العلاقة بين التشوهات المعرفية واضطراب الشخصية التجنبية لدى طلاب جامعة سوهاج

الأستاذة الدكتورة
هبه جابر عبد الحميد
أستاذ ورئيس قسم الصحة النفسية
كلية التربية - جامعة سوهاج

الدكتورة
إيمان محمد أبو ضيف
أستاذ الصحة النفسية المساعد
كلية التربية - جامعة سوهاج

هدير خالد عبد المنعم محمد
باحث ماجستير – جامعة سوهاج

العلاقة بين التشوهات المعرفية واضطراب الشخصية التجنبية لدى طلاب جامعة سوهاج [1]

الأستاذة الدكتورة
هبه جابر عبد الحميد
أستاذ ورئيس قسم الصحة النفسية
كلية التربية - جامعة سوهاج

الدكتورة
إيمان محمد أبو ضيف
أستاذ الصحة النفسية المساعد
كلية التربية - جامعة سوهاج

هدير خالد عبد المنعم محمد
باحث ماجستير – جامعة سوهاج

ملخص البحث:

هدفت الدراسة إلى الكشف عن مستوى اضطراب الشخصية التجنبية لدى طلاب جامعة سوهاج، والكشف عن الفروق بين الجنسين(ذكور-أناث) في اضطراب الشخصية التجنبية، و الكشف عن الفروق بين الجنسين (ذكور-إناث) في التشوهات المعرفية، ومعرفة العلاقة بين التشوهات المعرفية واضطراب الشخصية التجنبية لدى طلاب جامعة سوهاج، وتكونت عينة الدراسة من (ن=٤٨٣) طالبًا وطالبة من طلاب جامعة سوهاج تراوحت أعمارهم من (١٨-٢٣) عام بمتوسط عمري (١٩,٦٠٦)، وانحراف معياري (١,٣٦٤)، واستخدمت الباحثة مقياس اضطراب الشخصية التجنبية (أبوزيد وعبد الحميد، ٢٠٢٢)، ومقياس التشوهات المعرفية إعداد (Akpoduado et al.,٢٠٢٢ ، ترجمة وتعريب الباحثة)، توصلت الدراسة إلى انخفاض مستوي اضطراب الشخصية التجنبية لدى طلاب الجامعة، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة الذكور والإناث من طلاب الجامعة على مقياس اضطراب الشخصية التجنبية ومقياس التشوهات المعرفية باستثناء بُعد (التفكير التعسفي) الذي ثبت وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٠٢)، كما أكدت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية بين اضطراب الشخصية التجنبية والتشوهات المعرفية.

الكلمات المفتاحية: التشوهات المعرفية - اضطراب الشخصية التجنبية - طلاب الجامعة.

Abstract

The relationship between cognitive distortions and avoidant personality disorder among Sohag University students

The study aimed to reveal the level of avoidant personality disorder among Sohag University students, and to reveal the differences between (males-females) in avoidant personality disorder, and to reveal the differences between(males-females) in cognitive distortions, and to know

[1] استلام البحث في: ١/ ١ / ٢٠٢٥، وقبول النشر في: ٢٥ / ١ / ٢٠٢٥

the relationship between cognitive distortions and avoidant personality disorder among Sohag University students. The study sample consisted of (n=483) male and female students from Sohag University, aged (18-23) years, with an average age of (19.606), and a standard deviation of (1.364). The researcher used the Avoidant Personality Disorder Scale prepared by Abouzaid and Abdel Hamid, 2022), and the Cognitive Distortions Scale prepared by (Akpoduado et al., 2022, translated and Arabized by the researcher). The study found a low level of avoidant personality disorder among university students, and the absence of statistically significant differences between the average scores of male and female sample members of university students on the Avoidant Personality Disorder Scale and the Cognitive Distortions Scale. Except for the dimension (arbitrary thinking), which proved to have statistically significant differences at the level (0.002), the results of the study also confirmed the existence of a correlation between avoidant personality disorder and cognitive distortions.

Keywords: Cognitive Distortions - Avoidant Personality Disorder - University Students.

العلاقة بين التشوهات المعرفية واضطراب الشخصية التجنبية لدى طلاب جامعة سوهاج

مقدمة البحث:

تتكون شخصية الفرد من خلال ما يستمده من خبرات نتاج لتعامله مع المواقف المختلفة من فترة الطفولة، فإذا استطاع الفرد التعامل مع هذه المواقف ومواجهتها فهذا يدل على أنه من ذوي الشخصية السوية، ولكن إذا لم يستطع الفرد التعامل مع المواقف والأحداث وتفسيرها بشكل منطقي فإنه يكون من ذوي الشخصيات المضطربة، حيث أن ذوي الشخصيات المضطربة يواجهون قصور أساسي في القدرة على التعامل مع معظم مواقف حياتهم فيتأثرون لأقل الضغوط الحياتية ويميلون إلى تنفير الآخرين منهم أو النفور من الآخرين وفقًا لطبيعة الاضطراب، و أحد أهم أنواع هذه الاضطرابات هو اضطراب الشخصية التجنبية.

وأكد Eikenaes et al. (2015) أن اضطراب الشخصية التجنبية هو أحد حالات أو مظاهر اضطراب القلق الاجتماعي مثله في ذلك مثل الفوبيا الاجتماعية social phobia، إلا وأن هذا الأمر ليس معروفًا بشكل دقيق، ويتميز الأشخاص الذين لديهم اضطراب الشخصية التجنبية بمستويات منخفضة من المساندة الاجتماعية والمودة، ومستويات منخفضة من التعبير الانفعالي والإفصاح عن الذات، وعلاقات اجتماعية قليلة وغير مستمرة، وخوف من الرفض والنقد (جادو، ٢٠٢١).

ويُعد التفكير من العمليات التي تميز كل فرد عن غيره، فلكل فرد أسلوب معين في التفكير يختلف عن غيره، يفسر من خلاله ما يتعرض له من مواقف يومية وأحداث حياتية، ويتعامل

الفرد مع هذه المواقف وفقاً لما يتبناه من فلسفة؛ وبالتالي فإن حياة الفرد تبنى على ما لديه من أفكار وخبرات يستخدمها في إدراكه وتعامله مع المواقف المختلفة التي يتعرض لها.

كما أن تفكير الإنسان وإدراكه للمواقف المختلفة هو الذي يحدد طريقة الاستجابة بناءً على خبرته ومعرفته السابقة عنها، فإما أن يكون إدراكه للمواقف منطقياً؛ فيُكَوّن لديه استجابات منطقية، وإما أن يُكَوّن لديه تشوهاً معرفياً يؤدي إلى استجابات غير منطقية؛ وبالتالي يمكن القول أن التشوهات المعرفية Cognitive distortions ما هي إلا استجابات غير منطقية لا تعتمد على الحقائق، وإنما تستند إلى افتراضات خاطئة (نجيب وهاشم، ٢٠٢١، ٦٣٥).

إذا كان ثمة خلل يصيب شخصية الفرد فيؤدي إلى اضطرابها، فإنه من المهم التوقف عند جانبين مهمين من جوانب هذا الخلل، وهما: الجانب المعنوي، والجانب العقلي المتمثل في التشوهات المعرفية (المحسن،٢٠١٩، ١٤).

مشكلة البحث:

أكد (Torgersen. 2009; Zimmeman et al., 2005) أن اضطراب الشخصية التجنبية واحدًا من أكثر اضطرابات الشخصية انتشاراً، حيث تقدر نسبة انتشاره بحوالي ١,٧٪، ويأتي كاضطراب مصاحب لمرض نفسي آخر بنسبة ١٤,٧٪ في العينات الإكلينيكية التي تعاود العيادات النفسية (جادو، ٢٠٢١).

وإذا كان ثمة خلل يصيب شخصية الفرد فيؤدي إلى اضطرابها، فإنه من المهم التوقف عند جانبين مهمين من جوانب هذا الخلل، وهما: الجانب المعنوي، والجانب العقلي المتمثل في التشوهات المعرفية (المحسن،٢٠١٩، ١٤).

وتتحدد مشكلة البحث في الإجابة عن التساؤل التالي: ما العلاقة بين التشوهات المعرفية واضطراب الشخصية التجنبية لدى طلاب جامعة سوهاج؟

أسئلة البحث: في ضوء ذلك يمكن تحديد مشكلة البحث الحالي في التساؤلات التالية:

- ما مستوى اضطراب الشخصية التجنبية لدى طلاب جامعة سوهاج؟
- ما تأثير النوع (ذكور-إناث) على اضطراب الشخصية التجنبية لدى طلاب جامعة سوهاج؟
- ما تأثير النوع (ذكور-إناث) على التشوهات المعرفية لدى طلاب جامعة سوهاج؟
- ما العلاقة بين التشوهات المعرفية واضطراب الشخصية التجنبية لدى أفراد العينة من طلاب جامعة سوهاج؟

أهداف البحث: يهدف البحث الحالي إلى التعرف على:

- مستوى اضطراب الشخصية التجنبية لدى طلاب جامعة سوهاج.
- تأثير النوع (ذكور-إناث) على اضطراب الشخصية التجنبية لدى طلاب جامعة سوهاج.
- تأثير النوع (ذكور-إناث) على التشوهات المعرفية لدى طلاب جامعة سوهاج.
- العلاقة بين التشوهات المعرفية واضطراب الشخصية التجنبية لدى طلاب جامعة سوهاج.

أهمية البحث: تتضح أهمية البحث على المستويين النظري والتطبيقي فيما يلي:

- أهمية العينة وهم طلاب الجامعة باعتبار المرحلة الجامعية من أهم مراحل النمو التي تعكس تكوين شخصية الفرد، والتي يسعى فيها إلى تحقيق كفاءته العلمية والعملية، ومدى أهمية تأثير التفكير غير العقلاني وخطورته على طلاب الجامعة.

- أهمية اضطراب الشخصية التجنبية، وهو أحد أهم اضطرابات الشخصية، والذي يتسم فيه الفرد بعدم القدرة على المواجهة، وكذلك تجنبه للمواقف التي يتطلب فيها تفاعل اجتماعي، والحساسية الزائدة للرفض، والعديد من الأعراض التي من شأنها أن تعيق من تقدم الطالب الجامعي.

ثانياً: الأهمية التطبيقية:

تمثلت أهمية البحث الحالي في:

- يمكن أن تسهم نتائج الدراسة في إعداد برامج إرشادية لخفض التشوهات المعرفية، وخفض معدل اضطراب الشخصية التجنبية، وإعداد البرامج العلاجية التي تسهم في خفض معدل اضطراب الشخصية التجنبية.
- يمكن أن تسهم الدراسة في إعداد برامج إرشادية؛ لخفض أعراض اضطراب الشخصية التجنبية.

مصطلحات البحث وتعريفاته الإجرائية:

التشوهات المعرفية:Cognitive distortions

تبنت الباحثة تعريف Akpoduado (2022) وهو "أنماط تفكير غير عقلانية تشارك في إدامة السلوكيات المرضية. *وتقاس إجرائيًا بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس التشوهات المعرفية المعد لهذا الغرض.*

اضطراب الشخصية التجنبية Avoidant personality disorder:

تتبنى الباحثة تعريف الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات النفسية DSM - الإصدار الخامس - اضطراب الشخصية التجنبية بأنه: "نمط سائد من الكف الاجتماعي، ومشاعر النقص، وفرط الحساسية للتقييم السلبي من الآخرين، وتظهر هذه الأعراض في مرحلة الرشد المبكر (أبوزيد وعبد الحميد،٢٠٢٣)، *ويقاس إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس اضطراب الشخصية التجنبية.*

محددات البحث:

تمثلت محددات البحث الحالي فيما يلي:

- محددات موضوعية: المتمثلة في متغيرات البحث، وهي (التشوهات المعرفية – اضطراب الشخصية التجنبية) .
- محددات مكانية: جامعة سوهاج.
- محددات بشرية: طلاب جامعة سوهاج.
- محددات زمنية: يتحدد البحث بزمن تطبيق أدواتها في العام الجامعي٢٠٢٣/٢٠٢٤.

الإطار النظري

المحور الأول: اضطراب الشخصية التجنبية:

أولا: مفهوم اضطراب الشخصية التجنبية :

كان Millon ١٩٦٩ أول من استخدم مصطلح اضطراب الشخصية التجنبية ووصف هذه الشخصية على أنها" تتكون من نمط النشاط المنفصل، و المفرط في الحساسية و المفرط في الجماليات وتمثل الخوف و عدم الثقة في الآخرين" (إبراهيم، ٢٠١٩).

وظهر مصطلح اضطراب الشخصية التجنبية لأول مرة في الإصدار الثالث للدليل التشخيصي والإحصائي للأمراض العقلية عام ١٩٨٠، أما أعراضه ففي الإصدار الرابع ويؤكد على أن هذه الشخصية تتميز بوجود نمط متغلغل من الكف الاجتماعي ومشاعر عدم الكفاية،

واحساس مبالغ فيه نحو التقييم السلبى وتتضافر هذه الخصائص الثلاثة في الشخصية التجنبية، فبسبب نظرتهم لذاتهم على أنهم غير كفء اجتماعياً، يشعرون بالنقص في مواجهة الآخرين ولديهم قلق إزاء رفضهم، ويحجمون عن الانخراط في علاقات اجتماعية إلى أن يتلقوا إشارة واضحة بأنهم سوف يلقون حدا مناسباً من القبول، فهم خجولين ولا يرغبون في تكوين علاقة صداقة قوية وينزعجون ويخشون الرفض أو الانتقاد مما يدفعهم إلى تجنب المناسبات الاجتماعية، وهم كثيري النقد للذات وقليلي الاعتبار والتقدير لأنفسهم وضعيفي الثقة بالنفس وتسيطر عليهم الحيرة عند اتخاذ أي قرار ولذلك يتجنبون أداء أي عمل جديد. (عبد العزيز، ٢٠١٧).

كما أكد Wilberg et al (2009) أن مضطربي الشخصية التجنبية لديهم توقعات دائمة لاحتمال وجود السخرية والانتقاد والرفض من قبل الاخرين، وبالتالي لا يوجد لديهم اصدقاء مقربون كما أنهم يتجنبون النشاطات الاجتماعية، ويقلل هذا التجنب من قيمة أنفسهم وقدراتهم.

وأكد Roemmele and Messman (2011) أن الشخص التجنبي يتوفر لديه بعض المخططات غير التكيفية مثل خوفه من التقييم السلبي من قبل الأخرين، مما يدفعه الى عدم القدرة على التعبير عن أرائه ومشاعره واحساسه بأن الآخرين لن يتقبلوه، وأنه سيكون موضع سخرية ونقد منهم، مما يدفعه الى الاحجام المستمر عن الاتصال بالآخرين، وعدم الاندماج معهم وعدم قدرته على مواجهة المواقف المختلفة وتمثل مثل هذه الأفكار السبب الرئيسي في اضطراب الشخصية التجنبية.

وعرفت (أرنوط، ٢٠١٦) حسب الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات النفسية DSM - الإصدار الخامس - اضطراب الشخصية التجنبية بأنه: "نمط سائد من الكف الاجتماعي، ومشاعر النقص، وفرط الحساسية للتقييم السلبي من الآخرين، وتظهر هذه الأعراض في مرحلة الرشد المبكر".

وعرف الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات النفسية DSM - الإصدار الخامس - اضطراب الشخصية التجنبية بأنه: "نمط سائد من الكف الاجتماعي، ومشاعر النقص، وفرط الحساسية للتقييم السلبي من الآخرين، وتظهر هذه الأعراض في مرحلة الرشد المبكر (جاد الرب وعبد الحميد،٢٠٢٣).

و من خلال استطلاع التعريفات السابقة يمكن استنتاج أن جميع التعريفات قد اتفقت على أن اضطراب الشخصية التجنبية أحد أنواع اضطرابات الشخصية، و تظهر أعراضه في مرحلة البلوغ، ويتصف الشخص الذي يعاني من اضطراب الشخصية التجنبية بالخجل وفقدان الثقة بالنفس والشعور بعدم الكفاءة وعدم القدرة على تكوين روابط اجتماعية أو علاقات حميمية، كما تتكون لديه بعض المخططات السلبية عن نفسه وكذلك عن العالم المحيط به، و سوف تتبنى الباحثة تعريف اضطراب الشخصية التجنبية وفقاً للدليل التشخيصي والإحصائي الاصدار الخامس للاضطرابات النفسية.

ثانيًا: نسب الانتشار

يعد اضطراب الشخصية التجنبية واحد من أكثر اضطرابات الشخصية انتشارًا، حيث تقدر نسبة انتشاره بحوالي ١,٧٪، ويأتي كاضطراب مصاحب لمرض نفسي آخر بنسبة ١٤,٧٪ في العينات الإكلينيكية التي تعاود العيادات النفسية (جادو، ٢٠٢١).

وأكد أرنوط (٢٠١٦)، وقدوري ورشيد (٢٠١٦) أن نسبة المترددين على العيادات الخارجية للصحة النفسية تصل إلى ١٠%، وعلى الرغم من أن اضطراب الشخصية التجنبية يعد واحد من أقل أنواع اضطرابات الشخصية انتشارا بمعدل يتراوح بين ٠,٠٥ إلى ١% من تعداد السكان، إلا أنه ينتشر بين عموم السكان بنسبة تتراوح من ١,٤% الى ٦,٦% وقد أشارت إحدى الاحصائيات الى أن هناك أكثر من ٥٠٠ مليون شخص في العالم يعاني من أحد أنواع هذه الاضطرابات.

ثالثًا: معايير تشخيص اضطراب الشخصية التجنبية

أكدت الجمعية الأمريكية للطب النفسي والعقلي APA (2013): أن السمة الأساسية في اضطراب الشخصية التجنبية هي نمط منتشر من التثبيط الاجتماعي والخجل والخوف من النقد الذي يسبب ألماً كبيراً للمصابين بهذا الاضطراب ويحطم معنوياتهم، بالإضافة إلى التوتر في المواقف الاجتماعية خوفاً من قول الكلام غير المناسب أو عدم القدرة على الإجابة عن سؤال، حيث يصابون باحمرار الوجه والبكاء، ويوجد في مجموعة متنوعة من السياقات، كما يتضح من أربعة (أو أكثر) مما يلي:

- الهوية: وذلك بتدني احترام الذات وتقييمها على أنها غير كفء اجتماعيًا وشخصيًا كما أنها غير جذابة وأقل شأناً من الآخرين، بالإضافة لمشاعر خجل مفرطة.
- التوجيه الذاتي: بالانخراط في أنشطة جديدة تنطوي على الاتصال الشخصي، والتردد في تحقيق الأهداف ووجود معايير غير واقعية للسلوك.
- التعاطف: الحساسية تجاه النقد أو الرفض من قبل الآخرين، مع اعتقاد أن وجهات نظر الآخرين دائماً ستكون سلبية.
- العلاقة الحميمة مع الآخرين: عدم الرغبة في إقامة علاقات مع الآخرين بسبب الخجل والخوف من التعرض للسخرية، فلا يفضل التعامل مع الناس إلا إذا كان على يقين أنه محبوب.

لابد من وجود ثلاث سمات تشخيصية، ويجب أن تكون إحداها القلق وهم:

- القلق ووجود مشاعر شديدة من العصبية أو التوتر أو الذعر والتي تكون رد فعل على المواقف الاجتماعية، وكذلك القلق بشأن الآثار السلبية للتجارب الماضية غير السارة، أو القلق من الاحتمالات السلبية المستقبلية.
- الانسحاب وذلك بالتحفظ في المواقف الاجتماعية، وتجنب الاتصالات الاجتماعية وعدم بدء الاتصال الاجتماعي.
- انعدام التلذذ والافتقار إلى الاستمتاع بتجارب الحياة أو المشاركة فيها أو الطاقة اللازمة لها، وكذلك العجز في القدرة على الشعور بالمتعة وعدم القدرة على الاهتمام بالأشياء.
- تجنب العلاقة الحميمة والارتباطات الشخصية.

خامسًا: العوامل المسببة لاضطراب الشخصية التجنبية

هناك مجموعة من العوامل المسببة لاضطراب الشخصية التجنبية وهي: -

١.التوقعات التشاؤمية:

أوضحت دراسة Meyer et al (2000) and Meyer (2002) أن التوقعات التشاؤمية وخبرات الطفولة السلبية تفسر ما نسبته ٤٩% من التغير في سمات الشخصية والمسببة لاضطراب الشخصية التجنبية، كما يمكن أن تؤدي التوقعات السلبية المستقبلية دوراً في اضطراب الشخصية التجنبية، فالأشخاص اللذين يعانون من الحساسية الزائدة واللذين قد تعرضوا لخبرات سلبيه في مرحلة الطفولة يكون لديهم تقييم معرفي خاطئ وبالتالي تتكون لديهم

توقعات سلبيه عن المستقبل حتى إذا وجدت الرغبة في الاندماج مع الآخرين فإن التوقعات التشاؤمية تؤدي للتجنب.

٢.خبرات الطفولة السلبية:

تُعد صدمات الطفولة واساءة المعاملة الوالدية عاملي خطر لاضطرابات الشخصية، حيث أن الأفراد الذين تعرضوا للإيذاء والإهمال في الطفولة تزداد إصابتهم باضطرابات الشخصية في الرشد أكثر من اللذين لم يتعرضوا لها بأربعة أضعاف منها اضطراب الشخصية التجنبية، واضطراب الشخصية الوسواسية القهرية (Eikenaes et al., 2015).

٣. الحالة المزاجية السلبية:

يحدث المزاج السلبي نتيجة عدم القدرة على تحقيق الأهداف المهمة، ولأن الأشخاص الذين يعانون من هذا النوع من الاضطراب ليس لديهم القدرة على تحقيق الهدف نحو الاندماج مع الآخرين، فإنهم يمكن أن يتعرضوا لحالات مزاجية سلبية وبالتالي فإن الحالات المزاجية السلبية مثل: القلق والحزن والاكتئاب يمكن أن تعكس سمة التجنب في هذا النوع من الاضطرابات وتجعلها مستمرة (Meyer, 2002).

سادسًا: النظريات المفسرة لاضطراب الشخصية التجنبية

نظرية التحليل النفسي لفرويد: تعتبر هذه النظرية من أولى النظريات في علم النفس، والتي قد أرسى فرويد دعائمها، فهي إحدى النظريات الهامة في الشخصية وسماتها، قسم فرويد تصورات نظريته إلى (الشعور- ما تحت الشعور – اللاشعور)، فالشعور هو أفكار انفعالية تثير انفعالاً كالغضب والكراهية والحب، أما اللاشعور فقد يدفع الفرد لسلوك معين يجهل أسبابه، فاللاشعور عند فرويد هو التصورات والعواطف كالحب والحزن والفرح والغضب والميول الغريزية، وهناك ما تحت الشعور وهي الخبرات التي يمكن استدعاؤها (الحافظي والضبيبان، ٢٠٢١).

وأشارت (سالم، ٢٠٢٠) أن الشخصية بالنسبة لفرويد تتكون من أنظمة النفسية هي (الهو – الأنا – الأنا الأعلى) وتتكون شخصية الفرد من خلال تفاعل هذه الأنظمة معاً.

ومن خلال نظرية التحليل النفسي لفرويد يمكن تفسير اضطراب الشخصية التجنبية بأن السنوات الأولى من عمر الفرد هي التي من خلالها يكتسب الفرد الخبرات التي تعد الأساس في بناء وتكوين شخصيته، وكل ما يطرأ من تغيرات يكون نتيجة لهذه الخبرات، فإذا تعرض الفرد لبعض المواقف التي من خلالها اكتسب خبرة سلبية فسوف يعاني الفرد لاحقًا من اضطرابات الشخصية والتي من أهمها اضطراب الشخصية التجنبية.

نظرية التعلم الاجتماعي: أشار Fink (2008) أن أصول الشخصية التجنبية تكمن في نظرية التعلم الاجتماعي حيث أن التنشئة في أسر تحط من قدر الأطفال يؤدي إلى الشعور بالقلق الاجتماعي والتأكيد على تدني الذات(سالم،٢٠٢٠)

النظرية المعرفية لاضطرابات الشخصية: تؤكد النظرية المعرفية لبيك دور المخططات وخاصة تلك التي تتطور كنتيجة لخبرات سيئة مر بها الانسان أثناء طفولته والتي قد تكون هي جوهر اضطرابات الشخصية وأطلق عليها المخططات غير التكيفية المبكرة، وهي أنماط رئيسية معرفية وانفعالية هدامة للذات منتشرة مختلة وظيفياً بدرجة ملحوظة تتضمن الانفعالات

والذكريات والأحاسيس الجسدية والإدراكات، والتي تتعلق بالشخص نفسه وبعلاقته مع الآخرين من حوله وتتطور خلال مرحلة الطفولة والمراهقة (نعيمه، ٢٠١٩).

المحور الثانى التشوهات المعرفية Cognitive Distortions :

أولًا: مفهوم التشوهات المعرفية

عرفتها Covino (2014) "بالمغالطات المنطقية، والتي قد تشمل (التفكير الكل أو لا شيء – التعميم المفرط- التصفية – التهويل – التكبير أو التصغير – القفز إلى الاستنتاجات- التسمية الخاطئة- التخصيص)، وهي أفكار ومعتقدات خاطئة تضمن تقييمات سلبية عن الذات والأخرين والمستقبل؛ مما يؤدي إلى ظهور المشكلات وعدم القدرة على استيعابها".

بينما تعرفها Acharya and Relojo (٢٠١٧) بأنها: "مجموعة من البنى المعرفية الخاطئة لدى الفرد والمبنية على خبرات سابقة سلبية لديه، والتي يكون فيها هذا الفرد غير قادرا على معالجة المعلومات". وعرفها Akpoduado (2022) " بأنها أنماط تفكير غير عقلانية تشارك في إدامة السلوكيات المرضية.

وعرفتها درويش (٢٠٢٤) بأنها "أفكار خاطئة وغير واقعية لا تمس الواقع بصلة حول الذات والأخرين والعالم والمستقبل، بوضع توقعات أكبر من قدرات الفرد نفسه، ومعاقبة الذات على أدنى خطأ وتحميل نفسه مسؤولية كل ما يحدث، والنظرة السوداوية لكل شيء، ومع استمرار هذه الأفكار يصاحب الفرد الاضطرابات النفسية مثل الاكتئاب، القلق الاجتماعي وغيرها".

ثانياً: أنواع التشوهات المعرفية

وقد تباينت البحوث في تحديد أبعاد التشوهات المعرفية لدى العينات التي تناولتها، وحدد Beak مجموعة من التشوهات المعرفية التي تتضح في عمليات التفكير وتؤدي الى اضطرابات نفسيه مختلفة، وهي:

أ-التفكير القطبي (الكل أو اللاشيء) All-or-Nothing

ويعرف أيضاً بالتفكير الثنائي أو تفكير الأبيض والأسود ويعرفه) Kennedy (2012 أنه: "تفكير الكل أو لا شيء حيث يدرك الفرد الأشياء المحيطة به والمواقف التي يمر بها وفقاً لفئات حادة متطرفة ويميل هذا النمط من التفكير إلى أن يكون مطلقاً دون أمل" (محمد، ٢٠١٩، ١٧).

ب-التعميم المفرط over-generalization

يشير هذا المفهوم إلى تبني اعتقادات وأفكار عامة بناءً على خبرة محددة كأن يعتقد الفرد أنه فاشل في كل شيء إذا فشل مرة واحدة، أي يستخلص الفرد قاعدة أو فكرة على أساس حدث معين وتعميمها على مواقف أخرى غير مماثلة (المحسن، ٢٠١٩).

ج- التجريد الانتقائي Selective Description

يقوم على فكرة الأحداث التي لها قيمة ووزن، هي تلك التي لها علاقة بالفشل والحرمان وبالتالي هو تكوين استنتاج مبني على النظر إلى الحدث وتفصيلاته بمعزل عن أي أحداث أخرى، وفي هذه الحالة يتم تجاهل الكثير من المعلومات، بالإضافة إلى أن أهم نقطة في الحدث تستبعد كلياً، وينصب تركيز الفرد فقط على أحد الجوانب السيئة منها؛ فهو لا يدرك الصورة بشكل كلي، حيث ينشغل بشكل كبير ومبالغ فيه بأحد الجوانب السلبية ويوليها انتباهاً واهتماماً

خاصاً متجنباً أي من الجوانب الإيجابية الأخرى، فالطالب الذي ينسى سؤال في الامتحان في حين أنه قد أجاب عن بقية الأسئلة يقول لنفسه: أنا غبي، كيف لا أجيب عن هذا السؤال سوف أرسب في الامتحان، لو كنت ميتاً كان أفضل. (corey, 2008 Lester et al, 2011 ؛Flanagan, 2004).

د- عبارات الوجوب Should Statements

وهنا يكون لدى الفرد فكرة ثابتة عن نفسه أو عن الآخرين والعالم تترجمها أفعال "ينبغي" و"يجب" أن يكون، فالتفضيلات والتوقعات تم تحويلها إلى طلبات جامدة متصلبة، وعندما لا توافق هذه المطالب مشاعر الفرد فإنه يحبط ويكدر، فمثلاً لاعبة الجمباز التي تؤدي تمريناً صعباً على جهاز المتوازي، تقول لنفسها لا يجب أن ارتكب أي اخطاء، وقد يؤدي بها هذا النمط من التفكير إلى الشعور بالإحباط (كورين، ٢٠٠٨).

ه- التضخيم والتقليل Magnification and Minimization

أكد Lester et al. (2011) أن التهوين يعني وجود أخطاء في تقييم أهمية أو حجم الحدث، وتحويل التجارب المحايدة أو الإيجابية إلى تجارب سلبية ورفض التجارب الإيجابية باعتبارها غير جيدة بما فيه الكفاية (Corey, 2008; Knapp & Beck, 2008; Sharf, 2012).

و- التفكير الكارثي أو التنبؤ بالمستقبل Catastrophizing

إن التفكير الكارثي يعني أخطاء في تقييم أهمية أو حجم الحدث، مع توقع نتائج سلبية بشكل مبالغ فيه، والوضع في الاعتبار حدوث أكثر النتائج سلبية من كل النتائج المتوقعة للموقف (Lester et al, 2011 وشندوخ ومزعل ٢٠١٩).

ز- القفز إلى الاستنتاجات أو الاستدلال التعسفي Jumping to Conclusions

أشار Grohol (2011) إلى أن القفز إلى الاستنتاج يعني أن يستنتج الفرد استنتاجات سلبية دون أن يفتش عما إذا كان هذا الاستنتاج صحيحًا أم خاطئًا، وهذا التشوه له وجهان، الأول هو قراءة أفكار الآخرين؛ حيث يعتقد الفرد أنه يعرف فيم يفكر الآخرون، وما الذي يشعرون به، والوجه الآخر هو التنبؤ بالمستقبل ويعني توقع الفرد أن الأمور سوف تتحول بشكل سيء ويكون على قناعة بأن التنبؤ حقيقة ثابتة (بدوي، ٢٠١٩).

ح- الكمالية perfectionism

وهي السعي المستمر للارتقاء إلى مستوى بعض التمثيل الداخل أو الخارجي لحد الكمال دون الفحص أو التحقق من الدليل على معقولية هذه المعايير المثالية، وغالباً ما يكون ذلك في محاولة لتجنب تجربة أو خبرة ذاتية للفشل، مثال إن القيام بعمل مناسب هو بمثابة فشل (حسن وصادق،٢٠٢٢).

ط- التفكير العاطفي واتخاذ القرار Emotional reasoning and decision making

هو تفسير الشخص للأمور واتخاذ القرارات بناءً على المشاعر وفقاً لما يفضله أو يرتاح له أو يرغبه (الشافعي، ٢٠٢١).

ك- لوم الذات والمقارنة بالنفس أو الآخرين Blaming others or oneself

إساءة تفسير الأحداث والوقائع بشكل يؤدي إلى التقليل من شأن الذات وإلقاء اللوم عليها أي توجيه النقد إلى الذات والتقليل من شأنها، كأن يقول الفرد أن كل أفعالي وتصرفاتي خاطئة ويلوم نفسه على كل مشكلة تحدث له (عوادي، ٢٠١٨).

ل-إضفاء الطابع الخارجي على قيمة الذات Externalization of self worth

يقصد به أن يكون التطوير والمحافظة على القيمة الذاتية يعتمد بشكل حصري على كيفية رؤية العالم الخارجي للفرد، مثال قيمتي تعتمد على ما يعتقده الآخرون عني (حسن، وصادق، ٢٠٢٢).

ثالثاً: النظريات المفسرة للتشوهات المعرفية

النظرية المعرفية لآرون بيك: كانت نظرية بيك المعرفية واحدة من أكثر النظريات تأثيرًا في مجال العلاج النفسي وتقوم هذه النظرية على أن ردود الفعل العاطفية والسلوكية للأفراد تعتمد بشكل أساسي على الهياكل المعرفية الأساسية مثل المعتقدات وأنظمة التفكير، وذلك لأن ردود الفعل العاطفية للفرد تجاه الأحداث تتأثر بالآليات التي تتم بها معالجة المعلومات المعرفية المنحازة سلبا إلى عواقب سلوكية وعاطفية غير قادرة على التكيف (ozdel1,2014).

نظرية اليس: يعتبر ألبرت اليس رائد نظرية العلاج العقلاني الانفعالي، و أوضح اليس كيف تؤثر أفكار الفرد على تقييمه للأحداث الخارجية، فاستجابات الأفراد قد تختلف نتيجة لطريقة إدراك الفرد وتفكيره في الحدث، وبالتالي افترض أن عواطف الفرد تنبع من معتقداته وتفسيراته وردود أفعاله تجاه المواقف الحياتية، كما تفترض أن الناس يولدون وهم يمتلكون أفكار عقلانية وأفكار لا عقلانية، فتتشكل الأفكار اللاعقلانية لدى الفرد في مرحلة الطفولة وهي أكثر تأثيراً على سلوك الفرد، ولكن حين يتعلم الفرد مجموعة من المهارات التي تساعده في التخلص من الأفكار اللاعقلانية وبناء أفكار إيجابية تجاه المواقف فإن ردود أفعاله ستتغير وبالتالي يتمكن الفرد من حل المشكلات التي تواجهه وقد عبر عن ذلك في معادلة بسيطة هي (ABC) حيث يشير الرمز (B) إلى الأفكار اللاعقلانية التي تتمركز في معتقدات الفرد، ويشير الرمز (A) للأحداث اليومية، بينما يشير الرمز (C) إلى ردود الأفعال السلوكية والانفعالية (corey,2008).

نظرية ريمي (فرض التصور الخاطئ): يرى ريمي أن الاضطرابات النفسية هي نتيجة الاعتقادات أو الاقتناعات الخاطئة أي المفاهيم والتصورات الخاطئة أو الاعتقادات، وأن هذه التصورات الخاطئة لدى معظم الأفراد تصحح عادة عن طريق الخبرة، ومن الأمثلة على التصورات الخاطئة: عدم الوثوق بالآخرين، والتصورات الخاطئة عن الذات التي ترجع نتيجة التدليل الزائد في الطفولة (المصري، عبد الواحد،٢٠٢١).

النظرية التحليلية: يُعد فرويد صاحب هذه النظرية والذي وضح أن التشوهات المعرفية هي ميكانيزمات دفاعية تنتج عن الفشل في إشباع الحاجات الغريزية، بينما يرى أدلر أنها تنتج عن النقص والعجز الذي يشعر به الفرد عند الفشل في الوصول إلى الكمال، ولكن سوليفان يقول أن التشوهات المعرفية هي صور ذهنية حول النفس والآخرين وتتأثر بطبيعة الفرد ولذلك فهي تختلف من شخص لآخر (أبو هلال، ٢٠١٨)

نظرية جورج كيلي: يري كيلي أن الإنسان كائن عقلاني صانع لمصيره من خلال خلق تكوينات شخصية خاصة ينظر من خلالها الى العالم بناءً على ما يحمله من توقعات تحدد اختياره لما يمارسه من سلوكيات أو ما يقوم به من أفعال، هذا بالإضافة إلى ما يحمله من قدرات تمكنه من تعديل اختياراته وتعديل تكوينه الشخصي، وطبقا لكيلي فإن الفرد لا يتقيد باختياراته خلال

مراحل النمو المختلفة (طفولة، مراهقة، رشد، شيخوخة) لأن الفرد يعتمد فيما يمارسه من سلوكيات على ما يحمله عن الأشياء والعالم، كما أن ما يعانيه الفرد من اضطرابات انفعالية وما يحمله من تنبؤات مشوهة تكون ناتجة عن أخطاء في محتوى الأفكار والمعتقدات الشخصية لدى الفرد (تمام و ضحوة،٢٠٢١).

نظرية ميكنيوم: استنتج ميكنبوم بأن التفكير والإدراك والبناءات المعرفية السلوكية وحديث الفرد الداخلي مع نفسه وكيفية عزوه للأشياء تتدخل كلها في عملية التعلم، وبالتالي فإن البنية المعرفية هي الجانب التنظيمي من التفكير الذي يبدو أنه يوجه ويراقب الاستراتيجية والاختيار للأفكار (العادلي، القريشي٢٠١٦).

ومن خلال العرض السابق نستنتج تعدد وتنوع النظريات التي ناقشت التشوهات المعرفية، إلا أن جميعها قد اتفقت على أن التشوهات المعرفية هي أفكار لا عقلانية، وتتبنى الباحثة نظرية بيك المعرفية في دراستها الحالية، كما أن التشوهات المعرفية ليست مجرد أفكار سلبية فحسب ولكنها أبنية معرفية ومعتقدات خاطئة يعتنقها الفرد، تؤثر في قدرته على مواجهة مواقف الحياة المختلفة، وعلى قدرته على التكيف مما يؤدي إلى ردود أفعال لا تتناسب مع الموقف، وهذه المعاني والتفسيرات مختلفة للفرد الواحد في المواقف المختلفة.

الدراسات السابقة:

المحور الأول: دراسات سابقة حول التشوهات المعرفية

أجرى حليم و سالم (٢٠٢١) دراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين التشوهات المعرفية وتقدير الذات الاجتماعية لدى طلبة جامعة الزقازيق، و التعرف على الفروق في كلٍ من التشوهات المعرفية وتقدير الذات الاجتماعية تبعاً لمتغيرات (النوع، والفرقة الدراسية)، كما هدفت الدراسة إلى التعرف على معدلات انتشار التشوهات المعرفية بين طلبة الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من ٣٩٠ طالباً بواقع ١٢٩ طالب من الذكور، و٢٦١ من الإناث وقد بلغ متوسط أعمارهم ٢٠ سنة، وتم استخدام مقياسي التشوهات المعرفية و تقدير الذات الاجتماعية إعداد الباحثان، و أظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات الذكور والإناث في كلٍ من أبعاد التشوهات المعرفية وتقدير الذات الاجتماعية لدى عينة الدراسة، ولا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات طلاب الفرقة الأولى وطلاب الفرقة الرابعة في أبعاد التشوهات المعرفية (التفكير الثنائي- الاستنتاج التعسفي-المقارنات الظالمة- فقدان الأمل)، بينما توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات طلاب الفرقة الأولى وطلاب الفرقة الرابعة في أبعاد التشوهات المعرفية (التمركز حول الذات- المبالغة- الاستدلال العاطفي- التعميم- الدرجة الكلية) لصالح طلاب الفرقة الأولى، كما توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات طلاب الفرقة الأولى وطلاب الفرقة الرابعة في تقدير الذات الاجتماعية لصالح طلاب الفرقة الأولى، كما توصلت النتائج إلى أن هناك مستويات متباينة لأبعاد التشوهات المعرفية، ووجود علاقة سالبة دالة إحصائياً بين تقدير الذات الاجتماعية والدرجة الكلية للتشوهات المعرفية لدى طلاب الجامعة، ويمكن التنبؤ بتقدير الذات الاجتماعية لدى طلاب الجامعة من أبعاد التشوهات المعرفية لديهم.

وأجرت حنفي (٢٠٢١) دراسة هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية والتشوهات المعرفية لدى عينة من طلاب الجامعة، كما هدفت إلى الكشف عن الفروق بين عدة متغيرات لمتغير النوع من (الذكور والاناث)، ومتغير الفرقة الدراسية من (الفرقة الاولي –

الفرقة النهائية) ،والتخصص العلمي (نظري – علمي) وتكونت من ٣٠٠ طالب وطالبة، وتم استخدام مقياس اليقظة العقلية إعداد الباحثة، ومقياس التشوهات المعرفية إعداد أحمد هارون، وكشفت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين درجات الطلاب على مقياس اليقظة العقلية ودرجاتهم على مقياس التشوهات المعرفية، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب الجامعة في الدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية تعزي لأثر النوع (ذكور وإناث) والفرقة الدراسية (الأولى، والرابعة) أو نوع الدراسة (نظرية وعملية)، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلاب على مقياس التشوهات المعرفية تعزي لأثر النوع (ذكور وإناث) أو الفرقة الدراسية (الأولى، والرابعة).

المحور الثاني: دراسات سابقة حول اضطراب الشخصية التجنبية:

أجرى جادو (٢٠٢١) دراسة هدفت إلى التعرف على نسبة انتشار إدمان الهواتف الذكية لدى طلاب الجامعة، ودراسة تأثير إدمان الهواتف الذكية على اضطراب الشخصية التجنبية واضطراب الحساسية الانفعالية، ودراسة الفروق بين الطلاب الذكور والطالبات الإناث في إدمان الهواتف الذكية، كما هدفت الدراسة إلى معرفة إمكانية التنبؤ بكل من اضطراب الشخصية التجنبية والحساسية الانفعالية من خلال إدمان الهواتف الذكية، تكونت عينة الدراسة من ١٤٤ طالبًا وطالبة ٤١ ذكور، ١٠٣ إناث طبق عليهم مقياس إدمان الهواتف الذكية إعداد Kwon et al (2013) ومترجم من الباحث، ومقياس اضطراب الشخصية التجنبية إعداد البحيري، وإمام (٢٠١٣) ومقياس الحساسية الانفعالية من إعداد Guarino (2003)، وترجمة الباحث ، وقد أكدت نتائج الدراسة انتشار نسب مرتفعة من إدمان الهواتف الذكية لدى الطلاب عينة الدراسة، ووجود فروق دالة إحصائيا بين مدمني الهواتف الذكية وغير مدمنيها في كل من اضطراب الشخصية التجنبية والحساسية الانفعالية لصالح مدمني الهواتف الذكية، ولم توجد فروق دالة إحصائيا بين الذكور والإناث في إدمان الهواتف الذكية، كما توصلت الدراسة إلى إمكانية التنبؤ بكل من اضطراب الشخصية التجنبية والحساسية الانفعالية من خلال إدمان الهواتف الذكية.

كما أجرى المومني و المومني (٢٠٢٣) دراسة هدفت إلى الكشف عن الإسهام النسبي لأساليب المعاملة الوالدية المدركة والحساسية الانفعالية في أعراض الشخصية التجنبية لدى طلبة جامعة اليرموك، وتكونت عينة الدراسة من ٧٤٢ طالباً من جامعة اليرموك من مختلف الكليات، وتم استخدام مقياس أساليب المعاملة الوالدية المدركة Buri (1991)، و مقياس الحساسية الانفعالية دابروفيسكي (١٩٨٠)، ترجمة أبو منصور (٢٠١١) و مقياس أعراض الشخصية التجنبية (إعداد الباحثان)، وتوصلت النتائج إلى أن أبرز أساليب المعاملة الوالدية المدركة لصورة الأب والأم كانت الأسلوب الحازم، تلاه الأسلوب التسلطي، ثم الأسلوب المتساهل، كما أظهرت النتائج أن المستوى الكلي للحساسية الانفعالية السالبة جاء متوسطاً، وكشفت النتائج أن نسبة انتشار أعراض الشخصية التجنبية ٦٣%، كما بينت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الحساسية الانفعالية السالبة ككل وأعراض الشخصية التجنبية.

المحور الثالث: دراسات تربط بين التشوهات المعرفية واضطراب الشخصية التجنبية:

أجرى عطا الله (٢٠١٧) دراسة هدفت إلى الكشف عن القدرة التنبؤية للأفكار اللاعقلانية وأعراض الشخصية التجنبية للحساسية الانفعالية للمراهقين المكفوفين، ومدى الاختلاف في ديناميات الشخصية والبناء النفسي للحالتين الطرفيتين مرتفعي ومنخفضي الحساسية الانفعالية، والأفكار اللاعقلانية وأعراض الشخصية التجنبية، وتكونت عينة الدراسة من ٢٨ طالبًا وطالبة من المراهقين المكفوفين، وتم استخدام مقياس الأفكار اللاعقلانية إعداد

البـبلاوي (٢٠٠١)، ومقيـاس اضـطراب الشخصـية التجنبيـة، ومقيـاس الحساسـية الانفعاليـة للمراهقين المكفوفين إعداد الباحث، وكذلك اختبار SSGT لتكملة الجمل، واستمارة المقابلة الإكلينيكية، وقد أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائيا بين الحساسية الانفعالية وكلًا من أعراض الشخصية التجنبية والأفكار اللاعقلانية لدى المراهقين المكفوفين، كما أمكن التنبؤ من الأفكار اللاعقلانية وأعراض الشخصية التجنبية بالحساسية الانفعالية لدى عينة الدراسة؛ وتبين أن اضطراب الشخصية التجنبية أكثر قدرة تنبؤية بالحساسية الانفعالية لدى المراهقين المكفوفين من الأفكار اللاعقلانية.

وأجرت المحسن (٢٠١٩) دراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين التشوهات المعرفية واضطرابات الشخصية، والتعرف على العلاقة بين الفراغ الوجودي واضطراب الشخصية، وكذلك التعرف على الفروق بين الطلاب على كل مقياس تبعا للجنس، وقد تكونت عينة الدراسة من ٥٠٠ طالبا وطالبة، وتم استخدام مقياس Yurica (2002)، واختبار اضطرابات الشخصية إعداد رحال (٢٠١١)، و أظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين درجات الطلاب على قائمة التشوهات المعرفية ككل -ومقاييسها الفرعية-، ودرجات الطلاب على المقاييس الفرعية لاضطرابات الشخصية جميعها.

تعقيب: لم تجد الباحثة وفي –حدود علمها- دراسة تربط بين التشوهات المعرفية واضطراب الشخصية التجنبية بشكل خاص، ولكن وجدت دراسات ربطت بين التشوهات المعرفية واضطراب الشخصية الوسواسية القهرية كدراسة مقدادي و الشواشرة (٢٠٢٠)، واضطراب الشخصية الحدية كدراسة القاعود وشكران (٢٠٢١)، ولكن باعتبار أن التشوهات المعرفية هي فالأصل أفكار لا عقلانية فيمكننا من خلال دراسة عطا الله (٢٠١٧) معرفة أن اضطراب الشخصية التجنبية والأفكار اللاعقلانية يتنبأن بالحساسية الانفعالية، ولكن اختلفت عينة هذه الدراسة مع الدراسة الحالية حيث تكونت عينة هذه الدراسة من المراهقين المكفوفين، وكذلك دراسة المحسن (٢٠١٩) هدفت إلى معرفة العلاقة بين التفكير الخاطئ واضطرابات الشخصية بشكل عام وليس اضطراب الشخصية التجنبية بشكل خاص، إلا ان النتائج قد أكدت وجود علاقة ارتباطية بين التشوهات المعرفية واضطرابات الشخصية، وتشابهت تلك الدراسة مع الدراسة الحالية في العينة حيث أن العينة تكونت من طلاب الجامعة، ولكن لم يذكر في النتائج ما إذا كان هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث أم لا. اتخذت معظم الدراسات التشوهات المعرفية موضوعاً لها إلا أنها اختلفت من حيث المتغيرات المدروسة في علاقتها مع التشوهات المعرفية، فارتبطت التشوهات المعرفية ببعض المتغيرات مثل التعصب والعنف، الإعاقة الذاتية، أنماط التعلق، القلق الاجتماعي، اليقظة العقلية، تقدير الذات، و التحصيل الأكاديمي، وهناك بعض الدراسات التي ربطت بين التشوهات المعرفية واضطرابات الشخصية مثل اضطراب الشخصية الحدية واضطراب الوسواس القهري .

منهجية البحث وإجراءاته:

منهج الدراسة: تم استخدام المنهج الوصفي والمنهج الوصفي الارتباطي لكونه الأنسب لطبيعة الدراسة الحالية وأهدافها.

عينة الدراسة: تم أخذ العينة من طلاب جامعة سوهاج وانقسمت العينة إلى:

- **العينـة الاسـتطلاعية:** تكونـت مـن (٢٥٠) طالبًـا وطالبـة بواقـع (١٥٢) إنـاث، و(٩٨) ذكـور، تراوحـت أعمـارهم بـين (١٨- ٢٣) عامًـا، بمتوسـط عمـري ١٩,٨٩٦عامًـا، وانحراف معياري قدره ١,٤٢٤.
- **العينة الأساسية**: تكونت من (ن=٤٨٣) طالبًا وطالبة، بواقع (٣٤٨) إناث و(١٣٥) ذكـور، تراوحـت أعمـارهم بـين (١٨ – ٢٣) عـام، بمتوسـط عمـري ١٩,٦٠٦ عـامً، وانحراف معياري ١,٣٦٤.

نتائج الدراسة ومناقشتها:

نتائج الفرض الأول ومناقشتها:

ينص الفرض الأول علـى "***لا توجد فـروق ذات دلالـة إحصـائية بين المتوسط الفرضـي والمتوسـط الحسـابي علـى مقيـاس اضـطراب الشخصـية التجنبيـة لـدى عينـة مـن طـلاب الجامعة***".وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب المتوسطات والانحرافات المعيارية لمقياس اضـطراب الشخصـية التجنبيـة بأبعـاده الفرعيـة، ثـم حسـاب الفـروق بـين المتوسـط الحسـابي والمتوسط الفرضي، وقد تم حساب المتوسط الفرضـي للمقياس من خلال جمع بدائل المقياس الخمسة وقسمتها على عددها ثم ضـرب النـاتج فـي عدد الفقرات، فالبدائل(١،٢،٣،٤، ٥) يكون مجموعهـا ١٥، وعـددها ٥ بـذلك يصـبح متوسـط أوزان البـدائل ٣، كمـا أن عـدد عبـارات البعـد الأول ١٦ عبـارة بـذلك يصـبح المتوسـط الفرضـي ٤٨، وعـدد عبـارات البعـد الثـاني ٨١٤ بـذلك يصـبح المتوسـط الفرضـي ٤٢، وعـدد عبـارات المقيـاس ككـل ٣٠ عبـارة بـذلك يصـبح المتوسـط الفرضي للدرجة الكلية ٩٠، وجدول (١) يوضح

جدول ١: *اختبار "ت" للعينة الواحدة للفروق بين درجة المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي على مقياس اضطراب الشخصية التجنبية(ن=٤٨٣)*

المقياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	قيمة "ت"	مستوي الدلالة
وظائف الشخصية	٤٢,٧٤٣	١٠,٥١٣	٤٨	-١٠,٩٨٨	٠,٠٠٠
سمات الشخصية	٣٩,٠٠٦	١٠,٩٤٩	٤٢	-٦,٠٠٩	٠,٠٠٠
الدرجة الكلية	٨١,٧٤٩	٢٠,١١٨	٩٠	-٩,٠١٣	٠,٠٠٠

يتضح من نتائج الجدول ١ وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسط الفرضي والمتوسط الحسابي على مقياس اضطراب الشخصية التجنبية لدى عينة من طلاب الجامعة لصالح المتوسط الفرضي بمعني انخفاض مستوي اضطراب الشخصية التجنبية لدى طلاب الجامعة، ويتضح من نتيجة الفرض الأول انخفاض مستوى اضطراب الشخصية التجنبية لدى طلاب جامعة سوهاج ويدعم هذه النتيجة إحصائية الجمعية الأمريكية للطب النفسي والعقلي، والتي أشارت في دليلها التشخيصي والإحصائي الخامس أن نسبة انتشار اضطراب الشخصية التجنبية تساوي ٢,٤% في المجتمع العام، و ١٠% من العيادات الخاصة، وهو ما أكدته نتائج دراسة (الساعدي، ٢٠١٩) والتي اتخذت الشخصية التجنبية وعلاقتها بالاعتزاز بالنفس لدى طلاب الجامعة موضوعًا لها، وتوصل فيها أن عينة دراسته ليس لديهم اضطراب شخصية تجنبيه، وأكدت نتائج دراسة (الصديق وحنيش، ٢٠٢٠؛ و الهيتي، ٢٠٢٢) وجود مستوى متخفض من اضطراب الشخصية التجنبية لدى طلاب الجامعة، واختلفت نتيجة الدراسة الحالية مع بعض الدراسات مثل دراسة (الجبوري، ٢٠١٧ ؛ و إبراهيم، ٢٠١٩) حيث أكدت دراسة

الجبوري، ٢٠١٧ وجود مستوى مرتفع من اضطراب الشخصية التجنبية لدى طلاب الجامعة نسبته ٦٣%، وكذلك دراسة إبراهيم، ٢٠١٩ وجود مستوى مرتفع من اضطراب الشخصية التجنبية لدى طلاب الجامعة ونسبته ٣٨% **ويمكن** تفسير النتيجة التي توصلت إليها الدراسة الحالية أن عينة الدراسة من المجتمع العام وليست عينة إكلينيكية، كما أن الحياة الجامعية تفرض على طلابها المشاركة الاجتماعية والانفتاح على المجتمع والمرونة والتفاعل مع الآخرين وكل هذه العوامل من شأنها أن تجعل مستوى الاضطراب منخفض لدى طلاب الجامعة.

نتائج الفرض الثاني ومناقشتها

ينص الفرض الثاني على "***لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الذكور ومتوسطات درجات الإناث على مقياس اضطراب الشخصية التجنبية لدى عينة من طلاب الجامعة.*** ولاختبار صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار "ت" للعينات المستقلة للكشف عن دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد العينة الذكور والإناث من طلاب الجامعة على مقياس اضطراب الشخصية التجنبية الأبعاد والدرجة الكلية، كما هو موضح بالجدول التالي:

جدول ٢: نتائج *اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد العينة الذكور والإناث من طلاب الجامعة على مقياس اضطراب الشخصية التجنبية الأبعاد والدرجة الكلية(ن=٤٨٣)*

المتغير	ذكور (ن= ١٣٥)		إناث(ن=٣٤٨)		قيمة "ت"	مستوي الدلالة
	م	ع	م	ع		
وظائف الشخصية	٤٢,٤٦٦	١٠,٨٨٩	٤٢,٨٥٠	١٠,٣٧٨	٠,٣٦٠	٠,٧١٩
سمات الشخصية	٣٩,٠٨٨	١١,١٠٤	٣٨,٩٧٤	١٠,٩٠٤	-٠,١٠٣	٠,٩١٨
الدرجة الكلية	٨١,٥٥٥	٢٠,٢١٩	٨١,٨٢٤	٢٠,١٠٨	٠,١٣٢	٠,٨٩٥

يتضح من نتائج الجدول(٢) عدم وجود فروق ذات دلالة بين متوسطات أفراد العينة الذكور والإناث من طلاب الجامعة على مقياس اضطراب الشخصية التجنبية الأبعاد والدرجة الكلية، واتفقت نتائج الدراسة الحالية مع نتائج بعض الدراسات والتي أكدت على عدم وجود فروق دالة إحصائيًا بين الذكور والإناث على مقياس اضطراب الشخصية التجنبية مثل دراسة طه، ٢٠٢٤؛ و بثينة، ٢٠٢٣، و المومني ٢٠٢٣، والساعدي، ٢٠١٩، و البشر، والردعان، ٢٠١٥)، واختلفت مع بعض الدراسات التي أكدت وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الأناث كدراسة (الهيتي، ٢٠٢٢، و نصار ٢٠٢٠، و الجبوري، ٢٠١٩، و عبد العزيز، ٢٠١٧، و أرنوط، ٢٠١٦، Davied.,2003).

ويمكن تفسير نتيجة هذا الفرض من خلال استنتاج أن معايير تشخيص اضطراب الشخصية التجنبية لا ترتبط بالنوع سواء كان ذكر أو أنثى ولكنها تخضع لمعايير أخرى مثل الحالة الاجتماعية، الخبرات التي تعرض لها الفرد في حياته، معتقدات الفرد عن نفسه وعن الآخرين، كما أن التقدم والتغير الاجتماعي الذي حدث في السنوات الأخيرة كان له دور كبير في التخلص من القيود التي كانت قديمًا لا تسمح للأنثى بالتعليم والمشاركة في سوق العمل مما أدى لاختلاف المعتقدات والأفكار التي كانت تحدد وظيفة محددة للأنثى.

نتائج الفرض الثالث ومناقشتها:

ينص الفرض الثالث على: "***لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الذكور ومتوسطات درجات الإناث على مقياس التشوهات المعرفية لدى عينة من طلاب الجامعة***. ولاختبار صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار "ت" للعينات المستقلة للكشف عن دلالة

الفروق بين متوسطات درجات أفراد العينة الذكور والإناث من طلاب الجامعة على مقياس التشوهات المعرفية، كما هو موضح بالجدول التالي:

جدول ٣ *نتائج اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد العينة الذكور والإناث من طلاب الجامعة على مقياس التشويهات المعرفية (ن=٤٨٣)*

المتغير	ذكور (ن= ١٣٥)		إناث (ن=٣٤٨)		قيمة "ت"	مستوى الدلالة
	م	ع	م	ع		
التوقعات السلبية	٤٠,٦٥٠١	١٣,٨٣٦	٣٨,٢٤٧	١٤,٨٩٩	-١,٦٢٣	٠,١٠٥
اضفاء الطابع الخارجي على قيمة الذات.	١٩,٧٣٣	٩,٣٠٢	١٩,٦٨٦	٩,٨٧٩	-٠,٠٤٧	٠,٩٦٢
الكمالية	٣١,٠٧٤	٧,٠٤٣	٢٩,٨٥٠	٧,١٦٣	-١,٦٩٢	٠,٠٩١
التفكير التعسفي	١٧,٠٤٤	٦,٦٩٦	١٥,٠٩٤	٥,٨٣٢	-٣,١٥٩	٠,٠٠٢
المقارنة ولوم الذات	١٦,٠٥٩	٤,٨٤١	١٥,٥٣٧	٥,٢٣٩	-١,٠٠٣	٠,٣١٦
التفكير العاطفي واتخاذ القرار	٩,٧٩٢	٣,١٧٨	١٠,٠١٤	٣,١٢٤	٠,٦٩٧	٠,٤٨٦

يتضح من نتائج الجدول (٣) عدم وجود فروق ذات دلالة بين متوسطات درجات أفراد العينة الذكور والإناث من طلاب الجامعة على مقياس التشويهات المعرفية الأبعاد والدرجة الكلية لصالح الذكور، ماعدا بعد ٤ وهو التفكير التعسفي.

وأشارت نتائج بعض الدراسات إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث مثل دراسة (اللحياني والعتيبي، ٢٠٢٢؛ و Buga., 2022؛ و حليم، ٢٠٢١؛ و العدل، ٢٠١٥)، ولكن اختلفت بعض الدراسات في نتائجها حيث أكدت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث لصالح الإناث على بُعد المنطق الانفعالي مثل دراسة (عبارة وآخرون، ٢٠١٨)، كما أشارت بعض الدراسات إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث لصالح الذكور مثل دراسة (أبو هلال، ٢٠٢٢؛ و الجراح، ٢٠٢٢؛ و القاعود وشقران، ٢٠٢١؛ و المعلا، ٢٠٢١).

ويمكن تفسير النتيجة التي توصلت لها الدراسة الحالية من عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث بسبب المناخ المجتمعي والذي تسوده نفس القيم والمعتقدات والأفكار والتي يبني عليها الفرد أفكاره واستجاباته للمواقف المختلفة وهذا لأن التشوهات المعرفية تنشأ من خلال تفاعل الفرد مع الآخرين ومع البيئة المحيطة به.

<u>نتيجة الفرض الرابع:</u>

ينص الفرض الرابع على "***توجد علاقة بين خبرات الطفولة المبكرة واضطراب الشخصية التجنبية لدي عينة من طلاب الجامعة***". وللتحقق من نتائج هذا الفرض تم استخدام معامل الارتباط بيرسون

جدول ٤: *نتائج معاملات الارتباط بين مقياس اضطراب الشخصية التجنبية وخبرات الطفولة المبكرة(ن=٤٨٣)*

المتغير	وظائف الشخصية	سمات الشخصية	الدرجة الكلية لاضطراب الشخصية التجنبية
خبرات الطفولة الأسرية المبكرة	٠,٤٠٨**	٠,٤٠٢**	٠,٤٣٢**

خبرات الطفولة الاجتماعية المبكرة	**٠,٥٥٣	**٠,٥٥٠	**٠,٥٨٩
خبرات الطفولة المدرسية المبكرة	**٠,٣٢٢	**٠,٢٥٩	**٠,٣١٠
الدرجة الكلية لخبرات الطفولة المبكرة	**٠,٥٣٣	**٠,٥١٥	**٠,٥٥٩

يتضح من خلال نتائج جدول (٤) وجود علاقة ارتباطية إيجابية دالة إحصائيًا بين خبرات الطفولة المبكرة واضطراب الشخصية التجنبية، وهذا ما أكدته نتائج بعض الدراسات مثل دراسة (Meyer and carver., 2000؛ و Daived., 2003) والتي وضحت أن الأعراض المبكرة لاضطراب الشخصية التجنبية موجودة في مرحلة الطفولة، أكدت نتائج بعض الدراسات على وجود علاقة إيجابية بين التشوهات المعرفية واضطرابات الشخصية مثل دراسة (Maher and Dani, 2015) ودراسة (عطا الله، ٢٠١٧؛ المحسن، ٢٠١٩)؛ وبالتالي فإن التشوهات المعرفية تؤدي إلى الاضطراب الواضح في شخصية المراهقين، ولذا فقد يصبحون عاجزين عن التفاعل بصورة سوية مع الآخرين؛ نتيجة لهذه الأفكار والمعتقدات الجامدة وغير المرنة التي يتبنونها ويتصرفون على أساسها أثناء تفاعلهم مع المحيطين بهم، وقد يظهر هذا الاضطراب في ضعف قدرتهم على التكيف مع ضغوط الحياة، وضعف علاقاتهم الاجتماعية؛ ونتيجة لذلك فقد تتأثر إنتاجيتهم ويصبح تعاملهم مع المحيطين بهم غير مرن (عبارة وآخرون، ٢٠١٨، ٤١٣)، ولكن من خلال الاطلاع على الدراسات السابقة تبين أن معظم الدراسات اتخذت خبرات الاساءة في مرحلة الطفولة أو صدمات الطفولة موضوعًا لها وأكدت نتائج هذه الدراسات وجود علاقة ارتباطية إيجابية دالة إحصائيًا بين إساءة المعاملة في الطفولة واضطراب الشخصية التجنبية مثل دراسة (حنور،٢٠١٢)، كما أكدت نتائج دراسة (Eikenaes.,2015) وجود علاقة ارتباطية بين اضطراب الشخصية التجنبية وخبرات الطفولة السلبية حيث مضطربي الشخصية التجنبية يتعرضون لإهمال أكثر شدة في مرحلة الطفولة، ودراسة (Hageman., 2015) والتي أكدت وجود علاقة ارتباطية بين اضطراب الشخصية التجنبية وسوء معاملة الأطفال والمضايقة في مرحلة الطفولة، ولم تتفق نتيجة الدراسة الحالية والدراسات السابقة مع بعض الدراسات مثل دراسة (عبد العزيز، ٢٠١٧) والتي أكدت وجود علاقة ارتباطية عكسية بين اضطراب الشخصية التجنبية والخبرات النفسية في الطفولة، ودراسة (الصديق وحنيش، ٢٠١٩) والذي أكدت على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين اضطراب الشخصية التجنبية وخبرات الاساءة في مرحلة الطفولة.

توصيات البحث:

بناءً على نتائج البحث الحالي توصي الباحثة بالآتي:

- ضرورة زيادة عدد الأبحاث حول اضطراب الشخصية التجنبية.
- عقد محاضرات التوعية لطلاب الجامعة التي تتضمن كيفية بناء الشخصية وتنمية المهارات الاجتماعية لديهم.
- عقد محاضرات التوعية لطلاب الجامعة التي تتضمن كيفية التفكير الإيجابي والبُعد عن التفكير السلبي.

مقترحات البحث:

بناءً على نتائج هذا البحث تقترح الباحثة هذه المكونات نظرًا لأهميتها:

- دراسة التشوهات المعرفية وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية.
- إعداد البرامج الإرشادية القائمة على خفض التشوهات المعرفية لدى طلاب الجامعة.
- إعداد البرامج الإرشادية والعلاجية لعلاج أعراض اضطراب الشخصية التجنبية لدى طلاب الجامعة.

المراجع:

إبراهيم، ريزان علي (٢٠١٩). اضطراب الشخصية التجنبية وعلاقته بدافعية الإنجاز الدراسي لدى طلبة الجامعة. *مجلة زانكو-الإنسانيات*، ٢٣ (٤)، ٢٨١-٣٠٤.

أبوهلال، ياسمين حسن (٢٠٢٠). أنماط التعلق وعلاقتها بالتشوهات المعرفية لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية. *مجلة العلوم التربوية والنفسية*، ٤ (٨)، ١٥٥-١٧٤.

أرنوط، بشرى إسماعيل (٢٠١٦). التوجه نحو الحياة وعلاقته باضطراب الشخصية التجنبية لدى المطلقين. *مجلة الإرشاد النفسي*، (٤٥)، ٣٨-٨٢.

الجبوري، مروه عبد العظيم، والازيرجاوي، أحمد عبد الحسين (٢٠١٩). اضطراب الشخصية التجنبية لدى طلاب جامعات الفرات الاوسط النازحين وأقرانهم العاديين. *مجلة الباحث*، (٣٠)،٧-٢٨.

الحافظي، هدى رجاء، و الضبيبان، نوال عبد الله (٢٠٢١). خبرات الإساءة في الطفولة وعلاقتها بمهارات التفاعل
الاجتماعي لدى عينة من المراهقات الموهوبات، المجلة الإلكترونية الشاملة متعددة التخصصات، (٤٣)، ١-٢٦.

الساعدي، ميثم عبد الكاظم (٢٠١٩). الشخصية التجنبية وعلاقتها بالاعتزاز بالنفس لدي طلبة الجامعة. *مجلة كلية التربية الأساسية*، ٢٥ (١٠٤)، ٤٦٢-٥٠٢.

الصديق، زوبيده، وحنيش، فتحية. (٢٠١٩). *خبرات الإساءة في مرحلة الطفولة وعلاقتها باضطراب الشخصية التجنبية لدى طلبة الجامعة*. [رسالة ماجستير]، جامعة قاصدي مرباح ورقلة، كلية العلوم الإنسانية.

العادلي رهبة عباس، والقريشي ختام شياع. (٢٠١٦) التشوهات المعرفية لدى طلبة المرحلة المتوسطة، مجلة كلية التربية الأساسية، ٥٥(٩٢)، ٥٨٥-٦١٢.

المحسن، نيرمين زين الدين (٢٠١٩). *التفكير الخاطئ والفراغ الوجودي وعلاقتهما باضطرابات الشخصية دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة البعث*. [رسالة ماجستير]، جامعة البعث، كلية التربية.

المومني، فواز أيوب والمومني، ختام محمد. (٢٠٢٣). الإسهام النسبي لأساليب المعاملة الوالدية المدركة والحساسية الانفعالية في أعراض الشخصية التجنبية لدى طلبة جامعة اليرموك. دراسات العلوم التربويه، ٥٠(٢)، ١٨٧-٢٠٤.

الهويش، ريما (٢٠١٠). *الأحكام التلقائية عن الذات والعدوان والعدائية لدى عينة من النساء. المعنفات نزيلات دار الحماية وغير المعنفات بمحافظة جدة*، [رسالة ماجستير]، جامعة أم القرى.

الهيتي، محمد حميد (٢٠١٨). اضطرابات ما بعد الضغوط الصدمية وعلاقتها بالتشوهات المعرفية لدى طلبة الجامعة. *مجلة الأستاذ للعلوم الانسانية والاجتماعية*، ٥٨، ٢٥٣-٢٧٦.

أبوزيد، أحمد محمد وعبدالحميد، هبه جابر (٢٠٢٣). *مقياس اضطراب الشخصية التجنبية*. القاهرة: الناشر/ المؤلف.

بالمر،ستيفن، ورودل، بيتر، وكوروين بيرني. (٢٠٠٨). *العلاج المعرفي السلوكي المختصر* (محمود مصطفى، ترجمة؛ ط.٢). ايتراك للنشر والتوزيع.

بدوي، ممدوح محمود.(٢٠١٩)، تعديل التشوهات المعرفية وأثره على القلق الاجتماعي لدى طلاب كلية الإعلام بجامعة الأزهر، *مجلة كلية التربية*، ١٨١(٣).

جادو، جمال عبد الحميد (٢٠٢١). إدمان الهواتف الذكية كمنبئ باضطراب الشخصية التجنبية والحساسية الانفعالية لدى طلاب الجامعة. *مجلة العلوم التربوية والنفسية*، *١٤* (٤)، ١٨٧٩-١٩٢٠.

حسن، زالة أبو بكر، وصادق، محمد محي الدين. (٢٠٢١). التشوهات المعرفية وعلاقتها ببعض المتغيرات لدى طلبة الجامعة. *Journal of University of Raparin*، ٩(٣)، ١٦٧-١٩٤.

حليم، شيري مسعد، وسالم، هانم أحمد (٢٠١٩). التشوهات المعرفية وتقدير الذات الاجتماعية لدي طلبة جامعة الزقازيق في ضوء متغيري النوع والفرقة الدراسية: دراسة تنبؤية. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، *٢٩* (١٠٢)، ١٨١-٢٣٠.

حنفي، غادة محمد (٢٠٢١). اليقظة العقلية وعلاقتها بالتشوهات المعرفية لدى عينة من طلاب الجامعة. *دراسات تربوية واجتماعية*، *٢٧* (٨)، ٧٧-١١٨.

درويش، رانيا رمضان.(٢٠٢٤)، التشوهات المعرفية وعلاقتها بالاكتئاب لدى مدمني الانترنت،[رسالة ماجستير]، مجلة جامعة الزقازيق، كلية التربية، ٣٩(١٣٣)، ٤٩-١٢٨.

سالم، أميمة عبد العزيز (٢٠٢٠). الإسهام النسبي للمهارات الاجتماعية في التنبؤ بصورة الذات لدى المراهقين مضطربي الشخصية التجنبية. *مجلة كلية التربية ببنها*، *٣* (١٢٣)، ٥٢٩-٦٠٩.

الشافعي، أحمد حسين.(٢٠٢١)، التشوهات المعرفية وصورة الجسم في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية لدى عينة من

شندوخ، علي رسن، و مزعل فاضل عبد الزهرة (٢٠١٩). التشوهات المعرفية لدى طلاب مرحلة الدراسة الإعدادية. *مجلة كلية التربية*، ٢ (٣٦)، ٥٢٣-٥٥٦.

ضحوة، صفاء، وتمام، مايسة يعيش (٢٠٢١). *التشوهات المعرفية وعلاقتها بالاحتراق النفسي لدى أساتذة التعليم الثانوي*، [رسالة ماجستير]، جامعة محمد خيضر بسكرة، كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية. طلبة جامعة حلوان، [رسالة ماجستير]،جامعة حلوان، كلية الآداب.

عباره، هاني، ورحال، ماريو، وموسى، أحمد (٢٠١٨). التشوهات المعرفية وعلاقتها بظهور أعراض اضطراب الشخصية الوسواسية القهرية لدى المراهقين. *المجلة الأردنية في العلوم التربوية*. *١٤* (٤)، ٤١١-٤٢٧.

عبد العزيز، نادية محمود (٢٠١٧). المخططات المعرفية اللاتكيفية كمتغير وسيط بين الخبرات النفسية في الطفولة واضطراب الشخصية التجنبية لدى طلاب الجامعة. *مجلة كلية التربية*، *١٧٥* (٣)، ٢٢٩-٢٤٦.

عبد الواحد، فاطمة الزهراء و المصري، فاطمة الزهراء.(٢٠٢١)، نمذجة العلاقات السببية بين التشوهات المعرفية وإعاقة الذات والتشاؤم الدفاعي لدى طلاب جامعة حلوان، جامعة سوهاج، كلية التربية، ٩٥(١)، ٣٩٨-٤٧٧.

عطا الله، مصطفى خليل (٢٠١٧). الافكار اللاعقلانية وأعراض الشخصية التجنبية كمنبئ بالحساسية الانفعالية لدى المراهقين المكفوفين "دراسة سيكومترية-إكلينيكية."[رسالة ماجستير]، جامعة المنيا، دراسات عربية في التربية وعلم النفس.

عوادي، الحاده.(٢٠١٨)، علاقة معنى الحياة بالتشويهات المعرفية لدى الأشخاص المعاقين،[رسالة ماجستير]، جامعة الوادي، كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية.

غباري، ثائر أحمد، و أبو شعيرة، خالد محمد (٢٠١٥). *سيكولوجية الشخصية* (ط١). دار الإعصار للنشر والتوزيع.

قدوري، زينب هادي، ورشيد، غالب محمد (٢٠١٦). اضطراب الشخصية التجنبية لدى طلبة المرحلة الإعدادية. *مجلة كلية التربية الأساسية*، ٢٢ (٩٥)، ٤٩٧-٥٢٢.

محمد، نرمين عوني (٢٠١٩). اليقظة العقلية والتشوهات المعرفية كمنبئ بالحكمة الاختبارية لدى طلاب كلية التربية جامعة الإسكندرية. *المجلة العلمية لكلية التربية*، ٣٥ (١٠)، ١٥-٦٩٠.

مقدادي، مؤيد محمد، والشواشرة، عمر مصطفى (٢٠١٩). العلاقة بين أعراض الشخصية الوسواسية القهرية والتشوهات المعرفية لدى طلبة جامعة اليرموك. *مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية*، ٢٨ (٥)، ٨٢٩-٨٤٩.

نجيب، سارة حمدي، وهاشم، دعاء فاروق (٢٠٢١). الفروق في المخططات المعرفية اللاتكيفية والتشوهات المعرفية لدى مرضى الاكتئاب ومرضى الوسواس القهري واضطراب الشخصية الوسواسية. *المجلة العلمية لكلية التربية*، ٣٧(١١)، ٦٦٣-٦٨٦.

نصار، سالي حسين.(٢٠٢٠)، الشفقة بالذات وعلاقتها باضطراب الشخصية التجنبية لدى طلاب المرحلة الثانوية، [رسالة ماجستير منشورة]، *المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية*، ٤(١٨)، ٤٦١-٤٨٤.

نعيمة، عزى صالح. (٢٠١٩). العلاج المعرفي السلوكي مقاربة نظرية حول نظرية آرون بيك وجيفري يونغ. *مجلة أفاق علمية*، ١١ (٣)، ٦٥٦-٦٧١.

Acharya, S & Relojo, S. (2017). Examining the Role of Cognitive Distortion and Parental Bonding in Depressive Symptoms among Male Adolescents: A Randomized Crossover Trial. Journal of Innovation in Psychology, Education and Didactics, 21 (1), 7-20.

Akpoduado, E. (2022). Inventory of Cognitive Distortions: Validation of a Measure of Cognitive Distortions in a Forensic Sample, PCOM Psychology Dissertations.

American Psychiatric Association (2013) *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (5th ed.) Washington DC.

Buğa, A., & Kaya, İ. (2022). The Role of Cognitive Distortions related Academic Achievement in Predicting the Depression, Stress and Anxiety Levels of *Adolescent International Journal of Contemporary Educational Research, 9*(1), 103-114.

Corey,G.(2001). *theory and practice of counseling and psychotherapy. United states of America.*

Covino, J., Dozois, D., Ogniewicz, A & Seeds, P (2011). Measuring cognitive errors: Initial development of the cognitive distortions scale (CDS). *Psychology Publications,* (4), 297-322 .

David , C., Rettew, M., Zanarini, D., Shirley,Y., Carlos G., Andrew ,E., Skodol, M., Tracie , S., Thomoas, H., Mcglashan, D., Leslie, C., Morey, D., Melissa, A., Culhane, B., and John ,G. (2003). Childhood Antecedents of Avoidant Personality Disorder: A Retrospective Study, *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry, 42*(9), 1122–1130**.**

Dimaggio,S.;Durzo,M.;Pasietti,M.;Salvatore,S.;Lysaker,P.;Catania,S;Popo1o, R.(2015).Metacognitive interpersonal therapy for co-occurrent avoidant personality disorder and substance abuse . *Journal of clinical psychology, 71*(2), 157-166.

Eikenaes,I. ;Hummelen,B.; Abrahamgen,G.; Andrea,H. and Willberg,T. (2015) . Avoidant personality disorder versus Social Phobia: The significance of childhood neglect. *PLoS ONE*, *10*(3), doi:10.1371/ journal.pone.0122846.

Hageman, T; Francis, A; Field, A& Carr, S.(2015). Links between Childhood Experiences and Avoidant Personality Disorder Symptomatology International *Journal of Psychology and Psychological Therapy*, *15*(1), 101-116.

Karen, N; Anela, G& Frank, J.(2008). Irrational Beliefs in Employees with an Adjustment, a Depressive, or an Anxiety Disorder: a Prospective Cohort Study. *Emotional and Behavior Therapy*,(28), 57-72.

Knapp.p,Beck.A.(2008). Cognitive Therapy foundations, conceptual models, applications, research. *Revista Brasileira de Psiquiatria*. *30*(2).554-564.

Lester, K. J., Mathews, A., Davison, P. S., Burgess, J. L., & Yiend, J. (2011). Modifying cognitive errors promotes cognitive wellbeing: A new approach to bias modification. *Journal of Behavior Therapy and Experimental psychiatry. 42*(3), 298-308.

Meyer, B., Carver, C. (2000). Negative childhood accounts,sensitivity, and pessimism:A study of avoidant personality disorder features in college students, *Journal of Personality Disorders*, *14*(3) ,233-248.

Meyer,B. (2002). personality and Mood correlates of avoidant personality disorder. *Journal of personality Disorders*, *16*(2). (174-188).

O¨ zdel K, Taymur I, Guriz S, Tulaci R& Kuru E. (2014) Measuring Cognitive Errors Using the Cognitive Distortions Scale (CDS): Psychometric Properties in Clinical and Non-Clinical Samples. *PLoS ONE* ,9(8), e105956. doi:10.1371/journal.pone.0105956.

Rommele, M. & Messmin, M. (2011). Child Abuse, Early Maladaptive Schemas, and Risky Sexual Behavior in College Women. *Journal of Child Sexual Abuse, 20*(3),264-83.DOI:10.1080/10538712.2011.575445

Sharaf,R.(2012). *Theories of Psychotherapy and counseling.* United states of America.

Tamara, K ; Andrew, J; Ashlee , M ; Steven ,N(2015), Links between Childhood Experiences and Avoidant Personality Disorder Symptomatology. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*,(15) ,101-116.

Wilberg, T; Karterud , S; Pedersen, G & Urnes , O. (2009). The impact of avoidant personality disorder on psychosocial impairment is substantial. *Nordic Journal of Psychiatry*,(63). 390-396.