التجنب التجريبي وعلاقته بالالكسيثيميا لدى فاقدي الوالدين

أ.م.د حنان خالد إبراهيم الصالحي
جامعة الانبار / كلية التربية للعلوم الإنسانية
Hanan.khalid@uoanbar.edu.iq

الملخص

هدفت هذه الدراسة الى التعرف على العلاقة بين التجنب التجريبي ألكسيثيميا لدى فاقدي الوالدين من طلبة السادس الاعدادي ، والتعرف على مستوى الالكسيميا والتجنب التجريبي لدى افراد العينة .

المنهجية : تم اختيار عينة عشوائية بسيطة وتكونت عينة الدراسة من (400) طالب من المرحلة الثانوية وقد اعتمدت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي ، وتم تطبيق مقياس ألكسيثيميا (لـ تورنتو) ، ومقياس التجنب التجريبي المطور لـ غامز واخرون (. Gamez et al) .

النتائج : اشارت النتائج الى وجود علاقة ارتباطية بين المتغيرين التجنب التجريبي ألكسيثيميا ، كما اشارت النتائج الى ارتفاع مستوى كل من التجنب التجريبي والبلادة الوجدانية لدى افراد العينة.

التوصيات : خرجت الدراسة بعدة توصيات من ابرزها الاهتمام بصحة الطلبة النفسية والعاطفية كونه يمثل من اهم محاور العملية التعليمية مما ينعكس على أداء الطالب ونجاحه ووضع البرامج الارشادية التربوية والنفسية التي تساعد الطلبة التعبير عن مشاكلهم النفسية وعواطفهم .

الكلمات المفتاحية: ألكسيثيميا، التجنب التجريبي، فاقدي الوالدين.

Experimental avoidance and its relationship to Alexithymia among those who have lost parents

Prof. Dr. Hanan Khaled Ibrahem Al_Salhi
College of Education for Humanities/University of Anbar

Abstract:

This study aimed to reveal the nature of the relationship between experiential avoidance and emotional dullness among sixth-grade students who lost parents, and to identify the level of the two variables, emotional dullness and experiential avoidance, among the sample members.

Methodology: A simple random sample was chosen, and the study sample consisted of (400) high school students. The study adopted the descriptive, correlational approach, and the emotional dullness scale (for Gamez (Toronto) and the experimental avoidance scale developed by et al,2014)

Results: The results indicated that there was a correlation between the two variables, experiential avoidance and emotional dullness. The results also indicated a high level of both experiential avoidance and emotional dullness among the sample members.

Keywords: Alexithymia, Experimental avoidance, lost parents

الفصل الاول

مشكلة البحث :

يتعرض العديد من الافراد الى اشكال مختلفة من المحن والشدائد والصدمات او أنواع من التهديدات كالامراض والموت والمآسي والحروب وغيرها والتي تتطلب المرونة النفسية والتكيف وقدرة على مواصلة النمو النفسي الطبيعي للفرد وهو ما يسمى بالتكيف الإيجابي . في المقابل نرى افرادا غير قادرين على تخطي كل ذلك فيسعى الى تجنب الاحداث المؤلمة والهروب وعدم القدرة على معايشة الأفكار والمشاعر المرتبطة بتلك الاحداث القاسية مما يؤدي الى ما يسمى بتجنب الخبرة او التجنب التجريبي أشارت العديد من الدراسات الى وجود علاقة بين التجنب التجريبي بالاكتئاب والقلق الاجتماعي وتبلد المشاعر وصعوبة فهم المشاعر الذاتية والقدرة على التواصل لفظيا ووجدانيا مما يؤثر على مهارة التعامل مع الآخرين الذي يؤدي بدوره الى إصابة الفرد بالاضطرابات الجسمية والنفسية(Marx,B &Sloan,D.,2005) .(ardeen,J&Fergus,T.,2016)Panayiotou,G.,Panteli,M&Vlemincx,E.,2019)

وتعد الالكسيثيميا من المشكلات التي يواجهها الافراد في مرحلة المراهقة والتي تؤثر على تحصيلهم الدراسي وتتميز سمة البلادة الوجدانية بقصور قدرة الفرد على التعامل مع الانفعالات والمشاعر مما ينخفض تقدير الفرد لذاته وتدني االشعور بالكفاءة الذاتية مما يؤثر على قدراتهم المعرفية والأكاديمية (سعدية وريوش، ونضال حسن ٢٠٢١ ، ٥٩) (عماد المصري، وفاطمة النوايسة،2020 ، ١٩٧) . وأشارت دراسات الى وجود علاقة بين الكسيميا والقلق والتجنب التجريبي والاندماج المعرفي كدراسة Sedat Zekiye ,C., Kaasim ,B., Esma ,F., ,A., . Y., (2021) S& Mesut, , Emrah O., .K., Meral, ,Y., Hanife Nurgul

أسئلة الدراسة : يتمثل هدف الدراسة في الأسئلة التالية :

١ – ما طبيعة العلاقة الارتباطية بين التجنب التجريبي ألكسيثيميا لدى فاقدي الوالدين ؟

٢ – ما مستوى التجنب التجريبي لدى افراد العينة ؟

٣– ما مستوى الالكسيميا لدى افراد العينة ؟

أهمية البحث :. تكمن اهمية البحث الحالي من أهمية وجود الوالدين في حياة الطفل الذي يقع على عاتقهم اشباع حاجاته البيولوجية والنفسية والنمائية (الريماوي ، ٢٠٠٤ ، ٤٩٥) وان فقدان الوالدين تعد صدمة نفسية قد تؤدي الى العديد من الاضطرابات النفسية والعاطفية كالتبلد الوجداني وتجنب الخبرة الصادمة . وتزداد أهمية البحث الحالي من اهمية متغيرات الدراسة التجنب التجريبي والبلادة الوجدانية لدى شريحة مهمه من شرائح المجتمع وهم مرحلة الاعدادية وهي مرحلة مهمه تحتاج الى الرعاية والاهتمام في كافة مجالات الحياة الاجتماعية والأكاديمية وغيرها . وان فقدان الوالدين في هذه المرحلة قد تؤثر على سلوكهم وعلاقاتهم الاجتماعية وتوافقهم الدراسي والمهني مستقبلا .مما سبق تتجسد أهمية البحث الحالي نظرياً وتطبيقياً بما يأتي :

١ – تعد هذه الدراسة حسب علم الباحثة من الدراسات التي تكاد تكون نادرة من حيث العلاقة الارتباطية بين المتغيرين(التجنب التجريبي والالكسيميا لدى طلبة السادس الاعدادي من فاقدي الوالدين) .

٢ – يركز البحث الحالي على مرحلة المراهقة هي مرحلة نمائية لها اهميتها وما يرافق المراهقة من تغيرات نفسية و فسيولوجية وغيرها لذا يسلط الضوء على هذه المرحلة للتعرف على الخصائص النفسية لدى طلبة المرحلة الاعدادية. قد تفيد نتائج الدراسة الحالية في توجيه انظار الباحثين الى اجراء المزيد من الدراسات حول المتغيرين ووضع البرامج العلاجية التي تساعد في تنمية قدرات الطلبة نحو القدرة على مواجهة الصدمات والتعبير عن المشاعر بشكل إيجابي للحفاظ على صحتهم النفسية .

اهداف البحث (Research Aims): التعرف على :

١– التجنب التجريبي لدى طلبة المرحلة الإعدادية من فاقدي الوالدين.

٢– ألكسيثيميا لدى افراد العينة من فاقدي الوالدين.

٣– العلاقة الارتباطية بين التجنب التجريبي ألكسيثيميا لدى افراد العينة.

حدود البحث (Research Limitations):

– تكونت الحدود الموضوعية من التجنب التجريبي ألكسيثيميا.

– تحددت الدراسة بالفترة الزمنية للسنة الدراسية (٢٠٢٣ – ٢٠٢٤).

– تكونت عينة الدراسة من طلبة المدارس الإعدادية للدراسة الصباحية في المديرية العامة لتربية الانبار/ قسم تربية الفلوجة ممن فقدوا والديهم احدهما او كلاهما .

– وكانت الحدود المكانية تتمثل بمدارس قسم تربية الفلوجة التابعة لمديرية تربية الانبار.

تحديد المصطلحات :

- **أولا : التجنب التجريبي : عرفه**
- بوندا و هايز (Bond,F.,Baer,R.,Hayes,S.,Carpenter,K.,Guenole,N.,Orcutt,H &Zettle,R.,2011): الجهود المتعمدة او الهروب من الأحداث الخاصة مثل التأثيرات والذكريات والأفكار والاحاسيس الجسدية التي يتم اختبارها على إنها مزعجة . , Bonda et al 2011) (طاحون : ٢٠٢٣ ، ٢٣٧) .
- **التعريف النظري:** تبنت الباحثة تعريف (بوندا وهايز ٢٠١١) Bond,F.,Baer,R.,Hayes,S.,Carpenter,K.,Guenole,N.,Orcutt,H &Zettle,R.,2011) كونه يتوافق مع اهدف البحث الحالي .
- **التعريف الاجرائي** : هي الدرجة الكلية التي يحصل عليه المستجيب على فقرات مقياس التجنب التجريبي المستخدم في البحث الحالي .
- **ثانيا : (ألكسيثيميا) :**
- عرفه تايلور وآخرون (Taylor, et al . 1997): حالة تشمل مجموعة من حالات العجز في امكانية الفرد على التعامل مع الجانب المعرفي المتعلق بالعواطف ، كما تشمل صعوبة الفرد من تنظيم الانفعالات ولذلك تعد من العوامل المحفزة للإصابة بالأمراض الجسدية والنفسية Taylor et al, 1997, 13).
- **التعريف النظري:** اعتمدت الباحثة تعريف تايلور وآخرون (Taylor, et al, 1997) كونه يتوافق مع اهداف البحث الحالي .
- **التعريف الاجرائي:** الدرجة التي يحصل عليها المفحوص على مقياس تورونتو (APS– 20) الكسيثيميا المستخدم في البحث الحالي .

الاطار النظري : يرى ستيفن هايز وآخرون (Hayes, Strosahl& Wilson,2011) ان التجنب التجريبي هو تجنب الفرد للتجربة الداخلية الغير مريحة للأفكار والعواطف والاحاسيس المتعلقة بالمواقف الصادمة والمؤلمة . فالاشخاص الذين لديهم قلق اجتماعي يلتجأون الى التجنب التجريبي لتخفيف التوتر ولتقليل موجة الاضطرابات النفسية والوصول الى حياة خالية من الاضطرابات (Bond et a,2011) ، ويرى منظروا العلاج بالتقبل والالتزام (ACT) أن استخدام الفرد التجنب التجريبي بإستمرار في مواجهة المواقف المهددة يعد من العوامل المسؤولة للتعرض بالإضطرابات النفسية . في حين أن تقبل الأفكار والاحداث ووضوح الاهداف من اهم العوامل التي تساعد على تخفيف الاضطرابات النفسية . حيث أشارت نتائج دراسة

(Boullion, 2015) الى وجود علاقة ارتباطية بين القلق والتجنب التجريبي. ويتضمن التجنب التجريبي الهروب والابتعاد عن المشاعر غير المرغوبة الذي يخفف من الآلام النفسية على المدى القصير إلا إن تأثيرها على المدى البعيد .ووفقا للإتجاه الإنساني ان في العلاج المتمركز حول العميل ان الانفتاح على التجربة يعد هدفاً علاجياً مركزياً ليكون الفرد اكثر وعيا بمشاعره ومواقفه (Raskin, N & Rogers,C.,1989:155-194).

ويرى ستيفن هايز ١٩٨٠ في نظريته العلاج بالتقبل والالتزام ان مشكلات الانسان قد تكون ناتجة عن عدم المرونة النفسية التي تسببها التعبئة المعرفية وتجنب الخبرات ، ويرى هايز ان القبول هو بديل للتجنب التجريبي أي ان الفرد يعيش الانفعالات والمشاعر كما هي لا استسلاما ولا غرقاً فيها وانما اعترافا بوجودها والتي تؤدي في النهاية الى زيادة المرونة النفسية . ان القبول وعد التجنب الخبراتي في العلاج بالتقبل والالتزام (ACT) فكرة مفادها ان محاولة التخلص من الألم تضخم مشاعر الرفض وبالتالي يكون اكثر ايلاماً (Hayes & Smith,2005,p.11) .

كما يرى جامز ٢٠١١ (Gamez,et al ,2011) للتعامل مع مفهوم التجنب اجرائياً قام جامز واخرون بتحليل عددا من الابعادة المكون له حيث تضمن كل من التجنب السلوكي(Behavioral Avoidance) تجنب طرح الموقف او إعلانه أي التجنب العلني بسبب المشاعر السلبية والنفور من الضيق (Distress Aversion) أي تبني مواقف او تقييمات سلبية فيما يتعلق بالضيق والتسويف (Procrastination) أي تأخير الشعور بالضيق لأطول فترة ممكنة والتشتيت / الإخماد (Distraction & Suppression) أي محاولات لتجاهل او تخفيف الضيق ، والقمع / الانكار(Repression & Denial) أي الانفصال غير الواعي عن الضيق ومحفزاته ، وتحمل الضيق (Distress Endurance) أي الممارسات الفعالة لمواجهة الضيق من دون ان يتجنب . (بحر والشريفين ، ٢٠٢٣ ، ٥٥٣) .

ويستخدم الافراد التجنب التجريبي كممارسة شائعة لدى المضطربين نفسيا كالاكتئاب في التعامل مع الاحداث السلبية (Acarturk et al., 2021; Akbari et al., 2022) يبحث المختصين في مجال الصحة النفسية في التعرف على الأسباب التي تدفع الافراد لممارستها لوضع علاج فعال لهذه الاضطرابات النفسية . (بحر والشريفين ، ٢٠٢٣ ، ٥٥٣).

ان التجنب التجريبي هو عدم الرغبة في معايشة حدث صادم او الخبرات المؤلمة ، ويعد التجنب التجريبي وفقا لمنظور العلاج بالتقبل والالتزام احد اهم العوامل الأساسية في ظهور الامراض والاضطرابات النفسية

(Kingston, J., Clarke, S. & Remington, B., 2010, 146) وتتبنى الباحثة نظرية ستيفن هايز في تفسير التجنب التجريبي كونه يتناسب مع اهداف البحث ونتائجها .

ان ألكسيثيميا سمة شخصية تتميز بـ ضعف قدرة الفرد على التعبير عن المشاعر الذاتية وضعف قدرته على تمييز التعبير الجسدي المرافق للانفعالات وتشكل عامل خطر لعدد كبير من الاضطرابات النفسية

(wart et al,2009:6)والانفعالية والجسمية

وترى ستون (Stone, 2005: 21) أن الكسيثيميا مرتبطة بضعف الاحساس باللذة و المتعة، وتظهر على الشخصية الاكتئاب والقلق والضيق النفسي وجميعها ترتبط بالبلادة الوجدانية .

كما طرح سيفنوس (Sifneos,1972) مفهوم الكسيثيميا كسمة من سمات الشخصية ، ليصف وبشكل دقيق الخصائص الوجدانية الانفعالية .

ويصف تايلور وآخرون (Taylot, et al, 1988) الكسيثيميا وفقا للخصائص المعرفية والعاطفية كما يلي :

- صعوبة فهم ووصف المشاعر .
- صعوبة المعرفة ما بين الأحاسيس الجسدية والعواطف .
- ضعف القدرة على التخيل ومحدوديته.
- التركيز على الامور الخارجية غير الشخصية (Taylot. et al. 1988, 500).

ويرى تايلور وآخرون (Taylot, et al, 1988) ان الالكسيثيميا هي ضعف قدرة الأفراد على التمييز وفهم انفعالاتهم المختلفة، فضلاً عن ضعف القدرة للتعبير عن الانفعالات بطريقة لفظية أو غير لفظية، وانشغالهم بأحداث خارجية خارج أنفسهم مما يدل أن الالكسيثيميا تعد مفهوما معرفيا وجدانيا(Taylot, et al, 1988) ويرى (هافيلاند ورايس) أن لكسيثيميا هي ضعف القدرة على التعرف ما بين المشاعر التي تتعلق بالجسد الناتجة عن الإثارة و المشاعر االعاطفية (Rieffe, et al, 2006: 124).

ويرى(ليومينت وآخرون 2006)ان الالكسيثيميا يتكون من عدة مظاهر نفسية يرجع إلى ضعف في المعالجة المعرفية للعواطف والانفعالات (Luminet. et al. 2006)، ، كما انها قد تكون سمة او حالة لها اسباب كالاضطرابات الصدمية (PTSD) قد تكون نتيجة احداث في الطفولة المبكرة كسوء معاملة او الوالدين او اهمالهم (Gunsch . 2010.18).

ويرى أصحاب هذه النظرية تايلور (Taylor) نظرية التنظيم الوجداني (Affect Regulation Theory 1997) . ومن بينهم "تايلور" و"باجبي" و"باركر" أن (الالكسيثيميا) هي في الأساس معالجة وتنظيم المعرفة والانفعالات

الدراسات السابقة :

دراسة (دياب وعبد الرحيم و ، إبراهيم ٢٠٢٣) هدفت الدراسة التعرف على طبيعة العلاقة بين التجنب التجريبي الالكسيثيميا لدى المراهقين ، وتكونت عينة الدراسة من (200) طالباً وطالبة

من طلبة الثانوية واستخدم الباحث مقياس التجنب التجريبي إعداد (Bond,etal.2011) ومقياس تورنتو للألكسيميا (Taylor,etal,2003) ، توصلتا النتائج الى وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التجنب التجريبي الالكسيثيميا لدى المراهقين (دياب ، عبد الرحيم وإبراهيم ، ٢٠٢٣)

في دراسة أجرتها (بحر والشريفين ، ٢٠٢٣) هدفت الدراسة التعرف على الدور الوسيط المحتمل للتجنب التجريبي في العلاقة بين عدم التعلق بالذات، وعدم تحمل عدم اليقين، وأعراض الاكتئاب بين الأشخاص المكتئبين. تكونت عينة الدراسة من (١٠٤) بالغين مكتئبين. تم إعطاء أربعة مقاييس للتجنب التجريبي، وعدم التعلق بالذات، وعدم تحمل عدم اليقين، وأعراض الاكتئاب. أكمل المشاركون مقياسًا يتضمن مقياس التجنب التجريبي، وعدم التعلق بمقياس الذات، ومقياس عدم التسامح مع عدم اليقين وأعراض مقياس الاكتئاب. تشير النتائج البارزة إلى وجود تأثير إيجابي (مباشر وغير مباشر) لبعد القمع والإنكار على العلاقة بين عدم تحمل عدم اليقين وأعراض الاكتئاب. هناك تأثير سلبي مباشر وغير مباشر لبعد الكبت والإنكار على العلاقة بين عدم التعلق بالذات وأعراض الاكتئاب. هناك تأثير إيجابي مباشر وغير مباشر لبعد عدم تحمل الشدة في العلاقة بين عدم تحمل عدم اليقين وأعراض الاكتئاب. تؤكد هذه النتائج على القيمة المحتملة لاستهداف أبعاد التجنب التجريبي، في التدخلات العلاجية التي تهدف إلى تخفيف أعراض الاكتئاب وتحسين الرفاهية النفسية.

أجرى (طاحون ٢٠٢٣) دراسة هدفت الكشف عن العوامل المنبئة للتعاطف مع الذات وتكونت عينة الدراسة من (337) طالب وطالبة من الفرقة الثانية في كلية التربية جامعة مدينة السادات وتمثلت أدوات البحث في مقياس التعاطف مع الذات ومقياس القبول والفعل والتجنب التجريبي والرضا والإحباط عن اشباع الحاجات النفسية واظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التعاطف مع الذات وكل من (الرضا ، الحرية والاستقبلال ، الرضا عن الكفاءات والقدرات والرضا عن العلاقات الاجتماعية واظهرت النتائج أيضا انه يمكن التنبؤ بالتعاطف مع الذات من خلال عدم الرضا عن الكفاءات والقدرات والتجنب التجريبي (طاحون ، ٢٠٢٣ ، ٢٢٨).

كما أجريت دراسة قام بها (**Jordan Farr et al ,2021**) :

- Early shaming experiences and psychological distress: The role of experiential avoidance and self-compassion:

هدفت هذه الدراسة التعرف على تجارب الخجل المبكرة والضيق النفسي: دور التجنب التجريبي و الشفقة بالذات كانت الدراسة الحالية لمواصلة استكشاف طبيعة تأثير الوساطة التجريبية تجنب الارتباط بين تجارب العار المبكرة والضيق النفسي ، وما إذا كان التعاطف مع الذات يخفف من

هذه العلاقة من خلال التخفيف من آثارها. المقاييس تم إجراء تصميم مقطعي باستخدام مقاييس التقرير الذاتي في وقت مبكر تجارب العار، وتجنب التجارب، والتعاطف مع الذات، والضيق النفسي. طريقة. دراسة عبر الإنترنت شملت ٥٥٦ مشاركًا يتألفون من مشاركين من العامة شارك طلاب السكان والجامعات في هذه الدراسة عبر الإنترنت. اظهرت النتائج. وأوضح نموذج الوساطة الخاضعة للإشراف ٥١٪ من التباين داخل الاكتئاب أعراض. تم العثور على التجنب التجريبي للتوسط في العلاقة بين في وقت مبكر تجارب مخزية وأعراض الاكتئاب. وقد أظهرت هذه العلاقة الوساطة ليتم التحكم فيها من خلال التعاطف مع الذات، مع ربط مستويات أعلى من التعاطف مع الذات

مع انخفاض مستويات أعراض الاكتئاب في جميع مستويات مستويات التجنب التجريبي (منخفضة ومتوسطة وعالية) . وتشير هذه النتائج إلى أن التعاطف مع الذات قد يلعب دوراً مهماً في التخفيف من حدة المرض

دور في التخفيف من آثار التجنب التجريبي المرتبط بالاكتئاب أعراض. تقدم مثل هذه النتائج آثارًا سريرية ونظرية مهمة في المستقبل فهم الدور الوقائي للتعاطف الذاتي في تجارب العار المبكرة والعلاقة بين أعراض الاكتئاب.(Jordan,f et al ,2021). وأشارت العديد من الدراسات ان الأشخاص الذين يعانون من الاكتئاب والوسواس القهري واضطرابات ما بعد الصدمة يلجئون الى التجنب التجريبي (Bond et al .,2011) . كما اشارت دراسات على ارتباط التجنب التجريبي باضطرابات القلق والاضطرابات الانفعالية (kingston,J.,Clarke,S & Remington,B.,2010,146) . وأشارت العديد من الدراسات الى ان من الاضطرابات الناتجة عن عدم الاستعداد للاتصال مع التجارب والخبرات الصادمة اضطرابات القلق مثل الاجهاد وكرب ما بعد الصدمة والقلق المعمم ، والضيق ونوعية الحياة والقلق الاجتماعي والاكتئاب .

(Marx, B. & Sloan, D., 2005) (Tull, M. & Roemer, L., 2007)
. (Berman, N., Wheaton, M., McGrath, P. & Abramowitz, J., 2010)
(Kashdan, T. et al., 2009

وفيما يتعلق بالالكسيثيميا أجرى أماندا واخرون (Amanda et al,2012) دراسة العلاقة بين المتغيرين (التجنب التجريبي و الالكسيميا) ، هدفت التعرف على العلاقة بين تنظيم العاطفة والتجنب التجريبي ودور التجنب التجريبي في العلاقة بين الالكسيثيميا وتنظيم العاطفة تكونت العينة من (٦٤) مراهق يعانون من القلق والاكتئاب استخدمت الدراسة مقياس تورنتو للالكسيميا ومقياس التجنب التجريبي (Hayes et al,2004) .ومقياس تنظيم العاطفة واظهرت النتائج ان افراد العينة يعانون من الالكسيثيميا ولديهم عجز في تنظيم العاطفة وتجنب

تجريبي مرتفع .(دياب وعبد الرحيم، ٢٠٢٣ ، ٢٧). كما أشارت دراسة (zakiye,etal,20) الى دراسة العلاقة بين الاندماج المعرفي والتجنب التجريبي الالكسيثيميا وتكونت العينة من (133) طالباً جامعياً ، وأظهرت النتائج أن هناك علاقة ارتباطية بين صعوبة التعبير عن المشاعر وبين التجنب التجريبي .

كما أجرى (دياب وعبد الرحيم ٢٠٢٣) دراسة التجنب التجريبي وعلاقته الالكسيثيميا لدى المراهقين وهدف البحث التعرف على طبيعة العلاقة بين التجنب التجريبي والالكسيميا ، وتكونت عبنة البحث من (٢٠٠) طالبا وطالبة من المرحلة الثانوية واستخدم الباحثان مقياس اعداد (بوندا واخرون ٢٠١١) للتجنب التجريبي ومقياس(تورنتو ٢٠٠٣) لقياس الالكسيثيميا ، واظهرت النتائج الى وجود علاقة ارتباطية بين المتغيرين (دياب و عبد الرحيم ، ٢٠٢٣ ، ١٩).

الفصل الثالث : منهجية البحث وإجراءاته

منهجية البحث : لتحقيق اهداف البحث وللاجابة عن أسئلتها ، اعتمدت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي لجمع البيانات والوصول الى الى نتائجها .

مجتمع الدراسة وعينتها : تكون مجتمع الدراسة من طلبة الصف السادس الاعدادي بفرعيه العلمي والادبي من الذكور ممن فقدوا والديهم احدهما او كلاهما في مدارس مدينة الفلوجة في محافظة الانبار وعددهم (1950) طالب موزعين حسب الفرع العلمي ويبلغ عددهم (998) والفرع الادبي (952) طالبا موزعين على مدارس قضاء الفلوجة للعام الدراسي(2023- 2024) ، وبلغت عينة الدراسة (400) طالبا وتم اختيار العينة بطريقة عشوائية بسيطة.

اداة البحث : استخدمت الباحثة :-

أولا : مقياس التجنب التجريبي المطور لـ غامز واخرون (Gamez et al . 2014) وهو مكون من (15) فقرة ، موزعة على خمسة أبعاد هي **التجنب السلوكي** وتقيسه الفقرات 2,7,11,12,14) ، **النفور من الضيق** تقيسه الفقرات (1,8) ، **التسويف** تقيسه الفقرات (3,5,10) ، **الألهاء والقمع** تقيسه الفقرات (4,9,13) ، **عدم تحمل الضيق** تقيسه الفقرات (6,15) . ويتم تصحيح المقياس بتدرج خمسي (١-٥) وتشير الدرجة المرتفعة الى ارتفاع التجنب التجريبي

صدق وثبات مقياس التجنب التجريبي :

١- **الصدق الظاهري :** تم عرض المقياس بصورته الأولية (15) فقرة على مجموعة من المحكمين البالغ عددهم (18) مختص في العلوم التربوية والنفسية والصحة النفسية، وفي ضوء ملاحظاتهم أجريت التعديلات التي تم اقتراحها على فقرات المقياس وكان المعيار الذي تم اعتماده في قبول او استبعاد الفقرات هو حصول الفقرات على اجماع (16) محكماً ، وبذلك

أصبح المقياس بعد التحكيم يتكون من (15) فقرة موزعة على خمسة أبعاد هي : التجنب السلوكي ، عدم تحمل الضيق ، التسويف ، النفور من الضيق ، القمع والانكار ، التشتيت والاخماد .

٢- **مؤشرات صدق البناء** : لايجاد معامل ارتباط كل فقرة من فقرات المقياس البالغة (**15**) فقرة مع الدرجة الكلية ، تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية تبلغ (**60**) طالبا من خارج عينة الدراسة ومن داخل المجتمع ، تبين أن قيم معاملات الارتباط لفقرات المقياس تراوحت بين (**0.47-0.78**) وتم اعتماد معياري الدلالة الإحصائية ومعامل الارتباط (**0.30**) فأعلى لقبول الفقرة (Linn& Grouluned, 2001) حيث تبين أن جميع الفقرات تجاوزت معيار قبولها وهو معامل الارتباط (**0.47**) .

٣- **ثبات المقياس** : تم التحقق من الثبات بتقدير معامل الاتساق الداخلي باستخدام معادلة كرونباخ ألفا وقد أظهرت قيمة الثبات للمقياس (**0.84**) ووفقا لما أشار إليه هاملتون (Hambelton, 1985) يجب أن يكون معامل الثبات (٠.7) حتى يعد مقبولا .

٤- **تصحيح المقياس تكون مقياس التجنب التجريبي بصورته النهائية** تكون المقياس من (15) فقرة موزعة على خمسة أبعاد، وفق تدرج ليكرت الخماسي، بحيث يشتمل البدائل (تنطبق بدرجة كبيرة جدا- ينطبق بدرجة قليلة جدا) . وتكون الدرجات(١،٢،٣،٤،٥) على التوالي ، اعلى درجة يمكن ان يحصل عليها المستجيب (75) والمتوسط الفرضي (45) واقل درجة (15) .

ثانيا : مقياس تورنتو (الالكسيثيميا): اعتمدت الباحثة مقياس تورنتو لقياس الالكسيميا الذي اعده (تايلور وآخرون (Taylor. et al. 1994). وتكون المقياس من (٢٠) فقرة موزعة على ثلاثة أبعاد (ضعف تحديد الإحساس ووصفه وتكون من ٧ فقرات) ، (صعوبة وصف المشاعر تكون من ٥ فقرات) ،(التفكير الموجه نحو الاحداث الخارجة عن الذات وتكون من ٨ فقرات)

صدق وثبات مقياس مقياس تورنتو (TAS-20) الالكسيثيميا:

١- **الصدق الظاهري** : تم عرض المقياس بصورته الأولية (20) فقرة على مجموعة من المحكمين البالغ عددهم (18) مختص في العلوم التربوية والنفسية والصحة النفسية، وفي ضوء ملاحظاتهم أجريت التعديلات التي تم اقتراحها على فقرات المقياس وقد تم حصول نسبة موافقة (90%) وبذلك أصبح المقياس بعد التحكيم يتكون من (20) فقرة موزعة على ثلاثة أبعاد هي : صعوبة(تحديد الإحساس وتكون من ٧ فقرات) ، (صعوبة وصف المشاعر تكون من ٥ فقرات) ،(التفكير الموجه نحو الخارج وتكون من ٨ فقرات) .

٢- **مؤشرات صدق البناء** : لايجاد معامل ارتباط كل فقرة من فقرات المقياس البالغة (**20**) فقرة مع الدرجة الكلية للمقياس وذلك بعد تطبيق المقياس على عينة استطلاعية تبلغ (**60**) طالبا من خارج عينة الدراسة، وتم اعتماد معياري الدلالة الإحصائية ومعامل الارتباط (**0.30**) فأعلى لقبول الفقرة (Linn& Grouluned, 2001) تبين أن جميع الفقرات تجاوزت معيار قبولها وهو معامل الارتباط (0.37) عند مستوى دالالة (**0.05**). ماعدا الفقرات (6,7,20) كانت غير دالة احصائيا وبالتالي اصبح عدد فقرات مقياس (الالكسيميا) يتكون من (**17**) فقرة .

- **ثبات الاتساق الداخلي:** استعانت الباحثة بمعادلة كرونباخ ألفا (Cronbach's Alpha) على بيانات التطبيق الأول للعينة الاستطلاعية والبالغ عددها (40) فردا وتم التحقق من ثبات الإعادة للمقياس؛ من خلال إعادة تطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية السابقة، ، وتبين أن ثبات الإعادة للمقياس ككل بلغ (0.84) وتعد قيم مقبولة للدراسة .
- **تصحيح المقياس تكون مقياس البلادة الوجدانية (الكسيثيميا) بصورته النهائية :**

تكون المقياس من (17) فقرة و(4) بدائل (تنطبق علي بدرجة كبيرة، تنطبق علي بدرجة متوسطة، تنطبق علي بدرجة قليلة، لا تنطبق عليّ مطلقاً)، يقابلها الدرجات (4,3,2,1) على التوالي للفقرات ذات المضمون الإيجابيّ, و(4,3,2,1) للفقرات السلبية، وتعد الدرجة(4) تمثل اعلى استجابة للفقرة من المستجيب، ودرجة (1) أقل استجابة للفقرة , وكانت الدرجة الكلية للمستجيب (68) درجة واقل درجة (17) على الفقرات جميعا. كان والمتوسط الفرضي (42.5).

الفصل الرابع

نتائج البحث وتفسيرها

١- **نتائج الهدف الأول** : ما مستوى التجنب التجريبي لدى فاقدي الوالدين : للإجابة عن سؤال الدراسة ، أظهرت النتائج ان متوسط درجات التجنب التجريبي لدى افراد العينة بلغ (47.0375) بانحراف معياري مقداره (6.30122) وهو اعلى من المتوسط الفرضي البالغ (45) درجة . وتم استخدام معادلة الاختبار التائي لعينة واحدة حيث بلغت قيمة (6.467) T.test تبين انه ذي دلالة معنوية عند مستوى (0,05) وبدرجة حرية (399). أي أن عينة البحث تعاني من ارتفاع مستوى التجنب التجريبي للأحداث والمواقف ذات العلاقة بالحدث الصادم وهو فقدان الوالدين احدهما او كلاهما وتتفق نتيجة البحث الحالي مع دراسة دياب وعبدالرحيم وإبراهيم ارتفاع مستوى التجنب لدى افراد العينة ككل ، كما اتفقت نتائج البحث الحالي مع دراسة أماندا وآخرون (Amanda et al,2012) حيث اشارت النتائج الى ارتفاع مستوى التجنب التجريبي لدى افراد العينة .

٢-**نتائج الهدف الثاني** : ما مستوى (الالكسيثيميا) لدى فاقدي الوالدين : وللإجابة عن هذا السؤال تم تطبيق مقياس (الالكسيثيميا) على عينة البحث التطبيقية البالغ عددها (400) طالبا من المرحلة الإعدادية من فاقدي الوالدين ، وبلغ متوسط درجات البلادة الوجدانية (الالكسيثيميا) لدى أفراد العينة (38.2050) وبإنحراف معياري مقداره (6.968) وهو اقل من المتوسط الفرضي البالغ (42.5) درجة . وتم استخدام معادلة الاختبار التائي لعينة واحدة حيث بلغت قيمة T.test(12.328-) عند مستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية (399). أي أن عينة البحث لا تعاني من ارتفاع مستوى الالكسيثيميا. وتتفق هذه الدراسة مع دراسة حمود وآخرون ٢٠١٩ .

٣-**نتائج الهدف الثالث** : تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين متغيري التجنب التجريبي والبلادة الوجدانية (الكسيميا) لإستجابة أفراد العينة ، وأظهرت قيمة معامل الارتباط (0.98) كما في الجدول الآتي :

قيم معامل الارتباط بين التجنب التجريبي و الالكسيثيميا .

العلاقة الاحصائي	**الالكسيميا (البلادة الوجدانية**	
التجنب التجريبي	معامل الارتباط	0.98
	الدلالة الإحصائية	0.001

يلاحظ من الجدول أعلاه وجود علاقة طردية ذات دلالة إحصائية بين التجنب التجريبي والبلادة وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة (دياب وعبد الرحيم ٢٠٢٣) (0.001)عند مستوى الوجدانية

ارتباطية بين صعوبة التعبير عن) التي اشارت الى وجود علاقة 2021,Zekiye,etalكما تتفق مع دراسة الالكسيثيميا وبين التجنب التجريبي .

التوصيات : في ضوء ما توصلت اليه النتائج يمكن تقديم عدد من التوصيات:

١ – تقديم الخدمات الارشادية والعلاجية لمساعدة الطلبة على تخطي الخبرات الصادمة وتقبلها بدلا من الهرب منها وتخفيف حدة استخدام التجنب التجريبي .

٢ – اعداد الندوات والورش والبرامج التوعوية لكيفية مواجهة الصدمات والتعامل معها بطريقة سليمة للحفاظ على الصحة النفسية للفرد .

٣ – تصميم برامج ارشادية لمساعدة الطلبة على التعبير عن المشاعر دون خوف أو تردد كوقاية لتجنب الإصابة بالاضطرابات النفسية .

المصادر :

١- Bahr, Nour Ahmed, Al-Sharifin, Ahmed Abdullah, (2023), Experimental avoidance as a mediator between lack of attachment to the self, intolerance of doubt, and symptoms of depression among a sample of people with depression, International Journal of Psychological and Educational Research, Volume 2, Issue 4.

٢- Diab, Asma Othman, Abdel Rahim, Ahmed Rushdi, 2023, Experimental avoidance and its relationship to alexithymia in adolescents, Scientific Journal, College of Education, New Valley University, Issue (47), October.

٣- Al-Rimawi, Muhammad Odeh,(2004), General Psychology, Dar Al-Masirah Publishing House, Amman, Jordan.

٤- Saadia, Riosh, and Nidal Hassan 2021, Perceived self-efficacy and its relationship to alexithymia among female kindergarten students, Center for Psychological Research, 32 (2), 59-92.

٥- Suleiman, Abdo Ali Abdo, Abdel Rahman, Mohamed Al-Sayed, and Saafan, Mohamed Ahmed Ibrahim, 2019, Experimental avoidance and its relationship to social anxiety among university students, Faculty of Education, Zagazig University, 2019, p. 215).

٦- Shahenda, Adel Ahmed Ibrahim. (2016). The effectiveness of a counseling program in reducing alexithymia among primary school students with learning difficulties, Master's thesis, Faculty of Education, Port Said University.

٧- Shaheen, Hiyam Saber Sadiq. (2013). Alexithymia and life satisfaction among a sample of university students, Girls' College, Ain Shams University.

٨- Tahoun, Rehab Samir, (2023), Experimental avoidance and satisfaction - frustration with the satisfaction of psychological needs and satisfaction with life as predictors of self-compassion among students of

the College of Education. Fayoum University Journal of Educational and Psychological Sciences, Volume Seventeen, Issue Four.

٩- Imad Al-Masry, and Fatima Al-Nawaisa, (2020), The level of alexithymia among students at Mu'tah University and its relationship to social level and gender, Al-Manara Journal for Research and Studies, 26 (1), 197-224.

١٠- Studies - Faculty of Education - Sadat City University, issue seventeen

١١- Jordan,f ., Margo,o & Chris,l, f , (2021) , *Early shaming experiences and psychological distress: The role of experiential avoidance and self-compassion, Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice The Authors. Psychology and Psychotherapy:* Theory, Research and Practice published by John Wiley & Sons Ltd on behalf of British Psychological Society.

١٢- Swart , Marte et.al. (2009). *Dealing with Feelings: Characterization of Trait Alexithymia on Emotion Regulation Strategies and Cognitive-Emotional Processing* , PLoS ONE , Vol.4 , Issue.p 6.

١٣- Tull, M. & Roemer, L. (2007). *Emotion regulation difficulties associated with the experience of uncued panic attacks: Evidence of experiential avoidance, emotional nonacceptance, and decreased emotional clarity. Behavior therapy, 38*(4), 378-391)

kingston,J.,Clarke,S & Remington,B.,2010,146.

١٤- Berman, N., Wheaton, M., McGrath, P. & Abramowitz, J. (2010). *Predicting anxiety: The role of experiential avoidance and anxiety sensitivity. Journal of Anxiety Disorders,* 24(1), 109-113. 09.

١٥- Hayes,Steven; Smith,Spencer.(2005).*Get out of your mind and into your life : the new acceptance and commitment therapy. Oakland*: New Harbinger,

١٦- Taylor, S. E., & Brown, J. D. (1988). *Illusion and well-being: A social psychological perspective on mental health. Psychological Bulletin*, 103(2), 193-210.

١٧- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2011). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change. New York: Guilford Press.* (Lane, et al, 1997: 834-884) Linn& Grouluned, 2001.

١٨- Marx, B. & Sloan, D. (2005). *Peritraumatic dissociation and experiential avoidance as predictors of posttraumatic stress symptomatology. Behaviour research and therapy,* 43(5), 569-583.

١٩- Raskin, N & Rogers,C. (1989) *Person-centered therapy. Current psychotherapies. (4th ed.) Itasca,* IL: Peacock. 155-194Rieffe, et al, Stone, 2005: 21.-2006: 124)

٢٠- ,F. Esma,A. Nurgul,Y. Hanife.K. Zekiye,C. Sedat,B. Kaasim Meral,O. Emrah,S& Mesut,Y.(2021). *How are Experiential Avoidance and Cognitive Fusion Associated with Alexithymia*? Journal of APA Psyc Net ,39:86-100.