



كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم العلوم الاجتماعية

مذكرة مكملة لنيل شهادة ماسترالطور الثاني ل.م.د

في علم النفس العيادي

الوظيفة النفسية لصلاة الاستخارة في مواجهة المواقف الضاغطة عند

الراشد

دراسة عيادية لحالة واحدة في تيارت

إشراف الأستاذ:

إعداد الطلبة:

* حامق محمد

● عرابي ماحي

● بن عبد المومن أحلام

لجنة المناقشة

الصفة	الرتبة	الأستاذ
رئيسا	أستاذة محاضر ب	بوكصاصة نوال
مشرفا و مقررا	أستاذ مساعد	حامق محمد
مناقشا	أستاذ مساعد ب	عيناد اسماعيل

السنة الجامعية: 2021-2022م

شكر وتقدير

"بسم الله الرحمن الرحيم والصلاة والسلام على خير خلق الله خاتم الرسل والأنبياء وعلى أهله أصحابه ومن والاه وصار على خطاه إلى يوم أن نلقاه.

قال الله عز وجل ربي أوزعني أن نشكر نعمتك التي أنعمت علي وعلى والدي وأن أعمل صالحا ترضاه وأدخلني برحمتك في عبادك الصالحين"

(سورة النمل 19)

فالحمد لله حمدا كثيرا طيبا على نعمه التي أسبغها علينا وما كنا لنهتدي لولا هديه لنا في إتمام هذا العمل

وإستنادا إلى قوله خير الأنام (صلى الله عليه وسلم) "من لم يشكر الناس لم يشكر الله"

فنقدم بفائق الشكر والإحترام للأستاذ المشرف (حامق محمد) على ما قدمه لنا من توجيهات كما ندين بجزيل الشكر للحالة (محمد أمين) على مساعدتنا في إجراء الدراسة.

إهداء

إلى الروح التي علمتني معنى الفقد،

إذ ليس الوجد في أيام الفقد الأولى

بل حين تأتي الأيام السعيدة

ف نجد أن من يستطيع مشاركتك بشكل أعمق قدر رحل

أبي سندي أهدي إليك ثمرة جهدي

بن عبد المؤمن أحلام

إهداء

إلى الينبوع الذي لا يمل العطاء إلى من حاكت سعادتي بخيوط منسوجة من قلبها إلى والدتي العزيزة.

إلى درعي الذي به احتमित ، وفي الحياة به اقتديت ، والذي شق لي بحر العلم والتعلم ، إلى من احترقت شموعه ليضيء لنا درب النجاح ، ركيزة عمري ، و صدر أمانني وكبريائي وكرامتي ، أبي أطال الله في عمره.

إلى من يذكرهم القلب قبل أن يكتب القلم ، إلى من قاسموني حلو الحياة ومرها ، تحت السقف الواحد اخوتي إلى مختارية ، هاجر ، محمد

إلى من سرنا سويًا ونحن نشق الطريق معا نحو النجاح و الإبداع إلى من تكاتفنا يدا بيذا ونحن نشق طريق هذه الحياة صديقي العزيز (لهور بن علي)

إلى من علموني حروفا من ذهب وكلمات من درر وعبارات من أسمى وأجلى عبارات في العلم إلى من صاغوا لي علمهم حروفا زمن فكرهم منارة تنير لنا مسيرة العلم والنجاح إلى أساتذتي الكرام

أهدي هذا العمل المتواضع راجيا من المولى عز وجل أن يجد القبول والنجاح .

عرايبي ماحي

ملخص الدراسة:

تهدف هذه الدراسة الى معرفة الوظيفة النفسية لصلاة الاستخارة في المواقف الضاغطة عند الراشدين، بحيث طبقت الدراسة على حالة واحدة وقد تم الاعتماد على المنهج العيادي، حيث تم تطبيق الاختبار الاسقاطي "رائز" A-T9 .

وقد تم التوصل الى النتائج التالية:

1- يلجأ الراشدون إلى ممارسة صلاة الاستخارة للتخفيف من شدة الضغط النفسي الذي يتعرضون له .

2- يلجأ الراشدون إلى ممارسة الاستخارة للتخفيف من حدة مشاعر الذنب المتعلقة باتخاذ القرارات المصيرية المرتبطة بحياتهم .

3- يلجأ الراشدون إلى ممارسة صلاة الاستخارة باعتبارها آلية دفاعية للاحتماء من اللامتوقع وللشرعة.

الكلمات المفتاحية: الوظيفة النفسية، الراشدون، دراسات عيادية، الاختبار الاسقاطي (رائز A-T9)

Résumé :

Cette étude vise à connaître la fonction psychique de la prière d'Istikharah dans les situations sous-pression chez les adultes, telle que l'étude a été appliquée sur un cas en utilisant la méthode clinique, où on a appliqué le teste « l'AT9 ».

On a tirées les conclusions suivantes:

- 1 Les adultes ont recours aux prières d'Istikharah pour soulager leur pression psychique.
- 2 Les adultes ont recours à la prière d'Istikharah pour soulager les sentiments de culpabilité liés à la prise de décisions fatales liées à leur vie.
- 3 Les adultes ont recours à la prière d'Istikharah comme mécanisme défensif pour se protéger contre l'inattendu et justémation.

Mot clés : Fonction psychique, adulte, études cliniques, teste AT9.

Abstract :

This study aims to know the Istikharah's psychological prayer function in compressive situations for adults, so that the study was applied to one case and the clinical study program was counted, where "AT9 exceeding" the projection test was applied.

The following conclusions were drawn:

- 1 Adults use Istikharah's prayers to relieve their psychological stress.
- 2 Adults use Istikharah ritual to relieve feelings of guilt associated with life-threatening decisions.
- 3 Adults use the ritual prayer of Istikharah as a defensive mechanism to protect themselves from the unexpected and legalize.

Keywords : psychological Function, adults, clinical study, AT9 test.

قائمة المحتويات

	كلمة شكر
	الإهداء
	ملخص بالعربية
	ملخص بالفرنسية
	ملخص بالإنجليزية
	فهرس المحتويات
	قائمة الأشكال و الجداول
07	مقدمة
الجانب النظري للدراسة	
الفصل الأول: الضغط النفسي	
10	تمهيد:
10	1- تعريف الضغط النفسي
11	2- أنواع الضغوط النفسية
11	1-2 الضغوط النفسية الإيجابية (Austress)
12	2-2 الضغوط السلبية (Distress)
13	3-2. الضغط التكفي
13	4-2. الضغط المتجاوز
13	1-4-2 رد الفعل الصعقي
14	2-4-2. رد الفعل التهجي
14	5-2. الضغوط الاقتصادية
14	6-2. الضغوط الاجتماعية

14	7-2. الضغوط الأسرية
15	8-2. ضغوط العمل
15	9-2. الضغوط الانفعالية والنفسية
15	10-2 ضغوط ناتجة عن ميلاد طفل معاق
15	3- إنتشار الضغط النفسي
16	4- أعراض الضغط النفسي
21	5- فنيات إدارة الضغوط
21	5-1 فنيات فسيولوجية
21	5-1-2 التمرينات الجسمية
23	5-1-3 التغذية
24	5-2 الفنيات السلوكية في إدارة الضغوط
24	5-3 التنفس بالاسترخاء
25	6- إستجابة الإنسان للضغط النفسي
25	6-1 استجابات ارادية
25	6-2 استجابات لا إرادية
26	6-3 استجابات عضوية
26	6-4 استجابات نفسية
26	6-4-1 : العمليات المعرفية
26	6-4-2 السلوكية
26	6-4-3 رد فعل للأخطار
27	6-4-4 المقاومة
27	6-4-5 الإعياء

27	7 إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية
28	7-1 تصنيف بينجس وموس (1981)
29	7-2 تصنيف جاشا (1983)
29	7-3 تصنيف فولكمانو لازاروس (1980)
29	7-3-1 المواجهة المتمركزة حول المشكلة
30	7-3-2 المواجهة المتمركزة حول الإنفعال
34	7-3-3 استراتيجيات المواجهة الايجابية
35	خلاصة
الفصل الثاني: صلاة الاستخارة قراءة سيكولوجية	
37	تمهيد
37	1 - سيكولوجيا الصلاة
37	2- رأي علماء النفس في الدين
37	1.2. سيغموند "فرويد" Sigmund Freud
39	2.2. "كارل «يونغ» (cralyung)
39	3.2. ايريك فروم (Erick From)
39	3- الاستخارة من منظور الدين الإسلامي
39	1.3 التعريف اللغوي
40	2.3. التعريف الاصطلاحي (الفقه)
40	3.3. كيفية أداء صلاة الاستخارة
40	4.3 الأمور التي تشرع فيها صلاة الاستخارة
41	5.3 حكمها الشرعي
41	6.3. الحكمة من تشريعها

41	7.3 أثر صلاة الاستخارة على الفرد والمجتمع
41	1.7.3. على الفرد
41	2.7.3. على المجتمع
41	خلاصة
الفصل الثالث: الوظيفة النفسية	
43	تمهيد
43	1-نشأة الوظيفة النفسية
43	2-تعريف الوظيفة النفسية
44	3-مجال الوظيفة النفسية
45	4- ابعاد الوظيفة النفسية
45	5- طبيعة الوظيفة النفسية
46	6- الوظيفة النفسية الاجتماعية
47	7- قيم و الوظيفة النفسية
47	8-الوظيفة النفسية من منظور التحليل النفسي
48	8-1 مبادئ الوظيفة النفسية في ضوء التحليل النفسي
49	8-2 منهج الوظيفة النفسية في ضوء التحليل النفسي
50	8-3 نقد هذا المنهج
50	خلاصة
اشكالية البحث وفرضياته	
52	1- اشكالية
55	2-فرضيات البحث
56	3-التعاريف الاجرائية

الدراسات التطبيقية للبحث	
الفصل الرابع : الإجراءات المنهجية للدراسة	
59	1-1 المنهج
59	2- العينة ومعايير اختيارها
59	3- أدوات البحث المستعملة
59	1-3 مقابلة نصف موجهة
61	3-3 إختبار AT9
الفصل الخامس : عرض وتحليل ومناقشة النتائج	
89	1- عرض المقابلة مع الحالة (محمد أمين)
91	2- تحليل المقابلة مع الحالة (محمد أمين)
92	3- تحليل بروتوكول للإختبار (AT9)
97	4- مناقشة الفرضيات في ضوء النتائج
101	خاتمة
103	قائمة المصادر و المراجع
107	الملاحق

قائمة الأشكال

رقم الشكل	عنوان الشكل
96	الشكل 01: رمزية اللجوء إلى صلاة الاستخارة.

قائمة الجداول

رقم الجدول	عنوان الجدول
13	جدول (1) المقارنة بين الضغوط الإيجابية والسلبية حسب (killy 1994)
18	جدول رقم (02) يوضح الأعراض الناجمة عن الضغط النفسي
28	الجدول (03): الفرق بين الإستراتيجيات المتمركزة حول المشكلة والمتمركزة حول الانفعال
70	جدول رقم (04): خصائص تحليل الرسم
73	جدول رقم (05): خصائص تحليل النص
80	جدول رقم (06) خصائص تحليل الاشتراك في القصة:
83	الجدول رقم (07): شبكة التحليل (مخزم، 2012: 59)

مقدمة

مقدمة :

لا يوجد تعريف علمي متفق عليه للدين الا انه وفي العموم نظام (ثقافي / اجتماعي) من الشعائر والعبادات والطقوس التي تعتبر موضوعا مهما في الدراسات الأنثروبولوجية والاجتماعية وكذا الدراسات النفسية الحديثة. إذ أن موضوع الدين يعتبر همزة وصل بين هذه الأقطاب الثلاثة المهمة في ميدان العلوم الاجتماعية.

ومن بين الطقوس المشتركة في كل الأديان رغم اختلاف في طريقة تأديتها هي صلاة. ففي الإسلام مثلا هناك عدة الصلوات تختلف باختلاف المناسبة لكنها تجتمع كلها في التأثير الفيزيولوجي الذي تحدثه حسب ما جاء تجربة نشرها الموقع الرسمي "المحجبة " بان الصلاة تؤثر على خلايا المخ المسؤولة عن استرخاء العضلات وانتظام ضربات القلب، كما وضح التصوير بالرنين المغناطيسي توحيدا في نشاط المخ لدى جميع المصلين بسبب الخشوع .

(www.almohjjafes.net)

أما عن موضوعنا الذي نحن بصدد دراسته فيذهب إلى دراسة التأثير النفسي لصلاة الاستخارة وذلك لكثرة لجوء فئة الراشدين إليها في ضل التغيرات الكبيرة التي يعرفها المجتمع والتي من شأنها ان تسبب الضغط النفسي إذ أننا نحاول تحليل السبب الرئيسي والحقيقي للجوء الراشدين لصلاة الاستخارة مستعنين في ذلك على المنهج العيادي باستعمال المقابلة النصف موجهة وتطبيق الاختبار الاسقاطي (AT9).

حيث أعمدنا بذلك على التقسيم المنهجي التالي :

تحدثنا في الفصل الأول عن المتغير الأول للدراسة والمتمثل في الضغط النفسي إذ حولنا في هذا الفصل تعريفه باكثر من طريقة كما تطرقنا لكل من أسبابه وأعراضه ، وكذا طريقة تشخيصه حسب ما جاء به (DSM4) وقد ختمنا هذا الفصل بالحديث على إستراتيجيات مواجهته مركزين في ذلك على الدين كاحدى أهم الإستراتيجيات التي تخدم دراستنا .

أما الفصل الثاني فقد أخذ عنوان صلاة الاستخارة : قراءة سيكولوجية ، الذي تطرقنا فيه إلى مفهوم الصلاة سيكولوجيا وكذا رأي بعض العلماء في الدين مثل "فرويد" و"يونغ" وكذا "إريك فروم"، واخيرا صلطنل الضوء على صلاة الغستخارة من منظور الدين الإسلامي وعلى المواقف التي شرعت فيها وذلك لمعرفة رمزيته ووظيفتها النفسية ، التي كانت محتوى الفصل الثالث الذي افتتح بنشأة الوظيفة النفسية وصولا إلى تعريفها من منظور التحليل النفسي ثم بتوظيف كل ما سبق حولنا صياغة الإشكالية والتي تمثلة في :

ماهي الوظيفة النفسية لصلاة الإستخارة في مواجهة الضغوط النفسية لدى فئة الراشدين ؟

وفي المحاولة الإجابة عليها طبقنا إختبار (AT9) على حالة واحدة بإجراء مقابلة عيادية نصف موجهة ، ثم نقشنا الفرضيات الموضحة في الإشكالية على ضوء نتائج كل من هذه المقابلة والإختبار .

الجانب النظري

للدراسة

الفصل الأول: الضغط النفسي

- تمهيد
- تعريف الضغط النفسي
- أنواع الضغوط النفسية
- إنتشار الضغوط النفسية
- أعراض الضغط النفسي
- تشخيص الضغط النفسي حسب DSM4
- فنيات إدارة الضغوط
- إستجابة الإنسان للضغط
- إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

تمهيد:

أصبح التغيير السريع سمة أساسية من سمات العصر ، بحيث لا يكاد الفرد يستقر بعد جهد في أمر من الأمور إلا ويجد في حياته دوافع جديدة تتطلب تحقيقها ، وبالتالي أصبحت حياتنا حياة يسودها كثير من القلق والتوتر والتزاحم .

1- تعريف الضغط النفسي:

لا يوجد تعريف محدد للضغط النفسي ، وذلك لارتباطه بعدم مفاهيم مقاربة من حيث المعنى ، وارتباطه كذلك باتجاهات نظرية مختلفة ، وغالبا ما يستخدم للتعبير عن السبب والنتيجة فب أن واحد.

الضغط النفسي: هو العملية التي تشمل أحداث ضاغطة تثير استجابات وتغيرات جسمية وسلوكية وانفعالية.

وعرف "ماكغراث (Mcgrath)" الضغط النفسي بأنها حالة تحدث عندما يتوقع الفرد خطر من البيئة ، ويجعله ذلك يزيد من استخدام قدراته وإمكاناته الذاتية.

وأشار "كانون - (Canon)" مؤسس مفهوم الضغط النفسي في جامعة هارفرد - إلى أكثر من التغيرات النفسية سببها الضغوطات ، وأن إستجابة الإنسان لأي خطر تكون إما بالقتال أو الهروب ، وأن هذه الإستجابات تؤدي على التغيرات فسيولوجية في الجهاز العصبي السمبثاوي ، فإثارة هذا الجهاز نتيجة للضغط النفسي سوف تؤدي على زيادة في نشاط غدة الأدرينالين ، وزيادة ضربات القلب ، وزيادة ضغط الدم ، وسرعة في التنفس ، وزيادة في كميات العرق.

وذكر الشخابنة (2010) في دراسته ثلاثة اتجاهات في تعريف الضغوط النفسية ، الاتجاه الأول : يعرفها بأنها وجود متطلبات أو تغيرات تفوق قدرة الفرد على احتمالها ، الاتجاه الثاني : يعرفها بأنها الإستجابات السلوكية والانفعالية الناجمة عن وجود متطلبات تفوق قدرة الفرد على احتمالها ، الاتجاه الثالث : فيعرفها بأنها العلاقة التفاعلية بين الفرد وبين المتطلبات أو الظروف الخارجية . (العامرية ، 2014: 28-29)

أما "الشاعر قنديل" فعرفها على أنها حالة يعانيها الفرد حين يواجه بمطلب ملح وحاد أو خطر شديد ، ويرى أن الضغط النفسي يشير إلى وجود عوامل خارجية ضاغطة على الفرد بكيته أو على جزء منه ، وبدرجة توجه له إحساسا بالتوتر، أو تشويها في تكامل شخصيته ، وحينما تزداد شدة هذه الضغوط فإن ذلك قد يفقد الفرد قدرة على التوازن ويغير نمط سلوكه عما هو عليه إلى نمط جديد .

وعرفت الجمعية الأمريكية للطب النفسي أحداث الحياة الضاغطة بأنها « عبارة عن أعباء زائدة تثقل كاهل الفرد نتيجة لمرور الفرد بخبرة صارمة تتمثل في وقوع الفرد فريسة لمرض مزمن، أو فقدان لوظيفته ، أو دخوله في حالة صراع حاد لإدائه لأدواره المختلفة ، أو الدخول في مشاكل حادة تتصل بحياته الأسرية الزوجية ، وأن عجز الفرد ن مواجهة مثل هذه الأحداث يدخل الفرد في حالة من الارتباك والاضطرابات » .

(العامرية ، 2014 : 28 ، 29)

2- أنواع الضغوط النفسية :

يمكن القول بوجه عام أن الضغوط ليست بالضرورة شيء سلبي بل تكون في بعض

الاحيان دافعا للإنجاز والأداء وعلى هذا الأساس يمكن تصنيف الضغوط إلى نوعين وهما :

- الضغوط الإيجابية والضغوط السلبية

- الضغط التكيفي والضغط المتجاوز

2-1 الضغوط النفسية الإيجابية (Austress):

هي عبارة عن التغيرات والتحديات التي تفيد في نمو الفرد وتطوره ، وهي درجة من الضغط

أو التوتر تدفع المرء للعمل بشكل منتابح مما يجعله يحسن الأداء العام ويحقق أهدافه .

وتعد ضغط صحيا ، وتؤدي إلى تحسن في جودة الحياة مثل أعباء منصب جديد أو ترقية

لدرجة أعلى.(جبالي ، 2016 : 62-66)

2-2 الضغوط السلبية (Distress) :

إن تعرض الفرد للمواقف الضاغطة الصعبة يكون لها تأثير سلبي مما يجعل الفرد عاجزا عن تحقيق أهدافه كما يعجز عن تفاعل مع الآخرين مما يآثر سلبا على حالة الجسدية والنفسية.

يكون لها تأثير سلبي يفوق قدرة الفرد على التوافق ، وتؤدي إلى تغيرات جسمية و مزاجية، ولذا يطلق عليها مشقة المحدث للمرض ، مثل وفاته شخص عزيز ، أو الإصابة المرض مزمن أو التقاعدإلخ.

تسبب ضغوط سلبية ظهور أعراض نفسية وجسمية تتمثل في الصداع ، آلام المعدة والظهر ، تشنجات عظلية ، عسر الهضم ، أرق ، إرتفاع ضغط الدم ، السكري

جدول (1)المقارنة بين الضغوط الإيجابية والسلبية حسب (killy 1994)

الضغوط السلبية	الضغوط الإيجابية
تسبب انخفاض في الروح المعنوية ، وشعور بتراكم العمل	تمنح دافعا للعمل ونظرة تحدي للعمل
تولد ارتباكا وتدعو للتفكير في المجهود المبذول	تساعد على التفكير والتركيز على النتائج
تعمل على ظهور الإنفعالات وعدم القدرة على التعبير عنها	توفير القدرة على التعبير عن الانفعالات والمشاعر
تؤدي إلى الشعور بالقلق والفشل	تمنح الإحساس بالمتعة الإنجاز
تسبب للفرد الضعف والتشاؤم من المستقبل	تمد الفرد بالقوة والتفاؤل بالمستقبل
تسبب للفرد الشعور بالأرق	تساعد الفرد على النوم الجيد
عدم القدرة على الرجوع إلى التوازن النفسي بعد مرور بتجربة غير سارة	تمنحه القدرة على الرجوع إلى التوازن النفسي بعد المرور بتجربة غير سارة

(جبالي ، 2016 : 62-66)

2-3. الضغط التكفي :

الضغط هو رد فعل بيولوجي ، فيزيولوجي ، ونفسي منذر عن خطر وحرص للتعبئة و الدفاع تجاه أي عدوان أو تهديد ، فهو رد فعل طبيعي وتكفي له آثاره الفيزيولوجية المعبئة تحرير السكر في الدم ، رفع الضغط الدموي ، توجه الكتلة الدموية من المحيط نحو الأعضاء المركزية ، إرتفاع خفقات القلب...
تجعل الجسم في غاية الإستعداد للفعل .

إضافة إلى الآثار النفسية الثلاثة التي يمارسها : فهو مركز للإنتباهمعيء للطاقة النفسية ومحرض للعمل والفعل ، حيث يرفع الشخص تحت الضغط من مستوى فطنته ونباهته ، ويزيح من فكره كل أفكار والأحلام ويركز كل إهتمامه وانتباهه حول الوضعية المهددة الراهنة ، كما أن كل قدرته العقلية يتم توجيهها نحو تقييم الخطر وتسخير الإمكانيات لمواجهته ، وتجميع المعلومات لحصره والإستعانة بالذاكرة لمعرفة المخططات الدفاعية لحله ، وإرصاته صورة متكيفة ومن جهة ثانية فإن الشخص يتخلى عن الكسل والتماطل في اتخاذ القرار ، فتراه في غاية النشاط وبحاجة إلى فعل السريع والناجح فهو ينتقل للفعل وينفذه

2-4. الضغط المتجاوز:

يمكن أن توجز ردود أفعال المتجاوز في أربعة عناصر وهي :

-رد فعل الصعق (sidération)

-رد فعل التهيجي (agitation)

-رد فعل الهروب المفزع (fuite panique)

-رد فعل النشاط الآلي (comportement d'automate)

2-4-1 رد الفعل الصعقي : يمس تخدير ثلاثة مستويات ، يتعلق الأول بالتخدير العقلي ، والسكر والتبليد العاطفي والكف الارادي والحركي وبتترك الشخص هامدا في الخطر ، وغير قادر على الإدراك والتفكير في غير ما هو فيه من معاناة انفعالية ومحروم من كل إرادة.

(جبالي ، 2016 : 62-66)

2-4-2. رد الفعل التهجي : ينبعث من الاندفاع للفعل في الوقت الذي تكون فيه الحالة النفسية للشخص لا تسمح بإرصان دفاعات للتكيف مع الوضعية ، والتي تظهر من خلال حركات غير متناسقة ولا تلاحم حركي ولفظي.

-رد فعل الهروب المفزع: يتضمن هروب منفرد أو جماعي مندفع وغير مهياً ، حيث تتم محاربة كل من يحاول عرقلة الهروب.

-رد الفعل النشاط الآلي : هو الأكثر شيوعاً ، يولد حركات وسلوكات تبدو تكيفية لكنها دون هدف واضح ومحدد ، هدفها جعل الشخص ينشغل بشيء ما ، وتكون بذلك مصدراً للقلق ، تتناسب هذه المرحلة كذلك مع ما يشير إليه (DSM4) مجموعة من الأعراض كالشعور بالتفكك ، وغياب رد الفعل الإنفعالي ، وانخفاض حقل الوعي والنسابة التفككية ، كعدم القدرة على تذكر بعض مشاهد الحدث ، هذا إضافة إلى اللاشخصانية والآنية .

وهناك من يقسم الضغوط إلى أنواع أخرى رغم أن القاسم المشترك الذي يجمع بين كل الضغوط هو الجانب النفسي وهذه الأنواع هي :

2-5. الضغوط الاقتصادية:

لها الدور الأكبر في تشتيت جهد الانسان وإضعاف قدرته على التركيز والتفكير وخاصة عندما تعصف به الأزمات المالية أو الخسارة فينجم عن ذلك عدم قدرته على مسايرة متطلبات الحياة .

2-6. الضغوط الاجتماعية:

تعد حجر الأساس في التماسك الاجتماعي والتفاعل مع الآخرين وكثرة اللقاءات أو قلتها والإصراف في التزاور في الحفلات ، هي معايير تحتم على الفرد الالتزام الكامل بها والخروج عنها يعد خروجاً عن العرف والتقاليد الاجتماعية .

2-7. الضغوط الأسرية:

بما فيها الصراعات الأسرية ، الانفصال ، الطلاق ، تربية الأطفال .

(جبالي ، 2016 : 62-66)

8-2. ضغوط العمل:

يتعرض العامل في مهنته لعدة مواقف تجعله في حالة ضغط وانفعال كالصراعات مع الرؤساء ، الإرهاق يفعل ساعات العمل الطويلة ، نوعية العمل وأوقاته ، غموض الدور ...

9-2. الضغوط الانفعالية والنفسية:

تتعلق بالمتغيرات المعرفية التي تقف وراء تقدير الفرد للتهديد.

كما توجد أنواع ضغوط خاصة بأباء وأمهات الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة ، لأنها نجمت عن حدوث الإعاقة ، وتقسّم هذه الضغوط وفقاً لمراحل النمو كما يلي :

2-10. ضغوط ناتجة عن ميلاد طفل معاق : ويتبعها ردود فعل متباينة كالصدمة ، والنكران ، والرفض ، خيبة الأمل والقلق.

-ضغوط مرحلة الطفولة المبكرة : وتتجم عن مراقبة الوالدين لنمو طفلها المعاق.

-ضغوط مرحلة دخول المدرسة : وتتجم عن عدم قدرة الطفل على التعلم في المدارس التقليدية

-ضغوط مرحلة المراهقة : وتتجم عن إعتماذ الطفل على والديه ورفض أقرانه لابنهم المعاق.

-ضغوط مرحلة الشباب : تتجم عن القلق بخصوص المستقبل المهني للمعاق.

-ضغوط مرحلة تأكيد الشباب : تتجم عن التساؤل بخصوص الرعاية والمستقبل عندما

يصبحان غير قادرين على العناية به . (جبالي ، 2011 : 62-66)

3- إنتشار الضغط النفسي:

في الحياة الراهنة أصبح الضغط النفسي يمس جميع الفئات العمرية من أطفال ومراهقين وبالغين ، إذ يعتبر هو الأصل في 75-90% من المعاينات الطبية اليومية ، و 60-80% من حوادث العمل ، وحالات التأخر عن العمل ... ، كما أن هناك دراسات لـ بووالوونرايتس (Powel&Enrights (1990) تشي إلى أن ما نسبته 80% من أمراض العصر الحديث مثل النوبات القلبية ، إرتفاع ضغط الدم، الصداع النصفي ، القرحة المعدية والقلولون تكون في معظم بداياتها إجهادا نفسيا. (هدور ، 2016 : 71-72)

فالتعرض له بصفة متكررة يؤدي إلى مخاطر الإصابة بالأمراض السيكوسوماتية واضطرابات نفسية أخرى ، ويذكر "سيلبي" **H.Selye** سنة 1974 أن التوتر الشديد يؤدي إلى الإصابة بعدة أمراض.

إن فالضغوط النفسية المستمرة تؤدي إلى إصابات نفسية وجسدية نتيجة لعدم تحمل الجهاز النفسي للتوتر وضغوطات الحياة ، وكما يشير ر. أحمد عزت سنة 1979 أن الضغوط النفسية تؤدي إلى نشوء الأزمات والاضطرابات النفسية المصاحبة بحالة إنفعالية مؤلمة تكون أشد وأعمق أثرا إذا كانت العوامل المعوقة حيوية وهامة ، أو كانت المشكلة تفوق قدرة الفرد على الحل .

ونضيف أن الحالة الانفعالية غير طبيعية تضعف سلامة حكم الفرد على الأمور ، وتضعف إنبابه وقدرته على التركيز . (هدور، 70، 2019:71)

4- أعراض الضغط النفسي:

أوضح (عسكر، 2001) أنه عندما يفشل الفرد في التحكم في المصادر التي تسبب له ضيقا وإزعاجا ، فإن جسمه يمر بخبرة أو حالة تعرف بالمواجهة أو الهرب ، وتظهر الأعراض مع استمرار هذه الضغوط . والجدول التالي يوضح جملة من الأعراض الهامة للضغوط:

(هدور ، 2016 : 71-72)

جدول رقم (02) يوضح الأعراض الناجمة عن الضغط النفسي

الأعراض الجسدية :	الأعراض الإنفعالية:	الأعراض الذهنية :	الأعراض الخاصة بالعلاقات الشخصية :
- العرق الزائد	- سرعة الإنفعال	- النسيان	- عدم الثقة غير
- التوتر العالي	- تقلب في المزاج	- صعوبة التركيز	- المبررة بالآخرين
- الصداع	- العصبية	- صعوبة في إتخاذ	- لوم الآخرين
- ألم في عضلات الرقبة و الأكتاف	- سرعة الغضب	- القرارات	- نسيان المواعيد أو
- عدم إنتظار النوم	- العدوانية والعنف	- إضطراب التفكير	- إلغاءها قبل فترة
- تطبيق الفكين	- الشعور	- ذاكرة ضعيفة	- وجيزة
- الأسنان	- بالإستنزاف للإنفعال	- وصعوبة	- تصيد أخطار
- والمغص والإمساك	- ي أو الإحترق النفسي	- إسترجاع	- الآخرين
- ألام الظهر	- الإكتئاب	- الأحداث	- السخرية منهم
- إتهاب الجلد	- سرعة البكاء	- إستحواذ فكرة	- تبني سلوك وإتجاه
- عسر الهضم والإسهال		- واحدة على الفرد	- دفاعي في
- القرحة		- إنخفاض في	- العلاقات
- التغيير في الشهية		- الإنتاجية الدافعية	- تجاهل الآخرين
- التعب وفقدان الطاقة		- تزايد عدد	- التفاعل مع
		- الأخطاء	- الآخرين بشكل آلي
		- إصدار أحكام	- غياب الإهتمام
		- غير صائبة	- الشخصي ، تفاعل
			- يكتنفه البرود).

(مرجع نفسه، 71-77)

ومن خلال هذا الجدول الذي يبين مختلف الأعراض التي تنتج عن الإجهاد ، يجدر التنبيه إلى أن ظهور الأعراض لا يكون في وقت واحد وليس عند جميع الأشخاص بصفة مماثلة . فلكل فرد نقطة ضعفه ، وإمكاناته الشخصية ، من إنفعالات وعواطف وأفكار ، ومن ثم إدراكه المميز لمواقف الحياة. (هدور، 2019: 83، 84)

5- فنيات إدارة الضغوط:

5-1 فنيات فسيولوجية

- التأمل : ويعني التأمل أن يجلس الفرد في مكان هادئ بعيدا عن مصادر الانزعاج والضوضاء لمدة تتراوح من (12.10) ثانية ، ثم يغمض عينه و يتنفس بعمق وبانتظام مع التركيز الاهتمام على كل جزء من الجسم ، ويرخي جميع عضلاته ويطرح مشاكله وهمومه جانبا ، ويركز على كلمة أو جملة يكون مقبولا لديه بحيث يساعد على الاسترخاء ، ويستمر في ممارسة هذه العملية مرة أو مرتين يوميا ، قالتأمل يساعد على الاسترخاء والتعامل مع الضغوط بتهدئة العقل من خلال التأمل مع الاسترخاء. (سلامة ، طه ، 2006:169،147)

ويعتبر التنفس العميق هام وضروري في التدريب على التأمل ، فالتنفس العميق يعمل على إستعادة الفرد للسيطرة على جسمه ويخفض من الشعور بالقلق والتوتر ويزيد الإسترخاء لديه

خطوات التنفس العميق:

- استلقي على سطح مستوي
- ضع أحد يديك على بطنك ، أعلى سرتك بقليل.
- ضع اليد الأخرى على صدرك.
- تنفس ببطء وحاول أن تجعل بطنك ترتفع قليلا.
- أحبس أنفاسك لمدة ثانية واحدة.
- التنفس ببطء جاعلا الهواء يخرج إلى الخارج واجعل بطنك ترفع إلى مكانها الطبيعي .

5-1-2 التمرينات الجسمية : تعتبر التمرينات الجسمية من الفنيات الهامة التي تستخدم في إدارة الضغوط أيضا ، حيث أنها تعمل خفض الآثار الضغوط على المستوى الفسيولوجي وتقلل من درجة الشعور بالقلق والاكتئاب الناتجة عن المواقف الضاغطة.

إن التمارين الرياضية الجسدية جيدة لعقلك بمقدار ماهي جيدة لجسمك الرياضة تحسن المزاج ، وتفتت الضغط النفسي ، وتحارب الاكتئاب ، وتطور صحتك الجسدية ، فإن الرياضة سوف تزيد طاقتك وقوتك وحيويتك ، ومع تحسن جسمك ، فإن صورتك الذاتية تتحسن هي الأخرى ، وإن تعلمك كيفية السيطرة على جسمك سوف تزيد إحساسك بكونك سيد نفسك ، وبالتالي تزيد ثقتك بنفسك أيضا فضلا عن ذلك فإن التمارين والألعاب الرياضية تزودك بالكثير من الفرص لاكتساب أصدقاء وبناء شبكات تعارف

والتمرن طريقة جيدة للتعامل مع الضغط النفسي لأنها طريقة صحية للتخلص من طاقة المكبوتة والتوتر ، وهي أيضا تساعدك في الحصول على قوام أفضل يجعلك تشعر بالتحسن عموما . (سلامة ، طه ، 2006:169،147)

إذن تعد ممارسة أنشطة التربية البدنية والرياضة من أهم العوامل التي تستخدم لمقاومة ومعالجة الضغوط النفسية ، كما أنها وسيلة للاسترخاء ، وخاصة الأنشطة البدنية الأكسجينية مثل المشي والسباحة ، ركوب الدراجات ، حيث أنها تقلل من درجة القلق والحزن والهبوط والشدة العضلي والتوتر

كذلك تمرينات الايروبيك تخفض سرعة ضربات القلب عقب التعرض للضغوط ، وتعمل على خفض ضغط الدم الذي من خلاله ينخفض انتاج الادرينالين ، وكما أن لهذه التمارين تأثيرا ايجابيا على جهاز المناعة في الجسم فتقوى القلب والرئتين واستنشاق المزيد من الأوكسجين، ووصوله إلى جميع أعضاء الجسم ، فضلا على أنها تساعد على النوم الهادىء ، وتخفض من مستوى العدوانية والاكتئاب لدى الفرد ، كذلك تحسن من القدرة الفرد على التركيز والتذكر، وتحسن مصادر المواجهة لدى الفرد وتحسن القدرة على حل المشاكل والقدرات المعرفية لدى الفرد.

أيضا المشاركة في الأنشطة والتمارين الجسمية تسهل من التفاعل الاجتماعي بين الافراد وتوفر المساندة الاجتماعية لهم في أوقات الضغوط ، أيضا تعد مجالا مناسباً لتفريغ كل ما تسببه الاحداث الضاغطة في قلق وتوتر للفرد .

وتعد اليوجا من أقدم التمرينات التي تساعد الفرد على التحكم في جسمه وعقله فهي نسق متكامل يؤثر على النواحي الجسمية والنفسية وتساعد على خفض الاثار لفسولوجية والجسمية الناتجة عن الضغوط

إن الهدف الأساسي من الرياضة تخفيف القلق والتوتر والضغط النفسي وذلك للوصول إلى عملية تكيف أجهزة الجسم المختلفة وتأقلمها مع الطب البدني العصبي الواقع على الرياضي وفيما يلي عرض لبعض الفوائد النفسية لرياضية المشي:

يساعد المشي على التخلص من الأرق.. (سلامة ، طه ، 2006:169،147)

- يمثل المشي احد العوامل الرئيسية في الحياة المتحررة من ضغوط العمل وضغوط الحياة بشكل عام.
- يحسن مفهوم الانسان عن ذاته .
- يزيد من مستوى تقدير الذات لدى الإنسان.
- يخلص الإنسان من الهموم الكثيرة والضغوط النفسية.

5-1-3 التغذية : تعتبر التغذية فنية فعالة في إدارة الضغوط فهي تزيد من المصادر التي

يستند إليها الفرد في التعامل مع المواقف الضاغطة ، فالجسم القوي يتوافق بشكل أفضل مع المواقف الضاغطة ويتحقق الجسم القوي بالغذاء ، ويتضمن الدعم الغذائي ضرورة أن تكون الجرعة التي يتناولها الفرد من المواد الغذائية وخاصة البروتينات والماغنسيوم والبوتاسيوم والفسفور مع فيتامين (ب) المركب كافية في أوقات الضغوط ، فالنظام الغذائي المتوازن يزيد من مقاومة الفرد للضغوط . حيث أن الجسم عند الاستجابة للمواقف الضاغطة (المواجهة أو الهروب) يستهلك مقدرا كبيرا من المواد الكربوهيدراتية والدهون والبروتينات ، وكذلك فيتامين

(ب) وفيتامين (ج) ، ولهذا فإن وجود نقص معين من هذه الفيتامينات يرتبط بضغط الجهاز العصبي المركزي ويؤدي ذلك إلى الاكتئاب .

5-2 الفنيات السلوكية في إدارة الضغوط:

التدريب على الاسترخاء : يعتبر أسلوب الاسترخاء احد الفنيات الهامة التي تستخدم في مواجهة الضغوط ، وللاسترخاء فوائد فسيولوجية ونفسية عدة وتتمثل الفوائد النفسية للاسترخاء في الشعور بالهدوء وزيادة الثقة بالذات ، وزيادة التركيز والانتباه وتقوية الذاكرة ، أيضا يعمل على خفض معدل ضربات القلب واسترخاء العضلات وخفض التوتر .

وتعتبر التغذية الرجعية الحيوية وسيلة هامة تساعد على الاسترخاء ، والتغذية الرجعية عبارة عن معلومات تعطى للفرد عقب ادائه لتوضيح صحة استجاباته أو خطئها، وبناء على ذلك قد يستمر الفرد أو يعدل من سلوكه أو يتوقف لأنه حقق هدفه (سلامة ، طه ، 2006:169،147).

5-2-1 التنفس باسترخاء:

مع الممارسة يصبح بمقدورك التنفس بشكل عميق ومسترخ. في البداية ، مارس ذلك و أنت مستلق على ظهرك ، بينما ترتدي ملابس مرتخية على الخصر والبطن . وفور إعتيادك على التنفس بهذه الوضعية ، تدرب على ممارسته وأنت جالس ومن ثم وأنت واقف .

تمدد على سرير على ظهرك.

باعد بين قدميك قليلا . أرح إحدى يديك على بطنك ، قرب السرة والأخرى على صدرك .

- إشهق من أنفك وازفر من فمك.

- ركز على تنفسك لبضع دقائق بعد ذلك ، حاول أن تعي أيا من يديك ترفع وتنخفض

مع كل نفس.

- ازفر بلطف معظم الهواء الموجود في الرئتين.

- تتشق وأنت تعد ببطء حتى الأربعة ، ما يعادل ثانية بين كل رقم ، ومع التنشق بلطف ، مدد بطنك قليلا حتى يرتفع حوالي (1) إنش ويجب أن تشعر بالحركة من خلال يديك. ولا ترفع كيفيك أو تحرك صدرك أثناء ذلك.
- مع التنفس ، تخيل بأن الهواء الدافئ ينساب في جميع أجزاء جسدك .
- إسترخ لثانية بعد التنشق .
- ازفر ببطء وأنت تعد حتى الأربعة ، وأثناء الزفير ستشعر ببطنك ينخفض ببطء.
- أثناء خروج الهواء ، تخيل بأن التوتر يخرج معه .
- استرح لثانية بعد الزفير .
- إن وجدت صعوبة في الشهيق و الزفير حتى الأربعة ، قصر الوقت قليلا ثم تدرب تدريجيا حتى الأربعة. (سلامة ، وطه ، 2006 : 147-169)

6- إستجابة الإنسان للضغط النفسي :

تعد الضغوط الداخلية أو الخارجية مثيرات لابد أن يستجيب لها الانسان استجابات مختلفة تبعاً لخصائصه من جهة و طبيعة تلك الضغوط وشدتها من جهة اخرى ويمكننا تقسيم الاستجابات الى:

6-1 استجابات ارادية:

وهي تلك التي يعيها الفرد، ويشعر إزاء وقوعها برد فعل مثل استجابته بتخفيف ملابسه عند الاحساس بارتفاع درجة الحرارة أو ارتداء ملابس اخرى عند الاحساس بالبرد.

6-2 استجابات لا إرادية:

وهي ردود فعل بعض أجهزة الجسم التي يصعب التحكم بها مثل الارتجاف عند التعرض لموقف لا يستطيع التحكم فيه، أو التعرق بسبب الخجل ويمكن تقسيم الاستجابات إلى:

3-6 عضوية:

مثل التنبهات الهرمونية وإفرازات بعض الغدد وفعاليات الجهاز السمبثاوي المسؤول عن أمن الجسم تلقائياً من حيث السيطرة على جميع أجهزته الحيوية اللاإرادية مثل الجهاز الدوري و التنفسي وجهاز الغدد و الجلد الذي يعمل وقت تعرض الجسم للخطر(ضغط الخارجي او داخلي) وهو يعلن ما يشبه حالة الطوارئ وذلك بتجهيز طاقاته ووضعها في أعلى درجات الإستعداد ، وكذلك الجهاز الباراسمبثاوي ، حيث عمل باتجاه المعاكس للسمبثاوي بباطء أو كف عمل بعض أجهزة الجسم .

4-6 نفسية :

كافة الاستجابات التي تحكم أو لا يتحكم بها الفرد في الموقف المحدد وهي :

1-4-6 : العمليات المعرفية :

والتي تمثل العمليات العقلية مثل التفكير بمعطيات الضغط ومسبباته ، وكذلك تقييم الضغط الموجود ثم الوصول إلى معرفة الضغوط دون القيام بفعل ما .

<https://annabaa.oeg/nba54/thekot.htm>

2-4-6 العمليات السلوكية :

وهي الإستجابات التي يلجأ إليها الفرد تحت وطأة الضغوط ، تلك الإستجابات التي يمكن ملاحظتها . والإستجابة للضغوط لا تقتصر على الكائن البشري ، بل إنها موجودة عند الحيوانات أيضاً . لذا فإن إي ضغوط يتعرض لها الإنسان لا تؤثر في أجهزة الجسم كلها ، بل على قسم منها ، إذ قد يتأثر أحدها بشدة ، بينما لا يكاد يتأثر الآخر أبداً . وعندما يتعرض الإنسان لضغط ما فإنه يمر بثلاث مراحل هي :

3-4-6 رد فعل للأخطار : حيث يقوم الجهاز العصبي السمبثاوي والغدد الأدرينالينية لتعبئة

أجهزة الدفاع في الجسم ، إذ يزداد إنتاج الطاقة إلى أقصاه لمواجهة الحالة الطارئة ومقاومة الضغوط ، وإذا ما إستمر الضغط والتوتر انتقل الجسم إلى المرحلة الثانية .

4-4-6-4 المقاومة : عندما يتعرض الكائن للضغوط يبدأ بالمقاومة وجسمه يكون في حالة تيقظ تام ، وهنا يقل أداء الأجهزة المسؤولة عن النمو ، وعند الوقاية من العدوى تحت هذه الظروف ، وبالتالي سيكون الجسم في حالة إعياء وضعف ليتعرض لضغوط من نوع آخر هي الأمراض وإذا ما إستمرت الضغوط الأولى وظهرت ضغوط أخرى (الأمراض) إنتقل إلى المرحلة الثالثة .

5-4-6-5 الإعياء : لا يمكن لجسم الإنسان الإستمرار بالمقاومة إلى ما لا نهاية ، إذ تبدأ علامات الإعياء بالظهور تدريجيا وبعد أن يقل إنتاج الطاقة في الجهاز العصبي السمبثاوي يتولى الجهاز العصبي الباراسمبثاوي الأمور فتتباطأ أنشطة الجسم وقد تتوقف تماما . وإذا ما إستمرت الضغوط يصبح من الصعوبة التكيف لها لتؤدي إلى اضطرابات نفسية مثل الإكتئاب أو أمراض جسمية تصل حد الموت .

<https://annabaa.org/nba54/thekot.htm>

7- إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية :

بدأ الإهتمام بدراسة موضوع أساليب مواجهة الضغوط النفسية منذ العقود الأربعة الماضية . وتعد الدراسة التي قام بها "مورفي" (Murphy) من أوائل الدراسات التي أستخدمت مصطلح التعامل مع الضغوط ، وذلك للإشارة إلى الأساليب التي يستخدمها الفرد في تعامله مع الموقف المهددة ، بهدف السيطرة عليها.

وعرف "سبيلرجر" (Spelpreger) إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية بأنها عملية وظيفتها خفض أو إبعاد المنبه الذي يدركه الفرد على أنه مهدد أما "تشارلز" (Charles) فيعرفها على أنها أي جهد يبذله الفرد للسيطرة على الضغط.

ويرى "ولمان" (Wolman) "أن أساليب مواجهة الضغوط عبارة عن مجموعة من الوسائل التي تسير التكيف مع البيئة وموافقها الضاغطة بغرض تحقيق هدف أو بعض الأهداف.

وعرفها "موس" (**Mouss**) بأنها "مجموعة من انماط السلوك الكيفية والمتعلمة والتي تتطلب عادة بذل الجهد، وتحددها الحاجة، وتستهدف حل المشكلة ، كما يمكن السيطرة عليها وكفها أو قمعها، وبالتالي، فهي تستخدم بمرونة كافية كلما تطلب الموقف الضاغط.

أما إبراهيم فيرى أن المواجهة الضغوط تعنى ببساطة أن نتعلم ونتقن بعض الطرق التي من شأنها أن تساعد على التعامل اليومي مع هذه الضغوط ،والتقليل من آثارها السلبية قدر الإمكان للوصول إلى درجة من الصحة النفسية.

وتعد إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية ضرورة قصوى خاصة في عالمنا اليوم ، لأن الأفراد يواجهون مواقف ضاغطة بشكل متزايد، وتختلف استراتيجيات إيجابية لمواجهة الضغوط في حين هناك من يلجأ إلى استراتيجيات سلبية لنفس الموقف الضاغط ، وهذا يرجع أساسا إلى كيفية إدراك الفرد للموقف الضاغط وتقييمه، ومن ثم تقييم مصادره وإمكانات التي تساعد في مواجهة الموقف الضاغط لذا ونظرا لعدم وجود قاعدة ثابتة في انتهاج استراتيجيات المواجهة حتى عند نفس الشخص ، فقد اختلف العلماء بخصوص تصنيفها وتحديد أهم أنواعها لأنها تبقى بكل بساطة مرتبطة بالموقف المحدث للضغط .(نائف ، 2019 : 85-93)

وكيفية تقييم الفرد له في تلك اللحظة.

وهناك عدة تصنيفات لاستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية منها:

7-1 تصنيف بينجس وموس (1981):

يصنف بينجس وموس إستراتيجيات مواجهة الضغوط إلى إستراتيجيات إقدامية وأخرى إجمامية ووفق هذا التصنيف فإن إستراتيجيات مواجهة الضغوط الإقدامية تتضمن بالقيام بمحاولات معرفية لتغيير أساليب التفكير لدى الفرد عن المشكلات وذلك بهدف حل المشكلة بشكل مباشر أما إستراتيجيات المواجهة الإجمامية فهي تتضمن القيام بمحاولات معرفية وذلك بهدف الإنكار أو التقليل من التهديدات التي يسببها الموقف أو لقيام بمحاولات سلوكية لتجنب التحدي مع المواقف الضاغطة ، إن استراتيجيات المواجهة الإقدامية تتضمن النزعة للإستجابة بشكل فعال نحو الأحداث الضاغطة والسعي للحصول على معلومات بشأن هذه الأحداث الضاغطة

وحل الموقف أو المشكلة ، وذلك من خلال إستخدام أساليب سلوكية ومعرفية محددة . وفي المقابل تتضمن إستراتيجيات المواجهة الإحجامية النزعة نحو تشتيت وصرف ذهن الفرد عن الحدث الضاغط وتجنب الحصول على المعلومات بشأن هذا الحدث وإستخدام أساليب سلوكية ومعرفية للهروب من الموقف الضاغط ونتائجه ، وإعادة التقييم الإيجابي للموقف . أي ، إعادة بناء الموقف معرفيا بطريقة إيجابية ، والبحث عن المعلومات والمساندة من الآخرين ، وإستخدام أسلوب حل المشكلات.

7-2 تصنيف جاشا (1983):

صنف "جاشا" أساليب مواجهة الضغوط إلى نوعين هما:

- أساليب مواجهة لاشعورية ويتمثل ذلك في الحيل الدفاعية اللاشعورية التي تستخدم في خفض القلق والصراعات النفسية لدى الفرد والتي أشار إليها "فرويد" (Freud) في نظريته للتحليل النفسي.

- أساليب مواجهة شعورية يستخدمها الفرد في التعامل مع الضغوط من خلال القيام بمحاولات سلوكية معرفية للتغلب على الضغوط. (نائف ، 2019 : 85-93)

7-3 تصنيف "فولكمان" و"لازاروس" (1980):

ويقدم نوعين من المواجهة هما:

7-3-1 المواجهة المتمركزة حول المشكلة :

وهي عبارة عن الجهود التي يبذلها الفرد لتعديل العلاقة الفعلية بين الفرد والبيئة ، فيحاول من خلالها تغيير أنماطه السلوكية ، أو تعديل الموقف الضاغط . تهدف هذه الإستراتيجية إلى خفض متطلبات الوضعية الضاغطة أو زيادة مصادر الفرد الشخصية وقدراته الخاصة حتى يتمكن من مواجهة الموقف الضاغط.

وقد حدد " لازاروس وفولكمان " شكلين للمواجهة المتمركزة حول المشكلة ، هما:

- جمع المعلومات

- إتخاذ إجراءات لحل المشكلة.

حيث إن الفرد في مواجهة الوضعية الضاغطة يقوم بجمع المعلومات وإتخاذ الإجراءات المناسبة من خلال وضع خطة للاستجابة وفق متطلبات المشكلة للتخفيف من شدة الموقف الضاغط أو التحرر منه وإيقافه.

7-3-2 المواجهة المتمركزة حول الإنفعال :

تشير إلى الجهود التي يبذلها الفرد لتنظيم الإنفعالات الناتجة عن الموقف الضاغط . ومن بين الأساليب المتبعة في هذه الإستراتيجية هي :

أ -التجنب'(Avoidance):هو تحويل الإنتباه عن الوضعية الضاغطة من خلال إستعمال بدائل تتمثل في نشاطات سلوكية (رياضة) ، أو نشاطات معرفية (التلفاز ، القراءة) ، وهذه الوسائل ذات فعالية نسبية ، وهي تختلف عن الهروب إلى سلوكيات خطيرة مثل : اللجوء إلى الكحول أو التدخين والمخدرات.

ب - الإنكار(Denial) :تشبه إستراتيجية الهروب حيث تعمل على تأجيل المشكلة حيث يسعى الفرد لتغيير المعنى الحقيقي للوضعية الضاغطة بتجاهل خطورة الموقف أو الرفض الإعتراف بما حدث فعلا . (نائف ، 2019 : 85-93)

الجدول (3):الفرق بين الإستراتيجيات المتمركزة حول المشكلة والمتمركزة حول الانفعال

متمركز حول الانفعال		متمركز حول المشكل	
العيوب	المميزات	العيوب	المميزات
إستمرار العامل الضاغط	قليل الكلفة	تكلفة عالية	تخفيض العامل الضاغط
	المحافظة على النشاطات المعتادة	التركيز على المشكلة على حساب النشاطات	تكيف السلوكيات مع الوضعية الضاغطة (تطور)

		المعتادة	
--	--	----------	--

أحيانا تعمل إستراتيجيات المواجهة المتمركزة على حل المشكلة والمواجهة المتمركزة على الإنفعال معا ، بحيث يصعب الفصل بينهما . لذا ، فإنه لا توجد هناك مواجهة فعالة بنفسها أو فعالة دائمة دون الإرتباط بخصائص إنفعالية شخصية وخصائص إدراكية معرفية للفرد وكذلك خصوصية الوضعيات الضاغطة ، فالمواجهة المتمركزة حول المشكلة تكون فعالة على المدى الطويل خاصة عند مواجهة حدث قابل للسيطرة والتحكم أما المواجهة المتمركزة حول الإنفعال فتكون فعالة على المدى القصير ، خاصة إذا كان الحدث غير قابل للسيطرة مما يسمح للفرد بالمحافظة على تقديره لذاته وحمايته لنفسه.

ويرى "لازاروس" و"فولكمان" أن أساليب المواجهة تسعى لتحقيق هدفين أساسين هما :

الهدف الأول: تنظيم الإنفعالات من خلال المواجهة المركزة على الإنفعال وهي ذات منحي تحايلي أو تلطفي لأنها تتضمن جهودا لضبط أو للسيطرة على الإنفعالات المترتبة على المشكلة ، مثل : القلق ، والإكتئاب ، وتقليل آثارها النفسية والفسولوجية بدون تغيير العلاقة الفعلية مع البيئة .

ويميز لازاروس بين مجموعتين من الأساليب :

1-أساليب مواجهة الأعراض الفسيولوجية: وتشتمل على لجوء الأفراد إلى بعض المهدئات والمسكنات وأساليب الإسترخاء.

2-أساليب نفسية داخلية: مثل الحيل الدفاعية العقلية.

الهدف الثاني: فهو السيطرة على المشكلة التي تسبب الكرب (المواجهة مركزة على المشكلة) ويتم ذلك عن طريق السلوك الواقعي المباشر لضبط العلاقة المضطربة بين الشخص

وبيئته عن طريق حل المشكلة وإتخاذ القرارات هي منحى وسيلي أو المنحى حل المشكلات كونها تهدف إلى تغيير العلاقة بين الفرد وبيئته.

ومهما يكن الأسلوب المتبع لمواجهة الضغوط ، فيجب أن تتوفر فيه الشروط الآتية:

1- أن تتوفر في إستخدام أي أسلوب من أساليب مواجهة الضغوط صفة الخصوصية ، لأن الأسلوب الذي يصلح لفرد ما قد لا يصلح لفرد آخر ، وذلك نظرا للفروق الفردية الموجودة بين الأفراد.

2- أن تكون أساليب مواجهة الضغوط مبنية على اساليب تفضيلات الشخص بدلا من أن تكون مفروضة عليه.

3- لا بد أن تعدد أساليب مواجهة الضغوط وذلك نظرا لتعدد أبعاد الضغوط من حيث الأساليب والنتائج . وهذه الأساليب لا بد أن تجمع بين أنشطة الفرد للعقلية والبدنية والعاطفية والاجتماعية .

ينبغي أن تتسم أساليب مواجهة الضغوط بالمرونة بمعنى أن تكون قابلة للتعديل والتكيف

بما يلائم ظروف (نائف ، 2019 : 85-93)

ويمكن إستخدام أساليب وأستراتيجيات مختلفة لمواجهة الضغوط منها :

أولا: الإستراتيجيات الإيجابية: وهي تلك التي يوظفها الفرد في إقتحام الأزمة وتجاوز آثارها ، وذلك من خلال الأساليب الإيجابية الآتية :

1. التحليل المنطقي للموقف الضاغط بغية فهمه ، والتهيؤ الذهني له ولمرتباته.

2. إعادة التقييم الإيجابي للموقف ، حيث يحاول الفرد معرفيا إستجلاء الموقف ، وإعادة بنائه بطريقة إيجابية مع محاولة تقبل الواقع كما هو .

3. البحث عن المعلومات المتعلقة بالموقف والمساعدة من الآخرين أو مؤسسات المجتمع المتوقع إرتباطهما بالموقف الضاغط.

4. إستخدام أسلوب حل المشكلة والتصدي للأزمة بصورة مباشرة.

ثانيا :الإستراتيجيات السلبية : تلك التي يوظفها الفرد في تجنب الأزمة والإحجام عن التفكير فيها ، وذلك من خلال الأساليب السلبية الآتية :

- الإحجام المعرفي لتجنب التفكير الواقعي الممكن في الأزمة .
 - التقبل الإستسلامي للأزمة وترويض النفس على تقبلها .
 - البحث عن إثبات أو المكافآت البديلة عن طريق الإشتراك في أنشطة بديلة ومحاولة الإندماج فيها بهدف توليد مصادر جديدة للإشباع والتكيف بعيدا عن مواجهة الأزمة .
 - التنفيس والتفريغ الإنفعالي بالتعبير لفظيا عن المشاعر السلبية غير السارة ، وفعليا عن طريق المجهودات الفردية المباشرة لتخفيف التوتر.
- وقدم كوهين (Cohen) مجموعة من الإستراتيجيات المعرفية لمواجهة الضغوط شملت الآتي :
- التفكير العقلاني(Rationalthiking): إستراتيجية يلجأ خلالها الفرد إلى التفكير المنطقي بحثا عن مصادر القلق وأسبابه المرتبطة بالضغوط .
- (نائف ، 2019 : 85-93)
- التخيل(Imagining): إستراتيجية يتجه فيها الأفراد إلى التفكير في المستقبل ، كما أن لديهم قدرة كبيرة على تخيل ما قد يحدث.
 - الإنكار(Denial): عملية معرفية يسعى من خلالها الفرد إلى إنكار الضغوط ومصادر القلق بالتجاهل والإنغلاق وكأنها لك تحدث على الإطلاق.
 - حل المشكلة(problemsolving): نشاط معرفي يتجه من خلاله الفرد إلى إستخدام أفكار جديدة ومبتكرة لمواجهة الضغوط وهو ما يعرف بأسم القدح الذهني
 - الفكاهة والدعاب(Humor): إستراتيجية تتضمن التعامل مع الضغوط والأمور الخطيرة ببساطة وروح الفكاهة ، وباتالي قهرها والتغلب عليها ، كما أنها تؤكد على الإنفعالات الإيجابية أثناء المواجهة.

- الرجوع إلى الدين (Turning to Religion): وتشير هذه العملية إلى رجوع الأفراد إلى الدين والإخلاص الديني عن طريق الإكثار من العبادات كمصدر للدعم الروحي والإنفعالي ، وذلك لمواجهة المواقف الضاغطة والتغلب عليها.

وينظر البعض إلى المواجهة باعتبارها عملية توافق نفسي ، ويتحدد ما إذا كان التوافق سليم أو غير سليم تبعاً لمدى نجاح الأساليب التي يتبعها الفرد للوصول إلى حالة التوازن النسبي مع بيئته ونجاح عملية المواجهة تؤدي إلى حالة التوافق التي تعد قلب الصحة النفسية.

الخلاصة :

الضغوط لها تأثير على الرفاهية النفسية والصحية والعقلية للأفراد ، حيث أن الضغوط يمكن أن تزيد من التوتر وتخفف الرفاهية الشخصية ، فهي ترتبط ارتباطاً إيجابياً بكل من الإكتئاب وضغط الدم وأمراض القلب والمنظمة التي ينتمي لها.

الفصل الثاني: صلاة الاستخارة قراءة سيكولوجية

- تمهيد
- سيكولوجيا الصلاة
- رأي علماء النفس في الدين
- الاستخارة من منظور الدين الاسلامي
- أثر الصلاة على الفرد والمجتمع
- خلاصة

تمهيد :

في هذا الفصل سنحاول أن نتناول طقس صلاة الإستخارة من منظور سيكولوجي ، حيث سنسلط الضوء على المفهوم السيكولوجي للصلاة وكذلك بعض آراء علماء علم النفس في الدين كزن صلاة الإستخارة طقس من طقوسه ، وكذا سنتطرق إليها من منظور الدين الإسلامي .

صلاة الاستخارة من منظور سيكولوجيو أنثروبولوجي

1 - سيكولوجيا الصلاة:

الصلاة مصطلح واسع لا يقتصر على مجرد الدعاء اللفظي، ولا مجرد التعبير عن الحمد والثناء بل تتعدى إلي إحساس بهيج من الإشراق الروحي المنبعث من تجربة الانفصال والاتصال بالعالم الآخر للوصول إلى شبهها علماء علم النفس بما يحدث للأشخاص الذين يقعون تحت تأثير المخدرات، إذا يعتمد بعض المتدينين إلى تناول بعض العقاقير كالحشيش والكحول من أجل إثارة هذه الأحوال.

أما المتصوفين الشرقيون يفضلوا ان يستثيروا هذه الاحوال بان يغمضوا اعينهم عن هذه الدنيا الدونية واشياؤها الزهيدة وينظروا الى أنفسهم، على خلاف المسيحيين الذين كانوا يستجلونها بإخماد الجسد وتركيز الافكار على الرمز الديني. وفي الحالتين فان الصلاة وان لم تنتج اثرا ماديا (تحقيق الدعوة بمعجزة)، فإنها تحدث تغيرا روحيا وهذا ما يعرف بتأثير الصلاة الذي فسره علماء النفس الايحاء الذي يقصد به ان الافكار الانفعالية تسيل في صورة آنية الى تحقيق المعتقدات واعمال معينة دون برهان منطقي او اغراء. وعليه فان التجارب الصوفية والاحوال التي تجاب فيها الصلاة تقوم على اساس الايحاء الذاتي

(بيرت، 1985: 22-28)

2- رأي علماء النفس في الدين:

1.2. سيغموند "فرويد" (Freud):

ان "فرويد" (Freud) يعارض الدين باسم الاخلاق ويربط الدين بالوهم، فالدين ينشأ كما يراه "فرويد" (Freud) في مرحلة مبكرة من التطور البشري حيث يكون فيها الانسان غير قادر على استخدام عقله في التعامل مع القوى الخارجية والداخلية المهددة لتوازنه بمعرفة قوى اخرى يسميها "العواطف المضادة" ومن هنا ينشأ الوهم الذي يستمد ما دونه من خبرة الفرد في الطفولة. (www.elapch.com).

كما ينظر "فرويد" (Freud) إلى الدين باعتباره حاجة العقل اللاواعي لتحقيق الرغبة والأمنيات في ظل صعوبات الحياة اذ يعتبره مكاتيزم لقطع الصلة بالواقع وتشويبه مما يجعل الدين حالة من الهذيان الجماعي كما يرى انه مسكن يفقدنا الإحساس بالحياة وهذا ما يتفق فيه مع

كارل ماكس اذ يقول إن الدين هو افیون الشعوب. وقد فسر التحليل النفسي لتكوين الاديان لدى "فرويد" (Freud) ان الايمان بالله يمثل الشخصية الابوية القوية اذ ان الطفل ليس بمقدوره ابدأ عن الحماية من القوى العليا المجهولة والقلق من أخطار الحياة كما يجعله يتوهم الافكار الدينية التي تولد شعورا بالذنب والتي تكون عائقا في تطور الحضارات.

(فروم، ريتشارد: 14)

ولقد شبه "سيغموند فرويد" (Freud) الطقوس القهرية التي يقع فيها مريض اضطراب الوسواس القهري فريسة لها بالطقوس والشعائر الدينية فهو يرى انهم يمارسون هذه الطقوس بطريقة دقيقة وكأن قانوناً مستتراً يتحكم في طريقة ممارستهم لهذه الطقوس بالرغم من أنها تبدو للآخرين وربما للمرضى أنفسهم عديمة المعنى وكذلك يبدو الالتزام بدقة تنفيذها، لكن لا مفر للمريض من الانصياع لها لكيلا يعذبه القلق الناتج عن إهماله لهذه الطقوس؛ وقد حدد نقاط تشابه بينها تتمثل في:

1- وخزات الضمير والخوف والقلق الذي ينشأ عن إهمال أو عدم الأداء الدقيق لأيٍّ منهما فأنت إن لم تقم بأداء شعيرة دينية مفروضة عليك كالصلاة مثلاً في ميفاتها سوف تحس بوخز الضمير وبالقلق ونفس الشعور ينتاب الشخص الموسوس إذا لم يلتزم بأفعاله القهرية.

2- كون هذه الأفعال مشروطةً بتفرغ الشخص ذهنياً وجسدياً لها عند أدائها فلا يجوز أن تقطع الشعيرة الدينية لتفعل شيئاً آخر أي أنه لا بد من إتمامها أولاً قبل البدء في عملٍ آخر كما لا يجوز أن تفكر في شيءٍ سواها أثناء أدائها لها وهذا ما نجدُه في الأفعال القهرية أيضاً.

3- الاهتمام المفرط بحرفية الأداء للتفاصيل الصغيرة للشعائر الدينية والذي يشبه أيضاً الاهتمام المفرط بحرفية الأداء للتفاصيل الصغيرة للطقوس القهرية.

(www.maganin.com)

2.2. "كارل يونغ" (Cral gustav jung) :

على عكس "فرويد" (Freud) تماما فان "يونغ" (gustav jung) يعتبر أن الأمراض النفسية في عصرنا الحديث سببها التركيز على الجانب المادي وإهمال الجانب الروحي من الشخصية. لذا فيمكن القول ان نظرية لم تكن قائمة على أساس علمي ومخبري ولكن على أساس يشبه التصوف في تفسيرها لسبب مرض الإنسان .

اعتبر "يونغ" (young) مفهوم الإله فطريا وأن الفطرة السليمة تعرف ما هو خير وما هو شر وأن بالتوازن بينهما تكون الصحة النفسية التي تظهر في التقارب بين الوعي واللاوعي.

رغم ايمان كارل "يونغ" (gustav jung) بالله كأحد النماذج الكبرى في حياة الانسان الا انه لم يؤمن بالشعائر والعبادات بل كان يرى ان يستدعي الله إلى نفسه بدل الذهاب الى الكنيسة .

(middle-east-online.com)

3.2. ايريك فروم (Erick From) :

يرى "فروم" (Froom) إن الدين نظام من الفكر والعمل تنتشر فيه مجموعة من الافراد، ويعطي هذا الإطار للتوجه وموضوعا للإخلاص، مخرجا بذلك الدين من إطار النظام الذي يتمحور حول الخالق والقوى الغيبية (www.elapch.com)

يقول "فروم" في هذا الصدد: إن الإخلاص لهدف، أو فكرة، أو قدرة تفوق الإنسان مثل الله، هو تعبير عن الحاجة إلى الكمال في عملية العيش. ولأن الحاجة إلى نظام للتوجه والإخلاص جزء جوهري من الوجود الإنساني نستطيع أن نفهم شدة هذه الحاجة، فليس في الإنسان مصدر للطاقة أقوى.

3-الاستخارة من منظور الديناإسلامي:

1.3 التعريف اللغوي:

- الصلاة: وهي الدعاء ، والتسبيح والاستغفار يتوجه به العبد الى ربه .

(باز مول، 2013: 11)

الاستخارة: هي الإستفعال من الخير أو الخيرة، بكسر أوله وفتح ثانيه، والخير ضد الشر، ونقول خار الله لك أي أعطاك ما هو خير لك.وهي اسم بمعنى طلب خير الأمرين لمن احتاج أحدهما ويقال استخر الله يخرك لك

(www.iqra.ahlamontada.com)

2.3. التعريف الاصطلاحي (الفقه):

طلب الاختيار أي طلب صرف الهمة لما هو مختار عند الله والأولى بالصلاة أو الدعاء الوارد في الاستخارة.

وهي طلب الخير في الشيء، وهي استفحال من الخير أو الخيرة، وخار الله أي أعطاه ما هو خير له والمراد طلب خير الأمرين لمن احتاج إلى أحدهما (الباشا، 2011: 15)
إذا فان صلاة الاستخارة هي صلاة تطوع من غير فريضة يصلّيها المسلم حين يعزم على أمر فيطلب من الله إن يوفقه فيه إذا كان فيه خير أو يبعده عنه إذا كان فيه شر له وذلك لإيمانه بقدرة الله وعلمه الواسع وإتباعا لسنة نبيه صلى الله عليه وسلم.

3.3. كيفية أداء صلاة الاستخارة:

هي أن يصلي المرء ركعتين من غير الفريضة في اي وقت من الليل أو النهار يقرأ ما يشاء بعد الفاتحة ثم يحمّد الله ويصلي على النبي صلى الله عليه وسلم ويدعوا بالدعاء الذي رواه البخاري عن حديث جابر رضي الله عنهما الذي قال فيه:

كان الرسول صلى الله عليه وسلم يعلمنا الاستخارة في الأمور كلها كالسورة من القرآن فإذا هم أحدكم بالأمر فليركع ركعتين من غير الفريضة ثم ليقل «اللهم إني أستخيرك بعلمك وأستقدرك بقدرتك، وأسالك من فضلك العظيم فأنت تقدر ولا أقدر وتعلم ولا اعلم وأنت علام الغيوب». اللهم إن كنت تعلم ان هذا الأمر خير لي في ديني ومعاشي وعاقبة أمري أو يقول عاجل أم يروأجله، فقدره لي ويسره لي ثم بارك لي فيه، وان كنت تعلم ان هذا الأمر شر لي في ديني ومعاشي وعاقبة أمري أو يقول عاجل أم يروأجلة فاصرفه عني واصرفني عنه وقدر لي الخير حيث كان ثم أرضني به قال ويسمي حاجته

(الطواري، 2002: 12).

4.3 الأمور التي تشرع فيها صلاة الاستخارة:

اختلف العلماء في الأمور التي تشرع لها صلاة الاستخارة بين 3 آراء هي:
-يستخير المسلم في كل أمر سواء كان دينيا أو دنيويا، فأما أمور الدنيا فكان بالاتفاق وإما أمور الدين فلا يستخير في ذات الأمر الشرعي وإنما فيما يصف به من أحوال كان يستخير في وقت العمرة.

-يستخير المرء في المباحات والمندوبات، اما الواجبات والمحرمات فلا يستخير فيها.
-يستخير فيما يتعلق بالمباحات والمشروعات ليس في ذات المشروع انه واجب او مستحب وإنما فيما يتعلق في المباحات الزواج (الشهري، 2010: 18).

5.3 حكمها الشرعي:

أجمع العلماء على أن صلاة الاستخارة سنة وأوماً "الشوكاني" إلى الوجوب ولم يجزم به، والقول بالوجوب متجه على مذهب الظاهرية، لصراحة الأمر في قوله (فليركع ركعتين) ويرد عليه أن الأمر معلق بقوله (إذا هم أحدهم بالأمر) فليس هو أمر مطلق.

(الشهري، 2010 : 17)

6.3. الحكمة من تشريعها:

إن الإنسان ضعيف بطبعه وأهل بأمور الغيب وهو مع ذلك حريص على إن يكون موفقاً وناجحاً في كل أموره ومشاريعه وأعماله، وقد شرع الله تعالى الاستخارة ليفتح للعبد باب العصمة من الخطأ في الاختيار في كل شؤونه ما ظهر له فيه مصلحة وما لم يظهر وهذا ما يحتاج إلى ثقة باختيار الله وبقيت بعلمه ورحمته وقدرته تعالى.

"وربك يخلق ما يشاء ويختار ما كان لهم الخيرة سبحانه وتعالى عما يشركون".

القصص 58

كما أنها تحقق التوحيد الذي أمر الله تعالى به في علم العبد إن ليس له في المهمات سوى الله تعالى الذي يستحق أن يدعى ويرجى وتنزل حوائج الخلق به.

تعتبر من أسباب حصول الرضا والسكينة إلى ما ينتهي إليه الأمر بعد الاستخارة، فعلمه ان الله سبحانه هو من اختار له يكسبه طمأنينة وارتياحاً (الباشا، 2011 : 21)

7.3. أثر صلاة الاستخارة على الفرد والمجتمع .

1.7.3. على الفرد:

إن الإقدام على صلاة الاستخارة باب من أبواب الانقياد والتسليم الذي يعتبر أساس العقيدة الصحيحة التي ينبثق عنها تحقيق السعادة والرضا وذلك لإدراك الفرد ان الله سبحانه وتعالى هو من اختار له وهو الملك والعالم بكل شيء. (محمد المقادمة، 2012 : 56) بتصرف

2.7.3. على المجتمع:

تخليص المجتمع من الشراكيات المتمثلة في الطيرة والاستسقام بالأزلام، ففي الجاهلية كانوا إذا عزموا على أمر أطلقوا طيراً في السماء فإذا اتجه يساراً تراجعوا على ما عزموا.

المجتمع الذي يعتمد أفراداً على الاستخارة مجتمع موحد وأخذ بالأسباب وذلك لان الاستخارة تقوم على شريعة التوحيد ولان صلاة الاستخارة عبارة عن دعاء والذي يعتبر من أهم خطوات الأخذ بالأسباب والتوكل. (المقادمة، 2012 : 56)

خلاصة

إستخلصنا من هذا الفصل أن صلاة الإستخارة تعد إحدى إستراتيجيات مواجهة الضغط كون المواقف التي شرعة فيها هي مواقف ضاغطة يسعّب على الفرد إتخاذ القرار فيها

الفصل الثالث: الوظيفة النفسية

- نشأة الوظيفة النفسية
- تعريف الوظيفة النفسية
- مجال الوظيفة النفسية
- أبعاد الوظيفة النفسية الرمزية
- طبيعة الوظيفة النفسية
- الوظيفة النفسية الإجتماعية
- القيم والوظيفة النفسية
- الوظيفة النفسية من منظور التحليل النفسي

تمهيد :

من الصعوبة بمكان تمييز مفاهيم مجال الصور والرموز وكذا وظائفها. وفي هذا الفصل نحاول ان نعطي مفهوما الوظيفة النفسية بما يتماشى ودراسة.

5-نشأة الوظيفة النفسية :

من بين أصناف الأحداث الاجتماعية التي بإمكانها أن تتحول إلى رموز، والتي تفسح المجال للترميز، تلك الظروف التي تتسم بصفة القداسة لدورها الاجتماعي، ويمكن أن تصبح أساسا لإعمال طقوسية، كالزواج، الولادة، الأضحية وهي ظروف تحمل معنى خاص وهام، وتشكل هذه الظروف أو الأحداث جميعها تتابعا للحركات والبنى تستدعي وتولد بعضها بعضا فالزواج يستدعي طقسا معينا يتدخل فيه الكاهن أو الساحر، أو طقوس الأضاحي...، وهذا يرسم مخططات إلزامية يتعين فيها كل مشارك حسب الدور والرتبة في جماعته، و " معاجم الرموز التي تحكم الظروف الطقوسية حيث الأفراد كمسجلي نقاط يدلون على الإنكار، الخضوع، الوجاهة، (...) يسمح بإعادة وضع أحد العناصر في مجمل المعاني التي يشكل جزء منها، هذا المعجم يبني انطلاقا من وحدات أساسية للتصرف سواء مقصودة أو لا (جلوس، وقوف، حركة الجسم) كما تبنى بإظهار بعض أجزاء الجسم أو سترها".

(بوردون،بوريكو، 1988:241)

2-تعريف الوظيفة النفسية:

فهي تعني أسلوب التصوير الذي يتميز أساسا بثبات العلاقة ما بين الرمز والمرموز إليه والذي يكون لا واعي".(لابلانش، بونتاليس، 1987: 268)

وهذا الثبات ستجري برهنته - كما سيتضح - في أخص المستويات كالأحلام، وصولا إلى أشمل المجالات التي تعبر عن اللاوعي الجماعي وأكثرها تنوعا مثل الأساطير والفلكلور واللغة والديانات وكثير من الظواهر الاجتماعية، والظواهر الرمزية تقدم " ترصيات تعويضية في حال عدم تحقق النتائج المرجوة أو الموعودة، ويمكن أن يفسح المجال الرمزي للخدعة والمناورة، إنه

يخدعنا لو أهملنا عبارة: كما لو، وسلمنا به دون التأكد من صحته، ويفسح المجال للكذب والخداع عندما يحصل غموض عمدا بين الواقعي والخيالي بفضل خطابات والقصص والمعتقدات الخرافية التي تصف وضعاً مفترضا، وممارسات وطقوس نتصرف بها لإثارة الوضع المقصود". (بوردون، بور يكو، 1988:341)

وله أيضا طرح في اللغة يجمع بين حركة الجسد والرسالة التي تبتغى من وراء ذلك، مما يفتح على المعنى النفسي، فالرمز " تصويت خفي باللسان وهو إشارة وإيماء بالعينين والحاجبين والشفنتين والفم، والرمز في اللغة، كل ما أشرت إليه مما يبان بلفظ بأي شيء أشرت إليه بيد أو بعين ويقال: رَمَزَ يَرْمِزُ وَيَرْمِزُ رَمْزاً، وَرَمَزَتْهَا مَرْأَةٌ بَعَيْنِهَا تَرْمِزُ رَمْزاً أي غمرته، وارتكز: تحرك وإبل مرا ميز أي كثيرة الحركة والترامز التحرك والحزم". (ابن منظور، 2000: 22).

3- مجال الوظيفة النفسية :

إن معالجة الظواهر المختلفة التي تتوضح في منتجات فردية كالأحلام أو منتجات جماعية كالأساطير والطقوس، تؤدي إلى طرح مسألة الترميز وكيفية تخصيص عنصر ما بهذه القيمة وليست تلك بحيث يكون لدينا في كل مجتمع قنوات اتصال محددة ومبررة، وتناول قدرة الرموز في توصيل علاقات مع التورية وفي مستويات عديدة فردية أو جماعية يستلزم البدء بتعريف للرمز ثم التطرق لمجال عمله.

وإذا كنا قد أوردنا بعض التعاريف فإن فهم دور الرمز الضروري لن يتم بغير إعطاء أمثلة، ويتسع المجال الرمزي ليكون اللامحسوس بكل أشكاله، الشكل اللاواعي، والماوراء الطبيعي والقوطبي وكل ما يغيب عن الإدراك الحسي خصوصا البصري، وكل ما يستحيل إدراكه، وينشط توظيف الترميز في الفن، الدين والسحر، الأساطير، و سنجد تنوع أشكال الترميز متبدياً في الأرواح، الآلهة...، ويعرف الرمز مرة أخرى " على أنه تجلي السر لأنه تصور يظهر المعنى السري، ومن أجل هذا الإظهار. (دوران، 1991: 10)

ومن أجل تحقيقه سيكون النصف المرئي من الدال محملا بأقصى حد من التجسيم" ،
ومعنى هذه الصورة لا يمكن أن نجده إلا داخل المفهوم الخيالي حيث يتمتع الخيال بدينامية
منظمة تجانس بين الصور بالحركة والتشويه لتعيد فعلا تشكيل الأحاسيس انطلاقا من الذكريات
والأحاسيس و وفق الدوافع الشخصية والمحددات الاجتماعية .

في هذا المسار المرسوم بين المتطلبات الجسدية - النفسية والأدوات المتوفرة في المحيط
الاجتماعي؛ تتشكل وتتقوّل تصورات شيء ما من خلال الحاجات الغريزية للشخص؛ النفسية
والجسدية والاجتماعية .

4- ابعاد الوظيفة النفسية :

لكي يكون الرمز فاعلا في الحياة النفسية والاجتماعية يجب أن يتصل بالفتوات النفسية
والموروث الثقافي الذي يشكل القاعدة الأساسية للظواهر المؤسسية، يربول
"ريكور"(P.RICŒUR) أن كل رمز أصيل يملك ثلاث أبعاد ملموسة تقيمه وتجعل من أدائه
الوظيفي عاملا في المجال النفسي والاجتماعي، " فهو في الوقت نفسه عالمي أي يقتبس رسمه
بسحاء من العالم المحيط بنا بشكل جيد، وهو حلمي أي يتأصل في الذكريات، في الحركات
التي تتبعث من أحلامنا وتكون كما أظهر "فرويد"(Freud) بشكل جيد العجينة المادية لسيرتنا
الخاصة، وأخيرا هو شاعري أي أن الرمز يستدعي أيضا اللغة" (دوران، 1991:11).

وهذه الأبعاد الثلاثة هي التي تهبي الرمز لأن يكون الأداة التي يلتقي فيها النفسي
بالاجتماعي والفردى بالجماعي، وهي التي تحدد اشتراك الرموز بين الإثنيات واختلافها في ذات
الوقت .

5- طبيعة الوظيفة النفسية:

من أجل إدراك طبيعة ووظيفة الرمز، يجب الانطلاق من وقائع طبيعية تعتبر نظم رمزية
كاللغة، أسس الزواج، العلاقات الاقتصادية، الفن، العلم، الدين، إن توصية موس هذه تأخذ
موقعها في العلوم الاجتماعية، (لابلاش ، بوتاليس :1987،267)

" إذ يقوم (كلود ليفي ستراوس) باستخلاص فكرة النظام الرمزي الذي يحدد بنية واقع العلاقات الإنسانية" (باستيد:201)، وهو يأخذ بتوسعة المفاهيم البنائية وينقلها إلى دراسة الوقائع الثقافية حيث يتناول ما يميز البنى موضع البحث باستخدام مصطلح النظام الرمزي فيقول: " يمكن اعتبار أي ثقافة كمجمل من الأنظمة الرمزية، يحتل مكان الصدارة فيها كل من اللغة، قواعد القرابة، العلاقات الاقتصادية، الفن، العلم، الدين".

(لابلانز، بوتاليس، 1987:267)

6- الوظيفة النفسية الاجتماعية:

إن "دوركهايم" (Durkheim) وفي أخذه في دراسة الأشكال الأولية للحياة الدينية، يعطي تفسيراً رمزياً للمعتقدات والطقوس الطوطمية، وإذ يربط بين تلك الظواهر الاجتماعية وتبريراتها يرى " أن إجلال البدائيين في توجههم إلى النباتات الحيوانات؛ توجه إلى المجتمع، فما الحيوانات والنباتات إلا صورته وتجسيده" (بوردون، بور يكو:342). إذن الرمزية الاجتماعية هي نظام من الظواهر يمكن وصفه بأنه غرضي، بمعنى أنه يهدف إلى تأسيس جماعة صحيحة بين أعضاء المجتمع

تحدد الرمزية الجماعية وتتغير وفقاً لعملية الاتصال، لهذا نجد مجموع الأفراد الذين ينتمون إلى ذات العشيرة أو المجتمع الواحد؛ وحتى يتعرفوا على بعضهم البعض ولكي يدركوا أنهم يشكلون جزءاً من الجماعة وينتمون إليها، هم بحاجة لعدد من الإشارات، « فالطوطم » باعتباره شعاراً أو إشارة، ضروري لتحقيق التماهي المتبادل. وهذا الذي يضيف على الإشارة المرئية الصيغة العاطفية، والتلاحم الذي تشعر به الجماعة على أقوى ما يكون في مناسبة خاصة، مطلوب أن تعيشه على أطول مدى زمني ممكن وهكذا ينشأ الشعار، العلم، أو حتى صيغة "حرية، مساواة، أخوة" كرابط موضوعي ضد التحلل الاجتماعي.

(بوردون، بور يكو:324)

7- قيم و الوظيفة النفسية

تعرف القيمة على أنها أي شيء يكون موضعاً للاهتمام وهذا المدلول يشمل الاهتمام الثقافي الذي ينحصر في الأشياء التي يشترك الناس في الاهتمام بها، وهذه الأشياء قد تكون موجودات مادية أو مفاهيم مجردة، وكل اهتمام ثقافي ينشأ في الأصل من توجيه انتباه الأفراد إلى الشيء الذي سيصبح فيما بعد موضعاً لاهتمامهم، وتمتع هذا الشيء بصفات الدوام والاستقرار التي تتعلق بالقيمة النفسية والمعنوية يهيئه لتحقيق تجلية المعاني، و بالتالي يصبح رمزا تتفق عليه الجماعة، مثل ربط حادثة ما، أو شيء ما مع شيء آخر دائم يهتم الناس " وبسبب مناسبة الشيء للتعبير عن شيء ذو قيمة يأخذ ذلك الأول موضعاً في الاعتبار عند ثقافة معينة، ويصبح رمزا للثاني ذي الأهمية الجوهرية للمجتمع، إن تطور الرموز والشعارات على هذه الشاكلة ظاهرة شائعة الانتشار في الثقافات ووجود ميل لإلحاق معانٍ رمزية بالحيوانات والأشياء والظواهر الطبيعية غالباً ما يكون منبثقاً من عدد من العوامل السيكولوجية العامة". (لينتون، 1964:557).

يكون تواجد القيم في كل مجتمع مرتبطاً بمواضيع تخصه، والرموز هي الأخرى لا تتفصل عن الأحكام والمشاعر القيمة المتعلقة بتلك المواضيع، إن الجماعات كما يشير "روجيه باستيد" (Roger pastid) فادرة على خلق عدة رموز من خلال خلق متواصل للقيم؛ فالقيم هي التي تشكل العالم الموضوعي بحيث تفضي إلى مجتمع ما في مؤسسات اجتماعية وظواهر طقسية وأسطورية...، فأى موضوع طبيعي يصبح ذو قيمة اجتماعية عندما يتناول هدفاً بالنسبة للإنسان.

8- الوظيفة النفسية من منظور التحليل النفسي :

للتحليل النفسي مساهمة هامة في تأويل الرموز والتصورات المرضية، والمتبع لمختلف الكتابات والدراسات التحليل النفسية يجد تطوراً في دراسات الرموز وأنماط الصور، وقد كان علم الأحلام الفرصة لتطوير النظرية عن الرمزية، (فينخل،:1945851)

ويعامل " فرويد" (Freud) الحلم باعتباره تعبيراً عن رغبات غير مشبعة، فالصورة الحليمة ترمز إلى الرغبة المكبوتة، والرمزية "فرويد" (Freud) هي عملية تسوية بين النوازع اللاواعية ومبدأ الواقع .

يجئ اهتمام "فرويد" (Freud) بهذا الموضوع في سياق بحثه عن الوسائل التي تتيح معرفة دلالات الرموز في الخيال والأحلام، وخلال معالجته لبعض المرضى العصائيين أو المصابين بالذهان أراد أن يقيم البرهان على وجود تشابه بين حياة البدائين النفسية والمصابين بأمراض نفسية، والرمزية عنده هي حل لنزاع بين الطبيعة والثقافة، غير أن ما يؤخذ عليه في رأي ناقديه هو اعتباره الجنسية القطب الذي تدور حوله حياة الإنسان، و تغدو بذلك كثير من التفسيرات لا تعبر إلا عن الرغبة الجنسية، و" هكذا أنواع من الأساطير أو أحلام الرجال ممن لديهم قلق خصاء، أو صور أخرى تكشف عن وجود "نساء ذكريات مرغبات" مثل رأس ميدوزا، التي تعتبر ثعابينها رموز ذكورية بشكل قاطع، وحتى تصوير الساحرات بنابهن الواحد البارز وهن يمتطين مكنسة، هي خصائص لإنكار النقص والخصاء". (فينخل، 1945:851).

1-8 مبادئ الوظيفة النفسية في ضوء التحليل النفسي :

ترتكز آلية التحويل في المذهب ال "فرويد" (Freud) على عدة عمليات تعمل في الجهاز النفسي ونورد هاهنا مبادئ أساسيين:

- **المبدأ الأول:** هو وجود لاوعي نفسي (inconscient) محتوياته المكبوتة تتكون من "ممثلات النزوات، غير أن توظيفها المفرط بالطاقة يجعلها تجهد للوصول إلى اللاوعي وإلى الفعل هذا ما يسمى بعودة المكبوت. طبعاً هذه العودة مقرونة أو مشروطة بتسوية تحوير مع الرقابة. " (لابلان، بونتاليس، 1987:596)

- **المبدأ الثاني:** هو عودة المكبوت (Retour du refoulé)، فالعناصر المكبوتة تنزع للظهور مرة ثانية وتصل بطريقة محرفة على شكل تسوية، "وتتخذ تكوينات مشتقة هي مشتقات اللاوعي". (لابلان، بونتاليس، 1987:374)

الأعراض كلها تفسر من خلال عودة المكبوت فالصراعات الداخلية تبرز إلى الوعي عندما تحدث تجارب جديدة لها ارتباط بما سبق كبتة بأي شكل، عندئذ يتخذ العنصر المكبوت هذا الارتباط لكي يزيح توظيف طاقته عليها كفرصة للإفلات. " هذه التجربة هي المشتق، وبما أن المشتق هو أيضا إحياء وفرصة للتغلب من الكبت يتعرض هو الآخر لكبت ثانوي وباختصار ينشأ ميل إلى كبت المشتقات بكبوتات ثانوية ". (فينخل، 1945: 83)

هكذا تتداعى المشتقات الواحدة تلو الأخرى وتتابع الكوابت الثانوية على هذه المشتقات، وهذا ما يجعل المشتق الأخير بعيدا كل البعد عن المكبوت الأصلي وفي ذات الوقت بتبرير النظرية هذه، دليلا وعلامة عليه.

8-2 منهج الوظيفة النفسية في ضوء التحليل النفسي:

انطلاقا من الطبيعة الحتمية التي تربط دائما أثرا نفسيا كتخيلات الحلم مثلا بالليبيدو، الدافع الأهم، " فالرمز يوصل دائما وفي نهاية المطاف إلى الجنسية وتصبح كل الصور وكل تصور تخيلي خادع من حلم أو هلوسة، وكل الرموز تشير إلى تلميحات وإشارات متخيلة للأعضاء الجنسية. وكما لاحظ دالبيز أن ضيق وصلابة الحتمية الـ"فرويد" (Freud)ية هما ما يؤدي إلى تحويل كل صورة إلى نموذجها الجنسي "

(دوران، 1991: 44 - 45)

إن خطأ "فرويد" (Freud) أنه بنى كدافع ضروري وكاف للاستيهام ما لم يكن إلا جزءا واحدا من التشكيلة المتعددة للرمز.

ويؤكد "فرويد" (Freud) على واقعة السلوك المكبوت أثناء عودته عبر الأعراض المرضية " أنه يأخذ نفس مسالك الترابطات التي سار عليها أثناء الكبت حيث تصبح هاتان العمليتان وكأنهما متناظرتان ". (لابانش، بونتاليس، 1987: 374)

3-8 نقد هذا المنهج:

يقوم التحويل في التحليل النفسي على " ناتج حتمية صارمة مع سببية وحيدة تجعل من الرمز مجرد أثر - دالول . (دوران، 1991 : 45-46)، ومحاولة التحليل النفسي في بناء الرموز تقوم على محرك واحد هو مركز الرغبة الجنسية، وكما يرى (بياجيه Piaget) تظهر تسلطية الكبت التي تحيل كل محتوى الخيال إلى محاولة خجولة لخداع الرقابة ، فكما بينت تجارب الأحلام التي يرويها المرضى، بها عدد كبير من الرموز المستقلة عن الكبت " (دوران، 1993 : 19-20)، أخيرا يرى (روجيه باستيدRougerPastid) في ظواهر الرموز أنه إذا كان الجنسي يستخدم الاجتماعي فهذا الأخير لا يولد من الجنسي. ويضيف ملاحظا في توجه التحليل النفسي إهمالا لبعض الرموز والصور كما في عناصر أسطورة الأبطال " ففي ملاحظاته حول جرائم قتل الأب كما عند أوديب، "تيزيه" Thésée، "بيرسه" Persée هي غير إرادية، وعلى عكس ما يتبادر إلى الذهن من أن الأسطورة إظهار لقدرة الشخص فهنا تظهر القدرية التي ترغم هؤلاء الأبطال على ارتكاب تلك الجرائم، (...) ولكن تستبعد من قبل المحللين النفسيين بمواربة حاذقة، بإرجاعها إلى ارتعاب الإنسان من النزوات وهم مرغمون بهذا على تشويه الأسطورة. إنما يكمن منشأ أسطورة البطل في المعتقدات الجماعية والخبرات الجماعية". (باستيد، : 253-254)

خلاصة :

نخلص من هذا الفصل أن الوظيفة النفسية هي الناتج الغير المادي لما هو مادي حيث أنها المدلول النفسي للسلوك .

إشكالية البحث وفرضياته

الإشكالية:

لقد أعتبر موضوع الدين وما يتعلق به من الطقوس وشعائر وعادات وتقاليد من اهتمام الأنثروبولوجيا وعلم الاجتماع الثقافي والديني ولم يكن تعنى هذه المواضيع باهتمام الدراسات في علم النفس إلا متأخرا ، حيث أشغل "سيغموند فرويد" (Sigmund Freud) في كتاب «مستقبل وهم» وكتابه «طوطم وطابو» ثم جاء بعده "كارل غوستاف يونغ" (caelgustav jung) يتطرق هو الأخير إلى دراسة هذه الموضوعات المرتبطة بمسألة الدينية وذلك يتجسد في أعماله "الكتاب الأحمر" وكتابه "الزهرة الذهبية" وكتابه "القوى الروحية والتحليل النفسي" كما قام من جهته هو الآخر "إريك فروم

(Eric fromm) في أعماله "التحليل النفسي والدين" وكتابه "ما وراء الأوهام" وكتابه "بونية الزن والتحليل النفسي" وغيرها من الأعمال الأخرى . ومن هذا المنطلق أصبح موضوع الدين والمسائل المرتبطة به كالطقوس والعبادات والشعائر من المواضيع التي أصبحت تخضع للدراسات في علم النفس الحديث وخاصة في التيارات الحديثة المنبثقة عن المدارس علم النفس ونخص منها بالذكر: الأنثروبولوجيا التحليلية ، والتحليل النفسي الوجودي ، وعلم النفس الإثني ؛ إذ أصبح يعتبر الدين عنصرا هاما ذو علاقة كبيرة بالسلوك الإنساني في شكله العام وبالصحة النفسية بشكل خاص ، وذلك بإعتبار أن الطقوس الدينية تمثل نظام حياة متكررة لدى الجماعات من الناس في شتى أشكال حياتهم اليومية . وهذا ما دفع بالكثير من علماء النفس على رأسهم "وليام جيمس" (Williamjames) ، "سيغموند فرويد" (Sigmund Freud) "إريك فروم" (Eric fromm) ، "ألان واتس" (Alan Watts) إلخ إلى التساؤل عن أسباب تلك الممارسات الدينية الطقوسية والطرق متبعة في ذلك وعن أهدافها ووظائفها . إلا أن الإجابات لم تكن دائما سهلة على الدارسين في علم النفس ، ومن هنا لإزالة الدراسات منكبة على فهم هاته الظواهر، ويعتبر طقس صلاة من الموضوعات ذات الأهمية البالغة في هذا الصدد ، وحيث حظية باهتمام الكثير من الدارسين في الأنثروبولوجيا وعلم الاجتماع نذكر منهم

" فريزر" (1900) "دوركايم" (1912) ، " ليفي بروهل" (1922) "مارسيل موس" (1934) " جيزا روهاميم" (1950) "جورج باستيد" (1975)..... إلخ . أما في علم النفس فالدراسات قليلة بل تكاد نادرة بهذا الشأن إلا في ما يتعلق بعض المحاولات التي تناولت موضوع الصلاة كطقس ديني من منظور سيكولوجي نذكر منهم " سيريل بيرت" (1985) في كتابه «علم النفس الديني» على حسب بحثنا .

إذ أن الطقس الصلاة في ضوء التعريف الذي قدمه " مرسال موس" في كتابه

«الصلاة» هي في مقام الأول فعل تنطوي دائما على جهد ، وعلى صرف طاقة جسدية ونفسية في سبيل إحداث مفعيل معينة ، أضف إلى ذلك أنها فعل تقليدي بوصفها جزء من طقس ، كما أنها تتسم أيضا بفعالية كامنة فيها ، لأنها هي التي تحت الإله على التدخل في اتجاه معين . وأخيرا فإن فعليتها هي نفسها فعالية الدينية الأخرى لأنها تتوجه إلى قوى دينية.

(مارسيل موس ، 2002 : 8)

في هذا السياق فإن موضوع الصلاة يجمع حسب ما يراه " موس" بين بعدين أساسيين هما : الفعل والعقيدة . فالصلاة عنده أداة شفوية للفعل ومضمون للفكر ، وبالتالي فإن الصلاة كما يراها " موس" مليئة بالمعنى بوصفها أسطورة ومليئة بالقوة و الفعالية بوصفها طقسا ، وبالتالي هي ملتقى الأسطورة والطقس معا .

ومن هذا المنطلق الذي أسس له " موس" بحكم أنه من السابقين في دراسة هذه الموضوع ننتقل إلى المنظور السيكولوجي لهذا الطقس الديني ونخص بالذكر المنظور التحليلي ، الذي نسلط الضوء من خلاله على أعمال "فرويد" (Freud) في كتابه «الطوطموالطابو» المشار إليه أنفاو الذي عرض فيه "فرويد" (Freud) " تحليله لهذه المسألة في محاولة لربط بين الأفعال الهجاسية والممارسات الدينية بحيث اعتبر حينئذ الممارسة الدينية كفعل دفاعي أو إحتماء ضد شيء ما فهو يقول : « يظهر أن ممارسة التقوى (الصلوات، الأدعية) لها قيمة دفاع وحماية (freud,1971 : 91)

بحيث يكون هذا الدفاع ضد قلق متوقع ناتج عن إحساس لا شعوري بالذنب، وهي من الأعراض الجوهرية في العصاب الوسواس لذلك فإن الأفعال القهرية مثل التطبيقات الشعائرية وهذا ما يقوله " فرويد " (Freud) : « تنشأ من جهة كدفاع ضد الاغواء ومن جهة أخرى كحماية ضد شقاء منتظر »

إلا أن هناك من علماء النفس التحليلي من عارض "فرويد" (Freud) " في هاته الرؤية نذكر منهم على وجه الخصوص " إريك فروم " الذي يرى في كتابه "التحليل النفسي و الدين" و كتابه "الإنسان من أجل ذاته" أن البشرية لا يمكنها أبدا أن تتخلص من الدين باعتبار أن هذا الأخير عنصر هام في تحقيق التوازن النفسي للإنسان ، بحكم أن " إريك فروم " يرى بأن الدين مرتبطة بقوة عليا وهي صورة الذات العليا للإنسان ورمز لما يكون للإنسان عليه بالإمكان أو ينبغي ان يصرا الإنسان فيه وفي هذا الإطار يرى " فروم " بأن الإنسان في ارتباطه بالدين يحاول أن يستعيد بعض إنسانيته المفقودة بأن يكون على اتصال مع الله وفي الوقت نفسه يحاول أن ينال المغفرة بتأكيد عجزه و انعدام قيمته.

(إريك فروم ، 2012: 111-112)

ويتجه " كارليونغ " (Yung) " نفس الاتجاه مؤيدا " اريك فروم " و مخالف للمسلمات التحليلية التي قدمها " فرويد " (Freud) " حول الطقوس الدينية ، حيث يرى " يونغ"(Yong) " بأن الطقوس الدينية هي مظهر من مظاهر اللاشعور الجمعي ؛ إذ يرى بأن الطقوس الدينية تمثل وسيلة علاجية نفسية إذ يقول في هذا الصدد (1959) : "إن الأساطير ذات الطبيعة الدينية يمكن أن تفسر كنوع من العلاج النفسي ضد الألام و أسباب الخشية التي تلاحق الإنسان : الجوع ، الحرب ، الأمراض ، الموت"

(Yung،1964: 7)

وتأسيسا على ما سبق ذكره ، يمكننا القول بأن إشكالية بحثنا تبدو واضحة ، لا سيما حينما ربطنا بين طقس ديني تعبدي متمثل في صلاة الإستخارة كنوع من أنواع الصلاة السنوية

في الدين الإسلامي و التي تشهد ممارسة واسعة لدى مختلف فئات المجتمع و خاصة فئة الراشدين في المجتمع الجزائري الذي يمر بمرحلة من التغيرات الإجتماعية واسعة النطاق التي شملت جميع مستويات حياة الأفراد، بحيث نجم عن تغيرات كثير من التحديات التي أصبح من المستعصي مواجهتها مما أضحت مصدرا مولدا لضغوط نفسية كبيرة مما أخلت بالتوازن النفسي لهؤلاء الأفراد ، وهذا ما جعل اللجوء إلى ممارسة طقس صلاة الاستخارة بشكل تكراري في حياة يومية لهؤلاء الأفراد . وهذا ما دفعنا إلى صياغة إشكالية بحثنا كالاتي :

ـ ماهي الوظيفة النفسية لصلاة الاستخارة في مواجهة هذه الضغوط لدى فئة الراشدين؟

2- فرضيات البحث:

إنطلاقا من دراسة " نور دين طرابلسي " التي قام بها في إطار التحضير للدكتوراه بعنوان "الدين ، الطقوس والتغيرات" التي بين فيها بأن المجتمع الجزائري شهد تغيير إجتماعي سريع ساهم في إنشاء ضغوط نفسية كبيرة لدى فئة المجتمع وخاصة فئة الراشدين ، مما إضطر هذه الفئة إلى اللجوء لممارسات الطقوس الدينية والتشبه بها منها ما يندرج ضمن القيم والعادات ومنها ما ينتمي إلى الشريعة الدينية كالأدعية والصلوات السنية .
إنطلاقا من هذا تتحدد فرضية البحث الإحتمالية الأولية وهي :

- الفرضية الأولى:

الضغوط النفسية الناجمة عن التحديات التي أفرزها التغير الإجتماعي السريع تعتبر عاملا في لجوء فئة الراشدين إلى ممارسة طقس صلاة الإستخارة للتخفيف من شدة الضغط النفسي الذي يتعرضون له.

- الفرضية الثانية:

في ضوء القراءة التي قدمها علماء النفس التحليلي نذكر منهم "فرويد" (Freud) و «يونغ» (Yung) " و " فروم " وبعض الباحثين في علم النفس الجزائريين نذكر منهم " نور

دين طواليبي " و " سليمان مظهر " يمكن إعتبار لجوء الراشدين إلى ممارسة طقس صلاة الإستخارة لتخفيف مشاعر الذنب المتعلقة بالتخاذ القرارات المصيرية المرتبطة بشؤون حياتهم

- الفرضية الثالثة:

يمكن إعتبار اللجوء إلى ممارسة طقس صلاة الإستخارة كآلية دفاعية تتمثل مايلي :

•الإحتماء من اللامتوقع

•الشرعنة

3- التعاريف الإجرائية للبحث :

1-صلاة الاستخارة: كان الرسول صلى الله عليه وسلم يعلمنا الاستخارة في الامور كلها كالسورة من القرآن فإذا هم أحدكم بالأمر فليركع ركعتين من غير الفريضة ثم ليقل «اللهم إني أستخبرك بعلمك وأستقدرك بقدرتك، وأسالك من فضلك العظيم فأنتك تقدر ولا أقدر وتعلم ولا اعلم وأنت علام الغيوب». اللهم ان كنت تعلم ان هذا الامر خير لي في ديني ومعاشي وعاقبة امري او يقول عاجل امري وأجله، فقدره لي ويسره لي ثم بارك لي فيه، وان كنت تعلم ان هذا الامر شر لي في ديني ومعاشي وعاقبة امري او يقول عاجل امري وأجله فاصرفه عني واصرفني عنه وقدر لي الخير حيث كان ثم ارضني به قال ويسمي حاجته(الشهري ،2010:15)

2- الوظيفة النفسية : هي الدلالات الرمزية التي يتم الحصول عليها من خلال تطبيق الاختبار الاسقاطي. (AT-9)

3- الضغط النفسي : درجة استجابة القابلة لتغيرات نظام العمل بالدوريات حيث يصعب عليها الحصول على التوازن المطلوب في ممارسة مختلف المهام الموكلة إليها بشكل اعتيادي ما يتيح فرصة لظهور العديد من الاضطرابات النفسية والسلوكية والفسولوجية .

(stora ,1993 :82)

الإطار التطبيقي للبحث

الفصل الرابع : الإجراءات المنهجية للدراسة

- منهج الدراسة
- العينة ومعايير إختيارها
- تقنيات البحث المستخدمة

1- المنهج:

هو مجموعة من الخطوات العلمية الدقيقة والواضحة التي يسلكها الباحث في مناقشة أو معالجة ظاهرة اجتماعية أو سياسية أو إعلامية معينة (بوحوش، 2009: 14)

1-1 المنهج المستخدم:

هو المنهج العيادي الذي يعد من أهم المناهج العلمية الأساسية في مجال البحوث النفسية. إذا اعتمدت دراستنا هذه على المنهج العيادي نظرا لملاءمته طبيعة الموضوع المدروس .

1-2 العينة:

هي مجموع الوحدات التي يجب أن تتصف بنفس مواصفات مجتمع الدراسة

(بوحفص، 2011:13)

وقد تمثلت عينة بحثنا في حالة واحدة تم إختيارها بطريقة مقصودة لتمييزها ب:

- أن يكون الحالة راشدا .

- أن يكون ممارسا لطقس صلاة الإستخارة بشكل دوري .

3-أدوات البحث المستعملة:

أ - **المقابلة العيادية** : تعد المقابلة العيادية الركيزة الأساسية التي يعتمد عليها الأخصائي النفسي في دراسته و تشخيص الحالات، اذا تعرف بأنها تفاعل لفظي يتم عن طريق موقف أو مواجهة يحاول فيها الشخص القائم بالمقابلة ان يستثير معلومات أو اراء او معتقدات شخص اخر او اشخاص آخرين للحصول على بعض البيانات الموضوعية .

(عيشور، 2017: 380)

وقد تم الاعتماد على المقابلة نصف موجهة نظرا لمقضي فرضيات البحث وذلك بإعتماد

على دليل المقابلة الموالي :

التوقيت	المحاور	الأسئلة
	المحور الأول كان خاص بالمعلومات الشخصية للحالة	سألناه عن معلوماته الشخصية (العمر ، الحالة الإجتماعية ، الحالة الإقتصادية...)
	المحور الثاني : خاص بمعتقدات الحالة حول الدين الإسلامي وعلاقته بالله	- ما هو تصورك للدين الإسلامي ؟ - كيف تصف علاقتك بالله؟
42 دقيقة	المحور الثالث : خاص بمعتقداته حول طقس صلاة الإستخارة ومدى إلتزامه بها .	- قيم نفسك من (10/1) في مدى إلتزامك بالطقوس وشعائر الدينية ؟ - ما هو مفهومك لطقس صلاة الإستخارة ؟ - ماهي المواقف التي تصلي فيها صلاة الإستخارة ؟ ولماذا؟

ب- الاختبارات النفسية:

والتي تعد مجموعة منظمة من المثيرات أعدت لتقيس بطريقة كمية أو كيفية بعض عمليات العقلية أو سمات معينة في الشخصية أو دراسة الشخصية كمل بمختلف جوانبها الدينامية (عباس، 1996 :30)

وقد اعتمدنا في هذه الدراسة على الاختبار الاسقاطي AT9 او بما يعرف باختبار قياس الخيالات ذو التسع عناصر

1- اختبارالنماذج البدئية للعناصر التسعة AT9:

وصف الاختبار:

يتكون هذا الاختبار من تسعة منبهات رمزية أو بدئية (سقوط، سيف، ملجأ، وحش مفترس، شيء دوري (يدور ويتكاثر أو يتطور ويرتقي) مقترحة كنقطة بداية لإنشاء رسم، حكاية، وملئ استبيان.

يهيأ للمفحوص قلم رصاص وورقة رسم مزدوجة (حجم 21 × 27 سم) تحتوي صفحة الأولى على البيانات التالية: الاسم- المهنية، المستوى الدراسي، ويبدوا في أسفل النص التالي: في الاختبار التالي، سنركب رسماً، عليك خاصة أن تظهر سعة(غنى) في التخيل، يعتبر تنظيم الرسم أهم من التنفيذ (الإجراء) عند انتهائك للرسم لخصه في بضعة أسطر على شكل قصة "الوقت الكامل 30 دقيقة.

في أعلى الصفحة الثانية تعليمة أخرى" ركب رسماً بما يلي: سقوط- سيف- ملجأ- وحش مفترس- شيء دوري (يدور ويتكاثر أو يتطور ويرتقي)- شخص-ماء-حيوان(طائر-سمك- زاحفة-كائن حلوب)، نار أما الصفحة الثالثة فتحتوي على التعليمة التالية " اشرح رسمك" وهي فرصة للفرد كي يوضح كتابيا ماذا يجري في رسمه وما أساليب التوفيق بين العناصر المكونة له على شكل نص أو قصة

بعد إنهاء الرسم والنص، يطلب من المفحوص إعطاء بيانات إضافية في الاستبيان الملحق، العناصر الهامة فيه تلك التي يرغب في حذفها، كيفية انتهاء القصة المتصورة، وإذا ما شارك في القصة أين سيكون موقعه وعمله في الرسم بالإضافة إلى ذلك يقوم بمليء جدول يبين فيه نقاط تتعلق بكل نموذج مبدئي وهي: الشيء الذي مثله به، دور هذا النموذج المبدئي في الرسم، ورمزه(انظر الملحق2).

- أصول اختبار AT9 ومبادئه الإسقاطية:

نتج هذا الرائز عن الأبحاث التي قام بها (Durand.y) سنة (1961 و 1963) الموجهة لدراسة مصداقية نظرية " البنى الأساسية للخيال " لصاحبه Durand.y تم لعرض هذا الاختبار لأول مرة في مقال له عن العلاقة بين " الخيال والسلوك" (1963) لتفسير إشكاليات وفرضيات أستاذه (Durand.G) عن "البنى الأساسية للخيال" (1960) وذلك لمعرفة إلى أي مدى يمكن ضبط الخيال تجريبيا وسلوكيا.

يعتبر الأستاذ (Durand.G) الخيال طاقة حيوية تسقط على الواقع الخارجي البيئي لتنظم حول ثلاث بنى أصلية تميز التفكير الإنساني وهي البنية الجزئية، البنية الصوفية والبنية التركيبية.

وحيثما نسقط تلك الطاقة الحيوية إلى الخارج تكثف في صورة مختلفة من الفضاء الخارجي سماها الباحث نقلا عن "يونغ" (Yung) "النماذج المبدئية (Arche Types) وقد صنفت تلك النماذج لتوافق البنى الثلاث حسب الوظيفة الرمزية لكل صورة بدائية. والنماذج البدائية عبارة عن أشكال أو صور مع أصل جمعي، تظهر تطبيقيا في العالم بأسره كعناصر مؤلفة للأساطير وفي نفس الوقت كمنتجات أصلية، فردية ذات مصدر " لا شعوري".

فرائز AT9 هي تقنية بنيت أساسا لاستقصاء الخيال وإنجاز تصنيف للإجابات التي أنتجتها ذلك الخيال، بحيث حاول مؤسسة (Durand.y) معاينة مجموعات متجانسة للرموز وضبط تداخلها مهتما بدراسة الإرتباطات بين المواضيع (thèmes) والتكيف النفسي سواء على المستوى السطحي الاجتماعي أو الخفي العيادي (مخزم، 2012: 40)

ولتحقيق هذا الغرض (Durand.y) من النماذج البدئية العديدة التي عرضها أستاذه في انتقى بحثه تسعة منها تعتبر أكثر استمرارا ودواما وأكثر مغزى لملاحظة الأشكال الأساسية التي بواسطتها ينتظم خيال الشخص السوي على المستوى الرمزي ليواجه القلق الحياتي

(مخزم، 2012 : 41.)

مبادئ الاختبار:

يرى (Durand.y) وزميله (Schnitzler.J.P) أن الكلمات المنبهاة التسعة المقترحة للفحوص يمكن اعتبارها كمفاهيم تحمل أخبارا رمزية تتغير وفق الأفراد، ومتناقضة عند الفرد الواحد، فبعض هذه العناصر أو المنبهات يطرح مشكلا وبعضها الآخر يعرض قدرات على الاستجابة، وبعضها الآخر يتدخل ليكمل ويثري المنبهات الرئيسية في خبر رمزي يكتسب دلالة عامة للحل المتبنى(مخزم، 2012: 41).

أ- عناصر المأساة:

تتمثل في الشخص الذي هو مكون إنساني لم يتم تحديد الجنس فيه وهو عنصر أساسي في تكوين سيناريو، كما يمكن أن يكون الموضوع يسمح بإسقاط أو تماهي الفرد (إسقاط الفرد لأناه).

ب- عناصر الأشكال:

1- السقوط:

يعتبر السقوط بالنسبة للشعور الدينامي للحركة والزمن، حيث يعبر عن أول تجربة خوف معاشة من طرف الرضيع(صدمة الولادة)، ويمثل أول نموذج من النماذج البدئية لمعاش مغلق ثم تجربته من طرف الفرد كما يمكن اعتبار السقوط وضعية نكوصية من حالة توازن إلى حالة عدم توازن: أي فقدان نقطة الارتكاز أو وضعية أو مستوى تم الوصول إليه.

2- وحش مفترس:

يمثل رمز حيواني مفترس مقلق، يوحى إلى صورة ليلية مقلقة فكلمة وحش واسعة المعنى يمكن أن تكون حيوان-نصف آدمي... إلخ أما كلمة مفترس فهي تبعث قلق الافتراس الابتلاع، والوقت الذي يفترس أيضا.

أي أن السقوط والوحش المفترس نموذجين بدئيين يعطيان شكلاً للحصر والقلق، ويحددان بدقة المشكل الأساسي المتعلق بالقلق، الموت والهروب أمام الزمن. (مخزم ، 2012: 41)

ج- عناصر الإجابة:

هي النماذج البدئية التي تثبت إجابات الفرد وتوافق الأصناف الرئيسية لإبداعات الوظيفة التحليلية التي وضعها (Durand.G) هذه النماذج تتمثل في:

1-السيف:

تشير فكرة المبارزة، القطع، الانفصال، الموت، كذلك هو رمز القوة الأبوية، وقد فضل (Durand.y) السيف على فكرة السلاح التي لا تشير فكرة القطع والسيف وسيلة أو عنصر هام في البنية التجزيئية.

2-الملجأ:

يستعمل بصفة خاصة في البنيات الصوفية ويساعد على بروز الاتجاهات المطمئنة التي تعبر عن الراحة والحماية، ويرمز للمودة والألفة والعلاقة (محتوى/محتوي) الأنوثة والأمومة. وهناك عدة سلوكيات يمكن أن نعتبرها كملجأ للفرد وذلك لمواجهة قلق الموت والزمن، هذه السلوكيات تتمثل في الوحدة، الصلاة، الهروب، الكحول، المخدرات، والموت بحد ذاته.

3-الشيء الدوري:

تشير فكرة التكاثر-التطور أو التقهقر وهو منبه يخبر عن الحيوية ويثير الإجابات التي تسمى "التأليفية" (مخزم ، 2012: 42)

عناصر التكميلية وتتمثل في:

4-الماء، النار، الحيوان: وهي عناصر جد متناقضة وغنية بالقيم الرمزية تساعد على تعزيز الصور المبدعة للموضوع المتبنى.

أمام هذه العناصر المتنافرة يجد الفرد نفسه إذن مدفوعاً إلى المجانسة بينها، ورغم هذه الصعوبات فقد دلت التجربة ل (Durand.y) أن النشاط التخيلي يصبح محرراً وبذلك يقع الاختبار قريباً من مردود خيالي إجرائي، كما يقترب من مهمة للتحقيق أكثر من الوهم الإعتباطي المجاني

د- تجريب الاختبار وأصناف الاستجابة:

بدأ تطبيق هذا الاختبار منذ (1961)، وقد كان الهدف هو الحصول على أكبر عدد من الأفراد حيث أنه يساعد على تناول القياس الكمي الذي يثبت صدق الاختبار وقد تحصل مؤسسه وزملاؤه على 3000 برتوكول تشمل المراهقين والراشدين من كل المستويات ابتداء من الأفراد الأسوياء إلى الشخصيات المرضية.

وانطلاقاً من اعتباره للعناصر الثلاث-السيف-الملجأ، والشيء الدوري كنماذج بدائية رئيسية لدى 883 شخص سوي، تتراوح أعمارهم بين (15 و 50 سنة) أخذوا بعين الاعتبار متغيرات مثل: المستوى العقلي، المستوى الثقافي، الاجتماعي، والمستوى الاقتصادي، وقد صنف الإجابات انطلاقاً من معايير موضوعية (أي دراسة الموضوع الذي يدور حول تصرف الشخص في النص) وشكلية (تتعلق بالتجانس الرمزي للصور البدئية)، وتتمحور أصناف الإجابات حول المواضيع التالية:

أ- المواضيع البطولية:

يتميز السيناريو الدرامي لهذه المواضيع بمواجهة شخص مسلح لوحش مفترس (يطلق النار مثلاً)، يمثل الخطر، أو منافس، أو عاتق لهذا الشخص، تترتب بنية الموضوع حول ثلاثة عناصر أساسية هي: الشخص، السيف، واللوحش المفترس، يستقطب هذا الأخير انتباه الأفراد لهذا يختار هذا الأخير المعركة ليناضل ضد الخطر الحياتي الذي يمثل هذا اللوحش مستعملاً السيف من أجل تحقيق هذا الهدف.

حول هذه النماذج البدئية الثلاثة القاعدية تندمج المنبهات الستة الأخرى، وذلك بطرق مختلفة، تساهم إما في تعزيز الموضوع البطولي، وأو العكس في الإنقاص من حدثه

(مخزم، 2012: 43)

يكون الجانب الشكلي للرسم والنص هنا معتدلاً ومنسجماً مع توجيه نحو تصور المعركة، إلا أن هذا التشكل الرمزي الهائل لا يوجد في كل الحلول المميزة لهذا الموضوع لذا فقد ميز (Durand.y) أربعة أصناف فرعية هي:

المواضيع البطولية الإندماجية-البطولية الفائقة-البطولية المغلوطة، والبطولية المريبة.

أما الجانب الموضوعي (أي الدينامي الرمزي) فيتميز عموماً بوجود قوة التماسك البطولي أي أن المأساة الزمنية الحياتية منظمة عن طريق القصد التطهيري للنشر.

ومن منظور آخر اعتماداً على آراء (Walter.J.J)(1977) يمثل هذا الميل البطولي التجزيئي صراعاً ضد غزيرة الموت وإسقاطاً لها رغبة في الإصلاح ومحاولة لإبراز الغزيرة التطورية الهادفة إلى البناء والارتباط بالواقع. (مخزم، 2012: 44)

فالنماذج البدئية المطهرة (السيف) مستعملة لإسقاط " الجزء العدواني من الطاقة الليبيدية.

ذ- المواضيع الصوفية (mystique):

تتمركز الحلول المختارة هنا حول جو الراحة، التوازن، الانسجام، فالشخص ليس بطلاً كما هو في المواضيع السابقة، لكنه يشارك في أماكن تزول فيها الصعوبات الحياتية: فهو يندمج في مشاهدة طبيعية رعوية، يتجول إلى صياد سمك مسالم، أو إلى متجول هادئ، لذلك فهو " ينتقل من القصد العنيد الفاصل والتطهيري إلى التكيف مع العالم الزهدي الرومانسي".

ويشكل الملجأ العنصر القاعدي في هذه المواضيع الصوفية، ويكون أحياناً منزوياً لصالح الطبيعة، وكلاهما يعتبر أنه كفضاء مسترد رمزياً، في حين تتوارى وظيفة السيف والوحش لتترك المكان للانسجام النفسي- الفضائي، ولكي يدمج الفرد هذين العنصرين في موضوع الراحة

والسلام يضطر إلى حذف رمزيتها البطولية، وذلك بتحويلها إلى شعارات مزينة لا تعرقل السكون والهدوء المفضل (مخزم، 2012: 44).

ر - المواضيع التأليفية:

يلاحظ في الإجابات تكاملا وحتى تعارضا معا بين النشاط البطولي والحيز الصوفي، إذ ينشط نموذج الاستجابة معا وذلك بأن يعوض أحد القطبين القاعدين (البطولي أو العوفي) القطب الآخر بمحاولة المجانسة بينهما، إلى درجة يصعب فيها تصنيف الرسم في نظام ثابت، وعليه فإن الرمزية تكون في هذه البنية التأليفية غير مستقرة وفي نفس الوقت غنية.

يعتبر العنصر الدوري المنظم الأساسي للمواضيع التأليفية، وهو غالبا ما يكون غامض مشتمت، منشط بطريقة هامشية مثيرا فكرة الدورة، أو الماضي المتطور، وهذا ما يجعل دوره ينصب على تحريض الدينامية بغض النظر عن ترقية النموذج البدئي بحد ذاته، يثير على المستوى الشكلي بين صنفين فرعيين وهما: المواضيع متعددة الأشكال (polymorphes) والمواضيع ثنائية القطب (bipolaires) (مخزم، 2012: 45).

عموما يسجل في هذه المواضيع تماسكا أقصى، قابلية للعكس الداخلي، وحضورا متناقضا للقطبين البطولي والصوفي، ويخضع بناء هذه المواضيع لغريزة المماثل و "التجانس" التي هي القوة النفسية الثالثة المقترحة من طرف "Walter" (1977) والهادفة إلى تقريب وتجميع البيانات النفسية.

والاتصالات الانفعالية بين الأشخاص بحيث أن الأنا يميل إلى تحقيق التأليف والجمع الممثل لمبدأ الواقع، وكذا تجاوز " الغموض الليبيدي" وتنظيم مستقبل الطاقة الحيوية

(مخزم ، 2012: 45)

مع تطور أعمال (Durand.y) 2005 أضاف نوع آخر من الاستجابات تتمثل في:

- فضاء وجودي مضاعف ينقسم إلى :

- فضاء وجودي مضاعف تطوري (مرتبط بالتطور في الزمن) (diachronique)

يمر الشخص هنا بمراحل وجودية متسلسلة يعيش الشخص مثلا حياة راحة ثم تليها مرحلة يكون في معركة مع الوحش، ويخرج منها منتصرا بعد ذلك يعود إلى حياة الراحة.

- فضاء وجودي مضاعف تزامني:

يتميز هذا الصنف بتنشيط متزامن للقطين البطولي والصوفي، وما يضمن التناسق الدرامي للرسم هو مضاعفة (الشخص)، ولتحقيق ذلك يلجأ:

- المضاعفة:

تشكيل زوج من الأشخاص أو مجموعة من الأعضاء النشطين يسمحون بتنشيط كل من الفعل البطولي والصوفي في سيناريو موحد.

- الشهب:

إعادة مضاعفة تصورات الشخص عن طريق شهب الحلم المشكل بنافخة، وبهذا ينتمي الحالم في الحياة الواقعية إلى نظام صوفي وبحلمه ينظم إلى الخيال البطولي

(مخزم، 2012:45)

- فضاء متعدد البنى:

يمكن أن تكون الرسومات المشكلة لا تنتمي إلى أي بنية (بطولية، صوفية، تركيبية)، كما يمكن أن تكون استجابات غير مبنية تتميز بعدم الربط بين العناصر التسعة، فهي مبعثرة، ولا يوجد تناسق بينها ومن خلال هذه المواضيع يمكن أن نفترض أن الشخص الذي يرسم هذا النوع من المواضيع شخص يعاني من باثولوجيا حادة، حيث أن الشخص لا يمكنه أن يبين رسم متناسق ولا حكاية متناسقة. (مخزم، 2012:45)

- تحليل اختبار(AT9):

سنركز في تحليلنا لهذا الاختبار على محورين أساسيين:

-استغلال معطيات شبكة تحليل AT9: والتي عرضناها وذلك من خلال دراسة عدة خصائص من أهمها: مظاهر النشاط الإبداعي المطور في الرسم (كطبيعة توزيع العناصر التسعة، تنظيمها، تنسيقها، أبعادها، والخط المستعمل)، النص (الحركة والفعل، طبيعة النص، أسلوبه، الوظيفة المنسوبة للفعل)، والاستبيان (الأصول التي استوحى منها الرسم، وظيفة ورمز كل عنصر من العناصر التسعة، التماهي الإسقاطي)، والمشاركة الشخصية للمفحوص في التنظيم الدرامي والتناسق (بين الرسم والنص).

-التحليل الموضوعي: ويتعلق بالتحليل الدينامي النفسي الخاص بطريقة تصرف الشخص مع الوسط الخارجي المحيط به، وكيفية استعمال الثروة الدفاعية، وهنا يتضح دور النص ومعالجته بمعرفة العلاقة بينه وبين الرسم ومدى تناسبهما أو تنافرهما، كما يعطي التحليل هنا أيضا أهمية لرمزية النماذج البدئية التي تساهم في التفسير الدينامي.

يعتمد تحليل اختبار AT9 أولا على تحليل الرسم، بعدها تحليل النص، وفي الأخير تحليل الاستبيان، ولقد قام Durand.y بوضع شبكة تحليل لدراسة الشخصية في كتابه تحت عنوان "une technique d'étude de l'imaginaire:AT9" تشمل العناصر التي ذكرناها أعلاه.(مخزم، 2012:45)

- تحليل الرسم:

نأخذ بعين الاعتبار خمسة مظاهر تتمثل في:

- بنية الفضاء (Structuration de l'espace):

هل تم احترام وإشراك الأبعاد (عمودي، أفقي، أمام/خلف)، أو على العكس لا توجد أي بنية (العناصر التسعة مثلا تتموضع دون احترام هذه الأبعاد).

- الفضائية (Spatialité):

هل العناصر التسعة مشاركة في الديكور الخيالي (الخرافي أو الأسطوري) هل هناك إضافة عناصر أو أنها محددة فقط بالعناصر التسعة؟

- أبعاد وضعية العناصر التسعة:

هل هي متناسقة هل تعطي انطباع النظام (بعض العناصر تكون مصغرة والبعض الآخر كبير الحجم)، أو أن أبعاد وضعية العناصر التسعة غير منيعة في مجملها.

- التصوير (Figuration):

هل هي مرنة-هل هي ببساطة تصورات محققة أم أنها تتجه إلى التجريد الرمزي.

- الخط (Graphisme):

هل هو خفيف أو فيه إطناب-طيف-غامض، أو صلب، شكلي-خطي(مخزم،2012:47)

- الجدول التالي يلخص لنا خصائص تحليل الرسم، وقد تم منح كل خاصية درجات من 1 إلى 3.

جدول رقم (04): خصائص تحليل الرسم

		البنية
3	2	1
عناصر متموضعة	جزء	استعمال للأبعاد الثلاثة
		فوق/ تحت والعمق

الفضائية:

3	2	1
اختصار تصويري (رسم- فهرسي)	لا يوجد التكرار ولا الاختصار التصويري	ديكور (إضافة عناصر)

أبعاد وضعية العناصر التسعة.

3	2	1
انفصال العناصر الذي يعطي لنا اختلافات أصلية واضحة.	أبعاد غير متكيفة أو وضعية غير متناسقة لعنصر أو عنصرين منبع للانضمام الخفي.	أبعاد ووضعية العناصر متكيفة مع التناسق المعطى في المشهد المصور

التصوير

3	2	1
تصوير تجريدي	لأرصان تصويري واقعي	مظاهر إدراكية effets internationnels de perspective

الخط (Durand،48: 2005)

3	2	1
خط صلب شكلي - خطي	لين، خط متهور impulsif متهور confus	خط خفيف-متكرر ومتكيف

- تحليل النص:

هناك خصائص يجب أن نأخذ بعين الاعتبار هي:

- الفعل (Action):

في بعض الحالات يكون الفعل موحد، صاحب النص يبحث عن استخراج تناسق درامي، يتمحور حول (الشخص، وعلى العكس في بعض الحالات الأخرى النص يجلبنا إلى جرد بسيط للمعنى الوظيفي أو الرمزي. وبين هذين النوعين يمكن أن نجد نصوصا تتميز بفعل أو فعلين تم ذكرها لكن غير منسق دراميا (مخزم، 2012:48)

- طبيعة النص:

هل روى حكاية خيالية (مقطع وضعي لحياة خيالية) أو مقطع حقيقي يعود لحياة الفرد الحقيقية؟ وفي منظور آخر هل يعتبر النص دراما محكمة لعالم فردي (خارج عن كل تفسير مرجعي)؟

- الوظيفة المقطعية أو التتابعية لمختلف العناصر (la fonction séquentielle attribuée aux divers éléments)

في الإنتاج العادي كل عنصر له دور مشارك أو مدمج في الوظيفة المستقطعة-وعلى العكس في حالات أخرى العناصر لا تحمل أي قيمة تتابعية مدمجة في مجموع درامي.

- نوعية الزمن (Qualité de la temporalité):

يمكن استنباط ثلاث أنواع من النصوص: نص يصف فعل مبدع بالمعنى الوجودي المرصن، ونص يصف فعل صدفي (حدث بالصدفة)، ونص يصف أحداث غير عادية.

- الأسلوب المستعمل في النص:

أسلوب ملائم للخيال، محدد، يستدعي حكاية حية أو العكس أسلوب يتميز بأحداث غير معتاد عليها، ونستنبط أيضا الأسلوب الدفاعي الذي له ميل تبريري.

الجدول التالي يلخص لنا خصائص تحليل النص، وقد تم منح كل خاصية درجات من 1

إلى 3 (مخزم، 2012:49)

جدول رقم (05): خصائص تحليل النص

		الفعل
3	2	1
لا وجود لموضوع موحد	فعل أو فعلين غير منسق	فعل درامي موحد ومحدد
ترقيم بسيط مع مظهر وظيفي أو ترميزي مرتبط بالعناصر المعطاة.	مع الموضوع المركزي المستشار	

طبيعة النص:

3	2	1
نص: تعبير درامي صعب التفسير لفضاء متفرد	نص: تتابع وجودي	نص: سردي حكاية
	لحقيقة معاشة	

وظيفة تتابعية:

3	2	1
لا تتاسق تتابعي لوظائف العناصر.	وظيفة واحد أو اثنين من العناصر ليس لها ضرورة تتابعية في نص واحد	تتابع الوظائف لمختلف العناصر

الزمن :

3	2	1
الفعل المعطى لا يحمل وجودي محدد(زمن خارق كالعادة)	يعود الفعل إلى زمن مثبت على حقيقة مرجعية.	يسجل الفعل في زمن مؤسس لأول مرة(مبدع للمعنى الوجودي)

الأسلوب (مخزم ، 2012:50)

3	2	1
اضطرابات لغوية.	أسلوب دفاعي، تبرير، ابتذال، اختصار النص.	أسلوب محدد، متكيف مع الحكاية المعطاة حكاية جيدة

▪ التناسق بين الرسم والنص:

في البروتوكولات العادية يتناسق النص دائما معنويا مع الرسم حيث أن قارئ النص لن يتفاجأ بالرسم الذي قام به المفحوص لأن هناك تناسق بينهما، يضيف النص أحيانا تدقيق،

تحديد يسمح بفهم أحسن للرسم (الفعل، أصله، سياقه... إلخ)(مخزم ، 2012:50)

ففي بعض الرسومات المحققة في (AT9) لا نلاحظ أي التواء معنوي بين المعنى المدرك للرسم والتعليق المعد، حيث نلاحظ تكاملا متبادلا بين النص والرسم. نفس الملاحظات نجدها عند الأشخاص الذين يتميزون بالاعتراضية العصابية والحالات الحديثة، حيث لا نجد أي التواء بين الرسم والنص على عكس الأشخاص الذين يتميزون باعتراضية ذهانية نلاحظ أن هناك صعوبات في ديكور الرسوم، أما النص فنجد أنه يتميز بالهوام، وبعد رمزي مبالغ فيخ أو مرجعية إلى أحداث غير كيفية استخدمه في تبرير التحليل الذي اعتمده.

نتحدث عن تناسق جيد عندما يتمكن المفحوص من تصور بطل رئيسي (عادة ما يكون الشخص، وفي بعض الحالات يكون الوحش المفترس) يقوم بحركة تتماشى مع ما تم الإشارة إليه في النص.

ونتحدث عن تناسق ممتاز عندما لا يكون النص يؤكد فقط على الشعور الذي تم في الرسم بل يدخل بعدا زمنيا ورأوا يحمل معلومة (إيديولوجية). أما التناسق أو تناسق هوامي عندما لا يوجد أي علاقة بين الرسم والنص (مخزم، 2012: 51).

- المحتوى الوجودي: ²

يقصد بذلك خصائص النغمة الوجدانية المرتبطة بالأفكار والمشاعر المعبر عنها، هل تلك النغمة مسجلة حسب ميل إيجابي (الحياة) أو سلبي (الموت)، ويتم تحليلها انطلاقا من الرسم والنص.

يمكن أن نميز ثلاث أنواع من الثنائيات: انتصار وفشل، آمال لا أمن، هدوء/ قلق، وهي تتماشى بهذا الترتيب مع المواضيع الثلاث الرئيسية (البطولية، الصوفية والتي تشمل الفضاء الوجودي المضاعف، والتركيبية).

هذه الأبعاد الوجودية تحتوي على درجات مرتبة حسب خمسة أصناف:

انتصار	1	2	3	4	5	فشل
أمن	1	2	3	4	5	لا أمن
هدوء	1	2	3	4	5	قلق

6-الانتصار/ الفشل (معنى كل رقم):

- 1-إذا كان انتصار الشخص كامل: المعركة حدثت وتم فشل الوحش بسهولة.
- 2-إذا كان انتصار الشخص صعبا: المعركة حدثت والبطل قد تغلب على الوحش بصعوبة.
- 3-إذا كان هناك عدم يقين في نتيجة المعركة: لا يمكن القول من انتصر في المعركة.
- 4-عندما يكون فشل الشخص كاملا: انتصار الوحش وموت الشخص

(مخزم، 2012:52)

7- (أمن/ لا أمن):

- 1-شخص هادئ، يعيش في محيط لا يحوي على أي عنصر للا أمن (حتى لو كان كامن).
- 2-شخص هادئ يعيش في محيط يحوي على عناصر مخفية للا أمن لكن لا تؤثر في السلام الداخلي للشخص.
- 3-شخص هادئ، يعيش في محيط يحوي على عناصر مباشرة للا أمن تستدعي وضعها بعيدا حتى يتمكن من مواصلة الحياة الهادئة.
- 4-شخص يجب أن يحمي نفسه من مخاطر تهدد أمنه، بالتالي الحياة الهادئة تبقى نوعا ما ممكنة.
- 5-شخص يعيش في عالم مليء بالأعداء لا يسمح له بالعيش حياة هادئة.

- (الهدوء/ القلق):

1. القلق (وجودي أو ميتافيزيقي) متحكم فيه من خلال صورة مخططة (دورة، تطور، ثنائية... إلخ) يعطي معنى للحياة والموت، منهيًا إلى هدوء حقيقي.
2. القلق (وجودي أو ميتافيزيقي) متحكم فيه من خلال صورة مخططة (دورة، تطور، ثنائية... إلخ) يعطي معنى للحياة والموت، لكن الهدوء غير كامل.
3. يعطي القلق المرتبط بالطبيعة، بالعالم الحالي، بالشرط الإنساني... إلخ، الحلول الممكنة مستعملة لكن ما تم اختياره يبقى غير مناسب حيث لا يمكننا معرفة إن كان الرجل قلق أو لا.
4. تعبير عن قلق مرتبط بالطبيعة، بالعالم الحالي، بالشرط الإنساني الحلول الممكنة المستعملة لكن لا نشارك في حل المشكل المطروح ونترك الرجل أمام لا أمنه الكائني والوجودي أو إلى قدره المحترم.
5. قلق (وجودي -ميتافيزيقي) معبر عنه دون وضع حلول، الفرد الإنساني استسلم منذ البداية للقدر المحترم. (مخزم، 2012: 52)

8- الإشراف (Implication):

إن تحليل خصائص التهامي المشار إليها في استبيان (سؤال) يبين الميل نحو التهامي للشخص وهذا بصفة مؤكدة عند الذكور أكثر من الإناث وأكثر وضوحًا في البنية البطولية من البنية الصوفية، في بعض الأحيان هذا التهامي ينقل إلى ممثلين آخرين (وحش، حيوان، شخصيات مضافة... إلخ) في الأخير هناك بعض النصوص تسمح بظهور الإسقاط المباشر (استعمال ضمير "أنا").

يكون إشراف المفحوص في فضاء صوفي من انشائه أقل ملاحظة، يمنح "الشخص" إمكانية إسقاطية بالمعنى الذي يسمح بتهامي مضاعف يتحرك بتوكيل، ويبتعد كمثل في فضاء أسطوري خارجي للمفحوص نفسه. في الحالات العادية لا يعي المفحوص أنه مشرك في

التصور والأفعال التي نسبها سابقا للشخص، فشيئاً يكتشف هذه الخاصية خاصة عندما يجيب عن بعض الأسئلة في استبيان (AT.9)، من خما يدفع إلى أن يتعرف على نفسه كمبدع وفاعل لرسمه، هناك عدة مواقف ممكنة، فيمكن مثلاً أن يرفض لحظات الرعب فيحتفظ في قبول التماهي الإسقاطي للشخص، والحل الذي يتبناه هو اختيار لعب دور عنصر آخر (حيوان، وحش... إلخ) من المشهد التخيلي، وفي بعض الأحيان ينضم إلى الديكور (الماء، وردة... إلخ)، وعلى العكس هناك مفحوصون يتقبلون تلقائياً تقمص الشخص في تشكيلهم والتمسك بنفس الدور. (مخزم، 2012:53)

وعموماً يمكن عرض تلك المواقف (الحلول) فيما يلي:

أ- الإسقاط في النص:

في الحالات العادية الشخص الذي ينشئ لا يسقط نفسه في النص لأن تعليمة الاختبار لتقترح تحقيق "عمل خيالي" حسب شروط مادية محددة، لكن في بعض الحالات (حالات عيادية لأشخاص قلقين من صعوباتهم الوجودية أو حالات يكون فيها التفكير مجتاح بتصورات هذيانية) نلاحظ إسقاط أعراض، يمكن أن نستنتج من هذا المنظور نمطين إسقاطيين:

9- إسقاط مباشر أولي:

في هذه الحالة يتحدث المفحوص عن نفسه في النص دون أخذ الرسم كمرجع -أي دون علاقة درامية مع التصور المنجز وخارج عن نطاق أي كل سيناريو مرتبط بالشخص.

10- إسقاط مباشر ثانوي:

في الحالة يتحدث المفحوص عن نفسه في النص لكن انطلاقاً من بعض التصورات المحققة في رسمه، بمعنى آخر يستعمل ليعبر عن انشغالاته الخاصة لكن في إطار التصورات المنجزة في الرسم.

ب- المشاركة في الأسطورة المخترعة:

يمكن ملاحظة مشاركة المبحوث في قصته من خلال أجوبته في إطار استبيان:

ب-1- أصول استوحاء (السؤال ب):

الإجابات المعتادة عن هذا السؤال تعود إلى القراءات أو إلى الأفلام، أو أن التصور يكون ناتجا عن تخيل شخصي محض، فالأشخاص الذين ينتمون إلى فئة العصا بين يستوحون غالبا من وجودهم الخاص، وحياتهم الماضية، وطفولتهم، أما في البروتوكولات التي تنتجها فئة الذهانين غالبا نجد لديهم بكثرة مصادر مجرد عن النفس، الروح، وعن الحياة بصفة عامة.

ب-2- المخرج أو الحل (السؤال):

وهو يسجل في سياق عقلاي يتطلبه السؤال، ولكي تكون الإجابة معقولة، على المفحوص أن يضطلع بالعالم الخيالي الذي اخترعه والنتائج المأساوية المترتبة عنه ونلاحظ أن المخرج الذي يعتمد المبحوثين يختلف من شخصية لأخرى (مخزم، 2012: 54)

11- عند الشخصيات الذهانية:

المخرج لا يأخذها بعين الاعتبار بطريقة واقعية المستوى الوجودي للسيناريو ليرهق في قيمة سلبية من خلال جمل مثل: مشهد ثابت، أو لا تنتهي، المستقبل غير معروف... إلخ.

12- عند الشخصيات العصابية:

يتماشى المخرج مع الخصائص الدرامية للفعل المصور في معظم الحالات يبقى المشكل المطروح بدون حل: الحل المقترح يتفادى المشكل المطروح أو يتركه في حالة انتظار.

3- التماهي الإسقاطي (السؤال هـ):

كما تم ذكره سابقا فهناك من يتقبل أن يتقمص دور الشخص خاصة في البنيات البطولية، وعند الذكور أكثر من الإناث، كما تجد من يرفض تقمص الشخص ويفضل تقمص العناصر الأخرى، وهناك حالات أخرى ترفق تماما التهامي الإسقاطي من خلال:

13- رفض التعرف على أي إشراك في الإنتاج الذي قام به أو الإجابة على السؤال

(هـ) مثل: لن أشارك.

14- عدم القدرة على التعرف على لعبة السؤال (هـ) (يفترض التمييز بين الحقيقة والخيال) وتكون الإجابات على شكل: سأكون في الصحراء لأنه لا يوجد فيها وحش كهذا، سأكون في جانب الضوء.

15- نسيان العالم الخيالي المخترع والإجابة على السؤال (هـ) تكون حسب الحقيقة المعاشة مثل: سأكون في الجناح (x)، سأكون في منزلي (مخزم، 2012: 55)

الجدول التالي يلخص لنا خصائص تحليل النص، وقد تم منح كل خاصية درجات من 1 إلى

جدول رقم (06) خصائص تحليل الاشتراك في القصة:

الاسقاط في النص		
1	2	3
لا وجود لإسقاط مباشر	إسقاط مباشر ثانوي	إسقاط مباشر أولي

أصول الاستوحاء

1	2	3
الكتابة - أفلام... إلخ	مراجعة شخصية للماضي والطفولة	مراجع مجردة للنفس للحياة

المخرج

1	2	3
الإجابة تتماشى مع المشكل المطروح	المشكل المطروح في إطار الدراسة أو في حالة انتظار	إجابة سلبية (رفض نسب دور للتصورات) أو لا علاقة لها مع المشكل المطروح.

التماهي الاسقاطي

3	2	1
رفض واضح للتماهي أو عدم القدرة على الدخول في لعبة السؤال.	تماهي غير محدد أو تحويل على: الوحش حيوان، عنصر طبيعي.	تماهي مباشر كشخص أو غير مباشرة كمضاعف

(مخزم، 2012، ص 56، نقلا عن المصدر: Durand، 2005)

• خصائص الإجابات لاستبيان:

في هذا العنصر سنتعرض لتحليل الإجابات المتعلقة الجزء الثاني من الاستبيان (الجدول).

أ- الخصائص المورفولوجية (العمود أ):

تتطلب الصور المبتذلة التعمق في رمزيتها، وأخرى تتطلب التعمق في المجال العيادي (نقصد به التعمق في الأعراض التي يمكن أن تنتبأ بها عن طريق) (مخزم، 2012:56)

ب- الخصائص الوظيفية (العمود ب):

في الحالات العادية كل عنصر له وظيفة مختلفة عن عنصر آخر وفي حالات أخرى هناك خفض للوظائف وهذا عائد إلى ثلاث حالات:

16- صعوبات لغوية في تعيين الوظائف.

17- السلبية، رفض نسب دور التصورات.

18- العنصر معالج على المستوى الرمزي فلا يحمل إذا دور محسوس.

-الخصائص الرمزية (العمود ج):

نعالج في هذه الفئة السياق الرمزي من جهة ومن جهة أخرى نعالج محتوى الرمزية.

فالإجابات المتكيفة تستلزم التمييز بين الصورة المتصورة (المتخيلة)، وظيفتها ورمزيتها هذا من جهة، ومن جهة أخرى وجود قدرة على التعبير لفظيا عن هذا التمييز. وعندما تكون الرمزية فقط هي المذكورة أو عموما حينما تختلط الوظيفة مع الرمزية في تشكيل أو في تعبير يميل إلى تجريد فإننا نتحدث عن جانب من السياق الذهاني من جهة علم النفس المرطب، لكن قد نجد في حالة ملئ استبيان بسرعة في الفضاء الصوفي. (مخزم، 2012:57)

وعلى العكس نجد حالات لا تستطيع الوصول إلى الإرسان الرمزي يمكن فهم ذلك في ظل المنظور النفسي-الوجداني على أنه عائد إلى الإرسان الرمزي للتجارب المعاشة وأيضا تبعا لكفاءة الوظيفة اللغوية، ومن منظور علم النفس المرضي فإن صعوبة الإرسان اللغوي لبعض العناصر الرمزية للاختبار لها علاقة "بالعقدة" المفهوم الـ"فرويد" (Freud)

و "اليونغ" (yong) أي تبعا لوجود اضطراب وجداني كسبب في تشويش الإرسان اللفظي.

أما المحتويات الرمزية فلها علاقة بالمظاهر الشكلية المميزة والقيمة الوجودية للإجابات المعطاة في العمود(ج)، يمكن أن تعبر الكلمات المعطاة عن معنى لكل عنصر وهذا ما يسمى "رمزية متنوعة"، ونطلق مصطلح "رمزية مسيطرة" عندما نجد أن المعاني المنسوبة للعناصر تتمحور في موضع واحد.

كما يمكن أن نجد الإجابات مرتبة على شكل "زوج مستتر" منة النوع الوجودي مثل

(حياة/ موت)، ومن النوع النظامي الآلي مثل (الخير/ الشر).

بعد العرض المفصل لمختلف العناصر والخصائص التي اعتمدها ديراند. أ في تحليله لاختبار

سنعرض في العنصر الموالي شبكة التحليل التي شملت تلك الخصائص (مخزم، 2012:58)

19- الجدول رقم 07: شبكة التحليل (مخزم، 2012: 59)

<p>7- الخصائص</p> <p>أ- ازدواج أعراض (s) couplage</p> <p>Symptomatique(s)</p> <p>ب- المورفولوجيا لأعراض</p> <p>ت- سياق إكولوجي</p> <p>ث- محتوى خاص</p>	<p>1- الرسم</p> <p>20- البنية 1 2 3</p> <p>21- الفضائية 1 2 3</p> <p>22- النظام 1 2 3</p> <p>23- التصوير 1 2 3</p> <p>24- الخط graphisme 1 2</p> <p>3</p> <p>25- تعليق</p>
<p>8- خصائص وظيفية.</p> <p>1- تعبير وظيفي مختلف (الدور، وظيفة عنصر ثم استخراج قيمته الرمزية جيدا ومعرف جيدا)</p> <p>2- تعبير وظيفي مضخم</p> <p>Hypertrophie (وظيفة واحدة تؤثر على المجموع:</p>	<p>2- النص</p> <p>26- الفعل 1 2 3</p> <p>27- طبيعة النص 1 2 3</p> <p>28- الوظيفة سينماتوغرافية 1</p> <p>2 3</p> <p>29- الزمنية 1 2 3</p> <p>30- الأسلوب 1 2 3</p> <p>31- تعليق:</p>
<p>عدة عناصر تملك نفس الوظيفة</p> <p>أ- عدم التجانس hétérogénéité</p> <p>ب- السلبية</p> <p>ت- ترميز مفرط hyper</p>	<p>3- التناسق رسم/ نص</p> <p>32- تناسق ممتاز</p> <p>33- تناسق جيد</p> <p>34- تناسق بسيط</p>

symbolisation	35- عدم التناسق
9- الخصائص الرمزية أ- مستوى الترميز 1- تشكيل مرصن	4- السجل الخيالي الفضاء البطولي، الصوفي، فضاء مضاعف، التركيبي أو التأليفي.
formulation Élaborée 2- تشكيل غير كامل 3- تشكيل مفهومي مفرط	5- المحتوى الوجودي انتصار 1 2 3 4 5 مثلا أمن 1 2 3 4 5 لا أمن هدوء 2 3 4 5 قلق محتوى خاص محتمل
formulation hyper- conceptuelle ب- المحتوى الرمزي 1- ترميز متنوع 2- رمزية مهيمنة dominante	
symbolique ازدواج نظامي couplage systémique ث- علاقة: حياة/موت:.....	
10- ملاحظات متعددة السلوك أثناء تمرير الاختبار.	6- الاشتراك implication أ- إسقاط في النص 1 2 3 ب- المشاركة في الأسطورة 1 2 3

	<p>ب-1- من أن استوحى الرسم 1 2 3 ب-2- المخرج ج-التماهي الإسقاطي</p>
--	---

5-3- مخطط الاستعمال:

يمكن أن نميز ثلاث خطوات:

1- استغلال معطيات شبكة تحليل من خلال دراسة عدة خصائص من أهمها:

36- مظاهر النشاط الإبداعي المطور في الرسم، النص والاستبيان.

37- المشاركة الشخصية للمفحوص في التنظيم الدرامي.

38- التناسق، المقروئية (*lisibilité*)

39- السجل المرضي المتعلق به.

2- التعمق في المظاهر الإبداعية التي تتماشى مع تناولنا النظري، يتعلق الأمر هنا

بالتعريف أولا بتصورات القلق وتحليل السياق الدفاعي المستعمل، ثم نحلل خصائص

مختلف المكونات ونوعية المشاركة الإسقاطية.

3- الجمع والتركييب وهذا يهدف إعطاء صورة خصائص شعور الذات الظاهرة في عمل في

إطار ميثيو-درامي (*Mytho-dramatique*) للخيال الملاحظ.

- المجالات العيادية لتطبيق اختبار:

كان العمل التجريبي الذي قام به (*Durand.y*) (1961-1963) حول اختبار حافز

لبعض الباحثين النفسانيين كي يجربوا مدى الفعالية القياسية لهذه الأداء الإسقاطية ليس فقط في

مجال السواء بل أيضا في المجال العيادي المرضي، وقد كان (*Hillairet*) من أبرز اهتمامه

لذلك فقد خصص أطروحته المذكورة (1964) لتناول هذا الاختبار بالدراسة، حيث أجراه على

عينة من الأفراد الشواذ نفسيا الذين بلغ عددهم 200 مفحوص وقد مكنته هذه الدراسة المعمقة

من إثراء هذه التقنية وتعزيز مكانتها بين الأساليب الإسقاطية الأخرى، واصل نفس الباحث بالاشتراك مع (poirel.CH) (1966) بحوثه حول الاختبار قدر الإمكان، كما عمق أيضا مع (Zarade.p) (1981) تناول هذا الاختبار عياديا عن طريق دراسة حالات مرضية فصامية (مخزم، 2012:60)

أجرى (Bouchartat.J) هذا الاختبار على الأطفال الشواذ خاصة فعرض سنة (1969) الميزات الخاصة برسوم كل صنف من أصناف الأمراض النفسية العقلية التي قدمها ابتداء من الحالات العصبية إلى حالات اضطراب الطبع والسلوك انتهاء إلى الحالات الذهانية وحالات الصرع.

كما اشترك بعد ذلك كل من (Durand.y) والطبيب (Morenon.J) (1972) في دراسة هذا الأسلوب الإسقاطي لدى 25 حالة إدمان على الكحول، فتوصلا بواسطته إلى استخراج تشخيص جيد لصراعات المدمن اللاشعورية بالإضافة إلى إبراز السمات الأناسية الجمعية (أي التي لها علاقة باللاشعور الجمعي العرقي) لدى الشخصيات المدمنة. (مخزم، 2012:61)

وعرض الباحثان (Chabert) و(Goldstein as) نتائج تطبيقهما المتكرر لاختبار AT9 على أربع حالات فصامية، وقد وضحا فعاليتها في الكشف عن النقص الذي يعانيه الفصامي في بناء العناصر ومدى تفكك شخصيته ولا شعوره الشخصي المسقط على عناصر الاختبار الشيء الذي يجعلها مشوشة وغير مبنية رمزيا.

هذا بالنسبة لبعض الدراسات الأجنبية، أما الدراسات الخاصة بالمجتمع الجزائري قائمة على هذا الاختبار، فهي خالية تقريبا باستثناء بحثين أحدهما قامت به الباحثة بن دياب . م (1974) حيث طبقت الاختبار كتقنية للكشف عن طريقة اشتغال خيال المصابين بالقرحة المعدية، وقد أجرته على 46 حالة قرحة معدية وتوصلت إلى مدى فعاليتها في افصاح المشاكل التي يعانيها المصابون بالقرحة المعدية إذ يساعد على الكشف عن فقر الدفاعات النفسية والخيال عندهم، وعجزهم عن إسقاط القلق على شكل توهم بفعل كبتهم.

أما الدراسة الأخرى فقد قام بها الباحث "بن خليفة.م" (1989) حيث طبق الاختبار كتقنية للكشف عن اتجاهات الشباب نحو صيام رمضان، وتوصل إلى مدى فعاليته في الكشف عن الصراع النفسي الداخلي الذي يشغل على مستوى قديم مع النمو، إذ ساعدت الأداة على استخراج النمط الدفاعي ضد الغرائز الليبيدية العدوانية التي تعتبر محرك السلوك الإنساني، خاصة فيما يتعلق بالسلوكيات الشعائرية وفي الكشف عن الخفايا التي تضم صراعات هامة

الفصل الخامس : عرض وتحليل ومناقشة النتائج

1- عرض محتوى المقابلة مع الحالة (محمد

الأمين)

2- تحليل المقابلة للحالة (محمد الأمين)

3- تحليل بروتوكول للإختبار (AT9) للحالة

4- مناقشة الفرضيات في ضوء النتائج

تقديم الحالة:

الاسم : محمد الأمين

العمر : 30 سنة

الحالة الاجتماعية : أعزب

الحالة الاقتصادية : جيدة

المهنة : تاجر

المستوى التعليمي : أولى جامعي .

1- عرض المقابلة:

بعد تعرفنا على الحالة (محمد الأمين) بشرنا بسؤاله عن تصوراته عن الدين الإسلامي وعلاقته بالله فكان رده كالاتي : " نشوف الدين الاسلامي هو الحياة يعني كمل نقولو حنا هو لي على جاله لي رنا عايشين وعلى جاله نموتوا. يعني هو سبب الوجود .

اما عن علاقته بالله فقد استدل بالاية الكريمة"ما خلقت الانس والجن الا ليعبدون " حنا الانسان مجرد خلقه الله لغاية واحدة ووحيدة هي عبادته وعد العبادي تكون بتباع أو أمره وإتباع سنة نبيه صلى الله عليه وسلم. هذا هو ملخص الدين الإسلامي.

حاولنا أيضا ان نعرف عن مفهومه وتصوره للقضاء والقدر فصرح "هي داخلة في اركان الايمان يعني كما نقولوا حنا باش الواحد يكون مؤمن لازم يؤمن بالقضاء والقدر خيره وشره يعني اي حاجة تجيك تأمن بيها بلي قضاء الله وقدره ومكنتش قادر تغييرها حتى لو درت اشياء وحدخرينمكنتش رح تغييرها ولو حتى رجع بيك الزمن مكنتش رح تغييرها."

اما عن المحور الثاني فقد طلبنا منح ان يقيم نفسه من (1/ 10) عن مدى التزامه بالفرائض والسنن فقال "(10/ 1) " فاجبته بعيدا عن خوفه من الرياء فقال "ليس خوفا من الرياء ولا تواضعا انا نعرف روعي " فاخبرته اننا اخترناه لعلمنا بمدى التزامه بصلاة الاستخارة فقال "واه صلاة الاستخارة نصلي " وقال ان السبب " الانسان كون يعرف شاختر الله له يروح ليه ويخلي صلاة الاستخارة . نعطيك مثال كون يقولوك في هد الدنيا كاين واحد حكيم وعندو الحكمة حبست تروحي تشاوريه هو ولا تروحي لعامة الناس."

اما عن المواقف التي يصلي فيها صلاة الاستخارة فقال "كاين لي روح لصلاة الاستخارة كما نقولو حنا لخاطرشصرالو التباس معرفش الحاجة الزينة من الحاجة الشينة."

اما عن احساسه عندما يصلي الاستخارة فقال " نحس بلي درت لي عليا وتوكلت على الله " . كما قال انو يحس بانشرح صدره فقال "كما نقولو حنا ادا امر مليح رح ينشرح صدرك وقادر تسهال الامور اما ادا كان فيه مفسدة او ضر على ما جاي هنا قادر تنضغط وتزيد *pression* عليك وامورك مترتاحلهاش."

وقد نوه الحالة ان صلاة الاستخارة تصلى في الامور الحلال والمباحة اي الاصول ولا تجوز في الامور الحرام وقد سرح ذلك بقوله " انا مش رح نسقسي ربي ادا نزوج او لا لانو الزواج نصف الدين ولك استخير هل هد الشيرة سالحة ولا لا؟ ولا امور وحد خرا مدريناش؛ ولا تجوز صلاة الاستخارة في *L anseg* متلالانو في الاصل حرام وربى ورغم ذلك الناس صلاة صلاة الاستخارة وفعلا تسهلتهم الامور " فسالناه كيف يفسر ذلك قال " بليس الله يلغويسهالكلخاطرش طريق الحرام دايماساهلة ولكن جواب الله كان انو بعث لهد الناس ايمام قالهم بلي حرام وهنا الواجب تتوقف و متبقاش فيها و مفيهاش"

واخيرا شرحنا له تعليمة اختبار AT9 فقام بتطبيقها.

2- تحليل محتوى المقابلة:

لقد صرح المبحوث أنه ملتزم بشعائر الدين والتي من ضمنها تمسكه بممارسة طقس صلاة الإستخارة بشكل دوري وهذا ما يوحي لنا أن الدوافع الدينية هي المسيطرة على إهتمامات المبحوث نحو لجوئه لصلاة الإستخارة الذي يعتبره وسيلة شرعية لمواجهة الضغوط والقرارات المصيرية في حياته . ومن المعلوم أن الطقس الصلاة بصفة عامة هو إحدى الظواهر المحورية في الحياة الدينية وهذا ما أشار إليه " مارسال موس (Marcel Mouss)" في كتابه (الصلاة) إذ يقول في هذا الصدد « الصلاة هي طقس حر يختار المؤمن شكله بنفسه وفقا لمشاعره ومقتضيات الظروف» (موس، 2002:65)

وهو ما أدى إلى أن تصبح الصلاة باطنية تماما وهي أحد أشكال التصوف . وبالتالي فإن لطقس الصلاة عدة وظائف منها : الوظيفة الإجتماعية التي تعزز العلاقات الإجتماعية . كما لها وظيفة نفسية يستلهم من خلالها المؤمن الراحة والهدوء والحماية من قوى فوقية تساعده على التوازن النفسي الدافع للمواجهة الضغوط لأنها الوسيلة الوحيدة التي تبعد الإنسان من المدنس وتقربه من المقدس بما أنها موجهة إلى الإله .

كما يتحدث لنا من خلال تصريح الحالة حول أسباب لجوئه إلى صلاة الإستخارة فقد أدلى أنه يلجأ إليها إذا إلتبس عليه أمر في حياته . وهذا يدل على أن المبحوث يتأرجح بين بعدي (الخير/ والشر) أي بين (الخوف / الأمن) ، (الإحجام / الإقدام) ، وهذا التأرجح بين هذه الثنائية المتضادة يسبب قلقا وفراغ نفسيا داخليا حدا مما يجعل الفرد في حالة ضغط نفسي غير محتمل وبالتالي فهو بحاجة إلى آلية دفاعية تخفف من حدة هذا الضغط والتي كانت ممثلة هنا في صلاة الإستخارة التي كان لها دور دينامي لإعادة التوازن النفسي من خلال اللجوء إلى تدخل قوة عليا مقدسة (الإله) وهذا ما يوحي لنا إلى علاقة تكويفية طفلية للإحتماء بالسلطة الأبوية . بمعنى أن الصلاة الإستخارة هي المجال للإتصال بهذه السلطة .

3- تحليل بروتوكول اختبار (AT9) للحالة "محمد الأمين"

<p>لقد استعمل المبحوث معظم المساحة العلوية لورقة الرسم مع تجميع عناصر الرسم في الجهة اليمنى وترك فراغات في الجهة اليسرى، مع تسجيل حضور جميع العناصر التسعة وذات تناسق خيالي ذو طابع درامي بسيط. وقد بدت كذلك أبعاد العناصر الممثلة متكيفة، حيث سجلنا حضوراً للأبعاد الثلاثة: فوق/تحت/عمق. وقد كانت خطوط الرسم في مجملها غليظة تبرز الرسم بشكل جيد، كما كان الرسم متناسقاً مع مضمون النصّ</p>	<p>الرسم وتوزيع العناصر في الفضاء</p>
<p>تتميز طبيعة النصّ بالخيال السردي ذو الطابع الدرامي، وكان الفعل فيه موحّداً، وقد راع المبحوث تتابع الوظائف لمختلف العناصر، والنصّ كان يصف مشهداً متخيلاً لكنه يبقى فعل إبداعي درامي، وأسلوبه كان بسيطاً وسطحياً، واضحاً، ملائم للخيال. كما كان النصّ غنياً مليئاً بالأحداث</p>	<p>النصّ</p>
<p>النصّ والرسم ذو تناسق كبير جداً، حيث جاء مضمون النصّ معبراً بشكل مباشر لمحتوى الرسم</p>	<p>التناسق</p>
<p>يتمثل المحتوى الوجودي. في حالة شخص هادئ، يعيش في محيط يحوي على عناصر مباشرة لعدم الأمن تستدعي وضعها بعيداً حتى يتمكن من مواصلة الحياة المستقرة الهادئة (Code : B3)</p>	<p>المحتوى الوجودي</p>
<p>- الإزاحة (déplacement)، أي هناك توظيف منفصل عن التصورات الأصلية التي تتناسب مع عناصر الترابط، بحيث أن المبحوث وكأنه يتحدث عن تداعيات حلم من خلال عرض محتوى ظاهر غير ملفت للنظر لا يظهر فيه المحتوى الكامن، أي عمد المبحوث إلى تحويل القيم النفسية بشدة الإحساس البصري، وذلك من خلال نقل الانفعالات والأفكار إلى صور بصرية مكافئة لها بواسطة الإزاحة التي تسمح بحصر وموضعة وتجسيد القلق في موضوع خارجي الذي عبر عنه مجازاً في سرد أسطوري خيالي.</p> <p>- المشاركة في الأسطورة لم تكن مباشرة</p> <p>- المخرج (code 2)، أي المشكل المطروح متجنب</p>	<p>الإشراك</p>

- التماهي الإسقاطي : تماهي غير مباشر وضعية الشخص المتصدي لمحاربة التنين.	
تصنف معظم الصور ضمن الانتاج الخيالي الأسطوري العادي، حيث راع المبحوث جميع الخصائص المورفولوجية للعناصر ودون تضخيم (سيف، شخص، مأوى، وحش...الخ)	الخصائص المورفولوجية
تميزت الخصائص الوظيفية كونها عادية، حيث أن كل عنصر له دور ووظيفة مختلفة عن العنصر الآخر وذات معنى رمزي غير واضح.	الخصائص الوظيفية
- مستوى الترميز كان ضمن تشكيل مرصّن وذلك من خلال الكفاءة الوظيفية اللغوية التي عبرت بشكل مباشر عن محتوى الرسم -محتوى الترميز متنوع -نوع العلاقة: خوف/دفاع	الخصائص الرمزية
ينتمي بروتوكول (AT9) عند المبحوث إلى الفضاء الخيالي الصوفي المدمج.	السجل الخيالي

ج	ب	أ	العنصر
رمزه	دوره	ممثل بـ	
الهدوء والخير	لفائدة الطبيعة	سقوط الماء من أعلى الجبل	سقوط
القوة والشجاعة	الدفاع عن النفس	السيف	سيف
الأنس والاطمئنان	الاحتماء والتحصن	الحصن أعلى الجبل	ملجأ
الطبيعة المتوازنة	الافتراس والتخريب	تنين	وحش مفترس
العمل والسعي	للسقي	الطاحونة	شيء دوري
الطبيعة الإنسانية	حسب وضعيته	الرجل	شخص

ماء	الشلال	حسب الحاجة	الطبيعة والهدوء
حيوان	الأحصنة	للكوب والعمل	الطبيعة
نار	نار التنين	للإيذاء والتخريب	رمز العنف والتهديد

التحليل الشكلي للرسم:

من خلال الملاحظة المتأنية لنتائج بروتوكول (AT9) عند المبحوث، فقد كان الرسم من الناحية الشكلية بسيط وواضح وغني من حيث الخيال الإبداعي، كما أن النص كان معبرا بشكل مباشر عن محتوى الرسم بلغة سهلة وواضحة. فالرسم قد احتل المساحة العلوية والوسطى على الجهة اليمنى للورقة، تاركا الجزء السفلي والجانب الأيسر فارغا. وقد بدأ المبحوث رسمه من اليمين إلى اليسار ومن الوسط إلى الأسفل ثم إلى الأعلى، وكانت عناصر الرسم متباعدة نسبيا، وتموضعة بشكل ترتيب تسلسلي، حيث كانت عناصر الأمن والاحتماء في المقدمة، وفي المقابل كانت عناصر الخطر والتهديد في الجهة الخلفية. كما كانت خطوط الرسم غليظة تظهر الرسم بوضوح مما يوحي إلى قوة الأنا.

يبدو من خلال الرسم أن التنين يمثل العنصر الأهم في القصة، حيث كان هو آخر عنصر تم رسمه من الجهة العلوية اليمنى، كما أنه كان أكبر من الرجل من ناحية شكله بينما الرجل كان يبدو شخصا ضعيف الهيئة وصغير الحجم، مما يوحي إلى تضخيم صورة الوحش المتمثلة في التنين والخطر الذي يأتي منه المتمثل في العنصر النار، والتي يمكننا أن نستنتج منها بأن المشهد يوحي إلى الصورة الأبوية والخوف من الخضاء. وبالتالي يمكن إسقاط هذا المعطي في ضوء ما أشار " فرويد" (Freud) في كتابه (طوظموالطابو) من أن الدين يمثل الصورة الأبوية وبحيث أن اللجوء إليه هو الإحتماء وطلب الرعاية.

وهنا يتبين لنا أن رمزية التتين تدل على المخاطر التي تواجه وتهدد إستقرار الحالة (محمد الأمين) مما يجعله يلجأ إلى الدين لطلب الحماية والدعم من مصادر علوية (الإله) وذلك من خال اللجوء إلى الصلاة الإستخارة الذي يتم من خلاله المنجاة والدعاء للحماية .

فيما يخص توزيع عناصر الإختبار في الفضاء ، فقد كان تموقع الشلال في الأعلى ويليه الطحونة والحيوانات ممثلة في الأحصنة على وجه الخصوص وفي أعلى الشلال مباشرة نجد الملجأ ، الرجل بقربه نار تنبعث من فم التتين ، وفي يده السيف ، والتتين متجه مباشرة صوب الرجل . وبهذا المشهد يكون المبحوث قد تمكن من التقرير النسبي للمسافة الفضائية ، والزمنية بين العناصر ، حيث كان تتين قريبا من الشخص والسيف مصوب نحو التتين مباشرة ، مما يوحي إلى الخوف الذعر من الخطر المهدد والرغبة فب إبعاده فضائيا وزمنيا ، كما كانت صورة المعركة التي تحدث المبحوث في النص لا تظهر في تصميم الرسم ، ونستنتج من هذا أن المبحوث يعاني من مخاوف متوقعة عن أخطار خارجية مهددة ، مما يجعله يكافح لإبعاد هاته المخاطر والتخلص من المخاوف الناجمة عنها وذلك بإستعماله لعنصر السيف الذي له دلالة رمزية صوفية ذات بعد ديني ، والذي يمثل هنا وظيفة طقس صلاة الإستخارة . بإعتبارها سلاح دينيا يلجأ إليه المؤمن لدفع الضرر الخوف الناجم عنه وذلك بطلب الدعم والحماية والدعم من القوة الإلهية . إذ أن هذا المشهد يغلب عليه البنية الصوفية ، حيث كان الرجل بعيد عن رمز البطولة ، محتمبا داخل المجأ (عنصر القلعة) وإلى جانبه نار مشتعلة وفي يده ماسكا السيف ، ولكنه مع ذلك يفضل أن يكون في ساحة المعركة ومواجهة المعركة .

تدل الدلالات الشكلية في الرسم ومضمون النص إلى حضور تصورات الخوف واللا أمن والحاجة إلى الحماية والدفاع ، وذلك من خلال الإستعانة بالرموز الصوفية (السيف) للحماية من القلق ومحاولة التحكم في الموت والقلق والتأنيب . بحيث أن الرمزية السيف هنا هو الأداة او الوسيلة الصوفية ممثلة في طقس صلاة الإستخارة ، مما أدى بالمبحوث إلى تنظيم دفاعات

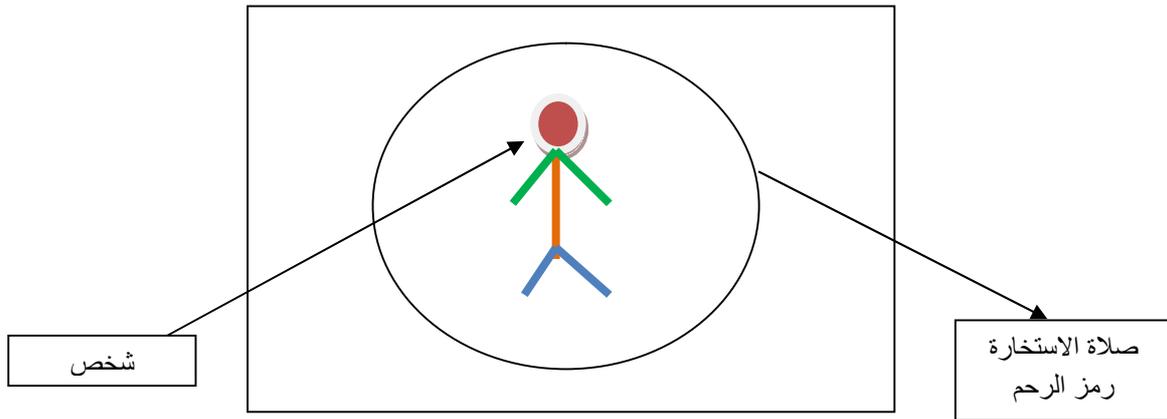
ذات صورات رمزية مرتبطة بعناصر صوفية التي تمثل على حد تعبير " لكروز « كموقف إنطواء في حالة الإستحالة البدنية»

(lacrose.,1983 : 98)

4- التحليل الموضوعي للرسم :

من خلال القراءة الدينامية للبرتوكول المبحوث ، فقد لاحظنا أن الرموز الصوفية التي تمثلت في (الملجأ ، الرجل ، السيف) فقد تموضعت كلها على اليمين من الجهة العلوية وقد كانت الزاوية اليسارية التي ترمز إلى المستقبل محفوفة بالمخاطر ومحاطة بالوحوش المفترسة (التنين) . مما يوحي لنا أن المبحوث يتجنب مخاوفه والعدوانية المكبوتة ، وقد كان المخرج والحل هو تبني الوضعيات الصوفية ، مما يوحي لا شعوريا إلى الحاجة المبحوث للأمن ورغبته في العودة إلى الرحم الأم مما يمكن تمثله في الشكل الموالي:

يوضح الشكل 01: رمزية اللجوء إلى صلاة الاستخارة.



إذ تعتبر في هذه الحالة صلاة الاستخارة الفضاء الصوفي الذي يمثل رمزية الرحم الذي له دلالة الحماية والرعاية والدعم . فهو أثناء تأدية صلاة الإستخارة يوحي لا شعوريا بالعودة إلى وضعية الرحم الحامي .

وهنا قد إستطاعة وضعية الإختبار إحياء الصراعات الطفلية القديمة ، حيث فضل المبحوث البقاء قرب الملجأ (رمزية فضاء الحماية) للهروب والإحتماء من الخطر الخارجي ، وهي وضعية تأكد الخوف من الخصاء أمام رموز السلطة الأبوية المفترسة (الإله) وبالتالي تجسد عناصر الإختبار في حضور لقلق الموت وضرورة الإستعانة بالرموز الصوفية والتي كانت هيمنة بقوة في الرسم للتخلص من القلق ، والذي يظهر من خلال البحث عن الأمان والهدوء والخلوة وهذا ما يوفره طقس صلاة الإستخارة.

إستنتاج :

إنطلاقاً من مضمون الرسم والنص الذي رافقه نستنتج أن المبحوث قد استطاع أن يبدع قصة خيالية بنى فيها روايته الخرافية بشكل مقبول ومألوف ، حيث سجل تناسقا بسيطا بين الرسم والنص وجاء المخرج في النهاية القصة متماشيا مع الشكل المطروح بحيث أن الإسقاط لم يكن مباشرا . وبالتالي من خلال قراءة المعطيات والعناصر المتحصل عليها من خلال البرتوكول نستطيع أن ندلي بأن المبحوث قد تمكن من إدماج واقعه الإدراكي مع إنتاجه الخيالي ، وقد جسد فيه مخاوفه من الخطر والإستقلالية والحاجة إلى الركون للأمن والوحدة ولطلب الرعاية والدعم بغية مواجهة ضغوط الحياة الإجتماعية . ويمكننا أن نفهم من هذا أن صلاة الاستخارة هو طقس ديني له وظيفة رمزية تتمثل في طلب الحماية والرعية والدعم من قوة عليا لمواجهة الضغوط المهددة والمولدة للمخاوف والقلق .

5- مناقشة الفرضيات في ضوء النتائج المتحصل عليها:

أ- الفرضية الاحتمالية الاولى:

ان النتائج المتحصل عليها من خلال تحليل كل من الاختبار الاسقاطي (AT. 9) (والمقابلة تفيد بتحقق الفرضية الاولى التي تنص على:

الضغوط النفسية الناجمة عن التحديات التي أفرزها التغيير الاجتماعي السريع تعتبر عاملاً في لجوء فئة الراشدين إلى ممارسة طقس صلاة الاستخارة لتخفيف من شدة الضغط النفسي الذي يتعرضون له .

حيث اتضح أن الحالة يلجأ إلى طقس صلاة الاستخارة إذا التبس عليه أمر في حياته وهذا يدل على أن المبحوث يتأرجح بين بعدي (الخير / الشر) (الخوف / الأمن) ، (الاحكام / الاقبال) ، وهذا التأرجح بين الثنائيات المتضادة يسبب

قلق وصراع نفسي حاد (Intra psychique) مما يجعل الفرد في حالة ضغط نفسي غير محتمل وبالتالي هو يلجأ إلى صلاة الاستخارة كأداة تخفف من شدة الصراع المسبب للضغط .

ب- الفرضية الثانية:

اتضح من خلال النتائج المتحصل عليها تحقق الفرضية الثانية والتي تنص على أن: يمكن اعتبار لجوء الراشدين إلى ممارسة طقس الاستخارة لتخفيف مشاعر الذنب المتعلقة باتخاذ القرارات المصيرية المرتبطة بشؤون حياتهم اليومية .

إذا تبين من تحليل معطيات الاختبار أن الحالة يلجأ لصلاة الاستخارة لحاجته للأمن والحماية ومحاولة التحكم في الموت ومشاعر الذنب وذلك من خلال الاستعانة بالرموز الصوفية (السيف)

ج- الفرضية الاحتمالية الثالثة:

والتي تنص على:

اعتبار اللجوء إلى ممارسة طقس صلاة الاستخارة كألية دفاعية متمثلة في :

6-الشرعنة (Légitimation)

7-الاحتماء من اللامتوقع

اما عن هذه الاخيرة فقد تحققت واتضح ذلك في معطيات الاختبار حيث اتضح ذلك في التحليل الشكلي للاختبار الذي وضح ان المشهد يوحي الى الصورة الابوية والخوف من الخساء الذي تكلم عنه «فرويد» (Freud) في كتابه (الطوطموالطابو) اذا ان الدين يمثل الصورة الابوية واللجوء اليه هو الاحتماء من اللامتوقع وطلب الرعاية .

اما عن ان صلاة الاستخارة تتمثل في الية دفاعية تتمثل في الشرعنة فقد تحققت ايضا حيث ان صلاة الاستخارة صلاة سنية مشرعة من قوة عليا وعليه اي قرار يتخذ بعد اداءها يعطي لصاحبه الاحقية الكاملة فيه

خاتمة

ترجع الضغوط بكل أنواعها إلى التقدم الحضاري المتسارع والذي أدى بالفرد إلى عجزه على مواكبة هذا التطور بحيث أن الحياة زادت تعقيدا وقوة وإزدادت مطالبها وحاجاتها ، بحيث كان هذا هو السبب الرئيسي في عدم قدرة الفرد على مجابهة تلك التحديات وبالتالي نتج عنها ضغوطات نفسية هذا كان سبب رئيسي في اللجوء العبد إلى ربه من خلال ممارسة الطقوس الدينية (صلاة الإستخارة)

ونظرا لما يمر به المجتمع الجزائري من مرحلة تغيير جذرية على مستوى جميع الأصعدة ، مما يسبب لأفراده وخاصة الراشدين منهم أنواع من الضغط النفسي الناتج عن صراع حاد سببه تأرجحهم بين ثنائيات (الشر/الخير) (المدنس/المقدس).

هذا ما يجعل الأفراد الراشدين يلجأون إلى صلاة الإستخارة كونها توفر الأمن لهم والحماية من اللامتوقع وكذا تشرع لهم وتعطيهم الحق في إتخاذ قراراتهم المتعلقة بحياتهم اليومية ، بالإضافة إلى أنها تخفف عنهم الشعور بالذنب الناتج عن عجزهم وهذا تماما ماتوصلت إليه دراستنا الحالية التي من شأنها أن تفتح أفاق لمواضيع يكون كونها قائما على تحليل طقوس دينية أخرى وفهم رمزياتها كما يمكن أن نقترح المواضيع التالية .

- الوظيفة النفسية لصلاة الإستخارة في حل الصراعات النفسية

- عزوف عن أداء صلاة الإستخارة وأسبابها النفسية .

قائمة المصادر و المراجع

قائمة المصادر و المراجع
القرآن الكريم.

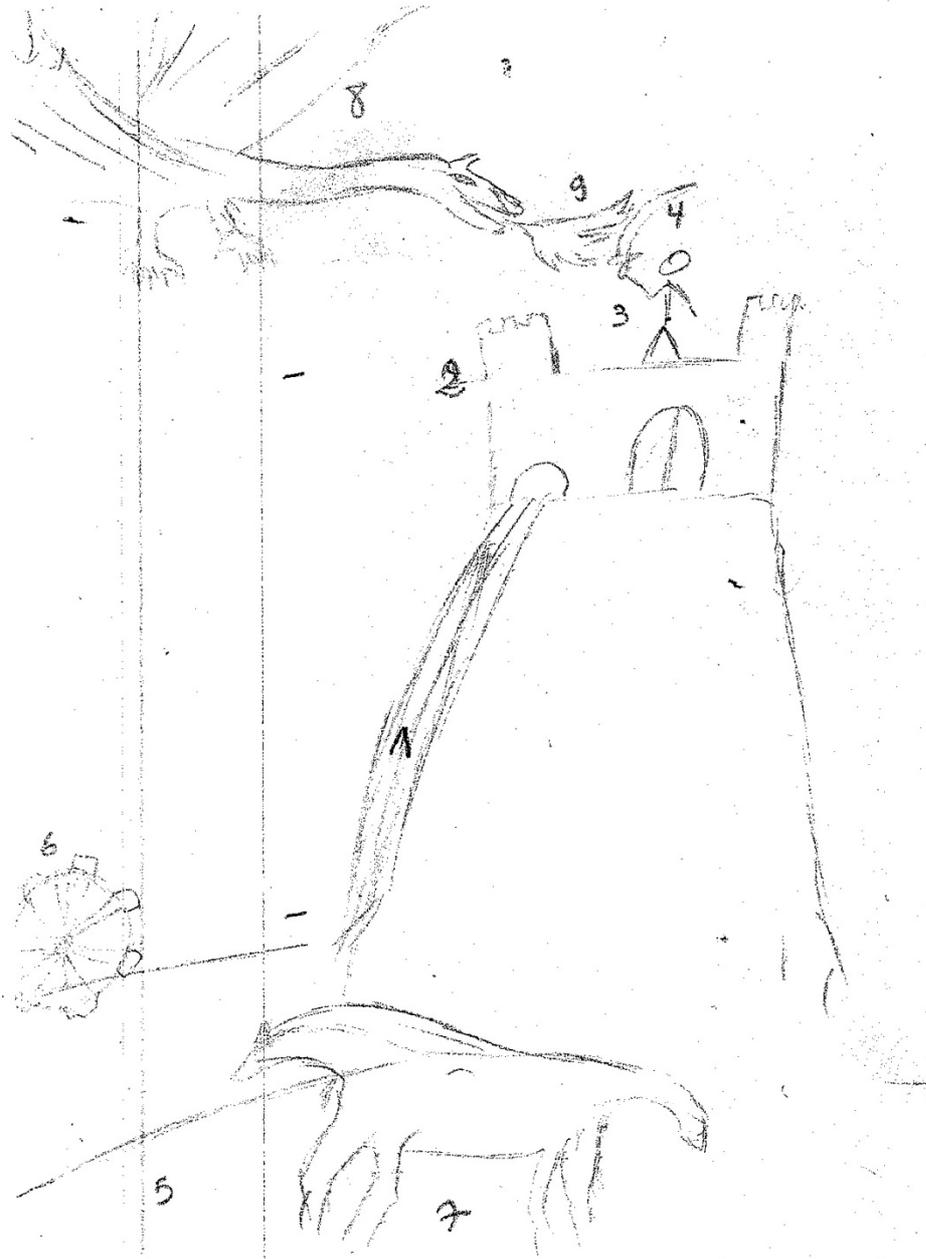
1. ابن منظور، أبي الفضل جمال الدين محمد بن مكرم ابن منظور الإفريقي المصري.(2000).المجلد6، دار صادر، بيروت
2. أبو هندي ،وائل،(2015). "مقارنة فرويد بين الطقوس الدينية والطقوس القهرية.www.maganin.com
3. الباشا،جمال بن محمد.(2011).الاستنارة بفقہ صلاة الاستخارة.ط1.دار المأمون للنشر والتوزيع.عمان.الأردن.
4. بن نبهان ، منى.(2014). "أبعاد مفهوم الذات لدى العاملات وغير العاملات وعلاقته بمستوى الضغوط النفسية والتوافق الأسري بمحافظة الداخلية" رسالة ماجستير .كلية العلوم والآداب ،جامعة نزوى، عمان، الأردن.
5. بوحوش، عمار.(2019).منهجية البحث العلمي وتقنياته في العلوم الاجتماعية.المركز الديمقراطي العربي للدراسات الإستراتيجية والسياسية والاقتصادية.برلين،ألمانيا.
6. بيرت، سيريل.(1985).علم النفس الديني،ط1،(ترجمة سمير عبده).دار الآفاق الجديدة، بيروت
7. جبالي ، صباح . 2011 . "الضغوط النفسية وإستراتيجيات مواجهتها لدى الأمهات الأطفال المصابين بمتلازمة داون". كلية العلوم الإنسانية والإجتماعية ، جامعة فرحات عباس . سطيف
8. الجندي، سهى.(2021). "هل جاء كارل يونغ بدين جديد-www.meadle-east-online.com.
9. داود ، راضية . 2011 . "الضغط النفسي وإستراتيجيات المواجهة لدى المعاق حركيا" . كلية العلوم الإنسانية والإجتماعية ، جامعة فرحات عباس . سطيف
10. دوران،جيلبر.(1991). الخيال الرمزي،(ترجمة علي المصري).المؤسسة الجامعية للدراسات والنشر والتوزيع .بيروت ،لبنان.
11. دوران،جيلبر.(1991). الخيال الرمزي،(ترجمة علي المصري).المؤسسة الجامعية للدراسات والنشر والتوزيع .بيروت ،لبنان.
12. دوران،جيلبر.(1993). الأنثروبولوجيا رموزها أساطيرها أنساقها،(ترجمة مصباح الصمد).المؤسسة الجامعية للدراسات والنشر والتوزيع . بيروت ،لبنان.

13. سلامة عبد العظيم حسين ، طه عبد العظيم حسين . إدارة الضغوط التربوية والنفسية ، ط1 ، 2006
14. السيد،شيرين.(2021). "استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية عند لازاروسوفولكمان". www.almrsal.com
15. الشهري، عقيل بن سالم.(2010). صلاة الاستخارة رسائل فقهية وفوائد تربوية. ط1. دار كنوز اشبيليا للنشر والتوزيع . الرياض. السعودية.
16. صالح، أحمد حلمي.(2010). فسيولوجية الصلاة في النهي عن الفحشاء والمنكر. ع344، الموقع الرسمي لجريدة المحجة.
17. الطواري، طارق بن محمد. "صلاة الاستخارة". www.ktibat.com
18. عاشور،نادية سعيد.(2007). منهجية البحث العلمي دليل الطالب في إنجاز البحث السوسولوجي. ط1. حسن رأس الجبل للنشر والتوزيع.
19. العامرية ، منى . 2014. " أبعاد مفهوم الذات لدى العاملات وغير العاملات وعلاقته بمستوى الضغوط النفسية والتوافق الأسري بمحافظة الداخلية " . رسالة ماجستير . كلية العلوم والآداب ، جامعة نزوى
20. فروم ،إريك.سوزوكي، دت .دي مارتينو ،ريتشارد.(دس). بيونية الزن والتحليل النفسي،(ترجمة محمود منقذ الهاشمي).أزمنة للنشر والتوزيع، الدوحة.
21. فروم،إريك.(د س). التحليل النفسي والدين،(ترجمة محمود منقذ الهاشمي).دار الحوار .
22. فروم،إريك.(د س). الدين والتحليل النفسي،(ترجمة فؤاد كامل).مكتبة غريب . القاهرة، مصر.
23. فريد سيغmond ، (1971) . الطوظم والطابو، (ترجمة أبو علي ياسين) ، دار الحوار النشر والتوزيع ، سوريا .
24. فينخل،أتو.(1945). نظرية التحليل النفسي في العصاب، ط1،(ترجمة صلاح مخيمر).مكتبة الأنجلو المصرية .
25. القريوتي،عاصم عبد الله . "حديث صلاة الاستخارة". www.iqra.ahlamontada.com
26. لابلانث، جان.بونتاليس،ج.ب.(1987). معجم مصطلحات التحليل النفسي، (ترجمة حجازي مصطفى).المؤسسة الجامعية للدراسات والنشر والتوزيع .بيروت ،لبنان.
27. لينتون،رالف.(1964). دراسة الإنسان،(ترجمة عبد لملك الناشف). المكتبة العصرية ،بيروت.
28. مخزوم كهينة . (2012)، دراسة فعالية AT9 لتشخيص السبير النفسي على ضوء إختبار الروشاخ،مذكرة لنيل شهادة الماجيستر علم النفس العيادي . الجزائر 2

29. محمد حسن غانم ، 2009 ، مقدمة في علم الصحة النفسية ، تأصيل نظرية ودراسات ميدانية "، المكتبة المصرية للنشر ، الاسكندرية ، ط1
30. مشيكي ، إلهام،خوجة،هاجر.(2017)."الشعائر الدينية في المغرب الأدنى(إفريقيا)من الفتح إلى سقوط الأغالبة (الصلاة أنموذجا) "رسالة ماستر .كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية،جامعة محمد بوضياف، المسيلة، الجزائر.
31. المقادمة ، محمد إبراهيم محمد.(2012)."مسائل العقيدة في حديث الاستخارة وأثرها على الفرد والمجتمع "رسالة ماجستير .كلية أصول الدين ،الجامعة الإسلامية ، غزة، فلسطين.
32. موس،مارسيل.(2002).الصلاة بحث في سوسيولوجيا الصلاة،(ترجمة محمد الحاج سالم).ط1.دار الكتاب الجديد المتحدة، طرابلس، ليبيا.
33. نائف ،علي أيبو .2019."الضغوط النفسية ". دار المعرفة الجامعية . مصر .
34. هدر ، سميرة . 2019 "الضغط النفسي لدى المسجونين وعلاقته باضطراب الذاكرة العاملة ". كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية ، جامعة محمد لمين دباغين . سطيف(2)
35. الوكيل، يونس .(2016)،"تراث الأنثروبولوجيا الفرنسية في تقدير الممارسة الفكرية لمارسل موس ". www.mominoun.com.
36. <https://annabaa.org/nba54/thekot.htm>
37. stora Jean Benjamin ,1993,le stress , édition dahlab ,paris.
- 38.Lacroze،N.(1938).la fonction del'imagination، Boivin et Cie .paris، France.

الملاحق

الملحق رقم: 01 رسم الحالة حسب ماجاء في تعليمة الاختبار



الملحق رقم 02: تعبير الحالة بقصة عن رسمه حسب ما جاء في تعليمة الاختبار

في قديم الزمان كان هناك اسيان يعيش في
 امان في حصن منيع عالي الكسوار فوق سفح
 جبل عليه شلال وأسفل الشلال طامونة
 للقمع تدور بقوة الماء الباقية وكان يربي
 الحيوانات أسفل الجبل بجانب النهر
 لسانده في أعماله والكره عليها ومن هذه
 الحيوانات الحصنة العربية الأصيلة
 وفي هذه الحياة كلها لم يكن هناك ما يفسد
 حياته الا تين يأتي في كل مرة ليفير على
 الحصن لرقعة المحاصيل وقتل الحيوانات
 ولكن في كل مرة كان الفارس يتصدى له
 بسيفه البتار ليفر التين وما كذا نقاد نفس
 الملائخ كل مرة

الملحق رقم 03:

الملحق رقم 04:



جامعة ابن خلدون - تيارت
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم العلوم الاجتماعية
تصريح شرفي



خاص بالالتزام بقواعد النزاهة العلمية لإنجاز بحث

(ملحق القرار الوزاري رقم 1082 المؤرخ في 2020/12/27 المتعلق بالوقاية ومحاربة السرقة العلمية)

أنا الممضي أدناه،

السيدة) ..عبد الوهيد ..أحلام

الحامل لبطاقة التعريف الوطنية رقم: 153/153 وصادرة بتاريخ: 2016/04/13

المسجل(ة) بكلية: ..ابن خلدون..... قسم: ..علم النفس..... العياد: ..

و المكلف بإنجاز أعمال بحث مذكرة التخرج ماستر عنونها:

.....التي تتلخص في: ..الاستخدام في الصور (جهد المتاحلة).....

.....

أصرح بشرفي أنني ألتزم بمراعاة المعايير العلمية والمنهجية ومعايير الأخلاقيات المهنية للنزاهة

الأكاديمية المطلوبة في إنجاز البحث المذكور أعلاه.

التاريخ:
امضاء المعني
عبد الوهيد ..أحلام
مقاطعة
08 JUN 2022



جامعة ابن خلدون - تيارت
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم العلوم الاجتماعية



تصريح شرفي

خاص بالالتزام بقواعد النزاهة العلمية لإنجاز بحث

(ملحق القرار الوزاري رقم 1082 المؤرخ في 2020/12/27 المتعلق بالوقاية ومحاربة السرقة العلمية)

أنا الممضي أدناه،

السيد(ة)
عربي ماضي

الحامل لبطاقة التعريف الوطنية رقم: 20136757 والصادرة بتاريخ: 2016/04/11

المسجل(ة) بكلية:
ابن خلدون قسم:
علوم النفس

و المكلف بإنجاز أعمال بحث مذكرة التخرج ماستر عنوانها :

أصرح بشرفي أنني ألتزم بمراعاة المعايير العلمية والمنهجية ومعايير الأخلاقيات المهنية النزاهة

الأكاديمية المطلوبة في إنجاز البحث المذكور أعلاه.

التاريخ

إمضاء المعني

ABAT

تم شهود المصادقة على الإمضاء
فوقه قيس المجلس الشعبي البلدي
10.8 JUN 2022