

أثر برنامج إرشادي بأسلوب اليقظة العقلية لخفض التجريد الانتقائي لدى طالبات الجامعة
The Impact of a Mindfulness-Based Counseling Program on Reducing Selective
Abstraction Among Female University Students

أ.م. د. حسن عبد الله حسن

Prof. Dr. Hassan Abdullah Hassan

كلية التربية المقداد / جامعة ديالى

Al-Muqdad College of Education / University of Diyala

hasanm@uodiyala.edu.iq

تاريخ استلام البحث	تاريخ القبول
٢٠٢٥/٩/١٠	٢٠٢٥/٩/٣٠

ملخص البحث:

استهدف البحث التعرف إلى: أثر برنامج إرشادي بأسلوب اليقظة العقلية لخفض التجريد الانتقائي لدى طالبات الجامعة، فالأثر الذي يحدثه المتغير المستقل (اليقظة العقلية)، في المتغير التابع (التجريد الانتقائي)، لدى طالبات الجامعة، ولتحقيق هذه الأهداف قام الباحث ببناء مقياس التجريد الانتقائي وفق نظرية فريمان وآخرون (Freeman, et al, 2004)، تكون المقياس من (١٢) فقرة ولكل فقرة خمسة بدائل، وقد تأكد الباحث من الخصائص السيكومترية للمقياس، بلغت حجم العينة للتعرف على التجريد الانتقائي (٢٠٠)، طالبة، كما قام الباحث ببناء برنامج إرشادي مكون من (١٠) جلسات وقد بلغت عينة البرنامج (٢٠) طالبة قسم الباحث الى مجموعتين، بعد تطبيق البرنامج استخرج الباحث النتائج باستعمال برنامج (SPSS)، وأظهرت النتائج هنالك أثر عالي للبرنامج الارشادي، ومن خلال نتائج البحث قدم الباحث عدد من التوصيات والمقترحات.

الكلمات المفتاحية: التجريد الانتقائي، اليقظة العقلية .

Abstract: This study aimed to investigate the impact of a mindfulness-based counseling program on reducing selective abstraction among female university students. Specifically, it examined the effect of the independent variable (mindfulness) on the dependent variable (selective abstraction). To achieve these objectives, the researcher developed a selective abstraction scale based on the theory of Freeman et al. (2004). The scale consisted of 12 items, each with five response alternatives, and its psychometric properties were verified. The initial sample for identifying levels of selective abstraction comprised 200 students. The researcher then developed a 10-session counseling program, which was implemented with a sample of 20 students divided into two groups. Following the program's implementation, data were analyzed using SPSS. The results indicated a significant positive effect of the counseling program. Based on these findings, the researcher presented a number of recommendations and suggestions.

Keywords: Selective abstraction, mindfulness

مشكلة البحث: Research problem

في ضوء التحولات النفسية والاجتماعية التي تمر بها طالبات الجامعات، وخاصة في المراحل الانتقالية من التعليم الثانوي إلى التعليم العالي، تزداد احتمالية تعرضهن للضغوط النفسية والتشوهات المعرفية، ومن بينها التجريد الانتقائي، فهذه المرحلة تتميز بزيادة الأعباء الدراسية، والضغوط الاجتماعية والأسرية، إضافة إلى التحديات المرتبطة بتكوين الهوية الذاتية، والبحث عن الاستقلالية (Beck,2011:28-30).

وقد أظهرت بعض الدراسات الحديثة مثل: (Leahy, Holland, & McGinn, 2012) أن التشوهات المعرفية تلعب دوراً محورياً في تفسير اضطرابات القلق والاكتئاب، وأن النساء بشكل عام يكنّ أكثر عرضة لاستخدام أنماط التفكير السلبية، بما في ذلك التجريد الانتقائي، مقارنة بالذكور، وتشير هذه النتائج إلى أن طالبات الجامعة قد يملن إلى التركيز على النقد أو المواقف السيئة، متجاهلات النجاحات أو التعزيزات الإيجابية التي يوجهنها، مما قد يسهم في تطوير مشاعر العجز والقلق والانسحاب الاجتماعي (Leahy, 2012:106).

كما يمكن أن يحدث التحيز الانتقائي بدون وعي مدرك، ويركز على المعلومات السلبية، وتكون وظيفة هذا النوع من التفكير هي الحضور والكشف عن التهديد بسرعة وكفاءة من أجل تجنب الوضع السلبي، أي ان الفرد في هذه الحالة لا يدرك الصورة بشكل كلي بل ينصب تركيزه فقط على أحد الجوانب السيئة منها، حيث ينشغل بشكل كبير ومبالغ فيه بأحد الجوانب السلبية، ويوليها انتباهاً واهتماماً خاصاً متجاهلاً أي من الجوانب الإيجابية الأخرى (هاني، ٢٠٢٣: ١٠٩).

إذ ينتج التجريد الانتقائي اشتقاقاً يعتمد على فحص الحدث المعني، بغض النظر عن أي دليل أو أحداث إضافية، في هذه العملية التحليلية، يتم تجاهل قدر كبير من المعلومات ذات الصلة تم حذف الجانب الأكثر بروزاً من الحدث تماماً من الاعتبار، الأحداث التي لها أهمية وجدارة هي في الغالب تلك المرتبطة بالفشل والحرمان (Corey,2011:373).

ومن خلال عمل الباحث في المؤسسة التعليمية يلاحظ أن العديد من الطالبات قد يتركن الدراسة او يتغيبن، وذلك خوفاً من الانتقادات التي تتوجه لهن من الزميلات، من خلال التركيز بعض الطالبات على التفاصيل تهم الملابس او المظهر الخارجي، لذا لابد ان تدرك الطالبات أن التكامل هو شيء يسعى الفرد للحصول عليه، وهو مفهوم نسبي، أي أن التكامل من وجهة نظر شخص يعتبر غير تكامل من وجهة نظر شخص اخرى، لذا يحاول البحث الحالي أن يتعرف على هل للبرنامج الارشادي بأسلوب اليقظة العقلية اثر في خفض التجريد الانتقائي لدى طالبات الجامعة؟

أهمية البحث: The importance of research

للإرشاد دوراً حيوياً في تقديم الخدمات التعليمية والاجتماعية والشخصية والاسرية والعقلية بين الافراد، اذ يتم تقديم هذه الخدمات من خلال شخص متخصص في الارشاد النفسي، لتقديم مجموعة من الخدمات، كخدمات الارشاد والتوظيف والتوجيه المهني والاحالة والمعلومات والاستشارة النفسية والتقييم، إذ أدى غيابه الى عدم الاستفادة من هذه الخدمات في مجتمعنا الحالي، وارتفاع في مستوى المشاكل السلوكية (Nwachukwu, 2007: 78).

وتمارس برامج الإرشاد تأثيراً عميقاً على الحد من انتشار المواقف الضارة مع مساعدة الأفراد في نفس الوقت في تحقيق الوعي الذاتي وتلبية متطلباتهم النفسية والاجتماعية، الهدف الأساسي من الإرشاد النفسي هو تسهيل التنمية الشخصية، وتمكين الأفراد من التعرف على كفاءاتهم وميولهم، وتوضيح تطلعاتهم وطموحاتهم ودوافعهم، وكذلك تمييز أنماطهم السلوكية والعوامل السياقية (الجمال، ١٩٧٦:٥٢).

ويعد أسلوب اليقظة العقلية من الموجة الثالثة للعلاج السلوكي المعرفي، القائم على القبول والالتزام والعلاجات الاخرى، وان الافراد الذين خاضوا تمارين اليقظة - بما في ذلك تأمل اليقظة- شعروا بتحسن تجاه أنفسهم، وتم تصنيفهم على أنهم أكثر اجتماعية من قبل مقبل أنفسهم وقرانهم (Schonert-Reichl et al. 2005,24).

وفقاً لـ (Kettler, 2013)، تمثل بنها نهجاً معرفياً يعطي الأولوية للنظر في السياق البيئي للفرد والحالات العاطفية الداخلية، خالياً من الأحكام التقييمية التي تصنف التجارب على أنها إيجابية أو سلبية. عندما يتمتع الفرد عن تقييم تجربة ما من حيث الإيجابية أو السلبية، يكون قادراً على التعبير عنها بطريقة أكثر موضوعية، مما يسهل تحقيق استجابة تكيفية (بلحسيني، ٢٠١٨:١٠٤).

كما أشارت الأبحاث إلى أن اليقظة الذهنية مرتبطة بتحسين الأعراض وتساهم في تعزيز الرفاهية بين الأفراد الذين خضعوا لتدخلات تركز على حدة العقل. يمكن تشبيه هذه الظاهرة بحالة التأمل الداخلي التي تتميز بالوعي الواعي بالامتناع عن إصدار أحكام بشأن التجارب الشخصية المؤلمة عند حدوثها، بما في ذلك الأفكار والمشاعر السلبية والأحاسيس الفسيولوجية (Baer, 2003:311).

ان طالبات الجامعات شريحة حيوية تساهم في تنمية رأس المال البشري والفكري في المجتمعات، تشير الإحصاءات إلى أن نسبة الإناث في التعليم العالي العراقي شهدت تزايداً ملحوظاً، حيث أصبح يشكلن نسبة كبيرة بل وأكثر من الذكور في العديد من الكليات النظرية والعلمية (التعليم العالي، ٢٠٢٢: ١٥).

كما تلعب الطالبات الجامعيات دوراً محورياً في تغيير البنى الاجتماعية والثقافية، لذا يمكن تلخيص أهمية البحث الحالي، من خلال النقاط التالية:

- ١- الاهتمام بطالبات الجامعة ومساعدتهم على إيجاد حلول لبعض المشكلات النفسية والسلوكية.
- ٢- الاستفادة من المقياس الحالي المعد من قبل الباحث لقياس التجريد الانتقائي وتطبيقه على الطالبات مستقبلاً.
- ٣- بناء برنامج ارشادي لخفض التجريد الانتقائي لطالبات الجامعة.

أهداف البحث: Research objectives

يستهدف البحث التعرف الى:

- ١- إثر برنامج ارشادي بأسلوب اليقظة العقلية لخفض التجريد الانتقائي لدى طالبات الجامعة، من خلال الفرضيات التالية:
 - لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥)، في متوسط رتب درجات الطالبات في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية على مقياس التجريد الانتقائي.
 - لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥)، في متوسط رتب درجات الطالبات في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة على مقياس التجريد الانتقائي.
 - لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥)، في متوسط رتب درجات الطالبات في الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس التجريد الانتقائي.
- ٢- الأثر الذي يحدثه المتغير المستقل (اليقظة العقلية)، في المتغير التابع (التجريد الانتقائي)، لدى طالبات الجامعة، من خلال الفرضية التالية:

حدود البحث: Research limits

يتحدد البحث الحالي على طالبات كلية التربية مقداد جامعة ديالى للدراستين الصباحي والمسائي للعام الدراسي ٢٠٢٤_٢٠٢٥.

تحديد مصطلحات: Definition of terms

اليقظة العقلية: Mindfulness

عرفه جون كابات-زين (Kabat-Zinn,1994) إيلاء الانتباه بطريقة معينة، عن قصد، وفي الوقت الحاضر، وبدون حكم (Kabat-Zinn,1994:4)، تبنى الباحث تعريف جون كابات - زين تعريفاً نظرياً.

التعريف الاجرائي: هي مجموعة من الجلسات الارشادية التي تحتوي على عدد من الأنشطة والفنيات (الوعي، الانتباه، التركيز، التأمل اليقظ، النية)، في ضوء أسس واستراتيجيات علمية مبنية على أسلوب اليقظة العقلية لخفض التجريد الانتقائي لدى طالبات الجامعة.

التجريد الانتقائي: Selective Abstraction

عرفه فريمان وآخرون (٢٠٠٤) هو التركيز على تفصيل سلبي صغير من موقف أو حدث معين، وتجاهل باقي التفاصيل أو السياق الإيجابي، مما يؤدي إلى استنتاج سلبي غير واقعي أو مشوه (Freeman, et al, 2004:30)، تبنى الباحث تعريف فريمان وآخرون، تعريفاً نظرياً.

التعريف الاجرائي: الدرجة الكلية التي تحصل عليها الطالبة من خلال الإجابة على مقياس التجريد الانتقائي.

الإطار النظري: Theoretical framework

التجريد الانتقائي: Selective Abstraction

يشير مفهوم التجريد الانتقائي (Selective Abstraction) إلى أحد أنواع التشوهات المعرفية التي وصفها Aaron T. Beck ضمن النموذج المعرفي للاضطرابات النفسية، حيث يقوم الفرد بالتركيز على جزء سلبي صغير من الموقف وتجاهل باقي جوانبه الإيجابية أو المحايدة، مما يؤدي إلى تفسيرات غير دقيقة أو مشوهة للواقع. ووفقاً لما أشار إليه Freeman, Beck, & Pretzer (٢٠٠١)، فإن التجريد الانتقائي يمثل نمطاً من التفكير السلبي يتم فيه "انتزاع تفصيله صغيرة من سياقها وتضخيمها لتحديد كامل الخبرة"، مما يؤدي إلى تدهور الصحة النفسية وتشكل استجابات انفعالية غير متوازنة (Freeman, et al, 2001:97).

طور Aron T. Beck نظريته عن مرضى الكآبة وظهرت أنهم يمتلكون تحيزاً سلبياً وهم يحاولون تفسير أحداث معين في الحياة والتي ساهمت في التشوهات المعرفية، ان العلاج المعرفي يلحظ المشكلات النفسية بأنها نتيجة عمليات شائعة من مثل التفكير الخاطيء، اتخاذ مرجعيات غير صحيحة بنيت على معلومات غير موثوقة، ثم الفشل في التمييز بين ما هو خيالي وما هو واقعي (Corey, 2011:371-372).

كما يرى فريمان وآخرون (Freeman, et al, 2001)، في بعض الأحيان يلتقط الافراد فكرة او حقيقة عن حدث ما لكي يدعموا اكتئابهم وتفكيرهم السلبي، على سبيل المثال: لاعب كرة السلة الذي لديه العديد من الألعاب والتصويبات الناجحة قد يركز على الخطأ الذي ارتكبه ويجول في فكره فإن لاعب كرة السلة هذا يستلج فكره بشكل انتقائي هذا الحدث عن سلسلة من الاحداث ويرسم استنتاجات سلبية ويشعر بعد ذلك بالاكئاب (الكناني والقريشي، ٢٠٢٢: ٣٠).

وان هذه التشوهات المعرفية تحدث بكثرة ويمكن ان تؤدي الى الكرب النفسي والاضطرابات والقيام باستنتاجات ورسم الاستنتاجات عن سلوك ما فأنها جانباً مهماً من الوظيفة الإنسانية، وينبغي على الافراد مراقبة ما يفعلونه وتقييم احتمال النتائج التي يقومون بها في التخطيط حول حياتهم الاجتماعية وحياتهم العاطفية والمهنية، وعندما تكون التشوهات المعرفية كثيرة التردد فإن الافراد لا يمكنهم بعد ذلك العمل بنجاح وقد يشهدون اضطراب الاكتئاب والقلق او الاضطرابات النفسية الأخرى، فالمعالجون المعرفيون بالتشوهات المعرفية ويساعدون مرضاهم لفهم أخطائهم والقيام بالتغيرات في تفكيرهم (الكناني والقرشي، ٢٠٢٢: ٣٢).

ويؤكد فريمان Freeman أن التجريد الانتقائي ليس مجرد خطأ عابر، بل هو نمط تفكير تلقائي ومزمن (Automatic Thought Pattern) لدى أصحاب اضطرابات الشخصية، وهو يعمل كآلية للحفاظ على "المخططات الأساسية (Core Schemas) "لديهم، وان الشخصية التي لديها مخطط "أنا غير كفاء" ستبحث تلقائياً في أي موقف عن أي دليل، ولو ضئيل، يدعم هذا الاعتقاد وتتجاهل كل الأدلة التي تناقضه، كما ان الشخصية التي لديها مخطط "لا يمكن الوثوق بأحد" ستركز على أي سلوك، ولو غامض، يمكن تفسيره على أنه خيانة أو رفض، وبالتالي، فإن التجريد الانتقائي يقوي ويحمي المعتقدات الأساسية المشوهة ويجعلها مقاومة للتغيير (Beck,2011:37).

دور المعالج المعرفي في مواجهة التجريد الانتقائي:

التعريف والتعليم: (Psychoeducation) تعريف المسترشد بمفهوم "التجريد الانتقائي" وتسميته عندما يحدث في الجلسة.

الفحص الدقيق للأدلة: (Examining the Evidence) طرح أسئلة مثل: هل هناك أي جوانب أخرى لهذا الموقف تجاهلتها؟ لو كان صديقك يروي هذه القصة، ما هي التفاصيل الأخرى التي قد يلاحظها؟ هل التركيز على هذه التفاصيل الصغيرة فقط يعطيك صورة دقيقة وعادلة عما حدث؟

إعادة التفسير: (Re-attribution) مساعدة المسترشد على إعادة وضع التفاصيل السلبية في سياقها الصحيح. على سبيل المثال: "نعم، ذلك الشخص تتأب، ولكن ماذا عن العشرين شخصاً الآخرين الذين كانوا منتبهين؟ ماذا يعني ذلك؟"

سجل الأفكار (Thought Records): استخدام أوراق العمل لتدوين الموقف، والمشاعر، والأفكار التلقائية، ثم كتابة أدلة تؤيد وتعارض الفكرة التلقائية القائمة على التجريد الانتقائي، لتكوين فكرة أكثر توازناً (Freeman, et al,2004:35).

تبنى الباحث نظرية فريمان وآخرون لنهم قدموا مجموعة من التشوهات المعرفية ومن بينها التجريد الانتقائي، إذ فسرت النظرية المفهوم بشكل مفصل، وبينت استعمالاته من قبل الفرد، وكذلك بينت سبل معالجته.

اليقظة العقلية: Mindfulness

تشكل اليقظة العقلية حالة توازن تمنع الأفراد من تحقيق الهوية الذاتية الكاملة وفك الارتباط عن المشاركة التجريبية. تسترشد هذه الحالة بالفهم الواضح للظواهر النفسية والعاطفية. علاوة على ذلك، فإنه يستلزم الانفتاح على العالم الخارجي والعواطف والمفاهيم، فضلاً عن القدرة على التعامل مع الخبرات في الوقت الحاضر بطريقة منسقة. إنه ينطوي على التقييم المستمر للتجارب، مع التركيز على الظواهر الحالية بدلاً من التركيز على الأحداث الماضية أو الأحداث المحتملة، مع احتضان التجارب وتبرئتها ومواجهة المواقف في مجملها، كما تتجلى في الواقع وخالية من الحكم التقييمي (Caedaciotto,2008:55).

يرى باشوب وآخرون (Bishop et al 2004) أن أسلوب اليقظة العقلية هو عملية تنظيم الانتباه من أجل تحقيق جودة الوعي للتجربة الحالية ونوعية تتعلق بتجربة المرء في اتجاه الفضول والانفتاح والقبول (Bishop et al 2004: 234).

يرى جون كابات-زين (Jon Kabat-Zinn) يرى اليقظة الذهنية كفن للعيش يعتمد على الوعي باللحظة الحالية وكوسيلة قوية لخفض التوتر وتعزيز الصحة، وأن ممارسة اليقظة لا تتعلق بـ "تفريغ الذهن" من الأفكار، بل عن ملاحظة الأفكار وهي تأتي (Kabat-Zinn,2003: 56).

بين كابات-زين كيف أن ممارسة اليقظة تؤدي إلى التغيير:

- ١- تطوير الوعي باللحظة الحالية (Awareness) من خلال توجيه الانتباه بشكل متكرر إلى التنفس أو الجسم، نتدرب على الخروج من "طيار الآلي - (Autopilot) "حيث نعمل دون وعي كامل.
- ٢- تغيير العلاقة مع التجربة (Reperceiving) بدلاً من التفاعل تلقائياً مع الأفكار أو المشاعر المؤلمة (على سبيل المثال، القلق أو الغضب)، نتعلم ملاحظتها والاعتراف بها كأحداث عابرة في campo العقل، وليس كحقائق مطلقة أو كجزء من هويتنا، هذا يخلق مساحة بين المثير ورد الفعل، مما يسمح باختيار رد أكثر حكمة.
- ٣- تقليل التفاعلية (Decreased Reactivity) عندما نرى أفكارنا بشكل غير تحكيمي، نصبح أقل تفاعلية عاطفياً، نحن لا نقمع المشاعر، بل نلاحظها لتخفيف قوتها تلقائياً (Kabat-Zinn,2003:156).

فنيات اليقظة العقلية:

الانتباه: (Attention) في سياق ممارسة اليقظة العقلية ينطوي إيلاء الانتباه لدى الفرد مراقبة العمليات للخبرة الداخلية والخارجية لحظة بلحظة أي العودة الى الأشياء نفسها، وتعليق جميع طرق تفسير خبرة الحضور للخبرة نفسها، كما إنها تقدم نفسها في هنا والان، وبهذه الطريقة يتعلم الفرد أن يكون حاضراً لمحتويات الوعي لحظة بلحظة.

الوعي (Awareness)

الوعي هو هدف الفرد المطلوب من أجل أن ينظم انتباهه، فالأفراد يحتاجون إلى أن يكونوا على بينة من أفكارهم ومشاعرهم وانفعالاتهم حتى يتمكنوا من نقل انتباههم حول محتويات الوعي ولديهم القدرة على تنفيذ ممارسة اليقظة العقلية (Kabat-Zinn, 1990,63).

التركيز: Focus

اليقظة العقلية والتأمل هدفهما التركيز وأن يصبح الفرد على بينة من كل الأفكار والمشاعر الواردة وقبولها، ولكن دون الاستجابة لها، فيما يتعلق بممارسات التأمل اليقظ غالباً ما يسلط المشاركون الضوء على عدم قدرتهم على التركيز على التجربة الداخلية دون تشتيت الانتباه، لكنهم ما زالوا يصفون اليقظة بأنها مهارة قيمة يجب ممارستها باستمرار.

التأمل اليقظ: Mindful meditation

يتم فيه تجاهل الأفكار والمشاعر المشتتة للانتباه، بل يتم الاعتراف بها ومراقبتها بدون إصدار أحكام عند ظهورها لخلق الانفصال عنها واكتساب البصيرة والوعي، والتأمل اليقظ يكون من خلال الجلوس هو ممارسة تأملية شائعة حيث يجلس المرء في وضع منتصب، إما على الأرض مع أرجل القرفصاء أو على كرسي، مع التركيز على التنفس الداخلي والخارجي، مع التركيز إما على التنفس الخارج عند فتحتي الأنف أو على صعود البطن وهبوطها (Kabat-Zinn, 1990,61).

النية أو الهدف (Intention).

تتطوي النية على خطة لاستكمال إجراء وتشبه نوع الاعتقاد حول السلوك الذي ينوي المرء القيام به فالنوايا مهمة، لأنها تحفز وتؤثر على السلوك وموقف الفرد نحو هدف السلوك، ويرى أن ممارسة أسلوب اليقظة العقلية ليست شيئاً وعادة تنشأ تلقائياً دون عمل هادف من المعنى لتوظيف تقنيات اليقظة العقلية في تلك الحياة (Kabat-Zinn, 1990,62).

تبنى الباحث أسلوب اليقظة العقلية، إذ تؤكد النظرية المتبنى لمفهوم التجريد الانتقائي، على ان خفض هذا المفهوم في الأساليب السلوكية المعرفية، وان أسلوب اليقظة العقلية ينتمي الى الموجة الثالثة (CBT).

إجراءات البحث: Search procedures

منهجية البحث: Research methodology

تبنى الباحث المنهج التجريبي، تتميز البحوث التجريبية في المحاولة للوصول الى اعلى مستوى من اهداف العلم وهو التحكم، وان الوظيفة الأساسية للبحث التجريبي هي معالجة أحد المتغيرات الذي يشار اليه بالمتغير المستقل، او المتغير التجريبي، وملاحظة أثره المحتملة في المتغير التابع (الكيلاني، والشريفي، ٢٠١٦: ٣٢).

التصميم التجريبي: Experimental design

يعد التصميم التجريبي هو الهيكل الأساسي للتجربة، وعلى هذا الأساس فالتصميم التجريبي يتضمن وصف للجماعات التي تتكون منها التجربة، وتحديد الطرق التي تختار فيها العينة (العيسوي، ٢٠٠٠: ٨٠)، استعمل الباحث تصميم ذو الضبط الجزئي لمجموعتين (تجريبية وضابطة)، ذات الاختبار القبلي والبعدي، تصميم رقم (١)، يوضح ذلك.

المجموعة	الاختبار القبلي	التكافؤ	المتغير المستقل	الاختبار البعدي
التجريبية	مقياس التجريد	نتائج الاختبار القبلي	اليقظة العقلية	مقياس التجريد
الضابطة	الانتقائي	- العمر.	/	الانتقائي

شكل رقم (١) للبحث التجريبي

مجتمع البحث: Research community

يتكون مجتمع البحث من طالبات كلية التربية المقداد في جامعة ديالى بقسميه (الارشاد والرياضيات)، للدراسة الصباحية والدراسة المسائية، اذ بلغ عددهن (٣٣٧)، اذ بلغ عدد التخصص العلمي (١٦٥)، كما بلغ عدد التخصص الإنساني (١٧٢)، للعام الدراسي ٢٠٢٤-٢٠٢٥م.

عينات البحث: Research samples

أ- عينة التحليل الإحصائي: Statistical analysis sample

لأجراء التحليل الإحصائي لمقياس التجريد الانتقائي، قام الباحث بتطبيق مقياس التجريد الانتقائي الذي بناه الباحث على عينة مكونة من (٢٠٠) طالبة تم اختيارهم بطريقة عشوائية بسيطة، إذ حدد كريجسي، Krejci (١٩٧٠)، ان حجم عينة من خلال حجم المجتمع، اذ وضع جدول يحدد فيه حجم العنة من خلال حجم المجتمع (Krejcie, 1970:607)، ووضع أستيفن ثيمسون (٢٠١٢)، معادلة لاستخراج حجم العينة من خلال حجم المجتمع في كتابه حجم العينة (sample size).

ب- عينة الثبات: stability sample

اختار الباحث عينة مكونة من (٥٠)، طالبة للتعرف على الثبات بطريقة اختبار وإعادة الاختبار من طالبات كلية التربية المقداد في جامعة ديالى للعام ٢٠٢٤-٢٠٢٥م.

ت- عينة التجربة: Experiment sample

اختار الباحث عينة البرنامج الذين حصلوا على درجات على من الربع الثالث على مقياس التجريد الانتقائي وبلغ عدد الطالبات في البرنامج (٢٠)، قسم الباحث العينة الى مجموعتين (تجريبية وضابطة)، بواقع (١٠) طالبات في كل مجموعة تم توزيعهم بشكل عشوائي، تم الاعتماد محك الربيعيات، اذ حدد الربع الثالث والبالغ (٤٨)، درجة والذي تقع تحته ٧٥٪ من الدرجات (البياتي واثناسيوس، ١٩٧٧: ١٢٢)، اذ تم اختيار الطالبات اللواتي كان راغبات في الاشتراك.

أداة البحث: التجريد الانتقائي Selective Abstraction

لتحقيق اهداف البحث الحالي قام الباحث ببناء مقياس التجريد الانتقائي على وفق نظرية فريمان وآخرون (٢٠٠٤) الذي عرفه (هو التركيز على تفصيل سلبي صغير من موقف أو حدث معين، وتجاهل باقي التفاصيل أو السياق الإيجابي، مما يؤدي إلى استنتاج سلبي غير واقعي أو مشوه (Freeman, et al, 2004:30).

تصحيح مقياس التجريد الانتقائي والتحليل المنطقي:

يتكون مقياس التجريد الانتقائي من (١٢) فقرة ولكل فقرة خمسة بدائل وهي (دائماً، غالباً، احياناً، نادراً، ابداً)، وكان التصحيح الفقرات المقياس (١،٢،٣،٤،٥)، اذ بلغت اعلى درجة على المقياس (٦٠) وأدنى درجة (١٢)، وبلغ المتوسط الفرضي (٣٦)، عرضت فقرات المقياس على مجموعة من الخبراء، اذ بلغت نسبة الاتفاق على فقرات المقياس أكثر من ٨٠٪ لذا تكون المقياس من (١٢) فقرة.

Statistical analysis of the selective abstraction scale: التحليل الاحصائي لمقياس التجريد الانتقائي

للتعرف على قدرة فقرات على قياس السمة التي يراد قياسها والكشف عن الخصائص السيكومترية، اذ ان الخصائص السيكومترية تعتمد بنحو عام وبدرجة كبيرة على خصائص فقراتها (Smith, 1966: 60-70)، ويتحقق ذلك من خلال الخطوات التالية:

أولاً: القوة التمييزية لفقرات مقياس التجريد الانتقائي:

استعمل الباحث أسلوب المجموعتين المتطرفتين للتعرف على قدرة الفقرة على التمييز والخطوات التالية، اختيار عينة بطريقة عشوائية مجموعة من الطالبات والبالغ عددهن (٢٠٠)، من مجتمع البحث، رتبت درجاتهم من الأعلى الى الأدنى، اختار الباحث نسبة (٢٧٪) عليا و (٢٧٪) دنيا (ثورندايك وهيجن، ١٩٨٦: ٢٤٤)، اذ بلغ عدد في كل مجموعة (٥٤)، حلت فقرات مقياس التجريد الانتقائي، استعمل الاختبار التائي (t-test) لعينتين مستقلتين، وبعد إجراء التحليل الإحصائي ظهر ان فقرات المقياس جميعها مميزة عند مستوى دلالة (0.05)، إذ اظهر ان القيم التائية المستخرجة هي أكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (1.96)، لذا عدت الفقرات جميعها مميزة، كما في الجدول (١).

جدول رقم (١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والقيمة التائية لفقرات مقياس التجريد الانتقائي

ت	المجموعات	متوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	الدالة
١	مجموعة عليا	3.4815	1.17747	3.589	دالة
	مجموعة دنيا	2.6111	1.33765		
٢	مجموعة عليا	3.7407	1.06727	4.464	دالة
	مجموعة دنيا	2.6852	1.37119		
٣	مجموعة عليا	3.5000	1.35633	2.324	دالة
	مجموعة دنيا	2.9074	1.29248		
٤	مجموعة عليا	3.3519	.93481	2.737	دالة
	مجموعة دنيا	2.7407	1.34845		
٥	مجموعة عليا	3.8148	1.08287	6.651	دالة
	مجموعة دنيا	2.3519	1.19996		
٦	مجموعة عليا	3.5556	1.09315	5.315	دالة
	مجموعة دنيا	2.3333	1.28856		

دالة	7.026	.93031	3.7593	مجموعة عليا	٧
		1.16554	2.3333	مجموعة دنيا	
دالة	6.043	1.01715	3.6111	مجموعة عليا	٨
		1.29127	2.2593	مجموعة دنيا	
دالة	5.470	1.00662	3.9259	مجموعة عليا	٩
		1.35980	2.6667	مجموعة دنيا	
دالة	7.240	1.00610	4.3148	مجموعة عليا	١٠
		1.40641	2.6111	مجموعة دنيا	
دالة	4.293	.94503	3.2222	مجموعة عليا	١١
		1.15182	2.3519	مجموعة دنيا	
دالة	2.651	1.33084	3.2407	مجموعة عليا	١٢
		1.35517	2.5556	مجموعة دنيا	

ثانياً: علاقة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس التجريد الانتقائي:

لغرض التعرف على علاقة الفقرة بالدرجة الكلية استعمل الباحث معامل ارتباط بيرسون بين درجة كل فقرة بالدرجة الكلية، لكون درجات الفقرات متصلة ومتدرجة، وقد بلغت العينة (٢٠٠)، طالبة، وقد تبين ان جميع الفقرات دالة احصائياً، من خلال مقارنتها مع القيمة الجدولية البالغة (٠.١٣٩)، عند مستوى دلالة (٠.٠٥)، ودرجة حرية (١٩٨)، والجدول يوضح ذلك.

جدول رقم (٢)

قيمة معامل الارتباط بيرسون علاقة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس التجريد الانتقائي

R	ت	R	ت	R	ت
.367**	٩	.480**	٥	.307**	١
.419**	١٠	.386**	٦	.285**	٢
.257**	١١	.451**	٧	.192**	٣
.226**	١٢	.369**	٨	.225**	٤

الخصائص السايكومترية لمقياس التجريد الانتقائي:

الصدق: Honesty

أ- الصدق الظاهري: Apparent Honesty

تحقق هذا النوع من الصدق من خلال عرض فقرات مقياس التجريد الانتقائي على مجموعة من الخبراء المختصين في القياس والتقويم وعلم النفس والإرشاد النفسي، اذ بلغت نسبة الاتفاق أكثر من ٨٠٪.

ب- صدق البناء: Constructive Honesty

إذ تحقق هذا النوع من الصدق من خلال الإجراءات التي قام بها الباحث، وهو استخراج تمييز الفقرات وعلاقة الفقرة بالدرجة الكلية وعلاقة الفقرة بالمجال وعلاقة المجال بالآخر، اذ تشير الجليبي الى ان من خلال هذه الخطوات يتحقق من صدق البناء (الجليبي، ٢٠٠٥: ١٠١).

الثبات: Stability يتحقق ثبات المقياس بطريقتين:

أ- طريقة الاختبار - وإعادة الاختبار Test-Retest

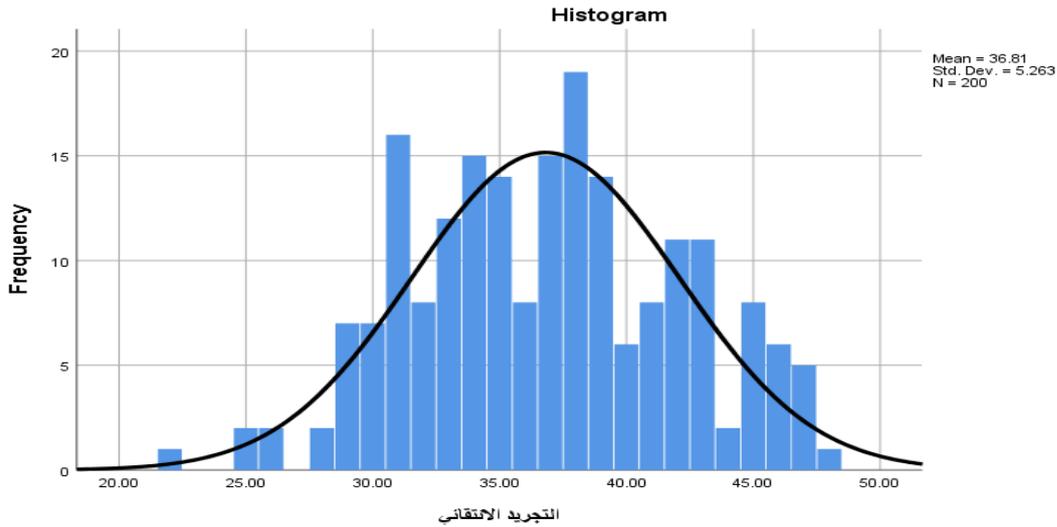
طبق الباحث مقياس التجريد الانتقائي على عينة مكونة من (٥٠)، طالبة وبفاصل زمني أسبوعين عن التطبيق الأول، أعاد الباحث تطبيق المقياس، ولإستخراج الثبات استعمل الباحث معامل ارتباط بيرسون، وقد بلغت قيمة الثبات (٠.٨١٩)، وتعد هذه القيمة مؤشر جيد على استقرار إجابات الطالبات على مقياس التجريد الانتقائي عبر فاصل زمني.

ب- معادلة الفاكرونباخ: Cronbach's alpha equation

بلغ معامل الثبات بهذا المعادلة بالاستمارات عينة التحليل الإحصائي البالغة (٢٠٠)، طالبة فقد بلغت قيمة الثبات (٠.٨٥٣)، وهو معامل ثبات جيد.

المؤشرات الإحصائية لمقياس التجريد الانتقائي:

استخرج الباحث المؤشرات باستعمال (Spss)، في استخراج تلك المؤشرات الإحصائية، اذ ان درجة الوسط الحسابي (٣٦.٨١) والوسيط (٣٧) والمنوال (٣٨) وكانت درجة الالتواء والتفرطح قريبة من الصفر وهذا يدل على ان التوزيع اعتدالي.



الصورة النهائية لمقياس التجريد الانتقائي:

تكون الأداة من (١٢)، فقرة ولكل فقرة خمسة بدائل (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً)، إذ بلغ مفتاح التصحيح (١،٢،٣،٤،٥)، إذ بلغت أعلى قيمة للمقياس (٦٠)، وأدنى قيمة هي (١٢)، وبلغ المتوسط الفرضي (٣٦).

البرنامج الإرشادي: Counseling Program

نموذج البرنامج الإرشادي بوردرز ودروري: (Borders & Drury, 1992)

البرنامج بأسلوب (اليقظة العقلية)، فقد اعتمد الباحث على نموذج بوردرز ودروري (Borders & Drury, 1992)، وتكونت خطوات البرنامج الإرشادي (Borders & Drury, 1992:495-487)

الجانب العملي: The practical side

يتم في الجانب العملي تحديد احتياج المسترشدات وفق مشكلاتهن، المراد تقديم الخدمات المناسبة لهم عن طريق الأسلوب وفنيات الأسلوب، كما ان حاجات المسترشدات تعد حجر الأساس في عملية تخطيط البرنامج، وبناء على ما سيتم التوصل إليه من معلومات تحدد الباحثة الاتجاه المناسب للبرنامج (العاسمي، ٢٠١٥: ٢٤).

قام الباحث لاستخراج عناوين الجلسات من خلال فقرات مقياس التجريد الانتقائي، إذ تكونت عدد جلسات البرنامج الإرشادي من (٨) جلسات وجلسة افتتاحية وجلسة ختامية، والجدول (٣) يبين عناوين الجلسات ووقاتهم.

جدول رقم (٣) تسلسل الجلسات وعناوين الجلسات الارشادية بأسلوب اليقظة العقلية

ت	تسلسل الجلسة	عنوان الجلسة	ت	تسلسل الجلسة	عنوان الجلسة
١	الأولى	الافتتاحية	٦	السادسة	الكفاءة الذاتية
٢	الثانية	معنى التكامل	٧	السبعة	معنى الحياة
٣	الثالثة	التفكير المنطقي	٨	الثامنة	التصالح مع الذات
٤	الرابعة	الثقة الإيجابية	٩	التاسعة	الاستنتاجات الواقعية
٥	الخامسة	الكمال الوظيفي	١٠	العاشرة	الختامية

جلسات البرنامج الارشادي: سيتم عرض جلسة ارشادية واحدة كالتالي:

الجلسة السادسة: الكفاءة الذاتية / مدة الجلسة ٤٥ دقيقة

الموضوع	الكفاءة الذاتية
أهداف الجلسة	<ul style="list-style-type: none"> - ان يتعرفن على مفهوم الكفاءة الذاتية. - ان يفهمن مفهوم الكفاءة الذاتية. - ان يفسرن مفهوم الكفاءة الذاتية.
الغيات	المناقشة- التركيز- التأمل اليقظ.
النشطة المقدمة	<ul style="list-style-type: none"> - يرحب المرشد بالمسترشدات ويشكرهن على الالتزام بالموعد. - يناقش المرشد مع الطالبات الواجب البيتي. - يوضح المرشد مفهوم الكفاءة الذاتية. - يعرف المرشد الكفاءة الذاتية (الكفاءة الذاتية (Self-Efficacy) هي ثقة الفرد في قدرته على تنظيم وتنفيذ مسارات العمل المطلوبة لإدارة المواقف التي سيواجهها، بمعنى آخر، هي إيمان الشخص بأنه يستطيع القيام بمهمة معينة أو تحقيق هدف محدد بنجاح. - يحدد المرشد الطرق والوسائل التي تنمي الكفاءة الذاتية لطالبات المجموعة الارشادية التي يواجهنها اثناء قيامهن بتأديتها الأنشطة العلمية بتركيز. - سيقدم المرشد امام الطالبات المجموعة الارشادية عرضاً مرئياً يحتوي على كيفية ان يكون لديه كفاءة.
التقويم البنائي	<ul style="list-style-type: none"> - يوجه المرشد الى الطالبات ما هو الكفاءة الذاتية. - ما هي الوسائل لكي يستطيع ان يكون لديه كفاءة ذاتية.
الواجب البيتي	ان تكتب كل طالبة عن تجربتها خلال هذا الأسبوع وما هي المهارات التي تجعلها كفوة.

عرض النتائج: Show results

يستهدف البحث التعرف الى:

1-أثر برنامج ارشادي بأسلوب اليقظة العقلية لخفض التجريد الانتقائي لدى طالبات الجامعة، من خلال الفرضيات التالية:

-لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ، في متوسط رتب درجات الطالبات في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية على مقياس التجريد الانتقائي.

للتحقق من صحة هذه الفرضية استعمل الباحث اختبار ولكوكسن Wilcoxon واطهر النتائج ان القيمة المحسوبة تساوي (صفر)، وهي أصغر من القيمة الجدولية البالغة (٨)، عند مستوى دلالة (٠.٠٥)، اذ يشير الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية ولصالح نتائج الاختبار البعدي، وبذلك ترفض الفرضية الصفرية وتقبل الفرضية البديلة، والجدول (٥) يوضح ذلك.

جدول (٥) نتائج اختبار ولكوكسن لنتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

الاختبار	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة ولكوكسن	
						المحسوبة	الجدولية
قبلي	١٠	49.8000	1.31656	5.50	55.00	صفر	٨
بعدي						.00	.00

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥)، في متوسط رتب درجات الطالبات في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة على مقياس التجريد الانتقائي.

للتحقق من صحة هذه الفرضية استعمل الباحث اختبار ولكوكسن Wilcoxon واطهر النتائج ان القيمة المحسوبة تساوي (٢٢)، وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (٨)، عند مستوى دلالة (٠.٠٥)، اذ يشير الى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية، وبذلك تقبل الفرضية الصفرية وترفض الفرضية البديلة، والجدول (٦) يوضح ذلك.

جدول (٦) نتائج اختبار ولكوكسن لنتائج الاختبار القبلي والبعد للمجموعة الضابطة

الاختبار	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة ولكوكسون		الدالة
						المحسوبة	الجدولية	
قبلي	١٠	50.0000	1.56347	5.50	22.00	٢٢	٨	غير دالة

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ، في متوسط رتب درجات الطالبات في الاختبار البُعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس التجريد الانتقائي.

لتحقق من صحة هذه الفرضية استعمل الباحث اختبار مان-وتني للمجموعة التجريبية والضابطة في الاختبار البُعدي وحسب قيمة مان-وتني (U)، للعينات الصغيرة، اظهرت النتائج ان القيمة المحسوبة تساوي (صفر)، وهي أصغر من القيمة الجدولية البالغة (٢٣)، عند مستوى دلالة (٠.٠٥)، وهذا يشير الى وجود فروق دالة احصائياً لصالح المجموعة التجريبية بعد تطبيق التجربة، والجدول (٧) يوضح ذلك.

جدول (٧) نتائج اختبار مان-وتني في الاختبار البُعدي على مقياس التجريد الانتقائي للمجموعتين

المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مجموع الرتب	متوسط الرتب	قيمة مان-وتني U		الدالة
						المحسوبة	الجدولية	
التجريبية	١٠	29.2000	1.93218	5.50	55.00	صفر	٢٣	دالة
الضابطة	١٠	49.7000	1.49443	15.50	155.00			

٢- الأثر الذي يحدثه المتغير المستقل (اليقظة العقلية)، في المتغير التابع (التجريد الانتقائي)، لدى طالبات الجامعة، من خلال الفرضية التالية:

-لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لأثر اسلوب لليقظة العقلية بين المجموعتين الاختبار البُعدي لخفض التجريد الانتقائي لدى طالبات الجامعة.

استعمل الباحث معادلة مربع ايتا لحساب حجم الأثر لاختبار البُعدي للمجموعتين، اذ بلغ حجم الأثر باستعمال هذه المعادلة (٠.٩٧٥)، وهوة ذو إثر عالي من خلال المعايير التالية: الأثر البسيط (٠.٠١)، والاثر المتوسط (٠.٠٦)، والاثر العالي (٠.١٤)، والجدول (٨) يوضح ذلك.

جدول (٨) يوضح حجم الأثر للبرنامج الإرشادي بأسلوب اليقظة العقلية للمجموعتين للاختبار البعد

المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	القيمة التائية المحسوبة
التجريبية	29.2000	1.93218	١٨	٢٦.٥٣٩
الضابطة	49.7000	1.49443		

تفسير النتائج: يتضح من نتائج الفرضيات: ويمكن تفسير هذه النتيجة حسب وجهة نظر فريمان Freeman يعتبر التجريد الانتقائي آلية أساسية تستخدمها الشخصيات التي تعاني من الصلابة المعرفية والكمالية، وهي ليست مجرد خطأ عابر، بل يمكن أن تكون نمطاً تفكيراً راسخاً (مخطئاً) يوجه تفسير الشخص لكل الأحداث من حوله، يؤدي هذا النمط إلى استمرار مشاعر مثل القلق، الاكتئاب، تدني احترام الذات، والغضب، ويظهر ان البرنامج الإرشادي بأسلوب اليقظة العقلية ذو أثر عالي ان أسلوب اليقظة العقلية لكابات- زين (Kabat-Zinn, 1982) أظهرت النتائج التجريبية اثره في مجالات مختلفة الجوانب والبروتوكولات العلاجية لا سيما في تنظيم الانتباه وتحسين القدرات وخفض التشوهات المعرفية وهو احد أساليب العلاج المعرفي السلوكي (CBT)، وقد اثبتته العديد من الدراسات منها دراسة كارمود (Carmody, 2008)، ودراسة بينو (Bueno et al, 2015)، ودراسة (مجيد، ٢٠٢٣)، التي أكداه على فاعلية اليقظة العقلية.

التوصيات: Recommendations

يوصي الباحث من خلال نتائج البحث:

- ١- توفير برامج ارشادية للطالبات في الجامعات من خلال تفعيل دور الوحدة الارشادية.
- ٢- عمل ملخص عن مفهوم التجريد الانتقائي وتبيان كيفية نشأته وتأثير الوسائل الإعلامية في بروز هذا التشوه المعرفي.

المقترحات: Suggestions

يقترح الباحث من خلال نتائج البحث الحالي:

- ١- دراسة التجريد الانتقائي مع مجموعة من المتغيرات الأخرى (التكتم الانفعالي، الحساسية الاجتماعية، أساليب المعاملة الوالدية).
- ٢- دراسة التجريد الانتقائي على عينات أخرى منها (المطلقات، المدمنين، العاطلين عن العمل).

Sources: المصادر

- البياتي، عبد الجبار توفيق، واثاسيون زكريا زكي (١٩٧٧). الإحصاء الوصفي والاستدلالي، كلية التربية، جامعة بغداد.
- الجمال، نجاح يعقوب (١٩٧٦). حياة الطلاب وأوجه نشاطهم، رسالة المعلم، مجلة تربوية وثقافية، وزارة التربية والتعليم: الأردن.
- بلحسيني، وردة رشيد (٢٠١٨). اضطراب الضغوط التالي للصدمة وجها لوجه أمام الأيام الصعبة، دار الشروق: عمان.
- حبيب، صفاء طارق، وكاظم، بلقيس حمود (٢٠١٨). نظريتي القياس الحديثة والتقليدية، دار المنهجية: عمان.
- حسن، عزت عبد الحميد (٢٠١٦). الاحصاء النفسي والتربوي تطبيقاته باستخدام برنامج Spss ، دار الفكر العربي: القاهرة.
- ريتشارد، اس شارف (٢٠١٩). نظريات العلاج والإرشاد النفسي، ترجمة، حيدر لازم الكناني وأثير عداي القريشي، مكتبة عدنان ج ٢: بغداد.
- هاني، أحمد فخري محمد حسن (٢٠٢٣). التشوهات المعرفية والصور الذهنية كمنبئين ببعض اضطرابات النوم، لمجلة: مجلة كلية الآداب بقنا، المجلد ٣٢، العدد ٥٩.
- وزارة التعليم العالي والبحث العلمي العراقية. (٢٠٢٢). الإحصاءات التعليمية السنوية.
- Freeman, A., Pretzer, J., Fleming, B., & Simon, K. M. (2001). *Cognitive Therapy of Personality Disorders* (2nd ed.). New York: The Guilford Press.
- Freeman, A., Pretzer, J., Fleming, B., & Simon, K. M. (2004). *Clinical Applications of Cognitive Therapy* (2nd ed.). Springer Publishing Company.
- Beck, J. S. (2001). *Cognitive Therapy: Basics and Beyond*. Guilford Press.
- Clark, D. A., & Beck, A. T. (2010). *Cognitive Therapy of Anxiety Disorders: Science and Practice*. Guilford Press.
- Schonert-Reichl, K. A., Oberle, E., Lawlor, M. S., Abbott, D., Thomson, K., Oberlander, T. F., & Diamond, A. (2015). Enhancing cognitive and social-emotional development through a simple-to-administer mindfulness-based school program for elementary school children: A randomized controlled trial. *Developmental psychology*, 51(1), 52.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. New York: Hyperion.
- Beck, J. S. (2011). *Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond* (2nd ed.). New York: The Guilford Press.
- Leahy, R. L., Holland, S. J., & McGinn, L. K. (2012). *Treatment Plans and Interventions for Depression and Anxiety Disorders* (2nd ed.). New York: The Guilford Press.

مقياس التجريد الانتقائي

ت	الفقرات	دائماً	غالباً	احياناً	نادراً	ابداً
١	أركز على المظهر الخارجي لزميلاتي وابحث عن أي نقص فيه.					
٢	أرى بشكل دقيق ما يرتكبه الاخرين من أخطاء.					
٣	أشعر بالحرج اتجاه ما يرتكبه الاخرين من أخطاء.					
٤	أجد الكثير من العيوب في مظهري الخارجي.					
٥	لا أستطيع ان اجاب على أسئلة الامتحان بشكل كامل.					
٦	الأشياء الإيجابية في حياتي قليلة ولا أستطيع رويتها.					
٧	إذا انتقدني أحد في عمل ما، أشعر أن كل ما أفعله خاطئ.					
٨	أتذكر دائماً المواقف التي أخفقت فيها، حتى لو كانت نادرة مقارنة بنجاحاتي.					
٩	عندما يحدث شيء سيء في يومي، أعتبر اليوم كله فاشلاً.					
١٠	إذا لم أحقق الهدف بالكامل، أشعر أنني لم أنجز أي شيء.					
١١	أتذكر الأخطاء التي ارتكبتها مع زميلاتي في الكلية.					
١٢	إن جميع من حولي لم يقدموا لي أي شيء إيجابي.					