تربية المقداد /قسم الارشاد النفسي

مرحلة رابعة / ارشاد بيئي مدرسي

الحيز الشخصي (وظائفه ، قياسه)

المفهوم

هي حدود غير مرئية يرغب الشخص في وضعها لنفسه ، ليحتفظ بعلاقة معينة له مع الآخرين، وهناك حالات يزيل فيها الشخص هذه المسافات عند التفاعل مع آخرين ، وهي مسافة غير مرئية ولكنها محسوسة ولا تفارق الإنسان حيث ذهب .

يعرف بأنه المكان او المسافة المحيطة بجسم الشخص والتي لا يتدخل فيها الاخرون دون استثارة عدم الراحة وهي ليست موقع جغرافي ثابت ولكنها متغيرة بالنسبة للشخص تزيد وتقل حسب الموقف وهي غالباً ما توصف (بفقاعة الحيز) التي تحيط بحيز الشخص ، هذا التعريف هو المسافة الفيزيقية المحيطة بجسم الشخص ، يتغير حيز الشخص عند انتقاله من مكان الى اخر ويزيد او يقل حسب الموقف الذي يعيشه الشخص ، ان انتهاك الحيز في مجال الحيز الشخصي للفرد يكون في معظم الحالات عن طريق الاخرين فهذه المسافة المحيطة بالشخص تعتبر خبرة غير سارة مثال على ذلك لو جلست في مكان عام واحسست ان هناك شخص يقترب منك اكثر فأكثر سوف تشعر بعدم الراحة لأنه انتهك الحيز الشخصي المحيط بك لذلك يحاول الفرد غالباً ما يجعل الناس يتخلون عن اماكنهم ويذهبون الى اماكن اخرى ، نشعر بذلك من خلال سلوكيات الفرد وانفعالاته وتعابير وجهه .

أسباب اللجوء لضبط الحيز الشخصي :

يرجع سبب إنشاء الحيز الشخصي لعدة أسباب منها:

١- سبب ديني؛ فهناك من يرى أن الرجل أو المرأة واجب عليهما دينيًا أن يضعا مسافةً عند تعاملهما مع الجنس الآخر، وخاصة من غير ذوي المحارم.

٢- الرغبة في توصيل رسالة للطرف الآخر بأن العلاقة رسمية أو ليست في أعلى درجات المودة، وكذلك يتم اللجوء إليه في حالات الخوف من التطفل ؛ لتوصيل رسالةٍ للشخص الآخر المتطفل بالابتعاد.

٣- خوف الشخص من إظهار سلوكيات عدوانية تضايق الطرف الآخر ، أو خوفه من الطرف الآخر، أو كون الطرف الآخر لا يتصف بالنظافة الكاملة.

٤- خوف أحد الأشخاص من إساءة الظن به من الآخرين فيما يتعلق بالميول الجنسية الغير سوية.

٦- طبيعة بعض الأشخاص الغير منبسطين في التعامل مع الآخرين، فلديهم خوف ورهبة من الغرباء ؛ فينشأ عندهم غريزة فطرية بالابتعاد قليلًا.

٥- رغبة البعض في الحفاظ على مستوى ملائم من التنبيه أو الاستثارة البيئة ، أو الرغبة في تنظيم كمية المعلومات الحسية التي يتلقاها من الغير، بمعنى استكشاف صفات الآخرين أو ما يُعرف بتعديل المدخلات الحسية أو التوافق معها.

وظائف الحيز الشخصي

من فوائد واهمية الحيز الشخصي :

١-الحماية الذاتية :

عند تحديد المسافة بين شخص واخر يصبح هناك تلقائياً حماية ذاتية ضد التهديد الفيزيقي (كل ما يخص البيئة المحيطة مثلاً عدم الارتطام بجدار او اي شيء اخر) ، والتهديد الانفعالي (الحماية من الضرر الانفعالي مثلاً عند الاحساس باقتراب شخص ضار او سيء)

٢-تعديل المدخلات الحسية والتوافق معها :

المدخلات الحسية تعني المثيرات الحسية التي يتلقاها الفرد وتعمل على استثارته فيحاول الفرد ترتيبها وتنظيمها بما يلائم مدخلات الفرد الحسية وتعديلها اي جعلها لا منخفضة ولا تعلو كثيراً عن مدخلات الفرد ، تم اجراء تجربة لأثبات ذلك جاءوا بفتاتين الاولى محتشمة والثانية ذات لبس غير محتشم منظرها ملفت للانتباه وضعوهم في مدينة العاب وتم تصويرهم فكانوا عند الانتقال من مكان الى اخر وجدوا ان المسافة او الحيز الشخصي للفتاة الثانية غير المحتشمة يكون اقل من المسافة مع الفتاة المحتشمة والسبب في ذلك ان الفتاة غير المحتشمة كانت جاذبة للانتباه وبالتالي قام الاخرون بالتقليل والتعديل من الحيز الشخصي معها .

٣-الاتصال ونظام المودة :

الحيز الشخصي يحدد المسافة بين الاشخاص حسب طبيعة العلاقة الحميمية والمودة (ونظام المودة يعني وجود المشاعر الايجابية الحسنة) ، حسب علماء البيئة نظام المودة يشير الى التعريف الحميمي او كمية التداخل ، اذن مسافة الحيز الشخصي يكون اقتراب عند العلاقة الجيدة واقتراب ايضاً عند العلاقة السيئة ،

اذن الحيز الشخصي ينظم العلاقات السلوكية ، ويتضح مستوى القرب من خلال بعض تعبيرات الوجه مثل الابتسامة والاتصال بالعين وغير ذلك .

قياس الحيز الشخصي

هناك ثلاث مقاييس لقياس الحيز الشخصي :

الاول/ مقياس المحاكاة او مقياس الاسقاط :

يعتبر هذا المقياس من اقدم المقاييس التي استخدمت في قياس الحيز الشخصي وبكثرة وكان هذا المقياس بدائي نوعاً ما ، وهذا المقياس عبارة عن صور ظلية لمجموعة من الاشخاص او الحيوانات او الاشياء التي يتعامل معها الشخص ، لاحظ العلماء عند عرضها على اشخاص معينين عليهم ان يتخيلوها شخص حقيقي ويتقربون منها عندها يجب تحديد المسافة التي ستشعر الفرد بالارتياح لكي تصبح عتبة القطع وبذلك تم قياس المسافة التي تفصل بين كل شخص واخر حسب درجة العلاقات او درجة القرابة . هذا المقياس استخدم فيه الورقة والقلم وسمي (مقياس المسافة المريحة في العلاقات بين الاشخاص) .

تطور هذا المقياس الى ان انتج طريقة اخرى اكثر تطوراً وهي :

الثاني/ طرق المسافات او التوقف المعملية :

استخدم هذا المقياس بدل الصور الظلية معمل للتجارب وذلك بالمجيء بشخص حقيقي ويطلب منه ان يشير الى المسافة المريحة مع اشخاص حقيقين اخرين كأن يكونوا اصدقائه او اقاربه او حيوانات يتعامل معها لكن داخل المعمل او المختبر فبدء العلماء بتقريب الافراد الاخرين المقربين منه ويطلب منه تحديد (اين يشعر بالراحة في كل خطوة وفي كل عملية تقريب) لكي نحدد عتبة القطع مع الاشخاص الاخرين وقد لاقت هذه الطريقة رواجاً واسعاً لدى العلماء .

من عيوب هذه الطريقة عدم اعطاء نتائج دقيقة ومضبوطة وذلك لان الموقف مصطنع لذلك تم التعويض عنها بطريقة ثالثة :

الثالث/ المشاهدة في المواقف الطبيعية :

وتعني وضع الشخص داخل مواقف طبيعية كالمتنزهات او الاماكن العامة او العمل وتوجيه الاشخاص المقربين منه لتحديد مسافة الحيز الشخصي له وحتى لا يشعر الفرد بأنه داخل تجربة لذلك يجب عدم شعور الفرد بأنه مراقب لذلك وضعت اجهزة تسجيل فديو او صور ومن خلالها يتم قياس المسافة ، قام العلماء بقياس

المسافة عن طريق وضع قطع من الفلين او المطاط او احجار الرصيف المصنوعة من شريط لقياس المسافات بين الناس ووضع شريط يحتوي على ارقام من خلالها يتم قياس مسافة الحيز الشخصي .

محددات الحيز الشخصي:

هناك العديد من المحددات التي تؤثر في حجم التفاعل بين الأشخاص أو في تحديد الحيز الشخص منها:

١- طبيعة العلاقة التفاعلية بين الأشخاص: فالحيز الشخص يتأثر بمدى التشابه أو التنافر بين الأفراد، فكلما كان الشخص مقربًا زاد القرب منه عند التعامل معه، ويري عالم النفس "ترينس" أن طبيعة العلاقة تؤدى دورًا مهمًا في اختيار المكان الصحيح للجلوس معه، فتوصل إلى أن أفضل شكل للجلوس في المعاملات المبنية على التعاون هو الجلوس إلى جانب الطرف الآخر على طاولة المباحثات، وعندما تكون العلاقة تنافسيةً، فإن أفضل جلوس يكون وجها لوجه، وأما أفضل طريقة للجلوس مع العلاقة القائمة على الاستقلالية في العمل يكون بطريقة المقابلة المتعاكسة؛ أي يجلس أحد الطرفين في أقصى اليمين ويجلس الطرف الآخر في أقصى يسار الطرف المقابل.

٢- طبيعة وخصائص الحيز الفيزيقي (المباني والتصميمات): فالبناء المعماري يؤثر على الحيز الشخصي فيزيد في الأماكن المغلقة عن المفتوحة ويزيد في المناطق الآمنة عن المناطق غير الآمنة.

٣- العمر ونوع الجنس: يؤثر العمر على مسافة الحيز الشخصي، فتشير الدراسات إلى تقاربها عند الأطفال الصغار وتقل عندما يكبرون تدريجيًا، كما أن الحيز تقل مسافته عند الإناث عن الذكور.

٤- الخلفية العنصرية والثقافية والعرقية: تؤثر العادات والتقاليد في مسافة الحيز الشخصي؛ فهناك بلدان تعودوا على القرب وآخرين تعودوا على البُعد، كما تؤثر المعتقدات العنصرية؛ فهناك بعض الدول المختلطة في لون البشرة والعرق والسلالة نجد أن بعضها يبتعد كلما اختلفت الخلفية العنصرية والعرقية.

٥- المتغيرات الموقفية والشخصية: ربما يكون افضل اقتراح عام تم تدعيمه بخصوص الحيز الشخصي هو ذلك الشعور الايجابي والصداقات والتجاذب والمرتبط بالتقارب اللصيق حيث يقرر الاشخاص عادة انهم مرتاحون اكثر عندما يقف صديق بالقرب منهم عنه عندما يقف غريب ، وفي الثنائيات الجنسية المختلفة

غالباً ما يرتبط التجاذب بالمسافة الفيزيقية الوثيقة ، وتشير الدراسات الى ان الاناث يقمن بهذه الثنائيات بتعديل حيزهن الشخصي ليعكس التجاذب مع زملائهن ، كما تضيق العلاقة بين التجاذب ومسافة التفاعل في ثنائيات الاناث ولكن ليس في ثنائيات الذكور

يمكن أن تختلف مسافة الحيز الشخصي على حسب الموقف من ضيق وسعادة وتوتر ونحو ذلك، كما تقترب المسافة في حالة طلب شخص مساعدة أو خدمة أو كما نقول "مصلحة" من الطرف الآخر.

بشكل عام فأن العلاقات الحميمة والصداقة والمودة تجعل مسافة الحيز الشخصي قريبة جداً بينما المسافة تختلف اذا كان هناك شخص غريب ولا توجد علاقة بين الاثنين .