



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

- جامعة محمد خيضر - بسكرة

كلية العلوم الانسانية و الاجتماعية

تخصص : علم النفس العيادي

قسم : علم النفس و علوم التربية

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علم النفس العيادي

تحت عنوان

## القلق الموضوعي في ظل غياب المساحات الخضراء في بسكرة

دراسة عيادية لأربعة حالات بحديقة 1 نوفمبر - بسكرة -

تحت اشراف :

أ د - نحوي عائشة

إعداد الطالبات :

- دراجي بلوم نسبية

- دراجي بلوم خولة

السنة الجامعية : 2024/2023

## إهداء

" الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات "

ها أنا اليوم أتممت أول ثمرات نجاحي بفضل من الله عز وجل، فالحمد لله على ما وهبني ويسر لي البدايات وبلغني النهايات .

أهدي ثمرة جهدي المتواضعة إلى :

- نفسي القوية التي تحملت كل العثرات وأكملت رغم الصعوبات .

- الى رمز العطاء والتضحية مثلي الأعلى وقدوتي والدي العزيز حفظه الله .

- الى القلب الحنون والشمعة التي كانت نورا لي في الليالي المظلمة أُمي الغالية حفظها الله .

- الى من كانوا لي سندا وداعمين ومشجعين، الذين غمروني بالحب والتوجيه وأمدوني بالقوة أخواتي اللاتي لم تنجبن أُمي حفظهم الله .

- الى ملاكي الطاهر جدتي التي بدونها لا وجود لطعم الفرح رحمها الله وبشرها بالفردوس الأعلى من الجنة يا رب العالمين .

- كما أتوجه بالشكر الجزيل الى مشرفتي الكريمة الأستاذة نحوي عائشة، التي لم تبخل علينا بتوجيهاتها السديدة و نصائحها الثمينة خلال مراحل اعداد هذه المذكرة . لقد كان لدعمها العلمي والمعنوي الأثر البالغ في اثناء هذا العمل .

بدعنا بالحمد ونختم بحمد الله لفرحة التمام الذي توالى سنوات الدراسة بمنه وكرمه ، والذي أغرقني سرورا وفرحا ينسيني مشقتي .

نسبية

## اهداء

من قال أنا لها " نالها " ، و أنا لها و ان أبت رغما أتيت بها .

نلتها وعانقت مجدا اليوم مجدا عظيما، كانت دروبا قاسية و لكنني وصلت الحمد لله . ولهذا أهدي ثمرة جهدي الى :

- صانع الأقدار اليك يا الله اقدم جهدي و شكري .

- الى من كلل العرق جبينه ومن علمني أن النجاح لا يأتي الا بالصبر والاصرار، الى النور الذي أنار دربي، الذي لم يبخل عني بأي شيء، الى من سعى من أجل راحتي ونجاحي واستمديت منه قوتي واعتزازي بذاتي والدي العزيز .

- الى من جعل الجنة تحت أقدامها وسهلت لي الشدائد بدعائها الى الانسانة العظيمة التي لطالما تمننت أن تقر عينها لرؤيتي في يوم كهذا، ضلعي الثابت وأمان أيامي أمي .

- الى من شددت عضدي بهم فكانوا أنابيع أرتوي منها الى اخواني وأخواتي الغاليين .

- الى روح فقيدتي جدتي التي لطالما تمننت لحظة تخرجي جعلك الله من سيدات الجنة وقبرك روض من رياضها رحمك الله غاليتي .

- فالحمد لله شكرا وحبا وامتنانا على البدء والختام واخر دعواهم أن الحمد لله رب العالمين .

خولة

## ملخص :

استهدف هذا البحث دراسة القلق الموضوعي في ظل غياب المساحات الخضراء في مدينة بسكرة ولهذا قمنا بصياغة الاشكالية في التساؤل العام :

كيف يؤثر غياب المساحات الخضراء على مستوى القلق لدى الأفراد ؟ وكيف تحدث تغيرات في نمط حياتهم ومستويات الراحة النفسية لديهم ؟

وللاجابة على هذا التساؤل اتبعنا المنهج العيادي بتقنية دراسة الحالة وتمثلت العينة في أربع حالات من مدينة بسكرة، وقد تم اختيارهم بطريقة عشوائية واعتمدنا على المقابلة النصف موجهة و اختبار تفهم الموضوع و اختبار الرسم الحر، وتم التوصل الى أن الأطفال تستهويهم الطبيعة بكل مكوناتها ويظهر هذا من خلال رسوماتهم، أما النساء فأظهرت المقابلة أن مستوى القلق لديهن مرتفع في ظل غياب المساحات الخضراء في المدينة كون أنهن لا يجدن أماكن ترفيهية للتنفيس من الضغوط والروتين اليومي .

وأسفرت النتائج أيضا لدى النساء أن غياب المساحات الخضراء يزيد من نسبة التوتر و القلق و يضعف مستوى النشاط والدافعية والحيوية لديهن .

## **abstract**

This research aimed to study objective anxiety in the absence of green spaces in the city of Biskra . Therefore, we formulated the problem in the general question

How does the absence of green spaces affect the level of anxiety among individuals ? And how does it bring about changes in their lifestyle and levels of psychological comfort ?

To answer this question we followed the clinical method using the case study technique . The sample consisted of four cases from the city of Biskra randomly selected . We relied on semi-structured interviews the Thematic Apperception Test and the free drawing test . We found that children are attracted to nature with all its components, as evidenced by their drawings . As for women, the interviews revealed that their level of anxiety is high in the absence of green spaces in the city since they do not find recreational places to relieve daily pressures and routine .

The results also indicated that for women the absence of green spaces increases the level of stress and anxiety, weakens their level of activity, motivation and vitality .

## **Résumé :**

Cette recherche a pour objectif d'étudier l'anxiété objective en l'absence d'espaces verts dans la ville de Biskra . Pour cela, nous avons formulé la problématique sous la question générale :

comment l'absence d'espace verts affecte-t-elle le niveau d'anxiété des individus ? Et comment provoque-t-elle des changements dans leur mode de vie et leurs niveaux de confort psychologique ?

Pour répondre à cette question nous avons suivi la méthode clinique avec la technique de l'étude de cas . L'échantillon se composait de quatre cas de la ville de Biskra sélectionnés au hasard . Nous nous sommes appuyés sur des entretiens semi-directifs le Test de Perception Thématique et le test de dessin libre . Nous avons constaté que les enfants sont attirés par la nature avec tous ses éléments comme en témoignent leur dessins . Quant aux femmes les entretiens ont révélé que leur niveau d'anxiété est élevé en l'absence d'espace verts dans la ville car elles ne trouvent pas de lieux de loisirs pour se détendre des pressions et de la routine quotidienne .

Les résultats ont également montré que, pour les femmes l'absence d'espaces verts augmente le niveau de stress et d'anxiété affaiblit leur niveau d'activité, de motivation et de vitalité .

# فهرس المحتويات

إهداء

ملخص الدراسة بالعربية

ملخص الدراسة بالفرنسية

ملخص الدراسة بالانجليزية

فهرس المحتويات

فهرس الجداول

مقدمة ..... أ.....

أولا : الجانب النظري.

الفصل الأول : الإطار العام للدراسة

1- الإشكالية.....ص12

2- فرضيات الدراسة.....ص13

3- أسباب اختيار الموضوع .....ص13

4- أهمية الدراسة.....ص13

5- أهداف الدراسة.....ص13

6- مصطلحات الدراسة الإجرائية.....ص13

الفصل الثاني : القلق

تمهيد.....ص 16

1- تعريف القلق .....ص 17

2- أنواع القلق .....ص 18

3- تصنيف القلق.....ص 18

4- النظريات المفسرة للقلق.....ص 20

5- أسباب القلق.....ص 22

6- مراحل القلق.....ص 23

7- نسبة انتشار القلق.....ص 24

8- علاج القلق.....ص 25

خلاصة.....ص26

الفصل الثالث : سيكولوجية المساحات الخضراء

تمهيد.....ص28

1- مفهوم المساحات الخضراء.....ص29

- 2- المساحات الخضراء في القرآن الكريم.....ص29
- 3- اهمية المساحات الخضراء في الصحة النفسية و العقلية .....ص30
- 4- دور المساحات الخضراء في المدن.....ص31
- 5- الأهمية المعمارية للمساحات الخضراء في المدن .....ص32
- 6- المساحات الخضراء في مدينة بسكرة.....ص33
- خلاصة.....ص34

الجانب الميداني

الفصل الرابع : الاجراءات المنهجية .

- تمهيد.....ص37
- 1- الدراسة الاستطلاعية.....ص38
- 2- الدراسة الاساسية.....ص38
- 1-2- منهج الدراسة.....ص38
- 2-2- عينة الدراسة.....ص38
- 2-3- ادوات الدراسة.....ص39
- 2-4- حدود الدراسة.....ص42
- خلاصة .....ص43

الفصل الخامس : عرض و مناقشة النتائج

- تمهيد.....ص45
- 1- عرض و تحليل النتائج .....ص46
- 2- مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات .....ص55

خاتمة

## فهرس الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
صفحة 39	جدول يمثل خصائص العينة	01
صفحة 42	جدول يوضح ترميز بطاقات TAT	02
صفحة 42	جدول يوضح اللوحات المطبقة على الحالات	03
صفحة 47	جدول يوضح استجابات الحالة الاولى على اختبار تفهم الموضوع	04
صفحة 49	جدول يوضح استجابات الحالة الثانية على اختبار تفهم الموضوع	05

## مقدمة :

مع مرور العالم بتغيرات اجتماعية واقتصادية وبيئية أصبح القلق من المشكلات الشائعة في العديد من المجتمعات ومن العوامل التي تؤثر على هذه القضايا يلعب نقص المساحات الخضراء في المناطق الحضرية دورا هاما في ارتفاع مستويات القلق فالبيئة الطبيعية لها تأثير مباشر على الصحة النفسية، وأظهرت الدراسات العلمية أن التفاعل مع الطبيعة يمكن أن يساعد في خفض مستويات الكورتيزول وهو الهرمون المسؤول عن الإجهاد ويحسن الصحة النفسية بشكل عام، إذ توفر المساحات الخضراء كالحديقة والمتنزهات بيئة هادئة تخفف من القلق وتساعد على الاسترخاء وعندما لا تتوفر هذه المساحات أو تكون محدودة تزداد مشاعر الاختناق النفسي والقلق مما قد يؤثر سلبا على صحة الفرد بشكل عام فالمساحات الخضراء تلعب دورا هاما في تهدئة العقل وتحسين الحالة المزاجية ويمكن أن توفر هذه المساحات فرصا للاستمتاع بالتمارين البدنية مما يزيد من فوائد الصحة العقلية والنفسية لذلك نرى أنه لتحسين جودة الحياة والحد من مستويات القلق يجب الاستثمار في تطوير المساحات الخضراء لما لها من انعكاسات إيجابية على الصحة النفسية والبدنية للأفراد . ومن خلال هذه الدراسة حاولنا معرفة تأثير غياب المساحات الخضراء على مستوى القلق متخذين في ذلك مدينة بسكرة نموذجا ولضمان السير الحسن لمعالجة هذا البحث وضعنا الخطة الموالية والتي تشكلت من خمسة فصول مقسمة على النحو التالي :

**الفصل الأول :** تطرقنا فيه إلى الإطار العام للدراسة، وطرحنا فيه إشكالية وفرضيات البحث، أسباب اختيار الموضوع، ثم أهمية وأهداف الدراسة، بالإضافة إلى تحديد مصطلحات الدراسة الاجرائية .

**أما الفصل الثاني :** فكان بعنوان القلق، حيث تناولنا فيه مفهوم القلق وأنواعه، وتصنيف الاضطراب، وأهم النظريات المفسرة له، مع إبراز أهم أسبابه، ومراحله، بالإضافة إلى نسبة انتشاره، والعلاجات المناسبة له .  
**كما جاء في الفصل الثالث :** معنونا بـ"سيكولوجية المساحات الخضراء" ، وتطرقنا لمعالجة هذا الفصل إلى عدة نقاط جوهرية كالمساحات الخضراء في القرآن والسنة، ودورها في المدن، مع ذكر أهميتها في الصحة العقلية والنفسية، وتبيان الأهمية المعمارية لها في المدينة، وفي الأخير تحدثنا على المساحات الخضراء في مدينة بسكرة كنموذج والتي كانت سببا في الاهتمام بموضوع الدراسة .

**أما الفصل الرابع والخامس :** فكانا خاصين بالجانب الميداني من الدراسة، حيث تطرقنا إلى الإجراءات المنهجية للدراسة والتي تضم الدراسة الاستطلاعية والدراسة الأساسية وأدوات الدراسة، ثم عرض الحالات ومناقشة النتائج، وختمنا دراستنا بخاتمة، مع توصيات و اقتراحات، وقائمة المراجع، والملاحق .

# الجانب النظري

# الفصل الأول : الإطار العام للدراسة

. الإشكالية .

. فرضيات الدراسة .

. أسباب اختيار الموضوع .

. أهمية الدراسة .

. أهداف الدراسة .

. مصطلحات الدراسة الإجرائية .

## الإشكالية :

تعد المساحات الخضراء في المدينة ذات أهمية كبيرة ولها دور أساسي في توفير فرص الراحة والتمتع بمباهج الطبيعة لسكان المدن، وتعد عنصرا مهما يجب الحرص على وجوده داخل المناطق الحضرية وخارجها لما لها من قيمة جمالية وتأثيرات صحية وبيئية على حياة البشر، ومن الواجب توعية المجتمعات بأهمية المساحات الخضراء وكيفية المحافظة عليها وعلى التنوع الحيوي فيها وتشجيع المجتمعات على الاستفادة الآمنة، والمثلى منها .

فالمساحات الخضراء تعد جزء مهم في المدينة ولا يمكن الاستغناء عنها، فهي تعتبر متنفس لسكان المدينة وليس فقط لقضايا سياحية وترفيهية، فضلا عن الجمالية التي تضيفها المساحات الخضراء على المدينة فهي مصدر الأكسجين ووجودها يحسن من الحياة النفسية للمجتمع .

يعتبر القلق حالة نفسية تأثر على الإنسان نتيجة التأثير المشترك لمجموعة من العوامل، مما يجعل الإنسان يشعر بعدم الراحة النفسية ويسيطر عليه الخوف والتوتر. وهذا ما يميز صعوبة معرفة أسبابه الحقيقية، وقد يكون في شكل توتر يستمر لمدة طويلة بسبب شعور الشخص أنه يواجه نوعا من الخطر سواء كان هذا الخطر حقيقيا أو مجرد وهم . من القضايا المتعلقة بالقلق في غياب المساحات الخضراء تأثير البيئة المحيطة بالفرد على حالته العقلية، كما أظهرت الأبحاث أن وجود المساحات الخضراء في محيط الشخص يمكن أن يلعب دورا مهما في تخفيف القلق وتحسين الصحة العقلية، ولذلك فإن عدم وجود هذه المساحات في البيئة اليومية قد يزيد من مستويات القلق لدى الفرد ويؤثر سلبا على صحته النفسية والعقلية . تتمحور مشكلة البحث في التساؤل التالي :

. كيف يؤثر غياب المساحات الخضراء على مستوى القلق لدى الأفراد ؟ وكيف يحدث تغيرات في نمط حياتهم ومستويات الراحة النفسية لديهم ؟

**فرضيات الدراسة :** بناءا على المشكلة المطروحة سنعمد للتحقق من هذه المشكلة على اختيار مجموعة من الفرضيات كالاتي :

**الفرضية العامة :**

.يرتبط غياب المساحات الخضراء بزيادة مستوى القلق وانخفاض مستويات الراحة النفسية لدى السكان .

**الفرضيات الجزئية :**

يؤثر غياب المساحات الخضراء تأثيرا سلبيا على الصحة النفسية والجسدية للأفراد .

. تعتبر المساحات الخضراء العنصر المهم والحيوي في المدن وبالتالي فهي تساهم في تحقيق الاستقرار

النفسي وتضفي مظهرا جماليا للبيئة الحضرية .

**أسباب اختيار الموضوع :**

. مدى تأثير غياب المساحات الخضراء على الصحة النفسية والذي من شأنه أن يزيد من مستويات القلق عند الأفراد .

. تأثير الزحف العمراني على الصحة النفسية يمكن أن يكون سببا لإثارة القلق .

. إن دراسة النقص الحاد للمساحات الخضراء في مدينة بسكرة والذي أثر سلبا على الصحة النفسية لدى

الأفراد ورفاهيتهم وكان عاملا مساهما في زيادة القلق تعتبر ذات أهمية كبيرة .

**أهمية الدراسة :**

. تعتبر دراسة القلق الموضوعي في ظل غياب المساحات الخضراء ذات أهمية كبيرة في تحسين الصحة

النفسية والجسدية للإنسان، حيث يساهم في زيادة التوتر النفسي بسبب المواقف العصبية المجهدة في الحياة

مما يساهم في ارتفاع مستويات القلق، حيث تحدثنا عن افتقار مدينة بسكرة للمساحات الخضراء التي تكاد

تكون منعدمة وعلاقتها بالقلق .

**أهداف الدراسة :**

. يسلط الضوء على أثر نقص المساحات الخضراء على زيادة الضغوط النفسية الناتجة عن الضغط

النفسي والإجهاد .

. الوصول إلى إبراز أهمية المساحات الخضراء في تحقيق الراحة النفسية والاسترخاء في المدن .

. تشجيع الدراسات والأبحاث للحث على أهمية المساحات الخضراء في البيئة الحضرية وفوائدها

الصحية والنفسية .

. لفت نظر القائمين على الشؤون البيئية لتوفير المساحات الخضراء لقضاء الوقت بين الطبيعة التي من

شأنها مساعدة الأفراد على تخفيف التوتر القلق .

**مصطلحات الدراسة الإجرائية :**

. **القلق :** هو حالة نفسية يصاب بها الإنسان ويظهر على هيئة توتر بسبب شعور الشخص بتعرضه لخطر

- . ما حيث يشعر بعدم الراحة النفسية تتضمن إحساسا مفرطا بالخوف والتوتر .
- . **المساحات الخضراء** : هي المناطق المخصصة الشاملة للحدائق والمنتزهات التي تسعى لتوفير الراحة والاستجمام وتحسين جودة الحياة .
- . **الجماليات** : تعني دراسة الجمال في الطبيعة وتشمل المعايير التي يستخدمها الشخص للحكم على الجمال، وكيف يمكن من خلالها أن يؤثر على مشاعر وأفكار الإنسان، وتشمل عدة مواضيع .
- . **الصحة النفسية** : هي الرفاه النفسي الذي يساعد الشخص على مواجهة ضغوط الحياة اليومية التي تواجهه، وتشمل الجوانب العاطفية والنفسية والاجتماعية للفرد لتحقيق التفاعل بشكل إيجابي مع الآخرين، وتعتبر جزء أساسي من الصحة العامة وتأثر على جودة الحياة .

# الفصل الثاني : القلق

- . تمهيد .
- . تعريف القلق .
- . أنواع القلق .
- . تصنيف القلق .
- . النظريات المفسرة للقلق .
- . أسباب القلق .
- . مراحل القلق .
- . نسبة انتشار القلق .
- . علاج القلق .
- . خلاصة .

**تمهيد :**

يعتبر القلق كأحد أكثر الأمراض انتشارا في العصر الحالي، ويمكن أن يكون حالة نفسية نتيجة لعمليات الدفاع النفسية أو حالة مرضية بحد ذاتها، باعتبار القلق حالة نفسية تتميز بمشاعر خوف غير محدد المصدر وتترافقه اضطرابات فسيولوجية مختلف دون تهديد واضح . تناولنا في هذا الفصل : مفهوم القلق، أنواعه، تصنيفه، والنظريات المفسرة له، أسبابه، مراحلها، نسبة انتشاره، وأخيرا العلاجات المناسبة له.

## 1. مفهوم القلق:

القلق هو أكثر النماذج العصبية انتشاراً، حيث تتراوح نسبته بين 30 و 40 بالمائة . يشارك القلق في العديد من الاضطرابات النفسية والأمراض الأخرى كعرض من أعراضها، مما جعله محط اهتمام العاملين في المجالين النفسي والطبي . حيث تتقارب وجهات النظر في تناول تعريفه وأعراضه الفسيولوجية النفسية، لكن هناك اختلاف بينها في ما يتعلق في كيفية نشوئه واستمراريته . (الشمري، 2014، صفحة 107).

يشير مصطلح القلق في المعاجم العربية إلى حالة الانزعاج والحركة المضطربة ( ابن منظور). ويعرف في المعاجم الإنجليزية بشكل مشابه، ففي معجم أكسفورد 1989 يعرف القلق على أنه إحساس مزعج في العقل ينشأ من الخوف وعدم التأكد من المستقبل .

أما معجم ويبستر 1991 فيعرفه على أنه إحساس غير عادي وقاهر من الخوف والخشية، ويتصف بعلامات فسيولوجية مثل التعرق والتوتر وزيادة ضربات القلب بسبب الشك بشأن حقيقة التهديد وبسبب شك الإنسان في قدرته على التعامل مع التهديد بنجاح .

وعلى المستوى الاصطلاحي تتباين تعريفات القلق بناء على الأطر النظرية التي ينتمي إليها المعرفون . يعرف فرويد القلق العصابي على أنه شعور غامض غير سار بالتوقع والخوف والتوتر مصحوب عادة ببعض الأحاسيس الجسدية ويتكرر في نوبات لدى الفرد .

في حين يرى السلوكيون مثل شامز و دوركسي القلق كتعميم لاستجابات الخوف الناتجة عن مواقف أو أحداث معينة . وعلى الجانب الآخر يعتبره المعرفيون ناتجا عن خلل فكري، حيث يعرفه بيك على أنه انفعال يرتبط بتوقع خطر محتمل . (النفيسة، 2015، صفحة 22).

وفقا للدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات النفسية فإن القلق هو التوقع المخيف لخطر ما مستقبلا يصاحبه إحساس بالانزعاج والتوتر، وقد يكون الخطر المتوقع داخلي المركز أو خارجي المركز . (فريمان، 2023، صفحة 17) .

يعرفه دايفيد بارلو : بأنه حالة مزاجية موجهة نحو المستقبل يكون الشخص فيها مستعدا للتعامل مع الأحداث السلبية القادمة . (فريمان، 2023، صفحة 18).

هذا وقد عرف ويليامز القلق بأنه رد الفعل النفسي والبدني لحالات داخلية وبيئية مطولة تتجاوز فيها قدرات الفرد التكيفية قابلياته الفعلية . (الصيرفي، 2007).

بالتالي يمكننا القول أن القلق حالة نفسية وجسدية تنطوي على الشعور بالتوتر والانزعاج، وغالبا ما يرافقها زيادة في النشاط الجسدي واليقظة، إذ يعتبر القلق استجابة طبيعية للضغط والخطر، ويمكن أن يكون حافزا للفرد لمواجهة التحديات أو الاستعداد للمواقف الصعبة .

## 2. أنواع القلق :

وضع فرويد نظريته في القلق وميز فيها بين نوعين:

### 1.2. القلق الموضوعي:

هو استجابة لخطر خارجي هدفه حماية الإنسان من الخطر الحقيقي، وينشأ عن غريزة حفظ الذات . ويعتبر خوف طبيعي يهياً الشخص لمواجهة الخطر الذي يهدده أو الهروب منه، استجابة المقاومة أو الفرار . فالقلق لا يعتبر أمر لا سوي دائماً، فقد يكون ضروري في المواقف التي تتطلب المنافسة لأنه يدفع الفرد لإنجازات أكبر . لذا اعتبر فرويد القلق المحور الرئيس المنشأ لأشكال العصاب، حيث يرى القلق استجابة لتهديد يؤدي إلى خسارة، كما يرى الإكتئاب النتيجة التالية لهذه الخسارة الواقعة .

### القلق العصابي:

هو خوف غامض مبهم ليس له مبرر واضح، مما يدفع المصاب به على إسقاطه على أي فكرة أو على أي شيء أي موضوع خارجي .

ومن أبرز علامات هذا الاضطراب التوجس والتطير والتوتر الشديد، بالإضافة إلى الضيق والإكتئاب ، وتوقع المصائب، والخوف الزائد من أشياء قد لا تستحق الخوف . وتصاحب هذه الانفعالات حالة تأهب جسدي وتزداد ضربات القلب وعدد مرات التنفس ويرتفع ضغط الدم ويزداد تصبب العرق والرعدة . (إسماعيل، 2006، صفحة 190)

### 3- تصنيف القلق :

يصنف القلق وفقاً للمعايير التشخيصية الإكلينيكية في دليل الطب العقلي الأمريكي إلى :

. اضطراب الهلع غير المصحوب برهاب الأماكن المتسعة : حدوث نوبات مفاجئة من الهلع المتكرر يستمر في العادة لأقل من ساعة، وغالبا يرتبط بمظاهر فسيولوجية كضيق التنفس وسرعة ضربات القلب والعرق والارتجاف وألم الصدر والغثيان والدوخة واضطراب الإدراك، ويرتبط بأفكار غير مبررة كالخوف من الموت أو الهلاك المحتم.

اضطراب الهلع المصحوب برهاب الأماكن المتسعة : يشتمل مع نفس الأعراض المشار إليها في النوع السابق، إلى أنها يرتبط أيضا بالخوف من الأماكن المتسعة والمفتوحة.

رهاب الأماكن المتسعة بدون تاريخ من الهلع : يرتبط بالخوف الشديد من التواجد في أماكن أو مواقف يصعب الهروب منها مثل التواجد في الأماكن شديدة الازدحام، وتتمثل أهم أعراض الرهاب في الدوخة واختلال الإدراك واختلال الأنية والقيء وقد تصل الأعراض إلى فقدان السيطرة على عمليات الإخراج. يتسم هذا النوع بعدم وجود تاريخ من الهلع .

الرهاب المحدد : يعرف أيضا في الأدلة السابقة بالخواف البسيط، وهو خوف من مثير محدد كالخوف من بعض الحيوانات والحشرات أو الدم أو المرتفعات وما إلى ذلك، وهو أكثر انتشارا بين الإناث إلا أنه

أقل إعاقة في نشاطات الفرد .

الرهاب الاجتماعي : هو خوف من المواقف الاجتماعية التي يمكن أن يتعرض فيها الفرد إلى النقد من الآخرين، تشمل أعراضه عدم القدرة على التحدث أمام الملاء أو الأكل أمام الآخرين .

اضطراب الوسواس والأفعال القهرية : يتميز هذا الاضطراب في سيطرة الوسواس القهرية على تفكير

الإنسان بدرجة تسبب له الكرب و تعيق حياته ونشاطاته المهنية والاجتماعية والشخصية، إذ لا يقتصر

أثرها على وجود الوسواس بل ترتبط في العادة بأفعال قهرية مثل كثرة غسل اليدين خوفا من التلوث .

اضطرابات ضغوط بعد الحوادث : يحدث هذا النوع من الاضطراب بعد الحوادث والصدمات الشديدة

المؤلمة، وتتمثل أهم أعراضه في تكرار التعايش مع الحادث والاستغراق في التفكير فيه، والميل

للعزلة، واضطراب النوم، واضطرابات الانتباه والذاكرة والتركيز، والشعور بالذنب، ويمكن تقسيمه

إلى حاد إذا استمر لمدة أقل من 3 أشهر، ومزمن إذا استمر أكثر من 3 أشهر، كما يمكن أن لا تظهر

الأعراض إلى بعد 6 أشهر من حدوث الحادث وفي هذه الحالة يصنف على أنه نفس الاضطراب مع تأخر

بدايته .

اضطراب الضغوط الحادة : هو نوع من اضطرابات ضغوط بعد الحوادث ويكمن الفرق في مدة حدوثها

واستمراريتها حيث تحدث خلال الشهر الأول من حدوث الحادث وتحل في حدود الشهر .

اضطراب القلق العام : يتمثل بخوف عام غير محدد يرتبط بتوقع مكروه ويستمر لمدة 6 أشهر أو أكثر

وتتمثل أعراضه في الاضطرابات العضلية ومنها الارتجاف والرعشة والتوتر العضلي وسرعة الإجهاد،

ويزداد نشاط الجهاز العصبي المستقل ويظهر ذلك من خلال زيادة دقات القلب وسرعة التنفس وبرودة

الأطراف وصعوبة الاحتناق أو ضيق التنفس وجفاف الحلق والدوخة والغثيان والإسهال . بالإضافة

إلى ذلك فإن الفرد يظهر أعراضا اضطرابية نفسية عقلية ومن ذلك الحذر الشديد وصعوبة التركيز والأرق وقد

يتصاحب أيضا مع الأعراض الاكتئابية .

اضطراب القلق مرتبط بالوضع الصحي : يظهر القلق كنتائج ناجمة عن حالة صحية سيئة .

الأدوية والمواد المسببة للقلق : يظهر القلق كنتائج فسيولوجية لتعاطي الأدوية والمواد الكيميائية

كالمخدرات أو المنبهات أو الانقطاع عنها .

القلق غير المحدد : يشمل الاضطرابات المصحوبة بقلق أو رهاب والتي لا تقابل شروط التصنيف تحت أي

نوع من الاضطرابات السابقة المحددة أعلاه وأيضا لا تقابل شروط التصنيف تحت اضطرابات التوافق

المصحوبة بالقلق، أو اضطرابات التوافق مع القلق المختلط والمزاج المكتئب، ومن ذلك اضطراب القلق

والاكتئاب المختلط (تونسي، 2002، صفحة 32 . 35)

#### 4 النظريات المفسرة للقلق :

**1.4 النظريات النفسية. الاجتماعية :** تمثل مجموعة من العلماء النفسيين الذين انفصلوا عن فرويد بسبب استيائهم من نقص نظريته تجاه العوامل الاجتماعية التي تؤثر في تطور الشخصية . بدأوا في إعادة صياغة نظرية التحليل النفسي بمراعاة هذه العوامل الاجتماعية، ومن هؤلاء العلماء ألفريد أدلر و هورني سوليفان .

أدلر: كانت نقطة انطلاقه القلق بشأن مفهوم الشعور بالنقص، حيث يعتبر أن هذا القلق ينشأ بسبب فقدان الأمان النفسي الذي ينتج عن شعور الفرد بالنقص سواء كان ذلك نقصاً جسدياً أو نفسياً . يشدد أدلر على دور العوامل الاجتماعية في تشكيل حياة الإنسان وتطوره النفسي، ويعتبر البحث عن أسباب القلق والاضطرابات النفسية وعلاجها يستند إلى فهم هذه العوامل كما يرى أن السعي نحو التفوق ضروري للحياة نفسها، وأن توقعات المستقبل تحرك الإنسان أكثر من خبراته السابقة .

هورني : تتمحور نظرية هورني حول مفهوم القلق الأساسي حيث تعتبر القلق استجابة للخطر غير المعروف والذي ينبع من 3 عوامل رئيسية :

الشعور بالعجز، والشعور بالعدوان، والشعور بالعزلة (الشمري، 2014، صفحة 108 . 109)

#### 2.4 النظرية السلوكية :

تنظر النظرية السلوكية إلى القلق على أنه استجابة أساسية للخوف، لكن الفارق يكمن في المثير الذي يثير هذا الخوف، حيث يعتبر القلق استجابة لمثيرات لا تشكل خطراً محققاً بالأذى، بينما يكون الخوف استجابة لشيء يمكن أن يسبب أذى . ويعتبر القلق استجابة خوف ذاتية مع مثير محايد حيث لا يدرك الفرد المثير الأساسي للخوف . ويرى فولتيه أن استجابة الخوف واحدة بغض النظر عن شدته، مشيراً إلى أن الفرق بين خوف الحية ذات الأجراس وخوف القطة الصغيرة لا يؤثر على الآثار الفسيولوجية . وقد ميز دولارد و ميلر بين القلق والخوف، حيث يعتبران أن علامات الخوف معروفة ونوعية بينما غير معروفة في حالة القلق وأن القلق يتضمن إدراكاً أكثر من الخوف ، حيث يتعلق في التجنب و الصراع (الشمري، 2014، صفحة 109 . 110)

#### 3.4 النظريات المعرفية :

تركز على فكرة أن المشاعر تنشأ نتيجة لطريقة تفسير الأحداث بالنسبة للفرد، حيث يكون معنى الأحداث الفعلية للفرد هو ما يثير الانفعالات وليس الأحداث نفسها، ويعتمد تقييم الحدث على السياق والمزاج والتجارب السابقة للفرد . يستخدم متخصصون في علم النفس المعرفي استعارات من مجال الحوسبة لتوضيح هذه العمليات، حيث يصورون تحويل المعلومات الحسية ومعالجتها كما يحدث في شبكة عصبية متعددة الطبقات . تشير هذه المدرسة إلى أن القلق ينشأ من تقييمنا للوضع، وقد يكون هذا التقييم غير واع في البداية ويعتمد على حاسة الشخص حيث تكون حواسنا نظام إنذار مبكر ينقل المعلومات للتفكير العقلاني، وعندما نكتشف تهديداً نشعر بالقلق . هذه الأفكار تعد جوهرية في تغيير العلاجات النفسية الحديثة لحالات

القلق الحاد تقلل سلوكيات السلامة من القلق على المدى القصير لكنها تمنعنا من إدراك أن أفكارنا المخيفة غير مبررة مما يعزز في النهاية قلقنا . اعتمد الباحثون على عمل بيك لتحديد التحيزات المعرفية الأخرى التي تغذي اضطرابات القلق مثل سلوكيات السلامة . على سبيل المثال، يكون الأشخاص الذين يعانون من القلق المفرطين في اليقظة تجاه التهديدات المحتملة لكن بسبب تركيزهم الشديد على الخطر المحتمل فإنهم يميلون إلى التغاضي عن الأحداث التي تتماشى مع نظرتهم للعالم، مما يؤدي إلى المبالغة في تقدير احتمالية حدوث الخطر .

يسمي علماء النفس هذا بتوقع التهديد، والذي يؤدي إلى إصدار الكثير من الإنذارات الكاذبة مما يخصب البيئة التي ينمو فيها القلق .

قد يكون لدى الفرد المصاب بالقلق الاجتماعي صورة ذهنية مشوهة عن نفسه في المواقف الاجتماعية، ويستخدم التفكير الانفعالي بدلا من التفكير العقلاني . أوضح عالم النفس المعرفي دايفيد كلارك أن نموذجا ذهنيا للذات الاجتماعية يتشكل بعد تجربة اجتماعية صادمة مبكرة، وينشط هذا النموذج في لقاءات الاجتماعية اللاحقة . الأبحاث تشير إلى الصور الذهنية لها تأثير قوي على الانفعالات مما يجعل القلق يستمر (فريمان، 2023، صفحة 28 . 29)

#### 4.4 النظريات البيولوجية العصبية :

عندما يتعلق الأمر باكتشاف الخطر والاستجابة، فإن الدماغ لم يتغير كثيرا فنحن نتفاعل بشكل انفعالي إلى حد كبير . إذا ماذا يحدث في أدمغتنا عندما نشعر بالقلق ؟ لم يتمكن العلماء من معرفة ذلك بدقة حتى ظهرت تقنية التصوير العصبي الحديثة نسبيا التي تسمح بتسجيل و تصوير النشاط الكيميائي الحيوي في الدماغ، وقد أحرز تقدم كبير في هذا المجال خلال السنوات الأخيرة .

على الرغم من أن العلماء باتوا أكثر يقينا بشأن الأجزاء المعنية بالقلق في الدماغ، فإن الانفعالات لا يمكن اختزالها إلى مجموعة من الأحداث الدماغية فقط، إذ توجد مستويات أخرى من التفسير تشمل الجوانب السلوكية والمعرفية . ويتعامل العلماء مع القلق من منازير مختلفة، ولا يتفوق أي منظور على الآخر بل هي جميعها هي مترابطة، وقد بدأ علم الأعصاب المعرفي في تحقيق ذلك قبل ظهور تقنية التصوير العصبي، يتمثل دور كان العلماء يشتهون في أن الجهاز الحوفي في الدماغ يلعب دورا أساسيا في إنتاج الانفعالات هذا الجهاز في إجراء تقييم سريع وما قبل واع للمواقف لتحديد الانفعال ورد الفعل المناسبين . يحتوي الدماغ الأمامي أيضا على مكونين رئيسيين آخرين للنظام الانفعالي : الفصان الأماميان للقشرة الدماغية، واللذان يقومان بمهام مثل التخطيط واتخاذ القرار واللغة والتفكير الواعي، حيث ينظمان استجاباتنا الانفعالية .

يساعد الحصين الفصين الأماميين على تكوين و تخزين الذكريات السياقية، وهي مراجع جوهرية، بينما يحدد الفصان الأماميان أفضل طريقة استجابة لموقف معين . كان جوزيف لودو أول من حدد منطقة معينة في الجهاز الحوفي كالكمبيوتر الانفعالي للدماغ، وهي مهمة بشكل خاص فيما يتعلق بالخوف والقلق .

تعتبر اللوزة الدماغية هي المسؤولة عن ردود فعل الخوف في جميع الكائنات التي تمتلكها، فهي تخزن ذكريات الخوف اللاوعية مما يعني أنه يمكننا أن نشعر بالقلق دون أن نشعر بالسبب، وفقا لجوزيف لودو فإن اللوزة الدماغية تتلقى مدخلات منخفضة المستوى من المهاد ومعلومات عالية المستوى من القشرة المخية والتكوين الحصيني مما يمكنها من تقييم الأهمية الانفعالية للمحفزات والمواقف المعقدة بسرعة كبيرة، واقترح أنها توفر طريقا سريعا لاستجابات الخوف مما يؤدي إلى رد فعل سريع ومتهور يهدف إلى إنقاذ حياتنا قبل التفكير، وهذا لأن اللوزة الدماغية تقوم بتقييم سريع جدا للمواقف التي يحتمل أن تكون تهديدية مما يجعلنا نشعر بالخوف قبل أن ندرك السبب رغم أهمية اللوزة الدماغية إلا أن القلق هو نتيجة لعملية معقدة تشمل مناطق متعددة من الدماغ، ويمكن أن تحدث نتيجة فرط نشاط اللوزة الدماغية، أو قصور في نشاط الفصين الأماميين، أو نقص في قدرة الحصين على تحديد الخطر بدقة . اللوزة الدماغية تطلق ردود فعل الخوف كإجراء احترازي يتم تقييمها لاحقا من قبل المناطق الأكثر تأنيا في الدماغ، إذا لم يتمكن الفصان الأماميان من التعبير عن نفسيهما بسبب نشاط اللوزة الدماغية فقد نشعر بقلق غير ضروري (فريمان، 2023، صفحة 37. 32).

## 5. أسباب القلق :

تتمثل أسباب القلق في عوامل الآتية:

### 1.5 العوامل البيولوجية :

- .زيادة نشاط الجهاز العصبي الذاتي ولاسيما الشق السمبثاوي .
- .زيادة إطلاق مواد الكاتيكول أميد في الدم .
- .ارتفاع نسبة نواتج أيض النورأدرينالين .
- .انخفاض تركيز حامض جاما بيوتيريك مما يؤدي إلى زيادة نشاط الجهاز المركزي العصبي .
- .ازدياد ناقل السيروتونين العصبي بسبب القلق، وازدياد نشاط الدوبامين المرتبط بالقلق .
- .ازدياد نشاط البقعة الزرقاء الموجودة في النخاع المستطيل . (غانم، الإضطرابات النفسية و العقلية و السلوكية، 2014، صفحة 75).

### 2.5 العوامل السلوكية :

- اختصر أتباع المدرسة السلوكية مثل بافلوف، ميللر، باندورا، أسباب القلق في ما يلي :
- .القلق ينتج من الإحباط أو الضغوط النفسية التي يتعرض لها الفرد .
- .الخبرات السارة أو المؤلمة تتحول إلى استجابة مشروطة، وتعمم على مواقف أخرى أقل شدة وإحباطا .

. يتم تعلق القلق من خلال التوحد مع الوالدين أو تقليد أنماط القلق الخاصة بهما، كما في نظرية التعلم الاجتماعي لباندورا .

. القلق يرتبط بالمؤثرات الخارجية المخيفة، مثل الخوف من الحوادث أو التعرض لها، وينقل من خلال الفعل الشرطي مما يؤدي إلى ظهور الفوبيا .

لذا، يعتبر القلق المركز الأساسي وراء كافة أنواع الاضطرابات العصبية .

كما أكد البعض على أهمية أخذ الضغوط البيئية في الاعتبار، وهناك نوعان من الضغوط :

. الضغوط المباشرة : تتجم عن أحداث خارجية تؤثر على الفرد مثل الطلاق، الموت، الرسوب، أو مرض خطير .

الضغوط غير المباشرة : ترتبط بالصراع بين قوتين متعارضتين وعدم القدرة على الحسم، مثل التمتع و الرغبات المتناقضة .

لكن الضغوط وحدها قد لا تسبب القلق واضطراباته بل اشتدادها، واستمرارها، وتشابكها، ونقص المقاومة، وغياب الدعم من البيئة قد يؤدي إلى فاعلية هذه الضغوط على الشخص وحدوث اضطرابات القلق (غانم، الإضطرابات النفسية و العقلية و السلوكية، 2014، صفحة 77) .

### 3.5 عوامل أخرى :

. التغيير المستمر في القوانين التي تحكم أفعال إنسان وسلوكه وتصرفاته .

. السعي على الحصول على المستوى المعيشي أفضل يسبب للإنسان القلق والتوتر .

. الخوف من المجهول والإحباط ومواجهة الضغوط الاجتماعية يسبب توترا وقلقا كبيرا . (الكافي) .

### 6. مراحل القلق :

حدد ستيل في دراسته للتوتر التنظيمي ثلاث مراحل رئيسية لردود الفعل التي تحدث عند التوتر :

**1.6 مرحلة الإنذار :** في هذه المرحلة يدرك الفرد مجموعة من المنبهات التي تشير إلى قرب حدوث التوتر . من أمثلة تلك المنبهات :

. سرعة الاهتياج .

. الحزن والكآبة .

. صعوبة التركيز في العمل .

. عدم القدرة على تحمل الإجهاد .

. الشعور العام بالخوف .

. الأرق وعدم القدرة على النوم .

. التعرق بغزارة .

. فقدان الشهية أو الإفراط في الأكل .

. آلام في عضلات الرقبة و أسفل الظهر .

- . آلام القولون أو المعدة .
- . الصرع .
- . عسر الهضم .
- . اضطراب في عملية الإخراج .
- . الارتعاش والحركات العصبية والتكشير .
- . جفاف الفم أو الزور .
- . ارتفاع معدل استخدام المسكنات والمخدرات .
- . الميل للإصابة والوقوع في الحوادث الصناعية .

**2.6 مرحلة المقاومة :** بعد ظهور هذه المنبهات، يحاول الفرد معالجة الموقف . قد يلجأ إلى إنكار الواقع برفض الاعتراف بالواقع المر الذي يواجهه، أو قد يستخدم آليات الدفاع مثل الكبت، التبري، أو الإسقاط .

**3.6 مرحلة الإنهاك :** تظهر هذه المرحلة إذا فشل الفرد في السيطرة على أسباب التوتر واستمر القلق لفترات طويلة، مما يؤدي إلى فقدان الجسم قدرته على التكيف . تصبح طاقته منهكة وتضعف وسائل الدفاع لديه، مما يجعله عرضة للعديد من الأمراض مثل :

- . الصداع .
- . القرحة .
- . الجلطة الدموية .
- . أمراض السكر .
- . صعوبة الهضم .
- . ارتفاع ضغط الدم .
- . الارتكاريا .
- . الفشل الجنسي .
- . التعب .

تعتبر مرحلة الإنهاك من أخطر المراحل وأكثرها صعوبة، وتشكل تهديدا للفرد والمنظمة (الصيرفي، 2007، صفحة 169 . 170)

#### 7. نسبة انتشار القلق :

رغم غياب الإحصاءات الدقيقة حول عدد المصابين باضطراب القلق، يمكن تلخيص بعض الخطوط العريضة كما يلي :

- . يقدر عدد المصابين باضطراب القلق في معظم بلدان العالم بما يقارب 5 بالمائة من عدد السكان .
- . تختلف هذه النسبة من مجتمع لآخر، لكنها لا تقل بأي حال عن 3 بالمائة من مجموع السكان .

. نسبة المرضى النفسيين المصابين بالقلق النفسي تتراوح بين 16 , 20 بالمائة .  
 . تمثل نسبة العجز الاجتماعي أي عدم قدرة الشخص على الدخول في علاقات أو التفاعل أو التوقف عن العمل بسبب القلق، حوالي من مجموع مرضى القلق . 1%  
 . تظهر أغلب حالات اضطراب القلق بين سن 22 و 28 عاما، ونادرا ما يبدأ الاضطراب قبل سن 15 أو بعد سن 35 عاما . ومع ذلك، لا يعني هذا أن القلق لا يظهر إلا في هذه الأعمار، إذ يمكن أن يظهر في جميع المراحل العمرية، وإن اختلفت الأسباب والعلامات .  
 . يعتبر القلق مروغا، حيث لا يعبر عن نفسه بصورة مباشرة، بل يظهر من خلال علامات جسدية مثل الصداع، الإمساك، الإسهال، اضطراب النوم، واضطرابات الشهية .  
 . تشير الإحصاءات الغربية إلى أن النساء أكثر عرضة للإصابة بالقلق من الرجال بنسبة 4 إلى 1 . يمكن أن يعزى ذلك إلى الضغوط البيئية الخاصة التي تتعرض لها النساء . لكن في الدول العربية، قد تكون نسبة إصابة الرجال أعلى نظرا للضغوط الكبيرة التي يواجهونها . مع دخول المرأة سوق العمل ومواجهة الحياة، قد تتساوى نسب الإصابة بين الجنسين (غانم، ، صفحة 18 . 20 . WWW.alkottob.com)

## 8. علاج القلق :

تتعدد الأساليب التي يمكن إتباعها للتعامل مع اضطراب القلق العام . ويمكن تلخيصها في النقاط التالية :

### 1.8. العلاج الدوائي :

- . الديازيبام ( الفاليوم ) .
- . التوفرانيل ( مضاد إكتآب ) .
- . الألبرازولام (زاناكس ) .
- . البارنات ( أحد مثبطات خميرة أمين الأوكسيداز الأحادية ) .
- . بوسبار .
- . الأندرال ( منظم ضربات القلب ) .
- . الكلونازيبام .
- . الكلوميبرامين .
- . الفلوكستين ( البروزاك ) .

### 2.8. العلاج النفسي :

تتنوع أشكال العلاج النفسي وفقا للمدرسة التي ينتمي إليها المعالج، بل من الممكن أن نجد اختلافات داخل المدرسة الواحدة . وسنشير بإيجاز إلى بعض الإسهامات في هذا المجال :

المدرسة التحليلية النفسية :

يرى فرويد أن السلوك الشاذ يعبر عن صراعات نفسية داخلية . ويعتقد أن كل شخص يكبت أو يدفع من الشعور الخبرات المؤلمة والمثيرة للقلق، فضلا عن الرغبات والصراعات . عندما تكبت هذه المواد، تصبح لا

شعورية، ومع ذلك، تؤثر في السلوك الشخصي والاجتماعي للأفراد دون أن يكونوا على وعي بالسبب الحقيقي لأفعالهم وأقوالهم . لذا يهدف العلاج إلى جعل اللاشعوري شعوريا . يساعد المعالج المريض على اكتشاف الذكريات والدوافع والصراعات المكبوتة التي يفترض أنها تحدد سلوك المريض، ويجعل المريض واعيا بها باستخدام العديد من التقنيات العلاجية .

### 3.8. العلاج السلوكي :

يتضمن العديد من الأساليب العلاجية، مثل :  
العلاج بالاسترخاء ( سواء كان الاسترخاء العضلي أو النفسي )، أو العلاج عن طريق الكف المتبادل (غانم، الإضطرابات النفسية و العقلية و السلوكية، 2014، صفحة 77 . 79)

### خلاصة :

القلق هو مشكلة نفسية معقدة تتداخل فيها عوامل متعددة، ويؤثر على الأفراد بغض النظر عن العمر أو الجنس، تظهر أعراضه جسديا في أجهزة مختلفة من الجسم مثل القلب والتنفس والجهاز العصبي والعضلي، كما تظهر نفسيا على شكل عدم استقرار وخوف غير مبرر وحساسية مفرطة . تؤدي هذه الأعراض إلى تدهور القدرة على الانجاز والتأثير سلبا على الحياة الاجتماعية والمهنية، ويسعى الانسان إلى السيطرة على القلق من خلال الوقاية أو العلاج لتحقيق التكيف والراحة .

## الفصل الثالث : سيكولوجية المساحات الخضراء .

. تمهيد .

. مفهوم المساحات الخضراء .

. المساحات الخضراء في القرآن والسنة .

. أهمية المساحات الخضراء في الصحة النفسية والعقلية .

. دور المساحات الخضراء في المدن .

. الأهمية المعمارية للمساحات الخضراء في المدن .

. المساحات الخضراء في مدينة بسكرة .

. خلاصة .

**تمهيد :**

تدرس سيكولوجية المساحات الخضراء تأثير الطبيعة على الصحة النفسية والعقلية في ظل تزايد التحضر وتناقص المساحات الخضراء، كما أن الدراسات تبين أن التفاعل مع الطبيعة يقلل التوتر ويحسن المزاج والتركيز، ويوفر فرصا للتعافي من الإجهاد، ويعزز التفاعل الاجتماعي . يهدف هذا الفصل إلى توضيح أهمية المساحات الخضراء في تحسين الصحة النفسية والعقلية ودورها في المدن مع ذكر المساحات الخضراء في مدينة بسكرة .

## 1. مفهوم المساحات الخضراء :

أصل مصطلح المساحات الخضراء يعود إلى الكلمة اللاتينية spatium، ويشير هذا المصطلح في المقام الأول إلى تصميم مفهوم المساحة الخضراء كمنطقة استراحة وألعاب وحرية لسكان المدن، وذلك استنادا إلى النباتات الطبيعية . وقد ظهر المصطلح " المساحة الخضراء " لأول مرة في فرنسا في بداية سنوات 1960، حيث دخل هذا المفهوم لأول مرة في النصوص التنظيمية للمرسوم رقم 1298 في 30 نوفمبر 1961 من القانون الوطني للتخطيط الحضري .

تعرف المساحات الخضراء بأنها فضاء وحيز طبيعي داخل تجمع سكاني أو منطقة حضرية، مزروعة بالنباتات ومخصصة لعدة أغراض، فهي تستخدم لتنسيق البيئة الحضرية وتجميلها وتحسين خواصها المعيشية وخلق التوازن والحيوية في المدينة، كما تستخدم أيضا لأغراض الترويح عن النفس والاستجمام والنقاهاة ومزاولة الرياضة . وبهذه الطريقة، تعد المساحات الخضراء جزءا أساسيا من مكونات المدينة (جياموي، 2023، صفحة 205)

تعريف المفوضية الأوروبية: تسعى المفوضية لتوحيد تعريف المساحات الخضراء على المستوى العالمي، فقد عرفت أنها بأنها شبكة من المناطق الطبيعية وشبه طبيعية عالية الجودة تم تخطيطها مسبقا، وتم تصميمها وإدارتها بتقديم مجموعة واسعة من خدمات النظام البيئي في كل من المناطق الريفية والحضرية (2024، صفحة 5)

ويمكننا تعريف المساحات الخضراء بأنها مناطق مغطاة بالنباتات والأشجار والعشب مثل الحدائق والمنتزهات والغابات الحضرية والمروج، تلعب دورا أساسيا في تحسين جودة الهواء، توفير الظل، خفض درجات الحرارة، وتعزيز الصحة النفسية والجسدية للسكان، إضافة إلى الحفاظ على التنوع البيولوجي وتوفير موائل للحياة البرية .

## 2. المساحات الخضراء في القرآن والسنة :

إن إرشاد الشارع الحكيم لغرس الأشجار والتشجيع على تخضير المناطق يحقق هدفا مهما في الحفاظ على النفس البشرية، ويؤثر إيجابيا على صحة الإنسان . يعد حفظ العقل جزءا من حفظ النفس، إذ يرتبط الإنسان بعقله الذي هو جزء من نفسه . وكل ما يحفظ النفس البشرية يساهم في حفظ العقل أيضا . فالتأمل في اختلاق الزروع وأنواع الفواكه والثمار التي تسقى التي تسقى بماء واحد، وتأمل كيفية خروج الحياة من البذرة اليابسة الميتة، والمراحل المختلفة لحياة النبات وتشابهاها مع حياة الإنسان، تساهم جميعها في خلق جو من التأمل والتفكير النافع للعقل، وتبني تصورات صحيحة تؤدي إلى الهداية وسلامة الفكر . وهذا التأمل مطلوب شرعا، قال تعالى: " وفي الأرض قطع متجاورات وجنات من أعناب وزرع ونخيل صنوان وغير صنوان يسقى بماء واحد ونفضل بعضها على بعض في الأكل إن في ذلك لآيات لقوم يعقلون " [ الرعد: 4 ] .

وقد تكرر في القرآن تشبيه إحياء الأرض الميتة بإحياء الناس بعد الموت، قال تعالى : " ومن آياته أنك ترى الأرض خاشعة فإذا أنزلنا عليها الماء اهتزت وربت إن الذي أحياها لمحي الموتى إنه على كل شيء قدير " [ فصلت : 39 ] . وأي صحة للعقل أبلغ من هدايته وإيمانه ؟ فدعوة الشارع إلى حفظ العقل تأتي بالتفكير في خلق السموات والأرض وإعماله فيما ينفع الإنسان من علم وإبصار يهتدي به إلى الحق، وتعطيل العقل يؤدي بصاحبه إلى التهلكة . كما أن من أهداف الشارع حثه على زراعة الأشجار وإنشاء المناطق الخضراء هو التأثير النفسي الإيجابي على صحة الإنسان العقلية وراحته، إذ ترتبط السعادة برؤية الخضرة والنباتات . هذه التأثيرات تعزز العقل من خلال تحسين أداء الذاكرة وتقويتها، كما يوفر هذا التركيز شعورا بالراحة .

إن العناية بالتشجير والتخضير وسيلة مهمة لحفظ مقاصد الشريعة الإسلامية وكتلياتها الضرورية : الدين، النفس، العقل، النسل، والمال . زراعة الأشجار والنباتات تحقق فوائد بيئية واضحة تؤثر إيجابيا على صحة الإنسان الجسدية والعقلية، وتعود بفوائد اقتصادية على المجتمع . الإسلام اهتم بمصلحة التشجير والتخضير قبل أن يدركها التمدن الحديث، مما يستدعي سن القوانين الخاصة لردع ومعاقبة أي تعد على الغابات والأشجار . ويبقى الارتباط بين الشجر والبشر وثيقا وعميقا يتجاوز الدراسات والنظريات إلى العقل الباطن واللاوعي . فالإنسان يشعر بالراحة والطمأنينة بجانب الخضرة والأشجار ويمكن القول إن هذا الارتباط بدأ منذ أن سكن أبوانا آدم و حواء في الجنة وتتما بثمارها، مما جعل النفس البشرية تتوق للخضرة وتستريح إليها (الاسلامية، 2022، صفحة 49 . 52)

### 3. أهمية المساحات الخضراء في الصحة النفسية والعقلية :

إن تواجد الإنسان في المساحات الخضراء أو القرب منها يساعده على الابتعاد عن الضغوطات النفسية والعقلية، مما يولد شعورا بالراحة النفسية . هذا الوجود في بيئة طبيعية يعزز القدرة العقلية للإنسان، ويزيد من تركيزه وإبداعه . وقد أكدت دراسات عديدة أن انتشار المساحات الخضراء في المناطق الحضرية يحقق فوائد صحية كبيرة . منها خفض معدلات الإصابة بالأمراض العقلية . تشير هذه الدراسات إلى أن هذه المساحات تساهم في تقليل نسبة الإصابة ب 15 مرضا من أصل 24 مرضا شائعا في المجتمعات الحديثة . فالمساحات الخضراء أماكن للقاء الأطفال في مناطق اللعب، وللتبادل الاجتماعي بين الكبار، مما يعزز الروابط الاجتماعية بين أفراد المجتمع (بوغازي، صفحة 576)

تفيد العديد من الدراسات أن التواجد في بيئات خضراء أو ممارسة النشاط البدني في الطبيعة يوفر فوائد صحية ونفسية عديدة، منها :

تعزيز احترام الذات وتحسين التفكير : تساهم البيئات الطبيعية في تعزيز قدرة الأفراد على التفكير بوضوح، والتعامل مع ضغوط الحياة اليومية، وتقليل النوازع التخريبية والجرائم .

تحسين الأداء الأكاديمي : تشير بعض الدراسات إلى أن وجود نباتات في المؤسسات التعليمية يحسن أداء الطلاب في الاختبارات، ويزيد من قدرتهم على التركيز والتعامل مع ضغوط الأقران .

تعزيز الصحة : يقلل التواجد بالقرب من النباتات من ضغط الدم، والشد العضلي الناتج عن التوتر، ومشاعر الخوف والغضب . كما أنه يخفف من أعراض اضطراب نقص الانتباه لدى الأطفال عند التواجد في أماكن تحتوي على مساحات خضراء أو حتى مشاهدتها من النافذة .

تحسين المزاج و الصحة العقلية : تساعد البيئات الخضراء في تحسين المزاج، وتعزيز الصحة الجسدية والعاطفية، وزيادة القدرة على التواصل مع الآخرين . كما تقلل من حالات الاكتئاب ومعدل الوفيات الناجمة عن أمراض القلب والأوعية الدموية والسمنة والسكري . وتساهم في خفض حالات الوفاة الناتجة عن النوبات القلبية أو السكتات الدماغية المرتبطة بارتفاع درجات الحرارة، لدورها في خفض درجات الحرارة وتحسين المناخ تعد المساحات الخضراء عنصراً رئيسياً للصحة النفسية، حيث أكد أطباء بريطانيون أن الحدائق العامة والمتنزهات والأشجار الواقعة في قلب المدن لها تأثير إيجابي على الصحة العقلية للسكان. مع توسع المساحات الخضراء، بدأ باحثون بريطانيون في دراسة العلاقة المحتملة بين هذه المساحات والصحة الذهنية. يواجه سكان المدن صعوبات يومية بسبب الضوضاء والازدحام والضغط، مما يؤثر سلباً على صحتهم . وقد كشف الباحثون أن الحل لتحقيق توازن بين الحياة في المدينة وصحة السكان الجيدة يكمن في زيادة تصميم المساحات الخضراء . أظهرت الدراسة أن السكان الذين يعيشون بالقرب من مساحات خضراء يشعرون بسعادة أكبر، مما يؤكد وجود علاقة قوية بين السعادة و التواجد بالقرب من هذه المساحات . بالتالي، تساهم المساحات الخضراء في تحقيق صحة ذهنية جيدة على المدى الطويل (جابر، 2022، صفحة 130 . 131)

#### 4. دور المساحات الخضراء في المدن :

تعد المساحات الخضراء في المدن من أهم العناصر الجمالية، إذ تشكل جزءاً أساسياً من متطلبات تخطيط المدينة وتعد من أهم الأماكن التي تتجمع فيها الأنشطة الحضرية، مما يتيح للإنسان التفاعل مع بيئته المحيطة بشكل عميق . يعمل توزيع المساحات الخضراء مثل الحدائق والمتنزهات على ربط أجزاء المدينة و توحيد عناصرها وتعزيز الروابط بينها .

لتحقيق تخطيط حضري متوازن يجب توزيع استخدامات الأراضي بشكل متناسق، حيث يحتاج الاستعمال السكني إلى ما بين 35 . 43 بالمائة ، تليه الشوارع وخدمات النقل التي تشغل حوالي 20 بالمائة، ثم الحدائق و المساحات الخضراء بنسبة 15 بالمائة، و أخيراً الصناعات و الخدمات بحوالي 10 بالمائة . تختلف نسب هذه الاستخدامات من دولة لأخرى . (جابر، 2022، صفحة 129)

وتعتبر المساحات الخضراء مثل الحدائق، الميادين الرياضية، الغابات، المروج الطبيعية، والأراضي الرطبة، عنصراً أساسياً في أي نظام بيئي حضري . تساهم المناطق حضرية خضراء في تسهيل النشاط البدني والاسترخاء، وتوفير ملجأ من الضوضاء، كما تنتج الأشجار الأكسجين وتساعد في تنقية الهواء من التلوث الضار بما في ذلك الجسيمات المحمولة جواً .

تلعب الحدائق الحضرية دورا مهما في تبريد المدن وتوفير طرق آمنة للمشبي وركوب الدراجات لأغراض النقل، إضافة إلى كونها مواقع للنشاط البدني والتفاعل الاجتماعي والترفيه، كما أن المساحات الخضراء مهمة للصحة العقلية حيث يمكن أن يقلل الوصول إليها من التفاوتات الصحية، ويحسن الرفاهية، ويساعد في علاج الأمراض العقلية . تشير بعض التحليلات إلى أن النشاط البدني في البيئة الطبيعية يمكن أن يساعد في علاج الاكتئاب الخفيف وتقليل مؤشرات الإجهاد الفسيولوجي .

علاوة على ذلك، تؤدي المناطق الخضراء وظائف تخطيطية من خلال تنظيم المدن لمواقعها السكنية والعمامة والفصل بين المرافق المختلفة، وكذلك إضافة الجمال إلى البيئة الخارجية . ولهذا السبب تولى العديد من المدن خاصة المتقدمة منها اهتماما كبيرا لتوفير المساحات الخضراء والحفاظ عليها بشتى الطرق والوسائل، فهي تحظى بأهمية كبيرة في الحد من ملوثات البيئة الحضاري، لذا فإنها تلقى عناية كبيرة في تخطيط المدن لكونها مجالا عاما ذا أهمية جمالية ووظيفة حيوية (الخرجي، 2020، صفحة 173)

### 5. الأهمية المعمارية للمساحات الخضراء في المدن :

في عام 1933، عقد المؤتمر الرابع للمنظمة الدولية للعمارة الحديثة في أثينا، حيث نوقش موضوع " المدينة الوظيفية " .

وقد نتج عن المؤتمر مجموعة من الاقتراحات والنقاط التي تهدف إلى معالجة مشاكل المدن القائمة، مقسمة إلى أربع أولويات : السكن، الترفيه، العمل، والنقل، بالإضافة إلى توصية خامسة تتعلق بالمحافظة على المباني التاريخية . بعد مرور عشر سنوات على المؤتمر، نشر لو كوربوزييه كتاب " ميثاق أثينا " الذي يعد وثيقة صلح بين المدينة والطبيعة، بعد الصراعات والمشاكل التي خلفتها الثورة الصناعية والحربين العالميتين الأولى والثانية .

ركز "ميثاق أثينا" على أهمية المساحات الخضراء، وصنفها كواحدة من العناصر الأساسية الثلاثة للتخطيط الحضري . وقال لو كوربوزييه : " الشمس، الاخضرار، الهواء هي المواد الثلاثة للتخطيط الحضري " . ومن بين النقاط المهمة التي تناولها الميثاق حول أهمية المساحات الخضراء للسكن ما يلي :

. يجب أن تشغل الأحياء السكنية أفضل المواقع في الحيز الحضري، مستفيدة من وظائف المدينة والطبيعة، وتوفير الجو الأنسب والمساحات الخضراء الملائمة .

. ينبغي أن تكون المباني عالية و تقع بعيدة عن بعضها البعض، مما يتطلب تخصيص مساحات خضراء فسيحة .

. يجب أن تتضمن كل الأحياء السكنية مساحات خضراء ضرورية لتهيئة أماكن اللعب والرياضة للأطفال والمراهقين والبالغين .

. يجب هدم المناطق الرديئة و استبدالها بمساحات خضراء، ودمج الأحياء المتضررة ضمن برنامج التخطيط الحضري الجديد لتكون ملائمة .

. يجب استخدام المساحات الخضراء لأهداف محددة بدقة مثل احتواء رياض الأطفال والمدارس ومراكز

- . الشباب، وجميع المباني ذات الاستعمال المشترك المرتبطة بالسكن .
- . يجب أن تكون القطاعات الصناعية مستقلة عن المناطق السكنية ومنفصلة عنها بمناطق خضراء .
- . يجب أن تتوغل الطبيعة داخل المدينة إلى جوار المباني لضمان جودة الحياة للسكان .
- يمكن الاعتماد على المساحات الخضراء في التصميم المعماري للمدينة بطرق متعددة، مثل :
  - . استخدام الأشجار في التصميم لخلق منظر متكامل وجذاب بين المباني والشوارع وزيادة جمالية المدينة .
  - . توفير خلفية طبيعية للأسوار المحيطة بالمنشآت .
  - . تحديد حدود مساحات محددة مثل الملاعب والمباني التذكارية .
  - . توجيه السير وتحديد الاتجاه باستخدام الأشجار المزروعة بين جانبي الطريق .
  - . استخدام الأشجار كحاجز للنظر لتغطية المناظر غير المرغوب فيها والقضاء على التلوث البصري .
  - . حماية الأبنية والشوارع من الأتربة والغبار، خاصة في المناطق الصحراوية .
  - . رسم الحدود الخارجية للمدينة وتحديد اتجاه توسعها و التصدي للزحف العمراني باستخدام المساحات الخضراء (جياموي، 2023، صفحة 212)

## 6. المساحات الخضراء في مدينة بسكرة :

تعرف مدينة بسكرة بحدائقها و على رأسها حديقة " لاندو " الثانية وطنيا بعد حديقة الحامة بالجزائر العاصمة، وتمتلك مجموعة أخرى من الحدائق والجنيات منها حديقة العليا وحديقة المنطقة الغربية، كما توجد بوسط المدينة حديقة 20 أوت التي تستقبل خاصة المتقاعدين و المسنين و التي تعاني من نقص فادح في التهيئة جراء اللامبالاة، وأيضا حديقة " جنان بايلك " التي تتوسط المدينة والتي تمثل أيضا فضاء أخضر تتميز به بسكرة ،فقد عرفت عبر السنين تدهورا كبيرا من مختلف مكوناتها بما في ذلك أشجارها .

أما فيما يتعلق بالمساحات الخضراء، فيمكن القول أن مدينة بسكرة تفتقر لها وهي في حاجة إلى إرادة حقيقية لتدارك الوضعية من خلال تهيئة مساحات خضراء منفردة تكون في المستوى المطلوب وتوسع إطار التدهور هذا ليشمل تراجع الحدائق والمساحات الخضراء التي كانت تشتهر بها المدينة، وما الوضعية السائدة بحديقة "جنان بايلك " إلا دليل على هذا المنحى (مصمودي، 2017، صفحة 45 . 47)

إلا أنها منذ شهر أبريل شهدت مدينة بسكرة حملة تشجير واسعة وإعادة هيكلة للحدائق والمساحات الخضراء، والتي أصبحت متنفسا للسكان وأضفت منظرا جماليا للمدينة .

**خلاصة :**

نظرا لأهمية دراسة سيكولوجية المساحات الخضراء وتأثيرها على الصحة النفسية والعقلية، بما أن هذه المساحات تساهم في تقليل التوتر وتحسين المزاج وتعزيز التركيز، كما توفر فرصا للتعافي من الإجهاد وتشجع النشاط البدني وتعزز التفاعل الاجتماعي وتحسن جودة الحياة والشعور بالسعادة، فإن الاهتمام بتطويرها يعد ضروريا لرفاهية المجتمع .

**الجانب الميداني**

# الفصل الرابع : الإجراءات المنهجية

. تمهيد .

الدراسة الاستطلاعية

الدراسة الأساسية

. منهج الدراسة .

. عينة الدراسة .

. أدوات الدراسة .

. حدود الدراسة .

. خلاصة .

**تمهيد :**

يهدف هذا الجزء إلى توضيح الخطوات المنهجية التي اتبعناها لتحقيق الأهداف المذكورة سابقاً في هذا البحث، فبعد أن تطرقنا في الجانب النظري إلى فصلين الأول عن القلق والثاني عن سيكولوجية المساحات الخضراء .

سوف نتطرق في هذا الفصل إلى الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية، وتحديد عينة الدراسة، وأدوات البحث والطريقة التي اجري بها البحث الميداني .

## 1. الدراسة الاستطلاعية :

تهدف الدراسة الاستطلاعية إلى استكشاف الظروف المحيطة بالظاهرة وكشف جوانبها وأبعادها، ويطلق على هذا النوع من الدراسات اسم " الدراسات الصياغية " لأنه يساعد الباحث في صياغة مشكلة البحث بدقة تمهيدا لدراستها بعمق، كما تساعد هذه الدراسات الباحثين في وضع الفروض المتعلقة بمشكلة الدراسة التي يمكن إخضاعها للبحث العلمي الدقيق (النصر، 2004، صفحة 133)

وقد طبقنا أدوات الدراسة على عينة تكونت من 4 حالات والتي سيتم عرضها في الفصول القادمة .

## 2. الدراسة الأساسية :

### 1.2- منهج الدراسة :

#### 1.1.2. المنهج العيادي : اعتمدنا في دراستنا على المنهج العيادي والذي يعرف كالتالي :

ويعتبر المنهج العيادي أيضا منهج بحث، يساهم في توسيع معارفنا بصفة عامة في علم النفس وهو بذلك منهج غير خاص فقط بالممارسين بجوار سرير المريض، وإن الالتماس العيادي ( l'approche clinic ) هو نوع من السعي للوصول إلى داخلية الفرد وفهم هذه الداخلية ومن ثم الوصول إلى إعطاء معنى لكل ذلك الفهم، ولقد عرف ويتمر ( witmer ) المنهج العيادي بأنه " منهج البحث يقوم على استعمال نتائج فحص مرضى أو فحص لعدد من التغيرات التي يمكن أن تحدث عليه، أو عندما يحل هذا الواقع، لتحديد نواحي القوة والضعف فيه، أو عندما يرغب في تقديم الحلول الملائمة لهذه الظاهرة .

المنهج العيادي يتبنى الرؤية السيكودينامية أي : الحالة النفسية المتحركة، الحالة المتواترة المستمرة، مفهوم الصراع والتفاعل والاصطدام بالواقع، نريد دراسة شخص بكل ما يحتويه .

إن المنهج العيادي هو الدراسة العميقة لحالة فردية في بيئتها، وهي ليست حالة معلقة بين السماء والأرض بل هي منتمية لكل الذي تتصل به، وواحد من أهم أهداف المنهج الإكلينيكي هو تحديد طرق العلاج .

وباعتمادنا على هذا المنهج الذي يقوم على دراسة الحالة والتي تعرف على أنها :

تعد نوعا من الفحص المكثف والعميق لحالة فردية كانت او لمجموعة من الأفراد، يتم التعرف من خلالها إلى

الخصائص المنقردة التي تسهم بشكل فعال في فهم السلوك الإنساني (التويجري، 2014، صفحة 38)

وهي أيضا عملية القيام بجمع معلومات كافية عن الفرد بوسائل وطرق وأساليب علمية متنوعة، والهدف من

ذلك القيام بتحليل وتفسير شخصية الفرد والتعرف على المشكلة التي يعاني منها ثم السعي للوصول إلى

حلول للمشكلة وتقديم الخدمات اللازمة (النوري، 2016، صفحة 23)

### 2.2. عينة الدراسة :

تعرف عينة الدراسة بأنها جزء من المجتمع يتم اختياره بعناية وفق أسس وأساليب علمية متعارف عليها، تمثل

المجتمع الأصلي وتحقق أهداف البحث (المقدادي، صفحة 199)

وبما أن دراستنا اعتمدت على المنهج العيادي من خلال دراسة حالات تمثل عينة من سكان مدينة بسكرة .  
فان عينة البحث تضمنت 4 حالات كالتالي :

الحالات	العمر	الجنس
س	49	أنثى
م	38	أنثى
ز	11	ذكر
ع	08	ذكر

جدول رقم 01 يمثل خصائص العينة

### 3.2. أدوات الدراسة :

#### 1.3.2. المقابلة العيادية النصف موجهة :

في هذا النوع من المقابلة يقوم الباحث بتحديد مجموعة من الأسئلة بغرض طرحها على المبحوث، مع احتفاظ الباحث بحقه في طرح الأسئلة من حين لآخر ( غالبا ما تكون مفتوحة ) دون الخروج عن الموضوع وملاحظة تصرفاته وانفعالاته (حميدشة، 2012، صفحة 102)  
وقد وزعت أسئلة المقابلة إلى 6 محاور مع الكبار في ومحاور مع الأطفال كالاتي :

#### محاور المقابلة مع الكبار :

المحور الأول : بطاقة إكلينيكية عن المفحوص .

المحور الثاني : القلق الموضوعي .

المحور الثالث : المساحات المخصصة للترفيه والتخفيف من القلق الناتج عن الروتين اليومي .

المحور الرابع : الرغبة والحاجة البشرية للطبيعة بين الماضي والحاضر .

المحور الخامس : بسكرة قديما والمساحات الخضراء والترفيه .

المحور السادس : المشاعر التي يشعر بها المفحوص عن المساحات الخضراء .

#### محاور المقابلة مع الأطفال :

المحور الأول : بطاقة إكلينيكية عن المفحوص .

المحور الثاني : تخيله لمكان اللعب .

المحور الثالث : مكان لعبه الحقيقي .

المحور الرابع : أين يريد أن يذهب ( اللعبة المفضلة ) .

المحور الخامس : هل يعاقب على اللعب في البيت، وهل يشعر بالقلق عندما لا يخرج للعب .

#### 2.3.2. اختبار الرسم الحر :

هو وسيلة تعبيرية بواسطة الخطوط حيث يلعب الخط دور أساسي في التصميم ويهدف إلى تحليل التركيب النفسية للطفل . وهو من وسائل الاتصال الرمزي الذي يحدث بين الفاحص والمفحوص لأنه يعتبر أداة يعبر بها المفحوص عن حالته النفسية والتي لا تخلوا من آثار تتعلق بتاريخ الحالة (غال، صفة 110)

### 3.3.2. اختبار تفهم الموضوع TAT :

يعتبر اختبار تفهم الموضوع وسيلة توضح للبيكولوجي الخبير بعض مشاعر الفرد وانفعالاته وأحاسيسه، وهو مفيد في أي دراسة شاملة عن الشخصية وفي تفسير الاضطرابات السلوكية والأمراض العصابية والذهانية والبيكوسوماتية، كما أنه مفيد في تفسير ما يدور في نفس المفحوص من مشاعر وانفعالات ودوافع ونزاعات مكبوتة وألوان الصراع المختلفة (محمد، صفة 156)

#### وصف مادة الاختبار :

يتألف اختبار تفهم الموضوع TAT من 31 صورة أبيض و أسود حيث تصف كل صورة شخص أو أكثر في موقف غامض ويطلب من المفحوص أن يؤلف قصة تصف الموقف في مدة خمس دقائق وتكشف هذه القصة عن تصورات وديناميات شخصيته (الرؤوف، صفة 96) وبالتحديد البداية الدقيقة لكل قصة، والنهاية الدقيقة لكل قصة، وبطل القصة كمحور أساسي يلعب الدور الأول فيها، موضوع القصة كهدف أساسي، والدوافع الذاتية عند لمفحوص خلال التقمص والإسقاط، الضغوط المهيمنة بالمفحوص ( اللاشعورية )، ونتائج القصة التي يصبر عنها المفحوص . وكذلك تكمن أهمية الاختبار في بيان ديناميات الشخصية كالحوافز والحاجات والمشاعر والصراعات والعقد النفسية والتخيلات (Didier Anzieu، 1987)

و فيما يلي عرض موجز لمواد اختبار تفهم الموضوع بالترتيب :

الصورة رقم 1 : تؤدي بالمفحوص الى تقمص شخصية الولد المائل في الصورة و الكشف عن اتجاهاته و آرائه الشخصية و قد يظهر فيها الميل للعدوان، كما أنها قد تكشف عن الحاجة للنجاح و طريقة معاشتها في الواقع أو خيالها و قد تكشف كذلك عن المخاوف .

الصورة رقم 2 : تكشف هذه الصورة عن علاقة المفحوص بأسرته، إذ يتقمص المفحوص شخصية الفتاة المائلة في الصورة، و أفكار تدور حول الاستقلالية عن الأسرة في مقابل الانصياع لها، و الامتثال لاتجاهاتها المحافظة أو الرجعية، و تظهر أفكار المفحوص نوع الاختلاف بينه و بين أسرته، و كذلك أفكاره عن دور كل من الرجل و المرأة في الحياة .

الصورة رقم 3 : BM و فيها يعتبر المفحوص الشخص الجاثي على ركبتيه رجلا الا أن بعض المفحوصين الذكور يعتبره امرأة، و هذا و يكشف إدراك المفحوص للشيء الملقى على الأرض على يسار الشخص عن مؤشرات عدوان ضد المفحوص ( نحو ذاته أو نحو غيره ) .

الصورة رقم 3 : GW و تكشف عن أسباب اليأس و الضعف و الشعور بالاثم كما تثير مشاعر الاكتئاب عند المفحوصات .

- الصورة رقم 4 : و تكشف عن طائفة كبيرة من الحاجات و العواطف المتعلقة بين الإناث و الذكور كما تشير الى أفكار الخيانة و الدور الذي تقوم به النساء بالنسبة للرجال، و اتجاه المرأة نحو الرجل، و في آخر الصورة هناك امرأة شبه عارية . دلت التجارب على أن ثلث المفحوصين يغفلون عنها وقد يدل ذلك عن مشكلة جنسية .
- الصورة رقم 5 : كثيرا ما تفسر هذه الصورة على أنها أم تراقب أنواع مختلفة من السلوك، فقد ترمز إلى حالات جنسية مكبوتة ، أو ترمز إلى الاهتمام بالطفل و الرغبة في الاطمئنان عليه .
- الصورة رقم 6 BM : تسمح للمفحوص بالتعبير عن اتجاهاته نحو شخصية الأم من إحساس بالإثم و الخطيئة نحوها أو بالرغبة في الاعتماد عليها، أو الاستقلال عنها، و عن شدة تعلق كل منهما بالآخر .
- الصورة رقم 6 GW : تكشف عن الأحاسيس و المشاعر الأنثوية .
- الصورة رقم 7 GW : تكشف عن علاقة الأم ببناتها .
- الصورة رقم 7 BM : تكشف عن اتجاهات المفحوص نحو والده و نحو مصادر السلطة بصفة عامة من الأشكال و الاعتماد عليه و الامتثال له أو الخروج عن هذه السلطة .
- الصورة رقم 8 BM : تكثر حول هذه الصورة الأفكار التي تتمركز حول العدوان أو الطموح .
- الصورة رقم 8 GW : تفيد هذه الصورة في الكشف عن الأفكار التي تدور حول الغيرة بين النساء، أو بين المفحوصات و بنات جنسها .
- الصورة رقم 9 BM : تكشف عن بعض الاتجاهات العامة عند المفحوصين .
- الصورة رقم 9 GW : تكشف عن العداء بين الفتاة واضحا عن علاقة المرأة بغيرها من النساء .
- الصورة رقم 10 : تكشف عن فكرة المفحوص عن العلاقة بين الرجال و النساء .
- الصورة رقم 11 : تكشف عن اتجاه المفحوص نحو العدوان و الخطر .
- الصورة رقم 12 M : تكشف عن طبيعة العلاقة التي تقوم بين صغار البنات و الكبار من الرجال ، كما تكشف عن مخاوف من الجنسية المثلية السلبية .
- الصورة رقم 12 W : تسمح للمفحوصة بالتعبير عن اتجاهاتها نحو شخصية الأم أو الابن ، و كذلك اتجاه المفحوصة نحو التقدم في العمر و نحو الزواج .
- الصورة رقم 13 M : و تكشف عن اتجاه المفحوص نحو الناحية الجنسية و نحو أفراد الجنس الآخر، و عن طريق إدراكه و نظراته لهذه الأمور، و تكشف عن الشعور بالإثم و الاتجاه نحو الإدمان أيضا .
- الصورة رقم 13 B1 : تفيد في دراسة نفسية الأطفال الذكور .
- الصورة رقم 13 G : تفيد في دراسة نفسية البنات .
- الصورة رقم 14 : تساعد هذه الصورة على التعبير عن أسباب الإحباط و دواعي الأسف و عن آمال المفحوص و طموحاته ، كما قد تكشف عن مدى تفكيره في الانتحار .
- الصورة رقم 15 : تجعل هذه الصورة المفحوص يفترض وجود شخص من بيئته الاجتماعية هدفا للعنوان .

- الصورة رقم 16 : بطاقة بيضاء للمفحوص الحرية في التخيل و الإسقاط .
- الصورة رقم 17 BM : تكشف هذه الصورة عن الخوف من أخطار الصدمات المادية كالحرائق، أو الخوف من الناس .
- الصورة رقم 17 GW تكشف غالبا عن إحساس المفحوصة بالتعاسة و ميلها لليأس و محاولة الانتحار .
- الصورة رقم 18 BM : تكشف غالبا عن إحساس المفحوص و الميل للتغير عن ميول عدوانية و اتجاهات نحو إدمان المخدرات .
- الصورة رقم 18 GW : تكشف هذه الصورة عن اتجاهات المفحوصة نحو العدوان و علاقتها بأختها أو ابنتها أو أمها ، أو بالنساء عامة كذلك تبين مشاعر الغيرة و النقص و التمرد .
- الصورة رقم 19 هذه الصورة لا تفيد الا في دراسة بعض الحالات فقط مثل الكشف عن الخوف من الوحدة أو من المجهول .
- الصورة رقم 20 : و تدور غالبا حول عصابات اللصوص و قطاع الطرق و قد لا تحمل في مضمونها الضرر و الأذى كأن يكون موعدا بين صديقين .

الرمز	الفئة التي يخصها
B ( Boy )	صبيان
M ( Men )	رجال
BM	صبيان و رجال
G ( Girl )	بنات
W ( Women )	نساء
GW	بنات و نساء
بدون رمز	مشتركة

جدول رقم 02 يوضح ترميز بطاقات اختبار TAT

و انتقينا اللوحات التالية التي تخدم دراستنا و هي :

اللوحات												
16	19	13	11	10	9	7	6	5	4	3	2	1

جدول رقم (03) يوضح اللوحات المطبقة على الحالات

#### 4.2. حدود الدراسة :

- المجال المكاني :** تم اجراء دراستنا في حديقة أول نوفمبر بسكرة .
- المجال الزمني :** أجريت هذه الدراسة الميدانية في الفترة الممتدة من 11 ماي الى غاية 14 ماي 2024.

**خلاصة :**

بعد استعراض المنهج العيادي المعتمد في هذا البحث، وعينة البحث، و الأدوات المستخدمة في هذا الفصل، سيتم في الفصل الثاني عرض النتائج التي حصلنا عليها من خلال تطبيق اختبار تفهم الموضوع TAT و تحليلها و مناقشتها .

# الفصل الخامس : عرض و مناقشة

## النتائج

تمهيد

عرض و تحليل الحالات

عرض و مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات

**تمهيد :**

بعد ايضاح سيرورة البحث و بيان منهجيته و أدواته ، يتضمن هذا الفصل عرض و تحليل نتائج الدراسة الميدانية التي تحصلنا عليها بعد تطبيق الأدوات على الحالات المدروسة ، و التي تشمل .  
المقابلة العيادية النصف موجهة .

. اختبار تفهم الموضوع TAT .

. اختبار الرسم الحر .

يهدف هذا الفصل الى تفسير و تحليل النتائج للكشف عن القلق الموضوعي لأربع حالات في ظل غياب المساحات الخضراء . سنعرض في هذا الفصل كل حالة على حدة ، من خلال تقديم محتوى المقابلة و اختبار الرسم الحر و اختبار تفهم الموضوع و تحليلهم ، بالاضافة للتحليل العام للحالات ، بعدها سنتطرق الى المناقشة العامة للنتائج .

**أولا . عرض الحالات :****1. الحالة الأولى :****1.1. تقديم الحالة الأولى :**

الاسم : س

الجنس : أنثى

العمر : 49

المستوى الدراسي : رابعة متوسط

الحالة الاجتماعية : متزوجة

عدد الأولاد : 5

**2.1 . المقابلة كما وردت :**

تمت المقابلة مع الحالة في ظروف طبيعية ، وهي ربة بيت تبلغ من العمر 49 سنة ، متزوجة و أم ل 5 أطفال ، وكانت الحالة متعاونة معنا بإجابتها على كل الأسئلة حيث أبدت نوع من الارتياح أثناء الحديث ولم تعلق على الأسئلة المطروحة فهي تجيب بكل جدية .

**3.1 . تحليل المقابلة :**

من خلال إجراء المقابلة العيادية النصف موجهة نجد أن الحالة تعيش في ضغوط جراء الروتين اليومي وقلة الخروج من المنزل من خلال قولها "نفطن غير علاج لولاد " اي استجمع قوتي من اجل الاولاد ، كما أن الحالة تعاني من احباط بسبب منعها من تحقيق أهدافها و أحلامها بقولها " نحس روجي عايشة هكاك بلا هدف " اي اعيش بلا هدف ، وهذا الاحباط و كثرة الضغوط تؤدي الى القلق، فهي ترى أن الخروج من فترة لأخرى والجلوس لوحدها للتأمل والاسترخاء يساعدها في جمع أفكارها ويرفع من معنوياتها ويحسن حالتها النفسية حيث قالت " نحب نتأمل ونسترخي ونجمع أفكاري " ، " نحس روجي عبد آخر ونفسي عالية " ، كما لاحظنا حينها لماضي مدينة بسكرة كيف كانت وكيف أضحت من حيث الطبيعة وتأثيرها على نفسية السكان .

## 4.1 . عرض و تحليل استجابات الحالة على اختبار TAT :

رمز البطاقة	البداية الدقيقة للقصة	النهاية الدقيقة للقصة	بطل القصة	موضوع القصة	الدوافع الذاتية خلال القصة	الضغوط المحيطة و اللاشعورية	نتائج و خلاصة
01	طفل قاعد	حاب يدير لحن	الطفل	الترفيه	الرغبة في الترفيه	/	طفل يرغب في الترفيه بالموسيقى
02	أم و أب في شقا	يوفرولها الامكانيات بش تقرا	الأم و الأب	شقاء الأم و الأب لتوفير الامكانيات لابنتهم	إسقاط صريح	حب الأبناء	التضحية لنجاح الأبناء
03	طفلة تبكي	فقدت واحد	الطفلة	البكاء و الحزن	إسقاط صريح	تنفيس انفعالي	تنفيس انفعالي
04	المرأة تحوس تحافظ على زوجها	الراجل رايح	الزوج و الزوجة	عدم الشعور بالاستقرار	إسقاط صريح	تنفيس انفعالي	تنفيس انفعالي
05	امرأة خمسينية	عندها بلاوي وراها	المرأة	مشاكل لدى المرأة تشغلها	إسقاط صريح	إسقاط صريح	إسقاط صريح
06	امرأة و راجل يتحاوروا	كاش خبر لفت انتباهها	امرأة و رجل	الحوار	حوار غير متكافئ	عدم الشعور بالأمان و التكافئ	إسقاط صريح
07	أم مع بنتها	الطفلة ز عفانة	الأم و ابنتها	الصراع	عدم التفاهم مع الابنة	سوء العلاقة مع الابنة	تنفيس انفعالي
09	طفلة مدرقة في شجرة	وحدة تجري هاربة من حاجة و خايفة	فتاة	الخوف	الشعور بالخوف	هروب و خوف	قلق
10	واحد مسن و واحدة مسنة	يحوسو على الحنان و الاهتمام	مسن و مسنة	الاهتمام	دوافع لاشعورية و البحث عن الاهتمام	تنفيس انفعالي	قلق المستقبل

11	نهر	طريق	/	وصف للبطاقة "طبيعة"	لا يوجد دافع	/	/
13	واحد مسكين	مقدر يدير والو	رجل مسكين	البكاء	الشعور بالعجز	إسقاط صريح	قلق و تنفيس انفعالي
19	دار تاع رسوم	سفينة تاع قراصنة	/	خيالية	وصف للوحة	/	/
16	كاين ناس دنيا ضحكتهم	تكوني مجرد اداة توفريلهم متطلباتهم	المفحوصة	حياتها اليومية	معاناتها اليومية	ظروف الحياة الصحة	تنفيس انفعالي

#### جدول رقم 04 يوضح استجابات الحالة الاولى على اختبار تفهم الموضوع

**التحليل :** تستخدم هذه الحالة آلية الإسقاط الصريح بكثرة ، و تتقمص الشخصيات الموجودة في البطاقات ، فهي تقوم بنوع من التنفيس الانفعالي الذي و إن دل يدل على القلق و قلق من المستقبل ، و هذا راجع إلى البقاء في نفس المكان الذي تجتر فيه مشكلات حياتها اليومية مما حولها إلى قلق موضوعي، فتجد متنفسا لها في المساحات الخضراء .

#### التحليل العام للحالة الأولى :

من خلال إجراء المقابلة العيادية النصف موجهة واختبار تفهم الموضوع توصلنا إلى أن الحالة "س" لديها فعلا قلق موضوعي ربما يكون ناتج عن مواضيع أخرى إلا أن مكان المتنفس الذي هو عبارة عن مساحات خضراء هو حاجة للفرد حتى يشعر بالقدرة على المواصلة و تغيير خطط حياته . و في العلاجات النفسية المختصرة الترحال و السفر الى اماكن تتوفر فيها المناظر الطبيعية التي تريح العقل و النفس ، و وعد الله عز وجل من يعملون الصالحات بالجنات و الحقائق لما لها من اثر على نفسية البشر . قال تعالى : " إن للمتقين مفازا، حدائق و أعنابا، و كواعب أترابا، و كأسا دهاقا، لا يسمعون فيها لغوا و لا كذابا، جزاء من ربك عطاء حسابا " سورة النبأ: 31. 36

## 2. الحالة الثانية :

### 1.2. تقديم الحالة الثانية :

الاسم : م

الجنس : أنثى

العمر : 38 سنة

المستوى الدراسي : ثالثة ثانوي

الحالة الاجتماعية : متزوجة

عدد الأولاد : 3

### 2.2. المقابلة كما وردت :

تمت المقابلة في ظروف جيدة وفي جو هادئ مع الحالة الثانية والتي تبلغ من العمر 38 سنة وهي ربة منزل، حيث أبدت القليل من الارتباك في أول المقابلة لكن سرعان ما اطمأنت وأعطتنا البيانات الخاصة بها وكانت متفاعلة ومنسجمة مع الأسئلة المطروحة .

### 3.2. تحليل المقابلة :

من خلال إجراء المقابلة العيادية النصف موجهة نجد أن الحالة تعاني من القلق بسبب الروتين اليومي و قلة أماكن الترفيه و ذلك عند قولها " جيتيني في الوتر الحساس " ، كما أنها تكون سريعة الاستثارة في الفترة التي لا تخرج فيها حيث قالت " في سع نقلق كي نكون مربوطة في الدار بسببة الشغالات " اي اقلق بسرعة عندما يطول مكوثي بالبيت ، فهي ترى الحياة اليومية ضاغطة مما يسبب لها القلق و التوتر . وتبين لنا حبها للطبيعة من خلال قولها " كنت ديما نروح مع جدي للجنان نحب نغرس ونسقي معاه " وهذا ما يعكس التغيرات التي طرأت على المساحات الخضراء في مدينة بسكرة حسب قولها . و عبرت الحالة عن مشاعر الراحة والهدوء الذي تشعر به أثناء تواجدها وسط الطبيعة . و حب الطبيعة في حده علاج مستخدم في المستشفيات مع جميع الامراض خاصة في حالات القلق نستخدم البستنة و رعاية النباتات، قال تعالى : " أمن خلق السماوات و الأرض و أنزل لكم من السماء ماء فأنبأنا به حدائق ذات بهجة ما كان لكم أن تنبتوا شجرها إليه مع الله بل هم قوم يعدلون " النمل : 60

### 4.2. عرض و تحليل استجابات الحالة على اختبار : TAT

رمز البطاقة	البداية	النهاية	بطل	موضوع	الدوافع	الضغوط	نتائج و
	الدقيقة	الدقيقة	القصة	القصة	الذاتية	المحيطة و	خلاصة
	للقصة	للقصة			خلال	اللاشعورية	
					القصة		

01	طفل مقلق	محبوس في الظلمة	الطفل	القلق	الشعور بالقلق	الشعور بالقلق	قلق
02	طفلة قارية	كون راني قارية راني كيفها	الفتاة و المرأة	الندم على الدراسة	الرغبة في النجاح	الطموح للأفضل	إسقاط صريح
03	فتاة مكتئبة	فتاة مكتئبة	فتاة مكتئبة	فتاة مكتئبة	قلق	قلق	قلق
04	حب من طرف واحد	مش معمرتلو عينو	الزوج و الزوجة	إحباط في الحب	إسقاط صريح	قلق	سوء توافق زوجي
05	هذي امرأة	تطل على النقى لي داراتو	امرأة	تنظيف البيت	إسقاط صريح	إسقاط صريح	إسقاط صريح
06	امرأة تحسيها نية	الراجل ذيب	الرجل و المرأة	إحباط زوجي	إسقاط صريح	إسقاط صريح	إسقاط صريح
07	أم و بنتها	الطفلة بالها مشغول	الأم و ابنتها	ضعف التواصل أم بنت .	إسقاط صريح	إسقاط صريح	إسقاط صريح
09	زوج بنات	تبان مخلوعة	فتاتين	الهروب	قلق	عدم الشعور بالأمان	إسقاط صريح
10	شيخ و عجوز	حبهم كبير	الشيخ و العجوز	الحب	إحباط	قلق و إحباط	إسقاط صريح
11	ظلام	يخوفو كي يطيح الليل	/	الخوف من الظلام	إسقاط صريح	قلق	قلق
13	انتهاء علاقة جنسية	ندمو بعد العلاقة	رجل و امرأة	إحباط	قلق	قلق	قلق
19	عاصفة ثلجية	الداخل أمان و برا العكس	/	الشعور بالأمان داخل	عدم الشعور بالأمان	قلق	قلق

			البيت و الخوف خارجه				
قلق	قلق	قلق	عدم الشعور بالأمان	المفحوصة	الخدع كثر ياسر	الدنيا صعبة	16

### جدول رقم 05 يوضح استجابات الحالة الثانية عن اختبار تفهم الموضوع

**التحليل :** نلاحظ بأن الحالة أغلبية إسقاطاتها إسقاطات حقيقية إذ تعاني من القلق و الإحباط و عدم الشعور بالأمان و ذلك خاصة بالبطاقة رقم 16 ، كما نلاحظ في البطاقة رقم 4 أن لديها إحباط زواجي و هناك عدم توافق إجتماعي ، لكن النتائج من جميع القصص نجد أن فيها قلق يصعب التنفيس عنه حتى من خلال البطاقات فتواجدها بالحديقة العمومية و المساحة الخضراء هو لتخفيف ضغوط الحياة و القلق .

### التحليل العام للحالة الثانية :

من خلال إجراء المقابلة العيادية النصف موجهة وتطبيق اختبار تفهم الموضوع استنتجنا ان الحالة "م" لديها قلق موضوعي أساسه الحاجة لأماكن الترفيه والتنفيس لتخفيف ضغوط الحياة اليومية و الروتين الممل . حيث ان لجلوس الانسان في اماكن الطبيعة و التأمل في الملكوت يجعله ينسى الامه النفسية و رائنا في قصص الانبياء و السلف الصالح انهم كانوا يعزلون عن المجتمع و ضغوطه و يتاملون في خلق السماوات و الارض يتميزون بالعصمة و الطيبة و الصبر . قال تعالى : " فلينظر الانسان الى طعامه، أنا صببنا الماء صبا، ثم شققنا الأرض شققا، فأنبتنا فيها حبا، و عنبا و قضا، و زيتونا و نخلا، و حدائق غلبا، و فاكهة و أبا، متاعا لكم و لأنعامكم " سورة عبس : 24 . 32

**الحالة الثالثة :****تقديم الحالة الثالثة :**

الاسم : ع

الجنس : ذكر

العمر : 8 سنوات

المستوى الدراسي : ثانية ابتدائي

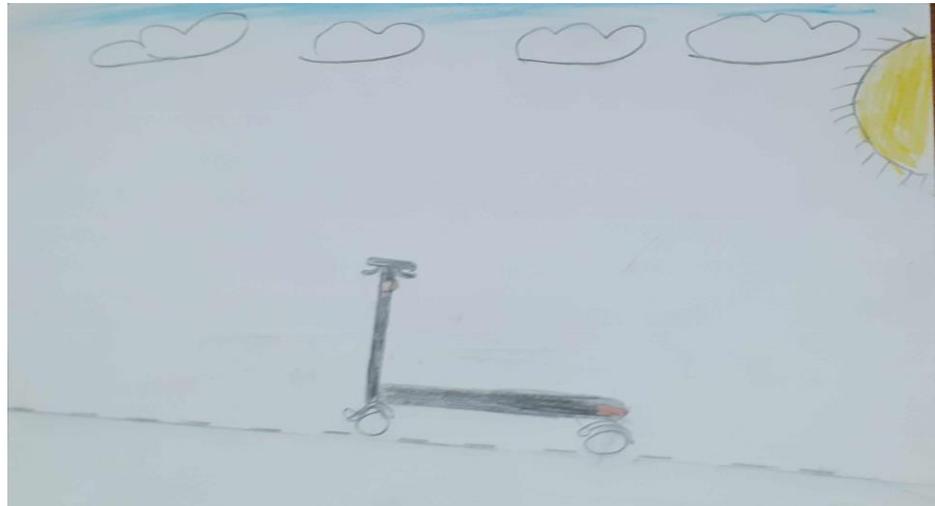
عدد الإخوة : 4

**المقابلة كما وردت : انظر ملحق رقم****ملخص المقابلة :**

أجريت المقابلة مع الحالة في ظروف عادية حيث كان خجول قليلا في البداية ، بدأنا بالترحيب به والتعرف عليه بغرض خلق جو مريح وآمن للحديث، تحدثت الحالة عن اهتماماته في اللعب و كيف يحب أن يكون مكانه المفضل للعب والذي وصف فيه المناظر الطبيعية التي يريد التمتع بها ومشاركته لأصدقائه حيث كان في كل سؤال يذكر أصدقائه بقوله " نلعب مع صحابي "، كما أشار الى مشاعر الحزن والقلق عندما لا يسمح له باللعب داخل المنزل وعدم الخروج بالإضافة إلى إحباطه لقلة أماكن الترفيه .

**تحليل المقابلة :**

من خلال إجراء المقابلة العيادية النصف موجهة تبين لنا أن الحالة يظهر اهتماما كبيرا بالنشاطات الترفيهية واللعب في الخارج، حيث تعكس مشاعره الحاجة الملحة لتوفير مساحات خضراء آمنة و مناسبة للعب و النشاط، كما لاحظنا أنه يتمتع بقدرة جيدة على التعبير عن مشاعره و احتياجاته .

**عرض الرسم الحر للحالة الثالثة :**

### عرض نتائج الرسم الحر :

بعد أن أجرى الحالة اختبار الرسم الحر وذلك لتحديد أثر غياب المساحات الخضراء على مستوى القلق لاحظنا أن الحالة يظهر اهتماما بالنشاطات الخارجية و الحركة لكن لونها الأسود قد يظهر نوعا من القلق أو الحزن والذي ربما يعكس مشاعره في ذلك الوقت، كما يحتوي الرسم على رموز ايجابية مثل الشمس مما يعبر عن التفاؤل و الايجابية .

### التحليل العام للحالة الثالثة :

من خلال إجراء المقابلة العيادية النصف موجهة واختبار الرسم الحر لاحظنا أن الحالة "ع" يهتم بالنشاطات الخارجية والتي فيها حركة وهذا ميول طبيعي بالنسبة لسنه ، كما أبدى حبه للعب وسط الطبيعة حسب ما ذكر في المقابلة . كما ان اللعب في المساحات الخضراء للاطفال له دور في خفض فرط النشاط الحركي و اشباع الحاجة للجري و اللعب و الشعور بالراحة النفسية و حرية اللعب .

**الحالة الرابعة :****تقديم الحالة الرابعة :**

الاسم : ز

الجنس : ذكر

العمر : 11 سنة

المستوى الدراسي : أولى متوسط

عدد الإخوة : 2

**المقابلة كما وردت : انظر الملحق****ملخص المقابلة :**

أجرينا المقابلة مع الحالة في ظروف طبيعية حيث عرفنا بأنفسنا كخطوة أولية لتهيئة بيئة مريحة للتحدث و تخفيف التوتر الذي بدا عليه فقد كان خجول لكن مع الوقت زال قليلا خجله و استجاب لأسئلتنا، أبدى الحالة حبه للرسم ومشاهدة الرسومات المتحركة وعدم تفضيله الخروج للعب و ذلك لعدم وجود حدائق أو منتزهات بالقرب منه وذلك ما يشعره بالملل و الضيق عند الخروج ، حيث عبر عن حبه للأشجار و الورود في الطبيعة و اللعب فيها .

**تحليل المقابلة :**

من خلال المقابلة العيادية النصف موجهة لاحظنا أن الحالة يشعر بالقلق و الملل لقلة المساحات الخضراء في المنطقة التي يعيش فيها مما قد يسبب في اضطرابه و قلة اهتمامه بالخروج من المنزل، مما يوضح حاجته الماسة لتوفير مساحات خضراء مناسبة للعب و الاستمتاع . يرى علماء النفس ان الاطفال يحبون الطبيعة بطريقة فطرية فالكثير من القصص و ادب الطفل تحمل في طياتها صور طبيعية و تجري احداثها في اماكن خضراء حتى تجلب اهتمامه و انتباهه و تثري خياله كما ان علماء النفس يرون انه اذا اردنا ان نعرف كيف كان يعيش اجدادنا الأوائل فلننظر الى الاطفال و هم يلعبون، تستقطبهم الاشجار و الزهار و كبر المساحات و المياه الدافقة و غيرها من المناظر الطبيعية المساهمة في الصحة النفسية .

**عرض الرسم الحر للحالة الرابعة :**

### عرض نتائج الرسم الحر :

بعد أن أجرى الحالة اختبار الرسم الحر بهدف معرفة تأثير غياب المساحات الخضراء على مستوى القلق لاحظنا أن الحالة رسم منظر طبيعي و هذا ما يدل على اهتمامه بالطبيعة حيث رسم سماء و سحب و شمس و الألوان و هذه ميولات طبيعية و مشاعر لدى الطفل قد تعكس حبه للخروج في الهواء الطلق و استكشاف الطبيعة .

### التحليل العام للحالة الرابعة :

من خلال المقابلة العيادية النصف موجهة و تحليل الرسم الحر نلاحظ ان هاته الحالة كطبيعة بشرية و كحاجة نفسية يحب الطبيعة و اللعب الحر حتى الرسم الذي قدمه رسم فيه الطبيعة . فان الاختلال في البيئة المحيطة الناتج عن زحف الاسمنت على حساب الاراضي الخضراء و الغابات و البساتين جعلت من البيئة المحيطة بيئة تخلو من الجماليات و من الحياة بمعناها الروحي كون اغلبها بنايات جامدة لا تتوفر على اشجار و حشائش او كل ما يوحي بوجود طبيعة تريح النفس حتى ان اغلبية السكنات تقابلها الطريق السيار او مساحات غير مستثمرة و غير لائقة للعب و الترفيه و الترويح عن النفس بالمدينة عكس مدن اخرى كون بسكرة منطقة بوابة الصحراء تغيرت بيئتها و طبيعتها باختفاء البساتين و المساحات الخضراء .

### مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات :

بناء على الفرضيات المستندة إلى المقابلة العيادية النصف موجهة و اختبار الرسم الحر و اختبار تفهم الموضوع ، تبين أن الأطفال يميلون للطبيعة و هذا الميل فطري ، و لاحظنا أن النساء لديهن قلق كبير و أظهرت المقابلة أن لديهن ميولات كبيرة للتنفيس و التخلص من الضغوط و التوتر وسط الطبيعة ، فبالناتالي ينشأ القلق من خلال أن الإنسان لا يجد متنفس لروتينه اليومي رغم أن المشاكل التي يواجهونها قد تكون مشاكل عادية في الحياة اليومية إلا أنه بسبب الضغوط و عدم وجود أماكن للترويح و التنفيس تتحول إلى قلق موضوعي وهذا لحاجة الإنسان للمساحات الخضراء و الطبيعة كونها تضي له نوع من التنفيس الانفعالي و البشاشة و القدرة على استئناف الحياة اليومية وغيابها يسلب آثارا سلبية على الصحة النفسية و الجسدية للأفراد، حيث يؤدي إلى زيادة مستويات القلق و الإجهاد و تقليل مستويات الراحة النفسية ، لذلك وجدنا أنه من الضروري توفير المساحات الخضراء في المناطق الحضرية لتعزيز الاستقرار النفسي و الصحة للسكان .

## خاتمة

في ختام الدراسة حول القلق الموضوعي في ظل غياب المساحات الخضراء في بسكرة ، نؤكد على أهمية توفير المناطق الخضراء في البيئة الحضرية للحفاظ على صحة ورفاهية السكان . فالنتائج أظهرت أن غياب المساحات الخضراء يمكن أن يؤدي إلى زيادة مستويات القلق و التوتر النفسي ، و تقليل مستويات الراحة النفسية . لذا يجب على السلطات المحلية و المجتمع المدني العمل معا لتوفير المزيد من المساحات الخضراء في بسكرة و تحسين البيئة الحضرية عموما . من خلال توفير أماكن للتنزه و الاسترخاء في الطبيعة ، يمكن تعزيز جودة حياة السكان و تحسين صحتهم النفسية و الجسدية . لذا يجب أن يكون الحفاظ على المساحات الخضراء و توسيعها جزءا أساسيا من خطط التنمية الحضرية في مدينة بسكرة .

## توصيات و اقتراحات :

- . فتح المزيد من الحدائق العامة و المتنزهات في أحياء مدينة بسكرة .
- . إعادة تهيئة الحدائق القديمة فيما يتمشى مع المقاييس الدولية .
- . فتح متنزهات خاصة للعائلات و ذلك لما لها من إيجابيات على الصحة النفسية للفرد .
- . التخطيط السليم للمناطق الحضرية من خلال زيادة نسبة المساحات الخضراء و إعطاءها أولوية مثلها مثل باقي المرافق العمومية و ذلك لتأثيرها الكبير على الصحة النفسية و العقلية للفرد .
- . إيقاف زحف الاسمنت على الاراضي الخصبة و الحدائق .

## قائمة المراجع

- .Paris: p.u.f . *les methodes projectives* .(1987) .Cathrine chabert Didier Anzieu
- احمد ابو اسعد ، سلطان النوري. (2016). *دراسة الحالة في اطار جديد* . دبي ، عمان : مركز دبيونو لتعليم التفكير .
- إسماعيل عبد الفتاح عبد الكافي. *القلق و الإكتئاب* . الدار الثقافية للنشر.
- اسماعيل محمد الفقي ، عبد المجيد سيد المنصور ، محمد عبد المحسن التويجري. (2014). *علم النفس التربوي* . الرياض : مكتبة العبيكان للنشر .
- التغير المكاني والزمني للمساحات الخضراء بالاسكندرية بين 2013 و 2023 .(2024) . الاسكندرية: الانسان و المدينة للأبحاث الانسانية والاجتماعية .
- ايهاب عيسى المصري ، طارق عبد الرؤوف. *المقاييس و الاختبارات* .
- بشرى كاظم سلام الحوشان الشمري. (2014). *موضوعات في علم النفس*. القاهرة: كنوز للنشر و التوزيع .
- بلال بوغازي. (بلا تاريخ). *تثمين المساحات الخضراء في المناطق العمرانية بالجزائر* . مجلة الحقوق و العلوم الانسانية .
- حسين علي جابر. (2022). *كفاءة التوزيع المكاني للحدائق والمساحات الخضراء في مدينة الناصرية باستخدام نظم المعلومات الجغرافية*. مجلة العلوم التربوية والانسانية .
- دانيال فريمان و جيسون فريمان. (2023). *القلق*. المملكة المتحدة: مؤسسة هنداوي .
- سليم مصمودي. (2017). *كيف يمكن الارتقاء بمدينة بسكرة الى مستوى ماضيها المجيد و تطلعات سكانها ؟ بسكرة : دار علي بن زيد للطباعة و النشر* .
- عبد العزيز بن علي النفيسة. (2015). *القلق و الاكتئاب لدى طلاب جامعة نايف من المدخنين و غير المدخنين* . *المجلة العربية للدراسات الامنية و التدريب* ، 22.
- عديلة حسن طاهر تونسي. (2002). *القلق و الاكتئاب لدى عينة من المطلقات في مدينة مكة المكرمة* . مكة المكرمة، المملكة العربية السعودية.
- قولي أسامة إسماعيل. (2006). *العلاج النفسي بين الطب و الإيمان*. بيروت: دار الكتب العلمية.
- كاظم المقدادي. *حماية البيئة البحرية* . مركز الكتاب الأكاديمي.
- محمد الصيرفي. (2007). *الضغط و القلق الإداري*. الإسكندرية: مؤسسة حورس الدولية للنشر و التوزيع.
- محمد العرب الموسوي ، طه مصعب الخزرجي. (2020). *أهمية المساحات الخضراء وتوزيعها ونظم تصميمها في المدن ( مدينة العمارة نموذجا )* . مجلة وميض الفكر للبحوث .
- محمد حسن غانم. (بلا تاريخ). تم الاسترداد من [WWW.alkottob.com](http://WWW.alkottob.com): كيف تتعامل مع القلق النفسي

- محمد حسن غانم. (2014). الإضطرابات النفسية و العقلية و السلوكية. القاهرة: مكتبة الأنجلو.
- مدحت ابو النصر. (2004). قواعد و مراحل البحث العلمي . مجموعة النيل العربية .
- نبيل حميدشة. (2012). المقابلة في البحث الاجتماعي . مجلة العلوم الانسانية و الاجتماعية ، 102.
- هشام لخذاري ، باية بوز غاية ، نتيجة جيمايوي. (2023). المساحات الخضراء ضمن تخطيط الأحياء السكنية في المدن بين الضرورة و الاهمال . مجلة الدراسات و البحوث الاجتماعية ، 204 - 221.
- هناء شويخ ، ابراهيم حسن محمد. الفحوص و الاختبارات الاكلينيكية . مكتبة الانجلو المصرية .
- هيئة شام الاسلامية. (2022). مجلة رواء صيحة نذير .. أدركوا المناطق المحررة .
- يمينة غالم. مركز الكتاب الاكاديمي .

# الملاحق

نموذج المقابلة مع الحالة الأولى " س " :

المحور الأول : بيانات عامة حول الحالة

الاسم : س

العمر : 49 سنة

الجنس : أنثى

المستوى الدراسي : رابعة متوسط

الحالة الاجتماعية : متزوجة

عدد الأولاد : 5

س : مساء الخير

ج : مساء النور

س : معليش نحكي معاك شوي

ج : تفضلي

س : ما هو سبب قدومك للحديقة ؟

ج : خرجت نبذل الجو

المحور الثاني : القلق الموضوعي

س : ما الذي يثير قلقك عادة في الحياة اليومية ؟

ج : الضغط تاع لولاد

س : كيف تؤثر مشاعر القلق عليك ؟

ج : نولي نغلي

س : هل هناك مواقف معينة تثير لديك القلق ؟

ج : كي نحس روحي متجاهلة من طرف الزوج و كي يتقابضو لولاد

س : كيف تتعامل مع مشاعر القلق ؟

ج : نقعد وحدي

المحور الثالث : المساحات المخصصة للترفيه و التخفيف من القلق الناتج عن الروتين اليومي

س : أين تذهب عندما تشعر بالقلق ؟

ج : نبقى في الدار

س : هل تكون مستقر و سريع الاستثارة اذا لم تخرج للترويح عن النفس ؟

ج : لا، الا اذا كان عيا الضغط

س : ما هي الأماكن التي تجذبك للترويح عن النفس من القلق و الروتين ؟  
ج : الطبيعة

**المحور الرابع : الرغبة و الحاجة البشرية للطبيعة في الماضي و الحاضر**

س : ما هي أبرز ذكرياتك المرتبطة بالطبيعة من الماضي ؟

ج : أيامات التخيم في الطبيعة

س : كيف كانت علاقة الانسان بالطبيعة في الماضي مقارنة بالحاضر حسب اعتقادك ؟

ج : بكري كانوا محافظين على الطبيعة كانت الدنيا نظيفة و يسقو الأشجار لي في الشوارع ضرك العكس

س : كيف يؤثر فقدان الاتصال بالطبيعة على الصحة النفسية و الجسدية للانسان في رأيك ؟

ج : يزيد من التوتر و القلق

**المحور الخامس : بسكرة قديما و المساحات الخضراء و الترفيه**

س : كيف كانت المساحات الخضراء في بسكرة في الماضي مقارنة باليوم ؟

ج : كانوا بكري الغابات ياسر كثر من الديار و ضرك نحاو الغابات و الجنانات وداروا الديار

س : كيف كانت المساحات الخضراء في بسكرة تدار و تحافظ عليها في الماضي ؟

ج : كانت أملاك خاصة أغلبها سما مالكيها يحافظوا عليها كل واحد مستحفظ بالغابة تاعو

س : هل تعتقد أن التغيرات الحضرية و التنمية أثرت على المساحات الخضراء في بسكرة ؟

ج : ايه قتلك نحاو الغابات و دارو الديار و العمارات

س : كيف كانت علاقة الناس بالطبيعة في بسكرة قديما ؟

ج : كانوا مستحفظين بيها لأنو كانوا عايشين منها

**المحور السادس : المشاعر التي يشعر بها المفحوص عن المساحات الخضراء**

س : بعد الخروج للمساحات الخضراء بماذا تشعر ؟

ج : نحس روعي عبد جديد و نفسياتي ولات عالية

س : هل تفرح عندما تعلم أنك ستقضي وقتا في مساحة خضراء ؟

ج : نفرح نموت نشتي الطبيعة

س : ما هي الأنشطة التي تقوم بها ؟

ج : نوجد لمجتي و الحوايج لي نحتاجهم بش نقعد أكبر وقت ممكن في الطبيعة

س : هل يختفي شعورك بالغضب و القلق عند خروجك للمساحات الخضراء ؟

ج : ايه قتلك نولي عبد جديد

س : هل تريد تكرار و الانتظام مع التجربة ؟

ج : ايه ماذا بيا كون نلقى

## نموذج مقابلة مع الحالة الثانية " م "

### المحور الأول : بيانات عامة حول الحالة

الاسم : م

العمر : 38 سنة

الجنس : أنثى

المستوى الدراسي : الثالثة ثانوي

الحالة الاجتماعية : متزوجة

عدد الأولاد : 3

س : مساء الخير

ج : مساء النور

س : معلش نحكي شوي

ج : معلش ايه

س : ما هو سبب قدومك للحديقة

ج : قلقت جيت ننتفس شوي

### المحور الثاني : القلق الموضوعي

س : ما الذي يثير قلقك عادة في حياتك اليومية ؟

ج : نهاري كامل يروح في القضية تاع الدار معنديش وقت لنفسي ولا نخرج

س : كيف تؤثر مشاعر القلق عليك ؟

ج : نحس روحي نغلي نعود غير نعيط على لولاد

س : هل هناك مواقف معينة تثير لديك القلق ؟

ج : تقريبا كي يكتر عليا الضغط وميكونش عندي وقت

س : كيف تتعامل مع مشاعر القلق ؟

ج : نحب نخرج ننتفس

### المحور الثالث : المساحات المخصصة للترفيه و التخفيف من القلق الناتج عن الروتين اليومي

س : أين تذهب عندما تشعر بالقلق ؟

ج : الحديقة كي ولات قريبة ليا

س : هل تكون مستفز وسريع الاستثارة اذا لم تخرج للترويح عن النفس ؟

ج : ساعات كي يكتر الضغط

س : ما هي الأماكن التي تجذبك للترويح عن النفس من القلق والروتين ؟

ج : الحدائق و المنتزهات

### المحور الرابع : الرغبة والحاجة البشرية للطبيعة في الماضي والحاضر

س : ما هي أبرز ذكرياتك المرتبطة بالطبيعة من الماضي ؟

ج : كنت صغيرة كنت دوما نروح مع جدي للجنان في أوقات فراغي ولا في العطل نحب نغرس ونسقي معاه

س : كيف كانت علاقة الانسان بالطبيعة في الماضي مقارنة بالحاضر حسب اعتقادك ؟

ج : بكري كانوا يغرسو كلش وحدهم وياكلوا مأكلة طبيعية مهتمين بالطبيعة مش كيما ضرك حتى لي عندهم جنانات هملوهم الدنيا كامل ولات صفراء

س : كيف يؤثر فقدان الاتصال بالطبيعة على الصحة النفسية و الجسدية للانسان حسب رأيك ؟

ج : كي يعود الواحد معندوش وين يروح ولا وين يتنفس باينة تحكمو القلقة

**المحور الخامس : بسكرة قديما و المساحات الخضراء و الترفيه**

س : كيف كانت المساحات الخضراء في بسكرة في الماضي مقارنة باليوم ؟

ج : كان الاهتمام بكري بالتشجير و الزراعة كثر من ضرك

س : كيف كانت المساحات الخضراء في بسكرة تدار وتحافظ عليها في الماضي ؟

ج : بكري كل واحد مهتم كان بالأرض تاعو لأنو أغلبهم عندهم جنانات و غابات

س : هل تعتقد أن التغيرات الحضرية والتنمية أثرت على المساحات الخضراء في بسكرة ؟

ج : ايه أثرت بشكل كبير لأنو الزحف المعماري يهدد المساحات الخضراء في بسكرة

س : كيف كانت علاقة الناس بالطبيعة في بسكرة قديما ؟

ج : كان نمط عيشهم من الطبيعة

**المحور السادس : المشاعر التي يشعر بها المفحوص عن المساحات الخضراء**

س : بعد الخروج للمساحات الخضراء بماذا تشعر ؟

ج : نحس بالراحة و الهدوء نحس نفسيتي تبدلت

س : هل تفرح عندما تعلم أنك ستقضي وقتا في مساحة خضراء ؟

ج : أكيد نموت بالفرحة

س : ما هي الأنشطة التي تقوم بها ؟

ج : نتجهز بش نقعد آلاز

س : هل يختفي شعورك بالغضب و القلق عند خروجك للمساحات الخضراء ؟

ج : أكيد نرتاح طول

س : هل تريد تكرار والانتظام مع التجربة ؟

ج : ايه ماذا بيا تجديد نفسية

**المقابلة كما وردت مع الحالة الثالثة " ع " :**

**المحور الأول : بيانات عامة حول الحالة**

الاسم : ع

العمر : 8 سنوات

الجنس : ذكر

المستوى الدراسي : ثانية ابتدائي

عدد الاخوة : 4

### المحور الثاني : تخيله لمكان اللعب

س : كيف تتخيل شكل مكان اللعب المثالي ؟

ج : بلاصة واسعة في الطبيعة و فيها كل الألعاب

س : ما هي الألعاب والأدوات التي تود أن تكون موجودة في مكان اللعب المثالي ؟

ج : أرجوحة وزحليقة وأدوات تسلق و يكون فيها أشجار وأزهار و بركة

س : ما هي الألوان التي تحب أن تراها في مكان اللعب الخاص بك ؟

ج : نحب ألوان قوس قزح

س : هل تحب أن يكون هناك مكان مخصص للطبيعة في مكان اللعب ؟

ج : ايه

### المحور الثالث : مكان لعبه الحقيقي

س : ما هو مكان اللعب المفضل لديك ؟

ج : نحب الحديقة

س : هل تفضل اللعب بمفردك أم مع أصدقائك ؟

ج : مع صحابي

س : هل يتغير مزاجك بعد اللعب ؟

ج : ايه نكون فرحان

### المحور الرابع : أين يريد أن يذهب " اللعبة المفضلة "

س : ما هو النشاط الذي تستمتع به في الخارج ؟

ج : نلعب كرة القدم

س : هل تفضل اللعب في الهواء الطلق أم داخل المنزل ؟

ج : نحب برا

س : هل هناك مكان محدد ترغب في زيارته دائما ؟

ج : الحديقة

### المحور الخامس : شعوره بالقلق عندما لا يخرج للعب

س : هل تشعر بالقلق عندما لا يسمح لك بالخروج ؟

ج : ايه نحاول نهرب

س : هل تعاقب عند لعبك داخل المنزل ؟

ج : كي نلعب بالبالون برك

المقابلة كما وردت مع الحالة الرابعة " ز " :

المحور الأول : بيانات عامة حول الحالة

الاسم : ز

العمر : 11 سنة

الجنس : ذكر

المستوى الدراسي : أولى متوسط

عدد الاخوة : 2

المحور الثاني : تخيله لمكان اللعب

س : كيف تتخيل شكل مكان اللعب المثالي ؟

ج : كيما الرسوم المتحركة

س : ما هي الألعاب و الأدوات التي تود أن تكون موجودة في مكان اللعب المثالي ؟

ج : نحب كل أنواع الألوان والأوراق بش نرسم

س : ما هي الألوان التي تحب أن تراها في مكان اللعب الخاص بك ؟

ج : كل الألوان

س : هل تحب أن يكون هناك مكان مخصص للطبيعة في مكان اللعب ؟

ج : ايه نحب نلعب في الطبيعة

المحور الثالث : مكان لعبه الحقيقي

س : ما هو مكان اللعب المفضل لديك ؟

ج : أي مكان يكون فيه طبيعة

س : هل تفضل اللعب بمفردك أم مع أصدقائك ؟

ج : مع صحابي

س : هل يتغير مزاجك بعد اللعب ؟

ج : ايه نستمتع

المحور الرابع : أين يريد أن يذهب " اللعبة المفضلة "

س : ما هو النشاط الذي تستمتع به في الخارج ؟

ج : كي نلعب غميضة

س : هل هناك مكان محدد ترغب في زيارته دائما ؟

ج : البحر

س : هل تفضل اللعب في الهواء الطلق أم داخل المنزل ؟

- ج : ساعات نحب نلعب في الدار ساعات برا
- المحور الخامس : شعوره بالقلق عندما لا يخرج للعب
- س : هل تشعر بالقلق عندما لا يسمح لك بالخروج ؟
- ج : لا موالف منخرجش
- س : هل تعاقب عند لعبك داخل المنزل ؟
- ج : لا

2. بطاقات اختبار تفهم الموضوع المطبقة على الحالة الأولى والثانية :



البطاقة 01



البطاقة 02



البطاقة 03 GW



البطاقة 04



البطاقة 05



البطاقة GW 06



البطاقة GW 07



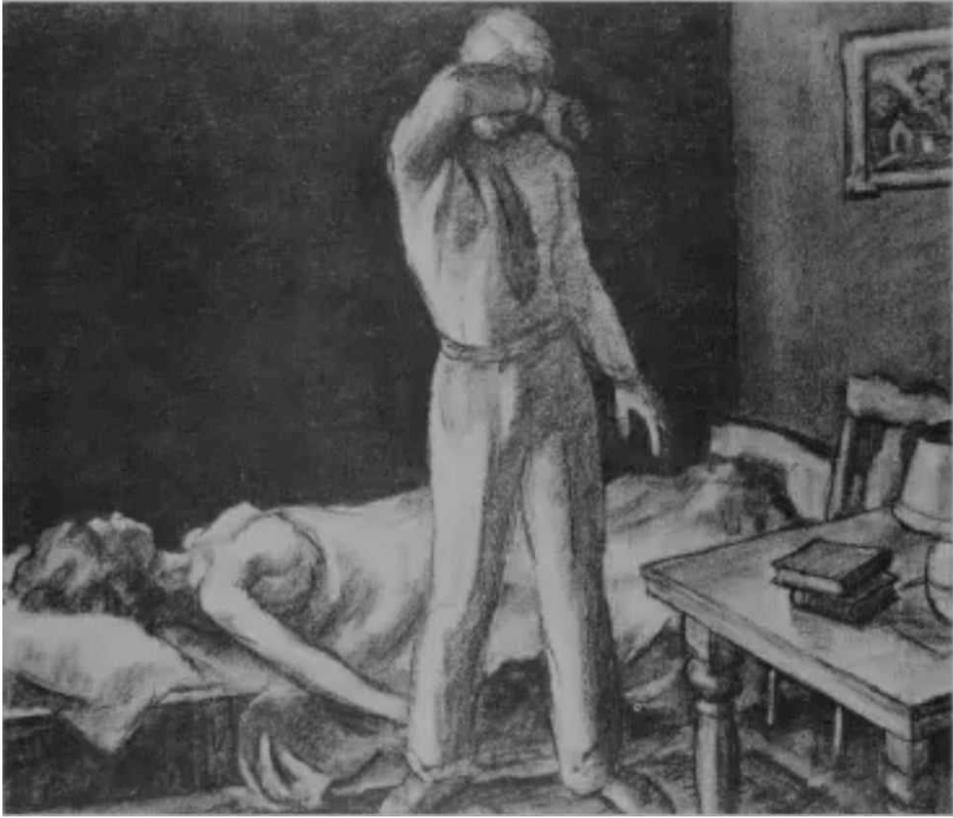
البطاقة GW 09



البطاقة 10



البطاقة 11



البطاقة MW 13

البطاقة 16



البطاقة 19