التجنب التجريبي لدى طلبة الدراسات العليا
بحث مستل من أطروحة دكتوراه

Experiential Avoidance Among Graduate Students

تاريخ استلام البحث	تاريخ القبول
2025/11/27	2025/12/6

زينب محمد هادي **ا.د ياسمين جرجيس يونس**

Zainab Mohammed Hadi Dr. Yasmeen Jirjis s Younis

Nay.alobaidy@gmail.com

جامعة بغداد/ كلية الاداب

المستخلص:

هدفت الدراســـة الحالية الى التعرف على التجنب التجريبي لدى طلبة الدراســـات العليا والفروق في التجنب التجريبي على وفق متغيرات الجنس (ذكور –أناث) والتخصـــص (علمي – أنســـاني) ولتحقيق اهداف البحث الحالي، قامت الباحثة ببناء مقياس التجنب التجريبي وفق الاطار النظري للعالم هايز (1999) وبعد اســـتخراج معاملات الصـــدق والثبات بلغ الثبات في مقياس التجنب التجريبي بطريقة الفا كرونباخ للمقياس (0.89) وبلغت عدد فقرات المقياس بصـورته النهائية (22 فقرة)،تم تطبيق المقياس بصـيغته النهائية على عينة عشـوائية طبقية تناسبية قوامها (500) طالب وطالبة من جامعة بغداد ثم حُلِلَت البيانات اعتمادًا على الوسائل الإحصائية المناسبة في ضوء أهداف البحث. وتوصل البحث الى ان عينة البحث لديهم تجنب تجريبي مرتفع وانه ليس هناك فرق في التجنب التجريبي تبعا لمتغير الجنس والتخصص.

ولإكمال إجراءات البحث، خرج الباحث بمجموعة من التوصيات والاقتراحات.

الكلمات المفتاحية: التجنب التجريبي، طلبة الدراسات العليا

Abstract:

The current study aimed to identify the level of **experiential avoidance** among postgraduate students, as well as to examine differences in experiential avoidance according to the variables of gender (male–female), academic specialization (scientific–humanities),. To achieve the research objectives, the researcher developed a scale of experiential avoidance based on the theoretical framework of Hayes (1996). After establishing the validity and reliability of the instrument, Cronbach's alpha reliability coefficient for the scale was found to be ((0.89) The scale, in its final form, consisted of 22 items. The final version of the scale was administered to a proportionally stratified random sample of **500** male and female postgraduate students from the University of Baghdad. The data were analyzed using appropriate statistical methods in line with the research objectives.

The findings revealed that the sample demonstrated a **high level of experiential avoidance**, and that there were **no significant differences** in experiential avoidance according to gender or academic specialization.

Based on these results, the researcher presented a set of recommendations and suggestions for future research.

Keywords : Experiential Avoidance**, Graduate Students**

مشكلة البحث (Research of problem):

تدور الصراعات التي تثقل قدراتنا التوافقية حول موضوعات متنوعة، منها: ، اختيار الاعتماد على الغير أو الاعتماد على الذات، وإيثار التكامل أو المصلحة الذاتية، والفعل السلبي أو الإيجابي، والحب والكراهية، والرغبات الجنسية أو الضوابط، وقد يدور الصراع أيضًا بين القيم وغيرها أو التجنب التجريبي للواقع أو مواجهته (الحفني، 1995، ص37-35).

اشار هايز 1996 الى التجنب التجريبي بأنه فئة وظيفية من استراتيجيات سوء التكيف التي تحتوي على مكونين مرتبطين وهما :

اولا . التجنب : يشير على أنه عدم الرغبة في تجربة أحداث خاصة غير محببة مثل الأفكار والمشاعر والذكريات والأحاسيس الجسدية .

ثانيا . الهروب : يشار الية بأنه الإجراءات المتخذة لتغيير تجربة مثل هذه الأحداث المؤلمة أو تقليل حدوث السياقات التي تحدث فيها الأحداث(pickett,2009,p.493).

ومن المشكلات التي اثارت اهتمام الباحثين والمختصين ان الافراد الذين لديهم تجنب تجريبي (ضعف الانفتاح على الخبرة) يتصفون بانهم يستعملون اساليب حياتية بعيدة عن المرونة وتتسم بالصرامة مع الاخرين والاشياء مما يؤثر على مواجهتهم للضغوط النفسية وعلى علاقتهم الاجتماعية وصحتهم النفسية ، اذ انهم يكونون تقليديون في سلوكهم ويفضلون المألوف على غير المألوف ويتمسكون نوعا ما بمعتقداتهم واتجاهاتهم ويرفضون كل ما هو جديد (Costa and McCrae ,1992,p.17)

طلبة الدراسات العليا أكثر عرضة للضغوط المتعلقة بإجراء البحوث والتدريس والنشر والبحث عن عمل، فضلا عن الضغوط الناجمة عن توقعات المشرفين التي غالباً ما تكون غامضة (Hyun ,2006,p.248) ،، ومن هنا تبرز مشكلة البحث من خلال التساؤل الاتي : مادرجة التجنب التجريبي لدى طلبة الدراسات العليا ؟

أهمية البحث :

وصف روجرز الشخص الكامل الفعالية the fully functioning بخمس صفات منها الانفتاح على الخبرات وكذلك القدرة على العيش والسعادة والاستمتاع بالحياة فهو لا يحتاج لتصورات مستقبلية لكل فكرة أو موقف أو تفسير كل حدث ويستطيع التعامل مع مواقف جديدة وغير متوقعة ويتمتع بمرونة وعفوية كما يتقبل التحدي ويجد الحياة اكثر فائدة، ومعنى اضافة إلى صفات الحرية والثقة والابداع (زغير,145,2019ص).

كذلك يُعدُّ تقبل الأفكار، ووضوح الأهداف عاملين مهمين في علاج أو تخفيف الاضطرابات النفسية، فقد أظهرت دراسة بلوك (2002) Block, J أن الاستعداد لتحقيق الأهداف القيّمة على الرغم من الشعور بمشاعر القلق – بدلًا من تجنُّبها – يُعدُّ هدفًا مفيدًا عند علاج الأشخاص الذين يعانون من القلق الاجتماعي Block, J (,2002,p.1)

يمكن تصور التجنب التجريبي على أنه كيفية ارتباط شخص ما بالضيق بدلاً من مستوى المحنة نفسها ، بهذه الطريقة إذا انخفض التجنب التجريبي يمكن للشخص أن يتحسن أداءه حتى دون انخفاض في المشاعر السلبية مثلا، قد يكون الشخص مكتئب ويحاول تجنب مشاعر الاكتئاب عن طريق قضاء قدر كبير من الوقت في النوم والعزلة فمن خلال الاعتراف وقبول مشاعر الاكتئاب لديه والعمل على تحقيق أهداف ذات قيمة، قد تقل مشاعر الاكتئاب لدى الشخص و تتغير السلوكيات من حيث قلة النوم والعزلة، ونأمل أن يؤدي ذلك إلى المزيد حياة ذات معنى بالنسبة له من خلال قضاء الوقت مع الأصدقاء، العائلة، تحقيق الإنجاز في العمل، وما إلى ذلك. فضلا عن ذلك، تنخفض الأعراض أحياناً بعد التغيرات السلوكية (Pepper, S.,2012,p.5).

يتمتع طلاب الدراسات العليا بتنوع في السمات والقدرات الشخصية والمهنية والفكرية والنفسية ، ويواجهون العديد من التحديات الفريدة بسبب التغيرات الديموغرافية والاجتماعية في العقود الأخيرة، من المرجح أن يتحمل طلاب الدراسات العليا مسؤوليات عائلية ومالية متعددة عند الالتحاق بالدراسة مقارنة بالطلاب في الماضي فضلا عن ذلك تمثل الدراسات العليا انحرافاً عن الهيكل الرسمي للدراسات الجامعية وعلى عكس تجربة الطلاب الجامعيين يعمل طلاب الدراسات العليا عموماً في بيئة ذات توجيه أقل تتطلب تحفيزاً ذاتياً كبيراً في هيكلة التقدم في برامج الدراسة، ركزت معظم الأبحاث المتعلقة باحتياجات الصحة العقلية في الجامعات على طلاب المرحلة الجامعية الأولى وفشلت في التمييز بين حالة الطلاب الجامعيين وطلاب الدراسات العليا أو درست عينات فرعية صغيرة فقط من طلاب الدراسات العليا(Hyun ,2006,p.247).

لذا يُعتبر فهم الخصائص النفسية لهذه العينة، بما في ذلك التجنب التجريبي، ضروريًا لتطوير تدخلات نفسية فعالة لدعم الصحة النفسية وتعزيز القدرة على التكيف مع متطلبات المرحلة الأكاديمية كما تسهم الدراسات التي تركز على هذه الفئة في إثراء المعرفة العلمية حول العوامل النفسية التي تؤثر على الأداء الأكاديمي والجودة الحياتية لطلاب الدراسات العليا.

اهداف البحث:

يهدف البحث الحالي :

1. التعرّف على التجنب التجريبي لدى طلبة الدراسات العليا
2. دلالة الفروق في التجنب التجريبي لدى طلبة الدراسات العليا بحسب متغير الجنس (ذكر–انثى) والتخصص (علمي –انساني)

حدود البحث : يتحدد البحث الحالي بطلبة الدراسات العليا في جامعة بغداد وللجنسين(ذكور _ أناث) من التخصص (العلمي _ الإنساني) ومن جميع مراحل الدراسات العليا للعام الدراسي (2025_ 2026)

تحديد المصطلحات

التجنب التجريبي :عرفة كل من :-

- **هايز (1996)Hayes et al** :هو محاولات تجنب أو الهروب أو التحكم بتغيير شكل أو تكرار أو درجة التفاعل والاستجابة في سياق محدد (الحساسية الظرفية) للتجارب الداخلية غير المرغوب بها (الافكار أو المشاعر أو الاحاسيس أو الذكريات) حتى عندما يتسبب ذلك بضرر سلوكي (Hayes et al,1996,1154) وهو التعريف المتبنى في البحث الحالي
- **شلدز(2000)Shealdz**:هو قيام الفرد بالابتعاد عن كل ما يمكن أن يسبب له الضرر العاطفي كي يتمكن من العيش بسلام(Shealdz,2000,p.2)

- **التعريف الاجرائي**: وهو الدرجة الكليه التي يحصل عليها المستجيب على مقياس التجنب التجريبي

النظريات التي فسرت مفهوم التجنب التجريبي

1. نظرية الاطار العلائقي لهايز(1996)(النظرية المتبناة)

Relational Frame Theory (RFT) by Steven C. Hayes

اشار هايز (1996) ان التجنب التجريبي استراتيجية مسببة للأمراض ومحورية في تطوير وصيانة علم الأمراض النفسية ، يهدف التجنب التجريبي إلى تقليل كل من تجربة وتكرار الأحداث الخاصة المنفرة ومن الامثلة الشائعة علية الإفراط في تعاطي الكحول أو المخدرات . وهو يشمل أيضًا الاستراتيجيات المعرفية والعاطفية التي تهدف إلى الحد من التجارب الخاصة المنفرة ، مثل التفكير والتركيز(pickett,2009,p.493).

وفقًا لهايز (2001) فإن التجنب التجريبي هو نتيجة طبيعية لقدرة الإنسان على استخدام اللغة والإدراك لحل المشكلات، حيث أن الاشخاص يصنعون ارتباطات تكافؤ بين التجارب المكروهة والذكريات، كما اشار هايز (2003) ان الاشخاص يقومون بإصدار أحكام تقييمية حول اللحظة الحالية بناء على هذه الارتباطات المشتقة لذلك فإن اللغة والإدراك يسمحان بوجود الالم والمعاناة في معظم المواقف بسبب العلاقات العديدة المشتقة بين العواطف والذكريات وتقييمات هذه التجارب ، وفي اي وقت يمكن للغة والادراك ان يجلبا هذه الاشياء الى الوجود وفي المقابل يتم استخدام استراتيجيات التجنب التجريبي كدفاع عن النفس ضد الألَم والمعاناة آلتي يصنعها الاشخاص ويختبرونها لحظة بلحظة ، اشار هايز (1996،2001) انه بمرور الوقت تصبح التجارب والسياقات التي يرغب الأفراد في مواجهتها ضيقة وجامدة مما قد يعزر تطور علم الأمراض النفسية ..(pickett,2009,p.494)

يُعتقد هايز (2001) أن التجنب التجريبي ينبع من الوظيفة ثنائية الاتجاه للغة البشرية والإدراك مما يعني أنه لا يمكن ترجمة تجارب الأحداث إلى تمثيلات لفظية فحسب., بل يمكن للتمثيلات الرمزية أيضًا أن تؤدي إلى تلك التجربة المحددة، وفي هذا السياق ،.يصبح الإدراك مصدرًا للإشارات المحتملة للخطر، مما يحفز الفرد على تجنب هذه الإشارات الداخلية، تشبه هذه العملية دافع تجنب الإشارات الخارجية

للخطر، والذي تمت دراسته على نطاق واسع في الدراسات التي تعرض الحيوانات لتجارب سلبية مختلفة: مثل الصدمات الكهربائية وتبين أن الحيوان يتعلم تجنب الإشارات الخارجية المرتبطة بالحدث السلبي (مثل حدث معين في الغرفة/الصوت) من أجل الهروب/منع التجربة غير السارة(Stan,2016,p.5).

غالبًا ما يكون للتجنب التجريبي فوائد فورية وقصـــيرة المدى تدفع الأفراد إلى المشـــاركة في التجنب بدلا من التقبل، وذلك لأن الأفراد غالبًا ما يختارون الحلول المجزية الفورية بدلا من التفكير في ماقد يفضـلونه على المدى البعيد (Brown,2018,p.6) .

ولقد فسر هايز وزملائه أسلوب التجنب التجريبي على أنه يتكون من جزأين متصلين وهما :

أ–عدم الرغبة في البقاء على اتصال بتجربة خاصة مفرطة (بما في ذلك الأحاسيس الجسدية والعواطف والأفكار والذكريات والاستعدادات السلوكية).

ب–الإجراء المتخذة لتغيير التجارب المنفردة أو الأحداث التي تثيرها(Hayes&Others,1999,p.286) .

منهجية البحث

أولا.منهج البحث Research of method: تم تطبيق المنهج الوصفي الذي يحاول وصف الظاهرة الموجودة وهو يسير على وفق خطوات علمية محددة (العنزي، 1999، ص77).

ثانيا.مجتمع البحث Population of research : تحدد مجتمع البحث الحالي بطلبة الدراسات العليا من جامعة بغداد للدراسات الصباحية ومن التخصصات العلمية والإنسانية للعام الدراسي (2026/2025)، موزعين على (24) كلية و مركزين ومعهد ، منها (16) كلية علمية و (8) انسانية إذ بلغ مجموع مجتمع البحث (3376) من الطلبة بواقع (1069) ذكورا و(2307) من الاناث

ثالثا . عينة البحث : تتألف عينة البحث الحالي من (500) من طلبة الدراســـات العليا موزعين على (6) كليات من جامعة بغداد، كلية الاداب وكلية التربية ابن رشـــد وكلية اللغات والعلوم والهندســـة والصـــيدلة للعام الدراسي (2025/ 2026)، وأُختيرت العينة من الاختصاصات العلمية والإنسانية، وهي عينة عشوائية طبقية من الذكور وألاناث واختيرت بطريقة تناسبية وفق معادلة علمية مناسبة لمجتمع البحث

الجدول (1)

أفراد العينة من طلبة الدراسات العليا بحسب متغير الجنس

التخصص	التشكيل	الجنس		المجموع
		ذكور	إناث	
أنساني	كلية الاداب	45	80	125
	كلية اللغات	5	25	32
	كلية التربية ابن رشد	31	66	95
علمي	كلية الهندسة	50	90	140
	كلية العلوم	5	30	35
	كلية الصيدلة	24	51	75
المجموع		158	342	500

ثالثا. اداة البحث Tools of research :

❖ **مقياس التجنب التجريبي**

أطلعت الباحثة على الدراسات السابقة وراجعت الأدبيات النفسية التي تناولت التجنب التجريبي ومنها دراسة Sumalrot, T. and others (2022). ودراسة Xue, D.,and others 2024، ودراسة Aslan, 2020 كما أطلعت الباحثة على مقاييس عدة منها:

1. **مقياس gamez ,2011** : يتكون من 62 بندًا موزعة على 6 أبعاد فرعية
2. **مقياس hays 2011 النسخة المنقحة AAQ-II**:وهو مقياس مختصر طوره هايز واخرون مكون من7 فقرات على على مقياس ليكرت 7 درجات (من 1 لاينطبق ابدا ،الى 7 = ينطبق دائما)

وقد تم إعداد المقياس على وفق نظرية هايز 1996 ، ووفق مقياسه .

2. بدائل الإجابة وتصحيح مقياس التجنب التجريبي

إذ تألف المقياس قبل التحليل من (22) فقرة، يختار في ضـــوئها المســـتجيب بديل واحد من (5) بدائل وتتراوح درجات هذه البدائل من (1) إلى(5) درجة

3. صلاحية فقرات مقياس التجنب التجريبي

ولغرض التحقق من مدى صلاحية المقياس بصيغته الأولية عُرض على مجموعة من المحكمين في علم النفس بعد أن عرفت الباحثة التجنب التجريبي وكل مجال من مجالاته لإصدار حكمهم على مدى ملائمة فقرات المقياس وبدائل الاستجابة والتعليمات، وبعد أسترجاع استبانة آراء الخبراء، أبدى المحكمين موافقتهم على ملائمة التعليمات والبدائل لعينة البحث، وقد أتخذ من نسبة قبول 75% فأكثر معياراً للإبقاء على الفقرات، وتم استبقاء جميع فقرات مقياس التجنب التجريبي لانها حصلت على نسبة 85% مع تعديل (8) فقرات وهي (5،6،7،9،13،15،17،20)، والجدول (2) يبين الفقرات التي تم تعديلها وصياغتها قبل التعديل وبعده.

الجدول (2) فقرات مقياس التجنب التجريبي التي تم تعديلها

ت	الفقرة قبل التعديل	الفقرة بعد التعديل
5	أوجل احيانا لتجنب مواجهة التحديات	أوجل احيانا ما اريد فعلة او القيام به لتجنب مواجهة التحديات
6	في بعض الاحيان يخبرني الناس أنني في حالة انكار لمشاعري	يخبرني الناس أنني في حالة أنكار لمشاعري
7	اعمل بجد لتجنب المواقف التي قد تثير افكارا ومشاعر غير سارة في داخلي	اعمل بجد لتجنب المواقف التي تثير افكارا ومشاعرا غير سارة في داخلي
9	تجاربي وذكرياتي المؤلمة تجعل من الصعب بالنسبة لي ان اعيش حياة اقدرها	تجاربي وذكرياتي المؤلمة تجعلني اشعر ان الحياة لا تستحق العيش
13	عندما يكون لدي شيء مهم لاتخذ قرار بشأنه أجد نفسي أفعل الكثير من الاشياء الاخرى بدلا من ذلك	عندما يكون لدي شيء مهم لاتخذ قرار بشأنه فأني اشغل نفسي بأشياء اخرى بدلا منه
15	اجد صعوبة في اتخاذ اي قرار يتعلق في تجميع افكاري	اجد صعوبة في تجميع افكاري لاتخاذ اي قرار
	اجد صعوبة في بعض الاحيان في تحديد ما اشعر به	اجد صعوبة في تحديد ما أشعر به

4. إعداد تعليمات المقياس

اهتمت الباحثة بتعليمات المقياس؛ إذ تكون بسيطة وواضحة، وأكدت الباحثة ضرورة اختيار المستجيب لبديل الاستجابة المناسب الذي يعبر عن وجهة نظره فعلاً وأنَّ استجابته لن يطلع عليها أحد سوى الباحثة خدمة للبحث العلمي، ومن ثم لم يطلب منه ذكر الاسم، كما عزز المقياس بمثال يوضح طريقة الإجابة، وحرصت على عدم

الإفصـــاح عن الغرض الحقيقي للمقياس وذلك من أجل التقليل من تأثير عامل المرغوبية الاجتماعية الذي يدفع بعض الأفراد إلى أنَّ يظهروا أنفسهم بصورة مقبولة اجتماعياً عندما يسألون أو حين تعرض عليهم الاستبانات.

5. الإجراءات الإحصائية لتحليل الفقرات

أ. طريقة المجموعتين الطرفيتين

ولتحقيق ذلك اتبعت الباحثة الخطوات الآتية:

1. اختيرت عينة التحليل المكونة من (500) من طلبة الدراسـات العليا ذكورا واناثا وفي هذا الصـدد يرى نانلي Nunnally أنَّ عينة التحليل الاحصـائي للفقرات تتحدد بعدد الفقرات، إذ إنَّ كل فقرة من فقرات المقياس يجب أن يقابلها (5) أفراد في أقل تقدير (Nunnlly,1970,p.256)، وهكذا فإنَّ أقل تقدير لحجم العينة هو (110) أُماً على وفق عدد فقرات مقياس التجنب التجريبي والبالغة (22) فقرة، وبذلك فإن عينة البحث الحالي المكونة من (500) من الطلبة تُعد مناسبة
2. طبق مقياس التجنب التجريبي على العينة المشار إليها، ثم تم تحديد الدرجة الكلية لكل استمارة
3. رتبت الدرجات التي حصل عليها المستجيبون تنازلياً (من أعلى درجة إلى أدنى درجة).
4. تم الاعتماد على نسـبة الـــ (27%) العليا ومثلها الدرجات الدنيا ، إذ إن اختيار هذه النسـبة تمكننا من الحصول على مجموعتين بأكبر حجم تباين ممكن بينهما (Stanley&Hopkins,1972,p. 268).

وقد بلغت نسبة الـــ 27 من الاستمارات الحاصلة على أعلى الدرجات (135) استمارة، ومثلها للاستمارات التي حصلت على أدنى الدرجات أي إن عدد الاستمارات التي خضعت لاجراء التمييز بلغ (270) استمارة.

5-تم حساب الوسط الحسابي والانحراف المعياري في كل مجموعة ولكل فقرة لمقياس التجنب التجريبي، ومن ثم حسـاب القوة التمييزية للمقياس باسـتعمال الأختبار التائي لعينتين مسـتقلتين (t-Test) فاتضـح أنَّ فقرات هذا المقياس جميعها مميزة، إذ إنَّ قيمتها التائية المحسـوبة أعلى من التائية الجدولية و البالغة (1.96) عند مسـتوى (0.05) ودرجة حرية (268)، وبهذا أصبح المقياس يتكون من (22) فقرة والجدول (3) يوضح ذلك.

جدول (3)

القوة التمييزية لفقرات مقياس التجنب التجريبي باستعمال المجموعتين الطرفيتين

رقم الفقرة ضمن المقياس	المجموعة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التائية المحسوبة	الدلالة
1	عليا	4.07	0.98	6.46	دالة
	دنيا	3.18	1.26		
2	عليا	3.93	1.09	11.01	دالة
	دنيا	2.5	1.05		
3	عليا	3.74	1.29	10.75	دالة
	دنيا	2.26	0.95		
4	عليا	3.84	1.2	13.70	دالة
	دنيا	1.98	1.02		
5	عليا	4.13	0.88	18.35	دالة
	دنيا	2.11	0.92		
6	عليا	3.33	1.14	14.97	دالة
	دنيا	1.54	0.78		
7	عليا	3.98	1.15	5.85	دالة
	دنيا	3.04	1.47		
8	عليا	4.39	0.65	11.70	دالة
	دنيا	2.99	1.23		
9	عليا	3.89	1.23	16.48	دالة
	دنيا	1.69	0.95		
10	عليا	3.74	1.36	15.89	دالة
	دنيا	1.59	0.79		
11	عليا	3.77	1.18	4.25	دالة
	دنيا	3.17	1.14		
12	عليا	3.87	0.94	15.80	دالة
	دنيا	1.99	1.01		
13	عليا	4.08	0.87	18.85	دالة
	دنيا	2.01	0.93		
14	عليا	4.19	0.98	15.25	دالة
	دنيا	2.28	1.08		
15	عليا	4.07	0.98	16.92	دالة
	دنيا	2.07	0.96		
16	عليا	4.12	0.94	27.59	دالة
	دنيا	1.41	0.65		
17	عليا	4.29	0.93	21.15	دالة

	دنيا	1.91	0.92		
18	عليا	4.05	1.05	7.49	دالة
	دنيا	3	1.25		
19	عليا	4.01	1.09	8.01	دالة
	دنيا	2.94	1.12		
20	عليا	4.27	0.92	11.91	دالة
	دنيا	2.83	1.05		
21	عليا	4.05	1.07	15.92	دالة
	دنيا	1.96	1.09		
22	عليا	4	0.98	16.03	دالة
	دنيا	2.11	0.95		

ب- طريقة علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس التجنب التجريبي (الاتساق الداخلي) Internal Consistancy Method

لتحقيق ذلك استعملت الباحثة معادلة معامل ارتباط بيرسون (Pearson) لاستخراج العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية لاســـتمارات أفراد العينة البالغة (500) اســـتمارة على مقياس التجنب التجريبي ، عبر إستخراج متوسط كل مجال (مقياس فرعي) من مجالات المقياس الاربعة ، وجمع تلك المتوسطات للحصول على الدرجة الكلية لأســـتخراج علاقة درجة كل فقرة بالدرجة الكلية، وقد تراوحت معاملات الارتباط بين (0.29-0.72)، وكما هو موضـــح في الجدول (4) وعند موازنة قيم الارتباط مع قيمة معامل الارتباط الجدولية البالغة (0.088) عند مستوى (0.05) ودرجة حرية (498) تبين أن الارتباطات جميعها دالة إحصائيا

جدول (4)

صدق فقرات مقياس التجنب التجريبي باستعمال أسلوب علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية

الفقرة	معامل الارتباط	الدلالة	الفقرة	معامل الارتباط	الدلالة	الفقرة	معامل الارتباط	الدلالة
1	0.36	دالة	9	0.65	دالة	17	0.67	دالة
2	0.49	دالة	10	0.66	دالة	18	0.39	دالة
3	0.49	دالة	11	0.29	دالة	19	0.41	دالة
4	0.57	دالة	12	0.63	دالة	20	0.48	دالة
5	0.64	دالة	13	0.66	دالة	21	0.58	دالة
6	0.52	دالة	14	0.57	دالة	22	0.61	دالة
7	0.30	دالة	15	0.67	دالة			
8	0.52	دالة	16	0.72	دالة			

1- مؤشرات صدق المقياس

الصدق Validity : وقد استخرجت الباحثة:

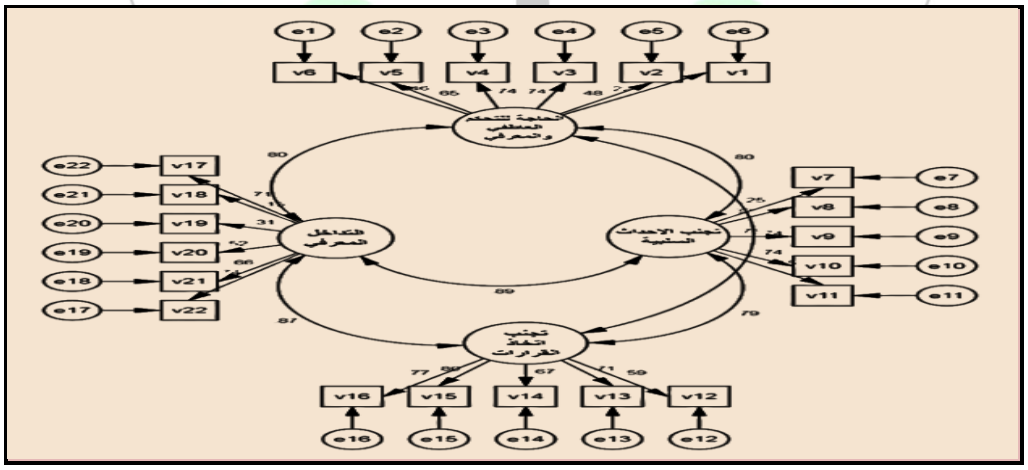
أ- **الصـدق الظاهري Face Validity** : وتحقق هذا النوع من الصـدق في مقياس التجنب التجريبي عندما تم عرضـه على مجموعة من المحكمين المختصـين في علم النفس للأخذ بآرائهم بشـأن صـلاحية الفقرات وقد تم الأخذ بها على وفق النسـبة المئوية المقررة (75%) فأكثر وكما سـبقت الإشـارة إليه، ولغرض المزيد من الدقة تم اعتماد إجراء آخر لإيجاد صدق المقياس وهو صدق البناء.

ب-مؤشرات صدق البناء Construct Validity

استخدمت الباحثة طريقة التحليل العاملي التوكيدي لانه تم اعداد المقياس وفق مجالات نظرية محددة مسبقا وفق النظرية المتبناة :

- التحليل العاملي التوكيدي Confirmatory Factor Analysis

وبعد إجراء التحليل العاملي التوكيدي لمقياس التجنب التجريبي اتضح أنَّ الفقرات جميعها كان تشبعها على عواملها دالاً احصـائياً، وذلك لأنَّ قيم الأوزان الانحدارية المعيارية جميعها ذات دلالة احصـائية بدلالة قيم اختبار (t) التي كانت جميعها أعلى من قيمة (t) الجدولية (1.96) عند مستوى (0.05)، والمقصـود بالأوزان الانحدارية المعيارية هو تقدير قيمة دلالة العلاقة بين الفقرة والعامل الذي تنتمي إليه، وان هذه النتيجة حتى تقبل يجب أن تزيد قيمة (النسـب الحرجة) المقابلة لها عن (1.96) (البرق ،وآخرون 2013 ، ص(143) والشكل (1) والجدول (5) يوضحان ذلك.



شكل (1)

مخطط التحليل العاملي التوكيدي لمقياس التجنب التجريبي

جدول (5)

قيم تشبعات الفقرات على عواملها وقيم النسب الحرجة لدلالة التشبعات لمقياس التجنب التجريبي

ت	تسلسل الفقرة بالمقياس	المجال	التشبعات Estimate	النسب الحرجة C.R.	الدلالة 0.05
1	v6	الحاجة الى التحكم العاطفي والمعرفي	0.46	7.09	دالة
2	v5	الحاجة الى التحكم العاطفي والمعرفي	0.65	8.83	دالة
3	v4	الحاجة الى التحكم العاطفي والمعرفي	0.74	8.93	دالة
4	v3	الحاجة الى التحكم العاطفي والمعرفي	0.74	8.74	دالة
5	v2	الحاجة الى التحكم العاطفي والمعرفي	0.48	7.39	دالة
6	v1	الحاجة الى التحكم العاطفي والمعرفي	0.22	4.09	دالة
7	v7	تجنب الاحداث السلبية	0.25	4.67	دالة
8	v8	تجنب الاحداث السلبية	0.32	4.31	دالة
9	v9	تجنب الاحداث السلبية	0.75	5.09	دالة
10	v10	تجنب الاحداث السلبية	0.74	5.04	دالة
11	v11	تجنب الاحداث السلبية	0.15	2.69	دالة
12	v12	تجنب اتخاذ القرارات	0.59	9.14	دالة
13	v13	تجنب اتخاذ القرارات	0.71	12.35	دالة
14	v14	تجنب اتخاذ القرارات	0.67	11.74	دالة
15	v15	تجنب اتخاذ القرارات	0.80	12.98	دالة
16	v16	تجنب اتخاذ القرارات	0.77	12.60	دالة
17	v22	التداخل المعرفي	0.74	11.88	دالة
18	v21	التداخل المعرفي	0.66	14.10	دالة
19	v20	التداخل المعرفي	0.52	10.93	دالة
20	v19	التداخل المعرفي	0.31	6.38	دالة
21	v18	التداخل المعرفي	0.15	3.09	دالة
22	v17	التداخل المعرفي	0.71	14.91	دالة

ولتحقق الباحثة من مدى أمكانية التعامل مع مقياس التجنب التجريبي كمقياس ذو درجة كلية واحدة ، ام انه يتم التعامل مع كل مجال من المجالات المتضمنة في المقياس كمقاييس فرعية مستقلة ، فان التحليل العاملي التوكيدي يزودنا بقيم الارتباطات بين مجالات المقياس وقيم الاوزان الانحدارية المعيارية المقابلة لها والتي تدل على مدى دلالة العلاقة بين المجالات ، وقد تبين أن جميعها ذات دلالة احصائية بدلالة قيم اختبار (t) والتي جميعها أعلى من قيمة (t) الجدولية (1.96) عند مستوى (0.05) ، مما يعني اننا يمكننا من التعامل مع مقياس التجنب التجريبي كدرجة كلية واحدة والجدول (6) يوضح ذلك :

جدول (6)

قيم تشبعات مجالات مقياس التجنب التجريبي مع بعضها وقيم النسب الحرجة لدلالة التشبعات

ت	المجال بالمجال	التشبعات Estimate	النسب الحرجة C.R.	الدلالة 0.05
1	الحاجة الى التحكم العاطفي والمعرفي * تجنب الاحداث السلبية	0.80	4.29	دالة
2	الحاجة الى التحكم العاطفي والمعرفي * تجنب اتخاذ القرارات	0.74	6.71	دالة
3	الحاجة الى التحكم العاطفي والمعرفي * التداخل المعرفي	0.80	7.37	دالة
4	تجنب الاحداث السلبية * تجنب اتخاذ القرارات	0.79	4.61	دالة
5	تجنب الاحداث السلبية * التداخل المعرفي	0.89	4.81	دالة
6	تجنب اتخاذ القرارات * التداخل المعرفي	0.87	9.38	دالة

فضلا عن ان الباحثة حصلت على عدد من مؤشرات جودة المطابقة المهمة ، التي تبين مدى مطابقة الانموذج النظري الذي تبنته الباحثة مع العينة المشمولة بالدراسة ، فهو يشير الى أي مدى استطاع النموذج النظري من تمثيل بيانات العينة بحيث لم يبتعد عنها كثيرا (تيغزة ،2012،ص229-239).

جدول (7)

مؤشرات جودة التطابق مقياس التجنب التجريبي

ت	المؤشر	قيمة المؤشر	القطع
1	النسبة بين قيم x^2 ودرجات الحرية df	3.39	اقل من (5)
2	جذر متوسط مربع الخطأ التقريبي (RMSEA)	0.06	بين 0.05–0.08
3	مؤشر المطابقة المقارن (CFI)	0.88	بين 0- 1
4	مؤشر حسن المطابقة (GFI)	0.88	بين 0- 1
5	مؤشر حسن المطابقة المعدل (AGFI)	0.85	بين 0 - 1
6	مؤشر براشيو Pratio	0.85	بين 0 - 1

ومن خلال (7) يتضـــح ان مؤشـــرات جودة التطابق مطابقة لمؤشـــرات جودة التطابق الحرجة ، وبهذا عد مقياس التجنب التجريبي صادقا بنائيا.

7 – مؤشرات الثبات لمقياس التجنب التجريبي

نعني بالثبات هو الاتســـاق في درجات الاختبار عند إعادة تطبيقه على العينة نفســـها التي طبق عليها في المرة الأولى بعد مرور مدة زمنية بحيث يمكنها من إعطاء النتائج نفسها في كل مرة (Fraenkel & wallen, . 157

2006, p). وتوجد طرائق عدة لاستخراج الثبات، مثل طريقة الاتساق الخارجي External Consistent منها (إعادة الاختبار Test–retest، وطريقة الاتساق الداخلي Internal Consistent منها معامل الفا Coefficient Alpha ومعادلة كودر – ريتشاردسون (20) – Kuder Nunnlly,1970,p.126) Richardson).

– طريقة إعادة الاختبار Test–Retest Method

تم استخراج الثبات بطريقة إعادة الاختبار ، إذْ تُعد من الطرائق الشائعة في حساب الثبات، وتتطلب إعادة تطبيق المقياس على عينة الثبات نفسها بمدة زمنية قدرها اسبوعان أو أكثر، ومن ثم حساب معامل الأرتباط بين درجات التطبيقين الأول والثاني ،(Murphy,1988, p. 85). جاء معامل الارتباط بمقدار 0.71 ، وهي قيمة جيدة جدًا وتدل على ثبات مقبول وعالٍ لهذا المقياس.

– طريقة الفا كرونباخ

تحققت الباحثة من ثبات مقاييس التجنب التجريبي بطريقة الفا كرونباخ وذلك بالاعتماد على بيانات العينة الكلية ، اذ بلغ 0.89

8– الأداة بصورتها النهائية

تكون مقياس التجنب التجريبي بصورته النهائية من (22) فقرة، جميعها مصاغة مع الظاهرة، ولم تستبعد أي فقرة، كما ان بدائله خماسية (دائما ،غالبا ،احيانا،نادرا،ابدا) وتأخذ درجة (1–5)، إذ إن أعلى درجة (110) وأدنى درجة (1).

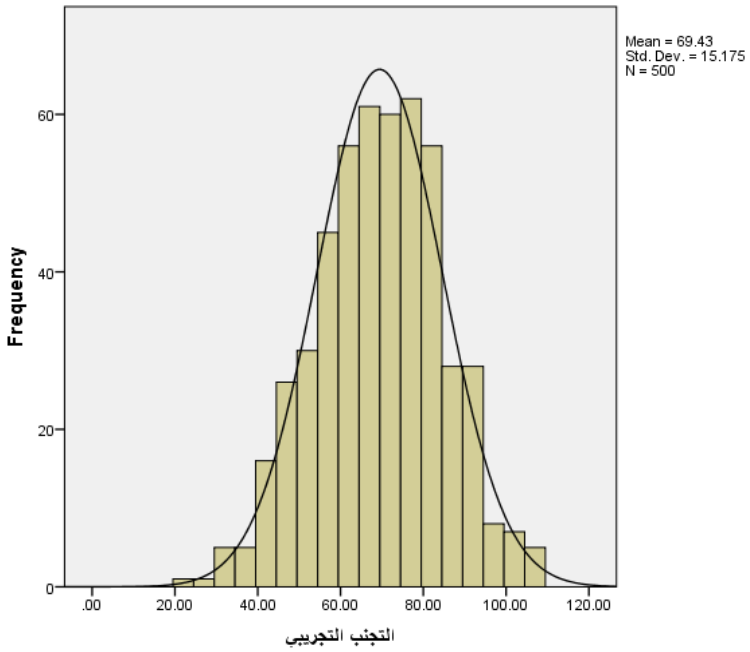
9 – المؤشرات الإحصائية

بعد التحقق من فقرات مقياس التجنب التجريبي من حيث قيمة الوسط Mean، والوسيط Median ، و المنوال Mode ، والانحراف المعياري Std.Dev، والالتواء Skewness، والتفرطح Kurtosis، وأعلى درجة Maximum حصل عليها في الإجابة عن المقياس، وكذلك أقل درجة Minimum حصل عليها وعلى نحو ما هو موضح في الجدول (8)،

كما يبين الشكل (2) منحنى توزيع عينة تحليل فقرات مقياس التجنب التجريبي.

جدول (8)
الخصائص الإحصائية الوصفية لمقياس التجنب التجريبي

المقياس / المؤشر	التجنب التجريبي
المتوسط Mean	69.43
الوسيط Median	70
المنوال Mode	82
الانحراف المعياري Std.Dev	15.17
الالتواء Skewness	-0.11
التفلطح Kurtosis	-0.19
أقل درجة Minimum	22
أعلى درجة Maximum	107



الشكل (2) التوزيع التكراري لعينة البحث على مقياس التجنب التجريبي

عرض النتائج

الهدف (1) : قياس التجنب التجريبي لدى طلبة الدراسات العليا .

لتحقيق هذا الهدف قامت الباحثة بتطبيق مقياس التجنب التجريبي على أفراد عينة البحث البالغ عددهم (500) طالب وطالبة ، وقد أظهرت النتائج أن متوسط درجاتهم على المقياس بلغ (69.43) درجة وبانحراف معياري مقداره (15.17) درجة ، وعند موازنة هذا المتوسط مع المتوسط الفرضي ([1]) للمقياس والبالغ (66) درجة ، وباستعمال الاختبار التائي (t–test) لعينة واحدة تبين أن الفرق دال إحصائيا ولصالح **المتوسط الحسابي** ، إذ كانت القيمة التائية المحسوبة أعلى من القيمة التائية الجدولية والبالغة (1.96) بدرجة حرية (499) ومستوى دلالة (0.05) والجدول (8) يوضح ذلك .

جدول (9)

الاختبار التائي للفرق بين متوسط العينة والمتوسط الفرضي لمقياس التجنب التجريبي

العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
500	69.43	15.17	66	5.05	1.96	499	دال

تشير نتيجة الجدول (9) الى ان عينة البحث لديهم التجنب التجريبي بمستوى مرتفع وتتفق هذه النتيجة مع بعض الدراسات ومنها:

- دراسة **Martı´nez–Rubio D (2023)** على طلبة جامعة مختلفين في المراحل الدراسية اعمارهم بين 18 الى 48 (Martı´nez–Rubio D,2023,p.1) أن الطلبة المجهدين يميلون الى الهروب او تجنب الاحداث الخاصة مثل المشاعر والذكريات بغض النظر عن وضعهم الاجتماعي والديموغرافي والاكاديمي(Martı´nez–Rubio D,2023,p. 9)
- دراسة **Connor (2020)** تبيّن أن هناك علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين درجات التوتر المدرك والتجنّب التجريبي($r = .64, p < .05$) ، مما يعني أنه كلما زاد التجنّب التجريبي، ارتفع مستوى التوتر كما

[1] **تم استخراج المتوسط الفرضي لمقياس (التجنب التجريبي) وذلك من خلال جمع أوزان بدائل المقياس الخمسة وقسمتها على عددها ثم ضرب الناتج في عدد فقرات المقياس والبالغة (22) فقرة.**

وُجدت علاقة ارتباط معنوية بين الاحتراق النفسي والتجنّب التجريبي($r = .40, p < .05$) ، أي أنه كلما زاد التجنّب التجريبي ارتفع مستوى الاحتراق (Connor,2020,p.31).

وكذلك تتفق النتيجة مع Hayes et al. (2004) مؤسس نظرية القبول والالتزام (ACT) وهي النظرية المتبناة حيث أشار إلى أن الأفراد في البيئات عالية الضغط (انخفاض جودة الحياة ، ارتفاع مستويات الامراض النفسية، والقلق والمخاوف) يظهرون معدلات أعلى من التجنّب التجريبي (Hayes et al,2004,p.5)

كما يشير هايز وآخرون(1999) (إلى أن التشابك المعرفي المفرط)وخاصةً المحتوى التقييمي المفرط (يؤدي إلى كبت الفكر والعاطفة وعدم القدرة على اتخاذ الإجراءات اللازمة في مواجهة الأحداث الخاصة(Hayes et al,2004,p.561) ومن هنا يمكن الاستدلال المنطقي بأن طلاب الدراسات العليا، الذين يواجهون مستويات عالية من الضغط والانفعال، قد يظهر لديهم ارتفاع في التجنّب التجريبي.

وفقًا لهايز، فإن ثنائية الاتجاه في اللغة البشرية توسّع بدرجة كبيرة نطاق المواقف المنفّرة لأن السلوك الرمزي يسمح بتصنيف الأحداث الخاصة والتواصل معها في أي موقف تقريبًا فعلى سبيل المثال، يتعلم الناس تصنيف مجموعة من الإشارات الظرفية والأحاسيس الجسدية والاستعدادات السلوكية على أنها «قلق» وتقييمها بأنها سيئة يمكن بعد ذلك استحضار هذه «العاطفة» أو توقعها عبر اللغة («شعرت بالقلق الأسبوع الماضي» أو (أخشى أن أشعر بالقلق عندما أركب الطائرة) وبما أن هذه الحالات المنفّرة يمكن جلبها إلى الموقف عبر اللغة نفسها، فلا يمكن تجنّب الألم النفسي بمجرد تجنّب المواقف الخارجية.

ومن ثمّ يبدأ الإنسان في استهداف الأحداث الداخلية السلبية بذاتها كموضع للتجنّب على سبيل المثال، يمكن تجنّب الأفكار المرتبطة بـ «القلق» أو كبتها فعليًا(Hayes et al,2004,p.5).

فالتورط المعرفي المفرط، وخاصة الارتباط بتقييمات ذاتية سلبية وتقييمات سلبية مفرطة للتجارب الداخلية، يؤدي إلى كبت الأفكار والمشاعر ومحاولات غير منتجة لتنظيم التجارب الخاصة. ونتيجة لذلك، يظهر عجز عن اتخاذ الأفعال المطلوبة في مواجهة الأحداث الداخلية. ولسوء الحظ، فإن الآثار الفورية للتجنّب التجريبي تبدو غالبًا إيجابية؛ فعلى سبيل المثال، التأثير الفوري للتشتيت المعرفي أو غيره من أشكال كبت الأفكار هو **الانخفاض** المؤقت في

الحدث المتجنب، ولكن بمرور الوقت تزداد الفكرة المتجنّبة في التكرار هذا النمط من الانخفاض قصـــير الأمد الذي يؤدي إلى زيادة طويلة الأمد يمكن بسهولة أن يؤسس حلقة ذاتية التضخيم قد تكون مقاومة للتغيير(Hayes et al,2004,p.6).

وترى الباحثة ان طلبة الدراسات العليا يواجهون مواقف ضاغطة (خوف من الفشل، التقييم، المقارنة، تأخير الإنجاز)، فيميل بعضهم إلى تجنّب المواقف أو المشاعر غير المريحة هذا لا يعني ضعفًا نفسيًا، بل استراتيجية مؤقتة للحفاظ على الأداء، لكنها قد تحدّ من المرونة النفسية.

الهدف الثاني : تعرف دلالة الفرق في التجنب التجريبي لدى طلبة الدراســـات العليا تبعا لمتغيرات (الجنس ، التخصص ، والعمر).

أ – دلالة الفرق في التجنب التجريبي لدى طلبة الدراسات العليا تبعا لمتغير الجنس .

ولتحقيق هذا الهدف تم استعمال الاختبار التائي (t–test) لعينتين مستقلتين لتعرف الفروق في التجنب التجريبي لدى طلبة الدراسات العليا تبعا لمتغير الجنس والجدول (10) يوضح ذلك :

جدول (10)

الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لتعرف الفروق في التجنب التجريبي لدى طلبة الدراسات العليا تبعا لمتغير الجنس

العينة	الجنس	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	التائية المحسوبة	التائية الجدولية	الدلالة
500	ذكور	158[2]	69.52	16.04	0.09	1.96	غير دال
	أناث	342	69.38	14.78			

يرجع انخفاض المتوسط الكلي مقارنة بمتوسط الذكور إلى اختلاف حجم العينة بين المجموعتين؛ إذ إن عدد الإناث (عددهن = 342) كان أكبر من عدد الذكور (عددهم = 158)، مما أدى إلى تأثر المتوسط العام بشكل أكبر بمتوسط مجموعة الإناث. ويُعرف هذا في الإحصاء بمفهوم **المتوسط الموزون(Weighted Mean)** ، حيث لا يُحسب المتوسط الكلي باعتباره مجرد متوسط حسابي لمتوسطي المجموعتين، بل يُوزن كل متوسط بعدد أفراده.

[2] المتوسط الكلي=500(158×69.52)+(342×69.38)≈69.43

ويتبين من الجدول (10) انه ليس هناك فرق في التجنب التجريبي تبعا لمتغير الجنس، وذلك لان القيمة التائية المحسوبة أقل من القيمة التائية الجدولية البالغة (1.96) عند مستوى (0.05) ودرجة حرية (498) .

- تتفق النتيجة مع دراسة **الخضر (2022)** التي هدفت إلى التعرف على مستوى المرونة النفسية لدى طلبة كلية التربية بجامعة طرطوس واشارت انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المرونة النفسية لدى أفراد عينة البحث تعزى لمتغير الجنس(الخضر ،394،2022ص).
- كذلك تتفق ع دراسة(**Leonard,and others (2020** التي فحصت ما إذا كان التجنّب التجريبي يتوسّط العلاقة بين الخجل وأعراض اضطراب ما بعد الصدمة، وفحصت دور الجنس كعامل مُعدّل. النتيجة: «عندما استخدموا طرق تحليل أكثر صرامة، لم يظهر تأثير للجنس.« (Leonard,and others, 2020,p.651).

تتفق هذه النتيجة مع النظرية المتبناة لهايز حيث وجد في دراسته مع بوند Bond & Hayes (2004) لا فروق بين الجنسين في درجات التجنب التجريبي(Bond & Hayes,2004,p.686)

،، بالرجوع للاطار النظري فان هناك عوامل تكمن وراء التجنب التجريبي وهي – الاستجابات الانفعالية البيولوجية حيث تتكون الاستجابات الانفعالية من اسس بيولوجية من خلال التطور – الاثاره الفسيولوجية المنفره للاحداث المثيرة للعاطفة حيث ان زيادة الاثاره ترتبط بصعوبة تنظيم العواطف والمشاعر – نوع الخبرات التي يمر بها الفرد وخصوصا الخبرات المكروهة – الفشل في تنفيذ سلوكيات اكثر مهارة استجابة للاثارة العاطفية مثل الفشل في الانخراط في سلوك موجه نحو تحقيق اهداف تعتمد على رغبة الفرد (Chapman et al., 2006;p.376)

اذ ان الافراد بشكل عام ممكن ان تعترضهم هذه العوامل فتساهم في استخدامهم للتجنب التجريبي وهذا سبب في انعدام الفروق بين الذكور والاناث كما وتشير نظرية الاطار العلائقي الى الأفراد يشكلون أطراً لعلاقاتهم التواصلية عبر تعلم الإستجابة المبنية على تاريخ عملية الإشتراط والعوامل الموقفية وان التجنب التجريبي يحدث نتيجة للغة البشرية والفكر الانساني (مكمانوس,2023،ص111)

ب – دلالة الفرق في التجنب التجريبي لدى طلبة الدراسات العليا تبعا لمتغير التخصص [3] .

ولتحقيق هذا الهدف تم استعمال الاختبار التائي (t–test) لعينتين مستقلتين لتعرف الفروق في التجنب التجريبي لدى طلبة الدراسات العليا تبعا لمتغير التخصص والجدول (11) يوضح ذلك :

جدول (11)

الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لتعرف الفروق في التجنب التجريبي لدى طلبة الدراسات العليا تبعا لمتغير التخصص

العينة	التخصص	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	التائية المحسوبة	التائية الجدولية	الدلالة
500	انساني	242	68.38	15.67	1.49	1.96	غير دال
	علمي	258	70.41	14.66			

ويتبين من الجدول (11) انه ليس هناك فرق في التجنب التجريبي تبعا لمتغير التخصص ، وذلك لان القيمة التائية المحسوبة أقل من القيمة التائية الجدولية البالغة (1.96) عند مستوى (0.05) ودرجة حرية (498) .

- تتفق هذه النتيجة مع **دراسة الهيتي (2022)** حيث وجدت عدم وجود فرق ذي دلالة احصائية بين طلبة التخصص العلمي والانساني في الشخصية التجنبية (الهيتي,535،2022ص).
- وفي دراسة **Munjal &Mitra (2024)** لوحظ في أساليب التأقلم المُركّزة على التجنب عدم وجود فرق دال بين طلاب علم النفس والطلاب غير المتخصصين كما كانت الفروق بين الجنسين غير دالة إحصائيًا في جميع أساليب التأقلم تشير هذه النتائج إلى أن الخلفية الأكاديمية أو الجنس لا يؤثران بشكل كبير على آليات التأقلم، مما يدعم الحاجة إلى تدخلات شاملة في مجال الصحة النفسية للطلاب(Munjal &Mitra,2024,p.242).

وتتفق النتيجة مع النظرية المتبناة لهايز (2011) حيث أشار أن عمليات التجنّب التجريبي ليست مقيدة بثقافات معيّنة أو بمستويات تعليمية أو بخلفيات مهنية محددة، بل هي سمات شاملة للغة والإدراك

[3] لم تُستخدم الباحثة تحليل التباين الثنائي (Two–Way ANOVA) لأن هدف الدراسة لم يكن الكشف عن أثر التفاعل بين المتغيرات الديموغرافية (مثل: الجنس × التخصص)، بل اقتصر على معرفة دلالة الفروق في التجنب التجريبي تبعًا لكل متغير على حدة. وبما أن كل متغير ديموغرافي يتكوّن من مجموعتين فقط (ذكور/إناث، إنساني/علمي)، فإن استخدام الاختبار التائي (t–test) لعينتين مستقلتين يُعد إجراءً إحصائيًا مناسبًا وكافيًا لتحقيق أهداف الدراسة

الإنســـــاني (Hays and others, 2011,p.63) ،، وفقًا لهايز وزملائه، فإن التجنّب التجريبي ينبع من الطبيعة اللغوية والإدراكية العامة للإنسان، لا من تكوينه الأكاديمي أو مستوى معرفته العلمي وبناءً على ذلك، فإن متغيرات مثل:الجنس، نوع التخصص الأكاديمي (علمي/إنساني)أو المستوى الدراسي لا يُتوقع أن تُحدث فروقًا جوهرية في درجة التجنّب التجريبي، لأن المقياس يقيس كيفية تعامل الفرد مع أفكاره ومشـــاعره، لا ما تعلّمه في تخصصه.

ثانيا .التوصيات :

1. توصي الدراسة بزيادة عدد المستشارين النفسيين في وحدات الإرشاد الجامعي، مع تدريبهم على استخدام أساليب العلاج بالقبول والالتزام (ACT) لتعزيز القبول الذاتي وتقليل التجنب التجريبي.
2. توصي الباحثة الاساتذة الجامعيين بضرورة بناء ثقافة قبول الخطأ والتعلم من الفشل، عن طريق إنشاء بيئة أكاديمية تشـــجع على **تجربة المهام الجديدة دون خوف من الفشـــل**، مما يقلل التجنب التجريبي ويزيد الثقة بالنفس.

ثالثا .المقترحات:

1. إجراء دراسات تجريبية (وليس ارتباطية فقط)مثل: برامج تدخلية باستخدام ACT أوMindfulness ، لقياس تأثيرها في خفض التجنب التجريبي وزيادة الانسجام الداخلي.

رابعا .المصادر

قائمة المصادر العربية

1. البرق، ع. ن. ع. ك.، المعلا، ع. م. ع.، &ســـليمان، أ. خ. ت. (2013). ***دليل المبتدئين في اســـتخدام التحليل الإحصائي (SEM) Structural equation modeling باستخدام برنامج أموس (Amos)*** (الطبعة الأولى). إثراء للنشر والتوزيع
2. الحفني، عبد المنعم. (1995). ***العلاقات النفسية والصراعات الداخلية: دراسة في التحليل النفسي*** .القاهرة: دار الفكر العربي
3. الخضر، آلاء. (2022). مستوى المرونة النفسية لدى طلبة كلية التربية في ضوء بعض المتغيرات: دراسة ميدانية في جامعة طرطوس. ***مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية*** – سلسلة الآداب والعلوم الإنسانية، 44(5)، 393–407.
4. زغير، لمياء ياسين. (2019). التكيف الأكاديمي وعلاقته بالانفتاح على الخبرة لدى طلبة الجامعة_***مجلة رووت للعلوم الاجتماعية والإنسانية***، 6(3)، 143–166.

5. عباس، ر. ر.، علوان، ف.، &دسوقي، أ. (2016). العلاقات بين أنماط التعلق الوجداني واستراتيجيات تنظيم الانفعال لدى المراهقين .***مجلة كلية الآداب*** – *جامعة القاهرة، 76*(1)، .200–155

6. علّام، صلاح الدين. (1995). ***مناهج البحث في العلوم النفسية والتربوية***. القاهرة: دار الفكر العربي.
7. علّام، صلاح الدين. (2000). ***القياس النفسي والتربوي***. القاهرة: دار الفكر العربي.
8. علّام، صلاح الدين. (2011). ***القياس النفسي والتربوي***: النظرية والتطبيق. القاهرة: دار الفكر العربي.
9. العنزي، عبد الرحمن بن علي. (1999). ***مناهج البحث العلمي: المفاهيم والأســـاليب والتطبيقات***. الرياض: دار الزهراء للنشر والتوزيع.
10. مكمانوس، فريدا.(2023). ***العلاج السلوكي المعرفي مقدمة قصيرة جدا، مؤسسة*** هنداوي للنشر والتوزيع

قائمة المصادر الاجنبية

1. Block, J. (2002*). **Personality as an affect-processing system***. Mahwah, NJ: Erlbaum.
2. Bond, F. W., & Hayes, S. C. (2004).The role of psychological flexibility in mental health. In S. C. Hayes et al. (Eds.), ***Acceptance and commitment therapy***. Guilford Press.
3. Brown, B. T. (2018). ***The relationship between experiential avoidance and physiological reactivity*** (Master's thesis, Brigham Young University). Brigham Young University ScholarsArchive.
4. Chapman, A. L., Gratz, K. L., & Brown, M. Z. (2006). Solving the puzzle of deliberate self-harm: The experiential avoidance model. ***Behaviour Research and Therapy***, 44(3), 371–394.
5. Connor, K. (2020). Experiential avoidance and psychological distress. ***Journal of Clinical Psychology***, 31.
6. Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1992***). Revised NEO Personality Inventory*** (NEO PI-R) and NEO Five-Factor Inventory (NEO-FFI) professional manual. Psychological Assessment Resources.
7. Fraenkel, J. R., & Wallen, N. E. (2006). ***How to design and evaluate research in education (6th ed.)***. New York: McGraw-Hill.
8. Franekle, J. R., & Wallen, N. E. (1993). ***How to design and evaluate research in education***. New York: McGraw-Hill.
9. Gross, J. J. (1998). Antecedent- and response focused emotion regulation: Divergent conse quences for experience, expression, and physi ology. ***Journal of Personality and Social Psychology***, 74, 224–237.
10. Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, W. G. (1999). ***Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change***. New York: Guilford Press
11. Hayes, S. C., Strosahl, K. D., Wilson, K. G., Bissett, R. T., Pistorello, J., Taormino, D., ..., & Mccurry, S. M. (2004). ***Measuring experi ential avoidance: A preliminary test of a working model***. Psychological Record, 54, 553–578

12. Hayes, S., Wilson, K., Gifford, E., Follette, V. & Strosahl, K. (1996). Experiential avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment. ***Journal of consulting and clinical psychology***, 64(6), 1152
13. Hays, S. C., Strosahl, K., & Wilson, K. G. (2011). ***Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change*** (2nd ed.). New York: Guilford Press.
14. Hyun, J., Quinn, B., Madon, T., & Lustig, S. (2006). Graduate student mental health: Needs assessment and utilization of counseling services. ***Journal of College Student Development***, 47(3), 247–266.
15. Leonard, K., et al. (2020). Age differences in experiential avoidance and emotional regulation. ***Journal of Psychological Studies***, 45, 640–660.
16. Martı´nez-Rubio D, Colomer-Carbonell A,Sanabria-Mazo JP, Pe´rez-Aranda A, Navarrete J,Martı´nez-Broto´ns C, et al. (2023) ***How mindfulness, self-compassion, and experiential avoidance are related to perceived stress in a sample of university students***. PLoS ONE 18(2):e0280791.
17. Mitra, R. K., & Munjal, Y. (2024). Difference between the coping mechanisms of psychology and non-psychology students. ***International Journal of Interdisciplinary Approaches in Psychology***, 2(10), 242–254
18. Murphy, K. R. (1988). ***Psychological testing: Principles and applications***. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall
19. Nunnally, J. C. (1970). ***Introduction to psychological measurement***. New York: McGraw-Hill.
20. Pepper, S. (2012). ***Adjustment and coping strategies in academic settings***.
21. Pickett, C. L. (2009). ***Self-esteem and interpersonal rejection***. Psychological Bulletin, 135(3), 494–517.
22. Shealdz, R. (2000). **Experiential avoidance**: Conceptual foundations and measurement.
23. Stan, R. (2016). ***Experiential avoidance as mediator between maladaptive cognitions and pathological skin picking symptom severity*** (Master's thesis, Manchester Metropolitan University). Manchester Metropolitan University Institutional Repository. https://e-space.mmu.ac.uk/617021/
24. Stanley, J. C., & Hopkins, K. D. (1972). ***Educational and psychological measurement and evaluation***. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
25. *Wang, Y., Tian, J., & Yang, Q. (2024).* ***Experiential avoidance process model: A review of the mechanism for the generation and maintenance of avoidance behavior***. *Psychiatry and Clinical Psychopharmacology, 34(2), 179–190.*