التفكير التأملي والميل للانتحار لدى المراهقين في الثانوي العـام والفني

Reflective thinking and suicidal tendency among adolescents in General and technical secondary

إعداد

أسماء جمال محمد حديوى

ماجستير في التربية تخصص الصحة النفسية

asma88178@gmail.com

أ.م.د/ فاطمة الزهراء محمد النجار

أستاذ الصحة النفسية المساعد بقسم التربية

كلية الدراسات الإنسانية – جامعة الأزهر بالدقهلية

Drfatmaelnagae@gmail.com

د. سهيلة عبد البديع سعيد شريف

مدرس الصحة النفسية

بكلية التربية – جامعة الأزهر بالقاهرة

sohalbadee.5919@azhar.edu.eg

التفكير التأملي والميل للانتحار لدى المراهقين في الثانوى العام والفني

المستخلص

هدف البحث إلى التعرف على الفروق بين المراهقين فى التعليم الثانوي (العام والفني) من الذكور والإناث بالمرحلة الثانوية في كل من التفكير التأملي والميل للانتحار ، وبلغ عدد المشاركين في البحث (270) طالبًا وطالبة من المدراس الثانوية العامة والفنية بمحافظة أسيوط، وطبق مقياس التفكير التأملي (إعداد: أسماء جمال محمد 2022) ومقياس الميل للانتحار (إعداد: أسماء جمال محمد 2022) ، وتوصلت نتائج البحث إلى وجود فروق دالة إحصائيًا بين درجات طلاب الثانوي العام والفني على مقياس التفكير التأملي، لصالح طلاب الثانوي الفني، كما تبين وجود فروق دالة إحصائيًا بين درجات طلاب الثانوي العام والفني على مقياس الميل للانتحار، لصالح طلاب الثانوي العام، وكذلك أسفرت النتائج عن عدم وجود فروق دالة إحصائيًا بين المراهقين من الذكور والإناث على مقياس التفكير التأملي، كما تبين عدم وجود فروق دالة إحصائيًا بين المراهقين من الذكور والإناث على مقياس الميل للانتحار، وتم عرض مجموعة من التوصيات فى ضوء النتائج التى أسفر عنها البحث .

الكلمات المفتاحية: التفكير التأملي ، الميل للانتحار، المراهقين.

Reflective Thinking and Suicidal Tendency among Adolescents in General and Technical Secondary

Prepare
Asmaa Jamal Muhammad Hadiwi

prof. Fatima Al-Zahra Mohammed Al-Najjar
Assistant Professor of Mental Health
Faculty of Human Studies –
Al-Azhar University
Drfatmaelnagae@gmail.com

Dr. Suhaila Abdel Badi Said Sharif
Lecture of Mental Health
Faculty of Education –
Al-Azhar University in cairo
sohalbadee.5919@azhar.edu.eg

Abstract:

The research aimed to identify the differences between adolescents in secondary education (general and technical), males and females at the secondary level, in both reflective thinking and suicidal tendency. The number of participants in the research was (270) male and female students from general and technical secondary schools in Assiut Governorate. (Prepared by: Asmaa Jamal Muhammad 2022) and the Suicide Inclination Scale (Prepared by: Asma Jamal Muhammad 2022), and the results of the research found that there were statistically significant differences between the grades of general and technical secondary students on the reflective thinking scale, in favor of technical secondary students, as it was found that there are statistically significant differences Among the grades of general and technical secondary students on the suicidal tendency scale, in favor of high school students, The results also resulted in the absence of statistically significant differences between male and female adolescents on the reflective thinking scale. It was also found that there were no statistically significant differences between male and female adolescents on the suicidal tendency scale, and a set of recommendations were presented in light of the results of the research.

Keywords: reflective thinking, suicidal tendency, teenagers.

.

مـــقدمـــة :

يصف علماء النفس والتربية مرحلة المراهقة بكونها فترة عاصفة ملأى بالمشكلات والتوترات والآلام والصراعات النفسية حيث التغيرات السريعة والمتلاحقة والتى تتفاقم في تلك المرحلة ، و نتيجة لذلك قد يتعرض المراهق لعوامل الإحباط والصراع المختلفة داخل الأسرة وخارجها وفى المدرسة والمجتمع الذي ينتمى إليه، وهذا ما قد يؤدى بالضرورة إلى معاناة بعض المراهقين من القلق والضياع والتمرد والتشاؤم وخفض مستوى النشاط والحماسة والتفاؤل، كما تظهر في هذه المرحلة حاجة المراهق إلى البحث عن ذاته أى تشكيل هويته والبحث المستمر عن هذه الهوية وهو ما عده إريكسون أزمة الهوية إذ يسعى المراهق إلى تحديد معنى لوجوده وأهدافه في الحياة، وخططه لتحقيق تلك الأهداف. (الشيخ وعطاالله ، ٢٠٠٩،ص79)

و يعاني المراهقون عند ما لا تتحقق تلك الأهداف من اضطراب الهوية أو تتبنى هوية سالبة، وقد يؤدى هذا إلى السلوك المضطرب وقد تصل هذه الحالة إلى حدود التطرف لدرجة تجعل بعض المراهقين يتجهون إلى ممارسة الانحرافات الاجتماعية واستعمال العنف وإهمال الدراسة والشعور باليأس وفقدان الرغبة في الحياة وقد يصل إلى الانتحار بالفعل. (كاتبي،٢٠١٥، ص65)

والهروب من المشكلة يعد مشكلة أخرى واللجوء إلى الانتحار ليس حلا وإنما هو عجز عن مقاومة الظروف الصعبة التي قد يعانى منها بعض المراهقين، ولعل التفكير التأملي قد ينطوي على أهمية كبيرة في توجيه بعض المراهقين توجيها يبعد عنهم شبح الانتحار. (شهاب،٢٠١٣، ص 25)

ويُعد التفكير أهم ما يميز الإنسان عن غيره من الكائنات الحية الأخرى لذا فقد حظي بالكثير من اهتمام العديد من الباحثين والتربويين والمربين ، ولقد عنيت جميع المدارس الفلسفية والفكرية والتربوية بتنمية الفكر والتفكير، وذلك لكي يصبح الفرد أكثر قدرة على مواجهة الصعوبات والمشكلات التي تعترض سبيله في جميع مناص الحياة، والتفكير يتكون من عدة مكونات ، بعضها خاص بموضوع أو مادة معينة، وبعضها استعدادات وعوامل شخصية كالاتجاهات والميول، وبعضها الآخر يمثل عمليات معرفية معقدة كحل المشكلات، أو عمليات أقل تعقيدا كالاستيعاب والتطبيق والاستدلال، أو عمليات توجيه وتحكم فوق معرفية. (العتوم واخرون،٢٠٠٦، ص17).

وأشكال التفكير متعددة، إذ ليس هناك شكل واحد للتفكير عند جميع الأفراد ، ومن هذه الأشكال: التفكير المنطقي والاستقرائي والاستنباطي والتجريدي والاستبصارى والناقد والإبداعي والتأملي. (خريسات، ٢٠٠٥،ص3)

وافتقار الفرد لمهارات وأساليب التفكير السليمة يفقده الكثير من المرونة ويعرضه للعديد من الضغوطات والإحباطات والمعاناة وربما يزيد من المشاعر السلبية ويخفض لديه مستويات السعادة والرضا عن حياته، حيث يجد صعوبة في التكيف مع الحياة ، وفهم مجرياتها وتحقيق التوازن الأمثل معها ، ولذا فإن ممارسة التفكير التأملي وتنميته والسعي لتعميم وممارسة مهاراته في مجالات الحياة المختلفة، الاجتماعية منها والنفسية قد يزيد من فرص النجاح والفعالية، والتوافق والاستقرار النفسي للفرد (حميد، ٢٠١٧، ص29)

ويرى (إبراهيم ،٢٠٠٨،ص122) أن أسلوب التفكير سواء إيجابي أو سلبي يؤثر تأثيراً مباشرا على الجوانب الانفعالية والشخصية لدى الفرد.

ويذكر فان (Fan,2008) أن العامل المعرفي وأساليب التفكير المتمثلة في الكيفية التي يرى بها الفرد ويفسر من خلالها الأحداث ، يؤدى دورا أساسيا ومحوريا في استقرار الفرد وشعوره بالرضا عن حياته. ، وقدرته على مواجهة ضغوط الحياة .

و أشارت بعض الدراسات مثل دراسة (كاتبي، ٢٠١٥، ص66) ودراسة (فايد، ٢٠٠٦ ،ص 985) إلى أن الضغوط هى نقطة البداية لكثير من المشكلات النفسية التي يتصدرها العجز واليأس والتشاؤم وأحداث الحياة المجهدة وتتطور الأمراض النفسية إثر التعرض للتغيرات الحياتية؛ كالفشل الدراسي ، أو وفاة أحد الأقارب، أو توقع الانفصال عن الأسرة حيث تنتهي بالقلق والاكتئاب وقد تصل إلى الانتحار والفصام.

ويرى دوركايم أنه لا يمكن إرجاع الانتحار إلى أمراض نفسية فقط، بل يرتبط أيضًا بالظروف الاجتماعية المحيطة بالفرد؛ فالانتحار يعد حقيقة اجتماعية.. (كاتبي، ٢٠١٥، ص66) وقد أشارت دراسة , (Gallegher,2018) ودراسة (الجبوري، ٢٠١٤،ص365) إلى أن أغلب دوافع التخلص من الحياة سببها التدهور الاجتماعي والاقتصادي والفشل.

ويعد الانتحار أشد أشكال الاعتداء على الذات، وعلى الرغم من أنه محرم في كل الأديان، لأن الروح ليست ملكاً للإنسان؛ إنما هي ملك لخالق الإنسان لذا وعد الله – سبحانه وتعالى – الذين ينتحرون بأشد أشكال العذاب يوم القيامة، ومع ذلك فإن هناك العديد من الأشخاص الذين يحاولون الانتحار، وبعضهم ينتحر بالفعل وبعضهم الآخر يمتلك استعداداً نفسياً للقيام بهذا الفعل. (رضوان، ٢٠٠٧)

وفى ضوء ما سبق، يسعى البحث الحالي إلى التعرف على العلاقة بين الميول الانتحارية والتفكير التأملي نظرا لأهمية التفكير التأملي بما يتضمنه من أنشطة ذهنية متقدمة، والتي تسهم بشكل ايجابي على سلوك المراهق وأداؤه وشعوره بالرضا عن حياته مما يؤدى إلى الحد من المشكلة ويقلل من الميول الانتحارية لدى بعض المراهقين والتي تعد المرحلة الثانوية جزءا منها، حيث أنها من أهم المراحل التي يمر بها الإنسان وذلك لتعرضهم إلى كم هائل من الضغوط النفسية والاحباطات المتنوعة التي من شأنها أن توقعهم في براثن الاكتئاب واليأس.

مشكلة البحث :

ظهرت مشكلة البحث الحالي من خلال عدة نقاط، وهي كالآتي:

- ملاحظة الباحثة كثرة الحالات الانتحارية في الآونة الأخيرة وتزايدها يومًا بعد يوم في المجتمع وذلك بسبب الضغوط الاجتماعية أو العلمية أو العاطفية أو الاقتصادية التي يواجهها الأفراد وخاصة في المرحلة الثانوية، بالإضافة إلى اطلاع الباحثة على بعض الدراسات السابقة والكتابات المشار إليها في الدراسة الحالية، والتي تناولت مفهوم الانتحار.

كما وجد الباحثون أن بعض الدراسات السابقة مثل دراسة كل من (حميد، ٢٠١٧) و(المولي،٢٠١٢) و(بهية محمود،٢٠٠٨) و (Cran,Barnhofer, van Ders Does , Segal& William, 2006) تشير إلى أن التفكير التأملي يخفف من حدة القلق والاكتئاب وبعض الدراسات الأخرى كدراسة (Cran, 2007) وجدت أن التفكير التأملي لا يعد الطريقة المثلى لحل المشكلات في جميع الحالات.

وقد تعارضت أيضاً نتائج بعض الدراسات السابقة التى تناولت التفكير التأملي لدى المراهقين وقد توصلت دراسة (أزهر عثمان، ٢٠١٢) إلى تمتع المراهقين بمستوى جيد من التفكير التأملي، كما توصلت دراسة (عبدالقادر،٢٠١٧) إلى أن المراهقين يمتلكون مهارات التفكير التأملي بنسب لم تصل إلى الحد المقبول تربوياً .

ومن هنا تبلورت مشكلة البحث الحالى، و ظهرت الحاجة إلى معرفة الفروق فى التفكير التأملي والميل للانتحار لدى المراهقين من طلاب وطالبات المرحلة الثانوية بشقيها العام والفنى .

ويمكن تحديد مشكلة البحث في الأسئلة التالية :

- ما الفروق بين متوسطات درجات المراهقين من طلاب وطالبات المرحلة الثانوية على مقياس التفكير التأملي، وفقًا لمتغير نوع التعليم (عام / فني) ؟
- ما الفروق بين متوسطات درجات المراهقين من طلاب وطالبات المرحلة الثانوية على مقياس الميل للانتحار، وفقًا لمتغير نوع التعليم (عام / فني) ؟
- ما الفروق بين متوسطات درجات المراهقين من طلاب وطالبات المرحلة الثانوية على مقياس التفكير التأملي، وفقًا لمتغير النوع (ذكور / إناث) ؟
- ما الفروق بين متوسطات درجات الميل للانتحار لدي المراهقين من طلاب وطالبات المرحلة الثانوية على مقياس الميل للانتحار، وفقًا لمتغير النوع (ذكور / إناث) ؟

أهداف البحث:

هدف البحث الحالي إلى:

- تحديد الفروق في التفكير التأملي بين المراهقين من طلاب وطالبات المرحلة الثانوية العام والفني.
- تحديد الفروق في الميل للانتحار بين المراهقين من طلاب وطالبات المرحلة الثانوية العام والفني.
- الكشف عن الفروق في التفكير التأملي بين المراهقين من طلاب وطالبات المرحلة الثانوية الذكور والإناث.
- الكشف عن الفروق في الميل للانتحار بين المراهقين من طلاب وطالبات المرحلة الثانوية الذكور والإناث.

أهمية البحث:

يستمد البحث الحالي أهميته النظرية في التعرف على مفهوم التفكير التأملي، وما إذا كان له تأثير إيجابي أو سلبي على الميل للانتحار حيث أن التفكير يسبق السلوك، وكذلك القدرة على التنبؤ بالميول الانتحارية في ضوء التفكير التأملي، كما أن هناك ندرة في الدراسات العربية التي تصدت لدراسة الميل للانتحار والتفكير التأملي لدى المراهقين في حدود علم الباحثة.

وعلى المستوى التطبيقي قد تفيد نتائج البحث العاملين في مجال التنمية وإعداد شباب المستقبل والعاملين في الإرشاد النفسي وذلك من خلال معرفة مدى تأثير التفكير التأملي والميل للانتحار، لكي يتم إعداد برامج تقي شباب المستقبل من الوقوع فيها، كما تمهد للباحثين إجراء المزيد من الدراسات المستقبلية حول هذا الموضوع من خلال ما تتوصل إليه من نتائج، وتضع من مقترحات.

مصطلحات البحث:

التفكير التأملي: Reflective Thinking

يعرف إجرائيا بأنه أحد العمليات الذهنية النشطة والواعية التي تدعو إلى التأمل في الموقف الذي يواجهه الطالب وتحليله إلى عناصره الأولية، ثم إيجاد العلاقات الخاطئة بين هذه العناصر، واستنتاج المشكلة منها، ثم إعطاء تفسيرات مقنعة لهذه العلاقات، ثم وضع حلول مقترحة لحل المشكلة القائمة من خلال عناصر الموقف، ويشتمل على خمسة أبعاد: أولها: التأمل والملاحظة Meditation and Observation وتتمثل في القدرة على تأمل وتحليل، وعرض جوانب المشكلة، والتعرف على محتواها من خلال بياناتها ومكوناتها بحيث يمكن اكتشاف العلاقة الموجودة به بصريا، وكذلك مهارة الكشف عن المغالطات Revealing contradiction، وتتمثل في القدرة على توضيح الفجوات في المشكلة من خلال تحديد وتوضيح العلاقات غير الصحيحة والمنطقية، ثم الوصول إلى استنتاجات Conclusions ، وتتمثل في القدرة على إيضاح العلاقة المنطقية المحددة من خلال تحليل مضمون المشكلة وطبيعتها، والتوصل إلى فرض الفروض، ثم إعطاء تفسيرات مقنعة Provide convincing explainations ، وهى القدرة على وضع الخطط والمقترحات الواقعية المبنية على المعلومات والمعرفة الصحيحة لحل المشكلة القائمة، من خلال التصورات العقلية للمشكلة الموجودة، وأخيرًا وضع حلول مقترحة Solutions Proposed ، تتمثل في القدرة على تقديم حلول للمشكلة المطروحة بخطوات منطقية، وتقوم تلك الخطوات على تصورات ذهنية متوقعة لحل المشكلة المطروحة.

الميل للانتحار :Tendency to commit suicide

يعرف إجرائيا على أنه نزوع الفرد والرغبة في الانتحار والتي تولد نتيجة مجموعة من الأفكار الانفعالية السلبية مما يدفعه للتخلص من حياته.

حدود البحث:

- **الحدود البشرية:** تمثلت في بعض المراهقين من طلاب وطالبات المرحلة الثانوية العامة وبلغ عددهم (198) والثانوية الفنية وبلغ عددهم (72).
- **الحدود المكانية:** تم تطبيق أدوات البحث على طلاب وطالبات المرحلة الثانوية العامة والفنية بمحافظة أسيوط بجمهورية مصر العربية .
- **الحدود الزمانية:** أجرى البحث الحالي خلال العام الدراسي 2021/ 2022 .

العرض النظري والدراسات السابقـــــة

تُعد مرحلة المراهقة مرحلة مهمة من الناحية النفسية والاجتماعية والأكاديمية والتي تعد المرحلة الثانوية جزءا منها كما أنها مرحلة فاصلة في حياة الطالب إذ فيها يتأهل للدخول إلى مرحلة الدراسة الجامعية مما يترتب عليه تعرضه إلى كم هائل من الضغوط النفسية والاكتئاب وما يصاحب ذلك من اضطرابات سلوكية (الجبوري ،٢٠١٤، 365)، ورغم أن المراهقة مرحلة المثالية والآمال والطموح والنمو الشخصي وتحقيق هوية ذاتية إلا أنها المرحلة التي يقل فيها الإحساس بالرضا ويظهر فيها القلق والاكتئاب ويزداد معدل المشاغبة والجنوح وتظهر فيها محاولات الانتحار.(عطية،٢٠١٢،ص7)

وقد يلجأ المراهق لسلوك الانتحار, حيث أن تلك المرحلة – عادة ما تكون – محفوفة بالعادات والصراعات الاجتماعية, فضلاً عن كونهم معرضين للاضطرابات العاطفية, فينظرون للانتحار على أنه حل للألم النفسي أو الجسدي أحياناً المرتبط بالاكتئاب, واليأس, والفراغ, والخوف, والإجهاد مضافاً لعوامل أخرى تفوق الاحتمال ويضطرهم إلى اللجوء لإنهاء حياتهم. (ليتل وبيركلتر, 2009/2008،ص 123)

ويعد التفكير التأملي من الأساليب والمفاهيم التي احتلت حيزًا ومكانة لدى الفلاسفة والتربويين، حيث يرون أن التفكير التأملي هو النظر إلى المعتقدات بطريقة مثمرة وفعالة وثابتة ومتأنية في الوقت ذاته، كما يشير إلى تبصر الفرد في أعماله حيث أنه يقوم بتحليل الإجراءات والقرارات والنواتج، من خلال تقييم العمليات التي تم الوصول من خلالها إلى تلك الإجراءات والقرارات والنواتج. (عبد الرحمن، 2013)

وعرفه (خالد ،2017،ص47) بأنه نشاط عقلي يقوم به الإنسان من خلال عملية التأمل للموقف الذي أمامه بتحليله إلى عناصره الأساسية ومحاولة فهمه واستيعابه للوصول إلى نتائج مناسبة لتحسينه وتطويره وطرح الحلول المناسبة له.

كما عرفه (كامل ،2014،ص 549) بأنه تأمل الطلاب للموقف الذي أمامهم وتحليله إلى عناصره الأساسية، ثم إيجاد العلاقات غير الصحيحة بين هذه العناصر، وإعطاء معنى أو تفسيرات لهذه العلاقات، ثم وضع حلول مقترحة لحل المشكلة القائمة من خلال عناصر الموقف.

العمليات العقلية المتضمنة خلال التفكير التأملي:

ويشير (رسلان،2010،ص 156) إلى أن العقل ينظم خبراته بطريقة جيدة لحل ما يواجهه من مواقف غامضة ومشكلات، ويتم التنظيم باستخدام أنواع التفكير المختلفة، فالتفكير التأملي كعملية ونشاط عقلي يعتمد على ما لدى الفرد من القدرة والميل والخبرة عند مواجهته للموقف المُشكل، وعليه أن يختار من بين خبراته ومعارفه ما يلائم الموقف المُشكل الذي يواجهه، ولذلك عليه أن يعيد تجميع هذه الخبرات في نمط جديد من الاستجابات التي تنطبق على الظروف المُشكلة لديه.

وتتضح العمليات العقلية المتضمنة في التفكير التأملي في كلٍ من الميل والانتباه الموجهين نحو الهدف (الاتجاه)، وإدراك العلاقات (التفسير)، واختيار وتذكر الخبرات المُلائمة التي تتفق مع الموقف المُشكل المراد حله

أو التي نحتاج إليه في التفسير (اختيار)، وتمييز العلاقات بين مكونات الخبرات (استبصار)، وتكوين أنماط عقلية جديدة (إبداع) للتعامل معه، وتقويم الحل كتطبيق عملي (نقد). (بكر وآخرون، 2011: 43)

ويشير (Schon, 1987) إلى وجود علاقة بين التفكير التأملي ومعتقدات الفرد, حيث يعتبر التفكير التأملي عبارة عن استقصاء ذهني نشط وواعٍ للفرد عن معتقداته وخبراته ومعرفته المفاهيمية والإجرائية في ضوء الواقع الذي يعمل فيه, بما يمكنه من حل المشكلات العملية, وإظهار المعرفة الضمنية إلى سطح الوعي بمعنى جديد, ويساعده ذلك المعنى على استدلالات لخبراته المرغوب تحقيقها في المستقبل.

وأضاف (Dewey, 1997) أن التفكير التأملي يقلل من التسرع والتفكير بشكل روتيني, ويمكننا من التبصر في الأمور، والعمل بطريقة مدروسة لتحقيق أغراض محددة عن طريق وضع النتائج المترتبة على طرق مختلفة وفق خطوط العمل، كما يؤكد على أن ممارسة التفكير التأملي يحول الشخص من مستهلك للمعرفة إلى منتج.

وكذلك يرى(الكعبي،2017،ص 311- 312) أن التفكير التأملي هو النشاط العقلي الذي يهدف إلى حل ما يواجه الفرد من مشكلات, والتي تحتاج إلى استجابات محددة للوصول إلى الحل الأمثل, كما أنه يُعد تفكيراً موجهاً قادراً على توجيه العمليات العقلية إلى أهداف يمكن تحقيقها, ويرى أن وظيفة التفكير التأملي تنصب حول الكيفية التي يستعمل بها الفرد مهارات حل المشكلات في المواقف التعليمية الحقيقية لا سيما؛ التي ليس لها حل واضح, والتعامل مع الموضوعات التي لها مساس بحياة الفرد أو المجتمع وما يواجهه في حياته ويتطلب حلاً منه لذلك.

ويعتقد بياجيه بأن الانسان تنمو لديه مستويات التفكير عبر مراحل محددة, وتتميز كل مرحلة بامتلاك مفاهيم أو تراكيب عقلية هي برامج أو استراتيجيات يستخدمها الفرد في تعامله مع البيئة, وبزيادة خبرات الفرد تصبح المستويات أو التراكيب الفكرية قادرة على تفسير خبراته الجديدة لذا تتكون لديه تراكيب فكرية جديدة تستوعب هذه الخبرات الجديدة, أي أن هذه التراكيب الفكرية تتوسط بين الفرد وبيئته, والطلبة في المرحلة الثانوية يمرون بحسب بياجيه بمرحلة التفكير المجرد, وفي هذه المرحلة يتطور التفكير بأنماطه المختلفة, ومنها مهارات التفكير التأملي والتفكير المنطقي, ويتطور وضع الفرضيات والاحتمالات, ومقارنة الأشياء وتحليلها واختيار الأنسب, وفي هذا العمر يكون انغماس المراهق في المجتمع قد بدأ ينمو, وهذا يكسبه الكثير من المنطقيات التي يتبناها تباعاً للبيئة المحيطة به, بدءاً من الأسرة مروراً بالمدرسة والأصدقاء, وهذه هي قاعدته في التطور للانطلاق في حياته, فيمتلك قاعدة فكرية خاصة به من أفكار, كما أن الفرد في هذه المرحلة يستطيع أن يمارس التفكير التأملي, حيث يمكنه أن يفحص ويتأمل أفكاره السابقة عن شيء محدد, كذلك يتقبل بعض المسلمات حتى وإن بدت مناقضة للحقيقة, ويستطيع ممارسة النقض فيمكنه تحديد مزايا وعيوب بعض الأشياء, ويستطيع التفكير في بعض الأشياء التي ليس لها وجود في الواقع. (محمد الرفوع، 2017،ص 733)

مهارات التفكير التأملي:

يرى العديد من الباحثين أن التفكير التأملي يشتمل على خمس مهارات هي :

1- **التأمل والملاحظة** Meditation and Observation : وتعنى الرؤية البصرية الناقدة، أي القدرة على تأمل وتحليل، وعرض جوانب المشكلة، والتعرف على محتواها من خلال بياناتها ومكوناتها بحيث يمكن اكتشاف العلاقة الموجودة بصريا.

2- **الكشف عن المغالطات** Revealing contradiction : أي القدرة على توضيح الفجوات في المشكلة من خلال تحديد وتوضيح العلاقات غير الصحيحة أو الطبيعية والمنطقية والخطأ في إنجاز المهمات.

3- **الوصول إلى استنتاجات للمشكلة** Conclusions : وتتمثل في القدرة على إيضاح العلاقة المنطقية المحددة من خلال تحليل مضمون المشكلة وطبيعتها، والتوصل إلى فرض الفروض، والتوصل لحلول مناسبة.

4- **إعطاء تفسيرات مقنعة** Provide convincing explainations : وتشير إلى القدرة على وضع الخطط والمقترحات الواقعية المبنية على المعلومات والمعرفة الصحيحة لحل المشكلة القائمة , من خلال التصورات العقلية للمشكلة الموجودة.

5- **وضع حلول مقترحة** Solutions Proposed : وهي القدرة على تقديم حلول للمشكلة المطروحة بخطوات منطقية، وتقوم تلك الخطوات على تصورات ذهنية متوقعة لحل المشكلة المطروحة.

(مصطفي، 2011،ص 33)، (طلبة، 2011،ص 275)، (مجيد، 2008،ص 22)، (عفانة واللولو، 2002،ص 22)

النظريات المفسرة للتفكير التأملي:

اهتمت العديد من النظريات بتناول التفكير التأملي وتفسيره و منها :

1- نظرية أيزنك (Eysenck, 1977) للشخصية:

وتعتبر نظرية ايزنك من أهم النظريات المفسرة للتفكير التأملي وأكثرها تكاملا ، حيث حدد أيزنك أربعة أبعاد للشخصية هي: الانبساطية، (Extravertion)، والعصابية (Neuroticism) والذهانية (Psychoticism) والذكاء (Intelligence)، وأشار إلى أن الشخص صاحب الشخصية التأملية هو شخص متحفّظ، ومحافظ وهادئ المزاج، ومتردد في التحدث وفي اتخاذ القرارات الحاسمة في حياته، ودائم الانطواء على نفسه، ولكنه يتطلع للكمال في تفكيره. (زياد بركات، 2005: 104)، (نجدت عبد الرؤف، وآخرون، 2012: 354)

2- نظرية كلارك وبترسون (Klark& Peterson,1988):

وهى من النظريات التي اهتمت بالتفكير التأملي والتي تستند إلى أن التفكير التأملي له علاقة بمرحلة النضج التي يبلغها الشخص، من حيث خصائصه البدنية، والعقلية، والانفعالية، والاجتماعية، إضافة إلى العوامل البيئية المعززة التي تدفع الشخص للتفكير التأملي، وبالتالي تسهم في اكتساب الاتجاهات والمهارات المهنية الفعالة، ومن

ثم فإن القرارات التي يتخذها الفرد سواء كانت آنية أم مستقبلية تمر بأربع مراحل هي: مرحلة التخطيط، ومرحلة إعداد الإجراءات التنفيذية، ومرحلة القيام بالتحليل والمقارنة، ومرحلة التطبيق والتي تمثل مرحلة العودة إلي الذات والتأمل بالمفاهيم والمعلومات المقدمة للشخص، من أجل تطبيقها في مواقف جديدة مشابهة.

(Klark & Peterson,1988)

3- نظرية سولومون (Solomon, 1984):

ومن النظريات التي تناولت تفسير التفكير التأملي، نظرية سولومون (Solomon, 1984) حول التفكير والتصور الإدراكي، وبنيت هذه النظرية على أساس أنه يمكن تنمية التصور الإدراكي لدى الأطفال من خلال التعلم والتدريب، وذلك من خلال تزويد الموقف التعليمي بالوسائل اللازمة، ويوجد للتصور الإدراكي ثلاثة مستويات هي: التصور الواقعي، والتصور الرمزي، والتصور التأملي، والتجريدي. (Solomon, 1984)، (الشكعة، 2007: 1148)

ويشير أحمد محمد، نشوة عبد التواب، ونرمين عبد الوهاب (2014: 261) إلى أن هناك علاقة تفاعلية بين كل من الأفكار والانفعالات والسلوكيات مما يساعد على الفهم والتفسير لسلوك الأفراد، بالإضافة إلى قدرة الأفكار الايجابية والسلبية على التنبؤ بالانفعالات والسلوكيات الايجابية والسلبية لدى المراهقين من الجنسين، حيث يعد الميل للانتحار أحد هذه السلوكيات السلبية التي تحدث خلل على مستوى توافق الفرد وهشاشة الشخصية التي لا تستطيع مواصلة التعامل مع المشاكل الصعبة والضاغطة، فالشخصية المقدمة على الانتحار تُعد شخصية منسحبة وتعاني من اضطراب شديد على المستوى النفسي ، ومن ناحية أخرى فهي مشكلة اجتماعية من حيث انتشارها لدى جميع الأوساط والفئات العمرية، كما أنها تدل على وجود خلل في العلاقات الاجتماعية، وكذلك تعد مشكلة بيولوجية لارتباطها بتغيرات بالبنية العضوية للفرد. (حميمي، 2012،ص 187)

وعرفه (الجبوري، 2014، ص 365): بأنه نزعة الفرد لاستسلامه لمجموعة من الأفكار الانفعالية السلبية التي تدفعه للقيام بأغرب قرار يتخذه لإنهاء حياته بسبب فقدان شخص عزيز أو التخلص من الآلام الجسمية المبرحة أو هربا من الضغوط النفسية أو الأسرية أو الاجتماعية أو الاقتصادية أو هربا من واقع محزن أو الشعور بالذنب حقيقي أو متخيل.

وقد كشفت آخر الإحصائيات لمنظمة الصحة العالمية، (2021) عن عدد المنتحرين في مكان ما حول العالم حيث ينتحر شخص كل ٤٠ ثانية أي (٧٠٠٠٠٠) سبعمائة ألف نسمة يموتون عن طريق الانتحار، ومقابل كل فرد ينتحر (20) آخرون لديهم ميول انتحارية، فالانتحار يحدث في كل مناطق العالم وفي مختلف مراحل العمر وبشكل خاص نرى أن الانتحار يحتل المرتبة الثانية بين أهم أسباب الوفاة بين الشباب في الفئة العمرية. (١٥ :٢٩) سنة على مستوى العالم .

وبحسب دراسات مؤسسة الفكر العربي للبحوث فإن حالات الانتحار في الوطن العربي تقارب (4) حالات بين كل (١٠٠٠٠٠) شخص بعد أن كانت حالتين فقط ، حيث تشير الأرقام إلى أن ما بين ١١ ألف و ١٤ ألف شاب وفتاة ينتمون لبلدان عربية يحاولون الانتحار كل عام (الجبوري، ٢٠١٤، 365)

كما تكثر المحاولات الانتحارية بين الإناث بينما تزيد العمليات الانتحارية بين الذكور وذلك نتيجة لاستخدامهم وسائل تؤدى إلى الموت مباشرة .(Apter& Gviony, 2016). وأكدت على ذلك دراسة (Gallegher, 2018) ودراسة (الجبوري،٢٠١٤).

النظريات المفسرة للانتحار:

حتى يمكن فهم ظاهرة الانتحار وتشخيصها و العوامل المسببة لها الكامنة خلفها وتفسيرها، تعرض الباحثة بعض النظريات النفسية التي تناولت تفسير مشكلة الانتحار ومنها :

أولاً: تفسير النظرية البيولوجية للانتحار:

ربط هذا التفسير بين الانتحار والاضطرابات العقلية من خلال إرجاع سبب الانتحار للمرض العقلي ذاته والتي هى مسببات بيولوجية وفسيولوجية بمعظمها, فقد فسروا الانتحار على أنه صورة للعنف والعدوان والتي مصدرها الجينات التي يرثها الإنسان, أو خلل بالجهاز العصبي أو الغدد. (وليامز ومشان، 2002/1996: 294)

إلا أن هذا الاتجاه قد تعرض للانتقادات, وقرر الباحثون – على إثره – عدم ربط الانتحار بالوراثة, وأكدوا على عدم وجود انتحار موروث. (الرشود، 2006،ص 94)

ثانيًا: تفسير نظرية التحليل النفسي لسيجموند فرويد Psychoanalysis theory:

مؤسس هذه النظرية هو سيجموند فرويد (Sigmund Freud) الذي يرى أن الانتحار هو نتيجة إخفاق دوافع الفرد العدائية نحو التعبير عن نفسها، فتتوجه إلى الذات فيتم تدميرها، حيث أن دوافع الفرد العدائية تشمل الاضطرابات النفسية كالاكتئاب، حيث عرفه ستود على أنه مفهوم حالة انفعالية يعانى منها الفرد من الحزن وتأخر الاستجابة والميول التشاؤمية، وأحيانا تصل إلى درجة الميل للانتحار، ويعد الاكتئاب من أهم العوامل المرتبطة بالانتحار، ويعد من أكثر التشخيصات النفسية التي لها علاقة قوية بالانتحار، لأن الفرد المكتئب شخص يهجر الحياة ويرفضها ولا يجد أية لذة بها، ومن ثم يرفض وجوده وينبذه مما يدفع به إلى الانتحار، وقد ينتحر ١٥٪ ممن يعانون من الاكتئاب الشديد؛ وهكذا فإن نظرية التحليل النفسي للانتحار تقر بأن الفرد لم تتبلور عنده مشاعر ومحاولة الانتحار مرة واحدة بل بدأت بالحب والكره معا مشبعة بدوافع عدائية تبحث عن القتل أو الموت معبرة عن الاضطراب المزاجي الذي يعكس سوء توافق الفرد، وبمعنى آخر، فإن شخصية المنتحر تعبر عن تناقض صارخ وشديد يتراوح بين مشاعر الحب والكراهية؛ مما يولد نزعة عدائية تراكمية تنتهي برغبة ملحة وجامحة بالقتل والموت.(طاووس وازى،٢٠١٢، ٦٩: ٧٢)

ثالثًا: تفسير نظرية دوركايم في الانتحار:

وهى نظرية وضعها عالم الاجتماع الفرنسي (إميل دور كايم) في كتابه الشهير (الانتحار) عام ١٨٩٨م، حيث يرى أن الانتحار ظاهرة فردية ترجع إلى الفروق الفردية بين الأفراد، وهى ليست فروقا نفسية، وإنما ترجع إلى بعض الخصائص الاجتماعية لكل فرد من الأفراد وفق الظروف التي يعيش فيها سواء في الأسرة أو العمل والتي تنعكس

على وعيه الفردي، والوعى يؤثر بدوره على واقع الناس وتصرفاتهم، وانتهى دور كايم في دراسته للانتحار إلى أربعة أنماط للانتحار على النحو التالي:

1- **الانتحار الغيري الإيثاري** Ahruism Suicide: وهو نابع من إيثار الغير, وتقوم فكرته على أن الفرد يتبع الجماعة, فمن يقوم بالانتحار يحاول الحفاظ على النظام الجمعي, فذلك له علاقة بالأخلاق, على سبيل المثال كما هو الحال بالروح العسكرية.

2- **الانتحار الأناني** Egoism Suicide: وهو على النقيض من النوع الأول, حيث يبرز هنا حب الفرد لذاته, وتكون الكرامة هى الغاية القصوى للسلوك, ويميل الفرد إلى أن يكون شيئاً عظيماً ولكن في حال عدم السمو والرفعة لذاته يصعب عليه رؤية أي شئ فوقه, هنا تبرز الفردانية والأنانية.

3- **الانتحار الفوضوي** Anomie Suicide: ويحدث أثناء فترات الاضطرابات واختلال التنظيم الاجتماعي والتغيرات الاجتماعية الحادة والأزمات الاقتصادية الشديدة. (دور كايم, 2010/1987: 473)

4- **الانتحار الجبري أو القدري** Fatalism Suicide: ويحدث نتيجة فرض نظام اجتماعي صارم على فئة من الأفراد، كعمال السخرة والعبيد، حيث لا أمل في الحرية ولا الخلاص في المستقبل. (الجوهرى، وآخرون, 2011: 152)

ونظر (دور كايم) إلى الانتحار بوصفه ظاهرة سلوكية ترتبط ارتباطا وثيقا بعوامل زمنية ومحيطية واجتماعية، وقد أشار إلى أن شعور الفرد بأنه منبوذ وأن مجتمعه أبعده يؤدى إلى الانتحار، إذ أن الشعور بالنبذ والعزلة حافز لتشجيع الميل للانتحار. (دور كايم, 2010/1987،ص474)

رابعًا: تفسير النظرية المعرفية للانتحار :

يشير أصحاب المنظور المعرفي، اليس(Alice)، جرينبرج (Greenberg)، وبيك (Beck) إلى أن الاضطرابات النفسية ناجمة عن تفكير غير عقلاني فيما يتعلق بالذات وأحداث الحياة والعالم بشكل عام, فما نفعله يتوقف على طبيعة معرفتنا، وأن كل سلوك يكون مسبوقا ببناء معرفي ومعتقدات سابقة لظهوره، لذا لابد من الاهتمام بمعتقدات كل فرد، لأنها سوف تؤثر على صحتها النفسية، أو مرضها النفسي، كما أن معتقدات الفرد تتوسط إدراك الضغوط والانتحار، فإن كانت النظرة للذات والمستقبل والآخرين سلبية؛ فذلك سيزيد من ميله للانتحار، والعكس صحيح حيث يشوب البناء المعرفي للفرد بعض الاختلالات والاضطرابات التي تؤدى إلى التشويه المعرفي الحاد كما تشير الدراسات الحديثة بأن المشاحنات السلبية وأحداث الحياة الضاغطة تؤدى لليأس والإحباط والميول الانتحارية، وبوجه عام، تشير المدرسة المعرفية إلى ارتباط الانتحار بأسلوب تفكير الفرد المؤدى إلى الاكتئاب. (إشراق أحمد وآخرون، ٢٠١٤، ص١٠٧)

وهذا يعني أن الانتحار يفسر بوجود عدة مشكلات وآلام نفسية غير محتملة، فيحدث التفكير اللامنطقي، ومن ثم الميل للانتحار. (الرشود، 2006: ص101)

العوامل المرتبطة بالميول الانتحارية:

هناك العديد من العوامل التي ترتبط بالميول الانتحارية و يجب إلقاء الضوء عليها بغرض التعرف علي المراهقين المعرضين للخطر وتشخيص حالاتهم ، كذلك تصميم التدخلات المناسبة للمراهقين، وهذه العوامل قد تؤدى إلى قيام الشخص بالانتحار أو التفكير فيه ، ويمكن إجمالها فيما يلي :

1- العوامل الدينية المرتبطة بالانتحار:

ويعزو (محمود, 2008،ص 17) هذه العوامل إلى ضعف الوازع الديني وجهل المقبل علي الانتحار باحكام الشريعة الإسلامية, فقد لا يدرك الشخص عظم جريمة قتل النفس, والبعد عن المنهج الإلهي واتباع الهوى ووساوس الشيطان, فطاعة الله تورث الرضا والقناعة والطمأنينة, فقد قال تعالى: "ومن أعرض عن ذكري فإن له معيشة ضنكا" [طه: 14]

2- العوامل البيولوجية:

أشارت العديد من الدراسات من بينها دراسة (مان وستوف, 1997) أن انخفاض نسبة السيروتونين لدى محاولي الانتحار مما يؤدي إلى الانتحار المكتمل بالمستقبل, إضافة للمشاكل المرتبطة بهوية المراهقة خاصة في طور الانتقال لمرحلة البالغين.(ملحس وآخرون, 2012: 89), كاختلالات في التوازن الهرموني وخاصة لدى الفتيات أثناء البلوغ أو فقر الدم الناتج عن نقص الحديد ، أو اضطرابات في الغدة الدرقية أو في سكر الدم أو عدم التوازن الكيميائي في المرسلات العصبية قد تسبب الاكتئاب أو الانتحار.(ثابت،٢٠١٢، ص24).

3- العوامل النفسية المرتبطة بالانتحار:

يجدر القول بأنه من الممكن أن يحدث السلوك الانتحاري في العديد من الاضطرابات النفسية, ومن أشهرها اضطراب ثنائى القطب, اضطراب الاكتئاب الجسيم, الفصام العقلي, اضطرابات القلق – بشكل خاص اضطراب الهلع المصحوب بمحتوى مفجع والومضات المصاحبة لاضطراب ما بعد الصدمة –, اضطراب تعاطي العقاقير خاصة الكحول, اضطراب الشخصية الحدية, اضطراب الشخصية المعادية للمجتمع, اضطرابات الأكل, واضطرابات التكيف. (DSM5, 2013,p 803)

وأشار (العزة ،2004،ص 273) إلى أن العوامل النفسية تتمثل في الشعور القهري بالعزلة والاغتراب عن مجتمعه وعدم تحمل الفشل والإحباط والصراع, وفقدان شخص عزيز، فينجم عن ذلك اللاتكيف المؤدي للضيق والقلق, ومن ثَم اللجوء للانتحار.

4- **العوامل الأسرية المرتبطة بالانتحار:**

- الصراعات الأسرية المتكررة أو الشديدة بين أفراد الأسرة وبالأخص الوالدين.
- عيش الطفل أو المراهق مع زوجة أب قاسية أو زوج أم قاس.
- تعرض الطفل للضرب والإيذاء أو الحرمان العاطفي بشكل متكرر وإهمال الطفل وحاجته النفسية والجسدية.

- تعرض المراهق للنقد المستمر أو الاستهزاء وعدم احترام ذاته ومشاعره .
- التعرض للاغتصاب بالنسبة للفتيات أو النساء .

و قد يؤدى توفر بعض تلك العوامل أو جميعها إلى وصول المراهق إلى حالة اكتئاب شديدة , ومن ثم التفكير في الانتحار والتخلص من الحياة. (ملحس وآخرون, 2012،ص89)

5- **اضطرابات الشخصية :**

وهى ليست أمراضاً نفسية أو عضوية وإنما سمات متطرفة تجعل تلك الشخصيات مختلفة عن بقية الناس وهم لا يشعرون بأنهم يعانون من اضطراب ولهذا يعانى من يعيشون معهم ، ويعانون هم أيضاً من أنفسهم وتصرفاتهم وهم لا يستجيبون للعلاجات بشكل جيد لأنهم لا يقتنعون بحاجتهم إليها ومنهم : الشخصية الهستيرية والشخصية غير الناضجة انفعاليا والشخصية العاجزة والشخصية الانطوائية والمدمنون على الكحول أو المخدرات وكل هؤلاء يفكرون فى الانتحار. (ثابت،٢٠١٢، ص21)

6- **الفشل** : يعد الفشل المالي كالفشل في سداد الالتزامات المالية أو التعرض للخسائر أو الفشل العاطفي أو الفشل الدراسي أو الفشل الاجتماعي أو الفشل المهني كتأمين وظيفة كريمة والمحافظة عليها ، احد الأسباب الرئيسية المؤدية للانتحار ، وقد أظهرت الدراسات الدولية أن 60 % من حالات الانتحار كانت بسبب الفشل . (ثابت،٢٠١٢، ص22)

7- **المشاكل الصحية الخطيرة** : فالحالة الصحية لها علاقة مباشرة بالاكتئاب والانتحار فالمرضى المصابون بأمراض مستعصية الشفاء كالإيدز والسرطان أكثر إقبالا على الانتحار وتتراوح نسبتهم بين 15 – 18 % من بين المنتحرين، أما المدمنون على الكحول والمخدرات فتصل نسبة انتحارهم إلى 15 % وفق إحصائيات في المجتمع المصري. (ياسر ثابت،٢٠١٢، 24)

8- **سهولة الوصول إلى المواد المميتة:** كالأدوية والسموم والقفز من الأماكن المرتفعة. (ثابت،٢٠١٢، ص28)

9- **التقليد والمحاكاة ووفرة النماذج وإساءة وسائل الإعلام في التعامل مع القضية** : كطرح قصص لشخصيات شهيرة قامت بالانتحار يشجع بعض من يعانون من المشاكل النفسية والاجتماعية والاقتصادية على الانتحار, وقيام الأبناء بلا قصد بمحاكاة الشخصيات التلفزيونية, أو الميل للمجازفة والتهور. (ليتل وبيركلتر،2009، ص123)

الميول الانتحارية في مرحلة المراهقة:

مرحلة المراهقة تعد مرحلة انتقال خطيرة في عمر الإنسان، وهى فترة يميزها عجز المراهق عن الاستقرار العاطفي والثورة والقلق والصراع، وذلك لأنها مرحلة انتقال فسيولوجي وعقلي وانفعالي واجتماعي بين مرحلتين متميزتين هما الطفولة والشباب، حيث ينتقل المراهق خلال هذه المرحلة من طور الاعتماد على الغير إلى طور اعتماده على نفسه، وبناء على ذلك، فإن ظهور الميول الانتحاريّة بين المراهقين ليس فقط بسبب

الصعوبات المرتبطة بهذه المرحلة، ولكن أيضاً بسبب نقص المهارات والقدرات المتطورة للتعاون الفعال مع الأشخاص المحيطين، وعدم القدرة على التخلص من التوتر العاطفي وانعدام الثقة بالذات.(Yarkin & et, 2016, p4955)

كما أشارت الدراسات السابقة إلى وجود الميول الانتحارية لدى المراهقين؛ كدراسة (Jackson,2019); (Deryck ,Radeloff, kaufer, 2016) ;(Brent.2019), (عزت،2015) و (على،٢٠٠٦).

العلاقة بين التفكير التأملي والميل للانتحار:

نظرًا لأهمية ممارسة التفكير التأملي و الأثر الإيجابي الفعال في توضيح وملاحظة المواقف والخبرات الحياتية بغرض الوصول إلى استجابات وتعديل سلوكي أفضل وأكثر ترويا وحكمة، حيث يسهم بشكل مباشر في اتزان الفرد النفسي واستقراره، ومن ثم شعوره بالرضا عن حياته وأحداثها، لا سيما وأن التغير السلوكي لا يحدث عن طريق المعرفة فقط، بل عن طريق الوعي التام والتطبيق الفعلي لما تم الوعي به، ولا يتم ذلك إلا من خلال الملاحظة والتحليل والتقويم، وهذه العمليات تعد من العمليات والنشاطات الذهنية التي يتميز بها الشخص ذو التفكير التأملي، وهذا يتسق مع ما نصت عليه نظرية (kaga) المفسرة للتفكير التأملي حيث أشارت إلى أن الشخص غير المدرب تأملياً يقوم باستجابة اندفاعية في مواجهة موقف ما، ويختلف عن الشخص المدرب على التأمل، والذي يتميز بالتروي والتفكير حول طبيعة الموقف، وصحة الاستجابة، والأداء الأفضل. (بركات، 2005: ص98)

فالحياة اليومية مليئة بالعديد من المتغيرات النفسية التي تحكم تصرفاتنا وتوجه سلوكنا، وقد تناول موضوع البحث الراهن أكثر هذه المتغيرات تحكما في حياتنا، وأحد أنماط التفكير وهو التفكير التأملي، والانفعالات المتمثلة في الميل للانتحار، والسلوك المتمثل في الانتحار بالفعل، حيث تعد من أكثر المتغيرات أهمية خلال الآونة الأخيرة . وقد تناولت نظرية ألبرت اليس في العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي تفسير الانفعالات السلبية ما هي إلا نتاج لأنماط التفكير السلبي، ولا يشعر الفرد بالكفاءة والسعادة إلا إذا تحدى أفكاره السلبية، وقام بإعادة تنظيمها بدرجة يصبح معها الفرد منطقيا وعقلانيا وايجابيا، وهو أساس الصحة النفسية للفرد وخطة مهمة في الإرشاد والعلاج النفسي. (الطيب، 1990، ص250)

وعلى الجانب الآخر، إذا أردنا الحديث عن الأفكار والسلوك، فإن نظرية مايكينباوم في العلاج المعرفي السلوكي تعد محور هذا الحديث أيضًا، لأن السلوكيات السلبية التي تنتج عن الفرد ما هي إلا نتاج للعبارات السلبية الذاتية الداخلية (الحوار السلبي)، وأن السلوك الإيجابيّ السوي لا يحدث إلا في ضوء العبارات الذاتية الداخلية الايجابية، وإذا كنا بصدد إحداث تغيير في السلوك فإن علينا أن نفكر قبل أن نتصرف، ومثل هذا التفكير الذي يأتي نتيجة لحديث داخلي يقلل من تلقائية السلوك غير المتوافق، فما يقوله الناس لأنفسهم يحدد الأفعال التي يقومون بها، ويفسر مايكينبوم السلوك غير الطبيعي عن طريق ما يملكه الفرد من أفكار، والأفكار عنده هي عبارة عن تعليمات تستعمل في تنمية المهارات السلوكية، وإذا تعلم الفرد تعليمات خاطئة فإنها ستؤدى به حتما إلى سلوك غير طبيعي.(الصبيحاوي، ٢٠١٩، ص٢٢)

الدراسات السابقة

أوضحت دراسة (السعايدة, 2016) التفكير التأملي وعلاقته ببعض المتغيرات الديموغرافية لدى الطلبة الموهوبين في مدارس الملك عبد الله الثاني للتميز في الأردن من خلال تحديد الفروق في مستوى التفكير تبعاً لمتغيرات الجنس, والمرحلة الدراسية, وقد تم تطبيق الدراسة على عينة عشوائية بسيطة تكونت من (131) طالباً وطالبة بواقع(65) طالباً و(66) طالبة, وتم استخدام مقياس إيزنك وولسون للتفكير التأملي والمطور من قبل بركات (2005) حيث يتكون المقياس من (30) فقرة, وأظهرت النتائج أن مستوى التفكير التأملي لدى الطلبة كان متوسطا, كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التفكير التأملي تعزى لمتغير الجنس ولصالح الذكور, وتعزى لمتغير المرحلة الدراسية ولصالح طلبة المرحلة الثانوية, وأشارت النتائج أيضاً عدم وجود تفاعل بين متغيري الجنس والمرحلة الدراسية في مستوى التفكير التأملي.

كما هدفت دراسة (Sadik, 2017) إلى تعرف العلاقة بين التفكير التأملي والقدرة على حل المشكلات لدى المعلمين قبل الخدمة، حيث تكونت عينة الدراسة من (438) معلماً قبل الخدمة يدرسون في جامعة كير شهير أهي أيفران في العام الدراسي (2015، 2016)، وقد تم استخدام مقياس التفكير التأملي (RTS)، ومقياس حل المشكلات (PSI) كأدوات لجمع البيانات، وقد توصلت النتائج إلى وجود علاقة ايجابية ذات دلالة إحصائية بين التفكير التأملي وحل المشكلات.

أوضحت دراسة (Ahmed & Nouroddin et all, 2018) العلاقة بين التفكير التأملي والكفاءة الذاتية واحترام الذات والأداء الأكاديمي للطلاب الإيرانيين الذين يتحدثون الانجليزية كلغة ثانية في التعليم العالي، حيث تكونت العينة من (132) طالباً إيرانياً يتحدثون الإنجليزية كلغة ثانية من ثلاث جامعات حكومية، حيث أكمل المشاركون أربعة استبيانات: استبيان المعلومات الأساسية، واستبيان مهارات التفكير التأملي، ومقياس الكفاءة الذاتية العام، ومقياس روزنبرج لتقدير الذات، وقد كشفت النتائج أن هناك علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين الكفاءة الذاتية العامة وتقدير الذات والتحصيل الأكاديمي، في حين أن التفكير التأملي لم يكن له علاقة مهمة بتقدير الذات، والكفاءة الذاتية، والأداء الأكاديمي للمشاركين.

كما استهدفت دراسة (Elif Akdmir, 2018) التعرف على مستوى مهارات التفكير التأملي لدى طلاب المرحلة الثانوية، حيث تكونت العينة من (297) طالباً من طلاب المدارس الإعدادية في الصفوف السادس والسابع والثامن في مدينة زونغولداك في تركيا, وقد تم استخدام مقياس مهارات التفكير التأملي لحل المشكلات, وقد كشفت النتائج عن الآتي:

1- إن مستوى مهارات التفكير التأملي للطلاب الناجحين أكاديمياً تميل إلى الارتفاع.
2- إن مهارات التفكير التأملي لدى الطالبات الإناث أعلى من مهارات التفكير التأملي لدى الطلاب الذكور.

3- عدم وجود علاقة ارتباطيه بين درجات مقرر الرياضيات ومهارات التفكير التأملي لدى طلاب المرحلة الثانوية, كما أنه لا توجد علاقة ارتباطيه بين درجتي مقرر العلوم والتكنولوجيا ومهارات التفكير التأملي لدى طلاب المرحلة الثانوية.

4- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستوى مهارة طرح الأسئلة لدى الطلاب ودرجاتهم في مقرر العلوم والتكنولوجيا.

كما هدفت دراسة (العنزي، 2021) إلى التعرف على أثر استخدام التفكير التأملي على الصحة النفسية والاجتماعية لدى طلبة المرحلة الثانوية بمدينة الرياض في ضوء بعض المتغيرات، حيث تكونت العينة من (750) طالبًا من طلبة المرحلة الثانوية بخمس مناطق تعليمية بمدينة الرياض، واستخدم الباحث مقياس التفكير التأملي من إعداد كيمبير وآخرون (2010) تعريب ريان (2016) ومقياس الصحة النفسية والاجتماعية من إعداد الباحث، وأظهرت نتائج الدراسة وجود مستوى تفكير تأملي وصحة نفسية واجتماعية مرتفعة، ووجود علاقة بين التفكير التأملي والصحة النفسية والاجتماعية لدى طلبة المرحلة الثانوية بمدينة الرياض، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في العلاقة بين التفكير التأملي والصحة النفسية والاجتماعية لدى طلبة المرحلة الثانوية تعزى لمتغير المنطقة التعليمية، ووجود فروق ذات دلالة في العلاقة بين التفكير التأملي والصحة النفسية والاجتماعية لدى طلبة المرحلة الثانوية بمدينة الرياض تعزى لمتغير السنة الدراسية لصالح السنة الثالثة بمرحلة التعليم الثانوي.

وكذلك هدفت دراسة (مسلم, 2013) إلى الكشف عن العلاقة بين درجات تصور الانتحار ودرجات فقدان الأمل لدى طالبات الجامعة, وقد قامت الباحثة ببناء مقياس تصور الانتحار, وتبني مقياس العنزي(2004) لفقدان الأمل لطلبة الجامعة, وبعد التأكد من صدقهما وثباتهما طبقا على عينة بلغت(320) طالبة جامعية تم اختيارهن بطريقة عشوائية من ستة أقسام موزعة بواقع ثلاث كليات في كلية لعلوم للبنات وثلاث كليات في كلية التربية للبنات للصفين (الأول والرابع), وقد توصلت النتائج إلى وجود علاقة ايجابية بين تصور الانتحار وفقدان الأمل.

وأوضحت دراسة (كاتبي،٢٠١٥) العلاقة بين أزمة الهوية وتصور الانتحار لدى عينة من طلبة التعليم الثانوي في مدارس محافظة دمشق الرسمية وكذلك التعرف على الفروق في أزمة الهوية تبعاً لمتغيري الجنس والصف الدراسي وتعرف الفروق في التصور الانتحاري (مستوى الفكرة، مستوى الرغبة، ومستوى التنفيذ) تبعاً لمتغيري الجنس والصف الدراسي، وتكونت العينة من(٥٣٧) طالب وطالبة من طلبة التعليم الثانوي في محافظة دمشق وبلغ عدد الذكور(257) طالبا وعدد الإناث (240) طالبة، كما بلغ عدد طلبة الصف الاول الثانوي (٢٨٣) طالب و(٢٥٤) طالب من الصف الثالث الثانوي، واستخدم مقياس أزمة الهوية من اعداد (محمود، ٢٠١١) ، ومقياس احتمال الانتحار من اعداد(بشير معمارية،٢٠٠٦) بعد التحقق من صدقهما وثباتهما، ومن أهم نتائج هذه الدراسة وجود علاقة ارتباطه ذات دلالة إحصائية بين أزمة الهوية والتصور الانتحاري (مستوى الفكرة والتصور، مستوى الرغبة، ومستوى التنفيذ) لدى عينة الدراسة.

كما ساهمت دراسة (الشوا شرة, 2015) في التعرف على التفكير الانتحاري وعلاقته بمستوى تقدير الذات لدى طلبة السنة الأولى في جامعة اليرموك, وقد استخدم استبانه التفكير الانتحاري التي طورها الباحث (SIQ), ومقياس روزنبيرج لقياس تقدير الذات الكلي, وقد تألفت عينة الدراسة من (302) طالباً وطالبة, حيث أشارت النتائج إلى أن مستوى التفكير الانتحاري كان منخفضاً لدى الطلبة, وأن أهم العوامل الدافعة للتفكير الانتحاري كانت العوامل النفسية, فالعوامل الاجتماعية, فعوامل الصحة الجسدية, فالعوامل الأسرية, فالعوامل الاقتصادية, على التوالي, كما أشارت النتائج إلى وجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين تقدير الذات والتفكير الانتحاري لدى الطلبة, فكلما ارتفع تقدير الذات ارتفع التفكير الانتحاري.

وهدفت دراسة (Gallagher,2018) إلى التعرف على أحداث الفشل وفقدان العلاقات الشخصية كمتنبئين للأفكار والسلوكيات الانتحارية عند الفتيات المراهقات (دراسة طولية)حيث تكونت العينة من(134) فتاة مراهقة تتراوح أعمارهن بين (17 : 21)عاما وتم الكشف عن أحداث الفشل وفقدان العلاقات من خلال مقابلة شبه منظمة خلال فترة زمنية مدتها تسعة أشهر حيث أظهرت نتائج هذه الدراسة أن هناك دور كبير لأحداث الحياة السلبية في ظهور الأفكار والسلوكيات الانتحارية في سن المراهقة ومن هذه الأحداث الفشل وفقدان العلاقات الشخصية حيث ذلك يزيد من خطر الانتحار لدى المراهقات.

كما هدفت دراسة (جبوري، 2020) إلى قياس التفكير الانتحاري لدى عينة من طلبة المرحلة الإعدادية في محافظة بغداد على جانبي الكرخ والرصافة، وتشير الدراسات والبحوث العلمية إلى أن التفكير الانتحاري هو عملية معقدة يمكن تصورها بعدها واقعاً متصلاً لقوة كامنة تشمل تصور الانتحار ثم التأملات الانتحارية يليها محاولة الانتحار وأخيراً إكمال محاولة الانتحار, وتكونت عينة الدراسة من (100) طالباً وطالبة بواقع (50) طالب و (50) طالبة, وطبق عليهم مقياس التفكير الانتحاري من إعداد الباحثة بعد التأكد من صدق وثبات المقياس, وأشارت نتائج البحث إلى أن العينة تتصف بالتفكير الانتحاري وهو ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05), وأشارت النتائج أيضاً إلى أن عينة الذكور لا تختلف عن عينة الإناث في التفكير الانتحاري.

كما أشارت دراسة (Cran,2007) إلى العلاقة بين التفكير الذى يركز على الذات والانتحار لدى عينة ممن لديهم تاريخ من الاكتئاب الشديد، حيث تكونت العينة من ثلاث مجموعات، الأولى (١١) فرد ممن لم يسبق لهم الانتحار، والثانية(١٠) فرد ممن حاولوا الانتحار، والثالثة (١١) فرد ممن لديهم أفكار وميول انتحارية ، حيث تم تطبيق مقياس (RRS) لقياس النقد الذاتي والتفكير؛ وقد أشارت نتائج هذه الدراسة إلى أن العجز في الأشكال التكيفية للتفكير الذي يركز على الذات (التأملي) قد يزيد من خطر الانتحار.

وكذلك أوضحت دراسة (Katherine & et all, 2009) الظروف التي قد يرتبط فيها التفكير التأملي والاجترار بزيادة التفكير في الانتحار، وقد تكونت العينة من (37) شاباً أبلغوا عن محاولة انتحار سابقة، و (59) شاباً دون تاريخ محاولات انتحارية سابقة، حيث استخدم مقياس الأفكار الانتحارية واليأس، وقد أظهرت النتائج أن

الاجترار (ولكن ليس التأمل) له علاقة ذات دلالة إحصائية بالتفكير الانتحاري حتى بعد التكيف مع أعراض الاكتئاب واليأس، كما أشارت النتائج إلى أن التفكير التأملي هو شكل أكثر تكيفاً من الاجترار.

إجراءات البحث

أولًا- منهج البحث :

اتبع البحث الحالي المنهج الوصفي المقارن لمناسبته لأهداف البحث وغاياته .

ثانيًا: عينة البحث:

تم تحديد عينة البحث من طلاب وطالبات التعليم العام والفني بمحافظة أسيوط، وتمثلت تلك العينة في (مدارس الثانوي العام بنين وبنات، ومدارس الثانوي الفني بنين وبنات) ومن هذه المدارس، مدرسة مصطفى محمود يونس الثانوية بنات بأبوتيج، ومدرسة باقور الثانوية المشتركة، ومدرسة الثانوية الفنية بنين بأبوتيج، ومدرسة الثانوية التجارية فتيات بصدفا وبلغ عدد المشاركين في عينة البحث (270) طالبًا وطالبة، بواقع (110) من الذكور، و(160) من الإناث، وكذلك (198) من طلاب الثانوي العام، و(72) من طلاب الثانوي الفني، وقد تفاوتت أعداد العينة حيث وجدت الباحثة صعوبة في تطبيق أدوات البحث على بعض المدارس التي شملت العينة.

ثالثًا: أدوات البحث:

1- مقياس التفكير التأملي. (إعداد: أسماء جمال، 2021)

2- مقياس الميل للانتحار. (إعداد: أسماء جمال، 2021)

الخصائص السيكومترية لمقياس التفكير التأملي:

تم التأكد من صدق المقياس باستخدام صدق المحكمين حيث بلغت نسبة اتفاق المحكمين 80%، وكذلك تم التأكد من صدق تمييز عبارات المقياس بمدى يتراوح ما بين (0.19 – 0.25)، والتأكد من ثبات المقياس باستخدام طريقة التجزئة النصفية، حيث بلغت الدرجة الكلية للمقياس (0.557)، وكذلك طريقة الثبات لألفاكرونباخ حيث بلغت الدرجة الكلية (0.779)، وتم الاتساق الداخلي للمقياس عند مستوى دلالة (0.1).

الخصائص السيكومترية لمقياس الميل للانتحار:

تم التأكد من صدق المقياس باستخدام صدق المحكمين حيث بلغت نسبة اتفاق المحكمين 80%، وكذلك تم التأكد من صدق تمييز عبارات المقياس بمدى يتراوح ما بين (0.21 – 0.25)، والتأكد من ثبات المقياس باستخدام طريقة التجزئة النصفية، حيث بلغت الدرجة الكلية للمقياس (0.675)، وكذلك طريقة الثبات لألفا كرونباخ حيث بلغت الدرجة الكلية (0.853)، وأيضا تم الاتساق الداخلي للمقياس عند مستوى دلالة (0.1).

نتائج البحث ومناقشتها

نتائج الفرض الأول:

ينص الفرض الأول على أنه لا توجد فروق بين متوسطي درجات الطلاب المراهقين في التعليم الثانوي العام والتعليم الثانوي الفني على مقياس التفكير التأملي.

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم **(ت)** لإيجاد دلالة الفروق بين متوسطي درجات طلاب الثانوي العام وطلاب الثانوي الفني على مقياس التفكير التأملي.

جدول (1)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) ودلالتها في الفروق بين طلاب الثانوي العام حيث (ن = 198) ، وطلاب الثانوي الفني حيث (ن = 72) على مقياس التفكير التأملي

التفكير التأملي	طلاب الثانوي العام		طلاب الثانوي الفني		قيمة (ت)	مستوى الدلالة
	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري		
التأمل والملاحظة	34.949	4.847	38.181	4.557	4.919	0.01
الكشف عن المغالطات	15.606	2.907	17.861	2.092	6.053	0.01
استنتاجات المشكلة	17.566	2.999	18.930	2.468	3.457	0.01
تفسيرات مقنعة	22.050	3.412	24.305	3.462	4.784	0.01
حلول مقترحة	10.722	2.582	11.527	1.876	2.423	0.01
الدرجة الكلية للتفكير التأملي	100.893	10.691	110.805	10.815	6.716	0.01

يتضح من الجدول السابق عدم تحقق الفرض كلية، حيث توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات طلاب الثانوي العام وطلاب الثانوي الفني ، وجاءت قيمة (ت) دالة على كافة متغيرات مقياس التفكير التأملي، حيث تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب الثانوي العام وطلاب الثانوي الفني في عنصر (التأمل والملاحظة) حيث بلغ متوسط درجات طلاب الثانوي العام (34.949) بانحراف معياري (4.847) في حين بلغ متوسط درجات طلاب الثانوي الفني (38.181) بانحراف معياري (4.557) وبلغت قيمة ت (4.919) وهى قيمة دالة عند مستوى (0.01).

وكذلك تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب الثانوي العام وطلاب الثانوي الفني في عنصر (الكشف عن المغالطات) حيث بلغ متوسط درجات طلاب الثانوي العام (15.606) بانحراف معياري

(2.907) في حين بلغ متوسط درجات طلاب الثانوي الفني (17.861) بانحراف معياري (2.092) وبلغت قيمة ت (6.035) وهى قيمة دالة عند مستوى (0.01).

وكذلك تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب الثانوي العام وطلاب الثانوي الفني في عنصر (استنتاجات المشكلة) حيث بلغ متوسط درجات طلاب الثانوي العام (17.566) بانحراف معياري (2.999) في حين بلغ متوسط درجات طلاب الثانوي الفني (18.930) بانحراف معياري (2.468) وبلغت قيمة ت (3.457) وهى قيمة دالة عند مستوى (0.01).

كما تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب الثانوي العام وطلاب الثانوي الفني في عنصر (تفسيرات مقنعة) حيث بلغ متوسط درجات طلاب الثانوي العام (22.050) بانحراف معياري (3.412) في حين بلغ متوسط درجات طلاب الثانوي الفني (24.305) بانحراف معياري (3.462) وبلغت قيمة ت (4.784) وهى قيمة دالة عند مستوى (0.01).

وأيضًا تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب الثانوي العام وطلاب الثانوي الفني في عنصر (حلول مقترحة) حيث بلغ متوسط درجات طلاب الثانوي العام (10.722) بانحراف معياري (2.582) في حين بلغ متوسط درجات طلاب الثانوي الفني (11.527) بانحراف معياري (1.876) وبلغت قيمة ت (2.423) وهى قيمة دالة عند مستوى (0.01).

وبذلك لم يتحقق الفرض الصفري حيث أظهرت النتيجة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب الثانوي العام وطلاب الثانوي الفني في (مجموع عناصر التفكير التأملي) حيث بلغ متوسط درجات طلاب الثانوي العام (100.893) بانحراف معياري (10.691) وبلغ متوسط درجات طلاب الثانوي الفني (110.805) بانحراف معياري (10.815) وبلغت قيمة ت (6.716) وهى قيمة دالة عند مستوى (0.01).

ويلاحظ من الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب الثانوي العام وطلاب الثانوي الفني على مقياس التفكير التأملي ، ولصالح طلاب الثانوي الفني.

ويعزو الباحثون هذه النتيجة إلى طبيعة المواد الدراسية التي يدرسها طلاب الثانوي الفني سواء أكانت نظرية أو عملية، وكذلك دخولهم المعامل لتطبيق هذه المواد الدراسية على أرض الواقع مما يثقل لديهم مهارات التفكير عامة والتفكير التأملي خاصة.

نتائج الفرض الثاني:

ينص الفرض الثاني على أنه لا توجد فروق بين متوسطي درجات الطلاب المراهقين في التعليم الثانوي العام والتعليم الثانوي الفني على مقياس الميل للانتحار.

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم **(ت)** لإيجاد دلالة الفروق بين متوسطي درجات طلاب الثانوي العام وطلاب الثانوي الفني على مقياس الميل للانتحار.

جدول (2)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) ودلالتها في الفروق بين طلاب الثانوي العام حيث (ن = 198) ، وطلاب الثانوي الفني حيث (ن = 72) على مقياس الميل للانتحار

يتضح من الجدول السابق عدم تحقق الفرض كلية، حيث توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات طلاب

الميل للانتحار	طلاب الثانوي العام		طلاب الثانوي الفني		قيمة (ت)	مستوى الدلالة
	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري		
الأفكار الانتحارية	26.338	4.443	22.917	4.446	4.919	**0.01**
الرغبة في الانتحار	25.454	4.293	23.319	5.021	3.450	**0.01**
النزوع للانتحار	20.070	3.421	16.542	2.477	8.019	**0.01**
الدرجة الكلية للتفكير التأملي	71.863	9.687	62.777	9.989	6.759	**0.01**

الثانوي العام وطلاب الثانوي الفني ، وجاءت قيمة (ت) دالة على كافة متغيرات مقياس التفكير التأملي، حيث تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب الثانوي العام وطلاب الثانوي الفني في عنصر (الأفكار الانتحارية) حيث بلغ متوسط درجات طلاب الثانوي العام (26.338) بانحراف معياري (4.443) في حين بلغ متوسط درجات طلاب الثانوي الفني (22.917) بانحراف معياري (4.889) وبلغت قيمة ت (5.446) وهى قيمة دالة عند مستوى (0.01).

وكذلك تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب الثانوي العام وطلاب الثانوي الفني في عنصر (الرغبة في الانتحار) حيث بلغ متوسط درجات طلاب الثانوي العام (25.454) بانحراف معياري (4.293) في حين بلغ متوسط درجات طلاب الثانوي الفني (23.319) بانحراف معياري (5.021) وبلغت قيمة ت (3.450) وهى قيمة دالة عند مستوى (0.01).

وكذلك تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب الثانوي العام وطلاب الثانوي الفني في عنصر (النزوع للانتحار) حيث بلغ متوسط درجات طلاب الثانوي العام (20.070) بانحراف معياري (3.421) في حين بلغ متوسط درجات طلاب الثانوي الفني (16.542) بانحراف معياري (2.477) وبلغت قيمة ت (8.019) وهى قيمة دالة عند مستوى (0.01).

وبذلك لم يتحقق الفرض الصفري حيث أظهرت النتيجة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب الثانوي العام وطلاب الثانوي الفني في (مجموع عناصر الميل للانتحار) حيث بلغ متوسط درجات طلاب الثانوي العام

(71.863) بانحراف معياري (9.687) وبلغ متوسط درجات طلاب الثانوي الفني (62.777) بانحراف معياري (9.989) وبلغت قيمة ت (6.759) وهى قيمة دالة عند مستوى (0.01).

ويلاحظ من الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب الثانوي العام وطلاب الثانوي الفني على مقياس الميل للانتحار، ولصالح طلاب الثانوي العام.

وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى أن طلاب الثانوية العامة يعانون من الضغوط والمشكلات النفسية التي يتصدرها العجز واليأس والتشاؤم والخوف من الفشل الدراسي مما يؤدي إلى الميول الانتحارية لديهم .

نتائج الفرض الثالث:

ينص الفرض الثالث على أنه لا توجد فروق بين متوسطي درجات الطلاب المراهقين الذكور والإناث على مقياس التفكير التأملي.

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم **(ت)** لإيجاد دلالة الفروق بين متوسطي درجات الطلاب الذكور والإناث على مقياس التفكير التأملي.

جدول (3)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) ودلالتها في الفروق بين الطلاب المراهقين الذكور حيث (ن = 110) ، والطالبات الإناث حيث (ن = 160) على مقياس التفكير التأملي

يتضح من الجدول السابق تحقق الفرض إلى حد ما، حيث لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات

التفكير التأملي	الطلاب الذكور		الطالبات الإناث		قيمة (ت)	مستوى الدلالة
	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري		
التأمل والملاحظة	35.593	4.809	35.917	5.104	0.521	غ. د
الكشف عن المغالطات	16.250	2.521	16.223	3.125	0.075	غ. د
استنتاجات المشكلة	17.972	2.836	18.025	2.928	0.147	غ. د
تفسيرات مقنعة	22.139	3.481	23.000	3.595	1.941	0.05
حلول مقترحة	10.777	2.588	11.019	2.338	0.790	غ. د
الدرجة الكلية للتفكير التأملي	102.732	10.607	104.185	12.247	1.001	غ. د

الطلاب الذكور والطالبات الإناث ، وجاءت قيمة (ت) غير دالة على كافة متغيرات مقياس التفكير التأملي، باستثناء عنصر (تفسيرات مقنعة) حيث بلغ متوسط درجات الطلاب الذكور (22.139) بانحراف معياري (3.481)

في حين بلغ متوسط درجات الطالبات الإناث (23.000) بانحراف معياري (3.595) وبلغت قيمة ت (1.941) وهى قيمة دالة عند مستوى (0.05).

في حين تبين عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الطلاب الذكور والطالبات الإناث في عنصر (التأمل والملاحظة) حيث بلغ متوسط درجات الطلاب الذكور (35.593) بانحراف معياري (4.809) في حين بلغ متوسط درجات الطالبات الإناث (35.917) بانحراف معياري (5.104) وبلغت قيمة ت (0.521) وهى قيمة غير دالة.

وكذلك تبين عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الطلاب الذكور والطالبات الإناث في عنصر (الكشف عن المغالطات) حيث بلغ متوسط درجات الطلاب الذكور (16.250) بانحراف معياري (2.521) في حين بلغ متوسط درجات الطالبات الإناث (16.223) بانحراف معياري (3.125) وبلغت قيمة ت (0.075) وهى قيمة غير دالة.

وكذلك تبين عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الطلاب الذكور والطالبات الإناث في عنصر (استنتاجات المشكلة) حيث بلغ متوسط درجات الطلاب الذكور (17.972) بانحراف معياري (2.836) في حين بلغ متوسط درجات الطالبات الإناث (18.025) بانحراف معياري (2.928) وبلغت قيمة ت (0.147) وهى قيمة غير دالة.

وأيضًا تبين عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الطلاب الذكور والطالبات الإناث في عنصر (حلول مقترحة) حيث بلغ متوسط درجات الطلاب الذكور (10.777) بانحراف معياري (2.588) في حين بلغ متوسط درجات الطالبات الإناث (11.019) بانحراف معياري (2.338) وبلغت قيمة ت (0.790) وهى قيمة غير دالة.

وبذلك تحقق الفرض الصفري حيث أظهرت النتيجة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب الذكور والطالبات الإناث في (مجموع عناصر التفكير التأملي) حيث بلغ متوسط درجات الطلاب الذكور (102.732) بانحراف معياري (10.607) وبلغ متوسط درجات الطالبات الإناث (104.185) بانحراف معياري (12.247) وبلغت قيمة ت (1.001) وهى قيمة غير دالة.

ويلاحظ من الجدول السابق عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب المراهقين الذكور والإناث على مقياس التفكير التأملي .

ويرجع الباحثون هذه النتيجة إلى تقارب خصائص العينة من حيث نسبة الذكاء والعمر لكلا الجنسين، كما أن الخبرات التي يتعرض لها هؤلاء الطلاب والطالبات الذكور والإناث متشابهة سواء أكان في البيئة التعليمية أو العملية.

وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة كل من (Phan, 2008) ودراسة (زياد بركات، 2005) التي توصلت إلى عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في التفكير التأملي ، كما تعزو الباحثة منطقية هذه النتيجة إلى تعدد خبرات

الذكور والإناث في هذه المرحلة العمرية (مرحلة المراهقة) وتساوى فرص كل من الذكور والإناث في الحصول على المعرفة وتطبيقها ، لاسيما في عصر العولمة الذي يتسم بالتقدم التكنولوجي والانفجار المعرفي والانفتاح الثقافي، مما يعني أن متغير الجنس ليس له أثر على قدرة الفرد على التفكير بطريقة تأملية.

كما اختلفت هذه النتيجة مع نتيجة دراسة كل من (الرفوع، 2017) ودراسة (عبدالقادر، 2017) ودراسة (السعايدة، 2016) ودراسة (شعبان، 2015) ودراسة (الرشيدي، 2015) في وجود فروق بين الذكور والإناث في التفكير التأملي لصالح الذكور، بينما اختلفت دراسة (Elif.A , 2018) إلى وجود فروق بين الذكور والإناث في التفكير التأملي لصالح الإناث.

وربما يرجع الاختلاف بين نتيجة الدراسة الحالية ونتيجة بعض الدراسات السابقة إلى انحصار مفهوم التفكير التأملي في الأبعاد التالية (التأمل والملاحظة، الكشف عن المغالطات، استنتاجات المشكلة، تفسيرات مقنعة، وحلول مقترحة) أو ربما يرجع الاختلاف إلى طبيعة المجتمعات التي طبقت عليها تلك الدراسات سواء كانت في بيئة أجنبية أو دول عربية أخرى مثل المملكة العربية السعودية أو الأردن أو سوريا... إلخ.

نتائج الفرض الرابع:

ينص الفرض الثالث على أنه لا توجد فروق بين متوسطي درجات الطلاب المراهقين الذكور والإناث على مقياس الميل للانتحار.

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم **(ت)** لإيجاد دلالة الفروق بين متوسطي درجات الطلاب الذكور والإناث على مقياس الميل للانتحار.

جدول (4)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) ودلالتها في الفروق بين الطلاب المراهقين الذكور حيث (ن = 110) ، والطالبات الإناث حيث (ن = 160) على مقياس الميل للانتحار

الميل للانتحار	الطلاب الذكور		الطالبات الإناث		قيمة (ت)	مستوى الدلالة
	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري		
الأفكار الانتحارية	25.895	4.551	24.962	4.956	1.562	غ. د
الرغبة في الانتحار	25.056	4.194	24.688	4.882	0.637	غ. د
النزوع للانتحار	19.389	3.693	18.929	3.466	1.031.	غ. د
الدرجة الكلية للميل للانتحار	70.343	10.367	68.579	10.695	335.1	غ. د

يتضح من الجدول السابق تحقق الفرض كلية، حيث لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات الطلاب الذكور والطالبات الإناث ، وجاءت قيمة (ت) غير دالة على كافة متغيرات مقياس التفكير التأملي.

حيث تبين عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الطلاب الذكور والطالبات الإناث في عنصر (الأفكار الانتحارية) حيث بلغ متوسط درجات الطلاب الذكور (25.898) بانحراف معياري (4.551) في حين بلغ متوسط درجات الطالبات الإناث (24.962) بانحراف معياري (4.956) وبلغت قيمة ت (1.562) وهى قيمة غير دالة.

وكذلك تبين عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الطلاب الذكور والطالبات الإناث في عنصر (الرغبة في الانتحار) حيث بلغ متوسط درجات الطلاب الذكور (25.056) بانحراف معياري (4.194) في حين بلغ متوسط درجات الطالبات الإناث (24.688) بانحراف معياري (4.882) وبلغت قيمة ت (0.637) وهى قيمة غير دالة.

وأيضًا تبين عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الطلاب الذكور والطالبات الإناث في عنصر (النزوع للانتحار) حيث بلغ متوسط درجات الطلاب الذكور (19.389) بانحراف معياري (3.693) في حين بلغ متوسط درجات الطالبات الإناث (18.929) بانحراف معياري (3.466) وبلغت قيمة ت (1.031) وهى قيمة غير دالة.

وبذلك تحقق الفرض الصفري حيث أظهرت النتيجة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب الذكور والطالبات الإناث في (مجموع عناصر الميل للانتحار) حيث بلغ متوسط درجات الطلاب الذكور (70.343) بانحراف معياري (10.367) وبلغ متوسط درجات الطالبات الإناث (68.579) بانحراف معياري (10.695) وبلغت قيمة ت (1.335) وهى قيمة غير دالة.

ويلاحظ من الجدول السابق عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب المراهقين الذكور والإناث على مقياس الميل للانتحار .

ويرجع الباحثون هذه النتيجة إلى تقارب خصائص العينة وذلك لأن طبيعة العينة المدروسة لها حساسيتها، فمرحلة المراهقة يمر بها كلا الجنسين وتحدث فيها تغيرات فسيولوجية ونفسية كبيرة، لذلك تتقلص الفروق في معظم الأمور بين الجنسين، لأن كلا الطرفين يعاني المشاكل نفسها، وهناك تشابه كبير في التغيرات التي تطرأ عليهم.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة كل من (ناهدة سابا وتيسير محمد، 2017)، ودراسة (راهبة عباس وأشواق صبر، 2016)، ودراسة (محمد عزت، 2015)، ودراسة (إشراق أحمد، 2014) في أنه لا توجد فروق بين الذكور والإناث في الميل للانتحار، في حين تختلف نتيجة هذا البحث مع دراسة كل من (سالمة عطية، 2019)، ودراسة (ماهر ناصر، 2016) في وجود فروق بين الذكور والإناث في الميل للانتحار ولصالح الذكور، وذلك لأن الذكور يخافون أن يظهروا بمظهر الضعف، فإنهم حينما يقومون بمحاولات انتحار فإنها غالبًا تكون ناجحة، حيث يستخدمون

الأسلحة النارية أو الشنق في المحاولات الانتحارية، وكذلك تختلف نتيجة هذا البحث مع نتيجة دراسة (شهرزاد محمد، 2013) حيث أنه توجد فروق بين الذكور والإناث ولصالح الإناث.

توصيات ومقترحات:

1- يمكن عرض مجموعة من التوصيات في ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث على النحو الآتي:

- إقامة مراكز دعم نفسي ووضع خطط للإرشاد المبكر تساعد المراهقين على التعامل مع المشكلات التي تؤدي إلى الميول الانتحارية.
- العناية بالطلبة المراهقين لتكون شخصياتهم متزنة قادرة على مواجهة الحياة والتوافق معها.
- تعزيز أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى المراهقين حتى تكون حصنًا حصينًا أمام ما يطرأ عليهم من أفكار سلبية.
- عمل لقاءات للطلبة المراهقين يتم فيها التدريب على تنمية التفكير التأملي، وتبصير الطلبة بالقيم الاجتماعية من خلال تفعيل قدرات الطلاب في التعامل مع مشكلات الحياة اليومية.

2- مقترحات لدراسات تالية:

- إجراء المزيد من الدراسات لبحث تأثير التفكير التأملي على عدد من المتغيرات النفسية والاجتماعية.
- إجراء دراسة مسحية للتعرف على النسب الحقيقية الراهنة للميول الانتحارية في المجتمع المصري.
- بناء برنامج إرشادي نفسي ديني لخفض الميول الانتحارية لدى مجموعة من المراهقين .
- إعداد برنامج علاجي يسهم في زيادة الوعي والتفكير الايجابي لعلاج المشكلات الحياتية والتأقلم معها بدلًا من اللجوء للانتحار.

المراجع العربية والأجنبية

أولاً: المراجع العربية:

1. إبراهيم أحمد الزعبي (2013): مشكلة الانتحار في الأردن من وجهة نظر إسلامية ونفسية "دراسة ميدانية" مؤتة للبحوث والدراسات, سلسلة العلوم الاجتماعية, 28(5) ص 121- 144.
2. أحمد محمد صالح، نشوة عبد التواب، نرمين عبد الوهاب (٢٠١٤): الأفكار الإيجابية والسلبية وعلاقتها بالانفعالات والسلوكيات الإيجابية والسلبية لدى المراهقين من الجنسين. المجلة المصرية لعلم النفس الإكلينيكي والإرشادي، الجمعية المصرية للمعالجين النفسيين.٢(٢).
3. أزهر عثمان ذنوب المولى (٢٠١٢): التفكير التأملي وعلاقته بالذكاء الانفعالي وقوة الإرادة لدى طلبة المرحلة الإعدادية. ماجستير. كلية التربية الأساسية، جامعة الموصل, العراق.
4. إشراق أحمد يحيي راصع, صفوت أرنست فرج, فيصل عبد القادر يونس و معتز سيد عبد الله (2014) : الضغوط والاكتئاب كمتغيرين متنبئين بالتفكير الانتحاري , دراسات عربية في علم النفس , 13 (1)
5. امتثال زين الدين الطفيلي (٢٠04): علم نفس النمو من الطفولة إلى الشيخوخة, دراسة تحليلية للسلوك والمعاش الإنساني, بيروت, دار المنهل اللبناني للطباعة والنشر
6. اميل دور كهايم, ترجمة حسن عودة (٢٠11): الانتحار, دمشق, الهيئة العامة السورية للكتاب.
7. أيمن محمود (٢٠08): مشاهير المنتحرين, الجيزة, دار الفاروق للاستثمارات الثقافية, ص 17- 34.
8. بشير محمود عبد القادر (٢٠١٧): مهارات التفكير التأملي لدى تلاميذ الصف التاسع الأساسي في مدينة حمص. كلية التربية جامعة البعث. ماجستير- مجلة جامعة البعث ٣٩(٣).
9. بلاسم كحيط حسن الكعبي (٢٠١٧): أثر استراتيجية خلايا التعلم في تنمية التفكير الناقد والتفكير التأملي لدى طلاب الصف الخامس الأدبي في مادة الجغرافيا, كلية التربية ابن رشد للعلوم الإنسانية, مجلة البحوث التربوية والنفسية, ع(55).
10. حسين علي فايد (٢٠01): العدوان والاكتئاب, ط1, القاهرة, المكتب العلمي للكمبيوتر والنشر والتوزيع
11. حنان شهاب عبيد جبوري (2020): قياس التفكير الانتحاري لدى المراهقين، كلية الآداب، جامعة بغداد، مجلة الفتح، (81).
12. دلال ملحس استيتية وعمر موسى سرحان (٢٠12): المشكلات الاجتماعية, عمان, دار وائل للنشر.
13. رغدة شريم (٢٠07): سيكلوجية المراهقة, عمان, دار المسيرة للنشر والتزوزيع والطباعة.
14. زهرة ماهود مسلم (2013) : تصور الانتحار وعلاقته بفقدان الأمل لدى طالبات الجامعة, جامعة بغداد, مجلة كلية التربية للبنات, 24(1) ص 115- 126.

15. زياد بركات (2005): العلاقة بين التفكير التأملي والتحصيل لدى عينة من الطلاب الجامعيين وطلاب الثانوية العامة في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية, مجلة العلوم التربوية, جامعة البحرين, 6(4), ص 97- 126.
16. سالمة عطية عبد الله أبو غزالة (2019): الميول الانتحارية لدى طلاب جامعة عمر المختار وفقاً لبعض المتغيرات، مجلة جامعة الزيتونة، (29).
17. سامر جميل رضوان (٢٠٠٧) : الصحة النفسية، ط٢ ، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
18. سعيد العزة (٢٠04): تمريض الصحة النفسية, عمان, مكتبة دار الثقافة للنشر والتوزيع.
19. سوسن شاكر مجيد (٢٠٠8): تنمية مهارات التفكير الإبداعي الناقد، عمان، دار صفاء النشر.
20. شاهين رسلان (٢٠10): العمليات المعرفية للعاديين وغير العاديين, القاهرة, مكتبة الأنجلو المصرية.
21. شهرزاد محمد شهاب (٢٠١٣) : الدور الفعال لمدير المدرسة في تحجيم ظاهرة الاستعداد للانتحار من وجهة نظر الطلبة . مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية ١٢(٤).
22. صادق عبد علي الركابي (2014): الانتحار الجماعي _ أكبر عمليات الانتحار الجماعي في التاريخ, ط1, مكتبة مدبولي، القاهرة.
23. طاووس وازي (2012): ظاهرة الانتحار بين التفسير الاجتماعي والتشخيص النفسي, جامعة قاصدي مرباح ورقلة, دراسات نفسية وتربوية, مخبر تطوير الممارسات النفسية والتربوية، (8).
24. عبد الستار إبراهيم (٢٠٠٨): الاكتئاب والكدر النفسي- فهمه وأساليب علاجه – منظور معرفي نفسي . دار الكاتب للطباعة والنشر.
25. عبد العزيز عبد الحميد طلبة (٢٠١١): أثر تصميم استراتيجية التعلم الالكتروني قائمة على التوليف بين أساليب التعلم النشط عبر الويب ومهارات التنظيم الذاتي للتعلم على كل من التحصيل واستراتيجيات التعلم الالكتروني المنظم ذاتيًا وتنمية مهارات التفكير التأملي، مجلة كلية التربية ، جامعة المنصورة، 75(2).
26. عبد الله سعد الرشود (٢٠06): الانتحار, التشخيص والعلاج, الرياض, مركز الدراسات والبحوث بجامعة نايف العربية للعلوم الأمنية, ص 89- 94.
27. عدنان العتوم وعبد الناصر الجراح وموفق بشارة (٢٠٠٦): تنمية مهارات التفكير. دار المسيرة للنشر والتوزيع – عمان.
28. عزو عفانة، وفتحية اللولو (٢٠02): مستوى مهارات التفكير التأملي في مشكلات التدريب الميداني لدي طلبة كلية التربية بالجامعة الإسلامية بغزة، مجلة التربية العلمية، جامعة عين شمس، 5(1)، 22.
29. على محمود الجبوري (٢٠١٤) : قياس الميل نحو الانتحار لدى طلبة المرحلة الإعدادية. مجلة كلية التربية للعلوم الإنسانية – جامعة الكوفة – كلية التربية للعلوم الإنسانية.

30. علي الشكعة (2007): مستوى التفكير التأملي لدى طلبة البكالوريوس والدراسات العليا في جامعة النجاح الوطنية، مجلة جامعة النجاح للأبحاث، 21(4) ص 1146- 1162.
31. عمر محمد الشواشرة (2015) : التفكير الانتحاري وعلاقته بمستوى تقدير الذات لدى الطلبة الجامعيين, جامعة اليرموك, الأردن, مجلة الجامعة الاسلامية للدراسات التربوية والنفسية, 23(2) ص 1- 15.
32. فريد على فايد (٢٠٠٦): المساندة الاجتماعية كمتغير وسيط بين ضغوط الحياة وتصور الانتحار. كلية الخدمة الاجتماعية، جامعة حلوان، دراسات في الخدمة الاجتماعية والعلوم الإنسانية.٢١(٢) .
33. فضل المولى عبد الرضى الشيخ وصلاح الدين فرج عطا الله(٢٠٠٩) : أساليب مواجهة أزمة الهوية لدى طلبة الجامعات. مجلة الشئون الاجتماعية, 26(١٠٢).
34. ليتل وبيركلتر (2009): حديثي مع الآباء دليل إرشاد للمشكلات التي تؤرق الآباء والمراهقين "إعداد قسم الترجمة بدار الفاروق", الدقي, دار الفاروق للاستثمارات الثقافية.
35. ماهر ناصر عبد الله (2016): التحليل المكاني لحالات الانتحار في محافظة النجف للمدة من (2005: 2015)، كلية التربية للعلوم الإنسانية، مجلة العلوم الإنسانية، 23(2).
36. محمد أحمد الرفوع (2017): درجة توافر مهارات التفكير التأملي وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى طلبة الصف العاشر الأساسي في الأردن، مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، 36(174).
37. محمد بكر نوفل, وفريال محمد أبو عواد (٢٠١١): التفكير والبحث العلمي, عمان, دار المسيرة.
38. محمد عزت عربي كاتبي (٢٠١٥) : أزمة الهوية وعلاقتها بالتصور الانتحاري لدى عينة من طلبة التعليم الثانوي في مدارس محافظة دمشق الرسمية . مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس – سوريا ٤(١٣).
39. محمد سليمان عيسى خريسات (٢٠٠٥): أثر برنامج تدريبي على التفكير التأملي لحل المشكلات في الاستعداد للتفكير التأملي. دكتوراه . كلية الآداب – جامعة اليرموك، الأردن.
40. محمود عطية (٢٠١٢): ضغوط المراهقين والشباب وكيفية مواجهتها، مكتبة الأنجلو المصرية – القاهرة.
41. محمود محمد الشيخ الطيب (1990): الأفكار اللاعقلانية لدى عينة من طلاب الجامعة وعلاقتها بالجنس والتخصص الأكاديمي وبحوث المؤتمر السنوي السادس لعلم النفس في مصر، القاهرة.
42. مضحي ساير حميد العنزي (2021): التفكير التأملي وعلاقته بالصحة النفسية والاجتماعية لدى طلبة المرحلة الثانوية بمدينة الرياض، كلية التربية، جامعة كفر الشيخ، مجلة كلية التربية، ع(101)، ص 297- 338.

43. مكرم سمعان (1964): مشكلة الانتحار, دراسة نفسية اجتماعية للسلوك الانتحاري بالقاهرة, القاهرة, دار المعارف.
44. منال محمد حسين شعبان (2015): مستوى التفكير التأملي لدى عينة من الطلبة الموهوبين في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية، رابطة التربويين العرب, دراسات عربية في التربية وعلم النفس، ج2 ، ع (60).
45. منال محمود مصطفى (٢٠11): فاعلية برنامجين لتنمية التأمل الذاتي للتخطيط التدريسي والبنائي في تحسين المرونة المعرفية وقيمة التفكير التأملي ومهاراته والأداء التخطيطي التعليمي لدى الطالبات المعلمات، حوليات مركز البحوث والدراسات النفسية، كلية الآداب، جامعة القاهرة، 8 (1)، 33.
46. منظمة الصحة العالمية (2018): تقديرات الصحة العالمية لعام 2016: الوفيات حسب السبب, العمر, الجنس وحسب البلد والمنطقة 2000– 2016 جنيف.
47. ناجي منور السعايدة (2016): التفكير التأملي وعلاقته ببعض المتغيرات الديموغرافية لدى الطلبة الموهوبين في مدارس الملك عبد الله الثاني في الأردن، مجلة دراسات العلوم التربوية، 43(4) .
48. ناريمان محمد الرفاعي (2010): علم نفس النمو, دار الزهراء للنشر، الرياض.
49. ناصر الشافعي (2009): فن التعامل مع المراهقين (مشكلات وحلول) ط1، دار البيان، ص 14– 41.
50. ناهدة سابا العرجا, تيسير محمد عبد الله (2017) : مؤشرات الانتحار بين الشباب الفلسطيني وعلاقته ببعض المتغيرات, المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية, ع(1) ص 78– 104.
51. نجدت عبد الرؤوف عبد الرضا، وياسر عبد الواحد الكبيسي (2012): أثر استراتيجي التعلم التوليدي والتساؤل الذاتي في تحصيل مادة الجغرافيا والتفكير التأملي عند طلاب الصف الخامس الأدبي، مجلة جامعة الأنبار الإنسانية، ع(2).
52. وحيد عقال ضمد الصبيحاوي (2019): بناء برنامج إرشادي مقترح قائم على فنية الحديث الإيجابي مع الذات لدى طلاب مرحلة الدراسة الإعدادية, مجلة أبحاث البصرة للعلوم الإنسانية، 44(3).
53. وليد سرحان, جمال الخطيب, ومحمد حباشنة (٢٠01): الاكتئاب, عمان, دار مجدلاوي للنشر والتوزيع.
54. ياسر ثابت (2012): شهقة اليائسين, الانتحار في العالم العربي, بيروت, التنوير للطباعة والنشر, ص 38– 131.
55. يوسف عقلا المرشد, صالح محمد صالح (٢٠15) : مستويات التفكير التأملي لدى طلاب جامعة الجوف دراسة نمائية, مجلة كلية التربية بأسيوط – مصر ٢(٣١).

ثانيا المراجع الأجنبية:

56. Ahmad Asakereh and Nouroddin Yousofi, (2018): Reflective Thinking, Self-efficacy, Self- esteem and Academic Achievement of Iranian EFL students, Razi University, International journal of educational Psychology, vol .7 .No. 1.
57. Apter, A., GvionY, (2016) : Reflections on suicide in children and adolescents.Child and Adolescent Psychiatry: Asian Perspectives, pp. 63-77.
58. Brent, D.A. (2019):Commentary: Reducing adolescent suicide: a global imperative, A reflection on Glenn et al.Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines, .
59. Boeree, G. (2006): Viktor frankl (1905- 1997), in personality theories, Shipoensburg University, 6-9.
60. Catherin Cran, Thorsren Barnhofer and J. Mark, G. Williams.(2007): Brooding, and usuicidality: A preliminary study of different types of rumination in individuals with a history of major depression. British Journal of Clinical Psychology.46, 497.
61. - Deryck, Frank Samuel. (2016): the Unique Role of Stressful Life Events in Suicidal Thoughts and Behaviors among Adolescents. University Of California, Irvine, ProQuest Dissertations Publishing. 10168569.
62. - Gallagher, Michelle Lee. (2018): Failure and Interpersonal Loss EventsThe longitudinal Predictio of Suicidal Ideation and Behavior in Adolescent Girls: An Examination of Potential Moderators. The University of North Carolina at Chapel Hill, ProQuest Dissertation Publishing 1084401 .
63. Jackson, Stacey, (2019):The Relationship between Birth Order,Suicidal Ideation, and Suicide Attemtps in Adolescen Alliat enternational University, ProQuest Dissertations Publishing 10810424.
64. - Katherine Surrence, Regina Miranda, Brett M. Marroquin, Shirley Chan. (2009): Brooding and reflective rumination among suicide attempters: Cognitive vulnerability to suicidal ideation. Journal of Behaviour Research and Therapy. 47. 803 – 808.
65. - Schon, D.A (1987): Education the reflective practitioner: Toward anew design for teaching and learning in the professions, San Francisco: Jossey Bass.
66. Elif Akdemir,(2018): Investigating The Reflective Thinking Skills Of Students for Problem Solving, The Turkish on line journal of Educational technology, vol. 1. akdemirelif@gmail.com.
67. Eysenk, H, (1977): Psychology is about people, London, Apelican Original.
68. Fan. (2008): Achievement gaols, the classroom Enviroment, and reflective thinking: Aconceptual frameWork. Electronic Jornal of Reseach in Educatio Psychology, 6(3,571)

69. Sadik Yuksel Sivaci, (2017): the Relationship between ReflectiveThinking Tendencies and Social Problem Solving Abilities of Pre-Service Teachers, Ahi Evran University, Turkey, Journal of Educational And Training Studies. Vol .5 .No. 11.
70. Maslow, A., (1954): Motivation and and personality and edition, NewYourk: Harper and raw publishersh, 80- 90.
71. Solomon, G., (1984): the analxsis of concept to abstract class room In structional, Journal of research and development in education, (8), 261- 278.
72. Yerkin.A.Abil, Natalia P.kim, Botagozsh, Baymuhambetova, Nurlan B, Mamiyev, Yelena D, liand tatyana S, shumeyko, (2016): Psychologic pedagogical coditions for prevention of suicidal tendencies Among teenagers, international journal of environmental & Science Education. Voll, (11), No, 11, pp. 4954- 4966.