

دراسات عليا/ قسم الاقتصاد المنزلي

أ.د. عفراء ابراهيم خليل العبيدي

محاضرة الخوف

الثلاثاء 24 / 3 / 2020

المقدمة:

من بين الانفعالات التي يعيشها الانسان في حياته يعد الخوف واحد من اكثرها شيوعا وتثيره مواقف عديدة لا حصر لها والتي تتباين تباينا كبيرا في حياة مختلف الافراد كما تتنوع شدته من مجرد الحذر إلى الهلع والرعب، ويعد الخوف أحد القوى التي قد تعمل على البناء أو الهدم في تكوين الشخصية ونموها. وقد كان العلماء يعتقدون ان الطفل يولد مزود بغريزة الخوف لكن الدراسات اثبتت ان الخوف عند الطفل لا يبدأ قبل الشهر السادس ولا يكون في هذه السن واضحا أو محددا وأكثر ما يبدو ذلك بتأثير الأصوات العالية وفقدان التوازن.

تعد السنوات الأولى في حياة الفرد من اهم الفترات بل هي الدعامة الأساسية التي تقوم عليها حياته النفسية والاجتماعية وفي خلالها يتقرر ما إذا كان سينشأ على درجة معقولة من الامن والطمأنينة أو سيعاني من القلق النفسي— والخوف ذلك لان اية خبرة نفسية وجدانية مخيفة يصادفها الانسان في طفولته تسجل في نفسه وتظل هائمة فيها وقد يستعيدها لا شعوريا في كبره فيشعر بالخوف وقد يسقط مشاعرها على المواقف والخبرات المتشابهة فيخاف. والمخاوف المعقولة جزء طبيعي من الحياة وبعض هذه المخاوف تساعد على حفظ الذات مما يدفع الطفل إلى تجنب الاخطار المرتبطة.

تعريف الخوف:

- إشارة تهدف إلى الحفاظ على الذات وذلك بتعبئة الإمكانيات الفسيولوجية للكائن الحي.
- حالة انفعالية طبيعية تشعر بها كل الكائنات الحية في بعض المواقف فيظهر في اشكال متعددة وبدرجات متفاوتة تتراوح بين مجرد الحذر إلى الهلع والرعب.
- انفعال قوي غير سار ينتج عن الإحساس بوجود خطر ما وتوقع حدوثه.

نظريات الخوف

أولا – نظريات التحليل النفسي:

1- **وجهة نظر فرويد في الخوف** / يرى فرويد ان شخصية الطفل ونمط علاقاته بالآخرين تتحدد بطبيعة علاقته بامه وكيفية اشباع حاجاته الفمية وما يتعرض له من احباط ومدى مفاجاة الفطام ، وتتأثر شخصية الطفل ونموه الاجتماعي بقبول والديه ونوع العلاقة والمعاملة بين الطفل ووالديه ، ويرى فرويد ان الطفل اذا ما نما في جو نفسي—امن وملائم فان (الانا) ياخذ في النمو ويصبح تدريجيا اكثر استعدادا لمواجهة الاحباطات والضغوطات النفسية التي لا مفر منها ، اما الاطفال الذين تربوا في اسر خالية من الدف العاطفي والعلاقات الحميمة يجدون صعوبة في ارضاء الانا ولا يستطيعون اقامة علاقات داخلية وجدانية عاطفية مع الآخرين مما يؤدي ذلك إلى اضطرابات نفسية كالخوف من الآخرين وفقدان الثقة بالنفس.

2- **نظرية كارين هورني** / ترى هورني ان البيئة في بعض الاحيان تشكل تهديدا للطفل عندما تكون غير قادرة على تلبية احتياجاته وان العوامل السلبية في البيئة يمكن ان تثير انعدام الامن في شخصية الطفل ومنها الهيمنة والعزل والحماية المفرطة واللامبالاة أو عدم التشجيع والدف كلها تثير مخاوف للطفل قد تكون غير واقعية.

وتؤكد هورني ان هناك ثلاثة ابعاد أو مسالك رئيسية يسير الطفل أو يتحرك بموجبها فقد يتحرك نحو الناس وقد يتحرك ضد الناس وقد يتحرك بعيدا عن الناس، فان تحرك الطفل نحو الناس فعليه ان يتقبل نقصه ويحاول ان يكتسب عونهم وينال رضاهم وعندئذ يحصل على الامن ويشعر به فمثلا عندما يذهب الطفل إلى الروضة فانه يتقرب للمعلمة أو للشخص البارز من الاطفال وبهذا التقرب يحصل الشعور بالانتماء لهم ويتخلص من شعور العزلة والوحشة والخوف ، وفي حالة تحركه ضد الناس فانه يهيئ نفسه ويجندها لمقاومة من يحترك بهم مقاومة شعورية أو لا شعورية وهو في الاعم الاغلب يتشكك في تصرفات الآخرين ولا يثق بنواياهم ولذلك يصبح مشاكسا ومعتديا على الاطفال وعلى الروضة بكامل ممتلكاتها ومنتسبها وعندما تكون حركته للابتعاد عن الناس فانه لا يرد القرب منهم ولا يرغب بالانتماء لهم ولا يرغب في معاداتهم ومحاربتهم وانه بذلك يقيم لنفسه عالما خاصا يخلد اليه ويرتاح فيه ، ومن مظاهر هذا الاتجاه رفض الطفل الذهاب إلى الروضة ويفضل البقاء لوحده في الدار .

ثانيا- النظريات السلوكية:

1- **نظرية واطسن /** يرى واطسن ان تطور الفرد يعتمد على على مبادئ اساسية في التعلم وبصفة خاصة الاشرط التقليدي والاشراط المساعد فالخوف ظاهرة متعلمة ومكتسبة من البيئة المادية والاجتماعية المحيطة بالفرد اذ ان مثير محايد لا علاقة له بانفعال الخوف يمكنه ان يكتسب صفة المثير الاصلي (مثير الخوف) بالاقتران المتكرر معه فيؤدي إلى نفس الاستجابة فان ارتباط موضوعات أو اشخاص باستجابة معينة مثيرة للخوف يؤدي إلى الخوف من تلك الموضوعات أو الاشخاص فالطفل قد يتجنب الراشد الذي يعاقبه ويتجنب الاحداث المثيرة للالم.

2- **نظرية سكينر/** يرى سكينر ان السلوك الانساني ابتداء من مرحلة الطفولة يمكن ضبطه والتحكم به باستعمال المثيرات المعززة ويرى ان للتعزيز شكلين اساسيين هما التعزيز الايجابي ويقصد به مثيرات مرغوبة تقدم بعد الاستجابة وتزيد من احتمالات تكرار الاستجابة في مواقف لاحقة مشابهة ومثال ذلك مدح اب لابنه عند القاء التحية على الضيوف فتزداد احتمالات تكراره لسلوك القاء التحية عند مشاهدة ضيوف اخرين في المنزل اما الشكل الاخر للتعزيز فهو التعزيز السلبي ويقصد به زيادة احتمالات تكرار السلوك عندما يتبعه ازاحة أو تخلص من مثيرات مزعجة أو منفرة أو غير سارة .

ثالثا – نظرية التعلم الاجتماعي :

1- **نظرية باندورا/** يعد باندورا من منظري التعلم الاجتماعي وتعرف نظريته ايضا باسم التعلم بالملاحظة أو المحاكاة أو النمذجة ، ويعتمد مفهوم التعلم بالملاحظة على افتراض مفاده ان الانسان كائن اجتماعي يتاثر باتجاهات الآخرين ومشاعرهم وسلوكاتهم وتصرفاتهم اي يستطيع ان يتعلم عن طريق ملاحظة استجاباتهم وتقليدها ، اذ يشير باندورا إلى ان الناس يقلدون سلوك الآخرين ولا سيما اذا كانوا اشخاص مهمين بالنسبة لهم فالاطفال يقلدون اباءهم وهذا التقليد يتسع ليشمل السلوك السلبي للاباء وطبقا لهذه النظرية فان الخوف يمكن ان يتعلمه الابناء بواسطة ملاحظاتهم لسلوك اباؤهم .

رابعا – النظريات الانسانية:

1- **نظرية الذات لكارل روجرز/** يعتقد روجرز ان الاضطرابات الانفعالية (كالخوف) تحدث في الفرد عندما يعجز عن التوفيق بين خبراته الراهنة مع مفهومه عن ذاته أو فكرته عن نفسه أو صورته عن نفسه، وان سوء التوافق والاضطراب ينشا عند الفرد عندما لا تتفق

الخبرات التي يمر بها مع ذاته وتتعارض مع المعايير الاجتماعية لذا يلجأ الفرد إلى الانسحاب وتجنب الكثير من هذه المواقف والخبرات.

2- **نظرية الحاجات لابراهيم ماسلو/** يؤكد ماسلو ان حاجات الفرد متداخلة فيما بينها فالحاجة للامن ترتبط بشكل واضح بحاجتين وهما الحاجة إلى الانتماء والحاجة إلى الحنو وتتجلى هذه الحاجة في رغبة الطفل بحب امه له وتعميم ذلك على الآخرين من حوله اذ ان العلاقة بين الام والطفل تتوسع إلى ان تشمل الآخرين من افراد العائلة وهذا التوسع يبدأ لاشباع حاجات اخرى متعلقة بحاجة الحب وهي الانتماء التي تتسع بعد الانتماء للأسرة إلى الانتماء للروضة والمحلة..... الخ.

أنواع المخاوف:

للخوف نوعان متميزان هما: **الخوف الموضوعي والخوف الذاتي.**

- **الخوف الموضوعي/** هي الأكثر شيوعا بين المخاوف وهي ناجمة عن سبب يمكن التعرف عليه وكثير من الإباء يتعرفون عليه ولما كان تحديد مصدر هذه المخاوف ليس عسيرا كان التغلب عليه بسرعة امر ممكن- كالخوف من الحيوانات والأطباء والبرق والأماكن العالية والنار والجنود والماء في حوض السباحة او البحر ، وهذا النوع من الخوف يحصل نتيجة لتجارب او خبرات غير سارة حصلت للطفل سابقا او اثر سماع الطفل قصة معينة اثارت في ذلك الوقت ردا انفعالي سيئا ، ويعد هذا النوع من الخوف مفيدا أحيانا فهو يدعو إلى الحيطة والحذر من بعض مصادر الخطر او المواقف التي يلاقيها الطفل في حياته، فمثلا خوف الطفل من النار يجنبه مخاطرها وخوفه من السيارات أيضا يمكن ان يجنبه حوادث السير وهكذا ، ولكن اذا زاد عن حده يمكن ان يصبح خوما مرضيا .

- **الخوف الذاتي /** ويكون عاما وغير محدد وليس واقعي وكثير من الأحيان لا يمكن تحديد أسباب هذا النوع من الخوف الا بعد وقت طويل ودراسة دقيقة ولعل اهم هذه المخاوف هو الخوف من الموت والخوف من الظلام وكلاهما يعاني منه كثير من الأطفال والخوف أيضا من الغيبيات المجهولة كالغفاريت والجن وغيرهما، فمثلا تكون الأفكار الغامضة غير المحددة عن الموت أساسا لقدر كبير من القلق العقلي عند الأطفال يفوق ما نسلم به عادة. وتلعب العادات والتقاليد في المجتمعات العربية ولا سيما في

طقوس الحزن عند وفاة شخص عزيز فكثرة البكاء وإظهار الالام والعزاء لعدة أيام كلها تجعل الطفل يقظا يقظة شديدة للموت وهذا قد يجعله يتوقع حدوث الموت له وخصوصا إذا كان قلقا كما يؤدي إلى ان يحلم أحلام مزعجة عن الموت.

اسباب الخوف الطفولي:

اثبتت الدراسات التربوية الخاصة بسلوكيات الخوف الطفولي ان هناك عدة اسباب لسلوك الخوف عند الاطفال من اهمها:

1- الخبرات المؤلمة / يحدث الخوف عند الطفل عندما يعاني من ضيق نفسي— ناتج عن خوف قادم يشعر بالعجز وبعدم القدرة على التكيف مع الحوادث والنتيجة هي بقاء الخوف الذي يكون شديدا ويدوم لفترة طويلة من الوقت وتسمى هذه المخاوف الناتجة عن الخوف الاصلي بالمخاوف العامة وهي غالبا ما تكون شائعة عند الاطفال بجميع اصنافها فاذا عض كلب ما طفلا أو جرحه فان ذلك سيؤدي بالطفل للخوف من جميع الكلاب ومن جميع الحيوانات بل وحتى من جميع الاجسام الالعب التي لها صوف أو فرو.

2- نماذج الخوف / يكتسب بعض الاطفال سلوك الخوف من الحيوانات أو الاشياء أو المواقف نتيجة مشاهدته لها عندما يكون برفقة والديه أو احد افراد اسرته فيصاحب ذلك مشاهدته لانفعالات الخوف التي يبديها الوالدان أو المرافقون له فيتخذ منهم نموذجا يقلده فيخاف مما يخاف منه الكبار وخاصة من يثق بهم.

3- النقد والتوبيخ / يعتمد بعض الاباء إلى المغالاة في نقد ابنائهم دون ان ينتبهوا إلى خطورة هذا الاجراء العقابي الذي يمكن ان يؤدي إلى تطور مشاعر الخوف لدى الاطفال حتى يشعروا انهم لا يستطيعون ان يفعلوا شيئا صحيحا ويتوقعون النقد وغالبا ما يظهر عليهم الجبن والخنوع فالتهديد المستمر على الاخطاء يقود إلى الخوف والقلق مثال ذلك الطفل الذي يوبخ لتوسيع ملابسه تكون النتيجة ظهور الخوف من اتساخ ملابسه وقد يتعمم هذا الخوف ليصبح خوفا من الفوضى ومن عدم الانتظام ويعتمد شكل الخوف على مجال النقد المتكرر ، فالاطفال الذين ينتقدون على نشاطهم وعلى تطفلهم قد يصبحون خائفين أو خجولين.

4- الضبط والمتطلبات الزائدة/ يساهم جو البيت الذي يتسم بالشدة والصرامة والضبط الزائد في انتاج اطفال خوافين أو اطفال يخافون السلطة بصورة خاصة وقد يتطور خوف هؤلاء الاطفال ليصل إلى حد الخوف من المعلمين أو الشرطة الذين يمثلون السلطة ،

والآباء ذو المتطلبات الزائدة لا يدركون غالبا بان هناك مخاوف طبيعية تظهر في المراحل العمرية المختلفة فهم لا يحتملون المخاوف المؤقتة التي تظهر لدى اطفالهم ونتيجة لعدم تقبلهم لمثل هذه المخاوف وتوقعهم ان يكون الطفل كما يريدون فهم يوجهون النقد للطفل لانه يتصرف بشكل طبيعي ، ان توقعات الآباء المبالغ بها هي سبب قوي لخوف الاطفال من الفشل وكذلك الآباء النزاعون للكمال الزائد كثيرا ما يعاني اطفالهم من الخوف فهم لا يستطيعون تلبية متطلبات الوالدين ويخافون اية محاولة أو اي تجريب.

5- التدريب الخاطيء/ ويلعب الآباء دورا مهما في نشوء ثقافة الخوف الطفولي عن طريق التدريب الخاطيء حيث وجدت الدراسات ان مخاوف اطفال ما قبل المدرسة ناتجة عن التهديدات التي يستخدمها ابائهم مثل تهديد الطفل بالرجل الغول أو رجل البوليس وغير ذلك من العبارات التي قد تعتبر وسائل سهلة للحصول على طاعة الطفل ولكنها مصادر كامنة للمخاوف غير المرغوبة.

6- اسباب غامضة / بعض مخاوف الاطفال تحدث لأسباب غامضة وغير واضحة وقد تحدث لفترات معينة وتتلاشى إذا تم تجاوزها ولم يركز عليها من قبل الاهل، ان الاهتمام الشديد والانزعاج قد يكرس الخوف في نفس الطفل ويدعم احساسه بالخوف بينما غض الطرف واهمال الموقف وعدم التركيز يخفف من وطأة التأثير على مشاعر الصغير.