وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة يحي فارس المدية

كلية العلوم الاجتماعية و الإنسانية

قسم علم النفس و علوم التربية و الأرطفونيا

مذكرة بعنوان:

تأثير النتائج الرياضية على الصحة النفسية لدى الألتراس في الجزائر

مذكرة تخرج لنيل شهادة ماستر تخصص علم النفس العيادي

إعداد لطالب :

– بوكتاب سيد أحمد

تحت إشراف الأستاذ :

– سنوسي زموري

السنة الجامعية : 2025/2024

شكر وتقدير

بسم الله الرحمن الرحيم

"وقل ربِّ زدني علمًا" – صدق الله العظيم

الحمد لله الذي بنعمته تتمّ الصالحات، وبتوفيقه تتحقق الغايات، وبتيسيره يُبلغ الساعي مراده، يسرني ويشرفني في هذا المقام أن أتقدم بجزيل عبارات الشكر وخالص معاني التقدير والعرفان:

إلى أستاذي الفاضل الدكتور "زموري سنوسي"

الذي كان لي نعم الموجّه والداعم والمشرف طيلة مدة إعداد هذه المذكرة.

لقد كان لخبرته العلمية، وتوجيهاته السديدة، وصبره وتفانيه، بالغ الأثر في إتمام هذا العمل، حيث لم يبخل عليّ بنصائحه القيّمة ولا بتشجيعه المستمر، فله مني كل الامتنان والتقدير.

كما أتقدم بالشكر إلى من شارك في هذا العمل من بعيد أو قريب.

وأشكر جميع زملائي وأصدقائي بالعمل.

وأتقدم بالشكر الجزيل إلى كامل طاقم العيادة النفسية بالبرواقية ولاية المدية.

والله وليّ التوفيق

إهـداء

﴿ وَقُلْ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَالِدَيَّ ﴾ سورة الأحقاف: 15

الحمد لله الذي أنار لي الطريق، ومنّ عليّ بتمام هذا العمل.

أهدي ثمرة جهدي ونجاحي :

إلى من كانت دعواتها زادي في كل تعب، ورضاها نورًا لا ينطفئ في دربي، إلى **أمي الغالية**... التي علمتني أن الحنان طاقة لا يفنى، وأن القلب حين يحبّ يُربّي أجيالًا .

وإلى من علّمني أن الصمت حكمة، وأن الصبر جهاد، **إلى أبي**... الذي لم يكن فقط ظهرًا أتكئ عليه، بل ظلًّا من سكينة وثبات، هذا العمل بعض من دين لا يُردّ.

وإلى الأخصائية الفاضلة صهريج خديجة، التي رافقتني بصبر الناصح، ودقة العالم، وصدق الإنسان، كان حضورها العلمي والإنساني ضوءًا في مشواري الحياتي و العلمي ... فجزاها الله عني كل خير.

وإلى أولئك الذين لم يذكرهم النص، لكن أفعالهم كتبت أجمل الفصول، من ساندوني من خلف الستار، من مرّت مساهماتهم دون ضجيج... لكم في قلبي دعاء لا ينقطع، وفي هذا العمل أثر لا يُمحى.



;

فهرس المحتويات

❖ **فهرس المحتويات:**

العنوان	
الإهداء	/
قائمة المحتويات	/
قائمة الجداول	/
قائمة الأشكال	/
مقدمة	أ
الجانب النظري	
الفصل الأول : الإطار العام للبحث	
إشكالية البحث	8
فرضيات البحث	11
أهمية البحث	11
أهداف البحث	12
مفاهيم الدراسة	12
الدراسات السابقة	14
الفصل الثاني: الصحة النفسية	
تمهيد	22
مفهوم الصحة النفسية	23
النظريات المفسرة للصحة النفسية	26
معايير الصحة النفسية	27
المؤشرات العامة للصحة النفسية	29
مناهج الصحة النفسية	32
أهمية الصحة النفسية	33

خصائص و مؤشرات الصحة النفسية	36
أهداف الصحة النفسية	39
خلاصة	42
الفصل الثالث : الأُلتراس	
تمهيد	45
مفهوم الألتراس	46
تاريخ حركة ظهور الألتراس	47
مبادئ الأُلتراس	51
صفات رواد الألتراس	54
خصائص الألتراس	54
الفني المنعرج كفضاء للإنتماء	62
تفعيل العنف ضد اللاعبين و الطاقم	64
النظريات النفسرة لظاهرة الألتراس	65
نماذج المشجع في علم النفس	67
الألتراس في الجزائر	69
خلاصة	72
الفصل الرابع : إجراءات منهجية البحث	
تمهيد	75
الدراسة الإستطلاعية	76
منهج البحث	76
حدود البحث	76
عينة البحث	77
أدوات البحث	78
أساليب المعالجة الإحصائية	88

خلاصة	89
الفصل الخامس : عرض و مناقشة النتائج	
عرض و تحليل نتائج الفرضيات	90
مناقشة نتائج الفرضيات	88
إستنتاج عام	92
الإقتراحات	93
الخاتمة	94
قائمة المصادر و المراجع	96
الملاحق	/

❖ قائمة الجداول

الرقم	العنوان	الصفحة
1	يوضح توزيع عينة البحث حسب الجنس	52
2	يوضح الفئة العمرية للأعضاء	52
3	جدول يمثل توزيع البنود حسب الابعاد في مقياس الصحة النفسية	54
4	يوضح درجات تصحيح مقياس الصحة النفسية	54
5	يوضح مدى اعتدالية توزيع البيانات	56
6	يوضح الفروق في الصحة النفسية لدى أفراد العينة حسب النتيجة	56
7	يوضح الفروق في الاكتئاب لدى أفراد العينة حسب النتيجة	57
8	يوضح الفروق في القلق لدى أفراد العينة حسب النتيجة	57
9	يوضح الفروق في الحساسية التفاعلية لدى افراد العينة حسب النتيجة	58

قائمة الملاحق:

الرقم	الملحق
01	**المرجعات الإحصائيةSPSS**
02	**مقياس الصحة النفسية المعدل 90 –R– SCL**

ملخص الدراسة :

هدفت الدراسة الحالية إلى البحث عن تأثير النتائج الرياضية على الصحة النفسية لدى الألتراس في الجزائر ومعرفة الفروق في مستوى الصحة النفسية و مستوى الإكتئآب و معرفة الفروق في مستوى لدى القلق و مستوى الحساسية التفاعلية ، كما هدفت إلى معرفة درجة كل من متغير الصحة النفسية ومتغير الألتراس، وعليه فقد شمل البحث على جانبين:

- الجانب النظري الذي تطرقنا فيه المتغيرات البحث الصحة النفسية والألتراس.
- الجانب التطبيقي الذي شمل عينة من نوع القصدية الهادفة قوامها 9 أفراد هم أعضاء في مجموعتين مختلفتين من الألتراس.

- يوجد في ألتراس الجزائر الجنس الذكر فقط. بحيث اعتمدت الدراسة على الأدوات التالية:
  - مقياس الصحة النفسية المعدل – SCL – R – 90
- وقد تم التأكد من صدق وثبات الاداة مقياس الصحة النفسية بتطبيقه على عينة استطلاعية بحيث تم استخدام عدد من الأساليب الاحصائية المناسبة لطبيعة التساؤلات والفرضيات من حيث المنهج المستخدم حيث تم الاعتماد على المنهج الوصفي طريقة الارتباطي (العلاقات الخطية) والمقارنة باستخدام برنامج SPSS24 الحزمة الاحصائية للعلوم الاجتماعية وقد اسفرت الدراسة على النتائج التالية:

- ✓ توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية لدى أعضاء الأُلتراس تبعا للنتائج المباراة (الفوز أو الخسارة) .
- ✓ توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الإكتآب بين أعضاء الأُلتراس عند الخسارة مقارنة بالفوز.
- ✓ توجد فروق دالة إحصائية في مستوى من القلق لدى أعضاء الألتراس بعد نتائج المبارات السلبية (الخسارة).

✓ توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الحساسية التفاعلية تبعا لنتائج فرقهم (الفوز أو الخسارة).

Abstract:

The current study aimed to investigate the impact of sports results on the mental health of ultras in Algeria, and to identify differences in mental health and depression levels, as well as differences in anxiety and reactive sensitivity. It also aimed to determine the degree of both mental health and ultras variables. Accordingly, the study included two aspects:

- The theoretical aspect, in which we addressed the research variables of mental health and ultras.
- The applied aspect, which included a purposeful sample of nine individuals, members of two different ultras groups.

➢ Only males are present in the Algerian ultras. The study relied on the following tools:

- The SCL-R-90 Mental Health Scale (SCL-R-90)

➢ The validity and reliability of the Mental Health Scale were verified by applying it to a survey sample. A number of statistical methods appropriate to the nature of the questions and hypotheses were used, including the descriptive approach, the correlation method (linear relationships), and comparison using SPSS22, the Statistical Package for the Social Sciences. The study yielded the following results:

✓ There are statistically significant differences in the level of mental health among Ultras members depending on the match results (win or loss).

- ✓ There are statistically significant differences in the level of depression among Ultras members after a loss compared to a win.
- ✓ There are statistically significant differences in the level of anxiety among Ultras members following negative match results (loss).

There are statistically significant differences in the level of reactive sensitivity .(depending on the results of their teams (win or loss

مقدمة

مقدمة

تُعدّ الصحة النفسية أحد الركائز الأساسية لصحة الإنسان الشاملة، فهي لا تقل أهمية عن الصحة الجسدية، بل تُعدّ الأساس الذي يُمكّن الفرد من التكيف مع متطلبات الحياة اليومية، ومواجهة التحديات والضغوط المختلفة. وتشير الصحة النفسية إلى حالة من التوازن النفسي والعقلي والعاطفي، تُمكن الفرد من العمل بكفاءة، وبناء علاقات إيجابية، والمساهمة الفعّالة في المجتمع.

وقد بات الاهتمام بالصحة النفسية ضرورة ملحّة في العصر الحديث، نتيجة لتزايد الضغوط الحياتية، والتحولات الاجتماعية، وتسارع وتيرة الحياة، وهو ما أدى إلى ارتفاع معدلات القلق، الاكتئاب، وغيرها من الاضطرابات النفسية. ومن هنا، أصبح تعزيز الصحة النفسية محورًا مهمًا في السياسات الصحية، والتربوية، والاجتماعية في مختلف دول العالم، لما له من أثر مباشر على جودة حياة الأفراد والمجتمعات.

حيث تعد الرياضة أحد الأنشطة الانسانية المهمة فلا يكاد يغلو مجتمع من المجتمعات الإنسانية لشكل من أشكال الرياضة، بغض النظر عن تقدم أو تخلف هذا المجتمع ولقد عرفها الانسان عبر عصوره وحضاراته المختلفة، وإن تفاوتت توجهات كل حضارة بشأنها، فبعض الحضارات اهتمت بالرياضة الاعتبارات عسكرية سواء كانت دفاعية أو توسعية، والبعض الآخر مارس الرياضة لشغل أوقات الفراغ، وكشكل من أشكال الترويح بينما وظفت الرياضةء في حضارات أخرى كطريقة تربوية، حيث قطن المفكرون التربويون القدماء إلى إطار القيم الذي تحفل به الرياضة وقدرتها الكبيرة على التنشئة و التطبيع وبناء الشخصية الاجتماعية المتوازنة ناهيك عن الآثار الصحية التي ارتبطت منذ القدم بممارسة الرياضة وتدريباتها البدنية و هو المفهوم الذي أكدته نتائج البحوث العلمية حول الآثار الوظيفية والصحية على المستوى الديولوجي للإنسان.

فإن الكثير من الدول في عصرنا هذا تبذل جهودا كبيرة في بناء المرافق الترويحية والرياضية للشباب باعتبار أن الفراغ هو المشكلة الوحيدة، في حين أن أوقات الفراغ لا تصبح مشكلة إلا في حالة تحول الأوقات الأخرى في حياة الشباب اليومية التي مشكلات، فإذا أصبحت أوقات الشباب في الأسرة والمدرسة ومكان العمل مشكلة، فأوقاته مع نفسه ورفاقه تتحول إلى سلسلة من المشكلات.

و يؤكد المثاليون على أهمية تنمية قيم الحياة و التي تعمل على نمو الشخصية و تمثل صحة الجسم. يمكن تنميتها والمحافظة عليها من خلال نشاطات ترويحية ورياضية بطريقة منظمة طبيعية خلال حياة الإنسان السليمة، وثاني هذه القيم الخاصة بتكوين مهارات والوصول إلى درجة من النجاح في أداء

المهارات حتى يشعر الممارس بالسعادة والغبطة، وينفق ذلك مع التربية الترويحية التي تنادي بتنمية الشخصية وتنمية الذات من خلال الأنشطة التي توفر الفرص التعبير عن النفس و الذات في يعتقد المثاليون في أن اللعب و الترويج للعنان دورا هاما في شبية الشخصية وتحقيق .

في خضمّ الهتافات العالية، والقلوب النابضة بالحماس، وألوان الشعارات التي تملأ المدرجات، يغيب عن أنظار الكثيرين أن وراء كل مشجّع عالمًا نفسيًا معقّدًا يتأثر بانتصارات وهزائم فريقه المفضل. فالتشجيع الرياضي ليس مجرد ترفيه أو هواية عابرة، بل هو تجربة وجدانية عميقة قد تنعكس بشكل مباشر على الصحة النفسية للفرد، خصوصًا في ظلّ الانتماء القوي، والتعصب، والضغوط المجتمعية المرتبطة بالنتائج الرياضية. ومن موقعنا كطلاب في علم النفس العيادي، يصبح لزامًا علينا أن ننظر إلى المشجع لا كرقم في مدرج، بل ككائن نفسي يتفاعل مع الرياضة على مستويات انفعالية، سلوكية ومعرفية، قد تصل في بعض الحالات إلى مظاهر اضطرابية أو حالات تستدعي التدخل العيادي. ومن هنا، تبرز أهمية دراسة الصحة النفسية لدى المشجعين، فهم شريحة واسعة ومؤثرة في المجتمع، تستحق أن يُسلّط الضوء على ديناميات النفسية، ومخاطرها المحتملة، وسبل تعزيز توازنها النفسي في بيئة رياضية مشحونة بالمشاعر.

لطالما سمعت عن أهمية الصحة النفسية، لكنني لم أدرك معناها الحقيقي إلا بعد أن بدأت ألاحظ كيف تؤثر على حياة الناس من حولي، بل وعلى حياتي أنا شخصيًا. فالصحة النفسية ليست مجرد شعور بالسعادة أو الراحة، بل هي قدرتنا على التعامل مع المواقف الصعبة، والتحكم في مشاعرنا، والتوازن في علاقاتنا. في بعض الأحيان نُهمل مشاعرنا أو نكتم ما بداخلنا ظنًّا منا أن ذلك نوع من القوة، بينما الحقيقة أن الاعتراف بالتعب النفسي هو أول خطوة نحو التعافي. من خلال دراستي في علم النفس العيادي، بدأت أفهم أن الصحة النفسية لا تقل أهمية عن الصحة الجسدية، وأن الوقاية والعلاج النفسي أمر ضروري لكل إنسان، وليس فقط لمن يعانون من اضطرابات واضحة. لذلك أرى أن الاهتمام بالصحة النفسية يجب أن يكون جزءًا من حياتنا اليومية، وأن نتعلم كيف نعتني بأنفسنا ونفهم مشاعرنا بطريقة صحية وصحيحة.

تُعد مجموعات الألتراس ظاهرة اجتماعية وثقافية تنتشر بشكل كبير في المجتمعات الرياضية، حيث يتميز أفرادها بحماسهم الشديد، وانتمائهم القوي لفرقهم المفضلة. لكن خلف هذا الانتماء العاطفي

العميق، تظهر مشكلة مهمة يغفل عنها الكثيرون، وهي الصحة النفسية لأفراد الألتراس. فغالبًا ما يتعرض هؤلاء الشباب لضغوط نفسية كبيرة نتيجة التعلق الزائد بنتائج المباريات، والتوتر المستمر خلال المنافسات، وأحيانًا الصراعات والعنف المرتبط بالتشجيع. كما أن شعور الانتماء الشديد للجماعة قد يؤدي إلى طمس الهوية الفردية، وزيادة السلوك الجمعي غير الواعي، مما يُعرّض بعضهم للاندفاع أو التهور دون وعي بعواقب أفعالهم. بعض أفراد الألتراس قد يعانون من القلق، أو الاكتئاب، أو حتى أعراض اضطراب ما بعد الصدمة، خاصة في حال تعرضهم لمواقف عنيفة أو صراعات مع الجهات الأمنية أو مجموعات ألتراس منافسة. من هنا، فإن المشكلة لا تكمُن في التشجيع ذاته، بل في غياب الوعي النفسي، وافتقاد الدعم المناسب، سواء من الأسرة أو المجتمع أو الجهات الرياضية، مما يجعل هذه الفئة بحاجة حقيقية للاهتمام النفسي والرعاية المتخصصة، لا سيما من منظور علم النفس العيادي.

تُعدّ مجموعات الألتراس ظاهرة معقدة تحمل أبعادًا نفسية، اجتماعية، وثقافية متعددة، وقد جذبت اهتمام الباحثين في العلوم الاجتماعية والنفسية، خاصة في المجتمعات الغربية التي بدأت بدراسة هذه الجماعات منذ بداياتها في ثمانينيات وتسعينيات القرن الماضي. في السياق الغربي، غالبًا ما يُنظر إلى الألتراس باعتبارها تمظهرًا للهوية الجماعية والاندماج الاجتماعي، لكنها أيضًا ترتبط أحيانًا بسلوكيات عنيفة أو متطرفة تستدعي تحليلاً نفسانيًا دقيقًا لسلوك الجماعة، ديناميات الانتماء، وآليات التفريغ العاطفي. العديد من الدراسات في علم النفس الاجتماعي فسّرت الألتراس كامتداد لحاجة الفرد إلى الانتماء، وتفريغ الضغوط المجتمعية عبر رموز رياضية تُعبّر عن الذات بطريقة جماعية.

أما في الجزائر، فقد أخذت ظاهرة الألتراس طابعًا خاصًا، يتجاوز البُعد الرياضي إلى أبعاد احتجاجية، اجتماعية، وسياسية في بعض الأحيان. الألتراس في السياق الجزائري ليست فقط جماعات تشجيع، بل منابر صوتية تعبّر عن هموم الشباب، واحتقانهم، ومواقفهم من القضايا المجتمعية، بل وأحيانًا من السلطة. هذا ما يجعل التعامل معهم يحتاج إلى حساسية علمية وسوسيولوجية دقيقة، تراعي الخلفيات النفسية التي تدفع الشباب إلى التشبث بالانتماء إلى هذه الجماعات، سواء من باب البحث عن هوية، أو هروبًا من الفراغ، أو احتجاجًا صامتًا عبر الرموز والشعارات. ومن هنا، فإن فهم ظاهرة الألتراس في الجزائر لا يمكن فصله عن سياقاتها النفسية والاجتماعية، وهو ما يستدعي مقاربة عيادية تُنصت للفرد داخل الجماعة، وتبحث في ديناميات الانتماء، الغضب، والبحث عن معنى في واقعٍ يعيش فيه كثير من الشباب تهميشًا مزدوجًا: اجتماعيًا ونفسيًا.

في ظل هذا التأثير المتبادل بين النتائج الرياضية والصحة النفسية، تبرز أهمية دراسة هذا الموضوع لفهم كيف يمكن للرياضة أن تكون أداة إيجابية لدعم الصحة النفسية لدى الشباب، وكيف يمكن تقليل الآثار السلبية الناتجة عن الضغوط والانفعالات المرتبطة بنتائج المباريات. تهدف هذه الدراسة إلى تسليط الضوء على العلاقة بين نتائج الفرق الرياضية والصحة النفسية لأعضاء الالتراس في الجزائر، مع اقتراح آليات لتعزيز التوازن النفسي لديهم من خلال النشاط الرياضي الجماعي والتشجيع المنظم.

البحث الحالي جاء كمحاولة للإلمام بكل ما يتعلق بالمعتقدات الصحية و الرضا عن الحياة لدى مرض ضغط الدم ، حيث شمل البحث إلى جانبين جانب، نظري و جانب تطبيقي فالجانب النظري يتكون من3 فصول و هي: البحث الحالي جاء كمحاولة للإلمام بكل ما يتعلق بالصحة النفسية و الألتراس ، حيث شمل البحث إلى جانبين جانب، نظري و جانب تطبيقي فالجانب النظري يتكون من 3 فصول و هي:

الفصل الأول : تتضمن الإطار العام للدراسة ومن خلاله تناولنا إشكالية الدراسة الفرضيات و أهمية

و أهداف الدراسة ثم تطرقنا إلى مصطلحات الدراسات السابقة و تعقيب عليها .

الفصل الثاني : تضمن هذا الفصل مفهوم الصحة النفسية والإتجاهات النظرية المفسرة للصحة النفسية والمعايير و المناهج و المؤشرات و أهميتها وخصائصها و أهدافها .

الفصل الثالث : تطرقنا في هذا الفصل الى مفهوم الألتراس وتاريخ نشأته ومبادئه و صفاتهم وخصائصهم و فضاء إنتماءهم وتفعيل العنف ضد اللاعبين و نظريات علم النفس المفسرة لها ونماذج المشجع والألتراس في الجزائر .

و فيما يخص الجانب التطبيقي تطرقنا إلى فصلين الخامس والسادس حيث خصصنا :

الفصل الرابع : إلى إجراءات المنهجية للدراسة لدراسة استطلاعية إلى منهج الدراسة ثم حدود الدراسة ثم إلى عينة البحث و أدوات البحث و أساليب إحصائية .

أما الفصل الخامس: خصصناه العرض و مناقشة نتائج الدراسة و تحللي نتائج المقايس و مناقشة الفرضيات وإستنتاج العام وخاتمة و الاقتراحات.

الفصل الأول

❖الإطار العام للبحث

يحتوي هذا الفصل على :

1. الإشكالية
2. فرضيات البحث
3. أهمية البحث
4. أهداف البحث
5. تحديد المفاهيم
6. الدراسات السابقة

1 الإشكالية :

تعد الصحة النفسية من الركائز الأساسية في تحقيق التوازن الشخصي والاجتماعي للفرد، إذ تمثل حالة من الراحة النفسية والعقلية التي تمكنه من التكيف مع مختلف ضغوطات الحياة. غير أنّ المتغيرات الاجتماعية والاقتصادية والثقافية المتسارعة التي يشهدها المجتمع الجزائري، كغيره من المجتمعات، ساهمت في تزايد مظاهر الاضطراب النفسي والقلق والاكتئاب، مما يستدعي التعمق في دراسة الصحة النفسية باعتبارها مسألة حيوية .

وقد اختلف الباحثون في تحديد مفهوم الصحة النفسية ومعاييرها، تبعًا لاختلاف المناظير النظرية التي تناولتها، فمن المنظور السيكوديناميكي اعتُبرت الصحة النفسية مرادفة للتوافق بين مكونات النفس، بينما يرى المنظور السلوكي أنها نتاج لتعلم أنماط سلوكية سليمة، أما المنظور الإنساني فيربط الصحة النفسية بتحقيق الذات والانفتاح على الخبرات.

تعبتر الصحة النفسية حالة من الرفاه النفسي والعقلي التي تمكّن الفرد من مواجهة ضغوط الحياة، وتحقيق إمكاناته، والتعلم والعمل بشكل جيد، والمساهمة في مجتمعه المحلي. وهي جزء لا يتجزأ من الصحة العامة والرفاهية التي تدعم قدراتنا على اتخاذ القرارات، وإقامة العلاقات، وتشكيل العالم الذي نعيش فيه.

الصحة النفسية ليست مجرد غياب الاضطرابات النفسية، بل هي حالة من العافية يستطيع فيها الفرد إدراك إمكاناته الخاصة، والتكيف مع حالات التوتر العادية، والعمل بشكل منتج ومفيد، والمساهمة في مجتمعهتشمل الصحة النفسية السلامة النفسية والعاطفية والاجتماعية، وهي تؤثر على طريقة التفكير، والتصرف، والتعبير عن المشاعر، والتفاعل مع الآخرين.

تتأثر الصحة النفسية بتفاعل معقد بين الضغوط ومواطن الضعف الفردية والاجتماعية والهيكلية، وهناك استراتيجيات فعالة لتعزيزها وحمايتها واستعادتهامن أهم مفاهيم الصحة النفسية هو "المرونة النفسية"، وهي القدرة على التغلب على الصعوبات وتعزيز القوة النفسية لمواجهة التوتر والصعوبات الحياتية

الصحة النفسية هي حالة متكاملة من الرفاه العقلي والعاطفي والاجتماعي، وهي ضرورية لعيش حياة متوازنة ومنتجة. تعزيز الصحة النفسية يتطلب فهمًا عميقًا لها، والاهتمام بالمرونة النفسية، واللجوء إلى الدعم المهني عند الحاجة، بالإضافة إلى تبني عادات صحية في الحياة اليومية.

تُعتبر جماهير كرة القدم، وبالأخص مجموعات الالتراس في الجزائر، من الفئات التي تتفاعل بشكل نفسي وعاطفي عميق مع نتائج المباريات الرياضية لفريقهم المفضل، حيث تؤثر هذه النتائج بشكل مباشر على حالتهم النفسية وسلوكهم في الحياة اليومية. بينما يُنظر إلى الالتراس أحيانًا من خلال عدسة السلوكيات الجماعية والتوترات الاجتماعية، فإن الجانب النفسي لتفاعلهم مع نتائج المباريات لا يزال في حاجة إلى دراسة معمقة . وعليه سنحاول في هذه الورقة إستعراض هذه الظاهرة بإيضاح ظاهرة الشغب الرياضي دوافعة وأنواعه داخل الملاعب الرياضية وخارجها.

الألتراس هي مجموعات مشجعي كرة قدم تتميز بولائها الشديد لفريقهم، ويعتبرون التشجيع أسلوب حياة يتجاوز مجرد متابعة المباريات، حيث يلتزمون بالتشجيع المستمر والوقوف طوال المباراة، ويشعرون بأنهم "اللاعب رقم 12" الذي يؤثر في مجرى اللعبهذه المجموعات تتسم بروح جماعية قوية، وتعبر عن نفسها من خلال هتافات وأغاني وشعارات خاصة، ويعتبرون تشجيعهم تحقيقًا للذات وانتماءً عميقًا لهويتهم الاجتماعية والنفسية.

و ان تأثير نتائج المباريات (الفوز أو الخسارة) على أعضاء الألتراس يعد بعد اخر ، فإنهم يختلفون عن الجمهور العادي في طريقة تعاملهم مع النتائج. فالألتراس لا يتوقفون عن التشجيع بغض النظر عن الفوز أو الخسارة، ويستمرون في دعم فرقهم بحماس ثابت، حيث لا تشكل النتائج عائقًا أمام ولائهم وحماسهم . هذا الولاء المستمر يعكس بعدًا نفسيًا واجتماعيًا عميقًا، حيث يمثل التشجيع بالنسبة لهم أكثر من مجرد ترفيه، بل هو جزء من هويتهم وروحهم الجماعية.

الفوز يعزز من مشاعر الفرح والانتصار، ويزيد من التلاحم الجماعي داخل الألتراس، مما يرفع من معنويات الأفراد ويعزز من شعورهم بالانتماء والنجاح المشترك. أما الخسارة، فبالرغم من أنها قد تسبب إحباطًا نفسيًا و قلق و توتر و اكتاب ... ، إلا أن الألتراس يتعاملون معها كجزء من الرحلة الرياضية، ويستمرون في التشجيع والدعم، مما يعزز لديهم المرونة النفسية ويقلل من تأثير الخسارة على صحتهم النفسية. هذا التوازن النفسي يساعدهم على مواجهة التوتر والضغط المرتبط بنتائج المباريات، ويجعلهم

أكثر قدرة على الصمود والاستمرار في دعم فرقهم، وقد يواجه الفرد العديد من الاحداث الضاغطة التي تضم خبرات غير مرغوب فيها وأحداث تنطوي على الكثير من مصادر التوتر وعوامل الخطر والتهديد في كامل مجالات الحياة مما قد تسهم في اختلال الصحة النفسية للفرد.

(زينب بلقندور.2017, ص250)

ومن خلال عمل الباحث فى تدريب الاندية والمنتخبات قد لاحظ الكثير من حوادث الشغب والعنف فيغ ملاعبنا كالإعتداءات بين المشجعين وتخريب بعض الإستاداتوالإعتداء على الحكام . فالجمهور ينفعل بقرارات الحكام وتصرفات اللاعبين و رجال الشرطة وتبدأ مقدمات الشغب كالخوف والغضب والاعتراض والذهول أو الشرود ومرورا بحالات التشنج والاغماء بل والوفاة بالسكتة القلبية اذا ما شعرت الجماهير ان فريقها مهدد بالفشل او تحقيق النصر على المنافسين . وقد يزداد الانفعال حدة فنتندلع مظاهرات الغضب كتعبير عن فيض الحماسة والتي قد تشتمل على العدوائية وتبداً اعمال القذف والسسب والتخريب وقد تلجأ الجماهير الى وسائل اخرى أكثر سلبية للتعبير عن انفعالاتهم .وفك تنفجر الجماهير ابتهاجا بالفوزأو حزنا على الهزيمة فى المباريات الرياضية ويبدأ التخريب المتعمد للممتلكات العامة والخاصةومن خلال تناول الباحث لهذه المشكلة الوقوف على كل مسببات الشغب والعنف في ملاعبنا الجزائرية لكرة القدم و حتى خارجها, كما ان الدور الاعلامالرياضى مهم جدا فى التخفيف من حدة احتقانات الشغب والعنف بالبعد عن التحيز والإنفعالات والكتابة عن المباريات كانها معركة حربية.

(عوض ياسين أحمد محمود،02 ، ديسمبر2020 . الصفحة 120)

ومن هذا المنطلق يمكن طرح الأسئلة التالية :

- هل توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية لدى أعضاء الأُلتراستبعا للنتائج الرياضية (الفوز أو الخسارة) ؟
- هل توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الإكتئآب بين أعضاء الأُلتراس عند الخسارة مقارنة بالفوز؟
- هل توجد فروق دالة إحصائية في مستوى من القلق لدى أعضاء الألتراس بعد نتائج المبارات السلبية (الخسارة)؟

- هل توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الحساسية التفاعلية تبعا لنتائج فرقهم (الفوز أو الخسارة)؟

2 الفرضيات :

- توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية لدى أعضاء الأُلتراس تبعا للنتائج المباراة (الفوز أو الخسارة)
- توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الإكتآب بين أعضاء الأُلتراس عند الخسارة مقارنة بالفوز
- توجد فروق دالة إحصائية في مستوى من القلق لدى أعضاء الألتراس بعد نتائج المبارات السلبية (الخسارة)
- توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الحساسية التفاعلية تبعا لنتائج فرقهم (الفوز أو الخسارة).

3 أهمية البحث :

انصب اهتمامنا في هذا البحث تعزيز فهم العلاقة بين الرياضة والصحة النفسية الرياضة تمثل جزءًا أساسيًا من حياة الألتراس، وتأثير نتائج المباريات على حالتهم النفسية يمكن أن يكون كبيرًا، سواء من حيث الفرح الناتج عن الفوز أو الإحباط الناتج عن الخسارة، مما يؤثر على سلوكياتهم النفسية والاجتماعية.

و هنا تسليط الضوء على فئة مهمة من الشباب الجزائرية" الألتراس" يشكلون شريحة واسعة من الشباب، وفهم تأثير نتائج المباريات عليهم يساعد في تطوير استراتيجيات دعم نفسي واجتماعي موجهة لهم، خصوصًا في ظل الضغوط النفسية التي قد تواجههم .

كما ان اهمية دراسة هذا الموضوع مهمة لأنها تجمع بين الرياضة، الصحة النفسية، والسياق الاجتماعي الجزائري، وتوفر رؤية شاملة تساعد في تحسين جودة حياة الألتراس ودعم صحتهم النفسية في مواجهة تقلبات نتائج المباريات.

4 اهداف البحث:

:نتطرق من خلال بحثنا هذا الى تحقيق عدة اهداف اهمها

التعرف على مدى تأثير نتائج المباريات الرياضية (الفوز، الخسارة) على الحالة النفسية لأعضاء مجموعات الألتراس في الجزائر .دراسة الفروق في ردود الأفعال النفسية بين الألتراس تجاه كل من الفوز والخسارة، وتأثير ذلك على مزاجهم ومستوى والقلق و الإكتآب لديهم .

- تحليل العلاقة بين ممارسة التشجيع الجماعي والانتماء للألتراس مع الصحة النفسية، ومدى مساهمة هذه الممارسة في التخفيف أو زيادة الضغوط النفسية المرتبطة بنتائج المباريات .

5 مفاهيم الدراسة:

في مذكرة تخرج حول "تأثير النتائج الرياضية على الصحة النفسية لدى أعضاء الالتراس في الجزائر"، من المهم تحديد المفاهيم الأساسية للدراسة بشكل واضح. فيما يلي عرض لأهم المفاهيم التي يمكن تضمينها :

5.1 تعريف الصحة النفسية:

يعرفها ادولف ماير "Audolf Mayerوهو اول من استعمل مصطلح الصحة النفسية ، حيث استخدم هذا المصطلح ليشعر الى نمو السلوم الشخصي والاجتماعي نحو السواء، وعلى الوقاية من الاضطرابات النفسية ، فالصحة النفسية تعني تكيف الشخص مع العالم الخارجي المحيط به بطريقة تكفل له الشعور بالرضا كما تجعل الفرد قادرا على مواجهة المشكلات المختلفة .

(صالح حسن الداهي 2010، ص 25)

5.2 التعريف الإجرائي :

في هذه الدراسة، تُقاس الصحة النفسية اعتمادًا على الدرجة الكلية التي يحصل عليها الفرد على مقياس (يُذكر اسم المقياس مثل SCL-90 أو GHQ أو غيره)، والذي يتضمن مجموعة من الأبعاد أو المؤشرات مثل: السلامة النفسية، التكيف الاجتماعي، خلو الفرد من أعراض الاضطرابات النفسية

(كالقلق، الاكتئاب، الوسواس... إلخ)، القدرة على التعامل مع ضغوط الحياة، والرضا عن الذات .وكلما ارتفعت الدرجة على هذا المقياس (حسب طريقة التصحيح) دلّ ذلك على (ارتفاع/انخفاض) مستوى الصحة النفسية لدى الفرد، بحسب الاتجاه الذي يُقاس به المقياس (إيجابي أو عكسي.)

5.3 التعريف الإصطلاحي للألتراس :

تعريف بيرتراند فيتكور 2006:

تعني كلمة "الأتراس الرغبة في دفع المناصرة إلى ذروة الفعالية والتأثير، وهي استراتيجيات ينتهجها أفراد هذه المجموعات في البحث عن خلق السبل الكفيلة بتحقيق أكبر فرجة (ابتهاج) ممكنة، التي من شأنها أن ترفع من قيمة المناصرة في محاولة دعم الفريق الرياضي الموالية له بداخل الديار وخارجها في جو مفعم بالحماس والنشاط بمختلف السلوكيات الجماعية المميزة والتي تفصح عن حقيقة الهوية المشتركة المعبر عنها من خلال الطابع الفولكلوري الموحد الأفراد المجموعة والمميز لكيانها وبمعها " .

تعريف محسن عوض 2012:

الألتراس في الحب الزائد أو التعصب لكيان ما لدرجة التضحية بالعمر لأجله، وهي كلمة لاتينية الأصل وتعني بالدقة فئة من مشجعي الفرق الرياضية، معروفة بانتمائها وولائها الشديد، غير أنها شاعت عالميا للتعبير عن الجماعات المنظمة التي تتولى عملية 32 التشجيع في ساحات كرة القدم بشكل احترافي .

تعريف سيباستيان لويس 2017 :

يعرف سيباستيان لويس "جماعة الإلتراس" في رياضة كرة القدم الإيطالية بأنها مجموعة من الشباب المناصرين الذين تشكلوا في أحضان الجمعيات الرياضية لغرض دعم تحركات الفرق و النوادي الرياضية الخاصة بكرة القدم ابتداء من أواخر الستينيات من القرن الماضي، أين اتخذت الشعارات ومختلف المحفزات المرتبة كوسائل للتشجيع والتعبير عن الوجود .

5.4 التعريف الإجرائي :

مجموعة الألتراس فئة من الجمهور الرياضي تجتمع أفرادها على مبادئ موحدة وغايات مشتركة الرؤى والمنهج، وهي تنخرط بذلك في المنافسات الرياضية بصفة فعالة باسم الفريق الرياضي الذي قد يمثل بالنسبة لها الأساس الموضوعي الذي تقوم عليه وتجتمع لأجله، فتتلاحم وتتكتل أفرادها لتفعيل ميكانزمات التفوق لدى الفريق، وذلك من خلال انتهاجها لسلوكيات في غاية التنظيم والحماس بحثا عن خلق جو المنافسة بالموازاة مع تلك الجارية فوق ميدان الملعب، وهذا النوع من المناصرين حديث النشأة، ولد في

حضن رياضة كرة القدم في المجتماعات الغربية الأوروبية، ليتسع نطاقه وتتطور معانيه فيشمل باقي أنحاء المعمورة وعلى اختلاف بعض الرياضات الجماعية الأخرى.

6 الدراسات السابقة :

6.1 دراسات سابقة و المشابهة حول الصحة النفسية :

6.1.1 دراسات أجنبية :

دراسة كايزي كوين 2012 عنوان الدراسة : تأثيرات تدريب المهارات النفسية على مستوى القلق عند لاعبات كرة القدم – القسم الأول

هدفت الدراسة إلى معرفة تأثير تدريب المهارات النفسية المتمثلة في مهارتي تحديد الأهداف و التصور العقلي على مستويات الفلق على مراحل مختلفة من الموسم الرياضي للقسم الأول لدى لاعبات كرة القدم. و تمثلت عينة الدراسة من 21 لاعبة من فريق مركز كوناكتيكات الجامعي بسن يتراوح ما بين 17–22 سنة .خلال الفترة التي تسبق الموسم ، قام المشاركون بالإجابة على اختباري الثقة بالنفس والقلق، و كذا المعلومات الشخصية و وكانوا | يلتقون باستشاري في علم النفس الرياضي في المركز مرة كل أسبوعين بمعدل 30 60 دقيقة خارج أوقات الدراسة وذلك قصد التدرب المهارات المذكورة أعلاه .و بينت الدراسة ان تدريب المهارات النفسية المتمثلة في مهارتي تحديد الأهداف والتصور العقلي قد ساهم في خفض القلق بنوعية ، قلق الحالة و قلق السمة ، و كذا المعرفي والبدني لدى لاعبات الفريق – 6–3 .الباحث محمد مطر عراك 2003 عنوان الدراسة : اثر منهج تدريبي للتصور العقلي في تعليم المبتدئين بعض المهارات الأساسية بكرة اليد وقد تكونت عينة الدراسة من (24) لاعبا مبتدئا في نادي القاسم الرياضي بأعمار (14–15) سنة ، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي نظراً لملاءمته طبيعة هذه الدراسة.

(كايزي كوين 2012)

6.1.2 دراسات عربية :

دراسة رافد عبد الأمير ناجي 2012 عنوان الدراسة : " تأثير برنامج تدريبي للمهارات النفسية على تطوير مستوى الأداء المهاريوالخططي لدى لاعبي كرة القدم هدف البحث إلى التعرف على اثر برنامج تدريبي مقترح للمهارات النفسية " الاسترخاء – التصور العقلي – تركيز الانتباه " للارتقاء بالأداء المهاريوالخططي في كرة القدم. وتكونت عينة البحث (30) من لاعبي نادي بابل للناشئين لعام 2010. وللفئة العمرية (15) سنة) ، وقد اختيرت عينة البحث بالطريقة العشوائية. وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي ، وقد استغرق تطبيق البرنامجأسابيع وبواقع أربع جلسات تدريبية في الأسبوع . وإشارات نتائج البحث إلى أن البرنامج التدريبي ذو فعالية في الارتقاء بمستوى المهارات النفسية وهذا له تأثير إيجابي في الارتقاء بالأداء المهاريوالخططي في كرة القدم ، ويوصي الباحث زيادة الاهتمام بتدريب المهارات النفسية أثناء التدريب على المهارات الأساسية وخطط اللعب الهجومية والدفاعية في كرة القدم ونظراً لدوره الفعال في تطوير الأداء عموماً .

(رافد عبد الأمير ناجي 2012)

– دراسة عبد الله عبد الله:

بعنوان " الاغتراب النفسي وعلاقته بالصحة النفسية لدى طلاب الجامعة " جاءت الدراسة للكشف عن العلاقة الارتباطية في حال وجودها بين الاغتراب و الصحة النفسية لدى طلاب الجامعة ومعرفة مدى دلالة هذه العلاقة باستخدام مقياسي الاغتراب والصحة النفسية على عينة بلغ عددها (260 طالب) تمثلت في (141) طالب ذكر و 119 طالبة أنثى (كما اعتمد الباحث في دراسته على المنهج الوصفي التحليلي ، وتوصلت نتائج الدراسة إلى . : وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الاغتراب النفسي لدى طلاب الجامعة وفقا للجنس . وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على وجود اختلاف في الاعتراب لدى طلاب الكليات النظرية و الكليات العلمية . . هناك علاقة ارتباطية بين ظاهرة الاغتراب النفسي والصحة النفسية لدى طلاب الجامعة.

(عبد الله ،2008)

.دراسة بلقندوز زينب :

بعنوان " واقع الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة " ، هدفت الدراسة لايجاد الفروق بين الطلبة بجامعة عبد الحميد بن باديس بمستغانم فيما يخص الصحة النفسية على ضوء متغير الجنس و ذلك باتباع المنهج الوصفي ،كما اعتمدت الدراسة على مقياس كولدبيرغ للصحة النفسية الذي طبق على عينة قدرها (55) طالب وطالبة) من تخصص علم النفس ، وتوصلت نتائج الدراسة إلى . : يوجد مستوى عالي من الصحة النفسية لدى طلبة جامعة ابن باديس بمستغانم حيث تلاحظ أن 65.45% من أفراد العينة لديهم مستويات عالية من الصحة النفسية مقابل ما نسبته 34.56% من اجمالي العينة يتمتعون بمستوى فوق المتوسط الطالبات الاناث يتمتعن بقدر عالي من الصحة النفسية تقدر نسبته ب 54.55 % مقارنة بما نسبته 10.91% لدى الذكور .

(بلقندوز زينب ؛ 2016)

6.2 دراسات سابقة حول الألتراس :

6.2.1 الدراسة الأجنبية :

تقوم هذه الدراسة على مراجعة نقدية لمنظور الهوية الاجتماعية لمناصرة الالتراس بمختلف الدراسات والبحوث الساعية في هذا المجال بمجتمعات شمال القارة الأمريكية، وذلك طبقا لما تنص عليه نتائج النظريات الأوروبية في ذات السياق بمقاربتها مع ذات الحركة في شمال أوروبا (حركات الألتراس الأوروبية). حيث ترتكز هذه الدراسة على حيثيات الهوية الثقافية والاجتماعية التي يسعى أفراد الألتراس إلى بنائها والتمثل بها، ومحاولة تحديدها وفقا للسلوك الناجم عن نشاط الحركة، فيرمي الباحث من خلال ذلك إلى أن الألتراس ثقافة متأصلة بجذور اجتماعية وليست بثقافة جديدة مكتسبة، أي أن هوية المناصر بها – وفقا لسلوكياته – مستنبطة من أصل اجتماعي وتاريخي متعلقين بكيان الإنسان في بيئته، ولذلك فإن ثقافة الألتراس قد تختلف من مجتمع لأخر شكلا ومضمونا. ففي الشكل ما يبرر تنظيم المجموعة وطبيعة انخراط الشباب بها وعلاقتهم برؤساء المجموعةnoyau durs ، وواقع المساهمات المالية لأجل الفريق وكذا تنظيم الرحلات والتنقلات الحضور المباريات المحلية والخارجية وعلاقتها بمختلف أشكال العنف وغيرها، فضلا عن نمط تنظيم الغناء " les tifos وأبعاده، أما في المضمون فيشير الباحث إلى أصل تكوين المجموعة وعلاقة أفراد الواحدة فيما بينهم، وكذا علاقتهم بالمجموعات الأخرى للألتراس وغيره، من ذات الفريق وغيره، وهو ما يحدد كيان كل مجموعة ويميزها عن نصيراتها، مشيرا بذلك إلى

النظام الداخلي والخارجي للمجموعةendogroupe et exogoupe وعلاقته بنظريات بالمناصرة الكلاسيكيةو التي تمثل أساس تكوين الهوية الخاصة في المجتمع، وهو ما يظهر من مختلف التسميات والرموز الظاهرة على اللافتات banderoles المعبرة عن حقيقة وجودها وعلاقتها بالنادي ومنافسيه، بل وحتى علاقات هذه المجموعات بمثيلاتها من نفس النادي، وهو ما يطلق عليه الباحث مصطلح الطائفة الحزبية"passion partisane.

كما ينتقد الباحث في الشطر الثاني من الدراسة جملة البحوث القائلة بأن قضية تحديد الهوية الثقافية للألتراس مبني على متغيرين أساسيين: أولهما هو مستوى تعلق مناصر الألتراس بفريقه ومعرفته به هي ما تحدد انتماء، وطبيعة سلوكه، أما المتغير الثاني فهو مستوى الفريق ونتائجه المحققة أي سلوك المناصر مرهون بنتيجة المباراة). فيفقد الباحث ذلك مشيدا بدور العوامل التاريخية والجغرافية وعلاقتها بتحديد انتماء الأفراد والجماعات، وبالتالي فالفرد لا يمتلك أية حرية في اختياره للمجموعة، فهو ينساق بشعوره إلى ما يكنه صدره. كما يستدل أيضا بتلك التضحيات المعهودة لدى هذه الفئة من الأنصار من أجل أنديتها وفي مختلف الظروف مقزما من مصداقية هذا المتغير الأخير.

هذه الدراسة في شطرها الأخير إلى اقتراح أفاق مستقبلية مسطرة لغرض دراسة أبعاد الهوية الثقافية لمثل هذه المجموعات والتي تتمثل فيما يلي

مراعاة أنظمة الفئات المعقدة: فالالتراس عبارة عن مجموعات تكونت تاريخيا من عناصر فرادي، مع مراعاة أبعادها و عواملها الرياضية) كالفريق المجموعة نوع الرياضة ...)، وغير الرياضية (كالثقافة السياسة ....)، لأن الالتراس – يضيف الباحث لا يمثل كلا متناسقا بالكامل لانقسامها إلى أعضاء رؤساء noyau dur الأكثر نشاطا المدعون بأنهم الأكثر تعلقا بالنادي، وأعضاء مؤسسون للمجموعة بدعون بأنهم أبناءه أو أهل المدينة .مراعاة ظروف ما قبل المنافسة: ويقصد به نشاط الألتراس في التحضير للمباراة وسلوكياته.بناء مقياس ثابت يسعى إلى تحديد هوية الألتراس وعلاقتها بالفريق المزمع مناصرته.

دراسة بعنوان :

Bonne pratiques de gestions des nouveaux developments dans le comportement des supporters <Pilz

للباحث:

2010 Gunter .A

تمحورت هذه الدراسة حول المنظور العام الثقافة الألتراس كظاهرة اجتماعية في القارة الأوروبية. والتي جاءت تحت هدف ملتقى دولي حول الألتراس سنة 2010 بجامعة هانوفر"، حيث اشتمل البحث على مجموعة من المحاور التي اشتركت فيها جملة هذه الحركات بذات القارة الهادفة إلى التعريف بهذه الثقافية عبر مجتمعاتها بالتطرق إلى كل من نقاط الاختلاف والتشابه بين مختلف المجموعات المكونة لكيان الألتراس بكل مجتمع، حيث افتتحت هذه الدراسة بماهية الهوية المنوطة بهذا الكيان، والتي يقصد بها مختلف الأبعاد المتعلقة بأفراد الألتراس من عاملي السن والجنس، وكذا المستويات الاجتماعية و الدراسية المحددة لمختلف الانتماءات الطبقية بالمجتمع، إضافة إلى واقع الاشتراك المظهري apparence للفرد في المجموعة وفقا لطبيعة اللباس الموحد والألوان المشتركة التي تندرج تحتها الشعارات الخاصة والمميزة لكل منها، قيلي ذلك محور ثاني موضوعه فلسفة الألتراس الذي يصف حياة الفرد وعلاقته بالمجموعة والنادي، وكذا موقفه من حيثيات المناصرة المعاصرة في ظل ما يعرف بالاحتراف " professionnalisation"، وكذا علاقات مثل هذه المجموعات مع خصومها ومنافسي أنديتها .

(cano . 2001)

6.2.2 الدراسة العربية:

الألتراس في ملاعب كرة القدم بالسودان

هدفت الدراسة إلى التعرف على الألتراس بملاعب كرة القدم بالسودان عنفا و شغبا, استخدم الباحث المنهج الوصفي، العينة : **عيمة عشوائية من جماهير الألتراس في ملاعب كرة القدم بالسودان و عددهم 50 فردا.أدا جمع البيانات :الإستبيان .أهم النتائج :**

1/أثرت النواحي الخاصة بالجماهير (الألتراس)من المجتمع و درجة الثقافة في الميل نحو الشغب و العنف.

2/ضعف التواجد الأمني في المباريات الخاصة في الفصل بين الجماهير,و عدم تأمين إفراغ الإستاد من الجماهير .

3/الشحن الإعلامي الزائد أثر كثيرا في التعصب و الإنجراف العاطفي و الحماس الزائد مما يسبب ذلك في المشاكل بين الجماهير (الألتراس) .

(عوض يس أحمد محمودعبد الناصر عابدين-2020/ ص120-129)

كرة القدم بين الفرجة و العنف مقاربة سوسيولوجية :

الدراسة تهدف الى مقاربة ظاهرة العنف الرياضي أو العنف بالملاعب الرياضية ، من خلال رصد طبيعته و أسبابهو نتائجه.فكرة القدم ليست مجردلعبة رياضية، إنها أكبر من ذلك ربما أصبحت مجال حرب غير أخلاقية تستعمل فيها الوسائل من أجل الربح .لعبة تحولت من مجال الفرجة و المتعة الى فضاء مزدحم بالسياسة و الإديولوجيا و المال و الخرافة و العنف. تحولت الى مجال للصراع و العنف

والتوتر من خلال حجم العنف المرتبط بها و بالملاعب مما يولد الرغبة في محاولة فهم و مقارنة موضوع كرة القدم بين الفرجة و العنف من خلال معرفة الأسباب و الدواعي. وقد تم موضيف المقاربة السوسيولوجية بالعمل على الإشكالية الأساسية و المتمثلة في أسباب الإنتقال من الفرجة الى العنف ، و كيف نسفر خلفيات دواعي العنف و الشغب الرياضي بناء على خدمات المنهج الوصفي التحليلي و قد خلصت الدراسة إلى العنف بالملاعب الرياضية و هو عنف متعدد الأبعاد التغذية عوامل نفسية و إجتماعيةو إقتصادية و ثقافية متداخلة .

(الفرفارالعياشي،2021/01/05)

الفصل الثاني

❖الصحة النفسية

يحتوي هذا الفصل على :

1. تمهيد
2. مفهوم الصحة النفسية
3. الإتجاهات النظرية المفسرة للصحة النفسية
4. معايير الصحة النفسية
5. المؤشرات العامة للصحة النفسية
6. مناهج الصحة النفسية
7. أهمية الصحة النفسية
8. خصائص ومؤشرات الصحة النفسية
9. أهداف الصحة النفسية
10. خلاصة

تمهيد:

تُعتبر الصحة النفسية من أهم جوانب الصحة العامة التي تؤثر بشكل مباشر على جودة حياة الفرد والمجتمع. فهي ليست مجرد غياب المرض النفسي، بل هي حالة من الرفاهية النفسية التي يستطيع فيها الإنسان أن يحقق إمكاناته، ويتعامل مع ضغوط الحياة اليومية، ويعمل بشكل منتج، ويساهم في مجتمعه. في ظل التحديات المتزايدة التي يواجهها الإنسان في العصر الحديث، من ضغوط العمل، والتغيرات الاجتماعية، والأزمات الاقتصادية، أصبحت الصحة النفسية محور اهتمام متزايد على المستويات الفردية والجماعية.

في عالمٍ تزداد فيه الضغوط وتتسارع إيقاعاته بشكل غير مسبوق، بات الحديث عن الصحة النفسية ضرورة لا يمكن تأجيلها أو تجاوزها. فقد أصبح من الجلي أن الإنسان لا ينهار جسديًا فقط، بل قد ينهار داخليًا دون أن تُرى جراحه، ويكابد صراعات لا تُدوَّن في تقارير الفحوصات الطبية، لكنها تفتك باستقراره النفسي، وتضعف قدرته على مواجهة الحياة.

الصحة النفسية ليست مجرد غياب الاضطراب، بل هي حالة من التوازن الداخلي، يستطيع فيها الفرد التكيف مع تقلبات الحياة، والعمل بإنتاجية، والمساهمة بإيجابية داخل مجتمعه. ورغم أهميتها المحورية، لا تزال في كثير من المجتمعات تُحاط بسياج من الصمت والتحفظ، وهو ما يزيد من تعقيد المشهد، ويجعل من فهمها ومعالجتها تحديًا علميًا وإنسانيًا في آنٍ معًا.

لقد كشفت الأزمات العالمية الأخيرة – من أوبئة، وحروب، وتغيرات اقتصادية واجتماعية – هشاشة البناء النفسي لدى الأفراد والمجتمعات على حد سواء. ومع تصاعد الاهتمام الدولي بالصحة النفسية كجزء لا يتجزأ من منظومة الصحة العامة، بدأت الحاجة تتزايد لإعادة التفكير في المفاهيم التقليدية، ومراجعة المقاربات السائدة، بما يستجيب لواقع معقد يتطلب فهماً أعمق وأكثر شمولاً للنفس الإنسانية .تنطلق هذه الدراسة من هذا الإحساس المتزايد بأهمية الصحة النفسية، وتسعى إلى تسليط الضوء على أبعادها المختلفة، وفهم ما يُرافقها من إشكاليات وتشابكات، في سياق اجتماعي وثقافي معين، بما يسمح برصد الظاهرة وتحليلها من زوايا متعددة، بعيدًا عن التبسيط أو التنميط.

1. مفهوم الصحة النفسية :

1 المفاهيم الأساسية:

-الصحة النفسية:

يعتبر مصطلح الصحة النفسية من المصطلحات الأكثر اهتماما من قبل الباحثين و العلماء في مجال علم النفس، حيث يظهر اختلاف شديد بين الباحثين لتعريف مصطلح الصحة النفسية، فكل باحث يعرفه من وجهة نظره الخاصة و حسب ميوله لكن بالرغم من هذا يوجد بعض جوانب الاتفاق بين الباحثين و هذا ما سنوضحه من خلال التعاريف التالية:

تعريف أدولف ماير" (بدون سنة Odolphe Mayer)الذي يعتبر من الأوائل من استهل مصطلح الصحة النفسية، حيث يعرفها بأنها : "تكيف الشخص مع العالم الخارجي المحيط به بطريقة تكفل له الشعور بالرضا، كما تجعل الفرد قادرا على مواجهة المشكلات المختلفة.

(صالح حسين الداهري 2005 .25)

أما بالنسبة ل: "كانغيلام (Caingelhum : 1943)الذي اعتمد على مفهوم السواء و المرضي في تعريفه للصحة النفسية، يرى أنه لا يتحدد سواء الفرد كوحد : متميزة إلا بالنسبة لشمولية الوسط الذي يعيش فيه، بحيث يستطيع أن يبسط فيه حياته بصفة أفضل و يحافظ فيه على معياره الخاص بطريقة أحسن ."

(عبد الرحمان سي موسى محمود بن خليفة- 2008 : 28) .

أما منظمة الصحة العالمية (OMS 1948)تعرفها على أنها " حالة من التكامل الإحساس الجسدي والنفسي والاجتماعي و ليست فقط حالة الخلو من المرض و العامة

(سامر جميل رضوان 2007 25)

و يعرفها كل من " أيرين" ، " فرانسكوفايك" و" فينتشل Franskofaik, et Eren 1986 " fintchil" على أنها حالة موضوعية قابلة للاختبار الطبي و البيولوجي، وتعتبر كذلك التكيف الأمثل

الممكن مع متطلبات المحيط، كما يمكن اعتبارها حدث سيروري (تفاعليا) لتحقيق الذات على شكل التعديل الهادف و الفعال للبيئة.

(سامر جميل رضوان 2007)

علم الصحة النفسية – Mental Health – علم تطبيقي للمعارف النفسية يساهم في مساعدة الناس على تنمية أنفسهم، وتحسين ظروف حياتهم، وعلى أن يعيشوا معاً في سلام ووتام، وعلى أن يواجهوا الصعاب والأزمات بصبر وثبات وبأساليب توافقية مباشرة. ويستخدم في ذلك المنهج العلمي في تفسير علامات الصحة النفسية وعلامات وهنها، وفي تحديد أساليب تنمية الصحة النفسية في البيت والمدرسة والعمل والمجتمع وفي دراسة الانحرافات النفسية وطرق تشخيصها، وتحديد عواملها وطرق الوقاية منها، وأساليب علاجها، والتنبؤ بما يمكن عمله لكي يحقق الإنسان صحته النفسية، ويقي نفسه من وهنها وانحرافاتها .

(أبو حويج والصفدي، 2001 : 16)

علم الصحة النفسية نمائي وقائي وعلاجي، فهو علم يهدف إلى رفع مسببات الضغط والتوتر والتي إن وجدت أوجدت حالات توقف النمو، فالضغط هو بيئة مريضة وبيئة ملوثة، بيئة تستنزف طاقة الإنسان وتبددها في مظاهر غير صحية، وبالتالي فإن الضغط الذي يوقف المظاهر المختلفة للنمو إن زال فإن كوابح النمو تزول، وبالتالي تنطلق قدرات الإنسان وتتحرر من معقلها وتستثمر طاقاتها في النمو الصحيح للإنسان .

(أبو هين، 1997 : 11)

حيث عرفها كل من :

– 1 Saddy,1969 سادي بأنها قدرة الفرد على مواجهة البيئة المتغيرة أو استجابته دون عناء أو جهد كبير.

(الزوبعي ،1999: 10)

كيلاندر Kilander1968بأنها قدرة الفرد على التأثير في بيئتة وقدرته على التكيف مع الحياة (1Espace_réservé)مما يؤدي به إلى قدر معقول من الاشباع الشخصي والكفاءة والسعادة.

(الخالدي، 2001:29)

مغاريوس magarieus1974الحالة التي يقبل بها الفرد بحدود امكانياته ويستمتع بعلاقاته الاجتماعية وله مستوى من الرضا في العمل الذي ينجح فيه ويقبل على الحياة وله الكفاية في مواجهة احباطات الحياة اليومية .

(مغاريوس،18: 1972)

الزويعي، 1999 تقبل الفرد لذاته وقدرته على مواجهة الأزمات وعدم شعوره بالاضطربات النفسية والاعراض النفسجمية والنمو من اجل التوافق مع الآخرين .

(10 :الزوبعي،1999)

السامرائي 2001 قدرة الفرد على التوافق مع معطيات الحياة، من خلال قدرته على الانسجام مع نفسه ومع البيئة المحيطة به.

(السامرائي، 2001: .142)

-الخالدي 2001 تنظيم متسق بين عوامل التكوين العقلي وعوامل التكوين الانفعالي للفرد، يسهم هذا التنظيم في تحديد استجابات الفرد الدالة على اتزانه الانفعالي، وتوافقه الشخصي. والاجتماعي وتحقيق ذاته.

(الخالدي، 2001)

ويعرف الصحة النفسية من خلال مكوناتها والتي تتكون من 20 مكون : والتي تتمثل بـ (شعور الفرد بالطمانينة والامان، ادراك الفرد لذاته، تقبل الفرد لذاته وامتداد الاحساس بها، التبصر بالأمور اشباع الرغبات بصورة مقبولة غير مبالغ بها امتلاك اهداف حياتية تتسم بالواقعية القدرة على تعديل الاهداف والسعي لاهداف بديلة، التعلم من الخبرة السابقة في مواقف جديدة، الادراك العقلاني للواقع، المرونة الذهنية القدرة على اقامة علاقات حميمة مع الآخرين، الشعور بالمسؤولية تجاه الآخرين، التمتع بدرجة من الاستقلالية عن الآخرين، تبني اطار قيمي اخلاقي فلسفة موحدة، الاحساس بالسعادة والرغبة بالحياة، ضبط النفس والتحكم بالانفعالات الحادة، تحمل مسؤولية افعاله واعماله، الشعور بالحيويةوالنشاط التمتع بالصحة نفسجسمية، والاعتماد على النفس في حل المشكلات .وسيتبنى الباحثان هذا التعريف لاعتمادهم على المقياس الذي اعده . (سعيد، 2003)

2 النظريات المفسرة للصحة النفسية:

2.1 المدرسة التحليلية

يرى فرويد مؤسس المدرسة التحليلية في علم النفس أن الفرد الذي يستطيع أن يحقق الصحة النفسية لذاته هو الشخص القادر على منح الحب والعمل المنتج عموما وتتمثل الصحة النفسية من وجهه نظر فرويد في القدرة على مواجهة الدوافع البيولوجية والغريزية، والسيطرة عليها في ضوء متطلبات الواقع الاجتماعي كما تتمثل في قدرة الأنا على التوفيق بين مطالب الهو والأنا الأعلى .ويرى فرويد أن الإنسان لا يستطيع أن يصل إلا لتحقيق جزئي لصحته النفسية. ذلك لأنه في حالة صراع دائم بين محتويات الهو ومطالب الواقع أما كارين هورني فتتمثل الصحة النفسية حسب رأيها في إدراك الذات وتحققها، والمقدرة على إضفاء التكامل بين معظم الحاجات النفسية

(العناني ، 2003، ص 11-12)

2.2 المدرسة السلوكية

ترى هذه المدرسة أن السلوك ينشأ من البيئة وأن عملية التعلم تحدث نتيجة لوجود الدافع المثير والاستجابة، بمعنى أنه إذا وجد الدافع والمثير حدثت الإستجابة . وتقرر هذه المدرسة أن الناس يقومون بسلوك سوي معين لأنهم تعلموا أن يتصرفوا بهذا الشكل نتيجة التعزيز. إن مفهوم الصحة النفسية عند السلوكيين يتحدد باستجابات مناسبة للمثيرات المختلفة استجابات بعيدة عن التوتر والقلق وعليه يتلخص مفهوم الصحة النفسية وفقا لهذه الرؤية في القدرة على إكتساب عادات للناسب مع البيئة التي يعيش فيها الفرد وتنطليها هذه البيئة

(العناني، 2003 ، ص: 12)

2.3 المدرسة الإنسانية

تبدو الصحة النفسية عند المفكرين الإنسانيين في مدى تحقيق الفرد الإنسانيته تحقيقا كاملا، ويختلف الأفراد فيما يصلون إليه من مستويات من حيث الإنسانية الكاملة، وهكذا يختلفون في مستويات صحتهم النفسية وبعد ابراهام ماسلو وكارل روجرز من أشهر العلماء النفسيين لذا نستعرض آرائهم في هذا المجال من خلال ما يلي :ابراهام ماسلو رأى أن للإنسان حاجات متنوعة، وأن هذه الحاجات تتنوع بصورة

هرمية وفقا لهرم ماسلو للحاجات. وتتحقق الصحة النفسية من وجهة نظر ماسلو، عندما يتمكن الفرد من إشباع هذه الحاجات بطريقة سوية ويحقق إنسانيته الكاملة. (العناني، 2003، ص13-14)

2.4 أما كارل روجرز:

فقد وضع نظرية الذات في علم النفس ويرى أن كل فرد قادر على إدراك ذاته وتكوين مفهوم أو فكرة عنها، وينمو مفهوم الذات نتيجة للتفاعل الإجتماعي جنبا إلى جنب مع الدافع الداخلي لتحقيق الذات ولكي يحقق الإنسان ذاته لابد أن يكون مفهومه عنها موجبا وحقيقيا، وعليه فإن الإنسان المتمتع بالصحة النفسية هو الشخص القادر على تكوين مفهوم إيجابي عن نفسه الشخص الذي يتفق سلوكه مع المعايير الاجتماعية ومع مفهومه عن ذاته)

(العناني، 2003، ص15)

2.5 المدرسة المعرفية

تتضمن الصحة النفسية من وجهة نظر أصحاب هذه المدرسة القدرة على تفسير الخبرات بطريقة منطقية، تمكن الفرد من المحافظة على الأمل واستخدام مهارات معرفية مناسبة لمواجهة الأزمات وحل المشكلات وعليه الشخص المتمتع بالصحة النفسية ، هو فرد قادر على إستخدام استراتيجيات معرفية مناسبة للتخلص من الضغوط النفسية.

(قطيشات والتل 2009، ص 15)

من خلال ما تقدم من وجهات نظر الباحثين بخصوص الصحة النفسية، إتضح أنهم اختلفوا في تصورهم للصحة النفسية ، فكل منهم فسرها من زاويته الخاصة وحسب وجهة نظره ومدرستهومنه فإن تفسيرات أصحاب المدارس والإتجاهات المختلفة لا تتعارض فيما بينها من حيث تعريفها للصحة النفسية .ولا تتعارض أيضا مع التعريفات والمفاهيم العامة للصحة النفسية، وإنما تصب جميعها في منحى واحد من الناحية العلمية، إلا وهو الإتفاق على ثلاث نقاط رئيسية الصحة النفسية ليست مرادفا للإطمئنان أو سلامة العقل . وهي ليست غياب للصراعات الإنفعالية والوجدانية، ولا تعني أيضا التكيف والتوافق بمعنى المسايرة والتمسك بالقيم والتقاليد فحسب، لكن الإختلاف يظهر إذا انتقل الحديث والنقاش من تعريف الصحة النفسية والشخصية السوية إلى ديناميتاها ومحدداتها الفاعلة.

3 معايير الصحة النفسية :

الإنسان في حالة تفاعل مستمرة مع بيئته المادية والاجتماعية. وهذا التفاعل هو عبارة عن عملية ديناميكية تتأثر بحاجات الفرد سواء تعلق الأمر بالحاجات الأولية أو الحاجات الثانوية. توجه هذه الحاجات سلوك الفرد نحو أهداف وأغراض قد يصعب عليه أحيانا تحقيقها في وقت واحد، كما يتعذر عليه إشباعها بطريقة متوازنة. وهذا يعني إن هذا الفرد قد يتعرض لمواقف يشعر فيها بالإحباط نتيجة لهذه الحاجات غير المشبعة والضغوط التي تحدد سلوكه إضافة إلى ذلك فهو يعاني من الصراع والتوتر وهذا يدل على أن هناك اختلالا في توازنه النفسي .ولاستعادة توازنه وإزالة التوتر والاستجابة للإحباط فان طريقة حل الصراع تختلف من شخص لآخر، كما تختلف بالنسبة للفرد نفسه من موقف لآخر. وهذه الأساليب التي يستعملها الفرد قد تحقق توازنه، أو أن تبقى على توتره وما يعانيه من صراع وإحباط. كما أن من هذه الأساليب ما يلاقى موافقة المجتمع ومنها ما يعترض عليه، وبذلك ينعت سلوك الفرد بالسواء أو بالشذوذ فهذا السلوك إذن تحكمه عدة معايير أهمها :

3.1 المعيار الإحصائي :

تعد النظرة الإحصائية نظرة موضوعية بحيث أنها لا تصدر أحكاما قيمية عن السلوك السوي أو الشاذ. فهذا المعيار يعطى أهمية التدرج والنسبية في الدرجة؛ فالشخص السوي هو من لا ينحرف كثيرا عن المتوسط أو هو المتوسط أو المنوال أو الشائع، والمنحرف هو من يبعد عن المتوسط أو الشائع بالزائد أو الناقص .

3.2 المعيار المثالي :

يتميز هذا المعيار بالقيمية حيث انه يطلق أحكاما خلقية على السلوك الكامل وغير الكامل. ويستمد هذا المعيار أصوله من الأديان المختلفة. ومقدار الحكم حسب هذا المعيار هو مدى اقتراب الفرد أو ابتعاده عن الكمال أو عما هو مثالي.

3.3 المعيار الاجتماعي :

ويركز هذا المعيار على ضرورة إعطاء المكانة الأولى للأسس الاجتماعية في بحث السلوك. فالمجتمع حسب هذه النظرة يضم مجموعة من العادات والتقاليد والآراء والأفكار التي تسود سلوك الأفراد الذين يتألف منهم. فإذا ما خرج الأفراد بسلوكهم عن هذه المعايير التي تحكم المجتمع، اعتبر هذا السلوك غير مقبول .وحين تأتى الدراسات الانتربولوجية وتضع كل هذه العادات والتقاليد والآراء التي تسود

المجتمع كلمة (ثقافة)، وتشير بها إلى كل ذلك التراث العام من الأفكار والعادات التي ينقلها المجتمع إلى الأجيال الجديدة فيه، فان هذه الدراسات ترى السلوك الشاذ في السلوك الذي لا يتفق ونمط الثقافة التي تسود المجتمع؛ بينما ترى العكس في تطابق سلوك الفرد مع نمط الثقافة الاجتماعية .ولكن إذا نظرنا إلى هذا المعيار الاجتماعي في واقعه فإننا نرى الاختلافات الكثيرة التي توجد بين المجتمعات المتعددة في تقدير السلوك الشاذ والسلوك المقبول. فهناك أدلة تؤخذ من حياة المجتمعات الإنسانية لتؤكد على أن ما هو حرام في مكان قد يكون حلالا في آخر. وما هو عيب عند جماعة يمكن أن يكون سلوكا لازما مستحسنا عند أخرى .د المعيار الباثولوجي. يقوم هذا المعيار على أساس أن هناك أعراض إكلينيكية تسم الشخصيات الشاذة بعضها ظاهر على السطح كأعراض السيكوباتية والهلوسات واضطرابات اللغة والانفعال عند الذهانيين. وبعضها خفي لا يشعر به إلا الشخص نفسه كالمخاوف والوساوس والأفكار المتسلطة وارتفاع مستوى القلق وهذا يبرز عند العصابيين وما يؤخذ على هذا المعيار عدم تحديد الدرجة التي نقف عندها فنقول أن هذا السلوك شاذ وإن هذا السلوك سوي .رغم تعدد وجهات النظر فيما يخص هذه المعايير، إلا أنه قد اتفق المختصون في مجال الصحة النفسية على أن السوي نفسيا لا بد أن يتصف بمظاهر تميزه عن غير المتوافق نفسيا .

(أ.نادية بوشلاق، ص176 :177)

4 المؤشرات العامة للصحة النفسية :

4.1 الراحة النفسية:

المهمة التي تؤثر على حياة الفرد وعلى عملية التوافق هو شعور الفرد بعدم الاتزان النفسي في أي جانب أو مشاعر الذنب والافكار والوسواس وتوهم المرض وعدم الاقبال على الحياة والتحمس لها. ولا يتضمن معنى الراحة النفسية ان لا يصادف الفرد أي عقبات أو موانع تقف حاجزا في طريق إشباع حاجاته المختلفة، وفي تحقيق أهدافه في الحياة، فكثيرا ما يصادف هذه العقبات في حياتنا اليومية وإنما الشخص ذو الصحة النفسية هو الشخص الذي يستطيع مواجهة هذه العقبات وحل المشكلات بطريقة ترضها نفسه ويقرها المجتمع، ومن ذلك فإن سمات الفرد المتمتع بالصحة النفسية قدرته على الصمود حيال الأزمات والشدائد وضروب الإحباط دون أن يختل ميزانه ويشوه تفكيره ودون أن يلجأ إلى أساليب

ملتوية غير ملائمة لحل ازمته كالعدوان ونوبات الغضب أو الاستسلام لأحلام اليقظة فدرجة احتمال الإحباط من أهم السمات التي تطبع شخصية الفرد وتميزه عن غيره من الأفراد.

4.2 القدرة على العمل

تعتبر قدرة الأفراد على العمل والإنتاج والكفاية فيهما وفق ما تسمع به قدراتهم ومهاراتهم من أهم دلائل الصحة النفسية، فالعمل هو إحدى صور النشاط الطبيعي للإنسان ولذلك فمن الخطأ أن نعتبره تهديدا للاتزان النفسي للإنسان أو أنه يضر بصحته النفسية الفرد عندما يزاول مهنة أو عملا فنيا فإن الفرصة تتاح له الاستغلال كل قدراته، وتحقيق أهدافه الحيوية، الأمر الذي يحقق له الرضا والسعادة النفسية .إن الأثر القوي للعمل على الاتزان النفسي يرجع إلى أن العمل له صلة وثيقة بالأهداف التي تكمن وراء السلوك الإنساني، فعن طريق العمل يكتسب الإنسان قوة، وهو وسيلة للتأثير في البيئة التي يعيش فيها عن طريق ذلك يسعى ويحقق لنفسه مركزا مرموقا في المجتمع الذي ينتمي إليه. ولهذا فلا داعي للاستغراب في أن توجد علاقة بين العمل والسلوك فالسلوك في مواقف العمل هو في الواقع جانب أساسي من جوانب السلوك الإنساني .وهناك علاقة واضحة بين الصحة النفسية، وما يتركه العمل من آثار وبلا شك فإن إن الأثر القوي للعمل على الاتزان النفسي يرجع إلى أن العمل له صلة وثيقة بالأهداف التي تكمن وراء السلوك الإنساني، فعن طريق العمل يكتب الإنسان قوة، وهو وسيلة للتأثير في البيئة التي يعيش فيها عن طريق ذلك يسعى ويحقق لنفسه مركزا مرموقا في المجتمع الذي ينتمي إليه. ولهذا فلا داعي للاستغراب في أن توجد علاقة بين العمل والسلوك فالسلوك في مواقف العمل، هو في الواقع جانب أساسي من جوانب السلوك الإنساني .وهناك علاقة واضحة بين الصحة النفسية، وما يتركه العمل من آثار وبلا شك فإن الفشل والإحباط في العمل قد يؤدي إلى اضطراب لدى الفرد، ولا شك إن الاستقرار النفسي ومدى ما يتمتع به الفرد في عمله من توافق وتكيف يؤدي إلى زيادة الانتاجية .وهكذا تستطيع أن نتصور بأن نقص الكفاية في العمل هو مؤشر واضح على ما يوجهه ويعانيه الفرد من حالات الاضطراب النفسي والضيق والقلق وبالتالي قد يؤدي ذلك إلى إعاقة كفاءته وقدرته على أن يعمل بقدر ما تسمح به قدراته وامكانياته .

4.3 مفهوم الذات

تعتبر فكرة الفرد عن ذاته من الركائز الأساسية للشخصية، وبلا شك في عملية التوافق ولا بد لنا في ضوء ذلك أن نوضح أن الذات هي فكرة الشخص عن نفسه، وما يعتريه من أفكار ومشاعر يكونها الفرد

عن نفسه والصورة التي يكونها في داخله وهي تتمثل في فهمه العميق لقد رأته وحدود إمكانياته، فقد يتصور الشخص بأن له قدرات عقلية أو جسمية عالية وفي واقع الأمر بأن هذا التصور غير صحيح، مما قد يدفع بالفرد إلى أن يصاب بالإحباط .وقد يرى الفرد نفسه شخصا ذا قيمة اجتماعية، ومرغوب فيه، وهذه هي علاقة الفرد بالآخرين التي تجعل منهم ينظرون إليه بنوع من التقدير والاحترام لما لديه من قيم اجتماعية واتجاهات منطقية ومبادئ تشعره بنوع من الاحترام ورضا لنفسه وللآخرين، وقد يرى نفسه شخصا عديم القيمة لا يمثل شيئا بالنسبة للأفراد الذين هم حوله فنظراتهم هذه سواء كانت ايجابية أو سلبية فإنها تمثل عاملاً قوياً في قبول أو رفض هذا الفرد، وبالتالي التأثير في عملية التوافق .ونظرة الفرد إلى نفسه لا بد أن تكون ذات مثالية وأن يعرف الفرد نفسه جيداً لتحقيق ما يصبو إليه من كمالية ومثالية.

4.4 شمول نشاط الفرد وتنوعه

نحن بحاجة إلى تنوع وشمول النشاط، كما نحتاج إلى العناية بالنمو الجسدي والاهتمام بصدقنا وعلاقتنا الاجتماعية، فلا يقتصر اهتمامنا على جانب واحد، بل يجب التركيز على جميع جوانب النمو الأخرى، وإذا اقتصر اهتمامنا على جانب واحد من جوانب النمو فسيؤدي حتما إلى اختلال بين في التوازن النفسي ويضيف المؤلف بأن هذا يمكن أن نشبهه بوجبة الطعام الصحية التي لابد أن تحتوي على العناصر المختلفة من بروتينات وفيتامينات ولا تكون وجبة صحيحة، مفيدة سليمة بالإكثار من تناول لون واحد من الطعام فقط، فلا بد للتنويع من أجل ضمان عدم حصول خلل واضطراب في أجهزة الجسم المختلفة، وبالتالي الحصول على صحة نفسية جيدة 5.4 .مدى كفاية الفرد في مواجهة إحباطات الحياة اليومية تختلف قدرة الناس على تحمل الصعوبات العادية التي تواجههم في الحياة، فنجد أن بعض الناس يصلون إلى حالة من الانهيار الشامل عند تعرضهم للإحباطات البسيطة وعلى العكس من ذلك بعض الناس تكون ذات صلابة قوية ازاء متاعب الحياة وأحداثها وعلى درجة عالية من التحمل والصمود فدرجة تحمل الشخص المواقف الإحباط من أهم علامات الصحة النفسية السوية فالفرد دائما بعد يده باحثا عن أداة تساعده بشكل أو بآخر على مواجهة ظروف الخطر، فلا بد له أن يعد نفسه للمواجهة دون الهروب، وذلك لأنه أمام ظرف جديد مفروض عليه، وهو يحاول أن يعدله في مجرى سلوكه ليجعله ملائما ويتناسب مع ظروفه لذلك لا بد له أن يتصرف من أجل مواجهة ما يتعرض له من احباطات، فإذا واجهها نجا منها وحقق لذاته الرضا والراحة النفسية له وللآخرين 6.4 .قدرة الفرد على تحمل المسؤولية لا شك أن الشخص المتمتع بقدر كبير من الصحة النفسية هو ذاك الفرد الذي يستطيع أن يتحمل المسؤولية ويستطيع اتخاذ القرارات لأن الهروب منها دليل على عدم النضج الانفعالي والشخصية غير المتمتعة بالصحة النفسية .فلا

بد للإنسان الذي يريد الصحة النفسية أن يكون قادرا على إشباع وإرضاء حاجاته فلا بد للإنسان الذي يريد الصحة النفسية أن يكون قادرا على إشباع وإرضاء حاجاته الأساسية لأن ذلك من أهم العوامل المباشرة لإحداث التوافق النفسي والذي بدوره يؤدي إلى الصحة النفسية التي تسعى من أجلها المجتمعات والأفراد، فالصحة النفسية تجعل الفرد مرتاحاً بعيدا عن مظاهر الاضطراب والقلق وتجعله فردا مقبولا اجتماعيا وراضياً عن نفسه وعن الآخرين .

(صالح، 2010: 44 45 4746)

5 مناهج الصحة النفسية :

5.1 المنهج الوقائي :

ويقصد الوقاية بوجه عام وهو مجموع الجهود المبذولة للتحكم في حدوث الاضطراب أو المرض ومن خلاله يتم السيطرة عليهما من ناحية أو التقليل من شدة ظاهرة غير مرغوبة كالمرض العقلي و الجنوح و الجريمة و الإدمان على العقاقير و الحوادث من جهة أخرى وتشير الإحصاءات الحديثة إلى زيادة معدلات انتشار الإصابة بالاضطرابات النفسية و الأمراض وغيرهما من أنواع الشذوذ السلبي في كل بلاد العالم المعاصر تقريبا ومن بين الأهداف المهمة لعلم الصحة النفسية العمل على تقليل معدلات انتشار سوء التوافق والمرض النفسي بأنواعه

(عبد الحميد محمد شاذلي، 1999، ص 22)

ومن المراحل الثلاث للوقاية :

الوقاية الأولية :

و بدورها تهدف إلى اتخاذ إجراءات مسبقة لمنح حدوث الاضطرابات النفسية و الأمراض العقلية وغيرهما وذلك باستعمال وسائل عدة منها التشجيع وحرية الاكتشاف وحرية التجريب و أيضا التأكيد على العلاقات الحورية البناءة ومحاولة خفض الضغوط التي تودي الى اضطرابات الشخصية والهدف النهائي هو توفر بيئة سليمة للوصول إلى مجتمع صحي

الوقاية الثانوية :

ويقصد منها الغاية منها إنقاص شدة المرض و التقليل منه و ذلك من خلال الكشف المبكر عن الحالات والاهتمام بالرعاية والعلاج مع هدف مهم ألا وهو وقف الاضطرابات النفسية والعقلية في مراحلها المبكرة و أن الكشف المبكر عن الحالات النفسية بيسر شفاء الاضطرابات مثل الأمراض العضوية .

المرحلة الثالثة :

والتي بدورها تهدف في هذه المرحلة لخفض العجز الناتج عن المرض العقلي ووجود عمل و التوافق معه و محاولة إنقاص المشكلات المترتبة على المرض العقلي . واستخدام الوسائل التي تؤهل العمل الذي يهدف منع الانتكاسة وقد قدم الدكتور حامد زهران عرضا للإجراءات الوقائية ضد الاضطرابات النفسية والأمراض.

5.2 المنهج علاجي

ومنه يهدف علم الصحة إلى الدراسة العلمية للتوافق والصحة النفسية كما يهتم بدراسة حالات سوء التوافق و اختلال الصحة النفسية بمختلف أنواعها وتصنيفاتها و من هنا كان احد أهدافه | العمل على العلاج حالات سوء التوافق وعدم السواء للعودة بها إلى حالة التوافق و السواء ولذا فانه يتعامل مع من اضطريت صحة النفسية فعلا " يكون ذلك عن طريق المنهج العلاجي بأساليبه ومدارسه المختلفة ويتطلب ذلك إتاحة الخدمة العلاجية المناسبة وتقديمها لكافة أنواع المرضى في هذا المجال عن طريق المعالجين و المرشدين النفسيين.

5.3 المنهج الإنشائي :

وهو طريقة بنائية تستخدم مع الأسوياء وصولا بهم إلى أقصى درجة ممكنة بالنسبة إلى كل منهم من الصحة النفسية بما يتضمنه هذا المنهج من السعادة والكفاءة والرضا عن الذات و الآخرين بالنسبة للمهنة و الأسرة و ذلك بالنسبة إلى الأفراد والمجتمع ككل ويهدف من خلال الهدف عن طريق مرحلتين كما يلي : الدراسة العلمية الدقيقة الإمكانات الأفراد و جوانب تفوقهم العمل على تنمية هذه الإمكانات ورعايتها و استثمار جوانب الشخصية وتدعيمها يحاول هذا المنهج الإنشائي تحقيق التنمية المناسبة للفرد و توفير الظروف الملائمة للرقي بالصحة النفسية وتنمية الأفراد وتوظيف إبداعاتهم فيما يعود عليهم ومجتمعهم بالخير والسعادة .

(راضية رزيقأعبير هاني 2000 ، ص 19 ، ص 35 ، ص)

6 أهمية الصحة النفسية :

بالنسبة للفرد والمجتمع إن أهميتها بالنسبة للفرد كونها تساعده على التوافق الصحيح في المجتمع وكذلك تساعد الفرد على جعل حياته النفسية خالية من التوترات والصراعات المستمرة مما جعله يعيش في طمأنينة وسعادة وأن الفرد الذي يتمتع بالصحة النفسية هو الفرد المتوافق مع نفسه والذي لم تستنفد الصراعات بين قواه الداخلية وطاقته النفسية، كما أن الصحة النفسية تجعل الفرد أكثر قدرة على الثبات والصمود حيال الشدائد والأزمات ومحاولة التغلب عليها دون الهروب منها، لأن الصحة النفسية تساعد الفرد على فهم نفسه والآخرين وجعل الفرد قادرا على التحكم في عواطفه وانفعالاته ورغباته مما يجعله يتجنب السلوك الخاطيء، وكما تجعل الفرد أكثر قدرة على التكيف الاجتماعي مما يجعله يمتلك السلوك الذي ينال رضاه ويرضى الذين يتعاملون معه وتجعل الفرد متمتعا بالاتزان والنضج الانفعالي وبعيدا عن التهور والاندفاع، وهذا عامل هام من العوامل التي تجعل الفرد لا يجري وراء الاشاعات المدمرة للمجتمع.

(محمد العبيدي 2009 ص 11 12)

و إن السعي في البحث والدراسة في مجال الصحة النفسية يحمل في طياته العديد من الفوائد بالنسبة للفرد وتطور المجتمع فبدون تحقيق الصحة النفسية للأفراد والجماعات تختلط الأداور وتعاق الأداءات وبذلك تظهر أهمية الصحة النفسية للفرد وللمجتمع والتي سنوردها فيما يلي:

6.1 أهمية الصحة النفسية بالنسبة للفرد :

6.1.1 الصحة النفسية تمكن الفرد من مواجهة المشكلات:

فالفرد الذي يتمتع بصحة نفسية سليمة تجعله يسعى إلى البحث وراء الحلول الإشباع دوافعه حتى لا يكون عرضة للإنهيار ، كما يسعى أيضا للتقليل من صراعاته الداخلية أو الخارجية والفلق الذي ينشأ عن عدم تحقيق دوافعه.

(عبد الحميد محمد 1999 : 27 ، شاذلي)

6.1.2 الصحة النفسية تمكن الفرد من النمو الاجتماعي السليم:

إن الشخص الذي يتمتع بالصحة النفسية السليمة والهدوء في تصرفاته مع الآخرين مما يؤدي إلى تقبلهم له، كما يكون قادرا على تكوين العلاقات الاجتماعية والتفاعل الجاد مع الآخرين سواء الأسرة أو العمل أو المجتمع الذي يعيش فيه .

(عبد الحميد محمد شاذلي ، 1999 : 27)

6.1.3 الصحة النفسية تمكن الفرد من التعليم الجيد:

ان من شروط التعليم الجيد التركيز والاتزان الانفعالي والخلو من الاضطرابات النفسية والشخصية، مثل هذه الخصائص لا تتوفر الا لدى الأشخاص الأسوياء المتمتعين بصحة نفسية جيدة، فهم أقدر من غيرهم على اكتساب الخبرات والتعلم، أما المضطرب نفسها حتى ولو كان على درجة عالية من الذكاء فإن قدرته على التحصيل تقل بسبب هذه الاضطرابات.

(عبد الحميد، محمد شاذلي 28 : 1999)

6.1.4 الصحة النفسية تساعد الفرد على النجاح المهني:

كثيرا ما يعمل الفرد المتمتع بالصحة النفسية على تحقيق ذاته والرقي بها ، وهذا لا يكون إلا بإتقانه لعمله حتى يحقق فيها أعلى مستوى من النجاح في حياته المهنية كما أن الصحة النفسية بالنسبة للعامل تعد من أهم الصفات العمال اللذين يطمحون لتولي الأعمال القيادية .

(عبد الحميد محمد شادلي ، 1999 : 28)

6.1.5 الصحة النفسية تدعم الصحة البدنية:

ان الصحة النفسية والاستقرار النفسي يساعدان الفرد على تدعيم صحته البدنية والصحية ، فهناك علاقة وثيقة بين الصحة البدنية ، فالكثير من الاضطرابات النفسية تظهر على هيئة أعراض مرضية جسدية كما أن الإضطراب النفسي والانفعالي قد يؤدي إلى ظهور أشكال مختلفة من الأمراض الجسدية لضغط الدم، مرض السكر ، قرحة المعدة، وغيرها من الإضطرابات التي تؤثر على حالة الفرد الصحية والبدنية .

(عبد الحميد محمد شادلي ، 1999 : 28)

6.1.6 الصحة النفسية تساعد الفرد على تحقيق التاجيته وزيادة كفايته :

لا شك أن الشخص المتمتع بالصحة النفسية يرى في نجاحه وزيادة إنتاجيته تحقيق لذلك فيشعر بكينونيته في المجتمع، في حين تؤثر الإضطرابات النفسية والانفعالية على انتاجية الفرد وتقلل من مستوى ادائه، وتخفض روحه المعنوية.

(نازك عند العليم قضيئات ، أمل يوسف التل ، 23:2009)

6.2 أهمية الصحة النفسية بالنسبة للمجتمع:

6.2.1 الصحة النفسية تقلل من المنحرفين والخارجين على نظام المجتمع :

إن الأفراد المتمتعون بالصحة النفسية في المجتمع يسلكون السلوك الذي يتوافق مع قيم وعادات وتقاليد المجتمع ولا يخرجون عن نظام المجتمع ومعاييره مما يقلل من نسبة الإنحرافوالسلوكات العدوانية التي تهدد المجتمع وتسبب له الإنهياروالتدهور .

(عبد الحميد محمد شاذلي ، 1999 : 30.)

6.2.2 الصحة النفسية تؤدي إلى إختفاء الظواهر المرضية من المجتمع:

كلما تمتع أفراد المجتمع بالصحة النفسية كلما قلت وإختفت الظواهر السلوكية المرضية المتفشية في المجتمع كالإدمان على المخدرات ، الإنحرافات الجنسية . السرقة ، القتل ، ولقد أثبتت الدراسات والبحوث العلمية أن من أسباب انتشار العادات والظواهر المرضية والسلوكية في المجتمع هو إصابة بعض أفراده بالإضطرابات النفسية والانفعالية لذلك يلجؤون لمثل هذه السلوكات هربا من واقعهم المضطرب ومن المشكلات التي تحيط بهم وعدم توافقهم وتقبلهم لواقعهم المعاش.

6.2.3 الصحة النفسية تؤدي إلى زيادة التعاون بين أفراد المجتمع :

إن المجتمع الذي يسود أفراده الصحة النفسية يكونون أقدر على التعاون والتماسك والتفاعل والتكافل والتالف لتحقيق أهداف هذا المجتمع ورقيه ، كما أنه يقل فيه الصراع الطبقي وتبذل أقصى الجهود وتستخدم القدرات إلى أقصى حد .

(عبد الحميد محمد شادلي ، 1999 : 30)

7 خصائص ومؤشرات الصحة النفسية :

للصحة النفسية علامات تتم عنها ومؤشرات ترشد إليها ودلالات تدل عليها وتشير هذه المظاهر إلى مظاهر سلوكية محددة يتوفر الكثير منها لدى الشخص الذي يتمتع بدرجة عالية من الصحة النفسية وهذه المؤشرات هي مؤشرات توعية منها ما هو ذاتي لا يشعر بها إلا صاحبها ومنها ما هو خارجي بدركه الآخرين.

7.1 التوافق الذاتي :

هو نجاح الإنسان في التوافق بين دوافعه وحسن تكيفه مع نفسه ورضاه عنها والتحكم فيها وحسم صراعاته.

7.2 التوافق الاجتماعي:

ويقصد به حسن التكيف مع الآخرين في المجالات الاجتماعية التي تقوم على العلاقات بين الأفراد ، وأهمها الأسرة والمدرسة والجامعة والمهنة ، ويتضمن نجاح الفرد على إقامة علاقات اجتماعية راضية ومرضية أي يرضى هو عنها ويرضى الآخرين بها ويسعد الطرفان لها وتتسم هذه العلاقات بالتعاون والحب والتسامح والإيثار والثقة والاحترام والتقبل . ويجب أن لا تفهم من هذا المؤشر انه يتعين على الشخص أن يكون على وفاق ووئام مع جميع من حوله من البشر ولكن المقصود أن يتوافق مع الجماعات التي ينتمي إليها كالأسرة مثلا أو التي اختار أن ينتمي إليها كالأصدقاء والرفاق والزملاء وليس المقصود كذلك أن يكون الفرد منسجما معهم في كل الظروف فا بعض الخلافات أمر وارد والعبرة بالعدد الكلي لمواقف الوفاق والوئام بالنسبة لمواقف الشقاق وعدم الوئام.

7.3 الشعور بالسعادة وراحة البال :

الأدلة على ذلك كثيرة كالشعور بالطمأنينة والأمن والرضا عن النفس وتقبلها واحترامها، والاستمتاع بالحياة وما بها من متع مع الإقبال على الحياة ورضا الفرد عنها وما قسمه الله فيها.

7.4 معرفة قدرات النفس وحدودها:

الكل منا قدرات وإمكانيات بدرجة معينة ومن الثابت أن لكل فرد جوانب قوة وجوانب ضعف، ومن بين مظاهر الصحة النفسية أن يدرك الفرد هذه الحقيقة ويستثمر جوانب قوته ويتقبل نواحي ضعفه رحم الله امرى عرف قدر نفسه ويعيش شقيا من لم يعرف قدر نفسه وعدم معرفة قدر النفس يكون على صورتين الإفراط أو التفريط أي مبالغة الفرد في تقدير ذاته وتضخيم ذاته وتضخيم إمكاناته أكبر من قدرها ، أو تحقير نفسه وبخس حقها والإقلال من قدرها وتشير هاتين الصورتين إلى اختلال الصحة النفسية .

(القرطبي 1992 :92)

7.5 النجاح في العمل :

إن نجاح الفرد في عمله ورضاه عنه من المظاهر السلوكية التي تبرهن على الصحة النفسية ومن أهم عوامل النجاح في العمل ورضا الفرد عن عمله وميله إليه وتناسبه مع قدراته وتوافر فرص الترقي فيه ومن بين الجوانب التطبيقية لهذا علم النفس المهني وما فيه من توجيه المهني والاختيار المهني ويهدفان إلى وضع الرجل المناسب في المكان المناسب وليس أقسى على الإنسان من أن يمتهن مهنة لا يميل إليها ولا يرغب فيها . (مرجع سابق ص98)

7.6 مواجهة الإحباط :

حيث لا تخلو الحياة اليومية من الأزمات والشدائد أو الصعوبات التي يتعين على الفرد مواجهتها والصمود في وجهها ومحاولة حلها والتغلب عليها وكلما كانت درجة الإحباط مرتفعة أشار ذلك إلى قدرة مرتفعة لدى الفرد على تحمل الشدائد ومجابهتها .

7.7 الإقبال على الحياة:

ويعني ذلك التحمس للحياة والرغبة الحقيقية في أن يعيشها الإنسان ويستمتع بما احل الله له من الطيبات ويكون مستبشرا ومتفائلا ويتوقع الخير والاستمتاع بالجمال والانفعال به والتأثر به وعكسها يكون الإحجام عن الحياة وتوقع الشر والتشاؤم وتميز هذه الصفات الأخيرة مرضى الاكتئاب .

7.8 الاتزان والثبات:

يتسم الشخص بالاتزان الانفعالي والثبات الوجداني واستقرار الاتجاهات ونضج الانفعالات إلى حد بعيد ويعني وجود حالة من التماثل بين شدة الانفعال ومثيراته فان فرح الشخص أو حزنه يكون ذلك متوازيا مع المسببات التي سببت له هذه الحالة الانفعالية ، وتماثل بين نوع المنبه ونوع الانفعال الناتج عنه فإذا تضايق شعر بالقلق والضيق والهم وان قابله شيء سار شعر بالفرح والنشوة ، ويتضح عدم التناسب بين الانفعال ومثيراته في الشدة أو النوع في واحد من اضطرابات الصحة النفسية ، إذ يقال للمريض خبر سار فا يحزن أو يقال له خبر محزن فا يفرح أو يرى الشيء البسيط عظيم أو يستجيب بنشوة شديدة لخبر يسر سرورا يسيرا أو يحزن بشدة لخبر محزن بسط .

(زهران 2005ص 23)

7.9 حسن الخلق:

فترى الإنسان ذو الصحة النفسية على خلق عظيم في أكثر ما يعرض له من مواقف وأقوال ، لا يقترف الآثام، يبتعد عن الكبائر والصغائر ، ولا يقرب الفواحش، إذا تحدث صدق وإذا وعد وفي وإذا أؤتمن أدر متواضعا ولا يتكبر ، يعامل الناس بخلق حسن وقد أكد الباحثون وبرهنوا على أهمية هذا الجانب لتحقيق الصحة النفسية فقالوا: إنها حالة يشعر فيها الإنسان بالرضا والارتياح عندما يكون حسن الخلق مع الله ومع نفسه والناس.

7.10 الخلو النسبي من الأعراض:

كلما قلة مظاهر الاضطراب النفسي دل ذلك على مدى الاستقرار النفسي للشخص وهذه أهم مظاهر الصحة النفسية ، حيث من الممكن أن تساعدنا في الاستدلال على درجة الصحة النفسية للفرد كما يمكن أن يستخدمها الفرد لتطوير شخصيته وتعميق شعوره بحالة الصحة النفسية لديه والوقاية من أمراضها .

8 أهداف الصحة النفسية :

8.1 الهدف البنائي :

والمقصود هنا هو تجنيد المعارف النفسية في تحسين ظروف الحياة بشكل عام أو في مساعدة الأفراد على تنمية مواهبهم وقدراتهم وميولهم أو الاستفادة منها في العمل والإنتاج والإبداع فيما يعود عليهم بالنفع وعلى المجتمع بالخير، فيشعرون بالكفاءة ويسعون إلى تنمية علاقات المودة والمحبة وتنمية حسن الخلق، فتنمو صحتهم النفسية ويعيشون سعداء، فغاية علم الصحة النفسية سعادة الإنسان في الدنيا والدين، لقد بات كثير من علماء الصحة النفسية مقتنعين بأهمية الجهود النهائية – promotive actionsفي الصحة النفسية، واعتبروها وقائية من الدرجة الأولى – primaryprevention – لأن التقنية توفر عوامل الصحة، وتقضي على عوامل الوهن، وتقلل احتمالات ظهور انحرافات جديدة.

وهي خدمات يحصل عليها جميع الناس في اليسر والعسر، وتقدم للأصحاء والمرضى وللمنحرفين وغير المنحرفين، وهذا ما يجعلها أفضل بكثير من الجهود التي تبذل في حل المشكلات، وعلاج الانحرافات بعد وقوعها.

والجهود النمائية تجعل من الخطأ أن نعتبر الصحة النفسية مهمة المعالج النفسي، أو مستشفيات الطب النفسي أو العيادات النفسية، بقدر ما هي مسؤولة كل من يعمل في رعاية الإنسان، في البيت والمدرسة والمجتمع، ومراكز الشباب، والمساجد والمصانع ويدعونا هذا الهدف إلى ضرورة إعادة النظر في مهمة اختصاصي الصحة النفسية وتدريبه على كيفية التعامل مع الناس مباشرة من دافع الخيرة الحياتية

(أبو حويج، الصفدي، 2009، ص17.)

8.2 الهدف الوقائي:

والمقصود هنا هو اكتشاف الأفراد الذين يعيشون تحت ضغوط وإحباطات وصراعات ولم ينحرفوا، وتقديم المساعدة لهم وارشاداهم ومتابعتهم، إلى أن تنتهي الظروف، وتزول عنهم هواجس الانحرافات والمخاطر، وتلقى الجهود الوقائية preventive actionsفي مجال الصحة النفسية اهتماما كبيرا من علماء الصحة النفسية، ويعتبرونها وقائية من الدرجة الثانية –selondaryprevention هدفها تقليل انتشار الاضطرابات والانحرافات، والإسراع في علاج المشكلات، وتقليل أمدها، والتخفيف من نتائجها السيئة، فلو وجد اختصاصي الصحة النفسية في المدرسة تلميذا يعيش في ظروف أسرية مفككة أو ساعده في التغلب عليها بإلحاقه بيت للضيافة أو أسرة بديلة، أو إصلاح ذات البين في أسرته، فهو يقيه من التأخر الدراسي، وإذا كان التلميذ متأخرا دراسيا، وحصل على مساعدة تعالج تأخره، وتنمي تحصيله الدراسي أو نرشده إلى التأهيل والتدريب المهني، فهي تحميه من الانحرافات السلوكية، وتقوم هذه الجهود على أساس اكتشاف الضغوط والأزمات والمشكلات في وقت مبكر أو مساعدة الناس على التغلب عليها قبل أن تتعقد ويزداد خطرها.

ومن الجهود الوقائية في علم الصحة النفسية رعاية المتخلفين عقليا، والمعوقين جسميا، والأحداث الجانحين والمعرضين للجناح، والأطفال أصحاب المشكلات في البيت والمدرسة، والتلاميذ المتأخرين دراسيا، والشباب العاطلين عن العمل، فهذه الجهود تحمي هؤلاء الصغار من الجنوح والجريمة في المستقبل، وتأخذ بأيديهم إلى طريق العمل والفلاح.

(أبو حويج الصفدي، 2009، ص 17–18 .3 .)

8.3 الهدف العلاجي:

والمقصود هو تشخيص وعلاج ورعاية المضطربين نفسيا وعقليا ومدمني المخدرات والكحوليات، والمنحرفين سلوكيا وجنسيا، والسيكوباتيين والتلاميذ الذين يعانون من صعوبات في النطق أو صعوبات في التعلم وغيرهم.

ويعتبر علماء الصحة النفسية الجهود العلاجية therapentic actionsوقائية من الدرجة الثالثة –thertiatryprevention تهدف إلى تقليل الآثار السيئة للانحرافات والاضطرابات، وإيقاف التدهور في حالات المنحرفين إلى أقل حد ممكن، وتنمية ما لديهم من قدرات واستعدادات ما يقلل احتمالات العود، ويقلل من انتشار الانحرافات والاضطراب، ففي العلاج تنمية وتزكية للإنسان ككل جسميا ونفسيا واجتماعيا وروحيا وفيه وقاية من زيادة المشكلات وتعقدها، ومن تدهور القدرات والطاقات أو فيه إصلاح وتخفيف للقلق والتوترات، وحل للمشكلات والصراعات، وتعديل للاتجاهات والسلوك.

(نفس المرجع السابق ص 19)

خلاصة :

تعتبر الصحة النفسية كمرآة عاكسة لتوازن الفرد الداخلي وتفاعله الحيوي مع محيطه الاجتماعي والثقافي. انطلقنا من مساءلة المفهوم ذاته، بين الطرح الكلاسيكي الذي يربطها بالخلو من المرض، والرؤية المعاصرة التي تراها حالة ديناميكية من النمو، والتكيف، وتحقيق الذات.

تمت ملامسة النظريات الكبرى التي أسست لفهمنا الحديث للصحة النفسية؛ حيث قدّمت المدرسة التحليلية فهماً للصراعات اللاواعية، بينما أولت السلوكية أهمية للأنماط المكتسبة، وأكدت المعرفية على البناء الإدراكي، في حين احتفت المدرسة الإنسانية بالذات وقيمتها وقدرتها على التحقق.

وفي محاولة لضبط المفهوم علميًا، تم تحديد معاييره كمعايير التوازن العاطفي، والقدرة على اتخاذ القرار، والانفتاح على الآخر، إلى جانب المؤشرات التي يُقاس بها حضور الصحة النفسية، كالإحساس بالرضا الداخلي، والثقة بالنفس، والقدرة على تجاوز الأزمات.

أما من حيث المقاربات المنهجية، فقد اعتمدنا على زوايا متعددة في تحليل الظاهرة النفسية: الوصفي لتشخيصها، الإكلينيكي لفهم عمقها، والتجريبي لاختبار فرضياتها. وقد أبان الفصل عن أهمية الصحة النفسية ليس فقط في الحفاظ على توازن الفرد، بل في استقرار المجتمعات ورُقيّها، بوصفها ركيزة في التنمية الإنسانية.

وأخيرًا، حُددت أهداف الاشتغال بالصحة النفسية في وقاية الأفراد من الانهيار النفسي، وتعزيز قدراتهم على التكيف، وتمكينهم من حياة ذات جودة معنوية ومعرفية، تتجاوز العيش البيولوجي نحو الوجود الفاعل والمثمر.

الفصل الثالث

❖ الألتراس

يحتوي هذا الفصل على :

1. تمهيد
2. مفهوم الأُلتراس
3. تاريخ ظهور حركة الأُلتراس
4. مبادئ الألتراس
5. صفات رواد الألتراس
6. خصائص الألتراس
7. المنعرج كفضاء إنتماء
8. تفعيل العنف ضد اللاعبين و الطاقم الفني
9. االنظريات المفسرة لظاهرة الألتراس
10. نماذج المشجع في علم النفس
11. الألتراس في الجزائر
12. خلاصة

تمهيد :

تُعد مجموعات الألتراس من الظواهر النفسية والاجتماعية الحديثة التي أثارت الكثير من الاهتمام في السنوات الأخيرة، خاصة في المجال الرياضي والثقافي وحتى الأمني. فقد أصبحت هذه المجموعات جزءاً لا يتجزأ من المشهد الكروي، حيث تُعرف بروحها الجماعية العالية، وأساليبها الخاصة في التشجيع، وانخراطها القوي في الدفاع عن فرقها. من هذا المنطلق، جاء هذا الفصل ليُسلّط الضوء على نشأة الألتراس، خصائصها، تنظيمها الداخلي، ودورها في محيطها الرياضي والاجتماعي، مع التوقف عند السياق الجزائري بشكل خاص، لفهم كيف تطورت هذه الظاهرة محلياً وأبعادها المختلفة.

1. الألتراس :

1.1 مفهوم الأُلتراس :

1.1.1 المفهوم اللغوي :

الألتراس كلمة لاتينية (ULTRAS) تعني حرفيا الشيء الفائق أو الزائد،

وتطلق على التطرف والحد الأقصى في أي ظاهرة أو سلوك أو مقدار فيزيائي، استخدمت بداية للدلالة على المتطرفين من أنصار أي قضية معينة يفوق حتى ولاء ومناصرة أصحاب القضية الأصليين لها، وباتت اليوم تطلق اصطلاحا على مجموعات التشجيع الخاصة بكرة القدم التي تتطرف في حب ومتابعة فرقها الرياضية حد العشق والجنون، وهي تتميز عن الجمهور الرياضي العادي الذي يقصد ملاعب كرة القدم من أجل المتعة والفرجة، وقد يحضر مباراة ويغب عن أخرى، لكنها أشبه بالأخويات التي يقوم بينها نظام خاص وولاء مطلق لهدف معين .

(تفروت، ل ،2015)

1.1.2 المفهوم الإصطلاحي :

ظاهرة "الألتراس"، ثقافة طرأت على عالم كرة القدم في نهاية القرن الماضي، كان العامل الرئيسي وراء ميلادها هو تشجيع الجمهور لفريقه وتوفير الدعم المعنوي له، عبر التنقل معه أينما حل وارتحل والقيام بأنشطة غنائية وأهازيج معينة جماعية أثناء تشجيعه، وأخذت شيئا فشيئا تصبح سلوكا ملحوظا ومميزا عما يجري في الملاعب من متعة كروية .

(تفروت. ل، 2015)

وتشجيع هذه المجموعات أيضا يختلف عن تشجيع الجمهور العادي، بل إنه يمكن القولأنه منذ ظهورها أخذ التشجيع في ملاعب كرة القدم لونا آخر حيث تعتمد على الأغاني الرائعة الملحنة جماعيا والتي يستغرق في تأليفها وتلحينها وحفظها والتدرب عليها شهورا من تلك المجموعات بالإضافة للأغاني هناك الرايات الخاصة والقمصان الموحدة، وحتى الاصطفاف والحركات الموحدة والجماعية المتكاملة والأجمل في كل طقوس الألتراس هو ما أصبح يسمى ب التيفو"، وهو عرض موجد ساحر يتعاون عليه جميع أفراد المجموعة يصممونه ويحضرونه. ويشركون في تنفيذه وتقديمه جميع الجهور الرياضي، وهي الظاهرة التي

باتت تستهوي الكثير من المتابعين على من ليس لهم حب وعشق لكرة القدم وتحلية العديد من المقابلات التقليدية العالمية، أو ما يسمى بـ الداربيوالكلاسيكو.

(الجويلي. م بلحاج محمد ط. ،ص 122017)

ومن أهم ما يميز روابط الألتراس هو التمردي التمرد على الهياكل التقليدية من إدارات النوادي وروابط التشجيع الرسمية التمرد على الجمهور التقليدي في طرق التشجيع والمتابعة. والتمرد على المجتمع في نقد ومهاجمة كثير من الظواهر الاجتماعية عبر الشعارات والأهازيج المرفوعة، وكذلك التمرد على النمط الثقافي التقليدي في عدم الانضباط سوى بروح المجموعة والنادي والتضحية في سبيله حتى بالعلاقات الأسرية والعائلية، خصوصا أن جل أفراد الألتراس هم من المراهقين بين سنة ال 15 وال 20 سنة .

(نفروت. ل ،2015)

2 تاريخ ظهور حركة الألتراس:

إن أصل ظهور ما يعرف بحركة الألتراس(mouvement ultras)عبر التاريخ المديد وتحديده تحديدا دقيقا قد يشوبه كثير من الغموض والإبهام حول تاريخ نشأة أول مجموعة لها، حيث شهدت أواخر القرن التاسع عشر حتى أواسط القرن العشرين حركة متميزة لهذه الجماعات في مختلف الساحات الرياضية وخاصة تلك المتعلقة بكرة القدم في كل من قارتي أوروبا وأمريكا الجنوبية، وقد عرفت هذه الحركة – على حد تعبير مختلف المؤرخين والباحثين في هذا المجال نوعا من الولاء والانضمام لشتى النوادي والفرق الرياضية التي قد صاحبها نوع من التعصب والعنف(fanatisme et violence) ، ولعل حركة هذه الجماعات في ايطاليا أوضح دليل ذو الاتجاه المعاصر (tendance contemporaine) الذي عرفته مجتمعات هذه الأخيرة في أواخر الستينيات من القرن الماضي، أبن أصبحت الجماعات الأولى للأنصار تسعى للتحرك والتحرر.

منذ تزايد التزاحم الكبير حول رياضة كرة القدم وتحولها لظاهرة عالمية تحظى بالمتابعة والاهتمام، سجل المتابعون والصحفيون وجود العديد من المناصرين الأوفياء لفرقهم، مثل المثال الحاضر في وقتنا الحالي الاسباني (ماتولو) الذي يتطرف في حب ومتابعة الفريق الوطني الإسباني وينتقل خلفه من مكان لمكان اليوم 24 (2019)، ولكن ذلك كان يتم بشكل فردي ولا يتعدى عدد من يقوم به بضعة عشرات. ولا يترتب عليه أي ظاهرة غير التشجيع المباشر للفريق .

لكن الظاهرة المقصودة والتي تعنى بها المجموعات أكثر من الأفراد، تختلف المصادر حول تاريخ ظهورها بالضبط، لكن تشير بعضها إلى أن أول وجود للظاهرة يعود إلى سنة 1929 بالمجر. حيث أسس أنصار نادي (فرنسفاروش) الشهير رابطة مشجعين من هذا الطراز

(تفروت ل 2015)

لكن يذهب كثيرون لكون ظاهرة الألتراس سجلت فعليا بالبرازيل سنة 1940، عندما تم تأسيس مجموعة التراس التورسيدا .(TORCIDA) لكن الظاهرة لم تعرف الشهرة إلا بعد انتقالها إلى أوروبا وخاصة إيطاليا في الستينيات نتيجة كثير من الظروف والعوامل الخاصة

(خميس 2012، ص 17)

تسلت الظاهرة إلى أوروبا عبر أنصار فريق ها يدوك سبليت الكرواتي اليوغوسلافي سنة 1950، ثم إلى إيطاليا في الستينيات، ثم دخلت إلى فرنسا في الثمانينيات عن طريق أنصار فريق مرسيليا، الذين شكلوا مجموعة التراس كوماندو (ultras comondos)، وانتقلت بعدها الظاهرة إلى بريطانيا وباقي البلدان الأوربية، وتتميز إيطاليا بكونها ميد لأكثر مجموعات الألتراس الأوربية عنها وتطرفا نتيجة ذلك الخلاف العنصري والعداوة الشديدة بين سكان وفرق الشمال وسكان وفرق الجنوب

(تفروت 2015)

أما عربيا فيشار إلى أن أول محاولة لتأسيس روابط مشجعين بهذا النمط كانت في ليبيا في الثمانينيات، ربما بسبب التأثر بإيطاليا القريبة، لكن نظام القذافي منع حدوث ذلك بالقوة وقمعها في بدايتها (صوت ألمانيا،2019)، وكانت تونس في أول بلد عربي ظهرت فيه أول مجموعة الألتراس رسميا، في منتصف التسعينيات من خلال مجموعة أنصار النادي الإفريقي (الأفريكان وينرز) سنة 1995، ثم انتقلت إلى باقي الأندية التونسية مثل الترجي الذي له ثلاث مجموعات (المكشخين. السوبراس، والبلود أند جولدي)، انتقلت الفكرة بعد ذلك إلى المغرب، حيث صار يحتوي على أكثر من 50 مجموعة التراس، أبرزهم مجموعة الوينرز) التي تشجع فريق الوداد، ومجموعة القرين بويز و الترا إيغلر، قرين غلادياتور) التي تشجع فريق الرجاء البيضاوي.

(تفروت، ل 2015 .من ص 87-113)

وانتقلت الظاهرة إلى مصر سنة 2007، فظهرت مجموعة التراس أهلاوي المشجعة الفريق الأهلي ومجموعة التراس الفرسان البيض (White Knights)المشجعة الفريق الزمالك.

دخول والنسور الخضر، (Green Eagles)وهم أنصار النادي المصري البورسعيدي .

(مركز الروابط2015)

وبالنسبة للجزائر. ورغم أن ظاهرة وجود مجموعات تناصر فرقها بتطرف قديمة، وحتى رغم وجود مجموعات تمارس نفس طقوس الألتراس من غناء وتيفو و تنقل دائم خلف الفريق .مثل أنصار اتحاد العاصمة، لكن رسميا ظهرت أولى مجموعات الألتراس بهذا التسمية والوصف سنة 2007، وانتشرت عبر كامل ملاعب البلاد، وحيث توجد فرق كروية خاصة العريقة منها بمولودية العاصمة فولد والتراس فاردي ليوني في 05أكتوبر سنة 2007 والتراس ميغا بويزالخاصبمولودية سعيدة في 22ديسمبرسنة 2007 و التراس أوراس بويز الشباب باتنة سنة 2009، والتراس فانتيك ريدز الشباب بلوزداد سنة 2009 و التراس كوماندوس التابع لفريق برج بوعريريج سنة 2009 حيث طبقت ألتراس مولودية الجزائر العقلية الصحيحة في الوسط الجزائري .

وكذلك ظهرت ألتراس اللاعب 12 (the twelfplayer) سنة 2011 و ألتراس القراصنة الخضر (Green corsairs) سنة 2012 التابعين لمولودية الجزائر و منه فقد كان لهم ظهور مهيب في الجزائر حيث ظهرت ألتراس حب و عقلية في 28 ديسمبر سنة 2018 و ذلك بعد توقف ألتراس فاردي ليوني مباشرة .

(بتصرف ,خيرت ع. 2013)

كظاهرة إضافيةun piphénomène إلى ظاهرة المناصرة في وسط رياضة كرة القدم تحد صورة بارزة تأخذ حيزا مستقلا نوعا ما عن الظاهرة في عمومها ونقصد بحديثنا ظاهرة التشجيع المتعصب "الألتراس"، إن الرياضة تعتبر جزءا من المجتمع و بصفتها فعل اجتماعي ستخضع لنفس التحولات والتطورات، أما التشجيع من خلال الأولتراس" فيعتبر إجابة بطريقة خاصة للمتساؤلات التي تطرحها بعض المجموعات حول المكانة التي يحتلوها داخل المجتمع، حول طريقة التأثير التي يمكن أن يمارسوها حوله وحول الرابط الاجتماعي، بخلاصة، حول المعنى الذي يمكن أن يعطوه التحريتهم في هذا الشأن يعتبر P MIGNON ظاهرة التشجيع من خلال صورة "الأولتراس" كظاهرة مماثلة الظاهرة موسيقى "الروك (rock) "أو "قراب " (rap)والكتابة على الجدران (tags) الانتماء الثقافات فرعية، واحدة من الصور الكثيرة التي يستعملها المرافعقون والشباب لتبيان علاقتهم بالمجتمع ومحاولة بناء تجربة جماعية منفردة، إذن نحن بصدد الحديث عن شكل تعبيري منظم يتحد من مدرجات الملاعب و فضاء المدينة مجالا ينشط فيه، هي ليست فوضى بل شكل ثقافي منظمة الثقافة هي نتاج ما يضعه الأفراد بأنفسهم، عكسها الفوضى .... في ذلك الكل من المؤسسات والممارسات التي تتحلى من خلالها وفرة و غزارة الحياة. المشجع صاحب صفة "الأولتراس" له صورة سيئة إعلاميا، مولع (un (tan) هذا المصطلح يستعمل بكثرة في بريطانيا الكيوى و ألمانيا و يقصد به ذلك الشخص الذي تحركة مشاعر التعصب الأعمى المشجع في هذه الحالة هو ليس

فقط مستهلك مفرط محمول و مجنون بل هو يعشق فريقه بكل خوارجه ما يطلق عليه في إيطاليا مصطلح (tifosi).

(P. MIGNON, Op. cit, p13)

يصرح P. DIETSCHY أنه بالنسبة لبعض المختصين في علم الاجتماع والأنثروبولوجيا، فإن الألتراس هي عبارة عن صورة محدثة للقبائل الخاصة بالمجتمعات الصناعية، هي الأخرى متفردة كالشعوب الأولى للأمازون. كما يرى البعض الآخر أن الألتراس في سعي لخلق هوية شبابية لما بعد الحداثة. في صدد تبيان الظروف العامة التي سادت أثناء بروع هذا النوع من المناصرة تذكر في هذا الشأن أن الفئة العاملة في سنوات العشرينات من القرن العشرين تحسنت أحوالها منذ تبني نظام عمل الثمان ساعات و من ثم الاستفادة من عطلة أسبوعية وسنوية ... كل هذا سيسمح من بروز تقاليد جديدة مقارنة بوجود وقت حر بهذا فإن عطلة الأسبوع سمحت للعمال بمشاهدة مباريات كرة القدم .المناصرة بولع الألوان فريق كرة قدم ما في إيطاليا أصبح يعرف باسم "التيفو(tifo) "، و هي كلمة استعملت بكثرة من قبل الصحافة الإيطالية في نهاية عشرية 1920 للتعبير عن حماس المناصرين لفريقهم من هذا المصطلح بيع مفهومين (ufosa)للدلالة على المشجع (fosena) للدلالة على محمل المناصرين الفريق ما أما أول لجمع المناصرين بصورة التيفوسي (tatiosa) تأسس بإيطاليا منة 1928 تحت تسمية (ordinedelgalletta) المساندة طريق باري، ثم في 1930 (ordinedelMaroccoتأسس تجمع آخر مماثل المواريةفيورنينا" بينما تحد شكلا أخرا من التنظيم في العاصمة الإيطالية منذ بداية سنوات 1930، يعني بالذكر "الباراتزي (paranoe)، وهي عبارة على حملات مشجعين من روما أو لاريو"، والتي تتشكل حول شخصيةcape) (popolo، أي قائد الشعب. هذا الأخير بعضي أوامر بتعها أعضاء مجموعته، كما ينتقون في ملهى يستعملونه كملي المدير الإشارة إلى أن اللافتات لم تكن تستعمل بكثرة في تلك العشرية، وكانت تستعمل بكثرة في الصحافة.

(M. BOUET, Op. cit, p29)

رغم أن ما تحدثنا عنه يثبت أن ظاهرة الألتراس سابقة للثورات العربية التي انطلقت سنة 2010، لكن هناك تشابك وتداخل بين تلك الثورات وبين مجموعات الألتراس، حيث لعبت تلك المجموعات دورا مهما في تلك الأحداث سواء بالتمهيد لها من خلال التحول إلى فضاء للتعبير الحرمما ساهم في تأجيع روح التمرد لدى الشعب أو من خلال مشاركة أفرادها مباشرة في الأحداث، ولا يمكن للمتابع أن ينكر دور

الألتراس سواء في ثورة مصر سنة 2011 أو في حراك الجزائر سنة 2019قبل الثورات العربية كانت مجموعات الألتراس تقدم عروضا أقرب إلى الفرجة، لكن يخلو مضمونها من التعبير السياسي المباشر، أو على استحياء، وإن حاولت في النادر تقديم مضمون سياسي كانت تواجه بلمع وتدخل أجهزة الأمن، وهناك أمثلة عديدة عن ذلك حدثت في المغرب وتونس، ولكن هذا لم يكن يمنع أبدا تلك المجموعات من توظيف شخصيات ورموز سياسية تاريخية في التعبير عن تمردها ورفضها للموضع المعاش مثل شخصية وصورة الثائر شي غيفارا الجويلي.

(بلحاج محمد، ط 2017، ص 12)

وعندما اندلع الاضطراب السياسي في مصر سنة 2011 لعنت روابط الالتراس دورا حاسما وأساسي في قيامه وتطوره ونجاحه، حيث كانت تلك المجموعات في من اقتحمت الميادين. غير آبية بتحذيرات الشرطة على تثبت المصادر أن تلك الروابط لعبت دورا محوريا في الدعوة للتظاهر يوم 25 يناير 2011 ضد النظام حيث انتشر فيديو على اليوتيوب يحث الشباب على النزول إلى الميادين للتظاهر وتعيد لهم بوجود فصيل منظم ستحميم من قمع الشرطة، وعرض مقاطع الصناعات المجموعات الألتراس ورجال الأمن، كما انتشرت على صفحات أفراد المجموعات دعاوى صريحة للخروج والتظاهر.

(خميس – 2012 م 17)

3 مبادئ الالتراس :

- تحكم الألتراس مجموعة من المبادئ التي على أساسها يتم الحكم على أي مجموعة مشجعة إن كانت رابطة الالتراس أم لا، وتتركز أهمها في:
- عدم التوقف عن التشجيع والغناء طوال أحداث المباراة بغض النظر عن نتيجتها، ولكل الاكتراس أسلوبه الفريد في التشجيع وفقا لناديه وثقافة الدولة، فغالبا ما يصاحب التشجيع استخدام الطبول والات العرف والإيقاع والرقص على أنغامها التي تتشابه مع أغاني السامية التي تشتهر بها القارة، في حين تعتمد جماعات الألتراس على تكتيكات تجمع ما بين الغناء وأداء حركات استعراضية
- عدم الجلوس نهائيا أثناء المباريات، فالهدف الأساسي لديهم هو مؤازرة الفريق من لحظة الطلاق المباراة وحتى صافرة النهاية، فهم لا يقتصرون على المتابعة والمتمة كما يفعل الجمهور العادي .

عدم الجلوس نهائيا أثناء المباريات، فالهدف الأساسي لديهم هو مؤازرة الفريق من لحظة الطلاق

المباراة وحتى صافرة النهاية، فهم لا يقتصرون على المتابعة والمتمة كما يفعل الجمهور العادي..

- إضافة فإن الالتراس يزيد من شأن حضور المباريات سواء في الداخل أو في الخارج بعض النظر عن التكلفة أو المسافة المقطوعة ومن شأن ذلك أن يكون صورة عن النادي بأن له مشجعين مخلصين أشداء يسافرون خلف ناديهم في أي مكان وبأي تكلفة، ولا يمكن أن يغيب عنصر الانتماء لمكان من مجموعات الالتراس.
- كما يختارون منطقة مميزة بالمدرجات يندر تواجد المشجعين العاديين فيها، وتكون حكرا عليهم وعلى فعالياتهم التي تتضمن التشجيع والمؤازرة ورفع "اللوجو" المغير عن مجموعة الالتراس.
- الألترس هو أسلوب حياة، أي شخص لم ينتمي إلى الألتراس لن يفهمنا، ستظهر له تصرفاتنا كإضاعة للوقت بينما نحن نعيش عاديا، ندرس نعمل ... و تنتمي إلى الألتراس.
- الألتراس بالنسبة لأفراد هذه المجموعة يعني أن أعطي أكثر، إذا كان المناصر العادي يشاهد و يغني طوال 70 دقيقة من اللقاء في المدرجات، فنحن سنفعل ذلك لمدة 90 دقيقة، إذا فعل ذلك المشاهد العادي لمدة 90 دقيقة فنحن سنسعى و تجتهد لشيء أكثر من ذلك... المهم أننا نسعى لتقدم أقوى و أكثر ما نملك من طاقتنا التشجيعية.
- "المافيا" في إيطاليا هي عائلة هي ليست رمزا للعنف بل هي ترمز لهيكلة وتنظيم معين، بذلك فنحن تنتظم في الألتراس وفق هذا المبدأ، أما نموذج "التورسيدا" فنقتبس منها حب المدينة و الشغف بها كما نقتبس من "الهوليكانز" طريقة تنقلهم المناصرة فريقهم طوال الموسم فمعروف عنهم أنهم يتنقلون دائما معا فريقهم لا تقتبس منهم عنفهم الزائد.
- الطبقة الكادحة تلقى صعوبات لتبيان شغفها في الملاعب بينما كرة القدم في أصلها وحدت للفقراء، إذن من خلال طريقة المناصرة القوية في المدرجات من قبل هذه الطبقة تسببت في إحداث ضحة للمناصرين الأرقى طبقة في المدرجات مما تم منعهم من الدخول للملعب بأوامر من الطبقة البرجوزية. إذن الشرطة منعت المناصرين من الدخول عبر تمييزهم باللباس مما دفع هذه الجماهير بتغيير لباسها تماشيا مع اللباس البرجوازي و نححوا في ذلك كما استمروا في طريقة تشجيعهم. اضطر البرجوازيون الاستعمال طرق أخرى أبرزها رفع أسعار التذاكر الحرمان المناصرين الفقراء من الدخول، هؤلاء الأواخر لم يستسلموا بل حاولوا جاهدا فلم يجدوا سوى مدرجات المنعطف أقل سعرا نظرا لعدم وجود الظل بها ونقص الرؤية الواضحة فأصبحوا

يتمركزون فيها بانتظام و سموه (curva) أي البيت الخاص بنا، ثم هناك من أطلق عليه البيت الجنوبي و البيت الشمالي تشبها بالفكر النازي والفاشي العنصرية هنا ليست بالمفهوم السلبي كلون البشرة بين الناس، إنما بمفهومها المتمثل في حب الفريق، حب المدينة، حب البلد... فمثلا لو وجدنا شخصا في الجزائر سندافع عن بلدنا ولو بعنصرية.

- لا تتعامل مع رجال الشرطة بسبب المشاكل التي واجهتها مجموعات الألتراس مع الشرطة منذ بداية نشاطها، فكلما تجنبنا التعامل مع هذه الفئة كلما لم تجد مشاكل تواجهنا، لقد تم توارث هذا المبدأ، و الذي يعرف ب(All Cops Are Bastards ACAB) ، أي جميع رجال الشرطة أوباش."
- شرف الألتراس يكمن في اسمناء في رايتنا "الباش" تلك الراية العريضة التي تحمل اسم مجموعتنا التي يجب أن تحافظ عليها مهما يكن نحن مجموعات الألتراس بيننا كالعائلات موجودين في كل مكان و يجب علينا أن تحافظ على شرفنا.
- فريق كرة القدم يمثل مدينتنا التي نضحي لأجلها، فأي شيء له علاقة بمديتنا تناصره و نتعصب لأجله. تتواجد بقوة أثناء مباريات كرة القدم نظرا لشعبيتها.
- كنا متفرحين ثم أصبحنا مناصرين ثم أصبحنا مشجعين لنصل في الأخير إلى درجة الألتراس المتفرج يشاهد متعة كرة قدم المناصر يهتم بأمور فريقه و نتائجه و يتأثر نسبيا الخسارته، المشجع يحب فريقه معه في خرجاته بينما ينتقده حين يخسر و بسبه، أما الألتراس يقف مع فريقه في أي ظرف، في أي مكان مهما كانت النتائج، ما يهمنا هو تقديم إضافة للفريق.
- لا نريد أن نتفرج على مباراة كرة قدم، نريد أن نعطي إضافة في المدرجات في بيتنا الموجود في المنعرج و مع أعضاء الألتراس الآخرين حتى حين يتم حرمان الجماهير من دخول الملعب فإن مجموعة الألتراس الخاصة بنا دائما تنتقل مع المولودية، تبقى عند مدخل الملعب لنقف قرب فريقنا.
- مهما كانت كلفة المناصرة سنفعل ما بوسعنا لنحد موارد مالية، نحن بيت واحد تنصهر و نقف مع بعضنا، دون ادخار أي جهد.
- طرق تشجيعنا تتميز عن غيرنا، نغني دون توقف كلمات الأغاني تستوحيها من تاريخ فريق المولودية تستوحي من غناء الراي لنعبر عن رأينا قبل المباراة نلتقي لنجهز أنفسنا في الملعب يجب أن تكون أول من يدخل للمدرجات، هناك منا من لا ينام ليلة اللقاء بسبب الحماس

- أي مناصر يشجع فريق آخر لا يهمنا تاريخه، تعرف تاريخه و ندرسه قبل اللقاء، حين مجيء الفريق الخصم إلى المدينة فهو يهدف الربحي لذلك فلن نقول له مرحبا بك، إن تعدى حدوده نحو مدينتنا فمن واجبنا حماية مدينتنا و التصدي لأي خطر نحوها بأي طريقة كانت. أما حين انتقالنا إلى مدينة أخرى في لقاء كروي فسعى لتحدي مناصري الفريق الخصم التحدي يكمن في تعليق الأعلام و الرايات، ترديد الأناشيد و لو كان عددهم أكثر منا.

4 صفات رواد الألتراس :

- الفئة المكونة للألتراس شبابية بل حتى يمكن القول مراهقة و حتى كهولية و أيضا نجد الشيوخ .
- المنعرج خلف مرمى الحراس في الملاعب هو مكانها الرئيسي، بما أن الشباب المراهق لا يملك سعر تذكرة فالمنعرج أقل سعرا و ملائم لهم.
- عدم حصر تجمعهم في الملعب فقط بل يتجاوزه إلى الخانة المقهى فضاء اللعب، حديقة عمومية أو بمحيط ملعبهم للحديث حول التنظيم المناسب للقاء الموالي، نوع الرابات المستعملة تنشيط المدرجات اللافتات و العبارات المناسبة... المشاركة في تنقل .
- لم يكن لهم عائدات مالية والقليل المتوفر لديهم كان من مشاركتهم الخاصة، تأسس مجموعتهم يسبق وجود لافتة رئيسية تحمل اسمهم و تدل على منطقتهم.
- مكان معين في الملعب ثابت و لا يتغير إلا إذا حدثت أمور داخل المجموعة لا يمكن تفسيرها مباشرة لكون المجموعة تتصرف وفق رموز معينة.

العلاقة بالتصرفات العدوانية تطورت مع ظهور هذا الشكل الجديد من المجموعات. (عابد ،2006)

5 خصائص الألتراس :

ويتميز أفراد الألتراس بخاصية تشجيع فريقهم طيلة المباراة، سواء كان خاسرا أم فائزا. وكأنهم غير معنيين بتانا بما يجري على أرضية الميدان بل كأنهم يقودون مباراة موازية على المدرجات، خصوصا أن ملاحمهم الاستعراضية يحدث عن أن لا تقتصر على التشجيع، بل تتجاوزه إلى الهجوم بالأهازيج والأغاني اتجاه الخصوم الرياضيين واتجاه جهات سياسية معينة، ولهذا لا يستغرب أن يعطي أفراد الألتراس ظهورهم للملعب خلال وقت غير يسير من المباراة. (مركز هردو، 2016)

ومن أهم ما يميز روابط الألتراس هو التمردي التمرد على الهياكل التقليدية من إدارات النوادي وروابط التشجيع الرسمية التمرد على الجمهور التقليدي في طرق التشجيع والمتابعة. والتمرد على المجتمع في نقد ومهاجمة كثير من الظواهر الاجتماعية عبر الشعارات والأهازيج المرفوعة، وكذلك التمرد على النمط الثقافي التقليدي في عدم الانضباط سوى بروح المجموعة والنادي والتضحية في سبيله حتى بالعلاقات الأسرية والعائلية، خصوصا أن جل أفراد الألتراس هم من المراهقين بين سنة ال 15 وال 20 .

(تفروت. ل (2015)

تقسيم الفيراج الام إن اختيار مجموعات الألترا للمكان الذي يحتلونه في الملعب والذي يتواجد خلف مرمى الفريق. يعطي الدلالة على الوقوف خلف الفريق الإسناد ظهره ودفعه إلى الأمام، فالمدرجات الواقعة خلف المرمى في المكان المفضل لهذه المجموعات ومها تستمد هوبها فبالنسبة الجماهير النادي الإفريقي تعرف باسم Curva Nord، في حين جماهير الترجي الرياضي التونسي العرف باسم :

5.1 الباتش (BATCH) :

يمثل الرمز أو الشعار أو اللوجو، وهو عبارة عن لافتة كبيرة بتجاوز طولها العشرة أمتار، وتحمل شعار المجموعة وألوان الفريق، وهذا الشعار يتم تصميمه وتحضيره بعناية من أعضاء الرابطة، ويحضر دوما في مقدمة المدرج للتعريف بالمجموعة.

5.2 التيفو (TIFO) :

وهي كلمة إيطالية تعني المشجع. وهي عبارة عن طلعة استعراضية فنية بها مسحة من جمال وإبداع في بداية المباراة، تحمل فكرة تشجيعية ورسالة معينة، و تعرض على المدرجات كصورة لإيصار رسالة الى الخصم أو العالم أو قضية ما إما سياية أو إجتماعية .

5.3 الألعاب النارية :

يشكل الاستعمال المفرط للألعاب النارية والشماريخ أحد أبرز الأساليب المشتركة التي توليها ثقافة الألتراس غير مجموعاتها الشبانية المتباينة والمستقلة بتباين مجتمعاتها وأنديتها وافر العناية والاهتمام في تفعيل نشاطها المعروف بالتنظيم والفعالية، باعتبار أن مثل هذه الوسائل كفيلة بدفع نشاط الألتراس إلى أسمى درجات التأثير والقوة المعبر عنهما من خلال إدراج ما أمكن من سلوكيات التميز والاستقلالية الفكرية والمبدئية عن باقي أطياف الجماهير الأخرى، وقد يعود أصل هذا الاستعمال الجاد للألعاب النارية

بصفة عامة إلى تاريخ الحركة بمجتمعات دول أوروبا الشرقية المعروفة بدرجة التعصب المرتفعة في أوساط جماهير كرة القدم بصفة عامة وشباب الألتراس كجزء منه بصفة أكثر دقة وأعلى درجة، ليصبح على إثرها إشغال الألعاب النارية بها أمر محظور لدى السلطات الأمنية الساهرة على حفظ النظام والأمن بداخل الملاعب الرياضية، وهو النموذج السائد على المستوى المحلي، وهو ما قد يصبح بالتأكيد خطرا حتى على الفرق الرياضية التي تحوي مدرجاتها. هذه الألعاب بدليل إخضاعها للامتثال الدوامة العقوبات الإدارية التي من شأنها أن تعيق المسار الصحيح للنادي الطامح إلى تحقيق تطلعاته وأهدافه، وهو ما يتنافى وتصريحات أعضاء عينة البحث، إذ يرفض هؤلاء أن يكون استعمالهم للأدوات والوسائل النارية سبيل لتفعيل العنف أو التطرف أو ما يشبه ذلك من السلوكيات المؤدية إلى إحداث الفوضى بداخل الملاعب الرياضية المنسبة عاليا في إخبار النادي على تحمل أعباء هذه التصرفات، مشيرين إلى ضرورة عدم رميها إلى ميدان الملعب أو توجيهها نحو أنصار الفريق المنافس المجاورين لهم في المدرجات ؛ و هو ما يتأكد أكثر من خلال ملاحظتنا لسلوك المجموعة أثناء مزاولة نشاطها الذي يترجم وبصدق الابتعاد التام لأصحابه عن الاهتمام بالاستعمال السلبي للألعاب النارية إذ لم تسجل من خلال سائر الملاحظات الميدانية أي محاولة لرميها، ليبقى بذلك تداولها مقتصر على مكان تواجدهم، وعليه يمكن الإشارة إلى أن معظم مجموعات الالتراس أصبحت تغير التزامها بالاستعمال المراقب والشرعي (المضبوط) للوسائل النارية عوض خضوعها للمنع النهائي لهذا الاستعمال [...].

(G.A. Pilz et al, 2010)

إذ تسعى بعض هذه المجموعات في الدول الأوروبية لاسيما في ألمانيا إلى خلق سبل التفاهم مع قوات حفظ الأمن إلى السماح لهم باستعمال بعضأنواع الألعاب النارية وفق شروط معلومة بخصوص السلامة العامة. كما يؤكد الباحث "P.Bartolucciمن جهته أن الألتراس ثقافة عهد على أتباعها بأنهم يولون اهتمامهم بنوعية الفرجة والجو المناسبين أكثر من اهتمامهم بنوعية المقابلة ومستواها.

(Bartolucci121 2012)

إذ أن استعمال الألعاب النارية في ثقافة الألتراس ليس أسلوبا للتعبير عن عنف أو تحديد بالفوضى أو خروج عن الطاعة، ولكن بالنسبة لأتباعها فهو مظهر من مظاهر التجديد النمطي للمناصرة مثله مثل

تأليف الغناء واللوحات الفنية الورقية وغيرها، فالفارق بينهم هو أن الأول أقوى جلبا للأنظار وأكثر إثارةللأحاسيس والانفعالات .

(L. Lestrelin, 201518)

5.4 روح الألتراس:

وهو الدافع الذي يوحدهم وبعظيم الحماسة للتشجيع والتضحية من أجل الفريق، وهذه الروح تولد من الحب المتطرف للفريق، ومن كثرة ملازمته والتعلق به. وكذلك في إحدى مخرجات التجمع والاحتشاد، فيما يسمى بسيكولوجيا الحشد حيث يشعر الأفراد بالانتماء لتلك المجموعة حد الذوبان.

5.5 المظاهر الموحدة (:اللباس،الكلمة،الحركة)

نظرا للأهمية القصوى التي تخص بها ثقافة الألتراس اهتمامها واعتنائها بوحدة المظهر والسلوك بين أفراد المجموعة الواحدة بها، المتنوعة بين وحدة الكلمة واللباس والحركة وغيرها من مختلف المظاهر الموحدة لكيانها، والتي من شأنها أن تبدي للخارجين عنها ما أمكن من مبررات التكتل والتلاحم لغرض إظهار وتفعيل صفة القوة في فرض وجودها من خلال سعيها إلى الامتثال لوحدة الصف واشتراك المبادئ والمرامي، "إذ يتميز الألتراس بالتركيز على روح المجموعة باعتبارها كيان واحد لا يتجزأ، ومن ثمة تغيب أي نزاعات أو تطلعات فردية، فقيمة عضو الألتراس بما يقدمه للمجموعة من جهد وعطاء ، وتقدم ألتراس مولودية الجزائر مثالا على ذلك في غنائها تعبرا بالكلمات التالية :

رانا معاها فكل الظروف

في عينينا زوج ألوان يا مولودية

روح المجموعة و مكاش الخوف

يرهبوا منا العديان حنا مولودية

ومن خلال الكلمات التالية نرى أن الألتراس تعتبر العائلة الثانية لمشجع فريق كرة القدم .

(بتصرف محمود عبده علي، 2012، ص 05)

حيث تعتقد مجموعات الألتراس عبر العالم بوجود ما يسمى بروح الألتراس وهي روح يولد بها أعضاء المجموعة ولا يكتسبونها، ويصفونها بأنها تلك الروح المقدمة والمثابرة التي لا يتم إنجازها إلا إذا انصهرت أرواح أفراد المجموعة في كيان واحد تحت علم ناديها .

(أميرة صابر محمود أحمد 2013، ص 25)

وعليه فإن مبررات الانتماء الثقافي والاجتماعي التي تتجسد على هامش الممارسة المعطيات المناصرة المتجلية من خلال قوة الروابط التي تجمع أفراد المجموعة الواحدة باتت تمثل إحدى الملامح الرئيسية التي تسعى من خلالها مجموعة الألتراس محل الدراسة (التراس بولينا في تعبيرها عن صور الالتزام العميق بمبادئ وألوان النادي الممثل الشرعي للمجتمع المحلي لديهم بهذه المنافسة. إذ أن الصداقة المتبادلة المعبرة عن قوة الروابط التي تجمع أفراد مجموعة الألتراس هي حب الفلسفة الحركة وكيانها، ومن ثمة فهي تعلق حتمى بالفريق بدافع من عاطفة لا لزوم لها، أين يستوجب على كل فرد أن يولي اعتباره وانتباهه إلى علاقته مع الآخرين .

2005p21 22(Ch.Bromberger,)

5.6 الغرافيتي :

وهي مجموعة من اللوحات الفنية والإبداعية في الشوارع والأزقة، تحتوي على اللوغو أو اسم المجموعة ورسومات ورسائل قوية إما للخصم أو للسلطة بمعناها العام.

5.7 رؤساء المجموعة :lesnoyousأو capo

لا يوجد المجموعة الألتراس رئيس، فالألتراس تتكون من مجموعة من المؤسسين الذين سرعان ما يتراجع دورهم بعد أن تصبح المجموعة قادرة على الوقوف على أرضية صلبة. ويدير العمل داخل الألتراس مجموعة صغيرة تسمى .(Top Boys) لكن ثمة شخص داخل الملعب وهو مميز بنوع من الكاريزما يسمى الكابوcapo، وله يعود الدور في تحريك الجماهير التنظيم، الأغاني، الحركات... فالكابو يعتبر مسؤولا عن اختيار الأغاني والهتافات وتوقيتها.

5.8 البوجا :

تعني أن أعضاء الألتراس، خاصة الشباب منهم، ملزمون بالغناء والرقص على طول المباراة، كما ترتبط بسلوكيات معينة ترتبط بالتشجيع الدائم والمستمر للفريق طوال مدة المباراة، دون الاهتمام بالمشاهدة الفعلية لأحداث المباراة.

5.9 الترحال أو التنقل :

وهو يوم غير عادي للمجموعة، حيث تسافر مجموعة الألتراس مع فريقها هذا التنقل غير عادي وخطير في الآن نفسه، لأن المجموعة تنتقل وبرفقتها البانتش الثاني"، ويتم الحرص عليه وعلى منتوجات المجموعة حتى لا تفك منها من طرف مجموعة الخصم.

5.10 الإستقلالية :

ويعنى بها الإستقلالية في الأمور التنظيمية والمالية، عن مجالس إدارات النوادي وروابط التشجيع التقليدية. وفي هذه الحالة فمجموعات الألتراس تعتمد على تبرعات أعضائها لتغطية المصروفات المطلوبة.

5.11 ضد الإعلام :

أو ما يصطلح عليه من داخل مجموعات الألتراس حيث (Anti Media) أو (Ultras No Media) تنظر مجموعات الألتراس إلى وسائل الإعلام على أنها الحليف التقليدي والطبيعي لرموز صناعة كرة القدم، وتغليب الأفكار الرأسمالية في إدارتها، وهو ما تراه مجموعات الألتراس من أهم المثالب التي ظهرت وأثرت في اللعبة الشعبية الأولى في العالم كرة القدم.

5.12 الأعلام الكبيرة: (Big Flag)

جزء أساسي من عروض الألتراس، تُستخدم لإنشاء جو حماسي في الملعب، وإظهار دعمهم للفريق، وإضفاء طابع بصري مميز على المدرجات. تُصمم لتعكس هوية المجموعة، شعار الفريق، أو رسومات معينة.

5.13 رسائل الألتراس

هي رسائل تعبيرية عن الانتماء والولاء لفريق رياضي معين، وغالباً ما تكون هذه الرسائل مصحوبة بأعمال تشجيعية مبتكرة ومميزة داخل المدرجات وخارجها، وتتنوع بين الهتافات والأغاني واللافتات واللوحات الفنية "التيفو.

5.14 وشاح الألتراس :

هو قطعة قماش عادة ما تكون طويلة وعريضة، تحمل شعار المجموعة (الألتراس) وألوانها، ويستخدمها أعضاء المجموعة للتعبير عن انتمائهم وفخرهم بفريقهم، وغالبًا ما يرتدونه في المدرجات أو خلال المسيرات والفعاليات الخاصة بالمجموعة.

5.15 الضغط على الطاقم الإداري:

كثيرا ما تعرف حركات الألتراس غير العالم بموافقها المناهضة الاستراتيجيات مسئولو الأندية الرياضية في تسيير شؤونها، وذلك ما يتضح من جملة الدراسات والبحوث في هذا الخصوص، إذ تسعى في منطق نشاطها إلى إثارة مختلف الأساليب المسموعة والمرئية لتبليغ الساهرين على هذه الأندية ما يجوب بداخلهم من آراء الإخلال أمر ما أو تجاوز وتحل عن آخر، إذ تعمد لأجل ذلك في كثير من الأحيان إلى تنظيم وتنسيق الأقوال في شكل غناء يتم تفعيله فوق منصات الملاعب ليعم في غالب الأحيان جميع فئات مشجعي النادي بعد تنظيمه وتكراره مطولا بين أفراد المجموعة قبل موعد المنافسة، إضافة إلى عبارات السب والشتم الجماعية (العنف اللفظي) الموجهة إلى المسيرين وعلى رأسهم رئيس النادي في جو مفعم بالغضب والسخط وفي مرات عديدة ومواقف مختلفة ومتكررة بأطوار المقابلة، كما لجأ ذات العناصر في تبليغ مقاصدها بذات الشأن إلى أساليب مرتية في شكل لوحات فنية تظهر تارة بأنماط كتابية وتارة أخرى في الغاط رسم، كما قد تظهر أحيانا أخرى بالنمطين معا .فظلا عن ذلك فإن هذا الضغط قد يلاحظ بنفس المقاييس والأبعاد حين يتعلق الأمر بمطالب المجموعة وما يتعلق بنشاط أفرادها كأنصار، حيث يشير الباحثP.Bartolucciموضحا بذلك أن مجموعات الألتراس تتبنى مواقف ذات أنماط موحدة (جماعية) في المطالبة باهتماماتها والدفاع عنها [...] إذ يشكل ذلك أحد المحركات الأساسية لنشاطها. (P.Bartolucci2012، 52,)

وعلى هذا النحو يسعى أفراد الألتراس الأجل ذلك إلى أن يكون لهم مقعدا بمجلس إدارة ناديهم المراقبة أطوار هذا الأخير عن قرب، خاصة وأن الألتراس حركة عرفت لدى الكثير من الباحثين يسميها إلى أن يكون لها تأثير مباشر ودورا حاسما في إحلال مسألة أو تجاوز أخرى، حيث بشير في هذا المقام الباحث A Gunterإلى أن مجموعات الألتراس كثيرا ما تأثر في سياسات النوادي في أوروبا وذلك بالضغط عليها في إدراك مختلف المطالب أو اجتياز بعض المواقف، لاسيما في استقبال اللاعبين أو تسريحهم.

(J. Defrance, 200017)

5.16 القضاء الحيوي المجموعات "الفيراج" :

الألتراس لا يمكننا الحديث عن هوية سواء كانت شخصية أو جماعية إلا من خلال الحاضر المعيش وضمن فضاء محدد، فالتنظيم والقضاء المشترك يولد لدى الأفراد الشعور بالانتماء و حمل هوية جماعية ذلك أن المكان يعزز هذا الشعور بالانتماء كما هو الحال لدى أعضاء "الألتراس" في علاقتهم مع مدارج الفيراج" ومن خلال كلمات الأغاني التي يرددها أعضاء مجموعات الألقراء تلاحظ تبني هوية جماعية مرجعيها المكان، وهذه الهوية لها هدف محدد وتحد للجميع وهو المساندة المطلقة للفريق مهما كانت التكاليف وإن أدى ذلك إلى المواجهة العنيفة فالفعل يستمد قيمته من خلال تفاعله في الزمان الزمن مباراة كرة القدم والمكان ملعب كرة القدم و من هنا يكون فهم الكيفية التي تتوزع فيها الأنشطة. زمانا ومكانا من الأمور الجوهرية لتحليل اللقاءات والاستيعاب الحياة الاجتماعية بصورة عامة وعندما تقوم بتحليل السياقات التي يجري فها التفاعل الاجتماعي، فإن من المفيد أن تنظر إلى حركات الناس وأنشطيم و أن أترك كيف يلتقي الزمان بالمكان في منظومة التفاعلات البشرية .

تقسيم الفيراج الام إن اختيار مجموعات الألترا للمكان الذي يحتلونه في الملعب والذي يتواجد خلف مرمى الفريق. يعطي الدلالة على الوقوف خلف الفريق الإسناد ظهره ودفعه إلى الأمام، فالمدرجات الواقعة خلف المرمى في المكان المفضل لهذه المجموعات ومها تستمد هوبها فبالنسبة الجماهير النادي الإفريقي تعرف باسم Curva Nord، في حين جماهير الترجي الرياضي التونسي العرف باسمCurva sudوهذه التسميات متأتية من المكان الذي تحتله جماهير كلا الفريقين داخل الملعب، فجماهير الترجي الرياضي التونسي تتواجد في المدرجات الجنوبية في حين تحتل جماهير النادي الإفريقي المدرجات الشماليةفهذا الجزء من الملعب تحول إلى هوية وله رمزية كبيرة عند جماهير كرة القدم، فالجلوس في تلك المدرجات مع أنها لا تتبع للمشجع رؤية جيدة للميدان تعني الوفاء والتضحية من أجل الفريق. لمجموعات الألتراس أخذت على عاتقها المساهمة في العرض الرياضي المقدم وعدم الاكتفاء بمجرد المشاهدة فالرغبة في لعب دور ما في حياة الفريق والرغبة في البرور والظهور بما أننا أصبحنا نعيش في عالم تحكمه الصورة، جعل من مدرجات الملاعب عنوانا للدرجة والنشاط

5.17 الدخلة

كما ذكرنا فيما سبق انتقلت الفرجة من أرضية الملعب إلى المدرجات حتى أنه ليس من المبالغة القول بأن الكثير من الجماهير ثاني إلى الملعب لمشاهدة العرض الذي تقدمه جماهير الفريقين قبل كل دخول

الذي يساهم أساسا في إعادة إنتاج النظام الاجتماعي، فالتضامن المنطقي شرط للتضامن الأخلاقي وتسعى مجموعات الألتراس" إلى تحديد فضاءاتها الخاصة داخل الملعب تماما كما تفعل القبائل من خلال احتلالها الجزء من الأرض والعيش فيه فجماهير كرة القدم تشبه في جوانب عديدة البنية القبلية

6 الفيراج كفضاء للانتماء:

إن الشعور بالانتماء إلى مكان أو إلى جماعة يمثل مطلبا اجتماعيا أساسيا لكل فرد خاصة في مجتمعات تضعف فيها الروابط الاجتماعية فداخل هذه المجموعات يجد الفرد ما كان ينقصه في حياته الاجتماعية من تضامن وتأزر و لمساندة و أيضا لمشاركة لكل ما يمكن أن يمر به على المستوى العاطفي كالحزن والفرح) بل أن الانتماء إلى مجموعات الأنصار يضفي على حياة الفرد معنى، لأن الجمهور " أيا تكن نوعية الأفراد الذين يشكلونه و آيا يكن نمط حياتهم متشابها أو مختلفا وكذلك إهتماماتهم ومزاجهم أو ذكاؤهم. فإن مجرد تحولهم إلى جمهور يزودهم بنوع من الزوج الجماعية، وهذه الزوج تجعلهم يحسون ويفكرون ويتحركون بطريقة مختلفة تماما عن الطريقة التي كان سيحسن بها ويفكر و يتحرك كل فرد منهم لو كان معزور فتجمل الأفراد المشكلين لهذه الجماعية وهذه المجموعات على وجه الخصوص تجمعهم بالأساس صفة المجهولية (anonymat) أي أن هوياتهم الحقيقية تتخفى خلف هويتهم المشتركة في سعي حثيث لتحقيق نوع من الاعتراف الاجتماعي فيكون ملعب كرة القدم الفضاء الأمثل لتحقيق هذه الغاية نظرا لأن كل الأنظار تكون موجهة إليه بشكل كبير غير متابعة وسائل الإعلام الجماهيري و كل شيء يدور داخل الملعب يكون مادة إعلامية مميزة لذلك ترى كل مجموعة في تنافس للبروز بشكل أفضل من المجموعات الأخرى ليتحول الملعب إلى كرنفال احتفالي فيتحول القضاء إلى عنوان الهوية وحامل الرمزية الا وهي مكانا للقاء ومكانا للاحتفال على طريقتهم الخاصة ومكان يتجسد فيه وهديم الذي جاءوا من أجله وكل ما يخص عليم هذا الإحساس يجابه بشكل عنيف ذلك " إن الوهم الاجتماعي يسيطر اليوم على كل أنقاض الماضي المتراكمة والمستقبل له بدون شك فالجماهير لم تكن في حياتها أبدا ظمأى للحقيقة وأمام الحقائق التي تزعجهم فاهم يحولون أنظارهم باتجاه آخر ويفضلون الخطأ إذا ما جديم الخطأ فمن يعرف إيهاميم يصبحسينا لهم و من يحاول قشع الأوهام عن أعينهم يصبح ضحية لهم. وهذه المنغصات التي لاالقبلها الجماهير يمكن أن تكون هزيمة الفريق أو المردود السيئ للأميين أو حكم المنحاز أو قوات أمنية يكون حضورها المستقر في المدرجات فما يراه الآخرون لولما من الاستفزاز كإشعال الشماريخ في المدارج لا يعدو أن يكون تعبير عن أجواء احتفالية يريدون إضفاءها على

هذا الجزء من الملعب والذي يمثل بالنسبة إليهم أكثر من مجرد مكان يجلسون فيه، فهذا المعنى الاحتمال حاضرا في أغاني الجماهير الرياضية التي ترى في الملعب أفضل قضاء لذلك ، ويمكننا أن تتبين هذه المعاني من خلال كلمات الأغنية التالية:

زهيني و نغلقوها مالحدادة للحدادة

خلويني مولودية هرمون السعادة

قاع ماشي بدالة و معاها نمشو قبالة

رانا موراك يا ويلو لي يدنا

هذي رسالة بلسان الرجالة

لي عاشتها معاك فالفرحة و المحنة

اووو يا ناسي أنا ماشي غرضي

اووووو مولودية دوايا و هي مرضي

ومن خلال هذه الكلمات تلاحظ تبني هوية جماعية مرجعيتها المكان، وهذه الهوية لها هدف محدد

و توحد للجميع وهو المساعدة المطلقة للفريق مهما كانت التكاليف وإن أدى ذلك إلى المواجهة العنيفة فالفعل يستمد قيمته من خلال تفاعله في الزمان (زمن مباراة كرة القدم والمكان (ملعب كرة القدم)ولذلك فإن المس بأي شيء بمت لهذا العالم الرمزي بصلة هو من بجوهر و روح هذه المجموعات.

.(Christian Bromberger, Le 15p.209)

7 تفعيل العنف ضد اللاعبين والطاقم الفني :

7.1 العنف ضد اللاعبين و الطاقم الفني :

تعرف ثقافة الألتراس بعملها الجاد والمتواصل طيلة أيام الأسبوع لتفي ممثليها فوق ميادين المنافسة بما أمكن من ميكانيزمات التفوق والتألق. حيث يدرك المتمعن وهو يشاهد نشاط الألتراس فوق مدرج ملعب المنافسة حقيقة التفاعل الحي الذي ينشأ بين اللاعبين ومناصرو الألتراس دون سواهم من باقي أطياف الجماهير الأخرى، والذي قد يلاحظ في نشاطهم على اختلاف نتائج المنافسات ومستوياتها دون إبداء ملامح العاطفة تجاههم، والتي من شأنها أن تحول دون تمكين هؤلاء الأنصار من إشعارهم بأخطائهم، حيث لا يعني لدى أفراد الألتراس أن توفير الجو المناسب لاستقبال اللاعبين (مثل تنظيم "التيفو") أو دعم أدائهم طوال زمن المباراة أحد مؤشرات التضامن والألفة في العلاقة الثنائية بين اللاعبين والأنصار، فحسب آراء عينة البحث فإن حالة الدعم القصوى التي ينفرد بها جمهور الألتراس هي من قبيل الامتثال لروح المسئولية في القيام بالدور المنوط بهم نحو خدمة مصالح النادي .يفاجئ أحيانا متتبع نشاط الألتراس أثناء قيامهم بأفعال المناصرة من فوق ميادين المنافسة في الانتقال من مرحلة الاعتراف إلى مرحلة الاعتراض، إذ تعني بذلك أن مرحلة التنويه المفرط بحسن التجاوب مع أداء أحد لاعبي فريقهم أو مجموعة منهم سرعان ما تعقبها سلوكيات تحمل في طياتها كثير من الغضب والاستياء نحوهم معبرين عن اعتراضهم على أدائهم، إذ قد يتعرض هؤلاء اللاعبين أفراد وجماعات للمدح مثلما يتعرضون الموجات الدم والشتم وكلاهما بالنسبة الأفراد الألتراس طريقتين لدعم تفوق النادي في البحث عن تفعيل الأداء المناسب لذلك، ومنه يمكن استخلاص بأن مجموعة الألتراس نموذج حي للتعبير عن رفضها الأشياء التي لذا فهي تغير اهتمامها ،تثماشيعكس طموحات الفريق وأهداف بتذكير مختلف الأطراف بأخطائهم مستندة في ذلك على أقوى معاني العنف اللفظي الموجه وبدقة إلى المقصرين في القيام بواجباتهم على وجهها التام، وهو أحد نقاط التميز عن بقية الجماهير لاسيما ما يتعلق بمسألة تعميم الدم على اللاعبين التي بدت واضحة لدى الجماهير المتعددة الأصناف واختفت لدى أفراد عينة البحث.

(P. Boniface, 2009،08)

7.2 موقف ثقافة الألتراس من العنف :

غالبا ما ترتبط مفاهيم المناصرة فوق منصات الملاعب الرياضية وخارجها بشتى ذهنيات العنف والتعصب المبنية على مختلف أساليب وأشكال العدوانية وسوء التصرف، خاصة إذا ما تعلق ذلك

بمنافسات كرة القدم باعتبارها أكثر الرياضات إحتواء واحتضانا العامل الاحتكاك الجماهيري المنبثق من مختلف الطبقات الاجتماعية عبر مختلف أنحاء المعمورة ، و الذي أصبح يتزايد عنده يوما بعد يوم مع تطور هذه الرياضة عامة ومدرجاتها خاصة ، إلا أن أشكال العنف بها لا يؤرخ بتطورها استحداثها إنما هو قديم الحدوث قدم هذه الرياضة ، فتطور مفهومه و زاد شيوع كايته مع مرور الزمن و هو ما أثرى في قيمة البحوث والدراسات العلمية على إختلاف أنواعها وأهدافها في هذا الميدان ، إذ عرفت هذه الأخيرة رواجا حقيقيا بتطور البحوث العلمية التي تدرس ميدان الرياضة وعالم المدرجات ، و نظرا لأهمية الموقف فما من دراسة في هذا الميدان إلا وتطرقت إلى دراسة حالات العنف المنسوبة إلى جماهير و أنصار الأندية والفرق الرياضية في كرة القدم بمختلف الملاعب المخصصة لها ، و قد تزداد مفاهيم العنف وتشك لهجة أصابع الإتهام نحوها كلما عرفت بأشكال التحركات الجماعية المنظمة ، إلا أن الحديث عن هذه التحركات سرعان ما يشير إلى جماعات الالتراس، بإعتباره أكثر المجموعات تنظيما و نشاطا ، لكن الأخصائيون في دراسة هذه الظاهرة غالبا ما تشير نتائج أبحاثهم إلى ما ينفي ذلك أو ما يقلل من حدة ذلك العبي على عائق تلك الجماعات، وفي بعض الأحيان ترمي دراسات بعضهم إلى أن مظاهر العنف بها تقتصر على أعمال العنصرية و ما يشبهها من أساليب العنف الرمزي المختلفة جراء ايديولوجيات حب الظهور و كره الأجانب وغيرهما .

(مصطفى ، 2017 ، ص 81)

8 النظريات المفسرة لظاهرة الألتراس :

أغلبية الأخصائيين الاجتماعيين والنفسيين يرون أن المتعصب جذور ترجع إلى مرحلة الطفولة والمراهقة، حيث يكون الثمن النفسي للولاء لفريق رياضي هو كراهية فريق آخر خاصة عندما يكون هناك تاريخ طويل من العداء بين الفريقين، حيث يعتبر التعصب نوعا من التعلم الانفعالي يتم في وقت مبكر من العمر مما يجعل من الصعب للغاية التخلص من هذه الاستحابات مشاعر التعصب تتكون أثناء الطفولة، بينما تأتي الاعتقادات التي تدعمها في وقت لاحق، يمكننا تلخيص نظريات علماء النفس الاجتماعي حول التعصب كما يلي:

8.1 نظريات التحليل النفسي :

و هي معمل النظريات التي تتسب أساسا إلى نظرية التحليل النفسي "الفرويد" و التي تؤكد أهمية وجود ديناميات معينة في شخصية الفرد المارس تأثيرها في تصرفاته المختلفة، واعتقد فرويد" أن التعصب دليل على الميول البشري للإسقاط" الذي هو حيلة أو عملية تلجأ إليها النفس البشرية في حلها للصراع الدائر في الشخصية حول دافع نفسي معين بأن تتخلص من هذا الدافع فارميه (أي تسقطه على شخص خارجي أو أي شيء خارجي وبهذا ترى الشخصية في ذلك الشخص أو هذا الشيء الخارجي دوافعها في واتجاهاتها وخصائصها هي دون أن تقطن إلى أنها دوافعها الخاصة أو المجاعاتها و ميولها وخصائصها الثانية من بين النظريات المرتبطة بالتحليل النفسي و ظاهرة التعصب تحد نظرية الشعبة التسلطية، هذه الشخصية عبارة عن الجموعة معقدة من السمات التي تميز الأشخاص مرتفعى التعصب.

8.2 نظريات التعلم :

تناول نظريات التعلم المختلفة التعصب على أساس أنه الحاد يتم تعلمه و اكتسابه بالطريقة عنها التي تكتب بما سائر الاتجاهات والقيم النفسية الاجتماعية، والتعصب بعد المثابة "معيار" في ثقافة الشخص يتم اكتسابه من خلال عملية التنشئة الاجتماعية، وفي إطار وجهة النظر هذه يصبح من السهل العو السبب في أن العديد من الأشخاص الذين يعيشون في ثقافة واحدة يشتركون في أشكال متشابهة من النظريات المعرفية و هي النظريات التي تعنى وزيا أسباب للعمليات المعرفية، و التي تحدث الذى الأفراد في انشاء التعصب و نود و يمكن تصور منحنيان رئيسيان يجون من هذه الجنة من النظريات و هما نظريات السلوك بين الجماعات تؤكد هذه النظريات على الدور الذي تؤديه العمليات المعرفية في تحديد أفكار الأفراد عن الجماعات الداخلية والتي يتمون إليها، والجماعات الخارجية الموجودة في المجتمعأي التصورات والمخططات العقلية في توجيه معالجة المعلومات عن الأشخاص و الأحداث الاجتماعية.

8.3 نظريات أنساق المعتقدات :

تقوم هذه النظرية على أساس مفهوم الحمود في علاقته بمفهومي تفتحاللعن و العلاقة، وهو ما يمثل لب أنساق المعتقدات، فالشخص ذو التفكير الحامد (متعلق الذهن) لا يستطيع أن يتقبل أفكار غيره أو يتفهمها، بينما الشخص "متفتح الذهن" يمكنه أن يفعل ذلك بالرغم من اختلاف مضموها معه.

8.4 نظريات الصراع بين الجماعات

وهي النظرية التي تركز اهتمامها على معرفة وفحص متى وكيف ينشأ صبب في مجتمع معين، أو ثقافة معينة أو جماعة معينة نتيجة أشكال الصراع المختلفة التي تنتج من تفاعل هذا الجماعات، إنه الاقتراب الثقافي الاجتماعي، تفترض هذه النظرية أن العوامل التي تقود الأشخاص إلى تكوين التعصب في ارتباطهم بصورة وظيفية ضمن جماعات، فبالانتماء إلى جماعة معينة سبتمي الفرد إلى قيمها و معايرها لتصبح هذه الأخيرة وسيلة الأساسية في تنظيم خبراته وسلوكه.

(محمد يوسف حجاج ص ،32 56)

9 نماذج المشجع في علم النفس :

دخلت الرياضة إلى المجتمعات في كل دول العالم بصفتها وسيلة لتخفيف الضغط عن الإنسان المعاصر، الذي يعمل لمدة أسبوع كامل بغية تأمين المعيشة، وبدأت تصبح صفة أساسية في حياة معظم سكان العالم، لكنها تحولت مع مرور السنوات من مجرد هواية إلى عنصر أساسي وجزء من حياة كل شخص يتابع الأحداث الرياضية بمختلف أشكالها وأنواعها، والأمر المثير هو أن الرياضة حولت المتابعين إلى عناصر حزبية تنضوي تحت لواء الرياضة المفضلة.

فكل مشجع، مثلاً، يتابع كرة القدم، هو شخص ينتمي إلى مجموعة من الناس تعشق فريقاً لأسباب مجهولة تُعرف بـ«العقلية الوجدانية»، التي عرّفها علماء النفس على أنها علاقة تنمو منذ الصغر مع الشخص حسب طبيعة المحيط الذي يعيش فيه، وخصوصاً علاقة العائلة مع هذه الرياضة أو تلك، وتشجيعه هذا الفريق أو ذاك..

بعد ذلك يصبح الانتماء للفريق مثل التعلق بالعائلة أو المنزل، وبشرح مبسط فإن العائلة التي يوجد فيها كثير من الحزن ينعكس ذلك سلباً على الشخص المتواجد في المحيط، والعكس صحيح، فإن الفرح سيجعل الشخص مرتاح البال ويعيش بأمان، لكن ماذا لو تجسدت هذه النظرية بعلاقة المشجع برياضته المفضلة؟

يعتقد علماء النفس أن دراسة نفسية المشجع الرياضي واختبار حالته تبدأ من حالة عدم فوز فريقه، لأن المشجع في هذه الحالة يخرج عن السيطرة العقلية وينغلق على نفسه في «قفص ذهني مبطن» كما يسميه علماء النفس، أي أن حالة المشجع متعلقة بفوز فريقه أو خسارته كما حالة الحزن والفرح داخل العائلة في

المنزل. واكتشف علماء النفس وجود نموذجين من ردة الفعل لدى الجماهير الرياضية والتي تؤثر بشكل سلبي أو إيجابي على شخصية المشجع، وهذان النموذجان يلحقهما بعض «المقبلات» التي لا يمكن معرفة أسبابها إلا من خلال دراسة عقلية المشجع عند الفوز والخسارة ولحظة دخوله في عالم رياضته المفضلة.

9.1 نماذج المشجعين:

9.1.1 المشجع في حالة الفوز :

يندرج النموذج الأول ضمن ما يعرف بـBasking in reflectedglory» أي «مدى تأثير الفرح بعد تحقيق الفوز»، إذ عندما يفوز الفريق المفضل يصبح شعور المشجع أكثر من ممتاز حتى لو كان يعاني من مشاكل نفسية ومعيشية وحتى صحية، فالمشجع ينسى كل شيء منذ أول لحظة يدخل فيها إلى عالم رياضته المفضلة، لأنه ينعزل تماماً عن العالم، حتى أن عقله يتوقف ويعطي حوالى 80% للمباراة التي يتابعها، والـ 20% المتبقية تتكون من أقرب الأشياء التي تتعلق بالرياضة أو المباراة التي يتابعها مثلاً، مشجع يتابع مباراة كرة قدم في الملعب ولم يتناول وجبة العشاء، فتكون الـ 80% منخرطة في التفكير بمجريات اللقاء، كرة من هنا، كان من المفترض أن يسدد هكذا...، أما الـ 20% فقسم منها يتجه نحو اختيار وجبة الغداء أو العشاء والتفكير بها والأمر لا يتعدى لحظات بسيطة.

في المقابل فإن المشجع الذي يقول «نحنا فزنا»، لا يعني أنه هو من فاز لأنه لم يكن في الملعب من الأساس، لكن ذهنياً وفي عقله الباطني هو واحد من هذا الفريق وبالتالي هو واحد من هذه العائلة التي يحزن عند حزنها ويفرح عند فرحها، والعنصر المضحك أن المشجع الرياضي الأكثر تعلقاً برياضته المفضلة ويعتبرها بمثابة العائلة والمنزل، هو من يرتدي قميص فريقه في اليوم الثاني بعد الفوز، لأن هذا يعبر عن مدى سعادته ويرفع من معنوياته كثيرا.

9.1.2 المشجع في حالة الخسارة :

أما النموذج الثاني فهو«Cut off reflectedfailure» أي ما يعرف بـ«انعكاس الفشل على العقلية»، وهنا يندرج نوعان من المشجعين، «المتأثر» و«العاشق»، لذلك فإن النوع الأول وهو «المتأثر» لا يمكن تفسير ملامحه عند الخسارة، لأنه مشجع يكره أن يخسر ولا يرتدي قميص الفريق بعد الخسارة، بل على العكس يحاول الابتعاد قدر الإمكان عن أي مصدر يذكره بالخسارة او حتى بفريقه الذي يعشقه أصلاً،

وأكثر المشجعين الذين ينتمون لهذا النموذج يحاولون الخروج بعد المباراة ومع الأصدقاء أو الزوجات أو مشاهدة فيلم في السينما...

وبالنسبة للنوع الثاني من المشجعين، فهم الذين يرتدون قبعات وقميص النادي الذي يعشقونه من دون اكتراث 1% للخسارة مهما كان حجمها أو قساوتها، وحتى البعض منهم يخرج مع الأصدقاء بقميص النادي، لأنه في عقله الباطني يعتبر أن فريقه بطل مهما سقط ، وهذا النوع من الجمهور هو الأكثر محبة وشغفاً بالفريق، لكن في الوقت نفسه هو الأكثر عرضة للمشاكل الصحية الناتجة من «الهيمنة العقلية» التي يفسرها العلماء بـ«True vs fickle»، أي ما يعرف بالشعور الصحيح والمشاعر المتقلبة، وهذان النموذجان يفسران تماماً كيفية تقلب المشجع من حالة السعادة إلى قمة التعاسة في لحظة واحدة.

https://www.alaraby.co.uk

10 الإلتراس في الجزائر:

تجمع بعض البحوث التي درست ظاهرة الالتراس في الجزائر بأن تاريخ أول ظهور لها يعود إلى النصف الثاني للعشرية الأولى من القرن الجاري وتحديدا في العاشر من أكتوبر سنة 2007 ، فكانت بذلك مجموعة التراس " فاردي ليوني " التي يعني إسمها باللغة الإيطالية " الأسد الأخضر الذي حمل لواء أول التراس في الجزائر ، هذه المجموعة التي نشأت على مشارف نادي مولودية الجزائر لكرة القدم تمثلت بمجموعة من الشباب وقعوا أول ظهور لهم على إثر مباراة في البطولة الوطنية من ذات الرياضة . لتليها مجموعة " ميغا بويز " الخاصة بنادي مولودية سعيدة الناشط في القسم الثاني من البطولة الوطنية حيث سجلت إنطلاقتها الفعلية في الخامس من ديسمبر سنة 2007 ، للتوالى بعدها ظهور مجموعات الواحدة بعد الأخرى حتى أصبحت بعض الأندية تمتلك مجموعتين أو ثلاث من مثل ذلك ، لتعج الساحة الكروية في الجزائر بعشرات من جموعاتالإلتراس، و هو ما تجمع عليه موسوعات ويكيبيديا في هذا الموضوع فتشير على إختلافها على الانتشار الواسع والسريع الذي تميزت به هذه الظاهرة بعد ولوجها عالم الجماهير الجزائرية والتي منها على سبيل المثال مجموعة " الأسود الحمراء التي ظهرت سنة 2008 ، والتي تعتبر ثالث مجموعة التراس عرفتها مدرجات الملاعب الجزائرية ، لتأتي بعدها التراس جوكرز " الناشئة على مشارف فريق شبيبة بجاية من ذات السنة و البطولة، كما توالت الحركات الشبانية لتلتف

حول ظاهرة الالتراس سنة 2009 التي شهدت ظهور العديد من جماعات الالتراس عبر، مختلف أندية القسمين الأول والثاني . (دريدي، 2010، ص85)

التراس حب و عقلية :

كلمة حب : ترمز للفدائية و التعلق الشديد بالنادي ، وعقلية و تعني طريقة التفكير أو النمط الذاتي للألتراس الذي تتخذه مجموعة الألتراس.

تأسست في 28 ديسمبر 2018 مباشرة بعد توقف ألتراس الأسد الأخضر"verdeleone" كان دخولهم للملعب بطرح رسالة "حب لا ينتهي و عقلية لا تموت " و تعتبر الرسالة موجهة للشعب و هي التي اتخذوا منها القاعدة ، و بعد ذلك كان أول تيفوا لهم تشجيعي للفريق يتضمن توصيل رسالة تحفيزية لهم "أرميها فالشبكة" حيث كان أول موسم لهم سنة (2018–2019) و تم العمل آن ذاك إلا 6 أشهر و كان عليهم العمل بعد ذلك بكثرة ، و في العام الذي بعده كانت لهم بداية جميلة و قدموا أكثر من تيفوا واحد و إشعال الألعاب النارية و تقديم صورة جميلة ، لكن أثناء ذلك الموسم ظهرت جائحة كورونا و قد أثرت عليهم كثيرا و على جميع المجموعات الأخرى و كان توقفهم آن ذاك ، و بعد أنتهاء جائحة كورونا في عام 2023 في بداية الموسم انتجوا وشاح " écharpe " و اعجب به كل أنصار مولودية الجزائر و حيث كان تحسن ملحوظ في هذا الموسم من ناحية المستوى و الأداء.

جاءت بداية موسم (2023–2024) بعدما قاموا بما يسمى "Quraquage" يوم تأسيس النادي 7 أوت 2023 و تم طرح منتوج جديد يعرف بإسم البوب الذي أحدث ضجة كبيرة و كل المناصيرين تبحث عنه و يعد من أكثر المنتوجات التي تم بيعها في الجزائر. و كانت أول دخلة ليهم في هذا العام بتيفوا و يعتبر تيفوا أسطوري الذي كان يتضمن صورة أبوا عبيدة تضامنا مع القضية الفلسطينية ورسالة تتضمن "المولودية الثورية فداك يا أرض الثوار" و يعتبر تصدر الفريق موسم "2023–2024" بسبب جمهوره الذي كان يقدم الكثير للفريق خصوصا بما يعرف بالتيفوا و كراكاج (الألعاب النارية).

و في بداية الموسم الجدبد في إفتتاح ملعب دويرة "علي لابوانت" وقعت كارثة كبيرة في الملعب و حدث الشغب العنف و تعاركوا مع الدرك الوطني حيث سقط شخص و توفي في ذلك الحدث رحمة الله عليه .

و كان توحيد اللون عندهم كان اللباس الأسود و في بعض الأحيان يكون لباس أخضر . و تم طرح منتوج جديد "وشاح" الذي أحدث ضجة أيضا و كان خاص بالأعضاء فقط .

و ان التراس حب و عقلية تمتلك صداقة مع ألتراس قرين بويز التابعة لنادي الرجاء المغربي ، و لها عداوة مع ألتراس النادي القسنطيني و نادي وفاق سطيف و ألتراس فاناتيكرادز التابعة لنادي شباب بلوزداد . و المشاحنة كانت مع نادي اتحاد العاصمة .

و نظرا لألتراس حب و عقلية طبقة ثقافة الألتراس في الجزائر و وصلت الى العالمية حيث كان لها تيفوا و كراكاج صنفوا في المرتبة الثالثة عالميا .

و هي تمتلك فرقة موسيقية الغنية عن التعريف تعرف بأسمالبوبينة "bobina" المعروفة بإسمألبوم"أنا جيت".

(https://www.youtube.com/watch?v=OkRvkplEbCA)

خلاصة :

في ختام هذا الفصل، تبيّن لنا أن ظاهرة "الألتراس" ليست مجرد مجموعات من مشجعي كرة القدم، بل هي تعبير مركّب عن الهوية والانتماء والتفاعل الاجتماعي، يجمع بين الحماسة الرياضية والمواقف الثقافية والسياسية في بعض الأحيان. وقد استعرضنا خصائص هذه المجموعات وتنظيمها الداخلي، إضافة إلى رموزها ودورها في الملاعب وخارجها .ويتضح أن "الألتراس" أصبحت فاعلاً اجتماعياً له تأثير متزايد، يستدعي اهتمام الباحثين والمختصين في مجالات علم الاجتماع وعلم النفس، لفهم ديناميكياته وآثاره الإيجابية والسلبية على الفرد والمجتمع. ومن خلال هذا الفصل، وضعنا الأساس

النظري لفهم هذه الظاهرة، تمهيداً لتحليل أعمق في الفصول القادمة، خاصة في علاقتها بالصحة النفسية والسلوك الجماعي.

الفصل الرابع

إجراءات منهجية البحث

يحتوي هذا الفصل على :

1. تمهيد
2. دراسة استطلاعية
3. منهج البحث
4. حدود البحث
5. عينة البحث
6. أدوات البحث
7. أساليب المعالجة الإحصائية
8. خلاصة

تمهيد :

إن الإطار التطبيقي مهم في البحوث العلمية حيث أصبح العلم يعتمد على الجانب التطبيقي الميداني أكثر من النظري. ومنه فإن القيام بالجانب التطبيقي يتطلب توفر بعض الطرق والوسائل كي تساعدنا على القيام بهذا الجانب بشكل يسمح الدراسة .

ونظراً للطبيعة التطبيقية التي تقوم عليها هذه الدراسة، فإن الإجراءات المنهجية تكتسي أهمية خاصة كونها تُحدد المسار العملي الذي سلكه الباحث لجمع المعطيات وتحليلها ميدانيًا. ويهدف هذا الجانب إلى ضبط الخطوات الإجرائية المعتمدة . بدءًا باختيار المنهج المناسب لطبيعة الموضوع، وتحديد العينة التي تمثل مجتمع الدراسة، ثم الأدوات المستعملة في الميدان لجمع البيانات، وصولًا إلى الأساليب الإحصائية التي تم توظيفها لتحليل النتائج. ويُسهم هذا المسار العملي في ضمان دقة النتائج وواقعيتها، بما ينسجم مع الأهداف التطبيقية للبحث.

1 الدراسة الاستطلاعية :

بما أن عينة البحث هي عينة عشوائية من فئة ألتراس مولودية الجزائر ، فقد توجهنا إلى أماكن تواجد هؤلاء المشجعين وعليه فقد تمت الدراسة الاستطلاعية على مستوى مقر ألتراس القراصنة الخضر بسانتوجان و مقر ألتراس حب و عقلية بالقصبة بولاية الجزائر العاصمة . حيث تأتي أهمية الدراسة الاستطلاعية في محاولتنا من التأكد من خصائص السيكومترية المقياس الصحة النفسية.

وبناءا على ذالك قمنا بإجراء دراسة الاستطلاعية حيث يلجأ العديد من الباحثين قبل الاستقرار على الخطة البحث وتنفيذها بشكل كامل إلى القيام بما يسمى بالدراسة الاستطلاعية والتي تجري على عدد من الأفراد، ويتوقع الباحث من خلالها تحقيق الأهداف التالية:

التيقن من جدوى إجراء الدراسة التي يريد الباحث القيام بها.

التحقق من الخصائص السيكومترية لأداة القياس

. التعرف على حجم مجتمع الدراسة

ترويد البحث بتغذية راجحة أولية حول مدى صلاحية الفرضيات البحثية التي يراد اختبارها الأجراء تعديلات عليها

2 منهج البحث :

اعتمد البحث إلى منهج وصفي ، باعتباره مناسب لدراستنا من اجل تحقق من أهداف الدراسة و الإجابة على أسئلتها والتحقق من فروضها كونه يهدف إلى جمع المعلومات والبيانات، وهو مجموعة من الإجراءات المحلية التي تتكامل تحليل الظاهرة أو الموضوع اعتمادا على جمع الحقائق والبيانات وتصنيفها ومعالجتها وتحليلها تحليلا كافيا ودقيقا لإستخلاص والوصول إلى نتائج وتعميمات عن الظاهرة في الموضوع محل البحث.

(الرشيدي 2000 ص59)

3 حدود البحث:

3.1 الحدود المكانية

تم إجراء الدراسة الميدانية لعينة من أعضاء الألتراس في مقرهم ب بلدية سانتوجان و بلدية القصبة بالولاية الجزائر العاصمة .

3.2 حدود الزمنية:

اذ تمثلت بتطبيق أدوات البحث في الفترة الزمنية الممتدة من 23 ماي 2025 إلى غاية 13جوان 2025

3.3 حدود البشرية:

شملت عينة البحث على 9 أفراد من أعضاء الألتراس مختلفين على مجموعتين.

4 عينة البحث :

يتكون أفراد عينة البحث من (9) أعضاء الألتراس و كان جميعهم ذكورا ، و لقد تم إختيارهم بطريقة قصدية هادفة وفق ما يتطلب هدف بحثنا من مقر الألتراس ، و الجدول النالي يوضح ذلك :

الجدول (1) : يوضح توزيع عينة البحث حسب الجنس.

المؤشرات / الجنس	التكرار	النسبة المئوية
ذكور	09	100 %
المجموع	09	100 %

نلاحظ من خلال الجدول (1) أن نسبة أعضاء الألتراس في الجزائر كلها ذكور حيث بلغ عددهم 09 نسبة 100 % ذكور .

الجدول (2) : يوضح الفئة العمرية لأعضاء الألتراس.

المؤشرات / العمر	التكرار	النسبة المؤوية
من 24 الى 30 سنة	05	56%
من 30 الى 40 سنة	03	33%
أكثر من 40 سنة	01	11%

الجدول 2: نلاحظ من خلال الجدول التالي أن 05 من الأفراد يمثلون الفئة العمرية الأعلى بنسبة 56% التي تتراوح أعمارهم بين (24الى30) سنة . في حين 03 أفراد يمثلون الفئة العمرية من (30 الى 40) سنة بنسبة 33%و هي نسبة متوسطة على العموم . أما عن الفئة العمرية أكثر من 40 سنة فكانت تمثل 01 فرد واحد بنسبة 11%و هي نسبة قليلة على النسب السابقة .

5 أدوات البحث :

لتحقيق البحث الحالي تم إستخدام مقياس واحد هو :

5.1 مقياس اضطرابات الصحة النفسية للراشدين المعدل حسب الدليل التشخيصي الرابع: DSM4

قام بوضع المقياس "ليوناردر، ديروجينس.س، ليمان لينوكوفي". بعنوان .chek4ST 90 قام بتعريبه الباحث فضل أبو الهين وتقنينه على البيئة الفلسطينية وذلك بحساب صدق المقياس. وقد صمم المقياس بحيث يتمكن المفحوص ذاته من تطبيقه فرديا أو جماعيا، حيث تستغرق الاجابة على المقياس (15) دقيقة في المتوسط، يقيس الصحة النفسية وهو معدل حسب الدليل التشخيصي الرابع ومقنن في الجزائر حسب شبكة طلبة الجزائر .يتكون المقياس من (90) عبارة تندرج تحت (9) أبعاد وهي موزعة كالاتي: (الأعراض الجسمانية الوسواس القهري الحساسية التفاعلية الاكتئاب القلق العداوة، قلق الخواف، بارانوياالذهانية).

أ. الأعراض الجسمانية :

يقصد بها الأحوال المختلفة التي يكون عليها الجسم الإنساني، وخاصة تأثير أعضاء الجسد بالجهاز العصبي اللاإرادي، حيث تظهر هذه التأثيرات في بعض تعطيل أو المعاناة في الأداء الوظيفي للعضو.

ب. الوسواس القهري:

يقصد بها الأفكار التي تسيطر على ذهن الفرد ولا يقوي علي التخلص منها رغم أنه يبذل الجهد الكثير للتغلب عليها إلا أنه يجد نفسه مقهورا لتكرارها مما يوقعه دوما تحت وطأة الألم الشديد، وكذلك تلك الأفعال والطقوس الحركية التي تسيطر عليه ولا يجد منها فكاكا ويجد نفسه مقهورا على تكرارها رغم سعيه وقناعته بعدم منطقيتها.

ت. الحساسية التفاعلية:

قصد بها العلاقات البينية القائمة بين الأفراد بعضهم البعض، وأثر هذه العلاقات في الوضع النفسي للإنسان، ويتميز الأفراد ذوو الحساسية التفاعلية المرتفعة بدرجة عالية من تبخيس الذات وتقدير ذات منخفض.

ث. **الاكتئاب :**

يقصد به زملة الأعراض الإكلينيكية المصاحبة للاكتئاب سواء على المستوى العضوي أو النفسي وتشتمل الهبوط في الأداء الوظيفي للإنسان وتتفرع منها حالات الهبوط المزاجي والبأس والسوداوية والانسحاب من الواقع وعدم الاهتمام بالأنشطة ونقص الهمة والدافعية، والإحساس بفقدان الطاقة الحيوية إضافة لمشاعر الدونية وتبخيس الذات.

ج. القلق:

يقصد به التوتر والعصبية والأعراض السلوكية التي تكون تظهر كتعبير عن حالات الفلق من ارتجاف الأطراف إلى العوارض الجسمية الأخرى.

ح. العدواة:

يقصد به سلوك الاعتداء أما على مستوى الأفكار أو المشاعر أو الأفعال.

خ. قلق الخواف (الفوبيا) :

يقصد به مظاهر الخوف الغير طبيعية التي تنتاب بعض الأفراد والتي يصطلح على تسميتها بالفوبيا ومنها الخوف من الأماكن العامة وأي مظهر من المظاهر المختلف للخوف من موضوع معين بطريقة غير طبيعية.

د. البارانويا :

يقصد به انساب الشخص عيوبه للآخرين وكذلك العداء والشك والارتياب والمركزية حول الذات والهذاءات وفقدان الاستقلال الذاتي ومشاعر العظيمة.

ذ. الذهانية :

يقصد بها الهلاوس السمعية وإذاعة الأفكار والتحكم الخارجي في الأفكار واقتحام الأفكار داخل الذهن عن طريق قوي خارجة عن إرادة الفرد.

حيث يتكون المقياس من 05 بدائل هي :(**أبدا ، قليلا ، متوسط ، كثيرا جدا ، دائما**)

جدول 03 : جدول يمثل توزيع البنود حسب الابعاد في مقياس الصحة النفسية .

الأبعاد	البنود
الأعراضالجسمانية	(1،11،4،29،40،42،49،48،52،58،71)
الوسواس القهري	(65، 55، 51، 46 ،45، 38 ،28، ،10 9، 3)
الحساسية التفاعلية	(73، 69 ،61، 41 37، 36 ،34 ،21، 6)
الإكتئاب	(2، 54، 32 ،31، 30 28، 27، 26، 22، 20، ،15 ،14، 5)
القلق	(86 ،79، 80 ،72، 57، 39، 33، 23، 17، 12)
العداوة	(81 ،74، 67، 63 ،24، 13)
الفوبيا	(82، 78، 75 ،70، 50 ،47، 25)
البارانويا	(83، 76، 68 ،43، 18 ،8)
الذهانية	(90، 88 ،87، 85 84، 77، 62، 35، 16، 7)

ر. **العبارات الأخرى و تشمل البنود التالية (89 ،66 ،64، 60،59، 53 ،44 ،19)**

طريقة تصحيح المقياس :

تحتسب درجة المبحوث بجمع درجاته على كل بعد وجمع درجاته على الابعاد كلها للحصول على الدلالة الكلية لاضطرابات الصحة النفسية، وتتراوح الدرجة الكلية للمبحوث على المقياس بين (90–450 درجة) والدرجة المنخفضة تشير الى مستوى مرتفع من الصحة النفسية او مستوى منخفض من اضطرابات الصحة النفسية أما الدرجة المرتفعة فتعني انخفاض مستوى الصحة النفسية أو مستوى مرتفع من اضطراب الصحة النفسية لدى افراد العينة و العبارات من 74 الى (90) هي عبارات صحة نفسية عامة تحتسب مع الدرجة الكلية للصحة النفسية.

جدول04 : يوضح درجات تصحيح مقياس الصحة النفسية .

البدائل	**0**	**1**	**2**	**3**	**4**
العلامة	**0**	**1**	**2**	**3**	**4**

الخصائص السيكومترية للمقياس :

مفهوم الصدق :

بعد الصدق شرطا أساسيا يجب توافره حتى يحكم على أداة القياس أنها ذات قيمة وتتصف بالموضوعية. وقد وردت عدة تعريفات للصدق منها:

يعرف الصدق كما يلي: أن يكون المقياس صالحاً لقياس الظاهرة أو السمة التي يراد قياسها ."

(بشتة وبوعموشة، جوان 2020، ص. 119)

كما يعرف أن الاختبار يقيس ما وضع لقياسه ولا يقيس شيء آخر أو بالإضافة له) ."

(باهي وعنان 2001، ص31)

من خلال التعريفين السابقين يمكننا أن نستخلص أن الصدق يعد شرطا من الشروط الأساسية الواجب توافرها في أداة القياس وإلا فقدت هذه الأخيرة قيمتها وعلى هذا يمكن أن نعرف الصدق بما يلي: "أن يقيس الإختبار الظاهرة محل القياس دون غيرها."

أنواع الصدق :

صدق المحتوى أو المضمون

يعرف بأنه: "الصدق الذي يتم عن طريق إجراء تحليل منطقي لمواد المقياس وفقراته وبنوده لتحديد مدى تمثيلها لموضوع القياس والمواقف التي تقيسها وبعبارة أخرى أن يقوم الفاحص بفحص مضمون الاختبار فحصا دقيقا، وتحديد ما إذا كان يشمل على عينة ممثلة الميدان السلوك الذي تقيسه، أي أن يكون الاختبار شاملا لجميع أجزاء المحتوى، ويمثله ويستطيع قياس مدى تحقيقه لأهداف المحتوى

(شاكر، 2010، ص. 101)

ويقصد به قياس مدى تمثيل الاختبار النواحي الجانب المقاس وقد يسمى بالصدق المنطقي وهنا تطابق بين الاختبار والوظيفة التي يقيسها، لكي نتعرف على مدى تمثيل الاختبار للوظيفة المطلوبة وعواملها ومكوناتها، ونسبها ويقاس هذا النوع من الصدق بالتحليل المنطقي المحتويات الاختبار ومطابقتها مع محتويات الجانب المقاس

(عكاشة، 1999، ص. 236)

.المقصود هنا التحقق من صدق الاختبار من خلال حساب معاملات الارتباط بين كل مفردة والدرجة الكلية للاختبار

(الفقي 2014، ص 196)

صدق المرتبط بمحك

يدل على مدى قدرة الاختبار على التنبؤ بسلوك المبحوثين في مواقف محددة أو تشخيص هذا السلوك، والمحك هو مقياس موضوعي مستقل عن الاختبار نقيس به مدى صلاحية الاختبار المصمم، حيث يعتبر هذا النوع من أفضل طرق دراسة الصدق ذلك أن المحكات التي يمكن أن تمثل الاستعداد أو الخاصية في الواقع الخارجي تعتبر أفضل ميزان لتقدير مدى صدق الاختبار .

(مقدم، 2011، ص ،147)

الصدق الظاهري:

يتركز على رأي الفاحص والمفحوص حول محتوى الاختبار، إذ يجب أن تبدوا لهم بنود الأداة البحثية قوية وتعبر فعلا بما يفترض أنها تقيسه، لأنه إذا ظهر لهم أن هذا الاختبار لا معنى له أو لا علاقة له بالظاهرة المراد قياسها أو غير مناسب فيكون تعاونهم ضعيفا .

(بودلال ومووراس، جانفي 2021، ص117).

يتم حساب الصدق البنائي ويسمى أيضا صدق المفهوم أو صدق التكوين، لأنه يعتمد على التحقيق التجريبي لمدى تطابق نتائج المقياس مع المفاهيم أو الافتراضيات التي اعتمد عليها الباحث في بنائه... لذا يتطلب نتائج المقياس مع المفاهيم أو الافتراضات النظرية الخاصة بالسمة المراد قياسها، ومن تم التحقق من تلك الافتراضات تجريبيا، فإذا تطابقت النتائج التجريبية مع الافتراضات النظريةساب معامل صدقه من خلال حكم المختص على درجة الاختبار على السمة المقاسة وبما أن المختص يتصف بالذاتية لهذا يعطي الاختبار للمحكمين، ويمكن تقييم درجته – الصدق الظاهري من خلال توافق بين تقديرات المحكمين، فعل حسب توافق تقديرات المحكمين يكون مؤشر ضعف أو صدق الاختبار.

(شاكر، 2010 ، ص. 104)

الصدق البناني:

ويسمى أيضا صدق المفهوم أو صدق التكوين، لأنه يعتمد على التحقيق التجريبي لمدى تطابق نتائج المقياس مع المفاهيم أو الافتراضيات التي اعتمد عليها الباحث في بنائه... لنا يتطلب نتائج المقياس مع المفاهيم أو الافتراضات النظرية الخاصة بالسمة المراد قياسها، ومن تم التحقق من تلك الافتراضات تجريبيا، فإذا تطابقت النتائج التجريبية مع الافتراضات النظرية دل ذلك على توافر صدق البناء للمقياس بودلال) ومواس جانفي 2021، ص (118) ويمكن الوصول إلى هذا النوع من الصدق عن طريق ايجاد معامل الارتباط مع الاختبارات الأخرى تقيس نفس السمة وتم التأكد من صدقها .إيجاد العلاقة الارتباطية بين درجات الفقرات ودرجة الاختبار ككل، ثم تحذف الفقرات التي يكون معامل ارتباطها بالدرجة الكلية ضعيف. (بودلال ومواس جانفي 2021)

الصدق التلازمي

ويعني كشف العلاقة بين الاختبار والمحك تجمع البيانات عليه وقت أو قبل إجراء الاختبار، أي أننا تقارن بين درجات الأفراد على الاختبار ودرجاتهم على مقياس موضوعي آخر يحسب مركزهم فيها يقيسه الاختبار (عكاشة، 1999، ص (237 (يقوم على كشف العلاقة بيم درجات الاختبار ودرجات المحك في نفس الوقت (متلازمين) فتقوم بحساب هذا النوع من الصدق عندما نريد قياس خاصية سلوكية قائمة بتزامن فيها حصولنا على درجات الاختيار ودرجات المحلك مثل أن نفيس التحصيل الدراسي في مادة الرياضيات باختبار تحصيلي تم إعداده لهذا الغرض، وحصل في نفس الوقت على محك

خارجي المستويات أدائهم في مادة الرياضيات من معلميهم مثلا، ثم نحسب معامل الارتباط المناسب بين المجموعتين من الدرجات مصرية.

(معمرية، 2007ص 147)

الصدق العاملي:

يعني الصدق العاملي لاختبار ما تشيع درجة هذا الاختبار بالعامل المفترض أنه وضع القياسه أو الاستعداد أو الخاصية لكن يصطلح على تسمية أي منهما في التحليل العاملي بالعامل، فكلما كان التشبع كبيرا دل ذلك على ارتفاع مستوى صدق الاختبار، وأقصى تشيع على المستوى النظري فقط يصل إلى الواحد الصحيح كمعامل الارتباط

(طه، 1988، ص 173)

ويعتمد هذا النوع من الصدق على منهج تحليل العاملي، وبها تحدد مدى تشبع الاختبار بعدد من العوامل المشتركة ونحتاج هنا إلى عدد من الاختبارات الصادقة في قياسها الجوانب معينة ثم حساب معامل الارتباط بين كل الاختبارين، وبالتالي تحصل على مصفوفة الارتباط يمكن عن طريقها حساب درجة تشيع الاختبار بالعوامل المشتركة بين هذه المقاييس أو مجموعة منها

(عكاشة، 1999، ص. 238)

ومن خصائص هذه الطريقة أنها تنقي الاختبار من العبارات الضعيفة التي يظهر أنها لا ترتبط بأي عامل أو مكون أساسي من مكونات الاختبار وهذا يعني أن هذه العبارة لا تقيس الظاهرة التي وضع الاختبار لقياسها.

(شاكر 2014، ص 115)

الصدق التنبؤي

يعني مدى قدرة الاختيار على التنبؤ بنجاح الفرد في مهنة أو دراسة معينة ويتم الحصول عليه بتطبيق الاختبار على عينة من الأفراد ثم تخضعهم للتدريب أو الدراسة لفترة من الزمن ثم نقوم بتقييم أدائهم في تلك المهنة أو الدراسة، وتقارن بين الدرجات التي تحصلوا عليها في الاختبار والدرجات التي تحصلوا عليها في المهنة، فإذا كان الأداء في الاختبار يطابق الأداء في المهنة دل ذلك على أن للاختبار قدرة على التنبؤ . (مقدم، 2011، ص 148)

ويقاس بإيجاد العلاقة بين درجات الأفراد على الاختبار ودرجاتهم على المحك بإحدى الطرق الآتية :

- **طريقة النسب المئوية:** وذلك بتقسيم الأفراد على أساس رتبهم في المحك إلى قسمين متقابلين كالناجحين في مقابل الفاشلين مثلا، وحساب النسب المئوية للأفراد الذين حصلوا على درجات مرتفعة أو منخفضة في الاختبار في كلا المجموعتين.
- **طريقة المتوسطات** : وتقوم على حساب دلالة الفرق بين درجات مجموعتين من الأفراد في الاختبار إحداهما أخذت تقديرا مرتفعا في مقياس المحك والأخرى أخذت تقديرا منخفضا في مقياس المحك أيضا.
- .**طريقة معامل الارتباط:** بين درجات الأفراد على المحك ودرجاتهم على الاختبار.

(عكاشة، 1999، ص237-236)

حيث تتصف أداة التقويم بالصدق التنبؤي إذا ارتبطت فقراتها مع فقرات المحك العملي الواقعي بمعامل ارتباط عامل كما يحصل عادة في الاختبارات القبول بالجامعات فإذا كانت درجة الفرد على هذه

الاختبارات عالية فسوف يتنبأ له النجاح في تحصيله الجامعي وعندها يمكن القول إن هذه الاختبارات تمتاز بالصدق التنبؤي أما إذا كان معامل الارتباط بين درجة الاختيار ودرجة المحك منخفضة فعندها يمكن القول أن هذا الاختبار يقتصر على صفة الصدق التنبؤي فالصدق التنبؤي لأداء التقويم يعتمد على حساب القيمة التنبؤية لهذه الأداة بمدى نجاح الفرد في المستقبل أن السلوك الذي تقيسه هذه الأداة يتمتع بدرجة من الثبات في المستقبل.

(إيهاب وطارق 2017، ص 70-71)

- **مفهوم الثبات**

يعرف الثبات على أنه: مدى الاتساق بين البيانات التي تجمع عن طريق إعادة تطبيق نفس المقاييس على نفس الأفراد أو الظواهر، وتحت نفس الظروف أو تحت ظروف متشابهة إلى أكبر قدر ممكن .

(ملحم، 2010، ص 327)

كما يعرف على أنه " درجة الاتساق في النتائج التي تعطيها أداة التقويم إذا ما طبقت على عينة من الممتحنين أكثر من مرة في ظروف تطبيقية متشابهة".

(إيهاب وطارق، 2017)

من خلال التعريفين السابقين يمكن أن نضع تعريفا للثبات على أنه: "الاستقرار المسجل على نتائج الاختبار بعد إعادة تطبيقه أكثر من مرة على نفس العينة وفي نفس الظروف ."

أنواع الثبات:

لقد تعددت أنواع الثبات لكن نجد أغلبية الباحثين قد عددوا أنواعه كما يلي :

طريقة إعادة التطبيق :

في هذه الطريقة يتم إعادة أداة البحث على نفس أفراد العينة مرتين أو أكثر تحت ظروف متشابهة قدر الإمكان، ثم استخدام معامل الارتباط بين نتائج التطبيق في المرات المختلفة. ويشير معامل الارتباط إلى ثبات الأداة، (باهي وعنان 2001، ص 30)

وحساب معامل الثبات بهذه الطريقة يتأثر بالعوامل التالية :

- الألفة بموقف الاختبار في المرة الثانية للتطبيق، فلا يكون الأفراد متأثرين بغرابة الموقف والتوتر الانفعالي عند بدأ الامتحان كما هو الحالة في المرة الأولى، وبالتالي تكون قد غيرنا الظروف بما يؤثر على درجة الأفراد .

- انتقال أثر التدريب من إعادة الإجراء، وبالتالي لا تمثل درجات المفحوصين مستويات قدرتهم فحسب بل وتعد محصلة عدة قوى أخرى .
- الفترة الزمنية بين مرات التطبيق لها أثرها، فإذا ازدادت زاد احتمال تأثير النمو العقلي والجسمي، والوجداني والاجتماعي الحادث فيها لدى الفرد، وتزيد خطورة تأثير النمو كلما صغر من المفحوصين. وإذا حضرت الفترة الزمنية كانت إستجابات المفحوصين محصلة لقوى أخرى أهمها التذكر .

(عكاشة، 1999، ص 228)

2-2-2طريقة التجزئة التصفية

تعتبر من أبسط وأسهل طرق حساب الثبات حيث يطبق الاختبار كله دفعة واحدة دون حاجة لانقضاء فترة بين النصفين، حيث تتم عملية التصنيف هذه في أثناء التصحيح فقط، (طه 1988، ص 158)

ومع ذلك، فإن من عيوب هذه الطريقة ما يلي :

أن قسمة الاختبار إلى نصفين قد تؤدي إلى عدم تجانس نصفي الاختبار .

أننا لا نقيس معامل الثبات ككل، وإنما لنصفي الاختبار مما حمل عدد من الباحثين إلى البحث في طرق إحصائية جديدة من أجل حساب معامل ثبات الاختبار ككل.

فاستخدام معادلة (سبيرمان براون :(SPEARMAN BROWN) تساعدنا على التنبؤ بالزيادة المنتظرة في معامل الثبات، فإذا أطفنا إلى الاختبار نفسه عددا من الأسئلة مشابهة للأسئلة الموجودة فيه أي أن هذه المعادلة تمكننا من تحديد العلاقة بين الزيادة في طول الفحص والزيادة التي تترتب على ذلك في معامل الثبات.

(ملحم، 2010، ص ،330)

ومن خلال بحثنا توصلنا إلى وجود عدة معادلات الحساب معامل الثبات هي:

- معادلة سيرمان براون
- معادلة رولون

- معادلة كودر ريتشاردسون

طريقة الصور المتكافية :

وفيها يستخدم الباحث صبغتين متكافتين للاختبار الذي يطبق على المجموعة نفسها من الأفراد، ثم حساب معامل الارتباط بين مجموع درجلي الصيغتين أو الصورتين (باهي وعنان 2001، ص 3130) أي أن التكافر يجب أن يشمل الجوانب الآتية:

أ. عدد مكونات الوظيفة التي يقيسها الاختبار.

ب. نسبة الفقرات التي تخص كل منهما .ت مستوى صعوبة الفقرات.

ت. .طول الاختبار وطريقة إجرائه وتصحيحه وتوقيته.

ث. .تساوي متوسط و تباين (ع) درجات الأفراد على كل من الصور .

(عكاشة، 1999: 232)

والتحقيق الشروط السابقة وجعل الجزئين متساويين، يجب تقسيم الاختبار بطريقة الأرقام الشفعية والوترية، أي جعل القسم الأول من الاختبار يتضمن أسئلة تحمل أرقام وترية (31 (...5) (والقسم الثاني يتضمن أسئلة ذات أرقام الشفعية (642) وطبعا يتم هذا بعد إعطاء المفحوصين الاختبار الكلي وتسجيل استجاباتهم عليه، وبعد ذلك حساب العلاقة الارتباطية بين الجزء الزوجي والجزء الفردي، وتجدر الإشارة إلى أنه يتقسيمنا الاختبار إلى قسمين تكون قد خفضنا من طوله، وبالتالي سيتأثر معامل ثباته، والتصحيح هذا الأمر نقوم بتطبيق معادلة سيرمان براون.

(مقدم 2011، ص 155-156)

وعلى الرغم من أن هذه الطريقة جاءت للتغلب على عيوب طريقة إعادة الاختبار إلا أنها تتعرض لأخطاء تنشأ عن قصر أو طول المدة بين إجراء الصورتين المتكافئتين، كذلك عدم ضمان التساوي الصور المختلفة في مختلف العوامل التي يحتمل أن تؤثر على درجة الفرد في الاختبار.

(عكاشة، 1999، ص ،232)

6 أساليب المعالجة الإحصائية :

تم معالجة البيانات احصائيا باستخدام برنامج الحزمة الاحصائية للعلوم الاجتماعية spss رقم 24، بواسطة حساب التكرارت، النسب المئوية، المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار (T)لعينتين مستقلتين.

الخلاصة :

تُشكّل الإجراءات الميدانية والخطوات المنهجية المتبعة الدعامة الأساسية التي يقوم عليها أي بحث علمي جاد، إذ تُسهم بشكل فعّال في الوصول إلى نتائج دقيقة تُعزز من مصداقيته وقيمته العلمية. ومن هذا المنطلق، جاء هذا الفصل ليُحدد الإطار المنهجي المعتمد في الدراسة، من خلال ضبط معالمها الميدانية، وتوضيح منهج البحث وأدواته ومجالاته، بما يخدم أهداف البحث ويُسهم في تحقيق فرضيات

الفصل الخامس

❖عرض و مناقشة النتائج

يحتوي هذا الفصل على :

1. عرض و تحليل نتائج الفرضيات
2. مناقشة نتائج الفرضيات
3. الإستنتاج العام
4. الخاتمة
5. الإقتراحات
6. قائمة المصادر و المراجع
7. الملاحق

1 عرض وتحليل نتائج:

1.1 اختبار اعتدالية التوزيع:

تم التحقق من طبيعة توزيع البيانات لتحديد الاساليب الاحصائية الانسب للتعامل مع البيانات (بارامترية- لابارامترية) بتطبيق اختباري ، **Kolmogorov-Smirnov** و **Shapiro-Wilk**وتمثلت النتائج كما هي موضحة في الجدول التالي:

جدول رقم (5) يوضح مدى اعتدالية توزيع البيانات

المتغيرات	Kolmogorov-Smirnov	الدلالة	Shapiro-Wilk	الدلالة
الصحة النفسية	0.210	0.200	0.939	0.575

يتضح من خلال الجدول رقم () ان بيانات متغير البحث الصحة النفسية جاءت غير دالة احصائيا عند مستوى دلالة 0.05 ما يعني توزيع البيانات توزيعا اعتداليا وهو ما يسمح بتطبيق الاساليب الاحصائية البارامترية في التحقق من الفرضيات.

1.2 عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى:

تنص الفرضية الاولى على وجود فروق في الصحة النفسية حسب متغير النتيجة (الخسارة و الفوز) لدى جماهير ألتراس للتحقق من صدق الفرضية تم استخدام اختبار ت لعينتين مستقلتين حيث جاءت النتائج كما يلي:

جدول رقم (6) يوضح الفروق في الصحة النفسية لدى افراد العينة حسب النتيجة

المتغيرات	عدد الافراد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة اختبار ت	درجة الحرية	الدلالة المعنوية	الدلالة الاحصائية
الفوز	4	67.50	28.62	-6.43	7	0.000	دال عند 0.05
الخسارة	5	178.20	23.18				

يتضح من خلال الجدول رقم (06) ان المتوسط الحسابي للصحة النفسية لعينة التراس عند الفوز بلغ 67.50 بانحراف معياري 28.60 اما المتوسط الحسابي لعينة الالتراس في حالة الخسارة يساوي

178.20 بانحراف معياري يساوي 23.18 وقيمة اختبار ت قدرت 6.43- ومستوى دلالة 0.00 وهو اصغر من مستوى الدالة المعنوية 0.05 اي انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين مشجعي الالتراس في حالة الفوز و مشجعي الالتراس في حالة الخسارة في الصحة النفسية لصالح عينة الفوز ومنه تحقق الفرضية.

1.3 عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية:

تنص الفرضية الثانية على وجود فروق في الاكتئاب حسب متغير النتيجة (الخسارة و الفوز) لدى جماهير الألتراس للتحقق من صدق الفرضية تم استخدام اختبار ت لعينتين مستقلتين حيث جاءت النتائج كما يلي:

جدول رقم (07) يوضح الفروق في الاكتئاب لدى افراد العينة حسب النتيجة

المتغيرات	عدد الافراد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة اختبار ت	درجة الحرية	الدلالة المعنوية	الدلالة الاحصائية
الفوز	4	8.25	3.86	-6.85	7	0.000	دال عند 0.05
الخسارة	5	29.80	5.21				

يتضح من خلال الجدول رقم (07) ان المتوسط الحسابي للاكتئاب لعينة التراس عند الفوز بلغ 8.25 بانحراف معياري 3.86 اما المتوسط الحسابي لعينة الالتراس في حالة الخسارة يساوي 29.80 بانحراف معياري يساوي 5.21 وقيمة اختبار ت قدرت 6.85- ومستوى دلالة 0.00 وهو اصغر من مستوى الدالة المعنوية 0.05 اي انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين مشجعي الالتراس في حالة الفوز و مشجعي الالتراس في حالة الخسارة في الاكتئاب لصالح عينة الخسارة ومنه تحقق الفرضية.

1.4 عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة:

تنصالفرضية الثالثة على وجود فروق في القلق حسب متغير النتيجة (الخسارة و الفوز) لدى جماهير ألتراس للتحقق من صدق الفرضية تم استخدام اختبار ت لعينتين مستقلتين حيث جاءت النتائج كما يلي:

جدول رقم (8) يوضح الفروق في القلق لدى افراد العينة حسب النتيجة.

المتغيرات	عدد الافراد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة اختبار ت	درجة الحرية	الدلالة المعنوية	الدلالة الاحصائية
الفوز	4	03.50	0.57	-6.45	7	0.000	دال عند 0.05
الخسارة	5	21.60	5.50				

يتضح من خلال الجدول رقم (08) ان المتوسط الحسابي للقلق لعينة التراس عند الفوز بلغ 03.50 بانحراف معياري 0.57 اما المتوسط الحسابي لعينة الالتراس في حالة الخسارة يساوي 21.60 بانحراف معياري يساوي 5.50 وقيمة اختبار ت قدرت 6.45- ومستوى دلالة 0.00 وهو اصغر من مستوى الدالة المعنوية 0.05 اي انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين مشجعي الالتراس في حالة الفوز و مشجعي الالتراس في حالة الخسارة في القلق لصالح عينة الخسارة ومنه تحقق الفرضية.

1.5 عرض وتحليل نتائج الفرضية الرابعة:

تنص الفرضية الرابعة على وجود فروق في الحساسية التفاعلية حسب متغير النتيجة (الخسارة و الفوز) لدى جماهير ألتراس للتحقق من صدق الفرضية تم استخدام اختبار ت لعينتين مستقلتين حيث جاءت النتائج كما يلي:

جدول رقم (09) يوضح الفروق في الحساسية التفاعلية لدى افراد العينة حسب النتيجة

المتغيرات	عدد الافراد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة اختبار ت	درجة الحرية	الدلالة المعنوية	الدلالة الاحصائية
الفوز	4	05.25	3.94	-2.43	7	0.04	دال عند 0.05
الخسارة	5	14.00	6.20				

يتضح من خلال الجدول رقم (09) ان المتوسط الحسابي للحساسية التفاعلية لعينة التراس عند الفوز بلغ 5.25 بانحراف معياري 3.94 اما المتوسط الحسابي لعينة الالتراس في حالة الخسارة يساوي 14.00 بانحراف معياري يساوي 6.20 وقيمة اختبار ت قدرت 2.43- ومستوى دلالة 0.04 وهو اصغر من مستوى الدالة المعنوية 0.05 اي انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين مشجعي الالتراس في حالة الفوز و مشجعي الالتراس في حالة الخسارة في الحساسية التفاعلية لصالح عينة الخسارة ومنه تحقق الفرضية.

2 مناقشة الفرضيات:

2.1 مناقشة الفرضية الاولى:

تنص الفرضية الاولى على وجود فروق في الصحة النفسية حسب متغير النتيجة (الخسارة و الفوز) لدى جماهير ألتراس ومن خلال دراسة وتحليل النتائج عن طريق الاساليب الاحصائية تم التحقق منها والتوصل الى على انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين مشجعي الالتراس في حالة الفوز و مشجعي الالتراس في حالة الخسارة في الصحة النفسية لصالح عينة الفوز ومنه نقبل الفرضية البديلة و نرفض الفرضية الصفرية.

أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية بين مشجعي الألتراس تبعا لنتيجة المباراة، حيث تمتع أفراد عينة الفوز بمستوى أعلى من الصحة النفسية مقارنة بأفراد عينة الخسارة، ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء ما أشارت إليه دراسة عبد الله (2008) التي وجدت علاقة ارتباطية بين الصحة النفسية والمواقف الحياتية المختلفة، حيث أن المواقف الإيجابية مثل الفوز تعزز المشاعر الإيجابية وتقلل من حدة التوتر والضغوط النفسية.

كما تدعم هذه النتيجة ما توصلت إليه دراسة بلقندوز زينب (2016) حول ارتفاع مستوى الصحة النفسية لدى الأفراد في المواقف الإيجابية، ومن الجدير بالذكر أن دراسة كايزي كوين (2012) حول تأثير المهارات النفسية على القلق قد أظهرت أن النتائج الإيجابية في المجال الرياضي تساهم في خفض مستويات القلق وتحسين الصحة النفسية بشكل عام، مما يتوافق مع نتائج الدراسة الحالية، وتشير هذه النتائج مجتمعة إلى أن النتائج الرياضية الإيجابية تعمل كعامل وقائي يعزز الصحة النفسية لدى المشجعين، في حين أن النتائج السلبية قد تمثل عامل خطر يهدد توازنهم النفسي.

2.2 مناقشة الفرضية الثانية:

تنص الفرضية الثانية على وجود فروق في الاكتئاب حسب متغير النتيجة (الخسارة و الفوز) لدى جماهير الألتراس ومن خلال دراسة وتحليل النتائج عن طريق الاساليب الاحصائية تم التحقق منها والتوصل الى أنه انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين مشجعي الالتراس في حالة الفوز و مشجعي الالتراس في حالة الخسارة في الاكتئاب لصالح عينة الخسارة ومنه نقبل الفرضية البديلة و نرفض الفرضية الصفرية.

كشفت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاكتئاب بين مشجعي الألتراس تبعا لنتيجة المباراة، حيث سجل أفراد عينة الخسارة مستويات أعلى من الاكتئاب مقارنة بأفراد عينة الفوز، وتجد هذه النتيجة سندا نظريا في دراسة عوض يس أحمد (2020) التي ربطت بين الخسارة الرياضية وزيادة المشاعر السلبية مثل الاكتئاب والغضب، خاصة في ظل وجود درجة عالية من التعصب الرياضي، كما تتوافق هذه النتيجة مع ما أشارت إليه دراسة الفرفار العياشي (2021) حول تحول الملاعب الرياضية إلى ساحة للتوتر والإحباط في حالات الخسارة. وتضيف دراسة بلقندوز زينب (2016) بعداً آخر للتفسير حيث أظهرت أن الأحداث السلبية تمثل عاملا مهددا للصحة النفسية وقد تؤدي إلى ظهور أعراض اكتئابية، خاصة عند الأفراد الذين يتمتعون بارتباط عاطفي قوي بموضوع الحدث (في هذه الحالة الفريق الرياضي)،

وتشير هذه النتائج مجتمعة إلى أن الخسارة الرياضية تمثل صدمة عاطفية لمشجعي الألتراس قد تؤدي إلى تفاقم المشاعر الاكتئابية، مما يستدعي الاهتمام بالدعم النفسي لهذه الفئة بعد المباريات الخاسرة.

2.3 مناقشة الفرضية الثالثة:

تنص الفرضية الثالثة على وجود فروق في القلق حسب متغير النتيجة (الخسارة و الفوز) لدى جماهير ألتراس ومن خلال دراسة وتحليل النتائج عن طريق الاساليب الاحصائية تم التحقق منها والتوصل الى أنه انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين مشجعي الالتراس في حالة الفوز و مشجعي الالتراس في حالة الخسارة في القلق لصالح عينة الخسارة ومنه نقبل الفرضية البديلة و نرفض الفرضية الصفرية.

تتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة كايزي كوين (2012) التي وجدت أن النتائج السلبية في المجال الرياضي تؤدي إلى زيادة في قلق الحالة (القلق المؤقت) لدى الرياضيين والمشجعين على حد سواء، كما تدعم هذه النتيجة ما أشارت إليه دراسة رافد عبد الأمير ناجي (2012) من أن المواقف التنافسية الفاشلة تزيد من القلق المعرفي والبدني، وتضيف دراسة بون ممارسات (2010) بعدا اجتماعيا مهما حيث بينت أن جماهير الألتراس تتعرض لضغوط اجتماعية ونفسية كبيرة أثناء المباريات، تزداد حدتها في حالات الخسارة.

ويمكن تفسير هذه النتائج في إطار نظرية التقييم المعرفي للضغوط التي تفترض أن الأفراد يقيمون المواقف الضاغطة (مثل الخسارة) على أنها تهديد لمكانتهم الاجتماعية وهويتهم الجماعية، مما يحفز استجابات القلق، وتشير هذه النتائج إلى الحاجة لبرامج إدارة الضغوط النفسية الخاصة بمشجعي كرة القدم.

2.4 مناقشة الفرضية الرابعة:

تنص الفرضية الرابعة على وجود فروق في الحساسية التفاعلية حسب متغير النتيجة (الخسارة و الفوز) لدى جماهير ألتراس ومن خلال دراسة وتحليل النتائج عن طريق الاساليب الاحصائية تم التحقق منها والتوصل الى أنه انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين مشجعي الالتراس في حالة الفوز و مشجعي الالتراس في حالة الخسارة في الحساسية التفاعلية لصالح عينة الخسارة ومنه نقبل الفرضية البديلة و نرفض الفرضية الصفرية.

أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الحساسية التفاعلية بين المجموعتين، حيث تفوقت عينة الخسارة في مستويات الحساسية التفاعلية، وتجد هذه النتيجة تأييدا في دراسة بيلكندوز زينب (2016) التي ربطت بين الحساسية النفسية المفرطة والاستجابات العاطفية القوية للمواقف السلبية، كما تدعم هذه النتيجة ما توصلت إليه دراسة جونتير (2010) حول السلوكيات الانفعالية لمشجعي كرة القدم، حيث وجدت أن الخسارة الرياضية تزيد من الحساسية المفرطة للمشجعين وتجعلهم أكثر عرضة للاستجابات الانفعالية الحادة، وتضيف دراسة عبد الله (2008) تفسيرا نفسيا مهما حيث أشارت إلى أن الأفراد ذوي الحساسية التفاعلية العالية يميلون إلى إظهار استجابات عاطفية مبالغ فيها في المواقف التنافسية الفاشلة.

ويمكن تفسير هذه النتائج في ضوء نظرية التعلق التي تفترض أن الأفراد يطورون ارتباطا عاطفيا قويا بموضوع التعلق (هنا الفريق الرياضي)، مما يجعلهم أكثر عرضة للاستجابات الانفعالية عند تعرض هذا الموضوع للتهديد (الخسارة)، وتشير هذه النتائج إلى أهمية مراعاة الجانب الانفعالي في التعامل مع مشجعي الألتراس بعد المباريات الخاسرة.

الاستنتاج العام:

تناولت الدراسة الحالية موضوع تأثير النتائج الرياضية على الصحة النفسية لدى الألتراس في الجزائر تؤكد النتائج المتحصل عليها من هذه الدراسة أن نتائج المباريات (الفوز أو الخسارة) تُعد من العوامل المؤثرة بعمق في الصحة النفسية لجماهير الألتراس، حيث كشفت الفروقات الإحصائية بين مشجعي الفوز والخسارة عن وجود تأثيرات سلبية واضحة للخسارة على مختلف الأبعاد النفسية، منها: الاكتئاب، القلق، الحساسية التفاعلية، والصحة النفسية العامة.

وقد أظهرت النتائج أن الفوز يعزز من المشاعر الإيجابية ويعمل على دعم التوازن النفسي، في حين تؤدي الخسارة إلى ارتفاع في مستويات الاضطراب النفسي، مما يدل على أن للمواقف الرياضية انعكاسات مباشرة على الحالة النفسية للمشجعين، خاصة فئة الألتراس المعروفة بانخراطها العاطفي الشديد.

وبالتالي يمكن تلخيص أهم ما توصلت إليه الدراسة النظرية والتطبيقية في النقاط التالية:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الصحة النفسية تبعاً لنتائج المباريات لصالح أعضاء الألتراس.
- ارتفاع مستويات الاكتئاب في حالة النتائج السلبية لمباراة فريق كرة القدم.
- تزايد القلق لدى أعضاء الألتراس عند الخسارة كنتيجة للمواقف الضاغطة المرتبطة بالخسارة.
- وجود فروق دالة إحصائية في مستوى عال من الحساسية التفاعلية لدى أعضاء الألتراس بعد نتائج المباراة (الفوز،الخسارة).
- أهمية توجيه الاهتمام النفسي لجماهير الألتراس، خاصة بعد النتائج السلبية، من خلال استراتيجيات دعم نفسي وتوعوي.
- أهمية الإهتمام بالصحة النفسية للألتراس في مختلف الجوانب حتى في حياة الفرد الشخصية .

الإقتراحات:

و في انهاء هذا البحث نرى وجود العديد من المجالات التي يمكن دراستها و بذلك أقدم الإقتراحات التالية:

- إجراء دراسات مقارنة دولية واقتراح تعميم الدراسة على جماهير الألتراس في دول أخرى (مثل البرازيل، إيطاليا، الأرجنتين)، ومقارنة التأثيرات النفسية حسب الثقافات والبيئة الاجتماعية والسياسية .
- التركيز على الصحة النفسية كحق عالمي التأكيد على ضرورة إدراج الصحة النفسية لجماهير الرياضة ضمن النقاشات العالمية حول حقوق الإنسان، خاصة في حالات العنف أو التهميش .
- .الاستفادة من الرياضة في بناء السلم المجتمعي اقتراح برامج مشتركة بين الأندية الرياضية والهيئات النفسية لتعزيز السلام والتفاهم من خلال الألتراس، وطرح ثقافة التشجيع و مشاهدة المباريات.
- .إعداد دليل نفسي عالمي لمشجعي الأندية تقديم تصور لدليل يمكن أن تطبقه الأندية العالمية بالتعاون مع الأخصائيين النفسيين لتقييم ومرافقة مشجعيها في حالات الضغط، الخسارة، أو الغضب الجماهيري .
- الاعتماد على نتائج الدراسة لتصميم حملات توعية عالمية دعوة الفيفا، الكاف، والاتحاد الأوروبي لكرة القدم للاستفادة من مثل هذه الأبحاث في حملات توعية لجماهير الأندية حول الصحة النفسية.
- تحفيز البحث في العلاقة بين الانتماء الرياضي والصحة النفسية فتح آفاق لدراسات جديدة في علم النفس الاجتماعي والرياضي حول دور الشعور بالانتماء في الوقاية من الاكتئاب والقلق، خصوصاً لدى الشباب.
- اقتراح إدماج مختصين نفسيين ضمن أندية المشجعين الدعوة إلى توفير دعم نفسي مباشر داخل مجموعات الألتراس، على غرار ما يُوفر للاعبين المحترفين.
- اقتراح نشر المذكرة أو تلخيصها في مجلات علمية دولية مثل "International Journal of Sport and Exercise Psychology"أو "Journal of Mental Health and Sport" بعد الترجمة إلى الإنجليزية .

- استخدام وسائل التواصل الدولية التوصية باستخدام ملخص المذكرة أو نتائجها في محتوى إعلامي (فيديو، بودكاست، مقال رأي) للتوعية داخل المنصات العالمية .
- اقتراح مؤتمر دولي حول جماهير الرياضة والصحة النفسية الدعوة إلى مؤتمر علمي يجمع باحثين، أطباء نفسيين، وممثلي الألتراس من مختلف دول العالم لمناقشة هذه الظاهرة عالميًا.

الخاتمة

خاتمة :

إن هذه الدراسة جاءت لتسليط الضوء على فئة جماهيرية متميزة في الساحة الرياضية الجزائرية، وهي فئة الألتراس، محاولةً الكشف عن العلاقة القائمة بين النتائج الرياضية التي تحققها الفرق التي ينتمون إليها، وبين مستوى صحتهم النفسية.

ومن خلال النتائج المتوصل إليها ميدانيًا، تأكدت الفرضيات المطروحة، حيث تبين وجود فروق دالة إحصائيًا في مستوى الصحة النفسية لدى أعضاء الألتراس تبعًا لمتغير نتيجة المباراة (فوزًا أو خسارة)، مما يعكس مدى التفاعل العاطفي والانتماء الشديد الذي يربطهم بفرقهم .

فمن الواضح أن تعزيز وتحسين الصحة النفسية يتوقف على مدى احترامنا لخصوصية كل أفراد حيث يعتبر الانسان هو البنية الاساسية للمجتمع وجوهرها وهو مصدر النخبة والفكر والتقدم ولكي يقوم بأداء واجباته على أكمل وجه لا بد أن يكون متمتعا بصحة نفسية عالية، وان حسن استخدامه للوسائط الرقمية يعزز من امكانياته ويطور من افكاره وقدراته.

و في هذا السياق أظهرت الدراسة ارتفاع مؤشرات القلق والاكتئاب والحساسية التفاعلية لدى المشجعين في حالات الخسارة، مقابل تحسن الحالة النفسية في حالات الفوز، وهو ما يدل على التأثير العميق للأحداث الرياضية في التوازن النفسي لهؤلاء الأفراد. وعليه، فإن النتائج تفتح المجال أمام مزيد من الدراسات التي تهتم بالجانب النفسي للمشجعين، خاصة الألتراس، ودور البيئة الرياضية في تعزيز أو إضعاف الصحة النفسية .و ختاميا نأمل أن تسهم هذه الدراسة في إثارة اهتمام الفاعلين في ميادين علم النفس والرياضة، وصنّاع القرار، من أجل وضع برامج دعم نفسي موجهة لجمهور الملاعب، بما يحقق توازنًا بين الشغف الرياضي والاستقرار النفسي.

قائمة المراجع

❖ قائمة المراجع :

1. آمين أنور الخولى (1996) الرياضة والمجتمع : عالم المعرفة لسلسلة كتب ثقافية شهرية يصدرها المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب ، الكويت.
2. اجلال محمد سري(2000) – علم النفس العلاجي ط2 دار عالم الكتب ،القاهر، مصر
3. انتوني غدنز، علم الاجتماع مركز دراسات الوحدة العربية ، بيروت، 2005، ، ص 76،ص 90، ص176.
4. ايهاب عيسى وطارق عبد الرؤوف (2017)، المقاييس والاختبارات التصميم الإعداد التنظيم (1) القاهرة: دار الكتب المصرية.
5. أبو حويج. مروان الصدفي ؛عصام(2009)المدخل الى الصحة النفسية.
6. باهى، مصطفى حسين وعنان محمود عبد الفتاح (2001) معاملات الارتباط والمقاييس اللامعلمية النظرية التطبيق (د.ع) مصر: مكتبة الإنجلو المصرية.
7. بشتة حنان، وبوعموشة نعيم جوان 2020 الصدق والثبات في البحوث الاجتماعية. مجلة دراسات في علوم الإنسان والمجتمع ، 3(2)، ص 117-133
8. بودلال، فتيحة، ومواس، محبوبة (جانفي 2021) دراسة تقيمية لقياس الخصائص السيكومترية (الصدق والثبات في البحوث العلمية ، مجلة ضياء للبحوث النفسية 131-111 والتربوية،
9. بيع بورديو السلطة والرمز، دار توبقال للنشر، الدار البيضاء، 2007، ص 50.
10. بطرس نسيمة (2009). مشاكل الصحة النفسية بيروت لبنان .
11. تهاني عبد السلام محمد (2001) الترويج والتربية لترويجية ط 1 – دار الفكر العربي القاهرة مصر.
12. دحمان مصطفى ، (2017) " من أجل – تحليلسوسيولوجى لجماعة الألتراس بالجزائر ".أطروحة الدكتورة في على الاجتماع الأنشطة البدنية والرياضية جامعة الشلف : الجزائرية.
13. دريدي نصر الدين، (2010). ظاهرة الألتراس في الملاعب الجزائرية: دراسة سوسيولوجية لحركة التشجيع. الجزائر. دار هومة.
14. رافدة عمر الحريري .زهرة بن رجب (2008) ، المشكلات السلوكية النفسية والتربوية لتلامي المرحلة الابتدائية دار المناهج النشر والتوزيع الأردن.
15. رزيق راضية و هاني عبير(2020)، الطموح وعلاقته – الصحة النفسية لدى المتفوقين دراسيا شهادة ماستر جامعة الوادي الجزائر.

16. زهران حامد عبد السلام (2015) الصحة النفسية والعلاج النفسى ط2 عالم الكتب مصر.

17. شادي عند الحميد محمد (1999) الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية.ط1. المكتب العلمي للنشر والتوزيع الاسكندرية مصر.

18. شاكر، سوسن (2014) أسس بناء الاختبارات والمقاييس النفسية والتربوية (ط.2) دب ديبونو لتعليم التفكير.

19. صالح حسن الداهري (2005)مبادئ الصحة النفسية ب ط. دار وائل للبشر، عمان.

20. صالح حسين أحمد الداهري (2010) مبادئ الصحة النفسية ، ط2، دار وائل للنشر والتوزيع عمان.

21. طه، فرج عبد القادر (1988) علم النفس الصناعي والتنظيمي (6) القاهرة: دار المعارف.

22. عكاشة محمود فتحي (1999) علم النفس الصناعي (د.ع) القاهرة مطبعة الجمهورية.

23. عبد الحميد محمد شاذلي (1999) الصحة النفسية و سيكولوجية الشخصية.

24. عثمان سيد أحمد محمد خليل (2001)الشاب وأوقات الفراغ ط 1 – الرياض السعودية – مركز الدراسات والبحوث أكاديمية نايف العربية للعلوم الأمنية..

25. العناني حنان عبد الحميد (2003) الصحة النفسية ، ط2. دار الفكر للطباعة والتوزيع ،عمان.

26. غوستاف لوبون، روح الاجتماع كلمات للترجمة والنشر، القاهرة 2013ص 25 .

27. غوستاف لوبون، روح الاجتماع، مصدر سابق، ص 28.

28. غوستاف لوبون، سيكيولوجية الجماهير، مسار سابق، ص56.

29. الفقي، عبد اللاه إبراهيم (2014) الإحصاء التطبيقي باستخدام برامج (1) sps عمان: دار الثقافة للنشر والتوزيع.

30. لحسن تفروت، سوسيو ليوجيا جمهور الألتراس، "الإبداع الشبابي ومخاطر التوظيف " جريدة العرب ،العدد 20.10669 جوان.

31. مقدم، عبد الحفيظ (2011) الإحصاء والقياس النفسي والتربوي مع نماذج من المقاييس والاختبارات (ط.(2) الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.

32. ملحم، سامي محمد (2016) مناهج البحث في التربية وعلم النفس (ط.6). عمان دار المسيرة للنشر والتوزيع.

33. محمد الجويلي الطارق بلحاج محمد " مجموعات الألتراس " الإبداع الشبابي ومخاطر التوظيف " جريدة العرب العدد 10669 . 20 جوان.

34. محمد جاسم لعبيدي (2009)مركز البحوث التربوية والنفسية دار الثقافة للنشر والتوزيع عمان.

35. مركز الروابط للبحوث والدراسات الاستراتيجية، إشكالية الاستيعاب الأدوار السياسية المجموعات الألتراس في الدول العربية 5يناير 2015 . / أسترجع بتاريخ 20أفريل 2019.

36. مركز هر دو للتعبير الرقمي، أزمات الألتراس بين السياسة والرياضة نشر مركزهردو القاهرة 2016.

37. مصطفى حجازي التخلف الاجتماعي مدخل إلى سيكولوجية الانسان المقهور المركز الثقافي العربي الدار البيضاء 2005، ص 113.

38. محسن عوض،ممدوح سالم ثورة جيل الألتراس ، المنظمة العربية لحقوق الإنسان ط1 ،مصر.

39. نادية بوشلاق (د س) الصحة النفسية . محلة العلوم الاجتماعية والانسانية جامعة ورقلة – الجزائر د.ع.

40. نازك عبد الحليم ؛أمل يوسف التل (2009) قضايا في الصحة النفسية؛ دار الكنوز المعرفية العلمية للنشر و التوزيع ط1.لبنان.

المراجع الأجنبية :

1. Brohm Jean-Marie, Les Meutes Sportives, L'Harmattan, Paris, 1993, p36.
2. Bertrand.fincorer,Manuel.comron. André m Lemaitre et géorgesellens. Étude du supportérismeet des manifestation de vielence dans et auteur du stade de football en Belgique .
3. B.fincoeur et al (2006) étude de Supporteuisme et de manifestation de violence dans auteur des Stades de football en belgique, univérsité de liége (Belgique).
4. Christian Bromberger, Le Match De Football Ethnologie d'une passion partisane à Marseille, Naples et Turin, Editions de la maison des sciences de l'homme, Paris, 1995, p 248.
5. Christian Bromberger, Le match de football op cité, p.209.

6. Camo, D. 2001 la pression du footall, les ultras marseillais terrains & travaux. Un article publier dans cairn info pour ENS Cachan. France.
7. Michel Bouet, Ruestion de Sportologie, Edl Harmattan, paris. 1998. Patrict, MIGNON GYTRUCHOT, les sportives en France Ministère de la jeunesse des Sport et de la vie associative institut national de Sport & et de l'éducationphysique, Ed INSEP 2002-
8. Mignon, P. (2001). Faire corps : supporters ultras et hooligans dans les stades de football. *Communications*, page 16-17 "145-162".
9. M.bouet . question de sportologie EDL harmattiom.OP.CIT29 .
10. Paul DeitSChy, Histeredufoolball, ED perrim Paris 2010.
11. Sebastian louis ultras, les autres protagoniste du football Editions Mare et martin paris, 2017.
12. S.louis. ultras،les autes. Portgonistets du football Editions mare et martin.. paris 2017.p11.

المواقع :

1. قصة أولترا حب و عقلية AMORE E MENTALITA' ULTRA' SU D -
(19/ 10/2024).

https://www.youtube.com/watch?v=OkRvkplEbCA

2. العقلية الرياضية.. علم نفس المشجع الرياضي بين الخيال والواقع(2015/02/04).

https://www.alaraby.co.uk

وهران 2006. RASC بن جليد عابد وبوكرزارة حسني، الرياضة ظاهرة وممارسات إنسانيات العدد 30

الملاحق

الملحق 01 : المخرجات الإحصائية

```
EXAMINE VARIABLES=الصحة_النفسية
  /PLOT BOXPLOT STEMLEAF NPPLOT
  /COMPARE GROUPS
  /STATISTICS DESCRIPTIVES
  /CINTERVAL 95
  /MISSING LISTWISE
  /NOTOTAL.
```

Explorer

Remarques

Sortie obtenue		17-JUN-2025 00:59:03
Commentaires		
Entrée	Jeu de données actif	Jeu_de_données0
	Filtre	<sans>
	Pondération	<sans>
	Fichier scindé	<sans>
	N de lignes dans le fichier de travail	9
Gestion des valeurs manquantes	Définition de la valeur manquante	Les valeurs manquantes définies par l'utilisateur pour les variables dépendantes sont traitées comme manquantes.
	Observations utilisées	Les statistiques sont basées sur des observations dépourvues de valeurs manquantes pour toutes les variables dépendantes et facteurs utilisés.
Syntaxe		EXAMINE VARIABLES=الصحة_النفسية /PLOT BOXPLOT STEMLEAF NPPLOT /COMPARE GROUPS /STATISTICS DESCRIPTIVES /CINTERVAL 95 /MISSING LISTWISE /NOTOTAL.

Ressources	Temps de processeur	00:00:04.84
	Temps écoulé	00:00:50.32

[Jeu_de_données0]

Récapitulatif de traitement des observations

	Observations					
	Valide		Manquant		Total	
	N	Pourcentage	N	Pourcentage	N	Pourcentage
الصحة_النفسية	9	100.0%	0	0.0%	9	100.0%

Caractéristiques

			Statistiques	Erreur standard
الصحة_النفسية	Moyenne		129.0000	21.02974
	Intervalle de confiance à 95 % pour la moyenne	Borne inférieure	80.5053	
		Borne supérieure	177.4947	
	Moyenne tronquée à 5 %		129.8889	
	Médiane		154.0000	
	Variance		3980.250	
	Ecart type		63.08922	
	Minimum		29.00	
	Maximum		213.00	
	Plage		184.00	
	Plage interquartile		106.50	
	Asymétrie		-.308-	.717
	Kurtosis		-1.329-	1.400

Tests de normalité

	Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
	Statistiques	ddl	Sig.	Statistiques	ddl	Sig.
الصحة_النفسية	.210	9	.200	.939	9	.575

الصحة_النفسية

الصحة_النفسية Tracé tige et feuille

Fréquence Stem & Feuille

1.00 0 . 2

3.00 0 . 689

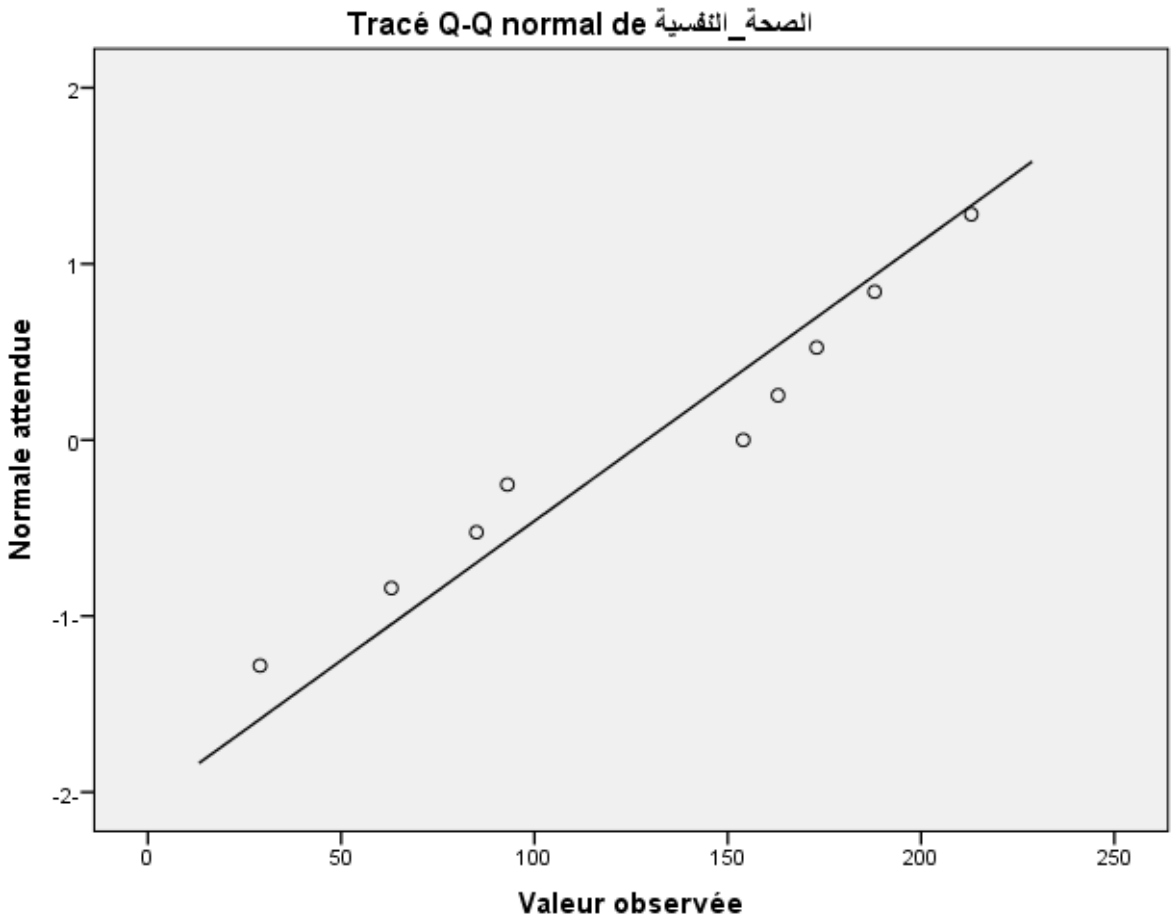
.00 1 .

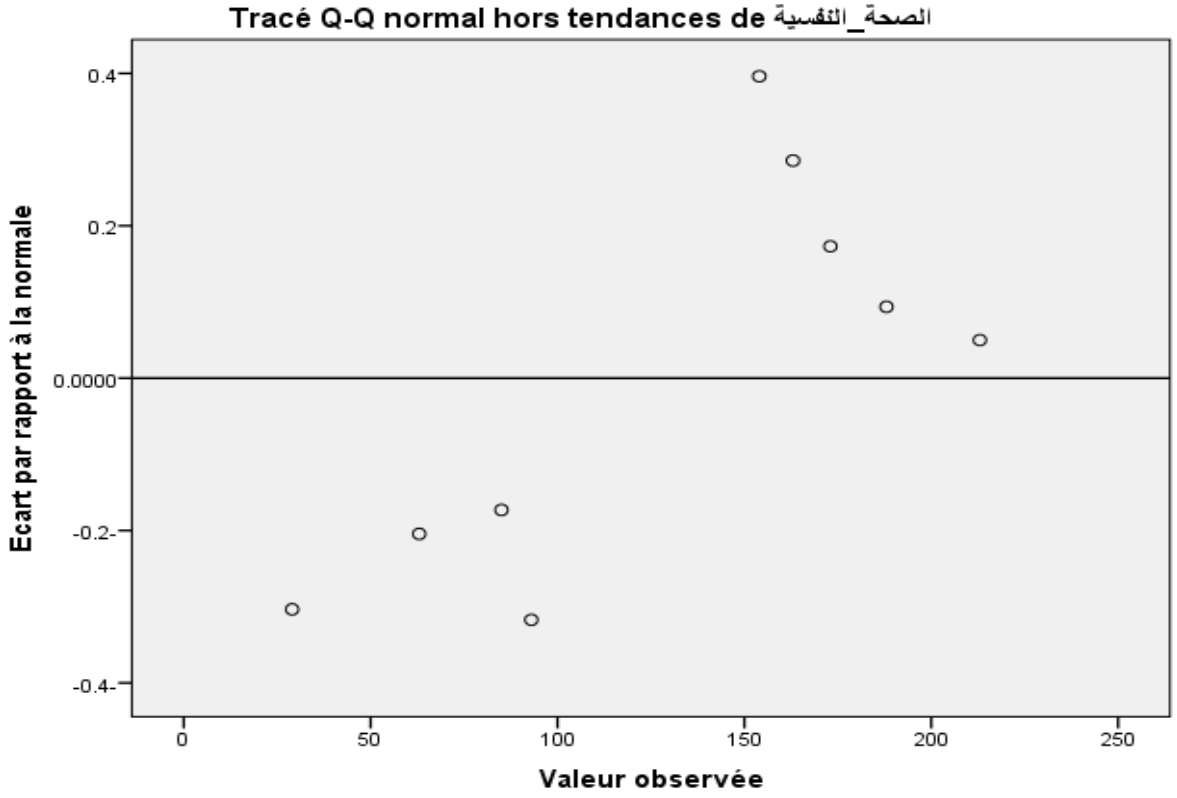
4.00 1 . 5678

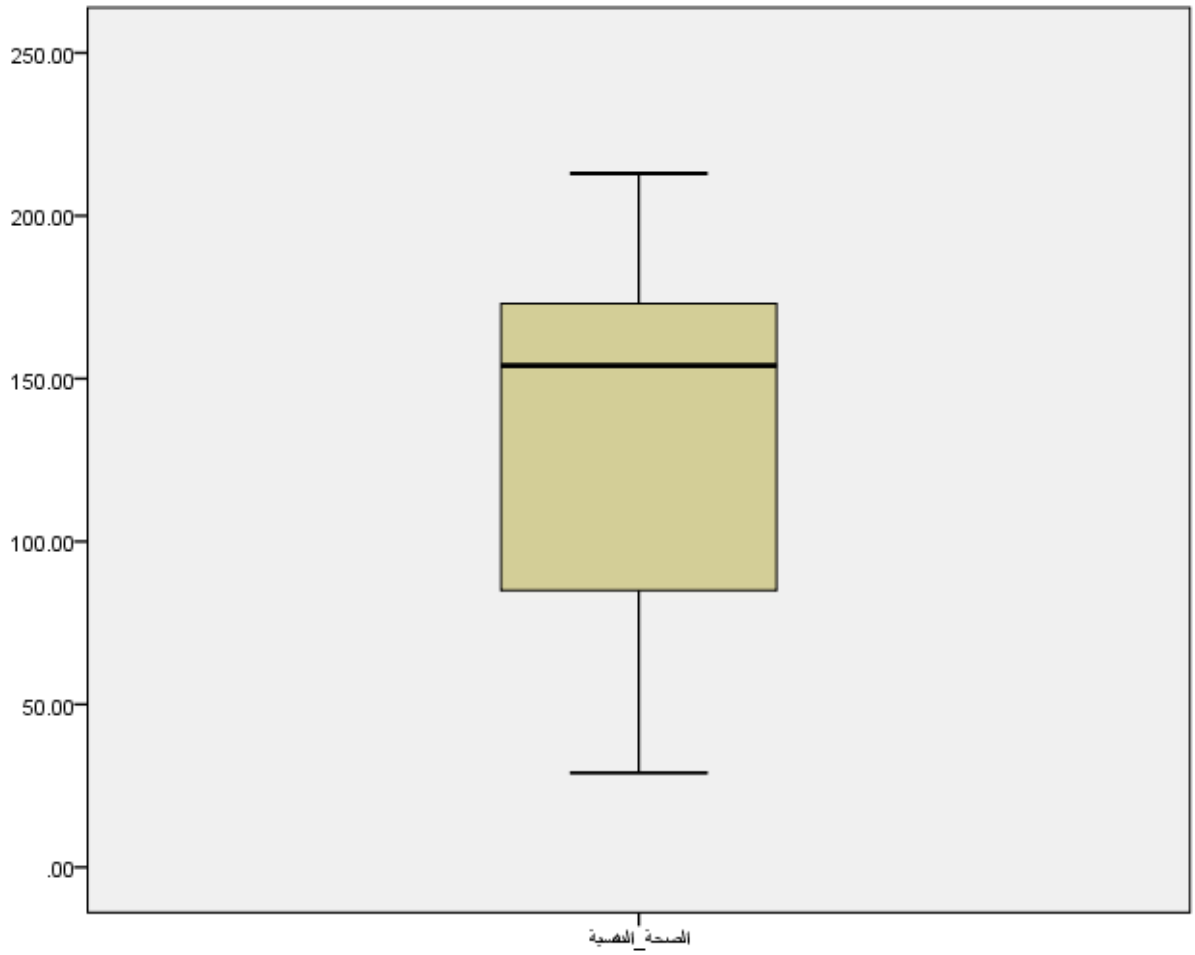
1.00 2 . 1

Largeur du radical : 100.00

Chaque feuille : 1 observation(s)


Tracé Q-Q normal de الصحة_النفسية
Normale attendue
Valeur observée
2
1
0
-1-
-2-
0
50
100
150
200
250


Tracé Q-Q normal hors tendances de الصحة_النفسية
Ecart par rapport à la normale
Valeur observée
0.4
0.2
0.0000
-0.2-
-0.4-
0
50
100
150
200
250




```
T-TEST GROUPS=النتيجة(12)
  /MISSING=ANALYSIS
  /VARIABLES=الصحة_النفسية
  /CRITERIA=CI(.95).
```

Test T

Remarques

Sortie obtenue		17-JUN-2025 01:00:53
Commentaires		
Entrée	Jeu de données actif	Jeu_de_données0
	Filtre	<sans>
	Pondération	<sans>
	Fichier scindé	<sans>
	N de lignes dans le fichier de travail	9
Gestion des valeurs manquantes	Définition de la valeur manquante	Les valeurs manquantes définies par l'utilisateur sont traitées comme étant manquantes.
	Observations utilisées	Les statistiques de chaque analyse sont basées sur les observations ne comportant aucune donnée manquante ou hors plage pour aucune variable de l'analyse.
Syntaxe		T-TEST GROUPS=2 1)النتيجة(/MISSING=ANALYSIS /VARIABLES=الصحة_النفسية /CRITERIA=CI(.95).
Ressources	Temps de processeur	00:00:00.00
	Temps écoulé	00:00:00.04

Statistiques de groupe

	النتيجة	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
الصحة_النفسية	الفوز	4	67.5000	28.62982	14.31491
	الخسارة	5	178.2000	23.18836	10.37015

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
									Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Inférieur	Supérieur
الصحة_النفسية	Hypothèse de variances égales	.178	.686	-6.431-	7	.000	-110.70000-	17.21465	-151.40619-	-69.99381-
	Hypothèse de variances inégales			-6.263-	5.781	.001	-110.70000-	17.67644	-154.35315-	-67.04685-

```
T-TEST GROUPS=النتيجة(12)
  /MISSING=ANALYSIS
  /VARIABLES=الاكتئاب القلق الحساسية_التفاعلية
  /CRITERIA=CI(.95).
```

Test T

Remarques

Sortie obtenue		17-JUN-2025 01:05:03
Commentaires		
Entrée	Jeu de données actif	Jeu_de_données0
	Filtre	<sans>
	Pondération	<sans>
	Fichier scindé	<sans>
	N de lignes dans le fichier de travail	9
Gestion des valeurs manquantes	Définition de la valeur manquante	Les valeurs manquantes définies par l'utilisateur sont traitées comme étant manquantes.
	Observations utilisées	Les statistiques de chaque analyse sont basées sur les observations ne comportant aucune donnée manquante ou hors plage pour aucune variable de l'analyse.
Syntaxe		T-TEST GROUPS=2 1(النتيجة) /MISSING=ANALYSIS /VARIABLES= الاكتئاب القلق الحساسية_التفاعلية /CRITERIA=CI(.95).
Ressources	Temps de processeur	00:00:00.00
	Temps écoulé	00:00:00.03

Statistiques de groupe

	النتيجة	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
الاكتئاب	الفوز	4	8.2500	3.86221	1.93111
	الخسارة	5	29.8000	5.21536	2.33238
القلق	الفوز	4	3.5000	.57735	.28868
	الخسارة	5	21.6000	5.50454	2.46171
الحساسية_التفاعلية	الفوز	4	5.2500	3.94757	1.97379
	الخسارة	5	14.0000	6.20484	2.77489

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
									Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Inférieur	Supérieur
الاكتئاب	Hypothèse de variances égales	.841	.390	-6.859-	7	.000	-21.55000-	3.14183	-28.97924-	-14.12076-
	Hypothèse de variances inégales			-7.117-	6.986	.000	-21.55000-	3.02806	-28.71307-	-14.38693-
القلق	Hypothèse de variances égales	4.101	.083	-6.458-	7	.000	-18.10000-	2.80280	-24.72758-	-11.47242-
	Hypothèse de variances inégales			-7.303-	4.110	.002	-18.10000-	2.47857	-24.90977-	-11.29023-
الحساسية_التفاعلية	Hypothèse de variances égales	2.539	.155	-2.436-	7	.045	-8.75000-	3.59240	-17.24468-	-.25532-
	Hypothèse de variances inégales			-2.570-	6.763	.038	-8.75000-	3.40527	-16.85968-	-.64032-

الملحق 02 : مقياس الصحة النفسية المعدل SCL-R-90

التعليمة

الرجاء التكرم بالإجابة وذلك وفق معاناتك ووجود هذه المشاكل لديك خلال الأسبوع الماضي ، حيث يوجد أمامك عدد من المشكلات التي قد تعاني منها – يرجى اختيار الإجابة التي تنطبق عليك فإذا كنت لا تعاني من أي اعراض التالية ما عليك الا بالإجابة "ابدا"

(تستغل هذه المعلومات المصرح بها في اطار البحث العلمي مع الحفاظ على السرية)

العبارات	ابدا	قليلا	متوسط	كثيرا جدا	دائما
الصداع المستمر					
الدوخان مع الاصفرار					
يسهل استثارتي بسهولة					
أشعر بالوحدة					
ينتابني غثيان واضطرابات في المعدة					
عضلاتي تتشنج					
صعوبة التنفس					
السخونة والبرودة في جسمي					
الخدر والنمنمة في الجسم					
الشعور بالثقل باليدين والرجلين					
كل شيء يحتاج إلى مجهود كبير					

حدوث أفكار سيئة					
الصعوبة في تذكر الأشياء					
الانزعاج بسبب الإهمال وعدم النظافة					
أشعر بان الأمور لا تسير علي ما يرام					
أعمل الأشياء ببطيء شديد					
أفحص ما أقوم به عدة مرات					
أجد صعوبة في اتخاذ القرارات					
الشعور بعدم القدرة علي التفكير					
صعوبة التركيز					
إعادة نفس الأشياء عدة مرات					
الرغبة في انتقاد الآخرين					
الخجل وصعوبة التعامل مع الآخرين					
أشعر بأنه يسهل إيذائي					
الشعور بأن الآخرين لا يفهمونني					

الشعور بأن الآخرين غير ودودين					
مقارنة بالآخرين أشعر باني أقل قيمة منهم					
اشعر بالضيق عند وجود الآخرين ومراقبتهم لي					
حساسية زائدة في التعامل مع الآخرين					
أشعر من الخوف من التواجد في الأماكن العامة					
فقدان الرغبة أو الاهتمام الجنسي					
الشعور بالبطيء وفقدان الطاقة					
تراودني أفكار للتخلص من الحياة					
البكاء بسهولة					
أشعر باني مقبوض أو ممسوك أو مكبل					

نقد الذات لعمل بعض الأشياء					
الألم في أسفل الظهر					
أشعر بان الأمور لا تسير علي ما يرام					
أشعر بالحزن " الاكتئاب "					
الانزعاج علي الأشياء بشكل كبير					
فقدان الأهمية بالأشياء					
فقدان الأمل في المستقبل					
الألم في الصدر والقلب					
أشعر بالارتجاف					
الخوف فجأة وبدون سبب محدد					
الشعور بالخوف					
زيادة ضربات القلب					
أشعر بالتوتر					
أشعر بحالات من الخوف والتعب					
اشعر بأني غير مهم					
اشعر بأن أشياء سيئة سوف تحدث لي					
توجد عندي تخيلات وأفكار غريبة					
الخوف من الأماكن العامة والشوارع					
عدم المقدرة علي التحكم في الغضب					
أشعر بالرغبة في إيذاء الآخرين					
الرغبة في تكسير وتحطيم الأشياء					
كثرة الدخول في الجدل والنقاش الحاد					
الصراخ ورمي الأشياء					
أخاف أن أخرج من البيت					
الخوف من السفر					

أتجنب أشياء معينة					
الخوف من التواجد في التجمعات البشرية					
أشعر بالنرفزة عندما أكون وحيدا"					
الشعور بالضيق وكثرة الحركة					
أخاف من أن افقد الوعي أمام الآخرين					
أعتقد بأن الآخرين مسؤولين عن مشاكلي					
عدم الثقة بالآخرين					
أشعر بأني مراقب من قبل الآخرين					
توجد لدي أفكار غير موجودة عند الآخرين					
الآخرون لا يقدرون أعمالي					
أشعر بان الآخرين سيستغلونني					
الاعتقاد بأن الآخرين يسيطرون علي أفكاري					
أسمع أصوات لا يسمعها الآخرون					
اطلاع الآخرين علي أفكاري الخاصة بسهولة					
توجد عندي أفكار غريبة					
أشعر بالوحدة حتى عندما أكون مع الناس					
يزعجني التفكير في الأمور الجنسية					
تراودني أفكار بأنه يجب معاقبتي					
أعتقد بأنه يوجد خلل في جسمي					
أشعر باني غير قريب وبعيد من الآخرين					
عندي مشكلة في عقلي " نفسي "					
فقدان الشهية					
صعوبة النوم					
الشعور بانغلاق الحلق وعدم المقدرة علي البلع					
الخوف من الموت					
الإفراط في النوم					

أستيقظ من النوم مبكرا"					
أعاني من النوم المتقطع والمزعج					
الشعور بالذنب					
النرفزة والارتعاش					