البحث عن الطمأنة المفرطة وعلاقته بالقلق التوقعي

سارة خالد سهيل

sarahkhaleed1997@gmail.com

أ.د. أروة محمد ربيع خيري

aaammrrr666@gmail.com

كلية الآداب/ جامعة بغداد/ قسم علم النفس

البحث عن الطمأنة المفرطة وعلاقته بالقلق التوقعي

سارة خالد سهيل

أ. د. أروة محمد ربيع خيري

الفصل الاول/ الاطار العام للبحث:

مشكلة البحث: هناك عدد من الضغوطات الاجتماعية التي تتطوي على التغيير في البنية الاجتماعية للفرد قد تؤدي الى فقدان العلاقات المهمة، لذلك فإن التفاعلات الاجتماعية للفرد ستركز على البحث عن طمأنته لمكانته في تلك التفاعلات التي لا تزال متاحه له، ويسعى الفرد الى فهم طبيعة العلاقات التي تحدث في هذه التفاعلات، بما فيها تقديم مثل هذه التطمينات بطريقة صحيحة. وأن طلب التطمينات يؤثر سلباً في العلاقات الاجتماعية للفرد، إذ يصبح الآخرون منزعجين وشاعرين بالذنب بسبب هذه الطلبات المستمرة للطمأنة وبالضيق الذي يصاحب طلبات هؤلاء الافراد، وبسبب هذه المشاعر يستمرون في تقديم الطمأنينة عند الطلب لكن يتزايد التناقض بين ما يقوله عن الشخص وما يشعر به تجاهه. وهذا يدعم فقط معتقدات الفرد أنه غير مقبول، مما يجعله يبحث عن المزيد من الطمأنينة بشأن قيمته او قبوله (Coyne , 1976). إن عدم الثقة الاجتماعية يحدث خوفاً من أن يُخدع الفرد من شخص ما، وبالتالي فإنه يشعر بالحاجة إلى ضمان صدق أصدقائه وعائلته. و يتسبب عدم الثقة الاجتماعية في الانخراط في البحث عن الطمأنة المفرطة، وأنه يتعين عليهم تأكيد صدق أحبائهم، ومع ذلك، يؤدي الانخراط المنتظم في ممارسة البحث عن الطمأنة المفرطة إلى فقدان الروابط الاجتماعية المهمة، وقد يشعر الناس بالإهانة من عادة التشكيك في صدقهم وبالتالي، فإن الشخص الذي لا يثق بنفسه ويشك باستمرار في صدق أصدقائه سيشعر بالوحدة في نهاية المطاف. وقد يؤدي متغير الوحدة الاجتماعية بسبب عدم الثقة إلى تطور مشاكل عقلية (Joiner & Metalsky , 2001 , p: 371) .

أن البحث عن الطمأنة المفرطة يميل إلى السيطرة على علاقات الناس وحياتهم، إذ يهين البحث عن الطمأنة المفرطة تماماً في بعض الحالات على تفاعلات الفرد مع الأشخاص الآخرين في ظل عدم وجود أي بدائل، ويمكن أن تساعد الطمأنة الأشخاص الذين يعانون من القلق والاكتئاب ومشاعر الذنب والرفض والتخلي. ومن المحتمل جداً أن يتسبب هذا بالطبع في حدوث مشكلات على المدى البعيد للأفراد الضعفاء، فالطمأنة المفرطة لا تمنع الشخص من تأكيد معتقداته المتعلقة بالتهديد فحسب، بل من المحتمل أيضاً أن تتسبب في رفض الأفراد مثل الحجج ومشاعر الإحباط (Storch , et al , 2007 , p:207)

أشارت دراسة سالكوفسكيس (2001) Salkovskis & Warwick إلى أن البحث عن الطمأنة المفرطة هو شكل من أشكال التحقق الذي يحفزه أدراك التهديد ومحاولة تحقيق الأمان وتخفيف المسؤولية عن الفرد (Salkovskis , 2001 , p:46). وأن الأشخاص الذين يعانون من الوسواس يبحثون عن الطمأنة لأنهم يقومون بتقييمات سلبية عن أنفسهم ويفسر الشخص حدوث مثل هذه التدخلات على أنه يشير إلى ضرر له أو إلى الآخرين ويكون الشخص مسؤولاً عن منعه أو التراجع عنه . وأن أدراك المسؤولية هو الذي يثير الضيق ويحفز الشخص على الانخراط في البحث عن الطمأنة المفرطة وأزاله التدخلات غير المرغوب فيها ومحاولة منع أية أحداث ضارة مرتبطة بها (Coles , Schofield , & Nota , 2014 , p: 1).

ويؤثر القلق التوقعي في حياة الفرد وسلوكه وشخصيته بشكل سلبي، مما يؤدي إلى إخفاقه وعجزه في تحقيق أهدافه، ومن أبرز التأثيرات شعور الفرد بالوحدة والعزلة، والافتقار إلى المرونة والفاعلية، فضلاً عن استعمال أساليب الإكراه في التعامل مع الناس، وأنه يؤدي بالفرد إلى عدم القدرة على التخطيط الصحيح، وتكون لديه ردود أفعال سلبية تعيقه عن تحقيق أهدافه (Barlow, 2000, p: 1247).

أشارت نتائج دراسة موسكوفيتش (2009) Moscovitch إلى أن الأفراد الذين يعانون من القلق التوقعي يعلقون أهمية أقل على خصائصهم الإيجابية ولديهم رؤية ذاتية أكثر سلبية حتى عندما يكون أدائهم بشكل موضوعي في موقف اجتماعي معين، وأشار

البحث عن الطمأنة المفرطة وعلاقته بالقلق التوقعي

موسكوفيتش (2009) Moscovitch أن الخوف الموضوعي في القلق التوقعي هو أن "الذات معيبة"، أي أن الأشخاص الذين يعانون من القلق التوقعي ينتقدون الذات بشكل كبير (Moscovitch , 2009 , p: 123).

أهمية البحث:

أن البحث عن الطمأنة المفرطة من الآخرين هو رد الفعل الشخصي الأكثر شيوعاً لأفكار التهديد ومشاعر الضيق، نظراً لحقيقة أن تأثيرات الطمأنة يمكن أن تكون إيجابية للغاية لأن الناس غالباً ما يشعرون بالقلق عندما يوفر لهم شخص ما الطمأنينة على سبيل المثال (لا داعي للقلق). وأشارت نتائج دراسة أفرير ودوزوا (Evraine & Dozois (2011) إلى أن البحث عن الطمأنة المفرطة ارتبط بالثقة بعدها بناءً مهماً يجب مراعاته في سياق العلاقات الرومانسية، وتم تصور الثقة أن الفرد سيهتم باحتياجاته ورغباته وأهدافه ويستجيب لها إلى جانب الإيمان بمستقبل العلاقة وقد ترتبط صعوبة الثقة بالآخرين بانعدام الأمان، فأن الافراد الذين لديهم أسلوب قلق لا يؤمنون بالطمأنينة التي يتلقونها من الآخرين وبالتالي يستمرون في البحث عن الطمأنة المفرطة (Evraine & Dozois , 2011, p:1291).

إن السعي للحصول على الطمأنة ينجح إما لأن الشخص الموثوق بطريقة مقنعة قد أخبر أن (المخاوف لا أساس لها) أو (أقل خطورة مما يعتقد الفرد) أو (لأنه سيساعد على تحديد التهديد الحقيقي)، ويمكن بعد ذلك التعامل معه أو الاستعداد له بطريقة ما وقد يكون المفتاح لفهم الامور ويمكن العثور عليه في الجوانب التطورية للبحث عن الطمأنة المفرطة . فمن الناحية التطورية فإن البحث المفرط عن الطمأنة يحدث في سن مبكر ويتطور في المراحل الأولى من العمر، بعد تقديم الطمأنينة يكون الطفل قلقاً بشأن تهديد معين ويصبح أقل اعتماداً على الطمأنة من مقدم الرعاية لأنه يصبح تدريجياً أكثر ثقة في قدراته الخاصة للتعامل مع المواقف (Kobori , Salkoviskis , Read , Lounes , Wang , 2012 , p:25). وتبقى الطمأنة بمثابة آلية نافعة للتحكم في الشعور بالتهديد وتنظيم مشاعر القلق، ومن الناحية التطورية فإن البحث عن الطمأنة المفرطة ينطوي في الواقع على البحث عن المعلومات جديدة. وهذا لا يعني أن الشخص الذي يقدم

البحث عن الطمأنة المفرطة وعلاقته بالقلق التوقعي

الطمأنينة يقول شيئاً جديداً موازنة بإجابته السابقة، فقد يرغب الشخص الذي يطلب الطمأنة للتأكيد على أن شيئاً لن يتغير، أي ان مستوى التهديد بقي على حاله، عندما يسأل الفرد مئة مرة المقربون منه "هل أنت متأكد من أنك تحبني" ويعطي مقدم الطمأنينة الاستجابة نفسها (Rachman , 2012 , p: 502)).

أشارت دراسة فورد (Ford (2017) أن القلق التوقعي يمكن أن يؤدي إلى استجابات معرفية مثل التجنب والتحدث الذاتي السلبي، مما يسهم في انخفاض أداء الفرد على وجه التحديد. يمكن للتصورات الايجابية والسلبية للقلق أن تخفف من أداء الفرد بسبب القلق التوقعي، وقد تصبح هذه التصورات أكثر إيجابية عن طريق التعرض المتكرر لحدث ما، وبالتالي، تقليل القلق وتحسين الأداء (Ford , 2017 , p:205)). ويؤثر القلق التوقعي بشكل مباشر في مواقف الأفراد الذاتية وتجاه ما سيحدث وما يمكن أن يحدث لهم، وقد تصبح حياة الفرد مصدر قلق ورعب نتيجة للأدراك الخاطيء للأحداث المحتملة وعدم ثقته في التعامل مع هذه الأحداث والنظر إليها بطريقة سلبية نتيجة تداخل الأفكار وربط الماضي بالحاضر مما يسهم في عدم القدرة على التكيف مع الأحداث مما يسبب زيادة في القلق التوقعي (Schmid & Phelps , 2011 , p: 1127). ووجدت نتائج دراسة جريس وروجر (Greco & Roger (2001) أن عدم اليقين الانفعالي يشكل أسلوباً لا يتمكن من التكيف، إذ يستجيب الأشخاص لعدم اليقين من القلق والحزن الذي له صلة واضحة بين عدم اليقين الانفعالي والقلق التوقعي، وبالتالي نفترض أن زيادة عدم اليقين ستزيد من مستوى قلق التوقعي للمستعمل، وزيادة عدم اليقين المعرفي من شأنه أن يزيد من القلق التوقعي للفرد (Greco & Roger , 2001 , p: 519).

الفصل الثاني/ الاطار النظري : إن ما يجعل البحث عن الطمأنة المفرطة مثيراً للاهتمام بشكل خاص هو مدى تعقيد وقوة هذا السلوك بين الأشخاص، فهو يتضمن مكونات مختلفة يجب على الشخص أن يسعى للحصول على الطمأنة، ثم الحصول على الطمأنة وفعل شيء في النهاية مثل قبولها و اتخاذ قرار بشأن الحاجة إلى المزيد من الطمأنة. وأن طلب التطمين ليس بالضرورة سلوكاً إشكالياً ويبدو أنه يحدث على طول سلسلة من استراتيجية التكيف التكيفية من السلوك الذي له تأثير الحفاظ على الانشغال بالتهديد ومنع

الناس من معرفة أن مخاوفهم لا أساس لها من الصحة ، 1999 ، Salkovskis) p:29. ويحدث البحث عن الطمأنة المفرطة عندما يسعى الأفراد إلى الحصول على تأكيد من الآخرين للتخفيف من أعراض تدني قيمة الذات والشعور بالذنب الشائعة في الاكتئاب، وان البحث عن الطمأنة يظهر ارتباطاً سلبياً بتقدير الذات وقد يزيد من التأثيرات الضارة لخصائص أخرى غير قابلة للتكيف مثل (العصابية) ويُعتقد أن البحث المفرط للحصول على الطمأنة هو رد فعل سلبي من شركاء المحادثة، مما قد يؤدي إلى الرفض و تضخيم المشاعر، ويرتبط انخراط الأفراد في البحث عن الطمأنة المفرطة بزيادة أعراض الاكتئاب وكذلك بتدهور جودة العلاقات بين الأفراد الذين يطلب منهم الطمأنة (Coyne , 1976 , p: 28) .

وعلى وفق نظرية التعلق لبولبي (1969) Bowlby فإن البحث عن الطمأنة المفرطة هو سمة شخصية مباشرة لأسلوب التعلق المشغول ويميل الأفراد إلى اتخاذ فكرة ايجابية عن أنفسهم، وأن الأفراد الذين يعانون من التعلق هم أكثر عرضة للبحث عن الطمأنة المفرطة ويصبحون غير واثقين من الدعم والتغذية الراجعة التي يتلقونها من الآخرين (Brennan & Carnelley, 1999, p:282).

وفي نظرية العلاقات الشخصية لكوين (1976) Coyne أشار إلى أن الأشخاص المصابين بالاكتئاب يميلون إلى الحصول على الطمأنة من الآخرين لتهدئة مشاعر الذنب وتدني احترام الذات ويكون ذلك لدى الإناث أكثر من الذكور، وأشار إلى أن انعدام الأمن لدى الأفراد يحدث ضغوطاً ذاتية لتنظيم الشعور بالأمان وقمع السلوكيات السلبية التي تزعجهم (Coyne, 1976, p:14). أما جونير وزملائه (1992) Joiner , et al أشار إلى أن البحث عن الطمأنة المفرطة يكون مدفوعاً بنصوص يسهل استعمالها وغير قادرة على التكيف، وتعمل بوصفها وسيلة ينتقل عن طريقها اليأس والكرب من شخص إلى آخر (Van orden, et al, 2005, p:136).

وفي نظرية التحقق من الذات لسوان (1990) Swann عندما يتفاعل الفرد مع الآخرين، فهناك ميل عام لديه لجلب انتباه الآخرين لرؤيته كما يرون أنفسهم، هذا الميل واضح بخاصة عندما يبدؤون بالاعتقاد أن الشخص الآخر قد أساء فهمهم، وأشارت

البحث عن الطمأنة المفرطة وعلاقته بالقلق التوقعي

النظرية إلى أن الاشخاص الذين لديهم آراء ذاتية سلبية يبحثون عن طمأنة مفرطة من الآخرين (Swann, 1990, p:408).

أما نظرية المعرفة الاجتماعية لساكو (1990) Sacco فأشارت إلى أن البحث عن الطمأنة المفرطة هو بمثابة سلوكيات اجتماعية تؤدي إلى ردود فعل سلبية، وأن الإدراك الاجتماعي يكون بشكل إسناد سببي قد يقوم بدور في العملية التي يؤدي عن طريقها البحث عن الطمأنة المفرطة إلى إثارة الرفض من الآخرين وتعزز ميل الآخرين للتفكير بشكل سلبي (Sacco & Murry, 1997, p:24).

وفي نظرية حساسية التعزيز لكراري (2000) Gray يكون البحث عن الطمأنة المفرطة هو أحد المكافآت الاجتماعية وبنيت النظرية على أساس افتراض أن أنظمة المواجهة / الهروب والتثبيط والتثبيط السلوكي تكمن وراء الفروق الفردية، وأن الأفراد الذين يعانون من التثبيط السلوكي هم أكثر عرضة للإنخراط في البحث عن الطمأنة المفرطة، وأن الأفراد الذين لديهم هذا النظام يميلون إلى إظهار التعلق بالقلق، وتعد نظرية حساسية التعزيز من النظريات البيولوجية للفروق الفردية في الانفعال والدافع والتعلم (Coor,2004,p:12).

وأشارت نظرية العقلية الاجتماعية لطمأنة الذات لجلبرت (2004) Gilbert إلى أن الأفراد يرتبطون بأنفسهم عن طريق أنظمة تم تطويرها في الأصل لتتصل بالآخرين، وتشير النظرية إلى القدرة على إثبات الذات واستحضار الصفات الإيجابية للذات وتحسين قدرات التأقلم والمرونة والمثابرة أي التوجهات الحنونة تجاه الذات والآخرين، لذا فإن طمأنة الذات أمر مهم لفحص مدى ارتباط نقص الطمأنة بالصعوبات النفسية المختلفة (Gilbert, et al, 2004, p:31).

أما نظرية التحكم في الانتباه لأيسنك وكالفو (1992) Eysenck & Calvo فأشارت إلى أن القلق يضعف الأداء الفعال لنظام الانتباه الموجه نحو الهدف ويزيد من مدى تأثير المعالجة بنظام الانتباه ويزيد القلق من المحفزات المرتبطة بالتهديدات الاجتماعية، وأشارت النظرية إلى أن الوظيفة الأساسية للقلق التوقعي هي تفسير اشارات

التهديد والخطر الذي يتعرض له الفرد وهو بذلك يتضمن مفهوم حذر ويقظ (Esyenck, 1992, p:102).

أما نظرية القلق التوقعي لبارلو (2000) Barlow فأشارت إلى أن القلق التوقعي حالة سلبية مصحوبة بالأعراض البدنية ويمكن فهم القلق بشكل فعال عن طريق فهم الدور الذي يقوم به الفرد، وكذلك عدم التحكم في الأحداث المستقبلية مما يجعل الفرد في حالة دائمة من التوجس والقلق. وتفترض هذه النظرية أن القلق التوقعي على غرار نوبات الهلع قد يتأثر بشدة عمليات التكيف، ويكون القلق التوقعي نتيجة الإحساس الداخلي والضغط الخارجية التي تواجه الفرد، وبالمثل يمكن إثارة القلق التوقعي عندما يتوقع الفرد حدوث شيء إيجابي لكنه يشعر بخيبة أمل (Barlow, 2002, p:104).

وفي نظرية تنظيم الانفعال لكروس (2002) Cross تمت الإشارة إلى أن تنظيم الانفعال ينتج عنه تغيرات في ديناميكيات وسرعة حدوث المشاعر، وأشار إلى أنه يمكن للفرد تنظيم القلق لتقليل سلوك التجنب وحماية نفسه من الشعور بالقلق، وأن التنظيم الانفعالي الشعوري كان فعالاً في تقليل المشاعر الاستباقية، ويمكن أن يهدف تنظيم الانفعال إلى تقليل المشاعر الايجابية والسلبية وأن تقييمات المشاعر في أثناء توقع المنبهات السلبية تؤدي إلى إثارة القلق التوقعي (Gross, 2002, p:128).

وفي نموذج المعرفي لكلارك وويلز (1995) Clark & Wells تمت الإشارة إلى إن الأفراد ينخرطون في اجترار توقعي قبل أي حدث اجتماعي، كما يعاني الافراد من الخوف والقلق بشأن المواقف الاجتماعية المتعلقة بالأداء والتي لا تتناسب مع التهديد الفعلي الذي يشكله الموقف، ويشير هذا الأنموذج إلى أن القلق التوقعي يمثل تنبؤات في أداء الفرد وصور الذات السلبية مما يؤدي إلى تجنب المواقف الاجتماعية (Clark & Wells, 1995, p:69).

وأشار أنموذج هوفمان (2007) Hofman إلى أن الأفراد الذين يعانون من القلق التوقعي يعتقدون أنهم سيتصرفون بطريقة مذلة مما يؤدي إلى تكاليف اجتماعية سلبية متوقعة، وأشار هوفمان إلى أن سلوكيات التجنب هي عوامل أساسية للقلق التوقعي (Hofmann, 2007).

الفصل الثالث: منهجية البحث وإجراءاته:

1. منهجية البحث: تم استخدام منهج البحث الوصفي بطريقة العلاقات الارتباطية لانسجامه مع طبيعة البحث الحالي.
2. مجتمع البحث: تحدد مجتمع البحث بطلبة جامعة بغداد إذ بلغ عددهم (61481).
3. عينة البحث: تم اختيار العينة بصورة عشوائية متكافئة تتألف عينة البحث الحالي من (400) طالب جامعي موزعين على (6) كليات من جامعة بغداد كلية الآداب وكلية التربية أبن الرشد وطلية اللغات وكلية الصيدلة والتمريض والهندسة .
أدوات البحث:

1. مقياس البحث عن الطمأنة المفرطة **Excessive reassurance seeking**:

اعتمدت الباحثة في بناء مقياس البحث عن الطمأنة المفرطة على ما يأتي :
أ) مقياس جوينر وزملاءه (Joiner, et al (1992) للبحث عن الطمأنة المفرطة: إذ اعتمدت الباحثة تعريفهم واطارهم النظري، ويتكون المقياس من (35) فقرة وقد استعانت الباحثة ب (14) فقرة لتلائم البيئة العراقية.

ب) صياغة الباحثة ل فقرات مقياس البحث عن الطمأنة المفرطة: قامت الباحثة بصياغة (16) فقرة بعد الاطلاع على الادبيات السابقة. وبهذا يتكون المقياس من (30) فقرة يقوم الافراد بالاستجابة لها عن طريق التأشير على بدائل الاستجابة المكونة من خمس بدائل إذ تتدرج البدائل من : (تنطبق علي دائماً=5، تنطبق علي غالباً=4، تنطبق علي أحياناً=3، تنطبق علي نادراً=2، لا تنطبق علي أبداً=1) وقد تم التحقق من الصدق الظاهري من خلال عرضه على المحكمين وقد تم الاتفاق على (27) فقرة واستبعاد (3) فقرات وبذلك اصبح مجموع فقراته بصورته النهائية (27) فقرة.

النتائج: قامت الباحثة باستخراج ثبات مقياس البحث عن الطمأنة المفرطة بطريقتين هما :

1) طريقة إعادة الاختبار: قامت الباحثة بتطبيق مقياس البحث عن الطمأنة المفرطة لاستخراج الثبات بهذه الطريقة على عينة مكونة من (50) من الطلبة (ذكوراً وإناثاً)

وبعد مرور اسبوعين من التطبيق الاول قامت الباحثة بإعادة التطبيق مرة أخرى وعلى العينة ذاتها، وظهرت قيمة الثبات للمقياس (0.84) .

(2) طريقة ألفا كرونباخ: وقد بلغ معامل الثبات بهذه الطريقة (0.86) وهو معامل ثبات جيد يمكن الركون إليه.

2. مقياس القلق التوقعي **Anticipatory Anxiety**: اعتمدت الباحثة في بناء مقياس القلق التوقعي على ما يأتي :

أ) مقياس كويزومي (1995) Koizumi للقلق التوقعي: يتكون هذا المقياس من (17) فقرة وقد استعانت الباحثة ب(8) فقرات منه بعد إجراء التعديلات عليها لتكون ملائمة لمجتمع البحث.

ب) صياغة الباحثة لفقرات مقياس القلق التوقعي: قامت الباحثة بصياغة (21) فقرة بالاعتماد على الاطار النظري والادبيات السابقة. وبهذا يتكون المقياس من (29) يقوم الافراد بالاستجابة لها عن طريق التأشير على بدائل الاستجابة المكونة من خمس بدائل إذ تتدرج البدائل من: (تنطبق علي دائماً=5، تنطبق علي غالباً=4، تنطبق علي أحياناً=3، تنطبق علي نادراً=2، لا تنطبق علي أبداً=1) وقد تم التحقق من الصدق الظاهري من خلال عرضه على المحكمين وقد تم الاتفاق على (29) فقرة من دون حذف أي فقرة .

الثبات: قامت الباحثة باستخراج ثبات مقياس القلق التوقعي بطريقتين هما :

(1) طريقة إعادة الاختبار: قامت الباحثة بتطبيق مقياس القلق التوقعي لاستخراج الثبات بهذه الطريقة على عينة مكونة من (50) من الطلبة (ذكوراً وإناثاً) وبعد مرور اسبوعين من التطبيق الاول قامت الباحثة بإعادة التطبيق مرة أخرى وعلى العينة ذاتها، وظهرت قيمة الثبات للمقياس (0.87) .

(2) طريقة ألفا كرونباخ: وقد بلغ معامل الثبات بهذه الطريقة (0.86) وهو معامل ثبات جيد يمكن الركون إليه.

الفصل الرابع: عرض النتائج مناقشتها:

الهدف الأول : تعرف قياس البحث عن الطمأنة المفرطة لدى طلبة الجامعة :

جدول (1)

الاختبار التائي لقياس البحث عن الطمأنة المفرطة لدى طلبة الجامعة

حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
400	78.66	16.34	75	4.48	1.96	399	دال

وتشير النتيجة في الجدول (18) إلى أن عينة البحث لديهم طمأنة مفرطة، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة فان وردن وآخرون (2005) Van Orden , et al التي أشارت إلى أن طلبة الجامعة لديهم بحث عن طمأنة مفرطة الذي يسهم في تقليل العبء والانتماء المحبط. وجاءت هذه النتيجة متسقة مع الإطار النظري للدراسة الذي قدمه كوين Coyne (1976) الذي اشار إلى أن طلبة الجامعة لديهم بحث مفرط عن الاطمئنان والذي يرتبط مع القلق المرتفع وكذلك يرتبط مع الرفض الشخصي، وأشار إلى أن البحث عن الطمأنة المفرطة هو نزعة شخصية لطرح تأكيدات مستمرة من الآخرين (Coyne , 1987 , P: 347).

وترى الباحثة أن الافراد الباحثين عن طمأنة مفرطة تكون لديهم انفعالات إيجابية نحو أنفسهم ونحو علاقاتهم بالآخرين، وهو ما يساعدهم على تطوير مهارات اجتماعية متوازنة يحققون من خلالها توافقاً شخصياً واجتماعياً، ومن ناحية أخرى هناك عوامل شخصية واجتماعية وبيئية تؤثر في حياة الشباب وتجعل البعض منهم يشعر بفقدان التوازن النفسي والاجتماعي نتيجة لعدم قدرتهم على تحقيق التوافق الاجتماعي.

الهدف الثاني: الفروق في البحث عن الطمأنة المفرطة على وفق متغيري الجنس والتخصص:

الجدول (2)

تحليل التباين للكشف عن دلالة الفروق في البحث عن الطمأنة المفرطة وفق الجنس والتخصص لدى طلبة الجامعة

الدلالة Sig	القيمة الفائية F	متوسط المربعات M.S	درجة الحرية D.F	مجموع المربعات s.of.s	مصدر التباين s.of.v
غير دال	2.099	554.815	1	554.815	الجنس
غير دال	2.393	632.555	1	632.555	التخصص
غير دال	2.359	623.473	1	623.473	الجنس * التخصص
.....		264.341	396	104679.062	الخطأ
.....			400	2581116	الكلية

تشير نتائج الجدول (19) إلى الآتي:

1. ليس هناك فرق ذو دلالة إحصائية في البحث عن الطمأنة المفرطة على وفق متغير الجنس، إذ بلغت القيمة الفائية المحسوبة (2.099) وهي أقل من القيمة الفائية الجدولية والبالغة (3.84) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (1-396). وهذه النتيجة تتفق مع دراسة هيفل و آخرون (2007) Haeffel التي أشارت إلى أن الذكور والإناث لم يختلفوا في درجة البحث عن الطمأنة المفرطة. وكذلك تتفق هذه النتيجة مع دراسة جينكز وجينكز (2005) Gencoz & Gencoz التي لم تعثر على فروق بين الجنسين .

وتتفق كذلك هذه النتيجة مع دراسة إفراير و ودوزو (2014) Evraire & Dozois من أن الذكور والإناث لم يختلفوا في درجة بحثهم عن الطمأنة الذين يحاولون تقليل مخاوف التخلي عن طريق البحث عن طمأنة مفرطة من الآخرين المقربين وكذلك يسعون لتأكيد تصوراتهم الإيجابية عن الذات عن طريق البحث عن ردود فعل مواتية من الآخرين (Evraire & Dozois , 2014 , p: 1) .

وتوصلت دراسة سوان (1990) Swann إلى أن الذكور والإناث لم يختلفوا في درجة البحث عن الطمأنة المفرطة ذلك لأن الأفراد يرغبون في التقييمات التي يرون أنها دقيقة لأن مثل هذه التقييمات تعزز تصوراتهم بأن العالم يمكن التنبؤ به والتحكم فيه،

البحث عن الطمأنة المفرطة وعلاقته بالقلق التوقعي

ولكن هذه النتيجة جاءت مخالفة لدراسة جوينر وزملائه (1992) Joiner , et al وترى الباحثة أن هذا الاختلاف قد يكون بسبب اختلاف مجتمع العينة الذي طبقت عليه الدراسة.

2. ليس هناك فرق ذو دلالة إحصائية في البحث عن الطمأنة المفرطة على وفق متغير التخصص ، إذ بلغت القيمة الفئوية المحسوبة (2.393) وهي أقل من القيمة الفئوية الجدولية والبالغة (3.84) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (1-396) .

3. ليس هناك تفاعل دال بين متغيري (الجنس والتخصص) إذ بلغت القيمة الفئوية المحسوبة (2.359) وهي أقل من القيمة الفئوية الجدولية والبالغة (3.84) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة الحرية (1-396) .

4. الهدف الثالث: تعرف قياس القلق التوقعي لدى طلبة الجامعة :

الجدول (3)

الاختبار التائي لقياس القلق التوقعي لدى طلبة الجامعة

حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
400	81.08	18.54	75	6.55	1.96	399	دال

تشير نتيجة الجدول (20) إلى أن عينة البحث لديهم قلق توقعي، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة إزنك وآخرون (2007) Eysenck , et al والتي أشارت أن طلبة الجامعة لديهم قلق توقعي. وجاءت هذه النتيجة متسقة مع الإطار النظري المتبنى في البحث الحالي ل بارلو (2000) Barlow الذي أشار إلى وجود قلق توقعي مرتفع لدى الشباب والبالغين ما يعني أن القلق التوقعي يمثل جزءاً مهماً من الضعف المرتبط بالضييق العام، وأشار بارلو Barlow إلى أن المستويات المرتفعة من القلق التوقعي ترتبط ارتباطاً وثيقاً بسلوك التجنب، وأن الأفراد ينخرطون في اجترار توقعي قبل أي حدث اجتماعي معين، ويركز هذا الاجترار على الاخفاقات الماضية مما يزيد من قلقهم (Barlow , 2000 , p: 1247) .

البحث عن الطمأنة المفرطة وعلاقته بالقلق التوقعي

الهدف الرابع : الفروق في القلق التوقعي على وفق متغيري الجنس والتخصص :

جدول (4)

تحليل التباين الثنائي للكشف عن دلالة الفروق في القلق التوقعي على وفق متغيري

الجنس والتخصص لدى طلبة الجامعة

الدلالة Sig	القيمة الفائية F	متوسط المربعات M.S	درجة الحرية D.F	مجموع المربعات s.of.s	مصدر التباين s.of.v
غير دال	0.552	180.156	1	180.156	الجنس
دال	12.469	4069.705	1	4069.705	التخصص
دال	11.418	3726.907	1	3726.907	الجنس * التخصص
		326.393	396	129251.728	الخطأ
			400	2766466	الكلي

تشير نتائج الجدول (21) إلى الآتي:

1. ليس هناك فرق ذو دلالة إحصائية في القلق التوقعي على وفق متغير الجنس، إذ بلغت القيمة الفائية المحسوبة (0.552) وهي أقل من القيمة الفائية الجدولية وبالباغة (3.84) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (1-396). وتتفق هذه النتيجة مع دراسة ميلز وآخرين (2013) Mills أشارت إلى أن الذكور والاناث لم يختلفوا في درجة قلقهم وكذلك دراسة ستين وزملائه (2015) Stein , et al التي لم تعثر على فروق بين الجنسين .
2. هناك فرق ذو دلالة إحصائية في القلق التوقعي وفق متغير التخصص ولصالح الانساني ، إذ بلغت القيمة الفائية المحسوبة (12.469) وهي أعلى من القيمة الفائية الجدولية وبالباغة (3.84) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (1-396).
3. هناك تفاعل دال بين متغيري (الجنس والتخصص) إذ بلغت القيمة الفائية المحسوبة (11.418) وهي أعلى من القيمة الفائية الجدولية وبالباغة (3.84) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (1-396).

البحث عن الطمأنة المفرطة وعلاقته بالقلق التوقعي

وترى الباحثة أن هذا الامر طبيعي لأن الذي يعاني من القلق التوقعي يكون ذا نظرة سلبية للحياة تؤثر في تفكيره وقدرته على مواجهة المشاكل الحياتية كذلك تؤثر في تركيزه، وأن النظرة السلبية للفرد الذي يعاني من القلق تقتزن أحياناً بوجود أفكار مسيطرة عليه قد تكون أفكار ومعتقدات خاطئة، فالمشكلات الاجتماعية الضاغطة في المرحلة الجامعية التي تتعرض لها الإناث هي مرحلة انتقالية تتطلب النجاح في الدراسة والاستعداد لمراحل الحياة القادمة.

الهدف الخامس: العلاقة الارتباطية بين البحث عن الطمأنة المفرطة والقلق التوقعي لدى طلبة الجامعة:

لتحقيق هذا الهدف تم استعمال معامل ارتباط بيرسون (Pearson) لحساب معامل الارتباط بين الدرجات الكلية التي حصل عليها أفراد العينة على مقياس البحث عن الطمأنة المفرطة ومقياس القلق التوقعي، وقد تبين من النتائج أن هناك علاقة ارتباطية طردية دالة إحصائياً بين البحث عن الطمأنة المفرطة والقلق التوقعي إذ بلغت قيمة الارتباط المحسوب (0.54) وهي أعلى من قيمة معامل ارتباط بيرسون الجدولية البالغة (0.098) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (398). وتتفق هذه النتيجة مع دراسة جالوك (2017) Jaalouk الذي أشار فيها إلى أن القلق العام والقلق التوقعي يسهمان في زيادة الحاجة إلى الطمأنة المفرطة. وكذلك تتفق هذه النتيجة مع دراسة ميكولينر و شيفير (2003) Mikuliner & Shaver الذين توصلوا إلى أن البحث عن الطمأنة المفرطة ينتج عن استراتيجية التنشيط المفرط المرتبط بالقلق التوقعي وبالتالي يبحث الأفراد بشكل مكثف عن الطمأنة (Mikuliner & Shaver , 2003 , p: 53).

وكذلك تتفق هذه النتيجة مع دراسة باريش ورودمسكي Parrish & Rodomski (2010) إذ اشارت إلى أن البحث المفرط عن الطمأنة توسط العلاقة بين المنظور الاجتماعي والقلق التوقعي .

الهدف السادس : تعرف دلالة الفروق في العلاقة بين البحث عن الطمأنة المفرطة والقلق التوقعي على وفق متغير الجنس والتخصص:

جدول (5)

الاختبار الزائني للفروق بين البحث عن الطمأنة المفرطة والقلق التوقعي على وفق متغير النوع

العلاقة بين المتغيرين	النوع	العدد	معامل الارتباط R	القيمة المعيارية لمعامل الارتباط Zr	القيمة المحسوبة	القيمة الزائنية الجدولية	مستوى دلالة (0.05)
البحث عن الطمأنة المفرطة / القلق التوقعي	ذكور	200	0.53	0.59	0.28	1.96	غير دال
	أناث	200	0.55	0.618			

تشير نتيجة الجدول أعلاه إلى أنه ليس هناك فرق دال إحصائياً في العلاقة بين البحث عن الطمأنة المفرطة والقلق التوقعي تبعاً لمتغير النوع، وذلك لأن القيمة الزائنية المحسوبة أقل من القيمة الزائنية الجدولية البالغة (1.96) عند مستوى دلالة (0.05) .

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة جوينر وشمديت (Joiner & Shmidt 1998) التي أشارت إلى أن الافراد بعامة يسعون إلى الطمأنة من الآخرين أن الخطر ليس وشيكاً وأن المواقف والمحفزات آمنة، ويتم تنفيذ سلوك البحث عن الطمأنة لتقليل القلق الذي يمر به الفرد، وقد توسط البحث عن الطمأنة المفرطة العلاقة بين تجارب الاقران وأعراض القلق. وكذلك تتفق هذه النتيجة مع دراسة سالكوفسكس وكبوري (Salkovskis & Kobori 2015) التي أشارت إلى أن البحث عن الطمأنة المفرطة لا يسهم فقط في تقليل القلق بل يسهم أيضا في تهدئة المخاوف التي يسعى الفرد إليها.

تعرف دلالة الفروق في العلاقة بين البحث عن الطمأنة المفرطة والقلق التوقعي على وفق متغير التخصص:

البحث عن الطمأنة المفرطة وعلاقته بالقلق التوقعي

جدول (6)

الاختبار الزائي للفروق في العلاقة بين البحث عن الطمأنة المفرطة والقلق التوقعي على وفق متغير التخصص

العلاقة بين المتغيرين	التخصص	العدد	معامل الارتباط R	القيمة المعيارية لمعامل الارتباط Zr	القيمة الزائفة المحسوبة	القيمة الزائفة الجدولية	مستوى دلالة 0.05
البحث عن الطمأنة المفرطة / القلق التوقعي	علمي	200	0.55	0.618	0.42	1.96	غير دال
	انساني	200	0.52	0.576			

تشير نتيجة الجدول اعلاه إلى أنه ليس هناك فرق دال إحصائياً في العلاقة بين البحث عن الطمأنة المفرطة والقلق التوقعي على وفق متغير التخصص ذلك لان القيمة الزائفة المحسوبة أقل من الجدولية البالغة (1.96) عند مستوى دلالة (0.05) .

وترى الباحثة أن نتائج الدراسة تأتي متفقة مع طبيعة الدراسة الجامعية فالأقسام العلمية لا تختلف كثيراً عن الأقسام الأدبية من حيث الظروف التي يمر بها الطلبة، وكذلك توجد الأنظمة والقوانين والالتزامات نفسها لكلا التخصصين العلمي والانساني، وكذلك وجود فرص التواصل بين أعضاء هيئة التدريس والطلاب، وتسهم التخصصات العلمية والانسانية معاً في تحقيق اشباع الحاجات النفسية للطلبة، وهذه تنعكس على مستوى الطمأنينة النفسية للطلاب من دون ارتباط هذا الاختلاف بالتخصص.

التوصيات:

1. اعداد استراتيجيات من المتخصصين في العلاج النفسي وأساتذة الجامعات ذوي الاختصاص لتطوير وتنمية البحث عن الطمأنة المفرطة وتدريب الطلاب على كيفية مواجهة التحديات والعقبات والصعوبات والاحداث الضاغطة التي تحول دون تحقيق

البحث عن الطمأنة المفرطة وعلاقته بالقلق التوقعي

الطمأنة وهذا يتطلب تضافر الجهود بين جميع اقسام الكليات في الجامعة كل في تخصصه عن طريق ورش العمل والمحاضرات والبرامج الإرشادية .

2. تدريب الطلاب على آليات استعمال أسلوب نافع في حل المشكلات، وتدريبهم على تحسين اساليب البحث عن الطمأنة سواء مع أسرهم أو أقرانهم أو الاشخاص المقربين منهم، وهذا يمكن عن طريق عقد لقاءات دورية تجمع بين أطراف العملية التعليمية وأسر الطلبة بصورة مستمرة ومنتظمة داخل الكلية وخارجها .

المقترحات :

في ضوء نتائج البحث يمكن اقتراح الآتي:

1. إجراء دراسة طولية لفحص العلاقة بين البحث عن الطمأنة المفرطة والقلق التوقعي ومعرفة آثارها على المدى البعيد.
2. دراسة أنواع الطمأنة الأخرى مثل طمأنة الذات و الطمأنينة اللفظية .
3. دراسة أنواع القلق العام الأخرى مثل قلق التعلق والقلق المرضي وعلاقتها بالبحث عن الطمأنة المفرطة.
4. إجراء دراسات عن معدلات الاكتئاب والخوف ومدى ارتباطها مع البحث عن الطمأنة المفرطة .
5. إجراء دراسة عن نية التنفيذ والتعاطف مع الذات وعلاقتها بالقلق التوقعي.
6. إجراء دراسة عن القلق التوقعي تتناول عينات أخرى ومنهم المراهقون والمرضى وكبار السن .

المصادر:

1. Barlow , 2000 , p:1247 Barlow, DH. (2000). **Anticipatory anxiety theory.** Unraveling the mysteries of anxiety and its disorders from the perspective the American psychology, 55(11), p. 1247 – 1263.
2. Barlow, DH. **Unraveling the mysteries of anxiety and its disorder from the perspective of emotion theory,** Am psychology, 2002, 55, p.104.
3. Brennan, K.A., Carnally, K.B. (1999). Using meaning to mend holes in the homological net of **excessive reassurance seeking and depression.** Psychological inquiry, 10(4), p.282-285.

4. Coyne, J.C. (1976). **Personal relationships toward an interactional description of de-pression.** Journal for the study of interpersonal processes, 39, p. 28 – 40.
5. Coyne, J.C. (1976). **Toward on interactional description of depression.** Psychiatry, 39, p. 14-27.
6. Coyne, J.C. (1976). **Personal relationships toward an interactional description of de-pression.** Journal for the study of interpersonal processes, 39, p. 28 – 40.
7. Coles, M.E., Schofield, C.A., & Nota, J.A., (2014). Initial data on recollection of pathways to inflated responsibility beliefs in patens with obsessive. **Compulsive disorder behavioral and cognitive psychotherapy,** p. 1-11.
8. Corr, P.J. (2004): **Reinforcement sensitivity theory and personality.** Neuroscience and bio behavioral reviews.
9. Clark, D.M., Wells, A. (1995). **A cognitive model of social phobia.** Diagnosis assessment and treatment. P(69- 93). New york Guilford press.
10. Coyne, J.C., Kessler, R.C., Tal, M., Turnbull, J., Wortman, C.B., Greden, J.F., (1987). **Living with a depressed person.** Journal of consulting and clinical psychology, 55, p. 347-352.
11. Salkovskis, P.M., & Warwick, H.M. (2001). **Making sense of hypochondriasis: A cognitive theory of health anxiety.** Clinical and research perspective on hypochondriasis and related condition, p. 46-64.
12. Storch, E.A., Geffken, G.R., Merlo, L.J., Jacob, M.L., Murphy, T.K., Goodman, W.K., Grabill, K. (2007). **Family accommodation in pediatrics obsessive compulsive disorder,** 36(2), p. 207-216.
13. Barlow , 2000 , p:1247 Barlow, DH. (2000). **Anticipatory anxiety theory.** Unraveling the mysteries of anxiety and its disorders from the perspective the American psychology, 55(11), p. 1247 – 1263.
14. Barlow, DH. **Unraveling the mysteries of anxiety and its disorder from the perspective of emotion theory,** Am psychology, 2002, 55, p.104.
15. Evraire, L.E., & Dozois, D.J.A. (2011). **An integrative model of excessive reassurance seeking** and negative feed book seeking in the development and maintenance of depression. Clinical psychology review, 32, p. 1291-1303.

16. Kobori, O., Salkovskis, P.M., Read, J., Lounes, N., Wong, V.A. **A qualitative study of the investigation of reassurance seeking in obsessive-compulsive disorder.** *Obsessive, compels relate disorder*, 2012, 1, p. 25-32.
17. Rachman, S. (2012). Health anxiety disorder: **A cognitive construal.** *Behavior research and therapy*, 50(7-8), p. 502-512.
18. Ford, J., Iidefonso, K., Jones, M., Ravine-Barrow, M. **Sport related anxiety:** current insights open access. *Med*, 2017, 8, pp. 205-212.
19. Schmid, K.L., Phelps, E., & Lerner, R.M. (2011). Constructing positive: **Modeling the relationships between adolescents hopeful expectations and international self-regulation in predicting positive youth development.** *Journal of adolescence*, 34(6), 1127-1135.
20. Greco, V., & Roger, D. (2001). **Coping with uncertainty:** the construction and validation of anew measure. *Personality and individual difference*, 31(4), p. 519-534.
21. Brennan, K.A., Carnally, K.B. (1999). Using meaning to mend holes in the homological net of **excessive reassurance seeking and depression.** *Psychological inquiry*, 10(4), p.282-285.
22. Van orden, K., Joiner, T.E. (2006). **The inner and others turmoil of excessive reassurance seeking:** From self-doubts to social rejection, in vohs, k., finkel, EJ (Eds), *self and relationships: connecting intrapersonal and interpersonal processes*, p. 104-120.
23. Swann, W.B. (1990). To be adored or to be known? **The interplay of self-enhancement and self-verification theory.** *Foundation of social behavior*, 2, p. 408-488.
24. Sacco, W.P., & Murry, D.C. (1997). **Mother child relationships sati's-faction the role of attributions and trait conception.** *Journal of social and clinical psychology*, 16, p. 24-42.
25. Gilbert, P., & Irons, C. (2004). A pilot exploration of the use of compassionate images. **a Group of self-reassurance people,** *memory*, 12, p. 507-516.
26. Eysenck, M.W., & Calvo, M.G. (1992). Anxiety and performance: **attentional control theory,** *cognitive and emotion*, p. 409-434.
27. Gross, J.J. (2002). **Emotion regulation affective:** cognitive and social consequences, *psychophysiology*, 39, p.108.

28. Hofmann, S. (2007). **Factors that maintain anticipatory anxiety disorder:** A comprehensive model and its treatment implication. *Cognitive behavior therapy*, 36(4), p. 193-209.
29. Haefel, G.J., Voelz, Z.R., & Joiner, T.E., Jr. (2007). **Vulnerability to depressive symptoms:** Clarifying the role of excessive reassurance seeking and perceived social support in an interpersonal model of depression. *Cognition & emotion*, 21, p. 681-688.
30. Gencoz, T., & Gencoz, F. (2005). **Psychometric properties of the reassurance seeking.** *Psychological reports*, 96, p. 47-50.
31. Evraire, L.E., & Dozois, D.J.A. (2014). If it by love indeed tell me how much early core beliefs **associated with excessive reassurance seeking in depression.** *Canadian journal of behavioral science*, 46, p. 1-8.
32. Mills, A.C., Grant, D.M., Lcgner, W.V., & Judah, M.R. (2013). **Properties of the anticipatory social behaviors questionnaire.** *Journal of psychopathological assessment*, 35, p. 346-355.
33. Stein, DJ., Ncsse, RM. (2015). **Normal and abnormal anxiety in the of DSM-5 ICD-II.** *Emotion review*, 7(3), p. 223-229.
34. Parrish, C.L., & Radomsky, A.S. **why do people seeking reassurance and check repeatedly?** An investigation of factor involved in compulsive behavior OCD and depression. *Journal of anxiety disorder*, 2010, 24, p. 211-222.
35. Joiner, TE., & Shmidt, N.B. (1998). Excessive reassurance seeking predicts depressive but not anxious reaction to acute stress. **Journal of abnormal psychology**, 107, p. 533-537.
36. Mikulincer, M., & Shaver, P.S. (2003). **He attachment behavioral system in adulthood:** Activation, psychodynamics, and interpersonal processes. In M.P. zanna (Ed.), *advances in experimental social psychology* (Vol. 35, pp. 53-152). New york: Academic press.