

المسافة الشخصية والشعور بالارتياح والانزعاج

م.م. قصي مهدي مطر م.م. سعد حسن حمود

جامعة بغداد / مركز البحوث التربوية والنفسية

استلام البحث: ٢٠٢٠/٣/٢٩ قبول النشر: ٢٠٢٠/٤/٣٠ تاريخ النشر: ٢٠٢١/١/٣

ملخص البحث:

هدف البحث الحالي التعرف على المسافة الشخصية بين أفراد المجتمع، والتعرف على مشاعر الارتياح والايجابية من احترام المسافة الشخصية المسموح بها، وكذلك التعرف على مشاعر الانزعاج وعدم الراحة من الاقتراب وتجاوز المسافة الشخصية وعدم احترامها، ولتحقيق تلك الاهداف قام الباحثان بالاطلاع على الادبيات السابقة والنظريات والدراسات التي تناولت المسافة الشخصية رغم قلتها وتعدد اوجه دراستها، وتوصل الباحثان الى عدد من النتائج ومنها، ان المسافة الشخصية هي ليست قانوناً وإنما هي مبدأ توجيهي ثقافي للأداب الاجتماعية والمهنية، توجد اربع مسافات (المسافة الحميمة، المسافة بين الاصدقاء، المسافة الاجتماعية، المسافة العامة)، اذا لاحظت ابتعاد الشخص عنك خطوة الى الوراء او الميلان منك فأنت على الاغلب ضمن المسافة الشخصية له، لا تعتمد المسافة الشخصية التي تحيط بالشخص على المواقف الشخصية فقط بل تعتمد ايضاً على السمات الشخصية والجنس والعمر والبيئة الاجتماعية، صعوبة المحافظة على المسافة الشخصية في المدن المزدهمة ووسائل النقل والمصاعد، اجتياز المسافة الشخصية مزعج ويؤدي الى الشعور بالضيق والضجر والشعور بعدم الراحة النفسية، التقارب الشخصي التوافقي يؤدي الى التفاعل والعلاقات الاجتماعية وتعزيز السلوك التعاوني.

الكلمات المفتاحية: المسافة الشخصية، الارتياح، الانزعاج

Personal Distance and the Feeling of comfort and annoyance

Lecturer: Saad hasan hmmud

saad.hasan@perc.uobaghdad.edu.iq

Lecturer: Qusay Mahdi Mutar

Lm3qusay@gmail.com

University of Baghdad / Educational and Psychological Research Center

The aim of the current research is to identify the personal distance between members of society, as well as, to identify the feelings of satisfaction and positivity from respecting the permissible personal distance. The study also aims to identify the feelings of annoyance and comfort from approaching and going beyond personal distance and not respecting it. To achieve these goals, the researchers reviewed previous literature, theories, and studies that dealt with personal distance. The researchers reached a number of results; first, personal distance is not a law but rather a cultural guiding principle for social and professional morals. Second, there are four distances (intimate distance, the distance between friends, social distance, general distance) If you notice a person moving away from you a step back or tilting from you, then you are most within his personal distance. Three, the personal distance that surrounds the person does not depend on personal situations only, but also on personal characteristics, gender, age, and social environment. Fourth, the difficulty of maintaining personal distance in crowded cities and means of transportation and elevators. Fifth, crossing personal distance is psychologically disturbing and leads to feelings of restlessness. Sixth, boredom and feeling uncomfortable now physically, consensual personal rapprochement leads to interaction, social relationships, and the enhancement of cooperative behavior.

Keywords: personal distance, annoyance, comfort

الفصل الاول

مشكلة البحث

تشير المسافة الشخصية الى المنطقة المحيطة بالفرد والتي تعد شخصية أو خاصة عادةً عندما يتطفل شخص آخر ويحاول الدخول في مجال الشخص الآخر وبدون موافقة او حتى التلميح له مما يؤدي الى شعور الفرد بالانزعاج وعدم الراحة والملل والضيق ومحاولة مغادرة المكان او الانشغال بموضوع اخر، ونجد الكثير من الافراد لا يحترمون تلك المسافات بين الافراد لذلك نلاحظ ميلان بعض الاشخاص او التراجع خطوة الى الوراء للحفاظ على المسافة الشخصية بين الافراد فهي تعزز السيطرة وتحافظ على الاستقلالية وتقلل من تأثير الاخرين غير المرغوب بهم، بينما نجد ان التقارب المسموح به من قبل الطرف الثاني يؤدي دائماً الى الشعور بالارتياح الداخلي والرضى النفسي والطمأنينة وتعزيز السلوك التعاوني ويسهل التفاعلات الاجتماعية ويزيد من الاعجاب بين الاشخاص ويقوي العلاقة الحميمة بين افراد الاسرة الواحدة.

اهمية البحث

لا تعتمد المسافة الشخصية التي يختارها الناس أثناء التفاعل مع الآخرين على الموقف الشخصي تجاه شخص آخر فحسب، بل يعتمد أيضاً على بعض سمات الشخصية الخاصة مثل الجنس والعمر والبيئة الاجتماعية، ويبدو ان الشباب عموماً يفضل المسافة الأقرب مقارنة بالافراد الأكبر سناً (Aiello, 1987, P: 389-504). ويعتقد (هول) ان الموقع الجغرافي له اثر في ثقافة الأتصال إذ ان دول جنوب اوريا وأمريكا اللاتينية والدول العربية لديهم ثقافة الأتصال اكثر من أمريكا الشمالية وشمال اوريا وسكان أسيا لان لديهم ثقافة قليلة الأتصال الشخصي (Hall, 1966).

ان المسافة الشخصية هي المسافة التي يضعها الكائن الحي عادةً بين نفسه والكائنات الاخرى وقد تختلف هذه المسافة بين انواع الكائنات الحية مثل الحيوانات وحتى الطيور، ويبدو ان هذا المفهوم له صلة بدراسة السلوك البشري على الرغم من انه لم يتم دراسته تجريبياً، ومن الواضح ان الناس يشعرون بعدم الارتياح عندما يتحدثون مع الآخرين الذين إما ان يكونوا قريبين جداً او بعيدين جداً (Hediger, 1955).

اغلب المجتمعات وخاصة في المدن المزدحمة جداً وتوجد صعوبة في الحفاظ على المسافة الشخصية وخاصة عند الصعود في سيارات النقل العام والقطارات والمصاعد المزدحمة، ويعدُّ اغلب الاشخاص هذا التقارب أمراً مزعجاً نفسياً ويؤدي عادةً الى الشعور بعدم الارتياح (Hell, 1966).

ويرى المختصون في الدراسات الأنثروبولوجية انه ينبغي على البائع واصحاب المحال والمتاجر الألتزام بالمسافة الشخصية المناسبة بينه وبين الزبون اثناء عملية التفاوض التجاري، أذ عدَّ الباحث (بيتر كليتون) ان كل انسان تحيطة ثلاث دوائر وهمية :

١. الدائرة الخارجية يبلغ قطرها حوالي مترين وهي المسافة الفاصلة بين زملاء العمل اما نهاية قطر الدائرة فهي مساحة تسمح بتعامل الآخرين.
 ٢. الدائرة الوسطى يبلغ قطرها من (٣٠-١٢٥ سم) وهي تمثل حدود المنطقة الاجتماعية من الناس المعروفين والموثوق بهم.
 ٣. الدائرة الداخلية قطرها حوالي (٣٠-٦٠ سم) وهو حدود المنطقة الشخصية بين افراد الأسرة والعائلة (كليتون، ٢٠٠٣ : ٦٠-٦١).
- وحتى المفاوضات التجاري يجب ان يتزك انطباعاً ايجابياً عند القيام بالتفاوض مع الزبون وعلى البائع ان يكون بارعاً ولا يسمح لنفسه تجاوز المنطقة الشخصية للزبون والأقتراب منها اكثر من اللازم لان هذا يؤدي الى ابتعاد الزبون بجسده او الميلان بعيداً او استخدام اشارات تعبر عن غيظه وعدم الرضا، وكذلك يجب على البائع الابتعاد عن الزبون الأكبر والأصغر سنا والتقرب من المساوين له بالعمر ولديه معرفة مسبقة بهم (المبارك، ٢٠١٠ : ١٨).
- اشار (Lckinger,1982) في دراسة عن المسافة الشخصية وعلاقتها بسلوكيات الأشخاص الى عدة نتائج منها:
١. ان الاشخاص ذوي الثقة والسيطرة والسلطة يميلون الى ان تكون المسافة بينهم وبين الآخرين اقرب.
 ٢. ان الاناث يميلون فيما بينهم الى المسافة الأقرب اكثر من التقارب بين الذكور والانات .
 ٣. ان الاشخاص الذين لديهم تفاعل لفظي مرتفع يكونون بشكل اقرب من الاشخاص الذين يكون تفاعلهم بمستوى منخفض.
 ٤. ان الاشخاص الذين يتشابهون في المظهر المادي يميلون الى التقارب اكثر من الاشخاص المختلفين بالمظهر المادي (Lckinger,1982,P:40).
- كان السلوك الانساني محور اهتمام الكثير من الدراسات حيث اشار (Sawadn,2003) الى تفضيلات المسافة الشخصية بين الاشخاص مثل المسافة الاجتماعية والشخصية والحميمة، وقد يشعر الناس بالتطفل والتفاعل السلبي عندما يبدأ الآخرون بالاقتراب من المسافة الشخصية لشخص ما (Sawadn,2003,P:115-121).
- ووفقاً لـ (Hall,1960) تساعد هذه المساحة على تنظيم العلاقة الحميمة في المواقف الاجتماعية عن طريق التحكم في التعرض الحسي ويمكن تعزيز امكانية زيادة التحفيز الحسي واللمسي والسمعي والشمي عند اختلاف وقرب المسافات (Hall,1960).
- واشار (Argyle,1997) عن تأثير المتغيرات المحيطة والعوامل الخارجية الموضوعية مثل العلاقات الاجتماعية والعمل والزواج والانتماء الى الطبقة الاجتماعية في مدى الارتياح والانزعاج من المسافات الشخصية والاجتماعية (Bouffard,1997,P:7).

اشار (التمان، ١٩٧٥) الى ان هناك اربع خصائص للمسافة الشخصية منها ان هناك حداً فاصلاً بين الذات والآخرين رغم أن الحدود غير مرئية، المسافة الشخصية تتحرك مع الشخص ولا تختص بمكان معين، حدود المسافة الشخصية هي عملية ديناميكية وائخيراً عندما يحدث التطفل وتجاوز المسافة ينتج القلق والتوتر واحياناً حتى الهروب او العدوان (Altman,1975,P:54).

كما هدفت دراسة (Jeffrey,1998) التحقق مما اذا كان الفضاء الشخصي يؤثر على السلوك داخل العالم الافتراضي وأظهرت النتائج أن العديد من الاشخاص يعبرون عن الانزعاج عندما تكون الصورة الرمزية قريبة جداً مما يشير الى وجود مساحة شخصية ويحاول الأفراد خلق مقاومة اجتماعية اثناء التواصل بين الاشخاص لتجنب انتهاك المسافة الشخصية لشخص اخر ومحاولة اعادة تحديد المسافة الاجتماعية على غرار المسافة المادية الحقيقية، تُعد المساحة الشخصية في الفضاء الافتراضي على الرغم من إجراء العديد من الأبحاث حول المساحة الشخصية من المساحة الحقيقية ، إلا أنه تم إجراء عدد قليل من الأبحاث على المساحة الشخصية في الفضاء الافتراضي ، وكما قام الباحثون السابقون حول المساحة الشخصية في الفضاء الافتراضي ، قام (فيليب جيفري) وزملاؤه بفحص ما إذا كان توجد مساحة شخصية في الفضاء الافتراضي ، وكيف أثرت المساحة على الاتصال (Jeffrey,1998,P:347-348).

كما أظهرت النتائج أن المساحة الشخصية كانت موجودة في التواصل في الفضاء الافتراضي ، وأظهرت أيضاً أنها ممتدة مع زيادة عدد الأشخاص في الفضاء ، وقد قام (نيك يي) وزملاؤه بفحص المساحة الشخصية وحركة النظرة في الحياة الثانية وفقاً للجنس داخل المباني أو في الهواء الطلق ونتيجة لذلك ، تبين أن المسافة بين الأشخاص الذكور أصبحت أوسع من الإناث ، ووجدت أيضاً أن المسافة بين الذكور أصبحت أوسع خاصة في الأماكن المغلقة (Nyee,2007).

كما أشارت دراسة (Shibuya,1999) إلى أن المساحة الشخصية أصبحت أقصر لدى الأطفال من البالغين وأصبحت أقل في المواد ذات الشخصية الدبلوماسية مقارنة بالشخص العادي (Shibuya,1999).

اهداف البحث:

١. التعرف على المسافة الشخصية لدى افراد المجتمع.
٢. التعرف على مشاعر الانزعاج من المسافة الشخصية لدى افراد المجتمع.
٣. التعرف على مشاعر الارتياح من المسافة الشخصية لدى افراد المجتمع.

ثانياً: حدود البحث:

تحدد الدراسة الحالية بالأدبيات والدراسات السابقة التي تضمنت موضوع الدراسة الحالية.

تحديد المصطلحات

أولاً: المسافة الشخصية:

أ- تعريف (Hayduk,1978)

(هي المنطقة التي يحتفظ بها الأفراد بنشاط حول أنفسهم والتي لا يستطيع الآخرون التطفل عليها دون إثارة الانزعاج) (Hayduk,1978,P:118).

ب- تعريف (Hayduk,1983)

(سمة أنسانية من سمات السلوك الاجتماعي للأفراد فيما يتعلق ببيئتهم المادية وتفاعلاتهم الاجتماعية) (Hayduk,1983,293-335).

ج- تعريف (Madanipour,2003)

(إنها مساحة نحافظ عليها في التفاعلات بين الأشخاص او بعبارة اخرى مساحة التنفس وهي منطقة مجردة تحيط بكل فرد) (Madanipur,2003).

ثانياً الارتياح:

أ- تعريف (Harrera,2006)

(هو نتاج يأتي من مختلف مجالات الحياة والجوانب الايجابية المرتبطة باحداث الحياة) (Harrera etal,2006,P:7).

ب- تعريف (Randolph,2009)

(هو مشاعر ايجابية وسلبية والرضا عن الحياة) (Randolph etal,2009,p:81).

ثالثاً: الانزعاج:

أ- تعريف (الحسون،٢٠١٠)

(هو شعور ينتاب الانسان نتيجة اثاره انفعالات خاصة في النفس ويتبع هذا الشعور الاحساس بعدم الراحة والملل والضيق وغيرها من الاحاسيس التي تشل الانسان وتجعله مقيداً في دائرة من اللاوعي (الحسون،٢٠١٠:١١٧).

الفصل الثاني

الاتجاهات النظرية

يهتم هذا القسم بمراجعة الأدبيات ذات الصلة بموضوع دراستنا هو الاستخدام البشري للمسافات في الاتصال الشخصي. هناك عدة نظريات تتحدث عن الفضاء الشخصي والتي تتعامل مع فكرة وجود مسافة مثالية بين الناس، إذ تقترح نظرية التوازن التي اقترحها أرجيل ودين (١٩٦٥) لأول مرة، أن الفضاء الشخصي يختلف مع العلاقة الحميمة بين الأفراد. كلما كانوا أكثر حميمية، تشمل المكونات الأخرى للعلاقة الحميمة التواصل البصري والابتسام وطبيعة مواضيع المناقشة. إذا تم التدخل في إحدى هذه الوسائل للتعبير عن الحميمية، فسيكون هناك اتجاه للتعويض عن طريق إجراء تغييرات في واحدة أو أكثر من الآليات الأخرى. أما نظرية دوسي مسلس (١٩٦٩) للحماية: يشكل هذه "النظرية اقتراح واحد وهو " يمكن اعتبار المساحة الشخصية منطقة عازلة للجسم يمكن استخدامها لأغراض الحماية، وينطبق ذلك على التهديدات التي تهدد احترام الذات إلى جانب خطر الأذى الجسدي ". تتصور هذه النظرية الفضاء الشخصي بوصفه متغيراً تابعاً ويتصور التهديد بوصفه متغيراً مستقلاً. إذ تسبب التهديدات الأكبر المتصورة في مسافات أكبر أو بالمثل ، الحد الأدنى للمساحة الشخصية المسموح بها هي وظيفة متزايدة رتبية لزيادة التهديد المتصور. لاحظ أن النظرية تشير إلى كل من التهديدات الجسدية والتهديدات للرفاهية العاطفية أو احترام الذات ، وكذلك أنه بالنسبة لأي درجة معينة من التهديد هناك قيمة الحد الأدنى لمسافة - ان جميع المسافات يجب ان تكون مساوية أو أكبر من مسافة الحد الأدنى بشكل مرض. إذا كانت المسافة الفعلية أقل من مسافة الحد الأدنى ، فمن المفترض أن يعمل الشخص على زيادة المسافة بشكل مناسب (Meisels, 1971, P:333-344).

أما نظرية التحفيز التي اقترحتها (ديسور، ١٩٧٢) تتعامل على أن المسافة الشخصية المتغيرة هي وسيلة لتقليل أو زيادة التحفيز الاجتماعي والحسي. قدم ديسور نظرية مختصرة عن الازدحام بقوله أن "الازدحام" يتلقى تحفيزاً مفرطاً من المصادر الاجتماعية (Desor, 1972, P:79). اعتقدت أن المستوى العام للتحفيز من المصادر الاجتماعية هو متغير مناسب للدراسة حتى تستهدف التجربة مصدرًا أكثر تحديدًا. تم الإعلان عن نظرية الفضاء الشخصية الموازية لنظرية ازدحام ديسور من قبل نسبيت وستيفن (١٩٧٤) بعد أن لفتا الانتباه إلى تعليقات هول (١٩٦٦) التي يختبرها الأفراد بعضهم البعض بشكل مكثف على مسافات أقرب: وفقاً لذلك ، في بيئة عالية الكثافة ، قد يُتوقع أن يقف الأفراد بعيداً عن بعضهم البعض في محاولة لتخفيف إجمالي مقدار التحفيز الذي يتعرضون له. في بيئة التحفيز المحرومة ، قد يقف الأفراد بالقرب من بعضهم البعض. أساس الحجة المذكورة أعلاه هو أن التطرف في التحفيز البيئي، وخاصة المستويات العالية من التحفيز هي مفردة ومرهقة.

وفقاً (هول، ١٩٦٦) ، كل فرد منا في هذا العالم لديه مساحة شخصية تحيط به، عندما يتعدى شخص ما هذه المساحة بشكل غير متوقع، نتفاعل بعدد من الطرائق المختلفة اعتماداً على مدى معرفتنا بذلك الشخص

وظروف التعدي والعديد من العوامل المهمة الأخرى. يصف هول (١٩٦٦) أربع فئات من مناطق المساحة الشخصية: المسافة الحميمة والمسافة بين الاصدقاء والمسافة الاجتماعية والمسافة العامة. لكل من هذه المسافات مرحلة قريبة وبعيدة.

المسافة الحميمة، هي مرحلة قريبة، تبعد من صفر إلى ست بوصات من الجسم. هذه المسافة هي أقرب اتصال جسدي يمكن للأشخاص التفاعل معه. تتمثل بالاتصال من أجل التكاثر والمصارعة والراحة تحدث على هذه المسافة. يتم خلالها تكثيف حاسة الشم والحرارة المشعة وتكون الرؤية غير واضحة لأن المسافة بين الأشخاص قريبة جداً. المسافة الحميمة، المرحلة البعيدة تمتد من ستة بوصات إلى ثمانية عشر بوصة من الجسم. هذه المسافة قريبة بما فيه الكفاية لتلامس اليدين والقدمين، ولكن لا يمكن ملامسة الرأس والفخذين والحوض بسهولة. في ست بوصات إلى ثمانية عشر بوصة، لا تزال الرؤية مشوهة قليلاً وقد يستمر اكتشاف الحرارة والرائحة من شخص آخر. قد يتم إجراء الاتصالات الصوتية ولكن يتم ذلك عادة على مستوى الهمس أو التحدث بصورة منخفضة.

المسافة بين الاصدقاء، المرحلة القريبة منها هي ثمانية عشر بوصة إلى ثلاثين بوصة من الجسم. الرؤية لم تعد مشوهة ولا يزال هناك تبادل للرائحة واللمس والتواصل اللفظي. يمكن للمرء بسهولة استيعاب شخص آخر على هذه المسافة. عندما يضع الناس أنفسهم فيما يتعلق ببعضهم البعض يشير إلى علاقتهم و / أو كيف يشعرون تجاه بعضهم البعض. المسافة الشخصية، المرحلة البعيدة هي ثلاثون بوصة إلى أربعة أقدام من الجسم. تمتد هذه المسافة خارج مسافة اللمس السهلة لشخص آخر. إذا قام شخصان بتمديد ذراعيهما، فيمكنهما لمس الأصابع. أبعد من هذه المسافة، لا يمكن للشخص أن يلمس شخصاً آخر بسهولة. يمكن رؤية تفاصيل شخص آخر بسهولة مثل التجاعيد والشعر الرمادي والتفاصيل الدقيقة للجسم، في المسافة الشخصية المرحلة البعيدة، يمكن أن تحدث ومحادثات شخصية وتفاعل (Hall, 1966).

اما المسافة الاجتماعية، المرحلة القريبة منها تمتد من أربعة أقدام إلى سبعة أقدام من الجسم. في هذه المسافة، تكون حرارة الجسم وحاسة الشم والشعور باللمس غير مهمة، ويتم تقليل الإدراك البصري للتفاصيل الدقيقة. تميل الأعمال غير الشخصية إلى الحدوث عند هذه المسافة. عادةً ما يحدث التفاعل بين الأشخاص في مكان العمل عند هذه المسافة. وهي أيضاً مسافة مقبولة ومناسبة في الأماكن العامة للتفاعل بين اللقاءات العارضة. بالنسبة للمسافة الاجتماعية، المرحلة البعيدة هي سبعة أقدام إلى اثني عشر قدماً من الجسم. يمكن رؤية الرقم الكامل لشخص آخر من خلال مسح واحد للعيون. لم يعد يُنظر إلى التفاصيل الدقيقة للوجه، ولكن لا يزال الشعر وحالة الملابس مرئية بسهولة. عادة لا يتم اكتشاف الحرارة والرائحة من شخص آخر ضمن مساحة المسافة الاجتماعية، اما في المرحلة البعيدة. يصبح الاتصال بالعين أثناء المحادثات ذات الطول الكبير مهماً وقد تكون مستويات الصوت أعلى بشكل ملحوظ. في المسافة الاجتماعية، عند المرحلة البعيدة، قد يستخدم الأشخاص

المساحة لعزل أو إقصاء الآخرين إذا كانت المشاركة غير مرغوب فيها. يمكن تحقيق هذا الفصل الاجتماعي من خلال إعادة الكراسي إلى الخلف، مما يجعل من الممكن أن يكون الناس غير مشتركين بالمحادثة.

المسافة العامة، المرحلة القريبة من الجسم تمتد من اثني عشر قدمًا إلى خمسة وعشرين قدمًا. تعدّ هذه المسافة رسمية لأن التغييرات في الصوت ونغمة التحول الصوتي بالمقارنة مع المسافات الأخرى. لم يعد يُنظر إلى التفاصيل الدقيقة للجلد والعينين، ولكن يمكن رؤية بياض العين. على هذه المسافة، يمكن للشخص التنبيه اتخاذ إجراءات مراوغة أو دفاعية إذا كان هناك تهديد محتمل. عادة ما يتم استخدام هذه المسافة لترتيب العشاء الرسمي وقاعات المحاضرات وقاعات المحكمة. اما المسافة العامة، المرحلة البعيدة هي خمسة وعشرون قدمًا أو أكثر من الجسم. للتواصل على هذه المسافة، يتم تضخيم تعبيرات وحركات الوجه ويتم تضخيم الصوت. يتم الإعلان عن الكلمات بشكل أكثر وضوحًا. يتم إجراء الكثير من التواصل غير اللفظي عن طريق إيماءات اليد وتحديد موقع الجسم. عادةً ما يتم استخدام هذه المسافة للشخصيات العامة الهامة والمتحدثين.

داخل كل منطقة من مناطق المساحة الشخصية يتم إدراك السلوكيات، يمكن تصنيف هذه السلوكيات على النحو التالي: (أ) محددات الجنس الوضعي: الوقوف، الجلوس، القرفصاء، (ب) التوجه الاجتماعي: زاوية الجسم أو المواقف المواجهة، (ج) إمكانية للمس، (د) للمس، (ذ) الاحتمالات البصرية، (و) الإشارات الحرارية، (ز) الإشارات الشمية، (ح) جهازة الصوت. تكون هذه السلوكيات داخل كل منطقة من مساحات الشخصية ليست بالضرورة ان تكون عالمية. هناك اختلافات ثقافية واسعة في السلوكيات المسموح بها داخل كل منطقة. هناك أيضًا اختلافات ثقافية واسعة إذ تكون المسافات مناسبة في ظروف معينة وبين أشخاص معينين. قد لا تكون هذه المناطق مهمة من حيث المسافة المادية، لكنها مهمة من حيث إمكانيات الاتصال بين الأشخاص التي توفرها كل منطقة، تسمح مناطق المسافة الشخصية التي وصفها هول (١٩٦٦) بتنظيم الاتصال مع الأشخاص الآخرين وجعل الحدود حول النفس أكثر أو أقل نفاذية. "من خلال الاقتراب من الآخرين أو الابتعاد عن الآخرين، نغير إمكانية وصولهم إلينا. من خلال الابتعاد، فإننا نشير إلى الرغبة في مزيد من الخصوصية ونستخدم المساحة الشخصية كآلية لإغلاق قنوات اتصال معينة. من خلال الاقتراب من شخص ما، فإننا نسمح بوصول أكبر إلى أنفسنا وفتح مساحة متزايدة للتواصل (Altman, 1975).

يستعرض التمان (١٩٧٥) المساحة الشخصية على أنها تتأثر بثلاث فئات واسعة من العوامل بما في ذلك العوامل الفردية والعوامل الشخصية والعوامل الظرفية. تتضمن العوامل الفردية خصائص خاصة بالشخص مثل العمر والجنس والخصائص الثقافية والمهارات الشخصية والشخصية. تشير الأبحاث المتعلقة بالمساحة الشخصية والعمر إلى أن التباعد الشخصي يستقر في وقت مبكر من الحياة، ولكن حتى يتم بلوغ سن المراهقة يصبح نظام حدود المساحة الشخصية راسخًا ويمكنه التعامل مع مجموعة متنوعة من المواقف والعلاقات الاجتماعية.

للتأثيرات الثقافية اثر على المساحة الشخصية أن هناك أوجه تشابه واختلاف بين الثقافات في كيفية استخدام المساحة الشخصية والحفاظ عليها. لقد بحثت العديد من الدراسات في خصائص المساحة الشخصية للدول الآسيوية والأمريكية وأمريكا اللاتينية والشرق الأوسط والبحر الأبيض المتوسط والدول الأوروبية. توجد أدلة تجريبية قليلة ، لكن البيانات تشير إلى أن بعض الثقافات لديها مسافات تفاعل أقرب بشكل عام، في حين أن الثقافات الأخرى لديها مسافات تفاعل أكبر. تشير مسافة التفاعل إلى المسافة المادية التي يقف بها الناس أو يجلسون بعيداً عن بعضهم البعض أثناء المحادثة. أظهر الافراد من ثقافات البحر الأبيض المتوسط مسافات تفاعلية أقرب، وأظهر الافراد من الثقافات الأوروبية مسافات تفاعل أكبر، وأظهر الأمريكيون مساحات تفاعل متوسطة.

تعمل العوامل الشخصية على تنظيم المساحة الشخصية، لوحظت الاختلافات في المسافات الشخصية في العلاقات الاجتماعية المختلفة. حيث أشارت العديد من الدراسات حول المساحة الشخصية إلى أن العلاقات الإيجابية بين الأشخاص ترتبط بمسافات شخصية أقرب أو مناطق مسافات شخصية أصغر، و الأشخاص الذين يقعون على مسافة قريبة (ولكن ليست قريبة جداً) يُنظر إليهم على أنهم يتمتعون بعلاقات جيدة بين الأشخاص. في كل من الدراسات المختبرية والميدانية المصممة لمقارنة تباعد الغرباء والمعارف العرضية والأصدقاء المقربين ، وجد أن الأصدقاء يحتفظون بمسافة أقرب من المعارف أو الغرباء. في الدراسات المصممة لفحص نتائج التفاعل الاجتماعي على طول الأبعاد الإيجابية والسلبية ، وجد أن الناس يضعون أنفسهم أقرب إلى الأشكال ذات التعبيرات اللطيفة ، وبعيداً عن الأشكال ذات التعبيرات السلبية ، وبالتالي فإن المسافات الأقرب ترتبط بالتبادل الاجتماعي الإيجابي أكثر من التبادل الاجتماعي السلبي (Altman,1975).

دراسات سابقة:

دراسة (الإيكباري، ٢٠١١) حيز المسافات في الاتصال الشخصي لطلبة وأساتذة الجامعات وتأثيرات نوع الجنس والحالة على أنماطه المسافة في البيئة الاكاديمية في إيران. من خلال نظام التدوين القائم على الملاحظة، تمت ملاحظة وتسجيل ٦٠٠ حالة تفاعل بين الطلبة انفسهم من ناحية وبين الأستاذ والطلبة وبين والأستاذ انفسهم. تم تصنيف المشاركين حسب جنسهم (ذكر أو أنثى) ووضعهم (مرتفع أو منخفض). لتحليل البيانات التي تم الحصول عليها من الملاحظة ، تم استعمال الإحصائيات الوصفية واختبار (ت-تست) عند مستوى دلالة (٠.٠٥). إذ اشارت النتائج إلى وجود اختلاف كبير مرتبط بالجنس واختلاف في الحالة بين المسافات الجسدية بين أساتذة الجامعات من الذكور والإناث والطلاب. ومع ذلك، وخلافاً لنظرية "سلوك تنظيم الحالة"، فقد وجد أن الأفراد ذوي المكانة الأعلى يحافظون على نفس أنماط التقريب مثل الأفراد ذوي الوضع الأدنى. علاوة على ذلك، تماشياً مع مفهوم هدمسون للسلطة والتضامن ، أوضحت الدراسة أنه أثناء التفاعل مع الناس من مكانة أعلى، تختلف مسافة التواصل للأفراد ذوي المكانة المنخفضة بشكل كبير

(Aliakbar,2011,P:1392-1402).

كشفت نتائج الدراسة التي اجراها (فراسينيتي، ٢٠١٤) عن وجود علاقة وثيقة بين المعالجة المكانية البصرية الأساسية والمعالجة الاجتماعية المعقدة. وهي متسقة مع النهج المجسدة للإدراك والمعرفة التي تجادل بأن معالجة المعلومات الحسية ، سواء في سياق فردي أو اجتماعي ، تتأثر بالجسم ونظام العمل. اذ تشير النتائج الحالية إلى أن المسافة الاجتماعية تتأثر بتجربة الجسم الذي يتصرف في الفضاء الفردي، مما يشير إلى أن الحالة الجسدية ومحاكاة المعلومات في أنظمة الدماغ الخاصة بالوسائل الخاصة بالإدراك والعمل والاستبطان تدعم المعالجة الاجتماعية (Frassinetti et al,2014,P:11).

واجرى (لاجيني، ٢٠١٥) دراسة هدفت إلى استكشاف ما إذا كانت المسافة الشخصية والمسافات بين الأشخاص تعدلها المعلومات الأخلاقية. حيث تم اشراك ستة وثلاثين مشاركاً في تعاملات مع شركاء افتراضيين ذكوراً وإناث استعملت بها جمل أخلاقية وغير أخلاقية فضلاً عن جمل محايدة. تم قياس تعديل مسافة الجسم من خلال مسافة الوصول والمسافة المريحة بينما وقف المشاركون بشكل ثابت (مستقر) او السير باتجاه الشريك الافتراضي. أظهرت النتائج أن المسافة توسعت بين الأشخاص الذين تعاملو بعبارات غير أخلاقية وتقلصت بين الأشخاص الذين تعاملو بعبارات أخلاقية. كان هذا النمط موجوداً في كلا المكانين ، على الرغم من أنه كان أقوى في مسافة الراحة. تماشياً مع نهج الإدراك المجسد، تشير النتائج إلى أن العمليات الاجتماعية المعرفية سجلت مستوى عالي مرتبط بالعمليات الحسية المكانية (Iachini et al,2015,P:131-136).

اما دراسة (لاجيني، ٢٠١٦) فقد استندت الى الدراسات السابقة التي اقترحت وجود علاقة وثيقة بين الوظائف الاجتماعية ووظائف النشطة في الفضاء القريب من الجسم. وبذلك كان السؤال المطروح هنا ما إذا كانت العلاقات بين المسافة الاجتماعية بين الافراد (مسافة الراحة) والمسافة الشخصية النشطة (مسافة الوصول) حساسة بالمثل للجوانب الاجتماعية. حيث تم ذلك من خلال دراسة واقع افتراضي غامر تكون من ثلاثة تجارب: التجربة رقم واحد، حدد المشاركون مسافة الوصول ومسافة الراحة اتجاه الأطفال الذكور والإناث الافتراضيين من جهة وبين الشباب و كبار السن من خلال اما الوقوف ساكناً (سلبياً) أو الاقتراب منهم (نشط). اما التجربة الثانية كانت بتقييم الصحة البيئية لدراسة الواقع الافتراضي الغامر من خلال تكرار التفاعلات بين المشاركين الحقيقيين. وكانت التجربة رقم ثلاثة قد استعملت مقياس الفضاء الشخصي القائم على استعمال الورق والقلم للتحقيق في السلوكيات المكانية للأغراض العملية / الإكلينيكية. حيث أظهرت النتائج ان مسافة الوصول ومسافة الراحة كانتا ظروفًا غير نشطة ولكنها ليست سلبية. تم تعديل كلتي المسافات حسب الجنس فكانت النتيجة قلنتها مع الإناث وتوسعتها مع الذكور ومن ناحية العمر فقد توسعت مع البالغين وانخفضت مع الأطفال. اذ جاءت هذه النتائج متسقة بين النهج الثلاثة. حيث تشترك المسافتين بين الأفراد و المسافة الشخصية في طبيعة حركية مشتركة وهي متشابهة وحساسة للجوانب الاجتماعية (Iachini,2016,P:154-164).

الفصل الثالث

قواعد آداب تحديد المسافة الشخصية

تختلف القواعد العامة للمساحة الشخصية وفقاً لثقافة الشخص والبلد فهي ليست قانون وإنما هي مبدأ توجيهي للآداب الاجتماعية والمهنية ومن هذه القواعد:

١. لا تلمس اي شخص لا تعرفه.
٢. لا تصل الى اطفال أي شخص آخر بغض النظر عن نواياك.
٣. عندما يميل شخص ما بعيداً عنك فأنت على الأرجح في مسافة هذا الشخص مما يجعله غير مرتاح ارجع خطوة الى الوراء.
٤. قف على الاقل ٤ أقدام بعيداً عن الشخص ما لم تكن تعرفه جيداً.
٥. اذا دخلت الى صالة او مسرح غير مزدحم اترك مقعداً اضافياً بينك وبين الشخص الجالس لكن من المقبول الجلوس بجوار شخص ما اذا كان المكان مزدحماً.
٦. لا تتكئ على كتف شخص آخر لقراءة شيء ما لم تتم دعوتك.
٧. لا تحرك ذراعك حول كتف شخص ما او تضرب اي شخص على ظهره إلا إذا كنت تعرفه جيداً ويسمح بذلك.
٨. لا تدخل غرفة او مكتب بدون طرق الباب اولاً.
٩. لا تقطع أمام الناس في الطابور.

تصنف المسافة الشخصية الى اربعة انواع كل منها يعكس علاقه بمختلف الافراد وهذه الانواع هي:

١. المسافة العامة وتقدر تقريباً (٢١٠سم) يكون فيها الصوت مرتفعاً ويتم تقليل الاتصال البشري.
٢. المسافة الاجتماعية وتقدر (١٢٢-٢١٠سم) يتم الحفاظ عليها خلال تفاعلات اكثر رسمية وتقل فيها المنبهات السمعية والبصرية.
٣. المسافة بين الاصدقاء وتقدر حوالي (٤٦-٢٢سم) تكون الرؤية مشوشة وزيادة في الكلام.
٤. المسافة الحميمة من (٥-٤٦سم) تتميز بضعف الرؤية وعدم وضوحها وزيادة في الادراك والمنبهات الحسية والشمية. (Engleberg,2006,P:140-141).

اما (Hall) فقد قسم المسافة الشخصية ايضاً على اربع مسافات وهي:

١. تتراوح المسافة الحميمة بين اللمس وحوالي ١٨ بوصة (٤٦ سم) ، وهي محجوزة للعشاق والأطفال وأفراد الأسرة المقربين والأصدقاء والحيوانات الأليفة.
٢. تبدأ المسافة الشخصية على مسافة ذراع تقريباً ؛ تبدأ من حوالي ١٨ بوصة (٤٦ سم) من الشخص وتنتهي على بعد حوالي ٤ أقدام (١٢٢ سم)، يتم استخدام هذه المساحة في محادثات مع الأصدقاء ، للدرشة مع الزملاء ، وفي المناقشات الجماعية.

٣. المسافة الاجتماعية تتراوح من ٤ إلى ٨ أقدام (١.٢ م - ٢.٤ م) بعيداً عن الشخص وهي محفوظة للغرباء والمجموعات المشككة حديثاً والمعارف الجديدة.
٤. المسافة العامة تشمل أي شيء يبعد أكثر من ٨ أقدام (٢.٤ م) ، وتستخدم من أجله الخطب والمحاضرات والمسرح والجماهير (Hall,1966).

الشعور بالارتياح والانزعاج من المسافة بين الأشخاص

تمت دراسة سلوك التباعد بين الأشخاص باستخدام نوعين مختلفين من مقاييس المسافة. استخدم بعض الباحثين تدابير إسقاطية يُطلب فيها من الأفراد الإشارة إلى المسافة المفضلة لشخص آخر متخيل (باستخدام الأشكال المصغرة أو الدمى أو الرسومات الورقية والقلم الرصاص)، قد تتعارض هذه التدابير الإسقاطية مع مقاييس الحياة الواقعية ، بما في ذلك الملاحظات غير المزعجة للمباعدة الفعلية والمواقع أو اختيارات الكراسي، من الإجراءات الشائعة والفعالة أن تطلب من شخص أن يأخذ كرسيًا ويضعه بالقرب من شخص آخر، يشار إلى المسافة بين الكراسي كمسافة بين الأشخاص. نظرًا لأن سلوك التباعد بين الأشخاص يتم تنظيمه في الغالب بطريقة تلقائية ، فإن الأفراد بشكل عام لا يدركون المسافة التي تفصلهم عن الآخرين. ونتيجة لذلك ، قد يجد الأشخاص صعوبة في الإشارة بوضوح إلى مسافاتهم الشخصية المفضلة. في الواقع ، تُظهر المقاييس الإسقاطية تناظرًا منخفضًا مع المقاييس السلوكية الفعلية بين الأشخاص وتعدّ أقل فائدة في دراسة المساحة الشخصية، استفاد العديد من الباحثين من التقدم التقني وقد درسوا مؤخرًا سلوك التباعد بين الأشخاص باستخدام تقنية بيئة افتراضية غامرة (واقع افتراضي) يتعامل فيها المشاركون مع أشخاص افتراضيين آخرين. يبدو أن الناس يبتعدون عن هؤلاء الأشخاص الافتراضيين بشكل طبيعي تمامًا ، كما لو كانوا يقترّبون من أشخاص حقيقيين. الواقع الافتراضي هو أداة مفيدة محتملة لتوسيع فهم الباحثين للمساحة الشخصية، يمكن أن تكون آثار المساحة الشخصية بعيدة المدى لأنه يمكن أن يكون لها تأثير قوي على جودة التفاعلات وبالتالي على جودة العلاقات الشخصية. قد يؤدي تفاعل شخصين بأحجام مختلفة من المساحة الشخصية إلى سوء الفهم ويصبح إشكاليًا. على سبيل المثال ، إذا تفاعل عضو دولة فردية (مواطن أمريكي) ولديه مسافات شخصية كبيرة مفضلة مع عضو دولة جماعية (مواطن هندي) ، فقد يكون الأخير قريبًا جدًا من الأمريكي ، في حين أن الشخص الهندي قد يغضب لأن الأمريكي يقف بعيدا جدا للحديث. من منظور تطبيقي ، توفر مجموعة المعارف المتزايدة في مجال المساحة الشخصية وسلوك القرب فرصًا لضبط سلوك التباعد وتدريب الأشخاص على الاقتراب من الآخرين أو الابتعاد عنهم في مواقف محددة. قد يساعد ذلك على تسهيل التفاعلات وتقليل لانزعاج النفسي (Holland,2004,P:237-242).

قد تتأثر أيضًا المسافة بين الأشخاص بعقلية الشخص أو أهدافه. إذا تبنى الفرد هدف الانتساب إلى شخص آخر ، فمن المحتمل أن يجلس بالقرب من ذلك الشخص. وبالمثل ، فإن الحاجة القوية للانتماء إلى الآخرين

تؤدي أيضًا إلى الميل إلى التقرب من الآخرين. من ناحية أخرى ، عندما يركز الناس على الأهداف الشخصية والتفرد والاستقلالية ، فمن المرجح أن يحتاجوا إلى مسافة أكبر من الآخرين، علاوة على ذلك ، تم ربط الاختلافات الفردية بسلوك التقارب، قدمت دراسات مختلفة أدلة على المساحة الشخصية للتأثر بالجنس ، مما يدل على أن رجلين متفاعلين يحتاجان إلى مساحة شخصية أكثر من اثنتين من الإناث المتفاعلات أيضا ، يبدو أن المساحة الشخصية تزداد من الطفولة إلى المراهقة، تختلف المسافة بين الأشخاص أيضًا عبر الثقافات ويفضل أعضاء البلدان الجماعية التقارب الشخصي الأقوى مقارنة بأعضاء البلدان الفردية، من المثير للاهتمام أن العديد من الدراسات أظهرت أن أعضاء الثقافات الجماعية يتميزون بحاجة عالية نسبيًا للتسويق مع الآخرين ولديهم شعور بالانتماء ، في حين أن أعضاء الثقافات الفردية لديهم حاجة قوية نسبيًا لتمييز أنفسهم عن الآخرين والسعي لتحقيق الإنجاز الشخصي ، لذلك يمكن تفسير هذه الاختلافات الثقافية في المسافة بين الأشخاص جزئيًا بالاختلافات الثقافية في الأهداف، وأخيرًا ثبت أن بعض جوانب البيئة تؤثر على المسافة الشخصية. على سبيل المثال ، يفضل الناس مسافات أكبر عندما يكونون في مواقف مرهقة أو في غرف ذات أسقف منخفضة أو في أماكن مزدحمة، جادل العديد من المؤلفين في أن الناس يجاهدون لتحقيق التوازن بين العديد من قوى نهج التجنب أثناء التفاعل. لذلك ، عندما يجبر الموقف الأشخاص على التطفل على المساحة الشخصية لبعضهم البعض (على سبيل المثال ، الوقوف في مصعد مزدحم) ، قد يتم تعويض المسافة الشخصية المنخفضة عن طريق آليات نفسية أخرى مرتبطة بالحميمية ، مثل التواصل البصري والألفة. على سبيل المثال ، يتجنب الأشخاص الذين يقفون في مصعد مزدحم الاتصال بالعيون ، وينظرون إلى أبواب المصعد ويناقشون الأحوال الجوية (Hayduk, 1983, P:293-335).

التوصيات

١. ضرورة احترام المسافة الشخصية بين الافراد سواء بين الاقارب او بين الاصدقاء او في العمل والاماكن العامة.
٢. تقبل اختراق او تجاوز المسافة الشخصية في الاماكن المزدحمة مثل وسائل النقل والمصاعد ودور السينما والمناسبات الاجتماعية.
٣. محاولة التوافق وعدم الانزعاج والضيق اذا ما صادف موفق ما ادى الى تجاوز المسافة الشخصية.
٤. لا ينبغي ان نجعل المسافة الشخصية خطأ احمر لا يمكن تجاوزه .

المصادر العربية

١. الحسون، علاء (٢٠١٠). تنمية الوعي منهج في الارتقاء المستوى الفكري وتثيد العقلية الواعية. دار غدير للنشر، العراق، النجف.
٢. كليتون، (٢٠٠٣). لغة الجسد: مدلول حركات الجسد وكيفية التعامل معها. دار الفاروق للنشر.
٣. المبارك، عبد العزيز (٢٠١٠). كيف تتقن لغة الجسد في الاتصال: ضمن ندوة للمجلس الاستشاري العربي لتطوير العمل التطوعي.

Reference

1. Aiello, J.R. (1987). Human spatial behavior. In: Stoulls & Altman (Eds), Handbook of environmental psychology, P: 389–504, New York, NY: Wiley.
2. Ailman, I. (1975). The Environment and social behavior. Monterey, California, brook, Cole.
3. Aliakbari, M., Faraji, E., & Pourshakibae, P. (2011). Investigation of the proxemics behavior of Iranian professors and university students: Effects of gender and status. *Journal of Pragmatics*, 43 (5), 1392–1402.
4. Altman, I. (1975). The Environment and Social Behavior: Privacy, Personal Space, Territory, and Crowding.
5. Bouffard, L. (1997). Special Issue: Happiness. Quebec journal of psychology. Vol. 18. No. 2.
6. Danie, M. (2009). The comfort of things.
7. Desor, J. A. (1972). Toward a psychological theory of crowding. *Journal of personality and social psychology*, 21(1), 79.
8. Engleberg, N. (2006). communication principles and strategies my communication kit series P:140–141.
9. Frassinetti, F., Iachini, T., Coello, Y., & Ruggiero, G. (2014). *Body space in social interactions: a comparison of reaching and comfort distance in immersive virtual reality*. PloS one, 9(11).
10. Hall ET (1966) The Hidden Dimension, editor: Garden City, Doubleday, New York.
11. Herrera, J, Razafindrakoto, M, Roubaud, F. (2006). The determinants of subjective well-being: a comparative approach between Madagascar and Peru. DIAL. 4 rue d'Enghien. 75010 Paris. www.dial.prd.pdf.
12. Hayduk, L.A. (1983). personal space where we now stand psychological bulletin, 94, 293–335.
13. Hayduk, L.A. (1978). personal space: An evaluative and orienting overview. Psychological bulletin. 85 (1):117–34.

14. Holland, R. W., Roeder, U., van Baaren, R. B., Brandt, A., & Hannover, B. (2004). Don't stand so close to me: Self-construal and interpersonal closeness. *Psychological Science*, 15, 237-242.
15. Iachini, T., Coello, Y., Frassinetti, F., Senese, V. P., Galante, F., & Ruggiero, G. (2016). Peripersonal and interpersonal space in virtual and real environments: Effects of gender and age. *Journal of Environmental Psychology*, 45, 154-164.
16. Iachini, T., Pagliaro, S., & Ruggiero, G. (2015). Near or far? It depends on my impression: Moral information and spatial behavior in virtual interactions. *Acta psychologica*, 161, 131-136.
17. Jeffrey, P. (1998). Personal space in a virtual community. New York, NY: ACM, 347-348.
18. Lckingerer, W. (1982) A behavioral game methodology for the study of proxemics behavior William j lukinger, jr, p40.
19. Madanipour, A. (2003). public and private spaces of the city. London. England: Rout ledge.
20. Meisels, M., & Dosey, M. A. (1971) Personal space, anger arousal, and psychological defense. *Journal of Personality*, 39, 333-344.
21. Nesbitt, P. D., & Steven, G. (1974) Personal space and stimulus intensity at a Southern California amusement park. *Stoichiometry*, 37, 105-115.
22. Nyee, (2007). the unbearable likeness of being digital: the persistence of nonverbal social norms in online virtual environments.
23. Randolph, J, Kangas, M, Ruokamo, H. (2009). The Preliminary Development of the Children's Overall Satisfaction with Schooling Scale (COSSS). *Child Ind Res.* 2:79-93.
24. Sawada, Y. (2003). Blood pressure and heart rate responses to an intrusion on personal space. *Japanese psychological research*, 45, 115-121.
25. Shibuya, S. (1999). *psychology well can understand*. Tokyo.