



جامعة
بنغازي الحديثة



**مجلة جامعة بنغازي الحديثة للعلوم
والدراسات الإنسانية
مجلة علمية إلكترونية محكمة**

**العدد الرابع عشر
لسنة 2021**

حقوق الطبع محفوظة

شروط كتابة البحث العلمي في مجلة جامعة بنغازي الحديثة للعلوم والدراسات الإنسانية

- 1- الملخص باللغة العربية وباللغة الانجليزية (150 كلمة).
- 2- المقدمة، وتشمل التالي:
 - ❖ نبذة عن موضوع الدراسة (مدخل).
 - ❖ مشكلة الدراسة.
 - ❖ أهمية الدراسة.
 - ❖ أهداف الدراسة.
 - ❖ المنهج العلمي المتبع في الدراسة.
- 3- الخاتمة. (أهم نتائج البحث - التوصيات).
- 4- قائمة المصادر والمراجع.
- 5- عدد صفحات البحث لا تزيد عن (25) صفحة متضمنة الملاحق وقائمة المصادر والمراجع.

القواعد العامة لقبول النشر

1. تقبل المجلة نشر البحوث باللغتين العربية والانجليزية؛ والتي تتوافر فيها الشروط الآتية:
 - أن يكون البحث أصيلاً، وتتوافر فيه شروط البحث العلمي المعتمد على الأصول العلمية والمنهجية المتعارف عليها من حيث الإحاطة والاستقصاء والإضافة المعرفية (النتائج) والمنهجية والتوثيق وسلامة اللغة ودقة التعبير.
 - ألا يكون البحث قد سبق نشره أو قُدم للنشر في أي جهة أخرى أو مستل من رسالة أو اطروحة علمية.
 - أن يكون البحث مراعيًا لقواعد الضبط ودقة الرسوم والأشكال - إن وجدت - ومطبوعاً على ملف وورد، حجم الخط (14) وبخط (Arial 'Body') للغة العربية. وحجم الخط (12) بخط (Times New Roman) للغة الإنجليزية.
 - أن تكون الجداول والأشكال مدرجة في أماكنها الصحيحة، وأن تشمل العناوين والبيانات الإيضاحية.
 - أن يكون البحث ملتزماً بدقة التوثيق حسب دليل جمعية علم النفس الأمريكية (APA) وتثبيت هوامش البحث في نفس الصفحة والمصادر والمراجع في نهاية البحث على النحو الآتي:
 - أن تُثبت المراجع بذكر اسم المؤلف، ثم يوضع تاريخ نشره بين حاصرتين، يلي ذلك عنوان المصدر، متبوعاً باسم المحقق أو المترجم، ودار النشر، ومكان النشر، ورقم الجزء، ورقم الصفحة.
 - عند استخدام الدوريات (المجلات، المؤتمرات العلمية، الندوات) بوصفها مراجع للبحث: يُذكر اسم صاحب المقالة كاملاً، ثم تاريخ النشر بين حاصرتين، ثم عنوان المقالة، ثم ذكر اسم المجلة، ثم رقم المجلد، ثم رقم العدد، ودار النشر، ومكان النشر، ورقم الصفحة.
2. يقدم الباحث ملخص باللغتين العربية والانجليزية في حدود (150 كلمة) بحيث يتضمن مشكلة الدراسة، والهدف الرئيسي للدراسة، ومنهجية الدراسة، ونتائج الدراسة. ووضع الكلمات الرئيسية في نهاية الملخص (خمس كلمات).

3. تحتفظ مجلة جامعة بنغازي الحديثة بحقها في أسلوب إخراج البحث النهائي عند النشر.

إجراءات النشر

ترسل جميع المواد عبر البريد الإلكتروني الخاص بالمجلة جامعة بنغازي الحديثة وهو كالتالي:

- ✓ يرسل البحث إلكترونياً (Word + Pdf) إلى عنوان المجلة info.jmbush@bmu.edu.ly او نسخة على CD بحيث يظهر في البحث اسم الباحث ولقبة العلمي، ومكان عمله، ومجاله.
- ✓ يرفق مع البحث نموذج تقديم ورقة بحثية للنشر (موجود على موقع المجلة) وكذلك ارفاق موجز للسيرة الذاتية للباحث إلكترونياً.
- ✓ لا يقبل استلام الورقة العلمية الا بشروط وفورمات مجلة جامعة بنغازي الحديثة.
- ✓ في حالة قبول البحث مبدئياً يتم عرضة على مُحكمين من ذوي الاختصاص في مجال البحث، ويتم اختيارهم بسرية تامة، ولا يُعرض عليهم اسم الباحث أو بياناته، وذلك لإبداء آرائهم حول مدى أصالة البحث، وقيمتها العلمية، ومدى التزام الباحث بالمنهجية المتعارف عليها، ويطلب من المحكم تحديد مدى صلاحية البحث للنشر في المجلة من عدمها.
- ✓ يُخطر الباحث بقرار صلاحية بحثه للنشر من عدمها خلال شهرين من تاريخ الاستلام للبحث، وبموعد النشر، ورقم العدد الذي سينشر فيه البحث.
- ✓ في حالة ورود ملاحظات من المحكمين، تُرسل تلك الملاحظات إلى الباحث لإجراء التعديلات اللازمة بموجبها، على أن تعاد للمجلة خلال مدة أقصاها عشرة أيام.
- ✓ الأبحاث التي لم تتم الموافقة على نشرها لا تعاد إلى الباحثين.
- ✓ الأفكار الواردة فيما ينشر من دراسات وبحوث وعروض تعبر عن آراء أصحابها.
- ✓ لا يجوز نشر إي من المواد المنشورة في المجلة مرة أخرى.
- ✓ يدفع الراغب في نشر بحثه مبلغ قدره (400 دل) دينار ليبي إذا كان الباحث من داخل ليبيا، و (200 \$) دولار أمريكي إذا كان الباحث من خارج ليبيا. علماً بأن حسابنا القابل للتحويل هو: (بنغازي - ليبيا - مصرف التجارة والتنمية، الفرع الرئيسي - بنغازي، رقم 001-225540-0011. الاسم (صلاح الأمين عبدالله محمد).
- ✓ جميع المواد المنشورة في المجلة تخضع لقانون حقوق الملكية الفكرية للمجلة.

info.jmbush@bmu.edu.ly

00218913262838

د. صلاح الأمين عبدالله
رئيس تحرير مجلة جامعة بنغازي الحديثة
Dr.salahshalufi@bmu.edu.ly

البيئة وعلم النفس (الفضاء النفسي)

د. نجاة عيسى احمد السني

(عضو هيئة التدريس بدرجة أستاذ مشارك بقسم التربية وعلم النفس - كلية الآداب - جامعة طرابلس - ليبيا)

المخلص:

تناولت الورقة البحثية موضوعاً من مواضيع البيئة النفسية، وهو تأثير البيئة على الفرد أو ما يسميه علماء البيئة بالفضاء النفسي والذي تراه الباحثة من الموضوعات المهمة لراحة الفرد وتحقيق توازنه ويقصد بالفضاء النفسي، الحدود الغير مرئية التي تحيط بالفرد ويعتبرها ملكاً له من الناحية النفسية ويجب احترامها والمحافظة عليها من قبل الآخرين وأي تجاوز لهذه المسافة بدون رضا الفرد يؤدي إلى الكثير من الآثار السلبية. كما تناولت الورقة بعض التفسيرات العلمية للفضاء النفسي وكيفية المحافظة على استقرار الفرد. وأشارت إلى بعض الأبعاد التي تؤثر في التفاعل بين شخص وآخر. وبينت بعض المتغيرات التي لها علاقة بالفضاء النفسي منها الضوضاء (الضجيج) من حيث تأثير ارتفاعها وانخفاضها على الحيز المكاني للفرد. وتم عرض مجموعة من الدراسات التي تثبت تأثير الضوضاء على الحيز المكاني، وتناولت أثر العامل الثقافي واختلافه من مجتمع إلى آخر على المساحة الشخصية، كما أشارت إلى المستوى التعليمي للمتعلمين وغير المتعلمين في كيفية الاحتفاظ بالمسافات بين الأفراد. إضافة إلى عامل المكانة الذي يوضح اقتراب الأفراد وابتعادهم من الفضاء النفسي حسب المكانة الاجتماعية، ثم تطرقت الورقة إلى الفروق بين الجنسين في الاقتراب من الفضاء الشخصي وأخيراً يتم التركيز على القلق وتأثيره على الفرد.

الكلمات الرئيسية: البيئة النفسية، الفرد، الفضاء النفسي.

Abstract

The research paper dealt with a subject of psychological environment, which is the impact of the environment on the individual or what ecologists call psychological space, which the researcher considers important topics for the comfort of the individual and achieving balance. Respect and preservation by others and any excess of this distance without the consent of the individual leads to a lot of negative effects. The paper also dealt with some scientific explanations of psychological space and how to maintain the stability of the individual. The paper pointed to some dimensions that affect the interaction between one person and another. And showed some of the variables related to psychological space, including noise in terms of the impact of high and low on the spatial space of the individual. The paper discussed the impact of the tracing factor and its difference from one community to another on the personal space, and also referred to the educational level of learners and non-learners in how to maintain distances between individuals. Gender in approaching personal space is finally focused on anxiety and its impact on the individual

- مقدمة:

من اهتمام علم النفس التأكيد على تفاعل الفرد مع بيئته وكان ذلك منذ سنوات مضت إذ بدأ الاهتمام بالتأثيرات النفسية لعلم النفس البيئية في عام 1968م كما جاء في تعريف البورت (Allports definition 1968) كمحاولة لفهم كيف يمكن أن تؤثر البيئة في أفكار وسلوك الأفراد وكأن هذا نتاج دراسات كثيرة في مجال علم النفس الاجتماعي الذي يهتم بالتفاعل مع الأفراد والجماعات وعلاقتهم ببعضهم البعض، ولا شك أن البيئة النفسية مرتبطة ارتباطاً وثيقاً بالبيئة المادية التي يتواجد فيها الإنسان على الأرض ونظراً لتأثير البيئة بمختلف مكوناتها بما في ذلك التأثير النفسي زاد اهتمام العلماء بهذه القضية (منى محمد علي، 2004: 76)

ومن هنا جاء اهتمام الباحثة بدراسة مكتبية حول موضوع البيئة النفسية التي لم تحظى بكثير من الكتابات على المستوى الوطني والعربي.

وبما أن موضوع البيئة النفسية متشعب، وبدون الخوض في التطور التاريخي لهذه الدراسات التي تركز في مجملها على التأثيرات البيئية في السلوك البشري، لذا ستتناول الباحثة موضوعاً محدداً وهو تأثير البيئة على الفرد، وفيما يسميه علماء البيئة (بالفضاء النفسي) أي ما يحتاجه الفرد من فضاءات حوله حتى ينمو نمواً نفسياً سليماً كما سيأتي ذكره.

يعرف الفضاء النفسي بأنه: "عبارة عن المنطقة التي تحيط بالفرد و يعتبرها ملكاً له من الناحية النفسية وتمثل هذه المساحة قيمة خاصة لغالبية الأشخاص بل ينتابهم الشعور بعدم الارتياح أو الغضب أو التوتر حال التعدي على هذه المساحة" (محمد غانم، 2008: 175).

إن المساحة المتداخلة كما يراها علم النفس البيئية هي خط مستقيم بين متغيرين لهما علاقة بالتفاعل الاجتماعي، وأن مصطلح الفضاء الشخصي يعني أو يستعمل ليصف المساحة من خلال حدود غير مرئية تحيط بكل فرد ويجب ألا يتجاوز تلك الحدود، هذه المسافة الزمنية تحيط وتتحرك معنا ولها علاقة بالموقف الذي نجد فيه أنفسنا، بحيث يمكن أن تتسع أو تضيق هذه المسافة، ومصطلح الفضاء الشخصي استخدم في طرق مختلفة مع اختلاف في المعنى.

- لماذا أحياناً نحس أن تكون المسافة الشخصية قريبة منا؟
- ولماذا أحياناً نشعر بوجود ابتعاد هذه المسافة؟

بعض هذه الإجابات نجدها عند العالم هول (Hall) (نقلاً عن: محمد غانم) حين كتب عن التداخلات بين المناطق التي تحيط بالإنسان والتي تميز هذه المسافة الشخصية، فالسماح لشخص ما بدخول المسافة الشخصية لشخص آخر هي مؤشر لتطور العلاقات بين الأفراد، فالعلاقات الودية أو شديدة الخصوصية مثلاً عادة ما يحتاجها الإنسان بمسافة قصيرة تكون مخصصة لمن نحبهم ونتودد إليهم من أخ أو صديق عزيز أو أفراد وأطفال العائلة المقربين.

بينما المسافة الشخصية تكون عادة بين شخصين قريبين جداً. أما الفضاء الشخصي الذي نحتاجه في المناسبات الاجتماعية العامة والحوارات مع الزملاء والأصدقاء قد تكون أكثر بعداً بينك وبين الآخرين، كما أن هناك منطقة أخرى وهي المنطقة العامة تستخدم في إلقاء المحاضرات والخطب وهي مخصصة للجمهور العريض. (محمد غانم، 2008: 146-147)

إن دخول المسافة الشخصية للغير ما هو إلا مؤشر على مدى الآلفة وأحياناً اللحظات الودية، ولكن في هذا المجتمع الحديث، وخاصة المدن المزدحمة نجد أنه يصعب في بعض الأحيان الحفاظ على هذه المسافة مثل القطارات المزدحمة أو المصاعد أو الشارع.

يجد الكثيرون منا أن هذا التقارب المادي أمر مزعج نفسياً ويبعث على الشعور بعدم الارتياح، على الرغم من أنه واقع مقبول في المجتمع الحديث، فهم يتحاشون تلاقح أعينهم مع

الأخرين في هذا المكان المزدهم العام، وينبغي حتى في الأماكن المزدهمة الحفاظ على المساحة الشخصية.

ويرى (هول) أن الفضاء الشخصي في التقسيمات التي أشار إليها تكون كالتالي:

- حيز العلاقات الخصوصية يكون قطره يتراوح بين صفر إلى 60 سنتيمتر.
- فضاء العلاقات الشخصية يكون قطره يتراوح بين 60 إلى 120 سنتيمتر.
- الفضاء الاجتماعي يتراوح قطره بين 120 سنتيمتر إلى 300 سنتيمتر.
- الفضاء العام يتراوح قطره من ثلاثة أمتار إلى ما هو أكثر.

ومن الأسباب التي تؤثر على قرب أو بعد المساحة بين الأفراد، فإذا كان الفضاء الشخصي بينهم قريب جداً فمن المحتمل أن يكون له تأثير نفسي عكسي قد يمنعك من رؤية الآخر أحياناً، وهذا قد يؤثر على الوظائف السلوكية المختلفة فمثلاً: إذا كنا قريبين جداً مع شخص ما أو شيء ما (حائط، صورة ... الخ) فهذا يؤثر على سلوك الإنسان بما في ذلك اضطراب الرؤية عنده وعدم التمييز بين الأشياء من جهة أخرى ولا يستطيع التواصل مع الآخرين وكذلك إذا كانت المسافة بعيدة جداً منهم.

ولذلك فإن الرؤية والسمع والحواس الأخرى جميعها تكون وظيفيه حين تكون المسافة معتدلة أو بشكل معتدل يتفق مع الحاجة النفسية إليها، ولذلك فإن الجلوس أو الوقوف في فضاء محدود تقبله نفسية الشخص مع الآخرين تسهل عملية التواصل الاجتماعي والارتياح النفسي، واحترام الفضاء الشخصي يوفر الكثير من الراحة بين الطرفين مهما كانت العلاقة وثيقة بينهما وهو الأمر الذي كثيراً ما نتجاهله أو نتناساه رغم أهميته الكبيرة.

وفيما يتعلق بمساحة الاتصال البصري أن الأفراد تتلاقى أعينهم وتتبادل بينهم من حيث طول أو قصر هذه النظرات ولفترات تتراوح بين الثانية وسبع ثوان أثناء الحوار بينهم وتحدد نسبة تلاقي العيون أثناء المناقشة ما بين 30 إلى 60 % وأحياناً يكون التلاقي صفر أو بنسبة 100% إذ أن المسافة التي ترتبط بنوع الحديث، إذا كان الحديث غير مريح، أو لمعرفة أثر الحديث على الشخص الآخر، أو قد يكون إشارة لزيادة التفاعل الاجتماعي.

وبالتالي تتوقف المسافة على ما يحمله كل شخص من مشاعر وانفعالات اتجاه الشخص الآخر إي أن إدامة النظر تكون وفقاً للموقف بين الطرفين فقد يعني طول النظر إلى القرب بينهما أو قد يعني التهديد والوعيد. (سعد جلال، 1989: 145-146)

ووجود هذه الفروق فيما يتعلق باستخدام الاتصال بالعيون قد يختلف أيضاً من ثقافة إلى أخرى فمثلاً: يلاحظ أن الإيطاليين يميلون إلى النظر أو الاتصال بالعين لفترات طويلة مقارنة بالإنجليز ويرون أن الإنجليز يتسمون بالبرود بينما يرى الإنجليز أن الإيطاليين يتسمون برفع الكلفة وذلك بتحطيمهم للرسميات. (محمد غانم، 2008: 125)

وهناك العديد من الدراسات التي تبحث في تأثير تجاوز الفضاء الشخصي من حيث قربها أو بعدها ومن هذه الدراسات دراسة قام بها فيليبو، وسومر (Felipe and Sommer) حول مرضي نفسيين في مستشفى خاص من حيث تقارب أو تباعد سرير المريض مع المريض الآخر مراعيًا في الاعتبار أهمية المسافة بين المرضى، وقسم الباحثان المرضى إلى مجموعتين مجموعة ضابطه ومجموعة تجريبية، المجموعة الضابطه تركت في مكانها أو وضعها الطبيعي أي المسافة المحددة بين المرضى كما حددتها أصلاً إدارة المستشفى، بينما المجموعة التجريبية أعيد ترتيب سرير كل مريض بأن تكون قربه جداً من بعضها ليصبح الفضاء الشخصي قريب بين المرضى، فلاحظ الباحثان أن المجموعة التجريبية التي تلاصقت فيه أسرتهما ابدوا قلقاً كبيراً

وأغلبهم ترك سريره وخرج من الحجرة التي هو فيها بعد دقيقتان فقط، بينما المجموعة الضابطة بقي كل مريض في سريره.

وبذلك خلص الباحثان إلى أن الفضاء الشخصي بين المجموعة التجريبية لم تكن كافية ليشعر المرضى بالارتياح النفسي مما أدى إلى مبادرتهم ومغادرتهم لأماكنهم، وقد لوحظ هذا الفضاء الشخصي وتأثيره على السلوك الإنساني من حيث قربه أو بعده من المواقف الأخرى، والفكرة من وراء ذلك كما ذكر الباحثان أن لكل إنسان فضاء شخصي معين تفصله عن الآخر سواء كان إنساناً أو جماداً وإذا لم تكن هذه المسافة تتوافق مع نموه النفسي ومع حاجاته فإنه يشعر بضيق وتوتر. وهذا غالباً ما يشعر به السجناء عند وضعهم في حجرات ضيقة أو مساحات صغيرة بينهم وبين الأشياء مما يؤثر على توازنهم النفسي واضطرابهم الانفعالي.

ويمكن للباحثة أن تقول بأن مراعاة الفضاء الشخصي والمسافة الشخصية يجب أن تراعى في كل المستويات سواء في البيت أو المدرسة أو أي مؤسسة أخرى.

- بعض التفسيرات العلمية للفضاء الشخصي:

هناك عدة تفسيرات لتأثير الفضاء الشخصي على السلوك الإنساني من حيث الحاجة إلى المسافة اللازمة للارتياح النفسي منها. ويرى كل من أريجل وديين (Argyle and Dean, 1965. p. 289-309) الذي سماها بنظرية التوازن التي تؤكد أن كل شخصي يحتاج إلى مساحة أو فضاء بينه وبين الآخر لأحداث التوازن النفسي والراحة النفسية بحيث لا يتحقق الاستقرار النفسي إلا بتحقيق هذه المسافة الفضائية بينه وبين المتغيرات الأخرى، والمقصود بالمتغيرات المحيطة به إذا كانت ذات أبعاد غير إيجابية. وتضيف هذه النظرية أن هناك أبعاد تؤثر في التفاعل بين الشخصين:

- 1- المساحة اللازمة للتواصل البصري أو مدى استمرارية التواصل البصري.
- 2- المساحة اللازمة للأكثر قرباً بين الشخصين والأكثر خصوصية.
- 3- مدى التعبيرات الإيجابية بما في ذلك الابتسامات المتبادلة أثناء طرح الموضوعات والأفكار.

والإنسان أحياناً لكي يوصل فكرته إلى الآخر من خلال التعليق على هذه النظرية فإنه يحتاج إلى تدعيم فكرته بالتواصل البصري مع الآخر مما يستوجب في هذه الحالة قرب الفضاء الشخصي بينهما، بينما إذا كان الموضوع لا يستوجب تواصلاً بصرياً فلا بأس أن تكون المسافة مع الآخر بعيدة بمعنى أن هذه المسافة أو هذا الفضاء الشخصي في كثير من الحالات تحده طبيعة التفاعل الاجتماعي الذي يحيط بالموقف.

وفيما يخص الفضاء الشخصي أيضاً يرى بعض العلماء "أن هناك ما يعرف باللوزة الدماغية وهي عبارة عن كتلة من الخلايا على شكل لوزة تقع في عمق الفص الصدغي، وهي مسؤولة عن ردود أفعال الأشخاص القوية عندما يتعدى الآخرون على فضاءاتهم الشخصية حيث تختفي ردود الأفعال تلك لدى الأشخاص الذين يعانون خللاً في اللوزة الدماغية عندما يقترب الأشخاص من بعضهم البعض جسدياً". (<https://ar.wikipedia.org/wiki>)

- بعض المتغيرات التي تؤثر على الفضاء النفسي:

الفضاء النفسي والضوضاء: أثبتت الكثير من الدراسات بأن مستوى ارتفاع أو انخفاض الضوضاء لها علاقة بالأعصاب حيث أنها تثير الانفعالات وتؤثر في سلوك الفرد منها ما يطرأ على جهاز الاتصال وهو اللغة فيحدث إرباك بين المتحدث والمستقبل ويتوقف فهم الكلام على

المسافة الفضائية بين الأشخاص بحيث يكون الصوت ذا ترددات وارتفاع مناسبين وعلى سبيل المثال: إذا أردنا فهم (90%) من الحديث بين شخصين لأبد أن تكون المسافة بينهما (متر) وفي نفس الوقت لا تتجاوز الضوضاء المختلطة (95 ديسبل والديسبل هو وحدة قياس تستخدم لقياس شدة الصوت) ولا يجب أن تكون الضوضاء ذات الترددات المنخفضة (1.5 ديسبل) وما يؤكد ذلك الدراسة التي قام بها (روجر تورين) حول تأثير الضوضاء الناتجة من ارتفاع ضجيج الطيران على الأفراد في الأماكن القريبة من المطار، و في غرب لندن بأن قرب الصوت المرتفع من فضاء الأشخاص كان له تأثير فاعل على الطلاب في المدارس والمرضى في المستشفيات والعاملين فيها كما لاحظ بأن هناك فاقد في الوقت ما بين 10 إلى 20 دقيقة في اليوم داخل قاعة الدرس وبفاقد إجمالي ما بين 140 - 700 دقيقة. (سعدية الصالحي، 2000: 118). إلى جانب ما تتركه الضوضاء لطلاب المدارس من تشتت الانتباه وعدم التركيز نتيجة الضوضاء المرتفعة، كما أثبتت بعض الدراسات التي أجريت في بريطانيا منها: دراسة حول عمال في مصنع النسيج أن الإنتاج زاد بنسبة (3%) عندما استخدم العمال وقاية للأذن تعمل على خفض شدة الضوضاء بحوالي (50%) مما أدى إلى الارتياح النفسي لهم. (كامل عويضة، 1996: 146)

ويرى (روجر ميرفي) عضو في جمعية الدماغ، بأن التعرض لمستويات عالية من الضجيج واقترابه من المساحات الشخصية للأفراد يؤثر في سلوك الفرد ويؤدي إلى الضغط النفسي ويخلق التوتر والقلق والعدوانية، ومن خلال تجربة أجريت في الولايات المتحدة الأمريكية ونشرت في مجلس البيئة والسلوك أنه طلب من رجل أن يضع يده في جيبه على أنها مكسورة وهو يحمل طرد أن يسقطه في حي مرتفع الضوضاء والازدحام فلم يتقدم أحد لمساعدته وعندما طلب منه أن يسقطه في حي هادئ ومنخفض الازدحام والضوضاء تسارع الكثيرون لمساعدته. وفي دراسة أخرى على مجموعة من الجنود في فرنسا تعرضوا فيها لضجيج عالي لمدة (15) دقيقة فكانت النتيجة أنهم أصيبوا بتوتر وبضغط نفسي كبير أدى بهم إلى عمى الألوان لمدة ساعة.

أما الباحث (هرينشرد) في سويسرا وضح في بحثه عن موجات المخ لدى النائمين بالرسام الكهربائي أن الأصوات الطبيعية تخلق راحة النائمين. ونتائج دراسة أخرى توضح أن الضوضاء المنخفضة تؤثر على النوم وعلى فسيولوجية النائمين وقد قسم النوم في الليل إلى مستويات تتميز بخصائص معينة بالنبض والتنفس ودرجة حرارة الجسم و نشاط المخ. فهناك مرحلة النعاس، ثم النوم الخفيف، ثم النوم الثقيل، ثم النوم العميق، وفي ذات الموضوع أجريت دراسة بكندا في قسم الفيزياء الطبيعية، اخدوا موجات المخ لدى النائمين الذين يتعرضون لأصوات هادئة فوجدوها تؤثر على درجات النوم بقوة (50 ديسبل) ويمكن أن ترفع درجة النوم من الخفيف إلى النعاس. ومن الملاحظ أن النساء أكثر تأثر بمستويات الضوضاء من حيث ارتفاعها وانخفاضها وذلك يرجع إلى كون الجهاز العصبي لديهن مشحونا بالهرمونات الأنثوية التي تجعلهن أكثر حساسية من الضوضاء نتيجة استعدادهن للانتباه لأطفالهن وهذا ما أكدته أساتذة في جامعة (ديوك Duke) كما توصلوا إلى أن أمراض الاكتئاب لدى النساء ضعف نسبتها عند الرجال بسبب فترات انقطاع النوم. كما أكد علماء آخرون منهم (برنيل جوهانسن) أن الضوضاء تؤثر فسيولوجيا على الأجنة فهو يمتص نصف طاقة الصوت من الأم ومن المحتمل أن يصاب الجنين بعيب في الأذن بعد اكتمال نموه.

يتضح من مجموعة هذه الدراسات التي تم عرضها مدى قوة تأثير الضوضاء (الضجيج) بكل مستوياتها المرتفعة والمنخفضة على الفضاء النفسي للفرد وما ينتج عنها من آثار سلبية تنعكس على الفرد وتؤثر في نموه النفسي.

- الفضاء النفسي والثقافة:

إن المساحة أو الفضاء الشخصي الذي يفصل بين الأشخاص يختلف من ثقافة إلى أخرى فما تراه من سلوكيات سوية في مجتمعاتنا العربية قد يكون غير ذلك في مجتمعات أخرى، وعلى سبيل المثال: العرب كمثال كلما كنا أكثر ود وارتباط تجد الحيز المكاني بيننا قريب جداً لدرجة الالتصاق ويتضح ذلك أثناء حديثنا مع بعضنا البعض وأثناء سيرنا وأثناء دخولنا للمكتب أو الاجتماعات وقد نكون ممسكين بأيدينا أحياناً، وهذا قد يختلف عنه في المجتمعات الأوربية أثناء تواجدهم مع بعضهم فهم يحتفظون بالفضاءات الشخصية فيما بينهم ويتضح ذلك في اجتماعاتهم الدولية ويكونوا أكثر تباعداً مع من يتحدثون إليه ويشعرون بالفزع عند اختراق حيزهم المكاني لأنهم غير معتادين على ذلك وفقاً للإطار الثقافي الذي يتواجدون فيه. (محمد غانم، 2008 : 90).

وقد تختلف هذه الفضاءات أيضاً في المجتمع الأمريكي حيث أنهم يفضلون الحديث مع الآخرين في وجود مسافات طويلة نسبياً ويحتفظون بالمسافة التي اعتادوا عليها، ويذكر أحد العلماء بأنه شاهد منظراً طريفاً بين أمريكي يزور المكسيك حيث اعتاد الناس هناك بأن يقتربوا من بعضهم في الحديث مع الآخرين لحد الالتصاق فكلما اقترب المكسيكي من الأمريكي يبتعد عنه إلى أن وصلوا إلى أمتار. (سعد جلال، 1989 : 271)

- الفضاء النفسي والمستوى التعليمي:

إن اختلاف المستويات التعليمية تؤثر في الحيز المكاني أو الفضاءات النفسية بين الأفراد المتعلمين وغير المتعلمين، ففي المجتمعات العربية أن فئة الأفراد المتعلمين كثيراً ما يحتفظون بالمسافات الشخصية فيما بينهم سواء في حديثهم أو جلوسهم مع بعضهم أو في استخدامهم لوسائل المواصلات وهم أكثر حفاظاً على خصوصيتهم، وذلك خلاف الغير متعلمين حيث توجد مسافات قريبة بينهم وفي بعض الأحيان قد تتجاوز أو تنتهك خصوصيات الآخرين المماثلين لهم في السن والنوع والمكانة، وقد يطلب منه مساعدته في حمل أغراضه أو وضعها ويكون أكثر تجاوباً معه. (غانم، 2008 : 180).

كما يختلف المستوى التعليمي للفرد حسب الثقافة التي ينتمي إليها ومن خلال أسلوبه في التعبير ولغته أو لهجته يكون هناك تقارب في المسافات الشخصية أو العكس فإذا زاد التقارب في المستوى التعليمي والاجتماعي من خلال الكلمات المستخدمة وحين يكون التفاهم قائماً بينهم في هذه الحالة يقترب الفضاء النفسي بينهما ونقول أنهم متقائلون ويتضح ذلك من توافقهم في الميول والأفكار والقيم المتقاربين فيها.

- الفضاء النفسي وعامل المكان:

إن الأشخاص الذين يتميزون بمكانة رفيعة سواء كان تميزهم بالمستوى التعليمي أو تقلدهم لمناصب عندما يلتقون مع من هم في نفس المستوى يكون هناك تفاعل اجتماعي بينهم ويصبح هناك تقارب في الفضاء المكاني وإذا التقى أحد من هؤلاء مع من هم أقل منهم منصباً أو مكانة تكون المسافة بعيدة نسبياً بينهم ويشعر بعدم الارتياح وأحياناً بالتهديد. أما إذا التقيا شخصان من نفس المكانة المنخفضة تقترب المسافة بينهما ويكون هناك شعور بالارتياح. ويقدم (جلين ويلسون، 2000 : 258) نموذجاً من المجتمعات الغربية في المحافظة على الحيز المكاني والمسافة بين كل شخص وآخر أثناء وقوفهم لإنجاز معاملاتهم سواء في البنوك أو في المكاتب البريدية أو في استخدامهم للمواصلات يفتقون وكأن هناك مسافة مرسومة بينهم وإذا اضطر الأمر وحدث خلل في هذه المسافة يحاول الواحد منهم أن يدير ظهره للآخر وأن لم يتمكن يحاول أن لا

ينظر في عين من هو أمامه أو يدخل معه في حديث عام يخص المناخ أو الوقت وكل ذلك للمحافظة على الفضاء النفسي.

- الفضاء النفسي والفروق في النوع:

يتضح من خلال الدراسات التي أجريت بخصوص الفروق بين الذكور والإناث في المحافظة على المسافة الشخصية، دراسة (جلين ويلسون) أن النساء في المجتمعات الغربية يقتربن في الحيز الفضائي المحيط بهن من الأصدقاء المقربين لهن وتربطهم علاقات وديه معهم ويشعرن بالارتياح وتبتعد المسافة المكانية في العلاقات السطحية، أما الذكور فهم يختلفون عن النساء فهم أقل إحساساً بطبيعة العلاقة عندما يطلب منهم تحديد المسافة المثالية بالقرب أو البعد للشخص الأخر، أما في المجتمعات العربية هناك اختلاف في تحديد المسافات لدى النساء أو الفتيات فتكون المسافة أكثر قرباً بين سيدة وأخرى تربطها بها علاقة قوية وتبتعد كلما كانت العلاقة أقل حميمية، وعندما تتقدم المرأة في السن قد لا تعنيها تحديد المسافات قد تقترب من أي رجل أو شاب (تراه في منزلة ابنها) ويقدم لها ما تحتاجه من مساعدة ممسكا بيدها لعبور الطريق أو حمل أشياء عنها، يتضح مما سبق وما تم ملاحظته في مجتمعاتنا أن المسافة قريبه جدا بين امرأة وأخرى، وكذلك بين رجل ورجل لدرجة فقدان الخصوصية أي اختراقها وهذا مألوف لدينا، خلاف المجتمعات الغربية حيث يرون في هذا القرب الخالي من تقدير المسافة هو عدم احترام محيطه الفضائي وإذا حدث معه هذا الأمر قد يقوم ببعض السلوكيات التي تدل على غضبه وقلقه وتعدي على خصوصيته. (جلين ويلسون، 2000: 179).

- الفضاء النفسي والقلق:

عند الحديث عن تأثير القلق على الفضاء النفسي للفرد، يجب أن نحدد أي نوع من القلق الذي له علاقة بالحيز المكاني؟ فهناك ما يعرف بحالة القلق الطارئة التي يشعر فيها الشخص بالضيق والتوتر في موقف محدد ومسافة معينة مؤقتة حيث ينشط جهازه العصبي وتوتر عضلاته ويستعد لمواجهة التهديد وتزول هذه الحالة بزوال الموقف الذي حدث فيها، وتختلف درجات القلق من فرد لآخر بدرجات متفاوتة في المسافة فقد تكون عالية عندما تقترب من الفضاء الشخصي وتخفض كلما بعدت المسافة أو العكس، فقد تنكمش عندما تقترب المسافة من التهديد وتتسع عندما يزول الخطر. (كمال مرسي، 1979: 101).

وتظهر أعراض القلق على شخصية الفرد عند اقتراب الآخرين من حيزه المكاني ويكونون مصدراً لضغوطاته النفسية ويتضح ذلك من خلال سرعة دقات القلب واضطراب التنفس وارتفاع ضغط الدم وتبدو الأعراض في شدة الانعكاسات العميقة عند فحص الجهاز العصبي نتيجة اضطرابه وكذلك الشعور بالخوف الشديد والعداوة وعدم الثقة والطمأنينة وبالتالي تكون لديه الرغبة في الهروب عند مواجهة أي موقف من مواقف الحياة وفي هذه الحالة تنحصر المسافة بينه وبين الآخرين. (محمد قاسم عبد الله، 2004: 176).

- الخاتمة والتوصيات:

في ختام هذه الورقة تؤكد الباحثة على ضرورة احترام المسافات أو الفضاءات والتي قد تكون غير مرئية بين الأفراد لما لها من آثار إيجابية في تحقيق الراحة النفسية والأمن النفسي، حيث أنه كلما حافظ الأفراد عليها زالت الكثير من الآثار السلبية الناتجة عن اقتحام هذه المساحات، كما أشارت إلى أن الاحتفاظ بهذا الفضاء الشخصي بشكل معتدل قد يتقبله الشخص

الأخر. وهذا ما أكدت عليه بعض الدراسات التي تناولتها الورقة من مراعاة الفضاء الشخصي في كل المستويات وعدم تجاهلها من قبل الأفراد.

وأخيرا توصي الباحثة، مراعاة عدم التلوث البيئي من ازدحام وضوضاء وخاصة الأماكن المزدحمة بالسكان، ووجوب احترام المسافات بين الأفراد في المؤسسات التعليمية والتربوية لان ذلك وفق الفضاء النفسي يسهم في جودة الأداء والارتقاء بمستوى الصحة النفسية لدى الأفراد.

العمل على الحد من عادات التقارب الجسدي في المناسبات الاجتماعية واللقاءات المختلفة لان ذلك له مردود صحي ونفسي يؤثر على سلامة التوافق مع الذات.

- قائمة المراجع:

1. جيلين ويلسون، 2000، سيكولوجية فنون الأداء، ترجمة شاكر عبد الحميد، عالم المعرفة العدد (208) المجلس الوطني للثقافة والفنون والأدب.
2. سعد جلال، 1989، علم النفس الاجتماعي، منشورات جامعة قاريونس، بنغازي - ليبيا.
3. سعدية عاكول الصالحي، عبد العباس الغريبي، 2008، عداء الإنسان للبيئة، دار صفاء للنشر، عمان - الأردن.
4. كامل محمد عويضة، 1996، علم النفس الصناعي، دار الكتب العلمية، بيروت - لبنان.
5. محمد حسن غانم، 2008، قراءة لغة الجسد، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة - مصر.
6. محمد قاسم عبد الله، 2004، مدخل إلى الصحة النفسية، دار الفكر، عمان - الأردن.
7. منى محمد جاد، 2004، التربية البيئية في الطفولة المبكرة، دار المسيرة، عمان - الأردن.
8. Argyle, & Dean, 1965. Eye contact distance and affiliation sociometry vole (28) pp. 289-309.
9. Felipe, N. J., & R. Sommer. 1996. Invasions of personal space. Sociol problems, 14, pp. 206-214.
10. <https://ar.wikipedia.org/wiki>.