

صفحة تصدر بالتعاون مع الجمعية النفسية العراقية

iraqipa@hotmail.com

فجيا دراسة عن سيكولوجية العلاقة بين الجنسين

العلاقات العاطفية في الجامعة العراقية تتسم بالاستعرافية والطمع المادي بالآخر

أ.د. قاسم حسين صالح

رئيس الجمعية النفسية العراقية



- يركا الطلاب أن العلاقات العاطفية هي (أروع ما في الحياة الجامعية) فجا حيث تركا الطالبات عكس ذلك

بالصحة النفسية التي ينبغي أن تتصف بها العلاقات العاطفية في مرحلة الشباب.

تشوه فجا مفهوم العلاقة العاطفية:

وصف أفراد عينة الدراسة العلاقات العاطفية في الوسط الجامعي بأنها ((مفسدة للأخلاق)) وأنها ((مهملات في حرام)) وأنه ((من الضروري منعها منعاً باتاً)) وأنها ((فاشلة وغير صادقة)) وتحليلنا لوجهة نظرهم هذه هو: إما أن تكون انعكاساً لواقع غير صحيح، بمعنى أنه توجد فعلاً في الوسط الجامعي حالات من العلاقات العاطفية مدانة أو منافية للأخلاق، أو إنها ناجمة عن تعميم خاطيء من حالات محدودة لعلاقات عاطفية غير سليمة، أو إنها تعكس نوعاً من التقاليد المحافظة والتشدد الأخلاقي أو التزامت الذي يعد العلاقة العاطفية ((حرام)) حتى التي تكون نزوية وتهدف الى الزواج.

الطمع المادي فجا الآخر:

اتضح من نتائج الدراسة أن الطالب أو الطالبة لا ينتقي الطرف الآخر من العلاقة (شريك الحياة) ربما على أساس مواصفاته الشخصية وما يحمله من قيم وأفكار، بل على أساس ما لديه (أو لديها) من إمكانات مادية، ومع أن هذا ناجم عن الحسب والأزمات الاقتصادية، وأنه ((يعبر عن واقع كثير، من أهمها: أن العلاقة العاطفية من هذا النوع، إذا آلت الى الزواج، فإنها قد تنتهي بالفشل و عدم التوافق الزوجي عندما يكشف الطرف الآخر أن اختيار الطرف الأول له كان مآلاً يمكنه من إمكانات مادية، وليس كما فيه من مواصفات شخصية، والمؤلم في هذا الموضوع أن الذكور والآنثا يتهموا بعض الطالبات بأنهم يقمن علاقات عاطفية مع طلبة متمكنين مادياً ليصرفوا عليهم.

تمتاز سنوات الدراسة الجامعية بأنها من أروع السنوات فجا حياة الإنسان. فهي مرحلة الشباب المتوهجة بالنشاط والحيوية والتعلق بالحياة، والتكوين العلمي للمستقبل. وهي مرحلة الاختلاط بين الجنسين التي يتعرف فيها الشاب على شخصية الفتاة واكتشاف عالم المرأة، وتتعرف فيها الشابة على شخصية الشاب واكتشاف عالم الرجل، ويفكران بالزواج الذي يتحقق فيه الاستقرار العاطفي والاعتبار الاجتماعي بتكوين أسرة، فجا ظرف مثالي تتوفر فيه البدائل لاختيار شريك الحياة المناسب.

الاجتماعية والتقاليد الجامعية/المصالح المادية/الغيرة/الشعور بالنقص.

النضج العاطفي:

اتفق الطلبة والطالبات أن الدوافع الرئيسية لإقامة العلاقات العاطفية في الوسط الجامعي هي ((الغيرة من الأخرى))، فيما يخص الطالبات و((التباهي أمام زملاء)) فيما يخص الطالب. وأن الطالب الذي لا يقيم علاقة عاطفية هو في نظر الآخرين ((يشعر بالنقص)). وأن الكثير من العلاقات العاطفية تقام ((للمت انتباه شخص من الجنس الآخر بهدف جذب به))، هذا يعني أن ما يغلب على العلاقات العاطفية بين طلبة الجامعة هو أنها غير ناضجة فهي من الناحية السيكولوجية تتصف ب((الاستعرافية))، وتبدو أقرب الى سلوك المراهقة وهي من الناحية النفسية تكشف خلل أو اعتلال نفسي، ولا تتمتع

فيه، تبقى الجامعة فضلاً عن وظيفتها العلمية مؤسسة اجتماعية تعمل إلى تخرج شباب وشابات مزودين بالقيم الأخلاقية القوية ومؤهلين لتكوين أسر بالمواصفات المعروفة عن الأسر العراقية الكريمة. وقد استهدفت هذه الدراسة ما يأتي:

• معرفة وجهة نظر طلبة الجامعة فيما يخص العلاقات العاطفية في الوسط الجامعي. • معرفة أوجه الشبه والاختلاف بين الصورة التي يحملها طلاب الجامعة وتلك التي تحملها طالبات الجامعة، فيما يخص العلاقات العاطفية في الجامعة. • وتألفت عينة البحث من (100) طالباً وطالبة، نصفهم من الذكور ونصفهم من الإناث، تم اختيارهم عشوائياً من خمس كليات تابعة لجامعة بغداد / هي: اللغات، والآداب، والإعلام، والتربية، والصيدلة، واعتمدت في هذه الدراسة طريقة (الاستبيان)، إذ تم استطلاع آراء عينة من الطلبة والتدريسيين أيضاً، تم توزيعها في تصميم أداة لقياس مواقف الطلبة من موضوع العلاقات العاطفية تتألف من (1) أبعاد أو مجالات: هي: الزواج/نوعية العلاقة العاطفية/القيم

ولهذا كله فإن العاطفة بوصفها انفعالات تتحرك نحو تكوين علاقة عاطفية وتغدو هذه العلاقة مشروعة عندما تكون في الاتجاه الصحيح. غير أن هنالك (لفظ) بأن العلاقات العاطفية في الوسط الجامعي أخذت بالتزدي، أو إنها ما عادت كما كانت أيام زمان، وأن القيم لدى الشباب قد (تحلت) ..وما إلى ذلك من كلام يحمل باتهامات مماثلة، فيما هنالك من يرى أن الشباب والشابات لا تزال قيمهم بخير، بالرغم من أنهم ولدوا في حرب وعاشوا في أكثر من حرب، أتت على نصف أعمارهم، وأن التضخيم لحالات محدودة يمكن أن يحدث في أي مجتمع آخر.

ولأن الجامعة تحرص على أن يكون من في حرمها ملتزماً بالقيم الاجتماعية وأنموذجاً للقيم الأخلاقية والسلوك المتحضر، لأننا لا نمتلك معرفة يقينية عن واقع العلاقات العاطفية في الوسط الجامعي، ولا توجد دراسة علمية عن هذا الموضوع المهم أخلاقياً واجتماعياً، عليه اقتضى الأمر التعرف عليه ميدانياً، لتمكن متخذو القرار في الجامعة والكليات والأطراف المعنية بهذا الموضوع من معالجة الجوانب السلبية

- تندفع الكثير من الطالبات لإقامة علاقة عاطفية بسبب (الغيرة من الأخريات)

- مفهوم (العلاقة العاطفية) مشوه فجا ذهت الطالب الجامعي

مع أن اللون الطاغى على الصورة المتكونة لدى الطلبة عن العلاقات العاطفية في الجامعة هو ((اللون الأسود))، إلا أن فيه مساحات ((وردية))، غير أن حجم هذه المساحات وشدة لونها تختلف بين الذكور والإناث. ففي الوقت الذي ينظر فيه الذكور الى العلاقات العاطفية على أنها ((أروع ما في الحياة الجامعية))، ويتصدر هذا الوصف قائمة اختياراتهم، فإن الإناث يضعنها في مرتبة متأخرة، وبينما يرى الذكور أن إقامة علاقة عاطفية أثناء الدراسة الجامعية دليل على النضج ويضعونها في المرتبة الثانية، فإن الإناث يضعنها في مرتبة متأخرة، كما أن تطوع الذكور الى أن الحياة الجامعية توفر أفضل فرصة للزواج هو أقوى من تطوع الإناث إليها، وكل ذلك وارد ومنطقي في ضوء التنشئة الأسرية لكل من الولد والفتاة، والبنات والقيم الاجتماعية التي تتساها مع الولد في علاقاته العاطفية وتغفر له إن أخطأ، فيما لا تتساها مع الفتاة ولا تغفر لها إن أخطأت. ولهذا نصح الذكور والآنثا الطالبات بأنه من الأفضل لها أن لا تقيم علاقة عاطفية في حياتها الجامعية. إن مجمل هذه النتائج والاستنتاجات تقودنا الى التوصية بما يأتي:

• تعميم الدراسة الحالية على الأقسام العلمية بكلية جامعة بغداد، وعقد ندوات أو لقاءات لمناقشة نتائجها والتوعية بمضامينها بالتنسيق مع وحدة

الإرشاد التربوي والنفسية في الجامعة.

• الإكثار من النشاطات الثقافية والفنية والترفيهية الهادفة واستثمارها بالترويج لما ينبغي أن تتصف به العلاقات العاطفية في الوسط الجامعي، من حيث الاخلاص والمسؤولية والنضج، وتصحيح المفاهيم المشوهة والتصرفات السلبية.

• إجراء دراسات أخرى مماثلة لكشف واقع العلاقات العاطفية في الجامعات العراقية الأخرى، بدراستها الصباحية والمسائية، وتبادل الفائدة من المعالجات الناجحة.

الإرشاد التربوي والنفسية في الجامعة.

• الإكثار من النشاطات الثقافية والفنية والترفيهية الهادفة واستثمارها بالترويج لما ينبغي أن تتصف به العلاقات العاطفية في الوسط الجامعي، من حيث الاخلاص والمسؤولية والنضج، وتصحيح المفاهيم المشوهة والتصرفات السلبية.

• إجراء دراسات أخرى مماثلة لكشف واقع العلاقات العاطفية في الجامعات العراقية الأخرى، بدراستها الصباحية والمسائية، وتبادل الفائدة من المعالجات الناجحة.

• الإكثار من النشاطات الثقافية والفنية والترفيهية الهادفة واستثمارها بالترويج لما ينبغي أن تتصف به العلاقات العاطفية في الوسط الجامعي، من حيث الاخلاص والمسؤولية والنضج، وتصحيح المفاهيم المشوهة والتصرفات السلبية.

• إجراء دراسات أخرى مماثلة لكشف واقع العلاقات العاطفية في الجامعات العراقية الأخرى، بدراستها الصباحية والمسائية، وتبادل الفائدة من المعالجات الناجحة.

• الإكثار من النشاطات الثقافية والفنية والترفيهية الهادفة واستثمارها بالترويج لما ينبغي أن تتصف به العلاقات العاطفية في الوسط الجامعي، من حيث الاخلاص والمسؤولية والنضج، وتصحيح المفاهيم المشوهة والتصرفات السلبية.

• إجراء دراسات أخرى مماثلة لكشف واقع العلاقات العاطفية في الجامعات العراقية الأخرى، بدراستها الصباحية والمسائية، وتبادل الفائدة من المعالجات الناجحة.

الإرشاد التربوي والنفسية في الجامعة.

• الإكثار من النشاطات الثقافية والفنية والترفيهية الهادفة واستثمارها بالترويج لما ينبغي أن تتصف به العلاقات العاطفية في الوسط الجامعي، من حيث الاخلاص والمسؤولية والنضج، وتصحيح المفاهيم المشوهة والتصرفات السلبية.

• إجراء دراسات أخرى مماثلة لكشف واقع العلاقات العاطفية في الجامعات العراقية الأخرى، بدراستها الصباحية والمسائية، وتبادل الفائدة من المعالجات الناجحة.

الإرشاد التربوي والنفسية في الجامعة.

• الإكثار من النشاطات الثقافية والفنية والترفيهية الهادفة واستثمارها بالترويج لما ينبغي أن تتصف به العلاقات العاطفية في الوسط الجامعي، من حيث الاخلاص والمسؤولية والنضج، وتصحيح المفاهيم المشوهة والتصرفات السلبية.

• إجراء دراسات أخرى مماثلة لكشف واقع العلاقات العاطفية في الجامعات العراقية الأخرى، بدراستها الصباحية والمسائية، وتبادل الفائدة من المعالجات الناجحة.

• الإكثار من النشاطات الثقافية والفنية والترفيهية الهادفة واستثمارها بالترويج لما ينبغي أن تتصف به العلاقات العاطفية في الوسط الجامعي، من حيث الاخلاص والمسؤولية والنضج، وتصحيح المفاهيم المشوهة والتصرفات السلبية.

• إجراء دراسات أخرى مماثلة لكشف واقع العلاقات العاطفية في الجامعات العراقية الأخرى، بدراستها الصباحية والمسائية، وتبادل الفائدة من المعالجات الناجحة.

• الإكثار من النشاطات الثقافية والفنية والترفيهية الهادفة واستثمارها بالترويج لما ينبغي أن تتصف به العلاقات العاطفية في الوسط الجامعي، من حيث الاخلاص والمسؤولية والنضج، وتصحيح المفاهيم المشوهة والتصرفات السلبية.

• إجراء دراسات أخرى مماثلة لكشف واقع العلاقات العاطفية في الجامعات العراقية الأخرى، بدراستها الصباحية والمسائية، وتبادل الفائدة من المعالجات الناجحة.

بعد أن أصبح جزءاً من معاناتنا اليومية

الأرهاق النفسي

كيف نتجنبه؟

تعد الضغوط النفسية جزءاً لا ينفصم من حياة كل إنسان على وجه الأرض وذلك مصداقاً لقوله تعالى: ((لقد خلقنا الإنسان في كبد))، والكبد المشقة والعناء جسماً كان أو نفسياً. فنظم المعيشة والحياة العصرية والظروف المضطربة من حولنا، والضغوط التي يعيشها مجتمعنا اليوم، كلها أسباب تؤدي الى الإرهاق (أو الاعياء أو الإجهاد) النفسي (Psychological Fatigue)، الذي هو حالة طاعة من التعب النفسي، تحدث بسبب ما يعانيه الفرد من ضغوط يومية متلاحقة (أسرية واجتماعية واقتصادية وسياسية ومهنية) لمدة طويلة، وما ينجم عنها من كثرة التعرض للأوضاع المقلقة نتيجة فقدان الأمان والطمأنينة والاستقرار فجا مياديد الحياة هذه.

الإنسان عرضه للأمراض. فقد توصلت بعض الدراسات إلى أن عدم القدرة على التعامل مع الإجهاد النفسي تزيد من مخاطر الإصابة بالجلطة القلبية، إذ أظهرت دراسات أجريت على المحاربين في حرب فيتنام أن الإكتئاب أو نوبات القلق أثناء خدمتهم العسكرية هم أكثر عرضة لأن يعانون من مشكلات في القلب. وقد كان يظن سابقاً أن سبب هذا الإرهاق والاعياء هو الضعف العام للجهاز العصبي، لكن الأبحاث أثبتت فيما بعد أن هذه الحالة ليست عرضاً لمرض عضوي أو ضعف فزيولوجي، إنما هي نتيجة للقلق النفسي الناجم عن عدم قدرة الفرد على تحقيق حاجاته النفسية الضرورية بصفة متكررة، لاسيما حاجاته الى الشعور بالطمأنينة والأمن والثقة بالنفس. كما توصلت بعض الدراسات السريرية الى أن الكثير من حالات الشعور بالإرهاق والاعياء نشأت في بيئات تعلم فيها الأفراد أثناء طفولتهم من الآباء المشكوكى من التعيب لأقل مجهود، بمعنى ذلك أن الشعور بالإرهاق يمكن أن يكون في بعض الحالات سلوكاً مكتسباً يتعلمه الصغار ممن الآباء والأمهات ويحتسبون به لاشعورياً على كبرهم للهروب من تحمل المسؤولية والابتعاد عن كسل ما هو شاق.

كما يحدث الإرهاق النفسي بسبب التعرض المتواتر للضوضاء والأوضاع الفزيولوجية المتطرفة الناجمة عن الحالات المناخية القساسية والأجهاد في العمل، وبسبب الفروتين والملل والرتابة في حياة الفرد.

أعراض الإرهاق النفسي

يؤكد الدكتور (هانس سيلي) أحد الباحثين المشاهير في الضغوط النفسية أن المهم هو نوع استجابتنا لهذه الضغوط والتي غالباً ما تكون سلبية فيحدث الإرهاق النفسي، وهذه الاستجابات السلبية تحدث عادة عندما تطول مدة الضغوط النفسية والانفعالات الناتجة عنها، ولا يتم التعامل معها بشكل إيجابي. لذلك فإن الإرهاق النفسي ينتج عنه الكثير من الأعراض النفسية والجسدية، التي قد تؤدي على المدى الطويل إلى أمراض عضوية خطيرة.

فمن الأعراض المتوقعة للإجهاد النفسي: سرعة الغضب والانفعال، والخمول والتعب الشديد، والصداع، والحموضة وسوء الهضم، والأرق أو النوم الزائد، والهباق، وتساقط الشعر، والأم متفرقة في الجسم، وضعف التركيز الذهني، أما الأعراض الأكثر خطورة فمنها: الآم الظهر، والإكتئاب النفسي، والاسهال، وارتفاع ضغط الدم، وضعف الدافع الجنسي لدى الرجال، وقرحة المعدة، وداء السكري، والشقيقة. لذلك فإننا عندما نواجه درجة عالية من الإجهاد النفسي، فإن الجسم يستجيب لها بالآتي: يضطرب الهضم وتتسارع ضربات القلب مما يزيد من ضغط الدم وصعوبة التنفس يلي ذلك تحلل الدهون والسكريات إلى الدم مما يزيد من مستوى الكوليسترول، وكذلك يستعد الدم للتخثر (لأن الجسم يعامل الإرهاق النفسي بوصفه نوعاً من الخطر الجسدي). لهذا الأسباب فإن الإرهاق النفسي الزممن يستهلك الجسم ويضعف المناعة مما يجعل



ندوة الى الباحثين النفسيين

يسر الجمعية النفسية العراقية أن تدعو جميع المختصين بالعلوم النفسية، لنشر بحوثهم ودراساتهم في مجلتها العلمية المحكمة (المجلة النفسية العراقية) التي من المؤمل صدور العدد الأول منها قريباً. إن مشاركتكم في إصدار هذه المجلة، هو إسهام فاعل في تأصيل الثقافة النفسية في بلادنا، وفي ترسيخ قواعد المنهجية العلمية بوصفها المرجع الذي ينبغي أن تستند اليه أساليب تحليل وعلاج المشكلات الاجتماعية العميقة التي يعانيها مجتمعنا.

ولغرض الحصول على شروط وقواعد النشر، رتتم مراجعة المقر المؤقت للجمعية: ((مجمع باب المعظم)) كلية الآداب - جامعة بغداد/مبنى وحدة الإرشاد التربوي والنفسية))، أو المراسلة على عنوانها الإلكتروني: iraqipa@hotmail.com