التفكير الانتحاري وعلاقته بالسيطرة الذاتية لدى طلبة المرحلة المتوسطة

م.د حسين حسين زيدان وزارة التربية/ المديرية العامة لتربية ديالى /العراق
م.م هديل علي قاسم كلية العلوم الاسلامية جامعة ديالى/ العراق
Hzma_zadan@yahoo.com

المستخلص

يهدف البحث الحالي الى الكشف عن مستوى التفكير الانتحاري لدى طلبة المرحلة المتوسطة ،كما يهدف الى الكشف عن مستوى السيطرة الذاتية لدى طلبة المرحلة المتوسطة،كما يهدف الى إيجاد العلاقة الارتباطية بين متغيري التفكير الانتحاري والسيطرة الذاتية، حدد الباحث المنهج الوصفي تبنى الباحث أدوات البحث التفكير الانتحاري (طاهر، 2010)، والسيطرة الذاتي (الشمري، 2018)، بلغت عينة البحث (50) من الطلبة استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية لمعالجة البيانات الإحصائية، وقد أظهرت النتائج، ضعف التفكير الانتحاري لدى طلبة المرحلة المتوسطة، ،كما أظهرت نتائج الدراسة وجود السيطرة الذاتية لدى طلبة المرحلة المتوسطة، وأظهرت كذلك الدراسة عدم وجود علاقة ارتباطيه دالة بين التفكير الانتحاري والسيطرة الذاتية، وقد توصل الباحث الى عدد من التوصيات والمقترحات

الكلمات المفتاحية (التفكير الانتحاري ، السيطرة الذاتية ، المرحلة المتوسطة ، الطلبة) .

Abstract

The research aims at detecting the level of suicide thinking, and aims to detect the level of self-control, and aims to find the correlation between the suicide and self-control variables. The study results showed that 50% of the students used the statistical bag to handle the statistical data. The results showed a weak suicidal thinking among middle school students. The results of the study also showed the existence of self control among intermediate students. There is no significant correlation between suicidal thinking and self-control. The researcher reached a number of recommendations and suggestions

.**Keywords** (suicide thinking, self-control, intermediate stage, students)

مشكلة البحث :

ان الإنسان ومنذ ان خلق على سطح المعمورة وهو يعمل ويجهد نفسه من اجل البقاء ونحن نعلم ان الحاجة هي التي تدفع بالإنسان الى خلق المعجزات لذلك نجد العالم تطور بشكل مفاجئ , أدى به الى معرفة كبيرة فهو يعيش من خبرات الأرض ويسترزق منها حفاظا على الوجود والاستمرارية في كل ميادين الحياة , كما ان حب الحياة وهي غريزة موجودة في الإنسان والتشبث بها آمر طبيعي لدى كل الناس باختلاف أفكارهم مبادئهم وتصوراتهم , إذ ان محاولة أثبات الوجود فكرة يؤمن بها جميع أفراد المجتمع قد تفرز هذه سلوكيات عدوانية أصبحت بمرور الزمن سنن بشرية مألوفة , بحيث أصبح انه من الطبيعي ان يثور الإنسان على غيره ويغضب ويحقد عليهم , فتأمره نفسه ان يقتل لأشقاء رغبته وحتى يصبح أكثر راحة ويكون هذا كله نقصا في إنسانيته وشذوذا كبيرا استقر في ضميره فانه من الشذوذ الفادح الذي لم تنزل إليه الحيوانات انه يثور الإنسان ضد نفسه التي كرمها الإسلام وقدسها فيقتلها وهذا ما يسمى بظاهرة الانتحار فحب البقاء غريزة لدى الإنسان والرغبة في الحياة هي القاعدة وبالتالي الرغبة في الموت يجب ان تكون استثناء ومن الطبيعي ان ينشأ ميل للانتحار عند بعض الناس حتى يثبت استثناء القاعدة ولكن ان تكون هذه الظاهرة حسب الاستثناء مشكلة تمثل قمة المعاناة البشرية فهذا أمر غير طبيعي (يعقوب، 1984 : 91).

ويعد التفكير الانتحاري من الموضوعات التي تناولتها الدراسات النفسية خلال العقد الأخير بشكل كبير, وذلك لارتباطه بمجالات متعددة في علم النفس حيث يرتبط التفكير الانتحاري بالخبرات الوجدانية والانفعالية والاستجابة للضغوط النفسية ومستوى التكيف, إلا ان ظهور إعراض الاضطراب النفسي مرتبط بالتاريخ المرضي والمستوى العمري والثقافة الاجتماعية والنفسية السائدة , كما ان التفكير الانتحاري مرتبط وبشكل كبير بالجوانب المعرفية ومستوى التفكير لدى الطالب والقدرة على حل المشكلات , حيث يرتبط التفكير بالانتحار بحالة عدم الاستقرار الوجداني والعاطفي وعدم القدرة الحقيقية على مواجهة الأزمات التي قد تعتري الفرد , كما تساهم الاضطرابات الشخصية وعدم الاتزان الانفعالي واختلال النظام الأسري إلى ظهور الأفكار الانتحارية لدى الطلبة ويرتبط التفكير الانتحاري بنوع وجنس الأفراد حيث تشير الدراسات إلى ان التفكير الانتحاري لدى الإناث يظهر معدلات مرتفعة (المشوح 2015 : 4) .

وأن انخفاض مستوى السيطرة الذاتي لدى الأفراد يؤدي الى العديد من الأفكار والمعتقدات والتصرفات السلبية تؤدي الى سلوكيات انفعالية واجتماعية غير مرغوب بأدائها لذا فان انخفاض مستوى السيطرة الذاتي يحدث تحول لدى الأفراد من كائن ايجابي فعال الى كائن سلبي غير فعال مع أقرانه وتنعدم لدية السيطرة على تصرفاته ونشاطاته في حياته الواقعية (مصطفى ، 1998 : 2) .

وتحدد البحث: لبحث الحالي بالإجابة عن التساؤلات الآتية :

- هل يتمتع طلبة المرحلة المتوسطة بالتفكير الانتحاري ؟
- هل يتمتع طلبة المرحلة المتوسطة بالسيطرة الذاتي ؟
- هل توجد علاقة بين التفكير الانتحاري والسيطرة الذاتي لدى طلبة المرحلة المتوسطة ؟

أهمية البحث :

وتعد نظرة الفرد الى نفسه احدى العوامل المهمة التي تؤثر في سلوكه وتصرفه تجاه الآخرين عبر مواقف الحياة, وتشير الأدبيات الى أن الشخص الذي يقدر ذاته يكون شخصاً واثقاً بنفسه, ويشير تقدير الذات (Self_esteem) الى تقويم الفرد العالي, أو الواطئ لنفسه بوصفه شخصاً جديراً بالحسبان أولا (Wright,1990:144). وأشارت في هذا الصدد دراسة فنستون وزملائها (Ovenston& etal,1974) الى ان الأفراد المفكرين والمحاولين للانتحار كانوا يعانون من اضطرابات سلوكية ومدمنين على الكحول والعقاقير ولديهم تاريخ في الصراعات وعدم الاستقرار الانفعالي (Ovenston & etal,1974,p:336-345) .

إن أحد المعالم الأساسية للتوافق النفسي الناجح هو إحساس الشخص بأن لديه القدرة على السيطرة بسلوكه وبيئته وأفكاره ومشاعره, فعندما يدرك الفرد أن لديه القدرة على السيطرة بسلوكه وأفكاره ومشاعره, يصبح أكثر قدرةً على التعامل مع ضغط الحياة (الآلوسي ، 2001: 15). ان أهمية السيطرالتطبيقية:رز بصورة فعالة في مجال التعليم والتحصيل الدراسي ، حيث أشارت دراسات متعددة إلى وجود علاقة بين السيطرة الذاتي والتحصيل والتكيف الدراسي لدى فئات مختلفة من طلبة المدارس (الشتيوي، 2005 : 1).

فضلا عن كل ما تقدم يمكن ان تتضح أهمية الدراسة الحالية في جانبين أحدهما نظري والأخر تطبيقي :

أولا_ الأهمية النظرية :

1- يعد البحث الحالي محاولة علمية لدراسة متغيرات مهمة في المرحلة المتوسطة، وزيادة المعرفة النظرية والعلمية عن هذا المتغيرات التي لها تأثيرات كبيرة على حياة الطلبة في المرحلة المتوسطة، ومساعدتهم على البقاء حتى في أسوء الأحوال والابتعاد عن اليأس والقنوط وتحمل المعاناة .

2- تأتي أهمية البحث الحالي من ندرة الدراسات التي تناولت العلاقة بين التفكير الانتحاري والسيطرة الذاتي لدى طلبة المرحلة المتوسطة .

ثانيا_ الأهمية التطبيقية :

1- يمكن الإفادة من أداتا البحث في البحوث المستقبلية.

2- تقديم البحث: جرائية وصفية تساهم في تحديد المشكلات وإيجاد الحلول المناسبة.

أهداف البحث :

1- الكشف عن مستوى التفكير الانتحاري لدى طلبة المرحلة المتوسطة .

2- الكشف عن مستوى السيطرة الذاتي لدى طلبة المرحلة المتوسطة .

3- التعرف على العلاقة الارتباطية بين التفكير الانتحاري والسيطرة الذاتي لدى طلبة المرحلة المتوسطة .

حدود البحث:

1- الحدود الموضوعية : (التفكير الانتحاري، السيطرة الذاتية)

2- الحدود المكانية : طلاب المرحلة المتوسطة في محافظة ديالى.

3- الحدود المصطلحات: العام الدراسي 2017-2019.

تحديد المصطلحات :

أولا: التفكير الانتحاري:

- **عرفه بيك (Beck,2000)** " وهو من الأنماط السلبية للتفكير , ويمكن تصوره بوصفه واقعا على متصل لقوة كافية تشمل تصور الانتحار ثم التأملات الانتحارية يليها محاولة الانتحار وأخيرا إكمال هذه المحاولة الانتحارية بالانتحار نتيجة النظرة السلبية لذاته وللآخرين والحياة والعالم من حوله والنظرة العدمية للمستقبل (بيك, 2000, 78).

ثانيا : السيطرة الذاتي :

- **عرفه باندورا** (Bandura,1977) " هو السيطرة على الاستجابات الانفعالية والفسيولوجية باستخدام الأساليب المعرفية وعبارات الذات (Bandura,1977,) " (Self_Statement).
- **المرحلة المتوسطة** : هي المرحلة الدراسية التي تأتي بعد الدراسة الابتدائية ومدتها ثلاث سنوات ويتأهل الطالب الذي تخرج منها الى الدراسة الإعدادية بمختلف تخصصاتها التطبيقي والإحيائي والأدبي والصناعي والتجاري والصحي.
- **التعريف الإجرائي**: مجموع الدرجات التي يحصل عليها أفراد العينة من خلال إجابتهم على أدوات البحث.

إطار نظري ودراسات سابقة

❖ **مفهوم التفكير الانتحاري**

ان مفهوم التفكير الانتحاري انتشر انتشاراً واسعا في السنوات الأخيرة على المستويين العالمي والإقليمي، لذا أصبح موضوعا شغل بال الكثيرين خاصة المتخصصين في علم النفس وعلم الاجتماع ، كونها تمثل مشكلة نفسية واجتماعية في آن واحد)حميمي،2012 :189).

فمن المؤكد أن التفكير الانتحاري قد بات قضية تؤرّق العالم، حتى إن منظمة الصحة العالمية خصصت العاشر من سبتمبر من كل عام ، ليكون اليوم العالمي لمنع الانتحار، مؤكدة بأن الغرض من ذلك هو تعزيز الالتزام والعمل في شتى أرجاء العالم من أجل منع حالات الانتحار، كما ويُسجل المتوسط (300) حالة انتحار يومياً، وهناك لكل حالة انتحار(20) محاولة فأكثر)ثابت، 2012 :38) .

يعد التفكير الانتحاري مثيراً للجدل والمناقشات ، فقد يعد هروباً من مرض عضال أو الفقر المدقع أو العار المشين أو الحب المرفوض، وقيل بأن الإنسان يفكر بقتل نفسه هروباً من نزاعات عائلية أو عقاب ذاتياً على شعور عنيف بالإثم ، أو في سبيل تضحية شخصية ، أو بسبب فقدان روابط عائلية أو فقدان ثروة ، كما قيل: إن الجهد المضني والأعمال الشاقة تدفع الإنسان إلى التخلص من حياته (مهدي، 1900: 35) . ويرى الباحث ان شبابنا اليوم ليس بمعزل عن دول العالم بسبب وجود تقنية الانترنيت ومواقع التواصل الاجتماعي بين كل إنحاء المعمورة وبما ان التفكير الانتحاري هو سلوك مكتسب ومتعلم فأننا نخشى على شبابنا تعلم هذا السلوك .

❖ **ويتضمن التفكير الانتحاري ثلاث رغبات وهي:**

1- نزعة عدوانية بأن يَقتلون كون نفسهم مشحونة بالكراهية ، لتوبيخ الآخر وعزله والتخلص منه، فتصدر رغبة القتل من الأنا.

2- منخل التوبيخ الذات والشعور بالإثم، يمر بمرحلة أنه بحاجة ملحة للعقاب، وهنا تضم النزعات المازوخيه كالاستمتاع بالخضوع والألم، أي الأنا التي تولد لديه رغبة بأن يُقتل .

3- وأخيراً الرغبة بالموت والتخلص من الحياة، وتُولد هذه المرحلة من ألهو ،حيث تزداد لديه غريزة الموت.

ولابد من الإشارة إلى أن المراحل الثلاث السابقة ليست الدرجة نفسها، بل هناك تفاوت فيما بينها)ويليامز و مشان، 2002: 292-293) .

❖ **النظرية المفسرة للتفكير الانتحاري(نظرية بيك1967-1976) :**

تتمثل وجهة نظر (بيك) الكفاءة.المنظور ، بان الأحداث الداخلية للفرد مصدرها المعلومة المعرفية وعندما يظهر على الفرد مظهراً انفعالياً واضحاً يعد ذلك رد فعل للجانب المعرفي، وقد أوضح (بيك) بأن الأفراد يتعلمون من خلال نمط الأسلوب المعرفي لديهم وتفسيرهم في المواقف وإدراكهم لها من خلال ثلاث عناصر لها :

1- التصور المعرفي أو الكفاءة .

2- مفهوم الذات وما يتضمن من قدرات وإمكانيات .

3- الاتجاهات والآراء والمواقف التي يكونها الفرد إزاء المشكلات والأفراد وهل هي تقدير سلبي آم ايجابي مع ملاحظة التوقعات المستقبلية للفرد .

ويرى (بيك) بان التفسير غير الواقعي وغير المنطقي والحوار الداخلي للفرد بين تلك المعارف و الآراء والاتجاهات سواء السوية أو المختلفة ، هي المسئولة عن درجة الاكتئاب والمرض والاضطرابات النفسية والشخصية وانغلاق الفرد نحو ذاته وابتعاده عن الواقع ويشير (بيك) الى ان هذه الأفكار الآنية تتسم بالتكرار والمقاومة وليس السهولة والسيطرة عليها او السيطرة بها فضلاً عن ذلك فان الشخص لا يدرك دائما هذه الأفكار، لذا تتسم بكونها غير مدركة (غير واعية) وأطلق عليها (الثالث المعرفي) للاكتئاب لأنها تأخذ صورة سلبية نحو الذات والعالم والمستقبل وهذا بدوره يؤدي الى سلوك انتحاري (باضه،2002: 105-106) .

وقد ميز (بيك،1976) بين أربعة انواع من التفكير الشاذ وهي :

1- التفكير الثنائي : يشمل التفكير بطريقة مطلقة مثل الاعتقاد بأن الإنسان الذي يرتكب خطأ واحداً هو إنسان سيء لا يفعل إلا الأخطاء ولا يصدر عنه غير ذلك .

2- التخمين الاعتباطي : ويشمل الخروج باستنتاجات اعتماداً على أدلة غير كافية كان يغضب الإنسان نتيجة كلمة أو نظرة غاضبة من شخص أخر ، وهذه الكلمة أو النظرة لم تكن بالأصل موجهة نحوه شخصياً .

3- الإفراط في التعميم: يشمل على تبني أفكار عامة بناءً على خبرات محددة كان يعتقد الشخص انه فاشل من كل شيء إذا فشل مرة واحدة.

4- تعظيم الأمور : ويقصد بها المبالغة في معنى او أهمية الأحداث أو الخبرات كأن يشعر بان ضعف قدرته على تحقيق أهدف كارثة (الخطيب ،1995 : 257-258) .

❖ **وأضاف (بيك) خمس تشويهات معرفية جديدة لها دورها الفاعل في توتر العلاقات المختلفة هي :**

1- الرؤية الضيقة (لا يدرك الفرد خلالها إلا ما يتفق مع تفكيره هو).

2- التفسيرات المنحازة او العزو السلبي .

3- إطلاق أسماء أو مسميات سلبية على الأشياء أو الأشخاص .

4- قراءة العقل أو الأفكار ان الفرد يعرف ما يفكر فيه شريكه وان هذا الشريك يجب ان يكون قادراً على ان يقوم بتخمين ما يقوم فيه الفرد .

5- التفكير الذاتي وهو الاعتقاد بان الفرد سيشعر ان انفعالاته قوية بما في الكفاية وان هناك ما يبرر ذلك .

وان تلك التشوهات المعرفية لها دور في ظهور المشكلات النفسية والاضطرابات الشخصية وتوتر العلاقات الاجتماعية (محمد ،2000: 99-105).

❖ **النظرية المفسرة للسيطرة الذاتي " نظرية التعلم الاجتماعي المعرفي لـ (ألبرت باندورا1977-1986):**

تؤكد هذه النظرية على أن الأفراد يتمكنون من ضبط سلوكهم بدرجة كبيرة من طريق اعتقاداتهم حول النتائج المترتبة على هذا السلوك , زيادةً على التغيرات في السلوك التي تحدث نتيجة لعمليات السيطرة الذاتي أكثر من كونها نتيجة للربط بين المثيرات والاستجابات (Bandura, 1986: 220).

ويصل الفرد إلى مستوى النضج في السيطرة الذاتي نتيجة التفاعل بين المحددات الشخصية والبيئة والسلوكية , والعلاقة بين المكونات السابقة علاقة تبادلية وليس علاقة تفاعل أحادي الاتجاه , فالسيطرة الذاتي يحدث على وفق درجة استعمال الفرد للعمليات الذاتية في الضبط والتنظيم للسلوك والبيئة المحيطة , وهذه المكونات الثلاثة للسيطرة الذاتي (العمليات الذاتية, السلوك, البيئة) تؤثر كل منهما في الأخرى, وتتوقف قوة التأثير على السياق الذي تنفذ فيه المهمة (Bandora, 1997: 217) .

ويشار إلى السيطرة بالعوامل الذاتية بالسيطرة الذاتي الضمني أو المستتر الذي يتضمن الملاحظة الذاتية وتكييف النواحي المعرفية والوجدانية للفرد , كاستعمال التخيل لاسترجاع معلومة أو للاسترخاء , بينما يتضمن السيطرة الذاتي للسلوك الملاحظة الذاتية وتنظيم عمليات التنفيذ , مثل الوسائل والأدوات المتاحة , أما السيطرة الذاتي للبيئة فانه يتضمن إعادة ترتيب البيئة وتكيفها لتحقيق مستوى الأداء المطلوب , وهذا التفاعل في البداية يكون أحادي الاتجاه من البيئة الاجتماعية للفرد , ثم يتحول بعد ذلك الى تفاعل ثنائي الاتجاه عندما يستطيع الفرد ضبط هذا التفاعل (Zimmerman , 1989 : 335) .

ويعبر باندورا عن العلاقة التبادلية بقوله " ان السلوك ناتج لكلاً من الأحداث الذاتية وتأثير المصادر الخارجية " (Bandura , 1986 : 218) , على وفق هذا الطرح يمكن القول ان هناك ثلاثة استراتيجيات لزيادة تأثير العمليات الشخصية (الذاتية) التنظيمية هي استراتيجيات ضبط السلوك والضبط البيئي والسيطرة الذاتي الضمني .

❖ **ويعتقد باندورا أن عملية السيطرة الذاتي تشمل على ثلاث مجالات رئيسة وهي:**

1- الملاحظة الذاتية Self- Observal : يقوم الفرد بملاحظة سلوكياته وأفعاله.

2- التقييم الذاتي Self- Evaluation: يقوم الفرد بمقارنة ملاحظاته التي يتوصل إليها بمعايير قد تكون قوانين وضعها المجتمع أو قد يتم وضعها من قبل الشخص نفسه.

3- الاستجابة الذاتية Self- Response: بعد التقييم الذاتي للسلوك يقدم الفرد نفسه الثواب الذاتي في حالة تحقيقه الأهداف أو العقاب الذاتي في حالة إخفاقه في تحقيق هذه الاهداف (رسن,63:2015).

ثانياً: تبنى الباحث مقياس (الشمري، 2017) وفق نظرية (باندورا) .

ثانياً : دراسات سابقة :

أ– دراسات التي تناولت التفكير الانتحاري:

1- **دراسة** Wilson et al (2010)

استهدفت الدراسة تعرف العلاقة بين التفكير في الانتحار والنوايا لطلب المساعدة من مراكز الاستشارة النفسية للانتحار فيما يتعلق بالأفكار الانتحارية، والمشاكل العاطفية ومشاكل الصحة البدنية، وذلك باستخدام عينة من (٥٩٠) من طلاب المدارس الثانوية الاسترالية من الذين تتراوح أعمارهم بين ١٣–١٨ سنة إشارات نتائج الدراسة إلى ارتباط المستويات العليا من التفكير في الانتحار والمعاناة النفسية العامة إلى انخفاض نوايا لطلب المساعدة من مراكز الاستشارة النفسية للانتحار العاملين في المدارس وغيرهم يجب أن يكونوا على بينة من هذا الاتجاه من أجل أن يكونوا أكثر حزما في تشجيع ودعم الباحثين لتقديم المساعدة.

(Wilson et al 2010)

2- **دراسة الغديان (2011)**

هدفت الدراسة إلى معرفة الأسباب التي تقود المنحرفين والطلبة العاديين للتفكير في الانتحار، مع التعرف إلى الفروق في التفكير بالانتحار بين الأحداث المنحرفين والطلبة العاديين ،إضافة إلى معرفة نوع الجريمة وطبيعة الحكم والعودة إلى الدار على التفكير بالانتحار لدى الأحداث المنحرفين.

وقد لجأ الباحث لاستخدم المنهج الوصفي ألارتباطي، وطبقه على عينة عشوائية بلغ قوامها (100) طالب عادي من أحد المراكز الصيفية بالرياض ،و (100) حدث منحرف من دور الملاحظة الاجتماعية بالرياض ،مستعيناً بمقياس التفكير بالانتحار، واستبانه المعلومات الأولية.

وباستخدام الباحث الأساليب الإحصائية الوصفية كالتكرارات والنسب المئوية، والأساليب الإحصائية التحليلية كتحليل التباين الأحادي واختبار T لدلالة الفروق، توصل الباحث إل بأن هناك عدداً من الأسباب

يُؤدي للتفكير في الانتحار كالضغوط النفسية، عدم التقبل من الأسرة أو المجتمع، انخفاض تقدير الذات، الوضع الزمني للحكم والوضع السيئ في الدار، البعد عن الله عز وجل، الشعور باليأس، افتقاد الأسرة، تعاطي المخدرات ،العلاقات الجنسية، المشكلات الأسرية، الإساءة الجسدية، الفراغ ،وفاة الوالدين أو إحداهما، الحب، فقر الأسرة، ضغوط رفاق السوء، كما أن الأحداث المنحرفين أكثر تفكيرا في الانتحار من العاديين.

3- **دراسة محمد (2004) :**

هدفت الدراسة الى الكشف عن مدى الارتباط بين احتمالية التفكير الانتحاري وكل من سمات الشخصية وأحداث الحياة الضاغطة التي يتعرض لها عينة من المراهقين ومن طلاب وطالبات المرحلة المتوسطة ،والتعرف إلى الفروق بين الذكور والإناث من المراهقين في كل من احتمالية التفكير الانتحاري وأحداث الحياة الضاغطة . وقد قامت الباحثة باختيار عينة قوامها (281) تلميذ أًو تلميذة من (6) مدارس (3) ذكور، و (3) إناث من مدارس المتوسطة العامة بمدينة سوهاج ،وقامت بتطبيق كل من مقياس التفكير الانتحاري ، مقياس التحليل الإكلينيكية للشخصية CAQ ومقياس أحداث الحياة الضاغطة.

وباستخدامها للأساليب الإحصائية الوصفية كالوزن النسبي، المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري والأساليب الإحصائية التحليلية كمعامل الارتباط ، واختبارT، وتوصلت الى عدد من النتائج أهمها: أن هناك علاقة ارتباطيه بين التفكير الانتحاري وبعض سمات الشخصية مثل :)الارتياب والشك، التخيل، التحرر، عدم الشعور بالأمن، التوتر، التوهم المرضي، الاكتئاب الباعث للانتحار، الاكتئاب المصحوب بالقلق، الاكتئاب المصحوب بالطاقة المنخفضة ،الاستياء والشعور بالذنب، الملل والانسحاب، البارانويا، الفصام، السيكاثينيا الوهن النفسي، القصور النفسي(،كما وجدت علاقة ارتباطيه سالبة دالة إحصائياً بين احتمالية التفكير الانتحاري وبعض سمات الشخصية مثل:)الثبات الانفعالي، الانسجام مع المحيط، المغامرة والإقدام، ضبط النفس، والانحراف السيكوباتي(،وأخيراً لا توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين التفكير الانتحاري وأي من السمات التالية:)الدفء، الذكاء، السيطرة، الاندفاعية، الحساسية، الدهاء، الاكتفاء الذاتي، والهياج(،كما أن هناك علاقة ارتباطيه موجبة بين التفكير الانتحاري وأحداث الحياة الضاغطة.

ب – دراسات التي تناولت السيطرة الذاتي :

1- **دراسة (بحر ،2009) :**

استهدفت الدراسة معرفة مستوى السيطرة الذاتي ومستوى القلق الاجتماعي , ومعرفة العلاقة ألارتباطيه بين السيطرة الذاتي والقلق الاجتماعي وبين السيطرة الذاتي والتحصيل الدراسي , ومعرفة الفروق ذوات الدلالة

الإحصائية بين الذكور والإناث في العلاقة بين السيطرة الذاتي والقلق الاجتماعي , وفي العلاقة بين السيطرة الذاتي والتحصيل الدراسي لدى عينة من طلبة الصف الرابع في معاهد إعداد المعلمين والمعلمات بلغت (500) طالب وطالبة , واستعملت الباحثة مقياس (لخفاجي ، 2002) لقياس السيطرة الذاتي ومقياس(الجوراني ،2003) لقياس القلق الاجتماعي , واعتمدت وسائل إحصائية الاختبار التائي ومعامل ارتباط بيرسون وتحليل التباين واختبار شيفيه للمقارنات المتعددة ومعادلة سبيرمان واختبار مان وتني ومعامل ارتباط بوينت بايسيريال والاختبار الزائي , وأظهرت نتائج الدراسة ان مستوى السيطرة الذاتي لدى طلبة معاهد إعداد المعلمين والمعلمات مرتفع , وان مستوى القلق الاجتماعي لديهم منخفض , وان العلاقة الارتباطيه بين السيطرة الذاتي والقلق الاجتماعي علاقة عكسية , ولم يكن الفرق دال إحصائياً في معامل الارتباط بين السيطرة الذاتي والتحصيل الدراسي , وعدم وجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في السيطرة الذاتي , وعدم وجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في معاملي ارتباط السيطرة الذاتي بالقلق الاجتماعي والسيطرة الذاتي بالتحصيل الدراسي (بحر، 2009) .

2- **دراسة (احمد ، 2014) :**

استهدف البحث الحالي الى الكشف السيطرة الذاتي لدى طلبة الجامعة .ومعرفة الفروق في السيطرة الذاتي تبعا لمتغير النوع (ذكور –اناث). ومعرفة ادارة الانفعالات لدى طلبة الجامعة .ومعرفة الفروق في إدارة الانفعالات تبعا لمتغير النوع (ذكور إناث).والتعرف على طبيعة العلاقة بين السيطرة الذاتي وإدارة الانفعالات.

ويقتصر حدود البحث الحالي على طلبة جامعة ديالى في كلياتها الإنسانية والعلمية للعام الدراسي 2013- 2014 وللدراسة الصباحية. ومن كلا الجنسين(ذكور, اناث) فقد تكونت عينة البحث من (600) طالب وطالبة. وعند تحليل البيانات تبين ان عينة البحث لديهم سيطرة ذاتي ووجود فروقا لصالح الذكور . ولديهم إدارة انفعالات ولصالح الذكور (احمد ،2014) .

3- **دراسة السناوي (2014)**

تهدف الدراسة إلى التعرف على علاقة عنصر السيطرة الذاتية ومستوى أداء الرد المضاد لدى لاعبات نادي الفتاة في المبارزة.–فرض البحث –هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين عنصر السيطرة الذاتية ومستوى أداء الرد المضاد لدى لاعبات نادي الفتاة في المبارزة.–مجالات البحث –المجال البشري :– لاعبات نادي الفتاة في المبارزة .–المجال الزماني :–1–10–2011 إلى 21–10–2011 .–المجال المكاني :– قاعة المبارزة في كلية التربية الرياضة للبنات /جامعة بغداد.–منهج البحث استخدمت الباحثة المنهج الوصفي لملائمة طبيعة المشكلة المراد حلها أذ اختبرت العينة من لاعبات نادي الفتاة للمبارزة المتوفرين في قاعة التدريب والبالغ عددهم (12)لاعبة

تم الحصول على النتائج وذلك عن طريق الحقيبة الإحصائية spss توجد علاقة معنوية بين السيطرة الذاتية (التوازن الثابت والتوازن المتحرك) والرد المضاد في المبارزة لدى عينة البحث.

4- دراسة Hanter (2015)

هدفت هذه الدراسة إلى استكشاف العلاقة بين الإدمان على الانترنت والسيطرة الذاتية ، وشخصية نرجسية الصفات، والتي تعرف باسم الخصائص النفسية المرتبطة السكان "المعرضين للخطر من الألعاب المعرضة على الإدمان على الانترنت، تم تحديد 1471 كعينة من المستخدمين لعبة على الانترنت (ذكور) ٪82.7، و(الإناث) ٪17.3، ويهتم بسن (4.96-21.30) شارك في هذه الدراسة، وطلب منهم إكمال عدة التقرير الذاتي تدابير باستخدام طريقة استجابة على الانترنت. شمل الاستبيان المعلومات الديموغرافية والخصائص المتعلقة باستخدام اللعبة للعينات ، ومقياس إدمان الألعاب عبر الإنترنت (تم تعديله من مقياس إدمان يونغ على الإنترنت ومقياس السيطرة الذاتية ، ومقياس اضطراب الشخصية النرجسية، أشارت نتائجنا إلى أن سمات الشخصية العدوانية والنرجسية ترتبط ارتباطًا إيجابيًا بإدمان الألعاب عبر الإنترنت ، بينما يرتبط السيطرة الذاتية سلبًا بإدمان الألعاب عبر الإنترنت ($p < 0.001$). بالإضافة إلى ذلك ، كشف تحليل الانحدار المتعدد أن مدى إدمان اللعبة على الإنترنت يمكن التنبؤ به استنادًا إلى سمات الشخصية النرجسية للشخص ، والعدوان ، والتحكم الذاتي ، والعلاقة الشخصية ، والاحتلال. ومع ذلك ، تم البحث:٪ فقط من التباين في العواقب السلوكية مع النموذج، أظهرت صورة مثيرة للاهتمام من نتائج هذه الدراسة ، مما يشير إلى أن بعض الخصائص النفسية مثل العدوان ، والسيطرة الذاتية ، وسمات الشخصية النرجسية قد تأهب بعض الأفراد ليصبحوا مدمنين على ألعاب الإنترنت. ستؤدي هذه النتيجة إلى تعميق فهمنا للسكان "المعرضين للخطر" فيما يتعلق بإدمان الألعاب عبر الإنترنت وتوفير المعلومات الأساسية التي يمكن أن تسهم في تطوير برنامج وقائي للأشخاص المدمنين على الألعاب .

الإفادة من الدراسات سابقة :

تم الاستفادة من الدراسات السابقة في تحديد أهداف البحث ونوع المنهجية وتحديد الأداة المناسبة وفق الفئة العمرية وخصائصها المعرفية والثقافية وتم الاستفادة من الدراسات السابقة في تبني أدوات مناسبة للدراسة الحالية، وكذلك تحديد أدوات الإحصائية التي تم استخدامها في الدراسات السابقة وتحديد طبيعة المتغيرات المستقلة والدخيلة والاستفادة من طريقة عرض النتائج وأسلوب تفسيرها ومقارنتها في نتائج الدراسة الحالية وكذلك الاستفادة منها كمراجع ومصادر للدراسة الحالية.

منهجية البحث وإجراءاته :

أولا: منهجية البحث :

لتحقيق أهداف البحث اعتمد الباحث منهج البحث الوصفي ويعد المنهج الوصفي البداية التي تبدأ بها المناهج الأخرى , وهو لا يقتصر فقط على دراسة الظاهرة وبيان حجمها وخصائصها بل يصل لجمع المعلومات وتحليلها واستنباط الاستنتاجات , لتكون أساسا في تفسيرها (العتبي, إلهيتي، 2011: 25) .

ثانيا: إجراءات البحث

❖ **مجتمع البحث**

يقصد به المجموعة أو العناصر الكلية التي يسعى الباحث إلى تعميم نتائج بحثه عليها بأن تكون ذات علاقة وصلة بمشكلة البحث (عباس وآخرون ،2009: 217). وبلغ مجتمع البحث الحالي (915) طالبا وطالبة من مدارس قضاء بعقوبة بمحافظة ديالى .

❖ **عينة البحث**

وهي جزء أو أنموذج من المجتمع الأصلي الذي يخص مشكلة البحث وتكون هذه العينة مطابقة له وتحمل نفس صفاته المشتركة (الجابري ، صبري ،2013: 15) . وبلغت عينة البحث الحالي (50) طالب وطالبة وقسمت الى (25) طالبا و(25) طالبة.

ثالثا : أداتا البحث

تبنى الباحث مقياس (طاهر،2010) لقياس التفكير الانتحاري على وفق المنظور المعرفي التي تبنته الباحثة في تفسيرها لمفهوم التفكير الانتحاري اشتقت التعريف (وهو من الأنماط السلبية للتفكير , ويمكن تصوره بوصفه واقعا على متصل لقوة كافية تشمل تصور الانتحار ثم التأملات الانتحارية يليها محاولة الانتحار وأخيرا إكمال هذه المحاولة الانتحارية بالانتحار نتيجة النظرة السلبية لذاته وللآخرين والحياة والعالم من حوله والنظرة العدمية للمستقبل)، وعلى وفق هذه المنظور قامت الباحثة بمراجعة عدداً من الدراسات والأدبيات والمقاييس السابقة في هذا المجال، اذ تم تقسيم الفقرات على (3) مجالات وهي (التصور السلبي للذات, التفسير السلبي لخبرات الحياة ,النظرة العدمية للمستقبل). وقد توصلت إلى مجموعة من الفقرات بلغت (28) فقرة وبلغت عدد البدائل (4) بدائل وهي (تنطبق علي بدرجة كبيرة , تنطبق علي بدرجة معتدلة , تنطبق علي بدرجة قليلة, لا تنطبق علي ابدا) وبتصحيح (4، 3، 2، 1) .

أما مقياس السيطرة الذاتي فقد قام الباحث بتبني مقياس(الشمري ،2018) لقياس السيطرة الذاتي على وفق المنظور المعرفي الذي تبناه الباحث في تفسيره للسيطرة الذاتي اشتق التعريف (السيطرة على الاستجابات

الانفعالية والفسيولوجية باستخدام الأساليب المعرفية كالملاحظة الذاتية والتقييم الذاتي للسلوك والاستجابة الذاتية). وعلى وفق هذا المنظور قام الباحث بمراجعة عدداً من الدراسات والأدبيات والمقاييس السابقة في هذا المجال، إذ تم تقسيم الفقرات على (3) مجالات وهي (الملاحظة الذاتية , التقييم الذاتي للسلوك, الاستجابة الذاتية) وقد توصل إلى مجموعة من الفقرات بلغت (30) فقرة وبلغت عدد البدائل (3) بدائل وهي (دائما , أحيانا , أبدا) وبتصحيح (3، 2، 1) .

❖ **الصدق**

ويعد صدق المقياس من الخصائص اللازمة في بناء المقاييس النفسية ، فالمقياس الصادق هو المقياس الذي يقيس السمة التي وضع لأجلها (عيسوي، 1990: 254) .

❖ **الصدق الظاهري**

يتم التوصل الى هذا النوع من الصدق من خلال حكم مختص على درجة قياس المقياس للسمة (عودة ،1993 : 370) . ومن أجل تحقيق هذا النوع من الصدق إذ قام الباحث بتوزيع المقياسان على (10) محكمين من ذوي الاختصاص في مجال العلوم التربوية والنفسية وكانت نسبة الاتفاق (85%) وملحق (1) يوضح ذلك.

❖ **الثبات**

❖ **طريقة إعادة الاختبار**

ويسمى أيضا(معامل الاستقرار عبر الزمن) , ويعني به إعادة تطبيق الاختبار على نفس عينة الثبات وبفاصل زمني قدره أسبوعين (ابوعلام ،2000: 162) . ويحسب معامل الارتباط بين التطبيق الاول والثاني لنحصل على معامل ثبات درجات الاختبار, وقد طبق الباحث المقياسان على (10) من الطلبة وبعد مرور (اسبوعين) من التطبيق الأول تم إعادة التطبيق مرة ثانية وتم حساب معامل الثبات للتطبيقين إذ بلغت قيمة معامل الارتباط (0.81) لمقياس التفكير الانتحاري و (0.79) لمقياس السيطرة الذاتي وهو معامل ارتباط جيد يمكن الاعتماد عليه .

رابعا : التطبيق النهائي

وبعد أن تم استخراج الخصائص السيكومترية لمقياس التفكير الانتحاري والسيطرة الذاتي المتبني وتمت الإجراءات الآتية :

1. قام الباحث بتطبيق المقياسان على عينة البحث التي تم اختيارها بالطريقة العشوائية المكونة من (50) طالب وطالبة .

خامسا: الوسائل الإحصائية

أستعمل الباحث برنامج الحقيبة الإحصائية (spss) في البحث الحالي .

عرض النتائج وتفسيرها :

❖ **التعرف على مستوى التفكير الانتحاري عند طلبة المرحلة المتوسطة .**

جدول (1)نتائج الاختبار التائي لعينة واحدة على مقياس التفكير الانتحاري

العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	القيمة التائية		مستوى دلالة 0.05
				المحسوبة	الجدولية	
50	76	13.53	70	0.80	1.68	غير دالة إحصائيا

يوضح الجدول (1) ان أفراد عينة البحث ليس لديهم تفكير نحو الانتحار ، من خلال مقارنة المؤشرات الإحصائية ويمكن تفسير ذلك وفق مرحلة النمو التي يمر بها أفراد العينة كونهم في مرحلة المراهقة الوسطى والتي من أهم متطلباتها هو البحث عن الاستقلال النفسي والتفاعل الذاتي مع المجتمع في ضوء التصور المعرفي الذي يكون المراهقون في هذه المرحلة (نظرية بيك المعرفية) ، ويسعى الفرد الى إشباع حاجاته الشخصية واثبات ذاته وفي حالة تعارض إي معرقل لهذه الحاجات فإنها تؤدي إلى الاضطراب المعرفي ويبدأ البحث عن طرق وأساليب لإشباع تلك الحاجات وتتفق نتائج هذه الهدف مع دراسة Ismail et al (2012) .

❖ **التعرف على مستوى السيطرة الذاتي عند طلبة المرحلة المتوسطة .**

جدول (2) نتائج الاختبار التائي لعينة واحدة على مقياس السيطرة الذاتي .

العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	القيمة التائية		مستوى دلالة 0.05
				المحسوبة	الجدولية	
50	70.18	10.28	60	7.02	1.68	دالة إحصائية

يوضح الجدول (2) ان أفراد عينة يمتلكون مستوى مرتفع من السيطرة الذاتية في المرحلة المتوسطة , ، من خلال المقارنة بين المؤشرات الإحصائية بأن أفراد العينة فأن أفراد العينة هم في مرحلة عمرية يبحثون بها عن تأكيد الذات واثبات السيطرة عليها ، لذا فأنهم يتفاعلون مع المحيط الاجتماعي بالذات الاجتماعية التي يسعون من خلالها إثبات للآخرين من حولهم بأنهم يمتلكون السيطرة الذاتية وهذه وفق نظرية الذات لروجرز ونظرية التعلم الاجتماعي، وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة (بحر،2009) ودراسة (أحمد ، 2014) ،

❖ **التعرف على العلاقة بين التفكير الانتحاري والسيطرة الذاتية :**

جدول (3)معامل الارتباط بين التفكير الانتحاري والسيطرة الذاتي عند طلبة المرحلة المتوسطة والاختبار التائي لدلالة معامل الارتباط .

نوع المتغير	القيمة المحسوبة لمعامل الارتباط	مستوى دلالة 0.05
التفكير الانتحاري وعلاقته بالسيطرة الذاتي.	-0.20	غير دالة احصائيا

يوضح الجدول (3) ان طبيعة العلاقة بين التفكير الانتحاري والسيطرة الذاتية لدى طلاب الدراسة المتوسطة هي علاقة سلبية عكسية ، ان الطلبة في هذه المرحلة العمرية كلما يمتلكون التفكير المعنى لمعنى الحياة فانه يحقق لديه دافعيه نحو تحقيق ذاته والسيطرة عليها، لذا اظهر العلاقة ان طبيعة العلاقة عكسية سلبية تعني ان الفرد إذا كان يفكر بالانتحار فان سيطرته على ذاته ضعيفة ، لذا أوضحت المؤشرات الإحصائية ان الطلبة يمتلكون عكس التفكير الانتحاري ويمتلكون سيطرة على ذواتهم مما ينعكس إيجابا على مهاراتهم وقدراتهم وبنائم الشخصي خاصة في هذه المرحلة العمرية.

❖ **الاستنتاجات**

في ضوء النتائج التي توصل إليها الباحث تبين ما يأتي :

1- ليس لديهم تفكير انتحاري رغم الظروف التي يمرّ بها بلدنا وهذا يدل على قوة الايمان بالله سبحانه وتعالى والإرادة لديهم .

2- كذلك تتمتع عينة البحث بالسيطرة الذاتي وهذا ناتجاً لتحدث الفرد مع ذاته .

3- ان العلاقة بين التفكير الانتحاري والسيطرة الذاتي كانت علاقة عكسية وليست ذات دلالة الإحصائية .

❖ **التوصيات**

1- إنشاء وإحداث مراكز نفسية لأبحاث الشخصية والصحة النفسية في مديريات التربية.

2- إنشاء أقسام للصحة النفسية المتدنية والذي يعانون من اضطرابات في الشخصية لمساعدتهم نحو تحقيق شخصيات تسمو بسمات ايجابية .

3- على السادة المشرفين الاختصاص دعم وحث المرشدين التربويين على اجراء بحوث لكشف المشكلات النفسية لدى الطلبة والعمل على مساعدتهم من اجل حلها .

4- على المرشدين التربويين زيادة محاضرات الإرشاد الجماعي حول المشكلات النفسية لدعم الطلبة وزيادة الوعي والثقة بالنفس من اجل تجاوزها.

❖ **المقترحات**

1- إجراء دراسات مشابهة للدراسة الحالية على مراحل أخرى ومقارنتها مع نتائج البحث الحالي .

2- إجراء دراسات تتناول التفكير الانتحاري وعلاقته بمتغيرات نفسية أخرى مثل تقدير الذات والمساندة الاجتماعية و المرونة النفسية .

3- إجراء بحوث أكثر حول المشكلات النفسية مثل القلق والاكتئاب والاحتراق النفسي .

4- اجراء دراسة تجريبية تخفض التفكير الانتحاري لدى طلبة المرحلة المتوسطة .

المصادر العربية :

❖ أبو جادو، صالح محمد علي (2000) : **علم النفس التربوي**، ط 3، دار الميسرة للنشر والتوزيع، عمان.

❖ ابوعلام , صلاح الدين محمود (2000) : **القياس والتقويم التربوي والنفسي** , ط 1 , دار الفكر العربي , القاهرة .

❖ الألوسي، أحمد إسماعيل (2001) : **فاعلية الذات وعلاقتها بتقدير الذات لدى طلبة الجامعة** ، جامعة بغداد, كلية الآداب، (رسالة ماجستير غير منشورة).

❖ باظة، امال عبد السميع مليجي (2002) : **الصحة النفسية والعلاج النفسي** ، ط 2، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة .

- بيك ارون (2000) : **العلاج المعرفي والاضطرابات الانفعالية** ، ترجمة عادل مصطفى، ط 1، دار الافاق العربية، القاهرة، مصر .
- الجابري ،كاظم، صبري ، داود (2013) : **مناهج البحث العلمي** ، دار الكتب والوثائق ببغداد .
- الخطيب، جمال محمد (1995) : **تعديل السلوك الإنساني**، ط 3، مكتبة الفلاح ، الكويت .
- السناوي، بشرى خطيب (2019) **السيطرة الذاتية لدى طلبة المرحلة الاعدادية، مجلة اداب الفراهيدي** ، العدد (19)، كلية التربية للبنات جامعة تكريت.
- الشتيوي، محمد (2005) : **إعداد معلمي المستقبل** ، إدارة التدريب التربوي والانبعاث,السعودية.
- شقير، فائق وآخرون (2001) : **مقدمة في الإحصاء**، ط 1، عمان – الأردن، دار المسيرة للنشر والتوزيع .
- عباس , محمد خليل وآخرون (2009) : **مدخل الى مناهج البحث في التربية وعلم النفس** , ط 2 , عمان – الأردن، دار المسرة .
- العتبي, عزيز عباس ,الهيتي ,محمد يوسف (2011) : **مناهج البحث العلمي المفاهيم والأساليب والتحليل والكتابة** , مكتبة اليمامة .
- عودة ، احمد (1993) : **القياس والتقويم في العملية التدريسية**, ط2 ، دار الأمل للنشر والتوزيع ، اربد– الأردن .
- عيسوي، عبد الرحمن محمد (1999) : **تصميم البحوث النفسية والاجتماعية والتربوية**، دراسات في تفسير السلوك الإنساني ، دار الراتب الجامعية ، بيروت – لبنان.
- محمد، عادل عبدالله (2000) : **العلاج المعرفي السلوكي، اسس وتطبيقات**، دار الرشيد، مصر .
- مصطفى، يوسف حمه (1998) : **التمايز النفسي وعلاقته بضبط الذات والإحساس في الهوية لدى المراهقين** , (أطروحة دكتوراه غير منشورة)كلية الآداب , جامعة بغداد.

المصادر الاجنبية :

- Bandura & walter s. R (1977) social learning and personality Development New york: Holt , Rinhart & winaton inc .
- Oyenston jrene M. k et al (1974). Normal adolescent males, journal of the American college Health Association VOL. 22.
- Hanter, D.,& Gambell, T. (2015). Gender gaps in group listening and speaking: Issues in social constructivist Approaches to teaching and learning Educational Review, 57: 329-355 (EJ694729).

- Wright.(1990);Atheoryofshyness,InW.H.Jones,J.M.Cheek&S.R.Briggs (Eds) shynes:perspective on Research and Treaes (pp39-46) ,polonium press , New York
- Zimmerman,B,J,(1992):Self-regulated learning academicachievement : an overview , educational psychologist.

الملاحق

ملحق (1)

أسماء السادة المحكمين الذي عرض عليهم ادوات الدراسة

ت	اسم الخبير ولقبه العلمي	التخصص	مكان العمل
1	أ. د بشرى خليل عناد مبارك	علم النفس الاجتماعي	جامعة ديالى / كلية التربية الأساسية
2	أ. د سالم نوري صادق	إرشاد نفسي	جامعة ديالى / كلية التربية
3	أ. د عدنان محمود عباس	إرشاد نفسي	جامعة ديالى / كلية التربية
5	أ. د هيثم احمد علي	علم نفس الشخصية	جامعة ديالى / كلية التربية

ملحق (2)

مقياس التفكير الانتحاري

ت	الفقرات	تنطبق علي بدرجة كبيرة	تنطبق علي بدرجة معتدلة	تنطبق علي بدرجة قليلة	لا تنطبق علي ابدا
1	اتصور بأنني شخص غير محبوب من الاخرين.				
2	التزم الصمت في كثير من المواقف الاجتماعية خوفاً من أقع في الخطأ.				
3	يصعب علي الكلام مع الآخرين.				
4	اتوقع باني شخص اقل كفاءة من الاخرين.				
5	انتقد نفسي بشدة في ابسط الامور.				
6	اكره نفسي في اوقات كثيرة.				
7	اتنبأ بان حالي لن ينصلح ابداً.				

8	افقد السيطرة على نفسي عندما اتعرض الى مشكلة او محنة.				
9	احس بانني غير قادر على تقرير ما اريد ان افعل في هذه الحياة.				
10	أتصور اني غير سعيد مثل الآخرين.				
11	بدأت اشعر باني لا استحق ان اكون سعيداً.				
12	افقد الاحساس بالحرج في حياتي.				
13	اتمنى ان لا اكون موجودا في هذه الحياة .				
14	اتوقع ان موتي جعل المحيطين بي مرتاحين .				
15	اجد حياتي مضطربة ومعقدة .				
16	تراودني فكرة الحاق الضرر بنفسي .				
17	اشعر ان هناك خطر يهدد حياتي .				
18	اشعر بانني لا استطيع التخلص من مواقف الفشل التي تعرضت لها .				
19	ينتظرني مستقبل غامض وغير صحيح .				
20	اعيش اللحظة ولا اهتم بمستقبلي .				
21	اتوقع انني غير امن ومطمئن في المجتمع .				
22	احتار عند تحديد اهدافي الحياتية .				
23	تنتابني رغبة في الانتحار .				
24	اجد نفسي فاقد للأمل .				
25	اتصور انني غير نافع في المدرسة .				
26	اجد ان الاوضاع المحيطة بي تعيقني عن تحقيق اهدافي في الحياة .				
27	ارى ان الفرص التي تنتظرني قليلة ومحددة.				
28	اعجز عن تخطي العقبات التي تواجهني .				

ملحق (3)

مقياس السيطرة الذاتية

ت	الفقرات	تنطبق علي دائماً	تنطبق علي أحياناً	لا تنطبق علي أبداً
1	لدي القدرة على تحقيق اهدافي			
2	أستفيد من أخطائي الماضية			
3	استطيع أنجاز واجباتي في وقتها المحدد			
4	استطيع ضبط انفعالاتي امام الاخرين			
5	أنظم المادة الصعبة الى اجزاء صغيرة لحفظها			
6	أبحث حلول لمشكلاتي ولا اتركها للزمن			
7	افكر بكل ما هو سار ومفرح عند تعكر مزاجي			
8	أتصرف بحكمة مع المواقف المفاجئة			
9	احدد الاخطاء التي اقع فيها			
10	أكون واعيا في الحكم على ذاتي			
11	تحصيلي للدرجات ثمرة جهودي			
12	أراء زملائي تهمني			
13	بسب تصرفاتي يبتعد الاخرين عني			
14	اندم على اخطائي بحق الاخرين			
15	اهتم بالقيم والتقاليد التي نشأت عليها			
16	تصرفي يختلف امام اساتذتي			
17	انجز المهمات والاعمال المطلوبة مني			
18	تجاوزي لعادتي السيئة يزيد من ثقتي بنفسي			
19	لدي خيارات كثيرة لاختيار أصدقائي			
20	أقيم تحصيلي الدراسي بين فترة وأخرى			
21	أمارس هوايتي المفضلة بعد انجاز دروسي			

22	اكافئ نفسي عندما احقق هدف ما			
23	اضع هدف اعلى عندما احقق هدف معين			
24	ابتهج عندما أنجز شيئا صعبا			
25	ابحث عن طرائق تساعدني اثناء القراءة			
26	لدي قدرة الاندماج مع الاخرين والتأثير بهم بسرعة			
27	ابذل مزيد من الجهد لرفع ادائي			
28	استمر بالمذاكرة عندما يغلبني النعاس			
29	ابتعد عن الافكار التي لا تلائم تفكيري			
30	أشعر بالفخر عند انجاز عملي بنجاح			