

قائمة ميكانزمات الدفاع

Defense Mechanisms Inventory (DMI)

إعداد

إيليفتش وجليسر *Ihilevich & Gleser*

تعريب وتقنين

دكتور

مجدى محمد الدسوقي

كلية التربية النوعية - جامعة المنوفية

فهرس

الصفحة

١	- مقدمة
٦	- ميكانيزمات الدفاع (التعريف - الوظيفة - التصنيف)
١٠	- مقاييس أخرى لميكانيزمات الدفاع
١٢	- إنشاء أو بناء قائمة ميكانيزمات الدفاع
١٢	- الدراسات التمهيدية
١٥	- نظام تصنيف قائمة ميكانيزمات الدفاع
١٥	١- التحول أو الانقلاب ضد الآخرين
١٦	٢- الإسقاط
١٧	٣- تزييف الواقع عن طريق إعادة التفسير
١٨	٤- التحول أو الانقلاب ضد الذات
١٩	٥- التحول العكسي
١٩	- إنشاء تصميمات أو لمحات القصة أو الموقف
٢١	- مستويات الاستجابة
٢٢	- وصف القائمة
٢٤	- إجراءات التطبيق
٢٥	- إجراءات التصحيح
٢٧	- مدى الدرجات
٢٧	- صدق وثبات الصيغة الأجنبية للقائمة
٢٧	- الصدق
٣٠	- الثبات

صفحة ١ من ١٠٠

مقدمة :

يعد مفهوم ميكانيزمات *Defense Mechanisms* من أهم المفاهيم التي توصل إليها فرويد *Freud* والتي تؤدي إلى فهم الإنسان للإنسان ، وطبقاً لما ذكره فرويد (١٩٥٩) فإن ميكانيزمات الدفاع تتضمن جميع الأساليب الفنية التي تستخدمها الأنا في الصراعات التي قد تؤدي إلى العصاب (ص ١٦٣) .

وهذه الميكانيزمات الدفاعية من المفترض أنها تعمل في مستوى اللاشعوري ومن خلال ملاحظة الأعراض النفسية الجسمية أو من خلال وجود سلوك مخالف أو غير مناسب أو من خلال السهوات أو الغفلات الاختيارية أو من خلال تشويه أو تحريف معنى التديدات المدركة أو إبعادها من الشعور يمكن الاستدلال على الدفاعات ، كما أن هذه الدفاعات أيضاً تقلل القلق وتعيد أو تعلى من إحساس الفرد بالرفاهية أو السعادة ، وطبقاً لنظرية التحليل النفسي فإن النماذج الأصلية البيولوجية للدفاعات السيكلوجية تعمل في الطفولة (مثل التجمد *Freezing* ، والإدماج *Incorporation* ، والتجزئة *Spitting Out*) ومع النمو تتحول إلى دفاعات سيكلوجية (مثل الكبت *Repression* ، والتقمص *Identification* ، والإسقاط *Projection*) تحدث تأثيراً قوياً لكي نتوصل إلى الحقيقة وفهم الواقع فالدفاعات تتفق ما نتذكره وتحدد كيفية تفسيرنا لما ندركه (إيليفتش وجليسر *Ilievich & Gleser* ، ١٩٩٣ ، ص ١) .

كثير من الباحثين أدلة توحي بأن الدفاعات السيكولوجية تؤثر بطريقة غير مباشرة على سعادة الفرد ورفاهيته الصحية أو البدنية .

وعلى الرغم من الاهتمام المتزايد بالأساليب الدفاعية في المؤلفات النظرية إلا أن بحوثاً قليلة نسبياً تناولت هذا الموضوع بالدراسة والبحث ويرجع ذلك إلى تعقيد التكوينات الخاصة بالدفاع السيكولوجي ، ويتضح هذا التعقيد فيما أتت من مناقشات منذ أن قدم فرويد تحليله لميكانيزمات الدفاع على هيئة سلسلة من المقالات عن الحالات العصبية ، ورغم المؤلفات الكثيرة التي تلت ذلك في مجال التحليل النفسي فما زالت التفسيرات الفلسفية لبدا التكوين يثار حولها جدل شديد كما أن هناك سبباً آخر لقلّة البحوث التجريبية التي تناولت هذا الموضوع بالدراسة والبحث ينبع من المصاعب التي تواجه الباحثين في تصميم المقاييس الموضوعية لهذه التكوينات النفسية ، وهذا يعني أن جانباً كبيراً من معوقات البحث في هذا المجال يتمثل فيما يكتنف دراسة هذا الجانب من صعوبات منهجية وإجرائية إلى جانب افتقار الباحثين لأداة مقننة تتصف بالدقة والموضوعية وسهولة الإجراء .

ويؤكد ذلك إيليفتش وجليس *Ihilevich & Gleser* (١٩٩٣) حيث يريان أنه على مر السنين وصفت مؤلفات التحليل النفسي المختلفة حوالى أربعين نمطا مختلفا لميكانيزمات الدفاع وكثير منها لم يتم تحديده بوضوح ، وهذه الوفرة لميكانيزمات الدفاع جعلت عملية البحث والقياس في هذا المجال صعبة بدرجة كبيرة (ص ٦) . وربما يرجع ذلك أيضا إلى التباين السهائل والمتضارب لاستخدام ميكانيزمات الدفاع الموجود في المؤلفات المختلفة التي تناولت هذا الموضوع بالدراسة والبحث .

النفس الأمريكيين *American Psychiatric Association* يتضمن سرد للميكانيزمات الدفاعية المختلفة في المراجعة الثالثة للدليل التشخيصي والإحصائي للأمراض والاضطرابات النفسية *Diagnostic & Statistical Manual of Mental Disorders* (*Psychiatric News* ، ١٩٨٥ ، ص ١) .

والهدف من وراء هذا القرار تشجيع الأطباء النفسيين على أن يسجلوا للميكانيزمات الدفاعية التي تتعلق بالتشخيص المرضي لكي تكون عاملاً مساعداً ودافعاً لكثير من البحوث التي تتعلق بقضايا أساسية مثل : كيف تكتسب الميكانيزمات الدفاعية المختلفة ؟ وكيف يمكن تعديلها ؟ وهل هناك تنظيم دفاعي معين يتفق مع العمر الزمني ، والجنس ، والمستوى الاجتماعي الاقتصادي ؟ .

ولقد وصف فرويد ميكانيزمات الدفاع عام ١٩٢٦ على أنها الأساليب التي تستعملها الأنا في الصراعات التي تؤدي إلى الاضطراب العصبي ، وهناك تسعة ميكانيزمات دفاعية لخصها في البداية فرويد هي : النكوص *Regression* ، والكبت *Repression* ، والعزلة *Isolation* ، والإلغاء أو الإبطال *Undoing* ، والإسقاط *Projection* ، والتكوين العكسي *Reaction - Formation* ، والإدماج أو الاحتواء *Introjection* ، والتحول أو الانقلاب ضد الذات *Turning Against Self* ، والتحول العكسي أو أسلوب الدفاعي العكسي *Reversal* وأضافت أنا فرويد *Anna Freud* إلى هذه الميكانيزمات التسامى *Sublimation* ، والدفن *Displacement* ، والإنكار *Denial* ، والتقمص *Identification* (فرويد *Freud* ، ١٩٥٩ ، ص ٤٦) .

والعدوان السلبي ، والتوهم أو الوسواس المرضي ، والتفعل *Acting Out* (فايلانتي *Vaillant* ، ١٩٧٦ ؛ بوند وآخرون *Bond et al.* ، ١٩٨٣ ؛ بوند و فايلانتي *Bond & Vaillant* ، ١٩٨٦ ؛ ستين وآخرون *Stein et al.* ، ١٩٨٦) .

كما توصل كوبر وآخرون *Cooper et al.* (١٩٨٨) إلى وجود علاقة موجبة ودالة بين اضطرابات الشخصية وعدد من ميكانيزمات الدفاع يتمثل في الإسقاط ، والانشطار ، والإنكار ، وبخس القيمة .

كما أدى التأكيد على دور الدفاعات في إحداث التكيف إلى تحول جذري في أهداف العلاج بالتحليل النفسي من إلغاء دفاعات إلى إحلال دفاعات قوية مع تنظيم دفاعي أكثر مرونة (برنر *Brenner* ، ١٩٧٥ ؛ مالك جلاشان وميلر *McGlashan & Miller* ، ١٩٨٢) وانتشر تأثير هذه الأفكار انتشاراً جيداً خارج حدود وممارسات التحليل النفسي فمعظم الطرق العلاجية اليوم تهدف إلى مساعدة العميل على تنظيم دفاعاته وإدراكاته الداخلية بطريقة تساعده على التوافق أو التعامل مع البيئة المحيطة به (شورت وهيس *Short & Hess* ، ١٩٨٣ ، ص ٢٠٤) .

وفي أعقاب الكتابات النظرية لفرويد وأنا فرويد لاحظ كثير من الكليينكيين أن ميكانيزمات الدفاع لها تأثير قوى في تحديد كيفية تفاعل الناس مع تجارب الحياة المتوترة فعلى سبيل المثال استنتج جرينكر وإسبيجل *Grinker & Spiegel* أن ردود أفعال الضحايا للتوتر الشديد أثناء المكافحة الجوية تم توفيقها إلى حد كبير عن طريق الميكانيزمات الدفاعية ، وقد أظهرت أبحاثهم أن الميكانيزمات الدفاعية تلعب دوراً هاماً في تحديد مدى تأثير التوتر الشديد على الفرد .

على انتحاص القيمة *Omnipotence with Devaluation* ، والمثالية *Idealization* ، والتوحد الإسقاطي *Projective identification* ، والإنكار الذي يدل على الاختلال العقلي أو الإنكار الذهاني *Psychotic Denial* .

ونظراً لتعدد الميكانيزمات الدفاعية فكر كثير من علماء النفس في فحص العلاقة بين استخدام هذه الميكانيزمات وبين وجود اضطرابات محددة في الشخصية فقد توصلت أنا فرويد إلى وجود علاقة بين البستيريا والكبت ، وبين العصاب القهري *Obsessional Neurosis* والعزلة والإلغاء (فرويد *Freud* ، ١٩٥٩ ، ص ١٣٠) .

كما توصل شابيرو *Shapiro* (١٩٦٥) إلى أن الكبت يرتبط بالبستيريا بالإضافة إلى التأثير بالعزلة والإلغاء ، وقد توصل أيضاً إلى أن النكوص والتكوين العكسي يرتبطان بالوسواس القهري علاوة على ذلك توصل إلى وجود علاقة بين الإسقاط والبارانويا (ص ٨٢) .

هذا ؛ بينما توصل ميلون *Millon* (١٩٨٦) إلى ارتباط الوسواس القهري بالتكوين العكسي ، والبستيريا بالتفكك ، والبارانويا بالإسقاط ، والشخصية الهروبية أو التجنبية بأحلام اليقظة ، والشخصية التابعة بالإدماع ، والشخصية النرجسية بالتبرير ، والشخصية العدوانية السلبية بالنقل أو الإزاحة ، والشخصية العدوانية السادية بالعزلة (ص ٦٧٦) .

وهكذا ؛ يتضح أنه إذا توافرت المعايير التشخيصية لاضطراب معين في الشخصية أمكن الاستدلال من خلالها على أن هذه الشخصية عرضة لأنواع معينة من الميكانيزمات الدفاعية معينة .

البقاء والنجاة ، كما لاحظ ألدريش وميندكوف Aldrich & Mendkoff ارتباطا دالا بين الدفاعات التي يستخدمها كبار السن والرغبة في البقاء وذلك في أعقاب نقلهم من دار رعاية إلى دار رعاية أخرى ، وقام فريدمان وآخرون Friedman et al بوصف تأثير الدفاعات على توافق الوالدين بعد وفاة طفلهم الوحيد بسبب مرض اللوكيميا (إيليفتش وجليسز Ihlavich & Gleser ، ١٩٩٣ ، ص ٢-٣) .

كما توصل بولمان وورتمان Bulman & Wortman (١٩٧٧) إلى أن نتائج إعادة التأهيل التي تلت الإصابات الحادة في الحبل الشوكي ارتبطت بأساليب الفرد الدفاعية كما توصل باحثون آخرون إلى أن ردود الأفعال كثير من الأحداث بدءا من اختطاف الطائرات الذي يبدد الحياة (سترنتز Sirentz ، ١٩٨٠) والدفاع عن الحياة ضد الموت (شو Shaw ، ١٩٨٣) إلى التوظيف في أدوار الحياة الروتينية مثل العمل والزواج والحياة الجامعية قد تأثر بطريقة دالة بأساليب الفرد الدفاعية (فايلانت Vaillant ، ١٩٧٧ ؛ برلين وسكولر Pearlín & Schooler ، ١٩٧٨ ؛ هيلبرون Helbrun ، ١٩٨٤) .

خلاصة القول فإن إدراك الدور الذي تقوم به الميكانيزمات الدفاعية في إحداث التوافق أدى إلى القبول التدريجي لهذا المفهوم .

ميكانيزمات الدفاع

(التعريف - الوظيفة - التصنيف)

تعرف ميكانيزمات الدفاع بأنها استعدادات استجابية ثابتة نسبيا تساعد على تحريف الواقع حينما تكون موارد الشخص ومهاراته أو دافعيته غير كافية لحل الصراعات الداخلية أو السيطرة على التهددات الخارجية (إيليفتش وجليسز Ihlavich & Gleser ، ١٩٩٣ ، ص ١٠) .

وهذا يعني أن ميكانيزمات الدفاع عبارة عن ردود أفعال لاشعورية دافعية ولا إرادية تعمل بطريقة أوتوماتيكية أو لا إرادية حينما تكون التهديدات المدركة مؤلمة أكثر من اللازم لدرجة لا يمكن مواجهتها شعوريا ، وهذه الدفاعات يتم التعبير عنها في صورة استجابات جامدة زائدة عن الحد أو غير ملائمة مثل التي تظهر في الخضوع أو التواضع المبالغ فيه أو العطف أو الشفقة الزائدة عن الحد أو العداوة التي لا يمكن تمييزها (رابابورت Rapaport ، ١٩٦٧ ، ص ٨٩٠ ؛ هامر Hammer ، ١٩٦٨ ، ص ٢٣) .

ومن خلال تكرار الاستجابات الدفاعية المتعددة استبدل الكينيكيون على الميكانيزمات الدفاعية الرئيسية لعمالهم مثل الإنكار ، والمعالجة الفكرية ، وهدف جميع الميكانيزمات الدفاعية هو السيطرة الوهمية على التهديدات المدركة أو التي يتم إدراكها حينما تكون السيطرة أو السيادة الحقيقية الملائمة مستحيلة ، وتقوم بعض أشكال السيطرة أو السيادة الوهمية بتزييف الواقع من خلال استبعاد الأفكار والذكريات والعواطف من الشعور (مثال ذلك الكبت ، والإنكار ، والتكوين العكسي) وتقوم الأشكال الأخرى بتعديل معنى أو دلالة التهديدات المدركة (مثال ذلك المعالجة الفكرية ، والتبرير) وهناك أشكال أخرى تزييف مصدر التهديدات المدركة وذلك بتحويل أصلها من الذات أو النفس إلى الآخرين (مثال ذلك الإسقاط) أو من الآخرين إلى الذات أو من شيء إلى شيء آخر (مثال ذلك الإبدال) وهناك طريقة أخرى للسيطرة على التهديدات المدركة تتضمن الافتراض الوهمي لأدوار قوية أو وظائف معينة وهكذا فإنها بطريقة إبداعية تساند أو تدعم إحساس الفرد بسعادته (مثال ذلك التقمص مع المستحسن) (إيليفتش وجليسز Ihlavich & Gleser ، ١٩٩٣ ، ص ١٠) .

ب - التغلب على الصراعات البيئشخصية والتي لم يتخذ بشأنها قرار أو التي لم تحل (فايلانت Vaillant ، ١٩٧١ ، ص ١٠٧) .

وتحتوى مؤلفات التحليل النفسى على أوصاف لميكانيزمات دفاعية كثيرة بالإضافة إلى التسعة ميكانيزمات التي حددها فرويد ، كما لاحظت أنا فرويد من خلال عملها مع الأطفال والمراهقين استجابات دفاعية أخرى مثل التقمص مع المعتدى *Identification with the Aggressor* ، والخضوع الإيثارى *Altruistic Surrender* ، والإنكار ، والمعالجة الفكرية ، وعلى مر السنين وصفت مؤلفات التحليل النفسى حوالى أربعين نمطا مختلفا من الاستجابة للتهديد كميكانيزمات دفاعية ولم يتم تحديد العمليات الأساسية لمعظم هذه الدفاعات وبدلا من ذلك حدد علماء النفس التحليليون الأشكال المتعددة من السلوك الزائد عن الحد ، والاستجابات العصائبية كميكانيزمات دفاعية فمثلا قام بيبيرنج وآخرون *Bibring et al.* (١٩٦١) بعمل قائمة أدرجوا فيها الدفاعات على أنها الأكل والشرب المبالغ فيهما ، والاستغراق فى توهم المرض *Somatization* ، والسلوك المضاد للخوف والتخطيط بهذا الشكل للدفاعات جعل عملية القياس صعبة ومستحيلة (ص ٦٤) .

وفى واقع الأمر فإن الفروق بين بعض الميكانيزمات الدفاعية الكلاسيكية أو التقليدية التي حددها فرويد وأنا فرويد كانت بالكاد تفهم بصعوبة (إيليفتش وجليسر *Ihilevich & Gleser* ، ١٩٩٣ ، ص ٥) .

ويؤكد ذلك عدد من الباحثين ؛ حيث يدعون أن هناك فروقا بين الميكانيزمات الدفاعية المختلفة لانه من صعب معرفة كيفية ارتباطها بالعمليات النفسية المختلفة (*Ihilevich & Gleser* ، ١٩٩٣ ، ص ٥) .

واعتمدت الجهود الأولية فى تصنيف الدفاعات على وضعها فى مجموعات وفقا لمعايير نجاحها فى تقليل القلق ، أو غلبة أو سيطرة عملية التفكير الأوتوبية أو الثانوية فى تشغيلها ، أو درجة اللاشعورية المفترضة وتصنيف الدفاعات على أساس هذه المعايير لم يتم عرضه للبحث أو القياس أو الأعراض الكينديكية (إيليفتش وجليسر *Ihilevich & Gleser* ، ١٩٩٣ ، ص ٦) .

واقترح عدد من الباحثين ذوى التوجه التجريبي تصنيف ميكانيزمات الدفاع طبقا لدرجة تعقيدها *Complexity* ، أو اليقظة والاحتراس *Vigilance* ، أو مستوى التكيف ، ولقد أظهرت كل طريقة من هذه الطرق مجموعة متنوعة من المشاكل المبنية على المفاهيم فمعيار اليقظة يجمع عددا من الدفاعات مثل الإسقاط والمعالجة الفكرية على الرغم من أن هذه الدفاعات ترتبط بأعراض مرضية مختلفة الأمر الذى يتطلب تدخلات علاجية معينة ، أو يتطلب استجابات سلوكية وفعالية وإدراكية معرفية مختلفة نحو التهديد ، وعلى نفس المنوال فإن معيار التعقيد يجمع بين دفاعات لها ارتباطات أو صلات متبادلة وترتبط باستجابات مختلفة نحو التهديد مثل الإسقاط والانقلاب أو التحول ضد الذات . بينما يعتمد تصنيف الميكانيزمات الدفاعية وفقا لمعيار التكيف على المستوى الغرضى أو التخمينى للتكيف ، ويصنف الدفاعات إلى الناضجة *Mature* مثل المرح *Humor* ، و العصائبية *Neurotic* مثل الإبدال ، و الذهانية *Psychotic* مثل الإنكار ، واضطرابات الشخصية *Personality Disorders* مثل الإسقاط ، وعلى الرغم من ذلك فإن هذا التصنيف للأساليب الدفاعية غير متسق أو غير متسق تماما مع الأبحاث الحديثة (*Ihilevich & Gleser* ، ١٩٩٣ ، ص ٥) .

مرضية بدرجة كبيرة إلا أنه لا يوجد نظام واحد من نظم التصحيح تم تأليفه لكسى يصبح صادقاً بدرجة مرضية ، وعلاوة على ذلك أظهرت نتائج عدد من الدراسات أن تفسيرات الكلينيكيين لاستجابات العميل على مستوى الاختبار الإسقاطي أو لوجه الحوار في المقابلة الشخصية تتأثر بمتغيرات عديدة منها جنس العميل ، وخلفيته الاجتماعية الاقتصادية ، وشخصيات الكلينيكيين أنفسهم (فيفى كرامر ، Cramer, Phebe ، ١٩٨٨ ، ص ١٥١ - ١٥٤) .

ولكى يتم التغلب على المصاعب المرتبطة باستخدام المقابلات الشخصية والأساليب الفنية الإسقاطية قام عدد من الباحثين باتباع طرق موضوعية لقياس ميكانزمات الدفاع ، وهذه الطرق قللت التحيز الذاتي فى القياس والتفسير وأقامت معايير أو مقاييس لتقدير مدى استخدام الدفاعات الفردية ، وساعدت على إجراء دراسات على نطاق واسع واشتملت الموجة الأولى من المقاييس الموضوعية على اختبار الإحباط المصور لروزنزويج *Rosenzweig's Picture - Frustration Test* ، وقائمة التفضيل الدفاعى لبلاكى *Blacky Defense Preferenc Inventory* ومقياس زيادة الحساسية للكبت لبيرن *Byrne's Repression - Sensitization Scale* ولقد أوضح معدوا هذه المقاييس أنها تتمتع بتقدير مقنع وكان للثبات إلا أن صدق هذه المقاييس ثبت فيما بعد أنه مشكوك فيه ، كما أوضحت كثير من الدراسات التجريبية أن اختبار الإحباط المصور لا يقيس بدرجة مقنعة التكوينات التى من المفروض أن يقيسها ، وفيما يتعلق بقائمة التفضيل الدفاعى فإن الدراسات التى أجريت خلال الثلاث عقود الماضية أوضحت أن أعلى دفاعات تم الحصول عليها باستخدام عينة من طلاب الجامعة والمفروض أنهم من الأسوياء كانت الكبت ، الإسقاط ، مثل هذه التفضيلات الدفاعية لم تكن متطابقة مع التوقعات

العكس والعزلة والإبدال يستخدميا غالباً المرضى النفسيون ، وفى نفس الوقت يستخدم الإنكار ، والإسقاط بواسطة العصائيين والذهائيين (ويليك *Willick* ، ١٩٨٥ ، ص ١٨٦) .

مما سبق يمكن القول بأن الاختلاف بين هذه المجموعات ليس فى نوع الدفاعات المستخدمة فقط ولكن فى انتشارها ومدى تحريفها للواقع .

هذا ؛ بينما اعتمد نظام التصنيف لدى جيسر وإيليفتش *Gleser & Ilievich* (١٩٦٩) على تجميع الاستجابات الدفاعية فى خمسة ألباب محددة للاستجابة كل أسلوب فيها يتميز بمجموعة لا نظير لها من العمليات العقلية والاستجابات الانفعالية أو العاطفية وردود الأفعال السلوكية وتتكون الأنماط الدفاعية الخمسة من دفاعات عدوانية ، وإسقاطية ، ومعالجة للفكر ، ومهددة أو عقابية ، وركبتية ، وهذه الأساليب الدفاعية الخمسة تفنن معظم ردود الأفعال الدفاعية التى تم وصفها بواسطة طالب وطالبات الجامعة لعدة لمحات موجزة عن الشخصيات المختلفة فى المواقف الصراعية إلى جانب أنها تشمل معظم ميكانزمات الدفاع التقليدية التى ورد ذكرها فى مؤلفات التحليل النفسى (ص ٥١ - ٦٠) ويوضح الدليل التجريبي الذى تم جمعه خلال العقدين الماضيين صحة هذا التصنيف .

مقاييس أخرى لميكانزمات الدفاع:

فى بادىء الأمر استخدم الباحثون المقابلات الشخصية الكلينيكية وبروتوكولات الاختبار الإسقاطي *Projective Test Protocols* كطرق أساسية لتقدير ميكانزمات دفاع المرضى ، وأدى التأكد المتزايد على البحث بكثيرة من

واينيفتش *Gleser & Ihilevich* ، ١٩٦٩ ؛ مان *Hann* ، ١٩٧٧ ؛ برزنتز *Breznitz* ، (١٩٨٣) .

كما أن مقياس زيادة الحساسية للكبت ظهرت به عدة مشاكل تتعلق بالصدق ؛ حيث وجد أن هذا المقياس يرتبط بدرجة عالية مع عدة مقاييس للقلق (كابوت *Chabot* ، ١٩٧٣ ؛ سلو وآخرون *Slough et al.* ، ١٩٨٤) ، كما توصلت نتائج دراسة هيلبرون *Heilbrun* (١٩٨٤) إلى وجود علاقة بين مقياس زيادة الحساسية للكبت والقلق ؛ حيث بلغت هذه العلاقة (٠,٩٧) ، (٠,٩٦) على الترتيب بالنسبة لكل من الذكور والإناث من المرضى النفسيين الخارجيين والعلاقة بهذه الصورة أثارت تساؤلا يتعلق بما إذا كان مقياس زيادة الحساسية للكبت يقيس أى تكوين بخلاف القلق ، وهناك مشكلة أخرى تتعلق بهذا المقياس وهى أنه يضع استجابة دفاعات الحساسية التى لا تنتمى لبعضها البعض سواء من الناحية النظرية أو من الناحية الكليينكية تحت نمط واحد رغم أنها تتضمن عمليات عقلية مختلفة ويؤدى استخدامها الزائد عن الحد إلى نتائج مختلفة كما توصل عدد من الباحثين إلى وجود علاقات سالبة بين بعضها البعض (ص ص ٦-٩) .

يضاف إلى ذلك أن جميع هذه الدفاعات المختلفة فى نمط واحد يشوش أو يودى إلى عدم وضوح الاختلافات ذات المعنى بينها كما يودى إلى نتائج غير متسقة كما أوضحت ذلك الدراسات المختلفة التى اعتمدت على مقياس زيادة الحساسية للكبت .

خلاصة القول فإن مقاييس الدفاع التى تم عرضها فيما سبق اتضح أنها تخضع إما لبيانات نفسية مشكوك فيها أو نتائج غير متمسكة أو غير مترابطة .

إنشاء أو بناء قائمة ميكانيزمات الدفاع

الأساليب القياسية المتاحة مثل : قائمة التفضيل الدفاعى لبلاكى ، واختبار الإحباط المصور لروزنزفيج ، وبرتوكولات الاختبار الإسقاطى وجد أن أنسب طريقة لقياس الأساليب الدفاعية هو الأسلوب الذى توصل إليه ميلر وسوانسون *Miller & Swanson* عام ١٩٦٠ لتكملة القصص الذى أعد أصلاً لقياس ميكانيزمات الدفاع لدى الأطفال وساعد هذا الأسلوب على استخراج السلوك الدفاعى من المستجيبين وتمت الاستفادة من هذا الأسلوب فى إنشاء قائمة ميكانيزمات الدفاع .

فى بداية الأمر تم إعداد ثلاث قصص افتراضية تصف أو تصور مواقف تصارعية أو متناقضة ويلى كل قصة من هذه القصص الثلاث سؤال رئيسى ... ما الذى يحتمل أن يكون عليه رد فعلك ؟ وعند فحص ردود أفعال الطلاب على هذا السؤال وجد أن بعضهم ركز فى استجاباته على ما يحتمل أن يتكبرون لديهم من أفكار إذا كان الموقف الموصوف فى القصة قد حدث لهم ، ووصف البعض الآخر ماتمونا أن يفعلوه فى مثل هذه المواقف ، واختار البعض الآخر ردود أفعالهم العاطفية أو الانفعالية ، وركز البعض الآخر على ما يجب أن يكون عليه سلوكهم الظاهر ، وكان هناك طلاب آخرون اقتصروا فى ردود أفعالهم على مستوى واحد فقط من مستويات الاستجابة بينما خلط آخرون بين اثنين أو ثلاثة من هذه المستويات فعلى سبيل المثال ربط البعض منهم بين الأفكار والمشاعر أو بين المشاعر والتخيلات والسلوك الظاهر أو الععلى .

ونتيجة لذلك تم استبدال السؤال الفردى أو السؤال الوحيد الذى يلى كل قصة بأربعة أسئلة تستفسر من المستجيب عن :

أ - ردود الأفعال الانفعالية .

وبعد تجريب هذه الصيغة على مجموعة من الطلاب الجامعيين وجد أن معظم الطلاب كانوا قادرين على إعطاء استجابات تفاضلية أو متباينة للأسئلة الأربعة .

كما تم إجراء هذه النسخة بعد حدوث تعديلات طفيفة على المواقف على مجموعة أخرى قوامها (٣٥٢) طالباً وطالبة من طلاب الجامعة ، وأمكن تصنيف استجابات هؤلاء الطلاب إلى ثلاثة أنواع هي :

أ- حلول ناجحة لردود الأفعال البناءة للأحداث المحيطة التي تم وصفها في القصص أو المواقف .

ب- الحلول الدفاعية التي شوهت أحداث القصة أو بالغت في ردود الفعل تجاهها .

ج- الاستجابات التي لم تتصل بوضوح بالأحداث الموصوفة في القصة أو الموقف .

وبوضع هذه النتائج في الاعتبار تم استنتاج أنه لكي يتم تقدير الدرجات لابد من إيجاد استجابات تركيبية تمثل بصدق الميكانيزمات الدفاعية المطلوب قياسها ، وبعد ذلك تم تجميع الاستجابات الدفاعية وفقاً لنظام تصنيفي خماسي يتضمن جميع الاستجابات التي تم تحديدها على أنها استجابات دفاعية وهذه الأنماط الدفاعية الخمس لها الخصائص أو السمات التالية :

أ- التعبير عن ردود الأفعال العدوانية المباشرة أو غير المباشرة على شكل أفكار أو مشاعر أو تخيلات أو سلوك ظاهر عدواني أو سلبي .

ب - استخدام السمات غير المرغوب فيها كتبرير للتعبير عن العدوانية .

ج - الشمول والإحاطة بمعظم الميكانيزمات الدفاعية التقليدية المحددة في

المرفقات الخاصة بالدراسة .

نظام تصنيف قائمة ميكانيزمات الدفاع

تم تحديد خمسة أساليب دفاعية لكل منها وظيفته الدفاعية التي تتضمن :

أ - تزييف الواقع .

ب - السيطرة الوهمية على التهديد .

ج - تقليل أو تخفيف حدة القلق .

د - تعزيز تقدير الفرد لذاته .

وفيما يلي تتناول هذه الأساليب الدفاعية الخمسة بشيء من التفصيل :

١- التحول أو الانقلاب ضد الآخرين (TAO) *Turning Against Object*

يتضمن هذا النمط الدفاعي التعبير عن العدوان المباشر أو شمسير العنابير والذي يساعد في التحكم أو السيطرة على التهديدات الخارجية التي يمكن إخراجها أو إخفاء الصراعات الداخلية التي تكون مؤلمة بدرجة شديدة ولا يمكن مواجهتها شعوريا ، وينبغي النظر إلى العدوان على أنه ميكانيزم دفاعي فقط إذا تطبقت عليه معايير معينة مثل كونه غير مناسب أو مبالغاً فيه ولم يتحدد عن طريق الاضطرابات العضوية أو الاستفرزات الزائدة .

والأشخاص الذين يستخدمون الدفاعات العدوانية من وقت إلى آخر في علاقاتهم مع الآخرين ينظرون بطريقة واضحة إلى الهجوم على أنه أحسن دفاع لهم ، بينما ينظر الكلينيكيون إلى العدوان على أنه أسلوب دفاعي بدائي ينشأ نتيجة استجابة الكر والفر ، ويرون أن العدوان لديه القدرة على مساعدة تقدير الذات وذلك عن طريق خلق خداع للسيطرة والتحكم ، ويرى المحللون النفسيون أن هذا الأسلوب الدفاعي يسيطر على القلق عن طريق التحول أو التبدل كما لو كان الشخص الذي يتم تحديده يتحول إلى الشخص القائم بعملية التهديد ، ويعتبر الأفراد

يمرون به وضمان زيادة تقدير أو احترام الذات (جولد ومانن Gold & Mann ، ١٩٧٢ ، ص ص ٦٦٥ - ٦٦٨) .

ولقد اقترح عدد من الباحثين أن المكاسب النفسية المستمدة من أشكال السلوك العدوانى أو السلوكيات المضادة للمجتمع ذات تأثير شعورى على تقدير الذات فقط ، ولا تحدث تأثيرا فى المستويات اللاشعورية الأصغر (جولد Gold ، ١٩٧٨ ؛ كابلان Kaplan ، ١٩٨٠) .

خلاصة القول فإن هذا الأسلوب الدفاعى يتعامل مع الصراع من خلال الهجوم على هدف حقيقى أو مفترض خارجى بسبب الإحباط ، ويندرج تحت هذا الأسلوب الدفاعى الميكانيزمات الدفاعية التنديدية كالتنصص مع المعتدى ، والإبدال ، والتفعل ، والنكوص .

٢- الإسقاط (PRO) Projection

تحت هذا النمط الدفاعى يتم إطلاق صفة النية السلبية على سلوكيات وأفعال الآخرين دون وجود دليل صريح أو واضح ثم تستخدم هذه الصفة لتبرير الإنكار العدوانية والسلوك والمشاعر نحو الآخرين ، وهذه الصفة السلبية غير ذات جدوى فى تعريف الإسقاط لأن هناك افتراضا مؤداه أن جميع الأفراد يمتلكون إلى حد ما معظم السمات أو الخصائص غير المرغوب فيها فى ثقافتنا مثل الجشع والغطرسة ، وحينما تنسب هذه خصائص أو السمات للآخرين بدون تبرير واضح فإن :

أ - هذه الصفات غير المرغوب فيها ربما تكون خاصة بالخاضع للدراسة ، وذلك من الناحية الشعورية أو اللاشعورية .

ج - نبذ أو رفض الآخرون الذين من المفترض أنهم يتصفون بهذه السمات أو الخصائص .

د - إعادة توجيه القلق غير المحدد نحو مصدر خارجى يزيد من أداء الوظيفة التكيفية ، وتعتبر الغيرة ، والتحيز ، والتوهيمات البارائوية ، وإلقاء اللوم على الآخرين ، والأشكال المختلفة لما هو محظور من الناحية الثقافية مثل الاعتقاد فى الأشباح والأرواح الشريرة والشيطان كلها أمثلة للحلول الإسقاطية للتهديدات المبهمة التى يمر بها الفرد (هولمز Holmes ، ١٩٦٨ ؛ بيرك وكيلي Novick & Kelly ، ١٩٧٠ ؛ شيرود Sherwood ، ١٩٨١) .

ويمثل هذا الأسلوب الدفاعى معظم أشكال الإسقاط المحددة فى المؤلفات أو الكتب الكلاسيكية ، ويجب ملاحظة أن تعريف الإسقاط يستبعد نسب أو إيعاز السمات أو الصفات غير المرغوب فيها أو السلوك للآخرين عندما لا تقتصر هذه الصفات بالعدوانية أو الذنب ، فعلى سبيل المثال فالافتراض بأن كل فرد يعنى فى كتابة استمارة الضريبة على الدخل أو أن معظم الأفراد المتزوجين يغمسون فى علاقات غير مشروعة (زنا) من حين لآخر هى تعميمات تمكن الأفراد من أن يتقبلوا هذه السلوكيات بصراع أقل ؛ حيث إن مثل هذه التعميمات لا يصاحبها النبذ والعدوانية وبالتالي لا تدرج تحت هذا الأسلوب الدفاعى ولذلك تم تصنيف هذه المناورات الدفاعية تحت نمط تزييف الواقع عن طريق إعادة التفسير والذى يتم تناوله فيما بعد (إيليفتش وجليسر Thilevich & Glaser ، ١٩٩٣ ، ص ١٨) .

٣ - تزييف الواقع عن طريق إعادة التفسير (PRN) Principalization

عن طريق هذا الأسلوب الدفاعى يتم تزييف الواقع بإعادة تفسيره باستخدام

الانفعالية، وهذا الأسلوب الدفاعي مفيد بدرجة كبيرة في دفع أو تجنب الإحباطات
انصغري بالإضافة إلى مواجهة التهديدات الكبرى لتقدير الذات، والمسرحيات التي
تقدم على المسارح مليئة بالأمثلة لاستخدام هذا الأسلوب الدفاعي، وبالمثل عندما
صدق جون كيندي *John Kennedy* على الغزو الفاشل لكوبا *Cuba* استطاع أن
يحرف الكثير من غضب وسخط الجماهير نتيجة لهذا الغزو الفاشل وتم تنفيذ ذلك
وراء المبدأ الشهير الذي أذاعه التلفزيون والنائل بأن "انصر له آباء كثيرون أما
الفضل فهو يتيم" فالواقعية الجديدة للصورة التي استحضرتها إلى ذهن الأمة كانت
المشاركة الوجدانية أو الموازنة مع بطل تمرد المشورة أو الرأي الحكيم،
ويتضمن تزييف الواقع عن طريق إعادة التفسير الميكانيزمات أو الحيل الدفاعية
التقليدية كالمعالجة الفكرية، والتسجير، والعزلة (ليتشبيرج وسلاب
Lichtenberg & Slap، ١٩٧٣؛ لوب *Loeb*، ١٩٨٢).

٤- التحول أو الانقلاب ضد الذات (*Turning Against Self (TAS)*)

تحت هذا الأسلوب الدفاعي تنطلق المناورات العقابية أو التأديبية لكي تزييف
الواقع بهدف تقليل التهديدات المدركة لتقدير الذات، وهذه المناورات تخفف أو
تقلل من شدة تأثير الفرد بالخبرات السيئة، وتأخذ هذه المناورات عادة شكل الأثم أو
خيبة الأمل الناتج عن إحقاق الأذى بالنفس أو مايسمى بالسادية الذاتية
Autosadistic أو الأثم الذي يلحقه الغير أو مايسمى بالمازوكية *Masochistic*،
وهذه الدفاعات يتم التعبير عنها من حين إلى آخر في شكل نقد ذاتي مبالغ فيه
نتيجة إحقاق التوقعات السلبية أو المكبوتات الوجدانية، والمناورات العقابية الداخلية
ذات تأثير في زيادة احترام الذات في الحالات الآتية:

أ- عندما تكون نتيجة العقاب هي أن الفرد يكتسب من التجربة الإيجابية.

ج- عندما يعطى النقد الذاتي للسلوك الماضي للفرد إحساسا بالسيطرة وتعديل
السلوكيات المستقبلية.

د- عندما يكون "توقع الأسوأ" له دور في أن يخفف من شدة اضطراب احترام
الفرد لذاته بالتجارب السلبية المستقبلية.

هـ- عندما تؤدي الخبرات السيئة التي يمر بها الفرد إلى الاعتقاد بأن الوصول
إلى مبادئ قيمة سامية يحل في الأهمية محل مايفعله الفرد عند التطبيق أو
الممارسة (ريوس - جاركيا وكوك *Rios - Garcia & Cook*، ١٩٧٥؛
أنوود *Anood*، ١٩٧٧؛ جرايسون *Grayson*، ١٩٨٣).

٥- التحول العكسي (*Reversal (REV)*)

تحت هذا الأسلوب الدفاعي تندرج الاستجابة للتهديدات الداخلية أو الخارجية
التي تنقل إلى أقصى درجة من حدة التهديدات المدركة، وهذا يعني أن هذا
الأسلوب الدفاعي يتم من خلاله تكوين سمة شخصية أو ميل أو دافع مضاد لسمة
أو ميل أو دافع غير مرغوب فيه يوجد دفينا في الشخصية، وتتم هذه العملية بشكل
لاشعوري، حيث يحدث تغير جوهري لهذه السمة أو الميل أو الدافع فينقلب إلى
الضد تماما في شعور الشخص، وهذا يعني أن شعور الفرد يكون مضادا تماما لما
هو موجود في اللاشعور، ويندرج تحت هذا الأسلوب الدفاعي الإنكار، والكيبت،
والسلبية، والتكوين العكسي (جونى *Juni*، ١٩٨١؛ دوربات *Dorpat*،
١٩٨٥).

إتشاء تصميمات أو لمحات القصة أو الموقف

الأسلوب تم أخذ عينات من ردود الأفعال تجاه هذه المواقف المتصارعة ولقد

شملت الموضوعات المتصارعة النواحي التالية :-

أ- الصراعات الموقفية ؛ حيث تتصارع احتياجات الفرد للسلامة البدنية مع الأحداث العشوائية التهديدية التي لا يمكن التنبؤ بها (الموقف الأول ، والموقف السادس) .

ب - الصراعات مع شخصيات السلطة ؛ حيث إنه من المحتمل أن ينتج عن تأكيد الذات أو حب التسلط الذاتي أو الغطرسة عقابا أكبر (الموقف الثامن ، والموقف السابع) .

ج- الصراعات المتعلقة بالتعبير عن الحاجة إلى الإستقلال ؛ حيث إن إثبات مثل هذه الحاجة قد ينتج عنه حرمان أشد قسوة (الموقف الثالث ، والموقف الثامن) .

د- الصراعات المتعلقة بالذكورة (الموقف الرابع ، والموقف التاسع فى نسخة الذكور) .

هـ- الصراعات المتعلقة بالإنثوية (الموقف الرابع ، والموقف التاسع فى نسخة الإناث) .

وفيهما (د ، هـ) يتم تهديد التعبير عن الهوية الجنسية للفرد من خلال الذبذبة أو الرفض الجنسى .

و- الصراعات التى تدور حول التعبير عن الحاجات التنافسية ؛ حيث يتم تهديد الطموح من أجل المكانة أو الإنجاز (الموقف الخامس ، والموقف العاشر) .

ولكى يتأكد معدا الأداة من أن مواقف القائمة تتفق مع مناطق الصراع التى تم تحديدها طلبا من ستة محكمين من دوى الخلفية الكليينكية أن يطابقا كل زوج من القصص أو المواقف مع مناطق الصراع التى تم تحديدها وقد أدى خمسة منسقين المهيمه باتفاق تام مع نية المؤلفان أدا المساهمة فى صياغة القصص

مستويات الاستجابة:

من خلال نتائج الدراسات السابقة أمكن التأكيد من أن الأنماط الأربعة التى تتمثل فى الوجدان ، والسلوك التخيلى ، والتفكير ، والسلوك الظاهر أو العنصرى قادرة على أن تقي بالوظائف الدفاعية استجابة للتهديدات المدركة من مصادر داخلية وخارجية ، ومثل هذه الاستجابات عليها أن :

- تقوم بتزييف الواقع .
- تحدث خداعا بالسيطرة على التهديدات المدركة .
- تقلل أو تعيد توجيه التعبير عن القلق .
- تحمى احترام الفرد لذاته .

وهذه السلوكيات تعتبر خضوعا زائدا عن الحد نحو شخصيات السلطة ، أو العداوة تجاه الجنس الآخر ، أو الشكوك الكبيرة نحو أى شكل أو علاقة للصدائة ، وجميعها توحى باستجابات دفاعية للتهديدات التى يمكن إدراكها ، وباستخدام هذه الاقتراحات كإطار مرجعى تم إنشاء خمس استجابات على المستويات الأربعة لتتماثل مع الأساليب الدفاعية الخمسة التى تتضمنها القائمة .

ولكل أسلوب دفاعى أربع استجابات أو إجابات مختلفة تلى كل موقف من المواقف العشرة ، ويكون مجموع الاستجابات (٢٠٠) مائتى استجابة بواقع (٤٠) أربعين استجابة لكل أسلوب دفاعى .

وبالنسبة لثمانية مواقف من المواقف العشرة فى نسخ الذكور والإناث كان مضمون المواقف واختيارات الإجابة متماثلا بالنسبة لكل من الجنسين أما المواقف التى تعبّر عن صراعات الذكورة ، والأنثوية واستجاباتها المتماثلة أو المتشابهة

على مواقف القائمة في مدة تتراوح بين ٣٠ : ٤٥ دقيقة ، فالتعليمات المكتوبة في كراسة الأسئلة والتي يتعين على المفحوص قراءتها جيدا قبل البدء في الاستجابة سهلة وواضحة ، وعند البدء في تطبيق القائمة سواء على الأسوياء أو المرضى النفسيين يجب التأكيد على النقاط التالية :

- أ - أن كل سؤال يليه خمس إجابات ويجب على المفحوص أو العميل أن يختار منها الإجابة الأكثر تمثيلا وكذلك الإجابة الأقل تمثيلا لرد فعله فقط .
- ب - في حالة اختيار الإجابة الأكثر تمثيلا على المفحوص أو العميل أن يقوم بوصل النقطتين أعلى وأسفل حرف I هكذا I I وفي حالة اختيار الإجابة الأقل تمثيلا يقوم بوصل النقطتين أعلى وأسفل حرف L هكذا L I .
- ج - يجب التأكد أنه تم اختيار إجابة واحدة أكثر تمثيلا ، وإجابة واحدة أقل تمثيلا في كل مجموعة من بين الاختيارات الخمسة أما باقي الاختيارات فلا ينبغي وضع علامات عليها .
- د - أن عملية الاختيار ليست اختيارات لإجابات صواب ، وإجابات خطأ ، فالاختيارات تعتبر صحيحة - فقط - عندما تعبر عن حقيقة موقف المفحوص أو العميل تجاه اختياره .

- هـ - عندما لا تتضمن إحدى اختيارات الإجابات المقدمة أي ردود أفعال صحيحة على المفحوص أو العميل اختيار الإجابات التي تكون هي الأقرب لرد فعله .
- و - يجب على القائم بعملية التطبيق أن يخبر المفحوصون أو العملاء بأنه ليس هناك وقت محدد للإجابة ولكن عادة يستغرق ذلك من ٣٠ : ٤٥ دقيقة ، وبعد ذلك يطلب القائم بعملية التطبيق من المفحوصين قراءة التعليمات جيدا ويجب إعطاؤهم فرصة لطرح أية أسئلة حول الأمور غير الواضحة ، وبعد الانتهاء من الاستجابة على القائمة وعند تسليم ورقة الإجابة يجب على القائم بعملية التطبيق أن يحرص على عدم طيها أو إتلافها .

لأغراضهم الشرعية مثل التقدير والقياس والبحث وتخطيط البرامج العلاجية فإنهم في الغالب سيكونون متعاونين إلى حد كبير .

إجراءات التصحيح :

يتم التصحيح باستخدام مفتاح التصحيح الخاص بكل أسلوب دفاعي ، ويتسم حساب الدرجات بأن يعطى المصحح درجتين لكل استجابة أكثر تمثيلا ودرجة واحدة في حالة عدم تسجيل أي استجابة ، وصفر لكل استجابة أقل تمثيلا .

ويتم جمع الدرجات الخاصة بالسلوك الفعلي (*Actual Behavior (AB)*) ثم توضع الدرجة التي يتم الحصول عليها في المربع الخاص بها تحت الأسلوب الدفاعي الأول (*TAO*) ، وتكرر هذه الطريقة بالنسبة للجزء الثاني من مفتاح التصحيح والخاص بالسلوك التخيلي (*Fantasy Behavior (FB)*) ، وتكرر هذه الطريقة أيضا بالنسبة للجزء الثالث من مفتاح التصحيح والخاص بالتفكير (*Thought (T)*) وكذلك الجزء الرابع والخاص بالوجدان (*Affect (A)*) على التوالي ومجموع الدرجات الأربعة السابقة يعبر عن الدرجة الكلية للأسلوب الدفاعي الأول ، ويتم تصحيح الأربعة دفاعات الأخرى بنفس الطريقة وباستخدام مفتاح التصحيح الخاص بكل منها .

وعند استكمال تصحيح الدفاعات يتم جمع الصفوف لكل مستوى من المستويات الأربعة وينبغي أن يكون مجموع كل صف = ٥٠ وإجمالي هذا العمود = ٢٠٠ وإذا لم يتم الحصول على هذه الأرقام على القائم بالتصحيح التأكد من أن كل مجموعة من الخمس استجابات في ورقة الإجابة بيا إجابة واحدة أكثر تمثيلا وإجابة واحدة أقل تمثيلا وإذا تأكد القائم بالتصحيح من ذلك فإن الخطأ سيكون في التصحيح أو في الجمع .

درجة من درجات الخياد والموضوعية بحيث لا يتغير المعنى بأى حال من الأحوال ولا تختل الدلالات التي هدف المؤلفان الأصليان إلى إبرازها في ثنايا المواقف ، وبعد ذلك تم عرض الترجمة على عدد من مدرسي وأساتذة اللغة الإنجليزية بكلية الآداب جامعة المنوفية لمطابقة الترجمة العربية على النص الإنجليزي لتوضيح ما إذا كانت الترجمة العربية تتقل نفس المعنى المقصود باللغة الإنجليزية أم لا ، وبعد أن تم الإطمئنان إلى أن الترجمة قد وصلت إلى درجة معقولة من الدقة تمت إعادة الترجمة من اللغة العربية إلى اللغة الإنجليزية بواسطة أستاذين متخصصين في اللغة الإنجليزية قام كل منهما على حدة دون الاطلاع على النسخة الإنجليزية الأصلية - بترجمة النص العربي إلى الإنجليزية ، وعند القيام بالمطابقة بين النصين الإنجليزيين المترجمين والنص الأصلي تبين للباحث أن الترجمة مطابقة للنص الأصلي .

وبعد ذلك تم عرض القائمة على خمسة محكمين من أساتذة الصحة النفسية للتعرف على مدى ملاءمة مواقف القائمة لقياس الأساليب الدفاعية ، وقد اتفق المحكمون على مواقف القائمة ، والأسئلة التي تلى كل موقف واستجاباتها المختلفة .

وقام معرب الأداة بعد ذلك بتطبيق القائمة على عينة مبدئية من تلاميذ وتلميذات المرحلة الثانوية (ن = ٨٦) وكذلك عينة مبدئية من طلاب وطالبات الجامعة (ن = ١٠٦) وذلك للتأكد من وضوح مواقف القائمة ، والوقوف بشكل دقيق على أى مشكلات تتعلق بفهم الأسئلة أو الاستجابات التي تليها أو بالتطبيق أو التصحيح ، وقد تبين لمعرب الأداة من خلال الإجراءات السابقة ما يلي :

- أن القائمة مناسبة للتطبيق على تلاميذ وتلميذات المرحلة الثانوية ، وكذلك طلاب وطالبات الجامعة .

- أن القائمة على درجة عالية من الوضوح والبساطة .
- أن المواقف التي تتضمنها القائمة واضحة وكذلك الأسئلة والاستجابات التي تليها .
- أن القائمة خالية من أى تحيزات حضارية أو ثقافية .

مدى الدرجات :

حيث إنه توجد (٤٠) أربعون استجابة لكل أسلوب دفاعي ، وكل استجابة يتم تصحيحها بـ (٢) أو (١) أو صفراً ، وبالتالي فإنه من الناحية النظرية يتراوح مجموع درجات أى أسلوب دفاعي من (صفر : ٨٠) ويمكن الحصول على درجة (٨٠) إذا كانت جميع الاستجابات الممثلة لأسلوب دفاعي معين قد اختارها الفرد كاستجابات أكثر تمثيلاً لديه ، ومثل هذه الدرجة غير محتملة تماماً على ضوء التوزيع التكراري للدرجات الخاصة بالأساليب الدفاعية المتضمنة في القائمة سواء بالنسبة لتلاميذ وتلميذات المرحلة الثانوية أو طلاب وطالبات المرحلة الجامعية .

صدق وثبات الصيغة الأجنبية للقائمة

أولاً : الصدق :

جمع جليسر وإيليفتش *Gleser & Ihilevich* (١٩٦٩) بيانات صدق المحتوى أو التكوين وذلك من خلال طريقة طلبا فيها من عشرة أطباء نفسيين أن يضاهاوا أو يناظروا الاستجابات الخمس التي تلى كل مستوى من مستويات القائمة بواحد من (١٥) خمسة عشر ميكانيزما دفاعيا أخرى تم ترتيبها بطريقة خاصة من وجهة نظر كل طبيب نفسى ، وعندما تم إدخال الخمسة عشر ميكانيزما دفاعيا فى الأسئلة الخمسة المكونة للقائمة ، وجد أن التوافق بين أساليب التقييم

كما أجريت دراسة مشابهة قام بها بلاكا وفانشر *Blacha & Fancher* (١٩٧٧) على عينة مكونة من عشرين طالبا من طلاب الدراسات العليا وذلك لتنفيذ مهمة المضاهاة بين أنماط قائمة ميكانيزمات الدفاع وخمسة عشر ميكانيزما دفاعيا وذلك بعد تزويدهم بالتعريف الخاص بكل ميكانيزم دفاعي ، وجاءت النسب المئوية للتمائل أو الاتفاق بين أنماط الاستجابة في القائمة والميكانيزمات الدفاعية الأخرى كما يلي : (٠,٤٥) للتحويل أو الانقلاب ضد الآخرين ، (٠,٤٦) للإسقاط ، (٠,٧٢) لتزيف الواقع ، (٠,٧١) للتحويل أو الانقلاب ضد الذات ، (٠,٦٩) للتحويل العكسي .

وفي كلتا الدراستين السابقتين وجد أن النسب المئوية لأنماط الدفاعية تزيف الواقع ، والتحويل أو الانقلاب ضد الذات ، والتحويل العكسي كانت عالية نسبيا بينما كانت النسب المئوية الخاصة بالتحويل أو الانقلاب ضد الآخرين ، والإسقاط أقل نسبيا .

كما تم فحص صدق المحتوى أو التكوين بطرق أخرى ؛ حيث كشفت دراسة جليسر وإيليفتش *Gleser & Ihlevich* (١٩٦٩) والتي تناولت العلاقة بين أنماط قائمة ميكانيزمات الدفاع واسترجاع الأحلام عن وجود علاقة موجبة ودالة بين استرجاع الأحلام والتحويل أو الانقلاب ضد الآخرين ، ووجود علاقة سالبة ودالة بين استرجاع الأحلام وأسلوب الدفاع العكسي .

كما قام إيليفتش وجليسر *Ihlevich & Gleser* (١٩٧١) بفحص العلاقة بين الاعتمادية - الاستقلالية والأساليب الدفاعية ، وأظهرت النتائج وجود علاقة موجبة ودالة بين الاستقلال وكل من التحويل أو الانقلاب ضد الآخرين ، والإسقاط ، إلى جانب وجود علاقة موجبة ودالة بين الاعتماد وكل من التحويل والانقلاب ضد الذات ، والدفاع العكسي ، وتزيف الواقع .

هذا ؛ بينما توصل شولز *Scholz* (١٩٧٣) إلى أن استخدام التحويل أو الانقلاب ضد الذات كان أكثر ظهورا لدى المرضى الذين تم إيداعهم في المستشفيات بسبب المحاولات الانتحارية بدرجة أكبر من الحالات غير الانتحارية ، وهذا يتفق مع الدراسات النظرية التي تصف الشخص المكتئب بأنه يعيل إلى أن ينسب تجاربه غير السارة إلى عيب نفسي أو أخلاقي أو بدني .

كما تم إجراء محاولات أخرى لاختبار صدق المحتوى أو التكوين ، وذلك عن طريق المقارنة بالأدوات الأخرى التي تقيس الدفاعات النفسية وتتشيد فيبي كرامر *Cramer, Phebe* (١٩٨٨) بدراسات متعددة اعتمدت على مثل هذه المقارنات ولكنها لاحظت أن الصدق التلازمي للقائمة أعاقه نقص المقاييس المقننة التي يمكن المقارنة بها بهدف استخدامها كمعيار أو محك ؛ لذلك استعانبت بعدة مقاييس منها : مقياس بيرن لزيادة الحساسية للكبت - *Byrne's Repression* ، *Sensitization Scale* ، والمقاييس الدفاعية ليهان *Hann's Defense Scales* المستمدة من بنود اختبار الشخصية المتعدد الأوجه (*MMPI*) ، وقائمة التفصيل الدفاعي لبلاكي *Blacky Defense Preference Inventory* ، والمقاييس الدفاعية لجوفى وناديتش *Joffe & Naditch's Defense Scales* المستمدة من بنود قائمة كاليفورنيا النفسية (*CPI*) واستنادا إلى استعراض ومراجعة هذه الدراسات توصلت إلى وجود تأييد مرتفع لصدق التحويل العكسي ، وتأييد معتدل لصدق التحويل أو الانقلاب ضد الذات ، والتحويل أو الانقلاب ضد الآخرين ، والإسقاط ، ولم تتوصل النتائج إلى وجود تأييد لصدق تزيف الواقع ، ومع ذلك تؤكد الباحثة على أن معظم الأدوات السابقة التي تم الاستعانة بها لم يتم تصميمها لقياس الأساليب الدفاعية المتضمنة في قائمة ميكانيزمات الدفاع (*DMI*) .

صدق وثبات الصيغة العربية للقائمة

أولاً : الصدق :

الصدق التلازمي *Concurrent Validity*

يتم استخدام هذا النوع من الصدق من خلال مقارنة الاختبارات الجديدة باختبارات أخرى قائمة ، وهذا الإجراء للتحقق من صدق الاختبار يكون جديداً إذا كان الاختبار المستخدم كمحك ذا معنى وأهمية (كرونباخ *Cronbach* ، ١٩٧٠ ، ص ١٠٩) .

وقد استخدم إيليفتش وجليس *Thilevich & Gleser* (١٩٩٣) هذا النوع من الصدق عن طريق مقارنة أبعاد قائمة ميكانيزمات الدفاع ببعض الاختبارات المستقرة التي ثبت صدقها وثباتها مثل : اختبار سمة القلق إعداد : سبيلبرجر *Spielberger* ، ومقياس وجهة الضبط أو التحكم إعداد : روتر *Rotter* ، ومقياس تقدير الذات إعداد : روزنبرج *Rosenberg* ، وقام معرب الأداة بالتحقق من الصدق التلازمي وذلك بحساب معاملات الارتباط بين درجات عينة من طلاب الجامعة من الجنسين على أبعاد قائمة ميكانيزمات الدفاع والمقاييس التالية :

- قائمة سمة القلق (سبيلبرجر وآخرون) تعريب وإعداد : أحمد عبد الخالق (١٩٩٢) .
- مقياس روتر لوجهة الضبط إعداد : علاء الدين كفاقي (١٩٨٢) .
- اختبار تقدير الذات للمراهقين والراشدين إعداد : عادل عبد الله محمد (١٩٩١) .
- مقياس الحاجة إلى الاستحسان الاجتماعي إعداد : علاء الدين كفاقي (١٩٨٤) .

هذه الاختبارات قد خضعت بالإضافة إلى إعدادها لاختبار الصدق التلازمي

العليا أن معامل الارتباط بين درجات أفراد العينة في التطبيقين الأول والثاني تتراوح بين (٠,٦٩) لتزييف الواقع إلى (٠,٨٧) للتحول أو الانقلاب ضد الآخرين (جليسر وإيليفتش *Gleser & Thilevich* ، ١٩٦٩) .

بينما تراوحت معاملات الثبات التي توصل إليها ويسمان وآخرون *Weissman et al.* (١٩٧١) باستخدام مجموعة كلية قوامها (٩٤) طالبا وطالبة من بين طلاب وطالبات الجامعة بعد مرور أسبوعين من التطبيق الأول من (٠,٦١) للإسقاط إلى (٠,٨٤) للتحول أو الانقلاب ضد الآخرين .

وتوصل ويفر *Weaver* في بحثه لندكتيراد إلى معاملات ثبات تراوحت قيمتها من (٠,٦٩) لتزييف الواقع إلى (٠,٨٢) للتحول أو الانقلاب ضد الذات وذلك باستخدام مجموعة كلية قوامها (١٩٣) طالبا وطالبة من بين طلاب وطالبات الجامعة وذلك بعد مرور ثلاثة أسابيع من التطبيق الأول (إيليفتش وجليس *Thilevich & Gleser* ، ١٩٩٣) .

وتراوحت معاملات ثبات الاتساق الداخلي التي توصل إليه جوني *Juni* (١٩٨٢) من (٠,٤٧) للإسقاط إلى (٠,٧٨) للتحول العكسي ، وذلك باستخدام مجموعة كلية قوامها (٩٩) طالبا من طلاب الجامعة ، وتراوحت بين (٠,٦٦) للإسقاط إلى (٠,٨١) للتحول العكسي باستخدام مجموعة كلية قوامها (٢٥٢) طالبة من طالبات الجامعة .

هذا ؛ بينما تراوحت قيم معاملات ثبات ألفا التي توصل إليها جوني *Juni* (١٩٩٤) باستخدامه لعينة من طلاب وطالبات الجامعة بين (٠,٥٤) للإسقاط إلى (٠,٧٨) للتحول أو الانقلاب ضد الآخرين بالنسبة للذكور (ن = ١٥٢) ، وبين (٠,٦٣) للإسقاط إلى (٠,٧٤) للتحويل أو الانقلاب ضد الإناث (ن = ١٥٢) .

أ - طريقة إعادة الإجراء *Test-Retest Method*

تم تطبيق القائمة على عينة قوامها (١٩٨) مائة وثمانية وتسعين منهم (٩٦) من تلاميذ وتلميذات المرحلة الثانوية، (١٠٢) من طلاب وطالبات المرحلة الجامعية ثم أعيد تطبيقها مرة أخرى على نفس الأفراد بفواصل زمنية قدره خمسة أسابيع، وبعد ذلك تم حساب معامل الارتباط بين درجات الأفراد في التطبيقين الأول والثاني، والجدول التالي يوضح ماتم التوصل إليه من نتائج في هذا السدد.

جدول (٢)

معاملات الارتباط بين درجات تلاميذ وتلميذات المرحلة الثانوية وكذلك طلاب وطالبات المرحلة الجامعية على أبعاد قائمة ميكانيزمات الدفاع في التطبيقين الأول والثاني

أبعاد القائمة		معاملات الارتباط	
		تلاميذ وتلميذات الثانوي	طلاب وطالبات الجامعة
التحول أو الانقلاب ضد الآخرين	٠,٧٩	٠,٧٩	٠,٧٥
الإسقاط	٠,٧٢	٠,٧٢	٠,٦٨
تزييف الواقع	٠,٧٥	٠,٧٥	٠,٧٩
التحول أو الانقلاب ضد الذات	٠,٨١	٠,٨١	٠,٨٢
التحول العكسي	٠,٧٨	٠,٧٨	٠,٧٤

يتضح من الجدول السابق أن معاملات ثبات أبعاد القائمة الخاصة بتلاميذ وتلميذات المرحلة الثانوية، وكذلك الارتفاعات الخاصة بتلاميذ وتلميذات المرحلة الجامعية، هي أعلى من معاملات ثبات أبعاد القائمة الخاصة بطلاب وطالبات الجامعة.

الأقطار العربية، ويوضح الجدول التالي ماتم التوصل إليه من نتائج في هذا السدد.

جدول (١)

معاملات الارتباط بين أبعاد قائمة ميكانيزمات الدفاع وعدد من المقاييس الأخرى لدى عينة من تلاميذ المرحلة الثانوية وطلاب الجامعة من التطبيقين

أبعاد القائمة المقاييس	مجتمع العينة	العدد	التحول أو الانقلاب ضد الآخرين	الإسقاط	تزييف الواقع	التحول أو الانقلاب ضد الذات	التحول العكسي
سعة الفلق	ثانوي	٩٧	٠,١٦١	*٠,٢٢٥	٠,١١٤	*٠,٧٧٦	*٠,٢٥٦
جامعة	١٠٥	٠,١٦١	*٠,٢٤٣	٠,١٣٥	*٠,٢٩٤	*٠,٣٠٥	
تقدير الذات	ثانوي	٩٧	٠,١٢٢	٠,٠٣١	*٠,٣٤٩	*٠,٣١٧	*٠,٢٢٤
جامعة	١٠٥	٠,٠٨٩	٠,١٤١	*٠,٣٢١	*٠,٢٨٤	*٠,٢١٧	
وجهة الضبط	ثانوي	٩٧	*٠,٢١٨	٠,٠١٢	*٠,٢٢٥	٠,٠٥٤	*٠,٢٠٩
جامعة	١٠٥	*٠,٢٠٩	٠,١٠٦	*٠,٢١٩	٠,٠٣٦	*٠,٢٢٤	
الاستحسان الاجتماعي	ثانوي	٩٧	*٠,٢٩٩	٠,١٣٦	٠,١٦٥	*٠,٢١٤	*٠,٢٣٣
جامعة	١٠٥	*٠,٢٨١	٠,٠٨٣	٠,١٣٩	*٠,٢٣١	*٠,٢١٨	

** دال عند مستوى (٠,٠١)
* دال عند مستوى (٠,٠٥)

وتشير النتائج الموضحة بالجدول السابق إلى أن القائمة تتشعب بصدق تلازمي مرتفع؛ حيث ارتبطت أبعاد القائمة بعدد من المتغيرات التي يحسب أن ترتبط بها نظرياً.

ثانياً: الثبات:

جدول (٤)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتلاميذ وتلميذات المرحلة الثانوية ،
والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لطلاب وطالبات المرحلة الجامعية
على أبعاد قائمة ميكانيزمات الدفاع

الأسلوب الدفاعي	محتجم العينة	الجنس (النوع)	ن	م	ع	قيمة "ت" الفرق	دلالة
التحول أو الانقلاب ضد الآخرين	الثانوي	ذكور	٣٥٠	٣٧,٦	٨,٨	١,٣١	غير دال
		إناث	٣٥٠	٣٨,٤	٧,٣		
	الجامعة	ذكور	٢٥٠	٤١,٦	٩,٢	٠,٨٦	غير دال
		إناث	٢٥٠	٤٢,٣	٨,٩		
الإسقاط	الثانوي	ذكور	٣٥٠	٣٦,٨	٦,٠٠	١,٢	غير دال
		إناث	٣٥٠	٣٧,٤	٧,٢		
	الجامعة	ذكور	٢٥٠	٣٩,٦	٥,٨	١,٥١	غير دال
		إناث	٢٥٠	٣٨,٨	٦,١		
تزييف الواقع	الثانوي	ذكور	٣٥٠	٤٥,٩	٥,٩	٠,٨٧	غير دال
		إناث	٣٥٠	٤٦,٣	٦,٢		
	الجامعة	ذكور	٢٥٠	٤٣,٢	٦,٣	١,١١	غير دال
		إناث	٢٥٠	٤٢,٦	٥,٨		
التحول أو الانقلاب ضد الذات	الثانوي	ذكور	٣٥٠	٤١,٤	٦,٨	١,١٣	غير دال
		إناث	٣٥٠	٤٢,٠	٧,٢		
	الجامعة	ذكور	٢٥٠	٣٦,١	٧,٨	١,٧٩	غير دال
		إناث	٢٥٠	٣٤,٩	٧,٢		
التحول العكسي	الثانوي	ذكور	٣٥٠	٣٧,١٤	٦,٩	١,٥١	غير دال
		إناث	٣٥٠	٣٨,٠٠	٨,٠		
	الجامعة	ذكور	٢٥٠	٣٦,٩	٧,٥	١,٤٣	غير دال
		إناث	٢٥٠	٣٧,٨	٦,٦		

ب- طريقة ألفا كرونباخ Cronbach's Coefficient Alpha

تم استخدام أسلوب كرونباخ في التحقق من ثبات القائمة ، والجدول التالي يوضح معاملات الثبات بطريقة كرونباخ لتلاميذ وتلميذات المرحلة الثانوية (ن = ٩٦) ، وطلاب وطالبات الجامعة (ن = ١٠٢) .

جدول (٣)

معاملات ثبات أبعاد قائمة ميكانيزمات الدفاع بطريقة ألفا كرونباخ

أبعاد القائمة	معامل الثبات	
	تلاميذ وتلميذات الثانوي	طلاب وطالبات الجامعة
التحول أو الانقلاب ضد الآخرين	٠,٧٢	٠,٧٤
الإسقاط	٠,٦٩	٠,٧٣
تزييف الواقع	٠,٦٢	٠,٦٤
التحول أو الانقلاب ضد الذات	٠,٧٤	٠,٧٩
التحول العكسي	٠,٧٨	٠,٧١

يتضح من الجدول السابق أن معاملات ثبات أبعاد قائمة ميكانيزمات الدفاع الخاصة بتلاميذ وتلميذات المرحلة الثانوية أو الخاصة بطلاب وطالبات المرحلة الجامعية مرتفعة وتدل على أن القائمة تتمتع بقدر طيب من الثبات .

ثالثاً : المعايير :

• اشتقت المعايير من نتائج تطبيق المقياس على عينة قوامها (١٢٠٠) ألف ومائتين بواقع (٧٠٠) سبعمائة تلميذ وتلميذة من بين تلاميذ وتلميذات المرحلة الثانوية ، و(٥٠٠) خمسمائة طالب وطالبة من بين طلاب وطالبات الجامعة ، والجدول التالي يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية له بالنسبة لتلاميذ وتلميذات المرحلة الثانوية أو لطلاب وطالبات الجامعة .

المراجع

أولاً: المراجع العربية:

- ١- أحمد محمد عبد الخالق (١٩٩٢). دليل تعليمات قائمة القلق (الحالة والسمة) الإسكندرية : دار نشر الثقافة .
- ٢- حامد عبد السلام زهران (١٩٧٧). الصحة النفسية والعلاج النفسي (ط٢) القاهرة : عالم الكتب .
- ٣- عادل عبد الله محمد (١٩٩١). اختبار تقدير الذات للمراهقين والراشدين . القاهرة : الأنجلو المصرية .
- ٤- علاء الدين كفاقي (١٩٨٢). مقياس وجهة الضبط . القاهرة : الأنجلو المصرية .
- ٥- علاء الدين كفاقي (١٩٨٤). مقياس الميل إلى المعايير الاجتماعية (قياس الحاجة إلى الاستحسان الاجتماعي) . القاهرة : الأنجلو المصرية .
- ٦- فؤاد أبو حطب ، آمال صادق (١٩٩١) . متاهج البحث وطرق التحليل الإحصائي في العلوم النفسية والتربوية والاجتماعية . القاهرة : الأنجلو المصرية .
- ٧- فؤاد البني السيد (١٩٥٨). الجداول الإحصائية لعلم النفس والعلوم الإنسانية الأخرى . القاهرة : دار الفكر العربي .

الدرجات الخطية	الدرجات الثابتة								التحويل أو الانقلاب ضد الأخرين	التحويل أو الانقلاب ضد الذات	الدرجات الخطية
	الإسقاط		تزييف الواقع		التحويل أو الانقلاب ضد الذات		التحويل العكسي				
	ثانوي	جامعة	ثانوي	جامعة	ثانوي	جامعة	ثانوي	جامعة			
٦٥	٨٨	٧٧	٨٤	٧٣	٧٨	٨٣	٩٧	٨٨	٨٧	٦٥	
٦٦	٩٠	٧٩	٨٦	٧٤	٨٠	٨٥	٩٨	٨٩	٨٩	٦٦	
٦٧	٩١	٨٠	٨٧	٧٥	٨١	٨٦	١٠٠	٩٠	٩٠	٦٧	
٦٨	٩٢	٨١	٨٨	٧٦	٨٢	٨٨	١٠١	٩٢	٩١	٦٨	
٦٩	٩٤	٨٢	٩٠	٧٧	٨٣	٨٩	١٠٣	٩٣	٩٣	٦٩	
٧٠	٩٥	٨٣	٩١	٧٨	٨٥	٩٠	١٠٥	٩٤	٩٤	٧٠	
م	٣٧,١	٤١,٩٥	٣٤,٢	٤٦,١	٤٢,٩	٤١,٧	٣٥,٥	٣٧,٥٧	٣٧,٣٥	م	
ع	٧,٥	٨,٤	٧,٣	٨,٤	٧,٨	٧,٠٠	٦,٣	٧,٣	٧,٤	ع	

(Eds.), *Monographs of the kris study group of the New York psychoanalytic institute* (Vol. 6. pp. 1-22). New York : International Universities Press.

- 17-Breznitz. S. (1983). Anticipatory stress and denial. In S. Breznitz (Ed.), *The denial of stress* (pp.225-255). New York: International Universities Press.
- 18-Bulman, R. J., & Wortman, C.B. (1977). Attributions of blame and coping in the "real world": Severe accident victims react to their lot. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 35, PP. 351-363.
- 19-Chabot. J.A.(1973). Repression-Sensitization: A critique of some neglected variables in the literature. *Psychological Bulletin*, Vol. 80, PP. 122-129.
- 20-Cooper. S.H. ; Perry, J.C., & Arnow, D.(1988). An empirical approach to the study of defense mechanisms : I. Reliability and preliminary validity of the Rorschach defense scale. *Journal of Personality Assessment*, Vol. 52(2), PP.187-203.
- 21-Cramer. P. (1988). The defense mechanisms inventory : A review of research and discussion of the scales. *Journal of Personality Assessment*, Vol. 52(1), PP. 142-164.

22-Guilford, J. P. (1970). *Essentials of Psychological testing*. New York: Harper & Row Publishers.

٩- محمد مياسا (١٩٩٧). الصحة النفسية والأمراض النفسية والعقلية وقاية وعلاجاً. بيروت : دار الجيل .

١٠- نيفين مصطفى زيور (١٩٩٨). الاضطرابات النفسية عند الطفل والمراسق (ط٣). القاهرة : الأنجلو المصرية .

ثانياً : المراجع الأجنبية :

- 11-Atwood, G. E. (1977). The protective function of depressive states. *American Journal of Psychoanalysis*, Vol. 37, PP. 193-199.
- 12-Banks, H. C., & Juni, S. (1991). Defense mechanisms in minority African - American and Hispanic youths: Standardization and scale reliabilities. *Journal of Personality Assessment*, Vol. 56(2), PP. 327-334.
- 13-Bibring, G.L. ; Dwyer, T.F. ; Huntington, D.S., & Valenstein, A.F.(1961). A study of the psychological processes in pregnancy and of the earliest mother - child relationship. *Psychoanalytic Study of the Child*, Vol. 16, PP. 62-72.
- 14-Bond, M. P.; Gardner, S. T.; Christian, J.C., & Signal, J.J. (1983). Empirical study of self-rated defense styles. *Archives of General Psychiatry*, Vol.40, PP. 333-338.
- 15-Bond, M.P., & Vaillant, J.S. (1986). An empirical study of the relationship between diagnosis and defense style. *Archives of General Psychiatry*, Vol. 43, PP. 225-233.

- 33-Ihilevich, D., & Gleser, G.C. (1971). Relationship of defense mechanisms to field dependence independence. *Journal of Abnormal Psychology*, Vol. 77(3), PP. 296-302.
- 34-Ihilevich, D., & Gleser, G. C. (1993). *Defense mechanisms : Their classification, correlates, and measurement with the defense mechanisms inventory*. Odessa, Florida: Psychological Assessment Resources.
- 35-Ilfeld, F. W. (1980). Coping styles among Chicago adults : Description. *Journal of Human Stress*, Vol. 6, PP. 2-10.
- 36-Juni, S. (1981). Theoretical foundations of reaction formation as a defense mechanism . *Genetic Psychology Monographs*, Vol. 104, PP. 107-135.
- 37-Juni, S. (1982). The composite measure of the defense mechanisms inventory. *Journal of Research in Personality*, Vol. 16, PP. 193-200.
- 38-Juni, S. (1994). Measurement of defenses in special populations : Revision of the defense mechanisms inventory. *Journal of Research in Personality*, Vol. 28, PP. 230-244.
- 39-Kaplan, H. B. (1980). *Deviant behavior in defense of self*. New York: Academic Press.
- 40-Kamber, G. F. (1976). Borderline personality organization. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, Vol. 24, PP. 111-127.

- 24-Freud, S. (1959). Inhibitions, symptoms and anxiety. In J. Strachey (Ed.), *The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud* (Vol.3, pp. 45-61). London: Hogarth Press.
- 25-Gleser, G. C., & Ihilevich, D. (1969). An objective instrument for measuring defense mechanisms. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, Vol. 33(1), PP. 51-60.
- 26-Gold, M.(1978). Scholastic experiences, self-esteem, and delinquent behavior: A theory for alternative schools. *Crime and Delinquency*, Vol. 24, PP. 290-308.
- 27-Gold, M., & Mann, D. (1972). Delinquency as defense. *American Journal of Orthopsychiatry*, Vol. 42, PP. 463-479.
- 28-Grayson, P.A. (1983). The self-criticism gambit : How to safeguard self-esteem through blaming the self. *Individual Psychology*, Vol. 39, PP. 19-26.
- 29-Haan, N. (1977). *Coping and defending*. New York : Academic Press.
- 30-Hammer, E.F. (1968). Interpretations : Where and when . In E. F. Hammer (Ed.), *Use of interpretation in treatment*. New York : Grune & Stratton.
- 31-Heilbrun, A. B. (1984). Cognitive defenses and life stress : An information processing analysis. *Psychological Reports*, Vol. 54, PP. 3-17.
- 32-Heilbrun, D. S. (1968). Dimensions of projection. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 6, PP. 248-268.

- 49-Pearlin, L., & Schooler, C. (1978). The structure of coping. *Journal of Health and Social Behavior*, Vol. 19, PP. 2-21.
- 50-*Psychiatric News* (1985, June 7, P.1). Revised DSM-III to be published in 1987. Washington, D. C. : Staff.
- 51-Rapaport, D. (1967). On the psycho-analytic theory of motivation. In M. M. Gill (Ed.), *The collected papers of David Rapaport*. New York : Basic Books.
- 52-Rios-Garcia, L. R., & Cook, P.E. (1975). Self-derogation and defense style in college students. *Journal of Personality Assessment*, Vol. 39, PP. 273-281.
- 53-Scholz, J. A. (1973). Defense styles in suicide attempters. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, Vol. 41, PP. 70-73.
- 45-Shapiro, D. (1965). *Neurotic styles*. New York : Basic Books.
- 55-Shaw, J. A. (1983). Comments on the individual psychology of combat exhaustion. *Military Medicine*, Vol. 148, PP. 223 - 231.
- 56-Sherwood, G. G. (1981). Self-serving biases in person perception : A reexamination of projection as a mechanism of defense. *Psychological Bulletin*, Vol. 90, PP. 445-459.

- 42-Lichtenberg, J. D., & Slap, J. W. (1973). Notes on the concept of splitting and the defense mechanisms of the splitting of representations. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, Vol. 21, PP. 772-787.
- 43-Loeb, F.F. (1982). Generalization as a defense. *Psychoanalytic Study of the Child*, Vol. 37, PP. 405 - 419.
- 44-McGlashan, T.H., & Miller, G. H. (1982). The goals of psychoanalysis and psychoanalytic psychotherapy. *Archives of General Psychiatry*, Vol. 39, PP. 377-388.
- 45-Millon, T. (1986). Personality prototypes and their diagnostic criteria. In T. Millon & G. L. Klerman (Eds.), *Contemporary direction in psychopathology : Toward the DSM-IV* (pp. 671-712). New York: Guilford Press.
- 46-Morrissey, R.F. (1977). The Haan model of ego functioning : An assessment of empirical research. In N. Haan (Ed.), *Coping and defending*. New York: Academic Press.
- 47- Noam, G. G., & Recklitis, C. J. (1990). The relationship between defenses and symptoms in adolescent psychopathology. *Journal of Personality Assessment*, Vol. 54(1&2), PP. 311-327.
- 48-Novick, J., & Kelly, K. (1970). Projection and internalization. *Psychoanalytic Study of the*

questionnaires. *Journal of Personality Assessment*, Vol. 45(6), PP. 630-638.

66-Weissman, H. N. ; Ritter, K., & Gordon, R. M. (1971). Reliability study of the defense mechanisms inventory. *Psychological Reports*, Vol. 29, PP. 1237-1238.

67-Williger, M. (1985). On the concept of primitive defenses. In H. P. Blum (Ed.), *Defense and resistance*. New York: International Universities Press.

58-Slough, N.: Kleinknecht, R. A., & Thorndike, R. M. (1984). Relationship of the repression — sensitization scale to anxiety. *Journal of Personality Assessment*, Vol. 48, PP. 378-379.

59-Stein, B. A. ; Golombek, H. ; Maron, P., & Korenblum, M. (1986). Personality functioning and clinical presentation in early adolescence. II. *Canadian Journal of Psychiatry*, Vol. 31, PP. 536-541.

60-Strentz, T. (1980). The Stockholm syndrome : Law enforcement policy and ego defenses of the hostage. *Annals of the New York Academy of Sciences*, (Vol. 347, pp. 137-150). New York : New York Academy of Sciences.

61-Suppes, P., & Warren, H. (1975). On the generation and classification of defense mechanisms. *International Journal of Psychoanalysis*, Vol. 56, PP. 405-414.

62-Vaillant, G. E. (1971). Theoretical hierarchy of adaptive ego mechanisms : A 30-year follow - up of 30 men selected for psychological health. *Archives of General Psychiatry*, Vol. 24, PP. 107-118.

63-Vaillant, G. E. (1976). Natural history of male psychological health: V. The relation of choice of ego mechanisms of defense to adult adjustment. *Archives of General Psychiatry*, Vol. 33, PP. 535-545.

64-Vaillant, G. E. (1977). *Adaptation to life*. Boston: Little Brown.

قائمة ميكانيزمات الدفاع

Defense Mechanisms Inventory

كراسة الأسئلة
(الإنسان)

تأليف

إيليفتش وجليسر *Hillevich & Gleser*

تعريب وتقنين

دكتور

مجدى محمد الدسوقي

كلية التربية النوعية - جامعة المنوفية

الناشر

مكتبة الأنجلو المصرية

١٦٥ شارع محمد فريد - القاهرة

تعليمات :

اقرأ التعليمات التالية بدقة :

فى كل صفحة من الصفحات التالية يوجد موقف أو قصة قصيرة ، ويلي كل موقف أو قصة أربعة أسئلة أسفل كل سؤال منها خمسة اختيارات .

المطلوب منك :-

١- قراءة الاختيارات الخمسة التى تلى كل سؤال جيداً وبعد ذلك اختارى إجابة واحدة من بين الاختيارات الخمسة والتى تعتقدين أنها أكثر تمثيلاً للطريقة التى سوف تتعاملى أو تتصرفى بها فى هذه المواقف ثم ابحثى عن الرقم المماثل لهذه الإجابة فى ورقة الإجابة المنفصلة ، وقومى بوصل النقطتين الموجودتين أعلى وأسفل حرف (M) .

٢- بعد ذلك اختارى الإجابة التى تعتقدين أنها أقل تمثيلاً للطريقة التى سوف تتعاملى أو تتصرفى بها فى هذه المواقف ثم ابحثى عن الرقم المماثل لهذه الإجابة فى ورقة الإجابة المنفصلة وقومى بوصل النقطتين الموجودتين أعلى وأسفل حرف (L) .

مثال :-

١- كيف يكون رد فعلك الحقيقى ؟

١ M L

٢ M L

٣ M L

٤ M L

٥ M L

فى هذا المثال نجد أن الإجابة رقم (٢) مثلاً هى الإجابة الأكثر تمثيلاً للطريقة التى سوف يتعامل أو يتصرف بها الفرد بينما الإجابة رقم (٥) هى الإجابة الأقل تمثيلاً للطريقة التى سوف يتعامل أو يتصرف بها الفرد ، وبالتالي تكون إجابة هذا سؤال فى ورقة الإجابة على النحو السابق .

- تكدى أنك قمتى بوضع علامة على (M) واحدة فقط ، و (L) واحدة فقط فى كل

مجموعة من بين الاختيارات الخمسة أما باقى الاختيارات فلا ينبغى وضع أى علامات عليها .

٤- عند قيامك بوضع العلامات تأكدى أن رقم العبارة بكراسة الأسئلة يتفق مع الرقم الموجود فى ورقة الإجابة .

٥- لاحظى أن كل موقف يتم الإجابة عنه فى ورقة الإجابة فى عمود مستقل .

٦- استخدمى فى الإجابة قلم رصاص أسود ناعم وإذا غيرت إجابتك تأكدى أنك قمتِ بمسح الإجابة الخاطئة .

٧- لاحظى أنه لاتوجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة ، والشئ الوحيد الذى ينبغى الاسترشاد به فى إجابتك هو معرفتك الخاصة بنفسك .

٨- اسمحى لعقلك أن يتخيل للحظة أن الحدث الموصوف فى الموقف من الممكن أن يحدث لك فى الواقع على الرغم من أنك قد لاتكون مررت به من قبل .

٩- من فضلك لاتضعين أى علامات فى هذا الكتيب .

وشكراً على تعاونك ،،،

تنتظرين أتوبيساً على الرصيف ، وكانت الشوارع مبللة وموحلة بسبب المطر الذى سقط فى الليلة الماضية ، وتمرق سيارة من خلال بركة ماء (تكونت بعد المطر) من أمامك ، ولطخت ملابسك بالطين نتيجة للطرطشة التى أحدثتها .

س١ : كيف يكون رد فعلك الحقيقى ؟

- ١- أكتب رقم السيارة حتى أستطيع أن أتتبع هذا السائق المهمل أو المتهور .
- ٢- أنظف ملابسى بمسح الطين وأنا مبتسمة .
- ٣- أقوم بالصياح وصب اللعنات وراء هذا السائق .
- ٤- ألوم نفسى لعدم ارتدائى لمعطف المطر .
- ٥- لا أبالى ؛ وعلى أى حال فمثل هذه الأشياء لايمكن تجنبها .

س٢ : كيف يكون ساوكك الاندفاعى التخليى ؟

- ٦- أمسح وجه هذا السائق فى الرجل أو الطين .
- ٧- أبلغ الشرطة عن هذا السائق غير الكفء .
- ٨- ألوم نفسى لوقوفى على مسافة قريبة جداً من حافة الطريق .
- ٩- أذع السائق يعرف أننى فى الواقع لأبالى أو لأهتم .
- ١٠- أبلغ هذا السائق أن المارة أيضاً لهم حقوق .

س٣ : ما الفكرة التى ربما تخطر على بالك ؟

- ١١- لماذا أضع نفسى دائماً فى مثل هذه المواقف .
- ١٢- ليذهب هذا السائق إلى الجحيم !
- ١٣- أننى متأكدة بصفة أساسية أن هذا السائق رجل لطيف .
- ١٤- تتوقع الواحدة منا دائماً مثل هذه الأشياء فى الأيام الممطرة .
- ١٥- أتساءل إذا كان هذا السائق طرطش على متعمداً .

س٤ : كيف يكون شعورك ولماذا ؟

- ١٦- أترضى بما حدث لأنه قد يحدث أسوأ من ذلك .
- ١٧- أصاب بالاكئاب بسبب حظى السئ .
- ١٨- أستسلم لأننى تعودت أن أخذ الأمور على علاتها .
- ١٩- أشعر بالاستياء لأن هذا السائق لايهتم بمشاعر الآخرين .
- ٢٠- أشعر بالغضب الشديد لأن السائق تسبب فى اتساخ ملابسى .

الموقف الثاني :-

تشغلين وظيفة ذات مسئولية لسير عمليات أحد الأقسام الهامة وتكونين باستمرار تحت ضغط نفسى شديد لإنهاء الأعمال طبقاً لمهلة زمنية محددة ؛ وحيث إن الأمور لم تعد على مايرام كما كانت فى الفترة السابقة ، ورغم مبادرتك وسعة حيلتك وحسن تدبيرك للأمور خططت لعمل بعض التغيير فى وظائف الأفراد فى المستقبل القريب .

وقبل أن تفعلى ذلك ، يصل رئيسك الأعلى على غير توقع ، ويسأل بعض الأسئلة الفظة أو العنيفة تى تتعلق بسير العمل ثم يخبزك أنك مرفودة من وظيفتك وتم تكليف مساعدك ليحل محلك فى هذه الوظيفة .

١- كيف يكون رد فعلك الحقيقى ؟

- ٢١- أقبّل الأمر بطيب خاطر وذلك لأن رئيسى يقوم فقط بأداء مهام وظيفته .
- ٢٢- أوجه اللوم إلى رئيسى بسبب اتخاذه قراراً ضدى قبل زيارته .
- ٢٣- أكون شاكرة لإعفائى من هذه الوظيفة القاسية .
- ٢٤- أبحث عن فرصة أخرى لأعرض خدماتى بمرتب أقل من مرتب مساعدى .
- ٢٥- ألوم نفسى لأننى لم أكن على درجة كبيرة من الكفاءة .

٢- كيف يكون سلوكك الاندفاعى التخيلى ؟

- ٢٦- أتمنى مساعدى على الترقية .
- ٢٧- أكتشف عن المؤامرة المحتملة بين رئيسى وبين مساعدى للتخلص منى .
- ٢٨- أقول لرئيسى اذهب إلى الجحيم .
- ٢٩- ألوم نفسى لوماً قاسياً لأننى لم أقم بعمل تغيير بطريقة سريعة .
- ٣٠- أريد أن أترك الوظيفة ولكن لا أستطيع أن أعيش بدون عمل .

٣- ما الفكرة التى ربما تخطر على بالك ؟

- ٣١- أتمنى أن أواجه رئيسى وجهاً لوجه فى رفاق مظلم .
- ٣٢- من الضرورى أن يوضع الشخص المناسب فى الوظيفة المناسبة .
- ٣٣- مما لاشك فيه أن ذلك كان حجة للتخلص منى .
- ٣٤- أنا محظوظة لأننى فقدت وظيفتى ولم أفقد مكانتى الاجتماعية .
- ٣٥- كيف يمكن أن أكون غبية لأسمح للأمور أن تفلت من يدي .

٤- كيف يكون شعورك ولماذا ؟

- ٣٦- أشعر بالاستياء لأن رئيسى خدعنى وعاقبنى .
- ٣٧- أشعر بالغضب من مساعدى لحصوله على وظيفتى .
- ٣٨- أشعر بالسرور لما حدث ، ولم يحدث شئ أسوأ من ذلك .
- ٣٩- أشعر بالضيق لأننى فاشلة .
- ٤٠- أشعر بالاستسلام فعلى أى حال أنا راضية لأننى فعلت كل ما فى وسعى .

الموقف الثالث :-

تعيشين مع عمك وعمتك اللذين يقدمان لك العون والمساعدة لكي تتتحققي بإحدى الكليات ، ويهتمان بك منذ أن توفى والداك في حادث سيارة عندما كنت صغيرة، وفي إحدى الليالي كنت على موعد مع شاب تداومين على مرافقته ، وكانت هناك عاصفة شديدة وممطرة في الخارج . وأصر عمك وعمتك على أن تتصلي به وتلغي هذا الميعاد أو اللقاء بسبب ظروف الطقس السيئة والوقت المتأخر .

وكنيت على وشك ألا تصغي لهما ولاتوافقي على هذا الأمر وعند تأهبك للخروج من الباب قال عمك في لهجة أمرة « لقد قررنا عدم خروجك وهذا الموضوع منته ولايقبل المناقشة» .

س١ : كيف يكون رد فعلك الحقيقي ؟

- ٤١- ألتزم بالقرار لأنهما أدرى بمصلحتي .
- ٤٢- أخبرهما أنهما لا يريدان لي أن أكبر وأتصرف بحرية .
- ٤٣- ألغى الموعد حفاظاً على المودة داخل الأسرة .
- ٤٤- أخبرهما أن هذا ليس من شأنهما وأنصرف بأى طريقة .
- ٤٥- أوافق على البقاء في البيت وأعتذر عن القلق الذي سببته لهما .

س٢ : كيف يكون سلوكك الاندفاعي التخلي ؟

- ٤٦- أخبط رأسي في الحائط .
- ٤٧- أخبرهما أن يتوقفا عن تحطيم حياتي .
- ٤٨- أشكرهما لاهتمامهما الشديد بمصلحتي .
- ٤٩- أخرج وأغلق الباب بشدة في وجههما .
- ٥٠- أتمسك بميعادي سواء كان الجو ممطراً أو صافياً .

س٣ : ما الفكرة التي ربما تخطر على بالك ؟

- ٥١ - لماذا لم يتوقفا عن الكلام ويتركوني وشأني .
- ٥٢ - لم يحدث أبداً في واقع الأمر أنهما اهتما بي .
- ٥٣ - هما طيبان جداً معي ، وينبغي علي أن التزم بقرارهما دون نقاش .
- ٥٤ - لايمكن أن تأخذني دون إعطاء شيء في المقابل .
- ٥٥- الأمر كله خطأ من جانبي لتخطي لهذا الميعاد المتأخر .

س٤ : كيف يكون شعورك ولماذا ؟

- ٥٦- أشعر بالضيق لأنهما يفكران أنني مازلت صغيرة .
- ٥٧- أشعر بالبؤس لأنه لا يوجد شيء أستطيع أن أفعله .
- ٥٨- أشعر بالامتنان لاهتمامهما بي .
- ٥٩- أشعر بالاستسلام فعلى أي حال لايمكن أن تفكر بطريقتك الخاصة في كل مرة .
- ٦٠- أشعر بالغضب الشديد لأنهما يتدخلان في شؤني الخاصة .

في أثناء زيارتك لصديقة قديمة تعيش في مدينة أخرى عثرت على وظيفة محترمة ،
وذهبتى لتعيشى هناك ، وذات يوم قدمت صديقتك لك دعوة للذهاب معها إلى حفلة رقص
تقام في عطلة نهاية الأسبوع في أحد النوادي .

وبعد وصولكما إلى النادي بفترة قصيرة قبلت صديقتك دعوة للرقص وتركتك مع
مجموعة من الأشخاص الغرباء الذين تم تقديمك لهم بطريقة غير كافية ، وتحدثوا معك
ولكن لسبب أو لآخر لم يطلب أى منهم أن ترقصى معه ، وبدت صديقتك على الجانب الآخر
لها شعبية كبيرة في هذا المساء فكانت تبدو أنها تستمتع بوقتها تماماً ، وبينما هي ترقص
نادت عليك بصوت عالٍ قائلة « لماذا لا ترقصين » .

١- كيف يكون رد فعلك الحقيقي ؟

- ٦١- أقول لها بسخرية إننى لأرقص وأفضل أن أشاهدك .
- ٦٢- أخبرها بأننى فى واقع الأمر لأحب الرقص .
- ٦٣- أذهب إلى التواليت لكى أشاهد إذا كان هناك عيب فى وجهى .
- ٦٤- أخبرها أنه من الأسهل أن نتعرف على الناس من خلال المحادثة وليس عن طريق الرقص .
- ٦٥- أنهض وأرحل لأنه يبدو واضحاً أنها تريد أن تخرجنى .

٢- كيف يكون سلوكك الاندفاعى التخليى ؟

- ٦٦- أؤكد لها أننى قانعة وراضية وسعيدة جداً وليس هناك أى مشكلة .
- ٦٧- أريد أن أضعها على وجهها .
- ٦٨- أوضح لها أنه لايمكن أن أكون حسناء حفلة الرقص من أول مرة وفى مكان غريب .
- ٦٩- أخبرها أننى أعرفها الآن على حقيقتها .
- ٧٠- أريد أن أتوارى وأختفى عن الأنظار .

٣- ما الفكرة التى ربما تخطر على بالك ؟

- ٧١- لقد تغلبت على أو هزمتنى .
- ٧٢- ما كان ينبغى على أن أحضر هذه الحفلة منذ البداية .
- ٧٣- أننى سعيدة بأن صديقتى تستمتع .
- ٧٤- إن مثل هذه التجارب لايمكن تجنبها فى حفلة حيث لاتعرف هذا الحشد من الناس .
- ٧٥- سأجعلها تندم على سلوكها .

٤- كيف يكون شعورك ولماذا ؟

- ٧٦- أشعر بالضيق لأننى كنت غير موفقة .
- ٧٧- أشعر بالغضب الشديد لإحراج صديقتى لى .

- ٧٨- أشعر بالاستسلام لأن هذا موقف يجب أن يتحملة كل وافد جديد .
- ٧٩- أشعر بالغضب لأنها وضعتنى فى هذا الموقف المحرج وغررت بى .
- ٨٠- أشعر بالامتنان لأنها ساعدتنى على قضاء هذه الأسمية الجميلة .

الموقف الخامس :-

فى وظيفتك تريدين أن تعطى انطباعاً لرئيسك حول الحقيقة بأ نك أكثر مهارة من زملائك العمال ، وتنتظرين الفرصة التى تثبتين فيها ذلك .

وفى أحد الأيام تصل ماكينة جديدة إلى المصنع ، واستدعى رئيس الورشة (الأسطى) جميع العاملات وسألهم إذا كانت إحداهن تعرف كيفية تشغيل هذه الماكينة ، وهنا تشعرين بالفرصة التى طال انتظارك لها ، وإذا تخبرين رئيس الورشة (الأسطى) أنك تعاملت مع آلة مشابهة لها ، وتريدين أن تسنج لك الفرصة بأن تجربى هذه الآلة . ويرفض الأسطى قائلاً « أسف لايمكننا أن نجازف » ويستدعى عاملة أقدم منك بهدف محاولة تشغيل هذه الماكينة الجديدة .

وما أن تبدأ هذه العاملة فى تشغيل الماكينة حتى يبدأ الشرر فى التطاير منها وتتوقف بعد ذلك . فى هذه الأثناء يستدعيك الأسطى ويسألك إذا ماكنت تريدين فرصة لتحاولى تشغيل هذه الماكينة .

س ١ : كيف يكون رد فعلك الحقيقى ؟

- ٨١- أقول أشك فى قدرتى على تشغيل هذه الآلة .
- ٨٢- أخبر زميلاتى العاملات أن الأسطى يريد أن يجعلنى مسئولة عن تحطيم هذه الماكينة .
- ٨٣- أخبر الأسطى بأننى ممنونة وأقدر له منحنى هذه الفرصة .
- ٨٤- انسحب وأرفض ، وأنا ألعن الأسطى بصوت خافت .
- ٨٥- أخبر الأسطى بأننى سأحاول ولايجب أن انسحب أبداً من هذا التحدى .

س ٢ : كيف يكون سلوكك الاندفاعى التخيلى ؟

- ٨٦- أخبر الأسطى بأن لايجعل منى كيش فداء لهذه الماكينة المكسورة .
- ٨٧- أشكر الأسطى لعدم سماحه لى بأن أجرب فى البداية .
- ٨٨- أخبر الأسطى أنه ينبغى عليه محاولة تشغيل الآلة المكسورة بنفسه .
- ٨٩- أوضح للأسطى أن الخبرة لاتضمن النجاح .
- ٩٠- أتساءل بلوم كيف لى أن أقحم نفسى فى هذا الموقف الذى لايمكن تحمل نتائجه .

س ٣ : ما الفكرة التى ربما تخطر على بالك ؟

- ٩١ - هذا الأسطى فى الواقع رجل مهذب جداً .

- ٩٢ - ألعنه هو وماكينته الملعونة .
٩٣ - هذا الأسطى يحاول النيل منى .
٩٤ - الآلات أو الماكينات لايعتمد عليها دائماً .
٩٥ - كيف كنت غبية حتى أفكر فى تشغيل هذه الآلة .

س ٤ : كيف يكون شعورك والذا ؟

- ٩٦ - أشعر بلامبالاة وذلك لأنه حينما لا يتم تقديرى فإننى أفقد حماسى .
٩٧ - أشعر بالغضب لأنه طلب منى أن أقوم بهذا العمل المستحيل .
٩٨ - أشعر بالسعادة لأننى لم أحطم الآلة .
٩٩ - أشعر بالضيق لأننى وضعت فى هذا الموقف دون رغبة منى .
١٠٠ - أشعر بالاشمئزاز من نفسى لأننى خاطرت وجعلت من نفسى أضحوكة .

موقف السادس :-

فى طريقك للحاق بموعد القطار كنت تسرعين الخطى فى شارع ضيق مليء بالمباني العالية على جانبيه ، وفجأة وأنت تسيرين فى هذا الشارع وقعت كتلة حجرية من سقف مبنى يقوم العمال بإصلاحه ، وأحدثت هذه الكتلة صوتاً عالياً نتيجة ارتطامها بالأرض ، تقفز قطعة صغيرة منها على الرصيف وأحدثت كدمات بإحدى ساقيك .

س ٥ : كيف يكون رد فعلك الحقيقى ؟

- ١٠١ - أخبرهم بأنه يجب أن أقاضيهم .
١٠٢ - أصب على نفسى اللعنات لهذا الحظ السيء .
١٠٣ - أستمر فى السير بسرعة حتى لا أتعطل عن تحقيق أهدافى .
١٠٤ - أستمر فى طريقى وأنا أشكر الله على أنه لم يحدث لى شئ أسوأ من ذلك .
١٠٥ - أحاول أن أعرف من هم هؤلاء الأفراد غير المسئولين أو المستهترين .

كيف يكون سلوكك الاندفاعى التخيلى ؟

- ١٠٦ - أذكر العمال الذين يقومون بهذا الإصلاح بتعهدهم والتزامهم بحماية وسلامة الآخرين .
١٠٧ - أؤكد لهؤلاء العمال أنه لم يحدث شئ خطير .
١٠٨ - أوبخ هؤلاء العمال على سلوكهم المشين .
١٠٩ - ألوم نفسى لأننى لم أنتبه جيداً لدخولى فى هذا الطريق .
١١٠ - أضع فى اعتبارى أن هؤلاء العمال المهملين يجب أن يدفعوا ثمن إهمالهم .

الفكرة التى ربما تخطر على بالك ؟

- هؤلاء العمال لا يعرفون كيف يقومون بأداء عملهم بطريقة صحيحة .

س

الموجة

الم

ها

ب

ح

منا

اتد

س ١

س ٢

- ١١٢- لقد حالقنى الحظ لأننى لم أتعرض لإصابة خطيرة .
١١٣- ألعن هؤلاء العمال .
١١٤- لماذا تحدث لى دائماً هذه الأشياء ؟
١١٥- لايمكن للمرء أن يكون حريصاً بدرجة شديدة فى هذه الأيام .

س ٤ : كيف يكون شعورك ولماذا ؟

- ١١٦- أشعر بالغضب لإصابتي .
١١٧- أشعر بالغضب الشديد لأننى كدت أموت نتيجة الإهمال .
١١٨- أشعر بالهدوء لأن المرء يجب أن يسيطر على نفسه .
١١٩- أشعر بالضيق بسبب حظى السيء .
١٢٠- أشعر بالامتنان والشكر لأننى نجوت ولم يحدث لى سوى خدوش بسيطة .

الموقف السابع :-

فى أثناء قيادتك لسيارتك فى فترة ما بعد الظهر ، وصلت إلى أحد التعاطفات المزدحمة ، وعلى الرغم من أن إشارة المرور تعطيك حق السير إلا أن المشاة لم يمتثلوا إلى هذه الإشارة (إشارة الانتظار) وسدوا الطريق أمامك ، وحاولت أن تستكمل اتجاهاك بحرص شديد قبل أن تتغير إشارة المرور وتحول بينك وبين المضى قدماً على الطريق حسب القانون .

وأثناء ذلك يأتى شرطى المرور ويطلب منك أن تتوقفى على جانب الطريق ويطلب منك غرامة مالية لانتهاكك حق المشاة فى السير ، وتشرحنى له الأمر بأنك اتبعت ما يجب اتباعه ، ولكن الشرطى صمم أن يعطيك المخالفة .

س ١ : كيف يكون رد فعلك الحقيقى ؟

- ١٢١- ألوم نفسى لأننى كنت مهملة .
١٢٢- أذهب إلى المحكمة وأقدم اتهامى ضد هذا الشرطى .
١٢٣- أسأل الشرطى لماذا يسىء إلى أصحاب السيارات .
١٢٤- أحاول أن أتعاون مع الشرطى الذى هو على أى حال رجل طيب .
١٢٥- أوافق على المخالفة دون نقاش لأن الشرطى يودى واجبه .

س ٢ : كيف يكون سلوكك الاندفاعى التخليى ؟

- ١٢٦- أخبر الشرطى أنه لايمكن أن يستغل مركزه أو وظيفته للضغط على .
١٢٧- ألوم نفسى لأننى لم أنتظر حتى يظهر الضوء الأخضر التالى .
١٢٨- أشكر الشرطى لأنه أنقذنى من حادثة ممكنة أو متوقعة .

- ١٢٩- أذاع عن حقوقى وأتمسك بها كعملية مبدأ .
١٣٠- أغلق باب السيارة بعنف فى وجهه وأنطلق بالسيارة .

س٣ : ما الفكرة التى ربما تخطر على بالك ؟

- ١٣١- أن الشرطى يفعل الصواب ، ففى واقع الأمر يجب أن أشكره لأنه علمنى درساً مفيداً .
١٣٢- كل إنسان يجب أن يؤدى عمله كما يراه من وجهة نظره .
١٣٣- يجب على هذا الشرطى أن يعود إلى العمل فى حظيرة مواشى .
١٣٤- كيف كنت غبية إلى هذا الحد !
١٣٥- أراهن على أن هذا الشرطى سوف يفصل من وظيفته لإعطائه مخالقات للناس دون سبب واضح .

س٤ : كيف يكون شعورك ولماذا ؟

- ١٣٦- أغلى من الغضب لأن هذا الشرطى سبب لى المشاكل .
١٣٧- أشعر بالاستياء لأنه خصنى بالمخالفة أو اختارنى من بين كل الناس .
١٣٨- أشعر بالخجل و الكسوف لأننى كنت مهمل .
١٣٩- أشعر باللامبالاة فعلى أى حال فإن هذه الأمور تحدث فى جميع الأوقات .
١٤٠- أشعر بالارتياح لعدم دخولى فى مشاكل أكبر وأسوأ .

لوقف الثامن :-

عدت إلى البيت بعد قضاء عامين فى إحدى الدول العربية ؛ حيث كنت متعاقدة للعمل فى إحدى المؤسسات ، وفى أثناء تعاقدك كان عليك أن تختارى بين استكمال مدة التعاقد وبين وظيفة أخرى فى المشروع التجارى الذى يملكه والدك ، ولقد فضلت استكمال مدة التعاقد رغم نصيحة والديك .

وبما أنك عدت إلى البيت مرة ثانية فقد وجدت أن فرص العمل المتاحة أمامك أصبحت ضعيفة وعليك أن تختارى إما أن تنضمي إلى العمل التجارى الذى يديره والدك أو تحصى على وظيفة عادية .

وتودين أن تفتحي مشغلاً ، ولكن ينقصك رأس المال اللازم لتنفيذ مثل هذا المشروع وبعد فترة من التردد قررت أن تسألى والدك ليزودك بالمال ، وبعد أن استمع لاقتراحك وعرضك ذكرك أنه تمنى أن تشغلى وظيفة فى شركته بدلاً من تعاقدك . ثم أخبرك بأنه ليس مستعداً لأن يبدد أو يضيع تحويشة العمر على المشروعات الهزيلة ، ولقد حان الوقت لكى تساعدينى فى العمل التجارى .

س١ : كيف يكون رد فعلك الحقيقي ؟

- ١٤١- أقبل عرض والدي لأنه من الطبيعي أن أعتمد عليه .
- ١٤٢- أعترف بأنني مغامرة غير محظوظة وأن مشروعى معرض للفشل .
- ١٤٣- أعترض عليه دون شك .
- ١٤٤- أخبره أنني أشك دائماً فى أنه يضمم لى الحق أو الضميمة .
- ١٤٥- أشكره لاحتفاظه لى بهذه الوظيفة طوال مدة تعاقبى .

س٢ : كيف يكون سلوكك الانفعالى التخيلى ؟

- ١٤٦- أذهب لأعمل معه وأجعله سعيداً .
- ١٤٧- أكف عن المحاولة وأنتهى الأمر برمته .
- ١٤٨- أقبل عرض والدي لأن مثل هذه العروض لا تكون فى تناول اليد دائماً .
- ١٤٩- أجهله يعرف أن كل الناس يعتقدون أنه بخيل .
- ١٥٠- أخبره بأننى لن أعمل لحسابه مهما كانت الظروف .

س٣ : ما الفكرة التى ربما تتبادر على بالك ؟

- ١٥١- سيستحق ما يحدث له يوماً ما (فى أحد الأيام) .
- ١٥٢- إن المعاملات العائلية لا يمكن أن تدخل فى القرارات المتعلقة بالعمل التجارى .
- ١٥٣- كيف أكون غبية هذه الدرجة لكى أنتج هذا الموضوع أو أتيره .
- ١٥٤- يجب أن أعترف أن أبى يعمل لصالحى .
- ١٥٥- هذا يثبت ما أثار شكوكى لفترة طويلة بأن أبى لا يهتم بى أبداً .

س٤ : كيف يكون شعورك ولماذا ؟

- ١٥٦- أشعر بالغضب لأن أبى لا يريد لى أن أنجح بمفردى .
- ١٥٧- أشعر بالامتنان لأن والدي عرض على وظيفه ذات مستقبل مضمون .
- ١٥٨- أشعر بالاستياء لأن والدي يدمر مستقبلى .
- ١٥٩- أشعر بالاستسلام لأنه لا يمكن أن أحصل على كل شىء بطريقتى الخاصة .
- ١٥٠- أشعر باليأس لأننى لم أستطع أن أحصل على موافقة والدي .

حرف التاسع :-

بشرطهما العشاء من زويتى سفيث : ارجو

فى أحد الأيام فى فترة بعد الظهر ، وبينما تستعدين أنت وصديقة لك للإمتحانات
عز عليك صديق لك بطريقة غير متوقعة ودون ميعاد سابق ، وعلى الرغم من أنكما تلتقيان
- مستمرار إلا أنه لم تسنح لكما الفرصة أن تتقابلا فى الفترة الأخيرة ، ولذا كنت فى
سببى السعادة ودعوته لتناول فنجان من القهوة وتقديمه لصديقك .

وبعد انتهاء الامتحان اتصلت به تدعيته لزيارتك فى المذلل وتناول العشاء معاً إلا أنه
عذر و أخبرك أنه يعانى من نزلة برد شديدة ، ويعتقد أنه من الأفضل ألا يغادر المنزل ،
فى المساء وعلى الرغم من شعورك بالإحباط وبأن صديقك خزاك ذهبتي بصحبة والديك
فى السينما ، وعند خروجك من السينما شاهدت صديقك يتأبط يد صديقك المقربة

١- كيف يكون رد فعلك الحقيقى ؟

- ١٦١- أتجاهلهما لأننى واثقة أنهما سيعتظهران بعدم رؤيتهما لى .
- ١٦٢- أحبيهما بأدب كما ينبغى أن تكون الإنسانية المتحضرة .
- ١٦٣- سألعهما فى سرى .
- ١٦٤- أخبرهما بأننى سعيدة بأنهما أصبحا أصدقاء .
- ١٦٥- أذهب إلى البيت وأبكى بكاءً شديداً .

٢- كيف يكون سلوكك الاندفاعى التخيلى ؟

- ١٦٦- أختبأ فى مكان ما لكى أتجنب مواجهتهما .
- ١٦٧- أصفعه على وجهه .
- ١٦٨- أظهر لهما أننى سعيدة جداً لوجودهما معاً .
- ١٦٩- أسألها إذا كانت السرقة هى الطريقة الوحيدة لكى تحصل على رجل .
- ١٧٠- أوضح لهما أن كل شىء مباح فى الحب .

٣- ما الفكرة التى ربما تخطر على بالك ؟

- ١٧١- من الطبيعى أن يحبها فهى أجمل بكثير منى .
- ١٧٢- المنفعة الذاتية يمكن أن تسبب عدم ولاء الصديقة لصديقتها .
- ١٧٣- أنهما بالتأكد غشاشان أو محتالان ومنافقان .
- ١٧٤- أتمنى أن يحصلوا على ما يستحقان .
- ١٧٥- أنهما يصلحان تماماً لأن يكونا زوجين فى المستقبل .

س ٤ : كيف يكون شعورك ولماذا ؟

- ١٧٦- أشعر بالسرور لأنهما منسجمان معاً .
- ١٧٧- أشعر بالضيق لأنه لا يجب أن أضع ثقتي المطلقة فى الآخرين .
- ١٧٨- أشعر بالاستسلام لأنه يجب أن أتقبل الأمور على علاقتها .
- ١٧٩- أشعر بالاشمئزاز بسبب غشهما وعدم أمانتهما .
- ١٨٠- أشعر بغضب شديد لما حدث منهما .

الموقف العاشر :-

تتنافسين أنت وزميلة دراسة قديمة على وظيفة جديدة لمنصب مدير تنفيذى فى الشركة التى تعملان بها . وعلى الرغم من أن الفرصة أمامكما تبدو متكافئة فإن صديقتك فرصتها أكبر لقدرتها على إظهار حسن تدبير الأمور فى المواقف العصبية ومع ذلك فمنذ مدة بسيطة نجحت فى اتمام بعض الصفقات الممتازة ، ورغم ذلك قرر مجلس الإدارة تعيين صديقتك بدلاً منك .

س ١ : كيف يكون رد فعلك الحقيقى ؟

- ١٨١- أحاول أن أكتشف عضو مجلس الإدارة الذى فضل صديقتى على .
- ١٨٢- أستمر فى أدائى لواجبى كما يجب أن يكون المسئول .
- ١٨٣- أتقبل النتيجة كدليل على أننى لست أهلاً لهذا المنصب الكبير .
- ١٨٤- أحتج على قرار مجلس الإدارة بضراوة شديدة .
- ١٨٥- أهنيء صديقتى على الترقية الجديدة .

س ٢ : كيف يكون سلوكك الاندفاعى التخليلى ؟

- ١٨٦- أطلب من مجلس الإدارة أن يعيد النظر فى الأمر ، حيث إن الخطأ سيكون ضاراً بالشركة .
- ١٨٧- ألوم نفسى بسبب طموحى فى وظيفة لست مؤهلة لها .
- ١٨٨- أوضح للمجلس أنهم كانوا غير عادلين فى اختيارهم ومنتحيزين ضدى .
- ١٨٩- أساعد صديقتى على أن تنجح فى وظيفتها الجديدة .
- ١٩٠- أكسر رقبة أعضاء مجلس الإدارة المنتحيزين ضدى .

س ٣ : ما الفكرة التى ربما تخطر على بالك ؟

- ١٩١- أعتقد أننى لأملك مواصفات هذه الوظيفة الجديدة .
- ١٩٢- من المحتمل أننى سوف لأستمتع بهذه الوظيفة التنفيذية بقدر استمتاعى بالوظيفة التى أشغلها الآن .
- ١٩٣- بالتأكيد هناك شىء مريب أو شكوك تتعلق بقرار مجلس الإدارة .

- ١٩٤- يجب أن يتلقى الفرد لكمة كهذه وهو يخطو نحو الطموح .
- ١٩٥- ألغن أعضاء مجلس الإدارة سراً .

س ٤ : كيف يكون شعورك ولماذا ؟

- ١٩٦- أشعر بالسعادة لأننى ما زلت أحتفظ بوظيفتى التى اعتدت عليها .
- ١٩٧- أشعر بالضيق لأن عدم كفايتى أصبحت علنية أو على كل لسان .
- ١٩٨- أشعر بالغضب الشديد بسبب معاملة أعضاء مجلس الإدارة .
- ١٩٩- أشعر بالاستسلام لأن هذه هى الطريقة التى يسير عليها عالم التجارة أو البيزنس .
- ٢٠٠- أشعر بالغضب لأننى كنت ضحية لهذا القرار الظالم .

قائمة ميكانيزمات الدفاع

Defense Mechanisms Inventory

دراسة الأسئلة

(الذكور)

تأليف

إيليفتش وجليسر *Ihlevich & Gleser*

تعريب وتقنين

دكتور

مجدى محمد الدسوقي

كلية التربية النوعية - جامعة المنوفية

الناشر

مكتبة الأنجلو المصرية

١٦٥ شارع محمد فريد - القاهرة

تعليمات :

اقرأ التعليمات التالية بدقة :

فى كل صفحة من الصفحات التالية يوجد موقف أو قصة قصيرة ، ويلي كل موقف أو قصة أربعة أسئلة أسفل كل سؤال منها خمسة اختيارات .

المطلوب منك :-

١- قراءة الاختيارات الخمسة التى تلى كل سؤال جيداً وبعد ذلك اختر إجابة واحدة من بين الاختيارات الخمسة التى تعتقد أنها أكثر تمثيلاً للطريقة التى سوف تتعامل أو تتصرف بها فى هذه المواقف ثم ابحث عن الرقم المماثل لهذه الإجابة فى ورقة الإجابة المنفصلة ، وقم بوصل النقطتين الموجودتين أعلى وأسفل حرف (M) .

٢- بعد ذلك اختر الإجابة التى تعتقد أنها أقل تمثيلاً للطريقة التى سوف تتعامل أو تتصرف بها فى هذه المواقف ثم ابحث عن الرقم المماثل لهذه الإجابة فى ورقة الإجابة المنفصلة وقم بوصل النقطتين الموجودتين أعلى وأسفل حرف (L) .

مثال :-

س١ : كيف يكون رد فعلك الحقيقى ؟

١ M L

٢ M L

٣ M L

٤ M L

٥ M L

فى هذا المثال نجد أن الإجابة رقم (٢) مثلاً هى الإجابة الأكثر تمثيلاً للطريقة التى سوف يتعامل أو يتصرف بها الفرد بينما الإجابة رقم (٥) هى الإجابة الأقل تمثيلاً للطريقة التى سوف يتعامل أو يتصرف بها الفرد ، وبالتالي تكون إجابة هذا السؤال فى ورقة الإجابة على النحو السابق .

٢- تأكد أنك قمت بوضع علامة على (M) واحدة فقط ، و (L) واحدة فقط فى كل

مجموعة من بين الاختيارات الخمسة أما باقى الاختيارات فلا ينبغي وضع أى علامات عليها .

٤- عند قيامك بوضع العلامات تأكد أن رقم العبارة التى اخترتها فى كراسة الأسئلة يتفق مع الرقم الموجود فى ورقة الإجابة .

٥- لاحظ أن كل موقف يتم الإجابة عنه فى ورقة الإجابة فى عمود مستقل .

٦- استخدم فى الإجابة قلم رصاص أسود ناعم وإذا غيرت إجابتك تأكد أنك قمت بمسح الإجابة الخاطئة .

٧- لاحظ أنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة ، والشئ الوحيد الذى ينبغي استرشاد به فى إجابتك هو معرفتك الخاصة بنفسك .

٨- منحه لعقلك أن يتخيل للحظة أن الحدث الموصوف فى الموقف من الممكن أن يحدث فى الواقع على الرغم من أنك قد لا تكون مررت به من قبل .

٩- من فضلك لاتضع أى علامات فى هذا الكتيب .

وشكراً على تعاونك ،،،

الموقف الأول :-

تنتظر أتوبيساً على الرصيف ، وكانت الشوارع مبللة وموحلة بسبب المطر الذي سقط في الليلة الماضية ، وتمرق سيارة من خلال بركة ماء (تكونت بعد المطر) من أمامك ، ولطخت ملابسك بالطين نتيجة للطرشة التي أحدثتها .

س١ : كيف يكون رد فعلك الحقيقي ؟

- ١- أكتب رقم السيارة حتى أستطيع أن أتبع هذا السائق المهمل أو المتهور .
- ٢- أنظف ملابسى بمسح الطين وأنا مبتسم .
- ٣- أقوم بالصياح وصب اللعنات وراء هذا السائق .
- ٤- ألوم نفسى لعدم ارتدائى لمعطف المطر .
- ٥- لا أبالى ! وعلى أى حال فمثل هذه الأشياء لا يمكن تجنبها .

س٢ : كيف يكون سلوكك الاندفاعى التخليى ؟

- ٦- أمسح وجه هذا السائق فى الوحل أو الطين .
- ٧- أبلغ الشرطة عن هذا السائق غير الكفء .
- ٨- ألوم نفسى لوقوفى على مسافة قريبة جداً من حافة الطريق .
- ٩- أدع السائق يعرف أننى فى الواقع لأبالى أو لأهتم .
- ١٠- أبلغ هذا السائق أن المارة أيضاً لهم حقوق .

س٣ : ما الفكرة التى ربما تخطر على بالك ؟

- ١١- لماذا أضع نفسى دائماً فى مثل هذه المواقف .
- ١٢- ليذهب هذا السائق إلى الجحيم !
- ١٣- أننى متأكد بصفة أساسية أن هذا السائق رجل لطيف .
- ١٤- يتوقع الواحد منا دائماً مثل هذه الأشياء فى الأيام الممطرة .
- ١٥- أتساءل إذا كان هذا السائق طرطش على متعمداً .

س٤ : كيف يكون شعورك ولماذا ؟

- ١٦- أراضى بما حدث لأنه قد يحدث أسوأ من ذلك .
- ١٧- أصاب بالاكئاب بسبب حظى السيء .
- ١٨- أستسلم لأننى تعودت أن أخذ الأمور على علاتها .
- ١٩- أشعر بالاستياء لأن هذا السائق لايهتم بمشاعر الآخرين .
- ٢٠- أشعر بالغضب الشديد لأن السائق تسبب فى اتساخ ملابسى .

تشغل وظيفة ذات مسئولية لسير عمليات أحد الأقسام الهامة وتكون باستمرار تحت ضغط نفسى شديد لإنهاء الأعمال طبقاً لمهلة زمنية محددة ؛ وحيث إن الأمور لم تعد على مايرام كما كانت فى الفترة السابقة ، ورغم مبادرتك وسعة حيلتك وحسن تدبيرك للأمور خططت لعمل بعض التغيير فى وظائف الأفراد فى المستقبل القريب .

وقبل أن تفعل ذلك ، يصل رئيسك الأعلى على غير توقع ، ويسأل بعض الأسئلة الفمالة أو العنيفة التى تتعلق بسير العمل ثم يخبرك أنك مرفود أو معفى من وظيفتك وتم تكليف مساعدك ليحل محلك فى هذه الوظيفة .

س ١ : كيف يكون رد فعلك الحقيقى ؟

- ٢١- أتقبل الأمر بطيب خاطر وذلك لأن رئيسى يقوم فقط بإداء مهام وظيفته .
- ٢٢- أوجه اللوم إلى رئيسى بسبب اتخاذه قراراً ضدى قبل زيارته .
- ٢٣- أكون شاكراً لإعفائى من هذه الوظيفة القاسية .
- ٢٤- أبحث عن فرصة أخرى لأعرض خدماتى بمرتب أقل من مرتب مساعدى .
- ٢٥- ألووم نفسى لأننى لم أكن على درجة كبيرة من الكفاءة .

س ٢ : كيف يكون سلوكك الاندفاعى التخيلى ؟

- ٢٦- أهنىء مساعدى على الترقية .
- ٢٧- أكشف عن المؤامرة المحتملة بين رئيسى وبين مساعدى للتخلص منى .
- ٢٨- أقول لرئيسى اذهب إلى الجحيم .
- ٢٩- ألووم نفسى لوماً قاسياً لأننى لم أقم بعمل تغيير بطريقة سريعة .
- ٣٠- أريد أن أترك الوظيفة ولكن لأستطيع أن أعيش بدون عمل .

س ٣ : ما الفكرة التى ربما تخطر على بالك ؟

- ٣١- أتمنى أن أواجه رئيسى وجهاً لوجه فى زقاق مظلم .
- ٣٢- من الضرورى أن يوضع الشخص المناسب فى الوظيفة المناسبة .
- ٣٣- مما لاشك فيه أن ذلك كان حجة للتخلص منى .
- ٣٤- أنا محظوظ لأننى فقدت وظيفتى ولم أفقد مكانتى الاجتماعية .
- ٣٥- كيف يمكن أن أكون غيبياً لأسمح للأمور أن تفلت من يدي :

س ٤ : كيف يكون شعورك ولماذا ؟

- ٣٦- أشعر بالاستياء لأن رئيسى خدعنى وعاقبنى .
- ٣٧- أشعر بالغضب من مساعدى لحصوله على وظيفتى .
- ٣٨- أشعر بالسرور لما حدث ، ولم يحدث شىء أسوأ من ذلك .
- ٣٩- أشعر بالضيق لأننى فاشل .
- ٤٠- أشعر بالاستسلام فعلى أى حال يجب على المرء أن يكون راضياً لأنه فعل كل ما فى وسعه .

الموقف الثالث :-

تعيش مع عمك وعمتك اللذين يقدمان لك العون والمساعدة لكي تتحقق بإحدى الكليات ، ويهتمان بك منذ أن توفى والداك في حادث سيارة عندما كنت صغيراً ، وفي إحدى الليالي كنت على موعد مع فتاة تداوم على مرافقتها ، وكانت هناك عاصفة شديدة وممطرة في الخارج . وأصر عمك وعمتك على أن تتصل بها وتلغى هذا الميعاد أو اللقاء بسبب ظروف الطقس السيئة والوقت المتأخر .

وكنت علي وشك ألا تصغي لهما ولاتوافق على هذا الأمر وعند تأهبك للخروج من الباب قال عمك في لهجة أمر « لقد قررنا عدم خروجك وهذا الموضوع منته ولا يقبل المناقشة » .

س١ : كيف يكون رد فعلك الحقيقي ؟

- ٤١- ألتزم بالقرار لأنهما أدري بمصلحتي .
- ٤٢- أخبرهما أنهما لا يريدان لي أن أكبر وأتصرف بحرية .
- ٤٣- ألغى الموعد حفاظاً على المودة داخل الأسرة .
- ٤٤- أخبرهما أن هذا ليس من شأنهما وأنصرف بنى طريقة .
- ٤٥- أوافق على البقاء في البيت وأعتذر عن القلق الذي سببته لهما .

س٢ : كيف يكون سلوكك الاندفاعي التخلي ؟

- ٤٦- أخبط رأسي في الحائط .
- ٤٧- أخبرهما أن يتوقفا عن تحطيم حياتي .
- ٤٨- أشكرهما لاهتمامهما الشديد بمصلحتي .
- ٤٩- أخرج وأغلق الباب بشدة في وجههما .
- ٥٠- أتمسك بميعادي سواء كان الجو ممطراً أو صافياً .

س٣ : ما الفكرة التي ربما تخطر على بالك ؟

- ٥١ - لماذا لم يتوقفا عن الكلام ويتركوني وشأني .
- ٥٢ - لم يحدث أبداً في واقع الأمر أنهما اهتما بي .
- ٥٣ - هما طيبان جداً معي ، وينبغي علي أن التزم بقرارهما دون نقاش .
- ٥٤ - لايمكن أن تأخذ دون إعطاء شيء في المقابل .
- ٥٥- الأمر كله خطأ من جانبي لتخطي لهذا الميعاد المتأخر .

س٤ : كيف يكون شعورك ولماذا ؟

- ٥٦- أشعر بالضيق لأنهما يفكران أنني ما زلت صغيراً .
- ٥٧- أشعر بالبؤس لأنه لا يوجد شيء أستطيع أن أفعله .
- ٥٨- أشعر بالامتنان لاهتمامهما بي .
- ٥٩- أشعر بالاستسلام فعلى أي حال لايمكن أن تفكر بطريقتك الخاصة في كل مرة .
- ٦٠- أشعر بالغضب الشديد لأنهما يتدخلان في شئونني الخاصة .

الموقف الرابع :-

٧. الثالث سلوكاً

أنت شغوف بدرجة شديدة لأن تبلى بلاءً حسناً في ممارسة الرياضة وكان من بين جميع أنواع الرياضات التي تتفوق فيها كرة القدم ومع ذلك وحتى الآن لم تنجح في الانضمام لعضوية أى فريق أو نادى رياضى .

وعلى الرغم من أن لجنة المحكمين تبدو متأثرة بأدائك المبدئى إلا أن قرارهم النهائى يكون دائماً هو نفس القرار الذى لم يتغير فيخبرونك بأنك لم تصل بعد إلى المستوى المطلوب .

وفى أحد الأيام بعد الظهر وأنت تستقل الأتوبيس لتذهب إلى البيت ، وأثناء وقوفك فى الأتوبيس المزدحم تسمع صوت أختك التي كانت تجلس مع مدير الفريق الذى تقدمت بطلب الانضمام إليه ، ووصل إلى أذنيك أن المدير يخبرها قائلاً أن أخاك له أساوب لطيف ومميز فى اللعب ونحن نفكر فى أن نطلب منه الانضمام إلى نادينا . ثم سمعت أختك وهى تضحك وترد قائلة : صدقونى إنه لن يستطيع أن يؤدى ما يطلب منه على الوجه الصحيح .

س١ : كيف يكون رد فعلك الحقيقى ؟

- ٦١- أوبخها عندما نصل إلى البيت .
- ٦٢- أحيدها بكل حب ومودة كالعادة عندما أصل إلى البيت لأننى أعرف أنها فى الحقيقة تقدرنى .
- ٦٣- أكون صامتاً ومتحفظاً ولاأذكر لها ماسمعته .
- ٦٤- أستخف بالأمر ؛ لأن حديث النساء لا يؤخذ أبداً بجدية .
- ٦٥- أخبرها أننى لم أندش ممأ سمعته لأننى أعرف أنها منافقة .

س٢ : كيف يكون سلوكك الاندفاعى التخيلى ؟

- ٦٦- أخبر أختى أننى سمعت حديثها ، وكنت فخوراً بصراحتها .
- ٦٧- أكسر رقبتها .
- ٦٨- أخبرها بأن الأخ يتوقع الولاء والإخلاص من أخته .
- ٦٩- أخبرها بأننى أعرف جيداً أنها تتحدث عنى من وراء ظهري .
- ٧٠- أتوقف قليلاً فى مكان ما حتى لا أضطر إلى مواجهتها .

س٣ : ما الفكرة التي ربما تخطر على بالك ؟

- ٧١- أراهن أنها تتحدث عنى بهذه الطريقة لكل فرد .
- ٧٢- ما الذى يمكن أن أكون قد فعلته وجعل شعورها نحوى هكذا؟
- ٧٣- أننى متأكد أنها تمزح فقط .
- ٧٤- لاينبغى على المرء أن ينزعج من مثل هذا الحديث .
- ٧٥- أنها تحتاج لأن تتعلم درساً .

س ٤ : كيف يكون شعورك ولماذا ؟

- ٧٦- أشعر بالتفاهة لأنى أدركت أن أختى تخدعنى .
- ٧٧- أشعر بالغضب الشديد منها لأنها تحدثت عنى بهذه الطريقة .
- ٧٨- أشعر بعدم الاهتمام لأن هذا هو شأن النساء دائماً .
- ٧٩- أشعر بالإساءة البالغة لأن نميمتها من المحتمل أنها أسهمت فى معظم فشلى السابق .
- ٨٠- أشعر بالهدوء والطمأنينة ، لأننى أعرف أن المدير سيبدرك أنها ليس لديها فكرة عما تتحدث عنه .

الموقف الخامس :-

فى وظيفتك تريد أن تعطى انطباعاً لرئيسك حول الحقيقة بأنك أكثر مهارة من زملائك العمال ، وتنتظر الفرصة التى تستطيع أن تثبت فيها ذلك .

وفى أحد الأيام تصل ماكينة جديدة إلى المصنع الذى تعمل به ، واستدعى رئيس الورشة (الأسطى) جميع العمال وسألهم إذا كان أحد منهم يعرف كيفية تشغيل هذه الماكينة ، وهنا تشعر بالفرصة التى انتظرتها ، ولذا تخبر رئيس الورشة (الأسطى) أنك تعاملت مع آلة مشابهة لها ، وتريد أن تسنح لك الفرصة بأن تجرب هذه الآلة . ويرفض الأسطى قائلاً « أسف لا يمكننا أن نجازف » ويستدعى عاملاً أقدم منك بهدف محاولة تشغيل هذه الماكينة الجديدة .

وما أن يبدأ هذا العامل فى تشغيل الماكينة حتى يبدأ الشرر فى التطاير منها ثم تتوقف بعد ذلك . فى هذه الأثناء يستدعيك الأسطى ويسألك إذا ماكنت تريد فرصة لتحاول تشغيل هذه الماكينة .

س ١ : كيف يكون رد فعلك الحقيقى ؟

- ٨١- أقول أشك فى قدرتى على تشغيل هذه الآلة .
- ٨٢- أخبر زملائى من العمال أن الأسطى يريد أن يجعلنى مسئولاً عن تحطيم هذه الماكينة .
- ٨٣- أخبر الأسطى بأننى ممنون وأقدر له منحى هذه الفرصة .
- ٨٤- أنسحب وأرفض ، وأنا ألعن الأسطى بصوت خافت .
- ٨٥- أخبر الأسطى بأننى سأحاول ولايجب أن أنسحب أبداً من هذا التحدى .

س ٢ : كيف يكون سلوكك الاندفاعى التخيلى ؟

- ٨٦- أخبر الأسطى بأن لايجعل منى كبش فداء لهذه الماكينة المكسورة .
- ٨٧- أشكر الأسطى لعدم سماحه لى بأن أجرب فى البداية .
- ٨٨- أخبر الأسطى أنه ينبغى عليه محاولة تشغيل الآلة المكسورة بنفسه .
- ٨٩- أوضح للأسطى أن الخبرة لاتضمن النجاح .
- ٩٠- أتساءل بلوم كيف لى أن أقحم نفسى فى هذا الموقف الذى لايمكن تحمى نتائجه .

س ٣ : ما الفكرة التي ربما تخطر على بالك ؟

- ٩١ - هذا الأسطى فى الواقع رجل مهذب جداً .
- ٩٢ - ألعنه هو وماكينته الملعونة .
- ٩٣ - هذا الأسطى يحاول النيل منى .
- ٩٤ - الآلات أو الماكينات لايعتمد عليها دائماً .
- ٩٥ - كيف كنت غيباً حتى أفكر فى تشغيل هذه الآلة .

س ٤ : كيف يكون شعورك ولماذا ؟

- ٩٦ - أشعر بالامبالاة وذلك لأنه حينما لايقدر الفرد فإنه يفقد حماسه .
- ٩٧ - أشعر بالغضب لأنه طلب منى أن أقوم بهذا العمل المستحيل .
- ٩٨ - أشعر بالسعادة لأننى لم أحطم الآلة .
- ٩٩ - أشعر بالضيق لأننى وضعت فى هذا الموقف دون رغبة منى .
- ١٠٠ - أشعر بالإشمئزاز من نفسى لأننى خاطرت وجعلت من نفسى أضحوكة .

الموقف السادس :-

فى طريقك للحاق بموعد القطار كنت تسرع الخطى فى شارع ضيق مليء بالمباني العالية على جانبيه ، وفجأة وأنت تسير فى هذا الشارع وقعت كتلة حجرية من سقف كان يقوم العمال بإصلاحه ، وأحدثت هذه الكتلة صوتاً عالياً نتيجة ارتطامها بالأرض ، وقفزت تَصْعة صغيرة منها على الرصيف وأحدثت كدمات بإحدى ساقيك .

س ١ : كيف يكون رد فعلك الحقيقى ؟

- ١٠١ - أخبرهم بأنه يجب أن أقاضيه .
- ١٠٢ - أصب على نفسى اللعنات لهذا الحظ السيء .
- ١٠٣ - أستمر فى السير بسرعة ولاأتوقف حتى لاأنشغل عن تحقيق أهدافى .
- ١٠٤ - أستمر فى طريقى وأنا أشكر الله على أنه لم يحدث لى شيئاً أسوأ من ذلك .
- ١٠٥ - أحاول أن أعرف من هم هؤلاء الأفراد غير المسئولين أو المستهترين .

س ٢ : كيف يكون سلوكك الاندفاعى التخيلى ؟

- ١٠٦ - أنكر العمال الذين يقومون بهذا الإصلاح بتعهدهم والتزامهم بحماية وسلامة الآخرين .
- ١٠٧ - أوكد لهؤلاء العمال أنه لم يحدث شىء خطير .
- ١٠٨ - أوبخ هؤلاء العمال على سلوكهم المشين .
- ١٠٩ - ألوم نفسى لأننى لم أنتبه جيداً لدخولى فى هذا الطريق .
- ١١٠ - أضع فى اعتبارى أن هؤلاء العمال المهملين يجب أن يدفعوا ثمن إهمالهم .

س٣ : ما الفكرة التي ربما تخطر على بالك ؟

- ١١١- هؤلاء العمال لا يعرفون كيف يقومون بأداء عملهم بطريقة صحيحة .
- ١١٢- لقد حالفتي الحظ لأنني لم أتعرض لإصابة خطيرة .
- ١١٣- ألعن هؤلاء العمال .
- ١١٤- لماذا تحدث لي دائماً هذه الأشياء ؟
- ١١٥- لا يمكن للمرء أن يكون حريصاً بدرجة شديدة في هذه الأيام .

س٤ : كيف يكون شعورك ولماذا ؟

- ١١٦- أشعر بالغضب لإصابتي .
- ١١٧- أشعر بالغضب الشديد لأنني كدت أموت نتيجة الإهمال .
- ١١٨- أشعر بالهدوء لأن المرء يجب أن يسيطر على نفسه .
- ١١٩- أشعر بالضيق بسبب حظي السيء .
- ١٢٠- أشعر بالامتنان والشكر لأنني نجوت ولم يحدث لي سوى خدوش بسيطة .

الموقف السابع :-

في أثناء قيادتك لسيارتك في فترة ما بعد الظهر ، وصلت إلى أحد التعاطفات المزدحمة ، وعلى الرغم من أن إشارة المرور تعطيك حق السير إلا أن المشاة لم يمتثلوا إلى هذه الإشارة (إشارة الانتظار) وسدوا الطريق أمامك ، وحاولت أن تستكمل اتجاهك بحرص شديد قبل أن تتغير إشارة المرور وتحول بينك وبين المضي قدماً على الطريق حسب القانون :
وأثناء ذلك يأتي شرطي المرور ويطلب منك أن تتوقف (تركز) على جانب الطريق ويطلب منك غرامة مالية لإنتهاكك حق المشاة في السير ، وتشرح له الأمر بأنك اتبعت ما يجب اتباعه ، ولكن الشرطي صمم أن يعطيك المخالفة

س١ : كيف يكون رد فعلك الحقيقي ؟

- ١٢١- ألوم نفسي لأنني كنت مهملأ .
- ١٢٢- أذهب إلى المحكمة وأقدم اتهامى ضد هذا الشرطي .
- ١٢٣- أسأل الشرطي لماذا يسيء إلى أصحاب السيارات .
- ١٢٤- أحاول أن أتعاون مع الشرطي الذي هو على أى حال رجل طيب .
- ١٢٥- أوافق على المخالفة دون نقاش لأن الشرطي يؤدي واجبه فقط .

س٢ : كيف يكون سلوكك الاندفاعي التخيلي ؟

- ١٢٦- أخبر الشرطي أنه لا يمكن أن يستغل مركزه أو وظيفته للضغط عليّ .
- ١٢٧- ألوم نفسي لأنني لم أنتظر حتى يظهر الضوء الأخضر التالي .

- ٢٧٨- أشكر الشرطى لأنه أنقذنى من حادثة ممكنة أو متوقعة . ماذا أعين من تلك الحادثة لك :
١٢٩- أذافع عن حقوقى وأتمسك بها كعملية مبدأ .
١٣٠- أغلق باب السيارة بعنف فى وجهه وأنطلق بالسيارة .

س ٣ : ما الفكرة التى ربما تخطر على بالك ؟

- ١٣١- أن الشرطى يفعل الصواب ، ففى واقع الأمر يجب أن أشكره لأنه علمنى درساً مفيداً .
١٣٢- كل إنسان يجب أن يؤدى عمله كما يراه من وجهة نظره .
١٣٣- يجب على هذا الشرطى أن يعود إلى العمل فى حظيرة مواشى .
١٣٤- كيف كنت غيباً إلى هذا الحد !
١٣٥- أراهن على أن هذا الشرطى سوف يفصل من وظيفته لإعطائه مخالقات للناس دون سبب واضح .

س ٤ : كيف يكون شعورك ولماذا ؟

- ١٣٦- أغلى من الغضب لأن هذا الشرطى سبب لى المشاكل .
١٣٧- أشعر بالاستياء لأنه خصنى بالمخالفة أو اختارنى من بين كل الناس .
١٣٨- أشعر بالخجل أو الكسوف لأننى كنت مهملاً .
١٣٩- أشعر باللامبالاة فعلى أى حال فإن مثل هذه الأمور تحدث فى جميع الأوقات .
١٤٠- أشعر بالارتياح لعدم دخولى فى مشاكل أكبر وأسوأ .

الموقف الثامن :-

عدت إلى البيت بعد قضاء عامين في الجيش ، وفي أثناء انضمامك أو التحاقك بالجيش كان عليك أن تختار بين البقاء في الخدمة العسكرية وبين وظيفة أخرى في المشروع التجاري الذي يمتلكه والدك ، ولقد فضلت البقاء في الجيش رغم نصيحة والديك .

وبما أنك عدت إلى البيت مرة ثانية فقد وجدت أن فرص العمل المتاحة أمامك أصبحت ضعيفة وعليك أن تختار إما أن تنضم إلى العمل التجاري الذي يديره والدك أو تحصل على وظيفة كعامل عادي . وتود أن تفتح مقهى ، ولكن ينقصك رأس المال اللازم لتنفيذ مثل هذا المشروع ، وبعد فترة من التردد قررت أن تسأل والدك ليزودك بالمال ، وبعد أن استمع لاقتراحك وعرضك ذكرك أنه أراد لك أن تشغل وظيفة في شركته بدلاً من التحاقك بالجيش ثم أخبرك بأنه ليس مستعداً لأن يبذل أو يضيع تحويشة العمر على المشروعات الهزيلة ، ولقد حان الوقت لتبدأ في مساعدتي في العمل التجاري .

س ١ : كيف يكون رد فعلك الحقيقي ؟

- ١٤١- أقبل عرض والدي لأن كل فرد يجب أن يعتمد على شخص آخر في هذا العالم .
- ١٤٢- أعتزف له بأنني مغامر سيء وأن مشروعى معرض للفشل .
- ١٤٣- أعترض عليه دون شك .
- ١٤٤- أخبره أنني أشك دائماً في أنه يضمّر لى الحقد أو الضغينة .
- ١٤٥- أشكره لاحتفاظه لى بهذه الوظيفة طوال مدة وجودى فى الجيش .

س ٢ : كيف يكون سلوكك الاندفاعى التخليى ؟

- ١٤٦- أذهب لأعمل معه وأجعله سعيداً .
- ١٤٧- أكف عن المحاولة وأنهاى الأمر برمته .
- ١٤٨- أقبل عرض والدي لأن مثل هذه العروض لاتكون فى متناول اليد دائماً .
- ١٤٩- أجعله يعرف أن كل الناس يعتقدون أنه بخيل .
- ١٥٠- أخبره بأننى لن أعمل لى حسابيه مهما كانت الظروف .

س ٣ : ما الفكرة التى ربما تخطر على بالك ؟

- ١٥١- سيستحق ما يحدث له يوماً ما (فى أحد الأيام) .
- ١٥٢- أن المجاملات العائلية لايمكن أن تدخل فى القرارات المتعلقة بالعمل التجارى .
- ١٥٣- كيف أكون غيبياً لهذه الدرجة لى أفتح هذا الموضوع أو أثيره .
- ١٥٤- يجب أن أعتزف أن أبى يعمل لى صالحى .
- ١٥٥- هذا يثبت ماأثار شكوكى لفترة طويلة بأن أبى لايهتم بى أبداً .

٤- كيف يكون شعورك ولماذا ؟

- ١٥٦- أشعر بالغضب لأن أبى لا يريد لى أن أنجح بمفردى .
- ١٥٧- أشعر بالامتنان لأن والدى عرض على وظيفة ذات مستقبل مضمون .
- ١٥٨- أشعر بالاستياء لأن والدى يدمر مستقبلى .
- ١٥٩- أشعر بالاستسلام لأنه لا يمكن أن أحصل على كل شىء بطريقتى الخاصة .
- ١٦٠- أشعر باليأس لأننى لم أستطع أن أحصل على موافقة والدى .

يقف التاسع :-

فى أحد الأيام فى فترة بعد الظهر ، وبينما تستعد أنت وصديق مقرب لك للإمتحان خرجت عليك صديقتك بطريقة غير متوقعة دون ميعاد سابق ، وعلى الرغم من أنكما تلتقيان باستمرار إلا أنه لم تسنح لكما الفرصة أن تتقابلا فى الفترة الأخيرة ، ولذا كنت فى منتهى سعادة لحبيبتها فدعوتها وقدمتها لصديقك وقضيتم وقتاً ممتعاً سويماً .

وبعد ذلك ببضعة أيام اتصلت بصديقتك تليفونياً ودعوتها للخروج معك فى نزهة احتفالاً معاً بنهاية الامتحانات ، ولكنها أخبرتك أنها مريضة بنزلة برد شديدة ولا تستطيع مغادرة المنزل ، وفى المساء شعرت بنوع من الضيق وقررت أن تذهب إلى السينما بمفردك وإثناء خروجك من السينما شاهدت صديقك وصديقتك وهما متشابكا الذراعين .

١- كيف يكون رد فعلك الحقيقى ؟

- ١٦١- أخبر صديقتى أنه كان بإمكانها أن تخبرنى أن علاقتنا أنتهت بدلاً من أن تخدعنى أو تغشنى .
- ١٦٢- أحبيهما بأدب كما ينبغي أن يكون الشخص المتحضر أو المتمدين .
- ١٦٣- أتأكد أن كليهما عرف أن علاقتى بهما قد انتهت .
- ١٦٤- أخبرهما بأننى سعيد بأنهما أصبحا صديقين .
- ١٦٥- أختفى عن الأنظار لأتجنب مواجهتهما .

٢- كيف يكون سلوكك الاندفاعى التخليى ؟

- ١٦٦- أذهب إلى البيت وأظهر استيائى بالصمت .
- ١٦٧- أطرحه أرضاً وأسحب صديقتى من يديه .
- ١٦٨- أظهر لهما بأننى لم أهتم بوجودهما معاً .
- ١٦٩- أسأله إذا كانت السرقة هى الوسيلة الوحيدة لكى يحصل على امرأة .
- ١٧٠- أوضح له أنه يحتاج إلى أكثر من معركة لكى يكسب حرباً .

س ٣ : ما الفكرة التي ربما تخطر على بالك ؟

- ١٧١- ماكان ذلك سيحدث لو أنني كنت أكثر اهتماماً بها .
- ١٧٢- الكل يتساوى في الحب أى أن كل شىء مباح فى الحب .
- ١٧٣- أنهما بالتأكيد غشاشان أو محتالان ومنافقان .
- ١٧٤- أتمنى أن يحصلوا على مايستحقان .
- ١٧٥- لقد سئمت منهما على أى حال .

س ٤ : كيف يكون شعورك ولماذا ؟

- ١٧٦- أشعر بالارتياح لأننى أصبحت حراً من جديد .
- ١٧٧- أشعر بالضيق لأنه لايجب أن أضع ثقتى المطلقة فى الآخرين .
- ١٧٨- أشعر بالاستسلام لأنه يجب أن أتقبل ماتأتى به الحياة .
- ١٧٩- أشعر بالاشمئزاز بسبب غشهما وعدم أمانتهما .
- ١٨٠- أشعر بالغضب الشديد بسبب ماحدث منهما .

الموقف العاشر :-

تتنافس أنت وزميل دراسة قديم على وظيفة جديدة لمنصب مدير تنفيذى فى الشركة التى تعملان بها ، وعلى الرغم من أن الفرصة أمامكما تبدو متكافئة فإن صديقك فرصته أكبر لقدرتة على إظهار حسن تدبير الأمور فى المواقف العصبية ومع ذلك فمنذ مدة بسيطة نجحت فى اتمام بعض الصفقات الممتازة ، ورغم ذلك قرر مجلس الإدارة تعيين صديقك بدلاً منك .

١- : كيف يكون رد فعلك الحقيقى ؟

- ١٨١- أحاول أن أكتشف عضو مجلس الإدارة الذى فضل صديقى على .
- ١٨٢- أستمر فى أدائى لواجبى كما يجب أن يكون الشخص المسئول .
- ١٨٣- أتقبل النتيجة كدليل على أننى لست أهلاً لهذا المنصب الكبير .
- ١٨٤- أحتج على قرار مجلس الإدارة بضرارة شديدة .
- ١٨٥- أهنيء صديقى على الترقية الجديدة .

٢- : كيف يكون سلوكك الاندفاعى التخيلى ؟

- ١٨٦- أطلب من مجلس الإدارة أن يعيد النظر فى الأمر ؛ حيث إن الخطأ سيكون ضاراً بالشركة .
- ١٨٧- ألوم نفسى بسبب طموحى فى وظيفة لست مؤهلاً لها .
- ١٨٨- أوضح للمجلس أنهم كانوا غير عادلين فى اختيارهم ومتحيزين ضدى .
- ١٨٩- أساعد صديقى على أن ينجح فى وظيفته الجديدة .
- ١٩٠- أكسر رقبة أعضاء مجلس الإدارة المتحيزين ضدى .

س٣ : ما الفكرة التي ربما تخطر على بالك ؟

- ١٩١- أعتقد أنني لأملك مواصفات هذه الوظيفة الجديدة .
- ١٩٢- من المحتمل أنني سوف لأستمتع بهذه الوظيفة التنفيذية بقدر استمتاعي بالوظيفة التي أشغلها الآن .
- ١٩٣- بالتأكيد هناك شيء مريب أو شكوك تتعلق بقرار مجلس الإدارة .
- ١٩٤- يجب أن يتلقى الفرد لكمة كهذه وهو يخطو نحو الملموح .
- ١٩٥- ألعن أعضاء مجلس الإدارة سراً .

س٤ : كيف يكون شعورك ولماذا ؟

- ١٩٦- أشعر بالسعادة لأنني مازلت أحتفظ بوظيفتي التي اعتدت عليها .
- ١٩٧- أشعر بالضيق لأن عدم كفايتي أصبحت علنية أو على كل لسان .
- ١٩٨- أشعر بالغضب الشديد بسبب معاملة أعضاء مجلس الإدارة .
- ١٩٩- أشعر بالإستسلام لأن هذه هي الطريقة التي يسير عليها عالم التجارة أو البيزنس .
- ٢٠٠- أشعر بالغضب لأنني كنت ضحية لهذا القرار الظالم .