

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

Ministère de l'Enseignement Supérieur
et de la Recherche Scientifique Université
Amar Telidji Laghouat
Faculté des Sciences Sociales
Département de Psychologie et Sciences de
L'éducation et Orthophonie
Comité Scientifique



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة عمار ثليجي بالأغواط
كلية العلوم الاجتماعية
قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطوفونيا
اللجنة العلمية

الموضوع

الضغط النفسي الناتج عن الازمة العاطفية لدى
المراهقين المتمدرسين في المرحلة الثانوية

دراسة ميدانية ثانوية أول نوفمبر 1954 - الأغواط -

مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر أكاديمي في علم النفس

تخصص : علم النفس العيادي

إشراف الاستاذ الدكتور:

أ-د مريجة عباس

إعداد الطلبة:

- أبختي زهرة

- مخلوف مبروكة

لجنة المناقشة :

الاسم و اللقب	الدرجة العلمية	الجامعة	الصفة
د. بوقرين عبد الباقي	أستاذ مخاضر -أ-	جامعة عمار ثبيجي /الأغواط	رئيسا
مريجة عباس	أستاذ تعليم عالي	جامعة عمار ثبيجي /الأغواط	مشرقا و مقرا
زيتوني زين العابدين	أستاذ تعليم عالي	جامعة عمار ثبيجي /الأغواط	عضوا مناقشا

السنة الجامعية : 2023-2024

شكر وعرفان:

الحمد لله رب العالمين الذي بفضل الله تتم المنافع الصالحات، والصلاة والسلام على من أخرج البشرية من ظلمات الباطل والجهل الى نور الحقيقة والعلم، والهدى سيد الخلق خير الأنبياء والمرسلين محمد صل الله عليه وسلم، حمدا وشكرا لله كثيرا الذي بفضلله وعونه أمدنا بما يمكننا من إنجاز هذا العمل المتواضع، اما بعد:

لا يسعنا بعد ان انجزنا هذا العمل بعون الله وتوفيقي الا ان نتقدم بجزيل الشكر وخالص الامتنان الى الاستاذ المشرف المحترم الدكتور "عباس مريجة" على جهده الفذ المتميز في الاشراف على هذا البحث فما كان لهذا العمل ان ينجز ويؤتى ثماره أولا لأفكاره القيمة وتوجهاته السديدة وحسن رعايته، وافاض علينا من علمه الغزير وخلقه الكريم و ملاحظاته الدقيقة، فحرص على قراءة كل كلمة فيه فترة انجاز هذا البحث، وبذل جهده رغم انشغالاته، اذ كان لآرائه وانتقاداته الفاعلة البناءة اكثر الاثر في انجاز هذه الدراسة، وبثها الى حيز النور وجزاه الله عنا خير الجزاء..

كما نتقدم بالشكر الجزيل الى كل من علمنا حرفا الى الاساتذة الفضلاء الاجلاء أساتذة علم النفس العيادي بكلية العلوم الاجتماعية جامعة عمار تليجي-الأغواط. كما يسعدنا ايضا ان نتقدم بخالص الشكر الى الاساتذة الدكاترة لجنة المناقشة كل بإسمه لتفضلهم لمناقشة هذا العمل وتقويمه .

إهداء:

بسم الله الرحمن الرحيم:

﴿ وَقُلْ إِعْمَلُوا فَيَسِيرَ عَلَى اللَّهِ عَمَلُكُمْ وَرَسُولُهُ وَالْمُؤْمِنُونَ ﴾ صدق الله العظيم

ربي لا يطيب الليل إلا بشكرك ولا يطيب النهار إلا بطاعتك... ولا تطيب اللحظات إلا بذكرك... ولا تطيب الآخرة إلا بعفوك... ولا تطيب الجنة إلا برويتك جل جلالك.

إلى نبي الرحمة ونور العالمين سيد الأولين والآخرين نبينا وحبينا محمد صل الله عليه وسلم...

إلى شعب فلسطين العظيم نصره الله وثبت خطاه ...

إلى من كانوا لي الصلبة والاخوة والحب إلى القلوب الرقيقة والنفوس الطاهرة البريئة أسرتي الحبيبة، أهدي لها ثمرة جهدي عرفانا وتقديرا وحباً...

إلى أبي الغالي مسكني وسندي في الحياة...

إلى أُمِّي زهرة حياتي...

إلى جدتي العزيزة رفيقتي أطل الله بعمرها

إلى روح جدي رحمة الله ورضوانه عليه ...

إلى من هم أعز علي من الروح اخوتي أعزائي "يوسف وصابرين هاجر وفاطمة الزهراء والزاوية" ...

إلى جنود العن والخفاء أخواي وأعمامي نور الدرب...

إلى كل من علمني حرفاً وزادني علماً اساتذتي الاجلاء الأفاضل تقديراً واحتراماً لهم لسعيهم وبالأخص الاستاذ الكريم المشرف على عملي عباس مريجة...

إلى زملائي وزميلاتي في الدراسة...

إلى صديقات الدرب ورفيقاتي بالجامعة "ذهبية وأم كلثوم وزهرة ورحمة" أهدي هذا العمل المتواضع سائلة المولى عز وجل أن ينفعنا به .

المبروكة مخلوف



إهداء:

الحمد لله الذي تتمّ بنعمته الصالحات وبكرمه وجودة تنال المعطيات
إلى روح أبي الغالي ...
إلى النور الذي أبصره.... صاحبة الفضل بعد الله تعالى ... إلى سندي
والدتي أطال الله في
عمرها ... إلى من حفّزوني للتقدّم أخواتي ... إخوتي حفظهم الله ورعاهم
.... إلى أهلي ... أحبّتي إلى أستاذي الفاضل د/مريجة عباس ...
... إلى هؤلاء أهدي عملي المتواضع

أبختي زهرة

ملخص الدراسة

ملخص الدراسة:

ملخص الدراسة باللغة العربية :

تهدف الدراسة الى معرفة أثر الضغط النفسي الناتج العاطفية لدى المراهقين في مرحلة الثانوية، أي دراسة الجانب العاطفي لدى المراهق من الناحية النفسية، كذلك معرفة مدى تأثيرا التعلق العاطفي على التلميذ المراهق خاصة الأسباب منها التي تؤدي الى الفشل الدراسي، وقد أجرينا دراستنا على 4 حالات من تلاميذ ثانوية أول نوفمبر 1954. بالأغواط، تتراوح اعمارهم ما بين 17 و 18 سنة، يعانون من أزمة عاطفية، وذلك بتطبيق مجموعة أدوات البحث والمقاييس النفسية منها: المقابلة العيادية والملاحظة المباشرة ومقياس الضغط النفسي ومقياس الحب، ومن خلال تحليل المقابلات حصلنا على النتائج التالية:

- ان معظم المراهقين لا يعانون من ضغوط نفسية رغم ارتفاع درجة مستوى الحب لديهم.
- الأزمة العاطفية لا تزيد من شدة الضغط النفسي لدى المراهقين.
- ليست كل علاقة عاطفية تؤدي الى فشل الدراسي.
- _ يميل المتفوقين دراسيا الى استخدام استراتيجيات المواجهة الايجابية والفعالة عند التعامل مع أزمات العلاقات العاطفية.

الكلمات المفتاحية: الحب - العاطفة - الازمة العاطفية - الارتبا العاطفي - التعلق العاطفي - التحصيل الدراسي - المراهقة .

Abstract:

The study aims to know the impact of psychological stress resulting from the emotional impact of adolescents in the secondary stage, that is, studying the emotional side of the adolescent from a psychological point of view, as well as knowing the extent of the impact of emotional attachment on the adolescent student, especially the causes that lead to academic failure. We conducted our study on 4 cases of... High school students on November 1, 1954 - in Laghouat, aged between 17 and 18 years, suffering from an emotional crisis, by applying a set of research tools and psychological measures, including: the clinical interview, direct observation, the psychological pressure scale, and the love scale. Through analyzing the interviews, we obtained the following results:

- Most teenagers do not suffer from psychological pressure despite their high level of love.

Emotional crisis does not increase the severity of psychological stress in adolescents.

- Not every romantic relationship leads to academic failure.

Keywords: love - emotion - emotional crisis - emotional confusion - emotional attachment - academic achievement - adolescence.

فهرس المحتويات

فهرس

شكر وعرفان:	
إهداء:	
ملخص الدراسة:	
فهرس	
قائمة الجداول	
قائمة الاشكال	
مقدمة	
مقدمة :	1.....

الفصل الاول : الاشكالية واعتباراتها

1- الاشكالية:	7.....
2- الفرضيات:	10.....
3 - مبررات إختيار الموضوع:	10.....
4- أهمية الدراسة:	10.....
5- أهداف الدراسة:	11.....
6- حدود الدراسة:	11.....
7- تحديد مصطلحات الدراسة :	11.....
8-الدرسات السابقة :	12.....

الفصل الثاني: الضغوط النفسية

تمهيد :	21.....
1- نبذة تاريخية عن الضغط النفسي :	22.....
2_ مفهوم الضغط النفسي:	23.....
3-انواع الضغوط النفسية :	26.....

4- اعراض وعلامات الضغط النفسي :	30
5- مصادر الضغوط النفسية :	31
6- آثار الضغط النفسي :	33
7- الضغط النفسي عند المراهق :	34
8- النظريات والنماذج المفسرة للضغط النفسي :	35
9- اساليب واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية :	39
10- العوامل المؤثرة في إستراتيجية المواجهة :	41

الفصل الثالث: الصدمة العاطفية عند المراهق

تمهيد :	48
أولاً: العلاقات العاطفية	49
1- تعريف العلاقة (Relation):	49
2- تعريف العاطفة (Emotion)	49
3- تعريف العلاقات العاطفية:	50
4_أنواع العلاقات العاطفية:	53
5. أعراض العلاقات العاطفية:	54
6. أسباب العلاقات العاطفية:	54
8. النظريات التي فسرت العلاقات العاطفية:	56
9. آثار العلاقة العاطفية:	59
10. الصدمات العاطفية عند المراهقين وكيفية التعامل معها:	59
ثانياً: الصدمة العاطفية.	61
2- أعراض الصدمة العاطفية	61
3- آثار وسلبيات الصدمة العاطفية:	62
4. أساليب مواجهة الصدمات العاطفية والتعامل معها:	62

الفصل الرابع: المراهقة

تمهيد :	69
---------	----

70	أولاً/ المراهقة وماهيتها:
71	2- مراحل المراهقة:
72	3- خصائص المراهقة:
74	4. أنماط المراهقة :هناك أربعة للمراهقة وهي:
75	5. صراعات المراهقة:
76	6- . التعلق عند المراهق:
81	7. أزمة المراهقة:
82	8. التربية في فترة المراهقة:

الفصل الخامس : الجانب الميداني

90	تمهيد :
91	1 - منهج الدراسة:
91	2 - الدراسة الاستطلاعية:
92	3- الدراسة الاساسية:
95	4- حدود الدراسة :

الفصل السادس: عرض وتحليل نتائج الدراسة الميدانية

99	1-عرض نتائج الدراسة :
99	عرض نتائج الحالة الاولى:
102	2-1عرض نتائج الحالة الثانية :
106	3-1 عرض نتائج الحالة الثالثة:
109	4-1 عرض نتائج الحالة الرابعة:
112	الاستنتاج العام:
112	2- مناقشة وتحليل النتائج في ضوء الفرضيات:
118	خاتمة:
118	قائمة المصادر والمراجع :
	الملاحق:

قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	رقم
110	يوضح مستوى درجة الضغط النفسي للحالة الاولى	1
101	يوضح مستوى درجة الحب للحالة الاولى	2
104	يوضح مستوى درجة الضغط النفسي للحالة الثانية	3
105	يوضح مستوى درجة الحب للحالة الثانية	4
107	يوضح مستوى درجة الضغط النفسي للحالة الثالثة	5
108	يوضح مستوى درجة الحب للحالة الثالثة	6
110	يوضح درجة مستوى الضغط النفسي للحالة الرابعة	7
110	يوضح مستوى درجة الحب للحالة الرابعة	8
114	يوضح درجة ومستوى الضغط المدرسي ويرجع ارتفاع الضغوط المدرسية لدى الحالتين 1 و 2	9

قائمة الاشكال

الصفحة	عنوان الشكل	رقم
41	الشكل رقم 1 يوضح حدوث الضغوط النفسية طبقا لنظرية هانز سيللي :	01

مقدمة

مقدمة :

من الصعب في هذه الحياة ان يعيش الانسان بدون انتمائه لجماعات وأفراد توحد هويته وتعرفه إدراكه لنفسه وتطور شخصيته وذلك من خلال تفاعله مع باقي افراد جماعته اذ من المستحيل ان يعيش بدون علاقات تربطه بالآخر وتفاعله الايجابي العلائقي معه، فهو منذ عصور الزمن يعيش داخل عشائر وجماعات تسودها المودة والترابط السوي فيما بينهم، وما هو ممهد عبر العصور الى وقتنا الحالي، اذ ان الظاهرة السائدة في مجتمعنا الحالي والتي صببنا فكرنا نحوها للدراسة والتي لم تكن موجودة سابقا عن ماهو في عصرنا الراهن من انتشار آلاف الصداقات والعلاقات، فالكثير من الافراد يقبلون على تكوين علاقات عاطفية مع الجنس الاخر خاصة الشباب منهم، وهو ما يغلب على فئة المراهقين في وقتنا فهم الاكثر الفئات اقبالا على هاته الظاهرة، وبالرغم من الاختلالات التي تنتج عن هاته العلاقات الا أنه لا يمكن سلب المكانة الرفيعة للعواطف في الحياة الانسانية عموما، فبدون العواطف لا يمكن أن يكون هناك مبرر للحياة او للاستمرار فيها، والأفراد الذين يختبرون اضطرابات نفسية كالقلق والاكتئاب وما يصاحبهما من عواطف سلبية عادة ما يختارون الموت أو يتمنونه، كما أنها المورد الأساسي للعلاقات بين الأصدقاء وبين الأزواج وفي الأسر، او بين الأفراد عموما، حيث بدونها، من غير الممكن للحياة والعلاقات أن تستمر، من دون العواطف ايضا لا يوجد ما يمكن تشاركه بين البشر، ولن تكون هناك دواع عقلانية للاستمرار في هذه الشراكة بين البشر.

وقد لوحظ أيضا أن العلاقات في فترة المراهقة تتكرر قبل بلوغ الفرد السن العشرين من العمر، وهو مانجده بين اسوار المدارس حاليا ففي مرحلة الثانوية نجد العديد من صداقات التعارف وعلاقات الحب بين التلاميذ في الوسط التعليمي، وقد صار ظهور التلاميذ بشكل ثنائي أمرا عاديا ومألوفا أمام المدارس التي تحتوي على فئة المراهقين الذين يمثلون أكبر نسبة في هذا المجال على اعتبار هذه المرحلة جد حساسة في حياة الفرد والتي تعرف مجموعة من التغيرات الفيزيولوجية والعقلية والنفسية، فهو ينتقل من التفكير القائم على إدراك الملموس الى التفكير الأعمق في الامور المعنوية والفكرية، وتزداد قدرته على النقد والتحليل وتفهم الامور، وينتقل من مرحلة الاعتماد على غيره الى الاعتماد على النفس والاكتفاء الذاتي ويتسع نطاق علاقاته

الاجتماعية، وهي الاقتراب من النضج الجسمي والعقلي والنفسي والاجتماعي،،،(صديق عبده، 2015، 63).

وهذا التطور السريع من شأنه ان يوقع الشاب المراهق في ظاهرة الحب والتعلق والذي سرعان مايتغير ويحدث مشاكل بين طرفي العلاقة فتأثر على الطرف الاخر، ماينتج عنه مجموعة الاضطرابات والضغوط النفسية الناجمة عن فشل هاته العلاقة والتي تهدد شعوره بعدم الامان كما وتختلها مشاعر الحزن والاكتئاب والفقدان والقلق، فيدفع ثمنها الطرف الاكثر تعلقا او كلاهما نتيجة عدم الوعي وقلة الخبرة في حل المشكلات الحياتية، اذا ان مفهوم الذات في هذه المرحلة يلعب دورا كبيرا في حياة الفرد بشكل عام والمراهق بشكل خاص وذلك لكونه يمثل الدافع الاساسي لسلوكه وتوافقه مع نفسه والآخرين، فعدم توافق خبراته الذاتية يؤدي به الى الوقوع في أزمات عاطفية ونفسية حادة يصعب عليه تخطيها، مما يؤدي به ذلك ايضا الى عدم قدرته على التأقلم مع ظروف الحياة والعزلة والانعزال عن العالم المحيط به و الفشل الدراسي وضعف التركيز وعدم قدرته على مسايرة الانشطة اليومية حتى البسيطة منها، خاصة فيما يتعلق بالدراسة وصحبة الرفاق فوقع المراهق في حالات القلق والاكتئاب الشديد يمنعه ذلك من الذهاب الى المدرسة ويمكن للانسحاب الاجتماعي ان يؤدي به الى الوحدة وعدم مزمنة رفاقه مما يفضي ذلك احيانا الى الانتحار..(روان احمد، 2021)

فالمراهق في هذه المرحلة يحتاج الى مرافقة ومراقبة من طرف الوالدين ورعايتهم له وارشاده وتوعيته، فهو دائما بحاجة إلى وجودهم بجانبه ودعمه في مختلف جوانب حياته خاصة العاطفية منها، فالوالدين دورا أساسيا في اختيار الأصدقاء لابنائهم و رفض سلوكهم الخاطئ ليتاح للمراهق الفرصة التي تؤهله لاختيار الصديق وهي رغبة عند المراهق مرتبطة بحب الاستقلالية، لأن هذه المرحلة تعتبر مرحلة صراع نفسي شديد نتيجة التغيرات السريعة التي تؤثر على شخصيته خاصة فيما يتعلق بجانب النمو العاطفي الوجداني الذي يعتبر من اهم انواع النمو في شخصية المراهق كما تعتبر السلوكات الجنسية من أشد المشكلات بالنسبة للمراهق ففي هذه المرحلة يبدأ بمحاولة التقرب من الجنس الاخر وغالبا ماتكون مصحوبة بالخوف والخجل، فتكون انفعالات المراهقة سريعة وشديدة الطغيان ويعد الخوف عامل مؤثرا وواضحا على حياة الفرد فهو انفعال فطري يشعر به الشخص في مواقف الخطر ويؤدي الخوف الى

التهيب والاستحياء أو الانسحاب أحيانا مما ينقص الفرد ثقته بنفسه ومقدرته على تحقيق ذاته، وهنا سيكون ضعيف الشخصية غير قادر على مواجهة نفسه والآخرين. (زعرور حنان، 2017، 223).

يعتقد الكثير من المختصين أن حب المراهقة هو ذاك الحب الذي قد يقع فيه الشاب أو الشابة ما بين العمر 15 سنة حتى 20 سنة، و يصفه المختصون بأنه حب بريء صادق لكنه عابر و طائش . يكثر أن يقع المراهقون والمراهقات في حب متبادل في السنين الأولى من الشباب ، و يختلف الناس في تقييم هذا الحب ، بعضهم يراه حباً بريئاً صادقاً ، ضرورياً لإختبار كل جنس لمشاعره العاطفية كخطوة أولى باتجاه النضوج العاطفي و الجنسي . في حين يحذر البعض الآخر منه ، مذكراً بأنه غالباً ما يأتي في مراحل التحصيل الأكاديمي الأكثر حساسية في حياة الشاب أو الشابة مما يؤثر فيهم سلباً ، ويتركهم في المحصلة على أنقاض حب عابر ، و على أنقاض مرحلة دراسية مهتزة أو ربما فاشلة . ويعتقد المختصون ، أنه من النادر أن ينتهي حب المراهقة بالزواج ، فهو حب طائش وعابر ، ويغلب أن يمر بسرعة ليصبح ذكرى جميلة تداعب ذاكرة الفرد في المستقبل من حين لآخر . يعتقد البعض أن من لا يمر بحب المراهقة ، لن يتمتع بحالة نضج عاطفي وجنسي سوي في المستقبل، في حين يصراخرون أن من يعيش تجربة حب في المراهقة ، يغلب أن يتجاوز أهم سني تحصيله العلمي بصورة غير مستقرة تضرب مستقبله الدراسي و المهني . يعتقد بعض المختصين أن حب المراهقة لا يحكمه العقل بل تحكمه العواطف ، لذا سرعان ما ينهار مع تقدم الشاب والشابة باتجاه سني النضج ، في حين يؤكد البعض أن الحب في المراهقة أسمى أنواع الحب ، و أكثرها خلوداً و إثارة للمشاعر الجميلة في ذاكرة الفرد (إليس،، 2013ص.1).

ونهدف في هذه الدراسة الى معرفة مدى تأثير الضغط النفسي الناتج عن الازمة العاطفية لدى المراهقين وعلاقتها بالفشل الدراسي من ناحية أخرى. كما نحاول معرفة هل العلاقة العاطفية مع الجنس الآخر تعتبر عامل خطر ام حماية للمراهق ؟ وهل الحب في مرحلة المراهقة سلوك سوي و طبيعي ام سلوك مرضي و مغل بالحياة النفسية للمراهق ؟ وهل للعلاقة العاطفية في مرحلة المراهقة اثر سلبي على التحصيل الدراسي للمراهق ؟ و كيف يمكن التمييز بين العلاقة

العاطفية السوية في مرحلة المراهقة عن العلاقة العاطفية المرضية في مرحلة المراهقة؟ ما مدلول الحب في سن المراهقة؟

فمن خلال مدارسنا من جوانب مختلفة حول الموضوع قد قمنا بتقسيم الدراسة إلى جانبين وستة فصول فرعية منها:

الجانب النظري، حيث يشمل الفصل الأول على إشكالية الدراسة وفرضياتها وأهميتها وأهدافها ومختلف المفاهيم الاجرائية للدراسة وكذا الدراسات السابقة.

والفصل الثاني يخص الضغط النفسي عند المراهق ومايشمله من تعاريف وأنواع ومصادر واسباب واعراض وآثار ناجمة عنه وأساليب وفنيات علاجه.

وفي الفصل الثالث تم ذكر جانب العلاقات العاطفية وماتشمله من تعاريف وأنواع وأسباب وأعراض ومراحل تطورها وأهم النظريات المفسرة لها وتناولنا ايضا في نفس الجزء موضوع الصدمة العاطفية وتعريفها وانواعها واعراضها والاثار الناتجة عنها واساليب مواجهة الصدمة العاطفية.

أما الفصل الرابع من الجانب النظري فتحدثنا عن المراهقة تعريفها ومراحلها وانماطها وخصائصها وكذا الصراعات والاضطرابات والمشكلات العاطفية وحاجيات المراهقة العاطفية والعوامل المؤثرة فيها وتحدثنا عن التعلق عند المراهق وعن ازمة المراهقة وكذلك عن تربية ورعاية المراهق.

أما الجانب الثاني فهو الجانب الميداني وقد قمنا بتقسيمه الى فصلين هو الآخر.

الفصل الخامس حول الاجراءات المنهجية للدراسة، تطرقنا فيه الى الدراسة الاستطلاعية وأهدافها والمنهج المعتمد في دراستنا، والى الدراسة الاساسية وتحدثنا فيها عن مجموعة الدراسة، وادوات جمع المعلومات وأهم المقاييس المستخدمة.

وفي الفصل السادس تطرقنا الى عرض نتائج الدراسة وتفسيرها ومناقشتها في ضوء الفرضيات المطروحة في الاشكالية.

الجانب النظري

الفصل الاول : الاشكالية واعتباراتها

- 1- الاشكالية
- 2- طرح الفرضيات
- 3- مبررات اختيار الموضوع
- 4- أهمية الدراسة
- 5- أهداف الدراسة
- 6- حدود الدراسة
- 7- تحديد مفاهيم الدراسة
- 8- الدراسات السابقة

1. الإشكالية:

تعد المراهقة من أهم مراحل النمو التي يمر بها الفرد نظرا لما تتصف به من تغيرات جذرية وسريعة تنعكس آثارها على مظاهر النمو الجسمي والعقلي والاجتماعي والعاطفي، وتكمن خطورة هذه المرحلة في التغيرات التي تطرأ على مظاهر النمو المختلفة، وهي مرحلة انتقالية تبدأ من البلوغ الذي يعد طريقا بين الطفولة المتأخرة والمراهقة، كما تحدث خلالها تغيرات في شخصية المراهق من الناحية الجسمية والعقلية والنفسية والاجتماعية وكذا الانفعالية، فالمرهقون في هذه المرحلة يبحثون عن هويتهم وتشكيلها ويصاحب ذلك بعض الغرابة في تصرفاتهم وخروجهم عن المألوف.

ويشير اريكسون Erikson أن الهوية هي المجموع الكلي لخبرات الفرد، وتتكون من عنصرين هما: هوية الانا والهوية الذاتية، وترجع الاولى الى تحقيق الالتزام في بعض النواحي كالعامل والقيم الايديولوجية والسياسية في حين ترجع هوية الذات الى الادراك الشخصي للدور الاجتماعي، ويتبين من خلال هذا التعريف أن الهوية تولد داخل الفرد وتتطور بالاحتكاك الاجتماعي، وهي بهذا تركز على جانبين أساسيين هما: الجانب الذاتي فيه يتميز الفرد عن الآخرين وما يكونه لنفسه من معتقدات، والجانب الاجتماعي الذي يتجلى خلال هوية الدور الاجتماعي وهي تلك الصورة التي يكونها المجتمع عن الشخص إضافة الى الجوانب العلمية والمهنية التي يقوم بها الفرد في مجتمعه.(حميدة،2017،667).

• وهناك تطورات تحدث خارج الفرد في السياقات المحيطة به كعلاقته بالاسرة وجماعة الرفاق وبالنسبة لبعض المراهقين تعتبر هذه التغيرات السريعة تحديات يصعب التكيف معها بسهولة، مما يؤدي الى تعرضهم الى المشكلات النفسية التي تكون ناجمة عن ارتباطات عاطفية يمر بها احد الطرفين او كلاهما، نتيجة العجابات لتتطور الى علاقة وهذه العلاقة تحدث بشكل تلقائي سواء من الشاب او الفتاة وذلك عن طريق الميل وتقارب الافكار بينهما، الى ان يصبح هذا التعلق تعلقا زائدا عن الحد، مما يؤدي في الاخير تعرض الطرفين او

احدهما الى ازمة عاطفية. ويشير التعلق هنا الى الى الرابطة العاطفية بين الفرد والقائم على مرافقته، اذ تتضمن هذه الرابطة مجموعة متبادلة من العلاقات الاجتماعية والمشاعر الانفعالية بين شخصين مثل الحب والمودة وإشباع الحاجات لذلك التعلق قاعدة أساسية للبقاء الانساني لاسيما بعد الدراسة التي قدمها بولبي حول مفهوم التعلق لدى الاطفال وقد اشار "بولبي": الى ان التعلق عبارة عن نظام تحكم متقدم يتطور خلال السنة الاولى من عمر الطفل.

وتوصل بولبي الى شكلين من التعلق أحدهما آمن يظهر في شعور الفرد بأن الشخص الآخر يستجيب لحاجاته وسهل المنال، وفي حين يتمثل الشكل الثاني بالنمط المضطرب الذي يظهر إما بصيغة تعلق قلق يشعر في ضوءه الفرد أن الآخر غير مستجيب وصعب المنال، أي عدم الثقة في تواجد الآخر، او تعلق تجنبني يظهر في شعور الفرد بأن الآخر يميل الى الرفض وتتصف ردود الفعل هنا بالتجنب والدفاع..(حامد، علي، 2021، 39). حيث حظي مفهوم التعلق خاصة عند المراهقين باهتمام كبير من طرف المختصين في ميادين علم النفس العيادي، وذلك يرجع لأهمية هذا الموضوع، فمرحلة المراهقة مرحلة نمائية تشهد العديد من التغيرات في حياة الفرد في كافة جوانب النمو لديه، وأكد "J.Bowlby" ان المراهقين الذين أظهروا تعلقا آمنا في مرحلة طفولتهم دفعت بهم الاقدار الى اقامة علاقات آمنة خلال سن البلوغ والرشد ومواجهة مايعترضهم من مشاكل في علاقاتهم الاجتماعية، ومن جهة اخرى نجد عكس ذلك حيث يعاني المراهقين الذين أظهروا نمط التعلق غير آمن في طفولتهم من مشاكل جمة في علاقاتهم الاجتماعية بحيث يجدون صعوبة في مواجهتها.

وقد أكدت ماري إينسورث في دراستها التطورية ان هناك عدة أنماط للتعلق، تظهر بين انفصال الطفل عن أمه وبقاءه مع شخص غريب الى حين عودتها إليه، اذ ان الاطفال يظهرون أشكال مختلفة من التعلق وفقا لخبرات التنشئة والمعاملة التي يتلقونها من قبل القائمين على مقابلتهم ورعايتهم، وتوصلت اينسورث الى وجود نمط تعلقي آمن مقابل ظهور ثلاثة انماط تعلقية تتسم بالاضطراب واكدت ايضا ان التعلق يرتبط بالحياة الصحية لدى الفرد، لأن تطور التعلق الآمن

يؤسس لتشكيل شخصية تتسم بالصحة والتفاؤل والحب مع الآخرين وحياة مليئة ومفعمة بالعديد من العلاقات الحميمة والدافئة، في ان تنشئة الفرد في ظل رعاية تتسم بالقسوة والحرمان والتجاهل تؤدي به الى تبني توقعات ومعتقدات غير تكيفية حول استجابته للآخرين وهذا يساهم في ظهور العديد من المشكلات العاطفية والسلوكية(حامد، علي، 2021،17،20).

كما اشارت نتائج دراسة(عبد النبي2011) بأن هناك علاقة بين التعلق والكمالية"والتي يقصد بها في علم النفس سمة شخصية يسعى من خلالها الفرد الى بلوغ الكمال"وبين أساليب المواجهة، وان الطلاب الذين لديهم تعلق آمن وكمالية سوية يواجهون الضغوط بأساليب مواجهة سوية، بينما يتعرض الطلاب الكماليون العصاةيون أصحاب التعلق غير الآمن الى العديد من الضغوط الاكاديمية والاسرية والنفسية والاجتماعية والعاطفية والتي يواجهونها بأساليب غير سوية.

والمشكلات العاطفية من بين المشكلات التي تؤثر بنسبة اكبر على حياة المراهق خاصة فيما يتعلق بالجانب الدراسي، فالتعلق بالجنس الاخر قد يزيد من حدة الضغوط لديه وبالتالي قد يفقده ذلك التوازن بدافعيته نحو التعلم وينخفض مستوى تحصيله الدراسي، ونجد ان هذه المشكلات والضغوط تختلف من تلميذ لآخر. ومن خلال هاته الدراسة نحاول البحث عن ما اذا كانت الازمة العاطفية تزيد من شدة الضغط النفسي للمراهق وبالتالي تدفع به الى الفشل الدراسي، محاولين الاجابة عن التساؤلات التالية:

- هل الازمة العاطفية تزيد من شدة الضغط النفسي لدى المراهقين؟
- هل الحب في مرحلة المراهقة يعيق التحصيل الدراسي
- هل تختلف الطرق و الاستراتيجيات التي يستعملها المتفوقين دراسيا وغير المتفوقين دراسيا في ادرة ومواجهة ازمت العلاقات العاطفية ؟

2- الفرضيات :

2_1_ الفرضية العامة :

- الازمة العاطفية تزيد من شدة الضغط النفسي لدى المراهقين؟

2-2- الفرضيات الفرعية :

- كلما تطورت العلاقة العاطفية لدى المراهقين إلى أزمة زاد الضغط النفسي

- الحب في مرحلة المراهقة يعيق التحصيل الدراسي

- تختلف الطرق و الاستراتيجيات التي يستعملها المتفوقين دراسيا وغير المتفوقين دراسيا في

ادرة ومواجهة ازمت العلاقات العاطفية

3 - مبررات إختيار الموضوع :

من الاسباب الموضوعية التي دفعتنا لاختيار هذا الموضوع هو:

- الانتشار السريع للعلاقات بين المراهقين اذ ان ظاهرة الحب اصبحت مرض العصر الحالي.

- وجود عينة واضحة على الواقع لها قابلية للدراسة والتجريب.

- الكشف عن بنية المراهقين الفيزيولوجية والعقلية والنفسية ومعرفة أسباب التغيرات التي تؤثر على المراهق.

4- أهمية الدراسة :

- محاولة التطرق لأحد الموضوعات المهمة التي لم تتل نصيبها الكافي رغم أهميتها في حياة المراهق.

- معرفة مدى تأثير التعلق المرضي على المراهق.

- الاهتمام بالجانب العاطفي في مرحلة المراهقة.

- إفادة الباحثين والاختصاصيين النفسيين والأحتماعيين والتربويين وتزويدهم بمختلف المعلومات والحقائق حول التربية الوجدانية والعاطفية في مرحلة المراهقة.

5- أهداف الدراسة :

- معرفة مدى تأثيرالضغط النفسي الناتج عن الازمة العاطفية على المراهقين.
- معرفة العلاقة بين الأزمة العاطفية والضغط النفسي لدى المراهقين.
- معرفة الأسباب والعوامل التي تؤدي الى الفشل الدراسي.

6- حدود الدراسة :

- الحدود الزمانية: تم اجراء الدراسة بثنائية اول نوفمبر 1954-الاعواط.
- الحدود المكانية: أجريت الدراسة ابتداء من 25 أفريل الى 08 ماي وذلك بالذهاب يوميا صباحا ومساء.
- الحدود البشرية: اعتمدت الدراسة على عينة قصدية مكونة من 4 حالات من الجنسين، تعرضو لحالة ازمة عاطفية

7 - تحديد مصطلحات الدراسة :

- الحب: هو علاقة بين شاب وفتاة مبنية على أحاسيس ومشاعر متبادلة بينهما ويكون أساسها الحب والتفاهم والاحترام والتقدير والوضوح والصراحة.
- العاطفة: هي إنفعالات ناشئة عن أسباب معنوية لاعضوية، هي الميل الخيرية دون الميل الانانية والنفعية فالعطوف من الرجال وهو الضعفاء، والعطوف من النساء هو المُحبةُ لزوجها.
- عند كوزان العاطفة هي مصدر الانفعالات وهي تقابل الفعل العاطفي المنسوب الى العاطفة ولاسيما عاطفة الحب.
- الأزمة العاطفية: هي تجربة مؤلمة نتيجة الاحداث المجردة والمؤذية وحتى الحزينة التي من شأنها ان تحطم نفسية الفرد وتجعله يشعر بالعجز والضعف والحزن.
- الارتباط العاطفي: هو إتفاق بين طرفين حيث يشعر كل واحد منهم بالانتماء لبعضهم البعض بأشياء عاطفية ومشاعر، ولاتكون بأشياء مادية.

- **التعلق العاطفي:** إرتباط أنفعالي عاطفي ينشأ بين شخص وآخر وبين الناس وبعضهم البعض تحت ظروف التواجد في إطار مكاني واحد شريطة أن يتم دعم هذا الارتباط عبر الزمن.

- **التحصيل الدراسي:** يعرف بأنه مجموعة الدرجات التي يتحصل عليها التلميذ في جميع المواد الدراسية التي تعبر عن إجمالي ما إكتسبه من معارف ومهارات وخبرات خلال الفصول الثلاثة معا...

- **المراهقة:** هي مرحلة عمرية من مراحل النمو عنظ الانسان تفرض نفسها منذ بداية البلوغ حتى سن الرشد تتميز بمجموعة من المتغيرات الفكرية والفيزيولوجية والنفسية والاجتماعية.

8-الدراسات السابقة :

• الدراسات المتعلقة بمتغير الازمة العاطفية :

1- الدراسات المحلية :

1_ دراسة طواي خامسة : لنيل شهادة الماستر في تخصص علم النفس العيادي جامعة محمد خيضر ريسكرة سنة 2020 بعنوان **(فشل العلاقات العاطفية ودوره في ظهور الاستجابة الإكتئابية لدى الطالبات الجامعيات)** حيث هدفت الدراسة الى معرفة دور فشل العلاقات العاطفية بين الجنسين في ظهور الاستجابة الإكتئابية لدى الطالبة الجامعية العيادي القائم على دراسة حالة كأداة لجمع المعلومات تم اجراء هذه الدراسة على عينة مكونة من حالتين من جنس انثى بأعمار مختلفة ومستوى جامعي مختلف حيث تم اختيارهم بطريقة قصدية حيث استخدمت المنهج العيادي القائم على دراسة حالة ،وتطبيق دليل المقابلة نصف موجهة ومقياس الاكتئاب لبيك وبعد عرض وتحليل نتائج الحالات توصلت الدراسة الى :

ان الفشل في العلاقة العاطفية له دور في ظهور الاستجابات الاكتئابية لدى الطالبة الجامعية وان للفشل وظيفه في الرفع او الزيادة في ظهور بعض الاستجابات الاكتئابية لدى الطالبات الجامعيات إضافة الى وجود عوامل اخرى في ظل وجود عامل الفشل .

2-دراسة سعيدي سلمى نور الهدى: لنيل شهادة الليسلنس في علم النفس تخصص علم

النفس العيادي من جامعة محمد بوضياف - لمسيلة - سنة 2019 بعنوان **(الصددمات العاطفية في مرحلة المراهقة وعلاقتها بالانتحار)** حيث هدفت الدراسة الى معرفة الصدمات

العاطفية في مرحلة المراهقة وعلاقتها بمحاولة الانتحار حيث اعتمدت على منهج العيادي القائم على داسة حالة على عينة مكونة من ثلاث فئات في مستشفى الشهيد علي محمد بمدينة عين الملح، تتراوح اعمارهم بين 18/22 سنة حيث تم اختيارهم بطريقة قصدية وفقا لمحاولات الانتحار وذلك بإستخدام المقابلة العيادية والملاحظة المباشرة من خلال تحليل المقابلات حيث تحصلت على النتائج التالية :

تؤدي الصدمات العاطفية والفشل العاطفي بالمراهق الى محاولة الانتحار خاصة اذا كان هذا الاخير يفتقد الى السند في الوسط الذي يعيشه فيه وكلما زادا تعرض الشخص للصدمات كلما زادا ميوله نحو محاولة الانتحار .

3- دراسة بومدين يمينية: لنيل على شهادة الماستر في علم النفس المدرسي من جامعة ابن خلدون ،تيارت ،2017 بعنوان (العلاقات العاطفية وعلاقتها بالمشكلات الاجتماعية والنفسية والمدرسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية) جاءت هذه الدراسة لمحاولة الاجابة عن التساؤل التالي هل توجد علاقة ارتباطية بين العلاقات العاطفية وظهور المشكلات الاجتماعية والنفسية والمدرسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية اتبع في هذه الدراسة المنهج الوصفي القائم على العلاقات المتبادلة في شكلها الارتباطي الذي يخدم اهداف البحث حيث يتناسب مع الدراسة وشكلها الفرقي وفرضياتها ،معتمدن كعينة لدراسة تلاميذ المرحلة الثانوية بأطورها الثلاثة بلغ عددهم 360 تلميذ وتلميذة موزعين على 06 ثانويات تنتمي بدورها الى 04 مقاطعات تربية لولاية تيارت وبعد فرز الاوراق وإلغاء الملقاة منها لتصبح العينة 273 حيث تم اختيار العينة بطريقة قصدية من الثانويات تحديدا لتوفر العينة المطلوبة حيث لوحظ فيها نسبة مرتفعة من التلاميذ الذين هم على علاقة عاطفية نظرا لطبيعة البيئة والمجتمع الذي تنتمي إليه وبهذا تمكنا بقياس درجة الاندماج في العلاقات العاطفية وقياس جميع انواع مشكلات المراهقة وظفت اداتين لجمع البيانات الخاصة بمتغيرات الدراسة ،الاداء الاول موزعة على ابعاد و 8 محاور حيث :بعد المشكلات الاجتماعية يضم محورين مشكلات اسرية والدية - مشكلات سوء التوافق .

اما بعد المشكلات النفسية يضم 04 محاور : (المشكلات سلوكية عامة - مشكلات انفعالية - مشكلات مفهوم الذات داخل المدرسة - مشكلات سلوكية مدرسية)

بعد التأكد من الخصائص السيكوميترية له للمعالجة النفسية مستخدمين عددا من الاساليب الاحصائية الوصفية المتمثلة في التكرارات ،النسب المئوية ،المتوسط المرجح، النسبة الموزنة ،اختبار T،النسبة الفائية ،معامل ارتباط بيرسون .

4-دراسة منسول رباب : لنيل شهادة الماستر في علوم التربية تخصص علم النفس المدرسي وصعوبات التعلم جامعة محمد خيضر - بسكرة -سنة 2015 بعنوان (العلاقات العاطفية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى طلبة الجامعة) حيث هدفت الدراسة الى معرفة اذ ماكان هناك علاقة لبن التحصيل الدراسي والعلاقة العاطفية لدى الطلبة الجامعين حيث اعتمدت الباحثة في دراسها على المنهج الوصفي الارتباطي كما استخدمت تقنية الاستبيان كأداة لجمع البيانات حيث احتوى على 24 سؤالاً مقسماً الى ثلاثة ابعاد حيث كانت كالتالي :

- علاقة التركيز بالعلاقات العاطفية ومدى تأثير المواعيد على الغياب المتكرر في 06 اسئلة
- علاقة الإهمال بالعلاقات العاطفية وما إذ كانت سببا مباشر في تدني المستوى الدراسي للطلابات في 06 اسئلة .

كما تم اختيار العينة من طلبة كلية العلوم الانسانية والاجتماعية بجامعة محمد خيضر ببسكرة في القطب الجامعي شتمة بطريقة قصدية وهي وهن الطالابات اللواتي لديهن علاقة عاطفية حيث اجريت الدراسة على طالبات الطور الاول واقد اختير 40 طالبة من الطالابات وقد توصلت الدراسة على نتيجة مفادها ان هناك علاقة بين التحصيل الدراسي والعلاقات العاطفية ومن هذه السلبيات نجد:

- نقص التركيز بسبب التفكير الدائم في الطرف الثاني بنسبة 56,15.
- ايجاد صعوبة في التوفيق بين مطالب الدراسة ومطالب هذه العلاقة اي صعوبة في تنظيم الوقت المطلوب والمحدد لكل منها .
- الغياب المتكرر بسبب المواعيد مع الطرف الاخر خاصة اثناء اوقات الدراسة 23,91.
- الإهمال في الجانب المدرسي وعدم الانتظام في مراجعة الدروس 20,83.

2-الدراسات العربية :

1- دراسة يحيى علي زهران دراسة ميدانية بعنوان (العلاقات العاطفية من المسامرة الى المخاطرة) بجامعة المنصورة - العراق - سنة 2012 هدفت الى تحديد :

- مفهوم وطبيعة الظاهرة

- الإتجاه السائد نحوها

- اسبابها ودوافعها

- اليات مواجهتها وتوجيهها

وقد تألفت عينة البحث من 180 طالب وطالبة وتم إنتقائها بطريقة عشوائية من لبن عدة كليات جامعية .

وقد طبق المنهج الوصفي كاداة لقياس (استخدام الاستبيان واسئلة نصف موجهة التي تتألف من 04 محاور وهي الاتجاه السائد - الاسباب -مسارها - اثارها .

- نتائج الدراسة: اوضحت نتائج الدراسة ان الفكرة المكتونة عند الاناث والذكور من الطلبة الجامعة هو الاتجاه السلبي نحو العلاقات العاطفية بنسبة 21 بالمئة ونفس القيمة تقريبا ينتظرون لها بشكل ايجابي ونسبة 58 بالمئة هم من المحايدين

- اوضحت نتائج ايضا ان الدوافع لإقامة علاقة عاطفية هي دوافع غريزية مسيطرة يزكي إثبات الرجولة والانثوثة ونقص الخبرة وينميها التقليد والاستعراض ولفت النظر ويدعمها الاحتياج النفسي .

- كما اوضحت الدراسة ان اسباب العلاقة العاطفية هي الانفتاح الاعلامي والتعليمي والاتصال ويدعمه الفراغ والملل ومسايرة الاخرين وضعف الوازع الديني والاغتراب النفسي ونقص الانشطة والهويات وذلك بنسبة 55 بالمئة .

2- دراسة قاسم صالح :دراسة ميدانية بعنوان (سيكولوجيا العلاقات العاطفية في جامعة العراق) سنة 2011 بجامعة العراق -بغداد

وقد تألفت عينة الدراسة من 150 طالب وطالبة نصفهم ذكور ونصفهم اناث وتم اختيارهم بطريقة عشوائية من خمس كليات :اللغات ،الاداب ،الاعلام ،التربية .الصيدلة واعتمدت هذه الدراسة على المنهج الوصفي الاستكشافي وكأداة لدراسة اعتمدت الباحثة على الاستبيان وقد اوضحت النتائج الدراسية :

تشوه في مفهوم العلاقات العاطفية اذ عينة تقدر بـ 75 الطلبة وصفها على انها مفسدة ومضیعة للوقت وهي فاشلة وغير صادقة كذلك الجانب الدراسي اذا يرى الطلبة ان هذا النوع من

العلاقات يؤدي الى تدهور النتائج الدراسية وذلك بسبب اعطاء مجمل الوقت لها وإهمال الجانب الدراسي .

3- الدراسات الاجنبية :

دراسة هاميلتون Hamilton بعنوان (العلاقات العاطفية وعلاقتها بالتفاعل الاجتماعي) -كندا - سنة 1978

استهدفت الدراسة التعرف على العلاقات العاطفية والتفاعل الاجتماعي وفقا لمتغير الجنس على عينة من المراهقين بلغت (300) مراهقة ومراهق ولقياس التفاعل الاجتماعي استخدمت الدراسة استبيان التفاعل الاجتماعي .واظهرت النتائج ان هناك فروق بين الذكور والاناث في تصراقتهم وعلاقتهم العاطفية وتفاعلهم الاجتماعي ،وكما دلت النتائج ان الذكور اكثر توافقا اجتماعيا من الاناث وارجعت سبب هذا الى دور الحب في التنشئة .

تعقيب على الدراسات السابقة: من خلال عرضنا لدراسات السابقة وجدنا ان اغلب هذه الدراسات اتفقت مع درستنا في اختيار الباحثون لدراستهم لعينة من الطلبة من المراهقين المتمدرسين في الثانوية باستثناء دراسة قاسم صلاح (2011) ودراسة ودراسة يحيى علي زهران (2012) الذين اختاروا عينة من الطابة الجامعيين .وكما اتفقت الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة من حيث الاهداف والاهمية المتمثل في التعرف على العلاقات العاطفية عند المراهقين في مرحلة الثانوية ومدى تأثيرها على الصحة النفسية للمراهق إلا ان الاختلاف من حيث استخدام المنهج بحيث ان اغلب الدراسات السابقة استخدمت المنهج الوصفي التحليلي ومنهج الوصفي الاستكشافي إلا ان درستنا الحالة استخدمنا المنهج العيادي القائم على دراسة حالة .

2- الدراسات الخاصة بالضغط النفسية :

1- دراسة فاطمة بنت علي بناصر: لنيل شهادة اليسانس في علم النفس تخصص علم النفس المدرسي بعنوان (الضغط النفسية المدركة واساليب التعامل معها لدى طالبات المرحلة الثانوية المتفوقات والمتأخرات دراسيا) (2016) وتهدف هذه الدراسة الى التعرف على مصادر الضغط النفسي الذي تعاني منه طالبات المرحلة الثانوية والكشف عن طريق التعامل مع الضغوط النفسية ،تكونت عينة الدراسة من (310) طالبة استخدم الباحث مقياس الضغط النفسي وتم استخدام المنهج الوصفي المقارن ،حيث اشارت نتائج الدراسة الى عدم وجود فروق

ذات دلالة احصائية في مستوى درجات الطلاب المتفوقين والمتحلفين في اسايب التعامل مع الضغوط النفسية .

2-دراسة صندلي ريمة: (لنيل شهادة الماستر في علم النفس تخصص علم النفس العيادي) بعنوان (الضغوط النفسية والاستراتيجيات المستعملة لدى المراهق المحاول للانتحار) (2012)هدفت هذه الدراسة الى تسليط الضوء على مدى تأثير دور الضغط النفسي ومختلف عوامله من مصادر الضغط ومستوى الادراك واستراتيجيات المواجهة والمستعملة في القيام بالمحاولات الانتحارية عند المراهقين ،حيث تم الاعتماد في هذه الدراسة علة المنهج العيادي في دراسة حالة، وتكونت عينة الدراسة الى اربع حالات (3اناث و 1 ذكر) وهذا بالمستشفى الجامعي ابن باديس وبالضبط مصلحة الاستعجلات الطبية ولاية قسنطينة وفي سبيل اختيار هذه الاخيرة قام الباحث باعداد اداة بحث المتمثلة في استعمال مقاييس استراتيجيات المواجهة الخاص ب لازتروس و فولكان ومقياس ادراك الضغط النفسي لفنستين، ومن اهم النتائج التي توصل اليها :

- تعرض المراهقين المحاولين للانتحار لمصادر ضغط نفسي شديدة ومتنوعة ترجع الى عوامل اسرية عاتقية وتربوية وعاطفية .
- وجود مستوى ادراك مرتفع للضغط النفسي عند المراهقين المحاولين للانتحار .
- استعمال المراهقين المحاولين للانتحار استراتيجيات غير فعالة في مواجهة مصادر الضغط النفسي شديدة ومتنوعة .
- استعمال المراهقين الشارعين في الانتحار استراتيجيات مواجهة مركزة على الانفعال مقابل استراتيجيات المواجهة المركزة حول حل المشكل .
- استعمال المراهقين الشارعين في الانتحار استراتيجية المواجهة التي تعتمد على التجنب او الهروب من المواقف الضاغطة.
- الدراسات العربية :

دراسة جار الله بن مبارك السندي دراسة ميدانية بعنوان (الضغوط النفسية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي) سنة 2008 بجامعة الملك فيصل الجوية-السعودية - هدفت الدراسة الى التعرف على مستوى الضغوط النفسية التي يعاني منها الطلبة ،التعرف على العلاقة الموجودة بين الضغوط النفسية والتحصيل الدراسي ،فقد تناولت اهم الضغوطات التي يتعرض الطلاب

العسكريين وقد وجد الباحث ان الضغوط الاكاديمية تمثل اعلى مستويات الضغوط النفسية ثم تأتي بعدها الضغوط الاسرية ثم تليها الضغوط الاجتماعية فيما حصلت الضغوط الشخصية اقل درجة في التأثير على حياة الطلاب .

الدراسات الاجنبية :

دراسة CAN ANSHEL دراسة ميدانية بعنوان (مصادر الضغوط النفسية لدى الطلاب) تهدف الدراسة الى معرفة مصادر الضغط النفسي لدى طلاب وهل تختلف تلك المصادر باختلاف مستوى المهارة والجنس واستخدمت الدراسة عينة تتكون من 391 طالب واستخدمت مقياس الضغوط النفسية واخر في اساليب التعامل معها واستخدمت المنهج الوصفي حيث توصلت الدراسة الى ان اكثر العوامل التي تسبب الضغوط النفسية لدى الطلاب هي التعرض للاساءة من الاخرين والبيئة المحيطة والاضواء الاجتماعية والهيئة المدرسية حيث توجد علاقة بين التحصيل الدراسي والضغوط النفسية .

9-تعقيب على الدراسات السابقة :

من خلال عرضنا لدراسات السابقة نستنتج ان اغلب الدراسات تناولت الضغط النفسي وبعض متغيرات المتعلقة بها والتحصيل الدراسي وقد اجمعت كلها على اهمية ومدى تأثيرها على المراهق حيث يتضح ان هذه الدراسات ركزت بشكل اساسي على دراسة مستويات ومصادر الضغوط النفسية والتحصيل الاكاديمي اوركزت ايضا على دراسات الفروق بين الجنسين . فنجد ان الدراسات السابقة تتفق مع درستنا الحالة في اختيار الباحثون لاداة المستخدمة وهي مقياس الضغوط النفسية وايضا في اختيارهم لعينة من فئة حساسة وهي فئة المراهقين وهم طلبة 3 ثانوي إلا ان الإختلاف كان في المنهج المستخدم حيث لجأ الباحثون الى استخدام المنهج الوصفي التحليلي والاستكشافي اما في درستنا استخدمنا المنهج العيادي الذي اعتمدنا فيها على المقابلة والملاحظة المباشرة الا ان الاختلاف كان في اهداف الدراسة فمن خلال طرحنا لدراسات السابقة لاحظنا ان اغلب الدراسات ركزت بالخصوص على الضغوط الاكاديمية ومدى تأثيرها على الجانب الدراسي لمراهقين المتمدرسين في 3 ثانوي الا ان خصصنا درستنا الحالية لدراسة الضغوط النفسية الناتجة عن صدمة عاطفية.

الفصل الثاني: الضغوط النفسية

-تمهيد

- 1- نبذة تاريخية عن الضغط النفسي
 - 2- مفهوم الضغط النفسي
 - 3- انواع الضغط النفسي
 - 4- مظاهر الضغط النفسي
 - 5- مصادرالضغط النفسي
 - 6- اثار الضغط النفسي
 - 7- الضغط النفسي لدى المراهقين
 - 8- النظريات المفسرة للضغط النفسي
 - 9- اساليب مواجهة الضغط النفسي
 - 10 -العوامل المؤثرة في استراتيجيات المواجهة
- خلاصة الفصل

تمهيد:

تعتبر الضغوط النفسية سمة من سمات الحياة المعاصرة التي تساير المجتمعات الانسانية، بأعادها المختلفة فهي تصيب الكبار والصغار خاصة فئة المراهقين الذي يتعرضون للضغوط منها الضغوط التي تنتج عن الازمات العاطفية في مرحلة المراهقة بحيث يصاب معظم الابناء في هذه المرحلة في صدمات عاطفية في الكثير من الاحيان والتي تضعهم في تحت ضغوط نفسية شديدة يصعب عليهم الخروج منها وان التطور في هذه المواقف يؤدي الى تحميل النفس فوق الطاقة مما ينتج عنها زيادة الضغوط على الجسم والعقل وينعكس على صحتهم الجسدية والنفسية وقد يؤدي ذلك الى الأنهيار تم الانتحار والموت ... ويرى علماء النفس ان الاطفال والمراهقين يعانون من الضغوط النفسية اكثر من الكبار وذلك لقلة خبرتهم في الحياة وعدم معرفة طرق كيفية مواجهة الضغوط والتغلب عليها، وسنعرض في هذا الفصل مفهوم الضغوط النفسية.

1- نبذة تاريخية عن الضغط النفسي :

يعتبر stress كلمة مشتقة من اللاتينية (stingere) وقد شاع بشكل كبير في القرن السابع عشر، بمعنى المشقى والشدة والمحنة ،اما في نهاية القرن الثامن عشر فقد استخدم هذا المفهوم بمعنى القوة والاجهاد في الدراسات الهندسية والفيزيائية حيث كان يشير الى قوة خارجية تؤثر بشكل مباشر على موضوع طبيعي ونتيجة لهذه القوة يحدث القوة الاجهاد الذي يؤثر ويغير شكل الموضوع .(lazarus.1996p12)

وبناء وذكر كوفرو ابلي (cofer & Appley.1964) ان مصطلح (stress) كان يشار اليه في الماضي بمصطلحات مختلفة مثل القلق Anxiety والاحباط frustration، والصراع conflict والصدمة trauma والاغتراب Alinènation، ومواقف شديدة الوطأة Etreme situation.(عوض الله 2004، 13) ويعتبر العالم الفسيولوجي والتر كانون احد المساهمين الأوائل في بحوث الضغط حيث اشار الى استجابة الهروب او المواجهة عندما يواجه الكائن الحي تهديدا، فيستثار الجسم ويحفز بواسطة الجهاز العصبي السمبتاوي، والغدد الصماء مما يترتب عن هذه الاستجابة آثار فسيولوجية ،وبالنسبة لكانون canon هذه الاستجابة تكيفية لمواجهة التهديد او الهروب وفي حال ما استمر الموقف الضاغط طويلا، واذا كان متكررا فهذا يؤدي الى مشاكل وامراض صحية تدمر الجسم (الغير،، 2009 ، ص22).

وفي السياق ذاته اظهرت تجارب سيللي (seleye، 1979) حول اثار الضغوط النفسية فسيولوجيا بأنه في حالة تعرض العضوية للضغوط بشكل متكررا تتجلى استجابات فسيولوجية عليها ،وهي استجابة غير محددة بمصدر مما يؤدي الى الاحتراق النفسي، ويؤكد سيللي ان الشخص القلق الذي يفقد احترام الذات اكثر عرضة للضغط النفسي من الشخصية الاستقلالية (الغير، 2009، ص 23).

وبالرغم من اهمية دراسات سيللي (seleye) حول مفهوم الضغط في تناوله الفيزيولوجي والذي اعتبره مؤثر عام للتكيف ،فأنه يرجع الفضل لكل من (lazarus et ، 1984) folkoman) للذين صاغا مفهوم الضغط في تناول معرفي باقتراح النموذج المعرفي (pezet، 1999، p918) ويرى اصحاب هذا النموذج ان مصادر الضغط ليس فقط اسثارة

لمنبهات خارجية، بل هو نتيجة التفاعل بين الوضعية الضاغطة والتقدير المعرفي الذي حدده الفرد في تفسيره للوضع (vamdenerghe.All،2004 p24) كما اكدوا اهمية النشاط المعرفي عمد دراسة الضغط باعتباره التفسير الذاتي الذي ينسبه الفرد عن الوضعية الضاغطة هو العامل المسؤول عن الشعور بالضغط (Rolland،1999 p24) غير ان الاستجابة للضغط النفسي تكون بدلالة طلبية وشدة الضغط وخصوصيات الفرد عند مواجهته للمواقف الضاغطة، فالضغط ينتج عن التدخل بين الفرد وبيئته (legon،1999,p24)

غير ان تناول المعرفي وحده غير كافي لأنه يعطينا فكرة على الاستجابة السلوكية المقدرة من طرف الفرد، ولا يفسر كل التغيرات الفيزيولوجية الناجمة عن الضغط والحاسة داخل عضوية الفرد، ودرجة تأثرها البيولوجي على صحة الفرد لهذا يظهر ان المفهومين متلازمين ومن خلالهما يتم تفسير كيفية تعامل الفرد مع المواقف الضاغطة، وما تسبب له من معاناة فالاستجابة الفيزيولوجية للوضعية تتعلق بهذا الاستراتيجيات اكثر من نوعية المشكل، بحيث تشير الى نموذج التسوية بين الفرد ومحيطه (Dentze ,dans Rouillon،1993,p73)

2_ مفهوم الضغط النفسي:

2-1. **الضغط النفسي لغة:** تعود كلمة ضغوط (**stress**) لغويا الى كلمة اللاتينية (**stringer**) وتعني يسحب بشدة، واستخدمت كلمة الضغوط في القرن الثامن عشر لتعني إكراه، وقسر، وجهد قوي، وإجهاد وتوتر لدى الفرد (حسين حريم، 2003، ص 283) كما بعدة اشكال في المعاجم وذلك حسب الاستخدام والمواقف الذي اقترن به فيقال ضغط طغطا اي غمره الى شيء كالحائط او غيره، ويقال ضغط الكلام اذا بالغ في اختصاره واجازه، حيث يتخلل عن التفصيلات (عايش صباح 2011، ص 30). وجاء مفهوم الضغوط في معجم الوسيط (ضاغطة) بمعنى زاحمة وضغطه ضغطا بمعنى غمره الى شيء ما كالحائط او غيره، (الضغطة) الضيق والقهر، والاضرار والضغطة الزحمة، الشدة وفي المستعرض للمعاني اللغوية السابقة لكلمة الضغط يلاحظ ان هذه المعاني تلتقي كلها عند معاني الضيق والاكراه والشدة والقهر والاضطرار (حمدات محمد حسين محمد 2008، ص 195).

كما تعرف الضغوط لانها حالة ذاتية تحدث اضطرابا نفسيا او جسميا بسبب جملة من التغيرات والمؤثرات التي تؤثر في سلوك الفرد وفي ادائه (قاسمي ناصر، 2011، ص85).

2-2 . الضغط النفسي :

اصطلاحا :

ويشير مفهوم الضغط النفسي الى وجود عوامل خارجية ضاغطة على الفرد سواء بكليته او على جزء منه ،وبدرجة توجد لديه احساسا بالتوتر ، او تشويها في تكامل شخصيته، وحينما تزداد شدة هذه الضغوط فإن ذلك قد يفقد الفرد قدرته على توازن ويغير نمط سلوكه عما هو عليه الى نمط جديد والضغط النفسي حالة يعانيتها الفرد حين يواجه بمطلب ملح حاد او خطر شديد (فرج عبد القادر طه 2003، ص49). على الرغم من من محاولات الباحثين حول تحديد مصطلح الضغط النفسي إلا انه لا يوجد اتفاق تام ومحدد لهذا المفهوم ،ويرجع ذلك الى اختلاف الاطر النظرية لكل باحث مع اقتران هذا المصطلح بمجموعة من المفاهيم استخدمت لدلالة على نفس المعنى، وعلى هذا الاساس اختلف الباحثين في تحديدهم لمفهوم الضغط النفسي حيث ركز كل واحد منهم على جانب معين من الضغط النفسي.

على الرغم من من محاولات الباحثين حول تحديد مصطلح الضغط النفسي إلا انه لا يوجد اتفاق تام ومحدد لهذا المفهوم، ويرجع ذلك الى اختلاف الاطر النظرية لكل باحث مع اقتران هذا المصطلح بمجموعة من المفاهيم استخدمت لدلالة على نفس المعنى ،وعلى هذا الاساس اختلف الباحثين في تحديدهم لمفهوم الضغط النفسي حيث ركز كل واحد منهم على جانب معين من الضغط النفسي.

على الرغم من من محاولات الباحثين حول تحديد مصطلح الضغط النفسي إلا انه لا يوجد اتفاق تام ومحدد لهذا المفهوم ،ويرجع ذلك الى اختلاف الاطر النظرية لكل باحث مع اقتران هذا المصطلح بمجموعة من المفاهيم استخدمت لدلالة على نفس المعنى ،وعلى هذا الاساس اختلف الباحثين في تحديدهم لمفهوم الضغط النفسي حيث ركز كل واحد منهم على جانب معين من الضغط النفسي.

حيث عرفه لازاروس lazars 1984 نتيجة لعملية تقييمية يقيم بها الفرد مصادره الذاتية ليرى مدى كفاءتها لتلبية متطلبات البيئة اي مدى الملائمة بين متطلبات الفرد الداخلية والبيئية الخارجية (الغريز، 2009، ص2).

ويذهب كل منصور ،البيلوي 1989 الى ان الاحداث الضاغطة هي تلك الاحداث المرتبطة بالضغوط والتوتر والشدة الناتجة عن المتطلبات او المتغيرات التي تستلزم نوعا من إعادة التوافق وماينتج عن ذلك من اثار جسمية ونفسية وقدتنتج كذلك من الصراع والإحباطوالقلق والحرمان (علي اسماعيل ،1999، ص10).

وعرفت رجب 2001 الضغوط النفسية هي كل من شأنه يجبر الفرد على تغيير نمط قائم لحياته او لجانب من جوانبها بحيث يتطلب منه ذلك ان يعيد او يغير من توافقاته السابقة وهذه الاحداث هي من بين الاحداث الرئيسية كفقد عزيز اوالطلاق الانفصال بالنسبة للأطفال الى احداث اقل ضغطا من السابقة كالضغوط الاقتصادية واضراب العلاقة مع الآخرين، الى مجرد منغصات يومية كمشكلات الاطفال والمراهقين ،والرعاية الصحية و الجوانب المالية كتوفير الضروريات والتعليم او العلاقات الاجتماعية (رجب 2001،ص41).

الضغط النفسي هو مجموعة من ردود الافعال المعرفية والعاطفية والسلوكية التي تنتج عن مجموعة من الاحداث الخارجية في البيئة المحيطة بالمعالم والتي تسبب خلا ينتج عنه عدم اللامبالاة وقلة الحافز والسلبيه في التعامل مع الآخرين (هشام عبد الرحمن الخولي، 2007 ص67).

ويرى الراشدي 1999 ان الضغط النفسي يحدث من خلال منظومة صيغة تفاعل المتغيرات البيئية مع المتغيرات الذاتية ،ويقع الفرد في نهايتها تحت طائفة ضغط ما وهي تحدث على النحو التالي :

- 1- حوادث خطرة
 - 2- الفرد يدرك هذه الحوادث بانها خطيرة ومهددة فهي ليست كذلك وانما الفرد الذي يصبغ عليها هذه الصفة
 - 3- يبذل الفرد نشاطا توافقيا تكيفيا لمعالجة هذه الحوادث والضواغط
 - 4- الشعور بحالة الانضغاط فيشعر الفرد بالإعياء والانهاك والاضطراب والتعصب والمشقة (الرشدي ،1999، ص15).
- ويشير فرج عبد الحميد :بأنه حالة فيزيولوجية تؤدي الى انخفاض في الانتاجية او الاكتفاء او القدرة على الاستمرار في العمل بسبب استمرار انفاق الطاقة في انجاز هذا العمل فيما يتعلق بالعامل اما بالنسبة للفرد فيؤدي الى الاحساسيس ومشاعر تزعج وتجرح الفرد (بوعزيز حسين، 2015، ص20).

ويعرف جولد نسون (goldenson) الضغط النفسي بأنه حالة من الشدة النفسية والتي تتطلب من الفرد التكيف معها

ويعرف كولمان (golemen1983) النفسي على انه متطلب كيفي ينتج من مواقف وردود افعال لاوضاع فيها إمكانية لأذى الفرد ،ويمكن القول بأن الضغط النفسي يشير متطلبات تكيفية يجب ان يتعامل معها الفرد اذا رغب إشباع في حاجات المختلفة ويمكن ان تكون الضغوط النفسية على شكل مطالب بيئية او حالات نفسية داخلية وافكار تتطلب من الفرد التكيف معها (Edward charles et Ronald1984).ستجيبون بنفس الطريقة بشكل عام (تامر حسين وعبد الكريم 2014، ص 15).

وهناك فروق فردية بين الناس في طريقة الاستجابة لهذه الضغوط اذ ان الحالة التي تسبب الضغط النفسي لفرد ما ليس بالضرورة ان تكون ضاغطة لفرد اخر وان الافراد الذين يعانون من الضغوط ويشير عبد المقصود 2007 ان الضغوط الحياتية يمكن تناولها من خلالها ثلاثة نماذج :

1- النموذج البيئي للضغوط :

باعتباره عاملا مستقلا ينشأ عندما تتضمن البيئة ما يسبب الإزعاج للفرد ويثقل كاهله ،مما يسبب له المشقة والإجهاد .

2- النموذج الطبي للضغوط :

باعتباره استجابة فسيولوجية عامة للجسم في الحالة التي تبدي فيها عرض محدد يتضمن كافة التغيرات التي تحدث في لبناء البيولوجي للفرد.

3-النموذج النفسي للضغوط :

الذي يركز على العلاقة بين الاحداث التي يواجهها الفرد واتجاهاته نحوها وبين الكيفية التي يستجيب بها للأحداث (عبد المقصود 2007، ص15،16).

ومن خلال استعراض لعدة تعريفات لمفهوم الضغوط النفسية نستخلص ان الضغط النفسي هو حالة من الشعور بالتهديد نتيجة لتعرض الفرد الى مواقف مثيرة سواء اكانت داخلية او خارجية قد تؤدي الى استجابات جسمية ونفسية غير صحية .

3-انواع الضغوط النفسية :

يذكر ابراهيم امثلة على انواع الضغوط وهي :

1 -الضغوط الاسرية :

تنشأ الضغوط الاسرية من المعاملة الوالدية في العائلة ،فمعظم الاسر التي يحكمها سلوك تربوي متعلم ينتج عنه الالتزام والا اختل تكوين الاسرة وتفتت معايير الضبط ونتج عنه تفكك الاسرة إذ ما اختل سلوك رب او بة البيت (احمد نايل الغريز 2009،30)

2 -الضغوط الاجتماعية :وتنقسم بدورها وحسب تعدد العلاقات الاجتماعية ذاتها الى

علاقات اجتماعية فالفرد ان كان متزوجا او غير متزوج ،عدد الاطفال ان كان متزوجا كذلك الوضع البيئي والاسري العام والخاص الذي يعيش في ظله الفرد وهذه المتغيرات تكون ضمن العامل الاجتماعي فهي تترك ردود افعال معينة على شكل ضغوط نفسية لدى الفرد وان اختلفت مصادرها وتباينت تاثيرها ومن الضغوط الاجتماعي ،العزلة ،الحالات وخبرات الاساءة الجسمية والجنسية والافعال للاطفال والانحرافات السلوكية (سميد عبيد 2008،30)

كالتفاعل مع الاخرين وكثرة اللقاءات او قلتها ،الاسراف في التزاور مع الحفلات....الخ (ماجدة، 2008، ص24).

3 -الضغوط الشخصية : مشاكل خاصة بالشخص مثل الشخص الذي يعاني من مشاكل

جسدية، مثل ضعف السمع أو البصر أو وجود أي اعاقه ومشاكل تتسبب في بعض الضغوط (طه عبد العظيم حسين، 2006ص140).

4- الضغوط المدرسية :يعتبر حالة القلق التي يمر بها التلميذ داخل المدرسة اثر وقوع

حادث داخل هذه المؤسسة ك وفاة احد التلاميذ او العاملين او وجود مشكلات علائقية بين التلاميذ فيما بينهم ان يحاول التلميذ المواجهة لكن امكانيته لاتسمح (عبدي سميرة، 2011، ص52).

5 - الضغوط العاطفية :

كل نواحيها النفسية والانفعالية فانها تمثل بالنسبة للفرد واحدة من مستلزمات و وجوده الانساني فالعاطفة لدى الانسان غريزة فندما يعاق الفرد في طلب العلاقات العاطفية او الزوجية والاستقرار يشكل ضغطا عاطفيا تكون نتائجه نفسية (احمد نايل واحمد عبد اللطيف ،2009، ص31).

6- الضغوط الاقتصادية: ولها الدور الالهم والبارز في تشتت الانسان وضعف قدراته على التركيز عندما تحل به ازمة مائة او فقدان العمل بشكل نهائي فينعكس ذلك على حالته النفسية (احمد نايل الغريز، 2009، ص30).

وحسب سيلبي (selye1993) هناك اربعة من الضغوط النفسية والتي حددها في مايلي :

1-الضغوط الايجابية: هنا يكون للضغط تأثير ايجابي لانه اساسي في الحث على التحريض والادراك موفرا الاثارة وحس الالاحاح والتيقظ الذي نحتاج اليه في حياتنا عندما نواجه حالات مهددة، من مثل اجتياز طريق مزحم او قيادة سيارة في احوال جوية رديئة تعد الضغوط الايجابية مفتاح لنجاح فالمهام التي لاتحدد ضمن اطار زمني محدد لتنفيذها قد لاتنجز ابدا واذا انجزت تكون النتائج عادة اقل مما لو كانت هذه المهام يمواعيدها تنفيذ محددة، فالضغوط في هذه الحالة حافز لتحقيق الانجاز، فالطلاب يقيسون مستوى مذاكرتهم لدروسهم بمستوى الضغوط التي يحسونها من جراء هاجس امتحان قادم ويسل الرياضيون ارقاما عالية تلعا لضغوط التنافس الحاد بينهم ورجال الاعمال يبنكونهم تحقيق لضخم ارباحهم وانتجاهم تبعا للضغوط الناجمة عن ادراكهم بان هناك على الدوام احتمالا لسقوطهم على وجههم (ابو اسحاق، 2007، ص122).

2- الضغوط السلبية: وهو ما يطلق عليه الضيق distress وهو صورة مدمرة للضغوط ويؤدي الى اختلال وظيفي في تكيف الكائن، وكذلك اخلال في الاستجابة المعرفية السلوكية النفسية الامر الذي يؤدي الى ضعف الأداء، وذا ما تركت مشاعر الغضب والاحباط والخوف والاكتئاب المتولد من الضغط دون حل فإنما تستطيع ان تطلق تشكيلة من الاعراض، والضغط هو مساعد على إحداث حالات ثانوية نسبيا مثل الصداعات والاضطرابات الهضمية والاضطرابات الجلدية والارق والقروح ولكنه يمثل كذلك دورا مهما في الاسباب الرئيسية للموت في العالم، كالسرطان والامراض القلبية الشريانية واضطرابات التنفس (حسين طه، 2006، ص37).

3-الضغط المرتفع : ويقصد به الضغط الناتج عن تراكم الاحداث السلبية للضغط والتي ادت اباالفرد الى الفشل في التوافق معها

4-**الضغط المنخفض:** ويقصد له حالة الملل والهجر التي يعيشها الفرد وانعدام الاثارة والتحدي بحيث ان الفرد لا يمارس اي أنشطة واعمال خاصة عندما يعاني من تدني الشعور بتحقيق الذات مما يؤدي الى حالة من الضغط (تامر حسين وعبد الكريم، 2014، ص18).

كما قام (مور) بوضع نموذج ميز فيه بين ثلاثة انواع من الضغوط هي :

1-**الضغوط الموقفية :** وتتضمن المشكلات التي يتعرض لها الفرد في حياته اليومية وعادة ماتكون منخفضة الشدة .

2-**الضغوط النمائية :** وهي ترتبط بمراحل نمو الفرد خلال نموه.

3-**ضغوط مزمنة:** وهي ضغوط التي تحيط بالفرد لفترة طويلة نسبيا مثل مثل الآلام المزمنة او وجود الفرد في اجواء اجتماعية واقتصادية منخفضة (عريبات والخرابشة 2007، ص8) وقد ميز (موراي) ايضا نمطين من الضغوط هما:

أ - **نمط بيتا stress beta:** وهي دلالات الموضوعات البيئية كما يذكرها الافراد .

ب - **نمط بيتا Alpha stress:** وهي خصائص الموضوعات لبيئية كما توجد في الواقع او كما يظهرها البحث الموضوعي (العنزي، 2004، ص38).

ويوضح موراي ان السلوك الفرد يرتبط غالبا بضغوط بيتا (Beta) ومن المهم برغم اكتشاف المواقف التي تتسع فيها الشقة بين ضغوط بيتا التي يستجيب لها الفرد وبين ضغط الفا الموجود بالفعل وفي مجال التمايز بين الموضوعات البيئية وقدرة لعضها على اجتذاب الفرد او صده فإن (موراي) يستخدم مصطلح الشحنة الإنفعالية والعاطفية cathexis and sentiment للقيام بهذه المهمة فتكون هناك شحنة ايجابية اذا كان الفرد يحب فهو يجذب الى موضوع معين على حين يوجد شحنة سالبة اذا استثار الموضوع الكره والتجنب يفتقد الموضوع قدرته على الجذب ويكون صاددا للفرد يوصف بأنه متناقض وجدانيا تجاه الموضوع، ويوضح موراي ان سلوك الانسان مرتبط ارتباطا وثيقا بضغوط بيتا ولكن من المهم برغم ذلك الاستكشاف المواقف التي تتسع فيها الثقة بين الضغوط بيتا التي يستجيب لها الفرد وبين ضغوطات الفا الموجودة بالفعل (تامر حسين وعبد الكريم، 2014، ص52).

- وتتعدد الضغوط النفسية في مدارس علم النفس وتخصص علماء النفس، ويشير الخطيب 2003 الى هناك عدة انواع اخرى منها:

1- **ضغوط غير حادة** : وينتج عنها استجابات طفيفة مع مجموعة علامات الضغط واعراضه التي يسهل ملاحظتها وتكون عرضية مؤقتة.

2- **ضغوط حادة** : وينتج عنها استجابات قوية وشديدة لدرجة يصعب على الفرد مواجهتها

3- **ضغوط متأخرة** : وهي لا يظهر دائما اثناء وقوع الحدث انما بعد فترة من الزمن

4- **ضغوط مابعد الصدمة** : وهو نوع اخر من الضغط النفسي يطلق عليه اضطراب مابعد

الصدمة ويعد هذا النوع احطر انواع الضغط النفسي حيث يشعر به الفرد بعد مرور صدمة

قوية وعنيفة كما تسبب ايضا في جعل عتب الانذار بالجهاز العصبي قديمة وهذا يؤدي

بالشخص الى ان يصل منفعا في لحظات حياته العامة ويصل منفعا في لحظات حياته

العامة ويصل هذا التأهب في الدائرة العصبية في المخ سيف مسلطا على الذاكرة

(خليفة عيسى، 2008، ص137).

- وقد ميز لازاروس وكوهن ايضا (lazarus et cohen) بين نوعين اخرين من

الضغوط:

1- **الضغوط الخارجية**: External Enviromental stress والتي تتمثل في الظروف

غير ملائمة التي تحيط بالفرد مثل ارتفاع وانخفاض درجة الحرارة ،ضغوط البيئة المحيطة

كظروف العمل والمشكلات العلائقية

2- **الضغوط الداخلية**: Internal personal stress والتي تتمثل في المشكلات المرضية

جسمية كانت او نفسية ناتجة عن مشاعر الحزن المرتبطة بالاحداث الضاغطة

(الصامدي 2015، ص831)

4- **اعراض وعلامات الضغط النفسي** :

اعراض العضوية والفيزيولوجية :تتمثل في فقدان الفرد لمناعته وارتفاع سرعة نبضات القلب

،الشعور بالاجهاد البدني فيصبح سريع التعب والاضطرب في النوم وفقدان الشهية للاكل او

العكس الام في اسفل الظهر ،الصداع المستمر

1- **الاعراض الذهنية المعرفية** :وتتمثل في ضعف مفاجئ في الذاكرة وقلة التركيز والهضم وقد

يكون للفرد تركيز لكن فهمه ضعيف ويصبح كثير الشرود والعزلة عن الاصدقاء وافراد

الاسرة ،تاخر مفاجئ في المستوى الدراسي (هيثم القرشي، ص10).

2-العلامات السلوكية :الشهر العصبي ،زيادة تناول الكحول والافراط في التدخين ،القلق قضم الاظفار ،هوس المرض

3-الاعراض الشعورية والانفعالية: نوبات القلق والاكتئاب والغضب الشديد، حدة الطبع، زيادة الاحساس بالمرض واختفاء مشاعر الاحساس بالصدمة (بن عمور جميلة، 2016،ص60).

ونلخص اعراض وعلامات التوتر والضغط النفسي في الجدول التالي :

5- مصادر الضغوط النفسية :

الشئ الذي بسبب الضغط النفسي يختلف من شخص الى اخر ويمكن للعديد من الاحداث الحياتية ان تكون مصدرا رئيسيا للتوتر والضغط من جوانب مختلفة (ماجدة،2016،ص27)...

ومن هاته الاسباب نجد:

5-1عملية تفسير الحدث الضاغط :

فتفسير الحدث الضاغط على انه شئ ضخم يزيد من حدة المشكلة تعقيدا كما ان تفسير الحدث الضاغط على انه مهدد يزيد من حدة القلق والشعور بعدم الامان كما ان تفسير الحدث الضاغط على انه ناجم عن ما افترضه الطفل من اثم يزيد ايضا من حدة الشعور بالذنب ومن ثم الشعور بالاكتئاب

5- ضعف القدرة على اشباع الاحتياجات الاساسية:

فعدم اشباع الاحتياجات الاساسية سبب مؤثر سلبي في زيادة الشعور بالضغط النفسي .

4-3 . الاحداث اليومية:

فالاحداث الغير مألوفةوالغير المتوقعةو التي يصعب التنبؤ بها والاحداث الخارجية عن نطاق التحكم فهي احداث تسهم في الشعور بالضغط النفسي .

5-4. اسباب نفسية اجتماعية :

وتركز على اسلوب الحياة وما يتضمنه من عوامل مثل درجة التكيف والعبء الزائد والاحباط والحرمان.

5-5 اسباب شخصية:

وتتمثل في ادراك الذات والقلق والحاح الوقت والشعور بفقدان السيطرة على الامور والغضب والعدوانية (نائف علي، 2019،ص80).

ومن جانب آخر يمكن ذكر عدد من الاسباب الاخرى المؤكدة للضغط النفسي منها :

الاولى : ضغوط نتيجة مقارنات سلبية :

وهي من اكثر الاسباب خطورة بحيث يقارن فيها الفرد ذاته بالآخرين وبما يملوكونه ما يسبب له ضغط نفسي وفكري وجسدي فينتج عن ذلك مشاعر الحزن والاكتئاب وربما حتى الكره...الخ.

الثانية : ضغوط نتيجة ضعف الذكاء :

وذلك نتيجة دخول الفرد في ظروف الحياة والمسؤولية الكبيرة التي تحتاج منه ذكاء وجهد ذهني اعلى مما لديه وهذا قد يسبب له ضغط نفسي لخوفه وقلقه من الوقوع في مشكلة وخطأ يستحمل مسؤوليته.

الثالثة : ضغوط نتيجة مشكلة في نمط الشخصية :

اذ ان نمط الشخصية او بعض سماتها لها تأثير على مستوى التحمل للضغوط النفسية وادرتها .

الرابعة : ضغوط نتيجة الكبت العاطفي

وهذه موجودة عند الفئة المراهقة الذين يجدون صعوبة في التفريغ العاطفي للجنس الاخر وما يؤدي الى الكبت العاطفي مايؤدي بالكثير منهم الى الحزن والبكاء والاكتئاب لعدم القدرة على التفريغ العاطفي بالطريقة المريحة لان الأسر والمجتمع يمنع ويرفض السماح بالتفريغ العاطفي

خامسا : ضغوط متنوعة :

متمثلة في السجن والتشرد والبطالة وقلة الدخل المادي وتأثر الاطفال بالمشاكل الأسرية (هيثم جعفر، ص30).

وهناك اسباب ومصادر لضغط النفسي وهي :

1- الشخص باعتباره مصدرا للضغط النفسي :

النفسي الذي يعيشه فقد تنشأ من الفرد حين المرض، حيث تنشأ متطلبات وظروف جديدة على حياته عم مستوى الضغط الذي يفرضه هذا الظروف او المواقف انما تعتمد على حياته على خطورة المرض وشدته، وتجدر الإشارة اولا الى ان قدرة جسم الفرد على مقاومة المرض تختلف من مرحلة لاخرى ،وبالتالي ففي الطفولة نلاحظ ان جسم الطفل يتحسن

ويكتسب مناعة قوية لكثير من الامراض، وبالتالي تتحسن قدرة الجسم على الدفاع ومقاومة مختلف الامراض ولكن الامر يبدأ بالأنحدار مع التقدم في السن بحيث نلاحظ ضعف الجسم على المقاومة في مرحلة الرشد وانتهاء الشيخوخة .

2- الاسرة باعتبارها مصدرا للضغط النفسي: فالاسرة منظومة اجتماعية تمثل مصدرا للضغوط انفسية الكثيرة لأفرادها ،فالصرعات يمكن ان تنشأ من المشكلات المالية والعاطفية كذلك الحرمان او السلوك غير طبيعي لأحد أفرادها ،ويمكن ايضا بسبب الأهداف المتناقضة لدى اعضائها ،وكل هذا من شأنه ان يحدث صرعات متناقضة داخل الاسرة مسببة ضغطا نفسيا لهم .

3- الجماعة والمجتمع باعتبارهما مصدرين للضغط النفسي: ان العلاقات التي بكونها الناس خارج نطاق الأسرة كالطفل الذي يعاني من ضغط نفسي داخل المدرسة ويعيش حالة من التنافس مع اقرانه في الانشطة والالعاب الجماعية (رانية وحكيمة، 2021، ص50). وبالنسبة كذلك للمراهق في علاقته بالجنس الاخر وكثرة اللقاءات او عدمها ،وعدم القدرة على التعبير عن المشاعر والتفريغ العاطفي بطريقة سليمة ، مما يؤدي بهم الى الدخول في صرعات نفسية وحالة الحزن والإكتئاب الشديد بسبب الاسر والمجتمع الذي يرفض السماح بالتفريغ العاطفي مما يسبب لهم ضغط نفسي (هيثم جعفر، ص 30).

4_ الضغوط البيئية: كل منا مر بموقف خلال حياته وسط حتود من الناس وضجيجهم وشعر بانه متوتر ومنزعج كما هو الحال في المواصلاتوباص النقل الداخلي ان مثل هذه الاحداث تمثل ضغطا نفسيا بسبب الحشود الكبيرة واصوات الناس العالية (رانية وحكيمة 2021، ص51).

اذ انها تمثل بالنسبة للفرد واحدة من مستلزمات الوجود الانساني فالعاطفة جزء عزيزي في الفرد فعدم التوقف في طلب علاقاته العاطفية والاستقرار يشكل لديه ضغطا عاطفيا تكون نتائجه نفسية (احمد نابل واحمد عبد اللطيف، 2009، ص31).

6- آثار الضغط النفسي :

6-1 الآثار الجسمية : physicaeffects وتتمثل في فقدان الفرد لشهية وارتفاع ضغط الدم

2-6 الآثار النفسية : **physical ical egffect** وتتمثل في التعب والارهاق والملل الضاغط.

3-6 الآثار الاجتماعية : **social effect** وتتمثل في انهاء العلاقات والعزاة والانسحاب

وانعدام القدرة على قبول وتحمل المسؤولية والفشل في اداء الوجبات اليومية المعتادة

4-6 الآثار السلوكية : **Behavior effect** وتشمل ما اشتر اليه لازروس

1966 كالارتجاف وزيادة التقلصات العضلية وللعمثة في الكلام وتعبيرات الوجه والاقدام

واضطراب في النوم .

5-6 الآثار المعرفية : **cognitive effect** وتشمل إضراب وتدهور في الإنتباه والتركيز

والذاكرة وزيادة الأخطار وسوء التنظيم والتخطيط .

ويرى اندرسون 1978 (Anderson) ان الشد الفيسولوجي في الكرب العاطفي وسيطرة

الإنفعالات كالقلق والخوف والكراهية والرفض والشعور بالذنب

ويؤكد هاريس 1985 (Haris) على الضغوط تؤثر على طلاب الصف فتؤدي الى

إضطراب بالطلبة وتكوين اتهجاءات سالبة اتجاه المدرسة واختلال النظام لدى الطلاب وعدم

الراحة والتعب المستمر (احمد نايل واحمد عبد اللطيف، 2009، ص 52).

7- الضغط النفسي عند المراهق :

تتميز مرحلة المراهقة بمتغيرات انتقالية ،تمس جميع جوانب شخصية المراهق ويشترك مع

اقرانه المراهقين في البلوغ الذي يحدث تحول هائل في جسمه يزعج ذلك الطفل الذي اصبح

يمتلك جهاز تناسلي يفرض عليه تجديد مكانته في الوسطين العائلي والمجتمعي ويدخله في

عملية الانفصال والفردانية اتجاه والديه وسلطة الكبار وبفضل هذه العملية الانتقالية المعقدة

والمؤلمة يبني وينمي تدريجيا هويته الشخصية في المجالات المختلفة (القيم والاختبارات

المهنية ... الخ) (Jousseleme et autres 2013.p15).

ويعتبر سنتالي هول اول من وصف المراهقة بانها عواصف وضغوط توتر تكتنفها الازمات

النفسية ،وتسدها المعناه والإحباط والصراع والقلق والمشكلات وصعوبات التوافق ،ويؤيده في

ذلك اريكسون بقوله ان الفرد في مرحلة المراهقة يجتاز ازمة تسمى بأزمة الهوية او الصراع

النفسي الذي يؤدي فيها التساؤل من انا ؟ الى اهتزاز كل مفاهيمه السابقة عن تصوره لذاته

فبواسطة هذه الهزة يعيد المراهق تشكيل ذاته من جذورها منذ بداية حياته فيعود ويحيا جميع مراحل حياته السابقة التي دفنت او تأجلت عند الانتقال فيكل مرحلة التي تتلوها ،وان النجاح في هذه المرحلة يؤدي الى اكتشاف المراهق لهويته ،اذا فشل في ذلك فإنه يقع في حالة من ارتباك الدور (غانم،2011،ص11).

في حين يرى البعض ان حياة المراهقة بأنها مجموعة من التناقضات في نفس السياق يشير (مان واخرون 2010،72) الى اهم الامور التي تعرض المراهق الى الضغوط

8- النظريات والنماذج المفسرة للضغط النفسي :

8-1 نظرية سيللي (stress theory seley): قدم هذه النظرية عالم الفسيولوجيا هانز

سيللي Hanz saley 1956 ويعتبر الاب الحقيقي لنظرية الضغط النفسي الحديثة وقد اطلق سيللي على هذه النظرية بعد صياغتها متلازمة التكيف العام General Adaptation syndrome "GAS" إذ يؤكد ان التعرض المستمر او المتكرر للضغوط يؤدي الى آثار سلبية على حياة الفرد وشخصيته وزملة التكيف العام هي سلسلة من الاستجابات الجسمية لمهاجمة المرض وبطلق عليها عامة لإن الإستجابات الثلاثة التالية والتي تحدث في العديد من المواقف الضاغطة وهي :

-تضخم واتساع الغدة الأدرينالية .

- إنكماش الغدة الصعترية (غدة صماء صغيرة قرب قاعدة العنق والجهاز اللمفاوي المسؤول على مقاومة الامراض .

- القرح المعدية

- وقد وصف سيللي 1976 seley نظريته في ثلاثة مراحل وهي:

اولا : مرحلة رد الفعل التحذيرية (التنبية للاخطار) وتتمثل هذه المرحلة في خط الدفاع

الأول لضبط الضغط النفسي

ثانيا: مرحلة المقاومة the stage of Resistance هنا مرحلة مواجهة مصدر الضغط

النفسي من قبل الفرد فيستعد للمواجهة .

ثالثاً: مرحلة الإنهاك the stage of Exhaustion وفيها تنخفض قدرة الفرد على تعامل مع الضغوط النفسية فيصبح مصدر الضغط مسيطراً مما يجعل الفرد غير قادر على حماية وجوده (احمد نايل واحمد عبد اللطيف 2009، ص61).

8-2 نموذج لازاروس وفولكمان 1988 **lazarus and Folkman** ويركز هذا النموذج على الضغط النفسي كعملية تكيفية دينامية متبادلة ويرى ان الضغط النفسي علاقة متبادلة بين الفرد والبيئة التي يقيمها الفرد على انها مرهقة وتتجاوز مصادره وتعرض صحته للخطر ويشير لازاروس وفولكمان الى فائدة التقييم النفسي للخبرات التي تشكل ضغطاً من وجهة نظر دينامية نشطة .

- وقد اشار لازاروس وروسكي 1986 **lazarus and Roskies** الى ان هناك ثلاثة اساليب او نماذج يمكن العمل من خلالها لتكيف مع حالات الضغط الثلاثة .

1- **حل المشكلات problem solving**: والتي تعني عملية منظمة تشمل على خطوات متسلسلة للاستبصار عند تذكير الفرد المشكلة التي تواجهه.

2- **الادراك المعرفي cognitive Reappraisal**: وهذا من الاساليب الفعالة التي يستطيع الفرد من خلالها تعلم التفكير الواقعي والتخلص من التشوهات الإدراكية المعرفية في مواجهة المشكلات.

3- **الاسترخاء Rxlaxation traiming**: وهو الاساليب الفعالة التي تعمل على إزالة التوتر العضلي والتخلص من الضغط الناتج عن المشكلات المحيطة بالفرد (احمد نايل واحمد عبد اللطيف 2009، ص65).

8-3 **نظرية التحليل النفسي**: تميز علماء النفس التحليلي بقيادة فرويد بالضغط النفسي المتميز انه ناتج عن صراع غير واعى داخل الافراد وخاصة أولئك الذين لديهم مشاكل وعدوانية ورغبات كثيرة، وتعتبر مدرسة التحليل النفسي الضغوط التي يمر بها الفرد في كل موقف او سلوك انه يعبر عن الصراع بين الصرعات والرغبات، المتضاربة او المختلفة تماماً سواء بين الافراد ومع ذلك عندما تصطدم البيئة الخارجية او الفرد نفسه بالميل الفطرية والمحرمات ، يأتي من البيئة الاجتماعية او من الخوف النفسي الداخلي الذي يمثلته (الانا الاعلى) تؤدي هذه التفاعلات الى اطلاق اليات الدفاع (فاطمة عبد الرحيم النواسية 2013، 18)

8-4 نظرية السلوكية : طور هذا النموذج من قبل مجموعة من الباحثين keane caddell ;zimering والفكرة الأساسية التي يركز عليها هذا النموذج تتمثل في الاعتماد على عملية التعلم كمنطلق يتم من خلاله معالجة المعلومات ، ووفق هذا النموذج يتعرض الفرد للمواقف الخطرة والمثيرة للضغط وفي هذه الحالة قد تكون هذه المثيرات مرتبطة شرطياً مع مثيرات حيادية أثناء الازمة او المشكلة ولا تصاح الصورة يمكن القول ان الاصوات والروائح الصادرة من بعض المصادر قد ترتبط بصورة اخرى بمصادر مضرّة وهذا الارتباط ماهو الا ارتباط عقلي حدث بفعل خبرة سابقة او معلومة اكتسابها الفرد ومن ثم فانه في حالة تعرض لمثل هذه المثيرات ايا كان نوعها فانه سيصنفها على انها مخفية ومقلقة ويرى اصحاب هذا النموذج انه من المناسب تعريض الفرد لمواقف خطرة ومخفية كي يعتاد عليها ومن ثم يتشكل سلوكه وفق مبدأ الشرطية وبالصورة الايجابية (عبد الرحمن بن سليمان الطريبي 1994، ص73).

8-5 نظرية المعرفية : فهي تفترض بأن تفكير الفرد هو المسؤول عن انفعالاته وسلوكه وان الارشاد المعرفي وتنظيم استراتيجيات تعيد تشكيل الافكار التي ادت الى اخطاء معرفية وانفعالية ويؤكد بيك Beck ان ردود الفعل الانفعالية ناتجة عن النظام المعرفي الداخلي ،وان عدم الاتفاق بين الدخل والخارج يؤدي الى الإضطرابات النفسية ويؤكد على مساعدة المرشد لاعادة صياغة المشكلة ادا لم يتحرك الفرد نحو حلها تبقى داخل نفسه حتى ينطلق هو الى الآخرين لحلها وهذا يساعد الحالات في معرفة الخبرات والافكار السلبية التي تواجههم في الحياة وتسبب الضغوط النفسية مما يتيح للارشاد في تقديم الاسلوب الانسب لاختيار البدائل الممكنة لتصبح انماط التفكير بشكل اكثر واقعية (احمد نايل واحمد عبد اللطيف 2009ص69).

8-6 نظرية النسق النظري لهانز سيللي : كان لطبيعة تخصصها الدراسي تأثير كبير في صياغة نظريته في الضغوط فقد نخصص في دراسة الفسيولوجيا والاعصاب وظهر هذا التأثير من خلال اهتمامه باستجابات الجسم الفسيولوجية الناتجة عن الضغط ، كما انه استخدم السم والصدمات الكهربائية على الحيوانات كالضواغط ، وتلح المصطلحات الفسيولوجية في صياغته لمسلمات النظرية التي تقدم بها .

ويتألف النسق الفكري لنظرية سيللي في الضغوط ان الضغط غير مستقل وهو أستجابة لعامل ضاغط يميز الشخص ويصفه على اساس استجابته لبيئته الضاغطة وان هناك

استجابة وانماط معينة من الاستجابات يمكن الاستدلال منها على ان الشخص يقع تحت تأثير بيئي مزعج ، وتعتبر هذه الاستجابة ضغطا فعلا ، كما يعتبر حدوثها مصحوبا بأعراض تمثل بالفعل حدوث ضغط.

ويعتبر سيلبي ان الاعراض الاستجابة الفسيولوجية للضغط عالمية وهدفها هو المحافظة على الكيان والحياة .

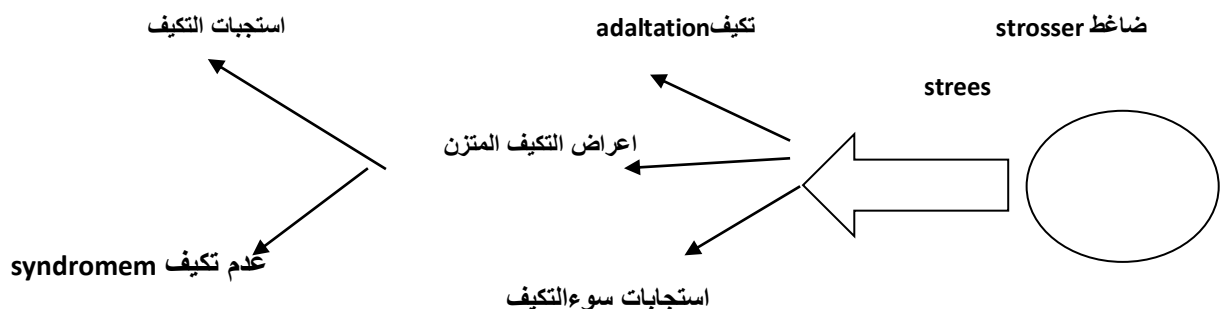
كما يربط بين الفعل او الدفاع ضد الضغط وبين التعرض المستمر المتكرر لضغط وفي هذا الضدد حدد ثلاث مراحل للدفاع ضد الضغط ، وهذه المراحل تمثل عنده مراحل التكيف العام وهذه المراحل الثلاث هي :

الفرع : وفيه يظهر الجسم تغيرات واستجابات تتميز بها درجة التعرض المبدئي الضاغط ونتيجة لهذه التغيرات تقل مقاومة الجسم ، كما يوضح سيلبي انه في حالة ان يكون الضاغط شديدا فإن مقاومة الجسم وتنهار وتكون الوفاة .

المقاومة: وتحدث هذه المرحلة عندما يكون التعرض للضاغط متلازما مع التكيف وهنا تختفي التغيرات التي ظهرت على الجسم في المرحلة الأولى وتظهر تغيرات واستجابات اخرى تدل على التكيف

الاجهاد: وهي مرحلة تعقب المرحلة الثانية ويكون فيها الجسم قد تكيف ، غير ان الطاقة الضرورية تكون قد استنفدت وانه اذا كانت الاستجابات الدفاعية شديدة ومستمرة لفترة طويلة فإنه قد ينتج عنها امراض التكيف التي تحدث عندما يتعدى مصادر الجهاز الفسيولوجي . ويختتم سيلبي نظريته بتعريف الضغط على انه حالة من حالات الكائن الحي التي تشكل اساسا لتفاعلات التي يبدي فيها تكيفا او التي فيها سوء التكيف ، وقد اوضح كتابات لفين واسكوتش ان سيلبي قد قدم توضيحا لنظريته (هارون توفيق الرشدي 1999، ص51، 52).

الشكل رقم 01 يوضح حدوث الضغوط النفسية طبقا لنظرية هانز سيلبي :



9- اساليب واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية :

9-1 زيادة مهارة الفرد العلمية : ويقصد بزيادة مهارات الفرد العلمية الرفع من كفاءة في الفرد في اداء العمل وتنفيذه ذلك ان القصور ايا كان في اداء العمل او جزء من العمل قد يكون سببا في اثاره الضغط عند الفرد، ان الوقوف على جوانب القصور عمد الفرد ومحاولة تلاقيها من خلال اكسابه المهارات اللازمة سيقول من الضغط فمثلا يمكن تدريب الفرد على استخدام الحاسب الالى الاستخدام الفعال والجيد لمن تتطلب وظيفته العمل على الحاسب الالى كمطلب اساسي .

ومن المهارات الممكن اكسابها الفرد من اجل التقليل من مستوى الضغط عنده مهارة التخطيط المسبق لانجاز العمل فمن خلال هذه المهارة يمكن تقسيم العمل الى مراحل كما يمكن توزيع العمل حسب التخصصات وحسب الافرد دي العلاقة، إلا ان التخطيط قد يكون عملية يقوم بها الفرد لوحده ويتم من خلالها تجزئة المهمات الموكلة له ورسم خطة واضحة ومحددة تتضح فيها الخطوات والاجراءات اللازم القيام بها من اجل انجاز المهمة والعمل . تحدد الاهداف والأولويات تعتبر احد المهارات ذات العلاقة بالضغط والتي يكون لاكتساب الفرد لها في التقليل من الضغط الذي يعاني منه، ان عملية تحديد الأهداف ترسم للفرد طريقا واضحا يسير عليه ويسعى من خلاله لتحقيق الغايات المرسومة لكن بغياب الاهداف والغابات سيكون البديل التخبط والسير من غير هدى ومن ثم المعاناة والتعرض لضغط (عبد الرحمن بن سليمان الطريوي، 1994، ص، 105-104).

9-2 زيادة الدعم الاجتماعي : لاشك ان وجود الفرد في مهب الريح لوحده سيفقده الثقة بنفسه ومن ثم سيشعر بالضعف وستكون النتيجة في نهاية المطاف ارتفاع مستوى الضغط عنده وللحيوية دون مستوى الضغط او لتخفيفه عند حدوثه فلا بد من استثمار العلاقات الاجتماعية كمصادر القوة الذاتية ويمكن ان يتم ذلك من خلال زيادة وقوة علاقات الفرد بزملاء العمل والانفتاح عليهم واحذ مشورتهم والاسرار لمن يطمئن اليه منهم بما يجيش في نفس الفرد من مشاعر واحساسيس وذلك من اجل الحصول على مساندتهم ومشاركتهم العاطفية ففي ذلك من التسلية الكثير، وقد تنبه المهتمون بالضغط النفسي لهذا الامر واحذو ينطلقون منه رسم الاستراتيجيات لمواجهة الضغط وذلك من خلال زيادة الدعم الاجتماعي

بين الموظفين، زيادة مشاركة وفاعلية الفرد في إدارة المنظمة التي يعمل بها وإعطائه فرصة المشاركة في اتخاذ القرار.

ان دعم الزملاء المعنوي يترك اثره في نفس الشخص ويمكنه من مواجهة الظروف الصعبة ، بل من تجاوزها وتخطيها إذا احسن استغلاله والترتيب له .

العم الاجتماعي لا يمكن حصره في دائرة العمل وزملاء العمل بل لابد من استشارة مصادر اخرى خارج بيئة العمل مثل الاسرة والاصدقاء والجيران ولقد تبين من دراسات عدة ان الدعم الاسري يلعب دورا بالغا في تخفيض مستوى الضغط وذال لما يقدمه افراد الاسرة من مساندة. (عبد الرحمن بن سليمان 1994، ص107، 106).

9-3 تعديل السلوك :

الفرد الذي يتعرض للضغط يمكن ان يتعامل ويواجه من خلال تعديل سلوكه ليتنا سب مع ظروف الموقف الذي يمر به من اجل تلاقي ما يثير الضغط ليديه في الموقف . ذلك ان تعديل سلوك الفرد وتكييفه ليناسب قد يكون اسهل او ايسر من اكتساب المهارات في بعض الاحيان . كما انه قد يكون اسهل من التحكم في ظروف العمل . ان معرفة الفرد للفرق بين سلوكه الواقعي والسلوك الواجب القيام به سيجعله في موقف افضل يمكنه في النهاية من اسراع الحطي والحق بالمستوبالمطلوب وذلك لا ياتي الا من خلال التعديل في السلوك وتحريره ليتناسب مع الظروف القائمة وكذا المستجدة ان التغيرات التي تطرا على بيئة العمل تحتاج الي مرونة من قبل الفرد وقبول بهاحتي وان كانت لا تتوافق مع اهوائه او رغباته والاتحولت هذه التغيرات الى مثيرات للضغط ان هو تصلب في موقفه ووقف منها موقف الرفض والمعاند (عبد الرحمن بن سليمان ، 1994، ص109).

9-5-وضع اهداف حقيقية ومعقولة: ولعل اهم خطوة تساعد على التحقيق من الضغط هي تتبني اهدافا معقولة فليس من الواقعي ان نتخلص من كل الضغوط والاعباء الحياتية وليس لدينا هدف واقعي، فكلما انصب هدفنا على التحقيق من الضغوط ولو بالقليل تعزز قدرتنا على التكيف لها ومعالجتها .

تدريب المهارات الاجتماعية بما فيها من الاعتذار للطلبات الغير معقولة واقلال من صراعات العمل والعمل والعدواة في السلوك مع الاخرين وطلب العون والمساعدة من الاخرين

9-6 ضبط التوترات العضوية المرافقة للضغط: وتتمثل في انواع التوتر النفسي والعضوى التى تصيب الشخص فى حالة الشعور بتزايد الضغط بما فيها التوتر العضلي شارع دقات القلب وسرعة التنفس اذ هنا يتطلب اخذ نفسي عميق وتجنب ان ترحم وقتك وتملا جدولك اليومي باعمال تافهة غير مهمة .استبدال الافكار السلبية باخري ايجابية واكثر اهمية وذلك بالبحث عن طرف افضل لحل مشكلاتنا ومراعاتنا مع الاخرين . والتعبير عن المشاعر بصدق والتواصل الانفعالي .تكوين علاقات مع الاخرين وتبادل الحب والعاطفة والمشاركة (احمد نايل واحمد عبد اللطيف ، 2009،ص127).

10- العوامل المؤثرة في إستراتيجية المواجهة :

يستجيب الافراد بشكل مختلف للمواقف العصبية ،وتختلف ردود الفعل الفردية للمواقف من شخص لآخر،وهذا الاختلاف يرجع الى شخصية الفرد والتجارب التي مر بها وقدرته على مواجهة صرعات الحياة .يعتبر الوعي بالمواقف الخارجية وادراكه لنفسه من النوى الاساسية التي تقوم عليها شخصيته ،وبهذه العوامل تحدد كيف نتصرف في مواجهة المواقف ومواجهة الضغوط النفسية ،وتشمل هذه العوامل :

10-1 العوامل المرتبطة بالفرد (خصائص الشخصية): تؤثر الشخصية التي يحملها كل فرد في مواجهة الحدث الضغوط ،حيث ان بعض الناس بسبب شخصيتهم يميلون الى إدراك الأحداث على انها ضاغطة او انها في الضغط ما يؤدي الى التأثير على مقدار مايتعرضون له من معاناة واعراض جسمية وقد ركز الباحثون على بعض هذه الخصائص ومن بين هذه الحصاص مايلي :

10- 2 الوجدانية السلبية :

والتي من بين مظاهرها المزاج السيئ والقلق والكآبه والعدوانية .حيث ان الافراد الذين تتميز شخصيتهم بزيادة الوجدانية السلبية يعبرون عن معاناتهم وآلامهم عبر مواقف مختلفة وهم اكثر قابلية للإفراط في شرب الكحول ومحاولات الانتحار .

10- 3 الصلابة : تتشكل الصلابة من ثلاث خصائص اساسية هي :

الإحساس بالالتزام او وجود قابلية لدى الفرد للانخراط بما يمكن ان يوحهه من مواقف

الاعتقاد بتوافر القدرة على الضبط وهو الإحساس بأن الشخص المسؤول عما يوجهه في حياتها التحدي والاستعداد لتقبل التغير ومواجهة أنشطة جديدة تتيح الفرصة للنمو

10-4 تقدير الذات: ونجد فيه شكلين أساسيين هما :

مكان الضبط الخارجي :وهنا عكس الاول ،حيث يشعر الفرد بأن كل منا لديه إمكانات وقدرات شخصية تسمح له بتصرف إزاء الأحداث (عادة ما يستعمل هذا الفرد استراتيجية المواجهة المركزة على المشكلة).

10-5 نمط الشخصية: من بين العوامل المؤثرة في مواجهة نمط الشخصية وخاصة

الأشخاص الذين يحملون "نمط شخصية (أ) حيث يتميز أصحاب هذا النوع من الشخصية لفقدان الصبر والعدوانية والتهيج والسيطرة والإلزام المهني في المقابل تتميز نمط الشخصية (ب) بالغياب أو الاعتدال من هذه الصفات وهذا ما أكدته دراسة روزنمان "Roznman" حيث وجدت هذه الدراسة ان نمط الشخصية (أ) اكثر عرضة لضغوط وللإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية (صندلي، 2012، ص71).

10-6 فعالية الذات : يشير هذا المفهوم الى اعتقاد الفرد بأن القدرة على التعامل والسيطرة

بفعالية على المواقف والأحداث التي يتعرض لها وهذا يشير الى ان المواجهة الناجحة للضغوط لا تتطلب مهارات نوعية فحسب بل تتطلب ايضا اعتقاد الفرد بان لديه القدرة على التحكم في احداث الحياة الضاغطة (عبد المعطي، 1994، ص58).

10- العوامل الموقفية : ان من البديهي ان تختلف استجابات الأفراد للمواقف الضاغطة

حسب متغيرات العمر والجنس والمستوى الاقتصادي والاجتماعي والثقافي الذي يتمتعون به فعندما نتاول عامل الجنس مثال :نجد ان النساء اكثر استعمال لاستراتيجيات التعامل المبنية على الانفعال مقارنة بالذكور، كما نجدهن اقل (منصوري، 2017، ص164).

ويميز " لازاروس "بين نوعين اساليب مواجهة الضغط النفسي هما :

اولا: المواجهة النشطة او المتركزة حول المشكلة :

يسعى الفرد الى تغيير الوضع مbare من اجل تعديل او استعادة مصدر الضغوط والتعامل

مع الضغوطات محدودية المشكلة ومن الاساليب المستخدمة لهذا النوع مايلي :

- بث المعلومات او طلب النصيحة .

- اقتراح اجراء او حل المشكلة .

- قم بتطوير اشاعات او مكافئات .

ثانيا :المواجهة السلبية او المتركة على الانفعال المصاحب :

يعني التعامل مع ردود الافعال الناتجة عن مصادر التوتر والمحافظة على شعورين عاطفيين

وقبول الفرد لمشاعره والطرق المتبعة لهذا النوع تتمثل فيما يلي :

-التحطيم العاطفي مثل التحكم في العواطف وعدم الانشغال بالعواطف المتضاربة .

-الانتظار لبعض الوقت لتخلص من المشكلة مع توقع الاسوء او قبول المواقف .

-النطق العاطفي مثل البكاء والانغماس في الانشطة اللفظية الموجهة خارجيا

(سلمى لخداري، 2020،ص34).

خلاصة :الفصل

وفي الختام، يمكن القول ان الضغوط النفسية تعد جزءا لايتجزأ من حياة المراهقين حيث يواجهون تحديات كبيرة مرتبطة بالتحويلات الجسدية والعاطفية والاجتماعية، تعد فترة المراهقة مرحلة حرجة يتطلب فيها المراهقون دعما وفهما من قبل الالهل والمعلمين والمجتمع المحيط بهم. ولهذا فإن التعرف على اسباب الضغوط النفسية وفهم آثارها السلبية يساعد على بناء الاستراتيجيات بين الدعم الاجتماعي ،التقنيات الاسترخائية، من الضروري ان يتمتع المراهقون ببيئة داعمة تعزز من صحتهم النفسية وتساعدهم على تطوير اليات فعالة للتكيف مع التحديات .

الفصل الثالث: الصدمة العاطفية عند المراهق

. تمهيد

اولا: العلاقات العاطفية

ثانيا: الصدمة العاطفية

. خلاصة الفصل

تمهيد:

يمر المراهق بالعديد من التجارب الجديدة في هذه السن، وهذا الأمر يعتبر من الأمور الطبيعية التي لا بد من اجتيازها، ومن بين هذه التجارب نذكر التجربة العاطفية التي يمر بها المراهق في هذه المرحلة والتي تعتبر أجمل إحساس بالنسبة للولد أو البنت، لكن نظرا الى خبرتهما في الحياة لاتزال تتسم بطابع الاندفاعية وعدم النضج، فغالبا مايفشل الحب الأول، مايمثل صدمة قوية تدفعهم للإكتئاب والشعور بالإحباط والانعزال عن الآخرين، مما يوقع الآباء في حيرة من أمرهم بسبب التحولات التي لمت بابنهم المراهق. فيعيش المراهقون في قسوة هذه التجربة كونهم في الغالب لايجرؤن على مصارحة والديهم بمرورهم بتجربة عاطفية تجاه شخص ما خشية لرد فعلهم. وسنتطرق في هذا الفصل الى مفهوم العلاقات العاطفية وأثرها على المراهق وطرق التعامل معها.

أولاً: العلاقات العاطفية

1- تعريف العلاقة (Relation):

جمع علائق ويقابلها باللغة الفرنسية والانجليزية مصطلح "relation" لغة: العلاقة من حيث معناها اللغوي العام، تفيد الى وجود الصلة والرابطة بين موضوعين أو أكثر هذا مايشير إليه بعض دلالاتها المعجمية وإستعمالاتها المختلفة. وبحسب مايشير اليه الطلاب (1978، ص649) ان العلاقة مصدرها علق وهي ارتباط وصداقة وحب وهذه المعاني يمكن تؤكد وجود إرتباط بين الطرفين فالصداقة مثلا لايمكن فهمها الا من وجهة أنها ارتباط عاطفي وجداني بين شخصين.

إصطلاحاً: عرف بوخرص (ب، س، ص92) العلاقة أنها "ربط شيء آخر يكون هذا الربط بين شخصين أو جانبين، يعني وجود نوع من التأثير المتبادل بين هذين الشئيين وهذا يؤدي الى التفاعل وفي الحقيقة لايمكن تصور تفاعل بين طرفين إجتماعيا دون أن تقول هناك علاقة" أما حجاب عرفها (2003، ص688) "أنها روابط والاثار المتبادلة التي تنشأ إستجابة لنشاط أو سلوك مقابل"

وتعرف ايضا على أنها عملية شخصية يقوم خلالها شريكان متفاعلان بتجربة المشاعر والتعبير عنها والتواصل لفظيا وغير لفظيا وتحقيق الرضا عن دوافعها الاجتماعية، وزيادة أو تقليل مخاوفهم والتحدث والتعرف عن نفسيهما وخصائصهما الفريدة (jacques.2005p5).

2- تعريف العاطفة (Emotion)

لغة: عرف مراد (1993، ص198) العاطفة أنها تعني الميل والاتجاه وجل المعاني الوجدانية. **إصطلاحاً:** ان المعنى الاصطلاحي لمفهوم " العواطف " كان ستار تباين واختلاف كبير علماء النفس الذين تعرضو للموضوع، ومن الأمثلة على هذه التعريفات نورد مايلي: عرف سالوفي وماير (1990) العواطف بأنها استجابات منظمة تتقاطع مع حدود كثير من الانظمة النفسية والفرعية بما في ذلك الفيزيولوجية والمعرفية والدافعية والتجريبية. عرف سالوفي وسلايتر (1997) salovey and sluyter العواطف " بأنها خبرات داخلية تعكس علاقات الشخص مع نفسه والآخرين " (جروان، 2012، ص39).

كذلك تم تعريف العاطفة على أنها جملة من التغيرات المترابطة والمتزامنة في كافة جميع أو معظم أنظمة الجسم الفرجية كما تعتبر العاطفة بمثابة بناء نظري يتكون من خمسة مكونات تتوافق مع خمس وظائف متميزة (david et klaus.p45).

أما داماسيو (2001) Damasio عرف العاطفة على أنها عبارة عن مجموعة نمطية من الاستجابات الكيميائية والعصبية التي ينتجها الدماغ عندما يشعر بوجود مثير إنفعالي بقدر كافي، وذلك سواء كانت سعادة أو حزناً، أو غير ذلك.

كما عرف رويدجر وآخرون (1987) Roediger العلاقة بأنها خبرة ذاتية مركبة وتوليفية من الشعور والتفكير، تتضمن تغيرات فيزيولوجية تظهر على شكل وجه شاحب وفي نبض القلب والتعرق، كما تتضمن مؤثرات تعبيرية وحركات تظهر على الوجه كالابتسام والعبوس والارتجاف (جروان 2012 ص40).

أما في المراجع العربية فقد وردت تعريفات عديدة نذكر منها: يعرف بني يونس (2007، ص228) العاطفة بأنها "تنظيم وجداني مكتسب أو إستعداد ثابت نسبياً ومركب من عدة إنفعالات تدور وتتبلور حول موضوع معين" ويعرف الباحثان سلامة وطه (2006) العاطفة بأنها مجموعة من الانفعالات تتركز حول موضوع معين كالحب والكراهية ويعرفان المزاج بأنه شعور عام غير محدد في الغالب ولا يعرف له سبب واضح في العادة" (جروان 2012، ص41،40).

أما عبد القوي (1985) عرفها على أنها تنظيم مركب من عدة إنفعالات تتركز حول موضوع معين يصاحبها نوع معين من الخبرات السارة والغير سارة (جروان، 2012، ص41). من خلال ما عرض من تعريفات يمكن اعتبار العاطفة على أنها مجموعة من المشاعر والاحاسيس تعكس فعل الشخص اتجاه الموقف الحياتية التي يواجهها في يومه.

3- تعريف العلاقات العاطفية:

لتعريف العلاقات العاطفية علينا معرفة العاطفة اولاً.

لغة: من مادة عطف، يعطف، عطفاً ورجل عطوف يحمي المنهزمين. العاطفة شيء فطري غريزي في الإنسان لا يستطيع الاستغناء عنها وتتجلى قدرة الله في ذلك عندما وضعها في الام لتعطف على أبنائها ويعطف الغني على الفقير. وهذا ما اكده ابن المنصورحيث قال:

العاطفة تعتبر اسمى ما في الحياة إنها رحمة منها تعطف الام على وليدها والقوي على الضعيف والغني على الفقير وبها تزدهر الحياة.

عرف الجوزاية وشمس الدين (ب،س،ص22) العلاقة العاطفية أنها عاطفة الحب او المحبة وهي غليان وقيل عن الحب هو جمع حبة ولباب الشيء وهي مأخوذة عن حبة القلب سوداء ويقال سميت محبة بذلك لوصولها الى حبة اللب .

- **إصطلاحاً:** يعرفه سقراط على أنه ضرب من الشوق او الرغبة في الشيء ولما كانت الرغبة تعني الحاجة او الافتقار فإن الإيروس أي الحب تعني السعي نحو امتلاك الجميل دون ان يكون هو نفسه الجميل.

تعريف تيليش " يطلب من كل فرد الحب وفق معايير لتأكيد ذات الانسان الطبيعية فلوكان الحب عاطفة إنفعال فكيف يمكن أن ينتهي هذا الحب... وعليه ينتهي تيليش الى ادراك مافي الحب من قوة وبهذا يكون الحب "

من خلال هذا التعريف نجد ان تيليش يرى ان الهدف من العلاقات العاطفية وتأكيد الفرد لذاته وهذا نابع من الاتجاه النظري والفلسفي ولكن الفرد لايؤكد ذاته بالعلاقات العاطفية فقط لكن هناك مجالات يمكن أن يثبت بها ذاته.

لينتون: " الحب فيض من المشاعر والخيالات اتجاه شخص أو جماعة مشروع او مبادئ" (تيليش،حسين كمال،1911،ص119).

- نجد ان تعريف لينتون هو تعريف شامل لجميع جوانب العلاقات العاطفية.

وعرفه ايديلبرج Eidelbe: الحب هو عبارة عن حالة وجدانية اتجاه الشخصية كلها اتجاه موضوع ما يتسم في أغلب صورته الناضجة بالآتي: الرغبة في امتلاك الموضوع والتوحد معه بمشاعر النحو اتجاه الموضوع، الرغبة في الرعاية ومنح السعادة والاشباع للموضوع بالرغبات الجنسية والتناسلية إتجاه الموضوع الذي يمكن أن يكون هدفا كفؤا (غزال 2015،ص65).

- عرف يحي علي زهران(2012،ص8): العلاقة العاطفية بعد دراسة أجراها على طلاب جامعة المنصورة على أنها " نزعة لدى معظم الشباب لإقامة علاقة بهدف الاشباع العاطفي وتبدأ عادة برغبة الطرفين وبمعيار الوسامة والمظهر وتنتهي عادة بالفشل وهي علاقة ينبغي تجنبها أو تأجيلها.

- عرف في موقع العلوم الانسانية les safiots (29 جويلية 2008) تعريف العلاقات العاطفية بين الشاب كالتالي: يتمثل هذا النوع من العلاقات في المرافقة الدائمة لشابين من الجنسين، مع ما يصاحب ذلك من مشاعر تختلف بين صداقة عميقة، وحب جارف، او تجاوب جنسي يزيد من لهيبه اندفاع الشباب.

- يعتقد روبن ان هناك فرقا بين الاعجاب والحب، فالإعجاب ينطوي على التقدير الايجابي والاحترام للأخر وشيئا من العاطفة، أما الحب فهو ليس الاعجاب بالآخر فحسب لأن الحب يختلف إختلافا نوعيا عن الاعجاب من وجهة نظر روبن إذ أنه ينطوي على التعلق (attachment) والحميمية (intimacy) والاهتمام الحثيث بالآخر (caring).

وكشفت بحوث روبن عدد من النتائج المثيرة للاهتمام في الواقع فقد وجد مثلا أن استجابات المحبين على مقياس الاعجاب تشابه استجاباتهم على مقياس الحولكنها لا تتطابق معها تطابقا تاما- مما يشير الى أننا قد نحب شخص ولكننا لانعجب بالضرورة بكل مافيه، كذلك وجد روبن ان اللذين يحصلون على درجات عالية من مقياس الحب يشيرون الى انهم يوقعون الزواج بالذين يحبونهم مما يعني ان الحب يرتبط بتوقع قيام علاقة دائمة مع الاخر. امثلة من فقرات مقياسي الاعجاب والحب اللذين وضعهما روبن.

[يطلب من المستجيب الإشارة إلى العبارات التي تعبر عن رؤيته لشخص معين تعبيرا دقيقا]

1- مقياس الاعجاب:

- اعتقد أن..... متكيف في حياته بشكل جيد.
- أضع ثقة كبيرة في أحكام..... على الامور.
- إن..... هو شخص اتمنى ان اكون على شاكلته.

2- مقياس الحب:

- لو كان..... حزينا فإن واحبي الاول هو التسرية عنه.
- أشعر أنني أستطيع أن افضي بأسراري لي..... حول أي شيء.
- إن لم أستطع أن أكون مع..... فأ أنني سأشعر بالتعاسة.

ويرى البعض أن مفهوما كالحب لا يمكن قياسه مطلقا لاسيما بقياس من نوع مقياس الحب ينظران في عيون بعضهما لمدة طول من الشريكين اللذين يحصلان على درجات منخفضة

على هذا المقياس وبأخذ روبن هذه الملاحظة كدليل على صدق على مقياس الحب الذي وضعه. (قاسم حسين، 2016، ص 137، 138).

ويحلل ستيمبرج الحب الى ثلاثة مكونات هي الحميمية (Intimacy) والعاطفة (passion) والالتزام (commitment) وتتفاوت شدة هذه المكونات من حال الى حال مما يؤدي الى وجود ثلاثة أنواع من الحب (قاسم حسين، 2016، ص 140).

كما ان وجود ثلاثة من انواع الحب يتضمن الايضاح ويساعد على فهم العلاقات العاطفية المختلفة اعتمادا على الأبعاد الثلاثة للحب التي يقوم بها ومن حيث ان هذه الابعاد تتطوي على درجات متباينة قام معظم علاقات الحب ستقع بين الانواع المختلفة التي يشير اليها ستيمبرج، فالالتزام قد يكون التزاما شديدا او التزاما طفيفا كما ان العاطفة قد تكون متأججة أو ضعيفة ويجب أن نلاحظ وجود بدائل أخرى لنظرية ستيمبرج لعل أشهرها أنواع الحب الستة التي اقترحها هندرك وزملائه والتي تبين أن الحب يعني أشياء مختلفة للناس المختلفين بل وحتى الشركاء في العلاقة الواحدة (قاسم حسين، 2016، ص 140).

4_أنواع العلاقات العاطفية :

للعلاقات انواع عديدة نذكر منها:

اولا/ العلاقات العاطفية الغرامية: تتميز من حيث اللغة بالحديث عن الأمور الحميمية والعاطفية والرسائل الغرامية وتتكلم عن قصص الحب والامور الجنسية ويهتم اصحابها بالشكل من اجل اغراء الطرف الثاني من لباس ورائحة وكلام معسول.

ثانيا/العلاقات العاطفية المادية: يغلب عليها الاستغلال المادي والطمع والكذب والميل غالبا تهتم باستغلال الحالة المادية للطرف الثاني، فغطاؤها عاطفي لكن مضمونها استغلال مادي، فهي مملوءة بالعبارات التالية حيث يحاول الطرفين التهرب من الحوار أو تغييره بسرعة أو خلق أعذار إذ ما حاول احدهما التعرض الى موضوع مهم كالمحبة أو الزواج أو المستقبل تنتهي العلاقة مباشرة... الخ

ثالثا/ العلاقات العاطفية الانتقامية: تتميز بأنها مبنية على الانتقام من الطرف الثاني وبالخضوع التام ومحاولة عدم ازعاج الطرف الاخر حتى الايقاع به في مشكلة فتكون إما بسبب خلافات عائلية قديمة أو بسبب تحدي الطرف الثاني مع السخرية.

رابعاً/ العلاقات العاطفية التعويضية: وهي علاقة سبب قيامها فقط وجود فراغ لدى الشاب والشباب والغرض منها تمضية الوقت في التسلية واللهو فقط
(http://www.djelfa.info/ub/2010/4/29).

5. أعراض العلاقات العاطفية :

تظهر الحاجة الى إقامة علاقات عاطفية مع الجنس الآخر في كثير من الأعراض والملاحظات يمكن تحديدها في مايلي:

- العواطف المتأججة المتمثلة في وصف الاشواق وانفعالات وحرقة الفراق والسهر والغير.
- السرحان الدائم والتعمق في الخيال.
- انخفاض المستوى الدراسي.
- الشعور بالقلق والخوف من معرفة الالهل.
- تتبع أساليب خاطئة كالكذب على الالهل للقاء بالحببيب.
- الاهتمام بالمظهر الخارجي كالجسد والزينة والنظر للمرأة وعرض المفاتن للفت الانتباه لهن كمصدر لاعجاب الشريك وامتلاكه بشكل عام والاستثارة به (الدمري، 1995، ص 55).

6 . أسباب العلاقات العاطفية :

هناك مجموعة من الاسباب التي تدفع الشباب والفتيات الى اقامة علاقات عاطفية وهي:

- الأسباب أسرية:

الشعور بفقدان الحب والانتماء الى الاسرة والشعور بالاهمال من الالهل وعدم التفاهم وخاصة في حالة الفوارق العمرية بين الاخوان فهي تجعل الشباب والفتيات يبحثون عن الحب في خارج إطار الاسرة فيتجهون الى العلاقات العاطفية.

- الأسباب الاجتماعية:

. جماعة الاقران: للأصدقاء تأثير كبير على بعضهم البعض فالشباب يتأثرون بتجارب اصدقائهم ويميلون الى التقليد وقيادة التجربة.

. الانفتاح الاعلامي: للأغاني والافلام الرومنسية تأثير كبيرا على الشباب، فكلام الاغاني يثير الوجدان ويحرك المشاعر المكتومة وكذلك المشاعر الغرامية التي تؤثر على الغريزة وهو ما يبعثه التلفاز وشبكة الانترنت، فالعلاقة بين الانترنت والعلاقات العاطفية هي ارتباطية

التفاعل والتداخل، فالانترنت يوفر البيئة المناسبة لبناء تلك العلاقات وكلما زاد استخدام الانترنت زاد المناخ العاطفي.

- **الانغلاق وعزلة الشباب عن الفتيات عزلة تامة منذ الصغر:** في مجتمعنا يرفض الاهالي اختلاط الاولاد والبنات منذ الطفولة فعندما يصلوا الى مرحلة المراهقة يكون لدى كل من الشباب والفتيات حب لمعرفة الجنس الاخر وذلك يكون من خلال اقامة علاقة عاطفية يتعرف فيها كل منهما على الاخر.

- **وقت الفراغ:** من ضمن الاسباب الهامة هي وقت الفراغ والبطالة وعدم وجود هدف في الحياة مما يجعل الشباب يتجه الى ملء الفراغ بتلك العلاقات العاطفية (الأسطل، 2011، ص60).

وقدم ميد (1962): تأملا مثيرا للاهتمام فيما يتعلق بالعلاقات بين الصبي والفتاة خلال فترة المراهقة ووفقا لها فإن الصبي، بسبب اختلافه عن الفتاة من حيث نموه يضطر الى الارتباط بالجنس الاخر في وقت لا يكون فيه مستعدا بعد نفسيا وفيزيولوجيا لهذا النوع من العلاقات، وبدلا من ان يكون دائرة كبيرة من الاصدقاء واقامة علاقات مع اشخاص من جنسه يمكنهم مساعدته في تطوير هويته الذكورية فإنه يطمس علاقاته مع اصدقائه الصبيان من اجل مواعده فتاة. ويعتقد ميد ان هذا التفاعل المبكر وغير الناضج بين الجنسين يساهم في تنمية المواقف السلبية والعنصرية بين الجنسين، هذه النظرة للمراهقة باعتبارها لحظة مميزة لتكوين الهوية (chantale.p10).

7. مراحل العلاقات العاطفية :

اهتم علماء النفس وعلماء الاجتماع بتفسير نمو هذه العلاقة الانانية التي تعتبر بالنسبة اليهم من اسمى العلاقات الاجتماعية، وهنا كمحاولة قام بها احد علماء الاجتماع لوصف العمليات الداخلية المتضمنة في علاقة الحب، فوجد هذه المراحل بشكل التالي :

- **الاستثارة:** أي وجود الطرف الآخر الذي يثير الذهن غير الحواس.
- **الاعجاب:** وذلك بعد ان يوافق الدماغ وتحديدا منطقة الهيوتالاموس مركز احساساتنا ومشاعرنا على موضوع الاستثارة بناء على عمل عضوي معقد.
- **الرغبة في الطرف الاخر:** إذ لا يوجد إعجاب من دون رغبة.
- **الممارسة الجنسية:** لإشباع تلك الرغبة وتحقيق الحب.

- المرحلة الاولى /الشعور بالألفة: فإذا كان يشتركان في خلفية اجتماعية وثقافية واحدة، فمن المحتمل ان يشعرا بالتقارب والاطمئنان وتنشأ لديهما رغبة قوية في التحدث عن نفسيهما وان يتعرف كلاهما اكثر على الآخر فإذا اختلفت الخلفية الثقافية بطريقة ما فيمكنهما مع ذلك ان يشعرا بالانسجام، أما إذا لم يشعر بالألفة كخطوه أولى فإن نمو العلاقة يتوقف.

- المرحلة الثانية/ البوح الذاتي: عندما يشعر الفرد بالاطمئنان الى علاقة اجتماعية فإنه يبدأ بالمصارحة بما تكنه نفسه فيتكلم عن امانيه ورغباته ومخاوفه وطموحاته، وهنا تعمل الخلفية الثقافية الاجتماعية المشتركة على سرعة التقبل.

- المرحلة الثالثة/ نمو التبعية المتبادلة: في هذه الحالة يصبح الفرد معتمدا على الآخر في انجاز احتياجاته ورغباته الشخصية، وهذا يرجع الى ان كل منهما يحس بعمق أنه في حاجة الى الآخر لأنه يشاركه افراحه واحزانه ومرحه.

- المرحلة الرابعة/ تحقيق الحاجة الشخصية: تختلف الحاجات الشخصية باختلاف الخلفية الثقافية كما هو الشأن في التآلف والبوح الذاتي والتبعية المتبادلة، وهنا تتطوي العمليات المشكلة للمراحل الأربع في واقع الأمر على عملية واحدة (الحولي، 1997، ص188).

8 . النظريات التي فسرت العلاقات العاطفية:

8 . 1. النظريات الاجتماعية:

- نظرية مثلث الحب لستيمبيرج: قسم ستيمبيرج الحب الى ثلاثة مكونات مجتمعية مع بعضها، ويمكن النظر الى ان شكل مثلث الحب وهذه المكونات هي العلاقة الوثيقة مع بعضهما التي تشكل المثلث وأجزائه من رأس المثلث وجهته اليمنى واليسرى، ويتكون رأس المثلث من الألفة او العلاقة الوثيقة (Intimacy) ويسمى العنصر الحار hot والى يسار المثلث تتمثل في القرار/ الالتزام (committment) ويسمى بالعنصر البارد cold كما قام روبرت بتشكيل مفاهيم الحب وفق ثلاثة أسس او مكونات واطلق على نظريته تسمية " نظرية مثلث الحب "

هذه النظرية تحاول ان توضح طبيعة الحب، وشكل العلاقات المختلفة بين طرفين، يمكننا فهم نظرية مثلث الحب من خلال معرفة مكوناتها الأساسية الثلاثة والتي هي:

-1 الحميمية: (Intimacy) وهي تشكل القمة العليا للمثلث .

2-العشق (passion) وهي الجهة اليسرى من قاعدة المثلث .

3-الالتزام (Commmtiment) الجهة اليمنى من قاعدة المثلث .

هذه المكونات الثلاثة يمكن ان تصاغ في عدد من الطرق المختلفة لتشكل عدد من الانواع المختلفة للعلاقات الانسانية، نعبر عنها او نصفها بأنها انواع من الحب، كما ان العلاقة المبنية على مركب او عنصر واحد من المكونات الثلاثة هي اقل احتمالا للاستمرار والبقاء بالموازنة مع العلاقة المبنية من مركبين او ثلاثة.

8.1. نظرية التحليل النفسي :

1- سيغموند فرويد : ينظر للحب من منظور الرغبة الجنسية، فالحب والجنس لهما جذور متأصلة منذ الطفولة وان الام هي الحب الاول للشخص ويرى فرويد ان الحب الناضج والجنس هما امتداد للاشكال الطفولية للحب الى جانب هذا يعتبر فرويد الحب بمثابة تيارين هما : الحب، الحنان والحساسية، ينشأ التيار الاول في وعي الطفل بالرعاية والاهتمام والتغذية مما يتلقاه من والديه، اما التيار الثاني فله علاقة بالنشاط الجنسي وما يميز فرويد بالليبيدو هو الشهوة الجنسية ويرى فرويد ان الحب السعيد هو اندماج لهذين التيارين وان انفصال هذين التيارين عن بعضهما او كبت احدهما ينتج عنه العصاب ويشير فرويد ايضا الى الغرائز الجنسية .تملك هدف البحث عن الرضا أو الاشباع ويرى ان كبت هذا الهدف يدفع الرغبة الجنسية الى التحول الى حب علاقات طويلة الامد مثل علاقة الزواج (freud.1901p2).

2. كارين هورني : تؤكد ان النتائج في حضارة العصر هو التظاهر بالحب والحب العصابي وهو القسرية والمغالاة في الحب ويكون الشخص العصابي في حاجة الى الحب لأنه يشعر بأنه كئيب وبائس وغير محبوب كما انه يشعر بحاجة الى الحب على درجة عالية من الحساسية إذ يتأثر بأية اشارة ولو كانت بسيطة تتم عن طريق الرفض له، كما تؤكد هورني الى ان الحاجة العصابية تخلق حلقة مفرغة كون الفرد غير محبوب وتزيد في الوقت نفسه الحاجة لديه لأن يكون محبوبا ولهذا يعيش في حالة من الشعور بأنه مرفوض كما يزيد لديه الحاجة الى الحب (العباسي، د، س، العدد الثاني والثلاثون، ص 288، 289) .

-8-3 علم النفس الاجتماعي: تقول عالمة النفس الينا هاتلفيد وزملائها ان هناك نوعان من الحب : الرحمة واللفظ والشغف حسب الينا فإن الحب اللطيف يتميز بالاحترام المتبادل والارتباط العاطفي والميل والثقة وهو عادة تطور لمشاعر الاحترام وفهم الطرفين احدهما الاخر، اما بالنسبة للحب الشغوف فهو يتميز بمشاعر حياتية وانجذاب جسدي ولهفة وتعلق وأنه يتبادل الطرفان الشغف على نفس المستوى يشعرون بالبهجة وتحقيق الذات على المستوى العاطفي، اما في حين يكون الشغف غير متبادلا فإن ذلك يؤدي الى الشعور باليأس والجزع (يونس، 2018 ص 68).

8. 4. نظرية التعلق الاجتماعي: يرى بولبي صاحب " نظرية التعلق " ان فكره الحب تدور حول ثلاثة أنظمة سلوكية ديناميكية وهي:

1. التعلق Attachment

2. الاهتمام Caring

3. الجنس Sex

وفقا لخبرات التعلم الاجتماعي فإن هذه الأنظمة السلوكية قد تأخذ أبعادا مختلفة من الحب خلال المراحل النمائية:

- **الحب الرفاقي companion**: والذي يتضمن سلوكيات التعلق والاهتمام فقط ولا يتضمن مفردات الغريزة الجنسية.

- **الحب العاطفي love passionale**: والذي يتضمن الانجذاب الجنسي من خلال سلوكيات التعلق والاهتمام وترى (بون pon) ان الحب العاطفي من الممكن ان يتطور الى مفردات تعلق رومانسي وذلك يعود في الاصل الى خبرات التعلق التي تعرض لها الفرد في مرحلة الطفولة في علاقته مع امه والتي تطور شعورا بالأمن والطمأنينة او بالتجنب الاجتماعي والابتعاد.

علاوة على ما سبق يوجد اتجاهان في تفسير الحب الاول يرى ان الحب عاطفة والاتجاه الثاني يرى أنه انفعال مركب والفرق بينهما هو ان الاول عبارة عن مجموعة مرتبة من الانفعالات تدخل فيها عناصر عقلية تمتاز بالثبات والاستقرار والثاني عقدة أو تركيب

انفعالي ذو قوة دائمة مصحوب بحماس وشدة وفيه يتم تركيز الانتباه الى شيء معين (عبد المريد، 2018، ص29).

9. اثار العلاقة العاطفية :

ازاء تنوع وتباين الاثار المتوقعة والناجمة عن سلوكيات العلاقات العاطفية الطلابية من اثار تتال من استقرار المجتمع الطلابي واثار تنعكس على المنغمسين في هذه العلاقات قبل واثناء وبعد المرور الخبرة العاطفية والتي هي كالتالي:

- الآثار النفسية:

مشاعر مهتزة وغير مستقرة احساس بعدم الاحترام من الاخرين، جروح عميقة وصدمات وانكسار العلاقة اضطرابات عصبية ونفسية، شكوك حول الطرف الاخر، الخوف من فقدان العلاقة؛ عدم اتزان وتوافق نفسي.

- الآثار التعليمية:

شروود وعدم تركيز في المحاضرات غياب عن المحاضرات غش ورسوب تخلف عن مقاعد الدراسة ليضل في الكلية مع الطرف الاخر، مشكلات مع الزملاء، عدم التفوق والحصول على تقديرات

- الآثار الاجتماعية:

الهمز واللمز من الزملاء، النيل من سمعة الاطراف، عنف ومشاجرات بسبب العلاقة، فضيحة بالأهل والاقارب، مراقبة الاهل والحرمان من الدراسة

- الآثار الأخلاقية:

ابتزاز وتهديد بين الاطراف، الكذب على الاهل ولاصدقاء، تأنيب الضمير لحرمة العلاقة، زواج ينتهي بالفشل زواج ناجح، زواج عرفي (زهران، 2012، ص17، 16).

10. الصدمات العاطفية عند المراهقين وكيفية التعامل معها:

يتعرض الشباب الى صدمات عاطفية متنوعة بعد الفشل في العلاقة مع الجنس الآخر او تعثر هذه العلاقة، وبعضهم يعاني من آثار الصدمة اسابيعاً وشهوراً وبعضهم تتطرف ردود فعله النفسية والسلوكية ويصاب باضطراب نفسي، وبعضهم الآخر يعتبر الصدمة مفيدة تعلمه دروس الحياة وتزيده خبرة ونضجاً وصلابة، حيث تشير دراسة قامت بها الباحثة مداني (2012 ص 75) على نسبة 63% من الطالبات الجامعيات صرحن انهن اصبن

بصدمة نفسية بسبب الارتباط العاطفي، اما بنسبة 36% تتخفص عند الطالبات اللواتي صرحن عكس ذلك وتشمل اعراض الصدمة: القلق ونقص التركيز والعزلة وتذكر المحبوب ومحاولات الاتصال به ورؤيته ونقص الشهية للطعام وتضعف الطاقة والهمة، وبعضهم مظهره وبعضهم الآخر تتأثر دراسته ومردوديته في الحياة بشكل سلبي، ويمكن ان يرسب في دراسته وفي امتحاناته او يتوقف عن الدراسة وفي حالات أخرى مرضية يصاب الشباب بالاكنتاب أو يحاول الانتحار.

- تختلف ردود الافعال اتجاه الصدمات العاطفية بين المراهقين وفقا لشخصية الفتى والفتاة وتجاربه السابقة وثقته بنفسه وكلما كان الشاب أوالشابة أكثر ثقة بنفسه كلما ازدادت قدرته على تجاوز الصعاب وترتبط ردود الفعل أيضا بظروف العلاقة نفسها وطريقة إنهاؤها والقاعدة العامة ان النهاية المفاجئة غير المتوقعة تحدث أثر سلبيا اكبر واقوى من النهاية المتوقعة او المفهومة ويحتاج الى تعقيل الصدمة وفهمها وشرح أسبابها وظروفها والغموض وعدم الوضوح في أساليب انتهاء العلاقة يخلق قلقا شديدا غير مفهوم ولا يسهل تعقيله أو تقبله وبالتالي التكليف معه وتجاوزه.

- وفي حال الصدمة العاطفية يلجأ الكثير الى أساليب وممارسات روحية ودينية للتخفيف من وطأة الأزمة التي يعيشونها وهي تفيد في مثل هذه الحالات وبعضهم ينكب على أعماله أو هواياته ويشغل نفسه بشكل مبالغ فيه كتعويض عن فقدان الذي تعرض له وكأنه يهرب من تجربة الانكسار، ولا يتقبلها بعضهم فيحاول ان ينسى الحبيب من خلال الابتعاد المكاني كأن ينتقل من مكان اقامته الى عمله أو كليته كي لا يرى المحبوب أو يسمع عنه، كما يمكن ان يترك أثارا سلبية عديدة على المدى البعيد وبعضهم يقفز الى مغامرة عاطفية بشكل سريع.

- ومن النواحي النفسية يمكننا ان نقول انه من المفيد التحدث على الازمة العاطفية والتعبير عن الالم والاسى والفقدان والاقرار بهذه العواطف والانفعالات بهدف تجاوزها، ومن المفيد ايضا هضم التجربة من النواحل المنطقية العقلانية وايجاد التفسيرات المناسبة والاسباب التي أدت الى انهاء العلاقة ويمكن ان يكون ذلك بشكل ذاتي يقوم به الشاب مع نفسه او من خلال الحوار مع اصدقائه ومعارفه ومع المعالج النفسي.

- ويفيد الابتعاد المؤقت عن الحدث مثل إجازة قصيرة أو رحلة بالابتعاد عن الجو المؤلم مما يعطي فرصة لتقويم الحالة برؤية مختلفة ايجابية بدلا من الانغماس في مشاعر الالم والاحباط والشوق، وبعض الحالات تحتاج للمزيد من العلاج الاختصاصي النفسي او الدوائي، اذا كانت أعراض الصدمة شديدة أو طالت مدتها وتعطيها.
- ومن الناحية الوقائية لابد من القول ان الوضوح مطلوب دائما في التعامل مع الذات ومع الاخر، ولابد للشباب ان يراجع نفسه وعلاقته وسلوكه وأولوياته، لابد من قول ان "الازمة فرصة" ويمكن ان تتحول المحنة الى فرصة نمو للحياة وللذات مهما كانت الالام المرافقة للمعاناة من الصدمة العاطفية(المالغ، 2007، ص 25).

ثانيا: الصدمة العاطفية

1- الصدمة العاطفية :

تعريفها: هي واحدة من أخطر المشكلات النفسية التي يتعرض لها الانسان، نتيجة أسباب عديدة تؤثر على الفرد بصورة سلبية مباشرة على استقراره النفسي وثقته بنفسه، حيث تستهدف الوظائف الادراكية والسيولوجية، ومن بينها الفشل العاطفي أو حالة الانفصال عن المحبوب، والتي تؤثر على الفرد وتأقلمه وإنسجامه مع المحيط الذي يعيش فيه، مما يجعله يصل الى حالة من الضياع، والالام النفسي والعزلة والإرادية.

2- أعراض الصدمة العاطفية

ونستخلص مجموعة أعراض ناتجة عن الصدمات العاطفية من بينها التالي:

- إضطرابات مختلفة وتغير ملحوظ في الابتعاد عن تناول الطعام
- حالة من الارق المزمن الكسل، النوم العميق المتواصل هربا من الحالة أو الواقع الذي يعيش فيه.
- العصبية والغضب، عدم تقبل الآخرين، إذ يتكون لديه الهيجان العاطفي والانفعالي، يشعر معها المراهق بثورة عارمة تحتاج كيانه ومشاعره.
- ضعف في نشاط الجسم وطاقته والشعور بالكآبة والقلق وعدم الرغبة في العيش.
- يواجه مشاكل ادراكية عديدة، مثل تراجع في القدرة على اتخاذ القرارات.
- شعوره بوجود اوجاع مختلفة في الجسم بدون وجود سبب مرضي.

- العزلة وعدم وجود اتصال مع الناس، بالتالي يصل إلى العلاقات السيئة، فقدان الاحباء، اضطرابات نفسية، عصبية وعضوية.
- تتكون لديه اضطرابات في وظائف المخ، خاصة فيما يتعلق بردود الفعل المنطقية والانفعالات (روان احمد، 2020).

3- آثار وسلبات الصدمة العاطفية:

- ولحب المراهقة آثار وسلبات، فالمراهق لايزال في مرحلة النمو والتطور، فهناك آثار سلبية تنعكس عليه في هذه المرحلة ومنها انه يتعرض لسلسلة من الضغوطات النفسية والعقلية التي تدفعه الى سوء التصرف وقد تصل الى التهور في كثير من الاحيان ونذكر منها:
- عدم استقرار مشاعره واتزان العلاقة وسيرها بالشكل الذي يريده، مما يعرضه في بعض الاحيان الى اذاء نفسه.
- إنشغاله بعلاقات عديدة واضطرابات مختلفة من سير العلاقة بشكل سيء يعرض الى الاهمال الدراسي، وتدني مستويات التحصيل الدراسي.
- ظهور القلق والتوتر وقد يصل الى الاكتئاب والعزلة على المراهق إذ يتعرض للرفض او الانفصال من العلاقة.
- الشعور بالحزن وعدم الثقة والغيرة من الآخرين بسبب تجارب الحب الفاشلة (آية الناصر، 2022).
- الشعور بالضرر الدائم وبعدم الأهمية، والخزي واليأس يلجأ الى إدمان العقاقير والمخدرات.
- عدم القدرة على الاستمرار بنمط حياة صحي (روان احمد، 2020).

4. أساليب مواجهة الصدمات العاطفية والتعامل معها :

- تشمل أساليب المواجهة من وجهة نظر الدكتور ياسر ناصر الاستشاري التربوي جزءا وقائيا قبل حدوث المشكلة العاطفية، وجزءا آخر علاجيا عند حدوث الازمة التي تسبب توتراً في المنزل.
- أ- الجزء الوقائي: يمتد من مرحلة الطفولة الأولى بإحتواء الابناء، ومصاحبتهم بأخطائهم، والحد من التعنيف والقسوة والشدة واستبدالها باللين والرفق، وعمل المفاجآت المحببة للأطفال، ودعمهم في كل مايميزهم، وتشجيعهم وسط أصدقائهم وفي العائلة، والتعبير عن

مشاعر الحب الصريحة بكلام الحب، وأيضا بالأحضان والتقبيل والهدايا فكلها رسائل واضحة صريحة عن حب الأباء لأبنائهم، كذلك تربية البنت على الحياء والقوة النفسية في نفس الوقت، والتصالح مع ذاتها كأنثى، وأن حياؤها قيمة كبيرة تستحق منها أن تغرس فيها الكثير من الإنجازات المتوازنة فيها بما يناسب طبيعتها وأولوياتها كأنثى. هذا ما يعتبر القاعدة الراسخة في منهج التربية بالحب ثم يأتي الإعداد لفترة بالتحدث المباشر مع الابناء عن طبيعة هذه المشاعر المختلطة التي سيقابلونها والميل للجنس الآخر، والانتقال معهم لمرحلة المصاحبة، وإعطائهم مساحة من الحرية المقننة ومصاحبة أصدقائهم لحماية أبنائهم بطريقة غير مباشرة.

ب- الجزء العلاجي:

وضع الدكتور ياسر ناصر الإستشاري التربوي عدة نقاط يجب أن يتبعها الآباء لمساعدة الابناء ضمن الجزء العلاجي في بعض الحالات، ويجب:

- تقوية الدوافع الداخلية عند الابناء والبحث معهم عن هدف يحب يحبونه، ويشغلون وقتهم وجهدهم في تحقيقه فالعقل الفارغ أساس المفسد.
- مشاركتهم في كورسات ودورات تنمية الذات والثقة بالنفس وفن إدارة المشاعر.
- تقوية الوزاع الديني ومراقبة الله عزوجل في السر والعلن وتقوية الضمير فيهم.
- مساعدة الشاب على ممارسة الرياضة المنتظمة، وكذلك البنات يمارسن رياضة المشي، أو يذهبن الى الأماكن المخصصة لهن لممارسة الرياضة.
- إتباع الحوار الهادئ المستمر الذي يشعر الابناء بهم وبمشاعرهم وتقديرها لهم، وأننا نساعدهم بأن نصوغها في الطريق، السليم الذي يعطيهم حياة متوازنة بدون تدخلات علاجية تؤثر على إستقرارهم بعد الزواج.
- توضيح المفهوم السليم عن الصداقة والزمالة وحدودها وكيف لايسمحون لأحد بتخطي مساحة الخصوصية في حياتهم، وعدم السماح لهم بالتواصل عبر الشات مع من لا يعرفونهم ومعرفة إنتقاء الاصدقاء.
- إحتواء البنت عاطفيا في هذه المرحلة، البحث عن الخلل الذي أدى لهذه المشكلة، إن كان نتيجة تقصير من البنت أو ظروف مرت بالأسرة فاشتغلوا عنها وفي هذا الوقت قبلت بمن لعب بمشاعرهما.

- إكتشاف السبب والتعامل برفق مع البنت وعدم التعنيف والتوبيخ المستمر ، فالاشياء التي نسمعها من الضرب والحبس وقص الشعر وخلافه فكلها لن تصلح من الأزمة بل تزيدنا تفاقمًا.
- مصارحة الابناء لمساوي بعض القنوات الضارة على الانترنت، وأنها لاتعطي المفاهيم السليمة عن الحياة الزوجية وتهدم التصور الصحيح لها، وتؤثر على استقرار الحياة الزوجية مستقبلا وتؤدي بهم لإنحرافات بعيدا عن المسار السليم الذي وهبه الله من هبة الزواج، والاجابة عن الكثير من التساؤلات المتداخلة في عقولهم.
- إن بعض الاضطرابات النفسية تجعل البنت غير قادرة على التوازن العاطفي، فتلجأ الى أنواع من الإنحرافات العاطفية غير مرغوب فيها، وهنا لن يكون فقط دور الاهل هو المساعد في تصحيح هذه المشكلة، بل تدخل الطبيب أحيانا ليساعد في العلاج السليم لهذه الازمة (بومدين يمينة 2016 ص 49).

• خلاصة الفصل:

في نهاية الفصل يمكن القول ان المراهق خلال سيرورة حياته ومساره الدراسي يتعرض الى العديد من الصعوبات والمشكلات التي من شأنها تؤثر على مختلف جوانب حياته النفسية والاجتماعية والدراسية، وتعتبر الازمة العاطفية من اهم المشاكل التي تأزم حياة المراهق ، وذلك بحدوث اضطرابات عديدة كالاكتئاب أو اللجوء الى الانتحار، ولأن مرحلة المراهقة هي مرحلة حاسمة ومهمة وذات تأثير كبير على مستقبله، فهي مرحلة قاعدية تتكون فيها شخصيته ومعالم حياته المستقبلية، و لهذا وجب العناية والاهتمام بالمراهق من قبل الاسرة التي تعد القاعدة التي ينطلق منها المراهق بالاضافة إلى مؤسسات المجتمع التي تلعب دورا في التنشئة السوية للمراهق من خلال ما تقدمه من برامج تربوية والتي من شأنها تساعد على تخطي مصاعب الحياة.

الفصل الرابع: المراهقة

تمهيد

أولاً: المراهقة وماهيتها

ثانياً: التعلق عند المراهق

خلاصة الفصل

تمهيد:

تعد مرحلة المراهقة مرحلة اساسية في حياة الانسان، فهي مرحلة جد حساسة إذ تطرء على المراهقين عدة تغيرات فيزيولوجية وفكرية ونفسية واجتماعية، وهي مرحلة تتطلب الكثير من الحرص والمتابعة والفهم والالمام الجم بها، إذ أنها تشكل الملامح العامة للشخصية، خاصة من الجانب النفسي والعاطفي و الاجتماعي الذين يعتبرون جوانب حساسة في حياة الفرد خاصة جانب الارتباطات والتفاعلات مع اقرانه والجنس الاخر والتعلق الذي ينشأ خلال هذه المرحلة، مما يؤدي الى عدة احداث وتغيرات في حياة الفرد المراهق، ومما قد يؤدي فشل احدى علاقاته الى دخوله في ازمات صدمية نفسية يصعب عليه الخروج منها ومواجهتها، ومن خلال هذا الفصل سنتناول تغطية لمعظم تغيرات المراهق وحاجاته ومشكلاته العاطفية، وطرق التعامل معه في حالة الانكسار العاطفي.

أولاً/ المراهقة وماهيتها:

تعتبر المراهقة فترة مرور وعبور وانتقال من مرحلة الطفولة الى مرحلة الرشد و الرجولة وبالتالي فيها مرحلة الاهتمام بالذات، والمرأة والجسد على حد سواء، و مرحلة اكتشاف الذات والغير والعالم ومن ثم تتخذ المراهقة ابعاد ثلاثة بعدا بيولوجيا(بلوغ) وبعدا اجتماعيا(الشباب) وبعدا نفسيا(المراهقة) ومن ثم تبدأ المراهقة بمظاهر البلوغ. وبداية المراهقة ليست دائما واضحة ونهاية المراهقة تأتي مع تمام النضج الاجتماعي دون تحديد ماقد وصل اليه من هذا النضج (خليل ميخائيل، 1986، ص13،12).

1_تعريف المراهقة: لقد تعددت الآراء والاتجاهات التي اهتمت بمفهوم المراهقة وعملت على تحديد ماهيته من مختلف الجوانب، وهذا التعدد نابع من الخلفيات النظرية والعلمية التي انطلق منها الباحث ويمكن عرض موجز لهذه التعاريف على النحو التالي:

- يعرفها قراي افينزيني (Gry Avanzini) بأنها: تعبر عن تلك المرحلة التي يتأخر فيها الفرد في الدخول للحياة العملية نتيجة حدود فجوة بين مرحلة البلوغ والنضج، انها تظهر نتيجة الحيا العصرية التي تمتد فيها مرحله بقاء الطفل في المدرسة لغاية 18 سنة فأكثر، وهي المرحلة بين الطفولة والنضج، وتمتد من (13 الى 20) سنة وتتميز بحدوث تغيرات بدنية ونفسية واجتماعية، وقد تحدث خلالها بعض الاضطرابات النفسية والسلوكية.

وتعرف بأنها مرحلة انتقالية في عمر الانسان تبدأ بالبلوغ الذي يعتبر طريقا بين الطفولة المتأخرة والمراهقة، تحدث فيها تغيرات في شخصيه المراهق من الناحية الجسمية والعقلية والانفعالية والعاطفية والاجتماعية، فهو ينتقل من التفكير القائم على ادراك الملموس الى التفكير الاعمق في الامور المعنوية والفكرية، وتزداد قدرته على النقد والتحليل وتفهم الامور، وينتقل من مرحلة الاعتماد على الغير الى الاعتماد على الناس والاكتفاء الذاتي ويتسع نطاق علاقاته الاجتماعية وهي الاقتراب من النضج الجسمي والعقلي والنفسي والاجتماعي (صادق عبده، 2015، ص63).

كما عرفها لوهال "Lehall" بأنها: بحث عن الاستقلالية الاقتصادية والاندماج في المجتمع

الذي لا تتوسطه العائلة وبهذا تظهر المراهقة كمرحلة انتقالية حاسمة تسعى الى تحقيق

الاستقلالية النفسية والتحرر من التبعية الطفلية، الامر الذي يؤدي الى حدوث تغيرات على

المستوى الشخصي لاسيما في علاقة الجدلية بين الانا الآخرين (صالح يمينة وفنيش حنان، الجزء1،ص45)

وتعرف المراهقة أيضا بأنها: تلك الفترة التي تمتد ما بين البلوغ والوصول الى النضج المؤدي الى الإخصاب الجنسي، حيث ستصل الاقسام المختلفة للجهاز الجنسي الى اقصاها في الكفاءة وفي المراحل المختلفة لدورة الحياة وفي الحقيقة سوف لا تكتمل مرحلة المراهقة إلا عندما تصبح جميع العمليات الضرورية للاخصاب والحمل والافراز ناجحة

(frod and beach,p 172,171).

وتعرف المراهقة على انها: حالة من النمو تقع بين الطفولة وبين الرجولة او الانوثة وأن فترة العمر لايمكن تحديدها بدقة لانها تعتمد على السرعة الضرورية في النمو الجنسي (نوري الحافظ، 1990،ص22).

2- مراحل المراهقة:

هناك العديد من التقسيمات التي قدمها الباحثون في مجال النمو، ويمكن رد هذا التباين الى عوامل متعددة منها العديد و الوراثة و البيئة التي يعيش فيها المراهق (صادق عبده، 2015،ص68). وتم تقسيمها كالتالي:

1-2. مرحلة ما قبل المراهقة: ويطلق عليها مرحلة التحفز والمقاومة وهي بين سن 10 و12 عشر تقريبا وتظهر لدى الفرد عملية التحفز تمهيدا للانتقال الى المرحلة التالية من النمو وكذا تبدو مقاومة نفسية تبدلها الذات ضد تحفز الميول الجنسية ومن علامات هذه المرحلة زيادة احساس الفرد بجنسه ونفور الفتى من الفتاة وكذا تجنب الفتاة الفتى، فالطفل في المرحلة السابعة لايجد غضاضة في اللعب مع الفتيات التي في سنه لأنه يصبح يشعر بالخلل الشديد ويخشى تهكم اقرانه إذا شاهدوه يلعب مع الفتيات حتى لا يتهم بأن خشونة الرجال تنقصه وكذا الحال بالنسبة للفتاة.

2-2- مرحلة المراهقة المبكرة: وتبدأ من سن 13 الى 16 سنة وهي تمتد منذ بدأ النمو السريع الذي يصاحب البلوغ حتى البلوغ تقريبا عند استقرار التغيرات البيولوجية عند الفرد وفي هذه المرحلة المبكرة يسعى المراهق الى الاستقلال ويرغب دائما بالتخلص من القيود والسلطات التي تحيط به ويستيقظ لدى الفرد الاحساس بذاته وكيانه.

2-3 . المراهقة المتأخرة: وتبدأ من سن 18 الى 21 سنة وفيها يتجه الفرد محاولا ان يكيف نفسه مع المجتمع الذي يعيش فيه وتوائم بين تلك المشاعر الجديدة والظروف البيئية ليحدد موقفه من هؤلاء الناضجين محاولا التعود على ضبط النفس والابتعاد عن العزلة والانطواء فتقل نزعاته الفردية (زعرور حنان، 2017، ص221).

3- خصائص المراهقة:

ومن خصائص هذه المرحلة ان المراهق يمر بمتغيرات جسمية وعقلية ونفسية واجتماعية رهيبة حتى ان علماء النفس يسمون هذه المرحلة بالعاصفة التي يجب الاستعداد لها من القائمين على امر الابناء ونلقي الضوء على هذه التغيرات فيما يلي:

3-1. النمو الجسمي والحركي: تتميز هذه المرحلة بالبطء في النمو الجسماني ويلاحظ استعادة الفتى والفتاة للتناسق الجسمي، كما تظهر الفروق المميزة في تركيب الجسم لدى الفتى والفتاة في صورة جلية ويزداد نمو عضلات الجذع والصدر والرجلين بدرجة اكبر من نمو العظام حتى يستعيد الفرد اتزانه الجسمي ويصل الفتيات والفتيان الى نضجهم البدني الكامل تقريبا وتزداد احتياجات الافراد الى الانشطة لإكتساب اللياقة البدنية والحركية وكذا بالأنشطة التي تهتم بصحة وسلامة القوام واكتساب المظهر الجيد.

3 1 النمو العقلي والمعرفي : تؤدي الوراثة دورا في ايجاد الفروق الفردية في الذكاء والقدرات العقلية وتؤثر التسهيلات البيئية والخبرة والتدريب في فرصة تنمية ودرجة استثمار قدرات المراهق الى اقصى حد ممكن وكذلك يسير التوافق الانفعالي للوصول الى الثقة ومفهوم الذات لتحقيق النضج العقلي حيث يؤثر المدرسون تأثيرا واضحا في النمو العقلي للمراهقين (محمد محمود، 2014، ص13، 10).

3-3- النمو الوجداني العاطفي: يعتبر النمو الوجداني في هذه المرحلة من اهم انواع النمو كما تعتبر السلوكيات الجنسية من اشد المشكلات بالنسبة للمراهق، ففي هذه المرحلة تبدأ مرحلة محاولة التقرب من الجنس الاخر، وغالبا ما تكون هذه المرحلة مصحوبة بالخوف والخلج فكثيرا ما يواجه الصراع بين الرغبة والرغبة فتكون انفعالات المراهقة سريعة وشديدة الطغيان، ويعتبر الخوف من الانفعالات المؤثرة تأثيرا واضحا في حياة الفرد فهو انفعال فطري يشعر به الفرد في مواقف الخطر ويؤدي الخوف الى التهيب والاستحياء مما ينقص

ثقة الفرد بنفسه ومقدرته على تحقيق ذاته، وإذا ما نشأ المراهق على هذا الحال فسوف يكون ضعيف الشخصية غير قادر على مواجهة نفسه والآخرين، كذلك الحب الذي يعتبر من الانفعالات الهامة في حياة الافراد فهو عامل اساسي في تكوين العلاقات الاجتماعية فهو يؤلف بينهم فهو في تكامله اتجاه نفسي يميل فيه الفرد نحو الحب ويرتبط من قريب بسمه انفعالية مركبة معقدة تتناسق عناصرها وتهدف الى اقامة علاقات مؤتلفة تصل بالفرد بدعائم عالمه المحيط به، ولهذا يرتبط الحب من قريب بالدافع الجنسي ويتطور في مراحله المتعاقبة المتدرجة من حب الذات الى حب الجنس الآخر، ونظرا لأن حب المراهق محدود نسبيا بالقليل من الافراد، نظرا لأن هذه المرحلة هي الفترة التي تكون فيها الانفعالات اقوى من المعتاد فإن حب المراهق للآخرين يتميز بالقوة وهو من النوع الذي يدفعه الى الاتصال بمن يحب، فهو يشعر بالوحدة وعدم الأمن عندما يكون بعيدا عنهم، وللتغلب على ذلك فهو يحاول ان يبقى على اتصال بهم سواء عن طريق الاتصال الشخصي أو المكالمات الهاتفية (زعرور حنان، 2017، ص223).

4.3 . النمو النفسي: يمر المراهق بفترة من التغيرات النفسية وهو أمر طبيعي لما ينشأ عنه من طاقات واستعدادات وقدرات تتفاعل فيما بينها لتشكيل شخصية المراهق، ومن هذه التغيرات حدة الإنفعال حيث يغضب ويثور لأسباب تافهة كما يمتاز الانفعال بالتقلب وسرعة التغيير، وقد يصاب بعض المراهقين ببعض السلوكات الخاطئة مثل التمرد والعصيان والانسحاب من الحياة الاجتماعية وعدم حبهم لمخالطة الناس وخوفهم من الاجتماع بالآخرين.

5.3. النمو الاجتماعي: يتأثر النمو الاجتماعي للمراهق بالبيئة الاجتماعية والاسرية التي يعيش فيها كما يوجد في البيئة وميول يؤثر في المراهق ويوجه سلوكه ويجعل عملية تكيفه مع نفسه ومع المحيطين به عملية سهلة وصعبة من التغيرات النفسية في فترة المراهقة رغبة المراهق في الاستقلال عن الاسرة وميله نحو الاعتماد على النفس كما انه يزيد ميله الى

الانتماء الى رفقة أو صحبة أو مجموعة تشاركه مشاعره وتعيش مرحلته ليثبت ليها آماله وآلامه (محمد محمود، 2014، ص13، 10).

4 . أنماط المراهقة : هناك أربعة للمراهقة وهي:

1.4. المراهقة المتكيفة والسوية : وفيها يتميز سلوك المراهق بالهدوء النسبي والإلتزان الإنفعالي وتكون علاقة طيبة بالآخرين وعدم التمرد على الوالدين أو المدرسين ومن العوامل التي تؤثر في هذا الشكل من أشكال المراهقة المعاملة الأسرية المتزنة التي تنطوي على قدر من الحرية وعلى تفهم حاجات المراهق وعلى احترام رغباته وعلى توفير جو من الثقة للمراهق حيث يتمكن من أن يصارح أبويه ببعض مشكلاته الإنفعالية (المجالي، 2003).

2. 4. المراهقة الانسحابية المنطوية: وفيها يتميز سلوك المراهق بالإنطواء والعزلة الشعور بالعجز أو النقص ومن أنواع النشاط الإنطواني قراءة الكتب الدينية، وكتابة المذكرات ونقد للصور المحيطة والنظم الاجتماعية والثورة على أسباب تربية الوالدين، كما ينتابه الكثير من الهواجس وأحلام اليقظة والتي تدور حول موضوعات حرمانه من الملابس أو الشكل أو اللون أو الجنس أو المركز المرموق ويحدث ذلك نتيجة لعدم سوله الى مجالات عملية خارج نفسه كالرياضة أو النشاط الإجتماعي .

3-4. المراهقة العدوانية المتمردة : وفيها يتميز سلوك المراهق بالتمرد والعدوان على الاسرة والمدرسة وأشكال السلطة ويسلك عددا من الطرق في سبيل تحقيق ذلك منها محاولات التشبه بالرجال أو الاتيان بالأساليب الاحتياالية مثل :التدخين وإصطناع الوقار و الكلام وإطلاق الشارب واللحية وأحيانا إختراع قصص المغامرات والمحاولات الجريئة مع الجنس الاخر وفي هذا الشكل من أشكال المراهقة يقترن السلوك بشعوره بأنه مظلوم وبأن الآخرين لايقدرّون موهبته وقدراته وإمكانياته وتتفق العوامل المسؤولة عن حدوث المراهقة الانسحابية المنطوية مع العوامل المسؤولة عن حدوث المراهقة العدوانية المتمردة .

4-4. المراهقة المنحرفة : وفيها يتميز سلوك المراهق بالإنحلال الخلقي التام أو الانهيار النفسي وتتفق العوامل المسؤولة عن حدوث هذا الشكل مع شدة وزيادة في درجة هذه العوامل

مع إضافة عوامل أخرى منها :مرور المراهق بخبرة شاذة مريرة أو صدمة عاطفية عنيفة لونت تفكيره ووجدانه بلون قاتم متشائم ومن أهم سماتها الانحلال الخلقي والجنوح المضاد للجميع والانتماء إلى أسرة مفككة أو منحلة أخلاقيا ومستتهترة ومن أهم أسبابها مرور الفرد بخبرات شاذة وصددمات عاطفية عنيفة وقصور الرقابة الأسرية أو تخاذلها، وتجاهل رغبات الولد وحاجاته والنقص الجسمي والضعف العقلي وسوء الحالة الإقتصادية للأسرة (أريج عامر، 2005، ص7، 8).

5. صراعات المراهقة :

في فترة المراهقة هناك صراعات يواجهها الفرد مع العائلة والمجتمع المحيط به، ومن ابرز الصراعات التي يمر بها المراهق في هذه المرحلة هي:

- **الإغتراب والتمرد:** يشعر المراهق دائما بعدم فهم والديه له، فيبتعد عن ثوابتهما ورغباتها، مثل محاولة لتأكيد الذات وإثبات التفرد والتعصب والمعادنة، العدوانية إتجاههم.
- **الصراع الداخلي:** بين الرغبة في الإستقلال عن الاسرة وإعتماده الفعلي عليهم ، ومتطلبات الرجولة أو الانوثة للبننت، بين طموحاته الزائدة وتقصيره في الإلتزامات، وبين صراعات العادات التقاليد الإجتماعية.
- **الاحساس بالخجل والانطواء:** الذي يقلل من تفاعله واندماجه الاجتماعي، بسبب قسوة الالباء او التدليل الزائد، وهذا يدفعه للاعتماد على الآخرين في حل مشاكله.
- **الغضب والتوتر في تعاملاته مع الأهل:** تأتي نتيجة رغبة المراهق في تحقيق مطالبه بالقوة والعنف الزائد، مما يسبب ازعاجا كبيرا للمحيطين به.
- **السلوك المزعج مع كل من يرفضه:** فالمراهق يرغب في تحقيق مطالبه الخاصة دون وجود أي اعتبار للمصلحة العامة ومشاعر الغير، فينشأ صراع متكرر بينه وبين والديه، فيصرخ ويشتم ويسرق احيانا،و يتلف الممتلكات ويجادل في امور لا تستحق، يتورط في مشاكل داخل المنزل وخارجه.
- **التنافس:** رغم افتقار المراهق للوضوح والاتزان يدخل في تنافس بين اصدقائه لبرهنة التفوق الشخصي، وحينها يكتشف المراهق نقاط ضعفه، وتصبح هذه النقاط محط خجل للمراهق نفسه.

• **الصراع بين العفة والعاطفة الجنسية:** ينشأ المراهق في مجتمعاتنا الإسلامية مع التشبع بالكثير من معاني العفة والاستقامة، لكنه يشعر وكأنه تحت الضغط، بسبب الجنسية العاطفية، وتجعل سلوكه اليومي ميدانا للصراع والتجاذب بين ما يتصل بمعاني العفة والشهوة.

• **يعيش المراهق كأنه حر وبلا قيد:** فهو يكره القيود والاعراف الاجتماعية، ويرى انها غير منطقية ويظهر ذلك من خلال ملابسه، و قصة شعره، وعدم رغبته في الجلوس مع الكبار، لا يختلط بالضيوف لأنهم يتحدثون عن مواضيع ليست من اهتمامه، ويريد أن يشعر أنه شخص محترم بين أعمامه وأخواله وجيرانه وأصدقاء أبيه.

• **صراعات المراهق مع الدراسة:** فيما يتعلق بالدراسة يقع المراهق بين خيارات متعددة غير مرضية بالنسبة له حول اختيار التخصص، ويجد صعوبة في ذلك لعدم وجود التخصص الذي يريده في بلده، وعدم تمكنه من دخول الكلية التي يريد بسبب ضعف درجاته، أيضاً الضغط من قبل والديه، على دخول تخصص لا يريده (روان أحمد، 2023).

6- . التعلق عند المراهق :

التعلق: هو مصطلح يستخدم لوصف علاقة التبعية التي يطورها الطفل تجاه مقدمي الرعاية الأساسيين له، ويمكن ملاحظته أول مره خلال النصف الاخير من السنة الاولى في الحياة، ويتطور تدريجيا خلال السنوات الأربعة الاولى من الحياة، ويمكن ملاحظة ذلك من خلال سلوك الأطفال بسهولة عندما يكونون مرضى أو متعبين أو جائعين أو مصابين (4karandashev.p18).

ويعرف التعلق أيضاً بمفهومه أنه يشير الى الرابطة العاطفية بين الفرد والقائم على رعايته، إذ تتضمن هذه الرابطة مجموعة متبادلة من العلاقات الاجتماعية والمشاعر الانفعالية بين شخصين مثل: الحب والمودة وإشباع الحاجات والحماية. لذلك يكون التعلق قاعدة اساسية للبقاء الانساني، والحفاظ على أمنه وسلامته وإشباع متطلباته (عالي وحامد، 2021، ص19).

وقدم جون بولي الطبيب النفسي الانجليزي عبر نظريته التعلق التي بدأت في التبلور في 1948، بالتحقيق حول آثار الفصل بين الاطفال وامهاتهم ردود فعل هؤلاء الاطفال، من اضطرابات وتوصل إلى ان فقدان شخصية الأم في مرحلة الطفولة المبكرة هي الحدث الرئيسي في تأسيس الشخصية (Marylou,beaufort et francoise ، 40p,2001).

وأشار "بولبي" الى ان التعلق عبارة نظام تحكم متقدم يتطور خلال السنة الاولى من عمر الطفل، ويشير الى رابطة خاصة تتميز بمواصفات فريدة لعلاقات شديدة التميز بين الطفل ومقدمي الرعاية الأولية له، واعتقد ان التعلق عنصر أساسي في مرحلة في ظهور مفاهيم عاطفية واجتماعية أخرى مثل: الحب والأمن والادراك الاجتماعي(علي وحامد، 2021 ص20) كما تعد نظرية بولبي (نظرية التعلق الإيثولوجية) من أهم النظريات الأكثر قبولاً في الوقت الحاضر التي حاولت تغيير مفهوم التعلق، إذ يعتقد بولبي ان الطفل مزود بمجموعة من السلوكيات الفطرية التي تجعل مقدمي الرعاية بالقرب منه وتزيد من فرص بقائه (معاويه ابو غزال، 2011، ص352).

ويرى أيضاً ان الطفل عندما يتفاعل مع الآخرين بشكل ما يسمى بالنماذج العامة الداخلية وان هذه النماذج أبرز المفاهيم في نظري بولبي، من حيث انها الحلقة النمائية التاريخية التي تفسر كيفية تأثير ظروف الماضي بظروف الحاضر والمستقبل (مدري يمينة، 2015، ص75).

كما اشتغل بولبي مع روبيرتسون سنة 1946 في المصحات التي تعتني بالاطفال وقام بدراسة معمقة على تأثير الانفصال عن الام وبديلها في فترة الطفولة المبكرة، واستنتجوا أن الاطفال يعيشون أزمة مع الام وهي مرحلة الاحتجاج ثم مرحلة اليأس (فقدان الامل) (Guedeney,N & Guedeney A، 2006 p 06).

ويرى بولبي ان التعلق يمر بمراحل اربعة وهي:

1. مرحلة ما قبل التعلق : وتسمى مرحلة عدم القدرة على التمييز الاجتماعي من الولادة الى 6 أسابيع، وتتميز هذه المرحلة بقلّة الاستجابات المتميزة نحو مقدم الرعاية، إذ يستجيب الرضيع لعدد من المثيرات المتميزة نحو مقدم الرعاية، بغض النظر عن مقدمها ولا يمانع عند تركه مع شخص غريب ولا يظهر ردود فعل سلبية تجاهه

2. مرحلة تكوين على التعلق : وتسمى مرحلة القدرة على التمييز الاجتماعي من 6 اسابيع الى 8 أشهر وتتميز هذه المرحلة بظهور قدرات جديدة عند الطفل وهو الآن قادر على التمييز بين الاشخاص المألوفين ويستجيب للألم بشكل مختلف عن إستجابته للشخص الغريب.

3. مرحلة التعلق الواضح : وتسمى هذه المرحلة بالبحث عن القريب من 8 اشهر الى 2 سنتين ويسعى الطفل في هذه المرحلة للبقاء وطلب التقرب من الام ويظهر لديه قلق الانفصال عن الام، فيبكي ويصرخ عند مغادره الام، وهذا يدل على ان الطفل على وعي تام بأن الام موجودة بالرغم من عدم وجودها أمامه الآن وهذا ما يسميه في نظرية " بياجيه " في التطور المعرفي بظاهرة بقاء الاشياء.

4 . مرحلة تشكيل مع العلاقات المتبادلة : بعد عامين يظهر لدى الطفل بعد نهاية السنة الثانية تطور في الجوانب اللغوية ... وفهم العوامل المسؤولة عن حضور الام وغيابها ... ويتناقص الاحتجاج على الانفصال وغيابها ويحل معه الحوار والمفاوضة مع الام عن أسباب مغادرتها (معاوية ابو غزال، 2011 ص 65-63).

- وكذلك بالنسبة لماري إينسورث في نظريتها للتعلق اعتمدت على صياغة بولبي الاولى للنظرية، وقد طورت إينسورث وهي تلميذة بولبي مع زملائها طريقة البحث المعروفة بإسم الموقف الغريب (Strange situation) وجاءت التجربة على أثر تأكيد بولبي أن سلوك التعلق يظهر خاصة عندما يشعر الطفل بالخوف أو الخطر، وفي التجربة يتم تصنيف الأطفال وإدراجهم بإحدى فئات أنماط التعلق الثلاث، والتي يتم التمييز بينها بحسب الانفصال وارتباط المجدد مع الام، فيتم وضع الام والطفل في غرفة للعب غير مألوفة مع شخص غريب، وتشمل التجربة سبع مراحل من اختبار رد فعل الطفل عند انفصال الام عنه وعند رجوعها اليه، وفي كل مرحلة يتم فحص التوازن بين سلوك التعلق وسلوك البحث والاستكشاف لدى الطفل في حالات الخوف او الخطر واستنتجت إينسورث ان هناك علاقة بين نمط التعلق لدى الطفل وبين سلوك الام تجاهه (أغمين، حميدة، ص138).

وانطلاقاً من نظرية جون بولبي J.Boulby التعلق التي قامت بها الباحثة مع زملائها والتي من خلالها توصلوا الى الأنماط الثلاث، قامت احدى طالباتها بإضافة النمط الرابع، وكل نوع مرتبط بطريقة استجابة الام لطفلها وسلوكها وهي كالآتي:

1- نمط التعلق الآمن (Secure): هو الاكثر شيوعاً وينتج عن وجود مقدم الرعاية (الام) واهتمامها واحساسها بإشارات طفلها واستجاباتها لمطالبه بطريقة وسريعة ومنظمة، والتي

يعتمد عليها مقاعدة آمنة لاكتشاف المحيط، والطفل للام عند الانفصال عن الام ويعبر عن قلقه ويظهر انزعاج وقد يبكي ويبحث عن ة ولكن سرعان ما يتأقلم مع الوضع بسرعة وعند عودتها يشعر بالسعادة والراحة والرغبة بالالتصاق بها ثم يعود بعد فترة قصيرة الى اللعب بين الرغبة في القرب من الام وبين الرغبة باكتشاف المحيط وفي الرشد يكون الفرد آمن ومرتاح ويتقرب من الآخرين وتكون لديه آراء ايجابية عن ذاته وعن علاقاته.2- نمط التعلق القلق (Resistant): الامهات في هذه المجموعة لسن حساسات بشكل كافي لإحتياجات الاطفال ولا يعتنين بهم بشكل دائم، لم يستجبن دائما لإحتياجاتهم كما ولم ينجح دائما في محاولة تهدئتهم. الاطفال القلقون يميلون الى تفعيل منظومة تعلق بشكل كبير، يظهرون مستوى ضعيف من اللعب والاكتشاف، ويظهرون التوتر بعد الفراق الام لكنهم ايضا يجدون صعوبة في الهدوء بعد الارتباط المتجدد، هؤلاء الاطفال يظهرون اهتمام بالام مع اظهار الغضب، ويظهرون علامات القلق وعدم الراحة اتجاه الغريب..(إبتسام مرعي، 2015، ص201، 200).

3- النمط المتجنب او المنسحب (Avoidant): والطف في هذا النمط من الانماط التعلق يتجاهل عوجه امه بعد فتره انفصال كما ان سلوكه لا يتسم بالاستطلاع حيث يركز انتباهه على اللعب بالاشياء في الارض (غفران، زهراء، زينب، 2017، ص29).

4- نمط التعلق المشوش او غير المنتظم: هذا النمط الرابع اقترح فيما بعد واطلق عليه اسم تعلق تجنبي متناقض في نظام كريبتندان Crittenden سنة 1992، واطلق عليه تعلق غير منتظم او مشوش في نظام سنه 1996 بعد ايجاد الاطفال لا يندرجون ضمن الانواع السابقة حيث انهم يتميزون بسلوكات متناقضة ففي حالة غياب الام نجد ان الطفل مرة يبكي ويعبر عن قلقه وفي المرة القادمة يخفي قلقه، عندما تريد المغادرة يتشبث بها ولا ينظر اليها، أو يبكي وعند عودتها يبدي رغبة في الاتصال بها ثم يتجنبها، وهؤلاء الاطفال يشعرون بعد الارتياح في حالة القرب عند اقامة علاقات كما ان لديهم نظرة سلبية لاواعية حول الذات ويشعرون بعدم الجدارة وعدم الثقة بنوايا الآخرين 20% من الناس ينتمون لهذا النوع من التعلق (جماطي وابن علي 2018، ص312، 311).

يرى إينزورث (Ainsworth al(1978 أن الفروق الفردية في علاقات التعلق بين الفرد والشخص الذي يتعامل معه بكثرة التي ينتج عنها ثلاثة أنماط من العلاقات الإجتماعية مع

المحيطين به التي تمتد من مرحلة المراهقة الطفولة وحتى الرشد، وهناك العديد من العوامل التي تؤثر في عملية التعلق، وهناك عدة أسباب وعوامل ممكن أن تؤثر في نشأة وتطور التعلق ونذكر منها:

شخصية الفرد: تؤثر شخصية الفرد وخصائصه المزاجية بصورة كبيرة في الارتباط والتعلق، فالفرد الذي يصعب تهدئته، أو سريع الغضب، فير حساس أو متجاوب مقارنة بالفرد الهادئ الذي يسهل ترصيته وتهدئته.

مقدمو الرعاية (caregiver): يمكن أن تعيق سلوك الأشخاص الداعمين للتعلق أو الارتباط بالآخرين، فالآباء الناقدون و الرافضون و المسلطون والسليبيون ينتجون أفراد يتجنبون التوازن الإنفعالي مع الآخرين، وهم يعزلون أنفسهم عن الخبرات الاجتماعية المختلفة وينجحون من مواقف التفاعل الاجتماعي كافة المراحل العمرية.

البيئة (Enviromment): الخوف هو العائق الرئيسي للتعلق أو الارتباط السوي مع الآخرين، فإن عاش في بيئة له نتيجة اللوم و التهديد العام واضطراب البيئة وعدم إتساقها مكدره إنفعاليا، فالذين ينشؤون في بيئة اللاجئين ومناطق الحروب و النزاعات المسلحة، يكونون أكثر عرضة لنشأة وتطور مشكلات التعلق أو الارتباط مع الآخرين... وغيرها من العوامل ... الخ (عتيقة، 2023، ص224).

كما تعتمد نظرية التعلق على مبدأ أن كل فرد لديه حاجة أساسية للشعور بالحب والدعم العاطفي من قبل المقربين، و يفترض أيضا أن أي تهديد لرابطة الارتباط هذه هو أصل رد الفعل الضيق العميق لدى الفرد، وقد اقترح بارثولوميو و هوروتيز (1991) تصنيف للارتباط الرومانسي حول بعدين هما:

- 1- التمثيلات العقلية التي يمتلكها الفرد عن نفسه، والتي تؤدي إلى مستوى القلق الذي يعاني منه في علاقاته (استمرارية قلق الحب بشأن الهجر)
- 2- التمثيلات التي لديه عن الآخرين (على سبيل المثال شركائه الرومانسيون) والتي تعكس مستوى التجنب الذي يمكن أن يضعه في علاقاته الحميمية (استمرارية تجنب العلاقة العاطفية) وبشكل أكثر تحديدا يشير النمو الذاتي إلى الدرجة التي يعتبر فيها الفرد نفسه أنه يستحق الحب و الإهتمام، ولكن أيضا إلى الذي يشعر به في مواجهة الخوف من أن من يرفضه الآخرون.

والتعلق عند المراهق حسب نظرية التعلق يعتبر المراهق في مرحلة إنتقالية وبصده تحولات عميقة وهذه التحولات تكون في النظام الإنفعالي والمعرفي والسلوكي وهذا ما يؤدي به لأن يصبح هو نفسه مانح لرعاية بعد أن تكون متلقي له في المراحل العمرية السابقة، إن هذه التحولات تساعد على التفكير المنطقي والتجريدي وهذا التجريد يؤدي بالمراهق الى أن يستوعب فكرة أن مقدم الرعاية يتعذر عليه أحيانا أن يلبي كل حاجاته التعلقية.

- كما أوضع مايكل ديلاج تصنيف متتالي للمراهق يقول في الاول المكون الإستكشافي للتعلم يكون نشط بشكل خاص بما أن المراهق دائما في البحث عن الاحساس والإنفعال الإيجابي. بعد ذلك يعبر عن الروابط مع النظير أين يكون التعلق عبارة عن صورة تبادل مع الغير، ثم أيضا تحت ضغط أزمة المراهقة والنظام التحفيزي الجنسي يتواجد في وضعية احتمالات التعلق الغرامي وأخيراً من الآن فصاعدا بالنسبة للمراهق يستطيع وضع التعلقات الطفولية وتوحيدها جانبا والتي أخذ منها خبرته القصصية التي تضعه في مكان التطور ويشعر أنه مراهق وله علاقات تعلقية جديدة (Michel,Delage,2013 ,p76).

7 . أزمة المراهقة :

الأزمة هي عملية تتميز بفترة التوتر تحدث في اللحظة التي ينتقل فيها نظام حي من حالة مستقرة الى حالة متوترة اخرى (2006Françoise,p18)

ويشير مفهوم الهوية إلى الحس بالهوية الذاتية، وهي نماء الثقة الذاتية، ويعرفها اريكسون Erikson بأنها الشعور الداخلي الذي يتضمن الاحساس بالنفرد والوحدة والتآلف الداخلي والتماثل والاستمرارية(حميدة ومزور، 2017، ص 667). إذ ان أزمة الهوية او التقدير الذاتي تتم في نهاية المراهقة، وبقدر ما يصبح المراهق واثقا من هويته الذاتية بقدر ما يميل الى التفتيش عن تحقيقها، في الصداقة والحب والخلق والقيادة، وتلعب صورة الذات الجسدية (LE Moi CORPOREL) دورا أساسيا في تشكل صورة الكائن الحي عن ذاته .

(عبد اللطيف، 2004، ص 63).

ويرى اريكسون ان مرحلة المراهقة وبداية الشباب ترتبط بتغيرات بيولوجية ونفسية مختلفة لها اهميتها في نمو الفرد النفسي الاجتماعي وتشكيل هوية الأنا خلال مراحل دورة الحياة. ويعتقد ان تشكيل الهوية يوجد حتى لدى الاطفال وإن كانت بطريقة مختلفة الا أنه في بداية

المراهقة يكون الفرد بناء على مستوى النمو الاجتماعي والمعرفي الذي حققه قادرا على تطوير تصوره عن نفسه والالتزام بأدواره إلى سن الرشد (سلاف، عبد الكريم، حياة، 2016 ص 59)

1. تشكيل هوية الأنا عند المراهق :

تبدأ عملية تشكل هوية الأنا لدى المراهق بظهور أزمة البحث عن الذات والتي تنطلق من تساؤلات عديدة كمن أنا؟ طفل ام راشد؟ وغيرها من الأسئلة التي تدور حول الهوية هذه التساؤلات ان لم تجد حل او مخرجا تسبب أزمة يمر بها المراهق (حميدة ومزوز، 2017، ص67).

2. عناصر تكوين الهوية : اوضح اريكسون ثلاثة عناصر اساسية في تكوين وتشكيل

الاناوهي:

- اولا- يجب ان يدرك الافراد انفسهم باعتبار ان لديهم نفس الاستمرارية الداخلية او المماثلة.
- ثانيا- يجب ان يدرك الاخرين في نفس البيئة الاجتماعية المتماثلة والاستمرارية في الفرد.
- ثالثا- يجب ان يتوافر للأفراد ثقة في تزايد في التطابق بين خطوط الاستمرارية الداخلية والخارجية.

3. اشكال اضطراب الهوية: من وجهة نظر اريكسون هناك شكلان اساسيان لإضطراب هوية الأناهما:

- اضطراب الدور: حيث يفشل المراهق في تحديد اهداف وقيم وأدوار شخصية واجتماعية ثابتة. وكبديل لذلك تتحول فترة التعليق المنطقية والمسموح بها اجتماعيا لإختبار البدائل الى نوع من الاضطراب المستمر.

- تبني هوية أنا سلبية: ويتمثل في تبني هوية سلبية درجة أعلى من الاضطراب حيث يقتصر الامر على عدم الثبات في تبني قيم وادوار إجتماعية مقبولة(مهند كامل، 2021، ص13). وعلاوة على ذلك يرى اريكسون (1968) انه في مرحلة المراهقة" الهوية مقابل انتشار الدور " التي تميز مرحلة المراهقة. يجب ان يكون تطور العلاقة الحميمة نقطة أولية، لأنه اذا كان التطور في عملية العلاقة غير كاف، فإنه ينتبأ بصعوبات في التكيف والأداء في الفرد.

8 . التربية في فترة المراهقة :

1. مراعاة الفروق بين الجنسين : تقوم التربية في وقتنا الحالي على التعليم المختلط بين الجنسين، دوم الاخذ بعين الاعتبار الفروق الذهنية والعاطفية والجنسية بين الجنسين، فمن

الناحية العاطفية نجد المراهق الذكر يشعر مع يقظة الاثارة الجنسية بتنامي روح السيطرة والهجومية لديه والرغبة في الاستقلال العاطفي عن الالهل ممزوجة ببعض الكراهية لهم . فإذا كانت الاسرة متسلطة مثلاً فسيدفع ذلك المراهق الى الانحراف والهروب الى جماعات الرفاق التي تساعد على ذلك لاثبات هويته ورجولته. ولذلك فالتربية هي التي تحد من هذا السلوك العدواني وتعويضه باستغلاله ايجابيا بمختلف الطرق.

اما بالنسبة للفتاة تكون حدة الاستقلالية اقل، وذلك بغية اثارة الاهتمام بها وكسب التأييد عن طريق الطاعة، فهي تؤكد ذاتها عن طريق التراجع recul بهدف جذب الانتباه والاغراء، عكس الذكر الذي يؤكد ذاته بالتحدي والعنف.

أما من الناحية الذهنية فيختلف الذكر عن الانثى، حيث يميل هو الى التجريد والمنطق والمواد العلمية والرياضية، والتي لاتخضع لمؤثرات العواطف... في حين ان الفتاة تميل الى الحدس والملاحظة والتفكير في الاشياء بتفاصيلها وسطحياتها.

والتربية الصحيحة هي التي تأخذ بعين الاعتبار الفروقات بين الجنسين والتي سبق ذكرها ويتم ذلك من خلال مايلي:

- تعزيز صفة الانوثة لدى الفتيات واحترامها واعتبارها ذات قيمة لها أهمية، ونفس الشيء بالنسبة للذكور.
- التربية السليمة هي التي تهتم بشخصية المراهق وخصائصها الطبيعية والفطرية ومطالبها المختلفة لكلا الجنسين.
- يجب اعادة النظر في محتويات المقررات المدرسية وتعديلها، وكذا تعديل طريقة الاختبارات والامتحانات بما يتلاءم مع الروح العلمية.

2. التوعية بخصائص المراهقة وحاجاتها :

يحتاج المراهق الى التوعية بالتغيرات الجسمية التي يمر بها، وما تتركه من انعكاسات نفسية حتى يتمكن من تقبل هذه التغيرات واستيعابها والتأقلم معها، ويتم ذلك عن طريق الارشاد والوعظ والتفهم دون اجبار او فرض الرأي والتعصب له لانه سيؤدي الى المزيد من التمرد.

وهذه التوعية تهدف الى جعل المراهق يعيش مراهقته دوم مشاكل، وذلك عن طريق "تعزيز الاختلاط السليم، والتعزيز قيم الحب والصداقة واحترام الشريك.. الخ"

3. رعاية المراهق :

ان المراهق في هذه الفترة يكون اكثر حساسية فيظهر تمردا وثورة ضد اسرته وكذلك مدرته ولذلك لابد على كل افراد الاسرة والمدرسة تفهم الابن المراهق في هذه الفترة وتقديم رعاية خاصة به تجعل هذه المرحلة تمر بسلام.

أ- في الاسرة:

الاسرة هي المحيط الاول الذي ينشأ ويعيش فيه المراهق ولا يمكنه الانفصال عنه، ورغم كل ذلك يحاول تحقيق الاستقلالية والتفرد والقضاء على قيود الاسرة، ولكي تستطيع الاسرة السيطرة على الابناء في هاته الفترة لابد من توفر الجو الاسري الملائم ويتمثل ذلك في مايلي:

• **الكيان العضوي:** وتتميز الاسرة ذات الكيان العضوي بالصفات التالية

- **يجب ان يسود الاسرة ذات الكيان العضوي الوئام:** وهذا ليعني ان تخلو من الخلافات، ولكن من خلالها تعمل الاسرة على تفادي نشوبها للاستمرار.

- قضاء اكثر الاوقات مع بعضهم البعض، الشيء الذي يزيد توثيق وتوطيد العلاقة بين افرادها، وكذلك التمسك بنفس القيم والاخلاق.

• **ثقافة الاسرة:** وتضم هذه الثقافة العادات والتقاليد والقيم والمعتقدات، ومن واجب الاسرة نقل هذه الثقافة لابنائها عن طريق المحاكاة والتلقين، والاسرة المثقفة هي التي لديها قدر كبير من الثروات الثقافية، وبامكانها تقديم اكبر قدر من الخبرات لابنائها.

• **الجو الديمقراطي:** ان مصطلح الديمقراطية او الجو الديمقراطي يوحي بصورة آلية الى الحرية. ومن السمات التي تتميز بها الاسرة الديمقراطية نذكر:

- **حرية النقد:** فالاسرة تحاول تشجيع الأبناء على التعبير عن مشاعرهم بالرضا والرفض، فتعبر المراهق عن رفضه او قبوله لما حوله هو تدريب على المناقشة وتوضيح سبب الرفض والقبول وكذا الشجاعة في المواجهة.

- اعطاء فرصة للأبناء التصرف لإبراز قدراتهم واحترام اختلاف الامزجة الفردية.

• **الروح الدينية:** لكل أسرة عقيدة تؤمن بها، سواء كانت العقيدة موروثية او اعتقدتها الاسرة،

فكلما قامت الاسرة بتشجيع ابنائها وتأسيس الروح الدينية لديهم كلما كانت تنشئتهم تنشئة صالحة. فالتربية الدينية لها أهمية بالغة في فترة المراهقة حيث أن المراهقين في هذه المرحلة يلبسون المثل العليا، ولهذا على الاسرة ان تستغل الفرصة لبث الروح الدينية ودعمها في

نفسية المراهق، وذلك دون افراط ولا تفريط فإنعدام الجو الملائم للأبناء المراهقين داخل الاسرة يؤدي بهم الى الانحراف نتيجة الضغوط المفروضة عليهم.

- ب- **في المدرسة:** تعد المدرسة المحيط الثاني بعد الاسرة التي يتفاعل معها المراهق، كما تعتبر الهدف الثاني بعد الاسرة في تمرده وثورته ضد السلطة المدرسية والاستاذ، بحيث يلاحظ عموماً وجود حساسية كبيرة في التعامل بين الاستاذ والتلميذ المراهق الذي يجد صعوبة في التكيف نتيجة وجود بعض المشاكل النفسية والاجتماعية، حيث تظهر مشاعر الكره والعناد والمعارضة باعتبار أن الاستاذ هو مصدر السلطة، ولذلك على الاستاذ ان يتصف بجملة من الصفات تجعل تلاميذه يحبونه ويثقون به ومن هذه الصفات نذكر:
- إخلاص المعلم وثقته بنفسه، على أنه قادر على مساعدة التلاميذ جميعهم.
 - تجنب استخدام العقاب الانتقامي خاصة العقاب الجماعي، فالعقاب الذي يستهدف إظهار أن المدرس هو المسيطر هو الذي له اثر كبير في ثورة التلاميذ ضده.
 - عدم السخرية من التلميذ أو اضحاك الآخرين عليه، مما يؤدي بالتلميذ بالاصابة بمشاكل نفسية.

- اشراك التلميذ في كل النشاطات المدرسية، والسماح له بالتكلم بكل حرية واتخاذ مواقف إيجابية (عبد الرحمان 2003، ص180).

- خلاصة الفصل:

ولقد لخصنا في هذا الفصل كل من مفهوم المراهقة ومراحلها وأهم الإضطرابات والحاجات والمشكلات العاطفية التي يعاني منها المراهق في هذه المرحلة، إذا ستخلصنا أيضا أن مشاعر التعلق لدى المراهق والحب لديه مشاعر مؤقتة وليست صحيحة، تتحكم بها مجموعة التغيرات الهرمونية التي يمر بها المراهق في هذه الفترة من عمره، كمل تطرقنا أيضا أهم العوامل التي تؤثر على شخصيته وإلى طرق التربية والرعاية اللازمة خاصة من من جانب الأهل والمؤسسات والطاقم التربوي ودعمهم له وتوعيته لفهم ما يمر به، ومحاولة تصويب تفكير المراهقين الى الواقع، و التعامل معهم بطريقة تتوافق مع سنهم وتفهم آندفاعاتهم، وكذا تعاملهم معه بأفضل الطرق منذ بداية فترة المراهقة للخروج من هذه المرحلة بسلام وأكثر غعالية ونضج.

الفصل الخامس : الجانب الميداني

- تمهيد

1. المنهج المستخدم
2. الدراسة الاستطلاعية
3. الدراسة الأساسية
4. حدود الدراسة

خلاصة الفصل

تمهيد :

بعد تناولنا للجانب النظري وما فيه من ثراء معطيات ومعلومات مهمة حول الموضوع، وتم ذكرها في الفصول السابقة، والتي تتضمن الضغط النفسي الناتج عن الازمة العاطفية لدى المراهقين في المرحلة الثانوية، نعكس في هذا الجانب التقارب المنهجي للدارسة، والتي نهدف فيها الى عرض مجموعة الادوات والخطوات المعتمد عليها لايجاد حلول للظاهرة المدروسة، وعليه سنحاول التحقق من معطياتنا وصحتها، خلال مجموعة الخطوات التي سنذكرها في هذا الجانب.

1 - منهج الدراسة:

تقتضي الدراسة تحديد منهج يتلائم ويتناسب معها، من حيث طبيعة المشكلة ويخدمها ايضا في تحليل نتائجها فقما بإختيار المنهج العيادي القائم على دراسة الحالة باعتباره ملائم لطبيعة الموضوع، بحيث يعتبر المنهج العيادي المنهج المستخدم في الدراسات المعمقة والمركزة حول دراسات الشخصية بهدف تشخيص وعلاج المشكلات السلوكية والاضطرابات النفسية. وذلك انطلاقا واعتمادا على المقابلة والملاحظة وتعرف دراسة الحالة على انها الاطار الذي ينظم فيه الأخصائي الاكلينيكي كل المعلومات والنتائج التي يحصل عليها الفرد، وذلك عن طريق الملاحظة والمقابلة والتاريخ الاجتماعي والخبرة الشخصية والاختبارات السيكولوجية والفحوص الطبية.

2 - الدراسة الاستطلاعية:

هي عبارة عن نظرة عكسية لما تم ملاحظته واكتشافه في الثانوية موقع الدراسة، فهي مرحلة اولية تسبق التطبيق الفعلي لأدوات البحث حول مشكلة معينة، فحسب ما ذكره فروش عبد القادر، طه (1993) " للقيام بأي بحث وتحديد المنهج المتبع في الدتسة لابد على الباحث من اجراء الدراسة الاستطلاعية التي تساعد على تحديد ابعاد بحثه"

- تم إجراء الدراسة الاستطلاعية ابتداء من 25 افريل الى غاية 8 ماي 2024 وذلك بالذهاب يوميا صباحا ومساء، حيث تم اجراء مقابلة مع 4 حالات من ثانوية اول نوفمبر 1954 بمدينة الاغواط التي تم توجيهنا اليها من قبل الاستاذ المشرف، حاملين معنا وثيقة قبول اجراء الدراسة من ادارة جامعة عمار ثليجي الاغواط قسم علم النفس وعلوم التربية والارطوفونيا، نهدف من خلالها الى القيام بدراسة تمكنا من معرفة الازمة العاطفية التي تؤدي الى الضغط النفسي عند المراهقين.

-اهداف الدراسة الاستطلاعية:

- قبل القيام بإجراء الدراسة الاساسية تطرقنا الى الدراسة الاستطلاعية وذلك بهدف:
- التعرف على الميدان موقع إجراء الدراسة.
- ضبط العينة الملائمة حسب المتغيرات وكذلك معايير انتقائها.
- التعرف على الدراسة ومعرفة حصص الفراغ والتدريس من قرب وبشكل اعمق.
- التحقق من ادوات جمع البيانات ومدى صلاحيتها في جمع المعلومات.

- جمع الملاحظات التي تساعد على اجراء الدراسة الاساسية.

3- الدراسة الاساسية:

3-1- عينة الدراسة : تمثلت حالات الدراسة في 4 حالات تتراوح اعمارهم ما بين 17-18 سنة، تم اختيارهم بطريقة قصدية وذلك لتمثيلها الخصائص التي تستوفي شروط اختيار الحالات، والتي هي عينة من مراهقين يدرسون في المرحلة الثانوية يعانون من صدمة عاطفية، بالاضافة الى فترة المراهقة معروف عنها انها من المراحل الاكثر حساسية لما فيها من تطور سريع لمراحل نمو الانسان وما تحمله من خصائص نفسية واجتماعية وفيزيولوجية، تتميز بالتغيرات الهرمونية السريعة والنضج الجسمي والجنسي الذي يواجهه المراهق في هذه الفترة وذلك بأنها ايضا تعرف المراهق بحقيقته وجهله لطبيعة مشكلاته.

3-2- معايير انتقائها : تقربنا من المؤسسة وطلبنا من المشرف التربوي ان يقدم لنا المساعدة في انتقاء الحالات التي تعاني من مشكلات عاطفية علائقية (التعلق بالزميل) والذي يشكل عبء وصعوبة في الحياة الدراسية، بعد اختيار العينة قمنا بإجراء مقابلات مع كل واحد منهم على حدى وهذا لإعطائهم فرصة التعبير بكل حرية وبدون إحراج، وقد قمنا بتسجيل المقابلة عن طريق الكتابة.

3-3- أدوات الدراسة :

اعتمدنا في دراستنا على المقابلة العيادية والملاحظة المباشرة

- **المقابلة العيادية :** هي تقنية اساسية لجمع المعلومات في التشخيص، وهي عبارة عن علاقة اجتماعية مهنية دينامية، وتبادل لفظي وجه لوجه بين شخصين او اكثر، وبناء علاقة ناجحة في جو نفسي آمن تسوده الثقة المتبادلة بين الطرفين.

- **ويرى كورشين** ان المقابلة تعتبر وسيلة مؤثرة وفعالة لتسمية التفاعل بين المعالج النفسي والمريض من اجل مساعدته على التخلص من محنته وتسهيل حل مشكلاته، وتم فيها التركيز على مجموعة محاور مكونة من الاسئلة التي تخدم موضوع دراستنا.

- نذكر محاور المقابلة العيادية:

وقد اعتمدنا خلالها على دليل المقابلة:

الملاحظة المباشرة : الملاحظة هي احدى طرق البحث التي يعتمد عليها الباحث لجمع اكبر عدد ممكن من المعلومات عن بعض جوانب سلوك الفرد. وقد اعتمدنا على الملاحظة

المباشرة لكونها تتيح لنا الفرصة وتسمح لنا بملاحظة مختلف سلوكيات المفحوص وردود أفعاله أثناء المقابلة.

3-4- المقياس: هو مجموعة من المثيرات المترتبة لتقيس بطريقة كمية بعض العمليات الانفعالية او العقلية او النزوعية، وقد تكون المثيرات أسئلة مكتوبة او شفوية او في صورة سلسلة من الاعداد والاشكال .

والقياس النفسي هو عملية وصف المعلومات (وصفا كميا) أو بمعنى آخر إستخدام الارقام في وصف وتبويب وتنظيم البيانات في هيئة سهلة موضوعية يمكن فهمها.

- **وصف مقياس الضغط النفسي :** إستخدمت الدراسة مقياس الضغط النفسي للمراهقين المتمدرسين في مرحلة الثانوية من إعداد الباحثة (د.نجية بكيري) صمم خصيصا لقياس الضغط لدى عينة الدراسة ويتضمن (42) بنداً مقسمة على 4 ابعاد كالتالي:

• **البعد الاول :** يتعلق بالجانب الدراسي ويتضمن (08) بنود.

• **البعد الثاني :** يتعلق بالجانب النفسي ويتضمن (12) بنداً.

• **البعد الثالث :** يتعلق بالجانب العلائقي ويتضمن (11) بنداً.

• **البعد الرابع :** يتعلق بالجانب الفيزيولوجي ويتضمن (11) بنداً.

- **كيفية تطبيق المقياس :** يقوم الفاحص بشرح التعليمات للفرد المعرض لوضعية القياس النفسي وتتمثل التعليمات فيما يلي : يتكون المقياس من (42) عبارة، اقرا كل منها واجب عنها باختيار اجابة واحدة من الاجابات الاربعة الموضحة وذلك بوضع اشارة (x) تحت الاجابة التي تناسبك، علما انه لا يوجد اجابة صحيحة وأخرى خاطئة، وانما تعبر الاجابة عن وجهة نظرك.

- اجابتك ستحاط بالسرية التامة ولا تطلع عليها سوى الباحثة لاستخدامها في البحث العلمي.

- هناك اربعة اختيارات عند الاجابة على كل عبارة من عبارات الاختبار وهي بالترتيب:

- تنطبق دائما

- تنطبق احيانا

- تنطبق نادرا

- لا تنطبق ابدا

- **كيفية تصحيح المقياس :** يتم تصحيح المقياس بإعتماد طريقة ليكرت، وذلك بإعطاء 03 درجات في حالة تتطبق دائماً، وإعطاء 02 درجتين في حالة الاجابة بأحيانا، وأعطى 01 و 02 درجة في حالة الاجابة بنادرا، وإعطاء 0 درجة في حالة الاجابة بلا تتطبق أبداً، وذلك على جميع فقرات المقياس.

- **وصف مقياس الحب "إيلين هاتفليد و سوزان سبريشر" :** يمتاز هذا المقياس بدلالات صدق وثبات جيدة وقد ثبتت فعاليته عند إستخدامه في بيئات ثقافية على البيئة التي انشأت فيها كالبينة التركية والاردنية، كما يمتاز هذا المقياس أيضاً بدقته في التمييز بين شدة الاجابة عن الفقرات التي يتكون منها سلم الاستجابة على الفقر 9 نقاط حيث تمثل الدرجة 1 ادنى إستجابة عن الفقرة في حين تمثل الدرجة 9 أعلى إستجابة على الفقرة (أعلى درجات الشعور بالحب) وتكوّن المقياس في صورته الاصلية من 30 فقرة تقيس بعدا واحدا وهو مشاعر الحب وليس المتحابين.

- كيفية تطبيق المقياس:

نود ان نعرف كيف تشعر او شعرت مرة واحدة عن الشخص الذي تحبه او قد احببته.
- بعض المصطلحات الشائعة للجهي: (الحب الرومانسي، الامتتان (الاعجاب الشديد)، الحب المرضي، الحب الوسواسي).

- يرجى التفكير في شخص في الشخص الذي تحبه الآن واذا لم تكن بحالة حب يرجى التفكير آخر شخص كنت تحبه، واذا لم تقع في الحب سابقا فكر بالشخص الاقرب الى الشعور نحوه بهذه الطريقة. حاول وصف الطريقة التي شعرت بها عندما كانت مشاعرك أكثر تأججا..

- تتوزع درجات الاجابة من (1) ليس صحيحا على الاطلاق الى درجة (9) بالتأكيد صحيح.

ضع اشارة بمن كنت تفكر أنت؟ شخص تحبه الآن... شخص أحببته مرة... لم أكن أبدا في الحب...

- **كيفية تصحيح المقياس:** يتم تصحيح المقياس بجمع التقديرات التي يعطيها المفحوص لكل من 30 بندا حيث يتم وضع الدرجة مقابل كل إجابة وتحسب الدرجات في النهاية بجمع هذه النقط حيث تمثل الدرجة (9) أعلى درجات الشدة على المقياس (صحيح بشكل كبير جدا) و النقطة (1) تمثل ادنى درجات الشدة على المقياس (ليس صحيح على الاطلاق .حيث تمثل الدرجة (79_30) درجة حب ضعيفة جدا

- الدرجة (79_126) درجة حب ضعيفة

- الدرجة (127-174) درجة حب متوسطة.

- الدرجة (175-222) درجة حب مرتفعة

- الدرجة (223-270) درجة حب مرتفعة جدا.

4- حدود الدراسة :

- المجال المكاني : تم إجراء الدراسة بثنائية أول نوفمبر 1954-الاعواط.

- المجال الزمني : أجريت الدراسة ابتداء من 25 أبريل إلى 08 ماي وذلك بالذهاب يوميا صباحا ومساء.

- المجال البشري : اعتمدت الدراسة على عينة قصدية مكونة من 4 حالات من الجنسين، تعرضوا لحالة صدمة عاطفية.

- خلاصة الفصل:

نلخص في هذا الفصل وصفا لمجموعة الخطوات والاجراءات الميدانية لهذه الدراسة، إذ يعتبر الوجه المنهجي لهذا البحث هو الالهم والأكمل، من خلال ما تم تلقيه من معلومات متنوعة حول جوانب الموضوع، وذلك بعد اجراء مقابلات مع الحالات بهدف التحقق من هذه الدراسة.

الفصل السادس: عرض وتحليل نتائج الدراسة الميدانية

1. عرض ومناقشة النتائج

2. عرض حالات الدراسة

3. مناقشة وعرض النتائج

1- عرض نتائج الدراسة :

عرض نتائج الحالة الاولى

تقديم الحالة :

الاسم: م-ث

الجنس: ذكر

العمر: 18

المستوى الدراسي: 3 ثانوي

عدد الاخوة: 02

ترتيبه: الاخير

ملخص المقابلة :

الحالة م-ث شاب في العقد الثاني من عمره يدرس في السنة 3 ثانوي، تعرض الى صدمة عاطفية وذلك بسبب علاقة حب كانت تجمعهم مع زميلته في الدراسة بحيث عاش معها قصة حب دامت 6 سنوات كان يعدها بالزواج وعاش معها العديد من الاحلام الوردية وحسب تصريحه كان همه الوحيد ان يتقدم لخطبتها بعد ان يكمل دراسته ويتحصل على وظيفة تسمح له بالزواج من حبيبته، الا انه اصطدم بواقع مرير وتحطمت كل احلامه وذلك بعد ما علم اهلها بعلاقتها معه فقاموا بضربها مما سبب لها كسور على مستوى اليد والرجل وجروح على مستوى الرأس كما نشب شجار بينه وبين اخ صديقه وعندما حاول صديقه التدخل لحل الخلاف طعن بالسكين من طرف اخ الطفلة مما زاد الى تأزم الوضع، حيث قامت عائلة اهل الضحية برفع قضية على المفحوص وعن الجاني مما جعل أخ الطفلة يقوم بضربها مرة اخرى محاولا قتلها وقوله لها (بسبابك كنت راح نباصي) وقد كان هذا الاخير تحت تأثير المخدرات.

مما جعل حالة المفحوص تتدهور لأنه في اعتقاده انه هو المسؤول الاول عن قتل صديقه ويلوم نفسه على حول ما وقع لي حبيبته وانه هو السبب عن توقفها عن الدراسة وكما صرح انه لا يمكنه العيش بدونها كما صرح ايضا ان علاقته مع اهلها اصبحت جد متوترة وأنهم اصبخوا يفضلون اخاه الاكبر عنه وأنهم اصبخوا يعاملونه معاملة قاسية كما ان حالته الصحية تدهورت وتعرض الى نوبات وانهييارات عصبية ودخل في حالة اكتئاب حاد وانه

اصبح يعاني الخلعة ونوبات هلع ووساوس (وليت نتوسوس ونشك من اي حاجة) وابتعد عن كل من حوله مما جعل حالته تتفاقم وتزداد سوء وأصبح يتعاطى الدخان من اجل التخفيف من حدة القلق والاكتئاب الذي يعاني منه وكان يرى ان الانتحار هو مخرجه الوحيد الذي يخرج من هذه الازمة الصعبة.

اما بالنسبة لمستواه الدراسي تدهور بشكل مفاجئ بعدما كان يتحصل على علامة 16 / 17 اصبح يتحصل على 9/8 مصرحا بقوله (صاي كرهت لقراءة ما بقاتش عندي رغبة ولا شغف للدراسة الانسانية لي كنت نجي على جالها راحت وراح معاها كلش) لانه في نظره انها هي من كانت توفر له الدعم العاطفي وكانت تساعد على التعامل مع التحديات والصعوبات اليومية كما انها كانت بالنسبة له مصدر الراحة والتشجيع والاحساس بالامان .

الملاحظة المباشرة :

تقدم منا الحالة بخطوات مترددة يظهر على جسمه النحول جراء قلة التغذية عبر عن قصته بكل حكمة واتزان كأنه كان ينتظر الفرصة ليعبر عن مشاعره الدفينة .
لوحظ اثنا المقابلة قلق وشروود ذهني في اغلب الاحيان وكانت تظهر عليه علامات الحزن والخوف والضياع، اصفرار الوجه وشحوبه، تشقق الشفتان كان في اغل بالاحيان مطأطأ الرأس وأيضا كان تتبعث منه رائحة الدخان .

تحليل نتائج المقابلة :

يظهر من خلال المقابلة ان المفحوص تعرض الى ازمة عاطفية قاسية وصعبة سببها علاقة الحب التي كانت تجمعهم بزميلته في المدرسة مما شكل له احباط وخيبة امل وفقدان الرغبة في الحياة كما عانى من سوء المعاملة الوالدية والشعور بالذنب ولوم نفسه عن موت صديقه وخوفه وقلقه كونه متابع قضائيا من طرف المحكمة في قضية الاعتداء كما يلوم نفسه ايضا انه المسؤول عن توقف حبيبته عن الدراسة وعن التعذيب الذي تعرضت له من طرف اخيها مما جعله يرى الحياة بمنظار اسود ولم تسلترم الوسائل والميكانيزمات الدافعية الكفيلة بتجاوز هذه الازمة فأصبح يرى ان الانتحار والموت هو الحل الانسب للخروج من هذه الحياة التعيسة.

جدول رقم (01): يوضح مستوى درجة الضغط النفسي للحالة الاولى

الحالة	مستوى أبعاد الضغط النفسي				درجة الضغط النفسي	نوع الضغط النفسي
الحالة م- ث	البعد الدراسي	البعد النفسي	البعد العلائقي	البعد الفيزيولوجي	103	ضغط نفسي مرتفع جدا
	24	29	24	26		

عرض وتحليل نتائج مقياس الضغط النفسي لحالة الاولى

من خلال نتائج المقابلة نصف موجهة والملاحظة المباشرة وبلاستناد على مقياس الضغط النفسي تحصل الحالة م- ث على 103 درجة من الضغط النفسي وهذا ما يدل على وجود مستوى مرتفع من الضغط النفسي ،حيث حصل على اعلى درجة في البعد النفسي ب 29 درجة وهذا ما يعني انه يعيش ضغوط نفسية صعبة وقاسية وهذا ما اكدته البنود التالية :

البند(10) اشعر بالخوف من عدم الوصول الى المكانة التي احلم بها .

البند (14) اشعر بالقلق من ابسط موقف بحدث معي .

البند (18) اشعر اني مهموم دائما وغيرها من البنود .

ثم يليه البعد الفيزيولوجي بحصوله على درجة 26 مما يعني ايضا ان حالته الفيزيولوجية سيئة وهذا ما اكدته البنود و ايضا نتائج المقابلة حيث انه يعاني من اعراض جسدية عدة وذلك في البند (32) اشعر بالارهاق طوال الوقت، ايضا البند (35) اشكو من غثيان ،البند (39) اشعر بالتعب عند استيقاظي من النوم ،البند (41) اشعر بالارتعاش،البند (12) اعانيمنصداعمتكرربند (21) اعاني من مشاكل هضمية وهذا راجع الى عدم اهتمامه بصحته الجسدية .

اما في البعد العلائقي تحصل على درجة 25 وهذا ما بينته البنود التالية مثل البند (15) يميز والدي اوحدهما بيني وبين اشقائي ،البند (07) افضل الانسحاب عن الاخرين،البند (06) اجد صعوبة في التعبير عن مشاعري ومصارحة الاخرين مايجول بخاطري وهذا دليل على توتر علاقته الاسرية والاجتماعية أيضا، اما البعد المدرسي تحصل على 24 درجة

وهذا مؤشر ايضا على ان لديه ضغوط مدرسية وذلك من خلال ما اشار اليه من خلال المقابلة وأيضا ما لاحظناه من خلال البنود التالية وتم هذا في تاريخ 2024_05_06.

جدول رقم 02): يوضح مستوى درجة الحب للحالة الاولى

الحالة	الدرجة الكلية لمقياس الضغط النفسي	درجة الحب
الحالة م- ث	265	حب بدرجة كبيرة

نتائج مقياس الحب لهاتفيد على الحالة م-ث:

تحصل المفحوص على درجة 265 وهي درجة شديدة جدا.

وهذا دليل على درجة ومدى تعلقه الشديد وانه يشعر بمشاعر عميقة وارتباط عاطفي قوي اتجاه حبيبته .

الاستنتاج:

ما يمكن قوله من خلال المقابلة والملاحظة ومن خلال مؤشرات مقياس الضغط النفسي ومقياس الحب ان المفحوص حاول الانتحار بسبب الاحباط الذي تعرض له وانفصالة عن عشيقته بعد علاقة دامت 6 سنوات ما سبب له صدمة عاطفية التي ابدت عليه اعراض اكتئابية وذلك بسبب هشاشة شخصيته من ناحية بنيته وميكانيزمياته الدفاعية التي يستعملها في مواجهة ازمتات الحياة المختلفة وبسبب نقص تقدير الذات وعدم الحصول على اي مساندة عائلية او من طرف المحيط الاجتماعي. ولأن المراهق لا يستطيع مواجهة كل المشاكل بعقلانية وتفكير سليم هذا ما جعله يلجأ الى التدخين وذلك للهروب من الالم والصراع النفسي الذي يعاني منه.

2-1 عرض نتائج الحالة الثانية :

تقديم الحالة :

الاسم : ن-ف

العمر :17

المستوى الدراسي : 2 ثانوي

المستوى المعيشي :متوسط

الرتبة:الاخيرة

ملخص المقابلة :

ن-ف شابة تبلغ من العمر 17 سنة كانت تربطها علاقة حب مع شخص تعرفت عنه عن طريق احد مواقع التواصل الاجتماعي (الفيس بوك) كانت في البداية مجرد علاقة صداقة حتى تطورت الى علاقة حب دامت سنة حيث صرحت المفحوصة بتعلقها وحبها الشديد له كانت تراه السند الوحيد لها وانه هو من سيعوضها عن الحرمان العاطفي الذي عاشته بسبب تفكك وطلاق الوالدين بحيث اعطاها وعود وجعلها تبني امال عديدة مما جعلها تثق به ثقة عمياء فأصبحت مستعدة الى تلبية جميع مطالباته مقابل الزواج منه لأنها كانت ترى انه هو مخرجها الوحيد من هذه الحياة الصعبة والتعيسة ,الانه خيبا مالها بعد حبها وتعلقها الشديد .

فبدأت رحلة معانيتها بعدما اصبح يقوم بإستدراجها تحت مسمى الحب فكان يطلب منها صور فاضحة او بمعنى اخر صور غير لائقة وكان يقنعها انه ستزوج بها مهما كان الحال وعندما كانت تقابله الفتاة بالرفض كان يهددها بالصور والمكالمات والرسائل الشخصية بينهما لتدمير سمعتها ومستقبلها .

استسلمت المفحوصة لتهديدات خوفا من العواقب ومن ردة فعل اهلها خاصة مما جعل الشاب يتمادى في طالبته اصبح يطلب منها اقامة علاقة جنسية و الا سوف يقوم بنشر صورها الشخصية عبر مواقع التواصل الاجتماعي مما جعل الحالة النفسية والصحية للضحية تزداد سوء مما ادخلها في مرحلة اكتئابية صعبة وأصبحت دائمة البكاء فلم تستطع تحمل قساوة الضغط النفسي الذي تمر به هذا ما عزز لها فكرة الانتحار وانهاء حياتها وذلك بشرب محلول الجافيل الا انها تكللت بالفشل وذلك لتفطن امها لها وتم نقلها الى المستشفى.

وبعد خروجها من المستشفى وبعد عدة اشهر من الضيق واليأس قررت المفحوصة ان تقوم باستشارة نفسية مع اخصائية نفسية وتمت متابعة الحالة وبعد جلسات عدة افصححت الحالة عن مشكلتها وعن سبب معانيتها ,حيث اقنعتها الاخصائية بإقامة بلاغ عن التهديدات حول

المتهم وتمت متابعة القضية من قبل الشرطة وتمكنت من الحصول على امر الحماية ضد الشاب وتمت معاقبته بتهمة التهديد والمضايقة.

وعندما سألتها عن ردة فعل اهلها عندما علما بالأمر فقالت كانت ردة فعل الاب عنيفة وقاسية وهدد بمعاقبتها وفرض عليها قيود صارمة حيث منعها من الخروج من المنزل وسحب هاتفها ومنعها من استخدام الانترنت ومنعها ايضا من اكمال ومزاولة دراستها ولكن بفضل تدخل اخيها واصراره وافق الاب وسمح لها بإكمال دراستها ،اما الام كانت اكثر تفهما وحاولت التحدث مع ابنتها لفهم ما حدث لها و كانت تشعر بالخوف والحسرة على مستقبل ابنتها ،كما صرحت ايضا انها لم تتجاوز هذه الازمة كليا الا انها تشعر بتحسن وذلك بفضل مساندة امها ودعمها النفسي وبفضل الجلسات النفسية التي ساعدتها على التعامل مع المشكل وتجاوز الازمة.

الملاحظة المباشرة :

من خلال المقابلة نصف موجهة مع الحالة تبين ان الحالة تعاني من توتر واضطراب في الكلام (التأتأة) صعوبة في التركيز والفهم ،بكاءمتكرر اثناء الجلسة خاصة عند طرح الأسئلة المتعلقة بالمحاولة الانتحارية ملامح كئيبة وحزينة ،الشعور بالحسرة والندم بسبب التفكير المستمر في العلاقة الفاشلة ،كما تبدو عليها علامات التعب والارهاق كاتفاخ العينين وظهور الهالات السوداءحول العينين.

تحليل المقابلة والملاحظة :

يظهر من خلال محتوى المقابلة ان المفحوصة تعرضت الى اجهاد وضغط نفسي كبير خلال الفترة المأسوية التي عاشتها فكانت تبدو عليها علامة الاكتئاب والقلق الشديد (مثل فقدان الاهتمام بالجانب الدراسي وأيضا فقدان الثقة بالنفس وفقدان الشهية وفقدان الرغبة فالحياة) وشعورها المستمر بالندم والحسرة بأنها خيبت ظن اهلها وأنها جلبت لهم العار وأيضا شعورها بالاحباط نتيجة غياب السند الذي يملئ الحياة و يعطيها قيمة ومعنى .

جدول رقم (03): يوضح مستوى درجة الضغط النفسي للحالة الثانية

الحالة	مستوى أبعاد الضغط النفسي				درجة الضغط النفسي	نوع الضغط النفسي
الحالة ن-ف	البعد الدراسي	البعد النفسي	البعد العلائقي	البعد الفيزيولوجي	88	ضغط نفسي مرتفع جدا
	22	27	24	15		

نتائج مقياس الضغط النفسي على الحالة

تحصلت المفحوصة على 88 درجة من الضغوط النفسية وهذا ما يدل على وجود مستوى مرتفع من الضغط النفسي حيث تحصلت على اعلى درجة من الضغط النفسي في البعد النفسي وذلك بدرجة 27 وهذا ما أكدته البنود التالية وتم هذا في تاريخ 2024_05_06

البند (2) اشعر اني متعب نفسيا، البند(40) اشعر اني غي قادر على ان اتحمل اكثر هذه الضغوط ،كما يليها البعد العلائقي تحصلت على درجة 24 وهذا تبين من خلال محتوى المقابلة ومن خلال البند (27)علاقتي مع اهلي متوترة والبند (31) اجد صعوبة في اقامة علاقات جديدة مع زملائي في القسم ،اما في البعد الدراسي تحصلت على 22 درجة من الضغط النفسي وهذا ما يشير ايضا انها تعاني من مشاكل دراسية وذلك بسبب تشتت انتباهها وتفكيرها الزائد والمستمر في الطرف الاخر وذلك من خلال البند (25) اجد صعوبة في انجاز الواجبات الدراسية والبند (11) يضايقني حصول زملائي على درجات اعلى مني في الامتحانات سواءا كتابية او شفوية وتحصلت على ادني درجة في البعد الفيزيولوجي بدرجة 15 وهذا ما يدل على ان حالتها الفيزيولوجية لا بأس بها مقارنة بالحالة الاولى .

جدول رقم(04): يوضح مستوى درجة الحب للحالة الثانية

الحالة	الدرجة الكلية لمقياس الحب	درجة الحب
الحالة ن - ف	255	حب بدرجة مرتفعة جدا

نتائج مقياس الحب على الحالة الثانية

تحصلت على 255 وهي درجة تقع بين (223/270) وهذا ما يدل على ان نسبة الحب لطرف الاخر مرتفعة جدا

الاستنتاج :

ما استنتجناه من خلال المقابلة ومقياس الحب والضغط النفسي ان المفحوصة مرت بأزمة عاطفية جد صعبة وقاسية وخاصة ان الاسرة تعيش جو من الصراعات والتباعد العاطفي وهذا حسب ما صرحت له سابقا حيث انها لم تجد السند الاسري الذي يدعمها ويوجهها ،اذ انها تعرضت الى الاستغلال العاطفي لأنها كان حسب اعتقادها انه هو مصدر الامان والسعادة والراحة وانه من سوف يقدم لها الاهتمام والحب الذي تفنقر إليه.الا أنها صدمت بواقع مرير جعلها في صراع مع افكارها وذاتها.وبسبب ما عاشته من صدمات وفقدان وضغوط مستمرة ولدت لديها اعتقاد بان هذه المشاكل في تزايد مستمر ولا يمكن التعامل والتكيف معاها اوحلها فرأت ان الانتحار والموت هو الحل النهائي للتخلص من هذا الصراع والألم النفسي.

3-1 عرض نتائج الحالة الثالثة

تقديم الحالة :

الاسم :أ-ها

الجنس : انثى

العمر :17

المستوى الدراسي : 3 ثانوي

المستوى المعيشي : جيد

ملخص المقابلة :

١-ها فتاة تبلغ من العمر 17 سنة تعيش في اسرة غنية هي والوحيدة عند اهلها عاشت صدمة عاطفية صعبة وذلك بفقدانها لخطيبها السنة الماضية اثر حادث سير حيث صرحت المفحوصة انها كانت تجمعهم علاقة حب قوية كان بالنسبة لها هو الشخص الذي يشاركها آمالها وطموحاتها وكان يسعى معها لبناء حياة مشتركة مليئة بالسعادة والنجاح كان يدعمها ويشجعها على التغلب على التحديات والمشاكل ويدفعها نحو تحقيق اهدافها كان يدعمها ويشجعها حتى في الجانب الديني وذلك بحفظ كتاب الله فحسب تصريحها تقول كان رجل متدين وذو اخلاق حسنة، ما جعل الفتاة تمر بصدمة نفسية شديدة فكان خبر وفاته صدمة يصعب تجاوزها بالنسبة لها ما جعلها تصاب بانهايار عصبي ودخلت في حالة من الكآبة والتوتر المستمر كانت غير قادرة على تحمل الام فقدان لم تستطع الاكل والشرب فاصبحت تميل الى الانطواء والعزلة الاجتماعية وأصبحت لا تعير الاهتمام الى نفسها وتنتظر الى الحياة بصورة سوداء، فالبرغم من الازمة الصعبة الا أن (١-ها) قررت ان لا تستسلم لضغوط فقدان وقررت تحويل هذا الالم الى دافع لتحقيق النجاح واستخدام استراتيجيات لتغلب على الحزن وتوجيه طاقتها نحو اهداف جديدة ومفيدة.وكما ركزت على ادائها الاكاديمي مما جعلها متوقفة في دراستها كما كان الدعم الاسري عاملا مهم في تخطيها لازمتها الصعبة خاصة وكانت علاقتها مع اهلها ممتازة

الملاحظة المباشرة :

من خلال المقابلة كانت تبدو المفحوصة شخصية مرحة وعفوية وأيضا فضولية فكانت مستعدة للتجاوب معنا ومن خلال الاجابة على جميع اسئلة المقابلة والمقاييس. وكملاحظة اولية بدت الحالة من خلال طريقة كلامها تبدو شخصية مثقفة وذكية وذلك لفصاحتها وطلاقتها في الكلام كما كانت افكارها متسلسلة وأيضا بالنسبة للفهم والتركيز كان جيد، فطرحنا العديد من الاسئلة حول نوع المقياس وماذا يقيس والهدف منه. أما البنية الجسمية كانت تبدو نحيفة وهندامها نظيف ومرتب.

جدول رقم (05): يوضح مستوى درجة الضغط النفسي للحالة الثالثة

الحالة	مستوى أبعاد الضغط النفسي				درجة الضغط النفسي	نوع الضغط النفسي
الحالة أ-ها	البعد الدراسي	البعد النفسي	البعد العلائقي	البعد الفيزيولوجي	35	ضغط نفسي منخفض
	07	09	09	10		

نتائج مقياس الضغط النفسي على الحالة

تم تطبيق الضغط النفسي مع الحالة (أ-ها) في ظروف جيدة حيث دامت فترة تطبيق المقياس 10 دقائق بدى على المفحوصة أنها فهمت كل بنود المقياس وتم هذا في تاريخ 2024_05_09 فكانت نتائج مقياس الضغط النفسي على الحالة (أ-ها) كالتالي:

تحصلت على 35 درجة من الضغط النفسي وهي درجة بين [41/0] وهذا ما يعني انها تعاني من ضغط نفسي منخفض حيث تحصلت على اعلى درجة في البعد الفيزيولوجي بدرجة 10 ثم يليه كل من البعد النفسي والعلائقي فكلاهما تحصلت فيهم على درجة 9 من الضغط النفسي، وكانت ادنى درجة في البعد المدرسي بدرجة 7 من الضغط النفسي.

جدول (06): يوضح مستوى درجة الحب للحالة الثالثة

الحالة	الدرجة الكلية لمقياس الحب	درجة الحب
الحالة أ - ها	261	حب بدرجة مرتفعة جدا

نتائج مقياس الحب على الحالة :

تحصلت على درجة 261 وهي درجة تقع بين [270/223] وهذا ما يدل على ان مستوى الحب لطرف الاخر شديدة جدا.

الاستنتاج :

فمن خلال نتائج مقياس الضغط النفسي ومقياس الحب لهالتفيد وسبريشر وبالاعتماد على نتائج محتوى المقابلة والملاحظة نستنتج ان الحالة مرت بصدمة عاطفية صعبة جراء فقدانها لخطيبها الا انها لم تستسلم لضغوط ولخبرات الصادمة تمكنت من استعادة ادائها الاكاديمي واعادة توازنها النفسي وأصبحت اكثر قوة واستقلالية حيث تحصلت على درجة منخفضة من الضغط النفسي وذلك بنسبة 35 درجة وهذا مؤشر و دليل على تكيف الحالة وقدرتها على التعامل مع الصعوبات والأزمات التي عاشتها بفعالية .
وأیضا مؤشر على المرونة النفسية التي تميز بها الحالة وذلك بقدرتها على تجاوز المعاناة مواجهة ازمات ومصاعب الحياة في ظل الظروف الاجتماعية الصعبة.

4-1 عرض نتائج الحالة الرابعة

تقديم الحالة :

الاسم :م-ع

الجنس : ذكر

العمر:17

المستوى الدراسي :3 ثانوي علوم تجريبية

المستوى الاقتصادي : دون المتوسط

ملخص المقابلة:

م -ع شاب في مقتبل العمر يعيش في اسرة فقيرة يسودها الحب والحنان والتفاهم (م -ع هو الابن الاكبر في الاسرة صرح المفحوص أنه تعرض الى صدمة عاطفية وذلك بعدما قرر ان يعترف بحبه لزميلته في المدرسة وذلك بعدما كتب لها رسالة يعبر فيها عن حبه لها فعندما تلقت الرسالة ابتسمت بسخرية قائلة بصوت عال لتجذب انتباه الاخرين (هل تعتقد فعلا انني سأخرج مع شاب من مستواك أنظر لنفسك فالمرأة ههه) ضحك بعض الطلاب الذين سمعوا التعليق فشر (م-ع) بصدمة واحراج كبير فهاته العبارات تركت اثارا وجروحا عميقة في نفسية كانت كلماتها كالسهم الذي اصاب قلبه لم يكن يتوقع ان تعامله بهذه القسوة والازدراء شعر بخيبة امل كبيرة دخل في حالة من الحزن كان يشعر بالخجل والاهانة والاحباط فلم يكن يتوقع ان حالته المادية ستكون حاجز امام الحب الذي كان يشعر به

فحسب قوله انه لم يسمح لهذه التجربة المؤلمة ان تؤثر على صحته النفسية قرر ان يركز على دراسته وأهدافه ولم يسمح لتلك المواقف ان تفقده ثقته بنفسه حيث ادرك ان قيمته الحقيقية لا تحدد بوضعه المادي كما حقق نتائج اكااديمية ممتاز حيث تحصل في الفصل الاول على علامة 16.

عندما سألناها عن نظرته للحب وهل يمكن اي يدخل في علاقة حب جديد صرح انه لا يفكر في اقامة علاقة اخرى وانه يركز على دراسته والتحضير الامتحانات البكالوريا فقط وانه يهدف الى تحقيق نتائج ممتاز تسمح له لتخصص في شعبة الطب.

الملاحظة المباشرة:

البنية الجسمية :متوسط

الهندام :نظيف ومرتب

الانتباه والتركيز : ممتاز

النشاط الحركي : قليل الحركة

محتوى الافكار : متسلسة ومنظمة

الصوت :منخفض

كان يبدو ذا شخصية خجولة وهادئة أيضا، كان اغلب الاحيان مطأطأ الرأس كما كانت الابتسامة لا تغادر وجهه وكما يبدو شخصية مثقفة وواعي وطموح وكانت اغلب عبارته تفاؤلية .

جدول رقم (07): يوضح درجة مستوى الضغط النفسي للحالة الرابعة

الحالة	مستوى أبعاد الضغط النفسي				درجة الضغط النفسي	نوع الضغط النفسي
الحالة م - ع	البعد الدراسي	البعد النفسي	البعد العلائقي	البعد الفيزيولوجي	24	ضغط نفسي منخفض
	04	06	05	09		

نتائج مقياس الضغط النفسي على الحالة (م-ع): تم تطبيق مقياس الضغط النفسي في ظروف جيدة حيث دامت فترت تطبيقه 8 دقائق حيث بدى الحالة فهم كل بنود المقياس ولم تتلقى اي اشكال فيها. وتم هذا في تاريخ 2024_05_09

فكانت نتائج مقياس الضغط النفسي على الحالة (م-ع) كالتالي:

تحصل على درجة 24 من الضغط النفسي وهي درجة تقع بين [0/42] وهذا مايشير الى انه يعاني من ضغط نفسي منخفض حيث تحصل على اعلى درجة في البعد الفيزيولوجي بدرجة 9 ثم يليه البعد النفسي وذلك بنسبة 6 كما تحصل على درجة اما في البعد العلائقي تحصل على 5 درجة وادنى درجة تحصل عليها مقياس الضغط النفسي هي البعد المدرسي بدرجة 4

جدول رقم(08): يوضح مستوى درجة الحب للحالة الرابعة

الحالة	الدرجة الكلية لمقياس الحب	درجة الحب
الحالة م - ع	128	حب بدرجة مرتفعة جدا

نتائج مقياس الحب على الحالة (م-ع)

تحصل على 128 درجة وهي درجة [126/174] وهذا يدل على ان مستوى درجة الحب لطرف الاخر شديدة جدا.

الاستنتاج :

نستخلص من خلال محتوى المقابلة وبالاتماد على مقياس الضغط النفسي بالرغم من صدمة القاسية والعنيفة والاحباط والقسوة والازدراء الذي تعرض له من الطرف الاخر كان دافع لتحقيق اهدافه وطموحاته وتعزيز ثقته بنفسه وتطوير مهارته كما نستنتج ان الحالة يتسم بنوع من الذكاء العاطفي الذي عرفه جولمان على " انه مجموعة من المهارات الانفعالية والشخصية التي تؤثر على قدرة الفرد في مواجهة الضغوطات البيئية "

الاستنتاج العام:

نستنتج ان جميع الحالات تعرضوا الى فشل عاطفي مما جعل صحتهم النفسية و توافقهم النفسي تأزم، إلا أن استراتيجيات مواجهة هذه الضغوط كانت مختلفة بين الحالات حيث تبين من خلال مقياس الضغط النفسي ان الحالة الاولى تعاني من ضغط نفسي مرتفع وذلك على مستوى البعد المدرسي والنفسي وخاصة العلائقي وذلك بسبب الاهمال والحرمان العاطفي وفقدان السند الاسري الذي يدعمهم ويشجعهم على مواجهة الضغوطات والصراعات والخبرات الصادمة وهذا ما أكدته (النبلسي 2004) في دراسته حيث وجد "ان الصدمة النفسية تأتي دائما على اثر قطع الانسان عن وسطه الطبيعي وعن عائلته وبيئته الاجتماعية".

كما كان الانتحار وسيلة لهروب من الالم النفسي والمعاناة وهذا مؤشر على الهشاشة النفسية وقص تقدير الذات ولوم الذات والشعور بالدونية.

اما بالنسبة لحالتين 3 و4 فكانت اكثر تجاوبا معنا واكثر تعبيراً عن حالتهم النفسية وذلك من خلال الاجابة على جميع اسئلة المقابلة بالشرح المفصل واكثر تركيزاً واستيعاباً لأسئلة المقابلة ولبنود المقاييس.

اما بالنسبة لنتائج المقياس فكان هناك تبيان في نتائج مقياس الضغط النفسي حيث تحصل كل من الحالتين 3 و4 على ضغط نفسي منخفض وهذا مؤشر على المرونة النفسية التي تميز الخالتين وذلك بقدرتهما على مواجهة و تجاوز المعاناة والمصاعب في ضل الظروف الاجتماعية الصعبة.

2- مناقشة وتحليل النتائج في ضوء الفرضيات:

2-1- مناقشة وتحليل النتائج في ضوء الفرضية العامة :

والتي تنص على:

بعد تحليل كل حالة على حدة واستنادا على المقابلة العيادية النصف موجهة ومقياس الضغط النفسي ومقياس الحب الذي تم تطبيقه على المراهقين الذين عاشوا حالة ازمة عاطفية والذي بلغ عددهم (4) حالات توصلنا ان كل من المحفوصان (الاول و الثانية) لديهما مؤشرات الصغظ النفسي بحيث اظهر المحفوص الاول و المحفوصة الثانية على مقياس

الضغط النفسي درجة مرتفعة بحيث تحصل المفحوص الاول على (103 درجة) والمفحوصة الثانية على (88 درجة).

اما بالنسبة لمقياس الحب كانت النتائج كالتالي:

حيث تحصل المفحوص الاول على (265 درجة) اما المفحوصة الثانية تحصلت على (255 درجة) ويشير ويبين ان مستوى الحب لدى الحالتين مرتفع جدا وهذا مالم ينطبق على الحالتين الثالثة والرابعة فمن خلال مؤشرات الضغط النفسي تبين ان الحالتين تعيش ضغط نفسي منخفض مقارنة بالحالة الاولى و الثانية حيث تحصلت الحالة الثالثة على درجة (35 درجة) كما تحصلت الحالة الرابعة على (24 درجة) بالرغم من شدة درجة الحب حيث تحصلت المفحوصة الثالثة على (261 درجة) اما المفحوص الرابع تحصل على (223 درجة). وهذا ما يشير ويدل على ان الفرضية لم تتحقق وهذا نظرا لاختلاف اساليب واستراتيجيات مواجهة المصاعب والخبرات والمواقف الضاغطة بين الحالات وهذا ما يشير الى :

ان الاشخاص الذين يميلون الى استخدام اساليب مواجهة المباشرة والفعالة واستراتيجيات التكيف مع المواقف الضاغطة هم اقل معاناة من الاضطرابات الانفعالية واقل ضغطا واكثر قدرة على التوافق مع المتغيرات التي تحدث في بيئتهم .

كما يعد عامل الذكاء العاطفي والصلابة النفسية جزء مهم في التعامل والتكيف والتحكم في مواجهة الاحباطات والتحكم في النزوات وضبط الانفعالات والسيطرة عليها لتخفيف من حدة المشكلات الانفعالية السلبية .

على عكس الأشخاص الذين يستخدمون اساليب غير تكيفية وغير فعالة لمواجهة هذه المشكلات مما يجعلهم اكثر عرضة الى القلق والاحباط والتوتر المستمر والشعور بالوحدة والعزلة الاجتماعية واستخدامهم اسلوب التجنب والانسحاب كوسيلة لتعامل مع ضغوط الحياة .

2-2- مناقشة وتحليل النتائج في ضوء الفرضية الفرعية الاولى: التي تنص على (الحب

في مرحلة المراهقة يعيق التحصيل الدراسي)

من خلال النتائج المعطاة ومن خلال مؤشرات الضغط النفسي نرفض الفرضية واستبدالها (ليست كل علاقة عاطفية تؤدي الى الفشل الدراسي)

وهذا حسب مؤشرات مقياس الضغط النفسي فمن خلال البعد المدرسي نستنتج ان هناك تبيان في النتائج حيث نجد ان الحالتين الاولى والثانية تعاني من ضغوط مدرسية مرتفعة مقارنة بالحالتين الثالثة والرابعة حيث كانت النتائج كالتالي :

جدول رقم (09): يوضح درجة ومستوى الضغط المدرسي ويرجع ارتفاع الضغط المدرسية لدى الحالتين 1 و 2 الى عوامل التالية :

الحالة	درجة الضغوط الدراسية	مستوى الضغوط المدرسية
الحالة الاولى	24	ضغط نفسي مرتفع
الحالة الثانية	22	ضغط نفسي مرتفع
الحالة الثالثة	07	ضغط نفسي منخفض
الحالة الرابعة	04	ضغط نفسي منخفض

1:عوامل انفعالية: الاحباط والتوتر والقلق المستمر -انخفاض تقدير الذات -الشعور بالذنب ولوم الذات -اكتئاب

2:عوامل اسرية: (الصرعات والتفكك الاسري -التباعد العاطفي -الحرمان العاطفي -فقدان الدعم الوالدي)

3:عوامل شخصية : التفكير الدائم والمستمر بالطرف الاخر، الشرود وتشتت الانتباه-الاهمال-الغياب المتكرر والرسوب المدرسي-انخفاض مستوى التركيز والاستعاب .
على عكس الحالتين 3 و 4 حيث لم تكن الازمة العاطفية حاجزا وعائقا في تحقيق نتائج اكااديمية ممتازة.

وهنا نستخلص ان الدعم العاطفي والمعنوي من الاهل والاصدقاء يمكن أن يكون له تأثير كبير على الاداء والتحصيل الدراسي وذلك من خلال تعزيز ثقتهم بأنفسهم وتحفيزهم لتحقيق اهدافهم الدراسية ومساعدتهم على التخفيف من الآثار الصدمة الصعبة الناجمة عن الاحداث الضاغطة على مستوى النفسي والجسمي. وهذا ما يتوافق مع دراسة "عرعار وفاء التي رأت (انه من الاسباب لتكوين علاقة عاطفية هي الاسباب العلمية المرتبطة بالدراسة والتي تكون نتيجة التقارب في التفكير والتخصص وبالتالي هذا النوع من العلاقات

لا يؤدي الى انخفاض التحصيل الدراسي بل يؤدي الى زيادة التحصيل لدى الطلبة من خلال التنافس الايجابي القائم بين الطرفين.

حيث نجد ان نتائج الدراسة لم تتفق مع دراسة "منسول رباب" التي اثبتت ان (هناك علاقة ذات دلالة احصائية بين التحصيل الدراسي والعلاقات العاطفية حيث يصعب التوفيق بين مطالب الدراسة ومطالب هذه العلاقة اضافة الى صعوبة تنظيم الوقت المطلوب والمحدد لكل منهما اضافة الى الاهمال في الجانب الدراسي وعدم الانتظام في مراجعة الدروس والغياب المتكرر بين المواعيد مع الطرف الاخر خاصة اثناء الدراسة) .

وايضا دراسة الدكتور "حسين قاسم" التي مفادها ان هذا النوع من العلاقات اي العلاقات العاطفية تؤدي الى تدهور النتائج الدراسية بسبب اعطاء مجمل الوقت لها واهمال الجانب الدراسي.

هل تختلف الطرق و الاستراتيجيات التي يستعملها المتفوقين دراسيا وغير المتفوقين دراسيا في ادرة ومواجهة ازمت العلاقات العاطفية ؟
الفرضية:

يميل المتفوقين دراسيا الى استخدام استراتيجيات المواجهة الايجابية والفعالة عند التعامل مع ازمت العلاقات العاطفية

2_2_ مناقشة وتحليل النتائج في ضوء الفرضية الفرعية الثانية :

فمن خلال النتائج والتقييمات العيادية تبين ان المتفوقين دراسيا يستخدمون معدلات اقل من التجنب والانسحاب العاطفي، كما انهم يستعملون اساليب تكيفية واكثر فعالية عند التعامل مع ازمت العلاقات العاطفية مقارنة الغير المتفوقين دراسيا وذلك من خلال التخطيط الجيد والتحكم في الانفعالات بالإضافة إلى استخدام التفكير والايجابي وادارة الوقت بشكل فعال واستخدام الخطط العملية لتغلب على التحديات والتواصل الفعالة للحصول على الحصول على الدعم اللازم فهذه الاستراتيجيات تساعد على بناء المرونة النفسية والاستمرار في تحقيق اهدافهم المدرسية رغم التحديات التي يواجهونها . كما كان الانتحار عامل و وسيلة لهروب من الالم النفسي الشديد ومن الضغوطات الحياة التي يواجهونها عند الطلاب الغير متفوقين دراسيا (الحالة 2/1) .

فمن خلال هذه النتائج بما فيها نتائج المقابلة وتحليلها تشير الى صحة وتحقق الفرضية التي مفادها (يميل المتفوقين دراسيا الى استخدام استراتيجيات المواجهة الايجابية والفعالة عند التعامل مع ازمت العلاقات العاطفية).

وفي الاخير يمكن ان نقول ان نتائج الدراسة الحالية ماهي الا سند لتفكيرنا العلمي وتخص الدراسة الحالية ولا يمكن تعميمها على كل الحالات

وفي الاخير يمكن ان نقول ان نتائج الدراسة الحالية ماهي الا سند لتفكيرنا العلمي وتخص الدراسة الحالية فقط ولا يمكن تعميمها على الحالات وانما تخص فئة الدراسة.

خاتمة

خاتمة:

وفي الاخير هدفت الدراسة الى معالجة موضوع الضغط النفسي الناتج عن الازمة العاطفية لدى المراهقين في المرحلة الثانوية، وباعتبار أن هذه الفترة من المراهقة من المراحل الجد حساسة وأكثرها خطورة وأهمية في حياة الانسان، والتي تعرف على أنها مجموعة من التغيرات الفيزيولوجية والعقلية والنفسية، التي تطرأ على جهازه البنيوي في هذه المرحلة، والتي من خلالها تم الكشف عن أهم الاسباب التي تؤدي إلى تدهور الحالة النفسية والاضواء الدراسية وكذلك الاجتماعية لديه، فهذه المرحلة لكونها حساسة يستلزم معها التعامل بطرق ايجابية منها الرفق بالمراهق والاهتمام به من طرف الوالدين والوسط الاجتماعي والمحيط التربوي والمدرسي المحيطين به معاً، وذلك بمحاولة مساعدته والاصغاء له ودعمه في حل مختلف المشاكل التي يتعرض لها خلال هاته الفترة، لأنها فترة تتسم فيها المراهقة بعدم الوعي والنضج الكامل في شخصية المراهق، ما يجعله غير قادر على حل المشكلات الحياتية التي تعترضه، فقلة خبرته في الحياة وعدم وعيه هي من أكثر الاسباب التي تؤدي به للوقوع في مختلف الازمات، خاصة الازمات العاطفية منها الناجمة عن التعلق الزائد بالجنس الاخر في المحيط المدرسي والتي هي موضوع بحثنا، فهذه المشكلات وعدم القدرة على حلها يؤدي به الى الوقوع في ضغوطات نفسية شديدة والى العبور في متاهات يصعب عليه الخروج منها، والتي يندرج ضمنها مشاكل نفسية كالاكتئاب والحزن والوحدة والعزلة عن المحيط الخارجي، والتي من شأنها أيضاً أن توقعه في صعوبات توقفه عن الحياة وتعيقه عن إكمال مسار حياته بشكل إيجابي وسليم مالم يتدخل أحد لدعمه ومساندته، فهنا على الرعاية الآباء والمدرسين وكذا الوسط الاجتماعي الرفق بهذا المراهق الضعيف ودعمه ونصحه وتوعيته دينياً وأخلاقياً وثقافياً لتتكون لديه أفكار واعية وناضجة تساعد على تخطي مصاعب وأزمات الحياة.

ومن خلال هذه الدراسة التي تخص الحالات المدروسة توصلنا الى ان معظم لايعانون من ضغوط نفسية بالرغم من ارتفاع درجة مستوى الحب لديهم وذلك راجع الى المساندة والدعم الاسري الذي يتلقاهم وكذلك الى استخدام اساليب واستراتيجيات مواجهة فعالة تساعد التوافق النفسي وتخطي المشكلات .

وفي ضوء النتائج المتوصل إليها من خلال دراستنا والتي تقول أن الازمة العاطفية تزيد من شدة الضغط النفسي لدى المراهق لم تتحقق، اذ وجدنا ان الضغط النفسي قد يكون منخفض حسب نوع شخصية الفرد وذكائه العاطفي والدعم والمساندة الذين يتلقاهم والذين يشكلان أهمية كبيرة وحاجز داعم في حياته. فالذكاء العاطفي يلعب دورا كبيرا في اقامة علاقات متوازنة يستطيع من خلاله الفرد التوازن بين الجوانب الدراسية والعلائقية معا ،كذلك حسب اختلاف أساليب واستراتيجيات مواجهة المصاعب والضغوط الصعبة التي تساعد للتخفيف من حدة هذه الضغوطات، اذ أن الاشخاص الذين يميلون الى استخدام اساليب مواجهة فعالة واستراتيجيات التكيف هم أقل معاناة من غيرهم من الاضطرابات الانفعالية وأقل ضغطا ، على عكس الاشخاص الذين يستخدمون أساليب مواجهة هذه المشكلات مما يجعلهم أكثر عرضة للضغوط وعد القدرة على مواجهتها .

ولقد توصلنا الى النتيجة كما ظهرت عبر مناقشة النتائج ان الفرضية التي تقول الحب في مرحلة المراهقة يعيق التحصيل الدراسي لم تتحقق وهنا يمكن ان نقول ان ليست كل علاقة عاطفية تؤدي الى الفشل الدراسي ، اذ ان هناك عدة عوامل تدخل في زيادة الضغط النفسي على التلميذ المراهق وبالتالي تؤدي الى رسوبه في الدراسة منها العوامل الانفعالية كالتوتر والقلق المستمر والاحباط ، والعوامل الاسرية كالحرمان العاطفي والتفكك الاسري ،والعوامل الشخصية كالاهمال والتفكير الزائد بالطرف الاخر وانخفاض مستوى التركيز وكل هذه الاسباب من شأنها ان تؤدي الى اعاقه مستواه الدراسي .

وتوصلنا في اخر هذه الدراسة الى الخروج بعدة توصيات منها:

-عمل دورات وملتقيات خاصة بدراسة التعلق العاطفي وأثاره على الصحة النفسية وطرق علاجه.

-توجيه وتوعية أولياء الامور والطاقم التربوي بظاهرة التعلق العاطفي واثارها على المراهقين وحثهم على طرق التعامل السليمة مع المراهق والرفق الجيد به.

- تفعيل دور الاختصاصيين النفسانيين ومستشاري التوجيه داخل المؤسسات التربوية التعليمية والتكفل بالتلاميذ المراهقين الذين يعانون من مشاكل التعلق العاطفي وغيره ودعمهم في سبيل علاجها.

- توعية الامهات من خلال انشاء المقابلات والندوات التوعوية والتثقيفية حول ظاهرة التعلق فيما يخص بناتهم المراهقات.

قائمة المصادر و المراجع

قائمة المصادر والمراجع :

اولا : قائمة المراجع باللغة العربية:

الكتب:

-ابراهيم محمد (1981) المراهقة،خصائصها،ومشكلاتها ط1 القاهرة ،مصر ،دار المعرفة .

-ابراهيم عبد الستار (1998) الاكتئاب اضطراب العصر الحديث (مفهومه ،اسبابه،وعلاجه) ط3،لبنان ،عالم المعرفة .

-ابراهيم وجيه احمد (2011) المراهقة ونظرياتها المفسرة ،ط1 مصر ،ايراتك لنشر والتوزيع .

-ابو اسعد ،احمد عبد اللطيف (2009) الارشاد المدرسي، ط1،عمان ،دار الميسرة .

-احمد محمد الزغبى (2010) سيكولوجيا المراهقة،ط1،عمان ،الاردن ،زهران لنشر والتوزيع .

-ابو غزال معاوية (2011) النمو الانفعالي والاجتماعي من الرضاعة الى المراهقة ط1،القاهرة ،مصر ،دار المعرفة

-العزیز نايل ،ابو اسعد (2009) التعامل مع الضغوط النفسية ،ط1،عمان ،دار النشر والتوزيع .

-الرشيدى ،هارون توفيق (1999) الضغوط النفسية،طبيعتها،نظرياتها برنامج لمساعدة الذات في علاجها ط1،القاهرة ،العلمية لنشر والتوزيع .

-بولبي جون (1959) ترجمة خيرى السيد ،رعاية الطفل وتطور الحب ط3،القاهرة دار المعارف.

- تامر حسين،عبد الكريم عبد الله (2014) سيكولوجية الضغوط النفسية واساليب التعامل معها ،ط3،عمان ،مكتبة النشر والتوزيع .

- جولمان دانييل (2000) الذكاء الانفعالي ،ترجمة ليلي الجبالي ، الكويت ،سلسة عالم المعرفة ،مكتبة الوطن.

- حسن طه عبد العظيم وحسن سلامة ،(2006) الإرشاد النفسي ،نظرية التطبيق التكنولوجي ط2، عمان ،الاردن ، دار الفكر
- حسن طه عبد العظيم وحسن سلامة ،(2006) استراتيجيات مواجهة الضغوط التربوية والنفسية ،ط1
- حسين حريم (2003) سلوك الافراد والجماعات في متطلبات الاعمال ،عمان ،دار الحامد لنشر والتوزيع .
- حمدات محمد حسن محمد (2008) السلوك التنظيمي والتحديات المستقبلية في المؤسسة التربوية ،دار حامد لنشر والتوزيع
- خليفة وليد احمد وسعد مراد علي عيسى (2008) الضغوط النفسية والتخلف العقلي في ضوء علم النفس المعرفي (المفاهيم، النظريات ،البرامج) ط1 الاسكندرية ،مصر ،دار الوفاء لطباعة والنشر .
- خليل ميخائيل عوض (2005) سيكولوجيا النمو في الطفولة والمراهقة ط3،مصر ،مركز الاسكندرية لكتاب.
- رجب رثيفة عوض(2001) ضغوط المراهقين ومهارات المواجهة والعلاج ، ط2،القاهرة مكتبة النهضة المصرية .
- شيخاني سمير (2003) الضغط النفسي (طبيعته ،اسبابه المساندة الذاتية) ط1لبنان ،بيروت ،دار الفكر .
- علي إسماعيل علي (1999) استراتيجيات الخدمة الاجتماعية والمدرسية، التدخل في مواقف الضغوطات والازمات ،ط1 دار المعرفة الجامعية .
- عبد الرحمن بن سليمان الطريري (1994) الضغط النفسي (مفهومه ،تشخيصه،طرق علاجه ومقاومته) ط1،الرباط دار الحكمة لنشر والتوزيع .
- عبد الرحمان العيسوي (2003) المراهقة ونظرياتها المفسرة ، ط 1 ، الاسكندرية دار المعرفة للنشر والتوزيع.
- عبد اللطيف معاليقي (2004) المراهقة ازمة هوية ام ازمة حضارة دراسة تحليلية اجماعية للمراهقة في واقعها وديناميتها .

- عبد المعطي ،حسن مصطفى (2006) ضغوط الحياة واساليب مواجهتها، ط3
،القاهرة .مكتبة زهراء الشرق لنشر والتوزيع
- علي عسكر (2003) ضغوط الحياة واساليب مواجهتها ط3، الكويت ،دار الكتاب
الحديث .
- علي عبد الرحيم عاجل(2021) عاجل ،سيكولوجية التعلق وخفايا الارتباطات
الانسانية ب ط العراق دار مسامير لطباعة والنشر والتوزيع .
- غانم محمد (2011) متعة المراهقة ، ط 1 جمهورية مصر العربية مؤسسة ام
القرى لترجمة والتوزيع المنصورة.
- فرج عبد القادر طه 2003 موسوعة علم النفس والتحليل النفسي ،القاهرة دار
الغريب لطباعة والنشر والتوزيع
- فاطمة عبد الرحيم النواسية (2013) الضغوط والازمات النفسية ،ط1عمان ،دار
المناهج لنشر والتوزيع .
- ماجدة بهاء الدين (2008) الضغط النفسي ومشكلاته واثره على الصحة النفسية
،عمان دار الصفاء لنشر والتوزيع .
- مان ،ساندي وسيجر ،ينبريججوتي (2010) المراهق ، دار الفاروق للاستثمارات
الثقافية نشر العمل الاصلي 2008.
- محمد محمود عبد الله (2014)،المراهق وكيف نتعامل مع المراهقين ط 1عمان ،
دار دجلة .
- منصوري مصطفى (2017) الضغوط النفسية والمدرسية وكيفية مواجهتها ،ط
2.الجزائر، دار القرطية .
- ميحائيل لمعوض (1971)مشكلات المراهقين في المدن والريف ط3،دار
المعارف بمصر .
- نايف علي ايبو (2019) الضغوط النفسية ،ط3الاسكندرية ،دار المعرفة الجامعية
.
- نوري الحافظ 2013 المراهق ، ط2 لبنان المؤسسة العربية لدراسات والنشر

- هارون توفيق الرشيدى 1999 الضغوط النفسية (طبيعتها ،نظريتها) ط1،مصر،مكتبة انجلو المصرية
- هيثم جعفر (2016) الضغوطات النفسية تعريفها ،علامتها ،اسبابها ،علاجها ط1القاهرة دار العلم .
- الرسائل والاطروحات :
- اريج عامر عبد الله الشهري (2005) درجة انتشار المشكلات في مرحلة المراهقة عند الطالبات المراهقات في مدينة جدة من وجهة نظر الاختصاصيات النفسنيات ،كلية الدراسات العليا ،الجامعة الاردنية جزيان .
- بن عمور جميلة (2010) تقدير الذات وعلاقته باساليب مواجهة المواقف الضاغطة ،دراسة ميدانية على عينة من الطلبة الجامعين بولاية الشلف ،مذكرة ماجستير ،جامعة وهران
- بو عزيز حسين (2014) دراسة العلاقة بين الضغط النفسي والقلق لدى تلاميذ البكلوريا الممارسين لتربية البدنية والرياضة مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر ،معهد علم وتقنيات الانشطة البدنية والرياضة، قسم التربية البدنية والرياضة ،جامعة عبد الحميد ابن باديس ،مستغانم .
- رانية ذيب وحكيمة عليق (2022) اثر الضغوط النفسية على الصحة النفسية لدى المرأة العاقر،مذكرة لنيل شهادة الماستر في علم النفس العيادي ،كلية العلوم الاجتماعية والانسانية ،جامعة العربي بن مهيدي ام البواقي .
- سلمى لخداري (2020) مستوى الضغوط النفسية لدى الطالب الاجنبي المتمدرسين ،مذكرة لنيل شهادة الماستر ،كلية العلوم الانسانية والاجتماعية ،تخصص علم النفس العيادي ،جامعة خيضر ،بسكرة .
- صندلي ريمة (2014) الضغوط النفسية واستراتيجيات المواجهة المستعملة لدى المراهق المحاول للانتحار مذكرة لنيل شهادة ماجستير في علم النفس العيادي تخصص علم النفس الضغط .
- عبيد سميرة (2011) الضغط المدرسي وعلاقته بسلوكات العنف والتحصيل الدراسي ،رسالة ماجستير جامعة مولد معمري يتزي وزو .

- غفران ،زهراء ،زينب (2017) انماط التعلق لدى المراهقين في المدارس المتوسطة بمركز محافظة القادسية، قسم علوم التربية والنفسية في كلية التربية ،جامعة القادسية .

صادق عبيده ،حسن علي (2016) تنمية الذكاء الوجداني واثره على جودة الحياة النفسية لدى المراهقين الايتام المقيمين بمؤسسات الرعاية الاجتماعية في الجمهورية اليمنية ،مذكرة لنيل شهادة دكتوراة في علم النفس تخصص علوم تربية ،كلية العلوم الاجتماعية جامعة وهران

- المجلات والمحاضرات .

-ابتسام مرعي و مروان (2016) نظرية التعلق العاطفي من منظور ثقافي ،مجلة تربوية واجتماعية ،العدد التاسع ص200،201

- ابو اسحاق، سامي عوض (2007) فعالية برنامج ارشادي لادارة الضغوط النفسية لدى طالبات المرحلة الثانوية في محافظة غزة ،مجلة مستقبل التربية ،العدد 45،المجلد الثالث عشر

- الصمادي انتصار (2015) مصادر الضغط النفسي لدى طلبة جامعة العلوم الاسلامية العالمية واستراتيجيات التعامل معها، مجلة دراسات العلوم ،العلوم التربوية ،المجلد

- سلاف ،عبد لكريم ،حياة 2016 ازمة الهوية وعلاقتها بالسلوك النحرف لدى المراهقين واهمية برامج الارشاد النفسي في هذا الاطار ،المجلة الدولية للبحوث والدراسات الانسانية ،العدد الثاني ص59

الؤتمرات :

_ أغمين نذيرة، بوتقنوشات حميدة (2023،27ماي) التعلق وعلاقته بالتبعية النفسية واعراض الانسحاب،الصحة العاطفية رؤية سوسيولوجية، جامعة بلغاري، ليبيا المركز الديمقراطي المانيا .

- صالح يمينه وفنيش حنان(2023،27ماي) الشعور بالوحدة النفسية وعلاقتها بالتعلق العاطفي لدى المراهق عبر مواقع التواصل الاجتماعي، الصحة العاطفية

رؤية سيكولوجية سوسيولوجية وصحية، جامعة بلغاري ليبيا المركز الديمقراطي العربي
،برلين ،المانيا.

_عتيقة سعيدي (2023،27ماي) **التعلق العاطفي لدى المراهق (الاسباب والمظاهر وطرق الوقاية)** الصحة العاطفية رؤية سيكولوجية سوسيولوجية وصحية، جامعة بلغاري ليبيا المركز الديمقراطي العربي ،برلين ،المانيا.

الروابط الالكترونية :

-اية ناصر (2022) **الحب في سن المراهقة** متاح على
http://magall.org/teemage_love 2023/06/07
-تبارك قابل (2022) **صراعات المراهقة** متاح على الرابط
<http://www.agnise.com/arbb-news/opimiom2022/1/3>
-روان احمد (2020) **ازمة العلاقات العاطفية** متاح على الرابط:
<http://www.aljazeera.net/mimdan/2020/1/20>

المصادر الاجنبية :

- Chantale .cossette (1986) **La relation amoureuse et le rendement Académique chez les Adolescent du secondaire** **etude du valisation psychogogie** –vnivrrsite du quebec.
- chaire trombrt (2023) **Accopargose les adolescent** .e.s ayant une .dèficiency intellectuelle .alavie affective et sescuelle en ergothèrap .des sciences de la redaptation formation .d'Egothèrapuè.Aix .marseille universtè.
- David sander et klaus R.scherer (2019) **traité de psychologie des émohins .danger le photopillage tre le liver**.www.dunod.com.
- Jousseleme.catherine cosquer .Mireille Hassier christine (2013) **portraits d'adolescentsenquête épidémiologique multicentrique** .en milieu scolaire .insatiut national de la santé et la recherche médical fondation vall.cahem .
- Marylau .beaufort et francoise.nallet (2001) **l'enfant souffrant de troubles de l'attachement** .
- Michal .delage (2013) **la vie des émotion et l'attachement dans famille** .paris .adil jacab.

- Larzarus R.s (1966) **psycholgical sqbress and coping process**.new work M C Grow .Hill.
- Larzarus R S and folk man (1984)stress appraisal and coping new work .springer publishing com.
- Rouillon (19993).le concpt de stress événement individus et symphones
- seley .H(1976)the strees of life .me Grow .hill book compang .Revised Eddiction .new york.
- vanenberghe .dhoore (2004)stress et qualité de vie en situation de changzment Revue le journal des psychologies .N°220 p41.
- www of pssu .com /wp.content upleod/2013/pdf2015.

الملاحق

الملحق رقم 01:

المحور الاول : البيانات الاولى

الاسم :

العمر :

المستوى الدراسي

المستوى الاقتصادي

عدد الاخوة:الذكورالاناث

ترتيب الحالة في العائلة

الاب حيمتوفي.....

الام حيةمتوفاة.....

2-المحور الثاني : البنية المورفولوجية للحالة

الهندام :نظيفمتسخ

الوزن :نحيفبدين

الانتباه والتركيز :ينتبه ويركز في الحديثلايركز فالحديث

المزاج :متقلبمعتدلكئيب

ملامح الوجه :حزينكئيبسعيد

الاتصال :يتفادى الاتصالسهولة الاتصال مع الحالةيرفض الاتصال

محتوى الافكار : متسلسة..... غير متناسقةمتناسقة

3المحور الثالث: العلاقات الاسرية

ممکن وصف لعلاقتك مع اسرتك ؟

هل يوجد شخص ترتاح لهدا داخل اسرتك ؟

هل تشعر ان والديك يفهمون احتياجاتك ومتطلباتك؟

هل تشعر انك تستطيع التحدث بصراحة مع اهلك حول مشاكلك ومخاوفك ؟

هل تشعر انك تحصل على الدعم العاطفي من اهلك والاكاديمي من اهلك؟

4المحور الرابع :حول الجانب النفسي

ماذا تعني لك العلاقات العاطفية ؟

هل سبق وان قمت بعلاقة عاطفية؟

هل اثرت هذه العلاقة على حياتك اليومية ؟

كيف اثرت عليك هذه العلاقة ؟

كيف تعاملت مع مشاعر الحزن التي خلفتها هذه العلاقة ؟

هل تفكر في اقامة علاقة عاطفية اخرى؟

المحور الخامس :حول الجانب الاكاديمي

هل شعرت ان علاقتك العاطفي كانت تدعمك اكاميا ام تشغلك دراسيا ؟

هل شعرت ان انفصالك عن شريكك اثر على ادائك الدراسي ؟وكيف تعلمت معه ؟

هل هناك اوقات شعرت فيها بالتوتر او الضغط بسبب العلاقة العاطفية والدراسة

معا.؟

كيف اثرت تجربتك العاطفية على اهدافك المستقبلية وطموحاتك الاكاديمية؟

هل شعرت ان علاقتك العاطفية كانت دافعا إضافيا لتحقيق النجاح الاكاديمي ؟

المحور الخامس :حول الجانب الفيزيولوجي

هل عانيت من اي مشاكل في الجهاز الهضمي مثل آلام المعدة والغثيان نتيجة

الضغوط العاطفية ؟

كيف اثرت العلاقة العاطفية على مستويات التوتر لديد ؟وهل شعرت بأي آلام

جسدية نتيجة لذلك؟

هل شعرت بآلام مثل (الصداع وآلام العضلات)نتيجة الضغوط العاطفية ؟

هل شعرت بتغيرات في شهيتك ؟اوعادتك الغذائية؟

ملحق رقم 2: مقياس الضغط النفسي لدى المراهقين المتمدرسين بالثانوية

تعليمية المقياس:

يتكون المقياس من (42) عبارة، اقرا كل منها واجب عنها باختيار اجابة واحدة من الاجابات الاربعة الموضحة وذلك بوضع اشارة (x) تحت الاجابة التي تتاسبك، علما انه لا يوجد اجابة صحيحة وأخرى خاطئة، وانما تعبر الاجابة عن وجهة نظرك.
-اجابتك ستحاط بالسرية التامة ولا تطلع عليها سوى الباحثة لاستخدامها في البحث العلمي.
شكرا على التعاون

	العبارات	تتط	تتط	تتط	تتط
		بق	بق	بق	بق
		دائما	احيانا	نادرا	ابدا
1	تتعلي الامتحانات المدرسية المستمرة شهرية نصف العام				
2	اشعر اني متعب نفسيا				
3	اعاني بنقص المكانة والاحترام عند الاخرين				
4	اعاني من سرعة خفقان القلب				
5	اعاني من كثرة النسيان				
6	اجد صعوبة في التعبير عن مشاعري ومصارحة الاخرين بما يجول في خاطري				
7	افضل الانسحاب عن الاخرين				
8	اعاني من مشاكل هضمية				
9	اشعر بالملل من جدول التوقيت اليومي الكثيف				
10	اشعر بالخوف من عدم الوصول الى المكانة التي احلم بها				
11	يضايقني حصول زملائي على درجات اعلى مني في الامتحانات سواء كتابية او شفوية				
12	اعاني من صدام متكرر				
13	العلامات التي اتحصل عليها لاتعبر عن قدراتي العلمية				
14	اشعر بالقلق من ابسط موقف يحدث معي				

الملاحق:

15	يميز والدي او احدهما بيني وبين اشفائي			
16	اعاني صعوبة في النوم			
17	يتهرب الاستاذ من مناقشة الاسئلة التي اوجهها له			
18	اشعر اني مهموم دائما			
19	لا اثق في الناس			
20	اشعر بالتعب الجسدي دون سبب			
21	اعاني من التشتت وعدم التركيز في الدراسة			
22	المستقبل بالنسبة لي مسؤوليات يصعب تحملها			
23	يضايقني عدم فهم الالباء لمتطلبات الدراسة			
24	اعاني صعوبة في التنفس			
25	اجد صعوبة في انجار الواجبات الدراسية			
26	اشعر بانني فاشل			
27	علاقتي بعائلتي متوترة			
28	اعاني من اضطرابات في الشهية			
29	اجد صعوبة في فهم بعض المقررات الدراسية			
30	اشعر بالحزن معظم الاوقات			
31	اجد صعوبة في اقامة علاقات جيدة مع زملائي في القسم			
32	اشعر بالارهاق طوال الوقت			
33	تتقلب حالتي المزاجية بين السعادة والحزن دون سبب ظاهر			
34	لا احد يفهمني			
35	اشكو من الغثيان			
36	انا سريع البكاء والتاثر عند مواجهة أي ضغط			

الملاحق:

37	اجد صعوبة في التحدث مع الاستاذ داخل او خارج القسم			
38	اشعر بالتعب عند استيقاظي من النوم			
39	اشعر بانني غير قادر ان اتحمل اكثر هذه الضغوطات			
40	يفضل الاستاذ بعض التلاميذ على البعض الاخر داخلا لقسم			
41	اعاني من الارتعاش			
42	اخاف من الفشل الدراسي			

مفتاح تصحيح الاختبار: يتم تصحيح المقياس بإعتماد طريقة ليكرت، وذلك بإعطاء 03 درجات في حالة تنطبق دائما، وإعطاء 02 درجتين في حالة الاجابة بأحيانا، وأعطاء 01 و02 درجة في حالة الاجابة بنادرا، وإعطاء 0 درجة في حالة الاجابة بلا تنطبق أبدا، وذلك على جميع فقرات المقياس

ملحق رقم 03

-تعلیمة مقياس الحب :

- نود ان نعرف كيف تشعر او شعرت مرة واحدة عن الشخص الذي تحبه او قد احببته.
- بعض المصطلحات الشائعة للحبهي: (الحب الرومانسي، الامتتان (الاعجاب الشديد)، الحب المرضي، الحب الوسواسي).
- يرجى التفكير في شخص في الشخص الذي تحبه الآن واذا لم تكن بحالة حب يرجى التفكير آخرشخص كنت تحبه، واذا لم تقع في الحب سابقا فكر بالشخص الاقرب الى الشعور نحوه بهذه الطريقة. حاول وصف الطريقة التي شعرت بها عندما كانت مشاعرك أكثر تأججا..
- تتوزع درجات الاجابة من (1) ليس صحيحا على الاطلاق الى درجة (9) بالتأكيد صحيح.
- ضع اشارة بمن كنت تفكر أنت؟ شخص تحبه الآن...شخص أحببته مرة...لم أكن أبدا في الحب...

الفقرات	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	سأشعر باليأس الشديد اذا تخلص عني	1	2	3	4	5	6	7	8
2	لااستطيع ان اتحكم بافكاري فكلها تدور حوله	1	2	3	4	5	6	7	8
3	اشعر بالسعادة عندما اقوم باعمال تجعله سعيد	1	2	3	4	5	6	7	8
4	احب ان اكون معه اكثر من أي شخص اخر	1	2	3	4	5	6	7	8
5	اشعر بالغيرة اذا احب شخصا اخر	1	2	3	4	5	6	7	8
6	احب ان اعرف كل شئ عنه	1	2	3	4	5	6	7	8
7	اشعر بعاطفة شديدة نحوه	1	2	3	4	5	6	7	8
8	اكن له الكثير من المودة	1	2	3	4	5	6	7	8
9	هو الشريك الرومانسي الامثل لي	1	2	3	4	5	6	7	8
10	اشعر بميل عقلي وجسدي تجاهه	1	2	3	4	5	6	7	8
11	يشغل دائما تفكيري	1	2	3	4	5	6	7	8
12	ارغب ان يعرف كل افكاري ومخاوفي وامالي	1	2	3	4	5	6	7	8
18	ابحث عن اشياء تجعله يستحقني	1	2	3	4	5	6	7	8
18	امتلك قدرة كبيرة لجذبه	1	2	3	4	5	6	7	8
15	اشعر بياس شديد عندما يحدث مايعكر علاقتنا	1	2	3	4	5	6	7	8

الملاحق:

9	8	7	6	5	4	3	2	1	16	منذ ان شاركته عواطفى اصحت مشاعري نتارجح مثل السفينة بالبحر
9	8	7	6	5	4	3	2	1	17	تتنابنى رجفة شديدة في جسمي عندما اراه
9	8	7	6	5	4	3	2	1	18	اشعر السرور عندما اراه
9	8	7	6	5	4	3	2	1	19	لا احد في العالم يمكن ان يحبه اكثر مني
9	8	7	6	5	4	3	2	1	20	سابقى احبه للابد
9	8	7	6	5	4	3	2	1	21	اشعر بالهيام حين اراه
9	8	7	6	5	4	3	2	1	22	انه الشخص الذي يشعرنى بمنتهى السعادة
9	8	7	6	5	4	3	2	1	23	اشعر بالعطاء تجاهه
9	8	7	6	5	4	3	2	1	24	اشعر بالوحدة الشديدة ان غاب عني لفترة طويلة
9	8		6	5	4	3	2	1	25	اشعر بعدم التركيز في العمل عندما افكر به
9	8	7	6	5	4		2	1	26	اشعر بالكمال عندما يهتم بي
9	8	7	6	5	4	3	2	1	27	عندما يمر بظروف صعبة اسخر كل جهدي لحل ما يواجهه من مشاكل
9	8	7	6	5	4	3	2	1	28	يمكن ان يجعلني افقد توازني عند رؤيته
9	8	7	6	5	4	3	2	1	29	اثناء وجوده اشتاق للمسح يديه
9	8	7	6	5	4	3	2	1	30	سيكون الوجود مظلما كئيبا بدونه

مفتاح تصحيح المقياس:

يتم تصحيح المقياس بجمع التقديرات التي يعطيها المفحوص لكل من 30 بندا حيث يتم وضع الدرجة مقابل كل إجابة وتحسب الدرجات في النهاية بجمع هذه النقط حيث تمثل الدرجة (9) أعلى درجات الشدة على المقياس (صحيح بشكل كبير جدا) و النقطة (1) تمثل ادنى درجات الشدة على المقياس (ليس صحيح على الاطلاق . حيث تمثل الدرجة (79_30) درجة حب ضعيفة جدا

- الدرجة (79_126) درجة حب ضعيفة
- الدرجة (127-174) درجة حب متوسطة.
- . الدرجة (175-222) درجة حب مرتفعة
- الدرجة (223-270) درجة حب مرتفعة جدا.

