

Experiential Avoidance and Its Relationship with Marital Adjustment Variables Among Women Attending Family Counseling Centers in the Qassim Region

Nada Bint Abdulrahman Bin Mohammed Alkhwaildi

Master's Student, Department of Psychology,
Faculty of Languages and Humanities, Qassim University,
Saudi Arabia

nkhwildi@gmail.com

Supervised by:

Dr. Mona Mostafa Farghaly Morsi

Associate Professor of Mental Health,
Faculty of Languages and Humanities, Qassim University,
Saudi Arabia

Received: 10 April 2025 Accepted: 6 May 2025 Published: July 2025



This article distributed under the terms of Creative Commons Attribution-Non- Commercial-No Derivs (CC BY-NC-ND)
For non-commercial purposes, lets others distribute and copy the article, and to include it a collective work (such as an
anthology), as long as they credit the author(s) and provided they do not alter or modify the article and maintained and its
original authors, citation details and publisher are identified

Abstract

This study aimed to identify the nature of the relationship between experiential avoidance and marital adjustment among married women attending family counseling centers in the Qassim region. The researcher employed the descriptive correlational method, and the main study sample consisted of (105) married women who were seeking services at family counseling centers. To achieve the study objectives, two measurement tools were developed by the researcher: one to assess experiential avoidance among married women, and another to measure marital adjustment. The findings revealed statistically significant differences between the hypothetical mean and the actual mean scores in favor of the actual mean on the experiential avoidance scale, indicating a high level of experiential avoidance among the participants. Additionally, statistically significant differences were found in favor of the hypothetical mean on the marital adjustment scale, which indicates a low level of marital adjustment among the sample. Furthermore, the results showed a significant inverse correlation between experiential avoidance and marital adjustment—meaning that higher levels of experiential avoidance were associated with lower levels of marital adjustment.

Keywords: Experiential Avoidance, Marital Adjustment

علاقة التجنب الخبراتي بالتكيف الزوجي لدى الزوجات المترددات على مراكز الإرشاد الأسري في منطقة القصيم

إعداد

الباحثة/ ندى بنت عبدالرحمن بن محمد الخويلدي

طالبة ماجستير بقسم علم النفس - كلية اللغات والعلوم الإنسانية - جامعة القصيم

المملكة العربية السعودية

nkhwildi@gmail.com

إشراف

الدكتورة/ منى مصطفى فرغلي مرسى

أستاذ الصحة النفسية المشارك، كلية اللغات والعلوم الإنسانية - جامعة القصيم

المملكة العربية السعودية

تاريخ الاستلام: 10 أبريل 2025 تاريخ القبول: 6 مايو 2025 تاريخ النشر : يوليو 2025

المستخلص

هدفت الدراسة إلى التعرف على علاقة التجنب الخبراتي بالتكيف الزوجي لدى المترددات على مراكز الإرشاد الأسري في منطقة القصيم، حيث استخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي، واشتملت عينة الدراسة الأساسية على (105) زوجة من الزوجات المترددات على مراكز لإرشاد الأسري. واستخدمت الدراسة مقياس التجنب الخبراتي ومقياس التكيف الزوجي وتوصلت الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائية بين المتوسط الفرضي والمتوسط الحسابي لصالح المتوسط الحسابي على مقياس التجنب الخبراتي، مما يعني ارتفاع مستوى التجنب الخبراتي لدى أفراد عينة الدراسة، كما توصلت إلى وجود فروق دالة إحصائية بين المتوسط الفرضي والمتوسط الحسابي لصالح المتوسط الفرضي على مقياس التكيف الزوجي، مما يعني انخفاض مستوى التكيف الزوجي لدى أفراد عينة الدراسة، بالإضافة إلى وجود علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة إحصائية بين التجنب الخبراتي والتكيف الزوجي لدى الزوجات المترددات على مراكز الإرشاد الأسري.

الكلمات المفتاحية: التجنب الخبراتي، التكيف الزوجي.

لقد حظي موضوع الأسرة والزواج باهتمام الباحثين والعلماء، واهتموا بالتكيف الزوجي كونه أحد العوامل الأساسية في إقامة الحياة الأسرية ولما له من تأثير على كل من الزوج والزوجة والأبناء، ومن المعلوم أن الزواج يلعب دوراً في الصحة النفسية والسعادة بشكل عام.

ويعتبر التكيف الزوجي أحد العوامل التي يجب الوقوف عليها من أجل سلامة الأسرة، وتنظيم العلاقات بين الزوجين، فالعلاقة الزوجية ليست مجرد عقد، بل هي علاقة ديناميكية مستمرة التغير لذا تحتاج إلى جهد مبذول من أجل بقائها فعالة ومثالية من خلال الانسجام فيما بين الزوجين (بطشون، 2018).

يصف التكيف الزوجي الخبرة التي يمر بها الزوجان في محاولتهما للتأقلم والانسجام مع بعضهما، وهذا التأقلم يمكن أن يتنبأ بمدى نجاح الزواج. إن الزوجين المتكيفين مع بعضهما يريان حياتهما الزوجية بعين واحدة ويعملان كفريق واحد، وبالتالي فإن التكيف الزوجي هو توافق كل زوج مع الآخر، وتكيفه مع دوره كزوج أو زوجة، ومع مسؤولياته المنوطة به في سياق العلاقة الزوجية (Kendrick & Drentea, 2016).

ناقش الباحثون العديد من العوامل المؤثرة في التكيف الزوجي، وعدد سنوات الزواج وعدد الأبناء تعد من العوامل التي أولوا لها اهتماماً، وقد أشارت عدة دراسات إلى العلاقة بين التكيف الزوجي وعدد سنوات الزواج وعدد الأبناء؛ إذ توصلت دراسة جان (2016) إلى وجود فروق دالة إحصائية في الرضا الزوجي حسب عدد سنوات الزواج لصالح المتزوجات لمدة تتجاوز الثمان سنوات، ويفسر جان (2016) هذا الاختلاف بأن الزواج في المجتمع السعودي هو القاعدة التي يبنى عليها الحب الذي ينمو ويقوى بزيادة التكيف وسنوات العشرة. كما أشارت الدراسة إلى وجود اختلافات دالة إحصائية في الرضا الزوجي تبعاً لمتغير عدد الأبناء.

ويذكر ليف ومكاي (2012) Lev & McKay أن كل علاقة حميمية ينطوي عليها مخاطر محتملة يخافها الطرفان مما يسبب لهما الألم، ويفسران ذلك بقولهما:

إن العلاقات الزوجية تجلب ألماً لا يمكن تفاديه لأن الحميمية متأصلة فيها، إذ لا يمكننا تفادي الألم الذي تجلبه لحظات الحرمان العاطفي، والوحدة، وخيبة الأمل، والألم وفقد

الأمان والانفصال العاطفي، وبالتالي نتوق للاندماج ولأن يرانا شريكنا ويتقبلنا، بينما نخشى -في ذات الوقت- أن تُرفض ونهجر أو يُحكم علينا.

يشير لديفيس وزملائه (Davis et al (2022) فقد تطبع البعض على تجنب كل ما يحفز الألم والضيق من أفكار ومشاعر وعواطف، وهذا التجنب يعد آلية تساعد على تخدير المشاعر الصعبة. ويمكن وصف المعنى العام لهذه الآلية بـ "التجنب الخبراتي" وهو مفهوم جوهري في سياق العلاج بالتقبل والالتزام والذي يعتمد أساسه النظري على نظرية الإطار العلائقي التي طورها هايز، ويمكن تعريفه بأنه "تجنب الشخص وعدم رغبته في الاتصال بالتجارب الداخلية الخاصة (الأحاسيس الجسدية، والعواطف والأفكار والذكريات) والتي يسعى إلى الهروب منها أو تجنبها أو تعديلها" (Hayes et al., 1999, p.58).

كما يشمل مصطلح التجنب الخبراتي جميع أشكال التجنب والهروب لتجنب الضغوط والمحن مستهلكًا بذلك طاقة الفرد وموارده الأخرى مما يترك موارد أقل للمواجهة في الحياة اليومية، ولذا فهو يقلل من قدرة الفرد على التعامل مع الأنشطة والمهام اليومية، وبالتالي فكلما زاد اعتماده على التجنب لتنظيم انفعالاته؛ انعكس ذلك سلباً على حياته؛ وهذا يتضح في العلاقات الزوجية، فبدلاً من أن ينشغل الزوج في تحسين علاقته بشريكه، يشغل نفسه ويهدر طاقته في المحاولات الفاشلة للتجنب (Gámez, 2011؛ Harris, 2009). ويتكون مفهوم التجنب الخبراتي من جزئين مرتبطين ببعضهما، أحدهما انعدام الرغبة والاستعداد للبقاء على اتصال بالخبرات المرهقة، بما في ذلك الأحاسيس الجسدية والعواطف والأفكار والذكريات، وثانيهما الإجراءات اللازمة التي يتخذها الفرد لتغيير هذه الخبرات أو المحفزات التي تثيرها، شاملاً ذلك كل صور التجنب والهروب (Davis et al., 2022).

ويشير هارس (Harris (2009 إلى أن التجنب الخبراتي يمثل الاستخدام الكثير والمفرط لاستراتيجيات الاختباء أو الهرب، والقمع، والإلهاء، والجدال، والتشتيت أو التخدير، وجلد الذات، وأحد مظاهر هذه الاستراتيجيات في العلاقات تتمثل حينما يرفض الزوج الحديث مع شريكه، أو ينسحب في غضب من نقاش مهم، أو تجنب الحميمية مع الزوج إن كانت تثير مشاعر قلق أو

خوف أو انعدام أمان، وبناء على ذلك فإن جمود العلاقة بين الشريكين هي النتيجة الحتمية للتجنب الدائم لهذه المواقف.

ومن الرؤى الداعمة لذلك ما ذكره هايز وآخرون (1996) Hayes et al أن للتجنب الخبراتي آثار سلبية ملازمة له والتي تجعله خياراً غير صحي يؤثر في الصحة النفسية، منها أن التجنب المتعمد لا يحقق النتيجة المرجوة لأن معظم محاولات التجنب والسيطرة على الأفكار تؤدي إلى نتائج عكسية وتزيد من إصرار الفكرة على الظهور، كما أن الفرد قد يحقق مبتغاه في تجنب بعض الأفكار أو العواطف المؤلمة ولكن هذا التجنب له ضريبته، فهو قد يحد حرية الفرد من الانخراط في مواقف مهمة تنثري حياته أو تحدّ من مدى وعيه بخبراته الشخصية، كما أن التجنب الخبراتي يحد من فرص التغيير الصحي، فبدلاً من أن يضع الفرد جهوداً في تحقيق التغييرات الضرورية لتحسين حياته، يقدم له التجنب الخبراتي طريقة سهلة ولكن مدمرة.

يتضح من العرض السابق أن التجنب الخبراتي متغير نفسي وثيق الصلة بالصحة النفسية للفرد، وله تأثيراته على جوانب حياته وأحد هذه الجوانب هو الجانب الزواجي، وقد لاحظت الباحثة النقص الشديد في دراسات هذا المتغير وتحديدًا في المجال الزواجي، حيث لم تجد الباحثة على أي دراسة في هذا المجال، وبناء على هذا تسعى هذه الدراسة لتسليط الضوء على هذا المتغير و فحص العلاقة بينه والتكيف الزواجي، وبعض المتغيرات الأخرى مثل عدد الأبناء ومدة الزواج.

مشكلة البحث

إن للتكيف الزواجي تأثيراً واضحاً على حياة الأزواج وأبنائهم، ولا بد من الاهتمام بدراسة العوامل التي تؤثر على الزواج وتحافظ عليه. فسوء العلاقة الزوجية تعد تجربة مؤثرة سلباً على الأزواج والأسرة عامة، كما أن سوء التكيف الزواجي له تأثير على التكيف النفسي للأبناء (أبو أسعد، 2005). كما أن النساء تحديداً يتأثرن بسوء التكيف الزواجي مما يؤثر سلباً على صحتهم النفسية لارتباطه بالضيق النفسي وتقدير الذات وغيرها من المشكلات التي تنعكس على جودة الحياة وتخفّضها (Cirhinlioglu et al., 2017).

وهناك بعض الأدلة التي تشير إلى وجود علاقة بين الحياة الزوجية والتجنب الخبراتي، إذ توصلت دراسة ريدي وآخرون (Reddy et al. 2011) إلى وجود ارتباط مباشر بين التجنب الخبراتي وجودة العلاقة الزوجية، ويشير الباحثون إلى أن التجنب الخبراتي يميل إلى تقليل اختبار المشاعر الإيجابية، كما أن الدراسة سلطت الضوء على أهمية استهداف التجنب الخبراتي في المجال الزواجي. وأشارت دراسة زمير وزملاؤه (Zamir et al 2018) إلى أن معدلات التجنب الخبراتي المرتفعة لدى الأزواج ترتبط بمعدلات منخفضة لجودة العلاقة الزوجية، ويذكر أن التجنب الخبراتي قد يكون مرتبطاً بالضعف في التعبير العاطفي ومهارات التواصل، مما يؤدي إلى نوبات عدوانية من قبل أحد الشريكين عندما يُحبط بسبب تحفظ شريكه وكنمائه.

كما أن الزوجين يواجهان عدة جوانب من الضروري أن يتكيفاً لها، ويلخصها في: الحفاظ على الحب والحميمية في ظل التفاعل اليومي، والقدرة على تطوير تواصل فاعل بين الزوجين، وتطوير أهداف مشتركة بين الزوجين، والقدرة على الالتزام للشريك (خوري، 2004). وهذا قد يكون صعب التحقق لدى المتزوجين ذوي التجنب الخبراتي المرتفع، إذ أن طبيعة التفاعلات بين الأزواج تعتبر جوهرية التأثير في تكيفهم الزواجي، فقد أشارت دراسة (موسى، 2009) إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين جودة التواصل لدى الأزواج وتكيفهم الزواجي، وتعزز هذه النتائج دراسة (محمد، 2019) التي توصلت إلى أن أساليب حل الصراع تسهم في التنبؤ بالتكيف الزواجي، ويذكر أن المستوى الجيد من التواصل يحقق مستوى جيد من التكيف الزواجي للزوجين ويسهل التفاعل الإيجابي بينهما، إذ أن الحوار والاستماع الجيد وكشف الذات وغيرها من شأنها تيسير حل المشكلات وتخفيف الصراعات وزيادة التماسك بين الأزواج.

كما يذكر غوتمان (Gottman 1994) أن العلاقة الحميمة الناجحة تعتمد على القدرة على التواصل بفعالية بين الشريكين، كما أن التواصل الفعال بين الشريكين يساعدهما في التعامل مع الخلافات والمشكلات اليومية (Zamir et al., 2017)، ويمكن أن يعاق كل هذا من خلال التجنب الخبراتي، إذ أنه من الشائع لدى الأزواج انخراطهم في سلوكيات تجنبية غير صحية حال شعورهم بالألم في العلاقة، ومن أمثلتها: التعلق والالتصاق، الانسحاب، الهجومية، الدفاعية، السيطرة والتحكم، وغيرها (Davis et al., 2022).

وبعد التجنب الخبراتي أحد العمليات النفسية التي قد تعيق عملية التواصل الفعالة عند الزوجين، إذ يتحتم على المتزوجين الانخراط في مواقف ومحادثات غير مريحة للوصول لحل لخلافاتهم المشتركة، وقد يؤدي تجنب أحدهما أو كلاهما إلى توتر في العلاقة الزوجية، ويضرب الباحثان (Schmalz & Murrell, 2010) مثالا جيدا لهذه الحالة:

إن الزوجة التي تستخدم التجنب الخبراتي لمصلحتها من خلال التحكم بغضبها قبل البدء بنقاش غير مريح مع زوجها يمكن لها أن تتطرف وتكتسب سلوكيات تجنبية غير صحية على المدى الطويل، فبدلاً من التواصل مع زوجها عن مخاوفها وشؤونها الزوجية حال ظهورها، يمكن أن تلجأ إلى سلوك إدماني، أو إثارة مشاكل تافهة لا علاقة لها بالمشكلة الأساسية، أو تجاهل زوجها وعدم الاهتمام به. كل هذه السلوكيات تؤدي نفس الوظيفة: التحكم بالأفكار والمشاعر المختبرة من قبلها، كما أنها غالباً ما تؤدي إلى عواقب سلبية على المدى البعيد.

كما يفترض في العلاقة بين التجنب العاطفي ومهارات التواصل، أن العلاقات المقربة تنطوي على تحفيز للمشاعر الإيجابية والسلبية القوية، لكن ميل الأفراد الذين يتسمون بالتجنب العاطفي إلى إخفاء خبرتهم العاطفية قد يؤدي إلى تثبيط التقارب العاطفي والحميمية، وبالمثل، يقترح علماء آخرون أن تجنب المشاعر والتجارب السلبية يمكن أن يعطل التواصل بين الزوجين، وقد يؤدي التجنب الخبراتي -على وجه التحديد- إلى تجنب المناقشات والخلافات الزوجية الضرورية لأن الشخص المتجنب ينفر من هذا النوع من المناقشات لإثارته توتراً في نفسه، إلا أن هذا التجنب يقود إلى مزيد من التوتر والصراع بالإضافة إلى ضعف الحميمية بين الزوجين (Zamir et al., 2017).

ومن هذا المنطلق -ولندرة الدراسات العربية حول متغير التجنب الخبراتي، إذ لم تجد الباحثة أي دراسة عربية للتجنب الخبراتي في المجال الزواجي- ومن هنا جاء اهتمام الدراسة الحالية في دراسة التجنب الخبراتي لدى الزوجات المترددات على مراكز الإرشاد الأسري وعلاقته بالتكيف الزواجي.

لذلك يحاول البحث الإجابة عن الأسئلة التالية:

- 1- ما مستوى التجنب الخبراتي لدى الزوجات المترددات على مراكز الإرشاد الأسري في منطقة القصيم؟
- 2- ما مستوى التكيف الزواجي لدى الزوجات المترددات على مراكز الإرشاد الأسري في منطقة القصيم؟
- 3- ما طبيعة العلاقة بين التجنب الخبراتي والتكيف الزواجي لدى الزوجات المترددات على مراكز الإرشاد الأسري في منطقة القصيم؟

فروض البحث

- 1- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي على مقياس التجنب الخبراتي لدى الزوجات المترددات على مراكز الإرشاد الأسري.
- 2- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي على مقياس التكيف الزواجي لدى الزوجات المترددات على مراكز الإرشاد الأسري.
- 3- لا توجد علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة إحصائية بين التجنب الخبراتي والتكيف الزواجي لدى الزوجات المترددات على مراكز الإرشاد الأسري.

أهداف البحث

- 1- الكشف عن الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي على مقياس التجنب الخبراتي لدى الزوجات المترددات على مراكز الإرشاد الأسري في منطقة القصيم .
- 2- الكشف عن الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي على مقياس التكيف الزواجي لدى الزوجات المترددات على مراكز الإرشاد الأسري في منطقة القصيم .
- 3- الكشف عن طبيعة العلاقة بين متغيري التجنب الخبراتي والتكيف الزواجي لدى الزوجات المترددات على مراكز الإرشاد الأسري في منطقة القصيم .

أهمية البحث

تظهر أهمية البحث من خلال جانبين وهما:

الأهمية النظرية:

- 1- إثراء الدراسات العربية بإطار نظري عن التجنب الخبراتي نظراً لحدثته نسبياً في البيئة العربية.
 - 2- دراسة المتغيرين معاً تعمق فهم طبيعة العلاقة بينهما وتحديدًا لدى عينة البحث لما لها من أهمية وتأثير على تماسك الأسرة ككل.
 - 3- تسد الدراسة ثغرة واضحة في حدود علم الباحثة والتي أغفلت متغير التجنب الخبراتي وعلاقته بالتكيف الزوجي في البيئة السعودية.
- الأهمية التطبيقية:**

- 1- يمكن الاستفادة من نتائج البحث لإبراز أهمية التجنب الخبراتي وتأثيره على الزواج مما يفيد العملية في الإرشاد الزوجي والأسري.
- 2- يمكن الاستفادة من نتائج البحث في تطبيق برامج إرشادية للأزواج تستهدف التجنب الخبراتي.
- 3- توفير أداة مقننة على المجتمع السعودي لقياس التجنب الخبراتي.

مصطلحات البحث

التجنب الخبراتي Experiential Avoidance

يعرف التجنب الخبراتي بأنه "تجنب الشخص وعدم رغبته في الاتصال بالتجارب الداخلية الخاصة (الأحاسيس الجسدية، والعواطف والأفكار والذكريات) والتي يسعى إلى الهروب منها أو تجنبها أو تعديلها" (Hayes et al., 1999).

ويعرف إجرائياً بالدرجة الكلية التي تحصل عليها الزوجة بعد استجابتها على فقرات مقياس التجنب الخبراتي من إعداد الباحثة.

التكيف الزوجي Marital Adaptation

يعرفه أبو أسعد (2008) بأنه الحالة التي تظهر فيها السعادة والاستقرار الزوجي ويتحرر فيها الزوجان نسبياً من الصراعات بشكل نسبي، والتي يشبع من خلالها كلا الزوجان حاجتهما العاطفية والاجتماعية، ويتشاركان في أعمال وأنشطة مختلفة، ويقيمان علاقات متبادلة ينمو فيها الطرفان في إطار التفاهم المتبادل (ص46).

ويعرف إجرائياً بالدرجة الكلية التي تحصل عليها الزوجة بعد استجابتها على فقرات مقياس التكيف الزوجي المستخدم في الدراسة الحالية.

حدود البحث

ستقتصر حدود البحث على ما يلي:

1. الحدود الموضوعية: تقتصر على متغيرين رئيسيين: التجنب الخبراتي، والتكيف الزوجي.
2. الحدود البشرية: الزوجات المترددات على مراكز الإرشاد الأسري.
3. الحدود المكانية: مراكز الإرشاد الأسري في القصيم.
4. الحدود الزمانية: سيتم تطبيق أدوات الدراسة -بإذن الله- في العام الدراسي 1446هـ.

الخلفية النظرية والدراسات السابقة

أولاً: التجنب الخبراتي:

إن التجنب الخبراتي يعد مفهوماً معترفاً به من قبل عدد كبير من التوجهات النظرية، ويحدث عندما يبدي الشخص عدم رغبة أو استعدادية للبقاء على اتصال بتجارب خاصة معينة (على سبيل المثال: الأحاسيس الجسدية، والعواطف، والأفكار، والذكريات، والاستعدادات السلوكية) ويبذل جهداً لتغيير شكل أو وتيرة هذه الأحداث والسياقات التي تحدث فيها (Hayes et al., 1999)، كما يتسم

بعدم القدرة على تحمل الأحاسيس الجسدية والعواطف والأفكار والذكريات المنفرة، مما يؤدي إلى اتخاذ إجراءات محددة (مثل إدمان المواد المخدرة، أو السلوكيات المدمرة) لتيسير تجنب تلك الخبرات الداخلية المؤلمة (Hayes et al., 1996).

ويعرفه سليمان وزملاؤه (2020) بأنه: الميل إلى تقييم الأفكار والمشاعر سلبياً وبذل جهد كبير لتغيير أو تجنب الأحداث والخبرات الشخصية والمواقف غير المرغوبة التي حدثت في الماضي وأدت إليها أو المواقف المتوقع أن تؤدي إليها في المستقبل.

وقد تزايد الاهتمام بهذا المفهوم في السنوات الأخيرة، ويرجع هذا لعدة عوامل مختلفة مثل التطور الذي حصل لاتجاهات العلاج النفسي (الموجة الثالثة) وخاصة العلاج بالقبول والالتزام (ACT) (Spendelow & Joubert, 2017).

وقد تم تحديد هذه العملية غير التكيفية كعامل مهم في تطور صور مختلفة من الاضطرابات النفسية، حيث تعبر عن رفض الفرد لمعايشة خبراته المؤلمة تجنباً للألم، لذا فهي استراتيجية قصيرة المدى ينتج عنها راحة فورية؛ إلا أن فاعليتها تتأثر بالاعتماد المفرط مما يؤدي إلى الاعتماد عليها عند مواجهة أي موقف مؤلم (Chapman et al., 2006). كما أن محاولات تجنب الأفكار والمشاعر والذكريات غير المرغوبة يجعل الشخص يشعر بالإنهاك النفسي والإحباط والتشاؤم وعدم القدرة على تحقيق الأهداف الشخصية، ويعيش حياةً عصبية ناتجة عن عدم تقبل الخبرات الشخصية (سليمان وآخرون، 2020).

ويذكر ناب وروتون (Knabb & Routon, 2014) أن الألم والمعاناة ليسا مفهومي مترادفين، فالمعاناة تنبع من رفض تقبل الخبرات الداخلية المؤلمة، بينما يساعد التقبل على تثبيط تطور الاضطرابات النفسية، وبالتالي، في علم النفس الإكلينيكي، يبرز لنا مفهوم التجنب الخبراتي أهمية تقبل الخبرات المؤلمة بدلاً من تجنبها لتقليل احتمالية تطور الاضطرابات.

وفي حال فحصنا لمفهوم التجنب الخبراتي من خلال عدسة العلاج بالقبول والالتزام، فسنرى أن العديد من السلوكيات المشكّلة قد تستخدم آلية التجنب الخبراتي استخداماً شائعاً. وبخلاف المفهوم

العام للتجنب، فإن مفهوم التجنب الخبراتي يركز على الخبرات الداخلية للفرد أكثر من تركيزه على الموضوعات الخارجية (Zhang & Wang, 2022).

النظريات المفسرة للتجنب الخبراتي:

-نظرية التحليل النفسي: تذكر عبد الحميد (2021) أن فرويد أكد على دور التجنب

في تأثيره على الاضطرابات النفسية، وحدد الهدف الرئيسي للعلاج النفسي، وهو استعادة المواضيع المقموعة المؤلمة في اللاوعي لمنطقة الوعي.

-الاتجاه الإنساني: يرى روجرز أن أحد أهداف العلاج المتمركز حول العميل هو دفع العميل لأن يكون أكثر انفتاحًا على الخبرة، وأقل اعتمادًا على الحيل الدفاعية، والخبرة هي جميع ما يجري داخل الفرد ويمكن إتاحتها للوعي. كما يرى أن الناس عندما يفقدون الثقة بأنفسهم، يبدأون بتشويه أو إنكار تجربتهم الداخلية الخاصة تجاه ذواتهم والعالم (غانم، 2024؛ Chao, 2015).

-التدخلات العلاجية المبنية على اليقظة الذهنية: تعرف اليقظة الذهنية بأنها الوعي بالأحاسيس الجسدية والعواطف والأنشطة من خلال الاتصال باللحظة الحالية، وتركب من مكونين أساسيين: (أ) التنظيم الذاتي للانتباه، و (ب) التقبل التام للخبرة الحالية؛ فاليقظة الذهنية تتعلق بالحضور التام للخبرات الداخلية والخارجية مع حجب إطلاق التقييمات السلبية تجاه هذه الخبرات، وهذا التوجه يعتبر بديلاً للتجنب الخبراتي والذي يستلزم بذل جهود لتغيير الأحاسيس والمشاعر والأفكار الداخلية السلبية -بدلاً من قبولها.

-العلاج بالقبول والالتزام: إن الهدف الأساسي للعلاج بالقبول والالتزام هو الوصول بالفرد للمرونة النفسية، ويتحقق ذلك -وفقاً للنظرية- من خلال ستة مبادئ أساسية أولها القبول، وهو العملية التي يسعى من خلالها الفرد لاستقبال أفكاره ومشاعره دون محاولة قمعها أو تجنبها أو مقاومتها من خلال عملية التجنب الخبراتي.

ثانياً: التكيف الزواجي:

يعد التكيف الزواجي نوع من التفاعل الاجتماعي الإيجابي بين الزوجين خلال القيام بأدوارهما في العلاقة الزوجية، وتتبدى مظاهره في عدد من المجالات مثل: تحمل المسؤوليات الزوجية،

ومواجهة المشكلات المادية والاجتماعية، وإشباع الحاجات الأساسية للعلاقة، ومن نواتج هذا التكيف ظهور الرضا عن العلاقة الزوجية وتحقيق السعادة الزوجية (النادي، 2010).

وقد قدم الباحثون العديد من التعريفات لمفهوم التكيف الزوجي، ولنستعرض بعضاً منها، فقد عرفته خوري (2004، 33) بأنه: التحرر النسبي من الصراع، والاتفاق النسبي بين الزوج والزوجة على الموضوعات الحيوية المتعلقة بحياتهما المشتركة، وكذلك المشاركة في أعمال وأنشطة مشتركة، وتبادل العواطف.

أما الطوباسي والخالدة (2017) فقد عرفاه بأنه: انسجام بين الزوجين على الموضوعات المشتركة، والذي يترافق مع القدرة على التلاؤم مع مطالب الزواج والتشارك في الأعمال والأنشطة والتفاعل الإيجابي بين الزوجين وتبادل المشاعر والعواطف بينهما.

ويعرفه علي (2013) بأنه: درجة إحساس كل من الزوجين بالرضا والقبول للعلاقة الزوجية، ومساهمة في إنجاز ما يترتب على هذه العلاقة، فالتكيف الزوجي يعد محصلة طبيعية لطبيعة التفاعلات بين الزوجين في العديد من الجوانب الانفعالية والاجتماعية والثقافية والاقتصادية التي تتمثل في التعبير عن المشاعر الوجدانية للطرف الآخر، وإشعاره بالاحترام والثقة بالإضافة إلى التشابه أو التقارب في القيم والأفكار والعادات، والاتفاق حول أساليب تنشئة الأبناء، والاتفاق على ميزانية الأسرة وطريقة الإنفاق، بالإضافة إلى تحقيق الإشباع الجنسي للشريك، ويستدل على التكيف الزوجي من خلال ما يتمتع به الزوجان من نضج انفعالي يمكنهم من مواجهة المشكلات بطريقة بناءة، حيث يتميز الأفراد الناضجون انفعاليًا بالقدرة على مواجهة مشكلاتهم الأسرية، والقدرة والاستعداد للتضحية وتقديم التنازلات من أجل الحفاظ على الحياة الزوجية وتحقيق التكيف الزوجي.

كما عرفه شلبي وآخرون (2023) بأنه: عملية مستمرة بين الزوجين، يتفاعلان بها عن طريق التعديل في أهدافهما واحتياجاتهما وسلوكياتهما للعمل مع البيئة الأسرية والوصول إلى الاستقرار الزوجي.

وقد اختلف الباحثون في تفكيكهم وتنظيرهم لمفهوم التكيف الزوجي، وما يأتي استعراض لأهم ما استنتجوه؛ إذ يرى كيلي أن للتكيف الزوجي الأبعاد التالية:

- 1- الحفاظ على الحب أثناء التفاعل اليومي خاصة بعد مرور الفترة الأولى من الزواج وانشغال الزوجين بالأعمال اليومية الروتينية والذي قد يقود إلى تباعد ما بين الزوجين وسوء العلاقة بينهما.
 - 2- القدرة على تطوير تواصل فعال بين الزوجين من خلال حرص الطرفين على العلاقة الزوجية وتفهم الآخر واختيار الأسلوب والوقت المناسب للتواصل.
 - 3- تطوير أهداف وخبرات مشتركة بين الزوجين ويكون هذا من خلال تخطيط كلا الطرفين لشؤون حياتهما بالجوانب الترفيهية والالتزامات الاجتماعية والحياتية المختلفة.
 - 4- تكيف كل من الزوجين مع الآخر وذلك بفهم كل منهما لشخصية الآخر ومحاولة استيعاب الآخر وتعديل ما يمكن تعديله للاندماج والتكيف معه.
- أما سنايدر فيرى أن مجالات التكيف الزوجي تنفرع إلى: الإشباع الجنسي، وحل المشكلات، والتعبير عن المشاعر، وفهم الطرف الآخر، والاتفاق حول الأمور المادية.
- وتذكر خوري (2004) أن مجالات التكيف الزوجي عند سبانير Spanier تنفرع إلى:
- 1- الاتفاق الزوجي: مدى توافق وجهات النظر بين الزوجين على مجموعة من القضايا والجوانب المهمة في علاقتهم الزوجية.
 - 2- الرضا الزوجي: مدى ما يشعر به الأزواج من رضا إجمالي عن العلاقة الزوجية والذي يتحقق من خلال ما توفره العلاقة الزوجية من إشباع لحاجات الأزواج.
 - 3- التماسك الزوجي: مشاركة الأزواج للخبرات الإيجابية مع بعضهم البعض كتبادل الأفكار والنشاطات داخل منزلها وخارجه.
 - 4- التعبير العاطفي: مدى ما يعبر به الأزواج عن مشاعر الحب والجنس لبعضهما البعض.
- وأخيرًا، ما يلي يعد تعدادًا لمجالات التكيف الزوجي وفقًا لأبي أسعد (2008):
- 1- الاتصال الفعال، سواء الاتصال اللفظي أو غير اللفظي.

- 2- حل المشكلات أولاً بأول، وعدم ترك مشاكل معلقة.
 - 3- الإشباع الجنسي المتبادل.
 - 4- نوعية الأصدقاء، الأصدقاء الذين يختارهما الزوجان، والمتفقان عليهما وراضيان بهما.
 - 5- التوجهات الدينية، أي أداء العبادات والفرائض المطلوبة معاً.
 - 6- الأقارب: مدى رضا الزوجين عن أقارب بعضهما، والتعامل معهما بلطف.
 - 7- دور الأبوة: أن يقوم كل منهما بدوره بما يتناسب مع المهام الموكلة إليهما.
 - 8- التعاون فيما يتعلق بمسؤولياتهما والشؤون المتعلقة بالأسرة.
 - 9- حل الصراعات أو تقليلها قدر الإمكان.
 - 10- تطور الزوجين: مدى رغبتهما في التطور والتعلم، حتى يتمكن كل منهما من التعامل مع تغيرات الشريك وفهم تصرفاته.
 - 11- العلاقة مع الوالدين: كيفية التعامل مع والد الشريك ووالدته.
 - 12- قضاء وقت الفراغ معاً، وإيجاد أنشطة مشتركة.
- ويذكر بلميهوب (2022) أن هناك ثلاثة عوامل رئيسية تسهم في العلاقة الزوجية التي تتسم بالتكيف الزوجي، وهي كما يلي:
- الالتزام Commitment: وهو أهم شكل متعارف عليه في المجتمع للجمع بين الأزواج الذين يرتبطون بعلاقة شرعية ورسمية من خلال الزواج الذي هو إعلان عن التزام بين طرفيه، ويرى معظم الباحثين أن الالتزام وعدم الخيانة الزوجية شرطان ضروريان لدوام علاقة الحب بين الزوجين، فالالتزام بالعلاقة يؤدي إلى الثقة والأمان والاستقرار في العلاقات الحميمة.

التوافق Adjustment: على الأزواج أن يتكيف أحدهما مع الآخر في العادات والحاجات والأهداف وما يحبونه وما يكرهونه وحتى في مزاجهم، فالعلاقات تتضمن دائماً للتكيف. إن تعلم كيفية تقسيم أعمال المنزل وتربية الأطفال والمعاملات المالية ليس أمراً سهلاً. وقد اثبتت البحوث أن الأزواج الذين لا يشعرون أنهم متساوون في الحقوق والواجبات هم أقل تكيفاً في زواجهم من الأزواج الذين يشعرون بالمساواة في علاقاتهم، فكلما تطورت العلاقات يصبح الاحتفاظ بالمساواة مصدراً لتكيف مستمر ومتبادل.

التواصل Communication: تعد كيفية التفاعل والاستجابة للنزاع والتعاسة في العلاقة الزوجية أحد أهم أشكال التكيف الزوجي.

وتذكر علي (2013) أن عدم قدرة الزوجين على التكيف الزوجي يرجع إلى وجود العديد من المحددات التي تحول دون تكيف الزوجين في حياتهما الزوجية، وفيما يلي عرض لبعض هذه المحددات:

- 1- محددات أسرية: وتتمثل في خبرات الطفولة لكل من الزوجين، فإذا كان أحد الزوجين محروماً من الحب والعاطفة أو نشأ في أسرة فيها طلاق أو خلافات أو عنف فإنه يمكن أن يحمل هذا الانطباع لحياته المستقبلية كنتيجة لتلك التجارب الحياتية بالإضافة إلى التدخل المباشر من الأهل في المشكلات التي تحدث بين الزوجين.
- 2- محددات اجتماعية: وتتمثل في القيم والعادات الثقافية والاجتماعية للمجتمع الذي ترعرع فيه كلاً من الزوجين، واختلاف الطبقة الاجتماعية أو الديانة، فكثيراً ما تنشأ الخلافات بين الزوج والزوجة نتيجة اختلاف العادات والأخلاق والاتجاهات والقيم التي تطغى على الحياة التي اكتسبها كل واحد منهما خلال مراحل نموه وتطوره المختلفة، مما يؤدي إلى نشأة الخلاف والنزاع بينهما وبالتالي سوء التكيف الزوجي.
- 3- محددات ثقافية: تتأثر العلاقة الزوجية بخبرات الزوجين السابقة وبالتراث الثقافي والروحي لكل منهما، كذلك بالمستوى الثقافي والتعليمي، فكلما زاد الاختلاف بين

الزوجين في هذه الأمور قل التكيف الزوجي بينهما، فكثيراً ما يختلف الزوجان في اتجاهاتهما والقيم الثقافية التي تسود حياتهما.

4- محددات اقتصادية: وتتمثل في الدخل المنخفض والبخل والإسراف والاستغلال المادي للزوجين، وعدم الرغبة في الإنفاق على الأسرة، أو عدم المشاركة من قبل الزوج أو الزوجة في الإنفاق على المنزل مما يخلق حالة من عدم الثقة، وعدم الاطمئنان والشعور بالشك، بالإضافة إلى عدم الاتفاق على كيفية الإنفاق، كما أن توفر المال أيضاً قد يسبب خلافات بين الزوجين إذا أسيء استخدامه، كذلك قد يكون دخل الزوجة أحد أسباب الخلافات بين الزوجين وخاصة عندما تكون الأسرة بحاجة له وتمتنع الزوجة عن المشاركة في مصروفات الأسرة، وقد يتعدى الزوج على دخل زوجته ويتصرف به دون رضاها، كل هذه الأمور تؤدي بالنهاية إلى حدوث اضطراب في العلاقة الزوجية وحالة من عدم التكيف.

5- محددات انفعالية: تتأثر العلاقة الزوجية بشخصية كل من الزوجين وبدرجة اختلافهما الانفعالي أمام المواقف والأحداث التي تمر بهما، وبدرجة الإحساس بالقلق، وتتمثل بالغيرة الشديدة والشك وعدم الثقة بالشريك وعدم القابلية للتكيف مع المتطلبات الجديدة للحياة الزوجية.

6- محددات متعلقة بعدم التوافق الجنسي: إن عدم انسجام الرغبة الجنسية أو درجات الإشباع الجنسي بعد عاملاً مهماً من العوامل التي تؤدي إلى سوء التكيف الزوجي، فالممارسات الجنسية التي لا تؤدي إلى الإشباع قد تؤدي إلى سوء التكيف الزوجي.

ثالثاً - علاقة التجنب الخبراتي بالتكيف الزوجي:

ذكر الزهراني (2022) أن خبرات الشخص المعرفية قد تكون سبب في حدوث تشوهات في التكيف الزوجي، كما يلي:

- 1- التفكير القطبي: يتمثل بالاعتقاد أنه يوجد أسلوب واحد للقيام بالأمور، وكل أمر إما أن يكون صائبًا أو خاطئًا، والأشخاص الذين يفكرون بهذه الطريقة يبحثون بشكل دائم عن الكمال؛ لذلك نراهم يستخدمون الألفاظ الحتمية مثل يجب أو ينبغي، كما أن هذا النمط من الأزواج لديه العديد من المطالب، ويقوم بانتقاد ذاته والأشخاص من حوله بكثرة؛ لأنه يحكم على السلوكيات التي يقومون بها بواسطة معايير عالية من الصعب القيام بها، كما أن هذا النمط من الأزواج يركز على الأخطاء ويتجاهل الممارسات الجيدة، لذلك يشعرون بالإحباط واليأس في حياتهم.
- 2- التدنيت: يقوم الأشخاص الذين يتبعون هذا الاتجاه بوصف الأحداث الحياتية على أنها تهدد ذواتهم، ويرون أنهم السبب في الأمور الخاطئة والسلبية التي تحصل في حياتهم، ويلومون أنفسهم عليها، فكثير من الأحيان يسألون أنفسهم: ما الخطأ في؟ فأصحاب هذا النمط حساسون كثيرًا، ويلومون أنفسهم بكثرة، ويقومون بإدانة الذات.
- 3- التعميم: يعتقد الأشخاص من هذا النمط أن الأحداث التي حصلت في الماضي لا يمكن تجنبها في المستقبل، فيقومون بتوظيف خبرات الماضي للتنبؤ بما قد يحدث في المستقبل، فهم في أغلب الأحيان لا يحسون بالثقة، ويملكون نظرة مليئة بالاكتراب للمستقبل، مما يولد لديهم مشاعر الخوف والشك.
- 4- التهويل: يقوم أصحاب هذا النمط بتعظيم الأمور والمبالغة فيها، فنجدهم كثيري الغضب وشديدي الخوف، يقومون بجلد ذواتهم، فهم أسرى للمشاكل التي يصنعونها لأنفسهم.
- 5- التصغير: يقوم أصحاب هذا النمط بوصف الأحداث المهمة التي تحدث معهم على أنها أمور عادية وبسيطة ولا تستحق التعب من أجلها، فيقومون بتبسيط الأمور وعدم إطنائها حجمها الحقيقي، كما يتصف أصحاب هذا النمط بالبرود الانفعالي، إذ لا شيء يحرك مشاعرهم، ينكرون المشاكل التي يمرون بها وبما يتعلق بها من مشاعر.

6- التفكير الانفعالي: الأشخاص من هذا النمط يعطون الأولوية لانفعالاتهم ويتجاهلون الحقائق، حيث أنهم إذا أحسوا بتوتر صدقوا أحاسيسهم وأعطوها الأولوية وإن لم يكن هناك أمر يدعو للتوتر فعلاً، حيث أنهم يعبرون عن اعتقاد وهو: إن أحسوا بشيء فهو موجود.

الدراسات السابقة

أولاً: دراسات تناولت التجنب الخبراتي:

دراسة ماهوني وآخرون (2015) Mahoney et al كان الهدف منها الكشف عن العلاقة بين العمر وعدة متغيرات أخرى متضمنة متغير التجنب الخبراتي، تضمنت العينة كاملة 511 مشاركاً قُسموا لمجموعتين، مجموعة الأصغر عمراً تراوحت أعمارهم ما بين 18-29 سنة، بينما تراوحت أعمار مجموعة الأكبر عمراً 60-86 سنة، واستُخدم مقياس القبول والفعل the Acceptance and Actions Questionnaire II لقياس التجنب الخبراتي، وتوصلت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التجنب الخبراتي لدى المجموعة الأصغر عمراً (18-29 سنة).

كما أجرى الشمري والراضي (2021) دراسة عربية للتجنب الخبراتي تهدف إلى التعرف على مستوى التجنب الخبراتي لدى طلبة الجامعة، ودراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية وفقاً لمتغيري النوع والتخصص، وتكونت العينة من 467 طالباً جامعياً (191 منهم ذكوراً و276 إناثاً)، وقد ترجم الباحثان مقياس جيمز وآخرين (2011) Gámez et al لقياس التجنب الخبراتي، وتوصلت النتائج إلى ارتفاع مستوى التجنب الخبراتي لدى أفراد العينة، كما توصلت لوجود فروق في متغير التجنب الخبراتي لصالح الذكور، ووجود فروق تبعاً لمتغير التخصص (علمي - إنساني) لصالح التخصصات الإنسانية.

ثانياً: دراسات تناولت التجنب الخبراتي وعلاقته بالتكيف الزواجي.

أجرى زيمر وآخرون (2018) Zamir et al دراسة للكشف عن دور التواصل الزواجي كعامل وسيط في العلاقة بين التجنب الخبراتي وجودة العلاقة الزوجية، وقد بلغت عينة الدراسة 228 زوجاً حيث كان فيها الذكور محاربين في العراق أو أفغانستان، وكان متوسط مدة العلاقة بين الأزواج تبلغ

9,96 سنوات، وعدد الأطفال يتراوح ما بين 1 إلى 5 أطفال بمتوسط حسابي يبلغ 2,4، كما أن أعمار النساء تراوحت ما بين 23 إلى 51 سنة، وأعمار الرجال تراوحت ما بين 23 إلى 58 سنة، وكان هدف الدراسة هو ملء الفجوة التي تركتها دراسة ريدي Reddy وزملائه (2011) وأحد الوسائل لتحقيق هذه الغاية هي استخدام الملاحظة كوسيلة جمع بيانات لتقييم التواصل الزوجي، تم استخدام مقياس القبول والفعل Acceptance and Action Questionnaire لقياس التجنب الخبراتي، ولقياس جودة العلاقة الزوجية تم استخدام مقياس التكيف الزوجي Dyadic Adjustment Scale ثم تم قياس متغير التواصل الزوجي من خلال الملاحظة من قبل مجموعة ملاحظين مدربين قاموا بتقييم أنماط التواصل الإيجابي والسلبي، توصلت النتائج إلى أن التجنب الخبراتي يرتبط ارتباطاً عكسياً مع جودة العلاقة للشخص نفسه عند الرجال والنساء، كما أن التجنب الخبراتي لدى الرجال ارتبط ارتباطاً عكسياً مع جودة العلاقة لدى شريكاتهم، ونمط التواصل الإيجابي ارتبط إيجابياً بجودة العلاقة عند الرجال والنساء.

وفي دراسة صينية أجراها زانغ (2022) Zhang، استهدف استكشاف تأثير الرضا الزوجي لدى الأمهات على مدى مرونتهن النفسية وتحليل الدور الوسيط الذي يلعبه التجنب الخبراتي، وقد تكونت العينة من 335 أم، 179 منهن كن أمهات لطفل وحيد، و 165 أم لديهن أكثر من طفلين، ولقياس الرضا الزوجي تم استخدام النسخة الصينية من مقياس الرضا الزوجي لأولسون، ولقياس التجنب الخبراتي تم استخدام مقياس القبول والفعل وتم استخدام مقياس المرونة النفسية الوالدية The Parenting Psychological Flexibility Questionnaire (PPFQ)، وقد توصلت النتائج إلى: أولاً: يوجد علاقة طردية بين الرضا الزوجي والمرونة النفسية الوالدية عند الأمهات. ثانياً: يتوسط التجنب الخبراتي العلاقة بين الرضا الزوجي والمرونة النفسية الوالدية عند الأمهات.

كذلك في دراسة أجراها أغزيارتي وآخرون (2023) Aghaziarati et al بهدف الكشف عن العلاقة بين الحكمة، والتجنب الخبراتي بالتكيف الزوجي، ومدى تأثير الحكمة على في تخفيف الآثار السلبية للتجنب الخبراتي على التكيف الزوجي، وقد تكونت العينة من 250 مشاركاً ذكوراً وإناثاً من الملتزمين في علاقات جادة -1- تقل عن 6 أشهر - وتراوح أعمارهم بين 18 -65 سنة، ولقياس التجنب الخبراتي استخدم الباحثون مقياس القبول والفعل Acceptance and Action

– Questionnaire، واستخدموا لقياس التكيف الزوجي مقياس التكيف الزوجي لسبانير Dyadic Adjustment Scal,) وتوصلت النتائج إلى أن للحكمة والتجنب الخبراتي قدرة تنبؤية عالية على التكيف الزوجي، كما توصلت إلى أن التجنب الخبراتي يرتبط ارتباطاً عكسياً بالتكيف الزوجي، في حين بدا أن الحكمة تخفف من بعض الآثار السلبية للتجنب الخبراتي.

وأخيراً، في دراسة آليزاديه وزملائها (Alizadeh et al (2024) هدفت للكشف عن القدرة التنبؤية للمرونة النفسية Psychological Flexibility – وهي عملية صحية مضادة للتجنب الخبراتي – على التكيف الزوجي لدى عينة من النساء المتزوجات المترددات على مراكز الإرشاد الأسري في مدينة طهران، وقد بلغ عدد العينة 350 امرأة متزوجة، ولقياس التكيف الزوجي؛ استخدم الباحثون مقياس التكيف الزوجي لسبانير (Dyadic Adjustment Scale)، ولقياس المرونة النفسية (أو التجنب الخبراتي)؛ استخدم مقياس القبول والفعل (Acceptance and Action Questionnaire)، وقد توصلت النتائج إلى أن للمرونة النفسية قدرة تنبؤية عالية على التكيف الزوجي، وتشير إلى أن المستويات المرتفعة للمرونة النفسية ترتبط بمستويات أعلى من التكيف الزوجي.

التعقيب على الدراسات السابقة

من حيث الأهداف: تركزت معظم الدراسات السابقة على البحث في العلاقة بين التجنب الخبراتي وجوانب من العلاقة الزوجية (التكيف الزوجي والتفاعل الزوجي والرضا الزوجي) كدراسة زيمر Zamir et al. (2018) وآغزيارتي (Aghaziarati et al (2023) وآليزاديه Alizadeh et al (2024) ودراسة ماهوني Mahoney et al (2015) وأخيراً دراسة الشمري والراضي (2021).

من حيث العينات: معظم الدراسات السابقة ركزت على عينة من الرجال المحاربين القدماء وتأثير التجنب الخبراتي لديهم ولدى زوجاتهم على علاقتهم الزوجية كما في دراسة زيمر وآخرين (Zamir et al (2018)، وقد استهدفت دراسات أخرى عينة من طلاب الجامعة من كلا الجنسين مثل دراسة الشمري والراضي (2021)، وأخرى استهدفت المتزوجات من النساء المترددات على مراكز الإرشاد الأسري كدراسة آليزاديه Alizadeh et al (2024)، أما بقية الدراسات فقد استهدفت عينة من البالغين.

من حيث الأدوات: نجد دراسة الشمري والراضي (2021) التي اعتمدت على مقياس التجنب الخبراتي لـ جيمز وآخرين the Multidimensional Experiential Avoidance Questionnaire (Gámez et al., 2011). أما في قياس التكيف الزوجي فقد اعتمدت كل الدراسات على مقياس سبانير للتكيف الزوجي The Dyadic Adjustment Scale

من حيث النتائج: أشارت الدراسات السابقة إلى ما يلي:

4- وجود علاقة ارتباطية سلبية بين التجنب الخبراتي والتكيف الزوجي وما يرتبط به من مفاهيم (الرضا الزوجي والتفاعل الزوجي وجودة العلاقة الزوجية) (Zamir et al., 2018) تتفق الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة في المنهج، وهو المنهج الوصفي، كما تتفق معها من حيث الهدف الرئيسي، إذ تهدف الدراسة الحالية لاستكشاف العلاقة بين التجنب الخبراتي والتكيف الزوجي كما في دراسات وزيمر (2018) Zamir et al وأغزياراتي (2023) Aghaziarati et al وآليزاديه (2024) Alizadeh et al، بالإضافة إلى دراسة علاقة التجنب الخبراتي بمتغيرات أخرى (عدد سنوات الزواج وعدد الأبناء) وهو ما لم تتطرق له الدراسات السابقة.

وتتفق الدراسة الحالية مع دراسة آليزاديه (2024) Alizadeh et al من حيث العينة، التي تستهدف المتزوجات من الإناث المترددات على مراكز الإرشاد الأسري، بينما ركزت معظم الدراسات السابقة على عينة المحاربين القدماء مع زوجاتهم كدراسة زيمر (2018) Zamir et al.

تتضح من العرض السابق الأهمية النظرية والعملية للدراسة الحالية، من حيث الدراسة الارتباطية بين المتغيرات على عينة المتزوجات المترددات على مراكز الإرشاد الأسري في البيئة السعودية وهو ما لم تصل إليه الدراسات السابقة.

منهجية البحث وإجراءاته

أولاً: منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي (الارتباطي-المقارن) في الدراسة الحالية لكونه الأنسب لمثل هذا النوع من الدراسات. ويمكن تعريف المنهج الارتباطي بأنه: البحث الذي يعمل على جمع البيانات من عدد من المتغيرات وتحديد ما إذا كانت هناك علاقة بينها (ملحم، 2017).

ثانياً: مجتمع البحث:

يتكون مجتمع الدراسة الحالية من الزوجات المترددات على مراكز الإرشاد الأسري في القصيم: جمعية أسرة، مركز التنقيف الأسري في مدينة بريدة، جمعية تآلف في محافظة عنيزة.

ثالثاً: عينة البحث:

1- عينة الدراسة الاستطلاعية:

تكونت العينة الاستطلاعية من (90) زوجة من الزوجات المترددات على مراكز الإرشاد الأسري ممن تراوحت أعمارهن بين (22 - 60) عاماً، بمتوسط عمري قدره (37,100) وانحراف معياري (10,10,7).

2- عينة الدراسة الأساسية:

تكونت عينة الدراسة الأساسية من (105) زوجة من الزوجات المترددات على مراكز الإرشاد الأسري، ممن تراوحت أعمارهن بين (22 - 60) سنة، بمتوسط عمري (36,162) وانحراف معياري (9,757).

ويوضح جدول (1-4) توصيف أفراد عينة البحث الأساسية:

جدول (1) توصيف أفراد عينة البحث الأساسية:

العدد	المتغيرات	
29	من 1 - 5 سنوات	سنوات الزواج

21	من 6 - 10 سنوات	
24	أكثر من 10 سنوات	
31	أكثر من 20 سنة	
105	المجموع	
20	طفل وحيد	عدد الأبناء
21	طفلان	
39	أكثر من طفلين	
25	لا يوجد	
105	المجموع	

إعداد أدوات البحث:

لقياس متغيرات البحث وجمع البيانات اللازمة للإجابة عن أسئلة البحث، تم استخدام الأدوات التالية:

1- مقياس التجنب الخبراتي:

- أ- **تحديد الهدف من المقياس:** وقد تمثل الهدف من المقياس في التعرف على مستوى التجنب الخبراتي لدى الإناث المتزوجات في منطقة القصيم.
- ب- **إعداد المقياس في صورته الأولية:**

تم الاطلاع على الإطار النظري للتجنب الخبراتي، والدراسات السابقة التي تناولت هذا المتغير، ومنها: (Zamir et al, 2018)، والاطلاع على مقاييس التجنب الخبراتي العربي منها والأجنبي، ومنها: مقياس القبول والفعل The Acceptance and Action Questionnaire II (Bond et al., 2007, 2011)، و مقياس التجنب الخبراتي متعدد

الأبعاد the Multidimensional Experiential Avoidance Questionnaire (Gamez et al., 2011).

ج- تضمن المقياس البيانات الأولية الخاصة بعينة الدراسة، وهي: العمر، والمستوى التعليمي، وعدد سنوات الزواج، وعدد الأبناء، والقسم الثاني منه تكون من (36) عبارة تقيس التجنب الخبراتي لدى المتزوجات.

ضبط المقياس:

- صدق الاتساق الداخلي Internal Consistency:

تمّ حساب الاتساق الداخلي بين كل عبارة من عبارات المقياس البالغ عددها (34) عبارة، حسب ارتباط كل عبارة بالدرجة الكلية للمقياس كما يعرضها جدول (2):

جدول (2) معاملات الارتباط لعبارات مقياس التجنب الخبراتي مع الدرجة الكلية لدى الزوجات المتزوجات على مراكز الإرشاد الأسري (ن=90)

معاملات الارتباط	م	معاملات الارتباط	م	معاملات الارتباط	م
**0.542	25	**0.517	13	*0.263	1
**0.500	26	**0.557	14	**0.304	2
**0.306	27	**0.479	15	**0.394	3
*0.238	28	**0.500	16	*0.243	4
**0.456	29	**0.601	17	**0.573	5
**0.601	30	**0.577	18	**0.407	6
*0.233	31	**0.410	19	**0.570	7
**0.536	32	**0.372	20	**0.639	8
**0.386	33	**0.357	21	**0.408	9
**0.443	34	**0.631	22	**0.599	10
		**0.671	23	**0.498	11
		**0.362	24	*0.270	12

**القيمة دالة عند مستوى (0,01) *القيمة دالة عند مستوى(0,05)

يتضح من جدول (2) دلالة معاملات الارتباط بين جميع بنود المقياس والدرجة الكلية له، وقد تراوحت هذه المعاملات ما بين (0,233-0,671)، وقد جاءت جميع المعاملات دالةً عند مستوى دلالة (0,01)، باستثناء العبارات رقم (1، 4، 12، 28، 31)؛ حيث جاء معامل الارتباط دالاً عند مستوى (0,05)؛ وهو ما يشير إلى صدق المقياس.

- صدق المحكمين:

تم عرض المقياس على مجموعة من المتخصصين تألفت من (8) أعضاء من أساتذة علم النفس والإرشاد النفسي لإبداء آرائهم وملاحظاتهم حول مدى ملاءمة العبارات للأبعاد ومدى انتمائها لمحاور الاستبانة وأبعادها، حيث أكد بعض المحكمين على تعديل صياغة بعض العبارات لتصبح أكثر وضوحاً لأفراد العينة، وقد اقترح السادة المحكمين بعض التعديلات المهمة، منها: حذف عبارتي (26، 31)، وبناءً عليه تم إجراء التعديلات اللازمة التي أوصى بها المحكمون واستناداً على رأي 90% من المحكمين في صلاحية المقياس؛ وبذلك أصبح المقياس في صورته النهائية مكون من (34) عبارة.

- الثبات Reliability:

تمّ التحقق من ثبات مقياس التجنب الخبراتي عن طريق معامل ثبات ألفا كرونباخ، ومعامل ثبات أوميغا، لكل بعدٍ من أبعاد المقياس وللدرجة الكلية له، فجاءت النتائج كما بجدول (3):

جدول (3) معاملات ثبات مقياس التجنب الخبراتي بطريقة معامل ثبات ألفا كرونباخ ومعامل ثبات أوميغا لدى الزوجات المترددات على مراكز الإرشاد الأسري (ن=90)

الأبعاد	معامل ثبات ألفا كرونباخ	معامل ثبات أوميغا
التجنب السلوكي	0.849	0.851
التجنب المعرفي	0.813	0.816
التجنب العاطفي	0.730	0.736
الدرجة الكلية	0.893	0.904

يتضح من جدول (4-8) أنَّ معاملات الثبات المستخرجة باستخدام معامل ألفا كرونباخ ومعامل ثبات أوميغا؛ جاءت مرتفعة الثبات؛ وفي ضوء ذلك يمكن القول بأنَّ المقياس الحالي تتوفر له مؤشرات عالية على ثباته، الأمر الذي يسمح بتطبيقه على عينة الدراسة الأساسية بدرجة عالية من الموثوقية.

د- التوصل إلى الصورة النهائية للمقياس: مكون من (34) عبارة.

2- مقياس التكيف الزوجي:

أ- **تحديد الهدف من المقياس:** وقد تمثل الهدف من المقياس في التعرف على مستوى التكيف الزوجي لدى الإناث المتزوجات في منطقة القصيم.

ب- **إعداد المقياس في صورته الأولية:**

- تم الاطلاع على الإطار النظري للتكيف الزوجي، والدراسات السابقة، ومنها: الزهراني (2022)، والاطلاع على مقاييس التكيف الزوجي، ومنها: مقياس التكيف الزوجي لأبو أسعد (2005)، و مقياس سبانير للتكيف الزوجي (The Dyadic Adjustment Scale; DAS; Spanier, 1976).

ج- **تضمن المقياس البيانات الأولية الخاصة بعينة الدراسة، وهي:** العمر، والمستوى التعليمي، وعدد سنوات الزواج، وعدد الأبناء، وعدد (36) عبارة تقيس التكيف الزوجي لدى المتزوجات.

ضبط المقياس:

- صدق الاتساق الداخلي Internal Consistency:

تمَّ حساب الاتساق الداخلي بين كل عبارة من عبارات المقياس البالغ عددها (36) عبارة، حسب ارتباط كل عبارة بالدرجة الكلية للمقياس كما يعرضها جدول (4):

جدول (4) معاملات الارتباط لعبارات مقياس التكيف الزوجي مع الدرجة الكلية لدى الزوجات المترددات على مراكز الإرشاد الأسري (ن=90)

معاملات الارتباط	م	معاملات الارتباط	م	معاملات الارتباط	م

**0.546	25	**0.596	13	**0.600	1
**0.368	26	**0.477	14	**0.775	2
**0.547	27	**0.691	15	**0.666	3
**0.740	28	**0.646	16	**0.661	4
**0.392	29	**0.703	17	**0.587	5
**0.353	30	**0.680	18	**0.314	6
*0.249	31	**0.605	19	**0.622	7
**0.735	32	**0.434	20	**0.331	8
**0.541	33	**0.620	21	**0.617	9
**0.608	34	**0.319	22	**0.605	10
**0.723	35	**0.392	23	**0.620	11
**0.498	36	**0.567	24	**0.695	12

**القيمة دالة عند مستوى (0,01) *القيمة دالة عند مستوى (0,05)

يتضح من جدول (4) دلالة معاملات الارتباط بين جميع بنود المقياس والدرجة الكلية له، وقد تراوحت هذه المعاملات ما بين (0,249-0,775)، وقد جاءت جميع المعاملات دالة عند مستوى دلالة (0,01)، باستثناء العبارة رقم (31)؛ حيث جاء معامل الارتباط دالاً عند مستوى (0,05)؛ وهو ما يشير إلى صدق المقياس.

- صدق المحكمين:

قامت الباحثة بعرض المقياس على مجموعة من المتخصصين ضمت (8) أعضاء من أساتذة علم النفس والإرشاد النفسي وذلك لإبداء آرائهم وملاحظاتهم حول مدى ملائمة العبارات للأبعاد ومدى انتمائها لمحاور المقياس وأبعاده، حيث أكد بعض المحكمين على تعديل صياغة بعض العبارات لتصبح أكثر وضوحاً لأفراد العينة، وتم إجراء التعديلات اللازمة التي أوصى بها المحكمون، واستناداً على رأي 90% من المحكمين في صلاحية المقياس لقياس الهدف الذي وضع لأجله وتكونت الصورة النهائية له من (36) عبارة.

- الثبات Reliability:

تمّ التّحقّق من ثبات مقياس التكيف الزوجي عن طريق معامل ثبات ألفا كرونباخ، ومعامل ثبات أوميغا، لكل بعدٍ من أبعاد المقياس وللدرجة الكلية له، فجاءت النتائج كما بجدول (5):

جدول (5) معاملات ثبات مقياس التكيف الزوجي بطريقة معامل ثبات ألفا كرونباخ ومعامل ثبات أوميغا لدى الزوجات المترددات على مراكز الإرشاد الأسري (ن=90)

الأبعاد	معامل ثبات ألفا كرونباخ	معامل ثبات أوميغا
التكيف الفكري	0.793	0.797
الدعم النفسي والعاطفي	0.753	0.758
صورة الشريك	0.733	0.740
التكيف الاجتماعي	0.705	0.709
الشعور بالتماسك الزوجي	0.824	0.827
الدرجة الكلية	0.936	0.940

يتضح من جدول (5) أنّ معاملات الثبات المستخرجة باستخدام معامل ألفا كرونباخ ومعامل ثبات أوميغا؛ جاءت مرتفعة الثبات؛ وفي ضوء ذلك يمكن القول بأنّ المقياس الحالي تتوفر له مؤشرات عالية على ثباته، الأمر الذي يسمح بتطبيقه على عينة الدراسة الأساسية بدرجة عالية من الموثوقية.

د- التوصل إلى الصورة النهائية للمقياس: والتي تكونت من (36) عبارة.

عرض النتائج ومناقشتها

مناقشة نتائج السؤال الأول والذي ينص على: " ما مستوى التجنب الخبراتي لدى الزوجات المترددات على مراكز الإرشاد الأسري في منطقة القصيم؟"

للتحقّق من صحة الفرض الأول الذي ينص على: (لا توجد فروق دالة إحصائية بين المتوسط الفرضي والمتوسط الحسابي على مقياس التجنب الخبراتي لدى الزوجات المترددات على مراكز الإرشاد الأسري)، تم حساب المتوسط الفرضي من خلال جمع بدائل المقياس الخمسة وقسمتها على عددها ثم ضرب الناتج في عدد الفقرات، وبالتالي فإن أوزان البدائل هي (5-4-3-2-1) يكون

مجموعهم (15) وعددهم (5) وعند القسمة يصبح متوسط أوزان البدائل (3)، فعدد عبارات البعد الأول (12) عبارات، فبذلك يصبح المتوسط الفرضي له (36)، و عدد عبارات البعد الثاني (11) عبارة، فبذلك يصبح المتوسط الفرضي له (33)، و عدد عبارات البعد الثالث (11) عبارات، فبذلك يصبح المتوسط الفرضي له (33)، وعدد عبارات المقياس ككل (34) عبارة، فبذلك يكون المتوسط الفرضي للدرجة الكلية للمقياس (102)، ويوضح جدول (6) نتائج ذلك.

جدول (6) نتائج اختبار "ت" للعينة الواحدة للفروق بين درجة المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي علي مقياس التجنب الخبراتي (ن=105)

الأبعاد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	قيمة "ت"	المستوى
التجنب السلوكي	37.5429	4.21542	36	**51.277	مرتفع
التجنب المعرفي	34.0190	3.40808	33	**38.886	مرتفع
التجنب العاطفي	34.3524	4.87730	33	**43.704	مرتفع
الدرجة الكلية لمقياس التجنب الخبراتي	105.9143	11.87524	102	**50.873	مرتفع

** القيمة دالة عند مستوى (0,01)

يتضح من جدول (6) وجود فروق دالة إحصائية بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي لصالح المتوسط الأعلى، وهو المتوسط الحسابي في (الأبعاد والدرجة الكلية) ؛ مما يعني ارتفاع مستوى التجنب الخبراتي لدى أفراد عينة الدراسة من الزوجات المتردات على مراكز الإرشاد الأسري؛ ومن ثم يتم رفض الفرض الصفرى الذي ينص على عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المتوسط الفرضي والمتوسط الحسابي على مقياس التجنب الخبراتي لدى أفراد عينة الدراسة، وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة إسماعيلي (2023) Esmaeili et al من مستويات عالية من التجنب

الخبراتي لدى عينة من النساء المتعرضات للطلاق العاطفي واللاتي زرن عيادة للإرشاد في طهران. كما توصلت دراسة خطاطبة والصالتي (2025) الأردنية إلى أن النساء المتعرضات للعنف لديهن مستويات متوسطة من التجنب الخبراتي، ومثلها توصلت دراسة فارشاد وسامافي Farshad & Samavi (2022) إلى أن مستويات التجنب الخبراتي متوسطة لدى عينة من النساء الإيرانيات المتزوجات.

إن الارتفاع في مستويات التجنب الخبراتي في الدراسة الحالية يمكن أن يُفسر من خلال طبيعة العينة؛ فالترددات على مراكز الإرشاد الأسري غالباً ما يعانون من ضغوط نفسية ناتجة عن خلافات وتحديات في علاقتهن الزوجية، مما يجعلهن أكثر عرضة للجوء لاستراتيجيات التجنب الخبراتي وسيلة سريعة للهروب من الألم النفسي. والتجنب الخبراتي -من منظور العلاج بالقبول والالتزام- يعد من أعتى معوقات المرونة النفسية، حيث يركز الفرد خلاله على الهروب من الألم بدلاً من مواجهة المواقف والعيش وفق القيم.

من جانب آخر، قد يكون ارتفاع مستويات التجنب الخبراتي يتعلق بعوامل ثقافية، حيث أن بعض السياقات الاجتماعية تقيم التحمل وكبت المشاعر على أنها سمات تُقدر في المرأة، مما يرسخ اعتمادها على استراتيجيات التجنب وسيلة للتكيف، رغم أثرها الضار على المدى الطويل.

مناقشة نتائج السؤال الثاني والذي ينص على: "ما مستوى التكيف الزواجي لدى الزوجات المترددات على مراكز الإرشاد الأسري في منطقة القصيم؟"

للتحقق من صحة الفرض الثاني والذي ينص على: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي على مقياس التكيف الزواجي لدى الزوجات المترددات على مراكز الإرشاد الأسري، تم حساب المتوسط الفرضي من خلال جمع بدائل المقياس الخمسة وقسمتها على عددها ثم ضرب الناتج في عدد الفقرات، وبالتالي فإن أوزان البدائل هي (1-2-3-4-5) يكون مجموعهم (15) وعددهم (5) وعند القسمة يصبح متوسط أوزان البدائل (3)، فعدد عبارات البعد الأول (7) عبارات، فبذلك يصبح المتوسط الفرضي له (21)، و عدد عبارات البعد الثاني (6) عبارات، فبذلك يصبح المتوسط الفرضي له (18)، و عدد عبارات البعد الثالث (5) عبارات، فبذلك

يصبح المتوسط الفرضي له (15)، و عدد عبارات البعد الرابع (8) عبارات، فبذلك يصبح المتوسط الفرضي له (24)، و عدد عبارات البعد الخامس (10) عبارات، فبذلك يصبح المتوسط الفرضي له (30)، وعدد عبارات المقياس ككل (36) عبارة، فبذلك يكون المتوسط الفرضي للدرجة الكلية للمقياس (108)، ويوضح جدول (7) نتائج ذلك.

جدول (7) نتائج اختبار "ت" للعينة الواحدة للفروق بين درجة المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي علي مقياس التكيف الزوجي (ن=105)

الأبعاد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	قيمة "ت"	المستوى
التكيف الفكري	19.5619	7.31558	21	**41.859	منخفض
الدعم النفسي والعاطفي	16.7333	6.11943	18	**50.229	منخفض
صورة الشريك	13.6095	3.47656	15	**39.919	منخفض
التكيف الاجتماعي	20.0857	4.68039	24	**58.585	منخفض
الشعور بالتماسك الزوجي	27.8571	3.76070	30	**50.761	منخفض
الدرجة الكلية لمقياس التكيف الزوجي	97.8475	28.31013	108	**55.348	منخفض

** القيمة دالة عند مستوى (0,01)

يتضح من جدول (7) وجود فروق دالة إحصائية بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي لصالح المتوسط الأعلى، وهو المتوسط الفرضي في (الأبعاد والدرجة الكلية) ؛ مما يعني انخفاض مستوى التكيف الزوجي لدى أفراد عينة الدراسة من الزوجات المترددات على مراكز الإرشاد الأسري، ومن ثم يتم رفض الفرض الصفري الذي ينص على عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المتوسط الفرضي والمتوسط الحسابي علي مقياس التكيف الزوجي لدى أفراد عينة الدراسة.

وتختلف هذه النتيجة مع ماتوصلت إليه دراسة (العودة، 2023) ودراسة (يحيى، 2023) ودراسة (الدخيل، 2019) ودراسة (Khalaf & Alhadrawi (2022) والتي توصلت إلى أن مستوى التكيف الزوجي لدى أفراد العينة متوسط، ويمكن تفسير هذا الاختلاف من خلال طبيعة عينة الدراسة الحالية نفسها؛ فمن المنطقي أن التردد على مراكز الإرشاد الأسري يعد مؤشرًا مبدئيًا لوجود صعوبات في العلاقة الزوجية دفعت بأفراد العينة لطلب الدعم والإرشاد.

ويمكن تفسير النتيجة في ضوء نموذج التكيف الزوجي لسبانير (Spanier, 1976) والذي يشير إلى أن العلاقة الزوجية لا تقاس فقط بغياب النزاع، بل بمجموعة من الأبعاد المتكاملة، وهي: الرضا الزوجي، والتماسك الزوجي، والاتفاق الزوجي، والتعبير العاطفي. ووفقًا لسبانير فإن التكيف الزوجي يعد انعكاسًا للكيفية التي يستطيع الزوجان التكيف معًا في ظل الضغوط والاختلافات وتوقعات كل طرف، ويمكن تفسير نتيجة الفرض بأن عينة الدراسة الحالية تعاني من اختلال في واحد أو أكثر من أبعاد التكيف الزوجي وفق نموذج سبانير، من انخفاض في الرضا الزوجي نتيجة لتراكم خلافات أو فجوة في التوقعات، وقصور في التعبير العاطفي في مجتمع يعاني فيه أفرادهم - وخاصة الرجال منهم - من صعوبة في التعبير العاطفي.

مناقشة نتائج السؤال الثالث والذي ينص على: "ما طبيعة العلاقة بين التجنب الخبراتي والتكيف الزوجي لدى الزوجات المترددات على مراكز الإرشاد الأسري في منطقة القصيم؟"

للتحقق من صحة الفرض الثالث والذي ينص على: لا توجد علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة إحصائية بين التجنب الخبراتي والتكيف الزوجي لدى الزوجات المترددات على مراكز الإرشاد الأسري، تم استخدام معامل ارتباط بيرسون، ويوضح جدول (8) نتائج ذلك:

جدول 8 معاملات الارتباط بين درجات الزوجات المترددات على مراكز الإرشاد الأسري علي

مقياسي التجنب الخبراتي والتكيف الزوجي (ن = 105)

الأبعاد	التكيف الفكري	الدعم النفسي والعاطفي	صورة الشريك	التكيف الاجتماعي	الشعور بالتماسك الزوجي	الدرجة الكلية
---------	------------------	-----------------------------	----------------	---------------------	------------------------------	------------------

التجنب السلوكي	-	**0,366	**0,266	**0,287	*0,214	**0,253	-	**0,399	-
التجنب المعرفي	-	**0,369	**0,275	**0,272	*0,241	**0,307	-	**0,374	-
التجنب العاطفي	-	**0,353	**0,297	**0,342	**0,295	**0,326	-	**0,363	-
الدرجة الكلية للتجنب الخبراتي	-	**0,381	**0,296	**0,320	**0,266	**0,312	-	**0,354	-

** القيمة دالة عند مستوى (0,01) * القيمة دالة عند مستوى (0,05)

يتضح من جدول (3-5) وجود علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0,01) و (0,05) بين التجنب الخبراتي والتكيف الزواجي لدى الزوجات المترددات على مراكز الإرشاد الأسري؛ وبذلك يتم رفض الفرض الصفري.

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسات مثل دراسة Schmidt (2016) حيث توصلت إلى أن ارتفاع مستويات التجنب الخبراتي لدى الزوجات يؤدي إلى انخفاض في مستويات الرضا الزواجي والتواصل الإيجابي، خصوصاً بعد التعرض لضغوط حياتية كثيفة مثل التجربة العسكرية، وقد توصلت الدراسة إلى أن الأفراد ذوي التجنب الخبراتي المرتفع يظهرون صعوبة أكبر في التواصل الداعم مع شركائهم، مما يزعزع العلاقة الزوجية والانسجام العاطفي.

كذلك تتفق النتيجة مع دراسة Zamir et al (2018) والتي توصلت إلى وجود علاقة عكسية بين التجنب الخبراتي وجودة العلاقة الزوجية لدى النساء المتزوجات، إلا أن دراسة Reddy et al (2011) قد توصلت لنتيجة مختلفة من عدم وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التجنب الخبراتي والتكيف الزواجي لدى النساء المتزوجات من ، إلا أن كلا الدراستين قد أكدتا أن التجنب الخبراتي يؤثران تأثيراً سلبياً على جودة التفاعل بين الزوجين، حيث أن الأفراد الذين يتجنبون المشاعر السلبية يميلون إلى الاعتماد على أنماط تواصل سلبية أو متجنبة أثناء النقاشات، مما يفاقم المشكلات بدلاً من حلها.

وترى الباحثة أن هذه النتيجة تعزى إلى تأثير التجنب الخبراتي على خلق فجوة عاطفية عميقة بين الزوجين مما ينجم عن ذلك سوء تكيف زواجي، كما تشير الأدبيات إلى أن المستويات العالية من التجنب الخبراتي تعيق قدرة الفرد على الانخراط العاطفي التام مع الشريك، وكذلك تعيق قدرته على تقدير جهوده في العلاقة (Reddy, 2011)، وغالبًا ما يتخذ الأفراد الذين يميلون للاعتماد على التجنب الخبراتي خطوات للهروب من التجارب الداخلية المؤلمة، مما يقلل قدرتهم على البقاء حاضرين في اللحظة الراهنة (Hayes et al., 1996).

وتتفق هذه النتيجة مع نظرية العلاج بالقبول والالتزام والتي ترى أن الاعتماد على التجنب الخبراتي كآلية لتنظيم المشاعر يؤدي لتقليل المرونة النفسية، ويسهم في تشجيع الفرد على الاعتماد على أنماط سلوكية غير فعالة عند مواجهة مشكلات الحياة الزوجية (Hayes et al., 1999).

توصيات البحث

- دراسة متغير التجنب الخبراتي في سياقات العلاقات الزوجية.
- دراسة الأبعاد الفرعية للتجنب الخبراتي بشكل أعمق، وتحليل مساهمتها في جودة العلاقة الزوجية.
- تصميم برامج إرشادية قائمة على تعزيز القبول مثل البرامج المستندة على العلاج بالقبول والالتزام.
- تدريب المراجعات في مراكز الإرشاد الأسري على مهارات المواجهة الفعالة.
- تقديم ورش عمل ودورات تدريبية للمتزوجين حديثًا تركز على مهارات تنظيم الانفعالات والوعي بالتعامل الصحي مع المشاعر الصعبة بدلًا من تجنبها.
- تنمية الوعي المجتمعي بأهمية التعامل الصحي مع الخلافات الزوجية بدلًا من تجاهلها وكبتها.

مقترحات البحث

في ضوء نتائج الدراسة الحالية، تم اقتراح عدد من الموضوعات البحثية التالية:

- التوسع في دراسة العلاقة بين التجنب الخبراتي والتكيف الزوجي لدى فئات أخرى، مثل: الأزواج الذكور، أو المتزوجين حديثاً.
- دراسة أثر التدخلات العلاجية القائمة على خفض التجنب الخبراتي على تحسين التكيف الزوجي لدى الزوجات.
- فحص الدور الوسيط لمتغيرات نفسية مثل المرونة النفسية في العلاقة بين التجنب الخبراتي والتكيف الزوجي.
- تحليل الفروق في التجنب الخبراتي والتكيف الزوجي بين المترددات على مراكز الإرشاد الأسري وبين من لا يطلبن المساعدة، بهدف معرفة ما إذا كان التوجه لمراكز الإرشاد الأسري يرتبط بمستويات معينة من التجنب الخبراتي.

المراجع

أولاً: المراجع العربية:

- أبو أسعد، أحمد عبداللطيف. (2005). أثر التكيف الزوجي في التكيف النفسي وتلبية الاحتياجات النفسية الأساسية لدى الأبناء [أطروحة دكتوراه، الجامعة الأردنية]. قاعدة بيانات دار المنظومة.
- بطشون، مازن عبدالله إلياس. (2018). فاعلية برنامج إرشادي يستند إلى نظرية العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي في تحسين مستوى التكيف الزوجي وتقدير الذات لدى عينة من المتزوجين في الأردن [أطروحة دكتوراه، جامعة العلوم الإسلامية العالمية]. قاعدة بيانات دار المنظومة.
- جان، نادية سراج. (2016). الرضا الزوجي وعلاقته بالتواصل العاطفي وعدد سنوات الزواج وعدد الأبناء والمرحلة العمرية للأبناء. *المجلة التربوية الدولية المتخصصة*، 5(9)، 402-424.
- خوري، لمى سميح. (2004). العلاقة بين أنماط تعلق الراشدين بأزواجهم والتكيف الزوجي [رسالة ماجستير، الجامعة الأردنية]. قاعدة بيانات دار المنظومة.

الدخيل، سيف مجهد. (2019). القدرة التنبؤية لنمطي الشخصية "A,B" وصراع الدور في التكيف الزوجي لدى المعلمات المتزوجات في قطاع التعليم في الأردن [رسالة ماجستير، الجامعة الأردنية]. قاعدة بيانات دار المنظومة.

الزهراني، أمجاد محمد. (2022). أثر الاختيار للزواج على التكيف الزوجي في المجتمع السعودي: دراسة مسحية وصفية على عينة من الشباب من مدينتي الرياض وجدة [رسالة ماجستير، جامعة الملك عبدالعزيز]. قاعدة بيانات دار المنظومة.

زوريقي، غنية وبلميهور، كلثوم. (2022). الموجة الثالثة من العلاج المعرفي السلوكي: علاج التقبل والالتزام. مجلة دراسات إنسانية واجتماعية، 11(3)، 677-690.

سليمان، عبده علي وسعفان، محمد أحمد وحسن، محمد السيد. (2020). التجنب التجريبي وعلاقته بالقلق الاجتماعي لدى طلاب الجامعة. المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية، 13(1)، 243-213.

الشمري، مدين نوري طلاك والراضي، كرار صاحب إبراهيم. (2021). التجنب الخبراتي لدى طلبة الجامعة. مجلة العلوم الإنسانية، 28(2)، 21-1.

الطوباسي، عدنان محمود والخالدة، سناء ناصر. (2017). أثر صراع الأدوار في التوافق الزوجي والرضا المهني والضغط النفسية لدى الممرضات المتزوجات. جمعية الاجتماعيين في الشارقة، 34(134)، 89-122.

عبدالحميد، هبة جابر. (2021). النموذج البنائي للعلاقات بين المخططات المعرفية التكيفية المبكرة والتجنب التجريبي واضطراب الشخصية البارانونية لدى عينة غير اكلينيكية من طلاب الجامعة. مجلة الإرشاد النفسي، 68(6)، 99-191.

علي، حنين مهيب أحمد وفريحان، عمار. (2013). الذكاء الانفعالي وعلاقته بالتكيف الزوجي [رسالة ماجستير، جامعة عمان العربية]. قاعدة بيانات دار المنظومة.

العودة، ربما إبراهيم والشارعة، حسين سالم. (2023). علاقة صراع الدور بالتكيف الزوجي لدى الطالبات المتزوجات في السعودية. (2023). *المجلة الأردنية للعلوم التطبيقية*، 34(2)، 1-13.

شليبي، وفاء محمد والقاضي، خالد عبدالغفار وعبد العاطي، حنان سامي وعلي، سارة مصطفى. (2023). الإدارة الخضراء للموارد للمرأة حديثة الزواج وعلاقتها بالقدرة التنبؤية للتكيف الزوجي. *المجلة المصرية للاقتصاد المنزلي*، 39(3)، 1-52.

غانم، محمد فاروق. (2024). فاعلية العلاج المتمركز حول العميل في خدمة الفرد في تحقيق التمكين النفسي للمرأة المعيلة. *مجلة مستقبل العلوم الاجتماعية*، 17(3)، 179-242.

محمد، آية محمد حسن. (2019). دور أساليب التفكير وحل الصراع الزوجي في التنبؤ بالتوافق الزوجي. *رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية*، 29(4)، 869-919.

ملحم، سامي محمد. (2017). *مناهج البحث في التربية وعلم النفس* (ط.9). دار المسيرة للنشر والتوزيع.

موسى، انشراح يوسف. (2009). *درجة التواصل بين الزوجين وعلاقتها بالتكيف الزوجي لدى عينة من الأزواج في مدينة عمان* [رسالة ماجستير، الجامعة الأردنية]. قاعدة بيانات دار المنظومة.

النادي، آلاء كمال وعلاء الدين، جهاد محمود. (2010). *فاعلية برنامج إرشاد جمعي في التقليل من النزاعات الزوجية وتحسين الرضا والتكيف الزوجي لدى عينة من الزوجات الأردنيات* [رسالة ماجستير، الجامعة الهاشمية].

يحيى، عالية وليد. (2023). *الأخلاق العلائقية والتكيف الزوجي وعوامل الشخصية لدى عينة من الأزواج في الأردن: دراسة ارتباطية تنبؤية* [رسالة ماجستير، جامعة عمان الأهلية]. قاعدة بيانات دار المنظومة.

ثانيًا: المراجع الأجنبية:

- Abdulhamid, H. (2021). A structural model of the relationships between early maladaptive cognitive schemas, experiential avoidance and paranoid personality disorder among a non-clinical sample of university students (al-Namūdhaj al-binā'ī lil-'alāqāt bayna al-mukhattatāt al-ma'rifiyah alātkyfyh al-mubakkirah wāltjnb al-tajrībī wa-idṭirāb al-shakhshīyah albārānwyh ladā 'ayyinah ghayr aklynykyh min ṭullāb al-Jāmi'ah). *Journal of Counseling* (68), 99-191.
- Abu As'ad, A. (2005). *Impact of marital adjustment on psychological adaptation and meeting basic psychological needs of children (Athar al-takayyuf al-zawājī fī al-takayyuf al-nafsī wtlbyh al-iḥtiyājāt al-nafsīyah al-asāsīyah ladā al-abnā')* [Doctoral dissertation, University of Jordan]. Dar Almandumah Database.
- Aghaziarati, A., Nejatifar, S. & Abedi, A. (2023). Wisdom as a Buffer Against Experiential Avoidance's Impact on Relationship Satisfaction. *Kman Counseling & Psychology Nexus*, 1(2), 24-30. DOI: 10.61838/kman.psychnexus.1.2.5
- Akbari, M., Seydavi, M., Hosseini, Z. S., Krafft, J., & Levin, M. E. (2022). Experiential avoidance in depression, anxiety, obsessive-compulsive related, and posttraumatic stress disorders: A comprehensive systematic review and meta-analysis. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 24, 65–78. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2022.03.007>
- Al-Dakhil, S. M. (2019). *Predictive ability of personality types A and B and role conflict in marital adjustment among married female teachers in Jordan's education sector (al-Qudrah altnb'yh lnmṭy al-shakhshīyah "A, B" wa-ṣirā' al-dawr fī al-takayyuf al-zawājī ladā alm'lmāt al-mutazawwijāt fī Qiṭā' al-Ta'līm fī al-Urdun)* [Master's thesis, University of Jordan]. Dar Almandumah Database.
- Ali, H. M., & Furaihan, A. (2013). *Emotional intelligence and its relationship to marital adjustment (al-Dhakā' alānf'āly wa-'alāqatuhu bāltkfy al-*

zawājī) [Master's thesis, Amman Arab University]. Dar Almandumah Database.

Alizadeh, Z. ., Dokaneifard, F., & Fattahi Andabil, A. (2024). Predicting Marital Adjustment by Psychological Flexibility and Frustration Discomfort. *Journal of Assessment and Research in Applied Counseling (JARAC)*, 6(4), 48-54.
<https://doi.org/10.61838/kman.jarac.6.4.6>

Al-Nadi, A. K., & Alaa El-Din, J. M. (2010). *Effectiveness of a group counseling program in reducing marital conflicts and improving satisfaction and marital adjustment in a sample of Jordanian wives (Fā'iliyat barnāmaj Irshād Jam'ī fī altqlyl min al-nizā'āt al-zawjīyah wa-tahsīn al-Riḍā wa-al-takayyuf al-zawājī ladā 'ayyinah min al-zawjāt al'rdnyāt)* [Master's thesis, Hashemite University].

Al-Ouda, R. I., & Al-Sharea, H. S. (2023). Relationship between role conflict and marital adjustment among married female students in Saudi Arabia ('Alāqat širā' al-dawr bāltkyf al-zawājī ladā al-ṭālibāt al-mutazawwijāt fī al-Sa'ūdīyah). *Jordan Journal of Applied Sciences*, 34(2), 1-13.

Al-Shammari, M. N. T., & Al-Radhi, K. S. I. (2021). Experiential avoidance among university students (Altjnb alkhbrāty ladā ṭalabat al-Jāmi'ah). *Journal of Humanities*, 28(2), 1-21.

Al-Toubasi, A. M., & Al-Khawaldeh, S. N. (2017). Impact of role conflict on marital compatibility, job satisfaction, and psychological stress among married nurses (Athar širā' al-adwār fī al-tawāfuq al-zawājī wa-al-riḍā al-mihnī wāldghwṭ al-nafsīyah ladā almmrdāt al-mutazawwijāt). *Sharjah Sociologists Association*, 34(134), 89-122.

Al-Zahrani, A. M. (2022). *Impact of marriage choice on marital adjustment in Saudi society: A descriptive survey on a sample of youth from Riyadh and Jeddah (Athar al-Ikhtiyār lil-zawāj 'alā al-takayyuf al-zawājī fī al-mujtama' al-Sa'ūdī : Dirāsah mashīyah wašfīyah 'alā 'ayyinah min al-*

Shabāb min madīnatī al-Riyāḍ Wajdah) [Master's thesis, King Abdulaziz University]. Dar Almandumah Database.

- Batashoon, M. A. (2018). *Effectiveness of a counseling program based on rational emotive behavior therapy in improving marital adjustment and self-esteem among a sample of married couples in Jordan* (Fā'ilīyat barnāmaj irshādī ystnd ilā Nazārīyat al-'ilāj al-'aqlānī alānf'āly al-sulūkī fī Taḥsīn mustawā al-takayyuf al-zawājī wa-taqdīr al-dhāt ladā 'ayyinah min almtzwyjn fī al-Urdun) [Doctoral dissertation, World Islamic Sciences University]. Dar Almandumah Database.
- Bond, F. Hayes, SpBaer, R. Carpenter, K. Guenole, N. Orcutt, H & Zettle, R. (2011). preliminary psychometric properties of the acceptance and action questionnaire -II: Arevised measure of psychological *inflexibility and experiential avoidance Behavior therapy*, 42(4),676-688.
- Chao, Ruth C. (2015). *Counseling Psychology: An Integrated Positive Psychological Approach*. John Wiley & Sons, Ltd.
- Chapman, A., Gratz, K. & Brown, M. (2006). Solving the puzzle of deliberate self-harm: The experiential avoidance model. *Behavior Research and Therapy*, 44(3), 371-394. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.03.005>
- Cirhinlioglu, F. G., Tepe, Y. K., & Cirhinlioglu, Z. (2017). Psychological distress, self esteem and emotional dependency of married individuals as predictors of marital adjustment. *Procedia Computer Science*, 120, 164–171. doi:10.1016/j.procs.2017.11.224
- Davis, S., Serfaty, M., Low, J., Armstrong, M., Kupeli, N. & Lanceley, A. (2022). Experiential Avoidance in Advanced Cancer: a Mixed-Methods Systematic Review. *International Journal of Behavioral Medicine*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1007/s12529-022-10131-4>.
- Esmaeili, S., Nazari, G. & Barati, A. (2023). The effectiveness of cognitive behavioral therapy on experiential avoidance and emotional expression of women involved in emotional divorce. *Journal of Adolescent and*

- Youth Psychological Studies*, 4(2), 1-8.
<https://doi.org/10.61838/kman.jayps.4.2.1>
- Farshad, M. & Samavi, S. (2022). External Shame and Self-Criticism in Married Women: the Mediating Role of Cognitive Fusion and Experiential Avoidance. *Women's Health Bulletin*, 9(4), 216-223.
<https://doi.org/10.30476/whb.2022.96102.1187>
- Gámez, W., Chmielewski, M., Kotov, R., Ruggero, C., & Watson, D. (2011). Development of a measure of experiential avoidance: The Multidimensional Experiential Avoidance Questionnaire. *Psychological Assessment*, 23(3), 692–713. doi:10.1037/a0023242
- Ghanem, M. F. (2024). Effectiveness of client-centered therapy in social work to achieve psychological empowerment for female breadwinners (Fā'iliyat al-'ilāj almtmrkz ḥawla al-'Amīl fī khidmat al-fard fī taḥqīq al-tamkīn al-nafsī lil-mar'ah alm'ylih). *Journal of Future Social Sciences*, 17(3), 179-242.
- Gottman, J. M. (1994). *What predicts divorce? The relationship between marital processes and marital outcomes*. Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Harris, R. (2009). *ACT with love: stop struggling, reconcile differences, and strengthen your relationship with acceptance and commitment therapy*. New Harbinger Publications.
- Hayes, S. C., Wilson, K. G., Gifford, E. V., Follette, V. M., & Strosahl, K. (1996). Experiential avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64(6), 1152–1168. <https://doi.org/10.1037//0022-006x.64.6.1152>
- Hayes, S.C., Strosahl, K. & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and Commitment Therapy: an Experiential Approach to Behavior Change*. The Guilford Press.

- Jan, N. S. (2016). Marital satisfaction and its relationship to emotional communication, years of marriage, number of children, and children's developmental stage (al-Riḍā al-zawājī wa-‘alāqatuhu bāltwāṣl al-‘āṭifi wa-‘adad sanawāt al-zawāj wa-‘adad al-abnā’ wa-al-marḥalah al-‘Umarīyah ll’bnā’). *International Interdisciplinary Journal of Education*, 5(9), 402-424.
- Kendrick, H. M., & Drentea, P. (2016). Marital Adjustment. *The Wiley Blackwell Encyclopedia of Family Studies*, 1–2. <https://doi.org/10.1002/9781119085621.wbefs071>
- Khouri, L. S. (2004). *Relationship between adult attachment styles to their spouses and marital adjustment (al-‘Alāqah bayna Anmāt ta‘allaq al-rāshidīn b’zwājhm wa-al-takayyuf al-zawājī)* [Master's thesis, University of Jordan]. Dar Almandumah Database.
- Knabb, J. J., & Grigorian-Routon, A. (2014). The role of experiential avoidance in the relationship between faith maturity, religious coping, and psychological adjustment among Christian university students. *Mental Health, Religion & Culture*, 17(5), 458–469. <https://doi.org/10.1080/13674676.2013.846310>
- Lev, A. & Mckay, M. (2017). *Acceptance and Commitment Therapy for Couples*. Context Press, An Imprint of New Harbinger Publications, Inc.
- Mahoney, T., Segal, L. & Coolidge, L. (2015). Anxiety Sensitivity, Experiential Avoidance, and Mindfulness Among Younger and Older Adults: Age Differences in Risk Factors for Anxiety Symptoms. *The International Journal of Aging and Human Development*, 81(4), 217-240. <https://doi.org/10.1177/0091415015621309>
- Mckay, M., Lev, A. & Skeen, M. (2012). *Acceptance and Commitment Therapy for Interpersonal Problems*. New Harbinger Publication, Inc.
- Mohammed, A. M. (2019). Role of thinking styles and marital conflict resolution in predicting marital compatibility (Dawr asālīb al-tafkīr wa-

ḥall al-ṣirā‘ al-zawājī fī al-tanabbu’ bāltwāfq al-zawājī). *Egyptian Psychologists Association Journal*, 29(4), 869-919.

Molhem, S. M. (2017). *Research methods in education and psychology (Manāhij al-baḥth fī al-tarbiyah wa-‘ilm al-nafs)* (9th ed.). Dar Almasirah.

Mousa, I. Y. (2009). *Degree of communication between spouses and its relationship to marital adjustment in a sample of couples in Amman (Darajat al-tawāṣul bayna al-zawjayn wa-‘alāqatuhā bāltkayf al-zawājī ladā ‘ayyinah min al-azwāj fī Madīnat ‘Ammān)* [Master's thesis, University of Jordan]. Dar Almandumah Database.

Reddy, M., Erbes, C., Meis, L. & Polusny, M. (2011). Associations Among Experiential Avoidance, Couple Adjustment, and Interpersonal Aggression in Returning Iraqi War Veterans and Their Partners. *Journal of Counseling and Clinical Psychology*, 79(4), 20-515. [https://doi.org/ 10.1037/a0023929](https://doi.org/10.1037/a0023929)

Schmalz, J. E., & Murrell, A. R. (2010). Measuring experiential avoidance in adults: The Avoidance and Fusion Questionnaire. *International Journal of Behavioral Consultation and Therapy*, 6(3), 198–213. <https://doi.org/10.1037/h0100908>

Schmidt, Nicole. (2016). *Experiential Avoidance and its Effect on Postdeployment Marital Communication and Adjustment*. [Master's thesis, Wichita State University]. Wichita State University digital archive. <http://hdl.handle.net/10057/12880>

Shalaby, W. M., Al-Qadi, K. A., Abdel-Ati, H. S., & Ali, S. M. (2023). Green resource management for newlywed women and its relationship to the predictive ability of marital adjustment (al-Idārah al-khaḍrā’ lil-mawārid lil-mar’ah ḥadīthah al-zawāj wa-‘alāqatuhā bālqdrh altnb’yh lil-takayyuf al-zawājī). *Egyptian Journal of Home Economics*, 39(3), 1-52.

Soliman, A., Safaan, M., & Hasan, M. (2020). Experimental avoidance and its relationship to social anxiety among university students (Altjnb al-

tajrībī wa-‘alāqatuhu bālqlq al-ijtimā‘ī ladá ṭullāb al-Jāmi‘ah). *Arab Journal of Educational and Psychological Sciences*, 13, 213-243.

Spanier, G. B. (1976). Measuring dyadic adjustment: New scales for assessing the quality of marriage and similar dyads. *Journal of Marriage and the Family*, 15-28.

Spendelow, J. S., & Joubert, H. E. (2018). Does experiential avoidance mediate the relationship between gender role conflict and psychological distress? *American Journal of Men's Health*, 12(4), 688–695. <https://doi.org/10.1177/1557988317748123>

Zamir, O., Gewirtz, A., Labella, M., DeGarmo, D. & Snyder, J. (2018). Experiential Avoidance, Dyadic Interaction and Relationship Quality in the Lives of Veterans and Their Partners. *Journal of Family Issues*, 39(5), 1191-1212. <https://doi.org/10.1177/0192513X17698182>

Yahya, A. W. (2023). *Relational ethics, marital adjustment, and personality factors in a sample of couples in Jordan: A predictive correlational study (al-Akhlāq al'lā'qyh wa-al-takayyuf al-zawājī wa-‘awāmil al-shakhṣīyah ladá ‘ayyinah min al-azwāj fī al-Urdun: Dirāsah artbāṭyah tnb'yh)* [Master's thesis, Al-Ahliyya Amman University]. Dar Almandumah Database.

Zhang, B. (2022). The Relationship between Marital Satisfaction and Psychological Flexibility in Parenting among Mothers of Chinese Preschool Children: The Mediating Role of Experiential Avoidance. *Research Square*. doi.org/10.21203/rs.3.rs-1449201/v1

Zhang, J., & Wang, E. (2022). Indulging in Smartphones in Times of Stress: A Moderated Mediation Model of Experiential Avoidance and Trait Mindfulness. *Behavioral Sciences*, 12(12), 485. <https://doi.org/10.3390/bs12120485>.

Zouriq, G., & Belmioub, K. (2022). The third wave of cognitive behavioral therapy: Acceptance and commitment therapy (al-Mawjah al-thālithah



min al-‘ilāj al-ma‘rifī al-sulūkī: ‘ilāj altqbl wa-al-iltizām). *Journal of Human and Social Science Studies*, 11(3), 677-690.