

أثر صيام رمضان في قوة الأنا لدى المراهق

The effect of Ramadan fasting on adolescent ego strength

بوبيكية رانية

جامعة امين العقال الحاج موسى اق اخاموك. تامنغست. rania.boubekiria11@gmail.com

بلهاين حمزة

- جامعة امين العقال الحاج موسى اق اخاموك. تامنغست. hamzasitw@gmail.com

تاريخ القبول: 2023/06/06

تاريخ الإرسال: 2023/02/19

ملخص:

هدفت الدراسة الحالية إلى معرفة أثر صيام رمضان في قوة الأنا بمختلف أبعادها لدى المراهق المتمدرس بالثانوية، حيث تم اعتماد المنهج الشبه تجريبي بتصميم المجموعة الواحدة مع قياس قبلي وبعدي، وذلك بقياس قوة الأنا (مقياس قوة الأنا لفرانك بارون 1953 ترجمة علاء الدين الكفافي 1987) لدى عينة عشوائية بسيطة مكونة من (74) تلميذ من ثانويات مدينة تامنغست، قبل شهر رمضان بأسبوعين، ثم إعادة القياس في الأسبوع الثالث من شهر رمضان، وحساب الفروق بين القياسين باستعمال اختبار ت لعينتين مترابطتين، وحساب حجم الأثر Cohen's d، وبعد التحليل الإحصائي للبيانات عن طريق برنامج SPSS26، تم التوصل إلى وجود أثر كبير لصيام رمضان في قوة الأنا لدى تلاميذ الثانوية بتامنغست، وكان حجم الأثر مختلفاً بين أبعاد قوة الأنا.

الكلمات المفتاحية: قوة الأنا؛ صيام رمضان؛ المراهقة.

Abstract:

The current study aimed to know the effect of Ramadan fasting on the ego strength and its various dimensions for the high school adolescent, where the semi-experimental approach was adopted by designing one group with a pre and post measurement, by measuring the ego strength among a simple random sample of (74) high school students from the city of Tamanghasset, two weeks before Ramadan, then re-measurement in the third week of Ramadan, and calculating the differences between the two measurements using a two correlated samples t-test, and calculating the effect size of Cohen's d, and after statistical analysis of data, it was found that there was a significant effect of Ramadan fasting on the ego strength of high school students in Tamanghasset, and the size of the effect varied between the dimensions of ego strength.

Keywords: Ego strength; Ramadan fasting; adolescence.

مقدمة:

يحتاج الإنسان في حياته إلى تلبية حاجاته الأساسية من خلال الوسط الذي يعيش فيه، لتحقيق اكتفاءه البيولوجي والنفسي، وفقاً لأطر وقوانين معينة لا يتم تجاوزها؛ وفي هذا الإطار وجب عليه الحفاظ على التوازن بين رغباته الذاتية الداخلية وبيئته الاجتماعية الخارجية، فلا يخضع لميولاته وغرائزه خضوعاً تاماً ليتجه إلى الانحراف والشذوذ، ولا أن يُقَصِّر ويتشدد في إشباعها ليعود ذلك عليه بالإضطراب الجسدي والنفسي؛ وإنما إخضاعها للعقل والتحكم بها والسعي إلى تلبية ما هو مباح هو المفتاح لتجاوز الاضطراب والشذوذ وتحقيق التكيف. ويتطلب هذا من الإنسان شعوراً واعياً لرغباته ودوافعه من جهة، وإدراكاً واقعياً لمحيطه وإمكانية إشباع حاجاته من جهة أخرى.

اهتمت مختلف الأديان والثقافات بكيفية تحقيق الإنسان لحاجياته، بغية تنظيمها وإشباعها وفق المنحى الطبيعي والمباح، وكان الاسلام أكثر اهتماماً وحرصاً حيث شرع الصيام، وجعله ركناً من أركانه الخمسة كما جاء في قول الله تعالى: "يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ" (البقرة: 183)، وقد كان للصيام منذ القديم مكانة مقدسة؛ حيث أنه رغم اختلاف الطرق والطقوس والشرائع والأهداف بين مختلف الثقافات والحضارات فإنه يحتفظ بجوهره في الإمساك عن الشهوات والحاجات الانسانية لمدة معينة، كتدريب لإتقان الصبر وتهذيب النفس وكبحها (الزين، 1991). لكن الاسلام جعل البلوغ والقدرة العقلية والبدنية شرطين أساسيين لوجوبه، فيكون بذلك فرضاً واجباً على كل مسلم تحققت فيه تلك الشروط، ليصبح له عوناً لضبط النفس والتحكم في حاجاته الداخلية والقدرة على تأجيل إشباعها، خصوصاً و هذه الفترة تتزامن مع المراهقة، والتي يسعى من خلالها الفرد الى تحقيق توازنه العضوي والنفسي والاجتماعي. و عليه فقد جاءت هذه الدراسة من اجل معرفة تأثير صيام شهر رمضان على قوة الأنا لدى المراهقين المتمدرسين بثانويات مدينة تامنغست، وحجم التأثير في مختلف أبعاد قوة الأنا.

1. الاشكالية:

يصنف أبراهام ماسلو كلاً من الأكل والشرب والجماع كحاجات فيزيولوجية أساسية، يجب على الفرد أن يحقق الإشباع فيها بدرجة كافية ليتدرج إلى المستوى الأعلى ويبلغ أعلى الهرم ليحقق ذاته (Maslow, 1943). ويعتبر شهر رمضان، بالنسبة للمسلمين شهراً لأداء فريضة الصيام، حيث يتم الإمتناع عن الأكل والشرب والجماع من الفجر إلى غروب الشمس، كما جاء في القرآن الكريم "وَكُلُوا وَاشْرَبُوا حَتَّى يَتَبَيَّنَ لَكُمُ الْخَيْطُ الْأَبْيَضُ مِنَ الْخَيْطِ الْأَسْوَدِ مِنَ الْفَجْرِ ثُمَّ أَتِمُّوا الصِّيَامَ إِلَى اللَّيْلِ" (البقرة: 187). كما تعتبر قدرة الفرد على التحكم في رغباته وإشباعها بشكل متكيف وآمن، إنعكاساً لقوة الأنا لديه ومدى قيامها بوظائفها بشكل كفاء (Singh & Anaud, 2015)، والتي تُعرفها الجمعية الأمريكية لعلم النفس -قوة الأنا- بـ "كفاءة الأنا في الحفاظ على التوازن بين الدوافع الداخلية للهو من جهة والأنا العليا والواقع الخارجي من جهة أخرى"؛ (APA, 2015, p. 355) حيث كان لها نصيب من البحوث النفسية، التي أكدت أنها تعتبر مؤشراً من مؤشرات الصحة النفسية (Settineri, Mento, & Santoro, 2012) وبينت الدراسات التي تناولت قوة الأنا لدى المراهقين تحديداً، أنها تمثل عاملاً أساسياً في تكوين صورة الجسد وإدراكها بشكل جيد، مما يزيد من تقديرهم لذواتهم،

والإدراك الجيد للذات وحدود الجسد يساعد المراهق على معرفة حاجاته وتحديد الكيفية المثلى لإشباعها والتكيف الجيد مع المحيط الخارجي .

والمراهقة في علم النفس تعتبر موضوعاً حديث الدراسة، تعود بدايتها إلى عام 1904 على يد الأمريكي هال Hall؛ (زقار، 2017، صفحة 24) وهي فترة تطورية انتقالية بين الطفولة والرشد، تتميز بتغيرات جسدية، نفسية، وأخلاقية تحضيراً لتأسيس الهوية وتحمل المسؤولية، (Samson, 2011, p. 28) والإعداد النهائي للبنية إما عصابية أو ذهانية أو تنظيم حدي، مصحوبة بتذبذب واهتزاز بارزين في قوة الأنا. كما أنه لا توجد سن محدد لبداية المراهقة، وإنما يستدل على ذلك بظهور علامات البلوغ، تتمثل عموماً في بروز الهدين والدورة الشهرية عند الإناث وظهور الشعر في الوجه والإحتلام بالنسبة للذكور، حيث تتزامن المراهقة المتوسطة غالباً مع فترة التعليم الثانوي، أين يتخذ المراهق بعض الإختيارات والقرارات المهمة والمتعلقة به وبمستقبله الدراسي والمهني، كاختيار الشعبة أو التخصص الذي يرغب في دراسته، ليحقق بذلك الإستقلالية والمسؤولية والتقدم نحو النضج.

في هذه المرحلة تحديداً يُفرض الصيام على المسلمين، حيث يعد البلوغ من الشروط الأساسية لوجوب الصيام إضافة إلى القدرة العقلية والجسمية، وللصيام فوائد ونتائج إيجابية جمّة على الصحة البدنية والفيزيولوجية والنفسية للإنسان، فسيولوجياً، يقدم الصوم الإسلامي نموذجاً فريداً للصيام، وهو يختلف عن الصوم الإختياري بأن الصائم لا يشرب في ساعات الصيام؛ مما يؤدي إلى انخفاض نسبة الكوليسترول والغلوكوز في الدم بدون تأثير سلبي على مختلف الوظائف العصبية والنفسية. أما السيكلولوجياً، فإن صيام رمضان كان عاملاً مهماً في تحسين الصحة العقلية، وتقليل مستويات التوتر والقلق والإكتئاب، والتعامل بشكل أفضل مع الأزمات والمشاكل النفسية. كما توصلت دراسة (Mesbahzadeh et al., 2005) إلى تأثير صيام رمضان على إفراز الهرمونات الجنسية عند الذكور غير المتزوجين، (Mesbahzadeh, Ghiravani, & Mehrjoofard, 2005) مما يبين مكانة الصيام وأثره في نفس المراهق، وتدريبه على التحكم في رغباته وتأجيل إشباعها.

وقد اهتمت عديد الدراسات بربط قوة الأنا ببعض المتغيرات النفسية، كالصحة النفسية وتقدير الذات وضبط النفس، عند المراهقين المتمدرسين بالمرحلة الثانوية، والتي توصلت الى وجود علاقات إيجابية بين قوة الأنا وكل من التوافق النفسي (عايش مقبل، 2010)، الرفاهية النفسية، تقدير الذات و ضبط النفس (Pourhosein et al., 2018 & Ali et al., 2015)، كما تعدت الدراسات التي تبحث في أثر الصيام على الصحة الجسدية إلى تبين أثره النفسي، من حيث تعزيز الرفاه النفسي العام (Bayani et al., 2020) والصحة النفسية، والتقليل من درجات الاكتئاب، القلق، والتوتر (Erdem, 2018&Koushali et al., 2013)، والمساعدة على التكيف والتعامل مع الإجهاد (Akuchekian et al., 2004). وتعتبر الدراسة الحالية دراسة مكملّة وجامعة لما تم طرحه فيما سبق، وذلك بالسعي للكشف عن أثر صيام رمضان من جهة على قوة الأنا كمتغير سيكولوجي لدى فئة المراهقين المتمدرسين بالمرحلة الثانوية من جهة أخرى، وبناءً على وجوب الصيام مع بداية المراهقة التي تتميز بتذبذب في قوة الأنا، نطرح التساؤل التالي:

هل يوجد أثر لصيام رمضان في قوة الأنا لدى المراهق المتمدرس بالثانوية؟

للإجابة على التساؤل الرئيسي للبحث تم طرح التساؤلات الإجرائية الفرعية التالية:

- هل توجد فروق دالة إحصائية في درجات قوة الأنا قبل وأثناء شهر رمضان لدى تلاميذ الثانويات بتامنغست؟
- هل يؤثر صيام رمضان في أبعاد قوة الأنا لدى تلاميذ الثانويات بتامنغست بدرجات مختلفة؟

2. فرضيات البحث

1.1. الفرضية الرئيسية:

- لصيام رمضان أثر في قوة الأنا لدى المراهق المتمدرس بالثانوية.

2.2 . الفرضيات الفرعية:

- توجد فروق دالة إحصائية في درجات قوة الأنا بين القياس قبل وأثناء شهر رمضان لدى تلاميذ الثانويات بتامنغست.
- يؤثر صيام رمضان في أبعاد قوة الأنا لدى تلاميذ الثانويات بتامنغست بدرجات مختلفة.

3. مبررات اختيار الموضوع:

- غياب الاهتمام بصيام رمضان كمتغير مؤثر في الصحة النفسية في الدراسات النفسية خاصة على المستوى العربي.
- نقص أو انعدام الدراسات التي تناولت أثر الصيام على قوة الأنا لدى فئة المراهقين (في حدود إطلاع الباحثين).

4. أهداف البحث وأهميته:

يهدف البحث إلى :

- الإطلاع على مستوى قوة الأنا لدى المراهقين المتمدرسين بثنانويات مدينة تامنغست.
- معرفة تأثير صيام شهر رمضان على قوة الأنا لدى المراهقين المتمدرسين بثنانويات مدينة تامنغست.
- معرفة حجم التأثير في مختلف أبعاد قوة الأنا وأي الأبعاد الأكثر تأثيراً.

كما تظهر أهمية البحث الحالي في:

- الكشف عن صيام رمضان كعامل مؤثر في الصحة النفسية عامة وقوة الأنا خاصة لدى فئة المراهقين.
- تمهيد الطريق والانطلاقة لدراسات نفسية عربية حول أثر الصيام وفوائده على الصحة النفسية.

- تقديم نتائج الدراسة كدليل علمي على أهمية الصيام وفوائده.

5. التعريف بمصطلحات الدراسة:

1.5 قوة الأنا:

يعرفها الكفافي (1987) بـ"قدرة الأنا على تأدية وظائفها بكفاءة، وتحقيق التكيف الشخصي والاجتماعي". (الكفافي، 1987، صفحة 105) وفرانك بارون (1953) بـ"القدرة على التكيف وسعة الحيلة الشخصية، والأداء الشخصي الفعال". (Barron, 1953, p. 327) ويمكن تعريفها على أنها قدرة الأنا وكفاءتها في أداء وظائفها والحفاظ على التوازن، وتحقيق إشباع الرغبات الداخلية ضمن ضوابط وحدود الواقع الخارجي وفقاً لإمكاناتها.

حيث يتميز الأفراد ذوي قوة الأنا المرتفعة بالقدرة على تحمل الإحباط والتوتر وتأجيل الإشباع؛ وحل النزاعات الداخلية والمشاكل العاطفية قبل أن تؤدي إلى الإصابة بالعُصاب؛ (APA, 2015) وفي المقابل فإن أصحاب الدرجة المنخفضة في قوة الأنا يتميزون بنقص القدرة على ضبط الذات؛ عدم الكفاءة في التعامل مع البيئة الفيزيائية أو الاجتماعية؛ (Singh & Anaud, 2015) كما يوجد ارتباط وثيق وعلاقة قوية بين قوة الأنا والصحة النفسية، فقوة الأنا هي المحور المدعم للصحة النفسية، وأن معظم تعريفات الصحة النفسية تدور حول قدرة الأنا على القيام بوظائفها وقد يستعمل أحياناً مصطلح قوة الأنا كبديل للصحة النفسية، فالصحة النفسية هي محصلة أو نتيجة لقوة الأنا. (الكفافي 1987، صفحة 106)

2.5 المراهقة:

لغة: "مشتقة من الرَهَق، وهي الخِفَّة والجِدَّة والاقتراب والعَجَلَة وتعني كذلك السرعة والحركة والاضطراب؛ وراهق الغلام فهو مراهقٌ إذا اقترب من الاحتلام". (كاضم، 2006، صفحة 25)

اصطلاحاً: يشار إلى المراهقة على أنها العمر الذي يتحول فيه الفرد من طفل إلى بالغ، ويمثل البلوغ بداية المراهقة، ويختلف معدل التغيير ودرجته على أساس الجنس، والبيئة الاجتماعية. (Singh و Anaud، 2015) وتبدأ المراهقة الكلاسيكية مع سن البلوغ؛ وبداية النضج الجنسي وانتهاء فترة الكمون؛ حيث تعتبر التحولات الفسيولوجية الأساس للتحولات الأخرى، النفسية والاجتماعية والأخلاقية والمعرفية، مع الأخذ بعين الاعتبار الاختلافات الزمنية والفردية والجماعية. (Coslin, 2015, p. 75)

في هذه المرحلة يرغب المراهق في الانفصال عن السلطة الأبوية، والبحث عن التفرد. (Samson، 2011) وهذا وقت مهم بشكل خاص للتطور الأخلاقي؛ حيث يجد المراهق نماذجاً وقيماً داخل عائلته؛ يتخذها كإطار قيمي وأخلاقي يحكم ويضبط سلوكاته وأفعاله (كاظم، 2006، صفحة 26)

3.5. صيام رمضان:

كلمة الصيام مشتقة من الكلمة اللاتينية المسيحية jejunare التي تعني "الامتناع عن تناول الطعام للتكفير عن الذنب" ويستخدم الصوم خارج السياق الديني بمعنى "الحرمان من الطعام" مشتق من الصوم الاسم المذكر jeûne. (Lemar, 2011, p. 17) والصوم في اللغة هو الإمساك عن الشيء، كالإمساك عن الكلام في قوله تعالى: "إِنِّي نَذَرْتُ لِلرَّحْمَنِ صَوْمًا" (مريم: 26). ويعرفه الجرجاني بأنه "عبارة عن إمساك مخصوص، وهو الأكل والشرب والجماع من الصبح إلى المغرب مع النية". (الجرجاني، 2013، صفحة 116)

يوجد عدة أنماط للصيام، فنجد الصيام الغذائي فقط مثل: الامتناع عن الطعام بشكل جزئي أو كلي لفترة معينة، باستثناء الماء وهو الأكثر شيوعاً. كما يوجد في الصيام الإسلامي بدوره عدة أنواع من الصيام، مثل: صيام النافلة أو التطوع، وهو ما يصومه الفرد تطوعاً أو يكون صيامه اختيارياً وليس واجباً؛ وصيام الفرض، وهو ما يكون فرضاً واجباً وليس اختيارياً، كصيام شهر رمضان كاملاً.

1.3.5. صيام رمضان في تامنغست:

من المعروف في ولاية تامنغست كغيرها من الولايات الجزائرية أن الأطفال يختبرون الصيام مبكراً، للتدريب والتعود عليه قبل سن الوجوب، من خلال الصيام لفترات معينة وزيادتها بالتدريج، حتى أنهم يبدأون بصيامه كاملاً قبل البلوغ، وعلى هذا الأساس فإن المراهق يجد نفسه متعوداً ومستعداً للصيام، لكنه يصبح أكثر حرصاً والتزاماً بعد بلوغه سن الوجوب، ويلعب الجانب الديني للمراهق وما يكتسبه من توجيه ديني في مرحلة الطفولة دوراً مهماً في تمسكه بأداء الفرائض الدينية، والمحافظة عليها، وخلال شهر رمضان يقوم المراهقون عادة بالمشاركة في أعمال الكبار ومحاولة الحصول على مهام ومسؤوليات خاصة بهم، سواء داخل البيت بالمساعدة في الأعمال المنزلية المتنوعة، أو خارجه بالمشاركة في مبادرات الإفطار الجماعي، أو توزيع الإعانات أو الأمور التنظيمية بالمساجد وغيرها من الأعمال التطوعية، كذلك المحافظة على الصلوات والقيام والحرص على ختم القرآن قراءة، مع الحرص على التوفيق بينها وبين أوقات الدراسة بالنسبة للمتمدرسين.

كما يتميز شهر رمضان في عاصمة الأهقار بالعودة إلى الجذور وتجديد العادات والتقاليد ضمن منظومة القيم الاجتماعية التي تطبع الحياة اليومية للسكان في تلاحقهم الثقافي بين الصحراء والساحل الأفريقي. أين تنشب العائلات بتقاليدها السنوية وأهمها "الحساء"، وكذلك استعمال أواني الطين بالإضافة كؤوس الشاي الثلاثة، التي يتنافس الأبناء في تحضيرها فوق الجمر، كما يتم تقسيم وجبة الفطور إلى قسمين أو أكثر، حيث يتم الفطور على تمر ولبن أو حليب، ثم صلاة المغرب وتناول طبق الحساء، تاركين الأطباق الأخرى من سلطة وفواكه ومقليات إلى ما بعد أداء صلاة التراويح، إذ أن العائلات تتجه إلى الجوامع مع أذان العشاء، مع النسوة والأطفال لتأدية صلاة التراويح، كذلك تقوم العائلات بتبادل الزيارات فيما بينهم، وتبادل أطراف الحديث أثناء السهرات الرمضانية.

6. الدراسات السابقة

أولاً: دراسات حول قوة الأنا

دراسة (Pourhosein et al., 2018) والتي هدفت إلى تحديد العلاقة بين قوة الأنا وصورة الجسد والصحة النفسية لدى طالبة الثانوية المراهقات، حيث اعتمد المنهج الوصفي الارتباطي على عينة من 250 طالبة في المدرسة الثانوية تم اختيارها بطريقة عشوائية بسيطة، من 22 منطقة تعليمية في طهران في 2014-2015 ، البيانات التي تم الحصول عليها في هذه الدراسة من خلال الاستبيانات: الصحة العقلية (MHI-28)، العلاقات بين الجسد والذات (MBSRQ) ومقياس قوة الأنا (ESS). وحساب معامل ارتباط بيرسون لتحليل البيانات. وأظهرت النتائج أن هناك علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين جميع مكونات قوة الأنا والرفاهية النفسية وتأثير سلبي مع الضغط النفسي. ولكن لم تكن هناك علاقة بين مكونات صورة الجسد مع الرفاه النفسي والضيق.

دراسة (Singh & Anand, 2015) بعنوان قوة الذات ومفهوم الذات بين المراهقين: دراسة حول الفروق بين الجنسين، حيث هدفت الدراسة إلى معرفة تأثير الجنس على مفهوم الذات وقوة الأنا لدى المراهقين الذين تتراوح أعمارهم بين 18-22 سنة، تكونت العينة من 120 مراهقاً (60 إناثاً و 60 ذكوراً) تم اختيارهم عشوائياً من كليات شانديغار الخاصة، واستعملت C-Factor من مقياس العوامل الستة عشر 16 للشخصية، (العامل C يمثل الاستقرار العاطفي مقابل قوة الأنا العالية) ومقياس مفهوم الذات سداسي العوامل، التي تقيم مفهوم الذات وتصورات الفرد فيما يتعلق بنفسه عبر ستة مجالات (الرهانات، إنجاز المهمة، الأخلاق، الضعف والقوة، الموهبة، والإعجاب). توصلت نتائج الدراسة إلى أن المراهقات كن أعلى في مفهوم الذات مقارنة بالمراهقين الذكور، ولم يكن هناك فرق معنوي في قوة الأنا بين المراهقين الإناث والذكور.

دراسة (Madison, 1968) بعنوان العلاقة بين قوة الأنا والمشاركة الاجتماعية وإنقاص الوزن، كان الغرض من هذه الدراسة هو تحديد العلاقة بين قوة الأنا والمشاركة الاجتماعية وإنقاص الوزن الناجح من جانب الأشخاص المشاركين في برنامج جماعي. وقد تم تمرير مقياس قوة الأنا (Barron) ومقياس المشاركة الاجتماعية على أعضاء برنامج إنقاص الوزن الجماعي. حيث كان المشاركون في البحث الحالي أعضاء في العديد من مجموعات Weight Watcher في دالاس، تكساس، الذين تطوعوا للمشاركة. واعتماداً على قياسات الوزن تم فصلهم إلى مجموعتين (الناجحين في إنقاص الوزن والفاشلين في ذلك)، وبعد حساب الفروق في متوسطات المجموعتين تم الوصول إلى وجود اختلاف كبير بين درجات قوة الأنا لدى المجموعة الناجحة في خفض الوزن الناجحة مقابل غير الناجحة، كذلك الاختلاف في درجات المشاركة الاجتماعية لصالح المجموعة الناجحة، مقابل غير الناجحة.

ثانياً: دراسات حول صيام رمضان

دراسة (Bayani et al., 2020) بعنوان أثر الصيام على الصحة النفسية لطلبة الدراسات العليا المسلمين، كان الهدف الرئيسي للدراسة هو تقييم تأثير الصيام على الصحة النفسية لطلاب الدراسات العليا المسلمين. استعمل المنهج شبه

التجريبي بتصميم المجموعة واحدة والقياسين القبلي والبعدي، حيث طُلب منها مجموعه 60 من طلاب الدراسات العليا الأصحاء بدنيًا في جامعة آزاد الإسلامية والذين يعتزمون الصيام في شهر رمضان الاستجابة لمقياس الرفاهية النفسية وفروعه قبل وبعد شهر رمضان. وأظهرت النتائج أن الصيام أدى إلى تعزيز الرفاه النفسي العام، قبول الذات، الاستقلالية، العلاقات الإيجابية، الإتقان البيئي والنمو الشخصي بين الطلاب الذين صاموا هذا الشهر.

دراسة (Erdem, 2018) بعنوان آثار صيام رمضان على الحالة المزاجية لبعض المتطوعين الأصحاء، وقد هدفت إلى معرفة تأثير صيام رمضان على نفسية الإنسان لدى المتطوعين الأصحاء، تكونت عينة البحث من متطوعين أصحاء سجلوا في مركز صحة الأسرة كايابينار بياس في ديار بكر، وأعلنوا أنهم يخططون للصيام في شهر رمضان في عام 2017، تم استخدام نسخة تركية من مقياس ضغط القلق الاكتنابي (DASS-42) عبر الإنترنت للحصول على البيانات عبر البريد الإلكتروني والهاتف الذكي. أجريت الدراسة في صيف 2017، وكان القياس قبل شهر رمضان بأسبوع وفي نهاية شهر رمضان. وبعد تحليل البيانات عن طريق الحزمة الإحصائية SPSS 21 كانت النتائج أن درجات الاكتئاب، القلق، والتوتر كانت أقل في نهاية شهر رمضان. عند مقارنتها بما قبل رمضان بدلالة ($P < 0.05$). لتخلص الدراسة أن الصيام في شهر رمضان كان فعالاً في تقليل مستويات التوتر والقلق والاكتئاب.

دراسة (Koushali et al., 2013) بعنوان تأثير صيام رمضان على ردود الفعل الانفعالية لدى الممرضات، التي هدفت إلى التحقيق في تأثير الصيام على ردود الأفعال العاطفية بين الممرضات، حيث تم اختيار 313 ممرضة عاملة باستخدام طريقة عنقودية عشوائية من مستشفيات في إيران بمتوسط عمر 37.82 سنة، ثم تقييم مستوى ردود الأفعال العاطفية لديهن بواسطة استبيان DASS21 على مرحلتين أكثر من أسبوع إلى أسبوعين قبل رمضان وبعده، وباستخدام البرنامج الإحصائي SPSS 15 وكل من اختباري Wilcoxon و t لعينتين مرتبطتين، أظهرت النتائج بعد التحليل أن مستويات الاكتئاب والتوتر انخفضت بشكل ملحوظ بعد شهر رمضان مقارنة بما قبله ($P < 0.05$). وكان الصيام فعالاً في تقليل مستويات التوتر والاكتئاب بين الممرضات.

دراسة (Kazemi et al., 2006)، تأثير صيام رمضان على الصحة النفسية والاكتئاب لدى طلاب جامعة سيرجان آزاد، هدفت الدراسة إلى تقييم تأثير صيام رمضان على الصحة النفسية والاكتئاب لدى طلاب الجامعات، بالاعتماد على 361 طالباً تم اختيارهم بشكل عشوائي، وفحص درجات الصحة النفسية والاكتئاب بواسطة مقياس Ferrell المكون من 12 عنصراً واختبار الاكتئاب ل Beck، حيث كان القياس قبل شهر رمضان بعشرة أيام وبعده بعشرة أيام. وبعد المعالجة الإحصائية أظهرت النتائج أن متوسط درجات الصحة النفسية للمشاركين قبل رمضان 33.94 ± 8.55 قد ارتفع إلى 34.5 ± 8.2 بعد رمضان. ومتوسط درجة الاكتئاب قبل رمضان 14.45 ± 10.33 قد انخفض إلى 11.88 ± 10.38 بعد رمضان. وكانت هذه فروق ذات دلالة إحصائية، وتوصلت الدراسة إلى أن صيام رمضان يمكن أن يكون عاملاً مهماً في تحسين الصحة العقلية والقضاء على الاكتئاب لدى طلاب الجامعات.

1.6 التعليق على الدراسات السابقة

من خلال عرض الدراسات السابقة، يتبين أن جل الدراسات التي تناولت قوة الأنا وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية، كالصحة النفسية وتقدير الذات وضبط النفس، اتبعت المنهج الوصفي الإرتباطي للبحث في العلاقة بين المتغيرات، وكانت العينات من المراهقين المتمدرسين بالمرحلة الثانوية معينة بطرق عشوائية بسيطة، تتراوح في حجمها بين 120 و330 وهي كافية ومناسبة للأبحاث الوصفية؛ حيث كانت نتائجها بعد التحليلات الإحصائية متجهة نحو وجود علاقات إيجابية بين قوة الأنا و التوافق النفسي (عايش مقبل، 2010)، الرفاهية النفسية، تقدير الذات، ضبط النفس (Pourhosein et al., 2018 & Ali et al., 2015)، وكانت قوة الأنا لدى الأشخاص الناجحين في الحماية الغذائية أعلى منها عند الفاشلين في الحماية (Madison, 1968).

أما الدراسات التي هدفت إلى كشف أثر الصيام على الصحة النفسية (الحالة المزاجية، الإنفعالات، الإكتئاب، أساليب المواجهة...إلخ)، اعتمدت في مجملها على منهج شبه تجريبي بتصميم المجموعة الواحدة بقياس قبلي وبعدي، ما عدا دراسة (Gilavand & Fatahiasi, 2018) التي انتهجت منهجاً وصفيًا بجمع بيانات من المقالات المنشورة في مصادر الإنترنت وقواعد البيانات العلمية؛ وكانت عينات البحث من طلاب الجامعات والراشدين مختارة بطريقة عشوائية – بسيطة وطبقية-حيث تراوح حجمها ما بين 60 إلى 361، وهي عينات تعتبر كافية للدراسات شبه التجريبية، كما استخدمت اختبارات مختلفة لقياس متغيرات الصحة النفسية، مثل مقياس الرفاهية النفسية، مقياس القلق والإكتئاب، مقياس ردود الأفعال العاطفية وغيرها؛ وتوصلت الدراسات بعد التحليل الإحصائي للبيانات، باعتماد اختبار الفروق بين القياسين القبلي والبعدي، إلى مجموعة من النتائج من أهمها: أن الصيام أدى إلى تعزيز الرفاه النفسي العام (Bayani et al., 2020) والصحة النفسية، والتقليل من درجات الاكتئاب، القلق، والتوتر (Erdem, 2013 & Koushali et al., 2018)، والمساعدة على التكيف والتعامل مع الإجهاد لدى الأفراد (Akuchekian et al., 2004).

لم تختلف الدراسة الحالية في منهجها، وهدفها للكشف عن أثر صيام رمضان على الصحة النفسية عن سابق الدراسات التي بحثت في أثر الصيام على الصحة النفسية، ولم تختلف في عينتها عن الدراسات التي تناولت علاقة قوة الأنا مع متغيرات نفسية، ولكن الإضافة في الدراسة الحالية كانت الدمج بين الدراسات السابقة، بالبحث في أثر الصيام على قوة الأنا لدى فئة المراهقين المتمدرسين بالمرحلة الثانوية، وهذا ما لم تتناوله الدراسات السابقة التي ركزت على متغيرات نفسية متداولة كالإكتئاب والقلق والرفاه النفسي، عند عينات من طلاب الجامعات والراشدين، واعتمدت المنهج شبه التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة وقياسين، خلافاً لباقي الدراسات الوصفية التي تناولت قوة الأنا لدى المراهقين؛ وقد تم استخدام مقياس قوة الأنا ل (فرانك بارون 1956) والذي ترجمه إلى اللغة العربية (الكفاي، 1987)، بأبعاده المختلفة.

7. الاطار المنهجي للدراسة:

1.7 الدراسة الاستطلاعية:

نظراً لنقص الدراسات السابقة في موضوع البحث الحالي، وانعدامها بمنطقة تامنغست تحديداً، تم اجراء دراسة استطلاعية بهدف التعرف على الجوانب المختلفة لموضوع البحث، استكشاف الإطار المكاني والزمني والتأكد من إمكانية إجراء نظرياً وتطبيقياً، مع تحديد المجتمع والعينة المناسبة للدراسة، وضبط التساؤلات والفرضيات والأهداف من البحث؛ بالإضافة إلى اختبار صلاحية أدوات الدراسة (مقياس قوة الأنا). وتمت الدراسة الإستطلاعية بثانوية عبد الرحمن ابن رستم بمدينة تامنغست؛ في الفترة بين 2022/02/01 و 2022/02/25، حيث شملت عينة (31 تلميذاً) من تلاميذ الأطوار الثلاثة بجميع الشعب (أولى ثانوي، ثانية ثانوي وثالثة ثانوي). وذلك بتوزيع المقياس في صيغته الأولية على العينة، وعرضه على مجموعة من الأساتذة للتحكيم،

توصلنا على إثر الدراسة الاستطلاعية إلى تحديد الخصائص العامة لمجتمع الدراسة، والتأكد من إمكانية مشاركة التلاميذ في البحث، كما تم تعديل مقياس قوة الأنا لفرانك بورن (1956)، بحذف كل من العبارات رقم: 6، 17، 40، 48، 49، 55 و 58، حيث أجمع المحكمون على عدم ملائمتها ثقافياً للفئة المدروسة، وضعف مؤشراتهما للصدق والثبات. وتعديل العبارات رقم: 13، 20، 24، 28، 37، 47، 51 و 59 بسبب إجماع المحكمين على عدم وضوحها للعينة وضرورة إعادة صياغتها لغوياً بما يتناسب ثقافياً مع تلاميذ الثانويات بتامنغست، مع تغيير إتجاه الاستجابة من الموجب إلى السالب بالنسبة للعبارات 24، 28، 59 ومن السالب إلى الموجب بالنسبة للعبارة 51.

2.7 الدراسة الاساسية:

1.2.7 منهج الدراسة:

المنهج: شبه التجريبي، تصميم المجموعة الواحدة بقياسين (قبلي – بعدي). حيث تم توزيع مقياس قوة الأنا على عينة الدراسة قبل شهر رمضان بأسبوعين (قياس قبلي) مع تسجيل أرقام التلاميذ، ثم إعادة القياس على نفس العينة خلال الأسبوع الثالث من شهر رمضان (قياس بعدي)، أي بعد أسبوعين كاملين من الصيام.

2.2.7 حدود دراسة:

المكان: جميع ثانويات مدينة تامنغست (7 ثانويات).

الزمان: تم البحث خلال الفترة ما بين 1 فيفري و 25 افريل من عام 2022.

3.2.7 عينة الدراسة:

شملت الدراسة تلاميذ الثانوية للطور الأول بجميع الشعب (أولى ثانوي) الذين تتراوح أعمارهم بين 14 و 20 سنة. حيث تم اختيار 10 أو 11 تلميذا من كل ثانوية (7 ثانويات) بطريقة عشوائية بسيطة، ليكون حجم عينة الدراسة الإجمالي 74 تلميذ .

الجدول 01: الخصائص الديموغرافية لعينة الدراسة

السن الجنس	14 سنة	15 سنة	16 سنة	17 سنة	18 سنة	19 سنة	20 سنة	المجموع
ذكر	1	2	5	14	8	3	2	35 (47%)
أنثى	0	11	14	8	4	2	0	39 (53%)
المجموع	1	13	19	22	12	5	2	74

المصدر: من إعداد الباحثين اعتماداً على مخرجات SPSS26

4.2.7 ادوات الدراسة :

طور Barron (1956) مقياس قوة الأنا بالاعتماد على مقياس¹ MMPI، كأداة تهدف للتنبؤ بالاستجابة للعلاج النفسي. ثم اقترح بارون أن يتم وضع تفسير نفسي أوسع نتائج المقياس، مما يجعله فعالاً كأداة لتقييم وتقدير الكفاءة الشخصية والقدرة على التكيف، كما أنه يقيس الجوانب المختلفة للأداء الشخصي الفعال والتي تندرج عادة تحت مصطلح "قوة الأنا" (Crivolio, 1972). تكون المقياس من 68 بنداً، وقد تم حساب ثبات المقياس على عينة من 126 فرداً بطريقة التجزئة النصفية فكان معامل الثبات (0.7)، وبطريقة إعادة الاختبار بعد شهر واحد على عينة من 30 فرداً (0.72)(Madison, 1968).

قام الكفافي بترجمة المقياس إلى اللغة العربية وتكييفه على البيئة المصرية، لدراسة مدى قدرة المقياس على التنبؤ بنجاح العلاج النفسي للأفراد، حيث احتفظ في المقياس بـ 64 بنداً (الكفافي، 1987). وبعد حساب صدق وثبات المقياس على عينة من مجتمع الدراسة وتحكيمه من طرف الأساتذة، تم حذف بعض الفقرات وتعديل بعضها، ليصبح المقياس في شكله النهائي يتكون من 57 بنداً، موزعة على سبعة (07) أبعاد كالتالي:

¹، اختبار مينسوتا متعدد الأوجه للشخصية.

الجدول 2: أبعاد مقياس قوة الأنا في شكله النهائي:

البعد	الفقرات
المحور الأول: الوظائف الجسمية والثبات الفيزيولوجي	1، 2، 6، 8، 16، 17، 19، 20، 35.
المحور الثاني: الوهن النفسي والعزلة	13، 24، 27، 28، 29، 34، 36، 38، 42، 47.
المحور الثالث: الاتجاه نحو الدين	12، 23، 44، 46.
المحور الرابع: الوضع الأخلاقي	11، 14، 22، 26، 32، 40، 43، 52.
المحور الخامس: الإحساس بالواقع	3، 5، 7، 9، 21، 31، 37، 51.
المحور السادس: الكفاية الشخصية والقدرة على التأقلم	4، 10، 15، 18، 25، 30، 33، 41، 53، 54، 56، 57.
المحور السابع: الفوبيات وقلق الطفولة	39، 45، 48، 49، 50، 55.

المصدر: من إعداد الباحثين

1.4.2.7 الخصائص السيكومترية لمقياس قوة الأنا:

تم حساب الخصائص السيكومترية لمقياس قوة الأنا بتطبيقه على عينة من 31 تلميذ بثانوية عبد الرحمن ابن رستم بمدينة تامنغست، وباستخدام برنامج SPSS26، واستخراج أدلة الصدق والثبات للمقياس كما يلي:

أ- الاتساق الداخلي

يستعمل الاتساق كدليل على تناسق العبارات مع بعضها البعض وارتباطها مع محاورها، للدلالة على ثبات المقياس وموثوقيته، ويتم استخدام كل من معامل ألفا كرونباخ للاتساق ومعامل الارتباط بيرسون بين البنود ومحاورها.

ب- ألفا كرونباخ

تعتمد الطريقة على حساب معامل التناسق الداخلي ألفا كرونباخ لمقياس ثبات المقياس، حيث تعتبر القيم الأكبر من 0.7 دليل على ثبات جيد للمقياس. (Tavakol & Reg, 2011, p. 54)

جدول 04. ثبات مقياس قوة الأنا بطريقة ألفا كرونباخ

المحاور	عدد البنود	معامل ألفا كرونباخ
المقياس الكلي	57	0.743
المحور الأول: الوظائف الجسمية والثبات الفيزيولوجي	9	0.702
المحور الثاني: الوهن النفسي والعزلة	10	0.828

0.624	4	المحور الثالث: الاتجاه نحو الدين
0.715	8	المحور الرابع: الوضع الأخلاقي
0.839	8	المحور الخامس: الإحساس بالواقع
0.854	12	المحور السادس: الكفاية الشخصية والقدرة على التأقلم
0.691	6	المحور السابع: الفوبيات وقلق الطفولة

المصدر: من إعداد الباحثين اعتماداً على مخرجات SPSS26

يتضح من الجدول رقم 04، أن معامل الثبات الكلي للمقياس هو 0.743 ويعبر عن ثبات جيد للمقياس، كما تراوحت قيم ألفا كرونباخ لحاور المقياس ما بين 0.624 و0.854 وهي قيم مقبولة لثبات المقياس.

ارتباط المحاور مع الدرجة الكلية:

جدول 05. ارتباطات المحاور مع المقياس الكلي

المحور	الارتباط	المحور	الارتباط
الوظائف الجسمية والثبات الفيزيولوجي	**0.550	الإحساس بالواقع	**0.764
الوهن النفسي والعزلة	**0.797	الكفاية الشخصية والقدرة على التأقلم	**0.763
الاتجاه نحو الدين	**0.590	الفوبيات وقلق الطفولة	**0.532
الوضع الأخلاقي	**0.541		

المصدر: من إعداد الباحثين اعتماداً على مخرجات SPSS26

من الجدول رقم 05، يتبين أن معاملات ارتباط المحاور مع المقياس الكلي تتراوح بين 0.532 كأدنى قيمة و0.797 كأعلى قيمة، وهي معاملات ارتباط جيدة وتدلل على اتساق المحاور مع المقياس ككل، وهو دليل على صدق المقياس.

ارتباط البنود مع محاورها:

جدول 06. ارتباطات البنود مع محاورها

المحور	الارتباط
الوظائف الجسمية والثبات الفيزيولوجي	من 0.366* إلى 0.576**
الوهن النفسي والعزلة	من 0.481** إلى 0.763**
الاتجاه نحو الدين	من 0.489** إلى 0.696**

من 0.374* إلى 0.641**	الوضع الأخلاقي
من 0.414* إلى 0.710**	الإحساس بالواقع
من 0.391* إلى 0.595**	الكفاية الشخصية والقدرة على التأقلم
من 0.456** إلى 0.710**	الفوبيات وقلق الطفولة

المصدر: من إعداد الباحثين اعتماداً على مخرجات SPSS26

من الجدول رقم 06، يتبين أن معاملات ارتباط البنود مع محاورها كلها دالة إحصائياً عند 0.05 و 0.01، تتراوح بين 0.366 كأدنى قيمة و 0.763 كأعلى قيمة، وهي معاملات ارتباط مقبولة وتدل على اتساق البنود مع المحاور التي تنتمي إليها، وهو مؤشر من مؤشرات صدق المقياس.

ت- معامل التمييز (المقارنة الطرفية)

جدول 07. المقارنة الطرفية لمقياس قوة الأنا

الفئات	العدد (n)	المتوسط الحسابي M	الانحراف المعياري	قيمة T	مستوى الدلالة
العليا	9	37.22	1.71	16.49	اقل من 0.001
الدنيا	9	22.11	2.14		

المصدر: من إعداد الباحثين اعتماداً على مخرجات SPSS26

يتضح من خلال الجدول رقم 07، أنه توجد فروق دالة إحصائية في درجة اقوة الأنا بين الفئة العليا (M=37.22, SD=1.71) والفئة الدنيا (M=22.11, SD=2.14)، (T(16)=16.49, P<0.001) وهذا ما يدل على أن مقياس له خاصية التمييز بين الأفراد وهو دليل على الصدق البنائي للمقياس.

عرض وتحليل النتائج:

تم اختبار فرضيات الدراسة باختبار الفروق بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي، عن طريق اختبار ت لعينتين مترابطتين (بعد التحقق من توفر شروط الاختبار)، وحساب حجم الأثر $d = \frac{T}{\sqrt{N}}$ حيث أن (T قيمة اختبار ت، و N حجم العينة)، (Borenstein, 2009, p. 227) ويعتبر حجم الأثر (0.2 صغير، 0.5 متوسط، 0.8 كبير). (Cohen, 1988, p. 40)

الفرضية الأولى: توجد فروق دالة إحصائية في درجات قوة الأنا بين القياس قبل وأثناء شهر رمضان لدى تلاميذ الثانويات بتمانغست.

الجدول 03: اختبار الفروق بين القياس القبلي والبعدي في متوسطات قوة الأنا

المتغيرات N=74	المتوسط (M)	الانحراف المعياري (SD)	قيمة ت (T) Df=73	الدلالة (Sig)	معامل (Cohen's d)	حجم الأثر
القياس القبلي	30.43	6.51	8.46	0.00	0.98	كبير
القياس البعدي	34.32	5.61				

المصدر: من إعداد الباحثين اعتماداً على مخرجات SPSS26

يبين الجدول رقم 03، وجود فروق دالة إحصائية في قوة الأنا عند تلاميذ الثانوية، بين القياس البعدي (أثناء شهر رمضان) ($M=34.32$, $SD=5.61$)، والقياس القبلي (قبل شهر رمضان) ($M=30.43$, $SD=6.51$)، $T(73)=8.46$ ، $(Sig<0.01)$. حيث كان حجم الأثر ($d=0.98$)، وهذا ما يدعم الفرضية الأولى، وأن لصيام رمضان أثر كبير في قوة الأنا لدى تلاميذ الثانوية بتامنغست.

الفرضية الثانية: يؤثر صيام رمضان في أبعاد قوة الأنا لدى تلاميذ الثانويات بتامنغست بدرجات مختلفة.

الجدول 04: حجم أثر الصيام في مختلف أبعاد قوة الأنا.

المحور	القياس N=74	المتوسط (M)	الانحراف المعياري (SD)	قيمة ت (T) Df=73	الدلالة (Sig)	معامل (Cohen's d)	حجم الأثر
1	القياس القبلي	5.47	1.53	4.50	0.00	0.55	متوسط
	القياس البعدي	6.22	1.43				
2	القياس القبلي	3.73	1.50	3.81	0.00	0.44	صغير
	القياس البعدي	4.53	1.84				
3	القياس القبلي	2.24	0.87	7.67	0.00	0.89	كبير
	القياس البعدي	2.95	0.77				
4	القياس القبلي	5.39	1.29	8.13	0.00	0.95	كبير
	القياس البعدي	6.29	1.31				
5	القياس القبلي	4.56	2.02	2.73	0.008	0.31	صغير
	القياس البعدي	4.83	1.83				
6	القياس القبلي	6.73	1.72	0.66	0.51	/	لا يوجد أثر
	القياس البعدي	6.82	1.62				

7	القياس القبلي	2.48	1.30	1.83	0.07	/	لا يوجد أثر
	القياس البعدي	2.65	1.15				

المصدر: من إعداد الباحثين اعتماداً على مخرجات SPSS26

يبين الجدول رقم 04، أن حجم أثر صيام رمضان مختلف بين أبعاد قوة الأنا، حيث كان كبيراً في كل من البعدين 3 و4 (الاتجاه نحو الدين 0.89، الوضع الأخلاقي 0.95)، ومتوسطاً في البعد الأول (الوظائف الجسمية والثبات الفيزيولوجي 0.55)، وصغيراً في البعدين 2 و5 (الوهن النفسي والعزلة 0.44، الإحساس بالواقع 0.31)، كما أنه لم يكن أثر في البعدين 6 و7 (الكفاية الشخصية والقدرة على التأقلم، الفوبيات وقلق الطفولة).

8. التحليل العام للنتائج:

أظهرت النتائج أن لصيام رمضان أثراً إيجابياً كبيراً في قوة الأنا لدى تلاميذ الثانوية بتامنغست، حيث كانت الفروق بين قوة الأنا للتلاميذ قبل شهر رمضان وقوة الأنا أثناء الصيام دالة عند أقل من 0.001 كما كان حجم الأثر كبيراً (جدول 03). وتعتبر هذه النتيجة متوافقة مع الدراسات التي توصلت إلى أن صيام رمضان يعزز الرفاه النفسي وقبول الذات، والإستقلالية، والعلاقات الإيجابية، والإتقان البيئي، والنمو الشخصي، (Bayani, Esmaeilli, & Ganji, 2020) وأنه يساهم في تحسين الصحة النفسية والعقلية، كما يساعد على خفض مستويات التوتر والقلق والإكتئاب. وكذلك دراسة (Gilavand & Fatahiasi, 2018) التي أكدت تأثير الصيام على جميع جوانب الصحة العقلية للطلاب وزيادة قدرتهم على التعامل بشكل أفضل مع الأزمات والمشاكل النفسية.

لم تكن نتائج الدراسات التي ذكرناها تشير مباشرة إلى أثر الصيام في قوة الأنا، لكنها تشير إلى مظاهر قوة الأنا وكفاءتها في تأدية وظائفها، حيث أن تحقيق الرفاه النفسي والإستقلالية وإتقان البيئة والعلاقات الإيجابية من أهم وظائف الأنا، كما يعد انخفاض القلق والإكتئاب والقدرة على التعامل مع الأزمات من مظاهر قوة الأنا؛ (Singh و Anaud، 2015) ويتوضح التوافق بين نتائج الدراسة وما سبقها من دراسات في العلاقة القوية بين قوة الأنا والصحة النفسية، حيث أن الصحة النفسية تكمن في قوة الأنا وفعاليتها. (الكفاي، 1987، صفحة 121)

إن قيام المراهقين خلال شهر رمضان بمشاركة الكبار في الأعمال والحصول على مهام ومسؤوليات خاصة بهم، سواء داخل البيت أو خارجه، كالمشاركة في مبادرات الإفطار الجماعي، أو توزيع الإعانات أو الأمور التنظيمية بالمساجد وغيرها من الأعمال التطوعية، والمحافظة على الصلوات والقيام، تساعد على دعم شعورهم بالإستقلال والمسؤولية والانتماء والاندماج في المجتمع وتكوين علاقات إيجابية، مما يزيد من تقديرهم لذواتهم وتعاطفهم مع الآخر، وتنمية الإحساس بالقدرة على إنجاز الأعمال وإتقانها. وقد أظهرت دراسة (Madison, 1968) أن الأشخاص الذين تمكنوا من الإلتزام بالحمية الغذائية ونجحوا في إنقاص الوزن كانوا أعلى درجة في قوة الأنا عن غيرهم ممن فشلوا في ذلك، وهذا ما يوضح

أن الإمتناع عن الأكل والشرب لفترة معينة (فترة النهار) يُعدُّ تدريباً للأنا على التحكم وزيادة القدرة على اختبار الواقع وتنظيم المثيرات وكفِّها، والتعود على تأجيل الإشباع.

كما أبرزت النتائج أيضاً الاختلاف في درجة أثر الصيام على مختلف أبعاد قوة الأنا، حيث أثار الصيام في الوظائف الجسمية والثبات الفيزيولوجي بدرجة متوسطة، رغم أن الدراسات السابقة أشارت إلى الأثر الكبير للصيام على الجانب الجسدي والفيزيولوجي، خاصة ما تعلق بنسبة الكلوليسترول والغلوکوز في الدم، ووظائف جهاز التنفس والقلب والأوعية الدموية، والغدد الصماء، والوظائف العصبية والنفسية؛ (Azizi, 2002, p. 186) وهذا ما يجعل بعض التناقض في النتائج، لكن الاختلاف في درجة تأثير الصيام يعود حسب رأي الباحث إلى الاختلاف في تركيب الوجبات وكميتها خلال شهر رمضان من مجتمع لآخر، حيث تتميز الأطباق الرمضانية بمدينة تامنغست بتنوعها وغناها بمختلف العناصر الغذائية، وكذلك توزيعها على فترات من الليل (عند الإفطار، بعد صلاة التراويح، في السهرة ووجبة السحور)، وهذا ما يختلف عن من يكتفون بوجبتَي الفطور والسحور فقط مثلاً. كما أن تقدير الوظائف الجسمية والثبات الفيزيولوجي في الدراسة الحالية يعتمد على شعور المراهقين وتصريحهم حول صحتهم الجسمية، خلافاً للدراسات التي كان فيها القياس الفعلي والمخبري، وقد يرجع الاختلاف إلى الفرق بين الأداء الفيزيولوجي الحقيقي وما يشعر به المراهق عن نفسه، خاصة ما تتميز به مرحلة المراهقة من تغيرات فيزيولوجية سريعة.

أما بالنسبة لكل من بعدي الإتجاه نحو الدين والوضع الخلقي فقد كان حجم الأثر كبيراً، وهذا يرجع إلى أجواء الصيام في رمضان والتي تتميز بالمحافظة على العبادات وأداء الفرائض الدينية، حيث يشهد شهر رمضان إقبالاً كبيراً للمراهقين على المساجد، والمداومة على قراءة القرآن، مما يدعم قيمهم الدينية والخلقية داخل مجتمعهم، ويزيد من اتزانهم النفسي؛ (كاضم، 2006)، كما يجد المراهق النموذج والقُدوة من خلال مشاركة الراشدين في الأعمال الخيرية والتطوعية، ليتعلم ضبط الوقت واحترام العادات والتعاطف مع الآخرين والإحساس بمعاناتهم؛ ويعتبر شهر رمضان بيئة ملائمة لتغذية الأنا الأعلى للمراهق وتقويتها بشقيها: الخلقي ويمثله الضمير من خلال المعايير الخلقية والدينية التي يكتسبها ويختبرها المراهق في هذا الشهر، فالضمير يسيطر على الأنا ويوجه له اللوم والشعور بالذنب إن صدر منه عمل لا يتوافق مع معايير، وبذلك يقوي القدرة على مراقبة النفس في السر والعلن، حيث أن الصائم يحافظ على صيامه حتى عند خلوته مع نفسه. أما الجانب المثالي أو الأنا المثالية فتسعى إلى الكمال والعمل على تجسيد القيم الخلقية السامية من خلال القيام بالعبادات والصدقات والأعمال الخيرية والتطوعية ومساعدة الآخرين والعطف عليهم.

يعتبر أثر الصيام في كل من بعد الوهن النفسي والعزلة وبعد الإحساس بالواقع هاماً رغم أنه كان ضئيلاً، حيث يعتبر الإحساس بالواقع والوهن النفسي بعدين ذوي ثقل كبير بالنسبة لقوة الأنا، إذ تتمثل وظيفة الأنا للشعور بالواقع الخارجي بالنسبة للأنا في مدى وضوح الحدود بين هوية الذات وبين المحيط، ومدى شعورها بالانتماء إليه (وهي و أبو شهدة، 1997)، وعلى هذا الأساس فإن هاذين البعدين يمثلان الحافة والفاصل بين الصحة النفسية والإضطراب ومن الصعب التأثير فيهما بدرجة كبيرة في مدة وجيزة، وقد يرجع هذا الأثر الصغير إلى ما يملكه المراهق بالثانوية مسبقاً من علاقات مع

الزملاء ووظائف ومسؤوليات تدعم قدرة الأنا على الشعور بالواقع الخارجي والاندماج فيه، وهذا ما توضح في عدم تأثير الصيام على الكفاية الشخصية والقدرة على التأقلم، حيث أن هذا البعد يتعلق بأداء الشخص فيما يتعلق بتفاعله مع بيئته؛ وإحساس الفرد بالكفاءة، وتوقعه للنجاح، أو الجانب الذاتي من الأداء الفعلي، أي إلى أي مدى يعتقد أنه قادر على القيام به. ومرحلة المراهقة ومنذ بدايتها تتميز بنضج القدرات العقلية عموماً وظهور القدرات الخاصة، والتي تساعد المراهق على زيادة كفاءته في الأداء وقدرته على النجاح.

ومن النتائج المتوصل إليها، أنه لا يوجد أثر لصيام رمضان في الفوبيات وقلق الطفولة، وقد تبدو للمرة الأولى أنها غير منطقية مقارنة بما تم التوصل إليه من نتائج والأثر الكبير للصيام في قوة الأنا، لكن لو دققنا في الفوبيات وقلق الطفولة مثلاً، لوجدنا أنها مخاوف طفولية من المفروض والطبيعي أن تزول وتتغير بتطور التفكير المنطقي والتحليلي في مرحلة المراهقة، أما أي بقاء مثل تلك المخاوف الساذجة والطفولية قد يعتبر نوعاً من الإضطراب في هذه المرحلة المتقدمة خلافاً لما هو عليه في الطفولة. (Barron، 1953)

خاتمة:

للصيام مكانة مقدسة عند مختلف الأمم والشعوب، لما فيه من فوائد بدنية ونفسية وتربوية، حيث يعتبر صوم رمضان عند الأمة الإسلامية ركناً من أركان الإسلام، يتزامن سن وجوبه مع بداية فترة المراهقة والتي تعد مرحلة مهمة في نمو الفرد، لما يميزها من اضطرابات وتذبذب في قوة الأنا والقدرة على ضبط النفس والتحكم فيها؛ وكان الهدف من بحثنا هو الوقوف على معرفة أثر الصيام في قوة الأنا لدى فئة المراهقين الذين يزاولون تعليمهم الثانوي، والذي تكمن أهميته في الكشف عن الصيام كعامل ذو تأثير على الصحة النفسية لدى هذه الفئة الحساسة من المجتمع.

ل للوصول إلى تحقيق هدف الدراسة، تم الإعتماد المنهج الشبه التجريبي، وذلك بقياس قوة الأنا لدى تلاميذ المرحلة الثانوية بمدينة تامنغست قبل الشهر الفضيل، ثم إعادة القياس خلال الأسبوعين الأخيرين منه، لتتوصل إلى أن لصيام شهر رمضان أثراً في قدرة وكفاءة الأنا على القيام بوظائفها لدى التلاميذ المراهقين، وأن البعدين الديني والأخلاقي كانا الأكثر تأثراً والذي يظهر جلياً في سلوكيات المراهقين وإقبالهم على العبادات والأعمال الخيرية والتطوعية، كما أثر كذلك في ظل من بعد الوظائف الفيزيولوجية وبعدي العزلة والإحساس بالواقع بدرجات أقل، ولم يكن هناك أي أثر فيما يخص باقي الأبعاد، لما تتميز به من ثبات وتجدر في الشخصية.

وختاماً للدراسة وبناءً على النتائج المتوصل إليها والأثر الكبير للصيام في هذا الشهر الفضيل، على قوة الأنا لدى طبقة المراهقين، نضع التوصيات التالية:

- الإهتمام بصيام رمضان وإعطائه مكانة في البحوث والدراسات النفسية العربية على غرار الأجنبية منها.
- محاولة بناء وتصميم برامج علاجية سلوكية قائمة على الصيام.

- تحسيس المراهقين بفوائد الصيام وتحفيزهم على صيام النافلة في غير شهر رمضان.

قائمة المراجع:

- الجرجاني، علي بن محمد يسد شريف. (2013). *معجم/التعريفات*. الجزائر: دار الفضيلة للنشر و التوزيع.
- الكفافي، علاء الدين. (1987). مدى قدرة مقياس بارون لقوة الأنا على التنبؤ بنجاح العلاج النفسي. *المجلة العربية للعلوم الانسانية* 7(26), pp. 98-123.
- زقار، رضوان. (2017). *حداد ما بعد الصدمة لدى المراهق (ط1)*. الجزائر: دار الكتاب العربي.
- كاضم، محمد نبيل. (2006). *كيف نتعامل مع مراهقة ابنائنا*. سوريا: دار السلام للطباعة و النشر.
- وهبي، كمال، و ابو شهدة، كمال. (1997). *مقدمة في التحليل النفسي (ط1)*. مصر: دار الفكر العربي.
- APA, A. P. (2015). *Dictionary of psychology* (éd. 2).
- Azizi, F. (2002). *Research in islamic fasting and health*. Consulté le 2021, sur annals of Saudi medecine: <https://doi.org/10.5144/0256-4947.2002.186>
- Barron, F. (1953). An ego- strength scale which predicts response to psychotherapy. *Journal of consulting psychology*, pp. 327-333.
- Bayani, A. S., Esmaeilli, R., & Ganji, G. (2020). *The impact of fasting on the psychological well-being of muslim graduate students*. Récupéré sur Journal of religion and health: <https://doi.org/10.1007/s10943-018-00740-3>
- Borenstein, M. (2009). *Effect sizes for continous data. in the handbook of research synthesis and meta-analysis* (éd. 2). USA: Russzll Sage Foundation.
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* . USA: Lawrence Erlbaum Association .
- Coslin, P. (2015). *Psychologie de l'adolescent* (éd. 5). France: Dunod.
- Lemar, J. (2011). *Jeune thérapeutique, est elle fondée ou usurpée?*. France : revue de bibliographie
- Maslow, A. (1943). *A theory of human motivation*. *Psychological Review*. Consulté le 2021, sur <https://doi.org/10.1037/h0054346>
- Mesbahzadeh, B., Ghiravani, Z., & Mehrjoofard, H. (2005). *Effect of Ramadan dasting on secretion of sex hormones in healthy single males*. Consulté le 2021, sur EMHJ- Eastern Mediteranean Healt Journal: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/117046>

Pourhosein, R., & Dehghani, F. (2018). *Determination of the relationship between Ego-Strenght and Body image with the mental Healt of adolescent high scool female students*.

Samson, M. (2011). *LA RESPONSABILITÉ ÉTHIQUE DE LA TÉLÉVISION*. Ottawa, Canada: THÈSE PRÉSENTÉE À LA FACULTÉ DE PHILOSOPHIE DE L'UNIVERSITÉ SAINT-PAUL .

Settineri, S., Mento, C., & Santoro, D. (2012). *Ego strenght and healt: An empiric study in hemodialysis patients health*. Consulté le 2021, sur <https://doi.org/10.4236/health.2012.412194>

Singh, N., & Anaud, A. (2015). *Ego- strenght and Self- Concept among adolescent*. Consulté le 2021, sur Astady on Gender Differences: <https://doi.org/10.25215/0301.131>

Tavakol, M., & Reg, D. (2011). Making Sens of Cronbach's Alpha. *International Journal of Medical Education*, 2, pp. 53-55.