



مجلة كلية التربية . جامعة طنطا  
ISSN (Print):- 1110-1237  
ISSN (Online):- 2735-3761  
<https://mkmgt.journals.ekb.eg>  
المجلد (٨٩) أكتوبر ٢٠٢٣ م



فاعلية برنامج قائم علي القبول والالتزام لخفض التجنب التجريبي في تنمية التعاطف  
لدي عينة من طالبات جامعة الأزهر

إعداد

سمر توفيق عبد الله وهبه

مدرس علم النفس، كلية الدراسات الإنسانية، جامعة الأزهر، الدقهلية  
البريد الإلكتروني: [Samarwahba269.el@azhar.edu.eg](mailto:Samarwahba269.el@azhar.edu.eg)

المجلد (٨٩) أكتوبر (ج٢) ٢٠٢٣ م

## الملخص :

هدف البحث إلي التعرف علي فاعلية برنامج قائم علي القبول والالتزام لخفض التجنب التجريبي في تنمية التعاطف لدي عينة من طالبات جامعة الأزهر، وتكونت عينة البحث من (٣٠) طالبة من طالبات جامعة الأزهر تم تقسيمهن إلي مجموعتين متساويتين الأولى تجريبية وعددها (١٥) طالبة والثانية ضابطة وعددها (١٥) طالبة ممن تتراوح أعمارهن ما بين (١٨-٢٠) عام بمتوسط (١٩.٢٠) وانحراف معياري (١.٢١) واستخدمت الباحثة مقياس التجنب التجريبي (اعداد/ الباحثة) ومقياس التعاطف (اعداد/ الباحثة) والبرنامج التدريبي القائم علي القبول والالتزام (اعداد الباحثة)، وأشارت النتائج إلي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمقياس التجنب التجريبي لصالح المجموعة التجريبية، وتوصلت النتائج أيضًا إلي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية علي مقياس التجنب التجريبي في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي، كما أسفرت النتائج إلي عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية علي مقياس التجنب التجريبي في القياسين البعدي والتتبعي، وأشارت النتائج أيضًا إلي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمقياس التعاطف لصالح المجموعة التجريبية، كما توصلت النتائج إلي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية علي مقياس التعاطف في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي، وأسفرت النتائج أيضًا عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية علي مقياس التعاطف في القياسين البعدي والتتبعي، مما يدل علي استمرارية أثر البرنامج في خفض التجنب التجريبي وتنمية التعاطف لدي عينة من طالبات جامعة الأزهر.

**الكلمات المفتاحية :** القبول والالتزام - التجنب التجريبي - التعاطف - طالبات الجامعة



---

**The effectiveness of a program based on the acceptance and commitment to reduce experiential avoidance in developing empathy among a sample of female students at Al-Azhar University**

**Samar Tawfiq Abdullah Wahba**

Department of Psychology, Faculty of Humanities, Dkahlia, Al-Azhar University, Cairo, Egypt.

**E-mail: Samarwahba269.el@azhar.edu.eg**

**Abstract**

The research aimed to identify the effectiveness of a program based on the acceptance and commitment to reduce experimental avoidance in developing empathy among a sample of female students at Al-Azhar University. The sample consisted of (30) female students at Al-Azhar University, they were divided into two groups of our initial students, numbering (15) students. and the second group was control, numbering (15). Among the women aged between (18-20) years with an average of (19.20) and a standard deviation of (1.21). The researcher used the experimental avoidance scale (prepared by the researcher), the empathy scale (prepared by the researcher), and the training program based on acceptance and commitment (prepared by the researcher). The results of the study indicated that there were statistically significant differences between the average ranks of the scores of the experimental and control groups in the post-measurement of the experimental avoidance scale in favor of the experimental group. The results also revealed that there were statistically significant differences between the average ranks of the experimental group members' scores on the experimental avoidance scale in the pre-and post-measurements in favor of the post-measurement. The results also showed that there were no statistically significant differences between the average ranks of the experimental group members' scores on the experimental avoidance scale in the post and follow-up measurements. The results also indicated that there were statistically significant differences between the average ranks of the scores of the



experimental and control groups in the post-measurement of the empathy scale in favor of the experimental group. dimensional measurement, There are statistically significant differences between the group of individuals in the experimental group on the empathy scale in the pre- and post-measurements of taking the measurements.

The results also resulted in the absence of statistically significant differences between the average ranks of the experimental group's scores on the empathy scale in the post and follow-up measurements, which indicates the continuity of the program's effect in reducing experimental avoidance and developing empathy among a sample of female students at Al-Azhar University.

**Keywords:** *Acceptance and commitment - Experiential avoidance - Empathy - Female university students.*

## مقدمة البحث :

تعد المرحلة الجامعية من أعظم المراحل وأكثرها أهمية فهي أولى خطوات بناء المستقبل وقمة الهرم التعليمي وفيها أفضل الفرص لبناء الذات ولها دور فعال في مختلف المجالات العلمية حيث تمد المجتمع بالكفاءات المتميزة كونها بداية حياة دراسية مليئة بالشغف ووسيلة للابتكار تعمل علي زيادة مهارات الطلاب وتزويدهم بعوامل النجاح للوصول إلي التميز والابداع من أجل صناعة حياة كريمة .

ويعد الطالب الجامعي أحد الأسس الهامة في تنمية المجتمع؛ لذلك تسعى الجامعات لإعداد جيل قادر علي مواكبة المستجدات والانخراط في الأنشطة ومواجهة التحديات، ويختلف الطلاب في الطرق المتبعة التي تستخدم لتحقيق الأهداف التي يتطلعون إليها في مواجهة المشكلات والصعوبات التي يمرون بها فمنهم من يحاول انجازها بشكل فوري ومنهم من يؤجلها لآخر الوقت ومنهم من يتجنبها ويتهرب من مواجهتها.

ويعتبر القبول والالتزام أحد أساليب العلاج الحديثة التي ركزت علي رفع المرونة بشكل رئيسي كما عمل علي تدعيم أسلوب المواجهة وعدم التهرب من المواقف الصعبة، وأتاح الفرصة لاتخاذ خيارات وبدائل مختلفة تعمل علي فك الاندماج والاتصال وتقبل الأفكار والمشاعر، فالقبول والالتزام أسلوب أساسي وعنصر رئيسي داعم في احداث التغيير الايجابي لعلاج التجنب كما أنه يساعد في قبول المواقف الضاغطة المسببة للقلق والتوتر ومواجهتها والاستجابة اللحظية لها والتصرف معها بطرق مناسبة تتماشى مع المبادئ والقيم (Teeters, 2020).

وقد كشفت دراسة (Dary, et al, 2019) عن فاعلية العلاج بالقبول والالتزام في خفض تجنب المواقف الصعبة وفي العمل علي تحسين جودة الحياة والصحة النفسية وتنمية الوعي بالحاضر والاحساس بالذات وبالأخريين خلال مواجهة المواقف والمشاعر الصعبة. فالطالب الجامعي الذي لديه درجة كبيرة من المرونة يستطيع تقبل الخبرات والأفكار والتصدي لها واجتيازها والحصول علي نتائج ايجابية من خلالها بدلاً من تجنبها أو

التهرب منها وذلك بخلاف الطالب الذي ليست لديه رغبة في مزاولة هذه المواقف خوفاً من الاخفاق في بعض الأمور أو من التقييم السلبي فيكون أسلوبه قائم علي تقاوم المشكلة ويشعر بالإرهاك والاحباط ولا يستطيع تحقيق أهدافه الشخصية فيعيش حياة صعبة معقدة ناتجة عن تجنب الخبرات ولا يستطيع الخوض فيها (Eifert & Forsyth, 2005).

ويعد التجنب التجريبي أحد العوامل المسؤولة عن ظهور بعض الاضطرابات والأمراض النفسية لأنه يعبر عن عدم الرغبة في معايشة الخبرات المؤلمة التي حدثت في الماضي من أجل تجنب الشعور والاحساس بالألم، فهو استراتيجية قصيرة المدى تنتج نوع من الراحة الفورية ولكنه مع مرور الوقت يصبح استخدامه معززاً سلبياً يؤدي إلي زيادة استخدام استراتيجيات التجنب التجريبي عند مواجهة أي موقف مماثل في المستقبل (Chapman, et al, 2006).

وفي هذا الصدد أشارت العديد من الدراسات إلي فاعلية القبول والالتزام في خفض التجنب التجريبي لدي الطلاب كدراسة (Narimani & Taherifard, 2019) والتي توصلت نتائجها إلي أن التدريب علي القبول والالتزام يعد أسلوباً فعالاً بالنسبة للأفراد المتخصصين في المراكز التعليمية والعلاجية من أجل خفض التجنب التجريبي وتحسين الصحة النفسية للطلاب، كما توصلت دراسة (Na, et al, 2022) بأن العلاج بالقبول والالتزام يعمل علي التخفيف من سلوكيات التجنب حيث انخفض بشكل ملحوظ كل من توتر سلوك الاندفاعية وشدة الأعراض السريرية والاكنتاب والقلق بشكل كبير؛ علاوة على ذلك فقد تحسن النفور من الألم والتشتت والتنشيط والسلوك المتأخر وتحسنت أيضاً جودة الحياة العامة والعلاقات النفسية والاجتماعية.

ولقد حظي التعاطف باهتمام كبير من قبل علماء النفس لأن الفرد يتأثر بمعاناة الآخرين وينفتح عليهم ويشاركهم خبراته وحالاته الانفعالية دون استخدام أساليب النقد الهدام ودون اشعارهم بأنهم غير مجدودن أو أن مشاعرهم وسلوكياتهم خاطئة، فهو يعمل علي زيادة

التفاعل والمشاركة المرنة بينه وبين الآخرين متمثلة في تبادل الأفكار وتذليل الصعوبات التي تعترضهم وتقديم الدعم والمساندة لهم. وقد وجدت العديد من الدراسات التي ربطت بين التجنب التجريبي والتعاطف كدراسة (Abasi, et al,2015) والتي أشارت نتائجها إلي وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين التعاطف والتجنب التجريبي، فالطلاب الذين كانت لديهم درجة التعاطف كبيره استطاعوا مواجهة المشاكل ووضع بدائل لحلها وانخفض مستوى التجنب التجريبي لديهم.

وفي هذا الصدد أشار (Batson, 2002) بأن التعاطف عبارة عن أسلوب جوهري في التفاعلات الانسانية فهو أساس التواصل الفعال والنجاح حيث يعمل علي فهم الآخرين والتعرف عليهم والتواصل معهم وتقبلهم، فمن خلاله يكتسب الفرد القدرة علي التفاعل مع الآخرين والتناغم والتواصل وإدراك الانفعالات والتوحد معها، كما يستطيع حل الخلافات والنزاعات والاحساس بالآخرين.

**وبناءً علي ما سبق تري الباحثة أن طالبات الجامعة في أمس حاجة إلي تقديم الدعم والوعون والمساندة لهن، فهن أكثر الفئات تعرضاً للتجنب التجريبي بسبب صغر السن وقلة الخبرة فهن يتعرضن لمواقف عديدة في حياتهن اليومية ويستخدمن استراتيجيات عديدة لتجنب هذه المواقف كالالهاء والقمع والاجترار وتجنب السلوك واعادة التقييم من أجل التخلص من الأفكار والمشاعر السلبية وذلك حتي تقل المعاناة ويزداد التركيز علي الحياة، وبناءً علي ذلك؛ فالدراسة الحالية تستهدف خفض التجنب التجريبي من خلال أسلوب القبول والالتزام لدي طالبات الجامعة وبيان ذلك في تنمية التعاطف.**

#### **مشكلة البحث وتساؤلاته :**

تعد المرحلة الجامعية من أهم المراحل في الحياة لما لها من دور كبير فعال في تحديد مستقبل الطلاب وصقل شخصياتهم، بالإضافة إلي تزويدهم بالعديد من المهارات الشخصية والعلمية والعملية، فهي مرحلة جديدة على الطلاب وأجواء مختلفة غير التي

اعتادوا عليها في المراحل السابقة، كما أنها خليط من التحديات والانجازات والنشاطات المختلفة بالإضافة إلي البحث والاستكشاف والتعلم والمواجهة؛ لذا يجب الاهتمام بهذه المرحلة وبهذه الفئة باعتبارهم طاقة المجتمع وقاطرة التقدم التي تدفعهم لتحقيق أهدافهم من أجل الحصول علي مكانة مرموقة في المجتمع.

ويواجه العديد من الطلاب بعض الصعوبات التي تجعل من العسير عليهم التعامل مع المواقف والأحداث، فيترددون في اتخاذ القرارات بشأنها ولا يستطيعون مواجهتها ويصعب عليهم ايجاد الحلول من أجلها فيلجئون إلي تجنبها والابتعاد عنها من أجل الهروب والابتعاد عن الألم الناتج عنها.

ويعتبر القبول والالتزام أحد الأساليب التي تساعد الفرد علي تحسين المرونة وإنشاء بدائل عديدة للأحداث الصعبة وتبني أنماط من السلوك الفعال، فهو يهدف إلي إحداث تغيير في تأثير الموقف من أجل ممارسة قيم أكثر تناسقا مع الحياة واتجاهات ذات مغزي وخيارات عملية تكون مناسبة بدلاً من إجبار الفرد علي الالتزام ببدايل معينة لتجنب الأفكار والعواطف المزعجة (Masoumian, et al, 2021).

ويعد التجنب التجريبي أحد الأساليب التي تنشأ 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 (Venta, et al, 2012).

فالتجنب التجريبي يعني عدم الرغبة في معايشة الأحداث الداخلية المؤلمة التي حدثت من قبل والتي ترتبط بالضغوط النفسية (Wikipedia, 2022)، كما أنه استراتيجية تشتمل علي الإعراض في الاتصال بالأحداث السلبية التي حدثت من قبل والتي تم تقييمها كالأفكار والمشاعر وذلك من أجل التحكم في التوتر، فهذه الاستراتيجية فعالة علي المدى القصير حيث تتيح للفرد الراحة المؤقتة من التوتر التي شعر بها من قبل، كما أن الافراط في استخدامها وتطبيقها بشكل حازم يؤدي إلي استخدامها بشكل متكرر وسلبى وقد يتفاقم



الأمر ويؤدي إلي ظهور اضطرابات نفسية، وعلي الرغم من وجود التفاعلات الاجتماعية في حياتنا إلا أن بعض الأفراد يلجئون إلي استخدام استراتيجية التجنب بدلاً من مواجهة الموقف (Gouveia, et al, 2012).

كما توصلت دراسة (Teymouri Far Kush, et al, 2022) بأن التجنب التجريبي له تأثير سلبي علي سلوكيات مشاركة الطلاب في المواقف المختلفة وأيضا علي مواجهة المواقف الصعبة التي يتعرضون لها، فالطالب الجامعي يحتاج إلي بيئة آمنة وإلي الشعور بالحب والتعاطف من أجل العيش في بيئة مناسبة مستقرة ممزوجة بالنجاح والتفوق. ويرى (Dary et al, 2019) أن التعاطف فضيلة يتميز بها الفرد ويستطيع التواصل من خلالها مع المواقف الصعبة المتداخلة وهذا يؤدي إلي الفهم بشكل أفضل كما يعمل علي زيادة درجة المرونة والتفاعل بين الأفراد.

ولقد أشارت دراسة (Findyartini, et al, 2020) بوجود دافع جوهري ومسيطر لدي الطلاب، وقد ارتبط نوع هذا الدافع باستمرار بعملية التعاطف وكان للتحفيز دور هام فيه. كما أشار (Vilardaga, et al, 2012) بأن التعاطف هو سمة من الممكن أن تظهر في أي مرحلة عمرية، وقد ارتبط بالتجنب التجريبي ارتباطا سلبيا فكلما زاد التجنب التجريبي انخفضت معه نسبة التعاطف والعكس.

وترى الباحثة أن المرحلة الجامعية لها دور حيوي وفعال في حياة الطلاب لما تمثله من ركيزة قصوي في اكتساب المعارف والمهارات والخبرات والقيم السوية التي لو استمر تواجهها بدون تدخلات فعالة لكان ذلك له تأثير كبير علي مهارات الطلاب، فهذه المرحلة تعمل علي تخرج أجيال مفكرة ذو عقل مستنير تعتمد علي التحليل والبحث والاستنتاج والمواجهة والمرونة وعدم التجنب في الأفكار، كما يتم من خلالها تحديد مستقبل الطالب المهني لذلك يجب أن تتضافر جميع الجهود نحو إزالة العقبات التي تهدد أهداف العملية التعليمية والعمل علي تنمية المهارات والقدرات الأكاديمية للطلبة علي أفضل وجه ممكن

من أجل تحسين جودة العملية التعليمية، لذلك فقد رأت الباحثة أن طالبات الجامعة في أمس الحاجة لمواجهة التجنب التجريبي.

وبناءً علي ما سبق؛ تري الباحثة أن تقديم برنامج قائم علي القبول والالتزام لخفض التجنب التجريبي لدي طالبات جامعة الأزهر قد يعمل علي تنمية التعاطف لديهن، وقد اطلعت الباحثة علي الدراسات السابقة التي تناولت خفض التجنب التجريبي لدي طلاب الجامعة فلم تجد في حدود اطلاعها دراسة عربية واحدة تناولت خفض التجنب التجريبي لدي طالبات الجامعة من خلال برنامج قائم علي القبول والالتزام وتنمية التعاطف لديهن مما يشعر بوجود الحاجة للقيام بعمل هذا البحث والذي تتحدد مشكلته من خلال الاجابة السؤال التالي :

- ما فاعلية برنامج قائم علي القبول والالتزام لخفض التجنب التجريبي في تنمية التعاطف لدي عينة من طالبات جامعة الأزهر؟

من خلال ما تم عرضه يمكن صياغة مشكلة البحث في التساؤلات التالية :

- ١- ما مدي اختلاف درجات المجموعة التجريبية عن درجات المجموعة الضابطة علي مقياس التجنب التجريبي لدي طالبات جامعة الأزهر في القياس البعدي ؟
- ٢- ما مدي اختلاف درجات المجموعة التجريبية علي مقياس التجنب التجريبي لدي طالبات جامعة الأزهر في القياس القبلي عنه في القياس البعدي ؟
- ٣- ما مدي اختلاف درجات المجموعة التجريبية علي مقياس التجنب التجريبي لدي طالبات جامعة الأزهر في القياس البعدي عنه في القياس التتبعي ؟
- ٤- ما مدي اختلاف درجات المجموعة التجريبية عن درجات المجموعة الضابطة علي مقياس التعاطف لدي طالبات جامعة الأزهر في القياس البعدي ؟
- ٥- ما مدي اختلاف درجات المجموعة التجريبية علي مقياس التعاطف لدي طالبات جامعة الأزهر في القياس القبلي عنه في القياس البعدي ؟

٦- ما مدي اختلاف درجات المجموعة التجريبية علي مقياس التعاطف لدي طالبات جامعة الأزهر في القياس البعدي عنه في القياس التتبعي ؟  
**أهداف البحث :**

- ١- التعرف علي فاعلية برنامج قائم علي القبول والالتزام لخفض التجنب التجريبي في تنمية التعاطف لدي عينة من طالبات الجامعة.
  - ٢- خفض التجنب التجريبي وتنمية التعاطف لدي طالبات الجامعة بعد تطبيق البرنامج .
  - ٣- الكشف عن الفروق بين مقياسي التجنب التجريبي والتعاطف لدي أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي، والبعدي والتتبعي.
  - ٤- التحقق من مدي استمرار فاعلية البرنامج في خفض التجنب التجريبي في تنمية التعاطف لدي طالبات جامعة الأزهر بعد انتهاء البرنامج .
- أهمية البحث : تتمثل أهمية البحث في جانبين هما :**  
**أولاً : الأهمية النظرية وتتمثل في :**

- ١- يستمد البحث أهميته من خلال أهمية المتغيرات التي يتناولها البحث فهذه المتغيرات تمثل جانب هام في حياة طالبات الجامعة.
- ٢- كما تأتي أهمية البحث الحالي من خلال الندرة للدراسات الأجنبية والعربية وذلك في حدود اطلاع الباحثة التي تناولت (القبول والالتزام والتجنب التجريبي والتعاطف) لدي طالبات الجامعة إضافة للاطار النظري والدراسات السابقة الذي قدمته الباحثة.
- ٣- تناول البحث لجانب هام وضروري في حياة الطالبة الجامعية وهو التدريب علي خفض التجنب التجريبي ومواجهة المشكلات من خلال القبول والالتزام والشعور بالطمأنينة وتوظيف العمليات العقلية الخاصة بالتعلم والتفكير ومواجهة المشكلات والعمل علي ايجاد حلول لها.
- ٤- توجيه أنظار القائمين علي التعليم إلي أهمية خفض التجنب التجريبي وتحسين القوة الايجابية لدي طلاب الجامعة .

## ثانياً : الأهمية التطبيقية وتمثل في :

١- اعداد برنامج قائم علي القبول والالتزام لخفض التجنب التجريبي وتنمية التعاطف لدي طالبات الجامعة.

٢- تصميم مقياسي التجنب التجريبي والتعاطف بما يتلاءم مع عينة طالبات الجامعة.

٣- ما تسفر عنه نتائج البحث من نتائج توضح أهمية القبول والالتزام في خفض التجنب التجريبي وتنمية التعاطف وذلك من خلال نتائج الدراسة.

٤- توجيه انتباه المرشدين والأخصائيين إلي اعداد برامج تتضمن التركيز علي الاهتمام بالتدريب علي القبول والالتزام وخاصة لطلاب الجامعة.

## المفاهيم الإجرائية لمصطلحات البحث :

### ١-القبول والالتزام Acceptance and commitment

تعرف الباحثة القبول والالتزام : بأنه أسلوب للعلاج النفسي يعمل علي تحسين الامكانيات الداخلية ويركز علي تحديد الهدف وحل المشاكل ومواجهة الصعوبات وتعزيز المرونة النفسية ونزع فتيل التوتر وزيادة القبول والاتصال باللحظة الحالية والقيام بالعمل الملتمزم.

### ٢-التجنب التجريبي Experiential Avoidance

تعرف الباحثة التجنب التجريبي بأنه " الانصراف والابتعاد عن مواجهة الأفكار والذكريات والمشاعر المؤلمة لتفاديها ولتجنب حدوث الألم الناتج عنها".

ويعرف إجرائياً: من خلال الدرجة التي تحصل عليها الطالبة الجامعية علي مقياس التجنب التجريبي المستخدم في البحث الحالي ( إعداد / الباحثة) .

### ٣-التعاطف Empathy

تعرف الباحثة التعاطف بأنه " القدرة علي فهم أفكار ومشاعر الآخرين والنظر للأمور من وجهة نظرهم ومشاركتهم اياها من أجل تدليل العقبات التي تحول تحقيق أهدافهم وتقبلهم لأنفسهم وللآخرين " .

ويعرف إجرائياً: من خلال الدرجة التي تحصل عليها الطالبة الجامعية علي مقياس التعاطف المستخدم في البحث الحالي ( اعداد / الباحثة) .

#### محددات البحث :

اقتصرت البحث الحالي علي عينة من طالبات الفرقة الثانية بقسم علم النفس بكلية الدراسات الانسانية بالدقهلية جامعة الأزهر للعام الجامعي (٢٠٢٢/٢٠٢٣ م) وتم تطبيق البرنامج وذلك باستخدام مقياس التجنب التجريبي ومقياس التعاطف وتطبيق البرنامج القائم علي القبول والالتزام.

المحددات البشرية : تكونت العينة من (٣٠) طالبة من طالبات جامعة الأزهر بكلية الدراسات الانسانية قسم علم النفس بالفرقة الثانية وتم تقسيمهن إلي مجموعتين: المجموعة التجريبية والتي تم تطبيق البرنامج عليها وعددهن (١٥) طالبة، والمجموعة الضابطة والتي لم يتم تطبيق البرنامج عليها وعددهن (١٥) طالبة، وتم التكافؤ بين المجموعتين في المستوى الاجتماعي والاقتصادي والعمر والتجنب التجريبي والتعاطف .

المحددات المكانية : قامت الباحثة بتطبيق الأدوات علي عينة من طالبات جامعة الأزهر بكلية الدراسات الانسانية بنات فرع تفهنا الأشراف بالدقهلية .

المحددات الزمنية: تم تطبيق البرنامج في العام الجامعي ٢٠٢٢ / ٢٠٢٣ .

#### الإطار النظري لمتغيرات البحث :

#### أولاً: القبول والالتزام Acceptance and commitment

يعرف (Naseri, et al, 2023)القبول والالتزام بأنه نهج أو توجيه يجمع بين اليقظة العقلية وتعديل السلوك بغرض زيادة المرونة النفسية وعدم صدور أحكام علي الموقف من خلال الخبرات السابقة والتي تعتبر حائل والتصرف بناء علي متطلبات الموقف.

ويعرف (Pahnke, et al, 2023) القبول والالتزام بأنه طريقة علاج نفسي ضمن مظلة العلاج السلوكي المعرفي الذي يجمع بين إجراءات اليقظة وتقنيات تغيير السلوك ويقلل من الضائقة النفسية في الحالات المعقدة والمستمرة مثل الألم المزمن والصرع والذهان من

خلال استهداف الآليات الأساسية المزعومة بشكل مختلف إلى حد ما عن العلاج السلوكي المعرفي والعلاج بالاستجابة الحسية القائمة على الحدس.  
كما يعرفه (Bagheri–Sheykhangafshe, 2022) بأنه أحد النماذج الخاصة بالموجة الثالثة من العلاج السلوكي والذي يقوم علي استخدام المرونة النفسية وردود الفعل التي تنتج وتعتمد علي الموقف من أجل الاستمرار أو تغيير السلوك لأغراض ذات مستوى وقيمة.

ويعرف (Harris, 2006) القبول والالتزام بأنه أحد العلاجات السلوكية الحديثة القائمة على اليقظة الذهنية والتي أثبتت فعاليتها في علاج مجموعة متنوعة وخصوصًا في الحالات السريرية ولا يعد تقليل الأعراض من أهداف العلاج بالقبول والالتزام ولكنه يعمل علي كيفية التعامل مع ما تجلبه الحياة.

#### أهداف القبول والالتزام

يشير (Kiuru, et al, 2021) بأن القبول والالتزام يهدف إلي خلق قدرة عقلية أكثر مرونة وانفتاح علي الفرص الجديدة وأكثر وعي بردود أفعال الأفراد التي تنتج عن عمليات العقل والتي تؤدي إلي فشل رؤية منظور الآخرين وضعف المهارات اللازمة لتحقيق أهداف الفرد ولحل ضغوط الحياة .

كما يساعد القبول والالتزام علي نمو المرونة النفسية واختيار العمليات الأكثر ملائمة بين الخيارات المتعددة وذلك بدل من فرض اجراءات خاصة بالفرد لتجنب المشاعر والأفكار والعواطف والرغبات المؤلمة(عطية، ٢٠١١).

كما يري (Masoumian, 2021) أن القبول والالتزام يهدف الى تخفيف الافكار السلبية وتكرار الانفعالات وحدتها واستيضاح القيم اللازمة للشخص التي يتمسك بها والاهداف التي يسعى لتحقيقها بصورة خاصة وتحرك العميل نحو هذه القيم والاهداف.

## العمليات الأساسية للقبول والالتزام :-

يتمثل القبول والالتزام في ست عمليات أساسية وهي :-

١- **القبول** : تعمل هذه العملية علي قبول الخبرات بدل من تجنبها وذلك عن طريق التقبل النشط للأحداث الخاصة وللأشياء التي تخرج عن السيطرة والتي ترتبط بالماضي دون محاولات لتغييرها حتي لا تسبب احباط الفرد وتكون سبب في تكوين انفعالات سلبية ذات تأثير بشكل عام علي حياته.

٢- **الفصل المعرفي** : تقوم هذه العملية بتغيير وظائف الأفكار الخاصة بشيء ما بدل من تغيير شكل الحدث أو الحساسية الموقفية لهذا الحدث أو عدد مرات حدوثه ، وينتج عنه تقليل للمصادقية عن فكرة ما وملاحظة الأفكار بدل من التعلق بها بسبب تراجع الفرد وملاحظة الأفكار بدل من أخذها حرفيا ورؤيتها كما هي وليست كحقائق واقعية.

٣- **الوجود في الحاضر** : تعمل هذه العملية علي تنمية التحكم في الوقت الحالي بدون إصدار أي تنبؤات أو أحكام عن الذي يحدث في المستقبل ، واستثمار الفرص في الوقت الحاضر من أجل أن يصبح العملاء أكثر مرونة وأكثر ادراك واعى للمشاعر والأحاسيس والأفكار (Nikolaos, et al, 2021).

٤- **الذات كسياق** : تهدف هذه العملية إلي استخدام الفرد لأنماط مرنة مختلفة في التعبير مثل (أنا - أنت) (هنا - هناك) (الآن - آنذاك) وغيرها التي تؤدي إلي تمركز الذات أو إلي استخدام إطار تصويري يعمل علي وضع تفسيرات مختلفة لنفس الموقف، بحيث يكون الفرد مدرك لعملية تدفق الخبرات التي يمر بها دون توظيفها أو التعلق بها، وبالتالي فإن الذات كسياق يطلق عليها الذات الملاحظة أو الذات كمنظور والتي تشمل علي خبرة الفرد عن ذاته وهي تعتبر خبرة معاشه.

٥- **القيم** : تهدف هذه العملية إلي أن يختار الفرد اختياراته لنفسه من خلال القيم التي يتبناها، حيث يختار قيمه من خلال اختياراته هو لنفسه وليس من اختيارات الآخرين حتي يلتزم بتحقيقها، فالقيم هي موجه أساسي لأفعال وسلوك الآخرين.

٦-الالتزام : يعمل الالتزام علي التشجيع لتنمية وتطوير أنماط السلوك المرتبطة بقيم الفرد المختارة،ويستخدم لذلك فنيات العلاج السلوكي،وبالتالي فان الالتزام في العلاج بالقبول والالتزام هو اتخاذ الفرد للاجراءات الفعالة من خلال القيم التي تم اختيارها . (Masoumian, et al, 2021)

**تعقيب :** تزي الباحثة أن القبول والالتزام هو أسلوب فعال يساعد الطالبات علي الانفتاح علي المشاعر والاحاسيس الغير سارة كما يعمل علي الاعتدال في رد الفعل تجاهها والتصرف بطرق تتفق مع القيم الشخصية، ويتضمن القبول والالتزام مجموعة من الأنشطة والفنيات والاجراءات المناسبة التي تعمل علي خفض التجنب التجريبي وتحسين المرونة النفسية والانفتاح علي الفرص الجديدة والالمام بعواقب الأمور واتخاذ خيارات ملائمة من الخيارات المختلفة ومواجهة الضغوط والمواقف الصعبة والمعقدة التي تحتوي علي المشاعر السلبية وتقبل التجارب والأفكار والمشاعر وتعزيز العمل والمرونة النفسية والمحافظة علي القيم والأهداف في الحياة.

### ثانيا: التجنب التجريبي Avoidance Experiential

يعد التجنب التجريبي واحد من أهم المحاولات اللازمة لقمع التجارب الغير مرغوب بها، فهو من أهم الاستراتيجيات التي تزيد من خطر الاصابة بالاضطرابات النفسية، فالهدف الأساسي من دراسة هذا المتغير هو المساعدة علي الانفتاح وخوض التجارب المختلفة وعدم الهروب من الأفكار والمواقف الصعبة ومواجهة المشكلة والسيطرة علي الألم النابع منها للعيش حياة مجدية خالية من الاضطرابات.

### -تعريف التجنب التجريبي:

يعرف(Dursun, et al, 2023) التجنب التجريبي بأنه عدم رغبة الأفراد في تجربة العواطف والأفكار والذكريات والاحاسيس الجسدية والأحداث الشخصية التي يقيمونها بشكل سلبي في التجارب الحياة اليومية والتي يمكن أن تظهر كاستراتيجيات للتحكم مثل الإنكار والقمع.



ويعرف (Angelakis & Pseftogianni, 2021) التجنب التجريبي بأنه عدم قدرة الشخص علي تحمل (العواطف والأفكار الغير سارة) وله دور رئيسي في تطوير الأنواع المختلفة من الاضطرابات.

ويعرف (Eustis, 2020) التجنب التجريبي بأنه عدم الرغبة في تجربة الأحاسيس والأفكار والعواطف الغير مريحة إلي جانب المحاولات اللاحقة للهروب من هذه التجارب علي الرغم من التجارب الغير مواتية طويلة المدى.

كما يعرفه (Den Ouden, 2020) بأنه عملية تنظيمية مرتبطة بالتأثير حيث لا ترغب الأفراد في البقاء علي اتصال فيه بالتجارب الداخلية السلبية (الأفكار والعواطف) ويتم تحفيزهم لتغيير هذه التجارب أو تجنبها.

ويعرفه (Kelso, 2020) بأنه عدم الرغبة في البقاء علي اتصال مع الأفكار والمشاعر والأحاسيس المكروهة التي تؤدي إلي تعزيز المحفزات المخيفة ويمنع الأشخاص من الحصول علي تجارب يمكن أن تتحدي لتصوراتهم.

وتعرف الباحثة التجنب التجريبي بأنه: الانصراف والابتعاد عن مواجهة الأفكار والذكريات والمشاعر المؤلمة لتفاديها ولتجنب حدوث الألم الناتج عنها .

#### -أنواع التجنب التجريبي:-

تم تصنيف التجنب التجريبي إلي ثلاثة أنواع رئيسية تمثلت في :-

**التجنب المعرفي:** هو القابلية المتعلمة للإنسان ويتمثل من خلال الاستراتيجيات اللازمة للمهارات التي يستطيع من خلالها الفرد توظيف العمليات العقلية الخاصة بالتعلم والتفكير وحل المشكلات، فالتجنب المعرفي يعني تجنب الأشياء التي تثير الانفعالات السلبية والتي ارتبطت بالخوف لديه، ويستطيع الأفراد مرتفعي التجنب المعرفي تجنب الخبرات السلبية بصورة كبيرة وبطريقة أكثر دقة دون غيرهم (فرحان، ٢٠٢١).

**التجنب الانفعالي:** هو البعد عن اصدار اشارات تعبر عن الحالة الانفعالية الحادة بما تتضمنه من مشاعر وتعبيرات عاطفية وذلك عند حدوث الاستثارة الانفعالية وتجنب التجربة العاطفية.

**التجنب السلوكي:** هو التجنب الذي يتم بطريقة مباشرة أمام الجميع ويحدث نتيجة للانفعالات السلبية والشعور بالضيق، ويتم من خلاله تأخير الشعور بالضيق الذي سوف يشعر به لمدة طويلة (Gross,2001).

#### النظريات المفسرة للتجنب التجريبي:-

فسرت العديد من النظريات التجنب التجريبي والهدف منه وهذه النظريات تمثلت في:-  
-**نظرية التحليل النفسي:** أكد العالم فرويد علي أهمية التجنب التجريبي وحدد الهدف منها وهو رفع القمع الموجود لدي الأفراد وانشاء مادة هذه المادة كانت السبب في ظهور الكثير من الألام للحفاظ عليها في الوعي الداخلي لدي الأفراد.

-**نظرية الجشطلت :-** أشارت هذه النظرية بأن أساس المشاكل النفسية هو عملية التجنب سواء كان هذا التجنب للمشاعر أو للأفكار المؤلمة والغير مرغوب فيها فتقطع العواطف قبل الدخول في الوعي أو البعد عن تنظيم العمل فيحدث خلل وظيفي (Perls, et al, 1951).

-**الاتجاه الانساني:** من الأهداف العلاجية التي أشار بها الاتجاه الانساني الانفتاح علي التجربة فهذا النوع من العلاج يركز علي العميل وينتج عنه أن يصبح العلاج أن يصبح العميل أكثر قدرة ووعيا بمشاعره بشكل مباشر حتي يصبح العميل قادرا علي القبول للدليل في المواقف الجديدة كما هو بدل من أن يتم تشويبه ليناسب أسلوب يحمله بالفعل (Raskin & Rogers, 1989).

### التجنب التجريبي وطلاب الجامعة :-

تشير العديد من الدراسات بأن طلاب الجامعة أكثر الفئات التي تتمتع بالمرونة ومن النادر شعورهم بالقلق والتوتر بسبب مواجهتهم الفعالة وتقبلهم للأفكار المختلفة، ولكن في بعض الأحيان قد يخفقون في مواجهة الصعوبات الطبيعية في حياتهم اليومية والتي يجب تقبلها إلا أن عدم تقبلها يؤدي إلي تقادم حجم المشكلة، فالمحاولات التي يقوم بها الطالب لتجنب الأفكار والمشاعر المؤلمة تجعل الطالب يشعر بالإخفاق النفسي والاحباط بسبب عدم تقبله للخبرات الشخصية (Kingston, et al, 2010).

وأشارت العديد من الدراسات إلي أن التجنب التجريبي يرتبط بظهور العديد من الاضطرابات النفسية كالقلق والتوتر وأن التجنب التجريبي يرتبط ارتباطا ايجابيا بالقلق كدراسة (سليمان، عبدالرحمن، سعفان، ٢٠١٩) والتي أشارت إلي أن الطلاب المصابون بالقلق توجد لديهم درجات مرتفعة في مستوى التجنب التجريبي وبالتالي فهم يتجنبون الأفكار والمشاعر الغير مرغوبة بالرغم من أن التجنب التجريبي يعمل علي تخفيف تأثير التجارب الغير مرغوب فيها وهذا يؤدي إلي زيادة الصعوبات والاضطرابات النفسية وتدهور الصحة النفسية الغير مرغوب فيها (Flynn, 2019).

**تعقيب:-** تري الباحثة أن التجنب التجريبي من أكثر الأساليب التي يتعرض لها طلبة الجامعة وذلك بسبب انخراطهم بالمجتمع وبزملائهم فيلجئون إليه نتيجة ظهور العديد من المشاكل التي تحدث بسبب قمع المشاعر والأفكار السلبية الغير مرغوب فيها علي الرغم من أن التجنب يعمل علي تخفف القلق والتوتر إلا أن ذلك يكون علي المدي القصير، فالتجنب التجريبي يمثل تهديدا كبيرة في أحداث الحياة الراهنة ويؤدي إلي ظهور العديد من الاضطرابات النفسية والتي تجعل الحياة غير سوية لذا يجب العمل علي الحد من استخدام هذا المتغير لتحسين الحياة التي نعيشها.

## Empathy

## ثالثاً : التعاطف

يعتبر التعاطف ظاهرة نفسية تقوم علي مشاركة الآخرين فيما يشعرون به وله تأثير كبير في تطور السلوك الانساني السوي وغيابه له تأثير في نمو السلوك الاجتماعي الغير سوي فيعمل علي ظهور الاضطرابات السلوكية والسلوك العدوانية.

### تعريف التعاطف :-

يعرف (Brekalo Prso,2020) التعاطف بأنه يعني تقدير لمشاعر شخص آخر ويتضمن القدرة علي فهم الآخرين وفهم معاناتهم والتواصل معهم ويتكون من نوعين أساسيين هما : التعاطف المعرفي ويعني القدرة علي فهم تجارب ومشاعر الآخرين ومراقبة وفهم العالم من منظور شخص آخر، والتعاطف الانفعالي والذي يرتبط بالجانب العاطفي لمشاركة الآخرين في تجاربهم.

ويشير (Chua, et al, 2021) بأن التعاطف هو بناء متعدد الأوجه فهو يعبر عن الشعور وإدراك الأشياء من وجهة نظر الآخرين كما يعبر عن فهم عواطف الآخرين ويكون مصحوبا بنية مساعدة الآخرين.

ويعرف (Hojat, 2001) التعاطف بأنه عبارة عن بناء معقد يضم مجالين هما :- المجال العاطفي: والذي يتضمن الإثارة العاطفية التي تناسب وتلائم استجابة مشاعر الآخرين، والمجال المعرفي: والذي يتوافق مع الدافع لمعرفة وفهم تجارب الآخرين والرغبة في مساعدتهم بطريقة مباشرة.

كما يعرف (مصطفي، ٢٠٢٠) التعاطف بأنه ظاهرة نفسية تقوم علي مشاركة الشعور بين الأفراد في العواطف والميول والتطابق بين الأفكار ولا يوجد بينهم أي اتصال مادي مباشر ولا توجد معرفة بينهم.

وتعرف الباحثة التعاطف بأنه: القدرة علي فهم أفكار ومشاعر الآخرين والنظر للأمور من وجهة نظرهم ومشاركتهم اياها من أجل تذليل العقبات التي تحول تحقيق أهدافهم وتقبلهم لأنفسهم وللآخرين.

#### أنواع التعاطف :-

تتمثل أنواع التعاطف في :-

-**التعاطف المعرفي:** والمقصود به التعرف علي التعرف علي الدافع للتعرف علي أفكار ومشاعر الآخرين، ويشتمل علي الحالة المزاجية للآخرين، كما يتضمن ادراك ما يشعرون به بالنسبة لمعطيات موقف معين.

-**التعاطف الوجداني:** ويشتمل علي الدافع اللازم لتقديم استجابة انفعالية من خلال التعرف علي أفكار ومشاعر الآخرين كما يمهّد لتقديم المساعدة اللازمة للشخص المحتاج (Shamay-Tsoory, et al, 2009).

-**التعاطف الجسدي:** ويشتمل علي رد فعل جسدي يكون استجابة لما يختبره الفرد الآخر كنوع من التعاطف مع ذلك الفرد، ويظهر بعض الأشياء مثل : قد يحمرّ وجهه أو قد يشعر باضطراب في معدته عند تعرض الفرد الآخر للإحراج تعبير عن شعوره بالخجل .

-**التعاطف الرحيم:** وهو عبارة عن الشعور بألم شخص ما والقيام بعمل مبادرة من أجل مساعدته ويتمثل في الشعور بالقلق نحو شخص ما والعمل علي حل مشاكله وتخفيف الألم عنه (Chua, et al, 2021).

#### طرق تنمية التعاطف :-

لابد وأن يصبح الأفراد علي وعي تام بنواحي القصور الموجود لديهم، كما يجب اقناعهم بأن افتقارهم للتعاطف يعوق من الفاعلية الاجتماعية ويجب اثاره الدافعية لديهم من أجل تحسين التعاطف لانهم اعتادوا منذ وقت طويل علي التفكير والتصرف بعدة طرق افتقدت التعاطف، فلكي يصبحوا متعاطفين مع الآخرين فهم بحاجة إلي تعلم طرق جديدة للتفكير

كما يحتاجون للمزيد من الوقت لممارسة هذه الطرق الجديدة في المواقف المختلفة (جولمان، ٢٠٠٠).

ويشير كل من (Sweeney & Baker, 2018) و (Cooper, 2004) بوجود طرق عديدة لتنمية التعاطف منها:

-قراءة القصص:- وذلك عن طريق طرح مجموعة من الأسئلة عن أحداث القصة.  
-الفن الدرامي:- وذلك من خلال خوض الشخص الذي يقوم بالتمثيل في المنظور الفكري والوجداني ولسياقي للشخصية التي يتصورها، فالتمثيل يعمل علي تقسيم عمليات الخيال إلي خطوات يمكن أداؤها، هذه الخطوات تركز علي التعبير عن الوجه وهذا يوفر فرص لإدراك الاحساس بالذات.

-الكتابة :- حيث يتم تدريب الطلاب علي كتابة وجهة نظرهم من خلال أبعاد وجدانية تعكس الوعي بالنواحي الانفعالية والروحانية لدي الآخرين وبعد ذلك يتم كتابة تحليل للمقالات التي تمت كتابتها لمعرفة مدي انعكاس هذه الكتابات حول تعاطفهم ,  
-التدريب علي مهارات التواصل الاجتماعي وإدراك العلاقات الاجتماعية والتركيز علي المشاعر والانفعالات والتعرض للمواقف التي تعمل علي تنشيط مشاعر التعاطف.  
-التشجيع علي وضع حدود وقواعد وقوانين والعمل علي الالتزام بها وتنمية الانفعالات الايجابية واخفاء المشاعر السلبية .

#### نظريات التعاطف :-

-نظرية ليبس: تري هذه النظرية أن الفرد يتعرف علي انفعالات ومشاعر الآخرين من خلال التعرف الذاتي ويكون مصدرها الوعي، وأيضا معرفة الآخرين والتعرف علي مشاعرهم ومعارفهم كما تتمثل بالمواقف المختلفة الحياتية والتي يكون مصدرها الإدراك الحسي.

-**نظرية هوفمان**: حيث يري أن التعاطف عبارة عن استجابة تتوب عن الآخرين وتؤثر وتعتمد عليهم بدرجة كبيرة وتعتمد علي قدرة الفرد في أن يحتل مكان الاخر ويوجد أربع مراحل للنمو التعاطفي تتمثل في:-

-**التعاطف العام**: وفيه تكون استجابة التعاطف لإرادية وشاملة علي عدد قليل من العمليات المعرفية وهذه المرحلة لا يدرك الطفل فيها من الذي يعاني.

-**التعاطف المتمركز حول الذات**: وفيه يستجيب الفرد للمعاناة علي الرغم من عدم الوضوح سواء كان لذاته وللآخرين، ولكنه يعلم أن الآخر يعاني وغير قادر علي الفهم أو ادراك أسباب المعاناة.

-**التعاطف لمشاعر الآخرين**: من خلال هذه المرحلة يتجه الفرد نحو الآخرين ويدرك الفرد وجود مشاعر ومشاكل وحاجات للآخرين، ويستطيع الفرد ادراك نفسه مكانهم (Hoffman, 1979).

-**نظرية جولمان للذكاء الوجداني** : حيث أوضح أن الذكاء الوجداني عبارة عن قدرة الفرد علي تحقيق النجاح في الحياة وأن المهارات الوجدانية قابلة للتعلم، ويعتبر التعاطف هو جوهر مفهوم الذكاء الوجداني الذي يعني فهم الأحداث وهو قريب جدا من لعب الدور من خلال فهم الحالة الوجدانية والمعرفية دون الاندماج فيها من خلال ما تطلبه المشاركة الوجدانية (جولمان ، ٢٠٠٠).

**تعقيب**: تري الباحثة أن التعاطف يعني قدرة الفرد على فهم شعور الآخرين ورؤية الأمور من منظورهم وليس من منظور شخصي، إضافة إلى القدرة على وضع النفس في موقفهم والشعور بما يشعرون به، كما يعني قدرة الشخص على تصور نفسه مكان الآخر الذي يعاني والشعور بالتعاطف مع ما يمر به، فالتعاطف أمر لا يستطيع الجميع فعله، لأنه يتطلب الدخول إلى أعماق الآخرين والشعور بهم لذلك يجب العمل علي تنميته، فالتعاطف هو سمة أساسية تساعدنا علي التواصل بطريقة أعمق مع الآخرين وفهم ومشاركة مشاعر الآخرين وبناء العلاقات وتعزيز الشعور بالمجتمع.

## دراسات سابقة

### المحور الأول: دراسات تناولت القبول والالتزام لخفض التجنب التجريبي:-

-قدمت دراسة (Spencer, et al, 2023) توضيح لدراسة حالة متسلسلة قامت علي العلاج بالقبول والالتزام للقلق والاكتئاب المختلط المرتبط بالتجنب التجريبي في منصة الرعاية الصحية عن بعد، وقد فحصت دراسة الحالة الحالية كآليات للتغيير ضمن دورة مدتها ١٠ أسابيع من العلاج بالقبول والالتزام الفردي المقدمة عبر المنصة، وقد كانت المشاركات امرأتين بالغتين تعانين من مشاكل في الصحة العقلية، وقد قاموا بجمع السلوكيات السريرية ذات الصلة التي تتم مراقبتها ذاتياً يومياً، كما قاموا بتطبيق مقياس يومية وأسبوعية لهم، وأيضاً تم تطبيق مقياس المتابعة قبل العلاج وفي منتصف العلاج وبعده بثلاثة أشهر وأظهرت النتائج دعماً لفاعلية العلاج بالقبول والالتزام في خفض التجنب التجريبي للأفراد الموجودين علي المنصة.

-أشارت دراسة (Na, et al, 2022) إلي فاعلية العلاج بالقبول والالتزام في التخفيف من سلوكيات تجنب التجارب المدمرة (DEA) بما في ذلك سلوك إيذاء النفس والإدمان، وقد شارك في الدراسة (٢٠) مشاركاً تتراوح أعمارهم بين ١٥ و ٢٥ عاماً، وقد تم التأكيد علي سلوك تجنب التجارب المدمرة (DEA) خلال الشهر الماضي خلال ست جلسات من العلاج بالقبول والالتزام. وقد تم تأكيد الخصائص الديموغرافية وتاريخ المرض النفسي وأنواع وأنماط سلوك تجنب التجارب المدمرة (DEA) في المسح الأساسي، كما تم قياس شدة الأعراض السريرية وتواتر سلوك تجنب التجارب المدمرة (DEA) والاندفاع وخصائص سلوك تجنب التجارب (EA) والاكتئاب ونوعية الحياة (QOL) قبل وبعد البرنامج للاختبارات الإحصائية المقارنة باستخدام طريقة العلاج، علاوة على ذلك فقد تم تقييم شدة الأعراض السريرية بعد كل برنامج جنباً إلى جنب مع تواتر سلوك تجنب التجارب المدمرة (DEA) واتجاهات الاندفاع، والتي تم التحقيق فيها بناءً على سجل السلوك؛ وأشارت النتائج: بعد تطبيق برنامج القبول والالتزام، انخفاض كل من تواتر التجنب التجريبي



والاندفاعية وشدة الأعراض السريرية والاكتئاب والقلق، علاوة على ذلك فقد تحسنت بشكل ملحوظ النفور من الألم والتشتت والتثبيط والسلوك المتأخر، وأوضحت النتائج جدوى إمكانات برنامج القبول والالتزام كتدخل فعال في علاج سلوك التجنب التجريبي. كما هدفت دراسة (Zakiei, et al, 2021) إلي التحقق من تأثير العلاج بالقبول والالتزام (ACT) على جودة النوم والمعتقدات والمواقف غير الوظيفية للنوم وتجنب التجارب وقبول مشاكل النوم لدى الأفراد الذين يعانون من الأرق، مقارنةً بحالة التحكم. وقد تم تعيين إجمالي ٣٥ مشاركًا مصابين بالأرق (متوسط أعمارهم : ٤١.٤٦ عامًا بشكل عشوائي لتدخل العلاج بالقبول والالتزام (العلاج الجماعي الأسبوعي لمدة ٦٠-٧٠ دقيقة) أو لحالة التحكم النشطة (اجتماعات جماعية أسبوعية لمدة ٦٠-٧٠ دقيقة بدون تدخل أو علاج نفسي) في البداية وبعد ثمانية أسابيع (نهاية الدراسة) ومرة أخرى بعد ١٢ أسبوعًا في المتابعة، وأكمل المشاركون استبيانات التقييم الذاتي حول جودة النوم وحول المعتقدات والمواقف غير الوظيفية بشأن النوم، وحول تنظيم المشاعر وتجنب التجارب، علاوة على ذلك فقد احتفظ المشاركون في حالة التدخل بسجل نوم أسبوعي لمدة ثمانية أسابيع متتالية (تحليل مجهري) وفي كل صباح أكمل المشاركون سجل النوم اليومي، الذي يتكون من عناصر تتعلق بمدى النوم الذاتية وجودة النوم والشعور بالتعافي، وتشير النتائج إلى أن العلاج بالقبول والالتزام بدأ وكأنه قد عمل علي تحسن التجنب التجريبي مما أدى بدوره إلى تحسين كل من جودة النوم والعمليات المعرفية والعاطفية المرتبطة بالنوم على المدى الطويل لدى البالغين الذين يعانون من الأرق.

-هدفت دراسة (Narimani & Taherifard, 2019) إلي تحديد فاعية تدريب القبول والالتزام لتقليل التجنب التجريبي والضيق النفسي لدى المراهقين الذين يعانون من اضطراب عملية التعلم المحددة، وقد شمل المجتمع الإحصائي لهذه الدراسة (٤٤) طالبًا من ذوي صعوبات التعلم الخاصة (٢٢ مجموعة تجريبية و ٢٢ مجموعة ضابطة) كما تم جمع البيانات باستخدام استبيان التجنب التجريبي واستبيان تقييم الضيق النفسي واستبيان

صعوبات التعلم، وقد تم إجراء تدريب القبول والالتزام للمجموعة التجريبية في ثمانى جلسات مدتها ٩٠ دقيقة، وأسفرت النتائج إلى أن القبول والالتزام يعمل علي تقليل التجنب التجريبي والضيق النفسي لدى المراقبين الذين يعانون من اضطراب التعلم المحدد. وتشير هذه النتائج إلى أن التدريب على القبول والالتزام يعد أسلوباً فعالاً لاستخدام المتخصصين في المراكز التعليمية والعلاجية لتحسين الصحة النفسية للطلاب ذوي الإعاقات التعليمية الخاصة.

**المحور الثاني : دراسات تناولت برامج لخفض التجنب التجريبي لدي طلاب الجامعة**  
-هدفت دراسة (Martínez–Rubio, et al, 2023) إلي التعرف علي فاعلية برنامج معرفي سلوكي في خفض التجنب التجريبي المصاحب بالتوتر المدرك لدي عينة من طلاب الجامعة، وشارك في هذه الدراسة (٥٨٩) طالباً جامعياً من اسبانيا (٨١.٢%) في الفئة العمرية ١٨ سنة، وتم إجراء تحليل(الانحدار الهرمي المتعدد) باستخدام تصميم مقطعي استكشافي وتم اختيار العينة بناءً علي ارتفاع معدل التجنب التجريبي وانخفاض مستوي كل من التعاطف مع الذات واليقظة الذهنية للطلاب، وتوصلت النتائج إلي أن التوتر الملحوظ في العينة التجريبية ارتبط بشكل إيجابي بالتجنب التجريبي وهذا يمكن اعتباره متغيراً محتملاً للخطر النفسي، وفي المقابل ارتبط التوتر المتصور سلبياً بالتعاطف مع الذات واليقظة الذهنية، والتي يمكن اعتبارها عوامل وقائية، وبناء على ذلك فقد تم التوصل إلى أن البرامج التي تهدف إلى الحد من التوتر وتحسين الرفاهية بين طلاب الجامعة يجب أن تشمل التجنب التجريبي والتعاطف مع الذات واليقظة الذهنية واعتبارها أهداف علاجية.

-هدفت دراسة (Reyes, et al, 2022) إلي استكشاف العلاقة بين المرونة واليقظة والتجنب التجريبي بعد استخدام تطبيق الهاتف المحمول القائم على اليقظة والقبول لضغوط ما بعد الصدمة، وتم استخدام المنهج شبه التجريبي قبل الاختبار البعدي، وشارك في هذه الدراسة عينة مكونة من (٢٢٨) طالب من الطلاب الجامعيين واستمر التطبيق

لمدة (٤) أسابيع، وقد تم قياس النتائج للمجموعة التجريبية لكل من المرونة واليقظة والتجنب التجريبي واضطراب ما بعد الصدمة في ثلاث نقاط زمنية (خط الأساس، نهاية الأسبوع ٢، ونهاية الأسبوع ٤) وقد أشارت النتائج إلي التحسن بشكل ملحوظ في مرحلة ما بعد التدخل، ويرتبط هذا التحسن في المرونة واضطراب ما بعد الصدمة والتجنب التجريبي بشكل كبير بتحسن اليقظة الذهنية.

بينما أوضحت دراسة (Teymouri Far Kush, et al, 2022) فاعلية برنامج قائم علي الوعي الذاتي في الحد من التجنب التجريبي لدي طلبة الجامعة المتعلقين بالإنترنت، وتكونت العينة من ٣٠٧ طالبا جامعيًا، وتم تطبيق استبيان الوعي الذاتي واستبيان القبول والعمل لديهم كما تم تقييم ادمان الانترنت عن طريق تطبيق اختبار ادمان الانترنت للشباب، وقد كشفت النتائج إلي مدي فاعلية البرنامج القائم علي الوعي الذاتي في التجنب التجريبي لطلاب المجموعة التجريبية بشكل كبير بالإضافة إلي ذلك فقد أثرت تجارب التجنب التجريبي للطلاب علي سلوكيات مشاركة الطلاب وأيضا علي مواجهتهم للمواقف. وأشارت دراسة (Brenner, et al, 2020) إلي استكشاف أثر تطبيق برنامج في خفض التجنب التجريبي والوصمة لدي عينة من طلاب الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من (٢٣٥) طالب من طلاب الجامعة وتم إجراء التجربة مدة تقترب من (١٣) أسبوعاً، وأظهرت النتائج تأثيراً غير مباشر معتدل حيث كانت العلاقة بين الوصمة الذاتية والنوايا غير مهمة بين أولئك الذين أبلغوا عن مستويات منخفضة من التجنب التجريبي، وهذا يشير إلي أن الوصمة الذاتية قد تتنبأ بنوايا طلب المساعدة عندما يكون تجنب العلاج بمثابة وسيلة لتجنب المشاعر غير السارة، كما أشارت النتائج إلي أن التدخلات المصممة لتقليل التجنب التجريبي من خلال زيادة الانفتاح على المشاعر غير السارة قد توفر وسيلة جديدة للتخفيف من تأثير الوصمة الذاتية على نوايا طلب المساعدة دون الحاجة إلي المهام الصعبة المتمثلة في الحد من الوصمة .

كما أجري (Chou, et al, 2018) دراسة للتنبؤ بآثار فاعلية عدم المرونة النفسية والتجنب التجريبي واستراتيجيات التعامل مع توتر إدمان الإنترنت والاكتئاب الشديد والانتحار بين طلاب الجامعة، وقد شارك في هذه الدراسة مجموعة مكونة من (٣٠) طالب جامعي، وقد تم تقسيمهم إلي مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، كما تم تقييم مستوى التجنب التجريبي واستراتيجيات التعامل مع توتر ادمان الانترنت في البداية، وأشارت النتائج إلى أن المجموعة الضابطة لم يحدث بها أي تغيير أما المجموعة التجريبية فقد انخفض بها مستوى التجنب التجريبي والاكتئاب والانتحار بعد الخضوع للبرنامج الذي قد تم استخدامه، كما أشارت النتائج إلي أن طلاب الجامعة الذين لديهم نسبة التجنب التجريبي عالية أو اعتادوا على استخدام استراتيجيات أقل فاعلية للتعامل مع التوتر أصبحوا هدفًا لبرامج الوقاية من إدمان الإنترنت والاكتئاب وأيضًا الانتحار.

#### المحور الثالث : دراسات تناولت التعاطف لدي طلاب الجامعة

هدفت دراسة (Tan, et al, 2023) إلى استكشاف أدوار التصلب النفسي وحساسية الرفض في العلاقة بين التعاطف والقلق الاجتماعي لدى المراهقين، وتم استخدام المنهج الوصفي لهذه الدراسة، وطبقت هذه الدراسة علي مجموعة مكونة من (٢٤٨١) طالبًا جامعيًا، وتم تطبيق النسخة الصينية من مؤشر التفاعل بين الأشخاص (IRI-C) واستبيان المزاج القصير والمشاعر (SMFQ) والنسخة الصينية من القبول واستبيان العمل الثاني (AAQ-II)، واستبيان التجنب والاندماج للشباب (AFQ-Y8) واستبيان حساسية رفض الطفل (CRSQ) ومقياس القلق الاجتماعي للمراهقين، وأظهرت النتائج أن التعاطف له أدوار مختلفة في المساهمة في القلق الاجتماعي لدى المراهقين، ويمكن أن توفر نتائج الدراسة الحالية أيضًا دعمًا تجريبيًا لاستهداف القلق الاجتماعي لدى المراهقين عن طريق تقليل الضيق الشخصي بشكل مباشر وتقليل التجنب التجريبي وحساسية الرفض بشكل غير مباشر.

هدفت دراسة (Abbasi & Tabatabaee, 2022) إلي التعرف علي الدور الوسيط للذاكرة العاملة والتحكم الانتباهي في العلاقة بين حل المشكلات والتعاطف لدى الطلاب، وقد تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي لهذه الدراسة، كما تم اختيار (٥٠٠) طالب من مدينة زاهدان كمشاركين في هذه الدراسة باستخدام طريقة أخذ العينات العنقودية، وتم أيضا استخدام استبيان حل المشكلات الذي أعده هينبر وبيترسن ومقياس التحكم في الانتباه واستبيان التعاطف الذي أعده جوليف وفارينجتون واستبيان الذاكرة العاملة لجمع البيانات، وقد تم تحليل البيانات باستخدام برنامج SPSS و Amos باستخدام الأساليب الإحصائية الوصفية والاستدلالية، وأشارت النتائج أن هناك علاقة مباشرة غير معنوية بين الذاكرة العاملة والتعاطف، كما يوجد مسار سلبي ومعنوي مباشر للانتباه إلى التعاطف، وكانت العلاقة المباشرة بين التعاطف وحل المشكلات سلبية، وأشارت نتائج الدراسة أيضا إلى أن الاهتمام الكبير بدور العوامل الوسيطة في العلاقة بين حل المشكلات والتعاطف.

استكشفت دراسة (Peifer & Taasobshirazi, 2022) الصحة العقلية الفردية لطلاب الجامعات (أي أعراض القلق والاكتئاب، والهوية الشخصية، والهوية العرقية) والصحة العقلية بين الأشخاص وتم تقييمها من خلال التعاطف) كما هدفت الدراسة أيضا إلي استكشاف دور الثقافة والهوية خلال وباء كوفيد-١٩ لعام ٢٠٢٠، ومقارنة مجموعة مكونة من (١٤٧) طالبا جامعيًا بين تجاربهم قبل الوباء وبعد ظهور الوباء، وأشارت نتائج الدراسة إلي التغيرات في الصحة العقلية للطلاب وسط تحديات متعددة الطبقات في هذا الوقت، كما كشفت المقاييس المنكثرة لتحليل التباين متعدد المتغيرات عن ارتفاع درجات القلق والاكتئاب من مرحلة ما قبل الوباء وأثناء الوباء وانخفاض مستوى التعاطف .

هدفت دراسة (Findyartini, et al, 2020) إلي استكشاف العلاقة بين التعاطف والدافعية لدي طلاب الجامعة وتم تطبيق هذه الدراسة علي عينة قوامها (٨٢٧) طالب من طلاب كلية الطب في السنوات (١-٥) وقد تم استخدام مقياس جيفرسون لقياس التعاطف لدى طلاب كلية الطب، كما تم استخدام مقياس الدافع الأكاديمي (AMS) لتقييم دافعية

الطلاب وبعد التحليلات الوصفية تم تقييم الاختلافات في درجات التعاطف على أساس نوع الدافع باستخدام اختبار كروسكال واليس واختبار مان ويتني، وتوصلت النتائج إلي أن معظم الطلاب لديهم دافعاً جوهرياً عالياً ومسيطرًا عليهم، وقد ارتبط نوع الدافع باستمرار بالتعاطف، وتشير النتائج إلي ارتباط التحفيز بالتعاطف لدى طلاب كلية الطب الذين لديهم درجة تعاطف منخفضة بشكل متزايد كلما زاد التحفيز كونه منخفضاً جوهرياً ومنخفض في التحكم.

كشفت دراسة (Cid-Sillero, et al, 2018) عن العلاقة بين الوظائف التنفيذية والتعاطف وتأثيرها على الأداء الأكاديمي لدى طلاب التدريب المهني الأساسي، وتكونت العينة من (٨٠) طالباً ممن تتراوح أعمارهم بين ١٥ و ١٩ عاماً، وكانت الأدوات المستخدمة هي اختبار STROOP (التداخل) واختبار صنع المسار (TMT) (المرونة) وبرج هانوي (التخطيط)، وTCAE (اختبار التعاطف)، كما تم تقييم متغير الأداء الأكاديمي باستخدام المؤهلات التي تم الحصول عليها في المجالات الاجتماعية/ اللغة والعلوم/ التكنولوجيا (درجات من مواضيع مختلفة) وتم تطبيق ارتباطات بيرسون والانحدارات المتعددة، وأظهرت النتائج عدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الوظائف التنفيذية والتعاطف، كما أوضحت النتائج أن مستوى الوظائف التنفيذية ١٥% من التباين في الأداء الأكاديمي في حين لم يكن للتعاطف أي تأثير كبير.

**المحور الرابع : دراسات تناولت العلاقة بين التجنب التجريبي والتعاطف لدي طلاب الجامعة.**

هدفت دراسة (Parcon, 2017) إلي التعرف علي القلق والتعلق والتجنب التجريبي والجنس كمنبئات بالتعاطف لدي طلاب الجامعة، وقد شارك في هذه الدراسة (٣٣٧) طالباً، وأظهرت النتائج أن الإناث كانت أكثر عرضة للعدوى العاطفية والتعاطف في حين كان الذكور أكثر عرضة للانفصال العاطفي علاوة على ذلك فقد ارتفع مستوى القلق بالتعلق وانخفض مستوى التعلق بالتجنب ، كما أشارت النتائج أيضاً إلي أن التجنب ينبئ

بالعدوى العاطفية، ومن ناحية أخرى يتنبأ معدل التعلق المرتفع بالتجنب الإدراكي، بينما يتنبأ معدل التعلق المنخفض بالتعاطف، كما كان يُنظر إلى الجنس على أنه يخفف بشكل كبير من ارتباط التجنب التجريبي من حيث تأثيره على الانفصال العاطفي والتعاطف المعرفي، وقد كان الذكور يتمتعون بدرجة عالية من التعلق الإدراكي والتجنب التجريبي وأكثر عرضة للانفصال العاطفي؛ في حين أن الإناث ذوات التجنب التجريبي المنخفض كانت أكثر عرضة للتعاطف. وانتهت النتائج بأهمية توجه التعلق في تنمية التعاطف المعرفي.

هدفت دراسة (Abasi, et al, 2015) إلي التعرف علي العلاقة بين التعاطف والتجنب التجريبي والتنظيم الذاتي العاطفي لدى الطلاب ذوي صعوبات التعلم، وتكونت عينة الدراسة مكونة من (٣٠) طالبا ممن تراوح أعمارهم بين ١٢ - ١٦ عام في مدينة نور آباد، وتم جمع البيانات واستخدام تحليل التباين متعدد المتغيرات (MANOVA) لتحليل البيانات، وأظهرت النتائج أن متوسط درجات متغير التعاطف لدى الطلاب العاديين كان أعلى بكثير من الطلاب ذوي صعوبات التعلم، ولم تظهر أي اختلافات بين مجموعتي الطلاب، كما كانت الدرجات لدى أي طالب عادي كانت أقل بكثير في التجنب التجريبي لدي الطلاب ذوي صعوبات التعلم، كما أشارت النتائج إلى أن الطلاب ذوي صعوبات التعلم ذوي قدرات معرفية عالية من المرجح أن يكون التجنب التجريبي تحيزاً في المواقف الشخصية مما يجعل التكيف الاجتماعي والنفسي الاجتماعي أقل من الأطفال العاديين، ونظراً لانخفاض التعاطف والتنظيم الذاتي العاطفي مقارنة بالأطفال العاديين فهم يشعرون بقدر أقل من الكفاءة وبالتالي تكون لديهم مشاعر سلبية كريهة.

هدفت دراسة (Williams, 2015) إلي التعرف علي التعاطف والمسامحة الذاتية من خلال اجترار المشاعر والخجل والتجنب التجريبي: الآثار المترتبة علي الصحة، وتكونت عينة الدراسة من (١٩٩) طالب من طلاب الجامعة، وأشارت النتائج إلي أن التعاطف والمسامحة الذاتية ارتبطا ببعضهما البعض، وهذا الارتباط يتوسط جزئياً بالخجل فقط على



هذا النحو، كما أشارت النتائج إلي أن كل من التعاطف والخجل والتسامح مع الذات لهم تأثير واضح على النتائج الصحية بطرق مختلفة وذلك بالنسبة للضيق النفسي، وأشارت النتائج أيضا إلي ارتباط التعاطف بالخجل ومسامحة الذات بطريقة لا يمكن تمييزها، أما بالنسبة للحالة الصحية النفسية فقد وجد أن للتعاطف تأثيراً مباشراً معنوياً فقط بالنسبة لكل من الأعراض الجسدية (الوساطة الكاملة) والحالة الصحية الجسدية (التأثير غير المباشر فقط) فارتباط التعاطف يعمل من خلال مسامحة الذات بمفردها ويرتبط بالخزي والوصمة. وأشارت دراسة (Vilardaga, et al, 2012) إلي استخدام التعاطف والتجنب التجريبي كمنبئات بانعدام التلذذ الاجتماعي: مساهمات إضافية من نظرية الاستجابة العلائقية الإيديولوجية، وقد أكمل طلاب الجامعة وعددهم (١١٠) طالب من إحدى الجامعات الأسبانية وتم تطبيق مقاييس التقرير الذاتي عن انعدام التلذذ الاجتماعي والتعاطف والتجنب التجريبي، كما تم قياس الاستجابة العلائقية Deictic من خلال الأداء في مهمة سلوكية، وأشارت النتائج أن كل من الاستجابة العلائقية الواضحة، والتعاطف الوجداني، والتجنب التجريبي لهم علاقة كبيرة مع انعدام التلذذ الاجتماعي وهو ما يمثل ٢٦٪ من إجمالي التباين والحد الأدنى من التداخل فيما بينها.

#### -تعقيب علي الدراسات السابقة:-

من خلال البحوث والدراسات السابقة فقد استطاعت الباحثة الاستفادة من عدة نقاط تتمثل في:-

- أهمية مواجهة التجنب التجريبي كنوع من السلوك الذي يعمل علي التحكم في الانفعالات ومواجهة الصعوبات وتحرير الطاقات الداخلية وتحقيق الأهداف والغايات .
- الأثر السلبي للتجنب التجريبي علي الصحة النفسية للطلاب الجامعي حيث كثرة الاعتقاد علي استخدامه يعمل علي ظهور بعض الاضطرابات النفسية، لذا لابد من مساعدتهم لإدارة مشاعرهم وانفعالاتهم والتعامل معها بطرق مناسبة لكي يحيوا حياة ذات قيمة.



-أيدت الدراسات العمل علي الحد من التجنب التجريبي واتفقت علي وجود علاقة سلبية بين التجنب التجريبي والتعاطف لطلاب الجامعة.  
-من خلال الدراسات والبحوث السابقة استطاعت الباحثة تحديد المشكلة والتساؤلات والوقوف علي النتائج للاستفادة منها أثناء تحليل النتائج.  
-جاءت هذه الدراسة كامتداد للدراسات السابقة التي أوصت بعمل برامج لطلاب الجامعة وتكاتف الجهود لتقديم الرعاية لهذه الفئة لتحقيق أهدافهم والوصول بهم إلي مرحلة الابداع.  
**موقع البحث الحالي من الدراسات والبحوث السابقة:-**

- يختلف البحث الحالي عن الدراسات والبحوث السابقة في دراسته لمتغيرات التجنب التجريبي والتعاطف، حيث لم تجد الباحثة وذلك في حدود اطلاعها دراسة عربية تناولت فاعلية برنامج قائم علي القبول والالتزام لخفض مستوى التجنب التجريبي في تنمية التعاطف لدي عينة من طالبات الجامعة.

-قامت الباحثة بتصميم مقياسي التجنب التجريبي والتعاطف لدي طالبات الجامعة.  
-أدركت الباحثة أهمية خفض التجنب التجريبي لطلاب الجامعة لأنه يتسبب في الشعور بالقلق والتوتر في المواقف المختلفة كما يساعد علي الهروب من المواقف الصعبة وعدم المواجهة لذلك فقد قامت الباحثة بإجراء هذا البحث.

#### **فروض البحث:**

من خلال ما تم عرضه من إطار نظري ودراسات سابقة تم صياغة فروض البحث كالتالي :

١-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمقياس التجنب التجريبي لصالح المجموعة التجريبية .

٢-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية علي مقياس التجنب التجريبي في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي .

٣- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية علي مقياس التجنب التجريبي في القياسين البعدي والتتبعي ( بعد مرور شهرين من توقف البرنامج ).

٤- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمقياس التعاطف لصالح المجموعة التجريبية .

٥- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية علي مقياس التعاطف في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي .

٦- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية علي مقياس التعاطف في القياسين البعدي والتتبعي (بعد مرور شهرين من انتهاء البرنامج ).

الاجراءات المنهجية للبحث:-

أولاً: منهج البحث

يعتمد البحث الحالي علي استخدام المنهج شبه التجريبي (تصميم المجموعتين التجريبية والضابطة) والذي يعتمد في التطبيق علي مجموعة تجريبية يتم تطبيق البرنامج عليها وأخري ضابطة وبعد تحقيق التكافؤ بين المجموعتين في (العمر الزمني والمستوي الاجتماعي والاقتصادي) يتم القياس القبلي للمتغيرات ثم يتم ادخال المتغير المستقل وحده (البرنامج القائم علي القبول والالتزام) علي المجموعة التجريبية وبعد ذلك يتم القياس للمجموعتين قبل وبعد تطبيق البرنامج، ومن ثم يكون هناك فرق في القياسين يرجع هذا الفرق إلي تأثير المتغير المستقل وبذلك يعتمد البحث الحالي علي المنهج شبه التجريبي للمجموعتين الذي يقوم علي المعالجات القبلية والبعدية للمتغيرات الموجودة في البحث القائم وهي :-

-المتغير المستقل: ويتمثل في برنامج قائم علي القبول والالتزام .

-المتغير التابع: ويتمثل في التجنب التجريبي والتعاطف.

**-المتغيرات الدخيلة:** وهي المتغيرات التي يتم ضبطها حتي لا تتداخل في النتائج حيث تقوم الباحثة باستبعاد تأثير أي متغير باستثناء (المتغير المستقل) لأنه ربما يؤثر في الأداء للمتغير التابع وهي: العمر والقياس القبلي للمتغيرات.

**ثانياً : عينة البحث**

**تمثلت عينة البحث في :-**

**أ-عينة الدراسة الاستطلاعية**

هدفت الدراسة الاستطلاعية إلى الوقوف على مدى مناسبة الأدوات المستخدمة في البحث لأفراد العينة، والتأكد من وضوح التعليمات والأدوات المستخدمة، والتعرف على الصعوبات التي قد تظهر أثناء التطبيق ومحاولة التغلب عليها، والتحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات البحث (الصدق، الثبات) وقد قامت الباحثة بتطبيق أدوات البحث علي عينة استطلاعية وكان وصفها كالتالي:

**مجموعة الدراسة الاستطلاعية :** تم اختيار العينة الاستطلاعية للبحث بحث يتوافر فيها معظم خصائص العينة الأساسية وتكونت العينة الاستطلاعية للبحث من (١٥٠) طالبة من طالبات جامعة الأزهر بكلية الدراسات الانسانية بالدقهلية ممن تراوحت أعمارهن (٢٠-١٨) عامًا بمتوسط (١٩.٣٤) وانحراف معياري (١.٦٢) نظرًا لتوافر عينة البحث، ولتعاون إدارة الكلية ورغبتها في الاستفادة من البرنامج المُعد.

**ب-عينة الدراسة الأساسية (المجموعة التجريبية والضابطة)**

تكونت العينة الأساسية من (٣٠) طالبة من طالبات الفرقة الثانية بكلية الدراسات الانسانية بالدقهلية جامعة الأزهر ممن تراوحت أعمارهن (٢٠-١٨) عام بمتوسط (١٩.٢٠) وانحراف معياري (١.٢١) واللاتي أحرزن أعلى الدرجات في مقياس التجنب التجريبي وأقل الدرجات في مقياس التعاطف ولم يسبق تعرضهن لأي برامج لخفض مستوى التجنب التجريبي أو أي برامج لتنمية التعاطف، وقد تم تقسيم الطالبات إلي مجموعتين وذلك حسب ترتيبهن في كشوف حسب الترتيب الأبجدي حيث تم اختيار الأرقام الفردية لتكون هي المجموعة

التجريبية وعددها (١٥) طالبة والأرقام الزوجية لتكون هي المجموعة الضابطة وعددها (١٥) طالبة، ثم قامت الباحثة بحساب التكافؤ بين المجموعتين في المتغيرات الديموجرافية والمتغيرات الأساسية وذلك كالتالي:-

أولاً: التكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات الديموجرافية :

(أ): التكافؤ بين مجموعتي البحث (التجريبية/الضابطة) قبلياً في المتغيرات الديموجرافية: تم حساب التكافؤ بين متوسطات طالبات جامعة الأزهر بكلية الدراسات الانسانية في العمر الزمني وفي المستوى الاقتصادي الاجتماعي لأفراد المجموعة التجريبية والضابطة وذلك من خلال اختبار "مان-وتني" Mann-Whitney U Test للمقارنة بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين المستقلتين (التجريبية والضابطة) في القياس القبلي لمتغيري العمر الزمني والمستوى الاجتماعي والاقتصادي وتم تحديد الدلالة الإحصائية للفرق بينهما وتوضح النتائج من خلال الجدول التالي:

#### جدول (١)

نتائج تطبيق اختبار "مان-وتني" بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس القبلي لمتغيري العمر الزمني والمستوى الاجتماعي والاقتصادي

المتغير	المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	U	قيمة Z	مستوى الدلالة
العمر	التجريبية	١٥	١٩.٣١	٠.٧٣	١٥.٠٣	٢٢٥.٥٠	١٠.٥.٥٠	٠.٢٩٣	غير دالة
	الضابطة	١٥	١٩.٥٢	٠.٦٧	١٥.٩٧	٢٣٩.٥٠			
المستوى الاجتماعي والاقتصادي	التجريبية	١٥	١٨.٦٦	٢.٦٣	١٥.٦٣	٢٣٤.٠	١١.٠.٥٠	٠.٠٨٤	غير دالة
	الضابطة	١٥	١٨.٥٣	٢.٨٢	١٥.٣٧	٢٣٠.٥٠			

من خلال الجدول السابق يتضح أن قيمة "Z" المحسوبة من خلال تطبيق اختبار "مان-وتني" غير دالة إحصائياً وهذا يدل على عدم وجود فروق واضحة بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لمتغيري العمر الزمني والمستوي الاجتماعي والاقتصادي في القياس القبلي، ومن ثم تحقق التجانس بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة قبلياً في متغيرات العمر الزمني والمستوي الاجتماعي والاقتصادي وصلاحيّة تطبيق تجربة البحث الحالية عليهما، ويتضح أيضاً من الجدول السابق أن المتوسطات الحسابية لدرجات المجموعتين التجريبية والضابطة قبلياً في متغيري العمر الزمني والمستوي الاجتماعي والاقتصادي علي درجة كبيرة من التقارب وهذا يشير إلى تحقق التجانس قبلياً بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في متغيري العمر الزمني والمستوي الاجتماعي والاقتصادي.

(ب) التكافؤ بين مجموعتي البحث (التجريبية/الضابطة) قبلياً في أبعاد التجنب التجريبي: قامت الباحثة بحساب التكافؤ بين المجموعة التجريبية والضابطة قبل تطبيق البرنامج في أبعاد التجنب التجريبي والدرجة الكلية من خلال الجدول التالي:

## جدول (٢)

نتائج تطبيق اختبار "مان-وتني" بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية

والمجموعة الضابطة في القياس القبلي لأبعاد مقياس التجنب التجريبي

المتغير	المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	U	قيمة Z	مستوي الدلالة
انكار الأحداث الماضية	التجريبية	١٥	٣٠.٦٦	١.١٧	١٥.٢٠	٢٢٨.٠	١٠٨.٠٠٠	٠.٢٠٨	غير دالة
	الضابطة	١٥	٣٠.٧٣	١.٠٩٩	١٥.٨٠	٢٣٧.٠			
الهروب من المواقف الجديدة	التجريبية	١٥	٣٣.٠٠	١.١٣	١٣.٤٧	٢٠٢.٠	٨٢.٠	١.٣٠٩	غير دالة
	الضابطة	١٥	٣٣.٥٣	١.٠٦	١٧.٥٣	٢٦٣.٠			

الدونية	وضعف الثقة	التجريبية	١٥	٣٣.٦٠	٠.٩١	١٤.٧٧	٢٢١.٥٠	١٠١.٥٠	٠.٤٧٣	غير دالة
الدرجة الكلية	التجريبية	١٥	٩٧.٢٦	٢.٢٥	١٤.٢٣	٢١٣.٥٠	٩٣.٥٠	٠.٧٩٤	غير دالة	
										الضابطة

وفي ضوء نتائج الجدول السابق يتضح أن قيمة "Z" المحسوبة من خلال تطبيق اختبار "مان-وتني" غير دالة إحصائياً وهذا يدل على عدم وجود فرق حقيقي بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة مما يدل على تحقق التجانس قبلياً بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في متغير التجنب التجريبي.

(ج) التكافؤ بين مجموعتي البحث (التجريبية/الضابطة) قبلياً في أبعاد مقياس التعاطف: قامت الباحثة بالتكافؤ بين المجموعة التجريبية والضابطة قبل تطبيق البرنامج في أبعاد التعاطف والدرجة الكلية من خلال الجدول التالي:

### جدول (٣)

نتائج تطبيق اختبار "مان-وتني" بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس القبلي في أبعاد مقياس التعاطف

الأبعاد	المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	U	قيمة Z	الدلالة
الاحساس بمشاعر الآخرين	التجريبية	١٥	١٥.٦٦	٢.٨٤	١٥.٣٣	٢٣٠.٠٠	١١٠.٠٠	٠.١٠٤	غير دالة
	الضابطة	١٥	١٥.٨٥	٣.١٨	١٥.٦٧	٢٣٥.٠٠			
تقديم العون والمساعدة	التجريبية	١٥	١٥.٩٣	٢.٧٦	١٥.٤٠	٢٣١.٠٠	١١١.٠٠	٠.٠٦٣	غير دالة
	الضابطة	١٥	١٦.١٣	٣.١٥	١٥.٦٠	٢٣٤.٠٠			

غير دال	٠٠٠٨٤	١١٠٠٥٠	٢٣٠.٥٠	١٥.٣٧	٢.٢٦	١٧.٨٦	١٥	التجريبية	تبني وجهة نظر الآخرين
			٢٣٤.٥٠	١٥.٦٣	٢.٣٤	١٧.٩٣	١٥	الضابطة	
غير دال	٠٠١٥١	١٠٩.٠	٢٢٩.٠	١٥.٢٧	١.٣٤	١٩.٣٣	١٥	التجريبية	الدعم والترابط الاجتماعي
			٢٣٦.٠	١٥.٧٣	١.٠٣	١٩.٢٦	١٥	الضابطة	
غير دال	٠٠٠٤٢	١١١.٥٠	٢٣١.٥٠	١٥.٤٣	٨.٤٣	٦٨.٨٠	١٥	التجريبية	الدرجة الكلية للمقياس
			٢٣٣.٥٠	١٥.٥٧	٩.٠٠	٦٩.٢٠	١٥	الضابطة	

من خلال الجدول السابق يتضح أن كلّ قيم "Z" المحسوبة من خلال تطبيق اختبار "مان-وتني" غير دالة إحصائياً؛ مما يدل على عدم وجود فروق حقيقية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة علي مقياس التعاطف في القياس القبلي، ومن ثم تحقق تجانس مجموعتي البحث التجريبية والضابطة قبلياً في مقياس التعاطف وصلاحيّة تطبيق تجربة البحث الحالية عليهما. كما يتضح من الجدول السابق أن المتوسطات الحسابية لدرجات المجموعتين التجريبية والضابطة قبلياً في المقياس قريبة جداً وذلك في جميع أبعاد المقياس كلّ على حدة وفي المقياس ككل.

#### ثالثاً : أدوات البحث

- ١- مقياس التجنب التجريبي (اعداد الباحث)
- ٢- مقياس التعاطف (اعداد الباحثة)
- ٣- مقياس المستوي الاجتماعي والاقتصادي اعداد (الشخص، ٢٠١٣)
- ٤- البرنامج التدريبي المستخدم (اعداد الباحثة).

## أولاً : مقياس التجنب التجريبي

قامت الباحثة بإعداد مقياس التجنب التجريبي وذلك بسبب ندرة توافر الأداة التي تقيس مستوى التجنب التجريبي لدي الطالبة الجامعية، فقامت الباحثة بالاستفادة من الدراسات والمقاييس التي استطاعت الوصول إليها واختارت الأبعاد والعبارات التي تناسب عينة البحث، وتفضل الباحثة إعداد مقياس خاص بها في البحث الحالي، ومن المقاييس التي تم الاطلاع عليها: مقياس التجنب التجريبي اعداد (Bond, et al, 2011) ومقياس التجنب التجريبي اعداد (النواجحة ومصري، ٢٠٢٢) ومقياس التجنب التجريبي (al, 2011) (Gamez, et) وقد راعت الباحثة العينة التي يطبق عليها البحث وأن يكون المقياس بسيط في محتواه.

**الهدف من المقياس:** يهدف هذا المقياس إلي التعرف علي مستوى التجنب التجريبي وعدم رغبة الطالبة الجامعية في معايشة وتجربة الخبرات المؤلمة الداخلية التي مرت بها من قبل للهروب منها ولتجنب الألم الناتج عنها.

ويتكون هذا المقياس من ٣ أبعاد موزعة علي ٣٦ عبارة علي النحو التالي :-

**البعد الأول: انكار الأحداث الماضية:-** هو شعور الطالبة الجامعية بالألم والاحباط نحو الأحداث والمواقف الماضية والتي لا تستطيع تخطيها أو تجاوزها وعباراته (١، ٤، ١٠، ٧، ١٣، ١٦، ١٩، ٢٢، ٢٥، ٢٨، ٣٤، ٣١).

**البعد الثاني: الهروب من المواقف الجديدة:-** هو تردد الطالبة الجامعية في مشاركة المواقف والأحداث والأنشطة الجديدة خوفا من الاحراج أو حدوث خطر أو مقابلته بشكل سلبي أو عدم تقبلهم له وعباراته (٢، ٥، ٨، ١١، ١٤، ١٧، ٢٠، ٢٣، ٢٦، ٢٩، ٣٢، ٣٥).

**البعد الثالث: الدونية وضعف الثقة:-** هو شعور الطالبة الجامعية بالنقص وعدم الثقة بقدرتها وامكانياتها واحساسها بعدم القدرة علي التعبير عما يجول بخاطرها وشعورها الدائم



بالقلق والتوتر عند مقارنتها بزملائها وعباراته (٣، ٦، ٩، ١٢، ١٥، ١٨، ٢١، ٢٤، ٢٧، ٣٠، ٣٣، ٣٦).

### حساب الخصائص السيكومترية للمقياس:

#### أولاً: الصدق

- **صدق المحكمين:** تم عرض المقياس في الصورة الأولية (٤٠) عبارة علي مجموعة من الأساتذة المتخصصين في الصحة النفسية وعلم النفس وفي ضوء توجهات الاساتذة المحكمين حول الملائمة اللغوية وملائمة العبارات والقيام بتعديلات سواء بالحذف أو الاضافة، قامت الباحثة بحذف (٤) عبارات اتفق الأساتذة المحكمون علي عدم ملائمتها مع البعد الذي تنتمي إليه كما تم تعديل صياغة بعض العبارات وأصبحت الصورة النهائية للمقياس مكونة من ٣ أبعاد موزعة علي (٣٦) عبارة.

#### - الصدق العاملي: Factorial Validity

قامت الباحثة بحساب المصفوفة الارتباطية كمدخل لاستخدام أسلوب التحليل العاملي وقد أشارت قيم مصفوفة معاملات الارتباط المحسوبة إلى خلو المصفوفة من معاملات ارتباط تامة مما يوفر أساساً سليماً لإخضاع المصفوفة للتحليل العاملي. وقد تأكدت الباحثة من صلاحية المصفوفة من خلال تفحص قيمة محدد المصفوفة والذي بلغ ٠.٠٠٠٠٠٣٨ وهي تزيد عن الحد الأدنى المقبول ومن جانب آخر بلغت قيمة مؤشر Meyer--Kaiser Oklin (KMO) للكشف عن مدى كفاية حجم العينة ٠.٨٦٤ وهي تزيد عن الحد الأدنى المقبول لاستخدام أسلوب التحليل العاملي وهو ٠.٥٠ كما تم التأكد من ملائمة المصفوفة للتحليل العاملي بحساب اختبار بارتليت *Bartlett's test* حيث كان دالاً إحصائياً عند مستوى ٠,٠١. وبعد التأكد من ملائمة البيانات لأسلوب التحليل العاملي، تم إخضاع مصفوفة الارتباط لأسلوب تحليل المكونات الأساسية *Principal components analysis (PCA)* وتدوير المحاور تدويراً متعامداً باستخدام طريقة الفاريماكس وقد أسفر التحليل عن وجود ثلاثة عوامل تزيد قيم جذورها الكامنة عن الواحد الصحيح بحسب

معيار كايزر وتفسر ما مجموعه ٦٧.٦٠١% من التباين الكلى في أداء الطالبات علي مقياس التجنب التجريبي. ويوضح الجدول التالي تشبعات المكونات المستخرجة بعد التدوير المتعامد لمقياس التجنب التجريبي.

#### جدول (٤)

تشبعات العوامل المستخرجة بعد التدوير المتعامد لمقياس التجنب التجريبي

قيم الشيع	العوامل المستخرجة بعد التدوير العملي			العبارات
	الثالث	الثاني	الأول	
٠.٥٤٨			٠.٦٧٤	١
٠.٥٧١			٠.٧٣٩	٤
٠.٧٢٨			٠.٨٤٩	٧
٠.٨٤٤			٠.٩٠٥	١٠
٠.٢٥٥			٠.٤٢٥	١٣
٠.٧٠٥			٠.٨٢٧	١٦
٠.٥٦٩			٠.٧٢٢	١٩
٠.٦٧٧			٠.٧٧٢	٢٢
٠.٧٦٦			٠.٨٦٠	٢٥
٠.٣٤٠			٠.٤٨٩	٢٨
٠.٧٠٨			٠.٨٢٢	٣١
٠.٥٣٧			٠.٧٢٣	٣٤
٠.٧٨٧		٠.٨٦٧		٢
٠.٨٣١		٠.٨٨٣		٥
٠.٨١٧		٠.٨٩٨		٨
٠.٦٧٠		٠.٨١٢		١١

قيم الشبوع	العوامل المستخرجة بعد التدوير العاملي			العبارات
	الثالث	الثاني	الأول	
٠.٦٨٦		٠.٧٩٢		١٤
٠.٦٨٤		٠.٧٦٦		١٧
٠.٨٠١		٠.٨٨٦		٢٠
٠.٥٩٣		٠.٦٧٨		٢٣
٠.٥١٣		٠.٦٥٦		٢٦
٠.٧٣١		٠.٨٣٥		٢٩
٠.٦٣٧		٠.٧٥٢		٣٢
٠.٧٣٨		٠.٨٥٠		٣٥
٠.٧٨٩	٠.٨٨٨			٣
٠.٨٦٦	٠.٩٢٣			٦
٠.٨٣٤	٠.٩١٣			٩
٠.٦١٧	٠.٧٨٢			١٢
٠.٦٣٥	٠.٩١٣			١٥
٠.٨٧٠	٠.٩٣٢			١٨
٠.٧٨٩	٠.٨٨٧			٢١
٠.٣٦٩	٠.٥٩١			٢٤
٠.٥٦٣	٠.٧٤٥			٢٧
٠.٧٤٦	٠.٨٦٢			٣٠
٠.٦٧٨	٠.٨٢٢			٣٣
٠.٦٤٥	٠.٨٠٠			٣٦

قيم الشبوع	العوامل المستخرجة بعد التدوير العاملي			العبارات
	الثالث	الثاني	الأول	
الإجمالي	٧.٢٢٩	٨.٣٨٧	٨.٧٢٠	الجزر الكامن
٦٧.٦٠١	٢٠.٠٨١	٢٣.٢٩٧	٢٤.٢٢٢	نسبة التباين

تفسير العوامل الناتجة من التحليل العاملي:

يتضح من الجدول السابق ما يلي:

- العامل الأول قد تشبعت به (١٢) عبارة تشبعاً دالاً إحصائياً، وكان الجزر الكامن لها (٨.٧٢٠) بنسبة تباين (٢٤.٢٢٢%) وجميع هذه العبارات تنتمي لبعد انكار الأحداث الماضية.

- العامل الثاني قد تشبعت به (١٢) عبارة تشبعاً دالاً إحصائياً، وقد كان الجزر الكامن لها (٨.٣٨٧) بنسبة تباين (٢٣.٢٩٧%) وجميع هذه العبارات تنتمي قصور في الهروب من المواقف الجديدة.

- العامل الثالث قد تشبعت به (١٢) عبارات تشبعاً دالاً إحصائياً، وكان الجزر الكامن لها (٧.٢٢٩) بنسبة تباين (٢٠.٠٨١%) وجميع هذه العبارات تنتمي لبعد الدونية وضعف الثقة.

وقد فسرت هذه العوامل الثلاثة نسبة تباين (٦٧.٦٠١%) وهي نسبة تباين كبيرة تعكس أن هذه العوامل مجتمعة تفسر نسبة كبيرة من التباين في المقياس.

ثانياً: الاتساق الداخلي للمقياس: قامت الباحثة بحساب الاتساق الداخلي لبنود وأبعاد المقياس وذلك على النحو التالي:

- الاتساق الداخلي للعبارات: قامت الباحثة بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه هذه العبارة كما هو مبين في الجدول التالي :-

### جدول (٥)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية لكل بعد (ن=١٥٠)

انكار الأحداث الماضية		الهروب من المواقف الجديدة		الدونية وضعف الثقة	
م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط
١	**٠.٦١٤	٢	**٠.٦٤٤	٣	**٠.٥٢٨
٤	**٠.٤٥٦	٥	**٠.٤٧٧	٦	**٠.٦٤٣
٧	**٠.٦٣١	٨	**٠.٦١٩	٩	**٠.٦٤٣
١٠	**٠.٤٧٨	١١	**٠.٤٠٣	١٢	**٠.٧١٤
١٣	**٠.٤٦٩	١٤	**٠.٣٧٧	١٥	**٠.٥٢٩
١٦	**٠.٤٨٦	١٧	**٠.٣٥٧	١٨	**٠.٥٥٦
١٩	**٠.٥٨٩	٢٠	**٠.٧٤٢	٢١	**٠.٤٤٩
٢٢	**٠.٥١٠	٢٣	**٠.٦١٦	٢٤	**٠.٤٣٧
٢٥	**٠.٤٦٣	٢٦	**٠.٥١٦	٢٧	**٠.٤٨٥
٢٨	**٠.٥٤١	٢٩	**٠.٥٢٣	٣٠	**٠.٤٢٧
٣١	**٠.٦١٤	٣٢	**٠.٥٢٨	٣٣	**٠.٤٧٥
٣٤	**٠.٤٥٦	٣٥	**٠.٥٩١	٣٦	**٠.٥٢٧

معامل الارتباط دال عند مستوى ٠.٠١ ن=١٥٠  $\geq ٠,٢٠٨$  وعند مستوى

$$٠,١٥٩ \geq ٠,٠٠٥$$

يتضح مما سبق: أن جميع معاملات ارتباط العبارات بالدرجة الكلية لكل بُعد دالة إحصائياً وهذا يؤكد على الاتساق الداخلي للعبارات.

-الاتساق الداخلي للأبعاد:

وذلك عن طريق حساب الارتباطات الداخلية للأبعاد الثلاث للمقياس، كما تم حساب ارتباطات الأبعاد الثلاث بالدرجة الكلية للمقياس كما هو موضح في الجدول التالي:

### جدول (٦)

درجة الارتباط بين أبعاد المقياس بالدرجة الكلية للمقياس (ن=١٥٠)

أبعاد المقياس	انكار الأحداث الماضية	الهروب من المواقف الجديدة	الدونية وضعف الثقة
انكار الأحداث الماضية	-	-	-
الهروب من المواقف	**٠.٦٦٤	-	-
الدونية وضعف الثقة	**٠.٧٧٠	**٠.٧٤٣	-
الدرجة الكلية	**٠.٦٢٨	**٠.٦٧٨	**٠.٥٨٢

معامل الارتباط دال عند مستوى ٠.٠١ ن=١٥٠  $\geq ٠,٢٠٨$  وعند مستوى ٠.٠٥  $\geq ٠,١٥٩$

يتضح من الجدول السابق: وجود علاقة دالة احصائياً بين أبعاد مقياس التجنب التجريبي والدرجة الكلية للمقياس وكانت جميع معاملات الارتباط دالة احصائياً عند مستوى ٠.٠١ ثالثاً الثبات:

قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس لاستخدامه في البحث الحالي باستخدام طريقة ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية كما هو موضح في الجدول التالي :-

### جدول (٧)

معامل الثبات لمقياس التجنب التجريبي بطريقة ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية

(ن=١٥٠)

المتغيرات	ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية
انكار الأحداث الماضية	٠.٧٤٩	٠.٧٣٣
الهروب من المواقف الجديدة	٠.٧٦٨	٠.٧٦٩
الدونية وضعف الثقة	٠.٧٣٧	٠.٧٤٩
الدرجة الكلية	٠.٨٥١	٠.٧٩٨

يتضح من الجدول السابق: ارتفاع قيم معاملات الثبات-ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية مما يدل على ثبات الاختبار.

-**التعليمات وطريقة تصحيح وتفسير الدرجات:** وضع مقياس التجنب التجريبي للتطبيق علي طالبات الجامعة وتم وضع هذه التعليمات لمطبقي المقياس :  
استكمال البيانات الخاصة بالطالبات ثم قراءة التعليمات كاملة جيدا والاجابة وابداء الرأي علي كل عبارة وتم التصحيح من خلال ميزان التصحيح الثلاثي: حيث تقدر الدرجة من خلال ميزان التصحيح الثلاثي (تنطبق-أحيانا-لا تنطبق ) لتأخذ درجات(١ : ٣) وتتراوح الدرجات علي المقياس من(٣٦ - ١٠٨) حيث تفسر الدرجة المنخفضة انخفاض مستوي التجنب التجريبي لدي طالبات الجامعة، بينما تفسر الدرجة المرتفعة ارتفاع مستوي التجنب التجريبي لدي طالبات الجامعة .

#### ثانياً: مقياس التعاطف (اعداد الباحثة)

قامت الباحثة بإعداد مقياس التعاطف لطالبات الجامعة بسبب ندرة المقياس في البيئة العربية علي عينة البحث، وقامت الباحثة بتحديد واختيار العبارات لكي تناسب عينة وأهداف البحث، وقد تم الاطلاع علي بعض المقاييس المشابهة: كمقياس التعاطف اعداد(هلال وأبو حمزة، ٢٠١٨) ومقياس التعاطف اعداد(محيسن، ٢٠٢٢) ومقياس التعاطف اعداد(الأنصاري وأبو عقل، ٢٠٢٣) وقد راعت الباحثة العينة التي يطبق عليها البحث وراعت أيضا أن يكون المقياس بسيط في محتواه.

**الهدف من المقياس:** قياس مستوي فهم الانفعالات والمشاعر والاحاسيس ومشاركتهن اياها وتذليل العقبات التي تحول تحقيق أهدافهن وتقبلهن لأنفسهم وللآخرين.

**حساب الخصائص السيكومترية للمقياس:**

#### أولاً: الصدق

- **صدق المحكمين :** عرض المقياس في صورته الأولية علي مجموعة من الأساتذة المتخصصين في الصحة النفسية وعلم النفس من أجل ابداء آراءهم حول مدي الملائمة

اللغوية وملائمة العبارات لعينة البحث والتعرف علي وجود أي تعديلات بالحذف أو الاضافة، وتم اجراء التعديلات التي تمت الاشارة إليها من قبل المحكمين حيث تم تعديل صياغة بعض العبارات وأصبحت الصورة النهائية للمقياس مكونة من ٤ أبعاد موزعة علي (٤٨) عبارة .

**البعد الأول: الاحساس بمشاعر الآخرين :** يقصد بها قدرة الطالبة الجامعية علي فهم مشاعر الآخرين والتعرف عليها إزاء مواقف أو أحداث معينة وتوقع ردود أفعالهم حيالها وعباراته (١، ٥، ٩، ١٣، ١٧، ٢١، ٢٥، ٣٣، ٢٩، ٣٧، ٤١، ٤٥).

**البعد الثاني :- تقديم العون والمساعدة :** ويقصد به تقديم الطالبة الجامعية للمساعدة والدعم النفسي للآخرين دون تردد فتزداد الثقة بالنفس والشعور بالرضا ويتحسن مستوي الحياة بصفة عامة (٢، ٦، ١٠، ١٤، ١٨، ٢٢، ٢٦، ٣٠، ٣٤، ٣٨، ٤٢، ٤٦)

**البعد الثالث : تبني وجهة نظر الآخرين :** ويقصد بها العملية التي تقوم من خلالها الطالبة الجامعية بالنظر إلي وجهة نظر الطرف الأخر فتعترف بها وتبدي تفهما للموقف وتعاطفها معه وعباراته هي (٣، ٧، ١١، ١٥، ١٩، ٢٣، ٢٧، ٣١، ٣٥، ٣٩، ٤٣، ٤٧)

**البعد الرابع : دعم الترابط الاجتماعي :** ويقصد به شعور الطالبة الجامعية بوجود دعم ومساعدة من قبل المحيطين بها تستطيع اللجوء إليهم وقت الحاجة وعباراته هي (٤، ٨، ١٢، ١٦، ٢٠، ٢٤، ٢٨، ٣٢، ٣٦، ٤٠، ٤٤، ٤٨).

#### -الصدق العاملي: Factorial Validity

قامت الباحثة بحساب المصفوفة الارتباطية كمدخل لاستخدام أسلوب التحليل العاملي وقد أشارت قيم مصفوفة معاملات الارتباط المحسوبة إلى خلو المصفوفة من معاملات ارتباط تامة مما يوفر أساساً سليماً لإخضاع المصفوفة للتحليل العاملي، وقد تأكدت الباحثة من صلاحية المصفوفة من خلال تفحص قيمة محدد المصفوفة والذي بلغ ٠.٠٠٠٠٠٣٧ وهي تزيد عن الحد الأدنى المقبول ومن جانب آخر بلغت قيمة مؤشر Meyer--Kaiser



Oklin (KMO) للكشف عن مدى كفاية حجم العينة ٠.٨٣٦ وهي تزيد عن الحد الأدنى المقبول لاستخدام أسلوب التحليل العاملي وهو ٠.٥٠ كما تم التأكد من ملائمة المصفوفة للتحليل العاملي بحساب اختبار بارتلليت Bartlett's test حيث كان دالاً إحصائياً عند مستوى ٠,٠١. وبعد التأكد من ملائمة البيانات لأسلوب التحليل العاملي تم إخضاع مصفوفة الارتباط لأسلوب تحليل المكونات الأساسية Principal components (PCA) analysis وتدوير المحاور تدويراً متعامداً باستخدام طريقة الفاريماكس وقد أسفر التحليل عن وجود أربع عوامل تزيد قيم جذورها الكامنة عن الواحد الصحيح بحسب معيار كايزر وتفسر ما مجموعه ٧٢.٤١٢% من التباين الكلي في أداء الأطفال علي مقياس التعاطف. ويوضح الجدول التالي تشبعات المكونات المستخرجة بعد التدوير المتعامد لمقياس التعاطف.

#### جدول (٨)

##### تشبعات العوامل المستخرجة بعد التدوير المتعامد لمقياس التعاطف

قيم الشيوع	العوامل المستخرجة بعد التدوير العاملي				العبارات
	الرابع	الثالث	الثاني	الأول	
٠.٩٢٦				٠.٩٤٨	١
٠.٧٧٦				٠.٨٤٢	٥
٠.٧١٢				٠.٨٤١	٩
٠.٦٥٤				٠.٧٨٨	١٣
٠.٦٢٨				٠.٧٨٢	١٧
٠.٧١٧				٠.٨٣٩	٢١
٠.٩٤٨				٠.٩٦٤	٢٥
٠.٨٩٣				٠.٩٣٤	٢٩
٠.٩٥٦				٠.٩٦٩	٣٣

قيم الشيوخ	العوامل المستخرجة بعد التدوير العاملي				العبارات
	الرابع	الثالث	الثاني	الأول	
٠.٩٠٩				٠.٩٤٤	٣٧
٠.٨٥٠				٠.٩٠٩	٤١
٠.٨١٤				٠.٨٨٩	٤٥
٠.٨٨٤			٠.٩٣٩		٢
٠.٥٤٧			٠.٧١١		٦
٠.٩٧٠			٠.٩٨٢		١٠
٠.٨٤٣			٠.٩٠٩		١٤
٠.٥٨٩			٠.٧٦٣		١٨
٠.٨٤٣			٠.٩٠٤		٢٢
٠.٧٢٢			٠.٨٤٥		٢٦
٠.٦٥٥			٠.٨٠٩		٣٠
٠.٧٢٨			٠.٨٥١		٣٤
٠.٦١١			٠.٧٧٦		٣٨
٠.٧٩٨			٠.٨٨٧		٤٢
٠.٧٧٥			٠.٨٧٧		٤٦
٠.٦١٩		٠.٧٨٣			٣
٠.٦٤٦		٠.٧٩٦			٧
٠.٩٥٩		٠.٩٧٣			١١
٠.٥٣٥		٠.٧٣١			١٥
٠.٥٧٥		٠.٧٣٠			١٩
٠.٥٤٠		٠.٦٧٩			٢٣

قيم الشيع	العوامل المستخرجة بعد التدوير العاملي				العبارات
	الرابع	الثالث	الثاني	الأول	
٠.٤١٢		٠.٦٣٣			٢٧
٠.٩٥٩		٠.٩٧٣			٣١
٠.٧٥٦		٠.٨٥٣			٣٥
٠.٤٤٤		٠.٦١٤			٣٩
٠.٧٥٦		٠.٨٥٣			٤٣
٠.٤٢٥		٠.٦٠٣			٤٧
٠.٦٢٤	٠.٧٥٢				٤
٠.٧٠٦	٠.٨١٣				٨
٠.٧١٩	٠.٨٣٧				١٢
٠.٦٩١	٠.٨٣١				١٦
٠.٦٥٠	٠.٧٩٦				٢٠
٠.٦٦٧	٠.٧٧٩				٢٤
٠.٥٦٣	٠.٧٤٢				٢٨
٠.٧٢٤	٠.٨٤١				٣٢
٠.٨٢٠	٠.٨٩٥				٣٦
٠.٧٦٠	٠.٨٦٨				٤٠
٠.٧٦١	٠.٨٦٣				٤٤
٠.٦٩٩	٠.٨٣٠				٤٨
الاجمالي	٨.٤١٠	٧.٥٣٢	٨.٩٩٢	٩.٨٢٤	الجزر الكامن
٧٢.٤١٢	١٧.٥٢٠	١٥.٦٩١	١٨.٧٣٣	٢٠.٤٦٧	نسبة التباين

## تفسير العوامل الناتجة من التحليل العاملي:

يتضح من الجدول السابق ما يلي:

-العامل الأول قد تشبعت به (١٢) عبارة تشبعاً دالاً إحصائياً وكان الجذر الكامن لها (٩.٨٢٤) بنسبة تباين (٢٠.٤٦٧%). وجميع هذه العبارات تنتمي لبعد الاحساس بمشاعر الآخرين.

-العامل الثاني قد تشبعت به (١٢) عبارة تشبعاً دالاً إحصائياً وكان الجذر الكامن لها (٨.٩٩٢) بنسبة تباين (١٨.٧٣٣%) وجميع هذه العبارات تنتمي لبعد تقديم العون والمساعدة.

-العامل الثالث قد تشبعت به (١٢) عبارة تشبعاً دالاً إحصائياً وكان الجذر الكامن لها (٧.٥٣٢) بنسبة تباين (١٥.٦٩١%). وجميعها تنتمي لبعد تبني وجهة نظر الآخرين .

-العامل الرابع قد تشبعت به (١٢) عبارة تشبعاً دالاً إحصائياً وكان الجذر الكامن لها (٨.٤١٠) بنسبة تباين (١٧.٥٢٠%). وجميعها تنتمي لبعد دعم الترابط الاجتماعي .  
-وقد فسرت هذه العوامل الأربعة نسبة تباين ٧٢.٤١٢% وهي نسبة تباين كبيرة تعكس أن هذه العوامل مجتمعة وتفسر نسبة كبيرة من التباين في المقياس.

وتؤكد هذه النتيجة على الصدق العاملي للمقياس حيث تشبعت العبارات على العوامل التي تنتمي إليها وهو ما يعزز الثقة في المقياس.

### ثانياً : الاتساق

#### -الاتساق الداخلي للمقياس:

قامت الباحثة بحساب صدق الاتساق الداخلي لبنود وأبعاد المقياس وذلك على النحو التالي:

#### (١) الاتساق الداخلي للعبارات:

قامت الباحثة بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه هذه العبارة من خلال بالجدول التالي:

### جدول (٩)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية لكل بعد (ن=١٥٠)

دعم الترابط الاجتماعي		تبني وجهة نظر الآخرين		تقديم العون والمساعدة		الاحساس بمشاعر الآخرين	
معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م
**٠.٥٤٦	٤	**٠.٦٩٢	٣	**٠.٦١٥	٢	**٠.٧١٦	١
**٠.٦١٤	٨	**٠.٦٣٣	٧	**٠.٧٢٦	٦	**٠.٦٦٩	٥
**٠.٥١٣	١٢	**٠.٦٢٥	١١	**٠.٤٦٣	١	**٠.٤٨٩	٩
**٠.٤٢١	١٦	**٠.٥٣٣	١٥	**٠.٦٣٦	١	**٠.٧٢٥	١٣
**٠.٦١٩	٢٠	**٠.٥٧٦	١٩	**٠.٧٦٦	١	**٠.٨٨٦	١٧
**٠.٧١٥	٢٤	**٠.٦٣٣	٢٣	**٠.٦٨٧	٢	**٠.٦١٨	٢١
**٠.٤٩٤	٢٨	**٠.٥٧١	٢٧	**٠.٥٠٦	٢	**٠.٦٤٣	٢٥
**٠.٤٥٩	٣٢	**٠.٤٥٥	٣١	**٠.٦٢٥	٣	**٠.٦٢٠	٢٩
**٠.٦٥٧	٣٦	**٠.٥٧١	٣٥	**٠.٥٠٦	٣	**٠.٧٥٩	٣٣
**٠.٥٧٧	٤٠	**٠.٤٦٩	٣٩	**٠.٥٦٣	٣	**٠.٧١٦	٣٧
**٠.٦٣٢	٤٤	**٠.٦١٦	٤٣	**٠.٦٣٦	٤	**٠.٦٦٩	٤١
**٠.٥٢٨	٤٨	**٠.٨٧٤	٤٧	**٠.٥٦٦	٤	**٠.٤٨٩	٤٥

معامل الارتباط دال عند مستوى ٠.٠١ ن=١٥٠  $\geq ٠.٢٠٨$  وعند مستوى  $\geq ٠.٠٥$

٠,١٥٩

يتضح من الجدول السابق أن جميع معاملات ارتباط العبارات بالدرجة الكلية لكل بُعد دالة إحصائياً وهو ما يؤكد على الاتساق الداخلي للعبارات.

#### (٢) الاتساق الداخلي للأبعاد:

وذلك عن طريق حساب الارتباطات الداخلية للأبعاد الأربعة للمقياس، كما تم حساب ارتباطات الأبعاد الأربعة بالدرجة الكلية للمقياس كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول (١٠) معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية لكل بعد (ن=١٥٠)

الأبعاد	الاحساس بمشاعر الآخرين	تقديم العون والمساعدة	تبني وجهة نظر الآخرين	دعم الترابط الاجتماعي
الاحساس بمشاعر الآخرين	-	-	-	-
تقديم العون والمساعدة	**٠.٥١٤	-	-	-
تبني وجهة نظر الآخرين	**٠.٦٤٧	**٠.٦٢٨	-	-
دعم الترابط الاجتماعي	**٠.٦١٨	**٠.٥٤٨	**٠.٦٣١	-
الدرجة الكلية	**٠.٥٦٩	**٠.٥٣٤	**٠.٧٦٤	**٠.٦٥٨

معامل الارتباط دال عند مستوى ٠.٠١ ن=١٥٠  $\geq ٠,٢٠٨$  وعند مستوي  $\geq ٠,٠٥$   
٠,١٥٩

يتضح من الجدول السابق أن جميع معاملات ارتباط الأبعاد ببعضها البعض وارتباط الأبعاد بالدرجة الكلية دال إحصائياً وهو ما يؤكد الاتساق الداخلي لأبعاد مقياس التعاطف.  
ثالثاً: ثبات المقياس:

تم التحقق من ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ وطريقة التجزئة النصفية، والنتائج كما هي مبينة في الجدول التالي :-

جدول (١١)

معامل ثبات مقياس التعاطف بطريقة ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية (ن=١٥٠)

أبعاد المقياس	معامل ألفا	التجزئة النصفية
الاحساس بمشاعر الآخرين	٠.٧٩٥	٠.٧٨٤
تقديم العون والمساعدة	٠.٧٦٢	٠.٧٥١
تبني وجهة نظر الآخرين	٠.٧٣٦	٠.٧١١
دعم الترابط الاجتماعي	٠.٧٦٤	٠.٧٤٢
الدرجة الكلية	٠.٨١٨	٠.٧٨٥

يتضح من الجدول السابق: ارتفاع معامل ثبات الفا كرونباخ والتجزئة النصفية على مقياس التعاطف مما يشير الى الثقة لاستخدامه.

-التعليمات وطريقة تصحيح وتفسير الدرجات: وضع مقياس التعاطف كي يطبق علي طالبات الجامعة وتم اعطاء هذه التعليمات لمطبقي المقياس :

اكمل البيانات الخاصة بالطالبة وقراءة التعليمات جيدا وعدم ترك عبارة بدون اجابة ، وتم التصحيح كالتالي تقدر الدرجة علي من خلال ميزان التصحيح الثلاثي (أوافق بشدة- أوافق- لا أوافق) لتتراوح الدرجات علي كل عبارة (١ : ٣) وتتراوح درجات المقياس ككل من (٤٨-١٤٤) وتفسر الدرجة المنخفضة انخفاض مستوي التعاطف لدي طالبات الجامعة بينما تفسر الدرجة المرتفعة ارتفاع مستوي التعاطف لدي طالبات الجامعة.

ثالثا: مقياس المستوي الاجتماعي والاقتصادي للأسرة (اعداد (الشخص، ٢٠١٣)

يهدف هذا المقياس إلي تحديد مستوي الأسرة المصرية الاجتماعي والاقتصادي ويحتوي علي (٣) أبعاد من خلالها يمكن تحديد المستوي الاجتماعي والاقتصادي للأسرة وهي :-  
البعد الأول: الوظيفة أو المهنة.

البعد الثاني: مستوي التعليم.

البعد الثالث: متوسط دخل الفرد في الشهر.

صدق وثبات المقياس : قام (الشخص، ٢٠١٣) بالتحقق من صدق المقياس بحساب معاملات الانحدار علي عينة مكونة من (١٠٥٥) أسرة فبلغ (٠.٩٦٧) وتوضح هذه النتيجة مدي صدق مقياس المستوي الاجتماعي والاقتصادي للأسرة المصرية ، وتم أيضا التحقق من ثبات المقياس وذلك عن طريق معاملات التنبؤ لنفس عينة الصدق فبلغ (٠.٠٧٣) فهذه النتيجة توضح ثبات مقياس المستوي الاجتماعي والاقتصادي للأسرة المصرية، وهذا المقياس تم استخدامه في العديد من الدراسات الحديثة والتي أشارت إلي أن المقياس يتمتع بدرجة مقبولة من الصدق والثبات وبذلك يمكن استخدامه في الدراسة الحالية.

#### رابعاً: البرنامج القائم علي القبول والالتزام ( اعداد الباحثة )

-الهدف العام للبرنامج : تم اعداد برنامج قائم علي القبول والالتزام لخفض التجنب التجريبي في تنمية التعاطف لدي عينة من طالبات جامعة الأزهر .

تعرف الباحثة البرنامج : بأنه عبارة عن مجموعة من الخطوات والاجراءات التي تقدم في ضوء أسس علمية من أجل تقديم خدمات ارشادية وذلك من خلال استخدام أسلوب القبول والالتزام خلال فترة زمنية محددة مقسمة علي عدة جلسات لمساعدة الطالبة الجامعية علي خفض التجنب التجريبي لديها .

الأسس التي يقوم عليها البرنامج :

يعتمد هذا البرنامج علي مجموعة من الركائز العامة والنفسية والتربوية والاجتماعية والأسس التي تعمل علي نجاحه.

-مصادر البرنامج :

- الاطلاع علي الاطار النظري والدراسات السابقة والأبحاث وثيقة الصلة والتي تناولت القبول والالتزام والفنيات الأكثر استخداما مع الطالبات كدراسة( Na, et al, 2022) ودراسة (Spencer, et al, 2023) ودراسة(Zakiei, et al, 2021) ودراسة (Narimani & Taherifard, 2019).

- الاطلاع علي البحوث والدراسات السابقة والبرامج التي تناولت خفض التجنب التجريبي والتحقق من فاعليته كدراسة( Martínez-Rubio, et al,2023) ودراسة(Teymouri, et al, 2022) ودراسة Far Kush, et al, 2022) ودراسة (Brenner, et al, 2020) ، ودراسة (Reyes, et al, 2022) ودراسة (Chou, et al,2018) وما تشتمله من فنيات وكيفية الاستعادة منها بما يتلاءم مع العينة.

-الاطلاع علي الدراسات التي تناولت العلاقة بين التجنب التجريبي والتعاطف كدراسة(Parcon,2017) ودراسة(Abasi,etal,2015) ودراسة(Williams,2015) ودراسة (Vilardaga, etal, 2012).



- قامت الباحثة بعرض أنشطة البرنامج علي مجموعة من الأساتذة في علم النفس لتحديد مدي مناسبتها لطلاب الجامعة وقد أشار المحكمون إلي صلاحيتها للعينة.
- تم التعرف علي الخصائص المميزة للطالبات اللاتي لديهن ارتفاع في مستوى التجنب التجريبي وانخفاض في مستوى التعاطف .
- الأهداف الفرعية للبرنامج : تمثلت في :-**
- تعريف الطالبات طبيعة البرنامج وتقديم معلومات عنه ووضع خريطة أمامهن لتوضيح مواعيد الجلسات وعددها.
- تعريف الطالبات معني التجنب التجريبي وأسبابه ومظاهره وأخطاره.
- تدريب الطالبات علي كيفية خفض التجنب التجريبي واستخدام المرونة في كافة المواقف.
- تنمية مهارات خفض التجنب التجريبي عن طريق اتاحة الفرصة للطالبات للمرونة والمواجهة وتدعيمهم وتشجيعهم علي عدم الهروب من المواقف الصعبة.
- تنمية التعاطف لدي الطالبات واتاحة الفرصة لهن للقيام به .
- الإطار الزمني للبرنامج :**
- تم تطبيق البرنامج الذي تكون من (٢٤) جلسة بواقع ثلاث جلسات أسبوعياً لمدة ثمانية أسابيع وزمن الجلسة الواحدة يتراوح (٤٥ - ٦٠) دقيقة .
- المحددات المكانية :** تم تطبيق جلسات البرنامج علي طالبات كلية الدراسات الانسانية بالدقهلية جامعة الأزهر بحجرة الارشاد الموجودة بالكلية.
- المحددات الزمنية :** تم تطبيق البرنامج في العام الجامعي ٢٠٢٢ / ٢٠٢٣ .
- أهمية البرنامج :**
- خفض مستوى التجنب التجريبي باستخدام القبول والالتزام لدي عينة من طالبات جامعة الأزهر .
- تنمية مستوى التعاطف لدي الطالبات الجامعة من خلال أسلوب القبول والالتزام.

- الاستفادة من البرنامج من قبل الأخصائيين والمرشدين والأسر المحيطة في وضع برامج أخرى تعتمد علي القبول والالتزام لدي طالبات الجامعة.  
الأنشطة المستخدمة في البرنامج:-

-حجرة الارشاد بمبني الكلية مزودة بمجموعة من الكراسي ومنضدة - لاب توب - أوراق بيضاء مقواه لكل طالبة - نوت لتدوين الملاحظات لكل طالبة - أقلام لجميع الطالبات - معززات إيجابية ومعنوية - أنشطة متنوعة قامت الباحثة باختيارها لكي تتلاءم مع طبيعة وهدف البحث- جدول تقييم الطالبة لنفسها قبل الجلسة وبعدها لقياس مدي التغيير- وضع الطالبة مؤشر لنفسها لقياس مدي التغيير الذي يحدث علي متدرج من (١-١٠)  
-المهارات الأساسية التي اعتمد عليها البرنامج:

الاستماع - طرح الأسئلة - المناقشة والحوار - تقديم المعلومات - التلخيص

### جدول (١٢)

#### محتوي جلسات البرنامج وعددها وزمن كل جلسة

مرحلة التطبيق	رقم الجلسة	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة	فنيات الجلسة	زمن الجلسة
مرحلة تمهيدية	١	تمهيد وتعارف	-التعارف وإقامة علاقة طيبة بين الطالبات (المجموعة التجريبية) وبين الباحثة. -كسب ثقة أفراد المجموعة التجريبية للباحثة وكسر حاجز الخوف حتي يسود جو من الصدق والثقة والألفة والأمان بحيث يتيح لهن الحديث أمامهن وأمام بعضهن. -الاتفاق علي بروتوكول العمل والتأكيد	-المحاضرة -المناقشة والحوار -الافصاح عن الذات	٦٠ دقيقة

		علي أهمية حضور الجلسات وتنفيذ المهام المطلوبة. -التعريف بالبرنامج وأهدافه وأهميته وتوضيح النتائج التي تعود علي الطالبات من الاشتراك فيه وطبيعة العمل في البرنامج وإجراء قواعده.			
٦٠ دقيقة	المحاضرة -المناقشة والحوار -العصف الذهني - الواجب المنزلي	-التعرف علي معني القبول والالتزام واكساب الطالبات معلومات عنه. -التعرف علي فوائد العلاج بالقبول والالتزام. -التعرف علي الهدف من القبول والالتزام	فلسفة القبول والالتزام	٢	
٦٠ دقيقة	المناقشة والحوار -العصف الذهني -القبول كبديل للتجنب - الواجب المنزلي	-تقبل الطالبة الجامعية لأفكارها . -اكتساب الطالبة الجامعية المعني العملي لقبول وتقبل الأفكار وتقريبها من التجربة الداخلية حسب الموقف -تقبل الطالبة الجامعية للمشاعر والانفعالات كحقيقة تعيشها ثم السعي لتغيير ما يمكن تغييره دون اجهاد النفس.	القبول الايجابي	٣	
٦٠ دقيقة	المحاضرة -المناقشة والحوار -المساندة -التنفيس الانفعالي	-التعرف علي مفهوم الفصل المعرفي -التدريب علي عيش تجربة الفصل المعرفي عمليا. -التدريب علي وصف المشاعر والأفكار حول التجارب المؤلمة.	الفصل المعرفي	٤	مرحلة التطبيق

٦٠ دقيقة	<ul style="list-style-type: none"> <li>-المحاضرة</li> <li>-المناقشة والحوار</li> <li>-التأمل</li> <li>-الواجب المنزلي</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-التعرف علي مفهوم التواصل مع اللحظة الحالية.</li> <li>-الوعي بالصعوبات الناتجة عن الضغوط النفسية.</li> <li>-التدريب علي زيادة الوعي الذاتي</li> </ul>	التواصل مع اللحظة الحالية	٥
٦٠ دقيقة	<ul style="list-style-type: none"> <li>-المحاضرة</li> <li>-المناقشة والحوار</li> <li>-العصف الذهني</li> <li>-التعزيز</li> <li>-الواجب المنزلي</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-التعرف علي معني التجنب التجريبي.</li> <li>-التعرف علي أنواع التجنب التجريبي.</li> <li>-التعرف علي الآثار السلبية للتجنب التجريبي.</li> <li>-توضيح أهم السمات المميزة لسلوك الأفراد الذين يتجنبون المواقف.</li> </ul>	التجنب التجريبي	٦
٦٠ دقيقة	<ul style="list-style-type: none"> <li>-المحاضرة</li> <li>-المناقشة والحوار</li> <li>-التأمل</li> <li>-القصة</li> <li>-التعزيز</li> <li>-الواجب المنزلي</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-التدريب علي تخطي ذكريات الماضي.</li> <li>-التدريب علي عدم الاستسلام للأحداث الماضية.</li> <li>-التدريب علي الاندماج في الحياة وتجاوز الماضي.</li> </ul>	تجاوز الأحداث الماضية	٧
٦٠ دقيقة	<ul style="list-style-type: none"> <li>-المحاضرة</li> <li>-المناقشة والحوار</li> <li>-العصف الذهني</li> <li>-التغذية الراجعة</li> <li>-الواجب المنزلي</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-التحدث عن الماضي والتصالح معه.</li> <li>- رؤية الجانب الايجابي</li> <li>- التركيز علي الحاضر من خلال الماضي.</li> </ul>	التصالح مع الماضي	٨

٦٠ دقيقة	<ul style="list-style-type: none"> <li>-المحاضرة</li> <li>-المناقشة والحوار</li> <li>-التأمل الذهني</li> <li>-التعزيز</li> <li>-العصف الذهني</li> <li>-الواجب المنزلي</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-الاستفادة من ذكريات الماضي</li> <li>-تقبل الماضي كذكري وليس كعقبة</li> <li>-صنع حياة جديدة من خلال الماضي.</li> <li>-النظرة الايجابية للمستقبل</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>الذكريات</li> <li>المؤلمة دافع للنجاح</li> </ul>	٩
٦٠ دقيقة	<ul style="list-style-type: none"> <li>-المحاضرة</li> <li>-المناقشة والحوار</li> <li>-التعزيز</li> <li>-العصف الذهني</li> <li>-الواجب المنزلي</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-التدريب علي التعامل مع الألم النفسي</li> <li>-التحكم في الانزعاج الناتج عن ألم الماضي.</li> <li>-التركيز علي التغيير في نمط الحياة</li> <li>والبعد عن مصدر الألم</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>السيطرة علي الانزعاج الناتج عن الأم الماضي</li> </ul>	١٠
٦٠ دقيقة	<ul style="list-style-type: none"> <li>-المحاضرة</li> <li>-المناقشة والحوار</li> <li>-العصف الذهني</li> <li>-النمذجة</li> <li>-ملاحظة الذات</li> <li>-الواجب المنزلي</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-التدريب علي مواجهة الأفكار السلبية</li> <li>-التدريب علي استبدال الأفكار السلبية بأفكار ايجابية.</li> <li>-التخلص من السلبية والنهوض بالحياة.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>تحدي الأفكار والمعتقدات السلبية</li> </ul>	١١
٦٠ دقيقة	<ul style="list-style-type: none"> <li>-المحاضرة</li> <li>-المناقشة والحوار</li> <li>-العصف الذهني</li> <li>-الواجب المنزلي</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-توضيح أن الادراك هو مفتاح التغيير</li> <li>-التدريب علي تعديل الأفكار والمواقف المزعجة.</li> <li>-التعرف علي كيفية تقبل المواقف وتعديلها بدلا من تجنبها.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>التغيير والتعديل في إدراك الموقف</li> </ul>	١٢

٦٠ دقيقة	<ul style="list-style-type: none"> <li>-المحاضرة</li> <li>-المناقشة والحوار</li> <li>- التعلم التعاوني</li> <li>- العصف الذهني</li> <li>-التعزيز</li> <li>-والإنصات</li> <li>-لعب الدور</li> <li>-الواجب المنزلي</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-التخلص من الأفكار اللاعقلانية</li> <li>-واستبدالها بأفكار عقلانية.</li> <li>-الاستبصار بالمشكلة والعمل علي</li> <li>-مواجهتها.</li> </ul>	مناقشة وتنفيذ الأفكار اللاعقلانية	١٣
٦٠ دقيقة	<ul style="list-style-type: none"> <li>-المحاضرة</li> <li>-المناقشة والحوار</li> <li>- العصف الذهني</li> <li>- الايضاح</li> <li>-الاقناع</li> <li>- التفسير</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-التعرف علي معني التفكير الايجابي</li> <li>-وأهميته .</li> <li>-التعرف علي خطوات التفكير الايجابي.</li> <li>-التدريب علي التفكير الايجابي</li> </ul>	التفكير الايجابي	١٤
٦٠ دقيقة	<ul style="list-style-type: none"> <li>-المحاضرة</li> <li>-المناقشة والحوار</li> <li>-التعلم التعاوني</li> <li>-العصف الذهني</li> <li>-الواجب المنزلي</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-التعرف علي مفهوم الثقة بالنفس.</li> <li>-التعرف علي مظاهر وفوائد الثقة</li> <li>بالنفس</li> <li>- التدريب علي تنمية الثقة بالنفس</li> </ul>	تعزيز الثقة بالنفس	١٥
٦٠ دقيقة	<ul style="list-style-type: none"> <li>-المحاضرة</li> <li>-المناقشة والحوار</li> <li>-التفكير القائم علي</li> <li>الحوار</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-التعرف علي معني المواجهة .</li> <li>-التعرف علي استراتيجيات المواجهة.</li> <li>-التدريب علي المواجهة الفعالة والبعاد</li> <li>عن التجنب.</li> </ul>	التدريب علي المواجهة وعدم التجنب	١٦

	- العصف الذهني - التعلم التعاوني - الواجب المنزلي			
٦٠ دقيقة	المحاضرة - المناقشة والحوار - العصف الذهني - الواجب المنزلي	- التعرف علي معني اليقظة العقلية. - التعرف علي أهمية ممارسة اليقظة العقلية والوعي الذهني. - التدريب علي ممارسة اليقظة العقلية.	اليقظة العقلية	١٧
٦٠ دقيقة	المحاضرة - المناقشة والحوار - التعزيز - العصف الذهني - الواجب المنزلي.	- التعرف علي أسباب الخوف والتوتر. - التدريب علي التخلص من الخوف والتوتر - تحويل الخوف والقلق الي طاقة ايجابية	التحكم في المخاوف والانفعالات وإدارة الحياة بشكل أفضل	١٨
٦٠ دقيقة	المحاضرة - المناقشة والحوار - التغذية الراجعة - القصة - التعزيز - العصف الذهني - الواجب المنزلي	- التعرف علي مهارة حل المشكلات. - التدريب علي جمع المعلومات عن المشكلة. - التدريب علي استخدام بدائل متنوعة في حل المشكلات	حل المشكلات وتوليد بدائل لحلها	١٩
٦٠ دقيقة	المحاضرة - المناقشة والحوار - الواجب المنزلي	- التعرف علي أسباب الخوف من التجارب الجديدة وكيفية التخلص منه. - التدريب علي خوض التجارب الجديدة - التحفيز علي الرغبة في الاكتشاف	خوض التجارب الجديدة	٢٠

		والشغف في التميز		
٦٠ دقيقة	<ul style="list-style-type: none"> <li>-المحاضرة</li> <li>-المناقشة والحوار</li> <li>- التغذية الراجعة</li> <li>-الاسترخاء</li> <li>- التعزيز</li> <li>- التخيل</li> <li>- النمذجة</li> <li>-الواجب المنزلي</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-التعرف علي معني الاسترخاء وأهميته.</li> <li>-التدريب علي ممارسة الاسترخاء بشكل جماعي.</li> </ul>	التدريب علي الاسترخاء	٢١
٦٠ دقيقة	<ul style="list-style-type: none"> <li>-المحاضرة</li> <li>-المناقشة والحوار</li> <li>-العصف الذهني</li> <li>-العد العكسي</li> <li>-الواجب المنزلي</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-التعرف علي معني المرونة النفسية وأهميتها</li> <li>-التعرف علي كيفية بناء وتطوير المرونة النفسية</li> <li>-التعرف علي الطرق الايجابية للتعامل مع المواقف الصعبة.</li> </ul>	تعزيز المرونة النفسية	٢٢
٦٠ دقيقة	<ul style="list-style-type: none"> <li>-المحاضرة</li> <li>-المناقشة والحوار</li> <li>- التعزيز</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-تشجيع الطالبات علي الالتزام بمهارات ادارة التجنب التجريبي التي تم تدريبهن عليها أثناء جلسات البرنامج.</li> <li>-تغذية راجعة عن أوجه الاستفادة من البرنامج.</li> </ul>	الجلسة الختامية	٢٣



		-القياس البعدي لمقياسي التجنب التجريبي -التعاطف والاتفاق علي موعد للقياس التتبعي. -توجيه الشكر للطالبات المشاركين في البرنامج.			مرحلة الانتهاء والمتابعة
٤٥ دقيقة	-المناقشة والحوار	-الترحيب بأفراد العينة التجريبية والاطمئنان عليهن -تطبيق مقياسي التجنب التجريبي والتعاطف عليهن تطبيقاً تتبعياً للتأكد من استمرار فاعلية البرنامج.	القياس التتبعي	٢٤	

#### تقييم البرنامج :

**التقييم البنائي :** وفيه تقوم الباحثة بإجراء عملية تقويم في نهاية كل جلسة للتأكد من اكتساب العينة مهارة القبول والالتزام بجانب التقييم المتدرج لقياس التغيير لدي طالبات الجامعة.

**التقييم البعدي :** وفيه تقوم الباحثة بتقييم البرنامج عن طريق الاطلاع علي نتائج تطبيق مقاييس البحث وهي (التجنب التجريبي - التعاطف) ثم مقارنتها بنتائج القياس القبلي .  
**التقييم التتبعي :** وفيه تقوم الباحثة بعملية التقييم التتبعي بعد مرور شهرين من التقييم البعدي للتعرف علي مدي استمرار فاعلية البرنامج، والتعرف علي ما يطرأ علي الطالبات من تغيير ومقارنة نتائج العينة التجريبية في القياس القبلي والقياس البعدي.

#### رابعا: الأساليب الإحصائية المستخدمة في تحليل نتائج البحث:

-حساب الخصائص السيكومترية للأدوات الخاصة بالبحث وذلك من خلال معاملات الارتباط وألفا كرونباخ والتجزئة النصفية لتحديد درجة ثبات المقياس.

- تطبيق اختبار "ولكوكسون" Wilcoxon Test للمقارنة بين مُتوسطي رتب درجات أفراد مجموعتين غير مستقلتين ومرتبطين على المقياس وتحديد الدلالة الإحصائية للفرق بينهما.

- حساب حجم الأثر ونسبة الكسب المُعدل لبليك من أجل المقارنة بين أداء المجموعة التجريبية في مقياس التعاطف ككل وفي كل بُعد من أبعاده على حدة في القياس البعدي.  
نتائج البحث ومناقشتها :

نتائج الفرض الأول ومناقشتها وتفسيرها :

ينص الفرض علي أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمقياس التجنب التجريبي لصالح المجموعة التجريبية". وللتحقق من صحة الفرض قامت الباحثة بحساب الفروق بين مُتوسطات طالبات الجامعة في أبعاد التجنب التجريبي والدرجة الكلية لأفراد المجموعة التجريبية والضابطة من خلال اختبار "مان-وتني" Mann-Whitney U Test للمقارنة بين مُتوسطي رتب درجات مجموعتين مستقلتين (التجريبية والضابطة) في القياس البعدي في أبعاد التجنب التجريبي، وتحديد الدلالة الإحصائية للفرق بينهما ويتضح ذلك من الجدول التالي:

### جدول (١٣)

نتائج تطبيق اختبار "مان-وتني" بين مُتوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي لمتغيرات التجنب التجريبي

المتغير	المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	U	قيمة Z	مستوى الدلالة	حجم الأثر
انكار الأحداث الماضية	التجريبية	١٥	١٦.١٣	٢.٧٤	٨.٠٠	١٢٠.٠٠	٠.٠٠٠	٤.٧٦٣	٠.٠١	١.٠٠
	الضابطة	١٥	٣٠.٠٠	١.٠٦	٢٣.٠٠	٣٤٥.٠				
الهروب من المواقف الجديدة	التجريبية	١٥	١٦.٤٠	٢.٥٢	٨.٠٠	١٢٠.٠٠	٠.٠٠٠	٤.٧٥٤	٠.٠١	١.٠٠
	الضابطة	١٥	٣٠.٤٠	١.٤٠	٢٣.٠٠	٣٤٥.٠				
الدونية وضعف الثقة	التجريبية	١٥	١٨.٠٦	٢.٠١	٨.٠٠	١٢٠.٠٠	٠.٠٠٠	٤.٦٩٦	٠.٠١	١.٠٠
	الضابطة	١٥	٣١.٤٠	٢.١٣	٢٣.٠٠	٣٤٥.٠				
الدرجة الكلية	التجريبية	١٥	٥٠.٦٠	٦.٩٤	٨.٠٠	١٢٠.٠٠	٠.٠٠٠	٤.٦٧٧	٠.٠١	١.٠٠
	الضابطة	١٥	٩١.٨٠	٢.٨٥	٢٣.٠٠	٣٤٥.٠				

وفي ضوء نتائج الجدول السابق يتضح أن قيمة "Z" المحسوبة من خلال تطبيق اختبار "مان-وتني" دالة إحصائياً وهذا يدل على وجود فرق حقيقي بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لأبعاد مقياس التجنب التجريبي والدرجة الكلية لصالح المجموعة الضابطة، وأيضاً من خلال المتوسط الحسابي للأبعاد الخاصة بالمقياس والدرجة الكلية للمجموعة التجريبية كان أقل من المتوسط الحسابي لمجموعة

ضابطة في القياس البعدي، ويشير هذا إلي فاعلية البرنامج في خفض التجنب التجريبي للمجموعة التجريبية.

**مناقشة نتائج الفرض الأول :-** تشير النتائج الى وجود فروق دالة احصائيا في مستوى التجنب التجريبي بين افراد المجموعتين التجريبية والضابطة وذلك بعد تطبيق البرنامج لصالح طالبات المجموعة التجريبية وهذا يدل علي قبول الفرض وتحققه حيث انخفض مستوى التجنب التجريبي لديهم مقارنة بمستوي طالبات المجموعة الضابطة وهذا يدل علي فاعلية البرنامج الحالي وكفاءته في خفض التجنب التجريبي.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة (Reyes, et al, 2022) والتي توصلت إلي وجود فرق بين درجات القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في الدرجة الكلية والأبعاد لمقياس التجنب التجريبي لدي طالبات الجامعة لصالح القياس البعدي.

كما تتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة (Chou, et al, 2018) والتي أشارت نتائجها إلي أن المجموعة الضابطة لم يحدث بها أي تغيير أما المجموعة التجريبية فقد انخفض بها مستوي التجنب التجريبي والاكنتاب والانتحار بعد الخضوع للبرنامج الذي تم استخدامه، كما أشارت النتائج إلي أن طلاب الجامعة الذين لديهم نسبة PI/EA عالية أو اعتادوا علي استخدام استراتيجيات كانوا أقل فاعلية للتعامل مع التوتر وأصبحوا هدفًا لبرامج الوقاية من إدمان الإنترنت والاكنتاب وأيضا الانتحار .

كما اشارت نتائج دراسة (Narimani & Taherifard, 2019) إلى أن تدريب القبول والالتزام يقلل بشكل كبير من التجنب التجريبي والضيق النفسي لدى المراهقين الذين يعانون من اضطرابات في عملية التعلم وأن أسلوب القبول/الالتزام يعد أسلوباً فعالاً يستخدمه المتخصصين في المراكز التعليمية والعلاجية من أجل تحسين الصحة النفسية للطلاب ذوي الإعاقات التعلمية الخاصة، كما أشارت النتائج إلي أن هناك فروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية.

من هذا المنطلق؛ تري الباحثة أن التجنب التجريبي عملية تدميرية تعمل علي تحويل المخاوف والقلق إلي اضطراب وهذا يدفع الفرد إلي القيام بأي شيء من أجل تجنب هذه الخبرات المؤلمة؛ فيقف التجنب التجريبي حاجزاً أمام تجاربه التي مر بها من قبل لذلك فإن العلاج باستخدام القبول والالتزام يساعدن علي التعامل مع هذه المخاوف بطرق متعددة للعيش في حياة هادئة ذات قيمة.

كما أن الانفتاح علي التجارب يعد هدفاً مركزياً فمن خلاله يصبح الفرد أكثر مرونة ووعي بأحاسيسه ومشاعره بطريقة مباشرة وبشكل صريح فهو موجوده علي المستوي العضوي حتي يصبح الفرد قادر علي تحمل المسؤولية في الموقف الجديد بدل من تغييره وتشويهه لكي يتلاءم مع نظام جديد يحمله بالفعل، فالاتصال بالتجارب والسعي لتغيير شكل الأحداث والخبرات الشخصية وتبادل الحديث والافصاح عن الذات كل هذه الأشياء تعمل علي خفض وتقليل نسبة القلق والتوتر الموجودة لدي الأفراد عند مواجهة المواقف المزعجة وبالتالي ينخفض مستوي التجنب التجريبي.

كما أن الطالبات اللاتي يتعرضن لمواقف مؤلمة وصعبة يحتاجون إلي استراتيجيات تساعدن علي مواجهة هذه الأزمات وخفض مستوي التجنب التجريبي لذلك فإن البرنامج الذي قامت الباحثة بتقديمه وتطبيقه ساعد طالبات المجموعة التجريبية في خفض مستوي التجنب التجريبي ،علي النقيض فإن طالبات المجموعة الضابطة والتي لم يطبق عليهن البرنامج كانوا يستخدمون أسلوب التجنب والهروب من الموقف من أجل البعد عن القلق والتوتر.

#### نتائج الفرض الثاني ومناقشتها :

ينصّ الفرض الرابع على: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية علي مقياس التجنب التجريبي في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي" وللتحقق من صحة هذا الفرض تمّ دراسة الفروق بين أداء مجموعة الدراسة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لمقياس التجنب التجريبي لدي

طالبات الجامعة ، وذلك بتطبيق اختبار "ولكوكسون" Wilcoxon Test للمقارنة بين متوسطي رتب درجات مجموعتين غير مستقلتين ومرتبطين (التجريبية في القياسين القبلي والبعدي) على المقياس، وتحديد الدلالة الإحصائية للفرق بينهما، وتوضح النتائج بالجدول التالي:

#### جدول ( ١٤ )

نتائج تطبيق اختبار " ولكوكسون " بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي في التجنب التجريبي لدى طالبات الجامعة (ن=١٥)

الأبعاد	القياس	المتوسط	الانحراف المعياري	الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z	مستوي الدلالة
انكار الأحداث الماضية	قبلي	٣٠.٦٦	١.١٧	الرتب الموجبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٣.٤١٣	٠,٠١
				الرتب السالبة	١٥	٨,٠٠	١٢٠,٠٠		
	بعدي	١٦.١٣	٢.٧٤	التساوي	٠				
				المجموع	١٥				
الهروب من المواقف الجديدة	قبلي	٣٣.٠٠	١.١٣	الرتب الموجبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٣.٤١٩	٠,٠١
				الرتب السالبة	١٥	٨,٠٠	١٢٠,٠٠		
	بعدي	١٦.٤٠	٢.٥٢	التساوي	٠				
				المجموع	١٥				
الدونية وضعف الثقة	قبلي	٣٣.٦٠	٠.٩١	الرتب الموجبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٣.٤٢١	٠,٠١
				الرتب السالبة	١٥	٨,٠٠	١٢٠,٠٠		
	بعدي	١٨.٠٦	٢.٠١	التساوي	٠				
				المجموع	١٥				
الدرجة	قبلي	٩٧.٢٦	٢.٢٥	الرتب الموجبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٣.٤١٠	٠,٠١
				الرتب السالبة	١٥	٨,٠٠	١٢٠,٠٠		

الأبعاد	القياس	المتوسط	الانحراف المعياري	الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z	مستوي الدلالة
الكلية	بعدي	٥٠.٦٠	٦.٩٤	التساوي	٠				في اتجاه البعدي
				المجموع	١٥				

قيمة (Z) عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٠٠ قيمة (Z) عند مستوى ٠,٠١ = ٢,٦٠  
وفي ضوء نتائج الجدول السابق يتضح أن كافة قيم "Z" المحسوبة من خلال تطبيق اختبار  
"ولكوكسون" دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١)؛ مما يدل على وجود فروق حقيقية بين  
مُتوسطات رتب  
درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس التجنب التجريبي ككل وفي كل بُعد من  
أبعاده الفرعية على حدة في القياسين القبلي والبعدي.  
كما يتضح من الجدول السابق أن المُتوسطات الحسابية لدرجات المجموعة التجريبية  
قبلياً وبعدياً في المقياس بينها فروق كبيرة، وذلك في كافة أبعاد المقياس كل على حدة  
وفي المقياس ككل.

كما يتضح أن كافة المُتوسطات الحسابية لدى أفراد المجموعة التجريبية في التطبيق  
البعدي أقل من المُتوسطات الحسابية لديهم في التطبيق القبلي، وذلك في أبعاد مقياس  
التجنب التجريبي والدرجة الكلية؛ مما يشير إلى وجود فاعلية للبرنامج. كما قامت الباحثة  
بحساب حجم الأثر باستخدام معامل الارتباط الثنائي لرتب الأزواج المرتبطة ( Matched  
Pairs Ranks Biserial Correlation) باستخدام المعادلة التي أوردها (Field) والذي  
يتم حساب حجم الأثر من المعادلة التالية:

$$r = \frac{Z}{\sqrt{N}}$$

حيث (Z) قيمة (Z) المحسوبة و (N) تعني حجم العينة.

وتفسر قيم حجم الأثر وفقاً للمحكات الآتية: إذا كان حجم الأثر أقل من (٠.٤) يكون حجم الأثر ضعيفاً،، إذا كان حجم الأثر أقل من (٠.٧) يكون حجم الأثر متوسطاً، إذا كان حجم الأثر أقل من (٠.٩) يكون حجم الأثر كبيراً، إذا كان حجم الأثر أكبر من أو يساوي (٠.٩) يكون حجم الأثر كبيراً جداً.

كما قامت الباحثة بإيجاد نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي لمتوسطات درجات طالبات الجامعة وذلك باستخدام نسبة الكسب المعدل لبليك.

$$\text{نسبة الكسب المعدل} = \frac{\text{ص} - \text{س}}{\text{د}} + \frac{\text{ص} - \text{س}}{\text{د} - \text{س}}$$

كما قامت الباحثة بإيجاد نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي لمتوسطات درجات طالبات الجامعة وذلك باستخدام النسبة المئوية للكسب التي اقترحها ماك جيوجان في صورة نسبة مئوية.

$$\text{النسبة المئوية للتحسن} = 100 \times \left( \frac{\text{ص} - \text{س}}{\text{د} - \text{س}} \right)$$

#### جدول ( ١٥ )

حجم الأثر ونسبة الكسب المعدل لأداء المجموعة التجريبية في مقياس التجنب التجريبي ككل وفي كل بُعد من أبعاده على حدة بين القياسين القبلي والبعدي

نسبة التحسن	نسبة الكسب المعدل		حجم الأثر		الأبعاد
	الدلالة	القيمة	الدلالة	القيمة	
٧٣%	دالة	١.١٣	كبير	٠.٨٨	انكار الأحداث الماضية
٨٥%	دالة	١.٣٠	كبير	٠.٨٨	الهروب من المواقف الجديدة
٨٧%	دالة	١.٢٩	كبير	٠.٨٨	الدونية وضعف الثقة
٨١%	دالة	١.٤٢	كبير	٠.٨٨	الدرجة الكلية



يتضح من الجدول السابق أن قيم حجم الأثر بلغت ٠.٨٨ مستوى أثر كبير، كما تراوحت قيم نسبة الكسب المعدل لبيك تتراوح بين (١.١٣ إلى ١.٤٢) وتُعد دالة إحصائيًا، كما تراوحت نسبة التحسن بين ٧٣% إلى ٨٧% وهي نسبة تحسن كبيرة تشير إلى فاعلية البرنامج

**مناقشة نتائج الفرض الثاني :** من خلال الجدول السابق يتضح وجود فروق دالة احصائيًا علي مقياس التجنب التجريبي لدي طالبات جامعة الأزهر في القياسين القبلي والبعدي بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج في اتجاه القياس البعدي وهذا يدل علي تحقق صحة الفرض، وتفسر الباحثة هذه النتيجة من خلال الدراسات السابقة .

فقد اتفقت هذه الدراسة مع نتائج دراسة (Spencer, et al, 2023) والتي أظهرت نتائجها دعمًا لفاعلية القبول والالتزام، حيث أظهر كل المشاركين التحسينات المتوقعة في القبول والالتزام وأيضا في التجنب التجريبي، وكانت هذه النتائج الإيجابية أكثر وضوحًا بالنسبة للمشاركة الأولي.

كما توصلت دراسة (Na, et al, 2022) إلي أن العلاج بالقبول والالتزام يخفف ويقلل من سلوكيات تجنب التجارب المدمرة بما في ذلك سلوك إيذاء النفس والإدمان، كما توصلت أيضا إلي أنه يعمل علي انخفاض كل من تواتر سلوك التجنب والاندفاعية وشدة الأعراض السريرية والاكئاب والقلق بشكل ملحوظ، وعلاوة على ذلك فإنه يحسن بشكل ملحوظ النفور من الألم والتشتت والتثبيط والسلوك المتأخر وجودة الحياة العامة والعلاقات النفسية والاجتماعية .

واتفقت أيضًا نتائج دراسة (Zakiei, et al, 2021) مع نتائج الدراسة الحالية والتي أشارت بتحسن وتنظيم العواطف وتجنب التجارب بمرور الوقت وذلك فقط في حالة العلاج بالقبول والالتزام مقارنة بحالة التحكم وظلت التحسينات مستقرة حتى المتابعة، وتشير النتائج إلى أن العلاج بالقبول والالتزام بدأ وكأنه قد حسن التجنب التجريبي مما أدى بدوره إلى تحسين

كل من جودة النوم والعمليات المعرفية والعاطفية المرتبطة بالنوم على المدى الطويل لدى البالغين الذين يعانون من الأرق.

**وتفسر الباحثة ذلك:** بأن طبيعة البرنامج الذي تم استخدامه ساعد علي تحقيق الأهداف المرجوة، فتأثير البرنامج الذي تعرضت له المجموعة التجريبية وما يحتويه من اجراءات وفتيات بكل جلسة والارشادات والعصف الذهني والتعزيز والمناقشات والحوار الذي تم تبادلها بين الباحثة وبين الطالبات أتاح فرصة كبيرة للنقاش ولتبادل الخبرات ولاكتساب المهارات والاستراتيجيات اللازمة لخفض التجنب التجريبي، وقد أدي الدعم والمساعدة إلي تقليل نسبة الخوف والغضب والميل إلي التفكير الايجابي وايجاد بدائل وحلول تتلاءم مع الموقف مما كان له الأثر في خفض التجنب التجريبي بعد تطبيق البرنامج.

كما تري الباحثة بأن خفض مستوي التجنب التجريبي لدي أفراد المجموعة التجريبية عقب الانتهاء من البرنامج التدريبي أكد علي مدي فاعلية البرنامج الذي تم استخدامه في البحث الحالي فقد كان له أثر ايجابي ناجم عن اكتساب الطالبات للعديد من الخبرات والاستراتيجيات اللازمة لخفض مستوي التجنب التجريبي.

### نتائج الفرض الثالث ومناقشتها:

**ينصّ الفرض الثالث على** " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية علي مقياس التجنب التجريبي في القياسين البعدي والتتبعي ( بعد مرور شهرين من توقف البرنامج) ". وللتحقق من صحة هذا الفرض تمّ دراسة الفروق بين أداء مجموعة الدراسة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لمقياس التجنب التجريبي لدى طالبات الجامعة وفي ضوء النتائج الكمية للقياسين البعدي والتتبعي لمقياس التجنب التجريبي لدي طالبات الجامعة على أفراد مجموعة الدراسة التجريبية، وذلك بتطبيق اختبار "ولكوكسون" Wilcoxon Test للمقارنة بين مُتوسطي رتب درجات أفراد مجموعتين غير مستقلتين ومرتبطين (التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي) على المقياس، وتحديد الدلالة الإحصائية للفروق بينهما، وتتضح النتائج بالجدول التالي:

### جدول (١٦)

نتائج تطبيق اختبار " ولكوسون " بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لمقياس التجنب التجريبي لدى طالبات الجامعة (ن=١٥)

الأبعاد	القياس	المتوسط	الانحراف المعياري	الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z	مستوي الدلالة
انكار الأحداث الماضية	بعدي	١٦.١٣	٢.٧٤	الرتب الموجبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١.٤١٤	٠,١٥٧
				الرتب السالبة	٢	١,٥٠	٣,٠٠		
	التساوي	١٣							
	المجموع	١٥							
الهروب من المواقف الجديدة	بعدي	١٦.٤٠	٢.٥٢	الرتب الموجبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١.٤١٤	٠,١٥٧
				الرتب السالبة	٢	١,٥٠	٣,٠٠		
	التساوي	١٣							
	المجموع	١٥							
الدونية وضعف الثقة	بعدي	١٨.٠٦	٢.٠١	الرتب الموجبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١.٣٤٢	٠,١٨٠
				الرتب السالبة	٢	١,٥٠	٣,٠٠		
	التساوي	١٣							
	المجموع	١٥							
الدرجة الكلية	بعدي	٥٠.٦٠	٦.٩٤	الرتب الموجبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٢.٠٦٠	٠,٠٣٩
				الرتب السالبة	٥	٣,٠٠	١٥,٠٠		
	التساوي	١٣							
	المجموع	١٥							
	تتبعي	٤٩.٨٦	٦.٢٦						

قيمة (Z) عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٠٠ قيمة (Z) عند مستوى ٠,٠١ = ٢,٦٠

وفي ضوء نتائج الجدول السابق يتضح أن كافة قيم "Z" المحسوبة من خلال تطبيق اختبار "ولكوكسون" غير دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) وهذا يدل على عدم وجود فروق حقيقية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس التجنب التجريبي ككل وفي كل بُعد من أبعاده الفرعية على حدة في القياسين البعدي والتتبعي. يتضح من الجدول السابق أن المتوسطات الحسابية لدرجات المجموعة التجريبية بعديا وتتبعيا في المقياس بينها فروق كبيرة، وذلك في كافة أبعاد المقياس كل على حدة. مناقشة نتائج الفرض الثالث:- من خلال الجدول السابق يتضح عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات رتب درجات الطالبات المجموعة التجريبية علي مقياس التجنب التجريبي في القياسين البعدي والتتبعي بعد تطبيق البرنامج وهذا يوضح أهمية خفض التجنب التجريبي للمجموعة التجريبية (طالبات الجامعة) واستمرار التحسن بعد الانتهاء من البرنامج.

وتعتبر هذه النتيجة منطقية لأنها تتفق مع نتائج دراسة كل من (Reyes, et al, 2022)، ودراسة (Brenner, et al, 2020)، ودراسة (Teymouri Far Kush, et al, 2022) واللاتي أثبتت نتائج كل منهم فاعلية البرامج المقدمة لطالبات الجامعة في خفض التجنب التجريبي والمرونة ومواجهة المواقف والانفتاح على المشاعر غير السارة والتعامل مع القلق والتوتر بعد توقف البرامج.

وترى الباحثة أن هذه النتيجة تتفق مع ما يتضمنه البرنامج من جلسات ذات كفاءة عملت علي مساعدة الطالبات في الحفاظ علي ما تعلموه فقد كانت جلساته ايجابية ومتعددة ،كما تعددت الفنيات والمهارات التي تم استخدامها في هذا البرنامج وقد تم عرض اجراءاته بطرق بسيطة واضحة جذابة، فقد احتوي البرنامج علي جلسات لخفض التجنب التجريبي وتقليل مستوي القلق والتوتر والعمل علي مواجهة المشاكل وايجاد بدائل لحل هذه الصعوبات كما تم تدريب أفراد المجموعة التجريبية علي التقييم الموضوعي للموقف الصعب المثير والتخلص من المشاعر السلبية مثل فنية التخيل وسرد القصص

كمساعدات حيث تم من خلالها مساعدة كل طالبة للتغلب علي القلق والتوتر، كما اكتسبت الطالبات أسلوب مواجهة القلق والتوتر ومواجهة الصعوبات مما أدى إلي خفض التجنب التجريبي وأيضًا فقد ساعدت فنيات القبول كبديل للتجنب والتأمل الطالبات علي مقاومة الأفكار والمشاعر السلبية إضافة إلي التمارين والأنشطة والتأمل والاسترخاء كل ذلك ساعدهن وجعلهن أكثر خبرة، ويمكن أيضًا ارجاع هذا التحسن الذي حدث إلي أن العينة كانت أكثر حرصًا والتزامًا بالبرنامج مما أدى إلي خفض التجنب التجريبي واستمرار التحسن في الأداء بعد انتهاء البرنامج.

#### نتائج الفرض الرابع ومناقشتها:

ينص الفرض علي أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمقياس التعاطف لصالح المجموعة التجريبية". وبتطبيق اختبار "مان-وتني" Mann-Whitney U Test للمقارنة بين متوسطي رتب درجات مجموعتين مستقلتين (التجريبية والضابطة) في القياس القبلي لمقياس التعاطف وتحديد الدلالة الإحصائية للفرق بينهما تتضح النتائج من خلال الجدول التالي :

#### جدول ( ١٧ )

نتائج تطبيق اختبار "مان-وتني" بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس القبلي لمقياس التعاطف

الأبعاد	المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	U	قيمة Z	اتجاه الدلالة	حجم الأثر
الاحساس بمشاعر الآخرين	التجريبية	١٥	٣٠.٩٣	١.١٦	٢٣.٠٠	٣٤٥.٠	٠.٠٠٠	٤.٧٣٧	التجريبية	٠.٠١
	الضابطة	١٥	٢٠.٨٠	١.٠٦	٨.٠٠	١٢٠.٠				
تقديم العون والمساعدة	التجريبية	١٥	٣٣.٦٦	١.١١	٢٣.٠٠	٣٤٥.٠	٠.٠٠٠	٤.٧٢٤	التجريبية	٠.٠١
	الضابطة	١٥	١٩.٧٣	٢.٤٠	٨.٠٠	١٢٠.٠				
تبني وجهة نظر الآخرين	التجريبية	١٥	٣٤.٥٣	٠.٩١	٢٣.٠٠	٣٤٥.٠	٠.٠٠٠	٤.٧٥٣	التجريبية	٠.٠١
	الضابطة	١٥	٢٠.٨٠	٠.٦٧	٨.٠٠	١٢٠.٠				
دعم الترابط الاجتماعي	التجريبية	١٥	٣٥.٠٠	٠.٧٥	٢٣.٠٠	٣٤٥.٠	٠.٠٠٠	٤.٧٤٧	التجريبية	٠.٠١
	الضابطة	١٥	٢١.٢٠	١.٤٧	٨.٠٠	١٢٠.٠				
الدرجة الكلية	التجريبية	١٥	١٣٤.١٣	٢.٥٣	٢٣.٠٠	٣٤٥.٠	٠.٠٠٠	٤.٦٨٤	التجريبية	٠.٠١
	الضابطة	١٥	٨٢.٥٣	٣.٣١	٨.٠٠	١٢٠.٠				

في ضوء نتائج الجدول السابق يتضح أن كلِّ قيم "Z" المحسوبة من خلال تطبيق اختبار "مان-وتني" دالة إحصائيًا؛ مما يدل على وجود فرق حقيقي بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة علي مقياس التعاطف في القياس البعدي، ويشير هذا إلي فاعلية البرنامج في تنمية التعاطف لدي طالبات الجامعة.

مناقشة نتائج الفرض الرابع : من خلال نتائج الجدول السابق اتضح وجود فروق دالة احصائياً في أبعاد مقياس التعاطف بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي في اتجاه المجموعة التجريبية ، وهذا يدل علي تحقق الفرض وقبوله، فقد ارتفع مستوى التعاطف لدي طالبات الجامعة (المجموعة التجريبية) مقارنة بمستواهن لدي طالبات الجامعة (المجموعة الضابطة) وهذا يدل علي فاعلية البرنامج في تنمية التعاطف. وتتفق نتيجة هذا الفرض مع نتيجة دراسة (Tan, et al, 2023) والتي أكدت علي أن التعاطف له أدوار مختلفة في المساهمة في خفض القلق الاجتماعي عن طريق تقليل الضيق الشخصي بشكل مباشر وأيضاً تقليل مستوى التجنب التجريبي وحساسية الرفض بشكل غير مباشر لصالح المجموعة التجريبية.

كما تتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة (Abbasi & Tabatabaee, 2022) والتي أشارت بأن هناك علاقة مباشرة غير معنوية بين الذاكرة العاملة والتعاطف، كما وجد مسار سلبي ومعنوي مباشر للانتباه إلى التعاطف، وكانت العلاقة المباشرة بين التعاطف وحل المشكلات سلبية، كما أن التأثير غير المباشر لحل المشكلات على التعاطف بوساطة التحكم الانتباهي إيجابي بشكل عام .

وتري الباحثة أن هذه النتيجة من الممكن أن تكون ناتجة من خلال البرنامج الذي تعرضت له الطالبة الجامعية (المجموعة التجريبية) بما فيها من اجراءات واستراتيجيات وفنيات خاصة بكل جلسة، وأن استخدام أسلوب المواجهة وعدم التهرب من الأفكار والمشاعر السلبية ساعدها علي التغلب علي الصعوبات وعدم التأثر بالمشاعر السلبية التي شعرت بها الطالبة من قبل، فالطالبة الجامعية تحاول الاستبصار بنفسها وبقدراتها كما تستطيع تحديد أبعاد المشكلة التي تعاني منها من خلال أسلوب القبول والالتزام التي أيدت معظم الدراسات فاعليته وخصوصا علي طالبات الجامعة، كما تري الباحثة أن التعاطف عبارة سمة إيجابية موجودة لدي الأفراد فهي مفاتيح للنجاح في الحياة، فمن خلاله نستطيع مشاركة الآخرين فيما يشعرون به وله تأثير كبير في تطور السلوك

الانساني، أما غياب التعاطف كان له تأثير في نمو السلوك الاجتماعي الغير سوي حيث يعمل علي ظهور العديد من الاضطرابات النفسية والسلوكية ، فهو ظاهرة نفسية ايجابية تعتمد علي المشاركة في الأحاسيس والمشاعر بين الأفراد في الميول والتطابق بين المشاعر والأفكار.

#### نتائج الفرض الخامس :-

ينصّ الفرض الخامس علي " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية علي مقياس التعاطف في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي ". وللتحقق من صحة هذا الفرض تمّ دراسة الفروق بين أداء مجموعة الدراسة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لمقياس تنمية التعاطف لدى طالبات جامعة الأزهر وفي ضوء النتائج الكمية للقياسين القبلي والبعدي لمقياس التعاطف لدي طالبات جامعة الأزهر، وذلك بتطبيق اختبار " ولكوكسون " Wilcoxon Test للمقارنة بين مُتوسطي رتب درجات مجموعتين غير مستقلتين ومرتبطين (التجريبية في القياسين القبلي والبعدي) على المقياس، وتحديد الدلالة الإحصائية للفرق بينهما، وتتضح النتائج من خلال الجدول التالي :

#### جدول ( ١٨ )

نتائج تطبيق اختبار " ولكوكسون " بين مُتوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي في التعاطف لدي طالبات جامعة الأزهر

الأبعاد	القياس	المتوسط	الانحراف المعياري	الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z	مستوي الدلالة
الاحساس بمشاعر الآخرين	قبلي	١٥.٦٦	٢.٨٤	الرتب السالبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٣,٤١٥	٠,٠١
				الرتب الموجبة	١٥	٨,٠٠	١٢٠,		
البعدي	٣٠.٩٣	١.١٦	التساوي	٠					
			المجموع	١٥					



الأبعاد	القياس	المتوسط	الانحراف المعياري	الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z	مستوي الدلالة
تقديم العون والمساعدة	قبلي	١٥.٩٣	٢.٧٦	الرتب السالبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٣,٤٢٠	٠,٠١
				الرتب الموجبة	١٥	٨,٠٠	١٢٠,		
	بعدي	٣٣.٦٦	١.١١	التساوي	٠				
				المجموع	١٥				
تبنى وجهة نظرا الآخرين	قبلي	١٧.٨٦	٢.٢٦	الرتب السالبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٣,٤٢٢	٠,٠١
				الرتب الموجبة	١٥	٨,٠٠	١٢٠,		
	بعدي	٣٤.٥٣	٠.٩١	التساوي	٠				
				المجموع	١٥				
دعم الترابط الاجتماعي	قبلي	١٩.٣٣	١.٣٤	الرتب السالبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٣,٤٣٠	٠,٠١
				الرتب الموجبة	١٥	٨,٠٠	١٢٠,		
	بعدي	٣٥.٠٠	٠.٧٥	التساوي	٠				
				المجموع	١٥				
الدرجة الكلية	قبلي	٦٨.٨٠	٨.٤٣	الرتب السالبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٣,٤٠٨	٠,٠١
				الرتب الموجبة	١٥	٨,٠٠	١٢٠,		
	بعدي	١٣٤.١٣	٢.٥٣	التساوي	٠				
				المجموع	١٥				

قيمة (Z) عند مستوي ٠,٠٥ = ٢,٠٠ قيمة (Z) عند مستوي ٠,٠١ = ٢,٦٠

وفي ضوء نتائج الجدول السابق يتضح أن كافة قيم "Z" المحسوبة من خلال تطبيق اختبار

"ولكوسون" دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) وهذا يدل على وجود فروق حقيقية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس التعاطف ككل وفي كل بُعد

من أبعاده الفرعية على حدة في القياسين القبلي والبعدي. كما يتضح من الجدول السابق أن المتوسطات الحسابية لدرجات المجموعة التجريبية قبلًا وبعديًا في المقياس بينها فروق كبيرة، وذلك في كافة أبعاد المقياس كل على حدة وفي المقياس ككل. كما يتضح أن كافة المتوسطات الحسابية لدى أفراد المجموعة التجريبية في التطبيق القبلي أقل من المتوسطات الحسابية لديهم في التطبيق البعدي، وذلك في أبعاد مقياس التعاطف والدرجة الكلية؛ مما يشير إلى وجود فاعلية للبرنامج. كما قامت الباحثة بحساب حجم الأثر باستخدام معامل الارتباط الثنائي لرتب الأزواج المرتبطة ( Matched Pairs Ranks Biserial Correlation) باستخدام المعادلة التي أوردها (Field,2018,520) والذي يتم حساب حجم الأثر من المعادلة التالية:

$$r = \frac{Z}{\sqrt{N}}$$

حيث (Z) قيمة (Z) المحسوبة و(N) تعني حجم العينة. وتفسر قيم حجم الأثر وفقًا للمحكات الآتية: إذا كان حجم الأثر أقل من (٠.٤) يكون حجم الأثر ضعيفًا، إذا كان حجم الأثر أقل من (٠.٧) يكون حجم الأثر متوسطًا، إذا كان حجم الأثر أقل من (٠.٩) يكون حجم الأثر كبيرًا، إذا كان حجم الأثر أكبر من أو يساوي (٠.٩) يكون حجم الأثر كبيرًا جدًا.

كما قامت الباحثة بإيجاد نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي لمتوسطات درجات طالبات الجامعة وذلك باستخدام نسبة الكسب المعدل لبليك.

$$\text{نسبة الكسب المعدل} = \frac{\text{ص} - \text{س}}{\text{د}} + \frac{\text{ص} - \text{س}}{\text{د} - \text{س}}$$

كما قامت الباحثة بإيجاد نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي لمتوسطات درجات طالبات الجامعة وذلك باستخدام النسبة المئوية للكسب التي اقترحتها ماك جيوجان في صورة نسبة مئوية.

$$\text{النسبة المئوية للتحسن} = \left( \frac{\text{ص} - \text{د}}{\text{د}} \right) \times 100$$

### جدول (١٩)

حجم الأثر ونسبة الكسب المعدل لأداء المجموعة التجريبية في مقياس التدفق الأكاديمي بين القياسين القبلي والبعدي

نسبة التحسن	نسبة الكسب المعدل		حجم الأثر		الأبعاد
	الدالة	القيمة	الدالة	القيمة	
٧٥%	دالة	١.١٧	كبير	٠.٨٨	الاحساس بمشاعر الآخرين
٨٨%	دالة	١.٣٧	كبير	٠.٨٨	تقديم العون والمساعدة
٩١%	دالة	١.٣٨	كبير	٠.٨٨	تبني وجهة نظر الآخرين
٩٤%	دالة	١.٣٧	كبير	٠.٨٩	دعم الترابط الاجتماعي
٨٧%	دالة	١.٣١	كبير	٠.٨٨	الدرجة الكلية

يتضح من الجدول السابق أن قيم حجم الأثر تراوحت بين ٠.٨٨ إلى ٠.٨٩ مستوى أثر كبير، كما تراوحت قيم نسبة الكسب المعدل لبليلك تتراوح بين (١.١٧ إلى ١.٣٨) وتُعد دالة إحصائياً، كما تراوحت نسبة التحسن بين ٧٥ إلى ٩٤% وهي نسبة تحسن كبيرة تشير إلي فاعلية البرنامج.

مناقشة نتائج الفرض الخامس : من الجدول السابق يتضح وجود فروق دالة احصائياً بين متوسطات رتب

بين متوسطات رتب درجات طالبات الجامعة على ابعاد مقياس التعاطف لدى الطالبات في القياسين القبلي والبعدي وذلك بعد تطبيق البرنامج يكون في اتجاه القياس البعدي، وهذا يدل على تحقق الفرد وقبوله.

وتتفق نتائج هذا البحث مع نتائج دراسة ( Findyartini, et al, 2020 ) والتي توصلت إلي أن معظم الطلاب لديهم دافعًا كبير ومسيطر عليهم وأن هذا الدافع ارتبط بطريقة مستمرة مع التعاطف، كما توصلت النتائج أيضًا إلي وجود علاقة كبيرة بين عملية التحفيز والقبول والالتزام والتعاطف لدى طلاب الجامعة، وأن الطلاب الذين كان لديهم مستوى التعاطف منخفض وتم استخدام أسلوب التحفيز المتزايد والنقل معهم فقد ارتفعت لديهم درجة التعاطف.

كما توصلت نتائج دراسة (Cid-Sillero, et al, 2018) بأن التعاطف يعمل علي فهم مشاعر الآخرين وتصور أنفسهم مكانهم والتعاطف مع ما يمرون به لذلك يجب الاهتمام به والعمل علي تعزيزه.

**وتري الباحثة:** بأن القبول والالتزام نهج للعلاج السلوكي والمعرفي يركز علي المبدأ ويهتم بشكل كبير بالسيطرة علي التجارب المزعجة ويعمل علي تعزيز التعاطف ويساعد علي تغيير السلوك وتطوير الاستراتيجيات التي يستخدمها لمواجهة المشاكل بدلاً من تجنبها أو التهرب منها .

فالقبول والالتزام يعد من أنجح الأساليب التي تم استخدامها وأعطت نتائج ايجابية وهذا ما حدث مع المجموعة التجريبية، فالإحساس بمشاعر الآخرين وتقديم الدعم والعون لهم وتبني وجهه نظرهم وتبادل وجهات النظر وتداول الموضوعات المتعلقة بالموضوع، كل هذا يرجع إلي أن تدريب طالبات الجامعة وتوجيهن باستمرار نحو تنميه واكتساب مهارات التعاطف يؤدي الي التأثير بالانفتاح على معاناه الآخرين وعدم الانفصال عنهم و الرغبة في تخفيف المعاناة التي لديهم ومعاملتهم بعطف بدل من القسوة لذلك فقد ازدادت درجة التعاطف لدي طالبات المجموعة التجريبية وأصبحن اكثر عطفًا في التعامل مع الآخرين وأكثر قدرة علي الحكم على الآخرين بشكل موضوعي، وتعزو الباحثة نجاح البرنامج إلي عدة عوامل أخري منها حضور الجلسات بانتظام والحضور في الموعد المحدد ومدي

حرص الباحثة علي اختيار أنشطة جذابة ومتنوعة تستطيع من خلالها جذب انتباه الطالبات وزيادة الدافعية لديهن.

#### نتائج الفرض السادس ومناقشتها:

ينصّ الفرض السادس على: " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية علي مقياس التعاطف في القياسين البعدي والتتبعي (بعد مرور شهرين من انتهاء البرنامج)". وللتحقق من صحة هذا الفرض تمّ دراسة الفروق بين أداء مجموعة الدراسة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لمقياس التعاطف لدى طالبات الجامعة وفي ضوء النتائج الكمية للقياسين البعدي والتتبعي لمقياس التعاطف على أفراد مجموعة الدراسة التجريبية، وذلك بتطبيق اختبار "ولكوكسون" Wilcoxon Test للمقارنة بين مُتوسطي رتب درجات أفراد مجموعتين غير مستقلتين ومرتبطين (التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي) على المقياس وتحديد الدلالة الإحصائية للفروق بينهما وتوضح النتائج بالجدول التالي:

#### جدول (٢٠)

نتائج تطبيق اختبار " ولكوكسون " بين مُتوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لمقياس التعاطف (ن=١٥)

الأبعاد	القياس	المتوسط	الانحراف المعياري	الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z	مستوي الدلالة
الاحساس بمشاعر الآخرين	بعدي	٣٠.٩٣	١.١٦	الرتب الموجبة	٢	١.٥٠	٣.٠٠	١,٤١٤	٠,١٥٧ غير دال
				الرتب السالبة	٠	٠.٠٠	٠.٠٠		
	تتبعي	٣١.٠٦	١.١٦	التساوي	١٣				
تقديم العون	بعدي	٣٣.٦٦	١.١١	الرتب الموجبة	٢	١.٥٠	٣.٠٠	١,٠٠٠	٠,٣١٧ غير
				الرتب السالبة	٠	٠.٠٠	٠.٠٠		
	تتبعي	٣٣.٧٣	١.٠٣	التساوي	١٣				

المجموع	١٥				المجموع			والمساعدة
٠,٣١٧	٣.٠٠٠	١.٥٠٠	٢	الرتب الموجبة	٠.٩١	٣٤.٥٣	بعدي	تبني وجهة نظر الاخرين
غير	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	٠	الرتب السالبة				
١,٠٠٠			١٣	التساوي	٠.٩١	٣٤.٦٠	تتبعي	
٠,١٥٧	١٥.٠٠٠	٣.٠٠٠	٥	الرتب الموجبة	٠.٧٥	٣٥.٠٠	بعدي	دعم الترابط الاجتماعي
غير	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	٠	الرتب السالبة				
١,٤١٤			١٠	التساوي	٠.٦٣	٣٥.١٣	تتبعي	
٠,٠٣٤	١٥.٠٠٠	٣.٠٠٠	٥	الرتب الموجبة	٢.٥٣	١٣٤.١٣	بعدي	الدرجة الكلية
غير	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	٠	الرتب السالبة				
٢.١٢١			١٠	التساوي	٢.٢٩	١٣٤.٥٣	تتبعي	
٠,٠٣٤			١٥	المجموع				

قيمة (Z) عند مستوي ٠,٠٥ = ٢,٠٠ قيمة (Z) عند مستوي ٠,٠١ = ٢,٦٠

وفي ضوء نتائج الجدول السابق يتضح أن كافة قيم "Z" المحسوبة من خلال تطبيق اختبار

"ولكوكسون" غير دالة إحصائياً ؛ مما يدل على عدم وجود فروق حقيقية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس التعاطف ككل وفي كل بُعد من أبعاده الفرعية على حدة في القياسين البعدي والتتبعي.

يتضح من الجدول السابق أن المتوسطات الحسابية لدرجات المجموعة التجريبية بعدياً وتتبعياً في المقياس بينها فروق كبيرة، وذلك في كافة أبعاد المقياس كل على حدة وفي المقياس ككل.

مناقشة نتائج الفرض السادس:- من خلال الجدول السابق يتضح عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات رتب درجات الطالبات المجموعة التجريبية علي مقياس التعاطف

في القياسين البعدي والتتبعي بعد تطبيق البرنامج وهذا يوضح أهمية تنمية التعاطف للمجموعة التجريبية واستمرار التحسن بعد الانتهاء من البرنامج.

وتعتبر هذه النتيجة منطقية لأنها تتفق مع نتائج دراسة (Tan, et al, 2023) والتي أظهرت أن كلا من التعاطف المعرفي والوجداني له أدوار مختلفة في المساهمة في القلق الاجتماعي لدى المراهقين، ويمكن أن توفر نتائج الدراسة الحالية أيضاً دعم تجريبي لاستهداف وتقليل التجنب التجريبي وحساسية الرفض بشكل غير مباشر.

كما تتفق النتائج أيضاً مع نتائج دراسة (Abbasi & Tabatabaee, 2022) والتي أشارت بوجود مسار مباشر للانتباه إلى التعاطف، وقد كان التأثير غير المباشر لحل المشكلات على التعاطف بواسطة التحكم الإنباهي الإيجابي، وتشير النتائج أيضاً إلى الاهتمام بدور العوامل الوسيطة في العلاقة بين حل المشكلات والتعاطف .

**وتفسر الباحثة** عدم وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين البعدي والتتبعي علي مقياس التعاطف بعد مرور شهرين من انتهاء البرنامج بسبب كفاءة البرنامج المستخدم وما تضمنه من فنيات عديدة كالقبول والفصل المعرفي والمناقشة والحوار والتعزيز والتأمل والقصة وغيرها كل هذا ساعد في استمرار فاعلية البرنامج واكسبت الطالبات الوعي بمشاعر الآخرين وفهم ما يمرون بهم والتواصل معهم وعدم التغاضي عن معاناتهن والاحساس بالشفقة والتوتر نتيجة الوعي بمعاناتهن وذلك من أجل توصيل رسالة بأن هذا الشخص ليس وحيد في مواجهة الأمور الصعبة والمشكلات فيستطيع اللجوء للآخرين وطلب المساعدة منهم، فيجب علي المحيطين بهذا الشخص أن يضعوا مشاكله في عين الاعتبار ولا يتجاهلوهما لأن ذلك يكون له تأتي كبير علي طريقة تعامله مع هذه المشاكل والصعوبات ويجعله قادر علي المواجهة والتحدي والعيش حياة أفضل، فكل هذا كان له أثر كبير علي التخلص من النواحي السلبية وخفضها وهذا كان له أثر كبير علي المجموعة التجريبية نتيجة تعرضها لذلك، ولقد ساهم البرنامج في مساعدة الطالبات علي التحفيز لمواجهة المواقف الصعبة ووضع حلول وبدائل لاجتيازها بدلاً من التهرب منها.

## التوصيات :-

- من خلال النتائج التي توصلت إليها الباحثة فقد توصلت لهذه التوصيات وهي :
- تطوير أسلوب القبول والالتزام لخفض التجنب التجريبي الناتج عن التعرض لمواقف صعبة وتنمية التعاطف لدي طالبات الجامعة .
  - استخدام برامج عديدة وتطبيقها علي الطالبات لتعليمهن كيفية مواجهة المشكلة وعدم الهروب منها.
  - الاهتمام بفئة الطالبات من الناحية النفسية والاجتماعية لأنهن أساس المجتمع.
  - اجراء العديد من الدراسات التجريبية التي تهتم بأسلوب القبول والالتزام لدي عينة طالبات الجامعة.
  - تدريب طلبة الجامعة علي التعبير عن مشاعرهم دون اللجوء إلي التجنب التجريبي.
  - تفعيل دور المرشد في الجامعات وتدريبه علي تعليم الطالبات كيفية خفض التجنب التجريبي.
  - عمل ندوات تعريفية لتوضيح ماهية التجنب وعواقبه السلبية وكيفية خفضه والتخلص منه .
  - وضع البرامج والخطط للحد من التجنب التجريبي لدي طالبات الجامعة واستخدام أسلوب حل المشكلات.

## البحوث المقترحة :-

- فاعلية برنامج تدريبي لخفض التجنب التجريبي في السياقات الاجتماعية المختلفة لدي عينة من المتعثرات دراسيا من طلبة الجامعة.
- فاعلية برنامج قائم علي التعاطف مع الذات لخفض التجنب التجريبي لدي عينة من الطلاب الأيتام.
- التجنب التجريبي وعلاقته بالرضا عن الحياة لدي السيدات متأخري الانجاب.
- التجنب التجريبي كمنبئ بالأسوي النفسي لدي عينة من العاطلين عن العمل .



## المراجع :

### أولاً : المراجع العربية

- الأنصاري، هيفاء عبدالحسين وأبو عقل، أحمد محمود(٢٠٢٣).التعاطف المعرفي والوجداني وعلاقته بكل من فاعلية الذات والعلاقة الوالدية والتحصيل الأكاديمي بين طلاب الجامعة، مجلة كلية التربية ،جامعة الأزهر ، ٢٠٠(٢)، ٢٦٨-٣٠٤.
- جولمان (٢٠٠٠). الذكاء العاطفي، ترجمة ليلى الجبالي، عالم المعرفة، الكويت.
- عطيه، أشرف (٢٠١١). فعالية العلاج بالقبول والالتزام في تخفيف حدة الاكتئاب لدي أمهات الأطفال المصابين بالأوتيزم، مجلة دراسات عربية في علم النفس، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية، ١٠(٣)، ٤٢٩-٤٨٤.
- فرحان، رواء غازي (٢٠٢١). التجنب المعرفي لدي عينة من طلبة الجامعة، مجلة بحوث الشرق الأوسط، جامعة بغداد ،٩(٦٠)، ١٣٩-١٦٢.
- محيسن، حسين زعير(٢٠٢٢).التعاطف الوجداني والمعرفي لدي المشرف الصديق الناقد في ظل برنامج بناء قدرات التعليم الابتدائي والثانوي ،مجلة آداب ذي قار،(٣٩)، ٤٥-٧٨.
- مصطفى، سماح عبدالحكيم سيد(٢٠٢٠). قيمة التعاطف عند ماكس شلر، مجلة كلية الآداب، جامعة بني سويف ،٢(٥٦)، ١٣-٥١.
- النواجحة، زهير عبد الحميد ومصري، إبراهيم سليمان(٢٠٢٢).القدرة التنبؤية للوعي الانفعالي الذاتي بالتجنب التجريبي لدي المتعافين من فيروس كوفيد-١٩، مجلة جامعة الخليل للبحوث، ١٧(٢)، ١٨٧-٢١٦.
- هلال، أحمد الحسيني وأبو حمزة، عيد جلال(٢٠١٨).التعاطف المعرفي والوجداني كما يدركه الآباء والمعلم وعلاقته بالسلوك العدوانية لدي عينة من تلاميذ المرحلة الاعدادية، مجلة الارشاد النفسي، (٤٤)، ١-٥٥.



ثانيا : المراجع الأجنبية :

- Abasi, M., Begian, M., Ayadi, N., & Dargahi, S. (2015). Compare self-compassion, cognitive avoidance and emotional self-regulation in students with and without learning disabilities. Quarterly Journal of Health Breeze, 4(1), 31-40.
- Abbasi, M., & Tabatabaee, S. M. (2022). The mediating role of working memory and attentional control in the relationship between problem solving and empathy in university students. Iranian Journal of Learning and Memory, 5(18), 41-54.
- Angelakis, I., & Pseftogianni, F. (2021). Association between obsessive-compulsive and related disorders and experiential avoidance: A systematic review and meta-analysis. Journal of psychiatric research, 138, 228-239.  
Available at: Eric Database.
- Batson, C. D., N., Lishner, D. A., & Tsang, J. (2002). Empathy Handbook of Positive Psychology. New York: Oxford And Altruism. University Press, 485- 498.
- Bagheri-Sheykhangafshe, F., Kiani, A., Savabi-Niri, V., Aghdasi, N., & Bourbour, Z. (2022). The efficacy of acceptance and commitment therapy on psychological capital and emotion regulation of students with suicidal ideation. International Journal of Behavioral Sciences, 16(2), 96-102.



- 
- Pachońska, K., Trzcionka, A., Pezelj Brekalo Prso, I., Mocny Ribaric, S., Paljevic, E., Tanasiewicz, M., & Persic Bukmir, R. (2020). Empathy amongst dental students: An institutional cross sectional survey in Poland and Croatia. *European journal of dental education*, 24(4), 687–694.
- Brenner, R. E., Cornish, M. A., Heath, P. J., Lannin, D. G., & Losby, M. M. (2020). Seeking help despite the stigma: Experiential avoidance as a moderated mediator. *Journal of Counseling Psychology*, 67(1), 132.
- Chou, W. P., Yen, C. F., & Liu, T. L. (2018). Predicting effects of psychological inflexibility/experiential avoidance and stress coping strategies for internet addiction, significant depression, and suicidality in college students: a prospective study. *International journal of environmental research and public health*, 15(4), 788.
- Chapman AL, Gratz KL, & Brown MZ (2006). Solving the puzzle of deliberate self-harm: The experiential avoidance model. *Behaviour Research and Therapy*, 44, 371–394. doi:10.1016/j.brat.2005.03.005
- Chua, J. Y. X., Ang, E., Lau, S. T. L., & Shorey, S. (2021). Effectiveness of simulation-based interventions at improving empathy among healthcare students: a systematic review and meta-analysis. *Nurse education today*, 104, 105000.



- 
- Cid-Sillero, S., Santiago-Ramajo, S., & Pilar Martín-Lobo, M. (2018). Relation between executive functions and empathy and their influence on academic performance in students of basic vocational training. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 16(46).
- Cooper, B.(2004). Empathy, interaction and caring: Teachers' roles in aconstrained environment. *Pastoral Care in Education*, 22(3), 12-21.
- Chapman AL, Gratz KL, & Brown MZ (2006). Solving the puzzle of deliberate self-harm: The experiential avoidance model. *Behaviour Research and Therapy*, 44, 371-394. doi:10.1016/j.brat.2005.03.005
- Dary, C., Cendri, A., Julian, A., & Michael, I.(2019). Empathy Is Hard Work: People Choose to Avoid Empathy Because of its Cognitive Costs. *The Journal of Experimental Psychology: General*,148(6),962-976.
- Den Ouden, L., Tiego, J., Lee, R. S., Albertella, L., Greenwood, L. M., Fontenelle, L., & Segrave, R. (2020). The role of experiential avoidance in transdiagnostic compulsive behavior: a structural model analysis. *Addictive Behaviors*, 108, 106464. *Directions in Psychological Science*, 10, 214-219.
- Dursun, A., Kaplan, Y., Altunbaş, T., & Bahtiyar, M. (2023). The Mediating Effect of Experiential Avoidance on the relationship



between psychological resilience and psychological needs in the COVID-19 pandemic. *Current Psychology*, 43(14), 13011-13021. Edition,212.

-Eifert, G. & Forsyth, J. (2005). *Acceptance and commitment therapy for anxiety disorders: A practitioner's treatment guide to using mindfulness, acceptance, and values-based behavior change*. New Harbinger Publications.

-Eustis, E. H., Cardona, N., Nauphal, M., Sauer-Zavala, S., Rosellini, A. J., Farchione, T. J., & Barlow, D. H. (2020). Experiential avoidance as a mechanism of change across cognitive-behavioral therapy in a sample of participants with heterogeneous anxiety disorders. *Cognitive Therapy and Research*, 44, 275-286.

-Findyartini, A., Felaza, E., Setyorini, D., & Mustika, R. (2020). Relationship between empathy and motivation in undergraduate medical students. *GMS journal for medical education*, 37(4).

-Flynn, M., Bordieri, M. & Berkout, O. (2019). Symptoms of social anxiety and depression: Acceptance of socially anxious thoughts and feelings as a moderator. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 11, 44-49.

-Gamez, W., Chmielewski, M., Kotov, R., & Watson, D. (2011). Development of a Measure of Experiential Avoidance : The Multidimensional Experiential Avoidance Questionnaire. 23(3).



- 
- Gross, J. J. (2001). Emotion regulation in adulthood: Timing is everything. *Current Growth in the Human Personality. The Gestalt Journal Press: psychological science*, 10(6), 214-219.
- Gouveia, J., Gregório, S., Dinis, A., & Xavier, A. (2012). Avoidance in Clinical and Non-Clinical Samples: Experiential AAQ-II Portuguese Version, *International Journal of Psychology & Psychological Therapy*, 12(2), 139- 156.
- Harris, R. (2006). Embracing your demons: An overview of acceptance and commitment therapy. *Psychotherapy in Australia*, 12(4), 70-6.
- Hoffman, M. L. (1979). Development of Empathy and Altruism. Paper presented at the Annual meeting of the American Psychological Association (87th, New York, NT, September 1-5, 1979).
- Hojat, M., Mangione, S., Nasca, T. J., Cohen, M. J. M., Gonnella, J. S., Erdmann, J. B., Veloski, J., & Magee, M. (2001). The Jefferson scale of physician empathy: Development and preliminary psychometric data. *Educational and Psychological Measurement*, 61(2), 349-365.
- <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2021.103578>
- <https://doi.org/10.1093/brain/awn279>



- 
- Kelso, K. C., Kashdan, T. B., Imamoğlu, A., & Ashraf, A. (2020). Meaning in life buffers the impact of experiential avoidance on anxiety. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 16, 192–198.
- Kingston, J., Clarke, S. & Remington, B. (2010). Experiential avoidance and problem behavior: A mediational analysis. *Behavior Modification*, 34(2), 145–163.
- Kiuru, N., Puolakanaho, A., Lappalainen, P., Keinonen, K., Mauno, S., Muotka, J. & Lappalainen, R. (2021). Effectiveness of a web-based acceptance and commitment therapy program for adolescent career preparation: A randomized controlled trial *Journal of Vocational Behavior*, 127, 103578.
- Martínez–Rubio, D., Colomer–Carbonell, A., Sanabria–Mazo, J. P., Perez–Aranda, A., Navarrete, J., Martínez–Brotons, C., ... & Feliu–Soler, A. (2023). How mindfulness, self–compassion, and experiential avoidance are related to perceived stress in a sample of university students. *Plos one*, 18(2), e0280791.
- Masoumian, S., Ashouri, A., Ghomian, S., Keshtkar, M., Siahkamary, E., & Vahed, N. (2021). Efficacy of acceptance and commitment therapy compared to Cognitive Behavioral Therapy on anger and interpersonal relationships of male students. *Iranian Journal of Psychiatry*, 16(1), 21.
- Na, E., Lee, K., Jeon, B. H., Jo, C., Kwak, U. H., Jeon, Y., ... & Jeong, J. (2022). Acceptance and commitment therapy for



destructive experiential avoidance (ACT–DEA): a feasibility study. International journal of environmental research and public health, 19(24), 16434.

–Narimani, M., & Taherifard, M. (2019). The effectiveness of acceptance/commitment training to decrease experiential avoidance and psychological distress in teenagers with specific learning disorder. Journal of Learning Disabilities, 8(4), 110–133.

–Naseri, A., Rahmanian, M., & Rafieipour, A. (2024). The Effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy on Psychological Well–being, Resilience, and Hope for Life in Coronary Heart Disease Patients with High Blood Pressure Visiting Shahid Rajaei Hospital. Health Nexus, 2(2), 57–67.

–Nikolaos, K., Mark A.Reinecke., Arthur F.(2021).Cognitive and Behavioral Theories in Clinical Practice , The Guilford Press.

Pahnke, J.,Hirvikoski, T., Bjureberg, J., Bolte, S., Jokinen, J., .Lundgren, T. (2019). Acceptance and commitment ,Bohman, B& therapy for autistic adults: An open pilot study in a psychiatric outpatient context. Journal of Contextual Behavioral Science, (13), 34–41.

–Pahnke, J., Jansson–Fröjmark, M., Andersson, G., Bjureberg, J., Jokinen, J., Bohman, B., & Lundgren, T. (2023). Acceptance and commitment therapy for autistic adults: A randomized controlled



- 
- pilot study in a psychiatric outpatient setting. *Autism*, 27(5), 1461–1476.
- Parcon, A. M. C. (2017). Anxiety–Attachment, Avoidance–Attachment and Gender as Predictors of Empathy. *Philippine Journal of Psychology*, 50(1), 77–102.
- Peifer, J. S., & Taasobshirazi, G. (2022). College students’ reduced cognitive empathy and increased anxiety and depression before and during the COVID–19 pandemic. *International journal of environmental research and public health*, 19(18), 11330.
- Perls, F. Hefferline, R & Goodman, P. (1951). Gestalt Therapy: Excitement and preliminary psychometric properties of the acceptance and action questionnaire –II: Areised measure of Behavior psychological inflexibility and experiential avoidance. *therapy*, 42(4), 676–688.
- Raskin, N & Rogers, C. (1989) Person–centered therapy. *Current psychotherapies*. (4th ed.) Itasca, IL: Peacock. 155–194.
- Reyes, A. T., Song, H., Bhatta, T. R., & Kearney, C. A. (2022). Exploring the relationships between resilience, mindfulness, and experiential avoidance after the use of a mindfulness and acceptance based mobile app for posttraumatic stress disorder. *Perspectives in psychiatric care*, 58(2), 776–784.
- Shamay–Tsoory, S. G., Aharon–Peretz, J., & Perry, D. (2009). empathy: a double dissociation between emotional Two systems for



- and cognitive empathy in inferior frontal gyrus versus ventromedial prefrontal lesions. *Brain*, 132(3), 617–627.
- Spencer, S. D., Meyer, M. S., & Masuda, A. (2023). A case-series study examining acceptance and commitment therapy for experiential avoidance-related mixed anxiety and depression in a telehealth platform. *Clinical Case Studies*, 22(1), 78–96.
- Sweeney, K., & Baker, P. (2018). Promoting empathy using video-based teaching. *Clinical Teacher*, 15(4), 336–340.
- Tan, X., Yang, Y., & Yu, M. (2023). Longitudinal relationship of empathy and social anxiety among adolescents: The mediation roles of psychological inflexibility and rejection sensitivity. *Journal of Affective Disorders*, 339, 867–876.
- 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), 102–110.
- Teeters, Carin. (2020). *Stretching Our Understanding of Anger: Inflexibility as a Predictor of Problematic Anger in Trauma Populations*, The School of Graduate and Professional Studies, Thesis Ph.D Tennessee State University.
- Venta, A., Sharp, C., & Hart, J. (2012). The Relation Between and Experiential Avoidance in Inpatient Anxiety Disorder Adolescents, *J Psychological Assessment*, 24(1), 240–248.



- 
- Villardaga, R., Estevez, A., Levin, M. E., & Hayes, S. C. (2012). Deictic relational responding, empathy, and experiential avoidance as predictors of social anhedonia: Further contributions from relational frame theory. *The Psychological Record*, 62, 409–432.
- Williams, E. C. (2015). Self-compassion and self-forgiveness as mediated by rumination, shame-proneness, and experiential avoidance: implications for mental and physical health. East Tennessee State University.
- Wikipedia, the free encyclopedia.(2022). Experiential avoidance .
- Zakiei, A., Khazaie, H., Rostampour, M., Lemola, S., Esmaili, M., Dürsteler, K.,& Brand, S. (2021). Acceptance and commitment therapy (ACT) improves sleep quality, experiential avoidance, and emotion regulation in individuals with insomnia—results from a randomized interventional study. *Life*, 11(2), 133.



مجلة كلية التربية . جامعة طنطا  
ISSN (Print):- 1110-1237  
ISSN (Online):- 2735-3761  
<https://mkmgmt.journals.ekb.eg>  
المجلد (٨٩) أكتوبر ٢٠٢٣ م

---

