

## The Predictive Ability of Self Emotional Awareness by Experiential Avoidance among Patients Recovering from COVID 19

Zuhair AbdulHameed Al Nawajha Dr  
AlQuds University, nawajha307@hotmail.com

ibrahim s. masri  
Hebron University, masrii@hebron.edu

Follow this and additional works at: [https://digitalcommons.aaru.edu.jo/hujr\\_b](https://digitalcommons.aaru.edu.jo/hujr_b)



Part of the Arts and Humanities Commons

---

### Recommended Citation

Al Nawajha, Zuhair AbdulHameed Dr and masri, ibrahim s. () "The Predictive Ability of Self Emotional Awareness by Experiential Avoidance among Patients Recovering from COVID 19," *Hebron University Research Journal-B (Humanities) - (العلوم الانسانيه) ب (العلوم الانسانيه)*: Vol. 17: Iss. 1, Article 7. Available at: [https://digitalcommons.aaru.edu.jo/hujr\\_b/vol17/iss1/7](https://digitalcommons.aaru.edu.jo/hujr_b/vol17/iss1/7)

This Article is brought to you for free and open access by Arab Journals Platform. It has been accepted for inclusion in Hebron University Research Journal-B (Humanities) - (العلوم الانسانيه) ب (العلوم الانسانيه) by an authorized editor. The journal is hosted on Digital Commons, an Elsevier platform. For more information, please contact [rakan@aarj.edu.jo](mailto:rakan@aarj.edu.jo), [marah@aarj.edu.jo](mailto:marah@aarj.edu.jo), [u.murad@aarj.edu.jo](mailto:u.murad@aarj.edu.jo).



القدرة التنبؤية للوعي الانفعالي الذاتي بالتجنب التجريبي لدى المتعافين من فيروس كوفيد- 19

د. زهير عبد الحميد النواجحة، جامعة القدس المفتوحة- فرع رفح

[nawajha307@hotmail.com](mailto:nawajha307@hotmail.com)

د. إبراهيم سليمان مصري، جامعة الخليل

[masrii@hebron.edu](mailto:masrii@hebron.edu)

تاريخ الاستلام: 2020/11/19 – تاريخ القبول: 2021/3/9

#### الملخص:

هدفت هذه الدراسة التعرف على مستوى الوعي الانفعالي الذاتي، والتجنب التجريبي، والتحقق من العلاقة الارتباطية والقدرة التنبؤية بينهما، وفقاً لمتغيرات: (الجنس، والعمر، والمؤهل العلمي) وتكونت العينة من (212) من المتعافين من فيروس (كوفيد 19)، وأظهرت نتائج الدراسة، أن أفراد العينة يتمتعون بمستوى مرتفع في الوعي الانفعالي الذاتي، والتجنب التجريبي، وبينت النتائج وجود علاقة ارتباطية بين الوعي الانفعالي الذاتي والتجنب التجريبي، وقدرة تنبؤية للوعي الانفعالي الذاتي بالتجنب التجريبي، وأشارت النتائج إلى وجود فروق في الوعي الانفعالي تبعاً لمتغير الجنس لصالح الذكور، وتبعاً لمتغير المؤهل العلمي، لصالح الماجستير فأعلى، في حين لم تُشر النتائج إلى وجود فروق في الوعي الانفعالي الذاتي تبعاً لمتغير العمر، ووجود فروق في التجنب التجريبي تبعاً لمتغير الجنس لصالح الذكور، وتبعاً لمتغير المؤهل العلمي، لصالح الماجستير فأعلى، وتبعاً لمتغير العمر لصالح الفئة من (41-50 عام).

الكلمات المفتاحية: الوعي الانفعالي الذاتي، التجنب التجريبي، المتعافين من كوفيد- 19.

## The Predictive Ability of Self Emotional Awareness by Experiential Avoidance among Patients Recovering from COVID 19

Dr. Zuhair Abed Elhamed El Nawajha, Al-Quds Open University

[nawajha307@hotmail.com](mailto:nawajha307@hotmail.com)

Dr.Ibrahim Sulaiman Masri, Hebron University

[masrii@hebron.edu](mailto:masrii@hebron.edu)

Received: 19/11/2020 – Accepted:9/3/2021

### Abstract:

This study is an attempt to identify the level of emotional self-awareness and experimental avoidance, and to verify the correlational relationship and predictive ability between them, according to the variables of (gender, age, and academic qualification). The sample consisted of (212) individuals recovering from (Covid 19 ). The study results showed that the sample members have a high level of emotional self-awareness and experimental avoidance, and there existed a correlation between emotional self-awareness and experimental avoidance, and predictive ability of emotional self-awareness by experimental avoidance. Furthermore, results indicated differences in emotional awareness according to the gender variable in favor of males, and for the educational qualification variable, in favor of master degree and above, while the results did not specify differences in emotional self-awareness according to the age variable, and the existence of differences in experimental avoidance according to the gender variable in favor of males, and according to the educational qualification variable, in favor of master degree and above, and according to the age variable (between 41-50 years of age).

**Key words:** emotional self-awareness, experiential avoidance, COVID-19 recoveries

مقدمة:

شغل مفهوم الوعي الانفعالي الذاتي (Self-Emotional Awareness) مساحةً كبيرةً في الدراسات التربوية والسيكولوجية والاجتماعية، لما له من أهمية في التنمية الذاتية، والارتقاء بها في فضاءات النجاح والتميز في مناحي الحياة المختلفة وميادينها كافةً، والمتابع للتراث السيكلوجي يجد أنّ لهذا المفهوم جذوراً تاريخيةً ممتدةً في نظريات علم النفس، فقد طرح سقراط مقولته الشهيرة "اعرف نفسك" في إشارة منه إلى حثّ الفرد على إدراك دوافعه واستقراره، ويتقاطع هذا المفهوم مع مفهوم الذكاء الشخصي الذي يُعد أحد أبعاد الذكاءات المتعددة، والذي ضمنه جاردينر (Gardner) في كتابه: (أطر العقل).

وقدم زمهاني وريزاي (Zamahani & Rezaei, 2014) مفهوماً فضفاضاً للوعي الانفعالي الذاتي يتسع للعديد من المكونات، وعرفاه على أنه: إدراك الفرد لخصائصه الشخصية، وقيمه، ودوافعه، ومشاعره، ومعارفه، ومعرفة الجوانب المتناقضة في ذاته، ودور هذه التناقضات في التأثير على أفكاره ومشاعره وسلوكه.

ومما لا شك فيه أن نوعية حياة الفرد، وتوافقته النفسي والاجتماعي يتوقف على عوامل عدة، أبرزها الوعي الانفعالي الذاتي، فهو بوابة الكياسة والانسجام والبهجة والمتعة والهناء والسلامة الجسدية، والنفسية، فهو ناظم للعلاقات، وكابح للانديفاعات والشهوات، وفي هذا السياق يذكر جولمان (Goleman, 2000) أنه قد يبدو للوهلة الأولى أنّ مشاعرنا واضحة، ولكنّ قدرًا أكبر من التفكير والتأمل يذكرنا بأننا جميعا غافلون عمّا شعرنا به. ومن المؤشرات الدالة على قصور الوعي الانفعالي الذاتي: تدني القدرة على الاستدلال والاستنتاج، وتحديد الأساليب المنطقية، والعجز عن دحض الأفكار غير العقلانية وتصويبها، والتوهم، والتكهن، والشك، وتضخيم الأمور بشكل كارثي، والإفراط في التعميم، وعقد مقارنات في غير موضعها، والتركيز على الجوانب السلبية، والتقليل من شأن الجوانب الإيجابية، ولوم الذات بدون وجود دليل على ذلك.

وفي هذا الإطار يصنف ماير (Mayer et al., 2000) الناس إلى ثلاثة أنواع فيما يختص بالانتباه لمشاعرهم والتعامل معها وهي:

الوعي بالنفس: ويعني إدراك الأفراد لحالاتهم النفسية في أثناء معاشتهم، ويمثل إدراكهم الواضح لانفعالاتهم أساسًا لسماتهم الشخصية، فهم يتسمون بالاستقلالية والثقة بالنفس، ويتمتعون بصحة نفسية جيدة، وينظرون إلى الحياة نظرة إيجابية، ولديهم المقدرة على الخروج من مزاجهم السيئ في أسرع وقت ممكن. والغارقون بانفعالاتهم: ويتسم هذا النوع من البشر بعجزهم من الخروج من انفعالاتهم، متقلبو المزاج، غير مدركين تمامًا لمشاعرهم إلى الدرجة التي يتيهون فيها عن أهدافهم، ويشعرون بعجزهم عن التحكم في حياتهم العاطفية، مغلوبون على أمرهم فاقدو السيطرة على انفعالاتهم. والمقبلون لمشاعرهم: وهؤلاء على الرغم من وضوح رؤيتهم بالنسبة لمشاعرهم، فإنهم يميلون إلى تقبل حالتهم النفسية، دون محاولة تغييرها، وينقسم المقبلون إلى مجموعتين: الأولى: يتميز أصحابها بالمزاج المعتدل الجيد، ومن ثم ليس لديهم دافع لتغييرها. والثانية: تشمل من لهم رؤية واضحة لحالتهم النفسية، ومع ذلك حين يتعرضون إلى حالة نفسية

سيئة، يتقبلونها باعتبارها أمراً واقعياً، يعملون على تغييرها، ويدخل هذا النموذج ضمن إطار المكتنبيين الذين استكانوا لليأس. (Maghazi, 2003).

وتعتبر نافذة جوهاري (Johari Window) من أهم النماذج التي قدمت وصفاً ومخططاً توضيحياً لأربع حالات تشير إلى مدى وعي الفرد ومعرفة بذاته، ومعرفة الآخرين وهي: الحالة الأولى: الفرد يعرف نفسه والآخرين. الحالة الثانية: الفرد يعرف نفسه فقط لكنه لا يعرف مشاعر وإدراكات ودوافع الآخرين فهو لا يمكنه تفسير سلوكهم أو التنبؤ به، لذا يكون متردداً وحذراً في التعامل معهم مما يسبب له الخوف والصراع. الحالة الثالثة: الفرد يعرف الآخرين فقط لديه معلومات متوفرة عن الآخرين، لكن لا يعرف الفرد ما يخصه من معلومات مما يجعله يشعر بأنه عبء على الآخرين، ويميل للانطواء. الحالة الرابعة: الفرد لا يعرف نفسه ولا يعرف الآخرين، وهذه أسوأ الحالات حيث يرتفع عدم الفهم وسوء الاتصال فينفجر الموقف بحالات حادة من الصراعات بين أعضاء الجماعة (Shalaby, 2011).

ويُعد الوعي الانفعالي الذاتي من الكفايات والملكات المهمة، والواجب أن تتوفر في أفراد المجتمع كافةً، وتحديدًا في ظلّ تزايد الإصابة بوباء هو من أخطر ما عرفته البشرية، فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19)، فالوعي بالذات والتفكير بالإجراءات والتدابير الرامية لمواجهة تفشي انتشار هذا الفيروس، ويُعد من المرتكزات المهمة، والأكثر فعالية في خفض معدلات الإصابة، وخاصة في ظل عدم توافر أي لقاح أو علاج حتى الآن، فالأمل ما زالت معقودة على الوعي والالتزام بالإجراءات الوقائية، وقد أثار الإعلان عن خطورة الوباء وسرعة انتشاره، وحجم الإصابات والوفيات في العالم، والإجراءات والتدابير الاحترازية، مخاوف كبيرة منه، فالقلق والخوف هي ميكانيزمات دفاعية تظهر إبان الأحداث، والمواقف الخطرة وتشتمل على أساليب مختلفة لازمة للنجاة، ومن بين تلك الأساليب التي يمكن تفعيلها التجنب التجريبي. ويعد فيروس كورونا من الأوبئة المعدية وسريعة التفشي والانتشار مقارنة بالفيروسات الأخرى، ويصعب السيطرة عليه، والوقاية منه، ويسبب في الكثير من الحالات الاعتلال الصحي، والوفاة، ويزيد من تفاقم المشكلات النفسية والاجتماعية، والأزمات الاقتصادية (Ahorsu et al., 2020).

وتُعد إستراتيجية التجنب التجريبي من الإستراتيجيات التي من المحتمل أن تنشأ بسبب التوتر والخوف من مرض (COVID-19)، والتي تأتي رد فعل للحدّ من تدفق الذكريات والمشاعر والأفكار السلبية، فيتبنى الفرد مواقف وإجراءات سلوكية صارمة عندما لا يرغب الشخص في البقاء على اتصال بتجارب خاصة معينة واتخاذ خطوات لتغيير الشكل، أو تكرار هذه الأحداث والسياقات المناسبة لها. (Venta et al., 2012).

وتتنوحي إستراتيجية التجنب التجريبي على عدم الرغبة في الاتصال بالأحداث الخاصة السلبية التي تم تقييمها، مثل: الأفكار والذكريات والمشاعر، الأحاسيس الفسيولوجية. وتأتي هذه الجهود للتحكم في توتر، أو شدة، أو مدة بقاء هذه الأحداث الخاصة، كما تُعد هذه الإستراتيجية فعالة على المدى القصير، فقد نتيج للفرد بعض الراحة المؤقتة والفورية من قسوة التجارب العاطفية، ويحذر العلماء من الإفراط في

استخدامها، وتطبيقها بشكل صارم؛ فقد يؤدي تكرار استخدامها بشكل سلبي بمرور الوقت. إلى أمراض نفسية واضطرابات سلوكية (Gouveia et al., 2012).

وتشير دراسة سهدارا وآخرون (Sahdra et al., 2016) في توصيفها للتجنب التجريبي على أنه: "عبارة عن بناء متعدد الأبعاد، ويتبدى في الأبعاد الستة الآتية: التجنب السلوكي، فعلى سبيل المثال: "لن أفعل شيئاً إذا كنتُ أعتقدُ أنه سيجعلني غير مرتاح"، والنفور من الضيق، فعلى سبيل المثال: "سأفعل أي شيء حتى لا أشعر بالتوتر" والقمع، فعلى سبيل المثال: "عندما يظهر شيء مزعج، أحاول جاهداً التوقف عن التفكير فيه" والإنكار، فعلى سبيل المثال: "أنا قادر على إيقاف مشاعري عندما لا أريد أن أشعر"، و التسويف، فعلى سبيل المثال: "أميل إلى تأجيل الأشياء غير السارة التي تحتاج إلى إنجاز"، وتحمل المعاناة، فعلى سبيل المثال: "حتى عندما أشعر بعدم الارتياح، لا أتخلى عن العمل تجاه الأشياء التي أقدرها (Secer & Ulas, 2020).

وقد وضعت منظمة الصحة العالمية طرقاً وحلولاً لقياس التجنب والتباعد الاجتماعي، من خلال الإجراءات الاحترازية، التي تتخذها المجتمعات للحفاظ على شعوبها، مثل: غلق المدارس والجامعات، وتقليل الاحتكاك بين البشر، وزيادة المسافات الاجتماعية بينهم في أماكن العمل، أو الأماكن المعتاد رؤيتهم لبعضهم البعض بها، وإحلال الاتصالات الهاتفية محل اللقاءات وجهًا لوجه، وغيرها من الإجراءات الاحترازية التي تكفل حماية المواطنين، ولا يمكن اعتبار تلك الإجراءات أداة من أدوات التهميش الاجتماعي، أو الاستبعاد الاجتماعي؛ بل هي نمط من أنماط الإجراءات الاحترازية المتبعة للحفاظ على حياة الناس وصحتهم، وبناءً على ما سبق أضحى هذا المفهوم من المفاهيم الإيجابية لاحتواء الأزمة من أجل البقاء على قيد الحياة. (Mahmoud, 2020).

وقد تعددت الدراسات السابقة التي تناولت مفهوم "الانفعال الذاتي في علاقتها ببعض المتغيرات، ففي دراسة أجراها بيندير وآخرون (Bender et al., 2010) فقد هدفت هذه الدراسة إلى التعرف إلى الوعي الانفعالي وعلاقته بفهم الطلبة لممارسة العمل الاجتماعي. وتكونت عينة الدراسة من (23) طالباً من طلبة الدراسات العليا الممارسين للعمل الاجتماعي، وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة بين الوعي الانفعالي والاستجابة الثقافية والالتزام بممارسة العمل الاجتماعي. وبحثت دراسة فنج (Fung, 2011) العلاقة الارتباطية بين الوعي الذاتي وقبول الفرد لذاته وعلاقاته مع الآخرين، وتكونت عينة الدراسة من (50) فرداً، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية بين الوعي الذاتي وقبول الذات والعلاقات مع الآخرين، وسعت دراسة جينابادي و وسبغ (Jenaabadi & Sabagh, 2013) إلى التعرف إلى العلاقة الارتباطية بين الوعي الذاتي وجودة حياة العمل والصحة التنظيمية لدى مديري المدارس في مدينة زاهدان الإيرانية. وتكونت عينة الدراسة من (92) مديراً. وأشارت نتائج الدراسة إلى أن هناك علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الوعي الذاتي وجودة حياة العمل والصحة التنظيمية، وبينت النتائج أنه يمكن التنبؤ بجودة حياة العمل من خلال اللياقة البدنية والصحة الجنسية. واستهدفت دراسة زغير (Zughair, 2013) التعرف إلى العلاقة بين الوعي بالانفعال والقدرة على حل المشكلات لدى طلبة الجامعة، وقد تألفت عينة

الدراسة من (400) طالب وطالبة، وأظهرت النتائج أنّ أفراد العينة لديهم مستوى عالٍ من الوعي بالانفعال والقدرة على حلّ المشكلات، كما أظهرت النتائج أنّ هناك علاقةً دالةً إحصائيةً بين مستوى عالٍ من الوعي بالانفعال والقدرة على حلّ المشكلات. وأجرى كل من اربيرهانجي ونوروزي (Noroozi, 2014) & Arabsarhangi) دراسة هدفت إلى التعرف إلى العلاقة بين الوعي الذاتي وأداء المتعلمين في القراءة والفهم، وتكونت عينة الدراسة من (50) طالبًا ممن يدرسون اللغة الإنجليزية في معهد مهير بيران، وأظهرت النتائج أنّ الوعي الانفعالي يسهم بشكلٍ كبيرٍ في القدرة على القراءة والفهم. وقدم سلطان (Sultan, 2015) دراسة هدفت إلى التعرف إلى العلاقة بين الشعور بالذنب والوعي الذاتي، وبلغ حجم عينة الدراسة (200) طالب وطالبة من طلبة الكلية التربوية المفتوحة. وبينت نتائج الدراسة أنّ طلبة الكلية يتصفون بالوعي الذاتي، وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقةً عكسيةً بين الشعور بالذنب والوعي الذاتي. وأجرى هارننديزا وآخرون (Hernandez et al., 2015) دراسة استهدفت التعرف إلى العلاقة بين الوعي الذاتي والاحترق النفسي والسلامة النفسية. واشتملت عينة الدراسة على (681) من المشرفين في الإدارة الصحيّة على المحاربين القدامى، وبينت النتائج وجود علاقةً بين الوعي الانفعالي والسلامة النفسية، في حين لم تشر النتائج إلى وجود علاقةً بين الوعي الانفعالي والاحترق النفسي. وسعت دراسة عبد الهادي والبسطامي (Abdul Hadi & Bustami, 2015) إلى التعرف إلى مستوى الوعي بالذات لدى عينة مؤلفة من (90) عضوًا من أعضاء هيئة التدريس (بجامعة أبو طيبي)، وبينت النتائج مستوى متوسطًا من الوعي الذاتي لدى أفراد عينة الدراسة، وأظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق في مستوى الوعي الذاتي لدى أفراد العينة تبعًا لمتغيرات الجنس والمؤهل العلمي، والخبرة والتخصّص الدراسي. وتحققت دراسة كايبي وآخرون (Kiani et al., 2016) من العلاقة الارتباطية بين الوعي الذاتي والرضا الوظيفي. وتألّفت عينة الدراسة من (350) من المدرّسين الذكور والإناث من المعاهد الحكومية المختلفة في إسلام آباد ورواليندي وواه كانت. وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ذات دلالة إحصائية إيجابية بين الوعي الذاتي والرضا الوظيفي لدى معلّمي المدارس الحكومية، وبينت النتائج أنّ معلّمي المدارس الذكور أكثر وعيًا بذواتهم وأكثر قدرةً على تقرير رضاهم الوظيفي من معلّمي مدارس الإناث. وأجرت حسون وصادق (Hassoun & Sadiq, 2019) دراسة هدفت إلى التحقق من العلاقة الارتباطية بين التفكير التأملّي والوعي الذاتي، وتألّفت عينة الدراسة من (232) طالبًا وطالبة، وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقةً ارتباطيةً موجبةً بين التفكير التأملّي والوعي الذاتي، وبينت النتائج الدراسة عدم وجود فروق في الوعي الذاتي وفقًا لمتغير الجنس، في حين بينت النتائج وجود فروق في الوعي الذاتي تبعًا لمتغير التخصّص الدراسي، لصالح التخصّص العلمي. وسعت دراسة العكايشي (Al-Akayishi, 2019) إلى بحث العلاقة الارتباطية بين الوعي الذاتي وقوة السيطرة المعرفية، والكشف عن الفروق في الوعي الذاتي، وقوة السيطرة المعرفية تبعًا لمتغير الجنس، وتكونت عينة الدراسة من (300) طالب وطالبة من جامعة الشارقة، وبينت نتائج الدراسة أنّ أفراد عينة الدراسة يتمتّعون بدرجةٍ مرتفعةٍ على مقياس الوعي الذاتي، ودرجةٍ متوسطةٍ على مقياس قوة السيطرة المعرفية، وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقةً بين الوعي

الذاتي وقوة السيطرة المعرفية، كما أشارت النتائج إلى وجود فروق في الوعي الذاتي وفقاً لمتغير الجنس لصالح الإناث. وهدفت دراسة الحموري (Al-Hamouri, 2020) إلى التعرف إلى العلاقة الارتباطية بين التسامح والوعي الذاتي لدى الطلبة الموهوبين، وبلغ قوام عينة الدراسة (207) من الطلبة الموهوبين، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن مستوى التسامح والوعي الذاتي مرتفع، كما بينت النتائج وجود علاقة إيجابية بين التسامح والوعي الذاتي. وفي إطار الجهود البحثية التي تناولت مفهوم "التجنب التجريبي"، نجد دراسة روبيرتسون (Robertson, 2009) التي هدفت إلى التحقق من العلاقة بين التجنب التجريبي والتعبيرات العاطفية، والقلق، والاكتئاب، ونوعية الحياة، وتكونت عينة الدراسة من (120) فرداً من صغار السن وكباره، وأشارت النتائج إلى أن التجنب التجريبي عامل غير مؤثر في التعبيرات العاطفية لدى كبار السن، بينما كان عاملاً مؤثراً في التعبيرات العاطفية لدى صغار السن، وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين التجنب التجريبي والقلق والاكتئاب، في حين ارتبط التجنب التجريبي عكسياً بنوعية الحياة. وفي السياق نفسه أجرى بهر و دوقاز (Buhr & Dugas, 2012) دراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة الارتباطية بين كلٍّ من الخوف من الانفعالات، والتجنب التجريبي، والتعصب بالقلق المعتم، وتكونت عينة الدراسة من (251) طالباً من طلبة جامعة كونكورديا في مونتريال بكندا، ومن مختلف الجنسيات والأعراق، وأشارت النتائج المستخلصة إلى أن الخوف من الانفعالات، والتجنب التجريبي، والتعصب، جميعها متغيرات مرتبطة بشكل كبير بالقلق المعتم، كما كشفت تحليلات إضافية أن الخوف من الانفعالات، والتجنب التجريبي، والتعصب متغيرات مهمة ولها إسهامات فريدة في التنبؤ بالقلق المعتم. وأجرى باردين وآخرون دراسة (Bardeen et al., 2013) هدفت إلى التعرف إلى دور التجنب التجريبي باعتباره متغيراً وسيطاً في العلاقة بين الحساسية للقلق وإدراك الضغوط، وطُبقت الدراسة على عيّنتين: الأولى قوامها (400) طالب جامعي، والعينة الثانية قوامها (838) طالباً جامعياً، وأظهرت النتائج التي طُبقت على العيّنتين، وجود تأثير كبير للتجنب التجريبي في توسط العلاقة بين الحساسية للقلق وإدراك الضغوط، كما بينت النتائج وجود علاقة بين حساسية القلق وإدراك الضغوط. وفحصت دراسة سيبهوفين وآخرون (Spinhoven et al., 2014) العلاقة الارتباطية بين التجنب التجريبي والاضطرابات الانفعالية، وتألقت العينة من (2316) فرداً تتراوح أعمارهم بين (18 و 65) عاماً، لهم تاريخ سابق من الاضطرابات الانفعالية، وأظهرت نتائج الدراسة أن التجنب التجريبي يُعد من المؤشرات الرئيسية والمنبئة بالاضطرابات الانفعالية، مثل: الاكتئاب، والقلق المعتم، واضطراب القلق الاجتماعي، واضطراب الهلع مع رهاب الخلاء أو بدونه. وسعت دراسة جيهرت وآخرون (Gerhart et al., 2014) التعرف إلى علاقة التجنب التجريبي بالمشكلات الشخصية، وتكونت عينة الدراسة من (159) طالباً من طلبة الجامعة، وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباط بين التجنب التجريبي والمشكلات الشخصية المتمثلة في العدا والقلق التعلق، والتبؤد، والتجنب الاجتماعي، والميول المهيمنة، والنزعة الانتقامية، كما بينت النتائج أن متغير التجنب التجريبي مؤثر قوي للتنبؤ بالمشكلات الشخصية. وحاولت دراسة بينتلي وآخرين (Bentley et al., 2016) استكشاف الارتباطات بين أبعاد التجنب التجريبي وخطورة سلوك إيذاء النفس



غير الانتحاري، وتكونت عينة الدراسة من (150) طالبًا جامعيًا، وأظهرت نتائج الدراسة ارتباط التسوية، وهو أحد أبعاد التجنب التجريبي، بخطورة سلوك إيذاء النفس، كما أشارت تحليلات الانحدار إلى أن أبعاد التجنب التجريبي المتمثلة في التسوية والقمع، و الإنكار هي مؤشرات منبئة بسلوك إيذاء النفس غير الانتحاري. وتحققت دراسة اشيزو وآخرون (Ishizu et al., 2017) من العلاقات المتبادلة بين التجنب التجريبي، والضغوط المدرسية، والاستجابة للضغط النفسي، وتكونت عينة الدراسة من (688) طالبًا من طلاب المدارس الثانوية اليابانية، وأظهرت نتائج الدراسة أن التجنب التجريبي يتنبأ بالضغط، والاستجابة للضغط النفسي، علاوةً على ذلك، أشارت النتائج إلى وجود علاقات متبادلة بين التجنب التجريبي، والضغوط المدرسية، والاستجابة للضغط النفسي. واستهدفت دراسة رازي ورمضان (Rezaei & Ramadhan, 2017) التعرف إلى دور التجنب التجريبي والمعرفي، وإستراتيجيات تنظيم الانفعال باعتبارها متغيرات وسيطة في العلاقة بين اليقظة الذهنية، والقلق الاجتماعي، وأعراض الاضطراب، وطُبقت مقاييس الدراسة على عينة بلغ قوامها (104) من الطلاب الذين يعانون من اضطراب القلق الاجتماعي، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن اليقظة ارتبطت ارتباطًا مباشرًا بإستراتيجيات تنظيم الانفعال والتجنب التجريبي والمعرفي، وقد وُجد أيضًا أن إستراتيجيات تنظيم الانفعال والتجنب التجريبي والمعرفي ارتبطت بأعراض القلق الاجتماعي، كما أشارت النتائج إلى أن اليقظة الذهنية كان لها تأثير غير مباشر على أعراض القلق الاجتماعي. وبحثت دراسة كوكسون وآخرون (Cookson et al., 2020) دور الاندماج المعرفي والتجنب التجريبي في التنبؤ بالقلق والاكتئاب، تم إجراء الدراسة على عيّنين: الأولى عينة سريرية بلغ قوامها (57) شخصًا والعينة الأخرى عينة عادية بلغ قوامها (106) أشخاص، وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة قوية بين كل من التجنب التجريبي والاندماج المعرفي والاحترار والاكتئاب، وأحداث الحياة الضاغطة، والقلق والاكتئاب. وبينت النتائج أن الاندماج المعرفي والتجنب التجريبي هو الأكثر تنبؤًا بالقلق والاكتئاب في العينة السريرية. وبحثت دراسة سليمان وآخرين (Suleiman et al., 2020) . العلاقة بين التجنب التجريبي والقلق الاجتماعي، والكشف عن إمكانية التنبؤ بالقلق الاجتماعي من أبعاد التجنب التجريبي، وأجريت الدراسة على عينة قوامها (302) من طلاب كلية التربية بجامعة الزقازيق، وأظهرت النتائج وجود علاقة موجبة بين التجنب التجريبي والقلق الاجتماعي، وأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في بعدي قلق التفاعل والأعراض الفسيولوجية لصالح الإناث، كما بينت النتائج أن التجنب التجريبي يبنى بظهور القلق الاجتماعي، وفي ضوء تعدد الدراسات السابقة، التي تناولت متغيرات الدراسة بصورة منفردة، لم يجد الباحثان- في حدود أطلاعهما- دراسة تناولت علاقة الوعي الانفعالي الذاتي بالتجنب التجريبي، وخصت عينة المتعافين من فيروس كورونا؛ لذا تكمن مشكلة الدراسة في الميررات والمسوغات الآتية.

#### مشكلة الدراسة:

في ضوء اتساع رقعة تفشي فيروس كورونا المتعارف عليه بـ (Covid-19) في العالم بصفة عامة، وفي الأراضي الفلسطينية بصفة خاصة، والتزايد الحاصل في منحنى الإصابات، والوفيات، وفي ظلّ عدم

المقدرة على السيطرة، واحتواء الوباء، وتداعياته الصحية، والنفسية، والاجتماعية، والاقتصادية، وعدم توفّر أدوية للمعالجة، أو لقاحات للوقاية، لجأت الحكومة بأجهزتها المختلفة، إلى اتخاذ مجموعة من التدابير، والإجراءات الاحترازية، للحدّ من الانتشار السريع للفيروس، وذلك من خلال تبني إجراءات عديدة: من بينها التجنّب والتباعد الاجتماعي، باعتبارهما الوسيلة الوحيدة والمتاحة في الوقت الحاضر للتعامل مع المستجدات الخطيرة للفيروس، والمحافظة على حياة المواطنين، وقد طالت تلك الإجراءات الاحترازية معظم قطاعات النشاط الحيوية، وذلك بهدف التكيف والتعايش مع هذه الحالة الصعبة والخطيرة، وعلى الرغم من تلك الجهود، والإجراءات والتدابير، إلا أننا نجد حالة من التراخي، وعدم التزام بعض المتعافين من الوباء، بتلك الإجراءات، نتيجة عدم قدرة البعض على توفير المستلزمات الصحية الوقائية، وظروف المعيشية الصعبة، والحاجة الماسة للعمل التي تُجبر الأفراد للخروج، واستهتار البعض بمخاطر الفيروس، لدرجة أنّ البعض ينكر وجود الفيروس، ويرفض فكرة التجنّب والتباعد، وقد يُعزى ذلك إلى الغفلة، وعدم التحلي بالمسؤولية الوطنية، والأخلاقية، وانطلاقاً مما تقدم تزداد أهمية اليقظة العقلية، والوعي الذاتي والتجنّب باعتبارها أهمّ المحدّات لتفادي الإصابة بالفيروس، والتعجيل بالتعافي. وتحدد مشكلة الدراسة بالأسئلة الفرعية الآتية:

- 1- ما مستوى الوعي الانفعالي الذاتي لدى أفراد عينة الدراسة؟
  - 2- ما مستوى التجنّب التجريبي لدى أفراد عينة الدراسة؟
  - 3- هل توجد علاقة ارتباطية بين الوعي الانفعالي الذاتي والتجنّب التجريبي لدى أفراد عينة الدراسة؟
  - 4- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس الوعي الانفعالي وفقاً لمتغيرات الجنس، والفئة العمرية، والمؤهل العلمي؟
  - 5- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس التجنّب التجريبي وفقاً لمتغيرات الجنس، والفئة العمرية، والمؤهل العلمي؟
  - 6- ما القدرة التنبؤية للوعي الانفعالي الذاتي في التجنّب التجريبي لدى أفراد عينة الدراسة؟
- أهداف الدراسة: تهدف الدراسة الحالية إلى التعرف إلى ما يلي:

- 1- التعرف إلى مستوى الوعي الانفعالي الذاتي والتجنّب التجريبي لدى أفراد عينة الدراسة.
  - 2- التحقق من قوة العلاقة الارتباطية بين الوعي الانفعالي الذاتي والتجنّب التجريبي لدى أفراد عينة الدراسة.
  - 3- الكشف عن الفروق في متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس كلّ من الوعي الانفعالي الذاتي والتجنّب التجريبي وفقاً لمتغيرات الجنس، والفئة العمرية، والمؤهل العلمي.
  - 4- فحص القدرة التنبؤية للوعي الانفعالي الذاتي في التجنّب التجريبي لدى أفراد عينة الدراسة.
- أهمية الدراسة: تكتسب الدراسة الحالية أهميتها فيما يلي:

تظهر أهمية الدراسة في جانبين: نظري، وتطبيقي، فمن حيث الجانب النظري: تستمد الدراسة أهميتها من أهمية المتغيرات التي تعرضت لها؛ إذ يُعدّ مفهوم الوعي الانفعاليّ الذاتي من المفاهيم الأساسية والمهمّة، في تجاوز الخبرات السلبية السابقة، والانتباه للواقع المعيش، والتعامل مع الأحداث المستجدة، والمفاجئة، واستدعاء الاستراتيجيات التكيفية، لمواجهة المهددات والضغوط، بما يضمن تغيير الأنماط السلوكية غير الصحيّة، للمحافظة على الثبات والتوازن، والتمتع بالشعور الإيجابي، وخاصّة في ظلّ الظروف العصيبة التي يمرّ بها العالم نتيجة تفشّي جائحة كورونا. وتعد الدراسة من الدراسات الأصلية، التي لم تحظّ بالاهتمام الكافي في البيئة الفلسطينية، والعربية، وذلك في حدود نطاق علم الباحثين.

أما أهميتها التطبيقية، تكتسب الدراسة أهميتها من أهمية العينة التي تناولتها وهي عينة المتعافين من فيروس كوفيد-19، فحسب ما نشرته جريدة الشرق الأوسط الدولية بتاريخ 11/ سبتمبر/2020، فإنّ علامات المناعة تتلاشى بسرعة بين مرضى فيروس «كوفيد 19» المصابين بأعراض خطيرة، وذلك في أقلّ من شهر بعد خروجهم من المستشفى، وتعد هذه المؤشرات مقلقة للأمال في أن يصبح الناس محصنين ضد فايروس «كوفيد 19» بعد إصابتهم به لأول مرة. كما تأتي أهمية الدراسة في تقديم مجموعة من الاقتراحات، والإجراءات للوقاية من الفيروس واحتوائه، للحد من الآثار المرضية، والنفسية على المستوى الفردي أو الجماعي، وفهم التداعيات النفسية للوباء، وارتباطها بالانفعالات السلبية، مثل الخوف والغضب (Ornell et al., 2020).

وتأتي أهمية الدراسة في ظلّ التركيز الحكومي على الإجراءات والتدابير للوقاية والمعالجة الصحية، وتجاهل الإعاقات النفسية للأشخاص المحتاجين للإرشاد النفسي، وعليه تأتي هذه الدراسة لسدّ بعض منافذ الخلل في الجهود الرسمية. قد تساعد نتائج هذه الدراسة في لفت انتباه أفراد المجتمع، والعاملين في المجال الصحيّ إلى أهمية الوعي الانفعاليّ الذاتي، والتجنّب التجريبيّ في الوقاية من الإصابة من فيروس (كوفيد-19).

**التعريفات المفاهيمية للدراسة: تعتمد الدراسة التعريفات الآتية.**

**الوعي الانفعالي الذاتي: Self-Emotional Awareness** ويعرفه سينغ (Singh, 2010) "بقدرّة الفرد على معرفة مشاعره، وأفكاره، وأفعاله الشخصية. مما يمكنه من الوصول إلى تصور أوضح لما هو عليه، وما يريد أن يحققه في الحياة، وبالتالي يكون قادرًا على العمل بجدارة". (Igbinovia, 2016) ويعرّف الباحثان الوعي الانفعاليّ إجرائيًا: بالدرجة التي يحصل عليها المفحوص على المقياس المستخدم بالدراسة الحالية.

**التجنّب التجريبيّ: Experiential Avoidance** يعرفه ليكيناو وهابيس (Luciano & Hayes, 2001) بالنمط التنظيمي القائم على أساس متعمدٍ في محاولة تجنّب، أو الهروب من الأحداث السلبية من قبيل التأثيرات والأفكار والذكريات والأحاسيس الجسدية التي يتمّ اختبارها على أنها مكروهة. (Lopez et al., 2010)

ويعرفه أوليفا وبلكيراس (Oliva & Plqueras, 2016) التجنب التجريبي بأنه: "إستراتيجية مستندة على مبدأ التنظيم الذاتي، تنطوي على جهود للتحكم أو الهروب من المحفزات السلبية، مثل: الأفكار، أو المشاعر، أو الأحاسيس التي تُولد ضائقةً شديدةً. وهذه الإستراتيجية التي قد تكون قابلةً للتكيف على المدى القصير، وقد تكون مشكلة إذا أصبح نمطاً غير مرئٍ". ويعرف الباحثان التجنب التجريبي: بالدرجة التي يحصل عليها المفحوص على المقياس المستخدم بالدراسة الحالية.

**المرضى المتعافون من فيروس كوفيد 19 (Patients Recovering from COVID 19) :** هم الأشخاص الذين تعرضوا في فترة سابقة للإصابة بفيروس كوفيد- 19، وخضعوا للعلاج في مستشفيات العزل، أو الحجر المنزلي، وبعد انقضاء فترة العلاج أو الحجر، أثبتت الفحوصات المخبرية بأن نتائجهم سلبية.

**محددات الدراسة:** تتحدد حدود الدراسة الحالية بما يلي:

البُعد الموضوعي: القدرة التنبؤية للوعي الانفعالي الذاتي بالتجنب التجريبي لدى المتعافين من فيروس كوفيد- 19.

الأبعد المكاني: تم إجراء هذه الدراسة على عينة من المتعافين من فايروس كوفيد 19 بمحافظة الخليل.

البُعد الزمني: تم تطبيق الدراسة خلال الربع الثالث من عام 2020

ومن الصعوبات التي واجهت إجراء الدراسة، عدم وجود تأطير نظري كافٍ لمتغير التجنب التجريبي، وكذلك عدم وجود دراسات سابقة تناولت متغيرات الدراسة منتمية لعينة الدراسة، وثمة هناك صعوبة في التطبيق، وخاصة في ظل ظروف الإغلاقات والمنع، وكذلك عدم القدرة على تحديد مجتمع الدراسة، نظراً لعدم توفر إحصاءات دقيقة، وذلك بسبب تغير الحالة الوبائية وعدم استقرار أعداد المصابين والمتعافين.

البُعد الإجرائي: تم تطبيق أدوات الدراسة المتمثلة في مقياس الوعي الانفعالي والتجنب التجريبي، كما تتحدد بالعينة والأساليب الإحصائية المستخدمة.

#### إجراءات الدراسة:

يتناول هذا الجزء من الدراسة وصفاً للخطوات المتبعة من حيث اختيار: منهج الدراسة، وعينتها، وإعداد الأدوات والتحقق من صدقها وثباتها، والأساليب الإحصائية المستخدمة في معالجة النتائج، وفيما يلي وصفٌ لهذه الإجراءات.

**منهج الدراسة:** استخدم الباحثان في الدراسة الحالية المنهج الوصفي الارتباطي، بوصفه أنسب المناهج الملائمة لتحقيق أهداف الدراسة.

**مجتمع الدراسة :** بلغ حجم مجتمع (346) من المتعافين من فايروس كوفيد 19 بمحافظة الخليل حسب إحصائية وزارة الفلسطينية أيام توزيع اداة الدراسة.

**عينة الدراسة:** اختار الباحثان عينة عشوائية بسيطة من الأفراد المتعافين من فيروس (كوفيد 19)، من محافظة الخليل، وقد بلغ قوام أفراد العينة (212) فرداً، عدد الذكور (83) والإناث (129)، إذ وزعت الاستبانة بعد اختيار أفراد العينة وفقاً لجدول الأرقام العشوائية موزعين حسب المتغيرات التصنيفية الآتية:

## جدول رقم (1) يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب المتغيرات التصنيفية

المتغير	العدد	النسبة المئوية
الجنس	ذكر	39.2
	أنثى	60.8
	المجموع	100.0
المؤهل العلمي	ثانوية عامة فأقل	19.3
	بكالوريوس	63.2
	ماجستير فأعلى	17.5
	المجموع	100.0
العمر	أقل من 30 عاماً	60.4
	30-40 عاماً	16.5
	41-50 عاماً	8.5
	أكثر من 51 عاماً	14.6
	المجموع	100.0

أداتا الدراسة:

أولاً: مقياس الوعي الذاتي: أعد الباحثان فقرات مقياس الوعي الذاتي في ضوء التعريفات الإجرائية، المنبثقة عن النماذج النظرية التي تناولت هذا المفهوم من قبيل، نظرية كل من (Gardner)، و Mayer et al., (2000)، و (Goleman)، و (Bar-On)، كما تم صياغة فقرات المقياس لتناسب مع أهداف أفراد عينة الدراسة وخصائصهم، و يتكون المقياس في صورته النهائية من (29) فقرة، توضع أمام كل فقرة البدائل الآتية: (يحدث دائماً 5 درجات، يحدث غالباً 4 درجات، يحدث أحياناً 3 درجات، يحدث نادراً 2 درجات، لا يحدث أبداً درجة واحدة)، و يطلب من المفحوص تحديد البديل الذي ينطبق عليه. ويتكون المقياس من قسمين، هما: القسم الأول: ويحتوي على المتغيرات التصنيفية، الجنس، والمؤهل العلمي، والعمر، أما القسم الثاني: فيتكون من فقرات المقياس.

ثانياً: مقياس التجنب التجريبي: في ضوء حداثة تناول مفهوم التجنب التجريبي في البيئة العربية، وعدم توفر مقاييس تتسق فقراتها، مع موضوع الدراسة الحالية وأهدافها، استعان الباحثان بالإجراء 3.1.3. والتدابير الاحترازية التي يتخذها الأفراد؛ بغية الوقاية من العدوى، وتجنب الإصابة (بفيروس كوفيد-19)، كما استعان الباحثان بالبروتوكولات الصحية الصادرة عن الأجهزة الصحية، التي تنظم أساليب تعامل الأفراد مع بعضهم البعض، وفي ضوء ما تقدم، عمل الباحثان على صياغة (29) فقرة، تشير مضامينها إلى إجراءات التجنب التجريبي، والتباعد الاجتماعي، ويستطيع المفحوص الإجابة عن فقرات المقياس

باختيار أحد البدائل الخمسة الموضوعية أمام كل فقرة، وهي: يحدث دائمًا 5 درجات، يحدث غالبًا 4 درجات، يحدث أحيانًا 3 درجات، يحدث نادرًا درجتان، لا يحدث أبدًا درجة واحدة).

### الخصائص السيكومترية للأدوات:

**صدق المحتوى:** تم عرض أدوات الدراسة المتمثلة في كل من مقياس الوعي الذاتي، ومقياس التجنب التجريبي على مجموعة من أساتذة الجامعات المتخصصين في مجال علم النفس، وعلم الاجتماع، والقياس والتقويم، وعددهم (8)؛ وذلك لإبداء آرائهم حول درجة مناسبة فقرات كل مقياس وانتمائها للمجال التي تنتمي إليه، ومدى وضوحها، ومدى سلامة الصياغة اللغوية، وفي ضوء تلك الآراء تم الأخذ بآراء المحكمين واقتراحاتهم.

### الصدق العاملي: (Validity factor analysis) لمقياس الوعي الانفعالي الذاتي.

للتحقق من الصدق العاملي استخدمت طريقة التحليل العاملي الاستكشافي Exploratory Factor Analysis (EFA)، وقبل إجرائها حسب اختبار (بارتلنت) للتحقق من معنوية العلاقات الارتباطية في المصفوفة، وجاءت قيمة (كا) التقريبية لاختبار (Bartlett) للكروية (1844.070) =  $\chi^2$  وبدرجة حرية (2) إحصائية ( $P < .000$ )، مما يشير إلى تحقق هذا الشرط، كما حُسبت قيمة اختبار (KMO) لاختبار مدى سلامة العينة للتحليل العاملي وبلغت قيمته (61.9)، وتعدّ هذه القيمة مناسبة، وقد استخدم التحليل العاملي بطريقة المكونات الرئيسية (Principle-Component Method)، ثم تدوير متعامد للمحاور (Orthogonal Rotation)، بطريقة الفارماكس (Varimax)، لجميع الفقرات المكونة للمقياس، واستخدم الجذر الكامن (Eigen Value) بحسب معيار كايزر (Kaiser)، بحيث تزيد قيمة الجذر الكامن للعامل على الواحد صحيح، وبعد اعتماد (0.30) حدًا أدنى لمستوى دلالة تشبع الفقرة بالعامل وفقًا لمعيار جيلفورد (Guilford)، أشارت النتائج إلى أنّ (17) فقرة من فقرات المقياس، والبالغ عددها (20) فقرة جاءت قيم التشبع لها وفقًا لمعيار جيلفورد أكبر من (0.30)، فيما لم تتجح (3) فقرات في التشبع وفقًا لمعيار جيلفورد، لذلك حذفت، والجدول (2) يوضح البناء العاملي المستخلص.

### جدول (2): يوضح العوامل المستخرجة بعد التدوير وقيم تشبع كل فقرة والجذر الكامن ونسبة التباين

#### المفسر، والتراكمي

رقم الفقرة	نصّ الفقرة	التشبع
12	أستطيع الإفصاح عن مشاعري.	.738
8	أستطيع تحديد حدّة الانفعالات التي تعتريني.	.677
14	أحلل شخصيّي في محاولة منّي لفهم أسباب معاناتي.	.638
4	أعي ما أريد فعله بالضبط.	.606
13	أجد من السهل كتابة ما أشعر به.	.605
16	أجد صعوبة في معرفة الطريقة التي أشعر بها.	.557

20	لدي فكرة واضحة عن تأثير مزاجي على سلوكي.	553.
17	أجلس وحدي وأفكر فيما أعتقد.	507.
15	أعرف بالضبط الأسباب التي تؤدي إلى العدوى.	491.
2	أشعر بأنني أمتلك قدرات مختلفة عن الآخرين.	489.
5	أحدّد بدقة نوع المشكلة التي تؤرقني.	451.
10	أستطيع التحدث عن حالتي المزاجية.	420.
9	أحبّ تدوين ما أشعر به.	414.
18	أشعر بالحيرة والإرباك في بعض المواقف.	406.
6	أفكر جيداً قبل البدء بأي عمل.	401.
7	لدي القدرة على وصف مشاعري بسهولة.	361.
1	أستطيع معرفة أوجه تصرفاتي.	336.
11	أخلو مع نفسي للتفكير في مشاعري.	291.
19	أدرك ما يعكّر صفو مزاجي.	272.
3	أكون حريصاً في توقعاتي حتى لا أصاب بخيبة أمل.	200.
4.812	الجذر الكامن	
24.058	نسبة التباين	
24.058	نسبة التباين التراكمي	

يلاحظ ممّا سبق أنّ جميع فقرات المقياس تشبعت على عامل عام، أحادي البعد (Uni-dimensionality)، إذ بلغ الجذر الكامن (4.812) وقد فسّر العامل العام ما مجموعه (24.058%) من التباين الكلي للمصفوفة. وبناءً عليه تكشف مضامين هذه المفردات أنها تعبر عن سمة الوعي الانفعالي الذاتي؛ وبالتالي نستطيع أن نطلق على هذا المقياس اسم "الوعي الانفعالي الذاتي".

### الصدق العاملي (Validity factor analysis) لمقياس التجنب التجريبي

للتحقّق من الصدق العاملي استخدمت طريقة التحليل العاملي الاستكشافي (Exploratory Factor Analysis (EFA)، وقيل إجرائها حسب اختبار بارنلت للتحقق من معنوية العلاقات الارتباطية في المصفوفة، وجاءت قيمة (كا) التقريبية لاختبار (Bartlett للكروية) (4470.036) =  $\chi^2$  وبدلالة إحصائية ( $P < .000$ )، ممّا يشير إلى تحقّق هذا الشرط، كما حُسبت قيمة اختبار (KMO)، لاختبار مدى سلامة العينة للتحليل العاملي، وبلغت قيمته (73.9)، وقد استخدم التحليل العاملي بطريقة المكونات الرئيسية (Principle-Component Method)، ثمّ تدوير متعامد للمحاور (Orthogonal Rotation)، بطريقة الفاريماكس (Varimax)، لجميع الفقرات المكونة للمقياس، واستخدم الجذر الكامن (Eigen Value)، بحسب معيار كايزر (Kaiser)، بحيث تزيد قيمة الجذر الكامن للعامل على الواحد صحيح، وبعد اعتماد (0.30) حدّاً أدنى لمستوى دلالة تشعب الفقرة بالعامل وفقاً لمعيار جيلفورد (Guilford)، أشارت النتائج إلى أنّ (27) فقرة من فقرات المقياس والبالغ عددها (29) فقرة جاءت قيم التشعب لها وفقاً لمعيار جيلفورد

أكبر من (0.30)، فيما لم تتجح فقرتان في التشبع وفقاً لمعيار جليفرود، لذلك حذفتم، والجدول (3) يوضح البناء العاملي المستخلص.

جدول (3): يوضح العوامل المستخرجة بعد التدوير وقيم تشبع كل فقرة والجذر الكامن ونسبة التباين

المفسر، والتراكمي

رقم الفقرة	نص الفقرة	التشبع
18	أخشى السفر بوسائل المواصلات العامة.	.800
25	أقيد بالالتزام بإرشادات الحماية الصحية خوفاً من تفشي فيروس	.778
71	أتوجه للرعاية الطبية إذا كان لدي أي شك حول احتمالية إصابتي	.743
24	أسعى جاهداً لاقتناء الأدوات اللازمة للوقاية من الإصابة بفيروس	.732
26	أستخدم المعقمات للوقاية من الإصابة بفيروس كورونا.	.706
16	أعمل بجدّ لمنع تدفق المشاعر السلبية المرتبطة بتداعيات الفيروس.	.702
7	يمنعني القلق من تفشي الوباء من القيام ببعض التزاماتي.	.699
15	أبذل جهداً للتحرر من المشاعر المؤلمة الناتجة عن الجائحة.	.684
23	أسعى لإعادة صياغة أنماط حياتي بما يتلاءم مع مستجدات الفيروس.	.670
28	أتجنب مصافحة أي شخص خوفاً من العدوى.	.659
8	أحاول تأجيل الكثير من الأنشطة والفعاليات المهمة لإشعار آخر.	.642
1	أنسحب من أي موقف يجعلني عرضة للإصابة بالعدوى.	.639
22	أتجنب المكوث في الأماكن العامة.	.632
29	أشغل نفسي بمتابعة مواقع التواصل الاجتماعي هرباً من التفكير	.627
11	أتحاشى فعل أي شيء إذا كان هناك احتمال الإصابة بالفيروس.	.601
10	تخلّيت عن الكثير من ضرورات الحياة حتى لا يمسنني مكروه.	.586
14	أسلك طرقاً خالية من الناس لتجنب العدوى.	.573
9	الجائحة لا تثنيني عن الاستمرار في تأدية مهامي.	.546
27	أخذ إلى النوم بعد مشاهدتي أخبار فيروس كورونا.	.527
12	أنغمس في القراءة في محاولة مني لعدم التفكير في تداعيات الوباء.	.486
6	أضطر إلى عزل نفسي في المنزل عندما أشعر بأية أعراض مرضية.	.460
20	أحاول السيطرة على حالة الذعر التي تعتريني.	.420
13	أعتبر مسألة الحجر الصحي أمراً إيجابياً.	.396
5	أجبرني انتشار الوباء على تغيير نمط حياتي.	.367
2	أشعر بالارتياح في عدم مخالطتي الناس في ظل انتشار فيروس كورونا.	.358
21	أحافظ على وجود مسافة بيني وبين الآخرين.	.333
19	أتجنب سماع الأخبار المقلقة ومتابعتها حول مستجدات انتشار الفيروس.	.308
4	أفكر في بدائل جديدة للتكيف مع مستجدات تفشي الجائحة.	.289



3	تكمن جودة حياتي في عدم الشعور بأي ألم.	261.
الجذر الكامن		9.785
نسبة التباين		33.743
نسبة التباين التراكمي		33.743

يتضح مما سبق أنّ فقرات المقياس تشبعت على عامل عام أحادي البعد (Uni-dimensionality) إذ بلغ الجذر الكامن (9.785) وقد فسر العامل العام ما مجموعه (33.743%) من التباين الكلي للمصفوفة وبناءً عليه تكشف مضامين هذه المفردات أنها تعبر عن مفهوم التجنب التجريبي؛ وبالتالي نستطيع أن نطلق على هذا المقياس اسم " التجنب التجريبي "

ثانياً الثبات: تم التحقق من مؤشرات ثبات أدوات الدراسة من خلال استخدام طريقة كرونباخ ألفا والجدول الآتي يوضح ذلك

جدول (4) معاملات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ

المقياس	كرونباخ ألفا
الوعي الانفعالي الذاتي	0.83
التجنب التجريبي	0.92

يتضح من الجدول السابق أن قيم معامل الثبات لمقياس الوعي الانفعالي الذاتي، ومقياس التجنب التجريبي مرتفعة.

**إجراءات تطبيق الدراسة:** تم أتباع الإجراءات الآتية من أجل تنفيذ الدراسة:

- حصر عينة الدراسة المتمثلة في الأفراد المتعافين من فيروس كوفيد-19.
- القيام بالإجراءات الفنية التي تسمح بتطبيق أدوات الدراسة، وذلك من خلال الحصول على موافقة الأفراد، لتوزيع أدوات الدراسة.
- اختيار عينة الدراسة من مجتمع الدراسة بطريقة عشوائية.
- تم التأكد من صدق أدوات الدراسة من خلال عرضها على محكمين ذوي اختصاص.
- لم يحدّد الباحثان زمنًا محددًا للإجابة عن المقياسين .
- تمّ تصحيح المقياس وتفرغ البيانات وتعبئتها في نماذج خاصّة، واستخدمت البرامج الإحصائيّة SPSS لتحليل البيانات واستخراج النتائج.

**الأساليب الإحصائية:** بغرض تحليل البيانات ومعالجتها إحصائيًا، تمّ استخدام المتوسطات، والانحرافات المعيارية، واختبار t, test وتحليل التباين الثلاثي (3- Way ANOVA) ، ومعامل ارتباط بيرسون، والانحدار الخطّي البسيط.

نتيجة السؤال الأول، ونصّه: ما مستوى الوعي الانفعالي الذاتي لدى أفراد عينة الدراسة؟ وللإجابة عن السؤال الأول حُسب المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري، والنسبة المئوية، والدرجة الكلية لمقياس الوعي الانفعالي الذاتي لدى عينة الدراسة، والجدول (5) يوضّح ذلك:

جدول (5): المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية لمقياس الوعي الانفعالي الذاتي

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	المستوى
4.03	0.443	80.6%	مرتفع

يتضح من الجدول (5) أنّ مستوى الوعي الانفعالي الذاتي لدى عينة الدراسة جاء مرتفعاً، إذ بلغ المتوسط الحسابي للدرجة الكلية (4.03) وبنسبة مئوية (80.6%). تتفق نتيجة الدراسة الحالية مع نتائج دراسة العكايشي (2019، Al-Akayishi) والتي أجريت في جامعة الشارقة، حيث أشارت نتائج الدراسة أنّ أفراد عينة الدراسة يتمتعون بدرجة مرتفعة على مقياس الوعي الذاتي، ومع دراسة الحموري (2020، Hamouri) التي أجريت على الموهوبين، حيث أشارت نتائج الدراسة إلى أنّ مستوى التسامح والوعي الذاتي مرتفع مما يدل على تمتع أفراد الدراسة بمستوى من الوعي الانفعالي الذاتي، ويعزو الباحثان هذه النتيجة إلى أنّ مفهوم الوعي الانفعالي الذاتي من المفاهيم السيكلولوجية التي تنمو وتتطور نتيجة الخبرات السابقة؛ فأفراد عينة الدراسة (المتعافين) مرّوا بخبرات وتجارب مؤلمة نتيجة إصابتهم بفيروس كورونا، فتلك الخبرات كان لها كبير الأثر على زيادة الوعي الانفعالي الذاتي، ويمكن تفسير ارتفاع مستوى الوعي الانفعالي لدى أفراد العينة إلى الظروف الصحيّة والخطيرة التي يمرّ بها العالم بصفة عامة والأراضي الفلسطينية بصفة خاصة والناجمة عن التأثيرات السلبية للتعرض إلى جائحة كورونا، فالأمر خطير جداً، ويستوجب الانتباه والتركيز وبخاصة في ظلّ عدم توفر علاج أو لقاح للوقاية أو الشفاء من هذا المرض، يعزو الباحثان هذه النتيجة إلى الحملات الإعلامية والتي تحتّ الجمهور على ضرورة اليقظة الذهنية وتوخي أقصى درجات الحيطة والحذر، فاستمرارية المهدّات الصحيّة قد تزيد من يقظة الفرد ووعيه بذاته وبالتأثيرات البيئية من حوله.

نتائج السؤال الثاني: ما مستوى التجنب التجريبي لدى أفراد عينة الدراسة؟

للإجابة عن السؤال الأول حُسبت المتوسطات الحسابية للتجنب التجريبي لدى عينة الدراسة، والجدول (6) يوضح ذلك:

جدول (6): المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمقياس التجنب التجريبي

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	المستوى
3.97	0.572	79.4%	مرتفع

يتضح من الجدول (6) أنّ مستوى التجنب التجريبي لدى عينة الدراسة جاء مرتفعاً، إذ بلغ المتوسط الحسابي للدرجة الكلية (3.97) وبنسبة مئوية (79.4%)، تتفق نتيجة الدراسة الحالية مع الاشارات التي خلصت بها نتائج الكثير من الدراسات مثل دراسة سيبهوفين وآخرين (2014، Spinhoven et al.)

زهير النواحة، إبراهيم المصري، القدرة التنبؤية..، مجلة جامعة الخليل للبحوث، مجلد (17)، العدد (2)، 2022، 203  
والتي أظهرت نتائج الدراسة أن التجنب التجريبي يعد من المؤشرات الرئيسة و المنبئة بالاضطرابات  
الانفعالية لدى أفراد عينة الدراسة، ودراسة جيهرت وآخرين (Gerhart et al., 2014) التي بينت النتائج  
أن متغير التجنب التجريبي مؤشر قوي للتنبؤ بالمشكلات الشخصية. ويعزو الباحثان ذلك إلى الخوف من  
الانتكاسة من المرض، أو الإصابة بفيروس كورونا مرة أخرى، فالقلق والخوف من الإصابة قد يكون  
حافزاً للأخذ بمقتضيات الوقاية والسلامة من العدوى، كما يمكن تفسير ذلك في ضوء أيديولوجية أفراد  
العينة، فالمسلم ينظر إلى الوباء ويتعامل معه من منظور ديني، ويأخذ بالأسباب، ويحرص ألا يصاب مرة  
أخرى، عملاً بقوله تعالى: " وَلَا تَلْفُتُوا بَأْيْدِكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ ". [ سورة البقرة: 195]، وقوله تعالى: " يَا أَيُّهَا  
الَّذِينَ آمَنُوا خُذُوا حِذْرَكُمْ فَانفِرُوا تُنَافِتٍ أَوْ انفِرُوا جَمِيعًا" [ سورة النساء: 71]، وقوله عليه الصلاة والسلام:  
"أَعْقَلُهَا وَأَتَوَكَّلُ".

السؤال الثالث: هل توجد علاقة ارتباطية بين الوعي الانفعالي الذاتي والتجنب التجريبي لدى أفراد عينة  
الدراسة؟ وللإجابة عن هذا السؤال ، استخرج معامل ارتباط بيرسون(Person Correlation) بين  
مقياسين، هما: الوعي الانفعالي الذاتي والتجنب التجريبي. والجدول (7) يوضح ذلك :

جدول (7): يوضح معاملات ارتباط بيرسون بين الوعي الانفعالي الذاتي والتجنب التجريبي

التجنب التجريبي		الوعي الانفعالي الذاتي
معامل ارتباط بيرسون	مستوى الدلالة	
0.685	**0.000	

\*دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ )  
\*\*دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.01$ )

ينضح من الجدول (7) وجود علاقة ارتباطية طردية إيجابية ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة  
( $\alpha \leq 0.01$ ) بين الوعي الانفعالي الذاتي والتجنب التجريبي لدى أفراد عينة الدراسة، إذ بلغت قيمة معامل  
ارتباط بيرسون (0.685) عند مستوى الدلالة (0.000). وهي أقل من قيمة مستوى الدلالة المحدد للدراسة  
( $\alpha \leq 0.05$ ) وقد جاءت العلاقة طردية قوية وموجبة؛ بمعنى أنه كلما ازدادت درجة الوعي الانفعالي الذاتي  
ازداد مستوى التجنب التجريبي. وتتفق هذه النتيجة مع النموذج النظري للعالم بار أون (Bar-On) في أن  
الوعي بالذات يُمكن الفرد من التعرف على ذاته، وتوظيف تلك المعرفة واستخدامها في اتخاذ خطوات  
إيجابية، وفي دراسات كثيرة تجمع متغير التجنب التجريبي مع متغير اخر أشارت الدراسات إلى وجود  
علاقة ارتباطية بينهما مثل دراسة روبرتسون (Robertson, 2009) التي أظهرت وجود علاقة  
ارتباطية إيجابية بين التجنب التجريبي والقلق والاكتئاب، ودراسة باردين وآخرون (Bardeen et al., 2013)  
والتي أشارت وجود تأثير كبير للتجنب التجريبي في توسط العلاقة بين الحساسية للقلق وإدراك  
الضغوط، ودراسة اشيزو وآخرين (Ishizu et al., 2017) التي أشارت إلى وجود علاقات متبادلة بين

التجنب التجريبي، والضغط المدرسية، بينما لا توجد دراسة جمعت بين متغيري الدراسة الحالية، ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء أنّ مفهوم الوعي الانفعالي الذاتي مركب من مكونين، هما: الشعور، والانفعال فالانفعالات الشعورية كالخوف من الإصابة بالمرض، أو قلق الموت، هي بمثابة طاقة نفسية، تؤثر في السلوك، وتدفع الفرد إلى اتخاذ تدابير احترازية، لتجنب الإصابة بالفيروس، كذلك يمكن تفسير هذه النتيجة، في ضوء أنّ بعض الأمراض، التي عجز العلماء عن إيجاد علاج لها مثل فيروس كورونا، تستثير حالة شعورية انفعالية، تدفع بصاحبها إلى مواجهة الظروف العصيبة التي تعصف به.

السؤال الرابع: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس الوعي الانفعالي الذاتي وفقاً لمتغير الجنس، والمؤهل العلمي، والعمر؟ وللإجابة عن هذا السؤال، حُسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس الوعي الانفعالي الذاتي حسب متغيرات الجنس، والمؤهل العلمي، والعمر، والجدول (8) يبين ذلك:

**جدول (8): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات عينة الدراسة على مقياس الوعي**

**الانفعالي الذاتي حسب متغيرات الجنس، والمؤهل العلمي، والعمر**

المتغير	المستوى	الضغوط النفسية	
		المتوسط	الانحراف
الجنس	ذكر	4.26	0.396
	أنثى	3.88	0.408
المؤهل العلمي	ثانوية عامة فأقل	3.99	0.442
	دبلوم / بكالوريوس	3.95	0.437
	ماجستير فأعلى	4.35	0.313
العمر	أقل من 30 عامًا	3.92	0.407
	30-40 عامًا	4.31	0.322
	41-50 عامًا	4.15	0.329
	أكثر من 51 عامًا	4.09	0.584

يتضح من الجدول (8) وجود فروق ظاهرية بين المتوسطات الحسابية على مقياس الوعي الانفعالي الذاتي في ضوء توزيعها حسب متغيرات الدراسة. وللكشف عن دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية لمقياس الوعي الانفعالي الذاتي، فقد أُجري تحليل التباين الثلاثي "بدون تفاعل" (3way ANOVA)، والجدول (9) يبين ذلك:

## جدول (9): تحليل التباين الثلاثي على مقياس الوعي الانفعالي الذاتي لدى عينة الدراسة تبعاً لمتغيرات

الجنس، والمؤهل العلمي، والعمر

مصدر التباين	مجموع	درجات	متوسط المربعات	قيمة F	الدلالة
الجنس	3.318	1	3.318	21.486	*0.001
المؤهل العلمي	1.111	2	.556	3.598	*0.029
العمر	.521	3	.174	1.126	0.340
الخطأ	31.654	205	.154		

يتضح من الجدول (9) وجود فروق دالة إحصائية في الوعي الانفعالي الذاتي تبعاً لمتغير الجنس، إذ جاءت الفروق لصالح الذكور، بينما لم تكن الفروق دالة إحصائية في الوعي الانفعالي الذاتي تبعاً لمتغير العمر. في حين ظهر أن هناك فروقاً دالة إحصائية في الوعي الانفعالي الذاتي تبعاً لمتغير المؤهل العلمي. وللكشف عن موقع الفروق بين المتوسطات الحسابية لمقياس الوعي الانفعالي الذاتي تبعاً لمتغير المؤهل العلمي، أُجري اختبار (Scheffe) والجدول (10) يوضح ذلك

## جدول (10): يوضح نتائج اختبار (Scheffe) للمقارنات البعدية بين المتوسطات الحسابية لمقياس

الوعي الانفعالي الذاتي تبعاً لمتغير المؤهل العلمي

المجال	المستوى	المتوسط	ثانوية عامة فأقل	دبلوم / بكالوريوس	ماجستير فأعلى
الوعي الانفعالي الذاتي	ثانوية عامة فأقل	3.99			*-0.36
	دبلوم / بكالوريوس	3.95			*-0.40
	ماجستير فأعلى	4.35			

يتبين من الجدول (10) وجود فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس الوعي الانفعالي الذاتي تبعاً لمتغير المؤهل العلمي بين (ماجستير فأعلى) من جهة، وكلٍ من (ثانوية عامة فأقل)، و(دبلوم / بكالوريوس)، من جهة أخرى، وجاءت الفروق لصالح من (ماجستير فأعلى).

تفسير الفروق في الوعي الانفعالي الذاتي وفقاً لمتغير الجنس: يمكن تفسير وجود فروق في الوعي الانفعالي الذاتي تبعاً لمتغير الجنس لصالح الذكور، إلا أن طبيعة المجتمع والعادات والتقاليد الفلسطينية تمنح الذكور فرصة التواصل والتفاعل أكثر من الإناث. فالوعي بالأحداث والأشياء ينمو ويتطور بفعل الخبرات المكتسبة. تختلف نتائج الدراسة الحالية مع دراسة عبد الهادي والبسطامي (Abdul Hadi & Al-Bustami, 2019) ودراسة حسون وصادق (Hassoun & Sadiq, 2019) والتي أظهرت عدم وجود فروق في مستوى الوعي الذاتي لدى أفراد العينة تبعاً لمتغيرات الجنس، ومع دراسة العكايشي (Al-Akayishi, 2019) والتي كانت النتائج وفقاً لمتغير الجنس لصالح الإناث، بينما تتفق مع نتائج دراسة

كايي وأخرون (Kiani et al., 2016) حيث بينت النتائج أن معلمي المدارس الذكور أكثر وعياً بذواتهم وأكثر قدرة على تقرير رضاهم الوظيفي من معلمي المدارس الإناث.

تفسير الفروق في الوعي الانفعالي الذاتي وفقاً لمتغير المؤهل العلمي: يتضح أن الفروق بين أفراد العينة في الوعي الانفعالي الذاتي وفقاً لمتغير المؤهل العلمي طفيفة، إلا أن الفروق تتجه لصالح حملة درجة الماجستير فأعلى، تختلف نتائج الدراسة الحالية مع دراسة عبد الهادي والبسطامي (Abdul Hadi 2015, & Al-Bustami) والتي أظهرت عدم وجود فروق في مستوى الوعي الذاتي لدى أفراد العينة تبعاً لمتغيرات المؤهل العلمي، وتعدّ هذه النتيجة منطقيّة، وتشير هذه النتيجة إلى أن الوعي الانفعالي الذاتي يتأثر بالمستوى التعليمي المرتفع، حيث يرتبط بما تمّ اكتسابه من مهارات وخبرات تعليمية تراكمية في البنية المعرفية للإنسان. ويمكن تفسير هذه النتيجة، بحسب الافتراضات التي انبثقت عن النماذج النظرية النفسية، فالوعي الانفعالي الذاتي يتأثر بعامل النضج.

تفسير الفروق في الوعي الانفعالي الذاتي وفقاً لمتغير العمر: تشير النتائج إلى عدم وجود فروق في الوعي الانفعالي الذاتي وفقاً لمتغير العمر، وربما يُعزى ذلك إلى أن أفراد عينة الدراسة وصلوا إلى مستوى متقدم من التمايز، والتكامل والنضج المعرفي والانفعالي، الأمر الذي قلل من وجود الفروق بين الفئات العمرية المختلفة.

السؤال الخامس: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس التجنب التجريبي وفقاً لمتغير الجنس، والمؤهل العلمي، والعمر؟ وللإجابة عن هذا السؤال، حُسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس التجنب التجريبي حسب متغيرات الجنس، والمؤهل العلمي، والعمر، والجدول (11) يبين ذلك:

**جدول (11): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات عينة الدراسة على مقياس التجنب**

**التجريبي حسب متغيرات الجنس، والمؤهل العلمي، والعمر**

المتغير	المستوى	التجنب التجريبي	
		المتوسط	الانحراف
الجنس	ذكر	4.36	0.291
	أنثى	3.72	0.571
المؤهل العلمي	ثانوية عامة فأقل	3.80	0.800
	دبلوم / بكالوريوس	3.93	0.519
	ماجستير فأعلى	4.32	0.218
العمر	أقل من 30 عاماً	3.85	0.499
	30-40 عاماً	4.32	0.280
	41-50 عاماً	4.43	0.159
	أكثر من 51 عاماً	3.81	0.887

زهير النواحة، إبراهيم المصري، القدرة التنبؤية..، مجلة جامعة الخليل للبحوث، مجلد (17)، العدد (2)، 2022 207  
 يتضح من الجدول (11) وجود فروق ظاهرية بين المتوسطات الحسابية على مقياس التجنب التجريبي في ضوء توزيعها حسب متغيرات الدراسة. وللكشف عن دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية لمقياس التجنب التجريبي، فقد أجري تحليل التباين الثلاثي (3-way ANOVA)، والجدول (12) يبين ذلك:

**جدول (12): تحليل التباين الثلاثي (بدون تفاعل) على مقياس التجنب التجريبي لدى عينة الدراسة تبعاً لمتغيرات الجنس، والمؤهل العلمي، والعمر**

مصدر التباين	مجموع	درجات	متوسط المربعات	قيمة F	الدلالة
الجنس	13.542	1	13.542	64.895	*0.001
المؤهل العلمي	1.411	2	.705	3.380	*0.036
العمر	2.622	3	.874	4.188	*0.007
الخطأ	42.778	205	.209		

يتضح من الجدول (12) وجود فروق دالة إحصائية في التجنب التجريبي تبعاً لمتغير الجنس. إذ جاءت الفروق لصالح الذكور. كذلك وجود فروق دالة إحصائية في التجنب التجريبي تبعاً لمتغيري المؤهل العلمي والعمر. وللكشف عن موقع الفروق بين المتوسطات الحسابية لمقياس التجنب التجريبي تبعاً لمتغيري المؤهل العلمي والعمر، أجري اختبار (Scheffe) والجدولان (13)، و (14) يوضحان ذلك :

**جدول (13): يوضح نتائج اختبار (Scheffe) للمقارنات البعدية بين المتوسطات الحسابية لمقياس التجنب التجريبي تبعاً لمتغير المؤهل العلمي.**

المتغير	المستوى	المتوسط	ثانوية عامة فأقل	دبلوم / بكالوريوس فأعلى	ماجستير فأعلى
الوعي	ثانوية عامة فأقل	3.80			-0.52*
الانفعالي الذاتي	دبلوم / بكالوريوس	3.93			-0.39*
	ماجستير فأعلى	4.32			

يتبين من الجدول (13) وجود فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس التجنب التجريبي تبعاً لمتغير المؤهل العلمي بين (ماجستير فأعلى) من جهة وكل من (ثانوية عامة فأقل)، و(دبلوم / بكالوريوس)، من جهة أخرى، وجاءت الفروق لصالح من (ماجستير فأعلى).

## جدول (14): يوضح نتائج اختبار (Scheffe) للمقارنات البعدية بين المتوسطات الحسابية لمقياس

## التجنّب التجريبيّ تبعاً لمتغير العمر.

المتغير	المستوى	المتوسط	أقل من 30	30-40	41-50	أكثر من 51 عام
التجنّب	أقل من 30 عامًا	3.85	عام	عام	عام	عام
التجريبيّ	30-40 عامًا	4.32	عام	عام	عام	عام
	41-50 عامًا	4.43	عام	عام	عام	عام
	أكثر من 51 عامًا	3.81	عام	عام	عام	عام

يتبين من الجدول (14) وجود فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس التجنّب التجريبيّ تبعاً لمتغير العمر لصالح الفئة من (41-50 عام).

تفسير الفروق في التجنّب التجريبيّ وفقاً لمتغير الجنس: تختلف نتائج الدراسة في بعض أبعاد التجنّب التجريبي مع نتائج دراسة سليمان وآخرون (Suleiman et al., 2020) والتي بحثت في العلاقة بين التجنّب التجريبي والقلق الاجتماعي، والكشف عن إمكانية التنبؤ بالقلق الاجتماعي من أبعاد التجنّب التجريبي، حيث توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في بعدي قلق التفاعل والأعراض الفسيولوجية لصالح الإناث، ويعزو الباحثان اختلاف الفروق بين الذكور والإناث في التجنّب التجريبي لصالح الذكور، إلى طبيعة البيئة والتنشئة الاجتماعية، في تحديد الأدوار والمسؤوليات لدى كل من الذكور والإناث، فالعادات والتقاليد تتيح للذكور حرية الحركة، والقوامة، والمسؤولية عن توفير كل مقومات الحياة، وبالتالي خروج الذكور للعمل من أجل توفير مستلزمات البيت، مما يجعل الذكور أكثر عرضة للإصابة، وبالتالي التقيد باستخدام إجراءات الوقاية والسلامة من الإصابة بالفيروس، فإجراءات التجنّب غالباً ما تُستخدم في حالات الضرورة، وعندما يكون الفرد مضطراً للخروج للاختلاط والتعامل مع الآخرين. هذا ولم يجد الباحثان أي دراسة عربية أو أجنبية تعارض أو تؤيد هذه النتيجة. تفسير الفروق في التجنّب التجريبيّ وفقاً لمتغير المؤهل العلمي لصالح حملة الماجستير فأعلى. ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء تراكم الخبرات المعرفية والمهارية لدى حملة الماجستير فأعلى. تفسير الفروق في التجنّب التجريبيّ وفقاً لمتغير العمر: تشير النتيجة إلى وجود فروق في التجنّب التجريبيّ وفقاً لمتغير العمر لصالح الفئة العمرية من (41-50 عاماً) إلا أنه كلما ازداد العمر ازادت درجة حرص الفرد ومحاظته على نفسه، وبخاصة في ظلّ تعرضه للأمراض، والأوبئة، ويعزو الباحثان وجود تلك الفروق في التجنّب التجريبيّ في الفئة العمرية من (41-50 عاماً) إلى حالة الخوف والقلق من أنّ خطورة الفيروس تزداد لدى الفئة العمرية الأكبر سناً، وخاصة أنّ كبار السن تقلّ مناعتهم الجسدية والنفسية، كما يعزو الباحثان هذه النتيجة إلى بلوغ أفراد هذه الفئة مستوىً عالياً من الرشد والنضج المعرفي والانعالي، مما يساعدهم على حُسن التصرف في الأوقات العصيبة. تختلف هذه النتيجة مع دراسة روبرتسون (Robertson, 2009) التي هدفت التحقق من



زهير النواحة، إبراهيم المصري، القدرة التنبؤية..، مجلة جامعة الخليل للبحوث، مجلد (17)، العدد (2)، 2022  
 العلاقة بين التجنب التجريبي والتعبيرات العاطفية، والقلق، والاكتئاب، ونوعية الحياة، وأشارت النتائج إلى أن التجنب التجريبي عامل غير مؤثر في التعبيرات العاطفية لدى كبار السن، بينما كان عامل مؤثر في التعبيرات العاطفية لدى صغار السن ويمكن تفسير هذا الاختلاف في ضوء اختلاف العينة، واختلاف بيئة التطبيق.

السؤال السادس: ما القدرة التنبؤية للوعي الانفعالي الذاتي في التجنب التجريبي لدى أفراد عينة الدراسة؟  
 للإجابة عن هذا السؤال ولمعرفة درجة إسهام الوعي الانفعالي الذاتي في التنبؤ بالتجنب التجريبي لدى أفراد عينة الدراسة، تم استخدام معامل الانحدار الخطي البسيط (Simple Linear Regressions)، الجدول (15) يوضح ذلك:

### جدول (15) يوضح نتائج تحليل الانحدار الخطي البسيط لمعرفة مدى إسهام الوعي الانفعالي الذاتي في

#### التنبؤ بالتجنب التجريبي الناتج عن فيروس كورونا لدى أفراد عينة الدراسة

النموذج	المعاملات غير المعيارية		المعاملات المعيارية	قيمة ت	مستوى معامل	التباين
	معامل الانحدار	الخطأ المعياري				
الثابت	.406	.263	بيتا Beta	1.543	.124	R <sup>2</sup>
الوعي الانفعالي الذاتي	.885	.065	بيتا Beta	13.628	.000	(R)

قيمة "ف" المحسوبة للوعي الانفعالي الذاتي = 185.733 دالة عند مستوى دلالة 0.001\*

\*دالاً إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ )

يتضح من الجدول (15) وجود أثر دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ )، للوعي الانفعالي الذاتي في التنبؤ بالتجنب التجريبي، ويلاحظ أن الوعي الانفعالي الذاتي قد وضح (46.9%) من نسبة التباين في التجنب التجريبي، أما النسبة الباقية والبالغة (53.1%) فتعزى إلى متغيرات أخرى لم تدخل نموذج الانحدار، وهذا يعني أن هناك متغيرات مستقلة أخرى قد تؤدي دوراً أساسياً في التنبؤ بالتجنب التجريبي. وعليه، يمكن كتابة معادلة الانحدار، وهي: ( $y = .406 + .885x$ )، أي كلما تغير متغير الوعي الانفعالي الذاتي درجة واحدة؛ فإنه يطرأ تغير إيجابي طردي في التجنب التجريبي بمقدار (.885). وتشير هذه النتيجة إلى الدور المحوري للوعي الانفعالي الذاتي في التباعد، والتجنب، والذي يعكس على التقليل من تزايد معدلات الإصابة بفيروس كورونا، وتتسق هذه النتيجة مع ما يصدر عن الجهات الصحية، عن دور الوعي الذاتي وتأثيره في خفض فرص انتشار الفيروس، وبالتالي يمكن التوقع بالتجنب التجريبي من خلال الوعي الانفعالي الذاتي.

تتفق نتائج الدراسة مع دراسة كوكسون وآخرون (Cookson et al., 2020) والتي بحثت في دور الاندماج المعرفي والتجنب التجريبي في التنبؤ بالقلق والاكتئاب، وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة قوية

بين كل من التجنب التجريبي والاندماج المعرفي والاجترار والاكتئاب، وأحداث الحياة الضاغطة، والقلق والاكتئاب. وبينت النتائج أن الاندماج المعرفي والتجنب التجريبي هو الأكثر تنبؤًا بالقلق والاكتئاب في العينة السريرية. ومع دراسة جيهرت وآخرون (Gerhart et al., 2014) والتي هدفت التعرف إلى علاقة التجنب التجريبي بالمشكلات الشخصية، وبينت النتائج أن متغير التجنب التجريبي مؤشر قوي للتنبؤ بالمشكلات الشخصية

#### التوصيات:

- في ضوء الجوانب الإيجابية المنبثقة عن التجنب التجريبي، وخاصة في ظل تفشي فيروس كوفيد-19، يتوجب التحقق من منطلقات النماذج النظرية النفسية والاجتماعية، التي فسرت مفهوم "التجنب التجريبي" من منظور سلبي، وذلك لتنسق تلك النماذج مع مستجدات الظروف الحالية.
- ارتفاع مستوى التجنب التجريبي يتطلب ضرورة تقديم خدمات الدعم النفسي، والمساندة الاجتماعية للأشخاص المتعافين من فيروس كوفيد 19، وإعادة تأهيلهم لتقبل المضاعفات النفسية، وخاصة لدى كبار السن؛ وذلك في ظل استمرارية تفشي الوباء.
- وجود فروق في الوعي الانفعالي الذاتي لصالح الذكور، ولصالح حملة الماجستير فأعلى يتطلب تصميم برامج إرشادية، تهدف إلى تنمية الوعي الانفعالي الذاتي لدى الإناث، ولدى حملة المؤهلات العلمية ما دون البكالوريوس، ومن جانب آخر وجود فروق في التجنب التجريبي لصالح الذكور، ولصالح حملة الماجستير، ولصالح الفئة العمرية من (41- 50 عاماً)، يستوجب تكثيف الحملات الإعلامية التوعوية بأهمية الالتزام بالإجراءات الاحترازية وخاصة للإناث، ولدى حملة البكالوريوس فأقل، ولدى الفئات العمرية التي تقل أعمارهم عن (40) عاماً، أو تزيد على (51) عاماً.

#### دراسات مستقبلية مقترحة:

- فاعلية برنامج قائم على اليقظة العقلية في خفض القلق الناتج عن (فيروس كوفيد -19) لدى الطواقم الطبية.
- فاعلية برنامج قائم على القبول لزيادة المرونة النفسية لدى المصابين الموجدين في مراكز الحجر الصحي.
- الخوف من الوصمة الاجتماعية لدى المصابين (بفيروس كوفيد-19).

## المصادر والمراجع:

القرآن الكريم.

جريدة الشرق الأوسط. (2020). كورونا: الأجسام المضادة لدى المتعافين تنخفض بشكل ملحوظ خلال

أسابيع، <https://aawsat.com/home/article/2501926/> تاريخ الزيارة 2020/10/25.

جولمان، دانيال. (2000). الذكاء العاطفي، ترجمة ليلى الجبالي الكويت المجلس الوطني للثقافة والفنون

والآداب: سلسلة عالم المعرفة، (262).

حسون، فاضل وصادق، دنيا. (2019). التفكير التأملي وعلاقته بالوعي الذاتي لدى طلبة المرحلة

الإعدادية، مجلة جامعة كربلاء العلمية. 17(2)، 44- 58.

الحموري، خالد. (2020). مستوى التسامح لدى الطلبة الموهوبين وعلاقته بالوعي الذاتي، مجلة البحوث

التربوية والنفسية. 17(64)، 145- 162.

روينز، بام وسكوت، جان. (2000). الذكاء الوجداني، ترجمة صفاء الأعسر وعلاء الدين كفاي، القاهرة:

دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع.

زغير لمياء. (2013). الوعي بالانفعال وعلاقته بالقدرة على حل المشكلات لدى طلبة الجامعة، مجلة

جامعة بابل للعلوم الإنسانية. 21(3)، 664- 681.

سلطان، أحمد. (2015). الشعور بالذنب وعلاقته بالوعي الذاتي لدى طلبة الكلية التربوية المفتوحة، مجلة

البحوث التربوية والنفسية. (47)، 455- 482.

سليمان، عبده، آخرون. (2020). التجنب التجريبي وعلاقته بالقلق الاجتماعي لدى طلاب الجامعة.

المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية. (13)، 213- 243.

شلابي، زهير. (2011). الصراع التنظيمي وإدارة المؤسسة، عمان، دار البازوري للنشر والتوزيع.

عبد الهادي، سامر والبسطامي، غانم. (2015). الوعي بالذات لدى أعضاء هيئة التدريس في جامعة أبو

ظبي في ضوء متغيرات النوع والمؤهل العلمي والتخصص الدراسي والخبرة، مجلة العلوم التربوية

والنفسية. 16(2)، 607-638.

العكايشي، بشرى. (2019). علاقة الوعي الذاتي بقوة السيطرة المعرفية لدى طلبة جامعة الشارقة، مجلة

الآداب. (129)، 295-330.

محمود، فاطمة الزهراء. (2020). التباعد الاجتماعي وأثاره التربوية في زمن كوفيد 19 المستجد

(الكورونا)، المجلة التربوية جامعة سوهاج، (75)، 1-23.

المغازي، إبراهيم. (2003). النكاء الاجتماعي والوجداني والقرن الحادي والعشرين: بحوث ومقالات،

المنصورة: مكتبة الإيمان.

## Referances:

### The Holy Quran

Abdul-Hadi, S., & Al-Bustami, Gh. (2015). Self-awareness among faculty members at Abu Dhabi University in light of variables of gender, academic qualification, academic specialization and experience, *Journal of Educational and Psychological Sciences*, 16 (2), 607-638.

Ahorsu, D., Lin, Ch., Imani, V., Saffari, M., Griffiths, M., & Pakpour, A. (2020). The Fear of COVID-19 Scale: Development and Initial Validation, *International Journal of Mental Health and Addiction*:1-9. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00270-8>.

Al-Akayishi, B. (2019). The relationship of self-awareness to the power of cognitive control among students of the University of Sharjah, *Journal of Arts*, (129), 295-330.

Al-Hamouri, Kh. (2020). Tolerance level among gifted students and its relationship to self-awareness, *Journal of Educational and Psychological Research*, 17(64), 145-162.

- Arabsarhangi, M., & Noroozi, I. (2014). The Relationship between Self-awareness and Learners' Performance on Different Reading Comprehension Test Types among Iranian EFL Elementary Learners, *Theory and Practice in Language Studies*, 4(4), 675-685.
- Asharq Al-Awsat Newspaper. (2020). *Corona: The antibodies of those recovered decreased significantly within weeks*, <https://aawsat.com/home/article/2501926/> Date of visit 10/25/2020.
- Bardeen, J., Fergus, T., & Orcutt, H. (2013). Experiential Avoidance as a Moderator of the Relationship Between Anxiety Sensitivity and Perceived Stress, *Behavior Therapy Journal*, 44(3), 459-469.
- Bender, K., Negi, N., Fowler, D. (2010). Exploring the Relationship between Self-Awareness and Student Commitment and Understanding of Culturally Responsive Social Work Practice. *Journal of Ethnic & Cultural Diversity in Social Work*, 19(1), 34-53
- Bentley, K., Zavala, Sh., & Wilner, J. (2016). The Unique Contributions of Distinct Experiential Avoidance Domains to Severity and Functionality of Nonsocial Self-Injury, *Journal of Experimental Psychopathology*, 6(1), 40-57.
- Buhr, K., Dugas, M. (2012). Fear of Emotions, Experiential Avoidance, and Intolerance of Uncertainty in Worry and Generalized Anxiety Disorder, *International Journal of Cognitive Therapy*, 5(1), 1-17
- Cookson, C., Luzon, O., New, J., & Kingston, J. (2020). Examining the role of cognitive fusion and experiential avoidance in predicting anxiety and depression, *Psychology Psychotherapy Journal*, 93(3), 456- 473.
- Fung, C. (2011). *Exploring individual self- awareness as it relates to self- acceptance and the quality of interpersonal relationships*. Unpublished, (M. A), dissertation, Pepperdine University, USA.
- Gerhart, J., Baker, C., Hoerger, M., & Ronan, G. (2014). Experiential avoidance and interpersonal problems: A moderate mediation model, *Journal of Contextual Behavioral Science*, 3, 291-298.

- Goleman, D. (2000). *Emotional Intelligence*, translated by Leila Al-Jabali, Kuwait, National Council for Culture, Arts and Literature: The World of Knowledge Series, (262).
- Gouveia, J., Gregório, S., Dinis, A., & Xavier, A. (2012). Experiential Avoidance in Clinical and Non-Clinical Samples: AAQ-II Portuguese Version, *International Journal of Psychology & Psychological Therapy*, 12(2), 139- 156.
- Hassoun, F., & Sadiq, D. (2019). Contemplative thinking and its relationship to self-awareness among middle school students, *Karbala University Scientific Journal*, 17(2), 44-58.
- Hernandez, W., Luthanena, A., Ramsela, D., Osatukea, K. (2015). The mediating relationship of self-awareness on supervisor burnout and workgroup Civility & Psychological Safety: Burnout, Research 2. *Journal home* , 36-49 [www.elsevier.com/locate/burn](http://www.elsevier.com/locate/burn)
- Igbinovia, M. O. (2016). "Emotional Self Awareness and Information Literacy Competence as Correlates of Task Performance of Academic Library Personnel". *Library Philosophy and Practice (e-journal)*. 1370. <http://digitalcommons.unl.edu/libphilprac/1370>
- Ishizu K., Shimoda Y., Ohtsuki, T. (2017). The reciprocal relations between experiential avoidance, school stressor, and psychological stress response among Japanese adolescents. *PLoS ONE* 12(11): e0188368. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0188368>
- Jenaabadi, H., & Sabagh, J. (2013). Relationship of Self-awareness with the quality of work life and organizational health of high school administrators in Zahedan, Iran, *Iranian Journal of Social Sciences and Humanities Research*, 1(1), 1-5.
- Kiani, S., Iftikhar, L., & Firoza, A. (2016). Relationship between Self Awareness and Job Satisfaction among Male and Female Government Teachers, *J. Appl. Environ. Biol. Sci.* 6(2S), 96-101.

- Lopez, J., Ruiz, F., Feder, J., Barber, A., Suarez, A., Rodriguez, J., & Luciano, C. (2010). The Role of Experiential Avoidance in the Performance on a High Cognitive Demand Task, *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 10(3), 475- 488.
- Maghazi, I. (2003). *Social and Emotional Intelligence and the Twenty-First Century: Research and Articles*, Mansoura: Al-Ayman Library.
- Mahmoud, F, Z. (2020). Social Distancing and its Educational Effects in the Time of the New Covid 19 (Corona), *The Educational Journal, Sohag University*, (75), 1-23.
- Mayer, J., Salovey, P., & Caruso, A. (2000). *Models of Emotional Intelligence*. Handbook of Intelligence, Cambridge University Press.
- Oliva, C., & Plqueras, J. (2016). Experiential Avoidance and Technological Addictions in Adolescents, *Journal of Behavioral Addictions*, 5(2), 293-303.
- Ornell, F., Schuch, J. B., Sordi, A., O., & Kessler, F. H. P. (2020). “Pandemic fear” and COVID-19: Mental health burden and strategies. *Brazilian Journal of Psychiatry*, 00, 000–000. <https://doi.org/10.1590/1516>.
- Rezaei, F., & Ramaghani, N. A. (2018). Experiential Avoidance and Cognitive Emotion Regulation Strategies as the Mediators in the Relationship Between Mindfulness and Social Anxiety Disorder Symptoms. *Journal of Practice in Clinical Psychology*, 6(2), 63-72
- Robertson, S. (2009). *Experiential Avoidance, Emotional Expression, and Psychopathology in Early and Late Adulthood*. (PhD)diss., University of Tennessee
- Secer, I., Ulas, S. (2020). An Investigation of the Effect of COVID-19 on OCD in Youth in the Context of Emotional Reactivity, Experiential Avoidance, Depression and Anxiety, *International Journal of Mental Health and Addiction*. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00322>.
- Shalaby, Z .(2011). *Organizational Conflict and Enterprise Management*, Amman: Al-Yazouri Publishing and Distribution House.

- Spinhoven, Ph., Drost, J., Rooij, M., Hemert, A., & Penninx, B. (2014). A Longitudinal Study of Experiential Avoidance in Emotional Disorders, *Behavior Therapy Journal*, 45, 840- 850.
- Suleiman, A., Saifan, M., & Abdul Rahman, M. (2020). Experimental Avoidance and its Relationship to Social Anxiety in University Students, *The Arab Journal of Educational and Psychological Sciences*, (13), 213-243.
- Sultan, A. (2015). Guilt and its relationship to self-awareness among students of the Open Educational College, *Journal of Educational and Psychological Research*, (47), 455-482.
- Venta, A., Sharp, C., & Hart, J. (2012). The Relation Between Anxiety Disorder and Experiential Avoidance in Inpatient Adolescents, *J Psychological Assessment*, 24(1), 240-248.
- Zamahani, M., & Rezaei, F. (2014). The Impact of Managers' Self-awareness, Positivity and Psychological Ownership on Organizational Citizenship Behavior, *International Review of Management and Business Research*, 3(3), 1355- 1368.
- Zughair, L. (2013). Awareness of Emotion and its Relation to the Ability to Solve Problems among University Students, Babylon University, *Journal for Human Sciences*, 21(3), 664-681.