

پرسشنامه تحریف های شناختی عبدالله زاده و سالار (۱۳۸۹)

معرفی پرسشنامه

پرسشنامه حاضر توسط عبدالله زاده و سالار (۱۳۸۹) با هدف دست یابی به ابزاری آسان برای آگاهی از تحریف های شناختی استفاده شده در زندگی روزمره ساخته شده است. پرسشنامه حاضر می تواند به عنوان یک ابزار، در خدمت اهداف آموزشی، پژوهشی، بهداشتی درمانی، در رابطه با کار و روابط انسانی، مدیریت و سازماندهی و سیاست گذاری مورد استفاده قرار گیرد. این پرسشنامه بر مبنای تحریف های شناختی الیس ساخته شده است و به سنجش ۱۰ تحریف شناخته شناسایی شده توسط البرت الیس می پردازد

زیرمقیاس ها و سوالات مربوط به آنها در پرسشنامه تحریف شناختی

مقیاس	تعداد سوالات	شماره سوالات
همه یا هیچ	۲	۲-۱
تعمیم مبالغه آمیز	۲	۴-۳
فیلتر ذهنی	۲	۶-۵
بی توجهی به امر مثبت	۲	۸-۷
نتیجه گیری شتابزده	۲	۱۰-۹
درشت بینی-ریز بینی	۲	۱۴-۱۱
استدلال احساسی	۲	۱۳-۱۲
باید-بهبتر	۲	۱۵-۱۶
برچسب زدن	۲	۱۷-۱۸
شخصی سازی	۲	۲۰-۱۹

شیوه نمره گذاری

روش اجرا و نمره گذاری: این پرسشنامه شامل ۲۰ سوال ۵ گزینه ای است که بر اساس مقیاس لیکرت نمره گذاری می شود. این پرسشنامه ۱۰ بعد را به شرح زیر می سنجد: که به شیوه زیر تقسیم بندی و نمره گذاری می شود.

به هریک از سوال ها بسته به پاسخ داده شده از ۱ تا ۵ نمره تعلق می گیرد، که در آن گزینه کاملاً موافقم نمره ۱، موافقم نمره ۲، نظری ندارم نمره ۳، مخالفم نمره ۴، کاملاً مخالفم نمره ۵ دارند. و تنها سوال شماره یک به صورت معکوس از ۵ تا ۱ نمره گذاری می شود. بر اساس نمره گذاری هرفردی که نمره بیشتری را کسب کند از تفکر مناسب تری برخوردار است، و هرکس نمره کمتری را به خود اختصاص دهد از تحریف های شناختی بیشتری استفاده کرده است (عبدالله زاده و سالار، ۱۳۸۹).

طیف مورد استفاده در پرسشنامه بر اساس طیف پنج گزینه‌ای لیکرت می‌باشد (شامل: کاملاً موافقم تا کاملاً مخالفم) در جدول زیر نشان داده شده است.

مقیاس درجه‌بندی سوالهای پرسشنامه‌های پژوهش بر اساس مقیاس پنج درجه‌ای لیکرت

گزینه انتخابی	کاملاً موافقم	موافقم	تا اندازه‌ای	مخالفم	کاملاً مخالفم
امتیاز سوال اول	۵	۴	۳	۲	۱
مابقی سوال ها	۱	۲	۳	۴	۵

به دو طریق می‌توان از تحلیل این پرسشنامه استفاده کرد

الف: تحلیل بر اساس مولفه‌های پرسشنامه

ب: تحلیل بر اساس میزان نمره به دست آمده

تحلیل بر اساس مولفه‌های پرسشنامه

به این ترتیب که ابتدا پرسشنامه‌ها را بین جامعه خود تقسیم و پس از تکمیل پرسشنامه‌ها داده‌ها را وارد نرم افزار اس پی اس کنید. البته قبل از وارد کردن داده‌ها شما باید پرسشنامه را در نرم افزار اس پی اس تعریف کنید و سپس شروع به وارد کردن داده‌ها کنید.

چگونگی کار را برای شفافیت بیشتر به صورت مرحله به مرحله توضیح می‌دهیم

مرحله اول. وارد کردن اطلاعات تمامی سوالات پرسشنامه (دقت کنید که شما باید بر اساس طیف لیکرت عمل کنید مثلاً اگر شخصی سوال ۵ پرسشنامه را خیلی کم انتخاب کرده است شما باید در پرسشنامه در جلوی سوال ۵ عدد ۱ (خیلی کم) را بگذارید.

مرحله دوم. پس از وارد کردن داده‌های همه سوالات، سوالات مربوط به هر مولفه را کمپیوت (compute) کنید. مثلاً اگر مولفه اول X و سوالات آن ۱ تا ۵ است شما باید سوالات ۱ تا ۵ را compute کنید تا مولفه X ایجاد شود.

به همین ترتیب همه مولفه‌ها را ایجاد کنید و پس از این کار در نهایت شما باید همه مولفه‌ها که ایجاد کردید را با هم compute کنید تا این بار متغیر اصلی تحقیق به وجود بیاید که به طور مثال متغیر مدیریت دانش یا ... است.

مرحله سوم. حالا شما هم مولفه‌ها را به وجود آورده‌اید و هم متغیر اصلی تحقیق را؛ حالا می‌توانید از گزینه آنالیز هر آزمونی که می‌خواهید برای این پرسشنامه (متغیر) بگیرید.

مثلاً می‌توانید آزمون توصیفی (میانگین، انحراف استاندارد، واریانس) یا می‌توانید آزمون همبستگی را با یک متغیر دیگر بگیرید.

تحلیل بر اساس میزان نمره پرسشنامه

بر اساس این روش از تحلیل شما نمره‌های به دست آمده را جمع کرده و سپس بر اساس جدول زیر قضاوت کنید.

حد پایین نمره	حد متوسط نمرات	حد بالای نمرات
۲۰	۶۰	۱۰۰

- در صورتی که نمرات پرسشنامه بین ۱ تا ۲۰ باشد، میزان متغیر در این جامعه ضعیف می باشد.
- در صورتی که نمرات پرسشنامه بین ۲۱ تا ۶۰ باشد، میزان متغیر در سطح متوسطی می باشد.
- در صورتی که نمرات بالای ۶۰ باشد، میزان متغیر بسیار خوب می باشد.

پایایی و روایی پرسشنامه

برآورد پایایی^۱ پرسشنامه‌ها

برای تعیین پایایی، روشهای مختلفی وجود دارد. در این تحقیق برای مشخص نمودن پایایی پرسشنامه‌ها از ضریب آلفای کرونباخ^۲ استفاده گردیده است. این روش برای محاسبه هماهنگی درونی ابزار اندازه‌گیری از جمله پرسشنامه‌ها یا آزمودن‌هایی که ویژگیهای مختلف را اندازه‌گیری می‌کنند بکار می‌رود. در اینگونه ابزار، پاسخ هر سوال می‌تواند مقادیر عددی مختلف را اختیار کند. سرمد و همکاران (۱۳۸۷) معتقدند که «برای محاسبه ضریب آلفای کرونباخ ابتدا باید واریانس نمره‌های هر زیرمجموعه سوالات پرسشنامه یا زیرآزمون و واریانس کل را محاسبه نمود. سپس با استفاده از فرمول مربوطه مقدار ضریب آلفا را بدست آورد» (ص ۱۶۹).

ضریب پایایی پرسشنامه‌های از طریق فرمول زیر به وسیله نرم‌افزار SPSS محاسبه شده است.

$$ra \frac{J}{J-1} \left(1 - \frac{\sum s_j^2}{s^2} \right)$$

ra = ضریب آلفای کرونباخ

J = تعداد سوالات آزمون

$\sum s_j^2$ = واریانس سوالات آزمون

s^2 = واریانس کل آزمون

در تحقیق عبدالله زاده ضریب آلفای کرونباخ مطابق جدول زیر برابر با (۰/۹۰) به دست آمد.

۴ ضریب پایایی	
تعداد سوالات	آلفای کرونباخ
۲۰	۰/۹۰

در مطالعه بیرواند (۱۳۹۳) پایایی پرسشنامه بر اساس یک مطالعه مقدماتی پایایی پرسشنامه ۰/۸۳ محاسبه شد

^۱- reliability

^۲- Cronbach Alpha Coefficient

برآورد روایی^۳ پرسشنامه‌ها

روایی به این مفهوم اشاره دارد که وسیله اندازه‌گیری چیزی را که ادعا می‌کند دقیقاً همان چیز را اندازه بگیرد یعنی متناسب با آن باشد و از مهمترین آن روایی صوری و محتوایی است و برای اینکه پرسشنامه‌ای حداقل دارای روایی محتوایی باشد باید سوالات آزمون با توجه به مبانی تئوریک دقیقاً مورد مطالعه و بررسی قرار گیرد تا میزان ارتباط و تناسب آنها با موضوع روشن گردد. روایی صوری و محتوایی هر یک از پرسشنامه‌های پژوهش به تفکیک در زیر ارائه می‌شود:

این پرسشنامه دارای اعتبار و روایی داخلی می‌باشد. این آزمون توسط عبدالله زاده و سالار در سال ۱۳۸۹ بر روی جمعیت ایرانی، ۱۵۱ زن و ۱۴۶ مرد هنجاریابی شد. در پژوهش بیرواند (۱۳۹۳) برای بدست آوردن روایی پرسشنامه از نظرات استاد راهنما و چندین تن از دیگر اساتید و متخصصین و کارشناسان استفاده شده است. و از آنها در مورد مربوط بودن سؤالات، واضح بودن و قابل فهم بودن سؤالات و اینکه آیا این سؤالات برای پرسشهای تحقیقاتی مناسب است و آنها را مورد سنجش قرار می‌دهد، نظر خواهی شد و اصطلاحات مورد نظر در پرسشنامه اعمال گردید.

تعاریف نظری

تحریف شناختی: از دیدگاه شناختی تحریف‌های شناختی، باورهای غیر منطقی و طرحواره‌های شناختی، علل اکثر مشکلات رفتاری و تعارضات بین فردی است. که به نوعی در بروز و شدت یافتن میگردن تاثیرگذار هستند. در واقع طرز تفکر بدبینانه بدون منطق، زمینه ساز شروع افسردگی و اختلالات خلقی و دوام آنها است. تفکر شدید منفی، همیشه با افسردگی یا اختلالات احساسی همراه است که در ادامه زمینه را برای بروز میگردن مهیا می‌گرداند. جریان تفکر دارای یک جریان درست نیست و درجریانش یک سری اشکالاتی وجود دارد. به عبارت دیگر ماده‌های درستی برای نتیجه‌گیری درست وجود ندارد، خطاهای شناختی یعنی تفکر به شیوه جزمی و توأم با افکار غلط و غیر عقلانی که نتیجه آن اضطراب و افسردگی و مشکل در روابط بین فردی است (بیرواند، ۱۳۹۳)

تعاریف عملیاتی

تحریف شناختی: منظور از تحریف شناختی سازه یا متغیری است که توسط پرسشنامه تحریف‌های شناختی عبدالله زاده (۱۳۸۹) سنجیده می‌شود و شامل نمره‌ای است که فرد در ۱۰ تحریف شناختی (همه یا هیچ، تعمیم مبالغه آمیز، فیلتر ذهنی، بی‌توجهی به امر مثبت، نتیجه‌گیری شتابزده، درشت بینی-ریز بینی، استدلال احساسی، باید-بهبتر، برچسب زدن، شخصی سازی) به دست می‌آورد. هرکسی نمره کمتری کسب کند از تحریف شناختی بیشتری برخوردار است و کسانی که نمره بالاتری به دست می‌آورند از تفکرات سالم تر و منطقی تری برخوردارند (عبدالله زاده و سالار، ۱۳۸۹).

شماره	عبارات	کاملاً موافقم	موافقم	نظری ندارم	مخالفم	کاملاً مخالفم
۱	پس از اتمام کارهایم، احساس می کنم به نتیجه دلخواه رسیده ام.					
۲	با کوچک ترین خطایی که از من سر بزند، خود را نالایق و بی ارزش قلمداد می کنم.					
۳	اگر فردی شما را ناراحت کند، پیش خود می گوئید که :در آینده نیز تکرار خواهد کرد. اصلاً همه قصد ناراحت کردن مرا دارند.					
۴	در هنگام قدم زدن در چاله ای می افتید، پیش خود می گوئید : لعنت به این شانس همه چاله ها باید جلوی پای من سبز شوند					
۵	با مشاهده عینی در دیگران فکر می کنم سر تا پای چنین فردی تماماً عیب است و هیچ حسنی ندارد.					
۶	بادیدن کوچک ترین بی نظمی برافشته می شوم و همه جا در نظرم نامرتب و شلوغ پلوغ به نظر می آید.					
۷	زمانی که به خاطر کاری که کرده ام یا لباسی که پوشیده ام مورد تحسین و تعریف دیگران قرار می گیرم،پیش خودم می گویم،نه واقعا این طور که می گویند نیست.میخواهند لطفی به من کرده باشند.					
۸	اگر در آزمونی نمره بسیار عالی کسب کنم،فکر می کنم توانایی من در این حد نبوده واین اتفاق شانسی رخ داده است.					
۹	در جمعی مشغول صحبت کردن هستید،متوجه می شوید یکی از افراد در حال خمیازه کشیدن است.پیش خود می گوئید؛ از صحبت من خسته شده و خوابش گرفته.حتما حرفهایم کسل کننده اند.					
۱۰	همیشه منتظر اتفاق ناگواری هستم.					
۱۱	به نظرم میزان نکات مثبتم از اشتباهاتم کمتر است.					
۱۲	بعضی از افراد به نظرم بد میرسند.پس حتما آدم های بدی هستند.					
۱۳	از تمیز کردن اتاق طفره میروم، زیرا به خودم می گویم؛ فکر آن اتاق کثیف که می افتم حالم گرفته می شود.تمیز کردنش غیر ممکن است.					
۱۴	همیشه کارهای نادرستی که انجام میدهم،بیشتر از کارهای درستم به چشم می آید.					
۱۵	زمانی که در عمل نمی توانید براساس بایدها ونبایدهای موردنظر به خاسته هایتان برسید واز معیارهای مورد نظرتان عقب می					

					مانید، احساس خجالت و گناه بر شما چیره می شود.
۱۶					چون دیگران نمی توانند انتظارات مرا برآورده سازند، رنجیده خاطر می شوم.
۱۷					وقتی در یک بازی دوستانه می بازی، به خودم می گویم من همیشه بازنده هستم.
۱۸					از یک برنامه غذایی برای لاغری استفاده می کنید، پس از آنکه یک وعده کامل خوردید ورژیم خود را می شکنید، پیش خود می گویند: (راستی چه آدم احمقی هستم، اصلاً آدم نیستم).
۱۹					بدون دلیل مشخصی اتفاقی ناگوار را بی آنکه ربطی به شما داشته باشد از بی لیاقتی خود تلقی می کنید.
۲۰					خود را نسبت به کارهای دیگران مسول میدانم و قصد کنترل کردن امورشان را دارم.

منابع

۱. بیرواند، کیومرث (۱۳۹۳)، مقایسه تحریف های شناختی و طرحواره های هیجانی در افراد مبتلا به میگرن با افراد سالم، پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد بیرجند.
۲. سرمد، ز.؛ بازرگان، ع. و حجازی، ا. (۱۳۸۷) روش های تحقیق در علوم رفتاری، چاپ دوازدهم، تهران: انتشارات آگاه.