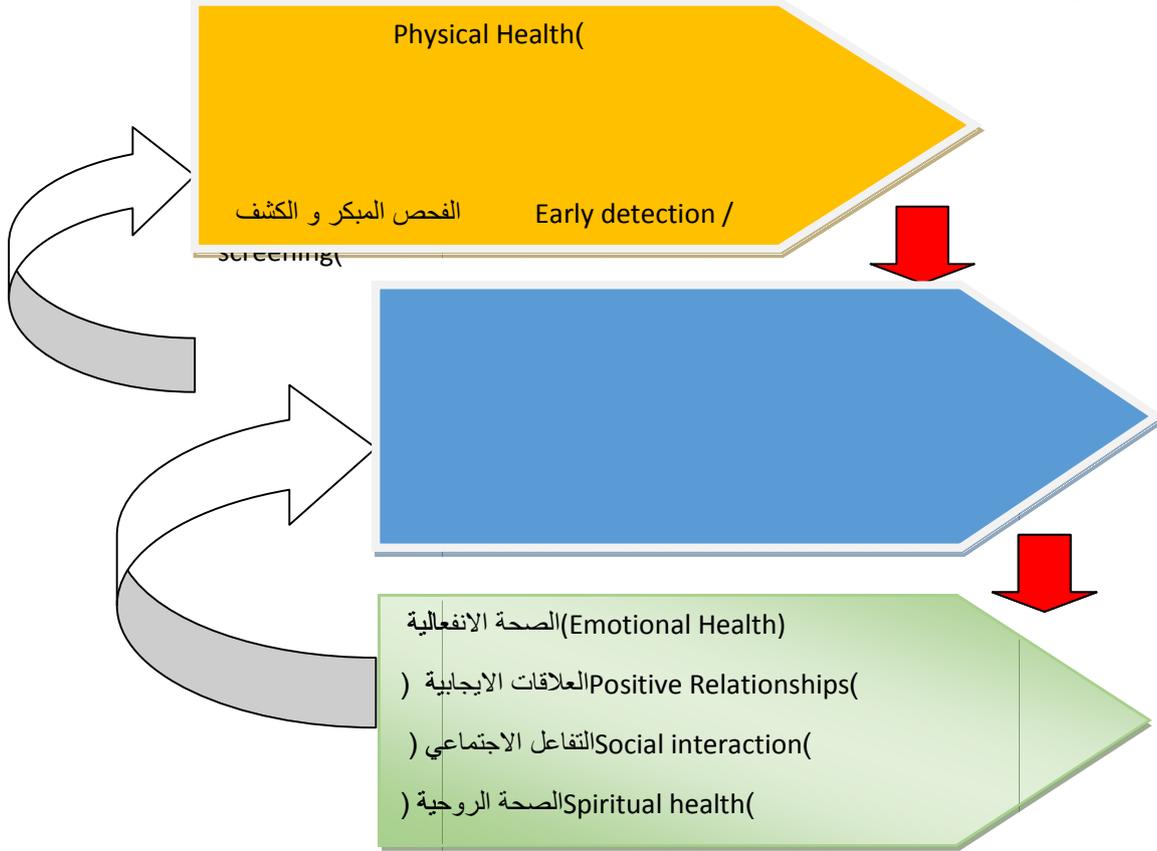
(brown,2023,P2)

جدول رقم 1 : يوضح اهم الفروق بين الصحة الانفعالية و الصحة النفسية .

| الصحة النفسية/ الصحة العقلية (Mental health)                      | الصحة الانفعالية (Emotional health)   |
|---|---|
| من الكلمة اللاتينية «mentalist» التي تعني «العقل. التفكير (mind). | من الكلمة اللاتينية "emovere" التي تعني "التحريض (agitate) أو الإثارة (to stir up). |
| العمليات المعرفية. (Cognitive processes)                          | التعبير عن الاحاسيس (Expressing feelings).  |
| مرتبط بالاضطرابات والإعاقات (disorders and disabilities)          | حالات عاطفية. (Affective states).   |
| أقل ارتباطاً بعلم النفس الإيجابي.                                 | يهتم بقضايا مرضية أقل مثل الضغط النفسي (stress)                                     |
| أكثر اهتماماً بالمساعدة الطبية.                                   | يرتبط ارتباطاً وثيقاً بعلم النفس الإيجابي.  |
| عادة ما ترتبط مع القواعد العضوية (organic bases).                 | أقل ارتباطاً بالمساعدة الطبية المكثفة.  |
| أقل ارتباطاً بالكفاءات الاجتماعية                                 | أقل ارتباطاً وبقوة الجذور العضوية (organic roots)                                   |
|   | يرتبط في كثير من الأحيان بالمهارات الاجتماعية.                                      |

المصدر: (brown,2023,P2)

شكل رقم 2: يوضح العلاقة بين الصحة الانفعالية والعقلية والجسدية .



المصدر: (physicalhealthdekingi.blogspot.com, 2018,P1)

### الصحة الانفعالية والصحة الجسدية :

من المقبول عمومًا أن 12٪-15٪ من حالات الحمل المؤكدة لا تتقدم حتى نهايتها، خصوصًا مع زيادة خطر فقدان الحمل مع عمر الأم، إذ تعاني واحدة من كل أربع نساء من فقدان الحمل المبكر (أقل من 20 أسبوعًا من الحمل) أي ما يقدر بنصف النساء الحوامل وعلى الأغلب يمكن تحديد تفسير طبي، على الرغم من ندرة إجراء تحقيقات لتحديد السبب بدقة. تستمر معظم النساء في الحمل اللاحق الناجح، على الرغم من وجود خطر متزايد إلى حد ما من التنصيف الثاني الذي يزداد بشكل متزايد مع كل خسارة لاحقة، ومع أن فقدان الحمل المبكر واضح نسبيًا من الناحية الطبية، إلا أن النتيجة النفسية تعد أشكالًا ذلك أن الحزن يعد ظاهرة معقدة جدًا. وذلك: أولاً لعدم توفر حياة أو ذاكرة ملموسة للحزن وبدلاً من ذلك، يكون على المرأة أن تتصالح مع الحزن وتتعامل مع حياة محتملة بكل آمالها وتطلعاتها. ثانيًا، غالبًا ما يكون الحزن معقدًا بسبب لوم الذات، خصوصًا مع غياب تفسير طبي للخسارة أو عند انخراط المرأة في سلوك يحتمل أن يكون المسؤول عن الخسارة والفقدان (مثل استهلاك الكحول أو التدخين). وقد يتحمل شريكها أيضًا مشاعر المسؤولية عن هذه الخسارة. ومن بين العوامل الأخرى التي من شأنها أن تؤثر على عملية الحزن والنتيجة الانفعالية للإجهاد في وقت لاحق من الحمل (بالإخص إذا شعرت المرأة بحركة الجنين وشكلت ارتباطًا انفعاليًا معه) هي :

أهمية ومعنى الحمل (على سبيل المثال، فقدان الحمل المطلوب قرب نهاية العمر الانجابي).

الصعوبة التي يواجهها الحمل (مثل الحمل غير المدعوم).

العوامل النفسية والاجتماعية، مثل شبكة دعم المرأة (خاصة علاقتها الحميمة) وأسلوب شخصيتها وثقافتها، على كيفية تقييمها لخسارتها ومستوى ضيقها.

وفي هذا الشأن يتم وصف العواقب النفسية بعد فقدان الحمل المتأخر وولادة جنين ميت بشكل جيد، فالنساء اللاتي يعانين من فقدان الحمل المبكر متشابهات الى انهن قد لا يعانين بنفس الخطورة. اذ يمكن أن تكون هناك مستويات عالية من الكرب النفسي التي تتميز بالقلق والاكتئاب والجسدية (somatisation)، والتي يمكن أن تستمر لمدة ستة أشهر على الأقل ويتم حساسها جزئيًا فقط من خلال الحزن على فقدان طفل محتمل.

هناك خطر متزايد للإصابة بالاكتئاب أو اضطراب القلق في الأشهر الستة التي تلي فقدان الحمل، ويمكن أن تتسبب أي اضطرابات ذهانية موجودة مسبقًا في المعاناة من اضطرابات عقلية لاحقا. اذ يعد خطر الإصابة بالاكتئاب مرتفعًا، فقد أبلغت الدراسات عن معدلات تتراوح بين 10٪/5 و 48٪ اعتمادًا على طرق الدراسة. بحيث أفادت إحدى الدراسات الجادة التي تم التحكم فيها أن 10.9٪ من النساء أصيبن باكتئاب شديد بعد الإجهاض، مقارنة بـ 3.3٪ من النساء (الضوابط) من نفس المجتمع اللواتي لم يحملن خلال العام الماضي، ويعد الاكتئاب أكثر احتمالًا لدى النساء ذوات تاريخ من الاكتئاب ولدى النساء اللواتي فقدن الحمل سابقًا أو ليس لديهن أطفال آخريين.

ان هناك عوامل أخرى تؤدي إلى الاكتئاب، مثل ضعف الدعم الاجتماعي أو وجود أسلوب شخصية ضعيف، الى جانب عوامل أخرى ذكرت أعلاه مثل المعاناة السابقة من اضطراب القلق او الاكتئاب. وخلال الآونة الأخيرة، تم الإبلاغ عن تفاقم اضطراب الوسواس القهري بعد الإجهاض بالاخص لدى حالات فقدان الحمل المؤلم (مثل الحمل خارج الرحم أو ان تكون الحامل معرضة للخطر)، اذ قد ينشأ اضطراب ما بعد الصدمة أيضا .

ولاجل هذا يكون بإمكان الإدارة الشاملة ان تدعم فقدان الحمل وتعزز الدعم النفسي وإسداء المشورة في مجال المتابعة. كما يمكن توفير ذلك من قبل طبيب التوليد أو الممارس العام للمرأة أو أي أخصائي صحي آخر يشارك في رعايتها، والذي بإستطاعته معالجة المشكلات الطبية والنفسية. ويكمن الغرض من هذا الاجراء في السماح بمناقشة مفتوحة حول الخسارة ومراقبة التقدم في حالة المرأة، وايضا تقديم المشورة لهاحول مستقبل حالات الحمل.

وخلال المراحل الأولى، ستستفيد من فرصة الحديث و الإفصاح عن خسارتها والاعتراف بحزنها، وقد يساعد تقديم معلومات حول تأثير وعمل الحزن العادي للمرأة التي تخفي مشاعرها وتكتمها لتكون اشجع في التعبير عنها، وتحدث عن مشاعر الذنب وإلقاء اللوم على الذات، خاصة عندما لا يكون هناك تفسير طبي. وحسب مايرى المختصون لا بد من توفر فرصة لمناقشة عدم الرضا عن الرعاية الطبية أيضا، اذ قد تشعر المرأة بالغضب وتلوم طبييها على الخسارة.وستمكنها المناقشةال مفتوحة حول هذا الأمر، وتقلل من إمكانية المرور الى القضاء او القيام بإجراءات مزعجة و متعبة.

غالبًا ما يتردد الممارسون الاطباء، خاصة عندما تكون المشكلة هي فقدان الحمل أو ولادة جنين ميت، في استخدام عبارة «أنا آسف» بسبب التخوف من أن هذه العبارة تعادل الاعتراف بالذنب، وقد يكون لها آثار قانونية.ايضا قد يكون الآباء الثكلى على دراية تامة بهذا الإغفال، ويغضبون منه، وقد ينتقمون بالفعل عبر اللجوء الى القضاء ولأجل

هذا يحتاج كل من أطباء التوليد وشركات التأمين إلى النظر بجديّة في التمييز بين التعبير المؤكّد للـ «الاسى» جراء الضيق الذي يعاني منه بدلاً من الاعتذار عن الإهمال. ويوصى بالمتابعة المنتظمة للأشهر الستة الأولى. أخيراً قد يكون من الصعب كذلك التمييز بين مشاعر الاسى (التي قد تتطلب مشورة) وظهور اضطراب الاكتئاب (الذي يتطلب علاجاً محدداً). والذي يشار إليه من خلال استمرار المزاج المكتئب، أو عدم الاستمتاع بالأنشطة الممتعة، أو تدني الثقة بالنفس.

(M Boyce, and all,2002,p176)

#### الألم كمتغير تنبؤي لتراجع الصحة الانفعالية لدى الافراد :

بغض النظر عن الحمل وماتعانيه المرأة خلال هذه الفترة من قلق وتوتروصعوبات من شأنها ان تؤثر على صحتها و صحة جنينها تتضمن تدني صحتها الانفعالية وتأثيرها على صحتها الجسدية ، اشارت معظم الدراسات الى وجود ارتباط بين الصحة الانفعالية و الحالة البدنية ، مثل دراسة (Şahinoğlu, and all,2021,p5) حول العلاقة بين الحالة الانفعالية و الألم والإعاقة وجودة الحياة المرتبطة بالصحة لدى المرضى المصابين بمرض الكفة المدورة (rotator cuff) الى أن المستويات المرتفعة من الألم والأداء الوظيفي المنخفض شكلت عوامل تنبؤية لضعف الصحة الانفعالية لدى المرضى الداخليين الذين تم تشخيصهم بتمزق الكفة المدورة، ومن جهة أخرى تؤدي زيادة الألم والإعاقة قد تؤدي إلى زيادة الضيق الانفعالي (بارلو وآخرون، 2016). وفي هذا الشأن اوضحت الأدبيات أن العوامل النفسية لها تأثير على تجربة الألم والإعاقة والتي تساهم في آلام الكتف أيضاً تعتبر الانفعالات أحد المكونات الأساسية في معالجة الألم، كما تشكل تجربة الألم الفردية. ففي حال حرر الفرد أفكار سلبية متعلقة بالألم، فإن هذه الأفكار من شأنها ان تخلق ضائقة انفعالية لدى المرضى، وقد يؤدي الضيق الانفعالي بعدها إلى الألم. عند الجمع بين هذه المعلومات ونتائج دراسات العلاقة بين الألم والصحة الانفعالية نجد ان مع زيادة مستوى الألم والإعاقة، تتدهور الصحة الانفعالية بشكل متزايد، مما يزيد من الألم والإعاقة. وتتوافق هذه النتيجة مع نتائج دراسات سابقة، أجريت على المرضى الذين ينتظرون جراحة الكفة المدورة، والتي أفادت ايضا أن الألم والإعاقة مرتبطان بالحالة الصحية الانفعالية أو العقلية ، وفي هذه الحالة، يمكن اعتبار الصحة العقلية/الانفعالية مرادفة للصحة الانفعالية لأن الصحة العقلية قد قيمت من قبل ملخص المكون العقلي Form-36 القصير في الدراسات المذكورة، والدور الانفعالي هو أحد المكونات العقلية الفرعية. (Şahinoğlu, and all,2021,p5). وقد اشارت دراسة أخرى أيضا حول التأثيرات التفاضلية للصحة الجسدية والانفعالية قبل المرض على التعافي من الأحداث الحادة (Differential Effects of Premorbid Physical and Emotional Health on Recovery from Acute Events) والدليل هو أن الصحة الانفعالية التي تسبق المرض يمكن أن تتنبأ بالشفاء في القدرة الوظيفية بعد عام واحد من حدوث السكتة الدماغية أو النوبة القلبية أو كسر الورك لدى كبار السن.

(Ostir, and all,2002 ,p717)

#### الحمل و التغيرات الانفعالية لدى المرأة :

أظهر تحليل البيانات والعديد من الأدبيات أن فترة الحمل تعد من أكثر الفترات الحرجة التي تحدث خلالها العديد من التغيرات الانفعالية لدى المرأة. الى جانب الوقت المرتبط بتأكيد الحمل و الفترة التي تليه مباشرة ، اذ

تشهد هذه الفترات عموماً تأرجحاً محدد في الانفعالات لدى العديد من النساء فممن من ينشأ لديها قلق، توتر يستمر إلى الزيارة الأولى للطبيب. إضافة إلى معايشة العديد من الانفعالات المتناقضة، والتي تعتمد على حقيقة ما إذا كان الحمل مخططاً له أم لا، سواء أكان هذا الحمل الأول أو لا، أو ما إذا كانت المرأة في خلاف مع الشريك أو لا (دائم/ أو في حالة انفصال)، أو أن حالتها الصحية لا تسمح بالاستمرار في تقديم بعض الأدوية التي قد تؤثر على نمو الجنين.

وفي حال كان للمرأة ذرية بالفعل، فإنها قد تكون قلقة بشأن الصعوبات المرتبطة برعاية الأطفال. فالمرأة التي تلد لأول مرة تشعر بتوقعات ومخاوف مختلفة فيما يتعلق بالولادة والمخاض عن المرأة التي سبق لها الانجاب. وقد يكون مصدر القلق بالنسبة للنساء هو نقص المعرفة أو الخبرة، في حين أن الانجاب من قبل: مدته ومساره وفترة ما بعد الولادة المبكرة، قد تكون ذات أهمية رئيسية. لذلك من الضروري أن يُنظر إلى هذه التجربة باتجاهات إيجابية، وبناء احترام الذات («على الرغم من الصعوبات إلا أنني تمكنت من ولادة طفلي»). فيما يكون الوضع أكثر صعوبة عندما تتذكر المرأة المهككة من المخاض التجربة على أنها كابوس، ولن تنظر إليها لبقية حياتها إلا على أنها تجربة مؤلمة.

ووفقاً للكلية الأمريكية لأطباء النساء والتوليد، فإن فترة ما حول الولادة هي الوقت الذي يليه، يزداد خطر الإصابة بالاضطرابات النفسية لدى المرأة الحامل عدة مرات. وعادة ما تعاني المرأة خلاله من تقلبات مزاجية، إلى جانب المخاوف التي لديها بشأن صحة طفلها وصحتها، ويتم التعامل مع التهيج مع الانغماس الطفيف، أما في حال كانت الانفعالات شديدة وطويلة فقد تظهر ببطء الاضطرابات العقلية.

وعليه يجب على الفريق العلاجي الذي يقدم الرعاية للأم التي لا تزال في المستشفى أن يكون حريصاً على صحتها النفسية والانفعالية إلى جانب اهتمامهم بصحتها الجسدية، أيضاً لابد من تقديم الرعاية لهن حتى بعد الخروج من المشفى، إذ لا يعد التجاهل مفيداً في مثل هذه الوضعيات ولا ينفذ أيضاً التعامل مع النساء بخوف وحذر أو حساسية زائدة، فقد ينتقل الأمر اليهن تلقائياً ويتعاملن وفقه مع أطفالهن ومع البقية وقد يرفع هذا الأمر من قابلية تعرضهن للاكتئاب بعد فترة الولادة.

أيضاً قد يحدث اكتئاب ما بعد الولادة في الشهرين الأول والثاني بعد الولادة لدى 10٪ - 20٪ من الأمهات. تساهم العديد من الأعراض في هذا الاضطراب، بما في ذلك الإحساس بالإرهاق المستمر، أو عدم التلذذ (anhedonia) أو عزل ذواتهن (isolating oneself)، أو الأفكار الانتحارية. (suicidal thoughts) ويعد تشخيص وعلاج هذا الاضطراب مهماً جداً، وفقاً لدرجة تكاثف الأعراض ويتم التعامل معه دوائياً (pharmacologically) أو عن طريق العلاج النفسي. و يعتبر أخطر اضطراب مرتبط بالولادة هو ذهان ما بعد الولادة postpartum psychosis. والذي يحدث لحوالي 0.1٪ - 0.2٪ من الأمهات، ويلاحظ ظهوره في أول أسبوعين بعد الولادة. بحيث يصحبه هلوسة أو محتوى وهمي أو حتى أفكار أو خطط انتحارية. كما أن خطر ارتكاب جريمة قتل الأطفال يكون مرتفعاً مع هذا الاضطراب. وعادة ما يغطي الإجراء العلاجي إدخال المريضة إلى المستشفى في وحدة نفسية مغلقة.

(Pięta, and all, 2014, pp 664-665)

صحة الأم الانفعالية و التأثير على الحمل:

يمكن أن يؤدي التوتر والقلق والاكتئاب أثناء الحمل إلى تعطيل استجابة الإجهاد الفيزيائي لدى النساء. في حين أن الضغوطات قد تختلف من أحداث الحياة الرئيسية إلى متاعب الحياة اليومية، يتم تنشيط نظام تنظيم الإجهاد بأكمله. والذي يتكون من محور الوطائي النخامي- الكظري the hypothalamus–pituitary–adrenal cortex system (محور HPA) ونظام الكظري-الودي (sympatho adrenal system). بعد تنشيط نظام الاستجابة للإجهاد، على مستواه يتم تحرير العديد من الهرمونات بما في هرمون (CRH) وهرمون (ACTH) وكذا تحرير الكورتيزول و/أو رادرنالين في مجرى الدم بالنسبة للنساء الحوامل، وقد تتفاقم استجابة الإجهاد لأحداث الحياة الرئيسية و/أو العقبات اليومية بسبب التحديات المرتبطة بالتغيرات الجسدية المرتبطة بالحمل، والتعديلات الهرمونية، والقلق الخاص بالحمل.

ولمحور HPA والتغيرات الجسدية المتعلقة بالحمل تأثير قوي على روابط القدرات الجنسية والإنجابية لدى المرأة. إذ يمكن أن يكون للتوتر والقلق والاكتئاب آثار سلبية كبيرة على بيئة الرحم وبالتالي على الجنين النامي و عليه يزداد خطر الإجهاض التلقائي، وتشوهات القحف والوجه الهيكلية، وعيوب القلب، وتسمم الحمل في المرحلة اللاحقة من الحمل، والولادة المبكرة بما في ذلك الولادة المبكرة المتأخرة، وانخفاض الوزن عند الولادة، وصغر حجم الرأس. أيضا ترتبط المستويات العالية من التوتر والقلق والاكتئاب أثناء الحمل بانخفاض الحمل والولادة المبكرة. وعندما تحدث الزيادة في الكورتيزول في نهاية الحمل الطبيعي، فإنها تؤدي إلى زيادة نشاط الرحم والولادة في النهاية، ولسوء الحظ فإن سلسلة الأحداث هذه تحدث في وقت مبكر جدًا من الحمل، لذا تكون النتيجة هي الولادة المبكرة وتسمم الحمل. ولا تزال الولادات المبكرة مسألة صحية واضحة بين الأم والطفل في جميع أنحاء العالم، وتنقسم الولادات المبكرة كذلك إلى الولادات الأولية المبكرة (أقل من 34 أسبوعًا) والولادات المبكرة اللاحقة (34-36/7 أسابيع). وتعتبر الولادات المبكرة المتأخرة الفئة الفرعية الأكبر والأسرع نموًا للولادات المبكرة. وعادة ما يحتاج الأطفال الخدج المتأخرون إلى أسابيع وأشهر من الرعاية في وحدات العناية المركزة لحديثي الولادة (NICUs) أو حضانات العناية الخاصة (SCNs). وتعتبر الأيام الأولى بعد الولادة وقتًا حاسمًا لتطوير الرابطة بين الأم والرضيع. بالإضافة إلى انفصالهن عن رضيعهن، غالبًا ما تشكل إقامة NICU أو SCN وقت عدم اليقين والتوتر بالنسبة للنساء فيما يتعلق بتشخيص أطفالهن. في حين تحسنت معدلات بقاء الأطفال الخدج على قيد الحياة على مدى العقدين الماضيين، ظلت الإعاقات السلوكية العصبية لدى الأطفال الخدج دون تغيير. Bright, Becker, 2019, p18. وتشمل التدخلات النفسية للتعامل مع الصحة الانفعالية للحامل على سبيل المثال لا الحصر العلاج المعرفي السلوكي cognitive behavioral therapy (CBT)، والعلاج النفسي التفاعلي interpersonal psychotherapy (IPT)، والأزواج أو تدخل الأبوة والأمومة المشتركة، وتدخل نوم الرضيع، والعلاج المعرفي القائم على الوعي الكامل mindfulness-based cognitive therapy، واستشارات الولادة بعد الصدمة post-traumatic birth counseling، والتربية النفسية psychoeducation، وتدخل العلاقة بين الأم والرضيع maternal-infant relationship intervention. وينبغي أن تتم هذه التدخلات من أجل الحوامل وما بعد الولادة من قبل ممارسون أكفاء وقادرون، كما ينبغي على تقييم فترة ما بعد الولادة للعلاج في غضون أسبوعين من الإحالة، كما ينبغي تقديم التدخلات النفسية في غضون شهر واحد من التقييم.

(Bright, Becker, 2019, p30)

## صحة الأم الانفعالية: التأثير على الصحة النفسية (العقلية):

الضغط (Stress)، والقلق (anxiety) والاكتئاب (depression) هي أكثر مشاكل الصحة النفسية شيوعاً التي تواجهها النساء أثناء الحمل وفترة ما بعد الولادة. إذ تعاني واحدة من كل أربع نساء من القلق أو الاكتئاب أثناء الحمل مما يجعل مشاكل الصحة الانفعالية واحدة من أكبر ثلاث مضاعفات حمل. في حين يتم تقييم النساء بشكل روتيني لمشاكل أخرى أقل شيوعاً، فإن معظم المتخصصين في الرعاية الصحية لا يفحصون أو يقيمون النساء بحثاً عن مشاكل صحية انفعالية أثناء الحمل وفترة ما بعد الولادة. مع ان الصحة الانفعالية للمرأة أثناء الحمل وبعد الولادة مهمة جداً. إذ ان تأثير الضغط على الأمهات والقلق والاكتئاب أثناء الحمل وفترة ما بعد الولادة له عواقب كبيرة على المدى القصير والطويل على النساء والأطفال والأسر بشكل عام. وقد أفادت التقارير أن أمهات الرضع المولودين قبل الأوان يعانين من معدلات اكتئاب تبلغ 28-40٪ أثناء إقامتهم في وحدة العناية المركزة لحديثي الولادة the neonatal intensive care unit (NICU) وفترة ما بعد الولادة المبكرة. ويرتبط تعرضهم لاكتئاب ما بعد الولادة بمخاوف الصحة العقلية/ النفسية السابقة، والتوتر حول الولادة المبكرة، والمخاوف بشأن صحة أطفالهم، وقد تتعقد تجارب أمهات الرضع الخدج المتأخرين بسبب الولادة المبكرة ومخاوف صحة الأم والرضيع التي تؤدي إلى كرب انفعالي كبير (significant emotional distress) لدى النسوة. ويتغير الكرب الانفعالي emotional distress لأمهات الأطفال الخدج المتأخرين بمرور الوقت ويؤثر على الأبوة والأمومة وصحة الرضع ونماء الأطفال.

(Bright, Becker, 2019, p17)

## تعزيز الصحة الانفعالية لدى الحامل والام :

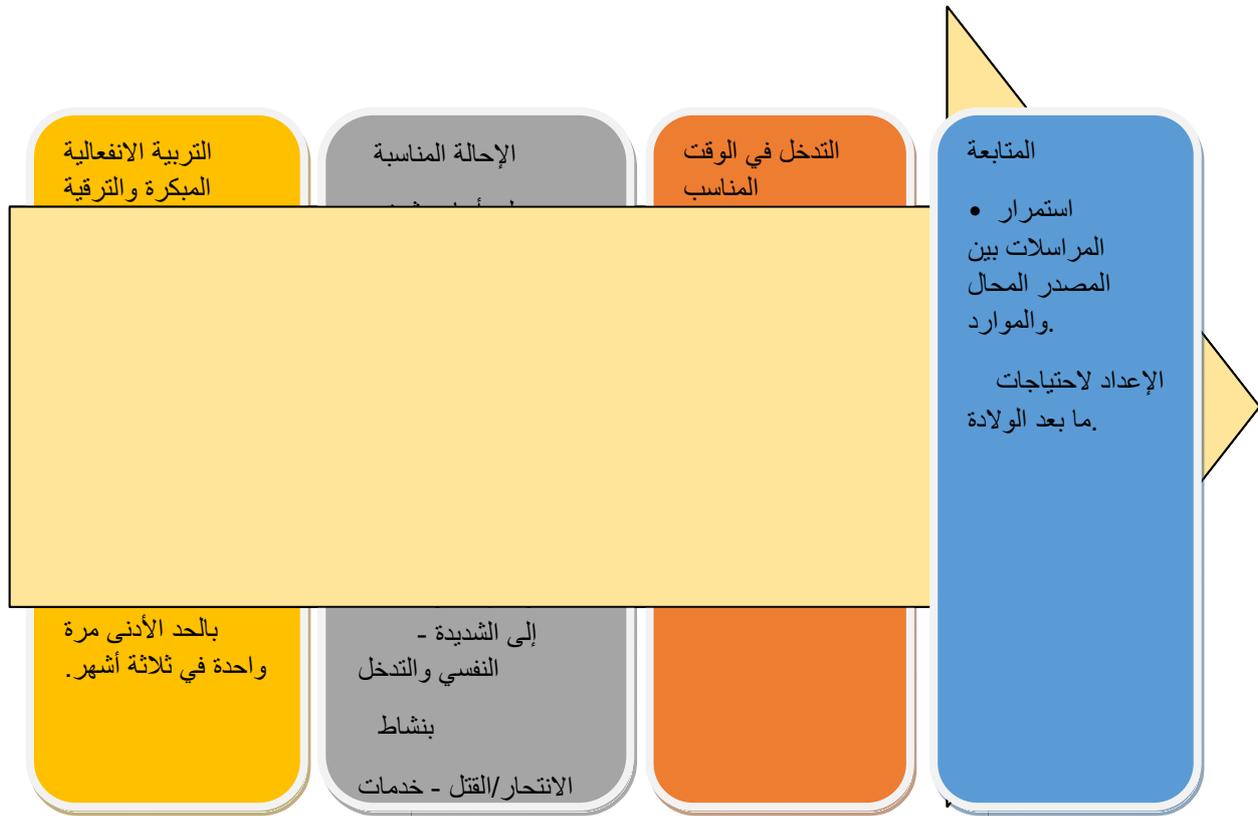
إن برامج التدخل المبكر (EIP) Early intervention programmes أثناء الحمل، والبرامج الموجهة لآباء الأطفال الصغار تبشر كثيراً بتنمية الصحة الاجتماعية والانفعالية للأطفال. وتشمل هذه البرامج التدخلات التي تشجع مهارات الأبوة والأمومة الإيجابية والتي تقلل من خطر الإصابة باكتئاب الفترة المحيطة بالولادة. ويمكن أن تؤثر جودة التفاعلات في السنوات القليلة الأولى من الحياة على مسار حياة الطفل إلى مرحلة البلوغ. ونتيجة لذلك، يتم الترويج لسياسات وبرامج التدخل المبكر التي تمكن الآباء من مساعدة الأطفال على تحقيق أفضل بداية في الحياة كمخطط لمجتمع سليم وسعيد.

وتعتبر الصحة الاجتماعية والانفعالية مفهوم متعدد الأوجه يشمل تطوير ضبط النفس وبناء العلاقات ومهارات التعلم والقدرات لمساعدة الأطفال والافراد على النجاح في المدرسة والمجتمع الأوسع. وتشير إرشادات NICE إلى أن «الصحة الاجتماعية والانفعالية والنفسية الجيدة تساعد في حماية الأطفال من المشاكل الانفعالية والسلوكية والعنف والجريمة وحمل المراهقات وإساءة استخدام المخدرات والكحول». وتدلي التوجهات اللاحقة وتضيف ان «السعادة والثقة» تعد نتائج للرفاهية الاجتماعية والانفعالية الإيجابية التي يمكن أن تكون بمثابة عوامل وقائية ضد الاكتئاب.

أيضا يعد التدخل المبكر أمراً حيويًا حيث يتراجع الوقت الأمثل للتأثير على مسارات النمو مع تقدم العمر. ويقدم الاكتئاب المحيطي مثالاً واضحاً على ذلك، إذ يمكن أن تؤثر الأمهات اللواتي يعانين من اكتئاب حول الولادة سلبيًا على الصحة الانفعالية والمعرفية للأطفال لأن هذا النوع من الاكتئاب "يتزامن مع فترة نمو دماغي كبير للأطفال يعتمد

خلالها الأطفال بشكل كامل على مقدمي الرعاية الأساسيين للرعاية البدنية والأمن والتنظيم الانفعالي. ويمكن للفرص الضائعة خلال السنوات التكوينية لحياة الطفل أن تساهم في سن الرشد ، وهو أمر ضار ومزعج شخصيًا وكذلك مكلف للحكومة والمجتمع. (Islam MA, and all ,2019,pp575-576)

شكل رقم 3: يوضح الرعاية الانفعالية الصحية المثالية خلال الفترة المحيطة بالولادة (perinatal)



المصدر: (Becker,2019,p31)

ان من المهم جدا تحديد مخاوف الصحة الانفعالية في وقت مبكر. الضغط (stress) والقلق (anxiety) والاكتئاب (depression) وذلك خلال فترة ما بعد الولادة لان جميعها شائعة ويمكن أن تؤثر سلبًا على الأمهات والرضع والأسر. بغض النظر عن وقت حدوث التوتر والقلق والاكتئاب خلال الفترة المحيطة بالولادة، فإن الإحالة إلى أنسب الموارد والتدخلات في الوقت المناسب التي تهدف إلى تقليل الاضطرابات الانفعالية وتعد ضرورية .

(Becker,2019,p31)

خاتمة:

عند التطرق الى مصطلح الصحة فان اول ما يتبادر الى اذهاننا تلقائيا هو " الصحة الجسدية " المفهوم المتداول و الشائع لدى الجميع . مع ان للانفعالات والمشاعر دورا قويا في الرفاهية النفسية وبالتالي الصحة النفسية التي تعد ضرورية لتحقيق الصحة الجسدية والعكس صحيح . الى جانب العلاقة بين الصحة الجسدية ، الانفعالات و الصحة

النفسية ، بحسب ما اشرنا في الأعلى وتأكيدنا على الصلة بين الصحة النفسية والبدنية والتوجه الى ان النهج الأكثر شمولية في التعامل بالرعاية الصحية والذي يأخذ بالاعتبار حالة العقل والجسد ،لنأتي الى ذكر الصحة الانفعالية (Emotional health) والتي تشير الى قدرة الفرد على التعامل مع مختلف الانفعالات الإيجابية والسلبية ، كما تعد احد الجوانب الأساسية بالصحة النفسية. اذ تتيح للأفراد الذين يتمتعون بها امتلاك آليات جيدة للتكيف مع مختلف المواقف التي قد تخلف لهم مشاعر سلبية ، كما ترتبط الصحة الانفعالية كذلك بالصحة الجسدية. فالحوامل اللاتي يعانين من التوتر الزائد يكن اكثر عرضة لمشاكل صحية غير ما قد يعانون خلال فترة حملهن وبعدها والتي قد لا تحدث بالضرورة مع غيرهن أي ان للصحة الانفعالية علاقة ودور رئيس في التنظيم الانفعالي والوعي ومهارات التأقلم مع الظروف والمواقف السلبية التي قد تتعرض لها النساء والافراد بشكل عام كما قد تلعب دور الوسيط بين الصحتين الجسدية والنفسية .

#### قائمة المراجع:

- Beata Pięta<sup>1</sup> , Mieczysława Urszula Jurczyk<sup>1</sup> , Katarzyna Wszółek<sup>1</sup> , Tomasz Opala.(2014), Emotional changes occurring in women in pregnancy, parturition and lying-in period according to factors exerting an effect on a woman during the peripartum period, Annals of Agricultural and Environmental Medicine 2014, Vol 21, No 3, 661–665.
- Ertan Şahinoğlu | Bayram Ünver | Kamil Yamak.(2021), The associations of emotional health with pain, disability, and health-related quality of life in patients with rotator cuff disease, DOI: 10.1002/msc.1560 RESEARCH ARTICLE, Musculoskeletal Care. 2021;1–7. wileyonlinelibrary.com/journal/msc © 2021 John Wiley & Sons Ltd.
- Glenn V. Ostir, PhD,\*† James S. Goodwin, MD,†‡§ Kyriakos S. Markides, PhD,†‡ Kenneth J. Ottenbacher, PhD,† Jennifer Balfour, PhD,\* and Jack M. Guralnik, MD, PhD.(2002), Differential Effects of Premorbid Physical and Emotional Health on Recovery from Acute Events, JAGS 50:713–718, 2002 © 2002 by the American Geriatrics Society 0002-8614/02/\$15.00, OSTIR ET AL. APRIL 2002–VOL. 50, NO. 4 JAGS.
- <http://physicalhealthdekingi.blogspot.com/2015/09/emotional-and-physical-health.html> 16/3/2023 ; 14.40PM.
- <http://www.differencebetween.net/science/health/difference-between-mental-health-and-emotional-health>; 16/3/2023;11:17AM.
- Katherine Bright and Gisela Becker,(2019),Maternal Emotional Health Before and After Birth Matters, © Springer International Publishing AG, part of Springer Nature 2019 17 S. S. Premji (ed.), Late Preterm Infants, [https://doi.org/10.1007/978-3-319-94352-7\\_3](https://doi.org/10.1007/978-3-319-94352-7_3)
- Luann Rafael dos Santos Sousa , Luisa Beatriz Ferreira Bueno , Corina Elizabeth Satler.(2022), Emotional education and development of emotional skills in students of health courses: an

integrative review, *Uningá Review*, v. 37, eURJ4338, 2022 doi.org/10.46311/2178-2571.37.eURJ4338.

- Philip M Boyce, John T Condon, David A Ellwood.(2002), Pregnancy loss: a major life event affecting emotional health and well-being , *Comprehensive management of pregnancy loss is enhanced by psychological support and follow-up counselling* , *MJA Vol 176* 18 March 2002.
- Salovey Peter, J. Rothman Alexander, Jerusha B. Detweiler and Wayne T. Steward.( January 2000), Emotional States and Physical Health, *American Psychologist*, Vol. 55, No. 1, 110-121 DOI: 10A037//0003-O66X.55.1.110.
- Shahid Islam MA1,4 | Neil Small PhD2 | Maria Bryant PhD3 | Sally Bridges PG Dip4 | Nicola Hancock BA (Hons)5 | Josie Dickerson PhD .( Accepted: 15 March 2019),Assessing community readiness for early intervention programmes to promote social and emotional health in children, DOI: 10.1111/hex.12887 ORIGINAL RESEARCH PAPER.
- Udeme udoh.( September 2017),managing your emotions,,research gate, pp(1-7)
- <https://www.samaritans.org/how-we-can-help/schools/deal/deal-resources/emotional-health/emotional-health/17/4/2023:00:13>.
- <https://www.healthypalace.com/other-info/mental-illness-overview/what-is-emotional-health-and-how-to-improve-it/18/4/2023:11:12>.

## العاطفة كقيمة أخلاقية اجتماعية عند ماكس شلر

The sympathy as a social moral value according to Max Schiller

د. سعيدة خنصالي، جامعة محمد لمين دباغين، سطيف، الجزائر

[khensalisaida@yahoo.fr](mailto:khensalisaida@yahoo.fr)

## الملخص

يعدُّ ماكس شلر Max Scheler الفيلسوف والعالم الألماني المعاصر، أحد أكبر الفلاسفة الذين اهتموا بالعاطفة والتعاطف كعلاقة متينة تربط بين الأنا والآخر، وفق رؤية فينومينولوجية. فالعاطفة لديه ليست مجرد مساهمة وجدانية في الألم واللذة فقط، بل إنها تقضي على الأنانية والشور التي تتسم بها الأنا، ومن هنا تفتح العاطفة حواراً بين العقل والوجدان معاً، وهو تصور حاول من خلاله ماكس شلر إحياء تلك الفلسفات القديمة على غرار الأفلاطونية والأغسطينية، والتي نظرت للحس العاطفي ككاشف للقيم الأخلاقية، وذلك لأن العاطفة تحمل قيمتها في ذاتها، بعيداً عن العوامل الواقعية المفروضة، غايتها مشاركة الآخر، أي أن العاطفة بين الذات والآخر تعد قيمة أخلاقية جوهرية في الإنسان. ولهذا يعود الفضل لماكس شلر في قراءة مكانة القيم الروحية للفرد كوظيفة بنيوية داخل المجتمع.

## الكلمات المفتاحية:

العاطفة، القيمة الأخلاقية، الأنا، الآخر، العقل، الوجدان.

## Abstract :

Max Scheler, the contemporary German philosopher and scientist, is one of the greatest philosophers who cared about Sympathy as a strong relationship between the ego and the other, according to a phenomenological vision. Emotion for him is not just an emotional contribution to pain and pleasure only, but rather it eliminates selfishness and the evils that characterize the ego. Hence, emotion opens a dialogue between reason and conscience together, a perception through which Max Schiller tried to revive those ancient philosophies such as Platonic and Augustinianism, which considered Emotional intuition as a revealer of moral values, because emotion carries its value in itself, away from the imposed real factors, its goal is the participation of the other, that is, the emotion between oneself and the other is an intrinsic moral value in man. For this reason, Max Schiller is credited with reading the status of spiritual values for the individual as a structural function within the community.

## key words :

Sympathy, moral value, the ego, the other, the mind, the conscience.

## المقدمة

لعب الطرح الفلسفي الألماني دورا بارزا في مجال نظرية القيمة من خلال تطوير مسائلها وقضاياها، بناء على تلك المواقف المتنوعة المتجاوزة للسياق الأخلاقي إلى سياقات اجتماعية، ثقافية، سياسية، اقتصادية، وحتى إنسانية شاملة لمختلف حالات الوجود ككل، وذلك انطلاقا مما قدّمه الفيلسوف الألماني إدموند هوسرل Edmund Husserl عبر منهجه الفينومينولوجي، الذي كان له بالغ التأثير سواء في الفلسفة الألمانية أو العالمية، كونه يتجه بالقيم نحو الموضوعية، وهو ما تأثر به الفيلسوف الألماني ماكس شلر<sup>1</sup>، حين نظر للعاطفة كمحرك للعلاقة القائمة بين الأفراد داخل الحياة الاجتماعية، حيث كانت ركيزته في تلك التأمّلات هي الركيزة الفينومينولوجية التي تتخذ من القصديّة غاية لتحليل الممارسة الأخلاقية للإنسان، وبهذا يزيح الستار عن كل الاعتقادات التي تقلل من شأن حياة إنسانية بمنأى عن تجربة أخلاقية. لتتوضح مع شلر تلك الجدلية الرابطة بين الوجود والقيم، كضرورة لتطلعات الأنا في جميع مستوياتها الفردية والجماعية، وكذا الجمالية والثقافية والاجتماعية.

وإذا كانت الروح هي جوهر الإنسان، فإن شلر لم يتوانى عن ربط هذه الطاقة بمختلف التطلعات القيمية داخل الجماعة، ثم التسامي بهذه المعطيات نحو التجلي اللانهائي، لنبحر مع شلر في من خلال هذه الدراسة في الوجود الأصيل، خاصة وأنه يجعل من الحب ضربا من ضروب التعاطف، إلى أن يتجلى أعظم حب، وهو المتمثل في حب الإله. إنه التدرج التصاعدي الذي يأخذنا من مستوى إلى آخر على صعيد الفلسفة الأخلاقية والدينية والاجتماعية، تحيل إلى ضرورة المشاركة والتفاعل، في ظل تعدد الرؤى واختلاف المقاربات النقدية والفلسفية على صعيد الثقافة الأوروبية داخل ألمانيا وخارجها.

وتتقدم إشكالية هذه الدراسة على النحو التالي :

هل يمكن للعاطفة أن توازن بين النزعة الذاتية والموضوعية داخل الوجدان الإنساني؟

وماهي الآليات والسبل التي وظّفها ماكس شلر في استنطاق البعد القيمي والاجتماعي للعاطفة ؟

وبعبارة أخرى : كيف تنطلق العاطفة من الذات نحو الخارج ؟

أي كيف تتحول من شعور داخلي فردي إلى شعور خارجي جماعي؟ وهو ما ستجيب عنه محطات هذه الدراسة .

أما أهمية الموضوع فتكمن من حيث تفسير العاطفة كمظهر سيكولوجي بالدرجة الأولى، تفسيرا جديدا مع ماكس شلر، يتجاوز من خلاله المفهوم الذاتي إلى المفهوم الفعلي، بجعل التعاطف كعلاقة تجمع بين الأشخاص وهو ما تدركه

<sup>1</sup> ولد ماكس شلر في ميونيخ عام 1873، ومات في فرانكفورت سنة 1927، كان يهودي المولد، غير أنه في جمنازيوم ميونيخ وقع تحت تأثير الكاهن القائم بالتعليم الديني، فكانت نتيجة هذا التأثير تعميده للكاثوليكية وهو في سن الرابعة عشر من العمر، وهو الاتجاه الذي قاده للروحانية، والذي سترك أثره العارم على مسيرته الفلسفية بوجه عام. بدأ شلر بدراسة الآداب القديمة، ثم انتقل إلى جامعة برلين لدراسة الفلسفة ثم جامعة هايدلبرغ، وهي المرحلة التي وقع فيها تحت تأثير علماء الاجتماع والفلاسفة الكبار مثل دلثاي وستومبف وكذلك سيمبل. غير أن البعد الحاسم في في فلسفة شلر يعود إلى اتصاله بالفينومينولوجيا عندما أصبح أستاذا في جامعة ميونيخ، فقد تأثر بالمنهج القصدي الذي مكّنه أيضا من الانتقال إلى فكر برنتانو.

الأبحاث السيكولوجية. لهذا تتميز فلسفته الأخلاقية بتحليل الشخصية الإنسانية كفعالية اجتماعية تتفاعل حسب المعطيات الموجودة، عبر المشاركة في هذا العالم لتكون العلاقة استمرارية وليست مبنية على التنافر والصراع.

أما أهداف هذه الدراسة فإن الغاية الفكرية من هذه الدراسة فهي التعرف على مكانة العاطفة والتعاطف في فلسفة الفيلسوف الألماني ماكس شلر، وجوانب تحديدها، خاصة الجانب الأخلاقي والاجتماعي، إضافة إلى التعرف على وجهات النظر المتباينة في هذا الموضوع، وذلك من خلال الوقوف على بعض المحددات كالآخر، الذات، الحب، الإله وغيرها... كما تهدف الدراسة إلى بيان أن العاطفة لها تطور فكري مرتبط بأخلاق الإنسان داخل المجتمع، وليست حكرا على التمثلات السيكولوجية فحسب، والأهم في ذلك أن حضور العاطفة مرتبط بالإنسان في تفاعله مع الآخرين، ليثبت أن أقصى ما يطمح إليه ليس هو اللذة مثلما شاع في بعض الفلسفات الأخلاقية القديمة وحتى الحديثة، بل القيم التي تحمل قيمتها في ذاتها.

### 1-فلسفة القيم، رحلة البحث عن الإنسان

في مطلع القرن الحالي كان الاهتمام جليا بدراسة الأحكام المعيارية، أو التقديرات المقابلة للأحكام الواقعية، والسبب في ذلك يعود إلى أن النظريات الفلسفية كانت تحاول إرجاع القيمة نفسها إلى تلك الظاهرة الذاتية أي التقدير، مما نجم عنه توزع هذه النظريات على شاكلتين: النظرية النقدية التي ترجع في أصولها إلى فلسفة كانط والتي ترى أن القيمة الموضوعية للمعرفة تنجم من مطابقتها للشروط الداخلية، أما النظرية السيكولوجية فتركز على الميول والرغبات الإنسانية<sup>2</sup>. بمعنى أن الطابع النقدي كان في صدارة المشهد الأكسيولوجي الغربي، خاضة إذا تعلق الأمر بالفلاسفة الألمان على غرار نيتشه الذي كان عنوانا للفلسفات المناوئة التي جاءت بعده، حاملة شعاراته في الجانب السياسي واللاهوتي والاجتماعي والقيمي.

ولهذا كانت العلاقة بين الإنسان وعالمه علاقة سابقة الإدراك، بمعنى أنه بمجرد أن يتموضع داخل تمظهرات هذا العالم، يمزج بين القيمة والوجود من حيث التفاعل بينهما، فيؤثر ويتأثر بشعوره وخياله وذكائه وعاطفته، مؤلفا جملة من القوانين التي تؤلف وجوده ككل. مما يؤكد أن الإنسان عبارة عن كيان روحي في جوهره، مختلفا كل الاختلاف عن الطبيعة. وهو ما جعل ماكس شلر يؤكد بقوله: "إنها مشكلة الإنسان في كل عصر: من أنا؟ وماهي مكاني بين أقراني من أعضاء العالم الآخرين؟ وماهي غايي ومصيري؟ إنها مشكلات قديمة وحية وخالدة، ميتافيزيقية الأساس، فينومينولوجية المظهر"<sup>3</sup> لذلك يرى شلر أن القول بأن الإنسان يطمح دائما إلى الحصول على اللذة هو قول خاطئ، فالحقيقة أن الإنسان لا يقصد في حالته الأولية إلى اللذة ولا يقصد إلى أية حالة وجدانية، إنما يقصد إلى القيم، بحيث أنه حتى في الحالات التي تصبح فيها اللذة هدفا، فإن ذلك يحدث مع نية أن تتحول اللذة إلى قيمة. وينتج عن هذا أن القيم لا تعتمد في وجودها على الغايات، بينما تقوم القيم بالفعل في أهداف التحركات الإنسانية، بل إن

<sup>2</sup> إميل بربيه: اتجاهات الفلسفة المعاصرة، ترجمة محمود قاسم، منشورات دار الكشاف للنشر والطباعة والتوزيع، ص 85

<sup>3</sup> ظريف حسين، 1997، مفهوم الروح عند ماكس شلر، دار النهضة العربية، القاهرة، ص16

القيم هي أساس الأهداف وبالتالي فإنها تصير غايات على الدقة<sup>4</sup>. ذلك أن حصر القيمة في حيز اللذة والألم لا يتماشى والنظرة القيمة لعلاقة الانسان مع ذاته أو غيره.

وقد كانت هذه النظرة القيمة للإنسان منشرة في التأملات اليونانية وكذلك الوسيطية، فكانت تأملاتهم تنشد مدينة فاضلة ، مما جعلهم " يصبون عُصارة أفكارهم في كتاب يهدف إلى بناء مدينة فاضلة ، من هؤلاء أفلاطون والقديس أوغسطين والفارابي وكامبنيلا وتوماس مور"<sup>5</sup>. والحال أن كل استحداث لمفهوم الحياة الإنسانية بكل حمولتها السياسية والاجتماعية والثقافية والدينية ما هي إلا مساهمة تغتني كل فعل قيمي، تجاوزا لتلك المفاهيم الثابتة والمغلقة، لتظهر هواجس الارتباط الحي بين المعنى والحقيقة، تماشيا مع حركة النظريات المتعاقبة في انشغالها أكثر بالجانب السياسي على حساب المجالات الأخرى.

وهذا المنحى تكون الدراسات في مجال القيمة هي دراسات مثالية روحية بشكل خاص، ومن جهة أخرى لا هوتية عقائدية تبحث في علاقة الانسان بخالقه ، وهو ما تصورته الفلسفة الأوغسطينية التي كان ماكس شلر متأثرا بها، خاصة وأنه تحول من اليهودية إل الكاثوليكية ، ذلك البعد الديني الذي لامس تأملاته الفلسفية فيما بعد." وعندما عُيّن أستاذا للكاثوليكية فقد بينت فلسفته في القيم هذا الاتجاه، وهو ما يمثله كتاب الشكلية في الأخلاق وأخلاق القيم المادية، وهي عبارة عن مذهب شخصاني يرى في التلاقي مع الشخصية الحية التي هي الله. وفي المشاركة في الحب الله اللامتناهي، إنجازا أخيرا وضروريا للشخص الإنساني الذي يتعين عليه أن يكتشف نفسه بصفته صورة الله وفلسفة الفعل الديني هذه ستجد عرضا لها بوصفها فينومينولوجيا الدين ، في كتابه عن الأزل في الإنسان"<sup>6</sup> ومن جهة ثانية، يبدو ماكس شلر مثل مواطنه فريدريك نيتشه فيلسوف القيم، وهو الفيلسوف الذي يتميز بمحاولة الكشف عن التصورات القيمة وطبيعتها، وبالنظر إلى هذا التقارب بين فيلسوف القيمة فقد ذهب البعض إلى تسميته بنيتشه الكاثوليكي، لكن شلر يبقى بعيدا في المضمون الجوهرى لفلسفته عن نيتشه، ذلك أنه طوّر داخل الروح المسيحية الأوغسطينية نظرية وجدانية ترى في القيم وجودا وجدانيا قبليا تلامسه الروح قبل العقل، ناهيك عن العالم الواقعي الذي يبدو أنه رهن للعلاقة القبلية للقيم التي تربطه بعالم من الماهيات القبلية المطلقة، وهي هذه القيم<sup>7</sup>.

وهكذا لا يمكن بأي حال من الأحوال فصل الوجود عن القيم، كون هذه الأخيرة هي المحرك الأول في بناء عالم قبلي يتميز بالوجدانية والانفعالية ، التي تسبق كل تجربة، تنزع نحو الواقع لأنها قائمة على الوجود، وتفسر الوجود عن طريق الوجود ذاته. وهو ما يفسره مفهوم العاطفة كغاية جمعية وليست فردية، وهو ما سنراه في عمق المفهوم، خاصة عند شلر.

## 2- في مفهوم العاطفة/ التعاطف

<sup>4</sup> بوشنسكي، 1992، الفلسفة المعاصرة في أوروبا، ترجمة عزت قرني، المجلس الوطني للفنون والثقافة والآداب، الكويت، ص196

<sup>5</sup> أحمد المنياوي، 2010، جمهورية أفلاطون كما تصورها فيلسوف الفلاسفة، ط1، دار الكتاب العربي، القاهرة، ص 10

<sup>6</sup> جورج طرابيشي، 1987، معجم الفلاسفة، ط1، دار الطليعة، لبنان، ص 367

<sup>7</sup> عادل العوا، 1965، القيمة الأخلاقية، الشركة العربية للصحافة والطباعة والنشر، سوريا، ص183

قد يتخذ مفهوم العاطفة مفهوما سيكولوجيا منذ الوهلة الأولى لارتباطه بالجانب الوجداني للإنسان، لكنه في الفلسفة الأخلاقية يتخذ طابعا روحيا ، يسمو بالإنسان إلى مراتب تراهن على ما هو أبعد وأشمل، إن هذا المفهوم الفلسفي يحقق الوجود الأنساني الكوني الذي يتحول فيه البعيد إلى قريب، لأن النظرة للأخري فضيلة أخلاقية وقيمة مثلى يتجاوز فيها المرء حيزه الضيق وأنانيته المفرطة.

وفي كتابه " مواظظ وضعية" 1852 والذي هو عبارة عن حوار بين رجل داعية للفلسفة الوضعية، وامرأة تبحث عن حقائق المجتمع في صورته المتناسكة، يطور أوغست كونت فكرة الإنسانية باعتبارها مقدسا جديدا، يُبنى داخل المجتمع بمجموع أفرادهِ حيث يقول فيه: " وحدها دوافع التعاطف الإنسانية تصنع الإنطلاقة الحقيقية الثابتة لحياة من أجل الغير، حياة يجد فيها كل واحد من أفراد المجتمع مساعدة من طرف الآخرين، لكن مقابل هذه المساعدة يقوم هؤلاء بكبح ميولات الفرد الشخصية والأناية"<sup>8</sup> بمعنى أن الغيرية باعتبارها نكرانا للذات وتضحية من أجل الغير، هي الكفيلة بتثبيت مشاعر التعاطف والمحبة بين الناس، فتجد الإنسانية غايها الكبرى في نشر قيم العقل والعلم والتضامن والاستقرار في العالم.

ومما جاء في تعريف التعاطف والعاطفة هو أن نشعر معًا أو بنفس الطريقة. الكلمة تقول الشيء نفسه ، في اليونانية ، مثل الرأفة في اللاتينية. لكن هذا لا يجعل بالفرنسية مرادفين. التعاطف محايد بشكل عاطفي: يمكن للمرء أن يتعاطف في الفرح كما في الحزن. في حين أن التعاطف ، بالفرنسية ، يقال فقط عن التأثيرات السلبية: نحن نتعاطف مع معاناة الآخرين أو سوء حظهم ، وليس مع فرحتهم أو سعادتهم. هذا ما يجعل التعاطف أكثر تعاطفًا وإمتاعًا وإبهامًا. من يريد أن يشارك الأشرار فرحهم أو متعة الجلاد؟ كل معاناة تستحق الرحمة. ليس كل الفرح يستحق التعاطف.<sup>9</sup>

ومن جهته يشير جميل صليبا في معجمه إلى أن مصطلح التعاطف Sympathy هو ظاهرة سيكولوجية تقوم على مشاركة الآخرين فيما يشعرون ، وله صورة ابتدائية تتمثل في التعاطف الجسدي، الذي يقوم على انتقال الحركات والأفعال من شخص إلى آخر بالتقليد العفوي أو العدوى، كما قد يطلق على تجاذب شخصين ، أشعور الشخص بما يشعربه الآخر، بمعنى الاشتراك في الميول والعواطف.<sup>10</sup>

وجاء في معجم لالاند الفرنسي أن المصطلح يشير إلى ظاهرة يتم بمقتضاها إعادة إنتاج شخص ما لجملة من التغيرات بفعل التأثير من شخص آخر. عند الإنسان الضحك أو التثاؤب بالتقليد، والمشي بالخطوة ، و تكرار حركات مهرج ننظر إليه...هي حالات لتعاطف جسدي. أما التعاطف بالمعنى السيكولوجي فهو خلق استعدادات وجدانية متشابهة لفردين أو عدة أفراد، مثل قولنا أن الفزع والفرح والأسى هي حالات تواصلية. وقد يشير التعاطف إلى تواصل داخلي لشخصين لا يتعلقان بتأثيرات خارجية، بل بنوع من المشاركة المباشرة.<sup>11</sup>

<sup>8</sup> أوغست كونت،(د.ب.ت)، مواظظ وضعية، الحوار التاسع، غارنبي،ص279

<sup>9</sup> André Comte-Sponville, 2013, Dictionnaire philosophique, Quadrige, PUF, Paris, p 1217

<sup>10</sup> جميل صليبا، 1982، المعجم الفلسفي، دار الكتاب اللبناني، بيروت، ص296

<sup>11</sup> André Lalande, 2010, Vocabulaire technique et critique de la philosophie, 3éd, Quadrige, France, p1084

من هنا تتجلى العاطفة كفعل من أفعال المشاركة، إنها تجربة ثنائية ، أو أكثر تنتمي إلى الحياة ، تتجاوز البعد السيكولوجي إلى المناحي الواقعية عبر الانسجام الأخلاقي الراض للأنانية، وتروم التوازن بين الذات والآخر.

### 3- طبيعة العاطفة عند ماكس شلر

تتخذ العاطفة عند ماكس شلر طابعا اجتماعيا قيما ، يقوم أساسا على المشاركة بين الأنا والآخر، لذلك كان ممن يُصنفون ضمن دائرة علماء الاجتماع الألمان، مثلما كانت عليه مدرسة فرانكفورت أيضا. لذلك كانت مساهمته كبيرة في رسم وتقويم تلك العلاقة المضطربة بين الذات والآخر المقابل لها ، ونقلها من الشكل السلبي إلى النظرة الإيجابية ، وهو ما جعله يتخذ من العاطفة أو التعاطف أساسا متينا في قيام العلاقة بين الأفراد داخل المنظومة الاجتماعية، مما جعله يستطرد في كتابه "طبيعة التعاطف" قائلا: "إننا نستكشف طبيعة التعاطف ، على مستويات مختلفة ، المشاعر الاجتماعية لشعور الزملاء ، والشعور بالهوية ، والحب والكرهية ، وتتبع علاقتهم ببعضهم البعض والقيم التي يرتبطون بها"<sup>12</sup>

ومن جانب آخر، ينظر شلر للعاطفة على أنها حركة يصل فيها الموجود الفردي ، وهو الإنسان حامل القيم إلى أعلى القيم الممكنة له، حسب قدراته المتاحة. ذلك أن شأن الحب الشامل هو كشأن النحّات الذي يستطيع بحركة بسيطة وفعل واحد أن يُدرك بالرؤية خطوط ماهية الشخص<sup>13</sup> ، وذلك بعيدا عن كل معرفة تجريبية تحجب ماهية الشخص<sup>14</sup>. وقد نظر إلى العواطف ، مؤمنا أنها قادرة ، في صفتها الخاصة ، على الكشف عن طبيعة الأشياء ، وخاصة القيم التي يتم توجيهها إليها من حيث المبدأ.<sup>15</sup> لذلك عُدّت تأملات شلر حول العاطفة والحب من أكبر الثورات الفلسفية في الحضارة الغربية، بأبعادها الأكسيولوجية والسوسولوجية المتأصلة في البعد الإنساني التشاركي.

ينتقد شيلر الكتاب الآخرين ، من آدم سميث إلى فرويد ، الذين جادلوا بأن المشاعر المتعاطفة تنبع من مشاعر أو غرائز المصلحة الذاتية. يستعرض تقييمات الحب والتعاطف الحالية في فترات تاريخية مختلفة وفي بيئات اجتماعية ودينية مختلفة ، ويختتم بتوضيح نظرية شعور الزملاء كمصدر أساسي لمعرفتنا ببعضنا البعض<sup>16</sup>.

ولم يكن خلاف شلر مع الكانطية حول إمكانية التحليل القبلي، بل حول طبيعة مثل ذلك التحليل، وحول عجز كانط الواضح عن فهم دور العواطف، حيث كتب شلر: "إن ما نلج عليه في مقابل كانط هو القبلية في العواطف، وكل ما نرجوه هو وجوب إيجاد تمييز واضح بين المنهج القبلي والنعنة العقلية، ذلك التمييز الذي وضع حتى الآن وضعا يعتره كثير من زيف لا سبيل إلى حسمه، فليس ضروريا على الإطلاق، من أجل التمييز بين أخلاق عاطفية وأخلاق عقلية أن

<sup>12</sup> Max Scheler, 2007, The nature of sympathy, Taylor and Francis, USA, p12

<sup>13</sup> لقد أخذ مفهوم الشخص أبعادا في الفلسفات المختلفة، وارتبط بالحرية كقيمة إنسانية ، كما ارتبط بالشخصانية التي كانت عنوانا لكتاب، مما جاء فيه " أن الشخصنة عملية تشير إلى أن الإنسان أو الكائن لا يتخذ قيمته إلا في الوقت الذي يدخل في عالم مشخص، حرية الإنسان هي حرية شخص، وحرية هذا الشخص بالذات وكما هو مركب وموجود في ذاته وفي العالم وأمام القيم وهذا يستلزم أن تكون هذه الحرية ملازمة إجمالا لوضعنا الواقعي ومحصورة في نطاق حدوده " بمعنى أن الشخص حرية مشروطة بالوضع الواقعي للإنسان. إلا أن هذا الوضع المشروط لا يعني الخضوع للضرورة. أنظر: إيمانويل موني، 1995، الشخصانية، المنشورات الجامعية الفرنسية، ص 74

<sup>14</sup> بوشنسكي، 1992، الفلسفة المعاصرة في أوروبا، ترجمة عزت قرني، المجلس الوطني للفنون والثقافة والآداب، الكويت، ص 203.

<sup>15</sup> Ibid, p13

<sup>16</sup> Ibid, p14

تكون الأولى عملية أو براغماتية بمعنى محاولة تحديد قيم خلقية على أساس من الملاحظة والاستقراء. إن أفعال الشعور والتفضيل والاشمئزاز والحب والكراهية... كلها وغيرها ذات مضمون قبلي، وتصل إلى حد القول إنها مستقلة كمضمونات عن كل تجربة استقرائية تماما مثل قوانين الفكر الخالصة<sup>17</sup>

ويبين شلر أن النزعة أن النزعة الغيرية والأشكال المشابهة لها في العقلانية الغربية الحديثة إنما تعتمد على أساس هو الغل أو الضغينة ، وبالتالي فإنها تعتمد على الكراهية للقيم العليا، وللإله في نهاية الأمر، حيث يرى أن الشعور بالحسد إزاء أصحاب القيم العليا قد وُلد المثل العليا الإنسانية للمساواة بين البشر، وهذه المثل عنده هي في جوهرها نفي الحب. فالحب الحق والكراهية الحققة عند شلر هو دائما حب لشخص، وليس حبا لقيمة من حيث هي قيمة، ويصل شلر إلى حد القول أنه لا يمكن لشخص أن يحب الخير ذاته . إن الحب يتجه إلى شخص باعتباره حقيقة واقعة ومن خلال قيمة الشخص<sup>18</sup>

إن شلر يؤكد على أن التعاطف ظاهرة نفسية لا يمكن ردها إلى عمليات عقلية كالاستنباط أو الاستدلال أو البرهان العقلي، بل لا بد من اعتبارها فعلا أوليا بدائيا من أفعال الوجدان أو العاطفة، فالحياة العاطفية والإدراك الوجداني لا يمكن ردها إلى العقل لما لها من طبيعة قصدية، فالقيم تتكشف من خلال الحدس العاطفي وليس من خلال حدس عقلي. معنى ذلك أن التعاطف لا يقوم على أسس عقلية، بل يعتمد على الحدس الوجداني كوسيلة لإدراكه، وكذلك يعتبر شلر القيم الأخلاقية تخضع للحدس الوجداني وليس العقل، والحدس الوجداني هو رؤية مباشرة تحدث بنور إلهي أو بلمعة من الوعي<sup>19</sup>. فالتعاطف إنما هو قدرة نفسية موجودة لدينا، تعني التجاوب مع حالات الآخرين الوجدانية، بحيث يستشعر الفرد سرورهم، دون أن نصبح نحن أنفسنا مسرورين ونستشعر الألم دون أن نصبح نحن أنفسنا متألمين، فالتعاطف يفترض الانفصال بين الذات، وتظل محتفظة بتلك المسافة أو ذلك البعد الذي يفصل بين الشخصيات، فتعاطفي مع الآخرين لا يعني أن سرورهم قد أصبح سروري، أو أن ألمهم أصبح ألمي، فليس في التعاطف الحقيقي أي تقمص وجداني أو اندماج عاطفي<sup>20</sup>.

على حين أن التعاطف يتلزم قصدا وجدانيا، أو اتجاها عاطفيا إزاء آلام الآخرين أو مسراتهم، نجد أن هذه العدوى الوجدانية، إنما تتحقق في مجال الحالات الوجداني، دون أن تكون هناك أية معرفة متعلقة بمسرات الآخرين أو ألمهم لدى الأشخاص الذين يتعرضون لها. حيث ما نطلق عليه اسم العواطف الجماعية إنما هو في الكثير من الأحيان مجرد انتشار لبعض الحالات الوجدانية، عن طريق مثل هذه العدوى خصوصا وأن تجمع الأفراد في وسط اجتماعي مشترك كثيرا ما يكون هو الكفيل بإشاعة روح التجاوب بينهم، وتيسير انتشار بعض التأثيرات الوجدانية المشتركة فيما بينهم<sup>21</sup>

#### 4-فينومينولوجيا العاطفة عند ماكس شلر

<sup>17</sup> ظريف حسين، 1997، مفهوم الروح عند ماكس شلر، دار النهضة العربية، القاهرة، ص 49-50

<sup>18</sup> بوشنسكي، 1992، الفلسفة المعاصرة في أوروبا، ص 202

<sup>19</sup> وفاء عبد الحليم محمود، سبتمبر 2020، فلسفة القيم عند ماكس شلر، مجلة كلية الآداب، بني سويف، القاهرة، ص 21

<sup>20</sup> المرجع نفسه، ص 24

<sup>21</sup> زكريا إبراهيم، 2009، مشكلات فلسفية، مشكلة الحب، دار مصر للطباعة، القاهرة، ص 65

إن شهرة ماكس شلر كفينومونولوجي، بمعنى انتمائه للتيار الهوسرلي، قد تجلت بصورة أوضح عندما أصدر كتابه "طبيعة وأشكال التعاطف"، حتى أن معظم الدراسات تعتبره الوريث الشرعي للظواهرية أو الفينومينولوجيا، نظراً لأنه لم يخرج عن الإطار العام الذي رسمه هوسرل، والحديث هنا سوف يكون عن القصدية الهوسرلية التي استند عليها شلر في توجيهه العاطفة نحو موضوعها، فعن طريق القصد، يحكم الفينومينولوجي على الأشياء حكماً صادقاً، حيث يؤكد هوسرل ذلك بقوله: "هناك نموذج من نماذج الحكم القصدي، وهو حكم خاص إلى حد بعيد، ونحو آخر من جعل الشيء حاضراً أمام مشاعرنا، وهذه هي البدهة والوضوح"<sup>22</sup> بمعنى أن الغاية من القصدية التي وضع هوسرل معالمها، هي القضاء على ذلك الصراع الفلسفي بين النظرية المثالية من جهة والنظرية المادية من جهة أخرى، فكان موقفه وسطياً، يروم قصد الذات نحو موضوعها فهما مباشراً.

لقد تجاوز شلر بالتحليل الفينومينولوجي إلى الأفعال العقلية، لتمثل المجال الأرحب للعقلي، ومن جهة أخرى، إذا كان هوسرل قد أسس بحوثه على فكرة الأنا كقطب متعالي داخل العالم، فإن شلر يؤسس بحوثه على أساس فكرة الشخص بوصفه مركزاً للأفعال الإرادية والعاطفية، وليس الأفعال العقلية فحسب. وهذا هو جوهر الاختلاف بين هوسرل وشلر<sup>23</sup> لذلك نجد ماكس شيلريحتل المرتبة الثانية بعد هوسرل كعضو قيادي في مدرسة الظواهر الألمانية. حيث يكمن عمله في الغالب في مجالات الأخلاق والسياسة وعلم الاجتماع والدين، وعبردراسة منهجية للعواطف التي تعتمد إلى حد كبير على الرؤى الظاهرية لشلر.

إن فكرة الآخر، الأنت، هي جزء مكمل للوعي عن أنفسنا، ويجب أن نأخذ بعين الاعتبار أن هذا الآخر ليس مجرد موضوع، بل موجود مشابه لنا، يماثلنا، وإذا أردنا أن نكتشف الآخر على مستوانا نحن فيجب التركيز على تحليل الأفعال الباطنية، كتلك الموجودة في علاقاتنا الفعلية أو الواقعية بالآخرين، فينبغي أن نتناول بالتحليل العواطف الاجتماعية التي تكشف مباشرة عن حضور الكائنات المماثلة لنا كالحب والتعاطف والحياء والحقد والندم والتوبة، وبذلك تعود العلاقة بين الذات والموضوع أو بين الأنا والعالم الآخر على أساس حقيقي صحيح بعد الاعتراف بالمستويين التجريبي والسيكولوجي، الذين كان هوسرل قد حكم بنفسهما خارج الحدود، قد أعادهما شلر والوجوديون مرة أخرى إلى الوطن الأم معترفين بقدرتهما على دعم الوجود والتعبير عن ثرائه ومثله<sup>24</sup>

وعليه، فإن من ثمار تشبع شلر بمنحى هوسرل الظاهري دراسته للعلاقة بين الأشخاص، حيث اهتدى إلى رابطة العاطفة كرابطة متينة تحكم تلك العلاقة وتقويها، "فالتعاطف بالمعنى الصحيح هو الفعل الذي يسهم به شخص بفرح شخص آخر أو بحزنه من غير أن يتوحد معه، والحب كالتعاطف يتجه بالدرجة الأولى إلى الشخص، ويحافظ على فردية كل إنسان من الذين يجمعهم ويربطهم ويؤلف بينهم"<sup>25</sup> لكن شلر يربط الحب بالقيم الإيجابية في المحبوب، أي الوصول إلى أعلى أشكال الحب. وهو ما يوضح الانفتاح على الذات في كل لحظة، ضمن تجربة عينية لفعل

22 إيدموند هوسرل، 1958، تأملات ديكرتية، أو المدخل إلى الفينومينولوجيا، ترجمة تيسير شيخ الأرض، دار بيروت للطباعة والنشر،

لبنان، ص 60

<sup>23</sup> ظريف حسين، 1997، مفهوم الروح عند ماكس شلر، ص 52

<sup>24</sup> المرجع نفسه، ص 55

<sup>25</sup> عادل العوا، القيمة الأخلاقية، ص 186

التجلي الخاص، وتعد بمثابة مكان لكل تفتح. فإن ما يتجلى عن الإنسان والوجود الذي يجد نفسه من بين مدارجه، يظهر في صيغ وأشكال للتجربة التي تؤسس الإنسان كشخص في هذا الكون<sup>26</sup>. ومن هنا فإن هذا يقود إلى الجزم بأنه لا يمكن حصر علاقة الأنا مع الغير في علاقة شئئية تتم بين موضوع وذات، إذ يحاول كل طرف السيطرة على الآخر والانتثار عليه، فالغير أو الآخر هو ذات إنسانية لها تجربتها الخاصة داخل العالم. بمعنى أنها ذات تشبه الأنا وتختلف عنه، ليكون الحل لهذه المفارقة هو تمثل تجربة الغير بواسطة إدراك غير مباشر، يتجاوز المعطى الحي ويذهب إلى ماهو خفي وقبلي في كل تجربة. بمعنى أن أساس معرفة الغير هو التعاطف والمشاركة.

#### خاتمة

لقد كان الغرض من هذه الدراسة هو العمل على التعريف بالخصائص المفهومية لموضوع العاطفة عند شلر في فلسفته القيمية والاجتماعية، مما اقتضى العبور على الجسور التي استخدمها شلر لتوخي العناصر الملمة بالموضوع، وإثراء المعنى. خاصة وأن رؤيته الفلسفية للقيم تنشد العودة إلى الدين كمرجعية صلبة، تجعل من القيمة التزام وواجب لا مناص منه، مثلما حدث في التجربة الأوغسطينية، التي يبدو تأثيره بها، انطلاقاً من قراءة مستجدة للإرث الفينومينولوجي الألماني، دون تقليص للمد الاجتماعي ضمن فعل المشاركة. وبهذا نكون أمام فكر موسوعي، لخصته قريحة شلر فلسفياً، أخلاقياً وعقائدياً، وكذلك سوسولوجياً. كل هذه الروافد قد ساهمت في صقل مفهوم العاطفة وتحيينه من وجهة نظر قيمية.

وقد أفضت هذه الدراسة المتعلقة بالعاطفة كقيمة أخلاقية اجتماعية عند ماكس شلر، وهذا من خلال تتبع مراحل تطور المفهوم إلى النتائج التالية:

- إن الفلسفة الأخلاقية عند شلر تقوم أساساً على تحليل وظيفي للشخصية الإنسانية، فالحب الحقيقي حسبها هو حب الشخص، أما أعظم حب فهو حب الإله، فهو غاية الحب ومركزه الأعلى، فالظهور يحتوي على كل الممكنات التي تظهر دون تحديد مسبق.
- لا يمكن عزل تصورات شلر عن العاطفة بمعزل عن الركيزة الفينومينولوجية، لأنها فتحت له تأمل الذات في انفتاحها على موضوعها، أي معاناة الظواهر ووصفها في أفعال الوعي والشعور، وهي خطوة تتجه صوب الحدس والإيضاح، تتحول الأشياء من خلالها إلى ظواهر واعية.
- بما أن العلاقة بين الذات والآخر يحكمها مبدأ المشاركة، فإن وجود الغير ضروري لوجود الأنا. فهو شرط قيام الوجود البشري، فالأنا أو الشخص يتشكل داخل هذه العلاقة. ذلك أن معرفة الذات تمر عبر معرفة الغير، والعاطفة والمشاركة وسيط بينهما.
- إن تقسيم شلر للشخص إلى منعزل وجمعي يؤكد حقيقة مزدوجة تنص على أن الشخص يحمل صفات فردية مقابلة للغير، وفي نفس الوقت يحمل حقيقة فعلية لا تفصله عن الجماعة، مما يؤكد حمولة مفهوم الشخصية لدى شلر.

<sup>26</sup> ظريف حسين، 1997، مفهوم الروح عند ماكس شلر، ص 63

- إن ماهية الإنسان عند شلر ليست في اعتباره الكائن العاقل المفكر، ولكنها تكمن في اعتباره ذلك الكائن المنفعل بالآخر المتجاوب معه، المتعاطف معه، المحب له، إضافة إلى انفعالاته ومواقفه الأخلاقية السلبية مع الآخر، وبهذا تحتل العاطفة موقعا سابقا لكل تحضير، كونها تدخل في صميم الروح الإنسانية وهو ما وضحه في كتبه ذات الطابع الفينومينولوجي.
- يعتبر شلر المشاركة الوجدانية بمثابة وظيفة ولكنها لا تنطوي على أية حالة وجدانية، لدى الشخص الذي يستشعر التعاطف، ذلك أن جوهر التعاطف الحقيقي إنما هو المقدرة النفسية الموجودة لدينا على تجاوب مع حالات الآخرين الوجدانية. وهذا لا يعني بالضرورة أن يكون المرء قد عانى فيما سبق كل حالات الآخرين الوجدانية، حتى يستطيع ان يشارك فيها أو يتعاطف معها.

#### قائمة المراجع

- إميل برييه: اتجاهات الفلسفة المعاصرة، ترجمة محمود قاسم، منشورات دار الكشاف للنشر والطباعة والتوزيع
- إيدموند هوسرل، 1958، تأملات ديكارتيّة، أو المدخل إلى الفينومينولوجيا، ترجمة تيسير شيخ الأرض، دار بيروت للطباعة والنشر، لبنان
- أحمد المنياوي، 2010، جمهورية أفلاطون كما تصورها فيلسوف الفلاسفة، ط1، دار الكتاب العربي، القاهرة
- أوغست كونت، (د.ت)، مواعظ وضعية، الحوار التاسع، غارني
- إيمانويل موني، 1995، الشخصانية، المنشورات الجامعية الفرنسية
- بوشنسكي، 1992، الفلسفة المعاصرة في أوروبا، ترجمة عزت قرني، المجلس الوطني للفنون والثقافة والآداب، الكويت.
- جميل صليبا، 1982، المعجم الفلسفي، دار الكتاب اللبناني، بيروت.
- جورج طرابيشي، 1987، معجم الفلاسفة، ط1، دار الطليعة، لبنان.
- زكريا إبراهيم، 2009، مشكلات فلسفية، مشكلة الحب، دار مصر للطباعة، القاهرة
- ظريف حسين، 1997، مفهوم الروح عند ماكس شلر، دار النهضة العربية، القاهرة.
- عادل العوا، 1965، القيمة الأخلاقية، الشركة العربية للصحافة والطباعة والنشر، سوريا.
- وفاء عبد الحلیم محمود، سبتمبر 2020، فلسفة القيم عند ماكس شلر، مجلة كلية الآداب، بني سويف، القاهرة
- André Comte-Sponville, 2013, Dictionnaire philosophique, Quadrige, PUF, Paris
- André Lalande, 2010, Vocabulaire technique et critique de la philosophie, 3éd, Quadrige, France
- Max Scheler, 2007, The nature of sympathy, Taylor and Fransis, USA

## التفكير الإيجابي وعلاقته بالصحة النفسية لدى الشباب المقبلين على الزواج

### Positive thinking and its relationship to mental health among young people about to get married

ط.د. ايمان شبي، جامعة باتنة1، الجزائر

[imanechebbi88@gmail.com](mailto:imanechebbi88@gmail.com)

ط.د. نبيلة قارة، جامعة باتنة1، الجزائر

[nabilabesma5@gmail.com](mailto:nabilabesma5@gmail.com)

الملخص:

هدفت هذه الدراسة الى معرفة العلاقة بين التفكير الإيجابي والصحة النفسية لدى الشباب المقبلين على الزواج ، ولتحقيق أهداف هذه الدراسة استخدمنا المنهج الوصفي الإرتباطي ، وتكونت عينة الدراسة من (40) شاب تم اختيارهم بطريقة عشوائية ، أما أدوات الدراسة فقد تم إستخدام مقياسي التفكير الإيجابي والصحة النفسية ، وبعد التأكد من الخصائص السيكومترية للأدوات وتحليل النتائج باستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة توصلت الدراسة الى النتائج التالية :

- \_ مستوى التفكير الإيجابي لدى الشباب المقبلين على الزواج مرتفع.
- \_ مستوى الصحة النفسية لدى الشباب المقبلين على الزواج مرتفعة.
- \_ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التفكير الإيجابي لدى الشباب المقبلين على الزواج تعزى لمستوى الدخل لصالح ذوي الدخل المرتفع.
- \_ توجد علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائية بين التفكير الإيجابي والصحة النفسية لدى الشباب المقبلين على الزواج.

الكلمات المفتاحية : التفكير الإيجابي ، الصحة النفسية ، الشباب، الزواج ، مستوى الدخل

#### Abstract:

This study aimed to know the relationship between positive thinking and mental health among young people about to get married. To achieve the objectives of this study, we used the descriptive-relational approach. The sample of the study consisted of (40) young men who were randomly selected. As for the study tools, the two measures of positive thinking and mental health were used. After verifying the psychometric characteristics of the tools and analyzing the results using appropriate statistical methods, the study reached the following results:

- \_The level of positive thinking among young people about to get married is high.
- \_The level of mental health of young people about to get married is high.
- \_There are statistically significant differences in positive thinking among young people about to get married, due to the level of income for high-income earners .
- \_There is a positive and statistically significant correlation between positive thinking and mental health of young people about to get married.

key words: Positive thinking, mental health, youth, marriage, income level.

مقدمة:

إن الزواج وتأسيس الأسرة يعد من أقدم مظاهر الحياة ونشوء الحضارات والمسائل ذات الأهمية التي لم تختلف فيها مختلف الشرائع السماوية والمجتمعات على اختلاف ثقافتها وامتدادها الجغرافي والعربي. ونظرا لما يوفره من استقرار ولم شمل الأفراد والإحساس بالانتماء وتطور حياة الفرد العاطفية والاجتماعية وتحسين الصحة الجسدية والنفسية وتلبية الاحتياجات الجنسية للأفراد، فقد كان مجالاً خصبا للأبحاث والدراسات، خصوصا ما تعلق بأهم مقومات الصحة النفسية وزيادة الإيجابية لدى الأفراد المقبلين على الزواج، كأهم ما قد يساعد على نجاح الزواج وزيادة التوافق النفسي والاجتماعي بين الأزواج خصوصا مع ازدياد مشكلات الحياة والتطور الذي يشهده الأفراد على جميع المستويات وخاصة ما تعلق بتغيير عادات وتقاليده اختيار الزوج والمسؤولية المادية الملقاة على عاتق الزوج لتوفير احتياجات ومتطلبات الحياة.

من هنا ظهرت العديد من المشكلات التي أصبحت تؤرق الشباب المقبلين على الزواج وتغير نمط التفكير والتوجه نحو الحياة الزوجية، وبدا ظهور الأفكار التي تعوق حياة الأفراد الأسرية وتراجع الرغبة في تكوين الأسرة.

1- إشكالية الدراسة :

إن من أهم ما قد يواجه الشباب في حياتهم الاجتماعية والشخصية تجسيد الحياة العاطفية والجنسية والاجتماعية التي يحلم بها، وهذا من خلال تكوين الأسرة وبنائها بما يتماشى وطريقة تفكيره ومستواه الذي يعكس مدى تمتع الأفراد بالصحة النفسية التي تعد احد مظاهر التكيف والتوافق النفسي الاجتماعي للفرد مع محيطه. الا ان الفرد قد يواجه مشكلات وصعوبات تحد من تطلعاته واماله لبناء حياة اسرية سعيدة. من هنا يمكن صياغة التساؤلات التالية:

- ما مستوى التفكير الإيجابي لدى الشباب المقبلين على الزواج؟

- ما مستوى الصحة النفسية لدى الشباب المقبلين على الزواج؟

-هل توجد علاقة بين التفكير الإيجابي والصحة النفسية لدى الشباب المقبلين على الزواج؟

- هل توجد فروق في التفكير الإيجابي لدى الشباب المقبلين على الزواج تعزى لمستوى الدخل؟

2- فرضيات الدراسة:

.نتوقع أن يكون مستوى التفكير الإيجابي مرتفع لدى الشباب المقبلين على الزواج.

- نتوقع أن يكون مستوى الصحة النفسية مرتفع لدى الشباب المقبلين على الزواج.

- توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين التفكير الإيجابي والصحة النفسية لدى الشباب المقبلين على الزواج.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التفكير الإيجابي لدى الشباب المقبلين على الزواج تعزى لمتغير الدخل لصالح ذوي الدخل المرتفع .

3- أهداف الدراسة: تهدف الدراسة الى:

- التعرف على مستوى التفكير الإيجابي لدى الشباب المقبلين على الزواج.

- التعرف على مستوى الصحة النفسية لدى الشباب المقبلين على الزواج.

- التعرف على العلاقة بين التفكير الإيجابي والصحة النفسية لدى الشباب المقبلين على الزواج.
- التعرف على الفروق في التفكير الإيجابي لدى الشباب المقبلين على الزواج التي تعزى لمتغير الدخل.

#### 4- أهمية الدراسة:

تبرز أهمية الموضوع من خلال أهمية الموضوع الذي تناوله الدراسة وأهميتها للمجتمع ولل فئة الشباب باعتبارها من أهم الفئات التي تتأثر وتؤثر في الآخرين، خاصة وان تفكير الشباب ومستوى الصحة النفسية لديهم يعد مؤشر مهم لبناء وتأسيس الحياة الزوجية وتربية الأبناء.

كما أن الدراسة تعد ذات أهمية من ناحية النتائج المتوصل اليها والتي تساعد على فهم الزواج وتكوين الأسرة بالنسبة للشباب والعوامل المؤثرة عليهم، كما يمكن الاستفادة منها في بناء وتصميم برامج الإرشاد والعلاج للشباب المقبلين على الزواج.

#### 5- مفاهيم الدراسة :

1-5 التفكير الإيجابي: هو أسلوب تفكير ينعكس بالإيجاب على سلوكيات الفرد ومشاعره وعلاقته بالآخرين واكتشاف قدراته الكامنة وتوظيفها من أجل تحقيق أهدافه (دحماني، ريب، 2021، 238).

ويعرف إجرائيا بأنه الدرجة التي يحصل عليها الشباب عينة الدراسة على مقياس التفكير الإيجابي.

2-5 الصحة النفسية : حالة إيجابية ودائمة نسبيًا ، تتضمن التمتع بصحة العقل وسلامة السلوك فيكون الفرد متوافقا مع نفسه ومجتمعه ، مع شعوره بالسعادة وهذا ما يجعله قادرا على تحقيق ذاته واستغلال قدراته وإمكاناته، ليكون قادرا على مواجهة الصعوبات والمواقف وتكون شخصيته متكاملة وسوية (دحماني، ريب، 2021، 240).

ويعرف إجرائيا بأنه الدرجة التي يتحصل عليها الشباب أفراد عينة الدراسة على مقياس الصحة النفسية.

3-5 الشباب المقبل على الزواج: كل شاب أو شابة بلغ سن من العمر واكتمل لديه نمو الجوانب الفيزيولوجية، العاطفية، النفسية، والاجتماعية التي تؤهله للزواج وتكوين الأسرة.

#### 6- الإطار النظري والدراسات السابقة :

##### 1-6 التفكير الإيجابي:

##### 1-1-6 تعريف التفكير الإيجابي:

يعرف التفكير الإيجابي بأنه التفاؤل في الحياة بكل معانيه، والنظر الى الأشياء الجيدة في الحياة، والبحث عن جوانب الحياة المثيرة، وان كانت ومضة ضوء. (الزهراني، 2020، 1568).

عرفه العريفي (1978): بأنه الوعي باستعمال العقل البشري بكل طاقاته وامكانياته دون وضع أي اعاقات سلبية من أفكار أو شعور أو تصرف. (الهلاي، 2013، 12).

وعرفته العبيدي بأنه: المعتقدات والآراء والأساليب المتبعة في كل أمور الحياة والتي من شأنها حل كل ما يواجهه الفرد من مشكلات ومواضيع بصورة متفائلة إيجابية ناجحة. (الزهراني، 2020، 1566).

2-1-6 العوامل المؤثرة في التفكير الإيجابي: يتأثر التفكير الإيجابي بالعديد من العوامل المباشرة وغير المباشرة، ومن أهمها ما يلي:

- . النظرة الشاملة والتحرك بالمحيط الشامل.
- . الضبط بشكل عام والالتزام بالمشاركة في العمل، وال ضبط الداخلي بالخصوص عند المرء.
- . البنية الدماغية وطبيعة الجينات الوراثية في البنى العقلية.
- . الانتباه والممارسة الواعية وتشجيع الاكتشاف.
- . التنشئة الاجتماعية والأسرية ومستوى البيئة الثقافية في محيط الفرد.
- . استخدام المهارة الذاتية في إعادة التنظيم الاستراتيجي للتفكير.
- . امتلاك الفرد لمفهوم ذاتي إيجابي يجعله أكثر ميلا للارتباط بالأفكار المتنوعة والمخالفة لوجهات نظر الآخرين، اما الذي يتبنى مفهوما ذاتيا سلبيا فهو غير امن، وغير مطمئن، و اقل ميلا لتحدى الأفكار.
- . قدرة الفرد على الاستيعاب اللفظي وتنظيم الأفكار والتنظيم الادراكي.
- . تطوير مهارات ثانوية لمهارة التفكير الإيجابي واستغلال الجهد المبذول في عملية التفكير الإيجابي. (علة، بوزاد، 2016، 132)

## 2-6 الصحة النفسية

### 1-2-6 تعريف الصحة النفسية:

تعرف الصحة النفسية بانها حالة دائمة نسبيا، يكون فيها الفرد متوافقا نفسيا (شخصيا و انفعاليا و اجتماعيا أي مع نفسه و مع بيئته)، و يشعر بالسعادة مع نفسه، و مع الآخرين، و يكون قادرا على تحقيق ذاته و استغلال قدراته و إمكاناته الى اقصى حد ممكن و يكون قادرا على مواجهة مطالب الحياة، و تكون شخصيته متكاملة سوية، و يكون سلوكه عاديا، و يكون حسن الخلق بحيث يعيش في سلامة و سلام. (زهران، 2005، 9).

عرف برنارد (1961) الصحة النفسية بانها تكييف مستمر أكثر مما هي حالة موقفية معينة، أي ان الصحة النفسية للإنسان في حالة تطور مستمر وتتناول كافة المراحل العمرية للإنسان. (معصومة، 2005، 23).

وعرفها أحمد عزت راجح (1961) بانها حالة يخبرها الفرد ويبدو في عمله وانتاجه وصلاته الاجتماعية، أي تبدو في توافقه الذاتي والاجتماعي. (عبد العزيز، 2013، 250).

2-2-6 مظاهر الصحة النفسية: توجد العديد من الأنماط والمظاهر الخاصة بالصحة النفسية كما أشار إليها شريت (2001) كما يلي:

- الإيجابية: ان الفرد يتمتع بالصحة النفسية عادة ما يتمكن من بذل الجهد الموجه البناء في مختلف الاتجاهات كما انه لا يقف عاجزا امام العقبات.
- التفاؤل: يتصف الشخص الذي يتمتع بالصحة النفسية بالتفاؤل لكن دون مغالاة أو إفراط لان الاسراف في التفاؤل قد يدفع الفرد الى عدم اخذ الحيطة والحذر في مواقف حياته، ومن هنا كان التفاؤل المعتدل احد مظاهر الصحة النفسية.
- تقبل الفرد لحدود إمكانياته: ليس جميع الأفراد متساويين في قدراتهم واستعداداتهم وامكانياتهم الشخصية المختلفة واحدى وسائل التعرف على مدى ما يتمتع به الفرد من حصة نفسية.

- اتخاذ أهداف واقعية: يضع الفرد امام نفسه مثلا مستويات واهداف يسعى للوصول اليها على الا يكون الفرق كبيرا بين فكرة الفرد عن نفسه وبين ما يتخذه لنفسه من أهداف، وكون الأهداف واقعية يعنى ان الفرد يمكنه تحقيقها مع بذل جهد إضافي مستطاع على أن تكون هذه الأهداف محققة لبعض النفع والخير للفرد ولمجتمعه الذي يعيش فيه.
- القدرة على إقامة علاقات اجتماعية ناجحة: بعض الأفراد أقدر من غيرهم على إنشاء علاقات اجتماعية وعلى الاحتفاظ بالصدقات والروابط المتينة في الجماعات التي يتصلون بها.
- احترام الفرد لثقافة المجتمع مع تحقيق قدر من الاستقلال عن هذا المجتمع: من مظاهر الصحة النفسية للفرد ان يسلك سلوكا مناسباً يتقبله المجتمع ويتمشى مع العرف والقيم والمعايير السائدة في المجتمع والا يصدر عن الفرد سلوك شاذ لا يرضى عنه المجتمع.
- اشباع الفرد لدوافعه وحاجاته: ان إشباع الفرد لحاجاته الأساسية (السيكولوجية والنفسية) وطريقة مواجهته لتلك الحاجات يحدد مدى تمتعه بالصحة النفسية.
- القدرة على ضبط الذات: ان الشخص السوي هو الذي يستطيع ان يتحكم في رغباته يكون قادرا على ارجاء اشباع بعض حاجته وان يتنازل عن لذات قريبة عاجلة في سبيل دوافع اجل وابعث واكثر دوما لان لديه القدرة على هذه القدرات وقد تكون اقل منها.
- القدرة على تحمل المسؤولية: لا شك ان قدرة الفرد على تحمل مسؤولية أفعاله وما يتخذه من قرارات هو احدى علامات الصحة النفسية، كما ان الهروب من المسؤولية هو دلالة واضحة اكيدة على الافتقار الى السواء.
- ارتفاع مستوى الاحتمال النفسي: الفرد الذي يتمتع بالصحة النفسية تكون لديه القدرة على الصمود امام هذه الظروف ومواجهتها دون ان يختل ميزانه فينهار ودون ان يشوه تفكيره او يلجأ الى أساليب شاذة او ملتوية لحل الأزمات.
- النضج الانفعالي: ويقصد به قدرة الفرد على ضبط النفس في المواقف التي تثير الانفعال وبعده عن التهور والاندفاع وتناسب انفعالاته ومثيراته وان تكون الانفعالات معتدلة وسطا لا هي ضعيفة تجعله متبلدا ولا هي جامحة مشطته وان تكون حياته الانفعالية ثابتة فلا تكون عرضة للتقلب لأسباب تافهة وان يكون تعبيره عن انفعالاته بصورة متزنة.
- ثبات اتجاهات الفرد: وهذا لا يتأتى إلا مع وجود خط فكري واضح وخلفية فلسفية رصينة تصدر عنها أحكام الفرد وتصرفاته المختلفة مما يسر عليه ان يتصرف بصورة تلقائية تقريبا لأغلب الموضوعات.
- الصحة الجسمية: ان وجود عاهة جسمية يحدد مجال حياة الفرد كما تصبح عائقا يحول دون تحقيق أهدافه.(عايد، 2015، 71، 73)

6- الدراسات السابقة:

6-1 الدراسات السابقة التي تناولت متغير التفكير الإيجابي :

دراسة Jung et al.. (2007) بعنوان التفكير الإيجابي والرضا عن الحياة بين السكان الكوريين ، هدفت الدراسة الى الكشف عن تأثير بعض المتغيرات الديموغرافية مثل العمر، المستوى التعليمي، المهنة ، دخل الأسرة في التفكير الإيجابي فضلا عن الرضا عن الحياة. شملت عينة الدراسة على (409) فردا منهم (194) ذكور و (215) إناث ،

واستعملوا استبيان التفكير الإيجابي والرضا عن الحياة وفق المنهج الوصفي الإرتباطي توصلت الدراسة الى النتائج التالية :

\_ العمر الزمني ، المستوى التعليمي، المهنة ودخل الأسرة لها تأثير على التفكير الإيجابي ، فضلا عن الرضا عن الحياة ، وأظهرت النتائج أن الأصغر سنا والأكثر دخلا وتعلما كانت درجاتهم أعلى في التفكير الإيجابي والرضا عن الحياة مقارنة بكبار السن والأقل دخلا (الهلاي، 2013، 88).

\_ دراسة حسام محمد مشد الهلاي (2013) بعنوان التفكير الإيجابي وعلاقته بأساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى المعلمين ، والتي هدفت الى التعرف على درجة التفكير الإيجابي لدى المعلمين ، الفروق في درجة التفكير الإيجابي تبعا لمتغير الجنس، أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى المعلمين ، العلاقة بين التفكير الإيجابي وأساليب التعامل مع الضغوط النفسية على عينة تكونت من (400) معلم ومعلمة ، وقد استخدم الباحث مقياس التفكير الإيجابي ومقياس أساليب التعامل مع الضغوط النفسية وفق المنهج الوصفي الإرتباطي، وكان من أبرز النتائج مايلي:

\_المعلمون يتمتعون بدرجة عالية من التفكير الإيجابي.

\_توجد فروق دالة إحصائية وفق متغير الجنس لصالح الذكور في التفكير الإيجابي.

\_ وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التفكير الإيجابي وأسلوب التعامل مع الضغوط النفسية (الهلاي، نفس المرجع السابق، 1)

دراسة يحي النجار و عبد الرؤوف الطلاع (2015) بعنوان التفكير الإيجابي وعلاقته بجودة الحياة لدى العاملين بالمؤسسات الأهلية بمحافظة غزة ، والتي هدفت الى التعرف على مستويات التفكير الإيجابي وعلاقته بجودة الحياة لدى العاملين بالمؤسسات الأهلية بمحافظة غزة، وتمثلت عينتها في (100) فرد من العاملين في المؤسسات الأهلية في محافظات غزة منهم (64) ذكور، و(36) إناث ، وتم تطبيق مقياس التفكير الإيجابي ومقياس جودة الحياة ، وفق المنهج الوصفي التحليلي ، وكان أبرز النتائج كما يلي :

\_ وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين التفكير الإيجابي والشعور بجودة الحياة.

\_ وجود فروق دالة إحصائية في مقياس التفكير الإيجابي تعود لمتغير الجنس لصالح الذكور، و لمتغير الدخل لصالح أصحاب الدخل المرتفع و لمتغير الخبرة لذوي الخبرة أكثر من 5 سنوات .

وجود فروق دالة إحصائية في مقياس الشعور بجودة الحياة تبعا لمتغير الجنس لصالح الذكور، وتبعا لمتغير الدخل لصالح الدخل المرتفع، وتبعا لمتغير الخبرة لصالح ذوي الخبرة الأكثر من 5 سنوات.

2-6 الدراسات السابقة التي تناولت متغير الصحة النفسية :

\_ دراسة صالح الدين إبراهيمي و أحمد بن سعد (2020) بعنوان الصحة النفسية لدى طلاب الجامعة، والتي تهدف الى التعرف على مستويات الصحة النفسية لدى طلاب الجامعة ، وأثر كل من الجنس والحالة العائلية والمستوى الأكاديمي ، وذلك على عينة (99) طالب وطالبة من جامعة المدية وقد استخدم مقياس الصحة النفسية وفق المنهج الوصفي التحليلي وكانت أبرز النتائج كما يلي :

\_ مستوى الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة مرتفع .

\_ عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة تعزى لمتغير الجنس .  
\_ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة لصالح المتزوجين .  
\_ عدم توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة تعزى للمستوى الأكاديمي (إبراهيمي، بن سعد، 2020، 41).

\_ دراسة دحماني فطيمة الزهرة و ريب الله محمد (2021) بعنوان التفكير الإيجابي وعلاقته بالصحة النفسية لأساتذة التعليم الثانوي، والتي هدفت الى الكشف عن العلاقة بين التفكير الإيجابي والصحة النفسية لدى أساتذة التعليم الثانوي، وتمثلت عينتها في (110) أستاذ وأستاذة من التعليم الثانوي ، وقد تم تطبيق مقياسي التفكير الإيجابي والصحة النفسية ، وفق المنهج الوصفي الإرتباطي وقد توصلت الدراسة الى النتائج التالية :  
\_ مستوى التفكير الإيجابي لدى أساتذة التعليم الثانوي متوسط .  
\_ مستوى الصحة النفسية لدى أساتذة التعليم الثانوي متوسط .  
\_ عدم وجود علاقة ارتباطية بين التفكير الإيجابي والصحة النفسية لدى أساتذة التعليم الثانوي (دحماني، ريب، 2021، 233).

\_ دراسة أمل بنت عمر الوعيل (2021) بعنوان التفكير الإيجابي وعلاقته بأبعاد الصحة النفسية لدى طالبات كلية التربية في جامعة الأميرة نورة بالملكة العربية السعودية ، والتي هدفت الى التعرف على التفكير الإيجابي وعلاقته بأبعاد الصحة النفسية لدى طالبات كلية التربية وذلك على عينة تكونت من (201) طالبة واستخدمت مقياسي التفكير الإيجابي والصحة النفسية لجمع البيانات وفق المنهج الوصفي الإرتباطي وكانت أبرز النتائج كما يلي :  
\_ وجود درجة عالية من التفكير الإيجابي لدى أفراد عينة الدراسة.  
\_ وجود مستوى معتدل من الصحة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة.  
\_ وجود علاقة ارتباطية موجبة بين كل من التفكير الإيجابي والصحة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة (أمل، 2021، 190).

7- إجراءات الدراسة الميدانية :

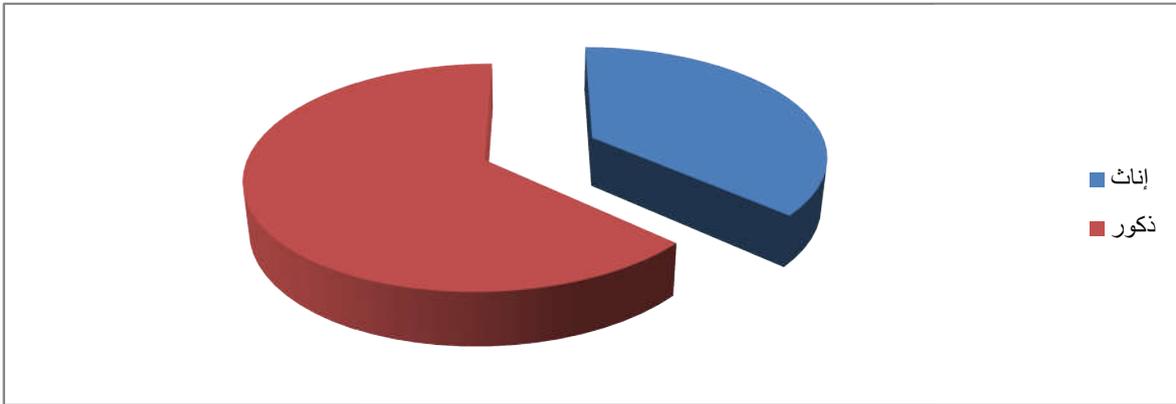
7-1- الدراسة الإستطلاعية :

7-1-1- منهج الدراسة : تم الاعتماد على المنهج الوصفي الإرتباطي كونه يلائم طبيعة الموضوع من خلال دراسة العلاقة بين متغيرين هما التفكير الإيجابي والصحة النفسية ويعرف بأنه طريقة لوصف ظاهرة معينة باتباع منهجية علمية والتعبير عنها كمياً من خلال جمع البيانات وتصنيفها وتحليلها (قوارف ، حواس ، 2020، 262).  
7-1-2- عينة الدراسة : تكونت عينة الدراسة الإستطلاعية من (30) شاب وشابة من المقبلين على الزواج تم إختيارهم بطريقة عشوائية.

7-1-3- خصائص العينة الإستطلاعية :

الجدول (1) يوضح : خصائص العينة الإستطلاعية من حيث الجنس

| المتغير | الفئات | التكرار | المجموع | النسب المئوية |
|---------|--------|---------|---------|---------------|
| الجنس   | ذكور   | 11      | 30      | % 36.66       |
|         | إناث   | 19      |         | % 63.33       |



شكل رقم (1): يوضح خصائص العينة الإستطلاعية من حيث الجنس

## 2-7 أداة الدراسة وخصائصها السيكميترية:

### أولا\_ مقياس التفكير الإيجابي:

1. وصفه: صمم هذا المقياس من طرف حسام محمد منشد الهلالي ، ويتكون من (43) بنداً موزعة على 5 أبعاد وهي موضحة كما يلي: التوقعات الإيجابية نحو المستقبل ، المشاعر الإيجابية، مفهوم الذات الإيجابي، الرضا عن الحياة، المرونة الإيجابية .

2. طريقة تصحيحه: يقوم المفحوصين بالإجابة على هذا الاستبيان عن طريق اختيار 1 من 3 بدائل وهي ( ينطبق علي: دائما ، أحيانا ، لا ينطبق علي ) ، حيث تعطى لكل بديل قيمة وهي متدرجة وفق الترتيب السابق ( 3 ، 2 ، 1 ) ، بحيث تكون أعلى درجة على المقياس هي 129 وأدنى درجة هي 43.

3 . صدق المقياس: تم حساب الصدق عن طريق الصدق التمييزي .

1.3 الصدق التمييزي: تم حساب الصدق لهذا المقياس بطريقة الصدق التمييزي وذلك بأخذ درجات التلاميذ على الأداة وترتيب درجاتهم من أقل درجة الى أعلاها وأخذ نسبة 27 % من حدود الطرفين الدنيا والعليا وحساب متوسطاتها وقيمة انحرافها المعياري ومعرفة دلالة الفروق من خلال اختبار "ت" .

الجدول (2) يوضح : نتائج اختبار "ت" بين متوسطي المجموعتين الطرفيتين على مقياس التفكير

### الإيجابي

| الدرجة الحرة | مستوى<br>الدلالة | "ت"<br>المحسوبة | الانحراف<br>المعياري | المتوسط<br>الحسابي | ن | الفئة                |
|--------------|------------------|-----------------|----------------------|--------------------|---|----------------------|
| 14           | 0.00             | -8.728          | 4.536                | 120.00             | 8 | الفئة العليا<br>% 27 |
|              |                  |                 | 4.224                | 100.88             | 8 | الفئة الدنيا         |

|  |  |  |  |  |  |      |
|--|--|--|--|--|--|------|
|  |  |  |  |  |  | 27 % |
|--|--|--|--|--|--|------|

يتضح من خلال الجدول رقم (2) أن قيمة "ت" = -8.728 وهي دالة عند مستوى الدلالة 0.01 إذن فإن المقياس يتمتع بصدق تمييزي جيد.

4. ثبات المقياس: تم حساب الثبات بطريقة ألفا كرونباخ.

1.4 ألفا كرونباخ: يعد من أهم مقاييس الاتساق الداخلي:

الجدول (3) يوضح: نتائج ألفا كرونباخ

| ألفا كرونباخ | العينة |
|--------------|--------|
| 0.837        | 30     |

يتضح من خلال الجدول رقم (3) أن ألفا كرونباخ = 0.837 وهي قيمة دالة ، وهذا ما يؤكد أن المقياس ثابت .

ثانياً\_ مقياس الصحة النفسية:

1. وصفه: اعتمدنا على مقياس الصحة النفسية المعدل على البيئة الجزائرية من طرف عبد الله عبد الله، ويتكون من (56) بندا موزعة على 10 أبعاد وهي موضحة كما يلي: الأعراض الجسمية، الوسواس القهري، الحساسية التفاعلية، الإكتئاب، القلق، العداوة، الخوف، البرانويا، الذهانية، عبارات أخرى .

2. طريقة تصحيحه: يقوم المفحوصين بالإجابة على هذا الاستبيان عن طريق اختيار 1 من 3 بدائل وهي (ينطبق علي: دائما ، أحيانا ، لا ينطبق علي ) ، حيث تعطى لكل بديل قيمة وهي متدرجة وفق الترتيب السابق (3 ، 2 ، 1) ، بحيث تكون أعلى درجة على المقياس هي 168 وأدنى درجة هي 56.

3. صدق المقياس: تم حساب الصدق عن طريق الصدق التمييزي .

1.3 الصدق التمييزي: تم حساب الصدق لهذا المقياس بطريقة الصدق التمييزي وذلك بأخذ درجات التلاميذ على الأداة وترتيب درجاتهم من أقل درجة الى أعلاها وأخذ نسبة 27 % من حدود الطرفين الدنيا والعليا وحساب متوسطاتها وقيمة انحرافها المعياري ومعرفة دلالة الفروق من خلال اختبار "ت".

الجدول (4) يوضح: نتائج اختبار "ت" بين متوسطي المجموعتين الطرفيتين على مقياس التفكير

الإيجابي

| الفئة        | ن | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | "ت" المحسوبة | مستوى الدلالة | درجة الحرية |
|--------------|---|-----------------|-------------------|--------------|---------------|-------------|
| الفئة العليا | 8 | 99.50           | 19.22             | -4.877       | 0.00          | 14          |
| % 27         |   |                 | 8                 |              |               |             |
| الفئة الدنيا | 8 | 66.00           | 2.777             |              |               |             |
| % 27         |   |                 |                   |              |               |             |

يتضح من خلال الجدول رقم (4) أن قيمة "ت" = -4.877 وهي دالة عند مستوى الدلالة 0.01 إذن فإن المقياس يتمتع بصدق تمييزي جيد.

4. ثبات المقياس: تم حساب الثبات بطريقة ألفا كرونباخ.

1.4 ألفا كرونباخ: يعد من أهم مقاييس الاتساق الداخلي:

الجدول (5) يوضح: نتائج ألفا كرونباخ

| ألفا كرونباخ | العينة |
|--------------|--------|
| 0.968        | 30     |

يتضح من خلال الجدول رقم (5) أن ألفا كرونباخ = 0.968 وهي قيمة دالة ، وهذا ما يؤكد أن المقياس ثابت .

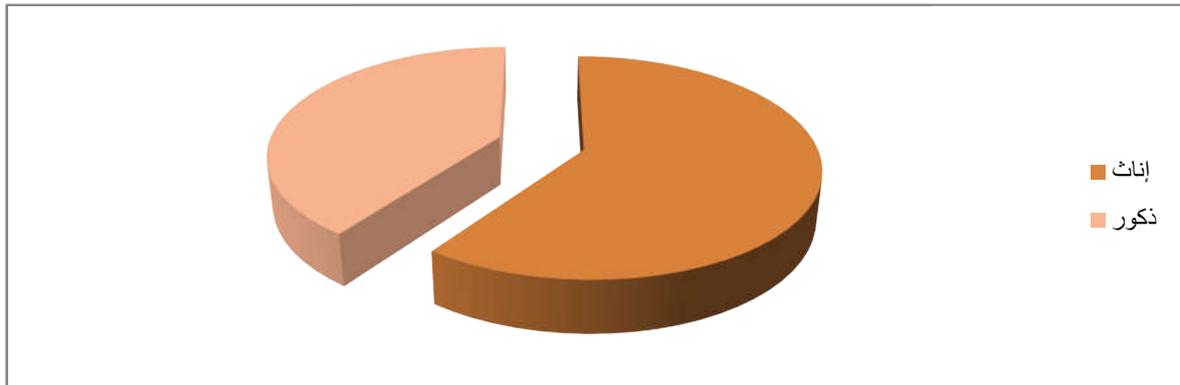
8- الدراسة الأساسية:

1-8 عينة الدراسة: شملت عينة الدراسة على (40) شاب وشابة من المقبلين على الزواج من ولاية باتنة تم اختيارهم بطريقة عشوائية.

2-8 خصائص العينة الأساسية:

الجدول (6) يوضح: خصائص العينة الأساسية من حيث الجنس

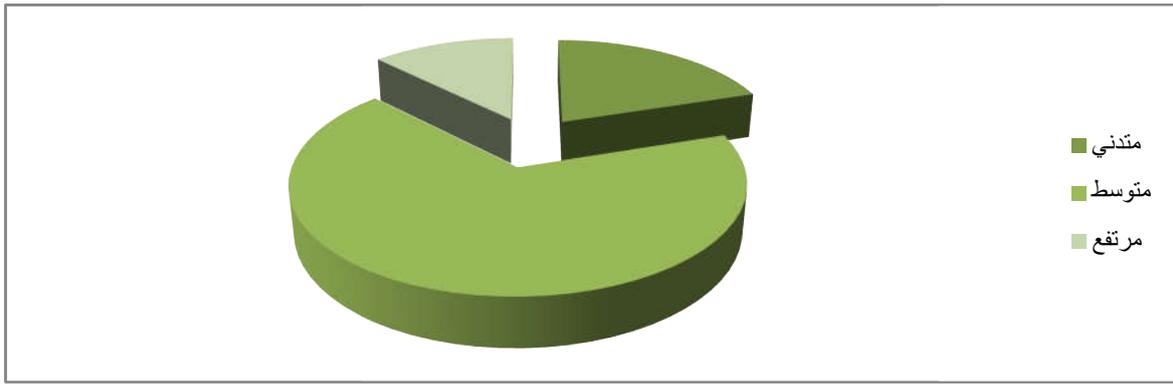
| المتغير | الفئات | التكرار | المجموع | النسب المئوية |
|---------|--------|---------|---------|---------------|
| الجنس   | ذكور   | 16      | 40      | % 40          |
|         | إناث   | 24      |         | % 60          |



شكل رقم (2): يوضح خصائص العينة الأساسية من حيث الجنس

الجدول (7) يوضح: خصائص العينة الأساسية من حيث مستوى الدخل

| المتغير     | الفئات | التكرار | المجموع | النسب المئوية |
|-------------|--------|---------|---------|---------------|
| مستوى الدخل | متدني  | 8       | 40      | % 20          |
|             | متوسط  | 27      |         | % 67.5        |
|             | مرتفع  | 5       |         | % 12.5        |



شكل رقم (3): يوضح خصائص العينة الأساسية من حيث مستوى الدخل

9- عرض ومناقشة نتائج الدراسة :

9-1 عرض ومناقشة نتائج الفرضية الأولى : والتي تنص على أنه " .نتوقع أن يكون مستوى التفكير الإيجابي مرتفع لدى الشباب المقبلين على الزواج"

أ- عرض نتائج الفرضية : للتحقق من هذا الفرض قمنا بحساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والتكرارات وكانت النتائج كما هي موضحة في الجدول :

جدول (8) يوضح: مجالات مستويات التفكير الإيجابي

| المجال  | من 43_ الى 71 | من 72_ الى 100 | من 101_ الى 129 |
|---------|---------------|----------------|-----------------|
| المستوى | منخفض         | متوسط          | مرتفع           |

جدول (9) يوضح: التوزيع التكراري لدرجات مقياس التفكير الإيجابي

| النسبة المئوية | التكرارات | مجالات التفكير الإيجابي |
|----------------|-----------|-------------------------|
| 00%            | 00        | مستوى منخفض             |
| 7.5%           | 03        | مستوى متوسط             |
| 92.5%          | 37        | مستوى مرتفع             |
| 100%           | 40        | المجموع                 |

قراءة إحصائية للجدول : يتضح من الجدول (9) أن تكرار المستوى المنخفض هو (00) أي بنسبة (0%) ، أما تكرار المستوى المتوسط (03) أي بنسبة (7.5%) ، أما تكرار المستوى المرتفع هو (37) أي بنسبة (92.5%) ، وبالتالي نستنتج أن عينة الدراسة يتمتعون بمستوى مرتفع من التفكير الإيجابي ، وبالتالي فإن الفرضية محققة.

ب- مناقشة نتائج الفرضية : يتضح من خلال نتائج الجدول (9) أن الشباب المقبلين على الزواج يملكون مستوى مرتفع من التفكير الإيجابي وعند مقارنة هذه النتيجة من نتائج الدراسات السابقة في الموضوع نفسه يتبين أنها تتفق مع دراسة حسام محمد مشد الهلالي (2013) ودراسة أمل بنت عمر الوعيل (2021) وتختلف مع دراسة دحماني فطيمة الزهرة وريب الله محمد (2021).

ويفسر ذلك أن الشباب المقبلين على الزواج هم في مرحلة عمرية مهمة من حياتهم تتميز بالتفاؤل والقوة والنشاط والحيوية التي تصل الى ذروتها، وهي مرحلة التطلع وبناء المستقبل، فهم في هذه المرحلة يملكون مهارات وقدرات

تمكنهم من حل المشكلات التي تواجههم وهو ما يخفف التوتر لديهم وبالتالي يساعدهم في منع التفكير السلبي الذي يستحوذ على عقولهم وسلوكهم ويساهم في تشكيل شخصية قوية في المستقبل، ويرجع ذلك الى دور التفكير الإيجابي في زيادة ثقة الشباب بأنفسهم وقدرتهم على إيجاد حلول مهارية كفيلة لمواجهة الصعاب التي تعترضهم ، وعلى تكوين أسرة مستقبلا ملؤها الحب والإحترام ، وتحسين جانبهم النفسي وتجنبهم الكثير من المشاعر الغير السليمة ، بالإضافة الى الإنتماءات الثقافية والأسرة التي تشحذهم بالتفكير والطاقة الإيجابية . كما أن الشباب رهينة لتفكيرهم فباختيارهم التفكير الإيجابي يستطيعون تجنب الكثير من الأمور الغير مرغوبة في حياتهم وهو ما يتفق مع نظرية روجرز التي تقول بأننا نملك قوة إيجابية تنطلق بنا نحو انتاجية ناجحة عندما نستطيع اكتشاف ذاتنا ونعرف كيف نعبّر عنها بالشكل الجيد.

كما أن التفكير الإيجابي يعبر عن تغليب التفاؤل وتقدير الذات والكفاءة الشخصية مما يؤدي الى تحقيق الذات ، كما يعبر عن الذكاء الوجداني الذي يؤدي الى السلوك الحميبي والمودة والقدرة على الإتصال والتواصل مع الآخرين ، ومهارات التفاعل الإجتماعي كما أن ارتفاع درجة التفكير الإيجابي عند الشباب المقبلين على الزواج يعد مصدر للسعادة الحقيقية فهي تساعد الفرد على التفاعل الإيجابي مع الآخرين وتمكنه من أن يجد لنفسه هدفا وتشحذ قوته والصمود والمقاومة من أجل النجاح.

2-9 عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثانية : والتي تنص على أنه " .نتوقع أن يكون مستوى الصحة النفسية مرتفع لدى الشباب المقبلين على الزواج "

أ- عرض نتائج الفرضية : للتحقق من هذا الفرض قمنا بحساب المتوسط الحسابي والإنحراف المعياري والتكرارات وكانت النتائج كما هي موضحة في الجدول :

جدول (10) يوضح: مجالات مستويات الصحة النفسية

| المجال  | من 56_ الى 93 | من 94_ الى 131 | من 132_ الى 168 |
|---------|---------------|----------------|-----------------|
| المستوى | مرتفع         | متوسط          | منخفض           |

جدول (11) يوضح : التوزيع التكراري لدرجات مقياس التفكير الإيجابي

| مجالات الصحة النفسية | التكرارات | النسبة المئوية |
|----------------------|-----------|----------------|
| مستوى منخفض          | 03        | 7.5 %          |
| مستوى متوسط          | 02        | 05 %           |
| مستوى مرتفع          | 35        | 87.5 %         |
| المجموع              | 40        | 100 %          |

قراءة إحصائية للجدول : يتضح من الجدول (11) أن تكرار المستوى المنخفض هو (03) أي بنسبة (7.5%) ، أما تكرار المستوى المتوسط (02) أي بنسبة (5%) ، أما تكرار المستوى المرتفع هو (35) أي بنسبة (87.5%) ، وبالتالي نستنتج أن عينة الدراسة يتمتعون بمستوى مرتفع من الصحة النفسية ، وبالتالي فإن الفرضية محققة.

ب- مناقشة نتائج الفرضية : يتضح من خلال نتائج الجدول (11) أن الشباب المقبلين على الزواج يملكون مستوى مرتفع من الصحة النفسية وعند مقارنة هذه النتيجة من نتائج الدراسات السابقة في الموضوع نفسه يتبين أنها تتفق مع دراسة صالح الدين إبراهيمي وأحمد بن سعد (2020)، وتختلف مع دراسة أمل بنت عمر الوعيل (2021) ودراسة دحماني فطيمة الزهرة ورب الله محمد (2021).

ويفسر ارتفاع مستوى الصحة النفسية لدى الشباب المقبلين على الزواج بأنهم مقبلين على مرحلة انتقالية حاسمة وهي تكوين أسرة لذلك فهم يستمتعون بالحياة ويسعون إلى خلق التوازن بين أنشطة ومتطلبات الحياة لتحقيق المرونة النفسية، كما أن الظروف والعوامل الاجتماعية والإقتصادية المناسبة وشعور الشباب بالمساواة والتسامح والتلاحم والتكافل والإستقرار الإجتماعي دور كبير تعزيز الشعور بالصحة النفسية لدى الشباب ، كما أن للأسرة التي يعيش في ظلها هؤلاء الشباب من العوامل التي تؤثر على صحته النفسية فعندما يعيشون في أسرة مترابطة يتمكنون من تكوين شخصية سوية وصلبة وذات نفسية معتدلة ومتوازنة وخالية من الأمراض بالإضافة إلى مكان عملهم (بيئة داعمة ومحفزة) وأثره أيضا في راحتهم وصحتهم النفسية.

كلها عوامل تمكن الشباب من مواجهة ضغوط الحياة وتدعم قدراتهم الفردية وتحقق رغباتهم وتساعدهم على اتخاذ القرارات المناسبة وإقامة علاقات إجتماعية سوية والشعور بالسعادة مع الآخرين وتحقيق الذات واستغلال القدرات وهو ما يدعم الصحة النفسية.

3-9 عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة : والتي تنص على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التفكير الإيجابي لدى الشباب المقبلين على الزواج تعزى لمستوى الدخل لصالح ذوي الدخل المرتفع "

أ- عرض نتائج الفرضية : للتحقق من هذه الفرضية تم تطبيق اختبار تحليل التباين الأحادي (ANOVA) ، وذلك لبيان الفروق الإحصائية بين المتوسطات الحسابية لإجابة عينة الدراسة على مقياس التفكير الإيجابي باختلاف مستوى الدخل (منخفض ، متوسط ، مرتفع)، والجدول (12) يوضح ذلك :

جدول (12) يوضح: نتائج تحليل التباين الأحادي (ANOVA) لفحص الفروق بين المتوسطات الحسابية لإجابة

عينة الدراسة على مقياس التفكير الإيجابي باختلاف مستوى الدخل

| المتغير          | مصدر الفروق    | مجموع المربعات | درجات الحرية | متوسط المربعات | قيمة "ف" | الدلالة الإحصائية |
|------------------|----------------|----------------|--------------|----------------|----------|-------------------|
| التفكير الإيجابي | بين المجموعات  | 1676.759       | 2            | 838.380        | 42.226   | *000              |
|                  | داخل المجموعات | 734.616        | 37           | 19.854         |          |                   |
|                  | الكلية         | 2411.375       | 39           |                |          |                   |

(\* ) مستوى الدلالة 0.001

قراءة إحصائية للجدول : يتضح من الجدول (12) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.001) في استجابات الشباب المقبلين على الزواج على مقياس التفكير الإيجابي حيث كانت قيمة "ف" (42.226) ، وبالتالي

نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التفكير الإيجابي لدى الشباب المقبلين على الزواج تعزى لمستوى الدخل لصالح ذوي الدخل المرتفع ، وبالتالي فإن الفرضية محققة.

ب- مناقشة نتائج الفرضية : يتضح من خلال نتائج الجدول (12) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التفكير الإيجابي لدى الشباب المقبلين على الزواج تعزى لمستوى الدخل (منخفض، متوسط ، مرتفع) ، وعند مقارنة هذه النتيجة من نتائج الدراسات السابقة في الموضوع نفسه يتبين أنها تتفق مع دراسة Jung et al. (2007) ودراسة يحي النجار وعبد الرؤوف الطلاع (2015).

وتفسر هذه النتيجة إلى أن الشباب ذوي الدخل المنخفض يعانون من ضغوط حياتية ونفسية واقتصادية مما يؤدي إلى مزيد من التشاؤم وفقدان الأمل والأفكار السلبية والحزن والضعف بعكس الشباب ذوي الدخل المرتفع فهو يعزز التفكير الإيجابي ويساهم في تحقيق الطموحات ومكانة إجتماعية مرموقة وهم أكثر فخرا وثقة وإحتراما للذات وأنهم أكثر سيطرة على حياتهم وهو ما يجعلهم أكثر إيجابية وأقل خوفا .

وقد أشار سليجمان وسكينزنتهمالي (2002) إلى أن المجتمعات المستقرة والمزدهرة والتي تعيش بسلام ورخاء واستقرار تغرس صفات التفكير الإيجابي لدى أفرادها

4-9 عرض ومناقشة نتائج الفرضية الرابعة : والتي تنص على أنه " توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين التفكير الإيجابي والصحة النفسية لدى الشباب المقبلين على الزواج ."

أ- عرض نتائج الفرضية : للتحقق من هذه الفرضية قمنا بحساب قيمة معامل الارتباط بيرسون بين الدرجات الكلية لأفراد العينة على كل من مقياس التفكير الإيجابي والصحة النفسية والجدول (13) يوضح نتائج معامل الارتباط بين المقياسين :

جدول (13) يوضح : "معامل الارتباط بيرسون Pearson"

| المتغيرات                             | عدد العينة | درجة الحرية | "ر"   | مستوى الدلالة | إتجاه العلاقة |
|---------------------------------------|------------|-------------|-------|---------------|---------------|
| _ التفكير الإيجابي<br>_ الصحة النفسية | 40         | 38          | 0.423 | 0.01          | علاقة موجبة   |

قراءة إحصائية للجدول : من خلال الجدول (13) يتضح أن معامل الارتباط هو (0.423) مرتفع وهو ما يشير إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة وذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.01) بين الدرجات الكلية لكل من مقياس التفكير الإيجابي والصحة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة ، وبالتالي فإن الفرضية محققة.

ب مناقشة نتائج الفرضية: يتضح من خلال نتائج الجدول (13) أن ه توجد علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائية عند مستوى 0.01 بين التفكير الإيجابي والصحة النفسية وعند مقارنة هذه النتيجة من نتائج الدراسات السابقة في الموضوع نفسه يتبين أنها تتفق مع دراسة أمل بنت عمر الوعيل (2021) ودراسة دحماني فطيمة الزهرة وريب الله محمد (2021).

ويفسر ذلك أنه كلما ارتفع مستوى التفكير الإيجابي عند الشباب انعكس ذلك إيجابا على صحتهم النفسية ، فالشباب المقبلين على الزواج يملكون نمط تفكير إيجابي يتمتعون بقدر مناسب من الصحة النفسية ويستمتعون بحياتهم وانجازاتهم في حين ارتبطت الاضطرابات النفسية بنمط التفكير السلبي بحيث أصبح عائقا يحول بينهم وبين

تحقيق سعادتهم في أمور حياتهم كافة . كما أن التفكير الإيجابي مهارة تحقق التوازن بين التفكير والصحة النفسية وهو ما ينعكس إيجاباً على صحة الفرد الجسدية وهو ما يقلل القلق والتوتر وينظر للجانب المشرق من حياته. كما أن التفكير الإيجابي يعمل على تعديل الحالة المزاجية للشباب ويساعدهم على تفسير المواقف والأحداث حولهم بشكل منطقي وإيجابي ، كما يساهم في إنتاج أفكار بناءة وخطط فاعلة وعملية ويعزز الثقة والقوة الدافعة لديهم وينعكس ذلك على أسرة الشباب ومحيطهم الإجتماعي فيشعرهم بالأمان والراحة والسعادة وتقبل المسؤولية ، مما يتمتع بالصحة النفسية والتوافق الإجتماعي ويزيد من إمتلاك الشباب لمهارات أفضل للتعامل مع الأزمات والمواقف الضاغطة

خاتمة :

إن تطور الدور من تطور موارد البشرية (شبابها) ، لذا فإن هذه الدراسة سلطت الضوء على العلاقة بين التفكير الإيجابي والصحة النفسية لدى الشباب المقبلين على الزواج باعتبارهم قوة ومستقبل أي دولة ، فقد توصلت الدراسة الى أن الشباب يملكون مستوى مرتفع من التفكير الإيجابي وهو ما يساعدهم على مواجهة التحديات والتطلع لبناء مستقبل متميز ويزيد من ثقتهم بنفسهم وتجنبهم الكثير من المشاعر السلبية ، كما أنهم يملكون مستوى مرتفع من الصحة النفسية تساعدهم على التوازن وتكوين شخصية سوية وصلبة . يقول أبراهام ليكولن " إن معظم الناس يشعرون بالسعادة لأنهم يضبطون عقولهم على السعادة وعندما يقررون أن يكونوا كذلك" وهذا هو نمط التفكير الإيجابي الذي ركز عليه علم النفس في السنوات الأخيرة وعلى كيفية توجيه الأفكار نحو الإيجابية ، حيث أوضح العلماء العلاقة الدائرية بين الذهن ، المشاعر والسلوك ، وبالتالي يمكننا التركيز على توجيه أفكارنا نحو الجانب الإيجابي لكل حدث يواجهنا في حياتنا اليومية وهو ما ينعكس إيجاباً على بقية عناصر الدائرة .

- قائمة المراجع:

- 1) بلة وفاء عبد الستار السيد (2021): التفكير الإيجابي وعلاقته بوعي الفتيات المقبلات على الزواج بمتطلبات التصميم الداخلي للمسكن، مجلة البحوث في مجالات التربية النوعية، المجلد (07)، العدد: 35.
- 2) حامد عبد السلام زهران (2005): الصحة النفسية و العلاج النفسي، الطبعة الرابعة، القاهرة، عالم الكتب.
- 3) حسام محمد منشد الهلالي (2013): التفكير الإيجابي وعلاقته بأساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى المعلمين، رسالة ماجستير، جامعة كربلاء.
- 4) خلود جعري ضيف الله الزهراني (2020): التفكير الإيجابي وعلاقته بالتوجه نحو المستقبل لدى طالبات المرحلة الثانوية بمحافظة المنطق، مجلو كلية التربية، العدد: 110.
- 5) سلطان بن خلف النوري(2015): اتجاهات الشباب المقبلين على الزواج نحو الحياة الأسرية في ضوء بعض المتغيرات الاجتماعية، مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، العدد: 164، الجزء الثاني.
- 6) عابد حسين الفريجات(2015): المناخ الأسري وعلاقته ببعض مظاهر الصحة النفسية لدى مجموعة من طلبة وطالبات كلية الدراسات الإسلامية والعربية في دبي، مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، العدد: 164، الجزء الثالث.
- 7) . عبد العزيز إبراهيم سليم (2013): علم النفس المهني، الطبعة الأولى، الرياض، دار الزهراء.

- (8) عيشة علة، نعيمة بوزاد (2016): التفكير الإيجابي لدى الطلبة الجامعيين "دراسة ميدانية"، مجلة العلوم النفسية والتربوية،
- (9) . معصومة سهيل المطيري (2005): الصحة النفسية مفهومها اضطراباتها، الطبعة الأولى، الكويت، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع.
- (10) ميس بدر علي (2016): المشكلات النفسية الشائعة لدى الشباب المتأخرين في سن الزواج مقارنة بالأشخاص المتزوجين "دراسة ميدانية في مدينة طرطوس"، رسالة ماجستير، دمشق، سوريا.

## الجانب العاطفي في سورة يوسف عليه السلام

The emotional side in Surat Yusuf, peace be upon him

د.عبد الوهاب تيايبية، جامعة سوق أهراس ، الجزائر

[abdelwaheb.tiaibia@univ-soukahras.dz](mailto:abdelwaheb.tiaibia@univ-soukahras.dz)

## الملخص

حملت سورة يوسف العديد من المشاهد التي تجلت فيها العواطف الانسانية ، وتمثلت في تلك الابتلاءات التي أصابت سيدنا يوسف و سيدنا يعقوب عليهم السلام، فضلا عن مشاهد عديدة تجلت فيها أسمى صور الصبر على الابتلاءات، وتبين أنها حملت العديد من الأبعاد الانسانية الوجدانية والسلوكية والعقلية بل والروحانية أيضا. وكان أولها تلك الرؤيا الغريبة التي رآها يوسف وقصّها على أبيه النبي يعقوب، الذي منعه من قصها على إخوته بسبب مشاعر الغيرة والحسد التي كانت تغلي في صدورهم دون أن يفسر له الرؤيا رغبة في حمايته. وتجلت الجوانب الوجدانية في المكيدة التي قام إخوة يوسف بالتجهيز لها ،أما المكيدة الثانية فتجلت في رغبة امرأة العزيز في التقرب من يوسف، تلك المرأة التي امتازت بجمالها الخاطف ومالها وجاهها، وهنا يكون الامتحان في شهوته الانسانية وهكذا تكون السورة الكريمة قد حملت صورا وقراءات نفسية وعاطفية لشخصية يوسف عليه السلام، الذي كان على قدر عال من التوازن النفسي ، مما أهله فيما بعد ليكون عزيز مصر يتحكم في خزائن الأرض. يتساءل البحث كيف تعامل سيدنا يوسف مع تلك العواطف المختلفة؟ وإلى أي مدى ساهمت مشاعر الحقد من إخوته وعواطف الغواية من زليخة في صناعة الشخصية المتوازنة لديه ؟

الكلمات المفتاحية: عاطفة ،شخصية ،توازن .

## Abstract

Surat Yusuf carried many scenes in which human emotions were manifested, and it was represented in those afflictions that afflicted our master Joseph and our master Jacob, peace be upon them, as well as many scenes in which the highest images of patience were manifested in the trials, and it turned out that it carried many emotional and humanitarian dimensions. Behavioral, mental and even spiritual as well. The first of these was the strange vision that Joseph saw and told it to his father, the Prophet Jacob, who prevented him from telling it to his brothers because of the feelings of jealousy and envy that were boiling in their chests without explaining the vision to him in a desire to protect him. As for the second plot, it was manifested in the desire of al-Aziz's wife to get close to Yusef, that woman who was distinguished by her fleeting beauty, money and prestige. A high level of psychological balance, which qualified him later to be the dear of Egypt, controlling the treasuries of the earth. The research asks how did Prophet Yusuf deal with these different emotions? And to what extent did the feelings of hatred from his brothers and the emotions of seduction from Zuleikha contribute to the formation of his balanced personality?

**Keywords:** emotion, personalit, balance

## مقدمة

تتجلى في سورة يوسف عدة مواضع نفسية هامة، تشكل دروساً وعبراً لمن أراد التعلم والاعتبار بالسورة حافلة بمشاهد تتجلى فيها انفعالات الغيرة، والحزن، والغضب، والخوف، والسرور وبمشاهد الابتلاء للنبي يوسف عليه السلام ابتلاء بغيرة الإخوة، وابتلاء بالفتنة، وابتلاء بالسجن، وابتلاء بالملك والقوة، وفي السورة أيضاً مشهد لابتلاء النبي يعقوب عليه السلام بفقدان ابنه وفقدان بصره ومشهد لصبره الطويل، وعدم تسرب اليأس إلى قلبه رغم معاناته الشديدة. وتبين السورة أن طول الابتلاء لا يعني اليأس من روح الله، والسورة حافلة أيضاً بمشاهد تتحقق فيها الرؤى رؤيا صاحبِّي يوسف في السجن، ورؤيا الملك، ورؤيا يوسف عليه السلام. ولذلك تعتبر قصة النبي يوسف عليه السلام من أكثر القصص القرآنية المحببة للمسلمين، كيف لا والرسول محمد عليه السلام سماه بالكريم بن الكريم بن الكريم، وكيف لا يكون كذلك فهو يوسف بن يعقوب بن إسحاق بن إبراهيم عليهم السلام. فهي من أكثر الشخصيات المشهورة والمعروفة في القرآن الكريم وكذلك في الكتب اليهودية مثل التوراة والإنجيل، وقد عُرف يوسف عليه السلام بجماله الفاتن وحسن أخلاقه، فقد كان الجميع يحبه حتى أن النبي يعقوب عليه السلام كان يفضلُه عن باقي إخوته الإحدى عشر، وقد ضرب يوسف عليه السلام أروع الأمثلة في التعامل مع الأخوة الذين جفوه وعادوه، فهو الذي لقي من إخوته بكثرتهم وهو وحده ما لقي من عواطف العداوة مشاعر الكيد والظلم، فكانوا سبباً في غربته عن أهل والوطن وشقائه في طفولته البريئة وشبابه. وبعد تطاول السنون وتعاقبها جاءت الفرصة سانحةً بين يديه وهو متمكّن في منصبه الكبير على خزائن مصر أن يأخذ حقه من إخوته الذين أصبحوا في تعبٍ من أمرهم وضمنكٍ من العيش، لم يكن يوسف عليه السلام ذلك الانتهازي والانتقامي ليقابل السيئة بالسيئة، رغم كل ما حدث ورغم كل ما سلف من تعبٍ وعسر. لكن كان مثلاً رائعاً راقياً خلده القرآن الكريم وضرب فيه أحسن القصص ليكون قدوة ودرساً لمن بعده. ورغم كل ما حدث ما كانت لتفلس كلمة سيئة من يوسف الكريم تنزل من مستوى نفسه الراقية ﴿ قَالَ هَلْ عَلِمْتُمْ مَا فَعَلْتُمْ بِيُوسُفَ وَأَخِيهِ إِذْ أَنْتُمْ جَاهِلُونَ ﴾ سورة يوسف الآية 89 جاهلون. لم يقل ظالمون مع أنهم ظلموا ولا فاسدون ولا مجرمون، بل هي كلمة اختارها بعناية كي يحافظ على حبل المودة وعاطفة الأخوة بينهم في خضم الصراحة المرة التي تكشف ما طوته السنون وربما طواه نسيانهم ولكن لم تطوهِ ذاكرته. رغم ذلك تغاضت نفسه و صفحت عن أخطائهم بحقه حُباً للعفو وحفظاً للمودة والعلاقات الجميلة، وتسامت روحه عن حظوظ النفس وزينة الشيطان فارتقت في مدارج السمو والنبيل. هذا ما كان عليه هذا النبي الكريم فعقب تذكيرهم بجرمهم يقص الله عفوه وصفحه عنه ﴿ قَالَ لَا تَأْتِبَبْ عَلَيْكُمُ الْيَوْمَ يَغْفِرُ اللَّهُ لَكُمْ وَهُوَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ ﴾ سورة يوسف الآية 92. قمة في العفو والصفح ونسيان الأحقاد وطِيَّ صفحة الماضي بعدما ظهر الحق ليبدأ بعدها صفحة جديدة، يغفر الله ذنوباً مضت برحمته. وكانت من بين الاستقراءات النفسية التي ظهرت في هذه القصة ذلك الابتلاء العظيم، الذي كان سبباً في دخول سيدنا يوسف إلى السجن، حيث كان ابتلاء يوسف عليه السلام يكشف الجوانب الوجدانية في شخصيته بشكل واضح. ويتجلى هذا الابتلاء في عشق امرأة العزيز ليوسف وما راودته وكادته به ورغبتها في التقرب منه، تلك المرأة التي امتازت بجمالها الخاطف ومالها وجاهها، وحيث أن الذي أبتلي به يوسف عليه السلام أمر لا يصبرُ عليه إلا من صَبَرَهُ اللهُ فإن واقعة الفعل بحسب قوة

الداعي وزوال المانع وكان الداعي هاهنا في غاية القوة. وهنا يكون الامتحان في شهوته الانسانية ، وكان نتيجة هذا الامتحان العظيم أنه دعا ربه أن يظهر له برهانه ويصرف عنه السوء ، وبالفعل أرسل رب العالمين برهانه لسيدنا يوسف و صرف عنه هذا الأمر ، ولكنه للأسف دخل في امتحان أكبر تمثل في رغبة نساء المدينة في إغوائه. وهنا يتساءل البحث .كيف تعامل النبي يوسف عليه السلام إزاء كل هذه الابتلاءات ؟ وإلى أي مدى كانت عواطف الكراهية والحسد ومشاعر الغيرة والغواية سببا في صناعة الشخصية المتوازنة لديه؟ كيف تمكّن النبي يوسف من مواجهة هذه المحن والصبر عليها والتخطيط لتحويل المحن إلى منح ومواجهة مكر ومكائد الأشرار والخبثاء والانتصار لقيم الحق والخير والعفة؟

على هذه الأسئلة تتأسس مشكلة هذه الدراسة لتوضح لنا مدى أهمية الجانب العاطفي في حياة الانسان ودور الذكاء العاطفي في تحقيق التوازن النفسي . من خلال قصة يوسف عليه السلام .

أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة في كونها تسلط الضوء على موضوع الجانب الوجداني والعاطفي في سورة يوسف عليه السلام ، الذي قدّم لنا دروسا ومواقف تدل على مدى الذكاء العاطفي الذي كان يتميز به يوسف عليه السلام في مواجهة الأزمات والمحن التي اعترضته في حياته . والتعامل معها بحنكة ولباقة وحكمة .  
أهداف الدراسة :

تهدف الدراسة إلى التعرف على جانب من جوانب شخصية يوسف عليه السلام ، وهو الجانب العاطفي ، حيث تعرض هذا النبي الكريم إلى العديد من المواقف الخطيرة والحرجة في الوقت نفسه ، ما جعله يتعامل مع كل موقف بذكاء عاطفي رائع ، وتوازن نفسي يتلاءم مع طبيعة الأشخاص الذين نصبوا له المكائد والشباك وأضمرؤا له الحقد والكراهية . ما مكنه من تحويل تلك العواطف السلبية ، إلى عواطف إيجابية . أما منهج لدراسة فقد اخترنا المنهج الوصفي التحليلي والتاريخي في بعض الأحيان لوصف وتتبّع هذه الوقائع والأحداث وتحليل العواطف والانفعالات المختلفة

1- مفهوم العاطفة

أ-تعريف العاطفة لغة

ورد معناها في المعجم الوسيط من "عطف ، وصله وبره ، وأشفق عليه<sup>1</sup> . "ووردت العاطفة في معجم لسان العرب: "عطف يعطف عطفًا: انصرف. وعطف عليه يعطف عطفًا: رجع عليه بما يكره أوله بما يريد. وتعطف عليه: وصله وبره . وتعطف على رحمه: رفق لها<sup>2</sup> " العطف الرجل الحسن الخُلُق . وقال الليث العطفون على الناس بفضله. والعاطفة في معجم اللغة العربية المعاصرة<sup>3</sup> : مصدر انعطف وتعني ميل وشفقة وحنو ورقة قلب، وجامد العاطفة : قاس، لا يتأثر بسهولة وجرح عواطفه أساء إليه قولاً أو فعلاً، والعاطفة : استعداد نفسي ينزع بصاحبه إلى الشعور بانفعالات وجدانية خاصة والقيام بسلوك معين حيال شخص أو جماعة أو فكرة معينة "عاطفة دينيه نبيلة عواطف الاحترام. أما العاطفي فهو من يعتمد على العاطفة بدل العقل في أفعاله أو أفكاره أو بلاغته، وطبع عاطفي

صادر عن عاطفة لا عن استدلال ومنفعة. ووردت العاطفة في قاموس علم النفس بأنها "حالة نفسية مقصودة تشمل السعادة، والحزن والاشمئزاز وغيرها من المشاعر الداخلية"<sup>4</sup>.

ب-تعريف العاطفة اصطلاحاً

تعد العاطفة استعداد وجداني مكتسب ينشأ من تكرار المواقف الانفعالية سواء أكانت مواقف انفعالية سارة، أو مواقف انفعالية منفرة، أو مؤلمة، مثل عاطفتي الحب والكراهية، فالعاطفة اتجاه مركب مشحون بشحنة انفعالية قوية<sup>5</sup>. والعاطفة هي القوة الرئيسية للسلوك الإنساني سواء تم إدراكها أو لم يتم، وهي المحفز الأساسي للتغيير في داخل الشخصية وخارجه<sup>6</sup> وهي حالة ذهنية أو فكرية أو عقلية تستولي على ذات الإنسان بصورة غير إرادية، ودون وعي منه أو جهد يبذله، وتنتابه حالة نفسية إيجابية رضا أم فرح، أو سلبية ألم أم غضب<sup>7</sup>. وقد بينت ماثيوس Matthews أن هناك العديد من التعريفات للعواطف موجودة في الأدب التربوي وقد تم تحديدها كاستجابات بيولوجية أو استجابات لاواعية أو تعلم الاستجابات المناسبة، أو مجموعة معقدة من هذه الوظائف. كما يشير أبو الحسن إلى أن العاطفة لها قاعدة وهي الميل ذلك أن العواطف تنمو تحت تأثير الفكر والتأمل والتجارب المختلفة فالميل إلى الاجتماع والأخوة مثلاً يعد أساسياً، وهذا يؤكد أثر العاطفة في التواصل الاجتماعي<sup>8</sup>. كما صنفت العواطف إلى مشاعر سلبية كالخوف، والغضب والأسى والحزن والازدراء ومشاعر إيجابية كالفرح، والرضا، والطمأنينة، وتخضع العواطف للتقييمات الشخصية والخبرات الحياتية، والاستجابات السلوكية المحتملة.

2- مفهوم العاطفة في القرآن الكريم:

إن العاطفة في القرآن الكريم جزء أساسي من تكوين الإنسان بل جزء مميز له، وفطرة وجبلة قال الله تعالى: ﴿والله أخرجكم من بطون أمهاتكم لا تعلمون شيئاً وجعل لكم السمع والأبصار والأفئدة لعلكم تشكرون﴾ (النحل: 78) كما صور القرآن الكريم الإنسان بلا عاطفة كالحجر، فقال سبحانه وتعالى في وصف اليهود ﴿ثم قست قلوبكم بعد ذلك فهي كالحجارة أو أشد قسوة﴾ البقرة 74 ووردت العواطف في القرآن الكريم بعدة تصنيفات لمشاعر وأحاسيس خاصة، فهناك شعور الاطمئنان والسكينة المستقرة في قلوب أهل الإيمان، وهي الطمأنينة التي دعا إليها الله ورسوله بما افترضه الله تعالى على عباده، قال الله تعالى: ﴿هو الذي انزل السكينة في قلوب المؤمنين ليزدادوا إيماناً مع إيمانهم﴾ (الفتح: 4)، وهناك وصف للنفس التي تشعر بالاطمئنان والرضا فقال تعالى ﴿يأتيها النفس المطمئنة ارجعي الى ربك راضية مرضية﴾ (الفجر 27 28). وفي الشعور بالحب قال عز وجل: ﴿قل إن كنتم تحبون الله فاتبعوني يحببكم الله﴾ آل عمران: 31 وفي المشاعر السلبية ورد شعور الغل والحقد في قوله تعالى: ﴿ولا تجعل في قلوبنا غلا للذين آمنوا ربنا إنك عفور رحيم﴾ (الحشر: 10). وفي الغضب وكظم الغيظ وجه القرآن الكريم إلى كيفية التعامل معه في قوله تعالى: ﴿والكاظمين الغيظ والعافين عن الناس والله يحب المحسنين﴾ (آل عمران: 134). وفي الحزن جاءت التسلية في قوله تعالى: ﴿ولا تهنوا ولا تحزنوا وأنتم الأعلون إن كنتم مؤمنين﴾ آل عمران: 139، ومن الملاحظ أن آيات القرآن الكريم تناولت الجانب العاطفي النفسي، وحوث مجمل العواطف المتعارف عليها في اللغة إلا أن التصنيف القرآني للعواطف جاء مغايراً لها لعدة أسباب منها طبيعة التكوين الآدمي الذي يسكنه الجانب الغريزي كالأنانية، وحب السيطرة، وطبيعة التكوين الروحي المعقد، وكذلك التفاوت المعرفي والإدراكي بين البشر أنفسهم. فالعواطف في القرآن الكريم جزء مهم من التكوين النفسي الإنساني، إلا أن قصر الفهم في إدراك سنن الحياة،

وفهم الهدف منها يعيق العواطف من إكمال عملية الإدراك السليم، وبناء على هذه الاعتبارات صنف القرآن الكريم العواطف وفقاً للوظيفة التي تؤديها، والهدف الذي تسعى إليه، والنمط السلوكي الذي تتبناه، ومدى تأثيرها بالمعتقدات الدينية<sup>9</sup>. وبناء على ما سبق يتجلى عمق اهتمام القرآن الكريم بالعاطفة الإنسانية، والدلالات النفسية التي تعبر عن مختلف الانفعالات البشرية، ومن بين عواطف البشر التي تحتل النسبة الأكبر هي العواطف والمشاعر الإيجابية، حيث تأتي صفة الرحمة في مقدمتهما فالله سبحانه وتعالى اتصف بالرحمة وأمر عباده بها، ووصف نفسه بالرحمن، والرحيم لأهمية الرحمة بين البشر، وأثرها الكبير في الرقي والسمو الأخلاقي والاجتماعي ثم يأتي مفهوم الحب لأهميته في بقاء العلاقات الإنسانية كحب الوالدين، وحب الأبناء وحب الزوجة، وحب الوطن، وبالرحمة والمحبة ينشأ الرضا والطمأنينة والفرح، وتختفي مظاهر العداوة، والبغض والحسد فينطلق المؤمن في إرساء قواعد المجتمع المتقدم وبناء العلاقات الاجتماعية الإيجابية الناجحة مع إخوانه وفي هذا تحقيق لمبدأ الوعي العاطفي، وضبط للنفس وتحفيزها لعمل الخير. ومن الملاحظ أن الانفعالات السلبية في القرآن الكريم وصفت بأنها من عمل الشيطان ووسوسته لبني آدم وأنها من أعمال الكفار والمنافقين، فقال تعالى ﴿إنما لكم الشيطان يخوف أولياؤه فلا تخافوهم وخافون إن كنتم مؤمنين﴾ آل عمران: 175 وقال تعالى: ﴿إنما يريد الشيطان أن يوقع بينكم العداوة والبغضاء﴾ المائدة (91). من خلال استقراء الدراسات والأبحاث التي حللت مفهوم العاطفة في القرآن الكريم، والسنة النبوية الشريفة يتبين أنها تركز على القلب ومفهومه ودلالاته وخصائصه، كون القلب هو مستودع العواطف والمشاعر في النفس الإنسانية، ومما لا شك فيه أن القرآن الكريم قد اعتنى بالعواطف البشرية في خطابه المعجز، والحديث عن العواطف البشرية في القرآن الكريم يكاد يشمل القرآن كله، لأنه الكتاب الرباني الخالد الذي أرسل إلى البشرية كافة، وفيه علاج النفس الفكري، والعلمي، والعاطفي، كما أن فيه طب نفوسها، ومستودع أسرار لتلك النفوس، وتتسم العواطف التي شملها القرآن الكريم بالجد والواقعية، والفهم العميق للتكوين الروحي والنفسي للإنسان<sup>10</sup>. وقد شملت العواطف في القرآن الكريم عواطف الرجال والنساء، وعواطف الشيوخ والأطفال، وعواطف الآباء والأمهات والأبناء، وعواطف الصالحين والطلحين، وعواطف الدعاة والعصاة، وعواطف الملوك، وعواطف فردية، وأخرى جماعية. وعواطف ذات موضوعات مادية، وأخرى معنوية أو مجردة، وفوق ذلك كله عواطف البشر تجاه خالقهم<sup>11</sup>. وعند تحليل العواطف في القرآن الكريم، يتبين مدى تجسد العواطف، والانفعالات البشرية كاملة في سورة يوسف، كالحزن والخوف قال الله تعالى: ﴿قال إني ليحزنني أن تذهبوا به وأخاف أن يأكله الذئب وأنتم عنه غافلون﴾ يوسف: 13، وعاطفة الأبوة: ﴿إني لأجد ريح يوسف لولا أن تفندون﴾ يوسف: 94، وقوله تعالى ﴿عسى أن ينفعنا أو نتخذه ولدا﴾ يوسف: 21 أما سنة النبي فهي كذلك حافلة بمجمل العواطف الإنسانية الراقية، فهو رسول الرحمة والرأفة، حيث لم يكن بذيئاً، أو متفحشاً. عن عبد الله بن عمرو رضي الله عنهما قال: "لم يكن النبي فاحشاً يوم ولا متفحشاً وكان يقول: "إن من خياركم أحسنكم أخلاقاً"<sup>12</sup> فما من وصية أبلغ من وصيته حول الشعور بالغضب فعن أبي هريرة رضي الله عنه، أن رجلاً قال للنبي "أوصني. قال: لا تغضب. فردد مراراً، فقال لا تغضب"<sup>13</sup> وعن مشاعر الحب والكره ورد في الحديث عن أنس، عن النبي قال: "ثلاث من كن فيه وجد حلاوة الإيمان، من كان الله ورسوله أحب إليه مما سواهما، وأن يحب المرء لا يحبه إلا لله، وأن يكره أن يعود في الكفر بعد أن أنقذه الله منه، كما يكره أن يقذف في النار"<sup>14</sup>، وفي عاطفة الأبوة، ومشاعر

الرحمة روى أبو هريرة أن الأقرع بن حابس أبصر النبي صلى الله عليه وسلم وهو يُقبَلُ الحسن، فقال إن لي من الولد عشرة ما قبلت منهم أحد فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "إنه من لا يرحم لا يرحم، وفي رواية وماذا املك لك إن نزع الله الرحمة من قلبك"<sup>15</sup>. وفي مشاعر الحزن والبكاء روى عبد الله بن عمر رضي الله عنهما قال: "اشتكى سعد بن عبادة شكوى له، فأتاه النبي صلى الله عليه وسلم يعودده مع عبد الرحمن بن عوف وسعد بن أبي وقاص وعبد الله بن مسعود رضي الله عنهم، فلما دخل عليه فوجده في غاشية أهله فقال: قد قضى؟ قالوا: لا يا رسول الله فيبكي النبي صلى الله عليه وسلم. فلما رأى القوم بكاء النبي صلى الله عليه وسلم بكوا. فقال: ألا تسمعون إن الله لا يعذب بدمع العين ولا بحزن القلب، ولكن يعذب بهذا وأشار إلى لسانه أو يرحم"<sup>16</sup>. وعن أنس بن مالك رضي الله عنه قال: "دخلنا مع رسول الله صلى الله عليه وسلم وإبراهيم يجود بنفسه فجعلت عيننا رسول الله صلى الله عليه وسلم تذر فان فقال له عبد الرحمن بن عوف رضي الله عنه: وأنت يا رسول الله؟ فقال: يابن عوف إنها دموع رحمة. ثم أتبعها بأخرى فقال صلى الله عليه وسلم: إن العين لتدمع، والقلب يحزن، ولا نقول إلا ما يرضي ربنا، وأنا بفراقك يا إبراهيم لمحزونون"<sup>17</sup>. وفي الشعور بالخشية من الله تعالى روى أبو هريرة عن رسول الله صلى الله عليه وسلم: "لا يلج النار رجل بكى من خشية الله"<sup>18</sup>. وقد امتدت العواطف إلى عالم الحيوان فعن أبي هريرة عن النبي صلى الله عليه وسلم أن امرأة بغيًا رأت كلبا في يوم حار يطوف ببئر، قد أدلج لسانه من العطش، فتزعت له بموقها، فغفر الله لها<sup>19</sup>، والمتأمل في السنة النبوية يلحظ شمول الأدعية الواردة فيها لكل أحوال الإنسان في عسره ويسره، وفي أمنه وخوفه، وفي هدوئه وغضبه، وفي فرحه وحزنه. ومن ذلك ما يدعو به النبي عند الكرب: "لا إله إلا الله العظيم الحليم، لا إله رب العرش العظيم، لا إله إلا الله رب السموات ورب الأرض ورب العرش الكريم"<sup>20</sup> ويتأمل العواطف البشرية في القرآن الكريم، والسنة النبوية يتبين أنها لم تكن خيرا محضا ولا شرا محضا بل كانت في عرضها جمع بينهما، كما كانت الغلبة في النهاية للخير<sup>21</sup>، كما أنه لم يتم كبت شر العواطف الصحية الفطرية، بل السيطرة عليهما، والتحلي بالضبط النفسي، وعدم الإسراف في الانفعال الشديد المؤذي، كما في حديث موت إبراهيم فهو أقر بالحزن، ولكن ليس بالقدر الذي يخرج الإنسان عن طوره فيقول ما يسخط الله تعالى، وفي وصية الرسول بالبعد عن الغضب لما يورث من الحقد والحسد والانتقام ويفقد صاحبه التوازن، وفي هذا قمة الذكاء العاطفي والأخلاقي إذ عالج القرآن الكريم والسنة النبوية الغضب بصورة تحقق الاتزان الانفعالي والصحة النفسية. ومن هنا يتبين أن العواطف في القرآن الكريم والسنة النبوية الشريفة تحقق تقوى الله في النفوس، فالعفو، والسماحة، والرحمة، وكظم الغيظ، وسرعة الرضا هي من سمات المتقين، وأي جماعة تشيع فيها هذه الخصال فإنها تتصف بالاتزان والاستقرار ونادرا ما تشكو من اضطرابات نفسية، أو أزمات عاطفية<sup>22</sup>.

3- دور القرآن الكريم، والسنة النبوية في بناء شخصية المسلم وجدانيا وعاطفيا:

إن النفس البشرية بمكوناتها الذهنية والعاطفية مخلوقة الله تعالى ومن هنا فعلى المسلم توجيه عاطفته، وضبط انفعالاته نحو خالق هذه النفس، وأن يجعل دافعيته في تحريك سلوكه لتحقيق مرضاته، وأن يطوع هذه النفس وفق منهج الله تعالى. كما أن المشاعر والعواطف من أهم الدعائم التي قام عليها التعامل بين المسلمين، وتمثلت في صفات وقيم تدعو المسلمين إلى التماسك، ففي قوله تعالى ﴿وَإِذَا مَا غَضِبُوا هُمْ يَغْفِرُونَ﴾ (الشورى: 37)

حث للمسلمين على الوعي بانفعالاتهم، وضبطها، فهي تبين أن سجية المسلمين تقتضي الصبح والعفو عن الناس، وليس من شيمهم الانتقام وفي ذلك قمة الرقي والعلو، كما أن المسلم لا ينتقم لنفسه قط، إلا أن تنتهك حرمة الله<sup>xxiii</sup>، وهذه السجية عدها القرآن الكريم في مرتبة الإحسان، فقال عزوجل: ﴿والكاظمين الغيظ والعافين عن الناس والله يحب المحسنين﴾ — (آل عمران: 134)، والمعنى أم لا يشغلهم أمر عن طاعة الله تعالى، والإنفاق في مرضيه، والإحسان إلى خلقه، وهم كذلك واعين تماما لانفعالاتهم، فإذا نار بهم الغيظ، كظموه، بمعنى: كتموه، فلم يعملوه، وعفوا مع ذلك عن أساء إليهم، وهذه هي أعلى درجات فن التعامل مع الآخرين والمسلم الواعي بذاته هو الذي يشعر بالذنب عند الخطأ، وهذا الشعور يجعله في حالة من التوتر والضيق، بحيث يسارع إلى التوبة، فتستقر نفسه وتهدأ، لأنه يعلم أن الله يغفر الذنوب جميعا. كما يؤكد الخطيب أن العواطف الجياشة تطغى على العقل فيصدر عن صاحبها أقوال وأفعال تخالف الشرع، ومن هنا يجب ضبط العواطف والانفعالات عامة بضوابط القرآن الكريم، كالحنن، والفرح، والحب، والكره، والغضب، والحسد ونحوها، وكذلك في الخصومات، والحروب، وفي بعض الأحوال والمظاهر السياسية التي تهيج الجماهير، وتؤدي بهم إلى تصرفات غير مسؤولة<sup>xxiv</sup>. ومن المواقف التي يجب فيها ضبط النفس الصبر عند الصدمة الأولى وضبط اللسان عند المصيبة وقد حثت الشريعة الإسلامية على لجم العواطف في الأحوال التي تهيجها وتستفزها، ومنها المصيبة، قال "ليس منّا من ضرب الخدود، أو شق الجيوب، أو دعا بدعوى الجاهلية"<sup>xxv</sup> فضبط المشاعر والانفعالات النفسية والعصبية كالغضب والغيرة والحسد ونحوها أمر مطلوب ولا ضابط لمثل هذه الانفعالات إلا بالتقوى، وتحري العدل، ولزوم الحق ومدافعة الهوى. والغضب الشديد يعطل الوظائف العقلية والنفسية، وقد يهدم الغاضب ما بناه في سنوات طوال وقد يصبح قاتلاً مجرماً. وقد ذم الشرع الغضب، ونهت عنه الآيات القرآنية، والأحاديث الشريفة، فعن أبي هريرة رضي الله عنه، أن رجلاً قال للنبي أوصني غضب، قال: لا تغضب<sup>xxvi</sup> فتردد مراراً... قال لا تغضب<sup>xxvi</sup>

4- دور التربية الإسلامية في تنمية الجانب العاطفي لدى المسلم  
إن أفضل تدريب لإدارة الانفعالات، وفن التعامل مع الذات، وإثارة دافعيتها، وتأجيل الإشباع، يقوم على تحويل الكراهية إلى حب، والبغضاء إلى إحسان، والعقوبة إلى عفو حيث قال عزوجل: ﴿ولا تستوي الحسنة ولا السيئة ادفع بالتي هي أحسن فإذا الذي بينك وبينه عداوة كأنه وليٌ حميم﴾ (فصلت: 34، 35) ومن خلال هذا النهج تحفظ نفسية هذا المسلم من الظواهر العدوانية التي تفكك المجتمع، وتفسد العلاقات<sup>xxvii</sup> وإلى جانب هذا النهج القرآني، اتصف النبي بالذكاء العاطفي، فهو المبعوث رحمة للعالمين، وأرشدت الآيات القرآنية النبي إلى استثمار العاطفة في تبليغ الرسالة، قال تعالى: ﴿فبما رحمة من الله لنت لهم ولو كنت فظاً غليظ القلب لانفضوا من حولك﴾ النحل: 125 فالدعوة إلى الله تعالى إنما تكون بالحكمة، والنظر في أحوال المخاطبين وظروفهم وبالموعظة الحسنة التي تدخل إلى القلوب برفق، وتتعمق المشاعر بلطف، لا بالزجر والتأنيب، ولا بفضح الأخطاء التي قد تقع عن حسن نية<sup>xxviii</sup>. إن القرآن الكريم، والأحاديث النبوية الشريفة عالجا الأمور الشخصية، والاجتماعية التي تحكمها الانفعالات الإنسانية، فقد احتوى القرآن الكريم على الكثير من الآيات التي تدل على الذكاء العاطفي أو أحد مكوناته، وأرشد الرسول الصحابة والمسلمين من بعده إلى الوعي بانفعالاتهم، والتحكم فيها والتعامل مع الآخرين من هذا المنطلق ويمكن استنباط مكونات الذكاء العاطفي من القرآن الكريم والسنة النبوية من حيث ارتباطها بالإيمان بالله تعالى<sup>xxix</sup>

، وتوجيهه النفس نحو تحقيق العبودية لله تعالى .

5- الجوانب النفسية والعاطفية في سورة يوسف

لعلّ سورة يوسف هي السورة الوحيدة من السور الطوال في القرآن الكريم ، التي وردت لسرد قصة واحدة بحيث تستغرق السورة بأكملها، دون أن يتخللها نثر غير قصصي عدا الآيات التسع التي تنتهي السورة بها وهي في الواقع تعقيب على القصة ذاتها. ومن الواضح أنّ تخصيص سورة بأكملها لقصة واحدة يتحرك من خلالها بطل رئيسي واحد وهو يوسف عليه السلام، ثم أبطال ثانويون يتحركون ضمن ذلك البطل ، إنما يكشف عن أهمية هذه القصة وما تنطوي عليه من دلالات خطيرة ينبغي أن نضعها في الاعتبار- ونحن نتناول بالدارسة مثل هذه القصة. إن أهمية قصة يوسف تتمثل في تضمّنها أحداثاً ومواقف في غاية الإثارة. وهذه الإثارة ناجمة عن كونها تتصل بأهم الدوافع العاطفية لدى الإنسان وأشدّها إلحاحاً، وفي مقدمتها الدوافع الوجدانية الغريزية<sup>xxx</sup>. يلي ذلك دافع الحسد أو الغيرة، وهو دافعٌ مُلح بدوره لا يكاد يتحرّر الإنسان منه إلا بالتدريب الشاق من خلال الوعي الإسلامي بجذور هذا الدافع وطرائق تهذيبه أو التصعيد به، أو التخلّص منه. وهناك أيضاً دافعٌ ثالثٌ ملح بدوره، تكشف القصة عنه، ألا وهو دافع السيطرة أو التفوق. وفضلاً عن ذلك كله ثمة دوافع وحاجات وميولات ومواقف تكشف القصة عنها، مبيّنة لنا طرائق التعامل معها، وإشباعها بالطريقة السوية أو الشاذة<sup>xxxii</sup>. لا شك أن سورة يوسف حملت العديد من العظات و المشاهد التي تجلت فيها العديد من المشاعر الانسانية والعواطف البشرية ، والتي تمثلت في تلك الابتلاءات، التي أصابت سيدنا يوسف و سيدنا يعقوب عليهم السلام ، فضلاً عن مشاهد عديدة تجلت فيها أسى صور الصبر على الابتلاءات ، تلك الصور التي خضعت إلى العديد من الأبحاث و الدراسات النفسية و تبين أنّها حملت العديد من الأبعاد الانسانية الوجدانية و السلوكية و العقلية بل و الروحانية أيضاً.<sup>xxxii</sup>

أ-عواطف الغيرة والحسد مع يوسف وإخوته

إنّ الحسد في حكاية قابيل وهابيل هو الذي دفع قابيل إلى القيام بجريمة القتل، وفي قصة يوسف عليه السلام يقدّم النص القرآني نموذجاً جديداً من السلوك الحاسد، متمثلاً في السلوك الذي أقدم عليه إخوة يوسف، ونعني به إلقاءهم إياه في الحب. لقد أدرك يعقوب عليه السلام عندما قصّ عليه يوسف عليه السلام حلمه ﴿إذ قال يوسف لأبيه يا أبت إنني رأيت أحد عشر كوكباً، والشمس والقمر رأيتهم لي ساجدين﴾. سورة يوسف 4 وعندما رأى هو بنفسه حلماً في هذا الصدد. أدرك أن إخوة يوسف سيتحرك الحسد في أعماقهم ما دام يوسف أثيراً لدى والده ويحظى بحنانه خاصة أنه كان صغيرهم ، وكان أجملهم وجهاً. وكذلك كان الأمر بالنسبة إلى أخٍ صغير آخر لهم، هو بنيامين<sup>xxxiii</sup>. ولذلك حدّر يعقوب يوسف عليه السلام من أن يحكي حلمه لإخوته ﴿قال يا بُني لا تقصص رؤياك على إخوتك فيكيدوا لك كيداً إنّ الشيطان للإنسان عدو مبين﴾ سورة يوسف الآية 5، حينها يجيب النبي يعقوب عليه السلام ابنه طالباً منه بكل حنان أن يكتفم رؤياه، ولا يقصّها على إخوته الذين سيكيدون له كيداً إذا سمعوها لما تحمله من دلالات، وهنا إشارة واضحة من طرف النبي يعقوب عليه السلام إلى أهمية الرؤيا من جهة، وعلاقتها بإخوة يوسف الذين كانوا كما يعلم وهو أبوهم يغارون منه بشدة، قد تصل إلى حدّ الفتك بيوسف كما قد يزّين لهم الشيطان ذلك، وهنا إشارة إلى الغيرة التي تكون بين الناس، بل وحتى بين الإخوة، والي هذا الانفعال الذي يؤدي إلى القتل أو

الإضرار بالآخرين. والتاريخ والواقع حافلٌ بقصص أدّت فيها الغيرة إلى التخلص من الإخوة والأخوات وغيرهم من الأقرباء في سبيل الاستئثار بالمال أو الملك أو القيادة، أو بمنصب أو بامرأة أو برجل<sup>xxxiv</sup>. ولأن أثير حسدهم على يوسف مما رأوا أنه أحبّ إلى أبيهم منهم كما نص القرآن عليه هنا في قوله ﴿أَقْتُلُوا يُوسُفَ أَوْ اطْرَحُوهُ أَرْضًا يَخْلُ لَكُمْ وَجْهُ أَبِيكُمْ﴾ سورة يوسف الآية 9. وهنا يحكي القرآن الكريم صورة المؤامرة من الإخوة على يوسف عليه السلام. وفعلا جاء ردّ الفعل على قصّ الحلم عليهم في شكل محاولة شريرة سبقتها مشاعر وأحاسيس واضحة الانتساب إلى الحسد إذ قال بعضهم لبعض: ﴿قَالُوا لِيُوسُفَ وَأَخُوهُ أَحَبُّ إِلَيْنَا مِنَّا وَنَحْنُ عُصْبَةٌ إِنَّ أَبَانَا لَفِي ضَلَالٍ مُّبِينٍ﴾ سورة يوسف الآية 8، إن هذا الحوار بين الإخوة يكشف عن تحرك الحسد في أعماقهم، مادام الأمر متّصلاً بيوسف وأخيه لأبيه وأمه. فهذا الانتساب وحده كاف لتفجير الحسد في صدورهم، مضافاً إلى ذلك، أنهما كانا صغيرين والصغير عادة يظل موضع حسد الأكبر منه. كما أن التفوق في الجمال. هو عنصر مثير للحسد أما الأمر الخطير فهو إثارة هذين الصغيرين لدى أبيهما وحبهما لهما<sup>xxxv</sup>. وكان الحلم هو المنبّه الأكبر لتفجير عاطفة الحسد في وجدان إخوة يوسف حيث أدرك الإخوة تماماً أنّ نجم أخهم سيتألق لأن رمز الحلم هو سُجود الأحد عشر كوكباً له. تمثلت بداية هذه القصة في تفسير الانفعالات البشرية التي دارت بين يوسف وإخوته، وكيف أن شعورهم بقرب أبيهم له، نتج عنه مشاعر الغيرة التي ولّدت الانتقام فيما بعد، لقد كان إخوة يوسف عليه السلام يشعرون أن أباهم يحبُّ يوسف أكثر مما يحبُّهم، أو هكذا خُيِّل إليهم، وكيف لا يحبُّ يعقوبُ يوسفَ وهو ابنه الأصغر، وهو المحروم من حنان الأم، ومن الطبيعي أن يحبَّ الأب ابنه الأصغر أكثر من الآخرين، لأنه أحوج من الآخرين إلى الرعاية والحماية، ولكنّ الأبناء الأكبر سنّاً يعتقدون أن ذلك يُخلُّ بالعدل بين الأبناء، مما قد يؤدي إلى حصول الإبن الأصغر على الاستئثار ليس بحبِّ الوالدين أو بحبِّ أحدهما فقط، بل الاستئثار أيضاً بما قد يوجد عليه الأبوان من أموال وممتلكات، وغير ذلك من أساليب التفضيل. وهذا له ما يبرره في الواقع، إذ إلى جانب حاجة الطفل الأصغر إلى رعاية وحماية أكثر كما ينبغي الحال، فإن هذا الطفل غالباً ما يجد الصعاب قد مُهّدت له بفضل كَدْح الأبوين لمدة طويلة، وبفضل كَدِّ الإخوة والأخوات الأكبر سنّاً، الذين غالباً ما يقع عليهم عبء مساعدة الآباء والأمهات. وتبيّن بعض الدراسات النفسية أن لترتيب الأبناء تأثيراً في سلوكهم وشخصيتهم بصفة عامة<sup>xxxvi</sup>. وذلك ما تبينه آيات القرآن الكريم في قوله تعالى ﴿إِذْ قَالُوا لِيُوسُفَ وَأَخُوهُ أَحَبُّ إِلَيْنَا مِنَّا وَنَحْنُ عُصْبَةٌ إِنَّ أَبَانَا لَفِي ضَلَالٍ مُّبِينٍ﴾ سورة يوسف الآية 8 وعلى صعيد آخر جاءت رؤيا سيدنا يوسف عليه السلام التي قام بقصها على نبي الله يعقوب عليه السلام، تلك الرؤيا الغريبة على طفل لم يبلغ الحلم بعد، ولكنه قرر أن يقصّها على أبيه، وهنا قرر النبي يعقوب أن يمنع يوسف من أن يقص رؤياه على إخوته، وذلك نظراً لكونه علي دراية بمشاعر الغيرة التي يكنها الإخوة له. وفي هذا الصدد شملت الآيات القرآنية وصفا لمشاعر الغيرة التي تولد الرغبة في الانتقام وإقامة الحيل والمكائد، وهو ما حدث بالفعل لسيدنا يوسف، والجدير بالذكر أن سيدنا يعقوب في هذا الصدد لم يحاول تفسير الرؤيا كما وجدها ليوسف في ذلك السن الصغير ربما رغبة منه في حمايته. إنّ أول خيوط المأساة العاطفية بدأت مع الحلم الذي قصّه يوسف على أبيه. ويمكننا بسهولة أن نكتشف حجم المرارة في أعماق يعقوب، وشدة تخوّفه، في ردّه على يوسف، وتحذيره إياه من أن يقصّ رؤياه على إخوته خشية أن يكيدوا به. قال لولده: ﴿يَا بُنَيَّ لَا تَقْصُصْ رُؤْيَاكَ عَلَى إِخْوَتِكَ فَيَكِيدُوا لَكَ كَيْدًا إِنَّ الشَّيْطَانَ لِلْإِنْسَانِ عَدُوٌّ مُّبِينٌ﴾ سورة الاية 5. إن الكيد أو التآمر ليس مجرد مشاعر عدوانية تترجم إلى سلوك لفظي

وحركي عابر نألفه اعتيادياً في سلوك غالبية البشر، بل يعني حياكة عمل أو خطة للتصفية الجسدية او ما يسمى اليوم الاغتتيال ، وهو أمرٌ يكشف لنا عن مدى القلق والتمزق والتوجس الذي لفَّ شخصية يعقوب عليه السلام منذ حدوث الرؤيا، منعكساً في تحذيره السابق<sup>xxxvii</sup> . وتظهر الجوانب الوجدانية في المكيدة التي قام بها إخوة يوسف ، وقد تمثلت هذه الجوانب أولاً في الحالة التي كان فيها يعقوب عليه السلام ، حينما ذهبوا له راغبين في أخذ يوسف معهم ﴿ قَالُوا يَا أَبَانَا مَا لَكَ لَا تَأْمَنَّا عَلَى يُوسُفَ وَإِنَّا لَهُ لَنَاصِحُونَ أَرْسَلَهُ مَعَنَا غَدًا يَرْتَع وَيَلْعَبُ وَإِنَّا لَهُ لَحَافِظُونَ ﴾ يوسف: 11، 12. لقد عبر يعقوب عليه السلام عن حالته الوجدانية بأسلوب لبق لكيلا يجرح مشاعرهم، حيث قال: ﴿ قَالَ إِنِّي لَيَحْزُنُنِي أَنْ تَذْهَبُوا بِهِ وَأَخَافُ أَنْ يَأْكُلَهُ الذِّئْبُ وَأَنْتُمْ عَنْهُ غَافِلُونَ ﴾ يوسف: 13. لكنه لم يُخفِ حزنه من افتراق يوسف عنه، وخوفه، ليس من أبناءه ظاهرياً بل من الذئب. لقد حاول يعقوب عليه السلام أن يُجند الجانب الوجداني السلبي لديه وهو الحزن والخوف ليصرف أبناءه عن الحصول على هدفهم يوسف، ولكنه لم يفلح أمام إلحاحهم، وهم الذين لبسوا كل الأفتنة لمواجهة عواطف أبيهم، مهما كانت قوية ومؤثرة، فدعوا على أنفسهم بالويل والثبور إن أكل الذئب يوسف ﴿ قَالُوا لَئِنْ أَكَلَهُ الذِّئْبُ وَنَحْنُ عُصْبَةٌ إِنَّا إِذًا لَخَاسِرُونَ ﴾ سورة يوسف الآية (14) لقد كانوا يعرفون حقاً بأن الذئب لن يجرؤ على أكل يوسف وهم عصبة من الشبان الأشداء<sup>xxxviii</sup> . في حين قام إخوة يوسف باستخدام الجانب العاطفي الوجداني حينما انتهوا من قتل يوسف جاءوا لتضليل أبيهم ، وهنا استخدمت وسيله البكاء لإضعاف أبيهم والحصول على عطفه ﴿ وَجَاءُوا أَبَاهُمْ عِشَاءً يَبْكُونَ قَالُوا يَا أَبَانَا إِنَّا ذَهَبْنَا نَسْتَبِقُ وَتَرَكْنَا يُوسُفَ عِنْدَ مَتَاعِنَا فَأَكَلَهُ الذِّئْبُ وَمَا أَنْتَ بِمُؤْمِنٍ لَنَا وَلَوْ كُنَّا صَادِقِينَ ﴾ سورة يوسف الآية (16 17) وهو مثال واضح للتأثير على الجوانب الانفعالية والعاطفية في السلوك فأرادوا أن يضلوه بالقول والفعل. فقالوا: ﴿ وَمَا أَنْتَ بِمُؤْمِنٍ لَنَا وَلَوْ كُنَّا صَادِقِينَ ﴾ يوسف: (17)، أما بالفعل: ﴿ وَجَاءُوا عَلَى قَمِيصِهِ بِدَمٍ كَذِبٍ ﴾ يوسف: (18). ولعلنا ندركه هنا كيف أدت الغيرة بإخوة يوسف إلى ارتكاب جريمة إلقاء أخهم في الجُبِّ، والتخلص منه بأبخس الأثمان، والكذب على أبيهم. وهذا مثال واضح لكيفية تأثير الجانب الانفعالي في السلوك. وحان الوقت الذي ينبغي أن يكشف فيه يوسف عزيز مصر عن سرِّه لإخوته أبناء يعقوب عليه السلام ففاجأهم بقوله: ﴿ قَالَ هَلْ عَلِمْتُمْ مَآ فَعَلْتُمْ بِيُوسُفَ وَأَخِيهِ إِذْ أَنْتُمْ جَاهِلُونَ ﴾ (يوسف: 89). لم تكن المفاجأة في سؤال العزيز عن يوسف وأخيه فقط بل في صيغة السؤال حيث وجَّه إليهم سؤالاً إنكارياً قرن فيه يوسف القائد بين يوسف وأخيه من جهة، ووصف فيه سلوكهم بالجهل من جهة أخرى، ولعل صيغة السؤال ومؤشرات أخرى قد تكون غير لفظية هي التي نهت أبناء يعقوب عليه السلام إلى أنهم بحضرة أخيم يوسف ورغم المفاجأة الشديدة التي صعقتهم، فقد راحوا يتأملون بتمعن وجه العزيز، ويتبادلون النظرات وهم يهمسون، و﴿ قَالُوا أَيْنَك لَأَنْتَ يُوسُفُ ﴾ (يوسف: 90). لم يعمد يوسف إلى تجريح شعور إخوته، كما لم يستغل الضعف الشديد الذي كانوا عليه أمامه ﴿ قَالُوا تَاللَّهِ لَقَدْ أَثَرْنَاكَ اللَّهُ عَلَيْنَا وَإِنْ كُنَّا لَخَاطِئِينَ ﴾ (يوسف: 91) بل عمد إلى رفع اللوم عنهم، والدعاء بأن يغفر الله لهم زلاتهم، وهو أرحم الراحمين. ﴿ قَالَ لَا تَثِيبَ عَلَيْكُمُ الْيَوْمَ يَغْفِرَ اللَّهُ لَكُمْ وَهُوَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ ﴾ (يوسف: 92) فانظر كيف قابل القائد العظيم الخطأ بالعمو، و"العفو عند المقدرة"، وكيف بدَّل انفعالاتهم السلبية وعواطفهم الفظة و الشديدة وشعورهم أمامه بالخوف والخجل بالدعاء والاستغفار لهم لتطمئن قلوبهم، وتسكن جوارحهم، مذكراً إيَّاهم برحمة الله، وهو أرحم الراحمين. فهل هناك ذكاء عاطفي وتوازن نفسي يعادل ما قام به يوسف عليه السلام تجاه من أرادوا بالأمس قتله واغتياله .



وغلامه، كلُّ منهما يتهم الآخر وجاء الحل من شاهدٍ من أهلها، الذي حاول أن يصدر الحكم بناءً على استعمال الذكاء والاستدلال بقرائن غير أقوال المتخاصمين. ﴿وَشَهِدَ شَاهِدٌ مِّنْ أَهْلِهَا إِنْ كَانَ قَمِيصُهُ قُدًّا مِنْ قَبْلِ فَصَدَقْتَ وَهُوَ مِنَ الْكَاذِبِينَ وَإِنْ كَانَ قَمِيصُهُ قُدًّا مِنْ دُبُرٍ فَكَذَبْتَ وَهُوَ مِنَ الصَّادِقِينَ فَلَمَّا رَأَى قَمِيصَهُ قُدًّا مِنْ دُبُرٍ قَالَ إِنَّهُ مِنْ كَيْدِكُنَّ إِنَّ كَيْدَكُنَّ عَظِيمٌ﴾ يوسف الاية 26-28. المهم أن هذه الشهادة الذكية قد أنقذت يوسف من غضب سيده الذي وإن حاول ضبط أعصابه لم يتورع عن توجيه التهمة إلى زوجته وهو الخبير بمكاند النساء فوصف كيدهن بأنه كيدٌ عظيم ﴿فَلَمَّا رَأَى قَمِيصَهُ قُدًّا مِنْ دُبُرٍ قَالَ إِنَّهُ مِنْ كَيْدِكُنَّ إِنَّ كَيْدَكُنَّ عَظِيمٌ﴾ سورة يوسف الاية (28) وهذا وصفٌ بليغ حاول فيه عزيز مصر تعميمه على جميع النساء. والملاحظ فعلاً أن المرأة نظراً لظروفها الاجتماعية غالباً ما تحاول الوصول إلى أهدافها باستعمال الحيلة والمكيدة وخاصةً في القضايا المتصلة بالجانب الوجداني كالغيرة، والحب، والبغض، والحسد، وتبين الدراسات المتعلقة بالجَنح والجرائم أن النساء يرتكبن جرائم جنسية أكثر من أي نوع آخر من الجَنح والجرائم، مقارنةً بالرجال الذين يرتكبون جرائم السرقة أكثر من النساء<sup>xliii</sup>. ورغم إدراك صاحب البيت لخيانة زوجته، فإنه لم يحاول إلا توجيه لوم بسيط إليها، طالباً منها الاستغفار من ذنبها، ﴿يُوسُفُ أَعْرِضْ عَنْ هَذَا وَاسْتَغْفِرِي لِذَنْبِكِ إِنَّكِ كُنْتِ مِنَ الْخَاطِئِينَ﴾ يوسف الاية (29) فهل كانت زوجته ذات سطوة تمنعه من رفع صوته في وجهها، ومهما كان الأمر فإن غضب الرجل لم يؤدِّ به إلى اتخاذ أي قرار حازم ضد زوجته، ولربما التبس عليه الأمر، واختلطت انفعالاته، فشعر بالحزن أكثر مما شعر بالغضب، ويختلف رد الفعل الناجم عن الحزن عن رد الفعل الناجم عن الغضب، وقد رأى بعض المفسرين "أن العزيز كان قليل الغيرة حيث لم ينتقم من زوجته الخائنة لأنه كان سهلاً لين العريكة"<sup>xliii</sup> وربما كانت هذه الصدمة هي سبب مرضه الذي مات بعده. لقد اعترفت امرأة العزيز أخيراً فبرأت ساحة يوسف وشهدت بصدقه، وكذبها، وحملت نفسها مسؤولية ما حدث مشيرةً بصراحة إلى نفسها التي أمرتها بالسوء أي بالهوى والخضوع إلى نداءات اللذة والتعسُّف في استخدام السلطة، ولا شك أن الانفعالات التي سيطرت على امرأة العزيز في هذه اللحظات قد تمثلت في الشعور بالإثم والندم على ما بدر منها، والغضب على سلوكها، مع مسحةٍ من الحزن. وكان ذلك عندما سأل الملك نسوة المدينة عن مروادتهنَّ ليوسف ومن هو المسئول عن ذلك اعترفت النساء ببراءة يوسف وعند هذا الحدِّ لم يكن أمام امرأة العزيز إلا الاعتراف والإقرار بما قامت به، فقالت: ﴿الآنَ حَصْحَصَ الْحَقُّ أَنَا رَاوِدْتُهُ عَنْ نَفْسِهِ وَإِنَّهُ لَمِنَ الصَّادِقِينَ﴾ يوسف: 51. ومما يُستخلص من قول امرأة العزيز، هو أن النفس أمَّارةٌ بالسوء أصلاً أي أن نوازغ الشر جزء من الطبيعة البشرية. وهذه النوازغ حسب قولها هي الغالبة عليها، ولا ينجو منها إلا مَنْ رحمه الله، وتداركه بغيرانه، مما يدل على أن الإيمان بالله وتعالى وطلب رحمته منجاةٌ من الوقوع فريسةً سهلةً لنوازغ الشر، الشيء الذي يكون في النفس مقاومةً روحيةً لهذه النوازغ التي وإن كان لا يُقضي عليها تماماً، إلا أنها تضعف بازدياد الإيمان واستبدال نوازغ الشر بنوازغ الخير والرحمة والمغفرة،<sup>xliv</sup> ويرينا هذا الإدراك مثلاً لكيفية تأثير الجانب الروحي في الجانب الوجداني وفي السلوك، كما يرينا إدراك امرأة العزيز لعدم فلاح مسعى الخائنين وكيدهم، رغم تجنيدهم لقوي الانفعالات السلبية الهدامة، مثل الغضب والغيرة والحسد.

الدروس والعبر من قصة يوسف عليه السلام

العبرة والعظة من قصة يوسف عليه السلام، فقد قال تعالى عنهم: (لَقَدْ كَانَ فِي يُوسُفَ وَإِخْوَتِهِ آيَاتٍ لِلْمُؤْمِنِينَ) ،سورة يوسف الاية(3). كما أنّ فيها دلالة على أن القرآن من عند الله، والإشارة إلى نبوة محمد -عليه الصلاة والسلام<sup>xlv</sup>، ضرورة العدل بين الأولاد لكي لا يقع في صدورهم من الغيرة ما وقع في نفس إخوة يوسف عليه السلام بسبب تفضيل أبيهم له عليهم، لأن الشيطان يدخل بين الاخوة فيوغر صدور بعضهم على بعض مع كونهم أشقاء. كما أنّ فيها ما يحث على الصبر على البلاء من خلال قصة صبر يعقوب عندما أخبره أبنائه بأكل الذئب لابنه يوسف وكذلك لطف الله وعنايته بأوليائه وأنبيائه. الموازنة والمساواة بين الأبناء في كل شيء تعرض يوسف عليه السلام للكثير من الابتلاءات والفتن، كفتنة الشهوة والسُلطان وصبره عليها.<sup>xlvi</sup> الشقاق والنزاع قد يقع بين الإخوة بسبب الابتعاد عن منهج الله، أو لإهمال القيم الأخلاقية التي تدعو إلى المحبة، أو عدم التسوية بينهم كما توجد العديد من الدروس المُستفادة من قصة يوسف مع امرأة العزيز ومنها ما يأتي: الخوف من الله وامتنال أوامره وهو سبب في النجاة من المعاصي استشعار مراقبة الله تمنع المسلم من المحرمات وتأييد الله لأتباعه في أصعب الظروف كما يستفيد الإنسان أنّ على المؤمن تحمّل الأذى في سبيل الحق والثبات عليه الابتعاد عن المعصية وأسبابها، مع ضرورة التحمل والتضحية في سبيل الدعوة. الابتلاء من سُنن الله في كونه، فقد ابتلي يوسف -عليه السلام- بفتنة الشهوة والمُلْك.

#### خاتمة

إن العناصر النفسية في سورة يوسف أدت دوراً مهماً في تصوير الوقائع، وأن هذه العناصر تسير المشاهد القصصية من هذه السورة ولا تفارقها في جميع أحداثها ويعد الحوار من أهم الوسائل للتعبير عنها حيث نجد تنوعاً للمواقف النفسية التي اتخذها المتحاورون في مراحل عديدة من السورة ومن خلال تحليل الدلالات النفسية للحوار في سورة يوسف يصبح القول أن هذه العناصر غالباً ما تظهر في لغة المتحاورين أثناء حوارهم، ويتم ذلك عبر مستويات لغوية مختلفة.

-قصة يوسف، سلوى لكل محزون وأمل لكل مظلوم وعبرة وموعظة لكل مفتون وثبات في زمن الفتون.  
-إن حنان الأبوة جارف عميق فلم ينسى يعقوب عليه السلام ابنه الصغير ولم يفقد ثقته بربه بل وجد ريح يوسف قبـل أن يصـل له القمـة  
- أن العدل بين الأبناء واجب شرعي وإن زادت العاطفة في القلب فلا بد وأن نخفيها ولا نترجمها لسلوك ظاهر حتى لا نوغر الصدور ونولد الأحقاد، ولقد جعل الله تعالى ما حدث بين يوسف وإخوته درساً عملياً للأبناء إلى يوم القيامة.  
-ألا أشكوا همي وحزني إلا إلى الله تعالى فهو وحده القادر على سماع النجوى وكشف البلوى أما البشر فممنهم من يشمت وممنهم من يغتاب وممنهم من يزيـدك همأً على همك.  
- أن المحب لا ينسى والنجوى لا ينتهي والموصول بالله تعالى لا ييأس ولا ينقطع رجاءه.  
-أن للفراق لوعة تهد الجسد هدأً وللقاء فرحة تعيد للجسد نضارته وشبابه.  
-أننا عطايا القلب أئمن من عطايا اليد وهما يتمايز الناس ويتفاضلون.  
-أن ما هو سبب حزنك اليوم قد يكون هو نفسه - بقدرة الله تعالى - سبب سعادتك في الغد.  
-الانفعالات والجانب الوجداني بصفة عامة جزءٌ أسامٌ في الطبيعة البشرية.

-تأثير الجانب الوجداني في السلوك، سواء كان هذا السلوك نشاطاً ذهنياً أم جسماً، وقد يصل هذا التأثير إلى حدّ تعطيـل بعض وظائف الأعضاء.

- العفو والصفح في قصة النبي يوسف (عليه السلام): مرةً عندما عفا عن زليخا والنسوة، وأخرى عندما عفا عن إخوته.

## ثقافية إدارة التهمك الانفعالي الأكاديمي "التقولات المايوية وليكرتية أنموذجا"

Cultural management of academic emotional cynicism – mayo and liker's statements as a model

أ.د. اسمهان بلوم، جامعة باتنة1، الجزائر

[ismahane.beloum@univ-batna.dz](mailto:ismahane.beloum@univ-batna.dz)

المخلص:

عقلنة، رشدنة، انسنة، فاخلقة النسق الجامعي هي منطلقات تكاشف عن طبيعية الممارسات التسييسية العادمة في أسسها ومصادرها إلى تأسيسية لعقلنة علاقتنا بالعلم والتقانة بإعادة إنتاجهما على ظروف التنمية المضمنة لتصورات مضمرة اتجاه الفئة الأكاديمية "هيئة التدريس" قوامها بوتقة الفكر والتنمية.

تكاشف المنطلقات العينية لواقعية الانساق الجامعية كممارسة عن نوافذ ابستيمية ولموسة لواقع موقعه الفئة الفاعلة "الاساتذة" والتي تنوحوا على مدارج الاستيائية، الاشمزاز والتهمكية نتيجة اعتقاديتها لافتقار هذا النسق لمنطلقات العدالة، النزاهة بل والانسنة

ان موضوع الورقة البحثية الموسوم ب: ثقافية إدارة التهمك الانفعالي الأكاديمي "التقولات المايوية والارجيريسية أنموذجا

"يعد محاولة رائجة في الفكر السوسيوتنظيمي الرامي في مضامينه العينية لبناء ثقافية التماثل التنظيمي وكبح ثقافة الالتزام الانسحابي والاعتراضي للأستاذ الجامعي لبناء فتعزز كل آليات الحس الجامعي الفاعل من خلال تأسيس لمنطلقات بيئة إنسانية جامعية قوامها احترام شخصية الأستاذ كدعامة أخلاقية لتعزيز انتمايته الانفعالية والمعارية.

## Abstract

Rationalization, humanization and moralization of the university system, are starting points which reveal the nature of politicized practices, which aim in their foundations and sources to the rationalization of our relations with science and technology, by reproducing them on the development conditions including perceptions directed towards the academic category "professors" based on the crucible of thought and development.

The concrete starting points reveal the reality of university systems as a practice, epistemic and tangibles windows of the active category "teachers" location reality; who cry on the tracks of resentment, disgust and sarcasm, because of her belief that this system lacks the principles of justice, integrity and even humanism

The subject of the research article tagged with: " cultural management of academic emotional cynicism – mayo and liker's statements as a model

Is a popular attempt in socio-organizational thinking which aims in its concrete content to build an organizational symmetry culture and to curb the culture of withdrawal and alienation commitment of the university professor, to build and strengthen all mechanisms of an effective academic sense, By laying the foundations of a human academic environment, based

on respect for the teacher's personality as a moral pillar, to enhance their emotional and normative belonging.

إستهلال :

تكاشف منطلقات هذه الورقة البحثية عن تراجعية عكسية لواقعية التنظيم الجامعي الذي يرنوا تحقيق أعلى درجات التميز بل التفوق المؤسسي من خلال جعل الرقمنة كمنوال وتوجه كافي على حساب منطلقات الانسنة فكما قيل من قبل " إن مشكلة أمريكا هي ترجمة التطور التكنولوجي الكبير الى تقدم انساني كبير وتلك مشكلة من مشكلات العلاقات الإنسانية " بالنفس الطرح لكن كإسقاطيه على النسق الجامعي الجزائري " كسياق مخصوص وموضع " فإن سيرورات التهمكات ، ومنطلقات الصمت الإذعاني والالتزامية الانسحابية من قبل فئة الأساتذة وعدم احترام شخصه خاصة من قبل بعض رؤساء الأقسام وحتى العمداء يعيد النظر إلى ضرورة انسنة بيئة العمل .

اولا . المنطلقات المايوية ومنطقية كبح التهمك الاكاديمي

إن الولوج الى طبيعية التنظيم التلاؤمي كتصور من قبل مدرسة العلاقات الانسانية يتم من خلال الإحاطة بالسياق المأسس للتنظيم الجامعي بحد ذاته ككيان إنساني وكملح سوسيوتنظيمي يكشف عن معضلة الحافزية في العمل \* فكلما حاولت التنظيمات ان تعيد شكل هيكلتها الإدارية وسيرورات الشغل لوضع بنيات ناجحة وفعالة كلما دفعها هذا العمل الى البحث عن تنشيط الفاعلين وتحفيزهم وتبقى العملية هي ان هذه البنيات في حد ذاتها تحفيزات للكل (عبد الكريم القنبي الادريسي : 2016 ، ص 22)

في اخر كتاباته حاول " التون مايو " ان يخرج بدروس في السوسولوجيا والسياسة المرتبطة بتجارية والتي تصب في قالبية ابستيمية عينية قوامها نقد النظام الرأسمالي ومقولاته " homo economicus " غير المنظمة ، الأناية والعقلانية وإفرازاتها كمشكلات سلوكية " تهكم الاستاذ الجامعي "

01 . التوجه الباثولوجي "لإلتون مايو " : "نسق الواجبة التعددية للقهرية الجامعية

"يعكس التوجه الباثولوجي للنسق الجامعي الجزائري عن منطقية التوازن التفاضلي للقهر والذي ينعكس في حلقة مفرغة تضع فعل الأستاذ الجامعي في مأزق استغلالي نظامي قوامه الامتثال والخضوع..." فالواقع المنظمي الجامعي الجزائري كسياق مخصوص يعمد في ممارسته الى تأسيس قاعدية قوامها الصمت والالتزامية الاغترابية لفئة الاساتذة وفي نفس الوقت تأسيس قمة مصبوغة بمقومات الادلجة ، المعايير الاجتماعية والتمويه ليغدوا الاستاذ الجامعي سجين حلقيه التهمك " كسياق ادراكي ، وانفعالي بل حتى سلوكي " تكاشف المنطلقات البحثية الناضمة لسيرورات والمواقف التهمكية تجاه البنى المنظمية كإرهاصات إستباقية لترسيمة معرفية تنظيرية وعينية تعلن عن كبح منطلقات ثقافية التماثل نحو النسق الجامعي لتحل محلها ثقافية الالتزام الاغترابي الحاملة لكل المعاني السلوكية الوظيفية السلبية .

\* إن مشكل الحافزية في العمل لم يطرح إلا مؤخرا فحتى سنوات العشرينات كانت كل الدراسات المنجزة حول العمل تخصص كل ماهر فزيولوجي وإن تحليل الأسباب التي تجعل من الفاعل محفزا خارج رؤى المكافآت النقدية لم تعرف النور إلا مع الدراسات والتجارب التي قام بها إلتون مايو (عبد الكريم القنبي الادريسي : 2016 ، ص ص 21 ، 22)

رسخ رواد الدراسات البحثية السياقات الدلالية للتهكم المنظمي في قالب الدلالات والمعاني المكثفة وكانها من جنسية الحال المرتحل كثر ترحالها واقلمتها في وضعيات نسقية صعب فصلها عن بعضها البعض ، ليغدوا الرجوع الى المواقف والسلوكيات الحدود والترسيمات الفاصلة في خضم الربوع ( العمل ، الهدف ، السياق والوقت )\*\*

. يعبر تهكم الاستاذ الجامعي في مضامينه عن عدم الثقة بالفئات المسيسة " رؤساء اقسام عمداء ، نواب عمداء ، مدير الجامعة "والاعتقادية بانهم يستغلون مساهماتهم في لحظة مواتية ، لتتضح على مستوى بنائية الفعل أي الفعل المنظمي كل المظاهر السلبية الماثرة على سيرورة العمل الأكاديمي وحتى موقعية الأستاذ داخل النسق الجامعي " فاللامبالاة ، التقاعس العمدي ، كبح سلوكيات المواطنة واثمين منطلقات الالتزام الاغترابي هي الصبغة الكاشفة عن الواقع العيني لبني الانساق الجامعية التي تفتقر لمنطق الصحة والدعم فهو بذلك يشير الى : "موقف سلبي اتجاه النسق الجامعية بهيئاته يتألف من ثلاث عناصر هي :

. الاعتقاد بان ممارسات الجامعة تفتقر للنزاهة والاستقامة

. مشاعر سلبية تجاه الجامعة

. الميل نحو سلوك الاستخفاف والانتقاد تجاه الجامعة



ترسيمة رقم (01): ابعاد التهمم الاستاذ الجامعي

المصدر: اسمهان بلوم

ليغدوا في ضوء هذه الحيثيات التهمم الميكيفيلي " فقدان الثقة بالنفس وبالاخرين وبالصدق المنظمي " التراخي الوظيفي " فقدان الفخر والمعنى للمهنة " كبح الحس الجامعي " التوجه نحو الفردية مقابل التوجه نحو المنظمية " هي الترسيم المعرفية بل النافذة العينية لفحص حالة الاغواء والاستئساد داخل النسق الجامعي .

\*\* يعد الفيلسوف الاغريقي diogenes من المؤسسين الأوائل للمدرسة التهمم التي ضمت العديد من الفلاسفة الاغريق المتهممين الذين يطمحون الى المعايير المتميزة في الأخلاق والأدب ويعارضون ويتصدون بقوة الى الأشخاص الذين لا يتمسكون بهذه الفضائل وهذا يؤيد الاتجاه الذي راح يطور التهمم على انه سمة شخصية او تصرف ، أما الأفكار الحديثة للمتهممون فقد نبتت جذورها عام 1967 على يد الباحث niederhoffer والذي وصف التهمم على انه المواقف السلبية اتجاه المنظمة ( سحر عناوي رهيو: 2014 ، ص 196 )

تماشياً مع معطيات الاستيمية السابقة لمحكات التهم المنظمي يغدوا الاعتقاد ( ان تكون التضحية بمبادئ الصدق وانزاهة والاخلاص لتعزيز المصالح الذاتية للقيادة ، مما نتج عن ذلك مجموعة من الاجراءات تقوم على الدوافع الخفية والخداع ، فالمكون الوجداني من التهم يوجي ( الى استثارة قوى المشاعر السلبية بما في ذلك الازدراء والغضب والضيق والعار وقد يكون ثمة متعة متغطرة في فشل المنظمة وهذا ما يتماشى وتحليلات ( johnson .oleary .kelly ) (2003 p 629):

يكون التهم التنظيمي موجودا عندما تفتقر المنظمة للنزاهة ويحدث نتيجة لانتهاك التوقعات الاساسية بشأن الصدق والعدالة وهو استباقي الطبيعة \*

## 02 . التوجه الاتنولوجي "لإلتون مايو"\*

ارست الطروحات السابقة إختراقية العقد الرسمي والنفسي بين الفئات الفاعلة " الاساتذة " والمسيسة "رؤساء الاقسام ، العمداء ، نواب العمداء " كقالب ابستيبي وعيني يجعل ممارسات النسق الجامعي" مقام الحضور واسلوب الفعل الذان يمكر من خلالهما من يمكر بدون وازع اورادع يمكر بسوء نية وخداع ليصل إلى مآربه " فقد تلغي الاسس السلطوية داخل الوسط الجامعي الاحتكام للجوانب القيمة والأخلاقية لتنامي المعايير اللارسمية لتكون بمثابة الوعاء الذي تستقي منه الفئة المسيسة القواعد والمعايير المنظمة والضابطة للعمل

" لهذا تغدوا الاسقاطات الأخلاقية ، الأنانية ، الانصياع للقيم الثقافية السلبية ، الخوف من نجاح الأخر الإقناع المغلوط هي اسس سلطوية تسخر من خلالها كل الخبرات ، القدرات والصلاحيات لتحقيق واشباع الرغبات " رغبات ومصالح الفئات المسيسة والفئة الموالية لها ( اسمهان بلوم : 2012 ، ص 100 )

يعكس التوجه المايووي الاتنولوجي حقيقية الفاعل " الأستاذ الجامعي " كحقيقية أرست مشكلة حافزته على مستو النسق الاكاديمي وان كانت تهيكل لرسملة قوامها الاحترامية ، التقديرية لكيانه ولشخصه وللانسانيته " فالفاعل مرتبط بالبنية التنظيمية ارتباطا سلبيا كتعبير عن عدم الرضا العاطفي " فالتمهكون يحتفظون بروابط مع منظمتهم ويرجع ذلك إلى الأخلاقيات المهنية فالاستاذ اذ يرى النسق الجامعي يفتقر إلى النزاهة يصبح إما متهمكا لاستعادة التوازن في العلاقة او الهروب من مصدر مشكله فالتهم هو مماثل للصوت (علي عبد الحسن عباس الفتلاوي : 2014 ، ص 59)

تكاشف الدراسات السوسيوتنظيمية عن أسبقية المنطلقات المايوية في فهم السلوك الانساني باعتبار دراسته أول دراسة امبريقية ميدانية تقوم بجمع البيانات ووضع الفروض وإقامة النظريات التي تتعلق بالتصرفات الإنسانية الأمر

\* اكد 6 p 2006 whitener بأن ( تسريح الموظفين الطويل الاجل وعدم تطبيق الادارة بشكل كفى يؤدي الى إذلال الموظفين علنا وغن مثل هذه الاجراءات هي الاكثر عرضة لتاجيج التهم في المنظمة وتدمير الثقة لديهم وان التهم منتشر بين مايقرب من 48 % من القوى العاملة في الولايات المتحدة وه ينمو بمرور الوقت

\* تكاشف دلالات الاتنولوجية على العلم الذي يهتم بدراسة الأجناس البشرية في تنشئها وخصائصها ونموها وتطورها والعوامل التي خضعت لها ويقال بأنها علم تصنيف الشعوب على أساس خصائصها في ضوء هذا الطرح يكاشف صالح بن نواران تجارب الهاوثرن جاءت بعد استخدام فريق البحث أداتي المقابلة والملاحظة اللتان ساعدتهم على اكتشاف عدة أمور أخرى أهمها الحوافز المعنوية وأهميتها (صالح بن نوار: 2006 ، ص 152 )

الذي هيكل تصوره كسياق تغييري " على مستوى الفرد ، على مستوى منهج التنظيم ، وعلى مستوى التنظيم في حد ذاته " \*\*

أ. التصور على مستوى الاستاذ " الانسان الاجتماعي :

يعكس هذا الدور إيضاحية دوافع الإنسان في العمل والتي لاتخرج عن تضمين الاندماجية والتماثلية العاطفية

. حاجات الفرد: " الاحساس بالانتماء "

. دور الهركية " السلطة التلاؤمية

. المزايا المادية \*\*

ان منطقية هذا المحك تكمن في تحويل الرغبات إلى الحوافز بمعنى تحويل " النشاط ، السلطة ، الاحترام ، المعنى ، الانتماء ... الى قوى محفزة تدعم النظم المنظمة " الأداء الأكاديمي المميز ، التدريب ، المكافأة " فمتى أرسيت هذه القوى أمكن تحويل البنية التنظيمية الجامعية الى قالب اجتماعي يعزز الاندماجية والانتمائية بل التماثل الانفعالي أى أن الفئات الفاعلة تحركها قلوبها وعقولها للاداء الاكاديمي .

بمعنى أن حركة العلاقات الإنسانية كانت تدعو إلى ربط التنظيم" اي النسق الجامعي " بالحاجات الاجتماعية للساتذة " اي أن توزيع العمل وتحديد هيكل التنظيم يجب أن يتما اخذين في الاعتبار طبيعة حاجات الأفراد الاجتماعي ... وعلى التنظيم اقناع الافراد ان الاهداف التي يسعى الى تحقيقها تستحق جهودهم وان يجعلهم يشعرون وكانهم جزء من البنية الجامعية \*\*

ب. التصور على مستوى منهج التنظيم " تكوين المسيسين في العلاقات الانسانية "

يعكس مدلول العلاقات الإنسانية إلى ذلك الاتجاه الذي يعالج موضوعاته وفق منطلقات العقل ، الترشد والانسنة في سياق ينقل الفرد من سيرورة العضوية في التنظيم العقلي الرشيد إلى انتمائية جماعية " فالعلاقات الانسانية هي عملية حفز للأفراد في المنظمات لتكوين مجموعات عمل يمكن ان تحقق بفعالية حاجاتهم وتحقق الأهداف التنظيمية بكفاءة وفعالية " (محمد الصيرفي : 2007 ، ص 12)

لهذا فالتكوين هو الوسيلة الناجعة لتحقيق الفعالية المنشودة من خلال تعزيز آليات التماثل الانفعالي و منطلقات الحس المنظمي الجامعي .

ج. التصور على مستوى النسق الجامعي " التنظيم غير الرسمي "

\*\* لقد كشفت دراسات الهاوثورن عن أمرين مهمين يمثلان في حقيقتهم الاسهام الرئيس لهذه الدراسات وهما :

. التخلي عن النموذج التحليل النفسي . علم وظائف الأعضاء واستبداله بالنموذج الاجتماعي الشعوري

التخلي عن الطرائق التجريبية التي كان القصد من ورائها الجسد " المسافة الفاصلة بين الجسد والعمل " لصالح طرائق يقصد من ورائها الاتجاهات كعامل وسيط بين الموقف " ظروف العمل " والاستجابة " المخرجات " (احسان دهش جلاب : 2011 ، ص 31 . 32)

\*\* إن مدرسة العلاقات الإنسانية لم تضع موضوع التساؤل مبادئ التaylorية لقد اضافت الى هذه المبادئ بعض العناصر لتهدئة مناخ وطرق التaylorية كذلك يرجى من المزايا المادية التي يحصل عليها الفرد ان تؤدي الى فعالية كبيرة في العمل (بشائنية سعد : 2002 ، ص

(84

\*\* يكون التنظيم في حالة توازن إذا تحقق التعادل والاتفاق بين اهداف التنظيم ، اهداف وحاجات اعضاء التنظيم (على السلي :

2007 ، ص 104)

تعد العوامل السلوكية والاجتماعية والتفاعل بين الأفراد في إدارة شؤون المنظمة النافذة المنهجية لتعزيز مستويات منظمية عاكسة لفلسفة الانسنة ومثممة لمفاهيمها " تماسك الجماعة ، الروح المعنوية ، تسيير القسم والعمادة وفق منطلقات الداعمة والتشاركية ، علاقات الاساتذة والادارين ، المفاهيم السلوكية للدافعية نحو العمل ..."

. تثمين منطلقات السلطة التلاؤمية : " جعل انتماء الاستاذ كثئى من الحضور الاخلاقي "

أخذت المنطلقات النظرية المثممة لأنسنة بيئة العمل على عاتقها تضمين أهمية الممارسات السلطوية التلاؤمية كإرهاصات كافية لبلورة دافع " سيكولوجي يجعل الأفراد المشاركين في التنظيم أكثر ارتباطا و اعتزازا بعملهم و بمؤسستهم و من ثم نتوقع أن تدفعهم تلك الأحاسيس و العواطف نحو المساهمة دفع النسق الجامعي نحو التميز"

(يوسف سعدون : بدون سنة نشر، ص 13)

طالما أن اللامركزية و التفويض هي سياقات بنائية تكشف في طياتها عن السعي الدءوب لتحقيق أهداف ثنائية ذات طابع تكاملي " الحاجات الأناوية، والأهداف المؤسسية (\*)"

مصداقا لهذا التصور توفر الإدارة بالاستشارة و المشاركة التشجيع للفئات الفاعلة كي يقوموا بتوجيه طاقاتهم الخلاقة ناحية أهداف المؤسسة، فإفساح المجال لهم للمشاركة في القرارات التي لها تأثير عليهم، يوفر فرصة مهمة لإشباع الحاجات الاجتماعية و الأناوية "

(ماتيسون ايفانيسيفش: 1999، ص ص 571، 572)

التي تعد بمثابة حوافز فاعلة و مهمة لسلوكه و لتضمين استقرار ايجابي داخل البنية التنظيمية .

يثمن الاتجاه الإنساني الحوافز المعنوية كسياقات منهجية و تنظيمية تصور الفئات الفاعلة كألية ذات تركيبة نفسية، اجتماعية و حضارية تستدمج معاني التقدير، التفويض و تحمل المسؤوليات كإرهاصات مبدئية لتحريك فتفعيل الأنساق السلوكية و الأدائية . و لن يتسنى ذلك إلا في خضم تبني ممارسات سلطوية تعزز و تكرر الأسس الاقناعية، في خضم هذا المنعى تبلور مدرسة العلاقات الإنسانية النمط السلطوي التلاؤمي كبناء محوري لترسيم معالم (الإقناع، الإلتزام المعياري، الرض الانفعالي) (\*)

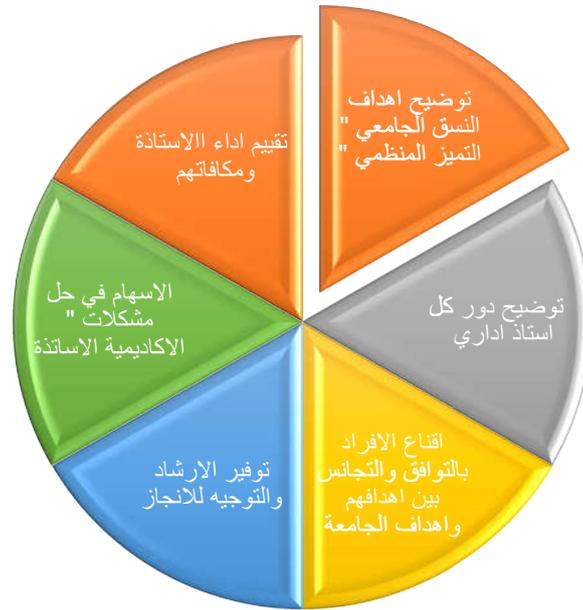
على أساس أن السلطة التلاؤمية هي نتائج لسلسلة من عمليات الإقناع العلنية و الموضوعية لما يريد المجتمع من الفرد أن يؤمن بصحته ذاتيا في السياق الاجتماعي العام " (سالم القمودي: 1999، ص 43) فالنمط السلطوي التلاؤمي يتخذ من العملية التأثيرية " التأثير النفسي " أداة تصورية لترسيخ مضامين و استبصار سوسيوتنظيمي يبلور قدر من التوازن في العلاقة بين السلطة و الفئات الفاعلة " فتسود الثقة و الوفاق و الانسجام العلاقة بينهما، فيكون في

\* تشير تحليلات (ماتيسون ايفانيسيفش: 1999، ص ص 546 ، 567) إلى أن الحاجات الانوية نوعان :

- (1) الحاجات التي لها علاقة بتقدير المرء لذاته ، الحاجة للثقة بالنفس و الاستقلال، الانجاز، الكفاءة و المعرفة.
- (2) الحاجات التي لها علاقة بسمعة المرء ' الحاجة للمكانة و التميز و التقدير و الفوز باحترام الزملاء

\* أشادت التحليلات النقدية (لسالم القمودي : 1999، ص 42) أن هذا اليسر في التطبيق و السهولة في كسب الولاء و الطاعة إنما يأتيان في حقيقة الأمر على حساب مجموعة من المبادئ و القيم رغم أنها ترفع شعارات المساواة و الحرية إلا أنها في الحقيقة ترفعها بكيفية فردية أنانية نفعية تفرغها من محتواها و من قيمتها و من معناها الإنساني .

النشاط عدل وفضيلة و في الخضوع واجب وكرامة، وهو ما يعتمد على الإقناع و الاقتناع و يقوم على الحرية ، حرية الرأي و قبل ذلك يقوم على الأمن و الطمأنينة و السلام و الأمان.....”



ترسيمة رقم 02: ادوار السلطة التلاؤمية داخل النسق الجامعي

المصدر: اسمهان بلوم

. انساق اتصالية مفتوحة :

اتصالات متبادلة ، تعدد قنوات الاتصال ، الصدق والتلقائية في الاتصالات هي محكات فاعلة تكاشف في مضامينها عن جعل منظومة الاتصال كأداة لقياس الرضا الانفعالي لفئات الفاعلة " اذ يلعب إدراك الاساتذة وشعورهم نحو العملية الاتصالية دورا هاما في مسألة الحفز ، فالاتصالات الجيدة أداة رئيسة لتحفيزهم " (محمد أكرم العدلوني :

2002 ، ص 141)

من العوامل الإنسانية المحددة لنمط العلاقات الإنسانية أسلوب وكفاءة العمليات الاتصالية السائدة في التنظيم إذ من خلال تلك العمليات يمكن للفئات المسيصة داخل النسق الجامعي ان تحقق غايتين :

. إن تتيح للاساتذة والجماعات بالتنظيم معلومات صحيحة وكاملة عن أهدافها وسياستها وبرامجها وذلك بدرجة كافية من الاستمرار والوضوح .

. ان تتعرف على اتجاهات وآراء الاساتذة وشكاواهم ومقترحاتهم ، الأمر الذي حقق لها ميزة في التنبؤ المسبق باحتمالات السلوك (\*)

\* لهذا كفاءة الاتصالات الإدارية في بناء وتدعيم مناخ العلاقات الإنسانية السليم تقاس بعاملين :

تتبع أهمية الاتصالات في تشكيل العلاقات الإنسانية من كونها عاملاً مؤثراً على اتجاهات الاساتذة وأرائهم ونظرتهم إلى العمل والإدارة لهذا يجب تضمين الاساليب التالية الداعمة لانسنة بيئية العمل :

. اللقاءات والاجتماعات الدورية بين رؤساء الاقسام والعمداء مع الاساتذة وبقية العاملين .

. الاجتماعات المشتركة بين الافراد من قطاعات التنظيم المختلفة ذات المستوى التنظيمي المتماثل والمتقارب .

. نظم الاقتراحات .

. صناديق الشكاوي

. اللجان كوسيلة لعلاج المشكلات التي تعترض العمل (على السلمي : 2007 ، ص 176)

ثانيا . التنظيم التلاؤمي ومنطلقات العلاقات المدمجة لرنسيس ليكرت RENSIS LIKERT

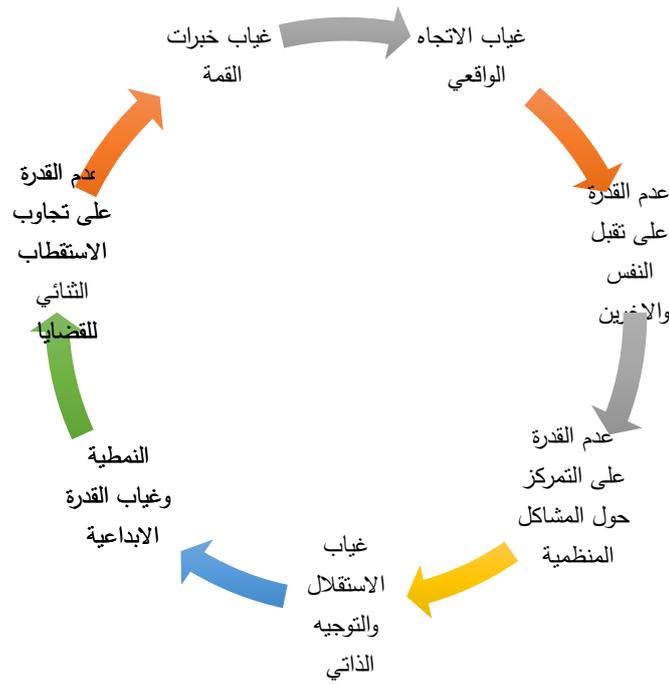
1. المنطلقات التيسيرية الجامعية وخلق : نسق شخصية امتثالية

تكشف الدلالات والمعاني الاصطلاحية لتدني مفهوم الذات عن قالب عميق متأصل في الإنسان يضمن ارتباطيته بالموضوعات المشوهة ذات الارتباط بالخبرة الاشباعية للاستغلال والتساند التنشئي المؤدلج لنسق شخصي امتثالي خضوعي كاج للصيرورة الابداعية والخانعة إلى النمطية ، ليرسم مفهوم تدني الذات صورة الجانب السلبي من النمو والارتقاء للفئات الفاعلة ، أين تعريفهم لذاتهم وإمكاناتهم وحاجاتهم يكون مطابقاً لدونية وضعهم " وهنا تبرز عملية التنشئة الاجتماعية كعملية ترويض او تدجين مدعمة بالخوف وفق مصالح القوة فتوجه الأفراد نحو الخضوع وتروضهم على منطلقات حاجة استلابية إي عملية نقل تشوهات النسق الثقافي المؤدلج من خلال إدماجه في نسق الشخصية "

التي تلوذ بالمسارات الامنة " مسارات الاكتساب التكييفي " ميكانيزمات مثمثة لحالة التوازن التفاضلي الاستغلالي طالما ان الفئات المسسيسة بل القوة الاستغلالية تعمل على تهجينها ونقلها عبر النسق الثقافي المؤدلج للنسق الشخصي الذي يرسخ مضامين الصمت كنسق للفعل الأمن داخل البنية التنظيمية

. كمية المعلومات المتدفقة في أرجاء التنظيم ومدى جودتها ووصولها إلى الأفراد المعنيين في الوقت الملائم .

تدفق الاتصالات في جميع الاتجاهات وتغطيتها لأجزاء ومستويات التنظيم جميعاً (على السلمي : 2007 ، ص 176)



وهذا ما توضحه معطيات الترسمة المعرفية الكاشفة عن ولوج فكر ماسلوا لسمات النسق الشخصي الذي يشوبه الضعف والتفكك بعيدا عن الاكتمال والتفوق

## 02. العلاقات المدمجة ورسملة التنظيم عبر المجموعات :

حسب " ليكرت " فإن " مبدأ العلاقات المدمجة هو المبدأ الأهم بالنسبة للتنظيم ولهذا فكل فرد يجب ان يحس انه مهم وضروري داخل المؤسسة لأنه لا احد يمكنه ان يعمل بجد وفعالية إذا لم يكن لديه وعى بذاته ووعى بالشئ الذي يعنيه في عمله " (عبد الكريم القنبيعي الادرسي: 2013 ، ص 29)

تحتل الانطباعات ضمن السياق التبادلي بين " الفئات المسيسة والاتباع " الموجه والمحدد لنمطية السلوك التبادلي أو الاحجابي والذي ينبثق في مكوناته الاستباقية عن الحرمان الاستغلالي والمشبع بمشاعر العدائية وفي هذا الشأن يقول " بلاو " : " إن الرغبة في الانتقام من الآخرين لما سببته افعالهم من أذية تخلق انطباعات ليس في مواقف الحرمان الشديد فقط ، إذن لا يقتصر دور الانطباعات على تحديد الآخرين الذين نتبادل معهم بل يتجاوز ذلك إلى الاحتفاظ بالعداء والرغبة في الانتقام<sup>1\*،xlivii</sup>

\* تماشيا ومنطلقات بتر بلاو حول السياق العلائقي بين " التبادل ، الانطباعات والاستغلال " يمكن توضيح اهمية الانطباع كواحد من ابعاد مفهوم الاستغلال :

. لان المستغل يكون انطباعا سلبيا عن نفسه فإن الانطباع قد يكون آلية ضبط جزائية ليكف المستغل عن استغلاله عندما يتجنبه الناس الذين اثار عندهم الانطباع

. يمثل الانطباع من خلال الوظيفة السابقة آلية وقائية لوقوع الاستغلال

. الانطباعات آلية وقائية معممة من التجارب الخاصة الى تجارب وخبرات الآخرين

(محمد عبد الكريم الحوراني: 2010 ، ص ص 187 ، 188)

لعل العزوف العمدي من قبل الفئات الفاعلة عن الإدلاء بآراها واقتراحاتها والتي تتخذ صور صمت اذعاني ودفاعي تكاشف من خلالها الفئات الباحثة عن ترسيمات معرفية لواقعية ثقافية المضايقة المنظمية المنمطة بسلسلة من الايذاءات النفسية المتكررة والموجهة لفئة الاتباع

الراسمة لارهاصات حلقة تناسقية مفرغة تجعل بين اطرافها الثلوث " صمت الاذعان ، صمت الحماية الذاتية ، وصمت الموالات الاجتماعية " فخوف الفئات الفاعلة من ممارسات الفئات المسيسة بأسسها وتنميطاتها كفيل بتضمين انساق سلوكية حرة وسلبية " صمت الاذعان " كإقدام توافقي مع متطلبات ثقافة الخضوع والخنوع و كنتيجة للوعي الداخلي المدرك لموقعية صوته داخل البنية التنظيمية لتتبلور معالم غياب حيوية الضمير وترسخ معالم انتمائية غير قيمية ومعيارية تجعل من التماثل المحايد القاعدة الركينة لكبح ملامح الحس المنظمي

وفي نفس السياقات المنمطة بالنفعية والخوف بل الدفاعية عن المصالح الشخصية يغدوا صمت الحماية الذاتية كسياسة تحتية وكإكتساب تكييفي " يعني اكتساب الفرد التوجهات والقيم الجديدة التي تضعها القوة الاستغلالية في النسق الثقافي وهذه العملية تمنح الفعل الامن في تفاعله مع القوة حيث ان اغترابه عن توجهات القوة المستجدة قد يعرضه للجزاء او السخط عليه "

تميل هذه المنطلقات والمنظورات في سياقها الاوحد الى تعميم اوصاف سلوكية الصمت على انساق شخصية تنعت بمركب الاضمحلال " اي اضمحلال الانا الفاعلة النشطة لصالح الذات المتأثرة ليغدوا الصمت كتعبير عن تكبيل الفعل بأغلال نسقية مشوهة تموهه محتوى النسق الانتمائي للفئات الفاعلة للاستمرارية داخل الحيز المنظمي ومن المفارقات العينية ان هذه الصورة النسقية المشوهة لسلوكيات الصمت تقدم " ازدواجية واضحة بين الشكل والمضمون اي ان السياق المنظمي قد يمتلئ بالاشكال التي تعبر عن مظهرية ... تكمم الافواه بأقفال من حديد ، فبدلا من تحرير الفكر وتنشيطه تساهم في اعتقاله وترويضه او تلقينه مبادئ الطاعة والولاء ... ليقع الفاعل في مركز العلاقات النسقية وتشوهاتنا وينعكس ذلك على هويته ووعيه وطموحه وفعله "



ترسيمة رقم 04: علاقة رجل لرجل " سياسة تكميم الافواه / والتنظيم عبر المجموعات " سياسة المجاهرة  
المصدر: بلوم اسمهان

إن تضمين منطلقات العلاقات المدمجة هو تأسيس لنمط تنظيمي اساسه الانفعالية والتلاؤمية يجعل " الاساتذة في التنظيمات المختلفة يستجيبون بطريقة ايجابية ومرضية في المواقف التي يشعرون فيها بالتقدير والتأييد والتي يحصلون منها على شعور بأهميتهم وقيمهم الشخصية كذلك فإن الأفراد يستجيبون بطريقة سلبية في المواقف التي تهددهم او التي تقلل من شعورهم بقيمتهم الشخصية "

(على السلمي : 2007 ، ص ص 150 . 151 )

" فالتنظيم عبارة عن تكوين إنساني يتوقف نجاحه على الأعمال المتنافسة لأعضائه كما ان له خصائص أساسية وأنشطة محددة هي :

- . هناك هيكل للتنظيم يحدد أقسامه والعمليات بينها .
- . هناك عمليات للملاحظة وجمع البيانات وقياس الحالة الداخلية للتنظيم .
- . هناك شبكات اتصال تنتقل من خلالها المعلومات بين أجزاء التنظيم .
- . هناك عمليات لاتخاذ القرارات .
- . يمارس التنظيم أنواعا مختلفة من التأثير والنفوذ على أعضائه .

. للتنظيم أبعاد وأسس من الدوافع والاتجاهات \*

02. تأسيس أنظمة انساق التسيير الإداري الجامعي " المنطقية التشاركية " \*

دليل الملاحظة المستعمل من قبل رانيس ليكيرت

01. تحفيزات الاطر والموظفين وطرق الحصول عليها ( التهديد ، المكافآت .....)

02. الاتصالات الداخلية (الحدة ، الاتصالات الصاعدة والنازلة ، امكانية الاشتغال بشكل جيد )

03. درجات التعاون والثقة (سيرورات التأشير والتفاعلات )

04. سيرورات اتخاذ القرارات (المستوى ، المشاركة ، المعلومات )

05. طرق تحديد الاهداف والتعليمات

06. طرق ومناهج المراقبة (المستوى ، المراقبة المفتوحة او المغلقة )

07. الانجازات (الانتاجية ، التغيب المتطول على العمل ... النفايات والفضالات )

دليل ملاحظة لتحديد طبيعية الانساق التسييرية (عبد الكريم القنبي الادريسي : 2013 ص 31 )

تأسيسا لمنطلقات دليل الملاحظة والذي أسفرت نتائجه عن ممارسات قيادية ومصادر متباينة في اسسها ومصادرها وبالتالي لنظرتها التسييرية للفئات الفاعلة والتي اجمعها في أربع منظومات " القيادة الاستغلالية ، الخيرية ، الاستشارية ، ومنظومة جماعة لمشاركة

\* تبلور النفاط المحورية السابقة طبيعية التنظيم التلاؤمية وفق المنطلقات الليكبرتية والتي قوامها " توفير قدر كافي من التنسيق والتجانس بين اعمال واعضاء التنظيم من خلال التفاعل المستمر بينهم ومحاولات التأثير المتبادلة ويتم هذا التفاعل اذا تحققت الشروط التالية :

. تدفق كامل ومستمر للاتصالات والمعلومات اللازمة اي ان تكون هناك اتصالات افقية ورأسية في كل الاتجاهات .  
اتاحة الفرصة لكل فرد من افراد التنظيم للتأثير على سلوك الاخرين بطرق تتفق مع خبرته ومعلوماته ومعرفته بالامور .  
اتخاذ القرارات على اساس الاستخدام الكامل للمعلومات المتاحة وبطريقة تضمن اقبال الاعضاء على تنفيذها (على السلمي : 2007 ، ص ص 148 . 149 )

\* قام ليكيرت في ضوء أبحاثه المبكرة بتنقيح أفكاره من خلال نظرية الإدارة بالمشاركة باستخدام تمويل حصل عليه من مكتب دراسات " naval " مبتدأ ببحثه الأول عن النظرية عام 1947 ونبع الدفاع عن نظريته في الإدارة بالمشاركة من إدراكه وفهمه بان التغيرات الجوهرية التي أخذت موقعها في المجتمعات الغربية قد منحت قدرا كبيرا من الحرية نتج عنه تغيرا أساسيا في الكيفية التي يتوقعها العاملون عن الطريقة التي سيعاملون بها وتلك التوقعات أصبحت واضحة وجليّة من خلال الحصول على مستويات عالية من المشاركة والأولوية والاستقلالية ( سعد علي العنزي : 2016 ، ص 107 )

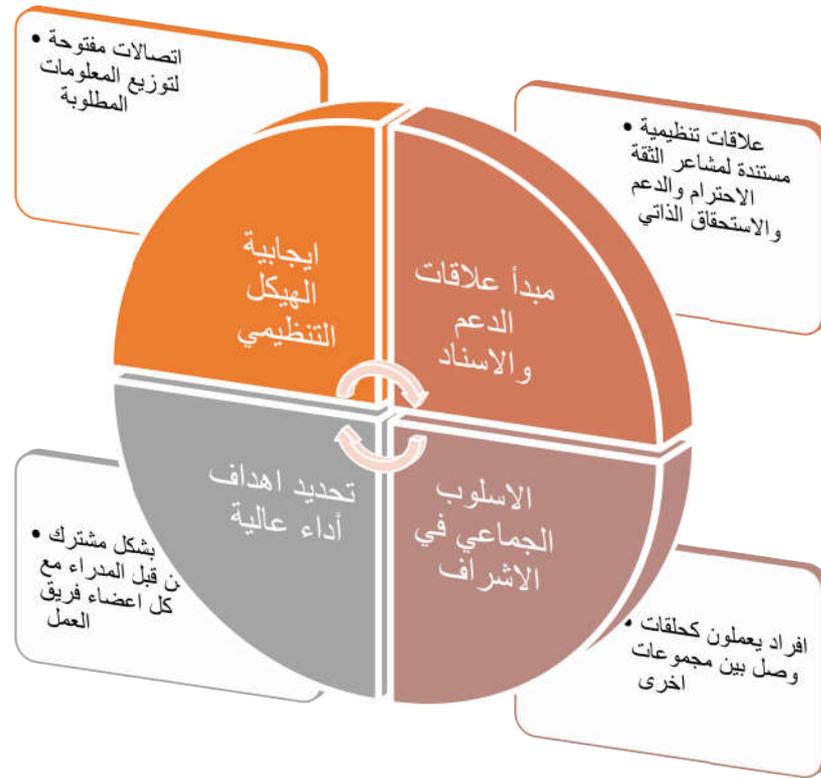
| الاسلوب السلطوي الاستشاري  | الاسلوب السلطوي الاستغلالي   |
|--|--|
| وهوان يكون لدى المدير ثقة كبيرة بالفريق ولكنها ليست كاملة ورغم ان هناك مناقشات تحدث بشأن القضايا الرئيسية فليس هناك شك بشأن من صاحب القول                              | وفيه يكون مقدار ثقة المدير بأعضاء الفريق قليلا او منعدما وبالتالي تفرض القرارات عليهم بأقل قدر من التشاور ويكون التواصل عبر قناة واحدة   |
| الاسلوب السلطوي التشاركي   | الاسلوب السلطوي التوددي  |
| وهو ان يشجع المدير التواصل الحر والمفتوح بين الفريق ، فالافكار الجديدة يكون مرحبا بها والمكافآت والجزاء ليست ضرورية بما ان الفريق يتحمل مسؤوليته كاملة عن انجاز المهام | وهو ان يعامل المدير الفريق بطريقة يشوبها التعالي وبالتالي يتردد أعضاء الفريق كثيرا في عرض الافكار او المقترحات والتواصل على مستوى الاعلى |

ترسيمة توضيحية للفروق بين الانماط التسيرية

المصدر: جيمس ماكريث ، بوب بايتس : 2015، ص 98

- تكاشف معطيات الترسيمة السابقة عن نجاعة النمط التشاركي في الممارسة والتاثير من خلال جعل " التعاون ، التفاعل والمشاركة " ثلوث لفاعلية للادارة المنظمات الحديثة وهذا ما تبلورة الترسيمة التالية الباعث لاهم جوانب الممارسات التشاركية (\*)

\* بلغت افكار " ليكرت " بشأن الادارة بالمشاركة ذروتها في احدى دوريات مجلة the human organization الامريكية حينما قدم بحثا تحت عنوان " الادارة وقيمتها " والذي نشر عام 1967 وبينما كانت هذه الافكار ناجمة من المشكلات والممارسات الناجحة التي لاحظتها في منظمات الاعمال فقد اوضح بان المنظمات الاخرى مثل المؤسسات التعليمية واتحادات العمل والمنظمات التطوعية والمهنية من الممكن ان تواجه صعوبات اقل في تطبيق المبادئ العامة النظرية (سعد علي العازي : 2016 ، ص ص 107 . 108)

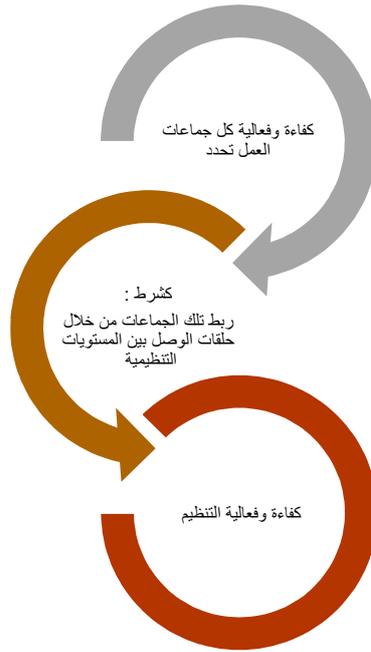


ترسيمة رقم 06 : توضح سمات المنظومة التشاركية

المصدر: (سعد علي العازي: 2016 ، ص 108)

أ. الممارسات الجماعية " نحو تخصيص لمفهوم القيادة التشاركية وقيمة حلقة الوصل "

أشادت المنطلقات البحثية إلى مكونات بل أبعاد القيادة التشاركية والتي باتت القيادة الجماعية من أهم أنماطها . ان التنظيم يقوم أساسا على عدد من جماعات العمل الرئيسية تتكون كل منها من اربع مفردات إذ يتم الربط بين هذه المجموعات من خلال جماعات على مستوى أعلى تضم كل منها عددا من رؤساء المجموعات الأصلية " وهكذا تتكون مجموعات على مستويات أعلى كل منها تضم عددا من رؤساء الوحدات الأقل منها في المستوى وتربطهم بعضوفي مجموعة تالية في المستوى...فكل مجموعة من رؤساء الجماعات على نفس المستوى تضمهم جماعة جديدة وبالتالي ينسقون اعمال جماعتهم "(على السلمي : 2007 ، ص 153)



ترسيمة رقم (07): دور حلقة الوصل في تعزيز الفعالية والكفاءة المنظمة  
: خلاصة.

تعد منطلقات النسق الجامعي التلاؤمي النافذة المعرفية الكافية لجعل فئة الأساتذة أكثر استغراقية ، إنتمائية عاطفية بل الأكثر تماثلية مع سياسة ،اهداف وقيم البنية الجامعية فالفاعل الاكاديمي " الأستاذ " ليس بحاجة لتضمين منطلقات الرقمنة كشيء لتأكيد المقدرة رغم انها تحولت وفق نمطية الممارسات إلى آلية رغبنة أفرغت من محتوياتها وانحرفت عن إعطاء الفاعل احترامه بل انسانيته .  
قائمة المراجع :

- 01 - القمودي، سالم،(1999)،سيكولوجية السلطة:بحث في الخصائص النفسية المشتركة للسلطة ط1، مكتبة المد بولي، القاهرة ،
02. ايفانيسيفش،ماتيسون(1999)،كلاسيكيات الإدارة والسلوك التنظيمي،ترجمة هشام عبد الله،الأهلية للنشر،ط1، الأردن،
- 03- إحسان دهش جلاب :.(2011)،إدارة السلوك التنظيمي في عصر التغيير ، ط1 ، دار صفاء للنشر والتوزيع ، عمان ،
04. بشاينية سعد ،(2003/2002)،علم اجتماع العمل :الأسس والنظريات والتجارب ، منشورات جامعة منتوري قسنطينة ،
05. جيمس ماكريث وبوب بايتس ،(2015)،الكتاب الصغير لنظريات الادارة الكبيرة وكيفية استخدامها ، ط01 ، مكتبة جرير ، 2015
- 06 - يوسف سعدون:.(2005)،علم الاجتماع ودراسة التغيير التنظيمي في المؤسسات الصناعية، مخبر التنمية والتحويلات الكبرى في المجتمع الجزائري، عنابة، الجزائر،

07. محمد مفضي الكساسبة ، عبير حمود الفاعوري ،'(2009)، قضايا معاصرة في الإدارة : بناء قدرات حاسمة لنجاح الاعمال ، ط01 ، دار الحامد للنشر والتوزيع
08. محمد الصيرفي :،(2007)، السلوك الاداري " العلاقات الانسانية " ، ط01 ، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر ، الاسكندرية ،
09. محمد أكرم العدلوني :،(2002)، العمل المؤسسي ، ط01 دار ابن حزم ، بيروت ،
- 10 محمد عبد الكريم الحوراني ،(2010)، تأويل الاستغلال في نظرية علم الاجتماع - العناصر التكميلية لنظرية سوسولوجية في الاستغلال ، دار مجدلاوي للنشر ، عمان ، الاردن .
- 11 . سعد علي العنزي ،'(2016)، نظرية المنظمة والسلوك التنظيمي ، ط01 ، الذاكرة للطبع والتوزيع ،
12. عبد الكريم القنبي الادريسي ،(2016)، الثقافة المقاولاتية من نظريات المدارس الى اليات المقاربات . مقدمة في سوسولوجيا التنظيمات ، الطبعة الثالثة ، منشورات مقاربات ،
- 13 . على السلمي،(2007)، تطور الفكر التنظيمي ، دار غريب ، القاهرة ،
14. صالح بن نوار ،(2006)، فعالية التنظيم في المؤسسات الاقتصادية ، مخبر علم اجتماع الاتصال للبحث والترجمة ، قسنطينة .

#### الاطروحات :

- 01- اسمهان بلوم،(2012) نسق السلطة التنظيمية وعلاقته بالوظائف - التنفيذة لنسق تسيير الموارد البشرية دراسة مقارنة لمؤسستين عامة وخاصة — دراسة ميدانية بالمؤسسة العمومية الاقتصادية لأشغال الطباعة ودارالشهاب للطباعة والنشر-باتنة ، رسالة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه علم الاجتماع تنظيم وعمل ، جامعة باتنة ،
02. علي عبد الحسن عباس الفتلاوي ،(2014)، سلوكيات العمل السلبية الناشئة عن التهمك التنظيمي وانعكاساتها على مرونة ممارسات الموارد البشرية ، دراسة استطلاعية تحليلية في عينة من جامعات الفرات الاوسط ، دكتوراه فلسفة في علوم إدارة الاعمال ،

#### المجلات:

14. سحر عناوي رهيو (2014)، دور العدالة التنظيمية في تقليل ظاهرة التهمك التنظيمي ، دراسة تحليلية لآراء عينة من منتسبي كلية التربية ، جامعة القادسية ، مجلة المثنى للعلوم الادارية والاقتصادية ، المجلد الرابع ، العدد

10

#### المراجع الاجنبية

Johnson ;jonathan and oleary kelly ,;2003 **the effects of psychological contract breach and organizational cynicism: not all social exchange violations are created equal** ;journal of organizational behavior; vol24 pp627\_647

انعكاس الحرمان العاطفي الأبوي على التنشئة الاجتماعية للطفل في مرحلة ما قبل التمدرس  
(1 إلى 5 سنوات)

The reflection of parental emotional deprivation on the child's socialization  
(Pre-school to 5 years)

د.رزيقة عليلي، المركز الجامعي سي الحواس ، بريكة، الجزائر

[razika.alili@cu-barika.dz](mailto:razika.alili@cu-barika.dz)

د.كميلية قرنان، المركز الجامعي سي الحواس ، بريكة، الجزائر

[kamilia.guernane@cu-barika.dz](mailto:kamilia.guernane@cu-barika.dz)

ملخص:

يستهدف هذا البحث معرفة وإبراز أهمية وجود الأبوي حياة الطفل ومدى انعكاس وأثر الحرمان العاطفي على تنشئته الاجتماعية وتكوين شخصيته خاصة في سنواته الخمس الأولى بفقدانه لأبيه، وذلك لأهمية دوره في هذه العملية. ففي مجال علم النفس وعلوم التربية بين عدة باحثين أن أغلب الأطفال يقومون بسلوكات غير سوية كحالات الخوف، فرط النشاط، الإحباط، الانطواء، والقلق والعدوانية، وتدني احترام الذات وغيرها من الاضطرابات العاطفية الخطيرة، بسبب غياب الوالد عن مقر الأسرة وما له من أثر على حرمان الطفل من العاطفة والسلطة الأبوية وذلك نظرا للحاجة الماسة لوجود الأب بقربه يرعاه ويوفر احتياجاته في الطفولة مما نجد الأمهات يعجزن على التحكم في سلوكيات الأطفال.

وعلى هذا الأساس فإن الحرمان العاطفي الأبوي للطفل في السنوات المبكرة قد يحطم أسس النمو السليم عنده ويتسبب في آثار سلبية والتي سيكون لها انعكاسا على شخصيته وعلاقاته الاجتماعية، بالإضافة إلى غياب سلطة الأب الضابطة تعرض الطفل أيضا إلى اضطراب سلوكياته لأنها تعد من العوامل الهامة المؤثرة على الأسرة لوظائفها التنشئية من النواحي الجسمية، العقلية، الاجتماعية والنفسية والعاطفية مما يشكل عبئا على الأمهات في تنشئة أطفالهم خاصة الأطفال في مرحلة ما قبل التمدرس، كما أنه لا يمكن للأُم بمفردها تعويض دور الأب في عملية التنشئة الاجتماعية للأطفال وهذا لأن أدوار الوالدين متكاملين في تنشئة الطفل.

البحث ما لا يزيد عن 250 كلمة والا تقل عن 100 كلمة باللغتين العربية والانجليزية، ويقدم الملخص بجمل قصيرة ودقيقة وواضحة إشكالية البحث الرئيسة، والطرائق المستخدمة في بحثها، والنتائج التي توصل إليها البحث.

الكلمات المفتاحية: الحرمان الأبوي؛ فقدان الأب؛ التنشئة الاجتماعية للطفل؛ الطفل، مرحلة ما قبل التمدرس.

#### Abstract:

This research aims to know and highlight the importance of the presence of the father in the life of the child and the extent of the reflection and impact of emotional deprivation on his social upbringing and the formation of his personality, especially in his first five years with the loss of his father, due to the importance of his role in this process. Abnormal cases such as fear, hyperactivity, frustration, aloofness, anxiety and aggression, low self-esteem and other serious emotional disorders, due to the father's absence from the family headquarters and its impact on depriving the child of parental affection and authority, due to the urgent need for the presence of the father near him to take care of him and provide for him. His needs in childhood, which we find that mothers are unable to control the behavior of children.

On this basis, the parental emotional deprivation of the child in the early years may shatter the foundations of his proper growth and cause negative effects that will have a reflection on his personality and social relations, in addition to the absence of the father's controlling authority. Because of their upbringing functions in terms of physical, mental, social, psychological and emotional aspects, which constitutes a burden on mothers in raising their children, especially children in the pre-school stage, and that the mother alone cannot compensate for the role of the father in the process of socializing children, and this is because the roles of parents are complementary in the upbringing of the child.

**Keywords:** emotional deprivation; parental deprivation; loss of a father; The socialization of the child; the child, the pre-school stage.

#### 1. مقدمة :

رغم التحولات الإنسانية العالمية فإن الأسرة في الوقت الراهن مازالت تحافظ على بعض خصائصها والعلاقات المميزة لها فهي رغم التعقيدات مازالت على نمطها الأبوي خاصة في مجتمعاتنا العربية من حيث الوظيفة وسلم المسؤوليات فيها وشكل العلاقة السائدة فيها، ووجهة النسب والانتماء العائلي والعشائري فالأب مازال -إلى حد ما- المسؤول المباشر وصاحب الحق المطلق في الاضطلاع بهذه الوظائف واحتكار هذه المهام وممارسة أشكال السلطة الرمزية والاجتماعية، وإليه تؤول بالأساس مسؤولية ضمان وحدة الأسرة وتماسكها ومراقبة سلوكيات أفرادها وضبط طبيعة علاقتها بالمحيط الاجتماعي الذي تعيش فيه، كما يسهر على تنشئة الأبناء وتربيتهم ومتابعتهم عبر المراحل التعليمية الأولى من حياتهم خاصة، ويبدأ هذا الاهتمام في المرحلة القصيرة التي تسبق مرحلة التمدرس (1-5 سنوات) وهي أهم مرحلة في حياة الإنسان، فهي ترسم الخطوط العامة لشخصيته والأساس الذي يعتمد عليه نموه من جميع النواحي في المراحل التالية، ذلك أن الصلة بين الوالدين والابن في هذه الفترة تكون من أمتن الصلات حيث يتم توجيه الأبناء نحو التعلم وتعوددهم على تمثل وتشرب أنماط محددة من السلوك الأخلاقي والاجتماعي الذي تتواجد فيه، فالأبناء يصيرون النماذج الكامل والمتكامل الذي يجب على الذكور الصغار اتخاذه كإطار شامل وواحد للحصول على صفاتهم واستعادة أدوارهم وتقمص شخصيتهم، فعلى هذا يعمل الآباء باستمرار على جلب الذكور الصغار إليهم وتدريبهم على أهمية السلوكيات الذكورية.

كما أن للسلطة الأبوية تأثير على توجيه سلوك الأطفال، فسلطة الأب هي ضمان للمسار الاجتماعي السليم للطفل مستقبلاً لأنها بمثابة القوة المعنوية والمادية الضاغطة التي يمتلكها الآباء، وهي تنتج عن وضعية الكفيل والمحتاج (الوالد-الطفل)، فيكون الطرف المتلقي هو موقف الخاضع للشروط التي يفرضها الكفيل، وتقتصر هذه الشروط عادة على طاعة الوالد وتقبل سلطته والامتثال لأوامره ونواهيته من قبل الأبناء لأنه مصدر الأمن والاطمئنان والرعاية بالإضافة إلى تلبية حاجاتهم المادية ومتطلبات الحياة تأميناً لهم من الفقر والحرمان المادي لذا يخوّل له حق فرض رأيه وممارسة سلطة المكافأة والعقاب، لأن الأب يمثل السلطة العليا داخل الأسرة وغيابه يمثل غياب القيادة داخل الأسرة.

مما سبق نجد دور الأب في التنشئة الاجتماعية للطفل في مرحلة الطفولة المبكرة (الخمس سنوات الأولى) على جانب كبير من الأهمية فهي الأساس الذي يعتمد عليه نموه في مختلف النواحي: الخلقية، النفسية، العاطفية، الصحية الاجتماعية والدينية وغيرها.

وعليه فالطفولة في هذه المرحلة تحتاج لعناية مركزة نفسياً وعاطفياً واجتماعياً ومادياً لتكون تنشئة سوية، والأهم في ذلك أن ينال الطفل الرعاية الكاملة في كنف والديه معها وأسرته غير أنه توجد بعض الظروف والأوضاع الاجتماعية والاقتصادية، وعوامل التقدم الحضري وغيرها التي قد تعيق الأسرة ولا تمكنها من القيام بدورها وأداء وظائفها في رعاية أبنائها وتنشئتهم التنشئة اللازمة، كتشتت الوحدة الأسرية بنويوا ووظيفياً الناجم عن عوامل التفكك الأسري (الهجر، الانفصال، الطلاق، الوفاة)، مما يؤدي إلى نشأة الطفل في أجواء تفتقر إلى الحب والحنان من والديه أو أحدهما إلى حدوث آثار سلبية على الطفل من نواحي عديدة سواء كانت جسدية منها أو نفسية أو انفعالية، لذلك فقد اهتم علماء النفس والتربية بالمشكلات النفسية والاضطرابات السلوكية عند الأطفال التي تنجم عن هذا الحرمان العاطفي. فتعرض الطفل للحرمان العاطفي من أحد الوالدين أو كلاهما ينعكس على شخصيته، حيث أن الكثير من سمات شخصية الفرد ثباتها تتوقف إلى حد كبير على طبيعة الارتباط مع أفراد أسرته (توم، 1979، صفحة ص10).

وتمثل العلاقة بين الطفل والديه الوسيلة التي بموجبها تلبى حاجاته. وفقدانه لعاطفة الأمومة أو الأبوة قد يتسبب له في إحباطات نفسية تجعله منعزل عن مجتمعه وذلك قد ينعكس سلباً على النمو النفسي السوي له. كما إن النقص في الرعاية والاهتمام الذي يتعرض له الطفل له آثار سيئة على النمو الجسدي والعقلي والانفعالي والسلوكي.

ويكون موضوع هذه الدراسة يتناول "انعكاس الحرمان العاطفي الأبوي على عملية التنشئة الاجتماعية للطفل في مرحلة ما قبل التمدرس"، جراء عدة عوامل (مثل الطلاق أو الهجر والإنفصال أو الوفاة) تكون السبب المباشر لفقدان الأب في الأسرة فتتحول الأسرة عندئذ إلى شبه أمومية، حيث تتولى الأم مهام الإشراف عليها وتقوم بتنشئة الأطفال والطفل على العموم يصبح حصيلة لتنشئة الأم بمفردها غالباً وهذا ما يعبر عنه لعدم التكامل في تنشئة الطفل مما قد يؤثر عليه.

وللوقوف على طبيعة هذا التأثير قمنا بطرح التساؤلات التالية:

هل تفتقد الأسرة وظيفتها التنشئية للطفل بفقدان الأب؟ وبمعنى آخر هل للحرمان العاطفي الأبوي انعكاس أو تأثير على التنشئة الاجتماعية للطفل في سنواته الخمس الأولى بفقدانه لأبيه لأهمية دوره في هذه العملية؟ وهل بإمكان الأم بمفردها تعويض الطرف الآخر-الأب- مادام لكل الوالدين دوره الخاص في عملية التنشئة الاجتماعية للطفل في مرحلة ما قبل التمدرس؟

2. أهمية وأهداف الدراسة:

1.2 أهمية الدراسة:

يعتبر موضوع الحرمان العاطفي من الأبوين من الأمور التي كانت وما زالت من المواضيع المهمة التي لا بد من الوقوف عندها، ودراستها بعناية لأنها مرتبطة ارتباطا وثيقا بالصلة بالفرد ونموه السليم، فإذا ما نشأ الطفل في ظروف يتعرض فيها للحرمان من والده، فلا بد أن تتشكل شخصيته على نحو يعكسها الأثر الذي يسببه ذلك الغياب أو الحرمان.

كما تبرز أهمية هذه الدراسة كونها موضوع يمس جانب من جوانب المشاكل الأسرية من حيث البناء والوظيفة وما يترتب عن ذلك من تغير لشكل الأسرة والوظائف المنوطة بكل عضو من أعضائها لاسيما دور الوالدين في عملية التنشئة الاجتماعية خاصة المراحل الأولى من حياة الطفل كونها أهم وأخطر المراحل لحياة الفرد ونموه السليم ففيها تتشكل شخصية الطفل وتحدد سلوكياته وتبرز مميزات كل فرد، فطفل اليوم هو رجل الغد والتنشئة السوية له تساعد على تشكيل فرد سليم جسميا وناضج عقليا، ويكون صالحا في أسرته وفي مجتمعه، وانطلاقا من أهمية الموضوع البالغة تم تسليط الضوء على ظاهرة الحرمان العاطفي الأبوي وانعكاسه على التنشئة الاجتماعية لدى الطفل في مرحلة ما قبل التمدرس.

2.2 أهداف الدراسة:

تتلخص أهدافها فيما يلي :

أ-معرفة العلاقة بين عاملا لحرمان العاطفي الأبوي بسبب التفكك الأسري (حدوث الطلاق أو الغياب الطويل والوفاة) وأثره على تنشئة الطفل قبل التمدرس لفقدانها بعض جوانب التنشئة. كذلك هل يؤثر فقدان الأب على أداء الأم لوظيفتها في تنشئة الطفل، وما هي الإنعكاسات الناجمة عن ذلك؟ فأردنا معرفة إذا ما كان للحرمان العاطفي الأبوي يؤثر على التنشئة السليمة للطفل داخل الأسرة.

ب- كشف طبيعة تنشئة الطفل في أسرة مفككة بنيويا ووظيفيا لقلة الدراسات حول الموضوع فغالبية الدراسات حصرت اهتماما خاصا بدور الأبوين معا في تنشئة الطفل وكذا اهتماما بدور الأم فقط في تنشئة الأطفال، أما بالنسبة لدور الأب في التنشئة الاجتماعية طالما ظل أقل أهمية (ثانوي) رغم أهميته البالغة في هذه العملية فجاءت هذه الدراسة لتبرز مدى أهمية دور الأب في عملية التنشئة الاجتماعية وبخاصة أهمية دورهم في تعزيز الصحة النفسية والعاطفية للطفل ونموه السليم .

### 3. المفاهيم الأساسية للدراسة :

1.3 الطفل: هو الاسم الذي نطلقه على صغير الإنسان عندما يمرّ في حياته الأولى، والتي تسمى بالطفولة، وهي مرحلة حياة الكائن البشري، والتي تبدأ من لحظة ميلاده إلى سن نضجه، ويتم خلالها تكوين شخصيته (طلعت، 1998)، "وهي تختلف من ثقافة إلى أخرى، فقد تنتهي عند البلوغ أو عند الزواج، ويصطلح على سن محددة لها" (غيث، 1989، صفحة ص450).

وتعتبر مرحلة الطفولة المرحلة التي يوضع فيها الإطار العام والبنود الأولى لشخصية الطفل، ولها الأثر الكبير في تشكيل شخصية المراحل اللاحقة، هذه السنوات التي يؤكّد علماء النفس والتربية أن لها الأثر الكبير في تشكيل شخصية الطفل وطباعه تشكيلا يبقى معه مدى الحياة وهذا في سائر نواحيه الجسمية و العقلية والنفسية والعاطفية والاجتماعية (تركي، 1998، صفحة ص168).

2.3 مرحلة ما قبل التمدريس : هي السنوات الخمس الأولى من حياة الشخص وتكون بمثابة البناء الأساسي لنموه المستقبلي" (داود ع.، 2010، صفحة ص70)، في هذه المرحلة يكتسب الطفل القيم الأساسية وكذلك الجذور الأولى لشخصيته من الأسرة أو المؤسسات التنشئية الأخرى.

لقد أولى "فرويد" أهمية لهذه المرحلة ويرى أنها سنوات حاسمة وأساسية في التكوين النهائي في شخصية الإنسان وأن النمط السلوكي الذي يربى عليه الطفل له أثر كبير في تحديد نمو الشخصية في الأطوار اللاحقة، ويرجع "فرويد" جميع الإضطرابات النفسية في مراحل الرشد إلى ضروب التثبيت في مراحل الطفولة الأولى لأن الطفولة قادرة على تقبل كافة الانطباعات والتأثيرات الخارجية واسترجاعها في مراحل البلوغ والرشد" (المغربي س.، 1990، صفحة ص47).

وتنقسم هذه المراحل بدورها إلى مرحلتين أساسيتين:

المرحلة الأولى: تدعى مرحلة الطفولة المبكرة وتشمل العامين الأوليين من حياة الطفل.  
المرحلة الثانية: تشمل الثلاث سنوات الأخيرة حتى سن الخامسة وتدعى مرحلة الحضانة.  
وكل مرحلة لها سماتها البارزة في تشكيل شخصية الطفل.

### 3.3 التنشئة الاجتماعية :

يعرفها محمد عاطف غي بأنها "العملية التي يتعلم عن طريقها الفرد كيف يتكيف مع الجماعة، عند اكتسابه للسلوك الاجتماعي المتفق عليه، من خلال تعلم ثقافة المجتمع، ومعرفة دوره فيه، وتستمر مدى الحياة وتعتبر ضرورية لتكوين ذات الطفل، وتطوير مفهومه عند ذاته كشخص من خلال سلوك واتجاهات وتوقعات الآخرين نحوه، وتعلم كيفية أداء الأدوار الاجتماعية المختلفة من أجل ذات سوية ومقبولة من طرف الجماعة" (غيث، 1989، صفحة ص450) وهي عملية متواصلة وهي نسبية تختلف من زمن لآخر ومن مجتمع لآخر في تلقن هذه العملية حيثعكس خبرة الوالدين ومستواهما الاقتصادي والثقافي والاجتماعي والمهني (الخولي، 1998، صفحة ص85).

4.3 تعريف العاطفة: العاطفة نظام يتألف من ميول وجدانية مركزة حول شيء ما أو شخص ما، أو جماعة، أو فكرة مجردة، تكيف الشخص لاتخاذ اتجاه معين في شعوره وتأملاته وسلوكه الخارجي.

وهي استعداد وجداني مكتسب، وهذا تتميز عن الميول الفطرية رغم أنها نبتت منها، فهي تتأثر بالعوامل الاجتماعية وتنمو وتقوى تحت تأثير التفكير والتأمل والتجارب (المليحي، 1985، صفحة ص 154)، فالعواطف تلعب دورًا حاسمًا في صنع القرار والإدراك والتفاعل والذكاء البشري. هي موجودة في كل مكان وتؤثر على حياتنا اليومية. ولها مكانة في جميع مجالات النشاط البشري؛ في الأسرة والمدرسة والعمل... وغيرها.

5.3 الحرمان العاطفي: نقصد بالحرمان العاطفي فقدان العلاقة مع الوالدين أو أحدهما نتيجة لغيابهما الفيزيقي (حجازي م.، 2000، صفحة ص 172)، وهو يشمل كل أنواع الحرمان الأمومي والأبوي سواء كان حرمانًا كليًا (بغيب العلاقات أو تفككها)، أو حرمانًا جزئيًا في حالة كانت العلاقة بالوالدين نادرة، أو منتهية مؤقتًا (Roland Doron, 1991) ص97، وينقسم الحرمان العاطفي لقسمين:

أ- الحرمان الكلي: ونقصد به الحرمان لحالات الأطفال غير الشرعيين وحالات اليتامى والذين يتركون بمفردهم في مؤسسات دار ورعاية الأيتام، حيث تحدث حالات الحرمان الخطيرة بالمؤسسات تؤدي إلى اضطرابات وخيمة، وتعتبر المؤسسات المحيط الأكثر خطورة على صحة الطفل النفسية والجسمية..

ب- الحرمان الجزئي: نقصد به فقدان الطفل لأحد الأبوين أو كليهما بعد أن عاشا في كنفهما فترة من الزمن تتفاوت مداها، وبهذا يمكن تصنيف الحرمان الأبوي ضمن هذا النوع من الحرمان.

يعرف "روجرز" الحرمان العاطفي بأنه: "تعرض الفرد لمشاعر الرفض وفقدان الحب والعطف والاتصال، الاجتماعي وفقدان الثقة والرعاية الأبوية والشعور بالخوف وعدم (وآخرون، 2009، الصفحات ص 55-79)، ويحدث الحرمان العاطفي عندما يُحرم الطفل حرفيًا من التغذية العاطفية خلال سنوات تكوينه.

الحرمان العاطفي في مرحلة الطفولة: يحدث عندما يكون هناك نقص شديد في الاهتمام العاطفي أو الاستجابة للرضيع أو الطفل من قبل القائمين الأساسيين على رعايتهم. سواء في دور الأيتام، وفي العائلات التي يوجد فيها غياب جسدي شديد أو جزئي للأبوين) أو القائمين على رعايتهم، بالإضافة إلى سوء المعاملة والصدمات.

6.3 الحرمان العاطفي الأبوي: الحرمان الأبوي هو قصور في الوظيفة الأبوية وهو كذلك غياب جسدي يمثل في نقص العناية والتفاعل الوجداني بين الطفل وأبيه، وتختلف آثاره حسب سن التفريق، مدة الحرمان، توفير أو عدم توفير وجه أو أوجه أبوية مكافئة.

#### 4. دور الأب في التنشئة الاجتماعية للطفل قبل التمدن:

يعتبر دور الأب في الأسرة على جانب كبير من الأهمية في تنشئة أبنائه وتكوين شخصياتهم فدوره التربوي لا يقل أهمية عن دور الأم، حيث تبدأ علاقة الطفل بأبيه واضحة في السنة الثانية من عمره حين يبدأ الكلام والمشي. وحين تزداد خبرته بالوسط الأسري، فبعد تعميم حبه لأمه يحاول توجيهه لأفراد الأسرة ويزداد انتباهه لأبيه الذي يكون له النصيب الأكبر من هذا الحب، فيتهلل وجهه حين يراه قادمًا، ويحاول اجتذابه إليه كلما اجتمع به.

فالأبوة لاتعني إمداد الطفل بضروريات الحياة المادية بقدر ما تعني إشعار الطفل بالحب منذ طفولته وتدعيم علاقات المصاحبة والمداعبة والاتصال الدائم مع الأبناء ليبعث جو الاستقرار النفسي فيهم، فمن خلال معرفة الأبوة يتبين لنا أن دور الأب في التنشئة بالغ الأهمية ومن بين هذه الأدوار نستخلص ما يلي:

## 1.4-السلطة الأبوية:

يرى الكثير من المختصين في علم النفس أن الطفل يحتاج من أمه الحب والحنان وينتظر من أبيه السلطة قبل كل شيء، وهذان شرطان أساسيان لضمان تنشئة اجتماعية وتربية سليمة للأطفال، وتتولد سلطة الأب من خلال "الملبي والمحتاج" بحيث يخضع المحتاج لشروط وضبط الملبي، والمتمثلة في طاعة الوالدين والامتثال للأوامر والنواهي، وتختلف درجة السلطة الأبوية حسب الشدة أو المرونة أو التراضي وأقهر الطرق لفرض السلطة الأبوية هي القمع والزجر الذي يؤدي إلى ضمان خضوع الطفل لقيم الجماعة، وتستمد السلطة الأبوية شرعيتها من حيث أن الأب هو مصدر للدخل وهو الملبي لحاجات الأسرة والطفل معا، وهو مصدر الأمن والاطمئنان، لذا يخول له الحق في فرض رأيه وممارسة سلطة المكافأة والعقاب على أفراد أسرته.

وتشمل السلطة الأبوية معظم جوانب حياة الفرد خلال مرحلة الطفولة، يتقبلها بصورة ميكانيكية آلية وبغير وعي لموضوعية وضع العاجز والضعيف (حطب، 1978، صفحة ص90)، فالأب يمثل السلطة العليا داخل الأسرة وغيابه يمثل غياب القيادة والتنظيم داخل البيت وخارجه، فسلطة الأب هي ضمان للمسار الاجتماعي السليم للطفل مستقبلا، حيث تضبط سلوكاته حسب قيم المجتمع.

## 2.4- عملية التنميط الجنسي:

يعدّ دور الأب المهم والخطير فيما يتمثل في عملية التصنيف الجنسي حيث تقع على الأب مسؤولية تعليم طفله – الذكر- أنماط السلوك المميز لجنسه وتعليمه مبادئ الجماعة بفضل النصيح والتوجيه، فالأبناء يتخذون من آبائهم المثل الأعلى ونموذجا يقتدون به ويتقمصون شخصيته خاصة بالنسبة للذكور عن الإناث في المجتمع، وذلك بوجود الأب واتصاله المباشر بابنه يجعله يعمل على تقليده بطريقة شعورية أو لاشعورية، فيتعلم الابن بذلك أنواعا من السلوك الذكري ويعيب السلوك الأنثوي في الذكور والعكس بالنسبة للأنثى، خاصة مع إشكاليات الهوية الجندرية اليوم التي بدت واضحة للعيان.

3.4- يقوم الأب بتأمين الحياة المادية من مأكّل ومشرب وملبس ومأوى وصحة وتأمين وتعليم فالناحية الاقتصادية بالذات تكون من اختصاص الرجل وحده خاصة في مجتمعنا، وهنا لنا أن نتساءل عن مقدار الحرمان العاطفي الذي يتركه الوالد الغائب في نفسية طفله والآثار المترتبة عنه.

## 4.4- تنمية الرفاهية العاطفية للطفل:

يلعب الأب دورًا في حياة كل أطفاله لا يمكن للأخريين ملؤه. يمكن أن يكون لهذا الدور تأثير كبير على الطفل ويساعد في تشكيله ليصبح الشخص الذي أصبح علمه الآباء في تنمية الرفاهية العاطفية للطفل، حيث يتطلع الأطفال إلى آباءهم لتوفير شعور بالأمان، جسديًا وعاطفيًا. ، والأب المشارك يعزز النمو الداخلي والقوة. حيث أظهرت الدراسات أنه عندما يكون الآباء حنونين وداعمين فإن ذلك يؤثر بشكل كبير على التطور المعرفي والاجتماعي للطفل. كما أنه يغرس شعورًا عامًا بالرفاهية والثقة بالنفس (HANIEF، 2022).

كما يؤثر الآباء على علاقات أطفالهم مع الناس أثناء نموهم. حيث ستؤثر الطريقة التي يعامل بها الأب طفله على ما يبحث عنه في الأشخاص الآخرين. سيتم اختيار الأصدقاء والأزواج بناءً على كيفية إدراك الطفل لمعنى العلاقة مع والده. ستحدد الأنماط التي يضعها الأب في العلاقات مع أطفاله كيف يتعامل أطفاله مع الآخرين.

يساهم الآباء المحبين والمشاركين بنشاط في رفاهية أطفالهم ونموهم ، وتقوية احترامهم لذاتهم. على سبيل المثال ، يمكن القيام بذلك من خلال مساعدتهم على اكتشاف العالم من خلال الألعاب والكتب. فالأطفال يكبرون على تقليد سلوك من حولهم. إذا كان الأب يرمي ويعامل الناس باحترام، فإن الطفل الصغير سوف يكبر بنفس الطريقة. كما يساهم الآباء الذين يشاركون بنشاط في حياة أطفالهم في صحتهم العاطفية والراحة النفسية والتنمية الاجتماعية واحترام الذات. فالأبوة المتفانية والمسؤولة أثناء الرضاعة والطفولة المبكرة تساهم أيضًا في الأمن العاطفي ، فضلاً عن تحسين مهارات الرياضيات واللفظ.

يمكن للأطفال أن يرتبطوا بالآباء ويتواصلون معهم تمامًا كما يفعلون مع الأمهات. يمكن للآباء أن يلعبوا دورًا مهمًا في دعم الرضاعة الطبيعية للأم .

الآباء الذين يستجيبون لبكاء أطفالهم ، ويمسكونهم ويعانقونهم كثيرًا ، ويشاركون في رعايتهم الأساسية (مثل التغذية ، وتغيير الحفاضات) يميلون إلى التأثير بشكل إيجابي على ثقة أطفالهم بأنفسهم وسلوكهم. تشير الدراسات إلى أنه عندما يكون الآباء أكثر انخراطًا في الطفولة، تقل احتمالية ظهور أعراض مشاكل الصحة العقلية على أطفالهم في سن التسع (9) سنوات.

من المرجح أن يكون الآباء شركاء في اللعب للطفل الرضيع أكثر من الأمهات. لأن الآباء أكثر نشاطًا وحيوية من لعب الأمهات مع الأطفال. قد يساعد هذا الأطفال على الاستكشاف والاستقلالية.

الأطفال الصغار الذين لديهم آباء يمدحونهم عندما يتصرفون بشكل جيد أو ينجزون شيئًا ما، ويعانقونهم ويقبلونهم كثيرًا، ويرحبونهم عندما يكونون حزينين أو خائفين هم أكثر عرضة لأداء جيد في المدرسة مقارنة بالأطفال الذين لديهم آباء غير مشاركين.

تؤدي مشاركة الأب في مرحلة الطفولة المبكرة أيضًا إلى نمو الطفل الإيجابي ، بما في ذلك التطور اللغوي المتقدم. بينما تميل الأمهات إلى استخدام الكلمات التي يعرفها الأطفال بالفعل ، فمن المرجح أن يقدم الآباء كلمات جديدة. من المرجح أن يكون أداء المراهقين الذين يتلقون المديح من آباءهم جيدًا في المدرسة ويحظون بحضور جيد ، بغض النظر عن الوضع الاقتصادي.

تظهر العديد من الدراسات الحديثة أن مشاركة الأب في مرحلة المراهقة تقلل من خطر الإصابة بمشاكل الصحة العقلية أو السلوكيات المحفوفة بالمخاطر. كما أظهروا أن الآباء المشاركين يربون الأولاد الذين يعانون من مشاكل سلوكية أقل والفتيات مع مشاكل نفسية أقل. في الواقع ، على الرغم من أن حب الأم مهم وخاص ، فإن وجود شخصية أب نشطة يلعب دورًا مهمًا بنفس القدر في النمو الصحي للطفل (HANIEF، 2022).

## 5. الطرق المهمة التي يؤثر بها الآباء على نمو الطفل:

### 1.5. زيادة الفكر:

يمكن للأب النشط أن يساعد في زيادة الذكاء العاطفي للطفل وقدراته على حل المشكلات. حيث تشير الدراسات إلى أن الأطفال الذين لديهم آباء شاركوا بنشاط على مدار السنة الأولى من حياة أطفالهم يؤديون أداءً أفضل في تقييمات التطور المعرفي ويظهرون قدرة متزايدة على الفضول والاستكشاف. يميل الأطفال الذين يتم تربيتهم مع آباء نشيطين

إلى الحصول على درجات أعلى في الاختبارات اللفظية والرياضية ويقل احتمال تسربهم من المدرسة أو ارتكاب جرائم الأحداث (Arizona، 2017).

#### 2.5. تعزيز الثقة:

إنالدعم العاطفي الذي يقدمه الأب لطفله هدية لا تقدر بثمن. من خلال مساعدة الأطفال على فهم مدى تقديرهم وحبهم ، من المرجح أن يتمتع الأطفال الذين لديهم آباء داعمون بتقدير كبير لأنفسهم ويكونون عمومًا أكثر سعادة وثقة. كما يظهرون أيضًا قدرًا أكبر من التسامح مع التوتر/الإحباط ، وأقل ترددًا / خوفًا في المواقف الجديدة ، وقدرة متزايدة على مقاومة ضغط الأقران والدفاع عن أنفسهم (HANIEF، 2022).

3.5. شخص يبحث عنه. يقدم الآباء نموذجًا إيجابيًا يحتذى به للذكور لأطفالهم ويساعدون في تعزيز السلوكيات الجيدة. نتيجة لذلك، يميل الأطفال الذين لديهم آباء أكثر انخراطًا إلى مشاكل أقل في التحكم في السلوك والانفعالات، ومدى اهتمام أطول ومستوى أعلى من التواصل الاجتماعي. يميل هؤلاء الأطفال أيضًا إلى أن يكونوا أكثر تعاطفًا وكرمًا، مع زيادة الوعي باحتياجات وحقوق الآخرين.

#### 4.5. تقديم منظور مختلف:

يمتلئ الأطفال بطبيعة الحال بالأسئلة ، ويتعامل الآباء والأمهات مع هذه الأسئلة بطرق مختلفة. يمكن للوالدين النشطين ذوي المناهج المختلفة للأبوة والأمومة أن يكونا طريقة رائعة لتعريف الأطفال بمجموعة واسعة من التفكير وحل المشكلات. يتمتع الآباء النشطاء بفرصة فريدة لمشاركة وجهات نظرهم في الحياة وتعليم أطفالهم مهارات حياتية قيمة.

#### 5. الشعور بالحب.

إنه أوضح ما يمكن قوله، لكن هذا لا يجعل الأمر أقل أهمية - فوجود أب نشط يجعل الطفل يشعر بأنه محبوب، يساعد وجود الأب كمصدر ثابت للحب والتشجيع على ضمان أن يكبر الأطفال سعداء وبصحة جيدة ، مع احترام الذات بدرجة عالية (Arizona، 2017).

#### 6.نشوء علاقة الطفل بأبيه:

إن اتكال الطفل التام على أمه في السنوات الأولى من عمره يبدأ بالانخفاض في السنة الثانية من عمره وفي هذه المرحلة بالذات يكون الطفل قد حقق نمواً بالغ الأهمية ويكون في طور الاستعداد إلى دخول مرحلة نمو جديدة تجعله يستقل عن أمه بصورة تدريجية والأب من هذه الناحية وسيلة من الوسائل التي تتيح للطفل أن ينفصل عن أمه ليقيم علاقات جديدة ولذلك فإن دوره في هذه المرحلة مهم جداً من الناحية النفسية (شرابي، مقدمة لدراسة المجتمع العربي، 2002، صفحة ص119).

تبدو علاقة الطفل بأبيه واضحة في السنة الثانية من عمره حين يبدأ الكلام والمشي، وحين تزداد خبرته بالوسط الأسري، ويزداد انتباهه لأبيه الذي يكون له النصيب الأكبر من هذا الحب، فيتهلل وجهه حين يراه قادماً، ويحاول اجتذابه إليه كلما اجتمع به، وما ينبغي الإشارة إليه أن علاقة الطفل بأبيه لا تتوقف عن المدة التي يقضيها معه وإنما تتوقف على نوعيتها ونوعية الأبوة وتوجهات ومعاملات الأب لابنه، ولنا في الرسول صلى الله عليه وسلم، كان يصلي

وهو حامل أمامه بنت زينب بنت رسول الله صلى الله عليه وسلم وهي لأبي العاص بن الربيع، فإذا قام حملها وإذا سجد ضمها، وكان ذلك في صلاة الفريضة.

وفي البخاري في حديث أبي هريرة رضي الله عنه قال: "قبل رسول الله صلى الله عليه وسلم الحسين بن علي وعنده الأقرع بن جالس، فقال الأقرع: إن لي عشرة من الولد ما قبلت أحدا منهم فنظر رسول الله صلى الله عليه وسلم ثم قال من لا يرحم لا يرحم.

إن الحكمة من هذه الشواهد تبيان الدور الذي يلعبه الأب في علاقته الحميمة مع أطفاله، فلا يمكن إقصاء هذه العلاقة أو جعلها على عاتق المرأة فقط، لأن هذا لا يكفي بالنسبة لطرف واحد، فعلاقة الأب بطفله ضرورية في حياته، فالإحساس الذي يكرسه الطفل لأبيه يدمج في حياته العاطفية، ويصبح من المكونات الضرورية لتكوين شخصيته.

وابتداء من السنة الثانية من عمر الطفل تأخذ خطورة فقدان الأب من الأسرة في الظهور علة تنشئة الطفل لأن فقدان عنصر الأبوة لا تعود لها فعالية من الناحية التربوية خاصة بالنسبة للذكور، لأن في هذه الحالة لا يمكن للأم بي حال من الأحوال أن تحل محل الأب.

#### 7. أهمية الأب في حياة الطفل:

من المرجح أن يكون الأطفال الذين لديهم آباء يتشاركون ويتفاعلون معهم أكثر ثقة وأماناً عاطفياً ويشكلون روابط اجتماعية أفضل. غالباً ما تكون نتائجهم التعليمية أفضل من الأطفال الذين لديهم آباء أقل مشاركة، كما أنه من المرجح أن يكون لديهم مهارات تواصل أفضل وأداء فكري أفضل. لا يمكن إنكار أهمية الأب في نمو الطفل لأن الأطفال قادرون على تعلم كيفية تنظيم سلوكهم بشكل أفضل أثناء الأنشطة المرحية والمحفزة التي من المرجح أن يقدمها الأب.

#### دور الأب في تنمية الطفل:

هنا نلقي نظرة على الأسباب الرئيسية لأهمية مشاركة الأب في تنمية الطفل: (Achwal, 2018)

#### 1.7. الحامي

يمنح الأب طفله شعوراً بالأمان، سواء كان جسدياً أو عاطفياً أو عقلياً أو روحياً. عندما يعلم الطفل أن والده سيكون موجوداً من أجله بغض النظر عن الوضع، فإنه يبني لديه شعوراً بالثقة والأمن والاستقرار لا يمكن استبداله أبداً.

#### 2.7. المربي

بصفته رب الأسرة، يجب على الأب تعليم أطفاله المبادئ والقيم الأساسية التي يجب عليهم اتباعها في حياتهم. من واجب الأب أن يوجه أطفاله إلى قواعد السلوك التي يجب اتباعها أثناء العيش في المجتمع، وكذلك كيفية مواجهة العالم ويجب أن يعلمهم أن يكونوا منضبطين ومهذبين ومحترمين. عندما يلعب الأب دوره جيداً، سيكون الطفل أكثر حماساً لمواصلة العمل على نفسه.

#### 3.7. قدوة :

يتم دائماً مراقبة الآباء من قبل أطفالهم، ويلاحظون ما يفعلون وكيف يتعاملون مع الآخرين. الأب هو نموذج مهم لأبنائه لأنهم سيتعلمون ما يجب أن يكون عليه الرجل من مثاله. سيقلد أبنائه سلوكه ويتطورون إلى رجال لهم نفس خصائص آباءهم، وستستخدم الفتيات أيضاً آباءهن كنماذج يحتذى به، وغالباً ما يسعين إلى نفس الخصائص التي

أظهرها في الشريك الذي يبحثون عنه عندما يكبرون. يجب على الآباء دائمًا أن يكونوا نموذجًا لأبنائهم في السلوك الجيد حتى يكبر أبنائهم لطفاء ومحترمين ومشرفين تجاه الناس من حوله. ستدرك البنات أن الرجل يجب أن يكون لطيفًا ولطيفًا ومهتمًا بنسائه، ولكن قويًا وقادرًا على حمايتهن.

4.7. صديق :

إن تكوين علاقة صحية مع الطفل سوف يمهّد الطريق لأن يصبح كل منهم صديقين كبالغين. على الرغم من أنه من المهم دائمًا التأكد من وضع حدودًا حتى لا يستغل الأطفال ذلك ، فإن وجود علاقة وثيقة وودية مع الأطفال ستجعلهم أقل عرضة للابتعاد عن المسار الصحيح والوقوع في عادات غير مرغوب فيها. سيكون الأطفال أقل عرضة للإصابة بالاكنتاب ، ومن الأسهل توجيه الأطفال عندما يكونون مرتاحين حول آباءهم.

5.7. الفنان:

غالبًا ما يكون الآباء هم الأكثر انخراطًا في اللعب مع الأطفال. هم أكثر قدرة على مواكبة أطفالهم أثناء اللعب لأن الأب سيستمع ويجعل أطفاله يركبون على ظهره ويلعبون ويمارسون الأنشطة البدنية الأخرى التي يمكن أن تكون مرهقة في بعض الأحيان. يمكنه في كثير من الأحيان تعليمهم حل المشكلات أثناء اللعب وتشكيل الاستراتيجيات أثناء اللعب. سيساعدهم اللعب مع الأطفال على أن يصبحوا أكثر مرونة ولياقة وبناء عضلاتهم وتطوير تنسيق أفضل بين اليد والعين. ليس ذلك فحسب ، بل سيتعلم الأطفال أيضًا كيفية اتباع القواعد وأن يكونوا رياضية جيدة أثناء اللعب. كل هذا يساعدهم غالبًا على تكوين روابط مع بعضهم البعض.

6.7. مستشار:

يجب أن يكون الأب قادرًا أيضًا على تقديم المشورة لأطفاله إذا احتاجوا إليها في أي وقت. هذا مهم بشكل خاص للأطفال الصغار، وعندما تشعر الفتيات بالارتباك حول سبب تصرف الأولاد بطريقة معينة، فإن وجود آباءهم هناك لشرح الأشياء لهم سيساعدهم على النمو في شخصيتهم وفهمهم. يجب أن يكون الأطفال منفتحين بشأن مشاكلهم أو صعوباتهم، كما يساهم الأب في حل مشاكل أطفاله بحساسية وثقة، سواء كانت متعلقة بالمدرسة أو أمور شخصية. ويعلمهم الطريقة الصحيحة للتعامل مع المواقف الصعبة ويسمح لهم بمعرفة أنه موجود من أجلهم ، حتى لو كان كل ما يمكنه فعله هو حملهم بين ذراعيه كل هذا سيساعدهم على تعلم كيفية حل مشاكلهم ويلعب دورًا كبيرًا في نموهم العاطفي والعقلي والروحي.

7.7.مدرب :

يحتاج الأطفال من الأب أن يكون مدرب الحياة الذي يعلمهم المهارات الحياتية المهمة التي سيحتاجون إليها عندما يبدأون في العثور على مكانهم الخاص في العالم. كتعليمهم ركوب الدراجات وكيفية إصلاح ألعابهم المكسورة وكيفية صنع الأشياء وكيفية السباحة. هناك الكثير من الأشياء الأخرى التي يمكن للأب أن يعلمها لأطفاله.

8.7. الشريك :

على الزوجان يكون شريكًا جيدًا لزوجته ليكون مثال جيد جدًا لأطفاله، وهذا الشيء غالبًا ما يتم تجاهله. لأنهم لن يتمكنوا فقط من ملاحظة كيف يمكن للرجل والمرأة العمل معًا لخلق الوحدة والانسجام في المنزل ، ولكنهم سيسفيدون من النمو في مثل هذه البيئة. في المنازل التي لا يشارك فيها الوالدان في تنشئة الأطفال ، عادة ما يكون

التوازن مضطربًا ، وسيصبح الأطفال عرضة للشعور بالذنب والقلق والتوتر ، مما يؤدي غالبًا إلى تدهور صحتهم. (Achwal، 2018).

#### 8. أسباب الحرمان الأبوي:

إن تصدع الأسرة وتفككها بنائيا واختلالها وظيفيا ليدل وبصورة واضحة على تكوين الأسرة الأحادية الأهل والتي غالبا ما تفتقر إلى وسائل الراحة والاطمئنان والشعور بالأمن، خصوصا بالنسبة للطفل باعتبار الأسرة الوسط الاجتماعي الأول الذي يتلقى فيه أول درس في الألفة والاجتماع. وفيما يلي سنتطرق إلى أهم أشكال الحرمان ، والذي نقصد به غياب الأب عن الأسرة حيث تتحمل الأم أعباء الحياة لوحدها ويمكن التحدث في هذا النوع من الغياب على الحالات التالية:

#### 1.8. الهجر والانفصال:

يتمثل في انفصال الطفل عن أبيه مدة طويلة دون توفير له جو أبوي ثابت ومطمئن، مما يؤدي إلى وقوعه في اضطرابات الحرمان، ويحدث هذا خاصة بسبب (مرض الطفل أو أبيه)، أو لأسباب قضائية تجبر على فصل الطفل عن والده، بالإضافة إلى الخلافات والمشاجرات التي تنشأ بين الزوجين والتي تشير إلى الوهن وسوء التكيف وعدم التوافق مما يترتب عن ذلك من تباعد ونفور وسوء العلاقة التي تؤدي إلى الهجر والانفصال وحتى الطلاق.

#### 2.8. الطلاق:

تعد مشكلة الطلاق من أخطر المشاكل التي تواجهها الأسرة حاليا وهو نوع من التفكك الأسري الكلي وانهيار الوحدة الأسرية، وكذا انحلال في البناء و الأدوار الاجتماعية والذي ينجم عن تصدع البنية الأسرية فينفسل الزوجان ويحرم الأطفال من الرعاية والتوجيه وحنان والديهما معا.

إذن ينتج عن الطلاق انفصال بين الوالدين وفي غالبية الأحيان الأب يبتعد عن الأم وأطفالها، وهذا الابتعاد يؤثر سلبا على شخصية الطفل ويكون في مراحل نمو الطفل على النحو التالي:

- "مرحلة الرضاعة: يصعب تمثيل تأثير الطلاق على الطفل نظرا لأن العلاقة الأولى لهذا الأخير تكون مع والدته، ولكن يمكن ملاحظة نشوء علاقة قوية بين الأم والطفل ويصعب استدخال الأب، لذا فالأم تلعب الدور الرئيسي في تحسين العلاقة بين الأب والطفل من خلال حديثها عنه، وذلك إذا تجاوزت حزنها وتحكمت في غضبها وحقدتها على الأب.

-مرحلة السنتين إلى ثلاث سنوات: إذا حدث الطلاق في هذه المرحلة يمكن أن يؤثر على التطور النفسي الحركي للطفل، فتتخفف قدرته على اكتشافات المجالات الجديدة في المشي واللعب والنظافة.

-من ثلاث سنوات إلى ست سنوات: الانفصال في هذه المرحلة يجعل الطفل يفكر في نفسه ويتساءل عن التغييرات التي ستحدث في حياته اليومية ... نظرا لتركزه حول ذاته، يحس أنه مسؤول ومذنب عن وضعية لا يفهمها جيدا.

-من ست سنوات إلى ثمان سنوات: الطفل يظهر اشتياقه لوالده ويصعب عليه الخروج من علاقته بأمه عندما يكون وحده معها، ويحس بأنه ليس الحق في حب أبيه وأمه معا.

- من تسع سنوات إلى اثني عشر سنة: يكون أكثر قدرة على فهم الواقع، وعنده ميكانيزمات للتكيف مع الوضع، ويمكن أن يأخذ صف أحد الوالدين، فيرفض تماما الوالد المغاير، الذي يعتبره سببا للخلاف (Poussin G. , Les enfants du divorce, 1999, pp. p 68-73).

- من 13 إلى 18 سنة: يعتبر في مرحلة انتقالية وهو يميل أكثر إلى مجموعة الأصدقاء، فلا يعطي أهمية كبيرة لما يحدث بين الأبوين" (Poussin G. , Les enfants du divorce, 1999, الصفحات 68-73).

### 3.8. الوفاة :

تعتبر الوفاة أمر طبيعي يتعرض له كل فرد سواء بمرض أو أي حادث يؤدي بحياته، ويؤدي موت الأب إلى تغيير الدور للأم، إذ كثيرا ما يكون الدور الجديد للأرملة أكثر صعوبة في مجال التوافق النفسي والاجتماعي لأنها تزيد من تحمل المسؤولية الاقتصادية لنفسها ولأطفالها.

كما قد يعتبر التعرض لفقدان مبكر قبل السن الحادي عشر وخصوصا فقدان أحد الوالدين بالنسبة للطفل أحد العوامل التي تجعل شخصيته أكثر حساسية للاكتئاب بحكم عدم اكتمال نموه ونضج وظائفه، (زقار، 2002، صفحة ص 99) في حالة الوفاة قد يتأثر الأولاد أكثر من البنات فيما يخص تقدير الذات حيث أن هذا الغياب يفقده مرجعية تكوين صورة جيدة عن نفسه (Poussin G. , 1999, p. 163).

يتبين مما سبق أنه عند فقدان الأب في الأسرة تختل وظائفها ويضعف كيانها، لأنه بأي حال من الأحوال لا يمكن للأم أن تعوض مكانة الأب ، وبفقدان الأب يزيد من حزن الطفل ويزداد شعوره بأهمية وجوده معه في كل مشكلة تعترض حياته، فالحزن والأسى يلزمان حياة الطفل اليتيم في كل وقت ويستمر ذلك لفترة طويلة إذ يفقد الطفل الرعاية والحنان والتوجيه يكون احتمال انحرافه واردا خصوصا في سن المراهقة.

### 9. انعكاسات الحرمان العاطفي الأبوي على التنشئة الاجتماعية للطفل :

يلعب الأب الدور الرئيسي في تواجد الأسرة وتماسكها، وقيامها بوظائفها على الوجه الأكمل، ومن ثم عدم انحرافها عن أعضائها، وأن الأم وحدها لا يمكنها أن تؤدي وظائف الأب في غيابه، وقد تعجز عن قيامها بوظائفها هي الأخرى كأنتيجة للمشاكل التي تتعرض لها بسبب فقدان الزوج على الوجه الصحيح، رغم أن الأب أو الأخ أو الابن الأكبر ويتعاون مع الأم قد يمكن في بعض الحالات من تعويض نقص الأب، إلا أن ذلك لم يكن شاملا، ولذلك فإن فقدان الأب قد أحدث خلا واضحا في وظائف الأسرة وتماسكها، لأن الأب في كثير من الأسر خاصة المجتمعات العربية يمثل السلطة العليا داخل الأسرة، وغيابه يمثل غياب القيادة والتنظيم داخل وخارج البيت، فالسلطة الأبوية بمثابة القوة الضاغطة التي يملكها الآباء في تنشئة أبنائهم وعند فقدان الأب تنتقل السلطة الأبوية إلى الأم حيث تقوم بدورها في التنشئة ودور الأب معا، ويبقى الطفل في أمس الحاجة إلى عطف أبيه وحبه، وفي وقت يستحيل فيه على الأم أن تعوض العطف الأبوي، وتعجز أيضا بالقيام بوظيفتها كأم/ مما يؤثر على تنشئة الطفل من عدة جوانب منها الاجتماعية والنفسية والعاطفية والتربوية والاقتصادية.

تظهر عدة انعكاسات وأثار على سلوك وشخصية الطفل، سنتطرق إليها فيما يلي:

### 1.9. أثرها على الناحية الاجتماعية:

إن فقدان الطفل لأبيه يصبح حصيلة تربية الأم فقط، خصوصا الذكور فيؤثر ذلك في نمو الصفات الشخصية المميزة للسلوك الجنسي لديهم، وبذلك فإن نمو هذه الصفات لدى الطفل تتأخر عن المراحل الأولى من عمره، ومن ثم فإنه يجد صعوبة في اكتسابها في المراحل اللاحقة من عمره عن زملائه/ ومن ثم فمثل هؤلاء الأطفال يجدون صعوبات في التكيف مع الوسط الذي يجبرهم أن يعيشوا فيه، والجانب الأخطر من ذلك في تربية الأطفال هو تفويض الأمر للأبناء الكبار أو تزعمهم الموقف وعلى الأخص الذكور عند عجز الأم لتولي مهمة تربية إخوانهم الصغار زيادة على أن الأبناء الصغار دون الخامسة يقلدون إخوانهم الكبار بدلا من الآباء، مما يترتب عليه عدم الاستطاعة في استقلال شخصياتهم، كما لا ننسى آثار هذا الأسلوب على العلاقة بين الإخوة التي قد تتحول إلى أحقاد عميقة وردود فعل دفينية وكراهية كبيرة بينهم عندما يكبروا.

وأكد علماء النفس على ضرورة قضاء الآباء وقت مع أطفالهم لأن معظم الحالات العيادية التي تمر عليهم هي عدم استطاعة الأطفال التكيف مع مجتمعهم نظرا لغياب الأب عنهم، أنهم فقدوا الأمان، فهم لا يجدون متعة في اللعب مع أمهاتهم لأنهم معهن طوال الوقت، فصحة الآباء لأطفالهم مسألة مهمة تريح الأطفال، وهم يكتسبون بواسطة التقمص كثيرا من اتجاهات والدهم إذ يعتبرونه الشخص القوي والمحبوب ومثلهم الأعلى .

### 2.9. أثرها من الناحية المادية:

يؤدي فقدان الأب إلى اضطراب في ميزانية الأسرة لانقسام الدخل أو انعدامه في بعض الحالات، فازدواجية الأدوار حينها تعود على الزوجة في غالب الأحيان في اتخاذ القرارات المنزلية وتربية الأطفال ورعايتهم والتصرف في ميزانية الأسرة وبالتالي تكون الزوجة هي صاحبة السلطة الأسرية، وتكون المسؤولة عن الأسرة ، بالإضافة إلى صعوبة الحياة وتعدد أسباب الرزق، فإنها أحيانا تضطر إلى ممارسة العمل لتأمين نفقات الأسرة مما يزيد الوضع تازما ، لأن خروجها للعمل يأخذ جزء من الوقت كان من المفروض أن تخصصه للاهتمام بطفلها.

ففقدان الأطفال لأبيهم يفقدهم الحنان والرعاية والحماية والمكانة الاجتماعية سواء كانوا أغنياء أو فقراء، لكنه يكون أكثر حدة للأطفال الذين ينتمون إلى أسر فقيرة أو أفراد كثيرين، فإنهم إضافة إلى معاناتهم النفسية، فإن وضعية أسرهم تدفعهم إلى المعاناة من الناحية المادية، بحيث تتكون لدى الكثير من الأطفال عقدا نفسية يعانون منها كثيرا في حياتهم المستقبلية هذا من جهة، ومن جهة أخرى يعرضهم للعوز والجوع والحرمان من المواد الضرورية لنموهم نموا سليما ولتغطية متطلباتهم الأساسية في الحياة، وهذا الحرمان من الناحية النفسية والمادية للطفل يتعداه سلوكه الاجتماعي حيث يساعده على التشرذم والتسول والانحراف خاصة في الأسر الفقيرة، وبالتالي إلى وقوفه ضد المجتمع الذي يعيش فيه.

لهذا نجد أن دور الأب في تنشئة أطفاله في بالغ الأهمية وربما لا يمكن للأم أن تقوم بدوره أو تعوض النقص الذي ينشأ عن فقدانه، مما يؤدي حتما إلى دخول الأطفال في تجربة نفسية عسيرة لا بد أن يمروا بها.

### 3.9. أثرها على الناحية العاطفية:

أثبتت الدراسات أن الاضطرابات النفسية الخطيرة للطفولة (الذهانات) كانت أكثر انتشارا في الأسر غائبة الأب (جسميا وعاطفيا) مقارنة بالأسر التي يمثل فيه الأب القاعدة أو القانون، وعندما لا يتحمل الأب مسؤوليته ودوره يضطرب كل السلم المرجعي للطفل خاصة إذا لم يجد بديل للأب يقلده.

فقدان عاطفة الأبوة تسبب إحباطات نفسية تجعل الطفل منعزلاً عن مجتمعه، وفي ذلك انعكاس على سلبي على نمو شخصيته، كما أن الطفل الذي يعاني من الحرمان العاطفي الناجم عن فقدانه لأبيه يكون أكثر استعداداً للميل إلى العدوان الذي يستعمله كوسيلة دفاعية انتقامية وإلى إلحاق الأذى بالغير، ومن الممكن أن يتطور هذا السلوك العدواني ويتخذ أشكالاً أخطر كأن يعتمد الطفل على انحرافات خطيرة، وفي ذلك تعبير عن رغبته في الحصول على والدين معاً تماماً مثل أقرانه.

فحرمان الطفل من أبيه وقتياً أو جزئياً، يثير فيه كآبة وقلق مقرونين بالشعور بالألم والضغينة ومزاجاً عاتياً متمرداً بالإضافة إلى فقدان الحس العاطفي العائلي، فالأطفال المذكورين بحرمانهم لأبائهم يهرعون إلى البحث في عالم الخيال عن شيء يستعوضون به ما فقدوه في عالم الحقيقة، وكثيراً ما يكونون في مخيلاتهم صورة الأب مغواراً (...) وقد لوحظ في معاهد الأطفال أنه إذا كانت صحة الطفل البدنية ونموه العقلي يزدهر (...) فإن انفصاله عن أبيه يؤدي إلى ظهور بعض المعايير كصعوبة النطق وتمكّن العادات السيئة منه، وصعوبة نمو حسه العاطفي. (القريشي، 1999، صفحة ص79)

فالطفل عند فقدانه لأبيه يعيش اضطراباً نفسياً عصبياً ناجماً عن القطيعة النفسية بينه وبين الوالد الغائب، فيفقد ثقته بنفسه، ويجد صعوبة في التكيف مع من حوله، وفي تحمله المسؤولية وتنمية روح الواجب لديه، وكل ذلك يعبر عن بداية انحرافه، وما على الأم المسؤولة تدارك الأمر وتحاول منح هؤلاء الأطفال المزيد من الحب والعطف لتعويضهم عن حنان الأب الضائع.

وعموماً هذه الآثار التي لمسناها من الحرمان العاطفي الأبوي للطفل تتوقف أساساً على أربع عوامل أساسية وهي:

- السن:

كلما كان الطفل صغيراً، كلما كانت آثار الحرمان أكبر وأشد أثراً على النمو والتوازن النفسي من الحرمان الذي حدث بعد وصول الطفل إلى الاستقلال النفسي وتشكل بنيته النفسية، فالحرمان بعد خمس أو ثمان السنوات الأولى من حياة الطفل يشعره بالألم ومعاناة نفسية كبيرة إلا أنها قد تهدأ دون ترك أضرار كبيرة ولكن الحرمان خلال سنوات التأسيس قد ينعكس على بنيته الشخصية ذاتها مما يترك آثاره على النمو اللاحق (حبوش، 2018، الصفحات ص131-141).

- ظروف الحرمان:

يعتبر فقدان أحد الوالدين بشكل طبيعي كالوفاة من مرض مزمن يكون أقل وطأة على الطفل من الموت المفاجئ، بحيث أنه يكون جو الأسرة مهيباً ومتوقفاً لهذا الرحيل المفاجئ، أما إذا فجع هؤلاء بالوفاة فإن الطفل يتعرض لدرجة شديدة من فقدان الشعور بالأمن وقلق الانفصال، مما يؤثر على توازنه النفسي اللاحق، ولتجنب ذلك علينا تقديم تفسيرات دينية مطمئنة من نوع التفسيرات الدينية وخلود الروح، والرضا والإيمان بقدر الله.

كما أن حدوث وفاة بشكل كارثي مثل الحريق، الحادث المفجع أو القتل أو أخطار الحرب، ورؤية الطفل لذلك تؤدي إلى إصابته بصدمة نفسية كبرى قد تظل آثارها دائمة في مراحل العمر اللاحقة وبذلك يعيش الطفل وقع صدمتين، صدمة الوفاة وصدمة الحادث المفجع أو الاعتداء الذي وقع على المتوفي (حجازي م.، 2001، الصفحات ص177-

(179)، ويعتبر التعرض لفقدان مبكر قبل سن الحادي عشر وخصوصاً فقدان أحد الوالدين بالنسبة للطفل أحد العوامل التي تجعل شخصيته أكثر حساسية للاكتئاب، بحكم عدم اكتمال نموه ونضج وظائفه. (زقار، 2002، صفحة ص 99)

• **متغيرات العلاقة السابقة مع الوالد المفقود:** يتأثر الطفل نسبة إلى العلاقة التي كانت تجمعها مع الوالد المتوفي، فإذا كانت العلاقة أكثر متانة وأماناً كانت استجابته للفقدان أكثر شدة وعنفاً، بينما الطفل الذي خبر علاقة واهنة أو نابذة قد لا يستجيب بنفس شدة الفقدان، بل قد يبداً عليه عدم التأثر أحياناً في حالات من اللامبالاة (حجازي م.، 2001، الصفحات ص 177-179)، يكون ذلك على مستوى رد الفعل المباشر والآني، وقد تتخذ الآثار اللاحقة منحى عكسياً، إذا كانت علاقة الطفل بالشخص الذي فقده تتصف بالوهن أو التجاذب أو الصراع وإذا عايش الطفل حالة من القلق وانعدام الطمأنينة، فإن آثار الحرمان تكون أكثر ضرراً، حيث أن تراكم مشاعر الغيظ والتبذ من طرف الطفل المصاحبة لحرمان مفاجئ من الشخص تؤدي إلى الشعور بالذنب، والاعتقاد بأن الوفاة ما هي إلا تجسيد لنوايا العدوانية، وهذا يهدد التوازن والعافية النفسية للطفل (حبوش، 2018، الصفحات ص 137-141).

• **نوعية الرعاية البديلة:**

إذا عوض الطفل بأب أو أحد الأقارب للحرمان الذي خلفه وفاة الوالد، فإن الطفل ينشأ سليماً نفسياً، أما في حالة تعدد المأوى وعدم استقرار الطفل في مكان واحد بعد الحرمان الذي حدث له فقد ينجم عنه ما يلي:  
- خسارة للعلاقة العاطفية مع التعرض لمختلف صنوف الإهمال.  
- الاضطراب النفسي والسلوكي وتأثيره على نمو الطفل السوي.  
- تغيير السكن هي حادثة مولدة لقلق الضياع وما يصاحبه من هواجس الخطر وفقدان الحماية.  
- انقطاع الصلة بالمجال الحيوي تضع الطفل بإزاء مشاعر تهديد المجهول (حجازي م.، 2001، الصفحات ص 177-179).

- **عواقب الحرمان العاطفي عند الأطفال:**

من بين العواقب المختلفة لقلّة عاطفة الوالدين، قد تجد تأخراً في النمو واضطرابات حركية وإدراكية وعاطفية، ستكون هذه الاضطرابات أكثر أو أقل خطورة، اعتماداً على عوامل مختلفة. من بين أهم العوامل، يمكننا التحدث عن عمر الأطفال، والفترة التي يفتقر فيها الأطفال إلى المودة ونوع المشاعر التي لا يجدونها في تجربتها.

• **عواقب عاطفية:**

قلق الانفصال والتخلي: يخشى الأطفال من أن يتوقف الآخرون عن حبهم. بالإضافة إلى ذلك، يشعرون أن شيئاً مهماً مفقوداً. نتيجة لذلك، لا يريدون تكوين علاقات جديدة، لأنهم يخشون فقدان الشخص في نهاية المطاف. الجشع من أجل الحب: يطلب الأطفال عاطفة لا حدود لها. علاوة على ذلك، فهم يشكون في نوايا الآخرين أو يسيئون تفسيرها.

ردود الفعل العدوانية: الطموح والخوف من فقدان حب الآخرين شديداً لدرجة أن كل شيء يبدو محبباً. نتيجة لذلك، يجعل الأطفال الآخرين يدفعون ثمن معاناتهم (حقيقية وخيالية)، ويختبرون حب الجميع طوال الوقت.

الموقف السلبي: يسمح الأطفال للناس بالحب ، لكنهم لا يحبون الآخرين. إنهم أنانيون ويريدون فقط أن يكونوا محبوبين. في نفس الوقت ، هم سلبيون ومعتدون. يريدون فقط أن يتلقوا. التقليل من قيمة الذات وتدني احترام الذات: عادة ، يعتقد الأطفال أنهم فاشلون ويكرهون أنفسهم. حتى أنهم يعتقدون أنهم غير قادرين على أن يحبهم الآخرون. هذا هو السبب في أنهم يفتقرون إلى الثقة بالنفس. انخفاض تحمل الإحباط: يفكرون في القيود والمحظورات على أنها اعتداءات أو ظلم. كما يجدون صعوبة في قبول الحدود.

#### • عواقب جسدية

تأخر النمو: قد يعاني الأطفال من تأخر في النمو البدني. في الواقع ، قد تكون أقل من المتوسط. قد يتسبب الهجر والحزن في توقف الأطفال عن الأكل وفقدان الوزن. هم عرضة للمعاناة من الأمراض والحوادث: قد يكون لدى الأطفال مقاومة أقل للعدوى. في الواقع ، آليات دفاعهم أقل تطوراً ، بسبب ضعف نبض الحياة. تغييرات في تصور الجسم: قلة المودة لا تسمح للأطفال بتطوير صورة منظمة عن أجسادهم. قد يكون لديهم صعوبات في التنسيق الحركي (على سبيل المثال، عند ممارسة الرياضة). علاوة على ذلك، في بعض الأحيان يظهرون سلوك فرط النشاط

#### • العواقب المعرفية

الإعاقة الذهنية: ناتجة عن نقص التحفيز الاجتماعي والثقافي في مراحلها الأولى. يميل الأطفال الذين يعانون من الحرمان العاطفي إلى امتلاك قدرات ذهنية أقل. نتيجة لذلك ، قد يكون لديهم مشاكل في التعلم وأداء مدرسي ضعيف. اضطرابات النطق: يعاني هؤلاء الأطفال عادة من اضطرابات النطق. بالإضافة إلى ذلك ، لديهم مشاكل في النطق وضعف في المفردات ومهارات الاتصال.

#### • الارتباك الزمني:

يجد الأطفال صعوبة في تحديد الوقت بطريقة موضوعية. يعتقدون أن الأوقات الممتعة قصيرة جداً، والأوقات غير السارة تدوم لفترة طويلة جداً.

#### 10. علاج آثار الحرمان العاطفي الأبوي:

تشمل خيارات العلاج هذه:

#### • العلاج الأسري :

وعليه فالأسلوب الصحيح حسب علماء التربية وعلم النفس الذي تتبعه الأم في مثل هذا الوضع اعترافها بدورها كأم فقط، لتخلف في نفسية طفلها إحساسه بضرورة وجود أبيه مما يساعد على تنشئته بصورة طبيعية ليكون قادراً على حمايتها وإسعادها عندما يكبر، فيزيد من تقبله لجنسه وتعزيزه لثقته بنفسه، وعلى الأم أن تحاول إقناع نفسها بالرضا على هذا النوع من الحياة " باستجابتها للقدر وأن تسيطر على مشاعرها لئلا تقع تحت ضغط الإحساس بالذنب، وأن لطفلها صورة مثالية عن الأب الغائب تجنباً لأزماته النفسية مستقبلاً، وأن تكون مجمل حديثها معه واقعية وصریحة.

الاستفادة من دروس التربية. تساعد هذه الدورات الآباء ومقدمي الرعاية على تعلم المهارات اللازمة للتعرف على مشاعر الطفل والاستماع إليها والاستجابة لها

• -المعالجة :

يمكن للطبيب النفسي أو المعالج أو أخصائي اجتماعي أن يساعد الطفل على تعلم كيفية التعامل مع عواطفه بطريقة صحية. إذا كان الطفل معتادًا على قمع عواطفه، فقد يكون من الصعب التعرف على العواطف واختبارها بطريقة صحية.

وبالمثل ، بالنسبة للبالغين ، يمكن أن تؤدي سنوات من كبت المشاعر إلى صعوبات في التعبير عنها. يمكن للمعالجين والمتخصصين في الصحة العقلية مساعدة كل من الأطفال والبالغين على تعلم التعرف على مشاعرهم وقبولها والتعبير عنها بطريقة صحية.

• المساعدة الاجتماعية:

زيادة فاعلية المساعدة الاجتماعية من طرف الأهل والأصدقاء وغيرهم كعامل وقائياً ومخفف من الآثار السلبية الناتجة عن فقدان الأب ، فالمساعدة تعمل على احتواء الأبناء والأمهات وتعوضهم فقدان الأب من الناحية النفسية و العاطفية والتربوية والاجتماعية والاقتصادية .

11. الخاتمة:

كان تركيز معظم الدراسات والمؤلفات في الماضي على دور الأم في الأسرة وفي العملية التربوية وأهمت دور الأب وُهمشته، وهذا أكبر خطأ يدفع ثمنه الأبناء، لكن تغير معطيات الواقع الاجتماعي وانعكاسها على تركيبة الأسرة مع انتشار ظاهرة خروج كلا الأبوين للعمل تجعلنا نعيد النظر جيداً في دور الأب ، لنلقي الضوء على الأهمية الكبيرة التي يلعبها دور الأب في الأسرة فيما يخص تنشئة أبنائه وتكوين شخصياتهم ونموهم السليم فدوره التربوي لا يقل أهمية عن دور الأم، حيث تبدو علاقة الطفل بأبيه واضحة في السنة الثانية من عمره حين يبدأ الكلام والمشي ، وحين تزداد خبرته بالوسط الأسري وهنا تزداد خطورة فقدان الأب في الأسرة في الظهور على تنشئة الطفل لأن فقدان عنصر الأبوة لا تعود لها فعالية من الناحية التربوية والعاطفية خاصة بالنسبة للذكور، لأن في هذه الحالة لا يمكن للأب أي حال من الأحوال أن تحل محل الأب.

انطلاقاً مما سبق ومن خلال الدراسة النظرية نستخلص أن الحرمان العاطفي الأبوي ينعكس سلباً على عملية التنشئة الاجتماعية للطفل وعلى شخصيته وعلاقته الاجتماعية في مرحلة ما قبل التمدرس إذا لم يلقى الرعاية المناسبة، ففقدان الدعم والأمن العاطفي وسلطة الأب اللذان يعدان من العوامل الهامة المؤثرة على الأسرة لوظائفها التنشئية من النواحي الجسمية،العقلية،الاجتماعية والنفسية والعاطفية مما يشكل عبئاً على الأمهات في تنشئة أطفالهم خاصة الأطفال في مرحلة ما قبل التمدرس.

كما أنه لا يمكن للأب تعويض دور الأب في عملية التنشئة الاجتماعية للأطفال وهذا لأن أدوار الوالدين متكاملين في تنشئة الطفل.

ومع ذلك فالأطفال الذين عاشوا حرماناً مبكراً يمكن إصلاح الآثار المبكرة خاصة إذا كان العلاج مبكراً وإذا وضع الطفل في محيط ثري من ناحية التربية والعناية والرعاية والاهتمام والعلاقة الدافئة والمساعدة الاجتماعية الفعالة.

12. قائمة المراجع

(بلا تاريخ). تاريخ الاسترداد 10 14 ، 2021، من محاولة في قراءة الذكورة و إعادة تعريفها: -civilsociety/ https// centre.org

(بلا تاريخ). تاريخ الاسترداد 10 11 ، 2021، من تيارات الحركة الذكورية: -rajol.net/ https//

(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 2022 ,03 16 , (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>

Memory enhancement for emotional words: Are emotional words .(2003) .S Corkin و A Kenseinger  
-1169 الصفحات 31، *Memory and Perception ?more vividly remembered than neutral words*  
.1180

.Sex differences in emotion: Experience, experience and physiology .(1998) .A Gordon و A Kring  
*Journal of Personality and social*، 74، الصفحات 686-703.

.Cambridge: University Press .*Models of Working memory* .(1999) .P Shah و A Miyake

.Planing and spatial working memory flowing frontal lobe lession in man .(1990) .A Owen  
*Neuropsychologia*، 28، الصفحات 1.21-1034.

A. Langlotz, M. L. (2013). The role of emotions in relational work. *Journal of Pragmatics, 90* (58 )،  
87—107.

.New York: Putman .*Descartes error: Emotion, reason and humain brain* .(1994) .A. R Damasio

<https://parenting.firstcry.com/articles/understanding-how-a-father-plays-the-perfect-role-in-a-childs-development>  
FirstCry من 2023 ,03 12 ، تاريخ الاسترداد .  
.ParentingFirstCry Parenting

Adolphs, R., Damasio, H., & Tranel, D. (1998). Neural systems for recongnition of emotional prosody:  
A 3-D lession study. *11*, 23-51.

.Network structure in virtual organizations .(1998) .Carley Kathleen M و Ahuja Manju K  
*Organization science*10(6)، الصفحات 1-32.

Amital, & Mihal. (2011). The impact of digital medecines 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/>

Aschraft, H., & Mark, H. (1989). *Human Memory and cognition*. London: Scot company.

- Ashkanasy, N., & Daus, A. (2005). Rumors of the Death of Emotional Intelligence in Organizational Behavior are Vastly Exaggerated. *Journal of Organization Behavior*, 26, pp. 451-452.
- 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* .
- .San Diego: Academic Press .*Learning about learning disabilities* .(1998) .B Wong
- Baddeley, A., & Hitch, G. (1994). Developments in the concept of Working memory. *Neuropsychology*, 8, pp. 485-493.
- Baddley, A. (2002). Is working Memory still working? *European Psychologist*, 7, pp. 85-97.
- 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* .
- Bard, C. (1934). On emotional expression after decotication with some remarks on certain theoretical view. *Psychological Review*, 41, pp. 309-329.
- Bernston, G. G., Bechara, A., Damasio, H., Tranel, D., & Cacioppo, J. (2007). Amygdala contribution to selective dimensions of emotion. *Social cognitive*, 2, pp. 123-129.
- Blendel, I. (2002). Social Anxiety: Attentional Bias in Reaction to Emotional faces before and after participation in a college level speaking course. *Scolar Works at WMK*, 8, pp. 45-58.
- Bolte, A. (2003). Emotion and Intuition. *Psychological Science*, 14, pp. 416-421.
- Bordin, S. (1994). Working Memory corsini. *Encyclopedia of Psychology*, 2, pp. 586-587.
- Bradley, M. M., Greenwald, M. K., Petry, M. C., & Lange, P. J. (1992). Remembering pictures: Pleasure and arousal in memory. *Journal of Experimental Psychology*, 18, pp. 379-390.
- Bradley, M., & Lang, O. (2000). Measuring emotion: behavior, feeling and physiology. *Cognitive Neurocience of emotion*, 12, pp. 242-276.
- e-Business Strategies for Virtual Organizations* .(2002) .Barnett Martin و Marshall Peter ،Burn Janice .London: British Library .
- Buswell, & Keltner. (1997). Embarrassment: Its distinct form and appeasement functions. *Psychological Bulletin*, 8, pp. 250-270.
- On emotional expression after decotication with some remarks on certain theoretical .(1934) .C Bard .view .الصفحات 329-309 .(41)*Psychological Review* .
- Cahill, L. (1998). Mechanisms of emotional arousal and Lassting declarative memory. *Trends in Neurosciences*, 21, pp. 294-299.
- Cahill, L., & McGough, J. L. (1998). Mecanisms of emotional arousal and lasting declarative memory. *Trend in Neuroscience*, 21, pp. 294-299.
- Calvo, M., & Avero, P. (2005). Time course of attentional bias to emotional scenes in anxiety: Gaze direction and duration. *Cognition and Emotion*, 9, pp. 433-451.

- Canli, T., Zhao, Z., Desmond, J. E., Glover, G., & Gabrieli, J. D. (1994). fMRI identifies a network of structure correlated with retention of positive and negative emotional memory. *Psychobiology*, 27, pp. 441-452.
- <https://childcrisisaz.org/5-major-ways-fathers-impact-child-development>. (2017, 06 05). Child Crisis Arizona. تاريخ الاسترداد 16 03 2023، من Child Crisis Arizona.
- .Biarritz: Atlantica. *écriture Noûn, algériennes dans I*. (1998). Christiane Chaulet-Achour
- Christianson. (1991). Remembering emotional events: The fate of detailed. *Cognition and Emotion*, 5, pp. 81-108.
- Christianson, . (1944). Organization of emotional memories. *Cognition and Emotion*, 2, pp. 211-227.
- Christianson, S., & Engelberg, E. (1944). Organization of emotional memories. *Cognition and Emotion*, 2, pp. 211-227.
- citations.ouest- france: <https://citations.ouest-france.fr/citation-claude-levi-strauss/monde-homme-monde-culture-celle-ci-125765.html> من- octobre, 2021 20. تاريخ الاسترداد 20 10 2021. Citation du Jour. (بلا تاريخ). Lévi-Strauss Claude
- Coan, J., & Allen, J. (2003). The state and trait nature of frontal EEG asymmetry in emotion. *The asymmetrical brain*, 10, pp. 567-615.
- Cohen & Rozin. (2003). High frequency of facial expression corresponding to confusion, concentration, and worry in analysis of naturally occurring facial expressions of Americans. *Emotion*, 8, pp. 68-75.
- Cohen, R. (2000). The interface between ADHD and language Impairment. *Child Psychology*, 41, pp. 353-362.
- Colom, R., & Shih, P. (2004). Is working memory fractionated onto different components of intelligence? *Intelligence*, 32, pp. 431- 444.
- Comford, T., & Valentina, L. (December 2014). Digital drugs: an anatomy of new medicines. *5th working conference on information systems and organizations*.
- Corsini, R. (1994). *Encyclopedia of Psychology*. New York: Academic Press.
- Differential behavioral response to dopamine D2 agonists by sexually naive, sexually active, and sexually inactive male rats (110), *Behavioral Neuroscience*, 110, pp. 808-802. (بلا تاريخ). F Ferrari و D Giuliani
- .Asexually dimorphic nucleus in the human brain. (1985). E Fliers و D. F Swab. *Science*, 228, pp. 1115-1112. الصفحات (228)، الصفحات
- Daeneman, M, & Carpenter, P. (1980). Individual differences in Working memory and reading. *Journal of verbal learning and verbal behaviour*, 19, pp. 450-466.
- Damasio, A. (1999). *The feeling of what happens*. New York: Harcourt Brace.
- Damasio, A. R. (1994). *Descartes error: Emotion, reason and human brain*. New York: Putman.
- Dark, S. (1988). Anxiety and working memory capacity. *Cognition and Emotion*, 2, pp. 145-154.

- Delplanque. (2009). sequential unfolding of novelty and pleasantness appraisals of odors: evidence from facial electromyography and autonomic reactions. *Emotion*, 9, pp. 316-328.
- Delplanque. (2009). Sequential unfolding of novelty and pleasantness appraisals of odors. *Emotion*, 9, pp. 316-328.
- Desimone, R., & Duncan, J. (1995). Neural Mechanism of selective Visual Attention. *Annual Review of Neuroscience*, 18, pp. 193-222.
- Detre & Floyed. (2001). Functional MRI and its application the clinical neurosciences. *Neuroscientist*, 7, pp. 64-79.
- Diefenbach, M. A., Miller, S. M., Porter, M., Peters, E., Stefanek, M., & Leventhal, H. (2008). Emotions and Health Behavior, A Self-Regulation Perspective. In M. LEWIS, J. M. HAVILAND-JONES, & L. F. BARRETT, *HANDBOOK OF EMOTIONS* (pp. 645-660). New York, NY: THE GUILFORD PRESS.
- Loftus, E. و C Laney. (2008). Emotional content of true and false memories. *Memory*, 16, الصفحات 516-500.
- Marsh, E. (2007). Retelling is not the same as recalling. *Current Directions in Psychological Science*, 16, الصفحات 20-16.
- Edmunds, A. (1998). Inclusion: An Educational Process. *Galedonia*, 2, pp. 40-45.
- Ekhlaz Abdulaziz, Eman Abduljabar, و alsif Khalil. (march 2019 5-3). feature extraction of music. *international conference on digital drugs properties based on contourlet transformation computing and information science and technology and their application*.
- Ekman & Friesen. (1983). Autonomic nervous system activity distinguish among emotions. *Science*, 221, pp. 1208-1260.
- Ekman. (2001). *Telling lies*. New York: Norton.
- Ekman, K. a. (2005). One teacher's identity, emotions, and commitment to change: A case study into the cognitive-affective processes of a secondary school teacher in the context of reforms, *Teaching and Teacher Education* 21, 917-934.
- El Mir, M. (2018). The role of emotional processing in memory functioning. *Arab Journal of Psychology*, 11, pp. 94-103.
- Ellis, A. (1991). The revised ABC's rational emotive therapy. *Journal of rational emotive and cognitive behaviour*, 9, pp. 139-172.
- Ellsworth. (1994). William James. *Psychological Review*, 101, pp. 222-229.
- Ericsson, K., & Kintsh, W. (1995). Long-term working memory. *Psychological Review*, 102, pp. 211-245.
- Esslen, M., & Pascual, R. D. (2004). Brain areas and time course of emotional processing. *Neuro Image*, 21, pp. 1189-1203.
- Eysneck, M., & Calvo, M. (1992). Anxiety and Performance: The processing efficiency theory. *Cognition and Emotion*, 6, pp. 409-434.
- Fartoukh, M., Chanquoy, L., & Pilot, A. (2014). Influence d'une induction émotionnelle sur le ressenti émotionnel. *Année Psychologique*, 114, pp. 251-288.

- 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).
- Fendt, M., Koch, M., & Schnitzler, H. U. (1996). Lesions of the central gray block conditioned fear as measured with the potentiated startle paradigm. *Behavioral Brain Research, 12*, pp. 127-134.
- Fields, J., Copp, M., & Kleinman, S. (2006). Symbolic Interactionism, Inequality, and Emotions. In J. E. Stets, & J. H. I\irner, *Handbooks of Sociology of Emotions* (pp. 155-178). Springer Science+Business Media, LLC.
- Fontaine, J. R., Scherer, K. R., & Roesch, E. B. (2007). The world of emotion is not two-dimensional. *Psychological Science, 18*, pp. 1050-1057.
- Forgas, J. (1995). Mood and judgment: the affect infusion model. *Psychological Bulletin, 75*, pp. 39-66.
- .pp. 307-320 'Economie appliquée'. Note sur la notion de pôle de croissance .( 1955) .francois perroux .PUF .(المجلد 1) *Dictionnaire de Psychologie* .(1991) .Françoise Parot Roland Doron
- Franks, D. D. (2006). The Neuroscience of Emotions. In J. E. Stets, & J. H. I\irner, *Handbook of the Sociology of Emotions* (pp. 38-62). USA: Springer Science+Business Media, LLC.
- . New york : verso london . *Fortunes of feminism* .(2013) .Fraser nancy
- fraser, N. (2005.2011). *qu est ce que la justice sociale?* paris : la decouverte .
- Gable, P., & Harmon-Jones, E. (2008). Approach motivated positive affect reduces breadth o attention. *Psychological Science, 19*, pp. 476-482.
- .paris: DUNOD .(المجلد 2) *Les fonction parentel* .(1999) .Gerard Poussin
- .PARIS: DUNOD .Les enfants du divorce .(1999) .Gerard Poussin
- .PARIS: DUNOD .(المجلد 2) *Les fonction parentel* .(1999) .Gerard Poussin
- Gigerenzer, G. (2004). Dread risk, September 11, and fatal traffic accidents. *Psychological Science, 15*, pp. 286-287.
- Giuliani, D., & Ferrari, F. (n.d.). Differential behavioral response to dopamine d2 agonists by sexually naive, sexually active, and sexually inactive male rats. *Behavioral Neuroscience, 110*, pp. 802-808.
- internet crime* . Crime in cyberspace : trends in computer crime in Australia .(1998) .Glenn Wahlerl .the Australian institute of criminology :Melbourne .(صفحة 3)
- Gray, J. (2001). Emùotional modulation of cognitive control: Approach-withdrawal states doible-dissociate spatial from verbal two-back performance. *Journal of experimental Psychology General, 130*, pp. 436-452.
- Greene, J., Sommerville, R. B., & Nystrom, L. E. (n.d.). An fMRI investigation of emotional engagement in moral judgment. *Science, 293*, pp. 2105-2108.
- GUIDELINES CONCERNING COMPUTERIZED PERSONAL DATA FILES.** Adopted by the General Assembly. (14 december 1990).
- Haberlandt, K. (1997). *Cognitive Psychology*. Boston: Allyn and B acon.

- Hajcak, J., Castille, C., Olvet, D. M., Dunning, J. P., Roohi, J., & Hatchwell, E. (2009). Genetic variation in brain derived neurotrophic factor and human fear conditioning. *Brain and Behavior*, 8, pp. 80-85.
- Harris, C., & Pashler, H. (2004). Attention and the processing of emotional words and names. *Psychological Science*, 15, pp. 171-178.
- Higley, J. (1996). Excessive mortality in young free-ranging male nonhuman primates with low cerebrospinal fluid 5-hydroxyindoleacetic acid concentration. *Archives of General Psychiatry*, 2, pp. 537-543.
- Higley, J. (1996). Excessive mortality in young free-ranging male nonhuman primates with low cerebrospinal fluid. *Archives of Psychiatry*, 2, pp. 537-543.
- Higley, J. (1969). mmmmmmmmmmmmm.
- Higley, J. (1996). Excessive mortality in young free-ranging male nonhuman primates with low cerebrospinal fluid 5-hydroxyindoleacetic acid concentration. *Archives of General Psychiatry*, 2, pp. 537-543.
- Higley, J. D. (1996). Excessive mortality in young free-ranging male nonhuman primates. *Archives of Psychiatry*, 2, pp. 537-543.
- Houdé, O. (2012). Positive emotional context eliminates the framing effect in decision making. *Emotion*, 12, pp. 926-931.
- Flashbulb and factual memories: The case of Rabin's assassination. (2003) A Zelig و I Nachson. *Applied Cognitive Psychology*, 17, الصفحات 519-531.
- Illouz, E., Gilon, D., & Shachak, M. (2014). Emotions and Cultural Theory. In J. H. Turner, *Handbook of the Sociology of Emotions* (pp. 221-244). Springer Science+Business Media Dordrecht.
- Izard. (1994). Innate and universal facial expression: Evidence from developmental and cross-cultural research. *Psychological Bulletin*, 115, pp. 288-299.
- The effects of adaptive working memory training and mindfulness meditation training on processing efficiency and worry in high worriers. (2017) N Derakshan و H Saville، J Course-choi. *Behaviour Research and Therapy*, 89، الصفحات 1-13.
- Schuster & New York: Simon. *The emotional brain*. (1996) J LeDoux.
- American ?Emotional intelligence: New ability or eclectic traits. (2008) P Salovey و J Mayer. *Psychologist*, 6، الصفحات 503-517.
- Coognition and Moderation Effects of Extraversiuron on EEG Activity in Anxiety. (1998) J Nitscke. *Emotion*, 4، الصفحات 1123-1134.
- (2007) (J.-P. ROLLAND (2), F. PEREZ-DIAZ (1), R. JOUVENT (1), J.-F. ALLILAIRE (1) A. PÉLISSOLO (1) émotions en psychiatrie :validation du questionnaire Évaluation dimensionnelle des items (EPN-31 31 à positive et négative Émotionnalité. *L'encéphale*, 263-256.
- James, W. (1884). What is an emotion? *Mind*, 9, pp. 188-205.
- Jennifer, P. A., Y, S. J., & Cross, H. D. (s.d.). Reflections on Investigating Emotion in Educational Activity Settings. *Educational Psychology Review*, 18(4), 343-360.

la decision cadre 2004/757/jai du conseil .(novembre, 2004 11) .journal officiel de l'union europeene  
éléments constitutifs des établissements 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*

.3 .New displays and new emotions .(2003) .Shiota & Keltner

Keltner & Shiota. (2003). New displays and new emotions. 3, pp. 113-125.

Keltner. (1993). Beyond simple pessimis: Effects of sadnes and anger on social perception. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, pp. 740-752.

Keltner, D. (1993). Beyond simple pessimism: Effect of sadness and anger on social perception.  
*Journal of Personality and social Psychology*, 64, pp. 740-752.

Keltner, D. S. (n.d.). New displays and new emotions. *Emotion*, 3.

Keltner, D., Gruenfeld, D. H., & Anderson, C. (2003). Power, approach, and inhibition. *Psychological Review*, 110, pp. 505-521.

Kenseinger, E., & Corkin, S. (2003). Effect of Negative Emotional Content on Working Memory and Long-Term Memory. *Emotion*, 3(4), pp. 378-393.

Keseinger, A., & Corkin, S. (2003). Memory enhancement for emotionnal words: are emotional words more vividly remembered neutral words? *Memory and Cognition*, 31, pp. 1160-1180.

London: the United States of .*Modern Organizations in Virtual Communities* .(2002) . Kisielnicki Jerzy  
.America by

Kubota, Y., Sato, W., Murai, T., Toichi, M., Ikeda, A., & Sengoku, A. (2000). Emotional cognition without awareness after unilateral temporal lobectomy in humans. *Journal of Neuroscience*, 20, 1-5.

kymlicka, w. (2003). *les theories de la justice* . paris : la decouverte .

«Socia Cognition .Emotion and memory research: A grumpy overview .(2004) .D Pizarro و L levine  
.554-530 الصفحات، 22

Lange. (1992). The emotions: A psychological study. *The emotions*, pp. 33-90.

langley, T. (2016). *the influence of Emotion on Memory for a crime*. Retrieved from Georgia southern université: <http://digitalcommons.georgiasouthern.edu/etd/2489>

larousse dictionnaires : تم الاسترداد من . *larousse dictionnaires* .(2022 ,1 29) .larousse  
<https://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/valorisation/81001>

.Rue Montoarnasse75283 Paris Cedex: France 21 .*Le Petit Larousse Illustré* .(2005) .Larousse

Lavric, A., Rippon, G., & Gray, R. (2008). Threat Evoked Anxiety dispruts spatial working Memory Performance: An Attentional. *Cognition therapy and research*, 12, pp. 489-504.

- LAWLER, E. J., & THYE, S. R. (2006). Social Exchange Theory of Emotions. In J. E. Stets, & J. H. Turner, *Handbook of the Sociology of Emotions* (pp. 295-320). Springer Science+Business Media, LLC.
- Lazarus. (2001). Relational meaning and discrete emotions. *Emotion, 12*, pp. 37-67.
- LeDoux. (1996). *The emotional brain*. New York: Simon & Schuster.  
.New York: San Antonio .*the emotional brain* .(1996) .LeDoux, J
- LeDoux, J. (1996). *the emotional brain*. New York: San Antonio.
- Lerner, J., Gonzalez, R. M., & Small, D. A. (2003). Effects of fear and anger on perceived risks of terrorism. *Psychological Science, 14*, pp. 144-150.
- Levenson et al. (1994). Voluntary facial action generates emotion-specific autonomic nervous system activity. *Psychophysiology, 9*, pp. 363-383.
- Lipp, V., & Waters, M. (2008). Visual Search for emotional faces in children. *Cognition and Emotion, 22*, pp. 1306-1326.
- Loewenstein, G. (1985). Anticipation and the valuation of delayed consumption. *The Economic Journal, 443*, p. 666-684.
- ‘16 ‘Learning Memory .Sex influences on the neurobiology of learning and memory .(2009) .M Cahill  
الصفحات 266-248.
- A specific neural .(1997) .A Calder و C Andrew ‘M Brammer ‘C Senior ‘A W Young ‘M. L Philips  
الصفحات 498-495، 389، *Nature* .substrate for perceiving facial expression of disgust
- Maciocia, G., & S. B. (2012). Les émotions et le concept de moi dans la philosophie occidentale.  
Dans *La psyché en médecine chinoise*. Elsevier Masson SAS.
- Mackay, D., & Ahmetzanov, M. (2005). Emotion, memory, and attention in the taboo stroop phenomenon. *Psychological Science, 16*, pp. 25-32.  
.Dorling Kindersley book: Larrouse .*Votre grossesse jour après jour* .(2010) .Maggie Blott  
.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 internationale de droit pénal, *International Computer Crime* .(2016) .Marthew. R. Zakaras  
.3ème et 4ème trimestres
- Mather, M., & Sutherland, M. (2011). Arousal biased competition in perception and memory.  
*Perspect Psychology, 6*, pp. 114-133.
- Mayer, J., & Salovey, P. (1990). Perceiving Affective Content in Ambiguous Visual Stimuli:  
A component of Emotional Intelligence. *Journal of Personality assesment, 54*, pp. 772-782.
- Mayer, S., & Duval, S. (1982). Personal Responsibility salience of the relation between Negative affect  
and Helping Behaviour. *Journal of Personality and Social Psychology, 5*, pp. 956-970.
- personnelles effectuées au le cadre réglementaire des traitements de donné .(2000) . Miani Francesco  
الصفحة 283، (2) *revue trimestrielle de droit européen* .sien de l'union européenne

- Mitras, B., Ghosh, S., & Hiware, K. (2010). Emotion detection from touch interaction during text entry on. *Emotion*, 130, pp. 47-57.
- <http://risingkashmir.com/the-importance-of-father-in-a-childs-> .(2022 ,11 24) .MOHAMMAD HANIEF .#ife تاريخ الاسترداد 03 ,2023 , من rising kashmir
- Morsly , d. ( 1994). *D'Algérie et de femmes*. Alger.
- Niedenthal, P. M., & Brauer, M. (2012). Social Functionality of Human Emotion. *Annual Review of Psychology*(63), 259–285.
- 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* من تم الاسترداد من Niger: <https://reca-niger.org/spip.php?article1092>
- Nummenmaa, L., & Calvo, M. G. (2006). Eye movement assesment of selective attentional capture by emotional picture. *Emotion*, 6, pp. 257-268.
- .New York: Summit .*The Man Who Mistooke His Wife for a Hat and Clinical Tales* .(1985) .O Sacks
- Ochsner, J. (2005). The cognition control of emotion. *Trend of Emotion*, 9, pp. 242-249.
- Cognition and* . "A prototype anlysis of the french category "emotion .(2004) .P Neidenthal .582-569 الصفحات ، *Emotion*
- Cognition and* . "A prototype anlysis of the french category "emotion .(2004) .P Neidenthal .582-569 الصفحات ، 11 ، *Emotion*
- .Une approche polycentrique basée sur les pôles urbains et ruraux .(2006) .Patrice Collignon .3 ، *RURALITE-ENVIRONNEMENT-DEVELOPPEMENT*
- Philips, M. L., Young, A. W., Senior, C., Brammer, M., Andrew, C., & Calder, A. (1997). A specific neural substrate for perceiving facial expression of disgut. *Nature*, 389, p. 495 498.
- . Paris: Maspero .*Pour une théorie de la production littéraire* .(1966) .MACHEREY Pierre
- Pinker, S. (1997). How mind works. *Neurosciences*, 14, pp. 12-40.
- .(chapter2) .(2016) .psychoactive substances act
- Social Science Information* .A psychoevolutionary theory of emotions .(1982) .R Plutchik .553-529 الصفحات
- Social Science Information* .A psychoevolutionary theory of emotions .(1982) .R Plutchik .553 529 صفحة ، 21 ،
- Sex differences in Emotion Recognition and Working .(2018) .A Szameitat و E Roman ، R Saylik .Memory Tasks .5 الصفحات 9-1 ، *Frontiers in Psychology*
- Robert, A. (2004). *Cognitive and Behavioral rehabilitation*. New York: The guilford press.
- Rosa, E. (1999). Explicitness, intake and the issue of awareness. *Congnitive Psychology*, 21, pp. 511-526.
- Rosvold, H. E., Mirski, A. F., & Pribram, K. H. (2000). Influence of amygdalalectomy on social behavior in monkeys. *Journal of comparative and Physiological psychologist*, 111, 302-312.

- Russell. (1991). Culture and the categorization of emotion. *Psychological Bulletin*, 110, pp. 426-450.
- Russell. (2003). Core affect and the psychological construction of emotion. *Psychological Review*, 110, pp. 145-172.
- Ruys, S. &. (2008). The secret life of emotions. *Psychological Science*, 19, pp. 385-391.
- Performances a un tache de mémoire de travail sous induction .(2005) . J Bougeant و S Veillard .emotionnelle négative .104-63 الصفحات 12، *Année Psychologique* .
- Sato, W. (2004). The amygdala process the emotional significance of facial expression. *NeuroImage*, 22, pp. 1006-1013.
- .Cognitive, social, and physiological determinants of emotional state .(1962) .Singer & Schachter .399-379 الصفحات (69)، *Psychological Review*
- Schachter & Singer. (1962). Cognitive, social, and physiological determinants of emotional state. *Psychological Review*, 69, pp. 379-399.
- Schaefer, A. (2010). Assessing the effectiveness of a large database of emotion eliciting films. *Cognition and Emotion*, 7, pp. 1172-1153.
- Schafe, G. E., Atkins, C. M., Swank, M. W., Bauer, E. P., Sweatt, J. D., & LeDoux, J. E. (2000). Activation of ERKMAP kinase in the amygdala is required for memory consolidation of Pavlovian fear conditioning. *Neuroscience*, 20, pp. 8177-8187.
- Schmidt, S. (n.d.). Outstanding memories: The positive and negative effects of nudes on memory. *Journal of Experimental Psychologist*, 28, pp. 353-361.
- Schnieder, W. (1999). Visual-spatial working memory, attention and scene representation: a neuro-cognitive theory. *Psychological Research*, 62, pp. 220-236.
- Schupp, H. (2004). The facilitated processing of threatening faces , aAn ERP analysis. *Emotion*, 4, pp. 189-200.
- Schwarz, N., & Glore, G. L. (1983). Mood , misattribution, and judgement of well-being: Informative and directive functions of affective states. *Journal of Personality and social psychology*, 45, pp. 513-523.
- Chennai , TN , India: .*Managing the Reality of Virtual Organizations* .(2016) . Shekhar Sandhya .Springer Knowledge and Innovation Strategies
- Solomon, R. C. (1993). The Philosophy of Emotions. Dans M. Lewis, & J. Haviland, *Handbook Of Emotions*. New York: The Guildford Press.
- .Bruxelles: Yapaka 1080 – Bd Léopold II, 44 .*Le Déni de la Grossesse* .(2007) .Sophie Marinopoulos
- Negative affect improves the quality of memories: Trading capacity for precision .(2014) .spacholz .1456-1450 الصفحات (143)، *Experimental Psychology* .in sensory and working memory
- spachtolz. (2014). Negative affect improves the quality of memories: Trading capacity for precision in sensory and working memory. *Experimental Psychology*, 143, pp. 1450-1456.
- Spies, K., Hesse, F., & Hummitzsh, C. (1996). Mood and capacity in Baddeley's model of human memory. *Zeitschrift fur Psychologie*, 204, pp. 367-381.

- Stapel & Ruys. (2008). The secret life of emotions. *Psychological Science*, 11, pp. 385-391.
- Stets, J. E., & Turner, O. H. (1993). The Sociology of Emotions. In M. a. Lewis, *Handbook of Emotions*. New York, NY: The Guildford Press.
- Stets, J. E., & Turner., J. H. (1993). The Sociology of Emotions. Dans M. Lewis, & J. Haviland, *Handbook of Emotions* (p. 43). New York: The Guildford Press.
- Swab, D. F., & Fliers, E. (1985). Asexually dimorphic nucleus in the human brain. *Science*, 228, pp. 1112-1115.
- Swanson, H. (1999). Reading Comprehension and Working Memory in learning disabled Readers: is the Phonological loop more than the Execuyive system? *Journal of Experimental child psychology*, 72, pp. 1-32.
- Langley, T. (2016). The influence of Emotion on Memory for a crime. *Retrieved cognition* (2), الصفحات 140-112.
- Langley, T. (2016). *the influence of Emotion on Memory for a crime*. تم الاسترداد من <http://digitalcommons.georgiasouthern.edu/etd/2489>
- Benjelloun, Tahar. (1987). *La Nuit sacrée*. Paris: Seuil.
- Tellegen, A., Watson, D., & Clark, L. (1999). On the dimensional and hierarchical structure of affect. *Psychological Science*, 10, pp. 297-303.
- Torkin, E. (2020). Emotional imagination in anthropologist encounters. *Mixed Emotion*, 12, pp. 123-140.
- unido. (2020). *LES CIRCUITS COURTS POUR LA VALORISATION DES PRODUITS AGROALIMENTAIRES*. Organisation des Nations Unies pour le développement. *SUR LES MARCHES LOCAUX*. فيينا: r | .industrie
- bryson, valerie. (1992, 2003). *feminist political theory*. london : palgrave macmillan.
- Veena, K. v., Slegersb, P., & van, P.-H. (2005). One teacher's identity, emotions, and commitment to change: A case study into the cognitive–affective processes of a secondary school teacher in the context of reforms,. *Teaching and Teacher Education*, 21, 917–934.
- James, W. (1884). *Mind ?What is en emotion* (9)، الصفحات 205-188.
- Yerkes, R., & Dodson, J. (1908). The relation of strenth of stimulus to rapidity of habit formation. *Journal of Comparative Neurology and Psychology*, 18, pp. 459-482.
- Yik, M., & Russell, J. A. (2003). Chinese affect circumplex: I. structure of recalled momentary affect. *Asian Journal of Social Psychology*, 6, pp. 185-200.
- Jalal, Zakaria K. mohammed abdelrazak ،A. Mohamed Adil و .(2020) .detention and evaluation of effective digital communication of drug on human body *Cihan university erbil scientific journal* (01)04.
- Zee, k., & schakel, M. (2002). The Relationship of Emotional Intelligence with Academic Intelligence and the Big Five. *European Journal of Personality*, 16, pp. 103-125.
- Zembylas, M. (2004). The emotional characteristics of teaching: an ethnographic study of one teacher. *Teaching and Teacher Education*, 20, 185–201.

- Zentner & Scherer. (2008). Emotion evoked by the sound of music: Characterization, classification, and measurement. *Emotion*, 8, pp. 494-521.
- Zentner et al. (n.d.). Emotion evoked by the sound of music: Characterization, classification, and measurement. *Emotion*, 8, pp. 494-521.
- zerdomi , n. (1970). *L'enfant hier éducation de lenfant en milieu traditionnel algérien*. Paris: Mospero.
- ابتسام بنين، و امال بنين. (01 09 2016). الاجهاد النفسي لدى الطالب بجامعة الوادي (دراسة استكشافية في ضوء بعض المتغير اتالديموغرافية). *مجلة العلوم النفسية والتربوية*، صفحة 97.
- 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 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 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 .
- إتفاقية المؤثرات العقلية. (1971).
- 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 البخيتي. (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 البخيتي. (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 عكاشة، و طارق عكاشة. (2015). *علم النفس الفسيولوجي* (الإصدار 12). مصر: مكتبة الأنجلو المصرية.
- أحمد عيد مطيع الشخانة. (2009). *التكيف مع الضغوط النفسية*. عمان، الأردن: دار الحامد .
- 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.

- احمد نايل الغزير، و احمد عبد اللطيف ابو اسعد. (2008). *التعامل مع الضغوط النفسية* (الإصدار الطبعة 1). عمان، الاردن: دار الشروق.
- احمد نايل الغزير، و احمد عبد اللطيف ابو سعد. (2008). *التعامل مع الضغوط النفسية* (الإصدار الطبعة 1). عمان، الاردن: دار الشروق.
- إخوان الصفا. (د.ت). *إخوان الصفا وخلان الوفاء*. مطبعة نخبة الأخبار.
- ادريس الحافظي. (2021). *الموار المائية بالمغرب الإمكانيات التدبير والتحديات*. الرباط: الرباط نت.
- إدريس الفاخوري. (2000). *تطور القانون: الأسباب والوسائل*. مجلة *المراجعة* (11)، 60.
- أديب محمد الخالدي. (2015). *المرجع في علم النفس الفسيولوجي* (الإصدار 1). الأردن: دار المسيرة للنشر و التوزيع و الطباعة.
- اسامة بن صادق عطية. (بلا تاريخ). *الحكومة الالكترونية (نحو مجتمع المعرفة)*. معهد البحوث والاستشارات (العدد التاسع).
- أسامة فاروق مصطفى، و السيد كامل الشربيني. (2011). *التوحد* (الإصدار الطبعة 1). عمان، الأردن: دار المسيرة.
- أسعد شريف الامارة. (2016). *جدل الإنسان قراءات نفسة اجتماعية* (الإصدار الطبعة 1). عمان، الأردن: الدار المنهجية.
- أسماء حزاب. (2016). *الضغوط النفسية علاقتها بالإحترق النفسي*. مجلة *الجامع في الدراسات النفسية والعلوم التربوية*، 1(3)، الصفحات 8-32.
- أسماء خويلد. (2013). *الضغوط النفسية: المصدر والمواجهة*. التربية والإستمولوجيا، 3(4)، الصفحات 116-126.
- إسماعيل الأشكورة. (13 أبريل، 2020). *قراءة دستورية في مشروع القانون رقم 22.00*. تم الاسترداد من جريدة السفير 24: [/https://assafir24.ma/83419](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 الالكترونية: مابين امن المعلومات وتقييد الحريات. (2018). القاهرة: مركز هردو لدعم التعبير الرقمي.
- التهامي، الباديدي. (2020). *الذاكرة: قضايا واتجاهات من منظور العلوم المعرفية*. الرباط: مطابع الرباط نيت.
- الجريدة الرسمية . (2012). *قانون التجميع الفلاحي*. الرباط: الامانة العامة للحكومة المغربية.
- الحسين باعدي. (2020). *الكفايات الانفعالية والتفكير الابداعي عند الطفل*. *المجلة العربية لعلم النفس*، 5(2)، الصفحات 47-63.
- الراغب الأصفهاني. (د.ت). *مفردات القرآن الكريم*. دمشق: دار العلم الشامية.
- الزغول عماد. (2003). *نظريات التعلم*. عمان، الأردن: دار الشروق.
- السعيد نصرات، و شوقي مادي. (2022, 12 20). *الذكاء العاطفي وعلاقته بالامن النفسي لدى عينة من طلبة الوادي*. مجلة *العلوم النفسية والتربوية* (04)، صفحة 102.
- 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 السردي 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 ويتمم الامر رقم 66/156، الصادر في 08 جوان 1966، المتضمن قانون العقوبات. (بلا تاريخ).
- القانون رقم 15-04، الصادر في 10 نوفمبر 2004، يعدل ويتمم الامر رقم 66/156، الصادر في 08 جوان 1966، المتضمن قانون العقوبات، جر، العدد 71. (بلا تاريخ).
- الكفوري، عبد الفتاح. (2007). فاعلية برنامج تدريبي لتنمية الذكاء الوجداني في زيادة الكفاءة الاجتماعية للأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة. مجلة كلية التربية، 17، الصفحات 36-63.
- 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 والمندس. دمشق: دار دمشق.
- أمال سنقوقة، ومصطفى عوفي. (جوان 2019م، ص 14). استخدام الوسائل التعليمية الحديثة -الحاسوب- في التعليم. مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية، جامعة الشهيد حمزة لخضر، الوادي، العدد 30، الصفحات 29. 50.
- أمان الله رشيد، و محمد حبارة. (2013). مصادر الضغوط النفسية الأكثر تأثيرا على أساتذة التربية البدنية والرياضية. مجلة الإبداع الرياضي، (2)4، الصفحات 24-42.
- أمانى، خفاجي. (2005). اضطرابات الذاكرة العاملة لدى الأطفال ذوي الانتباه والنشاط الحركي الزائد في مرحلتى الطفولة المتوسطة والطفولة المتأخرة. القاهرة: المكتبة المركزية.
- اميرتو اكو. (2001). : *Quadrige: Quadrige. sémiotique et philosophie du langage*.
- أمل يوسف عبدالله العمار. (2016). التتمر الإلكتروني وعلاقته بأدمان 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.-
- أنصار ابراهيم عبد الرزاق .حسام الصغد الساموك . (2011).
- أنعام هادي حسن. (2013). *الذكاء الإنفعالي وعلاقته بإساليب التعامل مع الضغوط النفسية* (الإصدار الطبعة 1). عمان، الأردن: دار صفاء.
- أنور، الشرفاوي. (1984). *العمليات المعرفية وتناول المعلومات*. القاهرة: دار الأنجلو المصرية.
- إيمان فهد فايز شريف، وفائزة محمد المغربي. (2021.07.25، 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*.
- بشير العلاق، و طاهر الغالبي . (بلا تاريخ). *المنظمات الافتراضية والتجارة الالكترونية. المؤتمر العربي الاول لتكنولوجيا المعلومات والادارة الادن*.
- 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.
- بن مصمودي علي. (2014). *الضغط النفسي واستراتيجيات مواجهته. مجلة الحكمة للدراسات التربوية والنفسية، 2(2)*، الصفحات 58-48.
- 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.
- يوسكرة 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 الذكورية*. (سليمان قعفراني، المترجمون) لبنان: مركز دراسات الوحدة العربية.
- بيار بورديو. (2009). *الهيمنة الذكورية*. 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 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 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.

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 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 الاجتماعي في تنمية المسؤولية المجتمعية لدى الشباب*. القدس: جامعة القدس المفتوحة.

حسنية حسين عبدالرحمن. (يناير، 2018). تصور مقترح للتغلب على التمر 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)

حلمي المليجي. (1985). *علم النفس المعاصر*. الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية.

حليم بركات. (1986). *المجتمع العربي المعاصر*. بيروت: مركز دراسات الوجدة العربية.

حليمة خنوس، ابراهيم بختي ، و زينب 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.
- حيدر فاضل حسن. (2020). الضغوط وتأثيرها في الصحة النفسية و الجسمية. مجلة البحوث التربوية و النفسية، 76(76).
- 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 تيهرت. رسالة ماجستير . وهران ، كلية العلوم الانسانية والحضارة الاسلامية (قسم علم المكتبات والعلوم الوثائقية .
- د.ن. 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>). 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) : [www.fiqh-hadary.com/docs/almowatanah.doc](http://www.fiqh-hadary.com/docs/almowatanah.doc)
- داليا، بديوي. (2005). أثر بعض الخصائص التركيبية للجملة وسعة الذاكرة العاملة على أسلوب معالجة المعلومات في اللغة الانجليزية. طنطا: كلية التربية.
- 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)
- دوجلاس، توم. (1979). مشكلات الأطفال اليومية. (ترجمة اسحاق رمزي، المترجمون) القاهرة: دار المعارف.
- ديران. (1992). *imaginaire Les structures anthropologiques de l*. édition DUNOD, Paris, onzième .
- رابح تركي. (1998). أصول التربية والتعليم. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- 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 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 العاملة لمقياس التنمر الإلكتروني كما تدرّكها الضحية لدى عينة من المراهقين. المجلة العربية لدراسات وبحوث العلوم التربوية والإنسانية.
- رنا أحمد جمال. (2016). استراتيجية التعامل مع الضغوط النفسية (الإصدار الطبعة 1). عمان، الأردن: دار أمجد.
- رهف فيصل معتوق بحة. (09 09, 2020). التأصيل الاسلامي للذكاء العاطفي في الادارة التربوية. المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية(02)، صفحة 539.
- روحية كايو. (2010). الانسان والمقدس. بيروت: مركز دراسات الوحدة العربية.
- رونالد دوركين. (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 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 بكرة اليد، رسالة ماجستير. جامعة بابل كلية التربية الرياضية، العراق.
- سامي محسن ختاتنة، و أحمد عبد اللطيف أبو سعد. (2010). علم النفس الإعلامي (الإصدار الطبعة 1). عمان، الأردن: دار المسيرة.
- 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.
- سعاد أيت حيوش. (31 03, 2018). الحرمان العاطفي الأبوي عند الطفل. مجلة العلوم الاجتماعية(المجلد 07 العدد 29)، الصفحات 137-141.
- 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 المغربي. (1990). الجريمة والعلم/إنحراف الصغار. مصر: دار المعارف.
- 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. مذكرة ماجستير في العلوم القانونية تخصص علوم جنائية . جامعة الحاج لخضر، باتنة : 2013.
- سعيدة بن غريال . (2015). الذكاء العاطفي وعلاقته بالتوافق المهني (دراسة ميدانية على عينة من أساتذة جامعة محمد خيضر بسكرة-مذكرة لنيل ماجستير. جامعة محمد خيضر -بسكرة، الجزائر.
- سفيان سوير. (2011). جرائم المعلوماتية . مذكرة 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.
- سليمان المقداد. (2020). محاربة الجرائم المعلوماتية في القانون الجنائي المغربي. المجلة الدولية للأبحاث الجنائية والحاكمة الأمنية(العدد الثالث)، ص443.
- سليمان خويلدي. (2015). الاجهاد النفسي وانعكاساته على الدافعية الى الانجاز لدى الأستاذ الجامعي. 42. كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، بسكرة: جامعة محمد خضير.
- سميرة بارة. (دون سنة ). الدفاع الوطني والسياسات الوطنية للامن السيبراني في الجزائر : الدور والتحديات . ورقة : جامعة قاصدي مرباح .
- سناء الخولي. (1998). الأسرة والحياة العائلية. بيروت: دار النهضة العربية.
- 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 .
- سولسو، روبرت،. (2000). علم النفس المعرفي. (محمد الصبوة، المترجمون) القاهرة: دار الأنجلو المصرية.
- سوير سفيان. (2011). جرائم المعلوماتية. مذكرة 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 ).
- شريف باقر القريشي. (1999). النظام التربوي في الإسلام. القاهرة: دار التعارف للمطبوعات.
- شوقي ممادي، و السعيد نصرات. (2022, 12 20). الذكاء العاطفي وعلاقته بالامن النفسي لدى عينة من طلبة الوادي. مجلة العلوم النفسية والتربوية(04)، الصفحات 99-100.
- 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.
- صفاء وديع عبد السادة، و دعاء هادي خضير. (2021, 10 8). الاجهاد النفسي لدى تدريسيات الجامعة. مجلة القادسية في الاداب والعلوم التربوية(01)، الصفحات 59-60.
- 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.
- عادل غزال. (2014). مشاريع الحكومة الالكترونية من الاستراتيجية الى التطبيق، مشروع الجزائر ، الحكومة الالكترونية-انموذجا- . مجلة المكتبات والمعلومات(العدد 34).

- عادل، العدل. (2000). أثر الأسلوب المعرفي واستراتيجيات تجهيز المعلومات على الذاكرة العاملة. مجلة كلية علوم التربية، 24، الصفحات 267-282.
- عارف خليل أبو عيد03. (2008). جرائم الانترنت دراسة مقارنة. مجلة جامعة الشارقة للعلوم الشرعية والقانونية (العدد 03).
- عاطف غيث. (1989). قاموس علم الاجتماع. القاهرة: الهيئة المصرية العامة للكتاب.
- 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 القران الكريم. القاهرة: شركة النهضة لطباعة والنشر والتوزيع.
- عباس مصطفى صادق. (2008). الإعلام الجديد -المفاهيم -الوسائل -التطبيقات ، 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.
- عباس مكي، زهير حطب. (1978). السلطة الأبوية والشباب. بيروت: معهد الانماء العربي ط1.
- عبد الحق لبوازدة. (2016). الضغوط النفسية وعلاقتها بالطمأنينة النفسية لدى الطلبة الجامعيين. مجلة أنسنة للبحوث والدراسات، (2)، الصفحات 125-162.
- عبد الحميد بوطبة، و عمر مناصرية. (2017). موقع المكون الوجداني في العملية التعليمية وسبل تفعيلها في المدرسة الجزائرية. مجلة تنمية الموارد البشرية.
- عبد الرحمن سي موسى، رضوان زقار. (2002). الصدمة والحداد عند الطفل المراهق. الجزائر: جمعية علم النفس.
- 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). الاجرام 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 خوجة. (2012). أساسيات في علم الاجتماع الجزائر . الجزائر: دار نزهة الألباب لنشر والتوزيع .
- عبد الفتاح الخواجا. (2011). الإختبارات والمقاييس النفسية المستخدمة في الإرشاد والعلاج النفسي (الإصدار الطبعة 1). عمان، الأردن: دار المستقبل.
- 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 الله محمد قاسم. (بلا تاريخ). سيكولوجية الذاكرة. عالم المعرفة، 8، الصفحات 97-111.
- عبد الواحد شريفي- تر أنطوان جالان. (1999). مجلة الآداب الأجنبية. 145.
- عبد الوهاب الكيالي وآخرون. (1991). موسوعة السياسة. بيروت: المؤسسة العربية للدراسات والنشر.
- عبد الوهاب، كامل. (2001). دراسة الأثر اضطرابات قصر الانتباه على نشاط الذاكرة العاملة اللفظية لدى عينة من تلاميذ بعض المدارس الابتدائية. مجلة كلية التربية، 2، الصفحات 25-50.
- عبد علي الخفاف. (2018). علم الجنس (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>: <http://www.kutu-pdf.com/book/6177>
- عدنان العتوم. (2007). تنمية مهارات التفكير: نماذج نظرية وتطبيقات عملية. عمان، الأردن: الطباعة للنشر والتوزيع.
- عزيز حنا داود. (2010). الطفل في مرحلة ما قبل المدرسة. الإسكندرية، مصر: منشأة المعارف.
- عصام العدوانى. (2009). الصحة والمرض، رؤية سوسيو انثروبولوجية. مجلة اضافات، العدد التاسع.
- عصمت محمد حوسو. (2009). الجنس (الأبعاد الاجتماعية والثقافية) (الإصدار 1). عمان، الأردن: دار الشروق للنشر والتوزيع.
- عصمت محمد حوسو. (2009). الجنس (الأبعاد الاجتماعية والثقافية). عمان: دار الشروق للنشر والتوزيع.
- 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 وأدائها، المجلد 06، العدد 1، 20ماي.
- 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 التتمر الإلكتروني لطلاب المرحلة الثانوية. مجلة العلوم التربوية (ج 1). (1).
- عمر مناصرية. (بلا تاريخ). الجهد العاطفي في الإدارة التربوية. مجلة العلوم الاجتماعية.
- عمر، بوصبيعات. (2019). تأثير انفعال الخوف على الذاكرة العاملة عند الطفل. المجلة العربية لعلم النفس.
- عيسى يونسى. (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 .
- فتحي الزيات. (1998). صعوبات التعلم. القاهرة: دار النشر للجامعات.
- فتيحة كركوش. (2010). علم نفس الطفل. بن عكنون-الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- 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 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 الاثبات 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 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)
- لطفي ابراهيم طلعت. (1998). التنشئة الاجتماعية وسلوك العنف عند الأطفال، في الأسرة والطفولة. القاهرة: دار العالم العربي.
- لطيفة مهدي . (2018). أهمية توظيف الذكاء العاطفي في تفعيل التعليم الإلكتروني على مستوى جامعة التكوين المتواصل بشار. مجلة الدراسات التسويقية وإدارة الأعمال (02).
- 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). التمر 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 التنمري للأطفال والمراهقين (المجلد د ط). القاهرة: دار العلوم.
- محاسن البياتي وآخرون. (31 ديسمبر، 2009). الحرمان من عاطفة الأبوين وعلاقته بالسلوك العدائي لدى المراهقين. مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية، الصفحات 55-79.
- محمد الادريسي . (2015). عبد الصمد الديالمي في الميزان ملامح من تطور انثروبولوجيا الجنسانية المغاربية 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 المير. (2018). دور السيرورات الانفعالية في اشتغال الذاكرة. المجلة العربية لعلم النفس، 3، الصفحات 94-103.
- 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 حجازي. (2000). الصحة النفسية (المجلد 1). المغرب: الدار البيضاء.
- محمد حسن وآخرون علاوي. (2003). الإعداد النفسي في كرة اليد نظريات - تطبيقات. القاهرة، مصر: مركز الكتاب للنشر.
- محمد حمدي إبراهيم. (1994). نظرية الدراما الأخرقية. لونجمان: الشركة المصرية العالمية للنشر.

- محمد رفعت عبدالرؤف. (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). الآثار 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-%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 الكيسي. (1988). الجسد ولعبة الأسماء في كتاب تاريخ الجنون. مجلة الفكر العربي، صفحة 107.
- محمد لطرش. (07 06، 2021). دور الذكاء العاطفي في التخفيف من ضغوط العمل. مجلة الاقتصاد والمالية (02)، صفحة 110.
- محمد محمد شتا. (2001). الحماية الجنائية لبرامج الحاسب الآلي. الإسكندرية: دار الجامعة الجديدة للنشر.
- محمد نور الدين افابيا. (1988). الهوية والاختلاف. إفريقيا الشرق الدار البيضاء ط1.
- محمد، الصبوة. (1999). اضطرابات الذاكرة لدى الأطفال. مجلة دراسات نفسية، 9، الصفحات 146-89.
- محمود الحمود وضاح، و نشات نقضي المجالي. (2005). جرائم الانترنت (التعرض للاخلاق والاداب العامة ، الحض على الفجور ، جرائم الاسغلال الجنسي للأطفال). 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 الدليمي. (2016). *خصائص القيادة وأثرها في تطوير رأس المال النفسي*. عمان: جامعة الشرق الأوسط.
- مسعد، أبو الديار. (2012). *قاموس صعوبات التعلم ومفرداتها*. الكويت: سلسلة مركز تقويم وتعليم الطفل.
- مصطفى الفوركي. (2020). *الجرائم الماسة بالنظم المعلوماتية في القانون المغربي*. مجلة البحوث القانونية والاقتصادية، 3(1)، الصفحات 554-567.
- مصطفى حجازي. (2001). *الصحة النفسية للأطفال*. مصر: مركز الإسكندرية للكتاب.
- 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.
- مدوح محمد السيد. (2015). *القدرات التوافقية في كرة اليد لدى الناشئين بين النظرية والتطبيق* (الإصدار 1). الإسكندرية، مصر: دار الوفاء.
- مصطفى 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%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/?wpdmml=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/i9553ar/i9553ar.pdf/3/http://www.fao.org>

منظمة الأمم المتحدة. (1988). إتفاقية الأمم المتحدة لمكافحة الإتجار غير المشروع في المخدرات و المؤثرات العقلية.

منير محمد الجهيني، و ممدوح محمد الجهيني. (2006). جرائم الانترنت والحاسب الآلي ووسائل مكافحتها. الإسكندرية: دار الفكر  
الجامعي.

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 والحكامه  
الأمنية (3)، 478.

مي أحمد مهيدات. (03 05 2021). القدرة التنبؤية لإدارة الاجهاد النفسي المدرك في خفض قلق المستقبل لدى طلبة جامعة  
اليرموك. مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية (36)، صفحة 24.

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 .

نبراس زاهر الزيدي. (2018). المسؤولية المدنية الناشئة عن إخلال الغير بالعقد. (العدد 1)، المحرر) مجلة المحقق الحلبي للعلوم  
القانونية والسياسية.

نجا الحافظي. (2017). الشرح الوجيز لقانون المسطرة الجنائية. صفحة 114.

نعيم سعيداني. (2013). اليات البحث والتحري عن الجريمة المعلوماتية في القانون الجزائي . 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 والحكامه 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 العزوي 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 شرابي. (2002). *مقدمة لدراسة المجتمع العربي* (المجلد 2). بيروت: الأهلية للنشر والتوزيع.
- هشام عبدالفتاح المكاين، غالب محمد الحيارى، و نجاتي أحمد يونس. (يناير 2018). التتمر الإلكتروني لدى عينة من الطلبة المضطربين سلوكيا وانفعاليا في مدينة الزرقاء. (المحرر) *مجلة الدراسات التربوية والنفسية -جامعة السلطان قابوس*، صفحة 188.
- هلال حسين أبو حمد. (2013). الاجهاد النفسي وعلاقته بالتوافق الزوجي لدى عينة من الزوجات العاملات في المؤسسات الولية في قطاع غزة. *كلية التربية، الجامعة الاسلامية: غزة*.
- هلالى عبد اللاه أحمد. (2007). *جرائم المعلوماتية عابرة الحدود، القاهرة. القاهرة: دار النهضة العربية*.
- 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 والتأثير*. 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 التنتية الفلاحية. (2022, 2 6). [www.ada.gov.ma/ar](http://www.ada.gov.ma/ar). تم الاسترداد من وكالة التنتية الفلاحية: <https://www.ada.gov.ma/ar>
- وليد السيد خليفة، و مراد على عيسى. (2008). *الضغوط النفسية والتخلف العقلي في ضوء علم النفس المعرفي* (الإصدار الطبعة 1). الإسكندرية، مصر: دار الوفاء لنديا.
- يحيواي 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 218-1 من القانون الجنائي على أنه: "تعتبر الجرائم التالية أفعال إرهابية...8-تزيوير أو تزييف الشيكات أو أي وسيلة أداء أخرى المشار إليها على التواليفي 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>

## التربية الوجدانية وتنزيلاتها من خلال الحواضن التربوية

## الكشافة الإسلامية الجزائرية أنموذجا

## Sentimental education and downloads through educational incubators.

## Algerian Islamic Scouts as a mode

د. نعار محمد، جامعة تيارت، الجزائر

د.تمهاري شريف، جامعة تيارت، الجزائر

## ملخص

قد يكون أمرا غريبا عندما تتعلق حواسنا بأشكال تعبيرية معينة نشعر معها إنها منا فهي حقيقة تعبيراً مرثياً عن لاشعورنا الباطن أو عن حقيقة توترات وجداننا اتجاهها ويعتبر ذلك سلوكاً إيجابياً ذلك أنه يجعلنا على وفاق مع ذاتنا ومع الآخرين، وإلا فنحن مطالبون على مراجعة دورية لتواتر الوجدان فينا لأن طريق ذلك اضطرابات السلوكية والنفسية غير محسوبة أو بالأحرى رد فعل لإرادتي والتربية الوجدانية هي تغرس القيم والمشاعر وتعلم البالغ وتعلم الطفل التقبل والتفاعل مع الأخر كما هو على الهيئة التي هو عليها كما يحب أن يعامل هو بذلك ويمكن أن تكون هذه القناعة جراء مجهود خبرات في تنمية جوانب حسية ووجدانية في السلوك الذي تقاس سيولته التداولية في الأسرة والمحيط. اخترنا في ذلك حاضنة نحسب أن لها تجربة ممتازة في موضوعنا هذا وهي الكشافة الإسلامية الجزائرية التي جعلت من صميمها بناء الوجدان اتجاه محبة الأوطان أولوية من خلال الأنشطة والجهود المبذولة التي تقوم بها وتسهر على ترسيخها للأجيال.

كلمات مفتاحية: وجدان، كشافة، طفولة، تربية، تزكية .

- Abstract

It may be strange when our senses relate to certain expressive forms with which we feel that they belong to us, as they are in fact a visible expression of our subconscious or the reality of the tensions of our feelings towards them. Because the way to do that is behavioral and psychological disturbances that are not included , or rather an involuntary reaction, and emotional education is to inculcate values and feelings, and teach the adult and teach the child to accept and interact with the other as he is in the way he is and as he

likes to be treated with that, and this conviction can be the result of effort and experiences in Developing sensory and sentimental aspects in behavior whose deliberative fluidity is measured in the family and the environment. We chose an incubator for that, which we think has an excellent experience in our subject, which is the Algerian Islamic Scouts, which made building the conscience towards love of homelands a priority through the activities and efforts that it carries out and watches over Perpetuate it for generations.

- **Keywords:** conscience, scouting, childhood, upbringing, recommendation.

#### المقدمة

لقد ذُكر أن "القرآن يخاطب الإنسان ويثيره عن طريق منافعه ومصالحه وحاجاته وملذاته، وعن طريق قضاياها ومشكلاته؛ ليحرك تطلُّعه وقلقه إلى معرفة الحقيقة ذات الصلة بحياته الحاضرة ومصيره البعيد، ويجعله بذلك متهيئاً للتفكير في الله، ومستعداً لقبول نتائج المنطق السليم مع منفعته"، حيث الوجدان وعاء الشعور وهو يصلنا بجوهر ما نقرره من أحكام ومن معاني ذلك ما يشكله الوجدان وهو أمر لا شك حيوي في صناعة الحياة وفي تقويم صحة الشعوب النفسية ودرجة تقدمها في هذا الميدان وأثره على مناحي الحياة المختلفة بل يمكن القول أن الوجدان هو ما يمكن أن تتأسس عليه هذه المناحي وبهنا في هذا المجال المستويات المؤثرة لهذا الأخير على الطفولة وفي تحصيلها المعرفي ومن صناعة الحياة عموماً فيمكن القول هنا أن الطفولة والتربية الوجدانية أمران مقترنان لا يمكن بحال ان ينفصلا يدعو البعض الأمر كما كرنا تربية وجدانية يعمل أهل الاشتغال على تمرير أهداف وجدانية ذات صلة بتكوين جيد للشخصية التي تعمل لاكتساب مهارات تعليمية حياتية في هذا المجال "الأهداف الوجدانية سُميت من قبل بعض المعلمين الأهداف العاطفية، أو الانفعالية، حيث إن هذه الأهداف تسعى إلى بناء المعتقدات والعادات والتقاليد الخاصة بالمجتمع، كما أنها من أهم العوامل التي تساهم في بناء شخصية الطفل، بالإضافة إلى .... تعمل على تطوير القدرة على الإحساس بالمحيط بالطلاب سواءً كان أشياء، أشخاص، أو تخيل" <sup>1</sup> (بيرقدار، 2008).

تتضمن هذه الأهداف طابعا فنيا فعلى سبيل المثال يستعين أهل الاشتغال بما يسمى نظام بلوم الاستشاري في عملية تصنيف وتحليل المستويات لوجدانية من خلال عمليات التفاعل التي تستهدف المادة المدروسة وطبيعتها والمدرس الذي يتكفل بإيصال المادة والأساليب التي يعتمدها في ذلك من "ال(أهداف (ال) تعليمية في المجال العاطفي، المعرفي، والحركي، كما أن الأهداف الوجدانية هي "أحد الفئات الثلاثة الرئيسية لتعلم أي مادة وتشتمل على درجة الرفض أو القبول للمحتوى التعليمي"، وتتضمن الأهداف العاطفية كذلك القيم، المشاعر، الحماس، والتقدير، حيث إنه من خلالها يتم التعرف على الطريقة التي يتعامل بها الطلاب مع المادة، إذ أن التعلم الذي يشتمل على خصائص مثل العواطف، الدوافع، والجوانب النفسية والفردية الأخرى يكون من السهل على الطالب فهمه" <sup>2</sup> (بيرقدار، 2008).

ويمكن أن تشكل المادة وموضوعاتها المقررة حافزا لسيرورة المادة الوجدانية وتفاعلها وتداولها في أحسن الظروف ويمكن أن تكون القراءة وشغفها عند الكثيرين أمرا مشاكلا لها التفاعل فالمطالعة من الناحية البيداغوجية عملا عفويا تزكيه إرادة القارئ ليشكل هذا الفعل عادة وشغف بالقراءة وعلى هذا الأساس يمكن أن نستخلص من هذا المثال العوامل الموصلة إلى هذا الحافز في القراءة وتحقيق هدف يعمل على أن تكون القراءة مثلا أن تكون شغفا يقترح البعض هذه النقاط فهي تحمل وترافق صاحبها إلى التوافق مع الحافز والهدف

. تطوير الرغبة في عملية القراءة.

الحصول على العادات الجيدة للقراءة مع احترام آدابها.

تطوير مجموعة من الاتجاهات الإيجابية مثل حب القراءة، الشغف، والإحساس بالمتعة.

قدرة الطالب على تذوق المحتوى المقروء وتوجيه النقد له من خلال أسلوبه الخاص وأفكاره."<sup>1</sup> (بيرقدار، 2008)

الشغف هو حصيلة تنبني عادة على الفضول وهو المادة الرمادية التي يمكن ان تسهل علينا تمرير مادة الدرس في اريحية وفقا لما يمكن أن يقوم به المدرس من دور حساس في ها المجال فبتحكمه في درجات الفضول وتقويمها وتنميتها بالخبرات المكتسبة يمكن جدا أن يبرئ الظروف الجيدة لتحقيق استقرار وجداني وإنتاج ميداني للتحصيل" يقول غولمان goleman أن :القادة الذين يطبقون مفهوم المشاركة الوجدانية (التعاطف)، يقدمون للآخرين ما هو أكثر من مجرد التعاطف مع الأشخاص المحيطين بهم، وذلك لأنهم يلجأون للاستعانة بخبراتهم لتحسين أوضاع شركائهم بطريقة بارعة ودقيقة ولكنها جادة وهذه الطريقة لا تعني أنهم يوافقون جميع الآخرين على آرائهم ويتقبلون وجهات نظرهم دون نقد، في محاولة لإرضاء جميع الأطراف ولكن تعني هذه الطريقة أنهم يضعون في الاعتبار الاهتمام بمشاعر الموظفين، بالإضافة إلى عوامل أخرى يجب أخذها في الاعتبار أثناء اتخاذ القرارات الحكيمة "<sup>2</sup>(جرامينو (2015.

"يتميز النمو الوجداني للطفل بالواقعية والشكلية والنوعية، ولهذا ينبغي تقديم بأمثلة واقعية أمامه فالطفل فضولي ويتحرى السؤال عن طبيعة الأشياء وماهيتها فينبغي أن نزكي هذا الفضول لا أن نقهه فتكون أمامه تمثلات تعبيرية يسهل عليه محاكاتها واستغلال هذا لا يخفى نفعه في تعزيز وتحقيق الأهداف التربوية والوجدانية منها ما هو متصل مثلا بتعريف الأطفال الدعاء للمريض مثلا فيتربى الطفل وجدانيا على أن أمر الآخر وهمومه جزء منه وهذا يعزز شخصيته ويعكس طبيعة الوجدان فيه وخصوصا عندما يتلقى ذلك بالثناء والتشجيع فتوظف في ذلك الأمثلة والشواهد المناسبة كالحصص التعبير عن جمال الطبيعة مساعدة الأطفال على معرفة طبيعة الأماكن التي تتناسب معها القصة بالحدث وربطها بالخبرات التربوية وتعويد الطفل على استقبال المعلومة وأشكال التعبير عنها فنوفر

وسطا تربويا يساعد الأطفال على ابتكار نماذج وأشكال فنية في كل مناسبة: قصص، مجسمات، تمثيلات درامية، اللعب الإيهامي، الحكى، الاستماع، تعرف الأطفال على معرفة الحركات الموازية، التي يمكن من خلالها إيصال الفكرة: إيماءات الجسم حركات اليد...تعلم الإنصات<sup>1</sup> (بيرقدار، 2008)

أدب الطفل:

من الموضوعات المثيرة في ها الجانب نستدل على كتابة ذات خصوصية تدفعنا إلى فضاء حرميدع يكتسب عوالم الطفولة في دعواته الى النزول احتراماً وتقديراً للعالم الصغير ويبدو أن هذا الفضاء فعلا طرح أمام أهل الاشتغال الحافز العاطفي من خلال الكتابة او التمثيل أو الأنشطة الموازية عموماً التي من المفروض ان تسلك طريقاً موازياً للمقرر والكتابة للطفل عموماً كما فن التمثيل يعتمد كلاهما على الحكى وهذا الأخير مبتدأ التفاعل مع عالم الطفولة وحبذا لو أدركنا هذا المطلب الذي يغيب كثيراً مع أطفالنا في الأسرة والمدرسة خصوصاً ومن هنا يعمل أدب الطفل بأشكاله على إشباع عالم الطفولة بعالمهم الوجداني والعمل على هذا المحفز لتوصيل مقررات المدرسة والأسرة وما ينتظره المجتمع من الطفل في محيطه الذي يعيش فيه .

يعمل أدب الطفل على تشكيل ورسم العوامل التي يمكن ان تثري حواس الطفل وتفعيلها مع محيطه ويمكن لهذا الأدب مد يد العون لأمراض كثيرة ترتبط بانتفاء السلوك الوجداني كحاسة لأسباب عديدة يحملها الطفل نتيجة المحيط الذي يمارس القهر والاستلاب في حق الطفولة وفي ظل حقيقة كبرى حينما غزت وسائل التواصل الاجتماعي أسرنا وهذه الفئة باللات من خلال سهولة التفاعل معها وتفاعل هذه الفئة مع أشكال وقطائع تربوية لا تمت بصلة بواقعهم وبما استمدوه من معنى وجداني وتربوي في غياب صفحات مؤثرة عربية وإسلامية تشبع شغف ووجدان أطفالنا تنزاح القيم والمعارف أمام ها الوضع غير الآمن لأطفالنا ولهذا تزداد أهمية هذا الأدب خصوصاً في وسائل التواصل الاجتماعي

"يستعين هذا الأدب بالمؤثرات السمعية والرسم وبالفرجة والمرح ..وعادة يأتي في شكل قصصي ماتع من خلال الحكايات الشفوية ولا يخفى أسلوب هذا الأدب في توجيه الأطفال نحو قيم المجتمع وتنمية قدرات الأطفال في التعليم ذلك من خلال ما يشكله من الهام وتنمية القدرات الذهنية، وعلى توازن الطفل النفسية حين يجعله منسجماً مع اقرنه ويمتاز هذا الفن بالعفوية والبساطة وهو ما يحفز الطفل على التفاعل بحيث تكون الأشكال القصصية بلغة الطفولة المحاكية والتمثيلية التي هي عادة سلوكية خالصة للطفل مع عنصر المفاجأة التشويق الفضول التلقائية، كما ذكرنا فهي في ذاتها مرامي تنمي القدرات التواصلية التحكم في السلوك التحكم في السلوك الجسدي

حتى ممن لهم صعوبات لغوية او حتى جسدية وبث القيم في الطفل واكتشافه لمهاراته (مناظرات ،حس الفكاهة ،  
النوادر والطرائف) وشخصيته وانتمائه<sup>1</sup>. (بيرقدار،2008)

يمكن ان نجمل ها الدور والهدف الذي يصبو إليه كل مهتم بهذا المجال الوصول الى هذه النقاط المجملة وهنا ترى  
الاختصاصية ي علم النفس جرامينو أن اكتساب هذا الأمر ممكن جدا وتحفيز المتعاملين المباشرين لتنمية قدراتهم في  
ها الأمر وارد خصوصا الشخصيات القيادية وقد ذكرنا هنا على سبيل المثال المدرس "إن المشاركة الوجدانية  
(التعاطف) هي إحدى المهارات الشخصية المهمة، ولكن كيف يمكن لشخص أن يمتلك مهارة المشاركة الوجدانية  
(التعاطف)؟، هل هي عملية ناجمة عن التفكير أم عن المشاعر؟ من وجهة نظري، أعتقد أنها تعتمد على الجانبين  
معاً: فنحن نحتاج لاستخدام قدرتنا على التفكير لنفهم أفكار شخص آخر، ومشاعره، وردود أفعاله، واهتماماته،  
ودوافعه وهذا يعني بذل جهد فعلي للتوقف لمدة دقيقة واحدة والتفكير في وجهة نظر الآخرين بهدف أن نبدأ في فهم  
واستيعاب مشاعرهم، ومن ثم نحن بحاجة إلى الاهتمام بشؤون الآخرين، لكن هذا الاهتمام لا يعني أننا نتفق دائما  
مع هؤلاء الأشخاص، كما لا يعني أننا مطالبون بتغيير مواقفنا، ولكن يقصد به أنه مطلوب منا أن نشعر بما يمر به  
هؤلاء الأشخاص الآخرين من مواقف، وبذلك يمكننا أن نتجاوب مع طريقة تفكيرهم ومشاعرهم واهتماماتهم، بشكل  
أفضل." (جرامينو، 2015)

نذكرها هنا تباعا بعضا من هذه المحفزات التي يوجهها أهل الاختصاص للطفولة "  
- تحريرك الخيال وتنميته.  
- تذكر البطولات، والمغامرات، وحوادث الشجاعة  
- المتعة والسُرور التي يكرسها العمل مع الرسالة التي يقدمها.  
- تنمية الفضول لدى الأطفال  
- التشويق وحب المغامرة.  
- اللغة السلسلة التفاعلية التي يدفعها النشاط الفرجوي<sup>2</sup>. (بيرقدار،2008)  
هي معركة وجدانية يكرس أدب الطفل نفسه من اجلها كل إirاداته ومكاسبه لحياة نفسية وجدانية سليمة متزنة  
يحترم فيها مقاما فيه هذا العالم ويأمل الأدب هنا أن يشكل تمثلات واقعية للطفل من خلال شخصيات القصة  
والتفاعل مع النص الذي يقرأه متوسما أثره الايجابي على سلوكه وعليه يمكن أن نصل إلى أحد المفاهيم التي تضع في  
إطار الحدود المعرفية والدلالية معنى التربية الوجدانية أنها أولا بمعنى " (التعاطف)، هو: القدرة على تحديد وفهم  
مواقف الآخرين ومشاعرهم وأحاسيسه ويمكن تعريفه أيضا بأنه يعني قدرتنا على الإحساس باهتمامات الأشخاص  
الآخرين، فالمشاركة الوجدانية (التعاطف) تعني: "أن تضع نفسك مكان الآخرين" أو "أن تنظر للأشياء من وجهة نظر

شخص آخر<sup>1</sup> (جرامينو، 2015) وبالتالي فإن التربية الوجدانية يمكن أن تكون تحت سف التعامل تماما كعرض وطلب في ميادين مختلفة وظيفية تداولية كما تجمع البائع بالزبون في إشارة من الكاتبة في هذا السياق أنه يرتبط سقف المبيعات في التجارة بوجود "علاقة وجدانية" مع الزبائن وتضيف الكاتبة أن "المشاركة الوجدانية هي قدرتك على أن تتخيل نفسك في مكان شخص آخر، وأن تتخيل ما يشعر به هذا الشخص حتى تدرك ما يحرك هذا الشخص وتتمكن من إدارة علاقاتك معه ومع غيره من خلال ممارسة الاهتمام."<sup>2</sup> (بيرقدار، 2008 وينظر: المنسي: 1999)

تقترح العالمة النفسانية جرامينو بعض الجهود العملية التي يمكن أن تجعلنا من خلال سلوكياتنا أقرب إلى التعامل الوجداني وهي مرة أخرى تركز على المجال القيادي هي كالتالي:

الاستماع – الاستماع الحقيقي للأشخاص، استمع بأذنك وعينك وقلبك. وانتبه جيدا للغة جسد الآخرين، ولنبرة أصواتهم، والمشاعر المخفية وراء ما يقولونه لك، وإلى مضمون ما يقولونه.

2- تجنب مقاطعة الأشخاص أثناء الكلام أو تجاهل اهتماماتهم بطريقة فظة، ولا تتعجل بتقديم النصيحة، ولا تغير الموضوع الذي يتحدث فيه، وأعط للأشخاص أهميتهم.

3- ركز على التواصل غير اللفظي، فهذه هي الطريقة التي كثيرا ما يتواصل بها الأشخاص للتعبير عما يفكرون فيه أو يشعرون به، حتى إذا كان ما يقولونه يختلف تماما عما يشعرون به أو يفكرون فيه.

4- نحن نعرف أننا عندما نتواصل عن المشاعر والاتجاهات، فإن الكلمات تمثل فقط 7% من إجمالي الرسالة المراد إيصالها للطرف الآخر، بينما 97% المتبقية من الرسالة المراد إبلاغها عندما نتحدث مكبوتة داخل نبرة أصواتنا ولغة جسدنا. لذا، من المهم أن نقضي بعض الوقت لنندرك كيف نعبر عن أنفسنا عند التواصل مع الآخرين عن مشاعرنا واتجاهاتنا.

5- استخدم اسم الشخص، أيضا تذكر اسم شريك حياة الشخص وأسماء الأطفال، حتى يمكن أن تشير إليه باسمه.

6- كن حاضر الذهن تماما عند التواجد بين الأشخاص لا تنشغل بمراجعة البريد الإلكتروني الخاص بك، أو بالنظر إلى ساعتك، أو باستقبال مكالمات تلفونية عند دخول أحد الموظفين إلى مكتبك للتحدث معك. فقط ضع نفسك في مكانه ما هو شعورك إذا قام رئيسك في العمل بفعل مثل ذلك الموقف معك؟.

7- ابتسم في وجه الأشخاص.

8- شجع الأشخاص، وبصفة خاصة أولئك الذين يتسمون بالهدوء، عندما يتحدثون في الاجتماعات. فأشياء بسيطة كإيماءة الاهتمام بالحوار تزيد من ثقة الأشخاص في أنفسهم.

9 - إبداء الاعتراف والمدح دون تكلف. عليك أن تنتبه جيدا لما يفعله الأشخاص التفت إليهم عند فعل الأشياء الصائبة التي يقومون بها عند الإطراء على احدهم، ابذل القليل من الجهد لتجعل كلمات المدح تلك لا تنسي: أنت مصدر قوة لهذا الفريق لأن.....»، «إنها عبقرية تامة»، «كدت أن أنسى ذلك ما لم تعرضه (تطرحه) أنت.»

10 - استوعب الاهتمامات الشخصية للأشخاص واطهر للأشخاص اهتمامك بهم، وأنت مهتم حقيقة بأمورهم الحياتية اسألهم عن هواياتهم، والتحديات التي واجهتهم، وعائلاتهم، وطموحاتهم. يمكنك أن تعتبر أن المشاركة الوجدانية (التعاطف) بمثابة «عضلات» يمكنها أن تصبح أقوى وأفضل باستمرار التمرين ويمكنك أن تقوم بتجربة بعض من هذه الاقتراحات، ومراقبة ردود الفعل المختلفة عن كل ممارسة من هذه الممارسات<sup>1</sup> (جرامينو، 2015، وينظر: الخميسي، 2000).

تأسس فعليا أول فوج للكشافة الإسلامية الجزائرية سنة 1935 وعمليا يشير هذا التاريخ إلى احتفالات فرنسا المخلدة لاحتلال الجزائر ويعتبر تأسيس الكشافة الإسلامية بادرة حياة هذا الشعب وحضوره رغم مرور قرن من الزمن على الاحتلال الذي احتفل وفي اعتقاده انتهاء تاريخ بلد يسمى الجزائر لقد كانت هذه اللحظة التأسيسية للكشافة بادرة الأمل التي لم تنقطع في الخلاص من المستدمروردا على هذا الاعتقاد الذي باتت فرنسا من خلال هذه الاحتفالات تؤمن بجزائر فرنسية وبقدر هذا الاعتقاد باتت هذه الاحتفالات المخلدة أيضا مصدر شكوك للأوساط الفرنسية العارفة بمدى رهان هذه الشعارات وحقيقتها في أرض الواقع فهناك جمعية العلماء المسلمين من جهة أخرى تعلن عن تأسيس تنظيم لها يشعر بكل صراحة كل الأوساط عن حياة الأمة الجزائرية واستقلال قيم شعبها عن قيم المستدمر الفرنسي هذه القيم التي لن تزال من تاريخ هذه الأمة رغم كل الحملات التي شهدتها الدولة الجزائرية فبقت على قيمها لتعلمها الجمعية صراحة من خلال شعارها: الجزائر وطننا والعربية لغتنا والإسلام ديننا.

محمد بوراس من الذين ضحوا بحياتهم من أجل بناء الشخصية الجزائرية من خلال التربية والتزكية النضالية خصوصا ترتيبا لتكريس جيل يحمل أفكار الحرية والثورة وهو ما بادرت به الحركة الكشفية وكذا الرسالة الإصلاحية التي قمت بها جمعية العلماء المسلمين في دب الإصلاح في الأمة وتربية النفوس على حب الوطن والاعتزاز بشخصيته بالمناسبة تقدم الشهيد محمد بوراس إلى الجمعية من خلال انتمائه إلى نادي الترقى الذي أسسته الجمعية وكان عضوا نشطا فيه فمن خلاله أسس فوج الفلاح 1939 بالقصبة ومن خلال ذلك كانت دعوته إلى اتحاد الأفواج الكشفية في تنظيم وطني واحد تم من خلاله فعليا تأسيس الكشافة الإسلامية بالعاصمة تحديدا بالحراش أين أقيم المؤتمر التأسيسي وانتخب محمد بوراس رئيسا وطنيا له لقد احتضنت الكشافة الإسلامية من خلالها ذلك واستطاعت أن تغذي في الأجيال هذه المحبة والاعتزاز من خلال الأنشطة غير المباشرة التي غذت هذه المشاعر واستطاعت أن تصنع حس المسؤولية وإضفاء حس القيادة لدى منتسبيها من الشباب وذلك من خلال الأنشطة الرياضية والثقافية التي كانت تنظمها دوريا الكشافة الإسلامية ومنها لاحظنا أن من أبطال الثورة قد نشأوا وترعرعوا

في حب الوطن من خلل الكشافة الإسلامية على غرار قادة الثورة كالعربي بن مهدي ويدرودش مراد وسويداني بوجمعة.

تعمل الرسالة الكشفية وتنشد الوصول بمقارباتها الكفائية والمهاراتية إلى الهدف المنشود (المقاربة بالأهداف) هو صناعة الأطر التي تعمل على حيوية التنظيم وإدارته الجماعية التي تضيفها النشاطات والمقررات الموجودة من أول وهلة على منتسبها من خلال الدفع بهم لتحمل المسؤوليات ومعرفة الدور المنوط بكل عنصر وتهدف الأنشطة التربوية الموجودة إلى هذه الغاية المنشودة ببناء الثقة في أعضائها والدفع بهم إلى الالتزام بالقيم التي تعمل عليها الأنشطة التربوية المشار إليها وهي عبارة عن مقررات مدروسة وهادفة يشرف عليها متخصصون في مجالات التربية والتنشئة والتكوين في مجالات البيداغوجية والتأطير النفسي للأطفال ولفئات العمرية المتقدمة ومن الميزات الهامة في ذلك كون الانتساب وكذا طبيعة النشاطات الموجودة تدخل في مجال التطوع الإرادي وهذا يعكس القيمة التي تعمل على تسهيل الاندماج وكذا السيولة الفعالة في مجال التكوين.

نحن أمام ورشة خارج الإطار الرسمي الذي يمكن أن نجده يحيط عموماً بحياة الطفل نتحدث هنا عن الأسرة المدرسة ومنشآت تربوية أخرى ذات طابع رسمي يمكن أن نقول يمكن أن تكون هذه المساحة التي يفضل فيها الأطفال بأريحية تلقي المعلومات وانسيابيتها لديهم ويؤكد ذلك كلام علماء النفس إذ أن المساحة الطوعية هذه واتحة مساحات للتعبير تعمل تربية متوازنة وضيئي على أي نشاط تقوم به طبع التفاعل الذي تنشده كل المقاربات التعليمية والتعليمية حالياً (على غرار المقاربة بالكفايات والمقاربة بالأهداف).

عملياً ما سر السيولة الحيوية التي تدفع الأطفال للتفاعل مع الأنشطة ؟

العمل الجماعي وكذا الاحتكاك المباشر مع المعلومة من خلال العفوية التي يبديها المربي اتجاه المتعلمين توفر طريقة الحلقة التي يصنعها مكان النشاط أحد الأسرار في التفاعل وليس غريباً أن تكون هذه الوسيلة التعليمية القديمة في التراث العالمي والإسلامي خصوصاً إحدى العوامل البيداغوجية والتعليمية التي يسهل معها التفاعل لأن من إيجابياتها أن الثقة يصنعها المتعلم في المتعلم الذي يجاوره مباشرة ليس مع المربي فهي تزرع الثقة وهي من أهم العوامل في عالم التربية فتجد المتعلم مهما كانت طبيعة المعلومات الموجودة عنده متجاوباً متفاعلاً عندما تجده يعقب أو يصحح أو يدعم بمعلوماته أقرانه يتعلم الأطفال بدورهم بالتدرج ومع مرحل عمرية إلى قيمة الإنصات والتفاهم واحترام الآخرين والمساعدة تلك العوامل تضيف مبادئ أخرى تفتح المجال لتكريس قيم التفاعل والحوار والاحترام المتبادل عموماً يوجب البعض خصوصية هذا الانتقال من العفوية إلى الالتزام في هذه النقاط :

استشعار الجماعة بقيم المسؤولية التي تلحق بالفرد اتجاه واجباته واتجاه ما يمكن أن يقدمه في مساعدة الآخرين

الإفادة والاستفادة من المهارات والمؤهلات مهما كانت مستواها عند الأطفال :

غرس قيم الاحترام والمحبة والحرص على القيام بالواجبات أحد الأهداف المنشودة في هذه الأنشطة .

إذا نظرنا في طبيعة النقاط على بساطها فهي تحقق أهدافا ومشاريع كبرى على مستوى تكوين جيل قائد ملتزم بالقيام بواجباته قدوة واحتراما لقاداته في المجموعة التي ينتسب إليها وانطلاقا من الخبرة التي سيكتسبها لكي يكون في المستقبل القريب تلك القدوة من أقرانه ومن الشواهد التي وقفنا عندها في هذا الصدد عند أداء التحية ورفع العلم فمن خلال المراسيم لخاصة التي يكون عليها المنتسبون يكتشف هؤلاء ومفعما بالاحترام والتقدير للعلم وللوطن من خلا طريقة تقديم العلم وطريق تسليمه ورفعته التي تجرى بطريقة نوعا ما سريعة في حين يكون عند لا نزال بطينا دافعا للحب والتقدير بين القيام بالأمرين ما يعزز هذه الدافعية خصوصا مع اللباس الخاص الذي تضفيه هذه المناسبة بين الفئات وتفاوت الرتب وطبيعة اللباس بينهم ومحاكاة الأطفال مع الأعلى رتب منهم ومحاولة تقليدهم فهي أجدى المهارات التي يكتسبها الطفل عمليا دون إدراج مواد نظرية صفية في تلقينها .

هذه الصفات تجعله يدرك قيمته في هذه الفضائل فيجد ذاته في تحقيقه لها فطواعية تجده في الأعمال الخيرية والتطوعية ومنهم في طلب المساعدة صفة ترعرع عليها ويعيشها في المكان الذي يوجد فيه مهما كانت الصفة التي يرى فيها نفسه من خلالها في التنظيم كمنتسب أو قائد يدفعه الشعور بكونه نافع في كل الأحوال هذا بالإضافة أنه يشعره بحاجته للآخرين في اكتساب الخبرات من الحياة وأمر ذلك لا يتأتى إلا بتعزيز صلته بالمحيط هي فرصة هنا لإذكاء نكران الذات والإيثاروهي من القيم التي نبتغها في شخصية الأطفال وتعزيز الآداب التي يكتسبها انطلاقا من ملامسته لمحيطه وتعزيز الثقة والاستماتة بالدفاع عنها والتي هي أحسن.

نتحدث هنا عن مقاربات موصوفة في العملية التعليمية الإنتاجية ومصدر لحملة اتجاه الوطن وبالتالي مع أبناء الوطن فهذه القيمة تصبح بالنسبة إليه في درجة الشرف والواجب الذي يتوجب السهر على القيام به والأمانة التي لا يمكن بحال من الأحوال أن يتخلى عنها نستدل هنا على اشكالية تندرج ضمن الاندماج معرفة الذات واكتشافها من الأمور الهامة في حياة الطفل بعيدا عن الأنانية التي بالضرورة تولد الجبر والتكبر وتعزيز مازوخية هذا الفرد نتحدث عن ذلك وفق التقدير النفسي وما هو عيان في موضوع الأنا في المجتمعات الغربية التي تولد تضخم الأنا عندها بمعدلات لا رجعة فيها وهذه بعض الوقفات في هذا الموضوع ضمن موضوعنا الخاص بالتربية والتطلعات الوجدانية للمجتمعات والأفراد نمر هنا عند اراء ونماذج مختارة على السريع .

في هذا الموضوع نخصص حيزا تاريخيا للذات والفردانية بالخصوص مع تطلعات الحداثة المؤشر العام للنظام العالمي الجديد والذي تستأثر فيه الفردانية رأس والجهة الأولى في شعارها فلقد " طرح عدد كبير من الباحثين في خصائص الحداثة التي يعيشها مصطلح الهوية كترجمة لاتجاه تاريخي أكثر أهمية وشمولا، وكما يلاحظ عالم الاجتماع "جون كلود كوفمان" في " ابتكار الذات" أن الهوية تعد صيرورة ذاتية للحداثة مرتبطة تاريخيا بها، ولم يكن الإنسان المندمج في مجتمع تقليدي يطرح مشاكل الهوية كما نفع نحن اليوم، رغم أنه علميا كان يعيش فردانيته، ولقد بدأت عاطفة الهوية الفردانية تنتشر بالتدريج في القرن التاسع عشر، ولا شك أن الرومانسية هي إحدى أقوى تجليات هذا

الشعور، لكن هذه الحداثة الأولى لم تطرح بحدة قضية الهويات التي كانت لا تزال حاضرة واضحة تفرض نفسها، والأمر لا يختلف بالنسبة إلى النصف الأول من القرن العشرين، بالمقابل شهدت الستينات انقلاباً حقيقياً، فالناس يتساءلون عن كل شيء مما يجعل سلوكهم متردداً باستمرار.

وفي هذا يوجد مفتاح الهوية بالنسبة لكوفمان الذي يقول "يندرج الفكر المسؤول ضمن منطلق الانفتاح، فهو يحطم اليقينيّات ويشك فيما اعتبر مكسباً نهائياً، على خلاف ذلك فهي نسق مستقر يحفظ المعنى، إنما لا يمكن للهوية أن تؤدي هذه الوظيفة إلا بشكل مؤقت." <sup>1</sup>(ينظر: العناني (2000)

لا يخفى أن الأمر أثار تحفظات وخوف من هذا الوضع هذا من خلال المحطات التاريخية المذكورة فالرومانسية هي شعار الذات واحلامها وفعلاً تعبر الرومانسية عن موضع وموطن للتربية الوجدانية بينما تلكات الحداثة في تطورها الراسمالي للذات ووجدانيتها" حاول الفيلسوف الكندي شارل تايلور في كتابه "أصول الأنا" أن يتتبع نشأة الهوية الحديثة والفردانية عبر تاريخ الفلسفة وتاريخ العقليات، وبحسبه فإن الهوية الحديثة تركزت على ثلاثة جوانب:

(1)-اكتشاف أو ابتكار السريرة الداخلية (القديس اغسطين) ومونتييني وديكارت ثم جون لوك، فقد كان دور هؤلاء حاسماً، إذ بدأ الإنسان شيئاً فشيئاً يتعلم أن ينظر إلى نفسه باعتباره "أنا" باطني.

(2)-تثمين الحياة العادية ودور البروتستانتية هام هنا، لأنها تثمن الحياة المادية عبر العمل، وصناعة الأشياء المفيدة في الحياة والأسرة والزواج.

(3)-علمية المجتمع، حيث كان من المفروض-عند تايلور-أن تحطم الفردانية التي تميز مجتمعاتنا الحديثة الروابط التي توجد بين الناس.

إنها العودة القوية للفرد، وهذا ما يعنيه مفهوم الهوية، فهذا كلود ليفي ستراوس في إحدى حلقاته الدراسية التي أدارها بمعهد فرنسا سنة 1914-1975، حول موضوع الهوية لم يستطع إخفاء انزعاجه من هذه الميول الزمنية التي تمنى لها نهاية قريبة إذ يقول "إن إيماننا المستمرب (فكرة الهوية) ربما لم يكن إلا انعكاساً لحالة حضارية من المفروض أن تتجاوز بضعة قرون، لكن ها هي أزمة الهوية الشهيرة والتي كثر عنها الكلام تكتسي معنى جديداً..." (ب.بيرجر، سنة 1988، ص 39). <sup>2</sup>(ينظر: الخولي: (2008)

هذا يعكس بالمرّة -بالحديث عن واحد كليفي شتراوس - حديثنا عن العلوم الإنسانية والاجتماعية والذي يعتبر الأخير من اعلامها فظهور هذه العلوم هو حصيلة لما آلت عليه الهوية الوجدانية من الذات الى الفردانية الى الشعبوية التي يعيشها مجتمعات ما بعد الكوفيد بعد الانحصار الاقتصادي والامتحانات السياسية المستجدة في توسيع دائرة الأقطاب والنفاق السياسي الذي يعيشه المجتمع الغربي عموماً في الكيل بمكيالين أمام قضايا العالم (فلسطين

،سوريا، الروهينغا../أوكرانيا) وهو ما يعكس "العودة القوية للفرد في مجال العلوم الاجتماعية والإنسانية بالرغم من البنيات التي تحدده، فالفرد يتصدر كل شيء لكن من الملاحظ أن الدراسات حول الهوية يتم خصوصا في الترتيبية التي ينظم عبرها كل شخص انتماءاته المختلفة، فانه من جانب آخر يمكن لبعض الهويات الجماعية أن تهيمن على هذا الشخص وتتحكم فيه، ذلك أن الهويات-على المستوى الجماعي-تشجع أحيانا سياسات سكونية تخدمها غايات رجعية ومخجلة، وفي هذا المعنى يعتبر مثال حروب يوغسلافيا السابقة بليغا جدا، وكذلك الصراع الرواندي في استغلاله لهويات صنعت.....الخ"<sup>1</sup>(ينظر: ب.كليزون: (1983)

خاتمة :

التربية الوجدانية يطلق عليها تربية الإنفعالات النفسية والتجاوب معها إنها إحدى العوامل الأساسية وأشدها حساسية في تكوين الناشئة فهي تعمل على إكسابهم القيم والعادات وإكسابهم كيفية التعبير عن المشاعر بطريقة سليمة وتساعدهم على فهم الآخرين وفهم كيفية التدبير والتعامل مع المشكلات الاجتماعية و النفسية ونستطيع القول أن الكشافة الإسلامية تتعاهد في رسالتها على الاجتهاد في تعزيز هذه الفضائل الروحية والوجدانية للأطفال وهو ما يعكسه المبادئ الأساسية التي تقوم عليها :

- الواجب نحو الله والوطن.

- الواجب نحو الآخرين.

- الواجب نحو الذات.

كما وتسهم في تنمية قدرات الأطفال و الفتية والشباب روحيا وفكريا وبدنيا واجتماعيا ليكونوا مواطنين مسؤولين في وطنهم وصالحين لمجتمعهم في المجالات : العلمية، الاجتماعية، البيئية والصحية الثقافية، الدينية والوطنية وتعمل على تنمية وتقديرا وجدانيا ومعرفيا لمقتضيات الانتماء القائم على تعزيز القيم وعلى تعاليم المجتمع فتعمل هذه الحاضنة على نقل هذه الرسالة إلى الأجيال كما وتعمل في الاستثمار في تكوين العلاقات البينية وهو صلب التربية الوجدانية وإتاحة الفسحة أمام فتح المجال لإمكانيات الأفراد كفاعلين ومتفاعلين مع محيطهم .

قائمة المصادر والمراجع :

- قحطان بيرقدار من وظائف أدب الأطفال 2008/9/16 ميلادي - 1429/9/15 هجري

[https://www.alukah.net/literature\\_language/](https://www.alukah.net/literature_language/)

- ماريا جرامينو المشاركة الوجدانية «التعاطف» والقيادة ، الاثنين 2015/9/14

[/https://www.alanba.com.kw/ar/kuwait-community](https://www.alanba.com.kw/ar/kuwait-community)

- سناء الخولي: (2008) الأسرة والحياة العائلية، دارالمعرفة الجامعية، مصر، القاهرة .
- حنان عبد الحميد العناني: (2000) الطفل والأسرة والمجتمع، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان الأردن.
- حسن المنسي: (1999) منهج البحث التربوي، ط1، دار الكندي، الأردن.
- الخميسي السيد سلامة: (2000). التربية والمدرسة والمعلم (قراءة اجتماعية ثقافية)، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الاسكندرية(مصر).
- ب.كليزون: (1983). تحديد مفهوم الهوية تاريخ دلالي مجلة التاريخ الأمريكي، عدد 4 مارس سنة (1983).
- العناني حنان عبد الحميد: (2000) الطفل والأسرة والمجتمع، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان (الأردن).

## دور الرياضة المدرسية في تحقيق الصحة النفسية لدى التلاميذ- منظور تحليلي-

The role of school sports in achieving mental health among students - an analytical perspective –

د. سعاد بن بردي، جامعة الوادي، الجزائر

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

د. فتحي بوخاري، جامعة الوادي، الجزائر

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

الملخص:

تهدف هذه المداخلة إلى تسليط الضوء على مفهوم المدرسة، والممارسة الرياضية المدرسية ومفهوم الصحة النفسية وأهميتها وأهدافها وعرض لبعض الدراسات العربية والأجنبية التي تطرقت لموضوع الممارسة الرياضية المدرسية وبعدها تطرقنا إلى كيف تعمل الرياضة المدرسية على تحقيق الصحة النفسية، حيث أنها تعمل على إكساب التلاميذ كفاية بدنية عقلية، اجتماعية ونفسية تتناسب ونموه ليتكيف مع الحياة وبالتالي يحقق الصحة النفسية .

الكلمات المفتاحية: المدرسة؛ الممارسة الرياضية؛ الرياضة المدرسية؛ الصحة النفسية، التلاميذ.

summary:

This intervention aims to shed light on the concept of school. school sports. the concept of mental health. its importance and objectives. and to present some Arab and foreign studies that dealt with the issue of school sports. Then we touched on how school sports work to achieve mental health. as it works to provide students with mental and physical competence. Social and psychological in proportion to his growth to adapt to life and thus achieve mental health.

Keywords: school; sports practice; school sports; Mental health. students

مقدمة:

تساهم البيئة المدرسية في بناء شخصية التلميذ، حيث أنها تهتم بكل الجوانب التربوية والنفسية والاجتماعية والصحية وشتى الجوانب المحيطة به، كما أن الرياضة المدرسية تلعب دورا حيويا في تعزيز الصحة النفسية للتلاميذ، حيث أنها تساعد في تحسين العلاقات الاجتماعية وزيادة الثقة بالنفس، كما تساهم في تنمية المهارات الحركية واللياقة البدنية فهي تمنحهم فرصة للتفاعل الاجتماعي والتواصل مع زملائهم، كما تعزز شعورهم بالانتماء إلى المدرسة والمجتمع، وتمنحهم الفرصة لاكتشاف مواهبهم في رياضة معينة،

ومن مزايا الممارسات الرياضية والمدرسية خاصة بمختلف أنواعها سواء الرياضة بطابعها الجماعي أو الفردي بأنها تكسب الفرد الطاعة، والنظام، والشرف، والصدق، والثقة بالنفس، والشعور بالمسؤولية، وحب التعاون، والولاء للجماعة، والقضاء على أوقات الفراغ، وهذا تصبح الممارسة الرياضية عنصراً قوياً في إعداد الفرد الصالح من خلال تزويده بكل المهارات والخبرات الايجابية وكيفية التغلب على الخبرات السلبية والابتعاد على الآفات الاجتماعية التي تضر بالفرد والمجتمع على حد سواء.

لذا فإن التشجيع على ممارسة الرياضة المدرسية من قبل المدرسة والآباء يعد أمراً ضرورياً لتحسين الصحة النفسية لدى التلاميذ، وتعزيز شعورهم بالانتماء والتفاعل الاجتماعي، وكذلك تحسين صحتهم البدنية وزيادة الثقة بالنفس، كما تساعدهم على الاسترخاء وتخفيف التوتر وتحسين المزاج وتعزيز الروح الرياضية والتحدى.

### 1-أهداف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة بشكل رئيسي إلى إبراز دور المدرسة وأنشطتها الرياضية في تعزيز الصحة النفسية لدى التلاميذ ومحاولة توضيح الدور الايجابي الذي تلعبه الممارسة الرياضية المدرسية.

### 2- أهمية الدراسة:

تستمد هذه الدراسة أهميتها من أهمية المتغيرات التي تتناولها، كونها تتطرق إلى الممارسة الرياضية ودورها في تعزي الصحة النفسية للتلاميذ.

- تتناول الدراسة فئة لها أهمية كبيرة وهي فئة التلاميذ لأنهم عماد هذه الأمة ويجب إعدادهم لكيفية اختيار الرياضة التي تناسب اهتماماتهم واحتياجاتهم الجسدية.

- تكمن أهمية بحثنا هذا في تحديد الدور الفعال الذي تلعبه المدرسة ومدى احتوائها للممارسات الرياضية المختلفة في تعزيز الصحة النفسية لدى التلاميذ

### 3- مفاهيم الدراسة:

- المدرسة :

تعرف المدرسة على أنها مؤسسة اجتماعية، أنشأها المجتمع لتشارك الأسرة مسؤولياتها في التنشئة الاجتماعية، تبعا لفلسفته ونظمه، وأهدافه وهي متأثرة بكل ما يجري في المجتمع ومؤثرة أيضا فيه.

وتعرف أيضا بأنها المؤسسة التي أنشأها المجتمع لتقابل حاجة من حاجاته الأساسية وهي تطبيع أفرادها تطبيعا اجتماعيا ليجعل منهم أعضاء صالحين (قادري، 2011، ص. 58)

- الممارسة الرياضية:

تمارين منظمة وألعاب ذات أصول وقواعد يقصد بها تقوية الجسم، وتغذية العقل وتهذيب النفس بإكساب المرء صفات حميدة كالمثابرة والصبر والتحمل واللين (قادري، 2011، ص.7).

وتعرف أيضا بأنها ذلك النشاط الرياضي المنظم والمستمر والهادف في إطار النوادي أو الجمعيات الرياضية تحت إشراف إدارات رياضية مؤهلة (برقوق ومجدي، د ت).

والممارسة الرياضية أمر محبب لدى الطلاب في جميع المراحل الدراسية، وله تأثيره على الفرد في جميع الجوانب الجسمية والعقلية والنفسية، فالإنسان وحدة متكاملة، لا يمكن التفريق فيما بين عقل وجسم أو روح ( لخضر، علابة، 2021، ص.118).

- الرياضة المدرسية:

"الرياضة المدرسية هي مجموعة الأنشطة الرياضية التي تمارس داخل المؤسسات التعليمية". كما هي "الرياضة المدرسية هي تنمية قدرات المتعلمين وصقل مهاراتهم الرياضية" وفي تعريف آخر أن الأنشطة الرياضية المدرسية "هي التي تعد من جملة الوسائل الفعالة لتكوين وترقية الناشئة وكونها فرصة طيبة للقاء والتواصل والاندماج وتبادل الخبرات وتعلم العادات الصحية وترسيخها لتحقيق توازن نفسي ووجداني لتجنبهم آفة الانحراف مما يعود بالنفع عليهم لأنها تساعدهم على الدراسة والتحصيل وتجعلهم مواطنين صالحين لأنفسهم ولأسرهم ولجتمعههم" (محمد، د ت).

-الصحة النفسية:

تعني الصحة النفسية تمتع الفرد ببعض الخصائص الإيجابية التي تساعده على حسن التوافق مع نفسه وبيئته الاجتماعية والمادية وكذلك تحرره من الصفات السلبية أو الأعراض المرضية التي تعوق هذا التفوق ( التميمي، وآخرون، 2017، ص.7).

وهناك مفاهيم أخرى للصحة النفسية اعتمدت على تحديد مظاهر أو مؤشرات سلوكية معينة، يمكن استخدامها في استنتاج درجة تمتع الفرد بالصحة النفسية منها ما ذكره( عبد الخالق، 1991 بوجود ستة مظاهر سلوكية للصحة النفسية هي:

-الاتجاه نحو الذات: يشتمل على مفهوم واقعي وموضوعي للذات، وإحساس بالهوية، وتقبل الذات واحترامها.

- النمو والتطور وتحقيق الذات: ومدى استخدام الفرد لقدراته وتحقيقه لإمكاناته وتوجهه نحو المستقبل.

- تكامل الشخصية: الاتساق بين جوانب الشخصية، ونظرة موحدة للحياة والمقدرة على مقاومة الشدائد وتحمل الضغوط والقلق.

- التلقائية والاستقلال والتوجيه الذاتي: بمعنى مقدرة الفرد على تقدير ما يناسب حاجاته بسهولة وسرعة.

- إدراك الواقع، التحرر من النزوع إلى المسخ التشويهي، الحساسية الاجتماعية.

- السيطرة على البيئة: وتشمل الكفاءة في الحب والعمل واللعب، والكفاءة في العلاقات الشخصية، والمقدرة على مواجهة المواقف المختلفة، والقدرة على التكيف والكفاءة في حل المشكلات (التميحي، وآخرون، 2017، ص.16).

وتعرف الباحثة الصحة النفسية على أنها شعور الفرد بالاستقرار والتوافق النفسي والاجتماعي، بالإضافة إلى شعوره بالراحة والسعادة مع ذاته والآخرين، وبالتالي قدرته على تحقيق ذاته واستغلال طاقاته ومهاراته بأقصى حد ممكن لتحقيق أهدافه ومتطلباته.

#### 4- وظائف النشاط البدني الرياضي التربوي:

إن أهداف التربية البدنية والرياضية تسعى إلى التعبير عن مفاهيم واتجاهات النظام التربوي والعمل في سبيل تحقيق إنجازها وتوضيح وظائفها ومجالات اهتمامها وهي تتفق ببداية مع أهداف تربية وتنشئة وإعداد الفرد الصالح بطريقة متوازنة ، متكاملة وشاملة وفيما يلي نذكر بعض أهداف التربية البدنية والرياضية.

#### \* النشاط البدني الرياضي التربوي من الناحية البدنية:

وتتمثل في تنشيط الوظائف الحيوية للإنسان من خلال إكسابه اللياقة البدنية والقدرات الحركية التي تساعده على القيام بواجباته اليومية دون سرعة الشعور بالتعب أو الإرهاق مثل إكسابه القوة، السرعة، المرونة والقدرة العضلية. فالتربية البدنية والرياضية تهدف إلى تطوير قدرات الفرد من الناحية الفيزيولوجية والنفسية والتحكم أكثر في الجسم وتكيفه المستمر مع الطبيعة.

#### \* النشاط البدني الرياضي التربوي من الناحية النفسية الاجتماعية:

إن التربية البدنية لا يقتصر مفعولها على النمو والإعداد البدني وإنما تساهم بمعناها في تحسين أسلوب الحياة وعلاقات الأفراد بالجماعات وتجعل حياة الإنسان صحيحة وقوية وبمساعدة الأفراد على التكيف مع الجماعة.

فالتربية البدنية تعمل على تنمية طاقات القيادة بين الأفراد، تلك القيادة التي تجعل من الفرد أبا وعونا موجهها وتنهي صفاته الكريمة الصالحة وتنهي له كذلك روح الانضباط والتعاون والمسؤولية وتعمل على التخفيف من التوترات التي تشكل مصدر خلاف بين أفراد ومجموعة واحدة أو بين المجموعات (حاج صدوق، شماني، 2014، ص.50).

تهتم كذلك التربية البدنية والرياضية بالصدمات الخلقية والإرادية للتلميذ، وكذلك بمختلف المعطيات الانفعالية والوجدانية قصد تنمية شخصية الفرد تنمية تتسم بالاتزان والشمول والنضج، وخلق نوع من التكيف النفسي، ومن بين هذه القيم النفسية السلوكية تحسين مفهوم الذات النفسية، والذات الجسمية، الثقة بالنفس وإشباع الميول والاحتياجات النفسية، إذن من خلال درس التربية البدنية والرياضية يعبر التلميذ عن شعوره ويحاول تحقيق حاجاته ورغباته التي يبحث عنها وبالتالي خلق نوع من الاتزان النفسي (كنيوة، 2008، ص.15).

كذلك تقوم بربط الصلة بين الرياضة المدرسية والأندية الرياضية للاستفادة من أصحاب الكفاءة والممارسة الواسعة للحصول على نتائج رياضية عالية، وكذلك تنظيم الاحتفالات والبطولات المدرسية المحلية والعربية والتي تشكل الفرص الضرورية لصقل مواهب الطلبة وتحسين الممارسة الرياضية (محمد، د ت).

#### \* النشاط البدني الرياضي التربوي من الناحية الخلقية:

إن التربية البدنية والرياضية تعمل على رعاية النمو التنافسي لدى التلاميذ بالتوجيه السلمي لإبراز الطاقات الإبداعية الخلاقة وذلك في ضوء السمات النفسية للمرحلة كما أنها تعمل على تنمية الروح الرياضية والسلوك الرياضي السليم وتدريب التلاميذ على القيادة والتعبئة والتعرف على الحقوق والواجبات وتنمية صفات التعاون والاحترام المتبادل وخدمة البيئة المحيطة في ظل نشر الثقافة الرياضية لدى التلاميذ كجزء من الثقافة العامة وتقديم الخبرات المتعلقة بالتربية البدنية والرياضية والصفة العامة المتناسبة مع القدرات العقلية وبرامج المواد الأساسية.

فالتربية البدنية والرياضية بالإضافة إلى نشر الروح الرياضية تشمل التهذيب الخلقى وتكوين الشخصية وإظهار صفات الشجاعة والصرامة، التعاون، الطاعة، حب النظام (حاج صدوق، شماني، 2014، ص.51).

#### \* النشاط البدني الرياضي لشغل أوقات الفراغ:

إذا أردنا أن يكون قويا وسليما في بنتيه، عاملا للخير متطلعا لغد أفضل فلا بد أن نعمل على استغلال أوقات الفراغ وتحويله من وقت ضائع إلى وقت نافع ومفيد تنعكس فوائده على كل أفراد المجتمع.

قد يكون النشاط البدني الرياضي أحسن مصدر لكل الناس الذين يودون الاستفادة على الأقل من وقت فراغهم من شواطئ بناء يعود عليهم بالصحة والعافية رغم وجود الكثير من الأنشطة المفيدة كالرسم والنحت وقيادة السيارات وغيرها، إلا أنه يجب أن تكون بديلة للنشاط الرياضي، والوسيلة الوحيدة لتنمية الكفاءة البدنية والحركية اللازمة للحياة المتدفقة ولكن أن تكون هذه الأنشطة وسائل مساعدة لشغل أوقات الفراغ بطريقة مفيدة.

وهكذا يساهم النشاط البدني الرياضي في حسن استغلال وقت الفراغ وحل إحدى مشكلات العصر الخطيرة والكثيرة من المدمنين على الكحول والمخدرات والتي كان سبب إدمانهم عدم استغلال أوقات الفراغ (رحمة، 1998، ص.9).

#### \*النشاط البدني لدعم مقومات الإنسان لمتابعة الحياة الحديثة:

يحتل النشاط الرياضي مكانة بارزة بين الوسائل الترويحية والبريئة الهادفة التي تساهم بدرجة كبيرة في تحقيق الحياة المتوازنة، والتخلص من حدة التوتر العصبي، ذلك أن الفرد حينما يستغرق في الأداء الرياضي الذي يكون يمارسه أو يتراخى تبعا منقبضة التوتر الذي يشد أعصابه، ويرى Rydon أن السرعة المتزايدة للحياة الحديثة يمكن أن تخفف وطأتها عن طريق النشاط البدني وأن الملاعب والمساحات والشواطئ بمثابة معامل ممتازة يستطيع أن يمارس فيها التحكم في عواطفه ويطرح القلق جانبا ويشعر بالثقة النابعة من قلبه (الخولي، 1980، ص.42).

## 5- الدراسات السابقة:

\*دراسة يسقر فتيحة (2008) بعنوان: "دراسة تحليلية ونقدية لواقع الرياضة المدرسية الجزائرية". اعتمدت المنهج الوصفي التحليلي، واعتماد الاستبيان والمقابلة كأداة بحث لجمع البيانات، كانت أهم النتائج التي توصلت إليها، أن واقع الرياضة المدرسية لا يرقى إلى المستوى المطلوب، فهي لا تساهم في تطعيم الرياضة النخبوية، إضافة إلى عدم تطبيق الاتفاقيات المبرمة بين وزارتي الشباب والرياضة والتربية الوطنية، بالإضافة إلى معاناة الرياضة المدرسية من عدة مشاكل خاصة من الجانب المهني والسياسي، حيث يعتبر العامل الأساسي في تدهور مستواها بعدما كانت خزانا لرياضة النخبة.

\* دراسة بوغربي محمد (2005) بعنوان: "واقع الرياضة المدرسية الجزائرية في جانبها التكويني بين الواقع والمأمول". اعتمد على المنهج الوصفي، مستعينا بأداتي الاستبيان والمقابلة في جمع بياناته، كانت أهم استنتاجاته النقص الكبير في المنشآت والملاعب الرياضية في المؤسسات التربوية، التي تعتبر العمود الفقري للممارسة الرياضية، بحيث أن ساحة المؤسسات هي في الغالب ميدان إجراء حصة التربية البدنية والرياضية (قادري، 2011، ص.8).

\* دراسة محمد حسن علاوي (1970) بعنوان "دوافع ممارسة النشاط الرياضي لتلاميذ وتلميذات المدارس الإعدادية والثانوية في محافظة القاهرة" بهدف التعرف على دوافع ممارسة النشاط الرياضي. وقد اشتملت الدراسة على 4387 تلميذا وتلميذة، وقد بينت النتائج أن اكتساب اللياقة البدنية ودوافع الميول الرياضية احتلت المرتبة الأولى والثانية على الترتيب للتلاميذ والتلميذات، أما دوافع التشجيع الخارجي، الدوافع الاجتماعية والخلقية، الدوافع النفسية والعقلية، دوافع التفوق الرياضي ودوافع وقت الفراغ فقد اختلفت من مرحلة إلى أخرى، ومن حين لآخر (كنيوة، 2008، ص.56).

\* دراسة كمال بوعجناق (1998) بعنوان "دوافع التلاميذ المراهقين ومدى إقبالهم على ممارسة التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الثانوي الجزائري". بهدف التوصل إلى معرفة دوافع الممارسة عند تلاميذ وتلميذات مرحلة التعليم الثانوي بمحافظة الجزائر الكبرى. وقد استعمل الاستبيان قصد استقصاء آراء التلاميذ والتلميذات، وقد توصل الباحث إلى إجماع أفراد العينة على اعتبار دافع اللياقة البدنية والصحة في مقدمة الدوافع التي جعلتهم يمارسون التربية البدنية والرياضية رغم بعض التفاوتات في درجة التفضيل من دافع إلى آخر (كنيوة، 2008، ص.58).

## 6- دور الرياضة المدرسية في تعزيز الصحة النفسية لدى التلاميذ:

لقد تبين في الكثير من الدراسات السابقة أن الممارسة الرياضية لها أثر فعال وإيجابي في خفض القلق والتوتر والاضطرابات النفسية والمضاعفات النفسية، فالأطفال الصغار في حاجة ماسة إلى اللعب والافراج عن مشاعرهم والتعبير عن أنفسهم والتخلص من القلق والكبت الذي قد تنتج عنه مضاعفات أخرى، ولعل هذا ما جعل الرياضة المدرسية تساهم في تعزيز الصحة النفسية، وهذا ما سنحاول شرحه كالآتي:

## - الثقة بالنفس:

وهي مهارة نفسية يمكن اكتسابها وتحسين وتطوير مستواها من خلال الممارسة الرياضية، وإتباع الخطوات العلمية المقننة خلال عملية التدريب التي تتيح للرياضي إكتشاف قدراته النفسية وإكتساب تحمل مسؤولية محاولاته والإصرار عليها، وبذل المجهود المطلوب، وتراكم خبرات النجاح لديه والتوجه نحو الأداء الواصل (قمراري، 2009، ص.137).

## - تنمية العلاقات الاجتماعية:

يؤكد عبد الحفيظ وباهي 2001 بأن الأسرة والأصدقاء والمعلمين هم الممثلون الرئيسون لعملية التنشئة الاجتماعية في الرياضة، كما أن الأندية والمدارس والجامعات تعتبر مؤسسات اجتماعية تربية تمارس فيها الأنشطة الرياضية المختلفة في جماعات حيث تقوم بدورها في عملية التنشئة الاجتماعية نحو الرياضة للأفراد المنتمين إليها عن طرق تعليمهم المهارات، والمعلومات الرياضية بهدف إكسابهم اللياقة البدنية والحركية، وكذلك تنمية مهاراتهم الاجتماعية. وذلك أن التنشئة الاجتماعية في الرياضة عموماً تهدف إلى تنمية علاقات الفرد مع الآخرين في فريقه، أو مع الفرق الأخرى من خلال عمليات التفاعل الاجتماعي، كما تهدف أيضاً إلى تزويد الفرد بالقيم والاتجاهات ومعايير السلوك الرياضي القويم لتأهيله حتى يكون مواطناً صالحاً في مجتمعه (رمزي، 2011، ص.150).

حيث أن العلاقات الاجتماعية التي تحدث بين التلاميذ ومعلمهم المدرب من أهم الأساس التي يتكون عليها البناء الاجتماعي الرياضي بأكمله، وذلك بسبب أنهم ليسوا مجرد أفراد بل هم جماعة رياضية متكاملة يرتبط بعضها ببعض، حيث أن هذه الجماعات تتسم بالتعاون والأمان وحب الآخرين والتفاهم والقبول الاجتماعي والاحترام، ولهذا فإن العلاقة الجيدة بين التلاميذ أفراد الجماعة الرياضية هي مفتاح الفرح والسعادة والسلام بينهم.

## - تفرغ الدوافع والحاجات:

اعتبرت الرياضة عبر تاريخها الإنساني إحدى الوسائل الاجتماعية المقبولة لتفريغ الدوافع والنوازع المكبوتة وتخفيف مشاعر المعاناة والتوتر التي يستشعرها الفرد حيال ضغوط الحياة الاجتماعية المختلفة، ولقد كان ذلك أحد المفاهيم الرئيسية التي بزغت في ضوءها الألعاب الأولمبية والمسابقات الرياضية الكبرى حيث يجتمع الناس على الود والتفاهم والصدقة في إطار ترويعي يعمل على إزالة التوترات ويبرز في هذا السياق أيضاً مفهوم تفرغ الطاقة الزائدة كما يسهم في إعادة التوازن النفسي الاجتماعي، ولهذا ينظر لآلية تفرغ الدوافع المكبوتة حاجة اجتماعية مقبولة ومناسبة تقدمها الرياضة كقيمة تتصف بالسلامة والأمان الاجتماعي تعمل على توفير فرص التحرر من الضغوط والمشاعر المكبوتة فيما عرف بالطاقة الزائدة فهناك تلازم بين الطاقة النفسية والطاقة البدنية (الطريف، 2014، ص.45).

فالرياضة المدرسية تعد مجالاً مهماً في إزالة مختلف التوترات والضغوطات لدى المتدرب مما يجعلها تمثل فضاءاً تروحي للنفس بالدرجة الأولى ومكاناً مهماً لتعزيز الصحة النفسية عن طريق مساعدة الجسم على اكتساب صحة

نفسية وجسدية يتمتع بها من خلال إخراج مختلف التوترات والضغوطات التي تعترضه لذا غالبا ما ينصح بالرياضة من أجل القضاء على القلق والتوتر والضيق لذا فالرياضة بصفة عامة تساهم في عملية تعزيز الصحة النفسية من خلال تفرغ الدوافع والحاجات لدى المتدرب ما يجعل من ممارستها أمر محبب بالنظر للفوائد التي يمكن أن يجنيها من خلالها خاصة في عملية ضمان سلامة الجهاز النفسي وتمتع الشخص بالصحة النفسية كما تعمل على تعزيزها (خرموش وبحري، 2021، ص.140).

#### - تحسين مفهوم الذات:

تهتم جميع الأنشطة الرياضية بمختلف المعطيات الانفعالية والوجدانية قصد تنمية شخصية الفرد تنمية تتسم بالإتزان والشمول والنضج، وخلق نوع من التكيف النفسي، ومن بين هذه القيم النفسية السلوكية تحسين مفهوم الذات النفسية، الذات الجسمية، الثقة بالنفس، وإشباع الميول والاحتياجات النفسية، فمن خلال الأنشطة البدنية والرياضية يعبر الأفراد عن شعورهم ويحاولون تحقيق حاجاتهم ورغباتهم التي يبحث عنها ومن ثم خلق نوع من الإتزان النفسي (الطريف، 2014، ص.40).

إن برامج الأنشطة الرياضية تؤدي إلى تعزيز مفهوم الذات ومفهوم الجسم لدى التلاميذ الرياضيين، حيث أن الاشتراك في ممارسة الأنشطة الرياضية المدرسية يعمل على إتاحة الفرص المختلفة لتنمية وتطوير الذات عن طريق ممارسة الإحساس بالنجاح والتفوق وتساهم بعملية تقدير الذات الإيجابي.

#### - الاتزان النفسي:

تعتبر التربية البدنية والرياضية من المعطيات الانفعالية والوجدانية لممارسة النشاط البدني وفي تنمية شخصية الفرد والتي تتسم بالاتزان والنضج، بهدف التكيف النفسي والاجتماعي للفرد مع مجتمعه وكذا متغيرات التنمية الانفعالية في التربية البدنية والرياضية على عدة عوامل منها الفروق الفردية على اعتبار أن الفرد كيان مستقل ولا يمكن تصور عملية تعزيز الصحة النفسية بدون إتزان نفسي الذي يعد مؤشرا أساسيا في عملية بناء شخصية الفرد خاصة وأنها عملية مساعدة للتكيف والتوافق النفسي لدى الفرد (خرموش وبحري، 2021، ص.139).

#### - الصحة الجسدية:

من بين البرامج المسطرة من طرف وزارة التربية الوطنية نجد برنامج حصص التربية البدنية والرياضية الذي يعتبر إحدى البرامج الرئيسية المدرجة على مستوى التعليم الثانوي والمتوسط لما يمد للتلاميذ من خلال حصص التربية البدنية من المهارات وخبرات حركية والتي لها دور في عملية التوافق العضلي العصبي وتنمية التنسيق بين مختلف أجهزة الجسم (بن حاج جيلالي، 2014، ص.39).

الرياضة بصفة عامة والمدرسية خاصة تعمل على المحافظة على الصحة الجسدية للتلاميذ، ومنها على الصحة النفسية حتى أن الدولة الجزائرية سوف تدخل حصص الرياضة المدرسية لأهميتها خاصة في المرحلة الابتدائية السنة المقبلة. فالتلميذ الممارس للرياضة المدرسية يبقى محافظا على لياقته الجسدية والتي تعمل على تعزيز صحته

النفسية أما غير الممارس للرياضة وخاصة في عصرنا الحالي وما يعانيه الأطفال من مرض السمنة والسكري بسبب الغذاء غير الصحي وقلة الرياضة والحركة فحينها يشعر بحالة من التعب والإرهاق وذلك يؤثر على حالته المزاجية مما يقلل من الصحة النفسية لديه.

خاتمة:

وبشكل عام تعد الرياضة المدرسية أداة فعالة في تعزيز الصحة النفسية والبدنية للتلاميذ، كما تساعد على بناء شخصياتهم وتنمية مهاراتهم الحركية والاجتماعية، وهي عنصر أساسي في تطوير نمط حياة صحي لديهم، كما تعمل على تحسين العلاقات الاجتماعية وزيادة الثقة بالنفس، كما تساهم في تنمية المهارات الحركية واللياقة البدنية، مما يؤدي إلى تحسين العملية التعليمية في المدارس والحفاظ على سلامة التلاميذ وفعاليتهم.

ولهذا فإنه من الجدير بالذكر أن الرياضة المدرسية توفر بيئة آمنة وصحية للتلاميذ، فبدلاً من الجلوس أمام شاشات الكمبيوتر والهواتف الذكية يمكنهم الانخراط في أنشطة رياضية ممتعة ومفيدة، وبالتالي تساعد الرياضة على تحسين صحتهم العامة وتعزيز رفاهيتهم النفسية.

قائمة المراجع:

- برقوق، عبد القادر، مجيدي، محمد(د.ت). الممارسة الرياضية للأبناء ودورها في تعزيز التواصل الأسري من وجهة نظر الآباء. جامعة قاصدي مرباح ورقلة. الجزائر.
- بن حاج جيلالي، سماعيل (2014). دور النشاط البدني التربوي في تحقيق التوافق الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية في حصة التربية البدنية. مجلة علوم وممارسة الأنشطة البدنية الرياضية والفنية. 4. 38-46.
- التميمي، خالد بن حسن ومرزوق، مغاوري بن عبد الحميد والعيدي، عبد السلام بن غميص (2017). إدمان شبكات التواصل الاجتماعي لدى طلاب جامعة الملك عبد العزيز وعلاقته بصحتهم النفسية. مجلة كلية التربية بالزقازيق. 97(2). 1-50.
- حاج صدوق، عبد الرحمن، شماني، محمد (2014). دور النشاط الرياضي التربوي في تنمية التفاعل الاجتماعي لدى تلميذ مستوى الثالثة ثانوي. (ماجستير: غير منشورة). جامعة خميس مليانة. الجزائر.
- خرموش، منى وبحري، صابر (2021). دور الرياضة المدرسية في تعزيز الصحة النفسية لدى المتدريس. مجلة الساور للدراسات الإنسانية والاجتماعية. 07(01). 129-143.
- الخولي، أمين أنور (1980). طالب الكفاءة التربوية. مؤسسة الشرف للطباعة: بيروت.
- رحمة، إبراهيم (1998). تأثير الجوانب الصحية على النشاط البدني الرياضي. دار الفكر للطباعة والنشر: عمان.
- قادري، الحاج (2011). واقع الممارسة الرياضية في الطور الابتدائي وأثره على النمو النفسي الاجتماعي للتلاميذ. (ماجستير: غير منشورة). جامعة الجزائر3: الجزائر.

- قمر واي، محمد (2009). المحددات النفسية وعلاقته بالنجاح الرياضي. (دكتوراه: غير منشورة). جامعة وهران السانية. الجزائر
- كنيوة، ميلود (2008). دوافع ممارسة التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ الأقسام النهائية من التعليم الثانوي. جامعة منتوري قسنطينة. الجزائر.
- لخضر، عباس و علابة، إبراهيم (2021). تأثير الرياضة المدرسية المعدلة في تحقيق الصحة النفسية لدى أطفال الابتدائية (9- 11) سنة من وجهة نظر المعلمين. مجلة حقول معرفية للعلوم الاجتماعية والإنسانية. 1(03). 116-124.
- محمد، أحمد ادم أحمد (د ت). الرياضة المدرسية وأثرها في تحقيق السلم المجتمعي. جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا.
- محمد، أحمد ادم أحمد (د ت). الرياضة المدرسية وأثرها في تحقيق السلم المجتمعي. جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا.

## المساندة الاجتماعية ودورها في خفض الشعور بالضغط النفسي لدى أسرة

طفل مصاب بسرطان الدم

(دراسة حالة من قسم طب أورام الأطفال باتنة نموذجاً)

Social support and its role in reducing the feeling of stress in the family of a child with leukemia

د. قرمية مشاشو، جامعة باتنة1، الجزائر

[g.machachou@yahoo.fr](mailto:g.machachou@yahoo.fr):

ملخص:

تمر الأسر بأحداث عديدة قد تكون سارة وقد تكون أحداثاً ضاغطة تشكل عبئاً على أفرادها ويصبح تجاوزها تحدياً حقيقياً يتطلب قوة وصلابة نفسية، بل وأيضاً تظهر الحاجة إلى مساعدة المحيط الذي يجب أن يكون عوناً وسنداً في هذه المرحلة.

ولعل إحدى المحن الكبرى إصابة أحد الأطفال بمرض سرطان الدم، المرض العضال الذي تعتبر نسب الشفاء منه قليلة جداً، مما يجعل الأسرة تعيش الصدمة من أول التشخيص إلى نهاية رحلة العلاج الطويلة والصعبة.

ولذلك سعينا من خلال هذه الدراسة، إلى التعرف بإحدى السبل التي من شأنها مساعدة هذه الأسر بالتخفيف من الضغط النفسي الذي يعيشه أفرادها، والمتمثلة في المساندة الاجتماعية التي يمكن أن تلتقها الأسرة من الأقارب، الأصدقاء، وخاصة الطاقم الطبي والنفسي، وحتى من أسر تعيش نفس الأزمة. وقد انطلقنا من التساؤلات التالية:

- هل يوفر محيط أسرة الطفل المريض المساندة الاجتماعية اللازمة؟
  - كيف يجب أن تكون هذه المساندة؟
  - هل وجود المساندة الاجتماعية يخفف من الضغط النفسي لدى أسرة الطفل المصاب بسرطان الدم؟
- وللإجابة على هذه التساؤلات، أجرينا دراسة حالة في قسم طب أورام الأطفال باتنة في الفترة (فيفري مارس 2021) واعتمدنا فيها على بعض التقنيات وبعض المقاييس، كمقياس فنستين وآخرون 1993 لقياس إدراك الضغط ومقياس Zimet للمساندة الاجتماعية، والنتائج كانت كما يلي:

- درجات الضغط النفسي لدى أسرة الطفل (ام - اب) المصاب بسرطان الدم مرتفعة في التطبيق القبلي.
- درجات المساندة الاجتماعية لدى أسرة الطفل (ام - اب) المصاب بسرطان الدم منخفضة في التطبيق القبلي.
- انخفاض درجات الضغط النفسي وارتفاع درجات المساندة الاجتماعية في التطبيق البعدي.

## الكلمات المفتاحية

الضغوط النفسية. المساندة الاجتماعية. سرطان الدم لدى الطفل.

## ABSTRACT

Families go through many events that may be pleasant and they may be stressful events that constitute a burden on their members, and overcoming them becomes a real challenge that requires strength and psychological toughness, but also shows the need to help from the social environment, which should be a support and backing at this stage.

Perhaps one of the great ordeals is that one of the children suffers from leukemia, an incurable disease from which the cure rates are very low, which causes the family to live trauma from the beginning of the diagnosis to the end of the long and difficult journey of treatment

Therefore, we sought, through this study, to introduce one of the ways that would help these families and alleviate the psychological pressure experienced by their members, which is the social support that the family can receive from relatives, friends, especially from doctors and psychologists, and even from families living the same crisis. We proceeded from the following question:

Does the family surroundings of the sick child provide the necessary social support?

How should this support be?

Does the presence of social support reduce psychological pressure in the family of a child with leukemia?

To answer these questions, we conducted a case study in the Department of Pediatric Oncology Batna in the period (February March 2021) and we relied on some techniques, and some scales, such as the scale of Feinstein et al. 1993, to measure stress perception, and the Zimet scale for social support, and the results were as follows:

The degrees of psychological stress in the family of the child (mother-father) with leukemia are high, before undergoing psychological sessions.

Degrees of social support for the family of the child (mother-father) with leukemia are low, before undergoing psychological sessions.

Low levels of psychological stress and high levels of social support, After undergoing psychological sessions.

key words: Psychological stress. Social support. Child leukemia

\*مشكلة الدراسة:

مرض سرطان الدم مرض خطير يعاني منه نسبة كبيرة من الأطفال، حيث تبدأ لخلايا السرطانية في النمو بالجسم وتتضاعف بمعدل مرتفع وبشكل غير طبيعي، وتبدأ في تدمير الأنسجة والأعضاء، الأمر الذي يجعل علاج بعض أنواع السرطان شبه مستحيل، وسرطان الدم أو اللوكيميا من أخطر أنواع السرطانات التي تهدد الأطفال، ولذلك يجب على الوالدين الانتباه الى الأعراض مبكراً..

إن الإصابة بهذا المرض تؤدي إلى ظهور احتياجات مختلفة. خاصة وأنه يعتبر مرضاً مزمناً تدوم آثاره لفترات طويلة، كما أنه يفرض قيوداً على نشاطات المرضى ويمنعهم إلى حد كبير من ممارسة طفولتهم، وهذا ما يولد العديد من الاستجابات النفسية والاجتماعية. وهي في الحقيقة استراتيجيات للمواجهة تطورها عائلة الطفل المريض بالسرطان محاولة التكيف مع وضعها الجديد.

إن هذه الاستراتيجيات تطورها العائلة بعد مرورها بمراحل عديدة تعقب التشخيص بالمرض بداية بطور الصدمة ثم طور الإنكار، إلى الطور الاكتيبي. والتي تظهر فيها العديد من الأعراض النفسية أو ما يسمى بأعراض الألم النفسي والتي تتمثل في القلق والاكتئاب والضغط وما ينجم عنها من أحاسيس سلبية كثيرة قد تعيق تكيف المريض.

إن ظهور هذه الأعراض يتطلب توفير رعاية خاصة لهذا المريض وعائلته، ويعتبر الدعم الفعال أهم حاجة وجب تلبيتها لأنه يساهم بشكل فعال في تحسين درجة تكيف المريض، كما يحسن أيضاً الاستجابة المناعية وهو ما أثبتته دراسة Gyrit (1997) بعد تحليله لسبع دراسات علمية أجريت على مرضى السرطان من 1979 إلى 1992، حيث توصل إلى أن المساندة الاجتماعية تلعب دوراً مهماً في تحسين الحالة الصحية لهؤلاء المرضى، وحسبه فإن للمساندة الاجتماعية تأثيراً مباشراً على تقوية جهاز المناعة ومقاومة المرض، وتأثير غير مباشر يتمثل في تقبل المرض والعلاج (Marillou et all, 2001, p344). وهو ما أكده أيضاً جيمس ديفر الذي اعتبر المساندة الاجتماعية للمريض ضرورة علاجية، لأنها تؤدي إلى تقبل المرض والرضا عن الذات وتدعيم الأمل في الحياة (حنان مجدي، 2009، ص 29).

لذلك نسعى من خلال هذه الدراسة إلى معرفة التأثير الفعلي للمساندة الاجتماعية في تحسين الحالة النفسية للمريض ووالديه خاصة، وتخفيف الإحساس بالضغط.

والسؤال المطروح هو هل وجود مساندة اجتماعية مدركة من قبل عائلة الطفل المريض سيخفف من هذا الشعور؟

فرضيات الدراسة:

- وجود درجات مرتفعة من إدراك الضغط لدى عائلة الطفل المصاب بالسرطان (الأب، الأم).
- وجود درجات منخفضة من المساندة الاجتماعية لدى عائلة الطفل المصاب بالسرطان (الأب، الأم).
- ارتفاع درجات المساندة الاجتماعية يؤدي إلى انخفاض إدراك الضغط لدى عائلة الطفل المصاب بالسرطان (الأب، الأم).

أدوات الدراسة:

- مقياس المساندة الاجتماعية: ل Zimet (1997) والذي أعده وكيفه على البيئة الجزائرية الباحث رمضان زعطوط سنة 2014، يتكون المقياس من 12 بنداً يجاب عليه بطريقة Likert: معارض تماماً (1)، معارض (2)، لا أدري (3)، موافق (4) و موافق تماماً (5)، وتتراوح درجاته من 12 إلى 60 درجة، وكلما زادت الدرجات ارتفعت درجة المساندة الاجتماعية .

- **مقياس ادراك الضغط:** اعد هذا الاختبار من طرف الباحث لفنستين واخرون سنة 1993 بهدف قياس مؤشر الضغط وهو يتكون من 30 بند منها 22 بند مباشرة تنقط من 1 الى 4 درجات واخرى غير مباشرة تنقط من 4 الى 1 درجة
- حساب مؤشر الضغط يكون بالاعتماد على المعادلة التالية:

$$\frac{30 - \text{الغامالدرجة}}{90} = \text{مؤشر الضغط}$$

ويتم الحصول على الدرجات الخام بجمع كل النقاط المتحصل عليها من البنود المباشرة وغير المباشرة اما الدرجة الكلية لمؤشر ادراك الضغط فستتراوح من 0 الى 1 ويدل على اعلى مستوى من الضغط. المساعدة الاجتماعية:

إن المساعدة الاجتماعية بما تنتجه من علاقات اجتماعية تتسم بالدفء والثقة تعمل كحواجز ضد التأثيرات السلبية لضغوط الحياة، ومثل هذه العلاقات بالإضافة إلى أنها مصدر للتخفيف من الآثار السلبية الناتجة عن تعرض الفرد للأحداث الضاغطة، فهي أيضا تزيد من شعوره بهويته وتقديره لذاته وتعمل على شحن معنوياته وترفع من مستوى مواجهته للضغوط واعتقاده في فعاليته وكفاءته وتعزز ثقته بنفسه. (فوزية إبراهيم، 2012، ص 16).

#### 1) مفهوم المساعدة الاجتماعية:

- تعريف هيلز (Hilez): هي التقييم العام الذي يطوره الأفراد لأنفسهم والذي يدركون فيه أنهم موضع حماية ورعاية واحترام وأن هناك أشخاص مهمين ومتواجدين لتقديم يد العون والدعم عندما يكونون بحاجة إليه (بشرى عناد، 2008، ص 5)

- تعريف باريرا (Barrera): يرى أن هناك ثلاث مفاهيم للمساعدة الاجتماعية وهي :

- **الغمم الاجتماعي:** وفقا لهذا المفهوم فإن المساعدة تشير إلى العلاقات أو الروابط الاجتماعية التي يقيمها الأفراد مع الآخرين ذوي الأهمية في بيئتهم الاجتماعية.

- **المساعدة الفعلية:** وينظر للمساعدة الاجتماعية وفقا لهذا المعنى باعتبارها تقويما معرفيا للعلاقات الاجتماعية مع الآخرين.

- **المساعدة الاجتماعية المدركة:** والتي تستند على مدى الرضا على الدعم الاجتماعي المتلقى والشعور بالسند الذي يملكه الفرد من خلال تفاعله مع محيطه الاجتماعي (حنان مجدي، 2009، ص 21).

2) مصادر المساعدة الاجتماعية: تختلف مصادر المساعدة الاجتماعية باختلاف المرحلة العمرية التي يمر بها الفرد ففي مرحلة الطفولة تكون المساعدة متمثلة في الأسرة وفي مرحلة المراهقة تتمثل في جماعة الرفاق والأسرة أما في مرحلة الرشد فتتمثل في الزوج أو الزوجة والأبناء وعلاقات العمل

3) أشكال المساعدة الاجتماعية:

حسب House فإن المساعدة الاجتماعية تأخذ عدة أشكال هي:

- **المساعدة الإنفعالية:** التي تنطوي على الأفعال التي تنقل التقدير والرعاية والثقة والقبول والتعاطف.

- المساعدة الحسية الأدائية: التي تنطوي على المساعدة في العمل والمال.
- المساعدة المعلوماتية: التي تنطوي على إعطاء نصائح أو معلومات، أو تعليم مهارة تسهل حل مشكلة أو موقف ضاغط.
- المساعدة التقويمية: التي تنطوي على التغذية الرجعية المتعلقة بأراء الفرد أو سلوكه. (عبر بنت محمد، 2003، ص 25، 26)
- 4) وظائف المساعدة الاجتماعية: للمساعدة الاجتماعية ووظائف مختلفة منها:
  - الوظيفة الوقائية: تعتبر المساعدة الاجتماعية مصدرا هاما من مصادر الدعم النفسي الاجتماعي الفعال الذي يحتاجه الفرد في مواجهة الضغوط، وقد أجريت في هذا الصدد دراسات عديدة على مجموعات من الأفراد تم تعريضهم لمهمات تسبب لهم الضغط، ثم تم قياس إستجابتهما السمبثاوية، والإستجابة الصادرة من الأجهزة الهيبيوتلاموسية والنخامية المنشطة للأدرينالين، وقد لوحظ أن هذه الإستجابات كانت أكثر إنخفاضا عند وجود رفيق مساند، فبمجرد التفكير أو الإعتقاد بوجود سند فإن ذلك يخفف من ردود الأفعال الفيزيولوجية والعصبية الصماوية التي تصدر عن إستجابة الضغط. (شيلي تايلور، 2008، ص 447).
  - الوظيفة العلاجية: تمثل المساعدة الاجتماعية مصدرا هاما للتخفيف من الآثار السلبية للضغوط وهي تتيح كما ذكرنا سابقا إشباع حاجات الفرد وتزيد من شعوره بهويته وتقديره لذاته وترفع من مستوى مواجهته، كما تزيد من إعتقاده في فاعليته وكفاءته وتعزز ثقته بنفسه وهي عوامل كلها تساعد على الشفاء في حالة الإصابة بالأمراض. (حكيمة آيت حمودة، 2011، ص 3)
- 5) النماذج الرئيسية المفسرة لدور المساعدة الاجتماعية:
 

قام كل من Cohen et Will بدراسة إستعرضا فيها نتائج البحوث التي أجريت في مجال المساعدة الاجتماعية وقد خلاصا إلى أن هناك نموذجين أساسيين لتفسير الدور الذي تقوم به المساعدة الاجتماعية:

  - نموذج الأثر الواعي: إن الضغوط التي يتعرض لها الأفراد في حياتهم اليومية، ذات تأثير سلبي على صحتهم النفسية والبدنية، ولكن العلاقات الاجتماعية تقي الفرد وتحول دون حدوث هذه التأثيرات السلبية، وهذا مايسمى بنموذج الحماية.
  - نموذج الأثر الرئيسي: يفترض هذا النموذج أن المساعدة الاجتماعية لها تأثير مفيد على حياة الفرد وعلى سعادته بغض النظر عما إذا كان هذا الفرد تحت تأثير الضغط أولا، وكذلك على إعتبار أن الدراسات أظهرت وجود أثر رئيسي لمتغير المساعدة وعدم وجود تأثير للتفاعل بين الضغط والمساعدة، فهناك أثر عام على الصحة البدنية والنفسية لأن الشبكات الاجتماعية يمكن أن تزود الأفراد بخبرات إيجابية منتظمة ومجموعة من الأدوار التي تتلقى مكافأة من المجتمع، وهذا النوع يرتبط مباشرة مع جودة الحياة. (حنان مجدي، 2009، ص 27).

السرطان:

السرطان عبارة عن تورم ناتج عن خلايا خرجت عن خلايا خرجت عن أجهزة المراقبة في الجسم وأخذت تنمو بصورة عشوائية حيث أن النمو في البدء يكون في العضو المصاب ثم يتخطى التورم الحواجز التي تفصل بين الأعضاء وخلال هذا التخطي

قد تخرج بعض الخلايا السرطانية لتدخل في الشعيرات الدموية أو البلغمية التي تنقلها الى مختلف أعضاء الجسم حيث تبني مستعمرات سرطانية (مصطفى مفتاح الشقمانى، محمد أحمد الفقى، 2006، ص238).

سرطان الدم (اللوكيميا) لدى الاطفال:

هو أكثر أنواع السرطانات التي تصيب الأطفال، حيث يصيب خلايا الدم والنسيج الذي يشكّل خلايا الدم، مثل نخاع العظم.

أنواع سرطان الدم (اللوكيميا):

سرطان الدم الحاد (Acute Leukemia): ينمو بسرعة كبيرة جدا، وقد يهدّد الحياة. في هذه النوع يبدأ نخاع العظم بإنتاج أعداد كبيرة من خلايا دم بيضاء غير ناضجة تسمى (Blasts)، والتي تدخل إلى مجرى الدم. هذه الخلايا غير الناضجة تعمل بسرعة على مزاحمة الخلايا الطبيعية في مجرى الدم ولا تقوم بوظيفتها في محاربة العدوى أو إيقاف النزيف أو منح حدوث فقر الدم، ما يجعل الجسم ضعيفا جدا.

النوعان الأكثر شيوعا لسرطان الدم الحاد هما:

سرطان الدم الليمفاوي الحاد (ALL).

سرطان الدم النقياني الحاد (AML).

سرطان الدم المزمن (Chronic Leukemia): يتطوّر ببطء ويتفاقم تدريجيا، وقد تحتاج الأعراض لفترة طويلة قبل أن تبدأ بالظهور. وفي بعض الأحيان يتم تشخيص سرطان الدم المزمن من خلال الفحص الروتيني قبل حتى ظهور أيّ أعراض، لأن الخلايا السرطانية في هذه الحالة تكون ناضجة لدرجة كافية للقيام بوظائفها مثل خلايا الدم البيضاء الطبيعية، قبل أن تبدأ بالتفاقم.

هناك نوعان رئيسيان لسرطان الدم المزمن:

سرطان الدم الليمفاوي المزمن (CLL).

سرطان الدم النقياني المزمن (CML).

أسباب سرطان الدم (اللوكيميا)

في معظم حالات سرطان الدم عند الأطفال، لا توجد أسباب معروفة لتطوّر المرض.

فحوصات تشخيص سرطان الدم (اللوكيميا) عند الأطفال

فحص الدم (CBC) بالإضافة إلى فحص وظائف الكلى، وفحص وظائف الكبد وفحص تحديد مستوى حامض اليوريك. كما أن فحص مسحة الدم تحت المجهر ضروري للبحث عن أيّ خلايا سرطانية.

خزعة نخاع العظم هي أكثر الفحوصات شيوعاً لتحديد نوع سرطان الدم.

البزل القطني (Spinal Tap) للبحث عن خلايا سرطانية في السائل الشوكي (Cerebrospinal Fluid) وهو السائل الذي يملأ الفراغات داخل وحول الدماغ والحبل الشوكي.

فحص الوراثة الخلوية (Cytogenetic Analysis) حيث ينظر المختبر إلى الكروموسومات في الخلايا من عينات الدم أو نخاع العظم أو الغدد الليمفاوية لتحديد ما إذا كان هناك أي مشاكل وراثية. على سبيل المثال فإن الأشخاص الذين يعانون من سرطان الدم النقياني المزمن لديهم كروموسوم غير طبيعي يسمى كروموسوم فيلادلفيا.

التشخيص الجزيئي الذي يتضمن فحص تفاعل البلمرة المتسلسل (PCR) للكشف عن آثار الخلايا السرطانية في الجسم، وفحص "مضان التهجين في الموقع" (FISH) للكشف عن أي خلل في الكروموسومات في الحمض النووي للخلية.

#### التأثير النفسي للإصابة بالسرطان: سرطان الأطفال مرهق للغاية بالنسبة للمريض وعائلته

حيث تبدأ الضغوط في مرحلة التشخيص، وهو الوقت الذي تواجه فيه العائلات عبئاً هائلاً يتمثل في فهم المرض ومصطلحاته الطبية، ويتمثل كذلك في مواجهة احتمال وفاة الطفل في سن مبكرة. وتتعطل الحياة الأسرية في الوقت الذي تكافح فيه الأسر للتأقلم مع "الواقع الجديد" الذي يتضمن زيارات متعددة للمستشفى، وفواتير طبية باهظة، ومستقبلاً تغمره الشكوك. وبلي هذا سلسلة من الإجراءات الطبية المرهقة والمؤلمة: فعلاجات سرطانات الأطفال غالباً ما تكون مكثفة بشكل يفوق علاجات سرطانات البالغين، ويرجع هذا جزئياً إلى أن التدهور الناجم عن المرض يكون أسرع لدى الأطفال منه لدى البالغين، ويرجع كذلك إلى حقيقة أن أجساد الأطفال تستطيع أن تتحمل أكثر مما يستطيع البالغون تحمله. وهذا يعني أن الآثار الجانبية للعلاج - مثل الغثيان، والشعور بالإعياء، والإسهال، والتقيؤ، وتساقط الشعر - قد تكون بدورها أكثر حدة لدى الأطفال.

إن الدخول إلى مرحلة النجاة من المرض يجلب معه مجموعة من التحديات؛ إذ تعيد الأسرة التأقلم مع الحياة المنزلية والحياة العائلية، ويعود الأطفال إلى مدارسهم وحياتهم الاجتماعية. وربما يتأخر الأطفال أعماراً دراسية عن أقرانهم، وقد يواجهون تحديات تتمثل في التعامل مع مشكلات مزمنة مرتبطة بالانتباه والذاكرة، إلى جانب فقدان السمع وغيره من الإعاقات الجسدية. وهناك خوف دائم من الانتكاس، وهو ما يجعل الأسر في حالة قلق دائم، ولذا ينبغي علينا ألا نأخذ في اعتبارنا تأثيرات علاجات السرطان على نمو الدماغ فحسب؛ لأن سرطان الأطفال أيضاً يعتبر تجربة مرهقة تحمل في طياتها تأثير الصدمة.

إن الآثار النفسية طويلة الأمد لعلاجات السرطان المكثفة للأطفال كانت محل دراسة منذ ثمانينيات القرن الماضي. وتشير الأبحاث إلى أن أعراضاً محددة من أعراض الإجهاد اللاحق للصدمة يتكرر ظهورها بين الأطفال المصابين بالسرطان بشكل يفوق ظهور المدى الكامل لأعراض اضطراب الإجهاد اللاحق للصدمة، وهناك تبائن ملحوظ؛ فبعض الدراسات تشير إلى أن إدراك وجود تهديد للحياة، وكذلك عوامل إكلينيكية مثل طول فترة الإقامة في المستشفى،

وتكرار الإصابة بالمرض، والعلاج المكثف، كلها أمور ترتبط بحدوث أعراض أشد للإجهاد اللاحق للصدمة. وقد تتضمن أعراض الإجهاد اللاحق للصدمة الإصابة بالكوابيس، واسترجاع الذكريات المؤلمة، والرغبة في تجنّب الناس والأماكن والأشياء المرتبطة بهذه التجربة، وصعوبة إدراك المشاعر، والشعور بالعجز والانعزال والانقطاع عن الآخرين، والشعور بالقلق المُرّضي أو الشعور بالخوف بسهولة. قد يعاني الأطفال، وآباؤهم، وكذلك إخوتهم من هذه الأعراض. لذلك يجب أن ندرك أن سرطان الأطفال ليس مرضاً جسدياً فحسب، ولكنه مرض نفسي كذلك، ومساعدة العائلات على التعامل مع هذه التجربة المضنية يجب أن تكون إحدى الأولويات خلال العلاج، ومن المؤكد ان الدعم الذي يتلقونه يقلل بشكل كبير جداً من الضغوط.

## عرض الحالة

تقديم الحالة:

الإسم: م. أ.

نوع السرطان: طان الدم، تاريخ إكتشاف المرض منذ سنتين تقريبا.

سيرورة المقابلات مع الحالة

| المدة | التاريخ    | الهدف   | المحور   | المقابلة |
|-------|------------|---|--|----------|
| 45 د  | 2019/11/03 | - جمع البيانات<br>- معرفة متى إكتشف المرض<br>والخطوات المتخذة في العلاج   | - التعرف على<br>الحالة ووالديه<br>- التاريخ المرضي   | 1        |
| 60 د  | 2019/11/10 | - معرفة مدى تأثير مرض<br>الطفل على الحياة الأسرية<br>- معرفة مدى تأثير مرض<br>الطفل على الحياة المهنية<br>والاجتماعية للوالدين<br>- التقييم | - المعاش النفسي<br>والاجتماعي<br>- تطبيق مقياس الضغوط<br>النفسية- تطبيق مقياس<br>المساندة الاجتماعية | 2        |
| 60 د  | 2019/11/17 | إعادة شرح وتفسير لحالة<br>الطفل ولخطوات العلاج<br>وتوضيح لمال الحالة  | - المعاش النفسي<br>والاجتماعي<br>اجراء جلسة مشتركة<br>اخصائي نفسي طبيب<br>معالج بحضور الوالدين       | 3        |

|   |   |            |   |
|---|---|------------|---|
| 4 | المعاش النفسي والاجتماعي<br>إجراء جلسة علاج جماعي<br>حضور الأم مع مجموعة من<br>أمهات الأطفال المصابين<br>بنفس المرض | 2019/12/01 | تخفيف الضغط من خلال<br>النمذجة نجاح أمهات في تقبل<br>الوضع والتعايش معه                                 |
| 5 | مقابلات مع أفراد من عائلة<br>الطفل المريض عم خالة<br>جدة  | 2019/12/08 | التأكيد على ضرورة وجود<br>المساندة من طرف هؤلاء<br>وشرح لكيفية تقديم هذه<br>المساندة                    |
| 6 | المعاش النفسي الاجتماعي<br>إعادة تطبيق مقياس<br>الضغوط النفسية- تطبيق<br>مقياس المساندة الاجتماعية                  | 2019/12/22 | معرفة مدى التغيير في الحياة<br>الأسرية<br>- معرفة مدى التغيير في الحياة<br>المهنية والاجتماعية للوالدين |

نتائج مقياس المساندة الاجتماعية (الاب)  
(التطبيق الأول)

| البند   | معارض تماما | معارض | لا أدري | موافق | موافق تماما |
|---|-------------|-------|---------|-------|-------------|
| هناك شخص مميز بجانب وقت الحاجة                | /           |       |         |       |             |
| هناك شخص مميز يشاركني السراء والضراء          | /           |       |         |       |             |
| عائلي تحاول فعلا مساعدتي                      |             |       | /       |       |             |
| أحصل على الدعم والحنان من عائلي               |             |       | /       |       |             |
| لدي شخص مميز يعتبر مصدر عون حقيقي لي          |             |       | /       |       |             |
| يمكنني الإعتماد على أصدقائي عندما تسوء الأمور | /           |       |         |       |             |
| أصدقائي يحاولون بالفعل مساعدتي                | /           |       |         |       |             |
| أستطيع التحدث عن مشاكلي مع أفراد عائلي        | /           |       |         |       |             |

|  |  |   |  |   |   |
|--|--|---|--|---|---|
|  |  |   |  | / | لدي أصدقاء يشاركونني السراء والضراء     |
|  |  | / |  |   | لدي شخص في حياتي يحرص على مشاعري        |
|  |  | / |  |   | ترغب عائلتي في مساعدتي في إتخاذ قراراتي |
|  |  |   |  | / | يمكنني التحدث مع أصدقائي عن مشاكلي      |

الدرجة المتحصل عليها هي 23 من 60 وهي تعبر عن درجة منخفضة من المساندة الاجتماعية

### نتائج مقياس الضغوط الاجتماعية

(التطبيق الأول)(الاب)

| الوضعيات الضاغطة                                | تقريبا أبدا | أحيانا | كثيرا | عادة |
|---|-------------|--------|-------|------|
| تشعر بالراحة                                    | /           |        |       |      |
| تشعر بوجود متطلبات لديك                         |             |        |       | /    |
| انت سريع الغضب                                  |             |        |       | /    |
| لديك أشياء كثيرة للقيام بها                     |             |        |       | /    |
| تشعر بالوحدة                                    |             |        |       | /    |
| تجد نفسك في مواقع صراعية                        |             | /      |       |      |
| تشعر أنك تقوم بأشياء تحبها فعلا                 | /           |        |       |      |
| تشعر بالتعب                                     |             |        |       | /    |
| تخاف من عدم قدرتك على إدارة الأمور لبلوغ اهدافك |             |        |       | /    |
| تشعر بالهدوء                                    | /           |        |       |      |
| لديك عدة قرارات لاتخاذها                        |             |        |       | /    |
| تشعر بالإحباط                                   |             | /      |       |      |
| انت مليء بالحيوية                               | /           |        |       |      |
| تشعر بالتوتر                                    |             |        |       | /    |
| تبدو مشاكلك انها تتراكم                         |             |        |       | /    |
| تشعر بانك في عجلة من امرك                       |             |        |       | /    |
| تشعر بالأمن والحماية                            | /           |        |       |      |

|   |  |  |     |                                   |
|---|--|--|-----|-----------------------------------|
| / |  |  |     | لديك عدة مخاوف                    |
| / |  |  |     | انت تحت الضغط مقارنة بأشخاص آخرين |
| / |  |  |     | تشعر بفقدان العزيمة               |
|   |  |  | /   | تمتع نفسك                         |
| / |  |  |     | انت تخاف من المستقبل              |
| / |  |  |     | تشعر بانك قمت بأشياء ملزم بها     |
| / |  |  |     | تشعر بانك وضع انتقاد وحكم         |
|   |  |  | /   | انت شخص خالي من الهموم            |
| / |  |  |     | تشعر بالإرهاك او التعب الفكري     |
| / |  |  |     | لديك صعوبة في الاسترخاء           |
| / |  |  |     | تشعر بعبء المسؤولية               |
|   |  |  | /   | لديك الوقت الكافي لنفسك           |
| / |  |  |     | تشعر أنك تحت ضغط مميت             |
|   |  |  |     | المجموع                           |
|   |  |  | 118 | المجموع العام                     |

مؤشر ادراك الضغط = 0.97

نتائج مقياس المساندة الاجتماعية (الام)  
(التطبيق الأول)

| البند   | معارض تماما | معارض | لا أدري | موافق | موافق تماما |
|---|-------------|-------|---------|-------|-------------|
| هناك شخص مميز بجانبك وقت الحاجة               | /           |       |         |       |             |
| هناك شخص مميز يشاركني السراء والضراء          | /           |       |         |       |             |
| عائلتي تحاول فعلا مساعدتي                     |             | /     |         |       |             |
| أحصل على الدعم والحنان من عائلتي              |             | /     |         |       |             |
| لدي شخص مميز يعتبر مصدر عون حقيقي لي          |             | /     |         |       |             |
| يمكنني الإعتماد على أصدقائي عندما تسوء الأمور | /           |       |         |       |             |

|  |  |   |   |   |   |
|--|--|---|---|---|---|
|  |  |   |   | / | أصدقائي يحاولون بالفعل مساعدتي          |
|  |  |   |   | / | أستطيع التحدث عن مشاكلي مع أفراد عائلتي |
|  |  |   |   | / | لدي أصدقاء يشاركونني السراء والضراء     |
|  |  |   | / |   | لدي شخص في حياتي يحرص على مشاعري        |
|  |  | / |   |   | ترغب عائلتي في مساعدتي في إتخاذ قراراتي |
|  |  |   |   | / | يمكنني التحدث مع أصدقائي عن مشاكلي      |

الدرجة المتحصل عليها هي 18 من 60 وهي تعبر عن درجة منخفضة من المساندة الاجتماعية

نتائج مقياس الضغوط الاجتماعية

(التطبيق الأول) (الام)

| الوضعية الضاغطة                                 | تقريبا أبدا | أحيانا | كثيرا | عادة |
|---|-------------|--------|-------|------|
| تشعر بالراحة                                    | /           |        |       |      |
| تشعر بوجود متطلبات لديك                         |             |        |       | /    |
| انت سريع الغضب                                  |             |        |       | /    |
| لديك أشياء كثيرة للقيام بها                     |             |        |       | /    |
| تشعر بالوحدة                                    |             |        |       | /    |
| تجد نفسك في مواقع صراعية                        |             | /      |       |      |
| تشعر انك تقوم بأشياء تحبها فعلا                 | /           |        |       |      |
| تشعر بالتعب                                     |             |        |       | /    |
| تخاف من عدم قدرتك على إدارة الأمور لبلوغ اهدافك |             |        |       | /    |
| تشعر بالهدوء                                    | /           |        |       |      |
| لديك عدة قرارات لاتخاذها                        |             |        |       | /    |
| تشعر بالإحباط                                   |             | /      |       |      |
| انت مليء بالحيوية                               | /           |        |       |      |
| تشعر بالتوتر                                    |             |        |       | /    |
| تبدو مشاكلك انها تتراكم                         |             |        |       | /    |

|   |  |  |     |                                   |
|---|--|--|-----|-----------------------------------|
| / |  |  |     | تشعر بانك في عجلة من امرك         |
|   |  |  | /   | تشعر بالأمن والحماية              |
| / |  |  |     | لديك عدة مخاوف                    |
| / |  |  |     | انت تحت الضغط مقارنة بأشخاص آخرين |
| / |  |  |     | تشعر بفقدان العزيمة               |
|   |  |  | /   | تمتع نفسك                         |
| / |  |  |     | انت تخاف من المستقبل              |
| / |  |  |     | تشعر بانك قمت بأشياء ملزم بها     |
| / |  |  |     | تشعر بانك وضع انتقاد وحكم         |
|   |  |  | /   | انت شخص خالي من الهموم            |
| / |  |  |     | تشعر بالإرهاك او التعب الفكري     |
| / |  |  |     | لديك صعوبة في الاسترخاء           |
| / |  |  |     | تشعر بعبء المسؤولية               |
|   |  |  | /   | لديك الوقت الكافي لنفسك           |
| / |  |  |     | تشعر أنك تحت ضغط مميت             |
|   |  |  |     | المجموع                           |
|   |  |  | 118 | المجموع العام                     |

مؤشر ادراك الضغط = 0.97

نتائج مقياس المساندة الاجتماعية (الاب)

(التطبيق الثاني)

| البند                                | معارض تماما | معارض | لا أدري | موافق | موافق تماما |
|--------------------------------------|-------------|-------|---------|-------|-------------|
| هناك شخص مميز بجانبك وقت الحاجة      |             |       | /       |       |             |
| هناك شخص مميز يشركني السراء والضراء  |             |       | /       |       |             |
| عائلتي تحاول فعلا مساعدتي            |             |       |         | /     |             |
| أحصل على الدعم والحنان من عائلتي     |             |       |         | /     |             |
| لدي شخص مميز يعتبر مصدر عون حقيقي لي |             |       | /       |       |             |
| يمكنني الإعتماد على أصدقائي عندما    | /           |       |         |       |             |

|  |   |  |  |   |   |
|--|---|--|--|---|---|
|  |   |  |  |   | تسوء الأمور                             |
|  |   |  |  | / | أصدقائي يحاولون بالفعل مساعدتي          |
|  |   |  |  | / | أستطيع التحدث عن مشاكلي مع أفراد عائلتي |
|  |   |  |  | / | لدي أصدقاء يشاركونني السراء والضراء     |
|  | / |  |  |   | لدي شخص في حياتي يحرص على مشاعري        |
|  | / |  |  |   | ترغب عائلتي في مساعدتي في إتخاذ قراراتي |
|  |   |  |  | / | يمكنني التحدث مع أصدقائي عن مشاكلي      |

الدرجة المتحصل عليها هي 30 من 60 وهي تعبر عن درجة منخفضة من المساندة الاجتماعي

نتائج مقياس الضغوط الاجتماعية

(التطبيق الثاني) (الاب)

| الوضعية الضاغطة                                 | تقريبا أبدا | أحيانا | كثيرا | عادة |
|---|-------------|--------|-------|------|
| تشعر بالراحة                                    | /           |        |       |      |
| تشعر بوجود متطلبات لديك                         |             |        | /     |      |
| انت سريع الغضب                                  |             |        | /     |      |
| لديك أشياء كثيرة للقيام بها                     |             |        | /     |      |
| تشعر بالوحدة                                    |             |        | /     |      |
| تجد نفسك في مواقع صراعية                        |             |        | /     |      |
| تشعر انك تقوم بأشياء تحبها فعلا                 | /           |        |       |      |
| تشعر بالتعب                                     |             |        | /     |      |
| تخاف من عدم قدرتك على إدارة الأمور لبلوغ اهدافك |             |        | /     |      |
| تشعر بالهدوء                                    | /           |        |       |      |
| لديك عدة قرارات لاتخاذها                        |             |        | /     |      |
| تشعر بالإحباط                                   |             |        | /     |      |
| انت مليء بالحيوية                               | /           |        |       |      |
| تشعر بالتوتر                                    |             |        | /     |      |
| تبدو مشاكلك انها تتراكم                         |             |        | /     |      |

|   |   |  |     |                                   |
|---|---|--|-----|-----------------------------------|
|   | / |  |     | تشعر بانك في عجلة من امرك         |
|   |   |  | /   | تشعر بالأمن والحماية              |
| / |   |  |     | لديك عدة مخاوف                    |
| / |   |  |     | انت تحت الضغط مقارنة بأشخاص آخرين |
| / |   |  |     | تشعر بفقدان العزيمة               |
|   |   |  | /   | تمتع نفسك                         |
| / |   |  |     | انت تخاف من المستقبل              |
| / |   |  |     | تشعر بانك قمت بأشياء ملزم بها     |
| / |   |  |     | تشعر بانك وضع انتقاد وحكم         |
|   |   |  | /   | انت شخص خالي من الهموم            |
| / |   |  |     | تشعر بالإرهاك او التعب الفكري     |
| / |   |  |     | لديك صعوبة في الاسترخاء           |
| / |   |  |     | تشعر بعبء المسؤولية               |
|   |   |  | /   | لديك الوقت الكافي لنفسك           |
| / |   |  |     | تشعر أنك تحت ضغط مميت             |
|   |   |  |     | المجموع                           |
|   |   |  | 111 | المجموع العام                     |

مؤشر إدراك الضغط = 0.90

نتائج مقياس المساندة الاجتماعية (الام)

(التطبيق الثاني)

| البند                                | معارض تماما | معارض | لا أدري | موافق | موافق تماما |
|--------------------------------------|-------------|-------|---------|-------|-------------|
| هناك شخص مميز بجانبك وقت الحاجة      |             |       | /       |       |             |
| هناك شخص مميز يشاركني السراء والضراء |             |       | /       |       |             |
| عائلتي تحاول فعلا مساعدتي            |             |       | /       |       |             |
| أحصل على الدعم والحنان من عائلتي     |             |       | /       |       |             |
| لدي شخص مميز يعتبر مصدر عون حقيقي لي |             |       | /       |       |             |
| يمكنني الإعتماد على أصدقائي عندما    | /           |       |         |       |             |

|  |   |   |  |   |   |
|--|---|---|--|---|---|
|  |   |   |  |   | تسوء الأمور                             |
|  |   |   |  | / | أصدقائي يحاولون بالفعل مساعدتي          |
|  |   |   |  | / | أستطيع التحدث عن مشاكلي مع أفراد عائلتي |
|  |   |   |  | / | لدي أصدقاء يشاركونني السراء والضراء     |
|  |   | / |  |   | لدي شخص في حياتي يحرص على مشاعري        |
|  | / |   |  |   | ترغب عائلتي في مساعدتي في إتخاذ قراراتي |
|  |   |   |  | / | يمكنني التحدث مع أصدقائي عن مشاكلي      |

الدرجة المتحصل عليها هي 29 من 60 وهي تعبر عن درجة منخفضة من المساندة الاجتماعية

نتائج مقياس الضغوط الاجتماعية

(التطبيق الثاني) (الام)

| الوضعية الضاغطة                                 | تقريبا أبدا | أحيانا | كثيرا | عادة |
|---|-------------|--------|-------|------|
| تشعر بالراحة                                    | /           |        |       |      |
| تشعر بوجود متطلبات لديك                         |             |        | /     |      |
| انت سريع الغضب                                  |             |        | /     |      |
| لديك أشياء كثيرة للقيام بها                     |             |        | /     |      |
| تشعر بالوحدة                                    |             |        | /     |      |
| تجد نفسك في مواقع صراعية                        |             |        | /     |      |
| تشعر انك تقوم بأشياء تحبها فعلا                 | /           |        |       |      |
| تشعر بالتعب                                     |             |        | /     |      |
| تخاف من عدم قدرتك على إدارة الأمور لبلوغ اهدافك |             |        | /     |      |
| تشعر بالهدوء                                    | /           |        |       |      |
| لديك عدة قرارات لاتخاذها                        |             |        | /     |      |
| تشعر بالإحباط                                   |             |        | /     |      |
| انت مليء بالحياة                                | /           |        |       |      |
| تشعر بالتوتر                                    |             |        | /     |      |
| تبدو مشاكلك أنها تتراكم                         |             |        | /     |      |

|   |  |  |     |                                   |
|---|--|--|-----|-----------------------------------|
| / |  |  |     | تشعر بأنك في عجلة من أمرك         |
|   |  |  | /   | تشعر بالأمن والحماية              |
| / |  |  |     | لديك عدة مخاوف                    |
| / |  |  |     | أنت تحت الضغط مقارنة بأشخاص آخرين |
| / |  |  |     | تشعر بفقدان العزيمة               |
|   |  |  | /   | تمتع بنفسك                        |
| / |  |  |     | أنت تخاف من المستقبل              |
| / |  |  |     | تشعر بأنك قمت بأشياء ملزم بها     |
| / |  |  |     | تشعر بأنك وضع انتقاد وحكم         |
|   |  |  | /   | أنت شخص خالي من الهموم            |
| / |  |  |     | تشعر بالإرهاك او التعب الفكري     |
| / |  |  |     | لديك صعوبة في الاسترخاء           |
| / |  |  |     | تشعر بعبء المسؤولية               |
|   |  |  | /   | لديك الوقت الكافي لنفسك           |
| / |  |  |     | تشعر أنك تحت ضغط مميت             |
|   |  |  |     | المجموع                           |
|   |  |  | 112 | المجموع العام                     |

مؤشر إدراك الضغط = 0.91

خلاصة

ان الشعور بالألم النفسي لدى مريض السرطان وعائلته وما يصحبه من أحاسيس سلبية كثيرة تؤثر بالتأكيد على سيرورة العملية العلاجية وتصعب من عملية التقبل والتكيف مع هذا المرض.

ولكن وجود الدعم الفعال للمحيطين بالمريض وإدراكه له دور في التغيير الإيجابي على الصعيدين النفسي والجسدي، وتأثير المساندة الاجتماعية على الحالة النفسية وحتى على الجهاز المناعي أصبح من الأمور المؤكدة

وهو الأمر الذي لاحظناه من خلال دراستنا

وجود علاقة عكسية بين درجات المساندة الاجتماعية وإدراك الضغط لدى عائلة الطفل المريض بسرطان الدم كما لاحظنا ضرورة تدخل الفريق المعالج خاصة النفسانيين لتفعيل هذه المساندة وإبراز دورها في رحلة العلاج الطويلة والمرهقة.

قائمة المراجع

- (1) آسية شخار، زبيدة خياط (2010): المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى النساء المصابات بسرطان الثدي دراسة ميدانية على مستوى مستشفى محمد بوضيافورقلة، مذكرة ليسانس علم النفس العيادي، جامعة ورقلة، الجزائر
- (2) بشرى عناد مبارك (2008): الاسناد الاجتماعي وعلاقته بالعزلة الاجتماعية لدى شرائح اجتماعية مختلفة من النساء الأزل، مجلة الفتح العدد 32، جامعة ديالي، العراق.
- (3) حنان مجدي صالح سليمان (2009): المساندة الاجتماعية وعلاقتها بجودة الحياة لدى مريض السكر المراهق، رسالة ماجستير في التربية، جامعة الزقازيق، مصر.
- (4) حكيمة ايت حمودة واخرون (2011): أهمية المساندة الاجتماعية في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي لدى الشباب البطل، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، العدد 2، الجزائر
- (5) شيلي تايلور (2008): ترجمة وسام درويش بريك، فوزي شاكرداود، علم النفس الصحي، ط1، دارالحامد، عمان الأردن.
- (6) عيبرنت محمد حسن الصبان (2003): المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالضغوط النفسية والاضطرابات السيكوسوماتية لدى عينة من النساء السعوديات المتزوجات العاملات في مدينة مكة المكرمة، رسالة دكتوراه، جامعة أم القرى، السعودية.
- (7) فوزية ابراهيم رباح الكردي (2012): الاسناد الاجتماعي وعلاقته بالضغوط النفسية لدى أفراد الجالية الفلسطينية المقيمة في المملكة العربية السعودية، رسالة ماجستير في علم النفس، الدنمارك
- (8) مصطفى مفتاح الشقماني، محمد أحمد الفقي (2006): أحداث الحياة والضغوط النفسية ودورها في الإصابة بالأورام السرطانية، مجلة السائل، عن المؤتمر السادس للأورام السرطانية، الزاوية ليبيا

Bruchon-Schweitzer, M. (2001). Le coping et les stratégies d'ajustement face au stress. *Recherche en soins infirmiers*, 67, 68-83.

Reynaert, C., & Demyttenaere, K. (1997). *Dpression et psychosomatique (Vol. 7). Maklu* (10

## الإنفعالات في الرياضة

### Emotions in Sport

د. علاقة سميرة، جامعة قسنطينة2، الجزائر

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

د. بيروق هناء نور الهدى، جامعة خنشلة، الجزائر

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

ملخص:

يرتبط النشاط الرياضي إرتباطا وثيقا بالإنفعالات مما يشكل الأساس الهام والتأثير الإيجابي أو السلبي على سلوك اللاعب أثناء المنافسة وكما أن الخبرات الإنفعالية في النشاط الرياضي هي إنفعالات سارة وغير سارة وبالتالي تؤثر على العمليات البيولوجية والنواحي السلوكية لدى اللاعبين، ونظرا لأهمية الإنفعالات النفسية لدى اللاعبين قبل وفي أثناء المنافسات الرياضية باعتبارها من العوامل التي تؤثر بشكل كبير على المستوى الرياضي في المنافسة إذ تحول الفوز إلى هزيمة والنجاح إلى فشل وبالعكس إذ تمثل الإنفعالات مشكلة نفسية لها تأثيرها على الكثير من الرياضيين قبل وأثناء المنافسات الرياضية ويرجع كثير من المختصين حدوث أخطاء في تنفيذ المهاري والخططي إلى الحالة الإنفعالية للفرد الرياضي.

الكلمات المفتاحية: الإنفعالات ، الرياضة .

**Abstract:**

Sports activity is closely related to emotions, which constitutes the important basis and the positive or negative impact on the player's behavior during the competition. Emotional experiences in sports activity are pleasant and unpleasant emotions, and thus affect the biological processes and behavioral aspects of the players, and given the importance of psychological emotions among players before and during Sports competitions as one of the factors that greatly affect the athletic level in competition, as winning turns into defeat and success into failure and vice versa, as emotions represent a psychological problem that affects many athletes before and during sports competitions. Many specialists attribute errors in the implementation of skill and planning to The emotional state of the individual athlete.

**Keywords:** emotions, sports.

مقدمة:

تلعب الإنفعالات النفسية دورا هاما بالغ الأثر في حياة الرياضي إذ ترتبط بسلوكهم ودوافعهم وحاجاتهم إذ لا توجد على الإطلاق أي ممارسة رياضية دون أن تصطبغ بالإنفعال النفسي، وفي المجال الرياضي تعتبر الخبرات الإنفعالية من الأهمية بمكان لأنها تؤثر بسلوك وشخصية الرياضي وعلى قدرته في التكيف مع البيئة التي يعيش فيها كما أن هذه الإنفعالات تؤثر بصورة كبيرة على أداء الرياضي وعلى مستوى قدراته ومهاراته وخصوصا في أثناء المنافسات الرياضية، وتشكل الإنفعالات النفسية بعدا هاما في عملية الإعداد المتكامل لجميع الرياضيين وتأتي أهمية الجانب النفسي من خلال الترابط الوثيق في تطوير القابليات البدنية والمهارية والخطئية، كما أن الإنفعالات النفسية لها أثر واضح على جو المنافسة مما يؤدي إلى زيادة الأعراض النفسية والجسمية لدى اللاعبين كالقلق والإستثارة والتوتر أو متاعب المعدة والقلب والدورة التنفسية والنوم تظهر على اللاعبين في مراحل مختلفة قبل المنافسات الرياضية، إذ أن الإنفعالات النفسية التي ترافق اللاعب قبل المباراة وخلالها تلعب دورا مهما في أداء الفرد وإنجازه لأنها مرتبطة بالدوافع واحاجات اللاعب وتشكل دافعا قويا لسلوك الرياضي، وعلى هذا الأساس يحتاج اللاعب إلى الإستقرار النفسي المطلوب في إستعداده للمنافسة.

الإشكالية :

إن مفهوم الإنفعالات مفهوم واسع ويشتمل على جميع الحالات الوجدانية في صورها المختلفة، فهو يتضمن الحب والحقد والكراهية والغضب والقلق والخوف وخيبة الأمل والفرح والسعادة والحزن وغيرها من الإنفعالات، والتي تعتبر متغير هام من المتغيرات التي تسهم في بناء ونمو شخصية الفرد إلى جانب التفكير والسلوك، فالعلاقة بين هذه المكونات الثلاثة علاقة مباشرة ووثيقة فكل منها يؤثر في الأخر ويتأثر به، فالإنفعالات المختلفة التي يكابدها الفرد تضفي على الحياة معنى وتدفع به إلى مواجهة التحديات والصعوبات التي يقف في طريق إشباع حاجاته و أهدافه، وتلعب دورا هاما في معايشة الفرد للواقع والإحساس بالذات والتوجه نحو الآخرين.

كما وتلعب الإنفعالات دورا بالغ الأهمية في حياة اللاعب الرياضي، إذ ترتبط بسمات شخصيته وسلوكه ودوافعه وحاجاته وبأنواع الأنشطة التي يمارسها. إذ لا يوجد على الإطلاق أنواع من الممارسة الرياضية دون أن تصطبغ بالإنفعال، وتعتبر الخبرات الإنفعالية من الأهمية بمكان لأنها تؤثر على مكونات شخصية اللاعب وعلى قدرته على التفاعل والتكيف مع البيئة، كما أنها تؤثر بصورة أو بأخرى على أداء اللاعب الرياضي ومستوى قدراته ومهاراته وخاصة في المنافسات الرياضية، فكل من الفرح والسرور والحماس والقلق والخوف والإنزعاج والتوتر، حالات شعورية ذاتية تصاحبها تغيرات فيزيولوجية داخلية ومظاهر تعبيرية خارجية تعبر غالبا عن نوع الإنفعال(عبد الرحمن رجب الرفاتي، 2015، ص9) ، إرتأينا في مضمون عناصر الورقة البحثية إلقاء الضوء على مفهوم الإنفعالات وعرض نظرياتها، فما هي الخصائص النفسية للإنفعالات الرياضية، ومهارات التعامل في الرياضة، وما علاقة الإنفعال بالأداء الرياضي؟

## الأهداف :

من خلال هذا البحث الذي يتمحور حول الإنفعالات والرياضة، سنحاول من خلال مضمون البحث توضيح و تفسير ما يلي:

- نظرة حول الإنفعالات
- محاولة تفسير الإنفعالات من خلال النماذج النظرية الحديثة
- تقديم التفسيرات الفسيولوجية و السلوكية للإنفعالات
- إلقاء الضوء على دور الانفعالات في الرياضة
- التوعية المرئية والمسموعة للوقاية من الانفعالات النفسية السلبية في الأداء الرياضي.
- الخصائص النفسية للإنفعالات الرياضية.

## مفاهيم البحث :

### الرياضة:

تعرف الرياضة على أنها تلك التمارين الرياضية المنظمة والمستمرة والتي تكون في إطار النوادي والجمعيات الرياضية تحت إشراف إدارات رياضية مؤهلة (برقوق، 2013، ص3).

الانفعالات النفسية:

تعرف على أنها الحالات الداخلية التي تصف جوانب معرفية خاصة و إحساسات وردود أفعال فيزيولوجية وسلوك تعبيرية معين ، كما تظهر في أشكال عديدة ويصعب التحكم فيها.(سفيان بن فرحات ، 2012 ، ص 27).

مفهوم الإنفعالات:

يرى فاليراند وبلانشارد وديسي ان الإنفعالات تتكون من ثلاث عناصر أساسية: تغيرات فيزيولوجية وميول فعلية وخبرات ذاتية، فالتغيرات الفيزيولوجية تتضمن أعراض مثل زيادة عدد ضربات القلب، وارتفاع ضغط الدم، والعديد من التغيرات المرتبطة بالجهاز الأوتونومي، بينما الميول الفعلية ترتبط بطبيعة الإنفعال مثل الميل للهروب من الخوف، أما الخبرات الذاتية فتتعلق إلى كيفية الممارسة الواعية للفرد عند مواجهة الموقف الإنفعالي، وخلال هذه العناصر الثلاث قدم ديسي تعريفاً عملياً للإنفعالات يتمثل " بالتفاعل نحو مثير (سواء كان حقيقي أو تخيلي)، وبترافق بتغيرات في الأحشاء الداخلية والجهاز العضلي، ويعبر عنها من خلال التعابير الوجهية والجسمية، مع وجود الميول الفعلية التي تنشط السلوكيات اللاحقة، وتظهر فيه طرق الممارسة الشخصية (الخبرات الذاتية) وهذا التعريف يوضح عملية تكيف الرياضي مع المواقف الإنفعالية (عبد الرحمن رجب الرفاعي، 2015، ص13).

## الخصائص النفسية للإنفعالات الرياضية:

يعد هذا الموضوع من الموضوعات التي تثير رغبة القارئ ويشعر عند دراستها الحاجة إلى المزيد من المعلومات ونحن جميعاً ننفعل ويستثار إنفعالنا بالطبع تحت تأثير عوامل داخلية أو خارجية ومن المعروف أن الإنفعالات تتصل بدوافع

السلوك إتصالا وثيقا حتى أننا في الحياة العامة نستطيع في معظم الدوافع أن نميز إنفعالا مصاحبا لها فدافع الهرب يصحبه إنفعال الخوف ودافع الأمومة يلازمه الحنان.

وتلعب الإنفعالات المختلفة دورا هاما في حياة الفرد الرياضي ذلك أنها تتعلق بدوافع وحاجاته بالإضافة إلى الأنواع المختلفة للأنشطة التي يختارها ويمارسها فكل نوع من أنواع النشاط الإنساني بصورة عامة لها إنفعالاتها المميزة، كما ان لكل مظهر من مظاهر الإنفعالات إختلافا في الدرجة أي درجة في درجة الإنفعال ذاته فالفرد في مباراة دولية يصحبه إنفعال معين يختلف عن الإنفعال المصاحب للفوز في مباراة وديه أو النجاح في الإمتحان ، وللإنفعالات مظاهر فسيولوجية مصاحبة فهناك تغيرات تحدث في الدورة الدموية كما يصاحبها نشاط كبير في عمل الجهاز العضلي والتغيرات التي تحدث في هذه الأجهزة يصاحبها تغيرات في الأجهزة الوظيفية الأخرى كالجهاز التنفسي ويمكن أن تحدث ذات التغيرات نتيجة التذكر الإنفعالي، إذ أكدت التجارب أن تذكر التمرين الرياضي خاصة التمارين الشديدة منها تترك أثرها على سرعة وسعة التنفس كما لو كان الرياضي يؤدي تلك التمارين بالفعل، فالأحاسيس التي ترافق الإشتراك في المنافسات الرياضية لا تنحصر فقط في المشاركة المباشرة في مثل هذه المنافسات ولكنها تتأثر بالأعداد الكبيرة من المتفرجين حيث لا غرابة في أن العديد من المواقف واللحظات المثيرة في الرياضة هي التي تجذب ملايين البشر لمشاهدتها (عكلة سليمان الحوري، 2012، ص73).

إن التجارب الخاصة بالإنفعالات الرياضية أكدت أن للإنفعال جوانب عديدة يمكن أن تظهر على الفرد بشكل أو بآخر وتؤثر في سلوكه وهي:

- 1 - جانب شعوري ذاتي: يمكن أن يخبرنا بها الفرد عن طريق إجاباته في التقرير اللفظي الذي يدلي به في المواقف التي يتعرض إليها.
- 2- جانب سلوكي خارجي: وهو ما يصدر عن الفرد من تغيرات لغوية أو حركات جسمية وغيرها من الدلائل الظاهرية الأخرى التي نستطيع من خلالها الحكم على الإنفعال ظاهريا عند الآخرين.
- 3- جانب فسيولوجي داخلي: حيث يتضمن تغيرات جسمية وعمليات عقلية، أن الجوانب الإنفعالية الثلاثة السابق ذكرها تشكل إستجابات مترابطة بعضها مع بعض ويكون محورها الإنسان بإعتباره وحدة متكاملة ومتكافئة، وتتميز الخبرات الإنفعالية بالخصائص الآتية:

- أ- الذاتية: إن تأثير المواقف المشتركة يختلف من فرد لأخر تبعا لدرجة إدراكه للأشياء والمواقف المختلفة التي يمر بها وعلاقته مع الآخرين، ومثال ذلك الفرد الذي يغضب أو يحس بالضيق عندما يرى شخصا معيناً بينما فرد آخر يفرح ويحس بالسرور لنفس الرؤية وقد لا يستوجب الأمر لفرد ثالث أي إنفعالنا لا غضبا ولا سرورا.
- ب- التعدد: هو تعدد الحالات الإنفعالية كالفرح والحزن والخجل والندم والإبتهاج والشك والتعجب والكراهية والعطف... وتكون هذه الحالات في بعض الأحيان بسيطة، وفي أحيان أخرى مركبة

ت- التباين:(الإختلاف في الدرجة)، قد يفرح الشخص لرؤية صديقه فاز في منافسة معينة وقد يختلف هذا الفرح ويتباين من حيث الدرجة والشدة بين شخص وآخر.  
ث- الإرتباط بالمتغيرات العضوية: ويقصد بها المتغيرات الداخلية كعمل القلب والدورة الدموية والتنفس أم الخارجية مثل بروز علامات التعرق واصفرار الوجه التي تعبر عن نوع الإنفعال(عكلة سليمان الحوري، 2012، ص75).

#### نظريات الإنفعال:

##### أ- نظرية جيمس- لانج:

نشر عالم الفيسيولوجي الدانماركي كارل جورج لانج عام 1885 نظريته في الإنفعالات، التي تتمثل في أن الإنفعالات التي تتمثل في أن الإنفعالات تحدث نتيجة لشعور الشخص بالتغير في الأوعية الدموية، وكان وليم جيمس الفيلسوف وعالم النفس الأمريكي قد توصل مستقلا إلى نظرية متشابهة، ونشر عام 1890 في كتابه مبادئ علم النفس نظريته في الإنفعال واضعا في حسابانه إسهام لانج، وقد عرفت النظرية فيما بعد باسم نظرية جيمس لانج في الإنفعال.

صحيح أن وليم جيمس إهتم بكل أنواع التغيرات الداخلية، إلا أنهما يتفقان على أن الإنفعالات تكون نتيجة شعور الشخص بالتغيرات...فمثلا نحن نرى شيئا مخيفا فنرتعش ثم نشعر بالخوف، وعلى العكس من الفكرة الشائعة بأن الإنفعال يترتب عليه السلوك، وعلى الرغم من أهمية هذه النظرية، فإن هناك بعض التجارب التي تقيم الدليل على أنها نظرية قاصرة، حيث تبين أن الشعور الإنفعالي لا يحدث إذا هيجنا الغدد والأحشاء بطريقة تجريبية، فالاضطرابات الفيسيولوجية الحشوية ليست وحدها المسؤولة عن الشعور بالإنفعالات (عمار عبد الغني، 2018، ص53).

##### ب- النظرية التلاموسية أو المهادية:

تقدم عالم الفيسيولوجي الأمريكي ولتر كانون بنظريته التي قدمها كانون لتفسير الإنفعالات، ومضمونها أن المشاعر الإنفعالية هي نتيجة تنبيه التلاموس أو المهاد، أما التعبيرات السلوكية للإنفعال فهي من وظائف الهيبوتلاموس أو مهاد المخ، وتفترض هذه النظرية أن الإحساسات المختلفة من الجسم تصل إلى كل من القشرة المخية والهيبوتلاموس من خلال مسارات الإحساس الصاعدة، حيث يصدر نوعان من السيالات العصبية:

1- قشرة المخ للشعور بالإنفعال.

2- الهيبوتلاموس ويختص بالسلوك الإنفعالي ومظاهره.

وتشير هذه النظرية إلى أن الشعور الإنفعالي والسلوك الإنفعالي يصدران في نفس الوقت وليس كما يظن سابقا واحدا تلو الآخر، ويبدو أن بروز الطابع الافتراضي أهم ما يوجه لهذه النظرية، إذ ينظر لها على أنها مجرد إفتراضات ولا يوجد برهان علمي أو إثبات يبين أن الشعور بالإنفعال يصدر من المهاد وأن المهاد لا يخدم إلا الشعور بالحساسية الأولية (عمار عبد الغني، 2018، ص54).

## ت- النظرية المعرفية:

تفتقد النظريات الفسيولوجية إلى مظهر هام من مظاهر الخبرة الإنفعالية، فالإحساس بالسعادة أو اليأس من شيء معين مصحوب بخبرات ومعارف عن هذا الشيء، وطبقاً لهذه الوجهة من النظر فإن الإنفعال يعد نتيجة التفاعل بين الإستثارة الداخلية والعمليات المعرفية، وقد ساعدت سلسلة التجارب الحديثة على سد الفجوة في النظريات الفسيولوجية المفسرة للإنفعال، فالتعبير الإنفعالي يمكن أن يحدث في غياب أي مشاعر إنفعالية أو دون وجود دليل واضح يؤكدها (عمار عبد الغني، 2018، ص54).

## ث- النظرية السلوكية:

ينشأ الإنفعال من وجهة نظر السلوكيين نتيجة الصراع المستثار لدى الكائن الحي، والذي يؤدي به للقيام بإستجابات غير متسقة، كما يفسر البعض الأخر الإنفعالات في ضوء اضطراب السلوك، ويؤخذ على هذه النظريات ... فيما يرى ميلفن ماركس، أن هناك صعوبات في تحديد التعريفات الإجرائية الدقيقة لمعنى الصراع باعتباره أساساً للإنفعالات.

وقد تعامل واطسن مع الإنفعال على أنه نمط وراثي من الإستجابة وتتضمن تغيرات جسمية في جسم الكائن الحي ككل، وخاصة في الأنظمة الحشوية والغدية، وقد عالج واطسن الإنفعالات بنفس الطريقة التي تعامل مع الإستجابات غير الشرطية التي تحدث بشكل متسق لمنهات معينة، ويلاحظ أن واطسن لم يهتم بالتحليل الفسيولوجي للإنفعال أو بدور الجهاز العصبي، أم توماس فيتعامل مع الإنفعال على أنه إستجابة لتنبه معين، فالإنفعال لا يمكن تحديده بواسطة المنهات فقط أو الإستجابات فقط ولكن في ضوء العلاقة بينهما (عمار عبد الغني، 2018، ص55).

## الفرق بين الإنفعال والعاطفة:

يميل أغلب علماء النفس إلى إطلاق إصطلاح الإنفعال على الإنفعالات القوية التي يصاحبها اضطراب في السلوك كالخوف والغضب الشديدين، أما الشعور بحالات خفيفة من المشاعر الوجدانية مثل السرور والضيق أو الإنشراح والكدر فيطلقون عليها إصطلاح الوجدان، ويمكن تلخيص الفرق بين الإنفعال والعاطفة:

- 1- العاطفة موضوع خاص بها قد يكون الصديق أو الوطن أو الحرية، في حين أن الإنفعال لا يرتبط بموضوع خاص.
- 2- العاطفة صفة نفسية ثابتة تقريبا، فمن إكتسب حب الصدق لا يصدق ساعة ويكذب أخرى، بل يمثل الصدق لديه صفة دائمة وثابتة، أما الإنفعال فتجربة نفسية طارئة، يتوقف وجودها أو زوالها على وجود مؤثر معين أو عدم وجوده.
- 3- السلوك الناشئ عن العاطفة يسبقه بعض التفكير، على عكس السلوك الناشئ عن الإنفعال فهو سريع نسبياً (عمار عبد الغني، 2018، ص48).

## مهارات التعامل في الرياضة:

ويعرف لازاروس وفولكمان التعامل " بعملية تغيير مستمرة من الجهود المعرفية والسلوكية لإدارة المتطلبات الخاصة الداخلية والخارجية أو الصراعات المقدره كمصادر إضافة أو زائدة على الفرد" وهناك نوعين مقبولين وشائعين من أساليب التعامل:

- التعامل الذي يركز على المشكلة ( وهو يتضمن الجهود لتنظيم المشكلة المسببة للضغوط ) و يتضمن إستراتيجيات أو وسائل التعامل التالية: جمع المعلومات، خطط المنافسة وخطط ما قبل المنافسة، تحديد الأهداف، مهارات إدارة الوقت، حل المشكلة، زيادة ، الحديث الإيجابي مع الذات، ملازمة برامج تأهيل الإصابات، بذل المجهود (عبد الرحمن رجب الرفاتي، 2015، ص21).
- التعامل الذي يركز على الإنفعال ( و هو يركز على الإستجابات الانفعالية الناتجة عن المشكلة) ومن الأساليب أو الوسائل المستخدمة في التعامل مع هذا النوع التأمل، الإسترخاء، التفكير التواقي، إعادة التقييم، لوم الذات، الإنسحاب العقلي والسلوكي، الجهد المعرفي لتغيير المعنى (لكن ليس المشكلة أو البيئة الحقيقية) (عبد الرحمن رجب الرفاتي، 2015، ص22).

ويشير لازاروس و فولكمان إلى أننا نستخدم الإستراتيجيات أو الوسائل التي تركز على المشكلة إذا كانت هناك إمكانية لتغيير الموقف، في حين نستخدم الإستراتيجيات و الوسائل التي تركز على الإنفعال في حالة كون الموقف لا يمكن تغييره، ومع ذلك هناك بعض الحالات تكون ضغوط مزدوجة مثل الإصابة الرياضية، العلاقة بين اللاعبين، التوقعات، الأمور المالية ، لذلك يوصى بأن الرياضي يتعلم مجموعة مختلفة من الإستراتيجيات التي تركز على المشكة وكذلك التي تركز على الإنفعال، حتى يتمكن الرياضيون من إدارة إنفعالات بفعالية في المواقف الضاغطة الكبيرة، حيث يشير لازاروس وهو واحد من أعظم الباحثين في الضغوط النفسية ومهارات التعامل إلى أهمية الميدان الرياضي بإعتباره بيئة خصبة يمكن إختبار كافة إستراتيجيات التعامل (عبد الرحمن رجب الرفاتي، 2015، ص22) .

وقد تم مناقشة الكثير فيما يتعلق بالتعامل مع القلق الزائد والإستثارة، وعلى أية حال الأبحاث الحالية والتطبيقات مثل هانين وجونز ولزاروس قاموا بتوسيع البحث من دراسة القلق إلى دراسة الإنفعالات الأخرى في الرياضة مثل السعادة، الحماس، الإحباط، الغضب، التصميم، التشاؤم، الخوف، التعب، والتعامل مع هذه الإنفعالات التي يظهر ما هو منها إيجابي مثل السعادة وما هو سلمي مثل الغضب وهذا يشغل الباحثين الآن، وعدد من الإستراتيجيات للتحكم بالإنفعالات وضحتها جونز المشار إليه كما يلي:

- تعديل الحالة الذاتية (تغيير الحالة من سلبية إلى إيجابية).
- التصور (من خلال التعامل مع الإنفعالات السلبية أو إستعمال الإنفعالات الإيجابية).
- حوار سقراط (من خلال طرح أسئلة تستثير التفكير بحيث يستطيع الرياضي إعادة تقييم الأفكار الذاتية المهددة من خلال عملية الإستكشاف الذاتي).
- تصحيح الخبرات (من خلال عمل قرار واعي للإنخراط في سلوكيات هامة لتخفيف القلق وتصحيح الأخطاء السابقة).

- التعلم التفويضي (من خلال إختيار سلوكيات مناسبة كنموذج بحيث نسعى إلى إنتاجها).
- تحليل الذات (من خلال مراقبة الإنفعالات في الرياضة وبذلك نزيد من الوعي بالذات).
- الحكايات، الإستعارات، الشعر (وهذا التكنيك الأدبي يشجع الرياضي على إختيار طرق للنظر والتعامل مع المواقف مثل الإقتباس من قصص النجوم الرياضيين السابقين).
- الإبتكار (من خلال منظور آخر بمشاهدة منافسة هامة في لعبة رياضية أخرى) (عبد الرحمن رجب الرفاتي، 2015، ص23).

### علاقة الإنفعال بالأداء الرياضي:

#### الإنفعالات الإيجابية والسلبية:

إن الإختلاف بين الإنفعالات في الرياضة بتسميتها إيجابية مثل الإبتهاج والفخر، وسلبية مثل القلق والغضب، وهذا التصنيف يقوم على نغمة الإنفعالات السارة عكس الإنفعالات غير السارة، وببين بلفتشك أنه من الخطأ أن ننظر إلى الإنفعالات السارة بأنها جيدة أو مرغوبة، وأن الإنفعالات السلبية هي سيئة أن غير مرغوبة حيث أن هذه التصنيفات لا تمتلك قاعدة فاعلة، فإنفعال مثل القلق يعي أن يفهم ليس فقط كمؤثر معيق للأداء، ولكن أيضا عملية تكيف لحالت معينة أو كعامل دافع للقيام بفعل معين،

وأكد كارفين وسشير من خلال نموذج عملية السيطرة على القلق والأداء، أن القلق يمكن أن يأخذ كلا الجانبين التأثير السهل أو المعيق للأداء معتمدا على توقع الفرد بأن يكون قادرا للتعامل مع القلق وإكمال الفعل، وكذلك أكد جونز ورفاقه من خلال مجموعة من الدراسات أن السباحين الماهرين ولأعبي الكركيت فسروا كل من أعراض القلق المعرفي والجسسي أنها مسهلة للأداء أكثر من المعرفة له، فالسباحين الذين يمتلكون خبرات إيجابية لبلوغ الأهداف فسروا القلق أنه مسهل للأداء أكثر من السباحين الذين يمتلكون توقعات سلبية لبلوغ الأهداف، والقلق المعرفي سوف يحسن الدافعية ويسهل وتركيز الإنتباه المناسب (عبد الرحمن رجب الرفاتي، 2015، ص25).

ومع ذلك يبقى الحديث حول الإيجابية الكبيرة للإنفعالات السارة حيث يؤكد فريديريسون أن الإنفعالات الإيجابية أو السارة لها دورا في زيادة الذخيرة الفكرية والسلوكية لمواجهة المواقف الحاضرة، وهذه الذخيرة واسعة تسمح للأفراد لإنشاء وتطوير حلول جديدة، إضافة إلى تطوير مصادر شخصية، وتحسين في نتائج عدة عمليات منها:

- 1- تركيز الإنتباه: الذي تحصل من خلاله على كميات أكبر من المعلومات وتطوير سياق شامل لمنظور الموقف.
- 2- العملية المعرفية: التي تسهل الإرتباط بين الأفكار، وإقتراحها، وإستغلالها إستراتيجيات معالجة المعلومات وهذا يمكن إستغلاله بشكل أكثر مرونة وتكاملية وطريقة مختلفة تقود إلى تطوير أفكار خلاقة.
- 3- إمكانيات الفعل: وذلك من خلال إستجابات متعددة وغير مألوفة والتي تضيف مصادر شخصية للفرد.
- 4- العمليات العقلية: بسبب الإنفعالات السارة التي تدعم إرتباط المهمات وبالتالي تسهل التعلم والإتقان.
- 5- المصادر الإجتماعية: من خلال تطوير شبكة إجتماعية كنتيجة لمشاركة خبرات إيجابية مع الآخرين.

وهذه العمليات تجد لها إرتباطا بالأداء الرياضي، وفي هذا السياق يضيف تونسج أن الأدب الرياضي يقترح أن الأداء المثالي يتحقق عادة عندما يكون المؤدي في خبرات وجدانية إيجابية، فكثيرا ما إرتبطت الحالات الوجدانية السلبية في بترك الرياضة وإنخفاض الأداء، وهناك دعم كبير حول أن المزاج الإيجابي يسنطيع التأثير في المهمات المعرفية والبدنية(عبد الرحمن رجب الرفاتي، 2015، ص26).

النظريات والنماذج التي فسرت علاقة الإنفعال بالأداء الرياضي:

#### - نظرية اليو المقلوبة:

قدم ياركس ودودسون عام 1908 نظرية اليو المقلوبة، والتي تشير أن الأداء سوف يرتفع أو ينخفض معتمدا على مستويات الإستثارة للمؤدي، والتي غالبا ما تكون مرتبطة بالقلق فعلى سبيل المثال يبين نموذج اليو المقلوبة أن الأداء الرياضي يكون في مستواه الأمثل عندما تكون مستوى الإثارة متوسطة وإذا كانت الإستثارة ومرتفعة فإن الأداء سوف يكون سيئا،وقد واجهت النظرية بعض النقد لكونها توضح علاقة ولا تبين سبب أو تأثير، ومع ذلك فقد مهدت إلى ظهور العديد من النظريات التي ظهرت للمساعدة في توضيح علاقة الإنفعال بالأداء الرياضي(عبد الرحمن رجب الرفاتي، 2015، ص27).

#### - نموذج إيسبرج:

قدم مورجان خلال عقدين ما يسمى نموذج إيسبرج معتمدا الصفحة النفسية للحالات المزاجية، للمساعدة في توضيح أثر الأمزجة في الأداء الرياضي حيث إعتد إنفعالات مثل: الحيوية، التوتر، الشدة، الغضب، التعب، و الإرتباك و يتحدد نموذج إيسبرج بمخطط بياني يصف مشاعر الرياضي خلال الأداء المثالي، حيث أن الأداء يكون في ذروته عندما تكون مشاعر الحيوية في أعلى المنحنى بينما تتوزع كل من مشاعر الغضب، والضغط والتوتر، نحو الجانب الأيسر لمخطط إيسبرج، ومشاعر التعب والإرتباك نحو الجانب الأيمن له، ويرى البعض أن نموذج إيسبرج يتنبأ بمقدار قليل بأداء الرياضي وذلك يعود لسببين رئيسين:

الأول: التباين الكبير في خصوصية الألعاب الرياضية من حيث حاجتها إلى عوامل مزاجية معينة، فعلى سبيل المثال: يؤكد تيري وسلويد أن الأداء الناجح في رياضة الكراتيه يرتبط بمعدل مرتفع من الغضب، ويؤكد هوفمان وبار الأمر ذاته فيما يتعلق بلاعبي كرة السلة من أجل لعب الفريق الناجح،

الثاني: حجم الفروق الفردية ،حيث يشير تيري أن اللاعب قد يكون مصنف سلبيا نموذج أسبيرغ ولكن في الأداء الفعلي يقدم أداء جيدا(عبد الرحمن رجب الرفاتي، 2015، ص28).

#### - نظرية المنطقة الفردية للوظيفة المثلى:

قدم هانين نظريته المنطقة الفردية للوظيفة المثلى عام 1978، وحاول فيها مواجهة الفروق الفردية في الأداء، وتقوم النظرية على أساس أن كل لاعب يمتلك مستوى قلق مثالي ضمن درجة إستثارة معينة (مرتفعة أو

منخفضة أو متوسطة) ترتبط بدرجة أداءه الأمثل، وفي هذه الحالة يكون اللاعب داخل المنطقة المثلى للأداء، أما إذا كانت درجة الإستثارة لا تمكنه من تقديم الأداء الأمثل فإن اللاعب يكون خارج المنطقة المثلى للأداء(عبد الرحمن رجب الرفاتي، 2015، ص29).

#### الإنفعالات وتدريب المهارات النفسية:

وتلعب المهارات النفسية دورا أساسيا في تعزيز أداء الرياضيين على مستوى الفريق أو الأفراد، وهذه المهارات مثل الإسترخاء والتحكم بالأفكار الإيجابية وتنظيم الذات، التخيل، التركيز، التحكم بالطاقة، مراقبة الذات، وتحديد الأهداف فعلى سبيل المثال: السيطرة الإيجابية على الأفكار أو الحديث الإيجابي مع الذات يعكس العلاقة بين المشاعر والأفكار والسلوك، فإذا كان الفرد قادرا على إستبدال الأفكار السلبية بالأفكار الإيجابية، فإن تغيرا إيجابيا متوقعا يمكن أن يحدث في إنفعالاته(عبد الرحمن رجب الرفاتي، 2015، ص32).

ولكون البرامج التدريبية الحديثة تعطي إهتماما للإعداد النفسي، بإعتباره مهارات يجب التدرب عليها إلى جانب القدرات البدنية والمهارية، وصولا على لاعبين يمتلكون قدرات ومهارات نفسية تساعدهم على مواجهة ضغوط المنافسة والمواقف الإنفعالية المتعددة التي يتعرضون لها.

#### الطرق المسيطرة على الإنفعالات في النشاط البدني الرياضي:

##### • التديك:

يحتاج ممارس النشاط البدني الرياضي إلى نوع من التديك لتخفيف الضغط العضلي وإزالة التوتر التي يتعرض له اللاعب، ويعد التديك عاملا مساعدا للوقاية من الإصابات الرياضية بالإضافة لكونه وسيلة فعالة للحد والسيطرة على انفعالات اللاعب. وان التديك يرخي الألياف العضلية ويفرق بين بعضها البعض مما يفسح المجال للحركة من جديد بحرية وطاقة كبيرة وبمرونة تامة ويساعد على استئالة العضلات التي تقتصر جراء الأداء الرياضي العنيف المتكرر كما انه يمنع التعب ويمنح الاسترخاء ويهدئ الألام ويقلل من التوتر، كما يساعد على التقليل من ترسب الأحماض، كما أن التديك يحسن التنفس الجلدي كما يخفف من الشد المسلط على الجهاز العصبي(زحاف محمد، ت، ص 132).

##### • الإعداد النفسي:

من خلال الإعداد النفسي يمكن تنمية وتطوير السمات النفسية لدى اللاعبين لما لها الأثر في تطوير مستوى الانجاز من حيث زيادة الثقة بالنفس وأدائه الفني والخططي بشكل سليم. وهذه العملية تساعد على تهيئة الجو النفسي والاجتماعي الذي يساعد على تحقيق أهداف الفريق واللاعبين. فعندما يكون الجو النفسي والاجتماعي غير ملائم فأن مستوى الأداء يكون أقل من القدرات الطبيعية لأفراد الفريق وأقل من درجة استعداد وإمكانيات ذلك الفريق في حين أن تهيئة وإعداد الجو النفسي والاجتماعي للفريق أثناء فترات التدريب يؤدي إلى تماسك الفريق ويساعد على النجاح والظهور بأحسن مستويات الأداء (زحاف محمد، ت، ص 133).

##### • أسلوب التغذية:

إن الإنسان يحتاج إلى طاقة خلال مزاوله أي عمل أو نشاط ويعتبر الغذاء عنصر أساسي للطاقة وبدون الغذاء لا يمكن تحقيق طاقة كافية وخاصة عند الرياضيين، وتعتبر الكربوهيدرات والدهون والبروتينات وكذلك الفيتامينات والمعادن المصادر الرئيسية والمهمة التي يجب أن يحصل عليها الفرد في غذائه، كما أن كمية ونوعية الغذاء التي يحتاجها تتأثر بعمر اللاعب ودرجة حرارة الجو وجهده خلال النشاط وأي خلل في عملية التوازن في توزيع تلك المواد الغذائية ستؤثر سلباً على حالة اللاعب الفسيولوجية والبدنية والمهارية ومستوى انجاز وصحة اللاعب العامة وفي الآونة الأخيرة أخذت برامج تغذية اللاعبين تأخذ حيزاً كبيراً في عمليات وضع الخطط المبنية على أسس علمية من أجل توفير الغذاء المثالي والمتكامل للاعب وتحت إشراف وإرشادات عامة يجب مراعاتها من ذوي الاختصاص بهذا المجال وكذلك تحديد الوقت المناسب لتناول الوجبات الغذائية، وخاصة الوجبات الغذائية التي تسبق النشاط (زحاف محمد، د ت، ص 133).

#### • التشجيع المستمر:

إن حالة التشجيع المستمرة تعمل على رفع ثقة اللاعب بنفسه وقدراته المهارية والخططية والنفسية، وهذا يخلق حالة تحسن أداء اللاعب وتحقيق أفضل الانجازات وكذلك تنمية حالة الشعور نحو الجماعة من أعضاء فريقه والعمل على رفع اسم فريقه في كافة المنافسات الرياضية بعد أن يصل اللاعب إلى حالة الاطمئنان والشعور بالراحة مما يزيد اللاعب المواظبة والاستمرار في التدريب المنتظم، والتشجيع المستمر ركيزة مهمة في عملية الإعداد والتهيئة النفسية للاعب مع اختلاف وسائلها وكما هي في الحالات التالية:

- الأحاديث الحيوية: هي تلك الأحاديث المتفائلة والمشجعة التي تعمل على تنشيط الدفع المعنوي على اجتياز موقف المنافسة سواء كانت تلك الأحاديث من المعلم أو المدرب أو احد أعضاء الفريق
- لوحات النشرات: وهي إحدى الصور المرئية لأحاديث التشجيع والتي قد تتضمن أخبار انجازات اللاعب ونشر صور اللاعب في أماكن عامة وبارزة تسمح لعدد كبير من الناس بمشاهدتها.
- الإعلام: هو وسيلة من وسائل التأثير على السلوك، حيث يلعب دوراً بارزاً في زيادة الحالة المعنوية للاعبين ومدى استعدادهم إلى المنافسات الهامة، وتحقيق أفضل الانجازات الرياضية والعمل الدائم لأعضاء الفريق للظهور بالمظهر اللائق وتحسين قدراتهم المهارية وسلوكياتهم وضبط انفعالاتهم السلبية أثناء المنافسات الرياضية
- تأييد المشجعين: غالباً ما يحتاج اللاعب أو الفريق الرياضي أثناء المنافسات إلى نوع من التأييد والتشجيع وهذا يلعب فعلاً ودوره أثناء المنافسة في تحقيق الفوز، وفي الآونة الأخيرة أصبحت لكل نادي رياضي أو فريق رابطة للمشجعين يستخدمون كل وسائل التأييد والتشجيع لفرقهم أثناء الدوري أو البطولات وهذه حالات التشجيع نوع من الاعتراف بقيمة ما يؤديه اللاعب وبأن أداءه يمتع ويفرح جمهور المشجعين (زحاف محمد، د ت، ص 133).

#### • الإجماء والارتخاء العضلي:

أخذت عملية الإجماء المتكامل والارتخاء العضلي جانبا أساسيا ومهما لإعداد وتهيئة اللاعب لدخول النشاط البدني الرياضي خالي من حالات الانفعال كالقلق والتوتر والذقان يؤديان إلى الشد العضلي والخوف وبالتالي إلى اختلال التوازن في سلوكية وأداء اللاعب أثناء الممارسة، وبما أن حالات الانفعال تقل وربما تزول مع مرور الوقت فأن عملية التهيئة والإجماء قبل المنافسة تعتبر المحطة المهمة التي يمضي اللاعب من خلالها تهيئة كافة أعضاء الجسم للعمل من خلال مجموعة من التمارين يؤديها ، ومن الطبيعي لا توجد هناك نماذج ثابتة للإجماء والتهيئة قبل المنافسة تصلح لكل الظروف بل تعتمد على درجة حرارة المحيط وظروف المحيط بالإضافة إلى ظروف المنافسة وإمكانية اللاعب، وان عملية الإجماء المتكامل والارتخاء العضلي قبل المنافسة ممكن أن تحقق من خلالها:

- ✓ اكتساب العضلات الارتخاء التام والمرونة اللازمة.
  - ✓ رفع الدافع النفسي للاعبين وبناء الدافع النفسي الإيجابي للصراع الرياضي.
  - ✓ التهيئة الذهنية لتأدية الواجبات المختلفة باسترخاء تام.
  - ✓ الإسهام بشكل فعال في تنظيم الفعاليات والقدرات الحركية.
  - ✓ إعداد مختلف أجهزة الجسم وتهيئتها للعمل المقبل.
- يساعد على زيادة سرعة رد الفعل الحركي وينمي الاستجابة الحركية (زحاف محمد، د ت، ص 134).

#### • التحفيز:

يلجأ بعض المدربين والهيئات الإدارية في الأندية وبعض المعنيين في المجال الرياضي استخدام تحفيز كوسيلة لعملية السيطرة على انفعالاتهم وغرس روح الثقة بالنفس والقدرة على الانجاز الأمثل وتذليل كل الصعاب التي قد يواجهها اللاعب. وهذا بأي طريقة كانت التشجيع أو الإغراء بالكلمات الطيبة أو المسائل المعنوية (كالهدايا والأوسمة والمساعدات المالية) (زحاف محمد، د ت، ص 134).

#### • استخدام الموسيقى:

تعتبر الموسيقى الوتر الحساس في عملية التأثير الانفعالي في النفس البشرية كما أنها تعمل فعلها داخل أعماق النفس وهناك ارتباط سحري عجيب بين الموسيقى ومشاعر والانفعالات والإحساسات التي تتجاوب في النفس والروح وخاصة عند الخضوع للمؤثرات الموسيقية ومدى سيطرتها على السلوك والمشاعر في تهدئة الانفعالات كما هي للموسيقى القدرة على إثارتها وبهذا يمكن التأكيد على استخدام الموسيقى في عمليات تهدئة الانفعالات وإزالة حالات التوتر والقلق والخوف عند اللاعبين وخاصة في فترة المنافسات الرياضية لتكون فرصة سانحة للسيطرة على انفعالات الرياضي واللاعب كما ينبغي (زحاف محمد، د ت، ص 134).

#### • توجيهات المدرب:

إن ايعازات المدرب قبل وأثناء المنافسة له تأثير فاعل في نموذج التوجه الخططي ، وبذلك لا بد أن تتفاعل توجيهات المدرب مع نفس أسلوبه المستخدم في التدريب وتوجيه اللاعبين مما يلاءم قدراتهم النفسية والمهارية والاجتماعية والتي تختلف صيغة التفاعل من لاعب لأخر، لأنه هناك من اللاعبين من يتصفون بحالة عدم اللامبالاة

أو الاكتراث ومثل هؤلاء اللاعبين يحتاجون إلى التنشيط الذاتي من خلال تطبيق استراتيجيات ذهنية وعقلية ومعرفية ذاتية تتمثل في كلمات التشجيع الموجهة من المدرب (زحاف محمد، د ت، ص 135).

• استخدام أساليب الاسترخاء:

لغرض السيطرة على انفعالات اللاعبين النفسية ذوي المستويات العالية استخدمت كثير من بلدان العالم رياضة (اليوغا) (والإيحاء الذاتي) (والتنويم المغناطيسي)، ففي (اليوغا) يأخذ الرياضي أوضاعا جسمية خاصة مع محاولة عزل نفسه عن المحيط الخارجي بغية التخلص من تأثيرات المحيط عليه، أما طريقة (الإيحاء الذاتي) هي عملية الارتخاء المتدرج والتي تستخدم بها من إزالة آثار الشد النفسي وما يرافقها من عمليات الشد العضلي في الجسم وفي بعض الأحيان تستخدم نفس الطريقة في عملية تحفيز العضلة إلى احد المرغوب فيه، وقد أكد بعض العلماء بأن استخدام (التنويم المغناطيسي) يساعد على تحسين قابلية الرياضي البدنية والنفسية واكتشاف أخطاء الرياضي المهارية وبالتالي يؤدي إلى ارتفاع مستواه العام عن طريق التخلص من الخوف الزائد من تكرار الإصابات واستدعاء خبرات النجاح السابقة وبث الثقة في نفوس اللاعبين وتقليل حدة القلق والتوتر في ظروف المباراة العامة لاستخدام الاسترخاء الإيحائي (زحاف محمد، د ت، ص 135).

الاقتراحات :

- تقديم ورشات تدريبية حول المهارات الرياضية الفعالة للتخفيف من الانفعالات السلبية .
- إعداد برامج علاجية تهتم بالجانب البدني وتحديد الاستراتيجيات الملائمة للتخفيف من الأعراض النفسية المرضية .
- تقديم ورشات تعليمية وتدريبية للممارسين النفسانيين حول موضوع الأداء الرياضي الفعال.
- الاهتمام بالبحوث الحديثة حول الإنفعالات و المفسرة للأداء الرياضي و أثره في الحالة النفسية و العقلية بهدف الوصول لطرق علاج فعالة.

خاتمة :

على ضوء ما تم تقديمه ، إن النشاط البدني الرياضي يزخر بأنواع من الخبرات الإنفعالية التي تتميز بقوتها ، والتي تؤثر تأثيرا واضحا على سلوك الفرد، ويتطلب ذلك من الفرد الرياضي القدرة على التحكم في إنفعالاته وإخضاعها لسيطرته كما أن ديناميكية الحالات الإنفعالية أثناء النشاطات التي تتميز بالتغير الدائم السريع في إنفعال معين لإنفعال آخر مغاير من أهم العوامل التي تؤثر بصورة واضحة على المستويات التي يزهرا الفرد في المنافسة الرياضية.

قائمة المراجع :

- زحاف محمد (د ت)، السمات الإنفعالية في النشاط البدني الرياضي، مجلة المنظومة الرياضية، معهد علوم النشاطات البدنية والرياضة، جامعة المسيلة، الرياضة.
- سفيان بن فرحات (2012) ، الانفعالات النفسية للاعب كرة الطائرة وانعكاسها على نتائجها ، مذكرة ليسانس كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية ، جامعة ورقلة ، الجزائر.

- عبد الرحمن رجب الرفاتي (2015)، الذكاء الإنفعالي – النظرية والتطبيق في علم النفس الرياضي، الطبعة الأولى، دار المأمون للنشر والتوزيع، القاهرة، مصر.
- عكلة سليمان الحوري (2012)، مبادئ علم النفس التدريب الرياضي، الطبعة الأولى، دار الكتاب الثقافي، عمان، الأردن .
- عمار عبد الغني (2018)، دليلك إلى ترويض المشاعر والأزمات العاطفية -إدارة الألم-، الطبعة الأولى، مجموعة النيل العربية، القاهرة، مصر .

## الصحة العاطفية لأطفال التوحد وعلاقتها بالسلوك التكيفي

### Emotional health of autistic children and its relationship to adaptive behavior

أ.د. برزوان حسيبة، جامعة الجزائر2، الجزائر

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

ط.د. كنزة دومي، جامعة الجزائر2- مخبر القياس والإرشاد النفسي، الجزائر

[kenza.doumi@univ-alger2.dz](mailto:kenza.doumi@univ-alger2.dz)

الملخص :

يبدأ الطفل بتكوين شخصيته منذ الصغر، فيمر الأطفال بمراحل تكوين وإعداد للجهة العاطفية والنفسية منذ نشأته، وكلها عوامل تلعب دور كبير في تكوين صحته العاطفية، والكثير ما يحدث للطفل منذ الصغر سواء كان سلبياً أو إيجابياً يؤثر في تكوين شخصية الطفل. فلا بد من العمل على تربية الطفل في بيئة سوية مستقرة هادئة وراشدة للخير، حتى ينشأ أطفال وأجيال مستقرة نفسياً في المجتمع المحيط بنا. ويجب على الوالدين الحرص على اتباع إرشادات وأفكار وسلوكيات لحماية الأطفال وصحتهم العاطفية والنفسية خاصة في مرحلة الطفولة لأنها تعتبر الأساس الذي سيستمر لباقية العمر، وتتسم مرحلة الطفولة بمدى الاستيعاب الكبير للطفل وفهمه لكل ما يدور حوله، فهي التي تلقى بها البذور الشخصية التي يتم حصادها فور الوصول لسن الرشد وبدء مواجهة المجتمع. فعلى تعزيز البذور بالاهتمام وامتدادهم بمهارات وأفكار وعادات ذات طابع إيجابي للقدر على الحياة بشخصية سوية فيما بعد، لكن وجود طفل مصاب باضطراب طيف التوحد قد يقلب كل هذه الموازين ، وقد يشكل تحدياً كبيراً في سيرورة المضي به نحو طريق الصحة العاطفية المتزنة والسلوك التكيفي ، ومن خلال هذه الورقة البحثية سنحاول حصر آليات الكشف عن مقومات الصحة العاطفية لأطفال التوحد التي تساهم في بناء السلوك التكيفي ، وكذا الطرق والإرشادات الموجهة لأولياء المصابين باضطراب طيف التوحد .

الكلمات المفتاحية : اضطراب طيف التوحد، السلوك التكيفي، الصحة العاطفية.

#### Summary :

The child begins to form his personality from childhood, so children go through the stages of formation and preparation of the emotional and psychological side since his inception, all of which are factors that play a major role in the formation of his emotional health, and a lot of what happens to the child from childhood, whether negative or positive, affects the formation of the child's personality. It is necessary to work on raising the child in a healthy, stable, calm and rational environment for the good, so that children and generations grow up psychologically stable in the society surrounding us. Parents must be careful to follow instructions, ideas and behaviors to protect children and their emotional and

psychological health, especially in the childhood stage, because it is considered the basis that will continue for the rest of life, The childhood stage is characterized by the extent of the child's great assimilation and understanding of everything that is going on around him, as it is the one that throws the personal seeds that are harvested upon reaching the age of majority and starting to confront society. We have to strengthen the seeds with attention and provide them with skills, ideas and habits of a positive nature in order to be able to live with a healthy personality later, but the presence of a child with autism spectrum disorder may upset all these balances, and may constitute a great challenge in the process of moving him towards the path of balanced emotional health and adaptive behavior. Through this research paper, we will try to limit the mechanisms for revealing the elements of emotional health for children with autism that contribute to building adaptive behavior, as well as the methods and instructions directed to parents with autism spectrum disorder.

**key words :** Autism spectrum disorder, adaptive behavior, emotional health.

#### مقدمة

يعد اضطراب طيف التوحد من الفئات الخاصة فهو من الاضطرابات النمائية المنتشرة في أنحاء العالم والتي ما زال يكتنفها الكثير من الغموض المرتبط بعدم المعرفة الدقيقة للأسباب والعوامل التي تؤدي الى ظهوره ما تسبب في حدوث العديد من الآثار النفسية و العاطفية والاجتماعية على الأسرة وعلى الطفل التوحدي ، ذلك ما يبين الأثر البالغ لوجود طفل توحدي في الأسرة وما ينتج عنه من ضغوط نفسية تشكل عبء علي والدي الطفل التوحدي مما يؤثر على المناخ الأسري والعلاقات المتبادلة بين أفرادها، لذا تحاول الدراسة الحالية التعرف على الصحة العاطفية للأطفال المصابين باضطراب طيف التوحد وعلاقتها بالسلوك التكيفي وكذا بالحالة النفسية للطفل التوحدي و تحديد مصادر الدعم والمساندة التي يلجأ اليها أولياء الأطفال لمواجهة المشاكل العاطفية و النفسية والاجتماعية الناجمة عن وجود طفل توحدي في الأسرة .

#### الإشكالية

إن الحديث عن الأسرة وما يتخللها من اضطرابات وإعاقات تعتبر معيارا أساسيا للخوض في دراسة نظامها والعوامل المتعلقة بها، بحيث يتأثر هذا النظام بمختلف التغيرات التي تتعرض لها الأسرة، ومن هذه التغيرات وجود فرد من ذوي الاحتياجات الخاصة، وهنا يقودنا السياق إلى الحديث عن اضطراب طيف التوحد الذي يعد من الاضطرابات النمائية يظهر خلال الثلاث السنوات الأولى من عمر الطفل، ويشمل ثلاث مستويات: التفاعل الاجتماعي، التواصل اللفظي وغير اللفظي والسلوكيات، حيث أثبتت العديد من الدراسات أن وجود طفل من ذوي الاحتياجات الخاصة يؤثر على الصحة العاطفية للوالدين بشكل عام وعلى الطفل المصاب بشكل خاص، ويجعلهم يمرون بضغوطات وانفعالات نفسية وعاطفية تؤثر بدورها على هذا الطفل (عبدات مروح، 2011، ص32)، كما تتعرض الأسرة إلى أزمات تؤثر على قدرتها في توجيه الطفل نحو الخبرات الملائمة وتجنب الخبرات الضارة، فمع الضغوط والأزمات يركز الآباء على مشاكلهم وتستنفيذ طاقاتهم وينصرفون عن أطفالهم ومشكلات النمو الخاصة بهم، وتضعف قدرتهم على الصبر والتحمل(غدي عمر محمود، 2012، ص14).

كما تعتبر تربية ورعاية أطفال التوحد أمر صعب وضغط على الأسرة ككل وخاصة الوالدين؛ لأنهما يتكبدا عناء التربية وضغوطها النفسية وترجع تلك الضغوط الوالدية الشديدة؛ الى أن التوحد على وجه الخصوص من أكثر فئات الإعاقة صعوبة في فهم الطفل والتعامل معه؛ وذلك لانغلاقه على نفسه وتفوقه داخل ذاته (Abeer Arafa Abdul Aziz, Mohammed Al Dib, 2012, pp2) وتعد مشكلات التوحد من أكثر المشكلات صعوبة وتعقيدا فهي تؤثر على مظاهر نمو الطفل المختلفة بدءا من الانسحاب الى الداخل ووصولاً الى الانغلاق في عالمه المحيط به، حيث يلاحظ ما يقرب من نصف آباء الاطفال المصابين بالتوحد سلوكيات غير عادية تصدر عن اطفالهم من عمر 18 شهرا، ويلاحظ معظمهم هذه السلوكيات من عمر 24 شهرا (هيا زيد محمد الخرعان، 2016، ص4).

ذلك ماجعلنا نهتم بتحديد أهم المشكلات النفسية والاجتماعية والعاطفية التي يعاني منها أطفال التوحد والتي تؤثر على سلوكهم التكيفي وكيفية مجابهتها لذلك نطرح السؤال التالي :

ماهي اليات الكشف عن مقومات الصحة العاطفية لأطفال التوحد التي تساهم في بناء السلوك التكيفي ؟

#### • أهداف البحث

هدفت الدراسة الحالية الى التعرف على الصحة العاطفية والنفسية والاجتماعية التي تواجه أطفال التوحد و أسرهم، بالإضافة إلى الضغوط التي يتعرض لها الوالدين لما لها تأثير كبير عن جوانب حياة الفرد والمجتمع ولما تسببه من تكاليف باهظة جراء علاج هذا الاضطراب والمشكلات التي تنجم عنه أو ترافق معه ، فغالبا ما تمتد الاعاقة الى أبعد من اصابة الطفل لتشمل أفراد العائلة والأقارب والمحيطين ككل ، لما تتطلبه من رعاية خاصة وتكفل مستمر وهذا ما يجعل أفراد العائلة في حيرة بين المسؤوليات الملقاة على عاتقهم وبين التضحية بأشياء أخرى من اجل تحصيل نوع من التوافق الأسري والتكيف للأسرة والطفل على حد سواء .

ومن خلال هذا البحث الذي يتمحور حول الطفل التوحد والصحة العاطفية والنفسية والاجتماعية ومدى تأثير الخدمات المقدمة للطفل التوحد في التخفيف من الآثار السلبية للتوحد سواء على الطفل او الأسرة ، وذلك من خلال مضمون البحث الذي يتمحور حول ما يلي :

- التوعية المرئية والمسموعة والمقروءة عن أهمية التكفل النفسي العاطفي المجه للطفل التوحد .
- معرفة المشكلات العاطفية والاحتياجات التي تواجه أسر أطفال التوحد.
- تسليط الضوء على ضرورة الدعم العاطفي والنفسي والاجتماعي للطفل المصاب باضطراب طيف التوحد و الأسرة.

مفاهيم البحث

#### • اضطراب طيف التوحد TSA :

نوع من الاضطرابات التطورية والتي تظهر خلال السنوات الثلاث الأولى من عمر الطفل، وتكون نتيجة لاضطرابات نيورولوجية تؤثر على وظائف المخ ومن ثم تؤثر على مختلف نواحي النمو فتجعل الاتصال الاجتماعي صعباً عند هؤلاء الأطفال كما تجعلهم يعانون من صعوبة في الاتصال سواء أكان لفظياً أم غير لفظي ويضطرب هؤلاء الأطفال من أي تغيير يحدث في بيئتهم ويكررون حركات جسميه او مقاطع من الكلمات بطريقة آلية دائماً (محمد علاء الدين عبد الحميد أيوب، 2008، ص9).

من السمات المشتركة بين الأشخاص ذوي اضطراب طيف التوحد:

- خلل في التفاعلات الاجتماعية، والتواصل اللفظي وغير اللفظي.
- مشاكل في كيفية استيعاب المعلومات الآتية عن طريق الحواس.
- أنماط محددة من السلوكيات المتكررة. (قحطان أحمد ؛ 63، 2008).
- الآثار العاطفية و النفسية والاجتماعية :

تعرف بأنها دراسة مظاهر الحياة النفسية والاجتماعية من خلال السيطرة على النفس والتكيف الاجتماعي الايجابي، السلوك العدواني، السلوك كثير الحركة والسلوك الأنسحابي (الاكتئاب والانطواء)، وكذلك السلوك اللاإجتماعي (بهاء الدين والنعيبي، 2007، ص99)

#### • 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 عاطفياً يتمتعون بطرق جيدة للسيطرة على مشاعرهم السلبية، وهم يعرفون أيضاً متى يتواصلون مع متخصصين للحصول على المساعدة.

#### • السلوك التكيفي :

- تعريف ميرسر السلوك التكيفي : أنه ذلك الدور الاجتماعي المتوقع من الفرد مقارنة مع نظرائه من نفس المجموعة العمرية سواء كان ذلك في مرحلة الطفولة أو الشباب أو الكهولة ويتضمن ذلك المفهوم الأدوار الاجتماعية المتوقعة من الفرد وخاصة قدرته على الاستجابة الاجتماعية والمهارات الاجتماعية المتوقعة منه.
- تعريف ليلاند: يفسر ليلاند مفهوم السلوك التكيفي بأنه القدرة على الاستجابة للمتطلبات الاجتماعية والتي تبدو في ثلاثة أشكال هي:

- المهارات الاستقلالية والتي تعني قدرة الفرد على الاستجابة للمتطلبات بنجاح حسب العمر الزمني للفرد.

- تحمل المسؤولية الشخصية والتي تعني قدرة الفرد على تحمل كل ما يتعلق بأموره الشخصية والنجاح فيها واتخاذ القرار المناسب فيها.
  - تحمل المسؤولية الاجتماعية وتعني قدرة الفرد على القيام بالأدوار الاجتماعية المتوقعة منه بنجاح وتحمل المسؤولية المترتبة على قيامه بتلك الأدوار كما تعني النضج الاجتماعي والانفعالي عند اتخاذ القرار المناسب.
  - تعريف نهييرا: يعرف نهييرا السلوك التكيفي على أنه مدى فاعلية الفرد في التكيف مع بيئته الطبيعية والاجتماعية، ويتضمن مفهوم السلوك التكيفي حسب رأي نهييرا بعدين هما: الاستقلال الشخصي، وتحمل المسؤولية الاجتماعية.
  - تعريف الجمعية الأمريكية للتخلف العقلي السلوك التكيفي، على أنه مدى قدرة الفرد على التفاعل مع بيئته الطبيعية والاجتماعية والاستجابة للمتطلبات الاجتماعية المتوقعة منه بنجاح مقارنة مع المجموعة العمرية التي ينتمي إليها وخاصة متطلبات تحمل المسؤوليات الشخصية والاجتماعية باستقلالية.
- ويبدو من استعراض التعريفات السابقة لمفهوم السلوك التكيفي وجود عناصر مشتركة فيها وهي:
- مدى قدرة الفرد على تحمل مسؤولياته الشخصية، وخاصة مهارات الحياة اليومية مثل مهارات تناول الطعام والصحة الشخصية وارتداء الملابس.. الخ والمهارات الاستقلالية الأخرى كالتنقل والتعامل بالنقود واستخدام اللغة في التعبير عن نفسه.
  - مدى قدرة الفرد على تحمل مسؤولياته الاجتماعية المتوقعة منه، وخاصة في المراحل العمرية المتقدمة وما تتطلبه من مسؤوليات اجتماعية تتمثل في التفاعل مع الآخرين، والقيام بعمل ما يمكنه من الاستقلال المعيشي. (خطاب محمد أحمد، 2005، ص66-67).

#### الصحة العاطفية للأطفال المصابين باضطراب طيف التوحد :

يبدأ الطفل بتكوين شخصيته منذ الصغر، فيمر الأطفال بمراحل تكوين وإعداد للجهة العاطفية والنفسية منذ نشأته، وكلها عوامل تلعب دور كبير في تكوين صحته العاطفية، والكثير ما يحدث للطفل منذ الصغر سواء كان سلبياً أو إيجابياً يؤثر في تكوين شخصية الطفل ، فلا بد من العمل على تربية الطفل في بيئة سوية مستقرة هادئة وراشدة للخير، حتى ينشأ أطفال وأجيال مستقرة نفسياً في المجتمع المحيط بنا. ويجب على الوالدين الحرص على اتباع إرشادات وأفكار وسلوكيات لحماية الأطفال وصحتهم العاطفية والنفسية خاصة في مرحلة الطفولة لأنها تعتبر الأساس الذي سيستمر لباقية العمر.

وتتسم مرحلة الطفولة بمدى الاستيعاب الكبير للطفل وفهمه لكل ما يدور حوله، فهي التي تلقى بها البذور الشخصية التي يتم حصادها فور الوصول لسن الرشد وبدء مواجهة المجتمع. فعلى تعزيز البذور بالاهتمام وامدادهم بمهارات وأفكار وعادات ذات طابع إيجابي للقدرة على الحياة بشخصية سوية فيما بعد.

والحياة العاطفية عامل مهم للشعور بالازدهار والتوازن بالنسبة للجميع، سواء أكانوا مصابين بالتوحد أو لا. لا شيء يمنع الأشخاص المصابين بالتوحد من إقامة علاقة عاطفية أو الحصول على حياة زوجية وإنجاب أطفال. غير أن الأمر يمكن أن يكون في بعض الأحيان أكثر تعقيداً على المستوى العملي.

فالعلاقات الحميمة من أكثر العلاقات الاجتماعية التي يشكل التعامل معها بالنسبة للجميع أمراً معقداً. ذلك أن استمالة الطرف الآخر تعتمد بشكل كبير على الأمور غير المقولة والرموز الاجتماعية، إلا أنه من الصعب تطبيقه في الأمر الواقع أو استيعابه خاصة بالنسبة لشخص مصاب باضطراب طيف التوحد. هذا الأخير يجد عجز كبير في التواصل والتفاعلات الاجتماعية وصعوبة أكبر في إقامة اتصالات والتعبير

اذ يملك الطفل المصاب باضطراب طيف التوحد مثله مثل الآخرين مشاعروله الحق في حياة عاطفية لذلك من المهم تحديده في الوقت المناسب عن المشاعر والصحة الجنسية والموافقة، الخ اذ تشكل تربية الأطفال تحدياً لأي شخص سواء أكان مصاب بالتوحد أو لا. يصبح العديد من البالغين المصابين بالتوحد آباءً ويربون أطفالاً دون دعم خاص، على الرغم من أن الحياة اليومية للوالدين الجدد - الضوضاء والفوضى والطلبات - يمكن أن يغلفها نوع من الحدة بسبب الشخص المصاب بالتوحد. ويمكن من وجهة نظر أخرى، أن تكون بعض خصائص التوحد مثل الالتزام بالمواعيد والتنظيم والمصداقية واحترام القواعد مكسباً كبيراً يجعل حياة الوالدين أسهل.

تعدّ عاطفة الطفل وصحته النفسية أساساً لما سيكون عليه في السنوات العمرية اللاحقة، أي في مراهقته وبلوغه. وقد يغيب عن بال الكثيرين أنّ كلّ ما يحدث في الطفولة يمكن أن ينعكس على الفرد بطريقة أو بأخرى لاحقاً، سواء وعي هو بذلك أم لم يع، فالكثير من المشكلات النفسية أو الأزمت العاطفية ترجع لتجربة سابقة أو موقف غابر. ولذلك ليس من الصعب القول بأنّ الوالدين يُعدّان الأساس لما سينتج عنه طفلهم، تفكيره ومشاعره وانفعالاته وتفاعلاته مع العالم المحيط، وهما المرجع الأول لصحته النفسية والعاطفية.

ليس من الصعب أبداً تقييم الصحة النفسية والعاطفية للطفل، إذ يعتمد ذلك على مجموعة من العوامل الداخلية أو الخارجية التي يمكن لأيّ أبٍ أو أم ملاحظتها، بما في ذلك طريقة نموه وأحلامه وأكله وتفاعله معها ومع الآخرين والأشياء من حوله، والانفعالات التي يصدرها بناءً على المواقف المختلفة.

يبدأ الأطفال بشكلٍ أساسيٍّ بمعرفة من هم وما هي هويّاتهم وكيف يعرّفون احتياجاتهم ومشاعرهم وقيمهم عن طريق التواصل والتفاعل مع والديهم. لذلك فإنّ التواصل مع الأطفال يعدّ أمراً بالغ الأهمية لتشكيل هويّتهم وتحديد مدى تقديرهم بذواتهم واحترامهم لأنفسهم. وتمتاز عملية التواصل الصحية بين الأبوين والطفل بعدة سماتٍ مثل حرية التعبير عن المشاعر والأفكار والتصورات، ودعم ذلك التعبير ووضع القواعد المنطقية في أسلوب التنشئة والتربية.

ينبغي على الوالدين إظهار احترامهما للطفل، يعني أن تستمع لما يقوله وما يشعر أو يفكر به أو ما يفعله وتأخذه على محمل الجد، حتى وإن كنت لا تتفق مع ما يقوله، ففتهمك له وإظهار احترامك يجعله يكون صورة جيدة عن ذاته ويرفع من مقدار تقديره لها. وعلى العكس تماماً فإن النقد أو السخرية أو عدم إعطاء الانتباه الكافي تؤثر في كثير من

الأحيان بشكلٍ سلبيّ على احترام الذات وتقديرها عند الطفل، لدرجة تدميرها ببطء كلما تكرر الأمر، ما ينتج طفلاً يفقد الثقة بذاتها ويرى نفسه بصورة سيئة.

كما تنعكس معاملتك لطفلك باحترام تامّ وإعطائه الجدية اللازمة على تعامله هو مع الآخرين، سواء في مرحلة الطفولة المبكرة أو المراحل العمرية اللاحقة، فيتعلّم منك كيف يحترم الآخرين بأفكارهم ومشاعرهم وعواطفهم المختلفة، كما يكون قادرًا على تقبّل اختلافهم عنه واختلافه عنهم. حيث يميل الكثير من الآباء، سواء بحسن نية أو سوءها، إلى قمع مشاعر أطفالهم ومنعهم من التعبير عنها، كأن يمنعوهم من التعبير عن الغضب أو الحزن أو الشكوى أو الصراخ، إلا أنّ الأمر يقود لاحقًا لمشاكل نفسية كبيرة إحداها هي غياب قدرة الطفل، حتى عندما يكبر، عن التعبير عن نفسه، فتتكون لديه فكرة داخلية أنّ أيّ تعبير عن الذات سيتم تلقيها بالقمع والرفض.

وقد يجد الآباء أنفسهم أمام سؤال صعب أثناء تربيتهم حيال الطريقة التي ينبغي عليهم اتباعها في عقابهم لأطفالهم وتعنيفهم على أخطائهم وسوء تصرفاتهم، فكثيرًا ما يتساؤلون عن الحد المسموح للعقاب وجدواه وهل هناك أساليب أكثر نجاعة والكثير من الأسئلة من هذا القبيل. ومما لا شكّ فيه فيرتبط موضوع العقاب بالصحة النفسية والعاطفية للطفل، وينعكس عليه طوال حياته.

يستخدم علم النفس مصطلح "التهديب Discipline" للإشارة إلى عملية تعليم الطفل وتوعيته حول السلوكيات المقبولة وغير المقبولة. وتُعرف آخر، هو العملية التي يتمّ من خلالها تعليم الطفل كيفية الالتزام بالقواعد، وتتضمن هذه العملية العديد من الأساليب المختلفة مثل التعزيز الإيجابي والقنود والتقليد والعقاب الذي يستلزم اتباعه في كثيرٍ من الأحيان، أي أنه ليس الطريقة الوحيدة للتهديب، وإنما قد يكون من وقتٍ لآخر الحلّ التي يلجأ إليها الوالدين.

ما تختاره من أساليب التربية يعتمد نوع السلوك الذي يقوم به طفلك، ومزاجه، والمرحلة العمرية، ومراعاة العديد من الظروف المحيطة. وبكلماتٍ أخرى، قد لا تستطيع اتباع الأسلوب ذاته كافة الأوقات ففي "التربية الاستبدادية" يكون الأبوان أو أحدهما صارمًا وحازمًا في كلّ ما يتعلق بطفله، فتكثر فيه عبارات من قبيل "لأنني أمك" أو "لأنك صغير" أو "لأنني أريد ذلك"، ونادرًا ما يتم السماح للطفل باتخاذ قراراته أو التفكير بحلّ مشكلاته، كما يمتاز هذا النوع بإظهار القليل من العاطفة الإيجابية والمودة للطفل. أما النمط الأقل فعالية في أساليب التربية الثلاثة فهو "التربية المتساهلة" حيث يظهر الوالدان الكثير من العاطفة والمودة لأطفالهم لكنهم في الوقت نفسه يوفرون قليلاً من الانضباط أو حتى لا يعبتون به، فيسمحون لأطفالهم بالتصرف كما يشاؤون دون مساءلة أو مراقبة.

يمكن للوالدين استغلال تلك الأخطاء من خلال وصف العواقب التي ستترتب على السلوكيات غير المقبولة أو التحذير منها بطريقة عقلانية بعيدًا عن العنف والكلام السلبي. وتعدّ هذه القاعدة ناجحة في الحدّ من الأخطاء قبل وقوعها، كأن تقول لطفلك أنّك ستأخذ أعباءه منه لمدة يومين في حال لم يرجعها لمكانها بعد الانتهاء من اللعب، أو تخبره أنه في حال لم ينه واجباته المدرسية فإنه لن يشاهد التلفاز، فأنت بذلك تكون قد سحبت امتيازًا من طفلة نتيجة لتصرف غير مرغوب.

الصحة العاطفية للأطفال المصابين باضطراب طيف التوحد وانعكاسها على السلوك التكيفي :

الأطفال كائنات رقيقة جميلة سهلة التشكيل والتكوين، وهذا محور هام جداً يجب الانتباه له ولطرق التربية التي إما تنشئ طفلاً سويًا يتمتع بصحة عاطفية ونفسية جيدة، وإما تنشئ طفلاً يعاني من اعتلال بالصحة العاطفية والنفسية ومصاباً باضطرابات ومشكلات نفسية ترافقه طوال عمره، والأسر غالباً ما يعنون جل اهتمامهم بصحة الطفل الجسدية دون النفسية، بالرغم من أن الصحة العاطفية والنفسية تعتبر هي المرآة التي يعبر الطفل من خلالها عن مكنوناته وأيضاً تعكس كل ما يحدث داخل المنزل أو المجتمع الذي يتعرضون فيه للصدمات المختلفة.

وبالتالي فإن الاهتمام بالصحة العاطفية والنفسية للطفل لا تقل أهمية عن الجسدية، بل ربما تفوقها، حيث إن المشكلات النفسية تؤثر على واحد من كل عشرة أطفال في مراحل الطفولة المختلفة مثل القلق والاكتئاب واضطرابات السلوك المختلفة، إضافة إلى أنه يزداد خطر إصابة الطفل بأمراض نفسية ما بين سن 12 إلى 16 سنة، وهي مرحلة مهمة في تكوين الطفل النفسية وبناء شخصيته المستقبلية.

ويعبر مفهوم الصحة النفسية للطفل عن توازن دائم وانسجام مرن مع الذات والبيئة، فهي حالة سائدة ومستمرة والتي يكون فيها مستقراً ومتكيفاً و متوافقاً نفسياً واجتماعياً، بالإضافة إلى الشعور بالسعادة مع الذات ومع الآخرين، وبالتالي القدرة على تحقيق وتقدير الذات، واستغلال المهارات والكفاءات الذاتية بأقصى حد ممكن، أي أنها السمة الإيجابية التي يتمتع بها سلوك الفرد واتجاهاته تجاه ذاته وتجاه الآخرين، فيكون بذلك فرداً سعيداً ومتوازناً وحسن الخلق.

ولتحقيق الصحة العاطفية والنفسية للطفل وتحقيق تكيف جيد مع المجتمع من خلال احساس بالأمان، والاطمئنان، والقدرة على الشعور بالشجاعة في أصعب المواقف والتحديات، هذه المشاعر تساعد الطفل على أن ينشأ في وسط أسرة متوازنة نفسياً، فكون الطفل لديه قدر من السلام النفسي، ويتمتع بصحة نفسية جيدة، فهذا دليل على أنه يعيش في أسرة تتمتع بالضرورة بذات الأمر، وهذا يجعله فرداً سويًا في المجتمع.

وتعد الصحة العاطفية والنفسية للطفل المنقذ الأول له للخروج من المشاعر السلبية التي يمكن أن يكونها المجتمع تجاهه، وتعيد له الثقة بذاته، وبمن حوله، كما أنها تساعد على اكتشاف شخصيات من حوله، وشخصيته ذاته، وتفتح له آفاقاً جديدة حول ما يريد أن يصبح في المستقبل، وخلق التوازن بين المشاعر، والأفكار العقلية، وتعيد له التوازن، وتساعد على عدم الانفعال بسهولة، كما تمكنه من فتح حوار مع شخصيات لا يعرفها، وتكوين صداقات مع غيره، كما تهدف الصحة العاطفية والنفسية إلى أن يكون الطفل قادراً منذ صغره على تحمل المسؤوليات المكلف بها، والتي تتناسب مع قدراته.

وتكمن أهمية الصحة النفسية للطفل في أنها جزء أساسي من الصحة العامة وتنمية الجوانب المعرفية والاجتماعية لأي طفل، ولها علاقة كبيرة مع الصحة البدنية، وتسهم في نجاحه في المدرسة أو العمل أو المجتمع؛ فالأطفال الذين يعانون من مشكلات في الصحة النفسية سيواجهون صعوبة في التأقلم مع الأوضاع المختلفة التي تمرُّ بهم، حيث تكون الاحتياجات النفسية للطفل أكثر صعوبة وأقل وضوحاً بالنسبة للأهالي، خصوصاً بالنسبة إلى الأب الذي يعمل

لساعات متأخرة من اليوم ولا يحظى بوقت كافٍ لرؤية أطفاله، كذلك إن كانت الأم عاملة أيضاً، فقد تُوكل مهام رعاية أطفالها لمن يستطيع مساعدتها، فهذه الأمور تؤثر في إمكانية حصول الطفل على احتياجاته العاطفية من أبيه. وحيث إنَّ تَمَتُّع الطِّفْلِ بصحةٍ نفسيةٍ جيدةٍ يمكِّنه من التفكير تفكيراً سليماً، وتعلُّم مهارات جديدة، وبناء ثقته بنفسه وبناء علاقات اجتماعية جيدة مع محيطه، وبناء شخصيته بناءً صحيحاً، والحفاظ على صحته البدنية، كما يقلل من تعرضه لاضطراباتٍ تؤثر في صحته ومستقبله. (خديجة دعماش، عائشة قروي، 2016، ص7).

ومن أهم مشكلات الصحة العاطفية و النفسية لدى الأطفال اضطرابات القلق، اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه، اضطرابات السلوك التخريبية، اضطرابات الإخراج، الاضطرابات العاطفية (المزاجية)، اضطرابات الأداء الاجتماعي في الطفولة أو المراهقة، إضافة إلى اضطرابات النوم والأكل، اضطرابات التعلم والتواصل، واضطرابات التشنج اللاإرادي. و اضطراب طيف التوحد ، ونشير إلى خطورة النتائج المترتبة على عدم الاهتمام بتلك المشكلات وعدم معالجتها، وأظهرت الدراسات أن هؤلاء الأطفال إذا تركوا دون علاج من قبل الأخصائيين، من المرجح أن يميلوا إلى الشعور بالدونية، والسلبية، ويكون أداؤهم الدراسي ضعيفاً، وعندما يتم التعامل مع هؤلاء الأطفال بشكل صحيح يمكنهم أن يتعلموا كيف يعيشون حياة أكثر صحة، والتغلب على العديد من القضايا التي تؤثر عليهم.

يميل الأطفال الذين يتمتعون بصحة اجتماعية وعاطفية إلى إظهار العديد من السلوكيات والمهارات المهمة وإلى مواصلة تطويرها (مقتبسة من ماكيلين وكاتز 2001 وبيلمز 2012). فهم:

- عادةً ما يتحلون بالروح الإيجابية
- ينصتون إلى التوجيهات ويتبعونها
- لديهم علاقات وثيقة مع الحاضنات والأقران
- يهتمون بالأصدقاء ويظهرون اهتماماً بالآخرين
- يدركون عواطفهم ويصفونها ويديرونها
- يفهمون عواطف الآخرين ويظهرون التعاطف
- يعبرون عن رغباتهم وميولهم بوضوح
- يلعبون باستمرار ويشاركون في الأنشطة الجماعية
- قادرون على اللعب مع الآخرين والتفاوض معهم والتوصل إلى حل وسط

تؤثر صحة الأطفال الاجتماعية والعاطفية على نموهم وتعلمهم بشكل عام. تشير الأبحاث إلى أن الأطفال الذين يتمتعون بصحة عقلية يميلون إلى أن يكونوا أكثر سعادة، ولديهم حافز أكبر للتعلم، ويتبعون سلوكيات إيجابية أكثر في المدرسة، ويشاركون بشغف أكبر في الأنشطة الفصلية، ويظهرون أداءً أكاديمياً أعلى من أقرانهم الأقل صحة منهم

(هايسون 2004؛ كوستلنيك وآخرون 2015). يميل الأطفال الذين يُظهرون صعوبات اجتماعية وعاطفية إلى مواجهة مشاكل في اتباع التوجيهات والمشاركة في أنشطة التعلم. وبالمقارنة مع أقرانهم الأصحاء، فقد يكونون أكثر عرضةً لمواجهة الرفض والنبد من قبل زملائهم في الفصل وتدني احترامهم لذواتهم وانخفاض أدائهم في المدرسة وفصلهم منها (هايسون 2004؛ كوستلنيك وآخرون، 2015) وبالتالي، فإن صحة الأطفال الاجتماعية والعاطفية لا تقل أهمية عن صحتهم البدنية، حيث إنها تؤثر على قدرتهم على التطور وإمكانية عيش حياة مرضية. ويمكن للمعلمات تعزيز الصحة الاجتماعية والعاطفية للأطفال بطرق عديدة، على سبيل المثال، من خلال توفير بيئة غنية بالمواد لتحفيز التفاعلات الاجتماعية بين الأطفال. تركز هذه المقالة على اثنتين من أهم الممارسات: إقامة علاقات موثوقة واتباع نظام تعليم هادف.

فالأطفال ينمون ويتعلمون من خلال سياق العلاقات، حيث يُعد وجود علاقة تتسم بالثقة والاهتمام بين المعلمة والطفل أمراً ضرورياً للنمو الأمثل للأطفال (رايكس وإدواردز 2009)، فالأطفال الذين لديهم علاقات موثوقة مع معلماتهم هم في المتوسط أكثر استعداداً لطرح الأسئلة وحل المشكلات وتجربة المهام الجديدة والتعبير عن أفكارهم من أقرانهم الذين ليس لديهم مثل هذه العلاقات (أوكونور ومكارتني 2007 فعلى سبيل المثال، يتعلم الأطفال استخدام الكلمات للتعبير عن مشاعرهم، مثل: "أنا أشعر بالحزن عندما تتفوهين بكلمات مؤذية"

يستفيد الأطفال اجتماعياً وعاطفياً وأكاديمياً عندما تقوم المعلمات عن عمد بإقامة علاقات مترابطة تتسم بالثقة (باليرمو وآخرون. 2007). ولكن اكتساب ثقة كل طفل ليس أمراً بسيطاً كبساطة لطفه وجاذبيته. كيف يمكن للمعلمات إقامة علاقات موثوقة مع جميع الأطفال؟ يعتبر استمرار توفير الدفاء والمودة والاحترام والرعاية أمراً ضرورياً. ويعد الدفاء والمودة - حتى في الأيام العصبية وحتى عندما يسيء الأطفال التصرف - أمراً بالغ الأهمية لتوفير حياة طيبة للأطفال في أماكن التعليم المبكر (أوستروسكي ويونغ 2005)، فهما يساهمان في تطوير علاقات آمنة بين الأطفال والكبار، ويوفران سلوكيات نموذجية لطيفة، ويرتبطان بقدرة الأطفال على التفاعل بشكل إيجابي مع أقرانهم (تفاردوش 2005). ، ففي إحدى الدراسات أظهر طلاب مرحلة ما قبل المدرسة رقة حانية مع أقرانهم وقالوا لهم كلمات لطيفة وتفاعلوا معهم بشكل إيجابي في معظم الأوقات. ساهم الدفاء والمودة التي تقدمها المعلمات في دعم سلامتهم الاجتماعية والعاطفية، كما هو مبين في الأمثلة التالية:

- تستخدم الأستاذة جونسون تعبيرات لطيفة بملامح وجهها طوال اليوم، فهي تبتسم عند استقبال الأطفال في الصباح وعند توديعهم بعد الظهر كما أنها تقدر سلوكيات الأطفال المناسبة وتُثني عليها.
- يستخدم الأستاذ لوجان نبرة الصوت المناسبة في جميع الأوقات، حيث إن كلامه دائماً يكون بدرجة ومستوى الصوت العاديين؛ لذلك فإن نبرة صوته مريحة وناعمة. حتى عندما يتعين عليه إعادة توجيه سلوك الطفل، فإنه يظل هادئاً ودافئاً ليقنع من أمامه أن قلقه يتعلق بالسلوك - وليس بالطفل.
- تقوم الأستاذة أراجون بلمس الأطفال بطريقة حانية عند الضرورة، مثل التريبت على الظهر، والمصافحة، والعناق، والنكز البسيطة.

- تتحرك الأستاذة ليزاما بالقرب من الأطفال جسديًا، وتنحني لتكون في مستوى عيون الأطفال أثناء التحدث معهم.
- يستخدم الأستاذ شارما غالبًا التعليقات المحببة لإظهار اهتمامه: "أنا سعيد جدًا لرؤيتك هذا الصباح!"، "اشتقت إليك أمس"، "أحب رؤيتك مبتسما!" وهو حريص على إبداء مثل هذه التعليقات لجميع الأطفال في فصله.
- احترام كل طفل ورعايته

يعتبر إظهار الاحترام وسيلة أساسية للتواصل مع الأطفال وتعزيز العلاقات الإيجابية، فذلك يساعد الأطفال على الشعور بمزيد من الثقة والكفاءة عند الاستكشاف والتعلم (دومبرو وجابلون وستسون 2011).

تعتبر التعليقات الهادفة ذات الصلة بالمهمة التي تقوم بها والتي تقدمها المعلمة في شكل مدح وثناء فعال استراتيجي قوية لتعزيز تطور الأطفال اجتماعيًا وعاطفيًا (كوستلنيك وآخرون 2015). لجعل المدح فعالاً، تصف المعلمات على وجه التحديد ما يرونه - دون تعميم أو تقييم أو إجراء مقارنات. عندما تنتهي إيميلي من رسمها، تلحظ الأستاذة كوز صورتها وابتسامتها. تقول الأستاذة كوز: "أرى سماء زرقاء وشمس صفراء وعشب أخضر حول الشجرة البنية الكبيرة. هذه الصورة تجعلك سعيدة، أليس كذلك؟" يُعد هذا المدح فعالاً لتعليقات مفصلة وإيجابية فور حدوث السلوك المستحسن.

يتعلم الأطفال من خلال مراقبة الآخرين والحصول على أفكار حول كيفية تشكيل سلوكيات جديدة واستخدام الأفكار لإدارة أفعالهم (باندورا 1977). لقد أوضحت العديد من الدراسات أن النمذجة أو إظهار السلوكيات المناسبة، تعزز مهارات الأطفال الاجتماعية والعاطفية (كاتز وماكليلن وهايسون 1997؛ 2004). من خلال الآتي:

- الاقتراب من الأطفال، عند الاقتضاء، كإشارة غير لفظية لإعادة التفكير في سلوكياتهم
- إظهار السلوك المحترم المناسب طوال اليوم وفي لحظات محددة عند الحاجة إلى تذكيرهم بطريقة لطيفة
- التواصل واستخدام الإيماءات غير اللفظية (على سبيل المثال، إيماءة الرأس ورفع الإبهام لأعلى والربت على الكتف) لتوصيل رسالة معينة
- استخدام لغة بسيطة (على سبيل المثال، "امش على قدمك من فضلك" و"تعامل مع الآخرين برفق") لتحديد التوقعات وتقديم رسائل تذكيرية
- الثناء على التصرف اللطيف على الفور أو الإشادة بالجهد الجماعي المبذول للقيام بعمل جيد
- وضع اليد بلطف على يد الطفل لإعادة توجيه انتباهه وسلوكه

يتم تقديم إشارات لإشراك الأطفال في السلوك الاجتماعي المناسب لتحسين سلوكهم الاجتماعي مع أقرانهم مع مرور الوقت (بوفي وسترين 2005). تقديم إشارات شفهية لمساعدة بعض الأطفال على المشاركة في الأنشطة. قبل وقت اللعب، على سبيل المثال، السؤال ، " من هو زميلك الذي ستطلب منه أن يلعب معك خلال وقت الأركان التعليمية؟" خلال وقت اللعب، تقترح الأستاذة ، " سانفي، هل يمكنك أن تطلبي من أنا أن تقوم بعمل طائرة معك؟" لتعلم المشاركة وتناوب الأدوار .....

عرض إشارات مرئية بشكل بارز في الفصول الدراسية لدعم التفاعلات الاجتماعية والعاطفية للأطفال. على سبيل المثال، عرض الدمى التي صنعتها المعلمات لتوجيه الأطفال للتحدث بأصوات هادئة وتقديم المساعدة والمشى على الأقدام. لمساعدة الأطفال على الهدوء، كذلك انشاء "جدار دفع" - وهو مكان مخصص على الحائط لتفريغ الغضب - واستخدام الدمى لإظهار هذه الاستراتيجية. تُعد طرق استخدام الدمى والعروض التوضيحية والتفسيرات ضرورية لتوضيح السلوك المناسب وإظهاره. كما تعتبر الإشارات البصرية/المرئية ضرورية لتذكير الأطفال بممارسة ما تعلموه. تعتبر الإشارات البصرية التي يتم استخدامها على المدى الطويل بمثابة معلم ثالث. بمعنى أن الأطفال يستخدمون الإشارات لتذكير بعضهم البعض بالحلول والأفعال المناسبة.

تعزز المعلمات والحاضنات صحة الأطفال الاجتماعية والعاطفية وتحقيق تكيف اجتماعي جيد من خلال إقامة علاقات موثوقة، إذ يتم توطيدها عندما تُظهر المعلمات الدفء والمودة والاحترام. يمكن للمعلمات تعليم هذه المهارات بصورة مقصودة وتعزيزها باستخدام الاستراتيجيات القائمة على الأدلة لتعليم السلوكيات الإيجابية وإظهارها وتعزيزها. كما يتضح من الفصول الدراسية لمرحلة ما قبل المدرسة، أن المعلمات اللاتي يقدمن الأولوية لتطوير الصحة الاجتماعية والعاطفية للأطفال سرعان ما يجنين ثمرة ما زرعهن عندما يلمسن سعادة الأطفال ومشاركتهم في الأنشطة وتعلمهم لتجنب الخلافات وحلها وتناوب الأدوار بينهم والتعبير عن عواطفهم بطرق مثمرة.

#### • دور الأسرة في تنمية السلوك التكيفي للطفل التوحدي انطلاقاً من الصحة العاطفية :

هناك دور مهم على الوالدين أن يؤديانه، لأنهما يتواجدان مع الطفل وقتاً أكثر من تواجده بالمراكز العلاجية ، وان عملية تفهم الأسرة تقود إلى التقبل، هذا الأخير يستدعي إلى بذل الأسرة مزيداً من الجهود في تربية ولدها وتدريبه، والبحث عن أفضل السبل لمنع مضاعفات الحالة، وعمل الوالدين في البيت مع الطفل التوحدي كجزء من البرنامج العلاجي يدعم ما يقوم به المدرب العلاجي ويعجل بتحسين الطفل. حيث يقوم آباء الأطفال التوحدين بدور أكبر جداً في نجاح أطفالهم في برامج رعايتهم وذلك من خلال التعاون مع المدرسة والمشاركة في بعض برامج الرعاية من خلال القيام ببعض المهام الأكاديمية داخل المدرسة، كما أن أهمية الأسرة وأثرها العميق في ارتقاء شخصية الطفل التوحدي، وعلى أهمية دور كل فرد من أفراد الأسرة في عملية النمو النفسي و العاطفي والاجتماعي والعقلي للطفل وخاصة في سنواته الأولى وعلى الرغم من أن شخصية طفل التوحد .كل من الوالدين والتفاعلات بينهما وسلوكهم نحوه له الأهمية الأولى والأساسية في تشكيل نموه إلا انه علاقته بأخوته لها أيضاً تأثير في نمو شخصيته وتعمل

العلاقات الأسرية على تطبيع الطفل وتنشئته على الخصائص الاجتماعية السائدة في الأسرة ولها دور هام في تكوين شخصيته وأسلوب حياته وتوافق النفسي (طارق عامر، 2008، ص175).

اذ تتحمل الأسرة مهمة ومسؤولية كبيرة في بناء شخصية الأبناء وتكوينها وذلك من خلال تنشئة الأبناء تنشئة صالحة ، فترية الاطفال ذوي الاحتياجات الخاصه يعد أكثر صعوبة ومشقة ، ذلك أن الأسر التي لديها طفل من ذوي الاحتياجات الخاصه تواجه مشكلات جمة وتتصدى لكثير من التحديات ، فالأسرة هي الاطار العام الذي يحدد تصرفات أفرادها ، فهي الخلية الأولى في جسم المجتمع والنقطة التي يبدأ منها التطور والوسط الطبيعي والاجتماعي الذي ترعرع فيه الفرد ، فميلاد طفل توحدي في الأسرة يعد بمثابة ضغط نفسي للوالدين والأخوة على حد سواء وذلك لما يترتب عن ميلاده من أعباء اضافية وعلاقات اسرية أكثر تعقيدا وخلالها في الأدوار واضطراب في العلاقات بين الزوجين ، فهناك ضغوط كافية تؤثر في مسيرة الزواج في ضل وجود طفل مصاب بالتوحد، ونتائج الضغط المتوقعة بين الزوجين كسرعة الغضب و ضعف التواصل مما يسمح للحياة بالتدهور والانحراف عن مسارها الطبيعي . فالأسرة تكون في حالة صدمة عند ولادة طفل توحدي ، فتبدأ مرحلة الرفض والانكار لما هو غير مرغوب وغير متوقع ومؤلم خاصة عندما يتعلق الامر بالأطفال الذين هم إمتدادا له ، ثم تأتي مرحلة الغضب وقد يتم التعبير عنها بالشكوى وقد تظهر هذه المشاعر من خلال توجيهها الى مصادر أخرى كالطبيب ، او المدرس .... واخيرا تأتي مرحلة التقبل والتكيف لوجود طفل توحدي في الأسرة .

إن أثار الاعاقة في الأسرة يتوقف على مدى ادراك الوالدين لهذا الموقف الضاغط ودرجة ترابط الأسرة واتجاه الوالدين نحو الطفل التوحدي ، ومدى ما يوفره المجتمع من مصادر للدعم ، فالأثر يتمثل أساسا فيما تشكله اعاقه الطفل من تهديد للأسرة واضطراب في العلاقات بين الأفراد داخل وخارج الأسرة مثل الصراعات الزوجية وسوء التوافق بين الاخوة وميل الأسرة للإنعزال عن الأسر الأخرى وزيادة معدلات الطلاق .... كما أن طبيعة المشكلات السلوكية والتربوية التي تصاحب الطفل تتطلب من الأسرة توفير العديد من المواد والوسائل الاضافية الخاصة بالطفل وأيضا فإن حاجة الطفل إلى عناية خاصة ومستمرة يجعل الأسرة تلجأ في بعض الأحيان الى تخصيص مربية وذلك لأن الوالدين لديهم أطفال آخرين بحاجة الى عناية وتربية ومتابعة مباشرة ، كذلك الزيارات المتكررة للأطباء والمختصين ، ووجود الطفل في مركز متخصص يعني ذلك تكلفة مادية غير متوقعة وقد يكون ذلك فوق طاقة الكثير من الأسر ، وقد يحد من نشاط وعمل الأولياء مما يشكل أثارا عاطفية سلبية على الأسرة (شبيب عادل، 2008، ص65).

ومن الأفكار التي يجب اتباعها لمساعدة الآباء والأمهات في دعم أطفالهم منذ الصغر:

- مزيد من الاهتمام... الكثير من الآباء وأيضاً الأمهات يندرجوا بمهام الحياة وينشغلوا عن أطفالهم، ولكن الأهم من ذلك هو مد أطفالهم بمزيد من الاهتمام الداعم لهم بالاحتواء وعدم الشعور بالوحدة.
- الاستماع... يجب الانصات واستماع الأطفال والجلوس معهم لسماع ما يدور بأفكارهم ومعرفة احتياجاتهم وما يواجهون، ويجب الاستماع بعمق وبحرص وباهتمام.

- التعبير عن المشاعر... لابد أن يكون هناك مشاعر متبادلة، معبر عنها بين كل من الأطفال ووالديهم واعطاء الفرصة للأطفال بالتعبير ومعرفتهم بطرق التعبير عنها لاحتواء مشاعرهم من خلال المواقف الحياتية المواجهة، من مشاعر سلبية وإيجابية (كالخوف - السعادة - الاحتياج - الراحة). منها ما يحدث أثناء نوم الطفل ومنها ما يحدث عند التجمعات العائلية ومنها ما يحدث عند مقابلة أطفال آخرين. وتختلف كل من هذه المشاعر مع اختلاف المواقف، فلا بد من متابعتها واحتوائها وتوجيه الطفل للخطأ والصواب منها.
- الاحتياج... يجب على الوالدين جذب ابنائهم لمدى احتياجهم لهم دائماً حتى يكونوا العون الأول والمرجع الأول لهم منذ الصغر.
- الاحترام... على الوالدين توجيه الأطفال لثقافة الاحترام، سواء داخل المنزل بين العائلة أو خارج المنزل، فينمو الطفل لديه مبادئ وأفكار سوية ويحمل شخصية لديها القدرة على مواجهة وتحديات المجتمع والظروف المتعرضة الينا والمحيطه بنا.

#### بعض الأنشطة التي تعزز الصحة العاطفية للأطفال :

سلسلة مد يد العون: ارسى أشكال أيدٍ متعددة لكل طفل وقومي بقصها. ضعها في جيب أو كيس يسهل الوصول إليه. عندما تلاحظين أحد سلوكيات الطفل التي يقوم فيها بتقديم يد العون، اطلبي من الطفل الحصول على يد من الجيب واربطها بسلسلة مد يد العون. يمكن وضع الأيدي على شكل سلسلة متصلة تحيط بجدران الغرفة. وعلى الدوام قومي بالإشادة بالطول الذي بلغته سلسلة مد يد المعاونة!

عرض الدمى اليدوية: قومي بصنع دمي شخصيات عن طريق جعل الأطفال يلونون الصور أو يرسمونها، ثم يقطعونها، ويلصقونها بعصي. بمجرد أن تجف، يمكن للأطفال إحضار الدمى معهم في وقت الحلقة وتمثيل القصة أثناء قراءتها بصوت عال. في وقت لاحق، يمكنهم نقل الدمى إلى ركن القصة أو ركن الدمى.

الحركات الإيقاعية: اختاري الأغاني ذات الكلمات التي تشجع على الحركة. قبل البدء، ذكري الأطفال بأنهم بحاجة إلى الاستماع عن كثب للكلمات حتى يعرفوا الإجراءات التي يجب اتخاذها. تفي الأغاني الكلاسيكية مثل " Toes and Knees, Shoulders, Head " بالغرض. تحتوي العديد من الأقراص المضغوطة الخاصة بالأطفال على أغاني رائعة تتضمن الإرشادات التالية، (جربي "My Ups and Downs" و "Hands Are for Clapping" تأليف جيم جيل). قومي بالحركات مع الأطفال وأنت تستمعين إلى الأغاني. بعد الاستماع إلى كل أغنية عدة مرات، ستزداد ثقة الأطفال بأنفسهم، وسيعرفون الحركات التي يتعين عليهم القيام بها. وضحي للأطفال أنهم يعرفون ماذا يفعلون لأنهم مستمعون جيدون.

تمرير حقيبة المشاعر: ضعي مجموعة متنوعة من بطاقات صور لسيناريو أو موقف معين في حقيبة. أثناء تشغيل الموسيقى، يقوم الأطفال بتمرير الحقيبة. عندما تتوقف الموسيقى، يختار طفل من الأطفال بطاقة ويعرضها أمام

الجميع. اجعلي الطفل يتحدث عن شعوره في كل موقف أو سيناريو ولماذا شعر كذلك. اسمحي للأطفال بالتناوب على سحب بطاقات الصور.

ملصقات الوجوه التعبيرية: اطلبي من الأطفال قص وجوه تعبيرية مختلفة من المجلات. امزجي صمغ ال يحتوي على مواد سامة وماء في وعاء صغير. يأخذ الأطفال فرشاة ألوان ويغمسونها في محلول الصمغ، ثم يقومون بدهن صورهم ويضعونها في الجزء العلوي من ورقة. يمكنهم تعليق ملصقات الوجوه التعبيرية على الحائط.

صندوق المشاركة: قومي بإنشاء صندوق مشاركة خاص يتم تقديمه فقط في وقت الحلقة. يمكن للأطفال تزيين الصندوق بألوان أساسية أو بالكتابة عليه بالبنت العريض. ضع الأشياء التي يمكن مشاركتها داخل الصندوق، مثل الآلات الموسيقية، أو لعبة من الطباشير الملون، أو عجينة التشكيل، أو العديد من الزجاجات الحسية.

الغناء والإنشاد: بعد قراءة قصة حول مبدأ المشاركة مع الأصدقاء

<http://csefel.vanderbilt.edu/resources/strategies.html#booknook>

بعض التوصيات :

- ضرورة اجراء حملات توعية وتحسيس لتعريف أفراد المجتمع باضطراب التوحد وأثاره النفسية والاجتماعية والعاطفية على الأسرة.
- إقامة ندوات علمية لتنمية الصحة العاطفية لأمهات الأطفال المصابين باضطراب التوحد.
- اجراء دورات تدريبية لأمهات الاطفال المصابين باضطراب التوحد لتدريبهن على مهارات وأساليب المواجهة حتى يتمكن من تخفيف شدة الضغوط النفسية الناجمة عن اصابة احد أفراد الأسرة بالتوحد والتمتع بالصحة العاطفية
- تنظيم البرامج الترفيهية ودعوة أمهات أطفال التوحد للمشاركة مع أبنائهن فيها حتى لا يشعرون أنهم منبوذات من طرف المجتمع.
- اجراء دراسة وبائية عن اضطراب التوحد بالنظر الى تزايد عدد المصابين بالتوحد على المستوى الوطني .

المراجع :

- بهاء الدين والنعمي(2007):بناء مقياس المظاهر السلوكية والنفسية لأطفال،مجلة كلية التربية الأساسية،العدد(49).
- خديجة دعماش،عائشة قروي(2016): الدور الجمعي في التكفل بأطفال التوحد،دراسة ميدانية حي الوحات الشمالية،الأغواط، الجزائر.

- خطاب محمد أحمد (2005): سيكولوجية الطفل التوحدي، دار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- Bandura, A. 1977. *Social Learning Theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
  - Bilmes, J. 2012. *Beyond Behavior Management: The Six Life Skills Children Need*, 2nd ed. St. Paul, MN: Redleaf.
  - Bovey, T., & P. Strain. 2005. "Strategies for Increasing Peer Social Interactions: Prompting and Acknowledgment." *Center on the Social and Emotional Foundations for Early Learning. What Works Briefs*. <http://csefel.vanderbilt.edu/briefs/wwb17.pdf>.
  - Dombro, A.L., J. Jablon, & C. Stetson. 2011. *Powerful Interactions: How to Connect with Children to Extend Their Learning*. Washington, DC: National Association for the Education of Young Children (NAEYC).
  - Duffy, R. 2008. "Are Feelings Fixable?" *Exchange* 30 (6): 87-90.
  - Gartrell, D. 2007. *A Guidance Approach for the Encouraging Classroom*, 4th ed. Florence, KY: Thomson Delmar Learning.
  - Gordon, A.M., & K.W. Browne. 2014. *Beginnings and Beyond: Foundations in Early Childhood Education*, 9th ed. Belmont, CA: Cengage.
  - Hyson, M. 2004. *The Emotional Development of Young Children: Building an Emotion-Centered Curriculum*, 2nd ed. New York: Teachers College Press.
  - Katz, L.G., & D.E. McClellan. 1997. *Fostering Children's Social Competence: The Teacher's Role*. Washington, DC: NAEYC.
  - Kostelnik, M.J., A.K. Soderman, A.P. Whiren, M.L. Rupiper, & K.M. Gregory. 2015. *Guiding Children's Social Development and Learning: Theory and Skills*, 8th ed. Stamford, CT: Cengage.
  - McClellan, D., & L.G. Katz. 2001. "Assessing Young Children's Social Competence." *Champaign, IL: ERIC Clearinghouse on Elementary and Early Childhood Education*. <http://files.eric.ed.gov/fulltext/ED450953.pdf>.
  - O'Connor, E., & K. McCartney. 2007. "Examining Teacher-Child Relationships and Achievement as Part of an Ecological Model of Development." *American Educational Research Journal* 44 (2): 340-69.
  - Ostrosky, M.M., & E.Y. Jung. 2005. "Building Positive Teacher-Child Relationships." *Center on the Social and Emotional Foundations for Early Learning. What Works Briefs*. <http://csefel.vanderbilt.edu/briefs/wwb12.pdf>.
  - Palermo, F., L.D. Hanish, C.L. Martin, R.A. Fabes, & M. Reiser. 2007. "Preschoolers' Academic Readiness: What Role Does the Teacher-Child Relationship Play?" *Early Childhood Research Quarterly* 22 (4): 407-22. [www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3856866](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3856866).
  - Raikes, H.H., & C.P. Edwards. 2009. *Extending the Dance in Infant and Toddler Caregiving: Enhancing Attachment and Relationships*. Baltimore, MD: Brookes.
  - Riley, D., R.R. San Juan, J. Klinkner, & A. Ramminger. 2008. *Social and Emotional Development: Connecting Science and Practice in Early Childhood Settings*. St. Paul, MN: Redleaf; Washington, DC: NAEYC.
  - Roberts, S.K., & P.A. Crawford. 2008. "Real Life Calls for Real Books: Literature to Help Children Cope with Family Stressors." *Young Children* 63 (5): 12-17.
  - Twardosz, S. 2005. "Expressing Warmth and Affection to Children." *Center on the Social and Emotional Foundations for Early Learning. What Works Briefs*. <http://csefel.vanderbilt.edu/briefs/wwb20.pdf>.

## سيكولوجية عاطفة الامومة عند الأم السجينة بين الاغتراب والاضطراب

.The psychology of maternal emotion in the imprisoned mother between alienation and disorder

ط.د. شيباني هجيرة، جامعة باتنة1، مخبر التطبيقات النفسية في الوسط العقابي، الجزائر

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

ملخص:

تهدف هذه الورقة البحثية إلى محاولة تسليط الضوء على الاضطرابات العاطفية عند الام السجينة ،ومدى تأثيرها على حياتها بشكل عام وعلى اسرتها بشكل خاص. كون الام هي النواة الأساسية للأسرة وعاطفتها هي الاشعاع الذي ينيها، واي خلل في هذه الأخيرة، او في سلوكها يلقي بظلاله على الاسرة برمتها، وتؤدي بها حتما الى التفكك. لهذا سنوضح في هذه الدراسة بعض المفاهيم التي ارتأينا بانها ستعزز وتعمق الالمام بالموضوع من جميع جوانبه، بدءا من مفهوم العاطفة عند المرأة، مع الإشارة الى ماهية الام السجينة، وصولا الى سيكولوجية الام السجينة بين الاغتراب والاضطراب.

الكلمات الافتتاحية: عاطفة الامومة -الام السجينة -الاضطراب -الاغتراب.

## ABSTRACT:

This research paper aims to try to shed light on the emotional disorders of the imprisoned mother and the extent of their impact on her life in general and on her family in particular. The fact that the mother is the basic nucleus of the family and her affection is the radiation that illuminates it, and any defect in the latter, or in her behavior, casts a mislead on the entire family, and leads it inevitably to disintegration. Therefore, in this study, we will explain some of the concepts that we believe will enhance and deepen the knowledge of the subject in all its aspects, starting with the concept of emotion in women, with reference to the nature of the imprisoned mother, up to the psychology of the imprisoned mother between alienation and disorder.

**Keys words:** maternal emotion - imprisoned mother - disorder - alienation

مقدمة:

تعد الجريمة عنصرا لصيقا بحياة المجتمع، فهي جزء من معادلة الشر والخير التي لازمت الإنسان منذ بدء الخليقة، ومن أكثر القضايا صعوبة وخطورة على الفرد والمجتمع، لاسيما إذا مست النواة الأساسية له ألا وهي المرأة. باعتبارها الركيزة الأساسية للمجتمع، وأي انحراف لها بمثابة اختلال في توازن الأسرة والمجتمع معا. ومن المعلوم أن المرأة عاطفية بطبيعتها فقد جبلت على ذلك لتؤدي وظيفتها كأم تحتضن أبناءها، وتحفهم بدفء حنانها المتدفق. ولولا هذه النعمة التي حباها بها الخالق سبحانه وتعالى لتشرذم الأبناء وكان مصير الأسرة والمجتمع الفناء.

كون الصحة الوجدانية هي اساس الصحة النفسية، وأي اضطراب فيها قد يؤدي حتما إلى خلل في توازن شخصية الأم وسلوكياتها مستقبلا. كون الإنسان سيد انفعالاته. وان تحقيق هويته الشخصية لا يحدث إلا بعد الوصول إلى حلول مقبولة لعدد من الأزمات او المشكلات النفسية، والاجتماعية. لاسيما المشكلات المتعلقة بالانحراف والإجرام. فإجرامها يشكل وجها من أوجه الإجرام المعاصر الذي ينطوي على المعاناة، والانتقام والانفصال والمأساة، خاصة إذا ما ارتبطت هذه الأخيرة بالأمومة كون اجرامها عبارة عن توأمة بين سلوكها الإجرامي، وخطر انحرافها عن طبيعتها وأنوثتها، وكونها أم سجيئة وأسيرة لمعاناة أمومتها الضائعة.

وهنا يقودنا التساؤل ما مصير هؤلاء الأطفال إذا شاءت الأقدار، وان حرمت المرأة من حريتها لارتكابها جرم يعاقب عليه القانون، وهي أم حنونة في لحظة وجدت نفسها بين الجدران مسجونة، محرومة من فلذة كبدها، وضعت في ظروف بين فكها مرهونة، يائسة ممحونة مما يجعلها مضطربة وكأنما بها مجنونة وذلك راجع الى تدبب صورة ذاتها اتجاه طفلها والظروف الجديدة التي تحيط بها.

فلطالما ظلت الأمومة محل اهتمام بارز من طرف الباحثين في مجال الرعاية النفسية والاجتماعية. وتخللت أدبيات العدالة الجنائية، وبصورة ملفتة للانتباه في السنوات الاخيرة. وذلك لارتفاع عدد النساء المسجونات في عديد الدول على راسها اسيا والشرق الاوسط وافريقيا، وامريكا اللاتينية (pénal reform, 2014)

تخليلوا معي امرأة فجأة وجدت نفسها قابعة في ذلك المكان، محاطة بالأبواب والجدران ومشاعرها تتصارع متأججة داخل الوجدان بين عاطفة جامحة فتر الله عليها الأمهات تجاه الولدان.

انه لأمر مؤسف يرهق العقل، ويهز الكيان . والحديث عن السجينة من الامور التي تستدعي النظر بعمق لان السجينة هي امرأة وهذه الصفة قد تكون عزباء، او ام لأطفال اورضع .

وموضوعنا يتمحور حول هاته الحالة الاخيرة بحكم ان القانون تسري احكامه على الجميع، ولا يأخذ العلاقات العاطفية بعين الاعتبار، فالعديد من النساء اللاتي كن محل عقوبة سالبة للحرية امهات، فبالرغم من ان القانون اتاح فرصة للام المرضعة ان تحتفظ برضيعها لمدة ثلاثة سنوات لان ذلك يسبب صراع عاطفي لدى الام حيث تجد نفسها تتأرجح بين عاطفة الامومة والتي ترفض التفريط فيها وفراق فلذة كبدها. وبين عقل يراعي مصلحة هذا الطفل وما يترتب لاحقا على مستقبله بين محيط اجتماعي لا يرحم.

وهنا بيت القصيد فاذا رضخت المرأة الى ما يمليه عليه ضميرها، وعقلها تخلت عن ولدها لتجد نفسها عرضة للأمراض النفسية نتيجة الضغوطات التي ستكون بصددها مواجهتها، وتجد نفسها فريسة للاضطراب من جهة، والاعتراب جراء فراق من تحب من جهة اخرى.

وانطلاقا من هذا السؤال الذي يجدر طرحه ما ستكون عليه سيكولوجية الام السجينة التي وضعت في هذا الموقف بين الاضطراب والاعتراب؟

#### 1. أهداف الدراسة تتلخص أهداف الدراسة في:

- تهدف إلى تسليط الضوء على مفهوم العاطفة عند المرأة.
- التعرف على مفهوم المرأة الام السجينة.
- تحديد سيكولوجية المرأة السجينة وما ينجر عليها من اثار الاضطراب والاعتراب.

## 2. مفاهيم البحث:

- العاطفة عند المرأة: هي عبارة عن تلك الانفعالات والاحاسيس التي تصدرها المرأة اتجاه محيطها الاسري والاجتماعي، وفي دراستنا هذه سوف نركز على تلك العاطفة التي جبلت عليها اتجاه ابنائها والتي تتمثل في الحنان، والقلق على مصيرهم والغيرة والخوف. والفرح والسعادة لنجاحهم. وكل هذه إذا ما مورست بشكل طبيعي، وان أي اختلال في هذا الاستقرار الاجتماعي يشكل منبعا للاضطراب. ومختلف الامراض النفسية.
- المرأة الأم السجينة: هي تلك المرأة التي ارتكبت سلوك او فعل يجرمه القانون الساري المفعول، وأدت الى سلب حريتها والزج بها الى السجن، وهنا يجدر بنا التنويه الى التفريق بين مختلف الحالات التي من الممكن تواجدها الحالة الاولى: ام ربة بيت كانت تعيش في كنف الاسرة مع ابنائها وتنعم بالاستقرار، اما الحالة الثانية ام لطفل ناجم عن علاقة غير شرعية. واما الحالة الثالثة ام مطلقة ضحية للتفكك الاسري. فهنا الاضطراب العاطفي يحتلف حسب كل حالة على حدا.
- الاضطراب: هو اختلال سريري في إدراك الفرد، وفي سلوكه وعواطفه، مما ينتج عنه حالة من عدم الاتزان النفسي والجسدي لديه.
- الاغتراب: حالة انفصال الفرد عن الآخرين وعن ذاته وعن مشاعره ورغبته أي فقدان الإحساس بالوجود الفعال.

## 3. محتوى الدراسة:

1. مفهوم العاطفة عند المرأة.
2. التعرف على مفهوم المرأة الأم السجينة.
3. تحديد سيكولوجية المرأة السجينة وما ينجر عليها من آثار الاغتراب والاضطراب

### 1- مفهوم العاطفة عند المرأة:

يشير الرسول الله صلى عليه وسلم من خلال حديثه الشريف «ما رأيت من ناقصات عقل ودين اذهب لللب الرجل الحازم من احداكن " وهنا تجدر الإشارة ان المرأة عاطفية بالفطرة كونها هي تحمل بالولد، وتحضنه بعد الولادة، وقد جبلت على هذا لتغمره بحنانها وعطفها وهته ليست بالوظيفة السهلة فهي تتطلب الصبر والجلد، ومن المعلوم ان عواطفنا تؤثر بشكل بالغ في انفعالاتنا وسلوكاتنا ما لم نحكم العقل.

والعاطفة تتأرجح بين الفرح، والحزن، والياس، والامل، والكراهية والحب، لاسيما عند المرأة.

فعلاقة الام بطفلها مقدسة ومتميزة بالجاذبية والتلاحم، ولا يمكن باي حال من الاحوال مقارنتها بسائر العلائق، بحكم تجذرها في الطبيعة البيولوجية للإنسان. ووراء هذه الرابطة هناك رغبة جامحة. ومما لا يدعو الى الريب ان هذه الرابطة تهدف الى الحفاظ على الطفل او خوفا او بدافع الخوف من فقدانه، باعتبار ان وجود هذه الاخيرة ليس اعتباطيا وانما هي وليدة سلسلة من اساليب السلوك المدعمة تبادليا من خلال تجاوب الطفل مع امه او العكس.

وهنا نستخلص ان العاطفة هي تلك الحالة النفسية المعقدة، والتي تنطوي على استجابات فيسيولوجية وسلوكية وانفعالية، ويمكن لها ان تنعكس إيجابا او سلبا على الصحة الوجدانية، والصحة النفسية للفرد وعلى الام على وجه الخصوص.

## 2. التعرف على مفهوم الأم السجينة:

يعتبر السجن ذلك المكان المغلق المصمم لجميع الفئات العمرية التي اركبت سلوكا مخالفا للقانون، وإحدى هذه السجون، او الاجنحة خاصة بالنساء او ما يطلق عليها بالفئات الهشة.

وتجدر الإشارة هنا ان مصطلح السجن يستخدم الى جميع الأشخاص المحتجزين، او السجناء وفقا لادعاء أي جريمة جنائية بما في ذلك المحتجزين قبل المحاكمة، والجاري محاكمتهم والذين ثبتت ادانتهم والمحكوم عليهم (pénal، 2014). reform

ناهيك على انه ذلك الفضاء او المجال الذي تقضي فيه عقوبتها، لتعرضهن لنظام العدالة الجنائية الى غاية الافراج عنها. مرورا بمراحل عديدة قد تؤثر فيها، وقد تكون عاملا في انصلاحها، وعودتها الى الحياة من جديد. او اضطرابها، واحد هذه العوامل المسببة في تدهور صحتها الوجدانية، والانفعالية كونها ام سجينة. تعاني الفراق، والاغتراب. ولعل الاغلبية الساحقة من النساء السجينات، هن اللواتي ولدن في السجن، وكُنّ سابقا ربّات بيوت، متزوجات قبل صدور أحكام بالسجن في حقهن، او كن أمهات عازبات غير متزوجات واجهن أغلبن مشاكل عويصة مع عائلتهن اللاتي رفضن الاعتراف، وتبني المولود الذي أنشئ خارج الإطار الشرعي للزواج، الأمر الذي دفع بهن إلى الاحتفاظ بمواليدهن داخل السجن. فأطفالهن يولدون وراء القضبان ويكبرون في ووسط حراس السجن، دون أن يدركوا سبب وجود أمهاتهم في السجن في الوقت الذي ينعم فيه الأطفال الآخرون بحياة الطفل التي يجب أن يعيشها. وهذا عامل كافي لتدهور حالتها الوجدانية. من جهة، ومن جهة اخرى بقاءه مع أمه في السجن يؤثر سلبا، لكونه غريب في محيط ليس محيطه، ولا يوفر له ظروف النمو الطبيعية التي يتطلّبها سنّه وبراءته، زيادة عن العقد النفسية التي تهدّد هذه البراءة لاسيما وقد أبصر النور في غياهب السجن.

## 4. سيكولوجية المرأة السجينة وما ينجر عنها من آثار الاغتراب والاضطراب:

يعتبر السجن ذلك المكان المغلق بطبعه، ومما لا ريب فيه انه مصدرا للضغط النفسي، والقلق المؤدي الى تدهور الصحة النفسية والوجدانية للشخص السجين، او السجينة كونه مجال مغلق تكبل فيه بكل معنى الكلمة. فهو تقييد لحريتها وسلوكاتها معا كون هذا الاخير اداة ضبط اجتماعي،

كما ان السجن بدوره يخلق عجز في استراتيجيات المواجهة، ويظهر جليا من خلال عدم القدرة على تقبلها واستيعاب وجودها في السجن سواء بالنسبة للسجينة لأول مرة، أو للعائدة إلى الجريمة كميكانيزم دفاعي لإدارة الموقف، والتكيف مع الوضع الجديد الغير مرغوب والمرفوض.

اذ يعتبر موضوع المرأة السجينة من المواضيع الحساسة، والتي اصبحت موضوع الساعة، خاصة وان هذه الاخيرة اقترفت سلوكا مخالفا لعاداتها، واعرافها، وقيمها من جهة، ومن جهة اخرى هددت امومتها، وانسانيتها. كام وامرأة.

ومما لا شك ان الدخول الي السجن بمثابة هاجس وكابوس، يرافقه احساس الياس، والحزن والانهيار بشكل يكاد يشارف على الانهيار، فما بالك المرأة الام فهنا تكون حدة الصدمة مضاعفة انطلاقا من ان السجن يتعارض مع رغبة أي انسان جراء ما يرافقه من اجراءات سلبية للحرية والارادة.

فالمراة عندما تطأ قدماها السجن تساورها مشاعر الرهبة من التجربة المرة الجديدة التي سيخوضها انطلاقا من اول خطوة يخضع لها والتي تبدأ بالتفتيش ثم التقييد بالسجل واعطاءها رقما والذي يلازمه الى غاية الخروج ، حيث تختزل هويتها في هذا الأخير، ثم يتم اقتياده عبرة ارجاء المؤسسة واروقتها الطويلة والمدعمة بالشبابيك والابواب، وصرامة الإجراءات الأمنية، وقلقلة المفاتيح مما يزرع الرعب في نفسها لاسيما مع فراق أعزاءها، وفلذة اكبادها فترتك وتختلط عليها الامور، بحيث لا يمكن توقع ردة فعلها فقد تكون عدوانية اتجاه من يصادفها سواء من السجينات، او من القائمين على السجن، لدرجة الصراخ، والبكاء، والتهديد بإيذاء الذات، وعن السيطرة عن غضبها وحركاتها مما قد يفسح المجال الى اتخاذ اجراءات المناسبة لهذه السلوكات، او قد تجابه ذلك في صمت يجهل كنهه. ويحرمها السجن من النوم وتوقظها الكوابيس والاحلام، وما يدور حولها من فاحش الكلام في محيطها الذي العيش فيه لا يرام. علاوة على ما يختلجها من أفكار سببا للعلة والاسقام سلبية. حول مصيرها متى ستغادر هذا المقام. وهل سيفرج عليها، او ستصدر بحقها عقوبات او احكام فضلا عن ندمها وتصير لنفسها لومة. وانتظارها لرؤية طفلها الذي غاب وجعلها شاردة العقل، والذهن وصارت عرضة للأفكار السلبية والاهام باعتبار ان ان زيارة طفلها من الاحلام. وقد تستسلم خاضعة للظروف التي املاها الواقع، ونجد هذه الحالة الاخيرة عند العائدات الى الجريمة. وأخطرها ته الحالات هي الحالة الثانية اين تكون عرضة لصراع عاطفي مما يصعب توقع أي ردة فعلها التي قد تبلغ بها الى التفكير بوضع حد لحياتها.

وهذه الأخيرة حتما بدورها تهدد الحالة النفسية، والجسدية لاسيما الوجدانية للسجينة الام سواء مع طفلها داخل السجن، او تاركة اطفالها خارجه وهذه الحالة من جراء ذلك التشابك بين عواطفها التي تصبح بين المد والشد وبين الصراع والضيق، مما يجعلها فريسة للاضطراب. ويظهر ذلك جليا من خلال تعابير الجسد، والايماءات، وعدم الاستقرار والارتباك على وجه الخصوص، ويعد السجن كباقي المؤسسات التي تكتسي طابعا خاصا بها، متوقف عن المهام الأمنية التي تضطلع بها. كما نعلم ان المؤسسة العقابية تسير وفقا لقوانين صارمة تقتضي تحديد بعض الممارسات، والتي ستدعي بعضا من الردع بحكم وظيفتها الهادفة الى تحقيق الضبط الاجتماعي. مما يجعلها أسيرة لمعناه نفسوجسدية من خلال تلك العلاقة الديناميكية بينها وبين طفلها أين نجدها في صراع فكري رهيب حول ما الذي ستفعله للتعامل مع هذا الموقف المحفوف بالضغط والمرفوض والغير مرغوب فيه أصلا.

وإذا أردنا التحدث عن السجينة الام فالحديث ذو شجون فعلاوة على دخولها السجن بسبب تقييد حريتها، وبقائها في مكان واحد، لفترة طويلة، اذ تعيش في اجواء السجن حالة من الاستيحاش النفسي، والرغبة في الانزواء والانطواء، وعدم الرغبة في التعايش او المحاولة على التكيف مع الحياة في السجن، وكأنما اصرار على ان الحياة لا معنى لها بدون طفلها وهي حقيقة فالأم بدون طفلها كأنها الوردة بدون رائحة ، وهذا ما يجعلها تدخل في دوامة من الافكار السلبية

السوداوية والتي تحمل في طياتها الرغبة في الموت و عدم القدرة على السيطرة على الانفعالات وعن معاناتها كفرد، فسوف تجد نفسها بين خيارين احلاهما مر ، بين الاحتفاظ بطفلها او التخلي عنه. فالسواد الاعظم من الامهات اللاتي يضعن أطفالهن داخل السجن يكن محل معاناة من الضغوط، جراء اجبارهن عن التخلي عن هؤلاء الأطفال لاسيما اولئك الناجمين عن علاقة غير شرعية كزنا المحارم، او الخيانة الزوجية. وفي بعض الاحيان الزنا خوفا من العار. او الاحتفاظ به ويكون تحت ناظرها، ويكون مصدر انفعالات سلبية، وعاطفية قلقا على ما سيلصق به من وصم اجتماعي مستقبلا، ناهيك عما سيكتسبه من سلوكات تنجر عن محاكاة باقي السجينات، وهذا ما يؤثر سلبا على تطور شخصيتها بشكل سوي.

لاسيما ان جناح النساء به سوى العنصر الأنثوي، من حارسات السجن، والمسؤولة عن الجناح فكلهن نساء، ولا وجود للجنس الآخر. فاذا كان الطفل ذكرا وهو ما يجعل علاقته بالذكور غير واضحة، وغير محددة، مشيرا إلى دراسة غربية في الإطار تؤكد أنّ العديد من الأطفال الذين يغادرون السجن بعد قضاء سنتين أو ثلاث سنوات يخافون من التواصل مع الذكور ، ناهيك عن انه قد يستغل لممارسة بعض الافعال اللاأخلاقية من طرفهن ، انطلاقا من ان المسجونات مضطربات عاطفيا، ومع غياب الجنس الاخر ووجودهن في حالة احتياج عاطفي مفرط مما يدفعهن الى التفكير في استغلال هاته البراءة لإشباع عرائهن، وشهواتهن الشاذة. باعتباره الذكر الوحيد بينهم في ممارسات جنسية تشمل مداعبات وملامساتهن لجسده أثناء الاستحمام ، وقد يخلق خرق في توازن وظائفه النفسية ، وقد يكون مؤشرا للشذوذ الجنسي مستقبلا.

وإذا كانت انثى قد تشاهد ممارسات ترتسم في مخيلتها، وفي ايطارها المرجعي مؤثرة على سلوكها المستقبلي، ورغم كل هذا فالأم يساورها بعض الاطمئنان اعتبارا ان ولدها بجوارها، وكذلك الولد بنظر اليها بمثابة القاعدة الامنة من الناحية الوجدانية.

وعلى الرغم من ان النساء السجينات يعتبرن سجنهن مدمراً لأطفالهن وأنه سيستمر في إحداث تأثير طويل المدى على كل مجال من مجالات حياة أطفالهن، الا انه يعتبر هنا آلية قانونية أوجدها القانون في حالة عدم وجود كفيل للطفل أو من يقوم برعايته لحماية من الاستغلال والتشرد في طفولته. فتواجهه أي نعم خرق لقانون الطفولة بكل معانيها، ولا أحد منا يرغب أو يتخيل الطفل خارج مكانه الطبيعي (العائلة). فتواجهه ماهو إلا خطأ لم يرتكبه وإنما هو ضحية لسلوك والدته سواء عن وعي أو بدونه

ونشير هنا انه يمكن ان يقع شخ عاطفي متمثل في التذبذب في التعلق عند الطفل باعتبار ان الحياة في السجن، قد تخضع الام الى اجراءات كالمحاكمة والعقوبة العزل والدراسة طبقا المبدأ لتفريد العقوبة، بمعنى ان الطفل يصاب بإحباط يؤثر على شخصية من خلال الغياب المتكرر او غياب فهوم الامومة لديه بحيث يرى ان جميع المسجونات بمثابة امه وهذا بدوره قد يؤثر سلبا على الصحة الوجدانية لدى الام خاصة إذا قوبلت الام بالتجاهل من طرف ابنها وهذا يشكل موت بطيء بالنسبة لها.

ناهيك عن عزل الطفل عن عالمه الاجتماعي، وهويته الاجتماعية وانه فرد من المجتمع ينتمي اليه: فهم لا يعرفون سوى أوجه سجانهم، بعيدين كل البعد عن عالم الطفولة، وعن عالم الألوان الزاهية ومساحات اللعب المكشوفة وحدائق الحيوانات والتسلية.

وبعد 3 سنوات كاملة يمضونها إلى جوار أمهاتهم يحدث الانفصال، او حالة ظهور كفيل كالزوج مثلا وعدم رغبته في بقاء الطفل مع الأم في حالات الخيانة الزوجية وهي مرحلة موجهة كثيرا للطرفين، بحسب رأي الأمهات اللواتي اللواتي كانت لهن تجربة في السجن ، فصعب جدا أن تتجرد المرأة من أمومتها على الرغم من الحالة النفسية المتوترة والغير مستقرة التي تكون عليها، وصعب جدا الاحتفاظ بصغيرها إلى جانبها في السجن ، ولا هي تستطيع مفارقتها رغم يقينها بأن ذلك في مصلحته، والأمر من هذا أن تتخلى الأم عن فلذة كبدها وتمتنع عن الاحتفاظ به إلى جانبها داخل السجن قبل أن يبلغ سن الثالثة من عمره. فسيصبن على الأرجح بالخزي والاكتئاب والتزوع لتدمري الذات، ومنه تسقط فريسة للاغتراب كرد فعل لضغوطها، ومعاناتها، واحساسها بالظلم، وان هذا الاغتراب فرض عليها كونها ضحية لخبرات مؤلمة، ونمط عيش مرفوض.

وقد يصل الى درجة انطفاء عاطفة الامومة من جراء الصدمة، وتجردها من احساس الحب والعاطفة والحنان التي لا طالما ارتبطت بها كونها ام.

والمؤلم في ذلك انه كيف يمكن لهذا الطفل ان يكون صورة ايجابية حول أمّه، وحول دور الأمومة بشكل عامّ وهو داخل هذا الفضاء السجني، وكيف له أن يتعرّف على الدور الحقيقي للام (في الفضاء العادي) ومسؤولياتها، وهي في وسط يحرمها من ممارسة كل أدوارها الاجتماعية، فالطفل يلاحظ في هذا الفضاء السجني أنّ الأمّ ليست على سبيل المثال، من تُغلق الأبواب متى شاءت، وتقوم بتحضير الطعام، وتأخذه بين ذراعيها مشاهدة هي واياها التلفاز.

لهذا يمكن القول ان شخصية الطفل التي تتشكل منذ أسابيعه الأولى لا تحتل أن تتبلور في الأجواء العامة للسجون، فالمنح الاجتماعي والنفسي فيها من شأنه أن يشكل شخصية مغلقة ومنطوية وغير مبدعة، فالطاقة الإبداعية التي يتمتع بها الأطفال ولا بد أن تتراجع وتتأثر، وذلك لمحدودية مجالات التجربة، والخلق والإبداع، وينصح البعض بضرورة فصل الطفل عن أمه المسجونة بأي وسيلة رحيمة، وذلك لمصلحة الطفل. لا ان يوصم «بابن السجن». ابن الزنانات ويصبح الإطار المرجعي الذي يؤثر فيه فيصبح السجن ماواه الطبيعي بحكم انه مسقط رأسه. وهذه كلها مشاعر تحطم كيان الام وتجعلها في دوامة من الخوف المتزايد والذي يجعلها اكيد في حالة نفسية تؤثر على شخصيتها كام. وعلى الرغم من ان الدولة الجزائرية تلعب دورا كبيرا في احتضان المرأة السجينة لاسيما مع طفلها، وذلك حماية لها ولطفلها خاصة مع بداية القرن التاسع عشر حيث شهدت السجون نقلة قانونية ونوعية بغية تحسين السجون والعناية النفسية والصحية للسجون.

انطلاقا من شخصية المسجون وأسلوب معاملته وحمائته داخل السجن ومنه التخلي عن الفكر التقليدي العقابي والاتجاه إلى الاهتمام بالسجون، وبطرق وأساليب المعاملة العقابية لاسيما التربية والتأهيل، وطرق العلاج فأصبحت المؤسسة للتأهيل والإصلاح الاجتماعي (المادة 10 من العهد الدولي الخاص بالحقوق المدنية والسياسية) والتي نصت على ضرورة معاملة الاشخاص المحرومين في إطار الكرامة الانسانية بمعنى الحث على أنسنه السجون).

فسهرت على نفسية المسجون وإعادة تصحيح أخطائه انطلاقاً من أساليب علمية إصلاحية اعتمدها، لاسمياً وان موضوع المرأة السجينة مع طفلها من المشكلات التي نبحت لإيجاد بديل لوجود الطفل في السجن كونه صراع ذو وجهين.

والجدير بالملاحظة والذكر ان هذه الحياة في السجن تؤثر بقسط وافر على تدهور الصحة النفسية وهي تعد مصدراً لمختلف الامراض النفسية ، وهذا يتوقف على مدى الاستعدادات والفروق الفردية لكل مسجونة ، من خلال ما يبدا عليها من اعراض وعلامات تدل على انهيارها وتأثرها النفسي البالغ السلبية ، فتستحال حياتها الطبيعية الى سلسلة من الأفكار السوداوية والكوابيس والهلاوس ، التي توقظ نومها وتربك راحتها النفسية ، وتتحول الى شخص مريض ناقماً على الوقف الذي وضعت فيه نفسها وهو وضع لا يحسد عليه. وهو اساس فراقها لطفلها ، او جعل طفلها يعيش هذه التجربة التي تبقى لصيقة معه كوصم مدى الحياة .

الخاتمة:

السجن شر مطلق ولا يمكن استبداله، لأنه ردع وضبط اجتماعي لا بد منه، وهو حتمية مطلقة لسلوكات إجرامية تهدد كيان الفرد والمجتمع معاً. وهي في نفس الوقت ظاهرة اجتماعية حساسة لاسيما وان ابطالها ام، وطفل،

لهذا يتعين علينا التفكير ملياً في ايجاد الاليات والسبل التي من شأنها ان تقلل من مثل هذه الوضعيات داخل السجن. كإيجاد عقوبات بديلة كالسوار الالكتروني، حتى تجعل من شخصية العقوبة كواقع ، أي لا تجبر الاسرة على تحمل وزر ما اقترفته المرأة الام، وان اضطر الامر الى وجود المرأة في السجن كحماية لها، او حماية المجتمع من افعالها لا بد من التكفل بها وفصلها عن باقي السجينات، فضلاً عن توفير الظروف المناسبة خلال فترة ثلاثة سنوات التي يبيحها القانون لبقاء الطفل والحيلولة دون تأثره باي شكل من الاشكال بما تم ذكره سالفاً. وإقرار عقوبات بديلة للسجن. وفي هذا الإطار، يقترح بناء مؤسسة دار الأم، معتبراً أنّ هذه التجربة ستكون فريدة من نوعها وستكون إنجازاً مهماً في إطار التعامل مع القانون الذي يفرض سجن المرأة الحامل أو المُرَقَّة، لكي لا نسهم في خلق أفراد يعانون من أثر السجن ويدفعون ثمنه يوماً بعد يوم، أو قد نتحدث عن معاناة ام جردت من عاطفتها وامومتها، فقط لأنها اخطات او اجبرت على ارتكاب هذا السلوك المنافي للقانون او للمعايير الاجتماعية، وهذا مؤشر خطير لانحرافها او السقوط فريسة للاغتراب والاضطراب معاً.

المراجع:

- المنظمة الدولية للإصلاح الجنائي، (2014)، من هن النساء السجينات.

## دور العدالة التنظيمية في الحد من الضغوط المهنية

### The role of organizational justice in reducing professional stress

د.غنية فني ، المركز الجامعي سي الحواس بريكا، الجزائر

[Ghania.fenni@cu-barika.dz](mailto:Ghania.fenni@cu-barika.dz)

ملخص:

يهدف البحث إلى التعرف على دور العدالة التنظيمية في الحد من الضغوط المهنية والتي بدورها تساعد في المحافظة على الصحة العاطفية للأفراد في المنظمة من خلال طرح التساؤل التالي: هل تساهم العدالة التنظيمية في الحد من الضغوط المهنية ؟

لقد تم تحليل التساؤل الرئيسي حسب بعد واحد من أبعاد العدالة التنظيمية وهو العدالة التعاملية والذي يعد من أهم الأبعاد التي تلعب دورا في الحد من الضغوطات المهنية .

وللإجابة عن هذا التساؤل أجريت هذه الدراسة وفق مقارنة سوسيو تنظيمية وذلك باستخدام المنهج الوصفي والأدوات البحثية التالية الملاحظة والمراجع والدراسات العلمية .

وخلص البحث إلى أن العدالة التنظيمية تساهم كثيرا في الحد من الضغوط المهنية التي يعيشها الفرد داخل المنظمة وذلك من خلال سد حاجاته النفسية والاجتماعية وشعوره بالعدالة والمساواة في المعاملة بأدب واحترام من طرف المسؤول ."

الكلمات المفتاحية: العدالة التنظيمية- العدالة التعاملية - الضغوط المهنية – الصحة العاطفية- المنظمة.

#### Summary:

The research aims to identify the role of organizational justice in reducing professional pressures, which in turn helps to maintain the emotional health of individuals in the organization by asking the following question: Does organizational justice contribute to reducing professional pressures?

The main question has been analyzed according to one dimension of organizational justice, which is transactional justice, which is one of the most important dimensions that play a role in reducing professional pressures.

In order to answer this question, this study was conducted according to a socio-organizational approach, using the descriptive approach.

The following research tools are notes, references and scientific studies.

The research concluded that organizational justice greatly contributes to reducing the professional pressures experienced by the individual within the organization, by satisfying his psychological and social needs, and his feeling of justice and equality in being treated politely and respectfully by the official.

key words :

Organizational justice - transactional justice - professional pressures – emotional health - organization .

مقدمة

تسعى المؤسسات لضمان تقدمها وتحقيق أهدافها إلى تفعيل مجموعة سياسات لتسيير المورد البشري وبشتى الطرق والأساليب الحديثة حتى تضمن ارتباطه واستمراره في العمل وتطوير كفاءته وتحفيزه لأداء المهام بالصورة المطلوبة . ومن أهم هذه الطرق هو تفعيل قيم العدالة التنظيمية بين مختلف الموظفين والتي تعني درجة إحساس وشعور الموظف بعدالة المعاملة التي يتلقاها عند تطبيق الإجراءات الرسمية عليه كالمعاملة بأدب واحترام من الرئيس .

إشكالية البحث :

تعد العدالة التنظيمية مطلباً سامياً ونهائياً لأي تنظيم ، فهي التي توضح الطريقة لأداء العمل والمعايير والقيم التي من خلالها يتم ربط العمال بالمؤسسة وتحقيق الفعالية للعنصر البشري باعتباره المنتج الفعال، وهي بمثابة إدراك الموظف لنتائج المقارنة بين ما يقدمه إلى منظمته وما يحصل عليه من امتيازات وهي أيضاً تعبر عن قوة إيمانه وقبوله لأهداف المؤسسة. ولا بد أن تسعى الإدارة لإقرار مبدأ العدالة وتطبيقه في كافة مستويات العمل حيث تتعدد مجالات العدالة التنظيمية لتشمل كافة جوانب الحياة التنظيمية مثل: العدالة الإجرائية التي تتمثل في تقييم الأداء وتوزيع العائد واتخاذ القرارات والمكافآت ، أما العدالة التوزيعية فتتمثل في شعور العمال بعدالة ما يحصلون عليه من مخرجات على شكل أجور، ترقية ومكافآت، أما عدالة التعاملات فتتمثل في سلوك الإدارة مع العاملين واهتمام المدير بمصالح العمال ومدى تطبيقه للإجراءات الرسمية وهذا النوع من العدالة هو الذي ستقتصر عليه الدراسة التي بين أيدينا .

كما أن فاعلية العنصر البشري تفرض توفر المناخ المساعد على تأدية المهام وتجاوز المعوقات التنظيمية التي تكبح فاعليته ومن بين هذه المعوقات هي الضغوط المهنية . والتي تتعدد مظاهرها وأشكالها الاجتماعية والنفسية والبشرية ، حيث أنها غالباً ما تؤثر على الصحة الجسمية والعقلية للأفراد وما يصيبهم من أمراض بدنية واضطرابات نفسية وإحباط وقلق وتوتر، الشيء الذي ينعكس على أدائهم وتحد من قدراتهم على تحقيق أهداف المؤسسة .

جاء هذا البحث ليجيب على التساؤل الرئيسي التالي : هل تساهم العدالة التنظيمية في الحد من الضغوط المهنية ؟

لقد تم تحليل التساؤل الرئيسي حسب بعد واحد من أبعاد العدالة التنظيمية وهو عدالة التعاملات والتي تعد بعداً هاماً في الحد من الضغوط المهنية .

وللإجابة على هذا السؤال تمت دراسة هذا الموضوع وفق مقارنة سوسيو تنظيمية وذلك باستخدام المنهج الوصفي .

- أهمية البحث :

تكمن أهمية موضوع البحث كونه مساهمة نوعية تركز على قراءة ظاهرتين تنظيميتين ألا وهما العدالة التنظيمية والضغوط المهنية نظرا لأهميتهما على مستوى التنظيم. فالعدالة التنظيمية هي غاية نهائية لأي تنظيم ، وتعد من المواضيع المهمة لما لها من أهمية في استقرار العاملين واستقرار المؤسسة،

كما أن فاعلية العنصر البشري تفرض توفر المناخ المساعد على تأدية المهام وتجاوز المعوقات التنظيمية التي تكبح فاعليتها ومن بين هذه المعوقات هي الضغوط المهنية ، وبالتالي فإن أهمية البحث تكمن أيضا في إبراز مساهمة العدالة التنظيمية في الحد من الضغوط المهنية وبالتالي ضمان الصحة العاطفية للأفراد في التنظيم ، فكما تحققت العدالة في العمل كلما ساهمت في الحد من الضغوط المهنية .

-أهداف البحث :

أما الهدف من دراسة الموضوع فهو محاولة معرفة إن إدراك الموظفين لتطبيق العدالة في المؤسسة بمختلف أبعادها له انعكاس إيجابي على الصحة العاطفية للعاملين ، لأن الفرد هو عبارة عن كيان من العواطف والأفكار والدوافع والميولات والرغبات التي على المؤسسة الاهتمام بها من أجل ضبط السلوكيات وضمان تطبيق القواعد والقوانين من أجل تحقيق الاستقرار والنجاح ، ففي حالة عدم شعور العمال بالعدالة قد يترتب على ذلك العديد من النتائج كالضغوط المهنية التي تولد الشعور بعدم المساواة والتوتر والضغط .

كما يهدف البحث إلى التعرف على طرق الحد من الضغوط المهنية لدى الموظفين سعيا لتحقيق مستوى من الصحة العاطفية.

جاء هذا البحث ليقدم لنا رؤية واضحة حول دور العدالة التنظيمية في الحد من الضغوط المهنية لأنها من العوامل التنظيمية الهامة التي ترتبط إيجابا بالعديد من الجوانب السلوكية التنظيمية داخل بيئة العمل من خلال تحسين الصحة العاطفية للفاعلين فيها وشعورهم واحساسهم بالعدالة التنظيمية وهذا كله في اتجاه تحسين أداء المؤسسة وزيادة فاعليتها .

تحديد المفاهيم :

#### 1- العدالة التنظيمية :

عرفها جيمس(1993) : "أنها إحساس الفرد بالعدالة في المنظمة وردة الفعل السلوكية لهذا الإحساس"<sup>1</sup>. واعتبر النهادوي والقطاونة على أن:"العدالة التنظيمية هي قيمة مهمة وإحساس وإدراك يشعر به أعضاء المنظمة في إطار التقييمات المتولدة نفسيا وإداريا"<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> عسلي نور الدين وخوجة ياسمينه وآخرون .(2020). أثر العدالة التنظيمية على الولاء التنظيمي لدى أعضاء هيئة التدريس (دراسة عينة من أساتذة كلية العلوم الاقتصادية والتجارية وعلوم التسيير، جامعة مسيلة، مجلة التنمية والاقتصاد التطبيقي، الجزائر، المجلد4، العدد2، ص 123.

ويقصد بالعدالة التنظيمية عملية إدراك العاملين لعدالة الممارسات من طرف المسؤولين اتجاههم فهي بذلك تعكس إيجاباً وسلباً على مخرجات الأفراد، ومنه على مخرجات العملية التنظيمية بصفة عامة.<sup>2</sup> إجرائياً: تشير العدالة التنظيمية إلى شعور الموظف واحساسه بالعدل في المؤسسة التي يعمل بها.

2- العدالة التعاملية :

وتعرف بأنها: "هي درجة إحساس الموظف بعدالة المعاملة التي يتلقاها عند تطبيق الإجراءات الرسمية عليه كالمعاملة بأدب واحترام من الرئيس والثقة".<sup>3</sup> كما تعرف أيضاً بأنها: "العدالة المدركة من قبل الأفراد حول مدى معاملتهم بأدب واحترام من طرف مدراءهم".<sup>4</sup> إجرائياً: وهي إدراك العاملين بمدى معاملتهم أخلاقياً بأدب واحترام من قبل المسؤول".

### 3- الضغوط المهنية:

هناك تعريفات عديدة للضغوط المهنية ولا يوجد تعريف جامع دقيق ، لذا سيتم استعراض البعض منها.

ضغط العمل هو "حالة نفسية وذهنية واجتماعية تنتاب الإنسان وتتسم بالشعور والإرهاق الجسدي والبدني، كما تتسم بالشعور بالضيق والتعاسة وعدم القدرة على التأقلم، وما يصاحب ذلك من عدم رضا عن النفس أو المنظمة، أو المجتمع بصفة عامة".<sup>5</sup>

ويعرفها عبد الجواد أنها عبارة عن " مجموعة من المثيرات توجد في بيئة عمل الأفراد وينتج عنها مجموعة من ردود الأفعال التي تظهر في سلوك الأفراد في العمل أو في حالاتهم الجسمانية أو النفسية أو في أدائهم لأعمالهم نتيجة تفاعل الأفراد في بيئة عملهم التي تحتوي الضغوط".<sup>6</sup>

والضغوط المهنية هي مجموعة من التفاعلات بين الفرد وبيئة والتي تسبب في حالة عاطفية غير سارة، كالتوتر والقلق، ومن الناحية النفسية يسبب اضطراب نفسي للعامل مما يؤثر على أداءه والإنتاج في العمل.

<sup>1</sup> فاطمة الزهراء حروز، (2021)، العدالة التنظيمية نحو كبح سوء السلوك التنظيمي، مجلة الأكاديمية للبحوث في العلوم الاجتماعية، الجزائر، المجلد3، العدد2، ص99.

<sup>2</sup> خالد بن جلول وحمزة يعلى، (2021)، أثر الالتزام بتطبيق أبعاد العدالة التنظيمية على مستوى الاحتراق الوظيفي لدى الموظفين، مجلة العلوم الإنسانية، جامعة أم البواقي، الجزائر، المجلد8، العدد3، ص700.

<sup>3</sup> عادل بن العربي وسمير يوسف خوجة، (2021)، علاقة العدالة التنظيمية بالتوافق المهني لدى موظفي إذاعة الجزائر الدولية، المجلة الإنسانية والاجتماعية، الجزائر، المجلد7، العدد1، ص468.

<sup>4</sup> حسبية جبلي، (2021)، أثر العدالة التنظيمية المدركة على سلوكيات العمل السلبية (دراسة ميدانية بالمؤسسة العمومية للصحة الجوارية بجيجل)، جامعة محمد الصديق بن يحيى، جيجل، مجلة الامتياز لبحوث الاقتصاد والإدارة، الجزائر، المجلد5، العدد2، ص54.

<sup>5</sup> عبد الفتاح صالح خليفات، (د.ت)، أثر ضغوط العمل في الأداء الوظيفي لدى مديري المدارس الأساسية الحكومية في إقليم جنوب الأردن، جامعة مؤتة، الأردن، ص603.

<sup>6</sup> عبد الجواد ومحمد أحمد، (2003)، إدارة ضغوط العمل والحياة، دار النشر للثقافة والعلوم، مصر، ص13.

التعريف الإجرائي: الضغوط المهنية هي مجموعة من الحالات النفسية والاجتماعية التي تصيب الأفراد، نتيجة عدم توافقهم مع البيئة المهنية لتعرضهم لمثيرات بيئية وأخرى موضوعية.

4- المنظمة :

عرفها اميتا اتزيوني Etziouni بأنها " وحدات اجتماعية أو تجمعات إنسانية تشكلت وأعيد تشكيلها بغرض تحقيق أهداف محددة"<sup>1</sup>.

وعرفها تالكوت بارسونز على أنها " وحدات اجتماعية تقام وفقا لنموذج بنائي معين لكي تحقق أهدافا محددة "<sup>2</sup>.

التعريف الإجرائي: المنظمة هي مجموعة من الأفراد يجتمعون في ما بينهم ضمن هيكل معين من أجل تحقيق أهداف محددة .

- الدراسات السابقة :

- الدراسة الأولى:

دراسة عمر محمد دره بعنوان أثر تطبيق العدالة التنظيمية على إدارة ضغوط العمل ، دراسة ميدانية على المستشفيات الجامعية، رسالة ماجستير في إدارة الأعمال، كلية التجارة، جامعة عين الشمس عام 2007. انطلقت الدراسة من إشكالية مفادها : ما طبيعة العلاقة بين العدالة التنظيمية بأبعادها الثلاثة وضغوط العمل التي يتعرض لها العاملون في المستشفيات الجامعية؟

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على أبعاد العدالة التنظيمية وتسلط الضوء على ضغوط العمل التي تواجه {الأطباء، هيئة التمريض والإداريين}، وفي ضوء مشكلة الدراسة جرى صياغة الفرضيات التالية:

- لا توجد فروق جوهرية بين فئات المتغيرات الديموغرافية من حيث مدركات أبعاد العدالة التنظيمية.

- لا توجد فروق جوهرية بين فئات المتغيرات الديموغرافية المختلفة من حيث مصادر ضغوط العمل.

- إن أبعاد العدالة التنظيمية لا تؤثر معنويا في مصادر ضغوط العمل.

<sup>1</sup> Claude Louche ,(2012),*psychologie sociale des organisations* ,3em Ed ,Armand Colin,Paris,P19 .

<sup>2</sup> فضيل رتيبي ، (2009)، *المنظمة الصناعية بين التنشئة والعقلانية الدراسة النظرية* . ط 1، بن مرابط ، الجزائر، ص 136.

اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي ويقوم هذا المنهج على الجمع بين الدراسات المكتبية المتمثلة في الكتب والدوريات والمقالات والتقارير والدراسة الميدانية المتمثلة في تصميم قائمة استقصاء وتوزيعها على الأطباء والإداريين والمرضى.

تكون مجتمع الدراسة من العاملين في المستشفيات الجامعية في القاهرة من ثلاث مستويات وهي: الأطباء وهيئة التمريض والإداريين، ثم اختيار 4 مستشفيات في عين شمس هي: مستشفى عين شمس الجامعي، مستشفى دمرداش للجراحة، مستشفى النساء والتوليد، مستشفى الأطفال، واستخدمت العينة الطبقية تمثلت في 352 مفردة. وخلصت النتائج إلى:

- العمل على تنمية مدركات العاملين للعدالة التوزيعية وذلك بموضوعية نظام الرواتب والأجور والحوافز والمكافآت.

- العمل على دعم مدركات العاملين للعدالة الإجرائية، حيث فئة الإداريين هم الأكثر إدراكا لها من خلال اتخاذ القرارات الوظيفية بنزاهة والبعد عن التحيز.

-الدراسة الثانية:

دراسة النعاس عمر مصطفى محمد سنة 2005 بعنوان: الضغوط المهنية وعلاقتها بالصحة النفسية للعاملين بشركة الكهرباء بمدينة مصراتة ليبيا .

وهدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مدى تعرض بعض العاملين للضغوط المهنية وكذلك التعرف على الفروق في الضغوط المهنية بين العاملين بالشركة العامة للكهرباء بمدينة مصراتة وفقا لمتغيرات سنوات الخدمة، والمستوى التعليمي وكذلك الوضع الوظيفي.<sup>1</sup>

أما عينة الدراسة تمثلت في 822 عاملا اختيروا بطريقة عشوائية طبقية، وأستخدم الباحث مقياس الضغوط المهنية وكذا مقياس الصحة النفسية، أما المنهج المتبع في هذه الدراسة فهو المنهج الوصفي . وقد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- يتعرض العاملون بالشركة العامة للكهرباء إلى درجة قليلة من الضغوط المهنية بنسبة (1.25%).

- إدراك العاملين للضغوط المهنية والمتمثلة في الراتب والحوافز التشجيعية والنمو والتقدم والهيكل المهني والاستقرار الوظيفي، حيث تراوحت النسبة المئوية للاستجابة إليها ( 46.85 % - 51.06%).

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية مستوى (0.05) في الضغوط المهنية تبعا لمتغير الخبرة.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية مستوى (0.05) على أغلب الضغوط المهنية لمتغير المستوى التعليمي.

<sup>1</sup> النعاس عمر مصطفى محمد. (2005). الضغوط المهنية وعلاقتها بالصحة النفسية للعاملين بشركة الكهرباء بمدينة مصراتة ، ليبيا، دراسة ميدانية في مؤسسة صناعة الكوابل، بسكرة-نموذجاً -، مذكرة لنيل شهادة الماجستير (منشورة)، ليبيا، ص 87.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية مستوى (0.05) بين الضغوط المهنية والصحة النفسية بين العاملين بالشركة العامة للكهرباء مصراتة.
  - لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية مستوى (0.05) في الضغوط تبعاً لمتغير الوضع الوظيفي.
  - لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية مستوى (0.05) في الضغوط المهنية تبعاً لمتغير صراع الدور، غموض الدور، الاستقرار الوظيفي في مجالات الراتب، الحوافز التشجيعية، حجم العمل.
- سيتم التعرض خلال هذا البحث إلى دراسة متغيري الدراسة وهما العدالة التنظيمية والضغوط المهنية بإسهاب من أجل استخلاص جملة من الاستنتاجات الخاصة بموضوع البحث .

#### أولاً: العدالة التنظيمية :

##### 1- أهمية العدالة التنظيمية:

- يعتبر مفهوم العدالة التنظيمية من الموضوعات الهامة، فهي متغير مهم في العمليات الإدارية ولها تأثير على الأداء وولاء العاملين في المؤسسات ويمكن إدراك الأهمية من خلال المؤشرات التالية:
- العدالة التنظيمية توضح حقيقة النظام التوزيعي للأجور والرواتب في المنظمة وذلك من خلال عدالة التوزيع.
- تؤدي إلى تحقيق السيطرة الفعلية والتمكن من اتخاذ القرار من خلال العدالة الإجرائية.
- تنعكس العدالة التنظيمية سلوكياً على حالات الرضا عن الرؤساء ونظم القرار وعلى سلوكيات المواطنة التنظيمية والالتزام التنظيمي.
- العدالة التنظيمية تسلط الضوء للكشف عن الأجواء التنظيمية والمناخ التنظيمي السائد في المنظمة، وهو ما تبرزه العدالة التعاملية<sup>1</sup>.
- تبرز العدالة التنظيمية منظومة القيم الاجتماعية والأخلاقية والدينية عند الأفراد وتحدد طرق التفاعل والنضج الأخلاقي لدى أعضاء المؤسسة في كيفية إدراكهم وتصوراتهم للعدالة الشائعة في المؤسسة.
- إن العدالة التنظيمية تؤدي إلى تحديد جودة نظام المتابعة والرقابة والتقييم والقدرة على تفعيل أدوار التغذية الراجعة بشكل يكفل جودة استدامة العمليات التنظيمية والإنجازات عند أعضاء المؤسسة<sup>2</sup>.

##### 2- مبادئ العدالة التنظيمية:

يرى Hoy & Tarter (2004) أن للعدالة التنظيمية مجموعة من المبادئ العامة، ومن أهم هذه المبادئ:

<sup>1</sup> سعيد بن فايز بن ومحمد السبعي، (2015)، دور العدالة التنظيمية في تطوير العمل المؤسسي وإدارة الصراع التنظيمي، مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، مصر، العدد 164، الجزء الأول، ص 530-531.

<sup>2</sup> سيرير الحرتسي حياة وربيعي كريمة، (د.ت)، العدالة التنظيمية وأثرها في تعزيز الإبداع الإداري (دراسة حالة الشركة الوطنية للتأمين)، جامعة البليدة 2، الجزائر، ص 85.

1-2- مبدأ المساواة:

ويتمثل هذا المبدأ في تكافؤ الفرص والحوافز وساعات العمل والواجبات الوظيفية بين الأفراد العاملين في المنظمة.

2-2- المبدأ الأخلاقي:

ويتمثل في الاستقامة، النزاهة، الشرف، الأمانة، والإخلاص والصدق.

3-2- مبدأ الدقة والتصحيح:

يجب أن تكون القرارات والإجراءات المتخذة مبنية على أساس معلومات دقيقة وواضحة وقابلة للتصحيح في حالة وجود خطأ.

4-2- مبدأ الالتزام:

وتعني الالتزام بما هو عادل وخصوصا المعاملة المنصفة والمكافآت المستحقة وفقا للمعايير والقوانين المطبقة.

5-2- مبدأ المشاركة:

أي أنه يجب أن تشارك جميع الأطراف العاملة في المنظمة في صنع واتخاذ القرارات وتطبيق الإجراءات.

3- أبعاد العدالة التنظيمية :

أبعاد العدالة التنظيمية تتمثل في:

1-3-العدالة التوزيعية: يعود منشأ هذا النوع إلى إسهامات آدمز 1963 في نظرية حول مفهوم المساواة والعدالة وقد أشار أورغان 1991 إلى أن العدالة التوزيعية تعد من أهم أبعاد العدالة التنظيمية، بحيث أنها تعني بمدى إدراك الفرد لعدالة المخرجات التي يحصل عليها من عمله الذي ينتهي إليه<sup>1</sup>.

وتقوم العدالة التوزيعية حسب أورغان على ثلاث قواعد:

1-1-3- قاعدة النوعية: تعني كل العاملين وبغض النظر عن خصائصهم الفردية (جنس، دين، عرق)، فمثلا الخدمات الصحية التي تقدمها المنظمة لموظفيها يجب أن تشمل الجميع وإلا تعتبر تجاوز لقاعدة النوعية<sup>2</sup>.

<sup>1</sup> ربما محمود عبده العقلة، (2006)، العدالة التنظيمية في جامعة اليرموك وعلاقتها بأداء أعضاء هيئة التدريس، كلية التربية ، قسم الإدارة وأصول التربية، جامعة اليرموك، الأردن، ص22.

<sup>2</sup> سليمان تيش محمد لمين وخياط أميرة، (2020)، العدالة التنظيمية المحددات والنتائج، *ELKHALDOUNIA JOURNAL*، الجزائر، المجلد12، العدد1، ، ص43.

3-1-2- قاعدة المساواة: تقوم على فكرة إعطاء المكافآت على أساس المساهمة، فالشخص الذي يعمل بدوام كامل يستحق تعويضاً أكبر من الشخص الذي يعمل بدوام جزئي، وإذا حصل العكس فهذا يعني التجاوز على قاعدة المساواة.

3-1-3- قاعدة الحاجة: تعني هذه القاعدة تقديم العمال ذو الحاجة الملحة على العمال الآخرين، فمثلاً إذا أرادت المنظمة زيادة الأجور وكانت هناك امرأة متزوجة ولديها أطفال وأخرى غير متزوجة فإن المرأة المتزوجة تقدم على الثانية، وإذا حصل العكس فهناك تجاوز على قاعدة الحاجة<sup>1</sup>.

3-2- العدالة الإجرائية: أول من استخدم مصطلح العدالة الإجرائية (Welker/Thibant 1974) للإشارة إلى النتائج النفسية والاجتماعية المترتبة على تنوع الإجراءات .  
وتعد العدالة الإجرائية مورداً مهماً في التبادل الاجتماعي وتكتسي أهمية بالغة لاختصاصها باتخاذ قرارات توزيع النواتج<sup>2</sup>.

وقد حدد levetble في دراسة سنة 1980 ستة قواعد للعدالة الإجرائية يمكن أن تستخدمها المنظمات وهي:

3-2-1- قاعدة الاستئناف: بمعنى وجود فرص لتبديل وتعديل القرارات إذ ظهر ما يبرر ذلك ويدعمه.

3-2-2- القاعدة الأخلاقية: أي أن توزيع المصادر يجب أن يتم وفقاً للمعايير الأخلاقية السائدة.

3-2-3- قاعدة التمثيل: يجب أن تستوعب عملية اتخاذ القرار وجهات نظر أصحاب العلاقة.

3-2-4- قاعدة عدم الانحياز: يجب عدم تمكين المصلحة الشخصية من التأثير على مجريات عملية اتخاذ القرار.

3-2-5- قاعدة الانسجام: يجب أن تنسجم إجراءات توزيع المكافآت والجزاءات على جميع الأفراد في كل الأوقات.

3-2-6- قاعدة الدقة: يجب أن تتخذ القرارات بناءً على معلومات دقيقة وسليمة وصحيحة<sup>3</sup>.

3-3- العدالة التعاملية: ظهر هذا المفهوم عند Bies et Meag (1986) والذي يعبر عن عدالة التعامل التي يتلقاها الفرد داخل التنظيم من حيث طريقة التواصل والتفاعل للمشاركة في واقع وأفاق التنظيم وتوزيع ونشر المعلومات بين مختلف العناصر البشرية<sup>4</sup>.

وقد حدد أن إدراك العاملين لعدالة التعاملات تتم على أربعة عوامل وهي:

أ- مدى وجود مبررات واضحة للقرارات المتخذة.

<sup>1</sup> فرج شعبان وشيخ سعيدة، (د.ت)، محددات وأثار ممارسة العدالة التنظيمية في المنظمات، مجلة الإدارة والتنمية للبحوث والدراسات، الجزائر، العدد7، ص152.

<sup>2</sup> نور الدين طالب وخالد رجم وآخرون، (2021). تشخيص العلاقة الإرتباطية بين ممارسة العدالة ومستوى الصراع التنظيمي، مجلة أبحاث ودراسات التنمية، الجزائر، المجلد6، العدد2، ص196.

<sup>3</sup> حسن عبد السلام علي عمران ومحمد محمد الساكت بلقاسم وآخرون، (2018)، دور العالة التنظيمية في تحقيق سلوكيات المواطنة التنظيمية بمؤسسات التعليم العالي، مجلة الدراسات المالية والمحاسبة والإدارية، ليبيا، العدد9، ص217.

<sup>4</sup> أحمد بجاج، (2019)، العدالة المعاملاتية وعلاقتها بالمشكلات التنظيمية (دراسة استطلاعية بالإدارة المحلية بلدية ورقلة)، مجلة دفاتر السياسة والقانون، الجزائر المجلد 11، العدد2، ص200.

ب- مدى إخلاص صاحب السلطة وصراحته وعدم استخدامه للخداع في تعامله مع العاملين.

ج- مدى احترام صاحب السلطة.

د- مدى التزام صاحب السلطة.<sup>1</sup>

وفي الأخير نستنتج أن العدالة التنظيمية للتوزيع تركز على النتائج أو المخرجات وفي المقابل عدالة الإجراءات تقوم على الوسائل أو الإجراءات المتبعة، أما عدالة التعاملات فتقوم على المعاملة الشخصية.  
ثانيا : الضغوط المهنية :

1- عناصر وأنواع الضغوط المهنية :

1-1- عناصر الضغوط المهنية :

تحتوي الضغوط المهنية على عناصر متعددة تظهر في أشكال مختلفة بين الأفراد داخل المؤسسة والتي حددها "سيزلاقي" و"الاس" في ثلاثة عناصر أساسية هي المثير، الاستجابة، والتفاعل.<sup>2</sup>

1. العنصر المثير: يحتوي هذا العنصر على المثيرات الأولية الناتجة عن مشاعر الضغوط وقد يكون مصدر هذا العنصر هو البيئة أو المنظمة أو الفرد.

2. عنصر الاستجابة: يتمثل هذا العنصر في ردود الفعل الفسيولوجية والنفسية والسلوكية التي يبديها الفرد مثال: التوتر، القلق، الإحباط.

3. عنصر التفاعل: وهو التفاعل الحاصل بين العوامل المثيرة وعوامل الاستجابة أي أن الضغط الذي يواجهه الفرد ناتج عن التفاعل المركب بين العوامل المرتبطة بالبيئة الداخلية والخارجية<sup>3</sup>

1-2- أنواع الضغوط المهنية:

حاول الباحثون في موضوع الضغوط تقييم هذه الأخيرة إلى أنواع، وذلك حسب معايير تصنيف معينة، ويعتبر التصنيف على أساس الآثار المترتبة عنها هو المعيار الأكثر شيوعا .

1-2-1- حسب الآثار المترتبة عنها:

ميز هانز سيلي بين نوعين من الضغوط وهما:

أ- الضغوط الإيجابية: هذا الضغط يعد حافزا يدفع الفرد نحو الأداء الأفضل ويساعده على الإبداع وتنمية الثقة بالنفس، تمنح الدافع للعمل، تساعد على التفكير، تحافظ على التركيز في النتائج، تجعل الفرد ينظر إلى العمل بتحمدي، تحافظ على التركيز في العمل، النوم جيدا، القدرة على التعبير عن

<sup>1</sup> عمر محمد دره، (2002)، أثر تطبيق العدالة التنظيمية على إدارة ضغوط العمل، رسالة ماجستير، قسم إدارة الأعمال، كلية التجارة، جامعة عين الشمس، مصر، ص 47-48.

<sup>2</sup> سيزلاقي ومارك جي ولاس (1991)، السلوك التنظيمي والأداء، ترجمة: جعفر أبو القاسم أحمد، معهد الإدارة العامة، السعودية، ص 180.

<sup>3</sup> محمد الصبر وافي، (2008)، الضغط والقلق الإداري، ط1، مؤسسة حور الدولية للنشر والتوزيع، الإسكندرية، مصر، ص 117.

الانفعالات والمشاعر، تمنح الإحساس بالمتعة، تمنح الشعور بالإنجاز، التفاؤل بالمستقبل، القدرة على الرجوع إلى الحالة النفسية الطبيعية عند المرور بتجربة غير سارة.

ب- الضغوط السلبية: وهي الصورة المدمرة للضغوط، تؤدي إلى اختلال وظيفي في تكيف الفرد حيث تؤثر عليه في الأداء وفي انخفاض الدافعية والشعور بالإرهاق والأرق والضعف والقلق والتشاؤم من المستقبل، الأمر الذي يؤدي إلى ضعف في الأداء، تسبب أيضا انخفاضاً في الروح المعنوية، تولد الارتباك، تدعو للتفكير في الجهد المبذول، تجعل الفرد يشعر بتراكم العمل عليه، عدم القدرة على التعبير على الانفعال، تؤدي إلى الشعور بالفشل.

#### 1-2-2- حسب معيار السبب:

أ- الضغوط الأسرية (التأثر بالانفصال وفاة، فقر...)

ب- ضغوط النقص (نقص الممتلكات، نقص الأصدقاء...)

ج- ضغوط العدوان (سوء المعاملة من العائلة، الأصدقاء...)

د- ضغوط السيطرة (التأديب، العقاب القاسي)

#### 1-2-3- حسب الشدة:

صنفها باكوك BACCOK إلى ثلاث أنواع:

أ- ضغوط ناتجة عن الصراعات الداخلية: هذا النوع مرتبط بشكل وثيق بالمفهوم الذي يعطيه الطب العقلي للقلق.

ب- ضغط ذو أصل خارجي: أي أن هذا الضغط صادر عن بيئة الفرد كمواجهته لعراقيل خلال سعيه لتحقيق أهداف معينة فيزيد اجتيازها وتخطيها ليحس بالراحة والرضا.

ج- جهد مرتبط بالحاجة إلى إبداع:

فالمبدع في حاجة لأن يعيش في بيئة تحفزه على استغلال طاقاته الإبداعية بتطوير وظائفه الطبيعية.<sup>1</sup>

#### 1-2-4- من حيث الفترة الزمنية:

قسمها "جان" jains إلى:

أ- الضغوط البسيطة: وتستمر من ثوان معدودة إلى ساعات طويلة، وتكون ناجمة عن مضايقات صادرة عن أشخاص تافهين أو أحداث قليلة الأهمية في الحياة.

ب- الضغوط المتوسطة: وتمتد من ساعات إلى أيام وتنجم عن بعض الأمور كفترة عمل إضافية أو زيارة شخص مسؤول أو غير مرغوب فيه.

ج- الضغوط الضاغطة: تستمر هذه الضغوط لأسابيع وأشهر وتنجم عن أحداث كبيرة كالنقل من العمل أو الإيقاف عن العمل أو موت شخص عزيز.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> الهاشي لوكيا وفتيحة بن زروال، (2006)، الإجهاد ومخبر التطبيقات النفسية والتربوية، جامعة منتوري قسنطينة، دار الهدى للطباعة والنشر والتوزيع، عين مليلة، الجزائر، ص15.

#### 1-2-5- من حيث المصادر:

أ-ضغوط ناتجة عن البيئة المادية: يتعرض لها الفرد أثناء ممارسة مسؤولياته ومهام وظيفته، وتتضمن مصادر متنوعة قد تكون نفسية أو اجتماعية أو تقنية.

ب-الضغوط الناتجة في النظام الشخصي للفرد: تعرف إلى الخصائص الشخصية المتوارثة أو المكتسبة.

2- مراحل الضغوط المهنية: تمر الضغوط المهنية بمجموعة من المراحل هي:

#### 1-2-1- مرحلة التعرض للضغوط:<sup>2</sup>

أطلق عليها البعض على أنها مرحلة الإنذار المبكر أو مرحلة الإحساس بوجود الخطر، حيث تبدأ هذه المرحلة بتعرض الفرد لمثير معين سواء كان داخليا أو خارجيا، ويمكن القول بأن هذا المثير يؤدي إلى حدوث ضغوط معينة عندما تفرز الغدد الصماء هرمونات معينة يترتب عليها بعض المظاهر، يمكن أن تستدل منها على تعرض الفرد لهذه الضغوط، ومن أهمها: الاستهداف للحوادث، زيادة ضربات القلب، الأرق، الضحك الهستيري، سوء استغلال الوقت، توتر الأعصاب.

#### 2-2- مرحلة رد الفعل:

بمجرد حدوث التغيرات السابقة تبدأ هذه المرحلة، حيث تؤدي إلى إثارة العمليات الدفاعية في الجسم في مرحلة التعامل مع التغيرات، ويأخذ رد الفعل اتجاهين، إما المواجهة أو الهروب وذلك في محاولة التخلص منها بسرعة وبذلك يعود الفرد إلى حالة التوازن، ولكن إذا حدث العكس فإنه ينتقل إلى مرحلة حيث يكون قد تعرض بالفعل للضغوط.

#### 2-3- مرحلة المقاومة ومحاولات التكيف:

يحاول الفرد في هذه المرحلة علاج الآثار التي حدثت بالفعل ومقاومة أي تدهور أو تطورات إضافية، بالإضافة إلى محاولة التكيف مع ما يحدث فعلا، فإذا نجح في ذلك قد يستقر الأمر عند ذلك الحد وأما إذا فشل ينتقل الفرد إلى المرحلة التالية.

#### 2-4- مرحلة التعب والإرهاك:

ينتقل الفرد في هذه المرحلة عندما يتعرض لمصادر الضغوط باستمرار، ولفترة زمنية طويلة، حيث يصاب بالإجهاد نتيجة لتكرار المقاومة ومحاولات التكيف، ويمكن الاستدلال على الوصول إلى هذه المرحلة من خلال بعض المظاهر والآثار ومن أهمها:<sup>3</sup> انخفاض معدلات الانجاز، الاستياء من جو العمل، التفكير في ترك الوظيفة.

كما كانت أول محاولة لتفسير وتحديد آليات حدوث الضغوط التي قام بها العالم "هانز سيبي" أن الفرد يمر بثلاث مراحل حينما يتعرض لضغط ما:

<sup>1</sup> فائق فوزي عبد الخالق، (1996)، العمل، مجلة الأفق الاقتصادية، اتحاد غرف التجارة والصناعة، الإمارات، المجلة 17، العدد 67، ص 14.

<sup>2</sup> محمد إسماعيل بلال، (2005)، السلوك التنظيمي بين النظرية والتطبيق، ط1، جامعة الأزاريطة، مصر، ص 44.

<sup>3</sup> محمد إسماعيل بلال، مرجع سابق، ص 44.

أ- الإنذار:

في هذه المرحلة حينما يواجه الفرد ضغطا بفعل مثير خارجي، ينشط نظام الضغط الداخلي ويتم استشارة وسائل الدفاع لدى الفرد مثل: زيادة ضربات القلب وارتفاع معدل التنفس وارتفاع ضغط الدم.

ب- المقاومة:

إذا استمر الضغط يستدعي الجسم العضو أو النظام الحاسم لمواجهة الضغط أي التكيف مع هذا الضغط.

ج- الاستنزاف (الإنهاك):

مع استمرار الضغط وعدم تمكن الفرد من التكيف والتغلب عليه، يستنزف الفرد طاقته وقدراته وتتهار نظم ووسائل التكيف.

وقد أشار هانز سيللي أن ضغط العمل ليس مجرد قلق وليس بالضرورة أن يكون سارا وإنما قد يكون له نتائج إيجابية وأن غيابه كليا يعني الموت.<sup>1</sup>

3- مصادر الضغوط المهنية:

للضغوط المهنية مصادر عديدة منها :

1-3- مصادر تتعلق بطبيعة العمل :

تتفاوت المهن من حيث المسؤوليات وطريقة الأداء و النتائج المترتبة على السلوك وهذا التفاوت يؤدي إلى اختلاف في مستوى الضغوط ، باعتبار أنها تتضمن مسؤولية الحفاظ على حياة الناس وتتضمن مستوى عال من القلق مقارنة بالأعمال المكتسبة مثلا، والشيء نفسه يقال عن العمل الذي يتخذ صاحبه القرارات مقارنة بعمل يعتمد صاحبه على الأجهزة لاتخاذ قراراته.<sup>2</sup>

2-3-زيادة الحمل الوظيفي(متعلق بشخصية الفرد):

يحدث الضغط المهني عندما تزداد المهام المطلوبة من العامل وتصنف الزيادة إلى نوعين زيادة كمية وزيادة نوعية ، يشير النوع الأول إلى إدراك الفرد بأن المطلوب منه يتجاوز طاقته ، وليس له الوقت الكاف لإنجاز تلك المهام، أما النوع الثاني فيتعلق بقدرة ومهارة الفرد للتعامل مع المهام المطلوبة منه.<sup>3</sup>

3-3-المسؤولية عن الآخرين: تحمل المسؤولية يتطلب درجة من الضغط النفسي التي تعطي وزنا وأهمية للمحاسبة في العمل، وزيادة العبء ،إذا كانت تلك المسؤولية مرتبطة بالعمل مع الأفراد كمهنة الطبيب ، المدرس، مقارنة بالمسؤولية المتعلقة بالأجهزة والآلات ،أي عند اتخاذ أي قرار يخص العامل نجده يتضمن درجة عالية من الضغط على صاحب القرار بسبب الآثار الفردية والاجتماعية له.

<sup>1</sup> معين محمد عياصبة ومروان محمد بن أحمد ،(2008)، إدارة الصراع والأزمات وضغوط العمل ، ط1، دار حامد للنشر والتوزيع عمان، الأردن، ص127.

<sup>2</sup> راوية حسن،(2004)، السلوك التنظيمي المعاصر، الدار الجامعية ، الإسكندرية ، مصر، ص 97.

<sup>3</sup> راوية حسن، مرجع سابق، ص 100.

3-4- قلة الحمل الوظيفي: يعتبر قلة الحمل الوظيفي عاملا مجددا، إذ لا يكون حجم العمل كافيا لشغل وقت الفرد ، ويتمثل في الأعمال التي تتطلب قدرات أقل من إمكانيات الفرد ولا تتحدى قدراته حتى لا يجد نفسه عرضة للملل، وهذا يحمل في طياته نتائج سلبية على المنظمة .

3-5- فرص غير كافية للتطوير المهني : يعتبر إحساس العامل بغياب فرص لتطوير مهاراته وقدراته والارتقاء بمستوى التأهيل وغياب المساواة في المعاملة ، وغياب العدالة في الترقية تشكل مصدرا من مصادر الضغوط المتمثلة في القلق والإحباط والشعور بالملل وعدم الرضا الوظيفي مما يؤدي به إلى خلل في الصحة العاطفية للعامل.

3-6- الظروف الفيزيائية للعمل: تلعب البيئة المادية (الفيزيائية) دورا كبيرا في صنع الضغوط والاستجابة لها .

4-4- الآثار المترتبة عن الضغوط المهنية واستراتيجيات مواجهتها :

4-1-1- الآثار المترتبة عن الضغوط المهنية :

تترك الضغوط المهنية أثارا سلبية على الفرد وعلى المنظمة وهذا يعيق الطرفين لبلوغ أهدافهما المرجوة لكن هذا لا ينفي أن الضغوط لا يمكن أن تؤدي إلى نتائج فعالة ، وعليه فإن للضغوط المهنية أثارا سلبية وأخرى إيجابية.

4-1-1-1- الآثار الإيجابية للضغوط المهنية: وتتمثل في ما يلي :

أ-التعاون والتضامن في الجهود من أجل إيجاد حلول للمشكلات.

ب-زيادة الرغبة والدافعية في العمل.<sup>1</sup>

ج-تعزيز الشعور بالرضا الوظيفي والشعور بالإنجاز.

د-انخفاض الغياب والتأخر ومعدل دوران العمل.

هـ-تنمية الاتصال بين العاملين بالمنظمة سواء كان هذا الاتصال رسميا أو غير رسمي ، حيث تتطلب الضغوط المهنية زيادة في قنوات الاتصال واستخدامها بشكل فعال من أجل مواجهة هاته الضغوط.<sup>2</sup>

4-1-2- الآثار السلبية للضغوط المهنية:

يترتب على الضغوط المهنية أثارا سلبية متنوعة تشمل الفرد والمنظمة وهي :

أ-انخفاض الأداء:

إن ارتفاع مستوى الضغوط عن المقدار المناسب أو انخفاضه عنه، ذو تأثير سلبي على أداء العامل ويؤدي إلى ضعف الأداء وانخفاضه ، كما أن المقدار العالي أو المنخفض من الضغوط قد لا يكون مثيرا أو مشجعا للأداء في حين أن مقدرا مناسب من الضغوط قد يكون مثيرا.

ب- الملل :

يقصد به اضطراب الفرد إلى الاستمرار في عمل لا يميل إليه ، والضغط يخلق حالة من الملل لديه نتيجة الظروف الخارجية للعمل والوضع الاجتماعي والشخصي ، مما يقلل انتباهه وانجذاب الفرد نحوه .

ج-التعب:

<sup>1</sup> توفيق عبد الرحمان ، (1994)، المدير في مواجهة الضغوط المهنية ، مركز العبرات المهنية للإدارة ، القاهرة ، مصر، ص 24.

<sup>2</sup> عمروصفي عقيلي.(د.ت)، إدارة الموارد البشرية المعاصرة بعد استراتيجي ، دار الوفاء للنشر والتوزيع عمان ،الأردن ،ص600.

يعرفه "فريتون" بأنه مجموعة نتائج النشاطات التي تظهر في تناقص القدرة على القيام بالعمل، حيث عادة ما يصاحب الشعور بالتعب عدم الثبات وعدم الاستقرار والقلق والضيق الشديد واضطراب في الحالة الانفعالية للفرد مما يؤدي إلى انخفاض الأداء نتيجة لتعرضه للضغوط الناتجة عن بيئة العمل الخارجية أو الناجمة عن طبيعة الفرد ذاته.<sup>1</sup>

د-مشكلات صحية:

حيث أن تعرض الفرد إلى استنفار انفعالي يزيد عن قدرته على التحمل قد يصيبه بأمراض صحية خطيرة مثل: الصداع المستمر، الذبحة الصدرية وعدم انتظام معدلات القلب.<sup>2</sup>

2-4-2- إستراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية :

تمارس المنظمات سياسات مختلفة في طريق علاج ومنع الضغوط المهنية، وهذه السياسات من شأنها أن تعالج أو تقلل أو تمنع الآثار الناتجة عن الضغوط المهنية، وإدارة هذه الأخيرة (الضغوط المهنية) لا تقتصر على المعالجة فقط بل تشمل استثارة وتنشيط الضغوط<sup>3</sup>

4-2-1- طرق علاج الضغوط المهنية على مستوى الفرد:

إن الفرد يعي ويدرك بوضوح مسؤولياته ومهامه وبالتالي يستطيع أن يتجنب الضغوط المهنية وعلاجها بوسائل وطرق عديدة من أهمها:

أ-إعادة تحليل أدوات الفرد وتوضيحها.

ب-إعادة النظر في تصميم الأعمال.

ج-إيجاد مناخ تنظيمي مؤازر للأفراد.

د-المؤازرة الاجتماعية.

هـ-تخطيط وتطوير المسارات الوظيفية للأفراد.

و-برامج مساعدة العاملين.

ز-الإرشاد والتوجيه.

4-2-2- الوسائل الفردية لعلاج الضغوط المهنية:

أ-التمارين الرياضية: أثبتت الدراسات والأبحاث أن الأشخاص الذين يمارسون الرياضة المتنوعة مثل: المشي، الركض، السباحة وركوب الدرجات هم أقل عرضة للتوتر والضغوط.

ب- الاسترخاء: يؤدي إلى انخفاض توتر العضلات وانخفاض ضربات القلب وضغط الدم، ويتم باتخاذ وضع مريح وإقبال العينين.

ج-التحكم الذاتي في السلوك: بموجب هذه الطريقة يقوم الفرد بالسيطرة على الأشياء التي تسبق السلوك والتي تعقبه وبالتالي يستطيع السيطرة على سلوكه.

<sup>1</sup> كامل محمد عويضة، (1996)، علم النفس الصناعي، ط1، دار الكتب العلمية، بيروت، لبنان، ص151.

<sup>2</sup> محمود فتحي عكاشة، (1999)، علم النفس الصناعي، مطبعة الجمهورية، الإسكندرية، مصر، ص91.

<sup>3</sup> ماهر أحمد، (2004)، السلوك التنظيمي مدخل بناء المهارات، ط3، دار الجامعة، مصر، ص383.

د-إعادة البناء المعرفي:وهي تشجيع للفرد على تبني الاعتقاد بأن إخفاقه المتقطع لا يجب أن يعني له بأنه إنسان فاشل أو شيء.

ه- الفكاهة: الضحك يساعد على تجنب وتخفيف الضغوط التي يواجهها الفرد.

و- شبكة العلاقات : وذلك بتشجيع الفرد بالانضمام للجماعات المختلفة وتوثيق الصداقة والعلاقات بينه وبين زملائه في العمل وغيرهم خارج العمل بما يساعد على توفير المساندة الاجتماعية له.

ز-النظام الغذائي: تتضمن هذه الطريقة استخدام الأجهزة الالكترونية لتدريب الفرد وزيادة إدراكه لأي تغير في الجسم، وفي ضوء ذلك يتصرف الفرد بطريقة معينة محاولاً من خلالها السيطرة على هذه التغيرات.

##### 5-العدالة التنظيمية ودورها في الحد من الضغوط المهنية :

تواجه المنظمات على اختلاف أنواعها وأحجامها ومهامها الحاجة لتحسين مستوى أداء أفرادها حتى يتسنى لها مواجهة متطلبات التغيير السريع، لذلك فإن اتجاه هذه المؤسسات يكون نحو العدالة التنظيمية ، فالتغيير يجب ألا يقتصر على إدخال الأدوات والتقنيات المتطورة، بل لابد أن يشمل إحداث تغيرات فعلية في التوجهات والسلوكيات وفلسفة سياسة المؤسسة.

أثبتت الدراسات بأن أهمية العدالة التنظيمية تنبع من تأثيرها على عدد من المتغيرات التنظيمية والتي من أهمها خفض من الضغوطات المهنية وضمان الصحة العاطفية للعاملين في المنظمة . وقد أثبتت الدراسات الحديثة في مجال العدالة التنظيمية أن إدراك الفرد بالعدالة من خلال أبعادها له أثر على مستوى الارتباط النفسي الذي يربط الفرد بالمؤسسة مما يدفعه للاندماج في العمل وإلى تبني قيم المؤسسة.

فلو أن شعور الفرد العامل بالارتباط النفسي والاجتماعي للمنظمة قائم على أساس حصوله على شيء مهم بالنسبة له، هذا الشيء المهم قد يكون عدالة التوزيع أو إجراءات أو التعاملات - هاته الأخيرة محل تركيز اهتمامنا في البحث - وذلك بواسطة الشعور بالمساواة والاحترام في المعاملة بينه وبين زملائه في العمل وعلى مستوى العلاقات والسلوكيات التي تربط العامل بمسؤوله . وعليه فإنه يسعى لمقابلة أو تعويض هذا الأمر المهم ، وإحدى صور هذا التعويض هو قيامه بأداء عمله على أحسن ما يرام وبالتالي تنقص لديه الضغوطات المهنية في المؤسسة .

وتعد أيضاً نظرية التوافق البيئي من نظريات الضغط الشهيرة ، والتي توصل إليها معهد الأبحاث الاجتماعية بجامعة ميتشغان، وتشير هذه النظرية إلى وجود نوعين من عدم المواءمة بين الفرد والبيئة قد يكون لهما تأثير سلبي على صحة الفرد والرضا الوظيفي للعاملين وهما:

- عدم تطابق حاجات الفرد وتوقعاته مع مكافآت المنظمة أو الوظيفة التي يشغلها.
- عدم تطابق قدرات الفرد ومهاراته مع متطلبات الوظيفة أو العمل ويترتب على ذلك الخلل حدوث الضغوط لدى الفرد في العمل.

وتشير النظرية إلى أن المواءمة بين الفرد والبيئة لا تكون مطلقة في جميع الحالات وإنما مرتبطة بتوفر شروط محددة بعضها بطبيعة الأعمال التي يمارسها الفرد والكيفية التي يتم بها إنجاز تلك الأعمال والوقت المخصص لإنجازها ، وبعضها مرتبط بالفرد ذاته من حيث خصائصه الشخصية أو الصحية . ومركز اهتمام هذه النظرية هي العلاقة بين إدراك الفرد لإحدى المهام ، وإدراكه لقدرته على إكمال هذه المهمة وما لديه من حافز على إكمالها ويفترض هذه النموذج أن مشاعر الضغط لا بد أن تزداد عندما تتسع الفجوة بين الفرد والبيئة.<sup>1</sup>

يعتبر مفهوم العدالة التنظيمية متغيراً مهماً في العمليات الإدارية ولها تأثير على الصحة العاطفية للأفراد في المؤسسات ويمكن إدراك أهميتها من خلال انعكاسها سلوكياً على حالات الرضا عن الرؤساء ونظم القرار وعلى سلوكيات المواطنة والالتزام التنظيمي. كما أنها تكشف عن الأجواء التنظيمية والمناخ التنظيمي داخل المنظمة، وهو ما تبرزه العدالة التعاملية أو التفاعلية<sup>2</sup> من خلال تجسيدها لمنظومة القيم الاجتماعية والمعايير الأخلاقية والدينية عند الأفراد وتحدد طرق التفاعل لدى أعضاء المؤسسة .

-اقتراحات وتوصيات البحث:

إن موضوع دور العدالة التنظيمية في الحد من الضغوط المهنية مهم للغاية ويستدعي وضع مجموعة من الاقتراحات والتوصيات :

- القيام بمنشآت وحملات توعية تنطوق فيها المؤسسة إلى أهمية العدالة في العمل .
- العمل على التقليل من شدة الضغوط المهنية في العمل .
- التخفيف من عبء العمل لكي لا يشعر العمال بمشاعر سلبية تؤثر على حياتهم الوظيفية والنفسية العاطفية والاجتماعية والجسدية.
- إجراء المؤسسة دورات تكوينية حول استراتيجيات التخلص من الضغوط المهنية وضمان صحة نفسية عاطفية سليمة للموظفين.
- تركيز العامل أو الموظف على كل ما هو إيجابي في الحياة بصفة عامة وفي عمله بصفة خاصة ، وتعزيزه من أجل زيادة الثقة بالذات.

خاتمة

من أجل الاستفادة من قدرات الأفراد العاملين في المؤسسة وجب توفير الجو المناسب والبيئة الملائمة للعمل وهذا بهدف بلوغ الموظف لدرجة من الاستقرار والرضا والاستمرارية في العمل وتحقيق الصحة العاطفية .

<sup>1</sup> سارازيف جبر ، (1999)، إدارة الضغوط من أجل النجاح ، مكتبة جبر، الرياض ، ص8.

<sup>2</sup> سعيد بن فايز بن محمد السبعي، مرجع سابق، ص ص530-531.

وبالتالي خلص البحث إلى نتيجة مهمة مفادها أن موضوع العدالة التنظيمية يحظى بأهمية كبيرة يتبين لنا من خلال أهمية المحيط المهني الذي يعمل فيه الفرد الذي له دور كبير في الحد من الضغوط المهنية التي يتعرض لها في المنظمة وبالتالي تحسين الصحة النفسية والعاطفية له والشعور بالرضا والسعي نحو تحقيق أهداف المنظمة .

قائمة المراجع :

المراجع باللغة العربية :

- 1- أحمد بجاج ، (2019) ، العدالة المعاملاتية وعلاقتها بالمشكلات التنظيمية (دراسة استطلاعية بالإدارة المحلية بلدية ورقلة)، مجلة دفاتر السياسة والقانون، الجزائر المجلد 11، العدد2.
- 2- السيد فاروق عثمان ، (2000) ، القلق وإدارة الضغوط ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- 3- النعاس عمر مصطفى محمد ، (2005) ، الضغوط المهنية وعلاقتها بالصحة النفسية للعاملين بشركة الكهرباء بمدينة مصراتة ،ليبيا، دراسة ميدانية في مؤسسة صناعة الكوابل، بسكرة-نموذجا -، مذكرة لنيل شهادة الماجستير( منشورة)، ليبيا.
- 4- الهاشمي لوكيا وفتيحة بن زروال ، (2006) ، الإجهاد ومخبر التطبيقات النفسية والتربوية ،جامعة منتوري قسنطينة ، دار الهدى للطباعة والنشر والتوزيع ،عين مليلة ، الجزائر .
- 5- توفيق عبد الرحمان ، (1994) ، المدير في مواجهة الضغوط المهنية، مركز العبرات المهنية للإدارة، القاهرة، مصر .
- 6- حسن عبد السلام علي عمران ومحمد محمد الساكت بلقاسم وآخرون ، (2018) ، دور العالة التنظيمية في تحقيق سلوكيات المواطنة التنظيمية بمؤسسات التعليم العالي، مجلة الدراسات المالية والمحاسبة والإدارية، ليبيا، العدد9.
- 7- حسية جبلي ، (2021) ، أثر العدالة التنظيمية المدركة على سلوكيات العمل السلبية (دراسة ميدانية بالمؤسسة العمومية للصحة الجوارية بجيجل)، جامعة محمد الصديق بن يحيى، جيجل، مجلة الامتياز لبحوث الاقتصاد والإدارة، الجزائر، المجلد5، العدد2.
- 8- خالد بن جلول وحمزة يعلي ، (2021) ، أثر الالتزام بتطبيق أبعاد العدالة التنظيمية على مستوى الاحتراق الوظيفي لدى الموظفين، مجلة العلوم الإنسانية، جامعة أم البواقي، الجزائر، المجلد8، العدد3.
- 9- راوية حسن ،(2004)، السلوك التنظيمي المعاصر، الدار الجامعية ، الإسكندرية ، مصر .
- 10- ريماء محمود عبده العقلة ، (2006) ، العدالة التنظيمية في جامعة اليرموك وعلاقتها بأداء أعضاء هيئة التدريس، كلية التربية، قسم الإدارة وأصول التربية، جامعة اليرموك، الأردن.
- 11- سارا زيف جريبر، (1999) ، إدارة الضغوط من أجل النجاح ، مكتبة جريبر، الرياض .
- 12- سيرير الحرتسي حياة وربحي كريمة، (د.ت) ، العدالة التنظيمية وأثرها في تعزيز الإبداع الإداري (دراسة حالة الشركة الوطنية للتأمين)، جامعة البليدة2، الجزائر.

- 13- سعيد بن فايز بن محمد السبعي ، (2015) ، دور العدالة التنظيمية في تطوير العمل المؤسسي وإدارة الصراع التنظيمي، مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، مصر، العدد164، الجزء الأول.
- 14- سليمان تيش محمد لمن وخياط أميرة ، (2020) ، العدالة التنظيمية المحددات والنتائج، ELKHALDOUNIA JOURNAL، الجزائر، المجلد12، العدد1.
- 15- سيزلاقي ومارك جي ولاس (1991) ، السلوك التنظيمي والأداء ، ترجمة: جعفر أبو القاسم أحمد ، معهد الإدارة العامة ، السعودية .
- 16- صفية شعراني وعائشة شتاتحة ، (د.ت) ، قياس أثر العدالة التنظيمية المدركة على مستوى الرضا الوظيفي للمورد البشري في المؤسسة، مجلة الباحث، مصر، المجلد18، العدد1.
- 17 - عادل بن العربي وسمير يوسف خوجة ، (2021) ، علاقة العدالة التنظيمية بالتوافق المهني لدى موظفي إذاعة الجزائر الدولية، المجلة الإنسانية والاجتماعية، الجزائر، المجلد7، العدد1.
- 18- عبد الجواد ومحمد أحمد ، (2003) ، إدارة ضغوط العمل والحياة، دار النشر للثقافة والعلوم، مصر.
- 19- عبد الفتاح صالح خليفات ، (د.ت) ، أثر ضغوط العمل في الأداء الوظيفي لدى مديري المدارس الأساسية الحكومية في إقليم جنوب الأردن ، جامعة مؤتة، الأردن .
- 20- عسلي نور الدين وخوجة ياسمينه وآخرون ، (2020) ، أثر العدالة التنظيمية على الولاء التنظيمي لدى أعضاء هيئة التدريس . دراسة عينة من أساتذة كلية العلوم الاقتصادية والتجارية وعلوم التسيير، جامعة مسيلة، مجلة التنمية والاقتصاد التطبيقي، الجزائر، المجلد4، العدد2.
- 21 - عمر محمد دره ، (2002) ، أثر تطبيق العدالة التنظيمية على إدارة ضغوط العمل، رسالة ماجستير، قسم إدارة الأعمال، كلية التجارة ، جامعة عين الشمس، مصر.
- 22- عمر وصفي عقيلي، (د.ت)، إدارة الموارد البشرية المعاصرة بعد استراتيجي ، دار الوفاء للنشر والتوزيع عمان، الأردن .
- 23- فائق فوزي عبد الخالق ، (1996) ، العمل، مجلة الأفاق الاقتصادية، اتحاد غرف التجارة والصناعة ، الإمارات، العدد 67.
- 24- فاطمة الزهراء حروز، (2021)، العدالة التنظيمية نحو كبح سوء السلوك التنظيمي، مجلة الأكاديمية للبحوث في العلوم الاجتماعية، الجزائر، المجلد3، العدد2.
- 25- فرج شعبان وشيخ سعيدة ، (د.ت) ، محددات وأثار ممارسة العدالة التنظيمية في المنظمات، مجلة الإدارة والتنمية للبحوث والدراسات، الجزائر، العدد7.

- 26- فضيل رتيبي ، (2009)، المنظمة الصناعية بين التنشئة والعقلانية الدراسة النظرية ، ط1، بن مرابط ، الجزائر.
- 27- كامل محمد عويضة ، (1996) ، علم النفس الصناعي ، ط1، دار الكتب العلمية ، بيروت ، لبنان .
- 28- ماهر أحمد ، (2004) ، السلوك التنظيمي مدخل بناء المهارات ، ط3، الإسكندرية ،الدار الجامعية،مصر.
- 29- محمد إسماعيل بلال،(2005)، السلوك التنظيمي بين النظرية والتطبيق، ط1، جامعة الأزاريطة ، مصر .
- 30- محمد الصبر وافي ،(2008)، الضغط والقلق الإداري، ط1، مؤسسة حور الدولية للنشر والتوزيع، الإسكندرية ،مصر.
- 31- محمود فتحي عكاشة ، (1999) ، علم النفس الصناعي، مطبعة الجمهورية،الإسكندرية ،مصر.
- 32- معين محمد عياصنة ومروان محمد بن أحمد، (2008) ، إدارة الصراع والأزمات وضغوط العمل، ط1، دار حامد للنشر والتوزيع عمان ،الأردن.
- 33- نور الدين طالب وخالد رجم وآخرون ، (2021) ، تشخيص العلاقة الإرتباطية بين ممارسة العدالة ومستوى الصراع التنظيمي ،مجلة أبحاث ودراسات التنمية،الجزائر،المجلد6،العدد2.

المراجع باللغة الأجنبية:

1- Claude Louche ,(2012),psychologie sociale des organisations, 3em Ed ,Armand Colin,Paris .

## دراسة تحليلية لأهمية الذكاء العاطفي في المجال التعليمي

### An analytical study of the importance of emotional intelligence in the educational field

د.سامية مهداوي، جامعة بجاية، الجزائر

[samia.mehdaoui@univ-bejaia.dz](mailto:samia.mehdaoui@univ-bejaia.dz)

ملخص:

إن الذكاء العاطفي هو قدرة الفرد على فهم عواطفه وعواطف الآخرين وإدارتها بطرائق إيجابية لتخفيف التوتر والتواصل بصورة فعالة، والتغلب على الصراعات خاصة في ظل الأحداث الحياتية التي يواجهها مما قد تؤثر على حياته اليومية وعلاقاته الاجتماعية، وعليه أصبح الذكاء العاطفي ضرورة ملحة للتعامل مع مختلف المواقف الحياتية وذلك للمحافظة على اتزانه الانفعالي سواء على المستوى الشخصي أو النفسي وحتى في الإطار الاجتماعي، ولقد جاءت هذه المقاربة النظرية لتسليط الضوء على مكانة وأهمية الذكاء العاطفي في المجال التعليمي. الكلمات المفتاحية: الذكاء العاطفي، المجال التعليمي.

**Abstract:**

Emotional intelligence is the individual's ability to understand his emotions and the emotions of others and manage them in positive ways to relieve stress, communicate effectively, and overcome conflicts, especially in light of the life events he faces, which may affect his daily life and social relationships. Therefore, emotional intelligence has become an urgent necessity to deal with various life situations. In order to maintain his emotional balance, whether on the personal or psychological level, and even in the social context, this theoretical approach came to shed light on the status and importance of emotional intelligence in the educational field.

**Keywords:** emotional intelligence, educational field.

مقدمة:

يشير الذكاء في مفهومه العام إلى تلك القدرة التي يمتلكها الفرد وتمكنه من التكيف ومواجهة مختلف المشكلات التي يتعرض لها في حياته، ويشير الذكاء العاطفي كأحد أنواع الذكاء إلى مجموعة القدرات والمهارات التي تتضمن إدراك الانفعالات وتقييمها والتعبير عنها بما يعزز النمو العاطفي لدى الفرد من خلال وعيه بذاته وعواطفه ودوافعه وعلاقاته مع الآخرين، ومن هذا فإن الذكاء العاطفي يلعب دوراً أساسياً في حياة الفرد لما له من تأثير واضح في مختلف المجالات اليومية، وتأثير هام في طريقة تفكيره وعلاقاته وانفعالاته، فالاهتمام بهذا النوع من الذكاء وتنميته يسمح للفرد باتخاذ قرارات صحيحة والتفكير بشكل سليم، إن أهمية الذكاء العاطفي سمح له أن يحظى بالدراسة في العديد من المجالات منها المجال التعليمي، فقد اهتم هذا الأخير بالذكاء العاطفي لدى المتعلمين من خلال العمل على تنميته في مختلف جوانبه وذلك بإعداد برامج تسمح بذلك، وتعمل على تمكين المتعلم ليكون أكثر قدرة على فهم مشاعره وانفعالاته وكذا مشاعر وانفعالات الآخرين ليكون قادراً على التعامل مع البيئة المحيطة به، وتمكنه بمفهوم آخر على امتلاك الصحة العاطفية التي تعتبر مصدراً أساسياً لنجاحه في مختلف المجالات التعليمية والعملية، ومن هذا سنحاول من خلال هذه الورقية البحثية التطرق إلى الذكاء العاطفي وأهميته في المجال التعليمي من خلال قراءة بعض الدراسات التي اهتمت بهذا الموضوع.

إشكالية الدراسة:

حظي موضوع الذكاء العاطفي بالاهتمام من طرف المفكرين والفلاسفة منذ عصور قديمة، فقد نشأ هذا المفهوم ظل الفلسفة القديمة، ليصبح فيما بعد موضوع الدراسة في علوم البيولوجيا والعلوم الفسيولوجية خاصة العصبية منها وعلوم الوراثة، لينتقل إلى ميدان العلوم الإنسانية الحديثة، فقد احتلت دراسة الموضوع الصدارة في ميدان العلوم النفسية والتربوية مطلع القرن الحالي، وبناء على ذلك تطورت النظرة الحديثة للذكاء. (ملحم، 2017: 24)

ومن هذا تعددت وجهات النظر إلى مفهوم الذكاء العاطفي باختلاف المتخصصين في الدراسات النفسية، ومن بين التعريفات التي صيغت في هذا السياق تعريف (Cooper & sawaf) عام 1997 بأنه: "القدرة على الإحساس أو الشعور والفهم والتطبيق الفعال لقوة وفطنة الانفعالات بوصفها مصدر للطاقة والمعرفة والتأثير في الروابط الإنسانية" (سلامي، 2016: 166)، ويعرفه السيد السمدوني بأنه: "مجموعة من القدرات أو المهارات الشخصية التي تساعد الشخص على معرفة مشاعره وانفعالاته وسيطرته عليها جيداً، وفهم مشاعر وانفعالات الآخرين وحسن التعامل معهم، وقدرته على استثمار طاقته الوجدانية في الأداء الجيد، وعلى إقامة علاقات طيبة مع المحيطين" (مهدي، دت: 63)

كما تنوعت الدراسات البحثية التي تناولت موضوع الذكاء العاطفي، منها دراسة (عبد الفتاح) عام 2001 التي أجريت بهدف التحقق من تأثير الذكاء العاطفي ومدى توافقه مع الطلبة الجامعيين عبر برنامج تدريبي ومدى فاعلية هذا البرنامج في استخدام الذكاء العاطفي من قبل الطلبة ومدى تأثيره على التوافق لديهم، والتي توصلت في نتائجها إلى وجود علاقة قوية بين الذكاء العاطفي والتوافق لدى الطلبة (حسين، دت: 43)، وكذلك (Boy) عام 2002 حول علاقة الذكاء العاطفي بالإنجاز الأكاديمي لدى طلاب الدراسات، والتي كانت من أهم نتائجها أنّ الذكاء العاطفي

يرتبط ارتباطا قويا بالإنجاز الأكاديمي (حسين، دت: 43). إن أهمية الذكاء العاطفي في الصلة بين الإحساس والشخصية والاستعدادات الأخلاقية النظرية، وأن المواقف الأخلاقية الأساسية في الحياة إنما تنبع من قدرات الإنسان الانفعالية الأساسية ، ذلك أن الانفعال بالنسبة للإنسان هو واسطة العاطفة، فهو شعور يتفجر داخل الإنسان للتعبير عن نفسه في فعل ما (مهدي، دت: 64).

وتشير الأبحاث إلى أن الأشخاص المتمتعين بالمهارات العاطفية المتطورة، هم أكثر من غيرهم إحساسا بالرضا عن أنفسهم والتميز بالكفاءة في حياتهم، وبقدرتهم على السيطرة على بنيتهم العقلية بما يدفع إنتاجهم قدما إلى الأمام، والعكس بالنسبة للأشخاص الذين لا يستطيعون التحكم في حياتهم العاطفية، فقد يدخلون في معارك نفسية داخلية تدمر قدرتهم على التركيز في مجالات عملهم، وتمنعهم من التمتع بفكر واضح، لقد أجرى العالم السيكولوجي بجامعة كاليفورنيا (جاك بلوك) موازنة بين نموذجين على المستوى النظري فقط، وتضمن النموذج الأول أشخاص مستوى ذكائهم عال والنموذج الآخر أفرادهم يمتلكون مستوى مرتفع في الذكاء العاطفي، وكانت النتيجة أن أصحاب الذكاء المرتفع كانوا أكثر تفوقا في الجوانب العقلية وأقله في الجوانب الشخصية، إن أهمية الذكاء العاطفي تكمن في أنه مهارات قابلة للاكتساب تولد في نفوس الأشخاص أكبر قدر ممكن من المشاعر الإيجابية وتجعلهم يتحكمون بانفعالاتهم وبالتالي ما يجعلهم يحققون أعلى مستويات الأداء وخاصة المهني، وهذا ما هو مطلوب في المجال التعليمي فعلى سبيل المثال كي يتعامل المعلم مع طلابه بمرونة، فهذا يتطلب منه أن يمتلك مهارات الذكاء العاطفي الذي يجعله أكثر إنتاجية وحماسة وتمكنه من إدارة انفعالاته بشكل إيجابي، وقراءة مشاعر طلابه ليجعلهم أكثر تفاعلا فيتمكن من الوصول إلى هدفه وبالتالي ماسيرفع من مستوى أدائه التدريسي. (السيخ، 2019:20، 21)

من هذا المنطلق فإن للذكاء العاطفي يلعب دورا بالغ الأهمية في المجال التعليمي بمختلف أبعاده، ومن هذا هدفت الورقة البحثية الحالية إلى إبراز هذه الأهمية من خلال استقراء وتحليل مجموعة من الدراسات البحثية، وعليه انطلقت من تساؤل مفاده:

✓ ماهي أهمية الذكاء العاطفي في المجال التعليمي بمختلف أبعاده (المعلم/ المتعلم/ العملية التعليمية) ؟

أهداف الدراسة:

- ✓ فهم دور الذكاء العاطفي وأهميته في المجال التعليمي.
- ✓ التعرف على الدراسات البحثية التي تطرقت لموضوع الذكاء العاطفي في المجال التعليمي.
- ✓ تحليل لبعض الدراسات البحثية التي تمكن من فهم كيفية تطبيق الذكاء العاطفي في المجال التعليمي.
- ✓ التعرف على أهم البرامج التعليمية المعتمدة في مجال الذكاء العاطفي.

مفهوم الذكاء العاطفي (Emotional Intelligence):

صاغ الباحثون في ميدان علم النفس مجموعة من التعاريف للذكاء العاطفي، واختلفت هذه التعاريف في تفسيرها للذكاء العاطفي، كون هذا الأخير يدخل في عملية اتخاذ القرارات في مختلف المجالات، ويعتبر (Mayer et Salovey) عام 1990 أول من أطلقا مفهوم الذكاء العاطفي حيث عرفاه بأنه: "القدرة على مراقبة الشخص لمشاعره ومشاعر الآخرين والتمييز فيما بينهما واستخدام هذه المعرفة من أجل توجيه فكر الشخص وأفعاله"، وأصدر (Goleman) عام 1995 كتابه الشهير تحت عنوان: الذكاء العاطفي لماذا يعد مهما أكثر من الذكاء العام،

والذي انتشر بسرعة في الأوساط الأكاديمية، ويعود له الفضل في نشر هذا المفهوم الذي لم يكن يعرف عند سوى القليل (المحنا، 2021: 509)، وعرفه بأنه: "مجموعة من القدرات المتنوعة التي يمتلكها الأفراد واللازمة للنجاح في جوانب الحياة المختلفة، والتي يمكن تعلمها وتحسينها، وتشمل المعرفة الانفعالية وإدارة الانفعالات والحماس والمثابرة وحفز النفس وإدراك انفعالات الآخرين وإدراك العلاقات الاجتماعية"، كما حدّده بفهم الانفعالات الذاتية وإدارتها وتحفيز الذات والتعرف على انفعالات الآخرين وحسن التعامل معهم (جبر، 2015: 45)، و يعد الذكاء العاطفي أحد أنواع الذكاءات المتعددة الموجودة لدى الإنسان، والذي حدده العلماء منتصف الثمانينات، حيث أكدت الأبحاث العلمية ارتباطه المباشر بالارتياح والسعادة والإنتاجية والنمو المستمر للشخص على الصعيد الأسري والمهني والاجتماعي، عرفه (كولمان) بأنه: "القدرة على أن نتعرف على مشاعر الآخرين وعلى مشاعرنا الشخصية، وذلك لتحفيز أنفسنا، وإدارة عواطفنا بشكل سليم وجيد في علاقاتنا مع الآخرين" (كنعان، 2016: 168)، وعرف (نعمة الله) عام 2016 الذكاء العاطفي على أنه: "مجموعة من المهارات التي تشمل على إدارة المشاعر وتوظيفها وفهمها وإدراكها وتحقيق النضج العاطفي من خلال قدرة الفرد على التعاطف والتحفيز والتكيف لبناء علاقات جيّدة مع الآخرين (ملحم، 2017: 27).

يمكن تلخيص مفهوم الذكاء العاطفي في النقاط الآتية:

- ✓ يتركز على فهم الفرد لنفسه والآخرين، والقدرة على التعاطف معهم وفهم مشاعرهم والتواصل معهم.
- ✓ الذكاء العاطفي حالة تفاعل بين الذكاء الشخصي والذكاء الاجتماعي.
- ✓ للذكاء العاطفي دور كبير في النجاح في مختلف المواقف الحياتية.

#### أهمية الذكاء العاطفي في المجال التعليمي:

إنّ التعلم الذي يحرك مشاعر التلاميذ، ويثير انفعالاتهم نحو التعلم، هو أقوى أنواع التعلم باعتبار أن الانفعالات تحتل الصدارة في الدماغ، وتعمل على تنمية التفكير وتحفيزه وتساعد على التعلم الفاعل، وإن تقييم التلاميذ باستخدام آليات تخزين الانفعالات وبرمجتها في الدماغ تعطي فرصة لتقييم الذكاء العاطفي، ولأهمية المناخ الانفعالي في إنجاح عملية التعلم داخل الغرفة الصفية، دعا بعض علماء النفس إلى إدماج الانفعالات في العملية التربوية، فقد أشارت الدراسات إلى أنّ استخدام مهارات الذكاء العاطفي في التعليم يعد مؤشرا هاما على التنبؤ بارتفاع مستوى التحصيل والنجاح الأكاديمي والمهني. أكد (جولمان) عام 1998 أنّ الذكاء العاطفي يتطور مع مرور الوقت ويمكن تعليمه في أي وقت، وكلما كان التدريب عليه في وقت مبكر كان ذلك أسهل، ويمكن تحسينه من خلال البرامج التدريبية والتدخل العلاجي، ومن أهم مزايا التدريب على مهارات الذكاء العاطفي أنّه يعد الفرد لمواجهة تحديات الحياة، ويعدّه للتكيف بشكل أفضل مع متطلبات البيئة، وعليه اقترح منهاجا لتنمية الذكاء العاطفي يمكن للمربين استخدامه في المدارس، حيث تضمن هذا المنهاج تقنيات الوعي بالذات والتي تتضمن على عمليات مراقبة الذات، وإدراك العلاقات بين الانفعال والسلوك، واتخاذ القرار، والتعاطف الذي يمكن تعليمه للطلبة من خلال لعب الأدوار، وتضمن المنهاج أيضا خصائص أخرى يمكن تعليمها للطلبة من خلال نشاطات التعلم التعاوني. (جبر، 2015: 57-58)

يقول (Berry Brazelton) طبيب الأطفال البارز بجامعة هارفارد: "أنّ النجاح في المدرسة يعتمد على مدى مذهب من الخصائص العاطفية التي تكونت في سنوات ما قبل المدرسة"، وقد أظهر تقرير صادر من المركز القومي الإكلينيكي لبرامج الأطفال، أن النجاح في الدراسة لا يتعلق بكمية رصيد الطفل من المعارف، أو تمكنه المبكر على

القراءة بقدر ماتخبرنا به المقاييس العاطفية والاجتماعية، تلك المقاييس التي تتمثل عند الطفل في ثقته بنفسه، وإحساسه بالمسؤولية وناضح يحسن التوقع، ويمسك نفسه عن التصرف الخطأ، والاتكال على مدرسيه لمساعدته، والتعبير عن احتياجاته، ويضيف التقرير أن معظم ضعيفي المستوى من الطلبة يفتقرون إلى مهارة أو أكثر من مهارات الذكاء العاطفي المذكورة، وفيما يخص الأداء الأكاديمي فيشير (Richard Culver) إلى أن الأداء الأكاديمي الأفضل يحدث عند الطلاب عندما يمرنوا مهارات الانضباط نحو التعلم المجدي الفعال. (السيخ، 2019: 27)

تكمن أهمية تطبيق الذكاء العاطفي في المجال التعليمي في توفير العديد من الحلول لمختلف المشكلات التربوية ذات العلاقة بالتلاميذ، وما تخلفه من إنعكاسات على المعلمين ومختلف المتعاملين مع الوسط المدرسي، كما أن تمكين الفرد في المجال التعليمي من امتلاك القدرات الفكرية لم يعد المطلب الأساسي في المجتمعات المعاصرة وإنما غايتها أن يمتلك هذا الفرد ويتمكن من مهارات اجتماعية ووجدانية تتكامل مع المهارات الفكرية لحل المشكلات الراهنة وتحسين الفعالية الذاتية لديه، ومن هذا السياق تتضح أهمية المهارات بين الأشخاص والقدرة على الانسجام فيما بينهم وعليه كان من الضروري حسب القائمين على الشأن التربوي الاهتمام بالذكاء العاطفي في المناهج المدرسية. وقد أشارت العديد من الدراسات إلى أهمية تطبيق الذكاء الوجداني كبعد من أبعاد العملية التعليمية وجزء مهم في الحياة السيكولوجية للمتعلم لما له من تأثير في دافعيته نحو التعلم وفي إستراتيجيته المعرفية المستخدمة. (سمايلي، بن عمارة، 2018: 296)

#### البرامج التعليمية والذكاء العاطفي:

هناك مجموعة من البرامج المعتمدة في مجال الذكاء العاطفي والمقترحة من طرف مؤسسة كاسل (Casel)، بحيث استطاعت هذه الأخيرة من تحديد عدد من الجماعات التي تعمل في مجال الذكاء العاطفي، ولديها مكتبة مرجعية في مجال البرامج التعليمية المتعلقة به، وقد وفرت شبكة اتصالات للمهتمين بتحصيل معلومات حول هذه البرامج وموادها التدريسية، وتقديم استشارات في مجال التعلم الاجتماعي الوجداني، ومن هم البرامج التي أدرجتها كاسل ماييلي: (جير، 2015: 71-72-73-74-75-76)

✓ برامج مدرسة (Lake Placid): وهي مدرسة داخلية في نيويورك، توفر بيئة ذات توجه أسري، وتستهدف تنمية المتعلم ككل، إذ يتعلم الطلبة في بيئة ريفية كل المهارات الاجتماعية والوجدانية والعقلية التي يحتاجونها، وتقدم المدرسة عبر برامجها التعليمية حلولاً لما يواجه بعض الطلبة من صعوبة في التوافق مع الأقران، والمجتمع المحلي والحياة الأسرية، فهذه المدرسة توفر بيئة يتعلم فيها الطلاب تجاوز ما يعترضهم من مصاعب، وتساعدهم على تقبل أنفسهم وتقبل الآخر.

✓ برنامج جامعة واشنطن التعليمي: يعتمد على منهج تعليمي، يتعلم فيه الطلبة كفاية الوعي بالانفعالات وكيفية التعبير عنها، وكفاية السيطرة عليها وإدارتها، من خلال مواقف تستلزم التفكير، واستخدام اللغة اللفظية في التعبير عنها، ومنظومة مفرداتها في التعبير عن الكفاية الانفعالية الذاتية والكفاية الاجتماعية، ومهارة حل المشكلة اجتماعياً، ومهارات اللغة لضبط الذات، وبيادر الفريق البحثي الخاص بهذا البرنامج مهمة القيام بالتدريب وتقديم المساندة المطلوبة لهيئة العاملين في البرنامج التعليمي، ويقدم البرنامج مواد خاصة للطلبة الذين لديهم إعاقات سمعية، ويركز خصوصاً على الصفوف الابتدائية.

✓ برنامج (RCCP) **Resolving Conflict Creatively Program**: يهدف هذا البرنامج الذي هو مبادرة من طرف المربين لتنمية المسؤولية الاجتماعية وحل المشكلات بطريقة إبداعية، ويزود المدرسين بتدريب عميق ومناهج تعليمية، ويقدم ورشات عمل للآباء، ويتركز الهدف العام للبرنامج في أن هناك اختيارات عديدة لمعالجة الصراع بعيدا عن السلبية والعدوانية، ويزود هذا البرنامج المتدربين بمهارات توظيف تلك الخيارات في حياتهم الواقعية، وتمكينهم من لعب دور قوي في خلق عالم أكثر أمنا، ويتعامل هذا البرنامج مع عدة مستويات صفية مع التركيز على المدارس الابتدائية والمتوسطة.

✓ برنامج (SSVPC) **Second Step Violence Prevention Curriculum**: يهتم هذا البرنامج بالمهارات الانفعالية والاجتماعية، بحيث يركز على تعليم الطلبة على كيفية تغيير اتجاهاتهم وأنماطهم السلوكية التي تسهم في العنف، وينمي مستوى الذكاء الانفعالي لديهم من خلال الوعي بالذات والتعاطف وضبط الاندفاع وحل المشكلات وإدارة الغضب والسيطرة عليه، من خلال دروس متعددة الوسائط، والمناقشات الصفية ولعب الأدوار، وللبرنامج دليل أسري موجه لآباء الطلبة ليمارسوا تلك المهارات في تعاملهم مع أبنائهم.

✓ برنامج (SDMPS) **Social Decision Making and Problem Solving**: يعتمد هذا البرنامج على منهج تعليمي ينمي الكفايات الانفعالية والاجتماعية لدى الطلبة، ويقي من العنف وتعاطي المخدرات وما يرتبط بها من مشكلات سلوكية، ويركز هذا البرنامج على المهارات الأساسية التي تضمن كيف يفهم الطلبة المواقف الاجتماعية، ومشاعر الذات وقواعد التعاطف والتهدئة عند الانزعاج أو تحت الضغط، وخلق أهداف موالية للمجتمع وذات مغزى شخصي، والالتفات إلى البدائل والعواقب التي تتعلق بطرق بلوغ الأهداف، ووضع خطط فاعلة وتنفيذها.

✓ برنامج (PSSRP) **Preschool Stress Relief Project**: يهتم هذا البرنامج بموضوع الصحة النفسية ومنع تعاطي المخدرات، حيث صمم لتوفير تدريب في هذه المجالات، وتقديم استشارات نفسية تستند إلى إدارة الانفعالات، ويقدم المشروع تعليما يستند إلى مهارات المواجهة في مراحل ما قبل المدرسة وفي المدرسة الابتدائية، للذين يعيشون في بيئات عالية المخاطر، بهدف خفض مستوى الضغط في حياتهم، ليتمكنوا من الإدارة الإيجابية لانفعالاتهم، ويقدم البرنامج ورشات عمل للآباء مختصة في أساليب تقليل الضغوط، وتضم مواد التعليميه منها تعليميا يستند إلى إدارة الصراعات والضغوط.

✓ برنامج (SCPP-YA) **The Social Competence Program For Young Adolescents**: هذا البرنامج وقائي موجه للمدارس المتوسطة، يدرس فيه الطلبة مهارات معرفية وسلوكية وانفعالية، ويقدم مساهمات في مجال تطبيق هذه المهارات في معالجة المشكلات واتخاذ القرارات، ويضم البرنامج خمسة وأربعون جلسة تدريبية تهتم بمجالات متعددة مثل مجال مهارات حل المشكلات الاجتماعية، مجال تعاطي المخدرات، ويعمل البرنامج على تدريب المتعلم على استراتيجيات معينة في حل المشكلات مثل لعب الأدوار، كما يشجع على توظيف استراتيجيات حل المشكلة في حياتهم المدرسية والأسرية.

لقد لعبت مؤسسة كاسل في نشر هذه البرامج التي تستند إلى التعلم الوجداني الاجتماعي، ونعاونت مع عدة مؤسسات تربوية لغاية تنفيذها ودراسة أثرها في الميدان التعليمي، فضلا عن دورها في إبراز أهمية الذكاء العاطفي،

ودراسة أثرها في النضج الانفعالي للمتعلم، وترقية الكفايات الاجتماعية لديه من خلال حل المشكلات وإدارة الصراعات.  
خاتمة:

من خلال ماسبق يمكن القول أن الذكاء بشكل عام من أهم القدرات العقلية التي اهتمت بالبحوث النفسية والتربوية بدراستها، لما لها من أهمية في حياة الفرد لمواجهة وإدارة مختلف الصعوبات التي تواجهه، ويعتبر الذكاء العاطفي أحد أنواع الذكاءات التي لقيت اهتماما في المجال التعليمي، فقد تنوعت البرامج في هذا المجال التي عملت على تطوير وتنمية هذه القدرة لدى المتعلمين، بهدف توظيفها في مختلف مجالات حياتهم الدراسية، العملية والمجتمعية، مما يمكنهم من إيجاد حلول لمختلف المشكلات والصراعات التي تواجههم، وأيضا توظيفها في مجال العلاقات وإدارة الضغوط المختلفة.

#### المراجع:

1. ملحم، هبة محمد أحمد. (2017). الذكاء العاطفي لدى مديري المدارس الثانوية الحكومية في محافظة العاصمة عمان وعلاقته بمستوى ممارستهم لعملية صنع القرار الأخلاقي من وجهة نظر المعلمين، رسالة ماجستير، كلية العلوم التربوية، جامعة الشرق الأوسط.
2. حسين، سعدي مهدي. (د.ت). العلاقة بين الذكاء العاطفي وعملية التعليم- دراسة استطلاعية تحليلية لعينة من الكليات الأهلية العراقية، مجلة كلية التراث الجامعة، (13).
3. السيخ، جهاد. (2019). دور الذكاء العاطفي في تنمية الأداء التدريسي لدى معلمي اللغة العربية للناطقين بغيرها، رسالة ماجستير، جامعة اسطنبول أيدين، الجمهورية التركية.
4. كنان، عماد. (2016). الذكاء العاطفي: دراسة تحليلية تأصيلية وفق المنهج التربوي الإسلامي، Journal of humanities and social sciences، (7)، ص 165-195
5. جبر، سعاد. (2025). الذكاء الانفعالي وعلم النفس التربوي. (ط.1). عالم الكتب الحديث: إربد.
6. سلامي، دلال. (مارس، 2016). الذكاء العاطفي - مدخل نظري. مجلة البحوث والدراسات الاجتماعية والدراسات الاجتماعية، جامعة الشهيد حمة لخضر- الوادي، 146-179.
7. سمايلي محمود، بن عمارة سعيدة. (نوفمبر 2018) الذكاء الوجداني: مفهومه، نماذجه، وتطبيقاته في الوسط المدرسي، مجلة وحدة البحث في تنمية الموارد البشرية، المجلد 9، العدد 3.
8. المحنا، حسين عادل صالح. (أيلول 2021). دور الذكاء العاطفي في تحسين عملية التخطيط التربوي، دراسة تحليلية من وجهة نظر المخططين التربويين، المديرية العامة للتربية في محافظة النجف الأشرف.

## تحليل سوسيوغرام لعلاقات الجذب والنفور بين المتدربين

-مقاربة تقنية وفق طريقة مورينو-

Technical -Sociogram analysis of attraction and repulsion relationships among schoolchildren

-approach according to Moreno's method

د. بن خورخير الدين، جامعة البليدة2، الجزائر

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

د. نوال بوضياف، جامعة المسيلة، الجزائر

الملخص:

تهدف هذه الورقة البحثية التقنية إلى: التعرف على طبيعة شبكة علاقات الجذب والنفور بين المتدربين من خلال نموذجين تم رصدتهما بالسوسيوغرام عن شبكة العلاقات الصفية لفوجين من التلاميذ، بالتركيز على واقع التفاعل الصفّي ودينامية جماعة المتعلمين في الفصل الدراسي والتباعد الاجتماعي الطبيعي وما ينتج عن ذلك، حيث سارت الورقة البحثية بتحليل السوسيوغرام للعلاقات الظاهرة بين المتدربين، بالاعتماد على مقارنة تقنية وفق طريقة مورينو وتم الوصول إلى نتائج تؤكد أهمية تقنية التحليل بالسوسيوغرام للكشف عن العلاقات النفسو اجتماعية.

الكلمات المفتاحية: العلاقات، الجذب، النفور، السوسيوغرام، التحليل.

Abstract:

This technical research paper aims to: identify the nature of the network of attraction and repulsion relationships between students through two models that were monitored by sociograms about the network of class relations for two cohorts of students, focusing on the reality of classroom interaction and the dynamics of the group of learners in the classroom and natural social distancing and the resulting Where the research paper conducted a sociogram analysis of the apparent relationships between ,results the teachers, based on a technical approach according to Moreno's method - and results were reached confirming the importance of the sociogram analysis technique for detecting psychosocial relationships.

Keywords: relationships, attraction, aversion, sociogram, analysis.

مقدمة:

كثيرا ما يلاحظ الاساتذة اختلافا واضحا وصارخا بين دينامية جماعة الفصل من حيث العمليات الاجتماعية والمشاعر العاطفية من تجاذب، وتعاون وتماسك بينهم، ومن حيث إقبالهم على التعلم والقيام بالواجبات، وانتظامهم واشتراكهم في مختلف الاعمال والنشاطات بينهم، فضلا عن مختلف السلوكيات الفاترة التي

ينبغي معالجتها كالنفور والحساسية والكره والانسحاب العاطفي بين التلاميذ مع ممثلهم في الفوج اي كل من رئيس القسم ونائبه، فضلا عن التكتلات غير الرسمية بين بعض المتدرسين، فكل هذه المظاهر والسلوكيات تستدعي البحث لأنها غالبا ما تؤدي إلى فتور في المشكلات الصفية.

ولعل تحليل العلاقات الاجتماعية والمشاعر العاطفية في هذه المرحلة في ظل هذه الإدارة الصفية مطلوبة من هؤلاء الاساتذة والمربين بحكم مهامهم المرتبطة أساسا بالإدارة الصفية بخلق مناخ صفى ملائم مشبع بالمشاعر البناءة، وبعث دينامية إيجابية لجماعة الفصل أو الفوج.

ومن هذا المنطلق فلب إشكالية هذه الدراسة هو قياس شبكة العلاقات المشاعرية الصفية بين المتدرسين وممثلهم من رئيس القسم ونائبه المنتخبين، بالاعتماد على تقنية أو طريقة مورينو، ومن ثم تحليل هذه العلاقات الانفعالية بين المتعلمين بين الجذب والنفور بالاعتماد على السوسيوغرام؛ لايجاد سبيل توجيبي يرجع العلاقات العاطفية الصفية إلى حالتها الطبيعية من تجانس وانسجام، ومن ثم فالتساؤل المطروح في هذه الاشكالية هو: كيف يتم قياس شبكة العلاقات العاطفية الصفية بين المتدرسين باستخدام السوسيوغرام من حيث الجذب والنفور وبين التفكك والانسجام، وماهي مظاهر اختلالات في هذه العلاقات المشاعرية التي قد تؤدي إلى حدة المشكلات الصفية ؟

## 2- أهمية الدراسة :

تنبثق أهمية هذه الدراسة من محاولة كشفها عن شبكة هذه العلاقات المشاعرية الصفية بين رئيس القسم ونائبه و المتدرسين باستخدام السوسيوغرام، ويمكن تحديد أهمية الدراسة الحالية في النقاط التالية:

\* توضيح طريقة تحليل العلاقات المشاعرية الصفية بالاعتماد على مبادئ النظرية السوسيومترية.

\* تحليل السوسيوغرام عن الواقع الفعلي للعلاقات المشاعرية الصفية بين المتدرسين من حيث النفور والتماسك والتماء والفتور.

\* تقديم بيانات ومعلومات ذات فائدة للإدارة المدرسية، وذلك من خلال تحليل سوسيوغرام المرتبط بالعلاقات العاطفية الانفعالية الصفية ودينامية الجماعة بالمدرسة.

أما عن تساؤلات الدراسة فتتحدد فيما يأتي:

- 1- كيف يظهر التباين في العلاقات العاطفية الصفية لفوجين من المتعلمين مع ممثلهم رئيس القسم ونائبه ؟.
- 2- كيف يتم استخراج الأفراد حالة المنبوذين والمعزولين في الصف المدرسي ؟
- 3- أين تظهر الفروق بين الأفواج المدرسية من حيث العلاقات العاطفية التتابعية والمغلقة والتماسك والنفور بين المتعلمين؟

## 3- أهداف الدراسة وأسئلتها :

هدفت هذه الدراسة تحليل العلاقات الصفية بتقديم نموذجين توضيحين للمقارنة بينهما. وذلك من خلال بيان ما يأتي :

- 1- حالة العلاقات العاطفية الصفية بين المتدربين؟
- 2- كيف يتم استخراج الأفراد المنبوذين والمعزولين في الفصل ؟
- 3- ما الفرق بين الفصول الدراسية من حيث العلاقات المشاعرية التتابعية والمغلقة والتماسك والنفور بين أعضائه؟
- 4- كيف يتم حساب قيمة تفكك الجماعة والمكانة الاجتماعية للفرد وفق النموذجين؟
- 4- مفاهيم الدراسة : في هذه الورقة البحثية عدة مصطلحات من الضروري تعريفها ، وهي :
  - أ- القياس: يمكن أن نعرف القياس تعريفاً إجرائياً: بأنه العملية التي نحدد بواسطتها كمية ما يوجد في الشيء من الخاصية أو السمة التي نقيسها .
  - ب- الاختبار: مجموعة من الأسئلة التي صممت على نحو ما بهدف قياس أداء الفرد أكثر تحت ظروف معينة .
  - ج- السوسيوگرام Sociogram: تمثيل بياني يمثل العلاقات الاجتماعية بين أعضاء جماعة معينة، سواء أكانت علاقات إيجابية كالتفضيل والصدقة والود والتقدير، أم علاقات سلبية كالنفور والكرهية والازدراء والرفض.
 يتناول هذا الجزء عرضاً للإطار النظري ولعل العناصر التي تتطلب منا الضرورة المنهجية تحديدها ما يأتي :

#### 5- مفهوم النظرية السوسيو مترية :

5-1- القياس الاجتماعي: لغوياً هو ترجمة للفظة الانكليزية sociometry التي تتألف من شقين؛ الأول socio، ويعني اجتماعي، والثاني metry، ويعني قياس.<sup>xlvi</sup>

أما اصطلاحاً فيقصد به تلك الطريقة المنهجية المستخدمة لتقدير العلاقات الاجتماعية كمياً، وقياس نوعيتها من حيث مدى الجذب والرفض أو النفور بين الأفراد داخل الجماعات الصغيرة والكبيرة.

فالقياس الاجتماعي نظرية خاصة بالعلاقات الاجتماعية، أو موضوع من موضوعات العلوم الاجتماعية الجديدة، أو منهج في البحث الاجتماعي، أو هو كل ما ذكر في آن معاً، أي نظرية وموضوعاً ومنهجاً وطريقة وأداة من أدوات جمع البيانات.<sup>xlvi</sup>

ويعود الفضل في التأسيس للقياس الاجتماعي (أو «السوسيو مترية») وتطويره إلى عالم النفس المعروف (جاكوب مورينو) (1892-1974) Jacob L. Moreno

5-2- التعريف بصاحب النظرية: ينسب "القياس الاجتماعي" إلى المؤلف مورينو (1892-1974) J.L. MORENO وهو طبيب الأمراض العقلية وعالم اجتماع ذو أصل نمساوي، أمريكي الجنسية بحيث استقر بالولايات الأمريكية منذ

1925، اشتهر هذا العالم بكتابه الذي نشره في سنة 1934 تحت عنوان *who shall survive* والذي ترجم بـ"دعائم القياس الاجتماعي" كما نشر بعده كتاباً آخر يعد مكملاً لمؤلفه الأول بعنوان "العلاج النفسي الجماعي. على غرار المؤلف الفرنسي G. TARDE الذي فضل تعريف العلاقات الاجتماعية بأنها علاقات تبادل بين الأفراد.

ويعتقد بدوره مورينو أن العلاقات الاجتماعية تتميز أيضاً بالجوانب النفسية. وأدى به اهتمامه هذا إلى محاولة إخضاع العلاقات النفسية إلى القياس مما سمح له بالتواصل إلى وضع أداة تسمح بذلك وأطلق عليها تسمية "للقياس الاجتماعي" *Sociométrie*.<sup>1</sup>

3-5 فلسفة القياس الاجتماعي: تقوم فلسفة القياس الاجتماعي على أساس أن الذرة الاجتماعية، أي النواة التي تتشكل من كل الأفراد الذين يتجه إليهم الشخص برابطة انفعالية، أو الذين يرتبطون به انفعالياً في الوقت ذاته، هي أبسط الوحدات الاجتماعية، وهي المركز الذي تدور حوله قوى الجذب والتنافر، بناء على ذلك، فإن الذرة الاجتماعية، أي: الصلات والروابط الانتقائية بين الفرد وغيره من الأفراد المنتمين إلى هذه الجماعة أو تلك، هي وحدة الدراسة، وليس الفرد بحد ذاته. وهكذا، فإن القياس الاجتماعي يسعى إلى تحديد قوى التجاذب أو التبعاد في الجماعة بصورة كمية من خلال استخدام وسائل القياس المختلفة التي يمكن بنتيجتها عرض البيانات على هيئة خريطة اجتماعية، تبين الانتقائات السالبة والموجبة للعلاقات بين أعضاء الجماعة باستخدام الرموز. وتسمح هذه الخريطة بتحديد الذرات الاجتماعية، ومقدار العلاقات التي تحيط بالفرد<sup>1i</sup>

#### 4-5 أهم المفاهيم التي جاءت بها هذه النظرية :

- مفهوم النواة الاجتماعية *Le concept d'atome social*: يعرف مورينو النواة الاجتماعية بأنها أصغر وحدة لقياس العلاقات الاجتماعي.. فهي تمثل العلاقات التي ينسجها كل فرد مع الآخرين. كما يحدد المؤلف لكل علاقة اتجاهين:

- الإحساسات والشعور بالجذب *Sentiment d'attraction*

- البغض أو الإحساس بالنفور *sentiment de répulsion*

- توجه هذه المشاعر سلوك الإنسان الذي يحولها إلى اختيار فرد أو بعض الأفراد ورفضه إقامة علاقات مع آخرين من محيطه القريب.

- يكون الإنسان بدوره محل اختيار أو رفض من طرف زملائه وتشكل هذه الوضعية الاتجاه الثاني للنواة الاجتماعية.

من خلال تعريفه لمفهوم العلاقة الاجتماعية في قالب نفسي يحدد مورينو مسألة المكانة الاجتماعية *Le statut social de l'individu au sein d'un groupe* التي يحتلها كل فرد داخل مجموعة ما. تسهل حين أدى مسألة القياس الاجتماعي الذي يكون حينه قياس للمكانة الاجتماعية التي يتمتع بها كل فرد وسط مجموعة ما من خلال ما تقبله من اختيارات ورفض من جهة وما أقامه من اختيارات للآخرين من جهة أخرى.<sup>1ii</sup>

## 5-5- مفهوم المجموعة في القياس الاجتماعي عند مورينو:

يطبق القياس الاجتماعي على أفراد متواجدين داخل مجموعة محددة. يولي مورينو للمجموعة أهمية لسبب أن الفرد يتحصل على مكانة اجتماعية محددة بفضل تواجده داخل مجموعة. فهي تشارك بقسط معتبر في إدماج الأفراد ضمنها أو عزلهم وبالتالي تؤثر على تحديد المكانة الاجتماعية لأعضائها.

وتتشكل المجموعة من هيئتين Instances<sup>liii</sup>:

أ- بنية شكلية Structure formelle du groupe تشمل الأفراد وطبيعة العلاقات الرسمية التي من المفروض أن تربطهم. يصف المؤلف هذه البنية بأنها شعور المجموعة conscience du groupe.

ب- قاعدة اجتماعية حقيقة Base sociale informelle مأخوذة من واقع العلاقات الموجودة بين الأفراد والتي عامة ما تختلف عن مما هو منتظر منهم رسمياً. تمثل هذه البنية لا شعور المجموعة بالنسبة للمؤلف Inconscient du groupe. نلاحظ أن هذا التصور لا يبتعد عن تعريف مايو حين أبرز وجود تنظيم غير رسمي داخل المجموعات أثر تجربة هاوثورن L'organisation informelle du groupe. يعتقد المؤلف أن كل مجموعة تتميز بحيوية وتنقسم المجموعات إلى مجموعات منسجمة ومجموعات "مريضة" في حاجة إلى الانسجام. توفير الانسجام للمجموعة يأتي بفضل علاجها وهو الغاية الرئيسية للقياس الاجتماعي.

بعد تحديده لمفهوم العلاقات الاجتماعية بصفة إجرائية يتصور مورينو الوصول إلى العلاج النفسي الاجتماعي للمجموعات والأفراد من خلال مرحلتين: إيجاد أداة تسمح إجراء القياس الاجتماعي بغية تشخيص حالة المجموعة والانتقال بعد ذلك إلى علاجها إن كانت في حاجة لذلك. الأداة التي أوجدها مورينو تعرف بتسمية رائز القياس الاجتماعي.

## 6 - وسائل القياس الاجتماعي وأهم شروطها:

تستخدم العلوم الاجتماعية، وخاصة علم الاجتماع وعلم النفس وعلم النفس الاجتماعي وسائل القياس الاجتماعي لمعرفة الأسس التي تقوم عليها عملية التفاعل الاجتماعي بين أعضاء الجماعة، والعوامل المؤثرة في هذه العملية، ولتوضيح مقدار التماسك أو التفكك داخل الجماعة. وموضوعات القياس الاجتماعي كثيرة، أهمها: الشخصية، القيادة، الإدراك الاجتماعي، إنتاجية الجماعة، الاتجاهات والاهتمامات والقيم.

وتشترط وسائل القياس الاجتماعي للموضوعات المذكورة أعلاه أن تكون الجماعة موضوع القياس محددة المعالم، وغير كبيرة الحجم، وأن يعرف أعضاؤها بعضهم بعضاً، إذ من دون ذلك يصعب قياس العلاقات القائمة بينهم، من حيث مدى الجذب والرفض أو النفور. ووفقاً لموضوع قياسها هناك عدد من وسائل القياس الاجتماعي، ومن أهمها:<sup>liv</sup>

6-1 الاختبار السوسيومتري: ويستخدم هذا الاختبار لقياس عمليات التجاذب والتنافر داخل الجماعة، ومن أهم شروط نجاح هذا الاختبار أن تكون أسئلته والتعليمات المصاحبة له سهلة ومفهومة وواضحة من قبل المبحوثين.

2-6- الاستبيانات السوسيومترية: إذا كانت الاختبار السوسيومترية يهدف إلى معرفة مختلف الجوانب والعوامل المتعلقة بالموضوع المقاس بأعلى درجة من كفاءة الأداء بالنسبة للمبحوثين، فإن الاستبيانات السوسيومترية تهدف إلى مجرد تعرف بعض تلك الجوانب، وبدرجة كفاءة أقل في الأداء من قبل المبحوثين.

3-6- مقاييس التقدير: وتقوم مقاييس التقدير بأنواعها المختلفة (المقاييس الاسمية، المقاييس الترتيبية، مقياس المسافات، مقياس النسب، المقياس المتدرج) على مبدأ مفاده أن عملية التحليل والتفسير الناجحة هي تلك التي لا تتعامل مع البيانات الكيفية، بل البيانات الكمية التي تقدمها مقاييس التقدير.

4-6- الشروط المنهجية للمقياس الاجتماعي: تتحدد قيمة مقياس من المقاييس بمدى دقته في تحقيق الأهداف المرجوة منه. وترتبط دقة هذا المقياس أو ذلك بشروط أساسية، هي:<sup>lv</sup>

1-4-6. الموضوعية: عامة، تعني الموضوعية غياب عوامل التحيز وكف تأثيرها. وبناءً عليه، يكون المقياس موضوعياً إذا ما أدى إلى النتائج أو الدرجات نفسها بغض النظر عن الباحث الذي صممه أو الذي يقوم بعملية تصحيحه.

2-4-6. الصدق: ويقسم الصدق إلى نوعين؛ ظاهري، ويعني قابلية المقياس بأن يقيس ما يجب قياسه في الواقع، ومعامل، ويعني قابلية المقياس لقياس درجة صدق كل عنصر من عناصره.

3-4-6- الثبات: ويعني قدرة المقياس على إعطاء النتائج ذاتها باستمرار عند تكرار تطبيقه على المجموعة المبحوثة ذاتها وفي الظروف نفسها، وللتأكد من ثبات المقياس يمكن اتباع واحدة أو أكثر من الإجراءات الآتية:

أ — تكوين صورتين متماثلتين للمقياس، ثم احتساب معامل ارتباط الصورة الأولى بالصورة الثانية بعد تطبيق الاختبارين على الأفراد أنفسهم.

ب . تكرار المقياس مرتين وإيجاد معامل الارتباط بين نتائج المرة الأولى ونتائج المرة الثانية للمقياس.

ج . تجزئة المقياس نفسه إلى قسمين واحتساب معامل الارتباط بينهما.

## 7-رائز القياس الاجتماعي :

يتشكل الرائز من مجموعة من الأسئلة تطرح على الأفراد بغية التعرف بدقة على علاقاتهم النفسية والاجتماعية بالآخرين. يدعو مستعمل الرائز الأفراد المستهدفين من الدراسة للإجابة بكل حرية وبصفة فردية عن الأسئلة المطروحة عليهم. يحدد الباحث الأسئلة وفقاً لاهتماماته وانشغالاته العلمية. تقدم الأسئلة على شكل استمارة بحث مكتوبة يفسر في مقدمتها الباحث الغاية المنتظرة من الدراسة حتى من كسب المشاركة الصادقة للأفراد. تصاغ الأسئلة بنفس الكيفية بالنسبة لمجموع الأفراد وتقدم لهم في نفس الوقت وفي نفس الظروف. يمكن للباحث في بعض الحالات أن يشترط من الموجبين ترتيب أجوبتهم حسب أهميتها وفقاً لمعايير يحددها مسبقاً. كما يمكنه تحديد عدد الأجوبة المنتظرة أو تركها حرة. كل حالة تستجيب لانشغالات معينة وتسمح بالتقاط معطيات مناسبة لها.

يطبق الرائد على مجموعات متكونة من أفراد لهم المعرفة الكافية لبعضهم البعض، فيكونون مؤهلين للإجابة على الأسئلة المطروحة عليهم.<sup>lvi</sup>

#### 7- 1- الخرائط الاجتماعية Le sociogramme :

بعدما نحصل على الأجوبة يشرع في استغلالها، ويكون ذلك وفقاً للأهداف المسطرة من قبل الباحث. تتوفر له في هذه المرحلة بالذات وسائل منها التي وضعها مورينو ومنها من أضافها بعض المؤلفين تكملة للأولى، وتنطلق العملية بوضع كل الأجوبة المحصل عليها في جدول يعرف بتسمية "جدول القياس الاجتماعي" Sociomatrice. يكون الجدول ذو خانة عمودية وخانات أفقية تتقاطع بينها وتبرز عدد الاختيارات والرفض اللذان صرح بهما كل فرد ينتمي إلى المجموعة. بعد ذلك يقوم الباحث بتحويل المعطيات التي يتضمنها الجدول إلى مجموعة من الخرائط والدلائل الإحصائية Sociogramme et indices de statut social لتتضح وضع المجموع. تعرف في هذا السياق بالذات أشكال متعددة للخرائط يقبل اقتباسها في حالة تشابه بين الدراسة القائمة ودراسات سابقة. ميزة الخرائط أنها تسمح للباحث بالتطلع المباشر على حالة الأفراد داخل المجموعة (معزولين أو مندمجين) وبروز التكتلات والرواد Leaders.<sup>lvii</sup> ويبقى في الأخير أن السعي الدائم لمثلي العلوم الاجتماعية نحو تكميم موضوعات بحثهم أمر مبرر ومطلوب في ظل النجاحات الهائلة للعلوم الطبيعية التي تقوم أساساً على القياس measurement، غير أن المبالغة في ذلك يمكن أن تؤدي إلى طمس خصوصية الظاهرة الاجتماعية وتشويهها، ومن ثم إلى عدم الوصول إلى معرفة علمية دقيقة حولها<sup>lviii</sup> وقد أدرك أنصار القياس الاجتماعي هذه الحقيقة، فابتعدوا عن محاولة قياس الظواهر الاجتماعية عموماً، وركزوا، أولاً وقبل كل شيء، على علاقات الجذب والنفور السائدة بين أفراد الجماعة، ففتحوا بذلك ميداناً خصباً للدراسات الاجتماعية الخاصة بالجماعات.

9- أداة البحث السوسيومترية: يتم استخدام الأداة السوسيومترية التي تركز على وضع الرقم (1) عند وجود علاقة بين العضوين أو عند اختيار أحد الأفراد للآخر وبالرقم (0) إذا لم توجد العلاقة أو عدم الاختيار، وللوصول إلى معرفة واقع وطبيعة العلاقات العاطفية بين أعضاء الفريقين التربويين المختارين للدراسة من خلال القبول لبعضهم البعض في هذه العلاقات أو رفضها، تم توجيه طلب للإجابة على سؤالين وفق شروط طريقة مورينو.

10- طريقة تطبيق الأداة السوسيومترية: يمكن استخدام أداة البحث السوسيومترية وفق ما يأتي:

أيها التلاميذ الأعزاء...

في نيتنا إجراء بحث حول العلاقات المشاعرية الصفية بين تلاميذ الفوج بمدركتكم، فيرجى الإجابة على المطلوب منكم مع العلم إن الإجابة ستستخدم لأغراض البحث والإجابة ستكون سرية .

المطلوب :

-اكتب اسما من أعضاء فوجكم تحب العمل معه .

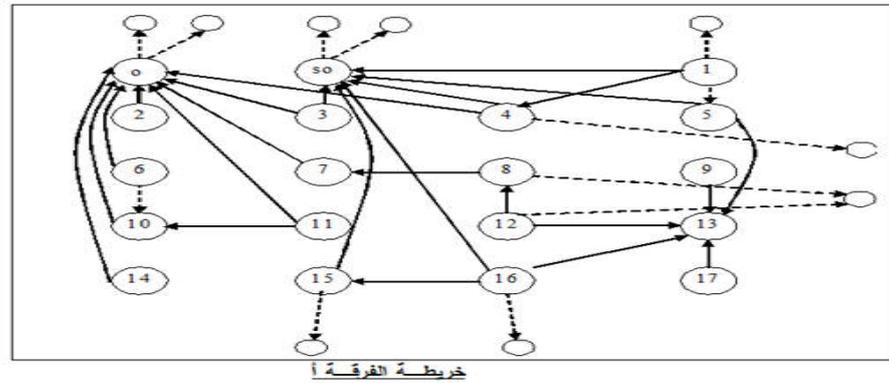
-اكتب اسما من أعضاء فوجكم تكره العمل معه.

اسم العضو:.....

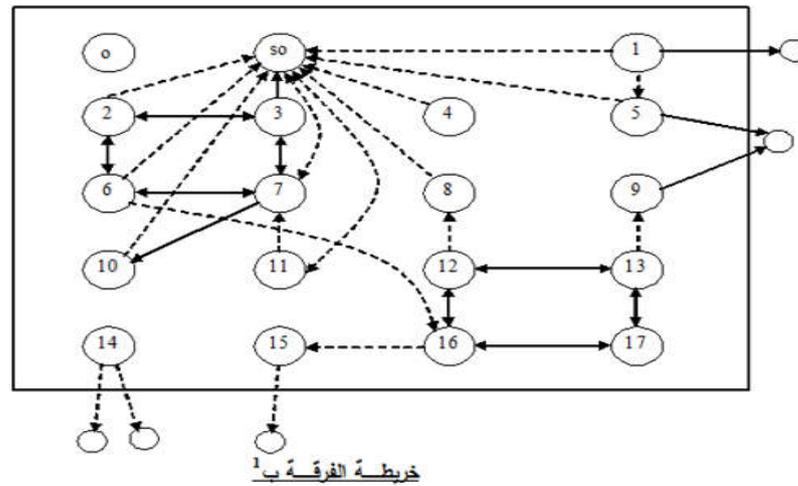
ليتم الاجابة عليها وإعادتها ومن ثم تفرغ البيانات، وتسجيل النتائج وعرضها وفق طريقة الخريطة الاجتماعية (السوسيوغرام).

11- عرض ومناقشة النتائج للعلاقة المشاعرية الصفية بين فوجين مدرسين:

الشكل رقم 1 يبين سوسيوغرام للعلاقات المشاعرية الصفية لفوج مدرسي 1:



-الشكل رقم 2 يبين سوسيوغرام للعلاقات المشاعرية الصفية لفوج مدرسي 2:



من خلال الخريبتين الاجتماعيتين يتضح ما يأتي:

- يوجد تباين في العلاقات العاطفية الصفية في النموذجين المختارين .

وإذا اتجهنا بالتحليل لمختلف العلاقات المشاعرية لأفراد المجموعة يتبين ما يأتي:

- الفرد النجم من خريطة الفصل (أ) الخاصة بالعلاقات الصفية هو القائد (o) أي رئيس القسم المختار، وهو المأمول أن يكون هو القائد المختار بنشاطه وعلاقاته وحيوته ونشاطه .

أما الفرد النجم من خريطة الفصل (ب) الخاصة بالعلاقات الصفية فهو غير موجود فهذا ينم عن خلل في هذا الجانب على اعتبار عدم ظهور قيادة رئيس القسم المنتخب .

-الفرد المعزول من خريطة الفصل (أ) غير موجود فهذا يعبر عن وجود علاقات إيجابية في هذا الفصل؛ أما إذا اتجهنا إلى خريطة الفصل (ب) فالفرد المعزول فيه واضح وهو رئيس القسم وهذا ينبئ بمناخ صفي غير ملائم بهذه الفصل بأن يكون رئيس القسم هو المعزول دون أية علاقة إيجابية معه.

-الفرد المرفوض من خريطة الفصل (أ) غير موجود بصورة واضحة في أعضاء الفوج 1 و بالمقارنة مع خريطة الفصل (ب) الخاصة بالفوج 2 فالمرفوض هو نائب رئيس القسم (SO) بـ 8 مرات.

- وإذا اتجهنا لحساب المكانة الاجتماعية للمديرين ونائبيهما في المدرستين فالجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم 1 يبين نسبة المكانة الاجتماعية لرئيس القسم ونائبيهما لكل من الفصلين: (أ). و(ب):

|   | من خريطة الفصل (أ) | خريطة الفصل (ب) |
|---|--------------------|-----------------|
| نسبة المكانة الاجتماعية لرئيس القسم (o)           | 16/8               | 16/0            |
| نسبة المكانة الاجتماعية لـ نائب رئيس القسم : (SO) | 16/6               | 16/1            |

حيث: قيمة نسبة المكانة الاجتماعية يساوي عدد الاختيارات الحاصل عليها على عدد أفراد الجماعة ناقص واحد.

وإذا اتجهنا إلى حساب نسبة تفكك جماعة الفوج (أ)، و الفوج (ب):

فقانون نسبة تفكك الجماعة يساوي عدد الاختيارات السلبية في مئة على عدد الاختيارات الممكنة؛ حيث عدد الاختيارات الممكنة تساوي (ن-1)،

$$\text{ومنه عدد الاختيارات الممكنة} = (ن-1) = (17-1) = 16$$

$$\text{ت.ع: نسبة تفكك جماعة الفصل (أ)} = \frac{16}{100} \times 10 = 16\%$$

$$\text{ت.ع: نسبة تفكك جماعة الفصل (ب)} = \frac{18}{100} \times 272 = 6,61\%$$

ومن خلال ما سبق يتبين أنه :

- يوجد الأفراد المنبوذين والمعزولين في أفراد الفوجين المدرسين المختارين.

وإذا اتجهنا إلى حساب نسبة تجانس جماعة الفوج (أ) والفوج (ب):

فقانون نسبة تجانس الجماعة يساوي عدد الاختيارات الايجابية في مئة على عدد الاختيارات الممكنة ؛ حيث عدد الاختيارات الممكنة تساوي (ن-1) ،

$$\text{ومن عدد الاختيارات الممكنة} = (ن-1) = (17-1) = 16 = 272$$

$$\text{ت.ع: نسبة تجانس جماعة الفوج (ا)} = 272 / 100 \times 24 = 8,82 \%$$

$$\text{ت.ع: نسبة تجانس جماعة الفوج (ب)} = 272 / 100 \times 20 = 7,35 \%$$

وبالمقارنة السوسيومترية بين شبكة العلاقات الاجتماعية للفوجين المدرسين (أ) و (ب) من خلال ملاحظة الخريطين:

- بالنسبة للفوج أ: تتغلب الاختيارات (24 choix) على الرفض (10 rejets) ونلاحظ أن 9 منها موجهة إلى أفراد موجودين خارج المجموعة مما يعبر عن قلة النزاعات بين الأفراد في المجموعة. كذلك نلاحظ أن رئيس قسم الفوج الاول (o) ونائبه (so) يمتازون بسمعة جيدة عند زملائه بحيث تحصل الأول على 08 اختيارات والثاني على 06 اختيارات تبرز الخريطة المكانة المعتبرة التي يتمتع بها المتعلم رقم 13 بحيث تحصل على 05 اختيارات، لذلك ينبغي على رئيس القسم (o) الاعتناء به أكثر من الآخرين حتى يكون مؤيدا له تجنباً من أن يكون ضده.

\_بالنسبة للفريق ب: نلاحظ عزلة رئيس قسم (o) الذي لم يتلق أي اختيار. أما نائبه (so) فهو مرفوض بكثرة (08 مرات) ولم يتقبل أي اختيار. كما تبرز الخريطة وجود مجموعتين منسجمتين الأولى متشكلة من الأفراد 2-3-6-7 والثانية متكونة من الأفراد 13، 12، 16، 17 كذلك نلاحظ عدد الاختيارات الخارجة عن الإطار والموجهة لأفراد متواجدين خارج المجموعة مما يعبر عن رغبة أصحابها في الخروج منها. كما نلاحظ وضعية العزلة التي يتواجد فيها الأفراد 4 و8 و9 بحيث لا يتمتعون بأية علاقة حتى خارج المجموعة.

ومن كل ما سبق نجيب على السؤال الثالث وهو:

- توجد فروق بين الفوجين المدرسين من حيث العلاقات المشاعرية التتابعية والمغلقة والتماسك والنفور بين أعضائه.

12- خاتمة :

في ضوء نتائج الدراسة، اتضحت الحالة المشاعرية بين المتعلمين وومثلهم وهي:

1- وجود الأعضاء المنبوذين في الفوج الثاني على خلاف أعضاء الفوج الأول .

2- قلة العلاقات المغلقة بين أعضاء الفوج الأول، على خلاف العلاقات بين أعضاء الفوج الثاني التي تحوي علاقات مغلقة للتكتل بالفوج ومحاولة النفور من رئيس القسم ونائبه.

3- انخفاض مستوى المكانة السوسيومترية لرئيس القسم ونائبه بالفوج الثاني مقارنة بالفوج الأول

4- حالة العلاقات الانفعالية الصفية بين أعضاء الفوج الأول نامية ودينامية ومقبولة على خلاف لفوج الثاني، والتي تتطلب علاجاً وتغييراً خصوصاً بتغيير رئيس القسم المدير ونائبه مثلاً.

ومن خلال النتائج المتوصل إليها نقترح مايلي :

\* ضرورة تنوع الدراسات المرتبطة بدينامية الجماعات وعلاقاتها بأنواعها .

\* الاهتمام بالدراسات السيومتريية للجماعات التربوية بالبحث عن العلاقات العاطفية المغلقة و النجوم في الفرق وتأثيرهم في زملائهم وزيادة فعاليتهم في الاداء والفعالية.

\* إنشاء مخابر بحثية ومشاريع في الدكتوراه تهتم بالقياس السوسيوتريري وتحليل العلاقات الاجتماعية والعاطفية والانفعالية.

الهوامش:

<sup>1</sup> - عاطف، (1989)، قاموس علم الاجتماع، الهيئة المصرية للكتاب، القاهرة، ص 437

<sup>1</sup> - غريب (1983)، المدخل في دراسة الجماعات الاجتماعية، 1983، دار الكتب الجامعية، القاهرة، ص 237

<sup>1</sup> - المرجع نفسه، ص 237

<sup>1</sup> - لويس، (1985)، علم النفس الاكلينيكي، ط 2، 1985، الهيئة المصرية العامة للكتاب، القاهرة، ص 325.

<sup>1</sup> - غريب (1983)، المدخل في دراسة الجماعات الاجتماعية، 1983، دار الكتب الجامعية، القاهرة، ص 239

<sup>1</sup> - المرجع نفسه، ص 239

<sup>1</sup> - أحمد عمر وآخرون، (2010)، القياس النفسي والتربوي، ط 1، 2010، دار المسيرة، عمان، ص 94

<sup>1</sup> - (أبو هاشم، 2005، ص 3-25)

<sup>1</sup> - أحمد عمر وآخرون، (2010)، القياس النفسي والتربوي، ط 1، 2010، دار المسيرة، عمان، ص 94

<sup>1</sup> - عبد السلام، (2000)، علم النفس الاجتماعي، دط، عالم الكتاب، القاهرة، ص 103.

<sup>1</sup> - عبد السلام، (2000)، علم النفس الاجتماعي، دط، عالم الكتاب، القاهرة، ص 103.

13- قائمة المراجع:

1. محمد أبوهاشم،(دس)، الخصائص السيكومترية لأدوات القياس في البحوث النفسية والتربوية، مركز البحوث النفسية، جامعة الملك سعود،ص32
2. أحمد عمر وآخرون،(2010)،القياس النفسي والتربوي، ط1، 2010، دارالمسيرة،عمان،ص 94
3. - عبد الباقي، (1980)،قواعد البحث الاجتماعي، ط3، مطبعة السعادة،مصر،ص
4. عاطف،(1989)، قاموس علم الاجتماع، الهيئة المصرية للكتاب، القاهرة، ص437
5. عبد السلام، (2000)،علم النفس الاجتماعي، دط، عالم الكتاب، القاهرة،ص 103.
6. الطاهر، (دس) تنظيم وتسيير مؤسسة التربية والتعليم، دط، ديوان المطبوعات الجامعية بن عكنون الجزائر،ص116.
7. غريب (1983)، المدخل في دراسة الجماعات الاجتماعية، 1983، دارالكتب الجامعية، القاهرة،ص237.
8. لويس، (1985)،علم النفس الاكلينيكي، ط2، 1985، الهيئة المصرية العامة للكتاب، القاهرة،ص325.

## الدافع النفسي والديني لدى المسلم ودوره في تحقيق المشاعر الإيجابية نحو المجتمع

في ضوء القرآن الكريم والسنة النبوية

أ.م.د/ أحمد محمد محروس القطوري

الجامعة الإسلامية بمنيسوتا- فرع السنغال

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

ملخص:

تهدف الدراسة إلى بيان المشاعر الإيجابية التي تدفع المسلم ليشعر بروحه، وجسده بكل طابع حسي، أو مادي يشعر به المجتمع؛ فيقوده الدافع النفسي، والديني ليباعد عن الأناية، وحب الذات، ويقدم مصلحة المجتمع على مصلحته الشخصية، ويرى أن شعوره بالصحة، والسلامة يتحقق إذا شعر بسعادة أسرته، والمجتمع بكامله. من أجل ذلك جاءت هذه الدراسة تعالج أمراضا قد انتشرت في المجتمع، وقضت على سعادته، كالكرهية، والأناية، والسلبية، وتؤكد على دور الدافع النفسي، والديني في كيفية معالجة هذه الأمراض من خلال توجهات القرآن الكريم، والسنة النبوية. ولا يمكن أن يصل المسلم إلى مراده في تحقيق السعادة إلا إذا تعاون مع أبناء المجتمع، وتخلى عن الكراهية، والسلبية، وحب الذات، وتحلى بمحبة المسلمين، وسعى في نشر السلام، والألفة بين الجميع. ومن أهم النتائج:

1. أكدت الدراسة على أهمية القرآن الكريم، والسنة النبوية في توجيه المسلم للابتعاد عن السلبية، والأناية، والتخلي عن الكراهية، والحقد، وزرع الألفة بين المسلمين.
  2. أكدت الدراسة على أهمية الدافع النفسي، والديني لدى المسلم ودوره في القضاء على الكراهية، والسلبية، وحب الذات من المجتمع المسلم.
  3. المشاعر الإيجابية لها دور كبير في زرع الألفة، ونشر المحبة؛ لتحقيق السعادة بين المسلمين.
- كلمات مفتاحية: الدافع النفسي والديني، المسلم، المشاعر الإيجابية، القرآن الكريم، السنة النبوية.

**Abstract:**

The study aims to show the positive feelings that drive a Muslim to feel his soul. And his body with every sensory or material nature that society feels; He is led by psychological and religious motives to move away from selfishness and self-love. He puts the interest of society before his personal interest. He believes that his feeling of health and safety is achieved if he feels the happiness of his family and the entire community. For this reason, this study deals with diseases that have spread in society. And destroyed his happiness, such as hatred, selfishness, negativity, It emphasizes the role of psychological and religious motivation in how to treat these diseases Through the guidance of the Holy Quran, and the Sunnah of the Prophet.

It is not possible for a Muslim to reach his goal of achieving happiness unless he cooperates with the members of society. He gave up hatred, negativity, and self-love, and embraced the love of Muslims. He sought to spread peace and harmony among all.

Among the most important results:

1. The study emphasized the importance of the Holy Qur'an and the Prophet's Sunnah in guiding Muslims to avoid negativity and selfishness, to abandon hatred and hatred, and to cultivate intimacy among Muslims.
2. The study emphasized the importance of the psychological and religious motivation of the Muslim and its role in eliminating hatred, negativity, and self-love from the Muslim community.
3. Positive feelings play a major role in cultivating familiarity and spreading love. To achieve happiness among Muslims.

**Keywords:** Psychological and religious motivation, the Muslim, positive feelings, the Holy Quran, the Sunnah of the Prophet.

مقدمة:

الحمد لله وحده، والصلاة والسلام على من لا نبي بعده، وعلى آله، وصحبه أجمعين.

أما بعد

شرع الله- عز وجل- لعباده التعاون، والمودة، والتآلف، والتكافل؛ ليحققوا الإيجابية في المجتمع، ويتعدوا عن الأنانية، والسلبية؛ فيقوموا بزرع الخير، واجتثاث الشر؛ ليعيش الجميع في جو من الصفاء تسوده المحبة، والمودة، والأمن، والسعادة.

وفي عصرنا الحالي الذي تموج فيه العواطف الإنسانية بانطباعات مختلفة، ومؤثرات خارجية أثرت في عواطف البعض؛ فاتخذ طريق الانعزالية، والسلبية، وابتعد عن المشاركة، والمساهمة في المجتمع؛ فلا يشعر بالمحتاجين، والضعفاء، ولا بألم المرضى، أو استغاثات المساكين، والأرامل، واليتامي، ولكنه أقبل على شهواته، ولذائذه، ولم يكثر بما يحدث في المجتمع، وسعى وراء كل لقمة شهية، أو منزلة دونية.

ولقد جاء الإسلام بمنهج عظيم يأمرنا بالاستجابة للخير، ودوافعه، والابتعاد عن الشر، ونواذعه؛ لأن فعل الخير في المجتمع يبث روح المودة، والتفائل، والرجاء؛ فتقوى عواطفنا تجاه بعضنا البعض، ونشعر جميعاً بالسعادة، ونشارك في المشاعر، والأحاسيس؛ فيتألم بعضنا بالم أخيه، أو جاره، أو قريبه، أو صديقه؛ لأننا جميعاً من نفس واحدة، قال تعالى: (يَا أَيُّهَا النَّاسُ اتَّقُوا رَبَّكُمُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ...)<sup>1</sup>، وأنا كالجسد إذا اشتكى منه عضو تداعى له سائر الجسد بالسهر والحمى)<sup>2</sup>.

وإذا استجبنا لنواذع الشر، وتخلينا عن دوافع الخير؛ فإننا نؤسس للبغضاء، والشحناء، ونعمل على هدم المشاعر، الإيجابية، واجتثاث المودة، والمحبة من بيننا؛ فيزداد الجفاف في المعاملة، والبخل بالعواطف، وتصبح حياتنا مجردة من العواطف، والأحاسيس؛ لذا فإن علينا أن نعمل بما في كتاب ربنا- عز وجل-، وسنة نبينا- صلى الله عليه

1 النساء (1)

2 النيسابوري، مسلم بن الحجاج، (د.ت)، المسند الصحيح المختصر بنقل العدل عن العدل إلى رسول الله- صلى الله عليه وسلم-، المحقق: محمد فؤاد عبد الباقي، (د.ط)، دار إحياء التراث العربي- بيروت، كتاب: البر والصلة والآداب، باب: تراحم المؤمنين وتعاطفهم وتعاضدهم، ح رقم (2586)

وسلم-، ونمد يد العون لبعضنا، ولا تشغلنا الدنيا بمتاعها عن منفعة المحتاجين، والرحمة بالأرامل، واليتامى، والمساكين؛ ليصبح المجتمع كله آمناً، مطمئناً، يصبح على الإيمان، ويمسي على الإيمان.

وإذا اردنا أن نحقق السعادة الحقيقية في المجتمع؛ فعلياً ان نراعي مشاعر بعضنا، فكل منا يخطئ، ويصيب، فلا يسخر قوم من قوم، ولا يتكبر أحد على أحد؛ لأن الله- عز وجل قد طهرنا من كل هذه النقائص، قال تعالى: (يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا يَسْخَرُ قَوْمٌ مِنْ قَوْمٍ عَسَىٰ أَنْ يَكُونُوا خَيْرًا مِنْهُمْ وَلَا نِسَاءٌ مِنْ نِسَاءٍ عَسَىٰ أَنْ يَكُنَّ خَيْرًا مِنْهُنَّ وَلَا تَلْمِزُوا أَنْفُسَكُمْ وَلَا تَنَابَزُوا بِالْأَلْقَابِ بِئْسَ الْأِسْمُ الْفُسُوقُ بَعْدَ الْإِيمَانِ وَمَنْ لَمْ يَتُبْ فَأُولَئِكَ هُمُ الظَّالِمُونَ)<sup>1</sup>، وعلينا- كذلك- ألا نظن بأحد ظناً سيئاً، فقد نهانا الله-عز وجل- عن ذلك، قال تعالى: (يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ...)<sup>2</sup>، ولا يكثر أحد من العتاب للذين انشغلوا بشواغل الدنيا، ف(كَذَلِكَ كُنْتُمْ مِنْ قَبْلُ فَمَنَّ اللَّهُ عَلَيْكُمْ...)<sup>3</sup>، "والكلمات التي تخرج من الأفواه، وتعمها الأذان بإمكانها أن تجرح، كما بإمكانها أن تشفي، وقد تشعر بالوحشة، والكراهية، كما بإمكانها أن تشعر بالعطف، والحنان، وقد تشعر بعض الكلمات بالعتاب، والإحباط، كما أنها قد تشعر بالاحترام، والتقدير"<sup>4</sup>؛ ولكن علينا أن نمد يد العون للجميع، وأن نبذل الوقت، والجهد لنشر المحبة، والمودة، وأن نظهر تعاليم ديننا، وان نحسن أخلاقنا، وسلوكياتنا؛ لترتفع مشاعرنا النفسية، والإيمانية، وتظهر إيجابيتنا في مجتمعنا التي رسمها لنا القرآن الكريم، والسنة النبوية في بيوتنا، ومدارسنا، وجامعاتنا، بل وفي بيئتنا كلها؛ فيعطف الكبير منا على الصغير، والغني على الفقير، ويحترم الصغير منا الكبير، وأن يتواضع الجميع للجميع؛ فإن فعلنا ذلك بهمة، وإخلاص؛ فإننا سنقضي-إن شاء الله- على الكراهية، والسلبية، والأناية، وما تبقى من رواسب الجاهلية في نفوسنا.

مشكلة الدراسة، وأسئلتها:

انصف بعض الناس بالمشاعر السلبية نحو المجتمع، وابتعدوا عن كل أشكال الإيجابية في المجتمع، واكتفى البعض بتحقيق مأربه، والتمتع بلذائذه، وجلب السعادة- على ظنه الخاطئ- له، ولأسرته؛ أنانية منه، وحباً في ذاته، وبخل بمشاعره الإيجابية نحو المجتمع؛ فأثرت هذه الانعزالية، والانطوائية على سعادة المجتمع، وتآلفه، وتماسكه؛ لذا فقد جاءت هذه الدراسة للمساهمة في وضع علاج لهذه المشكلة، وذلك من خلال السؤال الرئيس الآتي:

- كيف يحقق المسلم من خلال الدافع النفسي، والديني المشاعر الإيجابية نحو المجتمع؟

والذي يتفرع عنه الأسئلة الآتية:

1. ما الطرق التي ينبغي أن نسلكها حتى نحقق المشاعر الإيجابية في المجتمع بكامله؟
2. كيف نقضي على الأناية، والسلبية، والانعزالية من المجتمع المسلم؟
3. ما الأضرار التي ستقع على المجتمع إذا لم يتعاون الجميع على البر والتقوى، وابتعدوا عن الإثم والعدوان؟

أسباب اختيار الموضوع:

1 الحجرات (11)

2 الحجرات (12)

3 النساء (94)

4 جينو، هام، التربية المثالية، الدار العربية للعلوم- بيروت، ط1، 1425هـ (210)

1. الحالة التي وصل إليها بعض الناس في المجتمع المسلم من الأنانية، والسلبية، وجفاف المشاعر، والانعزالية، والبعد عن القيم، الإسلامية الصحيحة.
2. المساهمة في إيصال رسالة الإسلام السامية التي تؤكد على الترابط، والتعاون بين أبناء المجتمع؛ ليشعروا جميعا بالسعادة، ويطبقوها تطبيقا عمليا في واقع الأسرة، والمجتمع.
3. الكشف عن توجهات القرآن الكريم، والسنة النبوية التي جاءت تحث المسلمين على الترابط، والتعاون، وتحقيق الإيجابية؛ ليشعر الجميع بالسعادة.
4. المحاولة الجادة في قطع الطريق على كل من يريد إفساد بيوتنا، ومجتمعاتنا، وأخلاقنا، ويبعدنا عن القيم، والآداب الإسلامية الصحيحة.

#### أهمية الدراسة:

من المتوقع أن تسهم هذه الدراسة في الآتي:

1. التأكيد على رسالة الإسلام السامية التي ألغت الأنانية، والسلبية، وأكدت على التعاون، والترابط بين أبناء المسلمين.
2. إبراز المواقف الإيجابية المشرقة التي تعامل بها رسول الله- صلى الله عليه وسلم-، والصحابة (رضي الله عنهم) في المجتمع.
3. التأكيد على أهمية الدافع النفسي، والديني لدى المسلم في تحقيق الإيجابية نحو المسلمين، ونشر السعادة في المجتمع.

#### أهداف الدراسة:

1. الكشف عن توجهات القرآن الكريم التي تعمل على إلغاء الأنانية، والسلبية من المجتمع، وتؤكد على كل أشكال الإيجابية، والترابط بين أبناء المسلمين..
2. التعرف على أفضل الأساليب التي نستطيع بها نزع السلبية، والأنانية من المجتمع، وزرع الإيجابية بكل صورها المشرقة..
3. التأسى برسول الله- صلى الله عليه وسلم-، وبالصحابة الكرام(رضي الله عنهم) في تحقيق الإيجابية، ونشر السعادة بين المسلمين.

#### منهجية الدراسة:

استخدمت الدراسة المنهج الاستقرائي، والتحليلي للإجابة على أسئلة الدراسة.

#### الدراسات السابقة:

زاد اهتمام الباحثين بالبحث في القضايا المتعلقة بالجوانب النفسية، والروحية التي تساهم في الاهتمام بالصحة النفسية، والعاطفية، وتعمل على تحقيق الإيجابية في المجتمع، وقد استطعت - في حدود اطلاعي- أن أقف على بعض الدراسات المتعلقة بموضوع البحث، وهي كما يلي:

1. دراسة:الأحمد، عبد العزيز بن عبد الله، لسنة 1417هـ، بعنوان: مفهوم الصحة النفسية من وجهتي نظر ابن القيم-رحمه الله-، والدراسات النفسية الحديثة، رسالة ماجستير غير منشورة، قدمت لكلية التربية بجامعة

أم القرى- مكة المكرمة، وهدفت الدراسة إلى إبراز إسهامات ابن القيم في مجال الصحة النفسية، واعتمدت الدراسة على منهج تحليل المعلومات.

ومن أهم نتائجها:

أ- أكدت الدراسة على أهمية الجانب الروحي، والإيماني في تحقيق الصحة النفسية.

ب- أظهرت الدراسة أن الاضطراب الذي يحدث في الصحة النفسية يرجع إلى الاضطراب في العبودية لله- عزوجل.

2. دراسة: الجابر، مال الله عبد الرحمن، لسنة 2017م، بعنوان: المنهاج القرآني في تقويم العاطفة تجاه الأهل والعشيرة، رسالة ماجستير غير منشورة في التفسير وعلوم القرآن، قدمت لكلية الشريعة والدراسات الإسلامية - جامعة قطر، وهدفت الدراسة إلى الكشف عن منهج القرآن الكريم في تقويم العاطفة تجاه الأهل والعشيرة، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي.

ومن أهم نتائجها:

أ- أكدت الدراسة على تنوع أسلوب القرآن الكريم في عرض العاطفة تجاه الأهل، والعشيرة. من خلال القصص القرآني، أو من خلال التوجيهات المباشرة، وغير المباشرة.

ب- أظهرت الدراسة أن عاطفة المودة لا تجتمع مع من يحارب الله-عزوجل-، ورسوله- صلى الله عليه وسلم، وإن كان من الأقارب.

3. دراسة: العجمية، والعياصرة، بعنوان: مفهوم العاطفة في القرآن الكريم والسنة النبوية ودورها في تنمية الذكاء العاطفي، بحث مقدم إلى: المؤتمر القرآني الدولي السنوي (مقدس7)، وهدفت الدراسة إلى: إظهار عناية القرآن الكريم بالعواطف البشرية، واهتمامه بهنئيهما، وبيان أثرها على الجانب النفسي، والجسدي للفرد المسلم، واستخدمت الدراسة منهج الوصفي التحليلي الاستباطي، ومن أهم نتائجها:

أ- كشفت الدراسة عن اهتمام القرآن الكريم بالدلالات النفسية العميقة لمختلف الانفعالات الشخصية، ولم يترك جانباً منها إلا وعالجها، أو تناوله ببيان أثره في تهذيب النفس الإنسانية.

ب- أكدت الدراسة على دور العاطفة في الرقي العلمي، والمعرفي للنفس الإنسانية، كما كانت سيرة رسول الله- صلى الله عليه وسلم- تطبيقاً عملياً لكل مكون من مكونات الذكاء العاطفي.

ومن خلال استعراض الدراسات السابقة يلاحظ أن:

دراسة: الأحمد، تناولت الموضوع من وجهة نظر ابن القيم، والدراسات النفسية فقط، وأظهرت دراسة: الجابر الموضوع من ناحية القرآن الكريم فقط، ولم تتعرض للموضوع من ناحية السنة النبوية، وكذلك- اقتصر الموضوع على الأهل والعشيرة فقط، ولم تتعرض لبقية المجتمع، وتحدثت دراسة: العجمية، والعياصرة على الموضوع من ناحية العاطفة للفرد المسلم فقط، ولم تتحدث عن الموضوع من النواحي الإيجابية بين أبناء المجتمع، أما هذه الدراسة فقد عرضت الموضوع من خلال القرآن الكريم، والسنة النبوية، واهتمت به من جميع جوانبه النفسية، والجسدية، والروحية، وأكدت على أهم العوامل التي تحقق الإيجابية، وتعمل على نشر السعادة في المجتمع.

خطة الدراسة:

المبحث الأول: الدافع النفسي والديني وأهميته في تحقيق المشاعر الإيجابية في المجتمع

المبحث الثاني: أهم العوامل التي تساهم في تحقيق الإيجابية، والسعادة في المجتمع

المطلب الأول: الاهتمام بأمر المسلمين

المطلب الثاني: الإحساس بمشاعر الآخرين

المطلب الثالث: البعد عن الأنانية

المطلب الرابع: التعبير عن المشاعر للآخرين

المبحث الأول

الدافع<sup>1</sup> النفسي والديني وأهميته في تحقيق المشاعر الإيجابية في المجتمع

يسعى الإنسان في حياته لتحقيق الهدف الذي ينشده، ويوجهه في ذلك الدافع الفطري الذي فطره الله- عز وجل- عليه، قال تعالى: (فِطْرَةَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَمًا...)؛<sup>2</sup> فيسلك الإنسان الطرق، والوسائل التي تحقق له ذلك الهدف، فمن شعر بالجوع؛ فإنه يسلك الطرق التي توصله إلى الطعام الذي به يدفع الجوع عن نفسه، ومن يحتاج إلى المال؛ فإنه يسلك الطرق التي يحصل بها على المال، وهكذا... "وعلم الله-عز وجل- الإنسان طريق الخير، والشر"<sup>3</sup>، قال تعالى: (وَهَدَيْنَاهُ النَّجْدَيْنِ)<sup>4</sup>، وقد يكون هذا من قبيل "الإلهام، وهو ما خلقه الله- عز وجل- في قلب العبد ابتداء من غير سبب ظاهر، كما قال تعالى: (وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا (7) فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا (8) قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا (9) وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا)<sup>5</sup>، وتدخل في هذا الجانب الهائم، وما خلق الله-عز وجل- فيها من درك منافعها، واجتناب مضارها، وتبدير معاشها"<sup>6</sup>.

وقد جاء الإسلام يؤكد على وجود هذه الدوافع، وأنها من الفطرة التي فطر الله- عز وجل- الإنسان عليها، وهي التي تحافظ على بقاء النوع الإنساني في الأرض، وعلى الإنسان أن يراعي هذه الدوافع، ويحسن التعامل معها، فلا يتنكر لها، ولا يكتبها، ولكن عليه أن يتحكم فيها، ويوجهها التوجيه الصحيح؛ حتى تؤدي وظائفها ضمن الحدود التي رسمها الشرع لكل دافع؛ لكي تتحقق مصالح الفرد، والمجتمع على السواء"<sup>7</sup>.

1 يستخدم مفهوم الدافع لوصف ما يحض الإنسان، ويوجه نشاطه، كما يستخدم في تفسير ما يدور بداخل الإنسان ولا يمكن ملاحظته بصورة مباشرة، وإنما يمكن استنتاجه من خلال سلوك الإنسان، وتوجهاته، ويجمع الدافع بين وظيفتي استثارة السلوك وتوجيهه. ينظر: جديدي، عفيفة، 2014م، الدافعية: أهميتها ودورها في عملية التعلم، بحث منشور بمجلة معارف: (العدد 17-2014م)، (215)

2 الروم (30)

3 البخلي، مقاتل بن سليمان، 1423هـ، تفسير مقاتل بن سليمان، المحقق: عبد الله محمود شحاته، ط1، دار إحياء التراث - بيروت، (711/4)

4 البلد (10)

5 الشمس (7-10)

6 القرطبي، أبو عبد الله محمد بن أحمد، 1384هـ، الجامع لأحكام القرآن، تحقيق: أحمد البردوني وإبراهيم أطفيش، ط2، دار الكتب المصرية - القاهرة، (133/10)

7 الزين، سميج عاطف، (د.ت)، معرفة النفس الإنسانية في الكتاب والسنة، (د.ط)، دار الكتاب اللبناني- بيروت، (133-134)

وخلق الله- عزوجل- الإنسان- يحب ذاته، ويسعى لتحقيق ما ينفعها سواء كان ما يحققه لنفسه صحيحا يوافق الشرع، أو غير صحيح مما نهى الله- عزوجل- عنه-، ويميل كذلك إلى المجتمع؛ فيتعاون على البر والتقوى، ويتعد عن الإثم، والعدوان، ويأمر بالمعروف، وينهى عن المنكر؛ فيسعد في الدنيا، والآخرة. ويعد الأنصار(رضي الله عنهم) في قمة السعداء الذين نشروا الإيجابية، والسعادة، في المجتمع، وذلك من خلال الدور الذي قاموا به بعد الهجرة تجاه المهاجرين؛ فقد تعمق حب المهاجرين في قلوبهم، وشاركوهم في الديار، والأموال، وآثروهم على أنفسهم، قال تعالى: (وَالَّذِينَ تَبَوَّءُوا الدَّارَ وَالْإِيمَانَ مِنْ قَبْلِهِمْ يُحِبُّونَ مَنْ هَاجَرَ إِلَيْهِمْ وَلَا يَجِدُونَ فِي صُدُورِهِمْ حَاجَةً مِمَّا أُوتُوا وَيُؤْتِرُونَ عَلَىٰ أَنْفُسِهِمْ وَلَوْ كَانَ بِهِمْ خَصَاصَةٌ وَمَنْ يُوقِ شُحَّ نَفْسِهِ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ)<sup>1</sup>، ولما تذوق الأوس، والخزرج حلاة الإيمان تركوا العصبية التي كانت بينهم، وابتعدوا عن الأثنية، والسلبية، والانعزالية التي كانوا عليها قبل الإسلام، وأصبحوا إخوة متحابين، قال تعالى: (وَاعْتَصِمُوا بِحَبْلِ اللَّهِ جَمِيعًا وَلَا تَفَرَّقُوا وَاذْكُرُوا نِعْمَةَ اللَّهِ عَلَيْكُمْ إِذْ كُنْتُمْ أَعْدَاءً فَأَلَّفَ بَيْنَ قُلُوبِكُمْ فَأَصْبَحْتُمْ بِنِعْمَتِهِ إِخْوَانًا وَكُنْتُمْ عَلَىٰ شَفَا حُفْرَةٍ مِنَ النَّارِ فَأَنْقَذَكُمْ مِنْهَا كَذَلِكَ يُبَيِّنُ اللَّهُ لَكُمْ آيَاتِهِ لَعَلَّكُمْ تَهْتَدُونَ)<sup>2</sup>

وقد ينحرف بعض الناس عن الفطرة السوية التي فطره الله- عزوجل- عليها، ويسعى في تحقيق مآربه على حساب الآخرين، وقد يعيش منعزلا، لا يشغله إلا التمتع بشهواته، وملذاته. والمسلم الإيجابي الذي يسعى في حياته لمرضاة الله-عزوجل- فيعبده حق عبادته ويؤدي فرائضه، ويخش الله- عزوجل-، ويحقق في ذاته الطمأنينة، والأمن النفسي، ثم يسعى لجلب السعادة لغيره، ويبادر في مساعدة الآخرين، ومحبة الخير لهم؛ فيعطف على الصغير، والمحتاج، والمسكين، ويعطي الفقراء حقهم الذي افترضه الله- عزوجل- عليه في ماله، ويحترم الكبير، ويعامله معاملة حسنة، قال تعالى: (وَقُولُوا لِلنَّاسِ حُسْنًا...) <sup>3</sup>، وقال تعالى: (وَقُلْ لِعِبَادِي يَقُولُوا الَّتِي هِيَ أَحْسَنُ إِنَّ الشَّيْطَانَ يَنْزِعُ بَيْنَهُمْ إِنَّ الشَّيْطَانَ كَانَ لِلْإِنْسَانِ عَدُوًّا مُبِينًا) <sup>4</sup>، ويشارك الآخرين في نفع المجتمع، وفي التعاون على البر والتقوى، قال تعالى: (وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ شَدِيدُ الْعِقَابِ) <sup>5</sup>، فلا يستقل بشخصيته، ويصبح انطوائيا، بل يسارع في تحقيق الطموحات الإنسانية في المجتمع، فيصبح فردا نافعا لغيره، كلبنة من اللبنة النافعة في المجتمع التي تتوافر فيها القوة، والنفع لغيرها، ويتحمل الشدائد في مقابل منفعة للناس، وجلب الخير لهم. <sup>6</sup>

#### المبحث الثاني

أهم العوامل التي تساهم في تحقيق الإيجابية، والسعادة في المجتمع  
المطلب الأول: الاهتمام بأمر المسلمين:

1 الحشر (9)

2 آل عمران (103)

3 البقرة (83)

4 الإسراء (53)

5 المائدة (2)

6 مسعودة، ابن السايح، 2018م، القرآن الكريم ودوره في تحقيق الأمن النفسي، بحث منشور بمجلة آفاق العلوم- جامعة الجلفة، (عدد

10، لسنة 2018 م)، (223)

حث الإسلام على الاهتمام بأمر المسلمين، وتفقد أحوالهم، وخاصة المحتاجين، واليتامى، والمساكين، والأرامل؛ لأن الإسلام جعل أتباعه وحدة واحدة كالجسد الواحد، قال تعالى: (وَالْمُؤْمِنُونَ وَالْمُؤْمِنَاتُ بَعْضُهُمْ أَوْلِيَاءُ بَعْضٍ...)<sup>1</sup>، وقال تعالى: (إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ إِخْوَةٌ...)<sup>2</sup>، وقد أكد على ذلك رسول الله-صلى الله عليه وسلم-، فعن النعمان بن بشير (رضي الله عنهما)، قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "مثل المؤمنين في توادهم، وتراحمهم، وتعاطفهم مثل الجسد إذا اشتكى منه عضو تداعى له سائر الجسد بالسهر والحمى"<sup>3</sup>، وعن أبي موسى (رضي الله عنه)، عن النبي- صلى الله عليه وسلم- قال: "المؤمن للمؤمن كالبنيان، يشد بعضه بعضاً" ثم شبك بين أصابعه"<sup>4</sup> وأمر الإسلام بالتعاون بين المؤمنين، قال تعالى: (وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَى وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ...)<sup>5</sup> ولما هاجر رسول الله- صلى الله عليه وسلم-، وآخى بين المهاجرين والأنصار (رضي الله عنهم)، ضرب الأنصار أروع المثل في التضحية، والاهتمام بأمر المسلمين، والوقوف بجانبهم؛ فسعد المجتمع بهذه المؤاخاة، وتلك التعاون، والمودة، والألفة التي جاء بها الإسلام، وحققتها ذلك الجيل في عهد رسول الله- صلى الله عليه وسلم- بتعاونهم، وسعادتهم بسعادة المهاجرين، وهذا الذي ينبغي أن يكون عليه المجتمع المسلم في كل زمان، ومكان. يسعدون بسعادة بعضهم، ويشعرون بالحزن الذي يشعر به البعض؛ فيحزنون- للحزن الذي قد يطرأ على المجتمع أحياناً- معاً، ويسعدون معاً.

وقد وقف الأنصار بجانب المهاجرين، وهمهم شأنهم، وأمرهم؛ ففعلوا ما فعلوا عن حب، بل وأكثر من ذلك، فقد وصل اهتمام الأنصار بالمهاجرين (رضي الله عنهم) أجمعين أنهم أثروهم على أنفسهم، قال تعالى: (وَالَّذِينَ تَبَوَّءُوا الدَّارَ وَالْإِيمَانَ مِنْ قَبْلِهِمْ يُحِبُّونَ مَنْ هَاجَرَ إِلَيْهِمْ وَلَا يَجِدُونَ فِي صُدُورِهِمْ حَاجَةً مِمَّا أُوتُوا وَيُؤْتِرُونَ عَلَى أَنْفُسِهِمْ وَلَوْ كَانَ بِهِمْ خَصَاصَةٌ وَمَنْ يُوقِ شُحَّ نَفْسِهِ فَأُولَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ)<sup>6</sup> ورسول الله-صلى الله عليه وسلم- يؤكد للمسلمين جميعاً على تلك المعاني، فعن ابن عباس (رضي الله عنهما) يقول: سمعت النبي- صلى الله عليه وسلم- يقول: "ليس المؤمن الذي يشبع وجاره جائع"<sup>7</sup>. وقد أوصى رسول الله -صلى الله عليه وسلم- أبا ذر (رضي الله عنه)، فقال له: "إذا طبخت مرقا فأكثر ماءه، ثم انظر أهل بيت من جيرانك، فأصبهم منها بمعروف"<sup>8</sup>.

1 التوبة (71)

2 الحجرات (10)

3 سبق تخريجه صفحة (3)

4 البخاري، محمد بن إسماعيل، (1422هـ)، الجامع المسند الصحيح المختصر من أمور رسول الله صلى الله عليه وسلم وسننه وأيامه =

صحيح البخاري، المحقق: محمد زهير بن ناصر الناصر، (د.ط)، دار طوق النجاة- السعودية، كتاب: الأدب، باب: تعاون المؤمنين بعضهم

بعضاً، ح رقم (6026)، ومسلم، كتاب: البر والصلة والآداب، باب: تراحم المؤمنين وتعاطفهم وتعاضدهم، ح رقم (2585)

5 المائدة (2)

6 الحشر (9)

7 البخاري، محمد بن إسماعيل، (1409هـ)، الأدب المفرد، المحقق: محمد فؤاد عبد الباقي، ط3، دار البشائر الإسلامية - بيروت، ح رقم

(112)

8 أخرجه مسلم، كتاب: البر والصلة والآداب، باب: الوصية بالجار والإحسان إليه، ح رقم (2625)

والمؤمن يقترب من المؤمنين، ويهتم بأمرهم، ويتألم لألامهم كما يتألم الجسد لما في رأس الإنسان، فعن سهل بن سعد الساعدي (رضي الله عنه)، عن النبي - صلى الله عليه وسلم - قال: "إن المؤمن من أهل الإيمان بمنزلة الرأس من الجسد يألم المؤمن لأهل الإيمان كما يألم الجسد لما في الرأس".<sup>1</sup>

وقد قال عمر (رضي الله عنه): كيف أهتم بأمر المسلمين إذا لم يمسنني ما مسهم.<sup>2</sup>

وقد جاء قوم مجتابي النمار<sup>3</sup> إلى رسول الله - صلى الله عليه وسلم -؛ فتغير وجهه - صلى الله عليه وسلم، وحث الناس على الصدقة، فعن جرير بن عبد الله (رضي الله عنه)، قال: كنا عند رسول الله - صلى الله عليه وسلم - في صدر النهار، قال: فجاءه قوم حفاة عراة مجتابي النمار أو العباء، متقلدي السيوف، عامتهم من مضر، بل كلهم من مضر فتمعروجه رسول الله - صلى الله عليه وسلم - لما رأى بهم من الفاقة، فدخل، ثم خرج، فأمر بلالا فأذن، وأقام، فصلى، ثم خطب فقال: (يَا أَيُّهَا النَّاسُ اتَّقُوا رَبَّكُمُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ...)<sup>4</sup> إلى آخر الآية، (إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلِيمًا رَحِيمًا)، والآية التي في الحشر: (يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ)<sup>5</sup> "تصدق رجل من ديناره، من درهمه، من ثوبه، من صاع بره، من صاع تمره - حتى قال - ولو بشق تمره" قال: فجاء رجل من الأنصار بصرة كادت كفه تعجز عنها، بل قد عجزت، قال: ثم تتابع الناس، حتى رأيت كومين من طعام وثياب، حتى رأيت وجه رسول الله - صلى الله عليه وسلم - يتهلل، كأنه مذهبة، فقال رسول الله - صلى الله عليه وسلم: «من سن في الإسلام سنة حسنة، فله أجرها، وأجر من عمل بها بعده، من غير أن ينقص من أجزائها شيء، ومن سن في الإسلام سنة سيئة، كان عليه وزرها ووزر من عمل بها بعده، من غير أن ينقص من أوزارها شيء»<sup>6</sup>

فرسول الله - صلى الله عليه وسلم - يريد مجتمعا متعاوناً، متراحماً، عطوفا يشعر بعضهم ببعض، ويتعاون بعضهم مع بعض في السراء، والضراء؛ ليصبح مجتمعا قويا، ومتماسكا، كالبنيان يشد بعضه بعضا.

وقد حدث ذلك في المجتمع الفريد المجتمع الذي رباها رسول الله - صلى الله عليه وسلم - على المحبة، والإيثار، والتوادد، والتكافل؛ فأصبحوا يتقاسمون الطعام، كما كان يفعل الأشعريون، فعن أبي موسى (رضي الله عنه)، قال: قال النبي - صلى الله عليه وسلم: "إن الأشعريين إذا أرملوا<sup>7</sup> في الغزو، أو قل طعام عيالهم بالمدينة جمعوا ما كان

1 الشيباني، أحمد بن حنبل، 1421هـ، مسند الإمام أحمد بن حنبل، المحقق: شعيب الأرنؤوط، وآخرون، ط1، مؤسسة الرسالة- بيروت، ح رقم (22877)

2 الطبري، محمد بن جرير، 1387هـ، تاريخ الطبري = تاريخ الرسل والملوك، وصلة تاريخ الطبري، ط2، دار التراث - بيروت، (98/4)

3 النمرة: بردة مخططة. وجمعها نمرات ونمار. ينظر: الحميري، نشوان بن سعيد، (1420هـ)، شمس العلوم ودواء كلام العرب من الكلوم، المحقق: د حسين بن عبد الله العمري، وآخرون، ط1، دار الفكر المعاصر (بيروت - لبنان)، دار الفكر (دمشق - سورية)، (6757/10)

4 النساء (1)

5 الحشر (18)

6 أخرجه مسلم، كتاب: الزكاة، باب: الحث على الصدقة ولو بشق تمره، أو كلمة طيبة وأنها حجاب من النار، ح رقم (1017)

7 أرملوا: نفد زادهم، كأنهم أرملوا، أي: ألصقوا بالرمال لشة احتياجهم، ينظر: ابن منظور، محمد بن مكرم، 1414هـ، لسان العرب، ط3، دار صادر- بيروت، (296/11)

عندهم في ثوب واحد، ثم اقتسموه بينهم في إناء واحد بالسوية، فهم مني وأنا منهم"<sup>1</sup>، "وهذه فضيلة عظيمة من فضائل الأشعرين، وهم من أهل اليمن، فكانوا إذا قل طعامهم، أو نفذ طعام بعضهم، يجمعون ما معهم، ويضعونه في ثوب واحد، ويتقاسمونه، وهذا من الإيثار، والمواساة لبعضهم البعض"<sup>2</sup>.  
فالإسلام يريد أن يتربى أتباعه على الاهتمام بشؤون بعضهم البعض، وعلى المشاركة، والتعاون، والترابط؛ لذا فهو يرفض الانعزالية، والأنانية، ويحث المسلم على أن يواسي الآخرين، ويرعى شؤونهم؛ ليشعر الجميع بالأمن، والطمأنينة، والسعادة.

وكان عمر (رضي الله عنه) يحمل هم المسلمين، ويسعى لإدخال السعادة عليهم؛ لأنه يشعر-كذلك- بالسعادة إذا ساعد المحتاجين، وتفقدتهم، وواساهم، "ففي عام الرمادة يحمل الدقيق على ظهره، وينقل الزيت إلى الفقراء، ويتأثر بحالهم، ويقوم بطبخ الطعام لهم؛ حتى يشبعهم"<sup>3</sup>، وقد تأثر حاله (رضي الله عنه) بحال المسلمين، وتأثرت صحته، لما كان يحمله من هم في نفسه مما يحدث للمسلمين؛ فاسود لونه، وضعف جسده"<sup>4</sup>.  
ولقد عد ابن القيم (رحمه الله): "التوجع بأمر المسلمين من المواساة، ومن الاهتمام بشؤونهم، ويقع ذلك في نفس المسلم بقدر إيمانه؛ فكلما ضعف الإيمان عند المسلم ضعفت المواساة، وكلما زاد الإيمان عند المسلم زادت المواساة"<sup>5</sup>.

#### المطلب الثاني: الإحساس بمشاعر الآخرين:

شرع الله- عز وجل- التعاون بين المسلمين على البر والتقوى، ونهاهم عن التعاون على الإثم والعدوان؛ ليراعي من يقوم بأعمال الخير، والبر مشاعر الآخرين، ويمد يد العون للمحتاجين الذين: (لَا يَسْأَلُونَ النَّاسَ إِحْآفَآ...) <sup>6</sup>، والتنفيس عن المكروبين، وقضاء الدين عن المدينين، وفي هذه الأحوال، وأمثالها يكون الدافع في عمل البر، والتقوى، هو الإحساس بمشاعر الآخرين، والسعي في إدخال السعادة عليهم؛ لأنهم لا يستطيعون مواصلة الحياة إلا بالسند، ومد يد العون إليهم.

وقد شرع الله- عز وجل- الأمر بالمعروف، والنهي عن المنكر، قال تعالى: (وَلْتَكُنْ مِنْكُمْ أُمَّةٌ يَدْعُونَ إِلَى الْخَيْرِ وَيَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَيَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ) <sup>7</sup>؛ لأن المنكر إذا وقع؛ فإن هناك نفوسا تستوحش به؛ لذا، فقد نهى الله- عز وجل- عن التعاون على الإثم، والعدوان، وأمر بالتعاون على البر، والتقوى، والأمر بالمعروف، والنهي

1 أخرج البخاري، مرجع سابق، كتاب: الشركة، باب: الشركة في الطعام والنهد والعروض، ح رقم(2486)، ومسلم، كتاب: فضائل الصحابة (رضي الله تعالى عنهم)، باب: من فضائل الأشعرين (رضي الله عنهم)، ح رقم(2500)  
2 النووي، يحيى بن شرف، شرح النووي على مسلم: المنهاج شرح صحيح مسلم بن الحجاج، 1392هـ، ط2، دار إحياء التراث العربي- بيروت (62/16)  
3 ابن الأثير، أبو الحسن علي بن أبي الكرم، الكامل في التاريخ، 1417هـ، تحقيق: عمر عبد السلام تدمري، ط1، دار الكتاب العربي، بيروت - لبنان (436/2)  
4 ابن كثير، أبو الفداء إسماعيل بن عمر، 1408هـ، المحقق: علي شبري، ط1، دار إحياء التراث العربي-بيروت (103/7)  
5 الحاشدي، فيصل بن عبده، 2013م، جفاف المشاعر، (د.ط)، دار الإيمان- الإسكندرية، (141)، نقلا عن: ابن القيم، محمد بن أبي بكر، 1393هـ، الفوائد، ط2، دار الكتب العلمية- بيروت، (171)  
6 البقرة (273)  
7 آل عمران (104)

عن المنكر من البر في المجتمع الذي يسعد الناس جميعاً؛ لأن وقوع المنكر، والإثم، والعدوان في المجتمع مما يسوء المجتمع بكامله، ويضره نفسياً، ومادياً.

وقد أكد رسول الله-صلى الله عليه وسلم- على تلك المعاني في حديث السفينة، فعن النعمان بن بشير(رضي الله عنهما)، عن النبي- صلى الله عليه وسلم- قال: " مثل القائم على حدود الله والواقع فيها، كمثل قوم استهموا على سفينة، فأصاب بعضهم أعلاها وبعضهم أسفلها، فكان الذين في أسفلها إذا استقوا من الماء مروا على من فوقهم، فقالوا: لو أنا خرقنا في نصيبنا خرقاً ولم نؤذ من فوقنا، فإن يتركوهم وما أرادوا هلكوا جميعاً، وإن أخذوا على أيديهم نجوا، ونجوا جميعاً".<sup>1</sup>

وشرع الله- عز وجل- الزكاة ليشعر الأغنياء بالفقراء؛ فيعطوهم من مال الله الذي آتاهم، -وكذلك- الصوم الذي يشعر فيه المسلم بالجوع؛ فيتذكر الجوعى، والمحتاجين في كل مكان الذين أرهقهم الجوع، وأفقدتهم السعادة؛ فيمد يد العون للمحتاجين، وتفقد أحوالهم، والسعي في قضاء حوائجهم مما يدخل عليهم السعادة، بل وينشرها في المجتمع بكامله؛ لأن المسلم إذا قام بهذه الأحاسيس، والمشاعر تجاه الآخرين؛ فإنه يؤكد على مشاعر الأخوة، والمودة، والمحبة، والتعاون، والترابط، ويحقق الألفة في المجتمع.

إن المجتمع المتماسك الذي يسعى أفراداه في تحقيق المصلحة المشتركة للجميع، هم الذين ارتفعت أخلاقهم، وعرفوا حقوقهم، ولم يعتدوا على حقوق الآخرين، وهم بذلك يؤسسون مجتمعاً قوياً، متماسكاً اللبنة؛ فلا تفتخر لبنة على أخرى بلونها، أو مركزها، أو طبيعتها، من بين اللبنة، وهذا هو الهدف الأسمى الذي ينبغي أن يسعى جميع الأفراد لتحقيقه؛ حتى يتماسك المجتمع، ولا يشعر بالترقية بين طوائف المجتمع؛ لأن قيام المجتمع على طبقات، وطوائف، وكل طبقة تسعى لتحقيق مصلحتها، وتتبادل المشاعر بينها، وتتبادل العداء لغيرها، ولا تشعر ببقية المجتمع؛ فإن هذا من دواعي ضعف المجتمع، وتفككه، وسقوطه.<sup>2</sup>

المطلب الثالث: البعد عن الأنانية:

إن انتشار السلبية، والأنانية، والكراهية في المجتمع أوجدت لنا بعض المسلمين الذين لا يعرفون معنى الاستقرار النفسي؛ لأنهم منعزلون على أنفسهم يسعون في تحقيق مآربهم، ولذائذهم دون التفكير في المجتمع، ولا الفقراء، ولا ما يحتاجه المحتاجون، ولا يسعون لنشر السعادة في المجتمع؛ لأنهم لا يشعرون بها في حياتهم، وإذا أرادوا أن يتلمسوا سبيلها بحثاً عن الراحة، وهدوء الأعصاب؛ فإنهم لا يجدوها، وإذا وجدوها ففي المراكز الصحية، أو المستشفيات النفسية، "والبعض يبحث عنها على المقاهي، أو النوادي الليلية، ثم إذا جاء للنوم، والراحة امتدت يده ليتناول بعض الحبوب المهدئة التي تجعله يخلد إلى النوم بعد أن أرهق نفسه في التعب، والشقاء".<sup>3</sup>

والذي يجعل المسلم يتعد عن الأنانية، والسلبية أن يشارك المسلمين في الأفراح، ويواسيهم في الأحزان، وأن يحب لهم ما يحب لنفسه، وأن يبذل لهم ما يستطيع من سبل المعروف، والخير، وأن يصرف عنهم أذاه؛ لأن رسول

1 أخرجه البخاري، كتاب: الشركة، باب: هل يقرع في القسمة والاستهام فيه ح رقم (2493)

2 حب الله، محمود، 1367هـ، الحياة الوجدانية والعقيدة الدينية، (د.ط.)، دار إحياء الكتب العربية- عيسى البابي الحلبي- القاهرة، (181)

3 البيرودي، انشراح أحمد، 1438هـ، الأمن النفسي في العلاقة مع الله-عز وجل- كما يصورها القرآن الكريم، بحث منشور بالمجلة العربية للدراسات الأمنية (مجلد 32- عد 67)- الرياض، (164) بتصرف.

الله- صلى الله عليه وسلم- يحث على ما ينفع المسلمين، ويبعد الأذى عنهم، ولا يكدر صفوهم، فعن عبد الله بن عمرو (رضي الله عنهما)، عن النبي- صلى الله عليه وسلم- قال: "المسلم من سلم المسلمون من لسانه ويده..."<sup>1</sup>، وأن يقترب من القريب، والغريب، والجار، والبعيد، والبر، والفاجر، سواء اعترفوا بفضل ما يقوم به من أعمال، أو جحدوها؛ لأنه يقوم بعمل الواجب نحو المسلمين تنفيذاً لأمر الله- عز وجل-، قال تعالى: (وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ...)<sup>2</sup>، وأن يخالط الناس، ويتحمل أذاهم- إن وجد-، ويصبر عليهم إرضاءً لله- عز وجل-، قال تعالى: (الَّذِي يُؤْتِي مَالَهُ يَتَزَكَّىٰ) (18) وَمَا لِأَحَدٍ عِنْدَهُ مِنْ نِعْمَةٍ تُجْزَىٰ إِلَّا ابْتِغَاءَ وَجْهِ رَبِّهِ الْأَعْلَىٰ (20) وَلَسَوْفَ يَرْضَىٰ)<sup>3</sup>

ويتعد المسلم عن السلبية، والأناية، فلا يتخذ المال للتكبر على الناس، أو للتمتع به وحده، ولا ينفقه في وجوهه المشروعة، ويمنعه عن الناس، فيحدث بذلك شرخاً في المجتمع حين يراه الفقراء يتزيا بالملابس، والمتاع، ولا يواسى الفقراء، والمحتاجين، كما فعل قارون، قال تعالى: (إِنَّ قَارُونَ كَانَ مِنْ قَوْمِ مُوسَىٰ فَبَغَىٰ عَلَيْهِمْ وَأَتَيْنَاهُ مِنَ الْكُنُوزِ مَا إِنَّ مَقَاتِحَهُ لَتَنُوءُ بِالْعُصْبَةِ أُولَىٰ الْقُوَّةِ إِذْ قَالَ لَهُ قَوْمُهُ لَا تَفْرَحْ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْفَرِحِينَ (76) وَابْتَغِ فِيمَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا وَأَحْسِنْ كَمَا أَحْسَنَ اللَّهُ إِلَيْكَ وَلَا تَبْغِ الْفَسَادَ فِي الْأَرْضِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُفْسِدِينَ (77) قَالَ إِنَّمَا أُوتِيتُهُ عَلَىٰ عِلْمٍ عِنْدِي أَوَلَمْ يَعْلَم أَنَّ اللَّهَ قَدْ أَهْلَكَ مِنْ قَبْلِهِ مِنَ الْقُرُونِ مَنْ هُوَ أَشَدُّ مِنْهُ قُوَّةً وَأَكْثَرَ جَمْعًا وَلَا يُسْأَلُ عَنْ ذُنُوبِهِمُ الْمُجْرِمُونَ (78) فَخَرَجَ عَلَىٰ قَوْمِهِ فِي زِينَتِهِ قَالَ الَّذِينَ يُرِيدُونَ الْحَيَاةَ الدُّنْيَا يَا لَيْتَ لَنَا مِثْلَ مَا أُوتِيَ قَارُونُ إِنَّهُ لَذُو حَظٍّ عَظِيمٍ (79) وَقَالَ الَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ وَيَلَكُمْ تَوَابُ اللَّهِ خَيْرٌ لِمَنْ آمَنَ وَعَمِلَ صَالِحًا وَلَا يُلْقَاهَا إِلَّا الصَّابِرُونَ (80) فَخَسَفْنَا بِهِ وَبِدَارِهِ الْأَرْضَ فَمَا كَانَ لَهُ مِنْ فِئَةٍ يَنْصُرُونَهُ مِنْ دُونِ اللَّهِ وَمَا كَانَ مِنَ الْمُنتَصِرِينَ (81) وَأَصْبَحَ الَّذِينَ تَمَنَّوْا مَكَانَهُ بِالْأَمْسِ يَقُولُونَ وَيَكَفِّرُونَ بِاللَّهِ يَبْسُطُ الرِّزْقَ لِمَنْ يَشَاءُ مِنْ عِبَادِهِ وَيَقْدِرُ لَوْلَا أَنْ مَنَّ اللَّهُ عَلَيْنَا لَخَسَفَ بِنَا وَيَكَافُؤُنَا لَوْلَا أَنْ مَنَّ اللَّهُ عَلَيْنَا لَخَسَفَ بِنَا وَيَكَافُؤُنَا)<sup>5</sup>

والانسان الذي يفعل الخير، وينشره في المجتمع، ولا يلحق الضرر بالآخرين، وينفق ماله في وجوه الخير؛ فهو نظيف الداخل، والخارج؛ لأنه اعتمد على منهج الإسلام في عمل الخير، ونشره بين الناس، وأنه يحب للناس ما يحب لنفسه، ولا يستأثر لنفسه بالسعادة؛ بل يريد أن تنتشر في المجتمع بكامله؛ فقد ابتعد عن السلبية، والأناية.<sup>6</sup>

المطلب الرابع: التعبير عن المشاعر للآخرين:

وكما حث الدين الإسلامي على تقوية العاطفة نحو المسلمين حث أيضاً على التعبير عن هذه المشاعر؛ فعلى المسلم أن يخبر أخاه بمشاعره تجاهه، فعن أنس بن مالك (رضي الله عنه)، أن رجلاً قال للنبي- صلى الله عليه وسلم:

1 أخرجه البخاري، كتاب: الإيمان، باب: المسلم من سلم المسلمون من لسانه ويده، ح رقم(10)، ومسلم، كتاب: الإيمان، باب: بيان تفاضل الإسلام، وأي أموره أفضل، ح رقم (40)

2 المائدة (2)

3 الليل (18-21)

4 مرسى، كمال إبراهيم، 1421هـ، السعادة وتنمية الصحة النفسية، ط1، دار النشر للجامعات - القاهرة، (137)

5 القصص (76-82)

6 الأحمدي، عبد العزيز بن عبد الله، 1417هـ، مفهوم الصحة النفسية من وجهتي نظر ابن القيم-رحمه الله-، والدراسات النفسية الحديثة، رسالة ماجستير غير منشورة، قدمت لكلية التربية بجامعة أم القرى- مكة المكرمة، (35) بتصرف.

إني أحب فلانا في الله، قال: "فأخبرته؟" قال: لا، قال: "فأخبره". فقال: تعلم أنني أحبك في الله، قال: فقال له: فأحبك الذي أحببتني له.<sup>1</sup>

وعن أبي هريرة (رضي الله عنه)، عن النبي - صلى الله عليه وسلم: " أن رجلا زار أخاه له في قرية أخرى، فأرصد الله له، على مدرجته، ملكا فلما أتى عليه، قال: أين تريد؟ قال: أريد أخا لي في هذه القرية، قال: هل لك عليه من نعمة تربها؟ قال: لا، غير أنني أحببته في الله- عز وجل-، قال: فإنني رسول الله إليك، بأن الله قد أحببته فيه".<sup>2</sup>

وإخبار المسلم لأخيه المسلم أنه يحبه؛ فإن ذلك " يقوي الألفة، والتودد، والجانب العاطفي بينهما، وبهذا يستميل قلب أخيه المسلم إليه؛ ليعلم بذلك أنه يحبه، وتزداد الروابط العاطفية بينهما".<sup>3</sup>

وينتظم شمل المجتمع المسلم بهذه الأخلاق، وتزول الضغينة من صدورهم، ويتآلف المسلمون، ويتماسكون حتى يصبحوا كالبنيان يشد بعضه بعضا.<sup>4</sup>

وإذا تقارب المسلمون، وقويت العاطفة بينهم، علموا كيف يتقاربون، وكيف يراعي بعضهم مشاعر بعض، ويبيحون لبعضهم بالمشاعر التي يشعرون بها؛ "لأن الإفصاح عن المشاعر العاطفية من المسلم لأخيه المسلم يريح النفوس، ويقوي العلاقات بين الابن، ووالديه، وبين الزوج وزوجه، وبين الصاحب وصاحبه، وبين المسلم وأخيه المسلم، ويحدث هذا الأمر التفاهم بينهم، ويجب أن يكون التعبير عن المشاعر للآخرين بلطف، ولباقة؛ حتى لا نجرح شعور الآخرين، أو نوذي مشاعرهم".<sup>5</sup>

الخاتمة:

ومن خلال ما سبق يتبين لنا أهمية الدافع النفسي، والديني لدى المسلم، ودوره في تحقيق المشاعر الإيجابية نحو المجتمع، وعلينا بالتمسك بمنهج القرآن الكريم، والسنة النبوية، والافتداء برسول الله- صلى الله عليه وسلم-، والصحابة (رضوان الله عليهم) أجمعين، في تحقيق الإيجابية في المجتمع، والاهتمام بأمر المسلمين، ورعاية شؤون الضعفاء، والمحتاجين، والقضاء على الكراهية، والسلبية، والأناية من بيننا؛ ليتقارب الجميع، ويشعرون بالصحة العاطفية، والسعادة النفسية، ويصبح المجتمع متألفا، و متماسكا، كالبنيان يشد بعضه بعضا.

النتائج:

1. أكدت الدراسة على أهمية القرآن الكريم، والسنة النبوية في توجيه المسلم للابتعاد عن السلبية، والأناية، والتخلي عن الكراهية، والحقد، وزرع الألفة بين المسلمين.
2. أكدت الدراسة على أهمية الدافع النفسي، والديني لدى المسلم ودوره في القضاء على الكراهية، والسلبية، وحب الذات من المجتمع المسلم.
3. المشاعر الإيجابية لها دور كبير في زرع الألفة، ونشر المحبة؛ لتحقيق السعادة بين المسلمين.

1 مسند الإمام أحمد بن حنبل، مرجع سابق، ح رقم (12590)

2 أخرجه مسلم، كتاب: البر والصلة والآداب، باب: في فضل الحب في الله، ح رقم (2567)

3 الطيبي، شرف الدين الحسين بن عبد الله، 1417هـ، شرح الطيبي على مشكاة المصابيح المسماة بـ (الكاشف عن حقائق السنن)، المحقق:

عبد الحميد هندواي، ط1، مكتبة نزار مصطفى الباز، مكة المكرمة، (10/3205)

4 الماوي، زين الدين محمد المدعو بعبد الرؤوف، (1356)، فيض القدير، ط1، المكتبة التجارية الكبرى - مصر، (1/247)

5 العتيبي، ياسر، 1427هـ، الذكاء العاطفي، ط4، دار الفكر- دمشق، دار الفكر المعاصر- بيروت، (69-70)

4. ألقى البحث بالمسؤولية على كل فرد في المجتمع المسلم بأن يتعاون مع إخوانه المسلمين على البر والتقوى، ويتعد عن الإثم والعدوان؛ لتنتشر الإيجابية في المجتمع، وتختفي السلبية، والأناية، وحب الذات من نفوس المسلمين.

#### التوصيات:

1. حث طلاب العلم على توجيه الجهود للقيام بالأبحاث التي تحث المسلمين على نشر الإيجابية، والعمل على اجتثاث السلبية بكل صورها من المجتمع المسلم.
2. إقامة الندوات والمحاضرات في المدارس، والجامعات، ووسائل الإعلام لتوعية المسلمين بخطورة السلبية، والأناية، والانعزالية، وأهمية الإيجابية في المجتمع؛ لنشر السعادة، والترابط بين أبناء المجتمع.
3. التأكيد على أهمية دور العلماء، والمفكرين، والخطباء بتوعية المسلمين بكل السبل المتاحة من خلال وسائل الإعلام المقروء، والمسموع، والمرئي؛ للقضاء على السلبية التي يعاني منها المجتمع المسلم، والتعاون بين الجميع ليكون مجتمعنا إيجابيا، ومتراحما، وذلك بتطبيق منهج الإسلام الصحيح.

#### قائمة المراجع

- القرآن الكريم.
- (1) ابن الأثير، أبو الحسن علي بن أبي الكرم، الكامل في التاريخ، 1417هـ، تحقيق: عمر عبد السلام تدمري، ط1، دار الكتاب العربي، بيروت - لبنان
  - (2) ابن القيم، محمد بن أبي بكر، الفوائد، ط2، دار الكتب العلمية- بيروت
  - (3) ابن كثير، أبو الفداء إسماعيل بن عمر، 1408هـ، المحقق: علي شيري، ط1، دار إحياء التراث العربي-بيروت
  - (4) ابن منظور، محمد بن مكرم، 1414هـ، لسان العرب، ط3، دار صادر- بيروت
  - (5) الأحمد، عبد العزيز بن عبد الله، 1417هـ، مفهوم الصحة النفسية من وجهتي نظر ابن القيم-رحمه الله-، والدراسات النفسية الحديثة، رسالة ماجستير غير منشورة، قدمت لكلية التربية بجامعة أم القرى- مكة المكرمة
  - (6) البخاري، محمد بن إسماعيل، (1409هـ)، الأدب المفرد، المحقق: محمد فؤاد عبد الباقي، ط3، دار البشائر الإسلامية - بيروت
  - (7) البخاري، محمد بن إسماعيل، (1422هـ)، الجامع المسند الصحيح المختصر من أمور رسول الله صلى الله عليه وسلم وسننه وأيامه = صحيح البخاري، المحقق: محمد زهير بن ناصر الناصر، (د.ط)، دار طوق النجاة- السعودية
  - (8) البلخي، مقاتل بن سليمان، 1423هـ، تفسير مقاتل بن سليمان، المحقق: عبد الله محمود شحاته، ط1، دار إحياء التراث - بيروت،

- (9) جديدي، عفيفة، 2014م، الدافعية: أهميتها ودورها في عملية التعلم، بحث منشور بمجلة معارف: (العدد 17-2014م)
- (10) الحاشدي، فيصل بن عبده، 2013م، جفاف المشاعر، (د.ط)، دار الإيمان- الأسكندرية
- (11) حب الله، محمود، 1367هـ، الحياة الوجدانية والعقيدة الدينية، (د.ط)، دار إحياء الكتب العربية- عيسى البابي الحلبي- القاهرة
- (12) الحميري، نشوان بن سعيد، (1420هـ)، شمس العلوم ودواء كلام العرب من الكلوم، المحقق: د حسين بن عبد الله العمري، وآخرون، ط1، دار الفكر المعاصر (بيروت - لبنان)، دار الفكر (دمشق - سورية)
- (13) الزين، سميح عاطف، (د.ت)، معرفة النفس الإنسانية في الكتاب والسنة، (د.ط)، دار الكتاب اللبناني- بيروت
- (14) الشيباني، أحمد بن حنبل، 1421هـ، مسند الإمام أحمد بن حنبل، المحقق: شعيب الأرنؤوط، وآخرون، ط1، مؤسسة الرسالة- بيروت
- (15) الطبري، محمد بن جرير، 1387هـ، تاريخ الطبري = تاريخ الرسل والملوك، وصلة تاريخ الطبري، ط2، دار التراث - بيروت
- (16) الطيبي، شرف الدين الحسين بن عبد الله، 1417هـ، شرح الطيبي على مشكاة المصابيح المسمى بـ (الكاشف عن حقائق السنن)، المحقق: عبد الحميد هندواوي، ط1، مكتبة نزار مصطفى الباز، مكة المكرمة
- (17) العتيبي، ياسر، 1427هـ، الذكاء العاطفي، ط4، دار الفكر- دمشق، دار الفكر المعاصر- بيروت
- (18) القرطبي، أبو عبد الله محمد بن أحمد، 1384هـ، الجامع لأحكام القرآن، تحقيق: أحمد البردوني وإبراهيم أطفيش، ط2، دار الكتب المصرية - القاهرة
- (19) مرسى، كمال إبراهيم، 1421هـ، السعادة وتنمية الصحة النفسية، ط1، دار النشر للجامعات - القاهرة
- (20) مسعودة، ابن السايح، 2018م، القرآن الكريم ودوره في تحقيق الأمن النفسي، بحث منشور بمجلة آفاق العلوم- جامعة الجلفة، (عدد 10، لسنة 2018 م)
- (21) المناوي، زين الدين محمد المدعو بعبد الرؤوف، (1356)، فيض القدير، ط1، المكتبة التجارية الكبرى - مصر
- (22) النووي، يحيى بن شرف، شرح النووي على مسلم: المنهاج شرح صحيح مسلم بن الحجاج، 1392هـ، ط2، دار إحياء التراث العربي- بيروت
- (23) النيسابوري، مسلم بن الحجاج، (د.ت)، المسند الصحيح المختصر بنقل العدل عن العدل إلى رسول الله- صلى الله عليه وسلم-، المحقق: محمد فؤاد عبد الباقي، (د.ط)، دار إحياء التراث العربي- بيروت
- (24) اليبودي، انشراح أحمد، 1438هـ، الأمن النفسي في العلاقة مع الله- عزوجل- كما يصورها القرآن الكريم، بحث منشور بالمجلة العربية للدراسات الأمنية (مجلد 32- عد 67)- الرياض

Newman, D. M. (2012). Sociology: Exploring the architecture of everyday life (9th ed.). Sage Publications.

Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (Eds.). (2002). Handbook of Positive Psychology. Oxford University Press.

Tortora, G. J., & Derrickson, B. (2017). Principles of Anatomy and Physiology (15th ed.). Wiley.

Tortora, G. J., & Derrickson, B. (2017). Principles of Anatomy and Physiology (15th ed.). Wiley.

الهوامش والإحالات

<sup>1</sup> - إبراهيم مصطفى وآخرون ، (2004)، المعجم الوسيط، ط1، دار دعوة مجمع اللغة العربية بالقاهرة، مصر، ص 608

<sup>2</sup> - ابن منظور محمد بن مكرم. (2003)، لسان العرب، ط1، دار صادر، بيروت، ص 299

<sup>3</sup> - عمر، أحمد مختار.، (2008)، معجم اللغة العربية المعاصرة، ط1، عالم الكتب، القاهرة ، ص 156

<sup>4</sup> - زينب بنت عباس بن علي العجمية ومحمد عبد الكريم العياصرة، مفهوم العاطفة في القرآن الكريم والسنة النبوية ودورها في تنمية الذكاء العاطفي، مقدس 7، المؤتمر القرآني الدولي السنوي.

<sup>5</sup> - معوض خليل ميخائيل. (2006)، علم النفس العام، ط1، مركز الاسكندرية للكتاب، مصر، ص 106

<sup>6</sup> - زينب بنت عباس بن علي العجمية ومحمد عبد الكريم العياصرة، المرجع نفسه ،

<sup>7</sup> - الشماع سالم مجهد، (2009)، العاطفة والعقل بين القلب والدماغ ، ط1، دار الثقافة للنشر، القاهرة ، ص 131.

<sup>8</sup> - أبو الحسن، يسرى إبراهيم الرفاعي،، (2013 ) ، الذكاء العاطفي في القرآن الكريم، دراسة موضوعية .رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة ملايا، كولالمبور. نقلا عن زينب بنت عباس بن علي العجمية ومحمد عبد الكريم العياصرة، مفهوم العاطفة في القرآن الكريم والسنة النبوية ودورها في تنمية الذكاء العاطفي، مقدس 7، المؤتمر القرآني الدولي السنوي.

- 9- أبو الحسن يسرى إبراهيم الرفاعي، المرجع السابق، ص 82، 85.
- 10 - زينب بنت عباس بن علي العميمو محمد عبدالكريم العياصرة، مفهوم العاطفة في القرآن الكريم والسنة النبوية ودورها في تنمية الذكاء العاطفي، مقدس، المؤتمر القرآني الدولي السنوي مقدس 15
- 11 - الحسنوي، محمد (2007). العواطف البشرية في الأدب الإسلامي، نماذج من القرآن الكريم. مجلة الوعي الإسلامي، ط1، -وزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية ع501- الكويت، ص. 60.
- 12 - البخاري أبو عبد الله محمد بن إسماعيل (2002)، صحيح البخاري، دار ابن كثير، كتاب المناقب، باب 23 صفة النبي 3559/ 877
- 13 - البخاري، أبو عبد الله محمد بن إسماعيل. صحيح البخاري، المرجع السابق، كتاب الأدب، باب الحذر من الغضب، 1529/ 6116.
- 14 - يحيى بن شرف النووي محي الدين. (2000)، المنهاج في شرح صحيح مسلم بن الحجاج (صحيح مسلم بشرح النووي)، (الرياض، بيت الأفكار الدولية، كتاب الإيمان، باب بيان خصال من اتصف بما وجد حلاوة الإيمان، ص 120.
- 15 - الترمذي، محمد بن عيسى. (2000)، سنن الترمذي، جمعية المكنز الإسلامي، كتاب البر والصلة، القاهرة، باب ما جاء في رحمة الولد، ص 323
- 16 - البخاري، أبو عبد الله محمد بن إسماعيل. صحيح البخاري، المرجع السابق، كتاب الجنائز، باب البكاء عند المريض، 315/ 1304.
- 17 - البخاري، أبو عبد الله محمد بن إسماعيل. صحيح البخاري، المرجع السابق، كتاب الجنائز، باب قول النبي "إنا بك محزونون"، ص 315/ 1303.
- 18 - الترمذي، محمد بن عيسى. سنن الترمذي، المرجع السابق كتاب البر والصلة، باب ما جاء في فضل البكاء من خشية الله تعالى، 382/ 2311.
- 19 - يحيى بن شرف النووي محي الدين. (صحيح مسلم بشرح النووي)، المرجع السابق، الحيوان، باب فضل سقي البهائم المحترمة وإطعامها، 1398/ 2245.
- 20 - يحيى بن شرف النووي محي الدين. (صحيح مسلم بشرح النووي)، المرجع السابق، كتاب الذكر والدعاء، باب دعاء الكرب، 1602/ 2730 . .

## 2245/1398

- 21 - الحسنوي، محمد (2007). العواطف البشرية في الأدب الإسلامي، نماذج من القرآن الكريم. المرجع السابق، ص 123
- 22 - أبو مصطفى، علاء الدين موسى إبراهيم (2009). معالم التربية الوجدانية في القرآن الكريم والسنة النبوية، رسالة ماجستير غير منشور، الجامعة الإسلامية، غزة، ص 29
- xxiii - عجين، علي (2009). الذكاء العاطفي الذاتي وتطبيقاته في السنة النبوية. مجلة المنارة للبحوث والدراسات، ط1، الاردن ص 234.
- xxiv - الخطيب، محمد علي (2007)، ضبط العواطف والانفعالات ضرورة وفريضة، مجلة الوعي الإسلامي، ط1، وزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية، ص 498
- xxv - يحيى بن شرف النووي محي الدين. صحيح مسلم بشرح النووي، المرجع السابق، كتاب الإيمان، باب تحريم ضرب الحدود وشق الجيوب، 159
- xxvi - البخاري، أبو عبد الله محمد بن إسماعيل. صحيح البخاري، المرجع السابق، كتاب الأدب، باب الحذر من الغضب، 1529/ 6116.
- xxvii - العبيدي ياسر (2006)، الذكاء العاطفي نظرة جديدة في العلاقة بين الذكاء والعاطفة، ط1، دار الفكر، دمشق، ص 234
- xxviii - سيد قطب، (1992)، في ظلال القرآن الكريم، ط1، دار الشروق، بيروت، ص 235
- xxix - رزق محمد عبد السميع، (2003). مدى فاعلية برنامج التنوير الانفعالي في تنمية الذكاء الانفعالي للطلاب والطالبات بكلية التربية بالطائف جامعة أم القرى، مجلة جامعة أم القرى للعلوم التربوية والاجتماعية والإنسانية، ط1، ص 84
- xxx - قصة يوسف، الأدوار والأحداث، دراسة فنية تحليلية <https://imamhussain.org/arabic/> 16/11/2019. تاريخ الاطلاع 2023/03/01.

xxxii - المرجع نفسه

xxxiii - التأملات النفسية التي تجلت في سورة يوسف 11 يناير 2021 12:39، <https://www.almrsal.com/post/>. تاريخ الاطلاع 2023/03/05:

xxxiii - المرجع نفسه

xxxiv - مصطفى مولود عشوي، سورة يوسف: قراءة نفسية، مجلة جامعة الملك سعود، م 15، ص 879، 922. 04-04-2007

<https://www.alukah.net/sharia>. تاريخ الاطلاع 2023/03/10.



- xxxv - المرجع نفسه
- xxxvi - المرجع نفسه
- xxxvii - قصة يوسف، الادوار والأحداث، دراسة فنية تحليلية/ <https://imamhussain.org/arabic/> 16/11/2019
- xxxviii - مصطفى مولود عشوي، سورة يوسف: قراءة نفسية، مجلة جامعة الملك سعود، م 15، ص 879، 922، 04-04-2007م
- xxxix - محمد بن هاشمي، وأحرون، الدلالات النفسية للحوار القرآني في سورة يوسف عليه السلام، <https://www.alukah.net/sharia>
- xl - التأمّلات النفسية التي تجلت في سورة يوسف 11 يناير 12:392021، [http://journal.kuis.edu.my/jsass/images/files4/4\\_016\\_Muhammad.pdf](http://journal.kuis.edu.my/jsass/images/files4/4_016_Muhammad.pdf). تاريخ الاطلاع: 2023/03/05م
- xli - المرجع نفسه
- xlii - مصطفى الصابوني . " الجنوح في ضوء علم النفس " . حوليات جامعة الجزائر، ديوان المطبوعات الجامعية، 2 (1992م)، 20 - 45.
- xliii - الصابوني، محمد علي، (1981م)، صفوة التفاسير. ج2. ط4. دار القرآن الكريم، بيروت، ص 345
- xliv - مصطفى مولود عشوي، سورة يوسف: قراءة نفسية، مجلة جامعة الملك سعود، م 15، ص 879، 922، 04-04-2007م
- xliv - سعيد حوى (1424)، الأساس في التفسير، ط6، ج5، دار السلام، القاهرة، صفحة 635
- xlv - محمد سيد طنطاوي (1998)، التفسير الوسيط للقرآن الكريم، ط1، دار تحفة مصر للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة، ص302.
- قائمة المصادر والمراجع
- 1- القرآن الكريم
  - 2- إبراهيم مصطفى وآخرون ، (2004)، المعجم الوسيط، ط1، دار دعوة مجمع اللغة العربية بالقاهرة، مصر.
  - 3- ابن منظور محمد بن مكرم. (2003)، لسان العرب، ط1، دار صادر، بيروت.
  - 4- الشماع سالم مجاهد، (2009)، العاطفة والعقل بين القلب والدماغ ، ط1، دار الثقافة للنشر، القاهرة .
  - 5- أبو الحسن، يسرى إبراهيم الرفاعي،، (2013 ) ، الذكاء العاطفي في القرآن الكريم، دراسة موضوعية .رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة ملابا، كولالمبور. نقلا عن زينب بنت عباس بن علي العجمية محمد عبد الكريم العياصرة، مفهوم العاطفة في القرآن الكريم والسنة النبوية ودورها في تنمية الذكاء العاطفي، مقدس 7، المؤتمر القرآني الدولي السنوي.
  - 6- الحسنائي، محمد (2007). العواطف البشرية في الأدب الإسلامي ، نماذج من القرآن الكريم. مجلة الوعي الإسلامي، ط1، -وزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية ع501- الكويت.
  - 7- البخاري أبو عبد الله محمد بن إسماعيل (2002)، صحيح البخاري، ط1، دار ابن كثير، بيروت.
  - 8- الترمذي محمد بن عيسى. (2000)، سنن الترمذي، ط1، جمعية المكنز الإسلامي ، القاهرة.
  - 9- أبو مصطفى، علاء الدين موسى إبراهيم (2009). معالم التربية الوجدانية في القرآن الكريم والسنة النبوية، رسالة ماجستير غير منشور، الجامعة 13 الإسلامية، غزة.
  - 10- الحظيبي محمد علي، (2007)، ضبط العواطف والانفعالات ضرورة وفريضة، مجلة الوعي الإسلامي، ط1، وزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية ع12.
  - 11- الصابوني، محمد علي، (1981م)، صفوة التفاسير. ج2. ط4. دار القرآن الكريم، بيروت.
  - 12- العبيي ياسر، (2006)، الذكاء العاطفي نظرة جديدة في العلاقة بين الذكاء والعاطفة، ط1، دار الفكر، دمشق.
  - 13- رزق محمد عبد السميع، (2003). مدى فاعلية برنامج التنوير الانفعالي في تنمية الذكاء الانفعالي للطلاب والطالبات بكلية التربية بالطائف جامعة أم القرى، مجلة جامعة أم القرى، ط1، للعلوم التربوية والاجتماعية والإنسانية.
  - 14- زينب بنت عباس بن علي العجمية ومحمد عبد الكريم العياصرة، مفهوم العاطفة في القرآن الكريم والسنة النبوية ودورها في تنمية الذكاء العاطفي، مقدس 7، المؤتمر القرآني الدولي السنوي.
  - 15- سيد قطب ، (1992)، في ظلال القرآن الكريم، ط1، دار الشروق، بيروت .
  - 16- سعيد حوى (1424)، الأساس في التفسير، ط6، ج5، دار السلام، القاهرة.
  - 17- عمر، أحمد مختار. (2008)، معجم اللغة العربية المعاصرة، ط1، عالم الكتب، القاهرة ،
  - 18- عجين علي (2009). الذكاء العاطفي الذاتي وتطبيقاته في السنة النبوية. مجلة المنارة للبحوث والدراسات ط1، الاردن، ع15

- 19- محمد سيد طنطاوي (1998)، التفسير الوسيط للقرآن الكريم، ط1، دار نهضة مصر للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة.  
 20- مصطفى الصابوني . (1992م)، الجنوح في ضوء علم النفس. حوليات جامعة الجزائر، ط1، ديوان المطبوعات الجامعية  
 21- معوض خليل ميخائيل. (2006)، علم النفس العام، ط1، مركز الاسكندرية للكتاب، مصر.  
 22- يحيى بن شرف النووي محي الدين. (2000)، المنهاج في شرح صحيح مسلم بن الحجاج (صحيح مسلم بشرح النووي)، (الرياض، بيت الأفكار الدولية، كتاب الإيمان، باب بيان خصال من اتصف بها وجد حلوة الإيمان.  
 23- قصة يوسف، الادوار والأحداث، دراسة فنية تحليلية/ <https://imamhussain.org/arabic/>.  
 - 24- التأملات النفسية التي تجلت في سورة يوسف، / <https://www.almsal.com/post/>.  
 25- مصطفى مولود عشوي، سورة يوسف: قراءة نفسية، مجلة جامعة الملك سعود، م 15  
<https://www.alukah.net/sharia>.  
 26- قصة يوسف، الادوار والأحداث، دراسة فنية تحليلية/ <https://imamhussain.org/arabic/>  
 26- محمد بن هاشمي، وأحرون، الدلالات النفسية للحوار القرآني في سورة يوسف عليه السلام،  
[http://journal.kuis.edu.my/jsass/images/files4/4\\_016\\_Muhammad.pdf](http://journal.kuis.edu.my/jsass/images/files4/4_016_Muhammad.pdf)  
 28- التأملات النفسية التي تجلت في سورة يوسف 11 يناير 2021، 12:39 <https://www.almsal.com/post/>

xlviii- عاطف، (1989)، قاموس علم الاجتماع، الهيئة المصرية للكتاب، القاهرة، ص437

xlix- غريب (1983)، المدخل في دراسة الجماعات الاجتماعية، 1983، دار الكتب الجامعية، القاهرة، ص237

<sup>1</sup>- المرجع نفسه، ص 237

li- لويس، (1985)، علم النفس الاكلينيكي، ط2، 1985، الهيئة المصرية العامة للكتاب، القاهرة، ص325.

lii- غريب (1983)، المدخل في دراسة الجماعات الاجتماعية، 1983، دار الكتب الجامعية، القاهرة، ص239

liii- المرجع نفسه، ص 239

liv- أحمد عمر وآخرون، (2010)، القياس النفسي والتربوي، ط1، 2010، دار المسيرة، عمان، ص 94

lv- (أبو هاشم، 2005، ص 3-25)

lvi- أحمد عمر وآخرون، (2010)، القياس النفسي والتربوي، ط1، 2010، دار المسيرة، عمان، ص 94

lvii- عبد السلام، (2000)، علم النفس الاجتماعي، دط، عالم الكتاب، القاهرة، ص 103.

lviii- عبد السلام، (2000)، علم النفس الاجتماعي، دط، عالم الكتاب، القاهرة، ص 103.

### 13- قائمة المراجع:

1. محمد أبو هاشم، (دس)، الخصائص السيكومترية لأدوات القياس في البحوث النفسية والتربوية، مركز البحوث النفسية، جامعة الملك سعود، ص32
2. أحمد عمر وآخرون، (2010)، القياس النفسي والتربوي، ط1، 2010، دار المسيرة، عمان، ص 94
3. - عبد الباقي، (1980)، قواعد البحث الاجتماعي، ط3، مطبعة السعادة، مصر، ص
4. عاطف، (1989)، قاموس علم الاجتماع، الهيئة المصرية للكتاب، القاهرة، ص437

5. عبد السلام، (2000)، علم النفس الاجتماعي، دط، عالم الكتاب، القاهرة، ص 103.
6. الطاهر، (دس) تنظيم وتسيير مؤسسة التربية والتعليم، دط، ديوان المطبوعات الجامعية بن عكنون الجزائر، ص116.
7. غريب (1983)، المدخل في دراسة الجماعات الاجتماعية، 1983، دار الكتب الجامعية، القاهرة، ص237.
8. لويس، (1985)، علم النفس الاكلينيكي، ط2، 1985، الهيئة المصرية العامة للكتاب، القاهرة، ص325.

## دور الصوفولوجيا في منع انتشار عدوى المشاعر العاطفية السلبية لدى مرضى السرطان في الجزائر

The role of sophhrrology in preventing the sspread of nnegativve emotional feelings among cancer patients in Algeria

د.مارس هناء، جامعة قسنطينة-2، الجزائر

[hana.mars@univ-constantine2.dz](mailto:hana.mars@univ-constantine2.dz)

بوولكساير فاتح، مختص في علم النفس، جامعة قسنطينة-2، الجزائر

[fbouleksair1@gmail.com](mailto:fbouleksair1@gmail.com)

د. لعروس زوينة، جامعة قسنطينة-2، الجزائر

[zouina.larou@univ-constantine2.dz](mailto:zouina.larou@univ-constantine2.dz)

الملخص:

هذا المقال عبارة عن مادة دسمة حول علم الصوفولوجيا، هذه التقنية المعروفة في العالم بقوة خصائصها الارشادية والعلاجية في الحد من انتشار عدوى المشاعر العاطفية السلبية وتقبل العلاج والإلتزام به لدى مرضى السرطان، ورغم ذلك لا تزال غير معروفة في الجزائر، ونجد أن هناك الكثير من الخلط بينها وبين اليوغا والتنويم الإيحائي. هذه الطريقة أنشأت من طرف البروفيسور Alfonso Caycedo في عام 1960 بهدف علاجي بحث، بعدما ثارت ثائرتة على الأساليب العلاجية المستعملة في ذلك الوقت بمستشفى الأمراض العقلية بمدريد. فقرر أن يقدم هذا العلم بطريقة لا تتدخل في الظواهر ولا تغيرها، تعتمد الصوفولوجيا على مجموعة من القواعد والقوانين وتعتبر الحيوية والتكرار الحيوي دليل الاستعمال، حسب كاي سيدو فإن الصوفولوجيا يجب أن تعيشها لتعرفها، وكلما عرفتها كلما رغبت في إعادة التجربة (بمفردك أو مع ممارس متخصص). وضع الدكتور Alfonso Caycedo مجموعة من التقنيات من المفترض أن تتكيف مع احتياجات كل شخص، حاليا تعتبر من الدلائل على نمط حياة صحي، نحن نحاول تعميمها لأنها تؤدي حتما إلى نمط حياة أفضل.

الكلمات المفتاحية: الصوفولوجيا، عدوى المشاعر العاطفية السلبية، الحيوية، التكرار الحيوي، وضعية الإيزوكاي، لغة الصفرة، الوعي، الاسترخاء الديناميكي الكايسيدي، العتبة الصوفرونية، الصفرة، الخروج من الصفرة.

Cet article est une matière grasse en sophrologie, cette technique connue avec ses vertus thérapeutiques dans la prévention de la contagion émotionnelle négative et l'accompagnement des malades atteints de cancer, toujours méconnue en Algérie, et confondue avec l'hypnose ou le yoga. Cette discipline fut fondée par le Pr Alfonso Caycedo en 1960 dans un but purement thérapeutique, révolté par les thérapeutiques de l'époque en psychiatrie. Il décide de faire de la sophrologie une méthode moins manipulatrice. Elle s'appuie sur un nombre de principes et de lois. La vivance et la répétition vivantielle en est son mode d'emploi. D'après Caycedo, la sophrologie se vie et plus on vie, plus on renouvelle l'expérience (seul ou accompagné). Caycedo a mis un ensemble de techniques qui doivent s'adapter aux besoins de chacun. Actuellement, considérée comme un mode de vie, nous essayons de promouvoir cet art qui mène à une vie meilleure

**Mots clés :** contagion émotionnelle, vivance, répétition vivantielle, posture isocay, terpnos logos, conscience, relaxation dynamique caycedienne, Sophro-liminal sophronisation, désophronisation.

#### 1- مقدمة :

طور البروفيسور Alfonso Caycedo ، الطبيب المتخصص في الطب النفسي و العصبي بمستشفى الأمراض العقلية بمدريد، طريقة تحترم المريض وتكسر التقنيات التقليدية. حيث لاحظ التأثير الإيجابي لليوغا على نفسية زوجته، سرعان ما اهتم أيضا بالتغيرات في حالات الوعي الناجمة عن هذه التقنية (اليوغا) فقرر الذهاب إلى الهند والتبث واليابان لمدة عامين وزار كبار الممارسين ومدربي الطريقة البوذية [Abrezol, R. (2007)] عند عودته لإسبانيا، قام بتطوير أسلوبه الجديد وأنشئ أول مدرسة علمية حقيقية للوعي البشري أسماها الصوفولوجيا في عام 1960 مستندا إلى الفلسفة الظواهرية من خلال دراسة الظواهر نفسها دون تفسير أو إسقاط [4]. عقد المؤتمر الأول لعلماء الصوفولوجيا في برشلونة في عام 1970 حيث اقترح تعريف الوعي المستوحى من التيار الظاهري، حاليا علم الصوفولوجيا يدرس في العديد من المدارس الخاصة، كما أدخلت الصوفولوجيا في بعض الدورات الجامعية مثل (علم السرطان والأورام، الأمومة، العلاج الطبيعي، جراحة الأسنان، علم النفس ... الخ) [Bouleksair, F. (2018)]

#### 2- الدراسات السابقة:

توجد عدة دراسات عالمية حول الدور المهم للصوفولوجيا في مساعدة مرضى السرطان على تقبل المرض بداية، ثم المساهمة في العلاج ودورها في مرافقة بعض المرضى في المرحلة الأخير نحو استقبال الموت (تقنية التحضير للموت). ولكن لا توجد دراسات جديّة وعميقة في هذا الموضوع عندنا في الجزائر. وجدنا مقال يعالج اشكالية مرافقة الصوفولوجيا لمرضى السرطان في مستشفى وهران، ولكن عيوب الدراسة تغني عنها حيث أن المقال يتحدث عن الدعم الروحي للمرضى عن طريق الصوفولوجيا علما أن الصوفولوجيا لا تهتم بالجانب العقائدي بقدر ما تهتم بدراسة الوعي والجانب الذهني للفرد كما أنها علم تطبيقي وليس نظري (مجموعة من التمرينات والتقنيات).

لم نجد دراسات سابقة تتناول تأثير عدوى المشاعر لدى مرضى السرطان وعلاقتها بعلم الصوفورولوجيا، ولكن تحصلنا على دراسة في كندا تناولت عدوى المشاعر في الوسط المهني بصفة عامة وتأثيرها على ديناميكية الجماعة.

### 3- إشكالية الدراسة:

يقتصر دور طبيب الأورام أو ممارسي الصحة في مصلحة الأورام في معظمه على الجانب التقني والعضوي للمرض والمريض، بينما المختص النفسي تتركز مهمته في المرافقة النفسية لمرضى السرطان لتقبل المرض، تقبل العلاج والحفاظ على المعنويات المرتفعة التي تعود بالفائدة عليه من جهة وتمنع عنه التأثر بعدوى المشاعر العاطفية السلبية التي تنتقل اليه من محيطه من جهة أخرى.

في ظل هذه الوضعية لابد من تظافر الجهود بين طبيب الأورام والمختص النفسي والمريض نفسه للتحكم في ظاهرة انتشار عدوى المشاعر السلبية بين مرضى السرطان، لذلك جاءت دراستنا لتسليط الضوء على دور الصوفورولوجيا كتقنية علاجية تضاف إلى الجهود السابقة بهدف مساعدة المريض مما يقودنا إلى طرح التساؤل التالي: إلى أي درجة تساهم الصوفورولوجيا في الحد من انتشار عدوى المشاعر العاطفية السلبية لدى مرضى السرطان لتكون لديهم دافعية يومية ملموسة للحفاظ على المعنويات المرتفعة لتقبل العلاج والتقدم فيه في الجزائر؟

### 4- فرضيات الدراسة:

تتمثل فرضية الدراسة في:

- تساهم الصوفورولوجيا وتطبيقاتها الاكلينيكية في الحد من انتشار عدوى المشاعر العاطفية السلبية لدى مرضى السرطان في الجزائر.

ويندرج تحتها الفرضيات الفرعية التالية:

- تساعد الصوفورولوجيا مرضى السرطان على تقبل مرضهم والحفاظ على معنوياتهم مرتفعة

- تساعد الصوفورولوجيا مرضى السرطان في التسريع من وتيرة شفائهم

### 5- دواعي اختيار الموضوع:

إن عدم وجود مهنة ممارس للصوفورولوجيا على قائمة المهن المعترف بها والمرخص لها من طرف وزارة العمل في الجزائر يعد نقصا فادحا في أسلاك مهنة الصحة، لما لها من أهمية في نظام جودة الحياة الصحية، حيث يكمن دورها في:

أ- إدارة الانفعالات العاطفية بشكل أفضل: إن القدرة على الاسترخاء بشكل جيد هي عنصر أساسي في تعلم تنظيم وإدارة العواطف والغرائز وهذا للحد من العصبية وردود الفعل العاطفية التي تعطل السير الحسن للحياة اليومية. فالإنسان من خلال قدرته على الحد من التوتر الذهني والعاطفي في حالات الإرهاق، يصبح قادرا على تبني نهج حل المشكلات بشكل أفضل وأكثر فاعلية من الناحية النفسية [Bouleksair, F. (2018)].

ب - انخفاض المستوى العام للضغط النفسي: يساعد التعلم المنهجي للاسترخاء على تقليل التوتر العضلي الزائد والتوتر الذهني لدى الأشخاص الذين يعانون من الإجهاد بشكل متكرر أو مزمن. ما يمكن من تبني أسلوب حياة أكثر روعة وإيجابية، وأقل تعبًا. وبالتالي الحد من الاضطرابات والأمراض الجسدية والنفسية [Caycedo, A. (1964)].

ج -تسهيل النوم: عندما يتعلم المرء الاسترخاء بسرعة وبصورة جيدة، يستطيع أن ينام بسرعة وعمق، بل ويستطيع أن يعود إلى النوم بسهولة أكبر في حالة انقطاع النوم، الشيء الأكيد أن النوعية الجيدة للنوم الهادئ والعميق تسمح لنا بالحصول على صحة جسمية وذهنية.

د - الاسترخاء كطريقة للعلاج : يمكن حل الكثير من الصعوبات النفسية والجسدية ببساطة عن طريق تعلم الاسترخاء، في حالات الاضطرابات الوظيفية، مثل ارتفاع ضغط الدم، صداع، توتر، آلام الظهر، بعض أشكال الأرق... إلخ. ويعد هذا التعلم عنصراً حاسماً، وإن كان غير كاف (على سبيل المثال في علاج الرهاب ونوبات الذعر) على أي حال، فإن تعلم الاسترخاء يجلب رضا كبيراً للناس الذين استمروا في التدريب المقترح، كما تسرع من وتيرة الشفاء لديهم، كما تساهم الصوفولوجيا في رفاه الشخص ككل سواء الجانب: النفسي أو الجسدي والاجتماعي، بفضل تحسين العلاقات مع الذات ومع الآخرين [Bouleksair, F. (2018)].

#### 6- مفهوم الصوفولوجيا:

تم إنشاء كلمة sophrology من قبل البروفسور Alfonso Caycedo عام 1960 من اللاتينية: SOS = إشارة النجدة العالمية. PHREN = عقل و LOGOS = علم. [Abrezol, R. (2007)].

- التعريف الأول الذي قدمه Alfonso Caycedo هو: " الصوفولوجيا هي علم العلاج بالاسترخاء، وهي مدرسة علمية تدرس الوعي البشري وتقلباته الفيزيولوجية الكيمائية و النفسية " [Bouleksair, F. (2018)].
- التعريف الثاني: " هي علم يدرس الوعي البشري ويعترف بوجود قيمه وأبعاده الوجودية" [ Bouleksair, F. (2018)].

يقول Alfonso Caycedo : هل يمكنني معرفة الوعي في مصالحة وانسجام مع الذات؟ كان هذا السؤال الذي قادني إلى بدء حركة البحث عن الوعي في انسجام، فأعطيت إسم SOPHROLOGY للمدرسة التي اقترحت شعارا لها : " أن يصبح الوعي معروفا [1]. ut conscientia noscatur

- التعريف الإجرائي: هي علم من العلوم النفسية التطبيقية من وضع طبيب الأمراض النفسية والعصبية Alfonso Caycedo سنة 1960 تهتم بدراسة وعي الإنسان بهدف الوصول إلى اللقاء بين الجسد والذهن عن طريق مجموعة من التمارين المقننة والمعدلة، تكون هذه التمارين مع المختص بصفة فردية أو جماعية.

يرى Alfonso Caycedo أن هناك أربعة مستويات للوعي:

- المستوى الأول: اليقظة
- المستوى الثاني: مستوى العتبة الصوفرونية (Niveau Sophro-liminal (NSL): ويمثل المستوى الأفضل لتدخل ممارس الصوفولوجيا. ويتوافق مع ما يسمى في اختصاصات أخرى: الاسترخاء ألفا، حافة النوم ... إلخ. وهو يشكل منطقة غامضة تفصل بين مستوى النوم واليقظة، ولكن لا يوجد انقطاع للتواصل، ويمكن للعمل أن يتحدث في هذا المستوى لأنه يحفز العديد من الإمكانيات المعتادة مثل: الذاكرة، التكيف ... إلخ [3] Caycedo, A. (1964).
- المستوى الثالث: النوم
- المستوى الرابع: الغيبوبة.

أما حالة اللاوعي في الصوفولوجيا فهي فقط عند الموت [Bouleksair, F. (2018)].

7- صور الوعي: لدى الإنسان ثلاثة احتمالات أساسيات للوعي طوال حياته:

- البقاء في الوعي العادي الذي يتوافق مع وعي الفرد الذي يعيش في أنماط مسبقة الصنع دون تدخل منه، ودون نظرة جديدة على الأشياء.
- تطور الوعي بشكل خطير ليصل إلى ما يسمى بالوعي المرضى.
- الانتقال تدريجياً نحو وعي صوفروني والبقاء فيه بطريقة عابرة أو دائمة لأن هذا الوعي الجديد يعادل تكاملاً وجودياً إيجابياً للفرد. ويعتبر الغرض من التقنيات الصوفرونية المختلفة هو رفع الوعي إلى المستوى الصوفروني بعد التدريب [Bouleksair, F. (2018)].

8- قوانين الصوفولوجيا:

- قانون الحيوية الصوفرونية (la loi de la vivance): الحيوية الصوفرونية هي اجتماع الجسد والعقل بانسجام في عمق الوعي (اثناء تمرين الصفرنة) التي تحدث تغيراً جذرياً على الشخص الممارس للتمارين. الحيوية الصوفرونية هي قانون التحول الأكبر. فبعد كل تجربة حيوية تأكد أن الأمور لن تكون نفسها كما كانت قبل بداية التمرين، فكل تجربة تعلم الفرد الذي يعيش ويكرر هذه الأحاسيس (قبل / بعد) ويذهب أبعد في معرفته الذاتية. [Fiorletta, P. (2010)].
- قانون التكرار الصوفروني (la loi de la répétition vivantielle): إنه تكرار للمهارة الحيوية الصوفرونية (أثناء التمرين) التي تؤدي إلى تحول الفرد على ثلاث مراحل: الاكتشاف (اكتشاف الذات) الغزو (غزو الذات) والتحول (التحول نحو الأفضل). تكون التقنيات أكثر فعالية إذا كانت سريعة ومتكررة ويمكن أن تستمر على الأقل 10 دقائق. ومن الأفضل تكرارها بدلاً من جعلها تدوم طويلاً للمرور إلى المستويات الثلاثة: الاكتشاف والغزو والتحويل. إن التطبيق المتكرر للظاهرة (الأحاسيس خلال التمارين)، دون تفسير أو تدخل لتغيرها،

يتحول تدريجياً إلى واقع معيش و موضوعي بحيث يجب أن يكون ممارس الصوفولوجيا قادراً على ملاحظة هذا التحول حتى ولو كان طفيفاً. [Bouleksair, F. (2018)]

- لغة الصفرنة الإيحائية Le Terpnos logos: هذه التسمية مشتقة من أصل يوناني يعني الفعل اللفظي. فقد كان أفلاطون أول من قام بتدوين كيفية وسيرورة العلاج النفسي عن طريق الكلام الإيحائي، ويكشف لنا كيف كان سقراط يعالج أرخميدس من صداع عنيف باستعمال علاجات نباتية و النطق بكلمات لطيفة وهادئة تعتبر كدعم نفسي و بلسم لأرخميدس الذي يعاني آلام الصداع. وقد تعلم سقراط هذا العلاج من الطبيب ثراس الذي كان يقول له أثناء تعليمه: " يجب أن لا تعالج آلام الرأس بدون معالجة آلام الروح... ففي الحقيقة، كل الأمراض والآلام الجسدية مصدرها هو الروح، وكذلك الأمر بالنسبة للأفراح والخير... لذلك يجب البداية بمعالجة النفس أولاً إذا أردنا علاج الرأس أو الجسم كله والحصول على صحة جيدة، تعالج الروح و تلتئم بالكلمات. هذه الكلمات هي خطاب مباشر وجميل ينقل المواساة إلى النفس فيسهل توفير الصحة للرأس وبقية الجسم"، يشير Alfonso Caycedo إلى أن الطريقة اللفظية (اللغة) تقوم على الإقناع بالصوت المنسجم والمتناغم، الصوت الهادئ ذو نبرة مستمرة الذي يوجه من خلاله الممارس حصته. ما يحفز على الهدوء الاسترخاء، ويبعث الثقة، الانسجام والالتزام من خلال إيقاع منتظم، دون انكسار، ما يساعد العميل على الانتقال من مستوى اليقظة الطبيعية إلى المستوى الحدي (السيبلمنال) أي مستوى الاسترخاء، في هذا المستوى يكون العميل في حالة استقبال وتقبل. الغرض من هذه اللغة الإيحائية هو التأثير بشكل إيجابي على الذهن مع القبول المسبق للعميل [Caycedo, A. (1964)].
- التنفس: ضروري ويجب أن يرافق كل مرحلة من مراحل التمرينات، يعتبر أهم عامل حيث يساعد على الاسترخاء والتحكم في كل ما هو مفرط عند العميل (إحساس ...). كما أن له أهميته عند الاسترجاع واستعادة الطاقة في نهاية الجلسة. نحن نصر كثيراً على أهمية التنفس وفهم آلياته واستخدامه في إدارة الإجهاد والعواطف وإدارة الوقت. حيث تمتد أهميته من البداية إلى النهاية من التمرينات، وتعتمد الصوفولوجيا على التنفس البطني [Fortin, B. (2006)].

9-أقسام الجسم الخمسة أنظمة الإيزوكاي الخمسة ( ) القسم الأول: تشمل هذه المنطقة الرأس والوجه. أي ما يسمى الطرف الرأسي. المنطقة الأبرز التي ستكون بمثابة نقطة الادمج أو المنطقة المديرة هي الجبهة.

- القسم الثاني: تشمل هذه المنطقة الرقبة والكتفين والجزء الخارجي من الذراعين. المنطقة الأبرز التي ستكون بمثابة نقطة الادمج أو المنطقة المديرة هي الغدة الدرقية.
- القسم الثالث: الصدر، والعمود الفقري الظهر، الإبطين والجانب الداخلي للساعدين حتى راحة اليدين. أي المنطقة الصدرية. منطقة الادمج أو النقطة المديرة هي العص sternum
- القسم الرابع: البطن، العمود الفقري القطني، منطقة البطن بأكملها، المنطقة الأبرز التي ستكون بمثابة نقطة الادمج أو النقطة المديرة في المنطقة هي السرة.

- القسم الخامس: ابتداء من الأرداف والحوض، مع العجز والعصص، الإليتين، الفخذين والساقين ثم القدمين إلى أصابع القدم، ما يسمى منطقة الحوض وأطرافها السفلية، المنطقة الأبرز التي ستكون بمثابة نقطة الإدماج أو المنطقة المديرة هي أسفل البطن (المثانة). [Bouleksair, F. (2018)]

#### 10- الأقسام الثلاثة الرئيسية لعلم الصوفولوجيا :

- علم الصوفولوجيا الإكلينيكية
- علم الصوفولوجيا العامة (الوقائية)
- علم الصوفولوجيا البيداغوجية [Caycedo, A. (1964)].

#### 11- طرق الصفرنة: نميز نوعين من الطرق

- الطرق السلبية (فردية أو جماعية): يقال لها سلبية لأنها تحدث في وضعية حيث يكون العميل ممدداً على ظهره أو مستلقياً، وتتطلب الاستماع المنتبه لإبجاءات أخصائي الصفرنة، ويشترط القبول والاستعداد الذهني والجسدي على حدّ سواء. [7]
- ب- الطرق النشطة أو الديناميكية (الفردية أو الجماعية): يطلق عليها ديناميكية لأن العميل يكون في وضعية الجلوس أو الوقوف كما قد يقوم بممارسة حركات نشطة بطلب من الممارس. كما تتطلب اهتماماً أكبر واستنساخاً حرفياً للإبجاءات المقدمة من طرف المدرب [Fortin, B. (2006)].

#### 12- مثال عن التقنية القاعدية:

تعتبر التقنية القاعدية أو التقنية البسيطة كأول اتصال مع علم الصوفولوجيا كما تحفز الاتصال مع الذات (الاتصال بين الذهن والجسم). إنها تقنية بسيطة وبطيئة نسبياً في تدرجها، الهدف منها أنها تسمح للفرد باكتشاف جسمه والتواصل معه بشكل مختلف، من خلال الاستماع إلى الأحاسيس الممتعة التي يشعر بها أثناء ممارسة التطبيق. تولد هذه التقنية البسيطة لدى الفرد نوعاً من الاسترخاء على المستويين الجسدي والذهني.

- الاسترخاء الذهني: عند الوصول إلى هذا المستوى من الاسترخاء الذهني، سيكون لدى الفرد القابلية للسماح لنفسيته بالراحة والاسترخاء، كما يكون قادراً على أن ينزل ببطء إلى أعماق نفسه حتى يصل إلى حافة النوم، وإذا استمر في نزوله تتلاشى لديه القدرة على سماع الأصوات الخارجية، وتظهر له صور وألوان ذهنية يكون هو وحده قادراً على رؤيتها [Bouleksair, F. (2018)].
- الاسترخاء البدني: يكون الفرد في وضعية استلقاء على ظهره، ثم يمارس تمارين التنفس، إن التركيز على جزء واحد وصغير من جسد المرء يعزز الصورة الإيجابية ويطرد الأفكار والصور السلبية، حيث يحس الفرد عادة في هذه المرحلة من الاسترخاء ب:  
□ برودة المساحة الجلدية الخارجية للجبهة.

□ استرخاء جلد الخدين.

□ انفتاح الفم بشكله الطبيعي (حسب شكل الجمجمة) [Fiorletta, P. (2010)].

ثم تأتي مرحلة ارخاء نقاط دعم الجسم (الرجلين ....) مع لفت انتباه العميل إلى الأحاسيس المختلفة التي نتجت عن استرخاء العضلات مثل الرقبة والعنق ثم الكتفين. تليها إحياءات صوفرونية لاسترخاء الظهر: الكتفين، لوح الكتف، العمود الفقري، ومنطقة أسفل الظهر والحوض. ثم ادراك دور عضلات الرجلين التي تدعم وتحمل الجسم. ليشعر الفرد بعدها بليونة ظهره، واسترخاء هادئ يجتاح عضلات ظهره، فيتولد لديه الإحساس بالاسترخاء يدب في عضلات صدره. ثم تأتي الإشارة إلى وجوب ارخاء عضلات بطنه. هنا يجب التركيز على الإحياءات الخاصة باسترخاء البطن عن طريق التنفس البطني. يختتم هذا الاسترخاء البدني التدريجي، عن طريق إحياءات استرخاء الساقين والقدمين. حيث يصبح الفرد منتمياً للإحياءات، وأكثر استقبالا لها لأنه اختبر الأحاسيس التي تثيرها وتعرف عليها بنفسه [Abrezol, R. (2007)].

● الخروج من الصفرة: لا يجب أن تنتهي الجلسة الصوفرونية بشكل مفاجئ لأن ذلك من شأنه أن يشكل خطرا على صحة الفرد الجسدية كما يحدث نفورا نفسيا من إعادة هذا النوع من التمارين. بل يجب وضع بروتوكول للخروج السلس بإحياءات تدريجية على مراحل

● ، يتبع مرحلة الخروج من تمرين الصفرة دائما بحوار بين الممارس والعميل، حيث يعرض هذا الأخير مشاعره على الممارس. هذا التدريب القاعدي (الأساسي) يجب أن يمارس لمدة أسبوع ويومياً، حيث يمر العميل بعد ذلك، إلى تمارين التنشيط الصوفروني والتي يتم تطبيقها بواسطة تمارين مستوحات من طريقة شولتز. نلفت إنتباه العميل خلال هذا التعلم التدريجي، أسبوعاً بعد أسبوع، إلى ضرورة إدراك:

□ النضارة وانتعاش الجبهة: [Bouleksair, F. (2018)].

□ ثقل في الرقبة، الظهر، الذراعين والساقين.

□ الحرارة التي تظهر أحيانا على شكل وخز في الجزء الخلفي من اليدين.

□ ضربات القلب.

□ الوعي بطريقة التنفس: بفضل استرخاء الظهر، الصدر والبطن تسهل حركة الحجاب

الحاجز (بين الصدر والبطن) فيحس الشخص براحة واسترخاء يغزوان عضلاته فيصبح لديه تنفس أسهل. التنفس البطني هو المحور الأساسي لتحرير الطاقة والأفكار السلبية ويمكننا في التحكم الجيد في عواطفنا. كما يمكننا التنفس البطني الجيد من التعمق في الاسترخاء والانتقال إلى مستويات أخرى من الوعي.

□ الحرارة في منطقة المثانة: لتعزيز الدورة الدموية ووصول أفضل للدم إلى المعدة والكبد

والكلى والغدة الكظرية والبنكرياس وغيرها ... بعد ذلك مباشرة تبدأ تشنجات الأمعاء ويستشعر الشخص حرارة تنبعث من منطقة المثانة. قبل الخروج من تمرين الصفرة القاعدية لا تنسى أبدا أن تعطي لعميلك "هدايا على شكل: "سوف تقضي ليلة هادئة ... ليلة ممتعة للغاية ومريحة" أو "غدا، عندما تستيقظ، ستشعر باللياقة والسعادة..." [Abrezol, R. (2007)].

13-العدوى العاطفية: هي عبارة عن نقل أو تحويل المشاعر من شخص لآخر.

يعد Hatfield هو مطور نظرية عدوى المشاعر، حيث يرى أنها ظاهرة إلتقاط شخص ما " المشاعر " أو " العواطف " من شخص آخر، كما يعتقد أصحاب هذه النظرية أن هذه الظاهرة هي جزء لا يتجزأ من العلاقات والاتصالات الإنسانية وتنشأ بدون وعي مسبق (غير مقصودة)، ويمكن أن تكون واعية (مقصودة) عندما يعتمد الشخص إظهار التعاطف أو النفور من الشخص الآخر[Ricquier, M. (1982)].

#### ● التعريف الإجرائي:

14- تأثير عدوى المشاعر:

برهن Barsade وفريقه (2002) أن عدوى المشاعر تؤثر على ديناميكية الجماعة و أدائها وحتى على إتخاذ القرار داخلها. هذه القدرة على التأثير والتحفيز في نفس الوقت تكون جلية في جماعات العمل حسب Hatfield.

ويرى Hoorebeke وفريقه (2009) أن عدوى المشاعر الإيجابية تساهم في التقليل من التأثير السلبي للتزاع العاطفي و تحافظ على مستوى الأداء، والعكس صحيح، حيث تشكل خطرا على الصحة.

أكد Bakker وفريقه في سنة 2001 علاقة عدوى المشاعر السلبية المباشرة بالضغط النفسي المهني، حيث يرى أن الأشخاص الحساسون يتأثرون بسرعة بالمشاعر السلبية ويشعرون بها مثل: الخوف، التوتر، القلق، وكذلك الإحباط عندما تصدر عن أشخاص مرضى[Alexandre Raymond].

15- ميكانيزمات إنتقال عدوى المشاعر:

- المقارنة العاطفية: ميكانيزم معرفي لنقل العدوى، حيث يقوم أفراد المجموعة الواحدة بمقارنة مشاعرهم بمشاعر المجموعة، تهدف هذه المقارنة لتحديد ردود أفعالهم تجاه موقف ما.
- سيرورة التنشيط اللاواعي: نقل المشاعر أثناء أداء المهام اليومية بدون قصد.
- التعاطف: ميكانيزم تحويل للمشاعر، قد يكون مقصود وقد يكون غير مقصود [Alexandre Raymond].

ثانيا - الدراسة الميدانية:

1- اختيار العينة وخصائصها: اختيار العينة جاء عشوائيا حسب رغبة المرضى الشخصية، حيث كان التواصل معهم بداية من خلال وسائل التواصل الاجتماعي (عن بعد) من عدة ولايات جزائرية، العينة اشتملت 13 فردا خصائصهم كالآتي:

الجدول رقم 1: خصائص العينة.

| عدد أفراد العينة | السن | الجنس | نوع المرض |
|------------------|------|-------|-----------|
|------------------|------|-------|-----------|

|                 |      |         |    |
|-----------------|------|---------|----|
| سرطان الثدي     | أنثى | 35- 45  | 07 |
| سرطان البروستات | ذكر  | 52 – 67 | 06 |

المصدر: من اعداد الباحثين. +

## 2- منهج الدراسة:

استخدمنا في هذه الدراسة المنهج العيادي، دراسة حالة مع اعتماد قالب متطور، حيث استفدنا من التطور التكنولوجي الحاصل، إذ تمت متابعة هؤلاء المرضى عبر تطبيق SOFRONICA الذي يحمل مجاناً من Google Play Store ، فيه مجموعة من البروتوكولات العلاجية، كل بروتوكول يحتوي على مجموعة من التقنيات الواجب تطبيقها في منزل المريض، ثم متابعة الحالة عبر وسائل التواصل الاجتماعي أو الهاتف (عن بعد) نظراً لكونهم من عدة ولايات عبر الوطن ويعتبر التنقل عائقاً حقيقياً، وذلك لفترات متفاوتة حسب كل حالة، وتمت متابعة الحالات من خلال تطبيق تقنيات الصوفولوجية السابقة الذكر.

## 3- نتائج الدراسة:

بعد بضعة شهور من بداية المتابعة، تحسنت حالة مريضات سرطان الثدي وتجاوبن مع علاجهن، نفس الشيء بالنسبة للمرضى الرجال، وذاك بشهادة أهل المرضى والفرق الطبية المشرفة عليهم، حيث أنهم ذكروا بأن المعنيين كانوا أكثر راحة وتفاؤل وفي حالة إقبال ورغبة في العلاج والشفاء.

## 4- معوقات الدراسة:

نستطيع أن نميز بين نوعين من الصعوبات أو العوائق التي تواجه ممارس الصوفولوجيا، العائق الاجتماعي والعائق التقني

– العائق الاجتماعي: لاتزال دولنا ومجتمعاتنا تستصعب وتنتقص من قيمة هذه التقنيات ودورها الفعال في حياة الكثير منهم، لذلك يجب أن تقدم الصوفولوجيا بلغة وبطريقة تتلاءم وخصائص وطبيعة شعوبنا لتحقيق الغرض منها.

– العائق التقني: إن الجهل الرهيب بدور الصوفولوجيا، طرقها وتقنياتها للحد من الوقوع في الأمراض أو لمساعدة المرضى المصابين وتسريع وتيرة شفائهم من معضلاتهم النفسية والجسدية من طرف عمال وممارسي الصحة لأمر يجب استدراكه بسرعة بتسطير برامج تدريبية باستمرار لزيادة كفاءتهم المهنية وتسخير كل الوسائل التي من شأنها أن تساعدهم على أداء أفضل كل حسب اختصاصه.

## قائمة المراجع:

[1] Abrezol, R. (2007). Vaincre par la sophrologie : exploiter son potentiel physique et psychologique (Vol.

1). Fernand Lanore.

[2] Bouleksair, F. (2018). Manuel du Sophrologue. Edition Edilivre.

- [3] Caycedo, A. (1964). Sophrology and psychosomatic medicine. American Journal of Clinical Hypnosis, 7(2), 103-106.
- [4] Eckhart, T. O. L. L. E. (2002). Mettre en pratique le pouvoir du moment présent.
- [5] Fiorletta, P. (2010). Les «techniques-clés» de la Sophrologie Caycédienne®: The key techniques of sophrology. Kinésithérapie, la revue, 10(103), 31-36.
- [6] Fortin, B. (2006). Intervenir en santé mentale. Les Editions Fides.
- [7] méthode Feldenkrais, L., Sophrologie, L., & La, P. N. L. La scène, et le trac, quelle préparation ?
- [8] Ricquier, M. (1982). Traité méthodique de pédagogie instrumentale. Billaudot.
- [9] Beaudry Marjolaine M.B (2018) la contagion émotionnelle entre gestionnaire et employé, le rôle de la relation de travail (thèse de doctorat) Montréal, Québec.
- [10] Alexandre Raymond, la contagion émotionnelle, analyse de l'influence du niveau de stress sur la sensibilité du processus de contagion émotionnelle, (thèse de doctorat) université du Québec, Rimouski, canada.

- 1- (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (pp. 760–786). The Guilford Press.

## الذكاء الوجداني وعلاقته بالتوافق الزوجي والجنسي بين الزوجين

"دراسة ارتباطية"

أ.م. د/ محمد أحمد محمود خطاب

جامعة عين شمس

الملخص:

تهدف الدراسة الحالية إلى تسليط الضوء على الذكاء الوجداني وعلاقته بالتوافق العاطفي والزوجي والجنسي بين الزوجين، وخاصة في ظل ارتفاع معدلات الطلاق بأشكاله وأنواعه وصوره المختلفة سواء كان طلاق رسمي، أو طلاق عاطفي، أو من خلال الخلع، أو في شكل خرس زواجي، ومعرفة هل يؤثر الذكاء الوجداني علي التوافق الزوجي والعاطفي والجنسي بين كلا الزوجين ام لا؟.

وتكونت عينه الدراسة بشكل عمدي من (50) زوج وزوجة مفسمين إلي (25) زوج وزوجة من الحاصلين علي الارباعي الادني علي مقياس الذكاء الوجداني، و (25) زوج وزوجة من الحاصلين علي الارباعي الاعلي علي مقياس الذكاء الوجداني، ممن تقع اعمارهم ما بين 25 إلي 35 سنة بمتوسط عمري 20 سنة، وذلك باستخدام الادوات التالية: المقابله الإكلينيكيه، مقياس الذكاء الوجداني، بطارية الاضطرابات والانحرافات الجنسية، ومقياس تقدير الذات، مقياس مفهوم الذات لتنسي، وبالنسبة "لدراسة الحالة" كانت الادوات المستخدمة ( اختبار رسم الاسرة المتحركة، اختبار HTP، اختبار تكملة الجمل ) لاعلي زوجين من الحاصلين علي الارباعي الاعلي والادني علي مقياس الذكاء الوجداني ، وذلك باستخدام المنهج الوصفي الارتباطي، وذلك من خلال مستشفى هدؤ للصحة النفسية وعلاج الادمان بالقاهرة، ومركز الاستشارات الاسرية والزوجية بالمعادي.

وتوصلت نتائج الدراسة إلى ما يلي:

- وجود علاقة ارتباطية دالة بين الذكاء الوجداني وبين التوافق العاطفي، والزوجي، والجنسي، وتقدير الذات ومفهوم الذات بين الأزواج الحاصلين علي الارباعي الاعلي علي مقياس الذكاء الوجداني.
- وجود علاقة ارتباطية دالة بين انخفاض الذكاء الوجداني وبين سؤ التوافق العاطفي، والزوجي، والجنسي، وانخفاض تقدير الذات ومفهوم الذات بين الأزواج الحاصلين علي الارباعي الادني علي مقياس الذكاء الوجداني.
- المعاناة من اعراض اكتئابيه واضحه مصحوبه بأفكار ومحاولات انتحاريه، بالاضافه إلى إيذاء الذات والاستهداف للاصابه، والمعاناه من الاعراض السيكوسوماتك، بالاضافه ايضاً لاضطراب صورة الذات، وصورة الجسد، هذا بجانب ايضاً إلى تقدير ذات منخفض، لدي عينة الأزواج ممن يعانون من ذكاء وجداني منخفض، ومن سؤ توافق عاطفي، وزواجي، وجنسي.
- المعاناه من ضعف في النضج الانفعالي والاجتماعي لدي عينة الأزواج من الحاصلين علي الارباعي الادني علي مقياس الذكاء الوجداني.

- المعاناه من اضطراب مفهوم الأسرة والتفكك الأسري بين الأزواج الحاصلين علي الأرباعي الأدنى علي مقياس الذكاء الوجداني.

#### مقدمة الدراسة:

في السنوات الأخيرة ظهر ما يشبه الثورة في الاكتشافات المتصلة بالدور الذي تلعبه ردود الفعل الانفعالية والعاطفية في نوعية العلاقة الزوجية، ويعتقد "فيتس" أن ارتفاع مستوى الذكاء العاطفي من شأنه أن يؤهل الأفراد لإدارة المفاوضات العاطفية الأكثر حساسية بشكل أكثر فعالية كما في الحالة التي يكون فيها تطابق بين نوع من القدرات المتشابهة في الذكاء العاطفي وما يمثل نوعاً من القدرات المجمعمة بشكل مصطنع للتفاوض بنجاح بشأن العلاقة الزوجية انخفاضاً أو ارتفاعاً، إن هذا التطابق في القدرات المكونة للذكاء العاطفي يشجع علي توظيفه أساساً في سياق العلاقة الزوجية كأولوية إذا كان هناك سياق يراد توظيفه فيه.

وقد وجد الباحثون أن الأزواج السعداء يميلون إلي أن يكونوا أحسن من الأزواج غير السعداء فيما يتصل بالتعبير عن الانفعالات والعواطف والمشاعر والقدرة علي فك شفرات الرسائل اللفظية وغير اللفظية، كما توصل كل من "ماير، وسالوفي، وكاروزو" أن القدرة علي استعمال الانفعالات لتيسير التفكير ترجع في جانب منها إلي قدرة الناس علي التعاطف (Mayer, et.al, 2004: 215).

وقد أعطي جولمان (Goleman, 1995) دوراً حيوياً للاتصال في الحياة الزوجية السعيدة فبالنسبة له الأزواج السعداء الراضون عن علاقتهم الزوجية يستخدمون اتصالاً بأقل درجة من الانفعالات السلبية، كما أنه يؤكد علي أن القوي العاطفية أو الانفعالية بين الأزواج هي أكثر أهمية من أية عوامل أخرى في التأثير علي وضعية العلاقة الزوجية. فالعلاقة الزوجية مستقبلها مرهون - كما أثبتته العديد من الدراسات - بالخلفية العاطفية للزوج والزوجة، فقد أكد "جولمان" علي أن الاستعدادات والصفات الانفعالية للرجل تختلف عن استعدادات المرأة بحكم الخلفيات الذهنية والعاطفية لكل منهما، وقد اعتمد في ذلك علي بحث قامت بتلخيصه كل من "ليسلي برودي" Lislie Brody ، و"جوديث هول" Judith Hall ، يؤكد علي أن الفتيات يتطورن في اللغة بسهولة وأسرع من الذكور، وهذا ما يجعل الاناث أكثر حدة في اظهار مشاعرهن، وأكثر مهارة من الذكور في استخدام الكلمات ليكشفن عن ردود أفعالهن العاطفية؛ لهذا يستنتج "جولمان" أن اغلب الخلافات التي تنشأ بين الأزواج مردها الاختلاف بين أنماط السلوك الانفعالي بين الجنسين من جهة، وجهل كل طرف بالخصائص العاطفية والمعرفية للطرف الآخر من جهة ثانية.

ولذا يعد الذكاء الوجداني من أهم المؤشرات الخاصة بتحقيق أكبر قدر ممكن من التوافق العاطفي والزواجي والجنسي بين كلا الزوجين، هذا من جانب، ومن جانب آخر يعد الذكاء الوجداني ذات أثر فعال وإيجابي علي تقدير الذات ومفهوم ذات إيجابي بين كلا الزوجين، وعلي تحقيق الاستقرار الزواجي والأسري، وخاصة في ظل شيوع وانتشار وارتفاع معدلات الطلاق والتي تصل إلي حالة طلاق كل دقيقتين ونصف، حيث كشف الجهاز المركزي للتعبئة والاحصاء في مصر عن أن نسبة الطلاق في عام 2021 ارتفعت بنسبة 14.7% مقارنة بالعام الذي سبقه 2020، وسجلت مصر خلال عام 2021 (254) ألفاً و (777) حالة طلاق بينما كانت (222) ألفاً و (39) حالة في عام 2020، وزيادة نسبة الطلاق بين الشباب في الفئة العمرية من 25 إلي 35 عاماً، جعلت مصر في صدارة دول العالم من حيث عدد حالات الطلاق ( معتر غنيم، 2022 )، وحول نسب الطلاق في الحضر بلغ عددهم (133) ألفاً و (417)، بنسبة 54.8% مقارنة بعام 2020 والتي كانت بنسبة 14.2% بينما بلغت حالات الطلاق في الريف (110) ألفاً و (166) بنسبة 45.2% من جملة حالات الطلاق بزيادة قدرها 13.5% عن عام 2020 (عبده سالم، 2022)، بالإضافة إلي حالات

الخلع والخرس العاطفي والزواجي، وارتفاع حالات الصراع الاسري والتي تؤدي بدورها الي الاحتراق النفسي، والي مزيد من الاضطرابات السيكوماتية لدي كلا الزوجين، كما يؤثر الذكاء الوجداني ايضا علي التوافق الزواجي والذي يعد من أهم مؤشرات الصحة النفسية بالنسبة للزوجين والتقدير المتبادل من كل طرف لمحاسن ومساوي الطرف الاخر (خلود صحاف، 2018: 12).

كما تؤكد العديد من الدراسات أن الفراغ الوجداني، والاهمال العاطفي، وعدم التوافق الوجداني، وعدم القدرة علي التعبير عن المشاعر من كلا الطرفين أو احدهما، حيث تؤكد (هالة السيد، 1998)، في دراستها أن التوافق العاطفي الجنسي جانب مهم في تحقيق التوافق الزواجي، وهو الامر الذي اكدته كلا من (شريفة بن غدقة، صليحة، 2018)، في أن الذكاء الوجداني يلعب دوراً مهماً في التوافق الزواجي بشكل كبير ودال احصائياً.  
مشكلة الدراسة:

لقد لاحظ علماء علم النفس منذ مدة ليست بطويلة أن ذكاء الانسان ليس مرهونا بتاتا بما يملك من مؤهلات اكااديمية أو مستوي جامعي راق، بقدر ما هو مرتبط اساسا بقدرته علي فهم مشاعره، ومشاعر غيره، وتسييرها لخدمة صحته النفسية وتطوير قدراته العقلية ذاتيا، والنجاح في في علاقاته الاجتماعية والاسرية والزواجية، وتطوير مجتمعه علي هذا الاساس، وعلي امتلاكه لصفات ومهارات اطلق عليها العلماء اسم "الذكاء العاطفي"، حيث يعرف الذكاء العاطفي بار – أون (1997) بأنه: "مجموعة منظمة من القدرات غير المعرفية، الكفاءات والمهارات التي تؤثر علي قدرة الفرد للتوافق مع المنظمات البيئية والضغط". ويذكر (جولمان، 2000: 45) أن الذكاء التقليدي (IQ) يساهم بنسبة 20% من العوامل التي تحدد النجاح في الحياة في حين يترك 80% لعوامل أخرى من بينها الذكاء الوجداني (EQ)، فالذكاء التقليدي يساعد الفرد علي النجاح في الجانب الاكاديمي، بينما الذكاء الوجداني يساعد الفرد علي النجاح في كافة مجالات الحياة.

وقد اثبتت العديد من الدراسات أهمية وفاعلية ودور الذكاء العاطفي للنجاح في العديد من مجالات الحياة كالزواج، والعلاقات الاجتماعية مع الاخرين والتكيف مع تحديات وضغوط الحياة ومن هذه الدراسات ما يلي: (فرج، عبدالله، 1999؛ صفوت فرج، 2001؛ ثريا السيد عطا الله، 2003؛ خولة البلوي، 2004؛ عبدالله جاد، 2006؛ أمل حسوني، مني ناشي، 2006؛ مقدم فهيمة، 2010؛ الشارخ، 2010؛ مارتينز، 2000؛ سكوت، 2001؛ جوبرج، 2008؛ جوثي وثنجام، 2009).

والتوافق حسب جولدنسون Goldenson هو: " محصلة المشاركة في الخبرات والاهتمامات والقيم واحترام اهداف وحاجات ومزاج الطرف الاخر والتعبير عن المشاعر، وتوضيح الادوار والمسؤوليات والتعاون في صنع القرارات وحل المشكلات وتربية الابناء، والاشباع الجنسي المتبادل" (محمد خلاصي، 2010: 149).

وفي ضوء ما سبق تتحدد مشكلة الدراسة في التساؤلات التالية:

- هل توجد علاقة بين الذكاء الوجداني وبين التوافق الزواجي؟
- هل توجد علاقة بين الذكاء الوجداني وبين التوافق الجنسي؟
- هل توجد علاقة بين الذكاء الوجداني وبين مفهوم الذات؟
- هل توجد علاقة بين الذكاء الوجداني وتقدير الذات؟
- ماهي طبيعة التفاعلات والديناميات الأسرية بين الأزواج ممن يعانون من انخفاض درجة الذكاء الوجداني؟

أهميه الدراسة:

- تتمثل أهمية الدراسة الحالية في التدليل على أهمية الذكاء الوجداني بين كلا الزوجين وبين التوافق العاطفي والاسري والجنسي ومفهوم وتقدير الذات، ومن ثم تحقيق أكبر قدر من الصحة النفسية والاسرية.
- لفت الانتباه الي تداعيات الذكاء الوجداني المنخفض علي التفكك الاسري بكافة اشكاله وصورة من طلاق وخلع وخرس عاطفي وزواجي.
- تسعى هذه الدراسة الي ابراز اهمية الذكاء الوجداني بدراسته مع متغيرات سيكولوجية أخرى.
- وهو الامر الذي سيساعد بدوره علي وضع برامج ارشادية وتدريبية لرفع معدلات الذكاء الوجداني من المقدمين علي الزواج، وهو ما سوف يساعد ايضا علي زيادة الفهم والوعي لدي المتزوجين ومساعدتهم علي التوافق والنجاح في الحياة.

أهداف الدراسة:

- الكشف عن العلاقة بين الذكاء الوجداني وبين التوافق العاطفي، والزواجي، والجنسي، ومفهوم وتقدير الذات بين كلا الزوجين.
- الكشف عن أهم الديناميات والصراعات النفسية والاسرية بين الازواج من الحاصلين علي الارباعي الادني علي مقياس الذكاء الوجداني.

الدراسات السابقة:

- دراسة مارين (Marianne, 1982):

حيث هدفت هذه الدراسة الي معرفة العلاقة بين التواصل والمشاركة الوجدانية الزوجية، وذلك علي عينة مكونة من (1050) ثنائياً تم تصنيفهم الي متوافقين وغير متوافقين، باستخدام الادوات التالية: (مقياس التواصل، مقياس المشاركة، مقياس التوافق الزوجي، مقياس عدم التوافق الزوجي)، وتوصلت نتائج الدراسة الي: عدم وجود علاقة دالة احصائية بين التوافق الزوجي والمشاركة، ووجود علاقة دالة موجبة بين التواصل والتوافق الزوجي، كما تبين ايضاً انه لا توجد فروق دالة بين الذكور والاناث علي هذه المقاييس (محمد خلاصي، 2010:20).

- دراسة كونكل (Kunkel, 2002):

وكانت بعنوان: العلاقة بين الاكتئاب والتوافق الزوجي ، والتي هدفت الي دراسة الفروق بين الاسوياء وعينة من مرضي الاكتئاب للتمييز بينهم فيما يتعلق بالذكاء الوجداني والتوافق الزوجي، وذلك علي عينة قوامها (68) فرد مقسمين الي (35) أنثي، و(33) ذكر، وقد استخدم الباحث مقياس C.E.S.D لقياس الاكتئاب، ومقياس التوافق المزدوج، ومقياس الذكاء الوجداني، وقد نتاج الدراسة الي: وجود علاقة ارتباطية ايجابية بين الذكاء الوجداني والتوافق الزوجي كما تبين وجود علاقة عكسية بين العلاقة الحميمة والاكتئاب لدي الاناث فقط وليس لدي الذكور.

- دراسة (سعد بن حامد، 2008):

وكانت بعنوان: الذكاء الانفعالي وعلاقته بكل من فاعلية الذات والتوافق الزوجي لدي عينة من المعلمين المتزوجين بمدينة مكة المكرمة، وتم تطبيق مقياس الذكاء الانفعالي، ومقياس فاعلية الذات، ومقياس التوافق الزوجي، وذلك علي عينة تكونت من (300) معلم من المعلمين المتزوجين بمدينة مكة المكرمة، وتوصلت نتائج الدراسة الي: وجود علاقة ارتباطية موجبة بين جميع ابعاد الذكاء الانفعالي وبين التوافق الزوجي لدي افراد عينة الدراسة، ووجود علاقة دلالة احصائية بين متوسطات درجات مرتفعي ومنخفضي التوافق الزوجي في جميع ابعاد الذكاء الانفعالي لصالح

مرتفعي التوافق الزوجي، وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات فاعلية الذات وبين مرتفعي ومنخفضي التوافق الزوجي وكانت الفروق لصالح مرتفعي التوافق الزوجي.

- دراسة (مصطفى عبد الرحمن، سوسن اسماعيل عبد الهادي، 2010):

هدفت هذه الدراسة الي فحص العلاقة بين الذكاء الوجداني والتوافق الزوجي، والعوامل التي ينتظمها كل منهما، ودور كل من الجنس ومستوي التعليم، وفترة الزواج، ووجود ابناء، والانتظام في الصلاة في التنبؤ بكل من الذكاء الوجداني والتوافق الزوجي، وتكونت عينة الدراسة من (152) زوجا وزوجة بمتوسط عمري 37.37 سنة، وتراوح المدي العمري من 21 الي 65 سنة، باستخدام الادوات التالية: الذكاء الوجداني (إعداد: رشا الديدي:2005)، مقياس التوافق الزوجي (فيولا البيلاوي:1987)، وتوصلت الدرسي الي: وجود فروق دالة احصائية بين الازواج والزوجات علي مستوي الدرجة الكلية في كل من الذكاء الوجداني والتوافق الزوجي لصالح مجموعة الازواج، وجود علاقة ايجابية دالة احصائيا بين كل من الذكاء الوجداني والتوافق الزوجي، كما اوضحت النتائج ايضا أن التحليل العاملي للمكونات الخمسة للذكاء الوجداني تنتظم في عاملين عكسا التفاعل والارتباط بين الذكاء الوجداني داخل الشخص والذكاء الوجداني بين الاشخاص، بينما انتظمت المكونات الستة للتوافق الزوجي في عامل واحد، كما تبين ايضا أن لكل من الجنس، ومستوي التعليم، وفترة الزواج، ووجود ابناء والانتظام في الصلاة كمؤشر للتدين- قيمة تنبؤية جوهرية بكل من الذكاء الوجداني والتوافق الزوجي.

- دراسة (عسلي، والبنا، 2011):

حيث هدفت هذه الدراسة الي الكشف عن مستويات وعلاقة الذكاء الانفعالي والتوافق الزوجي لدي العاملين في جامعة الاقصي، وقد بلغت عينة الدراسة (200) من الذكور، و (96) من الاناث، وقد استخدمها الباحثان مقياس الذكاء الانفعالي، ومقياس التوافق الزوجي، وتوصلت نتائج الدراسة الي: عدم وجود علاقة ارتباطية بين الذكاء الانفعالي والتوافق الزوجي.

- دراسة (عابدين ، ودبا، 2016):

هدفت هذه الدراسة الي التعرف علي اكثر مهارات الذكاء الوجداني انتشارا والي درجة التوافق الزوجي، وتكونت عينة الدراسة من (232) زوجا وزوجة في مدينة دمشق وترواحت اعمارهم ما بين 39 الي 53 سنة باستخدام مقياس بارون للذكاء الوجداني، ومقياس التوافق الزوجي، وقد توصلت نتائج الدراسة الي: أن مهارة فهم الانفعالات البينشخصية هي السائدة لدي عينة الدراسة تليها مهارة التكيفية، ثم مهارة المزاج الايجابي العام، ادارة الضغوط، الانطباع الايجابي العام، واخيراً فهم الانفعالات الشخصية، والمزاج الايجابي العام، بالإضافة الي وجود فروق دالة احصائيا في كل من قيم الانفعالات البينشخصية لصالح الاناث، والتكيفية لصالح الذكور.

- دراسة (دلال سلامي، 2017):

هدفت الدراسة الي بحث العلاقة بين الذكاء العاطفي والتوافق النفسي الاجتماعي والزواج لدي عينة من الازواج في مدينة الوادي، وذلك علي عينة مكونة من (110) متزوجاً ، باستخدام مقياس الذكاء العاطفي (يار- اون، 1997)، ومقياس التوافق النفسي الاجتماعي (زينب شقير، 2003)، وتوصلت نتائج الدراسة الي: وجود علاقة ارتباطية دالة عند مستوي (0.01) بين الذكاء العاطفي والتوافق النفسي الاجتماعي، وجود علاقة ارتباطية دالة احصائية عند مستوي دلالة (0.01) بين الذكاء العاطفي والتوافق الزوجي، عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في الذكاء العاطفي تبعا لمتغير الجنس، عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في التوافق الزوجي تبعا للمتغيرا (السن - المستوي التعليمي - عدد سنوات الزواج - فارق السن).

- دراسة (شريفة بن غدفة، صليحة القص: 2018):

حيث هدفت هذه الدراسة الي قياس درجة الارتباط بين الذكاء الوجداني والتوافق الزوجي، والتعرف علي الفروق في مستوي المتغيرين لدي افراد العينة تعزي لمتغيرات الجنس والسن، والمستوي التعليمي، وعدد الاولاد، ومدة الزواج والعمل، باستخدام المنهج الوصفي الارتباطي، باستخدام مقياس التوافق الزوجي، ومقياس الذكاء الوجداني علي عينة مكونة من (59) فرد، وتوصلت نتائج الدراسة الي : وجود علاقة ارتباطية ضعيفة جدا بين الذكاء الوجداني والتوافق الزوجي، كما تبين ايضا انه لا توجد فروق بين متوسطات درجات الذكاء الوجداني والتوافق الزوجي حسب المتغيرات المذكورة سابقا، وأن الفرق الوحيد وجد بين فئة الشباب وفئة منتصف العمر حيث قينة (ت) تساوي (2.85)، وفي الذكاء الوجداني ولصالح فئة منتصف العمر.

- دراسة (إيمان عفيفي، 2018):

وكانت بعنوان: ظهور الطلاق العاطفي وضمور الذكاء الوجداني لدي عينة من المتزوجين "دراسة ميدانية بولاية سطيف"، وذلك علي عينة قدرت ب (150) متزوج ومتزوجة ممن يعانون من مستوي فوق المتوسط علي الدرجة الكلية للطلاق العاطفي، حيث اختبروا بطريقة قصدية بعد ادائهم علي مقياس الذكاء الوجداني لسكوت عام 1998، ومقياس الطلاق العاطفي، وخلصت نتائج الدراسة إلي معاناه عينة الدراسة من مستوي تحت المتوسط علي الدرجة الكلية للذكاء الوجداني، بالاضافة الي وجود علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة احصائية عند مستوي دلالة 0.01 بين الذكاء الوجداني والطلاق العاطفي.

التعليق علي الدراسات السابقة:

ركزت غالبية الدراسات السابقة علي العلاقة بين الذكاء الوجداني والتوافق الزوجي، ولذا جاءت أهمية الدراسة الحالية في تسليط الضؤ علي علاقة كل من الذكاء الوجداني بالتوافق العاطفي والزواج والجنسي ومفهوم وتقدير الذات، بالاضافة الي دراسة حالة لزوجين من الحاصلين علي الأرباعي الادني علي مقياس الذكاء الوجداني بهدف الكشف عن طبيعة التفاعلات والديناميات الاسرية لدي كلا الزوجين.

فروض الدراسة:

- توجد علاقة ارتباطية بين الذكاء الوجداني والتوافق الزوجي لدي الأزواج.
- توجد علاقة ارتباطية بين الذكاء الوجداني والتوافق الجنسي لدي الأزواج.
- توجد علاقة ارتباطية بين الذكاء الوجداني وتقدير الذات لدي الأزواج.
- توجد علاقة ارتباطية بين الذكاء الوجداني ومفهوم الذات لدي الأزواج.

إجراءات الدراسة:

تم اجراء دراسة استطلاعية علي عينة مكونة من (100) زوج وزوجة من المترددين علي عيادة الاستشارات الاسرية والزوجية، ومستشفى هدؤ للصحة النفسية وعلاج الادمان وتم تطبيق مقياس الذكاء الوجداني عليهم، وتم اختيار (25) زوج وزوجة من الحاصلين علي الأرباعي الاعلي علي مقياس الذكاء الوجداني، و (25) زوج وزوجة من الحاصلين علي الأرباعي الادني علي مقياس الذكاء الوجداني، بالاضافة الي دراسة حالة لزوج وزوجة من الحاصلين علي اقل درجة علي مقياس الذكاء الوجداني بهدف الكشف عن العوامل الكامنة والمستترة والظاهرة لطبيعة التفاعلات والصراعات الاسرية لدي الأزواج ممن يعانون من ضعف الذكاء الوجداني، بهدف التأكد ايضاً من هل الذكاء الوجداني يؤدي الي سؤ في التوافق العاطفي والزواج والجنسي لدي كلا الزوجين.

## منهج الدراسة:

المنهج الوصفي الارتباطي، بوصفه المنهج الافضل لهذه الدراسة لفهم العلاقة بين الذكاء الوجداني وبين التوافق الزواجي والجنسي بين الزوجين، وبالتالي تم تبني هذا المنهج لأنه يقوم بدراسة متغيرات الدراسة كما هي لدى افراد العينة دون أن يكون للباحث دور في ضبط المتغيرات الا في اضيق الحدود.

## أدوات الدراسة:

## المقابلة الاكلينيكية المتعمقة:

إستعان الباحث بالمقابلة الاكلينيكية ل(Deutch and Murphy,1962) إذ تعد المقابلة من إحدى الوسائل المهمة في دراسة الشخصية؛ لأنها تكشف عن جوانب ذات اهمية كبيرة قد لا نصل إليها عن طريق الاختبارات، كما انها تهيئ الفرصة أمام الإكلينيكي للقيام بدراسة متكاملة للحالة بشكل دقيق وواف، مما تساعدنا على تحليل الفرد وبيان خصائصه الشخصية.

ومن مبررات استخدام المقابلة الإكلينيكية في هذه الدراسة ما هو مسلم به من أن فهم ديناميات الشخصية ودوافعها وبنائها النفسي لا يمكن أن يتم إلا بمعرفة العوامل البيئية المؤثرة في ماضي الفرد وحاضره، وهذه المعرفة لا يمكن أن يغطيها أي اختبار آخر، بينما تمدنا المقابلة بمادة مهمة تتعلق بوظيفة الشخصية ونظامها الدفاعي والتكاملي في الحياة اليومية.

وعليه فإن المقابلة الإكلينيكية ينبغي أن تتم في إطار يتسم بالعلاقة الودية مما يسميه التحليل النفسي بالطرح الموجب. ولذا فقد لجأ الباحث لأسلوب المقابلة الذي يسمى بتداعي الذكريات Associative Anamnesis وهي طريقة مقابلة مبنية على مفهوم التداعيات الطريقة كما تستخدم في التحليل النفسي؛ ولهذا فإن هذه المقابلة تهدف اساساً: لترك الحرية للمفحوص في أن يتحدث دون ان يوجه القائم بالمقابلة مجرى حديثه إلا عندما تشتد الحاجة إلى ذلك مما يجعلها من النوع الأقرب لغير الموجه، وعلى هذا فمقابلتنا تقع بين النوع غير الموجه والنوع المنظم مما يفيد في معرفة خصائص الفرد البعيدة الأعماق وذات التأثير الكبير في توجيه سلوكه حتى دون أن يدري، كما تسمح بالحصول على البيانات المطلوبة في توجيه ممكن، وبأكبر قدر من التلقائية مما يحقق الفهم الأكمل والأعمق لديناميات المفحوص.

(Deutch and murphy, 1962:119-20) : سيد غنيم، 413:1972؛ فرج عبد القادر طه، 105:1980؛ فرج عبد القادر طه، 135:1986؛ سامية القطان، 69:1991؛ نجيب اسكندر وآخرون، د.ت:345؛ لويس كامل مليكة، 65:1992؛ فرج عبد القادر طه، 22:2005؛ محمد احمد خطاب ، 120-119:2018).

## مقياس تنسي لمفهوم الذات:

استخدم في هذه الدراسة الصورة المختصرة من مقياس تنسي لمفهوم الذات (صفوت فرج، عبدالفتاح القرشي، 1999) والمقياس الأصلي من تأليف وليام فيتس Fitts عام 1965، ويتكون المقياس من (60) بنداً ترجمة وإعداد (صفوت فرج، سهر كامل، 1998)، تم تعديل البنود وإعادة صياغتها باللغة العربية المبسطة مع المحافظة على كفاءة المقياس، ويشتمل المقياس على مقاييس الذات وهي: (الذات الجسمية - الذات الأخلاقية- الذات الشخصية - الذات الأسرية - الذات الإجتماعية) ويستجيب المفحوص على بنود المقياس من خلال اختيار إستجابة واحدة من بين خمس استجابات هي كالتالي: (غير صحيحة إطلاقاً "درجة" - غير صحيحة غالباً "درجتان" - بين وبين " ثلاث درجات" - صحيحة غالباً " أربع درجات" - صحيحة تماماً "خمس درجات").

ولذا تتراوح درجات هذا المقياس من (60 – 300) درجة وللمقياس ثبات مرتفع بلغ (0.75) بمعامل ألفا كرونباخ، وبلغ الصدق التلازمي من خلال الارتباط بين الصورة المختصرة والصورة الأصلية (0.89) لمقياس الذات، و(0.93) للمقياس الإكلينيكية (وليام فيتس، 1998).

مقياس تقدير الذات:

وهو من إعداد: هيلمريش؛ وستاب؛ وإيرفن Helmreich; stapp and Ervin ترجمة وتعريب (عادل عبدالله، 1995) ويتكون المقياس من (32) عبارة ويستجيب المفحوص على بنود المقياس وهي من خلال اختياره استجابة واحدة من بين (5) بدائل وهي كالتالي: (لا تنطبق إطلاقاً "درجة" – لا تنطبق غالباً "درجتان" – تنطبق إلى حد ما "ثلاث درجات" – تنطبق بدرجة كبيرة " أربع درجات" – تنطبق تماماً "خمس درجات")، ولذا تتراوح درجات هذا المقياس ما بين (32: 160) درجة. يتمتع المقياس بدرجة عالية من الثبات، حيث وثل معامل الثبات بطريقة إعادة تطبيق الاختبار إلى 0.918 والإتساق الداخلي تراوحت معامل الارتباط منه ما بين 0.38 إلى 0.82 دالة عند مستوى 0.01، كما تمتع المقياس أيضاً بدرجة عالية من الصدق ومنها صدق المحكمين، والصدق التجريبي والذي بلغ معامل الارتباط فيه إلى 0.846 ، والصدق الذاتي ومن خلال حساب الجذر التربيعي كان 0.958. (هيلمريش ستاب، إيرفن، 1995).

مقياس الذكاء الوجداني:

وهو من إعداد: سمية القطان (2009)، ويطبق هذا المقياس على جميع المراهقين والراشدين، ويتكون المقياس من (150) عبارة، والإجابة عليها تكون باختيار إما (نادراً) أو (أحياناً) أو (كثيراً)، ويتكون المقياس من (ثلاث) مقاييس رئيسية، وكل واحد من المقاييس يتكون من (خمس) مقاييس فرعية، وكل مقياس فرعي يشمل (عشر) فقرات فقط.

المقياس الأول – التواصل الوجداني:

ويتكون من (50) عبارة موزعين على خمسة أبعاد فرعية وهم: (الاقناع، القيادة، المبادرة في التغيير، التعاون، التفاوض).

تصحيح المقياس: يشمل المقياس على (150) عبارة، نادراً = درجة، أحياناً = درجتان، كثيراً = ثلاث درجات.

أ- الدرجة من 150 : 249 مستوى منخفض من الذكاء الوجداني.

ب- الدرجة من 250 : 349 مستوى متوسط من الذكاء الوجداني.

ج- الدرجة من 350 : 450 مستوى مرتفع من الذكاء الوجداني.

وبالنسبة لصدق المقياس: يتمتع المقياس بدرجة عالية من (صدق المحكمين، وصدق المقارنة الطرفية لمفردات المقياس، وصدق المحك، وصدق التحليل العاملي).

وبالنسبة لثبات المقياس: يتمتع المقياس بالثبات من خلال "إعادة تطبيق المقياس عند 0.78 ، والتجانس الداخلي عند مستوى دلالة 0.01 ، والتجزئة النصفية من 0.76 : 0.86 ، والاحتمال المنوالي عند مستوى دلالة 0.01" (سامية القطان، 2009: 45).

– مقياس الرضا والتوافق الزوجي: إعداد/ محمد أحمد خطاب، حنان أبو الخير  
يتمتع المقياس بدرجة عالية من الصدق والثبات عند مستوى دلالة احصائية 0.001.

– بطارية اضطرابات الوظائف والاتجاهات والانحرافات الجنسية:

إعداد/ محمد أحمد خطاب، حنان أبو الخير

تمتع البطارية بدرجة عالية من الصدق والثبات عند مستوى دلالة احصائية 0,001.

اختبار رسم الأسرة المتحركة:

يعد اختبار رسم الأسرة المتحركة K.F.D من أحد أهم الإختبارات الإسقاطية والتي قام بإعدادها كل من (روبرت بيرنس، هارفارد كوفمان: 1970)، أن الفروض الأساسية التي تستند عليها اختبارات الرسم بصفة عامة إن كل جانب من جوانب السلوك له سببه ودلالاته، فالسلوك لا يحدث جزافاً وإنما تحدده عدة عوامل متضافرة (نيفين زيور، 1998: 203).

ولهذا فإن هذا الإختبار يعد طريقة ملائمة بوصفه أسلوباً إسقاطياً يسهم في الكشف عن العالم الخاص بهؤلاء المفحوصين؛ نظراً لسهولة استخدامه وتجاوزه حدود اللغة بوجه عام، بالإضافة إلى أن هذا الإختبار أضاف إلى المهمة المطلوبة حركة "فعل ما" بمعنى أن يرسم المفحوص كل فرد من أفراد أسرته وهو يؤدي عمل ما، بهدف محاولة تحرير مشاعر المفحوص فيما يتعلق بمفهوم الذات، وكذلك معرفة صورة أكثر عمقاً للعلاقات الدينامية بين المفحوص وأفراد أسرته.

فالرسم الذي يقدمه المفحوص يسمح لنا بمعرفة عالمه، وكيف يرى نفسه "الذات" في مقارنتها بصورة بقية أفراد الأسرة من خلال تحديد المسافة التي تبعد بها الذات عن الآخرين، كما يبين الاضطرابات النفسية بشكل أسرع وأكثر ملائمة مقارنة بالمقابلات والأحاديث التي تتم مع المفحوص ووالديه أو مع الزوجة والتي قد يشوبها بعض التحريف أو التشوية لما يعانیه المفحوص من مشكلات (روبرت بيرنس، هارفارد كوفمان، 2007: 6 – 11).

#### اختبار رسم المنزل والشجرة والشخص H.T.P:

يعد هذا الاختبار من أكثر أساليب الرسم الإسقاطية شيوعاً في العمل الإكلينيكي، كما يُعد أيضاً من أحد أوائل الإختبارات الإسقاطية التي استخدمت رسومات للصور الإنسانية، وقد أعد هذا الإختبار "جون . ن. باك" وفيه يطلب من المفحوص أن يرسم بالقلم الرصاص في كراسة ذات أبعاد مقننة رسماً جيداً بقدر ما يستطيع لمنزل وشجرة وشخص ثم يوجه إليه عدداً من الأسئلة تتصل بهذه الوحدات الثلاثة المرسومة، وبعد ذلك تصحح الرسوم كميّاً وكيفياً وقد إكتفى الباحث – في هذه الدراسة – بالتحليل الكيفي فقط.

ويهدف هذا الإختبار إلى إمداد الإكلينيكي بأداه تمكنه من الحصول على بيانات مهمة من الناحيتين التشخيصية والتنبؤية عن الشخصية الكلية، وتفاعل تلك الشخصية مع بيئتها من النواحي العامة والخاصة (لويس مليكه، 2000: 13).

#### اختبار تكملة الجمل:

يعد اختبار تكملة الجمل Sentence Completion Test (S.C.T) لجوزيف م. ساكس أداة صالحة في يد السيكولوجي الإكلينيكي للوقوف على حاجات الأفراد وأخيلتهم ومشاعرهم وإتجاهاتهم ومستويات طموحهم، وما يدور بداخلهم من صراع (سيد غنيم، هدى برادة، 1964: 73).

كما أن طريقة إكمال الجملة عند استخدامها للأغراض الإكلينيكية تعتبر مشابهة تماماً للئات T.A.T بمعنى أنها تميل إلى أن تزود معلومات عن محتوى الشخصية بدلاً من بناء الشخصية؛ بالإضافة أيضاً أنها تتعامل مع المشاعر والإتجاهات وردود أفعال معينة للناس والأشياء (جوليان ب. روتر، 2020: 388).

ويهدف إختبار ساكس إلى دراسة مجالات أربعة من مجالات التوافق وهي:

- أ- مجال الأسرة ويتكون من ثلاثة إتجاهات: (الاتجاه نحو الأم - الإتجاه نحو الأسرة - الإتجاه نحو وحدة الأسرة).
- ب- مجال الجنس ويتكون من إتجاهيين: (الإتجاه نحو النساء - العلاقات الجنسية الغيرية).
- ج- مجال العلاقات الإنسانية المتبادلة ويتضمن أربعة إتجاهات: (الإتجاه نحو الأصدقاء والمعارف - الإتجاه نحو زملاء العمل أو المدرسة - الإتجاه نحو رؤساء العمل أو المدرسة - الإتجاه نحو المرؤوسين).

د- المجال الخاص بفكرة المرء عن نفسه ويتضمن ست إتجاهات: (المخاوف – الشعور بالذنب – الأهداف – فكرة المرء عما لديه من قدرات – فكرة المرء عن الماضي – فكرة المرء عن المستقبل).  
وبذلك يتألف الإختبار في جملته من (60) عبارة ناقصة تغطي (15) إتجاهات لتكشف عن المجالات الرئيسية للصراع أو الاضطراب النفسى وعن تكوين الشخصية مثل: مدى إستجابة الفرد للدوافع الداخلية والمثيرات الخارجية، وعن التوافق الإنفعالى والنضج ، ومستوى الواقع، والأسلوب الذى يعبر به الفرد عن صراعاته (سيد غنيم، هدى براده، 1964: 74 – 76).

أما عن صدق الإختبار فتم إستخدام معاملات بيرسون لكل من المتغيرات المجمعة وكانت معامل صدق مرتفعة بنسبة (0,79) للإناث، و (0,82) للذكور، ومدى الإرتباط تراوح من (0,95) إلى (0,30) وبالنسبة لثبات الإختبار فبلغت معاملات الثبات للذكور (0,82) ، وللإناث (0,76)، والثبات النصفى كان (0,83) للإناث، و (0,84) للذكور، أما ثبات مقدرى الدرجات فبلغ (0,78) (جوليان ب. روتر، 2020: 391 – 392).  
عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من (50) زوج وزوجة ممن مر علي زواجهم (5) سنوات مفسمين الي (25) زوج وزوجة من الحاصلين علي الأرباعي الاعلي علي مقياس الذكاء الوجداني، و (25) زوج وزوجة من الحاصلين علي الأرباعي الادني علي مقياس الذكاء الوجداني، ولهذا روعي في اختيار العينة ضبط بعض المتغيرات لتجنب تأثيرها في نتائج الدراسة الحالية والتي تتمثل فيما يلي:

- 1- ألا يكون هؤلاء الأزواج يعانون من وجود اضطراب عقلي أو ذهاني، أو من أي إعاقات حسية، أو حركية، أو عضوية، أو عقلية.
- 2- ان يقعوا في المستوى الاقتصادي والثقافي المتوسط، ومن الحاصلين علي تعليم جامعي.
- 3- وممن يقع عمرهم ما بين 25 : 35 سنة بمتوسط عمري 30 سنة.
- 4- أن تتراوح مدة الزواج (5) سنوات.
- 5- تم اختيار عينة الدراسة بطريقة عمدية (قصدية).
- 6- أما عن المجال الجغرافي لعينة الدراسة فقد اقتصر على محافظة القاهرة، ومن المترددين على مستشفى هدوء للصحة النفسية وعلاج الإدمان، ومركز الاستشارات الأسرية والزواجية بالمعادي.

نتائج الدراسة:

أولاً- نتائج الدراسة الكمية:

1 – توجد علاقة ارتباطية دالة بين الذكاء الوجداني المرتفع والتوافق الزوجي:

| المتغير                                  | العينة       | معامل الارتباط | مستوي الدلالة           |
|--|--------------|----------------|-------------------------|
| الذكاء الوجداني والتوافق الأسري والزواجي | 25 زوج وزوجة | 0.87           | دالة احصائياً عند 0.001 |

1/1 – توجد علاقة ارتباطية دالة بين الذكاء الوجداني المنخفض وسؤ والتوافق الزوجي:

| المتغير                                  | العينة       | معامل الارتباط | مستوي الدلالة          |
|--|--------------|----------------|------------------------|
| الذكاء الوجداني والتوافق الأسري والزواجي | 25 زوج وزوجة | 0.65           | دالة احصائياً عند 0.01 |

يتبين مما سبق ان الذكاء الوجداني يلعب دوراً هاماً وموثراً في تحقيق قدر عالي من التوافق الزوجي بين كلا الزوجين، وهو ما يساعد علي الاستقرار والتماسك الاسري وسلامة العلاقات بين الزوجين حيث يسود بينهما الحب والثقة والاحترام المتبادل بناء علي الفهم المتبادل بين الزوجين، وهو الامر الذي اكدته العديد من الدراسات والابحاث، بينما عدم القدرة علي فهم المشاعر الذاتية أو فهم مشاعر الآخر يؤدي عادة إلي المزيد من سؤ التوافق الاسري بشكل ملحوظ، ولذا يري "لوك" Lock أن التوافق الزوجي يعد من اهم مجالات التوافق العام، وعرف بأنه وجود شخصين متزوجين لديهما ميل لحل المشكلات، وتقبل المشاعر المتبادلة والمشاركة في المهام والانشطة المألوفة وانجاز التوقعات الزوجية لكل منهما.

كما يؤكد ايضاً "جولدنسون" Goldenson علي ان التوافق الزوجي ما هو الا محصلة المشاركة في الخبرات والاهتمامات والقيم واحترام اهداف وحاجات ومزاج الطرف الآخر، والتعبير التلقائي عن المشاعر وتوضيح الادوار والمسؤوليات والتعاون في صنع القرارات وحل المشكلات بالاضافة الي الاشباع الجنسي المتبادل، وهو الامر الذي يفتقده كلا الزوجين من الحاصلين علي الارباعي الادني علي مقياس الذكاء الوجداني (محمد خلاصي، 2010: 149).

ولذا يري عالم النفس " فيرون " أن النشاط الرئيسي للتوافق الزوجي هو النضج الانفعالي لكلا الزوجين الذي يعد مؤشراً لمستوي التطور في قدرة الفرد علي ادراك ذاته وادراك الآخرين بموضوعية وليصبح قادراً علي التمييز بين الحقيقة والخداع، ويتعامل بناء علي ما يدركه من حقائق حيث تزداد المشكلات بين الزوجين كلما انخفض النضج العاطفي لكلا الزوجين أو توقف عند مستوي معين (كلثوم بلمهيوب، 2010: 96)، وهو ما اكدته ايضاً دراسة (إيمان عفيقي، 2018) في ظهور ما يسمي بالطلاق العاطفي وضمور الذكاء الوجداني لدي المتزوجين عند مستوي دلالة 0.01، ولهذا يعتبر "فيتس" (Fitness, 2006) أن الزواج السعيد والناجح هو زواج ذكي عاطفياً، واخيراً وليس اخراً أن الأزواج الذين يبوحون بمشاعرهم وافكارهم لبعضهم البعض أكثر رضا عن زواجهم كما يؤكد كل من " برج، وماكين (Mcguinn and Berg, 1986).

2 – توجد علاقة ارتباطية دالة بين الذكاء الوجداني المرتفع والتوافق الجنسي:

| المتغير                         | العينة       | معامل الارتباط | مستوي الدلالة          |
|---------------------------------|--------------|----------------|------------------------|
| الذكاء الوجداني والتوافق الجنسي | 25 زوج وزوجة | 0.71           | دالة احصائياً عند 0.01 |

1/2 – توجد علاقة ارتباطية دالة بين الذكاء الوجداني المنخفض وسؤ التوافق الجنسي:

| المتغير                         | العينة       | معامل الارتباط | مستوي الدلالة          |
|---------------------------------|--------------|----------------|------------------------|
| الذكاء الوجداني والتوافق الجنسي | 25 زوج وزوجة | 0.64           | دالة احصائياً عند 0.01 |

من المعروف ان الجنس هو وعاء للمتعة ويتم هذا عادة اذا ما كانت هناك مشاعر ايجابية متبادلة بين كلا الزوجين وأن مجمل العلاقة بين الشريكين تقوم علي الود والاحترام والفهم المتبادل، هو الامر الذي يؤدي بدوره الي وجود مشاعر جياشة متبادلة بين الشريكين، اما كبت أو قمع المشاعر والخوف أو الخجل من التعبير عنها بشكل أو بآخر فانه قد يؤدي بدوره الي العديد من المشاكل مثل النفور من العلاقة الحميمة، والاصابة بالاضطرابات الوظيفية الجنسية، أو الاصابة بالاضطرابات السيكوسوماتك وهو ما ظهر جليا في دراسة الحالة. وخاصة اذا ما علمنا ان الجنس يلعب دورا بالغ الاهمية في حياة الفرد لما له من أثر في سلوكه وعلي صحته النفسية ذلك أن النشاط الجنسي يشبع كلا من الحاجات البيولوجية والسلوكية وكثيرا من الحاجات الشخصية والاجتماعية، واحباطه يؤدي الي مزيد من الصراع والتوتر الشديدين، ولذا فان عدم التوافق الجنسي دليلا علي سؤ التوافق العام لدي الفرد كما يعتبر عنصرا شديدا الاهمية والفاعلية في العلاقة الزوجية كون هذه الأخيرة هي السبيل الوحيد لاشباع هذه الحاجة بالطريقة المشروحة اجتماعيا زقانونيا ودينيا (صبرة محمد علي، 2005: 130 ؛ ترافيس براد بيرى ، جين جريفر، 2013)، كما تؤكد (سميرة أبو عزالة، 2008) أن من الاسباب الغير مباشرة لسؤ التوافق الزوجي هو عدم الاشباع الجنسي، وعدم مناقشة هذا الامر بين الزوجين يساهم في العديد من المشكلات الزوجية.

3- توجد علاقة ارتباطية دالة بين الذكاء الوجداني المرتفع وتقدير الذات:

| المتغير                      | العينة       | معامل الارتباط | مستوي الدلالة           |
|------------------------------|--------------|----------------|-------------------------|
| الذكاء الوجداني وتقدير الذات | 25 زوج وزوجة | 0.84           | دالة احصائياً عند 0.001 |

1/3 - توجد علاقة ارتباطية دالة بين الذكاء الوجداني المنخفض وتقدير الذات المنخفض:

| المتغير                      | العينة       | معامل الارتباط | مستوي الدلالة          |
|------------------------------|--------------|----------------|------------------------|
| الذكاء الوجداني وتقدير الذات | 25 زوج وزوجة | 0.62           | دالة احصائياً عند 0.01 |

يتبين مما سبق أن التعبير عن المشاعر والتواصل الوجداني بين كلا الزوجين انه يؤدي الي تقدير ذات عالي وهو الامر الذي اكده فرويد في تعريفه للصحة النفسية بانها: "القدرة علي الحب والعمل"، أو كما اكده افلاطون في أن " الحب هو المطلع من اللاوجود الي الوجود " فتقدير الذات لدي الزوج أو الزوجة يكون في قمته عندما يشعر الانسان انه محبوب من قبل شخص ، يبادل له حب بحب، ولذا يؤكد فرويد بقوله: عندما يعجز اللسان عن الافصاح فيصبح الجسد مسرحا للتعبير، وهو الامر الذي تم تبينه في دراسة الحالة من اصابة الزوجين من الحاصلين علي الارباعي الادني علي مقياس الذكاء الوجداني من الاكتئاب، والمعاناه من الاحتراق النفسي، ومن الاضطرابات السيكوسوماتك، ومن اضطراب صورة الذات والجسد، وهو ما اكده "مازلو" في ان الشعور بتقدير الذات يأتي بعد الشعور بالحب وبالرضا المتبادل بين طرفين.

4- توجد علاقة ارتباطية دالة بين الذكاء الوجداني المرتفع ومفهوم الذات الايجابي:

| المتغير                               | العينة       | معامل الارتباط | مستوي الدلالة           |
|---------------------------------------|--------------|----------------|-------------------------|
| الذكاء الوجداني ومفهوم الذات الايجابي | 25 زوج وزوجة | 0.79           | دالة احصائياً عند 0.001 |

1/4- توجد علاقة ارتباطية دالة بين الذكاء الوجداني المنخفض ومفهوم الذات السلبي:

| المتغير                             | العينة       | معامل الارتباط | مستوي الدلالة          |
|-------------------------------------|--------------|----------------|------------------------|
| الذكاء الوجداني ومفهوم الذات السلبي | 25 زوج وزوجة | 0.61z          | دالة احصائياً عند 0.01 |

نتبين مما سبق وجود علاقة ارتباطية دالة بين الذكاء الوجداني المرتفع وتكوين مفهوم ذات ايجابي، وهذا راجع الي قدرة الفرد عن الافصاح والتعبيره عن مشاعره بشكل جيد وهو الامر الذي يجعله مفهوما وواضحا من قبل الاخرين، وهو الامر الذي يؤدي بدوره ايضا الي تكوين مفهوم ذات ايجابي، اما الافراد من ذوي الذكاء الوجداني المنخفض فعادة ما يصابوا بالاحباط نتيجة عجزهم عن الافصاح والتعبير عن مشاعرهم للآخرين وهو الامر الذي يدفعهم الي مزيد من العزلة وعدم الاختلاط بالآخرين وشعورهم باليأس، ومن ثم المعاناه من الاكتئاب، انتهاء بتكوين مفهوم ذات سلبي نتيجة العجز عن فهم الذات أو فهم الآخرين أو معرفة التواصل معهم بشكل فعال.

حيث "جاكوبسون" Jacobson, 1959 أن القدرة على تحمل الإكتئاب والحصر مقياس مهم لقوة الأنا، كما تتفق جاكوبسون مع ما هلر في أن هناك صراعاً ضمنياً أساسياً في كل الأوضاع الإكتئابية حيث يؤدي الإحباط إلى إندلاع الغضب الذي يؤدي إلى محاولات عدائية وعنيفة لإكتساب الإشباع المرغوب، وعندما يكون للأنا أسباب داخلية غير قادر على تحقيق هدفه يتحول العنف أو العدوان إلى صورة الذات مما يؤدي إلى فقدان تقدير الذات بوصفها نتيجة للفقوة بين صورة الذات المثالية (المرغوبة) والصورة الفارغة المنكمشة والفاشلة وتعتمد طبيعة الحالة المزاجية التي تنمو على شدة وقسوة ومدة الإحباط وخيبة الأمل، ويقدر النزعة الإكتئابية تكون النزعة العدوانية حيث يصعب العنف أو العدوان كلاً من صورة الذات وصورة الموضوع (مها الكردي، 1982؛ فاتن السيد، 1992؛ كرم محمد، 2001؛ محمد أحمد خطاب، 2010: 221 – 222)، ومن ثم يؤدي العنف أو العدوان إلى مشاعر الحصر وفقدان الثقة بالآخر ومشاعر الدونية والضآلة والضياع والحيرة والحزن ومشاعر الرفض والشعور بعدم الأمن والنقص ومشاعر الدونية وفقدان تقدير الذات وهي في صميمها مشاعر إكتئابية.

وتكون الصيغة: "إني فقدت كل شيء لأنني لا أستحق أي شيء"، وذلك إذا كان فقدان تقدير الذات يرجع بصفة أساسية إلى فقدان الإمدادات الداخلية من الأنا الأعلى. ولذا فهم بعد أي فقدان يحاولون في التو العثور على بديل عن الرفيق المفقود أو بتعاطى الكحوليات أو المخدرات أو زيادة الحاجات النرجسية أي بالشعور: "ما من أحد يحبني"، فالأمر المميز ليس هو "كل شخص يكرهني" بقدر ما هي "إني أكره نفسي". ويظل التقدير الزائد النرجسي الأولى للأنا خيبئاً.

ثانياً - نتائج الدراسة الكيفية علي زوجين من الحاصلين علي أدني درجة علي مقياس الذكاء الوجداني:

نتائج مقياس تقدير الذات لكلا الزوجين:

حصل المفحوص (الزوج) على (65) درجة والزوجة علي (70) وهي أقل من المتوسط حيث أن متوسط هذا المقياس (80) درجة، وهو ما يعني أن كلا الزوجين يعانون من تقدير سلبي ومنخفض للذات.

نتائج اختبار ايزنك:

- حصل المفحوص (الزوج) على (10) درجات والزوجة علي (9) على مقياس الذهانية - (الطبيعي من 1-7) - وهو ما يشير إلى وجود أعراض ذهانية لدى كلا الزوجين بوصفها كامنة في الشخصية، وأن كلا الزوجين لديهما قابلية أو استعداد لتطوير شذوذ نفسي.
  - حصل المفحوص (الزوج) على (14) درجة والزوجة علي (12) على مقياس العصابية - (الطبيعي من 1-11) - وهو ما يشير إلى معاناة كلا الزوجين من أعراض عصابية.
  - حصل المفحوص الزوج على (4) درجات والزوجة علي (7) على مقياس الإنبساطية - (الطبيعي من 1-8) - وهو ما يشير إلى أن كلا الزوجين يقعوا في المدى العادي أو السوي.
  - حصل المفحوص الزوج على (8) درجات والزوجة علي (7) على مقياس الكذب - (الطبيعي من 1-4) - وهو ما يشير إلى اتجاه كلا الزوجين نوعاً ما للتظاهر وإخفاء الحقيقة على عكس الدرجة المنخفضة.
  - حصل المفحوص (الزوج) على (18) درجة والزوجة علي (16) درجة على مقياس الجريمة وهي درجة أعلى من المتوسط بثلاث درجات، حيث أن المتوسط = 15 درجة.
- ملخص نتائج اختبار ايزنك لكلا الزوجين:**
- 1- ذهانية عالية + عصابية عالية + جريمة = قلق شديد.
  - 2- ذهانية عالية + عصابية عالية + انبساطية قليلة = سمات ذهانية.
  - 3- ذهانية عالية + انبساطية أقل + جريمة عالية = سيكوباتية.
  - 4- ذهانية عالية + انبساطية أقل = اكتئاب.
  - 5- ذهانية عالية + كذب = سمات ذهانية.
  - 6- ذهانية عالية + عصابية عالية = اكتئاب ذهاني مزمن.
- نتائج مقياس الذكاء الوجداني لكلا الزوجين:**
- حصل المفحوص (الزوج) في الدرجة الكلية للمقياس على (220) درجة والوجة علي (218) درجة وهو ما يعني مستوى منخفض من الذكاء الوجداني، وفي الأبعاد الفرعية للمقياس حصل المفحوص (الزوج) في بعد النضج الاجتماعي على (70) درجة، والزوجة علي (69) درجة، وعلى بعد التواصل الوجداني على (80) درجة للزوج، وللزوجة (79)، وعلى بعد التأثير الوجداني على (70) درجة لكلا الزوجين وجميعهم أقل من المتوسط.
- ملخص نتائج اختبار رسم الأسرة المتحركة لكلا الزوجين:**
- المعاناة من مشاعر إكتئابية حاد، بالإضافة إلى الشعور بالقمع وبالتقييد، والشعور بالعجز واليأس وقلة الحيلة.
  - ضعف الإتصال بالواقع لكونه مؤلماً ومحبطاً، بالإضافة إلى الاستغراق في التخيلات بوصفه صورة تعويضية للإشباع بجانب ضعف في النضج الانفعالي والاجتماعي.
  - المعاناة من أعراض وسواسية على مستوى الأفكار بشكل حاد.
  - المعاناة من خصائص شبه فصامية.
  - نقص ضبط الفعل واندفاعيته بالإضافة إلى إنزواء باثوجنوموني Pathognomonic شديد الدلالة.
  - مشاعر شديدة التناقض متبادلة لدى جميع أفراد الأسرة، فالكل يعزل مشاعره وانفعالاته عن باقي أفراد الأسرة، فهذه الأسرة تشبه شخصية كأن AS if.

- معاناة أفراد الأسرة من قلق حاد بالإضافة إلى الانشغال والتثبيت.
- عدم استقرار أسري، وهو ما أدى بدوره إلى اغتراب كلا الزوجين سواء على المستوى العاطفي أو السيكولوجي أو الاجتماعي أو الأسري.
- الشعور بعدم الأمن وبنقص الكفاءة، واهتمام زائد بالحاجة للقوة، الشعور بالنقص وبالذونية، مشاعر اضطهادية ذات طابع بارانوي.
- ملخص نتائج H. T. P لكلا الزوجين:
- ضعف الاتصال بالواقع ورفضه والبعد عنه بالاستغراق بمزيد من التخيلات كوسيلة إبدالية تعويضية للإشباع، مع وجود ذهانية نتيجة الخوف من فقدان الواقع.
- بيئة مهددة وخطرة وغير آمنة وواقع مؤلم، وهو ما أدى بدوره إلى مزيد من الفراغ الوجودي والمجتمعي والاعتراب السيكولوجي.
- المعاناة من الخرس الزوجي والعاطفي وضعف في القدرة علي التعبير الانفعالي، بالإضافة الي خرس المشاعر.
- نزعة إلى التثبيت على التفكير والتخيل بوصفهما مصدراً للإشباع.
- إنزواء سيكوباتولوجي بارانويدي شبه فصامي، بالإضافة إلى مشاعر اضطهادية والشعور بالرفض وبالنبذ والنقص والذونية.
- اضطراب الهوية الجنسية وخلط شديد في الدور الجنسي مصحوباً بميول جنسية مثلية شبه مفعلة.
- معاناة كلا الزوجين من مشاعر اكتئابية حادة، والشعور بالتوتر المزمن والقلق الحاد والنتاج عن صراعات جنسية غير محلولة.
- مشاعر خاصة بنقص الكفاءة والعجز عن اتخاذ القرار في المواقف الإجتماعية، والشعور بالعجز واليأس وقلة الحيلة والشعور بالإحباط الناتج عن شعور المفحوص بالرفض، بالإضافة إلى العجز عن مواجهة الضغوط البيئية مع نزعة قوية للإنزواء وعدم اكتراث شاذ بالأشياء العرفية أو بالمعايير المجتمعية والأخلاقية والدينية.
- عدم الشعور بالأمن وبالأمان وبالحمية، والشعور بأن المستقبل غير مؤكد، وقد يكون مضطرباً.
- اضطراب كل من صورة الذات وصورة الجسد.
- اعتمادية شبقية فمية نتيجة التثبيت والنكوص لمراحل سابقة من النمو النفسي الجنسي مع ضعف في النضج الإنفعالي والاجتماعي.
- المعاناة من أفكار وسواسية حادة بالإضافة إلى الأفكار الإنتحارية.
- حاجة كلا الزوجين الشديدة للأمن وللحمية ولحب وللتقبل وللإهتمام وللتقدير، الحاجة لتجنب الضغوط والإحباطات، بالإضافة إلى الحاجة للتأثير في البيئة دون محاولة ضبطها، واهتمام زائد بالقوة.
- رفض شديد للواقع وتجنبه مصحوب بتمرد وعدوان خارجي على هذا الواقع، ويتمرد داخلي أو مكبوت، والرغبة في الوحدة والعزلة لكونها هي المخرج والمنقذ من هذه البيئة المهككة ومن الواقع المحبط.
- الشعور بالانهيار وضعف ضبط الأنا دون استخدام دفاعات تعويضية مع تقبل الهزيمة على أنها أمر مستمر مع كف عن المقاومة.

- عدم إتيان الشخصية بسبب خوف من التعبير الانفعالي الصريح يصاحبه تأكيد زائد على الإشباع الذهني ورغبة في نسيان ماضي غير سعيد مع التثبيت على المستقبل.
- الإفراط في استخدام ميكانيزمات دفاعية مثل: النكوص، التكوين العكسي، توهم القدرة المطلقة، التبرير، الإنكار، الإسقاط.
- رفض للواقع الأسري لكونه رافضاً ومحبطاً ومتسلطاً وقامعاً ومؤذياً على كل المستويات سواء كانت سيكولوجية أو بدنية أو معنوية، وهو ما يؤكد الصراع المتعلق بالموقف الأسري، كما يدل أيضاً على أن المنزل طارداً ويبدو انفعالياً لدى كلا الزوجين مغلقاً أو محصناً.
- نتائج اختبار تكلمة الجمل لكلا الزوجين:  
بتحليل ما ورد في استجابات كلا الزوجين على اختبار تكلمة الجمل تبين ما يلي:
- اضطراب الأنموذج الأسري، واضطراب مفهوم وحدة الأسرة ككل، وهذا راجع لاختفاء الجو العائلي المألوف، وعدم قيام كلا الزوجين بوظائفهما تجاه بعضهما البعض، أو تجاه اولادهم، فهذه الأسرة تشبه شخصية كأن As if لا تقوم بوظائفها ما ينبغي سواء من حيث توفير الرعاية أو الحماية أو منح الحب والتقبل غير المشروط.
- اضطراب صورة الذات وسيادة مشاعر الدونية وتحقير الذات، والإحساس بالوحدة وبالضآلة وبالاحباط، بالإضافة إلى اضطراب صورة الجسم من حيث الانشغال بالجسد كتعبير عن التوقعات الذاتية لكلا الزوجين.
- وجود صعوبة لدى كلا الزوجين، وخاصة في التمييز بين الخيال والواقع، وبين الإحساس بالضآلة وتوهم القدرة المطلقة لنقص القدرة على القدرة المطلقة وبالعرف سواء ضد الذات أو ضد الآخرين.
- شعور كلا الزوجين بفقدان الإحساس بالأمان أدى إلى الاندفاع من خلال سلوكيات تدميرية تجاه الآخرين للحصول على الأمان، وطلب الحماية لهذا تميز اللاشعور باخراج الشحنات الانفعالية خلال التخيلات بشكل مكثف مما يعكس أنا أعلى ضعيف، وأنا غير قادر على إيجاد التوازن المناسب لحل الصراعات التي يعاني منها.
- معاناة كلا الزوجين من القلق الناتج من الخوف من عدم السيطرة على دفاعاته أو ضبطها، وهذا بدوره جعل الأنا ضعيفاً في مواجهة الحفزات الغريزية للهو ومن ثم الميل الدائم للإشباع الفوري للدرجات الجنسية والعدوانية مما جعله أقرب إلى خصائص الشخص السيكوباتي المتمرد على قيم ومعايير المجتمع الأخلاقية.
- معاناة كلا الزوجين من مشاعر الخوف والقلق وخاصة من المستقبل ومن المجهول.
- ظهور ميول ذات نزعة جنسية مثلية بالإضافة لوجود الغرائز الجنسية الاستعراضية والسادية والمازوخية.
- فشل وتآزم الموقف الأوديبى وعدم حله حلاً سويماً نتيجة الفشل في التوحد الثانوي مع الأب والتثبيت الشديد على الأم.
- معاناة كلا الزوجين من الشعور بالفراغ والخواء السيكولوجي وبالفراغ الوجودي والأسري والمجتمعي، والشعور باليأس والمعاناة من الإحباط، والشعور باللاجدوى وبعدم الأهمية والقيمة وأن حياته بلا معنى ولا أحد يفهمه في هذه الحياة.
- توصيات الدراسة:
- في ضوء ما أسفرت عنه نتائج الدراسة يقدم الباحث بعض التوصيات الآتية:
- يوصي الباحث بضرورة اهتمام الباحثين والمربين والاباء والمعلمين بالاهتمام بالتربية الوجدانية للابناء وصولاً إلى نمو سليم ومتكامل لابنائهم علي النحو الامثل.

- يوصى الباحث بزيادة الجهد الأكبر للبحوث والدراسات التي تتناول المقبلين علي الزواج سواء من الناحية التحليلية، والتفسيرية، والدينامية لفهم نوازعهم واحتياجاتهم على النحو الأمثل حتى يتم مساعدتهم على أساس علمي سليم في كافة المجالات والمستويات.
- يوصى الباحث أيضاً بضرورة أن يهتم وأن يجتهد الباحثون في تقديم بحثاً علمية خاصة بقضية الذكاء الوجداني وطرق تنميته بما يتناسب مع كافة المراحل العمرية المختلفة.
- ضرورة وضع مناهج تربوية وتعليمية في كافة المراحل التعليمية تساعد علي التعبير عن النفس وعن المشاعر بعيدة كل البعد عن التلقين والحفظ وتناسب مع طبيعة حاجات واحتياجات هؤلاء الطلاب سواء في قدراتهم، أو اتجاهاتهم، أو ميولهم، أو اهتماماتهم.
- يوصى الباحث أيضاً بضرورة الاستفادة من نتائج هذه الدراسة في كيفية التعامل مع كلا الزوجين ممن يعانون من انخفاض في الذكاء الوجداني سواء على المستوى الانساني، أو على المستوى الإرشادي والعلاجي، أو حتى للتخفيف من حدة الآثار السلبية الناتجة عن انخفاض ذكائهم الوجداني والناجمة أيضاً مع اصطادهم بالواقع.
- ضرورة اهتمام المؤسسات المعنية بإعداد دورات تدريبية وورش عمل التي تساعد في الأخذ بأيدي هؤلاء المقدمين علي الزواج حتي يتجنبوا الوقوع في المزيد من الصراعات الاسرية والزواجية الناتجة عن انخفاض الذكاء الوجداني.

مقترحات بحثية:

من خلال نتائج الدراسة الحالية يقترح الباحث إجراء بحوث ودراسات في النواحي التالية:

- 1- ديناميات البناء النفسي للراشدين وللشباب من المقدمين علي الزواج "دراسة إكلينيكية" متعمقة.
- 2- إجراء دراسات طولية ذات طابع سيكودينامي للمقبلين علي الزواج في فئات عمرية مختلفة وعلاقة ذلك بالذكاء الوجداني.
- 3- إجراء دراسات ذات طابع سيكودينامي للأسر التي تعاني من انخفاض في الذكاء الوجداني.

المراجع:

أولاً - المراجع العربية:

- 1- أمل محمد حسونة، مني سعيد أبو ناشيء (2006). الذكاء الوجداني، الدار العالمية للنشر والتوزيع.
- 2- إيمان عفيفي (2018). ظهور الطلاق العاطفي وضمور الذكاء الوجداني لدي عينة من المتزوجين "دراسة ميدانية بولاية سطيف"، المجلد (13)، العدد (3)، ص: 257 - 281.
- 3- بام روبنس، جان سكوت (2000). الذكاء الوجداني، ترجمة: صفاء الاعسر، علاء الدين كفاقي، دارقباة للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة.
- 4- ترافيس براد بيرى، جين جريفر (2013). الذكاء العاطفي، مكتبة جرير.
- 5- جولمان دانيال (2000). ذكاء المشاعر، ترجمة: هشام الحناوي، هلا للنشر والتوزيع، القاهرة.
- 6- جولمان دانيال (2000). الذكاء الانفعالي، ترجمة: ليلى الجبالي، سلسلة عالم المعرفة، العدد (262)، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب، الكويت.
- 7- جوليان ب. روتر (2020). المرجع في الأساليب والاختبارات الاسقاطية "دورها في فهم ديناميات السلوك البشري"، تحرير: هارولد ه. أندرسون، جليدزل. أندرسون، ترجمة وتقديم: محمد أحمد محمود خطاب، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.

- 8- خلود صحاف (2018). التوافق الزوجي وعلاقته بالاستقرار الاسري لدي عينة من المتزوجين بمدينة مكة المكرمة، رسالة ماجستير، جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية.
- 9- دلال سامي (2018). علاقة الذكاء العاطفي بالتوافق النفسي الاجتماعي والزوجي "دراسة ميدانية علي عينة من المتزوجين بولاية الوادي"، رسالة دكتوراة، كلية العلوم الاجتماعية والانسانية، قسم العلوم الاجتماعية، الجزائر.
- 10- روبرت بيرنس، هارفارد كوفمان (2007). رسم الأسرة المتحركة "مقدمة لفهم الأطفال من خلال الرسوم المتحركة"، ترجمة: إيناس عبد الفتاح، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
- 11- روبرت بيرنس، هارفارد كوفمان (2015). الأفعال والأساليب والرموز في رسم الأسرة المتحركة "الدليل التفسيري"، ترجمة: إيناس عبد الفتاح، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
- 12- سامية القطان (1983). كيف نقوم بالدراسة الإكلينيكية، الجزء الثاني، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
- 13- سامية القطان (1991). كيف تقوم بالدراسة الإكلينيكية، الجزء الأول، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
- 14- سامية القطان (2009). تصور جديد للذكاء الوجداني "نموذج نظري - مقياس سيكومتري وإختبار إسقاطي"، ط2، دار النهضة العربية، القاهرة.
- 15- سيد محمد غنيم (1972). سيكولوجية الشخصية، دار النهضة العربية، القاهرة.
- 16- سيد محمد غنيم، هدى عبد الحميد برادة (1964). الإختبارات الإسقاطية، دار النهضة العربية، القاهرة.
- 17- شريفة بن غنقة، صليحة القص (2018). الذكاء الوجداني وعلاقته بالتوافق الزوجي "دراسة تحليلية من منظور الصحة النفسية"، مجلة وحدة البحث في تنمية الموارد البشرية، المجلد (9)، العدد (2)، الجزء الأول، جويلية، صص: 104 - 130.
- 18- صبرة محمد علي، أشرف محمد عبد الغني شريف (2006). الصحة النفسية والتوافق النفسي، مكتبة المعرفة الجامعية، الاسكندرية.
- 19- صفوت فرج، عبدالفتاح القرشي (1999). دور متغيرات القرابة للأسير والنوع والمرحلة التعليمية في التنبؤ باستجابات أبناء الأسرى الكويتيين على مقياس تنسي لمفهوم الذات، مجلة دراسات نفسية، المجلد (14)، العدد (2)، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية "رانم"، القاهرة، صص: 157 - 181.
- 20- صفوت فرج (2001). القياس النفسي، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
- 21- عابدين رعد، دوبا زين (2016). الذكاء الوجداني وعلاقته بالتوافق الزوجي، مجلة جامعة البعث، (2)38، صص: 50-51.
- 22- عبد اللطيف محمد خليفة (2008). العلاقة بين الذكاء الوجداني والتوافق الزوجي دراسة علي عينة من الأزواج والزوجات المصريين، مجلة حوليات مركز البحوث والدراسات النفسية، القاهرة.
- 23- عبدالله جاد محمود (2006). التوافق الزوجي في علاقته ببعض عوامل الشخصية والذكاء الانفعالي، مجلة كلية التربية، جامعة المنصورة، العدد (60)، يناير 2006.
- 24- عبده سالم (2022). إحصائيات الطلاق والزواج في مصر "أرقام صادمة ل أبغض الحلال، العين الاخبارية، الامارات.
- 25- فاتن السيد علي (1992). دراسة مقارنة للمشكلات السلوكية التي يتعرض لها أطفال المؤسسات وأطفال قرية الأطفال، رسالة ماجستير، جامعة عين شمس، معهد الدراسات العليا للطفولة، قسم الدراسات النفسية والاجتماعية.

- 26- فرج عبد القادر طه (1980). سيكولوجية الشخصية المعوقة للإنتاج "دراسة نظرية وميدانية" في التوافق المهني والصحة النفسية، مكتبة الخانجي، القاهرة.
- 27- فرج عبد القادر طه (1986). علم النفس الصناعي والتنظيمي "دراسة نظرية وميدانية في التوافق المهني والصحة النفسية"، مكتبة خفاجي، القاهرة.
- 28- فرج عبد القادر طه (2005). علم النفس وقضايا العصر، ط 8، مكتبة بداري للطبع والنشر والتوزيع، القاهرة.
- 29- الشارخ وفاء (2010). الذكاء الوجداني وعلاقته بالتوافق الزواجي في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية للمتزوجات في مدينة الرياض، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة الملك سعود، السعودية.
- 30- المعتز غنيم (2022). علي نحو غير مسبوق، لماذا تزيادات في نسب الطلاق في مصر؟، سكاى نيوز عربية، القاهرة.
- 31- كرم محمد حسن (2001). دينامية العلاقة بين إدراك الصور الوالدية والبناء النفسى لدى الأبناء غير الشرعيين، دراسة إكلينيكية مقارنة، رسالة ماجستير، جامعة عين شمس، القاهرة، كلية الآداب، قسم علم النفس.
- 32- كلثوم بلمهوب (2010). الاستقرار الزواجي دراسة في سيكولوجية الزواج، المكتبة العصرية، القاهرة.
- 33- لويس كامل مليكة (1966). إختبار رسم المنزل والشجرة والشخص "مؤشرات التحليل الكمي في ضوء الجداول المحلية للمعايير الوصفية والكمية المصورة"، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
- 34- لويس كامل مليكة (1992). علم النفس الإكلينيكي، الجزء الأول الهيئة المصرية العامة للكتاب، القاهرة.
- 35- لويس كامل مليكة (2000). دراسة الشخصية عن طريق الرسم، ط 8، دار النهضة المصرية، القاهرة.
- 36- مقدم فهيمة (2010). الذكاء الوجداني وعلاقته بالتوافق الزواجي لدى عينة من المعلمين، رسالة ماجستير، جامعة الجزائر، الجزائر.
- 37- مصطفى حسن محمود عبد الرحمن، سوسن اسماعيل احمد (2010). العلاقة بين بعض مكونات الذكاء الوجداني والتوافق الزواجي، جامعة عين شمس، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، القاهرة.
- 38- محمد ابراهيم عسيلا، أنور حموده البنا (2010). الذكاء الانفعالي وعلاقته بالتوافق الزواجي لدى العاملين بجامعة الاقصي، مجلة جامعة الازهر، غزه، سلسلة العلوم الانسانية، العدد (2).
- 39- محمد أحمد محمود خطاب (2010). ديناميات الإكتئاب لدى عينة من المراهقين، دراسة إكلينيكية، مجلة الخدمة النفسية، مركز الخدمة النفسية، جامعة عين شمس، كلية الآداب، المجلد (2)، العدد (4)، يوليو 2010، القاهرة، ص ص: 194 – 235.
- 40- محمد أحمد محمود خطاب (2018 "أ"). الأساليب التعبيرية الإسقاطية والعلاج بالفن "التحليل النفسي لرسوم الأطفال"، المكتب العربي للمعارف، القاهرة.
- 41- محمد أحمد محمود خطاب (2018 "ب"). بطارية إختبارات اضطرابات الوظائف والإنحرافات والإنجاهات الجنسية، مراجعة: هشام بحري، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
- 42- مها الكردي (1982). التوافق والتكيف الشخصى والإجتماعى لدى أطفال الملاجئ اللقطاء، المجلة الإجتماعية القومية، المجلد (17)، العدد (1-3). القاهرة.
- 43- نجيب إسكندر وآخرون (د.ت). الدراسة العلمية للسلوك الإجتماعي، دار النهضة العربية، القاهرة.

- 44- نيفين مصطفى زيور (1985). سيكوديناميات النمو النفسي، مكتبة التحليل النفسي للطفل، جامعة عين شمس، كلية الآداب، قسم علم النفس، القاهرة.
- 45- نيفين مصطفى زيور (1998). الاضطرابات النفسية عند الطفل والمراهق، ط3، تقديم: فرج أحمد، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
- 46- هيلمريتش ستاب، إيرفين (1995). اختبار تقدير الذات للمراهقين والراشدين، ترجمة وتقنين: عادل عبدالله محمد، مجلة التربية، العدد (12)، السنة (5)، يناير 1995، القاهرة، ص: 4 – 10.

ثانياً – المراجع الاجنبية:

- 47- Deutch, W. F., Murphy. (1962). The clinical interview, Vol. 1, New York, International University, Press, INC.
- 48- Golman, D. (1998). Working with emotional intelligence, New York: Bantam Books.
- 49- Mayer, J., Salovey, P., and Caruso, A. (2000). Models of emotional intelligence. Handbook of intelligence, Cambridge University Press.
- 50- Mayer, J., Salovey, P., and Caruso, A. (2004). Emotional intelligence: Theory, findings, and implications, psychological inquiry, Journal of Personality Assessment, 54,(4), 772 – 781.

## دور اليقظة الذهنية في التنظيم الانفعالي لدى المصابين بالشخصية الحدية

### THE ROLE of MINDFULNESS in EMOTIONEL REGULATION in PEOPLE WITH BORDERLINE PERSONALITY DISORDER

أ. دبورز نادية ، جامعة سكيكدة، الجزائر

[n.debbouze@univ-skikda.dz](mailto:n.debbouze@univ-skikda.dz)

د. محند سمير، جامعة سكيكدة، الجزائر

[s.mohand@univ-skikda.dz](mailto:s.mohand@univ-skikda.dz)

#### الملخص:

تعتبر اضطرابات الشخصية من الاضطرابات التي تعيق تكيف الفرد مع ذاته والبيئة المحيطة به، وتتسم بنمط مستقر من التفكير والسلوك المشوه والمختل وظيفيا، وتعد الشخصية الحدية واحدة من بين اضطرابات الشخصية الأكثر شيوعا والتي يتميز اصحابها بسرعة الاستثارة العاطفية والتقلب السريع في المزاج، حيث يظهر لديهم ضعف في التحكم في الانفعالات والاندفاعية وعدم الاستقرار الوجداني الذي يؤدي الى اضطراب العلاقات بين الشخصية وصورة الذات، ويهدف مساعدة هؤلاء المرضى على تنظيم انفعالاتهم والحد من الاستجابات الانفعالية والسلوكية السلبية والتكيف مع الوضعيات الضاغطة أي التحكم في الاستثارة الانفعالية وتعديلها وتقويمها. اقترح المختصون في علم النفس العيادي جملة من العلاجات والتقنيات من بينها اليقظة الذهنية التي تعمل على تنظيم الانفعالات والتقليل من نشاط الأفكار والمشاعر السلبية عن طريق الوعي الكامل وتوجيه الانتباه نحو اللحظة الراهنة ومراقبة الخبرات النفسية والجسدية وتقبلها دون إصدار أحكام. وتهدف هذه الورقة البحثية لتسليط الضوء على دور اليقظة الذهنية في تنظيم الانفعالات والتخفيف من حدتها لدى المصابون باضطراب الشخصية الحدية.

الكلمات المفتاحية: الانفعالات؛ التنظيم الانفعالي؛ اليقظة الذهنية؛ اضطراب الشخصية الحدية؛ العلاج النفسي.

#### Abstract

Personality disorders are a psychological problem that hinders an individual's adaptation to himself and the surrounding environment; stable Pattern of distorted and dysfunctional thinking and behaviour characterizes THEM.

Borderline personality disorder is one among the most common personality disorder, which is characterized by quick emotional arousal and rapid mood swings, as appear to have weakness in controlling emotions. Impulsivity and emotional instability that lead to interpersonal disorder and self-Image disorders. In order to help these patients to regulate their negative emotional and behaviour responses and adaptation to stressful situations, i.e. Control of emotional arousal, modification and evaluation, specialists in clinical psychology suggested a number of treatments and techniques, including mindfulness, regulate emotions and reduce the activity of negative thoughts and feeling through full Awareness and directing attention towards the present moment, observing and accepting psychological and physical experiences without judgement.

This study aims to demonstrate the role of mindfulness in regulation and mitigating emotions in people with borderline personality disorder.

**Keywords:** Emotion; Emotional regulation; Mindfulness, borderline personality disorder; psychotherapy.

## 1. المقدمة

تعد الشخصية ذلك البناء الذي تتداخل فيه مجموعة من المكونات الوراثية والمكتسبة، حيث تتسم بطابعها النمائي والتطوري عبر المراحل العمرية المتعاقبة، مما يجعلها تخضع لتأثيرات مختلفة قد تسمح لها بالنمو بطريقة سوية تؤسس للتوافق النفسي والاجتماعي للفرد، او بطريقة مضطربة تعيق تكيفه واندماجه في وسطه الاجتماعي او ما يعرف باضطرابات الشخصية التي تتميز بنمط من العلاقات المضطربة مع الذات والآخرين. ويعتبر اضطراب الشخصية الحدية من بين اضطرابات الشخصية الأكثر شيوعا وتعقيدا من حيث طبيعة الاختلالات التي تمس جميع جوانب الشخصية العاطفية والسلوكية والمعرفية والتي تسبب حالة من العجز والقصور لدى الفرد، وكذلك تتداخل أعراض اضطراب الشخصية الحدية مع اضطرابات أخرى او قد تكون مجتمعة معا.

يتسم المصابون باضطراب الشخصية الحدية بصعوبات في تنظيم الانفعالات، وضعف في الأداء الوظيفي، وعدم القدرة على السيطرة على التفكير والسلوك، وتعتبر الاندفاعية سمة أساسية للشخصية الحدية والتي ترتبط بالانتحار او التفكير فيه، أو باتباع سلوكيات المخاطرة او العدوانية. لدى شكل التكفل بهذه الحالات وعلاجها تحديا للممارسين في المجال العيادي واستدعى البحث عن طرق واستراتيجيات أكثر نجاعة وفعالية للتخفيف من معاناة هؤلاء الأفراد، وخصوصا الاختلالات على المستوى الانفعالي وضعف القدرة على التعامل مع الإستنارات العاطفية الشديدة والحساسية المفرطة تجاه الأفراد والأحداث، مما قد يدفع المصاب بهذا الاضطراب الى القيام بممارسات مختلة وظيفيا، تجره الى إيذاء الذات او الانتحار للتخلص من الألم، ولقد توصل الباحثون الى أهمية وعي هؤلاء الأفراد بما يختلج في عقولهم و أنفسهم من مشاعر وأفكار حيث يساعدهم هذا الانتباه على فهم معاناتهم و التعامل معها وتقبلها دون حكم ، وهذا ما يعرف باليقظة الذهنية التي تعتبر من أكثر الاستراتيجيات فعالية في خفض حدة الانفعالات وتنظيم العواطف المضطربة والإبطاء من ردود الأفعال اللاتكيفية . وقد أدرجت هذه الاستراتيجية في العديد من المقاربات العلاجية غير أن استخدامها في علاج اضطراب الشخصية الحدية كان ضمن العلاج السلوكي الجدلي.

ومن هنا جاءت هذه الورقة البحثية لتسليط الضوء على دور اليقظة الذهنية في التنظيم الانفعالي لدى المصابين باضطراب الشخصية الحدية، ومدى مساهمتها في مساعدتهم على الحد من التأثيرات السلبية بسبب افتقارهم للثبات الانفعالي والتعامل مع التقلبات المزاجية الناتجة عن تشوه إدراكهم للواقع، وتهدف هذه الورقة البحثية للإجابة على التساؤلات التالية:

- ماهي انعكاسات ضعف التنظيم الانفعالي على ذوي اضطراب الشخصية الحدية؟
  - كيف تساهم اليقظة الذهنية في تنظيم الانفعالات لدى المصابين باضطراب الشخصية الحدية؟
2. تعريف اضطرابات الشخصية

تتميز اضطرابات الشخصية بأنماط سلوكية وإدراكية غير سوية ثابتة وصعبة التغيير، تظهر خلال السياقات التفاعلية المختلفة، وتبتعد عما هو مقبول في ثقافة المجتمع، وتشكل هذه الأنماط اللاتوافقية خلال مراحل النمو، وهي ذات طبيعة صلبة وغير متكيفة تتسبب في عجز وظيفي، ويصاحبها قدر من التوتر والضغط النفسي (سلطان، 2020، ص 25) تبدأ في سن المراهقة حيث يفتقد الفرد للمرونة في التفكير والمشاعر مما ينعكس سلباً على علاقاته مع الآخرين.

وتعرفها منظمة الصحة العالمية على أنها أنماط سلوكية متجذرة وثابتة، تظهر كاستجابات متصلبة للعديد من المواقف الاجتماعية والشخصية، وتمثل هذه الأنماط السلوكية انحرافاً حاداً عن الأسلوب الذي يتبناه الأفراد في ثقافة معينة، في الإدراك والتفكير والشعور وتحديدًا في طريقة إقامة علاقات مع الآخرين ويمس العديد من مجالات الأداء.

بينما يرى شنيدر shneider أن الشخصيات المضطربة هي انحرافات كمية بحته، وأنها في الواقع يعتبر مظهرها الطبيعي نادراً من الناحية الإحصائية، وتعد مواقفها وتصرفاتها مصدراً لمعاناة الوسط الاجتماعي لهذا الشخص وله كذلك (براجل، 2021، ص 598)

ومنه فإن اضطراب الشخصية يتسم بأسلوب غير مرن في التفكير والشعور والتفاعل الاجتماعي، يظهر في سن الرشد ويعيق تكيف الفرد ويقوض من قدرته على الاندماج داخل النسق الاجتماعي، لتعارض سلوكياته عما هو متعارف عليه في ثقافة ما، ومن الضروري التمييز بين اضطرابات الشخصية والمرض النفسي وإزالة اللبس الذي قد ينتج عن الخلط بينهما بسبب تداخل وتشابه الأعراض أحياناً والمعاناة التي ترافق كليهما من خلال ما يلي:

- المرض النفسي هو اضطراب وظيفي في الشخصية، يؤدي ال سوء توافق الفرد مع ذاته، بينما في اضطراب الشخصية يكون الفرد غالباً متوافقاً مع الذات ومتصارعاً مع الآخرين.
- يرتبط ظهور المرض النفسي بالحدث المفجر، بينما اضطراب الشخصية يظهر في نهاية سن المراهقة وبداية سن الرشد 18 سنة، وذلك بعد ان تتكون الشخصية وتأخذ المنحى المضطرب.
- ان سمات الشخصية المضطربة هي أكثر ديمومة واستقراراً، في حين الأعراض في المرض النفسي هي قابلة للتغيير والتحول
- الصراع في اضطراب الشخصية يكون بين الفرد والآخرين، بينما في المرض النفسي يشعر الفرد بالمعاناة والصراع الداخليين.

- لا يعترف المصاب باضطراب الشخصية بوجود اضطراب مما يؤدي ال صعوبة في التشخيص، بينما قد يعترف المريض نفسيا بوجود معاناة ومرض.
- في اضطراب الشخصية يظل الفرد في اتصال مع الواقع، وإن كان هذا الاتصال مضطربا بينما قد يفقد المريض النفسي الاتصال مع الواقع نتيجة بعض الأعراض.
- المرض النفسي له قابلية للعلاج وقد تختفي أعراضه، غير أن اضطراب الشخصية هو نمط سلوكي مضطرب دائم نسبيا يصعب تغييره وعلاجه. (براجل، 2021، ص 599-600)

مما سبق يتبين أن اضطراب الشخصية ليس اضطرابا محدودا او مؤقتا، ولكن هو نتيجة تراكم لخبرات الفرد خلال سيرورة نموه لتصبح أكثر تجذرا وجمودا وتمثل طريقة تفكيره وانفعاله واستجاباته، والتي تتميز بكونها مختلفة وظيفيا.

### 3. أسباب اضطرابات الشخصية

هناك مجموعة من العوامل المساهمة في الإصابة باضطرابات الشخصية تتعلق بالوراثة وبخبرات الطفولة الباكرة ضمن نسق علائقي أسري، نوضحها فيما يلي

#### 1.3 العوامل الوراثية

إن اضطرابات الشخصية كما هو الحال في مشاكل الصحة النفسية الأخرى من المحتمل أن تكون نتيجة لتفاعل العوامل الوراثية والبيئية المختلفة، وتزايد الأدلة حول وجود عوامل جينية ذات صلة، فقد أشارت الدراسات حول التوائم على إمكانية وراثية سمات الشخصية وكذا اضطرابات الشخصية بنسبة تتراوح من 30الى60% (GASK and al, 2013,P2)

كما تدعم هذه الفرضية الدراسات حول تاريخ العائلة، حيث أظهرت النتائج أن أقارب الدرجة الأولى الذين يعانون من اضطرابات في المجموعة A) من الاضطرابات النفسية لديهم أمراض طيف الفصام، بينما المرضى في المجموعة B) جد أن أقاربهم يعانون من اضطرابات اندفاعية أما بالنسبة لمرضى المجموعة ج (C) فلديهم أقارب من الدرجة الأولى يتميزون باضطرابات القلق.

أما على صعيد الأبحاث الفيزيولوجية العصبية والنفسية العصبية، توصل الباحثون الى وجود تشوهات وظيفية في قشرة الفص الجبهي والمرتبطة بسمات الاندفاعية والعدوان، كما لاحظ RAINE, LENCZ AND BILHUL 2000 حدوث انخفاض في كتلة المادة الرمادية الأمامية لذا الأشخاص ذوي اضطراب الشخصية المعادية المجتمع وكذلك المصابين باضطراب الشخصية الحدية مما يؤدي الى عجز في الوظائف التنفيذية لديهم. (STRACK, 2005, P29)

وعلى الرغم من أهمية النتائج التي وصلت اليها الدراسات حول تأثير العوامل الوراثية في الإصابة باضطرابات الشخصية، لم يستطيع العلماء تحديد الجينات المسؤولة عن كل اضطراب، كما أن الفرد قد يكون لديه استعداد وراثي للإصابة بإحدى هذه الاضطرابات كعامل خطر، لكنه لا يتفاعل بسبب المؤثرات البيئية التي تحد منه والتي تعتبر بمثابة عامل حماية بالنسبة للفرد ضد خطر الوقوع في فخ الاضطرابات.

#### 2.3 العوامل النفسية الاجتماعية

تعد تجارب الطفولة المؤلمة والمحن التي قد يتعرض لها الفرد في مراحل النمو المبكرة، عاملاً أساسياً في تشكيل الاضطرابات النفسية عموماً واضطرابات الشخصية على وجه التحديد، وقد وثقت الدراسات حول اضطراب الشخصية الحدية وجود تاريخ من الاعتداء الجنسي أو الجسدي وحالة من الإهمال الشديد، كما وجدت دراسات تتبعه لمجموعة من الأطفال يعانون اضطراب في السلوك أن أقوى مؤشر على إصابتهم باضطراب الشخصية المضادة للمجتمع في مرحلة الرشد، هو الاعتلال النفسي الأبوي والذي قد يشمل (الوراثة، النمذجة، الأبوة المرضية).

أما بخصوص العوامل الاجتماعية فقد لوحظ ظهور اضطرابات نفسية في سياقات اجتماعية محددة وغيابها في سياقات أخرى، وهذا ما ينطبق كذلك على اضطرابات الشخصية، والتي تعكس السلوكيات والمشاعر شديدة الحساسية للثقافة باعتبارها تضحكات مرضية للسمات الطبيعية والتي تظهر بدرجة معينة من التباين الثقافي والاجتماعي، ويمكن أن تظهر اضطرابات الشخصية بأعراض مختلفة في بيئات مختلفة.

ويظهر تأثير السياق الثقافي على ظهور اضطرابات الشخصية عبر التغيرات الملاحظة في انتشارها على مدى فترات زمنية معينة. فقد أصبح اضطراب الشخصية المضادة للمجتمع واضطرابات طيف الاندفاعية الأخرى أكثر شيوعاً لدى المراهقين والشباب في أوروبا وأمريكا الشمالية بعد الحرب العالمية الثانية، وقد تبين من خلال الدراسات التي تدعم أهمية العوامل الاجتماعية، انتشار أقل لاضطراب الشخصية المضادة للمجتمع في المجتمعات التقليدية مثل التايوان واليابان. ولكنها تعرف زيادة في نسبة الانتشار في أوروبا وأمريكا الشمالية وكوريا، ويعزو الباحثين ذلك لطبيعة مجتمعات شرق آسيا التي تنسب ببنى اجتماعية وقائية ضد السلوك المضاد للمجتمع، فهي أكثر تماسكاً والسلطة الأبوية قوية، والولاء الأسري ذو قيمة، وقد أرجع 1987Millon انتشار اضطراب الشخصية الحدية إلى انهيار الهياكل التقليدية التي توجه تطور المراهقين والشباب، حيث هناك غياب للتماسك الاجتماعي والأدوار الاجتماعية مرنة وغير ثابتة في المجتمعات الحديثة كما يعتبر اضطراب الشخصية التجنبية مثال آخر عن التفاعل الحاصل بين الوراثة والبيئة الاجتماعية، وهو الحال بالنسبة لاضطراب الشخصية النرجسية حيث ان نفس السمات الموروثة قد يتم توجيهها بشكل جيد في محيط أسري قوي فينتج عنها طموح مثمر، بمعنى تصبح السمات الوراثية غير وظيفية فعالة تحت تأثير البيئة. (strack,2005,P31,32)

وبهذا فإن العوامل الوراثية والنفسية والاجتماعية تتداخل فيما بينها لينتج عنها ظهور اضطرابات الشخصية وقد يكون ل أحد هذه العوامل تأثير أكبر من الآخر، فالبيئة السليمة قد تدعم الاستقرار النفسي على الرغم من وجود قابلية للإصابة بالاضطرابات، كما تزداد احتمالية تأثر الأطفال بسيامتهم الشخصية الوراثية بمرورهم بتجارب سيئة.

#### 4. اضطراب الشخصية الحدية

هو اضطراب من اضطرابات الشخصية تم وصفه من خلال الدليل التشخيصي الإحصائي الثالث للطب العقلي ويعرف هذا النمط من الاضطراب بأنه يتميز بعدم الثبات الانفعالي والاندفاعية، واختلالات في صورة الذات والعلاقات والسلوكيات المتعلقة بالمرور للفعل والتي تؤدي إلى تدمير الذات واضطراب في الهوية، يتأرجح أصحاب هذا الاضطراب بين المثالية وتحقير الذات والمزاج المتقلب، الذي يؤدي إلى فشل التعويض ويحل محله الوضعيات الإكتئابية، الذهانية أو اللجوء للتعاطي، أو الاضطرابات السيكوسوماتية (فاسي بن شعلال، 2022، ص 210).

وحسب جيفري يونغ JEFFERY YOUNG فإن الأفراد الذين يعانون من اضطراب الشخصية الحدية لديهم انفعالات حادة وغير ثابتة تنتهي بإيذاء الفرد لنفسه، كما ينتهجون سلوكيات متكررة لتشويه الذات وخوفاً مزمناً من الهجران من المقربين وأفكار وإدراكات مشوهة.

وعرفها ريبير REBER 1995 على أنه الاضطراب الذي يكون فيه الفرد على الحدود بين السواء (التوافق الوظيفي) والاضطراب النفسي (عدم التوافق).

أما زينب شقير 2000 فتسمي الشخصية الحدية بالشخصية المذبذبة عاطفياً EMOTIONALLY UNSTABLE PERSONALITY كونها تتصف بسرعة الاستثارة العاطفية نتيجة لأي توتر أو ضغط فيختل حكم صاحبها على الأمور وصاحب هذه الشخصية ينتقل بين نوبات مزاجية سريعة من الضيق والتعاسة والانسحاب تختفي بسرعة ليحل محلها أحياناً نوبات من التوتر والخوف. (لديجي، 2009، ص 84.85)

وحسب ما ورد في الدليل التشخيصي الخامس فإن اضطراب الشخصية الحدية هو نمط سائد من عدم الاستقرار العلاقات بينشخصية وصورة الذات، والوجدان، والاندفاعية الملحوظة، يبدأ في مرحلة البلوغ المبكر، ويظهر في مجموعة متنوعة من السياقات. ولا يشخص الأطفال والمراهقين بهذا الاضطراب لأنهم في طور النمو، ولكي يشخص أي فرد دون 18 باضطراب الشخصية الحدية أو غيرها من اضطرابات الشخصية يجب أن تستمر الأعراض لمدة سنة على الأقل (فوكس، 2021، ص 20)

فاضطراب الشخصية الحدية يتسم بجملة من الاختلالات على المستوى المعرفي والسلوكي والعلائقي، التي تنعكس على صورة الذات والعلاقة مع الآخرين، وعدم القدرة على تنظيم الانفعالات والتقلب المزاجي والاندفاعية الذي قد يؤدي إلى لجوء الفرد لسلوكيات تدمير الذات وتشويهها أو الانتحار، بالإضافة إلى الشعور بالفراغ واضطرابات في الهوية والخوف من الهجران.

#### 1.4 أعراض اضطراب الشخصية الحدية حسب DSM-5-TR

يعرف اضطراب الشخصية الحدية حسب الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات النفسية DSM-5-TR على أنه نمط شامل من عدم الاستقرار في العلاقات مع الآخرين وفي صورة الذات وفي الوجدان والاندفاعية الواضحة، والذي يبتدئ منذ البلوغ ويظهر في العديد من السياقات، كما يستدل عليه بخمسة أو أكثر من التظاهرات التالية:

- 1- محاولة محمومة لتجنب هجران حقيقي أو متخيل.
- 2- نمط من العلاقات الغير مستقرة والحادة مع الآخرين، يتسم بالانتقال من أقصى الكمال إلى أقصى الحط.
- 3- اضطراب الهوية: عدم استقرار واضح في صورة الذات أو الإحساس بالذات.
- 4- الإندفاعية في مجالين على الأقل من المجالات التي تحمل إمكانية إلحاق الأذى بالذات (الإنفاق، الجنس، إساءة استعمال المواد، القيادة المتهورة، نوبات من الأكل المفرط)
- 5- سلوك انتحاري متكرر أو تلميحات أو تهديدات أو سلوك مؤذي للذات.

6- عدم الاستقرار الانفعالي الناجم عن الانفعالية الواضحة للمزاج (مثل سوء مزاج نوبي حاد، او استثارة أو قلق تستمر عادة بضع ساعات ونادرا ما تستمر لبضعة أيام.

7- أحاسيس مزمنة بالفراغ.

8- الغضب الشديد غير المناسب أو الصعوبة في لجم الغضب (مثل تظاهرات متكررة للغضب، غضب مستمر، شجارات متكررة).

9- تفكير يستم بالشك عابر مرتبط بالشدة أو أعراض تفارقيه شديدة. (الحمادي، 2022، ص435، 436)

#### 2.4 الوصف العيادي لاضطراب الشخصية الحدية

يتصف اضطراب الشخصية الحدية من الناحية العيادية بوجود ثلاث مجموعات رئيسية من الأعراض منها: الانفعالية والعاطفية، الأعراض السلوكية، والاضطرابات العلائقية وحالة من عدم الاستقرار والاندفاعية؛

##### 1.2.4 الأعراض الانفعالية والعاطفية

إن فقدان القدرة على التحكم في الانفعالات القوية من الأعراض البارزة لدى المصابين باضطراب الشخصية الحدية وعادة ما تكون ردود أفعالهم العاطفية غير مناسبة للموقف من حيث شدتها او تكون مثبتة للمزاج، فهي متقلبة وغير مستقرة تتناوب فيها خلال اليوم مشاعر الحزن والغضب الشديد، القلق هذا الأخير يكون شبه دائم، فيلجأ البعض منهم الى قمع الانفعالات، لكن معظمهم يعبرون عنه بالاستثارة المفرطة وسرعة التهيج وتظهر لديهم عدوانية وصراعات مع الآخرين والدخول في شجار. أما بخصوص صورة الذات فهي مشوهة وغير مستقرة تتراوح بين المثالية والتحقير أحيانا، يشعرون بفراغ يعجزون عن تفسيره، يصاحبه شعور بالألم والوحدة، بسبب عدم قدرتهم على فهم هذه المشاعر او ما يعرف بالخواء النفسي، فيلجؤون الى سلوكيات لا تكيفية مثل: تعاطي المخدرات، او العلاقات الجنسية الغير آمنة، او الأكل بنهم للتخفيف من حدة هذه المشاعر، كما يتعرضون في الكثير من الأحيان الى نوبات من الخوف والغضب في حال ما تعرضوا للانفصال قصير او عابر، ويحاولون بكل قواهم تجنب الهجر سواء كان حقيقي او متخيل بالقيام بأفعال مدمرة للذات أو سلوك انتحاري. وتتداخل الانفعالات القوية الناتجة عن التوتر وتفقدتهم التركيز والقدرة على تنظيم أفكارهم وأفعالهم، فالقلق الشديد ينتج عنه مشاعر غير واقعية وأفكار اضطهادية، مع احاسيس جسدية غير مألوفة وهلوسات قصيرة. ويفقدون أحيانا تواصلهم مع الواقع وكذلك عدم الوعي بالوقت والمكان والهوية بشكل سريع ولا يدوم طويلا، وتعرف بالأعراض التفككية (فاسي بن شعلال، 2022، ص215)

##### 2.2.4 الاضطرابات السلوكية والاندفاعية

يعتبر السلوك الاندفاعي عرض أساسي لتشخيص اضطراب الشخصية الحدية، وقد يكون موجه نحو تدمير الذات أو الآخرين، حيث يقوم الفرد بأفعال خطيرة ومتهورة مع عدم تقدير العواقب، وغالبا مع تكون الاندفاعية والمرور الى الفعل طريقة لتحييد الضغط الانفعالي القوي وذلك عن طريق (تعاطي المخدرات والكحول، تناول الطعام بكميات معتبرة من الطعام ثم التقيأ، الشراء المتهور، سلوكيات جنسية غير آمنة)، كما يعاني هؤلاء الأفراد من عدم القدرة على الالتزام وخصوصا أداء المهام الروتينية، فلا يستطيعون احترام السلطة والنظام في مجال العمل بسبب الفوضى التي تكتنف مشاعرهم وأفكارهم وعدم الاستقرار الذي يطبع حياتهم النفسية،

وترتبط خطورة هذا الاضطراب بالموت والانتحار، حيث يندفع المصاب باضطراب الشخصية الحدية نحو محاولات تشويه الذات والانتحار تحت تأثير مشاعر القلق والاكتئاب والإحباط والهجر، كما قد تكون وسيلة للهروب من المواقف الصعبة، الانتقام من الذات أو الآخرين، افتعال مشاكل مع الغير، أو من أجل الحصول على شيء أو طلب المساعدة واختبار مدى حب المقربين وهي الأكثر انتشاراً.

#### 3.2.4 الاضطرابات العلائقية

يتصف أصحاب اضطراب الشخصية الحدية بغموض مفهوم الذات لديهم، وعدم قدرتهم على إدراك ذواتهم بشكل سوي والتعرف عليها فهم لا يملكون إحساس واضح وثابت بالهوية، لا يعرفون ماذا يريدون وكيف يتصرفون أحياناً مع أنفسهم ومع الآخرين، فيجدون صعوبة في قراءة مشاعر الآخرين وانفعالاتهم وتفسيرها أو الحكم الدقيق على سلوكياتهم، لهذا قد يتبنى هؤلاء ذات زائفة للحصول على القبول، وغالباً ما يتخذون موقف حذر في بداية أي علاقة ويضعون مسافة أمان مع الآخر بغرض حماية أنفسهم من الرفض أو النقد، غير أنهم لا يتحملون هذا البعد ويفسرونه كعلامة رفض، وعندما يظهر لهم الأشخاص الدفاء والاهتمام سرعان ما يمنحون ثقتهم العمياء دون تردد، يتميزون في علاقاتهم بالاتكالية والنهم العاطفي، والذي يبرد سريعاً بمجرد الحصول على إشباعاتهم دون مراعاة لمشاعر الآخرين، فيتأرجحون بين القرب والبعد والالتحام والتنافر مما يؤدي إلى فوضى علائقية (فاسي بن شعلال، 2022، ص 216، 217)

يتبين من الأعراض المذكورة أعلاه حالة الإستقرار التي تطبع الحياة الانفعالية والوجدانية والتشوهات المعرفية للمصابين باضطراب الشخصية الحدية، مما ينعكس على صورة الذات لديهم والعلاقات مع الآخرين، وتدفع تلك التعقيدات وعدم قدرة الفرد على إرضائها إلى تكرار محاولات للتخلص من هذا الألم عن طريق سلوكيات تشويه الذات أو تدميرها.

#### 3.4 أسباب اضطراب الشخصية الحدية

كما هو الحال في اضطرابات الشخصية الأخرى، فإن اضطراب الشخصية الحدية يرجع لجملة من العوامل التي تتفاعل فيما بينها خلال مراحل النمو ويمكن حصرها في الأسباب التالية:

##### 1.3.4 الأسباب الوراثية والعصبية

باعتبار أن اضطرابات الشخصية ومن بينها اضطراب الشخصية الحدية تضخمات في سمات الشخصية فمن المرجح أن هذه السمات لها مكون وراثي قوي، فميل الفرد لتطوير هذا النوع من الاضطراب دون غيره يؤكد تأثير العوامل البيولوجية، إلا أنه لا يوجد دليل تجريبي محدد يؤكد أن الشخصية الحدية وراثية أو تحديداً لجين المسؤول عن هذا الاضطراب (PARIS,1996,P179). غير أنه من خلال الدراسات التي أجريت حول التوائم تبين أن اضطراب الشخصية الحدية أكثر شيوعاً بنحو خمس مرات بين الأقارب البيولوجيين من الدرجة الأولى للمصابين به بهذا الاضطراب.

أما على مستوى الدماغ فقط وجد أن طريقة عمل هذا الأخير تختلف لدى المصابين باضطراب الشخصية الحدية مما يشير إلى وجود أساس عصبي لبعض الأعراض، فقد لا تتواصل بعض أجزاء الدماغ بشكل جيد وعلى وجه الخصوص تلك التي تتحكم في المشاعر واتخاذ القرار. (السيد لطفي، 2022، ص 316)

## 2.3.4 الأسباب النفسية

تكتسي العوامل النفسية دورا هاما في تكوين اضطراب الشخصية الحدية، حيث ترتبط عوامل الخطر بأنواع مختلفة من تجارب الطفولة، والتي يمكن تقسيمها الى ثلاث فئات: الصدمة، الانفصال والفقدان المبكر، العلاقات الأبوية اللاسوية وهي أكثر شيوعا عند أصحاب الشخصية الحدية مقارنة باضطرابات الأخرى ( PARIS 1996;P178)

فقد أظهرت العديد من الدراسات الارتباط القوي بين الشخصية الحدية والتجارب الصدمية وخاصة ذات الطبيعة الجنسية، منها دراسة JOHSON AND AL 1999 التي اعتمدت فيها على تقارير السجل المركزي لولاية نيويورك للأطفال الذين لديهم تاريخ من سوء المعاملة، حيث توصل ان الأفراد الذين تعرضوا للتحرش الجنسي والإهمال شخصوا أربع مرات مضاعفة في سن الرشد باضطراب الشخصية الحدية، وأكد HORESH AND AL 2008 أن التعرض للاعتداء الجنسي خلال مرحلة الطفولة يميز المصابين باضطراب الشخصية الحدية والاكتئاب.

من ناحية أخرى اولت بعض الأبحاث الاهتمام لأنماط التعلق خلال الطفولة المبكرة ومدى مساهمتها في نشأة هذا الاضطراب، اين أتضح وجود علاقة إيجابية بين نمط التعلق غير الامن وتطور اضطراب الشخصية الحدية، وان صعوبات الأداء في العلاقات بين الشخصية هي جوهر هذا الاضطراب، فوجود خلل على المستوى العلائقي والشخصي في مرحلة الرشد مرده الى صعوبات علائقية مع مقدمي الرعاية في مراحل مبكرة حسب and al 1996 FONAGY.

كما أوضحت دراسات أخرى أن نمط التعلق غير المنتظم في الطفولة له ارتباط قوي باضطراب الشخصية الحدية حيث ينشأ هذا النمط من التعلق من الممارسات الأبوية غير المتسقة او غير متوقعة والمخيفة أحيانا، كما لوحظ وجود ارتباط إيجابي بين الانسحاب الامومي وأعراض الشخصية الحدية بالخصوص السلوكيات الانتحارية والتدمير الذاتي في نهاية المراهقة. (VICKY AND NORMANDIN,2015,P247)

ان وجود عوامل خطر نفسية ترتبط بمراحل الطفولة الأولى من الممكن ان يلعب دور كبيرا في ظهور اضطراب الشخصية الحدية، وخاصة التذبذبات على المستوى العلائقي وهذا ما يفسر الصراعات وسوء التوافق الاجتماعي لذا هؤلاء الأفراد في سن الرشد، كما أن نشأة الفرد في بيئة لا تسمح له بالتعبير عن انفعالاته أو ما يسمى بالبيئة الموهنة، فيتم قمعها والتعامل مع إحباطاته ومشاعره باستخفاف ووصفه بالضعف او عدم الجدارة والمبالغة، ويميل أفراد هذه البيئة الى استخدام العقاب، ليصبح الفرد غير قادر على التعرف على مشاعره او التحكم فيها، او الوثوق فيما مدى صحتها، وبالتالي يتعلم من خلال الاستجابات اللاتوافقية التي يتلقاها من المحيط أن لا يثق بحالاته الداخلية، مما يؤدي الى فشله في تطوير إحساس متماسك بالهوية، فتصبح هذه الانفعالات عائق في بناء واستمرار العلاقات التفاعلية مع الآخرين.

## 4.4 العلاج النفسي لاضطراب الشخصية الحدية

يمثل علاج اضطراب الشخصية الحدية تحديا للمعالجين النفسيين باختلاف توجهاتهم النظرية، لما يتميز به أصحاب هذا الاضطراب من عدم الاستقرار في المزاج وتشوه في صورة الذات، فهم يفتقدون للقدره على الالتزام وكذلك الانخراط في علاقة علاجية قد تطول مدتها في كثير من الأحيان، لتحقيق تغيير عميق لاسيما في مجال العلاقات البين شخصية.

ولقد ظهرت العديد من طرق العلاج النفسي للتكفل بأصحاب هذا الاضطراب، أشهرها العلاج الذي يركز على التحويل والعلاج القائم على العقلنة في المدرسة التحليلية، وقدم أصحاب المقاربة السلوكية المعرفية بدورهم عدة أساليب علاجية نذكر منها علاج المخططات، ويعتبر العلاج السلوكي الجدلي من العلاجات الحديثة التي أثبتت فعاليتها في هذا المجال. (COUTANCEAU AND SMITH,2013,P24)

#### 1.4.4 العلاج الدينامي

يعتبر نموذج كيرنبرج KERNBERG حول علاقات الموضوع شاملا من حيث النظرية والأسلوب، ويرتكز علاجه النفسي التعبيري لذوي اضطراب الشخصية الحدية على: التفسير، الحفاظ على الحياد وتحليل التحويل، ويقوم العلاج على الكشف عن الصراعات الداخلية وحلها، اما الأهداف العلاجية فتتفرغ الى التحكم المتزايد في الاندفاعية وتحمل القلق والقدرة على تعديل الحالة الوجدانية وتطوير علاقات تفاعلية مستقرة (بارلو، 2002، ص 959-980)

كما قام كل من BATEMAN AND FONAGY بتأسيس العلاج القائم على العقلنة وهو علاج مكثف يستند على نظرية التعلق، اين ينظر لهذا الاضطراب على أنه خلل في التعلق، مع التركيز على أنماط العلاقات والعوامل اللاواعية التي تمنع التغيير (BARLOW,2021,P385)

#### 2.4.4 العلاج السلوكي المعرفي

تندرج تحت العلاج السلوكي المعرفي مجموعة من الأساليب والطرق العلاجية، غير ان العلاج المخططات لجيفري يونغ JEFFERY YOUNG يعد من أكثر العلاجات فاعلية في علاج اضطراب الشخصية الحدية، ويهتم هذا العلاج بالمخططات المعرفية اللاتكيفية لديهم، والتي تنشط بصفة واضحة مثل: مخطط الحرمان العاطفي، مخطط نقص الثقة وعدم الجدارة. مخطط التخلي، تتكون هذه المخططات نتيجة مرور هؤلاء الأفراد بخبرات صدمية وبالخصوص تعرضهم للإساءة من مقدمي الرعاية، او للهجر والإهمال، ويهدف علاج المخططات الى التخفيف من تأثيرها وتعديلها

من خلال استخدام مجموعة من التقنيات العلاجية السلوكية المعرفية منها (التعلم النفسي، التغذية الراجعة الواجب المتزلي، تقنية الحديث النفسي الإيجابي، لعب الأدوار، وتدريب الشخص على مهارات حل المشكلات، مهارات التواصل ومهارات العلاقات الشخصية). (عطا الله، 2018، ص288)

#### 3.4.4 العلاج السلوكي الجدلي

يقوم العلاج السلوكي الجدلي على الجمع بين القصور في القدرة والنموذج الدافعي لدى الأفراد المصابين باضطراب الشخصية الحدية، حيث يفتقر هؤلاء الأفراد لمهارات مهمة، مثل مهارات التفاعل مع الآخرين، ومهارات تنظيم الذات وتشمل تنظيم الانفعالات ومهارات تحمل الإحباط.

ويمزج العلاج السلوكي الجدلي بين الاستراتيجيات الأساسية للعلاج السلوكي والممارسات الواعية بالقيم، حيث يحيطها بنظرة جدلية تركز على الجمع بين الأشياء ونقيضها او ما يطلق عليه الجمع بين الأضداد. وبمر هذا العلاج بأربعة مراحل أساسية:

المرحلة الأولى: الانتقال من حالة عدم السيطرة على السلوك الى جعل السلوك تحت السيطرة

المرحلة الثانية: الانتقال من حالة كتمان الانفعالات الى المرور بخبرة التعبير عنها

المرحلة الثالثة: بناء الحياة المعتادة وحل المشكلات اليومية

المرحلة الرابعة: الانتقال من حالة عدم الاكتمال الى الاكتمال /الاتصال (البلوي، 2020، ص 1156، 1157)

ومما سبق يمكننا القول بأن كل أنواع العلاجات النفسية سابقة الذكر، لن تأتي ثمارها إلا في إطار علاقة علاجية جيدة يسودها الاحترام وإظهار التعاطف والثقة، نظرا لما تتميز به الشخصية الحديدية من حساسية وخوف من الرفض وملاحظته الدقيقة للإشارات اللفظية وغير اللفظية، بالإضافة الى الصعوبات التي يعانيها في التعبير عن مشاعره بطريقة سوية نظرا لحدتها وقوتها أحيانا، مما يستوجب على المعالج التواصل معه بوضوح وحزم وصدق لكي يؤسس لجو من الثقة والألفة التي تعينه على أداء مهامه ولوصول الى الأهداف العلاجية المسطرة.

#### 4.4.4 التنظيم الانفعالي

قدم الباحثون التنمويون التنظيم الانفعالي بداية من أوائل 1990 باعتباره مكونا أساسيا من مكونات الذكاء الانفعالي ويعتبر علم النفس المعاصر التنظيم الانفعالي عنصرا هاما في الصحة النفسية والجسدية، حيث ارتبط انخفاض القدرة التنظيمية للانفعالات مع مجموعة من الاضطرابات مثال: اضطراب الشخصية الحديدية، الاكتئاب، الرهاب الاجتماعي، الصدمة العاطفية، واضطرابات الانتباه وفرط النشاط، اضطراب ثنائي القطب، وفقدان الشهية والشره المرضي.

ويشمل التنظيم الانفعالي الجوانب الانفعالية والمعرفية التي تقتضي بدل المزيد من الجهد لضبط الانفعالات، وصولا الى أهداف الفرد، حيث يعبر عن مدى كفاءته وتمكنه من تنظيم أفكاره، ومشاعره، رغباته، وحالته الوجدانية.

وقد اعتبر جروس GROSS التنظيم الانفعالي مجموعة من العمليات التي يؤثر بها الأفراد على انفعالهم، وكيفية مواجهتها والتعبير عنها، والتي قد تكون شعورية او اللاشعورية، وتتضمن هذه العمليات تغييرات في "ديناميات الانفعال" او الكمون، ووقت الحدوث والحجم والمدة، والاستجابات السلوكية والفسولوجية.

كما عرفه السيد كمال وآخرون بأنه قدرة الفرد على كف سلوكياته الاندفاعية بطريقة ملائمة ووظيفية، يمكنه من خلالها الانتباه الى خبراته الانفعالية، واستعمال مهارات إدارة الانفعال التي تكسبه مزيد من المعلومات عن انفعالاته والاستبصار بذاته وتنظيمها (عبد الكريم السيد، 2022، ص 597، 598)

فالتنظيم الانفعالي يتضمن عملية المراقبة والتقييم والتعديل بما يتناسب وطبيعة الموقف والأهداف التي يسعى الفرد لتحقيقها. ومن هنا تبرز أهميته والتي يمكن حصرها فيما يلي:

- تلعب دورا هاما في النمو السوي للأفراد على المستوى الوجداني والاجتماعي والصحي.
- تساعد الفرد على التحكم في انفعالاته اتجاه الأحداث، والاستجابة بمرونة في الوضعيات الصعبة والضاغطة.

- تساهم في تعديل نظرة الشخص للحياة وجعلها أكثر إيجابية، وتزيد من ثقتهم بأنفسهم. (عبد الرزاق مصطفى، 2019، ص379)

فالتنظيم الانفعالي يسمح بزيادة الحالات الانفعالية الإيجابية وتعزيز الشعور بالسرور. فهو لا يقتصر على تجنب الانفعالات السلبية واستبدالها بأخرى إيجابية، وإنما التأثير على ديناميات وأنواع الانفعالات التي يواجهها الفرد والتحسين من مستوياتها، لتساعده على إعطاء ردود الفعل المواتية للحدث والبيئة، وبذلك إيجاد حالة من التوازن بين الفرد ومحيطه للوصول الي الاستقرار الانفعالي. (خطيب وآخرون، 2022، ص 452)

ولهذا فإن وجود عجز او مشكلات في التنظيم الانفعالي من شأنها ان تشكل صعوبات في التكيف لدى الأفراد، حيث يعجز هؤلاء على إدراك والتعامل مع انفعالاتهم وتقبلها، كما يفتقدون للقدرة على توجيه أنفسهم بطريقة جيدة في حالة مرورهم بانفعالات سلبية ولا يستطيعون التحكم في استجاباتهم او تغييرها على نحو يتلاءم مع طبيعة الموقف، وقد تأخذ مشكلات تنظيم الانفعالات منحنيين إحداهما بالعجز عن تعديل الاستجابات والتنظيم المتدني أما المنحني الثاني فهو التنظيم المفرط والذي يشير الى قصور في التعبير عن الانفعالات وقمع التعبير. (عبد الرزاق مصطفى، 2019، ص379)

وهذا ما يميز ذوي اضطراب الشخصية الحدية، حيث يظهرون اختلالا واضحا في تنظيم انفعالاتهم سواء من ناحية القدرة على التعبير عنها أو حتى فهمها او التعرف عليها او استشعارها أحيانا ، كما لا يستطيعون ضبطها او تعديلها بما يتوافق مع الأحداث، فهم يصبحون مجرد ردة فعل ويفقدون السيطرة على أنفسهم، وفي حال شعورهم بالضيق والقلق كنتيجة للاستثارات الانفعالية الشديدة ولتجنب الألم، يلجؤون الي سلوكيات اندفاعية خطيرة للتخفيف منها، ويحتاجون لوقت أطول للعودة الى حالتهم الانفعالية السابقة ، ويرجع الباحثين ضعف التنظيم الانفعالي لديهم الى كونهم تعرضوا الى قمع مشاعرهم في الطفولة ، وانهم ترعرعوا في بيئة قاسية لا تشجع على البوح ، فلم يتمكنوا من التعامل مع هذه المشاعر بالشكل الصحيح ، او تعرضهم لمواقف صعبة لم يستطيعوا الإفصاح عنها مثل الصدمات والاعتداءات النفسية والجسدية . ولهذا كان التركيز ف التكفل بالمصابين باضطراب الشخصية على تدريبهم على مهارات التنظيم الانفعالي، التي تعتبر نقطة جوهرية في التطور الإيجابي لحالتهم.

#### 5.4.4 اليقظة الذهنية

تعني اليقظة الذهنية MINDFULNESS بأن يصبح الفرد أكثر وعيا بما يحدث الآن، وعيش اللحظة دون الاستعجال للوصول الى مكان ما، وبالتالي تسمح للشخص بعدم الانسياق وراء تيارات الأفكار والعواطف المعتادة، وهي مهارة يمكن التدريب عليها واكتسابها، ويستند هذا التدريب الى التقاليد القديمة للتأمل وبالخصوص الى الثقافة البوذية، اين يتمكن الشخص من ممارسة الحضور الذهني بواسطة توجيه الانتباه الكامل نحو موضوع معين.

ويستخدم في ممارسة اليقظة الذهنية واحدة او أكثر من هذه الأجزاء حسب تركيز الشخص: التنفس والأحاسيس الجسدية في التنفس، الجسد في حالة السكون والحركة، الحواس مثل السمع والبصر والتذوق، الأفكار التي قد تشمل العواطف والانفعالات، الخبرات التي يمر بها الشخص وكل ما يظهر في وعيه. (WATT، 2021، ص13)

وقد عرفها NEALE بأنها استمرار حاضر للذهن بشكل مقصود وتتضمن جانبين الوعي ويزيد من المسح العام والرصد المستمر والدائم للخبرة، أما الانتباه يزيد من درجة الإحساس بالخبرة والتركيز عليها. ويرى KANGER بأنها

حقل مرن للقدره العقلية يكون غير مرتبط بوجهة نظر خاصة، ويسمح برؤية جديدة ومنفتحة على خبرات الشخص العقلية والحسية كلها دون إصدار أحكام.

وقد وضع KABAT ZIN 1990 ثلاث مكونات رئيسية لليقظة الذهنية:

- القصد: وهو العملية الأولى التي تمهد الطريق لما هو ممكن، وتذكر الشخص بهدفه من ممارسة اليقظة الذهنية، حيث تتحول عملية القصد الى سلسلة متصلة من التنظيم الذاتي الى اكتشاف الذات.
- الانتباه: يتضمن ملاحظة العمليات التي تحدث لدى الفرد بين لحظة وأخرى في الداخل والخارج.
- الاتجاه: ويشير الى نوعية اليقظة الذهنية التي تعكس توجيه الخبرة التي تشكل من التقبل والفضول.

اما بالنسبة ل MILLER 2011 فقد حدد مكونين أساسيين لليقظة الذهنية ويتمثلان في: حالة الوعي كما هي في اللحظة الحالية مع الشعور الهادف، أي التركيز الموجه، أما المكون الثاني فيتمثل في المعالجات المعرفية لليقظة الذهنية، وهو الملاحظة المحايدة دون أحكام تقييمية على المنهات كما هي في الوقت الحاضر

فاليقظة الذهنية هي عملية واعية يتم فيها توجيه الانتباه للحظة الراهنة، وقبولها كما هي دون أي حكم او تفسير وقد تمارس بمفردها او ضمن بروتوكول علاجي كمهارة يكتسبها العميل لمساعدته على تجاوز معاناته الى جانب مهارات وخطوات أخرى كما هو الحال في العلاج السلوكي الجدلي. وتكتسي اليقظة الذهنية أهمية كبيرة نظرا لانعكاساتها الإيجابية على الأشخاص الذين يمارسونها منها:

- يتيح الدخول في اليقظة الذهنية للفرد فهم أفكارهم وانفعالاتهم على أنها حوادث عقلية منفصلة عن ذاتهم. فهي دعوة للحياد وعدم إصدار الأحكام على التجارب الداخلية والخارجية.
- تنمي اليقظة الذهنية القدرة على التركيز والوظائف المعرفية والسلوكية، وتسمح بالتكيف مع المشاعر والأفكار
- وتدعم ذاكرة العمل وتوليد الحلول البديلة لحل المشكلات.
- تحفر اليقظة الذهنية البحث عن المعلومات الجديدة وعدم الحكم على الأفكار، حيث توصف بأنها تفكير مرن يساعد على توليد مختلف المفاهيم والاستجابات للمواقف المتناقضة.
- تساعد على التحكم في التفكير الآلي وعدم التفاعل مع الأفكار ومحاولة البحث عن صحتها او لا، مما يقلل من تأثير الأفكار السلبية.
- تساهم في بناء تفكير جدلي DIALECTICAL THINKING الذي يحيل الى قبول المتناقضات وان كل شيء في الحياة له وجهان أحدهما جيد والآخر سيء، مما يسمح للفرد بأن يتقبل فكرة اختبار الانفعالات السلبية والإيجابية، فيصبح أكثر تسامحا مع ذاته.
- ترتبط اليقظة الذهنية بمستويات عالية من الرضا عن الحياة، الوعي، تقدير الذات الحيوية، التعاطف، الإحساس بالاستقلالية، التفاؤل والشعور بالمتعة. (شيحا وآخرون، 2018، ص 54، 55)

## 5. دور اليقظة الذهنية في التنظيم الانفعالي لدى المصابين باضطراب الشخصية الحدية

توصل العديد من الباحثين أن دمجهم لمهارات اليقظة الذهنية ضمن خطة العلاج النفسي للمصابين باضطراب الشخصية الحدية كانت كفيلة بتحسين انتباههم والتقليل من سلوكياتهم الاندفاعية. وأنه كلما زادت السياقات التي يمارسون فيها اليقظة الذهنية تحسنت الأعراض النفسية بوجه عام وأعراض تقلب المزاج بشكل

ملحوظ، وخلصت دراسة سولر2012 أن مراقبة النفس باليقظة الذهنية حسنت القدرة على تحمل الألم وخففت الغضب الذي يشعر به المرضى، وحسب ساور وبيير 2011 أن ممارسة اليقظة الذهنية قد يكسبنا مهارة التأمل عندما يسيطر الغضب.

ويعتبر العلاج السلوكي من أكثر العلاجات التي تعتمد على اليقظة الذهنية (جيرى وجالين، 2018، ص34،35) والذي ينسب لمارشا لينهان MARSHA LINEHAN ويعد مهما في علاج السلوك الاندفاعي والسلوك الانتحاري لدى ذوي اضطراب الشخصية الحدية، حيث يتم معالجة الاضطراب في التنظيم الانفعالي عن طريق مهارات اليقظة الذهنية والتركيز على اللحظة الحالية، وتستهدف هذه المهارات المشكلات التي تحدث في حالات الاستثارة الانفعالية الشديدة مع معالجة المعلومات الحيوية للتعلم، والأنماط القديمة لتدمير الذات والسلوك الاندفاعي الذي ينتج عن هذا الانفعال القوي، حيث تعمل على تخفيف المعاناة الانفعالية على المدى القصير، ومن ناحية أخرى يتم من خلال اليقظة الذهنية وضع هؤلاء الأفراد في اتصال مباشر مع الإشارات الانفعالية التي غالبا ما يحاولون تجنبها، فيطلب منهم وصف عملية تفاعل سلبي مع الشريك، او إعادة سرد أفعالهم المؤدية للنفس والتي يشعرون بالخجل حيالها و تسبب لهم اضطراب انفعالي شديد، وترى لينهان أن اليقظة الذهنية هي عملية خداع بسيط متعلقة بجميع الخبرات التي من الممكن أن تخفف المعاناة، وهي عملية نفسية أساسية يتعلم من خلالها الفرد كيف يستجيب لتحديات الحياة ولا يقتصر الأمر على مواجهة الصعوبات اليومية بل حتى المشكلات النفسية الحادة مثل التفكير في الانتحار، ويكتسب العميل من خلال مهارات اليقظة الذهنية بصيرة قوية، حيث يتعلم الانتباه المباشر للعمليات الداخلية ويعرف بدوره المعالج على هذه الأفكار والمشاعر كما تظهر في اللحظة الراهنة دون الحكم عليها، وينمي لدى العميل القدرة على احتواء مشاعره والتمسك بها دون العمل بها، فهو يعتمد على الموقف الجدلي للتوازن بين الرغبة في التغيير مع قبول المعاناة وذلك لتخفيف الألم والانزعاج قدر الإمكان، ويكون تركيز الانتباه على مهمة واحدة عن طريق ممارسة فنية العقل الواحد والتي تساعد العميل على مواصلة التركيز على اللحظة الحالية والتخلي عن الاجترار، وكذلك تعزيز الوعي لإثراء الخبرة وتسييل الضوء على الجوانب غير الملاحظة (عمر وزايد، 2021، ص45، 47) كما يتعلم العميل من خلال اليقظة الذهنية ان يكون أكثر وعيا بتجربته ويستطيع التمييز والتعرف على الفرق بين الأفكار والمشاعر، كما يصبح مستبصرا بالمسببات والعواقب المحتملة لسلوكه غير التكيفي مثال (لاحظت انخفاض في الغضب فور إيدائي لنفسي) وتساعد هذه البصيرة في التقييم الشامل للسلوك اللاتوافقي، إضافة الى ذلك يؤدي هذا الوعي الي حلول أكثر فاعلية، فيتعلم الفرد التعامل مع الإلحاحات الاندفاعية بمجرد ملاحظة الأحاسيس الفيزيولوجية و الأفكار دون محاولة تغييرها، وتساعد اليقظة الذهنية العميل على إدراك أن الحالات العاطفية مؤقتة وزائلة، ويمكن تحملها دون اللجوء الي السلوكيات الاندفاعية من أجل التخفيف من الضغط العاطفي و الانفعالي، فيتعلم العميل عن طريق ممارسة اليقظة الذهنية التعامل مع التجارب بقبول حياد، و بالتكرار يتم إبطال الأفكار والمشاعر التجارب السابقة تلقائيا (DIDONNA,2009,P247.248)

مما سبق يتضح مدى مساهمة اليقظة الذهنية في تنظيم الانفعالات لدى المصابين باضطراب الشخصية الحدية حيث يساعد الوعي وعيش اللحظة الراهنة الفرد على الاستبصار بعالمه الداخلي والتعرف على مشاعره وأفكاره وكيف تؤثر في ردود أفعاله، وبالتالي قبول وضعه مع القيام بإجراءات نحو التغيير.

## 6. الخاتمة

يتميز اضطراب الشخصية الحدية عن غيره من اضطرابات الشخصية الأخرى، بالتقلبات المزاجية وسرعة الاستثارة الانفعالية وعدم القدرة على ضبط استجاباتهم الانفعالية، والتي تكون غالباً غير متنسقة مع المواقف وتمتاز بحدتها مما يتسبب في مشاعر الألم والضيق والتي يصعب تحملها، فيلجأ المصاب بهذا الاضطراب الي سلوكيات اندفاعية كوسيلة تكيفية مختلة وظيفياً للتخفيف من حدة هذه المشاعر، وهي بمثابة حلول غير توافقية لمؤثرات سلبية وحادة مثل تعاطي المخدرات او الشراء المتهور أو الأكل بنهم، مما قد يؤدي الى إيذاء الذات او تشويهها .

يعاني هؤلاء الأفراد من مشكلات في التنظيم الانفعالي وعجز في إدراك وضبط انفعالاتهم، وتعديل استجاباتهم بما يتلاءم مع الموقف عن طريق اختيار الأساليب المناسبة، ولهذا فإن اكتساب مهارات التنظيم الانفعالي تتيح لهم القدرة على الكف عن السلوكيات اللاتوافقية واستعمال مهارة إدارة الانفعال التي تساعدهم على فهم مشاعرهم والاستبصار بذواتهم وتنظيمها، ويعتمد العلاج السلوكي الجدلي بصفة خاصة في إطار التكفل بهذا الاضطراب على مهارات اليقظة الذهنية، للوصول الي التنظيم الانفعالي باعتبارها تقوم على الوعي والانتباه، اين يوجه الفرد تركيزه الي اللحظة الحالية ويستبعد كل العناصر والأحداث الأخرى، ويتعلم من خلال التدريب على هذه المهارة كيف يتعامل مع مشاعره دون رفض او قمع، ويصبح واعي بالحالات الداخلية والخارجية ويتقبلها ويتعد عن الأحكام و التقييم مما يسمح له باختبار مشاعر جديدة تختلف عن تلك التي تعود عليها فاليقظة الذهنية ليست حكراً على العلاج السلوكي الجدلي، ولكن يمكن دمجها مع الكثير من العلاجات الأخرى في بداية العلاج لما تعطيه من وعي واستبصار بالذات، يمكن الفرد كمرحلة اولى من تعلم التنظيم الانفعالي والذي يساهم في تحسين علاقته بذاته ومع الآخرين.

### قائمة المراجع

- أسماء محمد السيد لطفي (2022) اضطراب الشخصية الحدية وعلاقته بخبرات الإساءة والميول الانتحارية لدى المدمنين المنتكسين في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية، المجلة الدولية للعلوم التربوية والنفسية، ع71، ج3، ص303-393.
- براجل إحسان (2021) النظم التصنيفية لاضطرابات الشخصية قراءة في النظام الفئوي والبعدي، مجلة دراسات في سيكولوجية الانحراف، المجلد 6، العدد 2، ص595، ص616.
- بليز أجيري وجيليان جالين (2018) الانتباه لاضطراب الشخصية الحدية، ت، سلمان العوضي، ط 1، مكتبة جرير
- تيسا وات. (2021). اليقظة الذهنية، الأردن، دار الفكر.
- جمعة سيد يوسف، هبة إبراهيم القشيش، حصة عبد الرحمان الناصر، هدى حسن جعفر، مصر، المكتبة الأنجلو المصرية.
- الحمادي أنور، معايير DSM-5-TR.
- دانيال جيه فوكس (2021) دليل اضطراب الشخصية الحدية، ت، عبد الجواد خليفة ابوزيد، ط 1، مصر مكتبة الأنجلو المصرية،
- ديفيد ه، بارلو (2002) مرجع إكلينيكي في الاضطرابات، ترجمة: صفوت فرج، محمد نجيب الصبوة، مصطفى أحمد تركي

- شيحا فؤاد، بن حمادي إبراهيم، بن عزوزي إبراهيم (2018) التفكير الإيجابي واليقظة الذهنية، مجلة الفتح للدراسات النفسية والتربوية، المجلد 2، العدد 1، ص51ص57.
- طارق حسن صديق سلطان (2021) شخصيات مضطربة، ط1، الجزائر، دار العلم والإيمان، دار الجديد.
- عبد المنعم علي، علي عمر، هليل زايد هليل زايد (2021) فاعلية برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية في خفض أعراض اضطراب الشخصية الحدية لدى عينة من طلاب الجامعة، مجلة التربية، العدد، الجزء 5، ص32، ص97.
- فاسي أمال بن شعلال (2022) اضطراب الشخصية الحدية بين عدم الاستقرار الانفعالي والعلائقي وعلاقته ببعض الاضطرابات النفسية، مجلة العلوم الإنسانية، المجلد 33، عدد4، ص209، ص226.
- محمد مصطفى عبد الرزاق مصطفى (2019) فاعلية برنامج إرشادي قائم على اليقظة العقلية في خفض مشكلات التنظيم الانفعالي وتحسين صورة الجسم لدى عينة من طلاب الجامعة المكفوفين، المجلة التربوية، العدد 62، ص ص364-464.
- هناء الخطيب، شادية أحمد التل (2022) التنظيم الانفعالي وعلاقته باليقظة العقلية والصمود النفسي لدى طلبة جامعة حيفا في الخط الأحمر، المجلد 30، العدد6، ص 450، ص 475.
- هند كمال عبد الكريم السيد (2022)، النمذجة البنائية لليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي والرضا عن الحياة لدى المطلقين مبكرا، مجلة كلية الآداب، العدد 65، الجزء الأول، ص579، ص627
- David H, Barlow (2021) clinical handbook of psychological disorders, 6 edition, UNITED STATES OF AMERICA, Guilford press.
- Fabrizio didonna (2009) clinical handbook of mindfulness, ITALEY, SPRINGER
- JOEL paris (1996) traumatisme et trouble de personnalité limite, revue sante mental, volume 21, N1, CANADA.
- Lina Normondin (2015) trouble de la personnalité a l'adolescence et facteurs de risque, psychologie canadienne, VOL 56, No2, P 242-252.
- Linda gask, Mark Evans; David Kessler (2013) personality disorder, CLINICAL REVIEW. Page 1 of 7.
- ROLAND COUTANCEAU ET JOANNA SMITH (2013) trouble de la personnalité, PARIS, DUNOD
- Stephen Strack (2005), handbook of personology and psychopathology, UNITED STATES OF AMERICA .by Wiley & sons. Inc.



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