

به نام خدا

### پرسشنامه افکار ناکارآمد دی الکساندرو و بورتون:

پرسشنامه افکار ناکارآمد یا نگرش های ناکارآمد توسط دی الکساندرو و بورتون (۲۰۰۶) طراحی و اعتباریابی شده است

این پرسشنامه شامل ۲۲ گویه بسته پاسخ بر اساس طیف پنج درجه ای لیکرت می باشد، این پرسشنامه توسط تقی پور (۱۳۹۱) اعتباریابی شده است.

### سوالات:

- ۱ مردم در صورتی من را دوست خواهند داشت که من همیشه خوب باشم.
- ۲ در صورتی خوشحالم که همه ی افراد آشنا، دوستم داشته باشند.
- ۳ همیشه افرادی که دیدگاه روشن و شفافی دارند از کسانی که اینگونه نیستند، مهم تر هستند.
- ۴ برایم مهم است که دیگران چه نظری راجع به من دارند.
- ۵ افراد خوش تیپ، شادتر از آدم های دیگر هستند.
- ۶ افراد جوان باید در همه ی موارد، جزء بهترین ها باشند.
- ۷ وقتی انسان به چیزی که می خواهد نمی رسد، باید غمگین شود.
- ۸ اگر حرف احمقانه ای بزنم، یعنی این که انسان نادانی هستم.
- ۹ هرگاه مرتکب اشتباه می شوم، اتفاقات بدی رخ می دهد.
- ۱۰ باید از بچه های دیگر، مهم تر باشم.
- ۱۱ اگر کسی من را دوست نداشته باشد، یعنی این که هیچ کس من را دوست ندارد.
- ۱۲ اگر یک بار با شکست مواجه شوم، همیشه شکست خواهم خورد.
- ۱۳ اگر با دیگران مخالفت کنم، آنها از من متنفر می شوند.

۱۴ اگر احساس کنم نمی توانم کاری را به خوبی انجام دهم، نباید آن کار را اصلاً شروع کنم.

۱۵ اگر اشتباه کنم، باید از خودم عصبانی بشوم.

۱۶ کارهای دیگران برایم مهم تر از کارهای خودم است.

۱۷ اگر به کمک دیگران نیاز پیدا کنم، یعنی من آدم ناتوانی هستم.

۱۸ فقط زمانی که دیگران تحسین ام کنند، خوب هستم.

۱۹ باید تلاش کنم در هر چیزی خوب باشم.

۲۰ مجبورم از بچه های دیگر بخواهم که دوستم داشته باشند.

۲۱ من باید همیشه قادر باشم همه ی مشکلاتم را خودم حل کنم.

۲۲ من باید حداقل در یک مورد بهترین باشم تا دیگران دوستم داشته باشند.

این باورها که در اثر تجربه نسبت به خود و جهان کسب می شوند، فرد را آماده می سازند تا موقعیت های خاص را بیش از حد منفی و ناکارآمد تعبیر کنند .

از نظر بک نگرش های ناکارآمد معیارهایی انعطاف ناپذیر و کمال گرایانه هستند که فرد از آن برای قضاوت درباره ی خود و دیگران استفاده می کند.

از آنجا که این نگرش ها انعطاف ناپذیر، افراطی و مقاوم در مقابل تغییراند، ناکارآمد یا نابارور قلمداد می شوند (ادیب، 1393) در واقع نگرش های ناکارآمد که بنیادهای آشفته کننده ی افراد را تشکیل می دهند، دو ویژگی اساسی دارند (الیس 2001)؛ اولاً آن ها در درون خود توقعات خشک، جزئی و قدرتمندی دارند که معمولاً در قالب کلماتی چون باید، حتما، الزاما و ضرورتاً بیان می شوند، ثانیاً موجب انتساب های بسیار نامعقول و تعمیم مفرط و فاجعه آمیز می شوند (لطفی کاشانی 1387).

### تعاریف عملیات

افکار ناکارآمد: در این پژوهش افکار ناکارآمد نمره ای است که فرد در مقیاس افکار ناکارآمد کودکان به دست می آورد.

## منابع:

1. ادیب، کلثوم(1393)، بررسی اثربخشی شناخت درمانی در کاهش نگرش‌های ناکارآمد و باورهای مرتبط با مواد در افراد دچار سوء مصرف مواد مخدر شهر ایلام، پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد ایلام.
2. تقی پور، مریم(1391)، پیش بینی افسردگی براساس افکار ناکارآمد و فراشناخت در نوجوانان، پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه شیراز.
3. سرمد، زهره، بازرگان، عباس و حجازی، الهه (1387) روش‌های تحقیق در علوم رفتاری.
4. طهرانی زاده، مریم، رسول زاده، کاظم و آزاد، پرویز(1384). بررسی مقایسه ای نگرش های ناکارآمد در دختران فراری و عادی. فصلنامه علمی پژوهشی رفاه اجتماعی، سال 5، شماره 19،
5. لطفی کاشانی، فرخ (1387). تأثیر مشاوره‌ی گروهی مبتنی بر رویکرد رفتاری - شناختی در کاهش نگرش‌های ناکارآمد. مجله اندیشه و رفتار در روانشناسی بالینی. شماره 8. صص 67 تا 78.
- 6.
7. Elis, A. (2001). *Overcoming destructive beliefs, feelings, & behaviors*. Amherst, NY: Prometheus Books.

## شیوه نمره گذاری

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 پرسشنامه های پژوهش بر اساس مقیاس پنج درجه‌ای لیکرت

## تحليل بر اساس میزان نمره پرسشنامه

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

حد پایین نمره حد متوسط نمرات حد بالای نمرات

110 - 66 - 22

- در صورتی که نمرات پرسشنامه بین 22 تا 44 باشد، میزان متغیر در این جامعه ضعیف می باشد.
- در صورتی که نمرات پرسشنامه بین 44 تا 88 باشد، میزان متغیر در سطح متوسطی می باشد.
- در صورتی که نمرات بالای 88 باشد، میزان متغیر بسیار بالا می باشد.

### پایایی پرسشنامه:

برای تعیین پایایی، روشهای مختلفی وجود دارد. در این تحقیق برای مشخص نمودن پایایی پرسشنامه‌ها از ضریب آلفای کرونباخ استفاده گردیده است.

این روش برای محاسبه همبستگی 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 (1387) معتقدند که «برای محاسبه ضریب آلفای کرونباخ ابتدا باید واریانس نمره‌های هر زیر مجموعه سوالات پرسشنامه یا زیرآزمون و واریانس کل را محاسبه نمود .

سپس با استفاده از فرمول مربوطه مقدار ضریب آلفا را بدست آورد» (ص 169).

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

$r_a =$  ضریب آلفای کرونباخ

$n =$  تعداد سوالات آزمون

$S_j^2 =$  واریانس سوالات آزمون

$s^2 =$  واریانس کل آزمون

در پژوهش تقی پور (1391) آلفای کرونباخ مقیاس نگرش های ناکارآمد 0/87، اعتبار بازآزمایی آن پس از سه هفته 0/80 و شاخص همسانی درونی آن 0/24 گزارش شده است.

#### روایی پرسشنامه:

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.

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.

در پژوهش تقی پور (1391)، جهت اطمینان بیشتر، برای تعیین روایی پرسشنامه، از روایی صوری و محتوایی استفاده گردید.

بدین صورت که پس از تهیه پرسشنامه، به نظرخواهی از اساتید راهنما و مشاور پرداخته شد و پس از حذف و اضافه های لازم و انجام تحلیل عاملی، روایی صوری و محتوایی پرسشنامه مورد تایید قرار گرفت.

## تعاریف نظری:

افکار(نگرش های) ناکارآمد: مطابق با نظریه بک (بک،1976،به نقل از طهرانی زاده،1384) نگرش های ناکارآمد معیارهای انعطاف ناپذیر و کمال گرایانه هستند که فرد از آنها برای قضاوت درباره خود و دیگران استفاده می کند.

این فرض ها یا طرحواره ها در ساماندهی ادراک، کنترل و ارزیابی رفتار مورد استفاده قرار می گیرند و از آنجایی که این نگرش ها، انعطاف ناپذیر، افراطی و مقاوم در برابر تغییر هستند، بنابراین ناکارآمد یا نابارورند .

نگرش های ناکارآمد، نگرش ها و باورهایی هستند که فرد را مستعد افسردگی و یا به طور کلی آشفتگی روانی می کند.

