الخصائص السيكومترية لمقياس الاندماج المعرفي لدى طلاب الجامعة

أ/ مي احمد راغب قمحاوي
المعيدة بقسم الصحة النفسية
كلية التربية – جامعة الزقازيق
mai.kamhawi123@gmail.com

د/ نجوى شعبان محمد خليل
أستاذ الصحة النفسية المتفرغ
كلية التربية – جامعة الزقازيق

د/ رانيا عبد العظيم أبو زيد
مدرس الصحة النفسية
كلية التربية – جامعة الزقازيق

المستخلص:

يهدف البحث الحالي إلى إعداد مقياس للاندماج المعرفي من منظوره السلبي ملائم لبيئتنا وثقافتنا المصرية، والتحقق من خصائصه السيكومترية (صدقه، وثباته) لدى طلاب الجامعة، وتحقيقاً لهذا الهدف تكونت عينة البحث من (١٥٠) طالباً وطالبة من الكليات العملية والنظرية بجامعة الزقازيق تم اختيارهم بطريقة عشوائية، وبلغ المتوسط العمري (٢١,٥٨) عامًا وبانحراف معياري(١,٩)، واستخدمت الباحثة مقياس الاندماج المعرفي (إعداد/ الباحثة) في صورته الأولية بعد عرضه على مجموعة من المحكمين ويتكون من (٥٣) مُفردة موزعين على خمسة أبعاد رئيسية وهى القواعد والمعتقدات والأسباب والتقييمات والماضي أو المستقبل والذات، وباستخدام الأساليب الإحصائية الملائمة من خلال البرنامج الإحصائي(SPSS): الاتساق الداخلي، صدق المُفردات عن طريق حساب مُعاملات الارتباط لكل مُفردة والبعد الذي تنتمي إليه، معامل ثبات ألفا كرونباخ، أسفرت نتائج البحث الحالي عن إعداد مقياس قادر على

قياس الاندماج المعرفي من الجانب السلبي له مكون من (٣٩) مُفردة في صورته النهائية، وملائم للبيئة والثقافة المصرية، ويتمتع بالكفاءة السيكومترية الجيدة من الصدق والثبات والاتساق الداخلي حيث اتضح وجود معاملات ارتباط دالة إحصائيًا، وبالتالي فهو صالح للتطبيق والاستخدام في البحوث والدراسات المستقبلية للتعرف على علاقة الاندماج المعرفي بالاضطرابات النفسية لدى طلاب الجامعة .

الكلمات المفتاحية: الخصائص السيكومترية، الاندماج المعرفي، طلاب الجامعة.

The Cognitive Fusion Scale For University Students

Abstract:

The current research aimes to prepare a scale of cognitive fusion from its negative perspective that is appropriate for our Egyptian environment and culture, and also to verify its psychometric properties. To achieve this aim the researcher selected randomly (150) students from practical and theoretical faculties at Zagazig University; the average age (21.58) years, and the standard deviation was (1.9). The researcher used the cognitive fusion scale (the researcher preparation) in its initial form which consists of (53) items divided into five dimensions: rules and beliefs, reasons, Judgments, past or future, and the self after presenting it to a group of Interraters. Using the appropriate statistical methods in the statistical program(SPSS) such as internal consistency, Item validity, Cronbach's alpha coefficient, the most important results showed that the scale is capable of measuring cognitive fusion from its negative side,

consisting of (39) items in its final form and has good psychometric competence of validity, reliability, and internal consistency. Hence, it is recommended to be administered in future studies to identify the association of cognitive fusion with psychological disorders.

Keywords: Psychometric Properties, Cognitive Fusion, University Students.

مقدمة:

يعتبر طلاب الجامعة فئه عمرية أوشكت علي انهاء مرحلة المراهقة والانتقال إلي مرحلة جديدة تسمي مرحلة الرشد، ويمثل هؤلاء الطلاب فئة مهمة في المجتمع، فهم قادة المستقبل وأمله لتحقيق الرقي والتقدم، لذا يجب الاهتمام بهم ورعايتهم في كافة النواحي المعرفية والنفسية والاجتماعية وغيرها، وخاصة أنهم في هذه المرحلة يواجهون العديد من التحديات كتلك التي تتعلق بالاستقلال عن الأسرة، وكثافة الأعباء الاكاديمية، قلق المستقبل، بلورة أفكارهم الخاصة بمجرى الحياة بما يتوافق مع المجتمع، إلى غير ذلك من التحديات التي قد تضع طلاب الجامعة تحت وطأة الضغط النفسي الشديد، وعندئذ تضعف قدرتهم على مواجهة أي ضغوط قد يتعرضون لها في بيئة الجامعة، و يكونون أكثر عرضة للإصابة بالاضطرابات النفسية.

ويُعد الاندماج المعرفي من منظور نظرية إطار العلاقات، والعلاج القائم على القبول والالتزام عاملًا رئيسيًا مسئولًا عن حدوث الاضطرابات النفسية واستمرارها، حيث تم اقتراحه كآلية نفسية مرضية أساسية لعدم المرونة النفسية، وتتكون من الميل إلى الاعتقاد بالمحتوى الحرفي للأفكار والمشاعر، أو بشكل عام من التنظيم المفرط

للسلوك عن طريق العمليات اللفظية مثل القواعد والأطر العلائقية المشتقة (Hayes, S., Strosahl, K., & Wilson, K., 2012, 20)

وترى نظرية إطار العلاقات أن الاندماج المعرفي ليس ضاراً بطبيعته للفرد، ولكن يصبح كذلك عندما يؤدي إلى أنماط سلوكية لا تكيفية وجامدة، وينتج هذه التأثير السلبي للاندماج من استغراق الشخص في عمليات التفكير والمعتقدات والخبرات السابقة بدلًا من تواجده في اللحظة الحالية، والتركيز على عمليات الانتباه غير المرن، والتي تمنع الشخص من إعادة توجيه عمليات الانتباه بشكل مرن بين المجالات المختلفة، وبالتالي يؤثر ذلك على الطريقة التي يتفاعل بها الشخص مع البيئة والعمليات الداخلية لديه، ويقلل من المعني الإيجابي للإبداع لديه، ورؤيته للنتائج الإيجابية لأفعاله، بالإضافة إلى تقليل الدوافع والأفعال التي تتماشى مع أهدافه وقيمه، وتسيطر عندئذ العمليات المعرفية أو اللغوية على سلوك الفرد .(Buschman, 2016,67)

وقد وجدت الأبحاث أن عملية الاندماج المعرفي تجعل التجربة النفسية للطلاب في مرحلة الجامعة محدودة وجامدة، وأقل توجيها من خلال التجارب الواقعية والمستمرة، وبالتالي تقل المحاولات السلوكية للطلاب للتعامل مع التحديات الراهنة في بيئة الجامعة كالضغوط الأكاديمية، الضغوط المالية، التوافق مع التنوع الثقافي في البيئة الجامعية وغيرها، وهذا يؤدي إلى شعور الطلاب بالعجز والفشل أو عدم القدرة على التركيز على اللحظة الحالية، والانغماس في أحداث الماضي أو المستقبل المتوقع، وبالتالي يحفز الإصابة بالاضطرابات النفسية كالاكتئاب، والقلق. وهذا ما أثبتته دراسة نورين ومالك(Noureen &Malik,2019)، ودراسة حكمتي وآخرون (Hekmati , et al.,2021)؛ ومن هنا تأتي أهمية البحث الحالي في محاولة إعداد

أداة يمكن من خلالها قياس الاندماج المعرفي وتحديد أبعاده الأساسية وخاصة أنه لا يوجد أية بحوث أو دراسات عربية – في حدود إطلاع الباحثة- تناولت هذا المتغير بالدراسة، وهذا ما دفع الباحثة لإجراء هذا البحث.

مشكلة البحث:

نبعت مشكلة البحث الحالي من الحداثة النسبية لمتغير الاندماج المعرفي (من الجانب السلبي)، وعدم توافر أي أداة لقياس الاندماج المعرفي – في حدود إطلاع الباحثة - لدى طلاب الجامعة في البيئة المصرية، ويرجع ذلك إلى ندرة البحوث والدراسات التي اهتمت بدراسة الاندماج المعرفي وأبعاده (القواعد والمعتقدات، الأسباب، التقييمات، الماضي أو المستقبل، الذات)، فتبلورت مشكلة البحث في التأكد من الخصائص السيكومترية لمقياس الاندماج المعرفي لدى الشباب الجامعي من خلال الإجابة على الأسئلة الآتية:

١- هل يتمتع مقياس الاندماج المعرفي لدى طلاب الجامعة بدرجة مقبولة من الاتساق الداخلي؟

٢- هل يتوافر درجة مقبولة من الصدق لمقياس الاندماج المعرفي لدى طلاب الجامعة؟

٣- هل يمكن تطوير أداة ثابتة لقياس الاندماج المعرفي لدى طلاب الجامعة؟

أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى ما يلي:

١) إعداد مقياس الاندماج المعرفي لدى طلاب الجامعة.

٢) التحقق من الخصائص السيكومترية للصورة المُعدة لمقياس الاندماج المعرفي لدى طلاب الجامعة.

أهمية البحث:

للبحث جانبان يوضحان أهميته:

أولاً: الأهمية النظرية:

تتمثل الأهمية النظرية الخاصة بهذا البحث في كونه أول بحث في البيئة المصرية والعربية – في حدود إطلاع الباحثة- يتناول التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس الاندماج المعرفي من المنظور السلبي، كما أنه محاولة للتأصيل النظري لهذا المفهوم الحديث في مجال الصحة النفسية.

ثانياً: الأهمية التطبيقية:

يستمد هذا البحث أهميته التطبيقية في إعداد مقياس الاندماج المعرفي باعتبار الاندماج المعرفي عملية مرضية خطيرة تؤثر على المرونة النفسية والسلوكية للشخص، والذي بدوره يعرضه للإصابة بالاضطرابات النفسية، وقد يفيد هذا المقياس في تصميم برامج إرشادية وعلاجية لمساعدة الشباب الجامعي و تعزيز المرونة النفسية لهم، توجيهم نحو الأساليب المناسبة للتوافق مع قدراتهم الشخصية وبيئتهم الاجتماعية.

مصطلحات البحث:

١- الاندماج المعرفي Cognitive fusion

عرف كير(Kerr, 2010, 58) الاندماج المعرفي بأنه عملية تتضمن الارتباط الزائد مع الأفكار والقواعد والتقييمات اللفظية السلبية، لدرجة تؤدي إلى فقدان الشخص الاتصال باللحظة الحالية "هنا والآن"، كما يؤدي إلى عدم قدرته على الفصل بين ذاته من الناحية النفسية والأحداث الداخلية اللفظية.

وتعرفه الباحثة إجرائيًا بأنه عملية عقلية يميل من خلالها الشخص إلى التعامل مع المحتوى الحرفي لأفكاره، ومعتقداته والتفاعل الانفعالي معها، لدرجة أن هذه الأفكار تصبح المصدر الرئيسي لتنظيم سلوكه على حساب الطوارئ المباشرة في البيئة، وتُقاس بالدرجة التي سوف يحصل عليها المفحوص من خلال استجاباته على مقياس الاندماج المعرفي بأبعاده المختلفة من إعداد الباحثة.

٢- طلاب الجامعة University Students :

طلاب الجامعة هم طلاب في مرحلة المراهقة المتأخرة؛ والتي تمتد من عمر(١٨- ٢٢) عامًا، وتتميز هذه المرحلة بأنها مرحلة القوى المتصارعة، والطاقات المتفجرة، وتناقض الأفكار، والمشاعر والاتجاهات، واستجلاء الهوية بين التمرد والاستقلال (سمية عبد الوارث وآخرون، ٢٠١٣، ٢٣).

محددات البحث:

تكونت عينة البحث من (١٥٠) طالب وطالبة من طلاب الكليات النظرية والعملية بجامعة الزقازيق ،محافظة الشرقية، جمهورية مصر العربية، وتم تطبيق أدوات البحث خلال الفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي(٢٠٢١- ٢٠٢٢)، واعتمدت الباحثة على المنهج الوصفي التحليلي.

الإطار النظري والدراسات السابقة:

أولا : مفهوم الاندماج المعرفي:

لقد تعددت التعريفات التي تناولت مفهوم الاندماج المعرفي (الانصهار المعرفي)، وفيما يلي بعض هذه التعريفات:

يُشير الاندماج المعرفي إلى عدم قدرة الشخص على التمييز بين عملية التفكير ونواتج هذه العملية(الأفكار) أي أنه خلال فترات الاندماج المعرفي قد يتعامل الأشخاص مع الأفكار على أنها حقائق عن الواقع أو الذات وليست نتيجة لعملية التفكير و مجرد تعليقات على أحداث الحياة وتجاربه , Fletcher & Hayes) .2005, 318)

وعرفه رويز وآخرون (Ruiz, Suárez-Falcón, Riano-Hernández & Gillanders ,2017,81) على أنه عملية لفظية تعكس ارتباط الأشخاص بالتجارب الخاصة غير المرغوبة، بالإضافة إلى الفشل في التمييز بين أنها مجرد تجارب حياتية موقفية وليس بالضرورة أن توجه سلوكهم.

كما أشار بنيتو جوفيا وآخرون (Pinto-Gouveia, Dinis, Gregório & Pinto, A., 2018,528) بأن الاندماج المعرفي يمثل هيمنة العمليات اللفظية(الأفكار، المشاعر، والإدراكات وغيرها من أحداث داخلية) على تنظيم السلوك، ويتم ذلك على حساب الاحساس بالسياقات البيئية(المثيرات البيئية المباشرة)، والسعي وراء تحقيق قيم الحياة المهمة.

وتُعرفه (رأفات أحمد، ٢٠٢٠، ١٣٢) بأنه التركيز على ما تخبرنا به أفكارنا دون الانتباه إلى مدى فعاليتها من عدمه بالنسبة لنا، مما يجعلنا غير قادرين على التصرف بشكل مستقل عنها، والتوجه نحو المهم لنا في الحياة.

ثانيًا: أسباب الاندماج المعرفي:

يحدث الاندماج المعرفي نتيجة لعدة عوامل وأسباب منها ما يلي:

(أ) تلعب التنشئة الوالدية الخاطئة دورًا كبيرًا في التحفيز للاندماج المعرفي، حيث يكتسب من خلالها الشخص مجموعة من القواعد الصارمة والمعتقدات الجامدة حول

طريقة تفكيره ومشاعره وسلوكه (Dinis, Carvalho, Gouveia, & Estanqueiro, 2015, 66)، ويكتسب رسائل ثقافية حول التأثير السلبي للأحداث الخاصة (الأفكار، المشاعر والأحاسيس الجسدية) وطبيعتها الخطرة، ضرورة السيطرة عليها، وهذا يحفز الارتباط المفرط مع هذه الأحداث لدرجة تصبح هي الموجه للسلوك (Greco, Lambert & Baer, 2008,93).

(ب) التنشئة الاجتماعية والتي تدعم استخدام المشاعر والإدراكات كأسباب اجتماعية موجهة للسلوك، من خلال تشجيع الشخص على تقديم تفسيرات لفظية لسلوكه. فمثلًا: الشخص الذي يعاني من القلق الاجتماعي يستخدم احساسه بالرهبة والخوف كسبب لعدم رغبته في حضور أي مناسبة اجتماعية، وهذا يؤدي في النهاية إلى اعتماد الشخص على الأفكار والمشاعر والأحداث الداخلية في تنظيم سلوكه (Hayes, Luoma, Bond, Masuda & Lillis, 2006,7).

(ج) عملية التقييم الذاتي التي يقوم بها الشخص بشكل مستمر لتحديد هل يشعر بالسعادة والرضا عن حياته، وعن جودة أدائه، مما يؤدي إلى تركيزه على المحتوى الغير مرغوب من حياته بهدف التخلص منه، فقدانه الاتصال مع المحتوى السار منها. وهذا يؤدي في نهاية المطاف إلى زيادة تكرار هذا المحتوى وزيادة شدته وسلطته على التنظيمات السلوكية(Wilson, et al ,2003, 69) .

ثالثًا: النظريات المفسرة للاندماج المعرفي:

يُعد مفهوم الاندماج المعرفي من المفاهيم الحديث التي ظهرت في الموجة الثالثة من العلاج المعرفي السلوكي، وتم ذكره بشكل صريح في كل من نظرية السياقية

الوظيفية، ونظرية إطار العلاقات، باعتبارها عملية مرضية مرتبطة بوظيفة الأحداث النفسية الخاصة وعلاقتها بالشخص، وفيما يلي عرضًا مفصلًا لهاتين النظريتين:

أ- نظرية السياقية الوظيفية Functional contextualism :

يستند الاندماج المعرفي إلى فلسفة تحليلية سلوكية ومنهجية نظرية سياقية، يُطلق عليها "السياقية الوظيفية"؛ وهي فلسفة علوم حديثة متفرعة من الفلسفة البراجماتية أو الواقعية(Hayes, Barnes-Holmes& Roche, 2001,6) .

والسياقية الوظيفة هي فلسفة علمية هدفها التنبؤ بالأحداث والتأثير فيها من خلال السلوك الموقفي، والتاريخي، واللفظي، والبيولوجي الذي يحدث فيه السياق(طريقة تعامل الشخص مع الحدث)، كما تتعامل مع الخبرات الخاصة من أفكار ومشاعر وأحاسيس جسدية باعتبارها سلوكيات أي أن الكائن الحي يتصرف وفقا لهذه الخبرات الخاصة، وبالتالي تحكمها نفس المبادئ التي تحكم أي سلوك أخر(كالدافع أو الحاجة، والهدف). وبناءً عليه ليس هناك علاقة سببية بين الأفكار والمشاعر والسلوكيات الظاهرة(عبده سليمان، ٢٠٢٠، ٣٧).

والسياقية الوظيفية مفيدة لنمو اللغة ومستويات الإدراك حيث يدرك من خلالها الشخص وظيفة أي حدث حتى لو كان غير موجود بالفعل في الواقع ، ومع ذلك أنها ضارة ولها تأثير سلبي على الصحة النفسية للشخص (Noureen & Malik, 2019,1).

ويرى هايز وآخرون(Hayes, et al., 2006, 7) أن هناك عدة سياقات وظيفية تتضمن التأثيرات الضارة للغة والإدراك وتتمثل في: سياق الحرفيَة الواقعية

والتي تعني الالتزام بالمعنى الحرفّي للكلمة، واعتبارها مرجعاً لجميع السلوكيات في الحياة، وسياق إعطاء الأسباب ويعني وضع أسباب محددة لسلوك الشخص (تبرير السلوك)، بالإضافة إلى سياق الضبط الانفعالي والذي يعني التركيز على التحكم في المشاعر والانفعالات والسيطرة عليها باعتباره شرطًا أساسيًا للحياة الناجحة.

ونتيجة لهذه العوامل السياقية تصبح المفاهيم اللفظية هي التي تعطي معنى للأحداث، والأفعال، والخبرات، والأشياء، والموضوعات، ومع مرور الوقت عن طريق التفكير يستطيع الشخص استنتاج ملايين الافتراضات حول نفسه وعالمه، مما يؤدي في نهاية المطاف إلى أن يستجيب للكلمات والأسباب كما لو كانت تصف الواقع بصورته المادية الملموسة، بدلًا من التعامل المباشر مع البيئة والأحداث (أشرف عطية، ٢٠١١، ٤٥٠- ٤٥١).

وهذا ما يحدث في الاندماج المعرفي، حيث تحل العمليات اللفظية محل الاتصال المباشر بالأحداث، فينسى الشخص أنه يتفاعل مع الأفكار والمشاعر وليس مع شيئاً حقيقياً، ويصبح الماضي يُقدم نفسه كما لو أنه يحدث الآن، ويصبح المستقبل حاضراً "هنا والآن" على الرغم من وجوده "هناك وبعد ذلك. وبهذا تضيع اللحظة الحالية، ويصبح الشخص يتفاعل باستمرار مع العالم من حوله كما يتم تنظيمه من خلال العمليات المعرفية(Luoma, et al., 2017, 19).

ب- نظرية إطار العلاقات(Relational Frame Theory(RFT:

نظرية إطار العلاقات أو الحالة الذهنية الاتصالية هي النظرية الأساسية للغة البشرية الإدراك، وفي ضوء هذه النظرية فإن وظيفة اللغة والإدراك هي الربط بين الأحداث ذات الظروف المتشابهة، وتحديد العلاقة بين المثيرات المختلفة من خلال الخصائص الأساسية للأحداث ذات الصلة. فتشابه الكائنات يجعل بينهم علاقات،

وهكذا تتعلم الأجيال اللاحقة تكوين العلاقات، أما البشر؛ فقادرون بشكل خاص على تجريد خصائص الاستجابة السياقية، وجعلها تظهر مرة أخرى تحت السيطرة السياقية، بحيث يتم نقل التعلم الموقفي إلى أحداث أخرى، ليست بالضرورة مرتبطة بشكل رسمي بالأحداث السابقة، ولكنها ترتبط بها من خلال بعض الإشارات التعسفية (بمعنى من خلال الأعراف أو التقاليد الاجتماعية)(عبده سليمان، ٢٠٢٠، ٣٨- ٣٩).أي أن العوامل السياقية التي من خلالها تحدث السلوكيات ذات طبيعة لغوية اجتماعية.

وبناءً عليه فالاندماج المعرفي هو منتج طبيعي للطريقة التي تعمل بها اللغة وفقا لنظرية إطار العلاقات، فالأفكار هي كلمات أو صور ورموز تعسفية تربطها علاقات متبادلة مع المثيرات التي تصفها. كما أنها تعمل بطرق متكافئة بحيث تستحضر وظائف تلك المثيرات نفسها . على سبيل المثال، تذكر مقابلة عمل سابقة يمكن أن يثير نفس الشعور بالقلق الذي شعرت به أثناء المقابلة نفسها. وقد تكون كلمة " مقابلة" تحتوي أيضًا على وظائف القلق وبمجرد سماعها تثير نفس المشاعر والأحاسيس الجسدية. بهذه الطريقة تصبح اللغة حرفية ونبدأ في الارتباط بالمحتوى الموجود في أذهاننا كما لو كان شيئًا واقعيًا، لأنه يبدو أن له نفس الخصائص. ولهذا الحرفية على المدى البعيد عواقب على الطريقة التي يتعامل بها الأشخاص مع خبراتهم الداخلية حيث يصبح من الصعب التمييز بين الأحداث الداخلية و الخارجية " كما هي" عن تلك الأحداث نفسها "كما تُخبرنا عقولنا أنها كذلك"(Bennett&Oliver,2019,48-49).

وفي نهاية المطاف تُهيمن القواعد اللفظية والتقييمات الذاتية على تنظيم السلوك، ويصبح الشخص أقل اتصالا بالخبرات الحالية والطوارئ المباشرة، وتقل المرونة النفسية والسلوكية للشخص(Kerr,2010,49).

رابعًا : مجالات وأشكال الاندماج المعرفي:

يوجد خمسة مجالات معرفية رئيسية يمكن أن يظهر فيها الاندماج المعرفي وهم:

أ- القواعد والمعتقدات:

تتمثل في القواعد اللفظية والمعتقدات التي تحكم التفكير والسلوك لدى الشخص في المجالات المختلفة كالمجالات الشخصية، والاجتماعية، والمهنية، والتي تتكون في العادة من الينبغيات(يجب أن، لا يمكن، لا ينبغي، لابد، لا يجب) أو كلمات أخرى تحظر أفعال أو إجراءات معينة، كأحاديث الذات حول الطريقة المفترضة للفكر والشعور والتصرف في المواقف المختلفة (Blackledge, 2015, 140).

ب- الأسباب:

تتمثل في المبررات والتفسيرات التي يضعها الشخص لتبرير سلوكه، والتي في الغالب تدور حول العجز واستحالة القيام بأشياء معينة مثل "أنا لست ذكيا بما يكفي"، "أنا فاشل"، وغيرها من الأفكار التي يستخدمها الشخص كأعذار ومبررات حول عدم قدرته على القيام بأشياء جديدة (Dahl, Stewart, Martell & Kaplan, 2013,114).

ج- الأحكام أو التقييمات:

تتمثل في الأحكام التي يصدرها الشخص عن نفسه والآخرين سواء كانت سلبية مثل"أنا سيئ"، "الحياة صعبة وبائسة"؛ أو إيجابية "أنا لست بحاجة إلى مساعدة أحد " أو

" أنا أب جيد"، حيث يؤدي هذا الشكل من الاندماج إلى أن يتعامل الشخص في حياته على أساس هذه الأحكام حتى لو كانت مخالفة للواقع(Blackledge, 2015, 141).

د- الماضي أو المستقبل:

يتمثل الاندماج مع الماضي في استغراق الشخص في التفكير في الذكريات السلبية، والرغبة في استعادة التجارب الإيجابية في الماضي، واجترار الأخطاء والفشل في الماضي والفرص الضائعة، أو الاندماج مع الأفكار حول المستقبل، والمخاوف والقلق بشأن ما قد يحدث غداً، مما يؤدي إلى إبعاده عن اللحظة الحالية(هنا والآن) ووجوده (هنالك وبعد ذلك) (Harris, 2009, 100).

هـ- الذات:

وتعني التعامل مع الذات كمحتوى أي مجرد بيانات وصفية عن الذات(أنا في الثلاثين من العمر أو أنا ذكر)، وأحكاماً، وتقييمات يبنيها الشخص عن نفسه من خلال تاريخه الشخصي (أنا شخص عديم القيمة) (Vernon & Doyle, 2018,181)، واعتبارها حقيقة تصف الواقع، ويتصرف وفقًا لها حتى يحقق الاتساق معها، مما يؤدي إلى سلوكيات صارمة وغير مناسبة لما يتطلبه الواقع (Forsyth & Eifert, 2016, 60).

خامسًا: الآثار السلبية للاندماج المعرفي:

تعتبر عملية الاندماج المعرفي عملية مرضية خطيرة، وينتج عنها العديد من الأضرار، حيث يؤدي إلى لجوء الشخص إلى استخدام إستراتجيات التجنب التجريبي نتيجة رغبته في كبت العواطف و الأفكار والذكريات و المشاعر الأليمة، والميول، الأحاسيس الجسدية، المرتبطة بالأحداث السلبية الخاصة والهروب منه؛ مع استمرار استخدام

هذه الاستراتيجيات يزداد تواتر وتكرار الحدث نفسه وزيادة أثره النفسي، مما يؤدي إلى فقدان القيم الشخصية وتصبح حياته خالية من الحيوية وبلا معنى، وهذا يُزيد من معاناته النفسية (Buschman, 2016, 67)، كما يؤدي إلى انحراف عملية تشكيل الذات حيث يجعل الشخص يصدر أحكامًا سلبية عن ذاته ويعتبرها حقيقة لا جدال فيها(Wilson & Murrel, 2004,123)، كما يجعل الشخص يفقد اتصاله باللحظة الراهنة ويركز على الماضي أو المستقبل في صورة اجترار الأفكار أو القلق المرضي على التوالي (Luoma, et al.,2017,21)، بالإضافة إلى أنه يؤثر على المرونة النفسية والسلوكية للشخص وذلك بسبب الارتباط المفرط مع المحتوى الحرفي للفكر، مما يؤدي إلى المعاناة الإنسانية، والتي تؤدي في النهاية إلى الإصابة بالاضطرابات النفسية كالقلق والاكتئاب (Hayes & Strosahl, 2004,32).

وستعرض الباحثة بعض الدراسات التي ركزت على جهود القياس التي تناولت

الاندماج المعرفي لاسيما لدى المراهقين والشباب، وذللك للتوصل إلى فهم متكامل للاندماج المعرفي؛ حيث استهدفت **دراسة (Herzberg, et al., 2012)** التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس الاعتقادية بالأفكار والمشاعر الخاصة بالقلق باعتباره يقيس الاندماج المعرفي لدى المصابين باضطراب القلق، وتكونت عينة الدراسة من ٤٣٢ طالب وطالبة من طلاب الجامعة بمتوسط عمري(١٩,٤) عامًا وانحراف معياري (٣,٩)، واستخدمت الدراسة مقياس الاعتقادية أفكار ومشاعر القلق (Forsyth& Eifert, 2008)، ومقياس القبول والفعل، ومقياس الحساسية للقلق، وكشفت النتائج أن الاندماج المعرفي يمثل بنية أحادية البعد ولكن يظهر بأشكال مختلفة، ووجود علاقة ارتباطية موجبة بين الحساسية للقلق والاندماج المعرفي.

وهدفت دراسة (Gillanders, et al., 2014) إلى إعداد مقياس للاندماج المعرفي والتحقق من خصائصه السيكومترية للتأكد من صلاحيته لقياس مجالات مختلفة من الصحة النفسية، وتكونت عينة الدراسة من ١٨٠٠ شخص من فئات عمرية مختلفة تراوحت أعمارهم بين(١٧- ٦٩) سنة، وأظهرت أهم نتائجها أن مقياس الاندماج المعرفي يتمتع بخصائص سيكومترية جيدة، كما أظهرت النتائج وجود ارتباط قوي بين الاندماج المعرفي والمجالات المختلفة في الصحة النفسية كالاجترار، والرضا عن الحياة، والقلق، والاكتئاب.

كما استهدفت دراسة (Gird, et al., 2012) التأكد من مدى صلاحية مقياس الأفكار الآلية لقياس الاندماج المعرفي لدى عينة إكلينكية، وغير إكلينكية من مرضى الاكتئاب، وتكونت العينة الغير إكلينكية من ٣١٦ طالب من طلاب الجامعة بمتوسط عمري ٢٠,٣٨ عامًا، وتكونت العينة الإكلينكية من ٥١ طالب بمتوسط عمري ٢٣,٦٥عامًا، واستخدمت الدراسة مقياس الأفكار الآلية(Hollon & Kendal, 1980)، ومقياس بيك للاكتئاب، وأسفرت أهم النتائج عن أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الاتساق الداخلي ويصلح للتطبيق على عينات إكلينكية وغير إكلينكية، كما أن الاختلاف في أبعاد الاندماج المعرفي يفسر التباين في مستويات الاكتئاب.

كما هدفت دراسة(Duarte, et al., 2016) إلى إعداد مقياس للاندماج المعرفي يقيس اضطرابات الأكل لدى عينة من النساء والرجال، تراوحت أعمارهم بين (١٨- ٥٥) سنة منهم ٢٩٢طالب جامعي، وأظهرت أهم النتائج عن الأشخاص الذين لديهم مستويات عالية من الاندماج المعرفي أظهروا مستويات عالية من اضطرابات الأكل.

واستهدفت دراسة(Jones, 2016) الكشف عن العلاقة بين العمليات المرتبطة بنموذج عدم المرونة النفسية (التجنب التجريبي، والاندماج المعرفي، والاتصال باللحظة الحالية) وأعراض اضطراب ما بعد الصدمة، على عينة قوامها ٣٠٨ طالب وطالبة من طلاب الجامعة بمتوسط عمري ٢٢عامًا، واستخدمت مقياس الاندماج المعرفي (Gillanders, et al., 2014)، ومقياس اضطراب ما بعد الصدمة، وأسفرت أهم النتائج عن وجود علاقة ارتباطية قوية بين الاندماج المعرفي و اضطراب ما بعد الصدمة.

واستهدفت دراسة بنيتو جوفيا وآخرون (Pinto-Gouveia, et al., 2018) إلي الكشف عن الخصائص السيكومترية للنسخة البرتغالية من مقياس الاندماج المعرفي، والآثار المتزامنة للعمليات النفسية المختلفة في التنبؤ بالأعراض الاكتئابية وخاصة دور الاندماج المعرفي، وتحقيقا لهذا الهدف تكونت عينة الدراسة من ١٠١ طالب وطالبة من طلاب الجامعة بمتوسط عمري ٢١,٤٢ سنة، وبعد تطبيق أدوات الدراسة المتمثلة في استبيان الاندماج المعرفي(Gillanders, et al., 2014)، ومقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية، ومقياس التوتر والقلق والاكتئاب DASS، كشفت النتائج عن أن مقياس الاندماج المعرفي مقياس موثوق ويتمتع بدرجة عالية من الصدق والثبات، ووجود علاقة موجبة قوية بين الاندماج المعرفي وأعراض الاكتئاب والضغوط النفسية.

كما أجرى(Soltani, et al., 2018) دراسة هدف إلى الكشف عن العلاقة بين كل من الاندماج المعرفي والتجنب التجريبي والقلق الاجتماعي لدى طلاب الجامعة، وتحقيقاً لهذا الهدف تكونت عينة الدراسة من ٣٢٤ طالب بمتوسط عمري ٢٢,٠١ سنة، واستخدمت الدراسة مقياس الاندماج المعرفي(Gillanders, et al., 2014) و استبيان القبول والفعل، ومقياس القلق الاجتماعي، وكشفت أهم النتائج عن وجود

علاقة ارتباطية موجبة بين كل من التجنب التجريبي والاندماج المعرفي والقلق الاجتماعي.

واستهدفت دراسة نورين ومالك (Noureen & Malik,2019) إلى معرفة علاقة كلا من تصور الذات والاندماج المعرفي بالاكتئاب، وتحقيقا لهذا الهدف تكونت عينة الدراسة من ٢٠٠ طالب من طلاب الجامعة تراوحت أعمارهم من ١٩ و٣٢ سنة بمتوسط عمري ٢١,٥٩ سنة، وبعد تطبيق أدوات الدراسة المتمثلة في استبيان الاندماج المعرفي، ومقياس النقد الذاتي والهجوم والطمأنينة الذاتية، ومقياس التوتر والقلق والاكتئاب DASS، أسفرت أهم النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائيا بين الاندماج المعرفي والاكتئاب.

هدفت دراسة حكمتي وآخرون(Hekmati ,I.,et al.,2021) إلى معرفة الدور الوسيط للتجنب التجريبي في العلاقة بين الاندماج المعرفي والضغوط النفسية(الأعراض الاكتئابية والقلق) لدى الطلاب الايرانيين ،وتحقيقا لهذا الهدف تكونت عينة الدراسة من ٢٩٧ طالب من طلاب الجامعة بمتوسط عمر زمني ١٩,٨٨سنة ، وبعد تطبيق استبيان القبول والفعل واستبيان الاندماج المعرفي واستمارة القلق والاعراض الاكتئابية، أسفرت أهم النتائج عن وجود ارتباط قوي بين الاندماج المعرفي وكل من الأعراض الاكتئابية والقلق لدى طلاب الجامعة الايرانيين.

تعقيب على الدراسات السابقة:

استفادت الباحثة من هذه الدراسات السابقة في وضع التعريف الإجرائي للاندماج المعرفي، واستفادت من المقاييس المستخدمة في تلك الدراسات في صياغة عبارات المقياس الحالي.

فروض البحث:

١- يتمتع مقياس الاندماج المعرفي بدرجة دالة إحصائيًا من الاتساق الداخلي.

٢- يتمتع مقياس الاندماج المعرفي بدرجة دالة إحصائيًا من الصدق.

٣- يتمتع مقياس الاندماج المعرفي بدرجة دالة إحصائيًا من الثبات.

منهجية البحث وإجراءاته:

أولًا: منهج البحث: اعتمد البحث الحالي على المنهج الوصفي التحليلي، حيث يهدف البحث إلى بناء وتقنين مقياس الاندماج المعرفي لطلاب الجامعة.

ثانيًا: عينة البحث:

تكونت عينة البحث الحالي من (١٥٠) طالباً وطالبة من طلاب الكليات العلمية والنظرية بجامعة الزقازيق، حيث تنقسم العينة إلى (١٠٠) من الإناث و (٥٠) من الذكور تراوحت أعمارهم بين (٢١- ٢٤) بمتوسط عمري (٢١,٥٨) وانحراف معياري(١,٩)، وتم اختيارهم بطريقة عشوائية واُستخدمت بياناتها في التحقق من الاتساق الداخلي وصدق وثبات هذا المقياس، والجدول (١) التالي يوضح توزيع عينة الدراسة بالتفصيل.

جدول (١)

(توزيع عينة الدراسة من حيث النوع، نوع الدراسة، المرحلة الدراسية)

م	نوع الدراسة	النوع		الفرقة الدراسية	المجموع
		ذكر	أنثى		
١	كلية الطب	١٥	٢٠	السادسة	٣٥
٢	كلية الصيدلة	١٠	٢٥	الثالثة	٣٥
مجموع الكليات العملية		٢٥	٤٥		٧٠
٣	كلية التربية	١٥	٣٥	الثالثة	٥٠

م	نوع الدراسة	النوع		الفرقة الدراسية	المجموع
		ذكر	أنثى		
٤	كلية الآداب	١٠	٢٠	الرابعة	٣٠
مجموع الكليات النظرية		٢٥	٥٥		٨٠
المجموع الكلي للكليات					١٥٠

ثالثًا : أدوات البحث:

تكونت أدوات البحث من مقياس الاندماج المعرفي Cognitive Fusion Scale(CFQ) (إعداد/ الباحثة)، بهدف تحقيق أهداف البحث.

- **واتبعت الباحثة الخطوات التالية لإعداد مقياس الاندماج المعرفي:**

أ- مراجعة الأُطر النظرية، وما توفر لدى الباحثة من دراسات وبحوث سابقة.

ب- الإطلاع على المقاييس المتاحة وذات الصلة بالاندماج المعرفي.

د- عرض المقياس على المحكمين.

ه- حساب الخصائص السيكومترية للمقياس.

و- إعداد المقياس في صورته النهائية.

وفيما يلي توضيح تلك الخطوات:

أ- مراجعة الأُطر النظرية، وما توفر لدى الباحثة من دراسات وبحوث سابقة:

قامت الباحثة بمراجعة الأُطر النظرية وما توفر من دراسات وبحوث سابقة تناولت الاندماج المعرفي، بهدف تحديد مفهوم الاندماج المعرفي وأبعاده، والتعريف الإجرائي لكل بُعد، مما ساعد الباحثة على بناء المقياس الحالي.

ب- الإطلاع على المقاييس المتاحة وذات الصلة بالاندماج المعرفي ومنها:

تم بناء المقياس في ضوء الاستفادة من المقاييس ذات الصلة وهي استبيان التجنب والاندماج للشباب The Avoidance and Fusion Questionnaire for Youth(AFQ-Y) الذي قام بإعداده جريكو،لامبرت& بير (Greco, Lambert & Bear,2008) وهو يتكون من (٢٥)عبارة تقيس عمليتي التجنب التجريبي والاندماج المعرفي لدى الأطفال والمراهقين والبالغين، واستبيان الأفكار التلقائية Automatic Thoughts Questionnaire (ATQ) الذي أعده هولون وكيندال Hollon & (Kendal, 1980) نقلاً عن (Zettle, Rains & Hayes, 2011)، وهو يتكون من (٣٠) عبارة موزعة على أربعة أبعاد وهم: سوء التوافق الشخصي والرغبة في التغيير، مفهوم الذات السلبي والتوقعات السلبية، تقدير الذات المتدني، العجز والاستسلام، ومقياس الاعتقادية بأفكار ومشاعر القلق The Believability of Anxious Feelings and Thoughts Scale (BAFT) الذي قام بإعداده هيرزبرج وآخرون (Herzberg et al., 2012) وهو يتكون من (١٦) عبارة تقيس الاعتقادية بالأفكار والمشاعر لدى الذين يعانون من اضطراب القلق، موزعة على ثلاثة أبعاد وهم: المخاوف الجسدية، التنظيم الانفعالي، التقييم السلبي، واستبيان الاندماج المعرفي Cognitive Fusion Questionnaire (CFQ) والذي قام بإعداده جيلاندرز وآخرون (Gillanders, et al., 2014) وهو مقياس أحادي البعد يتكون من (٤٢) عبارة في صورته الأولية ، و(٧) عبارات في صورته النهائية.

❖ مبررات إعداد مقياس الاندماج المعرفي:

١- قامت الباحثة بإعداد مقياس الاندماج المعرفي نظرًا لعدم وجود مقاييس في البيئة العربية – في حدود إطلاع الباحثة- في هذا المجال، تقيس الاندماج المعرفي من

جوانب مختلفة (حيث تسعى الباحثة إلى قياس الاندماج المعرفي من الجوانب التالية: القواعد والمعتقدات، والأسباب، التقييمات، والماضي أو المستقبل، والذات).

٢- اختلاف مجتمع وعينة المقاييس المتوفرة عن مجتمع وعينة البحث الحالي.

ج- إعداد المقياس في صورته المبدئية:

في ضوء ما سبق استطاعت الباحثة إعداد الصورة الأولية للمقياس والتي اشتملت على خمسة أبعاد وهي: القواعد والمعتقدات، الأسباب، التقييمات، الماضي أو المستقبل، الذات.

ويُعرَف الاندماج المعرفي إجرائيًا بأنه عملية معرفية سلوكية مرضية، يميل من خلالها الشخص إلى التعامل مع المحتوى الحرفي لأفكاره، ومعتقداته والتفاعل معها بشكل انفعالي، لدرجة أن هذه الأفكار تصبح المصدر الرئيس لتنظيم سلوكه على حساب السياق والموقف الذي يمر به الشخص، ويمكن الاستدلال على هذه العملية من خلال مجموعة من المجالات المعرفية : القواعد والمعتقدات، والأسباب، والأحكام (التقييمات)، والماضي أو المستقبل، والذات.

ويقاس الاندماج المعرفي من خلال (الدرجة الكلية لمجموع استجابات المفحوصين على أبعاد مقياس الاندماج المعرفي المستخدم في الدراسة الحالية).

وفيما يلي التعريف الإجرائي لكل بُعد من أبعاد مقياس الاندماج المعرفي وأرقام مُفردات كل بُعد وفقًا للصورة المبدئية:

- **البعد الأول (القواعد والمعتقدات):** وتعرفه الباحثة على أنه سيطرة القواعد والمعتقدات الصارمة التي يمتلكها الشخص على فكره وسلوكه في جميع مواقف حياته، ويتصرف بناءً عليها في عمله وعلاقاته المختلفة. وتتحكم هذه القواعد والمعتقدات في مشاعر الشخص وقراراته في الحياة، وتجعله يفقد اتصاله باللحظة

الحالية(هنا والآن)، ويُقاس بالمُفردات أرقام: ١- ٦- ١١- ١٦- ٢١- ٢٦- ٣١- ٣٦- ٤١- ٤٦- ٥٠- ٥٢.

- **البعد الثاني (الأسباب)**: وتعرفه الباحثة على أنه استغراق الشخص في أفكاره التي تحتوي على تفسيرات وأعذار ومبررات عن أنماط سلوكه اللاتكيفية، ويُقاس بالمُفردات أرقام: ٢ – ٧- ١٢- ١٧- ٢٢- ٢٧- ٣٢- ٣٧- ٤٢- ٤٧- ٥١.
- **البعد الثالث (التقييمات)**: تُعرفه الباحثة بأنه تصرف الشخص وفقاً لأحكامه وتقييماته التي يصدرها تجاه الأشخاص والأحداث، وتبني أفكار ومشاعر تتماشى مع هذه الأحكام والتقييمات، ويُقاس بالمُفردات أرقام: ٣- ٨- ١٣- ١٨- ٢٣- ٢٨- ٣٣- ٣٨- ٤٣- ٤٨.
- **البعد الرابع (الماضي أو المستقبل)**: تُعرفه الباحثة بأنه استغراق الشخص في التفكير في ذكريات الماضي الأليمة(كذكريات الفشل والإحباط)، أو أحداث المستقبل المتوقعة (المخاوف من المستقبل أو الرغبة في مستقبل أفضل)؛ للدرجة التي يفقد الاتصال بما يدور في اللحظة الحالية، ويُقاس بالمُفردات أرقام: ٤ - ٩- ١٤- ١٩- ٢٤- ٢٩- ٣٤- ٣٩- ٤٤- ٤٩- ٥٣.
- **البعد الخامس (الذات)**: تُعرفه الباحثة بأنه تعامل الشخص مع ذاته بناءً على تقييماته الشخصية لخبراته وتجاربه السابقة ويعتمد عليها في تشكيل هويته، ويعتبرها حقيقة يتصرف وفقاً لها متجاهلاً الواقع من حوله، ويُقاس بالمُفردات أرقام: ٥ – ١٠- ١٥- ٢٠- ٢٥- ٣٠- ٣٥- ٤٠- ٤٥.

- **طريقة التصحيح:**

يصحح هذا المقياس وفقًا لتدرج ثلاثي (تنطبق دائمًا- تنطبق إلى حد ما- لا تنطبق أبدًا)، وتقدر الدرجة من خلال اختيار المفحوص لأحد البدائل الثلاثة على المُفردة من (٣، ٢، ١) درجات وهذا بالنسبة للمُفردات الموجبة، أما العبارات السلبية وهم

(١٣- ١٦- ٢٦- ٢٩- ٣٠- ٣١- ٣٥- ٣٨- ٤٠- ٤١- ٤٥- ٥٣) فتصحح كالآتي(١، ٢، ٣) درجات.

❖ تطبيق المقياس:

تم تطبيق المقياس على عينة من طلاب جامعة الزقازيق ببعض كلياتها النظرية والعملية، وتم اختيارهم بطريقة عشوائية وشرح التعليمات الخاصة بالقياس للمستجيبين شفهيًا، بحيث يضع علامة صح (√) في الخانة التي تنطبق عليه أمام كل مُفردة مع مراعاة عدم ترك أي مُفردة بدون إجابة، وليس هناك زمن محدد للإجابة.

د- عرض المقياس على المحكمين:

تم عرض الصورة الأولية للمقياس والتي تكونت من (٥٢) عبارة موزعة على المجالات الخمسة للمقياس على مجموعة من المحكمين المتخصصين تتكون من (١٤) من أعضاء هيئة التدريس بقسمي الصحة النفسية وعلم النفس التربوي بكلية التربية جامعة الزقازيق، وتم الأخذ بالتعديلات التي اتفق عليها المحكمون وبناءً على هذه الخطوة تم إضافة بعض العبارات، كما تمت إعادة صياغة بعضها، وبإجراء التعديلات التي أشار إليها السادة المحكمون أصبح المقياس في صورته النهائية يتكون من (٥٣)مُفردة موزعة على خمسة أبعاد فرعية وهي: القواعد والمعتقدات، الأسباب، التقييمات، الماضي أو المستقبل، الذات، وتم تطبيق هذه الصورة على أفراد العينة.

٥ - حساب الخصائص السيكومترية للمقياس:

لتحديد الخصائص السيكومترية لمقياس الاندماج المعرفي استخدمت الباحثة الاتساق الداخلي للتعرف على مدى التماسك الداخلي للمقياس، واستخدمت أيضًا صدق المحتوى وصدق المحكمين وصدق المفردات للتحقق من صدق المقياس، ومعامل ألفا كرونباخ للتحقق من ثبات المقياس.

أولًا: حساب الاتساق الداخلي للمقياس:

يعتمد الاتساق الداخلي على اتساق أداء المفحوصين على فقرات المقياس، واعتمدت الباحثة على ما يلي لحساب الاتساق الداخلي:

١- حساب مُعامل الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للبُعد الذي تنمي إليه، بعد حذف العبارة من الدرجة الكلية للبُعد:

استخدمت الباحثة الاتساق الداخلي للتأكد من صلاحية المقياس وثباته، فتم حساب التجانس الداخلي عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة من العبارات في أبعاد المقياس والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، بعد حذف العبارة من الدرجة الكلية للبعد، واستخرجت مستويات الدلالة الإحصائية، وذلك كما هو موضح في الجدول (٢):

جدول (٢)معامل الارتباط بين كل مفردة ودرجة البعد الذي تنتمي إليه لمقياس الاندماج المعرفي

(ن= ١٥٠ طالبًا وطالبة)

القواعد والمعتقدات			الأسباب			التقييمات		
م	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	م	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	م	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
١	٠,٢٥٩	٠,٠١	٢	٠,٤٧٥	٠,٠١	٣	٠,٦١٧	٠,٠١
٦	٠,٢٩٢	٠,٠١	٧	٠,٤٥٣	٠,٠١	٨	٠,٢٧٧	٠,٠١
١١	٠,١٧١	٠,٠٥	١٢	٠,٣٧٢	٠,٠١	١٣	٠,٠٣٢	غير دالة
١٦	٠,٣٩٤	٠,٠١	١٧	-٠,٠٧٥	غير دالة	١٨	٠,٤٨٣	٠,٠١
٢١	٠,٣٧٥	٠,٠١	٢٢	٠,٤٧٥	٠,٠١	٢٣	٠,٦٤٣	٠,٠١
٢٦	٠,١٨٥	٠,٠٥	٢٧	٠,٤٧١	٠,٠١	٢٨	٠,٥١٧	٠,٠١
٣١	٠,٣٦١	٠,٠١	٣٢	٠,٤٧٥	٠,٠١	٣٣	٠,٥١١	٠,٠١
٣٦	٠,٤٨٠	٠,٠١	٣٧	٠,٢٦٥	٠,٠١	٣٨	٠,٣٠٠	٠,٠١
٤١	٠,٤٠٨	٠,٠١	٤٢	٠,٤٨٤	٠,٠١	٤٣	٠,٦٢٧	٠,٠١
٤٦	٠,٤٣٣	٠,٠١	٤٧	٠,٤١٤	٠,٠١	٤٨	٠,٤٧١	٠,٠١

٥٠	٠,٣٦٩	٠,٠١	٥١	٠,٤٤٢	٠,٠١			
٥٢	٠,٥٠٠	٠,٠١						
الماضي أو المستقبل			الذات					
م	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	م	معامل الارتباط	مستوى الدلالة			
٤	٠,٦١٠	٠,٠١	٥	٠,٤١٧	٠,٠١			
٩	٠,٥٩٢	٠,٠١	١٠	٠,٣٨٥	٠,٠١			
١٤	٠,٦٣٦	٠,٠١	١٥	٠,٤٣٨	٠,٠١			
١٩	٠,٥٨٢	٠,٠١	٢٠	٠,٣٩٨	٠,٠١			
٢٤	٠,٥٢١	٠,٠١	٢٥	٠,٣٩٥	٠,٠١			
٢٩	٠,٤٦٦	٠,٠١	٣٠	٠,٣١٠	٠,٠١			
٣٤	٠,٤٩٩	٠,٠١	٣٥	٠,٢١٧	٠,٠١			
٣٩	-٠,١٢	غير دالة	٤٠	٠,٣١٢	٠,٠١			
٤٤	٠,٤٤٩	٠,٠١	٤٥	٠,٤٦٤	٠,٠١			
٤٩	٠,٦١٩	٠,٠١						
٥٣	٠,٤٩١	٠,٠١						

يتضح من الجدول (٢) السابق: وجود علاقة ارتباطية بين جميع عبارات المقياس والأبعاد التي تنتمي لها عند مستوى دلالة ٠,٠١، فيما عدا العبارتين رقم (١١، ٢٦) فهما عند مستوى دلالة ٠,٠٥، والعبارات أرقام (١٣، ١٧، ٣٩) غير دالة وتم حذفهما من المقياس بعد حساب الاتساق الداخلي (ارتباط البنود بالأبعاد) في الصورة النهائية لعدم وصولهم إلى مستوى الدلالة.

٢- حساب الاتساق الداخلي للمقياس ككل: عن طريق حساب مُعامل ارتباط أبعاد مقياس الاندماج المعرفي مع الدرجة الكلية للمقياس بعد حذف المُفردات من خلال مُعامل ارتباط بيرسون، ويتضح ذلك من خلال الجدول التالي:

جدول (٣) معاملات ارتباط أبعاد مقياس الاندماج المعرفي مع الدرجة الكلية للمقياس بعد استبعاد المُفردات من خلال استخدام مُعامل ارتباط بيرسون

الأبعاد	مُعامل ارتباط بيرسون بعد استبعاد المُفردات	مستوى الدلالة
١. القواعد والمعتقدات	٠,٧٢٨	٠,٠١
٢. الأسباب	٠,٦٥٦	٠,٠١
٣. التقييمات	٠,٧٧٦	٠,٠١
٤. الماضي أو المستقبل	٠,٧٩٩	٠,٠١
٥. الذات	٠,٥٣٠	٠,٠١

يتضح من الجدول السابق أن وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيًا عند مستوى (٠,٠١) بين أبعاد مقياس الاندماج والدرجة الكلية للمقياس، وهذا يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الاتساق الداخلي.

ثانيًا: صدق المقياس :

١- صدق المحتوى:

اعتمدت الباحثة على هذا النوع من الصدق للحكم على مدى تمثيل المقياس لجميع خصائص المتغير الذي تهدف الدراسة إلى قياسه، ولتحقيق ذلك اعتمدت على الدراسات السابقة والأدبيات النظرية المرتبطة بالاندماج المعرفي وللوصول إلى أبعاد وعبارات المقياس.

٢- صدق المحكمين:

تم عرض المقياس على مجموعة من المحكمين المتخصصين من أعضاء هيئة التدريس بقسمي الصحة النفسية وعلم النفس التربوي بكلية التربية جامعة الزقازيق، وذلك للحكم على الصورة الخارجية أو المظهر العام للمقياس للتأكد من سلامة صياغة العبارات، ومدى مناسبتها للمتغير الذي تقيسه، والكشف عن العبارات الضعيفة وغير المناسبة للمقياس كما سبق التوضيح.

٣- صدق المفردات:

للتأكد من صدق المقياس (تحقيق الغرض الذي وضع لأجله) تم الاعتماد على صدق المفردات ، من خلال حساب معاملات الارتباط بين كل مّفردة ودرجة البعد الذي تنتمي إليه وأسفر ذلك عن الجدول (٤) التالي:

جدول (٤)

نتائج صدق المفردات لمقياس الاندماج المعرفي (ن=١٥٠ طالبًا وطالبة)

القواعد والمعتقدات			الأسباب			التقييمات		
م	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	م	معامل الارتباط	الدلالة	م	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
١	٠,١٧١	٠,٠٥	٢	٠,٥٩٨	٠,٠١	٣	٠,٥١٩	٠,٠١
٦	٠,١٦٥	٠,٠٥	٧	٠,٢٠٦	٠,٠١	٨	٠,٠٢٧	غير دالة
١١	٠,٠٧١	غير دالة	١٢	٠,٣٣٣	٠,٠١	١٣	٠,٣٣٠	٠,٠١
١٦	٠,٢٣١	٠,٠١	١٧	٠,٣٨٥	٠,٠١	١٨	٠,٣١٣	٠,٠١
٢١	٠,٠٧٥	غير دالة	٢٢	٠,٣٠٢	٠,٠١	٢٣	٠,٥٤٧	٠,٠١
٢٦	٠,٠٠٤	غير دالة	٢٧	٠,٥٢٦	٠,٠١	٢٨	٠,٤٩٨	٠,٠١
٣١	٠,١٧١	٠,٠٥	٣٢	٠,٥٧٣	٠,٠١	٣٣	٠,٣٨٧	٠,٠١
٣٦	٠,١٩٦	٠,٠٥	٣٧	٠,١٧٩	٠,٠٥	٣٨	٠,٥٥٩	٠,٠١
٤١	٠,٢٢٦	٠,٠١	٤٢	٠,١٤٢	غير دالة	٤٣	٠,٦٠٨	٠,٠١
٤٦	٠,١٧١	٠,٠٥	٤٧	- ٠,٠٧١	غير دالة	٤٨	٠,١٨٣	٠,٠٥

٥٠	٠,٠٥٠	غير دالة	٥١	٠,١٦٤	٠,٠٥			
٥٢	٠,٣١٣	٠,٠١						
الماضي أو المستقبل				الذات				
م	معامل الارتباط	مستوى الدلالة		م	معامل الارتباط	مستوى الدلالة		
٤	٠,٥٤٩	٠,٠١		٥	٠,٢٩٨	٠,٠١		
٩	٠,٤٣٩	٠,٠١		١٠	٠,٢٥٢	٠,٠١		
١٤	٠,٤٧٧	٠,٠١		١٥	٠,٢٤٣	٠,٠١		
١٩	٠,٤١٣	٠,٠١		٢٠	- ٠,٠٤٩	غير دالة		
٢٤	٠,٣٥٠	٠,٠١		٢٥	٠,١٨٩	٠,٠٥		
٢٩	٠,٣٧٧	٠,٠١		٣٠	٠,١١٨	غير دالة		
٣٤	٠,٣٣٧	٠,٠١		٣٥	٠,٢١١	٠,٠١		
٣٩	٠,١٧٥	٠,٠٥		٤٠	٠,١١١	غير دالة		
٤٤	٠,٢٩٢	٠,٠١		٤٥	٠,٠٩٥	غير دالة		
٤٩	٠,٥٢٤	٠,٠١						
٥٣	٠,٣٥٦	٠,٠١						

يتضح من الجدول السابق: أن جميع معاملات الارتباط دالة إحصائيًا عند مستوى (٠,٠١) وهذا يدل على الصدق التجريبي لمقياس الاندماج المعرفي، فيما عدا العبارات (١،٦، ٢٥، ٣١، ٣٧، ٣٩، ٤٦، ٤٨، ٥١) دالة عند مستوى(٠,٠٥) ، والعبارات(٨، ١١،٢٠، ٢١، ٢٦، ٣٠، ٤٠، ٤٢، ٤٥، ٤٧، ٥٠) غير دالة وأيضًا مؤشر صدق العبارتين رقم (٢٠، ٤٧) كان سالبًا مع البعد، ويبدو أن الطلاب أساءوا فهمها ومن ثم ظهرت الإشارة السالبة.

ثانيًا: ثبات المقياس:

تم حساب ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ (معامل ألفا)، والتي تعتمد على فحص أداء الأفراد على كل بند من بنود المقياس على حدا، وأسفر التحليل عن تمتع أبعاد المقياس بدرجة مناسبة من الثبات تراوحت بين ٠,٤٩٧ – ٠,٧٦٦، والجدول التالي (٥) يوضح ذلك:

جدول (٥)

حساب معامل الثبات (ألفا كرونباخ) لمقياس الاندماج المعرفي (ن=١٥٠ طالبًا وطالبة)

القواعد والمعتقدات معامل ألفا=٤١٠،		الأسباب معامل ألفا=٦٤٠،		التقييمات معامل ألفا= ٧٣٧،		الماضي أو المستقبل معامل ألفا= ٧٤٠،		الذات معامل ألفا= ٣٩٢،	
م	ألفا	م	ألفا	م	ألفا	م	ألفا	م	ألفا
١	٠,٣٨٤	٢	٠,٥٥٩	٣	٠,٦٩٦	٤	٠,٧٠١	٥	٠,٣١٢

٦	٠,٣٨٨	٧	٠,٦٣٥	٨	❖٠,٧٦٦	٩	٠,٧١٤	١٠	٠,٣٢٣
١١	❖٠,٤١٥	١٢	٠,٦٠٩	١٣	٠,٧٢٦	١٤	٠,٧٠٩	١٥	٠,٣٢٢
١٦	٠,٣٦٠	١٧	٠,٦٠٠	٢٣	٠,٦٩١	١٩	٠,٧١٨	٢٠	❖٠,٤٥٩
٢١	❖٠,٤١٢	٢٢	٠,٦١٦	٢٨	٠,٧٠٣	٢٤	٠,٧٢٦	٢٥	٠,٣٤٩
٢٦	❖٠,٤٣٧	٢٧	٠,٥٦٨	٣٣	٠,٧١٨	٢٩	٠,٧٢٣	٣٠	٠,٣٨١
٣١	٠,٣٩٩	٣٢	٠,٥٦٣	٣٨	٠,٦٩١	٣٤	٠,٧٢٨	٣٥	٠,٣٤٠
٣٦	٠,٣٧٣	٣٧	٠,٦٣٨	٤٣	٠,٦٧٩	٣٩	❖٠,٧٥٠	٤٠	٠,٣٨٣
٤١	٠,٣٦١	٤٢	❖٠,٦٤٩	٤٨	٠,٧٣٧	٤٤	٠,٧٣٤	٤٥	٠,٣٩٠
٤٦	٠,٣٨١	٤٧	❖٠,٦٨١			٤٩	٠,٧٠٣		
٥٠	❖٠,٤٢٥	٥١	٠,٦٤٠			٥٣	٠,٧٢٥		
٥٢	٠,٣٢٧								

❖مفردات تم حذفها

يتضح من الجدول السابق ما يلي:

- مفردات البعد الأول (القواعد والمعتقدات) تراوحت قيم ألفا كرونباخ ما بين (٠,٣٢٧، ٠,٣٩٩)، وجميعها قيم أقل من قيمة معامل ألفا الجدولية والتي تبلغ (٠,٤١٠)، فيما عدا المفردات أرقام (١١، ٢١، ٢٦، ٥٠)، ولذلك تم حذفهم من الصورة النهائية للمقياس.
- مفردات البعد الثاني (الأسباب) تراوحت قيم ألفا كرونباخ ما بين (٠,٥٦٣، ٠,٦٤٠) وجميعها قيم أقل من أو تساوي قيمة معامل ألفا الجدولية والتي تبلغ (٠,٦٤٠)، فيما عدا المفردتين أرقام (٤٢، ٤٧) ولذلك تم حذفهما من الصورة النهائية للمقياس.

- مفردات البعد الثالث (التقييمات) تراوحت قيم ألفا كرونباخ ما بين (٠,٦٩١، ٠,٧٣٧)، وجميعها قيم أقل من أو تساوي قيمة معامل ألفا الجدولية والتي تبلغ (٠,٧٣٧)، فيما عدا المفردة رقم(٨)، ولذلك تم حذفها من الصورة النهائية للمقياس.
- مفردات البعد الرابع (الماضي أو المستقبل) تراوحت قيم ألفا كرونباخ ما بين (٠,٧٠١، ٠,٧٣٤)، وجميعها قيم أقل من قيمة معامل ألفا الجدولية والتي تبلغ (٠,٧٤٠)، فيما عدا المفردة رقم (٣٩) ولذلك تم حذفها من الصورة النهائية للمقياس.
- مفردات البعد الخامس (الذات) تراوحت قيم ألفا كرونباخ ما بين (٠,٣١٢، ٠,٣٩٠)، وجميعها قيم أقل من قيمة معامل ألفا الجدولية والتي تبلغ (٠,٣٩٢)، فيما عدا المفردة رقم (٢٠) كانت ولذلك تم حذفها من الصورة النهائية للمقياس.

ونستنج من السابق ذكره أن قيم معاملات ألفا لجميع المفردات أقل من معامل ألفا الجدولية للأبعاد، وهذا يبن ثبات جميع مفردات المقياس، فيما عدا المفردات أرقام (٨،١١، ٢٠، ٢١، ٢٦، ٣٩، ٤٢ ٤٧، ٥٠) كان معامل ألفا لها أكبر من معامل ألفا الجدولية للأبعاد التي تنتمي لها؛ لذا تم حذفها من الصورة النهائية للمقياس.

❖ الثبات الكلي للمقياس:

جدول (٦)

مؤشرات ثبات أبعاد مقياس الاندماج المعرفي في صورتها النهائية

م	الأبعاد	عدد المُفردات	معامل ألفا كرونباخ
١	القواعد والمعتقدات	٨	٠,٥١١
٢	الأسباب	٨	٠,٧٠٤
٣	التقييمات	٨	٠,٧٦٦
٤	الماضي أو المستقبل	١٠	٠,٧٤٠
٥	الذات	٥	٠,٤٩٧
	الدرجة الكلية	٣٩	٠,٨٢٥

❖ الصورة النهائية للمقياس:

بعد التأكد من كفاءة المقياس أصبحت الصورة النهائية للمقياس مكونة من (٣٩) مُفردة موزعة على خمسة أبعاد فرعية، وتم حذف (١٤) مُفردة من أصل (٥٣) مُفردة، والجدول التالي يوضح أبعاد المقياس والمفردات المكونة لكل بُعد بَعد إعادة ترقيم مُفردات الأبعاد.

جدول (٧)

توزيع مُفردات مقياس الاندماج المعرفي على أبعاده وفقًا للصورة النهائية

م	أبعاد الاندماج المعرفي	أرقام المُفردات بعد الحذف	عدد المُفردات
١	القواعد والمعتقدات	١، ٦، ١١، ١٦، ٢١، ٢٦، ٣٠، ٣٤	٨
٢	الأسباب	٢، ٧، ١٢، ١٧، ٢٢، ٢٧، ٣١، ٣٥	٨
٣	التقييمات	٣، ٨، ١٣، ١٨، ٢٣، ٢٨، ٣٢، ٣٦	٨
٤	الماضي أو المستقبل	٤، ٩، ١٤، ١٩، ٢٤، ٢٩، ٣٣، ٣٧، ٣٨، ٣٩	١٠
٥	الذات	٥، ١٠، ١٥، ٢٠، ٢٥	٥
	المجموع الكلي		٣٩

مناقشة نتائج البحث الحالي:

كان الهدف من إجراء البحث هو بناء وتحديد مؤشرات صدق وثبات مقياس الاندماج المعرفي من الجانب السلبي له لدى طلاب الجامعة، وقد توصلت نتائج هذا البحث إلى أن المقياس يتمتع بمؤشرات صدق وثبات جيدة على هذه العينة، ويتضح ذلك من الارتباط الموجب بين كل عبارة والبعد الذي تنتمي إليه، كما أن معامل ألفا كرونباخ لكل عبارة أقل من أو تساوي معامل ألفا للدرجة الكلية للمقياس، وتتفق نتائج هذه

الدراسة مع دراسة (Gillanders et al., 2014)، والتي تم اجراؤها في البيئة الأجنبية، ونتائج هذا البحث قاصرة على الاقليم الذي طُبقت فيه ولا يمكن تعميمها حيث جرت على عينة من طلاب الجامعة في محافظة الشرقية، لذا يوصي البحث بإجراء مزيد من البحوث والدراسات على عينات مختلفة في مناطق وفئات عمرية أخرى من البيئة المصرية حتى يمكن التوصل إلى وضع معايير عامة تتفق مع هذه الفئة.

بحوث مقترحة:

١. العلاقة بين الاندماج المعرفي لدى طلاب الجامعة وبعض المتغيرات الديموغرافية.
٢. الفروق بين الجنسين(الذكور، والإناث) من طلاب الجامعة في الاندماج المعرفي.
٣. الاندماج المعرفي وعلاقته ببعض الاضطرابات النفسية(القلق، والاكتئاب والوسواس القهري) لدى طلاب الجامعة.
٤. إعداد مقياس للاندماج المعرفي لدى طلاب المرحلة الثانوية.

المراجع

أشرف عطية (٢٠١١). فعالية العلاج بالقبول والالتزام في تخفيف حدة الاكتئاب لدى أمهات الأطفال المصابين بالأوتيزم. *مجلة دراسات عربية في علم النفس*،٣(١٠) ، ٤٢٩- ٤٨٤.

رأفات أحمد أحمد. (٢٠٢٠). فاعلية العلاج المعرفي بالقبول والالتزام في تحسين مفهوم الذات و خفض أعراض اضطراب الوسواس القهري دراسة إكلينيكية في مشفى المواساة بدمشق. *مجلة جامعة حماة*(١٧)،١٢٧- ١٤٣.

سمية عبد الوارث، وسميرة كردي، ووفاء حسين (٢٠١٣). فعالية الإرشاد المعرفي السلوكي في خفض القلق الاجتماعي لدى طالبات جامعة الطائف. *مجلة عالم التربية*، ١٤ (٤٤)، ١٥- ٥٦.

عبده على سليمان(٢٠٢٠). *فعالية برنامج إرشادي قائم على القبول والالتزام في خفض اضطراب القلق الاجتماعي لدى طلاب الجامعة*. رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة الزقازيق.

Bennett, R. & Oliver, J. (2019). Acceptance and Commitnent Therapy: 100 Key points and Techniques. New York: Routledge Publication.

Blackledge, J.(2015). *Cognitive Defusion in practice a cliniIcian's guide to assessing, observing & supporting change in your client*. New Harbinger Publications, Inc.

Dahl, J., Lundgren, T., Plumb, J., & Stewart, I. (2009). *The Art and Science of Valuing in Psychotherapy: Helping Clients Discover, Explore, and Commit to Valued Action Using Acceptance and Commitment Thera*. New Harbinger Publications.

Dinis, A., Carvalho, S., Gouveia, J. & Estanqueiro, C. (2015). Shame memories and depression symptoms: The role of cognitive fusion and experiential avoidance. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy, 15*(1), 63-86.

Duarte, C., Pinto-Gouveia, J., Ferreira, C., & Silva, B. (2016). Caught in the struggle with food craving: Development and validation of a new cognitive fusion measure. *Appetite*, 101, 146-155.

Forsyth, J., & Eifert, G. (2016). *The mindfulness and acceptance workbook for anxiety: A guide to breaking free from anxiety, phobias, and worry using acceptance and commitment therapy*. New Harbinger Publications.

Gillanders, D., Bolderston, H., Bond, F., Dempster,M., Flaxman, P., Campbell, L.& Masley, S. (2014). The development and initial validation of the cognitive fusion questionnaire. *Behavior therapy, 45*(1), 83-101.

Gird, S. R., Zettle, R. D., Webster, B. K., Wagener, A. L., & Burdsal, C. A. (2012). The Automatic Thoughts Questionnaire–Believability Scale as a measure of cognitive fusion. In *Poster presented at the meeting of the Association for Contextual Behavioral Science, Washington, DC*.

Greco, LA., Lambert, W., & Baer, RA. (2008). Psychological inflexibility in childhood and adolescence: Development and evaluation of the Avoidance and Fusion Questionnaire for Youth. *Psychological Assessment,* 20, 93-102 .

Harris, R.(2009). *ACT Made Simple: An Easy-to- Read Primer on Acceptance and Commitment Therapy*. California, USA: New Harbinger Publications, Inc.

Hayes, S., Barnes-Holmes, D. & Roche, B. (Eds.). (2001). *Relational Frame Theory: A Post-Skinnerian account of human language and cognition*. New York: Plenum Press.

Hayes, S., Luoma, J., Bond, F., Masuda, A. & Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour research and therapy, 44*(1), 1-25.

Hayes, S., Strosahl, K., & Wilson, K. (2012*). Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change.(*2nd ed.). New York: Guilford Press.

Hekmati, I., Abdollahpour Ranjbar, H., Eskin, M., Drake, C. E., & Jobson, L. (2021). The moderating role of experiential avoidance on the relationship between cognitive fusion and psychological distress among Iranian students. *Current Psychology*, 1-8.

Herzberg, K., Sheppard, S., Forsyth, J., Credé, M., Earleywine, M., & Eifert, G. (2012). The Believability of Anxious

Feelings and Thoughts Questionnaire (BAFT): A psychometric evaluation of cognitive fusion in a nonclinical and highly anxious community sample. *Psychological Assessment*, 24, 877–891.

Jones, K. (2016). *The Psychological Flexibility Model and PTSD Intrusion Symptoms.* University of Missouri-Saint Louis.

Kerr, E. (2010). *Investigation of the relationship between depression, rumination, metacognitive beliefs and cognitive fusion*.

Luoma, J., Hayes, S. & Walser, R. (2017). *Learning ACT: An acceptance and commitment therapy skills-training manual for therapist* (2nded.). Oakland: New Harbinger Publications.

Noureen, S., & Malik, S. (2019). Conceptualized-self and depression symptoms among university students: Mediating role of cognitive fusion. *Current Psychology*, 1-9.

Pinto-Gouveia, J., Dinis, A., Gregório, S., & Pinto, A. (2018). Concurrent effects of different psychological processes in the prediction of depressive symptoms–the role of cognitive fusion. *Current Psychology, 39*(2), 528-539

Soltani, E., Hosseini, Z., & Naghizadeh, P. (2018). Relationship between experiential avoidance and cognitive fusion to Social Interaction Anxiety in Students. *Shiraz E-Medical Journal*, *19*(6), 1-6.

Vernon, A., & Doyle, K. (2018). *Cognitive Behavior Therapies: A Guidebook for Practitioners.* John Wiley & Sons.

Wilson, K., Hayes, S., & Strosahl, K. (2003). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change (* 2nd ed.). New York: Guilford Press.

Zettle, R. D., Rains, J. C., & Hayes, S. C. (2011). Processes of change in acceptance and commitment therapy and cognitive therapy for depression: A mediation reanalysis of Zettle and Rains. *Behavior modification*, *35*(3), 265-283.

الصورة النهائية لمقياس الاندماج المعرفي لدى طلاب الجامعة

م	العبارات	دائمًا	أحيانًا	أبدًا
١	أعيش وفقاً لمعتقداتي.			
٢	شعوري بالإحباط سبب عجزي عن القيام بمسئولًاياتي.			
٣	أشعر أن حياة الآخرين أفضل من حياتي.			
٤	أنشغل بالتفكير في أحداث الماضي.			
٥	أفكاري عن نفسي تُمثل حقائق بالنسبة لي.			
٦	أتعامل مع الآخرين بطريقة حازمة.			
٧	أميل إلى تبرير تصرفاتي.			
٨	أبالغ في تقييم أفكاري .			
٩	أنشغل بأفكاري لدرجة أنسى ما أفعله.			
١٠	تُشكَل أفكاري إحساسي بهويتي.			
١١	أشعر بالضيق من سيطرة بعض الأفكار علىَ .			
١٢	أفكاري ومعتقداتي سر تعاستي.			
١٣	أشعر بأن الحياة تقف ضدي.			
١٤	أشعر بالقلق حيال مستقبلي.			
١٥	أتمنى لو كنت شخصاً أفضل مما أنا عليه.			
١٦	أتقبل تقييم الآخرين لأفكاري.			
١٧	إيماني بقدراتي تدفعني للقيام بأي مهمة صعبة.			
١٨	اعتقد أن بعض أفكاري سيئة.			

م	العبارات	دائمًا	أحيانًا	أبدًا
١٩	أنسى كل ما حولي عندما أفكر في أشياء مزعجة.			
٢٠	أُدرك أن أفكاري السيئة عن نفسي قد لا تكون صحيحة.			
٢١	اتمسك بأفكاري حتي لو تعارضت مع وجهة نظر الآخرين.			
٢٢	عجزي يمنعني من إنهاء المهام المطلوبة مني.			
٢٣	أبالغ في تحليل المواقف حتى لو كانت لا تستحق(تافهة) .			
٢٤	ينتظُرني مستقبلاً بائساً.			
٢٥	تُمثل أفكاري عن نفسي من أكون.			
٢٦	أعيش في صراع بين صحة وخطأ معتقداتي.			
٢٧	شعوري بالقلق يمنعني من فعل ما أريده.			
٢٨	أفكاري ومشاعري لا تطاق.			
٢٩	يمكنني التخلص من أفكاري المقلقة بسهولة.			
٣٠	تحكم حياتي قواعد صارمة يصعب تغييرها .			
٣١	شعوري بالسعادة يضمن لي حياة جيدة.			
٣٢	أشعر أن حياتي بائسة.			
٣٣	استغرق في أحلام اليقظة.			
٣٤	أومن بمعتقداتي فقط.			

م	العبارات	دائمًا	أحيانًا	أبدًا
٣٥	أتعامل مع الجميع بطريقة واحدة حتي أعرف حقيقتهم.			
٣٦	أميل إلى تقييم أفكار الآخرين.			
٣٧	ذكرياتي تحكم تعاملي مع الآخرين.			
٣٨	أتألم كلما تذكرت أحداثًا مؤسفة تعرضت لها في الماضي.			
٣٩	من الصعب أن أهتم بالماضي.			