

**تنظيم الانفعال كمتغير وسيط بين انماط التعلق واضطراب الشخصية****التجنبيه لدى طلبة الجامعة**

د/ وحيد مصطفى كامل مختار \*

**المستخلص:**

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على 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 وطالبة، بواقع (٦٠ ذكرا ، ٧٠ أنثى)، اختيروا من طلاب كلية التربية النوعية جامعة بنها، وبلغ متوسط اعمارهم الزمنية ( ٢٠,٤٥ ) سنة ، بانحراف معياري ( ١,٣٥ ).

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 الى النتائج التالية: (١) عدم وجود فروق دالة إحصائية 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.

**الكلمات المفتاحية:** تنظيم الانفعال – انماط التعلق – اضطراب الشخصية الجنبية – متغير وسيط

**Emotion regulation as mediator variable between attachment styles and Avoidant Personality Disorder among university students**

**Abstract**

The present study aimed to: (1) investigate the mediating role of Emotion Regulation in correlational relationship between attachment styles and Avoidant Personality Disorder, (2) explore the differences between males and females in Emotion Regulation. Participants were 130 undergraduate students from faculty of specific education, Benha University (60 males, 70 females, age  $M = 20.45 \pm 1.35$ ) completed the following scales: The Emotion regulation scale (Prepared by the Researcher), Attachment Styles scale (prepared by the researcher), and the Avoidant Personality Disorder Scale (prepared by the researcher). The results of the study showed that: (1) there were no significant statistical differences between males and females in emotion regulation. (2) there was an indirect effect

\* مدرس الصحة النفسية – كلية التربية النوعية جامعة بنها

of attachment styles (through Emotion regulation as a mediator variable) on Avoidant Personality Disorder, (3) there was no direct effect of attachment styles on Avoidant Personality Disorder. The results were discussed in the light of subject literature and previous studies.

Key words: emotion regulation, attachment styles, Avoidant Personality Disorder, mediator variable.

### مقدمة:

تعد المعاناة شرطاً حتماً للحياة الإنسانية؛ حيث يعاني أفراد المجتمع من صراعات واحباطات مختلفة، ويواجهون الضغوط والأحداث الحياتية التالية، وطلاب الجامعة ليسوا بمعزل عن بقية أفراد المجتمع؛ إذ يتعرضون لضغوط متعددة المصادر، سواء كانت نفسية أو اجتماعية أو مادية أو أكاديمية، وفي مختلف المجالات سواء كانت في المنزل أو المدرسة أو مواقف مجتمعية مختلفة، ويصاحبها انفعالات متباينة من حيث الشدة والنوع، خاصة وأنهم ينتمون إلى مرحلة المراهقة التي تتسم بتقلباتهم المزاجية والانفعالية. ومن ثم فهم في حاجة ماسة إلى التحكم في انفعالاتهم السالبة وإدارتهما وتنظيمهما بشكل يضمن سلامتهم النفسية وتوافقهم النفسي والاجتماعي، وينعكس إيجاباً على توافقهم وإنجازهم الأكاديمي.

وطبقاً لاستراتيجيات المواجهة القائمة على الانفعال، فإن الفرد يحاول بوعي التحكم في مشاعره وانفعالاته السلبية، ويحاول التقليل من حدتها ويديرها ويتعامل معها لتحقيق أهدافه، وهو ما يسمى بتنظيم الانفعال.

ويعرف جروس وجزايري (Gross & Jazaieri, 2014, 389) "تنظيم الانفعال" على أنه العمليات التي تؤثر من خلالها في مشاعرنا، وكيف نواجه هذه المشاعر ونعبر عنها، إذ إننا نواجه مصاعب في الوصول إليها، كما يتضمن العديد من هذه العمليات خفض، أو الحفاظ على، أو زيادة واحد أو أكثر من مظاهر الانفعال.

كما يعرفه جوكداك (Gokdag, 2019, 60) بأنه مدى واسع يتضمن جميع العمليات الداخلية والخارجية المسؤولة عن المراقبة، والتقييم، وتعديل الاستجابات الانفعالية الشديدة منها والمؤقتة، وذلك بغرض تحقيق أهداف الفرد.

وقد أشارت نتائج بعض الدراسات إلى وجود بعض المتغيرات النفسية التي تكمن خلف اضطراب الشخصية التجنبية، مثل الخبرات السلبية في الطفولة وكذلك عجز في تنظيم الانفعال (Extremera, 2016; Fergus, 2017; Johnson, 2018).

وعلى الرغم من أن التعلق ظاهرة بيولوجية وأن جميع الأطفال يولدون مزودين بإمكانات النمو الفطرية للتعلق، إلا أن أنماط التعلق تتشكل اعتماداً على الخبرات المبكرة في حياة الطفل، فضلاً عن طبيعة الرعاية ومدى الاستجابة لحاجات الأبناء وأساليب المعاملة الوالدية، كما أن أنظمة الدماغ ومناطق الدماغ المسؤولة عن الانفعال لا تتطور بشكل سوي إلا إذا تعرض الطفل لبيئة غنية بالمثيرات الحسية وعلاقات اجتماعية آمنة خلال السنوات الأولى من حياته (Bruce, 2018, 56).

ولقد أكدت البحوث والدراسات السابقة على أهمية أنماط التعلق في الطفولة المبكرة كمنبئات للسلوك الاجتماعي في مرحلة المراهقة والبلوغ، فالمراهق الآمن أكثر مقدرة على

التكيف الاجتماعي، وأكثر شعور بالسعادة والأمن النفسي والثقة بالنفس والفاعلية الذاتية في مواجهة الضغوط النفسية، والرضا عن الحياة، بينما يرتبط التعلق غير الأمن بالقلق والمخاوف الاجتماعية واضطرابات الشخصية والاكتئاب والنزعة للانتحار لدى المراهقين ( Malik et al,2017;Melka et al, 2018;Mikulincer,2018).

ويرى انجبورج ( Ingeborg,2015,173 ) ان اضطراب الشخصية التجنبية يرتبط بالخبرات النفسية السيئة في الطفولة خاصة من المقربين منه وممن يقومون برعايته، مما يهدد أهم حاجة للطفل وهي الحاجة للأمن، ويؤدي إلى فقدان الطفل الثقة في ذاته والآخرين. كما اشار الدو واخرون ( Aldao et al,2017,386 ) أن الأفراد الذين تم إجبارهم على أن يكتبوا إنفعالاتهم في طفولتهم ولم يتم التعامل مع هذه الإنفعالات بشكل جيد وصحيح فإنهم يعانون من صعوبة في تنظيم إنفعالاتهم عند الكبر، كما أكد ( Aldao,2018,156 ) أن ما يعيق نمو مهارات التنظيم الإنفعالي الفعال هو التربية غير السوية للأطفال حيث تؤدي إلى أنماط غير آمنة وتعيق نمو مهارات تنظيم إنفعالاتهم، ويؤكد ( طلب، ٢٠١٧، ٢٠٩ ) أن النماذج التعبيرية للوالدين والمتضمنه قمع أو عدم البوح بالإنفعالات المختلفة تشجع على الاعتماد على طرق قمع الإنفعالات، مما يؤدي إلى قصور في تنظيم إنفعالاتهم ويصبحوا عرضة لخبرات واضطرابات نفسية لاحقة.

ويرى شابلان واخرون ( Chaplin, et al, 2018, 83 ) أن الاشخاص الذين يعانون من اضطراب في الشخصية ينظرون الى العالم على أنه مكان غير آمن وأكثر خطورة، ولذلك نظرتهم للعالم عدائية وينظرون للآخرين إما اعدائهم او حلفائهم، مما يؤدي الى عدم الثقة بالآخرين والبعد عنهم.

ولقد أشارت نتائج بعض الدراسات الى ان تنظيم الانفعال يعد متغير وسيط بين التعرض للاساءة الانفعالية في الطفولة واعراض اضطراب الشخصية مثل دراسة ( Beck & Clark, 2015 ) ودراسة ( Carr , 2017 ) ودراسة ( Calvete,2018 ). ومن هنا، وفي ضوء ندرة الدراسات العربية - في حدود علم الباحث - فإن الدراسة الحالية ما هي إلا محاولة بحثية لدراسة تنظيم الانفعال (إعادة التقييم المعرفي، وقمع التعبير الانفعالي)، كمتغير وسيط في العلاقة بين أنماط التعلق واضطراب الشخصية التجنبية لدى طلاب الجامعة.

### مشكلة الدراسة:

في ضوء ما تم عرضه، يمكن صياغة مشكلة الدراسة الحالية في التساؤل الرئيسي التالي: هل يكون لتنظيم الانفعال دور وسيط في العلاقة بين أنماط التعلق واضطراب الشخصية التجنبية لدى طلاب الجامعة؟ ويتفرع هذا التساؤل إلى التساؤلات الفرعية التالية:

- ١- هل توجد فروق بين الذكور والإناث من طلاب الجامعة في تنظيم الانفعال؟
- ٢- هل يوجد تأثير مباشر لأنماط التعلق في اضطراب الشخصية التجنبية لدى طلاب الجامعة؟
- ٣- هل يوجد تأثير غير مباشر لأنماط التعلق عبر تنظيم الانفعال كمتغير وسيط في اضطراب الشخصية التجنبية لدى طلاب الجامعة؟

### أهداف البحث:

- هدفت الدراسة الحالية الى تحقيق ما يلي:
- ١- الكشف عن الفروق بين الجنسين في تنظيم الانفعال لدى طلاب الجامعة.
  - ٢- فهم وتفسير التأثير المباشر لأنماط التعلق في اضطراب الشخصية التجنبية لدى طلاب الجامعة.
  - ٣- فهم وتفسير التأثير غير المباشر لأنماط التعلق عبر تنظيم الانفعال كمتغير وسيط في اضطراب الشخصية التجنبية لدى طلاب الجامعة.

### أهمية البحث:

- تتجلى أهمية الدراسة فيما يأتي:
- ١- أهمية متغير تنظيم الانفعال، لأنه أحد العوامل التي تؤثر على الوظائف النفسية والاجتماعية والأكاديمية للفرد، وارتباطه بمخرجات الصحة النفسية والجسمية، فضلا عن كونه مكونا أساسيا من مكونات الذكاء الوجداني ( Brans,2018 ; Hamilton,2019 ; Kolmodin,2019).
  - ٢- إلقاء مزيد من الضوء على مفهوم انماط التعلق والذي يعد في حدود علم الباحث واحداً من الموضوعات الحديثة نسبيا في مجال دراسات الصحة النفسية.
  - ٣- أهمية الفئة العمرية التي تتناولها الدراسة، وهي طلاب الجامعة، الذين ينتمون إلى مرحلة المراهقة المتأخرة بضغوطها وتحدياتها، وتقلباتها الانفعالية، وهم أكثر استهدافا من غيرهم لضغوط متعددة المصادر؛ ما يؤثر في أدائهم الأكاديمي وتوافقهم الجامعي.
  - ٤- تكمن أهمية البحث الحالي في قلة الدراسات السابقة التي تناولت اضطراب الشخصية التجنبية لدى طلبة الجامعة، في الدول العربية حيث لم تكن مجال اهتمام الباحثين.
  - ٥- ندرة الدراسات العربية، وبخاصة في البيئة المصرية في حدود علم الباحث التي تناولت تنظيم الانفعال كمتغير وسيط في العلاقة بين أنماط التعلق واضطراب الشخصية التجنبية.
  - ٦- تساهم الدراسة في إعداد مقاييس تنظيم الانفعال وانماط التعلق واضطراب الشخصية التجنبية.
  - ٧- الاستفادة مما قد تسفر عنه الدراسة الحالية من نتائج في تصميم برامج إرشادية تساهم في تنمية تنظيم الانفعالات التكيفية؛ الأمر الذي ربما يساعد طلاب الجامعة على التخلص من التأثيرات السلبية لحدّة الانفعالات، وخفض ما لديهم من مظاهر اضطراب الشخصية التجنبية؛ ما ينعكس بشكل إيجابي على أدائهم الأكاديمي، وعلاقاتهم الاجتماعية، وتوافقهم وصحتهم الجسمية والنفسية بشكل عام.

### مصطلحات البحث:

#### ١- تنظيم الانفعال: Emotion Regulation

هو العملية التي من خلالها يستطيع الفرد إدارة المشاعر، والانفعالات بطرق مرنة ومتكيفة في السياقات البيئية المختلفة، ويساعده في ذلك وعيه بها وقبولها، ويتضمن تنظيم الانفعال استراتيجيتين هما: إعادة التقييم المعرفي، وقمع التعبير الانفعالي. ويحدد إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها المفحوص على مقياس تنظيم الانفعال المستخدم في الدراسة الحالية.

**٢- أنماط التعلق: Attachment Styles:**

هى سلوك يشير الى شعور الفرد بالثقة فى علاقته بالآخرين من عدمه وأنه يتضمن اتجاهين مضادين وهما الاتجاه الآمن، وغير الآمن، ويحدد إجرائيا بالدرجة التى يحصل عليها المفحوص على مقياس انماط التعلق المستخدم فى الدراسة الحالية.

**٣- إضطراب الشخصية التجنبية: A avoidant Personality Disorder:**

يعرف الدليل التشخيصى والاحصائى للإضطرابات النفسية - الإصدار الخامس إضطراب الشخصية التجنبية بأنه " نمط سائد من الكف الاجتماعى ، ومشاعر النقص، وفرط الحساسية للتقييم السلبي من الآخرين، وتظهر هذه الاعراض فى مرحلة الرشد المبكر " ( APA,2013 ) وسوف يتبنى الباحث هذا التعريف فى البحث الحالى. ويحدد إجرائيا بالدرجة التى يحصل عليها المفحوص على مقياس الشخصية التجنبية المستخدم فى الدراسة الحالية.

**٤- المتغير الوسيط: Mediator Variable:**

يقصد به المتغير الذي ينقل التأثيرات غير المباشرة للمتغير المستقل على المتغير التابع. وهذا يعنى أنه يسبب التأثير فى المتغير التابع، وليس العكس؛ أي أن المتغير الوسيط يفسر العلاقة بين المتغير المستقل والمتغير التابع ( Baron,2014, 1175 ) ، كما يعرف بأنه متغير يؤثر على متغير ثان بطريقة غير مباشرة فقط من خلال عملية أو خطوة توسطية ومقدمة بمتغير ثالث. إن المتغير الوسيط ينظر إليه فى نفس الوقت على أنه نتيجة للمتغير الأول وسببا لمتغير النتيجة أو العائد. وفي النموذج التوسطى الكامل، يترجم التأثير الكامل للمتغير الأول على المتغير الناتج من خلال المتغير الوسيط ( الضبع، ٢٠١٥، ٢٥١ ).

**محددات الدراسة:**

تحددت الدراسة الحالية موضوعيا بدراسة تنظيم الانفعال كمتغير وسيط بين انماط التعلق واضطراب الشخصية التجنبية لدى طلاب الجامعة، واقتصرت العينة على طلاب وطالبات الفرقة الثالثة قسم تكنولوجيا التعليم، ومكانيا بكلية التربية النوعية بجامعة بنها محافظة القليوبية، وزمانيا بالفصل الدراسي الاول من العام الجامعي ٢٠١٩/٢٠٢٠ م.

**الاطار النظرى:****أولاً: المحور الاول: تنظيم الانفعال Emotion regulation:**

يعرف ( Gross, 2016, 4 ) تنظيم الانفعال على أنه الوعي وفهم الانفعالات، وتقبل الانفعالات، والقدرة على ضبط أو التحكم فى السلوك الاندفاعي والتصرف بطريقة مناسبة لتحقيق الأهداف المرغوبة عند الإخبار بالانفعالات السلبية، والقدرة على استخدام استراتيجيات ملائمة لتنظيم الانفعالات فى المواقف المختلفة بطريقة أكثر مرونة لتعديل الاستجابات الانفعالية لمواجهة وتحقيق المطالب الموقفية وأهداف الفرد. ويشير ( Lu & Chen, 2017, 1203 ) إلى أن تنظيم الانفعال هو العمليات التى من خلالها تؤثر الأفعال على الانفعالات التى يمتلكها الفرد، ومتى يمتلكها، وكيف يخبر ويعبر عن هذه الانفعالات.

ويوضح ( Tang, 2017,271 ) أن تنظيم الانفعال يتضمن تغيرات في ديناميات الانفعال، ومدة وحجم ووقت ظهور الانفعال، والمجالات الفسيولوجية والخبرة والسلوك. ويرى ( Sarani, 2018, 36 ) أن تنظيم الانفعال يشير إلى طرق وأساليب التأثير المرتبطة بالخبرة والإخبار بالانفعالات بالإضافة إلى الأوقات التي تحدث فيها الانفعالات. وترى ( عبود، ٢٠١٦، ٦ ) أن تنظيم الانفعالات يشمل بعدين هما العمليات الداخلية التي تشمل: الاحتفاظ، وضبط النفس، والعمليات الخارجية وتشمل التأثيرات البيئية الخارجية المؤثرة على قدرة الفرد في تنظيمه لانفعالاته. أهمية تنظيم الانفعال:

يؤدي تنظيم الانفعال دوراً مهماً في النمو الانفعالي للفرد فهو يتيح للفرد التحكم في سلوكه وإدارة الانفعالات التي تصدر عنه تجاه الأحداث، ويجعله يستجيب بمرونة تجاه الأحداث البيئية المؤلمة والمرهقة، كما أن له دوراً كبيراً في التوافق النفسي والعلاقات الاجتماعية وأداء العمل ( Hu et al, 2018, 827 ) وبراء الحياة الانفعالية، والنظرة إلى الحياة نظرة إيجابية، والتمتع بالصحة النفسية والثقة بالنفس ( Cassidy,2019, 96 ) في حين إن قصور تنظيم الانفعال يؤدي إلى اضطرابات ومشكلات نفسية مختلفة بما في ذلك: القلق والاكتئاب، واضطراب ما بعد الصدمة (Denham,2017, 736) واضطرابات الإدمان، واضطرابات الأكل، والاضطرابات الوجدانية، والاندفاعية، والتسرب من الدراسة والجريمة والجروح، والعنف، وانحراف السلوك، والبدانة، والمقامرة ( Eisenberg,2018, 60 ). النظريات المفسرة لتنظيم الانفعال:

#### ١- النظرية السلوكية:

يعتمد أصحاب المدرسة السلوكية في تفسيرهم للتنظيم الانفعالي على المثيرات الشرطية والاستجابات السلوكية للانفعال، ويروا أن تنظيم الفرد لانفعالاته يعتمد على عدد من العوامل بما في ذلك قوة المثير، درجة الاستجابة الذاتية للفرد، بالإضافة إلى عوامل التعزيز للسلوك الإنساني التي تسهم في إطفاء السلوك أو تعزيزه.

#### ٢- النظرية الاجتماعية:

تؤكد النظرية الاجتماعية على دور التفاعلات الاجتماعية في تشكيل قدرة الفرد على التنظيم الانفعالي، خاصة إن وجد النموذج لتعليمه ذلك، لذلك يمكن تنظيم الطفل لانفعالاته يكتسب من خلال تفاعله الاجتماعي، ويظهر بشكل واضح في مراحل الطفولة المتوسطة والمتأخرة والمراهقة.

#### ٣- النظرية المعرفية:

تفسر النظرية المعرفية تنظيم الانفعال من خلال تصورات الأفراد حول المواقف، وتعتمد على أن إدراك الدافع لا يتفق دائماً مع الواقع الفعلي، وأن تقدير الفرد للواقع وتقويمه له يمكن أن يكون قاصراً أو خاطئاً بسبب نماذج التفكير غير الواقعية، لذلك فإن تنظيم الفرد لانفعالاته يعتمد على تصوراته الذهنية نحو المواقف والأشخاص وقدرته على الوعي بالانفعالات والتصرف في المواقف والأحداث ( عبود، ٢٠١٦، ٢٠-٢١ ).

#### ٤- نظرية التحليل النفسي:

تعتبر هذه النظرية أحد المدارس الأولى التي تناولت موضوع تنظيم مشاعر القلق، حيث اعتبر فرويد أن القلق يشمل الانفعالات السلبية وينتج عند تجاهل التعبير عن الدوافع المستهجنة،

وأكدت النظرية أن تنظيم القلق يلعب دوراً محورياً في مساعدة الفرد في السيطرة على شعوره بالقلق من خلال استخدام اليات الدفاع النفسي، وتقتصر أن عمليات التنظيم الواعية يمكن توظيفها من جانب الفرد لمساعدته في إصلاح خبراته الانفعالية السلبية (زكي، ٢٠١٨، ٢٧).

##### ٥- نظرية الضغوط والمواجهة:

تقترح هذه النظرية إلى أن الفرد بإمكانه استخدام أساليب واعية لتنظيم استجاباته في مواجهة التحديات في المواقف الضاغطة في ظل تأثير البيئة الضاغطة، وأكدت على أهمية ودور العمليات المعرفية في التعامل مع الأحداث لتحقيق التوافق، وأشارت إلى أن الفرد يبذل جهداً معرفياً وسلوكياً لإدارة علاقته المضطربة مع البيئة المحيطة من خلال استخدام نوعين من الاستراتيجيات هما:

١- استراتيجية التعامل المتركة على المشكلة وتهدف إلى البحث عن معلومات خاصة لمشكلة حلها.

٢- استراتيجية التعامل المتركة على الانفعال، وتهدف إلى خفض الخبرة الانفعالية السلبية وهو يعتبر المنشأ والأساس لدراسة التنظيم الانفعالي (العديني، ٢٠١٩، ١٤٠).

٦- نظرية جولمان:

يرى جولمان أهمية العلاقة بين الانفعال والتفكير والتفاعل مع المواقف المختلفة وذلك من خلال الذكاء الانفعالي والذي يشير إلى قدرة الفرد على التعرف على مشاعره ومشاعر الآخرين، وأشار جولمان إلى أن إدارة الانفعالات تأتي ضمن المكونات الأساسية للذكاء الانفعالي ويقصد به مستوى سيطرة الفرد على مشاعره وانفعالاته بطريقة تتناسب مع مهاراته واتجاهاته التي تعزز قدرته على التحكم في المواقف وتنظيمها (اسماعيل، ٢٠١٩، ١٤٧).

٧- نظرية جيمس كروس:

أكد كروس على الطريقة التي يخبر بها الفرد انفعالاته وكيف يتحكم بها ويعبر عنها، وأشار إلى أن قابلية الفرد لاستخدام استراتيجيات للتأثير على مستويات الاستجابة الانفعالية المتعددة، واقترح كروس أن التنظيم الانفعالي يحتوي على الاستراتيجيات الواعية وغير الواعية التي يستخدمها الفرد لزيادة أو خفض أو الحفاظ على إحدى مكونات الاستجابة الانفعالية مثل: الخبرة الذاتية والاستجابة السلوكية والردود الفسيولوجية، وأن زيادة مكونات الاستجابة الانفعالية تدعى التنظيم الانفعالي المرتفع، أما انخفاض المكونات فيدعى التنظيم الانفعالي المنخفض.

واوضح كروس أن تنفيذ التنظيم الانفعالي يتم من خلال خمس نقاط رئيسية تتم من خلال عملية توليد الانفعال وتتمثل في: اختيار الموقف، وتغيير الموقف، وتوزيع الانتباه، والتغيير المعرفي، وتغيير أحد مكونات الاستجابة الانفعالية (اسماعيل، ٢٠١٩، ١٤٨).

وفي ضوء ما سبق، لوحظ تعدد النظريات التي تتناول موضوع التنظيم الانفعالي، بدءاً بالمدرسة السلوكية والتي أشارت إلى أن تفسير التنظيم الانفعالي يعتمد على المثيرات الشرطية والاستجابات السلوكية للانفعال، والنظرية الاجتماعية والتي تؤكد على دور التفاعلات الاجتماعية في تشكيل قدرة الفرد على التنظيم الانفعالي، والنظرية المعرفية والتي تفسر تنظيم الانفعال بناء على تصورات الأفراد حول المواقف، ومدرسة التحليل النفسي والتي أشارت إلى إمكانية تنظيم مشاعر القلق عبر عمليات الأنا وعلاقته مع الأنا الأعلى والهيو، ونظرية الضغوط والمواجهة والتي تربط التنظيم الانفعالي من خلال استراتيجيات التعامل المتمركز على الانفعال والتي تهدف لخفض الخبرة الانفعالية السلبية، ونظرية جولمان للذكاء الانفعالي والتي أشارت

إلى قدرة الفرد للتعرف على مشاعره ومشاعر الآخرين والتحكم وإدارة انفعالاته من خلال مجموعة من المهارات الانفعالية الشخصية والاجتماعية اللازمة للتحكم في المواقف وتنظيمها، ونظرية كروس والتي أشارت إلى الاستراتيجيات والآليات المستخدمة للتأثير في مكونات الاستجابة الانفعالية المتمثلة في الخبرة الذاتية والاستجابات السلوكية والردود الفسيولوجية، والذي يترتب عليه تفسير التنظيم الانفعالي قد يختلف من نظرية لأخرى أو قد يختلف في بعض الجوانب أو الأجزاء ويتفق في جوانب أو أجزاء أخرى.

نماذج تنظيم الانفعال:

نموذج كروس Gross:

ميز كروس بين جانبين للتنظيم الانفعالي هما:

الجانب الأول: يتضمن عمليات التنظيم التي تشمل ما يأتي:

١- اختيار الموقف: ويتضمن الاقتراب المقصود من المواقف التي يعتقد الفرد أنها تؤدي إلى انفعالات سارة أو إيجابية، وتجنب المواقف التي يعتقد الفرد أنها تؤدي إلى انفعالات غير مرغوبة من أجل تنظيم الانفعالات.

٢- تعديل الموقف: أحيانا لا يمكن تجنب المواقف المزعجة أو غير السارة، وعندما يكون الوضع على هذا النحو سيكون لدى الفرد خيار تعديل الموقف المثير للانفعال من أجل تغيير أثره الانفعالي السلبي.

٣- تحويل الانتباه: عندما يجد الفرد نفسه في موقف من المرجح أن يثير استجابة انفعالية سلبية، يمكنه تغيير محور الانتباه من خلال:

- صرف الانتباه: عدم تركيز الانتباه على الجوانب الانفعالية.

- التركيز: تركيز الانتباه على نشاط بديل غير انفعالي.

- التأمل: توجيه الانتباه نحو الانفعالات وعواقبها.

٤- التغيير المعرفي: يحدث التغيير المعرفي عندما يغير الأفراد طريقة تفكيرهم في موقف ما من أجل رفع أو خفض دلالاته الانفعالية.

الجانب الثاني: ويتضمن تعديل الاستجابة، حيث يتم استخدام المداخل التنظيمية السابقة من أجل تجنب الشعور بالانفعال السلبي، ومع ذلك يحدث تعديل الاستجابة بعد فشل الاستراتيجيات الأخرى وتوليد الانفعال غير المرغوب، وهذا النوع من التنظيم يسمح للفرد بتعديل خبرة الانفعال عن طريق وسائل فسيولوجية أو سلوكية.

ويتضمن النموذج المقترح استراتيجيتين هما:

١- إعادة التقييم المعرفي: وهي استراتيجية تحدث مبكرا في عملية توليد الانفعال وتتضمن إعادة هيكلة الموقف الانفعالي معرفيا، وتشمل تغيير وإعادة صياغة طريقة تفكير الفرد حول الموقف لتقليل تأثيره الانفعالي السلبي.

٢- قمع التعبير الانفعالي: وهي استراتيجية تركز على الاستجابة، وتحدث متأخرا في عملية توليد الانفعال بمجرد أن يتم تنشيط الانفعال، ويتضمن القمع التحكم في الانفعالات من خلال عدم التعبير وكف السلوكيات المعبرة عنها ( الشيمي، ٢٠١٩، ٢٤٤-٢٤٥ ).

نموذج لازاروس Lazarus:

أكد بيشارت (Besharat, 2015, 7) أن استراتيجيات تنظيم الانفعالات هي استراتيجيات مواجهة، ويعد لازاروس (Lazarus, 2000) من أشهر رواد المواجهة فقد أشار في عام ١٩٦٦



إلى مفهوم المواجهة ووصفها بأنها جهود معرفية وسلوكية يبذلها الفرد في تعامله مع الأحداث الضاغطة والمجهدة.

**وتشمل المواجهة على عمليتين رئيسيتين هما:**

- ١- المواجهة التي تركز على المشكلة: وهي استراتيجيات يستخدمها الفرد للسيطرة على المشكلة من خلال معرفة مصادرها واتخاذ إجراءات نشطة وحلول حاسمة للتغلب عليها.
- ٢- المواجهة التي تركز على الانفعال: وهي استراتيجيات تركز على الانفعال المصاحب للمشكلة ومحاولة تقليل المعاناة وتخفيف التوتر والاضطراب الذي يصاحب المشكلة بالابتعاد وتجنب التفكير فيها والإنكار واللجوء إلى بعض المهدئات والمسكنات والاسترخاء (عليه، ٢٠١٨، ١٧).

**نموذج طومسون Thompson:**

أوضح طومسون (Thompson, 2011, 54-55) أن التنظيم الانفعالي يتضمن تعزيز الاستئارة الانفعالية وكذلك منعها أو إضعافها، وأن المهارات المطلوبة لتنظيم الانفعال تنمو من خلال تدخلات الآخرين في الطفولة، فالمربون يبذلون جهداً كبيراً في مراقبة وتفسير وتعديل الحالات الانفعالية لأبنائهم الصغار - أي إنهم ينظمون انفعالاتهم، ومع نضج الأبناء يستخدم الوالدان التدخلات المباشرة بالإضافة إلى الاستراتيجيات غير المباشرة مثل: توجيه بدائل الاستجابة ليس فقط للحفاظ على الصحة الانفعالية للأطفال، وإنما أيضاً لتهديب الانفعالات بما يتوافق مع التوقعات الثقافية المتعلقة بالمشاعر والتعبير عنها، علاوة على ذلك تؤثر العلاقات بين الوالدين والأبناء والروابط الاجتماعية مع الأشخاص الآخرين المهمين، على التنظيم الانفعالي وكفاءة استراتيجيات التحكم في الاستئارة التي يكتسبها الأطفال في إطار هذه العلاقات المقربة، ونحن كراشدين غالباً ما نتحكم في انفعالات الآخرين من خلال التعاطف أو استخدام الفكاهة في المواقف المحيطة، وعلى الرغم من أن التنظيم الانفعالي يؤثر على الانفعال الذي يشعر به الفرد، إلا أنه يؤثر بشكل أكبر على الخصائص المكثفة والزنمية للانفعال، أي إن جوانب التحكم الانفعالي تقلل أو ترفع شدة أو كثافة الانفعال، وتؤثر أو تعجل ظهور الانفعال أو اختفائه، وتحد من أو تعزز استمراره بمرور الوقت، وتقلل أو تزيد من مدى الانفعال، وتؤثر على الخصائص النوعية الأخرى للاستجابة الانفعالية؛ ونتيجة لذلك فهناك حاجة لاستراتيجيات جديدة لدراسة التنظيم الانفعالي تكون حساسة لسعات الشدة والزمن في الاستجابة الانفعالية.

**ويتكون نموذج تنظيم الانفعالات لطومسون Thompson من سبع عمليات رئيسية هي:**

- ١- العوامل العصبية العضوية: وتشمل مكونات الجهاز العصبي المسؤولة عن تنظيم الاستئارة من خلال عمليات التنشيط والتثبيط.
- ٢- عمليات الانتباه: وتعني تنظيم المعلومات المثيرة انفعالياً من خلال صرف الانتباه أو إعادة تركيز الانتباه.
- ٣- تفسير الأحداث المثيرة: وتتضمن تفسير المعلومات الانفعالية من أجل خفض تأثير الحالة الوجدانية السلبية.
- ٤- تنظيم الإشارات الانفعالية الداخلية: وتعني إعادة تفسير وترجمة المؤشرات الداخلية للاستئارة الانفعالية.
- ٥- استخدام مصادر المواجهة: وتعني استخدام الفرد لمصادر المواجهة.

٦- تنظيم المتطلبات الانفعالية للمواقف المشابهة: وتشمل التنبؤ بالمتطلبات الانفعالية للمواقف المألوفة وضبطها.

٧- اختيار بدائل الاستجابة التكيفية: وتتضمن التعبير عن الانفعال بطريقة تتفق مع أهداف الفرد الشخصية المرتبطة بالموقف ( Brackett et al, 2019,409 ).

وبالتالي يتضح تعدد النماذج المفسرة لتنظيم الانفعال، ويمكن تصنيف استراتيجيات تنظيم الانفعال إلى نوعين من الاستراتيجيات هما: (١) استراتيجيات تركز على المواقف أو السياقات الاجتماعية، (٢) استراتيجيات تركز على الاستجابات الانفعالية، فالاستراتيجيات التي تركز على المواقف والسياقات الاجتماعية تعدل من ردود الفعل قبل حدوثها عن طريق تغيير الطريقة التي يفكر بها الفرد في الموقف ذاته من أجل تقليل نتائجه (إعادة التقييم المعرفي)، وتتمثل في أسلوب التفكير في التقليل من خطورة الأحداث السلبية، والبحث عن معنى إيجابي للأحداث السلبية والإفادة منها، والتفكير في كيفية التعامل مع الأحداث السلبية، في حين إن استراتيجيات تنظيم الانفعال التي تركز على الاستجابة تشير إلى محاولات الفرد التحكم في الاستجابة نحو الانفعالات بشكل تخيلي أو بشكل غير ظاهر للآخرين، وتتطوي على تغيير أو كف العلامات السلوكية الجسمية وتعبيرات الوجه الانفعالية.

وبناء على ما سبق يكون للانفعالات دور مهم في توافق الفرد، وتمتعه بالصحة النفسية. والتنظيم الانفعالي له أهمية كبيرة في مجالات الحياة المختلفة، وقصور التنظيم الانفعالي يجعل الأفراد أكثر عزلة وأقل فاعلية في المجتمع، ويجعل الأفراد يستخدمون أساليب هروب غير تكيفية لحل المشاكل والضغوط التي تواجههم.

### ثانياً: المحور الثاني: أنماط التعلق: Attachment styles:

يعتبر التعلق نزعة موروثية لبناء علاقات جيدة مع أعضاء المجتمع الذي يتفاعل معه، وتظهر هذه النزعة بشكل خاص في علاقة الطفل بالأم؛ لتبقى فعالة مدى الحياة.

ويمكن القول إن أنماط التعلق هي الأساس الذي تبني عليه العلاقات الاجتماعية بشكل عام، وهذا التعلق لا ينمو فجأة بل في سلسلة خطوات، فالعلاقة الأولى تمهد الطريقة التي تبني بها نوع وطبيعة علاقة التعلق التالية ومنها يتجسد قالب البيولوجي الانفعالي للعلاقات والروابط الاجتماعية في المستقبل، فرابطة التعلق تستمر طوال حياة الفرد وتؤثر عليها بأشكال لا يمكن حصرها.

ولقد اهتم العديد من الباحثين وعلماء النفس بدراسة أنماط التعلق التي يكتسبها الفرد، فلا توجد عملية أخرى أشد تأثيراً وأقوى فعالية وأكثر أهمية من التعلق بالنسبة للنمو في المراحل المقبلة، والتي يتشكل من خلالها قوالب نمطية تؤثر على جميع جوانب حياة الفرد الاجتماعية والشخصية وعلاقته بالآخرين.

### النظريات المفسرة لمفهوم التعلق:

بدأ الاهتمام بتفسير التعلق الوجداني بنظرية "بولبي" التي ركزت على تفسير هذا المفهوم لدى الرضع والأطفال صغار السن، في إطار علاقتهم بالقائم بالرعاية، حيث يتم تعريف التعلق الوجداني، وفقاً لهذه النظرية بأنه "الرابطة الوجدانية التي تتشكل بين الطفل ووالده" (عباس، ٢٠١٦، ٢٣).

ويؤكد بولبي أن الطفل يولد مزودة بمجموعة من السلوكيات الفطرية التي تجعل مقدمي الرعاية بالقرب منه، وبالتالي تزيد من فرص بقائه مثل سلوك الرضاعة والابتسام والإسماك بالألم والتحديق في وجهها وعيونها. ويعتقد أن هناك نظاما سلوكيا تعلقيا يتضمن مجموعة من أنماط السلوك وردود الفعل الانفعالية، بهدف الحفاظ على القرب من مقدم الرعاية الأولى. ويرى أن لهذا النظام ثلاث وظائف أساسية: تحقيق القرب من مقدم الرعاية، وتوفير ملاذ آمن للطفل، واتخاذ الأم قاعدة آمنة ينطلق منها الطفل للقيام بأنشطة استكشافية في بيئته المحيطة ( Bodner et al, 2019, 1044 ).

وهنا تعلق امانى ( Amani,2019,18 ) أن نظرية التعلق عند بولبي تقوم على الملاحظة الشاملة لردود أفعال الانفصال لدى الأطفال في مرحلة الطفولة المبكرة، ومدى تأثرهم بأنماط التعلق، ومظاهر النمو التي تطرأ على الطفل، حتى تزداد قابليته للحياة، وقد كان الهدف من نظام التعلق هو الحفاظ على علاقات القرابة بين القائم على الرعاية وأطفالهم القاصرين، وقد تنشط هذه العلاقة عندما يواجه الفرد أي ظروف ضاغطة أو تهديدات في مرحلة الرشد وهنا يزداد مستوى الحماية من مقدم الرعاية، وبالتالي تنخفض استجابة الفرد لهذه المحن والضغوط بشكل سلبي يؤدي إلى اضطراب شخصيته، وهنا يتضح لنا الفروق الفردية في أنماط التعلق في الطفولة وردود الأفعال السلوكية لدى الشباب عند الانفصال وأيضا عند العودة إلى القائم بالرعاية الأسرية.

ويؤكد جزار ( Gulzar,2019,97 ) أن نظرية التعلق ذات صلة وثيقة بتكوين الشخصية ووظائفها المختلفة والتعلق الرومانسي في مرحلة الرشد تعكس الفروق الفردية في الخصائص الشخصية، وتتضح الصورة الداخلية للذات في بداية مرحلة النمو وتستمر على مدى امتداد حياة الفرد، وتتشكل وفقا لأنماط التعلق المختلفة في مرحلة الطفولة.

ويعد هذا المفهوم من أبرز المفاهيم في نظرية بولبي، حيث إنها الحلقة النمائية التاريخية التي تفسر كيفية تأثير ظروف الماضي بظروف الحاضر والمستقبل، ولهذا السبب ظهرت نظرية بولبي في التعلق كإطار نظري لدراسة العلاقات الإنسانية في مرحلة الرشد ( Yildiz,2018,107 )

انماط التعلق:

إن طبيعة رابطة التعلق لدى الأطفال مع الأم يمكن أن تتحدد من خلال استجابات الأم لأطفالها وإصدارات الاهتمام والحماية والمساعدة، وقد اهتمت إينزورث Ainsworth بالنقاط التي تحدد خصائص رابطة التعلق والتي تتضح في بحث كل شخص عن الشعور بالأمن من الآخر، والشعور بالأمن يمكن إحرازه من رابطة التعلق التي تشعر الفرد بالطمأنينة ولكن في بعض الأحيان قد لا يكون البحث مجديا لتحقيق مشاعر الأمن في العلاقة الأمومية، ومن ثم تصبح الرابطة غير آمنة، وعلى هذا فقد وصفت إينزورث Ainsworth ثلاثة أنماط أساسية للتعلق، وهي التعلق الآمن، والمتجنب، والمقاوم ( الطراونة، ٢٠١٧، ٢٣ ).

وهناك نمط آخر لسلوك التعلق هو التشويه والإرباك في عملية التعلق، وقد لا يكون لدى هؤلاء الأطفال، مقدم الرعاية سواء إن كانت الأم أو البديلة لها استراتيجية واضحة في كيفية الاستجابة لطفلها، وفي هذه الحالة قد يتجنب الطفل أو يقاوم القائم بالرعاية عند محاولة الاقتراب منه، وقد يظهر الطفل سلوكيات متضاربة أثناء عملية التعلق، إما أن يرتعب من الأم أو يعاملها ببرود عندما تحاول الاقتراب منه، وهؤلاء الأمهات يقررن مستويات عالية من العنف الزوجي

في المراحل الأولى من حياة الطفل، وهذا ما يؤدي إلى اضطراب صورة الذات عند الطفل عندما يبلغ مرحلة الرشد، وظهور أعراض بعض اضطرابات الشخصية نظراً لاضطراب رابطة التعلق في مراحل نموه الأولى (بسيوني، ٢٠١٩، ٩٨٧).

ويرى لاروس (Larose, 2018, 1502) أن بلورة أنماط التعلق على الشكل الآمن أو المنسحب أو المضطرب يعتمد على الوعي الكافي لكم المساندة الانفعالية في علاقات التعلق المبكرة، ولا سيما أن بولبي يطالب بالارتقاء بالحنان الوالدي إلى الشكل المألوف الذي يوفر روابط التعلق الآمنة، حيث تدعم المساندة الانفعالية البناء النفسي الذي يشكل شخصية الفرد في بداية مرحلة الرشد، والأشخاص ذوي النمط المنسحب قد يشعرون أن المساندة الانفعالية ليست بالقدر الكافي الذي يشبع حاجاتهم الانفعالية، بالإضافة إلى أن ذوي النمط المضطرب لا تتوافر لديهم الثقة الكافية في كم الرعاية التي يحصلون عليها من الوالدين، ومن ثم فإن نمط التعلق يعتمد على ما هو متاح من الحنان الوالدي الذي يحظى بثقة الفرد، وإدراكه للمساندة الانفعالية التي تجعله يشعر بالإشباع والرضا النفسي، ومن هذا المنطلق فإن أصحاب النمط المنسحب والمضطرب ينشط لديهم الجهد اللاشعوري في البحث عن الأمن من الآخرين عند مواجهة المحن والضغوط في بداية مرحلة الرشد.

ونستنتج مما سبق أن أنماط التعلق بشقيها الأمن وغير الأمن لهما تأثيرهما البالغ على تكوين شخصية الفرد في مراحل النمو الأولى، وأن اضطراب رابطة التعلق في الطفولة هي العنصر الأساسي في ظهور أعراض اضطرابات الشخصية في مرحلة الرشد بتضيقاتها المختلفة، النرجسية، الإعتماضية، الوسواسية، والفصامية... الخ. والتي تجعل الشباب، يعاني قصوراً واضحاً في البنية النفسية لمواجهة ضغوط مرحلة الشباب، بما تحتويه من معاناة اقتصادية، ناجمة عن البطالة وعدم توافر فرص العمل، وعدم القدرة على الإقبال على الزواج في المستقبل، نظراً لضعف إمكانياته الشخصية والاقتصادية والاجتماعية التي تجعله عاجزاً عن تلبية متطلبات مرحلة الشباب.

### ثالثاً: المحور الثالث: اضطراب الشخصية التجنبية: Avoidant personality disorder

يمثل اضطراب الشخصية بشكل عام نمطاً من الخبرة الداخلية والسلوك يشق بشكل واضح من تلك التوقعات التي تسود في الثقافة التي ينتمي إليها الفرد ويتضح ذلك الاضطراب في أكثر من جانب بما في ذلك الجانب المعرفي الذي يتمثل في أساليب إدراك الذات والآخرين وكيفية تفسير الفرد للأحداث – والجانب الوجداني – وفي الأداء الوظيفي بين الشخص وغيره . ويتسم هذا النمط بالمرونة والشمولية خلال مدى كبير من المواقف الشخصية والاجتماعية ويؤدي إلى الشعور بالكرب أو اختلال الأداء الوظيفي في عدد من المجالات الاجتماعية والمهنية .. وغيرها كما يتسم هذا النمط بالثبات وأنه يدوم لفترة طويلة ، وعادة ما ترجع بدايته إلى مرحلة المراهقة أو الرشد المبكر. (APA, 2013, 249)

وتم تقسيم اضطرابات الشخصية في الـ D.S.M- IV إلى ثلاثة مجموعات رئيسية إضافة إلى مجموعة من الاضطرابات غير المحددة ، ويقع اضطراب الشخصية التجنبية في المجموعة الثالثة مع اضطراب الشخصية الإعتماضية واضطراب الشخصية القهرية ، وهو يمثل نمط عام

من عدم الارتياح أو الانزعاج الاجتماعي وسيادة مشاعر نقص الكفاءة والحساسية المفرطة للتقييم السلبي مع سلوك يدل على الخنوع.

وكما يذكر ارنتز وآخرون ( Arntz et al,2017,33-34 ) أن هناك نمطين من الانعزال أحدهما يطلق عليه الانعزال السلبي ( أو الشخصية الفصامية ) ويتميز أصحاب هذا النمط بأنهم ناقصي المتعة ويفتقرون إلى السعادة – ولا يملكون القدرات الفعالة اللازمة لإقامة علاقات اجتماعية ناجحة ، ونتيجة لهذا فإنهم يفشلون في الاستجابة لكل من مثيرات الثواب والعقاب التي تنشط السلوك البين شخصي ، أما النمط الآخر فيطلق عليه الانعزال الإيجابي وهو ما يشار به إلى الشخصية التجنبية وأصحاب هذا النمط يشبهون في بعض السمات النمط الأول إلا أنهم يتميزون بفرط الاستجابة للمثيرات الاجتماعية ، كما أنهم لديهم حساسية زائدة تجاه الآخرين وخاصة هؤلاء الذين يتوقعون منهم الرفض ، ولديهم قلق زائد يحول دون تفاعلهم بشكل إيجابي مع بعض المواقف الاجتماعية وخاصة تلك التي تجلب لهم السرور وذلك لحماية أنفسهم من الألم النفسي المتوقع .

مما سبق يمكن القول بأن النمط المنعزل السلبي ( الفصامي ) والنمط المنعزل الإيجابي ( التجنبي ) يتشابهان في بعض الخصائص ويختلفان في البعض الآخر وخاصة أن المنعزل السلبي يعاني اختلال في بعض الخصائص أو السمات أهمها : انخفاض مستوى الاستثارة ، نقص الدافعية - والخط المعرفي - واللامبالاة . على عكس المنعزل الإيجابي الذي يعاني زيادة معدل الاستثارة والدافعية والحساسية المفرطة ، والتداخل المعرفي البسيط . ويؤكد مارشال ( Marshall,2017,1069 ) أنه رغم وجود فروق بين النمطين السلبي والإيجابي إلا أن الأفراد في كلا النمطين قابلين للتعرض للاضطرابات الفصامية.

وقد تم الحديث عن هذا النمط من الاضطرابات منذ بدايات القرن الماضي فقد تحدث بلوير ( Bleuler ,1951 ) عن المفهوم الفصامي وكان وصفه له يشابه الوصف الذي يطلق على الانعزال الإيجابي أو الشخصية التجنبية ، كذلك عندما تحدث كاهن ( Kahn, 1931 ) عن ( الذاتوية السلبية Passive autist ) نجد أن وصفه لهذا النمط يرتبط إلى حد كبير بمفهومنا الحالي عن النموذج الأولي للشخصية التجنبية حيث أشار إلى أن مثل هؤلاء الأفراد لا يستطيعون الدخول في تجارب حقيقية مع الآخرين إلا القليل – ويفشلون في تأكيد ذواتهم بصورة كاملة ذلك لأنهم يبحثون عن هدف واحد وهو حماية الأنا التي يشعرون أنها ضعيفة دائماً وذلك يجعلهم يشعرون بالعجز ورفض مواجهة المخاطر لذا فإنهم يفضلون العيش خارج صراع الحياة أو في جزيرة منعزلة (Ruben,2018,386).

كما استخدم أيضاً المنظرون التحليليون مصطلح شبه الفصامي Schizoid لوصف ما يطلق عليه اليوم مصطلح " الشخصية التجنبية " فقد وصفت بيربوس ( Berrios,2018,15 ) ما يمكن أن نطلق عليه اليوم خصائص الشخصية التجنبية ، لذلك نجد Berrios يتحدث عن هذا النمط قائلاً " أن مثل هذه الشخصية تقيم أو تجعل لنفسها حاجزاً ضد التعرض لخبرات القلق الطفولي ، وبالتالي تبقى على ذاتها بغض النظر عن مدى الخسارة التي تتعرض لها نتيجة عدم الاستمتاع بمباهج الحياة ، إلا أن هذه الشخصية تفشل في الإبقاء على هذا الحاجز لفترة طويلة مما يعرضها للقلق بعد ذلك . كذلك أيضاً يصف مارتنز ( Martens,2017,39 ) الشخصية المنعزلة Isolated Personality وهو ما نطلق عليه اليوم الشخصية التجنبية بأن هذا النمط من الشخصيات تتجنب التواصل الاجتماعي إلى الحد الذي يؤدي إلى ظهور سلوكيات واتجاهات

انعزالية غريبة تعوق اندماجهم فى المجتمع مما يجعلهم يشعرون بالاغتراب وعدم الرضا عن الذات وفرط الحساسية والأحجام عن التفاعل الاجتماعى. وعلى نفس المنوال فقد استخدم ماهر وماهر ( Maher & Maher,2017,74) مصطلح الشخصية الخائفة " Phobic character " ليشير به إلى الأشخاص التجنبيين حيث يتميز سلوكهم الاستجابى بالتقيد ، وأضاف أيضاً وينتر واخرون( Winter et al,2018,231) مجموعة من السمات الخاصة بهذا النمط من الشخصيات أهمها :-

استخدام التجنب والكف كدفاعات شخصية فى العديد من المواقف الحياتية – الانشغال الزائد بالمخاوف والتهديدات المحتملة ، كذلك قدمت هورنى Horney 1959 مجموعة من السمات التى أطلقت عليها النمط المنعزل والتى وصفقتها بأنها ذلك النمط البين شخصى الذى يتميز بالابتعاد عن الآخرين والتوتر الزائد المرتبط بوجود الآخرين ، ومن ثم تصبح العزلة وسيلة هامة لتجنب هذا التوتر ، ومن ثم توجد حاجة داخلية لدى هؤلاء الأفراد لوضع مسافات بينهم وبين الآخرين ، وأنهم يرسمون حول ذاتهم ما يشبه بالدائرة السحرية التى لا يستطيع أحد اقتحامها ، وبالتالي فإن كل الصفات التى يكتسبونها وكل حاجاتهم تتجه نحو الهدف الأساسى وهو عدم التورط أو الاندماج مع الآخرين ، وأشارت هورنى فى النهاية الى أن ازدياد الذات من بين السمات التى تميز النمط الانعزالي ( الانسحابى ) وهذا ناتج من الشكوك العميقة تجاه الذات التى تؤدى إلى التشكك فى الآخرين مما يجعل الفرد غير قادر على تقبل ذاته كما هى عليه وغير قادر على الاعتقاد بأن الآخرين يتقبلونه كما هو عليه بكل عيوبه ومزاياه مما يجعله يعتقد بأن الآخرين يحقرونه بدلاً من أن يحترمونه ( ارنوط، ٢٠١٦ ; رشيد، ٢٠١٦ ; طاهر، ٢٠١٧).

ويعد التوجه الذى قدمه بيك وزملاءه Beck & associates 1990 من أحدث التفسيرات التى تناولت اضطراب الشخصية التجنبية من الناحية المعرفية حيث يرى أن انخفاض تحمل هؤلاء الأفراد للقلق يمنعهم من تنمية طرق خاصة للتغلب على خجلهم وتوكيد ذواتهم بصورة فعالة ، ولأنهم يتميزون بالقدرة على الاستبطان والمراقبة الداخلية للمشاعر فإنهم يكون لديهم حساسية تجاه مشاعر الخزي والقلق الخاصة بهم على نحو مثير للسخرية وبالرغم من هذه الحساسية المفرطة والنيقظ الشديد تجاه مشاعر الألم فهم يخلطون من تحديد الأفكار الغير سارة وهذا ما نطلق عليه التجنب المعرفى . ويضيف بيك بأن المرضى التجنبيين لديهم العديد من المعتقدات الخاطئة التى تؤثر على وظائفهم الاجتماعية والتى لا تكون واضحة بشكل كافي ولكنها تعكس مفهوم هؤلاء المرضى عن ذواتهم وعن الآخرين ( Ryder,2018,211).

ويعد العمل الذى قدمه بنجامين ( Benjamin,2011,144) من الأعمال التى ساهمت فى إثراء فهمنا لاضطراب الشخصية التجنبية ، حيث تناول هذا الاضطراب من منظور بين شخصى من خلال الإشارة إلى أن الفرد التجنبى لديه خوف شديد من الرفض والخزي وتجنب الإحراج المتوقع من الآخرين ، لذلك فإنه يبدأ فى الانسحاب بحذر بالرغم من رغبته وحاجته الشديدة للحب والتقبل – ولا يقيم أى علاقة حميمة إلا مع القليل من الاشخاص الذين يتأكد من أنهم يحبونه.

ويوصف اضطراب الشخصية التجنبية على أنه شعور بعدم الراحة الاجتماعية وخوف من التقييم السلبى مع سلوك يدل على الخضوع ، ويستدل عليه بتوافر خمس على الأقل من

#### المحكات التالية :-

- ١- ليس لديه أصدقاء مقربين خارج نطاق الأسرة والأقارب .
- ٢- يشعر بالإيذاء بسهولة نتيجة للنقد أو عدم الاستحسان .
- ٣- ليس لديه رغبة في إقامة علاقات حميمة مع الآخرين إلا أولئك الذين من المؤكد انهم يحبونه.
- ٤- يتجنب الأنشطة المهنية والاجتماعية التي فيها تفاعل مع الآخرين .
- ٥- تتناوب مخاوف أكثر من العاديين عند الدخول في خبرات جديدة .
- ٦- الخوف من الظهور بمظهر الغبي ( الأحمق ) أو أن تبدو عليه مظاهر الإحراج .
- ٧- الخوف من فقد السيطرة أو عدم القدرة على التوقف عن الحفزات غير المقبولة في الأماكن العامة .
- ٨- التضخيم من الأخطار المحتملة في مواقف الحياة اليومية ( مثل الخوف من ركوب وسائل النقل العام ... الخ )
- ٩- تجنب الأنشطة اليومية خوفاً من الإحساس بالتعب أو عدم الراحة الجسمية ( مثل تجنب التسوق لكونه يبدو مرهقاً ) ( Rossier & Rigozzi,2017,539).
- ويورد ميللون وديفز ١٩٩٦ ما يسمى بالصورة الإكلينيكية للشخصية التجنبية والتي تتضمن مستويين ( وظيفي – وبنائي ) تصف بدقة سلوكيات الشخص التجنبي .

#### أولاً : المستوى الوظيفي :

- ١- حريص – سلوكياً : ( على سبيل المثال – ينظر إلى البيئة بحذر على أنها مصدر للتهديد ) – ردود أفعاله القلقة تجاه الأحداث تحكم علاقاته بالآخرين على أنها علاقات مخيفة ومرعبة
- ٢- النمط البين شخصي : تقارير تاريخ الحياة تشير إلى أنه تاريخ ملئ بالقلق والهلع وعدم الثقة – يود الإقبال على الآخر ولكنه يحتفظ بمسافة معينة بينه وبينهم وذلك لتجنب التعرض للإيذاء.
- ٣- مشوه معرفياً : يعاني من انشغال زائد ببعض الأفكار المحيرة، لديه بعض التخيلات غير الملائمة التي تسبب له الضيق والتوتر في عمليات الاتصال الاجتماعي.
- ٤- ميكانيزم الخيال: يعتمد بشكل كبير على التخيل في تحقيق وإشباع حاجاته وحل صراعاته – ينسحب من المواقف لعدم قدرته على تحمل المسؤولية والتغلب على الحفزات العدوانية.

#### ثانياً : المستوى البنائي :

- ١- مزاج كئيب ( غير مستقر ) : يصف الأحداث والمواقف بالتوتر والحزن والغضب – تتناوب الرغبة والخوف في آن واحد – يعاني شعور دائم بالامتعاض.
- ٢- صورة الذات المعتربة : يرى نفسه على أنه شخص معزول اجتماعياً ومرفوض من الآخرين – يقلل من الإنجازات الذاتية – ويظهر مشاعر الوحدة والخواء
- ٣- مستدخلات قلقة: تمثيلات داخلية متضمنة ذكريات صراع وتوتر – ميكانيزمات ضئيلة لتنظيم الحاجات – والتحكم في الحفزات وإعادة حل الصراعات.
- ٤- تنظيم نفسي داخلي هش ، مجموعة معقدة ومتوترة من الوجدانات تعتمد بشكل كبير على نموذج واحد لحل الصراعات هذا النموذج يتضمن " التجنب – الهروب – التخيل " وبالتالي

عندما يواجه مخاطر شخصية أو ضغوط غير متوقعة فإنه لا يستطيع مواجهتها بالصورة المطلوبة (Fumham & Crump,2017,170-171).

### دراسات سابقة:

يمكن عرض الدراسات السابقة المرتبطة بموضوع الدراسة الحالية في أربع محاور،

وهي:

#### أولاً: دراسات تناولت العلاقة بين تنظيم الانفعال وانماط التعلق:

هدفت دراسة جريشام، وجولون (Gresham & Gullone,2012) إلى فحص تأثير أنماط التعلق وعوامل الشخصية الخمسة الكبرى في تنظيم الانفعال، وتكونت عينة الدراسة من (٩٨١) من الأطفال والمراهقين؛ تراوحت أعمارهم بين (١٠-١٨) عاماً، من طلاب المدارس بمدينة فيكتوريا (Victoria) بأستراليا، واستخدمت الدراسة الأدوات التالية: مقياس تنظيم الانفعال (اعداد: Gross,2005)، واستبيان العوامل الخمسة الكبرى للشخصية (اعداد: Barbaranelli,2005)، والنسخة المعدلة من مقياس أنماط التعلق (اعداد: Gullone,2006)، توصلت الدراسة إلى عدد من النتائج، منها: (١) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين كل من أنماط التعلق الوالدي والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية وبين تنظيم الانفعال. (٢) إمكانية التنبؤ بتنظيم الانفعال من خلال أنماط التعلق. (٣) كما كانت درجات العينة مرتفعة في أنماط التعلق الإيجابية، إذ كانت درجاتهم مرتفعة في بعد "التقييم المعرفي" ومنخفضة في بعد "القمع التعبيري".

وهدفت دراسة ي-تشنج (Yi-Ching,2012) إلى بحث العلاقة بين أنماط التعلق وتنظيم الانفعال، وتكونت عينة الدراسة من (٥٠٨) طالب وطالبة من طلاب جامعة ميدويسترن (Midwestern) بالولايات المتحدة الأمريكية، ممن تراوحت أعمارهم بين (١٨-٢٣) عاماً، واستخدمت الدراسة الأدوات التالية: استبيان العلاقات (اعداد: Griffin,2003)، واستبيان تنظيم الانفعال (اعداد: Gross & John,2005)، توصلت الدراسة إلى عدد من النتائج، منها: (١) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين أنماط التعلق (الأمن، والمشغول، والخائف، والرافض) وتنظيم الانفعال (إعادة التقييم المعرفي، والقمع التعبيري). (٢) إن أنماط التعلق لها تأثير مباشر في تنظيم الانفعال.

وهدفت دراسة لانج (Lang,2013) إلى التعرف على العلاقة بين أنماط التعلق وتنظيم الانفعال لدى عينة غير إكلينيكية، تكونت عينة الدراسة من (٩٠) طالبا وطالبة من طلاب جامعة بيكس (Pecs) بهولندا، وتراوحت أعمارهم الزمنية ما بين (١٨-٣١) عاماً، واستخدمت الدراسة الأدوات التالية: استبيان أنماط التعلق (اعداد: Bartholomew,2007)، ومقياس ترنتو لصعوبة التعبير عن المشاعر (اعداد: Bagby,2002)، ومقياس القلق (اعداد: Spielberg,1980)، توصلت الدراسة إلى عدد من النتائج، منها: (١) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين نمط التعلق التجنبي وبين كل من: الدرجة الكلية لصعوبة التعبير عن المشاعر، وصعوبة وصف المشاعر، والتفكير الموجه نحو الخارج، وسمة القلق. (٢) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين نمط التعلق القلق، وبين كل من: الدرجة الكلية لصعوبة التعبير عن المشاعر، وصعوبة وصف المشاعر، وصعوبة تحديد المشاعر، وأعراض وسمة القلق.



وهدفت دراسة جودال (Goodall,2016) إلى فحص العلاقة بين أنماط التعلق وتقدير الذات والجنس وبين تنظيم الانفعالات الإيجابية. وتكونت عينة الدراسة من ( ١٧٤ ) طالبا وطالبة من طلاب جامعة كوين مارجرت ( Queen Margrat ) ببريطانيا، وتراوحت اعمارهم الزمنية ما بين ( ١٨-٧٣ )، واستخدمت الدراسة الأدوات التالية: النسخة المعدلة من استبيان تنظيم الانفعال ( اعداد: Nelis,2012)، النسخة المعدلة من استبيان خبرة العلاقات الحميمة ( اعداد: Brennan.2010)، مقياس تقدير الذات ( اعداد: Rosenberg,1980)، توصلت الدراسة إلى عدد من النتائج، منها: (١) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في تنظيم الانفعال أو أنماط التعلق. (٢) وجود ارتباط دال إحصائية بين تنظيم الانفعال وبين أنماط التعلق غير الآمنة (القلق والتجنبى)، وتقدير الذات. (٣) إمكانية التنبؤ بتنظيم الانفعال من خلال كل من: التعلق بالقلق، والتعلق بالتجنبى، وتقدير الذات.

### ثانياً: دراسات تناولت العلاقة بين تنظيم الانفعال واضطرابات الشخصية:

اجرت روسلين ( Roslin, 2017 ) دراسة بهدف الكشف عن العلاقة بين المخططات المعرفية اللاتكيفية وخبرات الطفولة واضطراب الشخصية التجنبية لدى المراهقين، تكونت عينة الدراسة من ( ٣٠٥ ) تلميذا من تلاميذ مدرسة ثانوية باستراليا بالصفين التاسع والحادى عشر تراوحت اعمارهم ما بين ( ١٥-١٧ ) عاما، واستخدمت الدراسة الأدوات التالية: مقياس المخططات المعرفية اللاتكيفية ( اعداد: Young,2007 )، مقياس الخبرات النفسية فى الطفولة ( اعداد: الباحث )، مقياس اضطراب الشخصية التجنبية ( اعداد: الباحث )، توصلت الدراسة الى عدد من النتائج، منها: (١) وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائية بين المخططات المعرفية اللاتكيفية والخبرات النفسية فى الطفولة. (٢) وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائية بين مخططات الاعتمادية، والعزلة الاجتماعية / الوحدة، والهجر وعدم الاستقرار، والعجز عن ضبط الذات، وتوهم الأذى والمرض، والحرمان العاطفي، والأذعان، والكبت العاطفي، التعلق بالآخرين لهدم الذات واضطراب الشخصية التجنبية. (٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية فى اضطراب الشخصية التجنبية بين الذكور والإناث لصالح الإناث.

وأجرت عليه ( ٢٠١٨ ) دراسة لبحث العلاقة بين استراتيجيات تنظيم الانفعال والاضطرابات النفسية (القلق النفسي، الضغوط النفسية، الكمالية العصابية) لدى المراهقين الموهوبين، تكونت عينة الدراسة من ( ١٤٨ ) طالبا وطالبة من طلاب مدرسة المتفوقين للعلوم والتكنولوجيا بكفر الشيخ، وتراوحت اعمارهم الزمنية ما بين ( ١٥-١٦ ) عاما، واستخدمت الدراسة الأدوات التالية: قائمة الكشف عن المراهقين الموهوبين ( اعداد: الباحثة )، قائمة الاضطرابات النفسية للمراهقين الموهوبين ( اعداد: الباحثة )، مقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي ( اعداد: الباحثة )، استمارة المقابلة الشخصية ( اعداد: الباحثة )، مقياس تفهم الموضوع TAT ( اعداد: Murray & Murgan,1935 )، توصلت الدراسة الى عدد من النتائج، منها: (١) وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين درجات الطلاب على قائمة الاضطرابات النفسية (القلق النفسي - الكمالية العصابية - الضغوط النفسية) وكل من استراتيجيات تنظيم الانفعال (كبت التعبير الانفعالي-إجترار الأفكار-لوم الذات-لوم الآخرين-التفكير الكارثى). (٢) وجود 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). (٣) إمكانية التنبؤ بالقلق النفسي من خلال كل من: استراتيجيتي التفكير الكارثي واجترار الأفكار، وبالضغوط النفسية من خلال كل من: استراتيجيتي لوم الآخرين ولوم الذات، وبالكمالية العصابية من خلال كل من: استراتيجيتي التفكير الكارثي وكبت التعبير الانفعالي. وأجرى اونجين ( Ongen,2019 ) دراسة بهدف التعرف على العلاقة الارتباطية بين الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال والتوافق النفسي، والاكتئاب، فضلا عن الكشف عن الفروق بين الجنسين والصف الدراسي في هذه الاستراتيجيات، تكونت عينة الدراسة من ( ١٤٦ تلميذاً ، ١٢٤ تلميذة ) تراوحت اعمارهم ما بين ( ١٥-١٧ ) عاما من مدرسة ثانوية الاناضول بتركيا، واستخدمت الدراسة الادوات التالية: مقياس الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال ( اعداد: الباحث )، مقياس التوافق النفسي ( اعداد: Gotlib,2010 )، مقياس بيك للاكتئاب ( اعداد: Beck,2000 )، توصلت الدراسة الى عدد من النتائج، منها: (١) وجود تأثير لكل من: الجنس، والصف الدراسي على استراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي، حيث أشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور، والإناث في الاجترار لصالح الإناث، بينما وجدت الفروق لصالح الذكور في: إعادة التركيز الإيجابي، وإعادة التركيز على التخطيط، وإعادة التقييم المعرفي. (٢) وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائية بين الاكتئاب، وكل من: لوم الذات، والاجترار، والتهويل، ولوم الآخرين، بينما كانت العلاقة سالبة مع: إعادة التركيز الإيجابي، وإعادة التركيز على التخطيط، وإعادة التقييم المعرفي، ورؤية الموقف من منظور آخر.

وأجرت شي وسبينهوفن ( Shi & Spinhoven,2019 ) دراسة بهدف الكشف عن العلاقة بين السلوك التجنبي والشعور بالوحدة النفسية والقدرة على تنظيم الانفعال، تكونت عينة الدراسة من ( ٥٠٠ ) طالب من طلاب ست جامعات بمدينة ميلبورن بأستراليا، تراوحت اعمارهم ما بين ( ١٨-٢٠ ) عاما، واستخدمت الدراسة الادوات التالية: مقياس الوحدة النفسية ( اعداد: Russell et al,2010 )، مقياس تنظيم الانفعال ( اعداد: الباحث )، مقياس السلوك التجنبي ( اعداد: الباحث )، توصلت الدراسة الى عدد من النتائج، منها: (١) ارتباط القدرة على تنظيم الانفعالي التكيفي سلبيا مع الشعور بالوحدة النفسية والسلوك التجنبي. (٢) ارتباط الشعور بالوحدة النفسية إيجابيا مع السلوك التجنبي، أي أن الأفراد الذين لديهم قدرات منخفضة لتنظيم الانفعال لديهم ميل الشعور بالوحدة النفسية، والسلوك التجنبي.

### ثالثاً: دراسات تناولت العلاقة بين أنماط التعلق واضطرابات الشخصية:

وهدفت دراسة ستيفن ( Steven,2017 ) الى فحص العلاقة بين أنماط التعلق لدى الراشدين وسمات الشخصية، تكونت عينة الدراسة من ( ٣٢٣ ) طالبا من جامعة ستانفورد بالولايات المتحدة الامريكية منهم ( ١٠٥ ) ذكور، ( ٢١٨ ) اناث، تراوحت اعمارهم ما بين ( ٢٠-٢٤ ) ، واستخدمت الدراسة الادوات التالية: استفتاء التعلق لدى الراشدين ( اعداد: الباحث )، استبيان آليات الدفاع ( اعداد: الباحث )، مقياس تقدير الذات ( اعداد: Copper Smith,2005 )، مقياس للشخصية ( اعداد: الباحث )، توصلت الدراسة الى عدد من النتائج، منها: (١) وجود علاقة ارتباطية بين نمط التعلق الأيمن في الطفولة وقدره الطلاب على التعامل مع التوتر والقلق في مرحلة الرشد. (٢) وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التعلق غير الأيمن وانخفاض تقدير الذات وميكانزمات الدفاع عن الشخصية والتوتر النفسي وعدم الكفاية

الشخصية. (٣) وجود فروق دالة احصائياً بين الذكور والإناث في أنماط التعلق حيث سجل الذكور درجات عالية من التعلق الأمن عن الإناث، وارتفعت درجات الإناث عن الذكور في التوتر النفسي والقلق وانخفاض مستوى القدرة على التعامل مع التوتر والقلق النفسي. وهدفت دراسة شيرستوفر ( Christopher,2018 ) الى فحص العلاقة بين انماط التعلق غير الأمن وبعض اضطرابات الشخصية، تكونت عينة الدراسة من ( ١٧٦ ) طالبا من جامعة بليجين ببلجيكا منهم ( ٧٦ ) ذكور، ( ١٠٠ ) اناث، تراوحت اعمارهم ما بين ( ٢٠-٢٢ ) عاما، واستخدمت الدراسة الادوات التالية: مقياس انماط التعلق ( اعداد: الباحث )، مقياس اضطراب الشخصية ( اعداد: Tellegen,2012 )، توصلت الدراسة الى عدد من النتائج، منها: (١) وجود ارتباط إيجابي بين اضطراب الشخصية البيئي والتجنبي وانماط التعلق غير الأمن (المتجنب والمضطرب). (٢) كما وجد ارتباط إيجابي ضعيف بين اضطراب الشخصية الفصامي والتعلق غير الأمن (النمط التجنبي او الانسحابي). (٣) اظهرت نتائج تحليل المسار العلاقة المتبادلة بين اضطراب الشخصية التجنبي او البيئي والتقييم السلبي للأخرين والقائم بالرعاية حيث وصفهم أفراد العينة بأنهم أقل ودا وأكثر رفضاً لهم في طفولتهم.

وهدفت دراسة كارين ( Karin,2018 ) الى بحث العلاقة بين انماط التعلق واضطرابات الشخصية لدى الراشدين، تكونت عينة الدراسة من ( ١٢٠ ) طالب علم نفس بجامعة جورج فوكس بواشنطن، واستخدمت الدراسة الادوات التالية: استمارة بيانات ديمجرافية ( اعداد: الباحث )، استفتاء العلاقات الامومية ( اعداد: الباحث )، مقياس اضطرابات الشخصية ( اعداد: Watson.2015 )، توصلت الدراسة الى عدد من النتائج، منها: (١) وجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين النمط الأمن واضطراب الشخصية الفصامي والنرجسي والمضاد للمجتمع. (٢) وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين نمط التعلق المضطرب واضطراب الشخصية الفصامي والنرجسي والمضاد للمجتمع.

هدفت دراسة ريني ( Renee,2019 ) الى الكشف عن مدى تأثير انماط التعلق على اضطرابات الشخصية وبعض متغيرات الشخصية كالاتقلالية والاجتماعية ، تكونت عينة الدراسة من ( ٢٨٨ ) من طلاب جامعة كندا منهم ( ٤٩ ) ذكور، ( ٢٣٩ ) اناث ، تراوحت اعمارهم ما بين ( ١٨-٢٠ ) عاما، واستخدمت الدراسة الادوات التالية: مقياس انماط التعلق ( اعداد: الباحث )، مقياس الاستقلالية والاجتماعية ( اعداد: Traci,2012 )، مقياس اضطرابات الشخصية ( اعداد: Elena,2015 )، توصلت الدراسة الى عدد من النتائج، منها: (١) وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في اضطرابات الشخصية، حيث ارتفعت درجات الإناث عن الذكور في اضطراب الشخصية الاعتمادية والنرجسية والتجنبية. (٢) وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين عينة الدراسة ككل على مقياس انماط التعلق ودرجاتهم على مقياس الاستقلالية والاجتماعية. (٣) إمكانية التنبؤ باضطرابات الشخصية لدى الشباب ذكور واناث من خلال كل من: التعلق الامن، التعلق غير الامن.

#### رابعاً: دراسات تناولت تنظيم الانفعال كمتغير وسيط للعلاقة بين انماط التعلق واضطرابات الشخصية:

أجرى الضبع ( ٢٠١٥ ) دراسة هدفت التعرف على الاختلاف بين التأثير المباشر وغير المباشر للكف المعرفي في الأعراض الاكتئابية عن طريق الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال كمتغير وسيط، واستكشاف العلاقة الارتباطية بين هذه المتغيرات، ومعرفة الفروق بين

الجنسين في الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال، تكونت عينة الدراسة من ( ١٧٣ ) طالبا وطالبة، منهم ( ٩٠ ) ذكور و ( ٨٣ ) اناث، من طلبة المستوى الأول بكلية التربية للبنين، وكلية التربية للبنات بجامعة الملك خالد بأبها، تتراوح اعمارهم ما بين ( ١٨-٢٠ ) عاما، واستخدمت الدراسة الادوات التالية: استبيان الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال ( اعداد: Kraig & Spinhoven,2001 )، اختبار مهمة التداخل لقياس الكف المعرفي ( اعداد: شلبي، ٢٠٠٥ )، قائمة بيك الثانية لقياس الأعراض الاكتئابية ( اعداد: Beck, 2000 )، توصلت الدراسة الى عدد من النتائج، منها: (١) وجود تأثير غير مباشر للكف المعرفي عن طريق الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال كمتغير وسيط على الأعراض الاكتئابية لدى عينة الدراسة. (٢) أن انخفاض القدرة على الكف المعرفي يرتبط إيجابيا بكل من: الأعراض الاكتئابية، وباستخدام استراتيجيات معرفية غير تكيفية. (٣) أن الاستراتيجيات المعرفية غير التكيفية ترتبط إيجابيا بالأعراض الاكتئابية. (٤) أن استراتيجيتي: الاجترار، والتفكير الكارثي (التحويل) من أهم الاستراتيجيات المميزة للإناث في تعاملهن مع الانفعالات التي تواجههن في الحياة.

واجرى فاندرهاسلت ( Vanderhasselt,2015 ) دراسة هدفت إلى التحقق من فرضية ما إذا كانت لاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال تتوسط العلاقة بين الاتجاهات المرضية، والأعراض الاكتئابية، تكونت عينة الدراسة من ( ٩٢ ) طالبا من طلاب الجامعة ببلجيكا منهم ( ٢٠ ) ذكور، ( ٧٢ ) اناث، تراوحت اعمارهم ما بين ( ٢٠-٢٢ ) عاما، واستخدمت الدراسة الادوات التالية: مقياس الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال ( اعداد: Garnefski,2007 )، مقياس الاتجاهات المرضية ( اعداد: الباحث )، مقياس بيك للاكتئاب ( اعداد: Beck,2000 )، توصلت الدراسة الى عدد من النتائج، منها: (١) أن الاتجاهات المرضية تتأثر إيجابيا بالاستراتيجيات المعرفية غير التكيفية لتنظيم الانفعال، والتي بدورها تتوسط العلاقة بين هذه الاتجاهات، والأعراض الاكتئابية.

واجرى يان واخرون ( Yan et al,2017 ) دراسة هدفت الى الوصول الى الدور الوسيط للاستراتيجيات المعرفية غير التكيفية لتنظيم الانفعال بين كل من: المتاعب اليومية والاكتئاب، تكونت عينة الدراسة من مجموعة اولى ( ١٧٥ طالبا : ٧٠ ذكور، ١٠٥ اناث ) ممن يعانون من الاستهداف المعرفي للإصابة بالاكتئاب Cognitive Vulnerability to Depression ، تم اختيارهم من عينة كلية قوامها ( ١٠١٧ ) طالبا، وتكونت المجموعة الثانية من ( ٨٤٢ طالبا: ٣٤٨ ذكور، ٤٩٤ اناث )، اختيروا من العاديين الذين لم يكن لهم أي تاريخ مرضي، ولم يعانون من أي اضطرابات نفسية، واستخدمت الدراسة الادوات التالية: مقياس الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال ( اعداد: Kraaij,2007 )، استبيان احداث الحياة الضاغطة ( اعداد: الباحث )، مقياس بيك للاكتئاب ( اعداد: Beck,2000 )، توصلت الدراسة الى عدد من النتائج، منها: (١) أن المتاعب اليومية: الاجتماعية، والأكاديمية، والعامية ترتبط إيجابيا بالاستراتيجيات المعرفية غير التكيفية لتنظيم الانفعال، والتي بدورها تتوسط العلاقة بين هذه المتاعب، والأعراض الاكتئابية.

وهدف دراسة هوكسيما ( Hoeksema,2018 ) إلى التعرف على العلاقة الارتباطية بين الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال، وبعض الأعراض المرضية (الاكتئاب، والقلق، واضطرابات الأكل) لدى عينة من طلاب الجامعة، تكونت عينة الدراسة من ( ٢٠٢ ) طالبا تم اختيارهم من طلاب إحدى الجامعات الخاصة بشمال شرق الولايات المتحدة الأمريكية، وبلغ

متوسط أعمارهم الزمنية ( ١٨.٤٩ ) عاماً، واستخدمت الدراسة الأدوات التالية: مقياس الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال ( اعداد: Spinhoven,2009 )، مقياس بيك للاكتئاب ( اعداد: Beck,2000 )، مقياس للقلق ( اعداد: الباحث )، استبيان اضطرابات الاكل ( اعداد: الباحث )، توصلت الدراسة الى عدد من النتائج، منها: (١) وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الاستراتيجيات المعرفية التكيفية: إعادة التقييم المعرفي، وحل المشكلات. (٢) وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الاستراتيجيات المعرفية غير التكيفية: القمع، والاجترار وبعض الأعراض المرضية.

### تعليق على الدراسات السابقة:

من العرض السابق للدراسات السابقة يمكن ملاحظة ما يلي:

- ١- إن نتائج الدراسات ترى ان ثمة علاقة ارتباطية بين تنظيم الانفعال وانماط التعلق واضطرابات الشخصية، وان تنظيم الانفعال يؤدي دوراً وسيطاً بين العديد من المتغيرات النفسية، كما ان له دوراً مهماً في العلاقة بين انماط التعلق واضطرابات الشخصية ( الضبع، ٢٠١٥ )، ( Roslin, 2017 ).
- ٢- اجمعت العديد من الدراسات ان التعلق غير الامن يؤهل الفرد في المستقبل للعديد من اضطرابات الشخصية ومنها ( Steven,2017 )، ( Karin,2018 )، ( Christopher,2018 )، ( Renee,2019 ).
- ٣- تباينت نتائج الدراسات المتعلقة بالفروق بين الجنسين في تنظيم الانفعال وانماط التعلق، فقد أشارت بعض الدراسات إلى وجود فروق بين الجنسين في تنظيم الانفعال وانماط التعلق لصالح الذكور. بينما أشارت بعض الدراسات إلى وجود فروق بين الجنسين في بعض استراتيجيات تنظيم الانفعال إما لصالح الذكور أو لصالح الإناث، وعدم وجود فروق بينهما في كثير من الإستراتيجيات، كما أشارت إحدى الدراسات إلى عدم وجود فروق بين الجنسين في تنظيم الانفعال وانماط التعلق (Goodall,2016)، ( Steven,2017 )، ( Ongen,2019 ).
- ٤- اشارت بعض الدراسات الى وجود فروق بين الجنسين في اضطرابات الشخصية لصالح الاناث ( Renee,2019 )، ( Roslin, 2017 ).

### فروض الدراسة:

- ١- لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الذكور والإناث من طلاب الجامعة على مقياس تنظيم الانفعال.
- ٢- يوجد تأثير مباشر دال إحصائياً لأنماط التعلق في اضطراب الشخصية التجنبية لدى طلاب الجامعة.
- ٣- يوجد تأثير غير مباشر دال إحصائياً لأنماط التعلق في اضطراب الشخصية التجنبية عبر تنظيم الانفعال كمتغير وسيط لدى طلاب الجامعة.

**المنهج والاجراءات:****منهج الدراسة:**

استخدمت الدراسة الحالية المنهج الوصفي الفارق؛ لاختبار فروضها البحثية للتحقق من طبيعة الفروق، والتأثيرات المباشرة وغير المباشرة بين متغيرات الدراسة، والذي يفسر العلاقة بين المتغير التابع (تنظيم الانفعال) والمتغيرين المستقلين (أنماط التعلق واضطراب الشخصية التجنبية)، وكذلك لبحث الفروق بين الجنسين في متغير تنظيم الانفعال لدى عينة الدراسة.

**عينة الدراسة:**

١- **العينة الاستطلاعية:** والهدف منها التأكد من الخصائص السيكومترية للأدوات المستخدمة في الدراسة الحالية ومدى صلاحيتها للتطبيق على عينة الدراسة. وتكونت من ( ١١٠ ) من طلبة الجامعة ( ٥٠ طالبا، ٦٠ طالبة )، اختيروا من طلاب وطالبات كلية التربية النوعية بجامعة بنها - محافظة القليوبية، وبلغ متوسط اعمارهم الزمنية (٢٠,٤٥) سنة بانحراف معيارى (١,٣٥).

٢- **العينة الأساسية:** تكونت من ( ١٣٠ ) من طلبة الجامعة ( ٧٠ طالبا، ٦٠ طالبة )، اختيروا من طلاب وطالبات الجامعة بالفرقة الثالثة، قسم تكنولوجيا التعليم بكلية التربية النوعية بجامعة بنها - محافظة القليوبية، وبلغ متوسط اعمارهم الزمنية ( ٢١,١٣ ) سنة بانحراف معيارى (١,٥٤).

**ادوات الدراسة:****١- مقياس تنظيم الانفعال: ( اعداد: الباحث )**

الهدف من المقياس: قام الباحث بإعداد مقياس تنظيم الانفعال؛ لقياس تنظيم الانفعال لدي عينة من طلاب الجامعة.

مبررات اعداد المقياس:

تم إعداد أداة مقننة لقياس: تنظيم الانفعال؛ لأن هذا المتغير مهم بالنسبة لطلاب الجامعة، وقد تم وضع عبارات ملائمة للثقافة والمجتمع المصري. فضلاً عن أن المقاييس الحالية التي تم الاطلاع عليها هي في الأساس مقاييس أجنبية، تم ترجمتها إلى العربية وتم تقنينها، ولا يوجد بالمكتبة العربية السيكولوجية - في حدود علم الباحث- مقياس بالعربية محض. خطوات إعداد مقياس تنظيم الانفعال:

قام الباحث بإعداد هذا المقياس من خلال الرجوع إلى الإطار النظري والدراسات السابقة، وما أتى من مقاييس سابقة عن تنظيم الانفعال من قبيل: استبيان التنظيم الانفعالي ( اعداد: Gross & John,2007 )، واستبيان التنظيم الانفعالي ( اعداد: Weiss,2018 )، واستبيان تنظيم الانفعال ( اعداد: David, 2019 )، واستبيان تنظيم الانفعال للراشدين ( اعداد: Gratz,2019 )، واعتماداً على المصادر السابقة انتهى الباحث إلى صياغة ( ٢٦ ) عبارة تقيس تنظيم الانفعال ببعديه: إعادة التقويم المعرفى، وقمع التعبير الانفعالي، وبحيث يتضمن كل بُعد ( ١٣ ) عبارة، وقد راعى الباحث في ذلك دقة وسهولة ووضوح العبارات، وعدم وجود عبارات مركبة تحمل أكثر من معنى.

بعد ذلك قام الباحث بإعداد المقياس للتحكيم، فعرضه على بعض أعضاء هيئة التدريس المتخصصين في مجال علم النفس والصحة النفسية بجامعة بنها والفيوم وبني سويف، وذلك بهدف التحقق من مدى مناسبة العبارة للمكون التي توضع اسفله وكذلك مدى مناسبة الصياغة. وبناء على نتائج التحكيم تم استبعاد العبارات التي حصلت على نسبة موافقة أقل من % ٨٠ وفقاً

لآراء المحكمين وعددها (٦) عبارات، كذلك تم عمل التعديلات اللازمة في صياغة بعض العبارات وفقا لآراء المحكمين، وبهذا استقر المقياس في صورته الأولية على (٢٠) عبارة، حيث تضمن بعد إعادة التقييم المعرفي (١٠) عبارات، وبعد قمع التعبير الانفعالي (١٠) عبارات. تم تطبيقها على عينة الدراسة الاستطلاعية، وقوامها (١١٠) طالبا وطالبة من طلبة الجامعة. وقد استخدمت البيانات المستخلصة منها في التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس من حيث الاتساق الداخلي، والصدق، والثبات على النحو التالي:

#### ١- الاتساق الداخلي للمقياس:

أ- تم حساب الاتساق الداخلي للمقياس عن طريق حساب معاملات الارتباط بين الدرجة على كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية على المقياس؛ إذ تراوحت قيم معاملات الارتباط بين (٠.٤٦٤ - ٠.٨٦١)، وكانت جميعها دالة احصائيا عند مستوى (٠.٠١).

ب- تم حساب معاملات الارتباط بين الدرجة على كل عبارة، والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، ويوضح الجدول التالي نتائج هذا الاجراء:

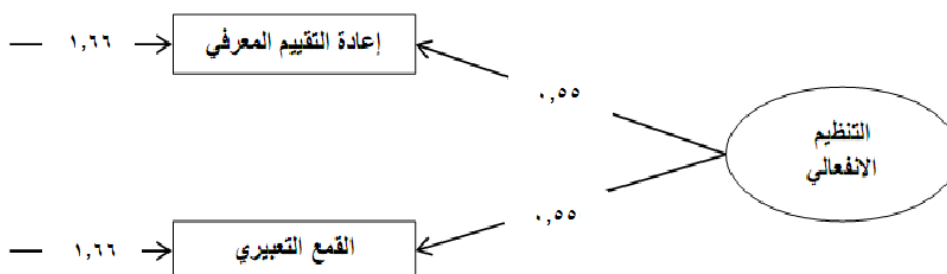
جدول (١) معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات بُعدى مقياس تنظيم الانفعال والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي اليه

قمع التعبير الانفعالي		اعادة التقييم المعرفي	
معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة
**٠.٦٣٦	٢	**٠.٧٠٦	١
**٠.٦٨٢	٤	**٠.٧٢٢	٣
**٠.٥٧٧	٦	**٠.٦٣٣	٥
**٠.٥٤١	٨	**٠.٧١١	٧
**٠.٥٩٩	١٠	**٠.٥٦٦	٩
**٠.٦٦٥	١٢	**٠.٦٢١	١١
**٠.٧٣٢	١٤	**٠.٥٣٨	١٣
**٠.٥٢٣	١٦	**٠.٦٩١	١٥
**٠.٧٥٤	١٨	**٠.٥٧٠	١٧
**٠.٦٣٣	٢٠	**٠.٥٨٨	١٩

(\*\*) دالة عند مستوى (٠.٠١).

ج- تم حساب معاملي الارتباط بين الدرجة على كل بُعد، والدرجة الكلية على المقياس بشكل كلي؛ إذ بلغت قيمة معامل ارتباط الدرجة الكلية للمقياس ببعد "إعادة التقييم المعرفي"، وبعد "القمع التعبيري"، (٠.٨٦٢) و (٠.٧٤٢) على الترتيب، وجميعها دالة احصائيا عند مستوى (٠.٠١).

٢- الصدق العاملي التوكيدي: تحقق الباحث من الصدق العاملي باستخدام التحليل العاملي التوكيدي بطريقة الاحتمال الأقصى، التي أسفرت عن تشبع العاملين على عامل واحد، وكانت قيمة كا<sup>2</sup> تساوي ( صفر ) بدرجات حرية ( صفر )، ومستوى دلالة يساوي ( ١.٠٠ )، وذلك يؤكد وجود مطابقة جيدة للبيانات مع النموذج المقترح، ويطلق عليه في هذه الحالة بالنموذج المثالي؛ وهو عاملان فرعيان، وكانت تشبعاتهما على الترتيب: (٠.٥٥٣) و (٠.٥٥٣).



Chi-Square = 0.000, df = 0, P-Value = 1.000, RMSEA = 0.000

شكل (١): المسار التخطيطي لنموذج التحليل العاملي التوكيدي للمتغيرين اللذين تشبعا بعامل كامن واحد في مقياس تنظيم الانفعال.

ويوضح جدول (٢) ملخصاً لنتائج التحليل العاملي التوكيدي لمتغيرين مشاهدين نموذج العامل الكامن.

جدول (٢) نتائج التحليل العاملي التوكيدي لمتغيرين مشاهدين (نموذج العامل الكامن الواحد) في مقياس تنظيم الانفعال

المتغيرات المشاهدة	التشبع بالعامل الكامن الواحد	الخطأ المعياري لتقدير التشبع	" ت "	معامل الثبات R <sup>2</sup>
إعادة التقييم المعرفي	٠.٥٥٣	١.٦٦٣	**٢.٩٦٠	٠.١٥٢
القمع الانفعالي	٠.٥٥٣	١.٦٦٣	**٢.٩٦٠	٠.١٥١

دالة عند مستوى (٠.٠١)، إذ قيمة " ت " الجدولية = ٢.٥٩.

يوضح جدول (٢)، وشكل (١) نتائج التحليل العاملي التوكيدي التي تؤكد صدق العاملين في مقياس تنظيم الانفعال، كما يتضح أيضاً أن المتغيرين المشاهدين تشبعا بالتساوي بالعامل



الكامن؛ إذ بلغ معامل صدقهما أو تشبعهما (٠,٥٥٣) ومن ثم يمكن لكل منهما تفسير (٥٥.٣%) من التباين الكلي في المتغير الكامن (تنظيم الانفعال).  
 ٣- صدق المقارنة الطرفية: قام الباحث بترتيب درجات أفراد عينة التقنين ترتيباً تنازلياً في كل بُعد من بُعدي المقياس، ثم قام بتحديد (٢٧%) من العدد الكلي للدرجات من أول الترتيب التنازلي ومن آخره، أي تم تحديد أول (٢٧) كأفراد المستوى الميزاني المرتفع، وآخر (٢٧) فرداً من الترتيب كأفراد المستوى الميزاني المنخفض، وبعد ذلك تم حساب الفرق بين متوسطي درجات الأفراد في مستوى الميزانين عن طريق استخدام اختبار "ت"، ويوضح الجدول الآتي نتائج هذا الإجراء:  
 جدول (٣) قيمة "ت" لدلالة الفروق بين مجموعتي الميزان المرتفع والمنخفض لبُعدي مقياس تنظيم الانفعال

الابعاد	المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	درجة الحرية	"ت"	الدلالة	مستوى الدلالة
تنظيم الانفعال (اعادة التقييم المعرفي)	المستوى الميزاني المنخفض	٢٧	٢٩.٢٨	٦.١٨	٥٢	٧.٠٧٧-	٠.٠٠٠	دالة ٠.٠١
	المستوى الميزاني المرتفع	٢٧	٤٠.٧١	٤.٢				
تنظيم الانفعال (قمع التعبير الانفعالي)	المستوى الميزاني المنخفض	٢٧	٢٥.٤١	٤.٤٤	٥٢	١٤.٥٤٢-	٠.٠٠٠	دالة ٠.٠١
	المستوى الميزاني المرتفع	٢٧	٤١.٨٢	٢.٧٩				

ويتضح من جدول (٣) أن الفرق بين الميزانين المرتفع والمنخفض لبُعدي المقياس دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) وفي اتجاه المستوى الميزاني المرتفع مما يعني تمتع بعدي المقياس بصدق تمييزي قوي لقياس التنظيم الانفعالي.  
 ثبات المقياس:

للتحقق من ثبات المقياس تم استخدام طريقتي ألفا كرونباخ، والتجزئة النصفية وتمتعت أبعاد المقياس بدرجة مناسبة من الثبات، ويوضح جدول (٤) نتائج ذلك الإجراء:  
 جدول (٤) معاملات ثبات مقياس تنظيم الانفعال بطريقتي ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية

التجزئة النصفية		معامل الفا كرونباخ	الابعاد
طريقة سبيرمان-براون	طريقة جتمان		
٠.٨٨٧	٠.٨٨٧	٠.٨٠١	اعادة التقييم المعرفي
٠.٥٩٥	٠.٥٩٦	٠.٦٧٥	قمع التعبير الانفعالي
٠.٧٦٠	٠.٧٥٧	٠.٧٨٥	الدرجة الكلية

ويتضح من جدول ( ٤ ) إلى أن جميع معاملات ألفا كرونباخ سواء للأبعاد الفرعية أو الدرجة الكلية لمقياس تنظيم الانفعال تراوحت ما بين ( ٠.٦٧٥ - ٠.٨٠١ )، كما تراوحت معاملات الثبات بطريقة جتمان ما بين ( ٠.٥٩٦ - ٠.٨٨٧ )، وبطريقة سبيرمان-براون تراوحت ما بين ( ٠.٥٩٥ - ٠.٨٨٧ )، وجميعها معاملات ثبات مقبولة، ما يعني ارتفاع ثبات مقياس تنظيم الانفعال وبعديه الفرعيين.

#### طريقة تصحيح المقياس:

يتضمن المقياس (٢٠) عبارة موزعة على بعدين هما: البعد الأول: إعادة التقييم المعرفي ويتكون من (١٠) عبارات هي (١، ٣، ٥، ٧، ٩، ١١، ١٣، ١٥، ١٧، ١٩)، والبعد الثاني: قمع التعبير الانفعالي ويتكون من (١٠) عبارة هي (٢، ٤، ٦، ٨، ١٠، ١٢، ١٤، ١٦، ١٨، ٢٠)، وتتم الإجابة عن كل عبارة من عبارات المقياس من خلال خمسة بدائل هي: دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً، وتعطي درجات ٥، ٤، ٣، ٢، ١ على الترتيب. ويتم تجميع درجات المفحوص على كل بعد على حدة، وتشير الدرجة العالية على بعد إعادة التقييم المعرفي إلى ارتفاع تنظيم الانفعال بشكل إيجابي، والدرجة العالية على بعد قمع التعبير الانفعالي إلى قصور تنظيم الانفعال.

#### ٢- مقياس انماط التعلق: ( اعداد: الباحث )

الهدف من المقياس: قام الباحث بإعداد مقياس انماط التعلق؛ بهدف توفير أداة سيكومترية مستمدة من البيئة العربية وبخاصة البيئة المصرية لتناسب أهداف الدراسة الحالية، وتراعي طبيعة أفراد عينتها، وخصائصهم السيكلوجية.

مبررات إعداد المقياس:

ندرة وجود أدوات تقيس نمطي التعلق الأمن وغير الأمن بشكل عام في البيئة العربية عامة، والبيئة المصرية خاصة.

ومما هو جدير بالذكر أن الاستناد إلى انماط التعلق غير الامن ( التعلق القلق، التعلق التجنبي ) لا يعني تصنيف أفراد العينة إلى نوعان للتعلق غير الأمن، بل إن هذا يعني جمع الفئتان مع بعضهما لتمثل نمط التعلق غير الأمن؛ فالقاعدة الأساسية التي يستند عليها قياس التعلق غير الأمن هي التعامل مع مظاهر التعلق وليس مع تصنيفاته، ولأن الفرد في طفولته يقع على متصل واحد طرفه الإيجابي هو الأمن وطرفه السلبي هو غير الأمن، بالتالي تكون ارتفاع الدرجة على أي من نمط التعلق الأمن، غير الأمن مؤشر لنوعية التعلق.

#### خطوات إعداد مقياس انماط التعلق:

قام الباحث بإعداد هذا المقياس من خلال الرجوع إلى الإطار النظري والدراسات السابقة، وما أتى من مقاييس سابقة عن انماط التعلق من قبيل: استنبيان انماط التعلق ( اعداد: Giannini,2016 )، ومقياس انماط التعلق للراشدين ( اعداد: Bartholomew,2017 )، واستنبيان انماط التعلق للسيدات الحوامل ( اعداد: Cathrine,2018 )، ومقياس انماط التعلق المنبئة بالاكتئاب ( اعداد: Jacobs,2018 )، واعتماداً على المصادر السابقة انتهى الباحث إلى صياغة ( ٢٢ ) عبارة تقيس انماط التعلق ببعديه: التعلق الامن، والتعلق غير الامن، وبحيث يتضمن كل بُعد ( ١١ ) عبارة، وقد راعى الباحث في ذلك دقة وسهولة ووضوح العبارات، وعدم وجود عبارات مركبة تحمل أكثر من معنى.

بعد ذلك قام الباحث بإعداد المقياس للتحكيم، فعرضه على بعض أعضاء هيئة التدريس المتخصصين في مجال علم النفس والصحة النفسية بجامعة بنها والفيوم وبني سويف، وذلك بهدف التحقق من مدى مناسبة العبارة للمكون التي توضع اسفله وكذلك مدى مناسبة الصياغة. وبناء على نتائج التحكيم تم استبعاد العبارات التي حصلت على نسبة موافقة أقل من % ٨٠ وفقا لأراء المحكمين وعددها (٢) عبارة، كذلك تم عمل التعديلات اللازمة في صياغة بعض العبارات وفقا لأراء المحكمين، وبهذا استقر المقياس في صورته الأولية على (٢٠) عبارة، حيث تضمن بعد التعلق الامن (١٠) عبارات، وبعد التعلق غير الامن (١٠) عبارات. تم تطبيقها على عينة الدراسة الاستطلاعية، وقوامها (١١٠) طالبا وطالبة من طلبة الجامعة. وقد استخدمت البيانات المستخلصة منها في التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس من حيث الاتساق الداخلي، والصدق، والثبات على النحو التالي:

#### ١- الاتساق الداخلي للمقياس:

أ- تم حساب الاتساق الداخلي للمقياس عن طريق حساب معاملات الارتباط بين الدرجة على كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية على المقياس؛ إذ تراوحت قيم معاملات الارتباط بين (٠.٥٧٨ - ٠.٧٠١)، وكانت جميعها دالة احصائيا عند مستوى (٠.٠١).

ب- قام الباحث بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة في كل بُعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية للبُعد الذي تنتمي إليه، ويوضح الجدول التالي نتائج هذا الإجراء:

جدول (٥) معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة في كل بُعد من ابعاد مقياس انماط التعلق والدرجة الكلية للبُعد الذي تنتمي اليه

التعلق غير الامن		التعلق الامن	
معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة
**٠.٥٩٧	٢	**٠.٥٢٧	١
**٠.٦٢٩	٤	**٠.٥٩٨	٣
**٠.٤٩٦	٦	**٠.٥٣٦	٥
**٠.٦٠٤	٨	**٠.٤٢٩	٧
**٠.٣٩١	١٠	**٠.٦٣٨	٩
**٠.٤٨٦	١٢	**٠.٤٠٠	١١
**٠.٤٧١	١٤	**٠.٥٢٤	١٣
**٠.٥٩٣	١٦	**٠.٣٣١	١٥
**٠.٥٠١	١٨	**٠.٤٨٧	١٧
**٠.٢٨٠	٢٠	**٠.٥٠٥	١٩

\*\* مستوى الدلالة (٠.٠١)

ويتضح من جدول (٥) أن قيم معاملات الارتباط مرتفعة ودالة عند مستوى (٠.٠١) مما يدل على وجود اتساق داخلي مرتفع بين العبارات وأبعاد المقياس ومن ثم فإن عبارات المقياس تتمتع بدرجة عالية من الاتساق الداخلي.

ج- تم حساب معاملي الارتباط بين الدرجة على كل بُعد، والدرجة الكلية على المقياس بشكل كلي؛ إذ بلغت قيمة معامل ارتباط الدرجة الكلية للمقياس ببعد "التعلق الامن"، وبعد "التعلق غير الامن"، (٠.٨٠٦) و (٠.٧٧٤) على الترتيب، وجميعها دالة احصائيا عند مستوى (٠.٠١).  
٢- الصدق العاملي للمقياس: تم استخدام التحليل العاملي الاستكشافي لبنود المقياس؛ بهدف التحقق من الصدق العاملي والتأكد من تشبع فقرات المقياس على عاملين هما: التعلق الامن، والتعلق غير الامن. وقد استخدم الباحث طريقة المكونات الأساسية، وتم تدوير المحاور تدويرا متعامدا بطريقة "الفاريماكس" وطبقا لمحك "كايزر"، وسعيا نحو مزيد من النقاء والوضوح في المعنى السيكولوجي لتشبعات البنود على العاملين أعتبر التشبع الملائم الذي يبلغ (٠.٣) فأكثر وفقا لمحك "جيفورد".

ويوضح جدول (٦) مصفوفة العوامل لعبارات مقياس انماط التعلق بعد التدوير المتعامد وحذف التشبعات الأقل من (٠.٣)

جدول (٦) مصفوفة العوامل لتشبعات عبارات مقياس انماط التعلق بعد التدوير المتعامد وحذف التشبعات الأقل من (٠.٣)

التعلق غير الامن		التعلق الامن	
التشبعات	رقم العبارة	التشبعات	رقم العبارة
٠.٣٢٥	٢	٠.٥٤٦	١
٠.٥٥٣	٤	٠.٧٠٦	٣
٠.٧٢٠	٦	٠.٥٨٦	٥
٠.٦٨٣	٨	٠.٦٢٤	٧
٠.٦٠٠	١٠	٠.٤٠٤	٩
٠.٧٠٨	١٢	٠.٣٧٤	١١
٠.٥٢٨	١٤	٠.٥٤٦	١٣
٠.٧٧٦	١٦	٠.٦٢٥	١٥
٠.٧٩٢	١٨	٠.٥٩٩	١٧
٠.٧٥٦	٢٠	٠.٦٠٤	١٩

يتضح من جدول (٦) أن كل العبارات تشبعت على أحد العاملين، وأن قيمة الجذر الكامن للعامل الأول (التعلق الامن) ٤.٦٧٦ ويفسر (٢٣.٣٧٨) من التباين الارتباطي، بينما بلغ الجذر الكامن للعامل الثاني (التعلق غير الامن) ٣.٢٠٦ ويفسر (١٦.٠٣٢) من التباين الارتباطي.

٣- صدق المقارنة الطرفية: قام الباحث بترتيب درجات أفراد عينة التقنين ترتيبا تنازليا في كل بُعد من بُعد المقياس، ثم قام بتحديد (٢٧%) من العدد الكلي للدرجات من أول الترتيب التنازلي ومن آخره، أي تم تحديد أول (٢٧) كأفراد المستوى الميزاني المرتفع، وآخر (٢٧) فردا من الترتيب كأفراد المستوى الميزاني المنخفض، وبعد ذلك تم حساب الفرق بين متوسطي درجات الأفراد في مستوى الميزانين عن طريق استخدام اختبار "ت"، ويوضح الجدول الآتي نتائج هذا الإجراء:

جدول (٧) قيمة "ت" لدلالة الفروق بين مجموعتي الميزان المرتفع والمنخفض لبعدي مقياس انماط التعلق

الابعاد	المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	درجة الحريرة	"ت"	الدلالة	مستوى الدلالة
التعلق الامن	المستوى الميزاني المنخفض	٢٧	٢٨.٢٧	٦.١٩	٥٢	٨.٠٨٧-	٠.٠٠٠	دالة ٠.٠١
	المستوى الميزاني المرتفع	٢٧	٤٠.٧٠	٤.٦				
التعلق غير الامن	المستوى الميزاني المنخفض	٢٧	٢٣.٤٠	٤.٤٧	٥٢	- ١٤.٥٦٤	٠.٠٠٠	دالة ٠.٠١
	المستوى الميزاني المرتفع	٢٧	٤١.٨١	٢.٨٩				

ويتضح من جدول (٧) أن الفرق بين الميزانين المرتفع والمنخفض لبعدي المقياس دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) وفي اتجاه المستوى الميزاني المرتفع مما يعني تمتع بعدي المقياس بصدق تمييزي قوي لقياس انماط التعلق.  
ثبات المقياس:

للتحقق من ثبات المقياس تم استخدام طريقتي ألفا كرونباخ، والتجزئة النصفية وتمتعت أبعاد المقياس بدرجة مناسبة من الثبات، ويوضح جدول (٨) نتائج ذلك الإجراء:  
جدول (٨) معاملات ثبات مقياس انماط التعلق بطريقتي ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية

الابعاد	التجزئة النصفية		معامل الفا كرونباخ
	طريقة جتمان	طريقة سبيرمان- براون	
التعلق الامن	٠.٨٦٢	٠.٨٧٧	٠.٨٤٥
التعلق غير الامن	٠.٥٩٨	٠.٦٥٨	٠.٦٨٢
الدرجة الكلية	٠.٧٧٨	٠.٧٦٨	٠.٧٨٩

ويتضح من جدول (٨) إلى أن جميع معاملات ألفا كرونباخ سواء للأبعاد الفرعية أو الدرجة الكلية لمقياس انماط التعلق تراوحت ما بين (٠.٦٨٢ - ٠.٨٤٥)، كما تراوحت معاملات الثبات بطريقة جتمان ما بين (٠.٥٩٨ - ٠.٨٦٢)، وبطريقة سبيرمان-براون تراوحت ما بين (٠.٦٥٨ - ٠.٨٧٧)، وجميعها معاملات ثبات مقبولة، ما يعني ارتفاع ثبات مقياس انماط التعلق وبعديه الفرعيين.  
طريقة تصحيح المقياس:

يتضمن المقياس (٢٠) عبارة موزعة على بعدين هما: البعد الأول: التعلق بالامن ويتكون من (١٠) عبارات هي (١، ٣، ٥، ٧، ٩، ١١، ١٣، ١٥، ١٧، ١٩)، والبعد الثاني: التعلق غير الامن ويتكون من (١٠) عبارة هي (٢، ٤، ٦، ٨، ١٠، ١٢، ١٤، ١٦، ١٨، ٢٠)، وتتم الإجابة عن كل عبارة من عبارات المقياس من خلال خمسة بدائل هي: دائما، غالبا، أحيانا، نادرا، أبدا، وتعطي درجات ٥، ٤، ٣، ٢، ١ على الترتيب. ويتم تجميع درجات المفحوص على كل بعد على حدة، وتشير الدرجة العالية على كل نمط من انماط التعلق الى ارتفاع درجة هذا النمط لدى المفحوص، أما الدرجة المنخفضة عليه فتشير الى انخفاضه لدى المفحوص.

٣- مقياس اضطراب الشخصية التجنبية: ( اعداد: الباحث )

الهدف من المقياس: قام الباحث بإعداد مقياس اضطراب الشخصية التجنبية؛ بهدف توفير أداة سيكومترية مستمدة من البيئة العربية وبخاصة البيئة المصرية. لتتناسب أهداف الدراسة الحالية، وتراعي طبيعة أفراد عينتها، وخصائصهم السيكولوجية.

مبررات إعداد المقياس:

تم إعداد أداة مقننة لقياس: اضطراب الشخصية التجنبية؛ وذلك لعدم توافر مقياس يلائم المرحلة العمرية والفئة التي يتم دراستها، حيث وجد أن معظم المقاييس الموجودة بالبيئة العربية قد صممت لفئات اكلينيكية كالمدمنين مثل مقياس اضطراب الشخصية التجنبية القلقة للمدمنين ( اعداد: الكردي، ٢٠٠٥ )، أو للفئات الخاصة مثل مقياس أعراض الشخصية التجنبية للمراهقين المكفوفين ( اعداد: البحيري والحديبي، ٢٠١٤ )، أو للمطلقين مثل مقياس الشخصية التجنبية للمطلقين ( اعداد: ارنوط، ٢٠١٦ ).

خطوات إعداد اضطراب الشخصية التجنبية:

قام الباحث بإعداد هذا المقياس من خلال الرجوع إلى الإطار النظري والدراسات السابقة، والاطلاع على الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات النفسية الإصدار الخامس DSM-5 ، وما أتبع من مقاييس سابقة عن اضطراب الشخصية التجنبية من قبيل: استبيان تشخيص الشخصية ( اعداد: عسكر، ٢٠١٠ )، ومقياس أعراض الشخصية التجنبية للمراهقين المكفوفين ( اعداد: البحيري والحديبي، ٢٠١٤ )، واستبيان اضطراب الشخصية التجنبية لتلاميذ المرحلة الإعدادية ( اعداد: رشيد وقدرى، ٢٠١٦ )، ومقياس الشخصية التجنبية للمطلقين ( اعداد: ارنوط، ٢٠١٦ )، ومقياس اضطراب الشخصية التجنبية لدى المراهقين ( اعداد: ابو بكر، ٢٠١٩ )، واعتمادا على المصادر السابقة انتهى الباحث الى صياغة ( ٢٨ ) عبارة رأى انها تقيس اضطراب الشخصية التجنبية بأبعادها الاربعة، وهي: الكف الاجتماعي، ضعف الثقة بالنفس، الشعور بعدم القبول من الآخرين، قصور الكفاءة الاجتماعية، وبحيث يعبر عن كل بعد ( ٧ ) عبارات ، وقد راعى الباحث في ذلك دقة وسهولة ووضوح العبارات، وعدم وجود عبارات مركبة تحمل أكثر من معنى.

بعد ذلك قام الباحث بإعداد المقياس للتحكيم، فعرضه على بعض أعضاء هيئة التدريس المتخصصين في مجال علم النفس والصحة النفسية بجامعة بنها والفيوم وبني سويف، وذلك بهدف التحقق من مدى مناسبة العبارة للمكون التي توضع اسفله وكذلك مدى مناسبة الصياغة. وبناء على نتائج التحكيم تم استبعاد العبارات التي حصلت على نسبة موافقة أقل من % ٨٠ وفقا لأراء المحكمين وعددها (٤) عبارات، كذلك تم عمل التعديلات اللازمة في صياغة بعض العبارات وفقا لأراء المحكمين، وبهذا استقر المقياس في صورته الأولية على ( ٢٤ ) عبارة، حيث تضمن بعد الكف الاجتماعي ( ٦ ) عبارات، وبعد ضعف الثقة بالنفس (٦) عبارات، وبعد

الشعور بعدم قبول الآخرين (٦)، وبعد قصور الكفاءة الاجتماعية (٦)، تم تطبيقها على عينة الدراسة الاستطلاعية، وقوامها (١١٠) طالبا وطالبة من طلبة الجامعة. وقد استخدمت البيانات المستخلصة منها في التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس من حيث الاتساق الداخلي، والصدق، والثبات على النحو التالي:

١- الاتساق الداخلي للمقياس:

أ- تم حساب الاتساق الداخلي للمقياس عن طريق حساب معاملات الارتباط بين الدرجة على كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية على المقياس؛ إذ تراوحت قيم معاملات الارتباط بين (٠.٧٥٨ - ٠.٧٤٧ - ٠.٦٢٦ - ٠.٦٤٠)، وكانت جميعها دالة احصائيا عند مستوى (٠.٠١).

ب- قام الباحث بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة في كل بُعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية للبُعد الذي تنتمي إليه، ويوضح الجدول التالي نتائج هذا الإجراء:

جدول (٩) معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة في كل بُعد من أبعاد مقياس اضطراب الشخصية التجنبية والدرجة الكلية للبُعد الذي تنتمي إليه

م	الكف الاجتماعي	م	ضعف الثقة بالنفس	م	الشعور بعدم قبول الآخرين	م	قصور الكفاءة الاجتماعية
١	**٠.٥٦٨	٢	**٠.٥٠٢	١٣	**٠.٥٩٨	١٤	**٠.٦٤٥
٣	**٠.٦٨٨	٤	**٠.٥١٢	١٥	**٠.٥٤٧	١٦	**٠.٧٠١
٥	**٠.٥٩٩	٦	**٠.٧٤٢	١٧	**٠.٥٥٦	١٨	**٠.٧٣٢
٧	**٠.٥٧٨	٨	**٠.٦٣٥	١٩	**٠.٦٣٨	٢٠	**٠.٦٦٣
٩	**٠.٤٨٦	١٠	**٠.٧٤٨	٢١	**٠.٦٩١	٢٢	**٠.٦٦٠
١١	**٠.٦٣١	١٢	**٠.٥٤٧	٢٣	**٠.٥٧١	٢٤	**٠.٦٤٤

\*\* مستوى الدلالة (٠.٠١)

ويتضح من جدول (٩) أن قيم معاملات الارتباط مرتفعة ودالة عند مستوى (٠.٠١) مما يدل على وجود اتساق داخلي مرتفع بين العبارات وأبعاد المقياس ومن ثم فإن عبارات المقياس تتمتع بدرجة عالية من الاتساق الداخلي.

ج- تم حساب معاملي الارتباط بين الدرجة على كل بُعد، والدرجة الكلية على المقياس بشكل كلي؛ إذ بلغت قيمة معامل ارتباط الدرجة الكلية للمقياس ببعد الكف الاجتماعي، وبعد ضعف الثقة بالنفس، وبعد الشعور بعدم قبول الآخرين، وبعد قصور الكفاءة الاجتماعية، (٠.٨٩١) و (٠.٨٣٨) و (٠.٨٩٩) و (٠.٨٦٥) على الترتيب، وجميعها دالة احصائيا عند مستوى (٠.٠١).

٢- الصدق العاملي:

تم إجراء التحليل العاملي الاستكشافي Exploratory Factor Analysis للمقياس، حيث تم عمل التحليل العاملي باستخدام طريقة المكونات الأساسية لهوتلينج، كما استخدم محك كايزر الذي يتطلب مراجعة الجذر الكامن للعوامل الناتجة علي أن تقبل العوامل التي يزيد جذرها الكامن عن الواحد الصحيح وتعد عوامل عامة، كما تم تدوير المحاور بطريقة الفاريمكس Varimax واختيرت نسبة ٠.٣ كحد ادني لدلالة المتغيرات علي العوامل أو العبارات وذلك

علي المعايير التحكيمية التالية: محك التشبع الجوهرية للبند بالعامل  $\leq 0,30$ ، محك جوهرية العامل  $\leq 3$  تشبعات جوهرية للبند.

قبل إجراء التحليل العاملي تم التحقق من مدى كفاية العينة وذلك من خلال إجراء اختبار كفاية العينة (KMO (Kaiser-Meyer-Olkin test)، وأسفرت نتائج هذا الاختبار عن كفاية العينة لإجراء التحليل العاملي حيث كانت قيمة  $KMO = 0,758$  وقيمة Bartlett's Test of Sphericity  $= 2736,22$  دالة عند  $0,001$ ، وبعد التأكد من كفاية العينة للتحليل العاملي، كذلك تم التأكد من أن كافة الخلايا القطرية أكبر من  $0,5$ ، بعد ذلك أخضع الباحث مفردات المقياس وعددها (٢٤) مفردة للتحليل العاملي. فأخرج التحليل العاملي عدد (٦) عامل فسروا  $59,004\%$  من نسبة تباين درجات العينة.

ثم تم التدوير بطريقة الفاريمكس والتدوير على (٤) عوامل حيث نتجت بنية عامليه استطاعت أن تفسر نسبة  $1,389\%$  من نسبة تباين درجات العينة على المقياس وتشبع عليهم (٢٤) مفردة من مفردات المقياس، وفيما يلي توضيح لعوامل المقياس الستة.

- العامل الأول: الكف الاجتماعي:

تشبع هذا العامل ب (٦) مفردات جميعها حققت محك كايير لتشبع المفردة على العامل، كما استطاع هذا العامل أن يفسر نسبة تباين مقدارها  $16,36\%$  من نسبة تباين درجات العينة على المقياس، وتبين أن أغلب مفردات هذا البعد تدور حول تجنب الفرد للأنشطة التي تتضمن التفاعل الواضح مع الآخرين، فلا ينخرط في علاقة مع أحد، ويتردد في الخوض في المغامرات الشخصية ويخشى من التميز الدراسي بسبب المسؤوليات الجديدة التي سوف تلقي على عاتقه، ويتصرف بحذر ويصعب عليه الحديث مع الآخرين، لذا مال الباحث لتسمية هذا العامل ب الكف الاجتماعي، والجدول التالي يوضح مفردات هذا العامل ومعاملات شيوع هذه المفردات على العامل:

جدول (١٠) تشبعات مفردات العامل الأول لمقياس اضطراب الشخصية التجنبية

رقم المفردة	مضمون المفردة	معامل الشيوع
١	اشعر بالانزعاج عند ذهابي الى الحفلات والاماكن المزدحمة	٠,٩١٠
٣	اكون مترددا عند المشاركة في ندوة ما لأنني قد اتعرض للاستهجان	٠,٨٦٠
٥	افضل الابتعاد عن الناس	٠,٨٤١
٧	افضل عمل الاشياء بمفردي على ان اعلمها بمشاركة الاخرين	٠,٨٤٣
٩	الرفض من قبل الاخرين يجعلني اتجنب المشاركة في الالعاب الجماعية	٠,٨٣٥
١١	اخشى من ضعف قدرتي الجسدية في ممارسة الانشطة الرياضية الجماعية	٠,٧٧٥

قيمة تباين العامل:  $16,36\%$

يتضح من الجدول السابق تحقيق كافة مفردات هذا العامل لمحك كايير لتشبع المفردة على العامل، حيث تراوحت قيم معامل التشبع لمفردات هذا العامل ما بين  $0,775 - 0,910$ ، وكافة هذه المفردات ترتبط بهذا البعد فقط مما يشير أن هذا العامل عامل نقي وأن مفردات هذا العامل لا يوجد بها مفردات بينيه حيث تشبع كافة مفرداته بقيمة تشبع عليه فقط.



- العامل الثاني: ضعف الثقة بالنفس:

تشبع هذا العامل بـ ( ٦ ) مفردات جميعها حققت محك كايزر لتشبع المفردة على العامل ، كما استطاع هذا العامل أن يفسر نسبة تباين مقدارها ٩.١٧% من نسبة تباين درجات العينة على المقياس، وتبين أن أغلب مفردات هذا البعد تدور حول رؤية الفرد لنفسه بأنه غير كفؤ، وغير جذاب شخصياً ، وأنه أقل شأنًا من الآخرين، لذا مال الباحث لتسمية هذا العامل بـ ضعف الثقة بالنفس ، والجدول التالي يوضح مفردات هذا العامل ومعاملات شيوع هذه المفردات على العامل:

جدول ( ١١ ) تشبعات مفردات العامل الثاني لمقياس اضطراب الشخصية التجنبية

رقم المفردة	مضمون المفردة	معامل الشيوع
٢	اشعر بأننى لا استحق ان يعجب بى احد	٠.٤٦٣
٤	اتجنب اقتراح الآراء على زملائى خوفا الا تعجبهم	٠.٦٦١
٦	ابالغ فى تصغير نفسى واتراجع عن امور استطيع اداها بكفاءة عالية	٠.٦٠٩
٨	اشعر بأننى اقل شأنًا من الاخرين	٠.٦٧١
١٠	اعتقد اننى غير كفؤ كالناس الاخرين	٠.٥٦١
١٢	اشعر اننى لا استحق التقدير	٠.٤٤٠

قيمة تباين العامل: ٩.١٧%

يتضح من الجدول السابق تحقيق كافة مفردات هذا العامل لمحك كايزر لتشبع المفردة على العامل، حيث لوحظ أن كافة تشبعات مفردات هذا العامل تراوحت ما بين ٠.٤٤٠ – ٠.٤٦٣ - العامل الثالث: الشعور بعدم قبول الآخرين:

تشبع على هذا العامل ( ٦ ) مفردات استطاعوا أن يفسروا نسبة ٨.٤٩% من تباين درجات عينة الدراسة على المقياس ، وبالنظر إلى مفردات هذا العامل تبين للباحث أنها تدور حول شعور الفرد بإمكانية انتقاده أو رفضه في المواقف الاجتماعية، وتوقعه بعدم اهتمام الآخرين لما يقوله وأنه اذا تحدث سيحكم عليه الآخرون بالخطأ ولذلك نجده لا يقول شيء بل يفضل الصمت، لذا مال الباحث لتسمية هذا العامل بـ الشعور بعدم قبول الآخرين والجدول التالي يوضح مفردات هذا العامل ومعاملات شيوع هذه المفردات على العامل:

جدول ( ١٢ ) تشبعات مفردات العامل الثالث لمقياس اضطراب الشخصية التجنبية

رقم المفردة	مضمون المفردة	معامل الشيوع
١٣	الرفض من قبل الاخرين يجعلنى اتجنب المشاركة فى اى شىء	٠.٦٥٣
١٥	اخشى تجربة الاشياء الجديدة خوفا من النقد والسخرية	٠.٦٢٥
١٧	اشعر ان الاخرين يرغبون بنقدى دائما	٠.٦٤٦
١٩	اخاف ان افقد مساعدة الاخرين إذا اختلفت معهم	٠.٦٤٢
٢١	اختصر الكلام مع الاخرين حتى لا اتعرض للنقد	٠.٥٥٤
٢٣	اتحفظ فى عمل علاقات خوفا ان اكون موضع سخريه	٠.٥٤٥

قيمة تباين العامل: ٨.٤٩%

يتضح من الجدول السابق أن كافة مفردات هذا العامل تشبعت تشبع نقي على هذا العامل، كما تبين أن كافة مفردات هذا العامل حققت محك تشبع المفردة على العامل، حيث تراوحت معاملات التشبع على هذا العامل ما بين ٠.٥٤٥ - ٠.٦٥٣ .  
- العامل الرابع: قصور الكفاءة الاجتماعية:

تشبع على هذا العامل ( ٦ ) مفردات استطاعوا أن يفسروا نسبة ٧.٥١% من تباين درجات عينة الدراسة على المقياس، حيث تدور مفردات هذا العامل حول الاحساس بعدم الارتياح في المواقف الاجتماعية، والشعور بعدم الثقة تجاه السلوك الاجتماعي، والتردد في الدخول في الأنشطة الجديدة وخاصة في وجود الغرباء وذلك لشعوره بالحرج والخجل مما يجعل أسلوب حياته مقيد وغير متفتح ، لذا مال الباحث لتسمية هذا العامل بـ قصور الكفاءة الاجتماعية والجدول التالي يوضح مفردات هذا العامل ومعاملات شيوع هذه المفردات على العامل:

جدول ( ١٣ ) تشبعت مفردات العامل الرابع لمقياس اضطراب الشخصية التجنبية

رقم المفردة	مضمون المفردة	معامل الشبوع
١٤	إذا تأكدت أن الآخرين سيجبوني ، أقيم معهم علاقة	٠.٦١٥
١٦	اشعر بالقلق الشديد من وجود الآخرين	٠.٦١٢
١٨	اخشى الاحراج فى المواقف الجديدة	٠.٦٦١
٢٠	احب مقولة البعد عن الناس غنيمة	٠.٦١٠
٢٢	يمنعنى الخجل والحياء من الاختلاط بالآخرين	٠.٥٥٢
٢٤	اشعر بالخوف وانا وسط الناس	٠.٥٥١

قيمة تباين العامل: ٧.٥١%

يتضح من الجدول السابق أن كافة مفردات هذا العامل تشبعت تشبع نقي على هذا العامل، كما تبين أن كافة مفردات هذا العامل حققت محك تشبع المفردة على العامل، حيث تراوحت معاملات التشبع على هذا العامل ما بين ٠.٥٥١ - ٠.٦١٥ .

٣- صدق المقارنة الطرفية: قام الباحث بترتيب درجات أفراد عينة التقنين ترتيباً تنازلياً في كل بُعد من بُعدي المقياس، ثم قام بتحديد ( ٢٧% ) من العدد الكلي للدرجات من أول الترتيب التنازلي ومن آخره، أي تم تحديد أول ( ٢٧ ) كأفراد المستوى الميزاني المرتفع، وآخر ( ٢٧ ) فرداً من الترتيب كأفراد المستوى الميزاني المنخفض، وبعد ذلك تم حساب الفرق بين متوسطي درجات الأفراد في مستوى الميزانين عن طريق استخدام اختبار "ت"، ويوضح الجدول الآتي نتائج هذا الإجراء:

جدول ( ١٤ ) قيمة " ت " لدلالة الفروق بين مجموعتي الميزان المرتفع والمنخفض لأبعاد مقياس اضطراب الشخصية التجنبية

الابعاد	المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	درجة الحرية	" ت "	الدلالة	مستوى الدلالة
الكف الاجتماعي	المستوى الميزاني المنخفض	٢٧	٢٧.٢٥	٦.١٦	٥٢	٩.٠٨٨-	٠.٠٠٠	دالة ٠.٠١
	المستوى الميزاني المرتفع	٢٧	٤٢.٧١	٤.٨				
ضعف الثقة بالنفس	المستوى الميزاني المنخفض	٢٧	٢٢.٤١	٤.٤٠	٥٢	- ١٣.٥٦٦	٠.٠٠٠	دالة ٠.٠١
	المستوى الميزاني المرتفع	٢٧	٤٣.٨٠	٢.٩٩				
الشعور بعدم قبول الآخرين	المستوى الميزاني المنخفض	٢٧	٢٣.٤٣	٤.٤٩	٥٢	- ١٤.٥٦٤	٠.٠٠٠	دالة ٠.٠١
	المستوى الميزاني المرتفع	٢٧	٤٤.٤٢	٣.٤٧				
قصور الكفاءة الاجتماعية	المستوى الميزاني المنخفض	٢٧	٢٣.٤٠	٤.٤٧	٥٢	- ١٥.٥٦٤	٠.٠٠٠	دالة ٠.٠١
	المستوى الميزاني المرتفع	٢٧	٤١.٤٠	٢.٤٧				

ويتضح من جدول (١٤) أن الفرق بين الميزانين المرتفع والمنخفض لبعدي المقياس دال إحصائياً عند مستوى ( ٠.٠١ ) وفي اتجاه المستوى الميزاني المرتفع مما يعني تمتع بعدي المقياس بصدق تمييزي قوي لقياس اضطراب الشخصية التجنبية. ثبات المقياس :

للتحقق من ثبات المقياس تم استخدام طريقتي ألفا كرونباخ، والتجزئة النصفية وتمتعت أبعاد المقياس بدرجة مناسبة من الثبات، ويوضح جدول (١٥) نتائج ذلك الإجراء:

جدول ( ١٥ ) معاملات ثبات مقياس اضطراب الشخصية التجنبية بطريقتي ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية

التجزئة النصفية		معامل الفا كرونباخ	الابعاد
طريقة سبيرمان- براون	طريقة جتمان		
٠.٨٧٧	٠.٨٦٢	٠.٨١٠	الكف الاجتماعي
٠.٧٨٨	٠.٨٦٠	٠.٨٤٦	ضعف الثقة بالنفس
٠.٧٥٢	٠.٦٩٩	٠.٧٤٣	الشعور بعدم قبول الآخرين
٠.٦٥٨	٠.٥٩٨	٠.٨٧١	قصور الكفاءة الاجتماعية
٠.٩١١	٠.٩٥٣	٠.٩٤١	الدرجة الكلية

ويتضح من جدول ( ١٥ ) إلى أن جميع معاملات ألفا كرونباخ سواء للأبعاد الفرعية أو الدرجة الكلية لمقياس اضطراب الشخصية التجنبية تراوحت ما بين ( ٠.٨٤٦ - ٠.٨١٠ ، ٠.٨٧١ - ٠.٧٤٣ )، كما تراوحت معاملات الثبات بطريقة جتمان ما بين ( ٠.٨٦٠ - ٠.٨٦٢ ، ٠.٥٩٨ - ٠.٦٩٩ )، وبطريقة سبيرمان-براون تراوحت ما بين ( ٠.٧٨٨ - ٠.٨٧٧ ، ٠.٦٥٨ - ٠.٧٥٢ )، وجميعها معاملات ثبات مقبولة، ما يعني ارتفاع ثبات مقياس اضطراب الشخصية التجنبية بالابعاد الأربعة.

#### طريقة تصحيح المقياس:

يتضمن المقياس (٢٤) عبارة موزعة على اربع ابعاد هما: البعد الأول: الكف الاجتماعي ويتكون من (٦) عبارات هي (١، ٣، ٥، ٧، ٩، ١١)، والبعد الثاني: ضعف الثقة بالنفس ويتكون من (٦) عبارات هي (٢، ٤، ٦، ٨، ١٠، ١٢)، والبعد الثالث: الشعور بعدم قبول الآخرين ويتكون من (٦) عبارات هي (١٣، ١٥، ١٧، ١٩، ٢١، ٢٣)، والبعد الرابع: قصور الكفاءة الاجتماعية ويتكون من (٦) عبارات هي (١٤، ١٦، ١٨، ٢٠، ٢٢، ٢٤)، وتتم الإجابة عن كل عبارة من عبارات المقياس من خلال ثلاث بدائل هي: موافق تماما، محايد، غير موافق، وتعطي درجات ٣، ٢، ١ على الترتيب. والدرجة المرتفعة على المقياس تشير إلى التجنب والعزلة وعدم الرغبة في الدخول في علاقات اجتماعية مع الآخرين بالإضافة إلى حساسية زائدة للنقد والخوف من الرفض وعدم الاستحسان، اما الدرجة المنخفضة فهي تشير إلى زيادة الرغبة في الدخول في علاقات مع الآخرين وإلى حب الآخرين والإقبال عليهم.

#### خطوات الدراسة:

- ١- إعداد مقياس تنظيم الانفعال، ومقياس انماط التعلق، ومقياس اضطراب الشخصية التجنبية.
  - ٢- تطبيق ادوات الدراسة بعد التأكد من خصائصها السيكمترية على عينة الدراسة الأساسية ( ١٣٠ ) من طلبة الجامعة ( ٧٠ طالبا، ٦٠ طالبة )، اختيروا من طلاب وطالبات الجامعة بالفرقة الثالثة بكلية التربية النوعية بجامعة بنها. (<https://drive.google.com/drive/my-drive>)
  - ٣- تم استخدام الاساليب الاحصائية المناسبة لتحليل البيانات الخاصة بالدراسة:
- معاملات الارتباط الخطية لبرسون

- المتوسطات والانحرافات المعيارية واختبار ( ت )
- التحليل العاُملى بطريقة المكونات الاساسية لهوتلينج
- تحليل المسار Path Analysis باستخدام ليزرل LISREL

### نتائج الدراسة:

**الفرض الاول ونصه "** لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الذكور والإناث من طلاب الجامعة على مقياس تنظيم الانفعال "، وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام "ت" للعينات المستقلة لحساب دلالة الفروق بين متوسطات درجات الذكور والإناث من طلاب الجامعة على مقياس تنظيم الانفعال، وذلك بعد التأكد من اعتدالية توزيع الدرجات ويوضح جدول (١٦) نتائج ذلك الاجراء:

جدول (١٦) قيمة ( ت ) لدلالة الفروق بين متوسطات درجات الذكور ودرجات الاناث على ابعاد مقياس تنظيم الانفعال

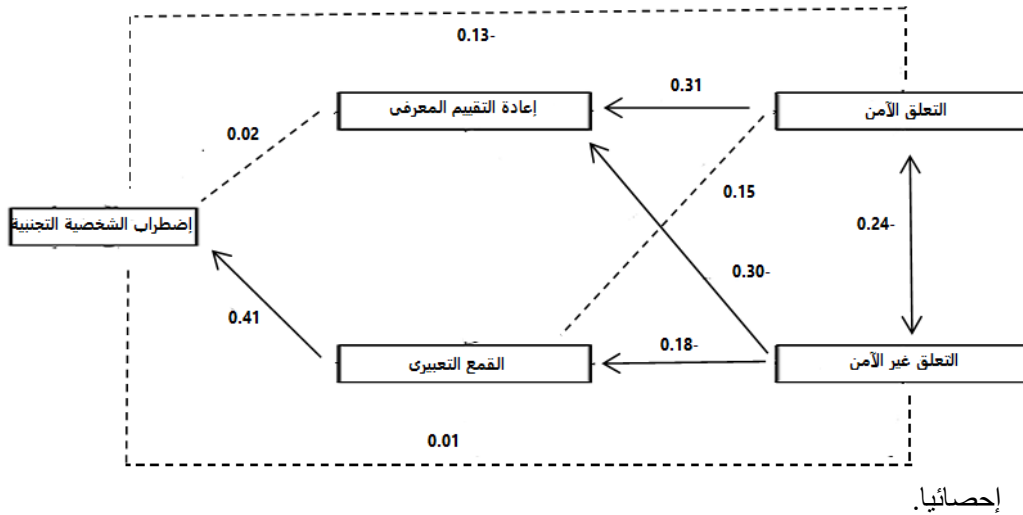
مستوى الدلالة	( ت )	اناث ن=٦٠		ذكور ن=٧٠		أبعاد تنظيم الانفعال
		ع	م	ع	م	
غير دالة	٠.٩٠٢-	٤.٩١	٢٩.٥٢	٦.٦٩	٢٦.٥٩	اعادة التقييم المعرفى
غير دالة	٠.٩٦٦-	٤.٤٢	١٧.٤٨	٤.٢٣	١٧.٦٦	القمع التعبيرى
غير دالة	١.١٠٦-	٧.٦٧	٤٩.٠١	٩.١٦	٤٨.٣٨	الدرجة الكلية

يتضح من جدول (١٦) انه لا توجد فروق دالة احصائيا بين متوسط درجات الذكور ودرجات الاناث فى ابعاد تنظيم الانفعال او الدرجة الكلية، حيث لم تصل قيمة ( ت ) الى مستوى الدلالة الاحصائية، ، وهنا قد تحقق الفرض الاول من فروض هذه الدراسة. وبما أن نتائج الفرض الأول توصلت إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الذكور ودرجات الإناث في تنظيم الانفعال، فإن الباحث سوف يتعامل مع العينة الكلية لاختبار صحة الفرضين الثاني والثالث.

**الفرض الثانى ونصه "** يوجد تأثير مباشر دال إحصائيا لأنماط التعلق في اضطراب الشخصية التجنبية لدى طلاب الجامعة "، وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام تحليل المسار Path Analysis ، باستخدام المعادلة البنائية الخطية المعروف اختصارا بالليزرل LISREL ، ويوضح شكل ( ٢ ) وجدول ( ١٧ ) نتائج ذلك الاجراء:

شكل (٢)

التأثيرات المباشرة وغير المباشرة لأنماط التعلق على اضطراب الشخصية التجنبية (عبر تنظيم الانفعال كمتغير وسيط). ملحوظة: الخط المنقط (---) يشير إلى أن معامل المسار غير دال



(\* ) يعد معامل المسار دال احصائياً عندما تكون قيمة "ت" لا تقع داخل الفترة المغلقة) - (١.٩٤ ، ١.٩٤) ، بينما يكون غير دال احصائياً عندما يقع داخل هذه الفترة. جدول (١٧) اتجاهات معاملات المسار وقيمها وقيمة "ت" المقابلة لها ومستوى دلالتها

الدلالة	قيم "ت" المقابلة	قيمة معامل المسار	اتجاه معامل المسار
دال	٤.٢٢	٠.٣١	من التعلق الآمن إلى إعادة التقييم المعرفي
غير دال	١.٨٢	٠.١٥	من التعلق الآمن إلى القمع التعبيري
دال	٣.٩٧-	٠.٣٠-	من التعلق غير الآمن إلى إعادة التقييم المعرفي
دال	٢.١٧-	٠.١٨-	من التعلق غير الآمن إلى القمع التعبيري
غير دال	٠.٢٥	٠.٠٢	من إعادة التقييم المعرفي إلى اضطراب الشخصية التجنبية
دال	٥.٣٠	٠.٤١	من القمع التعبيري إلى اضطراب الشخصية التجنبية
غير دال	١.٦٠-	٠.١٣	من التعلق الآمن إلى اضطراب الشخصية التجنبية
غير دال	٠.٩	٠.٠١	من التعلق غير الآمن إلى اضطراب الشخصية التجنبية

يتضح من شكل (٢) وجدول (١٧) فيما يخص التأثير المباشر لأنماط التعلق في اضطراب الشخصية التجنبية، أن جميع قيم "ت" كانت غير دالة، ما يعني عدم دلالة معامل المسار؛ والذي

يشير إلى عدم وجود تأثير مباشر دال إحصائياً لأنماط التعلق في اضطراب الشخصية التجنبية، وهنا لم تتحقق صحة الفرض الثاني من فروض هذه الدراسة.

**الفرض الثالث ونصه** " يوجد تأثير غير مباشر دال إحصائياً لأنماط التعلق في اضطراب الشخصية التجنبية عبر تنظيم الانفعال كمتغير وسيط لدى طلاب الجامعة " وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام تحليل المسار، باستخدام المعادلة البنائية الخطية المعروف اختصاراً بالليزرال ويوضح شكل ( ٢ ) وجدول ( ١٨ ) نتائج ذلك الاجراء:

جدول (١٨)

التأثير المباشر	التأثير غير المباشر لأنماط التعلق في اضطراب الشخصية التجنبية	اضطراب الشخصية التجنبية
لا يوجد	$13.18 = (0.32)$ $0.42^*$	

يتضح من شكل (٢) وجدول ( ١٧ ، ١٨ ) أنه لا يوجد تأثير مباشر لأي من نمطي التعلق في اضطراب الشخصية التجنبية، بينما يوجد تأثير غير مباشر للتعلق غير الأمن في اضطراب الشخصية التجنبية (عبر القمع التعبيري كمتغير وسيط) قيمته ( ١٣.١٨ ) ؛ أي إن تنظيم الانفعال متمثل في بعد (القمع التعبيري) له دور في زيادة التأثير غير المباشر لأنماط التعلق في اضطراب الشخصية التجنبية، وهنا قد تحقق الفرض الثالث من فروض هذه الدراسة.

#### تفسير نتائج الدراسة:

كشفت نتائج الدراسة عن عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات الذكور، ومتوسطات درجات الإناث على مقياس تنظيم الانفعال (إعادة التقييم المعرفي، و قمع التعبير الانفعالي )، وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة ( Goodall, 2016 ) التي توصلت إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في تنظيم الانفعال. وتختلف هذه النتيجة مع نتائج دراسة ( Ongen,2019 ) والتي أوضحت وجود فروق بين الجنسين في تنظيم الانفعال لصالح الذكور ويعزي ذلك إلى إعادة التركيز الإيجابي، وإعادة التركيز على التخطيط ، وإعادة التقييم المعرفي.

ويرجع ذلك - في رأى الباحث - إلى انه يمكن تفسير الاختلافات بين الجنسين في تنظيم الانفعال بشكل أفضل على أنها اختلافات بين الجنسين في الأدوار الاجتماعية أو الصور النمطية الجنسية، كما أن الأفراد لا يتعلمون فقط ما الانفعالات، بل أيضاً ما 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 الذكور والإناث 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. واستناداً للتنشئة الاجتماعية الوالدية للانفعال بين الجنسين، فإن الأولاد الذكور يكونون أقل تعبيراً عن انفعالاتهم من البنات، بسبب ردود الفعل التي يقدمها الوالدان أو المعلمون أو الأصدقاء عندما يظهرون المودة أو العاطفة، ومن المتوقع أن يكون الذكور أكثر عقلانية واستقلالا وقمعية، في

حين يتوقع من المرأة أن تكون أكثر عاطفية وإحساسا وتعبيرا، ويتفق ذلك مع دراسة ( Besharat,2015 )، ودراسة ( Seligowski et al, 2017 ).

كما تختلف هذه النتيجة أيضا مع نتيجة دراسة ( Ongen,2019 ) التي توصلت إلى أن هناك فروقا دالة إحصائية بين الذكور والإناث في الاجترار لصالح الإناث، بينما وجدت الفروق لصالح الذكور في: إعادة التركيز الإيجابي، وإعادة التركيز على التخطيط، وإعادة التقييم المعرفي.

ويمكن تفسير ذلك في ضوء ان الوالدان اللذان لديهما وعي بانفعالاتهم الخاصة، وأكثر استبصارا وفهما للانفعال وأسبابه، وأكثر قدرة على تمييز الانفعالات بعضها عن بعض، وأكثر معرفة بكيفية التعامل مع مشاعر وانفعالات أبنائهم ويعلمونهم استراتيجيات إيجابية لتنظيم انفعالاتهم، فإنهما يقدمان نموذجا حيا للتعبير الانفعالي في المواقف المختلفة في تشكيل شعور وانفعالات أبنائهم، في حين إن الوالدين اللذين ينقلان إلى أبنائهم أن الانفعالات غير مهمة، ويميلان إلى إنكار وتجاهل الانفعال لأنهما لا يعرفان كيفية التعامل مع انفعالات أبنائهم، فإنهم يحتونهم على تنظيم تعبيراتهم الانفعالية بقمعها أو التعبير عنها بطرق غير مناسبة، مما يجعلهم عرضة لخبرات واضطرابات نفسية.

وتتأثر التنشئة الاجتماعية الوالدية للانفعال بالتغيرات الثقافية التي طرأت على مجتمعنا بما تنطوي عليه من تغير في القيم والاتجاهات والعلاقات الاجتماعية مما أدى الى تناقص الهوية بين الذكور والإناث وقاربت بينهم - على حد سواء - في أساليب تنشئة الوالدين الاجتماعية للانفعال. فالأفراد يتأثرون بالوسط الثقافي الذي ينشئون فيه حيث يحدد الأوضاع النفسية للجنسين ويرسم أنماط السلوك لكل منهما. وعلى هذا جاءت النتائج لتؤكد عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في تنظيم الانفعال.

كما جاءت نتائج الدراسة لتكشف عن عدم وجود دلالة إحصائية لمعامل المسار من أنماط التعلق تجاه اضطراب الشخصية التجنبية؛ والذي يشير إلى عدم وجود تأثير مباشر قوي لأنماط التعلق في اضطراب الشخصية التجنبية.

وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة ( الضبع، ٢٠١٥ ) التي أشارت الى وجود تأثير غير مباشر للكف المعرفي عن طريق الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال كمتغير وسيط على الأعراض الاكتئابية.

وتختلف نتيجة الدراسة الحالية مع نتائج بعض الدراسات السابقة التي توصلت إلى وجود ارتباط مباشر ودال إحصائيا بين أنماط التعلق واضطرابات الشخصية، ومنها دراسات: ( Renee,2019 )، ( Christopher,2018 )، ( Karin,2018 )، ( Steven,2017 ).

ويمكن تفسير ذلك في ضوء ما أشار إليه ( Hazan & Shaver, 2017, 517 ) في أن التعلق يضع أساسا لعلاقات الفرد المستقبلية، ويحدد اتجاهاته نحو ذاته ونحو الآخرين، بل ونحو الحياة بشكل عام، فالتعلق الآمن أساس الصحة النفسية وحجر الزاوية في النمو السوي والشخصية السوية، كما أن أنماط التعلق لدى الراشدين بشكل عام تعد امتدادا لتلك التي تكونت لديهم في طفولتهم؛ فالأطفال يعيشون في ظل ظروف مختلفة، ويتعرضون لأساليب تنشئة اجتماعية متنوعة تؤثر في تشكيل اتجاهاتهم نحو أنفسهم ونحو الآخرين وفي تحديد علاقاتهم الشخصية.



ومما لا شك فيه أن الذين يعانون اضطرابات في الشخصية يواجهون عقبات في التعامل مع أحداث الحياة، بسبب عدم القدرة على التحكم في الأنا للتصدي للاحباطات اليومية في الحياة، ومرجع اضطراب رابطة التعلق مع الأم في الطفولة الباكرة، التي تجعل الفرد يشعر في مراحل رشده بعدم القدرة على مقاومة جوانب الاضطراب في شخصيته، ومن ثم فإن الخبرات الطفولية المؤلمة الناتجة عن التعلق غير الأمن تؤدي إلى خلل في البنية الشخصية للفرد والعزلة الشخصية وفقا لطبيعة الاضطراب.

ويعتقد الباحث أيضا أن هذه النتيجة يمكن تفسيرها في ضوء أن اضطرابات الشخصية التجنبية أصبحت الآن ليست رهنا بعامل واحد، بل تتأثر بالعديد من المتغيرات والعوامل النفسية المحيطة إضافة إلى أنماط التعلق، ويتفق ذلك مع دراسة ( Steven,2017 )، ودراسة ( Christopher,2018 )، ودراسة ( Karin,2018 )، ودراسة ( Renee,2019 ) .

وجاءت نتيجة الفرض الثالث لتشير إلى وجود تأثير غير مباشر دال إحصائيا لأنماط التعلق في اضطراب الشخصية التجنبية (عبر تنظيم الانفعال كمتغير وسيط) لدى طلاب الجامعة؛ إذ كان التأثير غير المباشر لبعده التعلق غير الأمن فقط في اضطراب الشخصية التجنبية عن طريق القمع التعبيري، في حين لم يوجد تأثير مباشر لبعده إعادة التقييم المعرفي كمتغير وسيط للعلاقة بين أنماط التعلق واضطراب الشخصية التجنبية.

وتتفق هذه النتيجة ضمنا مع ما أشار إليه ( Goodall, ٢٠١٦ ) من أن دراسة الدور الوسيط لتنظيم الانفعال تعطينا فهما أفضل لهذا المفهوم؛ فنجد أن أنماط التعلق غير الآمنة تجعل الأفراد لديهم صعوبة في تنظيم انفعالاتهم ومن ثم يؤدي بهم إلى اضطرابات نفسية.

وتتفق هذه النتيجة مع فرضية بولبي Bowlby في نظرية التعلق والتي تنص على أن نوعية العلاقات الثنائية المبكرة مع من يقدمون الرعاية الوالدية تفتح الطريق أمام نماذج أخرى فعالة في العلاقات الاجتماعية اللاحقة بين الأفراد في مرحلة الشباب، وهنا يؤكد بولبي على دور التعلق في نمو الشخصية، حيث يرى أن التعلق الذي يقوم على سوء التكيف أو التوائم في الطفولة المبكرة، قد يؤدي إلى تطور المرض النفسي في الشخصية في وقت لاحق، وتلعب المتغيرات المعرفية والادراكية دورا فعالا في تطور اضطراب الشخصية ( Lisa, 2017, 46 ).

ويتداخل هذا مع ما أكدته نتائج البحوث والدراسات ، حيث أشارت إلى الارتباط بين الاستراتيجيات اللاتكيفية لتنظيم الانفعالي والاضطرابات النفسية لدى المراهقين ( Roslin, 2017 )، ( عليه، ٢٠١٨ )، ( Shi & Spinhoven,2019 )، حيث يختلف التجهيز الانفعالي للانفعالات باختلاف الحالة المزاجية للأفراد، فنجد ذوى الاضطرابات النفسية يستخدمون استراتيجيات مغايرة عن التي يستخدمها الأسوياء ( عراقى، ٢٠١٦، ٢١ )، كما أوضحت أيضا دور العوامل البيئية في التأثير على انتقاء استراتيجيات محددة لتنظيم الانفعالي دون غيرها، وهذا ما أكدت عليه الأدبيات النفسية حول العوامل المؤثرة على تفضيل استراتيجيات – التنظيم الانفعالي، فقد أشار ( Izard,2016, 72 ) 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، حيث تتيح معالجة الخبرات الانفعالية عبر السياقات الاجتماعية الفرصة الكافية

للفرد في تعلم كيف يتعامل مع انفعالاته، وينشأ متمرسا . على ممارسة الاستجابات الملائمة للمواقف في حياته.

ومن خلال نتيجتي الفرضين الثاني والثالث نستنتج أنه لا يوجد تأثير مباشر لأي من أنماط التعلق في اضطراب الشخصية التجنبية، بينما يوجد تأثير غير مباشر للتعلق غير الآمن في اضطراب الشخصية التجنبية (عبر استراتيجية القمع التعبيري كمتغير وسيط) ؛ أي إن تنظيم الانفعال (متمثل في بعد القمع التعبيري) له دور في زيادة التأثير غير المباشر لأنماط التعلق، هذا يؤكد الدور المهم الذي يلعبه تنظيم الانفعال كمتغير وسيط بين أنماط التعلق واضطراب الشخصية التجنبية بشكل خاص، وبين بعض المتغيرات النفسية بشكل عام (كما أثبتته العديد من الدراسات السابقة التي تم ذكرها)؛ ما يعطي لموضوع هذه الدراسة أهمية خاصة.

وفي ضوء نتائج الدراسة الحالية، ونظرا لأهمية متغيراتها، يوصي الباحث بتأكيد الدور الفاعل والأساسي لأساليب وأنماط التنشئة الاجتماعية كمصدر أساسي من مصادر الفروق بين الجنسين في استخدام تنظيم الانفعال لتحقيق التوافق النفسي للأفراد، وضرورة عقد مجموعة من الدورات والندوات الإرشادية لطلاب الجامعة لتنظيم انفعالاتهم لتحقيق التوافق النفسي والاجتماعي، وكذلك الاهتمام بالدراسات التي تتعلق بفحص أثر استخدام تنظيم الانفعال لمواجهة الضغوط والانفعالات الأكاديمية وانعكاساتها على الأداء الأكاديمي للطلاب، لذا يقترح الباحث إجراء المزيد من البحوث المستقبلية حول دراسة:

- الفروق بين الجنسين في تنظيم الانفعال لدى عينة أكبر؛ للكشف بشكل أوضح عن مدى الاختلاف بينهما في تنظيم الانفعال في ظل التباين الموجود في نتائج الدراسات السابقة.

- الدور الوسيط لتنظيم الانفعال في علاقة المتغيرات النفسية بعضها ببعض، لمعرفة تأثيراته غير المباشرة.

- دراسة دور برامج تنمية وتحسين استراتيجيات معرفية ملائمة لتنظيم الانفعال للفرد.

- دراسة عبر ثقافية مقارنة حول تنظيم الانفعال.

## المراجع:

- ابو بكر، نشوه ( ٢٠١٩ ). دعم الاصدقاء كمتغير وسيط في العلاقة بين التعرض لخبرات الاساءة بمرحلة الطفولة واضطراب الشخصية التجنبية لدى عينة من المراهقين، المجلة السعودية للعلوم النفسية، جامعة الملك سعود، ٦٣ع، ص ٢٧-٤٤.
- اسماعيل، حميده ( ٢٠١٩ ). تنظيم الانفعال وعلاقته بالشفقة بالذات وما وراء الانفعال وفاعلية الذات الانفعالية ومهارات اتخاذ القرار لدى عينة من المديرين: دراسة في نمذجة العلاقات، مجلة الارشاد النفسي، جامعة عين شمس، ٥٨ع، ص ١٢٣-٢٣٦.
- ارنوط، بشرى ( ٢٠١٦ ). التوجه نحو الحياة وعلاقته باضطراب الشخصية التجنبية لدى المطلقين، مجلة الارشاد النفسي، جامعة عين شمس، ٤٥ع، ص ٣٧-٨٢.
- بسيوني، سوزان ( ٢٠١٩ ). انماط التعلق الوجداني وعلاقتها بالدافعية للانجاز، المجلة التربوية، كلية التربية، جامعة سوهاج، مج ٦٦، ص ٩٧٦-١٠٠٨.

- البحيري، عبد الرقيب والحديبي، مصطفى (٢٠١٤). اضطراب صورة الجسم وعلاقته بتقدير الذات واعراض الشخصية التجنبية لدى المراهقين المعوقين بصريا: دراسة وصفية - اكلينيكية، مجلة العلوم التربوية والنفسية، جامعة اسيوط، مج١٥، ع٢، ص ٤٧٧-٥١٩.
- الشمسي، نجلاء (٢٠١٩). تنظيم الانفعال وعلاقته بجودة الحياة لدى طلاب الجامعة، المجلة الدولية للعلوم التربوية والنفسية، المؤسسة العربية للبحث العلمي والتنمية البشرية، جامعة نجران، مج٢٣، ع٤، ص ٢٤١-٢٦٥.
- الضبع، فتحى (٢٠١٥). الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال كمتغير وسيط بين الكف المعرفي والأعراض الاكتئابية لدى طلاب الجامعة، مجلة كلية التربية، جامعة الاسكندرية، مج٢٥، ع٣، ص ٢٣١-٣٠٥.
- العديني، ماجده (٢٠١٩). فاعلية برنامج معرفى سلوكى قائم على اليقظة العقلية لتحسين تنظيم الانفعال لدى طلاب الجامعة، مجلة كلية التربية، جامعة اسيوط، مج٣٥، ع١١، ص ١٣١-١٨٥.
- الطراونة، احمد (٢٠١٧). انماط التعلق وعلاقتها بالصدقة لدى طلبة جامعة مؤتة، مجلة العلوم التربوية، كلية العلوم التربوية، جامعة مؤتة، الاردن، مج٤٤، ع٤٤، ص ١٩-٣١.
- الكردي، خالد (٢٠٠٥). اضطراب الشخصية التجنبية الفلقة لدى المعتمدين على الكحول: دراسة مقارنة، مجلة دراسات حوض النيل، عمادة البحوث والتنمية والتطوير، جامعة النيلين، مج٤٤، ع٧، ص ٩٥-١١٤.
- رشيد، غالب وقدرى، زينب (٢٠١٦). اضطراب الشخصية التجنبية لدى طلبة المرحلة الاعدادية، مجلة كلية التربية الاساسية، الجامعة المستنصرية، مج٢٢، ع٩٥، ص ٤٩٧-٥٢٢.
- زكى، محمد (٢٠١٨). التنظيم الانفعالي وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظة غزة، رسالة ماجستير غير منشوره، كلية التربية، الجامعة الاسلامية بغزه.
- طاهر، ابراهيم (٢٠١٧). اضطراب الشخصية الاعتمادية وعلاقته بأنغلاق الذات والتفكير الانتحارى لدى طلبة المرحلة الاعدادية، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، الجامعة المستنصرية.
- عباس، أمال (٢٠١٦). العلاقة بين انماط التعلق الوجداني واستراتيجيات تنظيم الانفعال لدى المراهقين، مجلة كلية الآداب، جامعة القاهرة، مج٧٦، ص ٢٠-٤٣.
- عبود، لينا (٢٠١٦). العلاقة بين تنظيم الانفعال ومستوى الغضب لدى طلبة المرحلة الاعدادية فى مدينة حيفا، رسالة ماجستير غير منشوره، كلية العلوم التربوية والنفسية، جامعة عمان العربية.
- عراقى، صلاح (٢٠١٦). الحساسية للقلق وعلاقتها بكل من تنظيم الانفعال واعراض القلق لدى عينة من طلبة الجامعة، مجلة كلية التربية، جامعى بنها، مج٢٤، ص ١-٣٠.
- عسكر، عبد الله (٢٠١٠). استبيان تشخيص الشخصية، القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.
- عليوه، سهام (٢٠١٨). استراتيجيات تنظيم الانفعال وعلاقتها ببعض الاضطرابات النفسية لدى المراهقين الموهوبين: دراسة سيكومترية اكلينيكية، مجلة كلية التربية، جامعة بنها، مج٢٩، ع ١١٦، ص ١-٦٦.

Aldao, A., Jazaieri, H., Goldin, P. R., & Gross, J. J. (2017). Adaptive and maladaptive emotion regulation strategies: interactive effects during cbt for social anxiety disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 28(4), 382–389.

- Aldao, A. (2018). The future of emotion regulation research: Capturing context. *Perspectives on Psychological Science*, 8(2), 155-159.
- Amani, R. (2019). The relationship of attachment styles and social adjustment. *Psychol Health*, 19(4), 15-26.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.)*. Arlington, VA: American Psychiatric Publishing.
- Arntz, A, Weertman A, & Salet S. (2017). Interpretation bias in Cluster-C and an avoidant personality disorder. *Behavior Research and Therapy*, 49,32-47.
- Baron, R. (2014). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, Strategic, and Statistical Considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173-1182.
- Bartholomew, K. (2017). Attachment Styles among Young Adults: A Test of a Four-Category Model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2),226-244.
- Beck, A & Clark, D. (2015). Cognitive Theory and Therapy of Anxiety and Depression: Convergence with neurobiological Findings. *Trends in Cognitive Sciences*,14 ,418- 424.
- Benjamin, S. (2011). Interpersonal Diagnosis and Treatment of Personality Disorders. *Journal of Personality Assessment*, 63, 143-151.
- Berrios, G. (2018). European views on personality disorders: A conceptual history. *Comprehensive Psychiatry*, 34 (1), 14 – 30.
- Besharat, M. (2015). Mediating role of cognitive emotion regulation strategies in the relationship between attachment styles and alexithymia. *Journal of Iranian Psychologists*, 10(37), 5-18.
- Bodner, E., Bergman, Y. S., & Cohen-Fidel, S. (2019). Do attachment styles affect the presence and search for meaning in life? *Journal of Happiness Studies*, 15, 1041-1059.
- 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.
- Brans, K. (2018). The Regulation of Negative and Positive Affect in Daily Life. *Psychological Assessment*, 13(5), 926-939.

- Bruce, P. (2018). Bonding and attachment in maltreated children: Consequences of emotional neglect in childhood. *Psychiatry Epidemiology*, 43, 54–62.
- Calvete, E. (2018). Emotional abuse as a predictor of early mala-adaptive schemas in adolescents: contributions to the development of depressive and social anxiety symptoms *Child Abuse Neglect*, 38(4), 735-764.
- Carr, S. (2017). Do early maladaptive schemas mediate the relationship between childhood experiences and avoidant personality disorder features? A preliminary investigation in a non-clinical sample. *Cognitive Therapy and Research*, 34, (4) 343-358.
- Cassidy, J. (2019). Self-expressiveness within the family context: Psychometric support for a new measure. *Psychological Assessment*, 7(1), 93–103.
- Cathrine A. (2018). Psychometric properties of the attachment style questionnaire in Swedish pregnant women: short and full versions. *Journal of Reproductive and Infant Psychology*, 35 (5), 450–461.
- Chaplin, T. M., Cole, P. M., & Zahn, C. (2018). Parental socialization of emotion expression: gender differences and relations to child adjustment. *Emotion*, 5(1), 80–88.
- Christopher, G. (2018). What's in a (Neutral) face? Personality disorders, attachment styles and the appraisal of ambiguous social cues. *Journal of personality disorders*, 18 (4), 320-336.
- David, P. (2019). The emotion regulation questionnaire: Psychometric properties in general community samples. *Journal of Personality Assessment*, 11, 1-26.
- Denham, S. (2017). Emotion regulation from early adolescence to emerging adulthood and middle adulthood: Age Differences, Gender Differences, and Emotion-specific developmental variations. *International Journal of Behavioral Development*, 38 (2), 735- 745.
- Eisenberg, N. (2018). Study role of different dimensions of emotional Self-Regulation on addiction potential. *Journal of Family & Reproductive Health*, 8(2), 59-62.
- Extremera, N. (2016). The moderator role of emotion regulation ability in the link between stress and well-being. *Front Psychol*, 53(17), 1–9.
- Fergus, T. (2017). Negative mood regulation expectancies moderate the association between happiness emotion goals and depressive symptoms. *Personality and Individual Differences*, 100, 23-27.

- Fumham, A. & Crump, J. (2017). Personality traits, types, and disorders: An examination of the relationship between three self-report measures. *European Journal of Personality*, 19, 167-184.
- Giannini, M. (2016). Attachment in psychotherapy: Psychometric properties of the psychological treatment inventory attachment styles scale (PTIASS). *Journal of Psychotherapy Integration*, 21(4), 363-381.
- Gratz, H. (2019). The Coping with Children's Negative Emotions Scale. *Journal of Anxiety Disorders*, 26, 453-458.
- Gresham, D. & E. Gullone, E. (2012). Emotion regulation strategy use in children and adolescents: The explanatory roles of personality and attachment. *Personality and Individual Differences*, 52, 616-621.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2007). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and Well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, (2), 346-360.
- Gross, J. J., & Jazaieri, H. (2014). Emotion, emotion regulation, and psychopathology: An affective science perspective. *Clinical Psychological Science*, 2, 387-401.
- Gross, J. (2016). Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1-15.
- Gokdag, C. (2019). Adaptation of the interpersonal emotion regulation questionnaire to the Turkish. *Journal of Psychiatry*, 30(1), 57-66.
- Goodall, K. (2016). Individual differences in the regulation of positive emotion: The role of attachment and self-esteem, *Personality and Individual Differences*, 74, 208-213.
- Gulzar, H. (2019). Relationship between attachment styles and social adjustment: the mediator role of emotional intelligence. *Psychol Iran*, 11(42), 94-181.
- Hamilton, N. (2019). The Assessment of Emotion Regulation in Cognitive Context: The Emotion Amplification and Reduction Scales. *Cognitive Therapy and Research*, 33(3), 255-263.
- Hazan, C., & Shaver, P. (2017). Romantic Love Conceptualized as an Attachment Process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52 (3), 511-524.
- Hoeksema, S. (2018). Specificity of cognitive emotion regulation strategies: A transdiagnostic examination. *Behavior Research and Therapy*, 48, 974-983.

- Hu, Y., Wang, Y., & Liu, A. (2018). The influence of mother's emotional expressivity and class grouping on Chinese preschooler's emotional regulation strategies. *Journal of Child & Family Studies*, 26(3), 824–832.
- Ingeborg, E. (2015). Avoidant Personality Disorder versus Social Phobia. *Journal of Personality Disorders*, 14, 171-187.
- Izard, C. (2016). Four systems for emotion activation: Cognitive and non-cognitive processes. *psychological review*, 100 (1), 68-79.
- Jacobs C. (2018). The vulnerable attachment style questionnaire (VASQ): an interview-based measure of attachment styles that predict depressive disorder. *Psychol Med*, 33(6),1039–1050.
- Johnson, G. (2018). Romantic Attachment and Physical Intimate Partner Violence Perpetration in a Chilean Sample: The Mediating Role of Emotion Regulation Difficulties. *Violence and Victims*, 31(5), 854-868.
- Karin, B. (2018). The relationship between adult attachment styles and master son's delineation of personality disorders. *Journal of personality*, 18(5), 387-404.
- Kolmodin, K. (2019). Mothers' self-reported emotional expression in mainland Chinese, Chinese American and European American families. *International Journal of Behavioral Development*, 32(5), 459–463.
- Lang, A. (2013). Attachment and emotion regulation – clinical implications of a non-clinical sample study. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 5, 674–678.
- Larose, S. (2018). Adolescent Parental Attachment and Academic Motivation and Performance in Early Adolescence. *Article in Journal of Applied Social Psychology*, 37(7),1501 – 1521.
- Lisa, D. (2017). Child-parent attachment style and adult attachment style as predictors of psychological and inter personal problems. *journal of mental counselling*, 55 (10), 41-49.
- Lu, F., & Chen, G. P. (2017). The development of preschool children's emotion regulation strategies. *Psychological Science*, 5, 1202–1210.
- Maher, B.A., & Maher, W.B. (2017). Personality and psychopathology: A historical perspective. *Journal of Abnormal Psychology*, 103, (1),72-77.
- Malik, S., Wells, A. & Witkowski, A. (2017). Emotion Regulation as a Mediator in The Relationship Between Attachment and Depressive Symptomatology: A Systematic Review. *Journal of Affective Disorders*, 172, 428-444.

- Marshall, G. (2017). Distinguishing Optimism from Pessimism: Relations to Fundamental of mood and Personality. *Journal of personality and Social Psychology*, 62,1067-1074.
- Martens, W. (2017). Schizoid personality disorder linked to unbearable and inescapable loneliness. *European Journal of Psychiatry*, 24 (1), 38-45.
- Melka, S. E.; Lancaster, S. L.; Bryant, A. R. & Rodriguez, B. F (2018). Confirmatory Factor and Measurement Invariance Analyses of the Emotion Regulation Questionnaire. *Journal of Clinical Psychology*, 67(12), 1283-1293.
- Mikulincer, M. (2018). The attachment behavioral system in adulthood: Activation, psychodynamics, and interpersonal processes *Ph.D.* university of Iowa.
- Ongen, K. (2019). Cognitive emotion regulation in the prediction of depression and submissive behavior: Gender and grade level differences in Turkish adolescents. *Social and Behavioral Sciences*, 9, 1516-1523.
- Renee, S. (2019). Attachment styles and personality dimensions in emotion disorders. *journal of personality and social psychology*, 74 (6), 68-79.
- Roslin, R. (2017). Adaptive cognitive schemes and their relationship to psychological experiences childhood and adolescent avoidant personality Disorder. *Journal of Childhood*, 41(6), 201-212.
- Rossier, J. & Rigozzi, C. (2017). Personality disorders and the Five- Factor Model among French speakers in Africa and Europe. *Canadian Journal of Psychiatry*, 53 (8), 534-544.
- Ruben, C. (2018). Distinguishing defensive pessimism from depression negative expectations and positive coping mechanisms. *Cognitive Therapy and Research*,14,385-399.
- Ryder, A. (2018). The association of affiliation and achievement personality styles with DSM-IV personality disorders. *Journal of Personality Disorders*, 22 (2). 208-216.
- Sarani, C. (2018). Mothers' emotional expression and discipline and preschooler's emotional regulation strategies: gender differences. *Educational Psychology Review*, 6(2), 33-43.
- Seligowski, A. V., Rogers, A. P., & Orcutt, H. K. (2017). Relations among emotion regulation and DSM-5 symptom clusters of PTSD. *Personality & Individual Differences*, 92, 104-108



- Shi, N. & Spinhoven, P. (2019). Regulation questionnaire psychometric avoidance behavior and a feeling of psychological loneliness, and the ability to regulate emotion. *European Journal of Psychological Assessment*, 22 (6), 141-152.
- Steven, A. (2017). Personality correlates of adult attachment style. *Journal of social psychology*, 138 (3), 407-413.
- Tang, S. (2017). Emotional regulation and emotional development. *Educational Psychology Review*, 3, 269–307.
- Thompson, R. (2011). Emotion and Emotion Regulation: Two Sides of the Developing Coin. *Emotion Review*, 3(1), 53-61.
- Vanderhasselt, M. (2015). Adaptive cognitive emotion regulation moderates the relationship between dysfunctional attitudes and depressive symptoms during a stressful life period: A prospective study. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 45, 291-296.
- Weiss, N. (2018). Confirmatory validation of the factor structure, and psychometric properties of the Difficulties in Emotion Regulation Scale-Positive. *Behavioral Health*, 25, 702–715.
- Winter, D.G., John, O.P., Stewart, A.J., Kohen, E.C., & Duncan, L.E. (2018). Traits and motives: Toward an integration of two traditions in personality research. *Psychological Review*, 105 (2), 230 – 250.
- Yan, J. Kong, T. He, Y. McWhinnie, C. Yao, S. & Xiao, J. (2017). Daily hassles and depression in individuals with cognitive vulnerability to depression: The mediating role of maladaptive cognitive emotion regulation strategies. *Nordic Psychology*, 3, 1-14.
- Yi-Ching, Lin. (2012). The effect of college students' adult attachment styles and emotion regulation in Intimate relationships, *doctoral dissertation*. Indiana University.
- Yildiz, M. (2018). Serial multiple mediation of general belongingness and life satisfaction in the relationship between attachment and loneliness in adolescents. *Journal of Educational Sciences: Theory & Practice*, 16, 104-117.

### الملاحق

#### مقياس: تنظيم الانفعال

البيانات الشخصية:

الاسم : .....

النوع: ( ذكر / انثى ) .....

العمر الزمني: .....

الفرقة الدراسية: .....  
التخصص الدراسي ( الشعبة ): .....  
التعليمات:

فيما يلي مجموعة من العبارات، والمطلوب قراءة كل عبارة، ووضع علامة (√) أمام الإجابة التي تنطبق عليك وتعبر عن رأيك.

م	العبارة	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
١	تذكر الأشياء الحسنة يُطيل مدة حالتني المزاجية الجيدة					
٢	يستمر شعوري بالاستياء عندما أرى أن حياتني لن تتغير للأفضل					
٣	دائماً افكر بالأشياء الإيجابية بدلاً من التفكير في المواقف المزعجة					
٤	أتحكم في مشاعري بعدم التعبير عنها					
٥	ينبغي على التكيف مع انفعالاتني مهما كانت شدتها					
٦	عندما أشعر بانفعالات إيجابية، فإنني أحرص على عدم التعبير عنها					
٧	أتحكم في انفعالاتني من خلال تغيير طريقة تفكيري عن الموقف الذي أمر به					
٨	أفكر باستمرار في مدى فضاة الموقف الذي تعرضت له					
٩	افكر في خطة تمكنني من القيام بما هو أفضل لذاتي عند التفاعل مع انفعالاتني المزعجة					
١٠	أعتقد أنني لا أستطيع تغيير أي شيء تجاه هذا الموقف الصعب					
١١	ابحث عن شيء إيجابي في الموقف الصعب الذي حدث لي					
١٢	تذكر المشاعر الماضية غير السارة يجعل شعوري السيئ مستمرًا					
١٣	أعتقد ان الموقف الذي تعرضت له لم يكن سيئا بالمقارنة بخبرات ومواقف اخرى					
١٤	أفكر في شعوري حيال ما أتعرض له من أحداث غير سارة					
١٥	يستمر شعوري جيدًا عندما أتخيل مكانًا يوحى بالهدوء					
١٦	يخيفني البوح بمشاعري وانفعالاتني الحقيقية					
١٧	يصبح شعوري أفضل عندما أحدث نفسي بأن ما تعرضت له أقل كثيرًا مما يتعرض له الآخرون					
١٨	أحياناً أكون غير متأكد من الكلمات التي استخدمها لوصف مشاعري					
١٩	تفكير في أموري المستقبلية يجعلني أحتفظ بحالة مزاجية جيدة					
٢٠	أتجنب المواقف التي تجعلني أشعر بالعصبية الشديدة					

#### مقياس: انماط التعلق

البيانات الشخصية:

الاسم : .....  
النوع: ( ذكر / انثى ) .....  
العمر الزمني: .....  
الفرقة الدراسية: .....

التخصص الدراسي ( الشعبة ): .....  
التعليمات:

فيما يلي مجموعة من العبارات، والمطلوب قراءة كل عبارة، ووضع علامة (√) أمام الإجابة التي تنطبق عليك وتعبر عن رأيك.

م	العبارة	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
١	أكون مرتاحاً عندما أكون قريباً من الآخرين					
٢	أشعر أن الآخرين لا يقدرُوني أو يحترمُوني تماماً كما أقدرهم واحترمهم					
٣	لا أقلق عندما يقترب مني شخص ما كثيراً					
٤	ألاحظ أن الآخرين لا يرغبون في الاقتراب مني					
٥	أعرف أنني سأجد من يساعدني عندما احتاج إلى مساعدة					
٦	أشعر بالراحة في كوني بدون علاقات وثيقة مع الآخرين					
٧	من السهل علي أن أكون علاقات حميمة مع الآخرين					
٨	أجد صعوبة في منح ثقتي للناس					
٩	إنني واثق أن الآخرين سوف يساعدونني، إذا احتجت لهم					
١٠	من المهم بالنسبة لي أن أكون مستقلاً عن الآخرين					
١١	أتكيف بسهولة مع علاقات جديدة					
١٢	أشعر أن الناس الآخرين لا يحبونني					
١٣	لا أنزعج عندما يقترب مني شخصاً غريباً					
١٤	لا أقلق عندما أكون وحيداً، فأنا لست بحاجة ماسة للآخرين					
١٥	استفيد كثيراً من التجارب التي مررت بها					
١٦	أشك في نوايا الآخرين إذا حاولوا الاقتراب مني					
١٧	لدي القدرة على تنظيم أفكارني تلقائياً					
١٨	أكون مرتاحاً عندما لا يتدخل الآخرون في شؤوني الخاصة					
١٩	أناقش مشاكلي الخاصة مع الآخرين بدون خوف (باطمئنان)					
٢٠	أشعر بالخجل عندما أتكلم عن مشاكلي					