التجنب الخبراتي لدى طلبة الجامعة

أ.م.د. مدين نوري طلاك كرار صاحب إبراهيم الراضي
karrar.hamad@student.uobabylon.edu.iq
hum.median.tallag@uobabylon.edu.iq

مستخلص البحث

تأتي أهمية البحث من أهمية متغيراته وندرة الدراسات العربية والمحلية عنهما، ومن أهمية عينة البحث ــ طلبة الجامعة ــ الذين يُعدون من أهم شرائح المجتمع، إذ تألف مجتمع البحث من (٢٣,٣٥٣) طالباً وطالبة من الدراسة الصباحية للعام الدراسي (٢٠٢٠-٢٠٢١)، أما عينة البحث فقد فتكونت من (٤٦٧) طالباً وطالبة وبنسبة (٢%) من مجتمع البحث، ولقياس متغيري البحث عرب مقياساً للتجنب الخبراتي، وللتعرف على نتائج أهداف البحث استعان الباحث بحقيبة التحليل الإحصائي (SPSS)، والتي أظهرت، ارتفاع مستوى "التجنب الخبراتي" لدى طلبة الجامعة، وجود فروق ذات الدلالة الإحصائية في "التجنب الخبراتي" لدى طلبة الجامعة وفقاً لمتغيري الجنس (ذكور ــ إناث) والتخصص (علمي ــ إنساني)، وبناء على ما تم التوصل إليه من نتائج قدم الباحث مجموعة من الاستنتاجات والتوصيات وكذلك المقترحات.

Abstract

The importance of the research stems from the importance of its variables and the scarcity of Arab and local studies on them, and from the importance of the research sample - university students - who are considered among the most important segments of society, as the research community consisted of (23,353) students from the morning study for the academic year (2020-2021). The research consisted of (467) male and female students, with a percentage of (2%) from the research community. To measure the variables of the research using a measure of Experiential Avoidance, and to identify the results of the research objectives, the researcher used the Statistical Analysis Package (SPSS), which showed that the level of “Experiential avoidance” has increased. University students, the existence of statistically significant differences in “Experiential avoidance” among university students according to the variables of sex (males - females) and specialization (scientific - human), and based on the results reached, the researcher presented a set of conclusions and recommendations as well as proposals.

أولاً. مشكلة البحث (Problem of the Research):

تُعد شريحة الطلبة من اهم الشرائح في المجتمع ولا سيما منها طلبة الجامعة؛ لكونها الشريحة الأكثر وعياً وإدراكاً للمستقبل، ولما يعول عليها في بناء المجتمع ومما لا شك فيه أن الأزمات المتتالية ومنها (الاقتصادية، والسياسية، والأمنية، وغيرها...) التي يمر بها بلدنا العزيز، ولدت آثاراً سلبية على البنية النفسية والمجتمعية، وولدت أيضاً ظروفاً ضاغطة جعلتهم أكثر عرضة للإثارة والانفعالات، ومن المتغيرات التي تتصل اتصالا مباشرا بتلك الانفعالات، هو متغير التجنب الخبراتي، فالتجنب الخبراتي بالرغم من ارتباطه بالتحصيل التعليمي المنخفض، في جميع المراحل التعليمية؛ نتيجة تأثيراته المباشرة في دافعية الطلاب وتأقلمهم التعليمي مع زملائهم وأساتذتهم؛ إلا انه لم يكن محورا مهما في كثر من الأبحاث التربوية (Meaghan,2014; p19)، ويدعم هذا الرأي كنيث (Kenneth, 2014) في أحد أبحاثه التي أكد فيها أن التجنب الخبراتي لم يتلقَ من التدخل النفسي التربوي الفاعل سوى القليل (Kenneth, 2014; p88)، وما زال الحال كذلك وتحديدا في البيئات العربية، باستثناء بعض الدراسات ومنها دراسة أجريت في أحدى البيئات العربية قام بها سليمان (٢٠١٩) على طلبة الجامعة، وجد فيها أن التجنب الخبراتي كان حاجزاً أمام قيامهم في تجربة ما أو متابعتهم لتفاعلات اجتماعية هادفة (سليمان، ٢٠٢٠: ص ٢٣٥)، و بعد الاستعراض مشكلة البحث الحالي يظهر أنها تولدت من مراجعة الباحث لما ذكر من أدبيات سابقة في مجال علم النفس التربوي والمجالات القريبة منه، ويلخصها الباحث بالسؤالين:

- ما مستوى التجنب الخبراتي لدى طلبة الجامعة؟

- هل هناك فروق ذي دلالة إحصائية في مستوى التجنب الخبراتي وفقا لمتغيري الجنس والتخصص؟

ثانياً. أهمية البحث (The Importance of the Research):

يمثل طلبة الجامعة طاقة حيوية لبناء المجتمع وتحقيق تطلعاته؛ لذا ينبغي الاهتمام بهذه الشريحة المهمة والثروة الدائمة من قبل المربين من أستاذة ومرشدين وكذلك المفكرين وغيرهم، فتمتع هذه الشريحة ـ طلبة الجامعة ـ بالمرونة والصحة النفسية تجعلهم أكثر انفتاحا وتقبلا لمواجهة ضغوطات الحياة بمختلف أشكالها وأكثر تأكيدا لطاقاتهم الخلاقة؛ فالطالب إذا فهم ذاته أمكنه السيطرة والتحكم بها، وفي الآونة الأخيرة برز متغير مهم في بناء ذات الفرد وهو (التجنب الخبراتي) أن التوجهات المعاصرة لعلم النفس بكل فروعه تؤكد الكيفية التي يمكن معها أن يصبح الفرد اكثر مرونة وتقبلا عند مواجهة ضغوطات الحياة وتحدياتها؛ إذ إن تلك الضغوط والتحديات من متلازمات الحياة وقد تقود إلى الاضطراب، ألا أن تمتعنا بالمرونة النفسية الكافية وانفتاحنا على الخبرات بدل الانغلاق وتقبل الواقع بدل يتجنبه يجعلنا ننهض ونتعافى بسرعة (الفقي، ٢٠١٦: ص.١٠١)، وهذا ما أثبتته عليوة (٢٠١٩) في دراستها التي أظهرت نتائجها أن مواجهة الفرد لصعوبات الحياة وإقحامه للمشكلات وتقبلها يساعد على التخفيف من التجنب الخبراتي وكذلك يساعد على التفاعل والمشاركة فيما لو علم ان تلك المشكلات والصعوبات تواجه جميع الأفراد وليست خاصة به منفردا دون غيره (عليوة، ٢٠١٩: ص٢١٣).

ثالثاً. أهداف البحث (Aims of the Research):

- التجنب الخبراتي لدى طلبة الجامعة.
- دلالة الفروق في العلاقة الارتباطية للتجنب الخبراتي لدى طلبة الجامعة وفقاً لمتغيري الجنس (ذكور ـ إناث) والتخصص (علمي ـ إنساني).

رابعاً. حدود البحث (Limts of The Research)

يقتصر الباحث الحالي بدراسة التجنب الخبراتي لدى طلبة الدراسات الأولية جامعة بابل للعام الدراسي (٢٠٢٠-٢٠٢١) م، من الدراسة الصباحية ولكلا الجنسين (ذكور ـ إناث) والتخصصين (علمي ـ إنساني).

خامساً. تحديد المصطلحات (Limits of The Terminologies):

التجنب الخبراتي (Experiential avoidance)،عرفهُ كل من:

- **هايس (Hayes,1999)**

محاولة الفرد لتجنب الأفكار، والمشاعر، والذكريات، والأحاسيس الجسدية، والتجارب الداخلية الأخرى – حتى عندما يتسبب ذلك في ضرر على المدى الطويل (Hayes,1999; p.2)

التعريف النظري

تبنى الباحث تعريف هايس (Hayes,1999) وذلك لأنهُ اعتمد نظريته التي بني على أساسها المقياس وتفسير نتائج البحث.

التعريف الإجرائي

هو الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب المستجيب بعد إجاباته عن فقرات مقياس التجنب الخبراتي المعرب لهذا الغرض.

الفصل الثاني: إطار نظري

التجنب الخبراتي (Experiential avoidance)

استعرض التجنب بصورة عامة عددٌ من مؤسسي واعلام المدارس الرئيسة في علم النفس، ومن ذلك ما طرحه فرويد **(Freud)** من وجهة نظر حول التجنب؛ اذ يرى ان التجنب هو أصل العديد من المشكلات النفسية، فعلى مستوى اللاوعي تطور الأنا آليات دفاع لحماية الذات من إثارة القلق؛ على سبيل المثال، آليات الدفاع ومنها الكبت والقمع تهدف إلى منع

بعض المحتويات العقلية من الوصول إلى الوعي، اذ كان هدف فرويد هو جلب الأفكار والذكريات والعواطف المتجنبة للوعي، و يعتقد بيرلز (Perls, 1951) أن إحدى السمات الأساسية للمشكلات النفسية هي تجنب المشاعر المؤلمة أو غير المرغوب فيها، اما بالنسبة لروجرز (Rogers, 1961)، كان هدفه أن يكون الفرد قادرًا على العيش بشكل كامل، دون محاولة تجنب عناصر الخبرة (Weinrib, 2011: p.11)، وإن الفكرة القائلة بأن الأفراد مدفوعون لتجنب التجارب الخاصة المكروهة تؤكدها عدد من الأدبيات التي توضح بالتفصيل الاستراتيجيات المعرفية والعاطفية مثل كبت الفكر، والقمع العاطفي، والتعامل مع التجنب، إعادة التقييم، وخداع الذات (Ostafin, 2007; p872).

و أن التجنب الخبراتي مصطلح عام يشمل أنواعًا أكثر تحديدًا من التجنب، وهي:

اولاً. التجنب المعرفي (Cognitive Avoidance) (على سبيل المثال، التشتت عن القلق)

ثانياً. التجنب العاطفي (Emotional Avoidance) (على سبيل المثال، محاولة قمع الحزن)

ثالثاً. التجنب السلوكي (Behavioral Avoidance) (على سبيل المثال، تجنب المواقف التي تحفز الاستثارة الفسيولوجية و الأحاسيس الداخلية المصاحبة) (Hayes, 1996, p.1153 & Aliza, 2011: p.10).

النظريات التي فسرت التجنب الخبراتي

نظرية هايس (Hayes,1999)

انطلق هايس (Hayes,1999) في نظريته نظرية الاطار العلائقي (Relational Frame Theory) من إحدى فلسفات العلوم تعرف السياقية الوظيفية (Hayes et. al., 2004)، وتركز هذه الفلسفة على سياق الأحداث والوقائع الحياتية وتحللها وفقًا لوظيفتها (Biglan, 1995;p.13)، وتصف نظرية العلاقة كيف أن الأفراد يخلقون أطرًا للعلاقات التواصلية فيما بينهم عبر تعلم الاستجابة المرتكزة على العوامل الموقفية وعلى تاريخ عملية الاشتراط (Hayes et al., 1996)، و يبين هايس (2016) عن طريق نظرية الإطار العلائقي تشير هذه النظرية إلى أن الأشياء أو الأحداث أو العواطف التي يخاف الناس منها ويريدون تجنبها عن عمد، وتأخذ مساحة أكبر بكثير في أذهانهم وأفكارهم، هذه الظاهرة هي نتيجة للغة البشرية والإدراك، المسؤول عن القدرة على ربط الأشياء بالسياقات التعسفية، لا يمكن إقامة العلاقات التعسفية إلا من قبل البشر لأنهم قادرون على تجريد صفات العلاقة ودمجها في سياق، يترتب على العلاقات التعسفية أن يتعلم الناس العلاقات بين الأشياء والأحداث التي لم تكن في الأصل مرتبطة، وتتكون علاقات البشر على أساس إشارات تعسفية عن طريق الأنشطة اللفظية أو المعرفية المتعلقة بالأحداث أو الأشياء، كل الأشياء المتعلقة بحدث أو موقف تسمى "إطار" لمثل هذا الموقف على سبيل المثال (عند الشعور بالألم بانتظام، يخاف الناس من هذه التجربة وسيحاولون تجنبها، ومن ثمَّ فإنهم يركزون على التفاصيل والمحفزات المحتملة أثناء المعاناة من الألم، أكثر بكثير مما قد يفعله الشخص الذي لا يعاني من الألم بانتظام) كل هذه التفاصيل المعروفة والمحفزات والإشارات المحتملة مرتبطة بعد ذلك بسياق تجربة الألم الذي يجعل "الإطار" ينمو؛ نتيجة لذلك، يمكن أن يظهر الخوف من الألم عن طريق كل ما ينتمي إلى إطاره ويُختبر بشكل متكرر ومكثف (Hayes, 2016; p.2).

الفصل الثالث: منهجية البحث وإجراءاته:

يتضمن هذا الفصل عرضاً لمنهج البحث الذي استخدمه الباحث والإجراءات التي أتبعها لغرض تحقيق أهداف بحثه، وعلى النحو الآتي:

أولاً: منهج البحث:

يعد المنهج من الأمور المهمة والأساسية في تنفيذ الأبحاث العلمية؛ لأنه يمثل الاقتراب الأكثر صدقاً لحل عدد من المشكلات بطريقة علمية ونظرية، فضلاً عن إسهامه في تقدم البحث العلمي، وقد تم استعمال المنهج الوصفي الارتباطي؛ لأنه المنهج الملائم للبحث الحالي, ويعرف المنهج الوصفي بأنه "أحد أشكال التحليل والتفسير العلمي المنظم لوصف ظاهرة أو مشكلة محددة وتصويرها كمياً عن طريق جمع بيانات ومعلومات مقننة عن الظاهرة أو المشكلة وتصنيفها وتحليلها وإخضاعها للدراسة الدقيقة"، وفي كل الأحوال فان من اهم خصائص البحث الوصفي هي الموضوعية في التشخيص (ملحم، ٢٠٠٠: ص. ٣٨٧) .

ثانياً: مجتمع البحث:

يقصد بمجتمع البحث المجموعة الكلية ذات العناصر التي يسعى الباحث إلى أن يعمم عليها النتائج ذات العلاقة بالمشكلة (عودة وملكاوي،١٩٩٢: ص. ١٥٩)، وشمل مجتمع البحث الحالي طلبة الدراسات الأولية في كليات جامعة بابل للدراسة الصباحية ولكلا التخصصين (علمي – إنساني) والجنسين (ذكور – إناث) للعام الدراسي (٢٠٢٠-٢٠٢١) ، والبالغ عددهم (٢٣٣٥٣) وبواقع (١٤٢٢٩) من الطلبة يمثلون التخصص العلمي منهم (٥٧٧٩) طالباً و (٨٤٥٠) طالبات، و(٩١٢٤) من الطلبة يمثلون التخصصات الإنسانية وبواقع (٣٧٣٣) طالباً و (٥٣٩١) طالبة، والجدول (١) يبين ذلك.

جدول(١) يبين أعداد المجتمع الكلي من التخصصات العلمية والإنسانية ولكلا الجنسين

التسلسل	نوع الكلية	الكلية	ذكور	إناث	المجموع
1	علمي	الهندسة	1011	862	1873
2		طب الأسنان	315	509	824
3		الصيدلة	295	701	996
4		التربية الرياضية	630	113	743
5		هندسة المسيب	238	119	357
6		الطب	486	909	1395
7		هندسة المواد	188	310	498
8		الإدارة والاقتصاد	652	642	1294
9		التربية للعلوم الصرفة	386	540	926
10		طب حمورابي	181	262	443
11		العلوم للبنات	0	965	965
12		العلوم التمريضية	88	369	457
13		العلوم	484	904	1388
14		تكنولوجيا المعلومات	301	404	705
15		الفنون الجميلة	524	841	1365
مجموع طلبة الكليات العلمية			5779	8450	14229
16	إنساني	التربية للعلوم الإنسانية	644	1533	2177
17		العلوم الإسلامية	225	450	675
18		الآداب	423	644	1067
19		التربية الأساسية	1837	2256	4093
20		القانون	604	508	1112
مجموع طلبة الكليات الإنسانية			3733	5391	9124
المجموع الكلي			9512	13841	23353

ثالثاً. عينة البحث:

يقصد بعينة البحث جزء من المجتمع الذي تجري عليه الدراسة، يختارها الباحث لإجراء دراسته عليها وفق قواعد خاصة لكي تمثل المجتمع تمثيلاً صحيحاً (داود وعبد الرحمن،١٩٩٠: ص. ٦٧)، وقد قام الباحث باختيار العينة على وفق مرحلتين وكما يأتي:

أ. عينة الكليات:

استخدم الباحث الأسلوب الطبقي العشوائي في اختيار عينة الكليات، إذ كُتبت أسماء الكليات على قصاصات ورقية وتم وضع قصاصات كل مجموعة في كيس على جهة ليتم سحب واختيار (٥) كليات، والجدول (٢) يبين ذلك.

جدول (٢) يبين توزيع أفراد عينة البحث

التسلسل	نوع الكلية	الكلية	ذكور	إناث	المجموع
1	علمي	طب الأسنان	315	509	824
2		الإدارة والاقتصاد	652	642	1294
3		التربية للعلوم الصرفة	386	540	926
مجموع طلبة الكليات العلمية			1353	1691	3044
4	إنساني	التربية للعلوم الإنسانية	644	1533	2177
5		القانون	604	508	1112
مجموع طلبة الكليات الإنسانية			1248	2041	3289
المجموع الكلي			2601	3732	6333

ب. عينة الطلبة :

قام الباحث باختيار عينة الطلبة بالأسلوب الطبقي العشوائي ذات التوزيعات المتناسبة وبنسبة (٢%) من مجتمع البحث الكلي للطلبة وبلغ عدد أفراد عينة البحث الأساسية (٤٦٧) طالباً وطالبة بواقع (١٩١) طالباً و(٢٧٦) طالبة تم اختيارهم وفق النسبة المئوية من مجتمع البحث الكلي.

رابعاً. أداة البحث:

مقياس التجنب الخبراتي:

بعد إطلاع الباحث على الأدبيات السابقة لم يجد مقياسا ملائما للبحث الحالي ومتطلباته سوى مقياس جيمز وآخرين (Gamez et al, 2011) الذين اعتمدوا نظرية هايس (Hayes,1999) في بناء مقياس لتجنب الخبراتي؛ عرب الباحث المقياس معتمدا في ذلك على الخطوات العلمية اللازمة لترجمة المقاييس النفسية.

أ. إجراءات ترجمة مقياس التجنب الخبراتي:

لغرض تحقيق أهداف البحث, وبما يتلاءم مع التعريفات النظرية والإجرائية الخاصة به, قام الباحث بتعريب المقياس, مع الحفاظ على معنى ومفهوم فقراته على وفق المعايير والإجراءات الخاصة بترجمة المقاييس والاختبارات النفسية المعتمدة.

ب. صلاحية فقرات المقياس:

بعد أن قام الباحث بتعريب فقرات المقياس والبالغة (٦٢) فقرة وتعليمات المقياس، تم عرضها على مجموعة من المحكمين في العلوم التربوية والنفسية ملحق (١) وبلغ عددهم (٣٦) محكماً، وفي ضوء آراء المحكمين حظيت جميع الفقرات بالموافقة وباستعمال مربع كاي تم التوصل إلى النتائج المبينة في الجدول (٣).

جدول(٣) يبين قيمة مربع كاي لمعرفة آراء المحكمين في صلاحية فقرات مقياس التجنب الخبراتي

أرقام الفقرات	عددها	عدد المحكمين	الموافقون	النسبة المئوية	غير الموافقون	قيمة كاي المحسوبة	قيمة كاي الجدولية	مستوى الدلالة ٠،٠٥
١, ٣, ٥, ٨, ١٠, ١٣, ١٦, ١٩, ٢٢, ٢٥, ٢٨, ٣١, ٣٤, ٣٧, ٤٠, ٤٥, ٤٨, ٥١, ٥٤, ٥٦, ٥٩, ٦٠, ٦٢	٢٣	٣٦	36	100	صفر	36.00	٣,٨٤	دالة
٤, ٧, ١٢, ١١، ١٥, ١٧, ١٨, ٢٤, ٢٧, ٣٢, ٣٦, ٤١, ٤٤, ٤٩, ٥٢, ٥٥, ٥٨, ٦١	١٨		35	97	1	32.11		دالة
٢, ٩, ١٤، ٢١، ٢٩, ٣٥, ٣٩, ٤٦, ٥٣, ٥٧	١٠		33	92	3	25.00		دالة
٦, ٢٠, ٢٦, ٣٣، ٣٠, ٥٠	٦		31	86	5	18.78		دالة
٣٨, ٤٢, ٤٣، ٤٧	٤		30	83	6	16.00		دالة
٢٣	١		29	81	7	13.44		دالة

بعد الاطلاع على الجدول أعلاه نجد أن قيمة مربع كاي المحسوبة تراوحت بين (٣٦ ـ ١٣.٤٤) وهي أعلى بكثير من قيمة (كا^{٢}) الجدولية البالغة (٣.٨٤) عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٥) ودرجة حرية (١) وبذلك تم قبول جميع الفقرات من قبل المحكمين مع إجراء بعض التعديلات على صياغة عدد من فقرات المقياس، ملحق (١).

ج. تجربة وضوح الفقرات والتعليمات:

لغرض التعرف على وضوح تعليمات المقياس ووضوح فقراته وبدائله، فضلاً عن الكشف عن الصعوبات التي تواجه المستجيبين لتلافيها، قام الباحث بإجراء تجربة استطلاعية وطبق المقياس بصيغته الأولية على (٣٠) طالباً وطالبة وتم اختيارهم عشوائياً وأكدت لهم أن إجاباتهم هي لأغراض البحث العلمي لذا لم يطلب منهم ذكر الاسم من أجل التقليل من التأثير المحتمل لعامل المرغوبية الاجتماعية، وبعد مراجعة الإجابات على فقرات المقياس أتضح أن جميع الفقرات واضحة وسهلة الإجابة ومفهومة، وكان متوسط الوقت المستغرق للإجابة هو (١٨) دقيقة.

د . التحليل الإحصائي للفقرات:

تعد هذه العملية من الخطوات الأساسية في بناء أي مقياس وذلك للكشف عن الخصائص السايكومترية للفقرات التي تساعد في اختيار الفقرات ذات الخصائص الجيدة وهذا بدوره يؤدي إلى تحقيق صدق المقياس وثباته, وأن هذا الإجراء ضروري للتمييز بين الأفراد الذين حصلوا على درجات عالية على المقياس في خصائص السلوك المراد قياسه بدرجة أكبر من الذين حصلوا على درجات منخفضة (Anastasi & Urbina, 2010; p.157)، لذا قام الباحث باستخراج الخصائص السايكومترية على النحو الاتي:

١. القوة التمييزية :

تعد القوة التميزية للفقرة من الخصائص السايكومترية المهمة لفقرات المقاييس النفسية، إذ إن الهدف الأساس من حساب القوة التميزية للفقرات هو استبعاد الفقرات التي لا تميز بين المفحوصين والإبقاء على تلك التي تميز بينهم (Ebel&Frisbie,2009:294).

وقد تكونت عينة التحليل الإحصائي من (٤٩٦) طالباً وطالبة ومن غير عينة البحث الأساسية وكما مشار إليه سابقاً، ويعد أسلوب المجموعتين الطرفيتين إجراءً مناسباً في عملية تحليل الفقرات لذلك استعمل الباحث هذا الأسلوب وباتباع الإجراءات الآتية:

- تحديد الدرجة الكلية لكل استمارة من الاستمارات البالغة (٤٩٦) استمارة.
- ترتيب الدرجات تنازلياً من أعلى درجة إلى أدنى درجة.

- اعتمدت نسبة (٢٧%) من الاستمارات الحاصلة على أعلى الدرجات وبواقع (١٣٤) استمارة في المجموعة العليا و(٢٧%) من الاستمارات الحاصلة على أدنى الدرجات وبواقع (١٣٤) استمارة في المجموعة العليا ليصبح المجموع الكلي للاستمارات (٢٦٨)، ذلك أن نسبة (٢٧%) تجعل المجموعتين على أفضل صورة من حيث الحجم والتباين (Mehren&Lehman,2018: p. 122).
- استعمل اختبار (t–test) لعينتين مستقلتين لحساب دلالة الفروق بين متوسطي المجموعتين العليا والدنيا لكل فقرة وتبين أن الفقرات كلها كانت مميزة، حيث بلغت جميع قيم (t–test) المحسوبة اكبر من القيمة الجدولية والتي بلغت (١,٩٦) عند مستوى دلالة إحصائية (٠,٠٥) وبدرجة حرية (٢٦٦) ما عدا الفقرات (١١) و(٢٥) و (٦٢) كانت قيمها اصغر من الجدولية لذا تم حذفها.

٢. علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية:

بما أن القوة التمييزية للفقرات لا تحدد مدى تجانسها في قياس الظاهرة الموضوعة لقياسها، إذ من الممكن أن يكون هناك فقرات متقاربة في قوتها التمييزية ولكنها تقيس أبعاداً سلوكية مختلفة (Anastasi & Urbina, 2010: 155)، وعلى هذا الأساس احتُسب صدق الفقرات للمقياس من خلال إيجاد علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس، اذ إن ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس يعني ان الفقرة تقيس المفهوم نفسه الذي تقيسه الدرجة الكلية للمقياس، واستعمل الباحث المحك الداخلي المتمثل بالدرجة الكلية للمقياس لاستخراج صدق الفقرات اذ يستخرج صدق الفقرات من قبل اغلب الباحثين في القياس النفسي عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للمقياس (الأمام، وآخرون، ١٩٩٠: ص. ١٣١)، ولتحقيق ذلك فقد احتُسب قيم معامل الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للمقياس باستعمال معامل ارتباط بيرسون، وتبين أن الفقرات جميعها دالة إحصائياً لان جميع قيم معاملات الارتباط كانت اكبر من القيمة الجدولية البالغة (٠,١١٣) عند مستوى دلالة إحصائية (٠,٠٥) وبدرجة حرية (٤٩٤) ما عدا الفقرات (١١) و(٢٥) و(٦٢) تم استبعادهما من المقياس.

- **علاقة درجة الفقرة بالمجال:**

استعمل أسلوب علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي إليه الفقرة، بعد تطبيق المقياس على عينة التحليل الإحصائي والبالغة (٤٩٦) مستجيباً من الطلبة، وعند حساب معامل الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي إليه الفقرة باستعمال معامل ارتباط بيرسون، وتبين من أن الفقرات جميعها دالة إحصائياً لان جميع قيم معاملات الارتباط كانت اكبر من القيمة الجدولية البالغة (٠,١٢٣) عند مستوى دلالة إحصائية (٠,٠٥) وبدرجة حرية (٤٩٤).

- **علاقة المجال بالمجال الآخر:**

وتبين أن جميع الارتباطات دالة إحصائياً لأن قيم معامل ارتباطها كانت اكبر من القيمة الجدولية البالغة (٠,١٢٣) عند مستوى دلالة إحصائية (٠,٠٥) وبدرجة حرية (٤٩٤).

١. التحليل العاملي التوكيدي :

يستخدم التحليل العاملي التوكيدي في الحالات التي تكون فيها العلاقات بين المتغيرات والعوامل الكامنة غير معروفة، فهو يهدف إلى التأكد من العوامل التي تصنف اليها المتغيرات (جودة، ٢٠٠٨: ص. ١٥٩)، لذلك قام الباحث باستخدام التحليل العاملي التوكيدي بعد جمع البيانات وتفريغها باستخدام برنامجي (SPSS) و(AMOS) التجنب الخبراتي الذي تم تعريبه للتأكد من العوامل الكامنة وتوصل إلى النتائج الآتية وكما يأتي:

أ- **مصفوفة الارتباط للتحليل العاملي:**

يعد فحص مصفوفة الارتباط من الأمور المهمة لأجراء التحليل العاملي التوكيدي اذ نجد من خلالها قيم معاملات للفقرات ومعرفة قابليتها لإجراء التحليل العاملي التوكيدي وفقاً لشروط معينة مسبقاً، وبعد الفحص وجد الباحث ان مصفوفة العلاقات الارتباطية لجميع قيم معاملات الارتباط متماثلة تقريباً لذا لم يتم استبعاد أي فقرة من الفقرات أثناء عملية التحليل الإحصائي لفقرات المقياس.

ب – دلالة اختبار بارتليت ومؤشر كايزر وماير:

توصّل الباحث في الجدول المبين في أدناه إلى أن قيمة اختبار بارتليت دالة إحصائياً للمقياس اذ بلغت قيمة مربع كاي (13812.283) وهي اكبر من القيمة الجدولية لمربع كاي والبالغة (٤٥٦.٣٨٨) عند درجة حرية (1711) ومستوى دلالة إحصائية بلغت (.000) مما يدل على ان مصفوفة الارتباطات أعلاه تشير إلى مصفوفة الوحدة ، كذلك وجد بان قيمة اختبار (KMO) للمقياس هي (.672) وهي أكبر من القيمة (٠.٥٠) لذا تعد العينة متجانسة وكذلك كافية لإجراء التحليل العاملي (غانم ،٢٠١٣: ١٥٦–١٥٧).

جدول(٤) يبين قيمة اختبار(Bartlett's) و(KMO) لمقياس التجنب الخبراتي

KMO and Bartlett's Test		
Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy.		.672
Bartlett's Test of Sphericity	Approx. Chi-Square	13812.283
	df	1711
	Sig.	.000

ومن تحقيق الشروط تعد المصفوفة قابلة لإجراء التحليل، إذ العاملي تحققت جميع الإجراءات الواجب توافرها لإجراء التحليل والتي أشارت إليها العديد من المصادر، وبخلاف تلك الشروط الواجب توافرها لا يمكن إجراء عملية التحليل العاملي(عبد المنعم،٢٠١١: ص. ٤٠٣) .

ج. شيوع المتغيرات أو الفقرات الملاحظة (الاشتراكات):

قام الباحث بعرض شيوع الفقرات الملاحظة ونسبة الاشتراكات للمقياس، وكما هو مبين في الجدول الآتي:

جدول(٥) يبين نسب الاشتراك والمساهمة لمقياس التجنب الخبراتي

الفقرات	Initial قبل الاشتراك	Extraction نسبة المساهمة	الفقرات	Initial قبل الاشتراك	Extraction نسبة المساهمة
١	1.000	.160	32	1.000	.775
2	1.000	.131	33	1.000	.343
٣	1.000	.045	34	1.000	.264
٤	1.000	.066	35	1.000	.149
٥	1.000	.024	36	1.000	.768
٦	1.000	.057	37	1.000	.066
٧	1.000	.084	38	1.000	.897
٨	1.000	.090	39	1.000	.332
٩	1.000	.032	40	1.000	.845
10	1.000	.061	41	1.000	.154
11	1.000	.088	42	1.000	.298
12	1.000	.045	43	1.000	.242
13	1.000	.043	44	1.000	.509
14	1.000	.067	45	1.000	.227
15	1.000	.018	46	1.000	.394
16	1.000	.031	47	1.000	.396
17	1.000	.062	48	1.000	.382
18	1.000	.025	49	1.000	.345
19	1.000	.223	50	1.000	.835
20	1.000	.063	51	1.000	.778

21	1.000	.088	52	1.000	.837
22	1.000	.137	53	1.000	.802
23	1.000	.122	54	1.000	.400
24	1.000	.161	55	1.000	.865
25	1.000	.351	56	1.000	.884
26	1.000	.058	57	1.000	.144
27	1.000	.586	58	1.000	.710
28	1.000	.338	59	1.000	.673
29	1.000	.808			
30	1.000	.227			
31	1.000	.867			

نلاحظ من الجدول أعلاه التباين الذي يعود إلى العوامل المشتركة (الاشتراكات) والتي تم استخلاصها في المصفوفة العاملية، وان المتغير الواحد يسهم بمقادير مختلفة لكل فقرة، وسواء كانت الإسهامات جوهرية أم لا فان مجموع مربعات هذه الإسهامات هي قيمة شيوع المتغير (باهي واخرون،٢٠١٥: ١٧٦)، ففي النتائج الفقرة الأولى لمقياس التجنب الخبراتي نجد بانها تساهم بنسبة (١٦%) من التباين وهكذا بالنسبة لباقي فقرات المقياس.

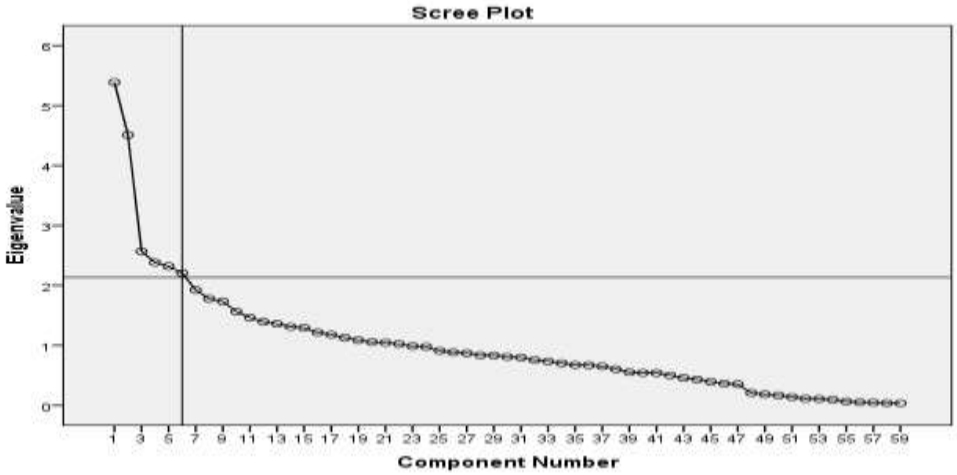
د. التدوير، واستخلاص النتائج ، وتسمية العوامل:

قام الباحث باستخدام طريقة التدوير المتعامد (الفاريماكس) للمقياس وذلك لأنه توجد أدبيات سابقة، وبعد أجراء عملية التدوير المتعامد تم التوصل إلى النتائج المبينة في الجدولين المشار إليهما في أدناه، اذ تشير هذه الطريقة إلى افتراض وجود اطار نظري ودراسات سابقة تؤيد كلا المتغيرين (غانم، ٢٠١٣: ص. ١٥٩)، و أن الأدبيات الإحصائية تشير إلى إن حجم العينة في التحليل العاملي اذا كان (٢٠٠) فأكثر فان محك كايزر الذي يعتمد على طريقة المنحدر تعتبر دقيقة، أي إن عدد العوامل التي يتم استخراجها في التحليل العاملي تتسم بالاستقرار والدقة (Aigner &et all,1988:1326)، يتضح من تحليل المقياس وجود ستة عوامل كامنة فقط، إذ بلغت قيمة الجذر الكامن للعامل الأول (٥.٣٨٦) وبتباين مفسر بلغ (٩.١٢٩%) من التباين الكلي، في حين بلغ الجذر الكامن للعامل الثاني (٤.٥٦٩) وبتباين مفسر(٧.٦٤٤%) والثالث (٢.٥٦٩) وبتباين مفسر بلغ (٤.٣٥٤%) من التباين الكلي والرابع (٢.٣٨٢) وبتباين مفسر بلغ (٤.٠٣٧%) من التباين الكلي والخامس (٢.٣٢٠) وبتباين مفسر بلغ (٣.٩٣١%) من التباين الكلي والسادس (٢.٢٠٦) وبتباين مفسر بلغ (٣.٧٣٩%) من التباين الكلي، وبذلك فإن التحليل العاملي التوكيدي بعد إجراء عملية التدوير المتعامد بين لنا أنَّ المقياس يتكون من (٦) مجالات.

هـ. الرسم البياني للجذور الكامنة "منحنى المنحدر" (Scree Plot) :

يتأثر تحديد نقطة الانعطاف (الانكسار) للمنحنى نسبياً بتأثر بذاتية الباحث ويعد ذلك من عيوب استخدام محك كاتل ، لذا قام الباحث باستخدام محك كايزر والذي يعتمد بالأساس على نسبة التباين الكلية وبذلك يكون هذا المحك اقل عرضة للتأثر الذاتي ، اذ تشير المصادر الإحصائية إلى ان نسبة التشبع (٠.٣) تدل على القيمة الفاصلة بين الحد الأدنى للقبول (شدة ارتباط الفقرة او المتغير بالعامل الذي تنتمي إليه)، ويقرأ التشبع بانه ارتباط الفقرة بالعامل ولمعرفة قوة هذا التشبع يفضل الإحصائيون تربيعه، وتعد القيمة بعد التربيع بمثابة نسبة التباين المفسر للفقرة ، أي ان العامل يمثل الفقرة المقاسة بمقدار تلك النسبة (Stevens,2002; p. 346)، (تغيزة، ٢٠١٢: ٩٥-٩٦).

والشكل (١) يوضح الرسم البياني لمنحنى المنحدر للمقياس وفقاً لمحك كايزر ونسبة التباين الكلية:



شكل (١) منحنى المنحدر لمقياس التجنب الخبراتي

ومن تأمل الشكل أعلاه الخاص بمقياس التجنب الخبراتي نجد بأن هناك (٦) عوامل ومن ثم نلاحظ انكسار او انعطاف المنحنى ابتداءً من النقطة السادسة.

و- مصفوفة تشبعات الفقرات بعد التدوير:

بعد إجراء كافة الشروط اللازمة للتحليل العاملي واستخراج العوامل ، سوف يقوم الباحث بعرض مصفوفة تشبعات الفقرات على العامل الذي تتشبع عليه بقيمة (٠.٣٠) فأكثر وفق مؤشر كايزر للمقياس وكما يأتي:

جدول (٦) يبين مصفوفة المكونات بعد التدوير لمقياس التجنب الخبراتي

Component Matrixa ١		Component Matrixa ٢		Component Matrixa ٣		Component Matrixa ٤		Component Matrixa ٥		Component Matrixa ٦	
ت	الدرجة	ت	الدرجة	ت	الدرجة	ت	الدرجة	ت	الدرجة	ت	الدرجة
١	٠.٣٢	11	٠.٣٨	24	٠.٣٦	30	٠.٤٢	37	٠.٤٢	50	٠.٨٥
٢	٠.٣٠	12	٠.٦٨	25	٠.٥٥	31	٠.٨٨	38	٠.٩٠	51	٠.٨٥
٣	٠.٦٧	13	٠.٦٠	26	٠.٤٩	32	٠.٨٧	39	٠.٤٨	52	٠.٨٥
٤	٠.٧٧	14	٠.٥٥	27	٠.٦٨	33	٠.٤٥	40	٠.٩٠	53	٠.٨٦
٥	٠.٤٢	15	٠.٤٣	28	٠.٤٧	34	٠.٣٦	41	٠.٣٥	54	٠.٤٧
٦	٠.٣٩	16	٠.٨٢	29	٠.٨٨	35	٠.٣٦	42	٠.٥٢	55	٠.٩٠
٧	٠.٥٥	17	٠.٥١	-	-	36	٠.٨٦	43	٠.٤٤	56	٠.٨٩
٨	٠.٧٢	18	٠.٥٩	-	-	-	-	44	٠.٦٧	57	٠.٧٢
٩	٠.٧٨	19	٠.٣٧	-	-	-	-	45	٠.٤٠	58	٠.٨٢
١٠	٠.٣٧	20	٠.٣٦	-	-	-	-	46	٠.٥٧	٥٩	٠.٧٨
-	-	21	٠.٦٣	-	-	-	-	47	٠.٥٣	-	-
-	-	22	٠.٣٦	-	-	-	-	48	٠.٥٨	-	-
-	-	23	٠.٥٧	-	-	-	-	49	٠.٤٩	-	-

٤. الخصائص السايكومترية لمقياس التجنب الخبراتي:

يعد التحقق من الخصائص السايكومترية للمقاييس التربوية والنفسية من المستلزمات الأساسية، إذ أنها تؤشر إلى جودة المقياس لقياس ما أعد لقياسه ويشير بعض المتخصصين في القياس النفسي إلى أن الصدق والثبات يُعدان من أهم الخصائص السايكومترية التي ينبغي توافرها في المقياس النفسي ومهما كان الغرض من استخدامه (علام،١٩٨٦: ٢٠٩)، وتناول الباحث مؤشرات صدق وثبات المقياس على وفق الإجراءات الأتية:

١. الصدق:

يعد الصدق من الخصائص المهمة التي ينبغي توفرها في المقياس النفسي قبل تطبيقه، لأنه يؤشر قدرة المقياس على قياس ما وضع من أجله (أبراهيم، ١٩٨٩: ص. ٧٢)، وبعبارة أخرى إن المقياس الصادق هو المقياس الذي يقيس الظاهرة السلوكية المراد قياسها والتي وضع من أجلها (سماره, ١٩٨٩: ص.١١٠)، ومن أجل أن يوصف الاختبار بأنه صادق لا بد أن تتوافر فيه عدة مؤشرات وكلما زادت المؤشرات لمقياس معين زادت ثقتنا فيه، وبذلك تحقق في المقياس نوعان من الصدق هما:

أ ـ ١. الصدق الظاهري:

يعتمد الصدق الظاهري على التحليل المنطقي الذي يقوم بهِ المختصين لفقرات المقياس لذلك يسمى بالصدق المنطقي (Allen,1970; p. 95)، و تحقق هذا النوع من الصدق من خلال عرض فقرات المقياس على مجموعة من المحكمين في العلوم التربوية والنفسية للحكم على مدى صلاحيتها في قياس الخاصية المراد قياسها وكما تم توضيحه سابقاً.

أ ـ ٢. صدق البناء :

إن صدق البناء هو عبارة عن تحليل معنى درجات الاختبار في ضوء المفاهيم السايكلوجية , كما إنه أكثر أنواع الصدق قبولاً من وجهة نظر عدد كبير من المختصين في القياس النفسي , إذ إنه يتفق مع جوهر مفهوم إيبل (Ebel) للصدق من حيث تشبع المقياس بالمعنى العام، ويشير هذا النوع إلى المدى الذي يمكن أن يقرر بموجبه أن المقياس يقيس بناءً نظرياً محدداً أو خاصيةً معينة (الإمام وآخرون,١٩٩٠: ص. ١٣١)، ويعد المقياس الذي تنتخب فقراته في ضوء التحليل الإحصائي واستخراج الدرجة الكلية للمقياس يمتلك صدقاً بنائياً (مجيد, ٢٠١٠: ص. ٥٧)، وقد تحقق هذا النوع من الصدق من خلال استخراج القوة التمييزية والاتساق الداخلي (معامل الارتباط بين درجة كل فقرة من الفقرات والدرجة الكلية للمقياس) وكذلك التحليل العاملي التوكيدي.

٢. الثبات :

استعمل الباحث الطرائق الآتية لاستخراج ثبات مقياس التجنب الخبراتي:

١. طريقة إعادة الاختبار (Test – Retest):

إن استخراج الثبات بهذه الطريقة يعني إعادة تطبيقه نفسه بعد فاصل زمني بين التطبيقين على نفس الأفراد واستخراج قيمة معامل الارتباط بين درجات التطبيقي، وبذلك يحصل الباحث على قيمة تقديرية لمعامل الاستقرار(علام،٢٠٠٠: ١٤٨)، ولإيجاد الثبات لمقياس التجنب الخبراتي طُبق المقياس على عينة مكونة من (٨٠) طالباً وطالبة تم اختيارهم عشوائياً من كليتين إحداهما ذات تخصص إنساني وهي كلية التربية للعلوم الإنسانية والأخرى من التخصص العلمي وهي كلية العلوم، وبعد مرور (١٤) يوماً تم إعادة تطبيق المقياس على العينة التي أجابت عن المقياس مسبقاً، وبهذا الصدد يذكر الزوبعي وآخرون (1987) إن المدة الفاصلة بين كل من التطبيق الأول والثاني هي مدة مناسبة، فإذا كانت المدة قصيرة؛ يكون هناك احتمال لأن يتذكر المستجيب إجابته في المرة الأولى، وعندما تكون المدة طويلة جدا؛ فقد يحدث تغير حقيقي في الصفة السلوكية التي يقيسها الاختبار (الزوبعي وآخرون، ١٩٨٧: ٣٣-٣٤). ولاستخراج نتيجة التطبيقين تم استخدام معامل ارتباط بيرسون لأجل إيجاد الثبات بين التطبيقين الذي بلغت قيمته (٠.٧٩) وكانت قيمة معامل الارتباط دالة إحصائياً.

٢. معادلة الفاكرونباخ للاتساق الداخلي:

لأجل استخراج الثبات لمقياس التجنب الخبراتي تم إجراء التحليل الإحصائي للإجابات فقد ظهر أن معامل ثبات الفاكرونباخ للمقياس الحالي (٠,٧٤) ويعد هذا المعامل مقبولاً أيضاً لأن معامل التحديد أكبر من (٠,٥٠) والذي تم تحديده من قبل علماء القياس النفسي (باركر وآخرون،١٩٩٩: ص. ١٢٢).

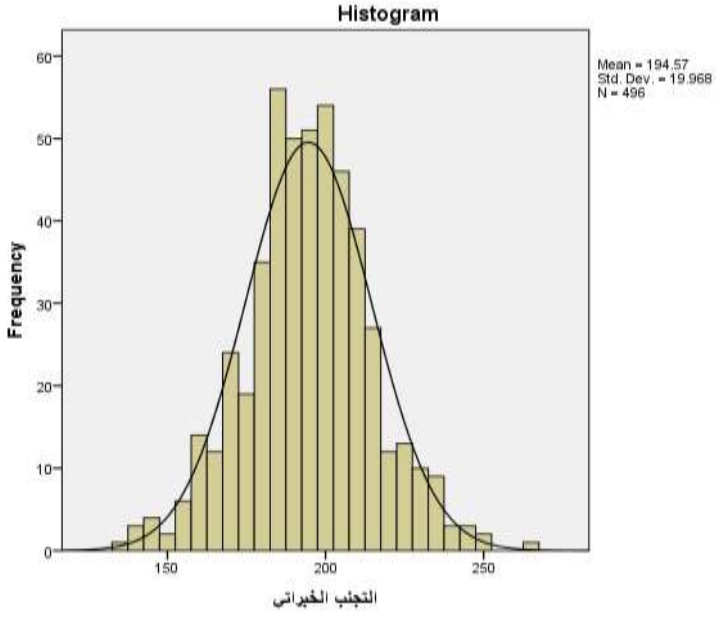
٣. **المؤشرات الإحصائية للمقياس:**

قام الباحث بإيجاد المؤشرات الإحصائية لمقياس التجنب الخبراتي ووجد ان أعلى درجة كلية ممكنة هي (١٩٥) درجة واقل درجة كلية هي (٥٩) وبمتوسط فرضي مقداره (١٢٧) درجة، وللتثبت من أن الظواهر النفسية تتوزع بين أفراد المجتمع توزيعاً اعتدالياً تم استخراج المؤشرات الإحصائية لمعرفة مدى قرب توزيع درجات العينة من التوزيع الطبيعي الذي يُعد معياراً للحكم على تمثيل العينة للمجتمع الذي تنتمي إليه ومن ثم إمكانية تعميم النتائج، ولذلك تم استخراج المؤشرات الإحصائية للمقياس على عينة التحليل الإحصائي البالغة (٤٩٦) وتم التوصل إلى النتائج المبينة في الجدول (٢٨).

جدول (٧) يبين قيم المؤشرات الإحصائية لمقياس التجنب الخبراتي

حجم العينة	**496**
الوسط الحسابي	**194.57**
الخطأ المعياري	**.897**
الوسيط	**195.00**
المنوال	**185**
الانحراف المعياري	**19.968**
التباين	**398.726**
الالتواء	**.023**
الخطأ المعياري للالتواء	**.110**
التفرطح	**.383**
الخطأ المعياري التفرطح	**.219**
اقل درجة	**59**
اعلى درجة	**195**
الوسط الفرضي	**127**

وتبين أن المؤشرات الإحصائية لمقياس التجنب الخبراتي كانت قريبة من التوزيع الاعتدالي مما يعطي مؤشراً على تمثيل العينة للمجتمع المبحوث وإمكانية تعميم النتائج، أذ أن قيمة التفرطح بلغت (**.383**) وهي تقترب من القيمة المعيارية لتفرطح التوزيع الاعتدالي، أما قيمة الالتواء فبلغت (**.023**) وبهذا يوصف التوائه بالتماثل لأنه يقع ضمن مدى التوزيع الاعتدالي الذي يتراوح (+٠,٥) إلى (-٠,٥) (عودة والخليلي،٢٠٠٠: ص. ٧٩)، أما مقاييس النزعة المركزية (الوسط، الوسيط، المنوال) فكانت متقاربة بدرجاتها والشكل (٢) يوضح ذلك.



شكل (٢) يبين توزيع أفراد العينة على جدول التوزيع الطبيعي

٤ـ الصيغة النهائية لمقياس التجنب الخبراتي:

بعد أن تم ترجمة المقياس وعرض فقراته على مجموعة من المحكمين كانت بدائله متدرجة الإجابة (أوافق بدرجة كبيرة جداً، أوافق بدرجة كبيرة، أوافق بدرجة متوسطة، أوافق بدرجة قليلة، أوافق بدرجة قليلة جداً)، وتعطى عند التصحيح الدرجات (١,٢,٣,٤,٥) على التوالي باستثناء فقرات المجال السادس والفقرة (٤) في المجال الثالث والفقرة (٥) في المجال الخامس فتصحح عكس اتجاه المقياس، وكذلك هو موضح في التحليل المنطقي للفقرات وحصل المقياس على قبول (٥٩) من فقراته، وحذفت (٣) فقرات بعد أن خضعت للتحليل الإحصائي، ملحق (٢) وكذلك إلى استخراج الصدق والثبات وكما هو موضح سابقاً، وبذلك بات مقياس التجنب الخبراتي جاهزاً للتطبيق النهائي.

الفصل الرابع: عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها.

الهدف الأول. مستوى التجنب الخبراتي لدى طلبة الجامعة.

طُبق مقياس التجنب الخبراتي على عينة من طلبة الجامعة، وبعد تصحيحه وإجراء ما يناسبه من تحليل إحصائي أظهرت النتائج أن المتوسط الحسابي للدرجات (١٩٤.٨٨) درجة بانحراف معياري قدره (١٩.٥٢٩) وبلغ المتوسط الفرضي (١٢٧) درجة، ولمعرفة دلالة الفرق بين كل من الوسط الحسابي المتحقق والوسط الفرضي، استخدم الاختبار التائي لعينة واحدة، وبينت النتائج أن القيمة التائية المحسوبة بلغت (١٩.٧٨) درجة، وهي أكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (١.٩٦)؛ ولذلك تكون دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٤٦٦). والجدول (٨) يوضح ذلك.

جدول (8) الوسط الحسابي والفرضي والانحراف المعياري والقيمة التائية المحسوبة والجدولية لمقياس التجنب الخبراتي لأفراد عينة البحث.

حجم العينة	الوسط الحسابي	الوسط الفرضي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة (ت)		مستوى الدلالة الإحصائية
					المحسوبة	الجدولية	
467	194.88	127	19.529	466	19.78	1.96	0.05

يتضح من الجدول (٨) أن طلبة الجامعة لديهم التجنب الخبراتي مرتفع، ويمكن تفسير هذه النتيجة وفقاً لما جاء في الأدبيات والدراسات السابقة التي ورد ذكرها في الفصل الثاني التي أشارت إلى أن البيئة الاجتماعية وغيرها تشكل عنصرا مهما في خفض أو رفع مستوى التجنب الخبراتي لدى الأفراد مما يجعلهم غير قادرين على التحكم والسيطرة بمشاعر الألم بما هو متاح لديهم من وسائل موقفية؛ لذلك نجدهم غالبا ما يحاولون تجنب الخبرات والمؤلمة ذاتها، وان استراتيجية التجنب الخبراتي تعمل بدورها كدفاعات نفسية وقتية لمواجهة ما يعانيه الفرد من آلام ومشاعر غير مرغوبة، وهذه الاستراتيجيات تعد غير منتجة وتمنع الاتصال الحقيقي مع الواقع؛ ونتيجة لذلك فإنها لن تمنع القلق أو المشاعر غير المرغوبة سوى على المدى القصير فقط، وان ارتفاع مستوى التجنب الخبراتي لدى طلبة الجامعة والذي يؤشر بدوره على انخفاض في المرونة النفسية، يعني أن طلبة الجامعة يميلون إلى تأجيل الخبرات غير السارة وما عليهم من التزامات كنوع من التجنب السلوكي أو المعرفي أو العاطفي، وكذلك أشارت دراسة كاشدان (Kashdan, 2006) إلى أن تأثير التجنب الخبراتي يختلف مستواه من فرد إلى آخر باختلاف وضوح القيمة والهدف لكل منهم، وبالعودة إلى نتائج دراسات سابقة أجريت على العينة ذاتها ـ طلبة الجامعة ـ فقد أشارت أغلبها إلى أن طلبة الجامعة لديهم مستوى مرتفع من التجنب الخبراتي ومن تلك الدراسات دراسة بريتاين (Brittain, 2013)

وكريستوفر (Christopher, 2012) جينا (Gina, 2015) وجارسيا (Garcia, 2016) وكاميلا (Camilla, 2016) وسلطاني وآخرين (٢٠١٨) وسليمان وآخرون (٢٠١٩) التي كانت عينتها جميعا مكونة من طلبة الجامعة.

الهدف الثاني. الفروق ذات الدلالة الإحصائية في التجنب الخبراتي لدى طلبة الجامعة وفقاً لمتغيري الجنس (ذكور ـ إناث) والتخصص (علمي ـ إنساني).

للتحقق من الفروق ذات الدلالة الإحصائية في التجنب الخبراتي على وفق جنس الطلبة وتخصصهم، استخدم تحليل التباين الثنائي(٢×2) للعينات غير متساوية الحجم للتعرف على الفروق في التجنب الخبراتي على وفق متغيري الجنس والتخصص، والجدول(٩) يوضح ذلك.

الجدول (9) نتائج تحليل التباين الثنائي (٢×2) للتجنب الخبراتي لدى طلبة الجامعة على وفق متغيري الجنس والتخصص.

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة F		مستوى الدلالة الإحصائية	النتيجة
				المحسوبة	الجدولية		
الجنس	6343.613	1	6343.613	22.49	3.840	.05	دالة إحصائياً
التخصص	7823.365	1	7823.365	19.013	3.840	.05	دالة إحصائياً
الجنس * التخصص	286.709	1	286.709	0.782	3.840	.05	غير دالة إحصائياً
الخطأ	169853.2	464	366.063	-	-	-	-
الكلي	184306.9	467	14819.75	-	-	-	-

وعند مقارنة القيم الفائية في الجدول (٩) بالقيمة الجدولية البالغة (٣.٨٤) نتوصل إلى ما ياتي:

١. الفروق على وفق الجنس:

إن القيمة الفائية لمتغير الجنس بلغت **(22.49)** وهي أعلى من القيمة الفائية الجدولية (٣.٨٤) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية وفقاً لمتغير الجنس، أي إن الذكور والإناث يختلفون في مستوى امتلاكهم التجنب الخبراتي فمتوسط الذكور (195.28) أما الإناث فقد بلغ (188.63)، وهذه النتيجة قد أتفق مع عدد من الدراسات السابقة ومنها دراسة سليمان وآخرين (٢٠١٩) وبريتاين (Brittain, 2012) وكريستوفر (Christopher, 2012) وجينا (Gina, 2015) وجارسيا (Garcia, 2016) وكاميلا (Camilla, 2016) وسلطاني وآخرين (٢٠١٨) التي أثبتت أن هناك فروقاً في التجنب الخبراتي يعزى لمتغير الجنس.

٢. الفروق على وفق التخصص:

إن القيمة الفائية لمتغير التخصص بلغت (٠.٧٨٨) وهي أقل من القيمة الفائية الجدولية (٣.٨٦) . وهذه النتيجة تشير إلى وجود فروق دالة إحصائياً في التجنب الخبراتي تبعاً للتخصص (علمي – إنساني) فأصحاب التخصصات العلمية يختلفون عن إصحاب التخصصات الإنسانية في مستوى امتلاكهم للتجنب الخبراتي؛ اذ أظهرت النتائج أن الوسط الحسابي لصالح التخصص الانساني بلغ (196.62) بينما (187.95) لصالح التخصص العلمي، ولم يعثر الباحث على دراسة قد تناولت الفروق في التخصص (علمي ـ أنساني).

٣. التفاعل:

إن القيمة الفائية للتفاعل بين الجنس والتخصص بلغت (٠.٧٨٢) وهي أقل من القيمة الفائية الجدولية (٣.٨٤) مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية للتفاعل بين الجنس والتخصص، ما يدل على أن التفاعل بين الجنس (ذكور – إناث) والتخصص (علمي – أنساني) لا يعد تفاعلاً مؤثراً فالذكور في التخصص العلمي لا

يختلفون عن الذكور في التخصص الإنساني والإناث في التخصص العلمي لا يختلفن عن الإناث في التخصص الإنساني في مستوى التجنب الخبراتي.

ثانياً. الاستنتاجات:

١. يعاني طلبة الجامعة من ارتفاع في مستوى التجنب الخبراتي وهذا الجانب يعد سلبياً، وأن هذا المستوى قد زاد عن المتوقع، وقد يعود سبب ذلك إلى ما يتعرض له طلبة الجامعة من ضغوطات الحياة اليومية.
٢. يتأثر التجنب الخبراتي أيضا بمتغير التخصص والجنس؛ وكذلك يعزى سبب ذلك إلى تأثيرات الفروق الفردية سواء على مستوى متغير الجنس أو التخصص.

ثالثًا. التوصيات

١. الإفادة من مقياس التجنب الخبراتي الذي أعده جيمز وآخرون (Gamez et al, 2011) وعربه الباحث.
٢. إقامة ندوات علمية لتعريف طلبة الجامعة بمفهوم التجنب الخبراتي وما يسببه من آثار سلبية عليهم.
٣. تفعيل دور وحدات الإرشاد والتوجيه في كليات الجامعة؛ لما لها من أهمية بالغة في تبصير هذه الشريحة المهمة بمخاطر بعض المتغيرات النفسية ومنها التجنب الخبراتي.

رابعاً. المقترحات

١. التجنب الخبراتي على وفق الأسلوب المعرفي (التروي ـ الأندفاع) لدى طلبة المرحلة الإعدادية من المتميزين وأقرانهم العاديين.
٢. الخوف من الفشل الدراسي وعلاقته التجنب الخبراتي لدى طلبة الصف الثالث متوسط.

المصادر

إبراهيم, عاهد (١٩٨٩) مبادئ القياس والتقويم في التربية, دار عمان للنشر, عمان – الأردن.

الإمام، مصطفى محمود والعجيلي، صباح، حسين أنور (١٩٩٠) التقويم النفسي، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، جامعة بغداد، العراق.

باركر، كريس ويسنرانج، نانسي واليوت، روبرت (١٩٩٩): مناهج البحث في علم النفس الإكلينيكي والإرشادي، ترجمة نجيب صبورة ومرفت أحمد شوقي وعائشة السيد رشدي، مكتبة الإنجلو المصرية، القاهرة، مصر.

باهي، مصطفى حسين، وآخرون (2015) المرجع في الإحصاء التطبيقي، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة– مصر.

تيغزة، محمد بوزيان (2012) التحليل العاملي الاستكشافي والتوكيدي مفاهيمهما ومنهجيتهما بتوظيف حزمة (SPSS) وليزرل، ط١، دار المسيرة، عمان، الاردن.

جودة ،محفوظ (٢٠٠٨)،ج١: التحليل الإحصائي المتقدم باستخدام "SPSS"، دار وائل ، عمان – الأردن.

داود, عزيز حنا, وعبد الرحمن، أنور حسين (١٩٩٠). مناهج البحث التربوي مطابع دار الحكمة للطباعة والنشر, بغداد، العراق.

الزوبعي، عبدالجليل وبكر, محَمد لياس والكناني, إبراهيم عبدالمُحسن. (١٩٨٧). **الاختبارات والمقاييس النفسية**، دار الكتب للطباعة والنشر، بغداد، العراق.

سليمان، عبده، وعبدالرحمن، محمد، وسعفان، محمد، (٢٠٢٠) ***التجنب التجريبي وعلاقته بالقلق الاجتماعي لدى طلبة الجامعة***، *المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية، المجلد الرابع*، العدد (١٣)، ٢١٣ ـ ٢٤٤.

سماره, عزيز (١٩٨٩) مبادئ القياس النفسي في التربية, دار الفكر, عمان – الأردن.

عبدالمنعم، ثروت محمد .(2011). ***التحليل الاحصائي للمتغيرات المتعددة***، مكتبة الأنجلو القاهرة، مصر.

علام، صلاح الدين محمود (١٩٨٦): تطورات معاصرة في القياس النفسي، مطابع القبس التجارية، الكويت.

علام، صلاح الدين محمود (٢٠٠٠): القياس والتقويم التربوي والنفسي: أساسياته، وتطبيقاته، وتوجهاته المعاصرة، دار الفكر العربي، القاهرة, مصر.

علام، صلاح الدين محمود (٢٠١٦): تحليل بيانات البحوث النفسية والتربوية والاجتماعية، ط٣، دار الفكر العربي.

عليوة، سهام علي عبدالغفار (2019) **فعالية برنامج علاجي بالتقبل والالتزام في تنمية الشفقة بالذات لتخفيف (الإجهاد المدرك) الضغوط الحياتية**، *مجلة التربية الخاصة، (٢٦)*، ١٣٦– ٢٣٨، القاهرة، مصر.

عودة، أحمد سلمان وملكاوي، فتحي حسن .(١٩٩٢). ***أساسيات في البحث العلمي في التربية (عناصر البحث ومناهجه والتحليل الإحصائي لبياناته)***، ط٢، أربد، الأردن.

عودة، احمد سليمان وخليل يوسف الخليلي (٢٠٠٠): الاحصاء للباحث في التربية والعلوم الانسانية، دار الفكر، عمان, الاردن.

غانم، حجاج ، (2013) التحليل العاملي في العلوم الإنسانية والتربوية نظرياً وعملياً، عالم الكتب للنشر والتوزيع، القاهرة– مصر.

الفقي، آمال إبراهيم (2016) **فعالية العلاج بالتقبل والالتزام في تنمية المرونة النفسية لدى أمهات أطفال الأوتيزم**، *مجلة الارشاد النفسي، العدد (٤٧)* ٩٣– ١٣٦، القاهرة، مصر.

مجيد, سوسن شاكر (٢٠١٠) الاختبارات النفسية , دار صفاء للنشر والتوزيع , عمان، الأردن .

ملحم، سامي (٢٠٠٠) القياس والتقويم في التربية الخاصة وعلم النفس، ط٢، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان، الاردن.

Allen,M.J (1970) : Introduction to Measurment Theory,California,book,cole.

Anastasi, A. .(1988). ***Psychological testing***. 6th Edition, Macmillan Publishing Company, New York.

Anastasi,A (1988): Psychology Testing,4th-ed,New york,Mc-Millian publishing.

Anstasi . A. & Urbina . S. (2010) : " Psychological testing " . PHI Learning Private limited , New Delhi

Brittain, L, Michael, G (2013) **The Contribution of Experiential Avoidance and Social Cognitions in the Prediction of Social Anxiety**, *Behavioural and Cognitive Psychotherapy, 41, 52-65.*

Chawla, N. & Ostafin, B. (2007). **Experiential avoidance as a functional dimensional approach to psychopathology: An empirical review.** *Journal of clinical psychology, 63(9),* 871-890.

Ebel , Robert. L & Frisbile , david . A . (2009) :" Essentials of educational measure ement" 5th ed , PHI Learning private Limited , New Delhi .

Gámez, W., Chmielewski, M., Kotov, R., Ruggero, C., & Watson, D. (2011). **Development of a measure of experiential avoidance: The Multidimensional Experiential Avoidance Questionnaire**. *Psychological Assessment, 23(3),* 692.

Gina, Q (2015) **The Relationships Among Anxiety, Experiential Avoidance, and Valuing in Daily Experiences** (A Thesis), the Graduate Faculty of the University of Louisiana.

Hayes SC (2004). **Acceptance and commitment therapy and the new behavior therapies: mindfulness acceptance and relationship. In SC Hayes, VM Follete, & MM Linehan (Eds.), Mindfulness and acceptance***: Expanding the cognitive-behavioral tradition* (pp. 1-26). New York: Guilford press.

Hayes SC, Strosahl K, & Wilson KG (1999). **Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change. New York**: Guilford Press.

Hayes, S. C. (2016). Acceptance and Commitment Therapy, Relational Frame Theory, and the Third Wave of Behavioral and Cognitive Therapies–Republished (Article), Behavior Therapy, 47(6), 869-885 .2016.11. 06

Irvin J. Lehmann, Willam A, Mehrens (2018) Measuerement and Evaluation in Education and Pychology

Kenneth, C, al et (2014) Trait Emotional Intelligence, Anxiety Sensitivity, and Experiential Avoidance in Stress Reactivity and Their Improvement Through Psychological Methods, ***Europe's Journal of Psychology***,

Meaghan, M, (2014) **An Examination of Experiential Avoidance as a Vulnerability Factor for Posttraumatic Stress Symptoms and Excessive Behaviors in Parent and Young Adult Child Dyads** (A Thesis), Eastern Michigan University.

Mehren & J. Lehmann,& Willam A, (2018) ***Measuerement and Evaluation in Education and Pychology***

Soltani, E., Hosseini, Z. & Naghizadeh, P. (2018). **Relationship between Experiential Avoidance and Cognitive Fusion to Social Interaction Anxiety in Students**. *Shiraz E-Medical Journal, 19*(6).

Stanley. G. J. & Hopkins. K. D. (1972). Educational and Psychological Measurement and Evaluation, New Jersey prentice – Hall.

Weinrib, A. (2011). **Investigating experiential avoidance as a mechanism of action in a mindfulness intervention** (a thesis), the Graduate College, University of Iowa.

ملحق (١) أسماء السادة المحكمين

التسلسل	اللقب العلمي والاسم	التخصص	الجامعة	الكلية
1	أ. د. أميرة جابر هاشم	علم النفس التربوي	الكوفة	كلية التربية للبنات
2	أ. د. بتول بناي زبيري	إرشاد نفسي وتوجيه تربوي	بابل	كلية التربية للعلوم الإنسانية
3	أ. د. حسين ربيع حمادي	علم النفس التربوي	بابل	كلية التربية للعلوم الإنسانية
4	أ. د. حيدر كريم سكر	علم النفس التربوي	المستنصرية	كلية التربية الأساسية
5	أ. د. رحيم عبدالله الزبيدي	علم النفس التربوي	المستنصرية	كلية التربية للعلوم الإنسانية
6	أ. د. سحر هاشم محمد	قياس وتقويم	بغداد	كلية التربية للعلوم الإنسانية
7	أ. د. سوسن الجلبي	قياس وتقويم	بغداد	كلية التربية ابن رشد (متقاعدة)
8	أ. د. صباح مرشود منوخ	علم النفس التربوي	تكريت	كلية التربية للعلوم الإنسانية
9	أ. د. صفاء طارق حبيب	قياس وتقويم	بغداد	كلية التربية ابن رشد
10	أ. د. عبدالحسين السلطاني	قياس وتقويم	الكوفة	كلية التربية للعلوم الإنسانية
11	أ. د. عبدالسلام جودت	علم النفس التربوي	بابل	كلية التربية الأساسية
12	أ. د. عبدالسلام عبدالدايم سكران	علم النفس التربوي	الزقازيق/ مصر	كلية التربية للعلوم الإنسانية
13	أ. د. علي حسين مظلوم	علم النفس المعرفي	بابل	كلية التربية للعلوم الإنسانية
14	أ. د. علي محمود الجبوري	علم النفس السريري	بابل	كلية التربية للعلوم الإنسانية
15	أ. د. عماد حسين المرشدي	علم نفس النمو	بابل	كلية التربية الأساسية
16	أ. د. كريم فخري هلال	الإدارة التربوية	بابل	كلية التربية للعلوم الإنسانية
17	أ .م .د. كاظم عبد نور	تفكير وأبداع	بابل	كلية التربية للعلوم الإنسانية (متقاعد)
18	أ. م. د. كاظم محسن كويطع	علم النفس التربوي	بغداد	كلية التربية للعلوم الإنسانية
19	أ. م. د. تغريد اديب	علم النفس المعرفي	بغداد	كلية التربية الأساسية
٢٠	أ. م. د. ثناء عبدالودود	علم النفس التربوي	بغداد	كلية التربية ابن رشد
٢١	أ. م. د. حازم عبدالكاظم حسين	علم النفس التربوي	واسط	كلية التربية للعلوم الإنسانية
٢٢	أ. م. د. حميد سالم كلش	علم نفس النمو	تكريت	كلية التربية للعلوم الإنسانية
٢٣	أ. م. د. حيدر جليل	قياس وتقويم	المستنصرية	كلية التربية الأساسية
٢٤	أ. م. د. حيدر طارق كاظم	علم النفس التربوي	بابل	كلية التربية الأساسية
٢٥	أ. م. د. خالد كاطع الدراجي	علم النفس التربوي	المستنصرية	كلية التربية الأساسية
٢٦	أ. م. د. زيان يحيى بلال	قياس وتقويم	بغداد	كلية التربية ابن رشد
٢٧	أ. م. د. سلمان كيوش	علم النفس التربوي	بغداد	كلية التربية ابن رشد
٢٨	أ. م. د. صادق كاظم جريو	علم النفس التربوي	بابل	كلية التربية للعلوم الإنسانية
٢٩	أ. م. د. علي حسين الحلو	علم النفس العام	بغداد	كلية التربية ابن رشد
٣٠	أ. م. د. علي عباس اليوسفي	علم النفس التربوي	الكوفة	كلية التربية للبنات
٣١	أ. م. د. فاطمة ذياب السعدي	علم النفس التربوي	كربلاء	كلية التربية للعلوم الإنسانية
٣٢	أ. م. د. محَمد حسن جابر	علم النفس التربوي	واسط	كلية التربية للعلوم الإنسانية
٣٣	أ. م. د. نغم عبدالرضا ليلو	علم نفس النمو	بابل	كلية التربية للعلوم الإنسانية
٣٤	أ. م. د. هناء مزعل الذهبي	علم النفس التربوي	بغداد	مركز البحوث النفسية
٣٥	م. د. رقية هادي عبدالصاحب	علم النفس التربوي	بابل	كلية التربية للعلوم الإنسانية
٣٦	م. د. نورس شاكر هادي	علم النفس التربوي	بابل	كلية التربية الأساسية

ملحق (٢)

مقياس التجنب الخبراتي "بصيغته النهائية"

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة بابل/ كلية التربية للعلوم الإنسانية

قسم العلوم التربوية والنفسية

زميلي الطالب ..... المحترم

زميلتي الطالبة ..... المحترمة

أضع بين أيديكم مجموعة من الفقرات تُستخدم في الحياة اليومية وهذه الفقرات تتعلق بأهداف علمية بحتة, لذا يرجى قراءة كل فقرة بدقة وموضوعية ووضع (√) تحت البديل المناسب من البدائل الموجودة أمام كل فقرة من الفقرات, والذي يعبر عن رأيك. علماً أن إجابتك لن يطلع عليها احد سوى الباحث، وتستخدم للبحث العلمي.

تقبلوا منا فائق الشكر والتقدير لتعاونكم معنا

الكلية:

الجنس:

مثال توضيحي:

ت	الفقرة	لا أوافق بشدة	لا أوافق	محايد	أوافق	أوافق بشدة
	افضل الانسحاب من المواقف الصعبة.			√		

الطالب

كرار صاحب إبراهيم الراضي

ت	الفقرة	لا أوافق بشدة	لا أوافق	محايد	أوافق	أوافق بشدة
١	أتجنب الأشياء التي تجعلني غير مرتاح.					
٢	إذا تمكنت من إزالة كل ذكرياتي المؤلمة بطريقة سحرية فسأفعل.					
٣	اجهد نفسي من اجل إيقاف التفكير بالأشياء المزعجة.					
٤	لدي صعوبة في معرفة ما أشعر به.					
٥	اعتقد أن على الناس أن يواجهوا مخاوفهم.					
٦	أتجنب الأنشطة التي قد تسبب لي الأذى.					
٧	السعادة تعني عدم الشعور بأي خيبة امل.					
٨	أماطل لتجنب مواجهة التحديات.					
٩	أحاول التفكير بأشياء أخرى عندما تعتريني الأفكار السلبية.					
١٠	يخبرني زملائي بأنني في حالة إنكار لمشاعري.					
١١	استمر بعمل الأشياء التي أقدرها حتى عندما أشعر بعدم الارتياح.					
١٢	ابتعد عن عمل الأشياء إذا كان هناك احتمال أنها تزعجني.					
١٣	عندما أكون منزعجا سأفعل أي شيء لأشعر بالتحسن.					
١٤	عندما يكون لدي شيء مهم أقوم به أجد نفسي أقوم بالكثير من الأشياء الأخرى بدلاً عنه.					
١٥	اشتت أفكاري عندما أشعر بشيء مؤلم.					

ت	الفقرة	لا أوافق بشدة	لا أوافق	محايد	أوافق	أوافق بشدة
١٦	أوقف مشاعري عندما لا أريد أن اشعر.					
١٧	أتحمل الألم للحصول على ما أريد.					
١٨	أتجنب المواقف التي قد تثير في داخلي مشاعر حزن.					
١٩	احد أهداف سعادتي التخلص من الأفكار السلبية.					
٢٠	أتعامل مع المشكلات على الفور.					
٢١	أحاول التركيز على أشياء أخرى عندما تمر علي ذكريات مزعجة.					
٢٢	أدرك أنني لا أشعر بالقلق حتى يخبرني الآخرون.					
٢٣	أتحمل المعاناة لأجل الأشياء التي تهمني.					
٢٤	أتمسك بما أنا مرتاح منه بدلاً من تجربة أنشطة جديدة.					
٢٥	أحد أهدافي الكبيرة هو التحرر من المشاعر المؤلمة.					
٢٦	اؤجل المهام غير السارة لأطول فترة ممكنة.					
٢٧	أعمل بجد للتخلص من المشاعر المزعجة.					
٢٨	أنا على اتصال مع مشاعري.					
٢٩	الخوف لن يمنعني من القيام بشيء مهم.					
٣٠	عندما اشك باي عمل فاني لن افعله.					
٣١	سأفعل أي شيء لأشعر بتوتر أقل.					
٣٢	أفعل الأشياء في حال كنت مضطرا للقيام به.					
٣٣	أحاول إخراج الذكريات غير سارة من ذهني باي الطرق.					
٣٤	اعتقد إنني اكبت مشاعري.					
٣٥	أبقى أفعل ما يجب القيام به حتى عندما أتألم.					
٣٦	اترك الموقف على الفور عندما اشعر إنني في مأزق.					
٣٧	في هذا الأيام يجب أن لا يعاني الناس.					
٣٨	اؤمن بمبدأ التأجيل للغد.					
٣٩	أحاول التفكير في شيء آخر على الفور عندما تعتريني فكرة سلبية.					
٤٠	يخبرني زملائي بأنني غير قادر على السيطرة على مشاكلي.					
٤١	الألم وعدم الراحة لا يمنعانني من الحصول على ما أريد.					
٤٢	ابتعد عن السياق المعتاد لتجنب الموقف المحرجة.					
٤٣	ستكون حياتي رائعة لو لم أشعر بالقلق.					
٤٤	يصعب عليّ معرفة ما أشعر به.					
٤٥	مستعد لتحمل الأذى للحصول على ما أريد.					
٤٦	أغادر الموقف اذا كنت في وضع غير مريح.					
٤٧	أتخلى عن الكثير من رغباتي لأتجنب الشعور بالذنب.					
٤٨	يمكنني التخفيف من مشاعري عندما تكون شديدة للغاية.					
٤٩	أسعى لتحقيق أهدافي حتى لو كانت لدي شكوك بشأنها.					
٥٠	أتجنب المواقف التي قد تشعرني بالتوتر.					
٥١	يؤدي الألم دائما إلى المعاناة.					
٥٢	يخبرني بعض زملائي أنني "أخبئ رأسي في الرمال كالنعامة" - أي بمعنى الهروب - من مواجهة الواقع -.					
٥٣	الأفكار الكئيبة لا تمنعني من فعل ما أريد.					
٥٤	أتمنى التخلص من كل مشاعري السلبية.					
٥٥	يستغرق الأمر مني بعض الوقت لأدرك بأنني ليست على ما يرام.					
٥٦	أرى أن مفتاح الحياة الجيدة هو عدم الشعور بأي أذى.					
٥٧	أشعر بالانفصال عن مشاعري.					
٥٨	أتمنى أن أعيش بدون حزن.					
٥٩	يقول لي زملائي بانني لا اعترف بمشكلاتي.					