قياس التجنب الخبراتي لدى طلبة الجامعة

أ.د. حيدر جليل عباس الكريطي
hader.jj.edbs@uomustansiriyah.edu.iq
الجامعة المستنصرية/ كلية التربية الأساسية

الملخص

يهدف البحث الحالي إلى:

١. بناء أداة لقياس التجنب الخبراتي لدى طلبة الجامعة.

٢. تحديد مستوى التجنب الخبراتي لدى طلبة الجامعة.

٣. الكشف عن الفروق ذات الدلالة الإحصائية في التجنب الخبراتي لدى طلبة الجامعة عند مستوى دلالة (٠.٠٥)، تبعًا لمتغيري الجنس (ذكور– إناث) والتخصص (علمي– إنساني).

وتوصلت نتائج البحث إلى أن:

١. يتمتع طلبة الجامعة بمستوى من التجنب الخبراتي.

٢. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التجنب الخبراتي تعزى إلى متغير الجنس.

٣. لا تظهر فروق ذات دلالة إحصائية في التجنب الخبراتي تبعًا لمتغير التخصص.

٤. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية ناتجة عن التفاعل بين متغيري الجنس والتخصص.

جاءت النتائج منسجمة مع الإطار النظري المعتمد في البحث، والمتمثل بنظرية التجنب الخبراتي، التي استند إليها الباحث في بناء أداة القياس، كما انعكس ذلك على مستوى امتلاك أفراد العينة وفق متغيري الجنس والتخصص والتفاعل بينهما.

الكلمات المفتاحية : التجنب الخبراتي، طلبة الجامعة .

Measuring experiential avoidance among university students

Professor Dr. Haider Jalil Abbas Al-Kuraity
College of Basic Education / Al-Mustansiriya University

Abstract

The current research aims to:

1- Developing an experiential avoidance scale for university students

2- To determine the level of experiential avoidance among university students.

To examine whether there are statistically significant differences in experiential avoidance at the 0.05 level according to gender (male–female) and academic specialization (scientific–humanities).

The results of the study showed that:

1. University students exhibit a level of experiential avoidance.

2. No statistically significant differences were found in experiential avoidance based on gender.

3. There are no statistically significant differences in experiential avoidance based on academic specialization.

4. There are no statistically significant differences based on the interaction between gender and academic specialization.

The results are consistent with the theoretical framework (experiential avoidance theory) adopted by the researcher in developing the research instrument and the level of experiential avoidance among the sample members، according to the variables of gender، academic specialization، and the interaction between them.

In light of the research findings، the researcher recommends a set of recommendations and suggestions.

Keywords: experiential avoidance، university students.

الفصل الاول

أولاً. مشكلة البحث (Problem of the Research):

تُعد شريحة الطلبة من أهم الشرائح في المجتمع ولا سيما منها طلبة الجامعة؛ لكونها الشريحة الأكثر وعياً وإدراكاً للمستقبل، ولما يعول عليها في بناء المجتمع، وقد أسهمت الأزمات المتلاحقة التي مرّ بها بلدنا، سواء كانت اقتصادية أو سياسية أو أمنية وغيرها، في إحداث تأثيرات سلبية في الجوانب النفسية والاجتماعية لدى الطلبة، مما أوجد لديهم مستويات مرتفعة من الضغوط. ونتيجة لذلك، أصبحوا أكثر عرضة للاستثارة والانفعالات، الأمر الذي يدفع بعضهم إلى اللجوء لأساليب تجنب متعددة، قد تكون سلوكية أو معرفية أو انفعالية.

وفي سياق ذلك، قد يتجه الفرد إلى بناء تصورات بديلة أو تخيلات ذهنية لنتائج أفضل مما تحقق فعليًا، على أمل الاستفادة منها مستقبلًا، أو قد يحاول الحفاظ على توازنه النفسي من خلال إقناع ذاته بإمكانية حدوث نتائج أسوأ لم تقع. ومع ذلك، فإن الميل إلى تجنب المشكلات أو الهروب منها والاعتماد على مثل هذه الآليات غالبًا ما يكون غير فعّال، إذ يؤدي إلى زيادة حضور المثيرات المتجنبة في الواقع، ويجعلها أكثر تأثيرًا في إدراك الفرد وسلوكه (Christopher، 2012، p.9).

كما قد يتحول التجنب الخبراتي إلى عامل يُربك حياة الفرد عندما تقود محاولات ضبط الانفعالات أو كبح الخبرات الذاتية وتقليلها إلى نشوء مشكلات جديدة بحد ذاتها. إذ يغدو هذا النمط غير سوي عندما يُمارَس بصورة جامدة تفتقر إلى المرونة، بحيث يستنزف الفرد قدرًا كبيرًا من وقته وجهده وطاقته في محاولة السيطرة على الخبرات الداخلية غير المرغوب فيها أو تأجيل التعامل معها (Stacey، 2013، p.23). وفي هذا الصدد يشير الكسندر(Alexandra et al، 2015) أيضًا أن هناك عدد كبير من الدراسات التي تشير إلى وجود ارتباط بين التجنب الخبراتي وعدد من العمليات النفسية، مثل الكبت المعرفي والانفعالي والقلق، وكمساهم في شدة أعراض اضطراب الشخصية (Alexandra et al، p.11; 2015)، أما فيما يتعلق بتجنب الخبرات السلبية، فيوضح موروز (Moroz، 2019) أن هذا الميل يُعد استجابة طبيعية لدى الأفراد، إلا أن نتائجه لا تكون فعّالة في كثير من الأحيان، بل قد تسهم في تعقيد المشكلات مع مرور الوقت. إذ تشير الأدلة إلى أن محاولات الابتعاد المستمرة عن الأفكار أو المشاعر غير المرغوب فيها قد تؤدي إلى زيادة حضورها في الوعي، وتعزز لدى الفرد نزعة أكبر لتجنبها بدل معالجتها (Moroz، 2019، p.22)، وأكدت هذا الرأي دراسة أجريت في أحدى البيئات العربية قام بها سليمان (٢٠١٩) على طلبة الجامعة، وجد فيها ان التجنب الخبراتي كان حاجزًا أمام قيامهم في تجربة ما أو متابعتهم لتفاعلات اجتماعية هادفة (سليمان وآخرون، ٢٠٢٠: ص ٢٣٥).

وعند الحديث في الجانب التربوي والتعليمي فإن معاناة الطلبة مستمرة فالتجنب الخبراتي بالرغم من ارتباطه بالتحصيل التعليمي المنخفض، في جميع المراحل التعليمية؛ نتيجة تأثيراته المباشرة في دافعية الطلاب توافقهم التعليمي مع زملائهم وأساتذتهم؛ إلا انه لم يكن محورا مهما في كثير من الأبحاث التربوية (Meaghan،2014;p19)، وما زال الحال كذلك وتحديدا في البيئات العربية، وبعد الاستعراض السابق يظهر إن مشكلة البحث الحالي قد تولدت من مراجعة الباحث لما ذكر من أدبيات سابقة في مجال علم النفس التربوي وعلم النفس المعرفي، ويلخصها الباحث بالسؤال الآتي:

- **هل لدى طلبة الجامعة تجنب خبراتي ؟**

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

يمثل طلبة الجامعة طاقة حيوية لبناء المجتمع وتحقيق تطلعاته، لذا ينبغي الاهتمام بهذه الشريحة المهمة والثروة الدائمة من قبل المربين من أستاذة ومرشدين وكذلك المفكرين وغيرهم، فتمتع هذه الشريحة ـ طلبة الجامعة ـ بالمرونة والصحة النفسية تجعلهم أكثر انفتاحا وتقبلا لمواجهة ضغوطات الحياة بمختلف أشكالها وأكثر تأكيدا لطاقاتهم الخلاقة، فالطالب إذا فهم ذاته أمكنه السيطرة والتحكم بها،

وهذا الأمر ينطبق أيضاً على التجنب الخبراتي؛ إذ إن نظرتنا تصبح واسعة وشاملة مع ادراك ان تحديات الحياة والفشل الشخصي هي ببساطة جزء من تكوين الأنسان (Hayes ;1994; p8)، كذلك يؤكد هايس (2004) عن طريق نظرية الاطار العلائقي على أهمية تعايش الفرد الإيجابي مع متاعب الحياة ومنغصاتها؛ وذلك بتقبلها ثم الاتجاه بعد ذلك للإتيان بسلوكيات أخرى اكثر إيجابية وذات معنى؛ لكي تثري حياته وتزيد من ارتباطه اكثر بقيمه، فضلاً عن الرغبة في الاستمرار بالاتصال مع واقع الحياة بجميع أشكالها وتنمية قدراته على التقبل فضلًا عن ذلك توليده استجابات للخبرات التي يتعذر منه سابقا تجنبها (Hayes ;2004; p.29)،

جادل هايس وزملاؤه بأن إحدى مزايا التجنب الخبراتي هي أن له فائدة تجريبية عن طريق توفير منظور وظيفي لبعض الحالات، وتجاوز قيود المنظور المتلازمي السائد حاليًا لعلم النفس (Ostafin & Chawla ;2007; p.873)، يُعدّ التجنب في بعض المواقف سلوكاً تكيفياً ضرورياً للحفاظ على بقاء الفرد وسلامته، إذ توجد حالات يكون فيها الابتعاد عن الموقف هو الخيار الأكثر أماناً، خاصة عند التعرض لتهديدات جسدية أو مخاطر لا يمكن السيطرة عليها أو مواجهتها بشكل مباشر، حيث يسهم ذلك في تقليل احتمالية التعرض للأذى (David & Daniel ;2012; p.26)، إذ ليس كل أنواع التجنب سلبية؛ بل الأمر يتعلق بكيفية توظيفها، وهذا ما أكدته الأبحاث الحديثة التي بينت أهمية التجنب في بعض السياقات، وكيف يمكن أن يكون فعالًا حين اعتباره كاستراتيجية لمنع بعض العواقب ظاهريا، ومنها إخفاء التعبير عن القلق، أو تجنب المواقف التي يحتمل أنها ستقود إلى مشكلات اكبر، وينبغي هنا أن لا يعتمد عليه بصورة مطلقة ومبالغ فيها أو حتى متكررة (Stacey ;2013; p.12) .

يشير تشيلسي (Chelsea،2012) إن زيادة المرونة النفسية وتقليل التجنب الخبراتي يكون حاسمًا في تقليل الضغط النفسي لدى طلبة الجامعة (Chelsea ;2013; p.64)، كذلك أظهرت نتائج دراسة وينريب (Weinrib ;2011) أن الطلبة الذين أبلغوا عن مستويات أعلى من اليقظة الذهنية أبلغوا أيضًا عن استخدام أقل لاستراتيجيات المواجهة المتجنبة. (Weinrib ;2011 ;p.28)

يشير هايز إلى أن خفض مستوى التجنب الخبراتي قد ينعكس إيجابياً على الفرد من خلال تعزيز تنوع استجاباته السلوكية والانفعالية، بما في ذلك قدرته على التفكير والشعور حتى في ظل الظروف الضاغطة والانفعالات الصعبة، مما يسهم في تقليل المعاناة النفسية والحد من مشاعر الكراهية الذاتية (Hayes،p.3 ;2006). كما توضح دراسات أخرى أن الأفراد ذوي المستويات المنخفضة من التجنب الخبراتي يتمتعون بقدرة أعلى على تحمل الألم، إضافة إلى قدرتهم على استرجاع الخبرات المؤلمة والتعامل معها بصورة أكثر توازناً (Kashdan et al.، 2006; p.1302). وتذكر وينريب (Weinrib)،(2011 أن الحد من التجنب يؤدي الى تقليل التوتر بمرور الوقت، على سبيل المثال، في تدريب اليقظة، يتم تعليم التشجيع على التعايش مع الألم الجسدي تمامًا كما هو الحال في كل لحظة، دون إضافة محتوى عاطفي مؤلم إلى التجربة، بمرور الوقت، فأن هذا الأجراء يقلل من الضيق العاطفي ويزيد من الأداء (Weinrib، 2013; p.30).

أصبح مفهوم التجنب الخبراتي واضحاً في الأدبيات البحثية العالمية، إذ يشير إلى نمط من السلوك يتضمن تجنب الأفكار والذكريات والأحاسيس الجسدية والانفعالات، إضافة إلى المواقف والتجارب الداخلية المختلفة (Stacey،p.11 ;2013). كما بينت الدراسات في هذا المجال أن التجنب الخبراتي يسهم في تفسير جزء من التباين في كل من الضيق النفسي ونوعية الحياة لدى الأفراد (Stacey،p.12 ;2013). وقد حظي هذا المفهوم باهتمام متزايد في علم النفس المعاصر نظراً لدوره في تفسير الأنماط السلوكية غير المتكيفة وفهمها بصورة أعمق (Moroz، 2019; p.19).

إن للبحث الحالي أهميتين، هما:

أ. الأهمية النظرية:

تكمن الأهمية النظرية لهذا البحث في كونه:

١.إجرائه على طلبة الجامعة وما تمثله هذه الشريحة المهمة في بناء مستقبل البلد، مع إمكانية أن يفتح آفاقا مستقبلية لتطبيقه على مراحلة دراسية أخرى.

٢.يضيف أطارا نظرياً عن متغير التجنب الخبراتي قد يغني المكتبة العراقية.

ب. الأهمية التطبيقية:

وتكمن الأهمية التطبيقية لهذا البحث:

١.يمكن للباحثين الإفادة من مقياس (التجنب الخبراتي) لإجراء دراسات مع متغيرات أخرى، وعند إجراء بعض الاختبارات لبعض المهن التي تتطلب إنسانًا متمتعًا بإيجابية بكل ما تحمله هذه الكلمة من معنى ويتطلع إلى المستقبل بكل ثقة وعزم.

٢.بناء برامج إرشادية وتثقيفية وتوعوية عن طريق شعبة الارشاد النفسي الجامعي والوحدات التابعة له للطلبة حول مفهوم التجنب الخبراتي وتقنية خفضه.

ثالثاً. أهداف البحث (Aims of the Research):

إن **البحث الحالي يهدف الى :**

١.قياس التجنب الخبراتي لدى طلبة الجامعة.

٢.التعرف على مستوى التجنب الخبراتي لدى طلبة الجامعة .

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

رابعاً. حدود البحث (Limts of The Research)

يقتصر البحث الحالي على قياس التجنب الخبراتي لدى طلبة الدراسات الأولية الصباحية في الجامعة المستنصرية ولكلا الجنسين (ذكور . أناث) والتخصصين(علمي، أنساني) للعام الدراسي (٢٠٢٥ – ٢٠٢٦) م.

خامساً. تحديد المصطلحات (Limits of The Terminologies):

التجنب الخبراتي (Experiential avoidance)،عرفهُ كل من:

- **هايس (Hayes،1999)**

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

- **كارلوس Carlos)،(2016**

أن استراتيجية التنظيم الذاتي تتضمن جهوداً يبذلها الفرد للسيطرة على المثيرات السلبية أو تجنبها، مثل الأفكار أو المشاعر أو الأحاسيس التي تُحدث لديه حالة من الضيق الشديد (Carlos،p.293 ;2016).

التعريف النظري:

تبنى الباحث تعريف هايس (Hayes،1999) وذلك لأنهُ اعتمد نظريته التي بُني على أساسها المقياس وفسر بها الباحث ما توصل إليه من نتائج.

التعريف الإجرائي:

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

الفصل الثاني:

- **اطار نظري**

التجنب الخبراتي (Experiential avoidance)

أصول وطبيعة التجنب الخبراتي:

يتعلم الأفراد في حياتهم اليومية أنماطاً مختلفة من العلاقات بين الأشياء، فقد يكون التعلم أحياناً قائماً على الخصائص الفيزيائية المباشرة مثل التمييز بين الكبير والصغير أو بين الشيء نفسه والشيء المختلف، وهذا النوع من الاستجابة يُعرف بالاستجابة العلائقية غير التعسفية، لأنها تعتمد على خصائص ثابتة لا تتغير تبعاً للتفسير أو السياق. في المقابل، يمكن للأفراد أن يكتسبوا نوعاً آخر من الاستجابات يُعرف بالاستجابة العلائقية التعسفية، حيث يتم ربط المثيرات بناءً على إشارات سياقية تحدد طبيعة العلاقة المناسبة بينها، بغض النظر عن خصائصها الفيزيائية المباشرة، وقد تكون هذه الإشارات مكتسبة اجتماعياً وثقافياً وليست بالضرورة ناتجة عن خبرة مباشرة مع المثيرات (Joanne،p.43 ;2014)، وفي إطار البيئة الاجتماعية واللغوية، يتم تعزيز بعض أنماط التفكير والسلوك التي تدفع الأفراد إلى تبني استراتيجيات تجنبية تجاه خبراتهم الداخلية، إذ يتم تصنيف المشاعر والأفكار على أنها إيجابية أو سلبية، مع تعزيز فكرة ضرورة التحكم في التجارب السلبية أو التخلص منها. كما أن التجنب الخبراتي قد يُعزز على المدى القصير لأنه يقلل من شدة الانزعاج العاطفي بشكل مؤقت، إلا أن هذا الأثر المؤقت قد يؤدي على المدى البعيد إلى نتائج عكسية تتمثل في زيادة شدة أو تكرار هذه التجارب. لذلك تصبح محاولات السيطرة على الخبرات الداخلية، مثل كبت الأفكار أو القمع الانفعالي أو أساليب التكيف التجنبي، من أشكال التجنب الخبراتي التي قد تعيق التكيف النفسي السليم وتجعل هذا النمط السلوكي أكثر مقاومة للتغيير (.Alexandra et al،p.3 ;2015).

النظرية التي فسرت التجنب الخبراتي

نظرية هايس (Hayes،1999)

انطلق هايس (Hayes،1999) في نظريته نظرية الاطار العلائقي (Relational Frame Theory) من إحدى فلسفات العلوم تعرف السياقية الوظيفية (Hayes et. al.)،(2004 ، وتركز هذه الفلسفة على سياق الأحداث والوقائع الحياتية وتحللها وفقًا لوظيفتها (Biglan)،(1995 ، وتصف نظرية العلاقة كيف أن الأفراد يخلقون أطرًا للعلاقات التواصلية فيما بينهم عبر تعلم الاستجابة المرتكزة على العوامل الموقفية وعلى تاريخ عملية الاشتراط (Hayes et al.)،(1996 .

إن هذه النظرية قدمت تحولاً مهماً في طريقة تصور المشكلات النفسية، إذ يفترض نموذج التقبل والالتزام أن الأفكار الصعبة وتجارب الحياة والمشاعر المرتبطة بها موجودة في كل مكان،

وليست في حد ذاتها مصدر مشكلة. Camilla)،(2016; p.12 ؛ لذلك حاز الأنموذج على اهتمام الباحثين في الآونة الأخيرة، الذي يفترض أن اللغة والإدراك العالي يتشكلان عن طريق أنماط ثنائية الاتجاه للاستجابة العلائقية التي قد تعمم على الأطر العلائقية الأخرى، وبالتالي يُفترض أن التجنب الخبراتي هو أسلوب استجابة مكتسب يتم إنتاجه عن طريق القواعد اللفظية التي يتم تعميمها على فئات سلوكية وظيفية أخرى Hayes)،(1997; p.16 .

يوضح هايز (Hayes،2016) في نظرية الإطار العلائقي أن المثيرات أو الأحداث أو الانفعالات التي يسعى الأفراد إلى تجنبها قد تكتسب حضوراً معرفياً أكبر داخل الذهن، بحيث تصبح أكثر بروزاً في التفكير والانتباه. ويرتبط هذا النمط من الاستجابة باللغة والإدراك البشري، إذ إن القدرة على بناء علاقات بين المثيرات ضمن سياقات مختلفة تُعد خاصية إنسانية تعتمد على التجريد الذهني وتكوين العلاقات الرمزية. ووفقاً لهذه النظرية، فإن الأفراد قد يكتسبون علاقات بين عناصر لم تكن مرتبطة في الأصل، من خلال الإشارات اللفظية والمعرفية التي تنظم هذه الروابط داخل إطار معين.

وفي هذا السياق، يشير مفهوم "الإطار" إلى الشبكة المعرفية التي تُنظم الخبرات المرتبطة بموقف معين، فعلى سبيل المثال، عندما يتكرر الشعور بالألم لدى الفرد، قد يتكون لديه إطار معرفي يربط بين الألم ومجموعة من المثيرات المرتبطة به، مما يؤدي إلى زيادة الانتباه تجاه التفاصيل والمثيرات المحتملة المرتبطة بتجربة الألم مقارنةً بالأشخاص الذين لا يعانون من هذه التجربة بشكل متكرر. ونتيجة لذلك، تصبح هذه المثيرات جزءاً من الإطار المعرفي للألم، مما يؤدي إلى اتساعه وتعزيز استجابات الخوف والتجنب المرتبطة به بشكل متكرر ومكثف (Hayes،2016; p.2).

أجرى هايز (٢٠١٠) مراجعة منهجية للأدبيات المتعلقة بالتجنب الخبراتي بهدف توضيح التحول من مفهوم التجنب العاطفي إلى التجنب الخبراتي، وبيّن أن هذا المفهوم أوسع نطاقاً، إذ يشمل مجموعة متنوعة من الخبرات الداخلية التي قد يسعى الفرد إلى تجنبها، مثل الأفكار، والاستجابات الفسيولوجية، والذكريات، والاندفاعات أو الميول السلوكية، إضافة إلى بعض المعلومات الواقعية أو الملموسة عندما تتعارض مع تصور الفرد لذاته (Meaghan، 2014; p.16).

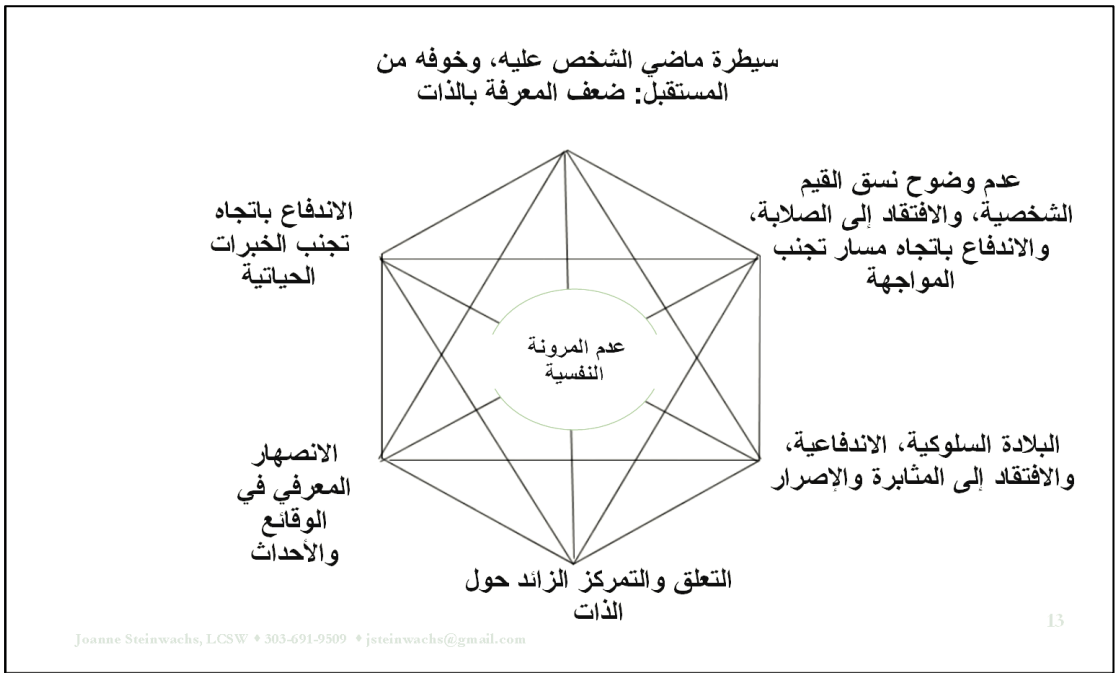
وفي سياق تجنب الخوف، يمكن ملاحظة أن بعض السلوكيات تكون واضحة نسبياً في تعطيل الأداء الوظيفي من خلال الابتعاد عن مثيرات محددة مثل المرتفعات أو الأماكن المغلقة أو السفر، بينما يكون التجنب الخبراتي أكثر تعقيداً من حيث الشكل رغم تشابه وظيفته، إذ يتضمن محاولات متعددة لتفادي الاتصال النفسي مع الخبرات الداخلية المختلفة، بما في ذلك الأفكار والانفعالات والأحاسيس الجسدية والميول السلوكية. ويتجلى ذلك في مجموعة من

الاستراتيجيات مثل كبت الأفكار، وقمع الانفعالات، والانسحاب الاجتماعي، وغيرها من الأساليب التي تهدف إلى تقليل التعرض لهذه الخبرات، حيث أظهرت الدراسات أن الأفراد غالباً ما يستخدمون أساليب مثل تحويل الانتباه أو محاولة نسيان الأفكار أو تجنب التفكير بها عند مواجهة مشاعر سلبية (Hayes،p.216 ;2001).

كما أن القدرة على التفكير المستقبلي وتقييم الأحداث لفظياً تتيح للأفراد وضع خطط وتحديد أهداف حياتية، إلا أن هذا الجانب قد يسهم أحياناً في تعزيز التجنب الخبراتي، فعندما تتضمن الأفكار المستقبلية توقعات سلبية مثل "سأبقى مكتئباً دائماً" أو "لن تتحسن حياتي أبداً"، فإنها قد تولد حالة من القلق والدافع لتغيير هذه التصورات. غير أن محاولات التعامل مع هذه الأفكار من خلال إنكارها أو قمعها لا تؤدي عادةً إلى حلول فعالة، بل قد تعزز أنماط التجنب الخبراتي، حيث يسعى الفرد إلى التخلص من المخاوف والانفعالات المرتبطة بتوقعات المستقبل بدلاً من مواجهتها بصورة مباشرة (Hayes،p.224 ;2001).

*** الافتراضات التي تقوم عليها النظرية:**

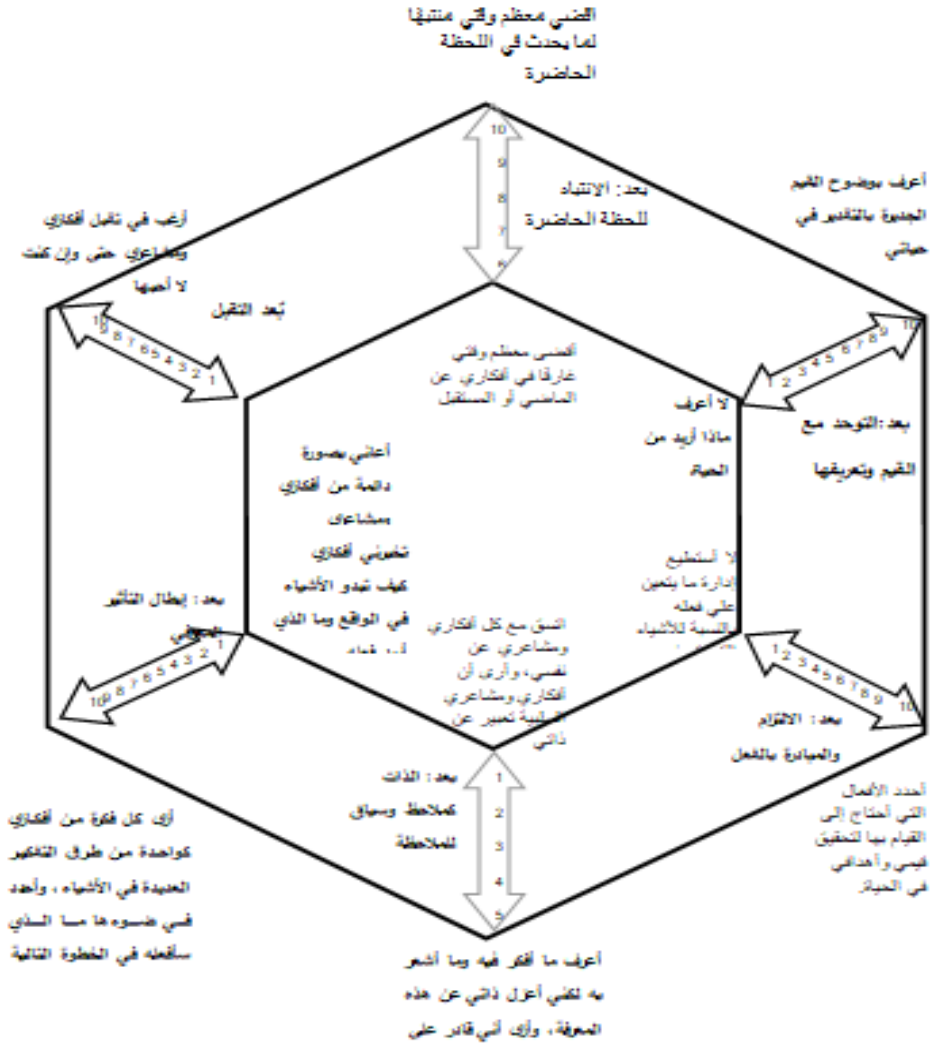
١. إن المشكلات النفسية غالبا ما تتولد من افتقار الفرد لما يسمى بالمرونة النفسية، وبالإمكان تمثيل هذا الافتراض المخطط (٤) الآتي:



المخطط (٤) الافتراضات التي تقوم عليها النظرية

٣. إن لا يتم التركيز على المشكلة ذاتها بالقدر الذي يتطلبه تركيز الفرد تجاه مشكلته؛ إذ يتعلم الفرد كيف تكون ردود أفعاله على المشكلة هو التأمل والرضا ويكون ذلك عن طريق الوصول إلى حالة اليقظة الذهنية (Mindfulness) أو الوعي بالذات، وهذا الأمر لا يعني أن يطلب من

الفرد تقبل جميع المواقف مثل المواقف التي تكون فيها علاقات تفاعلية تتضمن إساءة المعاملة مثلاً.



خصائص التأطير العلائقي للتجنب الخبراتي:

أولاً: الاستلزام المتبادل

يقصد به أن وجود علاقة بين عنصرين في اتجاه معين يستدعي بالضرورة وجود علاقة مقابلة في الاتجاه الآخر.

ثانياً: الاستلزام الاندماجي

ويعني أن تفاعل علاقتين أو أكثر يؤدي إلى تكوين علاقات جديدة إضافية لم تكن موجودة بشكل مباشر.

ثالثا. تحويل وظائف التحفيز عبر الأطر العلائقية

إذ تم تحويل وظائف المحفزات التعسفية(عن طريق إطارات علائقية) (Joanne، 2014: p.46-47)

***الاطار العلائقي للتجنب الخبراتي والذوات اللفظية**

ذكر كل من هايس وجوانا (Hayes، Joanne ;2011 ،(2014 ان نظرية الاطار العلائقي تقترح ان بالاقتران مع ذخيرة علائقية ممتدة يمكن أن يؤسس ثلاثة أنواع وظيفية مختلفة من الذات (اللفظية)، وهي:

أولا. الذات كمحتوى

تتكون الذات كمحتوى، أو الذات المفهومة، من شبكات علائقية وصفية وتقييمية متقنة يبنيها الأفراد بمرور الوقت عن أنفسهم وتاريخهم.

ثانيا. الذات كعملية

الذات كعملية، أو معرفة الذات، هي التمييز اللفظي المستمر للأحداث أو التجارب الداخلية (أي الخاصة، النفسية) عند حدوثها، عادةً ما تبدأ العبارات التي تعكس الذات كعملية معرفة بعبارات مثل "أنا أشعر" و "أفكر" و "أتساءل".

ثالثا. الذات كسياق

الذات كسياق هي الثابت في جميع أشكال التمييز الذاتي، إذا أجبت على العديد من الأسئلة المختلفة عن نفسك وسلوكك، فإن الجانب الوحيد لإجابتك التي ستكون متسقة عبر الزمن هو السياق الذي يتم تقديم الإجابة منه – أي أنا هنا والآن. (Hayes، 2011; p.24 & Joanne، 2014: p.57) .

***التجنب الخبراتي ومجموعة الإطارات العلائقية**

يُطلق على الاستجابة العلائقية القابلة للتطبيق بشكل تعسفي مصطلح التأطير العلائقي، والذي يقوم على فكرة أن العلاقات بين المثيرات لا تعتمد بالضرورة على خصائصها الفيزيائية، بل يمكن تشكيلها وفق سياقات ومعايير مكتسبة. ووفقاً لهذا التصور، يمكن تشبيه الإطار العلائقي بإطار الصورة الذي يمكنه احتواء أي محتوى بصري بغض النظر عن طبيعته، وبالمثل يمكن تطبيق الإطار العلائقي على مختلف المثيرات دون ارتباط مباشر بخصائصها المادية. كما أن تنوع أشكال وأحجام إطارات الصور يعكس وجود أنماط متعددة من الإطارات العلائقية التي تختلف في طبيعتها ووظائفها (Joanne، 2014; p.43).

***ثنائية الاتجاه (إيجابية – سلبية)**

تُسهم خاصية ثنائية الاتجاه في اللغة الإنسانية في توسيع نطاق الخبرات التي يُنظر إليها بوصفها غير مرغوبة، إذ إن السلوك الرمزي يتيح تصنيف وربط الأحداث الخاصة والتعبير عنها في سياقات متعددة. ونتيجة لذلك، قد يبدأ الأفراد في توجيه سلوكهم نحو تجنب أو قمع الخبرات الداخلية التي يتم تقييمها سلبياً، مثل الأفكار المرتبطة بالقلق، حيث تصبح هذه الخبرات هدفاً مباشراً للتجنب أو الكبت (Hayes، 2004; p.554).

***التجنب الخبراتي والتأثير التحويلي للتأطير العلائقي**

يعد تحويل وظائف التحفيز تأثيرًا مهمًا بشكل خاص، لأنه يصف الطريقة التي يمكن أن يؤثر بها التأطير العلائقي على سلوك الأفراد عن طريق تغيير وظائف بيئتهم. تُعرّف نظرية الاطار العلائقي الحافز اللفظي على أنه "الشخص الذي تم تحويل وظائفه عبر الأطر العلائقية، وبالتالي هذا هو تفسير نظرية الاطار العلائقي لتأثير اللغة، من هذا المنظور، بمجرد أن يتعلم الفرد التأطير العلائقي، وتبدأ المحفزات في بيئتهم في أن تصبح لفظية وتخدم وظائف جديدة لهم (Joanne، 2014: p.47-48) .

***مناقشة الإطار النظري لمتغير التجنب الخبراتي**

عن طريق ما تقدم بالنسبة لهايس(**فقد كان تفسيره للتجنب بصورة عامة وللتجنب الخبراتي بصورة خاصة مميزا؛ اذا أشار إلى إن مفهوم التجنب الخبراتي يشمل أنواعًا أكثر تحديدًا من التجنب، مثل التجنب السلوكي والمعرفي والانفعالي).**

***وفي ضوء ما تقدم اعتمد الباحث نظرية الإطار العلائقي لهايس للمبررات الآتية:**

١. إنها نظرية تقع ضمن الاتجاه السلوكي المعرفي الذي يعد محور واهتمام الباحثين في البحوث النفسية.

٢. تعد هذه النظرية من النظريات الشاملة؛ لأنها فسرت سلوك الإفراد بصورة عامة وسلوك التجنب الخبراتي بصورة خاصة.

المحور الثاني: دراسات سابقة

*** التجنب الخبراتي:**

أ. الدراسات العربية.

- **دراسة حمد (٢٠٢٢)**

العنوان	التفكير المغاير للواقع وعلاقته بالتجنب الخبراتي لدى طلبة الجامعة
الأهداف	١. التفكير المغاير للواقع لدى طلبة الجامعة. ٢. الفروق ذات الدلالة الإحصائية في التفكير المغاير للواقع لدى طلبة الجامعة وفقاً لمتغيري الجنس (ذكور ـ إناث) والتخصص (علمي ـ إنساني). ٣. التجنب الخبراتي لدى طلبة الجامعة. ٤. الفروق ذات الدلالة الإحصائية في التجنب الخبراتي لدى طلبة الجامعة وفقاً لمتغيري الجنس (ذكور ـ إناث) والتخصص (علمي ـ إنساني). ٥. الدلالة الإحصائية لطبيعة العلاقة الارتباطية بين التفكير المغاير للواقع والتجنب الخبراتي لدى طلبة الجامعة.
العينة	(٤٦٧) طالباً وطالبة من طلبة الجامعة.

الأداة	قيامه بتعريب مقياس جيمز وآخرون (Gamez et al،2011) للتجنب الخبراتي.
الوسائل الإحصائية	الاختبار التائي لعينة واحدة، معامل ارتباط بيرسون، تحليل التباين الثنائي، تحليل الانحدار، التحليل العاملي التوكيدي .
النتائج	١. ارتفاع درجة التفكير المغاير للواقع يعد جانبا إيجابيا لدى طلبة الجامعة، ودليلاً على أن طلبة الجامعة واعين بأهمية تصحيح أخطاء الماضي. ٢. يتأثر التفكير المغاير للواقع بمتغير الجنس والتخصص؛ وذلك يعود إلى تأثيرات الفروق الفردية سواء على درجة متغير الجنس أو التخصص. ٣. يعاني طلبة الجامعة من ارتفاع درجة التجنب الخبراتي وهذا الجانب يعد سلبياً، وأن هذا الدرجة قد زادت عن المتوقع، ويمكن أن يعود سبب ذلك إلى ما يتعرض له طلبة الجامعة من ضغوطات الحياة اليومية. ٤. يتأثر التجنب الخبراتي أيضًا بمتغير الجنس والتخصص؛ وكذلك يعزى سبب ذلك إلى تأثيرات الفروق الفردية سواء على درجة متغير الجنس أو التخصص. ٥. إمكانية تصحيح الواقع والتعلم من أخطاء الماضي قد تكون من أولويات طلبة الجامعة؛ لكنها ما زالت غير مفعلة لأنها لم تؤثر في خفض درجة التجنب الخبراتي نظريًا.

ب. دراسات أجنبية:

- **دراسة كارسيا وجوس (Garcia & Jose)،(2016**

العنوان	**التجنب الخبراتي والإدمان التكنولوجي لدى المراهقين**
الأهداف	١. مستوى التجنب الخبراتي لدى المراهقين. ٢. مستوى الإدمان التكنولوجي لدى المراهقين. ٣. علاقة التجنب الخبراتي بالادمان التكنلوجي لدى المراهقين. ٤. مدى إسهام الإدمان التكنولوجي بالتجنب الخبراتي لدى المراهقين.
العينة	(٣١٧) طالباً وطالبة من مرحلة ثانوية.
الأداة	مقياس (Greco،(2008 للتجنب الخبراتي
الوسائل الإحصائية	SPSS
النتائج	١. مستوى مرتفع من التجنب الخبراتي. ٢. يعاني الطلبة من إدمان تكنلوجي مرتفع. ٣. وجود علاقة ارتباطية طردية قوية بين التجنب الخبراتي والإدمان التكنلوجي. ٤. ان الإدمان التكنلوجي يسهم وبشكل كبير في التجنب الخبراتي.

- **مناقشة الدراسات السابقة:**

١. الأهداف

تباينت أهداف الدراسات التي تناولت التجنب الخبراتي من دراسات ومنها دراسة حمد (٢٠٢٢)، و دراسة كارسيا(Garcia،2016).

أما البحث الحالي فانه يهدف التعرف إلى:

التجنب الخبراتي لدى طلبة الجامعة تبعاً لمتغيرات(الجنس والتخصص) التي لم تتطرق لها اغلب الدراسات السابقة.

٢. العينة

تباينت حجوم العينات في الدراسات التي تناولها البحث الحالي؛ والتي تناولت التجنب الخبراتي أيضا هو الآخر تباين العينات التي اختيرت في كل دراسة ومن تلك الدراسات، دراسة حمد (٢٠٢٢) التي اختيرت لها عينة بلغت (٤٦٧) لكلا الجنسين (ذكور ـ أناث) والتخصص (علمي . إنساني)، و دراسة كارسيا(Garcia،2016).التي كانت عينتها (٣١٧) طالب مرحلة ثانوية .

أما مجتمع البحث الحالي فقد تم تحديده بطلبة الجامعة واختيرت منه عينة بلغت (٤٠٠) لكلا الجنسين (ذكور ـ أناث) والتخصص (علمي . إنساني).

٣. الأداة

استخدمت الدراسات السابقة عدة مقاييس تبعا لأهداف كل منها؛ فقد تناولت دراسة حمد (٢٠٢٢) مقياس مكون من (٣٨) فقرة لقياس التجنب الخبراتي وفقاً لنظرية رويس Roese)، (1994، فضلًا عن قيامه بتعريب مقياس جيمز وآخرون (Gamez et al،2011) الذي يحتوي على (٦٢) فقرة، وتناولت دراسة كارسيا وجوس Garcia & Jose)،(2016 مقياس Greco)،(2008 للتجنب الخبراتي الذي يحتوى على (١١) فقرة لقياس القبول والالتزام.

أما في البحث الحالي فقد قام الباحث ببناء مقياس التجنب الخبراتي المكون من (٣٠) فقرة موزع على (٦) مجالات لكل مجال (٥) فقرات .

4- الوسائل الإحصائية

بما أن أهداف وعينات ومقاييس الدراسات السابقة كانت متباينة فان الوسائل الإحصائية التي اختيرت لقياس أهدافها كانت متنوعة؛ أما عن الدراسات التي تناولت التجنب الخبراتي فقد استخدمت دراسة حمد (٢٠٢٢) بالحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) وبرنامج آموس (AMOS).

واستخدمت دراسة كارسيا وجوس Garcia & Jose)،(2016 الحقيبة الإحصائية (SPSS)، أما في البحث الحالي فقد تمت الاستعانة بالبرنامج الاحصائي (SPSS) (V24) .

٥- النتائج: سيتم مناقشتها مع نتائج البحث الحالي في الفصل الخاص بها (الفصل الرابع)

مؤشرات أفادت البحث الحالي:

إن لمراجعة الأدبيات السابقة أهمية كبيرة؛ وذلك من أفاد البحث عن اطلاعه على مجموعة منها، ويمكن أجمالها في الآتي:

١.تعريفه على مناهج البحث المستخدمة في الدراسات السابقة واختيار ما يلائم البحث الحالي.
٢.ساهمت في بلورة مشكلة البحث وأهميته وكذلك في إعداد اطار البحث الحالي.
٣.الإفادة من المقاييس في بناء أداة البحث الخاصة بالتجنب الخبراتي .
٤.زودت الباحث برؤية واضحة عن مجتمع وحجم عينة كل دراسة.
٥.تحديد أي الوسائل الإحصائية الأكثر ملائمة في قياس كل متغير.
٦.تحليل نتائج البحث وتفسيرها.

الفصل الثالث

منهجية البحث وإجراءاته:

منهج البحث:

لما كان البحث الحالي يهدف ا الى **(قياس التجنب الخبراتي لدى طلبة الجامعة)**، لذا اعتمد الباحث المنهج الوصفي لأنه الاكثر ملامة مع متطلبات بحثنا الحالي،إذ يسعى من اجل تحديد الوضع الحالي للظاهرة المدروسة،ومن ثم وصفها وصفا دقيقا (ملحم،٢٠٠٠ :٣٢٤)

١- مجتمع البحث :

المقصود به هو كل مفردات الظاهرة التي يقوم الباحث بدراستها (ملحم،٢٠٠٠ :١٤٩)، يتمثل مجتمع البحث الحالي بطلبة الجامعة المستنصرية (باستثناء طلبة المرحلة الأولى) من الذكور والإناث في الدراسة الصباحية والاختصاصات العلمية والإنسانية لمرحلة البكالوريوس والبالغ عددهم (٤٥٥١٣)* طالب وطالبة إذ بلغ عدد الطلاب (٢٢٧١٠) في حين بلغ عدد الطالبات (٢٢٨٠٣) للعام الدراسي ٢٠٢١ – ٢٠٢٢ .

٢- عينة البحث (Sample of Research)

يقصد بعينة البحث جزء من المجتمع الذي تجري عليه الدراسة، (داود وعبد الرحمن،١٩٩٠: ٦٧) اختار الباحث (٤٠٠) طالب وطالبة عينة للبحث الحالي موزعين بشكل متساوي على وفق متغيري البحث الجنس والتخصص، بالطريقة الطبقية العشوائية البسيطة وبواقع اربع كليات، اثنتان منها كليات علمية (الطب، العلوم) واثنتان كليات إنسانية (التربية الاساسية، الآداب) والجدول (١) يوضح ذلك.

الجدول (١) حجم عينة البحث موزعين بحسب الكليات

ت	الكليات	الجنس			
		ذكر		انثى	
		علمي	انساني	علمي	انساني
١-	الطب	٥٠	–	٥٠	–
٢-	العلوم	٥٠	–	٥٠	–
٣-	التربية الاساسية	–	٥٠	–	٥٠

٤-	الآداب	-	٥٠	-	٥٠
المـجمـوع		٢٠٠		٢٠٠	
		٤٠٠			

٣- أداة البحث (Tools of Research)

لتحقيق أهداف البحث الحالي، قام الباحث ببناء مقايس التجنب الخبراتي، بعد الاطلاع على مجموعة من الدراسات السابقة ذات العلاقة وفقاً لنظرية هايزر (Hayes،1999) والذي تم أعتمدها كإطار نظري في بناء اداة البحث.

أ- مقياس التجنب الخبراتي:

اعتمد الباحث في قياس التجنب الخبراتي، ببناء المقياس ملحق (١) والذي يعتمد على **نظرية هايزر للتجنب الخبراتي(Hayes1999)**، والذي عرفه بأنها " **محاولة الفرد لتجنب الأفكار، والمشاعر، والذكريات، والاحاسيس الجسدية، والتجارب الداخلية الأخرى، حتى عندما يتسبب ذلك في ضرر على المدى الطويل**" Hayes)،1999،p،(2

وفي ضوء التعريف تم صياغة (٣٠) فقرة بأسلوب العبارات التقريرية ذات التدرج الخماسي وفق اسلوب ليكرت موزعة على (٦) مجالات هي :

١- الانسحاب (Behavioral Withdrawal).

ابتعاد موقفي يقوم به الفرد اتجاه المواقف التي تشعره بالألم والتي تمنع التعلم الجديد.

Hayes)،1999،p،(11

٢- الجموح من الضيق (Unbridled Distress)

نقص الانفتاح السلبي لدى الفرد اتجاه الضيق والمحنة التي تواجهه بعدم تقبلها.

Hayes)،1999،p،(13

٣- التأجيل (المماطلة) (Postponement Procrastination)

محاولة الفرد بتأجيل المهام غير السارة باعتبارها مؤثرة بحيوية الضمير .

Hayes)،1999،p،(14

٤- التشتت (السيطرة الانفعالية) (Emotional Control)

تجاهل الفرد للماسي والسيطرة عليها بتأثير الفكر والقمع الانفعالي .Hayes) ،1999،p، 16)

٥- الإطفاء والجحود (Concealment and Denial)

محاولة الفرد بالابتعاد عن الماسي والخبرات الغير سارة والانفصال عنها يحدث خارج الوعي.Hayes) ،1999،p،(18

٦- المكابدة(الصبر على الشدائد)(Enduring hardship Patience in the face of adversity)

قدرة الفرد على الاستمرار في ظل الظروف الصعبة(مواجهة المهنة او الضيق) . (Hayes،1999،p، 20)

- **صلاحية الفقرات**

أشار إيبل (Ebel،1972) إلى أهمية عرض فقرات المقياس على مجموعة من الخبراء والمتخصصين في مجالي التربية وعلم النفس، وذلك بهدف التحقق من مدى ملاءمة هذه الفقرات لقياس السمة المراد دراستها (Ebel،555 :1972).

لغرض تحقيق ذلك قام الباحث بعرض فقرات مقياس التجنب الخبراتي البالغة (٣٠) فقرة ملحق (١) بصيغتها الاولية على مجموعة من المحكمين ذوي الاختصاص في مجالات القياس والتقويم، وعلم النفس التربوي، والإرشاد النفسي، وقد بلغ عددهم(١٢) محكمين ملحق (٢)، وذلك من أجل إصدار أحكامهم على مدى صلاحيتها، وسلامة صياغتها وملاءمتها للغرض الذي وضعت من أجله، وكذلك صلاحية البدائل المستخدمة للإجابة ؛ ولتحليل آراء المحكمين على فقرات المقياس قد استعمل الباحث اختبار مربع (كا^2) لعينة واحدة، وتُعد الفقرة مقبولة إحصائياً عندما تكون القيمة المحسوبة لمربع كاي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (٣.٨٤) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وفي ضوء آراء المحكمين حظيت كل الفقرات بالموافقة، لان قيم مربع كأي المحسوبة البالغة (١٢)، اكبر من قيمة مربع كأي الجدولية (٨٤،٣) عند مستوى (٠٥،٠) وبدرجة حرية (١) وذلك بما يعادل نسبة ٨٠%، مع إجراء تعديلات لغوية بسيطة على بعض الفقرات.

- **وضوح التعليمات (الاستطلاعية):**

قام الباحث بتطبيق الاختبار على عينة استطلاعية مكونة من (٥٠) طالباً وطالبة من كلية التربية، وذلك بهدف التحقق من مدى وضوح التعليمات وفقرات الاختبار، فضلاً عن تحديد الزمن المستغرق للإجابة. وقد أظهرت النتائج أن التعليمات كانت واضحة بدرجة كافية، وأن متوسط الزمن المستغرق للإجابة تراوح بين (١٠-١٢) دقيقة بمتوسط قدره (١١) دقيقة.

- **التحليل الاحصائي لفقرات مقياس التجنب الخبراتي:**

يُعد التحقق من الخصائص السيكومترية للمقاييس التربوية والنفسية من المتطلبات الأساسية، إذ يُمثل مؤشراً على جودة المقياس وقدرته على قياس الظاهرة التي أُعد من أجلها، مما يعزز إمكانية الوثوق بنتائجه (Zeller & Carmines،77 :1980).

ولغرض إجراء التحليل الإحصائي لفقرات المقياس، تم اختيار عينة مكونة من (٤٠٠) طالب وطالبة من مجتمع البحث. وبعد ذلك قام الباحث باستخراج القوة التمييزية للفقرات

باستخدام أسلوب المجموعتين الطرفيتين، إضافة إلى فحص الاتساق الداخلي من خلال إيجاد العلاقة بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للمقياس، وكذلك العلاقة بين درجة الفقرة والمجال الذي تنتمي إليه، فضلاً عن تحليل مصفوفة الارتباطات الداخلية، وذلك كما يأتي.

تمييز فقرات المقياس:

يقصد بالقوة التمييزية للفقرة مدى قدرتها على التمييز بين الأفراد ذوي المستويات المرتفعة والمنخفضة في السمة التي تقيسها، حيث يُشدد على أهمية الإبقاء على الفقرات ذات القدرة التمييزية الجيدة ضمن الصورة النهائية للمقياس، مع استبعاد أو تعديل الفقرات التي تفتقر إلى هذه الخاصية. (Frisbie، 392 :2009 & Ebel)

لتحقيق ذلك اعتمد الباحث ما يأتي:

١- أسلوب المجموعتين الطرفيتين (Contrasted Groups):

لغرض حساب القوة التمييزية لفقرات مقياس اليقظة الذهنية، قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة التحليل البالغة (٤٠٠) طالب وطالبة. وبعد تصحيح الاستجابات وحساب الدرجات الكلية لكل استمارة، تم ترتيب الدرجات تنازلياً من أعلى درجة إلى أدنى درجة.

ثم تم اختيار نسبة (٢٧%) العليا من الاستمارات الحاصلة على أعلى الدرجات، وأُطلق عليها المجموعة العليا وبلغ عددها (١٠٨) استمارة، كما تم اختيار نسبة (٢٧%) الدنيا من الاستمارات الحاصلة على أدنى الدرجات، وأُطلق عليها المجموعة الدنيا وبلغ عددها (١٠٨) استمارة أيضاً.

وبعد حساب الوسط الحسابي لفقرات المقياس في المجموعتين العليا والدنيا، تم استخدام الاختبار التائي (t-test) لعينتين مستقلتين بهدف اختبار دلالة الفروق بينهما، باعتبار أن القيمة التائية المحسوبة تُعد مؤشراً على قدرة الفقرات في التمييز بين المجموعتين. وقد تم الحكم على دلالة الفقرات من خلال مقارنة القيمة التائية المحسوبة بالقيمة الجدولية البالغة (١.٩٦) عند درجة حرية (٢١٤) ومستوى دلالة (٠.٠٥). وأظهرت النتائج أن جميع الفقرات كانت ذات دلالة إحصائية، إذ تجاوزت القيم التائية المحسوبة القيم الجدولية، كما موضح في الجدول (٢).

جدول (٢)القوة التمييزية لفقرات مقياس التجنب الخبراتي بطريقة المجموعتين الطرفيتين

ارقام الفقرة	مجموعة عليا		مجموعة دنيا		القيمة التائية المحسوبة	مستوى دلالة عند ٠٥،٠
	وسط حسابي	انحراف معياري	وسط حسابي	انحراف معياري		
١	**4.6633**	**0.5786**	**3.6204**	**1.1520**	**7.634**	**دالة**
٢	**4.0555**	**0.8011**	**2.6111**	**0.6521**	**10.876**	**دالة**
٣	**4.4٣٢٥**	**0. 132٥**	**3.٢١٣٤**	**1.٠٤٤٦**	**8.٣٣١**	**دالة**
٤	**4.١٤٢٧**	**1.١٤٠٣**	**3.١١٦١**	**1.١٠٧٨**	**6.٦٧٦**	**دالة**
٥	**4.٤١٧٢**	**0.٨٥٠٤**	**3.٥٤٦٣**	**1.١٣٥٦**	**5.٤١٠**	**دالة**

٦	4.١١٤٥	0.٨٥٠٣	3.١٢٠٤	1.٠٤٥٧	٦.٤٢٩	دالة
٧	4.٤١٥٧	0.٥٥١٠	3.١٤٨٢	1.١٣٣٢	٩.٥٣٧	دالة
٨	4.٢١٤٨	0.٧٠٠٠	3.١٤٨٢	0.٨٥١٣	٧.٤٣١	دالة
٩	4.٢٦٦٧	0.٦٧١٧	3.٠٨٣٣	1.١٢٤٢	٨.٠٤٥	دالة
١٠	4.١٤٦٤	0.٧٥٠١	3.٠١٧٤	1.١٠٣٥	٧.٧٣٥	دالة
١١	4.١٣١٥	1.١٤٥٧	3.٠١٧٦	1.٠١٤٦	٦.٣٧٠	دالة
١٢	4.٦١٢٦	0.٤٤٠١	3.٤٣٥٢	1.١٣٣٥	٩.٠٧٢	دالة
١٣	4.١٥١٣	0.٥٧٢٣	3.٣١٤٧	0.٨٠٨١	٧.١٦٦	دالة
١٤	3.٤١١	0.٥٢٢٧	3.١٢٠٤	0.٦٣٢٨	2.٧٤٤	دالة
١٥	3.٠٣٧٠	0.٥٧٠١	2.٧٦١٣	0.٦١٣٥	2.٨١٢	دالة
١٦	3.١٦٦٧	0.٤٦٦٢	2.٧٨٧٠	0.٦١٨٥	٤.٢٠٢	دالة
١٧	3.١٢٠٤	0.٦٠٧٢	2.٧٧٧٨	0.٦٥٤١	3.٢٧١	دالة
١٨	3.٢١٤٥	0.٥٧٨٧	3.١١٥١	0.٦٤٣٨	3.١٠٠	دالة
١٩	3.٠١٠٨	0.٣٨٠٦	2.٦٤١٠	0.٤٠٢٧	٤.٠٣٠	دالة
٢٠	3.١٠٧٤	0.٧١١١	2.٦٠٢٠	0.٤٢١٣	3.١٤٠	دالة
٢١	3.6322	0.3678	2.3856	0.5218	3.033	دالة
٢٢	4.6688	0.4087	2.1089	0.3277	3.683	دالة
٢٣	4.6300	0.4722	2.1278	0.2698	3.110	دالة
٢٤	4.6278	0.4756	2.1467	0.1644	2.956	دالة
٢٥	3.6098	0.4587	2.2165	0.2984	3.311	دالة
٢٦	3.1166	0.3255	2.7677	0.3677	2.244	دالة
٢٧	3.6399	0.4789	2.1255	0.1588	3.153	دالة
٢٨	3.7488	0.4744	2.1767	0.1664	2.998	دالة
٢٩	4.7155	0.5622	2.2199	0.3898	3.371	دالة
٣٠	4.7476	0.4777	2.1287	0.1584	3.143	دالة

٢ – علاقة درجة الفقرة بالدرجات الكلية للمقياس (الاتساق الداخلي):

لغرض استخراج العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية، استخدم الباحث معامل ارتباط بيرسون على عينة التحليل الإحصائي البالغة (٤٠٠) استمارة، وهي نفسها الاستمارات التي تم اعتمادها في تحليل الفقرات وفق أسلوب المجموعتين الطرفيتين. وقد أظهرت النتائج أن قيم معاملات الارتباط المحسوبة لجميع الفقرات كانت أعلى من القيمة الحرجة لمعامل الارتباط البالغة (٠.٠٩٨) عند درجة حرية (٣٩٨) ومستوى دلالة (٠.٠٥)، مما يدل على دلالة إحصائية للعلاقات الارتباطية. وبناءً على ذلك لم يتم حذف أي فقرة من فقرات المقياس، كما هو موضح في الجدول (٣).

جدول (٣) معاملات الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية لمقياس التجنب الخبراتي

الفقرة	معامل ارتباط	الفقرة	معامل ارتباط
١	٠.٤٨١	١٦	٣٧٦،٠
٢	٠.٣٤٩	١٧	٤٤٧،٠
٣	٠.٤٧٧	١٨	٥٦١،٠
٤	٠.٥٣٣	١٩	٤٤٥،٠
٥	٠.٥٤٨	٢٠	٥٨٨،٠
٦	٠.٥٥٤	٢١	٥٤١،٠
٧	٠.٥٥٦	٢٢	٥٤٢،٠
٨	٠.٤٨٢	٢٣	٥٢٧،٠
٩	٠.٥٣١	٢٤	٤٤٤،٠
١٠	٠.٥٦٥	٢٥	٤٣٣،٠
١١	.588	٢٦	.500
١٢	.444	٢٧	.474
١٣	.541	٢٨	.511
١٤	.400	٢٩	.450
١٥	.421	٣٠	.410

٣-علاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي اليه:

قام الباحث باستخراج معاملات الارتباط لمعرفة العلاقة بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي إليه، وذلك بهدف التحقق من صدق فقرات المقياس. وفي كل مجال تم اعتماد الدرجة الكلية للمجال كمحك داخلي، واستُخدم معامل ارتباط بيرسون لهذا الغرض.

وقد أظهرت النتائج أن جميع معاملات الارتباط كانت دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وبدرجة حرية (٩٨٣)، إذ بلغت القيمة الجدولية لمعامل الارتباط (٠.٠٩٨). وبناءً على ذلك تبين أن جميع فقرات مقياس التجنب الخبراتي تعبر عن مجالاتها بصورة جيدة، كما هو موضح في الجدول (٤).

جدول (٤) معامل ارتباط الفقرات بالدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي اليه لمقياس التجنب الخبراتي

ت	قيمة معامل الارتباط	ت	قيمة معامل الارتباط	ت	قيمة معامل الارتباط	ت	قيمة معامل الارتباط	ت	قيمة معامل الارتباط
الانسحاب السلوكي		الجموح من الضيق		التأجيل(المماطلة)		التشتت(السيطرة الانفالية)		الاخفاء والجحود		المكابدة(الصبر على الشدائد)	
١	.563	١	.543	١	.538	١	.594	١	.584	١	.554
٢	.524	٢	.556	٢	.500	٢	.667	٢	.584	٢	.511

٣	.535	٣	.582	٣	.566	٣	.544	٣	.538	٣	.577
٤	.677	٤	.667	٤	.534	٤	.594	٤	.600	٤	.623
٥	.585	٥	.565	٥	.678	٥	.604	٥	.572	٥	.592

٤- مصفوفة الارتباط الداخلي لاستقلالية المجالات الرئيسية لمقياس التجنب الخبراتي:

للتعرف على مدى استقلالية المجالات الرئيسية في قياس مفهوم التجنب الخبراتي، تم حساب معاملات الارتباط الداخلية بين الدرجات الكلية لكل مجال من مجالات المقياس، باستخدام معامل ارتباط بيرسون لكون البيانات متصلة ومتدرجة. ويُعد ارتباط المجالات ببعضها مؤشراً على درجة تجانسها في قياس البنية نفسها.

وقد أظهرت النتائج أن جميع معاملات الارتباط كانت دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وبدرجة حرية (٣٩٨)، إذ بلغت القيمة الحرجة لمعامل الارتباط (٠.٠٩٨). وتشير هذه النتائج إلى وجود ترابط بين مجالات المقياس، بما يدل على أنها تقيس مفهوماً واحداً، مما يتيح التعامل معها كدرجة كلية واحدة.

جدول (٥) قيم معاملات الارتباط علاقة المجال بالمجال الاخر مصفوفات ارتباطية لمقياس التجنب الخبراتي

متغير		التجنب الخبراتي					
	المجالات	**الانسحاب السلوكي**	**الجموح من الضيق**	**التأجيل(المماطلة)**	**التشتت(السيطرة الانفعالية)**	**الاخفاء والجحود**	**المكابدة(الصبر على الشدائد)**
التجنب الخبراتي	**الانسحاب السلوكي**	١					
	الجموح من الضيق	.٥٨٢	١				
	التأجيل(المماطلة)	.٤٥٣	.٥٤٤	١			
	التشتت(السيطرة الانفعالية)	.٥٢٥	.٥٢١	.٥٣١	١		
	الاخفاء والجموح	.٤٩٨	.٤٤٥	.٤٦٧	.٤٣٢	١	
	المكابدة(الصبر على الشدائد)	.٤٩٩	.٤٣٣	.٤١٤	.٥٠٠	.٥١١	١

- **الخصائص السايكومترية لمقياس التجنب الخبراتي**
- **الصدق:** يعد الصدق من اهم الخصائص السايكومترية للمقياس او الاختبار، إذ لابد ان يكون صادقا للحد الذي يقيس السمه او الخاصية التي اعد لقياسها، وعدم تأثير المتغيرات الاخرى عليه (القماش واخرون، ٢٠٠٠، ١٠٩).

وللصدق أنواع والمستعمل لهذا البحث هو :

أ- **الصدق الظاهري** : يقوم الصدق الظاهري على اساس ملاحظة فقرات المقياس من اجل معرفة ما إذا كانت ذات علاقة بالسمة التي يراد قياسها، ام انها تحتوي على بعض ما يمكن ان نحذفه من الفقرات لكونه بعيد العلاقة بالسمة المراد قياسها (الظاهر،١٩٩٩ :١٣٤).

والصدق الظاهري تحقق للمقياس الحالي بعد ان تم عرضه على مجموعة من المحكمين المتخصصين بميادين علم النفس والقياس النفسي الملحق (٢) للحكم على مدى صلاحيته للبيئة العراقية، اذ اجمع المحكمين على صلاحية المقياس لما وضع لقياسه وبنسبة اتفاق (١٠٠ %) على وفق قيمة مربع كأي المحسوبة ودلالتها بالمقارنة مع قيمة مربع كأي الحرجة .

ب-**صدق البناء** :يعد صدق البناء من اهم انواع الصدق المستعملة مع السمات الافتراضية كالتفكير والذكاء والاستدلال بوصفه يشكل الاطار النظري لاختباراتها (عوده، ١٩٨٥ : ١٦٤) حيث تم التحقق منه من خلال خاصية التمييز والاتساق الداخلي .

- **الثبات :**

من الخصائص القياسية المهمة للمقياس الجيد هو الثبات، إذ يشير لاتساق درجات المقياس لقياس ما يجب قياسه بصورة منتظمة (الخطيب وآخرون، ١٩٨٥ : ٥٠) .

ثبات المقياس:

يشير جيلفورد إلى أهمية تقدير ثبات المقياس لما له من دور في تحديد مقدار التباين الحقيقي في الاختبار، إذ يساعد الثبات في توضيح الدرجة التي تعكس التباين الحقيقي بين استجابات الأفراد (Basim & Cetin،388 :2010).

وقد قام الباحث باستخراج معامل الثبات بطريقتين هما:

أ- طريقة التجانس الخارجي (إعادة الاختبار Test–Retest):

تم تطبيق مقياس التجنب الخبراتي على عينة من الطلبة، ثم أُعيد تطبيقه مرة أخرى على العينة نفسها بعد مرور أسبوعين من التطبيق الأول. وبعد ذلك استُخدم معامل ارتباط بيرسون لقياس العلاقة بين درجات التطبيقين الأول والثاني، وقد بلغت قيمة معامل الثبات للمقياس ككل (٠.٨١).

ب- التجانس الداخلي (معامل ألفا كرونباخ):

تم حساب معامل الثبات باستخدام معادلة ألفا كرونباخ على درجات الطلبة، حيث أظهرت النتائج أن قيمة معامل الثبات بلغت (٠.٧٨)، مما يشير إلى تمتع المقياس بدرجة جيدة من الاتساق الداخلي.

- **المؤشرات الاحصائية لمقياس (التجنب الخبراتي):**

لأجل التحقق من المؤشرات الاحصائية لمقياس التجنب الخبراتي تم استخراج المؤشرات الاحصائية وجدول (٦) يبين ذلك .

جدول (٦) المؤشرات الإحصائية لمقياس التجنب الخبراتي

ت	المؤشرات الإحصائية	القيم
١	وسط فرضي	٩٠
٢	وسط حسابي	١٠٢.١٠
٣	وسيط	١٠٢.٠٠٠
٤	منوال	١٠٤.١١٠
٥	انحراف معياري	١١.٥٥٦
٦	تباين	١٣٣.٥٤١
٧	التواء	٠،٠٢٥
٨	تفرطح	٠.١٣٣
٩	مدى	٧٨.٠٠
١٠	أقل درجة	٦٣.٠٠
١١	أعلى درجة	١٤١.٠٠

وفق القيم المستخرجة بالجدول (٦) اتضح ان توزيع درجات العينة اعتدالي كون الالتواء والتفرطح اقل من (+- ٣)، وان قيم الوسط الحسابي والوسيط والمنوال متقاربة، وهذا يعد مؤشرا على اعتدالية التوزيع واستخدام الاحصاء السايكومتري الاستدلالي المعلمي في تحليل بيانات البحث والتحقق من اهدافه .

٥- وصف مقياس التجنب الخبراتي بصيغته النهائية

يتكون مقياس التجنب الخبراتي بصورته النهائية من (٣٠) فقرة وبتدرج خماسي، اذ يتم تصحيح الفقرة بإعطاء الدرجة (٥) للإجابة التي تعبر عن التجنب الخبراتي و إعطاء الدرجة (١) للإجابة التي لا تعبر عن سمة التجنب الخبراتي، لذلك فإن أعلى درجة يمكن أن يحصل عليها المجيب في المقياس تبلغ (١٥٠) درجة، في حين تكون أدنى درجة ممكنة (٣٠) درجة، أما الوسط الفرضي للمقياس فيبلغ (٩٠) درجة. ويُوضح الملحق (٣) الصورة النهائية للمقياس.

عينة التطبيق الأساسية:

بلغ عدد أفراد العينة الأساسية للتطبيق (٤٠٠) طالب وطالبة وهي عينة التحليل الاحصائي نفسها لعدم استبعاد اي فقرة من فقرات المقياس وفق الخصائص السايكومترية (الصدق، الثبات) المستخرجة له، ولذا بالإمكان الاعتماد على نفس عينة التحليل الاحصائي كعينة تطبيق اساسية للتحقق من اهداف البحث.

٦- الوسائل الاحصائية المستخدمة بالبحث :

استخدم الباحث البرنامج الاحصائي (SPSS) لتحليل بيانات البحث واستخراج النتائج .

الفصل الرابع

اولاً: عرض النتائج:

الهدف الاول: (بناء مقياس التجنب الخبراتي لدى طلبة الجامعة يتمتع بالخصائص السايكومترية)_انظر_اجراءات بناء المقياس الفصل الثالث.

الهدف الثاني: التعرف على تحديد مستوى التجنب الخبراتي لدى طلبة الجامعة.

لتحقيق هذا الهدف قام الباحث بتطبيق مقياس التجنب الخبراتي المكون من (٣٠) فقرة على عينة البحث، وهي نفسها عينة التحليل الإحصائي. وقد أظهرت النتائج أن المتوسط الحسابي لدرجات العينة على المقياس بلغ (١٠٢.١٠) درجة، وبانحراف معياري قدره (١١.٥٥٦) درجة.

ولغرض معرفة دلالة الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي البالغ (٦٠) درجة، تم استخدام الاختبار التائي لعينة واحدة، وتبين أن الفرق دال إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٥)، إذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (٢٠.٩٧) وهي أكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (١.٩٦) وبدرجة حرية (٣٩٩). وهذا يشير إلى أن أفراد العينة يمتلكون مستوى من التجنب الخبراتي، كما هو موضح في الجدول (٧).

جدول (٧) الوسط الحسابي والانحراف المعياري والقيمة التائية لمقياس التجنب الخبراتي

المتغير	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية t *		الدلالة (٠،٠٥)
					المحسوبة	الجدولية	
التجنب الخبراتي	٤٠٠	١٠٢.١٠	١١.٥٥٦	٩٠	٢٠،٩٧	١،٩٦	دالة

إذ جاءت النتيجة الواردة في الجدول (٧) منسجمة مع الإطار النظري (نظرية التجنب الخبراتي) التي تم اعتمادها في تفسير المتغير وبناء أداة البحث، مما يعكس درجة امتلاك أفراد العينة لهذا المتغير وفقاً للتصور النظري المعتمد.

الهدف الثالث: التعرف على الفروق ذات الدلالة الإحصائية في التجنب الخبراتي لدى طلبة الجامعة تبعاً لمتغيري الجنس (طلاب، طالبات) والتخصص (إنساني، علمي).

ولتحقيق هذا الهدف، قام الباحث بتحليل استجابات أفراد العينة على مقياس التجنب الخبراتي، وبعد معالجة البيانات إحصائياً تم استخراج المتوسطات الحسابية لدرجات الأفراد وفق متغيري الجنس والتخصص، وكانت النتائج كما موضحة في الجدول (٨).

جدول(٨)المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للتجنب الخبراتي وفقا للمتغيرات (الجنس،التخصص)

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	النسبة الفائية	الدلالة (٠٥،٠)
الجنس	٧٥٩،٦	١	٧٥٩،٦	٠١٢،٠	**غير دالة**
التخصص	٧٤٧،٥٩٩	١	٧٤٧،٥٩٩	١٠٩،١	**غير دالة**
الجنس * التخصص	٦٥٦،٩٨٩	١	٦٥٦،٩٨٩	٨٣٠،١	**غير دالة**
الخطأ	٢٤٢،٢١٤١١٢	٣٩٦	٦٨٧،٥٤٠		
الكلي	٦٤٨،٢٢٦٩٣٩	٣٩٩	٧٧١،٥٦٨		

جدول (٩) نتائج تحليل التباين الثنائي بتفاعل لتعرف على الفروق ذات الدلالة الإحصائية في مقياس التجنب الخبراتي

جنس	تخصص	عدد	وسط الحسابي	انحراف معياري
طلاب	انساني	١٠٠	٩٨،٢٠	٩،٢٣
	علمي	١٠٠	٩٧،٩١	٩،٨٧
	الكلي	٢٠٠	٩٨،٠٥	٩،٥٥
طالبات	انساني	١٠٠	١٠٠،٠١	١٠،١٤
	علمي	١٠٠	١٠٠،٤٣	١٠،٥٦
	الكلي	٢٠٠	١٠٠،٢٢	١٠،٣٥
الكلي	انساني	١٠٠	٩٩،١٠	٩،٦٨
	علمي	١٠٠	٩٩،١٧	١٠،٢١
	الكلي	٢٠٠	٩٩،١٣	٩،٩٥

ولغرض التحقق من الفروق في التجنب الخبراتي تبعاً لمتغيري الجنس (طلاب، طالبات) والتخصص (إنساني، علمي)، استخدم الباحث تحليل التباين الثنائي بتفاعل، وكانت النتائج كما موضحة في الجدول (٩).

وقد أظهرت نتائج التحليل ما يأتي:

أولاً: متغير الجنس

تبين أن القيمة الفائية المحسوبة لمتغير الجنس بلغت (٠.٠١٢)، وهي أقل من القيمة الفائية الجدولية البالغة (٣.٨٤) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجتي حرية (١، ٣٩٦)، مما يشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التجنب الخبراتي تبعاً لمتغير الجنس.

ثانياً: متغير التخصص

أظهرت النتائج أن القيمة الفائية المحسوبة لمتغير التخصص بلغت (١.١٠٩)، وهي أيضاً أقل من القيمة الجدولية (٣.٨٤) عند مستوى الدلالة نفسه ودرجتي الحرية (١، ٣٩٦)، مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تبعاً لمتغير التخصص.

ثالثاً: التفاعل بين الجنس والتخصص

كما تبين أن القيمة الفائية المحسوبة للتفاعل بين متغيري الجنس والتخصص بلغت (١.٨٣٠)، وهي أقل من القيمة الفائية الجدولية (٣.٨٤) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجتي حرية (١، ٣٩٦)، مما يشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التجنب الخبراتي تبعاً للتفاعل بين المتغيرين.

ثانياً: الاستنتاجات

في ضوء النتائج التي توصلت إليها الدراسة الحالية، يمكن استخلاص ما يأتي:

١- إن طلبة الجامعة يمتلكون مستوى من التجنب الخبراتي.

٢- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التجنب الخبراتي تبعاً لمتغير الجنس.

٣- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التجنب الخبراتي تبعاً لمتغير التخصص.

٤- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التجنب الخبراتي تبعاً للتفاعل بين متغيري الجنس والتخصص.

ثالثاً: التوصيات

في ضوء نتائج الدراسة الحالية، يوصي الباحث بما يأتي:

١. الطلب من وزارة التعليم العالي والبحث العلمي وضع برامج من اجل تنمية التجنب الخبراتي لدى طلبة الجامعة.

٢. إقامة ورش عمل في داخل الكليات لتطوير مهارات الطلبة وذلك لأهمية التجنب الخبراتي وتأثيرها في سير العملية التربوية والتعليمية .

٣.تفعيل دور الارشاد النفسي الجامعي في كليات الجامعة لما لها من أهمية بالغة في تبصير هذه الشريحة المهمة بمخاطر التجنب الخبراتي.

رابعاً: المقترحات

في ضوء نتائج البحث الحالي، يقترح الباحث ما يأتي:

١. تقنين مقياس التجنب الخبراتي لدى طلبة الجامعة.

٢. إعداد أو بناء مقياس للتجنب الخبراتي وفق نظرية السمات الكامنة.

٣. بناء برنامج ارشادي سلوكي انفعالي لتخفيض التجنب الخبراتي لدى طلبة الجامعة.

المصادر

- **العربية**

١.الظاهر،زكريا محمود (١٩٩٩) : **مبادئ القياس والتقويم في التربية**، ط١،مكتبة دار الثقافة، عمان .

٢.عودة،احمد سليمان (١٩٨٥): **القياس والتقويم في العملية التربوية،الجزء الثاني**،المطبعة الوطنية،عمان،الاردن.

٣.القماش،مصطفى واخرون (٢٠٠٠): **القياس والتقويم في التربية الخاصة،ط١**،دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع،عمان،الاردن.

٤.ملحم، محمد سامي (٢٠٠٠): **القياس والتقويم في التربية وعلم النفس**،عمان، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة .

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

٦.عودة، أحمد سلمان وملكاوي، فتحي حسن.(١٩٨٥). ***القياس والتقويم في العملية التدريسية***، دار الأمل للنشر، الأردن.

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

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

- **الاجنبية**

1. Alexandra D، Sérgio C، José، Pinto، G، & Cátia Estanqueiro (2015). "Shame Memories and Depression Symptoms: The Role of Cognitive Fusion and Experiential Avoidance" International Journal of Psychology and Psychological Therapy، *15،p.* 63- 86.

2. Basim&Cetin. (2015). **An investigation into whether experiential avoidance acts as a mediator in the relationship between religious coping and depression in an adult Muslim population**، (a thesis)، University of East Anglia.

3. Camilla، C (2016) "The role of cognitive fusion and experiential avoidance in anxiety and depression"، D Psy، thesis، University of London.

4. Carlos، G، & Jose، A. (2016) " Experiential Avoidance and Technological Addictions in Adolescents" 45، p. 293-303; https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/

5. Chelsea، B، (2013)"**Graduate psychology students' experience of stress: is a symptom expression modified by dispositional mindfulness، experiential avoidance، and self-attention style?**" PhD (Doctor of Philosophy) thesis، Adler School of Professional Psychology.

6. Christopher R، Al et (2012) The Relationship Between Experiential Avoidance and Impulsiveness in a Nonclinical Sample، ***Behaviour Change***، p.p. 25 - 35 Published online: 15 June 2012

7. David، R & Daniel، J (2012)، The Relationship Between Experiential Avoidance and Impulsiveness in a Nonclinical Sample، ***BehaviouChange***،*pp25-35،Published،online:* https://www.cambridge.org/core/journals/behaviour-change

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

9. Ebel،R.L.(1972) : **Essentials of educational measurement 2nd** ،dprentice.hall new york،p.555.

10. Hayes SC & Wilson KG، & Strosahl K، & Wilson KG & Wilson KG، Gifford EV، Follette VM، & Strosahl K (1996). Experiential avoidance and Behavioral disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment. ***Journal of Consulting and Clinical Psychology، (64)***، p.p. 1152-1168.

11. _____، (1999). **Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change. New York:** Guilford Press.

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

13. _____،(2006). **Acceptance and Commitment Therapy: Model، process and outcomes**. ***Behaviour Research and Therapy، (44)،*** p.p. 1-25.

14. _____،(1994). Content، context، and the types of psychological acceptance. In SC Hayes، NS Jacobson، VM Follette، & MJ Dougher (Eds.)، Acceptance and change: ***Content and context in psychotherapy*** **(pp. 13-32)**. Reno، NV: Context Press.

15. HAYES، S. C.، TOARMINO، & D.، PISTORELLO، J. & Barnes-Holmes، D.، & Roche، B. (Eds.) (2001). **Relational frame theory: A post-Skinnerian account of human language and cognition**. New York: Kluwer Academic/Plenum Publishers.

16. _____، (1999). **Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change. New York**: Guilford Press.

17. _____،(1997). **Validation of the Acceptance and Action Questionnaire (ACT)**. Unpublished manuscript.

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

19. _____،(2016). ***Acceptance and Commitment Therapy، Relational Frame Theory، and the Third Wave of Behavioral and Cognitive*** Therapies–Republished (Article)، Behavior Therapy، 47(6)، 869-885 .2016.11. 06

a. https://doi.org/10.17077/etd.ol97lozj

20. Joanne D، Ian S، Christopher R. Martell، & Jonathan S، **(2014) ACT & RFT in relationships Helping Clients Deepen Intimacy and Maintain Healthy Commitments Using Acceptance and Commitment Therapy and Relational Frame Theory. New Harbinger Publications.**

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

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

23. Moroz، M (2019)، **Self-critical perfectionism، experiential avoidance، and distress: Cross-sectional، experience sampling، and longitudinal studies،** (A Thesis)، Department of Psychology McGill University.

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

25. Stacey، M (2013). "Experiential Avoidance and Psychopathology: A Unidimensional or Multidimensional Construct" BSc (Doctor of Philosophy) thesis، University of Newcastle.

26. Stacey. (2013). The Role of Experiential Avoidance in Trauma، Substance Abuse، and Other Experiences (Unpublished doctoral dissertation). University of North Texas، Texas.

27. Weiner، M. & Mohl. P. (2013) *Theories of Personality And Psychopathology: Other Psychoanalytic Schools، In: Kaplan H. & Sadok، B. (Eds.)*; ***Compressive Textbook of Psychiatry (1)*** *pp.*487-506.

28. Weinrib، Aliza Zahava.(2011) "Investigating experiential avoidance as a mechanism of action in a mindfulness intervention." PhD (Doctor of Philosophy) thesis، University of Iowa،.