

التجنب التجريبي لدى طلبة الجامعة: دراسة مقارنة في ضوء متغيري الجنس والمرحلة الدراسية

م.م منتظر وليد مجيد

مديرية تربية واسط/ م. قتيبة الابتدائية للبنين

Experiential Avoidance Among University Students: A Comparative Study in Light of Gender and Academic Year Variables

Asst. Lect. Muntadhar Waleed Majeed

Directorate General of Education in Wasit, Qutaiba Primary School for Boys

mmajeedd@uowasit.iq

مستخلص البحث: هدف البحث الحالي للتعرف على :

1. التجنب التجريبي لدى طلبة الجامعة.
 2. التعرف على الفروق ذات الدلالة الإحصائية في التجنب التجريبي وفقاً لمتغيري الجنس (ذكور - إناث).
 3. التعرف على الفروق ذات الدلالة الإحصائية في التجنب التجريبي وفقاً لمتغيري المرحلة الدراسية (الأولى - الرابعة) لدى طلبة الجامعة.
- وحدد مجتمع البحث الحالي بطلبة جامعة واسط للدراسات الصباحية للعام الدراسي (٢٠٢٥ - ٢٠٢٦) والبالغ عددهم (١٤٨١٥) طالب وطالبة ، وقد اشتملت عينة البحث على (٢٠٠) طالب وطالبة من طلبة جامعة واسط ، واعتمد الباحث مقياس (سليمان وآخرون، ٢٠٢٣) في التجنب التجريبي والمكون من (٥٥) فقرة، وتم استخراج الخصائص السيكومترية المتمثلة بالصدق والثبات.

واظهرت النتائج ما يأتي:

1. يتمتع طلبة جامعة واسط بمستوى من التجنب التجريبي.
 2. كما بينت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التجنب التجريبي لدى طلبة الجامعة تبعاً لمتغير الجنس ولصالح الذكور.
 3. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التجنب التجريبي لدى طلبة الجامعة وفقاً لمتغير المرحلة (الأولى - الرابعة).
- وفي ضوء النتائج وضع الباحث مجموعة من الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات. الكلمات المفتاحية: التجنب التجريبي.

Abstract

The present study aims to identify:

1. Experiential avoidance among university students.
2. Statistically significant differences in experimental avoidance according to the gender variable.
3. Statistically significant differences in experimental avoidance according to the academic year variable (first-fourth-year) among university students.

The population of the present study comprises (14,815) morning study students at Wasit University for the academic year (2025-2026). The research sample consists of (200) male and female students from Wasit University. The study adopts Sulaiman et al. (2023) Experimental Avoidance Scale, which consists of (55) items. The psychometric properties, namely validity and reliability, were established. The results reveal that:

1. Wasit University students possess a certain level of experimental avoidance.
2. The results also reveal statistically significant differences in experimental avoidance among university students according to the gender variable, in favor of males.

3. There are no statistically significant differences in experimental avoidance among university students according to the academic year variable (first-fourth-year) In light of the results, a set of conclusions, recommendations, and suggestions for further research are formulated. **Keywords "Experimental Avoidance"**

الفصل الأول

أولاً: مشكلة البحث :

في ظل الأحداث المتسارعة والتطور التكنولوجي الهائل الذي يشهده العالم هذه الأيام، يعد طلبة الجامعة من أكثر الفئات تأثراً بهذه التغيرات المتلاحقة، حيث يواجه طلبة الجامعة العديد من المشكلات (منصور، ٢٠٢٢: ٤٥) أصبح هناك العديد من الضغوطات النفسية التي تحاصره من كل اتجاه، وذلك لأن طبيعة الحياة والتكيف معها أصبح أكثر تعقيداً، خاصة مع زيادة الصراعات وظهور الكثير من مظاهر العنف، الأمر الذي يجعله يعاني من الكثير من المشكلات النفسية والاجتماعية وفي حاجة ملحة لتلبية الاحتياجات المتزايدة الى الاصغاء والتقبل والبحث عن إيجاد الحلول التكيفية المناسبة (الطاحون، ٢٠٢٣: ٢٣٣) وقد ينشأ التجنب التجريبي من الخوف والتوتر والتي تأتي كرد فعل لتجنب الذكريات والأفكار والمشاعر السلبية، حيث يقوم الفرد بتبني اجراءات صارمة عندما لا يستطيع الاتصال بتجارب معينة أو البدء في اجراء خطوات لتغيير شكلها أو تكرار الأحداث بسياقات مناسبة (وهبه، ٢٠٢٣: ٢٩٣) أن الأفراد الذين لا يستطيعون التكيف مع الحياة الجامعية الجديدة والمشاكل التي تواجههم يميلون عادة الى أسلوب تجنبى ، ولهذا تظهر عليهم اختلالات وظيفية ونفسية نتيجة لتأثرهم بهذه الضغوط (Harris, 1987: 380) ويؤكد لوبيز (Lopez, 2010) أن استخدام أساليب التجنب ليس لها إشكالية في حد ذاتها، بل تصبح مشكلة عندما يتم الاستمرار في عمليات التجنب، والمحافظة عليها بوصفها سمة غير مرنة، تمنع الشخص من القيام بأعمال ذات قيمة (Lopez et al., 2010: 476) كما توصلت دراسة تيموري فار كوش وزملائه (Teymouri Far Kush et al., 2022) الى أن التجنب التجريبي له تأثير سلبي علي سلوكيات مشاركة الطلبة في المواقف المختلفة وأيضاً علي مواجهة المواقف الصعبة التي يتعرضون لها، فالطالب الجامعي يحتاج الى بيئة آمنة والى الشعور بالحب والتعاطف من أجل العيش في بيئة مناسبة مستقرة ممزوجة بالنجاح والتفوق (Teymouri Far Kush et al., 2022: 111).

واستناداً إلى ما تقدم ذكره فان مشكلة البحث الحالي تتضح في الاجابة عن التساؤلات الآتية :

*** هل يوجد التجنب التجريبي لدى الطلبة على وفق الجنس والمرحلة الدراسية؟**

ثانياً: أهمية البحث :

تعد الجامعة مؤسسة تربوية تمثل قمة الهرم التعليمي، فهي المساهم الأول في بناء المجتمع من خلال ما تنتجه من كوادرات متخصصة والتي تباشر بدورها عملية التنمية في المجتمع (الخطاوي، ٢٠٢٢: ٤)، لذا فإن الاهتمام بشريحة الطلبة الجامعيين يعني الاهتمام بالمجتمع، إذ يمثل شباب الجامعة شريحة مهمة من شرائح المجتمع، فهم عصب التنمية في مختلف مجالات الحياة، ولا تنمية من دون قوة فاعلة متوازنة نفسياً وانفعالياً (معربس، ٢٠١٠: ١٤٢). يُعدّ التجنب التجريبي من المتغيرات المهمة التي برز الاهتمام بها في الآونة الأخيرة، لما له من دور مؤثر في بناء الفرد وتشكيل سلوكه، والذي يمثل عدم الرغبة في التعامل مع الأحداث الخاصة السلبية مثل الأفكار والمشاعر والأحاسيس الجسدية والذكريات وأي محاولة لتجنب أو التحكم في محتوى تكرار هذه التجارب (أبو زيد، ٢٠٢٢: ٥٣). فسر فرويد (Freud, 1966) التجنب على أنه آلية ترتبط بالصراع النفسي الناتج عن الغرائز المرتبطة بالدوافع الجنسية والعدوانية الهو تتعارض مع المطالب الاجتماعية ومع القيم الأخلاقية للفرد (الانا الأعلى)، وينتج عن هذا التعارض حالة عاطفية سلبية غير مرغوب فيها، ولكي يتم التغلب على تلك الحالة السلبية يتم تحفيز أو تنشيط جزء من (الانا) لتخفيف هذا التعارض من خلال استخدام آليات الدفاع النفسي والغرض منها تجنب الانزعاج من التأثير الغير السار المرتبط بالتعارض مع هذه الدوافع (Gamez, w., 2009, 2) إشارة دراسة (سليمان وآخرون، ٢٠٢٣) ان هدف العلاج السلوكي تتمثل على أهمية تغيير التجارب المؤلمة الخاصة بدلاً من قبولها بحيث تحدي العلاج السلوكي التقليدي اضطراب القلق وتم علاجه بالاسترخاء، بينما اكد علماء النفس الوجودي علي أهمية التجنب التجريبي ومدي مركزيته في حدوث الألم والضيق النفسي بحيث يتم التركيز بشكل خاص ع تجنب الخوف من الموت (سليمان وآخرون، ٢٠٢٣: ٢٧١). وبينت دراسة زروف (Zuroff&Blatt, 2000) أن طلاب الجامعة المتجنبين المواقف الحياة ومشكلاتها يتميزون بالأحجام عن كشف الذات (Self-Disclose) في علاقاتهم الاجتماعية وأقل إيجابية أضافة الى التقييم السلبي المفرط للتفاعلات الاجتماعية مع أقرانهم كما أنهم قليلي المساعدة والتعاون (Zuroff&Blatt, 2000: 114) .

ثالثاً: أهداف البحث :- يهدف البحث الحالي الى التعرف على :

١- التجنب التجريبي لدى طلبة الجامعة.

٢- الفروق في التجنب التجريبي تبعاً لمتغير الجنس (ذكور - إناث).

٣- الفروق في التجنب التجريبي تبعاً لمتغير المرحلة الدراسية (الأولى - الرابعة).

رابعاً: حدود الدراسة :- يتحدد البحث الحالي بطلبة جامعة واسط للدراسات الصباحية من كلا الجنسين (ذكور - إناث) الدراسة (علمي - انساني) للعام الدراسي (٢٠٢٥ - ٢٠٢٦).

خامساً: تحديد المصطلحات :-

التجنب التجريبي Experiential Avoidance وعرفها

سليمان وآخرون (٢٠٢٣): هو عملية كبرى تشتمل على مجموعة متنوعة من السلوكيات التي تخدم وظيفة مشتركة، ويتكون من جزئين أولاً : عدم الرغبة في البقاء على اتصال مع التجارب الداخلية الخاصة بما تتضمنه من أفكار مؤلمة، ذكريات، ميول، واستعدادات سلوكية، أو أحاسيس جسدية، ثانياً : قيام الفرد بعدد من المحاولات والإجراءات المتخذة لتغيير وتقليل شكل أو تواتر هذه الأحداث والسيقات التي تنبئها (سليمان وآخرون، ٢٠٢٣: ٢٧٦).

التعريف النظري: اعتمد الباحث تعريف (سليمان وآخرون، ٢٠٢٣) لأنه اعتمد مقياسهم.

التعريف الاجرائي: الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب عند اجابته على فقرات مقياس التجنب التجريبي.

الفصل الثاني

المحور الأول: الإطار النظري

مفهوم التجنب التجريبي: Experiential Avoidance :

يُسمى هذا المصطلح بالتجنب التجريبي أو التجنب الخبراتي لأنه يعتمد على خبرات الفرد (الداخلية والخارجية)، أعترف به صراحة أو ضمناً في معظم أنظمة العلاج النفسي فيوجد في عدد من نظريات علم النفس المرضي، وغالباً ما يكون له تأثيرات مباشرة إيجابية وعواقبه قصيرة المدى أكثر أهمية بكثير من العواقب طويلة المدى. فيعد أحد المفاهيم البارزة في نظرية العلاج بالقبول والالتزام والذي يمثل عدم الرغبة في التعامل مع الأحداث الخاصة السلبية مثل: الأفكار والمشاعر والأحاسيس الجسدية والذكريات، ويعكس توجهها نحو تجارب الفرد وبالتالي استخدام مجموعة متنوعة من استراتيجيات التجنب في المواقف المؤلمة والتي تشمل عادة تجنب السلوك أو الإلهاء أو الإجتراح أو إعادة التقييم (Blekić, et al., 2023, p.135).

النظريات المفسرة للتجنب التجريبي:

التجنب التجريبي عملية مرضية مفترضة يتعرف عليها عدد كبير من التوجهات النظرية وتم التعرف عليه ضمناً أو صراحةً بين أنظمة العلاج النفسي مثل:

١. **التحليل النفسي :** أكد فرويد (Freud) أهمية تجنب التجارب الخاصة وحدد الغرض ذاته من التحليل النفسي على أنه رفع القمع وصنع مادة واعية كانت مؤلمة للغاية أو مهددة بالحفاظ عليها في الوعي الواعي.

٢. **الاتجاه الإنساني:** رأى روجرز (Rogers) أن في العلاج الذي يركز على العميل يعتبر الانفتاح على التجربة هدفاً علاجياً مركزياً، ونتيجة لعلاج يصبح الفرد أكثر وعياً بمشاعره ومواقفه بشكل صريح كما هي موجوده فيه على المستوى العضوي لكي يصبح قادراً على قبول الدليل في موقف جديد كما هو، بدلاً من تشويبه ليلائم نمطاً يحمله بالفعل (Raskin, N & Rogers, c.1989:194).

٣. **الوجودية:** يتفق علماء النفس الوجوديون على مركزية التجنب التجريبي، على الرغم من أنهم يركزون بشكل خاص على تجنب الخوف من الموت للتغلب على هذه المخاوف، فإننا نقيم دفاعات ضد الوعي بالموت، والدفاعات التي تقوم على الإنكار، والتي تشكل هيكل الشخصية، وذلك إذا غير قادر على التكيف، ينتج عنه متلازمات سريرية، وبعبارة أخرى علم النفس المرضي هو نتيجة أنماط غير فعالة لتجاوز الموت (عثمان، ٢٠٢٣: ٢٤).

٤. **نظرية الاطار العلائقي (Hayes, 1996):** انطلق هايس في نظريته من فلسفة السياقية الوظيفية التي تركز على سياق الأحداث والوقائع الحياتية وتحللها وفقاً لوظيفتها، فالأفراد يخلقون أطراً للعلاقات التواصلية فيما بينهم عبر تعلم الاستجابة المرتكزة على العوامل الموقفية وعلى تاريخ عملية الاشتراط، فالأشياء أو الأحداث أو العواطف التي يخاف الناس منها ويريدون تجنبها عن عمد هي نتيجة للغة البشرية والإدراك المسؤول عن القدرة على ربط الأشياء بالسياقات التعسفية، فتتكون علاقات البشر على أساس إشارات تعسفية عن طريق الأنشطة اللفظية أو المعرفية

المتعلقة بالأحداث أو الأشياء والتي تسمى (إطار) لمثل هذا الموقف، وتشارك الأطر العلائقية في ثلاث خصائص محددة الاستنتاج المتبادل والاستنتاج الاندماجي وتحويل وظيفة التحفيز (Hayes,2004,p636) وتقتصر هذه النظرية أن التجنب التجريبي مبني في اللغة البشرية، وهو التشابك المفرط مع الأفكار أو الاندماج معها الذي يدعم بشكل خاص تبني التجنب التجريبي، ومثالاً على ذلك نجد أن الانفعالات البشرية تتطلب تسمية شفوية تحمل معها آثاراً للتجنب الانفعالي، فالقلق ليس مجرد مجموعة من الحالات الجسدية بل إنها فئة لفظية تقييمية تدمج مجموعة من التجارب بما في ذلك الذكريات والأفكار، القلق هو انفعال سيئ وليس هذا انفعال سيئ وأنا أقيمه على أنه سيئ، فيمكن لهذه العمليات العلائقية أن تزيد من سلبية الأحداث في الانفعال نفسه نقول هذا انفعال سيئ وليس هذا انفعال سيئ وأنا أقيمه على أنه سيئ، فيمكن لهذه العمليات العلائقية أن تزيد من سلبية الأحداث من خلال ربط التسمية اللفظية بالأحداث اللفظية الأخرى بطرق أكثر تعقيداً (ابو زيد، وملحم، ٢٠٢٢: ٦٠).

المحور الثاني - الدراسات السابقة:

الدراسات العربية:

- دراسة (سليمان واخرون، ٢٠٢٣) (الخصائص السيكومترية لاستبيان التجنب التجريبي لدى عينة من طلاب الجامعة).

استهدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن الخصائص السيكومترية لاستبيان التجنب التجريبي متعدد الأبعاد لدى عينة مصرية من طلاب الجامعة، ثم تطبيق النسخة المعربة بعد التأكد من سلامة الترجمة على عينة عشوائية قوامها (٢٣٥) طالباً وطالبة من التخصصات العلمية والأدبية بكلية التربية جامعة الزقازيق، وقد توصلت نتائج الدراسة الحالية إلى تمتع استبيان التجنب التجريبي متعدد الأبعاد لدى عينة مصرية من طلاب الجامعة بدرجة مرتفعة (سليمان واخرون، ٢٠٢٣).

الدراسات الاجنبية:

- دراسة (Prothro,2002) إختيار الطلاب العرب لأساليب الحياة التي وضعها مورس .

استهدفت الدراسة التعرف على أسباب اختيار الطلاب لأسلوب معين من أساليب الحياة ، وتألفت عينة الدراسة من (١٠٠) طالب عربي من طلبة الجامعة الأمريكية في بيروت وينتمون الى (٨) أقطار عربية ، وأستعمل الباحث لتحقيق أهداف بحثه مقياس مورس لأساليب الحياة ، وتم تحليل البيانات باستعمال الوسائل الإحصائية مربع كاي ، الاختبار التائي لعينتين مستقلتين ، التحليل العاملي. وأظهرت نتائج الدراسة: يفضل الطلاب العرب أساليب الحياة التي تتضمن النشاط والمشاركة الاجتماعية. ، يرفض الطلاب العرب أساليب الحياة التي تتضمن التجنب والسيطرة والآخر.

- دراسة (Coutinho, et al, 2021) (العلاقة بين التجنب التجريبي والعمل الملزم وجودة الحياة لدى طلاب الجامعة).

استهدفت الى التعرف على العلاقة بين التجنب التجريبي والعمل الملزم وجودة الحياة لدى طلاب الجامعة، تكونت العينة من (١١٥) طالباً جامعياً مصابين بأمراض مزمنة و (٢٣٢) طالباً غير مصابين تراوحت أعمارهم بين (١٨ - ٣٥) عاماً، أظهر الطلاب المصابون بأمراض مزمنة مستويات أعلى من القلق وتجنب التجارب ومستويات أقل من جودة الحياة، ووجود فروق دالة إحصائية في القلق والتجنب التجريبي ومستويات جودة الحياة الاجتماعية والجسدية والنفسية والبيئية بين العينتين لصالح الطلاب المصابون بأمراض مزمنة وأن القلق في كلا المجموعتين كان مرتبطاً بالتجنب التجريبي، وفي كلا العينتين قدم التجنب التجريبي ارتباطاً سلبياً مع جودة الحياة الاجتماعية والبيئية والجسدية والنفسية والعمل الملزم (Coutinho, et al. ٢٠٢١).

الفصل الثالث منهجية وإجراءات البحث:

ولاً: منهج البحث : اعتمد الباحث المنهج الوصفي لكونه منهجاً مناسباً لطبيعة البحث وأهدافه.

ثانياً: مجتمع البحث : تكون مجتمع البحث الحالي من طلبة جامعة واسط ولكلا الجنسين (ذكور - اناث) وقد بلغ مجتمع البحث من (١٤٨١٥) طالب وطالبة.

ثالثاً/ عينة البحث : تكونت عينة البحث الحالي من (٢٠٠) طالب وطالبة بلغ عدد الذكور (١١٩) طالبا بنسبة (٦٠٪) تقريبا وبلغ عدد الاناث (٨١) طالبة بنسبة (٤٠٪).

رابعاً: أداة البحث:

- مقياس التجنب التجريبي :

لتحقيق أهداف البحث الحالي اعتمد الباحث مقياس التجنب التجريبي الذي قام بإعداده (سليمان واخرون، ٢٠٢٣) الذي يتكون من (٥٥) فقرة.

صلاحية الفقرات:

قام الباحث بعرض المقياس بصورته الاولى على (١٠) من الخبراء المختصين في التربية وعلم النفس والقياس وفي ضوء آراء الخبراء أُستقيت الفقرات جميعها لأنها حصلت على نسبة اتفاق (٨٠%) فما فوق.

- **تجربة وضوح التعليمات والفقرات:** قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة عشوائية مكونة من (٤٠) طالب وطالبة من طلبة جامعة واسط , وقد اظهر أنَّ تعليمات المقياس وفقراته وبدائله كانت مفهومة وواضحة لدى افراد العينة.

- **التحليل الاحصائي للفقرات:**

تم تحديد عينة التحليل الاحصائي في هذا البحث من (٢٠٠) طالب وطالبة, تم اختيارهم بطريقة عشوائية طبقية ذات توزيع متناسب حسب الجنس, وتعد القوة التمييزية والعلاقات الارتباطية اجراءات مناسبة في عملية تحليل الفقرات.

اولاً: القوة التمييزية لفقرات مقياس التجنب التجريبي:

ولأجل حساب القوة التمييزية لفقرات مقياس التجنب التجريبي تم تطبيق المقياس على العينة (٢٠٠) طالباً وطالبة، ولغرض الإبقاء على الفقرات المميزة اجري تحليل الفقرات باستخدام :

المجموعتين المتطرفتين لإيجاد القوة التمييزية ويتم ذلك من خلال إتباع الخطوات الاتية:

١-تحديد الدرجة الكلية لكل استمارة من الاستمارات البالغ عددها (٢٠٠)

٢-ترتيب الاستمارات من أعلى درجة إلى أدنى درجة.

٣-تعيين نسبة (٢٧%) من الاستمارات الحاصلة على الدرجات العليا والبالغ عددها (٥٤) استمارة ، وتعيين نسبة (٢٧%) من الاستمارات الحاصلة على الدرجات الدنيا والبالغ عددها (٥٤) استمارة ، وبذلك يكون عدد الاستمارات التي خضعت للتحليل (١٠٨) استمارة.

٤- تطبيق الاختبار التائي (t-test) لعينتين مستقلتين لاختبار دلالة الفروق بين المجموعتين العليا والدنيا على كل فقرة، وقد عدت القيمة التائية مؤشراً لتمييز كل فقرة من خلال مقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (١,٩٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (١٠٦) وكانت جميع

الفقرات مميزة. **جدول (١) القوة التمييزية لفقرات مقياس التجنب التجريبي**

ت	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية المحسوبة	الدلالة
	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري		
١	٢.٨٩	٠.٣١٧	٢.٢٨	٠.٧٣٨	٥.٥٩٣	دالة
٢	٢.٥	٠.٦٣٧	١.٩٤	٠.٧٨٧	٤.٠٣٢	دالة
٣	٢.٩٤	٠.٢٣١	٢.٣١	٠.٧٧٣	٥.٧٣٦	دالة
٤	٢.٧٨	٠.٥٠٢	٢.١٥	٠.٨١	٤.٨٥٤	دالة
٥	٢.٧٦	٠.٥٤٧	١.٨٧	٠.٨٢٥	٦.٥٩٧	دالة
٦	٢.٤٤	٠.٦٩١	١.٨٩	٠.٧٩٣	٣.٨٨	دالة
٧	٢.٥٤	٠.٦٠٥	١.٨٩	٠.٧٦٩	٤.٨٦٧	دالة
٨	٢.٥٩	٠.٧١٤	١.٨٧	٠.٧٥٤	٥.١١٢	دالة
٩	٢.٦٣	٠.٦٢٣	١.٩٤	٠.٧٦٣	٥.١١٢	دالة
١٠	٢.٦٥	٠.٦١٩	١.٦١	٠.٧١٢	٨.٠٨	دالة
١١	٢.٤١	٠.٨٣٦	١.٨	٠.٧٨٦	٣.٩١٣	دالة
١٢	٢.٧٢	٠.٤٩٢	١.٩٦	٠.٧٧٦	٦.٠٧١	دالة
١٣	٢.٦٩	٠.٥٤٣	١.٩٦	٠.٨٢٣	٥.٣٨	دالة

دالة	٣.١٠٦	٠.٨٨٣	١.٨٩	٠.٧٨٧	٢.٣٩	١٤
دالة	٤.٩٨٥	٠.٨	٢.٠٤	٠.٥٧١	٢.٧	١٥
دالة	٥.٦١٦	٠.٨٥٨	٢.٠٢	٠.٥٠٢	٢.٧٨	١٦
دالة	٤.٦٨٣	٠.٨٦٩	٢	٠.٥٨٣	٢.٦٧	١٧
دالة	٥.٢٠٤	٠.٨٥٣	١.٩١	٠.٥٦	٢.٦٣	١٨
دالة	٨.٠٨١	٠.٧٧٧	١.٦٧	٠.٥٦٤	٢.٧٢	١٩
دالة	٥.٩٨	٠.٨٥٦	١.٨٥	٠.٦٠٣	٢.٧	٢٠
دالة	٣.٥٤٢	٠.٨٧٩	١.٩٨	٠.٧٤٥	٢.٥٤	٢١
دالة	٣.٢٩٧	٠.٨٢١	٢.٠٧	٠.٦٩١	٢.٥٦	٢٢
دالة	٤.١١٤	٠.٧٦٥	٢.٠٢	٠.٦٣٣	٢.٥٧	٢٣
دالة	٦.٠٨٨	٠.٧٢٧	٢	٠.٥٢١	٢.٧٤	٢٤
دالة	٣.٧٩٩	٠.٧٣٤	٢.٠٩	٠.٦٣	٢.٥٩	٢٥
دالة	٦.٠٩١	٠.٦٨٧	١.٩٨	٠.٥٣٧	٢.٧	٢٦
دالة	٥.٠٦٩	٠.٨٣٤	١.٩٤	٠.٥٨٨	٢.٦٥	٢٧
دالة	٥.٨٢٩	٠.٧٩٧	١.٩٣	٠.٥٧١	٢.٧	٢٨
دالة	٦.٩٧٩	٠.٧٨٢	١.٧٤	٠.٥٨٣	٢.٦٧	٢٩
دالة	٦.٦٢	٠.٧٧٨	١.٨٧	٠.٥٠٠	٢.٧	٣٠
دالة	٥.٣٤٩	٠.٧٦٩	١.٨٩	٠.٦٢٧	٢.٦١	٣١
دالة	٦.٨٣١	٠.٧٧٨	١.٨٧	٠.٥٢١	٢.٧٤	٣٢
دالة	٦.٥٣٢	٠.٧٢٣	١.٩٣	٠.٥٢٩	٢.٧٢	٣٣
دالة	٦.٨١	٠.٧٣٩	٢.٠٢	٠.٤٣٨	٢.٨١	٣٤
دالة	٤.٢٢٩	٠.٨٣	٢.٠٩	٠.٦٠٩	٢.٦٩	٣٥
دالة	٤.٤٣	٠.٧٨٩	١.٩٨	٠.٦٨٥	٢.٦١	٣٦
دالة	٣.٦٦٨	٠.٧٩٢	١.٧	٠.٨٣٤	٢.٢٨	٣٧
دالة	٢.٦٨٣	٠.٧٤٥	٢.٤٦	٠.٥٢٨	٢.٨	٣٨
دالة	٢.٩٢٣	٠.٨١	٢.٢	٠.٦٢٧	٢.٦١	٣٩
دالة	٤.٩٥٤	٠.٨٤١	١.٨٣	٠.٦٦٤	٢.٥٦	٤٠
دالة	٣.١٦	٠.٧٤٢	٢.٤٣	٠.٥١٧	٢.٨١	٤١
دالة	٣.٢٠٧	٠.٦٥٩	٢.٥٩	٠.٢٩٣	٢.٩١	٤٢
دالة	٢.٨٧٦	٠.٦٥٩	٢.٥٩	٠.٣٧٢	٢.٨٩	٤٣
دالة	٣.٣١٥	٠.٩٠٨	١.٩٣	٠.٧٧	٢.٤٦	٤٤
دالة	٢.٠٤٤	٠.٧٥٢	٢.٣٣	٠.٦٥٦	٢.٦١	٤٥
دالة	٣.٤٩	٠.٨٤١	١.٩١	٠.٧٩٤	٢.٤٦	٤٦
دالة	٣.٤٠٢	٠.٨٣٥	١.٩٨	٠.٧٤٦	٢.٥	٤٧

٤٨	٢.٧٢	٠.٥٩٦	٢.٢٤	٠.٧٥١	٣.٦٩١	دالة
٤٩	٢.٥٤	٠.٦٩٣	٢.٠٩	٠.٧٥٩	٣.١٧٨	دالة
٥٠	٢.٤٤	٠.٧٦٩	١.٩٣	٠.٧٧٣	٣.٤٩٤	دالة
٥١	٢.٦١	٠.٦٢٧	٢.١٩	٠.٨٠٣	٣.٠٧٣	دالة
٥٢	٢.٧٨	٠.٥٠٢	٢.١٩	٠.٧٧٩	٤.٧٠١	دالة
٥٣	٢.٦٥	٠.٦١٩	٢.١٩	٠.٧٢٩	٣.٥٥٨	دالة
٥٤	٢.٦٩	٠.٥٤٣	٢.١١	٠.٧٩٣	٤.٣٨٨	دالة
٥٥	٢.٦٩	٠.٥٤٣	٢.١٣	٠.٧٥٤	٤.٣٩٥	دالة

ثانياً: علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس : لحساب العلاقة بين درجات كل فقرة من فقرات المقياس بالدرجة الكلية، فاتضح إن جميع الفقرات ذات دلالة إحصائية لأنها أكبر من القيمة الجدولية البالغة (٠.١١٣) عند مستوى (٠,٠٥) وبدرجة حرية (١٩٨) كما في الجدول (٢). جدول (٢) معاملات الارتباط بين الفقرة والدرجة الكلية للمقياس

ت	معاملات الارتباط	ت	معاملات الارتباط	ت	معاملات الارتباط
١	٠.٤٧٦	٢٠	٠.٤٢٧	٣٨	٠.٥١٥
٢	٠.٤٢٩	٢١	٠.٣٠٥	٣٩	٠.٤٨٩
٣	٠.٤٨٩	٢٢	٠.٣٠٦	٤٠	٠.٥٠٠
٤	٠.٤٦٢	٢٣	٠.٢٦٩	٤١	٠.٥٢٢
٥	٠.٤٥١	٢٤	٠.٣٢٧	٤٢	٠.٤٨١
٦	٠.٤٨٨	٢٥	٠.٣١٥	٤٣	٠.٤٥٨
٧	٠.٤٣٠	٢٦	٠.٣٨٤	٤٤	٠.٥٠١
٨	٠.٤٠٤	٢٧	٠.٤٢٨	٤٥	٠.٥٤٦
٩	٠.٤٣٣	٢٨	٠.٤٣٥	٤٦	٠.٥٦١
١٠	٠.٥٣٦	٢٩	٠.٤٠٩	٤٧	٠.٤١٩
١١	٠.٤٤٣	٣٠	٠.٤١٧	٤٨	٠.٤٥٧
١٢	٠.٤٢٧	٣١	٠.٤١٣	٤٩	٠.٥٣٦
١٣	٠.٣٩٨	٣٢	٠.٤٤٥	٥٠	٠.٥٤١
١٤	٠.٣٩٤	٣٣	٠.٥١٠	٥١	٠.٥٦٨
١٥	٠.٤٥٧	٣٤	٠.٥١٧	٥٢	٠.٥٤١
١٦	٠,٤٢٠	٣٥	٠.٤٣٢	٥٣	٠.٥٥٧
١٧	٠.٣٧٦	٣٦	٠.٤٣٧	٥٤	٠.٣٩٨
١٨	٠.٤٣٩	٣٧	٠.٤٧٠	٥٥	٠.٤١٦
١٩	٠.٥٠٦				

ثالثاً: علاقة الفقرة بالمجال الذي تنتمي اليه:

ان الهدف من القيام بهذه الخطوة هو معرفة ارتباط الفقرة بالمجال الذي تنتمي اليه، باستعمال معامل ارتباط بيرسون وظهرت النتائج ان جميع الفقرات دالة احصائيا وارتباطها قوي بالمجال الذي تنتمي اليه لأن قيمة معامل الارتباط المحسوبة لهذه الفقرات اعلى من قيمة معامل الارتباط الجدولية البالغة (٠,١١٣) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) والجدول (٣) يوضح ذلك. جدول (٣) علاقة الفقرة بالمجال الذي تنتمي اليه لمقياس التجنب التجريبي

المجال	عدد الفقرات	الفقرة	علاقتها بالمجال	الفقرة	علاقتها بالمجال
التجنب السلوكي	١١	١	٠.٤١٦	٣٤	٠.٢٩٠
		٨	٠.٤٣٠	٣٩	٠.٢٤٥
		١٤	٠.٣١٨	٤٤	٠.٢١٨
		١٨	٠.٣٩٩	٤٨	٠.١٨١
		٢٣	٠.٣٧٤	٥٢	٠.٣٨٦
		٢٨	٠.٤٣٥		
النفور من الضيق	١١	٢	٠.٣٧٨	٣٣	٠.٣٣٢
		٧	٠.٤٥١	٣٨	٠.٣٤٧
		١٣	٠.٤٨٦	٤٧	٠.٣٧١
		١٧	٠.٣٧٣	٥١	٠.٣٤٤
		٢٢	٠.٤٨٦	٥٤	٠.٣٦٤
		٢٧	٠.٣٩٥		
التسويق	٥	٥	٠.٥٩٨	٣١	٠.٤٤٨
		١١	٠.٤٧٧	٤١	٠.٤٩٦
		١٥	٠.٣٥٥		
الالهاء والقمع	٦	٣	٠.٤١٢	٢٤	٠.٤٦٢
		٩	٠.٣٢٧	٢٩	٠.٣٦٦
		٢٠	٠.٣٢٦	٣٥	٠.٥٣٨
الكبت والانكار	١١	٤	٠.٣٩٣	٤٠	٠.٤٢٢
		١٠	٠.٣٧٨	٤٣	٠.٣٨٧
		١٩	٠.٤٣٩	٤٥	٠.٣٥٧
		٢٥	٠.٢٨٣	٤٩	٠.٤٦٣
		٣٠	٠.٣٢٦	٥٣	٠.٤٨٢
		٣٦	٠.٤٤٨		
القدرة على التحمل	١١	٦	٠.٤٩٦	٣٧	٠.٥١٨
		١٢	٠.٤٦٥	٤٢	٠.٥٥٤
		١٦	٠.٣٧٢	٤٦	٠.٣٧٦
		٢١	٠.٤٢٩	٥٠	٠.٤٥٧
		٢٦	٠.٣٦٠	٥٥	٠.٤٢٠
		٣٢	٠.٥٠٨		

رابعاً: مصفوفة الارتباطات بين مجالات التجنب التجريبي:

استعمل الباحث معامل ارتباط بيرسون لإيجاد العلاقة درجة المجال بالمجالات الأخرى لمقياس التجنب التجريبي، وبمقايضة معاملات الارتباط المحسوبة بالقيمة الجدولية والبالغة (٠.١١٣) عند مستوى دلالة (٠.٠٠٥) بدرجة حرية (١٩٨) وكما موضح في الجدول (٤).

جدول (٤) علاقة المجال بالمجال الآخر وبالدرجة الكلية لمقياس التجنب التجريبي.

المجال	التجنب السلوكي	النفور من الضيق	التسويق	الالهة والقمع	الكبت والإنكار	القدرة على التحمل	الكلية
التجنب السلوكي	١						
النفور من الضيق	٠.٣٤٢	١					
التسويق	٠.٤٢٧	٠.٣٥٣	١				
الالهة والقمع	٠.٣٧٥	٠.٣١٤	٠.٤٠٣	١			
الكبت والإنكار	٠.٢٦٤	٠.٢٧٨	٠.٣٥٩	٠.٣٨٢	١		
القدرة على التحمل	٠.٣٣٩	٠.٣٤٧	٠.٣٩٨	٠.٢٣٠	٠.٢٨٢	١	
الكلية	٠.٥٧٥	٠.٦٠١	٠.٦٩٨	٠.٦٣٧	٠.٥٢١	٠.٥١٤	١

الخصائص السايكومترية لمقياس التجنب التجريبي :

وقد تحقق الباحث من الخصائص السايكومترية على النحو الآتي:

أولاً: صدق المقياس: يُقصد به أن يقيس الاختبار فعلاً القدرة أو السمة أو الاتجاه أو الاستعداد الذي وضع الاختبار لقياسه، أي يقيس فعلاً ما يقصد أن يقيسه بمعنى آخر، يتعلّق صدق الاختبار بما يقيسه ذلك الاختبار، وإلى أي حد ينجح في قياسه (العزاوي، ٢٠٠٨: ١٠٣). وهناك عدة أنواع للصدق منها:

أ-الصدق الظاهري: وتحقق الصدق الظاهري من خلال عرض المقياس الحالي على مجموعة من الخبراء والمحكمين كما تم شرحه في صلاحية الفقرات.

ب-صدق البناء: وتم التأكد من صدق البناء من خلال المؤشرات القوة التمييزية و علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس و علاقة الفقرة بالمجال الذي تنتمي اليه علاقة المجال بالمجال الآخر وبالدرجة الكلية لمقياس التجنب التجريبي .

ثانياً : الثبات (Reliability): وقد تم حساب ثبات مقياس التجنب التجريبي بطريقتين هما:

طريقة الاتساق الخارجي باستخدام إعادة الاختبار (Test-Re-Test)

لمعرفة الثبات في الدراسة الحالية قام الباحث بتطبيق مقياس التجنب التجريبي على عينة بلغت (٣٠) طالب وطالبة تم اختيارهم عشوائياً. وبعد مرور (١٤) يوم تم إعادة الاختبار على العينة نفسها، ثم أوجد العلاقة بين التطبيقين الأول والثاني وباستخدام معامل ارتباط بيرسون وبلغ معامل الثبات (٠.٨٢) ويعد هذا معامل ثبات جيد يمكن الركون إليه.

١-طريقة الاتساق الداخلي باستخدام معادلة (ألفا كرونباخ):

ولأجل استخراج الثبات لمقياس البحث الحالي بهذه الطريقة تم استعمال معادلة (ألفا كرونباخ) وقد بلغ معامل الثبات لمقياس التجنب التجريبي (٠.٧٩) وهو ثبات جيد . وصف المقياس بصيغته النهائية يتكون مقياس التجنب التجريبي من (٥٥) فقرة مكون من ستة مجالات هم التجنب السلوكي تكون من (١١) فقرات تحمل التسلسل (١، ٨، ١٤، ٢٣، ٢٨، ٣٤، ٣٩، ٤٤، ٤٨، ٥٢) اما مجال النفور من الضيق تكون من (١١) فقرات تحمل التسلسل (٢، ٧، ١٣، ١٧، ٢٢، ٢٧، ٣٣، ٣٨، ٤٧، ٥١، ٥٤) اما مجال التسويق تكون من (٥) فقرات تحمل التسلسل (٥، ١١، ١٥، ٣١، ٤١) اما مجال الالهة والقمع تكون من (٦) فقرات تحمل التسلسل (٣، ٩، ٢٠، ٢٤، ٢٩، ٣٥) اما مجال الكبت والإنكار تكون من (١١) فقره تحمل التسلسل (٤، ١٠، ١٩، ٢٥، ٣٠، ٣٦، ٤٠، ٤٣، ٤٥، ٤٩، ٥٣) اما مجال القدرة على التحمل تكون من (١١) فقرة

وتحمل التسلسل (٦، ١٢، ١٦، ٢٦، ٣٢، ٣٧، ٤٢، ٤٦، ٥٠، ٥٥) ببدائل تصحيح ثلاثية واعتمد الباحث على بدائل المقياس الاصلي وطريقة التصحيح ذاتها وهي (دائماً، احياناً، نادراً) ببدائل تصحيح هي (٣، ٢، ١) على التوالي للفقرات الايجابية والعكس للفقرات المعكوسة. الوسائل الإحصائية :

لمعالجة بيانات البحث استعمل الباحث الوسائل الإحصائية الآتية:

١. الاختبار التائي (T-Test) لعينتين مستقلتين وتم استعماله لاستخراج القوة التمييزية.

٢. الاختبار التائي لعينة واحدة.

٣. معامل ارتباط بيرسون لحساب العلاقة بين كل من: ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية، و ارتباط درجة الفقرة بالمجال و ارتباط المجال بالمجال الآخر وارتباط المجال بالمقياس الكلي والاتساق الخارجي طريقة إعادة اختبار لاستخراج الثبات.

٤. معادلة إلفا للاتساق الداخلي وقد استعملت لاستخراج الثبات.

الفصل الرابع

عرض نتائج البحث وتفسيرها ومناقشتها :

-الهدف الاول - التعرف على التجنب التجريبي لدى طلبة الجامعة.

وتشير المعالجة الإحصائية المتعلقة بمقياس التجنب التجريبي إلى أنَّ المتوسط الحسابي لدرجات أفراد العينة والبالغ عددهم (٢٠٠) طالب وطالبة على هذا المقياس، قد بلغ (١٢٨.٩٩) وبانحراف معياري قدره (١٤.٢١٥) درجة، في حين بلغ المتوسط الفرضي (١١٠) وبمقارنة المتوسط الحسابي مع المتوسط الفرضي (*) باستعمال الاختبار التائي لعينة واحدة كانت القيمة التائية المحسوبة (١٨.٨٨٧) وهي اعلى من القيمة الجدولية البالغة (١.٩٦) ظهر أن هناك فرقاً دالاً عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وبدرجة حرية (١٩٩)، وكما موضح في الجدول (٥)

الجدول (٥) الفرق بين متوسط درجات العينة والمتوسط الفرضي لمقياس التجنب التجريبي

العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	درجة الحرية	القيمة التائية	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة
٢٠٠	١٢٨.٩٩	١٤.٢١٥	١١٠	١٩٩	١٨.٨٨٧	١.٩٦	٠.٠٥

وتشير هذه النتيجة الى ان عينة البحث من طلبة الجامعة تتمتع بمستوى من التجنب التجريبي، ويمكن تفسير هذا المستوى من التجنب التجريبي في ضوء نظرية الاطار العلائقي والتي تؤكد على ان الأشياء أو الأحداث أو العواطف التي يخاف الناس منها ويريدون تجنبها عن عمد هي نتيجة للغة البشرية والإدراك المسؤول عن القدرة على ربط الأشياء بالسياقات التعسفية، فتتكون علاقات البشر على أساس إشارات تعسفية عن طريق الأنشطة اللفظية أو المعرفية المتعلقة بالأحداث أو الأشياء والتي تسمى "إطار" لمثل هذا الموقف، وتشترك الأطر العلائقية في ثلاث خصائص محددة الاستنتاج المتبادل والاستنتاج الاندماجي وتحويل وظيفة التحفيز (Hayes,2004,p636). ويرى الباحث ان نتيجة ما يواجهه طلبة الجامعة من ضغوط سواء كانت أكاديمية، اجتماعية، نفسية تدفع بعضهم الى استخدام التجنب التجريبي للتخفيف من مشاعر القلق والتوتر، مما ينعكس الى ارتفاع درجاتهم على المقياس، وقد اتفقت هذه النتيجة مع دراسة(سليمان واخرون، ٢٠٢٣)، واختلفت هذه النتيجة مع دراسة(بروثر، ٢٠٠٢).

-الهدف الثاني : الفرق في التجنب التجريبي لدى طلبة الجامعة وفقاً لمتغير الجنس (ذكور - اناث):

ولأجل التعرف على الفروق في التجنب التجريبي لدى طلبة الجامعة تبعاً لمتغير (الجنس) فقد تم استعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين ، اذ تم حساب المتوسط الحسابي لعينة الذكور على مقياس التجنب التجريبي وقد بلغ (١٣٢.٠٩) درجة وبانحراف معياري (١٣.٨٥٨) درجة وبلغ المتوسط الحسابي للإناث (١٢٤.٤٢) درجة وبانحراف معياري (١٣.٥٦٢) درجة ، وعند موازنة متوسط الذكور مع متوسط الإناث تبين أنه يوجد فروقاً ذات دلالة إحصائية في التجنب التجريبي لصالح الذكور، بدلالة القيمة التائية المحسوبة والبالغة (٣.٨٧٧) اكبر عند موازنتها بالقيمة التائية الجدولية والبالغة (١.٩٦) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (١٩٨) وهي دالة أحصائياً ، والجدول (٦) يوضح ذلك.

جدول (٦) الفروق في التجنب التجريبي تبعاً لمتغير الجنس

الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة (٠,٠٥)
الذكور	١١٩	١٣٢.٠٩	١٣.٨٥٨	١٩٨	٣.٨٧٧	١.٩٦	دالة
الإناث	٨١	١٢٤.٤٢	١٣.٥٦٢				

تشير هذه النتيجة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التجنب التجريبي لدى طلبة الجامعة تبعاً لمتغير الجنس ولصالح الذكور، إذ حصل الذكور على متوسط حسابي أعلى من الإناث. ويعزي الباحث هذه النتيجة أن الذكور قد يكونون أكثر ميلاً إلى تجنب الخبرات الانفعالية والأفكار السلبية نتيجة لطبيعة التنشئة الاجتماعية والأدوار المجتمعية التي تشجع على كبت المشاعر وعدم التعبير عنها، مما يزيد من اعتمادهم على أساليب التجنب التجريبي مقارنة بالإناث.

الهدف الثالث : الفرق في التجنب التجريبي لدى طلبة الجامعة وفقاً لمتغير المرحلة (الاولى - الرابعة):

ولأجل التعرف على الفروق في التجنب التجريبي لدى طلبة الجامعة تبعاً لمتغير (المرحلة) فقد تم استعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين ، إذ تم حساب المتوسط الحسابي للمرحلة الاولى على مقياس التجنب التجريبي وقد بلغ (١٢٨.٨٦) درجة وبانحراف معياري (١٣.١٢٦) درجة وبلغ المتوسط الحسابي للمرحلة الرابعة (١٢٩.١٥) درجة وبانحراف معياري (١٥.٥٩٤) درجة ، وعند موازنة متوسط الاولى مع متوسط الرابعة تبين أنه لا يوجد فروقاً ذات دلالة إحصائية في التجنب التجريبي، بدلالة القيمة التائية المحسوبة والبالغة (-٠.١٤٣) أقل عند موازنتها بالقيمة التائية الجدولية والبالغة (١.٩٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١٩٨) وهي غير دالة إحصائياً ، والجدول (٧) يوضح ذلك.

جدول (٧) الفروق في التجنب التجريبي تبعاً لمتغير المرحلة

المرحلة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة (٠,٠٥)
الاولى	١١٣	١٢٨.٨٦	١٣.١٢٦	١٩٨	-٠.١٤٣	١.٩٦	غير دالة
الرابعة	٨٧	١٢٩.١٥	١٥.٥٩٤				

تشير هذه النتيجة لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التجنب التجريبي لدى طلبة الجامعة وفقاً لمتغير المرحلة (الاولى - الرابعة)، يمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء الإطار النظري للتجنب التجريبي بأن هذا المتغير يُعد من الأنماط النفسية المرتبطة بطريقة تعامل الفرد مع الخبرات والأفكار والمشاعر غير المرغوبة، وهو يتشكل عبر عوامل شخصية ومعرفية وانفعالية تمتد عبر مراحل النمو المختلفة، وبما أن طلبة المرحلتين الأولى والرابعة ينتمون إلى البيئة الجامعية نفسها ويواجهون متطلبات أكاديمية واجتماعية متشابهة، فإن مستوى التجنب التجريبي لديهم قد يكون متقارباً، الأمر الذي يفسر عدم ظهور فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين، ويرى الباحث هذه نتيجة أن متغير المرحلة الدراسية (الأولى-الرابعة) لا يشكل عاملاً مؤثراً في مستوى التجنب التجريبي لدى طلبة الجامعة، وأن هذا المتغير يتأثر بدرجة أكبر بالخصائص الشخصية والانفعالية للفرد أكثر من تأثره بالتقدم في المرحلة الدراسية.

الاستنتاجات: وفي ضوء نتائج البحث توصل الباحث الى الاستنتاجات الاتية:

- ١- أن طلبة جامعة واسط لديهم مستوى من التجنب التجريبي، وذلك نتيجة لما يواجه طلبة الجامعة من ضغوط سواء كانت أكاديمية، اجتماعية، نفسية تدفع بعضهم الى استعمال التجنب التجريبي.
- ٢- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التجنب التجريبي لدى طلبة الجامعة تبعاً لمتغير الجنس ولصالح الذكور، مما يشير الى أن الذكور أكثر ميلاً الى ممارسة التجنب التجريبي مقارنة بالإناث.
- ٣- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التجنب التجريبي لدى طلبة الجامعة وفقاً لمتغير المرحلة (الاولى-الرابعة)، وإن افراد المجموعتين قد لا يكون مؤثراً في المرحلة الدراسية .

التوصيات: وفي ضوء النتائج التي تم التوصل اليها في البحث الحالي يوصي الباحث بما يأتي:

- ١- تفعيل دور مراكز الإرشاد النفسي والتربوي في الجامعات للكشف المبكر عن الطلبة الذين يعانون من مستويات مرتفعة من التجنب التجريبي وتقديم الدعم المناسب لهم.

- ٢- لاهتمام بفئة الذكور بصورة خاصة من خلال تصميم برامج إرشادية تستهدف الحد من السلوكيات التجنبية لديهم، نظراً لارتفاع مستوى التجنب التجريبي لديهم مقارنة بالإناث.
- ٣- عمل ندوات توعوية لتوضيح ما هو التجنب التجريبي وعواقبه السلبية وكيفية خفضه والتخلص منه.
- المقترحات: يقترح الباحث في ضوء النتائج والتوصيات ما يأتي:
- ١- إجراء دراسات مماثلة على عينات أخرى من الطلبة مثل طلبة الدراسات العليا وطلبة الجامعات الأهلية وطلبة الإعدادية وطلبة المتوسطة.
- ٢- إجراء دراسات مماثلة للتجنب التجريبي وبعض المتغيرات النفسية الإيجابية لدى عينات مختلفة.
- المصادر العربية:
- أبو زيد، أحمد محمد، والملمح، موزي سلطان (٢٠٢٢): الدور الوسيط للتجنب التجريبي بين الاحتراق النفسي وكل من القلق والإكتئاب لدى معلمي التلاميذ ذوي صعوبات التعلم، مجلة البحث العلمي في التربية كلية البنات للأداب والعلوم والتربية ، المجلد (٢٣)-العدد (٥٣)، جامعة عين شمس.
 - دياب، أسماء عثمان ، عبد الرحيم، أحمد رشدي ، صفاء، حسن محمد إبراهيم (٢٠٢٣) : التجنب التجريبي وعلاقته بالأليكسيثيميا لدى المراهقين، المجلة العلمية لكلية التربية جامعة الوادي الجديد، المجلد(٤٧).
 - سليمان، سماح عبد الناصر حسن، عبد الرحمن ، محمد السيد، العوضي، ايناس حافظ (٢٠٢٣) :الخصائص السيكمترية لاستبيان التجنب التجريبي لدى عينة من طلاب الجامعة، العدد (١٢٥)- المجلد(٣٨)، مجلة كلية التربية بالزقازيق.
 - طاحون، رحاب سمير عبد الغنى(٢٠٢٣) : التجنب التجريبي والرضا-الاحباط عن اشباع الاحتياجات النفسية والرضا عن الحياة كمنبأت بالتعاطف مع الذات لدى طلبة كلية التربية، مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية، ١٧(٤).
 - العزاوي، يونس كرو (٢٠٠٨) ، القياس والتقويم في العلمية التدريسية، ط١، دار دجلة للنشر والتوزيع.
 - لخطاوي، ابتهاج عبد الصاحب عبد الرحمن (٢٠٢٢) : الشخصية النرجسية وعلاقتها بالحرمان العاطفي لدى طلبة الجامعة، رسالة ماجستير، جامعة واسط، العراق.
 - معريس، لبا سليم (٢٠١٠) : الاكتئاب لدى الشباب، ط ١ ، منشورات دار النهضة العربية، بيروت - لبنان.
 - منصور، ايناس محمد سليمان علي (٢٠٢٢) : مستوى الرحمة بالذات لدى عينة من طالبات الجامعة، مجلة البحث العلمي في التربية، العدد (٥) - المجلد (٢٣)، جامعة عين الشمس.
 - وهبه، سمر توفيق عبد الله (٢٠٢٣)، فاعلية برنامج قائم على القبول والالتزام لخفض التجنب التجريبي في تنمية التعاطف لدى عينة من طالبات جامعة الأزهر، مجلة كلية التربية، جامعة طنطا، ٨٩(٤).
- المصادر الاجنبية :

- Blekić, W., Taieb, B., Arachchige, K., Rossignol, M., & Schultebrucks, K. (2023): Stress response and experiential avoidance among firefighters: Preliminary insights from network analyses. Journal of psychiatric research, (165).
- Coutinho, M., Trindade, I., & Ferreira, C. (2021): Experiential avoidance, committed action and quality of life: Differences between college students with and without chronic illness. Journal of health psychology, 26 (7), 1035-1045
- Gamez, W. (2009) : Experiential avoidance: Associations with psychopathology and quality of life, Doctoral dissertation, The University of Iowa.
- Harris, R.M(1987): Conceptual Complexity and performed of coping strategies ,Journal of personality and social 561psychology.
- Hayes, S. (2004): Acceptance and commitment therapy, relational frame theory and the third wave of behavioral and cognitive therapies. Behavior therapy, 35 (4).
- López, J. Ruiz, F. Feder, J. Barbero, R. Suárez, A. Rodríguez, J.& Luciano, C. (2010): The Role of Experiential Avoidance in the Performance on a High Cognitive Demand Task, International Journal of Psychology and Psychological Therapy.

- Raskin, N & Rogers,C. (1989): Person-centered therapy. Current psychotherapies. (4th ed.) Itasca, IL: Peacock.
- Teymouri Farkush, F., Kachooei, M., & Vahidi, E (2022): The relationship between shame and internet addiction among university students: the mediating role of experiential avoidance. International Journal of Adolescence and Youth, 27(1).
- Zuroff, D.C& Blatt,S.J(2000): Relation of Therapeutic Alliances and perfectionism to outcome in brief outpatient treatment of depression, Journal of consulting and clinical psychology ,Vol(68). N(2).

* المتوسط الفرضي = مجموع أوزان البدائل على عددها × عدد الفقرات