

## تأثير اسلوب بيك في خفض لوم الذات لدى طلبة الجامعة

الكلمات المفتاحية: الارشاد النفسي، نظرية الارشاد او العلاج المعرفي، أسلوب بيك

أ.م.د. نبراس طه خماس

الجامعة المستنصرية/ كلية التربية

[dr.nebras@uomustansiriyah.edu.iq](mailto:dr.nebras@uomustansiriyah.edu.iq)

## الملخص

يستهدف البحث الحالي التعرف على تأثير اسلوب بيك في خفض لوم الذات لدى طلبة الجامعة ، ولتحقيق ذلك قامت الباحثة ببناء مقياس لوم الذات يتكون من ١٨ فقرة وبعد استخراج الخصائص السيكومترية للمقياس طبقتة الباحثة على عينة مكونة من ١٢ طالب وطالبة من طلبة الجامعة مقسمين الى مجموعتين ٦ مجموعة تجريبية و ٦ مجموعة ضابطة ، واستعملت الباحثة الوسائل الإحصائية المناسبة ، وتم بناء المقياس ، والبرنامج الارشادي في ضوء نظرية الارشاد او العلاج المعرفي لـ ( بيك ) ، وظهرت النتائج بوجود تأثير مما يعني ان البرنامج الارشادي ناجح ومؤثر واسهم في خفض لوم الذات لدى طلبة الجامعة ، ووضعت الباحثة عدد من التوصيات والمقترحات.

## الفصل الأول (التعريف بالبحث)

أولاً - مشكلة البحث : جهل الانسان وضعف ادراكه لإمكانياته وقدراته فضلا عن تجاهله لتأثيرات البيئة الاجتماعية التي ينتمي لها يؤدي الى معاناته من الاغتراب عن الذات وبالتالي يؤدي الى العجز عن تحقيق ذاته ووفقاً لتصوره لهوية ذاتية مما يولد لديه فيما بعد مشاعر الندامة والحسرة ولوم الذات ( أبو حلاوة ، ٢٠١٣ : ٣٨٠ ) ، ويمثل لوم الذات بأسلوب حياة قوامه اتجاه سلبي نحوها ونحو الذات اجمالاً ( Jacobsen,2007, 18- 19) نتيجة الأفكار السلبية، ومن هذا كله نعرف ان الافكار السلبية هي التي تحدث ومن ثم يظهر التشوه العام في السلوك والتفكير أي أن الافكار السلبية والتفسيرات غير الواقعية للأفراد هما اللذان يؤديان الى المشكلات النفسية لديهم وهذا كله يجعل الفرد متأثر بعلاقته مع الاخرين والمجتمع (Beck,1963 :324) مما يولد لديه لوم الذات ، ولا يقصر لوم الذات على شريحة معينة او عمر معين ومنهم شريحة طلبة الجامعة ، وهذا ما تحسسته الباحثة نتيجة كونها مختصة في مجال الإرشاد النفسي بوجود طلبة يعانون من ارتفاع لوم الذات لديهم مما أستوجب التدخل

الإرشادي للتعامل مع هذا الضعف والحد منه ، وبظهور العديد من البرامج الإرشادية المتكاملة والمتوازنة والمصممة لمواجهة العديد من المشكلات والقضايا تبنت الباحثة اسلوب بيك وبذلك تحددت مشكلة البحث الحالي بسؤال: ما تأثير اسلوب بيك في خفض لوم الذات لدى طلبة الجامعة ؟

### ثانياً - أهمية البحث:

لعبت الجامعة دوراً مهماً و أساسياً في حركات التغيير الاجتماعي للدول من خلال اعداها افراد قادرين على مواصلة الحياة والعمل والإنتاج ويكون هذا الاعداد عن طريق امداد الطلبة بالعلم والمعرفة ، ونتيجة لأهمية الجامعات في حياة الفرد أكد اعلان ليمنان ١٩٨٨ بشأن الحرية الجامعية " الاكاديمية " واستقلال التعليم العالي والذي اتى في الذكرى الأربعين للإعلان العالمي لحقوق الانسان اذ اكد على ان التعليم حقاً لكل انسان يطور شخصيته وشعوره بالكرامة واحترامه لحقوق الانسان وللحريات وللسلام ، ويرى ان التعليم يجعل الانسان قادراً على المشاركة في بناء مجتمع حر وعادل كما يؤكد الإعلان على واجب الدول في توفير حق التعليم لافرادها بشكل متكافئ دون تمييز وضرورة ان تحترم جميع الحقوق والحريات التي نص عليها الإعلان العالمي لحقوق الانسان لاسيما حرية الفكر والعقيدة والدين والتعبير والتجمع وتكوين الجمعيات وحرية الحركة والأمان الشخصي وتتضمن توفيرها جميعاً للمجتمع الجامعي (صابر، ٢٠٠٧: ١٠-١٨).

وهذا كله استوجب التداخل الارشادي من قبل المرشدين النفسيين من خلال البرامج الارشادية للنهوض بالعملية الإرشادية والتعليمية داخل الجامعات ، وتعتمد البرامج الارشادية في بنائها على النظريات الارشادية ومن بين تلك النظريات نظرية الارشاد والعلاج المعرفي ، وسعى أنصار هذه النظرية إلى ترسيخ هذا النهج كنظام ناضج للإرشاد والعلاج النفسي ، ومن ثم تم إثراء الصيغ النظرية من خلال الاستقراء السريري من المحللين النفسيين الجدد والنتائج التجريبية من علم النفس المعرفي ، وتفتيح الاستراتيجيات والتقنيات الارشادية والعلاجية نتيجة التفاعل مع الارشاد والعلاج السلوكي ، مما أثر التركيز على الاختبار التجريبي للصيغ النظرية والتطبيقات الارشادية والعلاجية، وأظهرت تجارب النتائج فعالية في عدد من المشكلات والاضطرابات الشائعة مع التركيز الجديد على الأهمية الحاسمة للصيغ المحددة لا

سيما المعتقدات المختلة ، وقدم بيك أدلة مهمة لإرشاد وعلاج عدد كبير من المشكلات والاضطرابات الأخرى ، واستنتج أن الإرشاد والعلاج المعرفي استوفى معايير نظام الإرشاد والعلاج النفسي من خلال توفير { نظرية متماسكة وقابلة للاختبار عن الشخصية ، علم الأمراض النفسي ، التغيير الإرشادي والعلاجي ، مجموعة من المبادئ والاستراتيجيات والتقنيات الإرشادية والعلاجية القابلة للتعلم والقابلة للاختبار التي تتماشى مع النظرية ، مجموعة من البيانات السريرية والتجريبية التي تدعم نظرية ، وفعالية النظرية } ( Beck, 194-198: 1993 ) ، وهناك عدة نظريات للإرشاد والعلاج المعرفي منها نظرية الإرشاد والعلاج السلوكي المعرفي لبيك .

وتعد نظرية الإرشاد والعلاج السلوكي المعرفي أحد أساليب الإرشاد والعلاج النفسي الحديثة نسبياً الناتجة عن ادخال العمليات المعرفية الى حيز واساليب العلاج السلوكي اذ تؤكد على وجود ارتباط بين التفكير والانفعال والسلوك فالفرد حينما يفكر فهو يفعل ويسلك، وعندما يفعل فهو يفكر ويسلك في الوقت ذاته وعندما يسلك فهو يفكر ويفعل كذلك ، ويعمل العلاج السلوكي المعرفي على الدمج بين الإرشاد المعرفي بفنياته المتعددة والإرشاد السلوكي بما يتضمنه من فنيات ، ويعتمد الإرشاد المعرفي على اقامة علاقة تعاونية بين المرشد والمسترشد تتحدد في ضوءها المسؤولية الشخصية للمسترشد عن كل ما يعتقد فيه من أفكار متطرفة واعتقادات لاعقلانية مختلة وظيفياً ، وتعد المسؤولية في المقام الاول عن بداية الاضطرابات التي يعاني منها المسترشد وما يترتب عليه من ضيق وكره، وبالمنطق نفسه يتحمل المسترشد مسؤولية شخصية في إحداث التغيير الإرشادي من خلال تصحيح الافكار المتطرفة وتعديلها ، واستبدالها بأفكار اخرى تتسم بالعقلانية ، ويعتمد هذا الاتجاه الإرشادي على الاقناع الجدلي التعليمي بما يتضمنه من فنيات عديدة في تقديم منطق العلاج وتوضيحه للمسترشد واقناعه بضرورة الالتزام بالعلاج وقيامه بالدور المناط به وتوضيح العلاقة بين الافكار المتطرفة والاعتقادات اللاعقلانية ( محمد، ٢٠٠٠: ١٧).

ويقوم الإرشاد والعلاج المعرفي السلوكي على أساس نظري عقلاني يتمثل بأن الطريقة التي يحدد فيها الافراد أبنية خبراتهم تحدد كيف أنهم يشعرون ، فإذا فسّروا موقف ما على انه خطأ فانهم يشعرون نحوه بالحزن والقلق ، ولوم الذات (أباطة ، ٢٠٠٣ ، ٢٧٠) ، وهذا ما دعا الباحثة الى استعماله في خفض لوم الذات في البحث الحالي .

وتناول العديد من المنظرين والباحثين أسلوب الارشاد والعلاج المعرفي السلوكي منهم (الموسوي ، ٢٠٠٩) اذ اكد على اثر العلاج المعرفي السلوكي في خفض القلق العصابي لدى الاحداث الجانحين ، واكد (المرعي ، ٢٠١٢) على تأثير العلاج المعرفي السلوكي ( نموذج بك) في تصحيح فرض المفهوم الخاطئ لدى المصابين بالاكتئاب ، و(العبودي، ٢٠١٤) الذي اكد على اثر الارشاد السلوكي المعرفي في تخفيف الضغوط النفسية لمرضى القولون العصبي، و(الوائل، ٢٠١٥) اذ اكد اثر الارشاد السلوكي المعرفي في تعديل السلوك الانهزامي لدى طلاب الجامعة، و ( الخفاجي ، ٢٠١٨) الذي اكد فاعلية أسلوبين علاجيين (العلاج المعرفي السلوكي) و (العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي) في خفض قلق الموت لدى المرضى المصابين بمرض السرطان ، و ( السعدي ، ٢٠١٩) الذي اكد على اثر برنامج ارشادي معرفي سلوكي في خفض اعراض الاكتئاب لدى طلاب المرحلة الإعدادية ، اما عن لوم الذات فقد تم تناوله من قبل العديد من المنظرين والباحثين ومنهم بيك (Beck,1976) ، وميلر (Miller,1987) ، و(دافيدوف ،١٩٨٨) ، و (Engelstatter, 2004) الذي اكد على اللوم الذاتي ، والتكيف ، والسيطرة المتصورة والنفسية كالأعراض في مرتكبي الجرائم الجنسية مع الأطفال والمضربين ، و ( Catherine M. Reich et al., 2014) الذي اكدت على ان اللوم الذاتي مرتبط بالنتائج النفسية العامة والخاصة في أعقاب IPV، و ( جاسم ، ٢٠٢٠) التي اكدت على ان لوم الذات لدى طلبة المرحلة المتوسطة له علاقة ببعض المتغيرات .

لذا جاءت هذه الدراسة بوصفها محاولة لدراسة هذين المتغيرين ومعرفة إن كان هناك تأثير لأسلوب بيك في خفض لوم الذات لدى طلبة الجامعة، وتبرز أهمية البحث الحالي بالنقاط الآتية:

- ١ - أهمية الجامعة ودورها في حياة الفرد والمجتمع.
- ٢- أهمية الارشاد النفسي والبرنامج الإرشادي ودوره في بناء شخصية الطلبة لا سيما في المرحلة الجامعة لكونها مرحلة تربط بين حياة الفرد الدراسية (العلمية)، وحياته العملية (الوظيفية).
- ٣ - أهمية متغيرات الدارسة والمتمثلة ب(اسلوب بيك، لوم الذات).

ثالثاً - **اهداف البحث:** يستهدف البحث الحالي التعرف على تأثير اسلوب بيك في خفض لوم الذات لدى طلبة الجامعة، ولتحقيق هذا الهدف وضعت الباحثة الفرضيات الآتية:

١- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين درجات لوم الذات بين المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي والقبلي على مقياس لوم الذات.

٢- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين درجات لوم الذات بين المجموعة الضابطة في الاختبار القبلي والبعدي على مقياس لوم الذات.

٣- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين درجات لوم الذات بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي على مقياس لوم الذات.

رابعاً - **حدود البحث:** يقتصر البحث الحالي على المرحلة الجامعية للدراسة الصباحية في الجامعة المستنصرية للعام الدراسي (٢٠١٩ - ٢٠٢٠).

**خامساً - تحديد المصطلحات:** سوف تقوم الباحثة بتعريف المصطلحات الآتية:

١ - **اسلوب بيك Beck's style:** عرفه بيك (Beck, 1976): بالأسلوب الذي يهدف الى تنمية التفكير العقلاني والمتوافق لدى المسترشد من قبل المرشد خلال خمس مراحل متتالية وممثلة بمرحلة زيادة الوعي بالأفكار، ومرحلة التعرف على الأفكار المشوشة، ومرحلة استبدال الأفكار غير الدقيقة، ومرحلة تدعيم المسترشد على التغيير، ومرحلة استعمال الأساليب المعرفية (Beck, 1993: 70 - 90).

وتبنت الباحثة تعريف بيك (Beck, 1976) لانسجامه مع اهداف البحث.

التعريف الاجرائي: مجموعة من النشاطات والفعاليات المعتمدة على اسلوب بيك المستعملة في جلسات البرنامج الذي يرمي إلى خفض لوم الذات لدى طلبة الجامعة ويتم التحقق منها من خلال التغيير الحاصل في إجابات طلبة العينة عن فقرات مقياس لوم الذات الذي تم بنائه لهذا الغرض

## ٢ - لوم الذات (self-blame) عرفه كلاً من:

\* بيك (Beck,1976) مجموعة من الاحداث والمشكلات والافكار المشوهة التي تواجه الفرد في حياته اليومية وتهدد اشباع حاجاته النفسية وتتجاوز قدرته على التوافق معها (Beck,1976: 50 - 70).

\* ميلر (Miller,1983): " حالة من التعب والضيق يستجيب لها الفرد نتيجة تأثير الاخرين من الداخل أو الخارج " ( Miller,1983 : 139 ).

\* (دافيدوف، ١٩٨٨): حالة نفسية تنتج عن اخفاق الشخص في اشباع حاجاته وينتج منها ثلاث انواع من ردود الفعل وهي ردود الفسيولوجية وتتمثل في زيادة دقات القلب وارتفاع ضغط الدم والتوتر العضلي وبطء في الجهاز الهضمي وردود الفعل المعرفية وتتمثل باضطراب في مستوى التفكير وتناقص في القدرة الادائية للفرد وعدم القدرة على اتخاذ القرار وردود الفعل السلوكية وتتمثل في تناقص عن مستوى الاداء وتجنب عن المواقف أو العوامل المثيرة للوم الذات (دافيدوف، ١٩٨٨، : ١٩٣).

\* (Besharat, Eisler, Dare,2002) : تحميل الفرد لنفسه المسؤولية عن الحدث او العلاقة وعواقبها السلبية المدركة ( Besharat, Eisler, Dare,2002 :208 ) .

وفي ضوء ذلك وانسجاما مع الإطار النظري المتبنى للوم الذات تبنت الباحثة تعريف بيك (Beck,1976) لانسجامه مع اهداف البحث.

٣ - لوم الذات لدى طلبة الجامعة (Self-blame among university students) : عرفته الباحثة في ضوء الاستبيان المفتوح ونظرية الارشاد او العلاج المعرفي لبيك ١٩٧٦ مجموعة من الاحداث والمشكلات والافكار المشوهة التي تواجه طلبة الجامعة في حياتهم وتهدد اشباع حاجاتهم النفسية وتتجاوز قدرتهم على التوافق معها وتتضمن حاجتهم بتقبل الذات والحوار الداخلي الإيجابي معها والتفرد بالذات والثقة بها ، وتقبل الماضي ومؤمته مع الحاضر والمستقبل، وأخيرا تنمية العلاقات الاجتماعية والشعور بالسعادة (Beck,1976: 50 - 70) .

أما التعريف الإجرائي للوم الذات فيتمثل بالدرجة الكلية التي يحصل عليها طلبة المرحلة الجامعية عند اجابتهم على مقياس لوم الذات الذي بنته الباحثة في البحث الحالي.

### الفصل الثاني: الإطار النظري

#### نظرية الارشاد او العلاج المعرفي لبيك (Beck's Cognitive Theory, 1952):

اعتمدت الباحثة على نظرية الارشاد او العلاج المعرفي لبيك في بنائها للبرنامج الارشادي بتبنيها اسلوب بيك فضلا عن تفسيرها وبنائها لمقياس لوم الذات في ضوء نفس النظرية، وستتناول الباحثة هذه النظرية بالتفصيل.

صاحب نظرية الارشاد او العلاج المعرفي آران بيك ، واستند بيك على عدد من الأسس في نظريته ممثلة بالطريقة التي تتشكل بها البنية المعرفية للأفراد هي التي تحدد كيف يشعرون ويسلكون ، ويحمل تفسير الموقف بين طياته مكامن الضغط ، والمعاناة السيكولوجية تختلف من فرد لآخر فكل فرد يمتلك حساسية فريدة عن الفرد الاخر ، ويتأثر التنظيم المعرفي للفرد بالضغوط اذ تنشط النظم المعرفية البدائية للفرد عند تهديد المصالح الحيوية له مما تؤدي الى ضعف القدرة على التحكم الارادي بالتفكير ، فضلا عن ضعف القدرة على التركيز والاستدعاء والاستدلال ، وتنظيم الشخصية لدى الافرد تتباين حسب حساسياتهم للضغوط فما يشكل ضغطا لفرد قد لا يشكل ضغطا لفرد اخر ، واضطرابات القلق والاكتئاب وغيرهم او ما يسمى باللزمات يتكون من مخططات منشطة بقدره زائدة وذات مضمون خاص بالاضطراب المعين (Beck, 1979:14-33).

وتستند النظرية على الفكرة القائلة (ان ما يفكر فيه الافراد او ما يقلونه لأنفسهم فضلا عن اتجاهاتهم وآرائهم ومثلهم يمثل أمور مهمة وذات صلة وثيقة بسلوكهم الصحيح والمرضي)، ويرى بيك ان ردود الفعل الانفعالية ليست استجابات مباشرة ولا تلقائية بالنسبة للمثير الخارجي وانما يجري تحليل دقيق لهذه المثيرات وتفسيرها من خلال النظام المعرفي (العقلي) الداخلي ، وينجم عن ضعف الاتساق بين النظام المعرفي الداخلي وبين المثيرات الخارجية وجود المشاكل والاضطرابات النفسية ( الزغبي، ٢٠٠٣ : ٦٤) أي ان التفكير المشوه حسب وجهة نظر بيك هو الذي يسبب المشاكل النفسية لدى الافراد ، ومن اهم الأفكار المشوهة التي حددها بيك { التفكير الثنائي ، الاستلال الاعتباطي ، التجريد الانتقائي ،

التعميم الزائد ، التكبير والتصغير ، التسمية او فقدان التسمية ، الشخصية ، لوم الذات ، استعمال العبارات العاطفية ، التفكير القائم على الاستنتاجات الانفعالية ، التفكير الانتحاري { ( أبو اسعد ، وعريبات ، ٢٠١٢ : ٢١٩ - ٢٢٢ ) ، ويعرف بيك لوم الذات بإساءة تفسير الوقائع وفقا للأفكار السلبية والاستنتاجات غير المنطقية وفيه يحمل الفرد نفسه مسؤوليات الفشل عن كل ما يدور حوله ويعتبر نفسه مسؤولا عن فشل الآخرين بشكل مبالغ فيه في تعميم وتضخيم الأمور ( أبو اسعد - ب ، ٢٠١١ : ٣٨٩ ) .

طور بيك طريقته في الارشاد والعلاج التي تدخل في إطار إعادة البناء المعرفي عام ١٩٦٣ والهدف منها تنمية التفكير العقلاني والمتوافق، ويشتمل الارشاد والعلاج المعرفي مراحل الممثلة بزيادة الوعي بالأفكار، التعرف على الأفكار المشوشة، استبدال الأفكار غير الدقيقة، تدعيم المسترشد على التغيير، استعمال الأساليب المعرفية { (-Beck, 1993: 194) (198)، ومن أهم الأساليب المعرفية المستعملة عند بيك:

- ١ - فهم المعنى الخاص (السقراطي): يتمثل بان للكلمات معاني مختلفة عند الناس.
- ٢ - تحدي ما هو مطلق: يتمثل بتعبير المسترشد عن نفسه بعبارات ومن ثم يقوم المرشد بمساعدته على تحدي هذه العبارات وتغيير.
- ٣ - إعادة العزو: يتمثل عندما يلقي المسترشد اللوم على نفسه ويكون الارشاد والعلاج بتصحيح العزو الخاطئ من قبل المرشد.
- ٤ - تسمية التشوهات: يتمثل بامتلاك المسترشد العديد من التشوهات المعرفية وهنا يكون دور المرشد بتسمية التشوه.
- ٥ - اللامصيبة: تتمثل باللاتهويل او اللافاجعة فعندما يكون المسترشد خائفا من نتائج لا يحب حدوثها فيتم التعامل معه من قبل المرشد بتقديم عبارات توضح الخسارة التي يذكرها المسترشد كاستعمال عبارة "ماذا لو" او "ماذا اذا".
- ٦ - تحدي التفكير ثنائي القطب: يتمثل بتحدي المرشد لتفكير المسترشد ثنائي القطب حول الاشياء ككل.



٧ - قائمة الإيجابيات والسلبيات والموازنة بينها: تتمثل بطلب المرشد من المسترشد ان يكتب قائمة بالإيجابيات عند ترك سلوك سلبي معين غير مرغوب ومقارنتها بقائمة السلبيات عند الاستمرار بهذا السلوك غير المرغوب به.

٨ - التخيل: تتمثل بطلب المرشد من المسترشد ان يتخيل نفسه يقوم بالأعمال التي يعتقد انه لا يستطيع القيام بها في الواقع.

٩ - الارشاد والعلاج الشخصي الداخلي: يتمثل بتدريب المرشد للمسترشد على المهارات التي تساعده في تغيير أنماط واشكال التفاعل الذي يسبب له مشكلات بيئية.

١٠ - ضبط الذات التقليل من الاحداث غير السارة وزيادة الاحداث السارة (أبو اسعد - أ، ٢٠١١: ٣١٥ - ٣١٦).

ومن الأساليب المعرفية العامة المستعملة الاتي:

١ - التعرف على الأفكار المرتبطة بسوء التكيف: تتمثل بمساعد المرشد للمسترشد بالوعي للأفكار التي تعطل التناغم الداخلي له مما يؤثر على مواجهة خبرات الحياة وينتج عنها ردود انفعالية زائدة وغير ملائمة.

٢ - ملئ الفراغات: تتمثل بمساعدة المرشد للمسترشد على ان يركز على الأفكار التي تحدث اثناء معايشة المثير والاستجابة.

٣ - الابعاد والتركيز: تتمثل بمساعدة المرشد للمسترشد على ان ينظر الى أفكاره وتشتمل الاعتراف بان الأفكار التلقائية ليست هي الواقع ولا يوثق بها وهي ضارة بالتكيف وتتضمن لأحدث خارجية عن اطار المرشد.

٤ - تدقيق الاستنتاجات: تتمثل بمساعدة المرشد للمسترشد بان يصبح قادراً على التمييز بين العمليات العقلية الداخلية والمثيرات الخارجية، وعليه فهو بحاجة الى تعلم أساليب أخرى للحصول على المعلومات الدقيقة.

٥ - تغيير القواعد: يتمثل بمساعدة المرشد للمسترشد على ابدال القواعد غير الواقعية بقواعد أكثر واقعية وأكثر تكيفاً كاستعمال المعتقدات والاتجاهات كقواعد (أبو اسعد، ٢٠١٢: ٢٢٨ - ٢٢٩).

### الفصل الثالث (منهجية البحث واجراءاته)

أولاً: منهج البحث: يتمثل بالمنهج التجريبي لانسجامه مع هدف البحث الحالي، والبحوث التجريبية من البحوث الدقيقة إذ تمكننا من السيطرة على متغيرات البحث خلال التحكم بها وقياس تأثيرها (kexlinger,1979:300).

ثانياً: التصميم التجريبي: يتمثل بتصميم المجموعتين (التجريبية والضابطة) ذات الاختبارين القبلي والبعدي، مثلما موضح في شكل (١).

الاختبار البعدي	المعالجة أسلوب بيك	الاختبار القبلي	المجموعة التجريبية	عينة تطبيق البرنامج الإرشادي
	بدون معالجة		المجموعة الضابطة	

شكل ( ١ ) التصاميم شبه التجريبي ( تصاميم المجموعة الضابطة اللاعشوائية )

ثالثاً : مجتمع البحث : يتألف مجتمع البحث الحالي من طلبة كليات الجامعة المستنصرية للدراسة الصباحية للعام الدراسي (٢٠١٩/٢٠٢٠) في مختلف انواع الاختصاصات العلمية والانسانية، ولتحديد مجتمع البحث قامت الباحثة بزيارة قسم الدراسات والتخطيط والمتابعة / شعبة الاحصاء في رئاسة الجامعة المستنصرية والحصول على نسخة من الاحصاء الجامعي وبناءً عليه تم تحديد مجتمع البحث والذي بلغ (٣٥٩٣٦) طالبا وطالبة جامعية والذين توزعوا على كليات الجامعة المستنصرية ، وتوزع الطلبة وفق متغير الجنس بواقع (١٧٤٨٢) طالباً من الذكور ويمثلون ما نسبته (%٤٨,٦٤) من مجتمع البحث، و(١٨٤٥٣) طالبه من الاناث ويمثلن (%٥١,٣٥)، وكما موضح في الجدول (١).

جدول (١) أعداد طلبة الجامعة المستنصرية موزع على وفق الكلية والجنس والتخصص

المجموع	اعداد الطلبة		الكلية / الجنس	المجموع	اعداد الطلبة		الكلية / الجنس
	ذكور	إناث			ذكور	إناث	
٤٦٢٥	٤٢٦٢	٢١٦٣	التربية	٣٢٥٥	١٩٣٠	١٣٩٥	الطب
٧١٤	٢٤٥	٤٦٩	القانون	٧٤٤	٥٠١	٢٤٣	طب أسنان
٤٧٨	٢٤٨	٢٣٠	العلوم السياسية	١٣٧٤	٩٢٥	٤٤٩	الصيدلة
٤٠٠٦	١٧٢٥	٢٢٨١	الأداب	٣٨٤٠	١٢٤٥	٢٥٩٥	الهندسة
٨٢٣	٦٩٢	١٣١	التربية الرياضية	٢٨٤٢	١٨١٧	١٠٢٥	العلوم
٩١٢٧	٤١٩٠	٤٩٣٧	التربية الاساسية	٣٣٨٥	١٥٤٨	١٨٣٧	الإدارة والاقتصاد
المجموع الكلي : (٣٥٩٣٦) طالباً وطالبة جامعية بواقع (١٧٤٨٢) طالب و(١٨٤٥٣) طالبة							

\*تم الحصول على هذه البيانات من رئاسة الجامعة المستنصرية، شعبة الدراسات والتخطيط، وحدة الإحصاء.

رابعا : عينات البحث : تمثل العينة مجموعة جزئية من مجتمع البحث ، وتتمثل بالعينات الآتي:

١ - عينة التحليل الإحصائي لمقياس لوم الذات :بلغت ٤٠٠ طالب وطالبة من كليات الجامعة المستنصرية بواقع ٣٣ طالب وطالبة لكل كلية من كليات الجامعة ما عدا كلية العلوم ٣٧ طالب وطالبة.

٢ - عينة وضوح فقرات مقياس لوم الذات: بلغت ٣٠ طالب وطالبة من كلية التربية.

٣ - عينة التطبيق والتجربة: تتمثل بالبحث الحالي بطلبة كلية العلوم الصف الثالث / قسم الفيزياء للدراسة الصباحية، وبلغ عدد عينة التطبيق (١٠٠) طالب وطالبة، وكانت اعمارهم تتراوح بين (٢١ - ٢٥) سنة، ومنهم تم اختيار ١٢ طالب وطالبة ممن حصلوا على ادنا الدرجات على مقياس لوم الذات، وتم تقسمهم الى مجموعتين تجريبية وضابطة، وبواقع ٣ ذكور و ٣ اناث لكل مجموعة، وبذلك يكون عدد كل مجموعة ٦ طالب وطالبة.

خامساً: أدوات البحث:

\* مقياس لوم الذات (self-blame) : تطلب بناء مقياس لوم الذات الأجراء الآتي:

١ - وضع تعريف للوم الذات (self-blame) : في ضوء الاستبيان المفتوح ونظرية الارشاد او العلاج المعرفي لبيك ١٩٧٦ مجموعة من الاحداث والمشكلات والافكار المشوهة التي تواجه طلبة الجامعة في حياتهم وتهدد اشباع حاجاتهم النفسية وتتجاوز قدرتهم على التوافق معها وتتضمن حاجتهم بتقبل الذات والحوار الداخلي الإيجابي معها والتفرد بالذات والثقة بها ، وتقبل الماضي ومؤمته مع الحاضر والمستقبل، وأخيرا تنمية العلاقات الاجتماعية والشعور بالسعادة (Beck,1976: 50 - 70) .

٢ - وضع فقرات مقياس لوم الذات: يتمثل بالبحث الحالي بوضع فقرات مقياس لوم الذات بحسب النظرية المتبناة على شكل فقرات تتم الاجابة عليها من خلال اختيار الطالب الجامعي لبديل ينطبق عليه من بين خمس بدائل يمثل البديل الاول اعلى درجة في المقياس(٥)، تليها الدرجات على التوالي (٤) ، (٣) ، (٢) ، (١) ، ويمثل البديل الأخير

- أدنى درجة بمتوسط (٣) درجة ، هذا لجميع فقرات المقياس ، وبالاتماد على الاستبيان المفتوح ونظرية الارشاد او العلاج المعرفي لبيك تمكنت الباحثة من صياغة (١٨) فقرة .
- ٣ - **عرض الفقرات على المحكمين لاستخراج الصدق الظاهري للمقياس:** تم عرض فقرات المقياس المكون من ١٨ فقرة على مجموعة من المحكمين بلغ عددهم ١٢ محكم، وتم الإبقاء على جميع الفقرات اذ كانت القيمة المحسوبة لمربع كاي ٦ اعلى من القيمة الجدولية ٣.٨٤ عند مستوى ٠.٠٥ ودرجة حرية ١ فضلا عن حصول جميع الفقرات ١٨ على نسبة اتفاق ١٠٠%.
- ٤ - **وضوح فقرات المقياس /** يتمثل بتوزيع المقياس على عينة عشوائية مكونة من ٣٠ طالب وطالبة من كلية التربية، ووجد أن جميع الفقرات واضحة بالنسبة للطلبة والبدائل الموضوعية مناسبة للحصول على الإجابة، وان الوقت الملائم للإجابة هو ٢٠ دقيقة، والذي يمثل متوسط مدى إجابات الطالبات من ١٠ دقيقة إلى ٣٠ دقيقة.
- ٥ - **تصحيح المقياس /** حدد امام كل فقرة من المقياس خمسة اوزان، ولكل بديل درجته التي يتم من خلالها حساب وزن الفقرة وهي على التوالي (١,٢,٣,٤,٥)، علما ان جميع فقرات المقياس إيجابية، ووجدت الباحثة ان اعلى درجة يمكن الحصول عليها للمقياس ٩٠ درجة، وأدنى درجة ١٨ بمتوسط فرضي ٥٤ درجة.
- ٦ - **القوة التمييزية /** استعملت الباحثة أسلوبيين لتحليل الفقرات، وكالاتي:

أ

(أ)

**سلوب المجموعتين المتطرفتين /** بعد تصحيح استجابة الطلبة على المقياس، واختيار نسبة قطع ٢٧% للمجموعة العليا وللمجموعة الدنيا، لكون هذه النسبة تعطي أكبر حجم وأقصى تمايز ممكن (Kelly,1955:172) ، وبلغ عدد الاستثمارات التي خضعت للتحليل ١٠٨ استثمار، وكانت حدود درجات المقياس للمجموعة العليا من (٦٩-٩٠)، وللمجموعة الدنيا (٢٩-٤٨)، وكما موضح في الجدول (٢).

جدول (٢) القوة التمييزية لفقرات مقياس لوم الذات باستعمال أسلوب المجموعتين المتطرفتين

القيمة التائية المحسوبة *	الانحراف المعياري		الوسط الحسابي		ف
	المجموعة العليا	المجموعة الدنيا	المجموع ة العليا	المجموعة الدنيا	
٧.١٧	١.١٢	١.٣٠	٤.١٩	٢.٥١	١
٧.٢٩	١.٣٤	١.٠٨	٣.٤١	١.٨٩	٢
٦.٧٤	١.٣٤	١.٠٩	٣.٤١	١.٩٠	٣
٧.٠٩	٠.٨٩	١.٢١	٤.٤٨	٢.٩٠	٤
٥.٩٩	١.١٢	١.٢٩	٤.١٩	٢.٥٣	٥
٤٧.١٧	٠.٧٥	١.٣٤	٤.٢٥	٣.١٦	٦
٤٨.٥١	٠.٨٠	١.٣٣	٤.٥٦	٢.٥١	٧
١٤٣.٦٨	٠.٤٠	١.١٨	٤.٨٨	٣.٨١	٨
٢٦.٩٠	٠.٨٠	١.٣٤	٤.٥٠	٣.١٦	٩
١١٥.١٧	٠.٣٣	١.٢٢	٤.٩٠	٣.٢٩	١٠
٤٦.٧٢	٠.٨٠	١.٣٢	٤.٦٥	٢.٥٠	١١
١١٣.٢٢	٠.٣٣	١.٢١	٤.٩٠	٣.٣١	١٢
١٤٩.٥٩	٠.٤٠	١.١٧	٤.٨٨	٣.٨١	١٣
٤٥.٢٤	٠.٧٥	١.٣٠	٤.٢٥	٣.٢٢	١٤
٦.٠٣	١.٤٣	١.٠٩	٣.٤١	١.٨٨	١٥
١٢٣.٤٤	٠.٣٣	١.١٠	٤.٩٠	٣.٤٣	١٦
١٢١.٦٠	٠.٤٦	١.٣٨	٤.٨٣	٣.٢٥	١٧
٢٨.٨٧	٠.٦١	١.١٩	٤.٦٦	٣.١٠	١٨

\* القيمة التائية الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ ودرجة حرية ١٩٨ تساوي ١.٩٨ .

(ب) علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية/ هذا الأسلوب يعطينا مقياساً متجانساً في فقرات (Ferguson&Takane, 1989:203)، ومن المعروف في بناء المقاييس أنه كلما ارتفع

ارتباط الفقرة بالمجموع الكلي ارتفع احتمال الحصول على مقياس اكثر تجانساً (Ebel,1972:111) ، وكانت جميع فقرات المقياس صادقة ودالة إحصائياً، والجدول (٣) يوضح ذلك.

جدول (٣) علاقة الفقرة بالمجموع الكلي لمقياس لوم الذات

معامل الارتباط	ت	معامل الارتباط	ت	معامل الارتباط	ت	معامل الارتباط	ت	معامل الارتباط	ت
٠.٤٤	١	٠.٤٢	١	٠.٣	٩	٠.٥٣	٥	٠.٥٢	١
	٧		٣	٨					
٠.٥٢	١	٠.٤٣	١	٠.٥	١	٠.٤٦	٦	٠.٦٣	٢
	٨		٤	٢	٠				
		٠.٦٢	١	٠.٦	١	٠.٦٥	٧	٠.٦٢	٣
			٥	٤	١				
		٠.٤٩	١	٠.٥	١	٠.٣٩	٨	٠.٥١	٤
			٦	٣	٢				

٧ - صدق المقياس /تحقق الصدق في مقياس لوم الذات من خلال مؤشرين هما :

أ) الصدق الظاهري / يتمثل بطريقة عرض فقرات المقياس على مجموعة من المحكمين ذوي الاختصاص للحكم على صلاحيتها في قياس ما يراد قياسه (Allen&Yen,1979: 92) ، وتحقق ذلك من خلال عرض فقرات مقياس لوم الذات ١٨ فقرة على مجموعة من المحكمين ذوي الاختصاص عدد (١٢) ، والذي بموجبه عدت جميع فقرات المقياس صادقة ، كونها حصلت على نسبة اتفاق ١٠٠% وقيمة كاي البالغة ٦ ، وهي أعلى من قيمة كاي الجدولية البالغة ٣,٨٤ عند مستوى الدلالة ٠.٠٥ ودرجة حريه ١ .

ب) صدق البناء / تحليل درجات المقياس في ضوء مؤشر نفسي معين (Cronbacg,1964:120-121)، وتحقق صدق البناء للمقياس من خلال الاتي:

- علاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس: تم من خلال إيجاد العلاقة بين درجة كل فقرة من فقرات المقياس البالغ ١٨ مع الدرجة الكلية له ، وُعد المقياس صادقاً بنائياً بحسب هذا المؤشر ، وكما موضح في الجدول (٣) المذكور آنفاً.

- المجموعات المتضادة: يتمثل باختيار مجموعتين متطرفتين من الطلبة تختلفان في مستوى لوم الذات، وأعطت لهم المقياس، وفي ضوء هذا المؤشر عُد المقياس صادقاً بنائياً، والجدول (٢) المذكور آنفاً يوضح ذلك.

٨ - مؤشرات الثبات / يمثل باستقرار إجابات المفحوصين على المقياس (Holt&Irving,1971:60)، وهناك أكثر من طريقة لتقدير معامل الثبات، لذلك استعملت الباحثة مؤشرين هما:

أ) الثبات بطريقة التجانس / بعد حساب معامل الارتباط لنصفي المقياس (بين الفقرات الفردية والزوجية للمقياس) بوساطة معامل الارتباط والبالغ ٠.٧٥ ، ولتصحيح معامل الارتباط لاستخراج معامل الثبات للاختبار ككل استعملت الباحثة المعادلة التصحيحية والذي بلغ ٠.٨٦ ، وعدت هذه العلاقة جيدة إذ يشير فوران إن معامل الثبات الجيد ينبغي إن يزيد عن ٧٠% (Foran,1961:85) .

ب) طريقة الثبات بوساطة معادلة ألفا - كرونباخ أو معامل الاتساق الداخلي / لاستخراج الثبات تم استعمال الفا - كرونباخ للاتساق الداخلي، وبلغ معامل الثبات ٠.٨٤ ، وتعد هذه النتيجة عالية وتدل على وجود ثبات عالٍ بين مجموع تباين الأجزاء والتباين الكلي (Anastasi,1988:126) .

٩ - الصيغة النهائية لمقياس لوم الذات: يتألف مقياس لوم الذات بصيغته النهائية من ١٨ فقرة ، ويتضمن بدائل (أتفق تماماً، أتفق غالباً ، أتفق احياناً ، أتفق نادراً، لا أتفق ابداً) ، واعلى درجة نظريا ٩٠ ، واقل درجة ١٨ ، وبمتوسط فرضي ٥٤ ، واتصف المقياس بعدة مؤشرات إحصائية كانت ضمن المدى المطلوب تتمثل بالمتوسط الحسابي ٦٦.٠١،

والانحراف المعياري ١١.٧١ ، والالتواء ٠.٢١ ، والتقلطح ٠.٤٥ ، وهذا يشير إلى قرب العينة من التوزيع الاعتدالي.

**\* البرنامج الإرشادي: قامت الباحثة بالخطوات الآتية لاختيار عينة تطبيق البرنامج،**

**وكالاتي:**

تطبيق مقياس لوم الذات على طلبة الصف الثالث من قسم الفيزياء في كلية العلوم عدد ١٠٠ طالب وطالبة ثم اختيار الطلبة الذين حصلوا على الربع الاعلى على المقياس بصورة قصدية، واختيار ١٢ طالب وطالبة من الذين حصلوا على أدنى الدرجات على المقياس وتراوحت درجاتهن بين (٨٣-٩٠) درجة، واخيراً توزيعهم بشكل عشوائي على مجموعتين (تجريبية وضابطة) بواقع ٦ طالب وطالبة لكل مجموعة.

**سادسا : التكافؤ بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة:** تم اجراء التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة، بعد توزيع الطلبة على المجموعتين بشكل عشوائي، وتم التكافؤ في المتغيرات الآتية:

**١ - الدرجات على مقياس لوم الذات في الاختبار القبلي:** للتأكد من تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس لوم الذات تم تطبيق البرنامج الإرشادي على وفق فنية اسلوب بيك ، وتم استعمال اختبار مان وتي للعينات متوسطة الحجم ، وبلغ الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية ٨٧.١٧، والانحراف المعياري ٢.٤٨، ومجموع الرتب ٣١.٠٠ ، ومتوسط الرتب ٥.١٧ اما للمجموعة الضابطة فبلغ الوسط الحسابي ٨٨.٨٣ ، والانحراف المعياري ١.٦٠ ، مجموع الرتب ٤٧.٠٠ ، ومتوسط الرتب ٧.٨٣ ، وتبين ان القيمة المحسوبة ١٠ أكبر من القيمة الجدولية ٢ عند مستوى دلالة ٠.٠٥ ، وبذلك لم يظهر فرق دال احصائيا بين المجموعتين التجريبية والضابطة في هذا المتغير مما يدل على ان المجموعتين متكافئتين على مقياس لوم الذات قبل تطبيق البرنامج الإرشادي .

**٢ - تكافؤ العمر:** لمعرفة دلالة الفرق بين متوسط اعمار افراد عينة البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة تم استعمال اختبار مان وتي للعينات المتوسطة الحجم ، وبلغ الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية ٢٦٢.٦٧، والانحراف المعياري ١٦.٥٦ ، مجموع الرتب ٣٤.٠٠ ، ومتوسط الرتب ٥.٦٧ ، اما للمجموعة الضابطة فبلغ الوسط الحسابي ٢٦٦.٣٣



، والانحراف المعياري ٩.٤٣ ، مجموع الرتب ٤٤.٠٠ ، ومتوسط الرتب ٧.٣٣ ، وتبين ان القيمة المحسوبة ١٣ اكبر من القيمة الجدولية ٢ عند مستوى دلالة ٠.٠٥ ، وبذلك لم يظهر فرق دال احصائياً بين المجموعتين التجريبية والضابطة في هذا المتغير مما يدل على ان المجموعتين متكافئتين على مقياس اتجاهات طلبة الجامعة نحو العمل التطوعي .

سابعاً : الوسائل الإحصائية: تم استعمال الوسائل الاحصائية المناسبة بالاستعانة بالبرنامج الاحصائي Spss.

### الفصل الرابع: البرنامج الإرشادي بأسلوب بيك

#### خطوات بناء البرنامج الإرشادي :

أولاً :عنوان الجلسة: حددت الباحثة عناوين جلسات البرنامج بالاعتماد على جميع فقرات المقياس (١٨) فقرة ، ومن ثم تم عرضها على مجموعة من المحكمين المختصين في مجال الإرشاد والقياس والتقويم ، واتفق المحكمين على صلاحية عناوين الجلسات وانها تمثل السمة المراد معالجتها ، كما موضح في جدول (٣) .

#### جدول (٣) صلاحية عناوين الجلسات

رتيب الجلسة	الفقرات	عنوان الجلسة
الأولى	الافتتاحية (تهيئة الطلبة للبرنامج الإرشادي)	
الثانية	<ul style="list-style-type: none"> <li>- اشعر أنني المحور الأساسي لهذا العالم وأنا المسؤول الوحيد عن اي شيء سيئ يحدث لي</li> <li>- اشعر ان حياتي تسير عكس ما اريد</li> <li>- الخطأ غير وارد في قاموسي ويجب على جميع البشر ان لا يخطؤون</li> <li>- وعندما أخطئ فاني لا اتقبل هذا الخطأ ولا اسمح نفسي على ارتكابه</li> <li>- اتقبل الكمال واميل الى ان يكون سلوكي متكامل</li> <li>- اشعر اني غير متصلح مع ذاتي ولا احبها ولا اتعطف معها مما يشعرني بالضيق والقلق وضعف الرضا عنها</li> <li>- اشعر بسلبية اتجاه ذاتي ونظرتي منخفضة لها مما يشعرني بالفشل وبكوني لا استحق حياة افضل فحديثي مع ذاتي يتم بالقسوة</li> </ul>	تقبل الذات والحوار الداخلي الإيجابية معها
الثالثة		
الرابعة		
الخامسة		
السادسة		

	<p>- اشعر اني لا استطيع انجاز الاعمال وحدي واني بحاجة الى الاخرين لإتمام اعمالي</p> <p>- اشعر ان ثقتي بنفسي ضعيفة</p> <p>- اميل الى الاستعجال باتخاذ القرارات وضعف الصبر في حل مشكلاتي</p>	السابعة
تقبل الماضي وموائمه مع الحاضر والمستقبل	<p>- اشعر ان معاناتي في الماضي تؤثر على حياتي في الحاضر والمستقبل</p> <p>- اميل الى مقارنة اعمالي في الوقت الحاضر مع اعمالي في الماضي</p> <p>- اشعر بالسوء عند التفكير بالماضي</p>	الثامنة التاسعة
	<p>- اميل الى اختيار الأصدقاء والزملاء وفق قدرتهم على حل مشكلاتي</p> <p>- اميل الى الأشخاص والأماكن والبرامج والموسيقى والكتب والمجلات التي تشعرني بالحزن</p> <p>- اشعر ان الحزن جزء من شخصيتي</p> <p>- اشعر ان الاحداث السيئة غير السارة تحدث طول الوقت لي</p>	العاشرة الحادية عشرة
تنمية العلاقات الاجتماعية والشعور بالسعادة	<p><b>الختامية (إنهاء البرنامج)</b></p>	الثانية عشرة

ثانياً: الهدف من البرنامج الإرشادي: حيث ينقسم الى قسمين:

أ-الهدف العام من البرنامج الإرشادي: يتمثل بخفض لوم الذات باستعمال اسلوب بيك لدى طلبة المرحلة الجامعية.

ب- الهدف الخاص لكل جلسة إرشادية: حددت الباحثة الهدف الخاص لكل جلسة إرشادية على ضوء موضوع الجلسة الإرشادية واسلوب بيك في نظرية الإرشاد او العلاج المعرفي له، وبما يتلاءم مع طبيعة افراد المجموعة الإرشادية ونوع المشكلة على وفق النظرية المتبناة في البحث الحالي، وتساعد الاهداف في تحديد الانشطة والفعاليات التي يمكن استعمالها في تحقيق اهداف الاسلوب الإرشادي.

ثالثاً: صدق البرنامج الإرشادي: بعد تصميم البرنامج الإرشادي بصيغته الأولية، قامت الباحثة بعرضه على مجموعة من المحكمين المختصين لمعرفة مدى مناسبة الاسلوب والإجراءات والتقنيات المستعملة في البرنامج الإرشادي لتحقيق الأهداف والمدة الزمنية المقترحة لكل جلسة إرشادية، وتم الأخذ بالمقترحات والتعديلات التي أشار إليها السادة الخبراء.

رابعاً: فنيات وانشطة والفعاليات المستعملة في البرنامج الارشادي: لتحقيق هدف البحث الحالي استعملت الباحثة اسلوب بيك على وفق نظرية الارشاد او العلاج المعرفي لـ (بيك) وتحتوي على عدد من الفنيات والنشاطات والفعاليات، وتتمثل (فهم المعنى الخاص ، تحدي ما هو مطلق ، إعادة العزو ، تسمية التشوهات ، اللامصيبة ، تحدي التفكير قائمة الإيجابيات والسلبيات والموازنة بينها ، التخيل ، العلاج الشخصي الداخلي ، والتقليل من الاحداث غير السارة ، ملئ الفراغات ، تغيير القواعد).

خامساً: تقويم البرنامج: اعتمدت الباحثة في تقويم الاسلوب الارشادي على ثلاث انواع من التقويم تتمثل:

١ - التقويم الأولي او (التمهيدي): تتمثل في عرض البرنامج على الخبراء، وتوزيع الطلبة على مجاميع البحث وتسمية الحاجات الإرشادية.

٢ - التقويم البنائي: يتمثل في تقويم الجلسة الارشادية بعد اختتامها بطرح أسئلة تدور حول أهداف الجلسة في نهاية كل جلسة ارشادية، أو في بداية الجلسة الإرشادية اللاحقة.

٣ - التقويم النهائي: يتمثل بتقييم الاختبار البعدي لمقياس (لوم الذات) لأعضاء المجموعة التجريبية والضابطة لمعرفة التغيير الذي حدث في المجموعتين.

**تطبيق الاسلوب الارشادي / تم تطبيق الاسلوب الارشادي وفق الخطوات التالية:**

١ - توزيع أفراد عينة التطبيق على مجموعتين (تجريبية وضابطة) بالطريقة العشوائية ، وتطبيق اسلوب بيك على المجموعة التجريبية وتركه المجموعة الضابطة من دون تطبيق، ويتمثل ١٢ جلسة إرشادية ، ابتداءً من يوم الأربعاء الموافق (٢٠٢٠/١١/١٨) والى يوم الاثنين الموافق ( ٢٠٢٠/١٢/٢٨ ) ، ومدة الجلسة ٤٥ دقيقة في المختبر (١) لقسم الفيزياء ، وتطلب تطبيق البرنامج إجراء مقابلات مع طلبة المجموعة التجريبية لتعريفهم بطبيعة العمل الإرشادي وواجباتهم وحقوقهم في البرنامج الإرشادي ، وإجراء هذه الجلسات بشكل جيد وفعال، وتم تحديد الأيام (الاثنين، الاربعاء)، من كل أسبوع في تمام الساعة ١٢:٣٠ ظهراً لمدة ٤٥ دقيقة لكل جلسة ، وتم تحديد يوم الاثنين الموافق (٢٠٢٠/١١/١٦) موعداً لإجراء الاختبار

القبلي ، ويوم الأربعاء الموافق (٣٠ / ١٢ / ٢٠٢٠ ) موعداً للاختبار البعدي، والجدول (٦) يوضح ذلك .

### جدول (٤) الجلسات الإرشادية لأسلوب بيك للمجموعة التجريبية ومواعيد انعقادها والزمن المستغرق

ت	عنوان الجلسة	الفنيات والنشاطات المساعدة	تاريخ ومدة انعقادها
١	الافتتاحية	المناقشة وحوار والتشجيع	الاربعاء ١٨/١١/٢٠٢٠ ١٢:٣٠ ظ لمدة ٤٥ د
٢	تقبل الذات والحوار الداخلي الإيجابية معها	فهم المعنى الخاص، التخيل ، ملئ الفراغات ، العلاج الشخصي الداخلي	الاثنين ٢٣/١١/٢٠٢٠ ١٢:٣٠ ظ لمدة ٤٥ د
٣		تحدي ما هو مطلق، تغيير القواعد ، التقليل من الاحداث غير السارة	الاربعاء ٢٥/١١/٢٠٢٠ ١٢:٣٠ ظ لمدة ٤٥ د
٤		إعادة العزو ، فهم المعنى الخاص ، ملئ الفراغات ،	الاثنين ٣٠/١١/٢٠٢٠ ١٢:٣٠ ظ لمدة ٤٥ د
٥	التفرد بالذات والثقة بها	تسمية التشوهات ، تحدي ما هو مطلق ، تغيير القواعد	الاربعاء ٢/١٢/٢٠٢٠ ١٢:٣٠ ظ لمدة ٤٥ د
٦		اللامصيبة ، إعادة العزو ،	الاثنين ٧/١٢/٢٠٢٠ ١٢:٣٠ ظ

لمدة ٤٥ د	فهم المعنى الخاص ،		
الاربعاء ١٢/٩/٢٠٢٠ ١٢:٣٠ ظ لمدة ٤٥ د	تحدي التفكير ، تسمية التشوهات ، تحدي ما هو مطلق ،		٧
الاثنين ١٢/١٤/٢٠٢٠ ١٢:٣٠ ظ لمدة ٤٥ د	قائمة الإيجابيات والسلبيات والموازنة بينها ، اللامصيبة ، إعادة العزو	تقبل الماضي وموائمه مع الحاضر والمستقبل	٨
الاربعاء ١٢/١٦/٢٠٢٠ ١٢:٣٠ ظ لمدة ٤٥ د	التخيل ، تحدي التفكير ، تسمية التشوهات		٩
الاثنين ١٢/٢١/٢٠٢٠ ١٢:٣٠ ظ لمدة ٤٥ د	العلاج الشخصي الداخلي ، قائمة الإيجابيات والسلبيات والموازنة بينها ، اللامصيبة	تنمية العلاقات الاجتماعية والشعور بالسعادة	١٠
الاربعاء ١٢/٢٣/٢٠٢٠ ١٢:٣٠ ظ لمدة ٤٥ د	التقليل من الاحداث غير السارة، التخيل، تحدي التفكير		١١
الاثنين ١٢/٢٨/٢٠٢٠ ١٢:٣٠ ظ لمدة ٤٥ د	المناقشة والحوار	الختامية	١٢

تطبيق الجلسات: تم تطبيق البرنامج الإرشادي مثلما موضح في الجدول (٦) على وفق اسلوب بيك بواقع ١٢ جلسة، وفيما يأتي استعراض مفصل لأحدى جلسات البرنامج الإرشادي والمتمثل بالجلسة الثانية:

## الجلسة الثانية: عنوان الجلسة/ تقبل الذات والحوار الداخلي الإيجابية معها /

تاريخ الجلسة:

مدة الجلسة ٤٥ دقيقة

الاثنين ٢٣/١١/٢٠٢٠

التدريب البيتي	التقويم البنائي	النشاط المقدم	الفنيات	الهدف
- تطلب الباحثة من الطالبات التكلم عن بعض المواقف التي مرت بهن وما التصرف الصحيح لهذه المواقف ، وهل تم تقبل هذا التصرف .	- تسأل الباحثة المجموعة الإرشادية عن اهمية الذات وكيفية تقبلها. - تقف الباحثة على السلبيات والإيجابيات في الجلسة الإرشادية.	- تعرف الباحثة بمعنى الذات ومعنى الحوار الإيجابي معها. - تقوم الباحثة بسؤال الطلبة ماذا نعني بالذات للتعرف على المعنى السقراطي. - تقوم الباحثة بتشجيع الطلبة على التحدث بحرية عن الاحداث التي مرت بهم وتخليهم لها كما لو حدثت الان. - متابعة ردود الأفعال الصادرة من الطلبة عند حديثهم عن الاحداث التي مرت بهم. - ملئ الفراغات من خلال تعليم الطلبة التركيز على أفكارهم التي تحدث اثناء معايشة الاحداث والمواقف. - تدريب الطلبة على التواصل الاجتماعي مع بعضهم البعض ومع الاخرين. - تدريب الطلبة على اتخاذ القرارات من خلال تغيير أنماط واشكال التفاعل الذي يسبب لهم المشكلات البيئية.	- فهم المعنى الخاص - التخيل - ملئ الفراغات - العلاج الشخصي الداخلي	-تدريب الطلبة على تقبل الذات والحوار الإيجابي معها . - تدريب الطلبة على التواصل مع الذات وتنمية اتجاهات إيجابية نحوها . - تدريب الطلبة على التفاعل السليم واتخاذ القرارات المناسبة.

## كيفية إدارة الجلسة الثانية:

- استقبال الطلبة في تمام الساعة ١٢:٣٠ ظهرا يوم الاثنين الموافق ٢٣ / ١١ / ٢٠٢٠.
- تقدم الباحثة موضوع تقبل الذات والحوار الداخلي الإيجابية معها والابتعاد عن لومها.
- توضح الباحثة أهمية تنمية حوار إيجابي مع الذات .
- تعرف الباحثة بمعنى الذات ومعنى الحوار الإيجابي معها.
- تقوم الباحثة بسؤال الطلبة ماذا نعني بالذات للتعرف على المعنى السقراطي.
- تقوم الباحثة بتشجيع الطلبة على التحدث بحرية عن الاحداث التي مرت بهم وتخليهم لها كما لو حدثت الان.
- متابعة ردود الأفعال الصادرة من الطلبة عند حديثهم عن الاحداث التي مرت بهم .
- ملئ الفراغات من خلال تعليم الطلبة التركيز على أفكارهم التي تحدث اثناء معايشة الاحداث والمواقف.
- تدريب الطلبة على التواصل الاجتماعي مع بعضهم البعض ومع الاخرين.
- تدريب الطلبة على اتخاذ القرارات من خلال تغيير أنماط واشكال التفاعل الذي يسبب لهم المشكلات البيئية.
- تودع الباحثة للطلبة ، مع تذكيرهم بموعد الجلسة الإرشادية التالية في تمام الساعة ١٢:٣٠ ظهرا يوم الأربعاء الموافق ٢٥ / ١١ / ٢٠٢٢.

## الفصل الخامس: ( عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها )

أولاً : عرض النتائج : يستهدف البحث الحالي التعرف على تأثير اسلوب بيك في خفض لوم الذات لدى طلبة الجامعة فبعد تطبيق البرنامج الارشادي على عينه البحث بواقع ١٢ جلسة تم التحقق من معرفة تأثير البرنامج الارشادي من خلال اختبار الفرضيات الصفرية التالية :

١ - الفرضية الأولى: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في رتب درجات لوم الذات (المجموعة التجريبية) في الاختبارين القبلي والبعدي، وتم التحقق من صحة هذه الفرضية باستعمال اختبار ولكوكسن ، لعينتين مترابطتين، وبعد هذا الاختبار من الاختبارات التي تتمتع بالدقة، واستعملت الباحثة هذا الاختبار لمعرفة دلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي، لأفراد المجموعة التجريبية اذا تبين ان قيمة ولكوكسن المحسوبة (٠.٨١) اصغر من القيمة الجدولية والبالغة (٢) عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) وهي داله احصائيا ، ومعنى ذلك رفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة والتي تؤكد على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات تطبيق الاختبارين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية لصالح الاختبار البعدي ، والجدول (٥) يوضح ذلك:

جدول (٥) الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية باستعمال ( ولكوكسن )

مستوى الدلالة ٠.٠٥	قيمة ولكوكسن		متوسط الرتب	مجموع الرتب	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	المقارنة	المجموعة
	الجدولية	المحسوبة							
دالة	٢	٠.٨١	٣.٥٠	٢١.٠٠٠	٢.٤٨	٨٧.١٧	٦	القبلي	التجريبية
			صفر	صفر	٢.٣١	٤٦.٨٣		البعدي	

٢ - الفرضية الثانية: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات افراد المجموعة الضابطة في الاختبار القبلي والبعدي على مقياس لوم الذات ، وقامت الباحثة باستعمال اختبار ولكوكسن لاختبار صحة هذه الفرضية لمعرفة دلالة الفروق بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة وتبين ان القيمة المحسوبة تساوي (٢.٢٠) غير داله احصائيا عند مقارنة القيمة الجدولية البالغة (٢) عند مستوى دلالة (٠.٠٥)، لذا تقبل الفرضية الصفرية ، اذا لا توجد فروق بين درجات افراد المجموعة الضابطة في الاختبار القبلي والبعدي والجدول (٦) يوضح ذلك.



## جدول (٦) الاختبار القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة باستعمال ( ولكوكسن )

مستوى الدلالة ٠.٠٥	قيمة ولكوكسن		متوسط الرتب	مجموع الرتب	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	المقارنة	المجموعة
	الجدولية	المحسوبة							
غير دالة	٢	٢.٢٠	٢.٢٥	٤.٥٠	١.٦٠	٨٨.٨٣	٦	القبلي	الضابطة
			١.٥٠	١.٥٠	١.٠٤	٨٨.٥٠		البعدى	

٣ - الفرضية الثالثة: لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في رتب درجات لوم الذات (التجريبية والضابطة) بعد تطبيق البرنامج البعدى، ولاختبار صحة هذه الفرضية لجأت الباحثة لاختبار (مان وتني) للعينات المتوسطة، لمعرفة دلالة الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لمقياس (لوم الذات الاكاديمية) اذ ظهر ان القيمة المحسوبة والتي تساوي (صفر) وهي دالة احصائيا عند مقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (٢) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ، وبذلك ترفض الفرضية الصفرية وتقبل الفرضية البديلة اي انها توجد فروق معنوية بين درجات افراد المجموعة التجريبية ودرجات افراد المجموعة الضابطة ولصالح المجموعة التجريبية التي تغيرت درجاتهم بعد تطبيق البرنامج الارشاد والجدول (٧) يوضح ذلك.

## جدول (٧) اختبار (مان وتني) للعينات المتوسطة

مستوى الدلالة ٠.٠٥	قيمة مان وتني U		متوسط الرتب	مجموع الرتب	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	العدد	المجموعة	المتغير
	الجدولية	المحسوبة							
دالة	٢	صفر	٣.٥٠	٢١.٠٠	٢.٣١	٤٦.٨٣	٦	التجريبية	لوم الذات
			٩.٥٠	٥٧.٠٠	١.٠٤	٨٨.٥٠		٦	

## ثانيا: تفسير النتائج ومناقشتها

من خلال استعراض النتائج التي توصل اليها البحث الحالي، تبين وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي على مقياس لوم الذات للمجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي المستعمل في البحث الحالي ، ولصالح الاختبار البعدي بسبب انخفاض متوسطات البعدي ، بينما اظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بالنسبة لدرجات افراد المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي لمقياس لوم الذات، وهذا يدل على تأثير البرنامج الإرشادي (وفق أسلوب بيك) .

ويمكن تفسير هذه النتيجة وفق نظرية الارشاد او العلاج المعرفي لبيك ان سلوك طلبة الجامعة يقوم على فكرة ( ان ما يفكر فيه الافراد او ما يقلونه لأنفسهم فضلا عن اتجاهاتهم وآرائهم ومثلهم يمثل أمور مهمة وذات صلة وثيقة بسلوكهم الصحيح والمرضي)، ويرى بيك ان ردود الفعل الانفعالية ليست استجابات مباشرة ولا تلقائية بالنسبة للمثير الخارجي وانما يجري تحليل دقيق لهذه المثيرات وتفسيرها من خلال النظام المعرفي (العقلي) الداخلي ، وينجم عن ضعف الاتساق بين النظام المعرفي الداخلي وبين المثيرات الخارجية وجود المشاكل والاضطرابات النفسية فالتفكير المشوه حسب وجهة نظر بيك هو الذي يسبب المشاكل النفسية لدى الافراد ، ومن ضمن الأفكار المشوهة التي حددها بيك لوم الذات ويتمثل بإساءة تفسير الوقائع وفقا للأفكار السلبية والاستنتاجات غير المنطقية وفيه يحمل الفرد نفسه مسؤوليات الفشل عن كل ما يدور حوله ويعتبر نفسه مسؤولا عن فشل الآخرين بشكل مبالغ فيه في تعميم وتضخيم الأمور وعليه فان استعمال أسلوب بيك والذي يقوم على أساس إعادة البناء المعرفي ويهدف الى تنمية التفكير العقلاني والمتوافق والمتضمن زيادة الوعي بالأفكار ، والتعرف على الأفكار المشوشة ، واستبدال الأفكار غير الدقيقة ، وتدعيم المسترشد على التغيير ، واستعمال الأساليب المعرفية كان كفيل بخفض لوم الذات لدى العينة الذي طبق عليها البرنامج الارشادي من طلبة كلية العلوم قسم الفيزياء .

## ثالثا: التوصيات والمقترحات:

\*التوصيات : في ضوء نتائج البحث الحالي توصي الباحثة ما يأتي:

-الإفادة من مقياس لوم الذات الذي بنته الباحثة في الكشف عن لوم الذات لدى طلبة الجامعة .

-الإفادة من البرنامج الذي تم بنائه في خفض لوم الذات لدى الطلبة من قبل المرشدين النفسين العاملين في الجامعات.

-الاهتمام بالإرشاد النفسي في جميع المؤسسات الحكومية لما له من أهمية في تقديم الخدمات الإرشادية من خلال البرامج في التصدي لكثير من المشكلات المهنية والاسرية والاجتماعية.

\*المقترحات : يمكن اقتراح بعض الدراسات لتكون مكملة للبحث الحالي منها :

- القيام بدراسات اخرى باستعمال اسلوب بيك في معالجة مشكلات أخرى كالإدمان والخوف والقلق .

- القيام بدراسات للتعرف على أثر استعمال أساليب إرشادية أخرى في خفض لوم الذات كاستعمال أساليب نظرية ريمي .

- اجراء دراسة مقارنة لخفض لوم الذات بين طلبة الجامعة والطلبة المغتربين .

### **The effect of Beck's method on reducing self-blame among university students**

**Asst. Prof. Dr.Nebras Taha khammas.**

**University of Mustansiriyah/ College of Education**

#### **Abstract**

The current research aims to identify the effect of the Beck method in reducing self-blame among university students, and to achieve this, the researcher built a self-blame scale consisting of 18 items, and after extracting the psychometric properties of the scale, the researcher applied it to a sample of 12 university students divided into two groups 6 groups Experimental and 6 control groups, and the researcher used the appropriate statistical means, and the scale and the counseling program were built in the light of the counseling theory or cognitive therapy for (Beck). The researcher made a number of recommendations and suggestions.

Psychological counseling, cognitive behavioral counseling theory, Beck method, self-blame

### المصادر والمراجع

- أباطة، أمال عبد السميع مليحي (٢٠٠٢): الصحة النفسية والعلاج النفسي، الطبعة الثانية، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
- أبو اسعد ، أحمد عبد اللطيف ( أ ) ( ٢٠١١ ) : تعديل السلوك ، ط ١ ، عمان ، دار المسيرة للنشر والتوزيع .
- أبو اسعد ، أحمد عبد اللطيف (ب) ( ٢٠١١ ) : العملية الارشادية ، ط ١ ، عمان ، دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- أبو اسعد ، أحمد عبد اللطيف وعريبات ، احمد عبد الحليم ( ٢٠١٢ ) : نظريات الإرشاد النفسي والتربوي ، ط ٢ ، عمان ، دار المسيرة للنشر والتوزيع .
- أبو حلاوة ، محمد السعيد (٢٠١٣) : الحسرة الوجودية، ابعادها ومحدداتها وديناميات تشكيلها نموذج نظري مقترح، مجلة الدراسات التربوية والانسانية ، كلية التربية ، جامعة دمنهور ، المجلد ٥ العدد ٤ ، جزء ٢ .
- جاسم ، عباس لطيف ( ٢٠٢٠ ) : لوم الذات لدى طلبة المرحلة المتوسطة وعلاقته ببعض المتغيرات ، مجلة الفتح، العدد الثلاثة والثلاثون ، جامعة ديالى ، ديالى.
- الخفاجي ، احمد صادق علي ( ٢٠١٨ ) : فاعلية أسلوبيين علاجيين ( العلاج المعرفي السلوكي ) و ( العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي ) في خفض قلق الموت لدى المرشئ المصابين بمرض السرطان ، أطروحة دكتوراه غير منشورة الجامعة المستنصرية ، كلية التربية ، قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي .
- دافيدوف، لندا، ( ١٩٨٨ ) : مدخل علم النفس، ترجمة سيد الطواب واخرون، ط٢، القاهرة، دار ماركيز وهيل للنشر .
- الزغبى ، أحمد محمد ( ٢٠٠٣ ) : التوجيه والإرشاد النفسي أسسه - نظرياته - طريقه - مجالاته - برامج ، ط ١ ، دمشق ، دار الفكر للطباعة والنشر .
- السعدي ، عقيل كريم علي شلال ( ٢٠١٩ ) : اثر برنامج ارشادي معرفي سلوكي في خفض اعراض الاكتئاب لدى طلاب المرحلة الإعدادية ، رسالة ماجستير غير منشورة

الجامعة المستنصرية ، كلية التربية الاساسية ، قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي

• صابر ، خلود ( ٢٠٠٧ ) : استقلال الجامعات ، ط ١ ، القاهرة ، مركز القاهرة لدراسات حقوق الانسان .

• العبودي ، خولة حسن حمود ( ٢٠١٤ ) : اثر الارشاد السلوكي المعرفي في تخفيف الضغوط النفسية لمرضى القولون العصبي، أطروحة دكتوراه غير منشورة جامعة البصرية ، كلية التربية للعلوم الإنسانية ، قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي .

• محمد عادل عبد الله (٢٠٠٠): العلاج السلوكي المعرفي أسس وتطبيقات ، دار الرشاد ، القاهرة ، مصر .

• المرعي ، اميرة عبد الكريم مرون ( ٢٠١٢ ) : تأثير العلاج المعرفي السلوكي ( نموذج بك ) في تصحيح فرض المفهوم الخاطيء لدى المصابين بالاكتئاب ، رسالة ماجستير غير منشورة الجامعة المستنصرية ، كلية التربية ، قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي .

• الموسوي ، حيدر كريم جاسم ( ٢٠٠٩ ) : اثر العلاج المعرفي السلوكي في خفض القلق العصابي لدى الاحداث الجانحين ، رسالة ماجستير غير منشورة الجامعة المستنصرية ، كلية التربية ، قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي .

• الوائلي ، اسراء فاضل سهيم ( ٢٠١٥ ) : اثر الارشاد السلوكي المعرفي في تعديل السلوك الانهزامي لدى طلاب الجامعة ، رسالة ماجستير غير منشورة الجامعة المستنصرية ، كلية التربية الاساسية ، قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي .

- Allen,M.J.&Yen,W.M,(1979):Introduction to measurement Theory ،California.
- Anastasi ،A (1988) :Psychological Testing .New York: Macmillan Publishing Company.
- Beck ,A,T,(1963): A systematic investigation of depression Comprehensive psychiatry.
- Beck , A , T , ( 1976 ) : Cognitive therapy emotional disorders , new York , International university press .
- Beck, Aaron, T (1979). Cognitive Therapy of Depression. New York: The Guilford Press.
- Beck, A. T. (1993): Cognitive therapy: Past, present, and future. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 61(2).

- Besharat, M., Eisler, I., Dare., C ,(2002) : **The Self and Other Blame Scale (SOBS). The background and presentation of a new instrument for measuring blame in families**, Journal of Family Therapy 23(2).
- Catherine M. Reich, Judiann M. Jones, Matthew J. Woodward, Náthali Blackwell ,Leslie D. Lindsey and J. Gayle Beck (2014): **Does Self-Blame Moderate Psychological Adjustment Following Intimate Partner Violence?**. Journal of Interpersonal Violence published online 1 –18 . UNIV OF MEMPHIS .
- Crombach, L.I(1964): **Essential of Psychological Testing**, New York Harper Brothers.
- Eble ,R.L. (1972): **Essential of Education Measurement prentice – Hill** ,New York.
- Engelstatter, M. (2004): **Self-blame, coping, perceived control and psychological symptoms in child sex offenders and batterers**, University of North Carolina at Wilmington, Degree of Master of Arts.
- Ferguson . I , Takan , Y . (1989): **Statistical Analysis in Psychology on Education**, New York, McGraw - Hill.
- Foran, J.G.(1961): **A note on Methods of Measuring Reliability**, Journal of Educational Psychology ,Vol22, No4.
- Holt ,R. & Irving ,L ,(1971) : **Assessing personality** ,New York , London.
- Jacobsen, B. (2007): **Invitation to Existential Psychology: A Psychology for the Unique Human Being and its applications in therapy**, John Wiley & Sons. Ltd.
- Kelly, G.A.(1955): **The Psychology of Personal constructs** ,New York, Norton Press.
- Kexlinger ,p ,( 1979) : **psychometric and psychology** ,London , Acadimic press .
- Miller, D. Porter, C.(1983): **Self-Blame in Victims of Violence**, Journal of Social issues, 33(2) .



## مقياس لوم الذات (self-blame)

ت	الفقرات	أُتفق تماماً	أُتفق غالباً	أُتفق احياناً	أُتفق نادراً	لا أتفق ابداً
١	اشعر بالسوء عند التفكير بالماضي					
٢	اشعر ان الحزن جزء من شخصيتي					
٣	اميل الى الأشخاص والأماكن والبرامج والموسيقى والكتب والمجلات التي تشعرني بالحزن					
٤	اشعر اني لا استطيع انجاز الاعمال وحدي واني بحاجة الى الاخرين لإتمام اعمالي					
٥	اميل الى اختيار الأصدقاء والزملاء وفق قدرتهم على حل مشكلاتي					
٦	اميل الى الاستعجال باتخاذ القرارات وضعف الصبر في حل مشكلاتي					
٧	اشعر ان معاناتي في الماضي تؤثر على حياتي في الحاضر والمستقبل					
٨	اشعر أني المحور الأساسي لهذا العالم وأنا المسؤول الوحيد عن اي شيء سيئ يحدث لي					
٩	اميل الى انجاز الاعمال التي يطلبها مني الاخرين دون ان يكون لي رأي فيها					
١٠	اتقبل الكمال واميل الى ان يكون سلوكي متكامل					
١١	اميل الى مقارنة اعمالي في الوقت الحاضر مع اعمالي في الماضي					
١٢	اشعر اني غير متصلح مع ذاتي ولا احبها ولا اتعطف معها مما يشعرنني بالضيق والقلق وضعف الرضا عنها					
١٣	اشعر ان حياتي تسير عكس ما اريد					
١٤	اشعر ان ثقتي بنفسي ضعيفة					
١٥	اشعر ان الاحداث السيئة غير السارة تحدث طول الوقت لي					
١٦	الخطأ غير وارد في قاموسي ويجب على جميع البشر ان لا يخطؤون وعندما أخطئ فاني لا اتقبل هذا الخطأ ولا اسمح نفسي على ارتكابه					
١٧	اشعر بسلبية اتجاه ذاتي ونظرتي منخفضة لها مما يشعرنني بالفشل وبكوني لا استحق حياة افضل فحديثي مع ذاتي يتم بالقسوة					
١٨	اميل الى مقارنة ذاتي وانجازاتي مع الاخرين وانجازاتهم					