

قدرة الذات على المواجهة وعلاقتها بالتشوه الإدراكي لدى طلبة المرحلة الإعدادية

م.د. نادية محمد رزوقي الاعجم nadia878@yahoo.com

وزارة التربية / مديرية تربية ديالى

الكلمات المفتاحية : قدرة الذات على المواجهة ، التشوه الإدراكي

Keyword : Educational Counselors -Cognitive Distortion

Ego –Resiliency

تاريخ استلام البحث : 2018/8/21

المستخلص

يهدف البحث الحالي التعرف الى :-

- 1-درجة قدرة الذات على المواجهة لدى طلبة المرحلة الإعدادية
 - 2-مستوى التشوه الإدراكي لدى طلبة المرحلة الإعدادية
 - 3-العلاقة بين قدرة الذات على المواجهة والتشوه الإدراكي لدى طلبة المرحلة الإعدادية
 - 4-الفرق في العلاقة تبعاً لمتغير النوع (ذكور – اناث)
- ولتحقيق اهداف البحث قامت الباحثة بتبني مقياس (Resilience Scale 1989 - Ego للعالم " جاك بلوك Jack Block " المكون من 14 فقرة المقنن من قبل (غني 2010) لقياس قدرة الذات على المواجهة ، كما تبنت قائمة التشوه الإدراكي (Cognitive Distortion Inventory) ليوركا ودايتوماسو (Yurica & DiTomaso, 2001). المقنن من قبل (السعداوي 2014) المكون من 69 فقرة ، وبعد تطبيق المقياسين على عينة البحث المكونة من (200) طالب وطالبة من طلبة المرحلة الإعدادية ، اظهرت النتائج ان درجة قدرة الذات على المواجهة لدى طلبة المرحلة الإعدادية كانت (منخفضة) ، بينما درجة التشوه الإدراكي كانت (عالية) اما العلاقة بين المتغيرين فهي علاقة (سلبية عكسية) كما اظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المتغيرين تبعاً لمتغير النوع .

Educational Counselors Ego –Resiliency And Its Relation With Cognitive Distortion Among Preparatory Stage Students

Dr. Nadia Mohammed Rzooqy Al-Aajam
Ministry of education / directorate breeding Diyala

Abstract :

This study aims at investigating :

1-The degree of Educational Counselors Ego –Resiliency Among Preparatory Stage Students .

2- Is the level Cognitive Distortion Among Preparatory Stage Students.

3-The relationship between the Educational Counselors Ego – Resiliency and the Cognitive Distortion Among Preparatory Stage Students.

4-Difference in relationship according to sex variable . To achieve the aim of the present study , The researcher adopted a Block Scale (Ego- Resilience Scale 1989) " Jack Block " Standard by (Ghani 2010) to measure the Educational Counselors Ego –Resiliency , and adopted the scale of (Cognitive Distortion Inventory) .(Yurica & DiTomaso, 2001) Which standardized by (Al-saadawi 2014) ,after applying the scales to the sample study , which consist of (200) male and female students of the high school , the results showed that the Educational Counselors Ego –Resiliency was (low) , while the degree of Cognitive Distortion deformity was (high) , and the relationship between the two variables was (negative and reverse) , the results also showed that there was not statistically significant differences between the two variables .

الفصل الاول

مشكلة البحث :

ان طلبة المرحلة الاعدادية من الفئات التي تعرضت وتأثرت كثيراً بالأحداث التي مرت ولا زالت تمر بالبلد سواء كانت احداث سياسية او اقتصادية او اجتماعية فضلاً عن المشاكل التربوية العديدة والتي من ضمنها قلة التركيز والانتباه اثناء الدرس وال فشل في عملية الادراك الصحيح لما يتعلموه والفشل في اكتساب المهارات اللازمة لمواجهة الاحداث الحياتية المختلفة .

يعد التشوه الإدراكي من الظواهر المهمة التي يعاني منها الأفراد بصورة عامة والطلبة بصورة خاصة وذلك لما لها من تأثيرات سلبية عليهم فليس هناك شخص يكون تفكيره منطقي بصورة كاملة في كل المواقف والظروف التي تواجهه (5, 2002, yurica)، فبالرغم من القدرة التي يتمتع بها الإنسان في استيعاب الأحداث البيئية والتفاعل معها بحيوية إلا أنه في أكثر الأوقات لا يستطيع الاستجابة لجميع التحديات استجابة صحيحة ولأن البيئة التي يحاول الفرد التوافق معها هي عبارة عن تمثيلات معرفية أو رموز فإنهم يستخدمون ما لديهم من معارف ومهارات في محاولاتهم للسيطرة على مثل هذه الأوضاع (الخيلائي، 2008، 2)، لذلك يميل الأفراد للتفكير المفرط في الحالات الاعتيادية وعندما تكون المواقف مؤلمة يصبح التفكير أكثر افراطاً من ذلك (6, 1989, Burns)، فكل فرد يفكر بخبراته الجديدة بلغة الخبرات القديمة فإذا اعتمد على أفكاره التلقائية يكون من المحتمل أن يستنتج أن جميع الأشياء هي على حدٍ سواء وأن الصورة الأقوى ستشكل الصورة النمطية لديه لذلك يمكن أن يشكل التشوه الإدراكي لكثير من الطلبة مأزق صعب فيجعلهم يطلقون تعميمات حول قدراتهم وادائهم (9, 2003, Tagg).

هذه الاختلافات بين الأفراد في عمليات الإدراك مؤشر كبير على الاختلاف بين فرد وآخر في القدرة على مواجهة المواقف الحياتية المختلفة التي تمر به، ويؤكد (سيلي) أن استمرار التعرض إلى المواقف المؤلمة يؤدي تدريجياً إلى انهيار قدرة الفرد على المقاومة أو المواجهة إذ يصبح إنسان ضعيف ذو معنويات منخفضة وعاجز عن التوافق والتواصل الاجتماعي مما يجعله إنساناً سلبياً كثيراً الشكوى لأن هذه الضغوط لا تصيب مشاعر الإنسان فقط بل حتى قدراته الأخرى كالقدرة على المواجهة والتفكير السليم وإدراك الفرد لنفسه ولمحيطه بصورة صحيحة غير مشوهة (136, 2005, Marzieh)، وأن ضعف قدرة الفرد على مواجهة أحداث الحياة يؤثر في صحة الفرد واتزانته وذلك لما ينشأ عنها من آثار سلبية كعدم القدرة على التكيف وضعف مستوى الأداء والعجز عن ممارسة مهام الحياة اليومية وانخفاض الدافعية للدراسة والشعور بالإنهاك النفسي (أبو مصطفى وآخرون، 2008، 350).

وتتحدد مشكلة البحث الحالي بالإجابة عن السؤال التالي (ما طبيعة العلاقة بين قدرة الذات على المواجهة والتشوه الإدراكي لدى طلبة المرحلة الإعدادية).

اهمية البحث :

إن مرحلة الدراسة الإعدادية هي مرحلة المراهقة ذاتها إذ إن الفرد في هذه المرحلة يكون في طريقه للنضج الجسمي والعقلي والانفعالي والاجتماعي وتعد من أدق وأخطر مراحل النمو في حياة الإنسان وأكثرها أثراً في مستقبله وهي فترة مليئة بالصراعات والازمات التي تزداد تعقيداً لاسيما في المجتمعات المعقدة في أساليبها الحضارية واعتباراتها الاجتماعية مثل مجتمعاتنا الشرقية (الداهري، 2010، 235). وهذا يشير إلى أهمية وحساسية هذه الفترة من حياة الإنسان وضرورة تربيته وتوجيهه بصورة صحيحة ونامة قابليته بما يؤهله ليكون عنصراً نشطاً وفعالاً في

المجتمع (ظاهر ، 2006 ، 4) ، والعمل على تصحيح مدركاته والنظر الى الامور بصورة صحيحة وغير مشوهة .

يمتلك العالم المحيط بنا بالكثير من المنبهات والمثيرات التي تجذب انتباه الفرد في كل لحظة واعية من لحظات حياته حتى جسم الانسان بجميع اعضائه يعد من المنبهات التي تثير وتجذب انتباه الفرد فضلاً عن الخواطر والافكار التي ترد الى ذهن الانسان ، كل هذه المثيرات لا يستطيع الانسان الانتباه اليها جميعاً في الوقت نفسه لكنه يختار المثيرات التي تهتمه فقط وتحقق متطلبات وجوده (Atkinson ,et al ,1996 ,170) ، فعندما تشوه افكار الفرد ووجهات نظره وادراكه وتقييمه لنفسه ولمحيطه وتصبح افكاره غير منطقية نجد انه يعتنق افتراضات ومعتقدات مشوهة تنتهي به الى استنتاجات خاطئة لمواقف واحداث واضحة ، وتظهر تفسيرات الفرد للأحداث بصورة تلقائية ودون ارادة واضحة منه وهذه الافكار التلقائية المشوهة تظهر بصورة متسلسلة وتتخذ شكل الاعتقادات التي تتضمن اختلال وظيفي بحيث يصعب على الاخرين فهم كيف ان شخص مثقف ومتعلم يعتقد في هكذا اشياء دون سبب عميق وراء هذا الاعتقاد . وتكمن اهمية دراسة التشوه الادراكي في ان الانفعالات تؤثر في عملية الادراك كما يمكن ان تؤثر السلوكيات في تقييم المواقف من خلال تعديل الموقف نفسه او من خلال استثارة استجابة معينة من الاخرين (كامل ، 2006 ، 28) ، وقد وجد باور في دراسته على عينة من الطلبة (Power ,1988) ان هناك ارتباطاً بين التشوه الادراكي و القلق والاكتئاب (Power , 1988 , 133) ، وتوصلت دراسة تريزا 1998 الى ان الضغوط النفسية تنشأ بسبب التشوه الادراكي (Epstein,1989 ,7) ، وقد اظهرت دراسة Epstein 1989 ان الاناث يظهرن ارتفاعاً عاماً في مستوى التشوه الادراكي اكثر من الذكور (Epstein,1989 ,53) ، كما اظهرت دراسة (السعداوي 2014) مستوى منخفض في التشوه الادراكي لدى طلبة المرحلة الاعدادية.

وقد تركز الاهتمام بدراسة قدرة الذات على المواجهة كمتغير ايجابي لمواجهة احداث الحياة المختلفة اذ تؤدي قدرة الذات على المواجهة دور مهم في حالة معاناة الفرد من اضطرابات عدم التكيف فالشخص القادر على مواجهة ضغوط الحياة اكثر فاعلية وهو الذي تقل معاناته اثناء تعرضه للمواقف الضاغطة (Konard , 1997 , 312) ، اذ توصلت دراسة Kobasa 1979 الى ان الافراد الذين تعرضوا الى احداث حياتية ضاغطة من دون ان يصابوا بالمرض كانوا يمتلكون قدرة على المواجهة وقدرة عالية من الضبط والالتزام والتحدي (Kobasa,1979 , 88) ، كما اشارت دراسة Maccare&Costa الى ان المتوافقين لديهم قدرة على المواجهة تجعلهم اكثر سعادة ورضا عن حياتهم موازنة بالافراد سيئي التوافق اذ يشعرون بعدم السعادة والمرض⁷ (يوسف ، 2000 ، 85) ، وتناولت دراسة King 1991 العلاقة بين احداث الحياة الضاغطة والقدرة على المواجهة لدى طلبة المرحلة الثانوية واطهرت الدراسة ان احداث الحياة الضاغطة بالمدرسة والاسرة هي اكثر المصادر اثارة للضغوط ووضحت الدراسة ان الذكور اكثر قدرة على المواجهة من الاناث

(King , 1991) من (الظالمي ، 2012 ، 11) ، كما اظهرت دراسة غني 2010 ان طلبة المرحلة الاعدادية يتمتعون بمستوى مرتفع من قدرة الذات على المواجهة .

اهداف البحث :

يهدف البحث الحالي التعرف الى :

- 1-درجة قدرة الذات على المواجهة لدى طلبة المرحلة الاعدادية
- 2-مستوى التشوه الادراكي لدى طلبة المرحلة الاعدادية
- 3-العلاقة بين قدرة الذات على المواجهة والتشوه الادراكي لدى طلبة المرحلة الاعدادية
- 4-الفرق في العلاقة تبعاً لمتغير النوع (ذكور-اناث)

حدود البحث :

يتحدد مجتمع البحث الحالي بطلبة المرحلة الاعدادية الصف الخامس الاعدادى من كلا الجنسين في محافظة ديالى للدراسة النهارية للعام الدراسي 2017-2018

تحديد المصطلحات :

- 1-قدرة الذات على المواجهة
أ-التعريف النظري (Block , 1989)
"هي قدرة الفرد على التغير والتعديل من مستوى خصائصه او صفاته المميزة للسيطرة على الذات بحيث تسمح له بالتوافق المرن للضغوط الداخلية والخارجية والواجهة الفعالة للشدائد والمحن" (Block , 1989 , 245) وقد تبنت الباحثة هذا التعريف لأنها تبنت نظرية (Block).

ب-التعريف الاجرائي

هي الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب من خلال استجابته على مقياس قدرة الذات على المواجهة

2-التشوه الادراكي

- أ-التعريف النظري (yurica , 2002)
"هي افكار تظهر تلقائياً لدى الفرد تعمل على ضبط حاجاته وسلوكياته ولا يستطيع ايقافها او التحكم بها تنتج عن اخطاء في معالجة المعلومات وتسبب الشعور بالضيق والالم وقد تؤدي الى الانطواء او الانبساطية الزائدة وسميت تلقائية لأنها ليست نتاج تحليل منطقي او واعي للموقف بل هي اقرب ما تكون لرد الفعل السريع ومع ان هذه الافكار قد تكون سلبية احياناً وايجابية احياناً اخرى الا ان الصبغة السلبية هي الطاغية" (yurica , 2002 , 8) . وقد تبنت الباحثة هذا التعريف لأنها تبنت نظرية (Yurica)

ب-التعريف الاجرائي
هو الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب من خلال اجابته عن مقياس التشوه
الادراكي

الفصل الثاني (الاطار النظري)

1-قدرة الذات على المواجهة نظرية (Block & Block 1980)
وتؤكد دراسات "Block & Block"¹⁰ أن الأفراد الذين يمتلكون قدرة ذات على
المواجهة يتم وصفهم بأنهم يمتلكون (1-أهتمامات واسعة 2-مستوى عالياً من
الطموح 3- مستوى عالياً من الذكاء 4- الأصرار 5- المهارات الاجتماعية 6-
الأتران الأنفعالي 7- المرح 8- الثقة بالنفس 9- عدم الأحباط النفسي 10- رقيقين
11-لا يمتلكون ضعفاً في المعنى الشخصي في الحياة). كما وتشير التوقعات النظرية
لهذه الدراسات أن الإناث هن أكثر قدرة على المواجهة من الذكور ، وأظهرت
التقارير الذاتية لقدرة الذات على المواجهة (ER) الكثير من المصطلحات والمعاني
السهلة المنال والمؤثرة من أجل البحث والدراسة في هذا التركيب ،
وصنّف "Block" هذا التركيب على أنه من التراكيب الأساسية لبناء الشخصية من
خلاله يمكن فهم الأنفعالات والدوافع والسلوك
(Block&Block,1980,p444-449) ويعتقد "Block" أن مهارات قدرة الذات
على المواجهة تتكون من بداية تكوين الشخصية وهذا يتطلب أدراك ما يُستجد من
الشخصية من مهارات إيجابية تضيف الى مكونات الشخصية عوامل تزيد من
مرونتها بحيث تجعلها قادرة على مواجهة الأحداث الصادمة وأستمرار التفاعل
بالحياة بشكل إيجابي مما يساعد على نموها وتقدمها) (Block &
Kremen,2002,p:556-558).

ويؤكد "Block" أن الأفراد الذين يمتلكون قدرة ذات عالية يتميزون بأنهم قادرين
على التعديل من مستوى سيطرتهم أما للأعلى أو للأسفل ,حسب مايببدو لهم ملائماً أو
ضرورياً وذلك طبقاً للظروف ، وأما الأفراد الذين يمتلكون مستوى منخفضاً من قدرة
الذات على المواجهة يكونون أكثر تقيداً للتعبير عن نفس المستوى من الدوافع
والحوافز بغض النظر عن متطلبات الظروف (Block &
Kremen,2002,p:460). ويمكن عدّ هذه الصفات عوامل قدرة الذات على
المواجهة ومجالات مقياسها¹¹.

2- التشوه الادراكي نظرية يوريكا (Yurica, 2002)

توصلت يوريكا(2002) ¹²إلى أن التشوه الإدراكي ينتج عن معتقدات راسخة بعمق أو
حقائق مفترضة حول ذات الفرد وبيئته التي تتطور عادة من تجارب مرحلة الطفولة
المبكرة . ذلك أن الأبحاث التي أجريت على موضوع النماذج العقلية والاستدلال
أدت إلى الاقتراح القائل أن الأشخاص عقلايين من حيث المبدأ ولكنهم يخطئون
عندما يتعلق الأمر بالممارسة العملية. إلى جانب ذلك تم اقتراح النهج الارتباطية فيما
يتعلق بالاستدلال، وجوهر العلاج المعرفي هو تحديد تلك الوظائف المضطربة

والعمل على تأكلها، ويمكن لهذه المخططات أن تديم تصور الفرد عن تقييمه لذاته وتقاوم التغيير . هذه الافتراضات والقواعد تتطور كمبرر وتعطي دعماً إضافياً للمخططات الأساسية التي وضعت في وقت مبكر من تجارب الحياة، وتكون هذه الطرائق المتأصلة في التفكير مرتبطة ارتباطاً وثيقاً مع تقييم الذات، ويظهر التشوه الإدراكي عندما يتم دعم الافتراضات والمعتقدات بأنماط تفكير غير قادرة على التأقلم والتكيف والتي تشوهه، وتعمم، وتحذف المعلومات من بيئة الفرد وخبرته الداخلية، لذلك فالاضطرابات النفسية مثل الاكتئاب تتطور وتستمر بوجود التشوه الإدراكي (Yurica, 2002 : 101).

وترى (يورিকা) أن المعالجة المعرفية للمعلومات يمكن أن تُفسر وتُفهم من خلال العديد من النماذج في الأدبيات المتخصصة، لكنها تدعم وجهة نظر كندال (Kendell, 1985)، الذي فسر ظهور التشوه الإدراكي كنتيجة لفرط نشاط المخططات التي يمكن أن تعالج الخبرة التي يحصل عليها الفرد من بيئته، بمعنى أن هناك تراحماً للعديد من المخططات العقلية في تفسير تلك الخبرة، وأن فرط النشاط لتلك المخططات وتفسير المعلومات بطريقة منحازة ينتج التشوه الإدراكي والأفكار والسلوكيات غير القادرة على التأقلم ومن ثم الاضطرابات النفسية. كذلك فإن تطور التشوه الإدراكي يمكن تفسيره بأنموذج تصنيفي معرفي محدد يتم التركيز فيه على جوانب محددة من الإدراك، وهي المحتوى الإدراكي، والبنية الإدراكية، والنواتج الإدراكية، والمعالجة الإدراكية، وإن بعض العمليات المعرفية التي تتضمن التشوه الإدراكي تترشح من خلال هذه الأوجه التي تشمل الإطار المعرفي العام. فضلاً عن ذلك فقد تم التمييز بين العجز في التجهيز والتشوه الإدراكي من قبل (كندال) في نطاق العمليات المعرفية، لذلك ينبغي التمييز بين العجز المعرفي والتشوه الإدراكي . فالعجز المعرفي ينتج عن نقص في النشاط المعرفي مع نتيجة سلبية غير مقصودة تشكل المعالجة الناقصة، وبالمقابل فإن عملية الاستدلال الخاطئ تشوه التفكير النشط الذي يظهر بعد ذلك كنتيجة غير مقصودة مما يشكل معالجة مشوهة، بمعنى أن العجز المعرفي هو نقص في التفكير أما التشوه الإدراكي فهو تشويه التفكير النشط، لذلك قد يحدث التشوه الإدراكي لدى بعض المثقفين أو بعض المفكرين.

إن الصحة النفسية والتوافق السلوكي لا يحصلان بالضرورة من الإدراك الحسي الراهن للعالم، فمن الممكن لأي فرد أن يصبح أكثر وظيفية من خلال وجود تشوه إدراكي موجب (بمعنى يمكن للمعالج النفسي أن يشوه الإدراك وهذا يدعى التشوه الإدراكي الإيجابي الذي يعد فنية من فنيات العلاج المعرفي لتعديل التشوه الإدراكي السلبي)، والشكل المتطرف من أشكال التشوه الإدراكي الإيجابي هو النرجسية أو الهوس بالذات التي لا تعد من سمات الصحة النفسية الجيدة (Yurica & DiTomasso, 2005: 8).

لذلك أضافت يورিকা (Yurica, 2002) عاملاً آخر من التشوه الإدراكي على قائمة (بيرنز) بعد التحقق من صدق الخبراء والتحليل البعدي ليصل عدد العوامل إلى أحد عشر عاملاً، وفيما يأتي تفصيل لتلك العوامل:

1- التقييم الخارجي للذات: Externalization of self-Worth
إن تطور القيمة الذاتية وبقاءها يعتمد وبشكل حصري على كيفية رؤية العالم الخارجي للفرد، ويميل الأفراد الذين لديهم هذا النوع من التشوه إلى أن يكونوا من أصحاب مركز الضبط الخارجي، ويبحثوا عن القبول والتقدير والاعتراف من الآخرين كوسائل لتقييم الذات.

2- الإخبار بالمصير(الكهانة): Fortune Telling
ميل الأفراد للتوقع أو التنبؤ المسبق بالأحداث المستقبلية لأنفسهم، ويميل الأفراد الذين لديهم هذا النوع من التشوه إلى توقع النتائج أو العواقب السيئة على الرغم من الاقتناع إلى أدلة موضوعية تدعم ذلك الاعتقاد.

3- التهويل أو التعظيم: Magnification
الميل إلى تعظيم أو تهويل أهمية الأمور السلبية أو الإيجابية أو الصفات أو عواقب بعض الأحداث الشخصية أو الظروف المحيطة، ويميل الأفراد الذين لديهم هذا النوع من التشوه إلى تضخيم المشاكل أو إعطائها أهمية أكبر مما تستحق دون مبرر، ويؤدي هذا النوع من التشوه إلى التفكير الكارثي أو المأساوي، فيميل الأفراد هنا إلى أن يكونوا أكثر تيقظاً ووعياً بالأشياء التي لها صلة بحاجاتهم ودوافعهم وميولهم، أو أن يدركوا هذه الأشياء على أساس أنها أعظم أو أكبر قيمة وأكثر جاذبية.

4- النعت (إلصاق الصفات): Labeling
الميل إلى نعت النفس أو الآخرين بنعت ازدرائي، لأن النعت في العادة يكون متطرفاً أو متشدداً، وهذا النوع من التشوه يشترك مع أنواع أخرى مثل التفكير المنقسم واستبعاد الإيجابية وعبارات الإلزام.

5- النزعة إلى الكمال المطلق: Perfectionism
الكفاح والجهد المتواصل من قبل الفرد للوصول إلى مستوى من الكمال الداخلي أو الخارجي، ويميل الأفراد الذين لديهم هذا النوع من التشوه إلى التمسك بمقاييس غير معقولة يضعونها لأنفسهم.

6- المقارنة مع الآخرين: Compare with Others
ميل الأفراد إلى مقارنة أنفسهم مع الآخرين والوصول إلى استنتاجات سلبية حول أنفسهم مثل (إنهم أقل مستوى من الآخرين بطريقة ما) ويميل الأفراد الذين لديهم هذا النوع من التشوه إلى الشعور بالدونية بالمقارنة مع الآخرين بدلاً من الشعور بالتقييم العادل والصحيح.

7- الاستدلال العاطفي: Emotional Reasoning

يميل الأفراد الذين لديهم هذا النوع من التشوه إلى استخدام الدلالات العاطفية لتكوين استنتاجات حول أنفسهم وحول الآخرين والمواقف، فعندما يشعر الفرد بشيء ما فلا بد أن يكون صحيحاً باعتقاده.

8- الاستدلال العشوائي/ القفز إلى الاستنتاجات: Arbitrary Inference \ Jumping to conclusion

يميل الأفراد الذين لديهم هذا النوع من التشوه إلى تكوين استنتاجات سلبية مع غياب الأدلة المحددة التي تدعم هذا الاستنتاج، فهم يعطون تقييمات متحيزة وسلبية للمواقف وخاصة الغامضة منها.

9- قراءة العقل: Mind Reading

يميل الأفراد الذين لديهم هذا النوع من التشوه إلى الاعتقاد بأنهم يعرفون ماذا يفكر الآخرون عنهم، ويقومون بشكل عشوائي تعسفي باستنتاجات سلبية دون أية أدلة تدعم تلك الاستنتاجات.

10- التهوين: Minimization

يميل الأفراد الذين لديهم هذا النوع من التشوه إلى تصغير أو تحقير أو عدم حساب أهمية لبعض الأحداث أو السمات أو الظروف، فهم عادةً ما يقللون من الخصائص الإيجابية لأعمالهم وإنجازاتهم، ويقللون من تقييمهم لذواتهم، ويكونون أقل وعياً بتلك الأشياء التي لا علاقة لهم بها ويدركونها على اعتبار أنها أقل قيمة وجاذبية، وقد يتسبب هذا النوع من التشوه في تجاهل الأفراد أو سوء إدراكهم للمواقف التي تحط من شأنهم أو تضايقهم.

11- الاستدلال العاطفي واتخاذ القرار: Emotional reasoning and decision-making

ظهر هذا العامل كعامل جديد في دراسة يوريكا (yurica, & DiTomaso, 2001)، ويميل الأفراد الذين لديهم هذا النوع من التشوه إلى الاعتماد على عواطفهم في اتخاذ قراراتهم. (yurica, 2002: 105).

الفصل الثالث (منهجية البحث وإجراءاته)

اتبعت الباحثة المنهج الوصفي وتضمنت إجراءات البحث وصف مجتمع البحث واختيار العينة وتحديد الأدوات وإجراءات القياس والوسائل الإحصائية المستخدمة فيه.

أولاً / مجتمع البحث

يتكون مجتمع البحث من طلبة الصف الخامس الإعدادي في المدارس الإعدادية والثانوية في مدينة بعقوبة مركز محافظة ديالى للدراسة النهارية من كلا الجنسين

والبالغ عددهم (3744) طالب وطالبة موزعين على (32) مدرسة بواقع (12) للبنين و (20) للبنات وعدد الطلاب (1861) ويشكلون نسبة (50%) وعدد الطالبات (1883) ويشكلن نسبة (50%) كما مبين في الجدول (1)

جدول (1)

توزيع أفراد مجتمع البحث تبعا لمتغير النوع من طلبة الخامس الاعدادي

ت	اسم المدرسة	الذكور	الاناث
1	ع.التحرير للبنات		150
2	ث. الفراق للبنات		42
3	ث. الحرية للبنات		63
4	ع. الزهراء للبنات		137
5	ع. العدنانية للبنات		155
6	ث. جمانه للبنات		81
7	ث. عائشة للبنات		48
8	ع. القدس للبنات		147
9	ث. الامال للبنات		108
10	ث. امنة بنت وهب		166
11	ع. الشريف الرضي للبنين	183	
12	ع. المركزية للبنين	200	
13	ع. جمال عبد الناصر	182	
14	ع. ديالى للبنين	188	
15	ع. المعارف للبنين	250	
16	ث. المحسن للبنين	32	
17	ث. الجواهري للبنين	55	
18	ث. الحسن بن علي	28	
19	ع. الطلع النضيد للبنين	121	
20	ث. النسائي المختلطة	10	13
21	ع. زينب الهلالية للبنات		79
22	ع. الخيزران للبنات		131
23	ع. ام ثوية الاسلامية للبنات		153
24	ع. ام حبيبة للبنات		156
25	ث. الصديقة للبنات		49
26	ث. العروة الوثقى للبنات		102
27	ث. الزمر للبنات		38
28	ع. فاطمة للبنات		65
29	ث. ضرار ابن الازور للبنين	87	
30	ع. الفلق للبنين	230	
31	ع. جنات عدن للبنين	103	
32	ع. طوبى للبنين	192	
	المجموع	1861	1883

عينة البحث

أ-حجم العينة : اختيار عينة البحث من الخطوات المهمة في البحوث التربوية والنفسية اذ يجب ان تكون ممثلة للمجتمع الاصلي بصورة صحيحة (عودة وملكاوي ، 1992 ، 225) وقد اختيرت عينة البحث الحالي بالطريقة العشوائية البسيطة ذات التوزيع المتناسب حيث بلغ حجم العينة (200) طالب وطالبة موزعين على مدارس بعقوبة كما موضح في جدول (2)

جدول (2)

توزيع عينة البحث تبعاً للمدرسة والنوع

ت	اسم المدرسة	عدد الاناث	عدد الذكور	المجموع
1	ع. المركزية للبنين		22	
2	ع. جمال عبد الناصر		20	
3	ع. ديالى للبنين		18	
4	ع. الفلق للبنين		20	
5	ع. الطلع النضيد للبنين		20	
6	ع. التحرير للبنات	22		
7	ع. العدنانية للبنات	22		
8	ث. الامال للبنات	20		
9	ع. ام حبيبة للبنات	18		
10	ث. العروة الوثقى للبنات	18		
	المجموع	100	100	200

اداتي البحث :

لما كان البحث الحالي يهدف الى قياس قدرة الذات على المواجهة وقياس التشوه الادراكي ولغرض معرفة العلاقة بينهما فانه من الضروري ان تستخدم الباحثة مقياسين احدهما لقياس قدرة الذات على المواجهة والاخر لقياس التشوه الادراكي ، وبعد اطلاع الباحثة على الدراسات والمقاييس السابقة التي تخص المتغيرين فقد تبنت مقياس (Block E.R) المتبنى من قبل غني 2010 والذي يتكون بصورته النهائية من (14) فقرة وبتدرج رباعي (اوافق بشدة - اوافق - ارفض - ارفض بشدة) (4-1-2-3) وعليه فان اعلى درجة يحصل عليها المستجيب (56) واقل درجة (14) وبمتوسط فرضي (35) ، اما بالنسبة للتشوه الادراكي فقد قامت الباحثة بتبني مقياس (Yurica 2002) المتبنى من قبل السعداوي 2014 المكون من (69) فقرة وبتدرج رباعي (دائماً-غالبا-احياناً-ابداً) (1-2-3-4) وعليه فان اعلى درجة يحصل عليها المستجيب (276) واقل درجة (69) وبمتوسط فرضي (172.5) ، وقد قامت الباحثة بالإجراءات الاتية للتحقق من الخصائص السايكومترية للمقياسين وكالاتي :

صدق المقياسين

الاختبار الصادق هو الاختبار القادر على قياس السمة او الظاهرة التي وضع لأجلها (الزوبعي واخرون ، 1981، 39) ، ويتحقق هذا النوع من الصدق في عرض مقياس قدرة الذات على المواجهة والتشوه الادراكي على مجموعة من الخبراء والمختصين (ملحق 1) واخذ آرائهم حول مدى صلاحية كل فقرة من فقرات المقياس وقد حصلت جميع فقرات المقياسين على نسبة اتفاق (85%)

ثبات المقياسين

قامت الباحثة باستخراج الثبات للمقياسين بطريقتين :

1-طريقة اعادة الاختبار : اذ بلغ معامل ثبات مقياس قدرة الذات على المواجهة بهذه الطريق (0.87%) ، بينما بلغ معامل ثبات مقياس التشوه الادراكي بهذه الطريقة (0.85%)

2-معامل الفاكرونباخ : بلغت قيمة معامل الثبات لمقياس قدرة الذات على المواجهة بهذه الطريقة (0.85%) بينما بلغ معامل ثبات مقياس التشوه الادراكي (0.82%)

الوسائل الاحصائية

- 1-استخدمت الباحثة الحقيبة الاحصائية SPS
- 2 -الاختبار التائي لعينة واحدة لإيجاد مستوى قدرة الذات على المواجهة والتشوه الادراكي لدى عينة البحث
- 3-معامل ارتباط بيرسون لاستخراج العلاقة بين المتغيرين
- 4-معادلة الفاكرونباخ لإيجاد ثبات المقياسين
- 5-الاختبار الزائي لمعرفة دلالة الفروق في العلاقة بين قدرة الذات على المواجهة والتشوه الادراكي على وفق متغير النوع

الفصل الرابع

عرض النتائج وتفسيرها

الهدف الاول/ (درجة قدرة الذات على المواجهة لدى طلبة المرحلة الاعدادية)
اظهرت نتائج التحليل الاحصائي ان متوسط درجات افراد العينة على مقياس قدرة الذات على المواجهة بلغ (30.5) درجة وبانحراف معياري (9.7) درجة وعند موازنة الوسط الحسابي مع الوسط الفرضي لمقياس قدرة الذات على المواجهة البالغ (35) درجة وباستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة تبين ان القيمة التائية المحسوبة تساوي (-6.569) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (1.96) اي انها دالة احصائياً عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (199) والجدول (3) يوضح ذلك.

جدول (3)

يبين نتائج الاختبار التائي لإجابات العينة على مقياس قدرة الذات على المواجهة

العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	درجة الحرية	القيمة التائية		مستوى الدلالة
					المحسوبة	الجدولية	
200	30.5	9.7	35	199	-6.569	1.96	0.05

وتؤشر هذه النتيجة ان طلبة الاعدادية لديهم مستوى منخفض من القدرة على المواجهة وهذه النتيجة تفسر حسب نظرية (Block) ان مهارة قدرة الذات على المواجهة تتكون من بداية تكوين الشخصية وان كثرة الاحداث الضاغطة والصادمة التي تواجه الفرد اما يستطيع ان يتجاوزها وتزيد من قدرته على المواجهة او تضعفه الى الحد الذي لا يستطيع معه تحمل المواقف المؤلمة التي تمر به ، وهذه النتيجة تختلف مع دراسة Kobasa 1979 ودراسة Maccare &Costa في ان الافراد الذين تعرضوا لأحداث حياتية ضاغطة كانوا يمتلكون قدرة على المواجهة ، وتختلف مع دراسة غني 2010 ودراسة الظالمي 2012 في ان الطلبة يتمتعون بمستوى عالي من قدرة الذات على المواجهة .

الهدف الثاني/ (مستوى التشوه الادراكي لدى طلبة المرحلة الاعدادية)

اظهرت نتائج التحليل الاحصائي ان متوسط درجات افراد العينة على مقياس التشوه الادراكي بلغ (175) درجة وبانحراف معياري (7.45) درجة وعند موازنة الوسط الحسابي مع الوسط الفرضي لمقياس التشوه الادراكي البالغ (172) درجة وباستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة تبين ان القيمة التائية المحسوبة تساوي (5.703) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (1.96) اي انها دالة احصائياً عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (199) والجدول (4) يوضح ذلك.

جدول (4)

يبين نتائج الاختبار التائي لإجابات العينة على مقياس التشوه الادراكي

العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	درجة الحرية	القيمة التائية		مستوى الدلالة
					المحسوبة	الجدولية	
200	175	7.45	172	199	5.703	1.96	0.05

وتؤشر هذه النتيجة ان طلبة المرحلة الاعدادية لديهم تشوه ادراكي اذ تفسر هذه النتيجة ان التشوه الادراكي حالة غير سوية تؤشر خلل في شخصية الفرد وهذا يتفق مع وجهة نظر يوريكا في ان التشوه الادراكي هو تشويه في التفكير النشط الذي قد يصيب احياناً حتى الافراد المثقفين ، معظم اعراض التشوه الادراكي موجودة في فئة

البحث مثل (التكهن، التهويل، ميل الافراد الى مقارنة انفسهم بالآخرين ، استخدام العاطفة في الحكم على الاخرين، التقييم السلبي للمواقف في غالب الاحيان ، التقليل من اهمية الاحداث التي تمر بهم ، استبعاد العقل في عملية اتخاذ القرار) لذلك نلاحظ ان معظم طلبة الاعدادية لديهم تشوهات ادراكية ، وهذه النتيجة تتفق مع دراسة Power 1988 ودراسة Teresa1998 في ان هناك ارتباطاً بين التشوه الادراكي والضغوط النفسية ، وتختلف مع دراسة السعداوي 2014 في ان طلبة المرحلة الاعدادية لديهم مستوى منخفض من التشوه الادراكي.

الهدف الثالث/ معرفة العلاقة بين قدرة الذات على المواجهة والتشوه الادراكي لدى طلبة المرحلة الاعدادية

ولتحقيق هذا الهدف تم استعمال معامل ارتباط بيرسون للكشف عن العلاقة الارتباطية بين قدرة الذات على المواجهة والتشوه الادراكي ، وقد تبين ان قيمة معامل الارتباط بين قدرة الذات على المواجهة والتشوه الادراكي (-0.767) ولاختبار دلالة معامل الارتباط تم استعمال الاختبار التائي لمعامل ارتباط بيرسون وكانت القيمة التائية المحسوبة لمعامل الارتباط هي (-16.82) وهي اكبر من القيمة التائية الجدولية لمعامل الارتباط البالغة (1.96) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (198) وهي علاقة دالة احصائياً والجدول (5) يوضح ذلك.

جدول (5)

يوضح قيم معامل الارتباط بين قدرة الذات على المواجهة والتشوه الادراكي

المتغيرات	العدد	معامل الارتباط	القيمة التائية	مستوى الدلالة
قدرة الذات على المواجهة والتشوه الادراكي	200	-0.767	-16.82	0.05

تشير هذه النتيجة الى وجود علاقة عكسية سلبية بين قدرة الذات على المواجهة والتشوه الادراكي اي انه كلما زاد التشوه الادراكي كلما قلت قدرة الذات على المواجهة وبالعكس ، وتفسر هذه النتيجة الى انه كلما كانت نظرة الفرد الى الامور بسيطة وغير معقدة ولا يقوم بتحميل المواقف اكثر مما يجب و يحكم عقله في اتخاذ القرارات ابتعد عن التشوه في مدركاته وبالتالي اصبحت قدرته على المواجهة عالية والعكس بالعكس كلما كانت نظرتة الى الامور معقدة ويعمل على تهويل الامور ويحكم عواطفه وانفعالاته في اتخاذ القرار اصبحت لديه تشوه ادراكي وبالتالي تضعف قدرته على المواجهة

الهدف الرابع/ الفرق في العلاقة بين قدرة الذات على المواجهة والتشوه الادراكي لدى طلبة المرحلة الاعدادية حسب متغير النوع
 لتحقيق هذا الهدف قامت الباحثة بمعالجة البيانات احصائياً وذلك باختبار الفروق بين معاملات الارتباط لدى طلبة المرحلة الاعدادية تبعاً لمتغير النوع (الذكور – الاناث) ومن ثم استخراج قيم فيشر المعيارية لمعامل الارتباط ومن ثم استخدام الاختبار الزائي اذ كانت القيمة الزائفة المحسوبة (0.543) وهي اصغر من القيمة الزائفة الجدولية البالغة (1.96) مما يشير الى انه لا يوجد فرق بين الذكور والاناث في هذه العلاقة وكما موضح في الجدول (6) .

جدول(6)

دلالة الفرق في معاملات الارتباط بين قدرة الذات على المواجهة والتشوه الادراكي حسب متغير النوع

المتغير	المجموعة	العدد	معامل الارتباط	قيم فيشر المعيارية	القيمة الزائفة		مستوى دلالة
					المحسوبة	الجدولية	
النوع	ذكور	100	0.62	0.725	0.543	1.96	0.05
	اناث	100	0.57	0.647			

وتشير هذه النتيجة الى انه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في العلاقة بين قدرة الذات على المواجهة والتشوه الادراكي تبعاً للنوع (ذكور – اناث) اذ كانت القيمة الزائفة المحسوبة اكبر من القيمة الجدولية (1.96) عند مستوى دلالة (0.05) مما يشير الى ان الطلبة يتعرضون الى مستويات متشابهة من التربية الاسرية والتنشئة الاجتماعية ولا توجد فروق كبيرة في طرق التنشئة الاجتماعية واساليب التعليم التي يتعرضون اليها .

التوصيات

- 1-اهتمام المدرسين بهذه الفئة العمرية الحرجة من خلال افساح المجال لهم بحرية التعبير عن افكارهم وتنمية قدراتهم بدل الهرب منها
- 2-العناية بدور الارشاد النفسي في المدارس وتفعيل دوره في مساعدة الطلبة وتنمية قدراتهم مثل القدرة على المواجهة والتقليل من عملية التشوه الادراكي لديهم
- 3-العناية بدراسة متغيرات نفسية ايجابية مثل السيطرة الانتباهية واساليب المواجهة المختلفة وغيرها من الموضوعات الايجابية

المقترحات

- 1-اجراء بحوث مشابهة على فئات اخرى من المجتمع
- 2-ادخال متغيرات اخرى الى البحث كالتخصص والحالة الاقتصادية
- 3-اجراء دراسة عن قدرة الذات على المواجهة وعلاقتها بالوعي الذاتي
- 4-تقنين مقياس التشوه الادراكي على المرحلة الابتدائية

5- اجراء دراسة لتعرف لعلاقة بين التشوه الادراكي والسيطرة الانتباهية

المصادر العربية

*أبو مصطفى والسميري ، نظمي عودة ، نجاح عواد (2008) : علاقة الأحداث الضاغطة بالسلوك العدوانية، مجلد الجامعة الاسلامية ، المجلد السادس عشر، العدد الاول .

*الزوبعي ، عبد الجليل ابراهيم واخرون (1981) : الاختبارات والمقاييس النفسية ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، جامعة الموصل ، العراق .

*الخيلائي، كمال سرحان(2008): الألم الاجتماعي وعلاقته بالذاكرة الصدمية والإخفاقات المعرفية، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية الآداب، جامعة بغداد.

*الداهري، صالح حسن احمد، 2010، مبادئ الصحة النفسية، الطبعة الثانية، دار وائل للنشر، عمان.

*الظالمي ، عماد كريم برشاوي ، 2012، أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بقدرة الذات على المواجهة لدى طلبة الجامعة، جامعة بغداد، ابن الهيثم ، اطروحة دكتوراه * السعداوي ، احمد سلطان سرحان ، 2014، التشوه الادراكي وعلاقته بأساليب التعلم وعوامل الشخصية الكبرى لدى طلبة المرحلة الاعدادية ، جامعة بغداد ، ابن رشد ، اطروحة دكتوراه غير منشورة.

*ظاهر، هدية جاسم حسن، 2006، اثر النمذجة في تعديل سلوك الشخصية المناقفة لدى طالبات المرحلة الاعدادية، كلية التربية، الجامعة المستنصرية، رسالة ماجستير غير منشورة.

*عودة ، احمد سليمان وملكاوي، فتحي حسن ، 1992 ، اساسيات البحث العلمي في التربية والعلوم الانسانية ، مكتبة الكناني ، اربد

*غني ، نادية تعبان محمد (2010) : قدرة الذات على المواجهة وعلاقتها باليأس والحاجة الى التجاوز ، اطروحة دكتوراه (غير منشورة) ، الجامعة المستنصرية ، كلية التربية

*كامل، أميمة مصطفى(2006): التشويهات المعرفية لدى المراهقين وعلاقتها ببعض متغيرات الشخصية"دراسة مقارنة بين الجنسين"، المجلة المصرية للدراسات النفسية، المجلد(16)، العدد(53).

*يوسف، جمعة السيد (2000) : دراسات في علم النفس الاكلينيكي ، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع ، القاهرة .

المصادر الاجنبية

*-Atkinson, R, & others (1996): Hilgard's Introduction to psychology; Harcourt –Brace College Publishers. Available at: S Lyubomirsky - American Psychologist, 2001 - psycnet.apa.org

- *-Burns, D.D. (1989). The feeling good handbook: Using the new mood therapy in everyday life. New York: William Morrow. Available at: [http://www.amazon.com/Feeling-Good-Handbook-David Burns/dp/0688017452](http://www.amazon.com/Feeling-Good-Handbook-David-Burns/dp/0688017452).
- *-Block, J. H & Block, J. (1980) : The role of ego – control and Ego – resilience in the organization of Behavior . Minnesota symposia on child psychology , vol.13 , Hillsdale , NJ : Erlbaum.
- *-Block, J. (1989) : A critique of the Act frequency Approach to personality . Journal of personality and social psychology . vol . 70
- *-Block, J., & Kremen, A. M (2002), Mental health promotion through resiliency and –and resiliency education. Journal Emery Mental Health.
- *-Epstein, W.(1989): cognitive Distortion and Perceived Impact of Pain in Chronic Low Back Pain Patients, Dissertations Abstract International, Vol. 50(11-B).
- *-Kobass, S. (1979) : stressful life events , personality , Health , An Inquiry in to Hardiness . Journal of personality and social psychology , vol. 42 . N . 1 .
- *-Konard, et al , (1997) : Hand Difficult times and learning Resiliency. Annual AEE international .
- *-Power, M.J(1988):Cognitive failures, dysfunctional attitudes, and symptomatology a longitudinal study : Cognitive and emotion,2. Available at: www.tandfonline.com > List of Issues > Table of Contents
- *-Marzieh,A.,(2005),Identifying stressors and reactions to stressors – in gifted and non-gifted students, International Education. Journal of6(2),136-140.
- *-Teresa, G. C.(1998): A study of Stress and Cognitive Distortion in Adolescent Male Offenders and Non- Offenders, Dissertation Abstracts International, Vol. 59(9-B).
- *- Tagg, J.(2003); The Learning Paradigm College, Anter Publishing Company, Incorporated. Available at: <http://www.amazon.com/John-Tagg/e/B001HQ56RS>

*-Yurica, C. (2002): Inventory of Cognitive Distortions: Validation of a psychometric instrument for the measurement of cognitive distortions. Unpublished doctoral dissertation. Philadelphia College of Osteopathic Medicine. Available at :
[http:// books. google.iq/ books/ about/ Inventory_of_Cognitive_Distortions.html?id=aSIJNwAACAAJ &redir_esc=y](http://books.google.iq/books/about/Inventory_of_Cognitive_Distortions.html?id=aSIJNwAACAAJ&redir_esc=y)

*-Yurica, C., & DiTomasso, R. A. (2005): Cognitive Distortions. International Encyclopedia of Cognitive and Behavioral Therapies. New York: Springer.

الملاحق

ملحق رقم (1)

مقياس قدرة الذات على المواجهة بصيغته النهائية

تحية طيبة وبعد.....

بين يديك مقياساً للبحث العلمي يتضمن مجموعة من الفقرات التي تغطي مواقف حياتية متنوعة قد تتفق أو تختلف معها. يرجى قراءتها بإمعان وتحديد موقفك بدقة باختيار إحدى البدائل الخمسة وكما يلي:

- أذا كنت توافق تماماً على مضمون الفقرة ضع علامة (√) تحت (أوافق بشدة).
 - أذا كنت توافق على مضمون الفقرة ضع علامة (√) تحت (أوافق).
 - أذا كنت لا توافق على مضمون الفقرة ضع علامة (√) تحت (أرفض).
 - أذا كنت لا توافق بقوة على مضمون الفقرة ضع علامة (√) تحت (أرفض بشدة).
- نأمل تعاونكم معنا باختيار أجابه واحدة فقط لكل فقرة بكل صدق وأمانة كما نعده منكم دائماً وتأكد بأنه ليس هناك أجابة صحيحة أو خاطئة وأن أجابكم هي لأغراض البحث العلمي فقط . لذا يرجى الأجابة على جميع الفقرات بعد أكمل البيانات أدناه:

1- الجنس:

2- المرحلة:

ت	الفقرات	أوافق بشدة	أوافق	أرفض بشدة
1	أنا كريم مع اصدقائي.			
2	سرعان ما أتعافى من أثر الرهبة.			
3	أستمتع بالتعامل مع المواقف الجديدة والغريبة.			
4	عادة ما أنجح في خلق أنطباع محبب لدى الآخرين .			

5	أستمع بتذوق الأصناف الجديدة من الطعام التي لم أتذوقها من قبل.
6	يعتبرني الآخرون شخصاً ذا طاقة وحيوية عالية.
7	أحب أن أسلك طرقاً مختلفة للوصول إلى الأماكن المألوفة.
8	لديّ حب أستطلاع أكثر مما هو موجود عند معظم الناس.
9	معظم الناس الذين أقابلهم محبوبون.
10	عادة ما أفكر ملياً قبل أقلامي على تصرف ما.
11	أحب القيام بأشياء جديدة ومختلفة.
12	حياتي اليومية مليئة بأشياء تجعلني مستمتعاً بها.
13	أرغب أن أصف نفسي بأني ذو شخصية لطيفة وقوية.
14	أتغلب على غضبي تجاه شخصٍ ما بسرعة معقولة.

ملحق (2)

مقياس التشوه الإدراكي بصيغته النهائية

عزيزي الطالب..... عزيزتي الطالبة.....

تحية طيبة..

بين يديك قائمة من (69) عبارة، تمثل كيف يفكر أو يشعر الناس حول أنفسهم وحول الآخرين والمواقف. يرجى قراءتها بإمعان وتحديد رأيك بكل عبارة بوضع علامة (صح) في المجال الذي يمثل عدد المرات التي تفكر أو تشعر بها بهذه الطريقة بشكل دقيق يعكس إجابتك، الرجاء الإجابة عن جميع الفقرات بصدق، علماً أنه لا توجد إجابة صحيحة أو إجابة خاطئة. وبدائل الإجابة هي (دائماً ، غالباً ، أحياناً ، لا أبداً) الجنس:

رقم الفقرات	بدائل الإجابة	دائماً	غالباً	أحياناً	لا أبداً
1	احتاج أن يتقبلني الآخرون حتى أشعر أنني أستحق شيئاً.				
2	أشعر كأنني عراف أتنبأ بأشياء سيئة ستحدث لي.				
3	أعتقد أن الآخرين يفكرون عني بطريقة سيئة.				

4	أميل إلى التقليل من شأن الأمور الجيدة الخاصة بي.
5	إما أن أحب شخصاً أو لا فليس هناك وسط بالنسبة لي.
6	أقلل من أهمية حتى الحالات الخطيرة.
7	أقارن نفسي بالآخرين في كل وقت.
8	أضخم الأمور أكثر من أهميتها الحقيقية في الحياة.
9	أتصرف وكأنني أملك كرة سحرية أتنبأ بأحداث سيئة في حياتي.
10	ما يفكر فيه الآخرون عني أكثر أهمية مما أفكر فيه عن نفسي.
11	أتأسف على الأشياء التي كان يجب أن افعلها ولم افعل.
12	اتخذ قراراتي اعتماداً على مشاعري.
13	استخلص النتائج دون العناية بمراجعة التفاصيل الضرورية.
14	إذا تطورت مشكلة في حياتي يمكن القول أنها مرتبطة بشخصيتي.
15	للشعور بالارتياح احتاج أن يعرفني الآخرون.
16	أحفز نفسي وفقاً لما يجب أن أكون عليه.
17	لدي ميل لإلقاء اللوم على نفسي عن الأشياء
18	اعتقد أن الآخرين ينظرون لي بشكل سلبي.
19	أعمل القليل من الأشياء مثل الآخرين.
20	أحمل نفسي مسؤولية أمور خارجة عن إرادتي.
21	أميل إلى استبعاد السمات الإيجابية التي لدي.
22	تفسير الأمور للصواب الكامل أو الخطأ التام في حياتي.
23	أميل إلى انتقاء التفاصيل السلبية في الموقف
24	لدي ميل إلى المبالغة في أهمية الأحداث
25	أحاول تحقيق الكمال في جميع مجالات حياتي.
26	لدي عادة التنبؤ بأن الأمور ستسوء في أي
27	أكثر من قول يجب وينبغي ولا بد في حياتي.
28	أقلل من أهمية إنجازاتي.
29	أدعو نفسي بأسماء سيئة.

30	عُرِفَت بِأَنِّي اصنَع الجبل من كومة تراب (اصنع من الحبة كبة)
31	معظم الناس أفضل مني.
32	لدي ميل إلى المبالغة في أهمية حتى الأحداث الصغيرة.
33	عند ظهور قاعدة جديدة في العمل أو المدرسة أو البيت اعتقد أنها وضعت بسبب شيء ما فعلته.
34	عندما أواجه عدد من النتائج المحتملة أميل إلى الاعتقاد بأن الأسوأ سيحدث.
35	مقارنة بأخرين مثلي أجد نفسي دونهم.
36	أعتقد أن توقعاتي السلبية حول مستقبلي سوف تحدث.
37	يجب أن تكون الأمور على نحو متكامل.
38	عادةً ما أتصور عواقب مروعة من أخطائي.
39	عندما أفكر في شيء فأنا في ذلك أنشد الكمال.
40	إذا شعرت بطريقة محددة عن شيء ما فأنا عادةً على صواب.
41	احتاج لكثير من ثناء الآخرين حتى أشعر بالرضا عن نفسي.
42	الأشياء إما سوداء أو بيضاء ولا توجد مناطق رمادية في رأيي.
43	أضع الأحكام عادةً دون التدقيق بكل الحقائق المسبقة.
44	يخبرني الناس أشياء حسنة فقط لأنهم يتملقون لي أو يريدون مني شيئاً ما.
45	أميل لتقليل عواقب أفعالي خصوصاً التي تؤدي إلى نتائج سيئة
46	أجد أنني بحاجة إلى ردود فعل ايجابية من الآخرين للحصول على شعور مريح عن نفسي.
47	أقفز إلى الاستنتاجات دون اعتبار لوجهات النظر البديلة.
48	وفقاً لمسيرة حياتي فالأشياء إما رائعة أو مروعة.
49	ألصق بنفسني كلمات سيئة.
50	أجد نفسي تفترض مسؤولية اللوم عن الأشياء.
51	أميل للتركيز على البطانة السوداء للغميمة

				الفضية.	
				52 الأشياء الإيجابية في حياتي لا يعتمد عليها إطلاقاً.	
				53 يجب أن تكون لدي أشياء بطريقة مثالية في حياتي.	
				54 أعتقد أنني أعرف كيف يشعر أحد ما عني دون أن يقول شيئاً.	
				55 توقعاتي السلبية تأتي صحيحة عادة.	
				56 مشاعري تعكس كيفية الأمور كما هي.	
				57 من المهم أن أسعى إلى تحقيق الكمال في كل شيء أعمله.	
				58 أميل إلى التقليل من الانجازات.	
				59 عندما يحدث أمر سيئ لا بد أن يكون مروعاً.	
				60 مشاعري هي انعكاس دقيق لسير الأمور في الواقع.	
				61 حتى الحوادث الصغيرة يمكن أن تجلب عواقب كارثية.	
				62 عندما أقارن نفسي بالآخرين أبدو هزياً.	
				63 أقلل من قيمة نفسي.	
				64 أرى أن هنالك طريق صحيح وآخر خاطئ لفعل الأشياء فقط.	
				65 أميل للخوض في أمور لا أحبها عن نفسي.	
				66 اتبع شعوري الداخلي حين أقرر شيئاً ما.	
				67 إذا تجاهلني الناس أعتقد أن لديهم أفكاراً سلبية عني.	
				68 أقلل من خطورة الموقف.	
				69 أضفي على الأمور أكثر مما تتحمل أو تستحق.	