

استراتيجيات المواجهة لدى الراشدين ذوي أنماط التعلق غير الآمن
The Coping Strategies in Adult with Insecure
Attachment Patterns

تاريخ الاستلام: 2024/07/04 تاريخ القبول: 2024/12/18 تاريخ النشر: 2024/12/31

نادية دبوز¹*

جامعة 20 أوت 1955 – سكيكدة (الجزائر)

مخبر التطبيقات النفسية والتربوية قسنطينة 2

Email : n.debbouze@univ-skikda.dz

سمير محند²

جامعة 20 أوت 1955 – سكيكدة (الجزائر)

Email : s.mohand@univ-skikda.dz

الملخص:

هدفت هذه الدراسة الى الكشف عن استراتيجيات المواجهة لدى الراشدين ذوي أنماط التعلق غير الآمن في مواجهة الضغوطات، واستخدمنا لهذا الغرض المنهج العيادي ودراسة الحالة وذلك عن طريق المقابلة العيادية النصف موجهة وتطبيق مقياس اليرموك لأنماط تعلق الراشدين ومقياس استراتيجيات المواجهة على حالتين إناث تبلغان من العمر 20 سنة.

وقد توصلنا من خلال دراستنا هذه ان الراشدين ذوي التعلق غير الآمن يتبعون استراتيجيات مواجهة مركزة على العاطفة، مع استعمال بعض الاستراتيجيات المركزة على حل المشكلات بشكل محدود جدا وغير فعال. وتعد استراتيجية الهروب والتجنب الاستراتيجية الأكثر استخداما. ومن هنا يظهر نمط التعلق غير الآمن كعامل خطر يقوض من قدرة الفرد على استغلال موارده الداخلية والخارجية لمواجهة المواقف الضاغطة، وتبرز أهمية النظر الى أنماط التعلق كمكون أساسي يسمح لنا بالتنبؤ باستراتيجيات المواجهة التي من المحتمل أن يتبعها الأفراد في تعاملهم مع الصعاب ومنه فرص نجاحهم او فشلهم في الوصول الى تكيف جيد.

الكلمات المفتاحية: استراتيجيات المواجهة، الضغط النفسي، التكيف، التعلق القلق، التعلق

Abstract:

This study aimed to explore coping strategies among adults with insecure attachment patterns. For this purpose, we used the case study method through the semi – structured clinical interview and application of both the Yarmouk scale for adult attachment patterns and coping strategies scale on two females cases aged 20.

Through this study, we have reached the conclusion that adults with insecure attachment follow emotion-centered coping strategies, with the use of some problem-centered strategies in a very limited and ineffective way. Escaping and avoidance strategies are the most commonly used strategies.

Hence, insecure attachment appears as dangerous deal that under highlights the importance of considering attachment patterns as basic component that allows us to predict the coping strategies that individuals are likely to follow in dealing with difficulties , and hence their chances of success of failure in achieving good adaptation.

Keywords: Coping strategies, stress, adaptation, anxious attachment, avoidant attachment

* المؤلف المرسل

المقدمة

يختبر الإنسان في سياق تفاعله مع البيئة المحيطة به سلسلة من المواقف والتحديات التي يمكن وصفها أحيانا بالصعبة، هذا ما يدفعه الى تعبئة طاقاته واستغلال موارده الداخلية والخارجية للتعامل معها والتخفيف من أثارها او تجنبها، مما يسمح له باكتساب مهارات وكفاءات جديدة تجعله أكثر صلابة ونضجا ومرونة، لكن في حال إخفاق الفرد في تلبية متطلبات البيئة والنظر اليها كمصدر خطر يهدد راحته او اعتبارها عبئا يثقل كاهله، قد يعيشه كضغط نفسي والذي قد يتحول من عامل محفز الى عامل مثبط وحسب Laurie Fortin Et Marc Bigars 2009 فإن الضغط النفسي هو نتيجة لعدم التوازن بين متطلبات الموقف الصعب وموارد الفرد لمواجهته وهو ما يتفق مع رأي كل من Lazarus Et Folkman لازاروس و فولكمان فالضغط النفسي هو تبادل بين الفرد والبيئة، أين يتم تقييم الوضع من قبله على أنه مرهق وشاق ويفقده راحته وقد يعرضه للخطر (Anaut, 2015, p 25) ولا يرتبط الضغط النفسي بشدة الأحداث او تكرارها فحسب، بل يخضع لعوامل معرفية تشكلت بفعل تأثير الفروق الفردية من جهة والتجارب السابقة التي عاشها الفرد من جهة أخرى، فأحيانا يتم إدراك خطورة الموقف بصورة مبالغ فيها لا تتناسب مع حقيقته في الواقع، أو تقدير الفرد لإمكانياته على أنها غير كافية للمواجهة، ومنه فإن التقييم الجيد للموقف ورصد الخيارات المتاحة للتعامل معه وإدراك الفرد لجدارته على مجابهته، تسمح له بالتكيف الجيد والذي يعتبر عملية معقدة وديناميكية متعددة الأبعاد تنطوي على جهود معرفية وسلوكية متغيرة، مصممة لإدارة متطلبات داخلية وخارجية يتم تقديرها بانها شاقة وتفوق موارد الفرد (Kural et al, 2021, P2) وتشمل سيرورة التكيف التعامل مع ما هو داخلي من أفكار ومشاعر، وخارجي بالعمل على البيئة من خلال مجموعة من المهارات السلوكية بهدف التقليل من حالة التوتر أو تغيير الوضعية الضاغطة، وللوصول لهذه النتيجة

يسلك الفرد إحدى طرق التكيف أو ما يعرف باستراتيجيات المواجهة، فمنها ما يركز على الانفعال وإدارة المشاعر الصعبة بالتعبير عنها أو قمعها، واستراتيجيات مركزة على المشكل والطرق الممكنة لحله باتباع خطوات عملية محددة .

ان تبني الفرد لاستراتيجية دون غيرها أو كلاهما يتأثر بمجموعة من العوامل الذاتية والموضوعية. بدءاً من طبيعة الموقف وتقدير الفرد للتهديدات المحتملة، ومدى قدرته على مجابهتها بالنظر الى إمكانياته وتوفر مصادر الدعم الخارجية، غير أن توقعات الفرد اتجاه ذاته والآخر هي التي تصنع الفارق بين الأفراد وتمنحهم القدرة على تجاوز الضغوط، مما يجعل البعض أكثر نجاعة في التصدي للوضعية الصعبة، بينما البعض الآخر يفتقد لذلك، فيطغى على سلوكه الارتباك وفقدان التوازن وأحياناً الشعور بالعجز، ومن هنا فإن كفاءة الفرد وسمات الشخصية ومستوى الذكاء الانفعالي والمزاج تلعب دوراً هاماً في تحديد القدرة على المواجهة، ويذكر (Janterelak, 1997) انه من بين المحددات الشخصية المقاومة للضغوط النفسية نجد: الاحتياجات، التطلعات، صورة الذات، مستوى الخوف والخلج، النظرة الى العالم وأهداف الحياة، النضج العاطفي والانفعالي (pudLo, 2016, p. 557) كل هذه المميزات تتبلور بفعل التجارب التي مر بها الفرد خلال مراحل حياته، خاصة مرحلة الطفولة التي تعد الركيزة الأساسية لبناء الشخصية.

تكتسي نوعية الروابط العاطفية التي جمعت الطفل بوالديه أو مقدمي الرعاية، ومدى جودتها أهمية كبيرة في تكوين نظرة الفرد لنفسه وللعالم، وتصبح بمثابة نموذج ينسج على منواله علاقاته وتوقعاته وهوما يعرف بأنماط التعلق، ففي حال تلقي الطفل لرعاية جيدة وحضور داعم وإيجابي من الوالدين في حالات الضيق وذلك من خلل فهم إشارات واحتياجاته والاستجابة لها بما يتلاءم معها، يتشكل لديه نمط تعلق آمن، وعلى العكس من ذلك فان غياب أو تذبذب المعاملة الوالدية يبني

تعلق غير آمن، هذه الأنماط في جوهرها هي مجموعة من النماذج العقلية والمعرفية تعمل بطريقة آلية ومتحيزة، فتوجه انفعالات الفرد وسلوكياته، ويطلق عليها Bowlby بولي النماذج العملية الداخلية، أين يستجيب الفرد للأحداث بناءً على تجاربه السابقة، وتعد هذه النماذج بمثابة المحرك الأساسي لأفكاره ومشاعره وسلوكياته في شتى الوضعيات حتى الضاغطة منها، وهو ما أكدته العديد من الدراسات حول تأثير أنماط التعلق على استجابات الفرد للأحداث الصعبة وطرق المواجهة، فتوصلت دراسة Marta komoska pudLo 2016 الى أن الأفراد ذوي التعلق الآمن ينتهجون أسلوباً نشطاً وفعالاً في التعامل مع الضغوطات بينما تظهر لدى الأفراد التعلق غير الآمن سلوكيات العجز والتجنب، بدورها خلصت دراسة Craparo et al 2018 الى أن التعلق الآمن للراشدين يرتبط بشكل إيجابي مع القدرة على التغيير والتوظيف الجيد لاستراتيجيات المواجهة.

تهدف هذه الورقة البحثية لدراسة استراتيجيات المواجهة لدى الأفراد ذوي التعلق غير الآمن (التعلق القلق والتعلق التجنبي) والكشف عن تأثير هذه الأنماط على تفكير ومشاعر وسلوكيات الأفراد في الوضعيات الصعبة، وطرق المواجهة التي يسلكونها لتخطيها أو التخفيف من أثارها، وبالتالي إمكانية تعديل الاستجابات اللاتكيفية بأخرى أكثر تكيفاً من خلال القدرة على التعامل مع أنماط التعلق غير الآمنة والحد من تأثيراتها السلبية على أداء الأفراد، ومن هنا يمكننا طرح التساؤل التالي؟

ماهي استراتيجيات المواجهة لدى الراشدين ذوي التعلق غير الآمن؟
ويندرج تحت هذا السؤال، تساؤلات فرعية:

- ماهي استراتيجيات المواجهة لدى الراشدين ذوي نمط التعلق القلق؟
- ماهي استراتيجيات المواجهة لدى الراشدين ذوي نمط التعلق التجنبي؟

1. مراجعة أدبيات الموضوع

يتعلق هذا الموضوع بمجموعة من المتغيرات الأساسية التي تسهم بفهم أفضل له، ومن هنا سنتطرق الى التعلق والضغط النفسي واستراتيجيات المواجهة.

1.2 التعلق

التعلق من الناحية اللغوية هو رابطة او ارتباط بين الناس، ويعرف بشكل إيجابي على أنه المودة والحب، وقد يأخذ معنى سلبي مثل الارتباط الضار بالمخدرات او شخص، ويعرفه بولبي على أنه مجموعة من السلوكيات والاستجابات الانفعالية تستهدف ضمان القرب من مقدم الرعاية، للحصول على الملاذ الآمن في حالات الشدة والقلق (البقمي، 2023، ص12) وهو رابطة مبنية على الحاجة للأمن والحماية، فيكون الطفل الصغير مرتبط غريزيا بالشخص أو الأشخاص الذين يعتنون به، وبهذا يخدم التعلق وظيفة بيولوجية محددة تتمثل في تعزيز الحماية وحفظ بقاء الطفل (Glaser et Prior, 2020, P33).

تبنى روابط التعلق وتتوطد بمرور الزمن، وحسب بولبي 1988 فإن التعلق يبقى نشط مدى الحياة، حيث يستمر التعلق بالوالدين رغم ظهور ارتباطات أخرى أو اوجه تعلق جديدة، كالأصدقاء أو الشريك الرومنسي خلال المراهقة، كما يصبح تقديم الرعاية متبادلا وليس كما هو الحال في الطفولة ويتم انحصار السجل السلوكي لصالح السجل العلائقي مع بلوغ سن الرشد (Genet et Wallon, 2022, P43).

من المهم التمييز بين مجموعة من المفاهيم المترابطة والتي تمثل المكونات النفسية والمعرفية والسلوكية لنظرية التعلق، فمصطلح التعلق يشير الى حالة او نوعية الأفراد المتعلق بهم ومدى جودة هذه الارتباطات، ويمكن تقسيمه الى تعلق آمن وتعلق غير آمن، اما سلوك التعلق نقصد به كل السلوكيات التي تهدف للوصول الى

القرب من وجه التعلق والاحتفاظ بمسافة الأمان معه (Holmes,2001, P68) هذه السلوكات تأتي نتيجة لتنشيط نظام التعلق إثر تعرض الفرد لتوترات عاطفية، أو التنبؤ بحدوث خطر ما. وقد تكون محفزات هذا النظام داخلية مرتبطة بالطفل مثل الجوع، الألم، التعب أو خارجية (كغياب وجه التعلق، وجود الغرباء، الوحدة، مثير مخيف). ويتم إلغاء تنشيط نظام التعلق بالقرب من أوجه التعلق، واي فعل يعزز هذا التقارب يندرج ضمن سلوكات التعلق. يتميز هذا النظام بالاستقرار خلال مراحل الحياة في البيئة الأساسية، بينما تختلف سلوكات التعلق بما يتلاءم والمرحلة العمرية، وفي حال إبطال تفعيل نظام التعلق يتولى نظام الاستكشاف المهمة ، ما يتيح للطفل التعرف على العالم وتنمية المهارات الضرورية لنموه، ويتطور هذا النظام تزامنا مع النمو الحركي والمعرفي للطفل وسيرورة التعلم، وفي حال تشغيل نظام التعلق بوجود إشارات دالة على الخطر وعدم قرب وجه التعلق، يتم إيقاف نظام الاستكشاف، أي أنه يرتبط بتقييم الطفل لما يهدد أمانه من جهة في البيئة وموقع وجه التعلق منه (Guédénay et Guédénay) 2015, P11, 12).

كل هذه التجارب السلوكية والانفعالية والمعرفية التي يختبرها الطفل من خلال علاقاته بمقدمي الرعاية والطريقة التي يستجيبون من خلالها لحاجاته للقرب والبحث عن الأمان، تشكل ما يعرف بالنماذج العملية الداخلية، وهي بمثابة المخططات المعرفية التي تعمل بطريقة آلية ولاواعية، فتؤثر على إدراك الفرد وتصرفاته وأحكامه وتفسيره للواقع، وتوجه انتباهه وذكريته، وتنظم حاجاته العاطفية وتوقعاته، وتشكل بذلك صورته عن نفسه والآخرين، وهي مقاومة للتغيير وما يعزز ديمومتها مواجهة الفرد لوضعيات تحاكي وتتوافق مع هذه النماذج. وترتبط إمكانية حدوث بعض التعديلات فيها بنوع من الأحداث أو العلاقات إيجابية كانت أو سلبية.

ويعد التعلق في مرحلة الرشد امتداد للمراحل السابقة، ويرتبط أساسا بالنماذج العملية الداخلية التي تشكلت منذ الطفولة، ومع تعرض الفرد لمثيرات جديدة ينشط لديه نظام الاستكشاف ويدفعه لمعرفة، ومعالجة المعلومات الواردة من المحيط الخارجي، وبالتالي يسهل التنظيم الذاتي ويدعم التكيف والنمو الشخصي والشعور بالكفاءة، ويقترن نشاط نظام التعلق لدى الراشد ببعض الوضعيات الصعبة التي قد يتعرض لها منها:

■ حالة الفقد أو الانفصال عن وجه التعلق أو تعرض أحدهما للخطر؛

■ المواقف المولدة للقلق والخجل؛

■ الصراعات وتحديات الحياة (Guédeney et Guédeney, 2015, P171).

وحسب كل من Bartholomew et Horowitz 1991 فإن أنماط التعلق عند الراشدين تتضمن بعدين أساسيين:

وجهة النظر نحو الذات: تتمثل في معتقدات الفرد عن ذاته إيجابية كانت أم سلبية، وتقييمه لمدى استحقاقه لمشاعر الحب والسعادة من قبل الآخرين.

وجهة النظر نحو الآخرين: تشمل معتقدات الفرد حول الآخرين ومدى قدرتهم على تلبية حاجاته (صالح وعبد الخالدي، 2021، ص 41)

فتصبح أنماط التعلق بمثابة الموجه لسلوك وانفعالات الفرد، وطرق إشباعه لحاجاته العاطفية وتعامله مع المواقف والضغوطات، والتي تنشأ بفعل التجارب العلائقية الأولى أين تنتقل من المستوى السلوكي في الطفولة الى مستوى التصورات في سن الرشد، ومن الممكن أن يظهر لدى الفرد نمط تعلق واحد أو أكثر، ولهذا من الأفضل النظر الى تعلق الراشدين على أنه متعدد الأنماط (أبو غزال وجرادات، 2009، ص 48) وقد تم تصنيف هذه الأنماط كما يلي:

1.1.2 التعلق الآمن secure attachment

يتميز أصحاب هذا النمط بنظرة واقعية للذات من خلال استبصارهم بنقاط ضعفهم وقوتهم، يظهرون ثقة عالية بالنفس ومرونة في التعامل مع الصعوبات، والموازنة بين الاستقلالية والاعتمادية لا يخشون الفشل ويتحملون الإحباط، ويستطعون النهوض من جديد مما يسمح لهم بتطوير مهارات التكيف، وعلى الصعيد العلائقي يبحثون عن القرب ويتفاعلون بطريقة وثيقة وحميمية دون الخوف من الوحدة أو الهجر.

2.1.2 التعلق التجني / الرافض dismissive attachment

ما يميز ذوي التعلق التجني النظرة الإيجابية للذات وانعدام الثقة والشك في الآخرين، يظهرون استقلالية عالية، نظام التعلق لديهم غير مفعّل، يتجاهلون مشاعرهم السلبية، ولا يرتاحون للقرب فتستحوذ الإشارات العاطفية للآخرين على تركيزهم على حساب مشاعرهم الخاصة، ويطورون ما يعرف بالذات الزائفة، يفضلون الإنجازات الشخصية على حساب العلاقات الاجتماعية، يغلب على طبيعتهم الجدية والالتزام الصارم بالقواعد (Guédeney et Guédeney, 2015, PP 182,184) ويظهر تجنب أصحاب هذا النمط من التعلق للعلاقات الاجتماعية كوسيلة دفاعية ذاتية للوقاية من الرفض وعدم القبول (أبو غزال وجرادات، 2009، ص 47)

3.1.2 التعلق القلق / المنشغل preoccupied attachment

يتصف ذوي التعلق القلق بنماذج عملية داخلية سلبية اتجاه الذات وإيجابية اتجاه الآخرين، يسهل تعرضهم للإحباط وسريعي الغضب والضيق عند تعرضهم للضغط، يميلون إلى الاعتمادية وطلب العون بطريقة مفرطة، ويعتمدون على الآخرين لتغذية تقديرهم الذاتي. حساسون لأدنى علامات الانفصال أو الخسارة أو الهجر، فينشط لديهم نظام التعلق بصورة كبيرة، يتسمون بشعورهم بالعجز والضعف وعدم

الكفاءة، تتحكم العاطفة في سلوكياتهم بدلا من التفكير، علاقاتهم معقدة مع وسطهم الاجتماعي يظهر قلقهم الزائد من الأداء وخوفهم من الفشل في العمل وحاجتهم للإرضاء، مما يعطل من قدراتهم ويعيق تكيفهم .

4.1.2 التعلق الخائف fearful attachment

يبيدي أصحاب التعلق الخائف توجهها سلبيا نحو الذات والآخرين، يخشون العلاقات الحميمة رغم رغبتهم في الانفتاح، يتفاعلون بشكل كبير مع التوتر، مما ينجر عنه فشل التنظيم الذاتي وانهميار التماسك النفسي والسلوكي. تظهر لديهم رغبات وسلوكيات متناقضة ومدمرة، يتجنبون الصراع مع الآخرين والكشف عن ذواتهم. يفضل الأشخاص الخائفون الانسحاب وعدم الثقة، علاقاتهم متضاربة يتأثر فيها الحاضر بالماضي ويعيق العلاقة الحالية، يلزمهم شعور دائم بعدم الرضى .

(Guédeney et Guédeney, 2015, pp 185, 186)

2.2 استراتيجيات المواجهة coping strategies

ظهرت في العقود الماضية العديد من الدراسات التي تناولت الضغط النفسي، ومن أبرزها إسهامات كل من لازاروس و فولكمان 1984 للذان ركزا على النهج التفاعلي المعرفي في تناولهما، وعدم اختصاره في كونه نتيجة لمثير او استجابة لوضعية ضاغطة، بل ان الضغط النفسي هو تفاعل بين الفرد والبيئة أين يتم تقييم الوضع من طرف الفرد على أنه شاق ويفوق قدراته، ويحتمل أن يهدد سلامته (anaut,2015,P25) وتتأثر عمليات التقييم هذه بالخصائص الشخصية والمتغيرات البيئية، أي إدراك الفرد لموارده وتقييمه للموقف الضاغط ومدى كفاءته للتعامل معه، ويستخدم الأفراد استراتيجيتان معرفيتان لتقييم الوضعيات الصعبة: التقييم الأولي (primary appraisal) يشير الى تقييم الفرد للموقف ومدى خطورته على سلامته، انطلاقا من سماته الشخصية ومعتقداته حول ذاته في مدى قدرته

على المواجهة، وكدى تقييمه لشدة المثير ومدته ودرجة التحكم فيه، إضافة الى الموارد المتاحة في البيئة للتعامل معه.

التقييم الثانوي (secondary appraisal) ويقصد به تقييم أساليب المواجهة المناسبة والمتوفرة للتعامل مع الموقف، وترتكز إما على خطوات عملية لحل المشكلة، والقيام بالتعديلات اللازمة للحد من تأثيراتها السلبية، او التركيز على التخفيف من الأعباء العاطفية الناتجة عن الموقف الضاغط (Guillet, 2012, PP32, 33)

وتم اقتراح هذا المفهوم coping من طرف لازاروس وفولكمان وهو مشتق من كلمة cope بالإنجليزية بمعنى المواجهة، للتعبير عن مجموعة الجهود المعرفية والسلوكية التي تهدف الى التحكم أو التحمل أو التخفيف من المتطلبات الداخلية أو الخارجية التي تهدد او تتجاوز قدرات الفرد، وفي قاموس علم النفس Bloch et al 1991 يعرف التكيف على أنه العملية النشطة التي يقيم فيها الفرد سلوكاته ودوافعه ذاتيا في مواجهة موقف ضاغط او مرهق، ونجاحه في تسيره او التحكم فيه (Anaut, 2015). (p 88)

تختلف أساليب المواجهة من فرد لأخر تبعا لمجموعة من العوامل الذاتية التي ترتبط بتقييم الفرد لقدراته من جهة، وإدراكه لمدى خطورة الوضع والعواقب الناتجة عنه من جهة أخرى، الى جانب مدى توفر الإمكانيات ومصادر الدعم في البيئة المحيطة، ويتبع الأفراد في التعامل مع الضغوطات النفسية أربعة أنواع من الاستراتيجيات:

1.2.2 استراتيجيات المواجهة التي تركز على المشكلة problem-focused coping
وهي مجموعة من الآليات المعرفية والسلوكية التي تهدف الى إحداث تغييرات في البيئة والقضاء على مصادر التوتر الخارجية، وقد ذكر Carver , Scheier et Weintraub 1989 ان هناك أربعة استراتيجيات أساسية للمواجهة المركزة على المشكلة:

- التكيف النشط: تشير الى مجموعة الإجراءات التي تعمل على إزالة العقبات نحو الأهداف؛
- التخطيط لحل المشكلة: ويقصد به التفكير في طرق العمل وكيفية حل المشكلة؛
- استبعاد الأنشطة المنافسة: عدم صرف الطاقة على أهداف وأنشطة أخرى قد تبعده عن حل المشكلة؛
- ضبط النفس: تجنب القرارات والإجراءات المبكرة.

2.2.2 استراتيجيات المواجهة المركزة على العاطفة Emotion-focused coping

تهدف الى التخفيف من التوتر العاطفي والوصول لحالة التوازن، دون العمل على إيجاد حلول للمشكلة مثل: الانشغال الذاتي، النقد الذاتي، التأمل في الأفكار والمشاعر المرتبطة بالضيق، وتضخيم التأثير، التفكير بالتمني.

3.2.2 استراتيجيات المواجهة البعيدة أو وضع المسافة Distancing coping

تشتمل على استراتيجيتان إحداهما معرفية تعمل على عزل الأفكار المؤلمة والمهددة للوعي، مثل قمع المشاعر والذكريات المزعجة، والثانية سلوكية عن طريق تجنب أي إجراء سلوكي لحل المشكلة أو اللجوء لتعاطي المخدرات والكحول (Fletcher et Clark, 2003, P542).

4.2.2 استراتيجيات المواجهة التي تقوم على طلب الدعم والمساعدة support seeking

تهدف هذه الاستراتيجيات الحفاظ على القرب من شخص مهم، يستطيع المساعدة في التعامل مع الضغط وفقاً لـ لازاروس وفولكمان 1984 تشمل هذه الإجراءات البحث عن الحب والطمأنينة، طلب المشورة، والمساعدات والخدمات المادية . (Fletcher et Clark ,2003,P542).

2. منهجية البحث

تقوم البحوث على منهجية علمية تضمن جودة وموثوقية نتائجه، وتحدد طريقة تنفيذ البحث من حيث منهجه وأدواته والمشاركين فيه من المبحوثين، وفيما يلي توضيح لذلك.

1.3 المنهج العيادي

يعتمد كل بحث على منهج معين للوصول الى نتائج علمية موثوق بها، ويعتبر المنهج العيادي من أبرز المناهج المستخدمة في البحوث النفسية، حيث يقوم بدراسة السلوك الإنساني بكل جوانبه السوية واللاسوية، ويركز على دراسة الحالات الفردية بشكل عميق ودقيق، وبالتالي يساعد هذا المنهج على التقرب من حالات الدراسة وإيجاد العلاقات السببية بين المشكلات ونتائجها، والبحث عن منشأها وتأثيراتها على الفرد وكيفية علاجها، كما يسهل علينا هذا المنهج عقد مقارنات بين هذه الحالات واستخلاص معلومات ذات قيمة تثري الرصيد المعرفي وتساعد على التنظيم (شرادي، 2007، ص27)، وهوما يتلاءم مع طبيعة دراستنا التي تهدف الى الكشف عن استراتيجيات المواجهة لدى الراشدين ذوي التعلق غير الآمن في مواجهة الضغوطات.

نستخدم في المنهج العيادي دراسة الحالة لفهم شامل وعميق للموضوع، وهي استراتيجية لجمع معلومات وبيانات كثيرة شاملة عن حالة فردية واحدة، او عدد من الحالات بغية الوصول الى فهم أعمق للظاهرة المدروسة أو ما يشبهها من ظواهر، تشمل هذه البيانات الوضع الراهن للحالة وماضيها وعلاقاتها وبالتالي فهم أفضل لمجتمع الدراسة الذي تمثله، (سرحان، 2019، ص56) دون السعي الى تعميم النتائج المحققة على الحالات الأخرى. وهذا ما يتيح لنا الوصول الى صورة واضحة وشاملة ومتكاملة عن حالات الدراسة، وإيجاد العلاقات بين جميع المكونات وديناميتها، ضمن سياقها الاجتماعي والعائلي.

2.3 أدوات البحث

تم الاعتماد في هذا البحث على المقابلة العيادية ومقياس التعلق للراشدين، ومقياس استراتيجيات المواجهة.

1.2.3 المقابلة العيادية

هي عبارة عن محادثة بين شخصين أو أكثر، حيث يكون أحدهما الباحث أي القائم بالمقابلة والآخر المبحوث، بهدف جمع أكبر قدر من المعلومات حول معاناة الفرد أو صعوباته، وتجاربته وتاريخه الشخصي والعائلي، وطريقة تفاعله مع الآخرين وشخصيته، فلا يمكن فهم فردانية الشخص إلا من خلال المقابلة العيادية، (Bénony et Chahraoui, 1999, P13) وجاء اختيار المقابلة العيادية لإنجاز بحثنا، كونها طريقة تمكنا من التواصل مع الحالات، وتوجيه الحوار بطريقة فعالة وجمع المعلومات الكافية التي تخدم أهداف بحثنا، خاصة باستخدامنا للمقابلة النصف موجهة والتي تعتمد على دليل مقابلة معد مسبقا من طرف الباحث، يتضمن مجموعة من الأسئلة التي يراد منها التطرق الي محاور محددة تتعلق بموضوع البحث، مع إعطاء المبحوث الحرية للتعبير عن نفسه ضمن إطار الأسئلة التي يتضمنها دليل المقابلة .

ركز دليل المقابلة على أربعة محاور رئيسية وكل محور يتضمن مجموعة من الأسئلة، حيث هدف المحور الأول الى جمع المعلومات والبيانات الشخصية للحالة، والمحور الثاني للتعرف على نظرة الحالة لذاتها وللمستقبل، والمحور الثالث الى فهم طبيعة العلاقات الاجتماعية والأسرية للحالة، فيما عمل المحور الرابع على تحديد الضغوطات النفسية التي تعيشها الحالة وأساليب مواجهتها .

2.2.3 مقياس التعلق لدى الراشدين

وهو مقياس للتعرف على أنماط التعلق لدى الراشد صممه أبوغزال وعبد الكريم جرادات، بعد ما اطلعاً على مقاييس تعلق الراشدين التي تضمنتها بعض الدراسات المنشورة (Van, 1997, becker and billing, 1987, Hazan and shaver, 1987, Hunsiger and Luecken, 2004, Oudenhoven and Van der zee, 2004) وأسمياه "مقياس اليرموك لأنماط تعلق الراشدين"، وتم التحقق من صدق المقياس عن طريق صدق المحكمين، فيما تم التحقق من الثبات باستخدام معادلة كرونباخ وحساب الاتساق الداخلي، يتكون من (20) فقرة، تتم الإجابة عنها من خلال أسلوب ليكرت ذي التدرج السداسي بحيث يمثل الرقم (0) لا تنطبق على الإطلاق، ويمثل (5) تنطبق تماماً، وتوزع الفقرات على ثلاثة أنماط للتعلق كما يلي:

جدول رقم (01) يمثل فقرات مقياس التعلق

أنماط التعلق	الدرجات	عدد الفقرات	الفقرات التي يتضمنها كل نمط
التعلق الآمن	من (0) الى (30)	6 فقرات	19-14—11-10-7-4
التعلق القلق	من (0) الى (35)	7 فقرات	16-17-13-6-9-3-1
التعلق التجني	من (0) الى (35)	7 فقرات	20-18-15-12-8-5-2

(بن خدمة، 2022، ص 237)

3.2.3 مقياس استراتيجيات المواجهة (Folkman Lazarus et)

صمم هذا المقياس من طرف كل من لازاروس وفولكمان سنة 1988، وقد اعتمدا على مجموعة من الدراسات لوضع قائمة طرق المواجهة كدراسة (Slide, Moos, Adam, 1969) بالإضافة الى دراسة (Weisman et Worden, 1976-1977) الى جانب الاعتماد على عينات البحث اللذان قاما به، أين تبين من خلال التحليلات العملية وجود نوعين من المواجهة وهي المواجهة المركزة على المشكلة والمواجهة المركزة على الانفعال، وتم التحقق من صدق المقياس عن طريق الصدق الظاهري من طرف

حمودة حكيمة 2006، وأيضا طايبي فريدة 1999 التي قامت بدراسة القائمة المترجمة من الإنجليزية الى العربية، وتأكدت من سلامة اللغة المستخدمة، وسهولة التعليم والبنود، فيما تم التأكد من الثبات بطريقة التطبيق وإعادة التطبيق على عينة (ن-30) حيث قامت بحساب معامل الارتباط باستخدام معادلة "بيرسون"، وقد أظهرت معدلات ثبات مقبولة ودالة إحصائية. (أيت حمود، 2008، ص79)

يهتم المقياس بتقدير الأفكار والسلوكيات التي يتبعها الأفراد لمواجهة الضغوط التي يتعرضون لها في حياتهم، يتكون المقياس من 50 عبارة تتوزع على 8 مقاييس فرعية للمواجهة، وتم تحديدها من خلال التحليل العاملي وتتمثل في: استراتيجيات مخطط حل المشكلات، استراتيجية التصدي، استراتيجية إتخاذ المسافة، استراتيجية ضبط النفس، استراتيجية البحث عن السند الاجتماعي، استراتيجية تحمل المسؤولية، استراتيجية الهروب – التجنب، استراتيجية إعادة التقدير الإيجابي.

تعتمد طريقة التصحيح على إعطاء علامة لكل بند حسب اختيار المفحوص وفق سلم بأربع عبارات تشير الى مدى تكرار كل استراتيجية مستعملة من قبل الفرد في حدث ضاغط، حيث أنه يحصل على درجة (0) إذا كانت العبارة إطلاقا، (1) إذا أجاب الى حد ما، وإذا اختار الإجابة كثيرا يحصل على الدرجة (2)، وفي حال كانت الإجابة كثيرا جدا يحصل على الدرجة (3). ثم تجمع علامة كل البند الخاصة بكل مقياس فرعي، فنحصل على علامة الفرد في كل مقياس بمفرده. (صندلي، 2012، ص155)

3.3 حالات البحث

جدول رقم (2) خصائص مجموعة البحث

الحالات	خصائص حالات البحث		
	السن	الجنس	المستوى التعليمي
الحالة الأولى (س)	20	أنثى	جامعي
الحالة الثانية (ك)	20	أنثى	جامعي

3. النتائج

تم العمل في هذا البحث مع حالتين اثنتين، نعرض النتائج المحصل عليها مع كل منهما منفردة، لنخلص فيما بعد الى قراءة مقارنة للنتائج المحصل عليها.

1.4 الحالة الأولى

الحالة (س) تبلغ من العمر 20 سنة، تحتل الرتبة الثانية بين اخوتها، تنحدر من أسرة ذات مستوى اجتماعي واقتصادي ضعيف، الاب بطلال والأم مأكثة بالبيت، تدرس السنة الثانية جامعي، صحتها الجسدية جيدة، لديها بنية قوية، مع شحوب ملحوظ في الوجه، تواصلها البصري عادي مع نظرة منطفئة، حركتها بطيئة وتفتقد للحيوية، مظهرها حسن، بشوشة، تتكلم كثيرا وبسرعة، صوتها منخفض، يغلب على كلامها الطابع العاطفي، لديها مزاج حزين، تبدو متوترة وغير مسترخية، انتباهها جيد، أفكارها منظمة ولديها استبصار جيد بعالمها الداخلي، وقدرة على الفهم والتحليل .

من خلال المقابلة التي أجريتها مع الحالة، يظهر أن نظرتها لذاتها غير مستقرة حيث وصفت نفسها بأنها شخص بشوش ومكتئب في نفس الوقت، انها خجولة واجتماعية ، شديدة القلق ومندفة في مواقف لا تتطلب ذلك، لديها حالة من عدم الرضا والقبول لذاتها وشعور بالرفض من طرف الآخرين حيث قالت "شوية ماش مقتنعة بروحي، يبانولي العباد ماش راضيين بيا، ما يحبونيش، كيما نشوفهم هكا نولي ما تعجبنيش روعي"، فهي تستمد تقديرها الذاتي من الآخرين مما يجعلها في حالة من

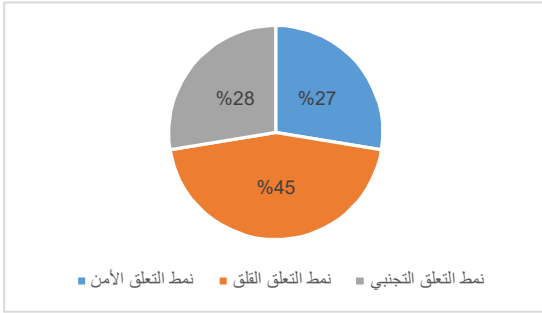
القلق الدائم، والخوف من تقييمهم لمظهرها وسلوكها، المستقبل غير واضح بالنسبة لها ويكتنفه الغموض وشكوك حول مدى قدرتها على تحقيق أهدافها.

عبرت في خطابها حول علاقتها الأسرية عن مشاعر الحرمان وافتقارها للاهتمام العاطفي من طرف الوالدين، حيث تصف علاقتها بالألم أنها عادية وليست بالقريبة منها ولديها صعوبة في التعبير عن مشاعرها أو طلب المساعدة والقرب في حال احتاجتها، والخوف من أن تتعرض للرفض منها، وكذلك هو الحال بالنسبة للأب التي ترى بان علاقتها بها متقلبة ومتذبذبة «بابا أو مليح أو ماش مليح ماكانش بيناتهم كل يوم شخصية" حسب ما عبرت الحالة فهي لا تتذكر الكثير عن طفولتها إلا بعض الأحداث السيئة، حيث ترعرعت في جو مشحون بالصراعات بين الأب والأم والظروف الاقتصادية الصعبة التي رافقتها حتى الوقت الحاضر. وهذا ما ألقى بظلاله على علاقتها بإخوتها فهي بدورها علاقة متوترة ومضطربة تسودها المشاكل والمشاجرات ما عدى الأخ، أما بالنسبة للأصدقاء فتجد صعوبة في المحافظة على صداقتها تقول "عندي زملاء ماش أصدقاء تجي تديرها تدور عليك " تتبع مشاعرها في الحكم على الآخرين، وتشعر بالتردد في طلب العون خوفا من الاستهزاء أو الرفض. أما بخصوص حياتها العاطفية يسودها القلق بسبب رغبتها الدائمة في الحصول على الاهتمام وتشبثها المبالغ فيه بالشريك، وعدم قدرتها على احترام الحدود فتقول: "أنا نهدر باش يعطيني الاهتمام وهو يحب المساحات الخاصة ما قدرناش نفهمو بعضانا"

تعاني الحالة من ضغوطات تتعلق بالدراسة من جهة والظروف الاقتصادية الأسرية الصعبة من جهة أخرى، لا تستطيع تلبية احتياجاتها المادية، مما يجعلها في حالة من الإحباط والعجز ويتضح ذلك في قولها: «ضغط الدراسة يؤثر فيا بزاف ...والدار المصروف ما كانش نقلق من الدار فيها طاقة سلبية"

تواجه هذه الضغوطات بالبكاء او بالهروب من الواقع عن طريق أحلام اليقظة، لأنها تصبح مشوشة ولا تستطيع التفكير بوضوح، ومبادراتها قليلة في البحث عن حلول لمشاكلها ولا تلجأ للآخرين لطلب المساعدة كما هو الحال في الماضي تقول: "كنت نطلب الآن لا إلا إذا حصلت خلاص " تهاب التحديات ولا تخضع نفسها للتجربة رغم وجود رغبة في القيام بذلك، فهي تعيش صراع بين حب المغامرة والخوف منها في ان واحد.

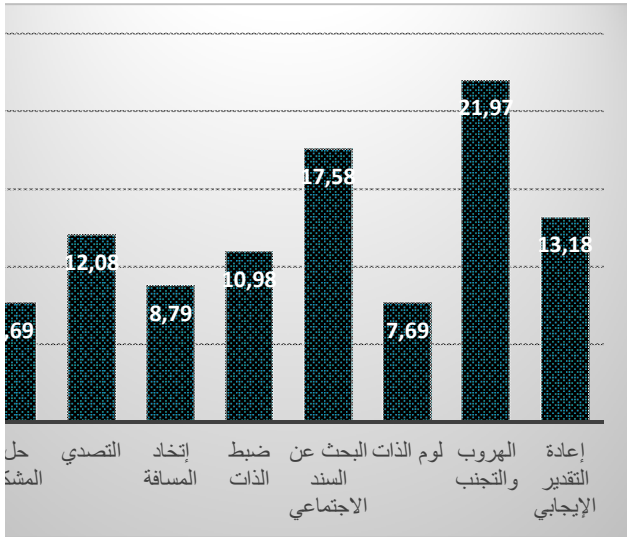
جدول رقم (03) لنتائج مقياس التعلق



أنماط التعلق	الدرجات
التعلق الآمن	16 درجة
التعلق القلق	26 درجة
التعلق التجنبي	16 درجة

شكل رقم (01) يبين رسم بياني لنسب أنماط التعلق

جدول رقم (04) لنتائج مقياس المواجهة



الدرجات	استراتيجيات المواجهة
7	حل المشكلات
11	التصدي
8	اتخاذ المسافة
10	ضبط الذات
16	البحث عن السند الاجتماعي
7	لوم الذات
20	الهروب والتجنب
12	إعادة التقدير الإيجابي
91	المجموع الكلي

شكل رقم (02) توزيع بياني لاستراتيجيات المواجهة

يتضح من خلال نتائج مقياس التعلق للراشدين، ان نمط التعلق القلق هو الغالب عند الحالة بنسبة 45% يليها نمط التعلق التجنبي بنسبة 28% وأخيرا نمط التعلق الآمن بنسبة 27%. بينما أظهرت نتائج مقياس استراتيجيات المواجهة أن استراتيجية الهروب والتجنب هي الأكثر استخداما عند الحالة بنسبة 21,97%، تليها استراتيجية البحث عن السند الاجتماعي بنسبة 17,58%، وأخيرا استراتيجية حل المشكلات كأقل استراتيجية متبعة من طرف الحالة الى جانب استراتيجية لوم الذات بنسبة 7,69%.

2.4 الحالة الثانية

الحالة (ك) تبلغ من العمر 20 سنة، طالبة جامعية تحتل الرتبة الثانية بين إخوتها، تنتمي الى اسرة ذات مستوى اقتصادي واجتماعي جيد، تعاني من مشاكل في المعدة،

لديها مظهر مقبول مع زيادة ملحوظة في الوزن، نشيطة، يبدو عليها التوتر وسرعة الانفعال، تواصلها البصري جيد، وتعبر عن مشاعرها بوضوح، وعاطفة قوية. هناك استرسال في الأفكار وقدرة على ترجمة مكنوناتها بدقة وسلاسة.

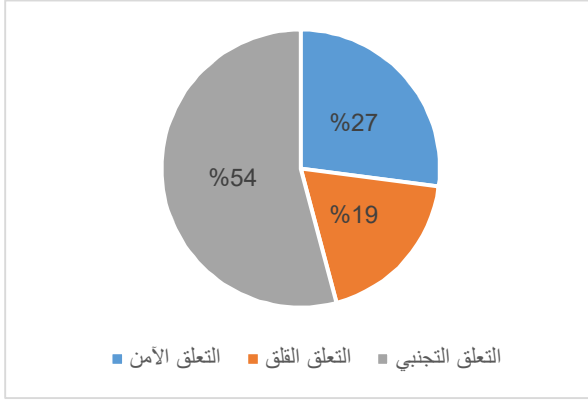
وصفت نفسها من خلال المقابلة بأنها بسيطة واجتماعية، وشديدة الحساسية وفريسة سهلة للإحباط، تولي أهمية بالغة لآراء الآخرين، تستمد تقديرها الذاتي من قدرتها على الإنجاز، مما ينعكس على نفسياتها سلبا في حالات الفشل "حسب واش درت نقيم روجي على الإنجاز، وإذا درت حاجة ماش مليحة نولي على روجي نجلد ذاتي" تضع توقعات عالية نحو ذاتها، مما يجعلها تشعر بالإحباط حال عدم وصولها الى تحقيق طموحاتها.

بالنسبة للحياة العلانقية ترى بأن علاقتها بوالدتها عادية وغير مرضية بالنسبة لها، فهي لا تعبر عن ذلك الرابط الذي قد يجمع أم بابنتها، حيث عانت منذ طفولتها من الإهمال وغياب الدعم والاهتمام من طرف الأم وتعرضها للتنمر بسبب لون بشرتها، ويظهر هذا في قولها: "نتذكر هذاك الموقف الي تنمروا عليا وهي ما دافعتش عليا، لما تشوفني نبكي تقولي تزيدي عليا، لما نحكي باش تهتم بيا ما نحسش كاين توافق، التأثير تاها 10 % كاينة وبرك" تخلل كلامها بكاء شديد وطلبت وقف الحديث عن والدتها، فهي الآن تحاول تقبل معاملتها الباردة ولامبالاتها، شعورها بغياب السند جعلها تعتمد على نفسها بشكل مفرط. على النقيض من ذلك علاقتها بوالدها جيدة، فقد قام بتعويض غياب دور الأم في حياتها، فهو حسب رأيها جد متفهم يتقبلها ويدعمها في كل ما تقوم به، ويواسيها في حالات الضيق ويساعدها على حل مشاكلها "نحس بلا بابا أنا ما كانش ما نقدرش نتصور حياتي بلا بيه، في اللحظة الي نحتاجو يقلي أنا هنا" هناك حالة من الشعور بالأمان سواء في القرب او البعد استطاع الأب إرسائها في علاقته بالحالة. أما بخصوص إختها فهناك تواصل جيد معهم، لا تملك صداقات مقربة منذ الصغر، فهي لا تثق في الآخرين بسهولة وتعتمد إخفاء

مشاعرها، "الأساسي والرسمي ما نقولوش، مثلاً مشاعري لو قلقانة نقول نورمال حتى لو أنا نتألم"، في علاقتها مع الجنس الآخر جد متطلبة وتضع معايير غالباً لا تجدها في الشريك لتماماً النقص الذي تشعر به كما تقول، وفي حال شعورها بقرب أحدهم منها ينتابها القلق وتبتعد، فهي لا تخشى الوحدة، "لا أخاف الوحدة، ديماً كنت وحدي مهما كان الشخص ليا قريب".

وبالانتقال لمعرفة الضغوطات التي تواجهها في حياتها، عبرت عن صعوبة تحملها للضغط الناتج عن أبسط المواقف، فهو يخلف حسب قولها قلق كبير وتفكير مفرط، تأتي في المقدمة ضغوطات الدراسة أين توصلت الى ربط سعادتها وراحتها بنتائجها الدراسية. كما تعتبر المنزل مصدر آخر للضغط وذلك لغياب التفهم وكثرة الانتقادات ووجود تعارض في وجهات النظر مع أفراد أسرتها، وخاصة الأم "ضغوطات في الدار يكثرو الحس وأنا ما نحملش لعوج" في الغالب تتجنب مواجهة المواقف المقلقة وتلجأ للبكاء أو النوم دون القيام بأي ردة فعل، وتتعامل بتجاهل تام خاصة في الأمور الشخصية وعلاقتها بالآخرين، أما في مجال الدراسة والعمل فهي تحاول البحث عن حلول، تقول بأنها تصاب بحالة من التبلد وفقدان الشغف "يصرا انو نقعد أربعة أيام في الصالون وأنا نتفرج في كاش مسلسل وماندير والو في حياتي" تمارس كثيراً جلد الذات والتفكير المفرط وتلجأ للأكل كوسيلة للتخفيف من حالة الضيق والانزعاج.

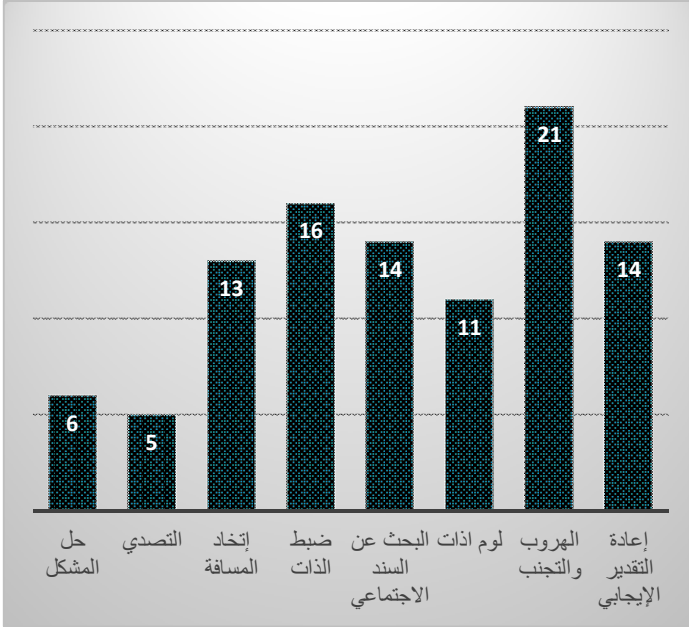
جدول رقم (05) لنتائج مقياس التعلق



أنماط التعلق	الدرجات
التعلق الآمن	13 درجة
التعلق القلق	9 درجة
التعلق التجنبي	26 درجة

شكل رقم (03) يبين رسم بياني لنسب أنماط التعلق

جدول رقم (06) لنتائج مقياس المواجهة



الدرجات	استراتيجيات المواجهة
6	حل المشكلات
5	التصدي
13	اتخاذ المسافة
16	ضبط الذات
14	البحث عن السند الاجتماعي
11	لوم الذات
21	الهروب والتجنب
14	إعادة التقدير الإيجابي
100	المجموع الكلي

شكل رقم (04) توزيع بياني لاستراتيجيات المواجهة

أظهرت نتائج مقياس التعلق للراشدين، ان الحالة (ك) من ذوي نمط التعلق التجنبي بنسبة 54%، ويلها ثانيا نمط التعلق القلق بنسبة 27% وأخيرا التعلق الآمن بنسبة 19%. اما فيما يخص نتائج مقياس استراتيجيات المواجهة، فقد اتضح لجوء الحالة لاستراتيجية الهروب والتجنب في مواجهة الضغوط بنسبة 21%، ثم تأتي استراتيجية ضبط الذات بنسبة 16%، ونجد كل من استراتيجية التصدي بنسبة 5% وحل المشكلات بنسبة 6% كأخر استراتيجيتان قد تتبعهما الحالة .

3.4. قراءة في نتائج الحاليتين

يبدو من خلال المقابلات التي تم إجرائها مع حالات الدراسة، وجود بعض الخصائص المشتركة على المستوى النفسي، اين تميزت كلتا الحاليتين بضعف التقدير الذاتي والاعتماد على المصادر الخارجية لتعزيزه. أما على المستوى العلائقي تعاني الحاليتين من عدم الإشباع العاطفي الأمومي والشعور بعدم الأمان داخل المحيط الأسري، وصعوبة إقامة علاقات حميمة طويلة الأمد مع الأصدقاء والشركاء العاطفيون، وبالتطرق الى مصادر الضغوط في حياتهما جاءت الدراسة والمشاكل الأسرية، كأكثر المسببات للتوترات العاطفية، ولم تختلف كثيرا أساليب المواجهة التي يستعملونها وهي في الغالب لا تكيفية، كالهروب وتجنب المشاعر المؤلمة او البكاء والنوم او الأكل العاطفي. لكن هذا لا يمنع من وجود اختلافات واضحة أين تظهر الحالة الأولى تبعية عاطفية للآخرين والخوف من الرفض والهجر، وعلى خلاف ذلك الحالة الثانية (ك) لديها استقلالية وعدم الخوف من الوحدة، بالإضافة لذلك تتميز الحالة الأولى بالاندفاعية وسيطرة المشاعر على تفكيرها، بينما الحالة الثانية تتميز بالتحكم الانفعالي المفرط أحيانا والقدرة على ضبط مشاعرها وهذا ما ينعكس على كفاءتهما في مواجهة التأثيرات السلبية للمواقف الضاغطة .

فيما يتعلق بنتائج الاختبارات، فقد توصلنا من خلال تطبيق مقياس التعلق للراشدين، أن كلتا الحالتين تنتمي الى نمط تعلق غير الآمن، فالحالة الأولى (س) لديها نمط تعلق قلق بنسبة 45 %، بينما الحالة الثانية (ك) لديها نمط تعلق تجنبي بنسبة 54 %، كما تم التوصل من خلال نتائج مقياس استراتيجيات المواجهة المطبق على الحالتين، أن أكثر الاستراتيجيات استخداما من طرف الحالتين لمواجهة الضغوطات هي استراتيجيات المواجهة المركزة على العاطفة وفي مقدمتها استراتيجية الهروب والتجنب بنسبة 21،97 % للحالة الأولى و 21 % للحالة الثانية، مع وجود بعض الاختلافات حيث تلجا الحالة الأولى الى البحث عن السند الاجتماعي كاستراتيجية مواجهة ثانية بنسبة 17،58 %، بينما تعتمد الحالة (ك) على استراتيجية مواجهة مركزة على حل المشكلة وهي ضبط النفس بنسبة 16 %، كما يظهر تكافؤ لدى الحالتين من حيث استعمال كل من استراتيجية إعادة التقدير الإيجابي بنسبة 13،18 % للحالة (س) و 14 % للحالة الثانية، وهو الحال بالنسبة لاستراتيجيات حل المشكل مع وجود تباين في نسب طرق المواجهة الأخرى كالتصدي ولوم الذات.

4. المناقشة

هدفت هذه الدراسة الى الكشف عن استراتيجيات المواجهة لدى الراشدين ذوي أنماط التعلق غير الآمن في مواجهة الضغوطات. وقد توصلنا من خلال دراستنا أن الأفراد ذوي التعلق غير الآمن (القلق والتجنبي) يتبعون استراتيجيات مواجهة مركزة على العاطفة بشكل أكبر، مع استخدامهم المحدود وغير الفعال لبعض استراتيجيات المواجهة المركزة على حل المشكلات مثل ضبط الذات واتخاذ المسافة بالنسبة لنمط التعلق التجنبي، والتصدي بالنسبة لنمط التعلق القلق، وتعد استراتيجيات التجنب والهروب الأكثر استخداما لكلا النمطين، حيث يجدون صعوبة في التعامل مع الضيق والانزعاج الناتج عن المواقف الضاغطة فيلجؤون الى اتباع سلوكيات الإلهاء

كالنوم أو الأكل العاطفي أو أحلام اليقظة، أو البكاء كوسيلة للتفريغ الانفعالي أو حتى إنكار وجود مشكلة والتعامل معها بتجاهل تام كما هو الحال بالنسبة لذوي التعلق التجنبي، وعلى الرغم من أن نمط التعلق القلق يتميزون بتنشيط مفرط لنظام التعلق بغية الحصول على الدعم والاهتمام من أوجه التعلق الخاصة بهم، فيكثفون من التعبير عن مشاعر القلق والحزن أو الغضب كوسيلة لتنظيم مشاعرهم، فهم يقعون في حالة من التردد عند طلب المساعدة بشكل مباشر وذلك لخوفهم المزمّن من الرفض وشكوكهم في مدى توفر هذه المساعدة رغم حاجتهم المفرطة لها، إلا أن هذا يضل الخيار الأفضل بالنسبة لهم للحصول على التهئية والدعم اللّازمين من أوجه التعلق وهو ما ينطبق على الحالة الأولى، كما ظهر كذلك البحث عن السند الاجتماعي كأسلوب مواجهة مهم لدى الحالة الثانية ذات نمط التعلق التجنبي وهو ما يشكل اختلاف بارز بالنظر لافتراضات نظرية التعلق حول أصحاب هذا النمط الذين تعودوا على الاعتماد على إمكانياتهم الشخصية للتعامل مع الإكراهات واستبعاد أي فرصة للقرب من الآخرين.

يمكن القول أن فشل الأفراد ذوي التعلق القلق في التعامل مع الوضعيات الضاغطة واتخاذ الخطوات الضرورية للتخفيف من أثارها السلبية المحتملة يعود الى تعطيل العمليات المعرفية لديهم، أين تجتاح مجال وعيهم الأفكار والمشاعر السلبية، ويغرقون في اجترار التهديدات الفعلية والمحتملة، عكس ذوي التعلق التجنبي الذي يتميزون بتثبيط نظام التعلق وإبقائه معطلا وعدم السماح للمشاعر أن تظهر بشكل علني كألية دفاعية لان هذا يتعارض مع شعور الشخص التجنبي بالقوة والاستقلالية (Mikulincer et Shaver, 2016)، وقد ظهر ذلك في دراستنا بصورة جلية من خلال إتباع الحالة الثانية ذات النمط التجنبي لاستراتيجية ضبط الذات التي تعد استراتيجية تركز على حل المشكلات، الا أن استخدامها من طرف الحالة

لا يهدف فعليا الى التعامل الإيجابي والبناء مع المشكل، بل الى قمع المشاعر وفصل نفسها عن تأثيراتها السلبية وإخفاء أي نوع من التعبير، وهذا ما أكدته نظرية التعلق حول جذور هذا الأسلوب من التعامل والذي يعود في الحقيقة الى التفاعلات الأولى لهؤلاء الأفراد التي تميزت بالإهمال وسوء المعاملة، حيث يتعرضون للتوبيخ أو العقاب حال التعبير عن مشاعرهم، وبالتالي يتعلم هؤلاء الأفراد أن يقاوموا بدلا من التعبير الصريح عن مشاعرهم، فاليقظة تساعدهم على حماية أنفسهم من تلاعب الآخرين وفهمهم بشكل أفضل (Guédénay Et Guédénay, 2021)

ولابد من التنويه الى أهمية وتأثير التنظيم الانفعالي في قدرة الفرد على مواجهة المصاعب وتنشيط طرق المواجهة المناسبة لكل وضعية، وبالعودة الى ادبيات نظرية التعلق فإن جودة التنظيم الانفعالي لدى الأفراد يعكس في الحقيقة جودة التنظيم الانفعالي لأوجه التعلق الخاصة بهم، ففي حال كانت هذه الأوجه تتسم بحالة ذهنية تجنبية ينشأ الطفل على أن ينظم نفسه ذاتيا مما يدفعه الى الانفصال عن عواطفه ويبني نموذج عمل داخلي لنفسه على أنه غير محبوب والآخرين بأنهم رافضين أو متطفلين وأن العلاقات غير مجدية، أما فيما يخص ذوي التعلق القلق، فأوجه التعلق الخاصة بهم تتميز بحالة ذهنية قلقية ومتناقضة تركز حول نفسها ومتاحة بشكل متذبذب ومتقطع مما يساهم في تشكيل نموذج عمل داخلي على أنه غير محبوب وأن محبة الآخرين لا يكمن التنبؤ بها والعلاقات غير موثوقة (Smith et al, 2019) فيتكون لدى نمط التعلق القلق صورة سلبية عن الذات وبالتالي الشعور بعدم الكفاءة مما ينجم عنه صعوبة في الانخراط في المواقف الصعبة والجديدة، و يمنعهم من الاستكشاف وتنمية مهاراتهم، وظهورهم بشكل العاجز والطفولي والاعتماد على الآخرين، أما بالنسبة لذوي نمط التعلق التجني يعتمد على أليات تحاول إنكار الضعف والجوانب السلبية وإظهار جوانب الاكتفاء الذاتي واهام الكمال والقوة التي تعتمد على تعزيزها من مصادر خارجية، قد تنهار مع شدة

التوترات العاطفية واستمرارها وهذا ما يتوافق مع وجهة نظر بولبي أن تاريخ التفاعلات المؤلمة والمحبطة مع أوجه التعلق غير المتسقة والباردة أو المرفوضة يتعارض مع تكوين شعور قوي ومتماسك بالقيمة الذاتية (Mikulincer et Shaver, 2016).

كل هذه العوامل السابق ذكرها تجعل من ذوي التعلق غير الآمن يتبعون استراتيجيات مواجهة تركز على العاطفة، نظرا لعدم قدرتهم على تنظيم انفعالاتهم من جهة وضعف تقديرهم الذاتي من جهة أخرى، أين تغيب التوقعات الإيجابية اتجاه الذات والآخرين، فيثبط ذلك من جهود الفرد على خلق المبادرات والحلول، ويكتفي ببعض الخطوات غير الوظيفية والمعرقة للتكيف مع التحديات. وتتوافق النتائج التي أفضت إليها دراستنا الحالية مع العديد من الدراسات حول تأثير نمط التعلق على تكيف الأفراد وإتباعهم لاستراتيجيات مواجهة دون غيرها، حيث توصلت دراسة (Craparo et al, 2018) أن أنماط التعلق (الأمنة وغير الأمنة) والقدرة على تعديل المشاعر مرتبطان ارتباطا وثيقا، وأن التعلق الآمن يرتبط بشكل إيجابي مع القدرة على إحداث التغيير الفعال والاستخدام الصحيح لاستراتيجيات المواجهة والذي يرتبط بدوره إيجابيا بالرجوعية، وهو نفس التوجه الذي ذهبت إليه دراسة (PudLo et al 2016). أن أسلوب التعلق الآمن يرتبط باستخدام طرق فعالة للتعامل مع التوتر سواء من خلال التخطيط أو إعادة التقييم الإيجابي وطلب المساعدة، أما الأفراد ذوي التعلق القلق يتسمون بالعجز في مواجهة المواقف الصعبة وكذلك هو الحال بالنسبة لذوي التعلق التجنبي أنهم أقل تخطيطا ولديهم القدرة على التقييم الإيجابي، لكن في كثير من الأحيان يكونون عاجزين، وأقل طلبا ليد العون.

حسب دراسة (Kovacs et Kural, 2021) فإن قلق التعلق قد يقلل من الرجوعية من خلال استخدام الفرد لاستراتيجيات مواجهة تركز على العاطفة وتحول التركيز على الذات بدل المشكلة، ولم يرتبط نمط التعلق التجنبي بالرجوعية بشكل مباشر ولكن

من خلال إتباع استراتيجيات مواجهة تركز على حل المشكلة، وذلك بسبب الاعتماد القهري على الذات، فقد يبدو ظاهرياً أن التعلق الآمن والتعلق التجنبي يعززان الرجوعية إلا أن ارتباطهما بالرجوعية يكون بشكل مختلف، ويبقى استخدام استراتيجية المواجهة التي تركز على المشكلة مرتبطة بشكل إيجابي مع الرجوعية، وهو ما لم نلاحظه في دراستنا الحالية حيث سيطرت الاستراتيجيات المركزة على العاطفة على تعامل حالات الدراسة مع الوضعيات الصعبة، ووجود قصور في تفعيل استراتيجيات المواجهة المركزة على المشكلة، والتي قد تأتي في مراحل لاحقة بعد تجاوز هؤلاء الأفراد للمشاعر الصعبة التي تثبط إمكانياتهم وتضعف قدرتهم على المواجهة، وتعد استراتيجية إعادة التقييم الإيجابي إحدى هذه الاستراتيجيات الفعالة التي قد تساعد هؤلاء الحالات على التعامل مع الضغوطات. لكنها تبقى غير كافية .

بناءً على ما سبق تقدم دراستنا هذه فهما أعمق للارتباط بين التعلق غير الآمن واستراتيجيات المواجهة غير الفعالة في مواجهة الصعوبات، من خلال دراسة حالتين مفصلتين لنمطين مختلفين من التعلق (القلق والمتجنب) وتؤسس بذلك فرصة للتنبؤ بقدرة الأفراد على التكيف من خلال رصد أنماط التعلق لديهم وكيف تؤثر على تفاعلاتهم مع ضغوطات البيئة، وكيف يمكن لنمط التعلق غير الآمن أن يبرز كعامل خطر من خلال تأثيره السلبي على كفاءة الأفراد وقدرتهم في إتباع استراتيجيات مواجهة فعالة ويعرقل بذلك التكيف الجيد لهم، وتبقى هذه النتائج صالحة بالنسبة للحالات التي تم دراستها إذ أن كل حالة عيادية حالة بحد ذاتها، وكذلك كون حالات الدراسة إناث ولديهن نفس السن وباعتبارهما طالبتان جامعتان، فإن طبيعة الضغوطات التي يتعرضن لها ترتبط بمرحلة عمرية معينة وحالة اجتماعية محددة، ومنه تظهر أهمية القيام بدراسات على عينات أكبر ومن الجنسين ومن فئات عمرية مختلفة، والبحث عن طرق مواجهة التي يتبعها الأفراد في وضعيات أكثر صعوبة كالصدمات وحالات الانفصال والفقدان وعلاقتها بأنماط التعلق ، وإجراء دراسات مقارنة يبرز من خلالها الفرق بين كلا النمطين الآمن وغير الآمن في استخدام استراتيجيات المواجهة.

من الجدير بالذكر أن هذه الدراسة تفتح آفاق للباحثين والممارسين العياديين للتركيز على تعزيز أمان التعلق لدى الأفراد من خلال حثهم وتشجيعهم على نسج علاقات آمنة في محيطهم الاجتماعي، ودعمهم لإتباع استراتيجيات مواجهة فعالة، تركز على حل المشكلات واكتساب مهارات التنظيم الانفعالي، وبالتالي الحصول على تقدير ذات عال والوصول الى الشعور بالكفاءة الذاتية في التعامل مع المؤثرات البيئية المختلفة. وتطوير القدرة على رصد الموارد المتاحة واستغلالها بشكل جيد، والموازنة بين الاعتماد على الذات وطلب المساعدة عند الحاجة لذلك.

قائمة المراجع

- أيت حمودة حكيم. (2008) استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى مرضى السكري. مجلة الدراسات في العلوم الإنسانية والاجتماعية. 9، ص. ص 69-104
- ريمة صندلي (2012) الضغوط النفسية واستراتيجيات المواجهة المستعملة لدى المراهق المحاول للانتحار. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة فرحات عباس سطيف. الجزائر
- عبد الرحيم صالح ع، عبد الخالق ح (2021) سيكولوجية التعلق، ط1، العراق، دار المسامير للطباعة والنشر
- سرحان علي المحمودي م (2019) مناهج البحث العلمي، ط3، اليمن، مكتبة الوسطية
- معاوية ابوغزال، عبد الكريم جرادات (2009) أنماط التعلق وعلاقتها بتقدير الذات والشعور بالوحدة. المجلة الأردنية في العلوم التربوية. 1، ج 5. ص. ص 45-57
- نادية شرادي (2007) المنهج العيادي. مجلة الصوتيات. ج3، ص. ص 26-31
- نور سعد البقعي (2023) اضطراب الارتباط الأمومي وعلاقته بأنماط التعلق لدى الأمهات النفساء الدور الوسيط لاكتئاب ما بعد الولادة والضغوط الوالدية، مجلة الإرشاد النفسي ع 73، ج 1، ص 2-65
- يوسف بن خدومة، زهير لونيس (2022) التعلق لدى أمهات أطفال التوحد، مجلة الأسرة والمجتمع، ع 2، ج 10، ص. ص 226-247
- Ayşe I, kural, kovacs M (2021), attachment anxiety and resilience, the mediating role of coping strategies, Acta psychologica 221, P2-8
- Genet C. wallon E (2022). Psychothérapie de L'attachement, 2 éd, France, Dunod
- Glaser D, Prior V(2022) Comprendre L'attachement et ses troubles, 2éd, France, De Boeck.
- Clark F. (2003), interpersonnel prosses, 1éd, USA, Blackwell

- Guiseppe craparo, Paola magnano, Maria Valentina apparrata, Alessi Gori, Giulio Costanzo .Ugo pace Monica pellerone (2018) coping. Attachment style and resilience: the mediating role of alexithymia .Mediterranean journal of clinical psychology .Vol 6.n1 P 1 -30
- Hervé benony. Khadija chahraoui (1999), Entretien Clinique, France, Dunod.
- Jeremy Holmes. (2001) John Bowlby & attachment theory .2ed? London and New York Routledge
- Joanna Smith, Amandi janner Stefan, Laure man (2019) La régulation des émotions dans la famille, France, Dunod
- Laurent Guillet (2012), le stress,1éd, France, Deboeck
- Marie anaut (2015), Psychologie de la résilience,3éd, France, Armand Colin
- Mario kulincer.Phillip .R. shaver (2016), attachment in adulthood,2éd,USA,the Gifford press.
- komorowska-pudLo M(2016), the attachment style and stress coping strategies in adult men and women , polskie forum psychologiczne, Vol 21, N4, P 573 -588
- Nicole Guédeney, Antoine Guédeney (2015), L'attachement approche théorique,4éd, France, Elsevier
- Nicole Guédeney, Antoine Guédeney, Susana tereno (2021); L'attachement approche Clinique et thérapeutique ,5éd, France, Elsevier