

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة 20 أوت 1955 سكيكدة

كلية العلوم الإنسانية الاجتماعية
قسم علم النفس



سمات الشخصية لدى المصاب باضطراب الخوف وتأثيرها على استراتيجيات المواجهة

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علم النفس، تخصص علم النفس العيادي

تحت إشراف:
د. لوشاحي فريدة

من تقديم الطلبة:
- عمر زعيمش رحمة
- عمر زعيمش كاميليا

أعضاء لجنة المناقشة:

الأستاذ	الرتبة العلمية	الصفة	الجامعة
جامعي طارق	أستاذ محاضر ب	رئيسا	جامعة 20 أوت 1955 سكيكدة
لوشاحي فريدة	أستاذ محاضر أ	مشرفا ومقررا	جامعة 20 أوت 1955 سكيكدة
موهوب سليمة	أستاذ مساعد أ	ممتحنا	جامعة 20 أوت 1955 سكيكدة

دفعة جوان 2024

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



شكر و عرفان

بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات والصلاة والسلام على أشرف المرسلين سيدنا وشفيعنا

وحبيبنا محمد وعلى آله وصحبه وسلم

نتقدم بخالص الشكر وعظيم الامتنان لكل من ساهم في إنجاز هذه المذكرة وساعدنا في تحقيق

هذا الهدف

أود ان أعرب عن أسمى عبارات الشكر والتقدير إلى:

مشرفة مذكرتنا الدكتور لوشاحي فريدة على دعمها المستمر وتوجيهاتها القيمة وصبرها

اللامتناهي خلال فترة إعداد هذه المذكرة، لقد كانت حجر الأساس في بناء هذا العمل.

وكل الأساتذة الذين درّسونا في قسم علم النفس بجامعةتنا الذين لم يبخلوا علينا بعلمهم وخبرتهم

وكانوا لنا عوناً وسنداً طوال سنوات البحث الأكاديمي ونخص بالذكر عطاء الأستاذ مقدم محمد

الذي كان سخياً علينا بعلمه ومعرفته.

ونشكر كذلك كل معلمين وأساتذة الدراسة منذ السنة الأولى في المسجد إلى هذا اليوم الكريم.

كما لا ننسى حالات الدراسة الذين قدّموا لنا يد العون والتعاون في إنجاز هذا العمل

البحثي.

شكراً لكل من أحب لنا هذا اليوم وكان سعيداً لوصولنا لهذا المقام.

إهداء

إلى الأميرة أمي،

وقد ورثت في جوفها كيف أكون إنسانا
قبل أن أصرخ صرختي الأولى في هذا العالم..

إلى الطيب والدي

وقد رببت في كنفه على أن أكون صادقة قبل أن أخطو خطواتي الأولى
في طريق الحياة..

وإلى إخوتي "إبراهيم ومحمد وأحمد"

الذين حاوطني بقلوبهم قبل ذراعهم وحموني بفضل الله من كل شر في هاته الدنيا

إلى المؤسسات أخواتي "زهرة وزينب وخديجة وليلى"

اللاتي زرعن في طريقي ورودا حتى وصلت لما أنا عليه الآن

للأصدقاء الذين تعلمت أن أختارهم بعناية وبالأخص مأمني منهم شهرزاد "يا ما شاء الله"

وإلى كل

يد صافحتها يوما عن ظهر قلب، أنا ممتنة لأولئك الذين يعرفون كيف ومتى يجب أن يتواجدوا

الحب حياة وأنا أحبكم في الله

أهديكم ونفسي هذا العمل.

بكل ما يحمل قلبي من طيبة رحمة

إهداء

إلى أمي الحبيبة
التي كانت نبراسا يضيء لي الطريق، ولم تدخر جهدا في سبيل تحقيق أحلامي أهديك هذا
العمل وكل إنجاز في حياتي
إلى أبي
الذي كان سندا وعونا ومصدر قوتي ودعمي فأنت منبع تضحياتي
إلى زوجي حبيبي العزيز أحمد،
الذي كان لي الكتف، بشجاعته وصبره وحبه اللامتناهي، شكرا لوقوفك بجانبني ودعمك
المستمر وثقتك بي في كل خطوة
إلى بناتي مؤنساتي
الغاليات جوري وهند مصدر فرحتي اللاتي تحملن معي اللحظات الصعبة وملئوا أيامي
بالحب والسعادة
إلى أسرتي إخوتي وأخواتي
الذين تحمّلوني بكل عطف وصبر وكنف أنتم قرّة عيناوي كل باسمه حنان التي كانت أما
ثانية لبناتي وسميحة وحسام نور الدين هشام نعمان إدريس نجيب وأيمن
وإلى أحبتي جميعا
الذين قدّموا لي الدعم والتشجيع وكانوا لي خير عون في كل لحظة لا كلمات تستطيع أن
توفيكم حقكم، زميلاتي جميعا وأخص بالشكر زميلتي رحمة ودعوات أمها لنا، فشكرا لكم
من أعماق قلبي

بكل حب وامتنان
كاميليا

ملخص الدراسة:

حاولنا في هذه الدراسة الكشف عن سمات الشخصية لدى المصاب باضطراب الخوف وتأثيرها على استراتيجياته في المواجهة معتمدين على المنهج الإكلينيكي (دراسة حالة) باستخدام كل من المقابلة ومقياس آيزنك للشخصية ومقياس استراتيجيات المواجهة على ثلاث حالات تعاني من اضطراب الخوف بأنواع مختلفة، ساكنين بنفس الديانة -سكيدة- ويعملون في محيط متشابه -موظفات في قطاع التربية والتعليم-، حالتين تعانين من خواف محدد والثالثة من خواف الساح بطرح السؤال الإشكالي التالي: "هل تؤثر سمات الشخصية لدى المصاب باضطراب الخوف على استراتيجياته في المواجهة" ووضع الفرضية: "تؤثر سمات الشخصية لدى المصاب باضطراب الخوف على استراتيجياته في المواجهة" فأفضت الدراسة إلى النتائج التالية:

- تؤثر سمات الشخصية لدى المصاب باضطراب الخوف على استراتيجياته في المواجهة.
- تؤدي سمة الانبساطية لدى المصاب باضطراب الخوف إلى استعمال استراتيجية المواجهة المتمركزة حول المشكلة، كما ظهر ذلك عند الحالتين الثانية والثالثة ("ع" و "م").
- سمة العصابية لدى المصاب باضطراب الخوف تؤدي إلى استراتيجية مواجهة متمركزة حول الانفعال كما ظهر عند حالات الدراسة الثلاث.

الكلمات المفتاحية: اضطراب الخوف، استراتيجيات المواجهة، اضطراب الخوف، مقياس آيزنك لسمات الشخصية، مقياس استراتيجيات المواجهة من إعداد لازاروس وفولكمان وترجمة الطالبة اسمهان زعرور.

Abstract of the study:

In this study, we tried to reveal the personality traits of phobics and their impact on coping strategies, relying on the clinical approach (case study) using both the interview and the Eysenck Personality questionnaire -EPQ and The coping strategies scale on three cases suffering from different types of phobia disorder, two cases suffering from specific phobia and the third from agoraphobia. The study led to the following results:

- The personality traits among phobics affect the coping strategy.
- The trait of extroversion among phobics leads to the use of a coping strategy centered around the problem, as appeared in the second and third cases.

- The trait of neuroticism among phobics leads to a coping strategy centered around emotion, as appeared in the three study cases.

فهرس الموضوعات

الصفحة	العنوان
	شكر
	إهداء
	ملخص البحث
	فهرس الموضوعات
	فهرس الجداول
أ	المقدمة
الجانب النظري	
الفصل الأول: الإطار العام للدراسة	
5	1- إشكالية الدراسة
6	2- فرضيات الدراسة
6	3- أهداف الدراسة
7	4- دوافع اختيار الموضوع
7	5- أهمية الدراسة
7	6- تحديد مصطلحات الدراسة
الفصل الثاني: سمات الشخصية	
11	تمهيد
11	1- تعريف الشخصية
12	2- تعريف السمة
12	3- محددات الشخصية

14	4- مكونات الشخصية
15	5- أنواع الشخصية
15	6- قياس الشخصية
17	7- نظريات سمات الشخصية
19	خلاصة
الفصل الثالث: اضطراب الخواف	
22	تمهيد
22	1- مفهوم الخواف
23	2- أعراض الخواف
26	3- تصنيف الخواف
29	4- تشخيص الخواف
29	5- أسباب الخواف
33	6- علاج الخواف
36	خلاصة
الفصل الرابع: استراتيجيات المواجهة	
39	تمهيد
39	1- مفهوم استراتيجيات المواجهة
40	2- أصناف استراتيجيات المواجهة
43	3- المداخل النظرية للمواجهة
44	4- وظائف استراتيجيات المواجهة
45	5- موارد المواجهة
50	خلاصة
الجانب التطبيقي	
الفصل الخامس: الإجراءات المنهجية للدراسة	
53	أولا الدراسة الاستطلاعية
53	1- مفهوم الدراسة الاستطلاعية

53	2- مجالات الدراسة الاستطلاعية
53	3- حالات الدراسة الاستطلاعية
53	4- أهداف الدراسة الاستطلاعية
54	ثانيا الدراسة الأساسية
54	1- المنهج المستخدم
54	2- حالات الدراسة
54	3- خصائص حالات الدراسة
54	4- أدوات الدراسة
	الفصل السادس: عرض ومناقشة نتائج الدراسة
61	أولاً: عرض الحالات وتحليل نتائج تطبيق أدوات الدراسة
61	عرض الحالات وتحليل نتائج الحالة الأولى
66	عرض الحالات وتحليل نتائج الحالة الثانية
70	عرض الحالات وتحليل نتائج الحالة الثالثة
73	ثانياً: الاستنتاج العام للحالات
75	ثالثاً مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات
78	خاتمة
80	قائمة المراجع
	الملاحق

فهرس الجداول:

الصفحة	العنوان	الرقم
30	جدول رقم (1): يوضح نتائج دراسة حول أسباب الخواف الاشرطية.	01
54	جدول رقم(02): يوضح خصائص الحالات الثلاث.	02
57	جدول رقم(03): يوضح مفتاح نتائج مقياس أيزنك لسمات الشخصية .	03
56	جدول رقم (04): يوضح مفتاح نتائج مقياس استراتيجيات المواجهة.	04
63	جدول رقم (05) يوضح نتائج مقياس أيزنك لسمات الشخصية للحالة الأولى	05
64	جدول رقم (06): يوضح نتائج مقياس الحالة الأولى في مقياس استراتيجيات المواجهة (CSI).	06
67	جدول رقم (07): يوضح نتائج مقياس أيزنك لسمات الشخصية عند الحالة الثانية "ع".	07
68	جدول رقم (08): يوضح نتائج مقياس استراتيجيات المواجهة للحالة الثانية "ع".	08
71	جدول رقم (09): يوضح نتائج مقياس أيزنك لسمات الشخصية للحالة الثالثة.	09
71	جدول رقم (10): يوضح نتائج مقياس استراتيجيات المواجهة عند الحالة الثالثة "م".	10
73	جدول رقم (11): يوضح مقارنة بين نتائج الحالات الثلاث في مقياس أيزنك لسمات الشخصية.	11

المقدمة

تلعب سمات الشخصية دورا محوريا في كيفية إدراك الفرد للمواقف الاجتماعية، فهي تعد من أهم المقومات الأساسية لبناء السلوك وتحديد الطريقة الخاصة بالفرد للتكيف مع البيئة، وقدرته على أداء دوره فيها، فحسب نظرية السمات الشخصية ما هي إلا عدد من السمات المتداخلة فيما بينها يتم من خلالها تفسير السلوك وتحديد المسار النفسي والسلوكي التي تعبر عن ذاتية الفرد، حيث أن لكل سلوك دلالة ومعنى في تفسير السلوكيات الصادرة عن الأفراد في المواقف المختلفة المصحوبة بتعقيدات يجابها أحيانا ويتجنبها أحيانا أخرى، هذا ما يجعله يعيش قلق وتوتر يمكن أن يؤثر بشكل كبير على حياته، ويعيق الأداء المهني ويعرقل العلاقات الشخصية والاستقرار النفسي، فهو يعيش التغيير على جميع الأصعدة الحياتية ومن هذا أصبح الفرد عرضة لمواجهة العديد من المواقف التي تهدده وتزيد من قلقه تجاه ما سيواجهه من تحديات تسبب له الخوف، وبهذا أوجب وجود استراتيجيات وأساليب لمواجهة يضعها الفرد بينه وبين الحدث من أجل التحكم والتحمل أو التقليل من تأثيره، ولأن هذه الاستراتيجيات تؤدي دورا مهما في تشكيل وتطوير شخصيته حيث يطور ادراكاته ويقوي هويته الخاصة من خلال جهود للوصول إلى مفاهيم بيئته ويواجه بفاعلية في تحقيق التوازن مع ذاته وظروفه الخارجية بدءا من استراتيجيات التكيف السلبي إلى أساليب المواجهة الفعالة والايجابية.

وللتعمق أكثر في هذه المواضيع جاءت هذه الدراسة من أجل التوصل إلى فهم دقيق لكيفية تأثير سمات الشخصية على استراتيجيات المواجهة لدى الخوافي، وهذا ليس مجرد خطوة أكاديمية بل هو ضرورة علمية لتحسين جودة حياتهم النفسية والاجتماعية.

حيث اتبعنا خطة منهجية شملت إطار نظري وميداني، حيث:

الفصل الأول بعنوان الإطار العام للإشكالية وجاء فيه تحديد فرضيات الدراسة وأسباب اختيار الموضوع وأهمية الدراسة وأهدافها، وكذلك مصطلحات الدراسة.

الفصل الثاني فكان بعنوان سمات الشخصية وتطرقنا فيه إلى مفهوم الشخصية والسمات ومحددات الشخصية والنظريات المفسرة لها بالإضافة إلى أنماط الشخصية ودور الثقافة في تكوين الشخصية.

الفصل الثالث بعنوان اضطراب الخوف وجاء فيه مفهوم الخوف وأعراض الخوف وتصنيفه، بالإضافة إلى تشخيص الخوف وأسبابه وعلاجه.

الفصل الرابع بعنوان استراتيجيات المواجهة وتناول مفهوم استراتيجيات المواجهة والنظريات المفسرة لها بالإضافة إلى الأصناف والوظائف وموارد المواجهة.

وجاء الجانب الميداني بفصلين:

الفصل الخامس وقد خصصناه للمنهجية وقسمناه إلى الدراسة الاستطلاعية من مفهوم وأهداف وأهمية ودوافع ومجالات زمانية ومكانية، وإلى دراسة أساسية تطرقنا فيها إلى المنهج والأدوات المستخدمة في هذه الدراسة.

الفصل السادس لتحليل وتفسير النتائج بدءاً بتحليل المقابلات إلى تحليل نتائج مقياس الدراسة ومناقشة النتائج بالنسبة للفرضية العامة والفرضيات الجزئية.

الفصل الأول

الفصل الأول: الإطار العام للإشكالية

- 1- إشكالية
- 2- فرضيات الدراسة
- 3- أهداف الدراسة
- 4- دوافع اختيار الموضوع
- 5- أهمية الدراسة
- 6- تحديد مصطلحات الدراسة

1- إشكالية:

منذ أواخر القرن التاسع عشر وبداية القرن العشرين قدمت الأبحاث العلمية تفسيرات ونظريات في تكوين الشخصية وتطويرها على مر الزمن، ففهمها وتحليلها من المفاهيم الأساسية في العلوم وعلم النفس بالخصوص إذ قدم سيغموند فرويد نظرية الشخصية مرتكزا في فهمها على اللاوعي وتأثيرات النزاعات النفسية في تشكيل التفاعل الديناميكي بين أجزاء الشخصية الرئيسية: الأنا، الهو، الأنا الأعلى؛ ثم أضاف كارل يونغ نظرية الشخصية الشاملة لمحاولة فهم التكامل الشامل بين العقل الجماعي والظواهر الروحانية مؤمنا بأن هناك جوانب عميقة في الشخصية تسمى الأنماط الأرشيفية وهي ما تعكس الأنماط الشائعة للتفكير والسلوك، وتحت ظل هذه التصورات الحديثة والبحث المتواصل كان الاعتراف ملزما بمبدأ الفروقات الفردية وأن الأفراد يختلفون عن بعضهم البعض في العديد من الجوانب بما في ذلك القدرات والقيم والخبرات والظروف الاجتماعية والبيئية الأخرى والتصورات والبنى الشخصية لتفسير سلوكهم الخاص وسلوك الآخر ومدى أهمية هذه الفروقات في البناء الشخصي وفي فهم تفاوت الأفراد ومستوياتهم وأبعادهم فاعتمد العالم النفسي "رايموند كاتل جينز" على هذه العوامل وشكل لنا بناء نظري مقسما فيه الشخصية إلى عوامل خمسة رئيسية: الانفتاح والمرونة والانجذاب والاجتماعية والضميرية التي على ظلها يمكن تصنيف وفهم سمات الشخصية الفردية وأن تلك الفروق والعوامل هي المفتاح لفهم الشخصيات المرضية في علم النفس؛ ثم طور كاتل نظريته لتشمل 16 سمة للشخصية على إثرها صمّم مقياسه الشهير المعروف بمقياس العوامل الستة عشر للشخصية.

وقد حدا حدوه الكثير من الأخصائيين ومن بينهم آيزنك والذي صمم مقياس سمات الشخصية الذي يشمل أربع سمات (العصابية، الذهانية، الانبساطية، الكذب) هذه الأخيرة نجدها متباينة باختلاف الشخصيات سواء السوية منها أو المضطربة (اللاسوية) وباختلافها تتباين طرق تفاعل الشخصية في المواقف العادية أو الشاذة ويظهر ذلك خصوصا في المواقف التي تتطلب المواجهة، أي تفرض على الفرد نوع من الضغط لتفعل لديه نشاط يمثل هذه السمات فنجد مثلا سمة الانبساطية تعزز الرغبة الكبيرة في التفاعل، في حين أن سمة العصابية تعزز التخطيط المفرط وهكذا.

ويزيد ضغط هذه المواقف لدى الأشخاص القلقين كالوسواسيين أو الخوفيين وذلك لما يفرزه ميكانيزم اضطراب التكرار من مفاعيل نفسية طاقوية تعزز نشاط سمات الشخصية؛ ونخص بالذكر هنا الخوفيين، هؤلاء الأشخاص الذين يعانون من الخوف غير المبرر المفرط من أشياء ومواقف معينة مثل الخوف من شيء محدد كالعناكب والخوف من موقف ما كالأماكن المرتفعة صنّف هذا الخوف حسب DSM 5 (أنور الحمادي. pdf) على أنه خواف محدد، وغير منطقي ومفرط مقارنة بالخطر الحقيقي، وهناك أفراد يشعرون

بالخوف الشديد في المواقف الاجتماعية أو الأداء أمام الآخرين ويمكن حتى الخوف من تناول الطعام في الأماكن العامة سمي هذا بالخوف الاجتماعي وهذه المعطيات توضح بعض سمات الخوفيين في الحساسية الزائدة خصوصا للنقد السلبي لما يسببه من زعزعة للثقة بالنفس واجترار تفكير سلبي هذا التفكير الذي بدوره يخلق قلق وتوتر شديدين ينتهج بسببهم الخوافي أسلوب التجنب للموقف الذي يثير قلقه (ساعد شفيق. 2019) هذه التداخلات في شخصياتهم وسماتهم فيها يمكن أن يعزى لمسار سلوكي يؤثر بشكل كبير وسلبي على حياتهم اليومية ويعيق أدائهم الوظيفي ويعرقل علاقاتهم الشخصية.

ومنه أردنا الكشف عن سمات الشخصية عند الخوافي وتأثيرها على استراتيجيات المواجهة لمختلف المواقف الحياتية خصوصا المتعلقة بموضوع الخواف.

وقد توصلنا إلى طرح التساؤل التالي:

هل تؤثر سمات الشخصية لدى الخوافي على استراتيجيات المواجهة؟

2-فرضيات الدراسة:

-الفرضية العامة:

- تؤثر سمات الشخصية لدى الخوافي على استراتيجيات المواجهة.

-الفرضيات الجزئية:

- تؤدي سمة الانبساطية لدى الخوافي إلى إستراتيجية حل المشكلة.

- تؤدي سمة العصابية لدى الخوافي إلى إستراتيجية الانفعال.

3-أهداف الدراسة:

يمكن للدراسات العيادية أن تقدم تصورات قيمة حول كيفية تصور الأمراض والاضطرابات النفسية، وتساهم في التقدم العلمي من خلال أهداف سامية ومن بينها ما يلي:

*أهداف مباشرة:

- الكشف عن سمات الشخصية الموجودة لدى الخوافي.

- التعرف على استراتيجيات المواجهة الموجودة عند الخوافي.

- التعرف على مدى تأثير سمات الشخصية لدى الخوافي على استراتيجيات المواجهة لديه.

4- دوافع اختيار الموضوع:

دراسة سمات الشخصية لدى الخوافي تكتسي أهمية كبيرة نظرا للعديد من الأسباب التي تشمل فوائد نفسية واجتماعية، طبية.

وفي ما يلي أهم دوافع اختيار الموضوع:

- **الدوافع الموضوعية:**

1- فهم كيفية تأثير سمات الشخصية على إستراتيجية المواجهة يمكن أن يساعد في تعزيز المعرفة العلمية في مجال علم النفس.

2- فهم مدى تأثير سمات الشخصية على استراتيجيات المواجهة لدى الخوافي.

3- تقليل الوصمة الاجتماعية.

4- فهم الاضطراب النفسي (الخواف)

5- **أهمية الدراسة:**

تكمن أهمية الدراسة في النقاط التالية:

- تستمد الدراسة أهميتها النظرية في كونها محاولة بحثية لإضافة نتائج جديدة.

- تكتسي الدراسة أهمية تصنيفية تبدو في إمكانية الكشف عن مدى تأثير سمات الشخصية لدى الخوافي وتأثيره على استراتيجيات المواجهة.

- إمكانية الإسهام في تقديم بعض الاهتمام والتفهم للخوافي التجنبي، ودمجه في الحياة الاجتماعية والتفاعلات أكثر.

6- تحديد مصطلحات الدراسة إجرائيا:

- **سمات الشخصية:**

هي مجموعة من الصفات والخصائص الجسدية والعقلية والنفسية والاجتماعية المكونة لشخصية الفرد والتي تميز كل فرد عن الآخر. هي علاقة أو صفة تكون فطرية أو مكتسبة تكون ثابتة ومستمرة، تتميز بتفاعل الفرد مع العالم من حوله، وتعتبر جزء من الهوية الفردية وهي تؤثر على تصرفاته واستجاباته للمواقف وتفكيره ومشاعره. (الحجازي، 2012، ص 227). ونحددها إجرائيا بمقياس أيزنك لسمات الشخصية حسب الدرجات المتحصل عليها.

-**الخواف:**

حالة خوف غير منطقي من شيء أو نشاط أو موقف معين في الحقيقة لا يسبب أي ضرر حقيقي لدى حالات الدراسة لكنه يحدث استجابات فيسيولوجية.

- استراتيجيات المواجهة:

مجموعة من المجهودات المعرفية والسلوكية التي يوظفها بهدف التعامل وإدارة الطلب الناتج عن التفاعل فرد بيئية، وذلك من خلال تقليص وضبط وتحمل وخفض وإنقاص من الضيق النفسي والموقف الذي يقدره الفرد بأنه ضاغط ومهدد ويتجاوز إمكانياته وقدراته الفردية، فالمواجهة هي استجابة للضغوط الخارجية والداخلية بهدف تقليص آثارها على صحة الفرد النفسية والجسدية. (بلهادف محمد، 2020، ص 18). وإجراءيا يتم تُحدّد بمقياس المواجهة.

الفصل الثاني

الفصل الثاني: سمات الشخصية

تمهيد

1- تعريف الشخصية

2- تعريف السمة

3- محددات سمات الشخصية

4- مكونات الشخصية

5- أنواع الشخصية

6- قياس الشخصية

7- نظريات سمات الشخصية

خلاصة

تمهيد:

تعتبر الشخصية من المفاهيم الرئيسية في علم النفس ولقد تناولتها العديد من الدراسات بالتحليل والتفسير، وظهرت العديد من النظريات التي حاولت مقاربتها انطلاقاً من زوايا مختلفة لها كل واحدة تقارب ديناميات الشخصية من منظورها الخاص كما اهتم العلماء بالاضطرابات التي تصيبها وقد تعرضنا في هذا الفصل إلى مفهوم الشخصية والسمات بمختلف أنواعها وكذلك أنماط الشخصية والنظريات المفسرة لها وطرق قياسها.

1- مفهوم الشخصية في علم النفس:

اهتم علم النفس بدراسة الشخصية من حيث مكوناتها وأبعادها ونموها وتطورها ومحدداتها الوراثية والبيئية وطرق قياسها واضطراباتها وكل ذلك على أسس نظريات متعددة كثيراً ما تكون متباينة وإن كان الهدف بينها مشترك وهو التنبؤ بالسلوك الإنساني في مختلف الأوقات والمواقف.

تعريف الشخصية من بعض علماء النفس:

جيلفورد: شخصية الفرد هي ذلك النموذج الفريد الذي يتكون من سماته والذي يركز على مبدأ الفروق الفردية.

باندورا: الشخصية نمط معقد من التفاعل المستمر بين الفرد والسلوك والبيئة.

ألبرت: الشخصية هي من التنظيم الدينامي داخل الفرد لتلك الأجهزة النفسية والجسمية التي تحدد طابعه الخاص في توافقه.

كوزلين: إنها مجموعة منسقة من الخصائص السلوكية التي يظهرها الفرد في المواقف المختلفة والتي تميزه عن غيره من البشر.

مورتن برنس: هي عبارة عن اجتماع عدد من العناصر والمكونات الأساسية منها الاستعدادات الوراثية البيولوجية والقدرات المكتسبة ومستوى الدافعية.

مايرز: هي النمط المنسق الذي يميز الأفكار والمشاعر والسلوك (الريماوي، 2006، ص 534)

تعريف آيزنك: الشخصية هي ذلك التنظيم الثابت المستمر نسبياً لخلق الشخص لعقله وجسده ومزاجه وهذا التنظيم هو الذي يوضح ويحدد تكيف الفرد مع محيطه (شاكر، 2008، ص 21)

تعريف Egurthrie: الشخصية هي كل البنى الفطرية المكتسبة والتي تبين تكيف الفرد مع محيطه من خلال تأثيرات النضج البيولوجي (العمر، البلوغ) والتجارب الخاصة (الحالة العاطفية والسوسيو ثقافية) مع عدم إهمال العوامل النفسية التي تلعب دور مهم في تكوين الشخصية (La rousse,1991, p194)

من خلال هذه التعريفات المقدمة من علماء النفس تبين أنها تصب في نفس الرأي وجهات النظر حول تعريف الشخصية، حيث يمكن أن ننظر إلى الشخصية على أنها التنظيم الذي يشمل الجانب الجسمي والعقلي والانفعالي والاجتماعي والتي تميز الفرد عن غيره وتحدد أسلوب تفاعله وتعامله.

2- تعريف السمة:

هي صفة ثابتة وميزة خاصة في الشخص يختلف فيها الأفراد الواحد عن الآخر أو هي ميزة فردية في الفكر الشعور أو الفعل قد تكون متوازنة أو تأتي بواسطة الاكتساب والتعلم أو هي نهج من السلوك يتميز به الفرد أو الجماعة وينتج عن عوامل وراثية وبيئية.

السمة هي استعداد لإصدار السلوك بطريقة معينة والذي يميز سلوك الشخص عن مدى واسع من المواقف (برافين، 2010، ص 164)

- أنواع السمات الشخصية:

* **السمات الدينامية:** تتمثل بإصدار الأفعال والسلوك وهي التي تختص بالاتجاهات القلبية أو الدفاعية والميول كقولنا شخص طموح.

* **السمات المركزية:** والتي تكون لها سيطرة أقل قياساً للسمات القلبية مثل التملك والعدوان.

* **السمات المعرفية:** والتي تتعلق بمستوى الذكاء والقدرات الحركية المختلفة الاستجابة للمواقف.

* **سمات واقعية:** المتعلقة بالرغبات والميول والاتجاهات.

* **السمات القلبية:** هي التي تسيطر على كل جانب من جوانب حياة الفرد وترتكز حول شخصية مثل المزاجية والسيطرة.

* **سمات اجتماعية:** الاشتراك في النشاط الاجتماعي والمشكلات الاجتماعية.

* **سمات وجدانية انفعالية:** والتي تتعلق بالحالة المزاجية والاستقرار الانفعالي

* **السمات الموقفية:** هي التي تتوقف على نوع الموقف وهناك سمات أخرى مثل الخضوع والسيطرة.

* **سمات ثانوية:** وهي سمات لا تكون مؤثرة ولكنها تظهر من فترة إلى أخرى مثل التفضيل (عبد الخالق،

2008، ص 68-69)

3- محددات الشخصية:

التفاعل يقصد به أنه هناك عوامل كثيرة تتفاعل في تكوين وتحديد الشخصية يمكن تصنيف تلك العوامل في عدة مجموعات متداخلة ومتفاعلة فيما بينها في الواقع والتميز بين تلك المجموعات من خلال التوضيح والتحليل ولا يقوم على أساس تقرير الواقع، تتمثل هذه المجموعات في المحددات البيولوجية والاجتماعية (Mardaga, 1996, p93-94)

- المحددات البيولوجية:

إن أهمية العوامل البيولوجية للسلوك تكون واضحة عندما تؤخذ في الاعتبار مع علم السلوك المقارن حيث تؤدي الاختلافات (البيولوجية، التشريحية، الفيزيولوجية) بين الأنواع إلى اختلافات في السلوك، هذه الملاحظة لا ينكرها أحد وغالبا ما يتطلب تعقيد الشخصية البشرية وصعوبة التحكم فيها استخدام التجارب على الحيوانات مما يثير التساؤل حول شرعية نقل النتائج التي تم الحصول عليها بهذه الطريقة إلى الجنس البشري على الرغم من هذه الصعوبات فقد أثبتت عدد كبير من الدراسات الدور الرئيسي الذي تلعبه العوامل البيولوجية كمحددات لسلوك الشخصية وتحقيقا لهذه الغاية تم اتباع نهجين، علم السلوك المقارن، وعلم النفس التفاضلي الذي يتمثل في معرفة ما إذا كانت الاختلافات الطبيعية والمستقرة على البيولوجي (التشريحي، العصبي، الهرموني) تتوافق مع مستوى السلوك والشخصية (Mardaga, 1996, p93-94)

- المحددات الاجتماعية للشخصية:

إن البيئة والوسط الاجتماعي الذي يعيش الفرد في إطاره كالأُسرة والمدرسة والمجتمع وطبيعة العلاقات برفاق العمل وغيرها وهذا يدل دلالة واضحة على أن العلاقات السياسية والاقتصادية والاجتماعية والثقافية والتكنولوجية والحضارية وغيرها من العلاقات التي تسود الوسط الذي يعيش فيه الفرد تلعب الأثر الكبير في مدركات الفرد واتجاهاته المختلفة لأن أثر العوامل البيئية لا يخرج عن كونه مثيرات موحدة تتنوع في حدود ضيقة، يقع تأثيرها على العوامل الوراثية مما يعطي نمطاً للشخصية (سليمان، 1998، ص30)

- الثبات والتغيير في الشخصية:

على الرغم من أن بعض الأفراد قد كشفوا عن ثبات شخصياتهم إلى درجة مرتفعة عبر حياتهم فقد كشف آخرون عن تغييرات كبيرة في الشخصية، وفي عالم اليوم الذي يتسم بالتغيير الاجتماعي والتكنولوجي السريع يواجه كثيرا من الأشخاص صراعا بين تأكيد شخصيتهم (تصل ثابتة) ووعيهم بقدراتهم الكاملة ويتضمن نمو الشخصية كل من الثبات والتغيير (الخالق، 2016، ص 410)

على الفاحص أن يلم بمجموعة من الأسس تخص ثبات والتغيير في الشخصية وهذه الأسس هي:

السلوك البشري ثابت نسبيا ويمكن التنبؤ به: ثبات السلوكيات والتصرفات لكن هذا الثبات لا يقتصر على السلوكيات الظاهرة فقط وإنما يتعدى ذلك ليشمل البناء الأساسي للشخصية والأفكار والاتجاهات والقيم والحاجات والميول والانفعالات مع الأخذ بعين الاعتبار نقطة مهمة وهي تساوي الظروف والعوامل المحيطة بهذه التنظيمات والسلوكيات.

السلوك البشري مرن وقابل للتعديل: الثبات النفسي بكافة أبعادها لا يعني جمود الشخصية والسلوك وعدم قابليتها للتعديل والتغيير فبالرغم من خاصية الثبات النسبي للسلوك فإن بمقدار المرشد والعالم النفسي تعديل السلوك الإنساني سواء كان ظاهرا أو ملاحظ كتعديل الاستجابات التجنبية (الخوف الاجتماعي) أو

كان سلوكا داخليا خفيا كالأفكار والانفعالات، مفهوم الذات مثل هذه السلوكيات الداخلية والخارجية وإن كانت ثابتة نسبيا إلا أنها تتصف بخاصية المرونة والقابلية للتعديل (صالح، 2014، ص14)

4- مكونات الشخصية:

تتميز مكونات وعناصر الشخصية بتداخلها واستمرار تفاعلها مع بعضها البعض مما جعل تصنيف هذه العناصر والمكونات شيئا صعبا وإذا درسنا (دققنا) في مختلف القوائم لمكونات الشخصية التي قام بوضعها العلماء نجدها حتى وإن اختلفت في ظاهرها من حيث العدد والتفاصيل فإنها تتفق على الأبعاد الرئيسية التالية:

* **المكونات الجسمية:** يختلف الأفراد بعضهم عن بعض من حيث التكوين الجسمي وعليه هناك من يعتقد أن هذا الاختلاف في المظهر الجسمي كالتطول والعرض، ضخامة الجسم، له علاقة بالشخصية وقد أثبتت هذه الدراسات وجود ارتباط ضئيل جدا بينها، مما يؤكد أن التكوين الجسمي له أثر موجب في تحديد ملامح الشخصية ولكنه أثر ضئيل جدا وضعيف في تشكيل أبعادها النفسية. وعليه بإمكاننا أن نصنف المكونات الجسمية إلى ثلاثة أقسام رئيسية هي:

1- الأعضاء الحسية المستقبلية للمؤثرات الحسية الخارجية والداخلية المفصلية.

2- الجهاز العصبي الذي تصل إليه الإحساسات الذاتية عن طريق الأعصاب الحسية المستقبلية، ويعتبر حلقة الاتصال بينها وبين التكوينات الجسمية التي تقوم بردود الأفعال المناسبة.

3- التكوينات الجسمية التي تقوم بردود الأفعال وتتكون من العضلات والغدد الصماء.

* **المكونات المعرفية (العقلية):** تعد النواحي العقلية المعرفية واحدة من أهم نواحي مكونات الشخصية وتتضمن العمليات العقلية كل ما له علاقة بالإدراك والتصور والتخيل والقدرة على التذكر والتفكير والتعلم بمعنى آخر كل العمليات العقلية التي يقوم بها العقل في تكوين الخبرات المعرفية.

* **المكونات الانفعالية:** ونقصد الانفعال عموما حالة التوتر التي تكون مصحوبة بالتغيرات الفيزيولوجية الداخلية والتعبيرات الحركية أو لفظية خارجية.

وكلما تعرض الفرد لمنبهات مفاجئة لم يستعد لها بنمط معين من الاستجابة فإن شدة هذا التوتر أو الانفعال يزداد وكذلك عند المواقف التي يزداد فيها الخطر على ذاته الجسمية والنفسية أو عند تحقق الأهداف الجوهرية أو عند إثارة الدوافع أو عند إشباعها وتتضمن المكونات الانفعالية للشخصية كما يلي:

- العقد النفسية.

- العواطف.

- الاتجاهات العقلية.

- الميول.

– المزاج والسمات الانفعالية العامة والطائفية والنوعية.

* **المكونات الخلقية:** يعتبر الخلق هو الجانب الشخصية المتصل بالمظهر الاجتماعي والتوافق في المواقف المتعلقة بالقيم الدينية والمثل العليا، العرف، القانون والمعايير السائدة في البيئة التي يعيش فيها الفرد، وبعبارة أخرى نقول أن الخلق هو نظام من الاستعدادات النفسية التي تمكننا من التصرف بصورة تائبة نسبيا حيال المواقف الدينية الاجتماعية والأخلاقية المختلفة.

* **المكونات البيئية:** ونقصد هنا بالبيئة جميع العوامل الخارجية التي تؤثر في الفرد منذ بداية نموه سواء كان ذلك متصلا بعوامل طبيعية أو اجتماعية أو ما له علاقة بالعوامل الثقافية كالعادات والنظم التربوية أو الظروف الأسرية أو المدرسية، وبالتالي يمكن دراسة تأثير البيئة في تكوين الشخصية بدراسة البيئة المنزلية أو المدرسية وبيئة المجتمع العام (علي، 2010، ص 327-329)

5- أنواع الشخصية:

– **الشخصية العصابية (القهرية):** تقوم بالأفعال القهرية الثابتة وهي أفعال غير مقيدة وغير معقولة تنمو مع الشخص خلال فترة التدريب على عملية الإخراج في طفولته ولذا تسعى هذه الشخصية الشرجية لأن نموها يتبث على هذه المرحلة في النمو النفسي الحسي وهي شخصية مصابة بالنزعات العصابية.

– **الشخصية الانطوائية:** تتسم بارتداد للداخل نحو حقائق ذاتية لا يلاحظها إلا صاحب الشخصية نفسه وتميل إلى الانسحاب في عالم الحقائق إلى الخيال كما أنها شخصية تتردد إلى الداخل على الذات نفسها بمعنيين هما:

– انطوائي وانكفافي

– موجهة للداخل نحو الذات.

– **الشخصية المنبسطة:** وهي التي يتجه فيها الليبيدو إلى الخارج وتستجيب بقوة لعالم الواقع والحقيقة ويصيبها المرض عندما يتبع الفرد نمطه الانبساطي إلى منتهاه قاطع كل الاستجابات الأخرى وهي التي تمتاز بصفات وخصائص سمات النمط المنبسط.

– **الشخصية التسلطية:** محبة للسلطة محترفة في تنفيذ القوانين مرجعية ذات منشأ غير ديمقراطي بمعنى أنها تميل إلى السلطة والسيطرة على التغيير (أسعد، 2014، ص 44)

6- قياس الشخصية:

طرق قياس الشخصية متعددة ومتنوعة فهي تقيس خصائص الشخصية وقد تكون هذه الاختبارات من نوع استبيانات أو تقارير تستخدم فيها ورقة وقلم أو اختبارات اسقاطية تكون فيها المنبهات أقل تحديدا في تبيانها وربما تكون اختبارات موقفية يطلب فيها من المفحوص أداء عمل لا يكون الغرض منه واضحا وكثيرا ما يحتاج الإكلينيكي في عمله إلى تقديم بعض فعالية الاختبارات النفسية وجديته في إعطاء النتائج

الموضوعية التي ترتبط ارتباطاً مباشراً بجدية نتائجه، فالاختبارات النفسية ما هي إلا تقنيات صممت لقياس جانب من جوانب الإنسان العديدة ولقياس سمات الشخصية نستخدم: الملاحظة، المقابلة.

كما وضع كاتل بيان تفصيلي لمعاني السمات المصدرية الستة عشر وهي:

- **المطلق (A):** وتعني الاجتماعية العالية لدى الفرد وعلى القطب الآخر نجد المنطوي وهو المنعزل المحافظ الحذر.
- **الأكثر ذكاء (B):** والمقصود هنا المفكر والمتقف والمثابر ليس المقصود الذكاء كقدرة عقلية وعلى القطب الآخر منخفض الذكاء.
- **المتزن انفعاليا (C):** المتحرر من الأمراض العصابية والهادئ وعلى الطرف الآخر المضطرب انفعاليا والمتوهم للمرض والقلق.
- **المسيطر (E):** وهو حب السيادة والتنافس والزعامة في مقابل الخاضع المطيع المسالم.
- **المرح (F):** وهو المبتهج المسرور السريع في الحركة ذو الدعاية في المقابل المكتئب وهو المتشائم المنعزل العابس.
- **الضمير (G):** وهو المتحمل للمسؤولية المثابر في مقابلة ضعف الأخلاق وعدم المثابرة.
- **المغامر (H):** وهو الجريء المقدام وله الميل للجنس الآخر وهو ودود صريح واثق من نفسه وفي المقابل الجبان والخجول.
- **الحساس (I):** وهو الخيالي الذي يحب المال والانتكالية الانثوية والنزاعات الهستيرية في المقابل الصلابة والواقعية والاكتفاء بالذات.
- **المشبهه (L):** وهو الشكاك المرتاب من الناس دائماً في المقابل الواثق فيهم والمندمج معهم.
- **الخيالي (M):** وهو غير الجدي المتوهم ذو الأفق الضيق وفي المقابل العلمي الواقعي المستقل.
- **الداهية (N):** هو الفطن المتبصر بالأمور والكفاءة في المقابل الساذج.
- **الخائف (O):** وهو الشاعر دائماً بالذنب المتخوف من الناس في المقابل الواثق من نفسه المكتفي بذاته.
- **التجريبي (Q1):** وهو الساعي دائماً إلى التغيير ومعرفة الجديد في المقابل المحافظ.
- **المعتمد على ذاته (Q2):** وهو الذي يقرر أموره بنفسه بالمقابل الإتكالي الخاضع للقيم والمعايير الساندة.
- **المضبوط (Q3):** وهو القادر على ضبط النفس وتقبل المعايير الخلقية للجماعة في المقابل التسبب والخروج عن الأخلاق والمعايير العامة للجماعة.

▪ المتوتر (Q4): وهو القلق وسريع الاستثارة في المقابل الهادئ مستقر الوجدان (ملحة، 2010، ص 65-66).

7- نظريات السمات الشخصية:

- نظرية جورجين آيزنك:

يعرف آيزنك السمة ببساطة شديدة باعتبارها تجمعاً ملحوظاً من النزوعات الفردية وهكذا فإن النمط نوع من التنظيم أكثر عمومية وشمولاً ويضم السمة بوصفها جزءاً مكوناً له يمكن فهم الشخصية جيداً من خلال التكوين الهرمي للسلوك، ويحتل النمط أعلى مستويات العمومية والشمولية، كما تحتل الاستجابات النوعية Desponse Specific أكثر المستويات نوعية وأقلها عمومية وهي ليست أكثر من فعل ملحوظ واستجابة ملحوظة لحدث في حالة مفردة وفي ما بين المستويين تقع الاستجابات المعتادة وهي أكثر عمومية بعض الشيء، حيث أنها تدل على استجابة متواترة تتميز بظهورها وفي نفس الظروف متشابهة (محمد، 2012، ص 56)

وضع آيزنك أربع عوامل وهي كالتالي:

* **الدهانية psychoticism**: هو عامل استخرجه آيزنك عام 1961 بحيث يصف الفرد الذي يعاني منه بأنه يفتقر للتعاطق وقاسي عدوانياً مما يؤدي إلى حدوث بعض السلوكيات المضادة للمجتمع.

* **العصابية neuroticism**: العصابية الاتزان الاتزاني عامل ثنائي القطب يقابل بين مظاهر حسن التوافق والنضج أو الثبات الانفعالي وبين اختلاف هذا التوافق أو العصابية والعصابية هي ليست العصاب بل الاستعداد للإصابة به عند توفر عوامل محددة مثل الضغوط والمواقف العصبية، يتميز الفرد العصابي ببعض السمات الشخصية مثل: تقلبات الحالة المزاجية، فقدان النوم، مشاعر النقص، العصبية للتهيج الحساسية.

يعتبر كل من العصابية والدهانية عاملان أساسيان في المجال المرضي والذين يدخلان في الشخصية الإنسانية ويتم استخراجهما كعوامل في اختبارات الشخصية المختلفة كل منهما عامل ثنائي القطب طرفه المقابل هو السواء والخلو من الاضطراب قمته بعد ثنائي القطب (العصابية/الاتزان) وبعد آخر ثنائي القطب (الدهانية/السواء).

* **الانبساطية ectravesion**: هو عامل ثنائي القطب يقابل بين الانبساط والانطواء يتميز الفرد الانبساطي ببعض سمات الشخصية مثل الميل إلى المرح، الميول الاجتماعية، الاندفاعية، الحيوية والنشاط، الاستثارة سرعة البديهة، التفاوض.

* عامل الذكاء: وهو يمثل القدرة العامة أو العامل العام في نظرية سيرمان.

* المحافظة مقابل التقدمية أو التحرر: وهو العامل الأساسي في الاتجاهات (يوب، 2021، ص 70)

- نظرية ألبرت **Allport**: تعتبر نظرية ألبرت من أهم نظريات هذا الاتجاه حيث يركز على الدوافع الغريزية التي يسعى الفرد إلى إشباعها مثل الجوع، العطش، الجنس، النوم ويشير إلى أنها تهيمن تماما على تصرفات الأطفال مما يجعلهم يتصفون بالإلحاح الزائد وبحث دائم عن السعادة وفقدان الصبر والتخريب وهو يركز على تركيب جوهري ومثالي يلعب دورا واضحا في تفسير سلوكنا وأفكارنا كما يؤكد على أن الأفراد يختلفون في السمات الشخصية المسيطرة لديهم التي يقسمها إلى التقسيمات التالية:

* السمات العامة والميول الشخصية: وصف ألبرت تركيب الشخصية في مصطلح السمات مثل الصداقة، الطموح، الغيرة، الالتزام، الخجل، الخضوع...

حيث قدر عدد السمات بما يتراوح بين 4000-5000 سمة تحت ما يقرب 18000 مسمى وهي تعد ذات أهمية كبيرة لارتباطها المباشر بالعديد من الجوانب التالية في الشخصية، كما قام ألبرت بالفصل بين نوعين من السمات:

* سمات عامة مشتركة: بالرغم من تفرّد الشخصية إلا أن الثقافة تجعل هناك تشابه بين الأفراد في طرق التوافق وهذا ما يؤدي إلى وجود سمات مشتركة تعتبر كسمات جمعية ولا تستطيع أن تعطينا أكثر من مجرد مظهر تقريبي لأي شخصية أي لا يوجد تشابه قائم بين الأفراد في السمات المشتركة ولا تجعلهم متطابقين مثل العدوانية، أو السيطرة.

* السمات الفردية (الشخصية): هي تلك السمات التي تختص بالفرد ويختلف فيها مع الآخرين وتحدد طريقتهم في السلوك كما تلعب دورا أساسيا في تحديد الخطوط العريضة المميزة لشخصية الفرد عن الآخرين، كأن نصف فرد معين بأنه لديه ميل لمساعدة الآخرين.

كما يوجد تقسيم آخر للسمات حيث لا يتفق ألبرت مع كاتل في تحديد عدد معين من السمات التي تحدد سلوك شخص ولكنه يرى بعض الأفراد قد توجد لديهم سمة واحدة وهي السمة الرئيسية التي لها صفة السيدة، وتلعب دورا مهما في توجيه سلوك الفرد مثل سمة البخل أو المهارة، كما أن هناك سمات محورية (مركزية) تتراوح بين 5-10 سمات التي تمثل الميول التي تميز الفرد تماما والتي تظهر بسهولة ويمكن استنتاجها من خلال المقابلات الشخصية أما السمات الثانوية فهي أقل عددا ومحدودة التأثير في سلوك الفرد، كما يذكر ألبرت بأن معرفة عدد قليل من السمات المركزية عن فرد معين تسمح لنا بالتنبؤ بمعظم أنماطه السلوكية (يوب، 2021).

- نظرية ريموند كاتل:

هي من أهم النظريات التي تحدثت عن الشخصية وسماتها فقد عرف كاتل السمات بأنها مضامين ومفاهيم عقلية مستنتجة من السلوك الظاهر الذي نقوم به من أجل أن نأخذ في الاعتبار نظاميته وتبائه، وقال كاتل بأن هناك سمات ظاهرة وسمات أهلية (مصطفى، 2010، ص15)

كما جمع كاتل بين السمات المتناقضة في أزواج متقابلة ودرس البيانات الخاصة عن طريق معاملات الارتباط وتحليلها وصنف كاتل السمات على أساس عدد الذين يمتلكونها إلى:

* **سمات فردية:** هي سمات خاصة بالفرد وتبرز في ميادين الاهتمامات والاتجاهات فلا يعتبرها كاتل من اهتماماته، على سبيل المثال عم هذه الصفات

* **سمات مشتركة:** سمات موجودة لدى الأفراد الذين يشتركون في خبرات اجتماعية معينة فالذكاء والقدرات العقلية هي سمات مشتركة بدرجات متباينة بين الأفراد (المعاضدي، 2014، ص 19-20)

وتم تصنيف آخر للسمات إذ يرى كاتل أن السمات يمكن تصنيفها على أساس تميزها إلى القدرة المزاج، الحركية.

- سمات القدرة التي تحدد كفاءة الفرد في العمل نحو هدف معين.

- سمات المزاج التي تحدد الأسلوب العام والفعاليات الشخصية وتتعلق بجوانب تكوينية للاستجابة.

- سمات الديناميكية الحركية تعني بالدافعية والاهتمامات وضمنها عوامل مثل الطموح، الاهتمام، اكتساب المعرفة أو الممتلكات المادية ونظام كاتل يؤكد على السمات الحركية (المعاضدي، 2014، ص 19-

(20)

خلاصة

تعرفنا في هذا الفصل على الشخصية فأتضح لنا أن هناك تعاريف عديدة لها، كل تعريف يركز على جانب معين، وهذا الاختلاف راجع إلى تعدد الاتجاهات والنظريات التي تدرس الشخصية كما تعرفنا أيضا على مختلف سمات الشخصية ومختلف الاختبارات الإسقاطية لقياسها وفي الأخير يمكننا القول أن الشخصية مفهوم واسع وكبير لا يمكن حصره في جانب واحد بل هناك عدة جوانب يمكننا دراستها فيها.

الفصل الثالث

الفصل الثالث: اضطراب الخواف

تمهيد

- 1- مفهوم الخوافات
- 2- أعراض الخوافات
- 3- تصنيفات الخواف
- 4- تشخيص الخواف
- 5- أسباب الخواف
- 6- علاج الخوافات

خلاصة

تمهيد

يعد الخوف واحد من الاضطرابات النفسية الأكثر شيوعا والتي تؤثر على حياة الكثيرين إذ يتميز بأنه شعور قوي ومستمر من الخوف غير العقلاني من مواقف أو أشياء ما، مما يؤدي إلى تجنب وتقادي الفرد له بصفة متكررة، لما قد يعيق من أداءه ووظائفه اليومية والاجتماعية.

وقد تناولنا في هذا الفصل مدى اختلاف اضطراب الخوف عن الخوف الطبيعي ومدى تأثيره السلبي على حياة الفرد بهدف فهم أعمق للاضطراب وأسبابه وتأثيراته النفسية والجسدية، كما سنوضح بعض الأساليب العلاجية للتخفيف من حدة الإصابة به، وتحسين أدائه الذاتي والاجتماعي.

1- مفهوم الخوف:

- هي الخوف الغير مبرر من مصادر وأشياء معينة (الجزائري، 2001، ص 275)
- وهو حالة خوف شاذة من وضع، موضوع غير مخيف بطبيعته لا يستند إلى أساس واقعي ولا يمكن ضبطه أو التخلص منه أو السيطرة عليه، وقد يكون عاما غير محدد، وهمي غير حسي (الحجازي، 2012 ص 189)
- الخوف هو الخوف المرضي وهو عصاب كالقلق أو هو استجابة قلق أزيح من موضعه وارتبط بموضوع خارجي بعمليات لا شعورية تحويلية واستخراجات رمزية للتوترات الداخلية (الحنفي، 2005، ص 54)
- هو حالات القلق التي تحدث في مواقف معينة مما يشجع الخوافي على استخدام استراتيجيات التجنب ويمكن أن يكون هذا الاضطراب معطل للغاية ويؤدي إلى سلوكيات التحول أو مزيلات القلق (Daniel Novet, Jacques honnes, 2001,p161).
- الخوف هو أحد وسائل الحظ المتعددة المستخدمة لإنقاذ النبض الذاتي من القيود المفروضة عليه بسبب رغبته التي لا تشبع في الوجود تجاه الجميع وضدهم، يمكن بعد ذلك إسقاط الفائض الدافع على العديد من الأشياء والمواقف التي ستضل بقايا خوافية غير قابلة للاختزال إلى حد ما في نفسية الجميع (J.bergeret, 2008, p181).
- هو الخوف الغير معقول والمهووس من بعض الأشياء والمواقف (La rousse de psychologie)
- هو القلق الذي يحدث فقط مرتبطا بموقف ما أو شيء خاصين، فالخوف هو نوع خاص من الخوف الذي لا يتناسب بما يقتضيه الموقف ولا يمكن تفسيره أو التخلص منه بالتفكير وهو خارج عن التحكم الإرادي كما أنه يؤدي إلى تجنب الموقف المخيف (إيزاك، م.ماركس، ص 45).

- هو خوف مؤلم ناجم عن وجود كائن أو موقف معين والذي ليس له في حد ذاته طابع خطير موضوعيا، يعترف الخوافي بالطبيعة السخيفة للخوف الذي لا يمكنه احتوائه، ويظهر فقط عندما يواجه الشيء أو الموقف الذي يزعجه وفي غيابه يختفي القلق، وهذا هو السبب في أنه يتبنى سلوكيات التجنب.

إذا الخواف هو نوع من أنواع القلق يتميز بخوف غير عقلاني ومفرط من شيء أو موقف معين، وقد يدرك الخوافي أن أفكاره ومشاعره غير منطقية ومبالغ فيها لكنه لا يستطيع التحكم فيها، وغالبا ما يتجنب المواقف أو الأشياء التي تثير استجاباته الخوافية أو يتحملها بقلق.

2- أعراض الخوافات حسب DSM Tr 5:

- الخواف النوعي specific phobia:

A. خوف ملحوظ أو قلق حول شيء أو موقف محدد مثلا: الطيران، المرتفعات، الحيوانات، أخذ حقنة، رؤية الدم.

ملاحظة: عند الأطفال الخوف أو القلق قد يعبر عنه بالبكاء، نوبات الغضب، التجمد، أو التشبث.

B. يحرض دائما التعرض للشيء أو الموقف الرهابي خوفا أو قلقا مباشرا.

C. يجري تجنب فعال للشيء أو الموقف الرهابي أو بخلاف ذلك قد يجري تحمله من خوف أو قلق شديد.

D. الخوف أو القلق لا يقارن بالخطر الفعلي الذي يمثله الشيء أو الموقف الرهابي، وللسياق الثقافي والاجتماعي.

E. يكون الخوف، القلق التجنب مستمرا أو يدوم بشكل نموذجي لسته أشهر أو أكثر.

F. يسبب الخوف، القلق التجنب، إحباط سريري مهم، أو انخفاض في الأداء الاجتماعي، أو الأكاديمي المهني، أو مجالات الأداء الهامة الأخرى.

G. لا يفسر الاختلال بشكل أفضل بأعراض مرض عقلي آخر متضمن الخوف، القلق، التجنب لمواقف مترافقة مع أعراض شبيهة بالهلع أو الأعراض المعقدة الأخرى كم في رهاب الساح، أشياء أو مواقف متعلقة بالوسواس كما في اضطراب الوسواس القهري، ما يذكر بالحوادث الصادمة كما في اضطراب الكرب ما بعد الصدمة، الانفصال عن المنزل أو عن شخص متعلق به كما في اضطراب قلق الانفصال، أو المواقف الاجتماعية كما في اضطراب القلق الاجتماعي.

- اضطراب القلق الاجتماعي Social Anxiety Disorder:

A. خوف أو قلق حول واحد أو أكثر من المواقف الاجتماعية والتي يحتمل أن يتعرض الفرد فيها للتحقيق من قبل الآخرين، الأسئلة تتضمن التفاعلات الاجتماعية كإجراء محادثة مثلا، مقابلة أناس غير مألوفين، أو أن يكون مراقبا مثل الأكل أو الشرب، أو الأداء أمام الآخرين كالقاء كلمة مثلا.
ملاحظة: يجب أن يحدث القلق عند الأطفال في مواقع تجمع الطفل مع أقرانه وليس فقط في علاقاته مع البالغين.

B. يخاف الفرد أنه أو أنها سوف يتصرف بطريقة محرجة، أو سوف تظهر أعراض القلق والتي سيتم تقييمها سلبا، أي سوف تكون مهينة أو محرجة وسوف تؤدي إلى الرفض أو الإساءة من قبل الآخرين.
C. يشير التعرض للموقف الاجتماعي القلق أو الخوف بشكل دائم تقريبا.

ملاحظة: قد يعبر عن القلق لدى الأطفال بالبكاء أو الغضب أو التجرد أو الانكماش والانسحاب، وفشل التكلم في المواقف الاجتماعية

D. يجري تجنب المواقف الاجتماعية وبخلاف ذلك يتحملها الشخص مع خوف أو قلق شديد.
E. الخوف أو القلق لا يقارن بالخطر الفعلي الذي يمثله الشيء أو الموقف الرهابي، وللسياق الثقافي والاجتماعي.

F. يكون الخوف، القلق التجنب مستمرا ويديم بشكل نموذجي لستة أشهر أو أكثر.
G. يسبب الخوف القلق، التجنب إحباطا سريريا مهما، أو انخفاض في الأداء الاجتماعي، أو الأكاديمي أو المهني، أو مجالات الأداء العامة الأخرى.

H. الخوف القلق التجنب لا تعزى للتأثيرات الفيزيولوجية لمادة مثلا: إساءة استخدام عقار، دواء، أو لحالة طبية أخرى.

ا. الخوف القلق التجنب لا تفسر بشكل أفضل بأعراض مرض عقلي آخر كاضطراب الهلع، اضطراب تشوه صورة الجسد، أو اضطراب طيف التوحد.

ل. إذا تواجدت حالة طبية أخرى مثلا: داء باركنسون والسمنة والتشوه من الحروق، أو الإصابة فمن الواضح أن الخوف والقلق والتجنب لا علاقة له بالمرض أو يكون مفرطا، حدد ما إذا كان: مع الأداء فقط، إذا اقتصر الخوف على الكلام أو الأداء علنا.

- رهاب الساحة Agoraphobia:

A. خوف ملحوظ أو قلق حول اثنين من أو أكثر من الحالات الخمس التالية:

1- استخدام وسائل النقل العامة مثلا: السيارات، الحافلات، القطارات، السفن والطائرات.

- 2- التواجد في مساحة مفتوحة مثلا: مواقف السيارات، الأسواق، الجسور.
 - 3- التواجد في الأماكن المغلقة مثل المحلات التجارية والمسارح ودور السينما.
 - 4- الوقوف في طابور والتواجد في حشد من الناس.
 - 5- التواجد خارج المنزل لوحده.
- B. يخاف الفرد أو يتجنب هذه الحالات بسبب الأفكار حول صعوبة الهرب، أو أن المساعدة قد لا تكون متاحة في حالة ظهور أعراض تشبه أعراض الهلع، أو غيرها من الأعراض المعقدة أو المبرجة مثل الخوف من الوقوع عند كبار السن، والخوف من السلس.
- C. حالات الساح الخوفية تشير دائما تقريبا الخوف أو القلق.
- D. يتم تجنب حالات الساح الخوفية بشكل فعال وتتطلب وجود الرفقة أو تحمل مع خوف شديد أو قلق.
- E. الخوف أو القلق لا يقارن بالخطر الفعلي الذي يمثله الشيء أو الموقف الرهابي، وللسياق الثقافي والاجتماعي.
- F. يكون الخوف القلق التجنب مستمرا ويدوم بشكل نموذجي لستة أشهر أو أكثر..
- G. يسبب الخوف القلق التجنب إحباطا سريريا مهما أو انخفاض في الأداء الاجتماعي أو الأكاديمي أو المهني، أو مجالات الأداء الهامة الأخرى.
- H. إذا تواجدت حالة طبية أخرى مثل داء الأمعاء الالتهابي، داء باركينسون، فالخوف القلق التجنب يكون مفرط الوضوح.
- A. الخوف القلق التجنب لا تفسر بشكل أفضل بأعراض مرض عقلي آخر فمثلا لا تقتصر الأعراض على رهاب نوعي للنمط الظرفي لا تنطوي فقط على المواقف الاجتماعية فقط كما هو الحال في اضطراب القلق الاجتماعي ولا ترتبط حصرا بالوساوس كما في اضطراب الوسواس القهري ولا تعنى فقط بالعيوب المتصورة أو التشوهات في المظهر الجسدي كما هو الحال في اضطراب تشوه شكل الجسم، أو بما يذكر بالأحداث المؤلمة كما في اضطراب الكرب ما بعد الصدمة أو الخوف من الانفصال كما هو الحال في اضطراب القلق الانفصالي.
- ملاحظة:** يتم تشخيص خواف الساح بصرف النظر عن وجود اضطراب الهلع إذا كانت حالة الفرد تستوفي معايير اضطراب الهلع وخواف الساح فينبغي وضع كلا التشخيصين.
- **الأعراض الجسدية:** التي يمكن أن يواجهها الخوافي:
- الشعور بعدم التوازن أو الدوار أو الإغماء.
 - ضيق في التنفس يشبه الاختناق أو الصدمة.

- قصف القلب أو خفقان أو تسارع معدل ضربات القلب.
- ألم في الصدر أو ضيق في الصدر.
- التعرق.
- الغثيان أو القيء أو الإسهال.
- أحاسيس خذر أو وخز خاصة في الأطراف
- ارتجاف أو اهتزاز.
- الأعراض النفسية: يمكن أن تختلف الأعراض النفسية فقد تشمل بعض التجارب:
 - الخوف من الإغماء.
 - الخوف من فقدان السيطرة.
 - الخوف من الموت.
 - الشعور بالانفصال عن الواقع، أو الانفصال عن الجسم المعروف بالتفكك.
- قد تؤدي الأعراض الشديدة للغاية إلى نوبات هلع ويمكن أن يشعر هذا النوع من الخوف الحاد بأنه مزعج للغاية ومخيف جدا، قد يؤدي إلى مشاعر:
 - الإجهاد.
 - فقدان السيطرة.
 - الإحراج.
 - القلق.
 - الاكتئاب.

نتيجة لذلك يتجنب العديد من الأشخاص الذين يعانون من الخوف المواقف التي تؤدي إلى استجاباتهم الخوفية. قد يبدو هذا الحل فعالا في البداية لكن تجنب الخوف يمكن أن يؤدي في بعض الأحيان إلى تفاقمه ويبدأ في التأثير على كيفية عيش حياة يومية. (mind.org.uk.february .20/04/2024)

3- تصنيفات الخوف:

يصنّف الخوف بناء على نوع المثير الذي يسبب الخوف وتشمل هذه التصنيفات التالي:

- الخوف المحدد **Speisific Phobia**:

الخوف المحدد هو خواف لا مبرر له يرجع إلى وجود شيء محدد أو التواجد في موقف محدد ومن بين الأمثلة عن الخواف المحدد، الخوف من الطيران والخوف من الثعابين والخوف من المرتفعات، ويعترف

الفرد بالخوف المفرط، لكنه لا يزال يبذل جهدا كبيرا في تجنب الأشياء والمواقف التي يخشاها وتكون الأسماء العلمية لهذه المخاوف من كلمة يونانية تمثل الشيء أو الموقف المسبب للخوف يليها اللاحقة فوبيا المشتقة من اسم أحد الآلهة اليونانية يدعى phobas وكان يخيف أعدائه، ومن بين أشهر أنواع الخوف خواف الأماكن المغلقة Chaustro Phobia وخواف الأماكن المرتفعة AcroPhobia

إن الفرد الذي يعاني نوعا ما من الخوف المحدد يزيد احتمال إصابته بنوع آخر أيضا، أي أن حالات الخوف المحدد تصاحب بعضها البعض بدرجة كبيرة (الحويلة وآخرون، 2016، ص 349)

*الدليل التشخيصي والأخصائي الخامس للخوف المحدد:

- خوف مزعج أو ملحوظ من أشياء أو مواقف محددة.

- تجنب الأشياء أو المواقف أو تحملها بقلق شديد.

- تستمر الأعراض على الأقل لـ 6 أشهر.

إذا الخوف المحدد هو الخوف الغير مبرر من الأشياء أو مواقف معينة.

- اضطراب القلق الاجتماعي:

عبارة عن خوف غير واقعي شديد ومتواصل، خوف من المواقف الاجتماعية التي يمكن أن يجد الفرد نفسه فيها أمام أفراد غرباء يتفحصونه، أو من مجرد التعرف على هؤلاء الغرباء بالرغم من أن هذا الاضطراب كان يسمى في الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات النفسية الرابع بالخوف الاجتماعي Social Phobia إلا أن الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات النفسية الخامس استخدم مصطلح " اضطراب القلق الاجتماعي " لكونه اسم يلائم هذا الاضطراب أكثر من الاسم السابق لأن المشكلات التي يسببها هذا الاضطراب عادة ما تكون أكثر انتشارا وإعاقة للحياة الطبيعية من المشكلات التي تتسبب فيها حالات الخوف الأخرى.

والمصابون باضطراب القلق الاجتماعي عادة ما يحاولون تجنب المواقف التي يكونوا موضع تقييم فيها، أو يمكن أن تظهر خلالها علامات القلق لديهم، أو يمكن أن تخرج منهم تصرفات غير لائقة مع الآخرين، وكثيرا ما يختلف المصاب بهذا الخوف من احمرار وجهه بشدة، أو افراز العرق بغزارة خلال تلك المواقف.

كما نجد أن المصابين باضطراب الخوف الاجتماعي يتجنبون المواقف الاجتماعية، ويشعرون بعدم

الراحة من الاختلاط بالمجتمع (king, 2016, p351)

* الدليل التشخيصي والإحصائي الخامس لاضطراب القلق الاجتماعي:

- خوف أو انزعاج ملحوظ من التعرض لفحص اجتماعي.
- تجنب المواقف المزعجة أو تحملها بقلق شديد.
- تستمر الأعراض لـ 6 أشهر على الأقل.
- التعرض لمسببات القلق يؤدي إلى التقييم السلبي.

إذا فالخوف الاجتماعي أو اضطراب القلق الاجتماعي هو خوف مرضي من المواقف الاجتماعية، أو الأداء أمام الآخرين.

- خواف الأماكن المفتوحة Agoraphobia

يعرف خواف الأماكن المفتوحة أصلها الكلمة اليونانية Agor بمعنى السوق Marcet Place بأنه القلق من الأماكن التي تسبب الحرج أو صعوبة الهروب إذا حدثت أعراض القلق وعادة ما تكون المواقف مخيفة عندما تكون أماكن فيها حشود ومزدحمة مثل محلات البقالة، المراكز التجارية، الكنائس وفي بعض الأحيان تكون هذه المواقف صعب الهروب منها مثل القطارات، رحلات طويلة المسافات، فالكثير من مرضى خواف الأماكن المفتوحة يعجزون عن ترك منزلهم، والقليل منهم يستطيع لكن مع المعانات من المشقة الشديدة.

في DSM4 كان يتعامل مع خواف الأماكن المفتوحة كأحد أنماط اضطراب الهلع، أما DSM5 فتعامل مع خواف الأماكن المفتوحة كتشخيص منفصل لمعاناة المصابين به دون أي أعراض لنوبات الهلع أو اضطراب الهلع.

* الدليل التشخيصي والإحصائي الخامس لخواف الأماكن المفتوحة:

- الخوف أو القلق الشديد من موقفين على الأقل لصعوبة الهروب أو تلقي المساعدة عند حدوث أعراض شديدة من القلق مثل أن يكون المريض خارج المنزل لوحده، السفر من خلال وسائل التنقل أو أن يكون في أماكن مفتوحة مثل الأسواق، أو أماكن مغلقة مثل المحلات، المسارح، دور العرض، الانتظار في طابور أو زحام.
- هذه المواقف تستدعي الخوف أو القلق.
- تجنب هذه المواقف المزعجة أو تحملها بقلق شديد.
- استمرار الأعراض لـ 6 أشهر على الأقل.

4- تشخيص الخوف:

محكات تشخيصية وفق التصنيف الدولي العاشر (-10) CIM للاضطرابات السلوكية والعقلية

المصادر عن منظمة الصحة العالمية:

تتمثل المحكات في:

1- لا بد أن يوجد جانب من الجوانب التالية:

أ- خوف ملحوظ من أن يكون الفرد محور انتباه أو اهتمام الآخرين أو الخوف من التصرف بطريقة تكون محرجة أو مخزية .

ب - تجنب ملحوظ من أن يكون الفرد بؤرة اهتمام لمواقف يوجد فيها خوف من التصرف بطريقة تكون محرجة أو مخزية. وتظهر هذه المخاوف في مواقف اجتماعية مثل تناول الطعام في مكان عام أو التحدث أمام الآخرين أو مقابلة أفراد معروفين في مكان عام أو على الملأ أو الدخول في مواقف تفاعلية مع مجموعة صغيرة من الأفراد كما في الحفلات أو الاجتماعات أو الفصول الدراسية.

2- أن يتم إظهار عرضين مرضيين على الأقل في المواقف التي يتخوف منها الفرد كما تم ذكرها في العنصر (ب) بالإضافة إلى عرض مرض واحد على الأقل من الأعراض التالية :

أ- احمرار الوجه أو الارتعاش.

ب - الخوف من التقيؤ .

ج- سرعة حدوث التبول أو التغوط أو الخوف من حدوثهما.

د- حدوث كرب أو ضيق انفعالي واضح وزائد عن الحد.

هـ- التأمل والتفكير في المواقف التي يتخوف منها الفرد أو التي تحدث الخوف بهدف الحد منها أو السيطرة عليها.

و- أن تكون الأعراض المرضية المدرجة في المحكين (1)، (2) ليست نتيجة للأوهام أو الهلوس، أو أي

اضطرابات أخرى مثل الاضطرابات العقلية، أو الاضطرابات المتعلقة به، أو الاضطرابات المزاجية، أو

اضطرابات الوسواس القهري. (هايدي، 2017، ص 17 - 18)

5- أسباب الخوف:

هناك العديد من العوامل التي قد تسهم في تطوير الخوف واستنادا على الدليل التشخيصي الخامس

نجد عدة عوامل مسببة لاضطراب الخوف حسب تصنيفاته وسنعرضها كالتالي حسب (آن أم كرينغ،

(2016)

– أسباب الخوف المحدد: Etiology of Specific Anxiety Disorders

*العوامل السلوكية: التشريط للخوف المحدد:

في النموذج السلوكي يبدو الخوف استجابة شرطية تتطور بعد التعرض لخبرة محددة وتستمر من خلال تجنب السلوك. في أول تفسير لهذا النموذج قام "جون واطسن" John Watson و تلاميذه بنشر حالة سنة 1920 أظهروا من خلالها تكوين الخوف الشديد من فأر الخوف لدى الطفل ألبرت الصغير Little Albert باستخدام التشريط الكلاسيكي فالطفل ألبرت لم يكن يخاف من الفأر لكن بعد تكرار رؤية الفأر مع سماع ضوضاء مرتفعة في ذات الوقت أصبح الطفل يبكي عندما يرى الفأر. تقترح النظرية السلوكية أن الخوف يمكن تشريطه من خلال صدمة مباشرة، نموذج، تعليمات لفظية لكن هل معظم الذين سجلوا خوفا من هذه الأنماط الخبرات التشريطية. ففي إحدى الدراسات تم سؤال 1937 من الأفراد حول هذه الأنماط التشريطية قبل ظهور خوفاهم Kendler, Myers ; and Prescott, 2002 بالرغم من شيوع هذه الخبرات التشريطية، حوالي نصف هؤلاء الأفراد لا يتذكرون أيا من هذه الخبرات (انظر الجدول -1-) الملاحظ أن هناك العديد من الخوفات تبدأ دون خبرات تشريطية، وهذا يمثل مشكلة كبيرة في النموذج السلوكي. لكن أنصار النموذج السلوكي اقترحوا أن الأفراد ربما ينسون الخبرات التشريطية بسبب فجوات أو عجز الذاكرة، خاصة وأنه لا يوجد تقدير محدد لعدد الأفراد الذين يكررون الخبرات التشريطية في النموذج السلوكي.

جدول رقم (01) يمثل يوضح نتائج دراسة حول أسباب الخوف الاشرطية.

نوع المخاوف	الصدمة المباشرة	الصدمة أو الخوف لدى الآخرين	تعلم الخوف	لا تذكر للخبرة التشريطية
الأماكن المتسعة	27,0	3,4	4,6	65,1
القلق الاجتماعي	23,3	4,6	7,3	65,0
الحيوان	48,1	9,1	11,6	31,2
الموقفي	32,7	8,1	6,3	52,9
الدم/الحقن/ العدوى	46,7	13,6	7,2	32,4

ويقول الباحثون انه خلال مرحلة النشوء والتطور التي مر بها الإنسان الجنس البشري تعلم الأفراد رد فعل شديد القوة تجاه المثيرات التي يمكن أن تهدد الحياة بما في ذلك البيئات الخطيرة بطبيعتها مثل المرتفعات، والحيوانات مثل الثعابين ولعل دارة الخوف لدى البشر نشأت بحيث تستجيب بسرعة كبيرة على

نحو ذاتي لهذه الأنواع من المثيرات، أب أن دارة الخوف يمكن أن تكون "أعدت" من خلال عملية النشوء والتطور بحيث تتعلم الخوف من مثيرات معينة وبالتالي يطلق على هذا النوع من التعلم المعد Learning Prepared. (أن أم كرينغ، 2016، ص 372)

إذا فالمدرسة السلوكية فسّرت عوامل الإصابة بالخوف عبر نموذج التشريط ثنائي العوامل هو تفسير للسلوك المرضي يدمج بين مبادئ التكييف الكلاسيكي والتكييف الإجرائي. هذا النموذج يقترح أن تطور واستمرار الرهاب يمكن تفسيرهما من خلال عمليتين رئيسيتين:

* التكييف الكلاسيكي:

تطوير الخوف: تتم عملية اكتساب الخوف في البداية من خلال التكييف الكلاسيكي، يحدث ذلك عندما يقترن مثير محايد بمثير غير مشروط مخيف. بعد عدة تجارب، يصبح المثير المحايد مشروطاً ويثير استجابة الخوف

* التكييف الإجرائي:

***استمرار الخوف:** يستمر الخوف ويزداد قوة من خلال التكييف الإجرائي. يحدث ذلك عندما يتعلم الشخص أن تجنب المثير المخيف يؤدي إلى تخفيف القلق والراحة الفورية. هذا التعزيز السلبي (تخفيف القلق) يقوي السلوك التجنبي فإنه يتجنب بذلك الشعور بالخوف، مما يعزز السلوك التجنبي ويجعله أكثر احتمالاً في المستقبل.

- أسباب اضطراب القلق الاجتماعي:

* العوامل السلوكية: التشريط لاضطراب القلق الاجتماعي:

تشابه وجهات النظر السلوكية لأسباب اضطراب القلق الاجتماعي مع تلك الخاصة بأسباب الخوف المحدد، فهي جميعاً تستند إلى النموذج التشريطي ثنائي العوامل، أي أن الفرد يمكن أن يتعرض لتجربة اجتماعية سلبية كمباشرة أو من خلال النمذجة السلوكية أو التوجيه اللفظي ويتعلم من خلال التشريط التقليدي الخوف من المواقف المشابهة لتلك التجربة ويستمر هذا السلوك الاجتنابي من خلال التشريط الفاعلي لأنه الاجتناب يقلل من مقدار الخوف الذي يشعر به الفرد ولا يتبدد ذلك الخوف المشروط من خلال المشاركة في المواقف الاجتماعية التي ليس لها عواقب سلبية لأن الفرد يميل إلى تجنب المواقف الاجتماعية بصفة عامة فيظهر عليه السلوكيات الوقائية.

* العوامل المعرفية: التركيز أكثر من اللازم على التقييمات الذاتية السلبية

تركز النظرية على الطرق المتعددة التي يمكن لعمليات المعرفية أن تقوم من خلالها بزيادة حدة القلق الاجتماعي ف نجد أولاً أن المصابين بالقلق الاجتماعي يتقيدون بمعايير شديدة جداً للأداء ويؤمنون بأفكار سلبية غير واقعية حول عواقب سلوكياتهم الاجتماعية، فقد يعتقدون مثلاً أنهم سينعرضون للرفض من قبل الآخرين عند احمرار وجوههم أو التوقف أثناء الحديث، وثانياً يهتم هؤلاء الأفراد بأدائهم في المواقف الاجتماعية أكثر من غيرهم ومعنى ذلك أنهم يهتمون بالآخرين اهتماماً أقل وقد يهتمون على وجه الخصوص بنظرة الآخرين لهم " لا بد أنه يعتقد أنني غبي" كما أنهم يقسون على أنفسهم في تقييم أدائهم أكثر من الآخرين، وكثيراً ما يتخيلون صوراً مرئية سلبية كيفية استجابة الآخرين لهم والقلق الناتج عن ذلك يعوق قدرتهم على الأداء الاجتماعي الجيد مما يؤدي إلى دخول هؤلاء الأفراد في دوائر مفرغة فالفرد مثلاً لا يهتم بالآخرين بالقدر الكافي فيعتقد الآخرين بالتالي أن ذلك الفرد لا يهتم بهم مما يؤدي إلى اعتقاد الفرد في أن الآخرين سيئون الحكم عليه وفي هذه الحالة يكون ذلك الإدراك صحيحاً. (أن أم كريغ.2016، ص 374-375)

يحدث تطوير القلق الاجتماعي عندما يقترن موقف اجتماعي معين بتجربة سلبية أو مؤلمة، يمكن أن يصبح الموقف الاجتماعي مشروطاً بإثارة استجابة القلق. ويستمر ويتعزز من خلال التجنب السلبي فالخوافي يتقاضي خوفه من الموقف أكثر مما يتقاضي الموقف نفسه فيؤدي التجنب إلى تخفيف فوري للقلق مما يعزز لديه السلوك التجنبي الذي يمنعه من تعلم أن هذه المواقف ليست بالضرورة تهديدية أو خطيرة كما يتصورها هو، كما نحيط بالذكر أن الخوافي يمكن أن يتعلم استجابات الخوف تجاه المواقف الاجتماعية من خلال مشاهدة الآخرين يظهرهم القلق في هذه المواقف.

وبهذا ركزت النظرية المعرفية السلوكية أن الدور الذي تلعبه الأفكار والمعتقدات الخاطئة في تطوير واستمرار استجابات الخوف حسب كيفية تفكير الشخص وتفسيره للمواقف يسهم بشكل كبير في سلوكياته ومشاعر القلق لديه.

– أسباب اضطراب خواف الأماكن المفتوحة:

هناك قلة واضحة في معرفة أسباب اضطراب خواف الأماكن المفتوحة، فمثل اضطرابات القلق الأخرى يتطور هذا الاضطراب خاصة بالاستهداف الجيني وأحداث الحياة وهنا سنركز على النموذج المعرفي لتفسير هذه الأعراض:

* العوامل المعرفية: وفرضية الخوف من الخوف

النموذج المعرفي الرئيس لأسباب خواف الساح هو فرضية الخوف من الخوف أي أن النموذج المعرفي الرئيسي لأسباب خواف الساح هو فرضية الخوف من الخوف التي تشير إلى أن خواف الساح ينتج عن

الأفكار السلبية حول عواقب الإصابة بإحدى نوبات الهلع في الأماكن العامة. (آن أم كرينغ، 2016، ص 381)

فسرت النظرية المعرفية أن سبب اضطراب خواف الساح هو التفكير المشوه للخوافي إذ يعتقد المصاب به أن سلامته الشخصية مهددة في الأماكن المفتوحة أو العامة وأن هذه الأماكن جد خطيرة ولا يستطيع الهروب منها أو طلب المساعدة في حال تعرض لنوبة هلع فيها يميلون للمبالغة في تقدير احتمالية حدوث خطر في الساح ويتخيلون أسوء السيناريوهات الممكنة في أماكن مفتوحة أو عامة فيتجنبون الخوف وليس الموقف المخيف فيعزز سلبيًا اضطراب الخوف لديهم.

6- علاج الخواف:

يتضمن علاج الخواف مجموعة متنوعة من الأساليب تهدف إلى التقليل والتعامل مع الخوافات المرضية، وتشمل العلاجات الفعالة للخواف ما يلي:

-العلاجات المعرفية:

"تركز على مفهوم المخططات Schéma والبنى المطبوعة من خلال التجربة والمخزنة في الذاكرة، والتي تعالج المعلومات بطريقة لا شعورية وآلية، وهي تسمح بمعرفة المعاش الشخصي للفرد ومعتقداته والمواضيع المتكررة في أفكاره، ومعرفة منطقته، وتفسيراته ومضمون صورته العقلية، إن المخططات تمثل: "تفسيرات شخصية للواقع تؤثر على الاستراتيجيات الفردية للتكيف، من حيث أنها تترجم انتباه انتقائي لأحداث معينة (يركز الفرد على أحداث معينة هي التي تجذب انتباهه).

وإن تلك التفسيرات قد تكون إيجابية أو سلبية وهذا ما يكوّن التفكير والحوار الداخلي، هذا الأخير يكون إيجابي لما يتكوّن من نسبة كبيرة من الأفكار الإيجابية (مشاريع، طموحات، وتتضمن مشاعر سعادة) وعلى الرغم من أنها قد تكون خيالية وغير واقعية (أحلام اليقظة) إلا أنها تخلق إثارة نفسية كبيرة.

أما الحوار الداخلي السلبي فيتضمن أفكار سلبية وتفسيرات خاطئة غير عقلانية تشاؤمية وكارثية وتصاحبها مشاعر سلبية كالقلق والحزن والغضب، فنوعية التفكير تتحدّد بنوعية المشاعر والتي تكون شديدة تعرقل التفكير العقلاني، وإن الأفكار السلبية لديها تأثير كبير على الأفراد أكثر من المشاعر الإيجابية. وإن الأمراض النفسية من وجهة النظر المعرفية تنتج عن تفسيرات خاطئة وغير متكيفة للواقع، فالمرض هو نتيجة لأخطاء منطقية في معالجة المعلومات في مستويات مختلفة (الإدراك، التفسير، الاسترجاع...)

وبالتالي لكل مرض نفسي هناك مخطط معرفي خاص به:

- في حالة الخوفات نجد مخططات الخطر. " (لوشاخي، 2022، ص8)

- التقنيات العلاجية المعرفية السلوكية:

هناك العديد من التقنيات العلاجية المعرفية السلوكية بعضها يركز على الجانب المعرفي وبعضها يركز على الجانب السلوكي، لكن هناك دمج للجانبين. ويتم ذلك ضمن إطار عالجي وعقد بين المعالج والمريض يحدد فيه عدد الحصص العلاجية والتقنيات المستعملة وهذا ضمن شراكة بين الطرفين وتحديد الأهداف والدوافع فبعدما يقوم المعالج بتحديد المشكل النفسي الأفكار غير عقلانية والسلوكيات المضطربة يقرر استعمال تقنية علاجية ملائمة.

ومن بين التقنيات نذكر العلاج العقلاني الانفعالي ل Ellis ، إزالة الحساسية التدريجية ل Wolpe النمذجة ل Bandura، تقنيات تعديل السلوك التعزيز والعقاب، تقنية حل المشكلات، وغيرها من التقنيات وسوف نعرض البعض منها كالتالي:

-تقنية التحليل الوظيفي في العلاجات المعرفية السلوكية:

في سنة 1985 قام Cottraux بتطوير نموذج للتحليل الوظيفي للسلوك يساعد على البحث في أسبابه، وهو نموذج SECCA والذي ينقسم إلى جزأين:

أ- تاريخ الحالة **Partie diachronique** :

- يتم جمع المعلومات الأساسية الممكنة (السوابق التاريخية) الشخصية والوراثية، العلاقة مع الأم والأب، الإخوة، مثلا شخصية تبعية خاضعة، طريقة التربية... إلخ.
- العوامل المحرّضة الأساسية التي أدت إلى ظهور الاضطراب لأول مرة.
- عوامل تاريخية للاحتفاظ بالأعراض، والظروف التي أدت إلى التمسك بالأعراض، مثلا رد فعل قوي يؤدي إلى الاحتفاظ بالأعراض.
- الأحداث التي أدت إلى تفاقم الاضطراب.
- المشاكل الأخرى أو الاضطرابات المترافقة Comorbidité مثلا: اكتئاب مصاحب لاضطراب القلق الاجتماعي.
- يجب معرفة العلاجات السابقة معرفة الأمراض الأخرى ليس بالضرورة المرتبطة بالاضطراب، فكل ذلك يؤدي على تعقيد التكفل.

ب- التحليل الحالي **Partie synchronique**:

وهي تحليل المريض في اللحظة الحالية أثناء الفحص، ويركز هذا القسم على الجوانب المعرفية التي هي على علاقة مع جوانب الشخصية وهي كالتالي:

S: Situations، Stimulus: وهي المثيرات أو المواقف التي تطرح المشكل وهناك دائما عدة مواقف، لذلك قد نقوم بعدة شبكات للتحليل الوظيفي.

E: Emotions: الانفعالات أو الاستجابات الانفعالية.

C: Cognitions: المعتقدات الشخصية والصور العقلية، مثلا: لا أستطيع المواجهة... (ولإشارة هذا النموذج يركّز كثيرا على الجوانب المعرفية).

C: Comportements: وهي السلوكيات والعواقب وعوامل التعزيز.

A: Anticipation: التوقعات، المعتقد الأساسي الذي تطوّر، مثلا: في هذا الموقف لن أتمكن من مواجهته. ولتوضيح أكثر لهذا النموذج وضع Cottraux شبكة خاصة للتحليل الوظيفي وفق هذا النموذج وهي كالتالي:

- تقنية إزالة الحساسية التدريجية **Désensibilisation systématique**:

وتسمى كذلك التحصين التدريجي وهي من بين التقنيات العلاجية السلوكية التي تهدف إلى التقليل من الاستجابات الانفعالية المصاحبة للسلوكيات كالخوف والقلق والتوتر. طوّر هذه التقنية Wolp Josef وهي علاج اشراطي مضاد يتعلم من خلاله المريض استبدال استجابة انفعالية باستجابة أخرى مناقضة لها.

ويعتبر الاسترخاء من أهم وسائل هذه التقنية حيث يسمح للفرد المريض بالتقليل من الاستجابات العصبية (الاعاشية) كضربات القلب، وسرعة التنفس (وبالتالي تكوين استجابة نقيضة لحالة القلق والخوف ويكون ذلك بالتدريج، ويكون التعريض للمثيرات على شكلين:

أ- إزالة الحساسية التدريجية المنظمة في الخيال (الرمزية):

وتعتبر المرحلة الأولى من العلاج حيث يطلب المعالج من المريض حصر مثيرات القلق وإعداد قائمة متسلسلة للمواقف التي تثير قلقه، والعوامل التي تخفّض أو تزيد من حدته أمام موقف محدد.

ثم في المرحلة الثانية يتعلم المريض تقنية من تقنيات الاسترخاء بمساعدة المعالج.

والمرحلة الثالثة يطلب المعالج من المريض أن يتخيّل نفسه في موقف مقلق من المواقف السابقة، أو أن يقوم المعالج بتمثيل رمزي لمثيرات القلق (صور، دمي، مشاهد) والهدف من ذلك هو التقليل من القلق المتوقع وبالتالي يسمح للمريض بأن يواجه فيما بعد الموقف بشكل أفضل.

ب- إزالة الحساسية التدريجية في الواقع:

في هذه الحالة تكون المواجهة مع المواقف المقلقة حقيقية، وتطبّق هذه التقنية مع شخص لم يتعلم الاسترخاء وتكون المواجهة وفقا لسيرورتين:

- بشكل تدريجي: يقوم المعالج بمرافقة المريض خطوة بخطوة في موقف حقيقي مثير للقلق، ويطلب منه أن يعبر عن انفعاله من أجل إيجاد استراتيجية سلوكية لمواجهة الموقف.
 - بشكل الغمر: المعالج يرافق المريض ولكن يقوم فوراً بالتطرق إلى المواقف الأكثر إثارة للقلق بالنسبة له، وهذه التجربة تدوم لفترة طويلة من أجل جعل القلق يتناقض بشكل تلقائي حتى يحدث "إطفاء تام" وفي هذا يقول Wolpe "الأعراض العصابية هي استجابات متعلّمة بإمكاننا أن نلغيها".
- يرى Marks أن التعريض يؤدي إلى التعود على الاستجابات الفيزيولوجية وإلى إلغاء العادات السلوكية بفضل التقليل من القلق ولكي تكون فعّالة في حالات مثل الخوفات يجب أن يكون التعريض والغمر مطوّلاً ومكرّراً. وبالتالي فإن الاستجابات تتغيّر على ثلاث مستويات: الفيزيولوجي، السلوكي، والمعرفي" (لوشاحي، 2022، ص12-15).

خلاصة:

الخوف هو اضطراب من اضطرابات القلق التي تتسم بالخوف غير المنطقي من أشياء أو مواقف معينة وله عدة أصناف كل صنف يتميز بأعراض خاصة به تدوم لمدة ست أشهر فما فوق ولكل صنف كذلك الخطة العلاجية المناسبة له.

الفصل الرابع

الفصل الرابع: استراتيجيات المواجهة

تمهيد

- 1- مفهوم استراتيجيات المواجهة.
- 2- أصناف استراتيجيات المواجهة.
- 3- المداخل النظرية للمواجهة.
- 4- وظائف استراتيجيات المواجهة.
- 5- موارد المواجهة.

خلاصة

تمهيد

تعتبر استراتيجيات المواجهة محورا أساسيا في تحسين الصحة النفسية وتعزيز مرونتها إذ هي الطرق والأساليب التي يستخدمها الأفراد لتسيير ضغوط النفس والعاطفة التي يواجهونها في حياتهم اليومية، ولما لهذه الاستراتيجيات من أهمية حيوية في التعامل مع التحديات والتخفيف من التوتر تناولنا في هذا الفصل النظري مفهومها وتصنيفاتها وخصائصها والعوامل المؤثرة فيها وطرق قياسها.

1- مفهوم استراتيجيات المواجهة:

تعرف استراتيجيات المواجهة كالتالي:

- يعرفها لازاروس وفولكمان بانها: هي مجموعة من الجهود المعرفية السلوكية الموجهة للتحكم وحفظ أو تحمل المتطلبات الداخلية أو الخارجية التي تفوق إمكانيات وموارد الفرد. (النواب والصالح، 2016، ص 222)

- مجموعة من النشاطات أو الاستراتيجيات الدينامية سلوكية أو معرفية يسعى من خلالها الفرد لمواجهة المواقف الضاغطة أو لحل مشكلة أو لتخفيف التوتر الانفعالي المترتب عليها. (حراث، 2019، ص 77)

- هي صورة من سلوك حل المشكلة، وأن الضغط يكون نتيجة للفشل في حل المشكلة، وأن المواجهة تتضمن مجموعة من الاستراتيجيات المعرفية والسلوكية التي يستخدمها الفرد في التعامل مع أحداث الحياة الضاغطة التي يتعرض لها ومع الخبرات الانفعالية الناتجة عنها. (مراكشي وخرموش، العدد 14، ص 11)

وقد حدّد لازاروس - LAZARUS - عدة خصائص تشتمل عليها المواجهة:

○ أن المواجهة عملية وليست سمة، بمعنى أن العلاقة بين الشخص والبيئة علاقة متبادلة ودينامية، فكل منهما يؤثر ويتأثر بالآخر وكل منهما يسهم بدور فعال في تحديد سلوك المواجهة لدى الفرد والتي تحدث كما أشار " لازاروس " نتيجة التقييم الفرد لمعنى الحدث الضاغط .

○ أن المواجهة تتحدد من خلال نتائجها وليس من خلال الافتراضات القبلية التي تشكلها على أنها توافقية وغير توافقية، وهذا يعني أن عملية المواجهة قد تكون فعالة أو غير فعالة بناء على نتائجها.

○ أن هناك اختلافا بين المواجهة والسلوك التوافقي التلقائي، فالأفعال التلقائية التي يقوم بها الفرد إزاء المواقف التي يتعرض لها لا يطلق عليها مواجهة فعندما يكون الموقف الذي يتعرض له الفرد مألوفاً لديه فإن استجابة الفرد تصبح تلقائية تجاهه ولكن إذا كان الموقف جديداً فإن استجابات الفرد لا تكون تلقائية.

○ المواجهة تتكون من أي شيء يستطيع أن يفعله الشخص أو يفكر فيه لإدارة الموقف الضاغط، بصرف النظر عن نجاح هذه الجهود التي يقوم بها الفرد وهذا يعني أن المواجهة لا تكون قاصرة على الجهود الناجحة، بل تتضمن كل المحاولات الهادفة التي يقوم بها الفرد لإدارة الضغوط بصرف النظر عن فاعليته" (مراكشي، خرموش، العدد14، ص11-14)

- إذا نستخلص أربع أساسيات في مفهوم المواجهة:

- 1) المواجهة عملية موجهة أكثر من كونها سمة.
- 2) المواجهة و السلوك التكيفي شقان مختلفان تماما.
- 3) المواجهة هي الجهود المبذولة اتجاه موقف ضاغط بغض النظر عن نجاحها أو فشلها.
- 4) إستراتيجية المواجهة تتضمن العديد من العمليات.

2-أصناف استراتيجيات المواجهة:

تعددت طرق التصنيف في استراتيجيات المواجهة باختلاف الإمكانيات التي تتوفر لدى الفرد في مواجهة الأحداث الضاغطة في الحياة، "قدم لازاروس (Lazarus 1960) نظريته عن الضغوط وذلك بالاعتماد على تصنيفها على ثلاثة جوانب الأول الحدث الضاغط، ثم عملية التقييم، ثم استعمال أساليب المواجهة، إذ يرى كل من لازاروس وفولكمان أن الناس يستخدمون أساليب تكيفهم مع بيئتهم في ضوء تقييمهم للموقف فعندما تقيم على أنها تهديد (Threat) أو تحدي (Challenge) أو أذى (Harm) فإنها تتطلب أساليب للتعامل معها من أجل تنظيم الضيق وتغيير معنى الموقف.

وميز لازاروس بين التقييم المعرفي للحدث والتعامل معه بالتقييم الأولي والتقييم الثانوي، ففي التقييم الأولي يعنى الفرد بالموقف وطريقة إدراكه له وتقييمه باعتباره خطيرا أو مهددا، أما في التقييم الثانوي فالفرد يقوم بتقييم ما يمتلكه من مصادر اجتماعية أو شخصية يمكنه على التأقلم مع ما يدركه من تهديد، وإذا فشل الفرد في أي من تلك العمليتين يحدث الضغط أما في عملية المواجهة يستعمل الفرد الأساليب المتوفرة لديه لمواجهة الحدث الضاغط إذ تصنف عملية المواجهة إلى:

- المواجهة المركزة على المشكلة (Coping Focused Problème):

وتتضمن الإجراءات السلوكية والمعرفية التي يستعملها الفرد لمواجهة الضغوط والأزمات، ومن هذه الأساليب المواجهة، طلب المساندة، التخطيط لحل المشكلة، قمع النشاطات المتعارضة.

- المواجهة المركزة على الانفعال (Coping Focused Emotion) :

وهي الإجراءات السلوكية والمعرفية التي تستهدف تنظيم الانفعال اتجاه الموقف الضاغط ومن هذه الأساليب التحكم الذاتي، إعادة التأويل الإيجابي، تقبل المسؤولية، الهروب، التوجه للدين. (النواب، العدد السادس، ص 223)

"توصل العديد من الباحثين منهم جورج Geroge (1974) مورفي Murphy وبييرلين وسكولر Pearl et Schooler (1978)، ولازاروس وفولكمان Lazarus et Folkman (1984) إلى تصنيف هذه الاستراتيجيات إلى نوعين أساسيين هما:

○ الاستراتيجيات الموجهة نحو الانفعال: focused forms of coping emotions

○ الاستراتيجيات الموجهة نحو المشكل: focused forms of coping -problem-

تستخدم هذه الاستراتيجيات عندما يقيم الفرد انه لا يوجد أي شيء يمكن تعديله في الظروف البيئية المؤذية، المهددة أو المتحدية، وتتضمن هذه الاستراتيجيات مختلف محاولات الفرد للتخفيف من التوتر أو الضغط الناتج عنها، وتحتوي هذه الاستراتيجيات حسب - Folkman et LAZARUS - العديد من الأساليب هي:

- اخذ المسافة أو الابتعاد: كان يتوقف الفرد عن التفكير في الموقف الضاغط ويدل في نشاطات أخرى.
- التحكم في الذات: وذلك بضبط الانفعالات الناتجة عن الموقف.
- إعادة التقويم الإيجابي: وذلك بتغيير معنى الموقف الضاغط وإعطائه تفسيراً آخر أكثر ايجابية مما يؤدي بالفرد من تحويل التهديدات إلى تحد .
- تقبل المسؤولية: أي تقبل الفرد للموقف الضاغط .
- التجنب/الهروب: كالهروب من مواجهة الموقف الضاغط أو تجنب الضيق الناتج عن الوضعية.

ويرى - LAZARUS - إن الاستراتيجيات المركزة حول الانفعال تؤثر على الانفعال بطريقة مختلفة إذا من الممكن أن ينجر عن استعمال المواجهة المركزة حول الانفعال إعادة تقويم الوضعية محل المواجهة بتغيير معنى تلك الوضعية وإعطائها تفسيراً آخر يؤدي إلى التقليل من أهمية الخطر المحدق وبالتالي التخفيف من شدة الانفعال الناجم عنها، كما يؤكد كذلك على إن فعالية هذه النشاطات المعرفية في التخفيف من شدة التوتر الانفعالي تتوقف على درجة الضغط، ففي المواقف ذات الضغط العالي والتي تهدد حياة الفرد غالباً ما يظهر عجز هذه الاستراتيجيات في مواجهة الموقف.

- الاستراتيجيات الموجهة نحو المشكل:

وتكون هذه الاستراتيجيات أكثر احتمالية عندما تقيم الظروف المؤدية والمهددة على أنها قابلة للانقياد والتغيير وتوجه مجهودات هذه الاستراتيجيات غالبا نحو تحديد المشكل والبدائل العامة للحلول وتقييم هذه البدائل من ناحية التكلفة والفوائد ثم اختيار أحد هذه البدائل وتنفيذها وعليه تكون هذه الاستراتيجيات من النوع الذي يستعمل لحل المشك -Problem solving- ومن هذه الاستراتيجيات ما يلي:

- المقاومة بالواجهة: وذلك بتحديد المشكل وبالبحث عن الحلول البديلة، ثم اختيار الاستراتيجية المناسبة وتطبيقها.
- البحث عن السند الاجتماعي: وذلك بطلب النصيحة والمساعدة من الآخرين في التعامل مع الوضعية الضاغطة.
- التخطيط لحل المشكل - Planful solving problem - ويشير إلى العمليات المعرفية التي يستند إليها الفرد في التخطيط لحل مشكل ما.

وتضم المواجهة المركزة حول المشكل جانبين هما:

- جانب موجه نحو المحيط: يهدف إلى التعديل والتغيير من الضغوطات المحيطة.
- جانب موجه نحو الذات: يعمل على تغيير مستوى الطموح وتقليص المتطلبات الذاتية وإيجاد مصادر وقنوات بديلة للإشباع والرضا أو تطوير معايير سلوكية جديدة " (مراكشي وخرموش، العدد الرابع عشر، ص 14-16)

وعملية المواجهة تمر بمراحل معرفية مختلفة وأهمها ما يلي:

- مرحلة الحدث الضاغط: مبنية على أن الإنسان يواجه في حياته مواقف وأحداث ضاغطة تستدعي الكثير من الجهد لمواجهتها والتغلب عليها، وقد تتطوي عليها صعوبات صحية إذا تم استعمال استراتيجيات معرفية سلوكية غير فعالة. تحديد مستوى التهديد الذي يمثله هذا الحدث بنسبة للفرد، ويعتمد الفرد في هذه العملية التقديرية

- مرحلة التقييم الأولي: فيه يقوم الفرد بمحاولة التعرف على الحدث الضاغط، ثم يقوم بمحاولة على أسلوبه المعرفي وخبراته الشخصية، أي أن الفرد في هذه الحالة يقيم خصائص الوضعية الضاغطة المتعرض لها، ومدى اعتقاده في القدرة على التحكم، إذن التقييم الأولي هو السياق الذي تقيم من خلال العوامل التي تتدخل

في الوضعية. ويمكن أن يتعلق الأمر بفقدان الشيء ما جسدي، مرض، علائقي، أصدقاء أو مادي مهنة التجارة أو تهديد أو تحدي.

- **مرحلة التقييم الثانوي:** في الوقت الذي تحدث فيه التقييمات الأولية، يقوم الفرد أيضا بإجراء يقوم به الأفراد لتقييم ما لديهم من إمكانيات للتعامل وخيرات لتقرير ما إذا كانت ستكون كافية لتخفيف الأداء أو التهديد الذي ينشأ عن الحدث.

- **مرحلة المواجهة:** فيها يلجأ الفرد إلى استعمال استراتيجيات معرفية أو سلوكية لمواجهة الموقف الضاغط

- **مرحلة نتائج المواجهة:** يتحدد فيها مدى تأثير أساليب المواجهة على كل من النشاط الانفعالي والمعرفي والفيولوجي والسلوكي، وتتوقف استجابة الفرد التوافقية للموقف الضاغط على مدى نجاحه في استعمال إستراتيجية مناسبة للتغلب عليها " (حراث، 2019، ص 84-85)

3- المداخل النظرية للمواجهة:

هناك الكثير من نظريات علم النفس التي تفسر استراتيجيات المواجهة التي يستعملها الأفراد للتعامل مع الضغط والتحدي النفسي ومن بينها التالي:

- النموذج السيكودينامي:

لقد تناول فرويد (1933) مفهوم ميكانيزمات الدفاع والعمليات اللاشعورية التي يستخدمها الفرد في مواجهة التهديدات والقلق ورأى "فرويد" أن هذه الميكانيزمات الدفاعية هي "عبارة عن استراتيجيات المواجهة التي يستخدمها الفرد ليحمي بها نفسه من الصراعات والتوترات التي تنشأ عن المحتويات المكبوتة، وان هذه الميكانيزمات الدفاعية ذات أهمية كبيرة في خفض الضغوط والتوترات وتعمل على مستوى اللاشعور كما أنها تحرق وتشوه إدراك الفرد للواقع كوسيلة لخفض ما يهدده من قلق وضغوط"، وان الفرد لا يلجأ إلى استخدام حيلة دفاعية واحدة لحماية نفسه عن الضغوط والقلق بل قد يستخدم أكثر من أسلوب دفاعي واحد، وفي ضوء ذلك يرى - فرويد - Freud - إن الميكانيزمات الدفاعية هي بمثابة استراتيجيات مواجهة يلجأ إليها الفرد لا شعوريا للتخفيف من التوترات والقلق والصراعات الداخلية ومن أمثلة هذه الميكانيزمات - الكبت الإنكار، التبرير، التجنب، الإسقاط، النكوص ... وغيرها، وان هذه الميكانيزمات الدفاعية تعدل من إدراك الفرد للأحداث، وذلك لكي تقلل من حدة الشعور بالضيق أو المشقة لدى الفرد، ومن ذلك ترى نظرية التحليل النفسي المواجهة كعملية نفسية داخلية - Psychic Intra - تنبع من داخل الفرد وتتضمن ميكانيزمات الدفاع اللاشعورية التي يستخدمها الفرد لخفض القلق والصراعات النفسية وان الأساليب العصابية والوساوس

القهرية والبارانويا والتجنب والكبت هي بمثابة أساليب ثابتة من المواجهة يستخدمها الفرد في مواجهة الخبرات الضاغطة.

- النموذج السلوكي:

بالاستناد إلى هذا النموذج، حدد مفهوم المواجهة كاستجابة سلوكية فطرية، أو مكتسبة لمواجهة الخطر فيشير هذا النموذج إلى وجود نوعين من الميكانيزمات التكيفية:

- ميكانيزم الهجوم أو المواجهة ويستعمل في حالة الغضب.
- ميكانيزم الهروب أو التجنب، ويستعمل في حالة الخوف والفرع، فالمعيار الأساسي لنجاح المواجهة عند الحيوان يتمثل في بقاءه حيا فمثال وضعت مجموعة من الفئران داخل قفص به ممرين بعد مدة تتعلم هذه الفئران بسرعة الهروب وكيفية تجنب الصدمة تنتقلها إلى الممر الثاني عند سماع إشارة الجرس الذي ينبئ بوصول الصدمة.

ويرى كل من "لازاروس وفولكمان" (folkman et Lazarus ; 1984) أن البحوث التي تستند على النموذج السلوكي تركز أساسا وبصفة عامة على ما يسمى بالسلوك التجنبي أو سلوك الهرب وهو شيء الذي يمكن به الكشف عن باقي السلوكيات أو الاستراتيجيات التي يتضمنها مفهوم استراتيجيات التعامل.

- مدخل التقارب بين الشخصية والواجهة:

لقد أدت البحوث التي أجراها لازاروس وفولكمان إلى ظهور مدخل جديد يركز على التقارب بين عوامل الشخصية والسياق الموقف، وبين المواجهة. فلقد كانت المداخل السابقة تغفل دور العوامل الموقفية في تحديد سلوك المواجهة للضغوط بين الأفراد، ومن ثم جاء هذا المدخل ليؤكد من خلال البحوث التي قام بها كل من اوبرين و ديلون Obrien & Delougis (1996) وغيرهم، على أهمية العوامل الموقفية وعوامل الشخصية في تفسير قدر كبير من التباين في سلوك المواجهة بين الأفراد.

قدمت النماذج النظرية إطارا لفهم كيفية التعامل مع الضغوط منهم من اعتبرت المواجهة كميكانيزم دفاعي ومنهم من اعتبرتها عملية وليست سمة ومنهم من اعتبرتها كسيرورة متحركة لا إرادية.

4- وظائف استراتيجيات المواجهة:

حدد (mechanic) 1970 صاحب النظرة الاجتماعية النفسية ثلاث وظائف الاستراتيجيات التكيف:

1- التعامل مع المتطلبات الاجتماعية والبيئية.

2- توفير الدافعية لمواجهة تلك المتطلبات.

3- المحافظة على التوازن السيكولوجي بهدف توجيه الطاقة والمهارات نحو المتطلبات الخارجية " (علي حراث، 2019، ص 91)

من خلال أبحاث لازاروس وزملائه (1978-1986) تم تحديد وظيفتين أساسيتين للمواجهة: الأولى تسمح بتعديل الموقف الضاغط فيما تعمل الثانية على تعديل استجابات المعرفية والانفعالية الناتجة عنه، وبالتالي فهي تتخذ أشكالاً مختلفة فكرية أو انفعالية أو سلوكية. وهو ما ذهب إليه شولر وبرلين من خلال تحديد ثلاثة أنواع من أساليب المواجهة:

- أساليب تهدف إلى تعديل الوضعية الضاغطة (المواجهة النشطة).
- أساليب تهدف إلى تغيير المعنى الذاتي للوضعية قصد جعلها أقل تهديداً.
- أساليب تهدف إلى التخفيف من التوتر وتعديل الضيق من خلال التحكم في الانفعال (ساعد 2018، ص108).

هذا يعني أن مقاومة الضغوط تستلزم التفاعل مع متطلبات البيئة الاجتماعية وفقاً على مستوى الدافعية الفردية في مواجهة تلك الوضعية وذلك بهدف تحقيق توازن سيكولوجي بين المتطلبات الخارجية والداخلية.

5- موارد المواجهة:

الاستراتيجيات لا تعتبر تنظيمات فردية ثابتة بل أنها سمات نوعية يختارها الفرد للتعامل مع المواقف الضاغطة وفقاً لتقييمه الذاتي لمصدر الضغط وحجمه والوسائل المادية والاجتماعية والشخصية المتاحة، وهو ما يجعل تلك الموارد على ارتباط وثيق بالصحة النفسية والجسدية فيما بعد سواء بصفة مباشرة أو غير مباشرة وذلك من خلال استجاباتهم التكيفية.

تصنف موارد المواجهة عادة على قسمين داخلية وخارجية حيث تشير الموارد الخارجية للجوانب الاجتماعية والمادية كشبكة العلاقات الاجتماعية، المصادر المالية ومستوى المعيشة وتوفر الأحداث الإيجابية وغياب الضغوط الحياتية الأخرى. وتشير الموارد الداخلية إلى بعض الخصائص الشخصية أي السمات التي تساعد على التنبؤ بتكيف الفرد النفسي والاجتماعي أمام وضعية ضاغطة.

- الموارد الخارجية:

هي الموارد الاقتصادية والاجتماعية، المساندة نوضحها كالتالي:

- الموارد الاقتصادية:

أشار التراث النظري حول المواجهة على الأهمية الضمنية للعلاقة القوية بين الوضع الاقتصادي والضغط والتكيف، وقد ربطت البحوث بين الشدائد الاقتصادية والاضطرابات المختلفة للصحة النفسية والجسدية، فانخفاض المستوى الاقتصادي خلال مرحلة الطفولة يتوقع أن يؤدي إلى التعرض لمجموعة واسعة من الأحداث الضاغطة حيث يرتبط بمشاكل في استخدام موارد المواجهة بما فيها الدعم الاجتماعي والتفاوض والتحكم واحترام الذات. ووُجد أن الخبرات المبكرة في الحياة تساهم في تطوير دائم للتوقعات المتشائمة. كما أن الأفراد الذي يملكون الإمكانيات المادية وخاصة إذا كانت لديهم المهارات اللازمة لاستخدامها بفعالية يبلون بشكل أفضل بكثير ممن لا يملكونها، فالإمكانيات المالية تزيد إلى حد كبير خيارات المواجهة في مختلف المواقف الضاغطة غير توفير فرص وصول أسهل وأكثر فعالية للمساعدة القانونية والطبية والمهنية... الخ "

- الموارد الاجتماعية:

تعد المهارات الاجتماعية موردا هاما للمواجهة نظرا للدور الأساسي الذي يلعبه الأداء الاجتماعي في التكيف البشري وهي تشير إلى القدرة على التواصل والتعامل مع الآخرين بطرق مناسبة وفعالة من الناحية الاجتماعية حيث تسهل حل المشكلات بالاشتراك مع أشخاص آخرين وتزيد من احتمال كسب تعاونهم أو دعمهم، وبصفة عامة إعطاء الفرد سيطرة أكبر على التفاعلات الاجتماعية.

- الدعم الاجتماعي (المساندة) Social Support

إن فعالية دور الدعم الاجتماعي لا تتحدد فقط بحجم العلاقات الاجتماعية وقوة الشبكة الاجتماعية، وإنما يلعب الإدراك الشخصي كذلك دورا هاما حيث نلاحظ عند بعض الأفراد حالة من الرضا في ظل غياب سند حقيقي وذلك ما يعبر عنه بالدعم المدرك فيما يميل البعض الآخر لأن يكونوا محاطين بشبكة علاقات واسعة (Boudarene,2005, p28-29)

ومن خلال هذه الأهمية اختلف الباحثون في تصنيف الدعم الاجتماعي بين كونه مصدرا من مصادر المواجهة، وكونه مساهما فيها.

ولعل أشهر التصنيفات حول الدعم الاجتماعي تصنف (هاوس، 1981) إلى أربعة أنواع:

- **الدعم الانفعالي:** غالبا ما يكون مفيدا عندما لا يتضح للفرد كيفية التعامل مع أزمة شخصية بشكل كاف حيث يلجأ إلى التعبير لشخص معين مما يمنح الطمأنينة والهدوء.
- **الدعم المعلوماتي:** تقديم المشورة والاقتراحات وتوفير المعرفة.
- **الدعم المادي:** المساعدات الفعلية كالقروض المالية والمعدات.

▪ **دعم الثقة:** اطمئنان الفرد على مهاراته وقيمه يعزز ثقته بنفسه.

كل هذه الأنواع قد تكون مفيدة بدرجة كبيرة لكن يمكن اعتبار الدعم العاطفي نفسيا الأكثر قيمة خلال الأزمات الشخصية حيث يجعل الفرد المحتاج أقل شعورا بالعزلة في وجود شخص آخر يفهمه ويتعاطف معه (Lazarus, 2006, p64) ويميل كوهين وويلز 1985 للتأكيد على أن الدعم الاجتماعي لا يقوم بدور المنظم للتعامل مع الضغوط إلا في حالة ما إذا كان مناسباً لاحتياجات الفرد.

- الموارد الداخلية:

يجمع الكثير من الباحثين أن للموارد الداخلية تأثير مباشر على الصحة النفسية والجسدية حيث يتفق انتونوفسكي وسليجمان وكوباسا في أن امتلاك الفرد لخصائص شخصية ايجابية معينة تحميه وتساعده أثناء مواجهته للمواقف الضاغطة ويؤكد ما كراي وكوستا 1986 أن المميزات الشخصية تلعب دورا مسببا أكثر من العوامل الضاغطة في عملية التقدير المعرفي وتحديد جهود المواجهة كونها تعتبر ركيزة أساسية تتحكم في مدى قدرة الفرد على مواجهة التحديات وتغيير الوضعيات المهددة، كما ن (هولمان وموس، 1985) أن بعض الخصائص مثل الثقة بالنفس والقدرة على الاحتفاظ بالهدوء خلال الوضعيات الضاغطة يمكن أن تكون علامات فارقة بين من يعانون من الضغوط ومن يتمكنون من مواجهتها، وهو ما يتفق مع دراسة لازاروس وفولكمان التي توصلت إلى أن أسلوب المواجهة يكون أكثر فعالية عندما يمتلك الفرد تقييما إيجابيا لإمكاناته وقدراته على التحكم، إضافة إلى ذلك فإنه توجد مجموعة من المتغيرات الفردية الداخلية التي تؤثر في نوعية المواجهة ونذكر منها:

-**الجنس:** يعتبر أحد أبرز المتغيرات التي حضيت بالدراسة في ما يتعلق بتأثيره في نوع المواجهة المستخدم وذلك نظرا للاختلافات بين الجنسين من حيث التنشئة الاجتماعية، أو الدور الجنسي وما هو مطلوب من كل منهما، فالإناث يلجأن إلى استعمال أكبر لأساليب متمركزة حول الانفعال في مواجهتهن للضغط، كما قد يستعملن بعض أساليب التقرب السلوكي.

- **السن:** انطلقت الآراء المنادية باعتبار السن أحد العوامل المؤثرة في نوع المواجهة من فكرة مفادها أن الفرد يكتسب أساليب مواجهة متنوعة في تحديد كفاءتهم اتجاه معالجة المشاكل.

- **الصحة البدنية:** تعد من بين أكثر الموارد ذات الصلة بالمواجهة عامة بالفرد الضعيف أو المريض أو المراهق إلا وتكون لديه طاقة أقل للمواجهة مقارنة بأخر قوي وذو صحة جيدة، فيما تجمع الكثير من البحوث على سبيل المثال بولمان وروتمان 1977، ديمسدا 1974، هامبورغ وآدامز 1969 إلى أن الناس قادرين

على المواجهة بشكل مدهش بالرغم من سوء الحالة الصحية وانخفاض الطاقة، فالصحة والطاقة تستهلان بالتأكيد جهود المواجهة حيث يشعر الفرد أنه على ما يرام إلا أن البعض ممن يعانون أمراضا مزمنة يمكنهم عادة تعبئة طاقات مواجهة كافية إذا تطلب الأمر ذلك

- الانبساطية والعصابية: شكل تقييم إيزنك للشخصية إلى بعدين انبساطي وعصابي منطلقا للعديد من الدراسات حول العلاقة بين هذين البعدين ونوع المواجهة، فقد كشفت دراسات ماك كراي وكوستا 1986 باركراوند 1990 وجود ارتباط بين سمات الشخصية العصابية والمواجهة التجنبية فيما كان الارتباط موجبا بين الانبساطية والأساليب المركزة على المشكل.

- الصلابة النفسية: تعد من متغيرات الشخصية التي كانت محل اهتمام العديد من الدراسات لكشف دورها في مواجهة الضغوط والتي أكدت نتائجها على أن الصلابة النفسية متغير مقاوم للضغوط (victor et all, 1995)

- المعتقدات الإيجابية: تشكل النظرة الايجابية تجاه الذات أيضا موردا هاما من موارد المواجهة، ويندرج في هذه الفئة تلك المعتقدات العامة والخاصة التي تشكل أساسا التفاوض وتعمل للحفاظ على جهود المواجهة أمام أقصى الظروف، فالأمل يمكن أن يزداد عبر الاعتقاد عامة بأن النتائج يمكن السيطرة عليها وأن للفرد القدرة على التأثير في تلك النتائج.

- تقدير الذات: يعد تقدير الذات بعدا هاما للهوية الشخصية حيث يعرف بأنه مجموع الأفكار والمشاعر التي يكونها الفرد حول ذاته والتي توجهه في استجاباته واختياراته المنظمة، وتظهر من خلال أحكامه سواء ايجابية أو سلبية والتي تقوده إلى الثقة أو عدم الثقة في النفس، وقد أكدت أبحاث (aubrayne, sofant, 1991) أن تقدير الذات يؤثر في استراتيجيات المواجهة المركزة على المشكل والانفعالات، فالتقدير المرتفع للذات يزيد في المهارات الشخصية للتغلب على الشدائد (Rosenberg,1979)

وترتبط ايجابيا بالواجهة النشطة التي تركز على المشكلة والتحكم في الوضعية وسلبيا بالواجهة التجنبية المركزة على الانفعال (piquemal, vieu, 1999)

- فاعلية الذات: يشير هذا الفهم إلى مدى قدرة الفرد على انجاز التصرفات المطلوبة للتعامل مع المواقف المستقبلية، وأحكام فاعلية الذات هي التي تؤثر في اختيار الفرد للأنشطة والمواقف البيئية تماشيا مع فاعلية الذات عنده في الموقف الذي يعتقد أنه قادر عليها.

ولقد تصور باندورا في نظريته عن الفاعلية لتحقيق توازن دقيق بين مكونين أساسيين هما التأمل الإبداعي والملاحظة الدقيقة (جابر، 1986، ص 440) إذ يرى باندورا 1977 أن المعتقدات الخاصة

بالفاعلية لا تعبر بالأساس عن التحكم في الأحداث فقط، ولكن أيضا عن التنظيم الذاتي لعمليات التفكير، الدوافع والانفعالات والحالات الفيزيولوجية (باندورا، 1997، ص 36).

ويؤكد شوارزر 1992 أن القدرات الحقيقية ليست كافية فما يهم حقيقة هو القدرات المدركة، والمعتقدات الذاتية المتفائلة التي يمكنها زيادة أو خفض درجة الدافعية للنشاط وبالتالي تشكل متغيرا جوهريا خلال التقدير الثانوي.

وتأتي تلك الاعتقادات من أربع مصادر من المعلومات وهي:

- إنجاز الأداء: وتعني خبرات الفرد الشخصية الناجحة أو الفاشلة
- الخبرات البديلة: تعني النمذجة أو الاقتداء بالنموذج والتعلم والملاحظة.
- الإنتاج اللفظي: يتمثل بالنصح والإيحاء والتوجيه الذاتي وهو أضعف من خبرات الأداء الشخصي والخبرات البديلة، إلا أن بإمكان الأشخاص أن يقوموا بعملية الإنتاج.
- الاستشارات الانفعالية: تتمثل في حالات الاسترخاء والتغذية الراجعة، أي كيفية تأثير الحالات الانفعالية على قوة وضعف فاعلية الذات.

- **الضغط والتحكم في الوضعية:** اعتبرت كإحدى الخصائص الثابتة في الشخصية، فحسب (كوباسا، 1979) وبروخون شوايزر 1994 يتوافق هذا الإحساس مع جملة عمليات معرفية إدراكية تحلل وتراجع معطيات الوضعية بهدف ضمان والحفاظ على التوازن وهو يرتبط حسب تايلور 2008 بدرجة كبيرة مع فاعلية الذات التي تشير إلى مستوى أضييق من الإدراك، فالميكانيزمات التي يلجأ إليها الفرد تخضع لتأثير هذا النظام الذي يقوم بتحليل التصورات الإدراكية وإمكانية تطبيقها وبالتالي كلما زاد الإحساس بالقدرة على التحكم في الموقف المهديد ترتفع نسبة الثقة بالنفس والاستقلالية في الأداء فيكون بمقدور الشخص استثمار طاقاته في حل المشكل وعلى العكس من ذلك فإن الشعور بفقدان التحكم يرتبط بظهور مشاعر العجز أمام التهديد وهو ما يسهم في اتجاه الفرد نحو أساليب تعامل تجنبية قصد تخفيف التوتر الذي تسببه الوضعية.

-**الذكاء الانفعالي:** يرى ريندر أن استراتيجيات المواجهة التي تركز على الانفعال وعلى المشكلة تستخدم على حد سواء من قبل الأفراد الذين يسجلون مستويات عالية في اختبارات الذكاء والذين لديهم درجة منخفضة، ولكن الفئة الثانية توظف أكثر الاستراتيجيات المرتكزة على الانفعال لأنها تقدر أنه لا يمكن فعل شيء في مواقف كثيرة، وفي هذا الصدد يؤكد (محمد منسي، 2022) التحديات التي يعيشها.

خلاصة:

نستخلص مما جاء في هذا الفصل أن استراتيجيات المواجهة هي الأساليب التي ينتهجها الأفراد للتعامل مع الضغوط النفسية، وتحديات الحياة اليومية وهي حسب تصنيف مختلفة:

- إستراتيجية مواجهة متمركزة حول المشكل
 - إستراتيجية مواجهة متمركزة حول البحث عن المساندة الاجتماعية.
 - مواجهة متمركزة حول الانفعال
- وتحدد هذه الاستراتيجيات حسب موارد داخلية (مهارات شخصية، عاطفية، معرفية) وموارد خارجية (الدعم الاجتماعي، البرامج المجتمعية، وموارد مادية مهنية).
- إن استغلال هذه الموارد واستخدامها بشكل فعال هو ما يساعد على التعامل مع التحديات ومواجهتها بشكل أفضل وتحسين جودة الحياة.

الجانب الميداني

الفصل الخامس

الفصل الخامس: الإجراءات المنهجية للدراسة

أولاً: الدراسة الاستطلاعية:

1- مفهوم الدراسة الاستطلاعية

2- مجالات الدراسة

3- حالات الدراسة

4- أهداف الدراسة الاستطلاعية

ثانياً: الدراسة الأساسية:

1- المنهج المستخدم في الدراسة

2- حالات الدراسة

3- خصائص حالات الدراسة

4- أدوات الدراسة

أولاً: الدراسة الاستطلاعية:**1- مفهوم الدراسة الاستطلاعية:**

تعد الدراسة الاستطلاعية خطوة أولى مهمة في العملية البحثية، وهي نوع من البحوث التي تجري استطلاع وجمع المعلومات الأولية عن موضوع غير واضح المعالم ليستكشف المنهج الذي سيسلكه الباحث في مرحلة الإنجاز النهائي، وهذا قبل البدء في تنفيذ البحث.

2- مجالات الدراسة الاستطلاعية:

الإطار الزمني: قمنا بالدراسة الاستطلاعية في الفترة الممتدة من 03 فيفري إلى 07 فيفري 2024

الإطار المكاني: تمت الدراسة الاستطلاعية بمدينة سكيكدة

3 - حالات الدراسة الاستطلاعية: الحدود البشرية 03 حالات تعاني من الخوف.

4-أهداف الدراسة الاستطلاعية:

- صياغة الفرضيات العامة والجزئية لمساعدة الباحثين في صياغة فرضيات بحثية واختبارها في دراسات لاحقة.
 - تحديد المتغيرات والعوامل التي يجب دراستها في البحث.
 - معاينة الظروف العامة لإجراء الدراسة الميدانية الأساسية.
 - معرفة مدى قابلية الموضوع للإنجاز، وتوفير العينات.
 - التقرب أكثر من حالات الدراسة وأخذ انطباع أولي عن أوضاعهم النفسية وعن تقبلهم لفكرة أنهم مصابين بالخوف.
 - النزول للميدان والتعرف على عينة الدراسة.
 - التحقق من مدى ملائمة أدوات البحث وصلاحياتها لتطبيقها على العينة.
 - المواجهة والتعرف على الصعوبات التي قد تواجهنا أثناء تطبيق الدراسة.
- من خلال المقابلة الأولية في الدراسة الاستطلاعية تبين مدى إصابة الحالات باضطراب الخوف أولاً تبين لنا:

- (1) الحالة الأولى مشخصة من قبل أخصائي نفسي باضطراب الخوف المحدد.
- (2) الحالة الثانية تعاني من اضطراب الخوف منذ أن كان عمرها 10 سنوات (لما يفوق 6 أشهر) وتستوفي حسب الدليل الإحصائي لتشخيص الأمراض والاضطرابات النفسية DSM5 ونوع اضطرابها هو الخوف المحدد- الحشرات-.

3) الحالة الثالثة تعمل في مجال الصحة النفسية على إدراك تام باضطرابها، القلق الاجتماعي وخوف الأماكن الواسعة.

ثانياً: الدراسة الأساسية:

1- المنهج المستخدم في الدراسة:

يعتبر منهج الدراسة الطريقة التي يسلكها الباحث فلا يمكن القيام بدراسة أو بحث علمي دون إتباع منهج معين، ولهذا اعتمدنا في بحثنا على المنهج العيادي وذلك لطبيعة الدراسة المتمثلة في التعرف على سمات الشخصية لدى الخوافي وتأثيره على الحياة العلائقية.

"فالمنهج العيادي هو دراسة معمقة للحالة دون مقارنة ولا تعميم، كما أنه يتيح عرض حالات المفحوصين وأعراضهم بصورة متكاملة، مع الوقوف على ظروفهم وتحليلها، فهو يركز على الفرد في فردانيته وشموليته وتعتمد استراتيجية دراسة الحالة، ويقوم على تصور دينامي إذ ينطلق من اعتبار الشخصية بناء دينامي ويسعى إلى فهم الصراعات التي يعيشها الفرد" (محنند، 2021، ص، 27)

2- حالات الدراسة:

تتكون عينة الدراسة من 03 حالات مصابين بالخوف بأنواع مختلفة.

3- خصائص حالات الدراسة:

جدول رقم (02): يوضح خصائص الحالات الثلاث.

اسم الحالة	العمر	الجنس	المستوى التعليمي	المهنة	العلاقات الاجتماعية ودعمها	نوع الخوف
س	44	أنثى	جامعي	موظفة في قطاع التربية	متوسطة التواصل ومنخفضة الدعم	خوف محدد من الطيور
ع	37	أنثى	جامعي	موظفة في قطاع التربية	متوسطة التواصل ومنخفضة الدعم	خوف محدد من الحشرات
م	40	أنثى	جامعي	موظفة في قطاع التربية	متوسطة التواصل ومنخفضة الدعم	خوف الساح (الأماكن الواسعة)

4- أدوات الدراسة:

لأجل تقديم نتائج دراسة جيدة قمنا باستخدام أدوات بحثية عيادية تساعدنا في فهم سمات الشخصية لدى الخوافي وتأثيره على الحياة العلائقية اعتمدنا على الأدوات التالية بغية رصد المعلومات الكافية للدراسة وهي كالتالي:

-المقابلة نصف الموجهة:

هي أداة أساسية في البحوث النفسية والاجتماعية وهي علاقة دينامية بين الباحث والمبحوث تعتمد طريقة حوارية نصف موجهة حيث تمنح المبحوث درجة من الحرية لمواجهة وضعيات ومواضيع مختلفة في المعاش النفسي بعمق، مما يسمح لنا كباحثين عياديين بلامسة أقرب للخبرات النفسية وفهم وتفسير لسببية السلوكيات.

اعتمدنا في هذه المقابلة على المحاور التالية:

المحور الأول: البيانات الشخصية.

المحور الثاني: الطفولة.

المحور الثالث: اضطراب الخواف.

المحور الرابع: استراتيجية المواجهة.

المحور الخامس: سمات الشخصية.

-مقياس أيزنك لسمات الشخصية:

هو مقياس في علم النفس يستخدم لتقييم وقياس أربعة سمات أو أبعاد للشخصية هي:

- **بعد الدهانية:** ويقصد به أن الشخص يكون منزوي عن العالم، لا يهتم بالآخرين كثيرا يتسم بالقوة وعدم الإنسانية كما تنقصها المشاعر أو القدرة على مشاركة الآخرين، يمتاز بنقص الإحساس كما أنه عدواني نحو الآخرين والأشياء غير المألوفة لديه، ولا يكثرث للمخاطر، ونجد هذه الصفات في الأشخاص الذين يحصلون على درجة مرتفعة في بعد الدهانية.

- **بعد العصابية:** العصابية ليست العصاب أو الاضطراب النفسي بل هي الاستعداد للإصابة بالمرض العصابي ولا يحدث العصاب الحقيقي إلا بتوفر درجة شديدة من الضغوط الاجتماعية أو البيئية مقابل درجة مرتفعة من العصابية وذلك أن يصاب الفرد بخبرات وحوادث حادة مثل الخسارة المالية أو الإصابة بمرض مزمن.

ويميل ذوي الدرجات العليا في بعد العصابية أن تكون استجاباتهم الانفعالية مبالغاً فيها، ولديهم صعوبة في العودة إلى الحالة السوية بعد مرورهم بخبرات انفعالية حادة، تتكرر الشكوى لديهم من اضطرابات بدنية بسيطة مثل: الصداع، اضطرابات الهضم، الأرق وصعوبة في النوم. كما يقرون أن لديهم الكثير من الهموم، القلق، زيادة الانفعال، وتقلب المزاج، ولديهم الاستعداد للإصابة بالمرض العصابي عندما يتعرضون للضغوط.

- **بعد الانبساطية:** تدل على أن الشخص اجتماعي، يحب الحفلات، له أصدقاء كثيرون، يحتاج إلى أناس عديدين حوله، يحب التحدث كثيراً، لا يحب القراءة، يسعى وراء الاستشارة، يسعى لعمل أشياء وليس المفروض العمل بها، يتصرف بسرعة دون تروي، مندفع بشكل عام، يعمل مقالب للآخرين، إجاباته حاضرة، يحب التغيير، يأخذ الأمور ببساطة، متفائل، غير مكترث يحب الضحك والمرح، يفضل أن يكون دائماً ذو نشاط وحركة، يقوم بأعمال مختلفة، يميل إلى العدوان، ينفذ صبره بسهولة، لا يستطيع ضبط مشاعره وينفعل بسرعة.

الدرجة المنخفضة في بعد الانبساط تدل على أن الشخص منطوي، هادئ محب للعزلة، خجول متباعد في علاقاته بالآخرين، لا يحب الإثارة، ولا يفقد أعصابه بسهولة.

- **بعد الكذب:** يقيس حب الظهور، أو ظهور الشخص بمظهر جيد مقبول اجتماعياً أي أن يسلك الشخص سلوكاً يظهر بمظهر أكثر من لائق وذلك حتى يظهر الاستحسان الاجتماعي من قبل الآخرين (يوب،

2021، ص 129)

وصف القائمة:

استخدمنا في دراستنا هذه اختبار قائمة آيزنك لسمات الشخصية التي تم إعدادها من طرف آيزنك وزوجته سبيل آيزنك حيث احتوى في البداية على 131 بند موزعة على مقاييس فرعية سنة 1960 ثم قام بتقليص البنود إلى 91 بندا وترجم إلى العربية من عدة باحثين، كما وضعت له صورة مختصرة بما فيها الصورة المعتمدة في هذه الدراسة والمكيفة على البيئة الجزائرية والتي تحتوي على 58 بندا موزعة على أربع مقاييس فرعية على النحو التالي:

مقياس العصابية: يتضمن البنود التالية: 3-7-12-15-19-23-27-31-34-38-41-47-54-58.
مقياس الانبساطية: يتضمن البنود التالية: 1-10-14-17-21-25-29-32-36-40-42-45-49-52-56.

مقياس الدهانية: يتضمن البنود التالية: 6-9-11-18-22-26-30-33-37-43-46-50-53-57.
 مقياس الكذب: يتضمن البنود التالية: 2-4-5-8-13-16-20-24-28-35-39-44-48-51-55.
 الخصائص السيكومترية للمقياس: تتمتع القائمة في صورتها المعتمدة في هذه الدراسة بثبات وصدق مرتفعين حيث تم حساب معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ حيث كان مرتفعا على المقاييس الأربعة كما يلي:
 العصابية = 0.65 الانبساطية = 0.65 الدهانية = 0.61 الكذب = 0.95 (معزوزة وقماري، 2017، ص 292).

- طريقة التصحيح:

تم الاستجابة على بنود المقياس بوضع علامة (+) تحت البديل المناسب من البديلين نعم ولا، تمنح القيمة 0 للبديل لا والقيمة 1 للبديل نعم، إلا أن هذه القيم تمنح عكسيا بالنسبة للبنود التالية: 4-5-6-8-9-11-16-18-21-24-26-28-29-37-39-42-43-44-48-51-53-57. حيث تمنح القيمة 0 للبديل نعم والقيمة 1 للبديل لا.

تجمع الدرجات منفصلة بالنسبة لكل مقياس حيث أن الحصول على درجات مرتفعة يعني اتسام الفرد بسمات البعد والدرجة المنخفضة تعني تحقق سمات البعد القطبي على الطرف المتصل الثاني كالتالي:
جدول رقم(03): يوضح مفتاح نتائج مقياس أيزنك لسمات الشخصية .

الدرجة			البعد
الدرجة المرتفعة	الدرجة المتوسطة	الدرجة المنخفضة	
من 11 إلى 15 درجات	من 5 إلى 10 درجات	أقل من 5 درجات (الاتزان الانفعالي)	العصابية
من 10 إلى 14 درجات	من 5 إلى 9 درجات	4 درجات فأقل (الانطوائية)	الانبساطية
من 10 إلى 14 درجات	من 5 إلى 9 درجات	4 درجات فأقل (الواقعية)	الدهانية
من 11 إلى 15 درجات	من 5 إلى 10 درجات	أقل من 5 درجات (الصراحة الاجتماعية)	الكذب

- مقياس استراتيجية المواجهة:

تم بناء مقياس المواجهة من طرف Lazarus et folkman في عام 1984 والذي يتألف من (67) بند وشمل خطوات عمله حول صدق المقياس استجواب (100) ومدة شهر لكل فرد لمدة سنة، وكان يطلب منهم وصف وضعية ضاغطة والإشارة إلى نوع الاستراتيجيات الأكثر استعمالاً لمواجهة تلك الوضعية وكشف نتائج التحليل عن وجود (08) سلالم تتضمن كل واحدة منها عدة بنود وهي:

- حل المشكل.
- روح المواجهة.
- أخذ الاحتياط أو تصغير التهديدات.
- إعادة التقييم الإيجابي.
- التأنيب الذاتي.
- البحث عن الدعم الاجتماعي.
- التحكم في الذات.

وبعدها قام Vitalino و آخرون (1985) باقتراح نسخة مختصرة لهذا المقياس وبعدها تتكون من 42

بند وكشف التحليل العلمي عن وجود العلمي عن وجود خمس سلالم فرعية تتمثل في:

- حل المشكل.
- التأنيب الذاتي.
- إعادة التقييم الإيجابي.
- البحث عن الدعم الاجتماعي.
- التجنب.

وقد ترجم المقياس من اللغة الفرنسية إلى اللغة العربية من طرف الطالبة أسمهان عزوز في دراسة حول استراتيجية المواجهة في مركز ضبط الصحة لدى مرضى القصور الكلوي وتم التحقق من ترجمته الصحيحة مع بعض الأساتذة المحكمين سنة 2011 بجامعة باتنة أعده (Phulhan et al) سنة 1996 ويتكون من 27 بند تتوزع عبر ثلاث أبعاد هي:

البعد الأول: إستراتيجية مواجهة متمركزة حول المشكله وتتضمن البنود (1-4-7-10-13-16-19-22-25-27)

البعد الثاني: إستراتيجية مواجهة متمركزة حول الانفعال وتتضمن البنود (2-5-8-11-14-17-20-23-26)

البعد الثالث: إستراتيجية البحث عن الدعم الاجتماعي وتتضمن البنود (3-6-9-12-15-18-21-24)

- طريقة التطبيق:

يتم تطبيق اختبار إستراتيجية المواجهة بصورة فردية أو جماعية حيث يطلب من أفراد العينة أن يوصف موقفاً عايشه خلال الأشهر الأخيرة وتحديد الانزعاج الذي سببه له الموقف هل هو منخفض أو مرتفع مع قراءة كل عبارة بدقة وتمعن والإجابة عليها بصدق وأمانة بحيث يضع علامة (×) في الخانة المناسبة مع إعطاء الوقت الكافي للإجابة.

- مفتاح التصحيح:

تدرج الإجابة على الاختبار من أقصى الرفض إلى أقصى الموافقة بمعنى أن المفحوص إذا أجاب (لا) حصل على الدرجة (1)، وإذا أجاب إلى حد ما (لا) حصل على (2)، وإذا أجاب إلى حد ما (نعم) حصل على (3)، وإذا أجاب (نعم) حصل على (4) درجات.

ملاحظة:

تعطى البدائل الأربعة النقاط التالية:

1 ل (لا)

نقطتين ل (إلى حد ما)

3 نقاط ل (إلى حد ما نعم)

4 نقاط ل (نعم)

جدول رقم (04): يوضح مفتاح نتائج مقياس استراتيجيات المواجهة.

المستوى المنخفض	المستوى المتوسط	المستوى الشديد	
1-12 درجة	13-28 درجة	29-40 درجة	إستراتيجية المواجهة المتمركزة حول المشكلة
1-11 درجة	12-25 درجة	26-36 درجة	إستراتيجية المواجهة المتمركزة حول الانفعال
1-10 درجة	11-22 درجة	23-32 درجة	إستراتيجية المواجهة المتمركزة حول البحث عن المساعدة (الدعم الاجتماعي)

الفصل السادس

- عرض وتحليل نتائج المقابلة الأولى:

- تقديم الحالة:

الاسم: "س"

العمر: 44

الحالة الاجتماعية: عزباء

المستوى التعليمي: جامعي

الوظيفة: موظفة في قطاع التربية

نوع الخوف: خواف محدد

- ملخص مضمون المقابلة:

بعد التماس التفاعل الدينامي ورغبة من الحالة في التعاون بدأنا المقابلة بطرح الأسئلة حسب محاور دليل المقابلة التي تمس متغيرات بحثنا العيادي ووجدنا الإجابات الكافية لاستقصاء الجوانب المهمة عن موضوع الدراسة.

أشارت "س" أنها لا تتذكر المرة الأولى التي بدأت تشعر فيها بالخوف من الطيور إلا أنها تعرف عن نفسها أنها منذ صغرها وهي تخاف الطيور وتتجنبهم، وكانت العائلة لا تتعامل مع خوفها بجدية وتفهم إلا بعدما وقعت حادثة في سن 14 سنة مع حمامة شعرت بالذعر الشديد لدرجة الرغبة في رمي نفسها من النافذة لتفادي قرب الحمامة منها وقد حكّت الحالة الحادثة وصرختها آنذاك بتوتر فيسيولوجي ظاهر جدا عليها ومنذ ذلك الحين تحاول الحالة تجنب الخوف من الطيور بسبب قلقها الشديد حين تراهم فحسبها قد يتعرق جسدها وتجد صعوبة بالغة في التنفس بسبب تسارع نبضات قلبها و قد تنهدت الحالة بمجرد التفكير و الحديث في الأمر. تتجنب "س" الأماكن التي توجد فيها الطيور مثل الحدائق أو الساحات الواسعة وخاصة الأماكن المغلقة التي تدخلها الطيور فالحالة تظن أن مصيرها سينتهي لو تتواجد مع طير في مكان مغلق واحد ف صوت الطيور لوحده بإمكانه إحداث حالة ذعر وجمود في جسمها عند الحالة.

أشارت أيضا أن خوفها أثر عليها بشكل كبير على حياتها اليومية بما في ذلك تجنبه لأكل أي أكلة مطبوخة بلحم الدجاج أو حتى الاقتراب من المطبخ يوم يُطبخ به إلا إذا تم تنظيف شامل بماء الجافال من قبل أحد أفراد الأقارب.

تصف "س" نفسها أنها شخصية مرحة لكن هذا ما يعلمه أصدقائها المقربون فقط الذي عددهم 2 أو أخواها المقرب منها، دون زملاء العمل الذين يرونها أنها شخصية متكبر بسبب انطوائها وحديثها الموجز صرّحت الحالة أنها حساسة جدا ولا أحد يعلن هذا أيضا لأنها كتومة لمشاعرها.

- تحليل المقابلة:

الحالة "س" تبلغ من العمر 44 سنة عزباء ليس لديها حادثة معينة تذكرها عن بداية خوافها "منشفاش وكتاه ملي بديت نخاف ملي بديت نشفى على روعي نخاف منهم" قد يفسر هذا بصمدة في الطفولة مسحها عقل الطفل أو آلية للتكيف مع الخوف دون الحاجة لتحديد مصدره،، تقول أن علاقتها قليلة القرابة والعاطفة مع الأم نظرا لأنها لم تتلقى الرعاية منها بسبب إنجاب الأم لطفل آخر بعدها بسنة فتلقت الرعاية من أختها الكبرى التي لعبت الدور البديل الذي قد أثر على تكوين تجربة تربوية عاطفية أثرت على تفاعل الحالة مع العائلة والمجتمع بشكل عام وهذا ما كوّن سمة الانطوائية عندها فضلت الأفكار الإبداعية والأنشطة الفردية كالطرز والخياطة وصناعة الدمى "كنت نجي من لقرابة نقعد نطرز علموني خواتاتي ولا فلقرابة و مام فلقرابة تاني نبقي كالم قاعدة نسمع للدرس منقلقش حتى يفض الوقت" "كنت كي نحب نلعب فالدار منخرجوش برا" هذا التوازن أو التوزيع غير العادل في الرعاية والتربية قد يكون تسبب في تشويش العلاقة الأسرية خصوصا مع الموضوع الأم وأثر على تكوين شخصيتها وبناءها للعلاقات الاجتماعية حيث صرّحت انها حتى عمرها هذا لديها صديقتان مقربتان لأكثر من 15 سنة فقط وتفضّل أن تكثفي بنوعية وعدد علاقاتها هاته " لدرك صحاباتي ودرك منحش ندير أنتيم ، أصلا بزاف"، لنذكر ان الحالة تخاف من أحكام الناس وعدم تفهمهم لخوفها الغير مبرر من الطيور "اتهموني اني نتمسرح" "علاقتي مع الزملاء رسمية عادي إطار عمل لدرجة يحسبونني شايفة روعي لكني منشتيش نبادر لتكوين العلاقات ونحب نخلي مكان العمل للعمل" كما ذكرنا أن الحالة حساسة جدا وتزعزعت ثقتها بنفسها بعد موقف خوافي مع حمامة في مكتبها حيث انها تغيبت يومين عن العمل بسبب الإرهاق الذي سببه لها الموقف وشعورها بالإحراج والعبء مما جرى، وحسبها فهي دائما تتجنب الطيور لتجنب هذه الحالة ومشاعر القلق المصاحبة لها هذا ما عزز عندها الخوف على المدى الطويل وحدّ من حياتها الاجتماعية أكثر بسبب تفكيرها الاجتراري الذي زاد من مشاعرها السلبية المرتبطة بالطيور. ذكرت "ف" أنها حاولت تحسين استراتيجيات لمواجهة والتفاعل الاجتماعي لكن هذا كان بالفكرة دون تنفيذ ولم تكن تتلقى الدعم من محيطها حول الاضطراب لتفاديهم الحديث عنه خوفا من جرح نرجسيتها "ميتديرونجاوش مني... اني نخاف بصح عادي متقبلين أنني نخاف و ميشتيوش يكترو... الهدرة معاي على الامر إلا إذا حكيت انا".

لتفسير شخصية الحالة "س" أكثر قالت أنها لا تعبر عن نفسها بسهولة وتكتم مشاعرها "منعبرش ومشاعري نخبيها لداخل منقول والو حتى لو قاسني إنسان منقولوش نتجنبو وكون يحكي معاي ميعرفش بلي هازة فقلبو" مما يُستنتج أنها شخص يعاني من صعوبة التعبير عن مشاعره وأفكاره وتميل إلى كتمها وهذا مؤشر قوي عن القلق و أن التجنب هو الوسيلة المثلى لديها للتعامل مع مشاعرها المفرطة أو المتقلبة، "متقلبة المزاج بصح منبنيش خلاص هاذ الشي" وهو أكبر عرض واضح لمدى ميل الحالة لاستراتيجيات المواجهة المتمركزة حول الانفعال بأسلوب تجنبي والهروب من مواجهة الموقف الضاغط وتجنب الناتج عن هذا الموقف.

- عرض نتائج مقياس أيزنك لسمات الشخصية:

جدول رقم (05) يوضح نتائج مقياس أيزنك لسمات الشخصية للحالة الأولى

السمة	العصابية	الانبساطية	الذهانية	الكذب
درجة مقياس السمة عند الحالة	13	08	02	10

- قراءة نتائج المقياس:

من خلال تطبيق مقياس أيزنك لسمات الشخصية على الحالة "س" تحصّلت على النتائج التالية:

- درجة 13 في مقياس سمة العصابية وهي تنتمي للمستوى المرتفع [11-15] أي لديها درجة مرتفعة من مقياس سمة العصابية.
- درجة 08 في مقياس سمة الانبساطية وهي درجة تنتمي إلى المستوى المتوسط [5-9] أي لديها درجة متوسطة من الانبساط.
- درجة 02 في مقياس سمة الذهانية وهي درجة تنتمي للمستوى المنخفض [4 درجات فأقل] أي أن الحالة "س" لديها سمة الواقعية.
- درجة 10 في مقياس سمة الكذب وهي درجة تنتمي للمستوى المتوسط [5-10] أي لديها درجة متوسطة في سمة الكذب.

- عرض نتائج مقياس استراتيجيات المواجهة للحالة الأولى:

جدول رقم (06): يوضح نتائج مقياس الحالة الأولى في مقياس استراتيجيات المواجهة (CSI).

الدرجة المتحصل عليها عند الحالة	الإستراتيجية حسب المقياس
15	استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول المشكل
33	استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول الانفعال
22	استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول البحث عن الدعم الاجتماعي

- قراءة نتائج المقياس:

من خلال تطبيق مقياس استراتيجيا المواجهة اعلى الحالة الأولى، "س" تحصّلت على النتائج التالية:

- 33 درجة في مقياس استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول الانفعال كأعلى درجة في المقياس ككل وهي تنتمي للمستوى المرتفع [26-36].
- 22 درجة في مقياس استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول البحث عن المساندة الاجتماعية وهي تنتمي للمستوى المتوسط [11-22].
- 15 درجة في مقياس استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول المشكل كدرجة متوسطة تنتمي للمستوى المتوسط [13-28].

- التحليل العام للحالة:

من خلال المعلومات والبيانات التي تم جمعها عن الحالة "س" وبعد إجراء المقابلات العيادية نصف الموجهة وتطبيق مقياسي: -أيزنك لسمات الشخصية و -مقياس استراتيجيات المواجهة توصلنا إلى أن الحالة تظهر:

سمات انبساطية معتدلة، سمات عصابية مرتفعة، درجة متوسطة في استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول المشكل، درجة متوسطة في استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول البحث عن الدعم الاجتماعي، درجة عالية في استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول الانفعال.

يشير هذا إلى أنها تتمتع بتوازن بين الانطواء والانبساط وهذا ما أكدته لنا المقابلة النصف الموجهة إذ أنها قد تشعر بالراحة في المواقف الاجتماعية بينما تفضل الوحدة في أوقات أخرى. هذا يساعدها في استخدام استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول المشكل تارة وحول البحث عن الدعم الاجتماعي تارة أخرى بشكل معتدل عندما تواجه مواقف مسببة للتوتر إلا أن الأمر يختلف عندما يرتبط الأمر بالخوف من الطيور فالحالة تلجأ للانفعال لتركيزها على استجاباتها الانفعالية القوية ومشاعرها وقد أكد هذا في المقابلة نصف الموجهة حيث صرحت أنها تشعر بالإحراج والاختلاف عن الناس وانها لا تقوى على مواجهة الطيور بسبب هذا عدم قدرتها على السيطرة عليه الأمر الذي جعلها تتجنبه دائما و تخطط له باستمرار مما أدى إلى اجترار الأفكار السلبية و زاد من القلق والاضطراب العاطفي الذي يؤثر بشكل كبير على حياتها اليومية وأدائها الوظيفي وقدرتها على التعامل مع الضغوط؛ هذه النتائج تفسر الدرجة العالية من سمة العصابية لديها التي ترتبط بزيادة الحساسية للمواقف التي تسبب لها التوتر والقلق مما يمكن أن يؤدي على تضخيم استجابة الخوف الذي يقودها لانتهاج استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول الانفعال بأسلوب تجنبى أو استراتيجيات مواجهة متمركزة حول المشكل بسلبية أي تخطيط مفرط حول المشكل.

وحسب ما استخلصنا من المقابلة والمقاييس ومن دراستنا لحالة "س" حسب تفسيرات نظرية وميدانية وجدنا أن هذا ما توصل إليه -لازاروس- : "المواجهة عملية وليست سمة، تتكوّن من أي شيء يستطيع أن يفعله الشخص أو يفكر فيه لإدارة الموقف الضاغط بصرف النظر عن نجاح هذه الجهود التي يقوم بها الفرد وبصرف النظر عن فاعليتها" (ناجي محمد النواب، 2016).

- عرض وتحليل نتائج الحالة الثانية:

تقديم الحالة:

الاسم: "ع"

العمر: 37 سنة

الحالة الاجتماعية: متزوجة وأم لطفلين

المستوى التعليمي: جامعي

الوظيفة: موظفة في قطاع التربية

نوع الخوف: اضطراب الخوف المحدد من الحشرات

- ملخص مضمون المقابلة:

بعد التوافق الأولي وإبداء الرغبة من الحالة في التعاون معنا بدأنا المقابلة بطرح الأسئلة حسب المحاور التي تمس متغيرات دراستنا وقد وجدنا الإجابات الكافية لاستقصاء الجوانب المهمة عن موضوع الدراسة وأول ما يمكن أن يلاحظ أن الحالة انبساطية وكثيرة الكلام بإطناب مما جعل تقصينا للبيانات اللازمة الأمر المتوفر والصعب؛ ذكرت "ع" أن لديها خوف شديد غير عقلاني من الحشرات خاصة الحشرات الخضراء اللون حتى أن الحديث عن الأمر أحدث استجابات انفعالية لديها كالاستعداد للهروب والتعرق مع وضع اليد على صدرها محاولة تحسس نبضات قلبها، تقول الحالة ان هذه الأعراض ظهرت منذ الطفولة بعد تعرضها حسب ما سمّته هي لهجوم من حشرة السرعوف (فرس النبي)، وتمتاز الحالة بجسد أكبر من عمرها منذ صغرها لكن حين واجهتها الحشرة على صدرها لم تستجيب جسديا سوى بالبكاء و التفكير في ان مصيرها انتهى " كي طلعت في صدري نسوحا درك نموت درك نموت هاه" ومنذ ذلك الوقت و هي تخاف كل الحشرات حتى الذباب يزعجها رغم ان الحالة كانت تلعب بالدعسوقة أو مع الفراشات قبل الحادث الصادم في الطفولة واختلف الامر بعد تبني اضطراب الخوف الذي أحدث نتائج سلبية على حياتها إذ سبب لها الأمر الكثير من الاحراج بسبب مواقفها الانفعالية مع الحشرات وخلف اعترافا صريحا واضحا مع محيطها الاجتماعي أنها تهاب كل الحشرات بشدة قوية لتعتمد هذا الاعتراف كمبرر لعدم قدرتها على التصرف معهم. وأصبحت تتخذ التجنب للأماكن التي تكون فيها حشرات مثل الحدائق أو البساتين ولا تخرج للنزهات في مثل هذه الأماكن، حتى تتفادى الخوف من الشعور بالخوف وتتفادى جذب ما يتبع هاته المواقف من إحراج وإرهاق وقلق نفسي.

- تحليل مضمون المقابلة:

اعتراف الحالة بخوفها مع محيطها هو اعتماد هذا الخوف كمبرر لعدم القدرة على اتخاذ استراتيجيات فعالة مع الحشرات دليل على أن الخوف هو العائق الرئيسي بالنسبة لها وما يتبعه من مشاعر وتفكير سلبي بعد أي موقف مخيف فالحالة تتفادى وتتجنب الأنشطة أو التفاعلات الاجتماعية والتمتع بالطبيعة مما أثر سلباً على جودة حياتها وجعلها تشعر بالتوتر والقلق المستمر حتى في منزلها أي بيئتها الآمنة بسبب وجود بستان كبير بجانب منزلها مما نمى التوتر الدائم بسبب الترقب المستمر لظهور الحشرات و يجعلها تتخذ التنظيف و التنظيم في المنزل السبيل لتخفيف التوتر بفكرة أن الأمر يساعد الحشرات في الابتعاد عن منزلها بسبب المبيدات و مواد التنظيف؛ تقول "ع" أن انفعالاتها بالصراخ والهرب حين ترى حشرة يساعدها في تخفيف كمية الإرهاق التي تلي الحادث و حدث مرة انها كبتت انفعالاتها خوفاً و حياءاً من تهديدات أخيها بالسكوت الأمر الذي خلف استجابات قوية بعدها بإرهاق وحمى و كوابيس لعشر أيام متتالية "مرضت تقول عطاوني طريحة في عشر رجال و 10 أيام وأنا بالسخانة و الكوشمار فالليل نقول صايي راني فأيامي اللخرا درك نموت" رغم أن انفعالاتها عكس هذا أي الصراخ والهروب ينتج عنه إخراج وتعب جسدي و لوم ذات مستمر لأيام جعل الحالة في صراع نفسي قائم بين الكبت أو الانفعال "نقعد نقول علاه بهدلت بروحي علاه نخاف من حشرة بولادي قد البغلة و نخاف بصح الله غالب" هذا التصريح يوضح الشعور بالإحراج ولوم الذات و سبب محاولات التجنب و اعتراف بالخوف ممكن طلب مساندة اجتماعية غير مباشر.

الحالة تحكي عن مواقفها وخوفها والعرق يتصبب من وجهها وتتنهد بين الفنية والأخرى محاولة استرجاع وتيرة تنفس طبيعية وقد قالت "حاسة روحي درك يجيو ليا وأنا نتفكر ونسخاليل فيهم بين عينيا" فقمنا كباحثين في تخصص علم النفس بتهديتها واتخاذ إستراتيجية استرخاء بسيطة ووضعها تحت الوضع الحقيقي بأنه لا توجد أي حشرة في محيطنا معها وكانت الاستجابة منها فعالة الأمر الذي يؤكد بحثها عن الدعم ويؤكد قوة صدق مقياس أيزنك لسمات الشخصية حسب النتائج المعروضة تالياً.

- عرض نتائج مقياس أيزنك لسمات الشخصية للحالة الثانية:

جدول رقم (07): يوضح نتائج مقياس أيزنك لسمات الشخصية عند الحالة الثانية "ع".

السمة	العصابية	الانبساطية	الذهانية	الكذب
درجة مقياس السمة عند الحالة	12	12	00	10

- قراءة نتائج الحالة:

من خلال تطبيق مقياس أيزنك لسمات الشخصية على الحالة الثانية "ع" تحصلت على النتائج التالية:

- درجة 12 في كلا مقياسي سمة العصابية وسمة الانبساطية ذواتا المستوى المرتفع حيث:

○ المستوى المرتفع من سمة العصابية: [15-11]

○ المستوى المرتفع من سمة الانبساطية: [14-10]

يعني أن الحالة لديها مستوى مرتفع من سمة العصابية ومستوى مرتفع من سمة الانبساطية.

- درجة 0 في مقياس سمة الدهانية يعني أن الحالة لديها سمة الواقعية حسب المستوى المنخفض لسمة الدهانية [04 درجات فأقل].

- 10 درجات في مقياس سمة الكذب وهي درجة متوسطة حسب المستوى المتوسط من السمة [10-05].

- عرض نتائج مقياس استراتيجيات المواجهة للحالة الثانية:

جدول رقم (08): يوضح نتائج مقياس استراتيجيات المواجهة للحالة الثانية "ع".

الدرجة	الإستراتيجية
31	استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول المشكل
31	استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول الانفعال
19	استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول البحث عن الدعم الاجتماعي

- قراءة نتائج المقياس:

من خلال تطبيق نتائج مقياس استراتيجيات المواجهة على الحالة "ع" تحصلت على النتائج التالية:

- 31 درجة أي درجة مرتفعة في كلا المقياسين التاليين:

○ استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول المشكل [40-29]

○ استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول الانفعال [36-26]

- 19 درجة أي درجة متوسطة في إستراتيجية البحث عن الدعم الاجتماعي، [22-11].

- التحليل العام للحالة الثانية "ع":

من خلال المعلومات والبيانات التي تم جمعها عن الحالة "ع" وبعد إجراء المقابلات العيادية نصف

الموجهة وتطبيق مقياسي: -أيزنك لسمات الشخصية و -مقياس استراتيجيات المواجهة

توصلنا إلى أن الحالة تظهر:

سمات انبساطية عالية، سمة عصابية عالية، درجة عالية من استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول

المشكل وحول الانفعال ودرجة متوسطة في إستراتيجية المواجهة المتمركزة حول البحث عن الدعم

الاجتماعي.

يشير هذا إلى أن سمة الانبساطية العالية تفسر تمتع الحالة بشخصية اجتماعية مليئة بالطاقة وميلها على التفاعل الاجتماعي ولكن وجود الخوف تسبب لها في تجنب بعض المواقف الاجتماعية التي تسبب لها القلق مما شكّل تناقضا بين طبيعتها ورغبتها في التفاعل الاجتماعي الذي عزّز سمة العصابية بسبب توترها و ميلها إلى تجربة مشاعر سلبية بشكل متكرر وشديد بسبب مواقف القلق التي تلي المواقف المتعددة لمواجهتها للحشرات في محيطها وحياتها فزاد هذا من حساسيتها وصعوبة التعامل مع استجابات الخوف الأمر الذي جعلها تركز بقوة على المشاعر فسبب لها اجترار الأفكار السلبية وزيادة القلق وعزز شدة الاستجابات ولا بد من الإشارة إلى أن "ع" تشعر بالدعم الاجتماعي من العائلة والأصدقاء بشكل متوسط خلق توازن مفيد لتوفر الدعم اللازم دون اعتماد كامل لقولها: "مرة دخلتني حشرة الليل هاذيك و راجلي مكانش صرطت عليها ب ثرابة كي مقسنتهاش وأنا نسوغ و خارجة نعيّط على حماتي تجي ليها الدنيا رعدتها" هذا يمكن أن يفسر ما ذكر سابقا من انفعالات و استراتيجيات و سمات، مثل سمة العصابية والإستراتيجية المتمركزة حول الانفعال وسمة الدهانية المعدومة وإستراتيجية المواجهة المتمركزة حول المشكل فحسب لازاروس : "فعالية استراتيجيات المواجهة تعتمد على السياق وإدراك الفرد لمدى سيطرته على الموقف" (ناجي محمود النواب.(2016)).

وهذا ما تحاول الحالة الاجتهاد للوصول إليه بإدراكها أ، خوفاها من الحشرات غير عقلاني لكنها لا تستطيع السيطرة عليه رغم تخطيطها المفرط.

- عرض وتحليل نتائج الحالة الثالثة:

تقديم الحالة:

الاسم : "م"

العمر : 40 سنة

الحالة الاجتماعية: متزوجة وأم لثلاث أطفال.

المستوى التعليمي: جامعي

الوظيفة: موظفة في قطاع التربية.

نوع الاضطراب: اضطراب خواف الساح

- ملخص مضمون المقابلة:

استقبال "م" لنا بصدر رحب وابتسامة عريضة سمح لنا بإجراء المقابلة النصف الموجهة وطرح كل الأسئلة محاور المقابلة التي تمس متغيرات الدراسة، كان التوتر باد على الحالة فهي تحكي عن بداية معاناتها مع الخواف والتأتأة مصاحبة لحديثها مع مروحتها بالأوراق محاولة خفض الحرارة جسمها أو وجهها رغم برودة المكان "كنت طفلة صغيرة بدافع الفضول و حب الاستكشاف رحمت مع ماما لعرس و لعراس كانوا ف مساحات واسعين و يتلمو المعازيم أنا نخلي ماما و نروح نلعب مع الدراري كي شغل مغامرة نستكشف بيها المكان فالوقت لي لقيت الناس تلمو كي جات لعروسة فالدخلة تاع الحوش أنا وليت نحوس على ماما وملقيتهاش و بديت نبكي و واحد ما تلهي بيا كامل قريب تمت و ضاق فيا النفس" هذا السرد يشير لوجود تجربة معاشة في الطفولة أثرت في نفسية الحالة وخلقت نوع من الخواف الذي استمر معها لعمرها هذا وأثر على جودة حياتها و أدائها الاجتماعي والوظيفي إذ انها تتخذ سبيل التجنب أو التخطيط المبالغ لكل حدث قد يكون فيه ازدحام بما في هذا اجتماعات العمل والندوات العلمية المهمة وإن تحمّلت الموقف تفعل بقلق شديد وضيق في التنفس مع الشعور بالحر حتى في فصل الشتاء البارد و الإرهاق بعد هذا التحمل يكون بمستوى عالي و تعب شديد حتى في إتمام مهام المنزل او مهام العمل الأخرى. وتفكيراً مستمرا في موقف تدرك هي انه بسيط لكن لا تقوى على السيطرة عليه ولا مواجهته.

- تحليل مضمون المقابلة:

أثر الخوف على تفاعلات "م" بشكل كبير بسبب القلق والتوتر الشديدين حول ما قد تواجهه في يومها القادم وأعاق وظائفها اليومية وأداءها حسبها: "مرات نبقي ليلة كاملة حية فاطنة ندعي ربي ميطلعش النهار وتصرا معجزة ومنحضرش اجتماعات العمل ومنبقاش متوترة ونعرق في وسط الزملاء" اتخذت بسبب هذا التفكير السلبي أساليب لا تشابه طبيعتها و ما تحب أن تنميه في شخصيتها من رغبات في التواصل

الاجتماعي فبسبب القلق الذي تعايشه تتجنب ما لا تود تجنبه أو تتخذ أسلوب تخطيط له بشكل سلبي ومفرط لأنها تشعر أنه لا يمكن الهروب من مدرج الاجتماعات لو أرادت هذا، نظرا لمكانتها الاجتماعية والمهنية الجيدة تشعر بالإحراج أكثر لو ظهر هذا الخوف عليها أو واجهتها نوبة هلع فتكتم مشاعرها وأفكارها رغم ان كل ما في ظاهرها يوحي بالتوتر و الخوف الداخلي، تتمنى الحالة لو أن كل العالم يفهمها: "نتمنى لو كان العالم كامل يعرف بلي منقدرش نسيطر عليه وماشي في يدي هاذ المشاعر رغم أنني حاولت بصح الله غالب" هذا دليل واضح عن بحثها عن الدعم الاجتماعي ورغبتها في التخلص من خوفها وقلقها حياله بسبب الضغط النفسي الذي يؤدي إلى الإحباط إذ ان كل من في دائرتها يتوقع منها التصرف بطريقة معينة ولكنها غير قادرة على تلبية هذه التوقعات وتشعر انها مقيدة ومثقلة بكاهل مسؤولية المهنة والظروف دون تدمير أو تعبير عن الخوف.

عرض نتائج مقياس أيزنك لسمات الشخصية للحالة الثالثة "م":

جدول رقم (09): يوضح نتائج مقياس أيزنك لسمات الشخصية للحالة الثالثة.

السمة	العصابية	الانبساطية	الذهانية	الكذب
درجة السمة عند الحالة	11	11	01	09

قراءة نتائج المقياس:

أوضحت النتائج ان الحالة "م" لديها:

- 11 درجة على مقياس سمة العصابية وهي درجة مرتفعة أي في المستوى المرتفع [11-15].
- 11 درجة على مقياس سمة الانبساطية وهي درجة مرتفعة أي في المستوى المرتفع [10-14].
- 01 درجة على مقياس سمة الذهانية وهي درجة منخفضة أي في المستوى المنخفض [4 درجات فأقل تعني الواقعية].

- 09 درجات على مقياس سمة الكذب وهي درجة متوسطة أي في المستوى المتوسط [5-10].

- عرض نتائج مقياس استراتيجيات المواجهة للحالة الثالثة:

جدول رقم (10): يوضح نتائج مقياس استراتيجيات المواجهة عند الحالة الثالثة "م".

الإستراتيجية	درجة الإستراتيجية عند الحالة
استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول المشكل	40
استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول الانفعال	33
استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول البحث عن الدعم الاجتماعي	26

- قراءة نتائج المقياس:

- 40 درجة في مقياس استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول المشكل وهي درجة مرتفعة جدا [40-29].

- 33 درجة في مقياس استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول الانفعال وهي درجة مرتفعة [36-26].

- 26 درجة في مقياس استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول البحث عن الدعم الاجتماعي وهي درجة مرتفعة كذلك [32-23].

- الاستنتاج العام للحالة "م":

من خلال المعلومات والبيانات التي تم جمعها عن الحالة "م" وبعد إجراء المقابلات العيادية نصف الموجهة وتطبيق مقياسي: -أيزنك لسمات الشخصية و -مقياس استراتيجيات المواجهة توصلنا إلى أن الحالة تظهر:

سمات انبساطية عالية، سمة عصابية عالية، درجات عالية في كل من مقياس استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول المشكل واستراتيجيات المواجهة المتركزة حول الانفعال وإستراتيجية المواجهة المتمركزة حول البحث عن الدعم الاجتماعي.

يشير هذا على الصراع الداخلي للحالة الانبساطية العالية التي تجعلها ترغب في التواصل الاجتماعي بينما العصابية العالية تزيد من حدة القلق في هاته المواقف الأمر الذي خلق صراعا داخليا بين الرغبة في المشاركة في النشاطات الاجتماعية والوظائف المهنية والخوف منها أي تقاوم في حدة اضطرابها وعزز أعراضه. وحسب نتائج العالية لمقياس استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول المشكل يمكن أن تكون هذه الإستراتيجية فعالة لكن بما أخذنا من بيانات في المقابلة نصف الموجهة فالحالة تعاني من تخطيط حول المشكل بشكل مفرط وغير سوي الأمر الذي يفسر ارتفاع هذه النتيجة لكن بسلبية فحسب لازاروس وفولكمان: " الإستراتيجية هي العملية والأسلوب الذي ينتهجه الشخص اتجاه الضغوط وليست نتائجه أو فاعليتها"(علي حراث. 2020)، وقد اتخذت الحالة البحث عن الدعم الاجتماعي كأداة لتقليل القلق وتحسين الحالة النفسية الأمر الذي قد يزيد من اضطرابها بسبب اعتمادها العالي على المحيط ويمكن أن يكون سبب لها تأثير معاكس بسبب عدم فهم محيطها لتعبيرها المباشر وغير المباشر عن الانفعال فتقاوم الأمر من تقلباتها المزاجية وصعوبتها في النوم بسبب التوتر والتخطيط المفرط.

- الاستنتاج العام للحالات:

أثر الخوف على الحالات بشكل كبير وعلى حياتهم وأنشطتهم اليومية وحد من قدرتهم على التفاعل الاجتماعي بقلق مفرد من الخوف أكثر من الخوف نفسه أو الموقف نفسه، وزرع ثقتهم بشأن قدرتهم على تحدي هذا الخوف الذي يدركون بأنه غير مبرر.

تلعب سماتهم الشخصية دورا مهما في كيفية تعاملهم مع هذه الخوفات واختيارهم الاستراتيجيات المواجهة كاستجابة فورية إذ أكد لازاروس أن هناك اختلاف بين المواجهة والسلوك التوافقي، وقال أيضا أن المواجهة تتحدد من خلال نتائجه "

لنقارن بين الحالات التي لدينا:

جدول رقم (11): يوضح مقارنة بين نتائج الحالات الثلاث في مقياس أيزنك لسمات الشخصية.

الحالة	السمة	العصابية	الانبساطية	الدهانية	الكذب	
الأولى (س)	13	درجة مرتفعة	8	متوسطة	10	متوسطة
الثانية (ع)	12	درجة مرتفعة	12	درجة مرتفعة	0	منخفضة
الثالثة (م)	11	درجة مرتفعة	11	درجة مرتفعة	1	منخفضة

وجدنا حسب الجدول أعلاه:

-سمة العصابية: الحالة (س) والحالة (ع) والحالة (م) لديهم سمة عصابية مرتفعة، ما يعني أنهم يعانون من مستويات عالية من القلق والتوتر ما يجعل نوبات الخوف أكثر حدة ويعزز تكرارها.

-سمة الانبساطية: مرتفعة عند الحالتين الثانية (ع) والثالثة (م) مما يعني أنهما يحبان التفاعل الاجتماعي والنشاط ومع هذا يواجهون صراع بين رغبتيهما في التفاعلات الاجتماعية والخبرات العائلية وخوفهما من الحشرات، بالنسبة للحالة (ع) ومن الأماكن المزدهمة والساح بالنسبة للحالة (م).

سمة الانبساطية ذات مستوى متوسط عند الحالة (س) مما يجعلها قادرة على التفاعل الاجتماعي بشكل معقول دون إفراط في النشاط أو الانسحاب.

-سمة الدهانية: تتميز الحالات الثلاث بمستويات منخفضة من الدهانية مما يفسر أن العدوانية أو السلوكيات غير النمطية ليست سمات بارزة لديهم يعني أن تعاملهم مع الخوف غالبا بطرق منعدمة السلوكيات المتطرفة.

-سمة الكذب: الحالات الثلاث لها مستوى متوسط من سمة الكذب على المقياس يشير إما للبحث عن القبول الاجتماعي، أو إلى ميكانيزم الإنكار للحفاظ على صورة إيجابية.

- مقارنة نتائج استراتيجيات المواجهة للحالات:

- استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول الانفعال:

أسلوب التجنب: تشترك الحالات الثلاث في خاصية التجنب التي تلجأ إليها لتفادي شعور الخوف على المدى القصير وتعزيزه على المدى الطويل، تزامنا مع المستوى المرتفع من العصابية والانبساطية عند حالتين (م) و (ع) والمتوسطة عند الحالة (س)

- استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول المشكل:

نجد مستوى هذه الإستراتيجية مرتفع عند الحالات الثلاث ويمكن تفسير هذا لمستوى التخطيط المفرط تزامنا أيضا مع العصابية المرتفعة بغض النظر عن نتائج وفعالية هذا التخطيط.

- استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول البحث عن الدعم الاجتماعي:

يمكن تفسير نتائج الحالات الثلاث بأنها رغبة في التخلص من الخوف وعيش تفاعل اجتماعي ونمط حياة بدون تجنب حفاظا على الصورة الايجابية يحاولون إنكار طلب النجدة الداخلي وهذا ما فسره مقياس سمة الكذب متوسط المستوى في مقياس آيزنك (EPQ) يمكن عرض هذه المقارنة في الجدول التالي:

جدول رقم(12): مقارنة نتائج الحالات في مقياس استراتيجيات المواجهة

الإستراتيجية الحالة	استراتيجيات المواجهة حول المشكل	استراتيجيات المواجهة المتركزة حول الانفعال	استراتيجيات المواجهة المتركزة حول الدعم الاجتماعي
الأولى (س)	15	33	22
الثانية (ع)	31	31	19
الثالثة (م)	40	33	26

تشير النتائج إلى أن سمات الشخصية تلعب دورا حاسما في تحديد كيفية مواجهة الأفراد للخوف الأفراد ذوي التهيج العصبي العالي يواجهون تحديات أكبر ويعتمدون على استراتيجيات مواجهة أقل فعالية النتائج، في حين يميل الأفراد الانبساطيين إلى استخدام استراتيجيات مواجهة متمركزة حول القلق المفرط في التخطيط حول المشكل.

وهذا ما يؤكد ضرورة أخذ سمات الشخصية في الاعتبار عند تطوير استراتيجيات مواجهة، وهذا ما جعلنا نؤكد على زيادة التركيز على تعزيز المهارات وبتقنيات المواجهة لدى الخوفيون وخاصة أولئك الذين يظهرون سمات شخصية مثل التهيج العصبي العالي (سمة العصابية ذات المحتوى العالي).

- مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات:

- مناقشة الفرضية الجزئية الأولى:

تنص الفرضية الجزئية الأولى على " تؤدي سمة الانبساطية لدى الخوفي إلى استعمال إستراتيجية المواجهة المتمركزة حول المشكل "

وهذه الفرضية تحققت بالنسبة لحالتين وكانت منخفضة قليلا نسبة استعمال الاستراتيجية بالنسبة للحالة الأولى (س) ونفسر هذا نظرا للانطوائية التي استخلصناها عند الحالة في المقابلة فالانبساطية كسمة تجعل الفرد يميل إلى التفاعل الاجتماعي والتواصل مع الآخرين مما يعزز لديهم القدرة على مواجهة المشكلات والتركيز حولها، فيما أن الأشخاص الخوفيين أو الانطوائيين رغم تفضيلهم للعزلة والتجنب يمكنهم استخدام استراتيجيات مواجهة متمركزة حول المشكلة عندما يكونون تحت ضغط الحاجة للتفاعل الاجتماعي.

- مناقشة الفرضية الجزئية الثانية:

الفرضية الجزئية الثانية تنص على " سمة العصابية لدى الخوفي تؤدي إلى استراتيجية مواجهة متمركزة حول الانفعال "

وهذه الفرضية قد تحققت بالنسبة للحالات الثلاث ويرجع هذا إلى تحلي الحالات الثلاث بالتوتر والقلق الذي يجعلهم عرضة إلى استجابات عاطفية اتجاه الضغوط وتجعلهم يميلون إلى استخدام استراتيجيات مواجهة متمركزة حول الانفعال للتعامل مع خوفهم وقلقهم حيال الخوف بحساسية بدلا من حل المشكلة مباشرة.

- مناقشة الفرضية العامة: تنص الفرضية العامة على التالي:

تؤثر سمات الشخصية لدى الخوفي على استراتيجيات المواجهة

من خلال ما تم عرضه من نتائج المقابلات العيادية ونتائج مقياس آيزنك لسمات الشخصية ونتائج مقياس استراتيجيات المواجهة اتضح لنا أن هناك تأثير لسمات الشخصية لدى الخوفيين على استراتيجيات المواجهة هذا ما يعني صحة الفرضية العامة.

فالارتباط الواضح بين سمات الشخصية العالية المستوى لدى الحالات واستراتيجيات المواجهة ذات المستوى العالي أيضا لديهم يبرز أهمية أخذ سمات الشخصية بعين الاعتبار عند دراسة وتحسين الصحة

النفسية، يشير قاموس Rober 2002 لـ " السمة تكوين نظري مفترض وتكوين داخلي يستخدم في تفسير تبات واتساق السلوك وكذلك الفروق بين الأفراد " .

الخاتمة

خاتمة:

الخوف باعتباره شعورا إنسانيا طبيعيا، يلعب دورا هاما في بقاء الإنسان ومع هذا عندما يتحول الخوف إلى خواف فإنه يتسبب في تعطيل الحياة ويجبر صاحبه على تطوير استراتيجيات معقدة للتعامل معه فيصوب كل إلى التخلص منه لما له من تأثيرات سلبية على شخصيته ونمط حياته فتحدد المخاوف غير المنطقية استجاباته واستراتيجيات مواجهته من خلال تشكل تفاعل معقد بين العقل والخواف محاولة كسب أساليب للتعامل مع الضغط والتحدي النفسي فيميل الخوافي لتجنب مثيراته في محاولة للحفاظ على التوازن النفسي حتى لو كان هذا على حساب الرغبات النفسية والأداء اليومي والاجتماعي. لذا لا بد من تسليط الضوء على دور وتأثير سمات الشخصية لديه على استراتيجياته في المواجهة.

توصيات واقتراحات:

يمكن لسمات الشخصية أن تؤثر بشكل كبير على كيفية مراجعة الأفراد للمواقف الصعبة واختيارهم لاستراتيجيات التعامل معها، فارتأينا تقديم بعض التوصيات والاقتراحات على ضوء ما كشفت عنه نتائج بحثنا الحالي لتخفيف حجم المعاناة عند الخوافي، وهذه التوصيات التالي:

- التوعية المجتمعية بالخواف، أعراضه والمشكلات المصاحبة له وتنمية الوعي بأهمية الدعم الاجتماعي من خلال مختلف وسائل الإعلام.
- القيام بورشات وجلسات علاجية تهدف إلى التقليل من الوصمة الاجتماعية للخوافي ومحاولة تقويم أفكاره المعرفية حول إستراتيجية مواجهة الخواف.
- توفير إمكانيات علمية لتطبيق نتائج الدراسة في بناء برامج علاجية في الصحة النفسية والتعليم والتطوير الشخصي.
- استخدام التحليل الإحصائي المتقدم لفهم العلاقة بين المتغيرات بشكل أعمق.
- البحث عن دور استراتيجيات المواجهة عند الخوافي مع متغيرات أخرى كالبرامج العلاجية المعرفية السلوكية، الوصمة الاجتماعية وغيرها.
- اختيار عينة دراسة أكبر ومتنوعة تمثل فئة الخوافي تمتاز خصائصها بخصائص مغايرة عن خصائص دراستنا، مثلا حسب التنوع الثقافي أو تحسبا لهذه الفروق الثقافية.
- إعطاء مدة دراسة أطول لسمات الشخصية واستراتيجيات المواجهة مع التخطيط الجيد للدراسة الميدانية.

قائمة المراجع

قائمة المراجع:

أ/ باللغة العربية:

- 1- أحمد محمد عبد الخالق, (2016) علم النفس الشخصية، مكتبة أنجلو المصرية، الطبعة 02.
- 2- أحمد عبد اللطيف أبو اسعد (2010)، علم النفس الشخصية، الأردن، عالم الكتب الحديثة.
- 3- أسعد شريف الإمارة (2014)، سيكولوجية الشخصية، دار الصفاء، ط 01، عمان.
- 4- إيهاب محمد مليحة, (2010) السمات النفسية لضبط الشرطة، مكتبة الأنجلو المصرية للنشر، القاهرة.
- 5- بلهادف محمد (2020)، مصدر الضبط الصحي و استراتيجيات مواجهة الضغوط لدى المرضى المصابين بأمراض سيكوسوماتية جامعة محمد خيضر بسكرة كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية
- 6- برانين , (2010) علم الشخصية الجزء الأول، الطبعة الأولى، القاهرة، المركز القومي للترجمة..
- 7- خلق الله سليمان, (1998) الحوار وبناء الشخصية الطفل، الرياض، العبيكات للنشر.
- 8- دنيا مصطفى, (2010) سايكو دارما مكتبة الأنجلو المصرية للنشر والتوزيع، جامعة القاهرة.
- 9- سفيان صائف المعايشي, (2014) الموهبة العقلية والإبداع من المتضرر علم النفس الشخصية.
- 10- شفيق ساعد, (2019) مصدر الضبط الصحي واستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى المرضى المصابين بأمراض سيكوسوماتية.
- 11- عبد الرحمان إسماعيل صالح, (2014) فنيات وأساليب العملية الإرشادية، عمان، دار المنهاج للنشر والتوزيع.
- 12- عبد المنعم الحفنى, (2005) موسوعة عالم علم النفس، "موسوعة الطب النفسي"، مجلد 47، الطبعة الأولى، دار نوبليس، بيروت.
- 13- عد بلوم, المرض الاجتماعي، جامعة محمد خيضر بسكرة، قسم العلوم الاجتماعية.
- 14- علي حراك, (2019-2020) الصلابة النفسية وعلاقتها باستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية، جامعة قاصدي مرباح، ورقلة، قسم علم النفس وعلم التربية، ورقلة، الجزائر.
- 15- لطفي الشريني, (2001) موسوعة شرح المصطلحات النفسية (انجليزي - عربي)، دار النهضة العربية، الطبعة 40، لبنان.
- 16- لوشاحي فريدة , محاضرات في علاجات النفسية , كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية , جامعة 20 أوت 1955 سكيكدة
- 17- مجيد سوسن شاكر, (2008) الاضطرابات الشخصية (أنماطها، قياسها)، عمان، دار الصفاء.

- 18- محمد عودة الريماوي, (2014) علم النفس العام، دار المسيرة، الطبعة الثانية، عمان.
- 19- مدحت عبد الرزاق الحجازي, (2012) الطبعة الأولى، دار الكتب العلمية، بيروت.
- 20- مراكشي مريم، خرמוש مراد رمزي، جامعة محمد لمين دباغين، سطيف 02، مجلة الحقائق للدراسات النفسية والاجتماعية، العدد الرابع عشر.
- 21- ناجي محمود النواب، أسماء عبد المجيد ولي: استراتيجيات المواجهة لدى طلبة الجامعة مجلة لكلية التربية، الجامعة المستنصرية، العدد السادس.
- 22- هشام الحبيب الحسيني محمد, (2012) العوامل الخمسة للشخصية، وجهة جديدة لدراسة وقياس بنية الشخصية.
- 23- محمد نعيمة , التنشئة الاجتماعية وسمات الشخصية الطبعة الأولى , دار الثقافة العلمية الإسكندرية
- 24- محند سمير(2024) ,محاضرات مقياس منهجية البحث في علم النفس العيادي , قسم علم النفس , جامعة سكيكدة الجزائر
- 25- يوب مراد (2021), الملح النفسي للشباب المهاجر نحو أوروبا (الحراقة) جامعة البليدة 2 لونيس أعلي كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية.

ب/ باللغة الأجنبية:

- 1- Daniel Novet Jalques themes 2001 Ellipses edition Marketing Paris.
- 2- Dictionnaire de psychothérapie Cognitive et Comportemental
- 3- J-Bergeret psychologie pathologique 10 edition théorique et Clinique 2008
- 4- La rause (1991) diciammaire de la psychologie Canades
- 5- Mardag af 1996) introdiction à la psychologie de la personnalité.
- 6- Pdf harause de psychologie.
- 7- petit la rause de la psychologie syluie Angel 2005. Comada -mind for better mental health, understanding photera book let, 2017.

الملاحق

الملحق رقم (01): محاور المقابلة:

المحور الأول: الطفولة:

- كيف كانت طفولتك؟
- كيف كانت علاقتك بوالديك وإخوتك؟
- كيف كانت طريقة التربية التي تلقيتها؟
- هل هناك ذكريات مهمة في حياتك؟

المحور الثاني: اضطراب الخوف:

- متى بدأ يظهر لديك الخوف؟
- كيف تصف حالتك أثناء الخوف؟
- ما هي المشاعر التي تتناكب؟
- ما هي الأفكار التي تراودك؟
- بماذا تشعر في جسمك؟
- ما هي التصرفات التي تقوم بها عند مواجهة موقف يسبب لك الخوف؟
- كيف تتعامل مع الخوف عندما يظهر؟
- هل يؤثر الخوف على قدرتك في القيام بالأنشطة اليومية؟
- هل يؤثر الخوف على حياتك اليومية؟
- على علاقاتك الاجتماعية؟
- على مهامك اليومية من دراسة أو عمل؟
- هل قمت بتجربة أي إستراتيجية للتعامل مع الخوف؟
- كيف تكون حالتك المزاجية بعد مواجهة موقف مخيف؟
- هل قمت بالعلاج من هذا الخوف (الاضطراب)؟

المحور الثالث: إستراتيجية المواجهة:

- كيف تتعامل عادة مع الضغوط والمواقف الصعبة؟
- ما هي الطرق التي تستخدمها لتهدئة نفسك عندما تشعر بالتوتر؟
- هل تتفادى (تتجنب) المواقف التي تسبب قلقك؟
- هل يؤثر هذا على حياتك؟ وكيف؟
- هل تتلقى الدعم من أفراد محيطك؟
- ما هي المشاعر التي تتناكب عندما تواجه موقف صعب؟

- كيف تتعامل مع المشاعر السلبية؟
- هل تحاول التعبير عن مشاعرك أو تفضل التكتّم/ كبتها؟
- كيف يؤثر ذلك عليك؟
- هل تشعر أن استراتيجياتك في التعامل مع الضغط تغيرت مع مرور الوقت؟

المحور الرابع: سمات الشخصية:

- هل تعبر عن نفسك بسهولة؟
- كيف هي حالتك المزاجية في الغالب؟
- هل تمارس هوايات معينة؟
- هل أنت شخص حساس؟
- ما هي الأشياء التي تزعجك؟
- هل تهتم بالمواعيد؟
- كيف تقيم شخصيتك؟

الملحق رقم (02): مضمون المقابلة للحالة 01:

بعد التأكيد للحالة ان كل المعلومات وما يقال في المقابلة سيستعمل في البحث العلمي فقط مع التحفظ
اللازم حول المعلومات الشخصية طرحنا الأسئلة كالتالي:

الباحثة: كيفاش كانت طفولة "س" ؟ (كيف كانت طفولتك؟)

الحالة: كانت عادية

الباحثة: كيفاش عادية حكيلى

الحالة: كنت نلعب فالدار مع خوتي من الجوع لي ميلعش برا بزاف ومنخرجوش مام كي كنت نقرأ علاقاتي
محدودة ولا نبقى فالدار مع خواتاتي لكبار نطرز من صغري ولا ندير Les poupées وخلص عادية يعني
الباحثة: كيف كانت علاقتك بوالديك وخوتك؟

الحالة: عادي نوغمال أنا تربيت مع ختي لكبيرة من بابا بحكم ماما جابت خوي وراي بعام قدقد مقدرتش
تتوله بيا رباوني خواتاتي لكبار ولدرك قريبة ليهم وقريبة تاني ل خويا لي تحت لي تحتي هو بزاف قريبة
ليه دايوغ ماما شغل تحسنا نتفاهمو عليها هي متفاهمناش بصح نبانو تقول نتفاهمو على راسها
الباحثة: وش قصدك بتفاهمو على راسها

الحالة: شغل منحش عليه خلاص وهو منحش عليا وانا مقرباش ليها لدرك علاقتي بيها شغل أم وبنت
شغل نورمال (هروب من التواصل البصري)، وخوتي لخرين عادي كاين حتى مزلت نهدر معاهم يوميا
فمسنجر وبرك

الباحثة: كيف كانت طريقة التربية التي تلقيتها؟ (كيف كانت طريقة التربية التي تلقيتها؟)

الحالة: نورمال، كيما قتلك تربيت مع خواتاتي ماما متقدرش بحكم خويا خلق وراي قد وبابا كان كالم و
تفرحو لقراية لكان حابة تكسب رضاه اقرالو و بكري كنا مثلا كي نلعبو فالكور تاع الدار كي يجي يشوف
برك معانا ندخلو ميشقاش يهدر.

الباحثة: هل كاين ذكريات مهمة في حياتك؟ (هل هناك ذكريات مهمة في حياتك؟)

الحالة: مهمة؟ ااا مكانش، نشفى كي طيشو لابوسات تاعي عمري بالاك خمس سنين، معالباليش علاه
شفيت بصح شفيت (ضحكة خفيف).

الباحثة: وكتاه بدأ يبان عندك الخواف؟ (متى بدأ يظهر لديك الخواف؟)

الحالة: منشفاش كبر معاي منشفاش على المرة الأولى ملي بديت نعرف وأنا نخاف منهم مام دارنا كي
نسقسيمهم ميشفاوش كيفاه بدأت أصلا مكاوش حاطين بالبال معاي تبالهم خوف خوف وصايي كانوا
حاطيني نبالغ حتى البطاطا كي تنبت منمشاش.

الباحثة: علاه البطاطا؟

الحالة: نشبهها ليهم كنت نسخايلها كي رجليهم

الباحثة: قلتيلي دارنا كانو حاطيني نبالغ؟ كيفاش عرفتي بلي حاطينك تبالغ؟

الحالة: (تهتدت بعمق والعرق يتصبب من وجهها) كنت نقولهم نخاف مكانوش ياخذو الأمر بجدية حتى نهار جاب خالي حمامة و أنا فدرو كي جابها قتلو نروح لدارنا قالي اني نخليها فالبالكو واقعد برك أنا دايوغ قاعدة ومجينا شويا جا قالي جبتهك حاجة ويديه وراه يقولي "س" جبتهك حاجة وهو أربطها بخيط ورا ظهورو كي وراهالي وطلقها أنا قريب سوطيت على الثقة وهاربة ونسوغ فالليل، نضت لقيتهم دايرين بيا وأنا قاعدة قالولي عاودتي نفس السوغة تاع لعشية.

الباحثة: شفتي حاجة فلمنام؟

الحالة: محلمتش مشفت والو نضت لقيتهم دايرين بيا وقالولي سغتي نفس السوغة تاع لعشية

الباحثة: معليش توصفيلي كيفاش تكوني ونتي خايفة؟ (كيف تصف حالتك أثناء الخوف؟)

الحالة: منحملش محملاش تقيسني ونحس بالرعب مام تقولي ممرضش بصح نحس بالرعب قدما يزيد الحجم تاع الطير قدما يزيد الرعب في قلبي الفراخ صغار شوياء بصح كبار حمامة ولا حاجة مستحيل.

الباحثة: مستحيل واش ء "س"؟

الحالة: مستحيل تقرب منها ولا نكون وين هوما ولا حتى نشوف معاها

الباحثة: وش الأفكار لي تجيك؟ (ما هي الأفكار التي تراودك؟)

الحالة: معندي حتى فكرة عليها بصح منحملش ومنقدرش نشوف معاها ولا نثبت فيها منقدرش (تحرك راسها يميناً شمالاً)

الباحثة: هل أثر الخوف هذا على حياتك؟ (هل يؤثر الخوف على حياتك اليومية؟)

الحالة: بزاف بزاف بزاف بزاف خلاص (ضمت شاربيها ووطئت رأسها)

الباحثة: كيفاش؟

الحالة: جوغ منقدرش ديجا نحس بالاحراج ونبقى خايفة نقول يتولهولي الغاشي سيرثو كي مش حاجة تخوف ماشي حاجة يخافو منها الناس الكل مصادفتش فحياتي الناس لي عندهم فوبيا هك كيما أنا باه تكوني فالطريق ولا في مجمع من بعد تنوضي تعيطي ماشي ساهلة ديما تلقاني نتجنب نعدي على بلايص فيهم لحمام ولا.

الباحثة: فاهمتهك فاهمة عليك "س"، ومع لعباد وش التأثير لي تشوفيه كايين؟

الحالة: فدارنا مناكش أي حاجة طايبة بالجاج وبكري كانو كي يدخل للكوزينة كي يشربوه لوكان مينظفوهاش مليح و منشوفهمش نظفوها الكوزينة مليح بالجافال و كلاو كملو مندخلش لكوزينة درك كي يشربو الجاج لازم يقولولي بلي او فلفريجيدار كي نجى نطيب منموش ب يدي.

الباحثة: بكري و درك؟

الحالة: بكري كنت مندخلش ودرك بحكم كبرت الوالدة ولازم نطيب نحاول نغلب روحي ونطيب و مستحيل نمسو بيدي كي نكون عمبالي بلي كاين لحم برك نكون آلاز خلاص جيست يدخل الجاج للكوزينة منبقاش نحس روحي آلاز منموش.

الباحثة: نفهم بلي قمت بتجربة استراتيجية للتعامل مع الخوف؟

الحالة: ايه نحاول مي مقدرتش سيرثو وحدي مقدرتش.

الباحثة: ووش تحسي فجسمك فحالات الخوف؟

الحالة: جلدي سخون نحس منقدرش منقدرش نبوجي مام كون نزهق ولا كلش يولي عليا بالعيان نحس قلبي يضرب يضرب روحي ترعش تتمل نرجع نبكي مام مجرد نتخيل (ايماءات برأسها بالنفي)

الباحثة: كيفاه يكون مزاجك بعدها؟ (كيف تكون حالتك المزاجية بعد مواجهة موقف مخيف؟)

الحالة: نجيب فترة وأنا قلقانة منقدرش يصرالي أرق ونبقى نخم فاللقطة هاذيك برك مرة كنت فالبيرو هنا ودخلت حمامة للطاقة و أنا لقيت روحي معاها حابسة فبلاصتي و جسمي بدا يسخن قلبي يضرب الاحراج صوتها مقدرتش نحملو سديت وذنبا وقعدت نبكي و بالسيف نتنفس حتى جات لي تخدم معاي سمعتني نبكي و خرجتني و وحد الاحراج مقدرتش نفوتو و مقدرتش نرقد من التخمام ولعيان مجيتش نخدم يومين ولا ثلاثة وحد الشعور و الأفكار فوق طاقتي

الباحثة: عالجتني من الخوف؟ (هل قمت بالعلاج من هذا الخوف؟)

الحالة: نو مرحتش بصح وحدي نحاول نفكر أنو بالاك يجي نهار نقدر ونتقبل مساعدة تع مختص نوثق فيه بالاك كش نهار.

الباحثة: فاهمة مشاعرك ومعاناتك لي صعبية عليك مع هاذ الخواف خوزي معايا شهيق و زفير خفيفييف بهدوء شهيق زفير بهدوء و حكليي علاقاتك حاليا كيفاه راهي مع عايتك ماماك و خوتك؟

الحالة: (تنفس بطيء) عادية ماشي حاجة يعني العكس هاذك لخوف لي كانو يخوفوني فالصغر درك كي كبرت صايي، مام هوما درك كون تكون حمامة هبطت فلاكور ينشوها يقولولي اصبري متخرجيش.

الباحثة: حبيت نعرف علاقتك معاهم هوما مش هوما والخواف؟

الحالة: منحبهمش يمرضوني منحبهمش يتقاسو نسقي عليها عليهم عادي، علاقتي مع خويا لي قتلك صغير على لي صغير عليا علاقة خاصة؟

الباحثة: خاصة؟

الحالة: (ضحكة خفيفة) نحبو نحب كلش ليه منحيش عليه خوتي لخرين يغيرو منا خوتنا لخرين يقولي خوي لكبير تقول هو برك خوطك وأنا نو. يحاول يجيب لفراخ بالألوان فليكاج تاعهم يقولي ارواحي تشوفي ليكولار ارواحي شا كيفاه أنا نو (قالتها بحزم نو)

الباحثة: السبب تاع نو هكا؟

الحالة: مام فلاكاج منقدرش نقربهم نخاف ارحمة.

الباحثة: كيفاه تتعامل مع الضغوط والمواقف الصعبة؟

الحالة: غالبا منتسرعش ونحسبها من كل الجوانب وأحيانا نقلق

الباحثة: وكيفاه تهدئي من نفسك فهاذ القلق؟

الحالة: نبعد على الغاشي نحاول لوماكسيموم نخم فالايجابيات ونتفادي السلبيات نبعد على الناس نكالمي روجي ومنبقاش نخم فالموضوع هذاك بزاف بزاف

الباحثة: وفالخواف؟

الحالة: منقدرش نخم فالايجابي منقدرش نتصرف منقدرش، نحسب نحسب اونها كي نلقى روجي امام طير ولا حمامة نتوتر نقلق نتخفق وحسب حجم الطير كلما الحجم كبير نغرق نتعب نعيي مهما نحاول نتجنبهم دايمنا كيما قتلك كي صراتلي محسبتش تدخل عندي مموالفاش تجيني حمامة للبيرو (تتهدت تصبب العرق من وجهها وأكملت المقابلة تترقب النافذة).

الباحثة: كيفاه يكون تجنبك لمواقف المثيرة للتوتر؟

الحالة: نبعد عليهم، مثلا شخص أو مكان أو موقف يسبلي مشكل نتجنبو

الباحثة: أثر هاذ الأمر على حياتك؟

الحالة: ساعات نشوف هاذ التجنب أفضل خصوصا مؤخرا بكري كنت نحسب بزاف و منتجنبش للدرجة هاذي.

الباحثة: هل تتلقاي الدعم من محيطك؟

الحالة: كاين بصح عادي، نقولو كاين

الباحثة: وش هي مشاعرك ف مواقفك الصعبة؟

الحالة: كيما الناس الكل نتوتر، نقلق، كاين على حساب حجم الموقف فالخوف مثلا نحس روجي مش كيما الناس الاحراج البخسة الاحكام السلبية أفكار متحبش حتى منقدرش نرقد

الباحثة: و مشاعرك السلبية كيفاه تتعامل معها؟

الحالة: حسب نفسياتي فالوقت هذاك أحيانا نتجاوزها أحيانا لا صعبة فوق طاقتي

الباحثة: هل انت شخص يعبر عن مشاعره؟

الحالة: نكتم

الباحثة: كيف يؤثر ذلك عليك؟

الحالة: هو يعييني بزاف منهدرش نخلي كلش فقلبي وإذا تمادى الأمر نتجنب حتى أشخاص لوكان تغيضني منو نفوتلك حتى نتجاهلك ونتجنبك تماما.

الباحثة: هل تشعر أن استراتيجياتك في التعامل مع الضغط تغيرت مع مرور الوقت؟

الحالة: شويما تحسن بالنسبة ليا لكن خفيف مقارنة بزيماه كنت.

الباحثة: تفكريلي موقف في مواجهة مع الخوف تاعك واعطيني درجة من واحد لعشرة؟

الحالة: 11 (بابتسامة كميكانيزم دفاعي)

الباحثة: تفكري هذا الموقف ب تفاصيله وجاوبيني على الأسئلة فهاذ الورقة ومكانش إجابة صحيحة أو غالطة ومدى لروحك الوقت الكافي للإجابة.

(في حصة أخرى)

الباحثة: هل تعبري عن نفسك بسهولة؟

الحالة: نو، على وشنحس مش كلش، مع صاحبتني لانتيم من 15 سنة ممكن لكن منحش نحكي على نقطة ضعفي؟

الباحثة: قصدت عن نفسك مش على ضعفك فقط

الحالة: ديما نحب نخلي جانب مظلم تع "س" واحد ميعرفو

الباحثة: كيف هي حالتك المزاجية في الغالب؟

الحالة: ظاهريا هادئة.

الباحثة: و مش ظاهريا؟

الحالة: نكبت مشاعري بزاف و لاكان وصلت هدرت أي تراكمات. أحيانا يتعبني الأمر و ردود أفعالي متأخرة جدا و هذا يتعبني، حتى المحيطين بيا يلاحظو أنني متأخرة بزاف فرد الفعل و يقولولي علاه هك.

الباحثة: هل أنت حساسة؟

الحالة: بزاف ليا و للناس بالاك غطت بالاك قست فلانة و لروحي مهدرنش نتقلق بزاف تغيضني لداخل و منبيش

الباحثة: عندك هوايات؟

الحالة: كنت بزاف ندير ايروبيك نخيط نكتب ودرک نو

الباحثة: ما هي الأشياء التي تزعجك؟

الحالة: بزاف الاستغلال الظلم الكذب الأحكام السلبية نغفر كلش غير لكذب والأفلام.

الباحثة: هل تهتمى بالمواعيد؟

الحالة: مضبوطة جدا، كي نقول موعد الوحدة الوحدة حساب كلمتي قد قد. ممكن حتى سلبية كي نقول الوحدة نكون فلبلاصة لفلانية كون نكون وراها تم بخمس دقائق ولا عشرة نحس روجي قصرت و نتشع.

الباحثة: كيف تقيم شخصيتك؟

الحالة: مكانش درجات مرات قوية مرات عادية ومرات ضعيفة

الباحثة: علاه اخترتي معيار القوة والضعف

الحالة: هذا وش كاين انا نبان قوية بصح بزاف حساسة ورهيفة لداخل ومنهارة ف مواقف ما وأنا مرحلة ميبانش المرح تاعي مع أي ناس غير مع لقراب قراب يعني مرة هك ومرة هك.

الملحق رقم (03): مضمون المقابلة الحالة رقم (02)

الباحثة: كيف كانت طفولتك؟

الحالة: هي الثانية، انا الثانية في اخوتي كانت يما كي حكاتلي عليا الحمل انتاعي كان صعيب كنت grand bébé كي خلقت كي البوبية أمبعد كي كنت صغيرة كنت نمرض بزاف بودنيا غشاء الطبل كان يخلجني، انا كي ولدت بابا قاصوا انا طفل كنت نمرض بزاف و أمبعد عدت نمرض بصدري ديكريز بابا كان يهبل عليا كنت كي الجن ما هدرتش بكري، كي هدرت قوتلهم ساخرو حبيت، قعدت نورمال كان بابا يخرجني بزاف هو كان حايب طفل جيتو طفلة، وكى كنت صغيرة كنت نحس يما تحب اختي هي كانت عاقلة كي البنك، كي بديت نكبر خلق خويا أمبعد تباخلي اختي لكبيرة محبوبة و اخي الصغير (الطفل) محبوب و انا في النص.

الباحثة: وقتاش عرفتي بلي باباك كان حايب طفل.

الحالة: كي كان عمري 04 سنوات، 5 وكان يعاملني على اساس طفل، كنت نحس روجي أنا المغبونة.

الباحثة: كيف كانت علاقتك بوالديك؟ باخوتك؟

الحالة: كنت نحس يما متحبنيش و بابا كان ميدخلش للدار بلاما يدخل حاجة في يدو وكانت تمد لختي و أنا ما تمديش و بابا كان يميل ليا و انا كنت نمرض بزاف لدرجة رجعت نتمارض باه يما تتلهي بيا.

الباحثة: كيف كانت طريقة التربية التي تلقيتها؟

الحالة: كانت يما تحرمني من بزاف حوايج و بابا كان يميل ليا

الباحثة: هل هناك ذكريات مهمة في حياتك؟

الحالة: نشفي عندي 7 سنين صرى عندنا عرس يما ادات اختي و خلاتتي انا مع بابا و خويا وزادت مرة خلاف خلاتتي و ادات اختي.

الباحثة: متى يبدأ يظهر لديك الخوف؟

الحالة: من الابتدائي في السنة الثانية أو الثالثة coccimelle الدعسوقة كنت علكيف نحطها ونحمل كيفاه تمشي أمبعد أرجعت مستحيل و ليث نخاف بصح لاحظت بلي يما و أختي يخافو، و صراتلي حادثة طاح بوقفايز على صدري بقيت واقفة ونبكي نشوف معاه ومقلبة الدنيا بالصراغات حتى طار وحدو، رجعت نخاف من الحشرات بطريقة رهيبة.

الباحثة: كيف تصف حالتك أثناء الخوف؟

الحالة: نستوحى روجي رايحة نموت درك نموت

الباحثة: ما هي المشاعر التي تتناوبك؟

الحالة: الموت درك نموت

الباحثة: بماذا تشعر في جسمك؟

الحالة: تسارع ضربات القلب نحس بلي رايح يحبس، البكاء، العياط، الرعشة بالسيف نتنفس، نخاف بطريقة هيسثيرية.

الباحثة: ما هي التصرفات التي تقوم بها عند مواجهة موقف يسبب لك الخوف؟

الحالة: نعيط، نبكي، نهرب، ندير كل شيء

الباحثة: كيف تتعامل مع الخوف عندما يظهر؟

الحالة: نصوغ، نعيط، نبكي، نموت بالبكاء

الباحثة: هل يؤثر الخوف على قدرتك في القيام بالأنشطة؟

الحالة: يؤثر بصح مش بطريقة كبيرة يؤثر يقلقني.

الباحثة: هل يؤثر الخوف على حياتك اليومية؟ علاقاتك الاجتماعية؟ مهامك اليومية من دراسة او عمل؟

الحالة: نحس بالاحراج سيرتو مع "حموي" سوفريت مع دار راجلي حاطيني نلعب فيها متكبرة خطرش كي نلقى بخوش ندي الدنيا بالعياطات و "حمويا" قال لراجلي قعدتي وجبتي لي تخاف مالبوزنزن من الدبابة من بوقفايز، قالو قعدتي و روحتي للي تيخ شوينكوم وطرطق الطالو، قوتلك كاين عباد يقولولي انت وتكذب بركاك بالتستويت.

الباحثة: هل قمت بتجربة اي استراتيجية للتعامل مع الخوف؟

الحالة: نو غير كي تصرالي نهرب، نخرج كون يدخلني للدار ماندخلش حتى يخرجوه نقعد نهار كامل برا، نعيط، نصوغ.

الباحثة: كيف تكون حالتك المزاجية بعد مواجهة موقف مخيف؟

الحالة: يأنبني ضميري نقول كيفاه وحدة قد الشوح نخاف منها أمبعد نولي نقول نخاف نخاف ما عندي ما ندير الله غالب.

الباحثة: هل قمت بالعلاج من هذا الاضطراب؟

الحالة: ما حيباش نتعالج، مستحيل درك انا بيسيغولوغ علابالي علاما محيباش نتعالج (علابالي هي علاقة مع الموضوع "مشكل علائقي") و زيد مكان حتى بيسيغولوغ تقدر تعالجني.

الباحثة: كيف تتعامل عادة مع الضغوط و المواقف الصعبة؟

الحالة: نواجه نواجه مليار ما عنديش الهروب خطرش في حياتي عندي صعوبات ملي كنت صغيرة نواجه بالشيء لس نقدر عليه كي نهرب نقول سامحني.

الباحثة: ما هي الطرق التي تستخدمها لتهدئة نفسك عندما تشعر بالتوتر؟

الحالة: نعود نلهط نشوف للانترنت كي يصراي موقف مش مليح نبقي نلهط، نبحت ومبعد لكان تلقى المشكل هداك راح يصرا نسلم أمري نقول كاين ناس اكثر مني ما نقولش خلات وجلات.

الباحثة: هل تتفادي (تتجنب) المواقف الصعبة؟

الحالة: منتفاداش نواجه ما عنديش الهروب.

الباحثة: هل يؤثر هذا على حياتك؟ كيف؟

الحالة: نعم لدرجة أنني نبقي نخمم مع الشعور بضيق في التنفس و الارهاق وتعب شديد.

الباحثة: هل تتلقى الدعم من أفراد محيطك؟

الحالة: نعم خاصة اخوتي لكن دعمهم لي أكثر منه انتقاد و انتقاد فعال.

الباحثة: ما هي المشاعر التي تتناكب عندما تواجه موقف صعب؟

الحالة: مشاعر جد سلبية لدرجة اني اصبح ارتجف مثلا كيما خطرة كان عندي اجتماع في مدرج وفيه شخصيات ويجب علي ان اتكلم في الوقت لي كانوا زملائي يناقشو كنت ندعي ربي حتى يمر الوقت ومايوصلش دوري.

الباحثة: كيف تتعامل مع المشاعر السلبية؟

الحالة: احاول التجنب و اتذكر انجازاتي و انني لم اصل إلى تلك الانجازات بسهولة.

الباحثة: هل تحاول التعبير عن مشاعرك او تفضل الكتم/ كتبها؟

الحالة: احب التعبير عن مشاعري و لا أحتفظ بها.

الباحثة: كيف يؤثر ذلك عليك؟

الحالة: أشعر بالنشوة والفرح

الباحثة: هل تشعر ان استراتيجياتك في التعامل مع الضغط تغيرت مع الوقت؟

الحالة: تغيرت كثيرا و أنا متأكدة بأنها للافضل أحاول ان اغير شعوري السلبي لأنها أثرت بدرجة كبيرة على حياتي.

الباحثة: هل تعبر عن نفسك بسهولة ؟

الحالة : نعبر بصح مش بسهولة اول حاجة المجتمع مايخليكش تعبر بتفكيرو الللاعقلاني والخصوصية مش اي حاجة تصراي نهدها للناس

الباحثة: كيف هي حالتك المزاجية في الغالب؟

الحالة عادية بصح تهتز بسهولة كنت نستفز بسهولة لكن درك رجعت نجرب عقلي قبل مانستفز

الباحثة: هل تمارس هوايات معينة ؟

الحالة: هواية الخياطة ونحب الزراعة تاني

الباحثة: هل انت شخص حساس؟

الحالة: حساسة بزاف قاعدة نعمل على هذه الشيء لانه رجع عليا بالسلب،خطرنا الناس رجعو يتجنبو

النقاش معايا

الباحثة: ماهي الاشياء التي تزعجك؟

الحالة: لي تجيني في غير وقت نحس روحي مظغوبة

الباحثة: هل تهتم بالمواعيد ؟

الحالة: من اولياتي وتركز عليها بزاف

الباحثة: كيف تقييم شخصيتك ؟

الحالة: حساسة كانت ضعيفة وفي الطريق باه ترجع قوية مع العصرية واستفزاز بسهولة وحنينة ومعطاءة

لأقصى الحدود.

الباحثة : هل تعبر عن نفسك بسهولة؟

الباحثة : كيف هي حالتك المزاجية في الغالب ؟

الحالة: نضحك تزهى نورمال مي كي وحدي لداخل نخم بزاف

الباحثة: هل تمارس هوايات معينة ؟

الحالة: هو ياتي علا بالك داري ما تخدمهاش مرغمة أنا تح بحبها هكذا وفر مائة

يروحي وأنا تقدم فيها

الباحثة: هل انت شخص حساس؟

الحالة: حساسة بزاف براف،نتأثر بأبسط الأشياء راني عليها نتظاهر بالقوة فقط

الباشية ما هي الاشياء التي تزعجك ؟ .

المالية : المصاحبة في تقلقني في يلقياها عليا ما تعيش لي يدي الحبيب العطرة ويعقر الناس في يقرب يعا

بير ما تعيش البخاخش

الباحية على تهتم بالمواعيد ؟

الحالة : تحب توصل في الوقت يصبح الله غالب أو تعرف المواصلات عندنا دايمًا مشاكل -

الباحثة : كيف تقيم شخصيتك ؟

الحالة : شخصيتي اجتماعية، قوية جد قوية لا شتى عندي مشاعر الأسى عندي شخصية قوية

الباحثة : هل تتلقى الدعم من قواد محيطك ؟

الحالة : يווه مكان حتى دعم .

الباحثة : ما هي المشاعر التي تتتابك عندما تواجه موقف صعب

الحالة : نتقلق ونتقلق بزاف، تخاف اللحظة الآنية ومبعد تتعلق

الباحثة : كيف تتعامل مع المشاعر السلبية ؟

الحالة : تحاول تتجاهلها ويديها مثلا حاجة مش مليحة تلقيتها واجبعد تحاول نسي روجي تحيط الواحد شنبه

بقرآن باه عطرما تتحدث في هذلك الحالة.

الباحثة : هل تحاول التعبير عن مشاعرك أو تفضل التكنم؟

الحالة: كنت نعبر بكل أريحية درك الأونة الأخيرة لا حضت روجي نحب التكنم

الباحثة : كيف يؤ .

الحالة : نفس وا كون تخليها تزيد ن تقبل - متحى سير من عليا نحس بالراحة خطرش الباحثة : هل تشعر

أن استراتيجياتك في التعامل مع الضغط تغيرة

على مر الوقت ؟ الحالة : أكيد تغيرة. رة درك عدن تحميم وان درك رجعت أكثر حكمة و تغيرة للايجاب

عدن نعم بلاك تجرح الناس بلاك هذا المهم الاندفاعية راحة مش كما الصغر

الملحق رقم (04): مضمون المقابلة الحالة رقم (03)

الباحثة: كيف كانت طفولتك؟

الحالة: طفولة عادية، أهم حاجة اللعب (نشتي نلعب)

الباحثة: كيف كانت علاقتك بوالديك؟ باخوتك؟

الحالة: ما شاء الله الأب فقط لديه قوانين ننتقيد بهم لتوفير الراحة له كي يجي عيان من العمل ومن باب يشوفها تأديب لنا والام الحنون والعلاقة جيدة مع الاخوة والغيرة فيها فيها.

الباحثة: كيف كانت طريقة التربية التي تلقيتها؟

الحالة: يفهمونا يقولونا واش نديرا والقوانين انتاع الدار لكن التمرد فيها فيها.

الباحثة: هل هناك ذكريات مهمة في حياتك؟

الحالة: اللعب والتحواس يدينا أبي لوحد الحديقة واسعة ما نعرفهاش.

الباحثة: متى يبدأ يظهر لديك الخوف؟

الحالة: كي نروحو بلاصة منعرفوهاش يخليوني وحدي ما نحيش نقعد وحدي ولا كون نروحو عرس وجوه غريبة عليا تبانلي رايحة نقعد وحدي.

الباحثة: كيف تصف حالتك أثناء الخوف؟

الحالة: الهلع أحس أني سأبقى وحدي و أنا بطبعي حركية وكي نتحرك من جانب أمي أحس بالخوف خطرش نلقى روعي في مكان واسع وحدي.

الباحثة: ما هي المشاعر التي تنتابك؟

الحالة: الرهبة

الباحثة: ما هي الأفكار التي تراودك؟

الحالة: محاولة إيجاد حل للمشكلة.

الباحثة: بماذا تشعر في جسمك؟

الحالة: الرجفة والتوتر، ضيق التنفس، اصفرار الوجه.

الباحثة: ما هي التصرفات التي تقوم بها عند مواجهة موقف يسبب لك الخوف؟

الحالة: محاولة تجنب الأسباب التي تشكل الخوف.

الباحثة: كيف تتعامل مع الخوف عندما يظهر؟

الحالة: نجرب أني أتجنبه.

الباحثة: هل يؤثر الخوف على قدرتك في القيام بالأنشطة؟

الحالة: تفكيري مركز على الخوف ولا استطيع القيام بشيء آخر.

الباحثة: هل يؤثر الخوف على حياتك اليومية؟

الحالة: أحاول أن لا أبقى وحدي حتى لا أقع في موقف يسيطر علي.

الباحثة: هل يؤثر الخوف على علاقاتك الاجتماعية؟

- الحالة: نحب اللمة لكن إذا وجدت شيء يؤثر فيا أحاول التجنب
- الباحثة: هل قمت بتجربة اي استراتيجية للتعامل مع الخوف؟
- الحالة: احاول التغلب على المخاوف لكي أطور شخصيتي حتى لا أعتد على شخص آخر..
- الباحثة: كيف تكون حالتك الميزاجية بعد مواجهة موقف مخيف؟
- الحالة: العصبية، الفلقة، البكاء، القاء اللوم على الاخرين لانني اتوقع المساعدة..
- الباحثة: هل قمت بالعلاج من هذا الاضطراب؟
- الحالة: حاولت معالجة نفسي بنفسي وتوجهت لاختصاصية نفسية لتساعدني على التغلب على مخاوفي.
- الباحثة: كيف تتعامل عادة مع الضغوط و المواقف الصعبة؟
- الحالة: نجرب مواجهتها رغم أنني اعرف بأنها تخيفني وتجعلني في توتر وقلق شديد وطوارئ في رأسي.
- الباحثة: ما هي الطرق التي تستخدمها لتهدئة نفسك عندما تشعر بالتوتر؟
- الحالة: أحاول التفكير في شيء آخر و انجازات قمت بها.
- الباحثة: هل تتفادى (تتجنب) المواقف الصعبة؟
- الحالة: اتفادها قدر الاستطاع، لكن اذا وقعت فيها و أجبرت عليها أحاول التغلب عليها.
- الباحثة: هل يؤثر هذا على حياتك؟ كيف؟
- الحالة: نعم لدرجة أنني نبقى نخم مع الشعور بضيق في التنفس و الارهاق وتعب شديد.
- الباحثة: هل تتلقى الدعم من أفراد محيطك؟
- الحالة: نعم خاصة اخوتي لكن دعمهم لي أكثر منه انتقاد و انتقاد فعال.
- الباحثة: ما هي المشاعر التي تتناكب عندما تواجه موقف صعب؟
- الحالة: مشاعر جد سلبية لدرجة انني اصبح ارتجف مثلا كيما خطرة كان عندي اجتماع في مدرج وفيه شخصيات ويجب علي ان اتكلم في الوقت لي كانوا زملائي يناقشو كنت ندعي ربي حتى يمر الوقت ومايوصلش دوري.
- الباحثة: كيف تتعامل مع المشاعر السلبية؟
- الحالة: احاول التجنب و اتذكر انجازاتي و انني لم اصل إلى تلك الانجازات بسهولة.
- الباحثة: هل تحاول التعبير عن مشاعرك او تفضل الكتم/ كتبها؟
- الحالة: احب التعبير عن مشاعري و لا أحتفظ بها.
- الباحثة: كيف يؤثر ذلك عليك؟
- الحالة: أشعر بالنشوة والفرح

الباحثة: هل تشعر ان استراتيجياتك في التعامل مع الضغط تغيرت مع الوقت؟
الحالة: تغيرت كثيرا و أنا متأكدة بأنها للافضل أحاول ان اغير شعوري السلبي لأنها أثرت بدرجة كبيرة على حياتي.

الباحثة: هل تعبر عن نفسك بسهولة ؟

الحالة : نعبر بصح مش بسهولة اول حاجة المجتمع مايخليكش تعبر بتفكيرو الللاعقلاني والخصوصية مش اي حاجة تصرالي نهدها للناس
الباحثة: كيف هي حالتك المزاجية في الغالب؟

الحالة عادية بصح تهتز بسهولة كنت نستفز بسهولة لكن درك رجعت نجرب عقلي قبل مانستفز

الباحثة: هل تمارس هوايات معينة ؟

الحالة: هواية الخياطة ونحب الزراعة تاني

الباحثة: هل انت شخص حساس؟

الحالة: حساسة بزاف قاعدة نعمل على هذه الشيء لانه رجع عليا بالسلب،خطرش الناس رجعو يتجنبو النقاش معايا

الباحثة: ماهي الاشياء التي تزعجك؟

لي تجيني في غير وقت نحس روجي مظغوظة

الباحثة: هل تهتم بالمواعيد ؟

الحالة: من اولوياتي وتركز عليها بزاف

الباحثة: كيف تقييم شخصيتك ؟

الحالة: حساسة كانت ضعيفة وفي الطريق باه ترجع قوية مع العصرية واستفزاز بسهولة وحنينة ومعتادة لأقصى الحدود.

الملحق رقم (05): قائمة أيزنك لسمات الشخصية:

تعليمة المقياس:

إليك مجموعة من العبارات وهي مواقف يمكن أن تواجهك في حياتك اليومية، المطلوب منك قراءة كل عبارة والإجابة بوضع العلامة (+) تحت أحد البديلين (نعم) أو (لا) مع العلم أنه لا توجد إجابات صحيحة وأخرى خاطئة، والأجدر هي الأتي تعبر فعلا عن موقفك، أجب بسرعة ولا تفكر كثيرا حول المعنى الدقيق لكل عبارة.

لا	نعم	البند	الرقم
0	1	لديك هوايات كثيرة متنوعة	1
0	1	تفكر في الأمور قبل أن تقدم على عمل أي شيء	2
0	1	يتقلب مزاجك في أغلب الأحيان	3
1	0	هل حدث مرة أن قبلت المديح أو الثناء على شيء قام به غيرك	4
1	0	أنت كثير الكلام	5
1	0	يفلّك أن تكون عليك ديون	6
0	1	يحدث أحيانا أن تشعر بالتعاسة بدون سبب	7
1	0	حدث في أي موقف أن كنت جشعا فأخذت لنفسك من شيء ما أكثر مما يخصك	8
1	0	تغلق باب غرفتك بعناية في البيت	9
0	1	أنت أقرب إلى الحيوية	10
1	0	يضايقك كثيرا أن ترى طفلا أو حيوانا يتعذب	11
0	1	تقلق في كثير من الأحيان على أمور لم تكن تعرفهم من قبلها أو فعلها	12
0	1	تحافظ دائما على وعودك مهما يكن ذلك متعبا لك	13
0	1	تنطلق عادة وتمتع نفسك إذا ذهبت لحفلة مرحة	14
0	1	تتعصب بسهولة	15
1	0	حدث أن ألقى اللوم على شخص آخر لخطأ تعرف أنك المسؤول الحقيقي عنه	16
0	1	تستمتع بلقاء أشخاص لم تكن تعرفهم من قبل	17
1	0	تعتقد أن التأمين على الحياة والممتلكات فكرة جيدة	18
0	1	تجرح مشاعرك بسهولة	19
0	1	كل عاداتك حسنة و محببة	20
1	0	تميل أن تبقى بعيدا عن الأضواء في المناسبات الاجتماعية	21
0	1	يمكن أن تأخذ عقاقير أو مركبات قد يكون لها آثار خطيرة على صحتك	22
0	1	تشعر غالبا أنك متضايق	23
1	0	حدث أن أخذت شيئا مهما كانت قيمته تخص شخص آخر	24
0	1	تحب الخروج من المنزل كثيرا	25
1	0	تستمتع بمساعدة الآخرين	26
0	1	يضايقك في أغلب الأحيان الشعور بأنك اقترفت ذنبا	27
1	0	يحدث أحيانا أن تتكلم عن أشياء أو موضوعات لا تعرفها	28
1	0	تفضل القراءة أكثر من مقابلة الناس	29
0	1	لك أعداء يريدون إيذاءك	30
0	1	تعتبر نفسك شخصا عصبيا	31
0	1	لك أصدقاء كثيرون	32
0	1	تستمتع بعمل مقابل للآخرين قد تؤذيهم في بعض الأحيان	33
0	1	تشهر أنك مهموم باستمرار	34
0	1	عندما كنت طفلا كنت تنفذ كل ما يطلب منك فورا ودوم تدمر	35
0	1	تعتر نفسك شخصا يعطي أكثر ولا يحزن كثيرا	36
1	0	العادات الحميدة لها أهمية كبيرة في حياتك	37
0	1	تقلق على ما تتوقع أن يحدث لك من أمور سيئة	38
1	0	حدث أن أتلفت أو ضيعت شيئا يملكه شخص آخر	39

0	1	عادة ما تبادر بالتعرف على أصدقاء جدد	40
0	1	تعتبر نفسك متوترا أو سريع الاستثارة	41
1	0	تكون في الغالب صامتا وأنت مع أشخاص آخرين	42
1	0	تعتقد أن الزواج ضرورة اجتماعية	43
1	0	تتفاخر بنفسك قليلا من حين لآخر	44
0	1	يمكنك بسهولة أن تدخل الحيوية على حفلة أو جلسة مملة	45
0	1	يضايقك الذين يقودون سياراتهم في الطريق العام بحرص شديد	46
0	1	تقلق على صحتك عندما يصيبك مرض	47
1	0	حدث أن شيئا سيئا أو قبيحا على شخص آخر	48
0	1	تحب أن تقول نكتا أو حكايات مسلية لأصدقائك	49
0	1	تستوي في نظرك معظم الأمور بحيث تجد أن لها معنى واحد	50
1	0	حدث أن كنت غير مؤدب مع والديك عندما كنت طفلا	51
0	1	تحب الاختلاط بالناس	52
1	0	تشعر بالقلق إذا عرفت أن هناك أخطاء في عملك	53
0	1	تعاني من قلة النوم	54
0	1	تغسل يديك دائما قبل الأكل	55
0	1	يكون لديك في معظم الأحيان إجابة جاهزة عندما يسألك الآخرون	56
1	0	تحب أن تصل قبل مواعيدك بوقت كاف	57
0	1	عادة مات تشعر بالتعب والإرهاق بدون سبب	58

الملحق رقم (06): مقياس استراتيجيات المواجهة:

تعلية الاختبار: حسب متغيرات دراستنا طلبنا من المبحوث أن يصف موقفا خوافيا عايشه خلال الأشهر الأخيرة وتحديد الانزعاج الذي سببه له الموقف، هل هو منخفض أو مرتفع، مع قراءة كل عبارة بدقة

وتمعن والإجابة عليها بصدق وأمانة بحيث يضع علامة (X) في الخانة المناسبة مع إعطاء الوقت الكافي للإجابة.

إلى حد ما نعم	نعم	إلى حد ما لا	لا	الطرق المستعملة في المواجهة
4	3	2	1	(1) وضعت خطة عمل واتبعتها (2) تمنيت لو أن الوضعية تنتهي (3) حدثت شخصا ما عما شعرت به (4) كافحت لتحقيق ما أردت (5) تمنيت لو استطعت تغيير ما حدث (6) تمنيت مساعدة مختص أعمل بما ينصحنني به (7) تغيرت إلى الأحسن (8) تضايقت على عدم قدرتي على تجنب المشكل (9) طلبت نصائح من شخص احترمه وقيمت باتباعها (10) تناولت الأمور واحدة واحدة (11) تمنيت لو حدثت معجزة (12) تناقشت مع شخص لأتعرّف أكثر على الوضعية (13) ركزت على الجانب الإيجابي الذي يمكنه أن يظهر فيما بعد (14) أثبت نفسي (15) احتفظت بمشاعري لنفسي (16) خرجت بأكثر قوة من الوضعية (17) فكرت في أمور خيالية أو وهمية حتى أكون أحسن (18) حدثت شخصا بإمكانه إحداث شيء ملموس تجاه المشكل (19) غيرت أشياء حتى ينتهي كل شيء بشكل جيد (20) حاولت نسيان كل شيء (21) حاولت عدم البقاء وحدي (22) حاولت عدم التسرع أو اتباع فكرة خطرت لي (23) تمنيت لو استطعت تغيير الوضعية (24) قبلت عطف وتفهم شخص ما

الملاحق

25) وجدت حل أو حلين للمشكل

26) انتقدت نفسي أو وفيتها

27) عرفت ما ينبغي القيام به فضاغت مجهودي وبذلت ما بوسعي

للوصول إلى ما أريد