

اثر أسلوب إيقاف التفكير في خفض التفكير الانتحاري عند طلاب المرحلة الإعدادية الكلمات المفتاحية : التفكير، الانتحاري ، الاعدادية

٠ د٠١ عدنان محمود المهداوي

م٠ م٠ علاء سعيد حارث

جامعة ديالى/كلية التربية للعلوم الانسانية

جامعة ديالى/كلية التربية للعلوم الانسانية

Dr.AdnanAlrijab@yahoo.com

adam00347@gmail.com

الملخص

استهدف البحث الحالي التعرف على اثر أسلوب إيقاف التفكير في خفض التفكير الانتحاري عند طلاب المرحلة الإعدادية تم اختيار عينه عشوائية من مجتمع البحث قوامها (٦٠٠) طالب من المرحلة الاعداديه في قضاء بعقوبة التابعة للمديرية تربية ديالى ، وقد قام الباحثان ببناء مقياس التفكير الانتحاري على وفق نظرية (بيك، ٢٠٠٠) وقد تكون المقياس من (٥٣) فقره موزعه على ثلاث مجالات ، تم استخراج الصدق بعدة طرق ، وكذلك الثبات بطريقتي إعادة الاختبار والفا كرونباخ وقد قام الباحثان بتطبيق المقياس بصيغته النهائيه على عينة البحث البالغ عددها (210) طالب ، وتم اختيار ٢٠ طالب من الذين حصلوا على اعلى الدرجات على مقياس التفكير بالانتحار بواقع ١٠ لكل مجموعه وقد تم التحقق من الصدق الظاهري للبرنامج من خلال عرضه على مجموعه من الخبراء والمختصين في مجال الإرشاد النفسي ، إذ بلغت نسبة الاتفاق على صلاحية البرنامج (100%) أما الصدق البنائي فقد تحقق من ذلك من خلال عدد من الاسئلة التي يطرحها في نهاية كل جلسة، وفيما يتعلق بالصدق الختامي فقد تحقق منه من خلال الاختبار أبعدي الذي أجري للمجموعتين التجريبيتين للتحقق من أثر البرنامج الذي تأكد من خلال النتائج بفعالية الأسلوب الإرشادي في خفض التفكير الانتحاري، واستكمالاً للبحث الحالي خرج الباحثان بمجموعة من التوصيات والمقترحات لمعالجه التفكير الانتحاري في مؤسساتنا التربوية.

الفصل الأول

مشكلة البحث:-

إن الانتحار سلوكاً (إنسانياً) واكب الوجود البشري على كوكب الأرض منذ بداياته الأولى ، إلا أنه ضل قروناً طويلة مجرد سلوك يصدر عن بعض الحالات الفردية الخاصة وفي مواقف خاصة ، إلا أن الأمر قد اختلف جوهرياً مع تفجير الثورة الصناعية والتقدم الصناعي والتكنولوجي السريع ، وضغوط اقتصادية شديدة يتميز بها عصرنا الحالي ، كل ذلك وغيره أدى إلى أن يصبح الانتحار ظاهرة سلوكية واسعة الانتشار ولا يكاد يخلو منها مجتمع من المجتمعات ، وذلك نتيجة الاحباطات التي يقابلها الأفراد ، وعجزهم عن ملاحقة خصائص ومتطلبات هذا العصر والتوافق معها ، سواء كان مباشرة أو غير مباشرة ، مما يولد لهم مشاعر الاكتئاب والقلق واليأس والعجز الذي يدفعهم إلى الانتحار. (الرشود ، ٢٠٠٦ ، ص٧)

تأتي أهمية دراسة التفكير الانتحاري لأنه يمثل قمة التراجيديا على مسرح الحياة حيث يكون فيها بطل المشهد هو القاتل والقتيل في الوقت نفسه ، وأغرب ما في المشهد لحظة تنفيذ قرار الانتحار ، تلك اللحظة التي تمثل ذروة المأساة الإنسانية حيث يختار الإنسان طائعاً وإرادته الحرة أن يغادر الحياة بعدما فقد كل أمل فيها ، فأن المجتمعات الإنسانية ترفض خيار الانتحار كحل لأزمة الوجود الإنساني وتأسف لحوادثه أشد الأسف ، كما تدينه الديانات السماوية وتشدد على تحريم ارتكابه تحت أي مبرر بل الأكثر من ذلك تعتبره تحدي لإرادة الخالق عز وجل الذي جعل الإنسان خليفة له في الأرض وأن حياته ليست ملكاً خالصاً له يتصرف فيه كيف يشاء وتزداد دراسة أهمية البحث الحالي في دراسة الذين يفكرون ويخططون للانتحار ، لمعرفة الفكر الانتحاري والكشف عن أسبابه ، الأمر الذي يساعد المختصين والمؤسسات التربوية في إنقاذ من تراوده فكرة قتل نفسه ، لذلك أن البقاء على الحياة وليس الموت ما يدفع إلى أهمية دراسة التفكير الانتحاري. (المغربي، ٢٠١٥، ص ١١)

وما يقارب ٨٠٠٠٠ ألف شخص يلقي حتفه كل عام بسبب الانتحار ، ومقابل كل حالة انتحار هناك الكثير من الأفراد الذين ويفكرون بالانتحار كل عام ، ويعتبر الانتحار ثاني أهم سبب للوفاة بين من تتراوح أعمارهم من ١٥ . ٢٩ عام ، وتؤكد منظمة الصحة العالمية من

إن حالات الانتحار ، في البلدان المنخفضة والمتوسطة الدخل يشكلون بنحو ٧٨% من حالات الانتحار في العالم ، ويعتبر ابتلاع المبيدات ، والشنق ، والأسلحة النارية ، من بين الأساليب الأكثر شيوعاً للانتحار على مستوى العالم www.who.int من هنا يأتي دور الإرشاد النفسي إذ هو عملية إرشاد المسترشد لفهم إمكاناته وقدراته واستعداده ، واستخدامها في حل مشكلاته وأزماته النفسية وتحديد أهدافه ووضع خطط لحياته المستقبلية ، من خلال فهمه لواقعه وحاضره ومساعدته في تحقيق أكبر قدر من السعادة والكفاية . (الداهري ، ٢٠١١ ، ص ١٩)

ويعد الإرشاد النفسي منهجاً علمياً يهدف إلى مساعدة المسترشد على فهم نفسه وقدراته وإمكاناته من خلال علاقة واعية مخططة تهدف للوصول به إلى السعادة، وتجاوز المشكلات التي يعاني منها خلال دراسته الشخصية ، جسمياً ،وعقلياً ،وانفعالياً ، واجتماعياً ، حتى يستطيع التوافق والتكيف مع نفسه ومجتمعه ومع الآخرين . (الزيادي والخطيب ، ٢٠٠١ ، ص ١٢)

إذ يعتمد أسلوب إيقاف التفكير على النموذج الذي قدمه (Beck) صاحب الإرشاد المعرفي ، وهو أسلوب معرفي فعال في كف الأفكار الخاطئة ، ويقدم هذا الأسلوب للمسترشد عندما تراوده أفكار خاطئة غير واقعية لا يستطيع التخلص منها أو السيطرة عليها (صالح ، ٢٠١٦ ، ص ٦٢) ونظراً لأهمية البحث الحالي ارتئى الباحثان تسليط الضوء عليه وبناء برنامج إرشادي وفق أسلوب إيقاف التفكير لخفض التفكير بالانتحار عند طلاب المرحلة الإعدادية .

- هدف البحث وفرضياته:-

يستهدف البحث الحالي التعرف على اثر برنامج إرشادي بأسلوب إيقاف التفكير في خفض التفكير الانتحاري عند طلاب المرحلة الإعدادية .

ويتم ذلك من خلال اختبار الفرضيات الآتية :-

1- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية التي طبق عليها أسلوب (إيقاف التفكير) في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس التفكير الانتحاري.

- ٢- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس التفكير الانتحاري.
- 3- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية التي طبق عليها أسلوب (إيقاف التفكير) ورتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي على مقياس التفكير الانتحاري.
- حدود البحث:-**

يتحدد البحث الحالي بطلاب المرحلة الإعدادية في المدارس الإعدادية والثانوية الصباحية التابعة للمديرية العامة لتربية محافظة ديالى /مركز مدينة بعقوبة للعام الدراسي (٢٠١٦ . ٢٠١٧) .

- تحديد المصطلحات :-

فيما يلي تعريف المصطلحات التي وردت في البحث الحالي :-

الأثر :-

- ابن منظور لغوياً :- (هو بقية الشيء في الشيء) والجمع آثار وأثر ، وخرجته في أثره ، أي تتبعت أثره والأثر في التحريك ، ما بقى من رسم الشيء .

(ابن منظور ، ١٩٨٣ ، ص١٩)

التعريف الإجرائي للأثر :- "هو ما يتركه البرنامج الإرشادي بأسلوب إيقاف التفكير من تغيير له أثره على الطلاب " .

-أسلوب إيقاف التفكير

عرفه كل من :-

- . (صالح ، ٢٠١٦)

" هو أسلوب معرفي فعال في كف الأفكار الخاطئة حيث يساعد المرشد على ضبط الأفكار الغير عقلانية ولا منطقية عن طريق حجبها والتخلص منها " .

(صالح ، ٢٠١٦ ، ص٩٢)

- (Beck,2000)

هو أسلوب معرفي قائم على فكرة أن الأفراد يستجيبون ويتفاعلون مع الأشياء والأحداث بناء على الصور والمعاني التي يحملونها على هذه الأشياء والأحداث بغض النظر عما هي عليه في الواقع . (Beck,2000,p.33)

- **التعريف النظري للباحث :-** تبني الباحث تعريف (Beck , 2000) لأن والأنشطة والفنيات المستخدمة في هذا البحث تتفق مع التعريف .
- **تعريف الباحث الإجرائي :-** أسلوب إرشادي يستخدمه الباحث لمساعدة المسترشد على ضبط الأفكار الانتحارية وتغييرها، وتعديل الصور والتخيلات المسيئة للذات والقاهرة لها ، عن طريق مجموعة من الفنيات الآتية (تقديم الموضوع . مناقشة الموضوع . منطق العلاج ويشمل - وقف الأفكار بواسطة المرشد . (المقاطعة الظاهرة) . وقف الأفكار بواسطة المسترشد (المقاطعة الظاهرة) . وقف الأفكار بواسطة المسترشد (المقاطعة الضمنية) . التحويل إلى الأفكار المولدة والايجابية أو المحايدة . التعزيز الاجتماعي . التقييم . التدريب البيئي .

التفكير الانتحاري

عرفه كل من

- (الشرييني ، ٢٠٠٦)

" هو سيطرة بعض الأفكار المتعلقة بالموت عن طريق سلسلة من الأفعال التي يقوم بها الفرد محاولاً تدمير حياته بنفسه ودون تحريض ، أي من أمره " .

(الشرييني، ٢٠٠٦، ص ١٧٧)

- (بيك ، ٢٠٠٠)

"هو نمط من الأنماط السلبية للتذكير ، يمكن وصغه واقعاً على متصل لقوة كافية تشمل تصور الانتحار ثم التأملات الانتحارية ، يليها محاولة الانتحار ، وأخيراً إكمال هذه المحاولة بالانتحار ، نتيجة النظرة السلبية للذات وللآخرين والحياة والعالم من حوله، والنظرة العدمية للمستقبل" . (بيك ، ٢٠٠٠ ، ص ٧٨)

تعريف الباحث النظري :- يرى الباحث أن تعريف (بيك ، ٢٠٠٠) هو اقرب وأنسب التعريفات التي تتطابق مع هدف البحث والإطار النظري الذي بنى الباحث على أساسها مقياس التفكير الانتحاري

تعريف الباحث الإجرائي :. الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب على مقياس التفكير الانتحاري المعد من قبل الباحث .

المرحلة الاعداديه

(وزارة التربية، ١٩٨١)

"هي مرحلة من مراحل التعليم الثانوي تأتي بعد المرحلة المتوسطة مدة الدراسة منها ثلاث سنوات وتفي بترشيح ما اكتشف من قابلية الطلبة وميولهم وتمكنهم من بلوغ مستوى أفضل من المعرفة والمهارة مع تنويع بعض الميادين الفكرية والتطبيقية وترسيخها تمهيداً لمواصلة الدراسة وإعداداً للحياة العملية". (وزارة التربية، ١٩٨١ : ٢)

الفصل الثاني

الاطار النظري

- مفهوم الانتحار

والانتحار في اللغة مصدر من الفعل الماضي " انتحر " ، وانتحر الرجل : قتل نفسه بوسيلة ما ويقال في اللغة تناحر القوم ، أي تشاجروا لحد الهلاك، الانتحار يعني قتل النفس ، وانتحر فلان أي قتل نفسه ، وقد استعملت كلمة "بزع نفسه" في القرآن الكريم والأحاديث النبوية ، و نصوص التاريخ الإسلامي ، مرادفة كلمة " انتحار " ، وتعني أهلك نفسه أو انتهكها غماً ، كما في قوله تعالى " لَعَلَّكَ بِخِغِ نَفْسِكَ عَلَىٰ آثَارِهِمْ " (المغربي ، ٢٠١٥ ، ص ٣١)

أما في اللغة الانكليزية ، فقد اشتقت كلمة (Suicide) بمعنى الانتحار ، من الاصطلاح اللاتيني (Suicideum) أي قتل الإنسان لنفسه ، وهي مشتقة من مقطعين (Sui) بمعنى النفس أو الذات و (Coedere) (العصيمي، ٢٠٠١، ص ٤)

التفكير بالانتحار :-

إن الافكار الانتحارية التي تكون عند المراهقين هي طبيعیه ووارده حيث إن ٨٥% من المراهقين تمر بخيالاتهم الافكار الانتحارية خصوصا في حالات الأزمات والضغوطات النفسية والاجتماعية ،ولكن البعض يقدم على الانتحار، مما يعني إن الافكار الانتحارية ليست اضطراب نفسي وإنما أفكار غير عقلانية تحدث تحت ظروف معينه ويمكن تغييرها واستبدالها بأفكار أكثر ايجابية. (ألصفي، ٢٠٠٥، ص ٢)

ويرى دوركايم أن التفكير بالانتحار هو ظاهرة اجتماعية مرتبطة بالنظام الاجتماعي من تعقد أوضاع الحياة ما يحدث من تغييرات وظروف مفاجئة وسريعة تسبب اختلال التنظيم الاجتماعي ، وانحلال تكامله ، وفقدان تماسك الجماعة من خلال تغيير العلاقات الاجتماعية ، مع وظهور

المشاكل والأزمات النفسية والاجتماعية الذي يعود إلى الفراغ الديني وفقدان عنصر الإيمان الحقيقي . (دوركايم ، ٢٠١١ ، ص٢٥)

- خصائص الأفراد الذين يفكرون بالانتحار :-

هناك مجموعه من الخصائص التي يتسم بها الشخص الذي يفكر بالانتحار

١. إهمال الشخص لعلاقاته الاجتماعية ولمظهره الخارجي .
٢. الإهمال في الدراسة والعمل مع فقد الاهتمام بالأنشطة المعتادة .
٣. فقد المتعة في الأمور المحببة للشخص .
٤. الميل إلى العزلة والانطواء والخمول ، ونقد الذات والشكوى من الصداق وقلة التركيز .
٥. تعاطي المخدرات أو المسكرات.
٦. الشعور بالتعاسة والعجز وعدم القيمة واليأس من الحياة مع عدم القدرة على تغيير الواقع
٧. الشعور بالذنب ولوم الذات والتشاؤم المفرط . (المغربي ، ٢٠١٠ ، ص٥٤)

❖ النظريات التي فسرت الأفكار الانتحارية

نظرية اورن بيك:

تعد نظريه بيك من النظريات التي أعطت تفسير واضح وشامل لمفهوم التفكير الانتحاري، وفي نفس الوقت قام بتطوير مقاربه عرفت باسم العلاج المعرفي (Cognitive Therapy) C.T كنتيجة لأبحاثه عن الكئاب وكانت ملاحظه بيك عن المشكلات النفسية أظهرت أنهم يملكون تحفيزا سلبيا وهم يحاولون تفسير إحداث معينه في الحياة والتي ساهمت في تشوهات معرفيه وهذه التشوهات تؤدي الى التفكير الخاطيء ومن ثم الانتحار .

(كوري، ٢٠١١، ص٣٧١)

وتعزز النظرية المعرفية حدوث التفكير الانتحاري إلى وصول الفرد إلى مرحلة الاكتئاب واليأس وفقدان الأمل وتضخيم السلبيات ويحدث ذلك عندما يشوب البناء المعرفي للفرد

بعض الاختلال التي تؤدي إلى التشويه المعرفي الحاد حيث يفترض نموذج " بيك " Beck المعرفي للمشاكل النفسية أن المحتوى المعرفي للفرد يتكون من :

- أ. الأفكار التلقائية العابرة وهي تلك الأفكار التي ترد إلى الذهن تلقائياً .
- ب. المتغيرات والتخيلات ، وهي الصور العقلية المكررة ، وتمدد التشويه المعرفي للأفراد في ضوء جوانب ثلاثة هي : ١- أنفسهم ٢- العالم من حولهم ٣- المستقبل .
(عبد الله ، ٢٠١٢، ص ١٣١)

الخلفية النظرية .:

يرى بيك أن الأشخاص الذين لديهم مشاكل نفسية غالباً ما ينخرطون في تفكير مشوه وهو غير فعال والهدف من هذه النظرية هو إيجاد أنماط من التفكير العقلاني والمنطقي .

(أبو أسعد ، وعريبات ، ٢٠٠٩ ، ص ٢٢٨)

ويرى بيك إن بعض الافكار تتسم بأنها مطلقه ،واسعة وعريضة ثم متطرفة ،وبالنسبة إليه يتقيد الناس في حياتهم بالقوانين (بفرضيات أو معادلات)ويقعون في متاعب عندما يلجئون إلى التصنيف التفسير والتقييم بناء على مجموعه قوانين أو مبادئ ليست واقعيه ،أو عندما يستعملون هذه المبادئ بشكل متطرف أو غير مناسب وإذا اتخذ المسترشدين قرارا أو انه مصموا على إن يعيشوا طبقا لمبادئ قد تقوده إلى البؤس والشقاء.
(كوري، ٢٠١١، ص ٣٧٦)

واكد بيك أن أي موقف يتكون من عدة مثيرات ، إلا أن الفرد يقوم بانتقاء ميزات بعينها ، وينظمها داخل نمط ، ويدركها ضمن وحدة معينة ، ومن هنا تنشأ المخطوطة ، فالمخطوطة هي أساس تنسيق المتغيرات والمعلومات البيئية في قوالب لها بعد معرفي لفظي ، وعلى الرغم من إن الأفراد يدركون المتغير الواحد بطرق مختلفة حسب متغيرات المواقف أو الظروف ، إلا أن الأفراد الذين يفكرون بالانتحار يقعون تحت تأثير المخطوطات السلبية يميلون إلى الثبات في طرق إدراكهم واستجابتهم للمتغيرات حتى مع اختلاف الظروف المحيطية بـ المتغير فـ ي كـ ل مـ رة .
(بيك ، ، ٢٠٠٠، ص ١٠١)

يرى " بيك " أن ارتباط الانتحار بأسلوب تفكير الأفراد ، إذ يرى الأحداث من خلال نفق مظلم غير مرن ، فنظرة الحياة مروعة ولا يوجد حل سوى التفكير بالانتحار ، كذلك يستند

النموذج المعرفي في تفسيره للتفكير بالانتحار إلى وجود نظام معرفي متحيز ناتج عن عمليات خاطئة في التفكير ومعالجة المعلومات ، والى وجود مخططات معرفية غير مكيفة تقوم بتشكيل معاني الأحداث بطريقة مشوهة تجعل الحياة لا تطاق ، غير أن المخطوطة المعرفية في هذه الحالة تفسر الميل التلقائي للتفكير الانتحاري نحو التفسيرات السلبية رغم البراهين الموضوعية التي تدحضها ، وبالتالي فإن التفكير بالانتحار والدافع إلى الانتحار هو تشوه التفكير أكثر مما هو اضطراب في الوجدان ، وقد عرف " بيك " التفكير بالانتحار على انه نمط من الأنماط السلبية للتفكير ويمكن تصويره بوصفه واقعاً مفصل لقوة كافة تشمل تصور الانتحار ثم التأمّلات الانتحارية يليها محاولة الانتحار وأخيراً إكمال هذه المحاولة الانتحارية بالانتحار نتيجة النظرة السلبية لذاته والآخرين والحياة والعالم من حوله والنظرة العدمية للمستقبل ، وقد أستنتج " بيك " أن التفكير بالانتحار ناتج عن الثالث المعرفي وهي :

١. التصور السلبي للذات : حيث يتصور الفرد الانتحار كحل للمشكلات والخروج من الحياة الغير سعيدة بسبب تكوين الفرد الاتجاهات السلبية نحو ذاته فيصفها بالعجز والتحقير والكرهية والشعور بالوحدة النفسية .
 ٢. التفسير السلبي للأحداث والمتغيرات: أي تكون الأفكار أكثر إلحاحاً ووضوحاً في التفكير بالانتحار بسبب تركيزه على الجوانب السلبية وغض النظر عن النواحي الايجابية ، وشعور الفرد بالاغتراب وفقدان المعنى في حياته ، وتوقع الخيبة والفشل المستمر عند القيام بتجارب الحياة وغير قادر على تحقيق الأهداف التي يسعى إليها .
 ٣. النظرة العدمية للمستقبل : أي تصل الأفكار الانتحارية لحد لا يطاق بسبب نظرة الفرد بالخوف من المستقبل والتشاؤم وعدم السعادة في المستقبل ويتوقعون الحرمان والهزيمة إلى الأبد وشعور الفرد بالحزن والألم النفسي الذي لا يطاق. (بيك، ٢٠٠٠، ص٧٠)
- فأن الباحثان تبنيا (نظرية أورن بيك) المعرفية وذلك للأسباب الآتية :
- ١- إن نظرية (ارو بيك) أعطت تفسيراً واضحاً ومحددأ إلى التفكير الانتحاري واهتمت بالجوانب المعرفية وهي الأساس في توجيه سلوك الانتحاري .
 ٢. استطاع بيك تقديم تعريف مفصل للتفكير الانتحاري وبشكل واضح.
 ٣. تعد هذه النظرية من الاتجاهات المعرفية التي يمكن تطبيقها في المدارس الإعدادية .

❖ الدراسات السابقة

دراسة التي تناولت التفكير الانتحاري:-

١-بونينجيه (Boeninger,2008) التي هدفت إلى:-

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في العمر بين الذكور والإناث والتخطيط والمحاولة للإنتحار؟

- هل المراهقين من الاسر المطلقة أكثر عرضة للإنتحار من المراهقين من الأسر المترابطة؟

- هل وجود الحب بين الآباء يقلل من ميل المراهقين للإنتحار؟

على عينة تكونت من (٨٠٢) (ذكرا وأنثى) تراوحت أعمارهم من ١١-١٩ سنة ، توصلت الدراسة إلى أنه على الرغم من تصور الانتحار والمحاولة والتخطيط وتزايد المحاولات بين المراهقين إلا أنه يزال الأمر غير واضح عما إذا كان التفكير في الانتحار لدى الإناث يختلف عنه لدى الذكور ، كما أن الطلاق بين الزوجين يزيد من احتمالية الانتحار بين المراهقين ، كما أن ذروة تصور الانتحار والتخطيط لدى الإناث يكون في منتصف مرحلة المراهقة ولكنه يبسط عند اقتراب نهاية تلك المرحلة لدى الذكور، كما تؤكد هذه الدراسة أن الآباء يلعبون دورا فعالا في انتحار أبنائهم المراهقين .

دراسة سابقة تناولت أسلوب إيقاف التفكير :

١ . دراسة (الدوري،٢٠٠٣)

(فاعلية برنامج علاجي سلوكي معرفي في الصحة النفسية للطلاب الموهوبين ، هدفت الدراسة الى التعرف على فاعلية برنامج علاجي سلوكي معرفي في الصحة النفسية للطلاب الموهوبين في محافظة بغداد)

تكونت عينة الدراسة من (٤٠) طالباً في المرحلة الابتدائية وقد تم تقسيمهم الى مجموعتين احدهما تجريبية والاخرى ضابطة وواقع (٢٠) طالبة في كل مجموعة ، استخدمت الباحثة مقياس الصحة النفسية الخاص بالطلبة الموهوبين أداة للدراسة وبناء برنامج علاجي سلوكي معرفي تضمن أسلوب إيقاف التفكير الذي تكون من (١١) جلسة بواقع جلسيتين في كل أسبوع ، استخدمت الباحثة (الاختبار التائي واختبار مان وتني واختبار ولكوكسن) لمعرفة دلالة الفرق.

أسفرت النتائج عن أحداث تغيرات ايجابية لدى أفراد العينة التجريبية ويعود ذلك الى الأسلوب العلاجي السلوكي المعرفي .(الدوري ، ٢٠٠٣)

❖ أسلوب إيقاف التفكير (thought Stopping)

يستخدم أسلوب " إيقاف التفكير " لتعليم الأفراد كيفية مقاطعة الأفكار غير المرغوبة ، ويعتبر أول استخدام لأسلوب " إيقاف التفكير " جرى عام (١٨٧٦) من قبل ، ومع ذلك فإن البعض مثل ديفز وآخرون (Davis et al) ينسبون الفضل في ظهور هذا الأسلوب إلى " اليكساندر بين " (Alexander Bain) حيث عرضه في كتابه بعنوان السيطرة على الأفكار في الحياة اليومية الذي أصدره عام ١٩٢٨ ، ودخل أسلوب " إيقاف التفكير " في مجال الإرشاد السلوكي بعد أن تم اقتراحه من قبل جيمس تيلر (James. taylor) ثم عدل من قبل جوزيف وولبي (Joseph wolpe) لعلاج المخاوف والأفكار القهرية ، ويعمل أسلوب إيقاف التفكير على تدريب المسترشد على استبعاد وفي أسرع ما يمكن كل فكرة تسبب لهم القلق وغير مرغوبة ، ويعد أسلوب إيقاف التفكير حالياً أسلوباً معرفياً فاعلاً (أرфорд ، ٢٠١٢ ، ص٣٠٣)

وقد تبنى هذا الأسلوب بيك (Beck) عام ١٩٢٨ ، وهو أسلوب منظم ومختصر وهو موجه إلى التعامل مع مشكلات المسترشد الحالية ، مع إعادة تشكيل التفكير السلبي والتصورات الخاطئة ، وفي عام (١٩٦٤) نجح بيك (Beck) في تكيف هذا الأسلوب في معالجة مجموعة من المشاكل النفسية المختلفة بطريقة سريعة ومدهشة ، وأن النموذج المعرفي يفترض أن التفكير الانتحاري ما هو إلا نتاج عن التفكير المشوش والاستنتاج الخاطئ والتصورات والمدرجات الغير صحيحة وأن التفكير الواقعي وتعديل التفكير يؤدي إلى تحسن المزاج والسلوك ، واستمرار هذا التحسن ينتج عن تعديل الأفكار والمعتقدات السلبية لدى المسترشدين . (Freeman,1994,p:17)

وأن " أسلوب إيقاف التفكير " من الأساليب المهمة لعلاج الأفكار القهرية والتسلطية مثل الأفكار الانتحارية والتي يفكر فيها الفرد والتي تكون فوق إرادته سواء دفعته للعمل بموجبها أو لم تدفعه ، ففي البداية يطلب المرشد من المسترشد أن يفكر جيداً في الأفكار التسلطية والقهرية بعد أن تكون هذه الأفكار في ذهن الفرد وهي تسبب له نوع من الانزعاج والقلق ، وبعد فترة قصيرة يصرخ المرشد قائلاً (توقف) أو يحدث صوتاً منفراً ، والهدف من

ذلك إيقاف السلوك اللفظي الذاتي ، ويكرر المرشد هذا الإجراء عدة مرات قبل أن يطلب من المرشد نفسه القيام بذلك ، أي يتحكم في محتوى التفكير ويوقفه ، وبصوت عال في بداية الأمر ، وبصوت منخفض في نهاية الأمر ، وهذا الأسلوب يساعد على ضبط الأفكار الانتحارية والغير عقلانية عن طريق قمعها والتخلص منها وإبدالها بأفكار أكثر ايجابية تساعد المرشد على التوافق مع نفسه ومع البيئة التي يعيش فيها .
(الرشيدى والسهل ، ٢٠٠٠ ، ص ١٩١)

أهداف العلاج عند بيك

يهدف العلاج إلى تدريب الفرد على :-

١. أن يصبح واعياً بأفكاره الآلية .
٢. التعامل مع التفكير غير المنطقي والاعقلاني .
٣. إشراك المسترشد في حل المشكلة وذلك عن طريق المرشد، حيث يتعلم المسترشد بدوره كيف يحل المشكلات والتغلب عليها .

❖ خطوات العلاج

يشمل العلاج عند بيك المراحل التالية :-

١. أن يصبح المسترشد واعياً بأفكاره .
٢. أن يتعلم كيف يتعرف على الأفكار غير الدقيقة والاعقلانية .
٣. استبدال هذه الأفكار غيرالعقلانية بجوانب أكثر عقلية وموضوعية .
٤. أن رد الفعل من جانب المرشد وتدعيمه من المسترشد يعتبر جزء هاماً من هذه العملية .
(أبو اسعد وعريبات ، ٢٠٠٩ ، ص ٢٣٤)

ويشمل أسلوب إيقاف التفكير على ست جوانب أساسية هي :-

١. منطق العلاج .
٢. وقف الأفكار الموجهة بواسطة المرشد (المقاطعة الظاهرة) .
٣. وقف الأفكار الموجهة بواسطة المسترشد (المقاطعة الظاهرة) .
٤. وقف الأفكار بواسطة المسترشد (المقاطعة الضمنية) .
- ٥- تحويل الأفكار السلبية إلى أفكار المؤكدة الايجابية أو المحايدة .
(الشناوي ، ١٩٩٦ ، ص ٤٢٠)

الفصل الثالث

إجراءات البحث

منهج البحث:-

وقد اعتمد الباحثان في البحث الحالي المنهج التجريبي ، لان البحث التجريبي في ميدان التربية وعلم النفس يعد من ادق البحوث ، كما انه اكفأ واكثر موضوعية في التوصل الى النتائج الموثوق بها.

التصميم التجريبي :-

وتبعاً لطبيعة البحث واختبار الفرضيات فقد تطلب استخدام التصميم التجريبي ذا الضبط المحكم للمجموعتين التجريبية والضابطة ذات الاختبار القبلي والبعدي وهذا التصميم تتوفر فيه عناصر الضبط الأساسية للمصادر التي تهدد الصدق الداخلي .

(الكيلاني والشريفين ،٢٠٠٧، ص٦٨)

وفقاً للخطوات الآتية

١. تطبيق مقياس (التفكير بالانتحار) على أفراد عينة البحث .
٢. توزيع أفراد عينة البحث عشوائياً إلى مجموعتين الأولى تجريبية والثانية ضابطة .
٣. إجراء اختبار قبلي للمجموعتين (التجريبية والضابطة) لقياس التفكير بالانتحار
٤. إجراء التكافؤ بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) .
٥. استخدام البرنامج الإرشادي مع أفراد المجموعة التجريبية أما أفراد المجموعة الضابطة فلا تتعرض لأي برنامج .
٦. إجراء اختبار بعدي للمجموعتين (التجريبية والضابطة) لقياس درجة التفكير بالانتحار، لمعرفة أثر برنامج إرشادي في خفض التفكير الانتحاري والشكل الآتي يبين خطوات هذا التصميم .

الشكل (١)

يوضح التصميم التجريبي المستخدم في البحث الحالي

اختبار بعدي	البرنامج الإرشادي	اختبار قبلي	المجموعة التجريبية	عينة البحث
			المجموعة الضابطة	

مجتمع البحث :-

ويقصد بمجتمع البحث جميع الافراد او الاشخاص او الاشياء الذين يكونون موضوع مشكلة البحث التي يسعى الباحث ان يعمم عليها نتائج دراسته .(الجابري، ٢٠١١، ص٢٤٥) فإن المجتمع الحالي يتكون من طلاب المرحلة الاعداديه في مركز مدينة بعقوبة البالغ عددهم (5484) طالب، للعام الدراسي ٢٠١٦-٢٠١٧.

- عينات البحث: بلغت عينة الحث على ٦٠٠ طالب من طلاب المرحلة الاعداديه
 - عينة التجربة: جرى اختيار الطلاب بالطريقة العشوائية وفق الخطوات التالية :-
- أ- قام الباحث بتطبيق مقياس التفكير الانتحاري على (210) طالب من إعدادية (المعارف) و (طوبى)).
- ب- اختيار (20) طالب وبصورة عشوائية من طلاب إعدادية (المعارف) و (طوبى) الذين حصلوا على اعلي الدرجات على مقياس التفكير الانتحاري وقد تراوحت درجاتهم ما بين (151-159) درجة على مقياس التفكير الانتحاري .
- ج- جرى توزيع الطلاب وبشكل عشوائي على مجموعة تجريبه ، وبواقع (10) طلاب في كل مجموعة ،كما مبين في الجدول(1) .

جدول (1)**توزيع الطلاب على مجموعات البحث الثلاث**

عدد الطلاب	عينه التجربة	الصف	المدرسة	المجموعات
10	6	رابع علمي	المعارف	المجموعة التجريبية الأولى
	4	رابع أدبي		
10	7	رابع علمي	ديالى	المجموعة الضابطة
	3	رابع أدبي		
	20		2	المجموع

أداتا البحث:- لغرض تحقيق هدف البحث الحالي أثر أسلوب إرشادي في خفض التفكير الانتحاري عند طلاب المرحلة الاعداديه. وبعد الاطلاع الباحث على الدراسات السابقة والأدبيات ذات الصلة قام الباحث ببناء مقياس التفكير الانتحاري وعلى وفق نظرية

(بيك ، ٢٠٠٠) مع الاستفادة من مقاييس الدراسات السابقة حيث تم صياغة ٥٧ فقرة لمقياس التفكير الانتحاري .

التحليل الإحصائي لل فقرات:

لتحليل الفقرات إحصائيا اعتمد الباحث أكثر من طريقه هي: (أسلوب المجموعتين المتطرفتين) و (أسلوب علاقة الفقرة بالدرجة الكلية) و (أسلوب ارتباط ودرجة الفقرة بدرجة المجال) (أسلوب علاقة المجال بالدرجة الكلية للمقياس) الخصائص السايكومترية للمقياس:

أولاً:- الصدق

يعد صدق الاختبار من الخصائص المهمة والضرورية والتي يحرص المختصون على توافرها إثناء بناء الاختبار ، وللوصول الى صدق الفقرات المقترحة لبناء المقياس قام الباحثان باستخراج الصدق بأكثر من طريقه وعلى النحو الآتي

أ- الصدق الظاهري

فبعد ان تمت صياغة فقرات مقياس التفكير الانتحاري وعددها (57) فقرة وضع الباحثان تعليمات وبدائل الإجابة بصيغتها الأولية ، وعرضها الباحثان على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال التربية وعلم النفس والمقياس النفسي وقد اتفق جميع الخبراء وبنسبة (100%) على إن جميع الفقرات مناسبة ولا داعي لحذف إي فقرة وبهذا بقي عدد الفقرات (57) فقرة .

أ- صدق البناء

ويسمى الصدق المنطقي أو المحتوى ويتناول فقرات المقياس ومحتوياتها من حيث ترتيبها وعدد تمثيلها للجوانب المراد دراستها تمثيلا جيدا وقد تحقق الباحثان هذا النوع من الصدق من خلال :-

- ١- تحديد الاطار النظري وتبني التعريف والمجالات التابعة للمفهوم .
- ٢- محكات الحكم الداخلي و الخارجي وهي (ارتباط درجة الفقرة بدرجة المقياس الكليه- ارتباط الفقرة بالمجال)

ثانيا: الثبات

صمم معامل الثبات ليقدم تقديرا كميا لاتساق القياس ودقته فمعامل الثبات يستخدم لأحد الغرضين ، الأول انه يعبر عن دقة الاختبار نفسه كأداة للقياس ، والثاني يقدم للاتساق في أداء المفحوص على الاختبار (عمر ، ٢٠١٠ ، ص ٢١٥) ولحساب معامل الثبات استخدم الباحثان طريقتين هما :-

أ- طريقة إعادة الاختبار

ولإيجاد معامل الثبات بطريقة إعادة تطبيق مقياس التفكير الانتحاري على عينة قوامها (100) طالب تم اختيارهم بصورة عشوائية من الإعدادية المركزية للبنين ، ثم أعيد تطبيق المقياس على العينة ذاتها بعد مرور أسبوعين ، وبعد استخدام معامل بيرسون بين التطبيق الأول والثاني ، تبين معامل الارتباط بلغ (0.79) وهو معامل ثبات جيد يمكن الوثوق به .

ب. طريقة تحليل التباين

ولحساب درجة الثبات يتم تطبيق المقياس على عينة الثبات البالغ عددها (100) طالب ، وباستعمال الفا كرونباخ ، بلغ معامل ثبات المقياس (0.92) وهو معامل ثبات عالي .

وصف مقياس التفكير الانتحاري بصيغته النهائية:

يتكون مقياس التفكير الانتحاري بصيغته النهائية من (53) فقرة وملحق ويتوزع على ثلاث مجالات هي (مجال التصور السلبي للذات ، التفسير السلبي للأحداث والخبرات ، النظرة العدمية للمستقبل) كما وضع للمقياس (4) بدائل هي (تتطبق علي دائما - تتطبق علي غالبا - تتطبق علي أحيانا - لا تتطبق علي) ودرجات التصحيح (1, 2, 3, 4) بالنسبة ل فقرات المقياس السلبية و (1,2,3,4) لفقرات المقياس الايجابية لذلك فأن اعلي درجة يمكن الحصول عليها هي (216) واقل درجة هي (53) وقد بلغ الوسط الفرضي للمقياس (132.5) .

تطبيق المقياس : قام الباحثان بتطبيق المقياس على عينه مكونه من (210) طالب في المدارس الاعداديه التابعه الى قضاء بعقوبه.

الوسائل الاحصائية: تم استخدام الحقيبه الاحصائية (SPSS)

تكافؤ مجموعات البحث :-

إن احد الأهداف الرئيسية كمجرب هو القيام بتجارب خاليه من التداخل عندما نجرب،إي نريد إيجاد معالجات تسمح لنا برؤية اثار المتغيرات المستقلة بشكل واضح،وان التكافؤ بين المجموعات هو توزيع اثار المتغيرات الدخيل أو نشرها بشكل متساوي لمحاوله إيجاد اكبر قدر ممكن من صيانة التجربة إي تزيد من أمكانيه أسلامه الداخلية للبحث.(مايرز،١٩٩٠،ص٢٤٤) درجة التفكير بالانتحار قبل البدء بالتجربة - العمر الزمني - فقدان احد الوالدين - المستوى الاقتصادي - التأخر الدراسي - عائديه السكن - أساليب المعاملة ألوالديه)

الجلسة: الاتزان النفسي مدة الجلسة : ٤٥ دقيقة	
الأحد ٢٩ ١٠ ٢٠١٧	
الحاجة	. الحاجة إلى الاتزان النفسي .
هدف الجلسة	- تمكين المسترشدين على مواجهة الضغوط النفسية والانفعالات بكل تخطيط ورؤية واقعية .
الأهداف السلوكية	. جعل المسترشد قادر على أن :: ١. يعرف الاتزان النفسي . ٢. يضبط انفعالاته . ٣. يفكر في الموقف الانفعالي وتجنب السلوك الخاطئ .
الأنشطة والفنيات	- بعد الترحيب بأفراد المجموعة الإرشادية ، يقوم المرشد بالاستفسار عن التدريب البيتي ومناقشته ويقدم الشكر للذين أنجزوه . - يقدم المرشد موضوع الجلسة وهو (الاتزان النفسي) والذي نعني به " قدرة الفرد على تحقيق الاتزان النفسي مع مشاعره وذاته وكيفية التعامل والسيطرة على انفعالاته والتحكم بها مما يحقق التوازن الداخلي فيظهر هذا الاتزان على أفكاره وانفعاله وسلوكياته مع العالم الخارجي . - يطلب المرشد من بعض أفراد المجموعة الإرشادية إعادة التعريف ويقدم الشكر والثناء للمشاركين
	- يقدم المرشد الخطوات التي تزيد من الاتزان النفسي وهي :- ١- تنفس بشكل جيد ٢- تمهل قبل أن تغضب وتتخذ القرار ٣- حاول أن تتصور الأمور من جميع الجوانب ٤- تعلم الثقة في النفس والتخلص من أعراض التوتر ٥- معرفة الهدف ٦- تعويد الجسم على البحث عن

<p>حاله من الاسترخاء والهدوء النفسي.</p> <p>- وبعد المناقشة والحوار مع أفراد المجموعة الإرشادية يقدم المرشد الشكر والتناء للمشاركين .</p> <p>- منطق العلاج (الشعور بالانفعال والقلق) .</p> <p>- مناقشة التصورات والأوهام والأفكار الهادمة للذات وتبصير طلاب المجموعة الإرشادية بها .</p> <p>- إعطاء التعليمات .</p> <p>إيقاف الأفكار والتصورات الخاطئة عن طريق الفنيات التالية ::</p> <p>أولاً . المقاطعة الظاهرة :</p> <p>١- يقوم المرشد بتوجيه المسترشد على التحدث بصوت مرتفع عن الأفكار والصور التي تحدث عن (الشعور بالانفعال والقلق) فيقاطعها المرشد بصوت مرتفع قائل (توقف) .</p> <p>٢. يقوم المرشد بتوجيه المسترشد على التحدث بصوت غير مسموع وإنما يستخدم الإشارة من خلال رفع اليد أو الأصبع ليعلم المسترشد ببداية الأفكار والصور المسيئة للذات ويقاطعها قائل (توقف).</p> <p>٣. يقوم المرشد بتوجيه المسترشد على التحدث بصوت مرتفع عن الأفكار القاهرة للذات وقطع أفكاره بنفسه بصوت مرتفع (توقف) .</p> <p>ثانياً . المقاطعة الضمنية ::</p> <p>١- يقوم المرشد بقطع الأفكار الخاصة عن (الشعور بالانفعال والقلق) من خلال مقاطعة داخلية بدلاً من الظاهرة، أي يقول المسترشد لنفسه سراً (توقف) دون أن يسمعه أحد.</p> <p>ثالثاً . تحويل الأفكار والتصورات الخاطئة إلى أفكار إيجابية ذات طبيعة سارة ، حيث يطلب المرشد من المسترشد أن يركز على مشهد معزز مثل (تخيل أنك في رحله على الشاطئ ومستمتع بالنظر الى البحر مع خيوط أشعة الشمس التي تلامس عينيك) .</p>	
--	--

مدة الجلسة: ٤٥ دقيقة

إدارة الجلسة: الاتزان النفسي

موضوع الجلسة: الاتزان النفسي

- بعد الترحيب بأفراد المجموعة الإرشادية ، قام المرشد بالاستفسار عن التدريب البيتي ومناقشته ، وقدم الشكر والتناء (أحسننت - جيد) للذين أنجزوه .
- قدم المرشد الموضوع لتهيئة أذهان المجموعة الإرشادية قائلاً من السهل دوماً على الأفراد تشكيل الواقع من منطق الايجابية للتفكير والسيطرة على حالة الانفعال والتوتر والتغلب

عليها لأنها صفة مهمة في الاستقرار ومن ثم النجاح في الحياة وتكون مصدراً للراحة النفسية والسعادة الشخصية .

- قام المرشد بتقديم موضوع الجلسة وهو (الاتزان النفسي) والذي نعني به " قدرة الفرد على تحقيق الاتزان النفسي مع مشاعره وذاته ، وكيفية التعامل والسيطرة على انفعالاته والتحكم بها ، مما يحقق التوازن الداخلي فيظهر هذا الاتزان على أفكار وانفعالاته وسلوكياته مع العالم الخارجي .

. يطلب المرشد من بعض أفراد المجموعة الإرشادية إعادة التعريف وقام المرشد بتقديم الشكر والثناء للمشاركين .

. قام المرشد بتقديم الخطوات التي تزيد من الاتزان النفسي وهي :-

١. تنفس بشكل جيد .

٢. تمهل قبل أن تغضب وتتخذ قرار .

٣. حاول أن تتصور الأمور من جميع الجوانب .

٤. تعلم الثقة بالنفس والتخلص من أعراض التوتر .

٥. معرفة الهدف .

٦. تعويد الجسم على البحث عن حالة من الاسترخاء والهدوء النفسي .

- وبعد المناقشة والحوار مع المجموعة الإرشادية قدم المرشد الشكر والثناء للمشاركين (أحسنتم . جيد).

. إيقاف الأفكار والتصورات الخاطئة التالية :-

. منطق العلاج (الشعور بالانفعال والقلق) .

. قام المرشد بمناقشة الأفكار القاهرة للذات والتي تكون لدى المسترشد وتبصيرها بها ، وبعد

ذلك طلب المرشد من المسترشد التركيز على الأفكار اللاعقلانية التي تسبب الانفعال والقلق

لفترة من الوقت حيث يقول المرشد إلى المسترشد (تخيل أنك منشغل بأفكار تسبب الانفعال

والقلق) وهذه الأفكار تأخذ منك الوقت وهي في الواقع أفكار خيالية وغير منطقية ، وسوف

تشعر بالتحسن والهدوء النفسي إذ لم تنشغل بمثل هذه الأفكار والمشاعر التي تسبب

(الانفعال والقلق) وهذا الأسلوب يمكن أن يساعدك لتتعلم كيف تكسر هذه الأفكار السلبية في

التفكير) ماريك وبعد موافقة المسترشد على طلب المرشد ، قام المرشد باستخدام الفنيات التالية .:

. إعطاء التعليمات

أعطى المرشد التعليمات قائل (سوف اطلب منك أن تجلس وظهرك مرتكز إلى ظهر الكرسي وأن تترك الأفكار تأتي إلى ذهنك وعندما تخبرني أن لديك فكرة تسبب (الانفعال والقلق) فسوف أقاطعك ، ثم بعد ذلك سأقوم بتعليمك كيف تكسر هذه السلسلة من الأفكار بنفسك، بحيث يمكنك أن تقوم بذلك عندها سوف تتخلص من هذه الأفكار .

. وبعد إعطاء التعليمات قام المرشد بإتباع الفنيات التالية.:

أولاً- تولى المرشد وقف الأفكار الموجهة بواسطة المرشد (المقاطعة الظاهرة): حيث تولى المرشد في هذه الخطوة مسؤولية مقاطعة الأفكار التي تسبب (الانفعال والقلق) باستخدام كلمة (توقف) حيث قالها المرشد بصوت مرتفع ، وهذا التلفظ يساعد المرشد أن يحدد النقطة التي ينتقل المرشد من التفكير السلبي إلى التفكير الايجابي حيث يكون تسلسل الخطوات كالأتي .:

أ. قام المرشد بتوجيه المسترشد أن يجلس وظهره مسند على الكرسي وأن تدع الأفكار تأتي إلى ذهنه (الأفكار التي تسبب الانفعال والقلق) .

ب. قام المرشد بتوجيه المسترشد على التحدث بصوت مرتفع عن الأفكار التي تسبب (الانفعال والقلق) .

ج. وبعد أن بدأ المسترشد بالتحدث عن فكره حدوث (الانفعال والقلق) والأفكار القاهرة للذات ، وهنا قام المرشد بقطع أفكار المسترشد قائل بصوت مرتفع (توقف) .

د. وبعدها شار المسترشد إذ كانت المقاطعة غير المتوقعة فعالة في إنهاء الأفكار السلبية لدى المسترشد .

. وبعدها قام المرشد بإتباع فنية أخرى حيث لا يتحدث المسترشد بصوت عال وإنما يستخدم الإشارة من خلال رفع اليد أو الأصبع ليعلم المرشد ببداية الأفكار اللانطقية والتي تسبب (حدوث الانفعال والقلق) وهنا يتبع المرشد الخطوات التالية .:

أ. قام المرشد بتوجيه المسترشد بالجلوس وظهره مسند على الكرسي وترك الأفكار تأتي إلى ذهنه التي تسبب (الانفعال والقلق) .

ب. قام المرشد بتوجيه المسترشد برفع يده أو الأصبع عندما تبدأ الأفكار غير العقلانية بالظهور (الانفعال والقلق) .

ج. قام المرشد برفع يده فيقاطعها المرشد قال (توقف) .

. قام المرشد بتكرار هذه الخطوات في الجلسة تبعاً للحاجة وحتى يصل المرشد إلى نمط كاجح للأفكار التي تسبب (الانفعال والقلق) .

ثانياً - قام المرشد باستخدام فنية أخرى في وقف الأفكار الموجه بواسطة المسترشد (المقاطعة الظاهرة) : وبعد إتقان المسترشد لكيفية ضبط الأفكار السلبية استجابة لمقاطعة المرشد فهو أصبح قادر على تحمل مسؤولية مقاطعة أفكاره بنفسه حيث يطلب المرشد من المسترشد أن يوجه نفسه في تتابع وقف الأفكار بنفس طريقة المقاطعة الظاهرة التي استخدم المرشد، أي بقوله (توقف) بصوت مرتفع ويكون تسلسل الخطوات كالآتي .:

أ. وجه المسترشد نفسه على أن يجلس على الكرسي مسند ظهره عليه .

ب. وجه المسترشد نفسه في تداعي الأفكار غير العقلانية التي تسبب بحدوث (الانفعال والقلق) .

ج. بعد حديث المسترشد عن فكرة حدوث (الانفعال والقلق) ، يقوم بقطع أفكاره بنفسه بقوله بصوت مرتفع (توقف) .

ثالثاً- قام المرشد بتدريب المسترشد بوقف الأفكار بواسطة (المقاطعة الضمنية) أي أن المسترشد يقوم بقطع الأفكار اللاعقلانية بحدوث (الانفعال والقلق) من خلال المقاطعة الداخلية بدلاً من المقاطعة الظاهرة ، واستخدم المرشد بإتباع الخطوات التالية .:

أ. قام المرشد بتوجيه المسترشد بالجلوس ومسند ظهره على الكرسي .

ب. قام المرشد بترك المسترشد للتفكير بالأفكار الخاصة بحدوث (الانفعال والقلق) .

ج. قام المسترشد بوقف الفكرة القاهرة للذات بقوله لنفسه (توقف) دون أن يسمعه أحد .

رابعاً- أما الخطوة الأخيرة قام المرشد بتحويل الأفكار المسيئة للذات إلى الأفكار التوكيدية ، لتحل محل الأفكار القاهرة للذات ، لذا طلب المرشد من المسترشد بعد وقف الأفكار أن يركز على مشهد معزز مثلاً (تخيل أنك في رحلة على الشاطئ ومستمع بالنظر إلى البحر مع خيوط أشعة الشمس التي تلامس عينيك) .

. قام المرشد بتقديم الأسئلة التالية .:

١. عرف الاتزان النفسي ؟

٢. كيف تسيطر على الانفعال ؟

التدريب البيتي . طلب المرشد من المجموعة الإرشادية ذكر موقف تصرفوا فيه باتزان نفسي

الفصل الرابع

أولاً- عرض النتائج

سوف يقوم الباحثان بعرض النتائج على وفق هدف البحث المتمثل بالتعرف على (أثر أسلوب إيقاف التفكير في خفض التفكير الانتحاري عند طلاب المرحلة الإعدادية) ،ومن ثم مناقشتها وتفسير النتائج وفق الإطار النظري المعرفي الذي تبناه الباحث ، واختبار فرضيات البحث الآتية .:

١- الفرضية الأولى :- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0,05) بين رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية التي طبق عليها أسلوب (إيقاف التفكير) في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس التفكير الانتحاري .

للتحقق من صحة الفرضية استعمل الباحثان اختبار (ولكوكسن) لعينتين مترابطتين لمعرفة دلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس التفكير الانتحاري ، إذ أظهرت

التقويم	. يقدم المرشد بعض الأسئلة ومنها :- ١. عرف الاتزان النفسي ؟ ٢. كيف يمكنك تسيطر على الانفعال ؟
التدريب البيتي	. يطلب المرشد من المجموعة الإرشادية ذكر موقف تصرفوا فيه ب اتزان نفسي . - طبق خطوات الأسلوب بشكل تتابعي في مواجهة الانفعالات .

النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي على المقياس ، وبلغت القيمة المحسوبة (0) وهي أصغر من القيمة الجدولة البالغة (8) عند مستوى دلالة (0,05) وهذا يعني رفض الفرضية الصفرية

وقبول الفرضية البديلة، أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج وبعده ولصالح القياس البعدي ، والجدول (2) يوضح ذلك

جدول (2)

القيمة الإحصائية لاختبار (ولكوكسن) لرتب درجات أفراد المجموعه التجريبية للتعرف على الفروق في خفض التفكير الانتحاري للاختبارين القبلي والبعدي

الدلالة في مستوى (0,05)	قيمة ولكولسن		الرتب ذات الإشارة السالبة	الرتب ذات الإشارة الموجبة	رتب الفرق	فرق مطلق	الفرق بين الاختبارين	الدرجات		ت
	الجدولية	المحسوبة						بعد التجربة	قبل التجربة	
0,05	8	0	0	10	10	32	32	125	157	1
				9	9	31	31	128	159	2
				7,5	7,5	30	30	124	154	3
				4	4	28	28	127	155	4
				1	1	22	22	130	152	5
				6	6	29	29	126	155	6
				4	4	28	28	129	157	7
				4	4	28	28	128	156	8
				7,5	7,5	30	30	127	157	9
				2	2	23	23	131	154	10
				55	المجموع					

٣- الفرضية الثالثة :- لا توجد فروق ذات دالة إحصائية عند مستوى (0,05) بين رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس التفكير الانتحاري للتحقق من صحة هذه الفرضية استعمل الباحثان اختبار (ولكوكسن) لعينتين مترابطتين لمعرفة دلالة الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس التفكير الانتحاري، إذ أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي ، وقد بلغت القيمة المحسوبة (21,5) وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (8) عند مستوى (0,05) وهذا يعني قبول الفرضية

الصفيرية ورفض الفرضية البديلة أي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياس القبلي والبعدي ، والجدول (3) .

جدول (3)

القيمة الإحصائية لاختبار (ولكوكسن) لرتب درجات أفراد المجموعة الضابطة للتعرف على الفروق في خفض التفكير الانتحاري للاختبارين القبلي والبعدي

الدالة في مستوى (0,05)	قيمة ولكولسن		الرتب ذات الإشارة السالبة	الرتب ذات الإشارة الموجبة	رتب الفرق	الفرق المطلق	الفرق بين الاختبارين	المجموعة التجريبية		ت
	الجدولية	المحسوبة						درجات الاختبار البعدي	درجات الاختبار القبلي	
غير دالة	8	21,5	6-		6	2	2-	104	152	1
			2,5-		2,5	1	1-	155	154	2
				6	6	2	2	151	153	3
			2,5-		2,5	1	1-	156	155	4
			2,5-		2,5	1	1-	152	151	5
			8-		8	3	3-	156	153	6
				6	6	2	2	154	156	7
			2,5-		2,5	1	1-	158	157	8
					9,5	4	4-	155	151	9
			9,5-		9,5	4	4-	153	157	10
		3,35	21,5			المجموع				

* درجة الحرية (10)

٤. الفرضية الرابعة :. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0,05) بين رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية التي طبق عليها أسلوب (إيقاف التفكير) ورتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي على مقياس التفكير الانتحاري.

للتحقق من صحة هذه الفرضية استعمل الباحث اختبار (مان . وتتي) لمعرفة دلالة الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس التفكير الانتحاري، إذ أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية التي طبق عليها أسلوب (إيقاف التفكير) وبين رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي وبلغت القيمة المحسوبة (0) وهي اصغر من القيمة الجدوليه البالغة (23) عند مستوى دلالة (0.05) وهذا يعني رفض الفرضية الصفيرية وقبول الفرضية البديلة أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية والتي طبقت عليها أسلوب

(إيقاف التفكير) ورتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في الاختبار ألبعدي لصالح المجموعة التجريبية الأولى ، والجدول (4) يوضح ذلك .

جدول (4)

القيمة الإحصائية لاختبار (مان وتتي) لرتب درجات أفراد المجموعة التجريبية والضابطة للتعرف على الفروق في خفض التفكير الانتحاري للاختبار ألبعدي

مستوى الدلالة عند (0,05)	قيمة مان وتتي		رتب المجموعة الضابطة	رتب المجموعة التجريبية الأولى	المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية الأولى	ت
	الجدولية	المحسوبة					
دالة لصالح المجموعة التجريبية الأولى	23	0	4,5	2	154	125	1
			17,5	6,5	155	128	2
			11	1	151	124	3
			18,5	4,5	156	127	4
			12	9	152	130	5
			18,5	3	156	126	6
			14,5	8	154	129	7
			2,0	6,5	158	128	8
			16,5	4,5	155	127	9
			13	10	153	131	10
		155	55	المجموع			

أن أسلوب إيقاف التفكير كان له الأثر الواضح في تصحيح الأفكار اللاعقلانية لأنه يقوم أساساً على تعليم المسترشدين على رصد أفكارهم الخاطئة التي تسبب التفكير الانتحاري ومن ثم يتعلمون فردياً أو اجتماعياً إيقاف هذه الفكرة ، أي يقوم المرشد بطرد الفكرة التي تسبب له الحزن والقلق إرادياً ، وإشغال ساحة الوعي بأفكار سارة مفعمة بالأمل ، وأن حث المرشد المسترشدين على تكرار تدريباته الذاتية لفتيات أسلوب إيقاف التفكير في إيقاف الأفكار السلبية المهددة والمسيئة للذات ، وإبدالها بأفكار جديدة ومنطقية وتجعل المسترشد أكثر وعي وأكثر استبصار بالواقع ، وهذا ما يولد ضعف وفتور إلى حد بعيد للأفكار الانتحارية اللاعقلانية الناجمة عن تفسير خاطئ لأحداث الحياة.

(ارفورد ، ٢٠١٢ ، ص٥٧)

التوصيات:

في ضوء نتائج البحث يوصي الباحثان بما يأتي :-

- ١- الى المرشدين التربويين في المديرية ألعامه لتربيته ديالى الاستفاده من البرنامج الإرشادي بأسلوبيه ،الذي أعده الباحث وطبقه لخفض التفكير الانتحاري .
- ٢- حث المرشدين التربويين على عقد جلسات الإرشاد الجماعي في المدارس الاعداديه والثانوية ،لما له من أهميه في خفض الافكار غير العقلانية ومنها التفكير الانتحاري .
- ٣-على وزارة التربية طبع كراسات خاصة بالأسلوبين الإرشاديين وتوزيعها على المرشدين التربويين للافاده منها.
- ٤- ضرورة عقد ندوات من قبل المديرية ألعامه لتربيته ديالى في مراكز المدن والاقضيه والنواحي ، يحاضر فيها مختصون من اساتذه علم النفس يكون من ضمن محاورها (التعريف بالتفكير بالانتحار - أسبابه - العوامل التي تمنع من الانتحار).
- ٥-توجيه وسائل الإعلام الى تجنب عرض أو تناول المشاهد أو المواقف التي تؤدي الى هذا النوع من التفكير لدى الشباب.

المقترحات:

- واستكمالاً للبحث الحالي يقترح الباحثان القيام بالدراسات التالية :-
- ١- إجراء دراسة ارتباطيه بين التفكير الانتحاري ومتغيرات أخرى (العزو السلبي للإحداث . التشاؤم . ضعف تقدير الذات . الشخصية الحدية . الاكتئاب . الاساءه النفسية - الاساءه البدنية).
- ٢- إجراء دراسة مماثلة بأسلوبي (إيقاف التفكير . إظهار الدليل) في خفض التفكير الانتحاري عند طالبات المرحلة الإعدادية

Abstract

The Effect of Discontinuous Thinking Style in Reducing Thinking of Suicide for High School Students

key words: Thinking ,Suicide, High

Ala'aSaeedHarith

Prof.Dr. Adnan Mahmood Al-Mahdawy
Assist.Instructor

College of Education for Humanities

This research aims to identify “The Effect of Discontinuous Thinking Style in Reducing Thinking of Suicide for High School Students” a random sample has been chosen from research society about (600 students) from High school in Baqubah District related to Governorate of Diyala. The researcher constructed a thinking of suicide measurement according to theory of (Bake 2000) and the

measurement was of (53 items) divided into three domains. The validity has been extracted in many ways. And also stability by retest and Alpha Cronbach. The researcher implemented the measurement in its final form on a sample of (210 students), and (20 students) were chosen of those obtaining high marks on the scale of thinking of suicide about (10 students) in each group. Validity has been checked for the program through demonstrating it a group of experts and specialists in domain of psychological counseling were the rate the validity of program was (100%). As for, content validity the researcher checked it through a number of questions asked at end of each session and concerning final validity it has been checked by the researcher through post-test that has been conducted for the two experimental groups to verify the effect of through the results by the effectiveness of the counseling program in reducing thinking of suicide. Finally, the researcher came out with a number of recommendations and suggestions to treat thinking of suicide in our Educational Institutions.

المصادر

- ارفورد ، برادلي و ايفر ، سوزان و برينتن ، املي ،وكاترين ، اينج (٢٠١٢): 35 أسلوباً على كل مرشد معرفتها ، ترجمة هالة فاروق المسعود ، و رياض محمد ، دار الزاوية للنشر والتوزيع عمان .
- أبن منظور، جمال الدين محمد بن مكرم الأنصاري (١٩٨٣) : لسان العرب، المجلد الأول، دار المعارف، القاهرة، مصر.
- أبو اسعد ، أحمد وعريبات ، أحمد (٢٠٠٩) : نظريات الإرشاد النفسي والتربوي ، ط ١ ، عمان ، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة
- بيك، ارون (٢٠٠٠) : العلاج المعرفي والاضطرابات الانفعالية ، ترجمة عادل مصطفى ، دار الأفاق العربية ، القاهرة .
- الجابري ، كاظم كريم (٢٠١١) : مناهج البحث في التربية وعلم النفس ، الطبعة الأولى ، بغداد .
- دوركهائم ، إميل (٢٠١١) : الانتحار، ترجمة حسن عودة، الهيئة العامة السورية للكتاب، دمشق.
- الداهري ، صالح حسن (٢٠١١) : علم النفس الإرشادي نظرياته وأساليبه الحديثة ، دار وائل للنشر ، الطبعة الأولى ، عمان ، الأردن .
- وزارة التربية (١٩٨١) : المديرية العامة للتخطيط التربوي - الإحصاء، بغداد، العراق.

- الخطيب، هشام والزيادي، احمد محمد (٢٠٠١): مبادئ التوجيه والإرشاد النفسي،
الدار العلمية الدولية.
- كوري ، جيرالد (٢٠١١) : النظرية والتطبيق في الإرشاد والعلاج النفسي ، ترجمة
د.سامح وديع الخفاش ، دار الفكر للنشر والتوزيع ،عمان.
- الكيلاني ، عبد الله زيد ، والشريفين ، نضال كمال (٢٠٠٧) : مدخل إلى البحث في
العلوم التربوية - أساسياته - مناهجه - تصاميمه - أساليب إحصائية ، ط٢ ،
دار الميسرة للنشر والتوزيع ، عمان .
- المغربي، إبراهيم حامد(٢٠١٥): الانتحار رؤية متكاملة،المكتب الجامعي الحديث ،
الطبعة الأولى
- عمر ، محمود و احمد ، فخري و حصة عبد الرحمن و السبيعي ، تركي وتركي ،
أمنه عبد الله (٢٠١٠) : القياس النفسي والتربوي ، دار الميسرة للنشر والتوزيع ،
عمان .
- العصيمي ،فهد بن حمود (٢٠٠١) : موقف الإسلام من جريمة الانتحار، جامعة
الأزهر، المنصورة.
- عبد الله، محمد (٢٠١٢) : نظريات الإرشاد والعلاج النفسي ، دار الفكر، عمان.
- - أصفدي،صالح سلمان(٢٠٠٥) :الانتحار والأفكار الانتحارية ،شبكة المعلومات
الدولية.
- صالح ، عبد الكريم محمود(٢٠١٦) : تخطيط البرامج الإرشادية ، دار المصادر
للتحضير ألباعى ، بغداد، العراق .
- الرشود،عبدالله سعد (٢٠٠٦) : ظاهرة الانتحار التشخيص والعلاج ، جامعة نايف
للعلوم الأمنية ، مركز الدراسات والبحوث ، الرياض ، المملكة العربية السعودية.
- الرشيدى، بشير صالح والراشد علي سهيل (٢٠٠٠) : مقدمة في الإرشاد
النفسي،ط١، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع، الكويت .
- الشناوي ، محمد محروس (١٩٩٦): العملية الإرشادية والعلاجية ، موسوعة
الإرشاد والعلاج النفسي، دار الغريب للطباعة والنشر والتوزيع، عمان ، الاردن .

- -Beck,Etal(2000) **Anxiety Disorders and phobias:A cognitive perspective** , basic Book,New York.
- Freeman ,Arthur (1994) **:depression a cognitive therapy approach**, New Bridge communication , New York