الفصل الثاني

الإطار النظري للدراسة

مقدمة .

أولاً : مفهوم الإفصاح الذاتي .

ثانيًا : مفهوم الاتجاهات الوالدية في التنشئة

ثالثًا : مفهوم التوافق النفسي .

obeikandl.com

مقدمـــة :

يتناول هذا الفصل الإطار النظري للدراسة الذي يشتمل على متغيرات الدراسة الثلاثة، وأولها مفهوم الإفصاح الذاتي وهو المتغير الذي يحظى بأكبر قدر من التعريف والتركيز . حيث إنه مفهوم جديد في الأدب السيكولوجي المكتوب باللغة العربية ، وإن كان هذا المفهوم قد نال ومازال ينال حظًا كبيراً من الشهرة ومن البحث والدراسة، ومنذ الستينيات وحتى الآن في الأدب السيكولوجي الغربي لما له من أهمية قصوى في العلاقات وفي عمليات الاتصال الإنسانية. ثم مفهوم الاتجاهات الوالدية في التنشئة ، وثالثًا مفهوم التوافق النفسي .

أولاً : مفهوم الإفصاح الذاتي Self - Disclosure :

• النظريات التي قام عليها المفهوم :

إن مفهوم الإفصاح الذاتي له جذوره في الفلسفة الوجودية لهوسرل Husserl ، وهديجر Heidegger ، وسارتر Sarter وبوبر Buber ، ومرلو بونتي Marlow Ponty ، فالإفصاح يعني أن تظهر وأن تجعل الشيء معروفًا ومكشوفًا ، والإفصاح الذاتي هو السلوك الذي يجعل الإنسان نفسه من خلاله معروفًا لدى الآخرين ، أي أن يكون واضحًا بحيث يستطيع الآخرون أن يميزوه ، وسيدني جورارد Sidney Jourard هو أول من صاغ مصطلح الإفصاح الذاتي "Self-Disclosure " لوصف السلوك الذي عن طريقه يجعل الإنسان نفسه واضحًا ومعروفًا لدى الغير (Jourard, 1971, p.19) ، حيث يقول جورارد إن الإفصاح الذاتي عملية كشف معلومات شخصية وخاصة جداً عن النفس للآخرين . كما أن جورارد من أوائل العلماء النفسيين الذين طوَّروا في مجال بحوث الإفصاح الذاتي وتوسعوا فيه فأصبح متاحًا للنقاش العلمي والدراسة، ومازال اسم جورارد مرتبطًا وبقوة بهذا المجال .

ويعتقد جورارد أن الصحة النفسية والجسمية للأفراد ، وكذلك العلاقات الناجحة ، كل ذلك يتطلب قدراً كافيًا من الإفصاح الذاتي لكي ننزع الأقنعة المُقيدة لنا . وفي مقالة له بعنوان " الصحة النفسية والإفصاح الذاتي " يقول جورارد " إنه لا يمكن أن أكون في حالة تساعدني على التطور والنمو ما لم أعبّر وأتصرف بما يعكس نفسي الحقيقية، فالنفس تتوقف عن النمو عندما تكبت وتقمع وتكبح . ولعل هذا النمو المعطل هو الذي يساعد على تفسير التناقض العجيب في الشخصية، كوجود طفل مثلاً في جلد شخص يقوم بدور البالغ " (Jourard, 1959, p.503) .

فالإفصاح الذاتي علامة الصحة النفسية ، وفي نفس الوقت وسيلة من وسائل تحقيق الصحة النفسية . والفرد يوصف بأنه صاحب شخصية سليمة صحيحة إذا كان يقوم بدوره المحدد له وبطريقة تحقق له الرضا ، أي أن يكون راضيًا عن دوره في الحياة، وفي نفس الوقت يحصل على متعة شخصية من القيام بهذا الدور . إلا أن المقدار اللازم من الإفصاح الذاتي للصحة النفسية مازال موضوع جدل وخلاف.

تعامل سيدني جورارد مع مفهوم الإفصاح الذاتي كعملية موجودة بين الأفراد وبين الثنائي وبين المجموعات ، فعندما يلتقي شخصان وجهاً لوجه يفصحان تلقائيًا ويكشفان عن كثير من النواحي المتعلقة بهما ، فمجرد الوقوف أمام شخص آخر يكشف الإنسان عن جنسه وعن عمره التقريبي وعن الوزن والطول ...إلخ ، وربما يكون الشخص الآخر فطنًا فيلاحظ بعض السمات المميزة لهذا الإنسان ، وهل هو سعيد أم تعيس ؟ وعندما يبدآن في التفاعل أحدهما مع الآخر يفصحان عن معلومات أكثر ، وذلك عن طريق حركة الأجسام وتلاقي الأعين ثم الأهم وهو طريقة الحديث وماذا يقولان ، هذه المرحلة من السلوك ألا وهي الإفصاح اللفظي أصبحت مرادفة لمصطلح الإفصاح الذاتي في الأدب السيكولوجي وفي كتب الاتصال .

وبتحديد نطاق البحث التجريبي في الكشف عن النفس إلى أنه الإفصاحات التي تتكون من الاتصال اللفظي فقط من شخص إلى آخر، نكون قد خطونا الخطوة الأولى نحو تنظير مفهوم الإفصاح الذاتي .

إلا أن ج. شيليون Chelune يرى أن هذا التعريف يبدو عريضًا وواسعًا ، حيث إنه يشير إلى أي مواجهة بين الناس سواء كانت لفظية أو غير لفظية ، وهذا قد يؤدي إلى تعقيد البحث التجريبي حول الإفصاح الذاتي (Chelune, 1979, p.2) .

وفي محاولة لتضييق مجال هذا التعريف وتحديده أكثر، أشار كوزبي Cozby إلى السلوك اللفظي فقط على أنه إفصاح ذاتي فقال " إن الإفصاح الذاتي يمكن أن يعرف بأنه أي معلومات يبديها (س) من الناس عن نفسه إلى (ص) عن طريق الاتصال اللفظي (Cozby,1973, p.73) . ومن الملاحظ مع ذلك أنه حتى هذه التعاريف النظرية الواسعة لكوزبي وشيليون تضع حدوداً أكثر صرامة على مفهوم الإفصاح الذاتي وعما يمكن أن يُعرف بأنه إفصاح ذاتي . ولذلك فقد وضع كل من كوزبي وشيليون ثلاثة معايير لابدّ أن تتوافر في السلوك مجتمعة حتى يمكن اعتباره سلوك إفصاح ذاتي :

١ - لابدّ أن يحتوي على معلومات شخصية عن الشخص (أ) .

٢ - الشخص (أ) لابدّ أن يوصل هذه المعلومات لفظيًا.

٣ - الشخص (أ) لابدّ أن يوصل هذه المعلومات إلى إنسان آخر مستهدف وهو (ب) Target Person .

وقد نبه شيليون إلى أنه لاحظ أن كلمة الإفصاح اللفظي "Verbal Disclosure" أصبحت مرادفة لمصطلح الإفصاح الذاتي " Self-Disclosure " في الأدب السيكولوجي ومع أنه عرّف الإفصاح بأنه سلوك اتصالي فردي إلا أنه أكد على أنه عملية بين شخصية وعملية خاصة (Personal).

والنظر إلى الإفصاح الذاتي على أنه عملية بين شخصية معقدة يتماشى مع استنتاجات كل من مورتن Morten وألكسندر Alexander ، وألتمان Altman بأنه لابد من أن ينظر إلى الإفصاح الذاتي على أنه كميزة أو خاصية للأفراد فقط . هذه النظرة تتسق أيضًا مع القضايا التعريفية التي رسمها كل من هتسون وربنز (Hutson & Robins, 1981) في دراساتهم حول العلاقات البين شخصية .

كل هذه العوامل تشكل الأساليب والمنهج وأدوات التقويم التي يمكن للباحث استخدامها. كما أنها تحدد نوعية التعميمات التي يمكن التوصل إليها من المعطيات الموجودة. وقد عدّل كتاب آخرون في تعريف كوزبي بأن حددوا وبشكل أكثر دقة الإفصاح اللفظي الذي يمكن اعتباره إفصاحًا ذاتيًا، فقد عرّف كل من ورثي Worthy وجاري Gary وخان Khan بأنه ذلك الذي يحدث عندما يتواصل الشخص (س) بالشخص (ص) ويوصل إليه وبقصد معلومات خاصة عن نفسه لم يكن (ص) ليعرفها لو لم يفصح بها إليه (س) حيث إن هذه المعلومات ليست معروفة بشكل عام عن (س) . (Worthy, Gary & Khan, 1969, p.59)

هذا التعريف ضيق حدود الإفصاح الذاتي وحدد مجاله أكثر بأن جعله سلوكًا مقصوداً وذا طبيعة خصوصية . وفي نفس الاتجاه سار كل من جتر وبلاك فأكدا على أهمية الأمانة والصدق كجزء من تعريف الإفصاح الذاتي حيث بيّنا أن عدم الصدق والالتزام بالأمانة في تقديم النفس للآخرين ليس إفصاحًا ذاتيًا (Gitter, G. & Black, H.1979, pp. 327-332) .

كما اقترح علماء آخرون أن استخدام مصطلح الإفصاح الذاتي (Self-Disclosure) يجب أن يقتصر على الإفصاحات اللفظية ذات الطابع الخاص والمنتقاة التي يتم الإفصاح عنها تحت ظروف خاصة فقط. وقد عرف ج. الآن " الإفصاح الذاتي بأنه تبادل اختياري لمعلومات شخصية في علاقة إيجابية " (Allen, J.G., 1974, p.198) هذا التعريف ضيّق

مجال البحث والدراسة وحدده بالإفصاح اللفظي الاختياري الذي يحدث من خلال محتوى اجتماعي معيّن ، أي العلاقة الإيجابية ، ولابد من الوعي بأن هناك تناقضات حقيقية بين تعاريف مفهوم الإفصاح الذاتي المستخدمة في بحوث الإفصاح ، وقد يصل هذا التناقض إلى حد أن كلاً منها يعرّف عمليًا منظومة مختلفة لسلوك الإفصاح الذاتي، ومن هنا كان ضروريًا استخدام أساليب وإستراتيجيات مختلفة للتقويم ، وبالمقابل فإن هذا التباين في أساليب التقويم وتقنيته تجعل من الصعب إجراء مقارنات دقيقة بين نتائج الدراسات المستعرضة (Cross Culture-Study) بل ولربما تساهم في وجود بعض النتائج المتناقضة في دراسات الإفصاح الذاتي . أي أن هذه المعطيات المتناقضة قد تكون نتيجة إهمال في تحديد التعريف العملي للإفصاح الذاتي المستخدم في كل دراسة بعينها ، حيث إن ذلك يتطلب اعتبارات منهجية مختلفة .

ولو أخذنا على سبيل المثال المحاولات المبكرة لإثبات صدق استبانة الإفصاح لجورارد ذات الستين بنداً (JSDQ) في مقابل المقاييس المستقلة الأخرى للإفصاح الذاتي لوجدنا أن الباحثين حاولوا الربط بين درجات استبانة جورارد وبين :

١- عدد البنود التي تم فيها الإفصاح من جانب المفحوصين خلال التعريف عن ذواتهم في بيئة الفصل الدراسي .

٢- درجات المفحوصين في مدى الخصوصية في مقالات أو تقارير الوصف الذاتي (Burenne, & Mirels, 1970, pp.409-413) .

٣- الوقت الذي يقضيه المفحوصون في الكلام من خلال المقابلة المبنية (Vondracek, 1969b, pp. 55-59) .

كل هذه المحاولات نتج عنها ارتباطات غير دالة أو ذات دلالة منخفضة . إن النظرة الفاحصة إلى التعريفات الإجرائية للإفصاح الذاتي التي تعبر عنها استبانة جورارد للإفصاح الذاتي (JSDQ) ، وكذلك كل المقاييس المستقلة الأخرى تزودنا بتفسير محتمل

للنتائج السلبية : إن استبانة جورارد للإفصاح الذاتي تُعرف ضمنيًا الإفصاح بأنه إفصاح ماض عن مواضيع معينة لشخص معّين ومستهدف بالإفصاح (Target Person) . بينما المقاييس المستقلة تطرح أو تقترح عمليًا تعريفًا للإفصاح الذاتي بأنه إفصاح حالي أي في الوقت الحاضر ، وأنه فريد من نوعه ويرتبط والأشخاص المعينين فيه . وقد أظهرت الدراسات الحديثة ارتباطات إيجابية ذات دلالة عندما تم تعديل مجموعة الإرشادات أو تغير الأشخاص المستهدفين بالإفصاح الذاتي في استبانة سيدني جورارد (JSDQ) بحيث أصبح التعريف الضمني العملي للإفصاح الذاتي المستدل عليه من استبانة جورارد أكثر شبهًا بتلك التعاريف التي يتحصل عليها من المقاييس المستقلة الأخرى .
(Panyard, 1973, pp.66-68; Simonson & Bahr, 1974, pp.359-363; Wilson & Rappaport, 1974, pp.901-908).

إن معظم بحوث ودراسات جورارد في الإفصاح تمت على طلبة الكليات ، وقد اهتم بتأثير متغيرات متعددة فى الإفصاح الذاتي لموضوع معين ، وهذه المتغيرات مثل العرق، الجنس ، خصائص الشخصية ، والديانة ومدى خصوصية العلاقة بين المفصح والشخص المستهدف بالإفصاح (Target Person) ومحتوى الإفصاح . وقد لاحظ سيدني جورارد وكوزبي وجود علاقة منحنية Curvilinear Relationship ونقطة وسط للإفصاح الذاتي ترتبط ارتباطًا عالياً بالصحة النفسية، ومن وجهة نظر كوزبي فإن هناك مدى للإفصاح الذاتي للفرد يمتد من الإفصاح المنخفض جداً إلى المرتفع جداً . بينما نقطة الوسط نظريًا هي معيار الصحة (Cozby, 1973, pp.73-91) .

وبيّن جورارد أن الإفصاح قد يصبح خبرة مخيفة ومرعبة أحيانًا ، ويصبح هكذا خاصة عندما يكون الإفصاح موجهًا نحو " الآخرين المهمين "، أي الأشخاص المهمين لدى المفصح والذين يتوقع منهم ردٌ فعل معينًا ، ولكن ليس معروفًا بالتأكيد ، فيكون الخوف الدائم لدى المفصح هو " إذا عرفني حقًا فلن يحبني ".

كما لاحظ جورارد أن درجة الخوف من الإفصاح تقل عندما يشعر الفرد بالمحبة من الشخص الآخر (Jourard, 1964) . كذلك كتب العديد من الباحثين عن النتائج السلبية التي قد تحل بالفرد غير المفصح وذلك نتيجة كبت النفس وعدم الإفصاح بمكنونها ، وفي دراسات قام بها كل من هورني (Horney, K., 1936) ، وريزمان (Reisman,1950) في دراسات علم الطباع اشتملت على وصف للأشخاص الذين يُظهرون درجات مختلفة من الاغتراب عن النفس والعُزلة عن الآخرين . مثل هؤلاء لا يفصحون عن ذواتهم الحقيقية بل يضعون رقابة على سلوكهم الحقيقي والتلقائي، ويراعون تعريف دورهم بدرجة عالية من الصرامة . إن مثل هذا الاغتراب هو الذي يتولد عنه أعراض القلق والاكتئاب والملل والتعب النفسي .

ولقد لفت فروم (Fromm, 1947) الانتباه إلى ميل شائع بين الناس في العديد من المجتمعات وهو إعطاء فكرة خاطئة عن أنفسهم إلى الآخرين ، وذلك عندما أشار إلى "العيب المنمط اجتماعيًا Socially Patterned Defect " وقدم مثالاً على ذلك فيما أطلق عليه " Marketing Personality " الشخصية التسويقية . والتي تكون فيها النزعة للاغتراب عن الذات نزعة مركزية . كما ناقش فروم "Fromm,1956" في دراسة أخرى عن الاغتراب عن الذات لدى الأفراد وعلاقته بمقدرتهم على الحب وأن يكونوا محبوبين . وقرر أن المحبة بما فيها حب النفس تتطلب معرفة بالاحتياجات الفريدة للشخص المحبوب وكذلك معرفة خصائصه الشخصية . ولكي يتمكن الإنسان من الحب لابد ألا يغترب عن نفسه، فالاغتراب عن الذات هو نتاج لعدم الإفصاح ، يعوق القدرة على المعرفة والقدرة على التقمص الوجداني الحقيقي وبالتالي يعوق القدرة على الحب .

طوّر جورارد نظريته عن الإفصاح الذاتي Self-Discloure بالجمع بين خبرته كطبيب نفسي وخبرات الآخرين ممن سبقوه من المنظرين والمعالجين في الميدان في زمنه . يقول سيدني جورارد " لقد أصبحت مفتونًا بظاهرة الإفصاح الذاتي بعد ملاحظتي حقيقة محيّرة، وهي أن المرضى أخبروني عن أنفسهم أكثر مما أخبروا أي إنسان قبل ذلك "

. (Jourard, 1964, p.IV)

ومع أن سيدني جورارد هو أول من عرّف الإفصاح الذاتي عمليًا، إلا أن أهمية هذا المفهوم لفت الانتباه قبل ذلك ، ولقد استشهد جورارد باكتشاف جوزف برور (Joseph Breuer) أن الأعراض الهستيرية تختفي بعد أن يفصح المرضى عن ذكرياتهم ومشاعرهم المرتبطة بأحداث صادمة . ولقد أكد فرويد (Freud, 1955) أن الأشخاص العصابيين يكافحون بضراوة لكي يتجنبوا أن يكونوا معروفين ، ورأى فرويد أن هؤلاء بدؤوا يخبرون وجودهم الحقيقي بعد عملية التداعي الحر .

إن العلاج والشفاء هو عملية الإفصاح الحر للأفكار والمشاعر (Grossman, B.W., 1988, p.10) والموضوع الرئيسي في نظرية الإفصاح الذاتي هو أن المحصلة النهائية الناتجة عن عدم معرفة الفرد لنفسه هي الاغتراب عن تلك النفس أو الاغتراب عن الذات، وهذا المصطلح مشتق من أعمال هورني (Horney, 1950) . فالإفصاح الذاتي يقاوم الاغتراب عن الذات ، وبالتالي يؤدي إلى الصحة النفسية . ولقد بين هورني أن الاغتراب عن الذات هو أساس الشخصية العصابية ، وأنه لا يمكن للشخص أن يقوم بأدواره المطلوبة منه وبصورة ملائمة إذا كان يعاني من الاغتراب عن الذات (Self-Alienation) أو العزلة عن نفسه . وأشار فروم إلى أن الاغتراب عن الذات خلل اجتماعي يحدث نتيجة لعدم مقدرة الفرد على التحدث عن نفسه إلى الآخرين. كما بيّن مورار (Mowrer, 1961) أن الفرد يصبح مغتربًا عن ذاته لخوفه من الإفصاح عن خطاياه وذنوبه ، وإخفاء هذه المعاصي يؤدي إلى تعاظم الذنب وإلى اضطراب انفعالي، والذنب والاضطراب العاطفي يؤديان إلى مزيد من الحظر على سلوك الإفصاح الذاتي. وهناك موضوع آخر يتعلق بالإفصاح الذاتي وُجد في آراء الإنسانيين والوجوديين، فقد دلّل ماسلو (Maslow,1968) على أن تحقيق الذات هو محصلة نهائية للاستخدام المناسب للخبرات الذاتية للفرد خلال عملية النمو ، فالشخص الذي حقق ذاته هو الشخص الذي

يكشف عن خبايا نفسه للآخرين. وقد نظر روجرز (Rogers, 1961) إلى سلوك الإفصاح الذاتي على أنه عنصر أساسي في تغير الشخصية . كما بين كل من بوبر (Buber,1958) وماي (May,1968) أن الإفصاح الذاتي ضرورة للنمو الشخصي، وركز بوبر في معظم كتاباته على أهمية الأصالة في أي علاقة ، كذلك ركز على ضرورة الإفصاح عن الذات وعن مشاعرها الداخلية للآخرين .

- **نظرية الاختراق الاجتماعي Social Penetration Theory :**

ومن المواضيع الرئيسية في نظرية الإفصاح الذاتي ما يتعلق بنظرية الاختراق الاجتماعي وهي نظرية في الشخصية وفي نمو العلاقات متضمنة الإفصاح الذاتي كوسيلة النقل الأولى لنمو العلاقة وتقدمها . ونظرية الاختراق الاجتماعي تستند على بعض أفكار من نظرية المقايضة Exchange ونظرية التعزيز Reinforcement والنظرية المعرفية Cognitive وأيضًا تتعلق بالفرض القائل أن هناك عملية تعمل طوال الوقت هي عملية التكلفة/ الفائدة ، وهي أن المحبة تقود إلى الإفصاح ويقود الإفصاح إلى المحبة (Taylor, 1979) كفائدة للإفصاح . كما أنه يجب الأخذ في الحسبان أن الإفصاح يجعل الفرد في موقف حساس ومعرض للنقد وهذه تكلفة يجب أن تحسب عن أخذ القرار بالإفصاح، ولمن ؟ وإلى أى مدى ؟ ، وترى هذه النظرية أن العلاقات البين شخصية تنتقل من مناطق غير حساسة وغير حميمة إلى مناطق حساسة وحميمة بواسطة الإفصاح اللفظي والأنشطة المشتركة والاتصال غير اللفظي . هذا التقدم في العلاقة هو نتيجة تحليل عملية التكلفة / الفائدة ونتيجة التعزيز الاجتماعي .

ومع أن مساحة الإفصاح أو عرضه Breadth تكون كبيرة في المراحل الأولية من العلاقات الإنسانية ، إلاّ أن درجة الألفة والمودة أو عمق الإفصاح Depth تزيد كلما تقدمت العلاقة واستمرت ، فقد تقل كمية الإفصاح ولكنه يكون أكثر عمقًا وخصوصية.

• **نظرية المقايضة Exchange ونظرية التبادلية Reciprocity :**

لقد استندت كمية كبيرة من البحوث في الإفصاح الذاتي إلى مبادىء نظرية المقايضة Exchange Theory والتبادلية Reciprocity ، والمبدأ الأساسي أن"الإفصاح يولد الإفصاح". هو الفرض الأساسي لمفهوم التبادلية. عندما يفصح شخص ما إلى آخر، فإن هذا الشخص الآخر سوف يشعر بالميل أو بأنه مدفوع نوعًا ما إلى مبادلة هذا السلوك بالمثل، وقد أيدت هذه الفكرة العديد من الدراسات (Bunclza & Simonson, 1973 ;Halpern,1972;Jourard,1971). إذن الرغبة الاجتماعية للتبادل المتكافىء هي التي توضح لماذا يستجيب الأفراد للانفتاح، يقول سيدني جورارد إن الفرد يفصح عن أفكاره، ومشاعره، وأفعاله إلى آخره، إذا أدرك أن المُستقبِل شخص جدير بالثقة وذو نية طيبة، وأنه سوف يفصح له بالمثل وبنفس درجة العمق عن خبراته السابقة (Jourard, 1971b, p.65) . ويقول جورارد أيضًا "في العلاقات الاجتماعية العادية يكون الإفصاح ظاهرة تبادلية ، فالمشاركون في حوار ما يُفصحون عن أفكارهم ومشاعرهم وأعمالهم إلى آخره وبالمقابل يُفصح لهم الآخرون .. أنا أسمي هذه التبادلية تأثير الثنائي (Dyadic Effect) فالإفصاح يولد الإفصاح" (Jourard, 1971b, p.66) . وفي إحدى الدراسات، وعندما وضع الأفراد عينة الاختبار مع ممتحنين أصحاب إفصاح عال، فقد استجاب أفراد العينة بإفصاح عال مماثل . أما أفراد العينة الأخرى الذين وضعوا مع ممتحنين أصحاب إفصاح منخفض فقد كانت الاستجابة بالإفصاح الذاتي المنخفض (Ehrlich & Graeven, 1971, pp.387-400) .

كان سيدني جورارد وزملاؤه في أبحاثهم العديدة يسألون أفراد العينة من خلال استبانة جورارد للإفصاح الذاتي (JSDQ) أن يبينوا ما الذي كشفوه وأفصحوا عنه من معلومات عن أنفسهم لعدة أشخاص مستهدفين (Target Persons) في محيطهم، وإدراكهم لإفصاحات الأشخاص المستهدفين بالمقابل . ولقد كانت الارتباطات بين مخرجات

الإفصاح المُدرك والمدخلات الحقيقية إيجابية بشكل ثابت . ولقد أحرز ليفنج Levinge وسن Senn على ما يؤكد هذه النتائج، حيث وجدا في تقارير مستقلة أن الإفصاح التبادلي بين الأزواج كان على درجة عالية من الثبات(Levinger & Senn,1979,pp.237-249) ولقد فشل كل من لوبن وهايملشتين (Himelstein & Lubin, 1965, pp.13-16) في العثور على تأثير الثنائية (dyadic effect) . ورأى تايلور (Taylor, 1979) أن هذا ربما يكون بسبب اختلافات منهجية، حيث إن هايملشتين ولوبن سألا أفراد العينة أن يبينوا كيف يفصحون، ولم يسألاهم كم أفصحوا في الماضي. ولقد حصلت الفروض التي تؤيد نظرية التبادلية على تأييد تجريبي، حيث وجد سيدني جورارد وجيف (Jourard & Jeff,1970) أنهُ بإطالة المدة التي يفصح فيها المقابل للممتحن قبل مناقشة أي موضوع (أي قبل المقابلة) تجعل الممتحن أكثر إفصاحًا حول هذا الموضوع أثناء المقابلة .

هذه النتائج لها مغزى هام في الدراسات الخاصة بالاتصال ، ولقد وجد سيدني جورارد أن الإفصاح الذاتي هو الهدف المحدد في ذاته (Specific Target) في كثير من الحالات. كذلك اقترح أرشر (Archer, 1979) أنه لابد من الحذر واتخاذ الحيطة عند الربط بين التبادلية (Reciprocity) والإفصاح الذاتي ، ولقد أيدت هذا التحذير مجموعة من الدراسات أجراها روبن (Robin, 1975) حيث لاحظ أن معظم مظاهر تأثير التبادلية يحدث في إطار المختبر فقط .

ومن هنا فإن الممتحنين الذين هدفهم الأول أن يكونوا ممتحنين جيدين قد يعدّلون من سلوك إفصاحهم وفقًا لسلوك الشريك المتحالف مع صاحب الدراسة (شريكهم في الإفصاح) ، وهذا الشريك هو الذي يُدير المُقابلة . كما شدد روبن Rubin على أن هذا التعديل قد يتم في محيطات غير محيط المختبر ، وختم روبن استنتاجاته بقوله إن التبادلية هنا هي ببساطة سلوك تعديل الاستجابة وجعلها نموذجية بحسب الأحوال والظروف . ويبدو هذا التعديل واضحًا عندما تكون معايير ملاءمة الإفصاح غامضة مثل

اللقاء الأول أو في تجارب المختبر . واهتم روبن بالصور المتغيرة أو القابلة للتغير والمتباينة للإفصاح الذاتي وطور العديد من الدراسات التي تقوم على أساس من نظريات الثقة، والنمذجة، ويظهر دور نمط الإفصاح القائم على النمذجة بصورة قوية حينما يتعلق الأمر بالمستويات السطحية أو المتوسطة من الإفصاح . أما نمط الإفصاح القائم على الثقة فيكون مرتبطًا بالمستويات الحميمة ، وقد تطورت أفكار روبن من نظرية المقايضة Exchange Theory (Rubin Z., 1975, pp.233-260) .

ولقد أثار روبن مسألة " تأثير الغريب " Stranger Effect في الإفصاح الذاتي، ووجد أن الناس غالبًا ما يكونون راغبين في أن يفصحوا عن ذوات أنفسهم وعن مكنوناتها إلى الشخص الغريب الذي لن يروه مرة ثانية في المستقبل . إلاّ أن دراسات أخرى تمت على يد شايكن ودرليجا لم تؤكد النتائج التي توصل إليها روبن (Chaiken & Derlega, 1974a, pp.117-129) (Chaiken & Derlega, 1974b, pp.588-593) . فإن نتائج دراسات هؤلاء العلماء بينت أن الناس ليس لديهم معايير معينة لمدى ملاءمة الإفصاح ، ولكن لديهم وجهات نظر خاصة بهم حول متى يكون من المناسب الإفصاح، ومتى من غير المناسب أن يفصح الإنسان (Shaffer & Tomarelli, 1982, pp.163-175) . مثلاً : إن المفصحون الذين يستجيبون بتبادل الإفصاح هم في الغالب من الذين لديهم اهتمام قوى بأن يكون إفصاحهم ملائمًا للموقف الذي يجدون أنفسهم فيه .

ويبدو أن التبادلية تعمل في ظل شروط معينة، حيث قد يفصح شخص ما إلى غريب عنه أكثر مما يفصح إلى صديق حميم، وذلك بسبب خصائص ملحة في التجربة نفسها، وقد أكد كل من ثيس وبيج (Thase & Page, 1977) هذه الإمكانية حيث حصلا على إفصاح ذاتي عالٍ من الأفراد الذين أجابوا على الاستبانة في داخل المختبر Laboratory Sitting أعلى من هؤلاء الذين أجابوا على نفس الاستبانة خارج المختبر (Non-Laboratory Sitting) . ومع ذلك فإن الإفصاح الذاتي يبدو أقل تشدداً في التبادلية

وأكثر مرونة في العلاقات الجيدة التأسيس (Derlega & Wilson, 1976, pp.578-582) .

هذه المرونة لها دلالات مهمة لدى المتزوجين ، بالرغم من أن نتائج الدراسات غير منسجمة بل ومتعارضة أحيانًا . ولقد وجد مورتن (Morton T.L., 1978) أن الأزواج أقل تبادلية في الإفصاح عن الذات من الأغراب. بينما بينت بعض الدراسات الأخرى أن الأزواج على درجة عالية من التبادلية في الإفصاح الذاتي مثال سوزن هندريك (Hendrick SS., 1981) وكومارفاسكي (Komarovsky M., 1967) والإفصاح الذاتي المتغير والمتقلب ليس مفاجئًا في العلاقات الحميمة. ولقد اقترح جلبرت (Gilbert S., 1976, pp.221-231) وجود تفرع ثنائي واضح بين الألفة والاحتياجات الأمنية في الزواج، ووفقًا لذلك فإن الإفصاح الذاتي يشجع ويرعى الألفة (Intimacy) ولكنه يهدد الأمن (Security) هذا التفرع أو الانشطار الثنائي الألفة / الأمن له إشارات ودلالات في العلاقة بين المرشد والعميل . كما أن النظريات التي قام عليها مفهوم الإفصاح الذاتي نظرية المقايضة (التبادل) Exchange Theory التي نشأت جزئيًا على يد عالم الاجتماع جورج هومانز George Homans وتطورت في علم النفس الاجتماعي على يد ثيبوت وكيلي (Thibaut and Kelly) . فالناس يدخلون في علاقات اجتماعية لأنهم يكافؤن عن طريقها ، ولكن هناك فائدة تُدفع أو ثمنًا أو تكلفة لمثل هذه العلاقات، فالناس حين يعطون يتوقعون أن يتسلموا بالمثل. هذا الإدراك له مغزى لكلا الزوجين، حيث إن هناك تبادلاً فوريًا ومباشراً تقريبًا ، ولقد وجد بول كوزبي (Paul Cozby, 1972) علاقة منحنية بين التبادل وبين الإفصاح الذاتي ، وهذا يعني أن المكافآت المترتبة على الإفصاح الذاتي المتبادل تزيد لدرجة معينة . إلا أن الألفة الزائدة تسبب إفصاحًا ذاتيًا يمكن أن يصل إلى الدرجة التي يكون فيها مهدداً ، وبالتالي نصل إلى الحد الذي لا تعود فيه التبادلية عاملاً فعالاً.

• **نظرية المساواة Equality Theory :**

إن نظرية المساواة Equality Theory لوالستر ووالستر (Walster & Walster, 1967) يمكن أن تندرج تحت نظرية التبادل Exchange حيث تقول هذه النظرية : إن عدم المساواة في العلاقات شيء مبغض من كلا الطرفين ، فإن كلا طرفي العلاقة سيحاول الحفاظ على العدالة والمساواة ، قد يكون هذا الكفاح من أجل العدالة هو الذي يؤثر على (المبادلة بالمثل) في الإفصاح الذاتي (لدى الثنائي) كالأزواج .

• **الدافع للإفصاح الذاتي :**

منذ تطور مفهوم الإفصاح الذاتي والباحثون يفحصون المتغيرات الموقفية (Situational Variables) التي تؤدي إلى زيادة الإفصاح، والعمليات المتضمنة في هذا السلوك. إن النتائج المتضاربة والمتعلقة بالفروق الفردية وإثبات جورارد لتأثير الثنائي ، كل ذلك يعتبر نقطة البداية لمزيد من الدراسة النفسية والاجتماعية (Archer,1079) . ولقد دُرست عناصر الدافعية كمتغير هام يحكم سلوك الإفصاح ، وتمت هذه الدراسات على يد باحثين اجتماعيين مهتمين بالدرجة الأولى بالعلاقات البين شخصية. وطرحت أسئلة كثيرة حول هذا المفهوم ، ومن هذه الأسئلة : فيمَ يتكلم الناس ؟ ولمن يتكلمون ؟ وتحت أي شروط يتكلمون ؟ (Archer, 1979) .

وكان السؤال عن محتوى الإفصاح جزءاً رئيسيًا في تطور أداة سيدني جورارد للإفصاح الذاتي (JSDQ) حيث أن بحوثه الأولية (Jourard, 1958) والتي استخدم فيها هذه الأداة كشفت عن فرعين للإفصاح الذاتي، فرع الإفصاح الذاتي العالي الذي يحتوي على معلومات حول المواقف والاهتمامات والعمل، والآخر هو فرع الإفصاح المنخفض وهو الذي يحتوي على معلومات عن حالة الفرد المالية، والشخصية، وما يتعلق بالناحية الجسمانية.

ولم يرض ألتمان وتايلر (Altman and Taylor, 1966) بمفاضلة سيدني جورارد، وهي أن الإفصاح العالي مقابل مواضيع منخفضة الخصوصية أو ليست حميمة ، وحاولا أن

يحققا مقياسًا للمودة والألفة أكثر تجريبية، إلا أن قلة من الباحثين استخدمت هذا المقياس.

كما بحث العديد من الكتاب في العقد الماضي من أمثال تورنير (Tournier, 1962) وسيدني جورارد (Jourard, 1964) ودراكفورد (Drakeford, 1967) بحثوا عن اتجاه جديد في العلاج النفسي من خلال تأكيد القيمة العلاجية للإفصاح الذاتي في العلاقات الإنسانية، فمن المتفق عليه أن كل إنسان لديه ضمير أو نظام قيم قد ينتهكه مما يترتب عليه الشعور بالذنب، وردة الفعل المتوقعة في مثل هذه الحالة من الفشل الشخصي هي التكتم علي هذا الانتهاك، فينتج عن هذا الذنب اللا واعي ، أعراض قلق وصراع عقلي، وتزيد عزلة الذات الحقيقية عن الذات الظاهرة المعروفة لدى الآخرين .

وبما أن الكتمان يجلب معه الاضطراب العقلي وعالمه المشوش ، فإن الإفصاح الذاتي ضرورة لتحويل النفس من الاغتراب عن الذات إلى تحقيق الذات ، وبالتالي فإنه من خلال الكشف عن ذواتنا الحقيقية للأشخاص المهمين في حياتنا نجد أنفسنا .

يقول تورنير (Tournier) " لا يمكن لأي أحد أن ينمو بحرية في هذا العالم ويجد حياة كاملة بدون أن يشعر أن هناك شخصًا واحداً على الأقل يفهمه . وأن من يرى نفسه بوضوح لا بد أن ينفتح على شخص ثقة، شخص يختاره بحرية ويكون جديراً بهذه الثقة" . (Tournier, 1962, p.29)

ويرى سيدني جورارد أن الإنسان هو الوحيد من بين المخلوقات القادر على أن يكون في حقيقته شيئاً ، بينما يبدو من الخارج شيئاً آخر ، وذلك من خلال أفعاله وكلامه، إذن إخفاء النفس الحقيقية قديم قدم الإنسان نفسه ، وهو وسيلة لخداع النفس. ويمكن اعتباره في أحسن أحواله وسيلة حماية هو في أسوأ أحواله كذبة ، إن حاجة الإنسان في هذا العصر للإفصاح الذاتي حاجة ملحة تدل عليها الوحدة والانعزالية التي يعيشها الإنسان والاغتراب عن ذاته .

ويرى فروم (Fromm) أن تقديمنا لنفسنا العامة أو النفس الظاهرة ينتج عنه ابتعاد عن نفسنا الحقيقية المخفية ، ويرى هورني (1936) أن هذا هو أساس الشخصية العصابية في زمننا الحالي . أما بوبر (Buber) فهو يرى أنه من الأوليات أن يعرف الناس أنفسهم وجودهم الحقيقي وأن يبنوا علاقة (أنا وأنت) على أساس من المشاركة الفعلية لذلك الوجود. إن فشل الإنسان في الإفصاح الذاتي والتعبير عن نفسه الحقيقية يؤدي به حتمًا إلى الاغتراب عن ذاته ، ومن هنا يمكن فهم وصف ريزمن (Riesman) بأن المغترب عن ذاته نتيجة الفشل في الإفصاح الذاتي هو كإنسان لا وجه له بل هو مجرد رقم إحصائي في الفراغ المنعزل الموجود في الزيجات غير الناجحة وغير المُرضية (Riesman,1950).

واليوم نحن نعي وبشدة التغيرات الثقافية الواسعة فيما نعتبره الحياة الحديثة، فكل ما حولنا ينادي بأن نكون أكثر صراحة فيما يخص رغباتنا ومشاعرنا وفي علاقاتنا مع الآخرين ، وأن نتخلص من الأقنعة التي نلبسها ومن الابتسامات الزائفة التي تختفي أرواحنا وراءها .

ويعتقد سدني جورارد أن الإفصاح الذاتي هو الكشف عن وجودنا الحقيقي للآخرين وهو عكس الاغتراب عن الذات، وأن نقص هذا الانفتاح والصراحة مع الآخرين يؤدي إلى عدم الصراحة مع النفس . فالإنسان المعزول وغير المعروف حقيقة من الآخرين الذين يحيطون به ، هو بالقطع إنسان غير معروف لدى نفسه، وهذا كله يقودنا إلى استنتاج معين، وهو أنه لا يمكن لأي إنسان أن يستطيع فهم نفسه بمعزل عن توضيح نفسه والإفصاح عنها لشخص واحد على الأقل من الأشخاص المهمين في حياته والمحيطين به. بل إن مورر (Mowrer, 1961) يذهب أبعد من ذلك ويعلن أنه نتيجة لملاحظته يرى أن مشاكل الإنسان العاطفية والوجدانية لا تنبع من اللا وعي بل من اللا حديث واللا كلام (Unuttererd).

ويعتقد ماك موري (Mac Murray, 1961) أن كل معرفتنا عن الناس من حولنا تتم عن طريق المكاشفة، فإذا اختار شخص ما ألا يكشف عن نفسه لمن هم حوله، فإنه بذلك يبقى كمًا مجهولاً، مجهولاً بالنسبة لنفسه وللآخرين في نفس الوقت . ومع ازدياد التأكيد على أهمية القيم وأثرها في شخصية الفرد رأى بونهفر (Bonhoeffer) أن الخطيئة والإثم يتطلبان أن يكون الفرد وحيداً مما ينتج عنه دائمًا الانسحاب من الحس الجماعي أو الإحساس بالجماعة، بل إنه استنتج أنه في ظلمة المشاعر غير المعبر عنها فإن الوجود كله للإنسان يكون كالمسمم. وقد ردد ملر (Miller k., 1965) نفس الفكرة مضيفًا أنه في تدريبنا لأبنائنا لنجعلهم "يبدون" سعداء وناجحين نعلمهم أيضًا أن يخفوا مشاعرهم الحقيقية واحتياجاتهم . ويكون الإنسان كمن يلبس قناعًا سُلطت عليه الأضواء يعكس السعادة والرضا ، بينما هو في الحقيقة يخفي وراءه مخاوف داخلية غير معبر عنها ومشاعر بالذنب .

• **علاقة المتغيرات البيولوجية والديمغرافية بالإفصاح الذاتي :**

وجد سيدني جورارد أن دور الشخص المستهدف بالإفصاح الذاتي محددٌ هام للإفصاح الذاتي. فقد وجد أن الزوج والزوجة هما أكثر الأشخاص المتلقين للإفصاح ، يليهم الصديق الأقرب ثم الأم أو الأب، ولقد وجدت اختلافات عرقية وثقافية وقومية في الإفصاح الذاتي . ففي إحدى الدراسات مثلاً وُجد أن عينة الدراسة من الإنجليز والبورتوريكيين يفصحون بدرجة أقل للأشخاص المهمين لديهم بالمقارنة بعينة أخرى من الأمريكيين . وكذلك سُجلت نتائج مشابهة في دراسة أخرى أجراها ماليكيان (Melikian,1962) وجد أن الأوروبيين أكثر إفصاحاً من الشرقيين . كما وجد سيدني جورارد أن البيض يفصحون بدرجة أكبر من السود . كما وجدت نتائج تحمل في طياتها أبعاداً هامة في الدراسات المهتمة بالشيخوخة ، حيث ظهرت أدلة على أن الإفصاح يتجه إلى التقلص مع التقدم في السن (Gozby, 1973).

وحسبما ما يرى جورارد أن كمية الإفصاح الذاتي التي يدلي بها الناس للوالدين وللأصدقاء من نفس الجنس تتقلص مع تقدم العمر ، ولقد وجد كل من هنري وكمنج نتائج مشابهة (Henry & Commings, 1959, p.383) . وكما إن الغالبية من الدراسات التي اعتمدت على جنس الشخص كمؤشر للإفصاح الذاتي دلت على أن النساء يُفصحن أكثر من الرجال .

ولقد وجد سيدني جورارد في دراساته المبكرة أن النساء يملن إلى الإفصاح أكثر من الرجال ولقد رأى جورارد في هذه النتائج تفسيراً لقصر عمر الرجال ، حيث ذكر أن تصرف المرء برجولة بغض النظر عما تعنيه هذه الكلمة، إلا أنه بالتأكيد يعني انتحاراً بطيئًا (Being Manly, Whatever that means, is slow Suicide) .ومن ناحية أخرى فإن النساء أيضًا يعانين من الوحدة إذا لم يعرفن كيف يفصحن، أو إذا لم تتح لهن الفرصة للإفصاح (Solano, Batten, & Parish, 1982) .

إن أغلب الدراسات التي بينت وجود اختلافات في الإفصاح تبعًا لجنس المفصح اعتمدت في تفسير نتائجها على نظريات التعلم الإجتماعي وتوقعات الدور، ويرى هاينك (Hyinky, 1975) أن الاختلافات في الإفصاح بسبب اختلاف الجنس تبدو ظاهرة فقط لدى المفحوصين الذين كانت درجاتهم عالية على مقياس قوة الأنا .

فإن النساء ذوات الأنا القوية يفصحن عن أنفسهن بدرجة أكبر من الرجال أصحاب الأنا القوية . كذلك وجد هاينك أن الرجال يفصحون بدرجة كبيرة عن صفاتهم وخصائصهم، بينما النساء يفصحن بدرجة أكبر عن علاقاتهن . كما لاحظ كاش (Cash,1975) أن الذكور يفصحون بمعلومات أقل سلبية وأكثر حياداً عن أنفسهم أكثر من الإناث. ووجد ستوك ورفاقه (Stoks et. al., 1981) اختلافات عامة في الرغبة في الإفصاح الذاتي، حيث إنها تعتمد (أي الرغبة) على درجة خصوصية العلاقة بين المفصح والمفصح له. فقد سجل الذكور رغبة أكبر في الإفصاح للغرباء ، بينما الإناث أبدين

رغبتهن في الإفصاح بدرجة أكبر إلى أصدقائهن المقربين .

وفي محاولة لشرح هذه النتائج رأى الباحثون أن الإصرار والرغبة في خوض المخاطر - التي هي من الخصائص التقليدية لدور الذكور - هي التي تقودهم إلى الإفصاح إلى الغرباء . كما افترض الباحثون أن التنافس بين الذكور أو الخوف من الظهور بمظهر الشواذ جنسيًا هو ما يقلل من العلاقات الحميمة والخاصة بينهم ، وهذه العلاقات الحميمة هي التي تسمح بكثير من الإفصاح . وعلى العموم فإن هذا الفرض لم يجد حتى الآن مايؤكده ويسنده ، عوضًا عن ذلك ، بدا أن الإفصاح الذاتي الحميم، وبالتالي العلاقة الحميمة كلاهما يتطلب درجة معينة من صفات الذكورة والأنوثة مجتمعة. وبالتالي فإن الجنس وحده لا يمكن أن يتنبأ بدرجة خصوصية الإفصاح الذاتي.

ولقد استخدم ستوك وزملاؤه (Stokes et. al., 1981) استبانة سيدني جورارد للإفصاح الذاتي وقائمة بم لدور الجنس Bem Sex Role Inventory (BSRI) على طلبة وطالبات الجامعة، ووجدوا أن المفحوصين الذين تبّين لديهم مواقف ثنائية الجنس (Androgynous) أبدوا الرغبة في الإفصاح الذاتي أكثر من غيرهم من الممتحنين . ويرى الباحثون أن الإفصاح الذاتي الحميم يتطلب الإصرار الذي يميز بين الدور التقليدي للذكور مع رقة الشعور والتعبيرية التي يتميز بها الدور التقليدي للإناث(Bem,1974,pp.155-162) ومن خصائص الشخصية الأخرى التي تؤثر في الإفصاح الذاتي، الجاذبية. فقد بين ألتمن وتايلر (Altman & Taylor, 1973) أن الجاذبية تولد الإفصاح. كما وجد كاش (Cash,1975) أن المفحوصين أبدوا إفصاحًا ذاتيًا سلبيًا أكثر إلى الشخص المفصح له وهو هنا المقابل وكان جذابًا ومن نفس جنس المفحوص ، وأبدوا أقل سلبية في إفصاحهم إلى المقابل إذا كان جذابًا ومن الجنس المغاير. كما بين كاش وسيلواي(Cash & Soloway,1975) أن الذكور الذين يعتبرون أنفسهم جذابين يفصحون عن أنفسهم بدرجة أكبر من غيرهم من الذكور . أما الإناث اللاتي يدركن أنفسهن على أنهن جذابات فهنّ يفصحن بدرجة

أقـل من غـيرهن من الإناث . كما أن جنس الشخص المستقبل للإفصاح أي المستهدف (Target Person) يشكل متغيراً هامًا في الإفصاح . فقد ذكر كاش (Chsh, 1975) أن كلا الجنسين يفصحون عن أنفسهم إلى الإناث أكثر من الذكور . هذه النتائج تدعم تقارير سيدني جورارد المبكرة بأن النساء هن بمثابة المُقابلات Interviewer في الحياة اليومية. وأنهن يتعرضن كثيراً للخبرات الذاتية للآخرين (Jourard & Richman, 1963, p.146) .

ومن الواضح أن نتائج الدراسات تتضارب فيما يتعلق بطبيعة الاختلافات في الجنس المؤثر في الإفصاح الذاتي. ومع أن هناك اعتبارات تتعلق بالأشخاص المستهدفين، والحالة، والجنس السيكولوجي والموضوعات الموقفية (Situtaional Topics and Psychological Sex) كل هذه الاعتبارات تجعل من الصعب الأخذ بالنتائج المبكرة القائلة بأن النساء يفصحن أكثر من الرجال ، إلا أن نسبة ٧٥٪ من الدراسات التي قدمت دلائل تشير إلى اختلافات مهمة في الإفصاح بسبب الجنس لصالح السيدات لا يمكن تجاهلها (Archer, 1979, pp.29-59) .

• **علاقة الإفصاح الذاتي بالشخصية :**

مجالات قليلة من مجالات البحث السيكولوجي اجتذبت ومازالت تجتذب باحثين من مختلف الاتجاهات كما فعل مجال البحث في الإفصاح الذاتي (Self-Disclosure) . فقد انجذب إلى البحث والتقصي في هذا المفهوم علماء الاجتماع والاتصال والإرشاد الأسري والمعالجون النفسيون كلٌ انجذب إلى البحث والتعمق في هذا المفهوم الحديث وبدرجات متفاوته وذلك لكي يتمكنوا من الإجابة عن الأسئلة التالية : ما نوع المعلومات والمشاعر التي يفصح بها الناس بعضهم لبعض ؟ ... كيف ومتى يفصح الناس ؟ ... ما نوع الناس المفصحين وما هو تأثير الإفصاح Disclosure في الفرد المُفصح ؟ وفي العلاقة بينه وبين المفصح له ؟ ... ما هي العلاقة بين الإفصاح وبين المشاكل النفسية؟ وما هو الدور الذي يلعبه في العلاج ؟

هذه بعض الأسئلة التي تعني هؤلاء المهتمين بالإفصاح الذاتي، وكما يبدو واضحًا إن هذه الأسئلة تعكس عدداً كبيراً من مناطق الاختصاص .

ومع كثرة هؤلاء المهتمين ومع اختلاف تخصصاتهم فإنهم غالبًا لا يعلم بعضهم بأعمال بعض وخاصة حول الأساليب النظرية الجديدة، كما أنهم ينشرون بحوثهم في مجالات علمية مختلفة، وينتمون إلى مهن مختلفة، ويحضرون اجتماعات علمية مختلفة. ولعله من المفيد أن نتناول ثلاثة موضوعات مختلفة التقت في مجال بحوث الإفصاح الذاتي منذ البداية وهي :

أولاً : الإفصاح الذاتي كعامل من عوامل الشخصية ودور الفروق الفردية في الإفصاح.

ثانياً : دور الإفصاح الذاتي في نمو العلاقات الإنسانية واستمرارها، وكذلك دوره في انحلالها .

ثالثاً : دور الإفصاح الذاتي في أسباب الألم النفسي (Etiology) وعلاجه .

ومع أنه قد توجد نماذج من الأعمال المبكرة في هذا المجال إلا أن الفضل في العمل في كل هذه المحاور يعود لسدني جورارد.

نَظَر سيدني جورارد للإفصاح الذاتي على أنه علامة على الصحة النفسية ، وسبب من أسباب الصحة النفسية أيضًا، كما نظر للإفصاح على أنه خصلة ثابتة نسبيًا في الشخصية ومتصلة بخصال شخصية إيجابية .

ولقد حاولت العديد من الدراسات أن تربط بين نتائج استبانة جورارد للإفصاح الذاتي (JSDQ) وبين كل جانب أو مظهر من جوانب الشخصية يمكن قياسه ، ولسوء الحظ فإن قليلاً من العلاقات الثابتة نسبيًا تبرز من نتائج استبانة جورارد للإفصاح الذاتي . كما أن مقدرة الاستبانة على التنبؤ بسلوك المفصح وجدت ضعيفة .

كل هذه الأمور جعلت جودشتين ورينكر(Goodstein L.D., & Reinecker V.M.,1974) ينادیان بالتخلي عن استبانة جورارد للإفصاح الذاتي وتطوير مقاييس أخرى أكثر صدقًا.

ومع أنه تم تطوير مقاييس أخرى للإفصاح تبين أثر الفروق الفردية، إلا أن صورة الشخص ذي الإفصاح العالي بقيت غير واضحة .

ولقد وصف أرشر Archer R.L. الأشخاص ذوي الإفصاح العالي بأنهم في الغالب نساء أو على الأقل أشخاص يمتلكون خصائص نفسية أنثوية وعلى الأرجح ليس الطفل الأول في العائلة وليسوا من المنطوين على أنفسهم ، وقد يكونون من الاجتماعيين والمستقلين وفي الغالب ليسوا من العصابيين أو من المهتمين بالحصول على القبول والاستحسان (Archer, 1979, pp.37-38) .

والبحث عن مقاييس أفضل للإفصاح تراعي الفروق الفردية مازال مستمراً ، ومن هذه المقاييس استفتاء مواقف الإفصاح الذاتي(Self-Disclosure Situation Survey (S.DSS الذي طوره شيلون (Shelune, 1976) هذا المقياس يميل إلى الأخذ بعين الاعتبار الاختلافات الموقفية Situational Variations عند قياسه للفروق الفردية في الإفصاح . ومع ذلك فإن هذا الاتجاه له مشاكله فقد بين ملر Miller Reed أن الاختلافات الشخصية في الإفصاح الذاتي تشير إلى اختلافات في الأهداف والإستراتيجيات والوسائل والمعتقدات لدى الأفراد أكثر من تعبيرها عن سمة واحدة، ومن المقاييس التي اعتمدت على وجهة النظر هذه مقياس استفتاء الموضوع لملر (MTI) Miller Topic Survey ومقياس المفتاح Opner Scale (O.S) الذي طوره كل من ملر Miller وبرج Berg ، وآرشر Archer (1983) .

هذه المقاييس للفروق الفردية يرى أصحابها أنها ستكون مقاييس ذات فائدة كبيرة في قياس الإفصاح الذاتي ومن الجدير بالملاحظة أن مقياس المفتاح Opner Scale بدلاً من

أن يحدد الأفراد الذين هم من المحتمل أن يكونوا أكثر إفصاحاً ، فإنه يحدد الأشخاص الذين في الأغلب يستقبلون إفصاحات الغير .

هذا التركيز على مستقبلي الإفصاح بدلاً من المفصحين علامة خارجة في مجال بحوث الإفصاح، كما يبين كل من دايفيس وفرانزي (Davis & Franzoi, 1986) إمكانية أن تؤدي السمات الشخصية للفرد مثل الشعور بالذات Self-Consciousness إلى اختلافات في سلوك الإفصاح الذاتي .

كما بين هيل وستل Hill C.T. & Stall D.E أن جنس الفرد ذكراً كان أو أنثى، ومتطلبات دور الفرد المتوقعة منه قد تؤثر على سلوك الإفصاح الذاتي، كما نبه شيلون Chelune إلى دور العوامل العصبية – النفسية (Neuro-Psychological) .

• **علاقة الإفصاح الذاتي بالعلاقات البين شخصية :**

إن أكثر النتائج ثباتًا وتكراراً بخصوص التأثير البين شخصي للإفصاح الذاتي هو الإفصاح التبادلي، أو تبادل الإفصاح، أي زيادة الاحتمالية في أن المُستقبل لمدخلات الإفصاح الذاتي سوف يستجيب بالإفصاح عن ذاته بدرجة مشابهة في الخصوصية

e.g. : Cozby, 1974/ Derlega / Harris & Chaikin, 1973 / Ehrlich & Graven, 1971 /Jourard, 1959; Jourard & Resnick, 1970; Rubin, Worthy, Cary & Khan, 1969.

وقد قدمت هذه الدراسات ثلاثة تفسيرات لشرح هذه النتائج .

• **التفسير الأول :**

قام على أسلوب الثقة / المحبة أي أن استقبال إفصاح حميم وعلى درجة كبيرة من الخصوصية يزيد الثقة والمحبة للمُفصح لدى المستقبل. وهنا يُتوقع من المستقبل أن يعيد هذا الإفصاح الحميم حتى يعبر عن نفس مشاعر المحبة والثقة .

• **التفسير الثاني :**

يؤكد على تأثير المعايير الاجتماعية، أي أن المعايير الاجتماعية تتحكم في تبادل الإفصاح وتُلزم مُستقبل مُدخلات الإفصاح أن يكشف بدوره عن معلومات مشابهة في درجة خصوصيتها وحساسيتها .

• **التفسير الثالث :**

يرى أن أغلب الإفصاح التبادلي هو ببساطة نتيجة اقتداء المُستقبل للمُفصح الذي بدأ الإفصاح أولاً.

ومع أن كثيراً من التجارب مثل :

(Davis & Skinner, 1974 / Derlega, Chaikin & Hernedon, 1975 / Derlega, et.at., 1973/ Lynn 1978).

التي حاولت أن تقارن بين الفعالية النسبية لهذه التفسيرات المختلفة مالت إلى مساندة التفسير الثاني الخاص بالمعايير الاجتماعية بدرجة أكبر من غيره من التفاسير إلا أن التفسير الأول الخاص بفرض الثقة / المحبة يمكن أن يبرز كمحدد للشرط الضروري لحدوث التبادلية . ونتيجة بين شخصية أخرى للإفصاح الذاتي (مع أنها ليست ثابتة كأثر التبادلية) وهي أن الإفصاح الذاتي يؤدي إلى زيادة الاستلطاف للشخص المُفصح. ولقد فشل العديد من الدراسات في إيجاد هذا التأثير بالرغم من أن التبادلية مازالت موجودة.

وكرد فعل لهذه النتائج غير المتسقة وغير الثابتة ، بدأ الدارسون في البحث عن متغرات إضافية من الممكن أن تشرح متى يحدث تأثير الإفصاح / المحبة ومتى لايحدث.

ولعل أكثر هذه التفاسير إقناعًا هو الذي يرى أنه إذا استُقبل الإفصاح الذاتي استُقبل كشيء شخصي، مثلاً أن يكون الإفصاح موجهًا فقط لشخص معين، فإنه لا بد

وأن يؤدي إلى زيادة في الألفة والمحبة بين الطرفين، ولقد أيد هذه الفكرة العديد من الدراسات مثل :

e.g: Archer & Burleson, 1980 / Taylor & Brounstein, 1981 / Wortman, Adesman, & Greenburg, 1976.

كما أنجز ألتمان وتايلر (Altman & Taylor, 1973) عملاً طموحًا جداً من خلال نظريتهما في الاختراق الاجتماعي في التعامل مع النتائج البين شخصية للإفصاح . فلقد وصفت نظرية الاختراق الاجتماعي تكوين العلاقات الحميمة ، وكذلك كيفية المحافظة عليها وأسباب انحلالها ، ولقد نال الإفصاح الذاتي دوراً رئيسيًا في كل ذلك .

- **كيف يسهم الإفصاح الذاتي في نمو الشخصية :**

إن الإفصاح الذاتي يشجع الشخصية على النمو والتطور، حيث إن النمو يحدث نتيجة مواجهة الصراعات والعقبات وتسويتها، فالصراعات البين شخصية والعقبات التي تتخلل العلاقات بين الأفراد توجد مشاكل تتطلب حلولاً كلية يمكن لهذه العلاقات أن تستمر بصورة فيها رضا لكلا الطرفين ، فكلما واجه الفرد مشكلة في حياته اليومية فإنه يضطر إلى أن يحور ويبدل في سلوكه حتى يكتشف أسلوبًا أو صيغة للاستجابة لهذا الموقف بنجاح، أي صيغة من السلوك تضمن الوصول إلى حل ، وبدون هذه الصراعات والعقبات لن يكون هناك ما يحرض أو يحفز على التغيير. وباختصار لن يتمكن الفرد من تعلم أساليب واستجابات مختلفة .

ففي العلاقات البين شخصية غالبًا ما تبرز فرصة للنمو والتطور عندما يكون هناك صراع ظاهر (Open Conflict) بين أطراف العلاقة، فبالإضافة إلى أن العلاقات البين شخصية (Interpersonal Relationship) مصدر غني للشعور بالرضا لكل الأطراف، هي أيضًا مصدر غني بالمشاكل ، وقد أظهر العديد من الدراسات أنه كلما ارتفع مستوى الإفصاح بين أفراد جماعة ما زاد التقارب بين أفراد هذه الجماعة (Kirshner, 1978, pp.117-177) . فالإفصاح الذاتي (Self-Disclosure) بين الأفراد يؤدي إلى نمو العلاقة،

لأنه يكشف عن العقبات التي لا بد أن تبرز في أي علاقة حقيقية ، فالاحترام المتبادل والتأكيد على تفرد الآخرين أشياء أساسية في العلاقات الشخصية، كذلك اهتمام أفراد العلاقة بسعادة وتطور الآخرين وسعيهم للتصرف بطريقة تؤدي إلى تحقيق هذه الأهداف، وعدم محاولة تغييرهم بطريقة ملتوية، وإنما التعبير وبصراحة عن أي رغبة في التغيير في الطرف الآخر ، وذلك عن طريق الإفصاح الصادق كل هذا يؤدي إلى نمو العلاقة واستمرارها وصحتها.

- **الجاذبية بين الأشخاص Interpersonal Attraction والإفصاح الذاتي :**

إن معظم البحوث التي أجريت على مفهوم "الإفصاح الذاتي" تناولت الإفصاح الذاتي والجاذبية بين الأفراد، أو ما يسمى بالعاميّة الاستلطاف . وقد كشفت إحدى الدراسات أن الشخص الذي يفصح بمعلومات خاصة جداً عن النفس يكون محبوبًا أكثر من الشخص الذي يفصح بمعلومات سطحية عن النفس(Worthy & Khan, 1969, pp.59-63) وفي دراسة أخرى مرتبطة بها وجد أن كلاً من محتوى وتشابه الإفصاح الذاتي لدى الأزواج له تأثير هام على الاستلطاف بينهم (Daher, 1976, pp.492-496) . وقد وجدت ورتمان وزملاؤها (Wartman el. at.) أن الذين يفصحون متأخرين محبوبين أكثر من الذين يبكرون في الإفصاح ، وأن الذين يفصحون إفصاحًا سلبيًا عن أنفسهم ينالون حظًا أقل من الحب أو التعاطف من الذين لا يفصحون أبداً بأي معلومات، أو الذين يلقون باللوم على الآخرين بسبب الصعوبات التي تواجههم في الحاضر (Worthman, Adesman, Herman, & Greenberg, 1976, pp.184-191) هذه الدراسة أو نتائجها تعارضت مع دراسة أخرى أظهرت بدورها أن الشخص الذي يفصح إفصاحًا سلبيًا عن نفسه، كان ينظر له على أنه شخص يمكن تصديقه أو الوثوق به. وأن الشخص ذا الإفصاح العالي (الكثير) كان يُنظر له على أنه أكثر انسجامًا (Congruent) من الشخص الذي يفصح قليلاً أو لا يفعل ذلك بالمرة (Hoffman, 1977, 184-190) .

وقد وجد كل من كوزبي ودرليجا وشايكن (Cozby, 1973) (Derlega & Chaik, 1975) علاقة منحية إيجابية - كما تم ذكره سابقًا - بين كل من الإفصاح الذاتي والصحة النفسية، وأشاروا إلى أن الإفصاح الذاتي المتوسط والمنتقى (Selective) أفضل للتكيف من الإفصاح الذاتي المنخفض جداً أو المرتفع جداً. وفي اختبار لجورارد على مجموعة من التلاميذ جرب فيه أدوات مختلفة لقياس الشخصية، وجد أن التلاميذ الأفضل تكيفًا هم الذين يفصحون بمعلومات خاصة وشخصية عن أنفسهم للأصدقاء ، إلا أنه عندما أعاد تروكس وويتمان (Truax & Wittman, 1971) الاختبار وجدا النقيض ، حيث أظهر أن الطلاب الذين يفصحون إلى أصدقائهم المقربين بدرجة أقل هم حسنو التكّيف .

ومن الواضح أن موضوع الإفصاح الذاتي عولج من قبل الباحثين بطرق مختلفة ، ولذلك خرجت نتائج هذه الدراسات مختلفة. فتحت شروط معينة (وليس دائمًا) نجد هناك اختلافات بين الجنسين في الإفصاح الذاتي، حيث إن الإناث يفصحن بدرجة أكبر من الذكور.

كما يختلف الإفصاح الذاتي حسب جنس وقرب الشخص المستهدف بالإفصاح ، والإفصاح الذاتي غالبًا ما يكون تبادلياً كاستجابات فردية إلى إفصاح الشخص الآخر ، ولكن ذلك قد يحدث تكراراً مع الغرباء (بما فيهم الأطباء المعالجون أحيانًا) أكثر مما يحدث مع الأشخاص المقربين . فعوامل كالثقة والقدوة والرغبة في تحقيق التكافؤ والتعادل كلها عوامل قد تؤثر في التبادلية في الإفصاح ، ولكن بعد أن يصل الإفصاح الذاتي إلى نقطة معينة قد تزيد قيمة الألفة أو تزيد المودة، بحيث لا يعود للتبادلية أي أثر فعال . وقد يتحكم هذا التفسير للإفصاح الذاتي في العلاقات الطويلة الأمد كالزواج. ويرى تايلور والتمان أن الإفصاح الذاتي يختلف ويتغير خلال النمو الزمني للعلاقة ، وبالتالي فإنه قد يعني أشياء مختلفة في أزمان مختلفة، فهو قد ينمو في العمق ويقل في العرض . ويرى جورارد أنه من سوء الحظ أن الدراسات تبين وتشير إلى

أن الأفصاح الذاتي يقل بشكل عام مع مرور الوقت في الزواج (Jourard, 1971).

كذلك دُرس الإفصاح الذاتي وعلاقته بنمو المحبة والميل (Liking) في العلاقات البين شخصية، وهذا مجال وثيق الصلة بالإرشاد . فالعلاقة بين الإفصاح الذاتي وبين الميل ليست دائمًا علاقة إيجابية ومباشرة، لأن الميل يمكن أن يتأثر بالتوقيت وبدرجة الألفة وبدرجة القرب وبالمحتوى (Hoffman, 1977, pp.35-45) . ومع أنه لم يتم إثبات وجود علاقة مباشرة بين الإفصاح الذاتي وبين الميل إثباتًا فعالاً ، إلا أن بعض البحوث تدل على أن الأشخاص الذين يفصحون بشكل عالٍ أكثر توافقًا من الأشخاص قليلي الإفصاح. وأن مقداراً معينًا من الإفصاح الذاتي والمحبة مرتبطان إيجابياً، إلا أن تغير محتوى الإفصاح أو مقداره قد يؤثر سلبيًا في المحبة .

وفي استعراض شامل قام به كوزبي (Cozby, 1973) لما كتب عن الإفصاح افترض أن الأشخاص الأصحاء عقليًا هم الذين يتميزون بإفصاح عالٍ إلى المقربين لديهم . وإفصاح متوسط إلى من في محيطهم الاجتماعي . وفي بحوث أخرى مثيرة وإن كانت متناقضة نوقشت أهمية اختلاف الجنس في الإفصاح الذاتي . فبعض الدراسات أظهرت أن النساء يفصحن أكثر من الرجال، مثال على ذلك دراسة شيليون (Chelune G., 1977) وديفورست وستون(Deforest & Stone, 1980) وهندريك(Hendrck. S.)، بينما دراسات أخرى لم تكشف عن أي اختلافات رئيسية في الجنسين في الإفصاح الذاتي. وترى سوزن هندريك Hendrick. S. أن علماء النفس يعرفون من كمية الدراسات التجريبية التي أجريت على هذا المفهوم أهميته في مجال الصحة النفسية والعلاقات الإنسانية ولكن مازال هناك الكثير من الأسئلة حول الإفصاح الذاتي تحتاج إلى إجابة .

- **دور الإفصاح الذاتي في الإرشاد والعلاج النفسي :**

لقد ابدى الأطباء النفسيون ، وكذلك المرشدون النفسيون كلهم أبدوا اهتمامًا عظيمًا بالإفصاح الذاتي ، ولقد أكدت كل أشكال العلاج النفسي والإرشاد الأهمية الكبرى

للإفصاح بالنسبة للعميل. وهذا قد يكون إما بسبب النظر إلى الإفصاح كشيء أساسي في استكشاف النفس وهو مطلوب لتحقيق الإرشاد الناجح والفعال، أو قد يكون بسبب الاعتقاد أن المصادر الأولى لمشاكل العميل تنبع من مشاكل في الإفصاح ، ولقد أعُطيت أهمية كبيرة للأسئلة المتعلقة بدور الإفصاح الذاتي Self-Disclosure في نشأة الألم النفسي وعلاجه ، وكيف يمكن للمرشد أو المعالج النفسي أن يسهل عملية إفصاح العميل واستكشافه لنفسه .

ولقد ركز كثير من الباحثين على أهمية الإفصاح الذاتي في الصحة النفسية وفي الإرشاد الناجح، فقد بينت سوزن هندريك Susan S.Hendrick أثر إفصاح المرشد وقالت: إن السؤال ليس هل يفصح المرشد للعميل أم لا ؟؟ بل السؤال متى يفصح المرشد للعميل؟ وقدمت خطة عامة تبين متى يكون إفصاح المرشد نافعًا للعميل، ومتى يكون غير مفيداً له (Hendrick, 1987, pp.303-323) . كما ركز وليام ستيلز William B.Stiles على أثر الألم النفسي في الإفصاح وتأثير الإفصاح في الألم النفسي .

كذلك قدم كل من كوتس وونستون (Don Coates and Tina Winston) نماذج لشكل العلاقة بين الإفصاح والألم النفسي (Distress-Disclosure Relationship) . كما قدما ورقة عمل تساند هذه النماذج، وتشير إلى اتجاهات مستقبلية، وبالرغم من أن الإفصاح عن الألم النفسي قد يؤدي بالفرد إلى الحصول على المساندة من الآخرين، إلا أن مثل هذه الإفصاحات قد يؤدي إلى أبعاد بعض أعضاء من مجموعة المساندة، وإن حدث هذا فمن غير المحتمل أن ينتج عن هذه الإفصاحات انخفاض في الألم النفسي .

وبالتالي فإن الباحثين يقدمان نموذجًا يبين الأسلوب الذي يسلكه الأشخاص الذين يعانون من الألم ويريدون الإفصاح للآخرين ، ولكن لا يريدون إبعادهم ، ويرى إدوارد وارنج (Edward Waring) أن الأزواج الذين يعانون من مشاكل في حياتهم الزوجية يجدر بهم أن يمارسوا ما سماه بالإفصاح الذاتي المعرفي (Cognitive Self-Disclosure) أي أن

يفصحوا عما يفكرون وأن يبينوا لماذا يفكرون بهذا الأسلوب، والمفترض أن هذه الإفصاحات تؤدي بهم إلى قرب بعضهم من بعض وبالتالي إلى الرضا الزواجي .

كما قدم وارنج Waring وصفًا يشرح فيه التكتيك العلاجي الذي يسهل مثل هذا الإفصاح المعرفي (Waring, 1981, pp.33-42) .

ولكاربنتر (Bruce Carpenter) رأي آخر مخالف لرأي سيدني جورارد، فهو يرى أن الاضطرابات الموجودة في الإفصاح الذاتي هي نتيجة وليست سبب المشاكل الوجدانية الشديدة، ويقدم نموذجًا نظريًا يشرح فيه الطرق المختلفة التي بواسطتها قد تؤثر أنواع حادة من المرض النفسي في الإفصاح. كذلك يعتقد كاربنتر (Carpenter) أن البحوث في هذا المجال لم تتناول ولم تدرس حتى الآن اختلافات الإفصاح الذاتي لدى الجماعات المرضية (Pathological Groups) وأن المهتمين بالإفصاح قد بالغوا في دور الإفصاح في نشأة واستمرارية الاضطرابات العصبية، وفي المقابل نرى علماء النفس المرضي لم يبدو اهتمامًا واضحًا لسلوك الإفصاح (Disclosure) لأنهم نظروا إليه على أنه واحد من عدة أشكال للسلوك الاجتماعي التي لها علاقة بالمرض النفسي .

ولا شك أن الانحرافات والشذوذ في سلوك الإفصاح الذاتي لابد وأن تكون مرتبطة بدراسة المرض النفسي، وإن كان ذلك لم يتضح بعد، كما أن هناك مكنزمات محتملة لم تكتشف بعد إلا أن طبيعة المرض العقلي وشدته واحتمالية تداخل عدة عوامل فيه تجعل من غير الممكن أن نتصور أن هناك نموذجًا واحداً فقط من السلوك الاجتماعي يلعب دور المسبب الرئيسي له . ولذلك فإن الفائدة الكبيرة من الإفصاح المرتفع في العلاج النفسي قد تنعكس في الخصائص البين شخصية الخاصة بموقف العلاج وتسهيل العلاج والتقدم فيه أكثر منها إزالة المسبب الرئيسي للمرض ، وجهة النظر هذه تساعد المعالجين النفسيين على استخدام الإفصاح كأداة ذات قيمة عالية في تخفيض الضغوط وكمصدر للمساندة، وتحسين عملية تبادل المعلومات، أي أن محاولة زيادة الإفصاح ليست هدفًا في حد ذاتها

وإنما هي وسيلة وأداة لكل ما سبق (Carpenter, 1987, pp.203-223) .

• عوائق الإفصاح الذاتي :

(أ) المعايير الاجتماعية :

مع أن مجتمعاتنا تقدر قيمة الصراحة في العلاقات والاتصال بين الناس، إلا أن هناك قيمة أخرى مؤكدة بدرجة أكبر من الصراحة ألا وهي ما تعكسة الجملة التالية "إن لم تستطيع أن تقول شيئًا جيداً ولطيفًا عن شخص آخر فالأفضل أن إلا تقول شيئًا أبداً ". وفي العلاقات الشخصية كعلاقة الصداقة أو العلاقة بين الآباء وأبنائهم لن يتمكن الشخص المستقبل لكلمة التقييم - مثلاً كلمة " لطيف " - من أن يعرف تأثير سلوكه حقيقة وفعليًا في الآخرين أن لم توجد صراحة في ذا التقييم ، بالإضافة إلى أن هذا المديح بكلمة "لطيف" للشخص المستقبل من الأفراد المهمين في حياته كالوالدين أو الأصدقاء المقربين هذا المديح سوف يساهم في تكوين مفهوم ذات غير دقيق (An Inaccurate Self-Concept) أن لم تكن هذه الكلمة تعبر بصراحة عما يعتقدونه .

كما أن هناك قاعدة اجتماعية أخرى موجودة في المجتمعات العربية ولها أسس ثقافية ودينية، وهي أن الناس يجب ألا يكونوا كثيري المطالب أو الشكوى " الشكوى لغير الله مذلة " بل تجدأن هذه الخصلة قد تتسبب في تنفير الناس، فينفضوا من حول دائم الشكوى .

فالزوجة مثلاً التي سوف تفقد احترامها لذاتها إذا هي طلبت شيئًا من زوجها، ربما تمتنع عن هذه المطالب، ولأنه ليس لدى الزوج أي إشارة إلى أنه يخذل ويمنع زوجته من الشعور بالرضا فسوف يستمر في السلوك على نفس المنوال السابق، والنتيجة أن الزوجة سوف تحتفظ باحترامها لذاتها ، ولكن الثمن قد يكون باهظًا وهو حياة مليئة بالمعاناة والغضب المكبوت. ونفس الشيء ينطبق على الشكوى، فالشكوى في العلاقات البين شخصية، كالألم للجسم هو علامة على أن هناك خطأ وأنه لابد من عمل شيء للحفاظ

على هذه العلاقة الثمينة، والشكوى الشديدة المستمرة سوف تخلق مأزقًا أو تؤدي إلى طريق مسدود ، وهنا بداية التكيف ، فعندما يمارس شخص ما الشكوى قد تكون شكواه على أساس غير منطقي وغير واقعي ، عندها يكون في مصلحة الشخص الآخر أن يناقض ويرد على هذه الشكاوى كلما برزت . إن رد الفعل هذا يضمن أن تظهر جميع جوانب الموضوع إلى النور، حيث يمكن حلها بطريقة أكثر فاعلية .

(٣) الاعتمادية :

الإنسان العاجز قد يتجنب الإفصاح الكامل عن نفسه للشخص الذي يعتمد عليه، وذلك خوفًا من أن يسحب دعمه وسنده له. مثلاً الموظف الذي يعتمد على رئيسه لا يبوح بمشاعره الحقيقية نحوه خوفًا من أن يطرده أو يستغنى عنه، وهو محتاج لهذا العمل ، والزوجة المعتمدة على زوجها لا تخبره بكل مشاعرها واحتياجاتها وأفكارها وآرائها، وذلك خوفًا من إثارة غضبه أو غيرته أو كرهه لها، وهكذا فإن أي عامل يعزز الاعتمادية ويتدخل للحصول على الأمان يكون هدفًا متدخلاً في الاتصال التام .

ولكن لا يجب ألا نتسرع في الافتراض أن الإفصاح المطلق أو الكلي بين الأفراد المرتبطين بعلاقة ما هو دليل على صحة هذه العلاقة أو صحة الأفراد النفسية ، فهناك عوامل أخرى لابد من أخذها بعين الاعتبار عند إصدار مثل هذا الحكم مثل : توقيت الإفصاح ، واهتمام الشخص الآخر ، ملاءمة الإفصاح للموقف ، أثر الإفصاح في كلا الطرفين .

ففي إحدى الدراسات التي طبقت على إحدى البيئات العملية وجد أن أقل الأشخاص تكيفًا ، وفي نفس الوقت أقلهم نيلاً لمحبة زملائهم شخصان أثنان ، الأول كان شديد السرية وغير مفصح والآخر أكثر أفراد العينة إفصاحًا ، إذن فإن العلاقة إن وجدت بين الإفصاح الذاتي وبين عوامل الصحة النفسية فهي على الأغلب علاقة منحنية

(Curvilinear) وليست علاقة خطية (Linear) ، أي أن الشخصية المريضة قد ترتبط بإفصاح عالٍ جداً ، أو بإفصاح منخفض جداً، بينما كمية متوسطة من الإفصاح وتحت شروط ملائمة ومحيط معين هي بلا شك دليل على شخصية أكثر صحة، وكمبدأ عام يمكن أن نفترض أن الأشخاص الذين يشعرون بأنهم ملزمون بأن يكذبوا على الآخرين لإخفاء مشاعرهم الحقيقية، هم بهذا التصرف يقودون أنفسهم إلى المرض، وفي هذه الحالة الصراحة والصدق هما أحسن ضمان ممكن للصحة النفسية، ومن هنا نجد أن المرضى العقليين والنفسيين ، وكذلك المصابون بأمراض جسمانية قد نجد هؤلاء مارسوا الكذب ولمدة طويلة على الآخرين وعلى أنفسهم .

ثانيًا : مفهوم الاتجاهات الوالدية في التنشئة .

يعرف كل من رشدي فام وعبد السلام وعماد الدين إسماعيل الاتجاهات الوالدية في التنشئة بأنها : " ما يراه الآباء والأمهات ويتمسكون به من أساليب في معاملة الأبناء في مواقف حياتهم المختلفة في الواقع، وليس كما ينبغي أن تكون عليه هذه الممارسة (رشدي فام، عبدالسلام ، عمادالدين إسماعيل، ١٩٧٤، ٢٤).

والتنشئة الوالدية هي جزء من التنشئة الاجتماعية (Socialization) التي يرى "العيسوي" أنها العملية التي تتشكل خلالها معايير الفرد ومهاراته ودوافعه واتجاهاته وسلوكه، لكي تتوافق وتتفق مع تلك التي يعتبرها المجتمع مرغوبة ومستحسنة لدوره الراهن أو في المستقبل في المجتمع، وهي عملية مستمرة تبدأ منذ أن يولد الطفل وتستمر مدى الحياة .

ويوفر المنزل والمدرسة وجماعة الأنداد كلها توفر الفرص السانحة لكي يمارس الطفل المهارات الاجتماعية المرغوبة، وتعمل هذه الجماعات من أجل النمو الخلقي للطفل، ومن أجل تنمية قدراته الذاتية على الضبط والتحكم في نفسه، ومن أجل قمع العدوان، وفي

نفس الوقت تشجيع السلوك المرغوب اجتماعيًا أو التحصيل وتشجيع السلوك الملائم لجنس الطفل ذكراً كان أم أنثى .

وينظر لهذا التشكيل لقيم الطفل وأنماط سلوكه على أنه عملية متبادلة، ذلك لأن الأسرة يمارس أعضاؤها وظائف معقدة ومتداخلة، حيث يؤثر كل عضو من أعضائها في وظائفها كما يتأثر كل عضو بوظائف الأسرة ككل (عبد الرحمن العيسوي، ١٩٨٤، ١٩٨٥، ٢٠٧) .

وتعرف "هدى قناوي" الاتجاهات الوالدية في التنشئة بأنها الإجراءات والأساليب التي يتبعها الوالدان في تطبيع أو تنشئة أبنائهما اجتماعيًا ، أي تحويلهم من مجرد كائنات بيولوجية إلى كائنات اجتماعية . وهي أيضًا استمرارية أسلوب معين أو مجموعة من الأساليب المتبعة في تربية الطفل وتنشئته، ويكون لها أثرها في تشكيل شخصيته (هدى قناوي ، ١٩٨٨، ص٨٣).

يذكر " علاء الدين كفافي " أن التنشئة الوالدية هي : " كل سلوك يصدر عن الأب أو الأم أو كليهما ويؤثر في الطفل وفي نمو شخصيته سواء قصد بهذا السلوك التوجيه أم التربية أم لا " (علاء الدين كفافي، ١٩٨٩، ص٥٦).

ومن خلال استعراض هذه التعاريف المتعددة للاتجاهات الوالدية في التنشئة ترى الباحثة أن الاتجاهات الوالدية هي كل الأساليب التي يعامل بها الآباء أبناءهم ويتمسكون بها في مواقف الحياة المختلفة سواء كانت بقصد أم بدون قصد كما هي في الواقع .

والتعريف الإجرائي الذي تعتمده الدراسة الحالية للاتجاهات الوالدية هو ما يقيسه " مقياس الاتجاهات الوالدية" من وضع عماد الدين إسماعيل ورشدي فام، (١٩٨٦).

ثالثاً : مفهوم التوافق النفسي :

يشير شنايدرز (Schneiders) إلى أن مفهوم التوافق ليس من المصطلحات السهلة التحديد أو التعريف، لأنه يحمل معاني كثيرة، ولأن المعيار الذي نقوم به التوافق ليس محل اتفاق بصورة عامة (Schneiders, 1955, p.32).

ويُعرف كل من إنجليش وإنجليش(English & English) التوافق بأنه حالة يتمكن الفرد من خلالها أن يتكيف مع نفسه ويكون راضيًا عن هذا التكيف ولا يعاني من صراعات داخلية، ولا يوجد صعوبة في الاختيار أو اتخاذ القرار، وفي نفس الوقت يكون قادراً على التكيف مع الآخرين بطريقة حسنة يرضاها المجتمع(English & English, 1958, p.319).

والتوافق Adjustment في اللغة يعني التآلف والتقارب واجتماع الكلمة، ونقيضه التخالف والتنافر والتصادم . ويستخدم التوافق بمعنى اصطلاحي ، ويقصد به القدرة على التواؤم مع النفس (توافق نفسي) ومع البيئة (توافق اجتماعي) (راجح ، ١٩٦١).

ويرى "عطية هنا" أن التوافق الشخصي يشتمل على اعتماد الطفل على نفسه، وشعوره بقيمته الذاتية، ومدى شعوره بحريته، وشعوره بالانتماء إلى الآخرين، ومدى تحرره من الانطواء أو الميل إلى الانفراد والانعزال ، وأخيراً خلوه من الأعراض العصابية (عطية محمود هنا، ١٩٦٥، ص ٥).

أما التوافق الاجتماعي فيذكر " عطية هنا " أنه يتضمن عدة نواح تعبر عن علاقات الطفل الاجتماعية، مثل اتباع الطفل للمستويات الاجتماعية ، واكتسابه لها وعدم وجود ميول لديه مضادة للمجتمع ، وعلاقاته المدرسية ، وعلاقاته في بيئته المحلية (عطية محمود هنا، ١٩٦٥، ص٦).

كما يرى "صلاح مخيمر" أن التوافق النفسي هو قدرة الكائن الحي على مواجهة الظروف البيئية بما تحتويه من مثيرات فيزيائية واجتماعية، تتيح له إشباع احتياجاته وتحقيق إمكانياته (صلاح مخيمر، ١٩٧٠، ص١٣).

ويرى "عبد العزيز القوصي " أن التوافق من أهم مظاهر الصحة النفسية (عبدالعزيز القوصي، ١٩٧٠، ١٩).

ويرى "حامد زهران" أن التوافق الشخصي يتضمن السعادة مع النفس والرضا عن النفس، وإشباع الدوافع والحاجات الداخلية الأولية الفطرية والعضوية والفسيولوجية والثانوية المكتسبة، ويعبر عن سلام داخلي حيث لا صراعَ داخليًا، ويتضمن كذلك التوافق لمطالب النمو في مراحله المتتابعة (حامد عبدالسلام زهران، ١٩٧٧، ص٢٥١).

ويرى حامد زهران أيضًا أن التوافق النفسي عملية دينامية مستمرة تتناول السلوك والبيئة بالتغيير والتعديل حتى يحدث توازن بين الفرد وبيئته (حامد زهران، ١٩٧٧،ص٢٩).

كما يذكر "حامد زهران" أن التوافق الاجتماعي يتضمن السعادة مع الآخرين، والالتزام بأخلاقيات المجتمع ومسايرة المعايير الاجتماعية والامتثال لقواعد الضبط الاجتماعي، وتقبل التغير الاجتماعي والتفاعل الاجتماعي السليم، والعمل لخير الجماعة، مما يؤدي إلى تحقيق الصحة الاجتماعية (حامد عبدالسلام زهران، ١٩٧٧، ص٢٩).

ويرى مصطفى زيدان أن التوافق عملية ديناميكية مستمرة يهدف بها الشخص إلى أن يغير سلوكه ليحدث علاقة أكثر توافقًا بينه وبين البيئة، وبناء على ذلك الفهم نستطيع أن نعرف هذه الظاهرة بأنها القدرة على تكوين العلاقات المُرضية (Satisfactory Relationships) بين المرء وبيئته (محمد مصطفى زيدان، ١٩٧٩، ١٤٧).

ويذكر "فرج طه " أن التوافق النفسي في أي ميدان من ميادين الحياة المختلفة كميدان الأسرة أو المدرسة ليس في النهاية إلا مظهراً من مظاهر التوافق العام للفرد، لأن التوافق يتضمن خفض التوتر الذي تستثيره الحاجات (فرج طه، ١٩٨٠، ص٥٢).

ويذكر "فاخر عاقل" أن التوافق هو التكيف أو العلاقة التي تحدث بين الفرد ومحيطه، وذلك حين ترضى دوافعه وحوافزه (فاخر عاقل، ١٩٨٥، ص١٤). كما يرى "إيزنك" Eysench أن التوافق هو إشباع لحاجات الفرد، وهو العلاقة غير المضطربة مع البيئة (Eysenck, 1974) .

وللتوافق بعدان كما يذكر "مصطفى فهمي" هما "التكيف الشخصي"، وهو أن يكون الفرد راضيًا عن نفسه غير كاره لها أو نافر منها أو ساخط عليها أو غير واثق فيها، كما تتسم حياته النفسية بالخلو من التوترات والضيق والنقص والرثاء للذات . أما التكيف الاجتماعي وهو قدرة الفرد على أن يعقد صلات اجتماعية راضية مُرضية مع من يعاشرونه أو يعملون معه من الناس، صلات لا يغشاها الاحتكاك والتشكي والشعور بالاضطهاد، ودون أن يشعر الفرد بحاجة ملحة إلى السيطرة أو العدوان على من يقترب منه أو برغبة ملحة في الاستماع إلى أطرائهم له ، أو في استدرار عطفهم عليه أو طلب المعونة منهم (مصطفى فهمي، ١٩٨٧، ص ص ٤٣، ٣٥).

ويرى كل من جابر عبد الحميد وعلاء الدين كفافي أن عمليات التوافق مصطلح عام يشير إلى أي وظائف أو أنشطة يحاول الفرد خلالها أن يوائم بـ للمطالب البيئية، ومن أمثلة هذه العمليات ميكانيزمات الدفاع التي تعمل على حماية ذات الفرد، بينما تساعده على أن يتكيف مع الواقع ، ومنها أيضًا اللغة التي تمكن الفرد من أن يحل مشكلاته بجمع المعلومات وبالتواصل مع الآخرين، ومنها أيضًا الإدراك الذي يمكنه من أن يتعرف الخبرات والحوادث التي يمكن تفسيرها، والذاكرة التي تختزن المعلومات التي يمكن استدعاؤها حينما يحتاج إليها، والتخيل الذي يمكنه أن يتصور أفكاراً ، وأن يصل إلى حلول جديدة (جابر عبد الحميد وعلاء الدين كفافي، ١٩٨٨، ص ٦٨).

واعتبره الباحثون عملية (Process) يتم فيها إنجاز أعمال معينة لتحقيق أهداف وإشباع حاجات، ومواجهة العوائق والصعوبات، وتخفيف التهديدات واحتواء الأزمات

والسيطرة عليها، بأساليب تُرضي الفرد ويقبلها المجتمع الذي يعيش فيه (كمال إبراهيم موسى، ١٩٩٥).

ومن التعاريف السابقة يبدو واضحًا أن للتوافق تعريفات متعددة ومتباينة لهذا المفهوم النفسي، شأنه في ذلك شأن كل المفاهيم النفسية الأخرى، إلا أنه بالرغم من كل الاختلافات، فإن العامل المشترك بينها جميعًا هو أن التوافق يؤدي بالفرد إلى التناغم مع بيئته، ويجنبه الصراع .

والتعريف الإجرائي المستخدم في هذه الدراسة للتوافق هو ما يقيسه "اختبار التوافق للطلبة " من وضع هيو. م. بل واقتباس وإعداد الدكتور محمد عثمان نجاتي (١٩٦٠)، وهو يشتمل على أربعة مقاييس فرعية تقيس التوافق الشخصي والاجتماعي، هي ما يلي : ١- التوافق المنزلي ٢- التوافق الصحي ٣- التوافق الاجتماعي ٤- التوافق الانفعالي. والتوافق العام للفرد هو مجموع الدرجات الكلية للمقاييس الأربعة السابقة .