التجنب الانفعالي وعلاقته بإخفاء الذات لدى طلبة المرحلة الاعدادية

د. مازن عبد الكاظم هادي د. حيدر كاظم مولى

1443 ه - **2021** م

المستخلص

هدف البحث الحالي إلى التعرف على مستوى التجنب الانفعالي ومستوى إخفاء الذات لدى طلبة المرحلة الاعدادية, وكذلك التعرف على دلالة الفروق الاحصائية في العلاقة بين كل من التجنب الانفعالي واخفاء الذات تبعاً لمتغيري البحث, الجنس (ذكور - اناث), والتخصص (علمي - ادبي), ومدى اسهام التجنب الانفعالي في اخفاء الذات لدى طلبة المرحلة الاعدادية. إذ تم قياس التجنب الانفعالي بمقياس التجنب الانفعالي من إعداد الباحثان على وفق نظرية كروس*(Gross Theory,2001)* , كما تم قياس إخفاء الذات بمقياس إخفاء الذات من إعداد الباحثان على وفق نظرية تحديد الذات" ديسي وريان *(Deci & Ryan, 2000)*, وتم استخراج الخصائص السيكومترية من صدق وثبات لكلا المقياسين, وتكونت عينة البحث من عينتين من طلبة المرحلة الاعدادية من بينهم (385) طالب وطالبة تمثل عينة البناء عينة التحليل الاحصائي و(400) طالب وطالبة تمثل عينة التطبيق الاساسية.

وتوصل البحث الحالي إلى مجموعة من النتائج يمكن تلخيصها :

1 – نسبة الطلبة الذين لديهم مستوى منخفض من التجنب الانفعالي من مجمل أفراد العينة أعلى من نسبة الذين لديهم مستوى عالي.

2 – نسبة الطلبة الذين لديهم مستوى عالي من إخفاء الذات من مجمل أفراد العينة أعلى من نسبة الذين لديهم مستوى منخفض.

3 – هناك فرق في العلاقة بين التجنب الانفعالي وإخفاء الذات حسب الجنس ولصالح (الاناث).

4 – ليس هناك فرق في العلاقة بين التجنب الانفعالي وإخفاء الذات حسب التخصص.

5 – التجنب الانفعالي له اسهام عكسي دال احصائيا في إخفاء الذات لدى مجمل أفراد العينة.

وقد فسرت النتائج وتم مناقشتها في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة وخبرة الباحثان.

الكلمات المفتاحيـة : التجنب الانفعالي, إخفاء الذات, طلبة المرحلة الاعدادية, متغيرات ديموغرافيـة.

Emotional Avoidance and its relationship to Self-Concealment Among Preparatory stage Students

Babylon University / College of Education for Human Sciences

Dr. Mazin Abdul-Kadhim Hadi Dr. Haydar Kadhim Molly

1443 H.D - 2021 A.D

Abstract

The study aimed to identify the level of Emotional Avoidance and the level of self-concealment Among Preparatory stage Students, as well as to identify the significance of statistical differences in the relationship between Emotional Avoidance and self-concealment according to the variables of research, Sex (male - female), specialization (scientific - literary), and the extent of the contribution of Emotional Avoidance to self-concealment Among Preparatory stage Students. As measured Emotional Avoidance scale Emotional Avoidance from the preparation of researchers according to the (Gross Theory,2001), and self-concealment was measured by the self-concealment scale prepared by the researchers according to the theory of self-identification "(Dissi and Ryan, 2000)", and its psychometric properties were extracted of sincerity and stability for both metrics, The study sample consisted of two samples of junior high school students, among them (385) male and female students, the construction sample represents the statistical analysis sample, and (400) male and female students represent the basic application sample.

The current study reached a set of results that can be summarized :-

- The percentage of students who have a low level of Emotional Avoidance out of the total sample population is higher than the percentage of those who have a high level.

- The percentage of students who have a high level of self-concealment from the total sample population is higher than the percentage of those who have a low level.

- There is a difference in the relationship between Emotional Avoidance and self-concealment by Sex and in favor of (females).

- There is no difference in the relationship between Emotional Avoidance and self-concealment according to specialization.
- The Emotional Avoidance has a statistically significant reverse contribution to self-concealment among the entire sample population.

The results have been interpreted and discussed in light of the theoretical framework, previous studies and the researcher's experience.

Key words: Emotional Avoidance, self-concealment, Among Preparatory stage Students, demographic variables.

الفصل الاول : التعريف بالبحث :

- **مشكلة البحث :– Problem of Research**

تنطلق مشكلة البحث من أن هناك الكثير من الضغوطات الحياتية وخصوصاً على المراهقين, إذ تشكل مرحلة الدراسة الإعدادية والدور الاجتماعي ونوع المهنة المستقبلية اهتماماً كبيراً لدى الطلبة في هذه المرحلة, ونتيجة التغيرات التي تحدث في جميع جوانب الشخصية, أصبحت الاستثارة الانفعالية حالة حتمية يواجها الطلبة, وإن هذه الأوضاع مجتمعة لها انعكاس سلبي على شخصيتهم وبالتالي على تحصيلهم العلمي, وأن تعرض الطلبة لمثل هذه المواقف الانفعالية مع صعوبة القدرة في التعبير عنها يترتب عليه صعوبة في فهم واستيعاب الموقف, فيلجئون إلى وسائل لتقليل حجم معاناته من تلك الضغوط ومن تلك الوسائل التجنب كاستراتيجية يظهر بعد حدوث الانفعال ويعمل على إعاقة التعبير السلوكي والعاطفي للانفعالات السلبية وما يترتب عليها من ردود أفعال غير متوازنة (القصاص ، 2014 : 42). وتتجلى مشكلة التجنب المزمن في أن الأضرار الناجمة عنه تظهر في أعوام مبكرة من حياة

الانسان, إذ أشارت دراسات قام بها في هذا المجال فوكس وآخرون (Fox.et.al.2006) أن المراهقين يتصرفون على وفق أساليب تجنبيه, ويظهرون جانباً كبيراً من الخوف والحذر في ردود أفعالهم مع انسحاب اجتماعي وسمات قلق عالية ، وغالباً ما يلجؤون إلى أولياء أمورهم في المواقف غير المألوفة كنوع من الحماية, وتؤثر العواقب النفسية للتجنب الانفعالي المستمر في عدة جوانب منها الجوانب العقلية والاجتماعية للفرد ، فالمحاولات المستمرة والفعّالة لإخفاء أو تقليل اظهار سلوكيات التعبير الانفعالي عند حدوث استثارة انفعالية تترك أثرها في حياة الافراد اللذين يلجؤون لاعتماد التجنب فهم غالباً ما يعانون لاحقاً من مشكلات اجتماعية أخرى كتجنب الاتصالات ، وضعف المشاركة الاجتماعية ، وانخفاض الدعم الاجتماعي الممنوح لهم ، واللجوء إلى صداقات غير مناسبة, ومحاولات هدم العلاقات في حياتهم Gross & John (31: 2003,). وهذا يؤدي بدوره للعديد من النتائج السلبية على مختلف جوانب الشخصية وفقدان الدافعية وانخفاض الدعم الاجتماعي. وقد أشارت نتائج دراسة (Celik,2016) إلى أن انخفاض الوعي الاجتماعي للمراهقين وازدياد اخفاء الذات لديهم يجعلهم يميلون إلى الاحتفاظ بالأسرار الشخصية السلبية, وعليه ينخفض مستوى رضاهم عن الحياة (Celik,2016,p.7) . ويرى (Pennebaker,1985)ان هناك ميل من بعض الطلبة إلى حفظ السرية وعدم التعبير عن الافكار والمعلومات الشخصية المؤلمة حول الاحداث الصادمة التي تواجههم داخل المدرسة والتي تمثل شكل من اشكال تثبيط السلوك والتي ترتبط مع المشاكل الصحية المرتبطة بالإجهاد وامراض القلب والانتحار (Pennebaker,1985.p:82). واشارت نتائج دراسة (Larson & Chastain,1990) ان الاخفاء الذاتي يضعف من الدعم الاجتماعي ويحد من خيارات التكيف (Larson & Chastain,1990.p:439). ويرتبط ايضاً بأعراض الاكتئاب والضيق النفسي والاعراض الجسدية واحترام الذات السلبي بينما يرتبط عكسياً مع الدعم الاجتماعي والخدمات النفسية (Barry & Mizrahi,2005.p:535). مما دعا الباحثان إلى ضرورة البحث في التجنب الانفعالي وبعض المتغيرات التي قد تنشأ نتيجة له أو انخفاضه او فقدانه وهو إخفاء الذات لدى طلبة المرحلة الاعدادية, وذلك لا ثراء المفهوم وتقريره وتحليل مظاهره المختلفة وأثره في الشخصية والصحة النفسية والجسمية.

وتتلخص مشكلة البحث الحالي في محاولة الإجابة عن التساؤلين الآتين :

التساؤل الاول / هل توجد فروق دالة إحصائيا في العلاقة في التجنب الانفعالي وإخفاء الذات لدى طلبة المرحلة الاعدادية على وفق متغيري الجنس (ذكور - اناث), والتخصص (علمي - ادبي)..

التساؤل الثاني / ما هو مدى اسهام التجنب الانفعالي في إخفاء الذات لدى طلبة المرحلة الاعدادية.

- **أهمية البحث : - Importance of Research**

تشكل الانفعالات ركناً مهماً في حياة الانسان فهي تنمو جنباً إلى جنب مع مواقف الحياة اليومية فهي جزء لا يتجزأ من عملية النمو الشاملة لدى الفرد والتي يطمح من خلالها الى إبراز الشخصية السوية التي تحقق له المسار النمائي الصحيح في أفكاره وآرائه وسلوكياته وانفعالاته المختلفة فهي تدخل في جميع جوانب الحياة اليومية (عيد, 1999: 162). والتجنب الانفعالي بوصفه وسيلة للتنظيم الانفعالي تظهر في المواقف التي يكون فيها الفرد يعبر عن انفعالاته السلبية والتي تؤثر على حياة الفرد وصحته النفسية . وهنا يتطلب الامر تجنب شدة الانفعال تجنبا لعواقب غير مرغوب فيها إذ يتسم التجنب الانفعالي المتزن إلى إخفاء بعض المشاعر الخاصة التي يؤدي ظهورها إلى إلحاق الضرر بصحة الفرد النفسية والبدنية (Banana, 2010, 22

) .كذلك فان التجنب الانفعالي المستمر يدفع الفرد إلى التصرف بحذر مع انفعالاتهم مما يؤدي إلى مقدار متزايد من التوتر والقلق والزيف الاجتماعي والشعور السلبي نحو ذواتهم لتبدو عليه بمرور الزمن مظاهر الخجل الاجتماعي (Gross , 2001 :131). ويعتقد (Nickerson & Nagle,2004) ان نتيجة النمو النفسي والتغيرات الارتقائية خلال فترة المراهقة في مختلف الجوانب الجسمية والاجتماعية والعقلية, فالمراهق يكتشف اكثر عن نفسه فيما يتعلق بحياته الجنسية والهوية الاجتماعية والسلوكيات الجديدة تجاه مختلف التحديات والمواقف وماذا يحب أو يكره, وفي هذه الفترة الهامة في الحياة, إذ يختار الافراد اقل اخفاء ذات مع وعي اجتماعي عالي يمكن ان يعيشوا اعراض اكتئاب اقل, مع تلقي الدعم الاجتماعي والانخراط بالأنشطة الاجتماعية لان كل منهم يرتبط مع رفاه اكبر واقل أدراكاً للضغط (Nickerson & Nagle, 2004.pp:35-60).

ويعد (Pavot & Diener, 2008) الاخفاء الذاتي بعد رئيسي للرفاهية الذاتية ورضا الحياة, وهو قائم على المعلومات التي تقيم حياة المرء (Pavot & Diener, 2008.p:137). وايضاً يمثل الاخفاء الذاتي مؤشر حاسم على ارضاء حياة المراهقين ويرتبط بمواقف المساعدة, وهو بمثابة نزعة سلوكية للاحتفاظ بالضيق والاحراج المحتمل من معلومات شخصية مخفية عن الآخرين(Cramer,1999.p:381).

ويمكن أن تتخلص أهمية البحث الحالي كالآتي :

1– تسليط الضوء على متغيرات جديدة لم تدرس في البيئة العربية والمحلية حسب (علم الباحثان).

2 – يسهم البحث الحالي بتكوين رؤية محددة وواضحة لمفهوم التجنب الانفعالي بوصفه وسيلة للتنظيم الانفعالي تظهر في المواقف التي يكون فيها الفرد يعبر عن انفعالاته السلبية والتي تؤثر على حياة الفرد وصحته النفسية.

3– أهمية الفئة التي يستهدفها البحث الحالي وهم طلبة المرحلة الإعدادية والذين يحتلون شريحة كبيرة من المجتمع, بالإضافة إلى المرحلة العمرية (المراهقة) التي تعد أولى مراحل بناء الشخصية وبناء المكونات المعرفية.

4 – قد يسهم البحث الحالي في توفير مادة خصبة واطار نظري للباحثين وطلبة الدراسات العليا والمهتمين بالعملية التعليمية, لإثارة الكثير من التساؤلات لمواصلة البحث في هذا المجال.

5– يمكن الاستفادة من نتائج البحث الحالي مستقبلاً كمنطلق لبناء برامج ارشادية وقائية وعلاجية تجنب او تقلل من أثار هذه المشكلات, وتسهم في تنمية الثقافة النفسية لدى عينة لها دورها الفاعل مستقبلاً.

- **أهداف البحث :- Aims of Research**

يستهدف البحث الحالي التعرف على :-

1 - مستوى التجنب الانفعالي لدى طلبة المرحلة الاعدادية.

2 - مستوى إخفاء الذات لدى طلبة المرحلة الاعدادية.

3 – دلالة الفروق الاحصائية في العلاقة بين التجنب الانفعالي واخفاء الذات تبعاً لمتغيري البحث , الجنس (ذكور - اناث), والتخصص (علمي - ادبي).

4 - مدى اسهام التجنب الانفعالي في اخفاء الذات لدى طلبة المرحلة الاعدادية.

- **حدود البحث :- Limitations of Research**

يقتصر البحث الحالي على طلبة الصف الرابع والخامس الاعدادي للدراسات الصباحية بفرعية (العلمي - الادبي), ولكلا الجنسين (ذكور – إناث). في المدارس الاعدادية الحكومية التابعة لمركز محافظة النجف الاشرف, للعام الدراسي (2019 - 2020).

- **تحديد المصطلحات :- Terms Definition**

التجنب الانفعالي Emotional Avoidance :

- عرفــهُ **كروس** ***(Gross,2001) :***

تجنب إصدار الإشارات التعبيرية للحالات الانفعالية الحادة ومنع ظهور السلوك الانفعالي بما في ذلك المشاعر والتعبيرات العاطفية عند حدوث استثارة انفعالية وتجنب أي جزء من التجربة العاطفية (Gross , 2001: 8).

- التعريف النظري

اعتمد الباحثان تعريف كروس (Gross,2001) للتجنب الانفعالي تعريفاً نظرياً لأنه اعتمد **نظرية كروس** اطاراً نظرياً في بناء مقياس التجنب الانفعالي في البحث الحالي.

- **التعريف الاجرائي**

الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب او الطالبة خلال اجابتهم على مقياس التجنب الانفعالي بعد استجابته على فقرات المقياس الذي تم إعدادها لهذا الغرض.

إخفاء الذات *(Self-Concealment (SC)*

- **عرفــهُ ديسي وريان (Deci & Ryan, 2000) :**

الميل إلى حجب المعلومات الشخصية الحساسة والافكار والمشاعر السلبية والصفات المحرجة وإبقائها مخفية عن الأخرين, مما يؤثر بشكل سلبي على الرفاه النفسي للضرر الذي يسببهُ لاحتياجات الفرد الأساسية من الاستقلالية والكفاءة والانتماء للآخرين *(Deci & Ryan ,2000.p: 227)*.

- التعريف النظـري

اعتمد الباحثان تعريف ديسي وريان ***(Deci & Ryan,2000)*** بوصفه تعريفاً نظرياً للبحث الحالي, كون الباحث اعتمد نظريتهُ **نظرية تحديد الذات *(Self-Determination Theory)*,** في بناء مقياس إخفاء الذات في البحث الحالي.

- التعريف الإجرائي

الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب او الطالبة خلال اجابتهم على مقياس إخفاء الذات بعد استجابته على فقرات المقياس الذي تم إعداده لهذا الغرض.

الفصل الثاني :الاطار النظري

التجنب الانفعالي Emotional Avoidance

مفهومه :

يعود الاهتمام بموضوع التجنب الانفعالي إلى وجود تعارض في الآراء في آلية ما يحدثه التجنب من تأثيرات في الأفراد. فالتجنب الانفعالي ربما يعطي الفرد راحة قصيرة الأمد من الانفعالات السلبية المزعجة كما يعطي إحساساً للشخص بأنه على ما يرام لكن استخدام التجنب الانفعالي كاستراتيجية متكررة وبشكل مستمر لتنظيم الانفعال له أثر سلبي في صحة الانسان على المدى البعيد فالتجنب المزمن والمستمر للانفعالات يرتبط مع ارتفاع ضغط الدم وأمراض الشرايين القلبية ، والاشخاص المعرضون للتجنب المزمن من ارتفاع نسبة القلقّ ، وهم أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب ، مما يبين إن الميل إلى تنظيم الانفعالات عن طريق استخدام استراتيجية التجنب له أثره الفعال في الصحة الجسدية والعقلية للفرد (Cui et.al., 2014 : 172).ذلك ان بعض الافراد يلجؤون الى تجنب سلوكهم الانفعالي التعبيري ، لأنهم يجدون صعوبة في إقامة التفاعل الاجتماعي ، ففي دراسة دينكمان وآخرون. (Dingmans et .al,2009) وجدت أن التجنب المستمر يؤخر أو يعطل التفاعل الاجتماعي أي دينامية العلاقات الاجتماعية ، وأن وظائف التجنب كجزء من السلوك الذي يؤدي بالآخرين إلى آخذ الانطباعات الشخصية السلبية بالشخص المتجنب . (Dingmans et. al., 2009 : 166),وذكر كروس في معرض دراساته عن التجنب أن التجنب المستمر وطويل الأمد من شأنه أن يؤدي إلى فقدان الأصالة والجوهر ، التي تهدف إلى تمييز

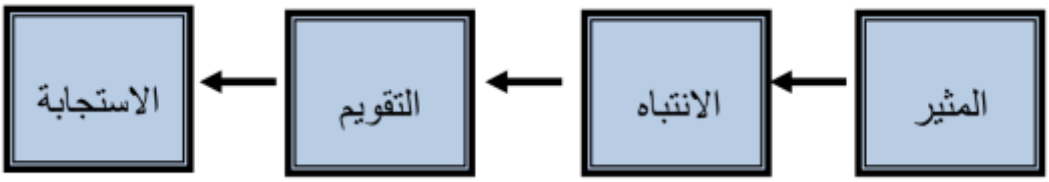
الفرد عن غيره وبالتالي يسبّب فقدانها إلى محاولات الفرد للاندماج الاجتماعي وفقدان ذاته لتحقيق القبول الاجتماعي وعدم التعرّض لأي رفض من المجتمع ، ويعترف هؤلاء الأفراد باتباعهم حيلاً وأساليب لجعل الآخر يتوهم بشأن حقيقة دواخلهم ومشاعرهم ، وبالتالي الاستنتاج ان محاولاتهم التجنبية تزداد كلما كانت الصلة مهمة أو مفيدة للفرد ويخشى من خسارتها نتيجة الاعتراف بحقيقة ما يفكر أو يشعر به (Gross & John, 2003: 113).

نظرية جيمس كروس James Gross Theory,2001 :

تعد نظرية جيمس كروس من أهم النظريات المتداولة في الوقت الحاضر والمتعلقة بموضوع تفسير التنظيم الانفعالي (Emotional Regulation) عامةً والتجنب الانفعالي (Emotional Avoidance) خاصةً ، وتشير النظرية في افتراضاتها إلى طبيعة الافراد في محاولة تنظيم انفعالاتهم بشتى الوسائل ، وهذه الوسائل هي استراتيجيات متبعة ، لتنظيم الانفعالات ولكي تُـفهم هذه الاستراتيجيات بصورة واضحة ، فإن الأمر يتطلب العودة إلى موضوع الانفعال ، وعلى وفق كروس فان التنظيم الانفعالي يستند الى رؤية الانموذج الشكلي للانفعالات ذلك الأنموذج المسُمى بـ" الانموذج الشكلي للانفعال " Modal Model of Emotion والذي يمنح للانفعال ميزة فعلية من خلال التفاعل بين الفرد والمثير والتي تتطلب قدراً من الانتباه . خاصة لبعض المواقف التي لها معنى بالنسبة للفرد وهو بدوره يعمل على تحفيز التعاون المرن للعديد من انظمة الاستجابة . وعلى وفق ذلك الانموذج تنشا الانفعالات بتفاعل بين المثير والاستجابة في تعاقب معين يتضمن أربع خطوات مترافقه مع حدوث تغيرات فسيولوجية وعصبية وسلوكيه تبعا لنمط تلك الاستجابة :

1- مثير (واقعي أو خيالي) مستجاب له عاطفياً .
2- انتباه مركز وموجه نحو الموقف الانفعالي .
3- تقويم الموقف (أي أن الموقف يجب أن ُيقوم ويفسر) .
4- الاستجابة الانفعالية للموقف مع تحول في الأنظمة السلوكية والاستجابة الفسلجية.

شكل (1)



الأُنموذج الشكلي للانفعالات (Gross, 2007: 50)

وأكّدَ كروس في نظريته على طبيعة الأفراد في محاولة تنظيم انفعالاتهم بشتى الوسائل ، وينطلق في تفسيره للتنظيم الانفعالي من عملية توليد الانفعال والتي تشير إلى أن الانفعال يتبلور من تقييم الفرد للإشارات والرموز ذات الصبغة الانفعالية في البيئة ، وبعد إجراء التقييم المطلوب تنطلق التغيرات الفسلجية والعصبية والسلوكية لتحقيق الهدف المطلوب ، ومن ثم تتشكل الاستجابة بطرائق شتى ، ولكون الطبيعة الانفعالية واضحة للعيان فإن افضل وسيلة لتمييز عمليات التنظيم الانفعالي تكمنُ في تحديد وقت تدخلها في أثناء سير عملية توليد الانفعال . ولابدَّ هنا من التمييز بين هذه الاستراتيجيات نفسها ، فهناك استراتيجيات تركيز سابقة وهي تركز على الماضي واستراتيجيات تركيز لاحقة وهي التي تركز على الاستجابة، وتشمل الأولى جميع العمليات السابقة الذكر والتي تحدث قبل إجراء تقييم المثير ومنح الاستجابة المناسبة ، في حين تشير الثانية إلى جميع العمليات التي تحدث في أثناء تقييم المثير وما يلحقه من استجابة للمثير.

- الاستراتيجيات التي تركز على الماضي :

تظهر استراتيجية التي تركز على الماضي عند تعديل الاستجابة الانفعالية وتسبق تفعيل أنظمة الاستجابة السلوكية والانفعالية ، وتشمل هذه الاستراتيجية العمليات الاتية :

1- انتقاء الموقف : Situation Selection ويقصد به اختيار موقف ما أو شخص ما على وفق الانطباع الحدسي الانفعالي وذلك لتحقيق السيطرة على الانفعالات.

2- تحوير الموقف :Situation Modification ويقصد به تحوير أو تغير البيئة أو المحيط لتحسين الأثر الانفعالي .

3- الانتباه المنتشر : Attention Deployment ويقصد به تركيز نشر الانتباه على جوانب من البيئة بما يخدم عملية التنظيم الانفعالي .

4- التغير المعرفي (Cognitive Change) ويقصد به إعادة تفسير الموقف لتغير الدلالة الانفعالية أي عملية بناء أكثر من معنى للموقف أو المثير (Gross & John, 2003 :84 - 131).

- الاستراتيجيات التي تركز على الاستجابة :

تشير هذه الاستراتيجيات إلى تعديل الدلالات الجسدية التي يمكن ملاحظتها للانفعال بعد أن تصبح مثل هذه الانفعالات جلية . وتشير هذه الاستراتيجيات إلى العمليات أجمعها التي تحدث في اثناء تقويم المثير ومنح الاستجابة المناسبة ، وتشمل هذه العمليات الآتية (تجنب الانفعالات، وإخفاء التعبيرات الانفعالية والعاطفية، وحدة الانفعالات) (Gross, 2001: 55). وتتخذ استراتيجيات التنظيم الانفعالي عدة أشكال بإظهار فعاليتها مع القوة الانفعالية بالاعتماد على خلفية الفرد الفكرية والثقافية وطبيعة الموقف وما يتطلبه من سيطرة وتحكم ، ويؤكد كروس على ان لتنظيم الانفعال شكلين رئيسين ، الأول هو إعادة التقويم المعرفي ، إذ يعمل على تقليل الاستجابة الانفعالية أو تغيير الانفعال نفسه فهو تغيير في طريقة تفسير الفرد للمواقف وبالتالي التقليل من التأثير الانفعالي , وهو صيغة من صيغ التغيير المعرفي . إما الشكل الاخر فهو التجنب التعبيري الانفعالي وهو تجنب الإشارات الصادرة عن الأفكار والمشاعر الداخلية والتعبيرات الانفعالية. وهو صيغة تشكيل الاستجابة (Gross & Thompson, 2007: 283).

ويميز كروس هذه الاستراتيجيات الى ثلاثة أسباب منطقية من وجهة نظره :

أولاً : هي شائعة الاستخدام في مفاصل الحياة اليومية .

ثانياً : تسمح بالمعالجات التجريبية وإجراء الفروق الفردية .

ثالثاً : الاختلاف بين العمليات السابقة واللاحقة (Gross & John, 2003:130) .

وتشير أغلب الدراسات الحديثة إلى أن تجنب التعبير عن الانفعالات وعدم الإفصاح للآخرين عن الأحداث الفاجعة أو المصائب لمدة طويلة من الزمن تؤدي إلى الإصابة بالأمراض السيكوسوماتي ، وعليه أشارت نتائج البحوث إلى أنَّ الأشخاص الأقل إفصاحاً عن الأحداث المؤلمة التي تعرضوا لها خلال حياتهم هم الأكثر عرضة للتفكير بشدة في الموت، والسؤال الذي ينبثق من هذه الدراسات هو ما إمكانية البوح في الضغوط التي من شأنها ان تقلل الاضطرابات الفسيولوجية ومعدل الامراض النفسجسمية ؟ إنَّ طبيعة العلاقات القائمة بين الأفراد هي التي تسمح للفرد بالبوح بمشاكله ومناقشتها ومشاركة المعلومات مع

الآخرين ، ومن المنظور المعرفي إنَّ التحدث حول الضغوط او الشدائد أو البوح بها يساعد الأشخاص على فهم طبيعة المشكلة وأسبابها وإعطائها معاني واضحة (Gross, 2003 : 274) .

ويؤكد كروس على أن محاولات الافراد للتجنب المستمر والمزمن للانفعالات وعدم التعبير عنها بصورة صريحة قد يؤدى إلى زيادة في التوتر والاجهاد وما يعقبه من نتائج مميته نتيجة التغير الحاصل في التركيب النسيجي للجهاز القلبي الوعائي (Gross, 2001 :304).

وقد اعتمد الباحث نظرية جيمس كروس (Gross, 2001) منطلقاً نظرياً في بحثه نظراً لشموليتها وتفسيرها آليات التنظيم الانفعالي والتجنب الانفعالي بصورة خاصة ولتناولها الجوانب المعرفية والفسلجية والعصبية .

إخفاء الذات *Self-concealment*

مفهوم إخفاء الذات :

ظلت الأسرار وحفظ السرية منذ فترة طويلة من اهتمام علماء النفس والمعالجين النفسيين, إذ عمل (Jourard, 1971) في البحث على الكشف عن الذات, وقد بحث (Pennebaker, 1985) حول الفوائد الصحية للكشف عن الأحداث الصادمة والأسرار التي مهدت الطريق لتصور وقياس إخفاء الذات, وأشار بحث (Jourard) إلى الاستنتاج بأن الإجهاد والمرض لا ينتجان فقط عن انخفاض الإفصاح عن الذات ، بل أكثر من ذلك من خلال التهرب المتعمد عن معرفة شخص آخر (Larson,1993.p:167).وفي بحث آخر لاحق , قام (Pennebaker & Beall, 1986), بفحص علاقة المرض المرضي أو ارتباط تثبيط المرض ، ووجدوا أن عدم التعبير عن الأفكار والمشاعر حول الأحداث المؤلمة يرتبط بالتأثيرات النفسية الصحية طويلة المدى, وعزا (Pennebaker) عدم الرغبة في الكشف عن المعلومات الشخصية المحزنة لأي من الظروف أو الفروق الفردية.(Pennebaker& Beall,1986.p: 274). وقد طُور مفهوم الإخفاء الذاتي كل من (Larson & Chastain, 1990), إذ عرفوا إخفاء الذات على" أنه نزعة سلوكية عامة ومستقرة لإخفاء المعلومات الشخصية الأخرى التي ينظر إليها المرء على أنها مؤلمة أو سلبية ومحرجة"(Larson & Chastain, 1990.p:439). وفقاً لـ Larson et al (2015)، فإن الإخفاء الذاتي يحتوي على عمليات مختلفة, بما في ذلك وجود سر مقدس سلبيًا, والحفاظ على ذلك السر لنفسه, وتجنب الإفصاح الذاتي حتى عندما يكون مفيدًا (Larson et al, 2015.p: 705). ويمكن فهم إخفاء الذات كمثال على تنظيم الحدود في الحفاظ على الخصوصية, وتشتمل المعلومات الشخصية المخفية ذاتيًا على ثلاث خصائص: إنها مجموعة فرعية من المعلومات الخاصة ، يمكن الوصول إليها عن وعي ، ويتم إخفاؤها بشكل نشط من الآخرين. المعلومات الشخصية المخبأة (الأفكار أو المشاعر أو الأحداث) شديدة الحميمية والسلبية في التكافؤ, وقد تبين إخفاء الذات على حد سواء بشكل مفاهيمي وتجريبي متميز عن الكشف الذاتي أمام الآخرين , والحرج من هذه المعلومات (Larson & Chastain, 1990.p:440).

ويرى Kelly & Yip (2006) ان إخفاء الذات هو عكس الحفاظ على السرية ، ويمثل نشاط يُنظر إليه كمتغير للشخصية, ومختلف أيضًا عن الإفصاح الذاتي المنخفض, إذ أن إخفاء الذات يعني ضمناً أن الشخص يخفي معلومات مؤلمة, بينما يشير الإفصاح الذاتي المنخفض إلى أن الشخص لا يتطوع بمعلومات خاصة (Kelly & Yip, 2006.p:134). ومع ذلك, فإن الإخفاء الذاتي هو مختلف عن الافتقار إلى الكشف العاطفي أو الكشف الذاتي, وهو ينطوي على تثبيط نشط للكشف عن المعلومات الشخصية،(Lane & Wegner,1995.p:237).ويصف (Tamir & Gross, 2008) إخفاء الذات على أنهُ" سمة معقدة تشبه التحفيزية حيث تنشط مستويات عالية من دافع الإخفاء لمجموعة من السلوكيات الموجهة نحو الهدف (مثل حفظ الأسرار والتجنب السلوكي والكذب) والاستراتيجيات الخاطئة لتنظيم العواطف (على سبيل المثال ، قمع التعبير) التي تعمل على إخفاء المعلومات الشخصية السلبية أو المؤلمة "ينظر إلى هذه الآليات على أنها تؤثر آنذاك على الصحة من خلال المسارات المباشرة وغير المباشرة، وبأنها "تنشط بسبب نزاع بين الحث على الإخفاء، وتكشف عن نزاع ثنائي الدافع الذي

يؤدي في النهاية إلى آثار فسيولوجية ضارة وانهيار الذات - الموارد التنظيمية (Tamir & Gross, 2008.pp: 324-328). وهذا الميل لإخفاء معلومات شخصية مؤلمة أو سلبية من الآخرين يتم تعريفه كإخفاء ذاتي, إذ يستلزم عملية نشطة واعية لإخفاء مثل هكذا معلومات (Larson & Chastain,1990.p:440).

نظرية التحديد الذاتي *Self-determination theory*

وهي من النظريات المعرفية التي حظيت بالاهتمام سميت ايضاً نظرية التقرير الذاتي أو تقرير المصير (Self Determination Theory) (SDT), إذ بدأت بوادر هذه النظرية في الثمانينات, إذ كانت هناك مقارنات بين الدافع الداخلي والدافع الخارجي من خلال الفهم المتراكم لهذه المقارنات وللدور الذي يلعبه الدافع الداخلي بدأت تتشكل نظرية التحديد الذاتي في التسعينات وتحديداً في (1985) على يد الباحثان (Richard Ryan and Edward L. Deci) ومن ثم بدأت تطبيقات هذه النظرية تظهر جلياً من عام (2000), باعتبارها منظوراً متعدد الأبعاد للدافعية وهي بديل قوي للدراسات أحادية البعد للدافعية, إذ تفترض أنماطاً متعددة من الأسباب الكامنة وراء سلوك الفرد, والتي يمكن ترتيبها على متصل التقرير الذاتي, ففي النهاية العليا هناك الدافعية الداخلية (Intrinsic Motivation), التي تعبر عن صورة الدافعية الأكثر تقريراً للمصير, والتي تتضمن القيام بالسلوكيات بسبب المتعة والرضا المتأصلة فيها, والنمط الثاني من الدافعية هو الدافعية الخارجية (Extrinsic Motivation), والتي تعبر عن المشاركة والانخراط في نشاط ما لأسباب خارج ذلك النشاط, وتوسع عملهم فيما بعد, فقد شمل التميز بين الدوافع الذاتية والخارجية واقترحوا ثلاثة احتياجات جوهرية رئيسية في تقرير المصير, وإن الاحتياجات النفسية الثلاثة تحفز الذات على بدء السلوك وتحديد العناصر الغذائية الضرورية للصحة النفسية ورفاهية الفرد, وهذه الاحتياجات تعرف على انها" مطالب عالمية وفطرية ونفسية للوصول إلى السعادة والكفاءة والنمو النفسي, وتشمل الحاجة إلى الكفاءة والاستقلالية (الاستقلال الذاتي) والارتباط (الانتماء) وتعمل هذه الحاجات الثلاث الأساسية على إيصال الأفراد إلى أشكال من السلوكيات تتسم بالتكامل الاجتماعي. ويشير كل من (Deci & Ryan) ان هذه الحاجات الثلاث الاساسية ضرورية لمراحل النمو المختلفة وان اشباع هذه الحاجات يتطلب حاجات أخرى كالحب والمودة والانجاز واحترام الذات والتي من شأنها تساعد في اشباعها هذه الحاجات ليتم تشغيل الدافعية الداخلية بشكل صحيح وفعال والحاجات الثلاثة في نظرية تحديد الذات **(SDT)** هي :

- **الاستقلال (الحكم الذاتي) *Autonomy :***
  حرية الاختيار يقصد بها أن يكون الفرد هو المسؤول عن قرارات أو أداء العمل بما يتوافق مع ذاته.

- **الكفاءة *Competence :***
  ويقصد بها الاعتقاد بقدرة الفرد على القيام بعمل النشاط المرغوب به على النحو المطلوب وأنهُ فعال في أداءها.
- **العلاقة (الارتباط مع الآخرين) *Relatedness :***
  ويقصد بها الرغبة في الشعور بالتواصل والدعم, والارتباط بالأشخاص المحيطين بالفرد, أي رغبة الإنسان في إحساسه بأنه جزء من المجتمع من حولة. (Deci & Ryan ,2000.p: 227).

وفقاً لـ Deci & Ryan,2000) (SDT), فإن الاحتياجات النفسية الأساسية الاستقلالية, والكفاءة ، والصلة, تعد ضرورية لنمو الشخصية, والرفاه, والصحة النفسية, وان أي احباط أو اهمال لهذه الاحتياجات الاساسية للفرد من الاستقلالية والكفاءة والارتباط يؤدي إلى نتائج سلبية للرفاه النفسي ونتيجة ذلك يلجأ الفرد لإخفاء الذات والذي بدوره يؤدي إلى تضاؤل

الحافز الذاتي, وزيادة سوء الحالة تتبع ذلك نتائج نفسية سلبية والتي تؤثر على الرفاه والصحة النفسية (Ryan & Deci,2002.p: 36).

ويشير (Deci & Ryan, 2000) أن الإخفاء الذاتي يرتبط برفاهية أقل لأن المخفيين الذاتيين أقل احتمالاً لتحقيق استقلاليتهم ، وكفاءتهم ، وارتباطهم بالآخرين, وهذا يرجع إلى ان : عندما يخفي الأفراد بعض المعلومات فإنهم غالبا ما يحتاجون إلى إخفاء معلومات أخرى أو رصد اتصالاتهم بشكل مستمر وبيقظة ومن ثم فإن سلوكهم مقيد وليس مستقلا, وفضلا" عن ذلك كونهم يخفون المعلومات السلبية فلا يمكن التحقق من صحة سلوكهم من الأصدقاء أو الأسرة, فضلا" عن ذلك فانهم لا يشعرون ان لديهم القدرة على تكوين علاقات ثقة مستقرة وصريحة مع الأفراد الآخرين وهو ما يسبب بوجود مشاكل بالارتباط مع الاخرين, فهم لديهم مراقبة فيما يقولونه لان الواقع الاجتماعي قد يفرض عليهم الالتزام بمبادئ وسلوكيات معينه ولهذا فان ما يظهره الفرد غير مما يبطنه وقد يكون هذا الموضوع في كل المجالات (المجال الشخصي والاجتماعي والنفسي والجنسي والمرضي).

الفصل الثالث : منهجية البحث وإجراءاته *Research Methodlogy and Procedures*

يتضمن هذا الفصل عرضاً للإجراءات التي اتبعها الباحث في منهجية البحث لتحقيق إهداف البحث بدأ بتحديد مجتمعهُ واختيار وتحديد عينة البحث واداة البحث وتطبيقهما والوسائل الإحصائية التي استعملت لمعالجة بيانات البحث وصولاً إلى النتائج. وتشمل إجراءات البحث ما يلي:

اولا : منهج البحث : Research Methodology

يتحدد منهج البحث على وفق مشكلته وأهدافه التي يسعى لتحقيقها, فمنهج البحث هو طريقة موضوعية يتبعها الباحث لدراسة ظاهرة من الظواهر بقصد تشخيصها وتحديد أبعادها ومعرفة أسبابها وطرق علاجها والوصول إلى نتائج عامة يمكن تطبيقها (مبارك, 26:1992). فقد أستعمل الباحثان في البحث الحالي المنهج الوصفي أسلوب الدراسات الارتباطية القائم على وصف أو تقدير العلاقة بين متغير أو اكثر من ناحية والتعرف على قوة واتجاه العلاقة من ناحية اخرى (العزاوي, 103:2008).

ثانياً : مجتمع البحث : Research Population

يعرف مجتمع البحث بأنه جميع الافراد الذي يقوم الباحث بدراسة الظاهرة أو الحدث لديهم .(ملحم,2010 :269). ويتحدد مجتمع البحث الحالي بطلبة الصف الرابع والخامس الاعدادي للدراسات الصباحية بفرعية (علمي/ أدبي), ولكلا الجنسين (ذكور/ إناث), في المدارس الاعدادية الحكومية التابعة للمديرية العامة لتربية محافظة النجف الاشرف/المركز للعام الدراسي (2020-2019).

ثالثاً : عينة البحث : Research Sample

تعرف عينة البحث على إنها جزء من المجتمع يتم اختيارها وفق قواعد خاصة, إذ تكون العينة المسحوبة ممثلة قدر الإمكان لمجتمع الدراسة (النعيمي وآخرون,78:2015). وقد قسم الباحثان عينة البحث إلى :

أ- عينة التحليل الإحصائي (عينة البناء) : *Statistical Analysis Sample*

أختار الباحثان عشوائياً(385) طالب وطالبة من مجتمع البحث الاصلي والتي تشكل نسبة (3.7%) ,وبواقع (180) طالب بنسبة (47%) و(205) طالبة وبنسبة (53%), أذ تم سحب العينة بالطريقة العشوائية الطبقية ذات التوزيع المتناسب, والجدول يوضح ذلك :-

جدول* (1)

. عينة التحليل الإحصائي موزعة بحسب الجنس والتخصص

ت	اسم المدرسة	الجنس	الرابع العلمي	الرابع الادبي	الخامس العلمي	الخامس الادبي	المجموع
1	ع. الخورنق	ذكور	27	6	20	7	60
2	ع. هل آتى	ذكور	26	8	18	8	60
3	ع. الجزيرة	ذكور	25	8	21	6	60
4	ع. الزهراء	إناث	21	9	27	11	68
5	ع. زينب الكبرى	إناث	26	8	25	10	69
6	ع. الصباح	إناث	24	12	24	8	68
المجموع			149	51	135	50	385

*

حصل الباحث على الإحصائيات المطلوبة لإجراء البحث من شعبة الاحصاء والتخطيط التربوي في المديرية العامة لتربية النجف الأشرف على ضوء كتاب تسهيل مهمة المرقم (748) وبتاريخ (2019/4/7) وقد أستبعد الباحث المدارس الإعدادية المسائية من مجتمع البحث.

ب- عينة التطبيق الأساسية (عينة القياس) : ***Basic Sample application***

تألفت عينة التطبيق الأساسية من (400) طالب وطالبة, تم اختيارها من مجتمع البحث الاصلي من غير عينة التحليل الإحصائي بالطريقة العشوائية الطبقية ذات التوزيع المتناسب وهي ذاتها الاجراءات التي أتبعت في اختيار عينة التحليل الإحصائي, وقد شكلت العينة المختارة نسبة (3.9%) من مجتمع البحث البالغ (10252) طالب وطالبة من المدارس الاعدادية الحكومية التابعة للمديرية العامة لتربية محافظة النجف الاشرف/المركز, وبواقع (186) طالب بنسبة (46.5%) و(214) طالبة وبنسبة (53.5%), والجدول إدناه يوضح عينة التطبيق الأساسية موزعة بحسب الجنس والتخصص :

جدول (2)
عينة التطبيق الأساسية موزعة بحسب الجنس والتخصص

ت	اسم المدرسة	الجنس	الرابع العلمي	الرابع الادبي	الخامس العلمي	الخامس الادبي	المجموع
1	ع. الابتهال	ذكور	22	8	20	12	62
2	ع. الذاكرين	ذكور	23	9	22	8	62
3	ع. جواد سليم	ذكور	26	6	23	7	62
4	ع. شمس الحرية	إناث	30	8	26	7	71

5	ع. نور الحسين	إناث	23	12	26	10	71
6	ع. اليقظة	إناث	27	10	26	9	72
المجموع			151	53	143	53	400

رابعاً : أدوات البحث Tools of the Research :

لقياس اية ظاهرة او سلوك معين لابد من اختيار الاداة المناسبة , لذلك عرف أنستازي (2015) Anastasi اداة القياس بانها مقياس موضوعي ومقنن لعينة من السلوك (Anastasi,2015.p.18). وبما ان البحث الحالي يهدف إلى التعرف على التجنب الانفعالي وعلاقته بإخفاء الذات لدى طلبة المرحلة الاعدادية, أقتضى ذلك توافر أدوات تتوافر فيهما خصائص المقاييس النفسية من صدق و ثبات وقدرة على التمييز, وفي ما يأتي عرض لإجراءات إعداد أدوات البحث :

مقياس التجنب الانفعالي :

لغرض تحقيق أهداف البحث تطلب وجود مقياس للتجنب الانفعالي لذا قام الباحثان ببناء مقياس للتجنب الانفعالي وحرص على توافر الخصائص السيكومترية للمقياس من صدق وثبات وفيما يأتي خطوات بناء المقياس :

خطوات بناء المقياس :

تشير (Allen & Yen, 1979) إلى ان عملية بناء أي مقياس تمر بخطوات أساسية عدة أهمها :

1 – التخطيط للمقياس وذلك لتحديد المجالات التي تغطيها فقراته.

2 – صياغة الفقرات لكل مجال

3 – إجراءات تحليل الفقرات

4 – استخراج صدق المقياس وثباته (Allen & Yen, 1979.pp:118 -119).

- **تحديد مفهوم التجنب الانفعالي**

اعتمد الباحثان تعريف كروس (Gross,2001) للتجنب الانفعالي (تجنب إصدار الإشارات التعبيرية للحالات الانفعالية ومنع ظهور السلوك الانفعالي بما في ذلك المشاعر والتعبيرات العاطفية عند حدوث استثارة انفعالية وتجنب أي جزء من التجربة العاطفية (Gross, 2001 : 8).

- **جمع الفقرات وصياغتها :**

من خلال الاطار النظري والاطلاع على الأدبيات والدراسات السابقة ذات الصلة بموضوع البحث وللحصول على أكبر قدر ممكن من الأفكار المتعلقة بموضوع البحث الحالي ،صاغ الباحثان (32) فقرة ،

وقد اعتمد الباحث على قواعد صياغة الفقرات في بناء المقاييس وهي :

- التأكد من ان محتوى الفقرة ينطبق على جميع افراد العينة
- التأكد من ان صياغة الفقرة سوف تشير إلى اجابه وافيه تحقق الغرض منها
- تجنب البدائل غير المناسبة او العدد غير المناسب من البدائل
- تجنب ازدواجية المعنى للفقرة أي وجود اكثر من فكرة
- استعمال الكلمات والمصطلحات التي يسهل تفسيرها (سليمان,2010: 113-132).

طريقة القياس المستعملة في البحث الحالي :

اعتمد الباحثان طريقة ليكرت (Likert) في تحديد البدائل, فقد تم وضع بدائل خماسية متدرجة امام كل فقرة من فقرات المقياس وهي :- (تنطبق علي دائماً, تنطبق علي غالباً, تنطبق علي احياناً, لا تنطبق علي, لا تنطبق علي إطلاقاً), اما عند تصحيح درجات المستجيب على المقياس على وفق التسلسل اعلاه فأنها تبدا بـ **(5 , 4 , 3 , 2 , 1)** ,على التوالي للفقرات الطردية ، ويتم عكس التسلسل في حالة الفقرات العكسية.

- التحليل المنطقي لفقرات مقياس *التجنب الانفعالي (E A)*

لغرض التعرف على مدى صلاحية فقرات مقياس التجنب الانفعالي لدى طلبة المرحلة الإعدادية (عينة البحث), ولا جل التحقق من ذلك فقد تم عرض فقرات المقياس بصيغتها الاولية على (30) محكماً متخصص في ميدان علم النفس , وطلب منهم تقدير مدى صلاحية كل فقرة من فقرات المقياس لما وضعت من أجله وصلاحية كل فقرة مع المجال الذي تنتمي إليه وصلاحية بدائل الإجابة على فقرات المقياس في قياس التجنب الانفعالي لدى عينة البحث الحالي , وتم تحليل آراء المحكمين إحصائياً وذلك باستعمال (مربع كآي), وعدت كل فقرة صالحة عندما تكون قيمة (كا^{2}) المحسوبة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05). وبعد جمع آراء المحكمين وتحليلها, تم الإبقاء على الفقرات التي حصلت على نسبة اتفاق (90%- 100%), تم حذف الفقرة تسلسل (19) وأجراء بعض التعديلات اللغوية على عدد من الفقرات ,وبذلك فقد بلغ عدد الفقرات الصالحة (31) فقرة .

- التحليل الاحصائي للفقرات Statistical Analysis of Items

يعد التحليل الاحصائي بمثابة عملية فحص أو اختبار استجابات الأفراد عن كل فقرة من فقرات الاختبار بهدف معرفة خصائصها وحذف أو تعديل أو أبدال وإضافة أو أي منها , حتى يتسنى الوصول إلى مقياس مناسب وبالتالي يتمتع بخصائص قياسية جيدة حتى يستطيع ان يمثل الخاصية الذي وضع من أجلها (نجم وآخرون ,2015: 110).

❖ **ولغرض إجراء التحليل الاحصائي اعتمد الباحثان على عدة اساليب في تحليل الفقرات هي :**

1- اسلوب المجموعتان المتطرفتان : Contrasted Groups

لإجراء التحليل الاحصائي في ضوء هذا الاسلوب, أتبع الباحثان الخطوات الآتية :

1 - تصحيح المقياس وحساب الدرجة الكلية لكل استمارة.

2 – ترتيب الاستمارات ترتيباً تنازلياً من أعلى درجة إلى أوطأ درجة.

3 - أخذ نسبة (27%) من الاستمارات الحاصلة على أعلى الدرجات وتسمى بالمجموعة العليا (Upper group) واختيار نسبة (27%) من الاستمارات الحاصلة على أوطأ الدرجات وتسمى بالمجموعة الدنيا (Lower group), لا نها تحقق أفضل شرطين في التميز هما(الحجم والتباين) (نجم وآخرون, 2015: 112). وعليه فأن الاستمارات التي خضعت للتحليل الاحصائي (208) استمارة, فأن نسبة (27%) تكون (104) استمارة لكل مجموعة, وبعد استخراج الوسط الحسابي والانحراف المعياري لكلا المجموعتين وعند استعمال الاختبار التائي t-test لعينتين مستقلتين لمعرفة دلالة الفروق بين المجموعتين المتطرفتين في درجات كل فقرة وإيجاد القيم التائية المحسوبة وبعد مقارنتها بالجدولية التي تبلغ (1.96) عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (206), تبين أن جميع الفقرات مميزة.

2– اسلوب ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس (الاتساق الداخلي)

أستعمل الباحثان معامل ارتباط بيرسون لاستخراج معامل الارتباط بين درجات كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس للتحقق من قوة ارتباط الفقرة بالمقياس, والاستمارة المستعملة هي ذاتها التي خضعت لتحليل الفقرات لكل عينة التحليل الاحصائي وقد أظهرت النتائج أن معاملات الارتباط تتراوح بين (0.194 – 0.479), تبين أن جميع معاملات الارتباط تم قبولها اعتمادا على معيار الدرجات الحرجة لمعاملات الارتباط البالغة (0.10) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (383),(عبد الرحمن, 169:2008). مما يعني أن جميع فقرات مقياس التجنب الانفعالي صادقة لقياس ما وضعت لقياسه.

3– اسلوب ارتباط درجة مجالات التجنب الانفعالي مع بعضها وعلاقتها بالدرجة الكلية :

لإيجاد العلاقة الارتباطية لدرجات استجابة الافراد على كل مجال من مجالات المقياس بالمجالات الاخرى لمقياس التجنب الانفعالي وبين المجال الواحد والدرجة الكلية للمقياس, ومن اجل تحقيق ذلك فقد تم الاعتماد على عينة التحليل الاحصائي وباستعمال معامل ارتباط بيرسون, أظهرت النتائج إلى أن معاملات ارتباط كل مجال بالمجالات الاخرى وبالدرجة الكلية للمقياس دالة احصائياً اعتمادا على معيار الدرجات الحرجة لمعاملات الارتباط البالغة (0.10) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (383).

الخصائص القياسية (السيكومترية) لمقياس التجنب الانفعالي

يتصف الاختبار الجيد بعدد من المعايير التي تحدد صلاحيته للاستعمال ,التي تعد بمثابة صفات اساسية تجعله صالح لقياس الظاهرة المراد دراستها وتتمثل هذه المواصفات بالصدق والثبات والقابلية للاستعمال. (عبد الهادي ,2002: 119). لذا ارتى الباحثان ان يستخرج بعض الخصائص السيكومترية كالصدق والثبات وذلك لزيادة فاعلية الاختبار ورصانته.

أ – مؤشرات الصدق (Validity Indexes)

يقصد به أن الاختبار يقيس ما يدعى قياسه ولا يقيس شيئاً بمعنى أن يكون الاختبار مشبعاً بدرجة عالية بالخاصية التي وضع لقياسها (منصور وأخرون ,2003: 406). لذا عمد الباحثان إلى اكثر من طريقة وصولاً إلى صدق الاختبار وهي :

1 – صدق المحكمين (Content Validity)

وقد تحقق هذا النوع من الصدق للمقياس من خلال عرضه على المحكمين المتخصصين في ميدان علم النفس والأخذ بآرائهم حول صلاحية فقرات وتعليمات المقياس, وكما مر ذكره في صلاحية الفقرات, وبذلك خرج المقياس في صورته النهائية ليتم تطبيقه على العينة الاستطلاعية, إذ اصبح المقياس بعد إجراء تعديلات وتوجيهات المحكمين يتكون من (31) فقرة.

2 – صدق البناء (Construct Validity)

يقصد بصدق البناء مدى العلاقة بين ما يقيسه الاختبار وبين قائمة مستمدة من الإطار النظري للاختبار (عودة, 2002 : 108).

وقد تحقق هذا النوع من الصدق في المقياس الحالي عن طريق قيام الباحثان باستخراج مؤشرات صدق البناء الاتيـــــة :

1 – استخراج القوة التميزية بأسلوب المجموعتين المتطرفتين.

2 – أسلوب ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس (الاتساق الداخلي).

3– أسلوب ارتباط كل مجال مع المجالات الاخرى للمقياس وعلاقته بالدرجة الكلية.

ب – مؤشرات الثبات *(Reliability Indexes)*

يعد الثبات من أهم مواصفات الاختبار الجيد, ويقصد بثبات الاختبار أن يعطي الاختبار النتائج نفسها اذا ما تم استخدامه اكثر من مرة تحت ظروف مماثلة (النوح ,2004: 140).فقد استخرج الباحثان ثبات مقياس التجنب الانفعالي بطريقتين: طريقة أعادة الاختبار *(Test-Retest)* وطريقة الفا كرونباخ *(Alfa-Gronbauch)*, والجدول إدناه يوضح ذلك :

جدول (6)
ثبات مقياس التجنب الانفعالي بطريقتي أعادة الاختبار وألفا كرونباخ

Reliability Statistics		
N	أعادة الاختبار	ألفا كرونباخ
385	0.82	0.84

وصف مقياس التجنب الانفعالي وكيفية تصحيحه وحساب الدرجة الكلية بصيغته النهائية :-

بعد الانتهاء من إجراء التحليل الاحصائي لمقياس التجنب الانفعالي على اجابات عينة (البناء) البالغة (385) طالب وطالبة من مجتمع البحث الاصلي طلبة المرحلة الاعدادية, وإيجاد الخصائص السيكومترية للمقياس, تبين ان جميع فقرات المقياس مميزة ومعظم المؤشرات صادقة وجيدة لقياس السمة, إذ اصبح المقياس في الصورة النهائية يتكون من (31) فقرة, وضع امام كل فقرة خمسة بدائل (تنطبق علي دائماً, تنطبق علي غالباً, تنطبق علي احياناً, لا تنطبق علي, لا تنطبق علي إطلاقاً), تكون درجة تصحيحها تنازلياً (5 – 4 – 3 – 2 – 1) على التوالي, ويكون اتجاه الفقرات جميعها إيجابية وبهذه الطريقة يتم حساب الدرجة الكلية لكل طالب على جميع فقرات المقياس, لذا فأن أعلى درجة كلية للمقياس ممكن ان يحصل عليها المجيب (155) وأقل درجة (31).

مقياس إخفاء الذات : self-concealment scale (SC) :-

بعد الاطلاع على الدراسات السابقة ومراجعة الأدبيات النفسية ذات العلاقة بموضوع البحث والاطلاع على مقياس إخفاء الذات المعد من (Larson&Chastain,1990), إذ وجد الباحثان ان هذا الاداة غير مناسبة لقياس إخفاء الذات لدى طلبة المرحلة الاعدادية, كما أنها لا تتلائم مع اهداف ومتغيرات البحث الحالي وذلك للأسباب الآتية :

- قلة فقرات المقياس, إذ يتألف مقياس (Larson&Chastain,1990), من (10) فقرات وهو لا يكفي لتغطية الموضوع بما يتناسب مع عينة البحث الحالي.
- اعتماد الباحثان في البحث الحالي أطاراً نظرياً حديثاً كمنطلق نظري يستند اليه في بناء مقياس إخفاء الذات وفق "نظرية تحديد الذات" (Deci & Ryan, 2000).

❖ لذا ارتى الباحثان بناء اداة مناسبة لقياس إخفاء الذات لدى طلبة المرحلة الاعدادية, تتلائم مع اهداف ومتغيرات البحث الحالي .

وفيما يأتي استعراض لخطوات بناء مقياس إخفاء الذات :

تحديد مفهوم إخفاء الذات ***:(self-concealment):-***

تعد الخطوة الاولى في بناء أي المقاييس النفسية تحديد مفهوم المتغير المراد قياسه, وقد حدد مفهوم إخفاء الذات المعتمد في البحث الحالي على وفق نظرية تحديد الذات" ديسي وريان (Deci & Ryan, 2000), واللذان عرفا إخفاء الذات: (انظر تحديد المصطلحات).

تحديد مجالات المقياس :

عند تحديد أي متغير من المتغيرات النفسية يجب ان يتم تحديد مجالات السلوك المطلوب قياسه, واستناداً إلى النظرية فقد حدد (Deci & Ryan, 2000), ثلاث أبعاد لإخفاء الذات لذا اعتمد الباحث هذه الابعاد لتغطية فقراته في ضوء (التعريف النظري) والنظرية المعتمدة .

صياغة الفقرات :

بما ان الباحثان اعتمد نظرية تحديد الذات(Deci & Ryan, 2000) , في تحديد مفهوم إخفاء الذات ولغرض الحصول على فقرات المقياس التي تغطي المفهوم فقد اشتق الباحث عدد من الفقرات وجمع وصياغة الفقرات لكل بعد من الابعاد التي حددها المنظران استناداً لنظريتهم, وقد روعي فيها ان تكون مناسبة للبيئة العراقية وعينة البحث الحالية, وبذلك قام الباحث بصياغة (64) فقرة لقياس إخفاء الذات بصورته الاولية موزعة على الابعاد الثلاث التي حددها كل من(Deci & Ryan, 2000), بواقع (22) فقرة في البعد الاول, و(21) فقرة في البعد الثاني, و(21) فقرة في البعد الثالث.

طريقة القياس المستعملة في البحث الحالي :

اعتمد الباحثان طريقة ليكرت (Likert) في تحديد البدائل, فقد تم وضع بدائل خماسية متدرجة امام كل فقرة من فقرات المقياس وهي :- (تنطبق علي دائماً, تنطبق علي غالباً, تنطبق علي احياناً, لا تنطبق علي, لا تنطبق علي إطلاقاً), اما عند تصحيح درجات المستجيب على المقياس على وفق التسلسل اعلاه فأنها تبدا بـ **(5 , 4 , 3 , 2 , 1)** ,على التوالي للفقرات الطردية ، ويتم عكس التسلسل في حالة الفقرات العكسية.

- التحليل المنطقي لفقرات مقياس إخفاء الذات ***(SC) :***

يذكر ابيل (Ebel,1972), ان افضل وسيلة للتأكد من صلاحية الفقرات هي قيام عدد من المحكمين المختصين بتقرير صلاحيتهما لقياس الصفة او السمة التي وضعت من اجلها (Ebel,1972.p:140). واستناداً إلى ذلك فقد عرضت الفقرات بصيغتها الأولية على (30) محكماً متخصص في ميدان علم النفس, وطلب منهم تقدير مدى صلاحية كل فقرة من فقرات المقياس لما وضعت من أجله وصلاحية كل فقرة مع المجال الذي تنتمي إليه وصلاحية بدائل الإجابة على فقرات المقياس في قياس إخفاء الذات لدى عينة البحث الحالي , وتم تحليل آراء المحكمين إحصائياً وذلك باستعمال (مربع كآي), وعدت كل فقرة صالحة عندما تكون قيمة (كا^{2}) المحسوبة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05). وبعد جمع آراء المحكمين وتحليلها كما هو موضح في الجدول أعلاه, تم الإبقاء على الفقرات التي حصلت على نسبة اتفاق (80%) فأكثر بين المحكمين للإبقاء على الفقرة, وعلى ضوء استجابة المحكمين تم حذف (7) فقرات من البعد الاول و(8) فقرات من البعد الثاني و(9) فقرات من البعد الثالث, وجدول (33) يوضح ذلك :-

جدول (7)
البعد الذي تنتمي اليه الفقرات المستبعدة وتسلسلها في المقياس بصيغته الأولية

البعـــــــد	تسلسل الفقرة المستبعدة في المقياس بصيغته الأولية
إخفاء المعلومات الشخصية الذاتية	22,20,17,15,12,7,2
إخفاء الافكار والمشاعر السلبية عن الآخرين	42,40,38,37,34,33,32,31
الخوف من الكشف الذاتي	62,61,58,57,56,53,51,49,48

اما بدائل الاجابة فقد اتفق جميع المحكمين على ان الميزان المناسب هو الخماسي لأنه يعطي حرية للاستجابة, وبعد الاخذ بآراء المحكمين قام الباحثان بإعادة صياغة بعض الفقرات وإجراء ما يلزم من تعديل للفقرات في ضوء مقترحاتهم.

ب - **التحليل الاحصائي للفقرات Statistical Analysis of Items**

وقد اعتمد الباحثان عدداً من المؤشرات الاحصائية الدالة على ذلك وهي :-

1- اسلوب المجموعتان المتطرفتان : Contrasted Groups

ولإيجاد القوة التميزية لفَقرات مقياس إخفاء الذات قام الباحثان بتطبيق المقياس على عينة التحليل الاحصائي البالغة (385), طالب وطالبة من مجتمع البحث الاصلي طلبة المرحلة الاعدادية, وهي ذاتها المستعملة في التحليل الإحصائي لفقرات مقياس التجنب الانفعالي, وبعد تصحيح إجابات أفراد العينة وتحديد الدرجة الكلية لكل استمارة رتبت الدرجات ترتيباً تنازلياً ابتداء من أعلى درجة وانتهاء بأقل درجة ثم أخذت نسبة (27%) من الاستمارات الحاصلة على أعلى الدرجات, واختيار نسبة (27%) من الاستمارات الحاصلة على أوطأ الدرجات, وعليه فأن الاستمارات التي خضعت للتحليل الاحصائي (208) استمارة, فأن نسبة (27%) تكون (104) استمارة لكل مجموعة, وبعد استخراج الوسط الحسابي والانحراف المعياري لكلا المجموعتين وعند استعمال الاختبار التائي t-test لعينتين مستقلتين لمعرفة دلالة الفروق بين المجموعتين المتطرفتين في درجات كل فقرة وإيجاد القيم التائية المحسوبة وبعد مقارنتها بالجدولية التي تبلغ (1.96) عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (206), تبين أن جميع فقرات مقياس إخفاء الذات مميزة.

2- اسلوب ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس (الاتساق الداخلي)

أستعمل الباحثان معامل ارتباط بيرسون لا يجاد هذه العلاقة بين معامل الارتباط بين درجات كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس, وقد أظهرت النتائج أن معاملات الارتباط تتراوح بين (0.112 – 0.391), تبين أن جميع معاملات الارتباط تم قبولها اعتمادا على معيار الدرجات الحرجة لمعاملات الارتباط البالغة (0.10) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (383), ذلك مما يعني أن جميع فقرات مقياس إخفاء الذات تم ابقاءها طبقا لهذه المعيار.

3- اسلوب ارتباط درجة الفقرة بدرجة المجال الذي تنتمي اليه

تم حساب علاقة درجة الفقرة بدرجة المجال الذي تنتمي اليه, باستعمال معامل ارتباط بيرسون, إذ كانت معاملات الارتباط تتراوح بين (0.207 – 0.465), وعند موازنتها بمعيار الدرجات الحرجة لمعاملات الارتباط البالغة (0.10) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (383), ذلك مما يعني أن جميع فقرات مقياس إخفاء الذات تم ابقاءها طبقا لهذه المعيار.

4 – اسلوب ارتباط درجة مجالات إخفاء الذات مع بعضها وعلاقتها بالدرجة الكلية

تم حساب العلاقة الارتباطية لدرجات استجابة الافراد على كل مجال من مجالات المقياس بالمجالات الاخرى لمقياس إخفاء الذات وبين المجال الواحد والدرجة الكلية للمقياس, ولأجل ذلك فقد تم الاعتماد على عينة التحليل الاحصائي وباستعمال معامل ارتباط بيرسون, أظهرت النتائج إلى أن معاملات ارتباط كل مجال بالمجالات الاخرى وبالدرجة الكلية للمقياس دالة احصائياً اعتمادا على معيار الدرجات الحرجة لمعاملات الارتباط البالغة (0.10) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (383).

الخصائص القياسية (السيكومترية) لمقياس إخفاء الـذات *(SC)* :

قام الباحثان بحساب الخصائص السيكومترية للمقياس, وذلك على النحو الآتي :

مؤشرات الصدق (Validity Indexes)

ولأجل التأكد من صدق مقياس إخفاء الذات, تم استعمال طرق عدة هي :

صدق المحكمين (Content Validity)

للتأكد من صدق أداة الدراسة من خلال صدق المحكمين, قام الباحثان بعرض الفقرات بصيغتها الأولية على (30) محكماً متخصص في ميدان علم النفس ,وذلك بهدف معرفة آرائهم وملاحظاتهم ومقترحاتهم حول أبعاد المقياس وفقراته ومدى وضوحها, وترابطها ومدى تحقيقها لأهداف البحث الحالي, إذ تم تفريغ الملاحظات التي أبداها المحكمون وفي ضوئها قام الباحثان بإعادة صياغة بعض الفقرات وتعديلها, واصبح المقياس في صورته النهائية يتكون من (40) فقـرة.

صدق البناء (Construct Validity)

تحقق الباحثان من مؤشر صدق البناء لمقياس إخفاء الذات *(SC)* المعد في البحث الحالي, من خلال حساب ما يلي :-

1 –القوة التميزية بأسلوب المجموعتين المتطرفتين.

2 – أسلوب ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس (الاتساق الداخلي).

3– اسلوب ارتباط درجة الفقرة بدرجة المجال الذي تنتمي اليه.

4– أسلوب ارتباط كل مجال مع المجالات الاخرى للمقياس وعلاقته بالدرجة الكلية.

مؤشرات الثبات (Reliability Indexes)

تم حساب معاملات ثبات مقياس إخفاء الذات *(SC)* بطريقتين: طريقة أعادة الاختبار *(Test-Retest)* وطريقة الفا كرونباخ *(Alfa-Gronbauch)*, والجدول إدناه يوضح ذلك :

جدول (8)
ثبات مقياس إخفاء الـذات *(SC)* بطريقتي أعادة الاختبار وألفا كرونباخ

Reliability Statistics		
N	أعادة الاختبار	ألفا كرونباخ
385	0.70	0.71

وصف مقياس إخفاء الذات وكيفية تصحيحه وحساب الدرجة الكلية بصيغته النهائية :-

بعد ان اكمل الباحثان جميع اجراءات الصدق والثبات على مقياس إخفاء الذات, اصبح المقياس بصيغته النهائية مكون من (40) فقرة, ثم وضعت خمسة بدائل للإجابة امام كل فقرة(تنطبق علي دائماً, تنطبق علي غالباً, تنطبق علي احياناً, لا تنطبق علي, لا تنطبق علي إطلاقاً), تكون درجة تصحيحها تنازلياً (5 – 4 – 3 – 2 – 1) على التوالي, ويكون اتجاه الفقرات جميعها إيجابية, , لذا فأن أعلى درجة كلية للمقياس ممكن ان يحصل عليها المجيب (200) وأقل درجة (40).

التطبيق النهائـــي لأدوات البحث :

لأجل تحقيق أهداف البحث الحالي وبعـد إكمال أعداد أداتي البحث (مقياس التجنب الانفعالي ومقياس إخفاء الذات) وبعد التحقق من صدقهما وثباتهما, قام الباحثان بتطبيق الأدوات على عينة التطبيق الاساسية (عينة القياس), البالغة عددها (400) طالب وطالبة من طلبة المرحلة الاعدادية للعام الدراسي (2019 - 2020), موزعين على وفق متغيري الجنس (ذكور - إناث) والتخصص (علمي – ادبي), كما هو موضح في جدول (2), وعند التطبيق روعي أن يجري التطبيق على العينة في ظروف جيدة, واستمرت مدة التطبيق من (2 / 5 / 2020) إلى (26 / 5 / 2020).

الاساليب الاحصائيـة* : ***Statistical Means***

لغرض التحقق من أهداف البحث الحالي تمت معالجة البيانات باستعمال الوسائل الإحصائية الآتية:-

1 - **معادلة تحليل حجم العينة :** لتحديد حجم العينة المناسب في البحث الحالي.

2 – **معادلة العينة العشوائية الطبقية ذات التوزيع المتناسب :** لأخذ عدد يتناسب مع حجم كل طبقة في المجتمع المبحوث.

3 – **اختبار مربع كأي لعينة واحدة *(Chi-Square test)***:

- لمعرفة دلالة الفرق بين عدد الموافقين وغير الموافقين من المحكمين على ملائمة فقرات مقاييس كل من التجنب الانفعالي وإخفاء الذات.

4- **الاختبار التائي لعينتين مستقلتين (*t-test Two Independent Samples*):-**

أستعمل لاختبار الفرق بين درجات المجموعة العليا والدنيا في استخراج القوة التمييزية لفقرات مقاييس التجنب الانفعالي وإخفاء الذات.

5- **معامل ارتباط بيرسون : (Pearson Product – Moment Correlation Coefficient) لتحقيق الآتي :**

أ - لإيجاد العلاقة الارتباطية بين درجات كل فقرة والدرجة الكلية لمقياسي التجنب الانفعالي وإخفاء الذات .

ب - لإيجاد العلاقة الارتباطية بين كل من مجالات مقاييس التجنب الانفعالي وإخفاء الذات مع بعضها وعلاقتها بالدرجة الكلية.

ج – لإيجاد علاقة درجة كل فقرة بدرجة المجال الذي تنتمي اليه لمقياسي التجنب الانفعالي وإخفاء الذات.

د – لاستخراج معامل الثبات بطريقة إعادة الاختبار (Test-Retest) لمقاييس كل من التجنب الانفعالي وإخفاء الذات.

ت - أستعمل لحساب العلاقة ذات الدلالة الاحصائية بين درجات أفراد العينة وفقاً لمتغيري الجنس (ذكور – إناث) , والتخصص (علمي – ادبي), على مقياس التجنب الانفعالي ودرجاتهم على مقياسي إخفاء الذات.

6- **معادلة ألفا للاتساق الداخلي (Alpha Formula For Internal Consistency):**

لاستخراج الثبات لمقاييس البحث الحالي.

7- **معادلة الدرجة المعيارية (Standard Value) :**

استعملت للتعرف على مستويات كل من التجنب الانفعالي وإخفاء الذات لدى عينة البحث الحالي.

8- **الاختبار الزائي Z - Test :-**

أستعمل الاختبار الزائي للتعرف على دلالة الفرق بين معاملات الارتباط (الفرق ذو الدلالة الاحصائية في العلاقات) بين درجات التجنب الانفعالي ودرجاتهم على مقياس إخفاء الذات وفقاً لمتغيري الجنس (ذكور – إناث) , والتخصص (علمي – ادبي).

9 - **تحليل الانحدار البسيط Simple Regression Analysis :**

لمعرفة مدى اسهام التجنب الانفعالي في إخفاء الذات لدى عينة البحث الحالي.

10 - **معامل بيتا المعيارية للإسهام النسبي Beta :**

للتعرف على الاسهام النسبي للتجنب الانفعالي في إخفاء الذات لدى عينة البحث.

*أستعان الباحث ببرنامج الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) لمعالجة البيانات.

الفصل الرابع :عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها:-

يتضمن هذا الفصل عرضاً لنتائج التحليل الإحصائي لبيانات هذا البحث، على وفق أهدافهِ التي تم عرضها في الفصل الأول، وتفسير تلك النتائج ومناقشتها على ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة وخبرة الباحث, ومن ثم تقديم عدد من الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات على ضوء تلك النتائج.

الهدف الاول: تعرف مستوى التجنب الانفعالي لدى طلبة المرحلة الاعدادية :

تحقيقا لهذا الهدف قام الباحثان بتطبيق مقياس التجنب الانفعالي, على أفراد عينة البحث البالغ عددهم (400) طالب وطالبة, وقد أظهرت النتائج أن متوسط درجاتهم على المقياس بلغ (197.03) درجة وبانحراف معياري مقداره (20.40) درجة, وبعد ذلك قام الباحثان بتحويل الدرجات الخام التي حصل عليها افراد العينة الى درجات معيارية وذلك بطرح الدرجة الكلية الخام التي يحصل عليها الطالب من المتوسط الحسابي للعينة الكلية, ثم تقسيم الناتج على الانحراف المعياري الكلي, والجدول إدناه يوضح ذلك:

جدول (9)
الدرجات المعيارية وما يقابلها من درجات خام لأفراد عينة البحث على مقياس التجنب الانفعالي

العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مستوى التجنب الانفعالي	الدرجات المعيارية	ما يقابلها من درجات خام	عدد الافراد	النسبة المئوية
400		20.40	عالي	1 فأكثر	231-218	52	%13

%70.5	282	217-177	بين (1,-1)	متوسط		197.03	
%16.5	66	176 -127	-1فأقل	ضعيف			

وتشير نتيجة الجدول إعلاه إلى ان نسبة الطلبة الذين لديهم مستوى منخفض من التجنب الانفعالي والبالغة (16.5%) من مجمل العينة أعلى من نسبة الذين لديهم مستوى عالي والبالغة (13%). ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء الإطار النظري الذي بنى عليه البحث الحالي, وتأتي هذه النتيجة متفقة مع أراء النظرية بشأن التجنب ولاسيما في اشارتها إلى محاولة الفرد لخفض مستوى التجنب في سلوكه اليومي ذلك ان التجنب المتكرر والمزمن يؤثر سلباً في عملياته المعرفية وطريقة تعامله مع البيئة المحيطة ، فضلاً عن الآثار التي يتركها في الجوانب الصحية والنفسية فالتجنب الانفعالي المتزن ضروري في مواقف يتطلب فيها ضبط النفس والتحكم بالانفعالات . إذ أشار كروس (Gross) إلى إمكانية الفرد على العمل لتحسين وتنظيم امكانياته الانفعالية والوجدانية والسيطرة عليها من دون المبالغة في اتباع أساليب لحماية نفسه وانفعالاته من الضرر وفي المقابل يتمكن من ايجاد توازن ممكن بين ذاته والبيئة المحيطة لتجنب شدة الانفعال تجنباً للعواقب غير مرغوب فيها .

الهدف الثاني : تعرف مستوى إخفاء الذات لدى طلبة المرحلة الاعدادية :

تحقيقا لهذا الهدف قام الباحثان بتطبيق مقياس اخفاء الذات (SC), على أفراد عينة البحث البالغ عددهم (400) طالب وطالبة, وقد أظهرت النتائج أن متوسط درجاتهم على المقياس بلغ (136.75) درجة وبانحراف معياري مقداره (25.68) درجة, وبعد ذلك قام الباحثان بتحويل الدرجات الخام التي حصل عليها افراد العينة الى درجات معيارية وذلك بطرح الدرجة الكلية الخام التي يحصل عليها الطالب من المتوسط الحسابي للعينة الكلية, ثم تقسيم الناتج على الانحراف المعياري الكلي, والجدول إدناه يوضح ذلك:

جدول (10)
الدرجات المعيارية وما يقابلها من درجات خام لأفراد عينة البحث على مقياس اخفاء الذات

العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مستوى المعنى الشخصي	الدرجات المعيارية	ما يقابلها من درجات خام	عدد الافراد	النسبة المئوية
400	136.75	25.68	عالي	1 فأكثر	200 -163	64	%16
			متوسط	بين (1,-1)	162 -111	277	%69
			ضعيف	-1فأقل	110 - 65	59	%15

وتشير نتيجة الجدول إعلاه إلى ان نسبة الطلبة الذين لديهم مستوى عالي من اخفاء الذات والبالغة (16%) من مجمل العينة أعلى من نسبة الذين لديهم مستوى منخفض والبالغة (15%).

ويمكن تفسير هذه النتيجة على وفق نظرية التحديد الذاتي (Deci & Ryan ,2000), المتبناة في الدراسة الحالية, والتي تتنبأ بإخفاء الذات كنتيجة لإحباط الاحتياجات الأساسية للاستقلالية والكفاءة والعلاقة أو الانتماء, والتي تقترح عندما يخفي الأفراد بعض المعلومات عن أنفسهم، فإنهم غالبا ما يحتاجون إلى إخفاء أعمال أخرى أو رصد اتصالاتهم، بشكل مستمر

وبيقظة, وبالتالي فإن سلوكهم مقيد وليس مستقلا, وبالإضافة إلى ذلك، لأنهم يخفون المعلومات السلبية، فإن سلوكهم لا يمكن التحقق من صحته من قبل الأصدقاء أو الأسرة - جزءا لا يتجزأ من الحاجة إلى الكفاءة. وعلاوة على ذلك، عندما لا يشعر الفرد أنهُ يمكن أن يشكل علاقات ثقة مستقرة، وصريحة مع الأفراد الآخرين، وهو ما يسبب بوجود مشاكل بالارتباط مع الاخرين. فهم لديهم مراقبة للأشياء التي يقولونها ، والمحادثات التي يجرونها ، والسلوكيات التي يعرضونها ، خاصة عندما يرون أن أسرارهم قد يتم الكشف عنها. وفي نهاية المطاف ، سوف يبدأ هؤلاء الأفراد في التحكم في سلوكياتهم بسبب أسرارهم, لان الواقع الاجتماعي قد يفرض عليهم الالتزام بمبادئ وسلوكيات معينه ولهذا فان ما يظهره الفرد غير مما يبطنه, وقد يكون هذا الموضوع في كل المجالات سواء في المجال الشخصي والاجتماعي والنفسي.

الهدف الثالث : تعرف دلالة الفروق الاحصائية في العلاقة بين التجنب الانفعالي وإخفاء الذات تبعاً لمتغير الجنس (ذكور- اناث) والتخصص (علمي- ادبي) :-

أولاً- تبعاً لمتغير الجنس (ذكور- اناث) :-

ولتحقيق هذا الهدف قام الباحثان باستخراج قيم معاملات ارتباط بيرسون بين التجنب الانفعالي وإخفاء الذات للذكور والاناث كلا على حدة ، ومن ثم قام الباحثان باستعمال الاختبار الزائي لمعامل ارتباط بيرسون للكشف عن دلالة الفروق بين معاملي الارتباط ، والجدول إدناه يوضح ذلك :

جدول (11)
نتائج الاختبار الزائي للفروق في العلاقة بين التجنب الانفعالي وإخفاء الذات تبعاً لمتغير الجنس

العلاقة بين المتغيرين	الجنس	العدد	معامل الارتباط r	القيمة المعيارية لمعامل الارتباط Zr	القيمة الزائية المحسوبة	القيمة الزائية الجدولية	مستوى الدلالة (0.05)
التجنب الانفعالي / إخفاء الذات	ذكور	186	-0.004	-0.004	2.18	1.96	دالة
	اناث	214	-0.22	0.224			

وتشير نتيجة الجدول إعلاه ان هناك فرق في العلاقة بين التجنب الانفعالي وإخفاء الذات حسب الجنس ولصالح (الاناث), وذلك لان القيمة الزائية المحسوبة أعلى من الجدولية البالغة (1.96) عند مستوى (0.05) ودرجة حرية (398). ويعزو الباحثان ذلك إلى اختلاف الخبرات الحياتية بين الطلاب (ذكور - إناث), وما تتميز به الإناث من ضبط للنفس والتعامل بصبر وحكمة مع المواقف والاحداث التي تواجههم في حياتهم, الأمر الذي قد يعزز الكثير من النتائج الإيجابية لديهم التي تمكنهم من ضبط وتنظيم انفعالاتهم مقارنة بالذكور. ومن الطبيعي ان الدور الاجتماعي للأنثى يفرض عليها الكثير من القيود تجعلها اكثر قدرة من الذكور على إخفاء ذواتهم ومشاعرهم وخبراتهم السلبية عن الآخرين وعدم الافصاح عنها امام الغير خوفاً من فقدان الدعم والاسناد الاجتماعي. وهذا ما أدى إلى هذه النتيجة التي تشير أن علاقة التجنب الانفعالي بإخفاء الذات تكون اقوى لدى الإناث من الذكور.

ثانياً- تبعاً لمتغير التخصص (علمي- ادبي) :-

ولتحقيق هذا الهدف قام الباحثان باستخراج قيم معاملات ارتباط بيرسون بين التجنب الانفعالي وإخفاء الذات للعلمي والادبي كلا على حدة, ومن ثم قام الباحثان باستعمال الاختبار الزائي لمعامل ارتباط بيرسون للكشف عن دلالة الفروق بين معاملي الارتباط ، والجدول إدناه يوضح ذلك :

جدول (12)
نتائج الاختبار الزائي للفروق في العلاقة بين التجنب الانفعالي وإخفاء الذات تبعاً لمتغير التخصص

العلاقة بين المتغيرين	التخصص	العدد	معامل الارتباط r	القيمة المعيارية لمعامل الارتباط Zr	القيمة الزائية المحسوبة	القيمة الزائية الجدولية	مستوى الدلالة (0.05)
التجنب الانفعالي / إخفـاء الـذات	علمـي	294	-0.17	0.172	1.41	1.96	غير دالــة
	ادبــي	106	-0.01	-0.01			

وتشير نتيجة الجدول إعلاه الى انه ليس هناك فرق في العلاقة بين التجنب الانفعالي وإخفاء الذات حسب التخصص, وذلك لان القيمة الزائية المحسوبة أقل من الجدولية البالغة (1.96) عند مستوى (0.05) ودرجة حرية (398). ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى تشابه الظروف الاجتماعية والثقافية والتربوية التي يعيشها أفراد العينة مع توفر فرص تربوية واجتماعية وثقافية وبرامج تعليمية تكاد ان تكون متشابهة, إذ تطبق عليهم أنشطة وتعليمات واحدة لكلا التخصصين (علمي - ادبي) ضمن البيئة المدرسية. الأمر الذي يؤدي إلى عدم وجود فرق في العلاقة بين المعنى الشخصي وإخفاء الذات حسب التخصص.

الهدف الرابع : تعرف على مدى اسهام التجنب الانفعالي في اخفاء الذات لدى طلبة المرحلة الاعدادية :

ولتحقيق هذا الهدف قام الباحثان باستخراج معامل ارتباط بيرسون بين الدرجات الكلية التي حصل عليها افراد عينة البحث على مقياس إخفاء الذات, والتجنب الانفعالي وقد بلغ معامل الارتباط المحسوب (0.10-) مما يشير ان هناك علاقة ارتباطية عكسية دالة احصائيا بين اخفاء الذات والتجنب الانفعالي وذلك عن طريق مقارنة قيمة الارتباط إعلاه بقيمة معامل بيرسون الجدولية البالغة (0.098) عند مستوى (0.05) ودرجة حرية (398).ولمعرفة مدى اسهام التجنب الانفعالي في اخفاء الذات تم اجراء تحليل الانحدار البسيط , والجدول إدناه يوضح ذلك :-

جدول (13)

تحليل تباين الانحدار لتعرف الدلالة الاحصائية لإسهام التجنب الانفعالي في إخفاء الذات

مصدر التباين s.of.v	مجموع المربعات s.of.s	درجة الحرية D.F	متوسط المربعات M.S	القيمة الفائيةF	الدلالة Sig
الانحدار	2538.22	1	2538.22	3.88	دال احصائياً
المتبقي	260537.277	398	654.616		
الكلي	263075.497	399			

من خلال الجدول إعلاه يتبين ان التجنب الانفعالي يسهم بدلالة في إخفاء الذات بشكل عام, إذ بلغت القيمة الفائية المحسوبة لتحليل تباين الانحدار (3.88) وهي اعلى من القيمة الفائية الجدولية البالغة (3.84) عند مستوى (0.05) ودرجة حرية (1،399).وللتعرف على الاسهام النسبي للتجنب الانفعالي في اخفاء الذات فقد تم استخراج معامل (بيتا Beta) والجدول إناه يوضح ذلك :-

جدول (14)
معامل بيتا المعيارية للإسهام النسبي ودلالته الاحصائية

الارتباط	معامل التحديد	قيمة بيتا	T المحسوبة	الدلالة
-0.10	-0.01	-0.10	1.97	دال عند 0.05

من خلال الجدول إعلاه يتبين ان التجنب الانفعالي له اسهام عكسي دال احصائيا في إخفاء الذات, إذ ان القيمة التائية لمعامل (بيتا) المعيارية له أعلى من القيمة التائية المحسوبة البالغ (1.96) عند مستوى (0.05), وهذا يعني أن (0.01) من التغير في إخفاء الذات يرجع الى التجنب الانفعالي وذلك بعد تربيع قيمة بيتا المعيارية أما النسبة المتبقية والبالغة (0.99) من التغير في اخفاء الذات فيعود الى متغيرات اخرى لم تتناولها الدراسة.

وعلاوة على ذلك, أشارت نتائج البحث الحالي إلى أن التجنب الانفعالي له اسهام عكسي دال احصائيا في إخفاء الذات, بمعنى أن هناك علاقة طردية عكسية مرتفعة نسبياً بين التجنب الانفعالي وإخفاء الذات, أي أنه كلما انخفض مستوى التجنب الانفعالي, ارتفع مستوى إخفاء الذات, وبالعكس لدى طلبة المرحلة الإعداديـة, وهذا ما تحقق في البحث الحالي.

الاستنتاجات *(Conclusions)* :-

فـي ضـوء مـا توصـل إليـه الباحثان من نتائج في البحث الحالي يمكن استنتاج ما يأتي :-

1 – لوحظ أن نسبة الطلبة الذين لديهم مستوى منخفض من التجنب الانفعالي من مجمل أفراد العينة أعلى من نسبة الذين لديهم مستوى عالي.

2 – لوحظ أن نسبة الطلبة الذين لديهم مستوى عالي من إخفاء الذات من مجمل أفراد العينة أعلى من نسبة الذين لديهم مستوى منخفض.

3 – لوحظ أن هناك فرق في العلاقة بين التجنب الانفعالي وإخفاء الذات حسب الجنس ولصالح (الاناث).

4 – لوحظ أن ليس هناك فرق في العلاقة بين التجنب الانفعالي وإخفاء الذات حسب التخصص.

5 – لوحظ أن التجنب الانفعالي له اسهام عكسي دال احصائيا في إخفاء الذات لدى مجمل أفراد العينة.

التوصيات *(Recommendations)*.-

استكمالاً للفائدة المتوخاة من البحث الحالي وفي ظل النتائج التي توصل اليها, يوصي الباحثان بما يأتي :-

1 – الاستفادة من مقياس التجنب الانفعالي وإخفاء الذات من قبل المهتمين في الميدان النفسي والاستفادة منها في مجالات مختلفة وعينات مختلفة من أجل استدامة المعرفة للتقصي والبحث.

2 – يمكن الاستفادة من نتائج البحث الحالي في إعداد برامج ودورات نفسية للطلبة لتدريبهم على الاستجابة الانفعالية الملائمة بما يتناسب مع طبيعة كل موقف, وبما يسمح لهم بضبط وتنظيم انفعالاتهم ,ليصبحوا قادرين على الاتصال والتفاعل والانخراط في علاقات مشبعة وحميمية مع الآخرين.

3 – ضرورة اهتمام المدارس في اعداد برامج تعليمية وتربوية من أجل التقليل من عملية إخفاء الذات العالية ومحاولة توضيح اثارها النفسية المستقبلية على الصحة النفسية والجسمية.

المقترحات (Suggestions):-

أستكمالاً للبحث الحالي وتطويراً له يقترح الباحثان إجراء دراسات لاحقة مثل:-

1 – بناء مقياس للتجنب الانفعالي لدى طلبة الجامعة.

2 – إجراء دراسات ارتباطية للكشف عن العلاقة بين التجنب الانفعالي ومتغيرات أخرى مثل (الرفاه النفسي, التفاؤل, الذكاء الانفعالي, الدعم الاجتماعي, دافعية الانجاز الاكاديمي, احترام الذات).

3 – إجراء دراسة تجريبية حول فاعلية بناء برنامج إرشادي يهدف إلى تعديل سلوك إخفاء الذات لدى طلبة المرحلة الاعدادية.

المصادر العربية:-

- أنستازي, آن (2015) : **القياس النفسي** . ترجمة صلاح الدين محمود علام ,ط١, مكتبة دار الفكر , عمان , الاردن.
- تيغزة, محمد بوزيان (2012) : **التحليل العاملي الاستكشافي والتوكيدي مفاهيمها ومناهجها وبتوظيف حزمة Spss وليزرل lisrel** . دار المسيرة, عمان الاردن.
- زهران, حامد عبد السلام (1984) : **علم النفس الاجتماعي**.ط١, عالم الكتاب, القاهرة.
- سليمان, سناء محمد (2010): **أدوات جمع البيانات في البحوث النفسية والتربوية**, ط١, عالم الكتب, القاهرة.
- العزاوي , رحيم يونس كرو (2008) : **مقدمة في منهج البحث العلمي**. ط١, دار دجلة للنشر والتوزيع , عمان , الاردن .
- عودة, أحمد سليمان (2002) : **القياس والتقويم في العملية التدريسية**. دار الأمل, الإصدار الخامس, كلية العلوم التربوية, جامعة اليرموك, الأردن.
- عيد, محمد ابراهيم (1999) : **الاتزان الانفعالي وعلاقته بالاغتراب.** الرسالة الدولية للإعلان, القاهرة, مصر
- القصاص, محمد مهدي (2014) : **مبادى الاحصاء والقياس الاجتماعي.** المنصورة، القاهرة - مصر.
- مبارك, محمد الصاوي محمد (1992) : **البحث العلمي أسسه وطريقة كتابته**. ط١, المكتبة الاكاديمية , القاهرة .
- ملحم, سامي محمد (2010) : **مناهج البحث في التربية وعلم النفس**.ط٦, دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة, عمان , الاردن.
- منصور, طلعت, الشرقاوي, أنور, عز الدين عادل, أبو عوف, فاروق (2003) : **أسس علم النفس العام.** ط١, مكتبة الأنجلو المصرية , القاهرة .
- نجم, سعدون سلمان ورحيم, خلود عزيز (2015) : **القياس والتقويم في التربية وعلم النفس.** ط٢, مكتبة الامير , باب المعظم , بغداد.
- النعيمي, محمد عبد العال, البياتي, عبد الجبار توفيق, خليفة, غازي جمال (2015): **طرق ومناهج البحث العلمي**. ط٢, الوراق للنشر والتوزيع, عمان, الاردن.
- النوح, مساعد بن عبد الله (2004) : **مبادئ البحث التربوي.** ط١, كلية المعلمين, الرياض.

References

- Allen, M.,& Yen, W. (1979): **"Introduction to Measurement Theory, Brook-cool Inc, California.**

- Auhagen, A. E. (2000). On the psychology of meaning in life. ***Swiss Journal of Psychology, 59,* 34-48.**

- Barry, D. T., & Mizrahi, T. C. (2005). Guarded self-disclosure predicts psychological distress and willingness to use psychological services among East Asian immigrants in the United States. ***The Journal of Nervous & Mental Disease, 193,* 535–539.**

- Cramer, K. M. (1999). Psychological antecedents to help-seeking behavior: A reanalysis using path modeling structures. ***Journal of Counseling Psychology, 46,* 381-387.**

- Celik, Eyüp.(2016). **Suppression effect of social awareness in the relationship between self-concealment and life satisfaction.** University of Huddersfield, UK, Cogent Social Sciences , 2:(3-10).

- Chu, B. C., Hoffman, L., Johns, A., Reyes-Portillo, J., & Hansford, A. (2014). Trans diagnostic behavior therapy for bullying-related anxiety and depression:

Initial development and pilot study. ***Cognitive and Behavioral Practice***
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The 'what' and 'why' of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. ***Psychological Inquiry***, *11*(4), 227-268.
- Dingemans,AE.,Martin, C.,Van Further., &Jansen,A,T.m (2009): **Expectations ,Mood, and eating behavior in binge eating disorder. Beware of the side. Appetite.**
- Gross, J. J. (2001). **Emotion regulation in adulthood**: Timing is everything. *Current Directions in Psychological Science, 10,* 214-219.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. ***Journal of personality and social psychology,*** *85*(2), 348-362.
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). **Emotion regulation: Conceptual foundations.**
- Gross, J. J. (2002). **Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences.** ***Psychophysiology***, *39*(3), 281-291.
- Ebel, R. L. (1972): **Essential of Educational Measurement, 2nd-Ed,**
Prentice – Hill, New Jersey.
- Kelly, A. E., & Yip, J. J. (2006). Is keeping a secret or being a secretive person linked to psychological symptoms? ***Journal of Personality, 74,* 134–136.**
- Larson, D. G, & Chastain, R. L.(1990). Self-concealment: Conceptualization, measurement and health implications. ***Journal of Social and Clinical Psychology****, 9,* 439-455.
- Larson, D. G. (1993). ***The helper's journey: Working with people facing grief, loss, and life-threatening illness.*** Champaign, IL: Research Press,(167-168).
- Larson, D. G., Chastain, R. L., Hoyt, W. T., & Ayzenberg, R. (2015). Self-concealment: Integrative review and working model. ***Journal of Social and Clinical Psychology, 34,* 705-774.**
- Nickerson, A. B., & Nagle, R. J. (2004). **The influence of parent**
and peer attachments on life satisfaction in middle childhood and early adolescence. *Social Indicators Research, 66,* 35–60.

- Pavot, W., & Diener, E. (2008). The Satisfaction With Life Scale and
the emerging construct of life satisfaction. ***The Journal of Positive Psychology, 3,* 137–152.**
- Pennebaker, J.W. (1985). **Traumatic experience and psychosomatic disease: Exploring the roles of behavioral inhibition, obsession, and confiding.** Canadian Psychology, 26, 82–95.

- Pennebaker, J. W., & Beall, S. (1986). Confronting a traumatic event: Toward an understanding of inhibition and disease. ***Journal of Abnormal Psychology, 95,* 274–281.**
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). **Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being.** *American Psychologist*, 55, 68-78.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2002). **An overview of self-determination**
theory: An organismic dialectical perspective. In E. L. Deci & R. M.
Ryan (Eds.), *Handbook of self-determination research*(pp. 3-36).

- Tamir, M., Mitchell, C., & Gross, J. J. (2008). Hedonic and instrumental motives in anger regulation. ***Psychological Science, 19,* 324–328.**