اضطراب الشخصية التجنبية وعلاقته بالقصور في التنظيم الانفعالي لدى طلاب وطالبات المرحلة الثانوية

أ.م.د/ أسماء عثمان دياب

أستاذ الصحة النفسية المساعد– كلية التربية–جامعة الوادي الجديد

د/ سمية مختار وافي

مدرس الصحة النفسية– كلية التربية–جامعة الوادي الجديد

محمد طه أحمد طه

باحث ماجستير في الصحة النفسية–معلم أول رياضيات –مديرية التربية والتعليم

المستخلص:

هدف البحث الحالي إلى الكشف عن العلاقة بين اضطراب الشخصية التجنبية والقصور في التنظيم الانفعالي لدى طلاب وطالبات المرحلة الثانوية، وتكونت عينة البحث الأساسية من 114 تلميذًا (60 من الإناث – 54 من الذكور) الذين تراوحت أعمارهم الزمنية بين (15–17) سنوات، بمتوسط أعمار قدره (15.88) عامًا وانحراف معياري (0.79) . وقام الباحث باستخدام مقياس اضطراب الشخصية التجنبية (إعداد : أحمد محمد جاد الرب ، هبة جابر عبد الحميد ، ٢٠٢٣) ، ومقياس القصور الانفعالي (إعداد : Kaufman et al ترجمة أسماء عثمان دياب ، ٢٠٢٠) ، وأشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية عند مستوى 1 0, 0 بين درجات اضطراب الشخصية التجنبية القصور في التنظيم الانفعالي لدى طلاب وطالبات المرحلة الثانوية بالوادي الجديد ، كما لا توجد فروق في أبعاد اضطراب الشخصية التجنبية وأبعاد القصور في التنظيم الانفعالي والدرجة الكلية لكل منهما وفقًا للنوع (ذكور / إناث) .

الكلمات المفتاحية: اضطراب الشخصية التجنبية، القصور في التنظيم الانفعالي، طلاب وطالبات المرحلة الثانوية.

Avoidant Personality Disorder and its Relationship to Emotional Dysregulation among High School Students

Abstract:

The current research aimed to reveal the relationship between avoidant personality disorder and emotional dysregulation of secondary school students. The basic study sample consisted of 114 male and female students (54 males, 60 females) whose chronological ages ranged between (15-17) years, with an average age of (15.88) years and a standard deviation of (0.7885), and the researcher used the avoidant personality disorder scale (prepared by: Ahmed Muhammad Jad Al-Rab, Heba Jaber Abdel Hamid, 2023) and the emotional dysregulation scale (prepared by: Kaufman et al., translated by Asma'a Othman Diab, 2020), The results indicate that there is a positive, statistically significant correlation at the level of 0.01 between the scores of avoidant personality disorder and the deficiency in emotional regulation of male and female secondary school students in New Valley. There are also no differences in the dimensions of avoidant personality disorder, deficiency in emotional regulation, and the total degree of each according to gender (males/females).

Keywords: avoidant personality disorder , Emotional Dysregulation , secondary school students.

مقدمة البحث

تعد مرحلة المراهقة من أهم المراحل العمرية التي يمر بها الإنسان، حيث يبحث فيها عن هويته ويقوم بتشكيل تصور عن نفسه من خلال تجاربه وأفكاره، بالإضافة إلى تفاعله مع الآخرين وتصورهم عنه، ومهمة تشكيل الهوية وقبولها هي من أصعب المهام التي تقابل المراهق وغالبًا ما تكون مصحوبة بالقلق حيث يقوم بتجربة أدوار وأيديولوجيات مختلفة لتحديد الأكثر توافقًا معه، ويبدأ المراهق في هذه الفترة الحرجة من حياته في اكتشاف إستراتيجيات جديدة للتكيف وفحص فعاليتها في تحقيق أهدافه.

وتعد الحاجة إلى الانتماء الاجتماعي دافع إنساني أساسي ، فالأفراد يحتاجون إلى تفاعلات اجتماعية متكررة يشعرون فيها بالقبول والرعاية ، فالإنسان حين يتصور أنه ليس وحيدًا بمعنى أن الآخرين موجودون لتقديم الدعم الاجتماعي فإن هذا يكون له وظائف نفسية وقائية ، لذا يقوم المراهق بالسعي إلى تكوين صداقات جديدة وتعرف الآخرين، فالتواجد مع الناس من حولنا يشكل معظم جوانب حياتنا كما يحدد كيف نجد أنفسنا في العالم من حولنا، لذلك فإن من المهم أن يكون لدى الفرد القدرة على إدارة التفاعلات الاجتماعية والعلاقات بين الشخصية بكفاءة، فإن وجود المشكلات بين الشخصية يمكنه أن يؤثر على حياتنا في مناحي شتى، كما قد يتسبب في ظهور بعض المشكلات النفسية أو اضطرابات الشخصية فيظهر الفرد نوعًا من عدم الاستقرار الانفعالي الذي يعد من أكبر الأعراض أو من أكثر العوامل المساهمة لظهور بعض الأمراض النفسية واضطرابات الشخصية عمومًا واضطراب الشخصية التجنبية خصوصًا (Schmidt,2022: 666016; Snir et al ,2017:390; Gadassi et al ,2014:614)[1].

وتتميز فترة المراهقة بتغيرات كبيرة في البيئة الاجتماعية كما يمر المراهقون بتغييرات جسمية وانفعالية وعقلية تؤثر على تكوين شخصياتهم وتصبح القدرة على التفكير في المستقبل ووعي الفرد بذاته أكثر تعقيدًا، وتسهم التطورات المعرفية التي يمر بها المراهقون في إمدادهم بالآلية المعرفية للتفكير في أنفسهم، وما يفكر فيه الآخرون بشأنهم ومستقبلهم، وبناء عليه فإن المراهقين من أكثر الفئات عرضة لظهور الاضطرابات النفسية (بما فيها اضطرابات الشخصية) (Blakemore, 2019: 2030).

ويزداد تأثير الأقران في فترة المراهقة بسبب تأثر المراهقين سلبيًا خوفًا من استبعادهم من قِبَل مجموعة أقرانهم ، وهذه الحساسية المفرطة تجاه الاستبعاد الاجتماعي قد تدفع المراهقين إلى اتخاذ قرارات لتجنب "المخاطر الاجتماعية" ووفقا لـ (DSM 5) فإن الخوف من الرفض أو الاستبعاد من الأسباب الرئيسة لحدوث اضطراب الشخصية التجنبية ، وبناءً على هذا فإن المراهق يمر بفترات عصبية واضطرابات انفعالية عنيفة،

[1] يتم التوثيق في هذه الدراسة طبقا لدليل الجمعية الأمريكية لعلم النفس – الطبعة السابعة

وتتضمن هذه المرحلة الصراعات المحتدمة، والميل إلى التطرف وكثرة الاندفاع، ويكون الفرد في هذه المرحلة حساسًا نحو ذاته، مدفوعًا إلى الاستقلال والتحرر والرغبة في إثبات الذات (حسن عبد المعطي و هدى قناوي ، 2000 :202 ; Blakemore, 2019:2031).

لذا فإن من أهم الجوانب المحورية للتأقلم هو التنظيم الانفعالي وهو يشير إلى استجابة الفرد الذاتية للعواطف والانفعالات، كما يشمل تنظيم المشاعر الضمنية بمعنى العمليات التي تحدث خارج الوعي وتحدث في المراحل المبكرة جدًا من عملية التنظيم الانفعالي وتنظيم المشاعر الصريحة والذي يتضمن استخدام استراتيجيات واعية لتعديل الاستجابات العاطفية ، ويتطلب بشكل كامل القدرة على تعرف الأهمية العاطفية للمحفزات الملموسة، وتقدير الحاجة إلى التنظيم، ومن ثم اختيار الاستراتيجية المناسبة وتنفيذها (Sheppes et al ,2015:384).

ويمكن أن يتخذ التنظيم الانفعالي مجموعة متنوعة من الأشكال، بما في ذلك التركيز على التنفس، أو لكم الوسادة، أو إرسال رسالة نصية إلى صديق، أو الذهاب للركض، أو تناول مشروب، أو أخذ قيلولة، أو قراءة كتاب، أو ترك الوظيفة، أو عض الشفاه، أو التفكير في الوضع بشكل مختلف، وأن أحد مجالات التركيز الرئيسة في مجال التنظيم الانفعالي هو إيجاد طرق لضبط عدد كبير من الاستراتيجيات التي يستخدمها الأشخاص للتنظيم الانفعالي، ومن ثم تقييم ما إذا كانت هذه الاستراتيجيات مرتبطة بنتائج مختلفة (Gross,2015:7).

وفي مرحلة المراهقة يكتسب الفرد إمكانات جديدة للمعرفة العاطفية بحيث يكون قادرًا على فهم العواطف وإدارتها، كما تنمو لديه القدرة على تمييز مشاعر الناس اللحظية وشخصياتهم الحقيقية وفهم الظروف المحيطة بالعواطف والانفعالات، وقد يعاني بعض المراهقين من القصور في التنظيم الانفعالي ويشمل ضعف التحكم في السلوك في سياق الضغط الانفعالي والعاطفي بالإضافة إلى الصعوبات في تعديل الإثارة العاطفية (Zeman et al,2006:157; Fischer et al ,2003 :84).

مشكلة البحث

يقوم المراهقون بالتوجه إلى الآخرين لمساعدتهم ودعمهم في تنظيم مشاعرهم وانفعالاتهم ، وكلما ظهر الآخرون في حياة الفرد أثناء الأوقات الصعبة كلما كان أفضل للفرد لزيادة قدرته على التنظيم الانفعالي ، أما بالنسبة لذوي اضطراب الشخصية التجنبية فإن العلاقات بين الشخصية نادرة وبالتالي فهي أقل مكافأة على الصعيد النفسي كما أن التفاعلات بين الشخصية تثير القلق لديهم ، وبناء عليه فإن الأفراد ذوي اضطراب الشخصية التجنبية يظهرون وعيًا محدودًا لمشاعرهم ويميلون لكبت مشاعرهم ولا يعطونها الأهمية الكافية في

صنع القرار ، كما يقومون باستخدام التجنب لتفادي المواقف والأحداث التي قد تثير القلق والخوف لديهم (Gadassi et al ,2014:615; Salvatore et al ,2016:368) .

وترتبط فترة المراهقة بتغيرات بيولوجية وجسدية كبير وحاجة متزايدة إلى الاستقلال وضغوط أكاديمية ووظيفية وتقلب العلاقات الاجتماعية، وغالبًا ما تكون هذه التحديات مصحوبة بزيادة التفاعل العاطفي والتوتر، وهو ما قد يجعل المراهقين أقل قدرة على تنظيم انفعالهم بنجاح، مما يعرضهم لخطر أكبر للإصابة بالاضطرابات المرتبطة بالقلق والتوتر، أما الناحية المعرفية، فإن العمليات العقلية والاجتماعية رفيعة المستوى اللازمة للتنظيم الانفعالي – بما في ذلك الذاكرة العاملة والتفكير المجرد وصنع القرار– تخضع جميعها للتطور خلال فترة المراهقة، ولذلك قد تكون مرحلة المراهقة مرحلة حاسمة لتطوير استراتيجيات التنظيم الانفعالي التكيفية، فالمراهقة هي فترة من التعلم والمرونة المتزايدة (Casey& Caudle,2013:83; Ahmed et al ,2015:15) .

ويعمل تبني استراتيجيات التنظيم الانفعالي غير التكيفية (مثل الكبت والتجنب) – التي هي استراتيجيات محورية في اضطراب الشخصية التجنبية –في المدى القصير على خفض الانفعال النفسي الاجتماعي والتعبيرات الظاهرية للمشاعر السلبية ولكنه قد ينتج عنه مجموعة من العواطف السلبية مثل القلق أو الخوف أو ازدراء الذات، (Snir et al ,2017:392) ، فتعمل على إكساب الفرد نوعًا من الارتياح لكنه ارتياح مؤقت وغالبًا ما يتبعه ارتفاع في عدم الاستقرار والمشاعر السلبية التي يكون لها صدى في ظهور التنظيم الانفعالي غير التكيفي (Gross & Thompson,2007:7).

وانبثقت مشكلة البحث من خلال نظر الباحث في طبيعة مرحلة المراهقة متمثلة في المرحلة الثانوية من التعليم وما يطرأ على هؤلاء الطلاب والطالبات من تغيرات نفسية واجتماعية بما قد يؤثر على تحصيلهم الدراسي وقدرتهم على التفاعل الاجتماعي وفرصتهم في تكوين علاقات اجتماعية سليمة تساعدهم على المضي قدمًا في الحياة، وقد دعا ذلك الباحث إلى دراسة وفهم طبيعة العلاقة بين اضطراب الشخصية التجنبية والتنظيم الانفعالي وطبيعة الفروق بين الجنسين على كل من مقياس اضطراب الشخصية التجنبية ومقياس القصور في التنظيم الانفعالي.

تساؤلات البحث

1- ما العلاقة بين اضطراب الشخصية التجنبية والقصور في التنظيم الانفعالي لدى طلاب وطالبات المرحلة الثانوية بالوادي الجديد؟

2- هل يختلف اضطراب الشخصية التجنبية تبعاً للنوع (ذكور / اناث) لدى طلاب وطالبات المرحلة الثانوية بالوادي الجديد؟

3- هل يختلف القصور في التنظيم الانفعالي تبعاً للنوع (ذكور / اناث) لدى طلاب وطالبات المرحلة الثانوية بالوادي الجديد؟

أهداف البحث

1- تعرف العلاقة بين اضطراب الشخصية التجنبية والقصور في التنظيم الانفعالي لدى طلاب وطالبات المرحلة الثانوية بالوادي الجديد.

2- الكشف عن الفروق في اضطراب الشخصية التجنبية تبعًا للنوع (ذكور / اناث) لدى طلاب وطالبات المرحلة الثانوية بالوادي الجديد.

3- الكشف عن الفروق في القصور في التنظيم الانفعالي تبعًا للنوع (ذكور / إناث) لدى طلاب وطالبات المرحلة الثانوية بالوادي الجديد.

أهمية البحث

1- النظر إلى متغير اضطراب الشخصية التجنبية وذلك لأثره البالغ على حياة الفرد ورفاهيته الاجتماعية وكذلك على السلام النفسي الداخلي لدى الفرد.

2- تظهر أهمية دراسة التنظيم الانفعالي من خلال قدرته على تفسير السلوكيات والمشاعر غير التكيفية التي قد يظهرها الأفراد مثل التجنب أو كبت المشاعر.

3- توجيه الانتباه إلى أهمية الفئة العمرية وهي طلاب وطالبات المرحلة الثانوية فهم يتعرضون لمجموعة من التحديات الاجتماعية والأكاديمية، وذلك بهدف مساعدتهم على بناء شخصيات سوية وتأهيلهم للحياة الجامعية.

مصطلحات البحث

اضطراب الشخصية التجنبية Avoidant Personality Disorder

ورد بالدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات النفسية (DSM-5) تعريف اضطراب الشخصية التجنبية بأنه " نمط سائد من الكف الاجتماعي، ومشاعر النقص، وفرط الحساسية للتقييم السلبي من الآخرين، وتظهر هذه الأعراض في مرحلة الرشد المبكر " (APA,2013) ويقاس من خلال الدرجة التي يحصل عليها التلميذ على مقياس الشخصية التجنبية على ثمانية أبعاد كالتالي: الهوية (حيث يظهر تدني تقدير الذات المرتبط بتقييم الذات باعتباره غير كفء اجتماعيًا)، والتوجه الذاتي (معايير غير واقعية للسلوك المرتبط بالتردد في متابعة لأهداف) ،والتعاطف (الحساسية تجاه النقد أو الرفض)،والحميمة(الإحجام عن الاندماج مع الناس)،

والقلق(مشاعر عصبية شديدة تظهر كرد فعل على المواقف الاجتماعية)، والانسحاب(التحفظ في المواقف الاجتماعية وتجنب التواصل والنشاط الاجتماعي)، وانعدام التلذذ(العجز في القدرة على الشعور بالسعادة والاستمتاع بالتجارب الحياتية)، وتجنب الحميمية(تجنب العلاقات الرومانسية والارتباطيات الشخصية) (أحمد محمد جاد الرب، هبة جابر عبد الحميد، 2023 : 21).

التنظيم الانفعالي Emotion Regulation

يعرف التنظيم الانفعالي على أنه مراقبة وتقييم وتعديل ردود الفعل العاطفية والانفعالية من أجل تحقيق الأهداف وهو يتطلب تنسيق عمليات متعددة رفيعة المستوى بما في ذلك الوظائف التنفيذية (Thompson,1994:30; Kesek et al ,2009:140)، ويحدد إجرائيًا بالدرجة التي يحصل عليها المفحوص على مقياس القصور في التنظيم الانفعالي المستخدم في البحث الحالي.

الإطار النظري

يتسم اضطراب الشخصية التجنبية بالحساسية المفرطة للنقد والنبذ والسعي للقبول غير المشروط والانسحاب الاجتماعي على الرغم من وجود الرغبة في التواصل الاجتماعي وانخفاض في تقدير الذات، وهذا الشكل يبلغ من الشدة والثبات درجة تكفي لإضعافه للقدرة على العمل والمحافظة على العلاقات مع الآخرين (جابر عبد الحميد وعلاء الدين كفافي، 1995 : 205).

ووفقًا للدليل التشخيصي الإحصائي الخامس فإنه يمكن الاستدلال على وجود اضطراب الشخصية التجنبية من خلال أربعة أو أكثر من الأعراض التالية:

(1) يتجنب النشاطات المهنية التي تتطلب احتكاكًا كبيرًا مع الآخرين، بسبب الخوف من الانتقاد أو عدم الاستحسان أو الرفض.

(2) يرفض الانخراط مع الناس ما لم يكن متيقنًا أنه سيكون محبوبًا.

(3) يبدي تقيدًا في العلاقات الحميمة بسبب الخوف من أن يكون موضع سخرية وخزي.

(4) منشغل بكونه موضع انتقاد أو رفض في المواقف الاجتماعية.

(5) متثبط في المواقف الجديدة مع الناس بسبب الخوف من عدم الكفاءة.

(6) ينظر إلى نفسه على أنه غير كفؤ اجتماعياً، غير جذاب شخصياً، أو أقل شأنًا من الآخرين.

(7) بتردد بصورة غير عادية في تعريض نفسه للمجازفات أو الانخراط في أنشطة جديدة لأنها قد تظهر الارتباك والخجل (APA , 2013).

بعض النظريات المفسرة لاضطراب الشخصية التجنبية

نظرية العلاج ما وراء المعرفي بين الشخصي

يفترض العلاج ما وراء المعرفي بين الشخصي أن سمات اضطرابات الشخصية عمومًا واضطراب الشخصية التجنبية خصوصًا هي (1) ضعف ما وراء المعرفة، وهو صعوبة في فهم الحالات العقلية للذات وللآخرين وعدم القدرة على استخدام المعرفة حول الحالات العقلية للتعامل مع الضيق (2) والمخططات بين الشخصية غير التكيفية (3) والقصور في التنظيم الانفعالي (Dimaggio et al ,2015:54).

ويواجه الأفراد الذين يعانون من اضطرابات الشخصية صعوبات في تحديد ووصف التجارب الداخلية والأسباب النفسية لسلوكهم وعواطفهم وانفعالاتهم، ومن الصعب أيضًا على هؤلاء الأفراد تحقيق فهم متطور لما يدفع الآخرين إلى التصرف أو الشعور أو التفكير، ويقوم العلاج ما وراء المعرفي بين الشخصي بالتعامل مع الأفراد الذين غالبًا ما يكونون غير مدركين لمشاعرهم، أو يقمعونها لأنهم خائفون من رد فعل الآخرين إذا أظهروها، وهذا غالبًا ما يحرمهم من أي اتصال حقيقي مع الآخرين وأوضح مثال على ذلك هم الأفراد الذين يعانون من اضطراب الشخصية التجنبية فهم يكبتون مشاعرهم ويدخلون في حالات يغمرهم فيها الخجل أو الغضب(Salvatore et al ,2016:370) .

النظرية المعرفية

اقترح بيك Beck النظرية المعرفية حيث تقوم على فرضيتين رئيستين بحيث تتضمن الفرضية الأولي أن كل اضطراب في الشخصية يتسم بمخططات غير تكيفية يستخدمها ذوي اضطراب الشخصية للتعامل مع الذات والعالم فالأشخاص ذوي اضطراب الشخصية التجنبية لديهم معتقدات مثل "أنا غير كفؤ اجتماعيًا وغير مرحب بي" ، وتقوم الفرضية على أن هذه المخططات المعرفية تحفز المعالجة الانتقائية للمعلومات مما يؤدي إلى تفسيرات متحيزة ضد الذات والعالم، لذا فإنه فيمكن تفسير أفكار وسلوك ذوي اضطراب الشخصية التجنبية مثل توقع الرفض بشكل متكرر وما يترتب عليه من ضائقة نفسية لا تطاق والتركيز بشكل غير عادي على عيوب الفرد والتقييم السلبي المحتمل للآخرين ، وتجنب المواقف الاجتماعية (Dreessen et al,1999:626; Beck et al,2001:1217) .

نظرية التعلق

اقترح Bowlby نظرية التعلق وأشار إلى أن التعلق عند البشر له دور مهم طوال حياة الشخص ، ويشير التعلق إلى الرابطة الوثيقة بين الطفل ومقدمي الرعاية حيث يكوِّن الوالد قاعدة آمنة للطفل مما يقوى قدرة الطفل على تنظيم المشاعر والاستقلالية والثقة في النفس والآخرين ، وبناءً على تجارب التعلق المبكرة فإن الفرد يطور

تمثيلات عقلية لنفسه وللآخرين التي تؤثر لاحقًا على القدرة علي إقامة علاقات بين شخصية في مرحلة البلوغ (Bowlby, 1969:75; Hazan & Shaver, 1994:15).

التنظيم الانفعالي

هو العمليات التي تعمل على التأثير على شدة ومدة ونوع الانفعال الذي يختبره الشخص، ويسمح التنظيم الانفعالي بالمرونة في الاستجابة العاطفية وانسجام الشخص المؤقت مع الموقف الراهن، فضلًا عن أهداف الشخص الأخرى على المدى الطويل في المواقف المشابهة (Gross & Thompson,2007:15).

نماذج تنظيم الانفعال

نموذج Gross

يتكون نموذج جروس لاستراتيجيات التنظيم الانفعالي التي تتميز بعملية توليد العواطف والانفعالات التي يكون لها تأثيرها الأساسي وهي كالآتي(Gross,2015:12):

1) اختيار الموقف: ويشير إلى اتخاذ الإجراءات اللازمة التي تجعل من المرجح أن يكون المرء في موقف يتوقع أنه سيؤدي إلى مشاعر مرغوبة (أو غير مرغوب فيها)، ويعتبر اختيار الموقف من بين أكثر الاستراتيجيات التطلعية في استراتيجيات التنظيم (Aspinwall & Taylor, 1997:423)، ويرتبط اختيار الموقف بالمحاولات الناجحة لإحداث تغييرات في الحياة (Heatherton & Nichols, 1994:676).

2) تعديل الموقف: ويشير إلى اتخاذ الإجراءات التي تؤدي إلى تغيير الموقف بشكل مباشر من أجل تغيير تأثيره العاطفي.

3) تحويل الانتباه: ويشير إلى توجيه انتباه الفرد بهدف التأثير على استجابته العاطفية، وأحد الأشكال الشائعة لتحويل الانتباه هو التشتيت.

4) التغيير المعرفي: ويشير إلى تعديل تقييم الفرد لموقف ما من أجل تغيير تأثيره الانفعالي، ومن أهم أشكال التغيير المعرفي هو إعادة التقييم، الذي يستهدف إما معنى الموقف أو الأهمية الذاتية للموقف الذي يحتمل أن يثير الانفعالات (Kross & Ayduk, 2011:189; Ochsner & Gross, 2005:245).

5) تعديل الاستجابة: ويشير إلى التأثير المباشر على المكونات الشعورية أو السلوكية أو الفسيولوجية للاستجابة العاطفية مثل استخدام الكحول والسجائر والمخدرات والطعام لتغيير حالة شعور الفرد أو استخدام التمارين البدنية والتنفس العميق لتغيير الاستجابات الفسيولوجية للفرد (Gross,2015:14).

نموذج Thompson

يتكون نموذج Thompson للتنظيم الانفعالي من سبع عمليات هي:

1- العوامل العضوية والعصبية: ويكون المسئول عنها الجهاز العصبي ويعمل على تنظيم الانفعال من خلال عمليات التنشيط والكبت وذلك لتنظيم الاستثارة.

2- عمليات الانتباه: وتعني تحويل الانتباه بهدف التعامل مع المعلومات والمواقف المثيرة للانفعال.

3- تفسير الأحداث المثيرة: وتعنى أن يتعامل الفرد مع الحالة الشعورية السلبية بهدف خفضها من خلال تفسير المواقف والمعلومات الانفعالية.

4- تنظيم الإشارات الداخلية الانفعالية: وتعني ترجمة المؤشرات الداخلية للاستثارة الانفعالية وإعادة تفسيرها.

5- استخدام مصادر المواجهة: وتعنى أن يستخدم الفرد الإمكانات المتاحة لمواجهة الإثارة الانفعالية.

6- تنظيم المتطلبات الانفعالية للمواقف المشابهة: وتعنى أن يتعلم الفرد من الموقف الراهن بحيث يمكنه التنبؤ بالمواقف المشابهة ويتمكن من التعامل معها بطريقة سليمة.

7- اختيار بدائل الاستجابة التكيفية: وتعنى أن يكون الفرد قادرًا على اختيار الاستراتيجيات المناسبة للموقف التي تتوافق مع شخصيته (Thompson,2011:56; Brackett et al ,2019:411).

بعض النظريات المفسرة لتنظيم الانفعال

يمكن تجميع النظريات الرئيسة للعاطفة في ثلاث فئات رئيسة: منها النظريات الفسيولوجية ومنها النظريات العصبية ومنها النظريات المعرفية (Cherry,2023).

نظرية الذكاء الانفعالي: تتكون نظرية الذكاء الانفعالي من عدة مكونات وهي أولًا **الوعي الذاتي** وهو قدرة الفرد على معرفة الحالة المزاجية الحالية وأسبابها ويعتمد الوعي الذاتي على القدرة على تحديد ومراقبة مشاعر الفرد وتعرف مشاعر الآخرين بشكل صحيح ،أما المكون الثاني فهو **الدافع** وهو العاطفة الداخلية التي تدفع الفرد للتفاعل مع الأنشطة الخارجية وكلما كان الدافع أقوى زاد الميل إلى التركيز على الأهداف المحددة من قبل الأفراد ، ، ويشير المكون الثالث إلى **التعاطف** وهو قدرة الأفراد على الاستجابة للآخرين بناءً على تكوينهم الانفعالي أو ردود أفعالهم، أما المكون الرابع وهو **المهارات الاجتماعية** وتتضمن قدرة الفرد على إيجاد أرضية مشتركة مع أشخاص آخرين في ظل ظروف مختلفة والاستفادة من وجهات نظرهم حول العالم ، والمكون الأخير وهو **التنظيم الذاتي** وهو القدرة على التحكم في المشاعر أو الدوافع غير المتوقعة من خلال الحفاظ على نظرة إيجابية حتى عندما لا تسير المواقف كما هو مخطط لها (Mayer & Salovey,1997:17; Gross & John,2002:306).

نظرية التحكم العاطفي: تساعد معالجة المعلومات الشخص على التحول من حالة التخبط إلى حالة التناغم، ولتجنب الإثارة العاطفية المفرطة الحالية أو المتوقعة، يقوم الشخص بعد ذلك بزيادة عمليات التحكم لتنظيم تدفق المعلومات، وتقوم النظرية بتصنيف الضوابط الدفاعية كالآتي:

1- السيطرة على المحتويات: حيث يمكن للأفراد اختيار محتويات التعبيرات من خلال عمليات التحكم لتغير الموضوعات وقد يتم كبت المواضيع المحتملة مما يؤدي إلى تحول الاهتمام من موضوع إلى آخر.

2- السيطرة على شكل الفكر الواعي: يمكن التحكم في العاطفة عن طريق تغيير أشكال التفكير، وتتضمن العديد من هذه العمليات تغيير طريقة التمثيل والنطاق الزمني والمستوى المنطقي ومستوى تخطيط العمل ومستوى الإثارة.

3- التحكم في المخططات المعرفية: يمكن تغيير العواطف من خلال التغيرات في كيفية النظر إلى الذات والآخرين، ويمكن للناس تغيير نموذج العمل الداخلي لمعاملة اجتماعية فعلية عن طريق تغيير المخطط الذاتي (Horowitz & Znoj,1999:216; Cameron et al ,2009:102).

فروض البحث

1- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيًا بين اضطراب الشخصية التجنبية والتنظيم الانفعالي لدى طلاب وطالبات المرحلة الثانوية بالوادي الجديد

2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الطلاب والطالبات وفقًا للنوع (ذكور/ اناث) على مقياس اضطراب الشخصية التجنبية لدى طلاب وطالبات المرحلة الثانوية بالوادي الجديد.

3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الطلاب والطالبات وفقا للنوع (ذكور/ إناث) على مقياس قصور التنظيم الانفعالي لدى طلاب وطالبات المرحلة الثانوية بالوادي الجديد.

دراسات سابقة

هدفت دراسة (سهام علي ، 2018) إلى تعرف طبيعة العلاقة الارتباطية بين استراتيجيات تنظيم الانفعال والاضطرابات النفسية (القلق النفسي، الضغوط النفسية، الكمالية العصابية) لدى المراهقين الموهوبين، وتكونت عينة الدراسة من (148) طالبًا وطالبة ممن تراوحت أعمارهم من (15 – 16) سنة بمتوسط عمري (15.6) عامًا، وانحراف معياري (1.3)، واستخدمت الدراسة مقياس التنظيم الانفعالي، وقائمة الاضطرابات النفسية للمراهقين الموهوبين، وقائمة الكشف عن المراهقين الموهوبين واستمارة جمع البيانات وجميعهم من إعداد الباحثة، واختبار تفهم الموضوع (TAT) إعداد (Murray & Murgan 1935)، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين درجات الطلاب على قائمة الاضطرابات النفسية (القلق النفسي –

الكمالية العصبية – الضغوط النفسية) وكل من استراتيجيات تنظيم الانفعال (كبت التعبير الانفعالي، اجترار الأفكار، لوم الذات، لوم الآخرين، التفكير الكارثي) كما توجد علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين درجات الطلاب على قائمة الاضطرابات النفسية (القلق النفسي – الكمالية العصابية – الضغوط النفسية) وكل من استراتيجيات التنظيم الانفعالي (إعادة التقييم المعرفي، التقليل من أهمية الأشياء، الإلهاء، المشاركة الاجتماعية، إعادة التركيز الإيجابي، رؤية الموضوع من منظور آخر)، كما أمكن التنبؤ بالقلق النفسي من خلال استراتيجيتي التفكير الكارثي واجترار الأفكار، وبالضغوط النفسية من خلال استراتيجيتي لوم الآخرين ولوم الذات، وبالكمالية العصابية من خلال استراتيجيتي التفكير الكارثي وكبت التعبير الانفعالي، وأظهرت الدراسة الإكلينيكية بعض العوامل الكامنة خلف تفضيل المراهقين الموهوبين لبعض الاستراتيجيات وعلاقة ذلك بارتفاع وانخفاض الاضطرابات النفسية لديهم.

وهدفت دراسة (خولة خليل، 2019) إلى استكشاف القدرة التنبؤية لتعلق المراهقين بالوالدين والرفاق والتنظيم الانفعالي بحالات الهوية لدى طلاب الجامعة وتم تطبيق مقاييس التعلق بالوالدين والتنظيم الانفعالي وحالات الهوية على عينة مكونة من (838) طالبًا وطالبة في العام الدراسي (2018–2019)، وأظهرت النتائج أن مستوى التعلق بالوالدين والتعلق بالرفاق والتنظيم الانفعالي كان بدرجة متوسطة، وأن أغلب حالات الهوية كانت حالة الهوية الانتقالية، وأما حالات مارسيا للهوية فقد كانت نسبة الهوية المغلقة هي الأعلى، وقد تنبأت أبعاد التعلق بالوالدين بحالة الهوية المغلقة، وفسر التنظيم الانفعالي ما بين من حالات الهوية وقد تنبأت أبعاد نقص التنظيم الانفعالي بحالة الهوية المشتتة، كما أظهرت النتائج أن العلاقة الارتباطية بين التعلق بالوالدين وحالات الهوية تختلف باختلاف الجنس في حالتي الهوية المؤجلة لصالح الذكور والمغلقة لصالح الاناث وأن العلاقة الارتباطية بين التعلق بالرفاق وحالة الهوية لدى طلبة الجامعة الأردنية تختلف باختلاف الجنس في حالتي الهوية المحققة لصالح الإناث والهوية المؤجلة ولصالح الذكور. وأظهرت النتائج أن العلاقة بين التنظيم الانفعالي وحالات الهوية تختلف باختلاف الجنس في حالة الهوية المؤجلة لصالح الذكور.

وهدفت دراسة (وحيد مصطفى، 2020) إلى تعرف الدور الوسيط لتنظيم الانفعال في العلاقة بين أنماط التعلق واضطراب الشخصية التجنبية، ومعرفة الفروق بين الجنسين في تنظيم الانفعال. وتكونت عينة الدراسة من (١٣٠) طالبا (٦٠ ذكرا، ٧٠ أنثى)، اختيروا من طلاب كلية التربية النوعية جامعة بنها، وبلغ متوسط أعمارهم الزمنية (20.45) سنة، بانحراف معياري (1.35)، واستخدمت الدراسة ثلاث أدوات: مقياس تنظيم الانفعال (إعداد: الباحث)، ومقياس أنماط التعلق (إعداد: الباحث)، ومقياس اضطراب الشخصية التجنبية (إعداد: الباحث)، وقبل اختبار فروض الدراسة تم فحص الفروق بين الجنسين في تنظيم الانفعال، وتوصلت

الدراسة إلى النتائج التالية: (١) عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين الذكور والإناث في تنظيم الانفعال (٢) وجود تأثير غير مباشر لأنماط التعلق (عن طريق تنظيم الانفعال كمتغير وسيط) في اضطراب الشخصية التجنبية(٣) عدم وجود تأثير مباشر لأنماط التعلق في اضطراب الشخصية التجنبية.

وكذلك سعت دراسة (Preece et al,2021) إلى الكشف عما إذا كانت الفروق الفردية في استخدام استراتيجية معينة من استراتيجيات التنظيم الانفعالي يمكن أن تفسر الاختلاف الكبير في الشعور بالوحدة، وتكونت عينة الدراسة من 501 شخصًا بالغًا بمتوسط عمر 46.92 عامًا، واستخدمت الدراسة مجموعة من الأدوات: مقياس التنظيم الانفعالي (إعداد: Gross & John,2003)، مقياس الوحدة (إعداد: Russell, 1996)، واستبيان التنظيم الانفعالي المعرفي (إعداد: Garnefski & Kraaij, 2007) ، واستبيان التنظيم الانفعالي السلوكي (إعداد:Kraaij & Garnefski, 2019)) ، وأسفرت النتائج أن استخدام من استراتيجيات التنظيم الانفعالي مسؤولاً عن التباين في الشعور بالوحدة كما اتسمت الوحدة بالاستخدام الأكبر للقمع التعبيري، وتنظيم العواطف من خلال رفض الآخرين أو الانسحاب منهم، كما أظهرت النتائج أن الفروق الفردية في تنظيم العاطفة قد تؤدى دورا مهما في تفسير الشعور بالوحدة، وبالتالي يمكن أن تمثل هدفا علاجيا واعدا.

بينتما هدفت دراسة (Casini et al ,2022) إلى التمييز بين المكونات المعرفية (مثل التوقع) والانفعالية (مثل القلق والغضب) لحساسية الرفض واختبار الدور الوسيط المحتمل للاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي للتنبؤ بالميول العدوانية والإيجابية والاجتماعية والانسحابية، وتكونت عينة الدراسة من 445 شخصًا واستخدمت الدراسة مجموعة من الأدوات وهي : استبيان حساسية الرفض لدى البالغين (إعداد : Downey et al,2006) ، و استبيان التنظيم الانفعالي المعرفي (إعداد : Garnefski & Kraaij, 2007) و استبيان الاتجاهات السلوكية (إعداد:Allen &Leary,2010) وأظهرت النتائج أن ارتباط توقع الرفض سلبًا بالسلوك الاجتماعي الإيجابي وأن استراتيجية إعادة التقييم الإيجابي تتوسط سلبًا في هذه العلاقة، وعلى العكس من ذلك، توسطت استراتيجيات تنظيم الانفعالي غير التكيفية إيجابية بين الغضب من الرفض والعدوان وكذلك الانسحاب وبين القلق بشأن الرفض والانسحاب (أي اللوم الذاتي واجترار المشاعر).

وهدفت دراسة (أسماء عبد المعبود وآخرون ،2023) مسترشدةً بنظرية التعلق العمل على فحص أثر كل من نمط التعلق الآمن والرافض على التنظيم الانفعالي، وذلك لعينة قوامها (175) فتاة مراهقة من طالبات التعليم الثانوي العام الملتحقات بإحدى مدارس إدارة شبين الكوم التعليمية بمحافظة المنوفية. وتمثلت أدوات البحث في كل من مقياس أنماط تعلق المراهقات بأقرانهن الذكور (إعداد الباحثة)، واستبيان التنظيم الانفعالي للمراهقات (إعداد الباحثة)، وقد أسفرت نتائج المعالجة الإحصائية للبيانات باستخدام برنامج الحزم الإحصائية

للعلوم الاجتماعية SPSSعن وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات الطالبات المراهقات ذوات نمط التعلق الآمن والطالبات المراهقات ذوات نمط التعلق الرافض على مقياس التنظيم الانفعالي في حالة وجود زميل/صديق وفى حالة عدم وجود زميل/صديق.

يتضح من الدراسات السابقة أن هناك دراسات هدفت لدراسة طبيعة العلاقة بين اضطراب الشخصية التجنبية والتنظيم الانفعالي مثل دراسة (وحيد مصطفي،2020) كما أن هناك دراسة هدفت لدراسة طبيعة العلاقة بين التنظيم الانفعالي وبعض أبعاد اضطراب الشخصية التجنبية مثل دراسة (سهام علي، 2018) والتي هدفت لدراسة العلاقة بين التنظيم الانفعالي والقلق ودراسة كل من (خولة خليل، 2019) ودراسة (أسماء عبد المعبود وآخرون،2023) العلاقة بين التنظيم الانفعالي والتعلق ودراسة (Preece et al,2021)العلاقة بين التنظيم الانفعالي والشعور بالوحدة ودراسة (Casini et al ,2022)العلاقة بين التنظيم الانفعالي والحساسية للرفض، كما اختلفت الدراسات من حيث طبيعة العينة فكانت العينة في كل دراسة كل من (سهام علي، 2018) و دراسة (أسماء عبد المعبود وآخرين،2023) من المراهقين ، بينما كانت في دراسة (خولة خليل، 2019) ودراسة (وحيد مصطفي،2020) من طلاب الجامعة ، بينما كانت في دراسة كل من (Preece et al,2021) ودراسة (Casini et al ,2022) من البالغين ، أما من حيث النتائج فقد توصلت دراسات
(سهام علي، 2018)، (خولة خليل، 2019)، (Casini et al ,2022)، (Preece et al,2021)، (أسماء عبد المعبود وآخرون،2023) إلى وجود علاقة بين كل من القصور في التنظيم الانفعالي وأبعاد اضطراب الشخصية التجنبية .

منهج البحث وإجراءاته

أولًا المنهج

يستخدم البحث الحالي المنهج الوصفي الارتباطي للكشف عن العلاقة الارتباطية بين اضطراب الشخصية التجنبية والقصور في التنظيم الانفعالي، وكذلك لبحث الفروق في متغيري اضطراب الشخصية التجنبية والقصور في التنظيم الانفعالي لدى عينة البحث تبعاً للنوع الاجتماعي (ذكور / إناث).

ثانيًا عينة البحث

تكونت عينة التحقق من الكفاءة السيكومترية من (114) من طلاب وطالبات المرحلة الثانوية بالوادي الجديد؛ والذين تراوحت أعمارهم بين (15–17) عام، بمتوسط أعمار (15.9) عامًا، وانحراف معياري قدره (0.7809)، وتكونت عينة البحث الأساسية من 200 تلميذ (89 من الذكور، 111 من الإناث) من مدرسة (الخارجة الثانوية بنين، الخارجة الثانوية بنات، نجيب محفوظ الثانوية) بمدينة الخارجة بمحافظة الوادي الجديد

الذين تراوحت أعمارهم الزمنية بين (15–17) سنوات، بمتوسط أعمار قدره (15.88) عامًا وانحراف معياري (0.7885).

ثالثًا: أدوات البحث

1- مقياس اضطراب الشخصية التجنبية (إعداد: أحمد جاد الرب، هبة جابر، 2023)

يتكون المقياس من 30 عبارة، وتكون المقياس من المقياس الفرعي الأول وظيفية (أداء) الشخصية (16) عبارة، والمقياس الفرعي الثاني سمات الشخصية (14) عبارة، ويصحح المقياس بطريقة ليكرت الخماسي من لا تنطبق إلى تنطبق تماما المقابلة للدرجات من صفر إلى 4 مع ملاحظة أن العبارات أرقام ،3، 11، 12، 16، 27 معكوسة.

ويتكون المقياس من ثمانية أبعاد وهي: الهوية والتوجه الذاتي والتعاطف والحميمة والقلق والانسحاب وانعدام التلذذ وتجنب الحميمية بواقع أربع عبارات لكل بعد ماعدا آخر بعدين (وانعدام التلذذ وتجنب الحميمية) لكل بعد ثلاث عبارات، وقام الباحث بحساب صدق المقياس عن طريق حساب معامل الارتباط بطريقة بيرسون (Pearson) بين درجات العينة الاستطلاعية على المقياس الحالي (إعداد أحمد جاد الرب وهبة جابر، 2023) ودرجاتهم على مقياس اضطراب الشخصية التجنبية (إعداد بشرى إسماعيل، 2016) من أجل استخدامه كمحكٍ خارجي؛ وقد كانت قيمة معامل الارتباط بين المقياسين (0.798) وهي دالة عند مستوى (0.01) مما يدل على صدق المقياس الحالي.

كما قام الباحث أيضًا بحساب ثبات درجات المقياس باستخدام عدة طرق وهي كالتالي: تم استخدام معامل الثبات بطريقة معامل ألفا كرونباخ لحساب ثبات المقياس، حيث إنه يعطي الحد الأقصى لمعامل الثبات، ومن ثم فارتفاع معامل ألفا يعطي دلالة واضحة على أن مفردات المقياس متجانسة، كما تم استخدام الثبات بإعادة التطبيق وذلك من خلال إعادة التطبيق بفاصل زمني مقداره أسبوعين على(114) تلميذا بحساب معامل الارتباط بين التطبيقين، كما تم استخدام معادلة جتمان (6) ويتضح ذلك من خلال جدول (1):

جدول (1) معاملات ثبات مقياس اضطراب الشخصية التجنبية باستخدام معامل ألفا كرونباخ وإعادة التطبيق ومعادلة جتمان (6) (ن=114)

الأبعاد	معامل ألفا كرونباخ	جتمان (6)	إعادة التطبيق
الهوية	0.81	0.85	**0.693
التوجه الذاتي	0.77	0.80	**0.474
التعاطف	0.75	0.77	**0.730
الحميمة	0.82	0.83	**0.678
القلق	0.84	0.80	**0.500

الأبعاد	معامل ألفا كرونباخ	جتمان (6)	إعادة التطبيق
الانسحاب	0.79	0.86	**0.691
انعدام التلذذ	0.90	0.87	**0.784
تجنب الحميمة	0.88	0.85	**0.810
الدرجة الكلية	0.94	0.92	**0.898

** دالة عند مستوى 0,01 * دالة عند مستوى 0,05

يتضح من جدول (1) أن معاملات الثبات لأبعاد مقياس اضطراب الشخصية التجنبية سواء بألفا كرونباخ او بإعادة التطبيق هي معاملات ثبات مرتفعة مما يدعو إلى الثقة في استخدام المقياس في البحث الحالي.

2- مقياس القصور في التنظيم الانفعالي (إعداد: kaufman et al ترجمة أسماء عثمان دياب (2020

هو مقياس مكون من 18 بندًا يستخدم لتحديد مشكلات التنظيم الانفعالي ويغطي المقياس أربعة أبعاد للتنظيم الانفعالي وهي : فهم الانفعالات والوعي بها ؛ وقبول الانفعالات ، والقدرة على الانخراط في السلوك الموجه نحو الهدف والامتناع عن السلوك الاندفاعي عند تجربة المشاعر السلبية؛ والوصول إلى استراتيجيات تنظيم الانفعالات التي يُنظر إليها على أنها فعالة ، و يحتوي المقياس على ستة مقاييس فرعية: عدم تقبل الاستجابات العكسية ؛ صعوبات التحكم في الاندفاع ؛ نقص الوعي بالانفعالات ؛ محدودية الوصول الى استراتيجيات تنظيم الانفعال، نقص الوضوح الانفعالي ويتكون المقياس من 18 عبارة موزعة علي الأبعاد الستة ، ويقوم المفحوص بالإجابة عن العبارات وفقا لمقياس ليكرت الممتد بإجابات تتراوح من (نادرا = 1) إلي (دائما = 5)

وقام الباحث بحساب صدق المقياس عن طريق حساب معامل الارتباط بطريقة بيرسون (Pearson) بين درجات العينة الاستطلاعية على المقياس الحالي (إعداد kaufman et al ترجمة أسماء عثمان دياب 2020) ودرجاتهم على مقياس القلق والضغوط والاكتئاب (إعداد Lovibond & Lovibond,1995 تعريب سامية بكري 2021) من أجل استخدامه كمحكٍ خارجي؛ وقد كانت قيمة معامل الارتباط بين المقياسين (0.834) وهى دالة عند مستوى (0.01) مما يدل على صدق المقياس الحالي.

كما قام الباحث أيضًا بحساب ثبات درجات المقياس باستخدام عدة طرق حيث تم استخدام معامل الثبات بطريقة معامل ألفا كرونباخ لحساب ثبات المقياس، حيث إنه يعطي الحد الأقصى لمعامل الثبات، ومن ثم فارتفاع معامل ألفا يعطي دلالة واضحة على أن مفردات المقياس متجانسة، كما تم استخدام الثبات بإعادة التطبيق وذلك من خلال إعادة التطبيق بفاصل زمني مقداره أسبوعين على(114) تلميذا بحساب معامل الارتباط بين التطبيقين، ومعادلة جتمان (6) ويتضح ذلك من خلال جدول (2):

جدول (2) معاملات ثبات مقياس القصور في التنظيم الانفعالي باستخدام معامل ألفا – كرونباخ وإعادة التطبيق ومعادلة جتمان (6) (ن=114)

الأبعاد	معامل ألفا كرونباخ	جتمان	إعادة التطبيق
عدم تقبل الاستجابات العكسية	0.79	0.75	**0.453
صعوبات الاندماج	0.83	0.88	**0.541
صعوبات التحكم في الاندفاع	0.87	0.79	**0.609
نقص الوعي بالانفعالات	0.78	0.80	**0.811
محدودية الوصول الى استراتيجيات تنظيم الانفعال	0.86	0.84	**0.745
نقص الوضوح الانفعالي	0.81	0.85	**0.709
الدرجة الكلية	0.91	0.94	**0.859

** دالة عند مستوى 0,01 * دالة عند مستوى 0,05

يتضح من جدول (2) أن معاملات الثبات لأبعاد مقياس قصور التنظيم الانفعالي سواء بألفا كرونباخ أو بإعادة التطبيق هي معاملات ثبات مرتفعة مما يدعو إلى الثقة في استخدام المقياس في البحث الحالي.

نتائج البحث وتفسيرها

نتائج الفرض الأول وتفسيرها

ينص الفرض الأول على أنه " توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيًا بين اضطراب الشخصية التجنبية والتنظيم الانفعالي لدى طلاب وطالبات المرحلة الثانوية بالوادي الجديد"

وللتحقق من هذا الفرض قام الباحث بحساب معامل الارتباط البسيط لبيرسون بين درجات الطلاب والطالبات على مقياس القصور في التنظيم الانفعالي (الدرجة الكلية والابعاد) ودرجات اضطراب الشخصية التجنبية، وقد جاءت قيم معاملات الارتباط كما هي موضحة بالجدول (3):

جدول (3) معاملات الارتباط بين القصور في تنظيم الانفعالات (الدرجة الكلية والابعاد) ودرجات اضطراب الشخصية التجنبية لدى طلاب وطالبات المرحلة الثانوية بالوادي الجديد

	عدم تقبل الاستجابات العكسية	صعوبات الاندماج	صعوبات التحكم في الاندفاع	صعوبات التحكم في الاندفاع	محدودية الوصول الى استراتيجيات تنظيم الانفعال	نقص الوضوح الانفعالي	الدرجة الكلية
الهوية	**0,322	**0,290	**0,302	**0,437	**0,266	**0,222	**0,446
التوجه الذاتي	**0,267	**0,287	**0,543	**0,397	**0,422	**0,465	**0,581
التعاطف	**0,422	**0,398	**0,450	**0,411	**0,345	**0,454	**0,499
الحميمة	**0,343	**0,400	**0,411	**0,307	**0,364	**0,349	**0,521

	عدم تقبل الاستجابات العكسية	صعوبات الاندماج	صعوبات التحكم في الاندفاع	صعوبات التحكم في الاندفاع	محدودية الوصول الى استراتيجيات تنظيم الانفعال	نقص الوضوح الانفعالي	الدرجة الكلية
القلق	436 ,0**	422 ,0**	409 ,0**	300 ,0**	585 ,0**	450 ,0**	604 ,0**
الانسحاب	256 ,0**	356 ,0**	344 ,0**	409 ,0**	520 ,0**	587 ,0**	653 ,0**
انعدام التلذذ	430 ,0**	344 ,0**	507 ,0**	429 ,0**	460 ,0**	517 ,0**	598 ,0**
تجنب الحميمة	422 ,0**	399 ,0**	386 ,0**	405 ,0**	419 ,0**	471 ,0**	577 ,0**
الدرجة الكلية	510 ,0**	490 ,0**	674 ,0**	569 ,0**	688 ,0**	734 ,0**	793 ,0**

يتبين من الجدول رقم (3) وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية عند مستوى 1 0, 0 بين درجات اضطراب الشخصية التجنبية القصور في التنظيم الانفعالي لدى طلاب وطالبات المرحلة الثانوية بالوادي الجديد.

ويمكن تفسير نتيجة هذا الفرض في ضوء أن ذوي اضطراب الشخصية التجنبية يستخدمون مجموعة من الاستراتيجيات غير التكيفية للتعامل مع المشاعر والانفعالات السلبية فينجم عنه عدم الاستقرار في التنظيم الانفعالي ومن هذه الاستراتيجيات استراتيجية القمع حيث يقوم ذوو اضطراب الشخصية التجنبية بقمع مشاعرهم وانفعالاتهم مما يترتب عليه مزيد من الضيق ، وقد وجدت دراسة Gawda, et al (2016:353) أن القمع العاطفي يمكن أن يستخدم كاستراتيجية سلوكية للحماية النفسية في المواقف التي تزيد من مخاوف الرفض ،إلا أنها قد لا تمنع النتائج المخيفة للرفض ، بل قد تزيدها بدلًا من ذلك ، كما يستخدمون استراتيجية التجنب حيث يميل هؤلاء الأفراد إلى تجنب المشاعر والأحاسيس الجسدية والأفكار التي يتم تقييمها بشكل سلبي ، ونتيجة لاستخدام مثل هذه الاستراتيجيات يجد ذوو اضطراب الشخصية التجنبية أنفسهم مضطرين لتجنب التعامل مع الآخرين والانكفاء علي ذواتهم .

وتدعم دراسة Snir et al (2017:394) هذه النتائج حيث توصلت إلى اعتبار ضعف الاستقرار الانفعالي كبعد رئيس وثيق الصلة باضطرابات الشخصية حيث وجدت أن الأفراد ذوي اضطراب الشخصية التجنبية قد أظهروا ضعفا في الاستقرار الانفعالي مقارنةً بأفراد المجموعة الضابطة، والأفراد ذوي اضطراب الشخصية الحدية.

وتؤيد دراسة Taylor et al (2004:392) نتائج الفرض حيث توصلت إلى أن الأفراد ذوي اضطراب الشخصية التجنبية يظهرون قصورا في التنظيم الانفعالي حيث أشارت إلى أنهم يسعون إلى تجنب جميع

المشاعر حتى لو كانت هذه المشاعر إيجابية ومن الممكن أن يعزى ذلك إلى أن المشاعر الإيجابية غير مألوفة، ومن ثم تنتج نفس القلق الذي تنتجه الأحداث الجديدة الأخرى.

كما وجدت بعض الدراسات علاقة بين بعض اضطرابات الشخصية والقصور في التنظيم الانفعالي مثل دراسة Carpenter & Trull (2013:7) التي وجدت أن الأشخاص الذين يعانون من اضطراب الشخصية الحدية غير قادرين نسبيًا على تحمل الضيق الذي يواجهونه في الحياة اليومية، كما يستخدمون استراتيجيات غير تكيفية للتعامل مع الضيق والمشاعر السلبية ومن هذه الاستراتيجيات الاجترار، وقمع التفكير، والتجنب التجريبي ، ووجدت دراسة (أسماء عثمان ، 2020 :36) أن هناك علاقة دالة إحصائيا بين القصور في التنظيم الانفعالي والتفكير الانتحاري فقد أشارت إلى أن الأفكار الانتحارية قد تمثل استراتيجية لحل المشكلات المعرفية بديلة للانفعال الذي لا يحتمل ، والمواقف المؤلمة الضاغطة ، والنقص المدرك في المهارات اللازمة لإدارة هذه الضغوط ، ويعد ذلك صحيحا في المواقف التي تشير فيها الضغوط إلى أن الحاجة إلى استراتيجيات تنظيم الانفعال ضرورية ومستمرة (مثل صراعات مزمنة بين الأشخاص وصدمات معقدة).

نتائج الفرض الثاني وتفسيرها

الذي ينص على: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الطلاب والطالبات وفقا للنوع (ذكور/ اناث) على مقياس اضطراب الشخصية التجنبية لدى طلاب وطالبات المرحلة الثانوية بالوادي الجديد

ولاختبار صدق هذا الفرض قام الباحث بحساب قيمة " ت " ودلالتها الإحصائية بين (الذكور والاناث) على مقياس اضطراب الشخصية التجنبية.

ويوضح الجدول (4) قيمة اختبار " ت "T –test ودلالتها الإحصائية بين (الذكور/ الاناث) على مقياس اضطراب الشخصية التجنبية.

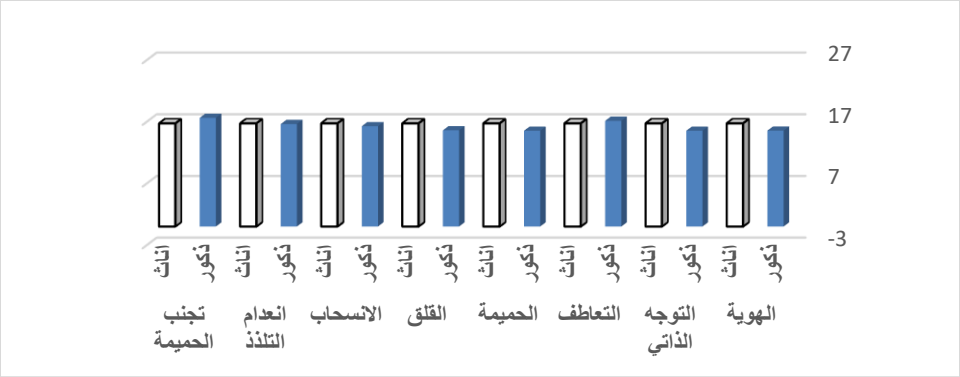
جدول (4) قيمة "ت" ودلالتها الإحصائية للفروق بين (الذكور/ الإناث)

	المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة " ت"	مستوى الدلالة
الهوية	ذكور	54	15.54	4.515	1.366	غير دالة
	إناث	60	16.72	4.647		
التوجه الذاتي	ذكور	54	15.52	4.675	1.363	غير دالة
	إناث	60	16.72	4.647		
التعاطف	ذكور	54	17.13	4.945	0.461	غير دالة
	إناث	60	16.72	4.647		
الحميمة	ذكور	54	15.51	4.534	1.401	غير دالة
	إناث	60	16.72	4.647		

القلق	ذكور	54	15.59	4.566	1.302	غير دالة
	إناث	60	16.72	4.647		
الانسحاب	ذكور	54	16.25	4.777	0.533	غير دالة
	إناث	60	16.72	4.647		
انعدام التلذذ	ذكور	54	16.61	4.835	0.124	غير دالة
	إناث	60	16.72	4.647		
تجنب الحميمة	ذكور	54	17.61	4.849	0.996	غير دالة
	إناث	60	16.72	4.647		
الدرجة الكلية	ذكور	54	133.70	30.829	0.062	غير دالة
	إناث	60	134.02	21.850		

يتضح من جدول (4) أن قيمة "ت" للفروق بين (الذكور / الإناث) لأبعاد مقياس اضطراب الشخصية التجنبية والدرجة الكلية بلغت على التوالي (1.366 -1.363 -0.461 -1.401 -1.302 -0.533 -0.124 -0.996 -0.062)، وهي قيم غير دالة إحصائيًا؛ وهذا يعني أنه لا توجد فروق في أبعاد اضطراب الشخصية التجنبية والدرجة الكلية وفقًا للنوع (ذكور / اناث).

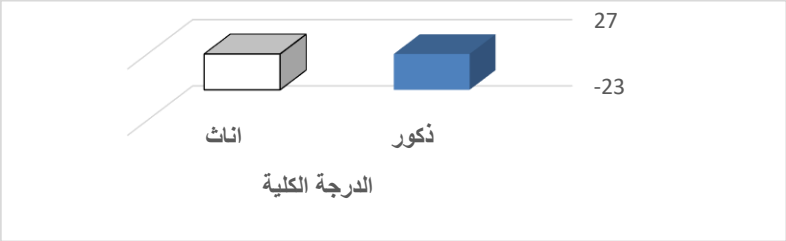
والرسم البياني في شكل (1) يوضح الفروق بين متوسطات درجات الطلاب والطالبات (الذكور / الإناث) على أبعاد مقياس اضطراب الشخصية التجنبية.



شكل (1) رسم بياني للفروق بين متوسطات درجات الطلاب والطالبات **(الذكور / الاناث) على أبعاد مقياس اضطراب الشخصية التجنبية**

يتضح من خلال شكل (1) عدم وجود فروق في أبعاد اضطراب الشخصية التجنبية والدرجة الكلية وفقا للنوع (ذكور / اناث).

والشكل البياني التالي يوضح الفروق بين متوسطات درجات الطلاب والطالبات (الذكور / الإناث) في الدرجة الكلية على مقياس اضطراب الشخصية التجنبية.



شكل (2) رسم بياني للفروق بين متوسطات درجات الطلاب والطالبات (الذكور / الإناث) في الدرجة الكلية على مقياس اضطراب الشخصية التجنبية

يظهر الشكل البياني السابق عدم وجود فروق بين متوسطي درجات الطلاب والطالبات في الدرجة الكلية على مقياس اضطراب الشخصية التجنبية، وهذا يعني أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الطلاب والطالبات وفقا للنوع (ذكور/ إناث) على مقياس اضطراب الشخصية التجنبية لدى طلاب وطالبات المرحلة الثانوية بالوادي الجديد وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة (سعاد بنت عبد الله، دلال عبد الهادي، 2015: 361) ودراسة (ختام محمد، فواز أيوب، 2023: 8) حيث أشارت إلى عدم وجود فروق بين الجنسين على مقياس اضطراب الشخصية التجنبية ، ولكنها تختلف عن نتائج دراسة (نادية محمود غنيم ، 2017 :295) ودراسة (سالي حسين وآخرون ، 2020 :477) ودراسة (أسماء مصطفى ، 2020 : 141) والتي أشارت إلى وجود فروق علي مقياس اضطراب الشخصية التجنبية لصالح الإناث.

نتائج الفرض الثالث وتفسيرها

الذي ينص على: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الطلاب والطالبات وفقا للنوع (ذكور/ إناث) على مقياس قصور التنظيم الانفعالي لدى طلاب وطالبات المرحلة الثانوية بالوادي الجديد

ولاختبار صدق هذا الفرض قام الباحث بحساب قيمة " ت " ودلالتها الإحصائية بين (الذكور والإناث) على مقياس قصور التنظيم الانفعالي.

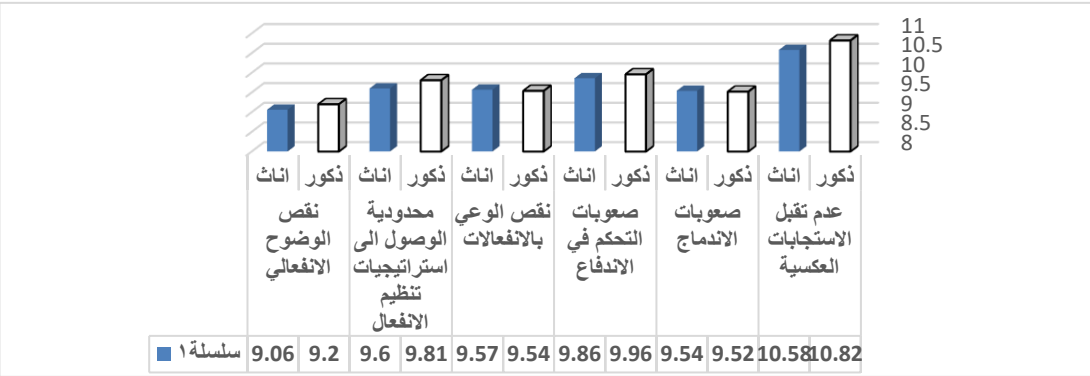
ويوضح الجدول (5) قيمة اختبار " ت " T –test ودلالتها الإحصائية بين (الذكور/ الإناث) على مقياس قصور التنظيم الانفعالي .

جدول(5) قيمة "ت" ودلالتها الإحصائية للفروق بين (الذكور / الإناث)

	المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة " ت"	مستوى الدلالة
عدم تقبل الاستجابات العكسية	ذكور	54	10.82	3.852	0.401	غير دالة

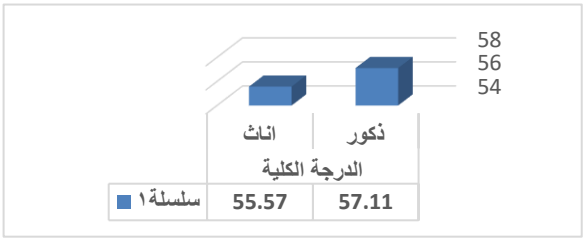
	المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة " ت"	مستوى الدلالة
	إناث	60	10.58	3.423		
صعوبات الاندماج	ذكور	54	9.52	3.235	0.040	غير دالة
	إناث	60	9.54	3.098		
صعوبات التحكم في الاندفاع	ذكور	54	9.96	2.779	0.222	غير دالة
	إناث	60	9.86	2.844		
نقص الوعي بالانفعالات	ذكور	54	9.54	3.734	0.047	غير دالة
	إناث	60	9.57	3.592		
محدودية الوصول الى استراتيجيات تنظيم الانفعال	ذكور	54	9.81	2.715	0.474	غير دالة
	إناث	60	9.60	2.703		
نقص الوضوح الانفعالي	ذكور	54	9.20	2.959	0.301	غير دالة
	إناث	60	9.06	2.651		
الدرجة الكلية	ذكور	54	57.11	6.786	1.206	غير دالة
	إناث	60	55.57	8.383		

يتضح من جدول (5) أن قيمة "ت" للفروق بين (الذكور / الإناث) لأبعاد مقياس قصور التنظيم الانفعالي والدرجة الكلية بلغت على التوالي (0.401 –0.040 –0.222 –0.047–0.222 –0.301 –1.206)، وهي قيم غير دالة إحصائيا؛ وهذا يعني أنه لا توجد فروق في أبعاد قصور التنظيم الانفعالي والدرجة الكلية وفقا للنوع (ذكور / إناث). والرسم البياني شكل (3) يوضح الفروق بين متوسطات درجات الطلاب والطالبات (الذكور / الإناث) على أبعاد مقياس قصور التنظيم الانفعالي.



شكل (3) رسم بياني للفروق بين متوسطات درجات طلاب وطالبات (الذكور / الاناث) على أبعاد مقياس قصور التنظيم الانفعالي

يتضح من خلال شكل (3) عدم وجود فروق متوسطات درجات الطلاب والطالبات (الذكور / الاناث) على أبعاد مقياس قصور التنظيم الانفعالي، والشكل البياني التالي يوضح الفروق بين متوسطات درجات الطلاب والطالبات (الذكور / الاناث) في الدرجة الكلية على مقياس قصور التنظيم الانفعالي.



شكل (4) رسم بياني للفروق بين متوسطات درجات الطلاب والطالبات (الذكور / الإناث) في الدرجة الكلية على مقياس قصور التنظيم الانفعالي

ويظهر الشكل (4) وجود فروق بين متوسطي درجات الطلاب والطالبات في الدرجة الكلية على مقياس قصور التنظيم الانفعالي، وهذا يعني أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الطلاب والطالبات وفقا للنوع (ذكور/ إناث) على مقياس قصور التنظيم الانفعالي لدى طلاب وطالبات المرحلة الثانوية بالوادي الجديد.

وتتفق نتائج البحث مع نتائج دراسة (أفراح إبراهيم، 2022 :469) ودراسة (دلفين حسن و غسان محمود، 2021 :127) ودراسة (وحيد مصطفى ، 2020 :81) التي أشارت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين.

ويرجع ذلك –في رأى الباحث –إلى انه يمكن تفسير الاختلافات بين الجنسين في التنظيم الانفعالي على أنها اختلاف في الأدوار الاجتماعية ويتعلم الأفراد الدرجة المسموح بها لهم في التعبير عنها، وتتوقف درجة تعبير الأفراد عن انفعالاتهم على عدد من العوامل الاجتماعية والثقافية والموقفية ، كما أن القدرة على التعبير لدى الجنسين تتأثر بالعوامل الاجتماعية لذلك فهم يختلفون في قدرتهم على التعبير عن انفعالاتهم، ويعتقد أن الإناث أكثر من الذكور في القدرة على التعبير عن استجاباتهم الانفعالية، بينما يكون الذكور أكثر قمعا للتعبير عن انفعالاتهم، واستنادا للعوامل البيئية المؤثرة في التعبير عن الانفعال بين الجنسين، فإن الذكور يكونون أقل تعبيرا عن انفعالاتهم من البنات بسبب ردود الفعل التي يقدمها المحيطون عندما يظهرون المودة أو العاطفة، ومن المتوقع أن يكون الذكور أكثر عقلانية واستقلالا وقمعية في حين يتوقع من الأنثى أن تكون أكثر عاطفية وإحساسًا وتعبيرًا

ولكنها تختلف عن نتائج دراسة (علا فؤاد، 2022 :1149) ودراسة (براءة سليمان، خالد يوسف ، 2021 :47) التي وجدت فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإناث ودراسة (زينب منصور وآخرون ، 2021 : 335) التي أظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الذكور والإناث في كل من بعد صعوبة التوجه نحو الهدف وصعوبة استخدام الاستراتيجيات الإيجابية لتنظيم الانفعال والدرجة الكلية لصعوبات تنظيم الانفعال لصالح الإناث، في حين إنه لا توجد فروق دالة إحصائيًا بين متوسطي درجات الذكور والإناث في بعد كل من صعوبة المعالجة الانفعالية والغموض الانفعالي، كما تختلف عن نتائج دراسة (خديجة جميل، علياء بنت طاهر، 2022 :357) ودراسة (بشرى أيمن، محمد إسماعيل، 2022 : 332) والتي وجدت فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الذكور .

ويمكن تفسير ذلك في ضوء أن الوالدين اللذين لديهما وعي انفعالي مرتفع ، ويكونون أكثر استبصارا للانفعال ، وأكثر قدرة على تمييز العواطف والانفعالات بعضها عن بعض، وأكثر دراية بكيفية التعامل مع عواطف وانفعالات الأبناء وينقلون إليهم معارفهم في اختيرا استراتيجيات تكيفية لتنظيم انفعالاتهم، فإنهما يقدمان نموذجا إيجابيا للتعبير الانفعالي في المواقف المختلفة ، في حين أن الوالدين اللذين ينقلان إلى أبنائهم بطريقة مباشرة أو غير مباشرة أن الانفعالات غير مهمة ويميلان إلى تجاهل الانفعال لأنهما لا يعرفان كيفية التعامل مع انفعالات أبنائهم، فإنهم يعملون على تعليم أبناءهم وحثهم على تنظيم تعبيراتهم الانفعالية بقمعها أو التعبير عنها بطرق غير تكيفية ، مما يجعلهم عرضة لخبرات الاضطرابات النفسية ، وتتأثر التنشئة الاجتماعية الوالدية للانفعال بالعوامل البيئية والثقافية التي تطرأ على المجتمع مما أدى الى ضيق الفارق بين الذكور والإناث وقاربت بينهم – على حد سواء – في أساليب تنشئة الوالدين الاجتماعية للانفعال ، فالأفراد يتأثرون بالبيئة الثقافية التي ينشئون فيها حيث يرسم أنماط السلوك لكل من الجنسين ، وعلى هذا جاءت النتائج لتؤكد عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في تنظيم الانفعال.

كما يتضح مما سبق وجود علاقة ارتباطية موجبة بين درجات اضطراب الشخصية التجنبية القصور في التنظيم الانفعالي لدى طلاب وطالبات المرحلة الثانوية بالوادي الجديد

ويفسر الباحث ذلك أن التجهيز الانفعالي للعواطف والانفعالات يختلف باختلاف البيئة و الحالة المزاجية للأفراد، فنجد ذوى الاضطرابات النفسية يستخدمون استراتيجيات مغايرة عن التي يستخدمها الأسوياء وهذا ما أكدت عليه الدراسات النفسية حول العوامل المؤثرة على اختيار استراتيجيات التنظيم الانفعالي أن أسلوب التواصل الأسرى يعمل على إكساب الأبناء بعض استراتيجيات التنظيم الانفعالي بصورة غير مباشرة ، فاستجابة الأم للانفعالات السلبية لدى الطفل والاستماع لهم تدعم التعبير الانفعالي لدى الأبناء وتقلل من استراتيجية

الكبت الانفعالي وهي الاستراتيجية التي تساهم بدور كبير في ظهور اضطراب الشخصية التجنبية لدى الأفراد، حيث تتيح معالجة الخبرات الانفعالية خلال المواقف الاجتماعية الفرصة الكافية للفرد في تعلم كيف يتعامل مع انفعالاته، وينشأ متمرسًا على ممارسة الاستجابات الملائمة للمواقف في حياته.

توصيات البحث

1- أسفر البحث الحالي عن وجود علاقة ارتباطية بين اضطراب الشخصية التجنبية والقصور في التنظيم الانفعالي لذا يوصي البحث أولياء الأمور بالتركيز على الأساليب التي تعزز مواطن القوة لدى الأبناء وتعمل على الحد من تبني السلوكيات اللاتكيفية حيث إنها تشكل عاملً خطرًا لظهور كثير من الاضطرابات النفسية والشخصية.

2- الاهتمام بغرس السلوكيات الإيجابية لدى المراهقين من المحاضرات والأنشطة المدرسية والتفاعل بين الأخصائيين النفسيين والاجتماعيين وأولياء الأمور.

3- إجراء المزيد من البحوث حول العلاقة بين القصور في التنظيم الانفعالي وأبعاد اضطراب الشخصية التجنبية باستخدام أدوات إسقاطية.

المراجع

أحمد محمد جاد الرب وهبة جابر عبد الحميد. (2023) . *مقياس اضطراب الشخصية التجنبية*. القاهرة: مكتبة الأنجلو مصرية.

أسماء عبد المعبود مكي و عبد الهادي السيد و علي محمود علي و نشوى عبد الحليم. (2023). أثر نمط التعلق "الآمن والرافض" للمراهقات تجاه أقرانهن الذكور على التنظيم الانفعالي لديهن .*مجلة كلية التربية، 8* (1) ، 198-228.

أسماء عثمان دياب. (2020). التفكير الانتحاري وعلاقته بالقصور في التنظيم الانفعالي وبعض الأنظمة الأسرية: دراسة سيكومترية كلينيكية .*المجلة المصرية للدراسات النفسية، 30* (109) ، 21-46.

أسماء مصطفى علي ابراهيم. (2020). نقد الذات السلبي وأعراض اضطراب الشخصية التجنبية كمنبئين بهوس نتف الشعر لدى طلاب الجامعة .*علم النفس، 33* (125). 129-147.

أفراح إبراهيم سعيد. (2022). استراتيجيات التنظيم الانفعالي وعلاقتها بالاستقرار النفسي لدي طلبة الجامعة .*مجلة كلية التربية الأساسية*، ع114، 451-476.

براءة سليمان و خالد يوسف. (2021). صعوبات التنظيم الانفعالي وعلاقتها بالاكتئاب لدى المتعثرين دراسيا من طلبة الثانوية العامة في مدينة درعا .*مجلة جامعة البعث سلسلة العلوم التربوية، 43*(36)، 11-53.

بشرى إسماعيل. (2016) . التوجه نحو الحياة وعلاقته باضطراب الشخصية التجنبية لدى المطلقين. *مجلة الإرشاد النفسي* .45. 37- 82 .

بشرى أيمن و محمد إسماعيل. (2022). القلق الاجتماعي وعلاقته بصعوبات التنظيم الانفعالي لدى طلبة جامعة الطفيلة التقنية .*مجلة جامعة عمان العربية للبحوث –سلسلة البحوث التربوية والنفسية،7* (519)، 502 –540.

جابر عبد الحميد جابر و علاء الدين كفافي (1995). معجم *علم النفس والطب النفسي*. الجزء الأول. القاهرة: دار النهضة العربية.

حسن عبد المعطي وهدي قناوي. (2000) . *علم نفس النمو*. القاهرة: دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع.

ختام محمد، فواز أيوب. (2023) نسبة انتشار اضطراب الشخصية التجنبية لدى طلبة جامعة اليرموك في ضوء بعض المتغيرات .*المجلة الأردنية للعلوم التطبيقية –سلسلة العلوم الانسانية، 34*(1)، 1-11.

خديجة جميل شهاب، علياء بنت طاهر جميل. (2022). الاكتناز القهري وعلاقته بالتنظيم الانفعالي لدى طلاب جامعة أم القرى .*المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية، 11*(2)، 241-263.

خولة خليل عبد الله(2019). *القدرة التنبؤية لتعلق المراهقين "بالوالدين والرفاق" والتنظيم الانفعالي على حالات الهوية لدى طلبة الجامعة الأردنية* (رسالة دكتوراه غير منشورة). الجامعة الاردنية، عمان.

دلفين حسن، غسان محمود. (2021). التشوهات المعرفية وعلاقتها بالتنظيم الانفعالي لدى عينة من طلبة كليتي العلوم والتربية في جامعة دمشق .*مجلة جامعة البعث سلسلة العلوم التربوية، 43*(37)، 89-135.

زينب منصور، أسماء فتحي أحمد، نهلة فرج علي. (2021). صعوبات تنظيم الانفعال كمنبئ بالتسويف الأكاديمي لدى طلاب جامعة المنيا .*مجلة البحث في التربية وعلم النفس، 36*(1)، 301-340.

سالي حسين أمين، محمد محمد بيومي، محمد أحمد محمد إبراهيم. (2020). الشفقة بالذات وعلاقتها باضطراب الشخصية التجنبية لدى طلاب المرحلة الثانوية .*المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية*، ع18، 461-483.

سامية بكري علي. (2021). تقييم أدلة الصدق لمقياس الاكتئاب والقلق والضغوط– 21 لدى طلبة الجامعة في مصر .*مجلة الإرشاد النفسي 68*(2).99-144.

سعاد بنت عبد الله، دلال عبد الهادي فهد. (2015). إسهام اضطرابات الشخصية ذات النمط القلق في التنبؤ بالمهارات الاجتماعية في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية .*مجلة كلية التربية، 25*(2) ، 379-341

سهام علي عبد الغفار عليوة. (2018). استراتيجيات تنظيم الانفعال *وعلاقتها ببعض الاضطرابات النفسية لدى المراهقين الموهوبين: دراسة سيكومترية إكلينيكية* .مجلة كلية التربية، 29(116) ، 1-66.

علا فؤاد عيسى. (2022). التنظيم الانفعالي وعلاقته بالتعلق بالرفاق لدى طلبة مرحلة المراهقة المتوسطة في محافظة عمان .*جرش للبحوث والدراسات، 23*(1) ، 1119-1155.

نادية محمود غنيم. (2017) . المخططات المعرفية اللاتكيفية كمتغير وسيط بين الخبرات النفسية في الطفولة واضطراب الشخصية التجنبية لدى طلاب الجامعة. *مجلة التربية، 3* (175)، 228 – 306.

وحيد مصطفى كامل. (2020). تنظيم الانفعال كمتغير وسيط بين أنماط التعلق واضطراب الشخصية التجنبية لدى طلبة الجامعة .*المجلة العلمية للدراسات والبحوث التربوية والنوعية*، ع13 .39-89

Ahmed, S. P., Bittencourt-Hewitt, A., & Sebastian, C. L. (2015). Neurocognitive bases of emotion regulation development in adolescence. *Developmental cognitive neuroscience*, *15*, 11-25.

American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM-5®). *American Psychiatric Pub*.

Aspinwall, L. G., & Taylor, S. E. (1997). A stitch in time: Self-regulation and proactive coping. *Psychological Bulletin*, 121, 417–436

Beck, A. T., Butler, A. C., Brown, G. K., Dahlsgaard, K. K., Newman, C. F., & Beck, J. S. (2001). Dysfunctional beliefs discriminate personality disorders. *Behaviour research and therapy*, 39(10), 1213-1225.

Blakemore, S. J. (2019). Adolescence and mental health. The lancet, 393(10185), 2030-2031 .

Bowlby, J. (1969). *Attachment. Vol. 1*, Attachment and Loss. London, UK: The Hogarth Press.

Brackett, M. A., Palomar, R., Moussaka, J., Reyes, M. R., & Salovey, P. (2019). Emotion regulation ability, burnout and job satisfaction among British secondary school teachers. Psychology in the Schools, 47(4), 406–417.

Cameron, D., Totterdell, P., Holman, D., & Bennet, S. (2009, October). Control theory model of emotion regulation: A dynamic model of emotion. *In Proceedings of;. Sheffield.*

Carpenter, R. W., & Trull, T. J. (2013). Components of emotion dysregulation in borderline personality disorder: A review. *Current psychiatry reports*, *15*, 18.

Casini, E., Glemser, C., Premoli, M., Preti, E., & Richetin, J. (2022). The mediating role of emotion regulation strategies on the association between rejection sensitivity, aggression, withdrawal, and prosociality. *Emotion*, *22*(7), 1505.

Casey, B. J., & Caudle, K. (2013). The teenage brain: Self-control. *Current directions in psychological science*, 22(2), 82-87.

Cherry, K. (2023). Overview of the 6 major theories of emotion. *Verywell Mind, https://www.verywellmind.com/theories-of-emotion-2795717,(accessed: 01/12/2023)*.

Dimaggio, G., Montano, A., Popolo, R., & Salvatore, G. (2015). *Metacognitive interpersonal therapy for personality disorders: A treatment manual*. Routledge.

Dreessen, L., Arntz, A., Hendriks, T., Keune, N., van den Hout, M. (1999). Avoidant personality disorder and implicit schema-congruent information processing bias: A pilot study with a pragmatic inference task. *Behaviour Research and Therapy*, 37(7), 619-632.

Fischer, K. W., Shaver, P. R., Carnochan, P. (1990). How emotions develop and how they organize development. *Cognition and Emotion, 4,* 81–127.

Gadassi, R., Snir, A., Berenson, K., Downey, G., & Rafaeli, E. (2014). Out of the frying pan, into the fire: mixed affective reactions to social proximity in borderline and avoidant personality disorders in daily life. *Journal of abnormal psychology*, 123(3), 613.

Gawda, B., Bernacka, R., Gawda, A. (2016). The neural mechanisms underlying personality disorders. *NeuroQuantology*, 14(2).348-358

Gross, J. J., & John, O. P. (2002). *Wise emotion regulation*. In L. F. Barrett & P. Salovey (Eds.), The wisdom of feelings: Psychological processes in emotional intelligence (pp. 297 – 318). New York: Guilford

Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). *Emotion regulation: Conceptual foundations. In J. J. Gross (Ed.), Handbook of emotion regulation* (pp. 3–24). New York, NY: Guilford.

Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: status and future prospects. *Psychological inquiry*, *26*(1), 1-26.

Hazan, C., & Shaver, P. R. (1994). Attachment as an organizational framework for research on close relationships. *Psychological inquiry*, 5(1), 1-22.

Heatherton, T. F., & Nichols, P. A. (1994). Personal accounts of successful versus failed attempts at life change. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 20, 664–675.

Horowitz, M., & Znoj, H. (1999). Emotional control theory and the concept of defense: A teaching document. *The Journal of Psychotherapy Practice and Research*, *8*(3), 213.

Kesek, A., Zelazo, P. D., & Lewis, M. D. (2008). The development of executive cognitive function and emotion regulation in adolescence. In *Adolescent emotional development and the emergence of depressive disorders* (pp. 135-155). Cambridge University Press.

Kross, E., & Ayduk, O. (2011). Making meaning out of negative experiences by self–distancing. *Current Directions in Psychological Science*, 20, 187–191.

Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997). *What is emotional intelligence*? In P. Salovey & D. Sluyter (Eds.), Emotional development and emotional intelligence: Implications for educators (pp. 3 – 31). New York: Basic Books.

Ochsner, K. N., & Gross, J. J. (2005). The cognitive control of emotion. *Trends in Cognitive Science*, 9, 242–249.

Preece, D. A., Goldenberg, A., Becerra, R., Boyes, M., Hasking, P., & Gross, J. J. (2021). Loneliness and emotion regulation. *Personality and Individual Differences, 180,* 110974..

Salvatore, G., Popolo, R., Buonocore, L., Ferrigno, A. M., Proto, M., Sateriale, A., Dimaggio, G. (2016). Metacognitive interpersonal therapy for personality disorders swinging from emotional over-regulation to dysregulation: A case study. *American Journal of Psychotherapy*, 70(4), 365–381.

Schmidt, P. (2022). Affective instability and emotion dysregulation as a social impairment. Frontiers in Psychology, 13, 666016.

Sheppes, G., Suri, G., & Gross, J. J. (2015). Emotion regulation and psychopathology. *Annual review of clinical psychology*, *11*, 379-405.

Snir, A., Bar-Kalifa, E., Berenson, K. R., Downey, G., & Rafaeli, E. (2017). Affective instability as a clinical feature of avoidant personality disorder. Personality Disorders: Theory, Research, and Treatment, 8(4), 389.

Taylor, C.T., Laposa, J.M., Alden, L.E. (2004). Is avoidant personality disorder more than just social avoidance? *Journal of Personality Disorders*, 18, 573-597

Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the society for research in child development*, 25-52.

Thompson, R. A. (2011). Emotion and emotion regulation: Two sides of the developing coin. *Emotion Review*, *3*(1), 53-61.

Zeman, J., Cassano, M., Perry-Parrish, C., Stegall, S. (2006). Emotional regulation in children and adolescents. Journal of Development & Behavioral Pediatrics, 27, 155–168.