Thi Qar Arts Journal
مجلة آداب ذي قار
VOL1 NO 45, MARCH. 2024

Experiential Avoidance Among Employees in Thi Qar University

[1] Prof Dr. Abdul Karim Atta Kareem

[2] Sajja Khalid Jabr

College of Education for Human Sciences / University of Thi Qar

[1] abdilkarimatta49@uta.edu.iq
[2] edhphhi23m14@utq.edu.iq
[1] https://orcid.org/0009-0000-6042-7805
[2] https://orcid.org/0009-0004-4281-3584
https://doi.org/10.32792/tqartj.v1i45.546

Received 2/1/2024, Accepted 4/4/2024 , Published 31/3/2024.

Abstract

The current research aimed to explore experiential avoidance among employees of Thi Qar University, based on the gender variable (males, females). To achieve the research objectives, the researchers utilized the **Jawad (2021) scale**, which is grounded in the theory by **Hayes et al. (1996)**. The scale consists of **26 items**. The study sample comprised **400 male and female employees**, with **157 males** and **243 females**. The researchers employed **SPSS statistical package**. The results indicated that the research sample exhibited experiential avoidance, and there were no significant differences between males and females in experiential avoidance. Based on the findings, the researchers arrived at a set of conclusions, recommendations, and proposals.

Keywords: Experiential Avoidance, University Employees.

This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.

Thi Qar Arts Journal
مجلة آداب ذي قار
VOL1 NO 45, March. 2024

التجنب الخبراتي لدى موظفي جامعة ذي قار

أ.د عبد الكريم عطا كريم

سجى خالد جبر

كلية التربية للعلوم الانسانية/جامعة ذي قار

الملخص:

استهدف البحث الحالي التعرف على التجنب الخبراتي لدى موظفي جامعة ذي قار بحسب متغير الجنس (ذكور, اناث) وتحقيقاً لأهداف البحث اعتمد الباحثان مقياس(جواد, ٢٠٢١) المستند الى نظرية (hayes., et al., 1996) والمكون من ٢٦ فقرة , تكونت عينة الدراسة من ٤٠٠ موظف وموظفة بواقع ١٥٧ ذكور و ٢٤٣ اناث حيث استخدم الباحثان الحقيبة الاحصائية (Spss) اظهرت النتائج ان عينة البحث لديها تجنب خبراتي ولاتوجد فروق بين الذكور والاناث في التجنب الخبراتي وفي ضوء النتائج توصل الباحثان لمجموعة من الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات.

الكلمات المفتاحية: التجنب الخبراتي , موظفي الجامعة.

مشكلة الدراسة:

تعتبر الجامعات من ,المؤسسات التي تمثل "قمة الهرم التعليمي ، حيث تتطلب من الموظفين والعاملين فيها اداء مهام عديدة ، فهي من المهن التي تولد الضغوطات النفسية وبذلك تحتل شريحة الموظفين جزء مهم من شرائح المجتمع ، فهم يتأثرون ويؤثرون بما هو شائع في المحيط الاجتماعي حيث جعلهم ذلك يعيشون حالة من التناقض والصراع فيما بين الطموحات والاهداف التي تساهم بتحقيق تطلعاتهم الاجتماعية والاقتصادية (الوائلي, ٢٠١٨:٥).حيث يعد التجنب الخبراتي "احدى المحاولات التي يستند عليها الافراد للهروب او لتجنب او لتقليل الأفكار والمشاعر والذكريات والاحاسيس الجسدية غير المرغوبة" على الرغم من أن ذلك قد يكون فعالًا على المدى القصير لأنه يوفر بعض الراحة او يخفف من المشاعر الداخلية، إلا أنه يمكن أن يؤدي إلى تفاقم الصعوبات النفسية على المدى البعيد.(جواد,٢٠٢١:٥).الا ان محاولات الفرد لتجنب مشكلة معينة او الهروب منها والاعتماد عل ى ميكانيزمات الهروب قد تبدو مجدية لمدة قصيرة ، إلا أنها في الواقع تزيد من تعقيد المشكلة وتؤثر سلباً على الإدراك والأداء فيصبح التجنب عملية مضطربة عندما تطبق بشكل غير مرن حيث تستهلك الـ وقت والجـ هد والطاقة فتتحول حياة الافراد الـ ى صراعات مستمرة وبعيدة كل البعد عن اهداف الحياة القيمة ويقود استخدام التجنب بشكل غير مرن الـ ى

This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.

نتائج سلبية لانه يؤدي الى زيادة التوتر والانفعالات والافكار التي يحاول الفرد تجنبها وبالتالي فأن ابحاث علم النفس المرضي تشير الى ان عملية التجنب الخبراتي هي عملية مرضية تتسبب في اغلب المشاكل النفسية (الراضي,٢٠٢١:٧).ان تجنب الخبرات النفسية المختلفة ومنها القلق مثلاً لا يعمل عل ى زيادة الضغط النفسي فقط وانما يؤدي الى التأثير بصورة سلبية عل ى حياة الافراد (Gina, ٢٠١٥ :١٠). يشير (Hayes) الى انه من الأفضل تصور التجنب الخبراتي كعامل خطر لمشاكل نفسية مختلفة .(Hayes et al., 1999;6).ويشير(Wilson) الى ان التجنب الخبراتي يرتبط نظرياً بعدم القدرة على التكيف، مثل الافتقار إلى الحياة القيمة كما يبين ارتباط التجنب الخبراتي بشكل إيجابي بمختلف المشكلات النفسية، مثل الاكتئاب واضطرابات ما بعد الصدمة.(Wilson & DuFrene, 2009:7).تشير الأبحاث إلى أن محاولة تجاهل الأفكار والمشاعر الصعبة يمكن أن تؤدي إلى تفاقم المشكلة. حيث يمكن أن يتسبب تجاهل الأفكار والمشاعر الصعبة في تجنب الفرد للأماكن أو الأنشطة التي تثير هذه الأفكار والمشاعر، مما قد يؤدي إلى حرمان الفرد من الأشياء التي يتمتع بها. كما أن هذا التجنب يمكن أن يشير إلى أن الفرد يكافح باستمرار مع الأحداث السلبية، مما قد يؤدي إلى المزيد من المعاناة وصعوبة تحقيق الأهداف (الراضي,٢٠٢١:٣).

لذا تبلورت مشكلة البحث الحالي بالسؤال التالي:

هل يوجد تجنب خبراتي لدى موظفي الجامعة؟

اهمية البحث:

تكمن أهمية البحث الحالي من أهمية الفئة المستهدفة وهي موظفي الجامعة، تعتبر الجامعة بكل ما تظم من موظفين وطلاب وكوادر تدريسية مكان ينقل به العلم والمعارف ومكان تنظم فيه المعاملات اليومية وفق قوانين وانظمة معينة، هذا يتطلب تعامل مباشر بين "الموظفين والطلبة والتدريسين" والتعامل بشكل ايجابي وتكوين علاقات انسانية قائمة على الاحترام والتقدير وحسن المعاملة وخاصة الموظفين كونهم يكونون على تواصل يومي مع الاشخاص في مختلف مجالات العمل الاداري والاكاديمي (ياسين, ٢٠٢٢:٤).برز في الآونة الأخيرة (التجنب الخبراتي)، الذي يعتبر من المتغيرات المهمة في بناء ذات الفرد , حيث ان التوجهات المعاصرة لعلم النفس بشتى فروعه المختلفة أن المرونة والقبول من أهم الصفات التي تساعد الفرد وتمكنه من مواجهة ضغوطات الحياة وتحدياتها (الفقي، ٢٠١٦: ١٠١).ومن المعترف به أن التجنب احياناً يصدق ان يكون استراتيجية تكيفية للبقاء على قيد الحياة، بشكل عام هناك أحداث تتطلب من الفرد ان يتجنبها، فمثلا، من المجدي ان يكون الهرب هو الطريقة الأكثر أماناً للحفاظ على الحياة

This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.

عند مواجهة خطر جسدي لا يمكن مواجهته، أو صدام متوقع أو أي مخاطر أخرى يحتمل فيها ان يصاب الكائن بالأذى , (David& Daniel,2012:26).الا ان الأمر يتعلق بالكيفية التي يتم من خلالها تـ وظيف التجنب، وهذا ما تشير اليه الأبحاث الحديثة التي تبين أهمية التجنب في بعض السياقات، وكيف يمكنه أن يكون فعالاً في حين تعتبره استراتيجية لمنع بعض العواقب ظاهريا، ومنها إخفاء التعبير عن القلق، أو تجنب المواقف التي يحتمل أنها ستقود إلى مشكلات ، شريطة ان لا يتم الاعتماد عليه بصورة كبيرة او متكررة (Stacey, 2013; p.١٢). يشير تشيلسي (٢٠١٣) Chelsea إن زيادة التقبل وتقليل التجنب الخبراتي يكون امر حاسماً في قلة الضغط النفسي (٦٤. Chelsea 2013 p).كذلك أظهرت نتائج دراسة وينريب (Weinrib, ٢٠١١) أن الافراد الذين يمتلكون مستويات عالية من اليقظة الذهنية هم الذين يستخدمون أقل درجات من استراتيجيات المواجهة التجنبية (Weinrib, ٢٠١١ ٠.٢٨).

أهداف البحث :

إن البحث الحالي يهدف للتعرّف إلى:

١. التجنب الخبراتي لدى موظفي جامعة ذي قار.

٢. دلالة الفروق في التجنب الخبراتي تبعا لمتغير الجنس (ذكور,اناث)

حدود البحث:

ويتحدد البحث بالحدود الآتية:

يتحدد البحث الحالي بالتجنب الخبراتي لدى موظفي جامعة ذي قار، ومن كلا الجنسين (ذكور – اناث), لعام(٢٠٢٣-٢٠٢٤).

تحديد المصطلحات:

التجنب الخبراتي (Experimental Avoidance) ،عرفهُ كل من:

- هايس واخرون (Hayes, et al., 1996):

الم يل الـ ى تق ييم الأف كار والمش اعر سلب يا، وب ذل جُهد ك بير لتغ يير أو تَجنب الاح داث والخ برات الش خصية والـ مواقف غ ير المرغ وبة التـ ي حدث ت ف ي الـ ماضي وادت الي ها أو الم واقف الم توقع ان ت ؤدي الـ يها ف ي الم ستقبل .(Hayes,et al.,1996: p. 1155). (جواد, ٢٠٢١)

This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.

- **فورسيث (Forsyth 2003)**: م حاولة أو رغ . بة لقم ع الـ تج ارب الداخل ية غ . ير المرغ وب فيـ ها، مث ل العـ واطف والأف كار والذ كـ ريات والأحـ اسـ يس الج سـ دية (Forsyth, 2003: p. 852).
- **تشابمن (Chapman., et al.,2006)**:اليه يتم تعزيزها سلبيا تضم اي فئه من السلوكيات التي ترتبط بوظيفه مشتركه وهي الهروب من التجارب الغير المريحة للفرد ومحاوله التقليل من اثارها.(Chapman., et al.,2006:347).

التعريف النظري:

اعتمد الباحثان تعريف هايس (Hayes ١٩٩٦) بوصفه تعريفا نظريا للتجنب الخبراتي والمشار اليه مسبقا , وهو التعريف ذاته الذي اعتمدت عليه صاحبة المقياس (جواد,٢٠٢١) المتبنى في البحث الحالي.

التعريف الإجرائي

هي الدرجة الاجمالية التي سيحصل عليها المستجيب بعد إجاباته على فقرات مقياس التجنب الخبراتي.

- **الاطار النظري والدراسات السابقة:**
- **نظرية الاطار العلائقي (Hayes, 1996) :**

أسست هذه النظرية على اساس فلسفة علمية تعرف بالسياقية الوظيفية التي اشارت إلى أن كل فعل يحدث في سياق خاص لكل فعل ظروف معينة، بحيث لا يفهم اي تصرف إلا من خلال سياق معين، تهتم نظرية هايس وعلاج التقبل والالتزام بشكل عام بوظيفة المحتوى في السياقات.(خليفة,٢٠٢٢:٩).أن نتيجة اللغة البشرية والفكر الانساني هي التي تمكن الافراد لإنشاءارتباطات بين الأشياء كما وتؤكد هذه النظرية أن قوة التي تكمن في الارتباط ليست وحدها هي المهمة، وإنما يضاف الى ذلك نوع الارتباط والأبعاد التي ترتبط من خلالها المثيرات(مكمانوس, ٢٠٢٣:١١١).نظرا لان معرفه الذات صعبه بطبيعتها فان العلاقات الثنائية للغه البشرية هي عنصر رئيسي لحالة الانسان يعتبر التجنب الخبراتي خلل وظيفي للسلوكيات الطبيعيه او سوء تكيف خاصه لتلك المواقف فالقلق بطبيعته انفعال سلبي من خلال ثنائية الاتجاه يمكن وصفه بانه انفعال سيء فمن خلال العلاقات الثنائيه يمكن ان يخلق الفرد الوهم بحيث هذه السمه متاصله في المشاعر وان العمليات العلاقيه تزيد من سلبيه الاحداث من خلال ربط التسميه الشفويه بالاحداث الشفويه الاخرى بطريقه اكثر تعقيدا.(ابو زيد, والملحم, ٢٠٢٢:٦٠).يعتبر التجنب الخبراتي وفقا لنظرية الاطار العلائقي عملية مرضية معترف بها من قبل عدد كبير من التوجهات النظرية فالتجنب الخبراتي هو الظاهرة التي تحدث عندما يكون

This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.

الفرد غير راغب في البقاء على اتصال بخبرات معينة كالأحاسيس الجسدية، والمشاعر، والذكريات والافكار يحاول الفرد القيام بعدة خطوات ليغير تكرار وشكل هذه الخبرات والسياقات كما يعتبر يشمل التجنب الخبراتي عدة جوانب عطفية ومعرفية وسلوكية وأن هذه الجوانب تكون ذات صلة بالتجربة التي يحاول الفرد الهروب منها أو تجنبها أو تعديلها.(Hayes, et al.,1996;p.5).كما ان التجنب الخبراتي او ضعف المرونة النفسية او انعدامها هو نتاج سيطرة المخاوف الماضية والمستقبلية وافتقار معرفة الذات، الأمر مما يؤدي الى حدوث التجنب بمختلف انواعه مما يؤدي الى فقدان الشعور باللحظة الحالية ونقص القيم والتعلق بالذات، ونقص القيم، مما يترتب عليه عدم القيام بالفعل والاندفاع نحو التجنب (Hayes, et al., 2006;p. 7).يذكر(Hayes,1996) ان التجنب الخبراتي قاسم مشترك للمشكلات النفسية من وذلك من خلال مسارين:

المسار الأول: عادة ماتكون استراتيجيات التجنب المعتمدة بصورة لفظية متضمنه العنصر الذي تم تجنبه

المسار الثاني: غالبا ما تكون أن التجارب الخاصة مشروطة بشرط كلاسيكي لذلك قد لا تكون قابلة للتحكم اللفظي. (Hayes, et al., 1996; p. 9).

ان التجنب الخبراتي وفقا لنظرية الاطار العلائقي يتكون من جزئين :

١- عدم رغبه الفرد على الاتصال مع التجارب الغير مرغوبة كالاحاسيس الجسدية والذكريات والعواطف

٢- التدابير الوقائيه لتعديل الاحداث الغير مرغوبة (Chawla&Ostafin,2007;p.871).

الدراسات السابقة:

الدراسات العربية

- **دراسة (جواد,٢٠٢١):**هدفت دراسة (جواد,٢٠٢١) للتعرف على التجنب التجريبي لدى موظفي الدولة ودلالة الـ فروق في التجنب التجريبي تبعا لمتغير الجنس وسنوات الخدمة (١-١٠، ١١-٢٠، ٢١-٣٠).تكونت عينة البحث من (٤٠٠) موظفا وموظفة كما و توصلت النتائج الى ان عينة البحث لديها مستوى مرتفع من التجنب التجريبي و هنالك تأثير للنوع ولصالح الاناث، وكذلك لسنوات الخدمة لصالح الفئة (١١-٢٠) في ارتفاع مستوى التجنب التجريبي لدى موظفي الدولة.

This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.

الدراسات الاجنبية:

دراسة (Hinds,2013):هدف دراسة (Hinds,2013) للتعرف على العلاقة بين ضغوط المعلمين المشكلات السلوكية للطلاب، وعدم الرضا الوظيفي، واذ خفاض المساندة الاجتماعية، والتجنب التجريبي وأعراض الصحة النفسية، بلغ حجم عينة الدراسة ٥٢٣ معلماً، وتوصلت النتائج إلى أن التجنب التجريبي يتوسط العلاقة بين ضغوط المعلم والاكتئاب وكفاءة المعلم.

- **منهجية البحث وإجراءاته:**
- **منهج البحث :**

اعتمد الباحثان في هذه الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي لكونه يناسب البحث الحالي.

ثانياً: مجتمع البحث:

يتكون مجتمع البحث الحالي من موظفي جامعة ذي قار من حملة شهادة البكلوريوس لعام (٢٠٢٣/ ٢٠٢٤) وبلغ مجتمع البحث الكلي (٧٦٤) موظف وموظفة ، إذ بلغ عدد الموظفين الذكور (٣٠٠) , و(٤٦٤) موظفة من الاناث والجدول (١) يوضح ذلك:

الجدول (١)

مجتمع البحث وفقا لتصنيف الجامعة والنوع

ت	تصنيفات الجامعة	الذكور	الاناث	العدد الكلي
١	الرئاسة	78	81	159
٢	المكتبة المركزية	0	3	3
٣	الحاسبة الالكترونية	4	4	8
٤	مركز التطوير والتعليم المستمر	2	0	2
٥	الاقسام الداخلية	21	21	42

١٤	التربية للعلوم الانسانية	20	21	41
١٥	التربية للعلوم الصرفة	8	32	40
١٦	التمريض	9	24	33
١٧	علوم الحاسبات والرياضيات	5	20	25
١٨	الزراعة والاهوار	17	27	44
١٩	الصيدلة	8	27	35

This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.

٧	مركز الدراسات التاريخية	3	3	6	٢١	العلوم	12	22	34
٨	الاثار	6	7	13	٢٢	العلوم الاسلامية	5	11	16
٩	الاداب	6	12	18	٢٣	القانون	10	12	22
١٠	الادارة والاقتصاد	6	10	16	٢٤	الهندسة	23	45	68
١١	الاعلام	10	12	22	٢٥	طب الاسنان	18	19	37
١٢	التربية الاساسية	6	8	14	العدد الكلي		٣٠٠	٤٦٤	٧٦٤
١٣	التربية البدنية وعلوم الرياضة	2	5	7					

ثالثاً:عينة البحث :

تكونت عينة البحث الحالي من موظفي جامعة ذي قار (حاملي شهادة البكلوريوس) من مختلف تشكيلات الجامعة ومن كلا الجنسين وبطريقة الطبقة العشوائية حسب التوزيع المتناسب الذي ضم (رئاسة الجامعة,ومركز الدراسات التاريخية,ومركز الحاسبة الالكترونية,ومركز ابحاث الاهوار فضلا عن (١٦) كلية في مختلف التخصصات العلمية والانسانية, ليكون عدد افراد العينة (٤٠٠) موظف وموظفة بواقع (١٥٧) موظفا و (٢٤٣) وموظفة وجدول (٢) يوضح ذلك.

جدول (٢)

عينة البحث موزعة على تصنيفات جامعة ذي قار

ت	تصنيفات الجامعة	الذكور	الاناث	العدد الكلي	١٣	الزراعة والاهوار	12	20	32
١	الرئاسة	53	54	107	١٤	الصيدلة	4	14	18
٢	الحاسبة الالكترونية	2	2	4	١٥	الطب	13	24	37

This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.

٣	مركز ابحاث الاهوار	1	2	3
٤	مركز الدراسات التاريخية	2	2	4
٥	الاداب	٣	٦	٩
٦	الادارة والاقتصاد	3	5	8
٧	الاعلام	5	6	11
٨	التربية البدنية وعلوم الرياضة	1	3	4
٩	التربية للعلوم الانسانية	11	11	22
١٠	التربية للعلوم الصرفة	4	17	21
١١	التمريض	5	13	18
١٢	علوم الحاسبات والرياضيات	3	11	14

١٦	العلوم	7	12	19
١٧	العلوم الاسلامية	3	6	9
١٨	القانون	5	6	11
١٩	الهندسة	10	19	29
٢٠	طب الاسنان	10	10	20
العدد الكلي		157	243	400

رابعا: اداة البحث:

قام الباحثان بتبني مقياس (جواد.٢٠٢١) للتجنب الخبراتي , وفي ما يلي عرضا مفصلا لما قام به الباحثان من اجراءات :-

اولاً/ مقياس التجنب الخبراتي:

لغرض قياس مفهوم البحث عن التجنب الخبراتي قام الباحثان بالاطلاع على الدراسات التي تناولت هذا الموضوع فتبن الباحثة مقياس (جواد,٢٠٢١) وهو مقياس مستند الى نظرية (Hayes, et al,1996) حيث عرف التجنب الخبراتي بانه ((الم يل ال ى تق ييم الأف كار والمش اعر سلب يا، وب ذل جُهد ك بير لتغ يير أو تَجنب الاح داث والخ برات الش خصية وال مواقف غ ير المرغ وبة الت ي حدث ت ف ي ال ماضي وادت الي ها

This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.

أو الم واقف الم توقع ان ت ؤدي الـ يها ف ي الم ستقبل)) اذ تألف المقياس من (٢٦) فقرة تقيس التجنب الخبراتي موزعة على اربع مجالات هي (المجال الأول:الحاجة للتحكم العاطفي والمعرفي,المجال الثاني:تجنب الاحداث السلبية,المجال الثالث:تجنب اختيار القرارات,المجال الرابع:التداخل المعرفي) وبدائل الاجابة عن الفقرات (تنطبق علي دائما,تنطبق علي غالبا,تنطبق علي احيانا, تنطبق علي نادرا, لاتنطبق علي ابدا)

الخصائص السايكومترية لمقياس التجنب الخبراتي:

أولاً:الصدق

يعني الصدق في المقاييس إذا كان عنوان الاداة أو ظاهرها يشير الى الغرض الذي وضعت من أجله , فتبدو في ظاهرها إنها تقيس الغرض الذي وضِعت لقياسه (عبد الفتاح ,٢٠١٣: ٣٧)وقد قام الباحثان بالتحقق من صدق المقياس من خلال الصدق الظاهري وصدق البناء للمقياس ,وكما ياتي :

أ/ الصدق الظاهري:

يشير الى صدق المظهر العام للمقياس أو الصورة الخارجية له من حيث نوع الفقرات وكيف ية صـ ياغتها ومـ دى وضوح الفقرات (الجلبي ,٢٠٠٥: ٩٢).

قام الباحثان بالتحقق من الصدق الظاهري لمقياس التجنب الخبراتي بعرضه على مجموعة من المحكمين في العلوم التربوية والنفسية والقياس والتقويم والارشاد النفسي حيث بلغ عددهم (٢٥) محكماً كما في حيث طلب منهم تقدير صلاحية فقرات المقياس في تحقيق هدف البحث الحالي الذي وضع من اجله ، وبعد تحليل أراءهم بالاعتماد على مربع كاي المحسوبة ومقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (٣.٨٤) عند مستوى الدلالة(٠.٠٥) ،وفي ضوء اراء المحكمين تمت الموافقة على جميع الفقرات.

ب- صدق البناء:

هو المدى الذي يقرر على أساسه إن للمقياس بناء نظري محدد ويطلق عليه أحياناً صدق المفهوم أو صدق التكوين الفرضي (الإمام ,١٩٩٠: ١٣١)وقد تحقق هذا النوع من الصدق في مقياس (التجنب الخبراتي)عن طريق المؤشرات الآتية :

- **القوة التميزية للفقرات:**

This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.

ان اهم دلالة تصف الفقرة هي القوة التمييزية للفقرة حيث ان وظيفة كل فقره هي ان تميز بين الافراد ذوي القدرات العالية بالاجابة الصحيحة والافراد ذوي القدرات المنخفضة الغير قادرين على الاجابة بشكل صحيح(الدليمي وعدنان,٢٠٠٦:٦٦)

أعتمد الباحثان أسلوب المجموعتين الطرفيتين ، إذ يتم في هذا الأسلوب اختيار مجموعتين طرفيتين من الأفراد بناء على الدرجات الكلية التي حصلوا عليها في المقياس ، ويتم تحليل كل فقرة من فقرات المقياس باستعمال الاختبار التائي (t-test) لعينتين مستقلتين لاختبار دلالة الفرق بين المجموعتين العليا والدنيا.

ولتحقيق ذلك أتبع الباحثان الخطوات الآتية :

١- قامت الباحثة بتطبيق مقياس التجنب الخبراتي ملحق (٦) على عينة عشوائية من موظفي جامعة ذي قار بلغ عددهم (٤٠٠).

٢- تصحيح كل استمارة وتحديد الدرجة الكلية لكل منها .

٣- ترتيب الدرجات التي حصل عليها الطلبة تنازليا (من أعلى درجة إلى أدنى درجة).

٤- تم اختيار نسبة الـ . (٢٧٪) من الاستمارات التي حصلت على اعلى الدرجات ونسبة الـ . (٢٧٪) من الاستمارات التي حصلت على ادنى الدرجات ، وفي ضوء هذه النسبة (٢٧٪) بلغ عدد الاستمارات لكل مجموعة (١٠٨) استمارة ، أي إن عدد الاستمارات التي خضعت للتحليل بلغ (٢١٦) استمارة .

١- قام الباحثان بتطبيق الاختبار التائي (t-test) لعينتين مستقلتين لاختبار دلالة الفرق بين المجموعتين العليا والدنيا على كل فقرة ، حيث بلغت القيمة التائية الجدولية(١.٩٦) عند مستوى (٠.٠٥) ودرجة حرية (٢١٤) اذ تعد الفقرة مميزة إذا كانت القيمة التائية المحسوبة أعلى من القيمة التائية الجدولية ، والجدول (٣) يوضح ذلك.

جدول (٣)

القوة التمييزية لفقرات مقياس التجنب الخبراتي باستعمال أسلوب المجموعتين الطرفيتين

رقم الفقرة	المجموعة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التائية المحسوبة	الدلالة
1	عليا	3.96	1.26	2.87	دالة

This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.

		1.48	3.43	دنيا	
دالة	5.11	1.06	4.27	عليا	2
		1.32	3.44	دنيا	
دالة	2.31	1.37	2.33	عليا	3
		1.15	1.94	دنيا	
دالة	4.80	1	4.26	عليا	4
		1.36	3.48	دنيا	
دالة	4.61	1.28	2.3	عليا	5
		0.97	1.58	دنيا	
دالة	6.97	0.97	4.44	عليا	6
		1.38	3.31	دنيا	
دالة	2.45	1.07	4.18	عليا	7
		1.41	3.76	دنيا	
دالة	3.47	1.08	4.29	عليا	8
		1.23	3.74	دنيا	
دالة	3.32	1.09	4.21	عليا	9
		1.39	3.65	دنيا	
دالة	3.44	1.18	4.17	عليا	10
		1.42	3.56	دنيا	
دالة	4.23	1.01	4.29	عليا	11
		1.44	3.57	دنيا	
دالة	6.08	1.02	4.3	عليا	12
		1.47	3.25	دنيا	
دالة	5.74	0.93	4.28	عليا	13
		1.56	3.28	دنيا	
دالة	2.36	1.33	2.32	عليا	14

This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.

		1.21	1.92	دنيا	
دالة	4.69	1.14	4.25	عليا	15
		1.37	3.44	دنيا	
دالة	4.74	1.05	4.34	عليا	16
		1.49	3.51	دنيا	
دالة	3.20	1.09	4.21	عليا	17
		1.36	3.68	دنيا	
دالة	4.52	0.99	4.34	عليا	18
		1.44	3.58	دنيا	
دالة	4.94	0.93	4.3	عليا	19
		1.42	3.49	دنيا	
دالة	3.61	1.02	4.32	عليا	20
		1.34	3.74	دنيا	
دالة	2.68	1.14	4.17	عليا	21
		1.39	3.7	دنيا	
دالة	4.93	0.98	4.35	عليا	22
		1.51	3.5	دنيا	
دالة	2.31	1.26	3.98	عليا	23
		1.4	3.45	دنيا	
دالة	3.86	1.16	4.23	عليا	24
		1.43	3.55	دنيا	
دالة	4.05	1.19	4.11	عليا	25
		1.39	3.4	دنيا	
دالة	3.81	0.96	4.31	عليا	26
		1.39	3.69	دنيا	

This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.

من الجدول (٣) يتبين ان جميع فقرات مقياس التجنب الخبراتي مميزة لان قيمها التائية المحسوبة أعلى من القيمة التائية الجدولية البالغة (١.٩٦) عند مستوى (٠.٠٥) ودرجة حرية (٢١٤) .

- **الاتساق الداخلي:**

وذلك عن طريق استخراج المؤشرات التالية:

- **علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس:**

ويعني بمعرفة كون فقرات المقياس جميعها تسير في الاتجاه الذي يسير فيه المقياس, وهو بذلك يقدم قياسا متجانساً, ويعتمد هذا الاسلوب على حساب العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس فتكون الفقرة صادقة اذا كان معامل الارتباط بينها وبين الدرجة الكلية للمقياس عاليا (دال معنوياً) ومن خلاله نتوصل الى مؤشر عن صدق بناء ذلك المقياس (عباس و اخرون ,٢٠٠٩: ٢٦٥), ولتحقيق ذلك استعمل الباحثان معامل ارتباط بيرسون Pearson لاستخراج العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة من فقرات مقياسي التجنب الخبراتي والدرجة الكلية ل (٤٠٠) استمارة أي العينة ككل ، وعند موازنة قيم الارتباط مع قيمة معامل ارتباط بيرسون الجدولية البالغة (٠.٠٩٨) عند مستوى (٠.٠٥) ودرجة حرية (٣٩٨) أتضح أن الارتباطات كلها دالة إحصائيا والجدول (٤) يوضح ذلك .

جدول (٤)

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

الفقرة	معامل الارتباط	الدلالة	الفقرة	معامل الارتباط	الدلالة	الفقرة	معامل الارتباط	الدلالة	الفقرة	معامل الارتباط	الدلالة
1	0.23	دالة	8	0.18	دالة	15	0.26	دالة	22	0.25	دالة
2	0.21	دالة	9	0.20	دالة	16	0.27	دالة	23	0.18	دالة
3	0.13	دالة	10	0.22	دالة	17	0.18	دالة	24	0.25	دالة
4	0.29	دالة	11	0.25	دالة	18	0.17	دالة	25	0.26	دالة
5	0.23	دالة	12	0.31	دالة	19	0.24	دالة	26	0.21	دالة
6	0.32	دالة	13	0.29	دالة	20	0.21	دالة			

This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.

7	0.12	دالة	14	0.11	دالة	21	0.18	دالة	

- **علاقة درجة الفقرة بدرجة المجال :**

ولتحقيق ذلك قام الباحثان باستخراج العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة من فقرات مقياس التجنب الخبراتي والدرجة الكلية للمجال الذي توجد فيه ، وذلك بالاعتماد على درجات أفراد العينة ككل ، وقد تبين أن الارتباطات

الفقرة في المقياس	المجال	معامل الارتباط	الدلالة	الفقرة في المقياس	المجال	معامل الارتباط	الدلالة	الفقرة في المقياس	المجال	معامل الارتباط	الدلالة
١	الحاجة للتحكم	دالة	0.42	10	تجنب الاحداث	0.47	دالة	19	التداخل المعرفي	0.38	دالة
٢	الحاجة للتحكم	دالة	0.45	11	تجنب القرارات	0.42	دالة	20	التداخل المعرفي	0.36	دالة
٣	الحاجة للتحكم	دالة	0.41	12	تجنب القرارات	0.33	دالة	21	التداخل المعرفي	0.32	دالة
٤	الحاجة للتحكم	دالة	0.55	13	تجنب القرارات	0.44	دالة	22	التداخل المعرفي	0.38	دالة
٥	الحاجة للتحكم	دالة	0.43	14	تجنب القرارات	0.37	دالة	23	التداخل المعرفي	0.33	دالة
٦	تجنب الاحداث	دالة	0.47	15	تجنب القرارات	0.41	دالة	24	التداخل المعرفي	0.31	دالة
٧	تجنب الاحداث	دالة	0.30	16	تجنب القرارات	0.35	دالة	25	التداخل المعرفي	0.33	دالة
٨	تجنب الاحداث	دالة	0.44	17	تجنب القرارات	0.28	دالة	26	التداخل المعرفي	0.40	دالة
٩	تجنب الاحداث	دالة	0.39	18	تجنب القرارات	0.35	دالة				

كلها دالة إحصائيا عند موازنتها بالقيمة الجدولية لمعامل ارتباط بيرسون والبالغة (٠.٠٩٨) عند مستوى (٠.٠٥) ودرجة حرية (٣٩٨) ، والجدول (٥) يوضح ذلك .

جدول (٥)

This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.

صدق فقرات مقياس التجنب الخبراتي باستعمال أسلوب علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي أليه

-علاقة درجة المجال بالدرجة الكلية والمجال بالمجال للمقياس :

وقد تم تحقيق ذلك بإيجاد العلاقة الأرتباطية بين درجات أفراد العينة ضمن كل مجال من مجالات المقياس والدرجة الكلية لمقياس التجنب الخبراتي فضلا عن علاقة المجالات مع بعضها وذلك بالاعتماد على درجات أفراد العينة ككل وقد أتضح أن معاملات الارتباط دالة إحصائيا خلال موازنتها بالقيمة الجدولية لبيرسون والبالغة (٠.٠٩٨) عند مستوى (٠.٠٥) ودرجة حرية (٣٩٨)، والجدول (٦) يوضح ذلك

جدول (٦)

صدق مقياس التجنب الخبراتي باستعمال علاقة درجة المجال بالدرجة الكلية للمقياس والمجال بالمجال

المجال / المجال	الحاجة للتحكم العاطفي والمعرفي	تجنب الاحداث السلبية	تجنب اختيار القرارات	التداخل المعرفي	التجنب الخبراتي
الحاجة للتحكم العاطفي والمعرفي	1	0.39	0.16	0.11	0.48
تجنب الاحداث السلبية	---	1	0.19	0.18	0.50
تجنب اختيار القرارات	---	---	1	0.19	0.62
التداخل المعرفي	---	---	---	1	0.64

ثانيا: ثبات المقياس Reliability (of Scale)

يعني الثبات ان المقياس يمكن الوثوق به والاعتماد عليه , ويشير الثبات الى اتساق الدرجات التي يحصل عليها من قبل الافراد انفسهم اذا طبق الاختبار في مرات مختلفة .(باهي والنمر ، ٢٠٠٤: ٩٥),

This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.

و قد تم التحقق من ثبات المقياس بالطرائق الآتية :

١- طريقة إعادة الاختبار Test- Retest Method

يتم ذلك من خلال تطبيق المقياس على عينة معينة ثم يعاد تطبيقه بعد مدة لاتزيد عن اسبوعين على نفس العينة ثم يتم حساب معامل الارتباط في ما بين الأدائيين في التطبيقين (الروسان،١٩٩٩: ٣٦) وقد تم تطبيق المقياس على عينة مكونة من (٣٠) موظفا وموظفة من موظفي جامعة جامعة ذي قار تم اختيارهم بالطريقة الطبقية العشوائية ثم اعادت تطبيق المقياس بعد مرور اسبوعين من التطبيق الاول وبلغت نسبة الثبات بهذه الطريقة (٠.٩٥).

٢ – طريقة ألفا كرونباخ Method Cronbach's Alpha

تعبر هذه الطريقة عن الأتساق في اداء الفرد من فترة الى فترة اخرى .(الزوبعي,١٩٨١: ٧٩) وقد تحقق الباحثان من ثبات مقياس التجنب الخبراتي بطريقة الفا كرونباخ وذلك بالاعتماد على بيانات العينة الكلية ، وقد بلغ معامل الثبات بهذه الطريقة لمقياس التجنب الخبراتي (٠.٧٢) وهو معامل ثبات جيد.

– الصيغة النهائية لمقياس التجنب الخبراتي:

أصبح المقياس بصيغة النهائية يتكون من (٢٦) فقرة وتكون المقياس من خمسة بدائل هي (تنطبق علي دائما، تنطبق علي غالبا، تتطبق علي أحيانا، تنطبق علي نادرا، لا تنطبق علي ابدا) وبدرجات (١,٢,٣,٤,٥) على التوالي وان اعلى درجة يحصل عليها المستجيب تكون (١٣٠) واقل درجة (٢٦) وبوسط فرضي (٧٨) وبهذا أصبح المقياس جاهزاً لعينة التطبيق النهائي.

عرض النتائج وتفسيرها:

الهدف (١) : التعرف التجنب الخبراتي لدى موظفي جامعة ذي قار .

لتحقيق هذا الهدف قام الباحثان بتطبيق مقياس التجنب الخبراتي على عينة البحث البالغ عددهم (٤٠٠) ، وقد أتضح إن متوسط درجاتهم على المقياس بلغ (٩٦.٠٥) درجة وبانحراف معياري مقداره (٧.٣٧) درجة، وبمقارنة هذا المتوسط مع المتوسط الفرضي* للمقياس والبالغ (٧٨) درجة، وباستخدام الاختبار التائي (t-test)

*** تم استخراج المتوسط الفرضي لمقياس التجنب الخبراتي وذلك من خلال جمع اوزن بدائل المقياس الخمسة وقسمتها على عددها (٥) ، ثم ضرب الناتج في عدد فقرات المقياس البالغة (٢٦).**

This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.

لعينة واحدة تبين إنه هنالك فرق دال إحصائيا بين المتوسطين الحسابي و الفرضي ولصالح المتوسط الحسابي ، إذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (٤٨.٩٩) وهي اكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (1.96) بدرجة حرية (399) والجدول (٧) يوضح ذلك .

الجدول (٧)

الاختبار التائي للفرق بين متوسط العينة والمتوسط الفرضي لمقياس التجنب الخبراتي

عدد أفراد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	درجة الحرية	الدلالة
٤٠٠	٩٦,٠٥	٧,٣٧	٧٨	٤٨,٩٩	1.96	399	دال لصالح الحسابي

وتشير هذه النتيجة إلى أن عينة البحث لديها تجنب خبراتي .

يمكن تفسير هذه النتيجة باعتبار التجنب الخبراتي احد الاستراتيجيات التي يحاول من خلالها الفرد تجنب المشاعر والافكار الغير مرغوب بها من حيث ان التجنب يمنع الفرد من مواجهة المواقف غير السارة. (Borkovec, 1994;p.48)

فيساهم هذا التجنب على تخفيف التوتر بشكل غير مباشر من خلال الانغماس في عمليات التحويل او تكون الاستجابات بشكل مختلف كالحرمان والانسحاب والقمع" وهناك بعض الدراسات تؤكد على فائدة التجنب في ضل ظروف معينة حيث تكون سببا في التقليل من القلق والالم والتوتر مما يدفع الافراد لاستخدام التجنب الخبراتي بشكل مفرط . (Holmes, A. Judith.,1988;p.4)).

و تتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة (جواد.٢٠٢١).

الهدف (٢) : التعرف على الفرق في التجنب الخبراتي تبعا لمتغير الجنس .

لتحقيق هذا الهدف قام الباحثان باستعمال الاختبار التائي (t-test) لعينتين مستقلتين ، والجدول (٨) يوضح ذلك :

جدول (٨)

This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.

الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لتعرف الفروق في التجنب الخبراتي تبعا لمتغير الجنس

العينة	النوع	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	التائية المحسوبة	التائية الجدولية	الدلالة
400	ذكر	156	95.90	7.84	0.31	1.96	غير دال
	أنثى	244	96.14	7.06			

ويتبين من الجدول (٨) انه ليس هناك فرق في التجنب الخبراتي تبعا لمتغير الجنس ، وذلك لان القيمة التائية المحسوبة أقل من القيمة التائية الجدولية البالغة (1.96) عند مستوى (0.05) ودرجة حرية (٣٩٨).

بالرجوع للاطار النظري فان هناك عوامل تكمن وراء التجنب الخبراتي وهي - الاستجابات الانفعالية البيولوجية حيث تتكون الاستجابات الانفعالية من اسس بيولوجية من خلال التطور- الاثاره الفسيولوجية المنفره للاحداث المثيرة للعاطفة حيث ان زيادة الاثاره ترتبط بصعوبة تنظيم العواطف والمشاعر- نوع الخبرات التي يمر بها الفرد وخصوصا الخبرات المكروهة- الفشل في تنفيذ سلوكيات اكثر مهارة استجابة للاثارة العاطفية مثل الفشل في الانخراط في سلوك موجه نحو تحقيق اهداف تعتمد على رغبة الفرد.(Chapman ,et al.,2006;p.376) اذ ان الافراد بشكل عام ممكن ان تعترضهم هذه العوامل فتساهم في استخدامهم للتجنب الخبراتي وهذا سبب في انعدام الفروق بين الذكور والاناث.كما وتشير نظرية الاطار العلائقي الى الأفراد يشكلون أطراً لعلاقاتهم التواصلية عبر تعلم الإستجابة المبنية على تاريخ عملية الإشتراط والعوامل الموقفية وان التجنب الخبراتي يحدث نتيجة للغة البشرية والفكر الانساني (مكمانوس,٢٠٢٣:١١١) , حيث تتفق هذه النتيجة مع دراسة (جواد,٢٠٢١) ودراسة (شريجي, ٢٠٠٦)

الاستنتاجات:

١- وجود التجنب الخبراتي لدى عينة البحث وهذا يعد جانبا سلبياً، ويمكن أن يعود السبب في ذلك إلى ما يتعرض له الموظفون من ضغوطات العمل.

٢- لا توجد فروق على وفق متغير الجنس يعزى الى العوامل التي تكمن وراء التجنب الخبراتي.

This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.

التوصيات:

- تفعيل دور الوحدات الارشادية لتبصير الموظفين بسلبيات بعض المتغيرات منها التجنب الخبراتي.
- اقامة ندوات وورش عمل خاصة لتوعية الموظفين بخفض التجنب والتاكيد على اليقضة الذهنية.

المقترحات:

١- أجراء دراسة لمتغير البحث الحالي على العاملين في المؤسسات الصناعية مثل عمال المصانع الانتاجية.

٢- فاعلية برنامج ارشادي سلوكي معرفي لخفض التجنب الخبراتي

المصادر:

- المصادر العربية

١. ابو زيد,احمد محمد جادالرب وملحم, موضي سلطان فرحان(٢٠٢٢).الدور الوسيط للتجنب التجريبي بين الاحتراق النفسي وكل من القلق والاكتئاب لدى معلمي التلاميذ ذوي صعوبات التعلم. مجلة البحث العلمي في التربية. المجلد(٢٣),العدد(٦).

٢. الإمام ، مصطفى محمود و آخرون (١٩٩٠) : التقويم والقياس , وزارة التعليم العالي والبحث العلمي , جامعة بغداد.

٣. الجلبي ,سوسن شاكر (٢٠٠٥) اساسيات بناء الاختبارات والمقاييس النفسية والتربوي ,ط,دار علاء الدين ,دمشق.

٤. الدليمي، إحسان عليوي وعدنان محمود المهداوي (٢٠٠٢): القياس والتقويم في العملية التعليمية، مكتبة أحمد الدباغ للطباعة، بغداد.

٥. الراضي, كرار صاحب(٢٠٢١). التفكير المغاير للواقع وعلاقته بالتجنب الخبراتي لدى طلبة جامعة بابل. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية. جامعة بابل.

٦. الروسان , فاروق (١٩٩٩) : أساليب القياس و التشخيص في التربية , ط١, دار الفكر للطباعة والنشر, الجامعة الأردنية .

This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.

٧. الزوبعي , عبد الجليل أبراهيم (١٩٨١) : الاختبارات و المقاييس النفسية , وزارة التعليم العالي والبحث العلمي , جامعة الموصل, العراق.

٨. الفقي، أمل ابراهيم (٢٠١٦) : فاعلية علاج القبول والالتزام في تنمية المرونة النفسية لأمهات التوحد, مجلة التوجيه النفسي ,العدد(٤٧), القاهرة, مصر.

٩. الوائلي, زكي(٢٠١٨).الضغوط النفسية على وفق بعض المتغيرات الديموغرافية لدى موظفي الجامعة. مجلة ابحاث ميسان. المجلد (١٤) ,العدد(٢٨).

١٠. باهي , مصطفى حسين والنمر ، فاتن زكريا (٢٠٠٤) : التقويم في مجال العلوم التربوية والنفسية, مكتبة الانجلو المصرية , القاهرة .

١١. جواد, هدى هادي(٢٠٢١) :التجنب التجريبي وعلاقته بأحداث الحياة الضاغطة لدى موظفي الدولة. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية الآداب. جامعة بغداد.

١٢. خليفة, عبد الجواد.(٢٠٢٢).العلاج بالتقبل والالتزام للاكتئاب والخزي (دليل علمي).مكتبة الانجلو المصرية.

١٣. عبدالفتاح ,سعدية شكري علي (٢٠١٣) بناء الاختبارات والمقاييس في علم النفس ,ط١المكتبة العصرية للنشر والتوزيع القاهرة.

١٤. مكمانوس, فريدا.(٢٠٢٣).العلاج السلوكي المعرفي مقدمة قصيرة جدا. مؤسسة هنداوي للنشر والتوزيع.

١٥. ياسين, الاء علاء(٢٠٢٢).الشفقة بالذات وعلاقتها بالتنظيم الذاتي لدى موظفي جامعة سومر. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية للعلوم الانسانية, جامعة ذي قار.

١٦. عباس, محمد خليل, محمد بكر نوفل, محمد العبسي, فريال محمد, (٢٠٠٩): مناهج البحث في التربية وعلم النفس, ط٢, دار المسيرة, عمان.

١٧. عبيدات ، ذوقان و كايد, عبد الحق وعبد الرحمن, عدس (١٩٩٦) : البحث العلمي ، مفهومه ، أدواته ، دار الفكر, الأردن.

English Refrences

This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.

1. Chapman AL, Gratz KL, Brown MZ. Solving the puzzle of deliberate self-harm: the experiential avoidance model. Behav Res Ther. 2006 Mar;44(3):371-94.
2. Chawla N, Ostafin B. Experiential avoidance as a functional dimensional approach to psychopathology: an empirical review. J Clin Psychol. 2007 Sep;63(9):871-90.
3. 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.
4. David, R & Daniel, J (2012), The Relationship Between Experiential Avoidance and Impulsiveness in a Nonclinical Sample, Behaviour Change,pp25-35,Published.
5. Forsyth, J. P., Eifert, G. H., & Barrios, V. (2006). Fear conditioning in an emotion regulation context: a fresh perspective on the origins of anxiety disorders. In: M. G. Craske, D. Hermans, & D. Vansteenwegen (Eds.), Fear and learning: from basic processes to clinical implications, (pp. 133-153).
6. Gina, Q (2015) The Relationships Among Anxiety, Experiential Avoidance, and Valuing in Daily Experiences (A Thesis), the Graduate Faculty of the University of Louisiana.
7. Hayes& Strosahl K, & Wilson KG (1999). Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change. New York: Guilford Press.
8. Hayes, S. C, et al (1996): Experiential avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 64, 1152–1168.
9. Hayes, S. C, et al (2006): Acceptance and commitment therapy: Model, processes, and outcomes. Behavior Research and Therapy, 44, 1–25.
10. Hinds, E. D. (2013). The role of experiential avoidance in teacher stress and mental health (Doctoral dissertation, University of Oregon.
11. Stacey, M (2013). "Experiential Avoidance and Psychopathology: A Unidimensional or Multidimensional Construct" Philosophy) thesis, University of Newcastle.

This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.

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

Arabic References

1. **Abu Zeid, Ahmed Mohammed Jad Al-Rab, and Mulhim, Mawdhi Sultan Farhan (2022)**. "The Mediating Role of Experiential Avoidance Between Burnout and Anxiety/Depression Among Teachers of Students with Learning Difficulties." **Journal of Scientific Research in Education**, Volume 23, Issue 6.
2. **Al-Imam, Mustafa Mahmoud, et al. (1990)**. "Assessment and Measurement." Ministry of Higher Education and Scientific Research, University of Baghdad.
3. **Al-Jalbi, Sawsan Shakir (2005)**. "Foundations of Constructing Psychological and Educational Tests and Scales." Damascus: Dar Alaa Al-Din.
4. **Al-Dulaimi, Ihsan Aliwi and Adnan Mahmoud Al-Mahdawi (2002)**. "Measurement and Evaluation in the Educational Process." Baghdad: Ahmed Al-Dabbagh Library.
5. **Al-Radi, Karar Sahib (2021)**. "Counterfactual Thinking and Its Relationship to Experiential Avoidance Among Students at the University of Babylon." Unpublished Master's Thesis, College of Education, University of Babylon.
6. **Al-Rousan, Farouk (1999)**. "Methods of Measurement and Diagnosis in Education." Amman: Dar Al-Fikr for Printing and Publishing, University of Jordan.
7. **Al-Zubai, Abdul Jalil Ibrahim (1981)**. "Tests and Psychological Scales." Ministry of Higher Education and Scientific Research, University of Mosul, Iraq.
8. **Al-Faqi, Amal Ibrahim (2016)**. "The Effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy in Developing Psychological Flexibility Among Mothers of Autistic Children." **Journal of Psychological Guidance**, Issue 47, Cairo, Egypt.
9. **Al-Waeli, Zaki (2018)**. "Psychological Pressures According to Demographic Variables Among University Employees." **Maysan Research Journal**, Volume 14, Issue 28.
10. **Bahy, Mustafa Hussein and Nemer, Faten Zakaria (2004)**. "Assessment in the Field of Educational and Psychological Sciences." Egyptian Anglo Library, Cairo.
11. **Jawad, Huda Hadi (2021)**. "Experiential Avoidance and Its Relationship to Stressful Life Events Among State Employees." Unpublished Master's Thesis, College of Arts, University of Baghdad.
12. **Khalifa, Abdul Jawad (2022)**. "Acceptance and Commitment Therapy for Depression and Shame (Scientific Guide)." Egyptian Anglo Library.
13. **Abdul Fattah, Saadia Shukri Ali (2013)**. "Construction of Tests and Scales in Psychology." Cairo: Al-Asriya Library for Publishing and Distribution.
14. **Makmanous, Frida (2023)**. "Very Short Introduction to Cognitive Behavioral Therapy." Hindawi Foundation for Publishing and Distribution.
15. **Yassin, Alaa Alaa (2022)**. "Self-Compassion and Its Relationship to Self-Regulation Among University Employees." Unpublished Master's Thesis, College of Education for Human Sciences, Thi Qar University.

This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.

16. **Abbas, Mohammed Khalil, et al. (2009)**. "Research Methods in Education and Psychology." Second Edition, Dar Al-Maseera, Amman.
17. **Obaidat, Duaqan, Kaid, Abdul Hakeem, and Adas, Abdul Rahman (1996)**. "Scientific Research: Concept and Tools." Dar Al-Fikr, Jordan.

This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.