الخصائص السيكومترية لاستبيان التجنب التجريبي لدى عينة من طلاب الجامعة

إعداد

سماح عبد الناصر حسن سليمان

أ.د/ محمد السيد عبد الرحمن

د./ إيناس حافظ العوضي

كلية التربية _ جامعة الزقازيق

المستخلص:

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن الخصائص السيكومترية لاستبيان التجنب التجريبي متعدد الأبعاد لدى عينة مصرية من طلاب الجامعة، ولهذه الغاية قامت الباحثة بترجمة النسخة الأصلية من اللغة الإنجليزية إلى اللغة العربية، ثم تطبيق النسخة المُعربة بعد التأكد من سلامة الترجمة على عينة عشوائية قوامها (٢٣٥) طالباً وطالبة من التخصصات العلمية والأدبية بكلية التربية جامعة الزقازيق، حيث طبقت الباحثة استبيان التجنب التجريبي المُعرب المكون من (٦١) مُفردة موزعين على ستة أبعاد رئيسية وهما التجنب السلوكى ويندرج تحته (١١) مُفردة، النفور من الضيق ويندرج تحته (١٢) مُفردة، التسويف ويندرج تحته (٧) مُفردات، الإلهاء والقمع ويندرج تحته (٧) مُفردات، الكبت والإنكار ويندرج تحته (١٣) مُفردة، القدرة على التحمل ويندرج تحته (١١) مُفردة، وقد توصلت نتائج الدراسة الحالية إلى تمتع استبيان التجنب التجريبي متعدد الأبعاد لدى عينة مصرية من طلاب الجامعة بدرجة مرتفعة من الصدق والثبات والاتساق الداخلي وبالتالي فهو صالح للتطبيق والاستخدام في الدراسات المستقبلية.

الكلمات المفتاحية: التجنب التجريبي، طلاب الجامعة.

psychometric properties of the multidimensional experimental avoidance questionnaire for university students.

Abstract:

The current study investigated the psychometric properties of the multidimensional experimental avoidance questionnaire for university students. Participants were 235 students from different majors at the Faculty of Education, Zagazig University. Data were collected via a questionnaire composed of 61 items. It included six main dimensions: (a) behavioral avoidance, (b) distress aversion, (c) procrastination, (d) distraction and suppression, (e) repression and denial, and (f) distress endurance. Results revealed that the questionnaire had a high degree of validity, reliability, and internal consistency. Hence, it is recommended to be administered in future studies.

Keywords: Experimental Avoidance, University Students

مقدمة:

تعد مرحلة المراهقة من أهم وأدق المراحل التي يمر بها الإنسان، باعتبارها مشروع وجود لموجود لم يكتمل بعد، فهي مرحلة الوجود الحقيقي للفرد حيث ينتقل من طفل غير كامل النضج إلى إنسان في سبيله إلى الرشد (هشام عبد الرحمن الخولي، ٢٠١٠، ٧٣).

كما تعد المراهقة من أهم المراحل التي يقع على عاتق أفرادها الكثير من الضغوط والأحداث النفسية والمجتمعية الصادمة، ونظراً لاتسامها بالتقلبات المزاجية السريعة وسرعة التأثر بالمتغيرات البيئية المحيطة بهم، فإن هذه المرحلة تعد أحد أهم المراحل التي يتحدد فيها شخصية الفرد وتميزه، و تجعله فريداً بما لديه من ميول وقدرات معرفية وسلوكية وانفعالية، وباعتبارها المحصلة لتأثر الفرد بعدة عوامل منها العوامل الداخلية التي تتعلق بالفرد ذاته والعوامل الخارجية التي تتعلق بالبيئة المحيطة به، فالصدمات التي يتعرض لها سواء على الجانب النفسي أو الجانب الأكاديمي أو الأسرى تعمل على إنهاك موارده الشخصية تؤثر عليه نفسياً وذهنياً، وتنعكس على أدائه، فعندما لا يتمكن المراهق من دمج الأحداث والخبرات مع معارفه وإدراكه ومشاعره، وتنظيمها في تاريخ حياته .(Ehlers, A., & Clark, D. M., 2000, 324)

وغالباً ما تجبر أحداث الحياة المؤلمة أو المُجهدة الأفراد على تجنب مثل هذه التجارب الداخلية وما يتصل بها من أفكار وعواطف وذكريات غير مرغوبة، وأن عملية تجنب المثيرات الداخلية أو الخارجية السلبية يشار إليها بالتجنب التجريبي، على النقيض إذا تمتع طلاب الجامعة بدرجة مرتفعة من المرونة النفسية فإنهم نادراً ما يشعرون بالتوتر والاحباط، لاستخدامهم استراتيجيات مواجهة فعالة قائمة على تقبل الأفكار والخبرات السلبية غير المرغوب فيها بدلاً من تجنبها والهروب منها، كما أنهم يستطيعون التعبير عن مشاعرهم المؤلمة ويتعاملون بفاعلية مع الصعوبات والمشكلات النفسية التي تواجههم.

فمحاولات تجنب الأفكار والمشاعر والعواطف والذكريات المؤلمة تجعل الفرد يشعر بالإنهاك النفسي وزيادة الشعور بالتوتر والتشاؤم، وعدم القدرة على تحقيق الأهداف الشخصية والحياتية، ويعيش حياة عصيبة ناتجة عن عدم تقبل الخبرات الشخصية،

ويمكن وصف مفهوم التجنب التجريبي بأنه عدم الاستعداد للاتصال مع التجارب والخبرات الخاصة غير المرغوبة، الأمر الذي يدفع الفرد القيام ببعض المحاولات لتغيير محتوى تلك الأحداث والسياقات الخاصة أو تقليل عدد مرات تواترها (Hayes, S.,Wilson, K., Gifford, E.,Follette,V.& StrosahI, K., 1996, 1152).

كما يعتبر التجنب التجريبي عملية مرضية مُفترضة ومُعترف بها من قبل عدد من التوجهات النظرية وأنظمة العلاج المختلفة سواء تم ذكره بصورة ضمنية أو بصورة صريحة، بحيث يري يونج وآخرون (١٩٨٤) أن الظاهرة العامة للتجنب التجريبي هي تجاهل الأحداث غير السارة واللجوء إلى تشويها والرغبة في نسيانها (Gird, S., & Zettle, R. D., 2009, 538)، ويرى فرويد (١٩٣٧) أن التجنب التجريبي هو عملية أو وظيفة لتجنب معرفة الذات للأحداث والافكار المؤلمة، وهو أيضاً عملية القمع المتعمد للدوافع والعواطف غير المرغوب فيها ونقلها إلى مستوى اللاوعي (Boulanger, J. L., Hayes, S. C., & Pistorello, J, 2010 , 108) ، كما أنه يركز على تجنب الذكريات المؤلمة التي حدثت في مرحلة مبكرة من حياة الفرد، ويؤكد على أهمية التعامل مع المخاوف المرتبطة "بالاعتداء الجنسي" في مرحلة الطفولة (in: Brown-Garcia, K., 2009, 13)، وفسر فرويد (١٩٦٦) أن الغرائز المرتبطة بالدوافع الجنسية والعدوانية "الهو" تتعارض مع المطالب الاجتماعية ومع الذات الأخلاقية للفرد "الانا الاعلى"، 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)، ويؤكد بيرلز وآخرون (١٩٥١) أن أساس المشكلات النفسية هو تجنب المشاعر المؤلمة أو الخوف من العاطفة غير

المرغوب فيها(Hayes, S. C., Strosahl, K., & Wilson, K. G., 1999, 58)، ويؤكد علماء النفس الوجودي علي أهمية التجنب التجريبي ومدي مركزيته في حدوث الألم والضيق النفسي بحيث يتم التركيز بشكل خاص ع تجنب الخوف من الموت (Land, K., 2010, 23)، وأفترض معالجو الجشطلت Greenberg, &Safran (1989) أن المشاكل النفسية والعاطفية تحدث لدى الفرد عندما يتم حظر أو منع العواطف غير المرغوب فيها، واللجوء الدائم إلى تجنب المشاعر والأفكار غير السارة ، وأن التجنب التجريبي هو جوهر وأساس حدوث المشكلات النفسية للفرد ، كما تقترح أن الخلل الوظيفي والنفسي لدى الفرد يحدث عندما تنقطع العواطف والمشاعر قبل أن تتمكن من الدخول للوعى والذهاب بعيداً في تنظيم العمل، كما أنها تركز على إكمال الأعمال غير المكتملة من خلال التجربة الكاملة السابقة السلبية (Chawla, N., & Ostafin, B., 2007, 873)، في حين أنصب هدف كل من العلاج السلوكي والعلاج المعرفي علي أهمية تغيير التجارب المؤلمة الخاصة بدلاً من قبولها بحيث تحدي العلاج السلوكي التقليدي اضطراب القلق وتم علاجه بالاسترخاء(Gamez, W., 2009, 4) ، وحاول العلاج المعرفي تغيير الأفكار اللاعقلانية إلي أفكار أكثر عقلانية (Quarmby, L. M., 2007, 28; Gámez, W., Chmielewski, M., Kotov, R., Ruggero, C., & Watson, D., 2011, 692)، وتم الاعتراف التجنب التجريبي بصورة أساسية مباشرة من خلال العلاجات السلوكية المعاصرة المتمثلة في عدد من العلاجات على سبيل المثال: العلاج السلوكي الجدلي (Linehan,M.M,1993) و العلاج السلوكي التكاملي الزوجي(Jacobson, N. S., & Christensen, A., 1996) ، والموجة الثالثة للعلاجات السلوكية والمعرفية مثل العلاج بالقبول والالتزام Acceptance and Commitment Therapy (ACT) حيث يرى (Hayes ,et all ,1996) أن الألم

النفسي والتجارب الداخلية السلبية هي جزء طبيعي من الوجود الإنساني، ولكن الصراع مع هذه التجارب السلبية والجهد المبذول لتجنب هذا الألم هو وحده من يؤدي في النهاية إلى حدوث المعاناة النفسية وليس الحدث الصادم نفسه، و يسعي هذا العلاج إلي تغيير وظيفة الأحداث وعلاقة الفرد بها بدلاً من التركيز على تغيير الأحداث النفسية مباشرة، كما يحاول تعديل تأثير العواطف والإدراكات عن طريق تغيير الصراع معها بدلاً من تغيير شكلها أو تكرارها أو الحساسية الموقفية، ويركز أيضاً على فهم السلوك المعرفي للفرد، ويهتم بالاستراتيجيات القائمة على" القبول واليقظة العقلية" والذي تم تطويرها لاستهداف التجنب التجريبي بصورة مباشرة، باعتباره عامل مسبب للأمراض النفسية و يؤدي لحدوث المعاناة والألم النفسي، والذي يؤدي بدوره إلى زيادة الاضطرابات النفسية وتفاقم آثرها .(Chawla, N., & Ostafin, B., 2007, 874)

مشكلة الدراسة :

نبعت مشكلة الدراسة الحالية من الحداثة النسبية لمتغير الدراسة وعدم توافر أي أداة لقياس التجنب التجريبي لدى طلاب الجامعة في البيئة المصرية والوطن العربي، ويرجع ذلك إلى ندرة البحوث والدراسات التي عنيت بمجال التجنب التجريبي، ويتم تحديد مشكلة الدراسة في دراسة الخصائص السيكومترية للصورة المُعربة من استبيان التجنب التجريبي متعدد الأبعاد لدى عينة مصرية من طلاب الجامعة، من خلال الإجابة على التساؤلات الآتية:

١) ما مدى قوة التماسك الداخلي لُمفردات الصورة المُعربة من استبيان التجنب التجريبي متعدد الأبعاد لدى طلاب الجامعة؟

٢) ما مؤشرات ودلالات الصدق التي تعطيها الصورة المُعربة من استبيان التجنب التجريبي متعدد الأبعاد لدى طلاب الجامعة؟

٣) ما معاملات الثبات للصورة المُعربة من استبيان التجنب التجريبي متعدد الأبعاد لدي طلاب الجامعة؟

أهداف الدراسة :

تهدف الدراسة الحالية إلى ما يلي:

١) تعريب وترجمة بنود استبيان التجنب التجريبي متعدد الأبعاد، من أجل إعداد نسخة عربية صالحة للتطبيق، حتى يتسنى استخدامها في البيئة المصرية بشكل خاص والبيئة العربية بشكل عام كأداة لقياس مستوى التجنب التجريبي.

٢) التحقق من الخصائص السيكومترية للصورة المُعربة لاستبيان التجنب التجريبي متعدد الأبعاد لدى عينة مصرية من طلاب الجامعة.

أهمية الدراسة :

أولاً : الأهمية النظرية :

تكمن الأهمية النظرية الخاصة بهذه الدراسة في نواحي عديدة منها ما يلي:

١. تستمد الدراسة أهميتها كونها أول دراسة على البيئة المصرية والعربية تتناول التحقق من الخصائص السيكومترية لاستبيان التجنب التجريبي متعدد الأبعاد.

٢. الحاجة الملحة إلى ترجمة وتطوير مثل هذه المقاييس بهدف توظيفها في خدمة مجالات الارشاد النفسي والباحثين في القياس النفسي والممارسات الإكلينيكية.

٣. يعد هذا الاستبيان فريداً من نوعه والذي يستخدم لقياس طريقة تعامل الأفراد مع الأحداث النفسية المؤلمة التي تحدث بصورة فجائية، كما يشمل قطاعاً واسعاً ومتنوعاً ومن الممكن تطبيقه لدى فئة عمرية تتراوح من (١٧ -٧٠) عام.

٤. تتناول الدراسة احدى الأدوات التي أعطت مؤشرات سيكومترية مرضية عموماً، والتي تعد أداة اقتصادية سهلة الاستعمال للغاية حيث يستغرق تطبيقها حوالي خمس دقائق في أغلب الحالات، وهي بذلك تتماشى مع الاتجاه الجديد في تطوير المقاييس واستخدامها والذي ينطلق من ضرورة مواءمتها لعصر السرعة واختزال الوقت اللازم لإجرائها إلى الدرجة القصوى.

ثانياً: الأهمية التطبيقية:

تستمد هذه الدراسة أهميتها التطبيقية في ترجمة وتطوير استبيان التجنب التجريبي متعدد الأبعاد الخاص بقياس طرق تعامل طلاب المرحلة الجامعية مع الأحداث السلبية المفاجئة والتوصل إلى أفضل العبارات التي تصلح للاستخدام في الدراسات المستقبلية، فمثل هذا الاستبيان يُعد مكسباً حينما يتم توفيره في المكتبة السيكولوجية العربية لاستخدامه في المجالات التشخيصية والارشادية المختلفة.

مصطلحات الدراسة:

التجنب التجريبي Experiential Avoidance (EA):

يسمى هذا المصطلح بالتجنب التجريبي أو التجنب الخبراتي لأنه يعتمد على خبرات الفرد الخاصة (الداخلية، الخارجية)، ويتم تعريفه بأنه: عدم الاستعداد للبقاء على أتصال بالتجارب الداخلية السلبية الخاصة السلبية وغير المرغوب فيها، مثل (الأفكار، الذكريات، المشاعر، العواطف، الأحاسيس الجسدية، والاستعدادات السلوكية)، بالإضافة إلى قيام الفرد بالمحاولات والإجراءات الممكنة والمستمرة لتغير شكل هذه التجارب المؤلمة وتقليل عدد مرات تواترها (Hayes, S., et al., 1996, 1152).

يُعرف بأنه الميل إلى تقييم المشاعر، والأفكار، والعواطف والإدراكات سلبياً، وبذل جهد كبير لتغير أو تجنب الأحداث، الخبرات، والمواقف غير المرغوبة التي حدثت في الماضي، وأدت إليها أو المواقف المتوقع حدوثها في المستقبل (عبده علي سليمان، ومحمد السيد عبد الرحمن، ومحمد أحمد سعفان،٢٠٢٠، ٢١٨).

ويري (Brown-Garcia, K., 2009, 5) أنه يمثل آلية مرضية مميزة ذاتية الصيانة، وتولد مجموعة متنوعة من الاضطرابات النفسية للفرد، تتراوح بداية من الوسواس القهري وصولاً الى ادمان المخدرات واضطرابات الأكل.

ويشير (ستيفن هايس، وكيرك ستورساهل، وباتريسيا روبنسون، ٢٠١٧، ٣٧) بأنه يتضمن رفض القيام بأي نوع من الاتصالات المباشرة مع الخبرات السلبية المزعجة، كما أنه يبدو كشكل من الحماية الذاتية القائمة على الاعتقاد الخاطئ بأن التجارب المؤلمة غير السارة هي مؤذية أو ضارة

ويُعد التجنب التجريبي عملية يتم تدعيمها من خلال التعزيز السلبي، وتتضمن أي فئة من السلوكيات المرتبطة معاً بوظيفة مشتركة، وهي الهروب من أو تجنب التجارب الداخلية غير المرغوب فيها، وتقليل الظروف الخارجية التي تثيرها (Chapman, A. L., Gratz, K. L., & Brown, M. Z., 2006, 374).

ويوضح (Boulanger, J. L., et al., 2010, 107) بأنه عبارة عن نزعة بتأثر لفظي للهروب أو تجنب التجارب النفسية الخاصة، مثل الأفكار، العواطف، الأحاسيس الجسدية، الذكريات السلبية، الدوافع والميول، بالإضافة إلى القيام بمحاولات لتعديل وتغيير أو تقليل الشكل والتكرار والشدة وكذلك الحساسية الموقفية الخاصة بهذه

الأحداث، حتى عندما يكون القيام بذلك غير مفيد أو يتعارض مع الإجراءات القيمية للفرد.

التعريف الإجرائي التي سوف تتبناه الباحثة في البحث: هو عملية كبري تشتمل على مجموعة متنوعة من السلوكيات التي تخدم وظيفة مشتركة، ويتكون من جزئيين أولاً: عدم الرغبة في البقاء على أتصال 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 والسياقات التي تثيرها.

طلاب الجامعة:

تعرف الباحثة طلاب الجامعة بأنهم أشخاص يسمح لهم مستواهم العلمي بالانتقال من المرحلة الثانوية بشقيها العام والفني والالتحاق بالجامعة، بحيث يكونوا على وشك إنهاء مرحلة المراهقة أن لم يتم تجاوزها فعلاً والانتقال إلى مرحلة نضج أخري تسمي مرحلة الرشد أو الشباب، بحيث يتراوح العمر الزمني للطالب الجامعي ما بين ١٨ عام الي ٢٢ عام بمتوسط يبلغ حوالي ٢٠ عام.

وتقابل مرحلة التعليم الجامعي مرحلة المراهقة المتأخرة التي تستمر من عمر(١٨ -٢٢) عاماً، والتي تكتمل فيها مظاهر النمو التي تمكن المراهق من أن يصبح عضواً في جماعة الراشدين، وتتميز بتبلور اتجاهاته الاجتماعية، وميوله العلمية والمهنية، كما إنها تمثل مرحلة اتخاذ القرارات، وتحقيق الاستقلالية، ووضوح الهوية والالتزام، وهى أيضاً مرحلة النمو الخلقي ومراعاة القواعد السلوكية، ويتعرض فيها المراهق

لمشكلات تختلف حدتها وتنوعها على المراحل السابقة، وتزداد فيها المخاوف من عدم تحقيق الأمنيات والأحلام، وفيها يحاول أن يتكيف مع المجتمع الذي يعيش فيه، وأن يتعود على ضبط النفس، والبعد عن العزلة والانطواء تحت لواء الجماعة(محمود عقل، ١٩٩٣، ٣٣٧).

كما أن مرحلة التعليم الجامعي توازي المرحلة السادسة من مراحل النمو لدى اريكسون (الألفة والمودة مقابل العزلة) والتي تمتد من ١٨ الى ٢٤ عام، وأهم ما يميز هذه المرحلة الازدواجية الانفعالية المتمثلة في المودة مقابل العزلة، والانا الناضجة في هذه المرحلة تستطيع تطوير علاقة مُجدية ولصيقة مع شخص آخر، أما الانا المشوشة فتنغمس ذاتياً وتعجز عن تطوير علاقات التزامنية وعميقة مع الآخرين (باربرا انجلر، ١٩٩١، ١٩٥).

محددات الدراسة :

١ - المحددات المنهجية:

اعتمدت الباحثة على المنهج الوصفي التحليلي، حيث يعد المنهج الملائم لطبيعة هذه الدراسة والأهداف التي تسعى إلى تحقيقها.

٢ - المحددات المكانية:

تم تطبيق هذا الاستبيان بكلية التربية جامعة الزقازيق، محافظة الشرقية، جمهورية مصر العربية.

٣ - المحددات الزمنية:

تم تطبيق الاستبيان خلال الفصل الدراسي الأول، للعام الدراسي (٢٠٢١ - ٢٠٢٢) م.

٤ - المحددات البشرية:

تم تطبيق الاستبيان على عينة قوامها (٢٣٥) طالباً وطالبة من طلاب الفرقة الثالثة والرابعة من التخصصات العلمية والتخصصات الأدبية بكلية التربية جامعة الزقازيق، وانقسمت العينة إلى (١٢١) من الإناث و (١١٤) من الذكور، وتم اختيار العينة عشوائياً واستخدمت بياناتها في التحقق من الاتساق الداخلي وصدق وثبات هذا الاستبيان، والجدول (١) التالي يوضح توزيع عينة الدراسة بالتفصيل.

جدول (١)

(توزيع عينة الدراسة من حيث النوع، التخصص الأكاديمي، المرحلة الدراسية)

م	التخصص الأكاديمي	النوع		الفرقة الدراسية	المجموع
		ذكر	أنثى		
١	رياضيات عام	١٥	٢٠	الرابعة	٣٥
٢	كيمياء	١٦	٢٠	الرابعة	٣٦
٣	فيزياء	٨	١٢	الثالثة	٢٠
٤	بيولوجي	٥	ــ	الثالثة	٥
٥	رياضيات أساسي	ــ	٢	الرابعة	٢
٦	علوم أساسي	١٠	٥	الثالثة والرابعة	١٥
مجموع الشعب العلمية		٥٤	٥٩		١١٣
٧	علم النفس	١٧	١٠	الثالثة	٢٧
٨	التاريخ	١٥	١٢	الرابعة	٢٧
٩	الجغرافيا	١٨	١٥	الثالثة والرابعة	٣٣
١٠	عربي عام	١٠	٢٥	الثالثة والرابعة	٣٥
مجموع الشعب الأدبية		٦٠	٦٢		١٢٢

٥- أدوات الدراسة :

تضمنت أدوات الدراسة: استبيان التجنب التجريبي متعدد الأبعاد Questionnaire (MEAQ) Experiential Avoidance Multidimensional (إعداد/ Gámez, W., et al ,2011) ترجمة: وتقنين الباحثة.

- **اللغات التي تُرجم لها استبيان التجنب التجريبي متعدد الأبعاد:**

١- اللغة التركية:

هدفت دراسة (Ekşi, H., Kaya, Ç., & Kuşcu., 2018) إلى ترجمة وتحديد الخصائص السكيومترية للصورة المُترجمة من استبيان التجنب التجريبي متعدد الأبعاد إلى اللغة التركية، على عينة قوامها (٣٧٥) من طلاب الجامعة بدولة تركيا، وبعد تطبيق الصورة المُترجمة توصلت النتائج إلي تمتع الصورة المُترجمة من الاستبيان بمستوى مقبول من الاتساق الداخلي بطريقة معامل الارتباط المُصحح بين البند والدرجة الكلية للبعد الذي ينتمي له، ومستوي جيد من التحليل العاملي ومدى توافق البناء العاملي للنسخة التركية مع البناء العاملي للنسخة الأصلية، بالإضافة إلى ارتفاع معاملات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ ودلالات الصدق باستخدام معاملات الارتباط لبيرسون وسيبرمان، والذي بدروه حقق مستويات كافية من الموثوقية والصلاحية للاستخدام في تركيا.

٢- اللغة الكورية:

استهدفت دراسة (Jung, J. H., 2018) ترجمة وبحث الخصائص السكيومترية للصورة المُترجمة من استبيان التجنب التجريبي متعدد الأبعاد إلى اللغة اليابانية، على عينة قوامها (٢٨٥) من طلاب الجامعة بدولة كوريا، وبعد تطبيق الصورة

المُترجمة أشارت النتائج إلى تمتع الصورة المُترجمة من الاستبيان بخصائص سيكومترية مرتفعة تتيح استخدامه في الدراسات المستقبلية في البيئة الكورية، حيث أفادت بارتفاع دلالات ومؤشرات الصدق (ر= ٠,٩١) ودرجة جيدة من الاتساق الداخلي أو التماسك الداخلي بإعادة تطبيق الاختبار سواء للأبعاد الفرعية أو الدرجة الكلية، ومستوى مقبول من معاملات الثبات والاستقرار، بالإضافة إلى نتائج التحليل العاملي التي أشارت بنية ٦ عوامل في ٥٠ عنصر.

٣- اللغة الفارسية(الإيرانية):

هدفت دراسة (Moradi, A., et al., 2018) إلى ترجمة وتحديد الخصائص السكيومترية للصورة المُترجمة من استبيان التجنب التجريبي متعدد الأبعاد إلى اللغة الفارسية، على عينة قوامها (٢٥٠) من طلاب جامعة الرازي وعينة قوامها (١٠٠) مشاركاً من عيادات العلاج النفسي ومراكز الإرشاد النفسي في مدينة كرمانشاه، وبعد تطبيق الصورة المُترجمة أسفرت النتائج عن تمتع الاستبيان بدرجة عالية من الثبات سواء تم حسابه بطريقة بإعادة التطبيق أو بطريقة ألفا كرونباخ حيث بلغت قيمة ألفا كرونباخ للاستبيان ٠,٨٤٢، بالإضافة إلى وجود مستوى مقبول من الصدق بواسطة ارتباط بيرسون وسيبرمان، وأشارت نتائج التحليل العاملي بوجود ٤٤ عنصر في ٦ عوامل، وهذا ما يوضح تمتع الصورة المترجمة للاستبيان بدرجة مقبولة من الخصائص السيكومترية مما يمكن استخدامه في دراسات نفسية تالية في البيئة الإيرانية، حيث يساعد في التنبؤ بمستوى الصحة النفسية والعقلية للأفراد المعرضين لمختلف الاضطرابات النفسية والمشكلات السلوكية والجسدية.

الاضطرابات النفسية التي استخدم الاستبيان في دراستها :

استخدم هذا الاستبيان في عدد كبير من الدراسات التي هدفت إلى بحث العلاقة بين التجنب التجريبي وعدد من الاضطرابات النفسية وهي: اضطراب ما بعد الصدمة، اضطرابات الأكل، الوسواس القهري، القلق الاجتماعي، الاكتئاب، الاضطرابات السيكوسوماتية، اضطراب استخدام المواد المخدرة.

١-اضطراب ما بعد الصدمة :

هدفت دراسة (Lewis, M. M., & Loverich, T. M., 2019) إلى (أ) الكشف عن طبيعة العلاقة بين التجنب التجريبي واضطراب ما بعد الصدمة، (ب) الكشف عن وجود فروق ذات إحصائية بين متغيرات تاريخ الصدمة ومستوى التجنب التجريبي (المرتفع، المنخفض) في مستوى أعراض اضطراب ما بعد الصدمة، وتحقيقاً لهذا الهدف اشتملت على عينة قوامها ١٢٠ من الأبناء و٦٠ من الآباء المعرضين لصدمة واحدة على الأقل، وبعد تطبيق قائمة فحص أحداث الحياة الصادمة (Gray., et al., 2004) واستبيان التجنب التجريبي متعدد الأبعاد (Gámez, W., et al., 2011) واستبيان القبول والفعل(Hayes., s., et al., 2004) ، أسفرت النتائج عن (أ) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في شدة أعراض اضطراب ما بعد الصدمة تعزي لمتغير تاريخ الصدمة، (ب) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ٠,٠١ في شدة أعراض اضطراب ما بعد الصدمة تعزي لمتغير مستوى التجنب التجريبي (مرتفع، منخفض) وكانت الفروق لصالح المستوى المرتفع، (ج) وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين التجنب التجريبي واضطراب ما بعد الصدمة عند مستوى دلالة ٠,٠١

وتناولت دراسة (Barenz, J. D., 2017) البحث عن وجود العلاقة بين كل من أحداث الحياة المؤلمة والتجنب التجريبي ومعنى الحياة واضطرابات الأكل واستخدام المواد

المخدرة، وتحقيقاً لهذا الهدف تناولت عينة قوامها ٥٤١ من طالبات الجامعة بولاية كولوردا من ١٨ -٥٨ عام بمتوسط ٢٥ عاماً وانحراف معياري ٢,١٤، ويعد تطبيق قائمة فحص أحداث الحياة الضاغطة (Triplett., et al., 2013) واستبيان التجنب التجريبي متعدد الأبعاد(Gámez, W., et al., 2011) واستبيان معنى الحياة (Streger., et al., 2006) واختبار اتجاهات الأكل -٢٦ (Garner., et al., 2001) وأداة فحص تعاطي المخدرات والمراض العقلية(Whetten., et al., 2005)، وأفادت النتائج (أ) إمكانية التنبؤ باضطرابات الأكل وتعاطي المخدرات من اضطراب ما بعد الصدمة، (ب) وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين التجنب التجريبي وكل من اضطراب ما بعد الصدمة واضطرابات الأكل وتعاطي المخدرات على التوالي عند مستوى دلالة ٠,٠١ حيث وُجد أن المستوى المرتفع من التجنب التجريبي يقابله مستوى مرتفع من أعراض اضطراب ما بعد الصدمة ومستوى مرتفع من اضطرابات الأكل وتناول المخدرات، (ج) وجود علاقة عكسية اضطراب ما بعد الصدمة ومعنى الحياة وعلاقة طردية موجبة بين اضطراب ما بعد الصدمة والتجنب التجريبي عند مستوى دلالة ٠,٠١

كما استهدفت دراسة (Lewis, M., & Naugle, A., 2017) (١) التعرف على مدى الاختلافات في قياس التجنب التجريبي باستخدام استبيان القبول والفعل -٢ واستبيان التجنب التجريبي متعدد الأبعاد، (٢) تقييم الدور الذي يلعبه التجنب التجريبي في العلاقة بين التعرض لصدمات الطفولة وشدة أعراض اضطراب ما بعد الصدمة، على عينة قوامها ٢٢٦ من طلاب الجامعة بمتوسط ٢٠ عاماً وانحراف معياري ٩,١٦، وبعد تطبيق استبيان القبول والفعل -٢ (Bond., et al., 2011) واستبيان التجنب التجريبي متعدد الأبعاد (Gámez, W., et al., 2011) والصورة المختصرة من استبيان صدمات الطفولة (Berns., et al., 2003) والصورة المدنية من قائمة فحص أعراض اضطراب ما بعد الصدمة (Bleviens., et al., 2015)، وتوصلت النتائج إلى (أ)

وجود ارتباط دال إحصائياً بين اضطراب ما بعد الصدمة والتجنب التجريبي المُقاس باستخدام استبيان التجنب التجريبي متعدد الأبعاد بدرجة متوسطة بمعامل ارتباط ر=٠,٩٣ ومستوى دلالة ٠,٠١، (ب) وجود ارتباط دال إحصائياً بين اضطراب ما بعد الصدمة والتجنب التجريبي المُقاس باستخدام استبيان القبول والفعل -٢ بدرجة مرتفعة بمعامل ارتباط ر=٠,٤٠ ومستوى دلالة ٠,٠١، (ج) يتوسط التجنب التجريبي العلاقة بين التعرض لصدمات الطفولة وشدة أعراض اضطراب ما بعد الصدمة.

وتناولت دراسة (Trim, E.,2015) (١) التعرف على طبيعة العلاقة بين كل التجنب التجريبي واضطراب ما بعد الصدمة المرتبط بصدمة الطفولة والمشكلات السلوكية المتمثلة في العدوان وتناول المخدرات والكحوليات، (٢) الكشف عن مدى إمكانية التنبؤ باضطراب ما بعد الصدمة من التجنب التجريبي وأبعاده، وتحقيقاً لهذا الهدف تناولت عينة قوامها ١٠٧ من طلاب الجامعة من١٧ -٤٣ بمتوسط ٢٠ عاماً وانحراف معياري ٢,٩٤، وبعد تطبيق استبيان التجنب التجريبي متعدد الأبعاد (Gámez, W., et al., 2011) ومقياس المشكلات السلوكية(Kingston., et al., 2011) و الصورة المختصرة من استبيان صدمة الطفولة (Berstien., et al., 2003) والصورة المدنية من استبيان فحص أحداث الحياة الضاغطة(Weathers., et al., 1993) ، وأفادت النتائج (أ) بوجود علاقة ارتباطية موجبة بين التجنب التجريبي والمشكلات السلوكية بمعامل ارتباط ر=٠,٣٣ ومستوى دلالة ٠,٠١، (ب) وجود ارتباط دال إحصائياً بين التجنب التجريبي والتعرض لصدمة الطفولة بمعامل ارتباط ر= ٠,٢٠عند ٠٥٠، واضطراب ما بعد الصدمة بمعامل ارتباط ر=و٠,٣٦عند ٠١،، (ج) يمكن التنبؤ باضطراب ما بعد الصدمة من خلال التجنب التجريبي وأبعاده حيث وُجد أن التجنب التجريبي آلية مرضية يتم من خلالها تفاقم أعراض اضطراب ما بعد الصدمة.

٢- اضطرابات الأكل:

هدفت دراسة (Thompson-Brenner, H., et al., 2019) إلى التعرف على (أ) العلاقة الارتباطية بين التجنب التجريبي وكل من اضطرابات الأكل والضعف الجنسي الناتج عن الشره العصبي أو السمنة المفرطة، (ب) الكشف عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من النوع(ذكر، أنثى) ومستوى التجنب التجريبي (مرتفع ،منخفض) في اضطرابات الأكل والضعف الجنسي، على عينة قوامها ٦١٦ من المشاركين من ١٣ -٦٣عاماً بمتوسط ٢٥عام وانحراف معياري ١٠,٧٦، وبعد تطبيق مقياس اضطرابات الأكل(Fairbarn., & Begin., 1994) واستبيان التجنب التجريبي متعدد الأبعاد (Gámez, W., et al., 2011)، وتقرير الذاتي لاستبيان الضعف الجنسي، وأسفرت النتائج عن (١) وجود علاقة ارتباطية بين اضطرابات الأكل و الضعف الجنسي عند مستوى ٠,٠١ بحيث تسهم اضطرابات الأكل في زيادة شدة الضعف الجنسي، (٢) يمكن التنبؤ بالضعف الجنسي من مقياس اضطرابات الأكل وأبعاده، (٣) يرتبط التجنب التجريبي بالضعف الجنسي واضطرابات الأكل ارتباط دال إحصائياً عند مستوى ٠,٠١، (٤) كما أشارت نتائج هذه الدراسة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اضطرابات الأكل تعزى لمتغير النوع ومستوى التجنب التجريبي، (٥) بالإضافة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في مستوى الضعف الجنسي عند مستوى ٠,٠١ لصالح الذكور، (٦) وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية في شدة الضعف الجنسي تعزى لمتغير مستوى التجنب التجريبي (مرتفع، منخفض) لصالح مرتفعي التجنب التجريبي.

٣-الوسواس القهري:

استهدفت دراسة (Petersen, D. R., 2021) الكشف عن العلاقة بين الوسواس القهري وكل من التجنب التجريبي وتحمل الضيق وحساسية القلق، وتحقيقاً لهذا الهدف تناولت عينة قوامها ٧٧ من المشاركين الراشدين المصابين باضطرابات القلق

والوساوس القهرية بمتوسط ٢٨ عام، وبعد تطبيق استبيان حساسية القلق (Taylor., et al., 2007) واستبيان التجنب التجريبي متعدد الأبعاد (Gámez, W., et al., 2011) وتقرير مقياس بيل براون للوسواس القهري الذاتي(Baer., 1991) ومقياس الوساوس متعدد الأبعاد(Abramowitz., et al., 2010) مقياس عدم تحمل ضيق(Mchug., & Otto., 2012)، وتوصلت النتائج إلى (أ) إمكانية التنبؤ بأعراض اضطراب الوسواس القهري من خلال التجنب التجريبي وعدم تحمل الضيق، (ب) يتوسط التجنب التجريبي العلاقة بين حساسية القلق وعدم تحمل الضيق، (ج) بالإضافة إلى ارتباط التجنب التجريبي ارتباط دال إحصائياً عند مستوى دلالة ٠١، باضطراب الوسواس القهري لدى أفراد العينة.

٤- القلق الاجتماعي:

كشفت دراسة (Buckner, J. D., et al., 2014) عن العلاقة بين التجنب التجريبي والقلق الاجتماعي ودوافع تعاطي المخدرات (الحشيش)، على عينة قوامها ١٠٣ من متعاطي الحشيش بمتوسط ٢١ عام وانحراف معياري ٢,٩، وبعد تطبيق مقياس الدافع لتناول الحشيش(Simons., et al., 1998) واستبيان التجنب التجريبي متعدد الأبعاد(Gámez, W., et al., 2011) ومقياس القلق الاجتماعي(Mattick.,&Clarke., 1998)، أشارت النتائج إلى (أ) وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين القلق الاجتماعي بكل أبعاد استبيان التجنب التجريبي متعدد الأبعاد عند مستوى دلالة ٠,٠١ حيث وُجد أن التجنب السلوكي أكثر الأبعاد والأنواع ارتباطاً بالقلق الاجتماعي، (ب) يتوسط التجنب التجريبي العلاقة بين القلق الاجتماعي والتكيف مع تناول الحشيش يومياً.

وأهتمت دراسة (Levin, M. E., et al., 20117) التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس الأحكام العاطفية الضمنية و التعرف على العلاقة بين الأحكام العاطفية الضمنية وكل من التجنب التجريبي والقلق الاجتماعي، لدى عينة قوامها ٦١ من طلاب الجامعة بمتوسط ٢١ عام وانحراف معياري ٥,١٨، وبعد تطبيق مقياس الأحكام العاطفية الضمنية(Levin., et al., 2010) واستبيان التجنب التجريبي متعدد الأبعاد(Gámez, W., et al., 2011) استبيان القبول والفعل - ٢(Bond., et al., 2011) ومقياس القلق الاجتماعي(Liebowitz., 1987)، أشارت النتائج إلى (١) وجود علاقة ارتباطية دالة بين كل من القلق الاجتماعي والأحكام العاطفية بمعامل الارتباط ر= ٠,٤٦ وعند مستوى ٠,٠١، (٢) وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التجنب التجريبي والقلق الاجتماعي عند مستوى دلالة ٠,٠١ ومعامل ارتباط ر=٠,٤٣، (٣) بالإضافة إلى تمتع مقياس الأحكام العاطفية الضمنية بخصائص سيكومترية جيده حيث تم الحصول على معدلات صدق وثبات بدرجة مرتفعة.

٥- الاكتئاب:

بحثت دراسة (Hasanvand, S., et al., 2021) مدى إمكانية التنبؤ بأفكار جنون العظمة من خلال توسط التجنب التجريبي العلاقة بين أنماط التعلق والاكتئاب، على عينة قوامها ٢٥٠ من النساء المُصابات باكتئاب ما بعد الولادة، وبعد تطبيق مقياس بيك للاكتئاب(Beck., &streer., 1987) واستبيان التجنب التجريبي متعدد الأبعاد(Gámez, W., et al., 2011) ومقياس جنون العظمة، أفادت النتائج (١) بوجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين التجنب التجريبي وأفكار جنون العظمة عند ٠١، ومعامل الارتباط ر=٤٤،، (٢) وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التجنب التجريبي و أنماط التعلق عند مستوى

دلالة ٠,٠١ومعامل الارتباط ر=٠,٢٥، (٣) وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التجنب التجريبي والاكتئاب عند مستوى دلالة ٠,٠١ ومعامل ارتباط ر=٠,٢٢

كما هدفت دراسة (Zvolensky, M. J., et al., 2016) التعرف على العلاقة بين كل من التجنب التجريبي والاكتئاب والقلق والإجهاد التراكمي، وتكونت عينة الدراسة من ١٠٩٥من طلاب الجامعة تنقسم إلى ٧٨٪ من الإناث و ٢٢ ٪ من الذكور بمتوسط ٢٢ عام وانحراف معياري ٤,٢٣، وبعد تطبيق استبيان التجنب التجريبي متعدد الأبعاد(Gámez, W., et al., 2011) وقائمة أعراض الاكتئاب والقلق(Waston., et al., 2007) ومقياس الاجهاد التراكمي، أشارت النتائج إلى (١) وجود علاقة ارتباطية بين التجنب التجريبي والإجهاد التراكمي عند مستوى ٠,٠١ومعامل الارتباط ر= ٠,٣٦، (٢) وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التجنب التجريبي والاكتئاب عند مستوى دلالة ٠,٠١ ومعامل ارتباط ر=٠,١٦، (٣) وجود علاقة ذات دلالة إحصائية موجبة بين التجنب التجريبي والقلق عند مستوى دلالة ٠,٠١ ومعامل ارتباط ر= ٠,٢٧

وهدفت أيضاً دراسة (Moroz, M., & Dunkley, D. M., 2015) إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين النقد الذاتي والكمال وأعراض الاكتئاب والتجنب التجريبي وتدني احترام الذات، على عينة قوامها ٢١٠ من الراشدين، وبعد تطبيق مقياس روزنبرج لتقدير الذات(Rosenberg., 1979) واستبيان التجنب التجريبي متعدد الأبعاد(Gámez, W., et al., 2011) و قائمة بيك للاكتئاب (Beck., &Streer., 1987) ومقياس النقد الذاتي والكمال(Frost., et al., 1990) ، توصلت النتائج إلى (١) توسط التجنب التجريبي العلاقة بين النقد الذاتي والاكتئاب، (٢) وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التجنب التجريبي وتدني احترام الذات بحيث وُجد أن المستوى المرتفع من التجنب التجريبي يقابله مستوى مرتفع من

تدني احترام الذات، كما وُجد أن المستوى المرتفع من النقد الذاتي والكمال يقابله مستوى مرتفع من التجنب التجريبي والذي يقابله ارتفاع تدني الذات مما يؤدي لزيادة مستوى أعراض الاكتئاب.

٦- الاضطرابات السيكوسوماتية:

استهدفت دراسة (McKernan, L. C., et al.,2019) (أ) الكشف عن طبيعة العلاقة بين التجنب التجريبي واضطراب الألم المزمن الناتج عن التحسس المركزي (تضخيم الإشارات العصبية في الجهاز العصبي المركزي الذي يساهم في فرط التألم)، (ب) الكشف عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الألم المزمن واضطراب ما بعد الصدمة تعزى لمتغير النوع(ذكر، أنثى) ومستوى التجنب التجريبي(مرتفع، منخفض)، (ج) التعرف على الدور الذي يلعبه التجنب التجريبي في العلاقة بين متلازمة الألم المزمن واضطراب ما بعد الصدمة، وتناولت عينة قوامها ٢٠٢ من الراشدين من ١٨ عاماً فأكثر ممن يعانون من اضطرابات في القولون العصبي أو الألم العضلي الليفي وآلام أسفل الظهر بمتوسط ٤٤ عام وانحراف معياري ١٤,٢٣، وبعد تطبيق التقرير الذاتي لاستبيان تاريخ الصدمة وقائمة فحص أعراض اضطراب ما بعد الصدمة (Weathers., et al., 1993) استبيان التجنب التجريبي متعدد الأبعاد (Gámez, W., et al., 2011) والصورة المختصرة لخريطة الجسم(Brummentet al., 2016)، وتوصلت النتائج إلى (١) وجود علاقة ارتباطية طردية بين متلازمة الألم المزمن واضطراب ما بعد الصدمة بحيث وُجد أن الأفراد ممن لديهم تاريخ سابق من الصدمات يكونون أكثر عرضة للإصابة بحالات الألم المزمن، (٢) يتوسط التجنب التجريبي العلاقة بين اضطراب ما بعد الصدمة واضطراب الألم المزمن، (٣) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في شدة أعراض اضطراب ما بعد

الصدمة تعزي لمتغير النوع ومستوى التجنب التجريبي، (٣) كما يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في متلازمة الألم المزمن بين الذكور والإناث لصالح الإناث، (٤) ويوجد فروق ذات دلالة إحصائية في متلازمه الألم المزمن تعزي لمستوي التجنب (مرتفع، منخفض) لصالح مرتفعي التجنب التجريبي.

٧- اضطراب استخدام المواد المخدرة:

اهتمت دراسة (Kheirabadi, H., et al., 2021) (١) بفحص الآليات المرضية التي يساهم الإجهاد أو التوتر من خلالها في خطر تعاطي المخدرات، (٢) وكذلك الكشف عن وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التجنب التجريبي وكل من إساءة استخدام المواد المخدرة والإجهاد ومعنى الحياة، (٣) الكشف عن الدور الذي يلعبه كل من التجنب التجريبي ومعنى الحياة في العلاقة بين الإجهاد و إساءة استخدام المواد المخدرة، على عينة قوامها ٣٨٧ من طلاب الجامعة من ١٨ - ٤٥ عام تنقسم إلى ٢١٣ من الإناث و ١٦٨ من الذكور بمتوسط ٢٣ عام، وبعد تطبيق استبيان التجنب التجريبي متعدد الأبعاد(Gámez, W., et al., 2011) و أداة لفحص تعاطي المخدرات والأمراض العقلية(Whetten., et al., 2005) واستبيان معنى الحياة (Streger., et al., 2006)، وأشارت النتائج إلى (١) وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الإجهاد وتناول المخدرات حيث وُجد أن المستوى المرتفع من الإجهاد أو التوتر يقابله مستوى مرتفع من تناول المخدرات، (٢) يتوسط التجنب التجريبي العلاقة بين الإجهاد وتناول المخدرات إيجابياً عند مستوى دلالة ٠,٠٥، (٣) تتوسط معنى الحياة العلاقة سلبياً بين الإجهاد وتناول المخدرات عند مستوى دلالة ٠,٠٥، بحيث وُجد أن المستوى المرتفع من الإجهاد والتوتر يقابله مستوى منخفض من معنى الحياة ومستوى مرتفع من استخدام المواد المخدرة، كما أن المستوى المرتفع

من الإجهاد يقابله مستوى مرتفع من التجنب التجريبي و مستوى مرتفع من المواد المخدرة.

تقنين الاستبيان في البيئة المصرية : سوف تقوم الباحثة باستعراض الهدف من الاستبيان، ترجمة الباحثة، التعريف الإجرائي لكل بعد من أبعاد استبيان، طريقة التصحيح، تطبيق الاستبيان، تحديد الخصائص السيكومترية للاستبيان المتمثلة في الاتساق الداخلي والصدق والثبات، توزيع مفردات الاستبيان بما تتضمنه من صورة أولية وصورة نهائية.

الهدف من الاستبيان: أعد هذا الاستبيان جيمز، تشميليوسكي، كوتوف، روجير، وواتسون (٢٠١١) بهدف استخدامه في قياس وتشخيص مستوى التجنب التجريبي ولا يستخدم هذا الاستبيان في تشخيص الاضطرابات النفسية ولكنه يساعد في التنبؤ بالأعراض التي تحدد الاضطراب، ويتكون الاستبيان من (٦٢) مُفردة موزعة على ستة أبعاد فرعية على النحو التالي: (التجنب السلوكي، النفور من الضيق، التسويف "التأجيل"، الإلهاء والقمع، الكبت والإنكار، القدرة على التحمل "الإطاقة").

ترجمة الاستبيان: قامت الباحثة بترجمة الاستبيان، ثم عرضه على متخصصين في مجال اللغة الإنجليزية ومجموعة من أعضاء هيئة التدريس في مجال الصحة النفسية وعلم النفس، للتأكد من سلامة وصحة الترجمة وللتحقق من أن الترجمة تحمل روح العبارة ومعناها قبل تطبيقه على عينة التقنين والعينة الأساسية للدراسة، وأدت الترجمة إلى حذف مُفردة من الصورة المبدئية التي تحمل الرقم (٣٤) والتي تنتمي للبعد الثاني لأنها لا تلائم مع البيئة العربية كما أنها بعيدة عما يقيسه الاستبيان وما وضع لأجله، ومن أصبح عدد مُفرداته (٦١) مُفردة فقط.

وفيما يلي التعريفات الإجرائية لكل بُعد من أبعاد استبيان التجنب التجريبي متعدد الأبعاد:

البعد الأول (التجنب السلوكي): هو البعد عن ممارسة الأنشطة اليومية المؤذية نفسياً، والتجنب الصريح والمباشر للأفراد والأماكن التي تسبب الشعور بالضيق النفسي، والتهرب من المواقف التي تسبب الشعور بعدم الراحة النفسية والجسدية، ويُقاس بالمُفردات رقم: ١، ٨، ١٤، ٢٠، ٢٦، ٣٢، ٣٨، ٤٤، ٥٠، ٥٤، ٥٨.

البعد الثاني (النفور من الضيق): هو رغبة الفرد المستمرة في التخلص من الضيق النفسي والألم والإحباط، بالإضافة إلى عدم تقبل الفرد لشعور الأذى النفسي مع التمسك بمبدأ أن مفتاح الحياة الجيدة عدم الشعور بأي نوع من الألم، ويُقاس بالمُفردات رقم: ٢، ٧، ١٣، ١٩، ٢٥، ٣١، ٣٧، ٤٣، ٤٩، ٥٣، ٥٧، ٦٠.

البعد الثالث (التسويف "التأجيل"): هو قيام الفرد بتأجيل ممارسة الأعمال الحياتية التي تذكره بالأحداث غير السارة والمؤلمة لأطول فترة ممكنة، مع وجود رغبة في الانعزال وتجنب المنافسة ومواجهة التحديات اليومية مع الآخرين، وكذلك التهرب من مواجهة المشكلات مع وجود الدافع القوي لتأجيل عمل اليوم للغد، ويُقاس بالمُفردات رقم: ٥، ١١، ١٧، ٣٠، ٣٥، ٤١، ٤٦.

البعد الرابع (الإلهاء والقمع): هو تهرب الفرد من التفكير في الخبرات الصادمة وتعمد قمع التفكير في الأفكار السلبية، واللجوء إلى تشتيت الانتباه للبعد عن التفكير في

الذكريات المؤلمة، مع القيام بالعديد من محاولات التجاهل وطرد الأفكار السلبية من عقله، ويُقاس بالمُفردات رقم: ٣، ٩، ١٥، ٢٢، ٢٧، ٣٣، ٣٩.

البعد الخامس (الكبت والإنكار): هو تظاهر الفرد بالسعادة بالرغم من وجود مشاعر مؤلمة بداخله، والميل إلى كبت التفكير بصورة مستمرة في الذكريات المؤلمة، مع وجود إنكار لمشاعر السوء والانفصال عن مشاعره، بالإضافة إلى وجود صعوبة في تحديد ما يشعر به، ويُقاس بالمُفردات رقم: ٤، ١٠، ١٦، ٢١، ٢٣، ٢٨، ٣٤، ٤٠، ٤٥، ٤٨، ٥١، ٥٥، ٥٩.

البعد السادس (القدرة على التحمل "الإطاقة"): يتضمن رغبة الفرد في مواجهة مخاوفه بشجاعة، والقيام بتحدي الخوف والقلق الناتج عن الخبرات السلبية لتحقيق أهدافه في الحياة، والاستعداد للتصرف بفعالية في مواجهة الضيق النفسي، مع الاستمرار في ممارسة الأنشطة ذات الطابع القيمي في الحياة حتى في حالة الشعور بالأذى النفسي، بالإضافة إلى الاستعداد لتحمل الضيق والحزن للوصول ما يريد، ويُقاس بالمُفردات رقم: ٦، ١٢، ١٨، ٢٤، ٢٩، ٣٦، ٤٢، ٤٧، ٥٢، ٥٦، ٦١.

توزيع مُفردات الاستبيان:

تكونت الصورة الأولية لاستبيان التجنب التجريبي متعدد الأبعاد من (٦١) مُفردة موزعة على ستة أبعاد فرعية، كما هو موضح في الجدول التالي (٢):

جدول (٢)توزيع مُفردات استبيان التجنب التجريبي متعدد الأبعاد على أبعاده وفقاً للصورة الأولية.

م	أبعاد التجنب التجريبي	المُفردات قبل الحذف	عدد المُفردات
١	التجنب السلوكي	١، ٨، ١٤، ٢٠، ٢٦، ٣٢، ٣٨، ٤٤، ٥٠، ٥٤، ٥٨.	١١
٢	النفور من الضيق	٢، ٧، ١٣، ١٩، ٢٥، ٣١، ٣٧، ٤٣، ٤٩، ٥٣، ٥٧، ٦٠.	١٢
٣	التسويف	٥، ١١، ١٧، ٣٠، ٣٥، ٤١، ٤٦.	٧
٤	الإلهاء والقمع	٣، ٩، ١٥، ٢٢، ٢٧، ٣٣، ٣٩.	٧
٥	الكبت والإنكار	٤، ١٠، ١٦، ٢١، ٢٣، ٢٨، ٣٤، ٤٠، ٤٥، ٤٨، ٥١، ٥٥، ٥٩.	١٣
٦	القدرة على التحمل	٦، ١٢، ١٨، ٢٤، ٢٩، ٣٦، ٤٢، ٤٧، ٥٢، ٥٦، ٦١.	١١
	المجموع الكلي		٦١

يتكون الاستبيان في صورته الأولية من (٦١) مُفردة موزعة على ستة أبعاد فرعية هي: التجنب السلوكي، النفور من الضيق، التسويف، الإلهاء والقمع، الكبت والإنكار، القدرة على التحمل.

طريقة التصحيح:

يصح هذا الاستبيان وفقاً لتدرج ثلاثي (دائماً - أحياناً - نادراً)، وتقدر الدرجة من خلال اختيار المفحوص لأحد البدائل الثلاثة على المُفردة من (واحد حتى ثلاثة) درجات، وجميع المُفردات موجبة فيما عدا المُفردتين رقم (٢٣، و٣٠) فتكون الدرجات معكوسة لأنها عبارات سلبية.

تطبيق الاستبيان:

تم تطبيق الاستبيان على عينة قوامها (٢٣٥) طالباً وطالبة من طلاب كلية التربية جامعة الزقازيق أثناء تواجدهم في الدراسة بالكلية، وتم اختيارهم بطريقة عشوائية وشرح التعليمات الخاصة بالقياس للمستجيبين شفهياً، بحيث يضع علامة صح (√) في الخانة التي تنطبق عليه أمام كل مُفردة مع مراعاة عدم ترك أي مُفردة بدون إجابة، وليس هناك زمن محدد للإجابة، وذلك بهدف التحقق من الخصائص السيكومترية للاستبيان.

تحديد الخصائص السيكومترية لاستبيان التجنب التجريبي متعدد الأبعاد:

لتحديد الخصائص السيكومترية قامت الباحثة بحساب الاتساق الداخلي للتعرف على مدى التماسك الداخلي للاستبيان، وكذلك صدق المُفردات والصدق الظاهري كأحد الأساليب الإحصائية المستخدمة في حساب الصدق، ولحساب الثبات استخدمت معامل ألفا كرونباخ، ويتم عرض ذلك بالتفصيل فيما يلي:

أولاً: الاتساق الداخلي للاستبيان:

يستخدم الاتساق الداخلي للاستبيان للتعرف على مدى التماسك الداخلي للاستبيان، ومدى اتساق بنود كل بعد فيه، وتم حساب الاتساق الداخلي للبنود بحساب معامل الارتباط بين كل مُفردة في أبعاد الاستبيان ودرجة البُعد الذي تنتمي إليه بعد حذف درجة المُفردة من الدرجة الكلية، واستخرجت مستويات الدلالة الإحصائية، كما هو موضح في الجدول (٣) حيث أسفرت عن ارتباط جمع مفردات الاستبيان بالبعد الذي تنتمي إليه عند مستوى دلالة ٠,٠١ فيما عدا المفردتين رقم (١٦، ٢٣) غير دالة.

جدول (٣)

معامل الارتباط بين كل مفردة ودرجة البعد الذي تنتمي إليه لاستبيان التجنب التجريبي متعدد الأبعاد (ن= ٢٣٥ طالباً وطالبة)

البعد الأول			البعد الثاني			البعد الثالث		
رقم المُفردة	معامل الارتباط	الدلالة	رقم المُفردة	معامل الارتباط	الدلالة	رقم المُفردة	معامل الارتباط	الدلالة
١	٠,٤٨٠	٠,٠١	٢	٠,٤٠١	٠,٠١	٥	٠,٤٦٦	٠,٠١
٨	٠,٥٣٩	٠,٠١	٧	٠,٤٣١	٠,٠١	١١	٠,٦٠٥	٠,٠١
١٤	٠,٥١٢	٠,٠١	١٣	٠,٤٥٨	٠,٠١	١٧	٠,٦٣٣	٠,٠١
٢٠	٠,٥٤٨	٠,٠١	١٩	٠,٦١٨	٠,٠١	٣٠	٠,٣٧٠	٠,٠١
٢٦	٠,٣٣٧	٠,٠١	٢٥	٠,٥٨٤	٠,٠١	٣٥	٠,٥٠٢	٠,٠١
٣٢	٠,٣٧٨	٠,٠١	٣١	٠,٤٦٧	٠,٠١	٤١	٠,٣١٨	٠,٠١
٣٨	٠,٥٣٠	٠,٠١	٣٧	٠,٥٥٩	٠,٠١	٤٦	٠,٥٨٠	٠,٠١
٤٤	٠,٣٩٧	٠,٠١	٤٣	٠,٤١٠	٠,٠١			
٥٠	٠,٦١٤	٠,٠١	٤٩	٠,٢٥٥	٠,٠١			
٥٤	٠,٦٧٥	٠,٠١	٥٣	٠,٥٠١	٠,٠١			
٥٨	٠,٥٦٩	٠,٠١	٥٧	٠,٦١٠	٠,٠١			
			٦٠	٠,٤٨٤	٠,٠١			

البعد الرابع			البعد الخامس			البعد السادس		
رقم المُفردة	معامل الارتباط	الدلالة	رقم المُفردة	معامل الارتباط	الدلالة	رقم المُفردة	معامل الارتباط	الدلالة
٣	٠,٥٨٤	٠,٠١	٤	٠,٤٧٠	٠,٠١	٦	٠,٥٨٦	٠,٠١
٩	٠,٦٢٤	٠,٠١	١٠	٠,٤٣٤	٠,٠١	١٢	٠,٤٠١	٠,٠١
١٥	٠,٣٣٠	٠,٠١	١٦	-٠,٠٢٨	غير دالة	١٨	٠,٥٤٤	٠,٠١
٢٢	٠,٥٩٢	٠,٠١	٢١	٠,٤٣٥	٠,٠١	٢٤	٠,٥٧١	٠,٠١
٢٧	٠,٦٠٧	٠,٠١	٢٣	٠,٠١٣	غير دالة	٢٩	٠,٦٧٧	٠,٠١
٣٣	٠,٥٣٨	٠,٠١	٢٨	٠,٦١٥	٠,٠١	٣٦	٠,٥٥١	٠,٠١
٣٩	٠,٥١٩	٠,٠١	٣٤	٠,٣٧١	٠,٠١	٤٢	٠,٦٦١	٠,٠١
			٤٠	٠,٥٢٠	٠,٠١	٤٧	٠,٥٩٨	٠,٠١
			٤٥	٠,٤٠٦	٠,٠١	٥٢	٠,٦٠٨	٠,٠١
			٤٨	٠,٥٥٤	٠,٠١	٥٦	٠,٥٨١	٠,٠١
			٥١	٠,٥١٤	٠,٠١	٦١	٠,٦١٢	٠,٠١
			٥٥	٠,٤٦٥	٠,٠١			
			٥٩	٠,٥٦٠	٠,٠١			

يتضح من الجدول السابق ارتباط جميع مفردات المقياس بالأبعاد التي تنتمي لها عند مستوى دلالة ٠,٠١، فيما عدا المفردتين رقم (١٦، ٢٣) هي غير دالة وتم حذفهما من الاستبيان بعد حساب الاتساق الداخلي (ارتباط البنود بالأبعاد) في الصورة النهائية لعدم وصولهم إلى مستوي الدلالة.

ثانياً: صدق الاستبيان Validity:

❖ الصدق الظاهري:

تتمتع أبعاد الاستبيان بدرجة جيدة من الصدق الظاهري، لوضوح عبارته وأنها قصيرة ومباشرة ولا تحمل أكثر من معنى، ولم يشكو أحد من الطلاب من صعوبة فهمها، وأيضاً التعليمات كانت واضحة وبسيطة.

❖ صدق المفردات Item validity:

تم الاعتماد على صدق المفردات للتأكد من صدق الاستبيان (تحقيق الغرض الذي وضع لأجله)، وأسفر ذلك عن الجدول رقم (٤) التالي:

جدول (٤)

نتائج صدق المفردات لاستبيان التجنب التجريبي متعدد الأبعاد (ن=٢٣٥ طالباً وطالبة)

البعد الاول			البعد الثاني			البعد الثالث		
رقم المفردة	معامل الارتباط	الدلالة	رقم المفردة	معامل الارتباط	الدلالة	رقم المفردة	معامل الارتباط	الدلالة
١	٠,٣٣٧	٠,٠١	٢	٠,٢٤١	،٠١	٥	٠,١٨٩	،٠١
٨	٠,٣٨٨	٠,٠١	٧	٠,٣١٠	،٠١	١١	٠,٣٤٩	،٠١
١٤	٠,٣٥٦	٠,٠١	١٣	٠,٣١٩	،٠١	١٧	٠,٤١٥	،٠١
٢٠	٠,٤٠٤	٠,٠١	١٩	٠,٥٠٠	٠,٠١	٣٠	٠,٠٩٥	٠,٠١
٢٦	٠,٢٠٩	٠,٠١	٢٥	٠,٤٢٨	٠,٠١	٣٥	٠,٢٥٩	٠,٠١
٣٢	٠,٢١٣	٠,٠١	٣١	٠,٢٩٥	٠,٠١	٤١	٠,٠٥٥	٠,٠١
٣٨	٠,٣٨١	٠,٠١	٣٧	٠,٤١٨	٠,٠١	٤٦	٠,٣٢٤	٠,٠١
٤٤	٠,٢٣١	٠,٠١	٤٣	٠,٢١٦				
٥٠	٠,٤٦٦	٠,٠١	٤٩	٠,٠١٤				
٥٤	٠,٥٥٩		٥٣	٠,٣٦٨				
٥٨	٠,٤٢١		٥٧	٠,٤٨٩				
			٦٠	٠,٣٧٣				

البعد الرابع			البعد الخامس			البعد السادس		
رقم المفردة	معامل الارتباط	الدلالة	رقم المفردة	معامل الارتباط	الدلالة	رقم المفردة	معامل الارتباط	الدلالة
٣	٠,٣٨٠	٠,٠١	٤	٠,٣١٨	٠,٠١	٦	٠,٤٦٢	٠,٠١
٩	٠,٤٢٦	٠,٠١	١٠	٠,٢٣٩	٠,٠١	١٢	٠,٢٨٠	٠,٠١
١٥	٠,٠٦١	٠,٠١	١٦	-٠,٢١٣	غير دالة	١٨	٠,٤١٠	٠,٠١
٢٢	٠,٣٧٧	٠,٠١	٢١	٠,٢٦٢	٠,٠١	٢٤	٠,٤٦٢	٠,٠١
٢٧	٠,٤٠٨	٠,٠١	٢٣	-٠,١٦٩	غير دالة	٢٩	٠,٥٧١	٠,٠١
٣٣	٠,٣١٣	٠,٠١	٢٨	٠,٤٧٦	٠,٠١	٣٦	٠,٤٢٧	٠,٠١
٣٩	٠,٣٧٧	٠,٠١	٣٤	٠,١٧٩	٠,٠١	٤٢	٠,٥٥٣	٠,٠١
			٤٠	٠,٣٧٠	٠,٠١	٤٧	٠,٤٧١	٠,٠١
			٤٥	٠,٢٢٣	٠,٠١	٥٢	٠,٥٠٩	٠,٠١
			٤٨	٠,٤٠٩	٠,٠١	٥٦	٠,٤٦١	٠,٠١
			٥١	٠,٣٦١	٠,٠١	٦١	٠,٥٠٠	٠,٠١
			٥٥	٠,٣١٨	٠,٠١			
			٥٩	٠,٤٠١	٠,٠١			

يتضح من الجدول السابق:

أن جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) وهذا يدل على الصدق التجريبي لاستبيان التجنب التجريبي متعدد الأبعاد، فيما عدا المفردتين رقم (١٦،

٢٣) كانت معاملات الارتباط غير دالة وأيضاً مؤشر صدقهما كان سالباً مع البعد، ويبدو أن الطلاب أساءوا فهمها ومن ثم ظهرت الإشارة السالبة.

ثبات الاستبيان Reliability :

تم حساب ثبات الاستبيان بطريقة ألفا كرونباخ (معامل ألفا) مع استبعاد المفردة، والتي تعتمد على فحص أداء الأفراد على كل بند من بنود الاستبيان على حدة، أي أن الثبات هذا يتعلق بمدى استقرار استجابات المفحوص على البنود واحدة تلو الأخرى، وأسفر التحليل عن تمتع أبعاد الاستبيان بدرجة مناسبة من الثبات تراوحت بين ٠,٤٩٧ – ٠,٨٠٥، والجدول التالي رقم (٥) يوضح ذلك:

جدول (٥) حساب معامل الثبات (ألفا كرونباخ) لاستبيان التجنب التجريبي متعدد الأبعاد (ن=٢٣٥ طالباً وطالبة)

البعد الأول معامل ألفا= ٠,٧١٧		البعد الثاني معامل ألفا= ٠,٦٧٥		البعد الثالث معامل ألفا= ٠,٤٩٧		البعد الرابع معامل ألفا= ٠,٦١٦		البعد الخامس معامل ألفا= ٠,٥٨٣		البعد السادس معامل ألفا= ٠,٨٠٥	
م	الفا	م	الفا	م	الفا	م	الفا	م	الفا	م	الفا
١	٠,٧٠٠	٢	٠,٦٦٧	٥	٠,٤٨١	٣	٠,٥٦٢	٤	٠,٥٤٨	٦	٠,٧٩٠
٨	٠,٦٩٣	٧	٠,٦٥٧	١١	٠,٤٠٤	٩	٠,٥٤٦	١٠	٠,٥٦٣	١٢	٠,٨٠٥

١٤	٠,٦٩٨	١٣	٠,٦٥٥	١٧	٠,٣٧٨	١٥	*٠,٦٦٦	١٦	*٠,٦٤٨	١٨	٠,٧٩٥
٢٠	٠,٦٩٠	١٩	٠,٦٢٧	٣٠	*٠,٥١٨	٢٢	٠,٥٦٢	٢١	٠,٥٥٨	٢٤	٠,٧٩٠
٢٦	٠,٧١٦	٢٥	٠,٦٣٥	٣٥	٠,٤٥٠	٢٧	٠,٥٥٣	٢٣	*٠,٦٣٨	٢٩	٠,٧٧٨
٣٢	٠,٧١٧	٣١	٠,٦٥٩	٤١	*٠,٥٣٠	٣٣	٠,٥٨٤	٢٨	٠,٥١٣	٣٦	٠,٧٩٣
٣٨	٠,٦٩٤	٣٧	٠,٦٣٨	٤٦	٠,٤١٧	٣٩	٠,٥٦٢	٣٤	٠,٥٧٦	٤٢	٠,٧٨٠
٤٤	٠,٧١٦	٤٣	٠,٦٧٤					٤٠	٠,٥٣٧	٤٧	٠,٧٨٩
٥٠	٠,٦٨٠	٤٩	*٠,٧٢٠					٤٥	٠,٥٦٦	٥٢	٠,٧٩٦
٥٤	٠,٦٦٦	٥٣	٠,٦٤٨					٤٨	٠,٥٢٩	٥٦	٠,٧٩٠
٥٨	٠,٦٨٧	٥٧	٠,٦٢٩					٥١	٠,٥٣٩	٦١	٠,٧٨٦
		٦٠	٠,٦٥٠					٥٥	٠,٥٤٩		
								٥٩	٠,٥٢٧		

❖عبارة محذوفة

يتضح من الجدول السابق ما يلي:

- مفردات البعد الأول (التجنب السلوكي) تراوحت قيم ألفا كرونباخ ما بين (٠,٧١٧.٠,٦٦٦) وجميعها قيم أقل من أو تساوي قيمة معامل ألفا الجدولية والتي تبلغ (٧١٧،).
- مفردات البعد الثاني (النفور من الضيق) تراوحت قيم ألفا كرونباخ ما بين (٠,٦٢٧ .٠,٦٧٤)، وجميعها قيم أقل من قيمة معامل ألفا الجدولية والتي تبلغ (٦٧٥،)، فيما عدا المفردة رقم (٤٩) كانت كالتالي (أعاني من الآلام النفسية باستمرار) وتم حذفها من الصورة النهائية للاستبيان.
- مفردات البعد الثالث (التسويف "التأجيل") تراوحت قيم ألفا كرونباخ ما بين (٠,٤٨١.٠,٣٧٨) وجميعها قيم أقل من قيمة معامل ألفا الجدولية والتي تبلغ (٠,٤٩٧)، فيما عدا المفردة رقم (٣٠) كانت كالتالي (أواجه مشكلاتي اليومية باستمرار)، والمفردة رقم (٤١) كانت كالتالي (ألتزم بالقيام بأعمالي في حالة الضرورة القصوى)، وتم حذفهما من الصورة النهائية للاستبيان.
- مفردات البعد الرابع (الإلهاء والقمع) تراوحت قيم ألفا كرونباخ ما بين (٠,٥٤٦ .٠,٥٨٤)، وجميعها قيم أقل من قيمة معامل ألفا الجدولية والتي تبلغ (٠,٦١٦)، فيما عدا المفردة رقم (١٥) كانت كالتالي (يتشتت انتباهي عندما أتذكر الذكري الصادمة) وتم حذفها من الصورة النهائية للاستبيان.
- مفردات البعد الخامس (الكبت والإنكار) تراوحت قيم ألفا كرونباخ ما بين (٠,٥١٣ .٠,٥٧٦) وجميعها قيم أقل من قيمة معامل ألفا الجدولية والتي تبلغ (٠,٥٨٣)، فيما عدا المفردة رقم (١٦) كانت كالتالي (أسيطر على مشاعري وانفعالاتي السلبية)، والمفردة رقم (٢٣) كانت كالتالي (أنا على وعي بمشاعري السلبية)، وتم حذفهما من الصورة النهائية للاستبيان.

- مفردات البعد السادس (القدرة على التحمل "الإطاقة") تراوحت قيم ألفا كرونباخ ما بين (٠,٧٨٠ .٠,٨٠٥) وجميعها قيم أقل من أو تساوي قيمة معامل ألفا الجدولية والتي تبلغ (٠,٨٠٥).

ونستنتج من السابق: أن قيم معاملات ألفا لجميع المفردات أقل من أو تساوي معامل ألفا الجدولية للأبعاد، وهذا يبن ثبات جميع مفردات الاستبيان، فيما عدا المفردات رقم (١٥، ١٦، ٢٣، ٣٠، ٤١) كان معامل ألفا لهم أكبر من معامل ألفا الجدولية للأبعاد التي تنتمي لهم، لذا حذفهم من الصورة النهائية للاستبيان.

الثبات الكلي للاستبيان:

جدول (٦) مؤشرات ثبات أبعاد استبيان التجنب التجريبي متعدد الأبعاد في صورتها النهائية

م	الأبعاد	عدد المُفردات	معامل ألفا كرونباخ
١	التجنب السلوكي	١، ٨، ١٤، ١٨، ٢٣، ٢٨، ٣٤، ٣٩، ٤٤، ٤٨، ٥٢.	٠,٧١٧
٢	النفور من الضيق	٢، ٧، ١٣، ١٧، ٢٢، ٢٧، ٣٣، ٣٨، ٤٧، ٥١، ٥٤.	٠,٦٧٥
٣	التسويف	٥، ١١، ١٥، ٣١، ٤١.	٠,٤٩٧
٤	الإلهاء والقمع	٣، ٩، ٢٠، ٢٤، ٢٩، ٣٥.	٠,٦١٦
٥	الكبت والإنكار	٤، ١٠،١٩، ٢٥، ٣٠، ٣٦، ٤٠، ٤٣، ٤٥، ٤٩، ٥٣.	٠,٥٨٣
٦	القدرة على التحمل	٦، ١٢، ١٦، ٢١، ٢٦، ٣٢، ٣٧، ٤٢، ٤٦، ٥٠، ٥٥.	٠,٨٠٥
	الدرجة الكلية	٥٥	٠,٨٥

الصورة النهائية للاستبيان:

بعد التأكد من كفاءة الاستبيان أصبحت الصورة النهائية للمقياس مكونة من (٥٥) مُفردة موزعة على ستة أبعاد فرعية، وتم حذف ست مُفردات من أصل (٦١) مُفردة، والجدول التالي يوضح أبعاد المقياس والمفردات المكونة لكل بُعد بعد إعادة ترقيم مُفردات الأبعاد.

جدول (٧) توزيع مُفردات استبيان التجنب التجريبي على أبعاده وفقاً للصورة النهائية.

م	أبعاد التجنب التجريبي	المُفردات بعد الحذف	عدد المُفردات
١	التجنب السلوكي	١، ٨، ١٤، ١٨، ٢٣، ٢٨، ٣٤، ٣٩، ٤٤، ٤٨، ٥٢.	١١
٢	النفور من الضيق	٢، ٧، ١٣، ١٧، ٢٢، ٢٧، ٣٣، ٣٨، ٤٧، ٥١، ٥٤.	١١
٣	التسويف	٥، ١١، ١٥، ٣١، ٤١.	٥
٤	الإلهاء والقمع	٣، ٩، ٢٠، ٢٤، ٢٩، ٣٥.	٦
٥	الكبت والإنكار	٤، ١٩،١٠، ٢٥، ٣٠، ٣٦، ٤٠، ٤٣، ٤٥، ٤٩، ٥٣.	١١
٦	القدرة على التحمل	٦، ١٢، ١٦، ٢١، ٢٦، ٣٢، ٣٧، ٤٢، ٤٦، ٥٠، ٥٥.	١١
	المجموع الكلي		٥٥

يتكون الاستبيان في صورته النهائية من (٥٥) مُفردة موزعة على ستة أبعاد هي: التجنب السلوكي، النفور من الضيق، التسويف، الإلهاء والقمع، الكبت والإنكار، القدرة على التحمل.

المراجع

أولاً: المراجع العربية:

باربرا انجلر (١٩٩١). *مدخل إلى نظريات الشخصية*. (ترجمة: فهد بن عبدالله بن دليم)، الطائف: دار الحارثي للطباعة والنشر.

ستيفن هايس، وكيرك ستروساهل، وباتريستا روبنسون (٢٠١٧). *دليل عمل تركيز الانتباه والقبول لعلاج الاكتئاب*. (ترجمة: محمود عيسى، ونورا العبدالله)، لبنان: دار الخيال للنشر والتوزيع.

عبده علي عبده، ومحمد السيد عبدالرحمن، ومحمد أحمد سعفان (٢٠٢٠). التجنب التجريبى وعلاقته باضطراب القلق الاجتماعي لدى طلاب الجامعة. *المجلة العربية للعلوم التربوية*،٤(١٣)، ٢١٣ -٢٤٤.

هشام عبدالرحمن الخولي (٢٠١٠). *في علم نفس النمو*، القاهرة: دار المصطفى للطباعة.

محمود عقل (١٩٩٣). *النمو الإنساني*. الرياض: دار الخريجي.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

Barenz, J. D. (2017). Modeling effects of trauma and stress on disordered eating and substance abuse: the role of

experiential avoidance and meaning in life (Doctoral dissertation, Colorado State University).

Boulanger, J. L., Hayes, S. C., & Pistorello, J. (2010). Experiential avoidance as a functional contextual concept. In A. M. Kring & D. M. Sloan (Eds.), Emotion regulation and psychopathology: A transdiagnostic approach to etiology and treatment (pp. 107–136). New York: Guilford Press.

Brown-Garcia, K. (2009). Experiential Avoidance and the Recovery of Being, Doctoral dissertation, California Institute of Integral Studies, San Francisco.

Buckner, J. D., Zvolensky, M. J., Farris, S. G., & Hogan, J. (2014). Social anxiety and coping motives for cannabis use: The impact of experiential avoidance. Psychology of Addictive Behaviors, 28(2), 568.

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.

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

Ehlers, A., & Clark, D. M. (2000). A cognitive model of posttraumatic stress disorder. Behaviour research and therapy, 38(4), 319-345.

Ekşi, H., Kaya, Ç., & Kuşcu, B. (2018). Multidimensional Experiential Avoidance Questionnaire-30: Adaptation and psychometric properties of the Turkish version. In 8th International Conference on Research in Education, Manisa, Turkey.

Gamez, W. (2009). Experiential avoidance: Associations with psychopathology and quality of life. Doctoral dissertation, The University of Iowa.

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

Gird, S., & Zettle, R. D. (2009). Differential response to a dysphoric mood induction procedure as a function of level of experiential avoidance. The Psychological Record, 59(4), 537-550.

Hasanvand, S., Meigouni, A. K. M., & Rezabakhsh, H. (2021). Predicting Paranoid Thoughts Based on Attachment

Styles Mediated by Experiential Avoidance in Women with Postpartum Depression.

Hayes, S. C., Wilson, K. G., Gifford, E. V., Follette, V. M., & 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.

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

Jacobson, N. S., & Christensen, A. (1996). Integrative couple therapy: Promoting acceptance and change. WW Norton & Co.

Jung, J. H. (2018). A Study on the Reliability and Validity of a Korean translated Multidimensional Experiential Avoidance Questionnaire. The Journal of the Korea Contents Association, 18(1), 517-526.

Kheirabadi, H., Jajarmi, M., & Bakhshipoor, A. (2021). A Structural Correlation Modeling of Stress and Substance Abuse with the Mediating Role of Meaning in Life and Experiential Avoidance. International Journal of Behavioral Sciences, 15(1), 34-40.

Land, K. (2010). *Examining the role of experiential avoidance specific to post-trauma symptoms*. Doctoral dissertation, Alliant International University, San Francisco Bay.

Levin, M. E., Haeger, J., & Smith, G. S. (2017). Examining the role of implicit emotional judgments in social anxiety and experiential avoidance. Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 39(2), 264-278.

Lewis, M., & Naugle, A. (2017). Measuring experiential avoidance: Evidence toward multidimensional predictors of trauma sequelae. Behavioral Sciences, 7(1), 9.

Lewis, M. M., & Loverich, T. M. (2019). Measuring experiential avoidance and posttraumatic stress in families. Behavioral Sciences, 9(10), 104.

Linehan, M. M. (1993). Skills training manual for treating borderline personality disorder. New York: Guilford pres.

McKernan, L. C., Johnson, B. N., Crofford, L. J., Lumley, M. A., Bruehl, S., & Cheavens, J. S. (2019). Posttraumatic stress symptoms mediate the effects of trauma exposure on clinical indicators of central sensitization in patients

with chronic pain. The Clinical journal of pain, 35(5), 385.

Moradi, A., Barghi Irani, Z., Bagiyan Koulemarz, M. J., Kariminejad, K., & Zabet, M. (2018). Factor determination and psychometric features of the Multidimensional Experiential Avoidance Questionnaire (MEAQ). Social Cognition, 6(2), 57-82.

Moroz, M., & Dunkley, D. M. (2015). Self-critical perfectionism and depressive symptoms: Low self-esteem and experiential avoidance as mediators. Personality and Individual Differences, 87, 174-179.

Petersen, D. R. (2021). Anxiety Sensitivity, Distress Intolerance, Experiential Avoidance and Obsessive-Compulsive Disorder Treatment Outcome. Southern Illinois University at Carbondale.

Quarmby, L. M. (2007). *The impact of experiential avoidance in trauma encoding*. Master dissertation, University College London, United Kingdom.

Thompson-Brenner, H., Boswell, J. F., Espel-Huynh, H., Brooks, G., & Lowe, M. R. (2019). Implementation of transdiagnostic treatment for emotional disorders in residential eating disorder programs: A preliminary pre-

post evaluation. Psychotherapy Research, 29(8), 1045-1061.

Trim, E. (2015). Experiential avoidance post-trauma: Investigating predictors of traumatic stress and problematic behavior. Master dissertation, Western Michigan University, USA.

Zvolensky, M. J., Jardin, C., Garey, L., Robles, Z., & Sharp, C. (2016). Acculturative stress and experiential avoidance: Relations to depression, suicide, and anxiety symptoms among minority college students. *Cognitive behaviour therapy*, *45*(6), 501-517.

الملاحق

الصورة النهائية من النسخة المُعربة لاستبيان التجنب التجريبي متعدد الأبعاد:

م	العبارات	دائماً	أحياناً	نادراً
١	أبتعد عن فعل الأشياء المزعجة.			
٢	أتمنى نسيان الذكريات المؤلمة.			
٣	أتوقف عن التفكير في الخبرات المؤلمة.			
٤	أجد صعوبة في تحديد ما أشعر به.			
٥	أقوم بتأجيل الأعمال غير السارة.			
٦	أواجه مخاوفي رغم شعوري بالضيق النفسي.			
٧	أشعر بالسعادة عندما أتخلص من الألم والاحباط.			
٨	أتجنب ممارسة الأنشطة اليومية المؤذية نفسياً.			
٩	أتعمد البعد عن التفكير في الأفكار المؤلمة.			
١٠	يخبرني الآخرون بأنني أخفي مشاعري الحقيقية.			
١١	أتجنب المنافسة ومواجهة التحديات اليومية.			
١٢	أتمسك بفعل الأشياء التي تتناسب مع قيمي وميولي أياً كانت.			
١٣	أفعل الأشياء التي تشعرني بالراحة النفسية.			
١٤	أتجنب فعل الأشياء التي تثير لدي أفكار مؤلمة.			
١٥	أقوم بتسويف(تأجيل) الكثير من المهام.			
١٦	أتحمل الألم والشعور بعدم الراحة لتحقيق أهدافي.			
١٧	أكون سعيداً عندما أتخلص من أفكاري السلبية.			
١٨	أتهرب من المواقف التي تجلب المشاعر غير السارة.			

م	العبارات	دائماً	أحياناً	نادراً
١٩	أشعر بالضيق والقلق عندما يذكرني الآخرين بالصدمة.			
٢٠	أفعل الكثير من الأشياء لإلهاء نفسي عن التفكير في الذكريات المؤلمة.			
٢١	أبذل قصارى جهدي للحصول على الأشياء التي أهتم بها.			
٢٢	أسعى للتخلص من المشاعر المؤلمة.			
٢٣	أتمسك بالقيام بما يشعرني بالراحة والاطمئنان.			
٢٤	أهرب من التفكير في الأحداث الصادمة.			
٢٥	يخبرني الآخرون بعدم قدرتي على مواجهة مشكلاتي.			
٢٦	أتحدى الخوف والقلق للحصول على ما أريد.			
٢٧	أبذل قصارى جهدي لتقليل شعوري بالضغط والتوتر.			
٢٨	أتجنب فعل المهام التي أشك بها.			
٢٩	أطرد الأفكار غير السارة من عقلي.			
٣٠	أميل إلى كبت أفكاري وذكرياتي المؤلمة.			
٣١	أقوم بتأجيل الضروريات اليومية غير السارة.			
٣٢	أستمر في ممارسة الأنشطة التي أهتم بها.			
٣٣	ستكون حياتي أفضل عندما أتخلص من معاناتي النفسية.			
٣٤	أغادر المواقف التي تشعرني بالضغط النفسي.			
٣٥	أصرف انتباهي عن التفكير في الأحداث الصادمة.			
٣٦	يصعب معرفة أو وصف مشاعري غير السارة.			
٣٧	أتغلب على الألم لإنجاز ما أريد إنجازه.			
٣٨	أتجنب الشعور بالأذى النفسي.			
٣٩	أهرب من المواقف والأشخاص غير المرغوب فيهم.			

م	العبارات	دائماً	أحياناً	نادراً
٤٠	أحاول تخدير مشاعري.			
٤١	أفضل تأجيل عمل اليوم للغد.			
٤٢	أستعد لتحمل الحزن والألم لاستكمال أعمالي المطلوبة.			
٤٣	أخفي رأسي بالرمال (لا أستطيع مواجهة مشكلاتي).			
٤٤	أبتعد عن مواجهة المواقف غير المريحة نفسياً.			
٤٥	أستغرق الكثير من الوقت لإدراك شعوري بالسوء.			
٤٦	أواصل السعي في عملي لتحقيق أهدافي الحياتية.			
٤٧	أتمنى التحرر من مشاعري غير المرغوب فيها.			
٤٨	أتفادى المواقف التي تشعرني بالتوتر والعصبية.			
٤٩	أتظاهر بالسعادة بالرغم من مشاعري المؤلمة.			
٥٠	أحقق أحلامي رغم أفكاري غير السارة.			
٥١	أشعر بالارتياح النفسي عندما أتخلص من الذكريات السلبية.			
٥٢	أنسحب من المواقف المزعجة نفسياً.			
٥٣	يخبرني الأخرون بأنني لست على وعي بمشكلاتي.			
٥٤	أتمنى العيش بدون حزن أو خيبة أمل.			
٥٥	أداوم على مزاولة الأعمال الهامة حتى لو كانت معقدة.			