مجلة الحكمة للدراسات الفلسفية
Eissn :2602-5264 Issn : 2353-0499
المجلد 10 /العدد: 3 (2022)، ص: 423- 443

التنمر وعلاقته بظهور الألكستيميا لدى الطالبة الجامعية المقيمة

Bullying and its relationship to the appearance of alexithymia in the resident university student

مدوري وردة[1]، ملال خديجة[2]

[1] مخبر البحث في علم النفس وعلوم التربية، جامعة وهران2

(الجزائر)، madouri.ouarda@univ-oran2.dz

[2] مخبر البحث في علم النفس وعلوم التربية، جامعة وهران2 (الجزائر) ،

mellal.khadidja@univ-oran2.dz

تاريخ الاستلام: 2022/06/15 تاريخ القبول: 2022/09/19 تاريخ النشر: 2022/10/08

ملخص: يعتبر الحي الجامعي حدثا اجتماعيا مهما بالنسبة للطالبة الجامعية، وهذا لأنه حالة جديدة لم تعشها من قبل، ويمكن أن تتعرض فيها للعديد من العقبات والمشاكل من بينها التنمّر. واستهدفت الدراسة موضوع "التنمّر وعلاقته بظهور الألكستيميا لدى الطالبة الجامعية المقيمة".

ولمعرفة آثار هذا التنمر على الطالبة الجامعية المقيمة، تم إجراء دراسة عيادية على حالة طالبة تعرضت للتنمّر (1 أنثى) مقيمة بالحي الجامعي بلبوري سعيد للبنات – السانية – وهران، وبالاعتماد على الأدوات التالية: المقابلة نصف الموجهة، الملاحظة، مقياس تورنتو للإلكستيميا (TAS-20) وتم التوصل إلى أن الطالبة تعاني من مستوى ألكستيميا مرتفع والمتمثل في ارتفاع مستوى الأبعاد التالية: صعوبة وصف المشاعر، صعوبة التعرف على المشاعر، والتفكير الموجه نحو الخارج.

كلمات مفتاحية: التنمر.،الألكستيميا.،الطالبة.،الجامعة.،الإقامة الجامعية.

Abstract:

The university district is an important social event for the university student, because it is a new situation that she has not

lived before, and she can be exposed to many obstacles and problems, including bullying. The study aimed at the topic of "bullying and its relationship to the emergence of alexithymia among the resident university student".

In order to knowing its effects on the resident university student, where a clinical study was conducted on the case of a female student who was bullied (1 female) residing in the university district. Belbouri Said for Girls - Oran, and based on the following tools: the semi-directed interview, observation, and the Toronto alexithymia Scale. It was concluded that the student suffers from a high level of alexithymia, which is represented by a high level of the following dimensions: difficulty describing feelings, difficulty recognizing feelings, and outward-oriented thinking.

Keywords: Bullying; Alexithymia; Student; University; Resident university.

المؤلف المرسل: مدوري وردة

1. مقدمة:

تضطر مجموعة من الطالبات إلى الابتعاد عن بيوتهن لمواصلة الدراسة، بسبب عدم توفر تخصصاتهن بولايات الإقامة، ونظرا للارتفاع الكبير لأسعار كراء المساكن الخاصة تضطر للجوء إلى الحي الجامعي، وهنا تبدأ المشاكل من بينها التنمّر "الذي يعتبر شكلا من أشكال السلوك العدواني غير المتوازن، وهو يحدث بصورة متكررة في علاقات الأقران ويعتمد على السيطرة والتحكم بين طرفين أحدهما متنمّر وهو الذي يقوم بالاعتداء، والآخر ضحية وهو المعتدى عليه" (أبو سحلول وآخرون، 2018).

ويعتبر التنمّر من المشاكل التي تترتب عليها العديد من الآثار السلبية، من بينها ظهور الألكستيميا، ومن خلال هذه الدراسة سيتم تسليط الضوء على

سلوك التنمّر داخل الإقامة الجامعية وعلاقته بظهور الألكستيميا لدى الطالبة الجامعية المقيمة.

2.مشكلة الدراسة

يجسد السلوك التنمّري مظهرا من مظاهر العدوانية لدى المراهق المتمدرس، وهو يعتبر حالة من اللاتوافق النفسي والاجتماعي، وقد أخذ بالانتشار بصورة واضحة خلال السنوات الأخيرة، أين أصبحت البيئة التي يحدث فيها غير آمنة، سواء البيئة التعليمية أو غيرها، حيث تشكل خطرا على المتنمّر والضحية معا، وكذلك على أقرانهما الذين يحضرون ويشاهدون المواقف التنمّرية، وقد تمتد آثاره السلبية إلى أسرهم ومحيطهم الاجتماعي. وبالرغم من تواجد ظاهرة التنمّر منذ عصور خلت، إلا أنّ تزايد معدل هذه الظاهرة استقطب العديد من الأبحاث والدراسات في الآونة الأخيرة، حيث اتجه العديد من الباحثين في مختلف المجالات لدراسة التنمّر من مختلف جوانبه النفسة والاجتماعية ..... إلخ (قنون ، 2021)

وتمس مشكلة التنمّر كل فئات المجتمع باختلاف أعمارهم أو جنسهم، ومن بين هذه الفئات نذكر الطالبات وبالأخص الطالبات الجامعيات المقيمات بالأحياء الجامعية، اللواتي وجدن أنفسهن يعشن ضمن وسط اجتماعي مغاير تماما للوسط الذي ينتمين إليه، ووجدن أنفسهن خاصة في مواجهة ظروف وعوامل عديدة مجهدة عند الكثير منهن. (ميمش ، 2017)

فأثناء إقامتهن في الحي الجامعي يواجهن بعض المشاكل والصعوبات منها ما يستطعن التوافق معه بشكل إيجابي، ومنها ما قد يجدن صعوبة في مواجهته وإيجاد حلول مناسبة له، ومن بين هذه المشاكل سلوك التنمّر الذي كانت ضحيته العديد من الطالبات داخل الأحياء الجامعية، والذي أثر في حياتهن بشكل سلبي، "حيث أشارت العديد من الدراسات إلى أن لسلوك التنمّر آثارا سلبية على المتنمّر

وضحيته، إذ يعاني كل منهما تدنيا في الصحة النفسية، وفقدان الثقة، وتدني تقدير الذات، ومشكلات في تكوين صداقات". (شريفي، زقعار، 2019)

كما تشير دراسة (Delfabro, et all, 2006) حول موضوع التنمّر إلى أن الطلبة ضحايا التنمّر يعانون من تدني تقدير الذات مقارنة بالطلبة العاديين، حيث يعتبر كل من (Kokkinos and Panayioton, 2004) و (Olweus, 1993)أن ضحايا التنمّر ينظرون إلى أنفسهم على أنهم فاشلون وغير جذابين وأغبياء ومهمشون وليس لديهم استعداد للتحدث عن تعرضهم للتنمّر، وذلك بسبب تدني تقدير الذات وعدم القدرة على الدفاع عن أنفسهم. (شريفي، زقعار، 2019)

ويعتبر تنمّر الطلبة ظاهرة متزايدة الانتشار ومشكلة تربوية واجتماعية ونفسية وشخصية بالغة الخطورة، ذات آثار سلبية على البيئة المدرسية العامة والتطور المعرفي والانفعالي والاجتماعي للطالب، وفي هذا الشأن أشار (Beale, 2001) إلى أن التنمّر يعتبر مشكلة ذات أبعاد انفعالية واجتماعية وأكاديمية، وهي ظاهرة عامة في العديد من الأماكن في كافة المجتمعات، وتعتبر من المظاهر الرئيسية للاضطرابات الانفعالية السلبية التي تترك آثارا على ضحايا التنمّر. (المساعيد، 2017)

ومن بين هذه الاضطرابات نذكر الألكستيميا التي توصف على أنها غياب الكلمات لوصف الانفعالات، حيث أن المصابين بها يعجزون عن التعبير عن أحاسيسهم ونقل انفعالاتهم (فارس، 2009)، فالألكستيميا سمة وجدانية ومعرفية للشخصية التي تفتقر إلى الوعي بالانفعالات، وتتصف بعدم قدرة الفرد على تحديد الانفعالات والمشاعر ووصفها والتعبير عنها لفظيا لديه أو لدى الآخرين، وصعوبة التمييز بين الانفعالات والأحاسيس الجسدية الناتجة عن الاستثارة، بالإضافة إلى عمليات تخيل مقيدة تتم ملاحظتها من خلال ندرة الأحلام والتخيلات

وسيطرة نمط تفكير ذي توجه خارجي يتميز بالاستغراق في تفصيلات الأحداث الخارجية أكثر من التركيز على المشاعر والتخيلات التي تتعلق بالخبرة الداخلية، وقد أكدت العديد من الدراسات والأبحاث على وجود علاقة بين الألكستيميا والتنمر (آل مقبل، 2020).

ومن هذا المنطلق تم طرح التساؤل التالي:

- هل يؤدي التنمّر إلى ظهور الألكستيميا لدى الطالبة الجامعية المقيمة بالحي الجامعي؟

3. أهمية الدراسة وأهدافها

تظهر أهمية هذه الدراسة في كونها تبحث ظاهرة سلوكية خطيرة داخل الإقامة الجامعية التي يمكن أن تؤدي بضحاياها إلى التفكير في الانتحار والعزلة الاجتماعية وتؤثر على تكيفهم النفسي والاجتماعي.

كما تبرز أهمية هذه الدراسة في إبراز الآثار السلبية التي تؤثر في الطالبة الجامعية المقيمة ضحية التعرض للتنمّر، وعلاقته بظهور الألكستيميا لديها.

وتهدف الدراسة الحالية إلى محاولة التعرف على العلاقة بين التعرض للتنمّر وظهور الألكستيميا لدى الطالبة الجامعية المقيمة بالحي الجامعي.

4. مفاهيم الدراسة

1.4 الألكستيميا:

1.1.4 مفهوم الألكستيميا: يعرفها معجم مصطلحات الطب النفسي بأنها تعني عجز التعبير، عدم القدرة أو صعوبة وصف للعواطف والانفعالات أو عدم الدراية بالمشاعر الداخلية (الشربيني،2003، ص.7)

يعرفها **ربورت فيش(R.fish.1989)**بأنها حالة تقيد القدرة على التمييز والتعبير عن المشاعر والحالات العاطفية والوجدانية، تنخفض لدى الألكستيمي(المتكتم) القدرة على التخيل و الحلم، إذ تنمو قابلية للتفكير بطريقة

عملياتية (Opératoire) وغير رمزية مما يؤدي إلى انخفاض صلته بالعوامل الحقيقية المؤثرة في الجهاز النفسي، وهو يعجز عن التمييز بين حالاته الانفعالية و بين أحاسيسه الجسدية، وهو بسبب تكتمه يعبر عن ضيقه النفسي من خلال عوارضه الجسدية (**وثق في:** الدواش، 2011،ص.6)

ويعرفها **تايلور وزملائه** بأنها حالة تعكس مجموعة من أوجه القصور في القدرة على التعامل مع الانفعالات من الناحية المعرفية، كما أنها تعكس صعوبات لدى الفرد في تنظيم وجدانياته، ومن ثم هي تعتبر أحد العوامل المهيئة للإصابة بالأمراض الجسمية والنفسية (البنا، 2003،ص.21)

ويعتبر Freyberger من الأوائل الذين فرقوا بين الألكستيميا الأولية والثانوية، وأعتبر أن الألكستيميا الثانوية حالة عابرة تسببها العوامل الكاربة أما الأولي فسمة تجعل الشخص أكثر استعداد للإصابة بالاضطرابات النفسية والجسدية، ويؤكد Sifneosأن الألكستيميا الأولية تعود إلى الوراثة والنمو العصبي الفيزيولوجي بينما تعتبر الألكستيميا الثانوية آلية دفاعية يستعمل فيها الرفض وكبت المشاعر كما تعود إلى عوامل ثقافية وبيئية (**وثق في:** قريشي.زعطوط،2008)

وتعرف الألكستيميا إجرائيا بأنها المؤشرات التي تصرح بها الطالبة المقيمة من خلال الملاحظة و المقابلة ومقياس (TAS20) للألكستيميا على الأبعاد الثلاث: صعوبة وصف المشاعر صعوبة التعرف على المشاعر والتفكير الموجه نحو الخارج.

2.1.4 خصائص الألكستيميا:

من أجل تشخيص الألكستيميا يجب تواجد الخصائص التالية:

أولا. صعوبة معرفة ووصف المشاعر:

أو ما يعرف بالعجز عن إدراك الانفعالات وتمييزها عن الإحساسات الجسدية أو التعبير عنها بواسطة اللغة، فالشخص الذي يعاني من الألكستيميا

يجد صعوبة في التعرف على حالته الانفعالية مثلا هل هو سعيد؟ لكن في وقت لاحق قد يشعر الشخص بشعور غامض يدل على انفعالات قوية مثل: الحزن، غضب مع اختناق أو غيض، ويبقى في حيرة من أجل تجمع هذه الأسباب الخفية التي ولدت هذه العواطف، فهو لا يملك الصورة التي حفزت المزاج.

في معظم الأوقات لديه شعور بعدم الارتياح من شيء يتغير داخل جسمه مثلا: زيادة معدل ضربات القلب أو احمرار الوجه، وعندما لا يجد كلمات يعبر بها عن مشاعره قد يتلعثم، لكن في أغلب الأحيان يعبر جسديا أو من خلال التعبير المرضي النفس-الجسدي.

فهم يتميزون بضعف المشاركة الوجدانية أو التقمص، لديهم صعوبة في فهم دوافعهم و فهم رغبات الآخرين فتكون أغلب علاقتهم الشخصية نمطية، أما عندما يتحدثون عن أمورهم الخاصة في كثير من الأحيان نجد وصف طويل خاص بالأعراض الجسدية، وهذا راجع إلى عدم القدرة على التمييز بوضوح بين الأحاسيس الجسدية والمشاعر الانفعالية، وبالتالي هذا الوصف قد يدل على محاولة للتعبير عن المشاعر (فارس، 2016، ص.36)

ثانيا. محدودية الخيال:

أي العجز في القدرة على تشكيل الصور في العقل من خلال التذكر عن طريق الخبرات الحسية، كما أنه ليس مرتبط فقط بالتصور، وإنما أيضا بعدم القدرة على استحضار الانفعالات الماضية مهما كان نوعها أو شدتها.

فالأشخاص الذين يعانون من الألكستيميا يتعاملون مع الخيال في القيام بإنجاز الوظائف الخارجية أو حل المشاكل المتعلقة بالعمل أو بناء أفكار مفيدة، وهذا الخيال يدل على العجز في القدرة التخيلية بمعنى خيال قصدي و ليس عفوي.

حيث ترى جوان (Jouanne,2006) أن محدودية الخيال راجعة إلى فقر في الحياة الهوامية، فالحلم متواجد ولكن محتواه فارغ، فالهوامات قليلة و أيضا الذكريات، فقد يطلب من المفحوص أن يحكي حلم و لكن يجد صعوبة كبيرة، فهو لا يستطيع أن يتحدث بانفعالاته.

ثالثا. التفكير الموجه نحو العالم الخارجي:

عدم قدرة الفرد على توجيه نفسه لمعرفة عالمه الداخلي من اجل معرفة مشاعره، يظهر توجيها للعالم الخارجي المادي، مع تكيف مطلق لهذا العالم،مدرك بالحواس للحقائق المادية والموضوعات، لهذا السبب يوصف هؤلاء الأشخاص بالآلات البشرية أو رجال من خشب، فحياتهم مليئة بالأحداث اليومية و المواضيع الملموسة.

فالشخص في هذه الحالة جدي وفعال ومتكيف مع الواقع مع الآخرين، لديه علاقات حسية، دون تظاهرات وسواسية، مع الافتقار إلى المرجعية الداخلية العلائقية، بمعنى علاقته بالموضوع الحقيقي المعاش داخليا منقطعة (فاسي،2016، ص. 74)

بالإضافة إلى الخصائص التشخيصية الأساسية نجد بعض الخصائص الثانوية:

أولا. ضعف إعادة التنشيط الانفعالي أو التفاعل العاطفي :

بمعنى القدرة على التفاعل العاطفي أمام الأحداث والذي يدل على ضعف رد الفعل اتجاه المشهد الذي عادة يخلق انفعالات، فيبدي الفرد مستوى من الاستجابات التي تدل على الألكستيميا، فيكون هناك ضعف في تنظيم وضبط العواطف الذي يترجم في بعض الأحيان بانفجار مفاجئ على شكل غضب عفوي أو بكاء، وربط هذه العلاقة بين التظاهرات السلوكية الشديدة، والأحداث المفجرة تعد صعبة في التفسير لأن هناك صعوبة في الاستبطان .

ثانيا. انعدام التلذذ و السلبية:

تعتبر كلمة لا استجابة المفضلة لدى الأفراد الذين يعانون من الألكستيميا حتى عند طرح أسئلة للإجابة مثلا: الطقس جميل هل تود الخروج في نزهة ؟ حيث أن الإجابة تكون سلبية مثلا لا...حسنا أو غير متأكد ...أعتقد أنها ستمطر، اعتبر فرويد أن السلبية هي قمع .

ثالثا. توهم المرض:

تظهر لديهم جميع الأعراض الجسدية مثل: تسارع نبضات القلب، ولكن الفرد غير قادر على تحديد هذه الأعراض الجسدية تماما مثل عواطفه ويعتقد أنها مرض عضوي وليس نفسي، كما أن الوسواس المرضي مرتبط جدا بالإلكسيتيميا (فاسي، 2016، ص.ص.76-75)

2.4 التنمر:

يعد ألويس Olweus من الأوائل الذين عرّفوا التنمّر بطريقة علمية، حيث عرّفه على أنه: شكل من أشكال العنف الشائعة جدا بين الأطفال والمراهقين، ويعني التصرف المتعمد للضرر أو الإزعاج من جانب واحد أو أكثر من الأفراد. وقد يستخدم المعتدي أفعالا مباشرة أو غير مباشرة للتنمّر على الآخرين، والتنمّر المباشر هو هجمة مفتوحة على الآخرين من خلال العدوان اللفظي أو البدني، والتنمّر غير المباشر هو الذي يستخدمه الفرد ليحدث إقصاء اجتماعيا مثل: نشر الشائعات، ويمكن أن يكون التنمّرغير المباشر ضارا جدا على أداء الفرد مثله مثل التنمّر المباشر. (الزبون، الزغلول، 2016)

و تتعدد أشكال التنمر وحددها برفني (2007) Prevent كالآتي:

أ- التنمر الجسدي: يتمثل في الضرب والصفع، أو القرص، أو الرفس، أو الإيقاع أرضا، وتكون الاحتكاكات مباشرة مع الضحية، كما قد يستعمل المتنمر أدوات لإيذاء الضحية وإجباره على القيام بسلوكات معينة في الغالب مخجلة.

ب- التنمّر اللفظي: ويتمظهر في الوشاية ونشر الإشاعات، والشتائم واللعن والتهديد، والتعنيف، واستعمال اللغة المسيئة والكلمات البذيئة، وتسميات غير لائقة والتخويف.

ت- التنمر على الممتلكات: وتتضمن تمزيق الملابس، إتلاف الكتب، سرقة الممتلكات وأخذ أشياء الآخرين عنوة وقد ترتبط كل الأشكال مع بعضها.

ث- التنمر الانفعالي: ويتضمن كل أشكال السلوكاتالتي تؤذي الجانب النفسي والعاطفي للطالب مثل العزل عن المجموعة، التخويف، المضايقة، التجاهل، الإزعاج بالهمس، والاستفزاز.

ج- التنمر الجنسي: ويتم فيه استخدام كلمات جنسية والجهر بها مع الإيماءات والإشارات للتهديد بالممارسة.

ح- التنمر الإلكتروني: هذا التنمر جاء نتيجة التطور التكنولوجي وخاصة الأنترنت، ويسمى بالتنمر المحايد، ويأتي في شكل رسائل قصيرة أو إيمايلات وكلها تحمل مواصفات مسيئة ومخجلة. (بوعناني، كورات، بدون سنة)

ويمكن تصنيف الأفراد المشاركين في سلوك التنمر إلى ثلاث فئات:

1 - المتنمرون Bullies

2 - الضحايا Victims

3 - المتفرجون Bystanders

حيث يعتبر بيتون (2003) Peyton أن الضحية شخص مرن، ومهذب وغير تصادمي، ونادرا ما يتحدى المتنمر، وهو هادئ في مواجهة المواقف غير العادلة، كما أن من ملامح الضحية أنه لافت للنظر، وفي بعض الحالات يكون لافتا للنظر جسميا، فإن ضحايا التنمر يعانون من فقدان الدعم الاجتماعي، الذي يعتبر عاملا رئيسيا للتكيف مع سلوكات التنمر.

التنمر علاقة ثلاثية فهو عنف يلعب فيه المتفرجون دورا خاصا، تكون فيه علاقة المتنمر – الضحية – المتفرج محورية، حيث يتمكن المتنمر من خلق علاقة نسلط على الضحية ويجعل المتفرجين متواطئين في أفعاله. (شريفي، 2018)

ويعرّف إجرائيا على انه المؤشرات التي تصرح بها الطالبة الجامعية المقيمة في الحي الجامعي من خلال الملاحظة والمقابلة نصف الموجهة.

3.4 الطالبة المقيمة: يقصد بهن الطالبات اللواتي يزاولن دراستهن في الجامعة ويقمن في الأحياء الجامعية (الإقامات الجامعية) التابعة للجامعة نظرا لطول المسافة بين الجامعة ومقر إقامة الطالبات الأصلي (مسكن الأهل).

وتعرف إجرائيا بأنها الطالبة الجامعية المقيمة في الإقامة الجامعية بلبوري سعيد للبنات – السانيا – وهران.

5.الإجراءات المنهجية للدراسة

1.5المنهج المتبع:

لإعداد بحث يتم اتباع خطوات منظمة لمعالجة مسألة أو أكثر للوصول إلى نتائج موضوعية إلى حد ما، ونظرا لطبيعة الموضوع المدروس تم استخدام المنهج العيادي، وهو ذلك الفرع من فروع علم النفس الذي يتناول بدراسة وتحليل سلوك الأفراد الذين يختلفون في سلوكهم اختلافا كبيرا، وذلك بقصد مساعدتهم على التغلب على مشكلاتهم وتحقيق التكيف الأفضل لهم، ويقوم هذا المنهج على تحديد العوامل المؤدية إلى الإصابة بالأمراض النفسية ثم يضع خطة للعلاج، وعليه يقوم الأخصائي النفساني بجمع بيانات الحالة عن طريق المقابلة والملاحظة العيادية ودراسة الحالة وكذلك بتطبيق بعض الاختبارات النفسية. (القذافي، 2000، ص15)

2.5 الأدوات المستخدمة:

1.2.5 . الملاحظة العيادية:

هي عملية مراقبة السلوك الظاهر والمشكلات والأحداث ومكوناتها المادية والبيئية ومتابعة سيرها واتجاهاتها وعلاقتها بأسلوب علمي منظم ومخطط وهادف، بقصد التفسير وتحديد العلاقة بين المتغيرات والتنبؤ بالسلوك الظاهر وترجمته لخدمة أغراض الإنسان وتلبية حاجياته. (العواملة، 1995، ص 130)

وفي هذه الدراسة سيتم استخدام الملاحظة المباشرة من خلال التركيز على الجوانب التالية: الهيئة، الكلام، الإيماءات، المزاج.

2.2.5 . المقابلة العيادية: هي عبارة عن علاقة دينامية وتبادل لفظي بين شخصين أو أكثر، وهي أداة مهمة لجمع المعلومات من خلال المصادر البشرية، حيث تتكون في أبسط صورها من مجموعة أسئلة يقوم الباحث بإعدادها وطرحها على الشخص موضوع البحث ليقوم الباحث بعد ذلك بتسجيل البيانات. (محمد، 2004)

وفي هذه الدراسة تم استخدام المقابلة العيادية نصف الموجهة من خلال دليل المقابلة الذي يحتوي على المحاور التالية:

المحور الأول: المعلومات الشخصية للطالبة المقيمة.

المحور الثاني: ظروف التعرض للتنمّر في الإقامة الجامعية (نوعه، أسلوبه .... إلخ)

المحور الثالث: أثار التنمّر على الحالة ووضعها النفسي والاجتماعي.

3.2.5 . مقياس الألكستيميا (TAS20): هو مقياس قام بتطويره كل من "باجبي، تايلو، ريان، وأخرون سنة (1994)، يحتوي على 20 بند موزعة على ثلاث محاور هامة، وهي كالتالي:

- " DDF" أو " DiffcultyDescribing feeling" بمعنى صعوبة وصف المشاعر وهذا المحور يتكون من 5 بنود و الخاصة بالأرقام : 2-4-7-12 - 17 .

- "DIF" أو " DiffcultyIdentifing feeling" بمعنى صعوبة التعرف على المشاعر أو الانفعالات ويتكون هذا المحور من 7 بنود و الخاصة بالأرقام :1-3-6-9-11-13-14.
- "EOT" أو "ExternallyOrientedThinking" بمعنى التفكير الموجه نحو الخارج ويتكون هذا المحور من 8 بنود والخاصة بالأرقام:5-8-10-15-16-18-19-20 .

6. عرض نتائج الدراسة وتحليلها

عرض الحالة وتحليلها: الحالة (ت) فتاة تبلغ من العمر 20 عاما، تدرس بالسنة الثانية من التعليم الجامعي، انتقلت إلى العيش بمدينة وهران تحديدا بالإقامة الجامعية منذ سنتين بعد حصولها على شهادة البكالوريا واختيارها لشعبة هندسة بحرية، كانت تعيش مع أسرتها المتكونة من أب وأم والإخوة (3 بنات وولد 1)، تحتل المرتبة الثانية في الترتيب الأخوي، تعيش في ظروف عادية ومستوى معيشي متوسط، علاقتها بوالديها وإخوتها لا بأس بهاعلى حسب قولها، عاشت طفولة عادية، تعرضت للتنمّر من طرف شريكتها في الغرفة بالحي الجامعي بمشاركة صديقاتها (جاراتها في الغرفة المجاورة)، "ملّي سكنت فشومبرامعاها وهي تقزي فيا وعلى أبسط حاجة تضحك عليا وتبغي تدير كيما تبغي فشومبرا وتجيبلي صحاباتها يتغامزو عليا ويضحكو (تبكي)"، اتصلت الطالبة بي لطلب المساعدة باعتباري أخصائية نفسانية عيادية في المركز الطبي الاجتماعي داخل الإقامة الجامعية، بعد إحساس الطالبة بأعراض ومشاكل نفسية واجتماعية بعد تعرضها للتنمّر.

من خلال المقابلة مع الحالة تمت ملاحظة الخجل الشديد وانخفاض صوتها والرعشة التي كانت واضحة على يديها وصوتها، شحوب الوجه وظهور التعب، التردد في الكلام، تشابك اليدين والضغط عليهما مع إشاحة النظر عني،

أضف إلى ذلك عدم قدرتها على التعبير عما تحس به وشعورها المستمر بعدم الارتياح.

تعاني الطالبة من فقدان الرغبة في الدراسة "مرانيش باغية نقرا ومرانيش قادّة"، وحب الانعزال وعدم القدرة على تكوين علاقات اجتماعية "لو كان نصيب نقعد فالدار وحدي ومانتلاقا حتى واحد"، كما تعاني من النظرة السوداوية للحياة مما دفعها في كثير من الأحيان إلى التفكير في الانتحار "كلش يبانلي كحل وخممت شحال من مرة ننتحر باش نتهنا"، كما تعاني الطالبة من آلام مستمرة في الرأس دون معرفة السبب، والشكوى المستمرة من الاضطرابات الهضمية والقولون.

من خلال المقابلات والملاحظة ظهر جليا عدم التوازن النفسي للطالبة، حيث أوضحت أن بعد تعرضها للتنمّر من طرف شريكتها بالغرفة بمشاركة صديقاتها أصبحت تنتابها نوبات من القلق وتغيرت حياتها، حيث أصبحت تعاني من الحزن المستمر وحب العزلة "ملّي تلاقيت هاذ البنادم هي وصحاباتها وأنا عايشة في كوشمار، يبغوا دايمن يطيحو بيا ويضحكو عليا ونخاف نواجههم ومنعرفش على خاطر نحس روحي ضعيفة قدامهم ومنعرفش شانقوللهم وما نلقاش الكلام الي نرد بيه عليهم"، كما أصبحت تعاني من الإحساس بالاختناق دون ان تستطيع تحديد أسبابه "مارانيش فاهمة علاش خطرات نحس بالضيقة في صدري"، أثر عليها ذلك داخل الإقامة الجامعية وخارجها، حيث أصبحت في حزن وعزلة مستمرين، مما أدى إلى ملاحظة أهلها "من كثر لي تبدلت وجبدت روحي على كل شي وبقيت غير نبكي حتى والديا نخلعو فيا وماقدرتش حتى نحكيلهم شاصرالي"، لم تشارك أي أحد بما تعرضت له من تنمر لا عائلتها ولا صديقاتها المقربات، فقد اكتفت بإخفاء غضبها رغم المعاناة "ماقدرتش نحكي شاصرالي لا لوالديا ولا صديقاتي المقربات"، وأصبحت في صراع دائم مع عائلتها وصديقاتها لضعف المشاركة الوجدانية وصعوبة فهم رغبات الآخرين. أصبحت الحالة تشعر

بالدونية والنقص "وليت نحس روحي ضعيفة وما نعرف ندير والو وما نقدر ندير والو (تبكي)"، وتعاني الحالة من فقدان الشهية وصعوبة النوم مما أدى بها إلى فقدان وزنها بشكل ملحوظ "ما وليت لا ناكل لا نرقد حتى ضعافيت بزاف ودارنا نخلعو فيا"، فقدت الرغبة حتى في القيام بالأشياء التي كانت ترفه بها عن نفسها وممارسة هوايتها المفضلة وهي الرسم والمطالعة "ماوليتش نبغي نرسم كيما كنت وحتى الكتوبا لي كنت نبغيهم كرهتهم". كما أن نظرتها للمستقبل متناقضة نوعا ما، فهي لديها أحلام وطموحات تريد أن تحققها، لكن ترى أن وضعها الحالي وضعف ثقتها في نفسها يمنعها من ذلك "راني نحلم نحقق واش تمنيت، بصح خايفة منعرفش ولا مانقدرش ونفشل في كل شي".

وهذه النتائج جاءت متوافقة مع نتائج مقياس (TAS-20) للألكستيميا حيث تحصلت على درجة مرتفعة متمثلة في 65 درجة التي تشير إلى مستوى مرتفع من الألكستيميا والتي جاءت واضحة من خلال ارتفاع درجاتها في بعدي صعوبة وصف والتعرف على مشاعرها، حيث تمثلت في 17 و25 درجة.

وحصول الحالة على الدرجات المرتفعة يشير إلى وجود صعوبة في وصف والتعرف على مشاعرها وحالتها الانفعالية، أضف إلى ذلك عدم القدرة على التمييز بين ما تحس به جسديا وبين مشاعرها الانفعالية، وهذا ظهر من خلال عدم معرفتها لسبب آلام الرأس والاضطرابات الهضمية التي تعاني منها، ولقد وصفت الحالة ما تعرضت له من صديقاتها بالكابوس الذي يجسد حالة الخوف والقلق التي عانت منهما الطالبة التي فقدت القدرة حتى على المواجهة والدفاع عن النفس لغياب اللغة والقدرة على التعبير عما بداخلها، وهذا ما أشار إليه تولشين ودوريتزكي وبازلت Tolchin, Dworetzky&Baslet 2018 أن الألكستيميا نفسية المنشأ تحدث كرد فعل عند شعور الفرد بالتهديد أو الخطر أو الفزع أو قد تكون مرافقة لأحد الاضطرابات النفسية كالاكتئاب، أو قد يحدث نتيجة للأحداث

الصادمة (كالضغط النفسي والعنف والاعتداء الجنسي والآلام الجسمية والإهمال) (آل مقبل، 2020).

ضف إلى ما أتى به البحيري (2009) عن الألكستيميا أنها سمة وجدانية معرفية تتضح في وجود قصور في التعامل مع المشاعر والانفعالات يظهر في صورة صعوبة في التعرف على المشاعر الذاتية والتمييز بينها وصعوبة في التواصل اللفظي الوجداني نتيجة غياب الكلمات الملائمة لوصف المشاعر مع عدم وجود اضطراب في الجهاز الصوتي أو ضعف في حاستي السمع والكلام، بالإضافة إلى نقص القدرة على التخيل المرتبط بالمشاعر مما يؤدي إلى نقص في مهارة التعامل مع الآخرين.(عيد، ؟؟؟؟)

وأشار واتشورايتWachs & Wright 2018 في دراسة لهما على طلبة من ألمانيا وتايلندا إلى أن الطلبة الذين لم يتعرضوا للتنمر أبدا سجلوا درجات أقل على مقياس الألكستيميا. (آل مقبل، 2020).

وفي دراسة للدكتور وائل ناصر عبد الله آل مقبل (2020) حول علاقة الألكستيميا بالتنمر المدرسي لدى طلبة المرحلة المتوسطة، أشار إلى وجود علاقة دالة إحصائيا بين الألكستيميا ومستوى التنمر المدرسي. (نفس المرجع السابق)

ومن خلال عرض الحالة وما تعانيه من أعراض تبيّنت لنا معاناتها بعد تعرضها للتنمّر، وهذا ما أكدته عدة دراسات أشارت إلى "أن لسلوك التنمّر آثارا سلبية على المتنمّر وضحيته، إذ يعاني كل منهما تدنيا في الصحة النفسية، وفقدان الثقة في النفس، وتدني تقدير الذات، ومشكلات في تكوين صداقات". (شريفي، زقعار، 2019)

وهذا ما أشارت إليه دراسة جرادات (2008) "إلى ظهور العديد من النتائج السلبية المترتبة على تعرض الطلبة للتنمّر، وأضافت دراسة الصرايرة (2007) أن

الطلبة ضحايا التنمّر يعتبرون أقل الفئات تكيفا مع البيئة الاجتماعية وأكثر الفئات التي تتميز بمزاج سلبي. (الزبون، الزغلول، 2016)

وما جعلها تكون فريسة سهلة للتنمّر هو ظهور ضعفها وخجلها وعدم وقوفها ورفضها لما يحدث لها، وهذا ما أشارت إليه دراسة قام بها فرايسن وبيرسون (Frisen, Jonson &Persson, 2007)"بهدف معرفة لماذا يقوم المراهقون بالتنمّر؟ وتوصلا إلى أنهم يقومون بذلك عندما تكون الضحايا مختلفة عنهم ولديهم انخفاض في مستوى تقدير الذات ولا تقف الضحايا في وجه المتنمّر". (المساعيد، 2017)

كما أن الحالة تعاني بوضوح من تدني تقديرها لذاتها، وهذا ما توافق مع دراسة (Delfabro, et all, 2006) حول موضوع التنمّر، التي تشير إلى أن الطلبة ضحايا التنمّر بعانون من تدني تقدير الذات مقارنة بالطلبة العاديين.

ويعتبر كل من (Kokkinos and Panayioton, 2004) و (Olweus, 1993) أن ضحايا التنمّر ينظرون إلى أنفسهم على أنهم فاشلون وغير جذابين وأغبياء ومهمشين وليس لديهم استعداد للتحدث عن تعرضهم للتنمّر، وذلك بسبب تدني تقدير الذات وعدم القدرة على الدفاع عن أنفسهم. (شريفي، زقعار، 2019)

كما أظهرت الحالة تعرضها لنوبات قلق متكررة أضف إلى ذلك شعورها بالدونية وحبها للعزلة، حيث توصل الهاص (2012) في دراسة هدفت إلى فهم طبيعة علاقة الأمن النفسي بالاستقواء المدرسي، إلى أن الطلبة ضحايا التنمّر يعانون من الوحدة النفسية، فقدان الأمن، ارتفاع معدلات القلق، كما يتسمون بالسلبية والدونية والميول إلى الانسحابية وانخفاض مفهوم الذات.

أضف إلى معاناة الحالة من أعراض اكتئابية،حيث دفعها ذلك إلى التفكير في الانتحار مرات عديدة، وهذا ما أشارت إليه دراسة مسحية في الولايات المتحدة

الأمريكية هدفت للكشف عن مدى انتشار التنمّر الإلكتروني والمدرسي، وارتباطهما بالتوتر النفسي على عينة قوامها 20406 طالبا وطالبة في الثانوي، وأظهرت نتائجها إلى ارتفاع نسبة التوتر النفسي لدى ضحايا التنمّر مصحوبا بأعراض اكتئاب ومحاولات انتحار. (الزبون، الزغلول، 2016)

7. خاتمة:

يعتبر موضوع التنمّر من بين المواضيع التي حظيت بالكثير من اهتمام الباحثين، باعتباره سلوكا غير مقبول اجتماعيا نظرا لما يخلفه من آثار سلبية على ضحاياه. ونظرا لإهمال موضوع التنمّر لدى الطالبة الجامعية المقيمة في الحي الجامعي، الذي استفحلت فيه هذه الظاهرة نظرا لاختلاف الطالبات على عدة مستويات سواء المعيشية أو الثقافية .... إلخ، فقد استهدفت هذه الدراسة موضوع "التنمّر وعلاقته بظهور الألكستيميا لدى الطالبة الجامعية المقيمة"، ومن خلال دراسة عيادية لحالة طالبة جامعية مقيمة تعرضت للتنمّر، تم التوصل إلى معاناة الطالبة من مستوى مرتفع من الألكستيميا، ومن خلال النتائج تم اقتراح أن يتم النظر في القانون الداخلي للأحياء الجامعية، مع فرض عقوبات صارمة في حال أي سلوكات عدوانية بين الطالبات، مع تشديد الرقابة من طرف القائمين على الأمن الداخلي، إضافة إلى تنظيم أيام تحسيسية حول ظاهرة التنمّر وآثارها على المتنمّرين وضحاياهم، إضافة إلى اقتراح برامج إرشادية للطالبات المقيمات والتي تركز على أهمية الانفعالات والمشاعر والتفاعل الاجتماعي مع الآخرين، وكذا الوقاية من السلوكيات السلبية كسلوك التنمر.

8. قائمة المراجع:

- أبو سحلول، محمود أحمد و حمدان، حسن أحمد وآخرون (2018)، واقع ظاهرة التنمّر المدرسي لدى طلبة المرحلة الثانوية في محافظة خان يونس وسبل مواجهتها، فلسطين.

- البنا، إيمان عبد الله.(2003) . الألكستيميا وأنماط التعامل مع الضغوط .حولية كلية الآداب. عدد31. جامعة عين شمس. القاهرة. ص.ص15-55.

- بوعناني، مصطفاي و كورات، كريمة (بدون سنة)، علاقة سلوك التنمر بصعوبات التعلّم لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط، مجلة حقائق للدراسات النفسية والاجتماعية، العدد الحادي عشر، جامعة سعيدة.

- الدواش، فؤاد. (2011) .مقياس تورنتو للألكستيميا "البلادة الوجدانية. مصر.مكتبة الأنجلو المصرية.

- الزبون، محمد سليم و الزغلول، محمد. (2016)، برنامج تربوي مقترح للحد من الاستقواء لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا في الأردن، مجلة دراسات وأبحاث المجلة العربية في العلوم الإنسانية والاجتماعية، العدد 25، السنة الثامنة.

- سامي، محمد محمد (2004)، علم النفس النمو دورة حياة الإنسان، ط 1، دار الفكر ناشرون وموزعون، الأردن.

- الشربيني، لطفي.(2003) .معجم مصطلحات الطب النفسي.مركز تعريب العلوم الصحية. الكويت.مؤسسة الكويت للتقدم العلمي.

- شريفي، هناء و زقعار، فتحي. (2019)، التنمّر وعلاقته ببعض الخصائص النفسية لدى المراهق المتمدرس: دراسة ميدانية، مجلة أفكار وآفاق، المجلد 7، العدد 1، ص 13 – 31.

- شريفي، هناء. (2018)، تحليل ظاهرة الاستقواء في المدرسة الجزائرية، مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية، العدد 33، ص 1023 – 1036.

- العواملة، نائل حافظ. (1995)، أساليب البحث العلمي – الأسس النظرية والتطبيقات، دار النشر، الأردن.

- فارس، زين العابدين.(2016). صعوبة التعرف على المشاعر. الجامع في الدراسات النفسية والعلوم التربوية.عدد03.جامعة المسيلة. الجزائر.ص.ص33-43

- فاسي، أمال.(2016) .الاكتئاب الأساسي و الألكستيميا لدى مريض السرطان كنشاط عقلي مميز[أطروحة دكتوراه غير منشورة]. علم النفس.جامعة سطيف. الجزائر.

- القذافي، رمضان محمد (2000)، الشخصية وقياسها، دار الكتب، ليبيا.

- قريشي، عبد الكريم و زعطوط، رمضان.(2008) . التكتم المفهوم وعلاقته بالصحة والمرض. دراسات نفسية وتربوية.عدد01.مخبر تطوير الممارسات النفسية والتربوية.جامعة ورقلة. الجزائر. ص.ص.204 -216.

- قنون، خميسة، (2021)، التنمّر المدرسي تشخيصه وعلاجه، مجلة العلوم القانونية والاجتماعية، جامعة زيان عاشور بالجلفة، المجلد السادس، العدد الأول، ص 140 – 150.

- المساعيد، دينا زياد سليم، (2017)، سبل مواجهة تنمّر الطلبة من وجهة نظر مديري مدارس البادية الشمالية الشرقية، رسالة ماجستير، كلية العلوم التربوية، قسم الإدارة التربوية والأصول، كلية آل البيت.

- ميمش، صباح (2017)، الإجهاد عند الطالبات الجامعيات المقيمات بالأحياء الجامعية والتكفل بهن، مجلة أبحاث نفسية وتربوية، مجلد ج، العدد 10 ، ص 433 – 457.

- وائل، ناصر عبد الله آل مقبل، (2020)، الألكستيميا وعلاقته بالتنمر المدرسي لدى طلبة المرحلة المتوسطة في مدينة نجران. مجلة العلوم التربوية. العدد 4 - ج5. ص: 347-381.