

التَّجَنُّبُ التَّجْرِيبيُّ وعلاقته بالقلق الاجتماعي لدى طلاب الجامعة

إعداد

عبدَه على عبدَه سليمان

أ.د/ محمد السيد عبد الرحمن

أ.د/ محمد أحمد إبراهيم هصفان

كلية التربية جامعة الرقازيق

Doi: 10.33850/jasep.2020.67808

قبول النشر: ١ / ١٢ / ٢٠١٩

استلام البحث: ٢٨ / ١٠ / ٢٠١٩

المستخلص:

هدف البحث الحالي إلى تحديد العلاقة بين التَّجَنُّب التَّجْرِيبيُّ والقلق الاجتماعي لدى طلاب الجامعة، وكذلك التعرُّف على تأثير مُنْعَيِّرِي النوع ومستوى التَّجَنُّب التَّجْرِيبيُّ على القلق الاجتماعي، والكشف عن أبعاد التَّجَنُّب التَّجْرِيبيُّ التي تُنبئ بالقلق الاجتماعي، أُجْرِي البحث على عينة قوامها ٣٠٢ من طلاب كلية التربية جامعة الرقازيق (٧١ طالبًا، ٢٣١ طالبة)، طُبِّق عليهم مقياس القبول والفعل-٢ (إعداد " بوند وآخرين" (Bond, F. et al., 2011) ترجمة وتقنين الباحث، ومقياس القلق الاجتماعي إعداد الباحث، أظهرت النتائج وجود علاقة موجبة دالة إحصائيًا بين التَّجَنُّب التَّجْرِيبيُّ وأبعاده والقلق الاجتماعي وأبعاده، كما أوضحت نتائج البحث وجود تأثير دال إحصائيًا لعاملِي النوع ومستوى التَّجَنُّب التَّجْرِيبيُّ بشكل منفصل على القلق الاجتماعي، في حين لم يوجد تأثير لعامل التفاعل بينهم على القلق الاجتماعي، وأظهرت نتائج البحث أيضًا أن أبعاد التَّجَنُّب التَّجْرِيبيُّ تُنبئ بظهور القلق الاجتماعي وأبعاده لدى عينة من طلاب الجامعة، وقد تم تفسير النتائج وتقديم التوصيات في ضوء نتائج البحث.

الكلمات المفتاحية: التَّجَنُّب التَّجْرِيبيُّ، القلق الاجتماعي، طلاب الجامعة.

Abstract:

This study aimed to explore the relationship between experimental avoidance and social anxiety in university students, as well as to examine the effect of gender variables and the level of experimental avoidance on social anxiety, and to detect the

dimensions of experimental avoidance that predict social anxiety. The study was conducted on a sample of 302 university students Zagazig University (71 students, 231 students), they complete the scale of acceptance and action-2 'Bond, F. et al., 2011' Translated by the researcher and the social anxiety scale prepared by the researcher, the results showed a positive statistically significant correlation between experimental avoidance and its dimensions and social anxiety, The results of the study also showed that there was a statistically significant effect of the gender factors and the level of experimental avoidance separately on social anxiety, while the interaction factor between them did not have any effect on social anxiety. The results also showed that the experimental avoidance dimensions predict the emergence of social anxiety and its dimensions in a sample of university students.

Keywords: Experimental Avoidance, Social Anxiety, University Students.

مقدمة:

إن طلاب الجامعة الذين يتمنّعون بدرجة مرتفعة من المرونة النفسية نادراً ما يشعرون بالتوتر، لاستخدامهم استراتيجيات مواجهة فعّالة قائمة على تقبُّل الأفكار والخبرات بدلاً من تجنُّبها والهروب منها، كما أنهم يستطيعون التعبير عن مشاعرهم ويتعاملون بفعالية مع الصعوبات والمشكلات التي تواجههم، الأمر الذي ينعكس على تفاعلهم الاجتماعي ورضاهم عن الحياة.

ويُعدُّ الخوف من التقييم الاجتماعي أو الإخفاق في بعض الأمور أو مواجهة بعض الصعوبات في الحياة اليومية أموراً وتجارب طبيعية، يجب تقبلها، إلا أن عدم تقبُّل الأعراض المصاحبة لهذه المخاوف وتجنُّبها يؤدي إلى تفاقم المشكلة (Eifert, G. & Forsyth, J., 2005)؛ فإن محاولات تجنُّب الأفكار والمشاعر والذكريات غير المرغوبة يجعل الشخص يشعر بالإرهاك النفسي والإحباط والتشاؤم وعدم القدرة على تحقيق الأهداف الشخصية، ويعيش حياة عصبية ناتجة عن عدم تقبُّل الخبرات الشخصية.

يُعدُّ التَّجَنُّبُ التجريبي (أى عدم الرغبة فى تجربة ومعايشة الخبرات الداخلية المؤلمة) من منظور العلاج بالقبول والالتزام أحد العوامل الرئيسة المسؤولة عن ظهور الأمراض والاضطرابات النفسية واستمرارها (Kingston, J., Clarke, S. & Remington, B., 2010, 146)، ويُعرَّفُ التَّجَنُّبُ التجريبي بأنه عدم الاستعداد للاتصال مع التجارب والخبرات الخاصة غير المرغوبة، الأمر الذى يدفع الشخص للقيام ببعض المحاولات لتغيير محتوى تلك الأحداث والسياقات الخاصة أو تقليل عدد مرات تواترها (Hayes, S., Wilson, K., Gifford, E., Follette, V. & Strosahl, K., 1996, 1152). هذا النمط الجامد وغير المرن من التَّجَنُّب التجريبي والانفعالي يُؤدِّد العديد من اضطرابات القلق، ويُزيد التوتُّر لدى الأشخاص القلقين.

يحدث التَّجَنُّبُ التجريبي فى سياق أحداث الحياة التى يُنظر إليها على أنها تُمثِّل تهديداً، واستخدمت معظم الدراسات التى بحثت التَّجَنُّبُ التجريبي مقياس التقرير الذاتى، وأهمُّها مقياس القَبُولِ والفعل بإصداراتها المختلفة (Hildebrandt, M. & Hayes, S., 2012, 551)، كما يُمكن قياس التَّجَنُّبُ التجريبي من خلال الاستماع لقصص الأشخاص عن مشاعرهم وذكرياتهم المُقلَّقة وكيف يتجنَّبونها؛ وذلك اعتماداً على ذاكرتهم كما فى دراسة كاشدان وآخرين (Kashdan, T., Breen, W., Afram, A. & Terhar, D., 2010, 528).

والأشخاص الذين يعانون من اضطراب القلق الاجتماعى يتجنَّبون باستمرار الإحساس بالأعراض الجسدية والانفعالية المصاحبة لقلقهم. لقد أشار كاشدان وستيجر (Kashdan, T. & Steger, M., 2006, 120) إلى أن الأشخاص الذين يعانون قلق اجتماعى شديد يمرُّون بعدد قليل من المواقف والأحداث الإيجابية والمبهجة بسبب ميلهم لكبت المشاعر والأفكار غير المرغوبة وتجنُّبها، وأشارت دراسات أخرى إلى أن الأشخاص القلقين اجتماعياً يميلون إلى إخفاء أو تجنُّب الأفكار والمشاعر السلبية حتى لو ارتبطت هذه الأفكار بهدف قيم (Kashdan, T. & Breen, W., 2008, 1; Kashdan, T., Morina, N. & Priebe, S., 2009, 185).

وعلى النقيض من ذلك يُعدُّ تقبُّل الأفكار، ووضوح الأهداف عاملين مهمَّين فى علاج أو تخفيف الاضطرابات النفسية؛ فقد أظهرت دراسة بلوك (Block, J., 2002) أن الاستعداد لتحقيق الأهداف القيِّمة على الرغم من الشعور بمشاعر القلق - بدلاً من تجنُّبها- يُعدُّ هدفاً مفيداً عند علاج الأشخاص الذين يعانون من القلق الاجتماعى. وتمشياً مع هذه النتائج توصل دالريمبل وهربرت (Dalrymple, K. & Herbert, J., 2007, 543) إلى انخفاض سلوكيات التَّجَنُّب فى المراحل الأولى من برنامج قائم على القبول واليقظة العقلية خضع له أشخاص يعانون من القلق

الاجتماعی لمدة ١٢ أسبوعاً ترتب عليها تغيّرات سلوكية للأفضل في نهاية البرنامج. أي أن الأشخاص القلقين اجتماعياً أصبحوا أكثر استعداداً للدخول والبقاء في المواقف الاجتماعية على الرغم من وجود الأفكار والمشاعر والأحاسيس الجسدية المصاحبة للقلق.

كذلك أشارت العديد من البحوث والدراسات السابقة إلى وجود علاقة بين التّجنّب التجريبي واضطرابات القلق مثل الإجهاد وكرب ما بعد الصدمة (Marx, B. & Sloan, D., 2005)، ونوبات الهلع (Tull, M. & Roemer, L., 2007)، والقلق المُعمّم (Berman, N., Wheaton, M., McGrath, P. & Abramowitz, J., 2010)، والضيق ونوعية الحياة واضطراب كُرب ما بعد الصدمة والقلق الاجتماعي والاكْتئاب (Kashdan, T. et al., 2009)، والقلق الاجتماعي (Panayiotou, G., Karekla, M. & Panayiotou, M., 2014)، والقلق والاكْتئاب والضغط وأعراض كُرب ما بعد الصدمة (Bardeen, J. & Fergus, T., 2016)، وتوصلت دراسة كاشدان وآخرين (Kashdan, T. et al., 2010) إلى وجود علاقة بين التّجنّب التجريبي أو محاولات تغيير وتجنّب الأفكار والمشاعر غير المرغوبة وبين تطوّر الاضطرابات الانفعالية وخاصة مشاكل القلق. ولا توجد - في حدود اطلاع الباحث- بحوث في البيئة العربية بحثت العلاقة بين التّجنّب التجريبي والقلق الاجتماعي لدى طلاب الجامعة، لذا يسعى الباحث إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين التّجنّب التجريبي والقلق الاجتماعي.

مشكلة البحث:

نبعت مشكلة البحث من زيادة الاهتمام بمجال الاضطرابات النفسية وأسبابها ومآلها ونسب انتشارها؛ فالاضطرابات النفسية تنتشر بين طلاب الجامعات بنسبة ٤٦٪ من عدد الطلاب، وذلك وفقاً لمسح أجراه أكثر من ٥٠٠ مركز للإرشاد الجامعي في الولايات المتحدة خلال ١٢ شهراً، وحصل القلق على أعلى نسبة انتشار بمعدل ٤٨.٢٪ بين الطلاب (Blanco, C., Okuda, M., Wright, C., Hasin, D., Grant, B., Liu, S. & Olfson, M., 2008, 1429; LeViness, P., Bershad, C., & Gorman, K., 2017) وينتشر القلق الاجتماعي بنسبة ٣٪ بين طلاب الجامعة (Blanco, C. et al., 2008)، وأبلغ ٣١٪ منهم عن خوفهم الشديد من التحدث أمام الجمهور، كما أن حوالي ١٦٪ منهم أظهروا أعراض معتدلة إلى حادة للغاية للقلق الاجتماعي (Seim, R. & Spates, C., 2009, 49). وبإجراء تحليل اكلينيكي وتشخيصات متعمّقة لطلاب إحدى الكليات بجامعة منتصف

الأطلسي تبين أن ٢٥٪ من طلابها يعانون من قلق اجتماعي شديد (Lipton, M., Weeks, J., Daruwala, S. & De Los Reyes, A., 2016, 465). ومع إلى الدور الرئيس الذي تلعبه التفاعلات الاجتماعية في حياتنا، إلا أن الأفراد الذين يعانون من قلق اجتماعي واندماج في سلوكيات التَّجَنُّب التجريبي لا يستمتعون بالتعزيزات الاجتماعية المتاحة في بيئتهم (Flynn, M., Bordieri, M. & Berkout, O., 2019, 44).

فالتَّجَنُّب التجريبي ينطوي على محاولات للهروب أو تجنب أو تقليل الأفكار والمشاعر والذكريات والأحاسيس الجسدية غير المرغوبة. وعلى الرغم من أن التَّجَنُّب التجريبي قد يوفر بعض الراحة أو يخفف من تأثير التجارب الداخلية غير المرغوبة على المدى القصير، إلا إنه قد يؤدي إلى زيادة تلك الصعوبات النفسية على المدى الطويل (Flynn, M. et al., 2019, 45; Hayes, S. et al., 1996, 1155).

إن النماذج النظرية الحديثة قد اقترحت أن المشاعر والأفكار والخبرات السلبية قد تتطور إلى درجة الاضطراب، وأكد ذلك ما قدمه إنجرام (Ingram, R., 1990, 156) من مراجعة شاملة للأدبيات التي اهتمت بدراسة الوعي والتركيز على الذات وتأثيره على تطور اضطرابات: القلق والمزاج والأكل والذهان واستمرارها. إلا أن هاييز وآخرين (Hayes, S. et al., 1996, 1152) قد افترضوا أن التَّجَنُّب التجريبي عامل مهم في تطور تلك الاضطرابات. وتمشيًا مع هذا جاء هذا البحث بغرض الكشف عن العلاقة المحتملة بين التَّجَنُّب التجريبي والقلق الاجتماعي. ويمكن تحديد مشكلة البحث في التساؤلات الآتية:

- ١- هل توجد علاقة بين التَّجَنُّب التجريبي والقلق الاجتماعي لدى طلاب الجامعة؟
- ٢- هل يوجد تأثير عاملي النوع (ذكور، إناث) ومستوى التَّجَنُّب التجريبي (منخفض، مرتفع) على القلق الاجتماعي لدى طلاب الجامعة؟
- ٣- هل تُنبئ بعض أبعاد التَّجَنُّب التجريبي دون غيرها بالقلق الاجتماعي لدى طلاب الجامعة؟

أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى ما يلي:

- ١- تحديد العلاقة بين التَّجَنُّب التجريبي والقلق الاجتماعي لدى طلاب الجامعة.
- ٢- التعرف على تأثير عاملي النوع (ذكور، إناث) ومستوى التَّجَنُّب التجريبي (منخفض، مرتفع) على القلق الاجتماعي لدى طلاب الجامعة.
- ٣- الكشف عن إمكانية التنبؤ بالقلق الاجتماعي من أبعاد التَّجَنُّب التجريبي لدى طلاب الجامعة.

أهمية البحث:

- 1- تتضح أهمية البحث الحالي فيما يلي:
أهمية الفئة التي يتناولها البحث؛ فشباب الجامعة هم قوة الأمة وعمادها وأساس تطورها ونموها.
- 2- يُعتبر هذا البحث إضافة ذات قيمة للمكتبة العربية نظرًا للحدوث النسبية لدراسة التَّجَنُّب التجريبي في البيئة العربية - في حدود اطلاع الباحث.
- 3- يُعدُّ فهم طبيعة العلاقة بين التَّجَنُّب التجريبي والقلق الاجتماعي خطوة مهمة نحو تصميم تدخّلات وبرامج إرشادية مناسبة للطلاب.
- 4- يُستخدِم هذا البحث مقياسًا حديثًا ومُخصَّصًا في تشخيص التَّجَنُّب التجريبي مثل مقياس القَبُول والفعل- ٢ الأمر الذي أسهم في التوصل لنتائج دقيقة. كما يُعدُّ هذا المقياس إضافة للمكتبة العربية.
- 5- قد تُوجَّه نتائج هذا البحث الباحثين نحو الدراسة والبحث في مجال التَّجَنُّب التجريبي والمتغيرات المرتبطة بظهور المرض النفسي من جوانبها النظرية والتطبيقية.

مصطلحات البحث:

أولاً: التَّجَنُّب التجريبي هو الميل إلى تقييم الأفكار والمشاعر سلبياً وبذل جهد كبير لتغيير أو تجنُّب الأحداث والخبرات الشخصية والمواقف غير المرغوبة التي حدثت في الماضي وأدت إليها أو المواقف المُتَوَقَّع أن تؤدي إليها في المستقبل.
ويعرّف الباحث التَّجَنُّب التجريبي إجرائياً بأنه الدرجة التي يحصل عليها الطالب من خلال استجابته على مقياس القَبُول والفعل-٢ إعداد "بوند وآخرين" (Bond, F. et al., 2011) ترجمة وتقنين الباحث.

ثانياً: القلق الاجتماعي هو خوف وتوتر زائد من المواقف الاجتماعية المختلفة التي يتوقَّع الفرد فيها التقييم السلبي أو حدوثه فعلياً عند التفاعل مع الآخرين أو التفكير فيه، مما يؤدي إلى عجز واضح في وظائف الفرد الاجتماعية والمهنية والشخصية وظهور تغيرات فسيولوجية غير مرغوبة.

ويعرّف الباحث القلق الاجتماعي إجرائياً بأنه الدرجة التي يحصل عليها الطالب من خلال استجابته على مقياس القلق الاجتماعي إعداد الباحث.

محددات البحث:

تتحدّد مجال البحث الحالي بالمحددات التالية:

- 1- **المحددات المكانية:** تحددت أدوات البحث الحالي بتطبيقها على عينة من طلاب كليات التربية جامعة الزقازيق.

- ٢- **المحددات الزمانية:** تم تطبيق أدوات البحث خلال الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي ٢٠١٨/٢٠١٩م.
- ٣- **المحددات البشرية:** تم تحديد البحث بالتطبيق على عينة قوامها (٣٠٢) طالبًا وطالبة من طلاب كليات التربية جامعة الزقازيق.
- دراسات سابقة:

هدفت دراسة بيروكال وآخرين (Berrocal, C., Bernini, O. & Cosci, F., 2010) إلى استكشاف دور التَّجْنُب التجريبي في مواقف القلق الاجتماعي. أجريت الدراسة على (١١٣) مشاركًا يعانون من قلق اجتماعي شديد وفقًا لدرجتهم على مقياس "ليوبنتر" للقلق الاجتماعي تم تصنيفهم باستخدام مقياس القبول والفعل إلى مرتفعي ومنخفضي التَّجْنُب التجريبي، وتم مراعاة التكافؤ بين المجموعتين في النوع والحالة الاجتماعية والمستوى التعليمي والعمر الزمني، أظهرت النتائج أن الأشخاص الذين لديهم مستوى مرتفع من القلق الاجتماعي لديهم مستوى مرتفع من التَّجْنُب التجريبي، كما أشارت النتائج إلى أن الأشخاص الذين يعانون من القلق الاجتماعي ذوى المستوى المرتفع من التَّجْنُب التجريبي قد أظهروا مستويات مرتفعة من الاكتئاب والاضطراب النفسى، ومستويات منخفضة من جودة الحياة والسعادة النفسية مقارنة بالأشخاص ذوى المستوى المنخفض من التَّجْنُب التجريبي. وتشير هذه النتائج إلى أن تخفيف التَّجْنُب التجريبي قد يؤثر إيجابيًا في التخفيف من النتائج النفسية السلبية للقلق الاجتماعي، ويتمشى ذلك مع التوقعات النظرية للعلاج بالقبول والالتزام.

هدفت دراسة كاشدان وآخرين (Kashdan, T. et al., 2010) إلى الكشف عن العلاقة بين التَّجْنُب التجريبي والاضطرابات الانفعالية ثم إجراء برنامج علاجي لخفض تلك الروابط، أجريت الدراسة على (١٤٨) طالبًا من طلاب شعبة علم النفس بجامعة منتصف الأطلسى، وتم استخدام مقياس قلق التفاعل الاجتماعي، ومقياس الأعراض الاكتئابية ومقياس القبول والفعل، ومقياس تنظيم الانفعالات، وتم قياس التَّجْنُب التجريبي من خلال سياق حديث المريض عن خبراته المثيرة للقلق، ثم تم إجراء مقابلات وضع خلالها الباحثين علاقات بين أحداث المرضى والأفكار التَّجْنُبية، واهتم الباحثون بدراسة إمكانية قياس التَّجْنُب التجريبي كخاصية للذاكرة وعلاقته بالقلق الاجتماعي وأعراض الاكتئاب والغضب. توصلت الدراسة إلى وجود علاقة بين التَّجْنُب التجريبي والانفعالات السلبية الشديدة وصعوبة المواجهة أثناء الأحداث المعقدة، وحيوية الذاكرة، والاتجاه لقمع الانفعال. وتتنبأ التَّجْنُب التجريبي بزيادة القلق الاجتماعى خلال ثلاثة أشهر، وأكد الباحثون أن النتائج لا تُعزى إلى الحالة الانفعالية

للذاكرة، تُشير النتائج التي توصلت إليها هذه الدراسة إلى أن التَّجَنُّب التجريبي يُعدُّ بُعداً مهماً في قصص الأشخاص الحياتية، وأكثر صلة بمشاكل القلق الاجتماعي. أجرى جليك وأورسيلو (Glick, D. & Orsillo, S., 2011) دراسة بهدف الكشف عن العلاقة بين القلق الاجتماعي والتركيز على الذات والتَّجَنُّب التجريبي والضغط، افترض الباحثون أن الانتباه للتركيز على الذات قد يعكس محاولات التحكم أو تغيير الخبرات الداخلية (التَّجَنُّب التجريبي)، أجريت الدراسة على طلاب جامعيين يعانون من قلق اجتماعي شديد، أبلغ الطلاب عن خوف شديد من فقدان السيطرة على الانفعالات وزيادة كبت الأفكار، وضيق شديد من الانفعالات، وسيطرة تخيلية أقل على الانفعالات مقارنة بالذين لديهم درجة منخفضة من القلق الاجتماعي، وجاء التَّجَنُّب التجريبي والضغط كعامل وسيط جزئياً في العلاقة بين الانتباه للتركيز على الذات ودرجات القلق الاجتماعي.

هدفت دراسة فينا وآخرين (Venta, A., Sharp, C. & Hart, J., 2012) إلى الكشف عن العلاقة بين التَّجَنُّب التجريبي واضطرابات القلق، واختبار قدرة مقياس التَّجَنُّب والاندماج Avoidance and Fusion Questionnaire (إعداد: جريكو ولامبرت، وبير Greco, Lambert, & Baer, 2008) في الكشف عن اضطراب القلق لدى عينة من المرضى المراهقين. تم التحقق من العلاقة بين التَّجَنُّب التجريبي واضطرابات القلق بالاعتماد على التقارير الذاتية وتقارير الوالدين، والمقابلة الكليينكية أثناء محاولات المرضى السيطرة على أعراض الاكتئاب والأعراض الجسدية. أجريت الدراسة على (111) مراهقاً محجوزاً بالمستشفى الداخلي بمتوسط عمر زمني (١٦.١٤) وانحراف معياري (١.٣٩)، أظهرت النتائج وجود علاقة دالة إحصائياً بين اضطراب القلق والتَّجَنُّب التجريبي. كما توصلت النتائج إلى تمتع مقياس التَّجَنُّب والاندماج بخصائص سيكومترية جيدة، وأن المقياس يستطيع التنبؤ بالاضطرابات الانفعالية وخاصة القلق.

هدفت دراسة مهافي وآخرين (Mahaffey, B., Wheaton, M., Fabricant, L., Berman, N. & Abramowitz, J., 2013) إلى دراسة العلاقة بين الإدراك المُختلّ وظيفياً والتَّجَنُّب التجريبي، إضافة إلى الكشف عن إمكانية التنبؤ بأعراض القلق الاجتماعي من التَّجَنُّب التجريبي، أجريت الدراسة على (١٧٣) فرداً من مرتفعي القلق الاجتماعي، و(٢٣٣) من منخفضي القلق الاجتماعي من طلاب الجامعة بمتوسط عمر زمني ٢٠.٠١ عاماً وانحراف معياري (٢.٠٦) بواقع ٦٦.٣٪ من إنشأ، طُبّق عليهم مقياس القلق الاجتماعي ومقياس الإدراك المُختل، ومقياس التَّجَنُّب التجريبي، ومقياس الضغوط العامة، أظهرت النتائج وجود علاقة

دالة إحصائية متبادلة بين كل من القلق الاجتماعي والتجنب التجريبي والإدراك المختل. وكشف تحليل الانحدار المتعدد عن تنبؤ التجنب التجريبي والإدراك المختل بأعراض القلق الاجتماعي.

كما أجرى كاشدان وآخرون (Kashdan, T., Goodman, F., Machell, K., Kleiman, E., Monfort, S., Ciarrochi, J. & Nezlek, J., 2014) دراستين بهدف الكشف عن العلاقة بين التجنب التجريبي والقلق في سياق التفاعلات الاجتماعية في المواقف الحقيقية. أجريت الدراسة الأولى خلال أسبوعين؛ إذ خضع ٣٧ مشاركاً يعانون من اضطراب القلق الاجتماعي و٣٨ شخصاً لا يعانون من القلق الاجتماعي كمجموعة ضابطة لمواقف تفاعل اجتماعي وجهاً لوجه تم ترتيبها، أجاب الأعضاء على مقياس التجنب التجريبي ومقياس القلق الاجتماعي. أظهرت النتائج ارتباط التجنب التجريبي اللحظي إيجابياً بأعراض القلق أثناء التفاعلات الاجتماعية وكان له تأثير قوى على الأشخاص الذين يعانون من القلق الاجتماعي. بينما أظهر الأشخاص الذين لديهم درجة منخفضة من التجنب التجريبي حساسية أكبر لمستوى التهديد الموقفي مقارنة بالأشخاص الذين لديهم درجة مرتفعة من التجنب التجريبي. في الدراسة الثانية خضع المشاركون للقاء مرتب مسبقاً مع شخص غريب بهدف إجراء محادثة يتم فيها الكشف عن الذات أو إجراء محادثة قصيرة، أظهرت النتائج وجود قدر كبير من التجنب التجريبي أثناء محادثة الكشف عن الذات تبعها زيادة مؤقتة في القلق الاجتماعي خلال فترة التفاعل؛ لم يتم ملاحظة مثل هذا التأثير في موقف المحادثة القصيرة. مما سبق تؤكد النتائج السابقة عن وجود علاقة بين التجنب التجريبي والقلق الاجتماعي في المواقف الحقيقية والمواقف المرتبة مسبقاً. كما أن تأثير التجنب التجريبي يتوقف على مستوى التهديد الاجتماعي المحتمل والفرص.

هدفت دراسة باكنر وآخرين (Buckner, J., Zvolensky, M., Farris, S. & Hogan, J., 2014) إلى اختبار العلاقة بين التجنب التجريبي والقلق الاجتماعي واستراتيجيات المواجهة لدى متعاطي الحشيش، ودوره في توسط العلاقة بين القلق الاجتماعي واستراتيجيات المواجهة لديهم. أجريت الدراسة على (١٠٣) من البالغين الذين تعاطوا الحشيش خلال الشهر السابق، أشارت النتائج إلى وجود علاقة دالة إحصائية بين القلق الاجتماعي والتجنب التجريبي، والذي كان مرتبطاً بقوة باستراتيجيات المواجهة. وأشارت تحليلات المتابعة إلى أن التجنب السلوكي كان النوع الفرعي الوحيد للتجنب التجريبي الذي يرتبط بكل من القلق الاجتماعي ودوافع المواجهة بعد التحكم في المتغيرات الأخرى. يتوسط التجنب التجريبي (بصفة عامة) والتجنب السلوكي (بصفة خاصة) العلاقة بين القلق الاجتماعي واستراتيجيات المواجهة. وتشير النتائج بصفة عامة إلى أن التجنب التجريبي (وخاصة التجنب

السلوكي) قد يلعب دوراً مهماً في تعاطي الحشيش، خاصة بين الأشخاص القلقين اجتماعياً المدمنين.

هدفت دراسة (Boullion, G., 2015) إلى معرفة العلاقة بين القلق والتجنب التجريبي والقيم في التجارب اليومية، وتكونت عينة الدراسة من (٦٦) طالباً جامعياً من أعراق مختلفة، استخدمت الدراسة التقييم اللحظي البيئي من أجل رصد القلق في التجارب الفورية، ومقياس التجنب التجريبي، بالإضافة إلى الاستبيانات الديموغرافية، واستبيان التفضيلات، واستبيان القبول والفعل-٢، ومقياس بك للقلق، واستبيان القيم، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة إيجابية دالة إحصائياً بين القلق والتجنب التجريبي، ووجود علاقة سلبية بين التجنب التجريبي والقيم.

هدفت دراسة سلطاني وآخرين (Soltani, E., Hosseini, Z. & Naghizadeh, P., 2018) إلى تقييم العلاقة بين التجنب التجريبي والاندماج المعرفي والقلق في إطار التفاعلات الاجتماعية، تكونت العينة من (٣٢٤) طالباً جامعياً تم اختيارهم بطريقة عشوائية، تم استخدام مقياس القبول والفعل-٢، ومقياس القبول والفعل - للقلق الاجتماعي، ومقياس الاندماج المعرفي، ومقياس تصديق المشاعر والأفكار المسببة للقلق، ومقياس قلق التفاعل الاجتماعي، اعتمدت الدراسة على معامل ارتباط بيرسون وتحليل الانحدار في تحليل البيانات، وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة إيجابية بين التجنب التجريبي وقلق التفاعل الاجتماعي، وعلاقة سلبية بين القبول والفعل - للقلق الاجتماعي وقلق التفاعل الاجتماعي، ووجود علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين الاندماج المعرفي وتصديق المشاعر والأفكار المسببة للقلق وقلق التفاعل الاجتماعي، وتنبأ التجنب التجريبي بقلق التفاعل الاجتماعي في الاتجاه الطردى، وتنبأ كل من القبول والفعل عكسياً بقلق التفاعل الاجتماعي. كما تم التنبؤ بقلق التفاعل الاجتماعي من كل من الدرجة الكلية للاندماج المعرفي ومكونات تصديق مشاعر وأفكار القلق الاجتماعي (الأعراض الجسدية والتقييم السلبي إلا أن التنظيم الانفعالي تنبأ عكسياً بقلق التفاعل الاجتماعي). عموماً أظهرت الدراسة وجود علاقة بين التجنب التجريبي والاندماج المعرفي وقلق التفاعل الاجتماعي.

بحث دراسة فلين وآخرين (Flynn, M. et al., 2019) تأثير تقبل أعراض القلق الاجتماعي (الخوف من التقييم، وقلق التفاعل الاجتماعي) على العلاقة بين هذه الأعراض والاكتئاب، أجريت الدراسة على عينة مكونة من (٩٦١) طالباً جامعياً، طبق عليهم مقياس القبول والفعل- للقلق الاجتماعي، ومقياس الرهاب الاجتماعي، ومقياس قلق التفاعل الاجتماعي، ومقياس الاكتئاب والقلق والضغط، ومقياس لفحص الانتباه عبر الإنترنت. وأظهرت النتائج وجود علاقة عكسية بين القبول وكل

من الخوف من التقييم وقلق التفاعل الاجتماعي والاكتئاب. كما يقوم القبول بدور الوسيط في ظهور أو عدم ظهور العلاقة بين أعراض القلق الاجتماعي والاكتئاب. وتدعم هذه النتائج العلاجات التي تستهدف زيادة القبول لخفض وعلاج الاضطرابات النفسية.

تعقيب عام على الدراسات السابقة

هدفت معظم الدراسات السابقة إلى التعرف على العلاقة بين التجنب التجريبي والقلق الاجتماعي، أو العلاقة بين القبول ووضوح القيم واضطرابات القلق، كما هدفت بعض الدراسات إلى تقديم مقاييس جديدة لتشخيص التجنب التجريبي وقياس قدرتها على التنبؤ بالقلق الاجتماعي. في حين هدفت بعض الدراسات إلى الكشف عن إمكانية التنبؤ بالقلق الاجتماعي من التجنب التجريبي. وأخيراً هدفت بعض الدراسات إلى الكشف عن دور التجنب التجريبي كمتغير وسيط بين استراتيجيات المواجهة والقلق الاجتماعي.

أجريت معظم الدراسات على عينة من المراهقين وخاصة طلاب الجامعة. واستخدمت معظم الدراسات مقياس القبول والفعل لتقييم التجنب التجريبي، في حين تم استخدام مقاييس متنوعة لقياس القلق الاجتماعي.

وأشارت نتائج معظم الدراسات إلى وجود علاقة بين التجنب التجريبي والقلق الاجتماعي واضطرابات القلق بصفة عامة، كما تنبأ التجنب التجريبي بالقلق الاجتماعي في بعض الدراسات، وفي دراسات أخرى لم ينبأ التجنب التجريبي بالقلق الاجتماعي، وتوسط التجنب التجريبي العلاقة بين القلق الاجتماعي والاضطرابات الأخرى.

فروض البحث

في ضوء ما تم عرضه من دراسات سابقة يمكن صياغة فروض البحث الحالي على النحو التالي:

- 1- توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين التجنب التجريبي والقلق الاجتماعي لدى طلاب الجامعة.
- 2- يوجد تأثير دال إحصائياً لعامل النوع (ذكور - إناث) ومستوى التجنب التجريبي (منخفض - مرتفع) والتفاعل بينهما على القلق الاجتماعي لدى طلاب الجامعة.
- 3- تُنبئ بعض أبعاد التجنب التجريبي دون غيرها بالقلق الاجتماعي لدى طلاب الجامعة.

منهجية البحث وإجراءاته:

أولاً - منهج البحث: تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي للتعرف على العلاقة بين التجنب التجريبي والقلق الاجتماعي لدى طلاب الجامعة.

ثانياً - عينة البحث: تكونت عينة البحث من (٣٠٢) من طلاب وطالبات كلية التربية جامعة الزقازيق، بواقع (٧١ طالباً، ٢٣١ طالبة) تراوحت أعمارهم بين (١٩- ٢١) عاماً بمتوسط عمر زمني (٢٠) عاماً، وانحراف معياري (١.٤١).

ثالثاً: أدوات البحث:

١- مقياس القلق الاجتماعي: (إعداد: الباحث)
اتَّبَع الباحث الخطوات التالية لإعداد مقياس القلق الاجتماعي:
أ- مراجعة الأطر النظرية، وما توفر لدى الباحث من دراسات وبحوث سابقة:
راجع الباحث الأطر النظرية وخاصة DSM-5; DSM- IV وما توفر من دراسات وبحوث سابقة تناولت القلق الاجتماعي بهدف تحديد مفهوم القلق الاجتماعي وأبعاده، والتعريف الإجرائي لكل بُعد، مما ساعد الباحث على بناء المقياس الحالي.

ب- الاطلاع على المقاييس المتاحة المتصلة بالقلق الاجتماعي ومنها:

- مقياس قلق التفاعل الاجتماعي Social Interaction Anxiety Scale (SIAS) إعداد (Mattick, R. & Clarke, J., 1998). ومقياس الرهاب الاجتماعي (Social Phobia Anxiety Scale (SPS) إعداد (Mattick, R. & Clarke, J., 1998). ومقياس القلق الاجتماعي للمراهقين (SAS-A) إعداد لاجريكا ولوبيز (La Greca, A. & Lopez, N., 1998). ومقياس القلق الاجتماعي إعداد ليري (Leary ١٩٨٣) ترجمة وتقنين محمد عبد الرحمن، وهانم عبد المقصود (١٩٩٤). ومقياس القلق الاجتماعي إعداد سامر رضوان (٢٠٠١).

❖ مبررات إعداد مقياس القلق الاجتماعي:

- اختلاف مجتمع وعينة المقاييس المتوفرة مع مجتمع وعينة البحث الحالي.
- عدم احتواء المقاييس المتوفرة على المُفردات والأبعاد التي تتناسب مع عينة البحث الحالي.

ج- إعداد المقياس في صورته المبدئية :

في ضوء ما سبق استطاع الباحث إعداد الصورة الأولية للمقياس التي اشتملت على ثلاثة أبعاد وهي: قلق التفاعل ويتكون من (١٠) مُفردات، والخوف من التقويم السلبي ويتكون من (١٠) مُفردات، الأعراض الفسيولوجية ويتكون (٩) مُفردات.

د- حساب الاتساق الداخلي للمقياس Internal Consistency:

اعتمد الباحث على الاتساق الداخلي للتأكد من صلاحية المقياس وثباته، حيث تم حساب الاتساق الداخلي لمُفردات المقياس من خلال حساب معامل الارتباط بين كل مُفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه المُفردة؛ فقد تراوحت معاملات الارتباط

بين ٠.١٧ إلى ٠.٦٤، عند مستوى دلالة (٠.٠١). كما تم اختبار اتساق الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس حيث تراوحت معاملات الارتباط بين ٠.٧٥ إلى ٠.٨٨ عند مستوى دلالة (٠.٠١).

٥- قياس الخصائص السيكومترية لمقياس القلق الاجتماعي:

أولاً - صدق المقياس: تم حساب الصدق الظاهري من خلال العرض على المحكمين، وتراوحت نسبة اتفاق المحكمين على كل مفردة من مفردات مقياس القلق الاجتماعي بين (٨٠٪ إلى ١٠٠٪)، واستخدم الباحث الصدق العامل الاستكشافي للتحقق من صدق المقياس على عينة قوامها (١٥٠) طالبًا وطالبة، حيث أجرى الباحث التحليل العاملى بطريقة المكونات الأساسية "الهوتلينج" وتدوير المحاور بطريقة فاريمكس "الكايزر" (في حالة وجود أكثر من عامل)، وأسفر التحليل عن وجود ثلاثة عوامل تنتشعب عليها جميع المفردات بنسبة تباين مقدارها ٤٥.٤٤٪، ولجعل العوامل أكثر نقاءً ووضوحاً رأى الباحث رفع الحد الأدنى لتنتشعب العوامل إلى ٠.٣٩، كما يتضح من الجدول رقم (١).

جدول (١)

الصدق العاملى الاستكشافي لمقياس القلق الاجتماعي بعد التدوير

المفردات	البُعد الأول	البُعد الثاني	البُعد الثالث	الاشتراكيات
١٣	٠.٧٩١			٠.٦٥٧
١	٠.٧١٧			٠.٥٨٤
١٠	٠.٧١٣			٠.٥٥٢
٢٢	٠.٦٦٦			٠.٥٠٧
١٦	٠.٥٠٣	٠.٥٠١		٠.٥٣٢
١٩	٠.٤٨٥			٠.٢٥٥
٤	٠.٤٤٩			٠.٣٨٣
٢٥	٠.٤٢٧			٠.٢٣٣
٧	٠.٤٠٠			٠.٢٢٢
٩		٠.٧٤٢		٠.٦١٧
٢٤		٠.٦٧٩		٠.٥٣٤
١٥		٠.٦٦٤		٠.٥٢٧
٦		٠.٦٥١		٠.٥٠٣
١٢		٠.٥٧٦	٠.٤٢٩	٠.٥٦٠
١٨		٠.٥٥٠		٠.٤٣٧
٢٧		٠.٥١١	٠.٣٩٦	٠.٥٠٩
٣		٠.٤٣٠		٠.٢١١

٠.٥٦٠	٠.٧٣٨			١١
٠.٤٥٤	٠.٦٤٨			٥
٠.٤٨٧	٠.٦٢٧			٢٠
٠.٤٢٤	٠.٦١٧			١٧
٠.٥٤٣	٠.٦١٣			٨
٠.٥٠٨	٠.٤٣٦		٠.٤١٢	٢٣
٠.١٨٤	٠.٣٩٤			١٤
١١.٣٧	٣.٢٠	٤.٠٣	٤.١٤	الجزء الكامن
%٤٥.٤٤	%١٢.٧٩	%١٦.١٢	%١٦.٥٤	نسبة التباين

يتضح من الجدول رقم (١) ما يلي:

- تشبعت مفردات المقياس على العوامل الثلاثة بنسبة تباين إجمالية %٤٥.٤٤ (%١٦.٥٤، %١٦.١٢، %١٢.٧٩ على التوالي).
 - تشبعت العامل الأول بالمفردات التالية (١، ٤، ٧، ١٠، ١٣، ١٦، ١٩، ٢٢، ٢٥) ويمكن تسميته "قلق التفاعل".
 - تشبعت العامل الثاني بالمفردات التالية (٣، ٦، ٩، ١٢، ١٥، ١٨، ٢٤، ٢٧) ويمكن تسميته "الأعراض الفسيولوجية".
 - تشبعت العامل الثالث بالمفردات التالية (٥، ٨، ١١، ١٤، ١٧، ٢٠، ٢٣) ويمكن تسميته "الخوف من التقييم السلبي".
 - تم استبعاد المفردات التالية (٢، ٢١، ٢٦، ٢٨، ٢٩) من الصورة النهائية للمقياس لعدم تشبعتها على أي من العوامل الثلاثة.
- ولأن جميع المفردات تشبعت على عوامل المقياس فإن ذلك يُشير إلى ارتباط مفرداته وتكاملها، مما يدل على الصدق العاملي للمقياس.

ثانياً - ثبات المقياس بطريقة ألفا - كرونباخ :

تمتعت أبعاد المقياس بدرجة عالية من الثبات حيث تراوحت معاملات الثبات ما بين (٠.٧٦ - ٠.٨٣)، وبلغ معامل ثبات المقياس ككل ٠.٨٩.

و- الصورة النهائية للمقياس:

يتكون المقياس في صورته النهائية من (٢٤) مفردة، موزعة على ثلاثة أبعاد هي قلق التفاعل، الخوف من التقييم السلبي، والأعراض الفسيولوجية، يجيب المفحوص على المقياس في نفس ورقة الأسئلة، حيث توجد أمام كل مفردة ثلاثة بدائل هي: (تنطبق على - تنطبق على - بدرجة متوسطة - لا تنطبق على). تُصحح جميع المفردات في الاتجاه الموجب أي أن الدرجة المرتفعة تدل على ارتفاع درجة القلق

الاجتماعى والدرجة المنخفضة تدل على انخفاض درجة القلق الاجتماعى لدى الفرد، وتتراوح درجة المقياس من ٢٧ إلى ٨١ درجة.

٢- مقياس القبول والفعل- ٢ Acceptance and Action Questionnaire (AAQ- II) – إعداد "بوند وآخرين" (Bond, F. et al., 2011) ترجمة وتقنين الباحث.

ظهرت هذه النسخة المنقحة على يد بوند وآخرين (Bond, F., Hayes, S., Baer, R., Carpenter, K., Guenole, N., Orcutt, H., ... & Zettle, R., 2011) ويتكون المقياس من عشر فقرات؛ تم إجراء التحليل العاملى لاستخلاص العوامل بطريقة (Direct Oblimin) وتم استخلاص عاملين تشبعت عليهما العبارات، ولجعل العوامل أكثر نقاءً تم رفع الحد الأدنى لتشبع العوامل إلى ٠.٤٠، كان للعامل الأول قيمة ذاتية (الجزر الكامن) ٤.٦٤ ويمثل ٤١.٤٧٪ من التباين، وتكون من ٧ مفردات مصاغة بطريقة سلبية وهذه المفردات هي (٢، ٣، ٤، ٥، ٧، ٨، ٩)، أما العامل الثانى فقد كان له قيمة ذاتية Eigenvalue ١.٠٦ ويمثل ٤.٤٩٪ من التباين، وتكون من ٣ عبارات مصاغة بطريقة إيجابية وهي (١، ٦، ١٠).

الهدف من المقياس: تشخيص التجنب التجريبي للأفراد من خلال قياس (قبول أو تجنب الأفكار والمشاعر غير السارة وعدم القيام بفعل ملتزم تجاه تحقيق الأهداف)، بطريقة التقرير الذاتى. لا يُستخدم المقياس فى تشخيص الاضطرابات النفسية ولكنه يساعد فى التنبؤ بالأعراض التى تحدّد الاضطراب، كما أنه يستخدم لتشخيص نموذج مُحَدّد من الأمراض التى تنطوى على عدم المرونة النفسية. ويتمتع المقياس بدرجة صدق تقاربي، وتكوين فرضي، وصدق تلازمي جيدة، وتمتع المقياس بدرجة عالية من الثبات تحقق الباحثين منها بطريقة إعادة الاختبار بعد مرور ثلاثة أشهر (r= 0.81) وبعد ١٢ شهر (r= 0.79) وتم استخدام المقياس فى العديد من الدراسات الأجنبية وتمتع بدرجة عالية من الصدق والثبات.

ترجمة المقياس:

ترجم الباحث المقياس وعرض الترجمة والنسخة الأجنبية على مجموعة من أعضاء هيئة التدريس المتخصصين باللغة الإنجليزية وعلم النفس والصحة النفسية. ثم طبق الباحث المقياس على عينة البحث الحالى لحساب الخصائص السيكومترية للمقياس من صدق وثبات واتساق داخلى.

ولحساب الخصائص السيكومترية للمقياس فى البحث الحالى استخدم الباحث الأساليب الآتية:

أولاً - الاتساق الداخلى : تم حساب الاتساق الداخلى للأبعاد عن طريق حساب مُعامل الارتباط بين درجة كل مُفردة من مُفردات المقياس والدرجة الكلية للبعد الذى

تنتمی إليه، بعد حذف المفردة من الدرجة الكلية للمقياس، وتراوحت معاملات الارتباط بين ٠.٤٢ إلى ٠.٦٧ عند مستوى دلالة ٠.٠١. ثانياً - صدق المقياس: للتحقق من الصدق العاملي للمقياس أجرى الباحث التحليل العاملي بطريقة المكونات الأساسية "الهوتلينج" وتدوير المحاور بطريقة فاريماكس "الكايزر" (في حالة وجود أكثر من عامل) وأسفر التحليل عن وجود عاملين يتشبع عليهما جميع المفردات بنسبة تباين مقدارها ٥٣.٩٧٪، ولجعل العوامل أكثر نقاءً ووضوحاً رأى الباحث رفع الحد الأدنى لتشبع العوامل إلى ٠.٦٠، كما يتضح من الجدول رقم (٢).

جدول (٢)

الصدق العاملي لمقياس القبول والفعل-٢

المفردات	تشبعات العوامل قبل التدوير		تشبعات العوامل بعد التدوير		الاشتراكيات
	١	٢	١	٢	
١		٠.٦٠٧	٠.٦٣٢	٠.٤١٢	
٢	٠.٦٨٥		٠.٧٤١	٠.٥٥٥	
٣	٠.٦٥٥		٠.٧٩٥	٠.٦٣٩	
٤	٠.٧٥٢		٠.٧٤٦	٠.٥٩٩	
٥	٠.٧٦٥		٠.٦٤٥	٠.٥٨٨	
٦	٠.٥٠٦		٠.٦٢٠	٠.٤٣٩	
٧	٠.٦٢١		٠.٦٩١	٠.٤٧٩	
٨	٠.٧٣٧		٠.٥٨٩	٠.٥٥٦	
٩	٠.٧٦٥		٠.٦٠٤	٠.٦٠٣	
١٠		٠.٥٦١	٠.٧١٤	٠.٥٢٧	
الجزر الكامن	٤.٠٨	١.٣٢	٣.٤٣	١.٩٧	٥.٤
نسبة التباين	٤٠.٧٦٪	١٣.٢١٪	٣٤.٣٠٪	١٩.٦٧٪	٥٣.٩٧٪

يتضح من الجدول رقم (٢) ما يلي:

- تشبعت مفردات المقياس على عاملين بنسبة تباين إجمالية ٥٣.٩٧٪ (٣٤.٣٠٪، ١٩.٦٧٪، على التوالي).
- تشبعت العامل الأول بالمفردات التالية (٢، ٣، ٤، ٥، ٧، ٨، ٩) ويمكن تسميته "بُعد التَّجَنُّب".
- تشبعت العامل الثاني بالمفردات التالية (١، ٦، ١٠) ويمكن تسميته "عدم القبول". ولم يتم استبعاد أي مفردة من الصورة النهائية للمقياس.

ولأن جميع المُفردات تشبَّعت على عوامل المقياس فإن ذلك يُشير إلى ارتباط مُفرداته وتكاملها، مما يدل على الصدق العاملي للمقياس.

ثالثاً - ثبات المقياس بطريقة ألفا - كرونباخ :

تمتَّع المقياس بدرجة عالية من الثبات حيث تراوحت معاملات الثبات بين ٠.٧٩ إلى ٠.٨٢ وبلغ معامل ثبات المقياس ككل (٠.٨٢).

طريقة تصحيح المقياس:

يجيب المفحوص على المقياس فى نفس ورقة الأسئلة، حيث توجد أمام كل مُفردة ثلاثة بدائل هي (تنطبق علىّ- تنطبق علىّ بدرجة متوسطة- لا تنطبق علىّ). وتتراوح الدرجات لكل مُفردة ما بين درجة واحدة وثلاث درجات (١، ٢، ٣) فى المُفردات السالبة وهي (٢، ٣، ٤، ٥، ٧، ٨، ٩)، وتعكس الدرجات فى المُفردات الموجبة وهي (١، ٦، ١٠) وتتراوح درجة المقياس من ١٠ - ٣٠ درجة، والدرجة المرتفعة للمقياس تدل على ارتفاع درجة التَّجَنُّب للأفكار والمشاعر والخبرات وانخفاض درجة القبول والالتزام بالتغيير للأفضل. والدرجة المنخفضة تدل على انخفاض درجة التَّجَنُّب للأفكار والمشاعر والخبرات وارتفاع درجة القبول والفعل الملتزم تجاه التغيير للأفضل.

ويُقاس التَّجَنُّب التجريبي من خلال الدرجة الكلية لمجموع استجابات المفحوص على مُفردات مقياس القبول والفعل المستخدم فى البحث الحالى.

رابعاً - المعالجات الإحصائية:

تم استخدام الأساليب الإحصائية المناسبة من الحزمة الإحصائية للعلوم الإنسانية والاجتماعية Spss .

نتائج البحث ومناقشتها

(١) اختبار صحة الفرض الأول: وينص الفرض الأول على: " توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين التَّجَنُّب التجريبي والقلق الاجتماعى لدى طلاب الجامعة.

ولاختبار صحة هذا الفرض تم حساب معامل ارتباط بيرسون لفحص اتجاه العلاقة بين التَّجَنُّب التجريبي وأبعاد القلق الاجتماعى والدرجة الكلية له، وتتلخص النتائج فى الجدول التالى:

جدول (٣)

معامل الارتباط بين التَّجَنُّب التجريبي وأبعاد القلق الاجتماعي والدرجة الكلية له لدى عينة من طلاب الجامعة (ن = ٣٠٢)

الدرجة الكلية للقلق الاجتماعي	الأعراض الفسيولوجية	الخوف من التقييم السلبي	قلق التفاعل	بُعد التَّجَنُّب
**٠.٥٦٤	**٠.٤٨٦	**٠.٤٧١	**٠.٤٤٠	بُعد عدم القبول
**٠.٣١٩	**٠.٣١٩	**٠.٢٥٣	**٠.٢١٨	الدرجة الكلية للتَّجَنُّب التجريبي
**٠.٥٦٦	**٠.٥٠٣	**٠.٤٦٩	**٠.٤٠٢	

** دالة عند ٠.٠١

يتضح من جدول (٣) وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية عند (٠.٠١) بين أبعاد التَّجَنُّب التجريبي والدرجة الكلية له وأبعاد القلق الاجتماعي والدرجة الكلية له.

(٢) اختبار صحة الفرض الثاني: وينص الفرض الثاني على: يوجد تأثير دال إحصائياً لعامل النوع (ذكور - إناث) ومستوى التَّجَنُّب التجريبي (منخفض - مرتفع) والتفاعل بينهما على القلق الاجتماعي لدى طلاب الجامعة.

جدول (٤)

البيانات الوصفية لعينة البحث على مقياس القلق الاجتماعي في ضوء متغيري النوع ومستوى التَّجَنُّب

الدرجة الكلية للقلق الاجتماعي		بُعد الأعراض الفسيولوجية		بُعد الخوف من التقييم السلبي		بُعد قلق التفاعل		العدد	مستوى التَّجَنُّب	النوع
انحراف معياري	متوسط	انحراف معياري	متوسط	انحراف معياري	متوسط	انحراف معياري	متوسط			
٥.٧٤	٣٦.٧٣	٢.٤٠	١١.٦٥	٢.٢٦	١١.٤٦	٢.٧٣	١٣.٦٣	٤٨	منخفض	ذكور
٦.٩٧	٤١.٧٣	٣.١٨	١٢.٧٣	٢.٦٧	١٣.٥٩	٢.٧٢	١٥.٤١	٢٢	مرتفع	
٦.٥٣	٣٨.٣٠	٢.٧٠	١١.٩٩	٢.٥٨	١٢.١٣	٢.٨٣	١٤.١٩	٧٠	المجموع	
٦.٨١	٣٧.١٩	٣.١١	١٢.٣٠	٢.٣٠	١٠.٥٣	٣.٤٩	١٤.٣٦	١٠٩	منخفض	إناث
٨.٨٧	٤٦.٣٦	٣.٩٧	١٥.٤٠	٣.٠٨	١٣.١٤	٤.٠١	١٧.٨٢	١٢٣	مرتفع	
٩.١٨	٤٢.٠٥	٣.٩١	١٣.٩٤	٣.٠٣	١١.٩١	٤.١٥	١٦.١٩	٢٣٢	المجموع	

٦.٤٩	٣٧.٠٥	٢.٩٢	١٢.١٠	٢.٣٢	١٠.٨٢	٢.٢٩	١٤.١٣	١٥ ٧	منخفض	المجموع
٨.٧٥	٤٥.٦٦	٣.٩٧	١٤.٩٩	٣.٠١	١٣.٢١	٣.٩٣	١٧.٤٦	١٤ ٥	مرتفع	
٨.٧٧	٤١.١٨	٣.٧٥	١٣.٤٩	٢.٩٣	١١.٩٦	٣.٩٧	١٥.٧٣	٣٠ ٢	المجموع	

جدول (٥)

تحليل تباين ثنائى الاتجاه لتفاعل كل من النوع (ذكور- إناث) ومستوى التَّجَنُّب (منخفض- مرتفع) على الفلق الاجتماعى لدى طلاب الجامعة

الأبعاد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسطات المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
فلق التفاعل	النوع (أ)	١١٨.٣١	١	١١٨.٣١	٩.٣٣	٠.٠١
	مستوى التَّجَنُّب (ب)	٣٢٩.٤٠	١	٣٢٩.٤٠	٢٥.٩٧	٠.٠١
	تفاعل أ × ب	٣٣.٧٣	١	٣٣.٧٣	٢.٦٦	غير دالة
	تباين الخطأ	٣٧٧٩.٦٨	٢٩٨	١٢.٦٨		
	المجموع	٧٩٤٤٨.٠	٣٠٢			
الخوف من التقييم السلبى	النوع (أ)	٢٢.٧٥	١	٢٢.٧٥	٣.٢١	غير دالة
	مستوى التَّجَنُّب (ب)	٢٦٨.٦٣	١	٢٦٨.٦٣	٣٧.٨٨	٠.٠١
	تفاعل أ × ب	٢.٦٨	١	٢.٦٨	٠.٣٨	غير دالة
	تباين الخطأ	٢١١٣.٠٢	٢٩٨	٧.٠٩		
	المجموع	٤٥٨٠.١٠	٣٠٢			
الأعراض الفسيولوجية	النوع (أ)	١٣٢.٥٠	١	١٣٢.٥٠	١١.٤٣	٠.٠١
	مستوى التَّجَنُّب (ب)	٢٠٨.٧٣	١	٢٠٨.٧٣	١٧.٩٩	٠.٠١
	تفاعل أ × ب	٤٨.٥٣	١	٤٨.٥٣	٤.١٩	٠.٠٥
	تباين الخطأ	٣٤٥٥.٨٣	٢٩٨	١١.٦٠		
	المجموع	٥٩١٩٢.٠	٣٠٢			
الدرجة الكلية للفلق الاجتماعى	النوع (أ)	٣١٠.٤٢	١	٣١٠.٤٢	٥.٣٩	٠.٠٥
	مستوى التَّجَنُّب (ب)	٢٣٩٩.٦٩	١	٢٣٩٩.٦٩	٤١.٦٣	٠.٠١
	تفاعل أ × ب	٢٠٧.٧٢	١	٢٠٧.٧٢	٣.٦٠	غير دالة
	تباين الخطأ	١٧١٧٩.١	٢٩٨	٥٧.٦٥		
	المجموع	٥٣٥٣٤٩.٠	٣٠٢			

يتضح من الجدول رقم (٥) ما يلي:

وجود تأثير دال إحصائياً لعامل النوع ومستوى التَّجَنُّب منفردين على القلق الاجتماعي، حيث وُجِدَت فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) بين منخفضي ومرتفعي التَّجَنُّب التجريبي في جميع أبعاد القلق الاجتماعي ودرجته الكلية لصالح مرتفعي التَّجَنُّب، كما وجدت فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) بين الذكور والإناث في بُعدى قلق التفاعل والأعراض الفسيولوجية، وعند مستوى (٠.٠٥) في الدرجة الكلية للقلق الاجتماعي لصالح الإناث، ولم توجد فروق بين الذكور والإناث في بُعد الخوف من التقييم السلبي، في حين لم يوجد تأثير دال إحصائياً لعامل التفاعل بين النوع ومستوى التَّجَنُّب في أبعاد القلق الاجتماعي والدرجة الكلية له، فيما عدا بُعد الأعراض الفسيولوجية فقد وُجِدَ تأثير دال إحصائياً لعامل التفاعل بين النوع (ذكور- إناث) ومستوى التَّجَنُّب (منخفض- مرتفع) عند مستوى (٠.٠٥). ولمعرفة اتجاه الفروق استخدم الباحث اختبار شافيه لدلالة الفروق بين المتوسطات، وتُلخَّص النتائج في الجدول (٦).

جدول (٦)

قيم شافيه لدلالة الفروق بين متوسطات درجات المجموعات الأربعة لتأثير تفاعل النوع (ذكور- إناث) ومستوى التَّجَنُّب (منخفض - مرتفع) في بُعد الأعراض الفسيولوجية

البُعد	المجموعات	المتوسط	١	٢	٣	٤
الأعراض الفسيولوجية	١- ذكور منخفض	١١.٦٥	-			
	٢- ذكور مرتفع	١٢.٧٣	١.٠٨	-		
	٣- إناث منخفض	١٢.٣٠	٠.٦٦	٠.٤٣ -	-	
	٤- إناث مرتفع	١٥.٤٠	*٣.٧٥	*٢.٦٧	*٣.١٠	-

* مستوى الدلالة (٠.٠٥)

بمقارنة متوسطات المجموعات الأربعة يتضح من الجدول رقم (٦) ما يلي:
١- عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور مرتفعي التَّجَنُّب التجريبي وكل من الذكور والإناث منخفضي التَّجَنُّب التجريبي في بُعد الأعراض الفسيولوجية.

- ٢- عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور منخفضي التَّجَنُّب التجريبي والإناث منخفضات التَّجَنُّب التجريبي.
- ٣- وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين الإناث مرتفعات التَّجَنُّب التجريبي وكل من الإناث منخفضات التَّجَنُّب التجريبي والذكور مرتفعي ومنخفضي التَّجَنُّب التجريبي لصالح الإناث مرتفعات التَّجَنُّب التجريبي.
- (٣) اختبار صحة الفرض الثالث: وينص الفرض الثالث على: تُنبئ بعض أبعاد التَّجَنُّب التجريبي دون غيرها بالقلق الاجتماعي لدى طلاب الجامعة.
- جدول (٧)
- تحليل تباين الانحدار المتعدد لأبعاد التَّجَنُّب التجريبي المُنبئة بالقلق الاجتماعي لدى طلاب الجامعة ن=٣٠٢

أبعاد القلق الاجتماعي	مصادر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسطات المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
قلق التفاعل	الانحدار	٩١٧.٧٦	١	٩١٧.٧٦	٧٢.٠٨	٠.٠١
	البواقي	٣٨١٩.٩٧	٣٠٠	١٢.٠٨		
	المجموع	٤٧٣٧.٧٤	٣٠١	----		
الخوف من التقييم السلبي	الانحدار	٥٧١.٣٢	١	٥٧١.٣٢	٨٥.٤٧	٠.٠١
	البواقي	٢٠٠٥.٢٨	٣٠٠	٦.٦٨		
	المجموع	٢٥٧٦.٦٠	٣٠١	----		
الأعراض الفسيولوجية	الانحدار	١٠٧١.١٨	٢	٥٣٥.٥٩	٥٠.٦٤	٠.٠١
	البواقي	٣١٦٢.٢٩	٢٩٩	١٠.٥٨		
	المجموع	٤٢٣٣.٤٧	٣٠١	----		
الدرجة الكلية للقلق الاجتماعي	الانحدار	٧٥٧٤.٤٩	٢	٣٧٨٧.٢٤	٧٢.٦٢	٠.٠١
	البواقي	١٥٥٩٢.٥٠	٢٩٩	٥٢.١٥		
	المجموع	٢٣١٦٦.٩٨	٣٠١	----		

- جدول (٨)
- تحليل تباين الانحدار المتعدد لأبعاد التَّجَنُّب التجريبي المُنبئة بالقلق الاجتماعي لدى طلاب الجامعة ن=٣٠٢

المتغير التابع	المتغيرات المستقلة المُنبئة	الارتباط المتعدد "R"	نسبة المساهمة "RS."	قيمة "B"	قيمة "Beta"	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
قلق التفاعل	بُعد التَّجَنُّب	٠.٤٤	٠.١٩	٠.٤٥	٠.٤٤	٨.٤٩	٠.٠١
	قيمة الثابت العام = ٩.٢٥						
الخوف من التقييم السلبي	بُعد التَّجَنُّب	٠.٤٧	٠.٢٢	٠.٣٦	٠.٤٧	٩.٢٥	٠.٠١
	قيمة الثابت العام = ٦.٨٥						

٠.٠١	٧.٧٨	٠.٤٣	٠.٤١	٠.٢٤	٠.٤٩	بُعد التَّجَنُّب	الأعراض الفسولوجية
٠.٠١	٢.٦٣	٠.١٥	٠.٣٥	٠.٢٥	٠.٥٠	بُعد عدم القبول	
قيمة الثابت العام = ٥.٥٤							
٠.٠١	٩.٩٩	٠.٥٧	١.١٨	٠.٣٢	٠.٥٦	بُعد التَّجَنُّب	الدرجة الكلية للمقياس
٠.٠٥	٢.٠٣	٠.١١	٠.٥٩	٠.٣٣	٠.٥٧	بُعد عدم القبول	
قيمة الثابت العام = ٢٠.٧٩							

يتضح من الجدول رقم (٨) ما يلي:

❖ يُنبئ بُعد التَّجَنُّب بقلق التفاعل لدى طلاب الجامعة بنسبة مساهمة إجمالية ١٩٪، ويمكن صياغة المعادلة التنبئية لهذه العلاقة على النحو التالي:

$$\text{قلق التفاعل} = (٠.٤٤) \times \text{التَّجَنُّب} + (٩.٢٥).$$

❖ يُنبئ بُعد التَّجَنُّب بالخوف من التقييم السلبي لدى طلاب الجامعة بنسبة مساهمة إجمالية ٢٢٪، ويمكن صياغة المعادلة التنبئية لهذه العلاقة على النحو التالي:

$$\text{الخوف من التقييم السلبي} = (٠.٤٧) \times \text{التَّجَنُّب} + (٦.٨٥).$$

❖ يُنبئ بُعدًا التَّجَنُّب وعدم القبول بالأعراض الفسولوجية لدى طلاب الجامعة بنسبة مساهمة إجمالية ٢٥٪، [٢٤٪ للتجنب، ١٪ لعدم القبول]، ويمكن صياغة المعادلة التنبئية لهذه العلاقة على النحو التالي:

$$\text{الأعراض الفسولوجية} = (٠.٤٣) \times \text{التَّجَنُّب} + (٠.١٥) \times \text{عدم القبول} + (٥.٥٤).$$

❖ يُنبئ بُعدًا التَّجَنُّب وعدم القبول بالدرجة الكلية للقلق الاجتماعي لدى طلاب الجامعة بنسبة مساهمة إجمالية ٣٣٪ [٣٢٪ للتجنب، ١٪ لعدم القبول]، ويمكن صياغة المعادلة التنبئية لهذه العلاقة على النحو التالي:

$$\text{القلق الاجتماعي} = (٠.٥٧) \times \text{التَّجَنُّب} + (٠.١١) \times \text{عدم القبول} + (٢٠.٧٩).$$

مناقشة وتفسير النتائج

توضح النتائج السابقة وجود علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين التَّجَنُّب التجريبي وأبعاده والقلق الاجتماعي وأبعاده.

ويفسر الباحث هذه النتائج بأن الأشخاص الذين يعانون من القلق الاجتماعي يخشون الإهانة أو إحراج أنفسهم في المواقف الاجتماعية بشكل كثيف، لدرجة أنهم إما أن يتجنبوا مثل هذه المواقف بالكامل أو يشعروا بالمعاناة الشديدة فيها، وذلك بالإفراط في "سلوكيات الأمان" (مثل الإفراط في البروفات) كمحاولة للسيطرة على

القلق أو الحد من توقع نتائج مخيفة. كما أنهم لديهم اعتقاد بنقص مهاراتهم الاجتماعية في التعامل وسيواجهون الرفض أو فقدان المكانة بسبب أوجه القصور الخاصة بهم، لذا يتجنبون تلك المواقف المسببة للقلق الاجتماعي، وعلى الرغم من أن الشعور بالقلق من التحدث أمام الجمهور، والحزن بسبب قلة التواصل مع أشخاص آخرين، والشعور بالغضب عندما تُرفض المقترحات والأفكار قبل الاستماع إليها، ردود فعل طبيعية، إلا أن تجنّب إجراء محادثات، أو الاختلاط بالآخرين، أو حضور الاجتماعات تجنّباً للشعور بالقلق أو الحزن أو الغضب، فإنه يتسبب في حدوث العديد من المشكلات كرد فعل تلقائي، فمحاولة إخفاء الأفكار والمشاعر يجعل تلك الأفكار والمشاعر تزيد من حيث الشدة والتكرار، وهذه المحاولات المفرطة للسيطرة على الخبرات السلبية تستنزف الفرد جسدياً وانفعاليّاً، مما يترك جزءاً بسيطاً من الوعي، والقدرة على التحمّل، والتحكّم الذاتي لمواجهة المهام الصعبة الأخرى مما يتسبب في تطوّر وتضخّم القلق الاجتماعي.

إن التّجنّب التجريبي يقف حاجزاً أمام تجربة أو متابعة التفاعلات الاجتماعية الهادفة؛ فقد أظهرت الدراسات أن التّجنّب التجريبي يرتبط سلبياً باستراتيجيات المواجهة القائمة على السلوك؛ مثل تقديم الذات للآخرين (Chawla, N. & Ostafin, B., 2007, 871). كما أنه يتعارض مع محاولات الحفاظ على العلاقات الحالية من خلال تقليل تعزيز الاستجابة أثناء التفاعلات الاجتماعية (Gross, J. & John, O., 2003, 348)، ويُنظر إلى التّجنّب التجريبي على أنه عملية فرض ضرائب معرفية؛ حيث ينشغل الشخص بتجنب الأفكار والمشاعر المصاحبة للقلق حتى يصبح أقل استجابة للبيئات التي تكون فيها المكافآت الاجتماعية ممكنة. ولقد ذكر بعض الباحثين أن القلق يتولد عن رغبة الشخص في إخفاء هذا القلق في المواقف الاجتماعية حين يُكشف عن نقاط القوة والضعف بسهولة ويُقيّم الآخرون الشخص (Leary, M. & Jongman-Sereno, K., 2014, 579).

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج الدراسات السابقة التي أشارت إلى أن التّجنّب التجريبي المفرط يرتبط بظهور العديد من النتائج المختلة وظيفياً (Hayes, S. et al., 2006; Kashdan, T., Barrios, V., Forsyth, J. & Steger, M., 2006)، كما أشار العديد من الباحثين مثل (Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S., 2010, 217; Bond, F. et al., 2011, 676; Hildebrandt, M. & Hayes, S., 2012, 551) إلى أن التّجنّب التجريبي يُعد عاملاً رئيساً مسبباً للأمراض النفسية. وأشار العديد من الباحثين مثل (Heimberg, R., Brozovich, F. & Rapee, R., 2010, 395; Kashdan, T., Weeks,

(J. & Savostyanova, A., 2011) إلى أن التَّجَنُّب التجريبي عامل مهم في تطوُّر وبقاء القلق الاجتماعي المفرط.

كما تُنبئ أبعاد التَّجَنُّب التجريبي بالقلق الاجتماعي وأبعاده، ويفسر الباحث ذلك بأنه على الرغم من أن النماذج المعرفية تفترض أن القلق الاجتماعي ينشأ نتيجة إدراك مختل وظيفياً حول احتمال حدوث إحراج وشدته، إلا أن نظرية إطار العلاقات Relational frame theory تفترض أن القلق الاجتماعي ينشأ بسبب عدم الاستعداد لمعايشة الخبرات والتجارب الداخلية غير السارة (التَّجَنُّب التجريبي). وعلى الرغم من أن العديد من الدراسات أثبتت فعالية النماذج المعرفية، إلا أن النماذج الحديثة القائمة على إطار العلاقات قد تكون قادرة على تحسين القدرة على التنبؤ بالقلق الاجتماعي وعلاجه، خاصة أن نتائج الدراسات قد أظهرت أن التشوهات المعرفية والتَّجَنُّب التجريبي عمليات متداخلة خاصة في القلق الاجتماعي (Mahaffey, B. et al., 2013).

ولقد بحثت العديد من الدراسات فعالية العلاج بالقبول والالتزام أو العلاجات الأخرى القائمة على القبول في علاج القلق الاجتماعي، وتوصلت أولى هذه التجارب إلى أن المشاركين الذين تلقوا هذه التدخلات قد أظهروا انخفاضاً ملحوظاً في تجنُّب التجارب والقلق الاجتماعي ومن ثمَّ زادت فعاليتهم السلوكية في المواقف الاجتماعية (Ossman, W., Wilson, K., Storaasli, R. & McNeill, J., 2006).

كما أوضح تحليل التباين ثنائي الاتجاه وجود تأثير دال إحصائياً عند (٠.٠١) لعامل النوع ومستوى التَّجَنُّب التجريبي على القلق الاجتماعي وأبعاده.

ويفسر الباحث تلك النتيجة بأنه عندما يتبادل شخصان الحديث، والإفصاح عن الذات إلى بعضهما، فإن احتمالات نجاح التفاعل الاجتماعي أو فشله ترتفع أثناء سياق المحادثات الاجتماعية، والذي يتوقف على حجم الخطر المتوقع والخوف من تقييم أو رفض الآخرين له. وهنا قد يضاعف التَّجَنُّب التجريبي القلق الاجتماعي في مثل هذه المواقف الاجتماعية عالية الخطورة والمكافأة؛ ففي السياقات الاجتماعية التي تُوصَف بأنها آمنة، يكون التَّجَنُّب التجريبي أقل تأثيراً على مستويات القلق الاجتماعي والعكس صحيح. وأشارت الدراسات إلى أن تأثير التَّجَنُّب التجريبي يختلف باختلاف وضوح قيم وأهداف الشخص (Kashdan, T. & Breen, W., 2008)، ومتطلبات الموقف (Kashdan, T. & Rottenberg, J., 2010).

كذلك يجعل التَّجَنُّب التجريبي الشخص غير مستعد للبقاء على اتصال مع تجاربه الشخصية، ومن ثمَّ يسعى لتغيير شكل وتواتر تلك الأحداث والخبرات الشخصية، من خلال استراتيجيات التَّجَنُّب مثل الإلهاء أو الاجترار أو القمع أو إعادة

التقييم. ويتمشى هذا مع ما أشار إليه كاشدان وآخرون (Kashdan, T. et al., 2006, 1303) بأن المحاولات المختلفة للهروب من الخبرات المجهدة (المواجهة التَّجْنِيبِيَّة)، أو محاولة الانفصال عن الأحداث المكروهة والمشاعر المصاحبة لها (المواجهة المنفصلة)، ومحاولة قمع وكبت التعبير عن المشاعر (قمع المشاعر) جميعها عمليات مكونة للتَّجْنِيب التجريبي. ويتفق كامبل سيلز وآخرون (Campbell- Sills, L., Barlow, D., Brown, T. & Hofmann, S., 2006, 588) على أن التَّجْنِيب التجريبي يشمل الميل إلى استخدام القمع وأساليب التحكم الانفعالية الأخرى".

مما سبق يرى الباحث أن التَّجْنِيب التجريبي هو سلوك مواجهة قائم على التحكم فى الانفعالات، وفيه يتم توجيه الانتباه نحو الخبرات الشخصية، أو الأعراض الجسدية، أو التعبير السلوكى عن المشاعر مما يسبب التوتر والقلق فى المواقف الاجتماعية.

وتوضح النتائج أيضاً أن الإناث كُنَّ أكثر ميلاً للقلق الاجتماعى والتوتر وأكثر ميلاً للتجنب التجريبي، وأقل تقبلاً لمشاعرهن وأفكارهن، ومما سبق يرى الباحث أن عمليات التَّجْنِيب التجريبي تُعتبر عمليات تدميرية حيث تتسبب فى تحوُّل خبرات الخوف والقلق إلى اضطراب، فالمشكلة الرئيسة المسببة للقلق هى الخوف من الشعور بالقلق مما يدفع الشخص للقيام بأى شىء لتجنُّب تلك الخبرات والخوف؛ لذا فإن الهدف الأساسى لعلاجات الموجة الثالثة مثل العلاج بالقبول والالتزام وغيره من العلاجات ليس مساعدة الآخرين على السيطرة أو إدارة قلقهم الاجتماعى، ولكن تعليمهم كيفية التعامل مع خوفهم وقلقهم بطرق مختلفة واقعية وأكثر عمقاً، لعيش حياة ذات قيمة ومعنى.

التوصيات

فى ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث الحالى فإنه يمكن تقديم مجموعة من التوصيات التالية:

- ✓ تقديم برامج إرشادية حول كيفية التعامل مع القلق الاجتماعى.
- ✓ تدريب الشباب على كيفية التعامل مع القلق الاجتماعى دون اللجوء إلى أساليب المواجهة غير التكيفية أو التَّجْنِيب التجريبي.
- ✓ تشجيع الباحثين على البحث فى مجال التَّجْنِيب التجريبي كى يتم إثراء المكتبة العربية فى هذا المجال.
- ✓ تدريب الشباب على كيفية استثمار التَّجْنِيب التجريبي فى السياقات الاجتماعية من خلال برامج متخصصة.

المراجع

سامر رضوان (٢٠٠١). القلق الاجتماعي: دراسة ميدانية لتقنين مقياس للقلق الاجتماعي على عينات سورية. مجلة مركز البحوث التربوية، قطر، ١٠ (١٩)، ٤٧ - ٧٧.

محمد عبد الرحمن، وهانم عبد المقصود (١٩٩٨). المهارات الاجتماعية والسلوك التوكيدي والقلق الاجتماعي وعلاقتها بالتوجه نحو مساعدة الآخرين لدى طالبات الجامعة. دراسات في الصحة النفسية: المهارات الاجتماعية- الاستقلال النفسي- الهوية. ج ٢، ١٤٩ - ١٩٩، القاهرة: دار قباء للطباعة والنشر.
منى حمودة، ونشوى أبوبكر (٢٠١٥). صورة الجسم وفعالية الذات والقلق الاجتماعي لدى عينة من طلاب جامعة القصيم. مجلة الإرشاد النفسي. (٤١)، ٣٢٥ - ٣٥٤.

Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S. & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical psychology review*, 30(2), 217-237.

Bardeen, J. & Fergus, T. (2016). The interactive effect of cognitive fusion and experiential avoidance on anxiety, depression, stress and posttraumatic stress symptoms. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 5(1), 1-6.

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.

Berrocal, C., Bernini, O. & Cosci, F. (2010). P01-122- Experiential avoidance in subjects with social anxiety. *European Psychiatry*, 25, 330.

Blanco, C., Okuda, M., Wright, C., Hasin, D., Grant, B., Liu, S. & Olfson, M. (2008). Mental health of college students and their non-college-attending peers: results from the national epidemiologic study on alcohol and related

- conditions. *Archives of general psychiatry*, 65(12), 1429-1437.
- Block, J. (2002). *Acceptance or change of private experiences: A comparative analysis in college students with public speaking anxiety* (Doctoral dissertation, University at Albany, State University of New York).
- Bond, F., Hayes, S., Baer, R., Carpenter, K., Guenole, N., Orcutt, H., ... & Zettle, R. (2011). Preliminary psychometric properties of the Acceptance and Action Questionnaire-II: A revised measure of psychological inflexibility and experiential avoidance. *Behavior therapy*, 42(4), 676-688.
- Boullion, G. (2015). *The Relationships Among Anxiety, Experiential Avoidance, and Valuing in Daily Experiences*. University of Louisiana at Lafayette.
- Buckner, J., Zvolensky, M., Farris, S. & Hogan, J. (2014). Social anxiety and coping motives for cannabis use: The impact of experiential avoidance. *Psychology of Addictive Behaviors*, 28(2), 568.
- Campbell-Sills, L., Barlow, D., Brown, T. & Hofmann, S. (2006). Acceptability and suppression of negative emotion in anxiety and mood disorders. *Emotion*, 6(4), 587.
- Chawla, N. & Ostafin, B. (2007). Experiential avoidance as a functional dimensional approach to psychopathology: An empirical review. *Journal of clinical psychology*, 63(9), 871-890.
- Dalrymple, K. & Herbert, J. (2007). Acceptance and commitment therapy for generalized social anxiety disorder: A pilot study. *Behavior modification*, 31(5), 543-568.
- 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.

- 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.
- Glick, D. & Orsillo, S. (2011). Relationships among social anxiety, self-focused attention, and experiential distress and avoidance. *Journal of Evidence-Based Psychotherapies*, 11(1), 1.
- Gross, J. & John, O. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of personality and social psychology*, 85(2), 348.
- Hayes, S., Wilson, K., Gifford, E., Follette, V. & Strosahl, K. (1996). Experiential avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of consulting and clinical psychology*, 64(6), 1152.
- Heimberg, R., Brozovich, F. & Rapee, R. (2010). A cognitive behavioral model of social anxiety disorder: Update and extension. In *Social anxiety* (pp. 395-422). Academic Press.
- Hildebrandt, M. & Hayes, S. (2012). The contributing role of negative affectivity and experiential avoidance to increased cardiovascular risk. *Social and Personality Psychology Compass*, 6(8), 551-565.
- Ingram, R. (1990). Self-focused attention in clinical disorders: review and a conceptual model. *Psychological bulletin*, 107(2), 156.
- Kashdan, T. & Breen, W. (2008). Social anxiety and positive emotions: A prospective examination of a self-regulatory model with tendencies to suppress or express emotions as a moderating variable. *Behavior Therapy*, 39(1), 1-12.

- Kashdan, T. & Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical psychology review*, 30(7), 865-878.
- Kashdan, T. & Steger, M. (2006). Expanding the topography of social anxiety: An experience-sampling assessment of positive emotions, positive events, and emotion suppression. *Psychological Science*, 17(2), 120-128.
- Kashdan, T., Barrios, V., Forsyth, J. & Steger, M. (2006). Experiential avoidance as a generalized psychological vulnerability: Comparisons with coping and emotion regulation strategies. *Behaviour research and therapy*, 44(9), 1301-1320.
- Kashdan, T., Breen, W., Afram, A. & Terhar, D. (2010). Experiential avoidance in idiographic, autobiographical memories: Construct validity and links to social anxiety, depressive, and anger symptoms. *Journal of Anxiety Disorders*, 24(5), 528-534.
- Kashdan, T., Goodman, F., Machell, K., Kleiman, E., Monfort, S., Ciarrochi, J. & Nezelek, J. (2014). A contextual approach to experiential avoidance and social anxiety: Evidence from an experimental interaction and daily interactions of people with social anxiety disorder. *Emotion*, 14(4), 769.
- Kashdan, T., Morina, N. & Priebe, S. (2009). Post-traumatic stress disorder, social anxiety disorder, and depression in survivors of the Kosovo War: Experiential avoidance as a contributor to distress and quality of life. *Journal of anxiety disorders*, 23(2), 185-196.
- Kashdan, T., Weeks, J. & Savostyanova, A. (2011). Whether, how, and when social anxiety shapes positive experiences and events: A self-regulatory framework and treatment implications. *Clinical psychology review*, 31(5), 786-799.

- Kingston, J., Clarke, S. & Remington, B. (2010). Experiential avoidance and problem behavior: A mediational analysis. *Behavior Modification*, 34(2), 145-163.
- La Greca, A. & Lopez, N. (1998). Social anxiety among adolescents: Linkages with peer relations and friendships. *Journal of abnormal child psychology*, 26(2), 83-94.
- Leary, M. & Jongman-Sereno, K. (2014). Social anxiety as an early warning system: A refinement and extension of the self-presentation theory of social anxiety. In *Social anxiety* (pp. 579-597). Academic Press.
- LeViness, P., Bershada, C. & Gorman, K. (2017). The association for university and college counseling center directors annual survey. Retrieved from <https://www.aucccd.org/assets/documents/Governance/2017%20aucccd%20surveypublicapr26.pdf>.
- Lipton, M., Weeks, J., Daruwala, S. & De Los Reyes, A. (2016). Profiles of social anxiety and impulsivity among college students: A close examination of profile differences in externalizing behavior. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 38(3), 465-475.
- Mahaffey, B., Wheaton, M., Fabricant, L., Berman, N. & Abramowitz, J. (2013). The contribution of experiential avoidance and social cognitions in the prediction of social anxiety. *Behavioural and cognitive psychotherapy*, 41(1), 52-65.
- Marx, B. & Sloan, D. (2005). Peritraumatic dissociation and experiential avoidance as predictors of posttraumatic stress symptomatology. *Behaviour research and therapy*, 43(5), 569-583.

- Matticka, R. & Clarke, J. (1998). Development and validation of measures of social phobia scrutiny fear and social interaction anxiety. *Behaviour Research and Therapy*, 36(455), 455-470.
- Ossman, W., Wilson, K., Storaasli, R. & McNeill, J. (2006). A preliminary investigation of the use of acceptance and commitment therapy in group treatment for social phobia. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 6(3), 397-416.
- Panayiotou, G., Karekla, M. & Panayiotou, M. (2014). Direct and indirect predictors of social anxiety: The role of anxiety sensitivity, behavioral inhibition, experiential avoidance and self-consciousness. *Comprehensive Psychiatry*, 55(8), 1875-1882.
- Seim, R. & Spates, C. (2009). The prevalence and comorbidity of specific phobias in college students and their interest in receiving treatment. *Journal of College Student Psychotherapy*, 24(1), 49-58.
- Soltani, E., Hosseini, Z. & Naghizadeh, P. (2018). Relationship Between Experiential Avoidance and Cognitive Fusion to Social Interaction Anxiety in Students. *Shiraz E-Medical Journal*, 19(6).
- 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.
- Venta, A., Sharp, C. & Hart, J. (2012). The relation between anxiety disorder and experiential avoidance in inpatient adolescents. *Psychological assessment*, 24(1), 240.

عبدہ سلیمان - أ.د/ محمد عبد الرحمن - أ.د/ محمد سفیان

Doi: 10.33850/jasep.2020.67808
