

الحساسية للقلق وعلاقتها بكل من تنظيم الانفعال وأعراض اضطراب القلق لدى طلاب الجامعة.

مستخلص:

هدفت الدراسة الحالية تبين علاقة الحساسية للقلق كأحد العوامل الخطرة في اضطراب تنظيم الانفعالي ونمو اضطراب القلق. ويعتقد أنها تلعب دورا محوريا في نمو اضطرابات القلق لدى البالغين والمراهقين. حيث أنها، أي الحساسية للقلق، تمثل الدرجة التي يصبح عندها خوف الفرد قلعا، يعتقد فيه أن ذلك سيترتب عليه عواقب خطيرة فعلية جسدية واجتماعية ونفسية. حيث تصبح الأفراد ذوي المستويات العالية من القلق مهتمة بالاستجابة نحو الضغوط، وسوف تشعر بالقلق من أن هذا القلق من شأنه أن يؤدي إلى عواقب ضارة. وهذا بدوره سينتج قلق اضافي، وعمليات معرفية داخلية تنتج قلق اضافي. بناء يتمثل في الخوف من الأعراض الجسدية ومن أعراض القلق الملاحظة علنا بشكل عام. ويشمل قياس الحساسية للقلق تقييم الآثار الجسدية والمعرفية والاجتماعية ذات الصلة بأعراض القلق، وتشير تنظيم الانفعال إلى تلك العملية المتصلة بتعديل والتأثير على متى وكيف يتم التعبير عن الانفعالات الخاصة وكيف يتم معاشة تلك الانفعالات. ويشمل ذلك كل الانفعالات الشعورية واللاشعورية السلبية والموجبة على حد سواء. كما قد تتضمن الانفعالات المتولدة والمختزلة وكذلك الحفاظ على الانفعالات. وبالتالي تلعب عملية تنظيم الانفعال، من ناحية دورا مهما في السعادة والصحة النفسية، ومن ناحية أخرى، تلعب دورا في تشكيل الاضطرابات النفسية الشديدة والمتوسطة كالقلق، ويستخدم الفرد في عملية تنظيم الانفعال تلك استراتيجيتين هما (إعادة التقييم المعرفي، وقمع التعبير الانفعالي)، وتم تطبيق مقياس الحساسية للقلق وقائمة تنظيم الانفعال (إعداد الباحث) ومقياس القلق (تايلور، إعداد مصطفى فهمي) على عينة الدراسة (88 طالبا وطالبة) بمتوسط عمري 19,9 عاما. وبعد معالجة النتائج احصائيا، أشارت نتائج الدراسة الحالية إلى اضطراب مرتفعي الحساسية للقلق في تنظيم الانفعال (قمع التعبير الانفعالي) وفي ارتفاع اضطراب القلق بالمقارنة بمنخفضي الحساسية للقلق. ثم قام الباحث بمناقشة النتائج في ضوء مفاهيم الحساسية للقلق ودور تنظيم الانفعال في الحياة النفسية للفرد، كما اقترح الباحث عددا من البحوث المستقبلية وأوصى بدراستها.

كلمات مفتاحية : الحساسية للقلق – القلق النفسي - تنظيم الانفعال – الاضطرابات النفسية.