

التجنب المعرفي لدى  
عينة من طلبة الجامعة

**Cognitive avoidance in a sample  
of university students**

د. رواء غازي فرحان

قسم علم النفس

كلية الآداب - جامعة بغداد



[www.mercj.journals.ekb.eg](http://www.mercj.journals.ekb.eg)



## المخلص:

هدف البحث الحالي إلى التعرف على مستوى التجنب المعرفي لدى عينة من طلبة الجامعة بلغت (٢٠٠) طالب وطالبة من جامعة بغداد، فضلا عن إجراء مقارنات على أساس النوع الاجتماعي، والتخصص الأكاديمي لعينة عشوائية من الطلبة عددها (٢٠٠) طالب وطالبة، وقد أظهرت نتائج البحث أن الطلبة يتمتعون بمستوى مرتفع من التجنب المعرفي، وأنه لافرق بين الذكور والإناث في مستوى التجنب المعرفي، وكذلك لافرق بين التخصص العلمي والإنساني في مستوى التجنب المعرفي، تم تثبيت عدد من التوصيات والمقترحات.



الكلمات المفتاحية: التجنب المعرفي، الاجترار، الذاكرة، الغمر، التفكير المتكرر

**Abstract:**

The aim of the current research is to identify the level of cognitive avoidance in a sample of students of the university reached (200) students from the University of Baghdad, as well as to make comparisons on the basis of gender and academic specialization of random sample of students (200) students and the results of the research showed that students enjoy With a high level of cognitive avoidance, and the difference between males and females in the level of cognitive avoidance, as well as the difference between scientific and human specialization in the level of cognitive avoidance, a number of recommendations and proposals have been installed.



## المقدمة:

يعد التجنب المعرفي من القابليات المتعلمة لدى الإنسان، وتتمثل بالاستراتيجيات التي يتعلم من خلالها الفرد كيف يوظف عملياته العقلية في التعلم والتذكر والتفكير وحل المشكلات؛ إذ يتجنب ما يثير انفعالات سلبية مرتبطة بالخوف والقلق. وعلى الرغم من قابلية التجنب المعرفي للتعلم إلا إن كل فرد يملك مستوى معين من التجنب. وأن الأفراد مرتفعي التجنب المعرفي يتمكنون من تجنب الخبرات السيئة بصورة أكثر ثباتاً من غيرهم وأكثر دقة وفي مواقف مختلفة، وأن تباين مستويات التجنب المعرفي بين الأفراد من الممكن أن يكون لأسباب عدة منها الاستعداد على المستوى الدماغي وأسلوب التنشئة الاجتماعية؛ إذ إن هنالك مجتمعات تحث أفرادها ضمن ثقافتها السائدة على تجنب الأفكار وقمعها للتخلص من تأثيرها السلبي، ويتباين الأفراد بحسب مستويات ذكائهم؛ إذ إن ارتفاع مستوى الذكاء المرح لدى الأفراد من الممكن أن يساعدهم على الاسترخاء، وبالتالي تثبيط المعالجة المعرفية للتجارب والأفكار غير المرغوبة للفرد. وتجنب المواقف الاجتماعية التي تثير القلق أحد أهم منطلقات التجنب (Borkovec, 2002, p: 93).

## مشكلة البحث:

يظهر لدى الأفراد منخفضي التجنب المعرفي بعض المشكلات في قمع الأفكار السلبية واستبدال الأفكار بأخرى وتجنب المحفزات المهددة وتحويل الصور إلى أفكار (Transformation of Images into Thoughts)، وهي من أهم العمليات الأساسية للتجنب المعرفي (Sexton, & Dugas, 2009, p: 66).

ولا يستطيع الأفراد منخفضو التجنب المعرفي النظر للمواقف بطريقة ساخرة، ولا يتمكنون من إنتاج مواضيع مرحة، مما يعني انخفاض الذكاء المرح لديهم وارتفاع مستوى القلق يتلازم مع انخفاض التجنب المعرفي (Liera, 2010, p: 232).



ويميل الفرد بعد الاستجابة الحزينة إلى اجترار الذكريات السلبية، فيميل إلى التفكير المتكرر Repetitively Thinking حول أسباب التفكير السلبي، وبالتالي يرتفع مستوى القلق والتوتر ومن الممكن أن يؤدي إلى نتائج سلبية أبرزها المزاج المكتئب؛ إذ يعمل التوتر على زيادة القلق وضعف التجنب ( Nolen, & Hoeksma, 2008, p: 76).

ويتصف منخفضو التجنب المعرفي بالتوجه السلبي نحو التعامل مع المشكلات وحلها، ويتفق هذا مع دراسة وليامز Williams 2015 التي جرت على مجموعة من طلاب وطالبات الجامعة كونهم يتعرضون إلى مستويات عالية من القلق، فتوصلت إلى أن الطلبة مرتفعي التجنب المعرفي كان مستوى القلق لديهم منخفض وأساليب التعامل مع المشكلات إيجابية. وأن الطلبة مرتفعي التجنب يميلون إلى تجنب الأفكار والمواقف التي تعيد لذاكرتهم تجارب غير مرغوبة، أما الطلبة منخفضو المستوى في التجنب المعرفي، فأشاروا إلى أنهم يميلون إلى التدخين والإدمان على الكحول للتعامل مع مشكلاتهم (Williams, 2015, p: 53).

ومن خلال الاطلاع على ما أشارت إليه الدراسات السابقة، يمكن أن نلخص مشكلة البحث بالسؤال الآتي:-

هل تتمتع عينة البحث بالتجنب المعرفي؟ وهل يتأثر مستوى التجنب المعرفي بمتغيرات ديموغرافية مثل (الجنس \_ والتخصص الدراسي).

#### أهمية البحث:

إن الأفراد الذين يريدون أن يتجنبوا بعض الخبرات العاطفية غير المرغوب فيها عن الطريق النظر للموقف بطريقة مرحة، يحصل لديهم انخفاض في مستوى القلق مما يؤدي إلى تجنب الانفعالات السلبية، وبالتالي تثبيط الذاكرة عن الخبرة العاطفية عن طريق تثبيط إعادة المعالجة المعرفية للموقف (Liera, 2010, p: 232).

وتشير إحدى دراسات جوسلين Gosslin 2003 المستعرضة إلى أن الأفراد المكتئبين أثناء العلاج الناجح يميلون إلى التجنب المعرفي؛ إذ إن اجترار Rumination التجارب غير المرغوبة يتم نتيجة تجنب الأفكار التي يعدها الفرد غير مرغوبة، وبالتالي يساعد على التشافي أسرع لكونه يخفض مستوى القلق ( Gosslin, 2003, p: 34). وبالتالي، فإن التجنب من الممكن أن يرتبط أكثر بالصحة النفسية. وفي دراسة أجريت على طلبة الجامعة، أكدت على وجود علاقة عكسية بين التنبؤ بالحزن والقلق والتوتر؛ أي إنه كلما زادت الذكريات، انخفض مستوى القلق والتوتر، وزاد مستوى التجنب المعرفي، وأن الزيادة بالقلق اليومي تمكن من التوقع بمستوى التجنب المعرفي في الذكريات. ويعد تكرار المواقف التي تثير القلق محكاً إيجابياً يساعد على توقع التجنب المعرفي، إذ إن قلة اجترار التجارب غير المرغوبة تعني زيادة التجنب المعرفي (Keeley, 2012, p: 98).

إن الميل إلى الاستجابة بحزن بعد اجترار الذكريات السلبية يجعل الفرد يميل إلى التفكير المتكرر Repetitively Thinking حول أسباب التفكير السلبي، وبالتالي يرتفع مستوى القلق والتوتر ومن الممكن أن يؤدي إلى نتائج سلبية أبرزها الاكتئاب، أما في التجنب المعرفي، فإن العملية تبدأ من الإيعاز اللفظي؛ إذ يبتكر الفرد مونولوجاً لفظياً لنفسه يقوم بتكراره باستمرار كأن يقول لنفسه أنه لا يتذكر تفاصيل موقف معين، مما يؤدي إلى تحفيز الدماغ نحو ضعف اجترار الذكرى، وبالتالي ينخفض التفكير التكراري بأسباب وعواقب الذكرى غير المرغوبة مما يؤدي إلى انخفاض الحزن اليومي والقلق والتوتر. وإن إيقاف اجترار الذكريات السلبية يؤدي إلى التجنب المعرفي ( Nolen, & Hoeksma, 2008, p: 76). والقلق عامل مهم في التجنب المعرفي، فعندما يقلق الأفراد يميلون إلى الحد من الاتجاه السلبي نحو المشكلة ذهنياً، وتجنب التهديد المتصور أو التحضير له إذا كان لا مفر منه. ويظهر التجنب المعرفي بطرائق مختلفة ضمن الأنواع التي سبق ذكرها. وعملية التجنب المعرفي من القابليات المتعلمة لدى الإنسان وتتمثل بالاستراتيجيات التي



يتعلم من خلالها الفرد كيف يوظف عملياته العقلية في التعلم والتذكر والتفكير وحل المشكلات؛ إذ يتجنب ما يثير انفعالات سلبية مرتبطة بالخوف والقلق. وعلى الرغم من قابلية التجنب المعرفي للتعلم، إلا إن كل فرد يملك مستوى معين من التجنب. وأن الأفراد مرتفعي التجنب المعرفي يتمكنون من تجنب الخبرات السيئة بصورة أكثر ثباتاً من غيرهم وأكثر دقة، وفي مواقف مختلفة، وأن تباين مستويات التجنب المعرفي بين الأفراد من الممكن أن يكون لأسباب عدة منها الاستعداد على المستوى الدماغي وأسلوب التنشئة الاجتماعية؛ إذ إن هنالك مجتمعات تحت أفرادها ضمن ثقافتها السائدة على تجنب الأفكار وقمعها للتخلص من تأثيرها السلبي، ويتباين الأفراد بحسب مستويات ذكائهم؛ إذ إن ارتفاع مستوى الذكاء المرص لدى الأفراد من الممكن أن يساعدهم على الاسترخاء، وبالتالي تثبيط المعالجة المعرفية للتجارب والأفكار غير المرغوبة للفرد. وتجنب المواقف الاجتماعية التي تثير القلق أحد أهم منطلقات التجنب (Borkovec, 2002, p: 93).

#### أهداف البحث:

١. تعرف التجنب المعرفي لدى طلبة الجامعة.
٢. الموازنة في التجنب المعرفي لدى طلبة الجامعة على وفق متغير الجنس (ذكور - إناث).
٣. الموازنة في التجنب المعرفي لدى طلبة الجامعة على وفق متغير التخصص الدراسي (علمي - إنساني).

#### تحديد المصطلحات:

#### التجنب المعرفي:

وعرفته بروكوفيك ١٩٩٤ بأنه توجيه الموارد العقلية بعيداً عن التجارب والأفكار والمعلومات والعواطف غير المرغوب بها (Brokovec, 1994, p: 80).

#### التجنب المعرفي Cognitive Avoidance:

حاولت كثير من النظريات تفسير التجنب المعرفي إلا إن نظرية بوركوفج



١٩٩٤م هي الأحدث كونها تستند في الأساس على أربعة نماذج نظرية، وهي أنموذج التعصب للأسلوب المعرفي ضعف اليقين (The Intolerance of Uncertain Model) وأنموذج العمليات ما بعد المعرفية (The Metacognitive Model). وأنموذج إزالة القيود الانفعالية (The Emotion deregulation Model). وأنموذج القبول القائم على اضطراب القلق المعمم (Acceptance based model of generalized anxiety disorder). والتي ناقشت العلاقة بين التجنب المعرفي وأسلوب ضعف اليقين المعرفي والعمليات فوق المعرفية وإزالة القيود الانفعالية بالاعتماد على القلق كعامل مؤثر بحسب شدته ونوعه في مستويات التجنب المعرفي.

وانتجت بوركوفج نظرية تمثل أنموذجًا معرفيًا انفعاليًا لتفسير التجنب المعرفي والتي بدأت دراسة التجنب المعرفي أثناء دراستها التي أجريت على تأثيرات القلق التي تحصل نتيجة التعرض للمواقف الضاغطة، وتجعل الأفراد يميلون نحو تكرار الذكريات السلبية سواء كانت انفعالات أو تجارب.

واهتم الكثير من الباحثين بدراسة التجنب المعرفي ومنهم كوسلين Gosslin، وموريسون Morisson، وسيرافا Sibrava؛ إذ أجروا الكثير من الدراسات أثناء تطوير نظرية التجنب المعرفي الحالية (Borkovec, 1994, p: 3).

وتشير بوركوفج إلى أن التجنب يبدأ بصورة لفظية أي أفكار على مستوى اللفظ واللغة، ويستند على النشاط الذي يقوم به الأفراد (Borkovec, 2005, p: 1). والذي بدوره يمنع الصور الذهنية والجسدية والعاطفية من الدخول في مجال المعالجة المعرفية وبالتالي تحول هذه التجربة دون الخوف معرفيًا وهذا كاف لما يسمى Successful Habituation أي التعود، أو الإندثار الناجح للتجربة. (Foa, & Kozak, 2006, p: 60)

ومن ناحية أخرى، فإن تعزيز الخبرات العاطفية والجسدية كفيلاً بأن يؤدي إلى معالجتها على المستوى المعرفي بطريقة فاعلة أكثر وبالتالي، فإن التعود والاندثار يرتبط بمستوى التعرض للمثير المخيف بحد ذاته والاستجابة للمثير المخيف



والمعان وراء المثير المخيف الذي من الممكن أن يكون موقف أو تجربة أو ذكرى غير مرغوبة (Foa & Kozak, 1986, p: 89).

ويبدأ التجنب المعرفي بصورة الحديث مع الذات (أي التفكير في عملية التفكير) عندما يتعرض الأفراد إلى موقف ضاغط يثير القلق أو الخوف، فإن مستوى الانفعالات السلبية يرتفع يميل الأفراد إلى التقليل من مستوى القلق إرادياً؛ إذ يميل الأفراد إلى الاسترخاء عن طريق التعامل مع الضغوط بطريقة مرحة مما يؤدي إلى التقليل من التوتر، وبالتالي تثبيط إعادة المعالجة المعرفية للتجارب الجسدية والعاطفية والمعلومات والأفكار غير المرغوب فيها ومن خلال استمرار الممارسة الإرادية لهذه العملية يصبح لدى الفرد اندثار ذكريات والصور غير المرغوب فيها من الذاكرة، وبالتالي يحد من اجترار الذكريات (Gosslin, 2004, p: 12).

والقلق عامل مهم في التجنب المعرفي، فعندما يقلق الأفراد يميلون إلى الحد من الاتجاه السلبي نحو المشكلة ذهنياً وتجنب التهديد المتصور أو التحضير له إذا كان لا مفر منه وأن التجنب المعرفي يظهر بطرائق مختلفة ضمن الأنواع التي سبق ذكرها. وفي هذا السياق وإثبات هذه الفرضية فقد أجريت دراسة على مجموعة من (٢٥٩) طالب وطالبة بشأن العلاقة بين القلق والتجنب المعرفي، فثبت وجود علاقة بين القلق والتجنب وأشارت إلى أن التجنب المعرفي يظهر لدى الأفراد في خمس طرائق: هي قمع الأفكار السلبية (Thought Suppression). واستبدال الأفكار بأخرى (Thought Substitution). والإلهاء المعرفي (Cognitive Distraction). وتجنب المحفزات المهددة (Avoidance of Threatening Stimuli). وتحويل الصور إلى الأفكار (Transformation of Images into Thoughts) وإن استبدال الأفكار بأفكار مضحكة أو مرحة يؤثر في اجترار الذكريات، فإن مرتفعي التجنب يرتفع لديهم القدرة على إنتاج المرحة بكل صورة والميل لتذوق وتقدير المرحة لما يوفره المرحة من خفض القلق والتوتر، وتأثير مرتفع في إيقاف اجترار الذكريات (Sexton, & Dugas, 2009, p: 66).

وعملية التجنب المعرفي من القابليات المتعلمة لدى الإنسان وتتمثل بالاستراتيجيات

في المهارات التي يتعلم من خلالها الفرد كيف يوظف عملياته العقلية في التعلم والتذكر والتفكير وحل المشكلات؛ إذ يتجنب ما يثير انفعالات سلبية مرتبطة بالخوف والقلق. وعلى الرغم من قابلية التجنب المعرفي للتعلم إلا إن كل فرد يملك مستوى معين من التجنب. وأن الأفراد مرتفعي التجنب المعرفي يتمكنون من تجنب الخبرات السيئة بصورة أكثر ثباتاً نسبياً من غيرهم وأكثر دقة وفي مواقف مختلفة وأن تباين مستويات التجنب المعرفي بين الأفراد من الممكن أن يكون لأسباب عدة منها الاستعداد على المستوى الدماغي وأسلوب التنشئة الاجتماعية؛ إذ إن هنالك مجتمعات تحت أفرادها ضمن ثقافتها السائدة على تجنب الأفكار وقمعها للتخلص من تأثيرها السلبي، ويتباين الأفراد بحسب مستويات نكائهم. وأنواع النكاءات، ومنها النكاء المرح، والنكاء الاجتماعي؛ إذ إن ارتفاع مستوى النكاء المرح لدى الأفراد من الممكن أن يساعدهم على الاسترخاء، وبالتالي تثبيط المعالجة العرفية للتجارب والأفكار غير المرغوبة للفرد، وأن تجنب المواقف الاجتماعية التي من أن تثير القلق لدى الفرد أحد أهم منطلقات التجنب (Borkovec, 2002, p: 93).

#### إجراءات البحث:

لتحقيق أهداف البحث، توجب تحديد مجتمع البحث، واختيار عينة ممثلة له، وإعداد أداتين تتسمان بالخصائص السايكومترية، وتطبقهما على العينة، ومعالجة البيانات إحصائياً، واستخراج النتائج.



## جدول (١) يبين أعداد طلبة الكليات بحسب التخصص الدراسي، والجنس

ت	الكلية	التخصص	ذكور	الاناث	المجموع
١	الأداب	إنساني	٢١١٤	٢٦٨٦	٤٨٠٠
٢	الإعلام	إنساني	٦٤١	٢٥٢	٨٩٣
٣	التربية ابن رشد	إنساني	١٥٩٧	٢٢٥١	٣٨٤٨
٤	التربية بنات	إنساني	-	٤١٥٥	٤١٥٥
٥	العلوم السياسية	إنساني	٤٢٨	٧٠٠	١١٨٢
٦	العلوم الاسلامية	إنساني	١١٩٧	١٢١٧	٢٤١٤
٧	القانون	إنساني	٢٠١	٤٨٠	٦٨١
٨	اللغات	إنساني	١٠٨٥	١٥٥٣	٢٦٣٨
٩	الادارة والاقتصاد	علمي	٢٤٥١	١٩١١	٤٣٦٢
١٠	التربية ابن الهيثم	علمي	١١٢٧	١٤٠٢	٢٥٢٩
١١	التربية الرياضية	علمي	٧٤٢	٢٩٤	١٠٣٦
١٢	التربية الرياضية للبنات	علمي	٠	٣٤٠	٣٤٠
١٣	الزراعة	علمي	١٦٥٤	١٥٩١	٣٢٤٥
١٤	الصيدلة	علمي	٣٠٢	٧٥٣	١٠٥
١٥	الطب	علمي	٦٨٢	١٠٨٢	١٧٦٤
١٦	الطب البيطري	علمي	٣٨٣	٣٨٧	٧٧٠
١٧	العلوم	علمي	١٠٩٦	١٩٦٩	٣٠٦٥
١٨	العلوم للبنات	علمي	٠	١٢٣٤	١٢٣٤
١٩	الهندسة	علمي	١٢٠١	١٥٢٦	٢٧٢٧
٢٠	الفنون الجميلة	علمي	٧١٦	٦٣٠	١٣٤٦
٢١	طب الاسنان	علمي	٢٦٥	٦٩٧	٩٦٢
٢٢	طب الكندي	علمي	٢٧٨	٤٨٦	٧٦٤
٢٣	التمريض	علمي	١٣٣	٤٢١	٥٥٤
٢٤	الخوارزمي	علمي	١٣٩	٤٦٠	٥٩٩
٢٥	المجموع	-----	١٨٤٨٦	٢٨٤٧٧	٤٦٩٦٣

## عينة البحث:

اعتمدت الباحثة في اختيار عينة البحث البالغة (٨٤٠) طالب وطالبة على الطريقة الطبقيّة العشوائية ذات التوزيع المتساوي، إذ اختارت الباحثة (٤٨٠) كعينة للغرض التحليل الإحصائي وعينة التطبيق بلغت (٢٠٠) طالب وطالبة من أربع كليات (الأداب، واللغات، والهندسة، والعلوم) موزعين بالتساوي على وفق متغيري التخصص الدراسي (علمي، وإنساني) والجنس (ذكر، وأنثى) وبواقع (١٠٠) ذكر (١٠٠) أنثى ومثلهم من التخصصين العلمي والإنساني.

وكما موضح في جدول (٢). وكذلك اختارت الباحثة عينة صدق الفرضية بنفس الطريقة متكونة من (٦٠)، وكذلك عينة ثبات بلغت (١٠٠) طالب وطالبة).

## جدول (٢) يمثل عينة البحث

ت	استخدام العينة	عدد الأفراد
١	عينة تحليل الفقرات	٤٨٠
٢	عينة التطبيق النهائي	٢٠٠
٣	عينة فرضية صدق البناء	٦٠
٤	عينة الثبات	١٠٠
٥	عينة التطبيق الاستطلاعي	٣٢

## جدول (٣) عينة البحث التطبيقية موزعة بحسب متغيري التخصص والجنس

الكلية	الصف تخصص	أول		ثاني		ثالث		رابع		كلي
		ذكر	أنثى	ذكر	أنثى	ذكر	أنثى	ذكر	أنثى	
هندسة	علمي	٦	٧	٦	٦	٦	٦	٦	٧	٥٠
علوم	علمي	٧	٦	٦	٦	٦	٦	٧	٦	٥٠
لغات	إنساني	٦	٦	٧	٦	٦	٦	٦	٦	٥٠
آداب	إنساني	٦	٦	٦	٦	٧	٦	٧	٦	٥٠
المجموع		٢٥	٢٥	٢٥	٢٤	٢٤	٢٦	٢٦	٢٥	٢٠٠



## مقياس التجنب المعرفي:

اعتمدت الباحثة التعريف النظري الذي وضعته بروكوفيج ١٩٩٤م وهو (توجيه الموارد العقلية بعيداً عن التجارب والأفكار والمعلومات والعواطف غير المرغوب بها) (Brokovec, 1994, p: 80). ويتكون مقياس التجنب المعرفي من (٢٥) فقرة ويقابل كل فقرة مجموعة من البدائل. ولتوخي الدقة والموضوعية، قامت الباحثة باستخراج المؤشرات السيكومترية لمقياس التجنب المعرفي بعد إجراء صدق الترجمة والذي تمثل بالترجمة من اللغة الأصلية إلى اللغة العربية، وإعادة الترجمة من اللغة العربية إلى اللغة الأصلية، وإجراء الحكم من مختص دقيق في اللغة الأصلية<sup>(١)</sup>، وعرض النص على متخصص في اللغة العربية<sup>(٢)</sup> للتأكد من السلامة اللغوية، وبعد مراجعة المقياس بالاعتماد على الخبراء، والمحكمين في اختصاص علم النفس<sup>(٣)</sup> تم اعتماده في البحث الحالي لملائمته مجتمع البحث الحالي، وتمتعه بخصائص سيكومترية عالية.

الخصائص السايكومترية للمقياسين كمؤشر الصدق Validity، ومؤشر الثبات Reliability، والموضوعية؛ إذ ترى انستازي Anastasi أن المقياس الصادق هو المقياس الذي يحقق الوظيفة التي وضع من أجلها. ومؤشر الصدق أكثر خاصية مهمة كونه يبين إذا كان المقياس يقيس حقاً ما يؤمل أن يقيسه، ولا بد من الانتباه إلى أن الصدق يفترض الثبات، والعكس ليس صحيحاً، فقد تكون المقاييس ثابتة، ولكنها ليست صادقة، أما المقاييس الصادقة، فلا بد أن تكون ثابتة. وتحقق الصدق الظاهري للمقياسين من خلال عرضهما على مجموعة من الخبراء، والمحكمين من ذوي الاختصاص في العلوم النفسية. وتحقق صدق البناء Construct Validity للمقياس من خلال تحليل الدرجات استناداً إلى البناء النفسي للخاصيتين المراد قياسهما. ويشير إلى الاتساق، والتجانس الداخلي، وهو مدى قياس الاختبار لسمة، أو ظاهرة سلوكية معينة (الزوبعي، وآخرون، ١٩٨٨، ص: ٤٣). وتم ذلك بطريقة المجموعتين المتطرفتين، وعلاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس. وتم استخراج مؤشر الثبات

بطريقة إعادة الاختبار، ويسمى معامل الاستقرار Stability عبر الزمن، وظهر يساوي (0.90)، واستخرج مؤشر الثبات بطريقة الفا كرونباخ للاتساق الداخلي فظهر يساوي (0.92). وبعد تطبيق المقاييس على عينة البحث البالغة (٢٠٠) طالب وطالبة تم الحصول على المؤشرات الإحصائية للمقاييس من خلال الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)، وكما موضح بجدول (٤).

#### جدول (٤) يوضح المؤشرات الإحصائية

التجنب المعرفي	المؤشر الإحصائي	ت
69.9417	الوسط الحسابي	١
69.0000	الوسيط	٢
70.00	المنوال	٣
14.96735	الانحراف المعياري	٤
0.003	الالتواء	٥
0.80	التقاطح	٦
84.00	المدى	
21.00	أقل درجة	٧
105.00	أعلى درجة	٨

وعند ملاحظة المؤشرات الإحصائية لمقاييس البحث نجد أن المؤشرات تتساقق بشكل أو آخر مع معظم مؤشرات المقاييس العلمية التي تصدت إلى قياس أغلب المتغيرات النفسية؛ إذ تقترب درجات التوزيع في المقياس من التوزيع الاعتنالي مما يساعد على تعميم نتائج تطبيق هذا المقياس إذا ما تم استخدامه فيما بعد.



## عرض النتائج:

## الهدف الأول: تعرف التجنب المعرفي لدى طلبة الجامعة:

أظهر التطبيق النهائي لمقياس التجنب المعرفي أن المتوسط الحسابي لدرجات أفراد العينة البالغ عددها (٢٠٠) طالب وطالبة جامعية هو (٦٩.٤٨) وبانحراف معياري قدره (١٦.٤٥٤٢٨) علماً أن الوسط الفرضي\* للمقياس هو (٦٣) وعند اختبار الفروق بين الوسطين باستعمال الاختبار التائي لعينة واحدة تبين أن الفروق ذو دلالة معنوية عند مستوى (0.05) وبدرجة حرية (١٩٩) علماً أن القيمة التائية الجدولية (1.96) وكما موضح في جدول (٤).

الدالة	القيمة التائية		الفرضي	الانحراف	الحسابي	العدد	المتغير
	الجدولية	المحسوبة					
دالة	1.96	5.569	63	16.45428	69.48	٢٠٠	التجنب

وفسرت بوركوفج التجنب المعرفي بصورة عامة على أنه عملية معرفية وظيفتها خفض إحساس الفرد بالتهديد سواء كان حقيقياً أو متخيلاً، والاستعداد له مما يساهم بدوره في خفض التوتر وخفض مستوى القلق. مما يمكن الفرد من التوافق والتفاعل الاجتماعي مع الآخرين بسهولة أكثر (Borkovec, 1999, p: 60).

وتشير دراسة وليامز ٢٠١٥ Williams التي جرت على مجموعة من طلاب وطالبات الجامعة كونهم يتعرضون إلى مستويات عالية من القلق، فتوصلت إلى أن الطلبة مرتفعي التجنب المعرفي كان مستوى القلق لديهم منخفض وأساليب التعامل مع المشكلات كانت إيجابية. وأن الطلبة مرتفعي التجنب كانوا يميلون لتجنب الأفكار والمواقف التي تعيد لذاكرتهم تجارب غير مرغوبة أما الطلبة منخفضي المستوى في التجنب المعرفي، فأشاروا إلى أنهم يميلون إلى التدخين والإدمان على الكحول للتعامل مع مشكلاتهم (Williams, 2015, p: 53).



وتفسر الباحثة تمتع العينة بالتجنب المعرفي لأسباب عدة منها أن التجنب المعرفي محاولة لخفض التوتر والقلق الاستعداد على المستوى الدماغي واسلوب التنشئة الاجتماعية؛ إذ إن هنالك مجتمعات تحت أفرادها ضمن ثقافتها السائدة على تجنب الأفكار وقمعها للتخلص من تأثيرها السلبي، ويتباين الأفراد بحسب مستويات ذكائهم وأن تمتع عينة البحث بالذكاء المرح من الممكن أن يؤثر في ميل الأفراد لتجنب تجاربهم السلبية عن طريق السخرية.

وتتفق نتائج دراسة شاخت، وستيوارت مع هذا التفسير؛ إذ قام شاخت، وستيوارت 1992 Schacht & Stewart بدراسة تجريبية على مجموعتين من طلبة الدراسات العليا في تخصص التربية وعلم النفس لتعرف مدى تأثير التجنب المعرفي بالمرح؛ إذ قاموا بتدريس مادة الإحصاء، وهي صعبة نوعاً ما للطلاب في التجربة، فأظهرت النتائج أن المجموعة التي أضيف لها في المحاضرة مواضيع مرحة، ونكات تخص الإحصاء كانوا قادرين على تجنب فكرة أن الإحصاء مادة صعبة عن طريق استبدالها بفكرة أخرى أن الإحصاء مادة مرحة، وممتعة جداً. أما المجموعة الأخرى، فأشاروا إلى أن المادة كانت صعبة على الرغم من أنهم يدركون أن الإحصاء مادة صعبة، وتمثل تحدي لقدراتهم. ويمكن أن يتأثر الإدراك بهذه الفكرة على أنها ممتعة، ومثيرة للاهتمام بدلاً من كونها مملة. (أي الحد من الاتجاه السلبي للمشكلة، فكلما قل الاتجاه السلبي للمشكلة، كلما أدى إلى تثبيط المعالجة المعرفية، وكلما اقترب الفرد من الاتجاه إيجابياً نحو المشكلة، فإنه يساهم إيجابياً في تثبيط المعالجة المعرفية). وتشير نتائج التجربة انه كلما أصبح الطلاب أكثر انخراطاً في التجنب المعرفي انخفض قلقهم (Schacht, & Stewart, 1992, p: 40).

**الهدف الثاني: الموازنة في التجنب المعرفي لدى طلبة الجامعة على وفق متغير الجنس (ذكور \_ إناث):**

من أجل تعرف الفرق في مستوى التجنب المعرفي على وفق متغير الجنس



(ذكور- إناث) تم استخدام اختبار التائي لعينتين مستقلتين على عينة بلغ قوامها (٢٠٠) طالب وطالبة؛ إذ بلغ الوسط الحسابي للذكور (69.11) والانحراف المعياري (16.77955)، وبلغ الوسط الحسابي للإناث (69.85) وانحراف معياري قدره (16.19850) وكانت القيمة التائية المحسوبة (0.317) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وبدرجة حرية (١٩٨) وبمقايسة القيمة الجدولية بالقيمة المحسوبة تبين عدم وجود فرق دال بين الذكور والإناث في عينة البحث وكما موضح في جدول (٥).

المتغير	الجنس	العدد	الحسابي	الانحراف	القيمة التائية		الدلالة
					المحسوبة	الجدولية	
الذكاء	ذكور	١٠٠	٦٩.١١	١٦.٧٧٩٥٥	٠.٣١٧	١.٩٦	غير دالة
	إناث	١٠٠	٦٩.٨٥	١٦.١٩٨٥٠			

وعملية التجنب المعرفي من القابليات المتعلمة لدى الإنسان، وتتمثل بالاستراتيجيات في المهارات التي يتعلم من خلالها الفرد كيف يوظف عملياته العقلية في التعلم والتذكر والتفكير وحل المشكلات؛ إذ يتجنب ما يثير انفعالات سلبية مرتبطة بالخوف والقلق. وعلى الرغم من قابلية التجنب المعرفي للتعلم إلا إن كل فرد يملك مستوى معين من التجنب. وإن الأفراد مرتفعي التجنب المعرفي يتمكنون من تجنب الخبرات السيئة بصورة أكثر ثباتاً نسبياً من غيرهم وأكثر دقة وفي مواقف مختلفة، وأن تباين مستويات التجنب المعرفي بين الأفراد من الممكن أن يكون لأسباب عدة منها الاستعداد على المستوى الدماغي وأسلوب التنشئة الاجتماعية؛ إذ إن هنالك مجتمعات تحت أفرادها ضمن ثقافتها السائدة على تجنب الأفكار وقمعها للتخلص من تأثيرها السلبي، ويتباين الأفراد بحسب مستويات ذكائهم. وأنواع الذكاءات، ومنها الذكاء المرح، والذكاء الاجتماعي؛ إذ إن ارتفاع مستوى الذكاء المرح لدى الأفراد من الممكن أن يساعدهم على الاسترخاء، وبالتالي تثبيط المعالجة العرفية للتجارب والأفكار غير المرغوبة للفرد. وأن تجنب المواقف الاجتماعية التي من أن تثير القلق لدى الفرد أحد

أهم منطلقات التجنب (Borkovec, 2002, p: 93).

وتتفق الباحثة في تفسيرها مع ما أشارت له بروكوفيتش؛ إذ إن ارتفاع التجنب المعرفي من الممكن أن يكون ناتجاً عن طبيعة التنشئة الاجتماعية، فالمجتمع العراقي يحث الأفراد حتى في موروته الثقافي والتراثي على تجنب الذكريات السلبية بطريقة الإلهاء؛ إذ يميل الأفراد وخصوصاً في الميدان الأكاديمي فلا يخفى على الملاحظ لسلوكيات الطلبة كثرة ميلهم للضحك وتبادل النكات والتورية<sup>(٤)</sup>.

وتشير دراسة جوزلين أنه لافرق بين الذكور والإناث في مستوى التجنب المعرفي (Gosslin, 2001, p: 50).

الهدف الثالث: الموازنة بين التجنب المعرفي لدى طلبة الجامعة على وفق متغير التخصص (علمي - إنساني).

من أجل تعرف الفرق في مستوى التجنب المعرفي على وفق متغير التخصص (علمي - إنساني) تم استخدام اختبار التائي لعينتين مستقلتين على عينة بلغ قوامها (٢٠٠) طالب وطالبة؛ إذ بلغ الوسط الحسابي للتخصص العلمي (70.36) والانحراف المعياري (16.69363) وبلغ الوسط الحسابي للتخصص الإنساني (68.60) وانحراف معياري قدره (16.24746)، وكانت القيمة التائية المحسوبة (0.756) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وبدرجة حرية (١٩٨) وبمقايسة القيمة الجدولية (1.96) بالقيمة المحسوبة تبين عدم وجود فرق دال بين الذكور والإناث في عينة البحث وكما موضح في جدول (٦).

الدالة	القيمة التائية		الانحراف	الحسابي	العدد	الجنس	المتغير
	الجدولية	المحسوبة					
غير دالة	١.٩٦	٠.٧٥٦	١٦.٦٩٣٦٣	٧٠.٣٦	١٠٠	علمي	التجنب
			١٦.٢٤٧٤٦	٦٨.٦٠	١٠٠	إنساني	



وتشير كيلزي Kelsey ٢٠١٢ في دراسة أجريت على ٧٨ طالب وطالبة الى وجود علاقة عكسية بين التنبؤ بالحزن والقلق والتوتر أي إنه كلما زادت الذكريات انخفض مستوى القلق والتوتر، وزاد مستوى التجنب المعرفي، وأن الزيادة بالقلق اليومي تمكننا من التوقع بمستوى التجنب المعرفي في الذكريات. ويعد تكرار المواقف التي تثير القلق محكا إيجابياً يساعد على توقع التجنب المعرفي؛ إذ إن قلة اجترار التجارب غير المرغوبة تعني زيادة التجنب المعرفي بصوره كافة ( Kelsey, 2012, p: 98). ولما كان الأفراد يتعرضون للقلق سواء كان تخصصهم إنساني أو علمي مع اختلاف التخصص فلا فرق بينهم في مستوى التجنب.



## التوصيات والمقترحات:

- دراسة متغير البحث لدى عينة تمثل مرحلة عمرية مختلفة مثل المراهقين على سبيل المثال.
- دراسة العلاقة بين التجنب المعرفي وأساليب التنشئة الاجتماعية وأيها يحث على التجنب أكثر.
- دراسة أنواع التجنب المختلفة على عينات مختلفة على سبيل المثال (مصابي الحرب) من الجيش والحشد الشعبي.
- دراسة العوامل التي تؤثر في نمو وتطور التجنب المعرفي.
- إعداد برامج تدريبية لتطوير والتجنب المعرفي على وفق مراحل دراسية مختلفة تصل للمرحلة الجامعية.





## الهوامش

(١) - الانكليزية.

(٢) - اللغة العربية

(٣) - لجنة التحكيم (أ. د المتمرس كامل علوان الزبيدي/ جامعة بغداد/ كلية الآداب/ قسم علم النفس)، و(أ. د المتمرس خليل إبراهيم رسول/ جامعة بغداد/ كلية الآداب/ قسم علم النفس)، و(أ. د المتمرس وهيب مجيد الكبيسي/ جامعة بغداد/ كلية الآداب/ قسم علم النفس)، و(أ. د بثينة منصور الحلو/ جامعة بغداد/ كلية الآداب/ قسم علم النفس)، و(أ. د سناء عيسى الداغستاني/ جامعة بغداد/ كلية الآداب/ قسم علم النفس)، و(أ. د انعام لفتة الهنداوي/ جامعة بغداد/ كلية الآداب/ قسم علم النفس)، و(أ. د خديجة حيدر الموسوي/ الجامعة المستنصرية/ كلية الآداب/ قسم علم النفس)، و(أ. د محمد المري محمد اسماعيل/ جامعة الزقازيق/ كلية التربية/ قسم علم النفس/ جمهورية مصر العربية)، و(أ. م. د عباس جنون الأسدي/ جامعة بغداد/ كلية الآداب/ قسم علم النفس)، و(أ. م. د فرحان محمد حمزة/ الجامعة المستنصرية/ كلية التربية / قسم التربية وعلم النفس).

(٤) - مايسمى في اللهجة العامية العراقية (التحشيش) مع الاعتذار لشعبية الكلمة.

## المصادر والمراجع

- Borkovec, T. D., & Roemer, L. (1995). Perceived functions of worry among generalized anxiety disorder subjects: Distraction from more emotionally distressing topics? *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*.
- Borkovec, T. D., Hazlett-Stevens, H., & Diaz, M. L. (٢٠٠٢). The role of positive beliefs about worry in generalized anxiety disorder and its treatment. *Clinical Psychology and Psychotherapy*.
- Borkovec, T. D., Lyonfields, J. D., Wisner, S. L., & Deihl, L. (١٩٩٣). The role of worrisome thinking in the suppression of cardiovascular response to phobic imagery. *Behaviour Research and Therapy*.
- Borkovec, T. D., Robinson, E., Pruzinsky, T., & DePree, J. A. (١٩٨٣). Preliminary exploration of worry: Some characteristics and processes. *Behaviour Research and Therapy*.
- Dugas, M. J. & Ladouceur, R. (200٩). Treatment of GAD: Targeting intolerance of uncertainty in two types of worry Behavior Modification. Exposure to corrective information. *Psychological Bulletin*
- Foa, E. B., & Kozak, M. J. (1986). Emotional processing of fear:
- Gosselin, P., Ladouceur, R., Langlois, F., Freeston, M. H., Dugas, M. J., & Bertrand, J. (2003). Développement et validation d'un nouvel instrument évaluant les croyances erronées à l'égard des inquiétudes. [Development and validation of a new instrument to evaluate erroneous beliefs about worries.]. *European Review of Applied Psychology/Revue Européenne de Psychologie Appliquée*.
- Kashdan, T. B., & Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review*.



- Keeley, J., Zayac, R., & Correia, C. (2008). Curvilinear relationships between statistics anxiety and performance among undergraduate students: Evidence for optimal anxiety. *Statistics Education Research Journal*
- Liera, S. J., & Newman, M. G. (2010) Effects of worry on physiological and subjective reactivity to emotional stimuli in generalized anxiety disorder and no anxious control participants *Emotion*
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. (2008) Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science*.
- Williams, A. S. (2013). Worry, intolerance of uncertainty, and statistics anxiety. *Statistics Education Research Journal*.

