

مقياس الخوف من العلاقة الحميمة : الصدق والثبات

كارول ج. ديسكوتنر - مارك ثيلين
جامعة ميسوري - قسم علم النفس

ترجمة: علي عبد الرحيم صالح
أستاذ مساعد في كلية الآداب - جامعة القادسية - العراق



ali_psycho5@yahoo.com

عدّ العديد من علماء النفس علاقات الصداقة الحميمة حاجة إنسانية وحيوية تؤدي إلى ظهور الصحة النفسية والتوافق النفسي (Erikson, 1963; Sullivan, 1953)، إذ أثبت البحث التجريبي وجود علاقة قوية بين العلاقة الحميمة ومؤشرات الصحة النفسية المتعددة، فعلى سبيل المثال يرتبط العجز في إقامة العلاقة الحميمة بمشاعر الاكتئاب (Costello, 1982) ويضعف قوة الأنا (Waring, McElrath,) (Lefcoe, & Weisz, 1981)، ووجد ماك آدمز وفيلان (McAdams and Vaillant, 1982) أن الدافعية نحو إقامة العلاقة الحميمة تتنبأ بالتوافق النفسي والاجتماعي على مدى 17 سنة قادمة. لذا نتوقع أن الأفراد الذين يخشون من إقامة العلاقات الحميمة، يكونون عرضة لمخاطر الصعوبات العاطفية مثل الإصابة بالقلق المرضي والوساوس والخل الشديد والشعور بالوحدة، ويعد الخوف من العلاقة الحميمة من أكثر المشكلات شيوعاً الآن في عيادات العلاج النفسي (Horowitz, 1979).

وتبين العديد من التعريفات النفسية أن الحاجة إلى إقامة العلاقات الحميمة ذات بنية معقدة وتحتاج إلى وضع تصور وأجراء قياسي واضح (Sexton & Schaefer & Olson, 1981; Sexton, 1982)، لذا ظهرت محاولات عديدة من قبل علماء النفس نحو تحديد هذا المفهوم، إذ قام روبنشتاين وشيفر (Rubenstein & Shaver, 1982) بوضع قائمة منظمة من سمات القدرة على إقامة العلاقات الحميمة مثل: الانفتاح، والصدق، والكشف عن الذات المتبادل، والرعاية، والدفء، والحماية، والمساعدة، والتفاني، والانتباه المتبادل، والالتزام المتبادل، والتنازل عن السيطرة، وإسقاط الدفاعات، والتعلق العاطفي، والشعور بالضيق عندما الانفصال عن الآخر. وتم وصف هذه السمات ضمن مجموعة متنوعة من العلاقات الفردية والأسرية والجنسية. ويحدد العديد من المنظرين إقامة العلاقة الحميمة كظاهرة مهمة خارج العلاقة الجنسية (Maslow, outside of a sexual relationship) (Sullivan, 1953; Sullivan, 1954) أو الأخذ بالاعتبار العلاقات الحميمة الجنسية أو غير الجنسية لتعزيز بعضها البعض بدرجة كبيرة.

كذلك طورت مجموعة من المقاييس النفسية ذات التقرير الذاتي حول القدرة على إقامة العلاقات الحميمة من خلال عملية المقابلة، منها مقياس ميلر للآلفة الاجتماعية (Miller & Lefcourt, 1982) (MSIS)؛ وقائمة نمو العلاقات الحميمة (Holt, 1977) (IDI) وبهذا الصدد، تم تطوير فقرات مقياس الخوف من إقامة العلاقات الحميمة من خلال النموذج المفاهيمي الذي سيعتمد عليه الباحثون في هذه الدراسة، فضلاً عن القائمة الزوجية التي وضعها شيفر واولسون (Schaefer & Olson, 1981) لتقييم القدرة على إقامة العلاقات الحميمة في السياق الاجتماعي. وسيقيم المقياس الحالي الخوف من العلاقات الحميمة لدى الأفراد سواء كانوا يتمتعون بعلاقة حميمة أم لا.

ويمكن للباحثين استعمال مقابلة العلاقات الحميمة كحالة (Orlofsky, Marcia, & Lesser, 1973)، بوصفه إجراء يضاهي بدرجة كبيرة مقياس الخوف من العلاقات الحميمة، إذ تم تطوير هذا الأجراء وفق النظرية المتبناة (نظرية أريكسون في النمو الإنساني)، وفحص العلاقات الاجتماعية والعاطفية في الماضي والحاضر، ورغم ذلك فإن هذا الإجراء الذي يعتمد على المقابلة يستغرق وقتاً طويلاً

عدّ العديد من علماء النفس
علاقات الصداقة الحميمة
حاجة إنسانية وحيوية تؤدي
إلى ظهور الصحة النفسية
والتوافق النفسي

نتوقع أن الأفراد الذين
يخشون من إقامة العلاقات
الحميمة، يكونون عرضة
لمخاطر الصعوبات العاطفية
مثل الإصابة بالقلق المرضي
والوساوس والخل الشديد
والشعور بالوحدة

يعد الخوف من العلاقة

عند مقارنته بمقياس التقرير الذاتي، الذي يتمتع بميزة تقييم عدد كبير من الناس في فترة زمنية قصيرة. وباختصار تم تصميم مقياس الخوف من العلاقة الحميمة لتقييم مشاعر الفرد سواء كانت لديه علاقات اجتماعية قريبة أو من المحتمل أنه سيقوم بعقدتها في المستقبل. ومن المهم الإشارة إلى أن مقياس الخوف من إقامة العلاقة الحميمة يختلف عن مقياس القلق الاجتماعي social anxiety الذي يقيم القلق كخبرة تظهر في مختلف المواقف الاجتماعية من دون تبادل المشاعر العاطفية مع الآخرين مثل شعور الفرد بالقلق عندما يتحدث إلى الغرباء، في حين أن مقياس الخوف من العلاقة الحميمة يهتم بمقياس الخوف من علاقات المواعدة العاطفية مع الجنس الآخر.

ويمكن القول أن فقرات مقياس الخوف من العلاقة الحميمة تعتمد على التعريف الذي يتضمن شعور الفرد بالقلق الذي يؤدي إلى ضعف إمكانيته على تبادل الأفكار والمشاعر الشخصية المهمة مع الأفراد الآخرين، الذي يعطيهم قيمة كبيرة في حياته. وتأخذ بنية الخوف من العلاقة الحميمة ثلاثة خصائص، هي:

أ. المحتوى: يتمثل بالقدرة على توصيل المعلومات الشخصية.

ب. التكافؤ الانفعالي: يتمثل بالمشاعر القوية حول تبادل المعلومات الشخصية.

ج. سرعة التأثر: تقدير الفرد المرتفع للطرف الآخر (قيام الفرد بإعطاء قيمة ضخمة للآخر بدرجة أكبر من ذاته).

المقياس: يتكون مقياس الخوف من العلاقة الحميمة من 35 فقرة موزعة على قسمين، يطلق على القسم الأول A الذي يهتم بتعرف مشاعر الخوف من العلاقة الحميمة، في حين يطلق على القسم الثاني B الذي يهتم بتقييم خبرة الفرد واتجاهاته نحو علاقاته العاطفية السابقة.

وتتم الإجابة على هذا المقياس وفق طريقة ليكرت، الذي يحتوي على مدرج يتكون من خمسة بدائل: (لا تنطبق هذه الخاصية عليّ: 1 درجة) و(قليلا ما تنطبق هذه الخاصية عليّ: 2 درجة) و(تنطبق هذه الخاصية عليّ بصورة معتدلة: 3 درجة) و(كثيرا تنطبق هذه الخاصية عليّ: 4 درجة) و(تنطبق هذه الخاصية عليّ بصورة مطلقة: 5 درجة)، ويصبح هذا التصحيح عكسيا للفقرات ذات التوجه السلبي، أي التي تشير إلى الشعور بالراحة والاستقرار في العلاقة العاطفية.

- الصدق والثبات: تم استخراج صدق المقياس من خلال استعمال صدق البناء الذي تم التوصل إليه عبر مجموعة من الاجراءات، منها

أ. الاتساق الداخلي للفقرات: تبين أن معاملات الارتباط بين درجات الفقرات والمقياس مرتفعة، لذا يتمتع المقياس باتساق داخلي جيد وفق معيار نللي.

ب. التحليل العاملي الاستكشافي: تم التوصل في ضوء هذا الأجراء إلى أن المقياس تسيطر عليه بنية عاملية واحدة.

ج. التحليلات الارتباطية: تبين ان المقياس يرتبط بدرجة كبيرة ومعتدلة مع مقياس الشعور بالوحدة بمعامل ارتباط 0.48 ومقياس الكشف عن الذات بمعامل ارتباط -0.52، ومقياس استمرار العلاقة الاجتماعية الحميمة بمعامل ارتباط -0.58

وظهر أن ثبات المقياس بطريقة اعادة الاختبار 0.83، وبعد مضي شهر واحد سجل ثبات المقياس 0.89 مما يشير هذا إلى تمتع الأداة بثبات مرتفع.

وتتراوح الدرجات الكلية على المقياس بين (175) كأقصى درجة للإجابة، وتشير إلى الخوف الشديد من إقامة العلاقة الحميمة مع الجنس الآخر، و(35) كأدنى درجة للإجابة، التي تشير إلى تمتع الفرد بالقدرة على إقامة العلاقات العاطفية الدافئة والمستقرة، وبمتوسط (105) درجة.

الفقرات:

الجزء (أ). يهتم بمقياس الخوف من العلاقة الحميمة:-

1. أشعر بالانزعاج عندما يخبرني شريكي بأشياء حدثت في الماضي، وشعرت بالخجل منها.

أن الحاجة إلى إقامة
العلاقات الحميمة ذات بنية
معقدة وتحتاج إلى وضع
تصور وأجراء قياسي واضح

من سمات القدرة على إقامة
العلاقات الحميمة مثل:
الانفتاح، والصدق، والكشف
عن الذات المتبادل،
والرعاية، والدفع، والحماية،
والمساعدة، والتفاني،
والانتباه المتبادل، والالتزام
المتبادل، والتنازل عن
السيطرة، وإسقاط
الدفاعات، والتعلق العاطفي
....

يحدد العديد من المنظرين
إقامة العلاقة الحميمة
كظاهرة مهمة خارج العلاقة
الجنسية

2. أشعر بالقلق عندما أتحدث مع شريكي عن شيء أذاني بدرجة شديدة.
3. أشعر بالراحة عندما اعبر عن مشاعري الحقيقية إلى شريكي. (-)
4. اذا كان شريكي منزعجا فاني أخاف في بعض الأحيان من إظهار العناية به.
5. قد اكون خائفا من ائتمان مشاعري العميقة لدى شريكي.
6. اشعر بالراحة عند اخبار شريكي باني مهتم به. (-)
7. لدي مشاعر متكاملة وعلى نحو مستمر مع شريكي. (-)
8. اشعر بالراحة عندما أناقش مشكلاتي المهمة مع شريكي. (-)
9. جزء مني يخشى إقامة التزام طويل الأمد مع شريكي.
10. اشعر بالراحة عندما أتحدث حول خبراتي مع شريكي حتى لو كانت حزينة. (-)
11. من المحتمل أن اشعر بالعصبية عندما اظهر مشاعر المودة القوية تجاه شريكي.
12. اجد صعوبة في أن أكون منفتحا في التعبير عن أفكارى الشخصية الى شريكي.
13. اشعر بعدم الارتياح مع شريكي عند اعتماده على دعمي العاطفي.
14. لا أخشى الخوف عندما أشارك (شريكي) ما أكرهه حول نفسي. (-)
15. اخشى تحمل مخاطر الأذى عندما أقيم علاقة وثيقة مع الشريك.
16. اشعر بالراحة عندما أحفظ معلوماتي الشخصية لنفسى.
17. لا أشعر بالعصبية عندما أكون عفويا مع شريكي. (-)
18. أشعر بالراحة عندما أخبر شريكي حول الاشياء التي لا أتحدث بها إلى الناس الآخرين. (-)
19. اشعر بالراحة عندما يثق شريكي بأفكار ومشاعري العميقة. (-)
20. اشعر بعدم الراحة في بعض الاحيان اذا اخبرني شريكي حول القضايا الشخصية.
21. أكون مرتاحًا عندما أكشف لشريكي ما أشعر به من عيوب وعاقات خاصة بي. (-)
22. أكون مرتاحًا عند وجود علاقة عاطفية وثيقة بيننا (مع الشريك). (-)
23. أخاف من مشاركة أفكارى الخاصة مع شريكي.
24. أخاف من الشعور بأني غير مقرب دائما إلى شريكي.
25. اشعر بالارتياح عندما أخبر شريكي باحتياجاتي. (-)
26. اخشى ان يكون شريكي أكثر إغناء إلى علاقتنا مني.
27. أشعر بالراحة حيال التواصل المفتوح والصادق مع شريكي. (-)
28. أشعر في بعض الاحيان بعدم الارتياح عند الاستماع إلى مشكلات شريكي الشخصية.
29. اشعر بالراحة عندما أكون على سجيبي مع شريكي. (-)
30. سأشعر بالاسترخاء عندما أكون مع شريكي ونتحدث عن أهدافنا الشخصية. (-)
- الجزء (ب). ويتم من خلاله تقييم العلاقات الماضية:-
31. تجنببت الفرص التي تجعلني قريبا من شخص ما.
32. كتمت مشاعري في العلاقات السابقة.
33. يوجد بعض الأشخاص الذين يعتقدون أنني أخشى التقرب منهم.
34. يوجد بعض الأشخاص الذين يعتقدون أنني شخص ليس من السهل التعرف عليه.
35. فعلت الكثير من الأشياء في علاقاتي السابقة التي تمنعني من تطوير العلاقات الحميمة.

تم تطوير فقرات مقياس الخوف من إقامة العلاقات الحميمة من خلال النموذج المفاهيمي الذي سيعتمد عليه الباحثون في هذه الدراسة

تم تصميم مقياس الخوف من العلاقة الحميمة لتقييم مشاعر الفرد سواء كانت لديه علاقات اجتماعية قريبة أو من المحتمل أنه سيقوم بعقدتها في المستقبل

أن مقياس الخوف من إقامة العلاقة الحميمة يتكون من مقياس القلق الاجتماعي

يتكون مقياس الخوف من العلاقة الحميمة من 35 فقرة موزعة على قسمين، يطلق على القسم الأول A الذي يهتم بتعريف مشاعر الخوف من العلاقة الحميمة، في حين

المصادر:

- Costello, C. G. (1982). Social factors associated with depression: A retrospective community study. *Psychological Medicine*, 12, 329- 339.
- Erikson, E. H. (1963). *Childhood and society*. (2nd ed.). New York: Norton Press.

- Holt, M. L. (1977). Human intimacy in young adults: An experimental developmental scale. (Doctoral dissertation. University of Georgia, 1977). Dissertation Abstracts International. 38, 4583-A. (University Microfilms No. 77-30, 475.)
- Horowitz, L. M. (1979). On the cognitive structure of interpersonal problems treated in psychotherapy. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 47, 5-15.
- Maslow, A. H. (1954). Toward a psychology of being. New York: Van Nostrand Reinhold.
- McAdams, D. P., & Vaillant, G. E. (1982). Intimacy motivation and psychosocial adjustment: A longitudinal study. Journal of Personality Assessment, 46, 586-593.
- Miller, R. S., & Lefcourt, H. M. (1982). The assessment of social intimacy. Journal of Personality Assessment, 46, 514-518.
- Nunnally, J. C. (1978). Psychometric theory (2nd ed.). New York: McGraw-Hill.
- Orlofsky, J. L., Marcia, J. E., & Lesser, L. M. (1973). Ego identity status and the intimacy versus isolation crisis of young adulthood. Journal of Personality and Social Psychology, 27, 211-219.
- Rubenstein, C, & Shaver, P. (1982). In search of intimacy: Surprising new conclusions from a nationwide survey on loneliness and what to do about it. New York: Delacorte Press.
- Schaefer, M. T, & Olson, D. H. (1981). Assessing intimacy: The Pair Inventory. Journal of Marital and Family Therapy, 7, 47-60.
- Sexton, R. E., & Sexton, VS. (1982). Intimacy: A historical perspective. In M. Fisher & G. Strieker (Eds.), Intimacy (pp. 1-20). New York: Plenum Press.
- Sullivan, H. S. (1953). The interpersonal theory of psychiatry. New York: Norton Press.
- Waring, E. M., McElrath, D., Lefoe, D., & Weisz, G. (1981). Dimensions of intimacy in marriage. Psychiatry, 44, 169-175.

يطلق على القسم الثاني B الذي يهتم بتقييم خبرة الفرد واتجاهاته نحو علاقاته العاطفية السابقة

تتراوح الدرجات الكلية على المقياس بين (175) كأقصى درجة للإجابة، وتشير إلى الخوف الشديد من إقامة العلاقة الحميمة مع الجنس الآخر، و(35) كأدنى درجة للإجابة، التي تشير إلى تمتع الفرد بالقدرة على إقامة العلاقات العاطفية الدافئة والمستقرة

إرتباط كامل النص:

<http://www.arabpsynet.com/Documents/DocAliPsyIntimacyMotivation.pdf>

*** **

شبكة العلوم النفسية العربية

نحو تعاون عربي رفيا بعلوم وطب النفس

الموقع العلمي

<http://www.arabpsynet.com/>

المتجر الإلكتروني

<http://www.arabpsyfound.com>

*** **

الكتاب السنوي 2019 " شبكة العلوم النفسية العربية " (الاصدار السادس)

الشبكة تطفي شمعتها الثامنة عشر من التأسيس وتدخل عامها السابع عشر على الوبج

18 عاما من الكبح... 16 عاما من التواحل "

(التأسيس: 2000/01/01 - على الوبج: 2003/06/13)

كامل الاصدار

<http://www.arabpsynet.com/Documents/eBArabpsynet.pdf>