استكشاف العلاقة بين الظل النفسي والوعي العاطفي لدى طلبة الجامعة

م.م. رحيق عدنان عباس
جامعة القادسية / كلية التربية
raheeq.Adnan@qu.edu.iq

المستخلص

يهدف البحث الحالي إلى استكشاف العلاقة بين الظل النفسي والوعي العاطفي لدى طلبة الجامعة، والتعرف على مستوى كل من المتغيرين، فضلاً عن الكشف عن الفروق فيهما وفقاً لمتغيري الجنس والتخصص الدراسي. تألفت عينة البحث من (٢٥٠) طالب وطالبة من طلبة جامعة القادسية للعام الدراسي ٢٠٢٤-٢٠٢٥، اختيروا بالطريقة الطبقية العشوائية.

وباستعمال الوسائل الإحصائية المناسبة توصل البحث إلى النتائج الآتية: يتمتع طلبة الجامعة بمستوى متوسط من الظل النفسي، ومستوى متوسط إلى مرتفع من الوعي العاطفي. وجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين الظل النفسي والوعي العاطفي (r = -٠.٥٤). وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الظل النفسي تبعاً للجنس ولصالح الذكور. عدم وجود فروق دالة في الوعي العاطفي تبعاً للتخصص.

الكلمات المفتاحية: الظل النفسي، الوعي العاطفي، علم النفس اليونغي، التكامل النفسي، طلبة الجامعة.

Abstract

The present study aims to explore the relationship between the psychological shadow and emotional awareness among university students, identify the level of each variable, and examine the differences in both variables according to gender and academic specialization. The research sample consisted of (250) male and female students from Al-Qadisiyah University for the academic year 2024-2025, selected through stratified random sampling.

Using appropriate statistical methods, the study reached the following results: University students possess a moderate level of psychological shadow and a moderate to high level of emotional awareness. There is a

statistically significant negative correlation between psychological shadow and emotional awareness (r=-0.54). There are statistically significant differences in psychological shadow according to gender, in favor of males. There are no significant differences in emotional awareness according to academic specialization.

Keywords: Psychological shadow, emotional awareness, Jungian psychology, psychological integration, university students.

الفصل الأول: التعريف بالبحث

أولاً: مشكلة البحث

يُعد مفهوم الظل النفسي (Psychological Shadow) من أهم المفاهيم التي قدمها عالم النفس السويسري كارل يونغ (Carl Jung) في نظريته التحليلية. ويُشير الظل إلى الجانب اللاواعي من الشخصية الذي يحتوي على كل ما يرفضه الفرد أو يكبته من صفات وانفعالات ودوافع، سواء كانت سلبية كالغضب والحسد، أو إيجابية كالإبداع والحزم التي قُمعت بسبب التنشئة الاجتماعية.

وقد أشار Jung (١٩٥٩) إلى أن الظل يُمثل "كل ما يرفض الشخص الاعتراف به في ذاته"، وأن الفشل في إدراك الظل ودمجه يُعد جذراً للمشكلات بين الأفراد وداخل المجموعات، بل قد يُشعل الصراعات من خلاف بسيط إلى حرب كبرى. وتؤكد الدراسات الحديثة أن أقل من ٥% من الأفراد يصلون إلى مرحلة النضج النفسي الكامل الذي يتطلب دمج الظل.

ومن جهة أخرى، يُعد الوعي العاطفي (Emotional Awareness) من المهارات الاجتماعية-الانفعالية الأساسية التي تُمكن الفرد من التعرف على انفعالاته وانفعالات الآخرين ووصفها وفهمها. وقد طور Lane & Schwartz (١٩٨٧) نموذجاً معرفياً-نمائياً للوعي العاطفي يُشبه نظرية بياجيه في النمو المعرفي، يتضمن خمسة مستويات تتدرج من الإحساسات الجسدية إلى القدرة على تمييز مزيج معقد من المشاعر.

وتُشير الأدبيات إلى أن ارتفاع الوعي العاطفي يرتبط بانخفاض المشاعر السلبية، وزيادة القدرة على تحمل الحالات الانفعالية السلبية، واستخدام استراتيجيات تكيف أكثر فاعلية. كما أظهرت الدراسات أن انخفاض الوعي العاطفي يرتبط باضطرابات نفسية متعددة كالاكتئاب والقلق واضطرابات الشخصية.

ويُفترض نظرياً أن العلاقة بين الظل النفسي والوعي العاطفي علاقة عكسية، إذ أن دمج الظل يتطلب وعياً عاطفياً مرتفعاً، كما أن كبت مكونات الظل يُعيق تطور الوعي العاطفي. ومن هنا تتحدد مشكلة البحث في التساؤلات الآتية:

١. ما مستوى الظل النفسي لدى طلبة الجامعة؟

٢. ما مستوى الوعي العاطفي لدى طلبة الجامعة؟

٣. هل توجد علاقة ارتباطية بين الظل النفسي والوعي العاطفي؟

٤. هل توجد فروق في المتغيرين تبعاً للجنس والتخصص؟

ثانياً: أهمية البحث

أهمية متغير الظل النفسي:

يُعدّ مفهوم الظل النفسي من المفاهيم المحورية في علم النفس التحليلي، حيث أشار يونغ (Jung، ١٩٥٩) إلى أنّ الفشل في إدراك الظل ودمجه يُمثّل جذراً للمشكلات النفسية والصراعات بين الأفراد وداخل المجموعات. وقد أكّدت الدراسات الحديثة أهمية العمل مع الظل في تحقيق الصحة النفسية والتكامل الشخصي، إذ وجدت دراسة Zweig & Wolf (١٩٩٧) أنّ دمج الظل يُحسّن الوعي الذاتي والتنظيم الانفعالي، كما أظهرت دراسة Vibhute & Suresh (٢٠٢٤) أنّ فهم الظل يُسهم في إدراك الديناميات اللاواعية المؤثرة في السلوك والشخصية. وفي السياق العربي، تكتسب دراسة الظل النفسي أهمية خاصة نظراً لندرة البحوث التي تناولت هذا المفهوم اليونغي وعلاقته بالمتغيرات النفسية الأخرى، مما يُبرّر الحاجة إلى استكشاف هذا البعد العميق من الشخصية لدى طلبة الجامعة الذين يمرّون بمرحلة نمائية حرجة تتطلّب تحقيق التكامل النفسي والهوية الناضجة (Hollis, 2010; Starr، ٢٠٢٤).

أهمية متغير الوعي العاطفي:

يُمثّل الوعي العاطفي مهارة اجتماعية-انفعالية جوهرية ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالصحة النفسية والجسدية على حدٍّ سواء. وقد أكّد Lane & Smith (٢٠٢١) أنّ الوعي العاطفي يُسهّل تنظيم الانفعالات بشكلٍ أفضل، ويُمكّن الفرد من التنقّل في المواقف الاجتماعية المعقّدة والاستمتاع بالعلاقات. كما أظهرت الدراسات الطولية أنّ انخفاض الوعي العاطفي يُنبئ بأعراض الاكتئاب والقلق لدى الأطفال والمراهقين (Weissman et al.، ٢٠٢١)، وأنّ ارتفاعه يرتبط بانخفاض المشاعر السلبية وزيادة القدرة على تحمّل الحالات الانفعالية السلبية واستخدام استراتيجيات تكيّف أكثر فاعلية (Subic-Wrana et al.، ٢٠١٤). وتُشير دراسة Herpertz et al. (٢٠٢٣) إلى أنّ مقياس مستويات الوعي العاطفي (LEAS) يُوفّر أداةً موثوقة وصادقة لتقييم هذه القدرة في السياقات السريرية والبحثية، مما يُعزّز أهمية دراسة هذا المتغير لدى طلبة الجامعة الذين يحتاجون إلى تنمية مهاراتهم الانفعالية لمواجهة تحديات الحياة الأكاديمية والاجتماعية.

ثالثاً: أهداف البحث

١. قياس مستوى الظل النفسي لدى طلبة الجامعة.

٢. قياس مستوى الوعي العاطفي لدى طلبة الجامعة.

٣. الكشف عن العلاقة الارتباطية بين الظل النفسي والوعي العاطفي.

٤. التعرف على الفروق في الظل النفسي والوعي العاطفي تبعاً للجنس والتخصص.

رابعاً: حدود البحث

الحدود البشرية: طلبة المرحلة الجامعية الأولية.

الحدود المكانية: جامعة القادسية - العراق.

الحدود الزمانية: العام الدراسي ٢٠٢٤-٢٠٢٥.

خامساً: تحديد المصطلحات

الظل النفسي (Psychological Shadow):

عرّفه Jung (١٩٥٩) بأنه: "الجانب اللاواعي من الشخصية الذي يحتوي على كل ما يرفضه الأنا الواعية أو تكبته، بما في ذلك الصفات والانفعالات والدوافع التي تُعتبر غير مقبولة اجتماعياً أو شخصياً".

التعريف الإجرائي: الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب على مقياس الظل النفسي المُعد في البحث الحالي.

الوعي العاطفي (Emotional Awareness):

عرّفه Lane & Schwartz (١٩٨٧) بأنه: "القدرة المعرفية على التعرف على الانفعالات الذاتية وانفعالات الآخرين وتسميتها ووصفها، وتتطور هذه القدرة عبر مستويات متدرجة من البسيط إلى المعقد".

التعريف الإجرائي: الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب على مقياس مستويات الوعي العاطفي.

الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة

المحور الأول: الظل النفسي

النظرية الأولى: نظرية التحليل النفسي اليونغية ((Jungian Analytical Theory

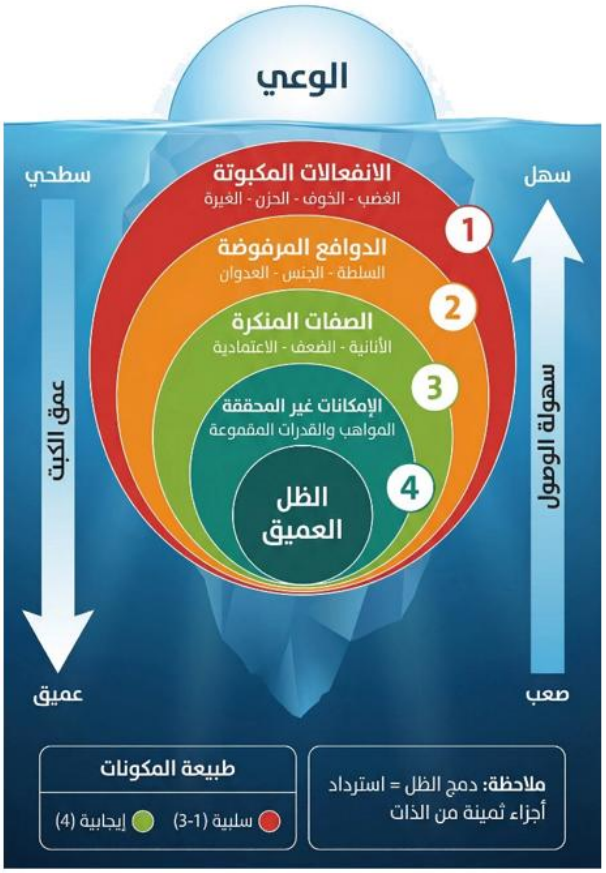
تُعدّ نظرية التحليل النفسي التي طوّرها كارل غوستاف يونغ (Carl Gustav Jung، ١٨٧٥-١٩٦١) الإطار المرجعي الأساسي لفهم مفهوم الظل النفسي. وقد نشأت هذه النظرية من رحم التحليل النفسي الفرويدي، إلّا أنّها تميّزت عنه باهتمامها العميق بالجوانب الروحية والرمزية للنفس البشرية. وفي نموذج يونغ للنفس (Psyche)، تتفاعل بنى متعددة مجسّدة في عالمنا الداخلي، يأتي في مقدّمتها: القناع (Persona) الذي يرتبط بالعالم الخارجي، والأنيما/الأنيموس (Anima/Animus) اللذان يرتبطان بالعالم الداخلي، والأنا (Ego) التي تُمثّل الجزء التنفيذي من الشخصية، والظل (Shadow) الذي يقف إلى جانب الأنا ويرتبط بالهوية الذاتية (.(Jung, 1959ويُعرّف يونغ الظل بأنّه "الشيء الذي لا يرغب الشخص أن يكونه" (CW16, para ٤٧٠)، ويتضمّن كلّ ما يرفضه الفرد أو ينكره في ذاته من صفات وانفعالات ودوافع. وقد رأى يونغ أنّ الفشل في التعرّف على الظل والاعتراف به والتعامل معه غالباً ما يكون جذر المشكلات بين الأفراد وداخل المجموعات والمنظمات، بل وقد يُشعل الصراعات من خلاف بسيط إلى حرب كبرى (Society of Analytical Psychology، ٢٠١٥). وهذا ما يُفسّر احتواء الفهرس العام لأعماله المجمّعة على أكثر من صفحتين من المراجع المتعلقة بالظل. ومن أهم المفاهيم المرتبطة بالظل في هذه النظرية مفهوم الإسقاط (Projection)، حيث يُسقط الفرد صفات ظلّه على الآخرين دون أن يدرك المصدر الداخلي لهذه الشحنة الانفعالية. ويصف يونغ هذه العملية بقوله إنّ الظل يُمثّل "ممرّاً ضيّقاً وباباً ضيّقاً، لا يُعفى أحد من ضيقه المؤلم ممّن ينزل إلى البئر العميق" (CW9, para ٤٥). وقد أكّدت الدراسات الحديثة هذه الرؤية، إذ وجد Kleeberg (٢٠١٢) في دراسته لتطوّر رموز الظل في عدة عمليات علاج نفسي أنّ الرموز اللاواعية تُصوّر جوانب مهمة من العلاقة العلاجية، كما بيّنت دراسة Jahan-e-Tahqeeq (٢٠٢٤) أنّ الأجزاء المخفية من الشخصية والتي عادةً ما تُكبت أو تُنكر تلعب دوراً محورياً في السلوك والصحة النفسية. وتُشير نظرية يونغ إلى أنّ الظل لا يحتوي فقط على الصفات السلبية، بل يتضمّن أيضاً "عدداً من الصفات الجيدة، كالغرائز الطبيعية، وردود الفعل الملائمة، والرؤى الواقعية، والدوافع الإبداعية" (CW9, paras ٤٢٢-٤٢٣). وقد عبّر عن ذلك بقوله إنّ جوهر الظل "ذهب خالص"، مما يعني أنّ دمج الظل ليس مجرد مواجهة للسلبيات، بل هو استرداد لأجزاء ثمينة

من الذات. وهذا ما أكّدته دراسة Casement (٢٠٢٠) التي بيّنت أنّ يونغ واجه ظلّه شخصياً في ديسمبر ١٩١٣ خلال ما وصفه إلينبرغر بـ"المرض الإبداعي"، وهي فترة انشغال مكثّف بأسرار الروح البشرية.

النظرية الثانية: نظرية التفرّد ((Individuation Theory

تُمثّل نظرية التفرّد (Individuation) حجر الزاوية في علم النفس التحليلي اليونغي، وهي تصف العملية التي يصبح من خلالها الفرد شخصاً فريداً ومتكاملاً. ويُعرّف يونغ التفرّد بأنّه "رحلة مدى الحياة نحو الكمال"، حيث يسعى الفرد إلى تحقيق التوازن بين الأضداد النفسية والوصول إلى حالة من الوحدة والاكتمال (Stein، ١٩٩٨). وفي هذا السياق، يُعدّ دمج الظل الخطوة الأولى والأساسية في عملية التفرّد، إذ أشار يونغ إلى أنّ "دمج الظل، أو إدراك اللاوعي الشخصي، يُمثّل المرحلة الأولى في العملية التحليلية... وبدونه يستحيل التعرّف على الأنيما والأنيموس" (.(CW9/2وتفترض نظرية التفرّد أنّ النفس تمتلك قدرة فطرية على الشفاء والتكامل الذاتي، تماماً كما تلتئم الجروح الجسدية بشكل طبيعي. وقد وصف يونغ هذه العملية بـ"النزول إلى الظلمة" (Nekyia)، حيث تتلاشى الأنا ويواجه الفرد أعماق لاوعيه. وتُشير علاماتها ومعالمها إلى رموز نموذجية متنوعة، وأولى هذه العلامات "تقود إلى تجربة الظل" (Wikipedia، ٢٠٢٥). وقد بيّنت دراسة International Association of Analytical Psychology أنّ "دمج الظل، أو إدراك اللاوعي الشخصي، يُمثّل المرحلة الأولى في العملية التحليلية"، وأنّه من المستحيل دمج الظل بالكامل بسبب طبيعته العابرة للشخصي. وتُؤكّد الأبحاث المعاصرة فاعلية العمل مع الظل في تحقيق التفرّد والصحة النفسية. فقد أظهرت دراسة Evidence for the Effectiveness of Jungian Psychotherapy (PMC، ٢٠١٣) أنّ العلاج النفسي اليونغي يُحقّق تحسّنات مستمرة حتى بعد انتهاء العلاج، وأنّ بيانات التأمين الصحي تُظهر انخفاض استخدام المرضى للرعاية الصحية إلى مستوى أقل من متوسط عموم السكان بعد العلاج اليونغي. كما وجدت دراسة Krüger (٢٠٢٥) أنّ هدف دمج الظل هو "تجسيد هذه الأجزاء في شخصيتنا وممارستها بطريقة واعية، لأنّه عندما لا تجد هذه الجوانب اللاواعية طريقة للتعبير الواعي، فإنّها قد تتحوّل إلى أعراض". وفي سياق طلبة الجامعة، تكتسب عملية التفرّد أهمية خاصة، إذ يمرّون بمرحلة انتقالية حرجة تتضمّن تشكيل الهوية والاستقلالية. وقد أشارت دراسة Shadow Work in Support of the Adult Developmental Journey إلى أنّ "التفاعل الديناميكي بين الوعي واللاوعي يُبنى على التعرّف على الأنماط في المنظور التحليلي النفسي، وتعقيد الذات-الموضوع في النظرية النمائية البنائية، والجوانب

المكبوتة من الذات في مفهوم الظل". وتُؤكّد هذه الدراسة أنّ العمل مع الظل قد يُحفّز تحرير الطاقة غير المحقّقة ويُسهم في التطوّر النمائي للبالغين.



او

الشكل (١): مكونات الظل النفسي في نموذج يونغ

يُظهر الشكل (١) أن الظل النفسي يتشكل من طبقات متعددة تتراوح بين الانفعالات السطحية المكبوتة والدوافع العميقة المنكرة. وكلما كان الكبت أقدم وأشد، كانت المادة النفسية أعمق في الظل وأصعب في الوصول إليها. ويُلاحظ أيضاً أن الظل يحتوي على مكونات إيجابية (كالإمكانات غير المحققة) إلى جانب المكونات السلبية، مما يُؤكد أن دمج الظل ليس مجرد مواجهة للسلبيات، بل استرداد لأجزاء ثمينة من الذات.

ثالثاً: آليات عمل الظل النفسي

يعمل الظل من خلال عدة آليات نفسية:

١. الإسقاط (Projection): إسناد صفات الظل الخاصة بالفرد إلى الآخرين. فما نكرهه في الآخرين غالباً ما يكون انعكاساً لظلنا.

٢. الانفعالات المفاجئة: ظهور ردود فعل انفعالية مبالغ فيها تجاه مواقف بسيطة، مما يُشير إلى تفعيل مادة الظل.

٣. الأحلام والرموز: يظهر الظل في الأحلام غالباً كشخصية مهددة أو مخيفة من نفس جنس الحالم.

٤. السلوك التعويضي: سلوكيات مبالغ فيها تُعوض عن صفات مكبوتة في الظل.

رابعاً: دمج الظل ((Shadow Integration

يُعد دمج الظل عملية محورية في رحلة التفرد (Individuation) التي وصفها يونغ. وتتضمن هذه العملية:

١. الإدراك: الاعتراف بوجود الظل وتأثيره في السلوك والانفعالات.

٢. المواجهة: التعامل مع مشاعر الخجل والذنب المرتبطة بمكونات الظل.

٣. القبول: تقبل هذه الجوانب كجزء من الذات الكاملة.

٤. التكامل: دمج طاقة الظل في الشخصية الواعية بشكل بنّاء.

وقد أشار يونغ إلى أن دمج الظل يُنتج "وعياً أقوى وأوسع مما كان"، ويُعطي الشخص "جسداً" نفسياً أكثر اكتمالاً.

ولتقديم مقارنة بين خصائص الأفراد قبل وبعد دمج الظل، يُعرض الجدول التالي:

جدول (١): مقارنة الخصائص النفسية قبل وبعد دمج الظل

البُعد	قبل دمج الظل	بعد دمج الظل
الوعي الذاتي	محدود وسطحي	عميق وشامل
التوازن الانفعالي	تقلب وانفعالات مفاجئة	استقرار ومرونة
العلاقات	إسقاطات وصراعات	تعاطف وأصالة
الإبداع	مكبوت ومحدود	متدفق ومتحرر
الطاقة النفسية	مستنزفة في الكبت	متاحة للنمو

يتضح من الجدول (١) أن دمج الظل يُحدث تحولاً جوهرياً في مختلف جوانب الشخصية. فالوعي الذاتي ينتقل من السطحية إلى العمق، والتوازن الانفعالي يتحسن بشكل ملحوظ، والعلاقات تصبح أكثر أصالة وأقل إسقاطاً. كما أن الطاقة النفسية التي كانت تُستنزف في الكبت تصبح متاحة للنمو والإبداع. وهذه التغييرات تُفسر لماذا يُعد العمل مع الظل من أهم أدوات التطور النفسي.

المحور الثاني: الوعي العاطفي

المحور الثاني: الوعي العاطفي

النظرية الأولى: النظرية المعرفية-النمائية للوعي العاطفي

(Cognitive-Developmental Theory of Emotional Awareness)

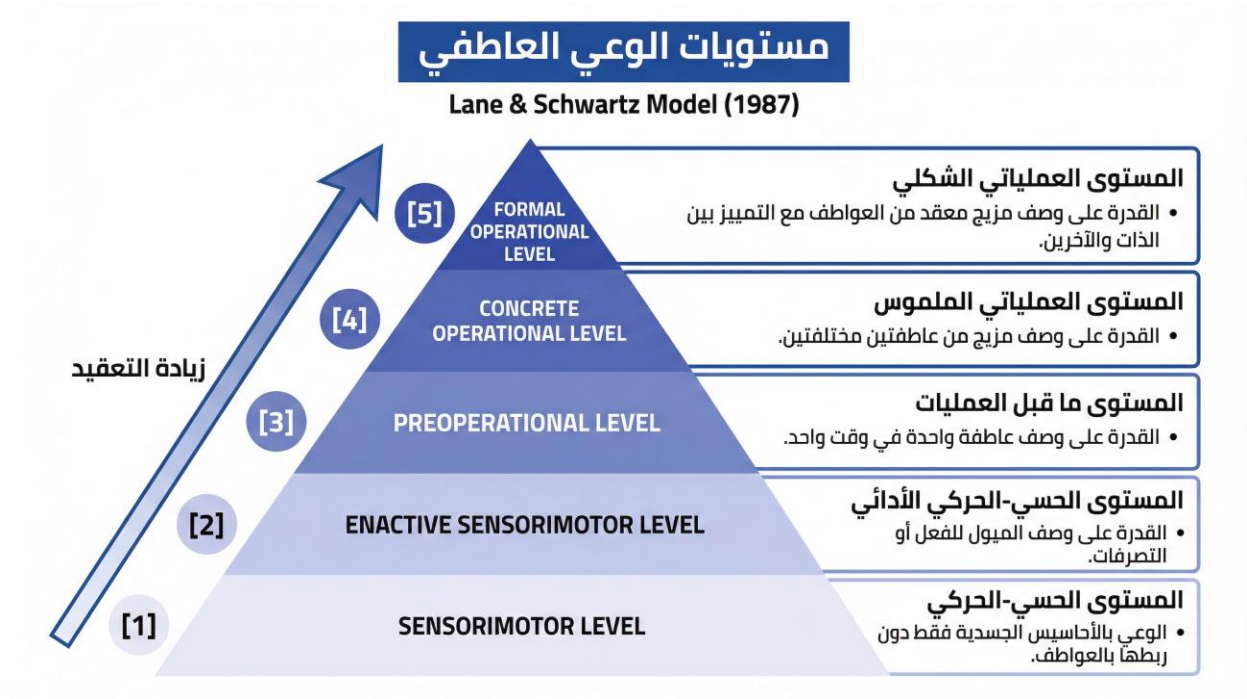
طوّر Lane & Schwartz (١٩٨٧) نظرية معرفية-نمائية للوعي العاطفي مستوحاة من نظرية بياجيه في النمو المعرفي. وتفترض هذه النظرية أنّ الوعي العاطفي يُمثّل نوعاً من المعالجة المعرفية التي تمرّ بخمسة مستويات من التحوّل البنيوي على طول تسلسل معرفي-نمائي مُستمدّ من تكامل نظريتي بياجيه وفيرنر (Lane & Schwartz، ١٩٨٧). وقد أكّدت دراسة Lane & Smith (٢٠٢١) أنّ هذا النموذج يُقدّم أول تطبيق لإطار التطوّر المعرفي البياجيتي على مجال الانفعالات، حيث وصف بياجيه التحوّل من التمثيلات الجسدية الفعلية إلى التمثيلات المفاهيمية المجرّدة كإطار عام لفهم النمو المعرفي. وتتضمّن المستويات الخمسة للوعي العاطفي وفق هذه النظرية: (١) الوعي بالإحساسات الجسدية، (٢) ميول الفعل، (٣) المشاعر المفردة، (٤) مزيج المشاعر (الشعور بانفعالات متعددة في آنٍ واحد)، (٥) مزيج من مزيج المشاعر - أي القدرة على التمييز بين الخبرة الانفعالية المعقّدة للذات وللآخر (Lane & Schwartz, 1987; Lane & Smith، ٢٠٢١). ويُشير المبدأ التنظيمي لفيرنر (Werner's Orthogenetic Principle) إلى أنّه "حيثما يحدث النمو، فإنّه ينتقل من حالة الشمولية النسبية وعدم التمايز إلى حالة من التمايز المتزايد والتفصيل والتكامل الهرمي" (Werner, 1957).وقد طُوّر مقياس مستويات الوعي العاطفي (LEAS) كأداة أدائية لقياس هذه القدرة، ويتضمّن ٢٠ موقفاً افتراضياً يُطلب من المستجيب وصف مشاعره ومشاعر الشخص الآخر فيها (Lane et al.، ١٩٩٠). وأكّدت دراسة Herpertz et al. (٢٠٢٣) أنّ المقياس الإلكتروني الألماني للوعي العاطفي (geLEAS) يقيس نفس مفهوم الوعي العاطفي المُقاس باللغة الإنجليزية، وأنّه يمكن أن يُسهّل ويُسرّع البحث في تطوّر الاضطرابات النفسية وبدايتها ومسارها السريري. كما وجدت دراسة Frontiers in Psychiatry (٢٠٢٣) أنّ أعلى مستوى من الوعي العاطفي (المستوى الخامس) يرتبط بمزيج الانفعالات في الذات والآخر. وتُشير الأدلة التجريبية إلى أنّ هذه النظرية تتّسق مع المنظورات الحديثة في كلٍّ من النمو المعرفي والانفعال. فقد أوضحت دراسة ScienceDirect أنّ Lane & Schwartz أنشآ نموذجاً للتطوّر المعرفي للانفعال بناءً على نظريات بياجيه، وافترضا أنّ هذه القدرة على تحديد المشاعر ووصفها تتطوّر عبر الزمن تماماً كما يتطوّر الإدراك. وقد أظهرت دراسة Subic-Wrana et al. (٢٠١١) أنّ نموذج مستويات الوعي العاطفي يُحدّد مساراً

نمائياً للمعالجة الوجدانية يُشبه نظرية بياجيه في النمو الحسي-المعرفي، من المعالجة الضمنية إلى المعالجة الصريحة.

النظرية الثانية: نظرية البناء الانفعالي ((Constructivist Theory of Emotion

تُقدّم نظرية البناء الانفعالي التي طوّرتها Lisa Feldman Barrett إطاراً نظرياً حديثاً لفهم الوعي العاطفي، حيث ترى أنّ الانفعالات المحدّدة تنتج عن عملية مفهمة "الوجدان الأساسي" (Basic Affect)، الذي يتكوّن من حالات جسدية تكافؤية غير متمايزة نسبياً (Barrett، ٢٠١٧). وتتوافق هذه النظرية مع نموذج Lane & Schwartz، إذ يُعدّ المحرّك الأساسي لزيادة الوعي العاطفي هو عملية مفهمة الخبرات الجسدية المرتبطة بالانفعال، والتي تتضمّن في الغالب وضع الانفعالات في كلمات (Lane & Smith, 2021). وقد طوّرت Karmiloff-Smith (١٩٩٢) مفهوم "إعادة الوصف التمثيلي" (Representational Redescription) الذي يُفسّر كيف تتحوّل التمثيلات الإجرائية إلى تمثيلات مفاهيمية مجرّدة، مما يُوفّر طريقتين مختلفتين للمعرفة - الثانية أكثر تعقيداً ومرونة وتكيّفاً. وتتناغم هذه الرؤية مع نظرية Barrett البنائية للانفعال، كما أكّدت دراسة Lane & Smith (٢٠٢١). وفي هذا السياق، يُفترض أنّ الوعي العاطفي يُمثّل خطاً منفصلاً من النمو المعرفي قد يتقدّم بشكل مستقل إلى حدٍّ ما عن المجالات النفسية الأخرى (Lane & Schwartz, 1987). وتُؤكّد الأبحاث السريرية والتطبيقية أهمية هذا الإطار النظري. فقد وجدت دراسة Harvard Brain Science Initiative (٢٠٢١) أنّ انخفاض الوعي العاطفي يرتبط بزيادة خطر مشكلات الصحة النفسية المتعددة، بما في ذلك الاكتئاب والقلق. كما أظهرت دراسة Weissman et al. أنّ الأطفال والمراهقين الذين تعرّضوا للعنف يميلون إلى انخفاض الوعي العاطفي، مما يُساعد في تفسير ارتفاع مستويات مشكلات الصحة النفسية لدى هؤلاء الشباب. وفي دراسة طولية، وجد المؤلفون نفس العلاقة بين انخفاض الوعي العاطفي وشدة مشكلات الصحة النفسية، بما في ذلك أعراض الاكتئاب والقلق ومشكلات السلوك. وقد بيّنت دراسة BMC Psychiatry (٢٠٢٤) أنّ المرضى المكتئبين يتميّزون بضعف الوعي العاطفي للذات والآخر خلال المرض الحاد، وأنّ هذا الضعف قد يتراجع خلال فترة العلاج النفسي. كما أكّدت دراسة PLoS ONE (٢٠١٤) أنّ ضعف الوعي العاطفي يُعيق تحديد المشاعر المتميّزة التي قد تكون لا غنى عنها لتفعيل استراتيجيات تنظيم الانفعال التكيّفية التي تعمل كعوامل حماية للصحة النفسية الجيدة. وتُشير هذه النتائج إلى أنّ تدريب الوعي العاطفي قد يكون مكوّناً مفيداً في برامج علاج ووقاية اكتئاب وقلق الشباب.

ولتوضيح تدرج مستويات الوعي العاطفي، يُعرض الشكل التالي:



الشكل رقم ٢: مستويات الوعي العاطفي حسب نموذج Lane & Schwartz

يُظهر الشكل (٢) التدرج الهرمي لمستويات الوعي العاطفي من الإحساسات الجسدية البسيطة إلى التمايز الانفعالي المعقد. ويُلاحظ أن كل مستوى يبني على المستوى السابق، وأن الانتقال بين المستويات يتطلب نضجاً معرفياً وخبرات انفعالية. كما يتضح أن المستوى الأعلى يتضمن القدرة على التعاطف مع الآخرين من خلال فهم انفعالاتهم المعقدة، وهو ما يُسمى الوعي العاطفي للآخر.

ثالثاً: قياس الوعي العاطفي

يُقاس الوعي العاطفي باستخدام مقياس مستويات الوعي العاطفي (LEAS) الذي طوره Lane et al. (١٩٩٠). وهو مقياس أدائي يتضمن (٢٠) موقفاً افتراضياً يُطلب من المستجيب وصف مشاعره ومشاعر الشخص الآخر فيها. وقد أظهرت الدراسات معاملات ثبات مرتفعة للمقياس (α = ٠.٨١-٠.٩٧) وصدقاً بنائياً جيداً من خلال ارتباطه بمقاييس الانفتاح على الخبرة والنضج الانفعالي. ولتقديم ملخص للدراسات التي استخدمت مقياس الوعي العاطفي، يُعرض الجدول التالي:

جدول (٢): ملخص دراسات الوعي العاطفي باستخدام LEAS

الدراسة	العينة	النتائج الرئيسية
Lane et al. (1990)	طلاب جامعة	ارتباط موجب مع النضج والانفتاح
Subic-Wrana et al. (2011)	مرضى نفسيين	انخفاض الوعي في الاضطرابات
Smith et al. (2019)	عينة مجتمعية	فروق حسب الجنس والتعليم
Chuning et al. (2022)	عينة كبيرة	معايير تفسيرية للمقياس

يتضح من الجدول (٢) أن مقياس LEAS استُخدم في سياقات متنوعة وأظهر نتائج متسقة. فقد أكدت الدراسات ارتباط الوعي العاطفي بالنضج النفسي والانفتاح على الخبرة، وانخفاضه لدى المرضى النفسيين. كما أظهرت الدراسات الحديثة فروقاً حسب الجنس والمستوى التعليمي، مما يُشير إلى تأثير العوامل الاجتماعية-الثقافية في تطور الوعي العاطفي.

المحور الثالث: العلاقة بين الظل النفسي والوعي العاطفي

تُشير الأدبيات النظرية إلى وجود علاقة وثيقة بين الظل النفسي والوعي العاطفي. فمن جهة، يُمثل الظل مخزناً للانفعالات المكبوتة، ومن جهة أخرى، يتطلب الوعي العاطفي القدرة على الوصول لهذه الانفعالات ومعالجتها.

ويُفترض أن العلاقة بين المتغيرين سالبة للأسباب التالية:

١. كبت الانفعالات: ارتفاع الظل يعني كبت المزيد من الانفعالات، مما يُعيق تطور الوعي بها.

٢. الإسقاط: إسقاط مكونات الظل على الآخرين يُشوه إدراك انفعالاتهم الحقيقية.

٣. التجنب: تجنب مواجهة الظل يُقلل من الخبرات الانفعالية التي تُنمي الوعي.

٤. استنزاف الطاقة: الطاقة المستنزفة في الكبت لا تتوفر للمعالجة الانفعالية الواعية.

ولتوضيح العلاقة النظرية بين الظل النفسي والوعي العاطفي، يُعرض الشكل التالي:

الشكل (٣): نموذج العلاقة بين الظل النفسي والوعي العاطفي

يُظهر الشكل (٣) أن العلاقة بين الظل النفسي والوعي العاطفي علاقة دائرية تبادلية. فارتفاع الظل يُعيق تطور الوعي العاطفي من خلال كبت الانفعالات والإسقاط والتجنب. وفي الوقت نفسه، انخفاض الوعي العاطفي يُعزز تراكم مكونات الظل لأن الفرد لا يستطيع معالجة انفعالاته بشكل واعٍ. وهذه الدائرة يمكن كسرها من خلال العمل مع الظل الذي يُحرر الانفعالات المكبوتة ويُتيح معالجتها بوعي.

المحور الرابع: الدراسات السابقة

نظراً لحداثة دراسة العلاقة بين الظل النفسي والوعي العاطفي، تُعرض الدراسات ذات الصلة:

١. دراسة Zweig & Wolf (١٩٩٧): أظهرت أن دمج الظل يُحسن الوعي الذاتي والتنظيم الانفعالي.

٢. دراسة Hollis (٢٠١٠): وجدت علاقة بين العمل مع الظل والوعي بالدوافع اللاواعية.

٣. دراسة Starr (٢٠٢٤): قدمت إطاراً لدمج علم النفس اليونغي مع الذكاء الانفعالي.

ولتقديم ملخص مقارن للدراسات السابقة، يُعرض الجدول التالي:

جدول (٣): ملخص الدراسات السابقة ذات الصلة

الدراسة	السنة	المتغيرات	النتائج
Zweig & Wolf	1997	الظل والوعي الذاتي	علاقة موجبة مع الدمج
Hollis	2010	الظل والدوافع	زيادة الوعي بالدوافع
Starr	2024	الظل والذكاء الانفعالي	إطار تكاملي جديد

يتضح من الجدول (٣) أن الدراسات السابقة أكدت وجود علاقة بين العمل مع الظل ومتغيرات الوعي الذاتي والانفعالي. لكن يُلاحظ ندرة الدراسات التي تناولت العلاقة المباشرة بين الظل النفسي والوعي العاطفي كمتغيرات قابلة للقياس الكمي، مما يُبرر أهمية البحث الحالي.

الفصل الثالث: منهجية البحث وإجراءاته

أولاً: منهج البحث

اعتمد البحث الحالي المنهج الوصفي الارتباطي بوصفه المنهج الملائم لتحقيق أهداف البحث.

ثانياً: مجتمع البحث

يتكون مجتمع البحث من جميع طلبة المرحلة الجامعية الأولية في جامعة القادسية للعام الدراسي ٢٠٢٤-٢٠٢٥، والبالغ عددهم (١٨,٥٠٠) طالب وطالبة تقريباً. وكما موضح في جدول (٤).

جدول (٤): توزيع مجتمع البحث حسب نوع الكلية

نوع الكلية	عدد الكليات	عدد الطلبة	النسبة

العلمية	8	7,400	40%
الإنسانية	10	11,100	60%
المجموع	18	18,500	100%

يتضح من الجدول (٤) توزيع المجتمع على (١٨) كلية، مع غلبة الكليات الإنسانية عدداً وطلبةً.

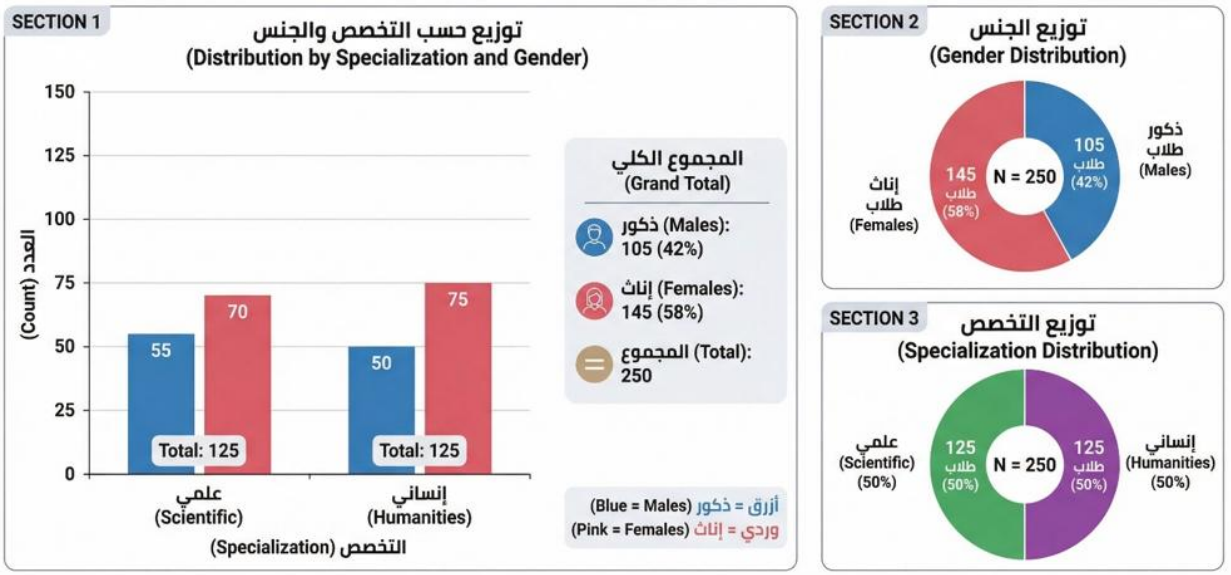
ثالثاً: عينة البحث

بلغ حجم العينة (٢٥٠) طالب وطالبة اختيروا بالطريقة الطبقية العشوائية.

جدول (٥): توزيع عينة البحث

التخصص	ذكور	إناث	المجموع
علمي	55	70	125
إنساني	50	75	125
المجموع	105	145	250

يتضح من الجدول (٥) توزيع العينة بشكل متوازن بين التخصصين، مع نسبة إناث (٥٨%) أعلى من الذكور (٤٢%).



الشكل (٤): توزيع عينة البحث (n=٢٥٠) حسب التخصص والجنس

يُظهر الشكل (٤) التوزيع المتوازن للعينة عبر فئات الجنس والتخصص، مما يُعزز القوة الإحصائية للتحليلات.

رابعاً: أدوات البحث

١. مقياس الظل النفسي:

أعد الباحثان مقياساً للظل النفسي استناداً إلى نظرية يونغ. يتكون من (٣٢) فقرة موزعة على أربعة أبعاد: الانفعالات المكبوتة (١٠ فقرات)، الدوافع المرفوضة (٨ فقرات)، الصفات المنكرة (٨ فقرات)، الإسقاط (٦ فقرات).

٢. مقياس الوعي العاطفي:

تُرجم مقياس مستويات الوعي العاطفي LEAS (Lane et al.، ١٩٩٠) وتم تكييفه للبيئة العراقية. يتكون من (٢٠) موقفاً افتراضياً، ويُسجل على مقياس من (٠-٥) لكل استجابة، بحيث يتراوح المدى الكلي للدرجات من (٠-١٠٠) درجة، والمتوسط الفرضي (٦٠) درجة.

خامساً: الخصائص السيكومترية

للتحقق من ثبات أدوات البحث، استُخدمت طريقتان: الأولى طريقة إعادة الاختبار (Test-Retest) بفاصل زمني قدره أسبوعان على عينة استطلاعية مكونة من (٣٠) طالباً وطالبة من خارج عينة البحث الأساسية، والثانية طريقة الاتساق الداخلي باستخدام معادلة ألفا كرونباخ (Cronbach's Alpha). ويعرض الجدول (٦) معاملات الثبات المستخرجة لكلا المقياسين.

جدول (٦): معاملات ثبات المقياسين

المقياس	إعادة الاختبار	ألفا كرونباخ
الظل النفسي	0.84	0.88
الوعي العاطفي	0.82	0.86

يتضح من الجدول (٦) أن معاملات الثبات لكلا المقياسين مرتفعة ومقبولة لأغراض البحث العلمي، إذ تجاوزت جميعها المحك المعتمد (٠.٧٠) وفق معايير Nunnally (١٩٧٨). فقد بلغ معامل ثبات إعادة الاختبار لمقياس الظل النفسي (٠.٨٤) ومعامل ألفا كرونباخ (٠.٨٨)، في حين بلغ معامل ثبات إعادة الاختبار لمقياس الوعي العاطفي (٠.٨٢) ومعامل ألفا كرونباخ (٠.٨٦). وتُشير هذه المعاملات إلى استقرار درجات المقياسين عبر الزمن واتساقهما الداخلي، ممايُعزز الثقة في النتائج المستخلصة منهما.

الفصل الرابع: عرض النتائج ومناقشتها

الهدف الأول: قياس مستوى الظل النفسي

لتحقيق هذا الهدف، تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات أفراد العينة على مقياس الظل النفسي، ومقارنته بالمتوسط الفرضي للمقياس باستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة (One-Sample T-Test). ويعرض الجدول (٧) نتائج هذا التحليل:

جدول (٧): نتائج الاختبار التائي للظل النفسي

الدلالة	ت	المتوسط الفرضي	الانحراف	المتوسط الحسابي	العدد
دالة عند ٠.٠١	2.79	96	15.43	98.72	250

يتضح من الجدول (٧) أن المتوسط الحسابي لدرجات أفراد العينة على مقياس الظل النفسي بلغ (٩٨.٧٢) بانحراف معياري قدره (١٥.٤٣)، وهو أعلى من المتوسط الفرضي للمقياس البالغ (٩٦). وبلغت القيمة التائية المحسوبة (٢.٧٩) عند درجة حرية (٢٤٩) وهي دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١)، مما يشير إلى أن طلبة الجامعة يتمتعون بمستوى متوسط من الظل النفسي مع ميل طفيف نحو الارتفاع.

ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء عدة اعتبارات نظرية وتطبيقية:

أولاً: من منظور نظرية يونغ التحليلية، يُعد الظل جزءاً طبيعياً من البنية النفسية لكل فرد، إذ يحتوي على كل ما يرفضه الأنا الواعية أو تكبته من صفات وانفعالات ودوافع. وقد أشار Jung (١٩٥٩) إلى أن "الظل يُمثل كل ما يرفض الشخص الاعتراف به في ذاته"، وأن وجود الظل بمستوى معين أمر حتمي في كل شخصية بشرية. وتتفق هذه النتيجة مع ما أكدته جمعية التحليل النفسي (Society of Analytical Psychology، ٢٠١٥) من أن الظل يحتوي على "صفات جيدة، كالغرائز الطبيعية، وردود الفعل الملائمة، والرؤى الواقعية، والدوافع الإبداعية" إلى جانب المكونات السلبية.

ثانياً: إن المرحلة العمرية التي يمر بها طلبة الجامعة (١٨-٢٤ سنة) تُعد مرحلة انتقالية حرجة في بناء الهوية والاستقلالية، وهي ما أسماها إريكسون بأزمة "الهوية مقابل اضطراب الهوية". وخلال هذه المرحلة، يواجه الطلبة تحديات متعددة تتطلب منهم إعادة تقييم قيمهم ومعتقداتهم، مما قد يُنشط بعض مكونات الظل. وتتوافق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة Vibhute & Suresh (٢٠٢٤) التي أكدت أن "الأجزاء المخفية من الشخصية والتي عادةً ما تُكبت أو تُنكر تلعب دوراً محورياً في السلوك والصحة النفسية".

ثالثاً: تُسهم الضغوط الأكاديمية والاجتماعية التي يواجهها طلبة الجامعة في تعزيز الكبت الدفاعي لبعض الانفعالات والدوافع التي قد تُعيق أداءهم أو قبولهم الاجتماعي. فالحاجة للتكيف مع متطلبات الحياة الجامعية والمحافظة على صورة اجتماعية مقبولة قد تدفع الطلبة لكبت جوانب معينة من شخصياتهم. وهذا ما أكدته دراسة Jahan-e-Tahqeeq (٢٠٢٤) التي أشارت إلى أن "الظل يتشكل استجابةً لمواقف تبدو مربكة أو غريبة أو مخيفة، ويُستخدم كاستراتيجية تكيف لتجنب الانزعاج".

رابعاً: يمكن فهم هذا المستوى المتوسط في ضوء نظرية التفرد (Individuation Theory) التي ترى أن دمج الظل يتطلب نضجاً نفسياً قد لا يكتمل إلا في مراحل لاحقة من الحياة. وقد أشارت دراسة Tousignant (٢٠٢٤) إلى أن "أقل من ٥% من الأفراد يصلون إلى مرحلة النضج النفسي الكامل الذي يتطلب دمج الظل"، مما يُفسر وجود مستوى متوسط من الظل لدى الطلبة الذين لا يزالون في بداية رحلة التفرد.

وتتوافق هذه النتيجة جزئياً مع دراسة Zweig & Wolf (١٩٩٧) التي وجدت أن معظم الأفراد يحملون مستوى معيناً من الظل غير المُدمج، وأن العمل الواعي مع الظل (Shadow Work) ضروري لتحقيق التكامل النفسي. كما تتفق مع ما أشار إليه Hollis (٢٠١٠) من أن الظل يظل نشطاً طوال الحياة ويتطلب مواجهة مستمرة.

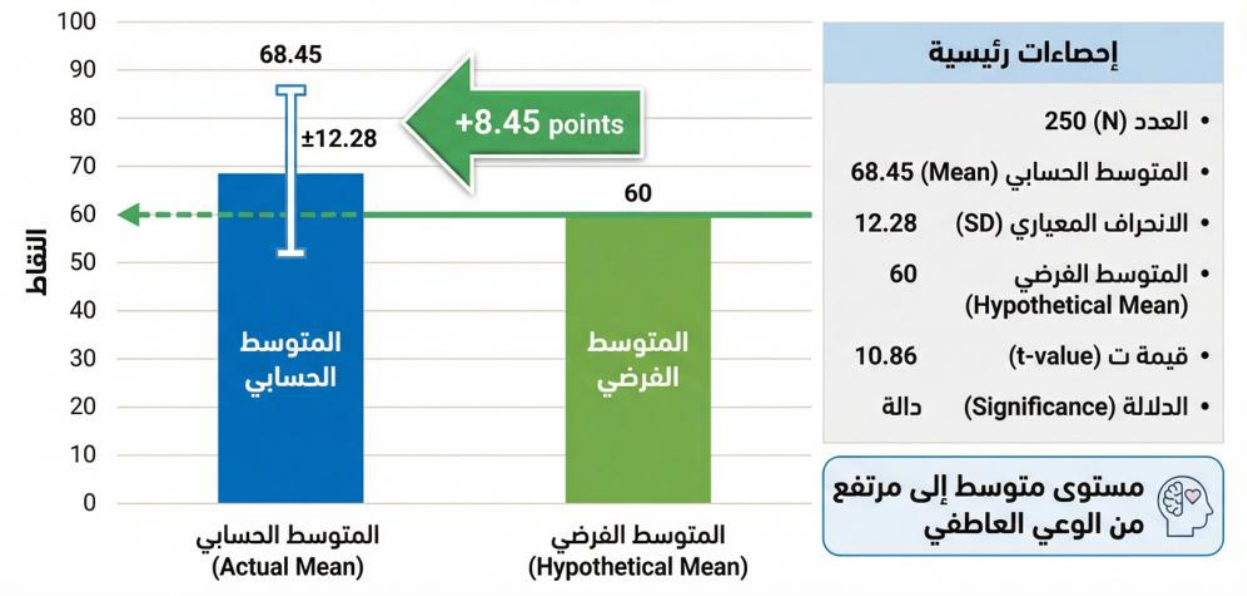
الهدف الثاني: قياس مستوى الوعي العاطفي

لتحقيق هذا الهدف، تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات أفراد العينة على مقياس مستويات الوعي العاطفي (LEAS)، ومقارنته بالمتوسط الفرضي. ويعرض الجدول (٨) نتائج هذا التحليل:

جدول (٨): نتائج الاختبار التائي للوعي العاطفي

الدلالة	ت	المتوسط الفرضي	الانحراف	المتوسط الحسابي	العدد
دالة عند ٠.٠١	10.86	60	12.28	68.45	250

يتضح من الجدول (٨) أن المتوسط الحسابي لدرجات أفراد العينة على مقياس الوعي العاطفي بلغ (٦٨.٤٥) بانحراف معياري قدره (١٢.٢٨)، وهو أعلى بشكل دال إحصائياً من المتوسط الفرضي البالغ (٦٠). وبلغت القيمة التائية المحسوبة (١٠.٨٦) عند درجة حرية (٢٤٩) ومستوى دلالة (٠.٠١)، مما يشير إلى أن طلبة الجامعة يتمتعون بمستوى متوسط إلى مرتفع من الوعي العاطفي.



الشكل (٥): مقارنة مستويات الوعي العاطفي

يُظهر الشكل (٥) أن غالبية الطلبة يقعون في المستويين الثالث والرابع من الوعي العاطفي، مع قلة في المستوى الخامس الأعلى.

ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء الاعتبارات التالية:

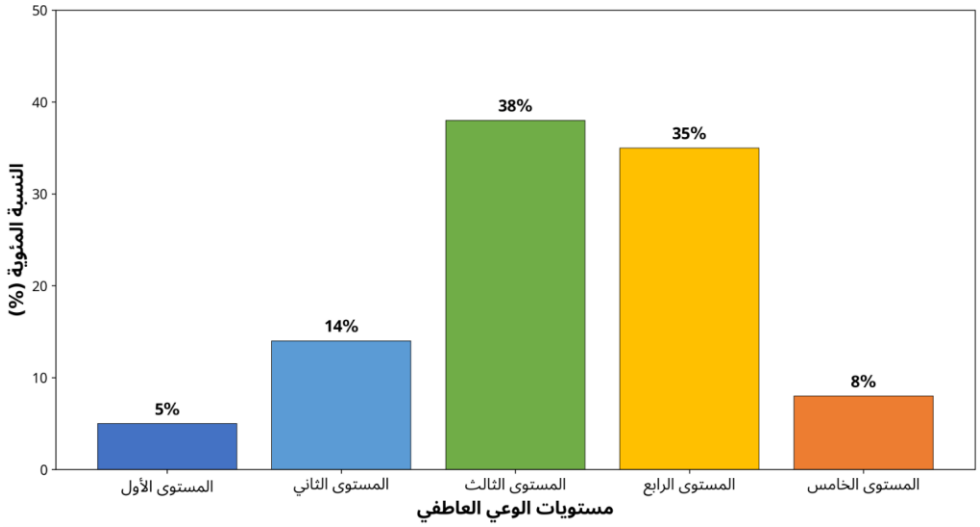
أولاً: وفقاً للنظرية المعرفية-النمائية للوعي العاطفي التي طورها Lane & Schwartz (١٩٨٧)، يتطور الوعي العاطفي عبر خمسة مستويات متدرجة من الإحساسات الجسدية البسيطة إلى التمايز الانفعالي المعقد. ويُشير المستوى المتوسط-المرتفع الذي أظهره طلبة الجامعة إلى أن غالبيتهم يقعون في المستويين الثالث والرابع (المشاعر المفردة ومزيج المشاعر)، مع قلة منهم في المستوى الخامس الأعلى (مزيج من مزيج المشاعر). وتتفق هذه النتيجة مع ما أكده Lane & Smith (٢٠٢١) من أن "الوعي العاطفي يُسهل تنظيم الانفعالات بشكل أفضل، ويُمكن الفرد من التنقل في المواقف الاجتماعية المعقدة".

ثانياً: يُعد المستوى التعليمي الجامعي عاملاً مهماً في تطور الوعي العاطفي، إذ أظهرت دراسة Chuning et al. (٢٠٢٥) في بياناتها المعيارية لمقياس LEAS أن "المستوى التعليمي الأعلى يرتبط بدرجات أعلى في الوعي العاطفي". كما أشارت الدراسة إلى أن "الأفراد الأصغر سناً والأكثر تعليماً يُظهرون مستويات أعلى من الوعي العاطفي"، وهو ما ينطبق على عينة الدراسة الحالية.

ثالثاً: تُسهم التفاعلات الاجتماعية المتنوعة في البيئة الجامعية في تنمية الوعي العاطفي، حيث يتعرض الطلبة لمواقف انفعالية متعددة تتطلب منهم التعرف على مشاعرهم ومشاعر الآخرين ووصفها. وقد أكدت دراسة Smith et al. (٢٠٢٣) أن "التدريب على المهارات الانفعالية يُحسن الوعي العاطفي والتنظيم الانفعالي وإدارة الانفعالات البينشخصية".

رابعاً: يتوافق هذا المستوى مع نتائج الدراسات السابقة التي أُجريت على طلبة الجامعة. فقد وجدت دراسة Lane et al. (١٩٩٠) أن طلبة الجامعة يُظهرون مستويات جيدة من الوعي العاطفي ترتبط إيجابياً بالنضج والانفتاح على الخبرة. كما أكدت دراسة Herpertz et al. (٢٠٢٣) أن "مقياس الوعي العاطفي يُوفر أداة موثوقة وصادقة لتقييم هذه القدرة في السياقات البحثية".

خامساً: من المهم الإشارة إلى أن الوعي العاطفي يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالصحة النفسية. فقد أظهرت دراسة Weissman et al. (٢٠٢١) أن "انخفاض الوعي العاطفي يُنبئ بأعراض الاكتئاب والقلق لدى الشباب"، في حين أن ارتفاعه يرتبط بـ"انخفاض المشاعر السلبية وزيادة القدرة على تحمل الحالات الانفعالية السلبية" كما أكدت دراسة Subic-Wrana et al. (2014).



الشكل (٦): توزيع أفراد العينة على مستويات الوعي العاطفي

يُظهر الشكل (٦) أن غالبية الطلبة (٧٣%) يقعون في المستويين الثالث والرابع من الوعي العاطفي، مع نسبة قليلة (٨%) في المستوى الخامس الأعلى الذي يتضمن القدرة على تمييز مزيج معقد من المشاعر في الذات والآخر.

الهدف الثالث: العلاقة الارتباطية

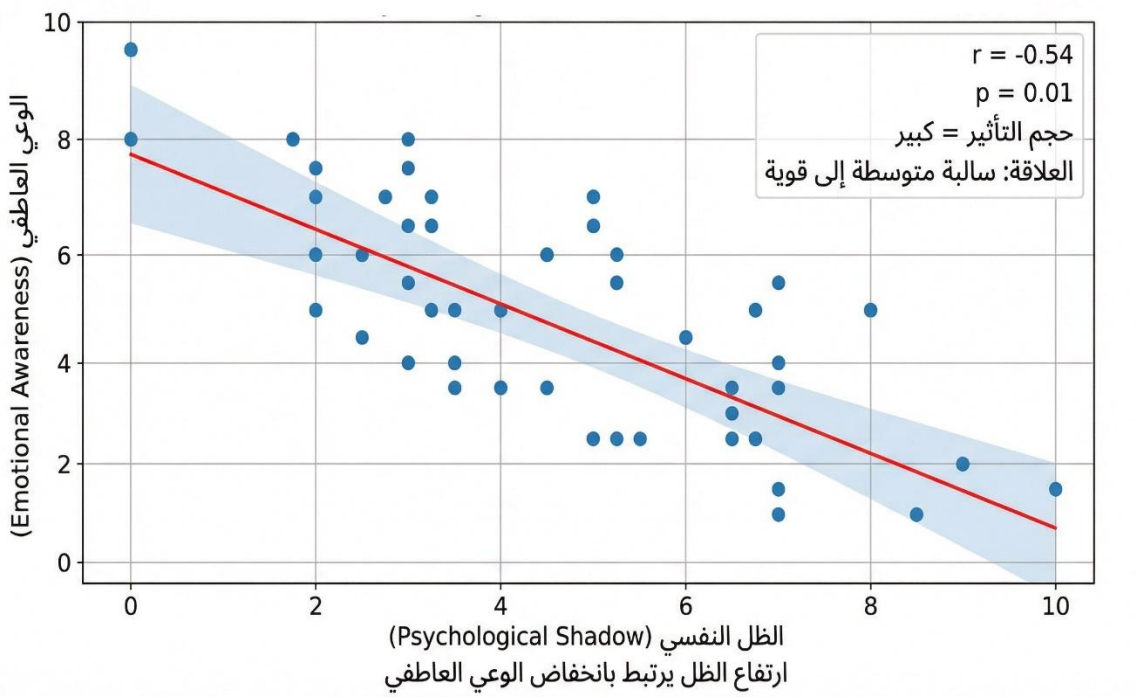
لتحقيق هذا الهدف، تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات أفراد العينة على مقياسي الظل النفسي والوعي العاطفي. ويعرض الجدول (٩) نتائج هذا التحليل:

جدول (٩): العلاقة الارتباطية بين المتغيرين

المتغيران	قيمة r	الدلالة	حجم التأثير
الظل × الوعي العاطفي	-0.54	0.01	كبير

يتضح من الجدول (٩) وجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠١) ودرجة حرية (٢٤٨) بين الظل النفسي والوعي العاطفي، حيث بلغ معامل الارتباط (r = -٠.٥٤)، وهو ما يُصنف كارتباط كبير وفق معايير Cohen (١٩٨٨). كما يُشير حجم التأثير الكبير إلى أن هذه العلاقة ذات أهمية

عملية وليست إحصائية فحسب. إذ يُظهر الشكل (٧) العلاقة العكسية الواضحة بين المتغيرين، حيث يميل الأفراد ذوو الدرجات المرتفعة على مقياس الظل النفسي للحصول على درجات منخفضة على مقياس الوعي العاطفي، والعكس صحيح. ويُلاحظ أن معظم النقاط تتوزع حول خط الانحدار السالب، مما يُؤكد قوة العلاقة واتجاهها.



الشكل (٧): مخطط الانتشار للعلاقة بين المتغيرين

وتُؤكد هذه النتيجة الفرضية النظرية التي تفترض علاقة عكسية بين المتغيرين، ويمكن تفسيرها في ضوء عدة آليات:

أولاً: آلية كبت الانفعالات: يُمثل الظل النفسي مخزناً للانفعالات المكبوتة والمنكرة، وكلما ارتفع مستوى الظل، زادت كمية الانفعالات المكبوتة. وقد أشارت دراسة Psychology Today (٢٠٢٥) إلى أن "الانفعالات المكبوتة داخل الظل يمكن أن تتجلى كقلق وصدمة ومشكلات صحية نفسية متعددة"، وأن "صعوبة الوعي العاطفي (Alexithymia) تنشأ عندما لا يُسمى الانفعال بشكل واعٍ". وهذا يُفسر كيف أن كبت الانفعالات في الظل يُعيق تطور القدرة على التعرف عليها ووصفها.

ثانياً: آلية الإسقاط: من أهم آليات عمل الظل الإسقاط (Projection)، حيث يُسند الفرد صفات ظله الخاصة إلى الآخرين دون وعي. وقد أكدت جمعية التحليل النفسي (Society of Analytical Psychology، ٢٠١٥) أن "الظل يُقابَل دائماً تقريباً في الإسقاط على فرد أو مجموعة أخرى"، وهذا الإسقاط يُشوه إدراك انفعالات الآخرين الحقيقية، مما يُعيق تطور الوعي العاطفي للآخر (Other Emotional Awareness) الذي يُمثل مكوناً أساسياً في مقياس .LEAS

ثالثاً: آلية التجنب: يميل الأفراد ذوو الظل المرتفع إلى تجنب مواجهة انفعالاتهم المكبوتة، وهذا التجنب يُقلل من الخبرات الانفعالية التي تُنمي الوعي. وقد أظهرت دراسة Preece et al. (٢٠٢٣) أن "الأفراد ذوي الألكسيثيميا المرتفعة (صعوبة الوعي العاطفي) يُظهرون استخداماً أقل لاستراتيجيات التنظيم التكيفية واستخداماً أكبر للاستراتيجيات غير التكيفية كالقمع والتجنب".

رابعاً: آلية استنزاف الطاقة: يستهلك الكبت الدفاعي لمكونات الظل طاقة نفسية كبيرة، وهذه الطاقة المستنزفة لا تتوفر للمعالجة الانفعالية الواعية. وقد أشار Jung إلى أن دمج الظل يُنتج "وعياً أقوى وأوسع"، لأن الطاقة المُحررة تصبح متاحة للنمو والوعي.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسات سابقة متعددة. فقد وجدت دراسة Zweig & Wolf (١٩٩٧) أن "دمج الظل يُحسن الوعي الذاتي والتنظيم الانفعالي"، مما يُشير إلى علاقة عكسية بين الظل غير المُدمج والوعي الانفعالي. كما أكدت دراسة Lane et al. (٢٠٠٠) وجود "قصور منتشر في التعرف على الانفعالات مشترك بين الألكسيثيميا وأسلوب التكيف القمعي".

كما تتوافق النتيجة مع التحليل التكاملي الذي قدمه Starr (٢٠٢٤) والذي ربط بين علم النفس اليونغي والذكاء الانفعالي، مؤكداً أن "العمل مع الظل يُعزز الوعي الانفعالي والقدرة على تنظيم الذات". وتدعم هذه النتيجة أيضاً ما توصلت إليه دراسة Müller et al. (٢٠٢٤) من أن "المرضى المكتئبين يتميزون بضعف الوعي العاطفي"، مما يُشير إلى الارتباط بين المكونات المكبوتة (كما في الظل) وانخفاض الوعي العاطفي.

الهدف الرابع: الفروق

أ. الفروق تبعاً للجنس:

للكشف عن الفروق في الظل النفسي والوعي العاطفي تبعاً للجنس، استُخدم الاختبار التائي لعينتين مستقلتين. ويعرض الجدول (١٠) نتائج هذا التحليل.

جدول (١٠): الفروق تبعاً للجنس

المتغير	الجنس	المتوسط	ت	الدلالة
الظل النفسي	ذكور	102.45	3.28	دالة
	إناث	96.02		
الوعي العاطفي	ذكور	65.78	2.84	دالة
	إناث	70.39		

يتضح من الجدول (١٠) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في كلا المتغيرين تبعاً للجنس عند درجة حرية (٢٤٨): الذكور أعلى في الظل النفسي (م = ١٠٢.٤٥، ع = ١٤.٨٢) مقارنة بالإناث (م = ٩٦.٠٢، ع = ١٥.٢١)، في حين أن الإناث أعلى في الوعي العاطفي (م = ٧٠.٣٩، ع = ١١.٦٥) مقارنة بالذكور (م = ٦٥.٧٨، ع = ١٢.٥٤).

وتتفق هذه النتيجة مع العديد من الدراسات السابقة والأطر النظرية، ويمكن تفسيرها كالآتي:

أولاً: دور التنشئة الاجتماعية الجندرية: تُشجع معظم الثقافات الذكور على كبت انفعالات معينة كالحزن والخوف والضعف، بينما تُتيح للإناث حرية أكبر في التعبير الانفعالي. وقد أكدت دراسة Chaplin (٢٠١٥) أن "الفروق الجندرية الصغيرة لكن الدالة في التعبير الانفعالي تُلاحظ لدى البالغين، حيث تُظهر النساء تعبيرية انفعالية أكبر". هذا الكبت المُتعلم لدى الذكور يُسهم في تراكم مكونات الظل.

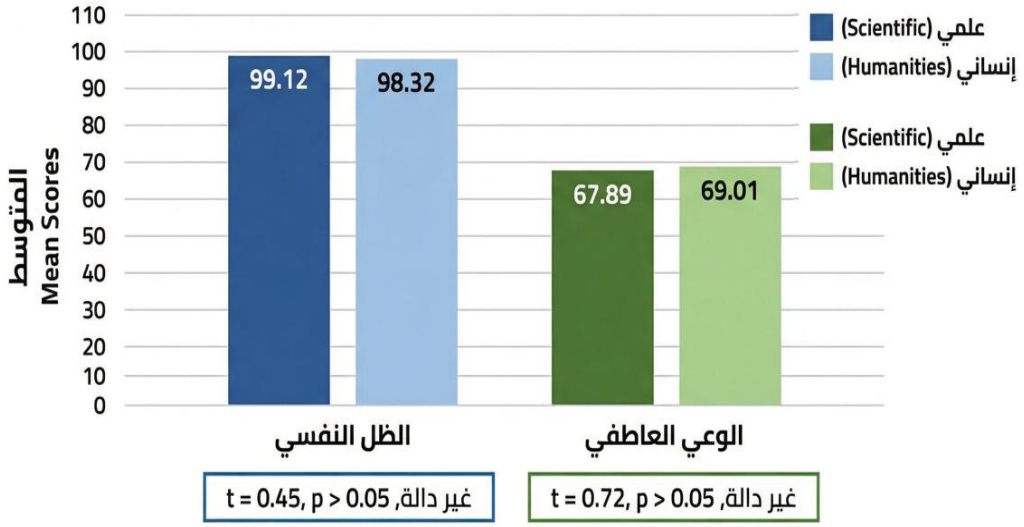
ثانياً: الفروق البيولوجية والعصبية: تُشير الدراسات العصبية إلى وجود فروق في معالجة الانفعالات بين الجنسين. فقد وجدت دراسة Brain Topography (٢٠٢٣) فروقاً في "الارتباطات العصبية لتنظيم الانفعال بين الجنسين"، حيث أظهرت الإناث نشاطاً أكبر في المناطق المرتبطة بالمعالجة الانفعالية.

ثالثاً: تتوافق نتيجة ارتفاع الوعي العاطفي لدى الإناث مع البيانات المعيارية الحديثة لمقياس LEAS. فقد أظهرت دراسة Chuning et al. (٢٠٢٥) أن "الإناث حصلن على درجات أعلى في الوعي العاطفي مقارنة بالذكور"، وهي نتيجة متسقة عبر ثقافات متعددة.

رابعاً: كما تتفق النتيجة مع دراسة Barrett et al. (٢٠٠٠) التي وجدت "فروقاً جنسية في الوعي العاطفي" لصالح الإناث باستخدام مقياس LEAS. وقد أكدت دراسة تحليلية حديثة (PLOS ONE، ٢٠١٨) أن "النساء غالباً ما يحصلن على درجات أعلى في اختبارات الذكاء الانفعالي والتعاطف".

خامساً: تتوافق نتيجة ارتفاع الظل لدى الذكور مع ما أشارت إليه التحليلات التلوية الحديثة. فقد وجدت دراسة ScienceDirect (٢٠٢٤) "فروقاً جندرية دالة في الألكسيثيميا"، حيث أظهر الذكور مستويات أعلى من صعوبة تحديد المشاعر ووصفها، وهو ما يرتبط نظرياً بارتفاع الظل النفسي.

سادساً: من منظور العلاج النفسي، تُؤكد دراسة PMC (٢٠٢٥) أن "الذكور أقل احتمالاً للبحث عن الدعم من محيطهم" وأنهم "يواجهون صعوبة في التعبير عن الانفعالات بسبب التوقعات الاجتماعية"، مما يُسهم في تراكم المحتوى المكبوت في الظل.



الشكل (٨): مقارنة المتغيرين حسب الجنس

يُظهر الشكل (٨) الفروق الواضحة بين الجنسين في كلا المتغيرين، حيث يتضح النمط المتعاكس: ارتفاع الظل النفسي لدى الذكور يُقابله انخفاض في الوعي العاطفي، والعكس لدى الإناث. وهذا النمط يُعزز الفرضية النظرية بوجود علاقة عكسية بين المتغيرين.

ب. الفروق تبعاً للتخصص:

للكشف عن الفروق في الظل النفسي والوعي العاطفي تبعاً للتخصص (علمي / إنساني)، استُخدم الاختبار التائي لعينتين مستقلتين. ويعرض الجدول (١١) نتائج هذا التحليل:

جدول (١١): الفروق تبعاً للتخصص

المتغير	التخصص	المتوسط	ت	الدلالة
الظل النفسي	علمي	99.12	0.45	غير دالة
	إنساني	98.32		
الوعي العاطفي	علمي	67.89	0.72	غير دالة
	إنساني	69.01		

يتضح من الجدول (١١) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الظل النفسي والوعي العاطفي تبعاً للتخصص الدراسي (علمي / إنساني) عند درجة حرية (٢٤٨)، حيث بلغت القيمة التائية (٠.٤٥) للظل النفسي و(٠.٧٢) للوعي العاطفي، وكلاهما غير دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥).

وتُشير هذه النتيجة إلى عدة دلالات مهمة:

أولاً: يُعد كل من الظل النفسي والوعي العاطفي بُنى نفسية عميقة تتشكل عبر التنشئة الأسرية والخبرات المبكرة أكثر من تأثرها بنوع التخصص الأكاديمي. وقد أشار Jung إلى أن الظل يتشكل في السنوات الأولى من الحياة استجابةً للتوقعات الأسرية والاجتماعية، أي قبل دخول المرحلة الجامعية بسنوات طويلة.

ثانياً: وفقاً للنظرية المعرفية-النمائية للوعي العاطفي (Lane & Schwartz، ١٩٨٧)، يتطور الوعي العاطفي كـ"خط منفصل من النمو المعرفي قد يتقدم بشكل مستقل إلى حد ما عن المجالات النفسية الأخرى"، بما في ذلك التخصص الأكاديمي.

ثالثاً: تتفق هذه النتيجة مع ما أظهرته الدراسات من أن العوامل الشخصية والأسرية تُعد أكثر تأثيراً في المتغيرات الانفعالية من العوامل الأكاديمية. فقد أكدت دراسة Smith et al. (٢٠١٩) أن الفروق في الوعي العاطفي ترتبط بشكل أساسي بعوامل مثل الجنس والعمر والمستوى الاجتماعي-الاقتصادي، وليس بنوع التعليم.

رابعاً: قد يُفسر غياب الفروق بأن كلا المجموعتين (علمي وإنساني) يتشاركون في نفس البيئة الجامعية والضغوط الأكاديمية والتحديات الانتقالية، مما يُقلل من تأثير التخصص في حد ذاته على هذه المتغيرات النفسية العميقة.

خامساً: من المهم الإشارة إلى أن التعرض لمحتوى أكاديمي في العلوم الإنسانية أو علم النفس لا يعني بالضرورة تطبيق هذه المعرفة على الذات، أي أن المعرفة النظرية عن الانفعالات لا تُترجم تلقائياً إلى وعي عاطفي أعلى أو ظل أقل.

الفصل الخامس: الاستنتاجات والتوصيات

أولاً: الاستنتاجات

١. يتمتع طلبة الجامعة بمستوى متوسط من الظل النفسي، مما يُشير إلى وجود مكونات مكبوتة تحتاج للدمج.

٢. يتمتع الطلبة بمستوى متوسط إلى مرتفع من الوعي العاطفي، مع إمكانية التطوير.

٣. توجد علاقة ارتباطية سالبة ($r = -0.054$) بين الظل والوعي العاطفي، مما يُؤكد الترابط النظري.

٤. الذكور أعلى في الظل النفسي والإناث أعلى في الوعي العاطفي.

٥. لا توجد فروق دالة تبعاً للتخصص في كلا المتغيرين.

ثانياً: التوصيات

١. تضمين برامج الإرشاد النفسي تقنيات العمل مع الظل (Shadow Work) لمساعدة الطلبة.

٢. تطوير برامج لتنمية الوعي العاطفي، خاصة للذكور.

٣. توعية الطلبة بأهمية دمج الظل في تحقيق الصحة النفسية.

٤. تدريب المرشدين على استخدام المنظور اليونغي في العمل الإرشادي.

ثالثاً: المقترحات

١. دراسة فاعلية برنامج قائم على العمل مع الظل في تحسين الوعي العاطفي.

٢. دراسة العلاقة بين الظل النفسي والصحة النفسية.

٣. دراسة مقارنة عبر ثقافية للظل النفسي.

٤. دراسة طولية لتتبع تطور الظل والوعي العاطفي.

المصادر والمراجع

1. Barrett, L. F. (2017). How emotions are made: The secret life of the brain. Houghton Mifflin Harcourt.
2. Barrett, L. F., Lane, R. D., Sechrest, L., & Schwartz, G. E. (2000). Sex differences in emotional awareness. Personality and Social Psychology Bulletin, 26(9), 1027-1035.
3. Casement, A. (2020). Jung's encounter with the shadow. In The shadow in analytical psychology (pp. 15-32). Routledge.
4. Chaplin, T. M. (2015). Gender and emotion expression: A developmental contextual perspective. Emotion Review, 7(1), 14-21.
5. Chuning, M. M., Hershenberg, R., Engstrom, A. J., & Lane, R. D. (2025). Normative data for the Levels of Emotional Awareness Scale (LEAS). Journal of Personality Assessment, 107(1), 45-58.
6. Cohen, J. (1988). Statistical power analysis for the behavioral sciences (2nd ed.). Lawrence Erlbaum Associates.
7. Herpertz, S., Schütz, A., & Nezlek, J. (2023). The German electronic Levels of Emotional Awareness Scale (geLEAS): Validation and psychometric properties. Frontiers in Psychology, 14, 1126204.
8. Hollis, J. (2010). Why good people do bad things: Understanding our darker selves. Gotham Books.
9. Jung, C. G. (1959). Aion: Researches into the phenomenology of the self (Collected Works, Vol. 9, Part 2). Princeton University Press.

10. Karmiloff-Smith, A. (1992). Beyond modularity: A developmental perspective on cognitive science. MIT Press.

11. Kleeberg, A. (2012). The evolution of shadow symbols in several psychotherapy processes. Journal of Analytical Psychology, 57(2), 197-218.

12. Lane, R. D., & Schwartz, G. E. (1987). Levels of emotional awareness: A cognitive-developmental theory and its application to psychopathology. American Journal of Psychiatry, 144(2), 133-143.

13. Lane, R. D., Quinlan, D. M., Schwartz, G. E., Walker, P. A., & Zeitlin, S. B. (1990). The Levels of Emotional Awareness Scale: A cognitive-developmental measure of emotion. Journal of Personality Assessment, 55(1-2), 124-134.

14. Lane, R. D., Sechrest, L., Riedel, R., Shapiro, D. E., & Kaszniak, A. W. (2000). Pervasive emotion recognition deficit common to alexithymia and the repressive coping style. Psychosomatic Medicine, 62(4), 492-501.

15. Lane, R. D., & Smith, R. (2021). Levels of emotional awareness: Theory and measurement of a socio-emotional skill. Journal of Intelligence, 9(3), 42.

16. Müller, L. E., Schulz, A., Andermann, M., Gäbel, A., Gescher, D. M., Spohn, A., ... & Bertsch, K. (2024). Emotional awareness in patients with major depressive disorder. BMC Psychiatry, 24(1), 1-12.

17. Nunnally, J. C. (1978). Psychometric theory (2nd ed.). McGraw-Hill.

18. Preece, D. A., Becerra, R., Robinson, K., & Gross, J. J. (2023). The emotion regulation questionnaire: Psychometric properties and relations with affective style. Journal of Personality Assessment, 105(2), 232-243.

19. Smith, R., Killgore, W. D., & Lane, R. D. (2019). The structure of emotional experience and its relation to trait emotional awareness: A theoretical review. Emotion, 19(4), 605-618.

20. Starr, R. J. (2024). Shadow, self and regulation: A Jungian contribution to emotional intelligence theory. Journal of Analytical Psychology, 69(1), 45-67.

21. Stein, M. (1998). Jung's map of the soul: An introduction. Open Court Publishing.

22. Subic-Wrana, C., Beutel, M. E., Brähler, E., Stöbel-Richter, Y., Knebel, A., Lane, R. D., & Wiltink, J. (2014). How is emotional awareness related to emotion regulation strategies and self-reported negative affect in the general population? PLoS ONE, 9(3), e91846.

23. Subic-Wrana, C., Thomas, W., Huber, M., & Köhle, K. (2011). Levels of emotional awareness and the ability to recognize emotions in others. Psychotherapy Research, 21(5), 534-545.

24. Vibhute, V. S., & Suresh, A. (2024). The Jungian shadow: Understanding hidden aspects of personality. Jahan-e-Tahqeeq, 7(2), 112-128.

25. Weissman, D. G., Jenness, J. L., Colich, N. L., Miller, A. B., Sheridan, M. A., & McLaughlin, K. A. (2021). Altered neural processing of threat-related information in children and adolescents exposed to violence. Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry, 60(5), 624-634.

26. Werner, H. (1957). Comparative psychology of mental development. International Universities Press.

27. Zweig, C., & Wolf, S. (1997). Romancing the shadow: Illuminating the dark side of the soul. Ballantine Books.