مَجلّةُ تَسْنِيمِ الدَولِيّة
للعُلومِ الإنسانيّةِ والاجتمَاعيّةِ والقانونيّةِ
Print ISSN: 2791-2248
Online ISSN: 2791-2256

العدد الخامس – حزيران – 2023 / June

عقلية الضحية وعلاقته بمركز السيطرة الداخلي -الخارجي لدى طلبة المدارس الإسلامية

م. د. بيداء هادي عباس[1]، ا. م. د. هدى هادي عباس[2]

[1] ديوان الوقف السني / دائرة التعليم الديني والدراسات الإسلامية/ثانوية ام حبيبة، العراق
[2] الجامعة المستنصرية/ كلية التربية الأساسية/ قسم التربية الإسلامية، العراق

baydammm0@gmail.com
hudahadi67@gmail.com

ملخص. هدف البحث التعرف على عقلية الضحية ومركز السيطرة الداخلي– الخارجي لدى طلبة المدارس الإسلامية ومن ثم التعرف على العلاقة بين عقلية الضحية ومركز السيطرة الداخلي – الخارجي لدى العينة ذاتها وتبعا لمتغير الجنس، تألفت العينة من (١١٠) طالبا وطالبة التابعين للمدارس الإسلامية الذين يعملون بنموذج عقلية الضحية ولكن بمستوى منخفض بناءا على درجاتهم على مقياس عقلية الضحية، والذين مركز سيطرتهم داخلي بناءا علي درجاتهم على مقياس مركز السيطرة الداخلي– الخارجي، وقد أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية عكسية دالة احصائيا بين عقلية الضحية ومركز السيطرة اي أنه كلما كانت عينة البحث من ذوي مركز السيطرة الداخلي أنخفضت لديهم عقلية الضحية والعكس صحيح، ولم تظهر فروق ذات دلالة إحصائية ما بين عقلية الضحية ومركز السيطرة تبعا لمتغيري الجنس.

الكلمات المفتاحية: عقلية الضحية، مركز السيطرة الداخلي – الخارجي، المدارس الإسلامية

Abstract. The aim of the research is to identify the victim's mentality and the internal-external control center, and then to identify the

Print ISSN: 2791-2248
Online ISSN: 2791-2256
مَجلّةُ تَسْنِيمِ الدَوليّة
للعُلومِ الإنسانيّةِ والاجتمَاعيّةِ والقانونيّةِ

statistical relationship between them for Islamic school students according to the gender variable. The sample consisted of (110) male and female students affiliated with Islamic schools who work with the victim mentality model but at a low level based on their scores on the victim mentality scale, and whose control center is internal based on their scores on the internal-external control center scale, and no statistically significant differences between The victim's mentality and the control center according to the gender variables, and finally the results showed that there is a statistically significant inverse correlation between the victim's mentality and the control center, that is, the more the research sample is with the internal control center, the lower their victim mentality and vice versa.

Keywords: victim mentality, control center internal- external, Islamic schools

أهمية البحث والحاجة اليه

يعد ميدان التعليم بيئة خاصة لها ثقافتها التي تختلف باختلاف ما يشكلها من معطيات محيطة، وهذا الاختلاف واقع طبيعي يجب أن يتعايش معه الإنسان، كذلك فأن شخصية الافراد في هذا الميدان هي خلاصة عوامل حياتية متعددة منذ الطفولة وحتى مرحلة الانخراط في أدوار مجتمعية، جميع هذه الأدوار قد تكون واضحة الأركان بالتدريب والتجربة في الميدان، ولكن هناك للأسف أدوار خفية لا مؤسسية قد يلعبها بعض الطلاب أو الطالبات ينتج عنها ضرر بالغ بالعملية التعليمية، والاساس الجوهري وراء هذه الأدوار هو خلل ما في فلسفة الفرد للحياة من حوله.

ولعل عقلية الضحية هي انعكاس لهذه الفلسفة، اذ تعمد هذه العقلية الدرامية الى التلذذ بإلقاء المسؤوليات على الآخرين وتجنب الدخول بشكل جدي في أي مهمة، وتضخيم حجم القضايا الصغيرة، كما أنها شخصية غيورة بشكل مرضي ومستوى القناعة لديها منخفض حتى وإن كانت متنعمة بكل شيء جيد، مهووسة بالمقارنة مع الآخرين، فاقدة الثقة في كل من حولها فهي ترى الجميع يتعامل بحالة الشك نفسها التي تتعامل بها مع الآخرين، وهي تكثر الجدال التي تعلم أنها واعية تماماً للمنعطفات الدرامية التي تلعبها، لهذا غالبا ما تلجأ هذه العقلية إلى شخصيات أخرى جديدة لتمارس عليها أدوار الضحية المفتعلة لأجل ان تُشعر الآخرين أنها ضحية تنمر أو عنصرية أو غيرها من المسميات التي توظف اليوم بشكل غير صحيح لإسكات صوت الحقيقة فقد أظهرت دراسة *Smith 2009* أن ابرز

مَجلّةُ تَسْنِيمِ الدَوليّة
للعُلومِ الإنسانيّةِ والاجتمَاعيّةِ والقانونيّةِ
Print ISSN: 2791-2248
Online ISSN: 2791-2256

سلوكيات عقلية الضحية تمثلت بالتفكير على المدى القصير، أظهار الخوف والتشاؤم، امتلاك اطار اناني "انا اولاً "، التشكك وعدم الثقة بالأخرين، (*Smith, 2009, p86*). أن الصمت امام من يمثل عقلية الضحية يؤدي في النهاية إلى شعوره بالاستحقاق، وإلى السلوك الأناني الذي لا يخدم المؤسسة، ولأن هذه العقلية يمكن ان نجدها على مستوى الأسرة أو المدرسة أو العمل أو حتى على الصعيد السياسي.

لذا ينبغي التعرف والوعي بمثل هذه العقليات عن طريق التعرف على كيفية إدراك الفرد للعوامل التي تتحكم بالمواقف التي يمر فيها، والشروط التي تضبط الأحداث من حوله وهذا ما يطلق عليه مفهوم مركز السيطرة الداخلية – الخارجية وهو من المفاهيم الأساسية التي تقف خلف الدافعية للإنجازاذ يفترض هذا المفهوم ان لدى الناس ميل اصيل لفهم وتفسير اسباب سلوكهم وسلوك الآخرين او الحوادث التي تقع لهم بعزو هذه الأسباب اما الى متغيرات موقفية بيئية كالحظ والقدر (مركز سيطرة خارجي) او الى عوامل شخصية مزاجية وقدرات استعدادية كقدرات الفرد الشخصية ومواهبه واستعداداته الفطرية (مركز سيطرة داخلي) او كليهما من أجل التنبؤ والتحكم بالسلوك بناءاً على ادراكهم المعرفي. أنهم يفسرون السلوك في ضوء اسبابه وهذه التفسيرات تمارس دوراً هاماً في تحديد استجاباتهم للأحداث، فالأفراد ذوو السيطرة الداخلية أكثر قابلية لتغيير سلوكهم و تحسينه. أما الأفراد ذوو السيطرة الخارجية فمن غير المحتمل أن يغيروا سلوكهم؛ وذلك لاعتقادهم بعدم قدرتهم على التحكم بسلوكهم اذ انه محكوم بقوى خارج سيطرتهم، فقد اشارت دراسة فيرمر *Vermeer* إلى أن الافراد ذو السيطرة الداخلية ترتبط سلوكياتهم إيجابيا بالقدرة على المعالجة المعرفية وحل المشكلات، وانجاز المهمات الصعبة، والعمل على مهمات ذهنية تتطلب قدرا عاليا من الجهد العقلي (عبد الرحمن، ١٩٨٨، ص٧٨).

وتظهر مشكلة البحث في أن كثير من الطلبة يسيرون في الحياة وليس لديهم ادنى فكرة عن القوة الحقيقية التي يمتلكونها، هم يعيشون حياة اقل بكثير من مقداراتهم وامكاناتهم , والاسوء انهم يعتقدون ان النجاح والسعادة امران خارج نطاق سيطرتهم، يغلب عليهم الإحساس بالضعف الداخلي، تسيطر عليهم فكرة ان حياتهم لا تعدو ان تكون ألما مركبا وانه ليس باستطاعتهم القيام باي شيء لتغيرها، وهم غير قادرين على فعل الشي الذي يبدو اكثر معقولية، او الشيء الذي له معنى من وجهة نظرهم الذاتية للفائدة المتوقعة بل ويعجزون عن الاستفادة من المساعدة المتاحة من قبل الادوار الاجتماعية المشبعة.

ومما يزيد الأمر سوءاً أن الظروف العائلية التي تتسم بالإهمال أو الرفض، والمنتشرة في المجتمع العراقي بشكل ملحوظ بسبب الضروف الاستثائية التي مرت على الشعب العراقي، تؤدي إلى تقييد فكر

مَجلّةُ تَسْنِيمِ الدَوليّة
للعُلومِ الإنسانيّةِ والاجتمَاعيّةِ والقانونيّةِ
Print ISSN: 2791-2248
Online ISSN: 2791-2256

الأفراد ومنهم الطلبة وحريتهم في اختيار مسار حياتهم الصحيح وجعلهم يتصرفون بمستوى واطئ من الحركة، فالأفراد المرفوضون أو المهملون يدخلون الحياة بتوقعات واطئة للنجاح، وهؤلاء غالباً ما يتجنبون أو يدافعون عن أنفسهم في مواجهة فشل حقيقي متوقع بدلاً من أن يتعلموا كيف يحققون أهدافهم

غير انه حينما يدرك الفرد ان الحياة عبارة عن تغير متواصل وان هوية الانا كفاح يستمر مدى الحياة وان سر النجاح والتقدم يكمن فيما يملكّه في داخله. . . في ذاته اكثر مما يملك في يديه، وعندما يكون قادر على التحكم بافعاله ومصيره فإن كل ما حوله يُجنّد ليعمل معه لإنجاح مهمته وتحقيق اهدافه ورغباته لما فيه خير ونفع لنفسه وللأخرين، وهذا مفهوم نجده سائرا حول العالم عبر القارات ومختلف الحضارات على الرغم من تنوع الديانات واختلاف الاعراف والعادات (فتيحي، ٢٠١٦، ص٩٩).

لهذا كان لزاما تزويد الطلبة بمفهوم مركز السيطرة الداخلي وما يصاحبه من يقين بالاستحقاق الشخصي وتوافق الفرص المتاحة امام الفرد من اجل زيادة تركيزهم، وحثهم على وضع اهدافا لحياتهم والسعي لتحقيقها، وتعريفهم باهم الاستراتيجيات والوسائل المناسبة التي تعزز قيم النجاح لديهم , وتغرس فيهم الطموح والارادة والعزيمة , وتحرك همهم , وتشحن طاقتهم , وتبعدهم عن الكسل والخمول , وتعينهم على تنظيم الافكار وتدوينها على نحو دقيق لتحقيق طموحاتهم , وبذلك نزودهم برؤية مستقبلية واضحة لينشا جيل يهدف للنجاح المبني على اسس صحيحة بعيدة عن التشويش والغموض.

اهداف البحث: -

- التعرف على عقلية الضحية لدى طلبة المدارس الإسلامية

٢- التعرف على مركز السيطرة داخلي – خارجي لدى طلبة المدارس الإسلامية.

٣- التعرف على العلاقة الارتباطية بين عقلية الضحية ومركز السيطرة لطلبة المدارس الإسلامية.

٤- التعرف على دلالة الفروق في العلاقة بين عقلية الضحية ومركز السيطرة تبعا لمتغير الجنس (ذكور – اناث).

حدود البحث: يتحدد البحث الحالي بفئة الطلبة من الذكور والاناث في المدارس الإسلامية التابعة لدائرة التعليم الديني والدراسات الإسلامية – ديوان الوقف السني للعام ٢٠٢٢- ٢٠٢٣ في محافظة بغداد- جمهورية العراق.

1. تعريف المصطلحات

عقلية الضحية *Victim Mentality*: هي نموذج ذهني يعكس استعداد الفرد لتحقيق مصالح شخصية سريعة عن طريق استعطافه لمن حوله وتغييب الحقائق عنهم والتظاهر بالمظلومية وقلة الثقة بالنفس والشعور بالأسى، كما انه يلجآ الى عدم الاعتراف بالأخطاء وكثرة المشاحنات والاعتمادية للحصول على الهدف المرجو في أسرع وقت (*Allen, 1994, p88*).

مركز السيطرة (الداخلي– الخارجي): و يقصد به معتقدات الناس بشأن قوى السيطرة في حياتهم ؛ فحين يدرك الفرد التعزيز الذي يتلو فعلا من افعاله متوقف كليا على سلوكه الخاص أو الى حد ما على خصائصه الشخصية فان ذلك هو الاعتقاد بالسيطرة الداخلية، اما اذا ادرك الفرد التعزيز الذي يتلو فعلا من افعاله بإنه غير متوقف كليا على هذه الأفعال عندها يتم ادراكه على انه نتيجة الحظ أو القدر وانه نتيجة سيطرة قوى أخرى غير قابلة للتنبأ بسبب التعقيد الكبير للقوى المحيطة به, *Rooter, p345) 1975*).

1.1. تنظير سنايدر Snaider 1999 لعقلية الضحية.

يختبر الناس مشاعر الشفقة على النفس بعدها مرحلة من مراحل الحزن، لكن هذه النزعات تكون مؤقتة ومخففة مقارنة بإحساس العجز والاكتئاب الملازم لعقلية الضحية.

يلاحظ العلماء ان من يتمثل عقلية الضحية غالبا ما يتواجد في العلاقات التي يكون فيها أحد الأطراف معتمداً كلياً على الآخر، حتى انه في بعض الحالات، ينتقد "الضحية" شريكه خطأً، بسبب فشله في المساعدة، أو حتى يتهمه بمحاولة جعل الوضع أسوأ (*Allen, 1994, p98*).

وغالبا ما تغلب على الشخص المتقمص لعقلية الضحية مشاعر من الإحساس بالأسى على نفسه، حيث يتحدث دوما عن مدى قسوة من حوله وربما الأصدقاء، من أجل الحصول على تعاطف من حوله، وإن تحقق هدفه المتمثل في كسب تعاطف المحيطين به، فإن الأمر يتطور حينهااذ يرفض بمختلف الطرق تحمل أي مسؤولية موكلة إليه، مدعيا الضعف لنيل مطالبه، ومجتررا مزيدا من الاستسلام واليأس (*Snaider, 1999, p267*).

و يلاحظ على الشخص الذي يتلذذ بلعب دور الضحية، أن حياته صارت تراوح عند نقطة معينة لا يمكنه تجاوزها، وحينها يعاني من الشعور بضعف القدرة على التقدم، فيما تجده رغم ذلك يملك الكثير من المبررات التي تفسر موقفه، لذا فإنه يواجه معظم المحاولات من أجل مساعدته بالرفض، باعتبار أنه ليس المتسبب في أزماته، بل وقد يصل الأمر به إلى قطع علاقته بمن يحمله مسؤولية ما هو فيه،

مَجلّةُ تَسْنِيمِ الدَولِيّة
للعُلومِ الإنسانيّةِ والاجتمَاعيّةِ والقانونيّةِ
Print ISSN: 2791-2248
Online ISSN: 2791-2256

ولهذا يعاني ذو عقلية الضحية من ضعف الثقة، سواء في نفسه أو في من حوله، وهو سبب قيامه دوما بإلقاء اللوم عليهم. (*Snaider, 1999, p89*)

وغالبا ما تقود معاناة هذا الشخص من ضعف الثقة في النفس، إلى إدمانه مقارنة ذاته بالآخرين، و تزداد الأزمة خطورة نظرا لأنه يميل لتفسير تلك المقارنات بشكل سلبي يصيبه في النهاية بالحزن والاكتئاب، رغم أنه قد يملك كثير من الإيجابيات لن يشعر بها حينها، اذ ينصب تركيزه معظم الوقت على ما يفتقده، دون التركيز إلى الإيجابيات التي تحيط به

ولعل من الضروري ان تتعرض الباحثة على استراتيجية للتحرر من عقلية الضحية، اذ يرى سنايدر إن أولى الخطوات هي الاعتراف بضعف الجهد الذاتي المبذول مسبقا ولذا جاءت النتائج غير مرضية، ثم التسليم للإمر للسيطرة على المشاعر السلبية التي تشعره بدور الضحية، ثم الوعي والادراك الذاتي الذي يمكنه من فهم ان خبرات الفشل التي يمر بها تمثل تنبيه لبذل جهدا اكبر وتركيزا اعلى قبل فوات الاوان. و هنا عليه تنمية مهاراته وقدراته وامكاناته الذاتية التي تدفعه لتغيير معتقداته السلبية عن نفسه. فحين يبدأ بالفعل في اتخاذ هذه الخطوات، فستكون أول الطرق للسيطرة على حياته، متحملا للمسؤولية كاملة. (*Snaider, 1999, p90*)

1.2. نظرية العزو Attribution

طور نظرية العزو في علم النفس الاجتماعي في بداية القرن العشرين كلاً من فريتز هايدر *Fritz Heider*، وهارولد كيلي *Harold Kelley*، وبيرنارد واينر *Bernard Weiner*، وهي من النظريات المهمة في مجال الاتساق المعرفي، أنها منهجاً معرفياً للدافعية اي أنها تقف خلف الظروف التي تقف خلف الدافعية للإنجاز.

حيث تفترض أن الافراد يحاولون تفسير الأحداث وفهمها للتنبؤ بها بناءاً على ادراكهم المعرفي، وهذه التفسيرات تمارس دوراً هاماً في تحديد استجاباتهم للأحداث ولعل ما يهم من هذه النظريات بشكل اساس هي نظرية هايدر فقد تطرق بشكل واضح لتأثير النية في السلوك. اذ افترض هايدر ان لدى الناس ميل اصيل لفهم وتفسير اسباب سلوكهم وسلوك الآخرين او الحوادث التي تقع لهم بعزو هذه الأسباب اما الى متغيرات موقفية بيئية او الى عوامل شخصية مزاجية وقدرات استعدادية او كليهما من اجل التنبؤ والتحكم بالسلوك(*Heider, 1958, p. 80*).

وطبقاً لهايدر تتشكل قوى الشخصية من عاملين: –القدرة والجهد المبذول، والجهد يتكون من عاملين النية والسعي، والنية هي مكون كيفي، يمثل محاولات الفرد لأداء السلوك في حين السعي مكون كمي

يمثل المقدار المحمود الذي يبذله الشخص في محاولته لتحقيق الهدف. أما قوة البيئة فتتكون من عاملي الصعوبة والحظ. وتعد قوى الشخصية بعداً للقدرة، وقوى البيئة بعداً لصعوبة المهمة، وان تفاعل النتائج فيما بينها ينتج بعداً منفصلاً جديد، وهو ما يشار اليه بعبارة (يستطيع او لا يستطيع أداء المهمة *Heirde, 1958, p99*).

واستخدم روتر *Rooter 1975* مصطلح مركز السيطرة ليشير إلى معتقدات الناس بخصوص موقع السيطرة في حياتهم، إذ يرى روتر أن الفرد حين يدرك التعزيز الذي يتلو فعلا من افعاله متوقف كليا على سلوكه الخاص أو إلى حد ما على خصائصه الشخصية *internal control*اما أذا ادرك الفرد بأن التعزيز الذي يتلو فعلا من افعاله بإنه غير متوقف كليا على هذه الأفعال عندها يتم ادراكه على إنه نتيجة الحظ أو القدر وانه تحت سيطرة قوى أخرى غير قابلة لتنبأ بسبب التعقيد الكبير للقوى المحيطة فأن ذلك يسمى مركز السيطرة الخارجي *external control*((قطامي واخرون، 2000، ص٧٧).

2. منهجية البحث وإجراءات

2.1. اعداد مقياسي عقلية الضحية ومركز السيطرة الداخلية-الخارجية

تم بناء مقياس عقلية الضحية (ملحق ٢) يقوم في مضمونه النفسي على تعريف سنايدر *Snaider* ونظريته المتبناة في البحث الحالي. أذ عدّت الباحثة بصيغة اولية (20) فقرة، (16) منها ايجابية و(4) منها سلبية. واعتمدت الباحثة اسلوب الاختيار من عدة بدائل في اعداد فقرات المقياس، ووضعت مفتاح تصحيح للمقياس، إذ اعطيت الأوزان (1, 2, 3, 4) على البدائل (تنطبق عليّ بدرجة كبيرة، تنطبق عليّ بدرجة متوسطة، تنطبق عليّ بدرجة ضعيفة، لا تنطبق عليّ) للفقرات الايجابية وتعكس في حالة الفقرات السلبية، وبهذا تكون اعلى الدرجة يحصل عليها المستجيب (80) وأدنى درجة (20). ولقياس المتغير الثاني (ملحق ٣)تم بناء المقياس اعتماد الاطار النظري لروتر *Rooter 1975* اذ تم صياغة (20) فقرة للمقياس تعتمد صيغة المواقف ذات الاختيار الإجباري المتكونة من بديلين، فالبديل الذي يشير إلى بعد مركز السيطرة الداخلي يعطى له درجتان (2)، والبديل الذي يشير إلى بعد مركز السيطرة الخارجي يعطى له درجة واحدة (1) وبذلك تتراوح درجة المستجيب ما بين (20–40) درجة. واستخرجت الخصائص السايكومترية للمقياسين، اذ عرض المقياسين على ذوي الاختصاص في علم النفس*وقد تقرر الابقاء على الفقرات التي جاوزت على نسبة اتفاق (80%) فاكثر واستخرج الثبات باستعمال معادلة الفا كرونباخ لمقياس عقلية الضحية اذ بلغ (0. 81)، وطريقة (كيودر – ريتشاردسون 20)

مَجلّةُ تَسْنِيمِ الدَوليّة
للعُلومِ الإنسانيّةِ والاجتمَاعيّةِ والقانونيّةِ
Print ISSN: 2791-2248
Online ISSN: 2791-2256

لمقياس مركز السيطرة كونه يتضمن بديلين للاجابة فقد بلغ معامل ثباته (0. 72)، أما عملية تحليل الفقرات فقد اعتمدت الباحثة اسلوبي علاقة الفقرة بالدرجة الكلية والموازنة الطرفية وتبين أن جميع فقرات مقياس عقلية الضحية مميزة باسلوب العينتين المتطرفتين عدا الفقرة (11) لان قيمها التائية الجدولية البالغة (1. 96) عند مستوى (0. 05) ودرجة حرية (58) اقل من القيمة التائية المحسوبة، وكذلك فأن جميع فقرات مقياس مركز السيطرة مميزة عدا الفقرتين (16-13) لان قيمتها أقل من (0. 30) تبعا لمعيار ايبل *Ebel*، وتبين ان قيم ارتباط جميع القيم بالدرجة الكلية دال احصائيا إذ ان قيمة الارتباط الجدولية تبلغ (0. 19) بمستوى (0. 05) ودرجة الحرية (108) وهذا يعني أعلى من القيمة المحسوبة

الجدول 1. يبين القوة التمييزية لمقياس عقلية الضحية باستعمال العينتين الطرفيتين

رقم الفقرة	المجموعة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التائية المحسوبة	الدلالة
1	عليا	2. 33	1. 18	4. 11	دالة
	دنيا	1. 3	0. 7		
2	عليا	2. 53	1. 31	4. 56	دالة
	دنيا	1. 33	0. 61		
3	عليا	2. 13	1. 17	4. 59	دالة
	دنيا	1. 1	0. 4		
4	عليا	1. 73	1. 2	2. 91	دالة
	دنيا	1. 07	0. 37		
5	عليا	2. 93	1. 17	4. 33	دالة
	دنيا	1. 77	0. 9		
6	عليا	3. 1	1. 06	6. 26	دالة
	دنيا	1. 6	0. 77		
7	عليا	2. 47	1. 36	4. 88	دالة

مَجلّةُ تَسْنِيمِ الدَوليّة
للعُلومِ الإنسانيّةِ والاجتمَاعيّةِ والقانونيّةِ
Print ISSN: 2791-2248
Online ISSN: 2791-2256

		0. 53	1. 17	دنيا	
8	3. 70	1. 17	2	عليا	دالة
		0. 38	1. 17	دنيا	
9	5. 93	1. 14	2. 87	عليا	دالة
		0. 68	1. 43	دنيا	
10	5. 42	0. 82	3. 43	عليا	دالة
		1. 11	2. 07	دنيا	
11	0. 39	1. 01	3. 23	عليا	غير دالة
		0. 97	3. 13	دنيا	
12	4. 57	1. 17	2. 07	عليا	دالة
		0. 25	1. 07	دنيا	
13	5. 65	1. 33	2. 37	عليا	دالة
		0	1	دنيا	
14	4. 26	1. 14	1. 93	عليا	دالة
		0. 18	1. 03	دنيا	
15	6. 10	1. 11	3. 07	عليا	دالة
		0. 86	1. 5	دنيا	
16	5	1. 22	2. 87	عليا	دالة
		0. 86	1. 5	دنيا	
17	2. 97	1. 33	2. 4	عليا	دالة
		0. 77	1. 57	دنيا	
18	5. 40	1. 02	3. 3	عليا	دالة
		1. 13	1. 8	دنيا	
19	4. 02	0. 76	3. 63	عليا	دالة

مَجلّةُ تَسْنِيمِ الدَوليّة
للعُلومِ الإنسانيّةِ والاجتمَاعيّةِ والقانونيّةِ
Print ISSN: 2791-2248
Online ISSN: 2791-2256

20	دنيا	2. 63	1. 13	6. 59 دالة
	عليا	2. 73	1. 26	
	دنيا	1. 13	0. 43	

الجدول 2. يبين صدق الفقرات لمقياس عقلية الضحية بأسلوب علاقة الفقرة بالدرجة الكلية

الفقرة	قيمة الارتباط	الدلالة	الفقرة	قيمة الارتباط	الدلالة	الفقرة	قيمة الارتباط	الدلالة	الفقرة	قيمة الارتباط	الدلالة
1	0. 47	دالة	6	0. 49	دالة	11	سقطت في التمييز		16	0. 48	دالة
2	0. 47	دالة	7	0. 38	دالة	12	0. 49	دالة	17	0. 38	دالة
3	0. 51	دالة	8	0. 46	دالة	13	0. 49	دالة	18	0. 51	دالة
4	0. 38	دالة	9	0. 56	دالة	14	0. 49	دالة	19	0. 35	دالة
5	0. 46	دالة	10	0. 44	دالة	15	0. 53	دالة	20	0. 63	دالة

الجدول 3. القوة التمييزية لمقياس مركز السيطرة بأسلوب المجموعتين المتطرفتين

رقم الفقرة	إجابة المجموعة العليا(أثنان) 27%	إجابة المجموعة الدنيا(أثنان) 27%	القوة التمييزية	الدلالة
1	29	17	0. 40	دالة
2	21	9	0. 40	دالة
3	29	17	0. 40	دالة
4	30	16	0. 47	دالة
5	30	15	0. 50	دالة
6	26	13	0. 43	دالة
7	26	10	0. 53	دالة
8	30	16	0. 47	دالة

Print ISSN: 2791-2248
Online ISSN: 2791-2256
مَجلّةُ تَسْنِيمِ الدَوليّة
للعُلومِ الإنسانيّةِ والاجتمَاعيّةِ والقانونيّةِ

9	27	14	0. 43	دالة
10	24	14	0. 33	دالة
11	28	14	0. 47	دالة
12	24	10	0. 47	دالة
13	21	20	0. 03	غير دالة
14	25	12	0. 43	دالة
15	29	20	0. 30	دالة
1`6	17	9	0. 27	غير دالة
17	26	13	0. 43	دالة
18	25	15	0. 33	دالة
19	24	13	0. 37	دالة
20	24	12	0. 40	دالة

الجدول 4. يبين صدق الفقرات لمقياس مركز السيطرة بأسلوب علاقة الفقرة بالدرجة الكلية

الفقرة	قيمةالارتباط	الدلالة	الفقرة	قيمة الارتباط	الدلالة	الفقرة	قيمةالارتباط	الدلالة	الفقرة	قيمةالارتباط	الدلالة
1	0. 31	دالة	6	0. 37	دالة	11	0. 47	دالة	16	سقطت في التمييز	
2	0. 23	دالة	7	0. 32	دالة	12	0. 36	دالة	17	0. 33	دالة
3	0. 34	دالة	8	0. 47	دالة	13	سقطت في التمييز		18	0. 36	دالة
4	0. 42	دالة	9	0. 38	دالة	14	0. 34	دالة	19	0. 25	دالة
5	0. 41	دالة	10	0. 55	دالة	15	0. 3	دالة	20	0. 29	دالة

3. نتائج البحث

3.1. الهدف الأول : التعرف على عقلية الضحية لدى طلبة المدارس الإسلامية.

مَجلّةُ تَسْنِيمِ الدَوليّة
للعُلومِ الإنسانيّةِ والاجتمَاعيّةِ والقانونيّةِ
Print ISSN: 2791-2248
Online ISSN: 2791-2256

تحقيقاً لهذا الهدف طبق مقياس عقلية الضحية على عينة البحث الاساسية, وبعد معالجة البيانات احصائياً , أظهرت النتائج أن المتوسط الحسابي لدرجات أفراد عينة البحث البالغ عددهم (110) طالباً وطالبة بلغ (37. 65)درجة، وبانحراف معياري قدرهُ (9. 53)، وعند موازنة هذا المتوسط بالمتوسط الفرضي للمقياس البالغ (47. 5) درجة، واختبار الفرق بين المتوسطين باستعمال الاختبار التائي (*T-test*) لعينة واحدة، تبين إن القيمة التائية المحسوبة بلغت (10. 84) وهي اكبر من القيمة الجدولية ((1. 96 عند مستوى دلالة (0. 05) مما يشير إلى أن الفرق دال إحصائيا ولصالح المتوسط الفرضي.

الجدول 5. يبين الاختبار التائي للفرق بين متوسط العينة والمتوسط الفرضي لمقياس عقلية الضحية

العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
110	37. 65	9. 53	47. 5	10. 84	1. 96	109	دال

تشير النتيجة أعلاه إلى أن عينة البحث يحملون عقلية الضحية بمستوى منخفض، ويمكن تفسير هذه النتيجة استاداً لتنظير لسنايدر *Snaider 1999* الذي يقترح أن امتلاك مثل هذه العقلية هو إلى درجة كبيرة تحت حكم وسيطرة الشخص الذي يمتلكها على الرغم من وجود العوامل الوراثية والقوى البيئية التي يبدو انها تؤثر في هذه العقلية (*Snaider, 1999. p56*).

وهكذا يمكن الاستدلال أن المستوى الاكاديمي لطلبة المدارس الإسلامية من الصفوف المنتهية من عينة البحث وما يتطلبه من رؤية واضحة والتزام ومصداقية وما يتيح من تعاون وتبادل المعلومات والخبرات ؛ مكّنهم من التحرر نوعا ما عن سلوكيات نماذج عقلية الضحية والعمل بها.

3.2. الهدف الثاني: التعرف على مركز السيطرة الداخلي -الخارجي لدى طلبة المدارس الإسلامية

تحقيقاً لهذا الهدف طبق مقياس مركز السيطرة على عينة البحث الاساسية, وبعد معالجة البيانات احصائياً , أظهرت النتائج أن المتوسط الحسابي لدرجات أفراد عينة البحث البالغ عددهم (110) طالباً وطالبة بلغ (30. 62) درجة، وبانحراف معياري قدرهُ (2. 87)، وعند موازنة هذا المتوسط بالمتوسط الفرضي للمقياس البالغ(27) درجة، واختبار الفرق بين المتوسطين باستعمال الاختبار التائي (*T-test*) لعينة واحدة، تبين إن القيمة التائية المحسوبة بلغت (13. 24) وهي اكبر من القيمة الجدولية

مَجلّةُ تَسْنِيمِ الدَوليّة
للعُلومِ الإنسانيّةِ والاجتمَاعيّةِ والقانونيّةِ
Print ISSN: 2791-2248
Online ISSN: 2791-2256

((1. 96 عند مستوى دلالة (0. 05) مما يشير إلى أن الفرق دال إحصائيا ولصالح المتوسط الفرضي، أي ان عينة البحث لديهم مركز السيطرة من نوع التوجه الداخلي (كون أن الدرجة الاعلى حسبت للتوجه الداخلي).

الجدول 6. الاختبار التائي للفرق بين متوسط العينة والمتوسط الفرضي لمقياس مركز السيطرة

العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
110	30. 62	2. 87	27	13. 24	1. 96	109	دال

إن النتيجة اعلاه تعزز ما جاء به هايدر 1958 *Heider* ان لدى الناس ميل اصيل لفهم وتفسير اسباب سلوكهم وسلوك الآخرين او الحوادث التي تقع لهم بعزو هذه الأسباب اما الى متغيرات موقفية بيئية أو إلى قوى شخصية مزاجية وقدرات استعدادية او كليهما من اجل التنبؤ والتحكم بالسلوك.

وطبقاً لهايدر تتشكل قوى الشخصية من عاملين: –القدرة والجهد المبذول، والجهد يتكون بدوره من عاملين النية والسعي، والنية هي مكون كيفي، يمثل محاولات الفرد لأداء السلوك في حين السعي مكون كمي يمثل المقدار المحمود الذي يبذله الشخص في محاولته لتحقيق الهدف. أما قوة البيئة فتتكون من عاملي الصعوبة والحظ (*Heider, 1958, p54*).

ويبدو أن هذا يرتبط بشكل اساس في البحث الحالي باندفاع الطلبة ذكوراً واناثاً لعزو أسباب سلوكهم الى عوامل شخصية وقدرات استعدادية لاختيار الدراسة واتمامها. وعندما يُقال الاختيار. . لا يُقصد مجرد النيّة أو الرغبة في النجاح. . المقصود بدء الفعل، وبذل الوقت والجهد، وتحمل مشقة تحقيق هذا النجاح، فحتى الناجحين الذين توفرت لهم كل العوامل المناسبة من صفات جينية وبيئة مشجعة وخلافهم ممن كان الواقع الصعب نواة مهمة وسبب أساسي في مسيرة نجاحهم لاحقاً؛ احتاجوا بذل الجهد والوقت لفترات طويلة للوصول لمستوى رفيع في مجالاتهم وهذا بالمجمل ما اصطلح عليه هايدر مركز السيطرة الداخلي.

3.3. الهدف الثالث : التعرف على العلاقة الارتباطية بين عقلية الضحية ومركز السيطرة لدى طلبة المدارس الإسلامية.

مَجلّةُ تَسْنِيمِ الدَوليّة
للعُلومِ الإنسانيّةِ والاجتمَاعيّةِ والقانونيّةِ
Print ISSN: 2791-2248
Online ISSN: 2791-2256

تحقيقاً لهذا الهدف تم استعمال معامل ارتباط (بيرسون) *Pearson* لحساب معامل الارتباط بين الدرجات الكلية التي حصل عليها أفراد العينة على مقياس عقلية الضحية ومركز السيطرة، وقد تبين أن هناك علاقة ارتباطية عكسية دالة احصائيا بين عقلية الضحية ومركز السيطرة اذ بلغ الارتباط المحسوب (– 0. 48) وهي أعلى مقارنة مع قيمة معامل ارتباط بيرسون الجدولية البالغة (0. 19) بمستوى (0. 05) ودرجة حرية (108)، وهذا يعني أنه كلما كانت عينة البحث من ذوي مركز السيطرة الداخلي انخفضت لديهم عقلية الضحية والعكس صحيح.

الجدول 7. معامل ارتباط لمعرفة العلاقة الارتباطية بين عقلية الضحية ومركز السيطرة

العينة	قيمة معامل الارتباط المحسوبة	قيمة معامل الارتباط الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية
110	- 0. 48	0. 19	0. 05	108

عند العودة لتنظيريّ هايدر *Hider* و روتر *Roterr* لتفسير هذه النتيجة اللذان يقترحان ان من الضروري التعرف على كيفية إدراك الفرد للعوامل التي تتحكم بالمواقف التي يمر فيها، والشروط التي تضبط الأحداث من حوله وهذا ما يطلق عليه مفهوم مركز السيطرة الداخلية – الخارجية، إذ أن الأفراد يفسرون السلوك في ضوء اسبابه وهذه التفسيرات تمارس دوراً هاماً في تحديد استجاباتهم للأحداث، فالأفراد ذوو السيطرة الداخلية أكثر قابلية لتغيير سلوكهم و تحسينه. أما الأفراد ذوو السيطرة الخارجية فمن غير المحتمل أن يغيروا سلوكهم؛ وذلك لاعتقادهم بعدم قدرتهم على التحكم بسلوكهم اذ انه محكوم بقوى خارج سيطرتهم (عبد الرحمن، ١٩٨٨، ص٨٩).

ويبدو ان عقلية الضحية هي انعكاس لسيطرة لفرد الخارجية على سلوكه، اذ تعمد هذه العقلية الدرامية الى التلذذ بإلقاء المسؤوليات على الآخرين، وتغييب الحقائق عنهم، وتجنب الدخول بشكل جدي في أي مهمة والتظاهر بالمظلومية وقلة الثقة بالنفس والشعور بالأسى، كما انه يلجآ الى عدم الاعتراف بالأخطاء وكثرة المشاحنات والاعتمادية للحصول على الهدف المرجو في أسرع وقت (*Allen, 1994, p35*).

3.4. الهدف الرابع: التعرف على دلالة الفروق في العلاقة بين عقلية الضحية ومركز السيطرة تبعا لمتغير النوع (ذكور- اناث).

مَجلّةُ تَسْنِيمِ الدَوليّة
للعُلومِ الإنسانيّةِ والاجتمَاعيّةِ والقانونيّةِ
Print ISSN: 2791-2248
Online ISSN: 2791-2256

تحقيقا لهذا الهدف تم باستخراج معاملات ارتباط بيرسون بين عقلية الضحية ومركز السيطرة للذكور والاناث كلا على حدة ومن ثم تم الكشف عن دلالة الفروق بين معاملي الارتباط باستعمال الأختبار الزائي لمعامل إرتباط بيرسون، وتبين انه ليس هناك فرق في العلاقة دال احصائيا بين عقلية الضحية و مركز السيطرة تبعا لمتغير الجنس، اذ لن القيمة الزائية المحسوبة البالغة (0. 78)أقل من الجدولية البالغة (1. 96) عند مستوى (0. 05).

الجدول 8. الاختبار الزائي للفروق في العلاقة بين عقلية الضحية ومركز السيطرة تبعاً لمتغير الجنس

العلاقة بين المتغيرين	الجنس	العدد	معامل الارتباط r	القيمة المعيارية لمعامل الارتباط Zr	القيمة الزائية المحسوبة	القيمة الزائية الجدولية	مستوى الدلالة (0، 05)
عقلية الضحية	ذكور	30	- 0. 57	0. 648	0. 78	1. 96	غير دال
مركز السيطرة	اناث	80	- 0. 44	0. 472			

ويمكن تفسير ما سبق في ضوء تنظيري سنايدر *Snaider 1999* في عقلية الضحية و هايدر 1972 *Hider 1958 , Rotter* في مركز السيطرة، من أن البشر سواء كانوا ذكورا أو اناثا فأن سلوكهم موجه ومستدل عليه من ظروف التعزيز، إذ يعد روتر السلوك الإنساني فعلا مدفوعا فالناس يجهدون انفسهم من اجل المكافئات ويتجنبون العقوبات، وان أي مثير له خاصية التعزيز إلى الحد الذي يؤثر في الحركة نحو الهدف أو بعيدا عنه ولهذا لم تظهر فروق ذات دلالة بين الجنسين.

وان كلا من مفهومي مركز السيطرة الداخلي – الخارجي وعقلية الضحية يتأثران بعوامل شخصية مزاجية وقدرات استعدادية فطرية او بقوى خارجية وظروف بيئية او كليهما *(Heider, 1958 , p87) ((Allen, 1994 , p99*.

الا ان المهم في الامر والذي اظهره البحث الحالي هو أنه كلما كانت عينة البحث من ذوي مركز السيطرة الداخلي أنخفضت لديهم عقلية الضحية والعكس صحيح، ولهذا لم تظهر فروق في مفهومي مركز السطيرة وعقلية الضحية تبعا للجنس.

التوصيات

- فتح دورات للتنمية البشرية في المراكز التابعة لمنظمات المجتمع المدني تتناول عقلية الضحية وأثرها السلبي في النجاح المؤسسي.
- فتح دورات تثقيفية في مراكز الشباب التابعة لوزارة الشباب تتناول مفهوم مركز السيطرة الداخلي واثره التحفيزي والإجرائي في محاولة أداء السلوك الناجح للفرد وفي أتخاذ القرار الشجاع في ظل الضغوط الكبيرة.

المقترحات

استكمالاً للبحث الحالي يقترح الباحث إجراء دراسات لاحقة مثل :

- إجراء دراسات ارتباطيه تربط بين متغيرات مقاربة لمتغيرات البحث الحالي، على سبيل المثال "عقلية الضحية وعلاقتها بجودة الحياة "، وعلى عينات أخرى كالقادة والتجار لمواجهة التحديات التي تقابلهم والمتمثلة في سد الفجوة بين الجانب النظري والجانب العملي

المصادر

[1] صالح، قاسم حسين. (1988). الشخصية بين التنظير والقياس، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، جامعة بغداد، كلية الآداب.

[2] عبد الرحمن، محمود السيد(1998). نظريات الشخصية، دار قباء للطباعة والنشر، القاهرة، ص٧٨.

[3] فتيحي، وليد(2016). ومحيّاي، السعودية، دار البشير، الطبعة الأولى، ص٩٩.

[4] قطامي، يوسف وقطامي، نايفة(2000). سيكولوجية التعلم الصفي، عمان :دار الشروق، ص٧٧.

[5] Allen, B. B. (1994). Personality Theories, Development , Growth, and Divesit , published by Person Education , Inc. New York, NY, 10017, USA، p88-98.

[6] Rotter J. , (1975). Some problem and misconceptions related to the construct of internal versus external control of reinforcement. Journal counseling and clinical psychology. 43, (1), pp. 365.

[7] -*2*Rotter J. , (1966). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement psychological. Monographs, 80.

[8] Heider. (1958). ThePsychology of Interpersonal Relations, New york:Wiley. Allport, G. W. 1937, Personality: A Psychologic al

Interpretation. New York: Holt, Rinchart & Winston, Inc. , 1937.]=

[9] Eble, R(1972):Essentials of educational measurement. New jersey, Prentice-Hall, Inc.

[10] Anastasi, A& Urban, S. (1997): Psycological Testing, (Seventh Edition), Upper Saddle, River. NJ: Hal.

[11] Snaider, S. R (1999). Victim Mentality، published by Person Education , Inc. New York, NY, 10017, USA, p98-267.

[12] Smith, D. &Paul Holmes (2003). Impact and mechanism of mentalpracticeeffectsonstrength, International Journal Sportand Exercise Psychology, p86.

مَجلّةُ تَسْنِيمِ الدَوليّة
للعُلومِ الإنسانيّةِ والاجتمَاعيّةِ والقانونيّةِ
Print ISSN: 2791-2248
Online ISSN: 2791-2256

الملاحق

ملحق 1. أسماء السادة المحكمين للمقياسين.

1 – الدكتور كامل علوان الزبيدي.
2 – الدكتور علي تركي
3 – الدكتور عبد الحليم علي رحيم.
4 – الدكتورة سناء عيسى الداغستان.
5 – الدكتور طارق محمد بدر.
6 – الدكتور سيف محمد رديف.
7 – الدكتورة بثينة منصور الحلو.
8 – الدكتورة سناء مجول

مَجلّةُ تَسْنِيمِ الدَوليّة
للعُلومِ الإنسانيّةِ والاجتمَاعيّةِ والقانونيّةِ
Print ISSN: 2791-2248
Online ISSN: 2791-2256

ملحق 2. مقياس عقلية الضحية بصيغته النهائية

ت	الفقرات	تنطبق علي بدرجة كبيرة	تنطبق علي بدرجة متوسطة	تنطبق علي بدرجة ضعيفة	لا تنطبق علي
١	عندما أريد الحصول على مساعدة معينة أظهر حالة من الضعف لكسب ما أريد.				
٢	هناك في أسرتي من يعتقدون أننى أناني ولا أفكر إلا في نفسي.				
٣	أرى ان من الأفضل ان العب دور الضحية للحصول على مبتغاي				
٤	اذا ما قررت الإدارة القيام بعمل جماعي فأني الجأ للمراوغة والحيلة للإفلات منه.				
٥	أرى ان كل من حولي يستغلني.				
٦	أرى ان سوء طبعى ومزاجى السبب الأكبر فى مشكلاتي.				
٧	أحس أنني لا هدف لي ولا أعرف أين أتجه في هذه الحياة.				
٨	عندما يصر أحد أصحاب السلطة على أن أقوم بعمل ما فأنني غالباً ما أوجل القيام به أو أنفذه تنفيذاً سيئاً عن عمد.				
٩	عندما أكون في مزاج سيء فأني اتسبب في ازعاج الآخرين.				
١٠	ينتابني الشعور بالذنب حينما اعتذر عن امر استطيع فعله لكن بصعوبة.				
١١	أنني انتهز يوميا كل شعور ايجابي لجعل حياتي مغامرة فعلية.				
١٢	يقول البعض أنني أتلذذ بالشكوى والتذمر.				
١٣	أستخدم الحيل مع الآخرين لأجعلهم يفعلون ما أريد.				

مَجلّةُ تَسْنِيمِ الدَوليّة
للعُلومِ الإنسانيّةِ والاجتمَاعيّةِ والقانونيّةِ
Print ISSN: 2791-2248
Online ISSN: 2791-2256

١٤	اسعى للتميز على الآخرين حتى لو أدى ذلك الى الحاق الضرر بهم.				
١٥	عندما يكون هناك عمل جماعي للمصلحة العامة في القسم فأني أنظم اليه فقط إذا كان دوري مميز فيه.				
١٦	عندما تكون هناك وجهات نظر مختلفة بيني وبين زملائي فأني احاول حل الخلاف بناءا على المكسب الشخصي.				
١٧	اعتقد أن النجاح الحقيقي للفرد يكمن في تغليب المصلحة الشخصية على المصلحة العامة.				
١٨	أشعر منذ مدة بالذنب لأنني لم أعد أستطع فعل الأشياء بشكل صحيح.				
١٩	اتعذر دائما من فعل شيئا أكرهه				
٢٠	اعمل على القاء المسؤوليات التي اكرهها على الآخرين للتخلص منها				

مَجلّةُ تَسْنِيمِ الدَوليّة
للعُلومِ الإنسانيّةِ والاجتمَاعيّةِ والقانونيّةِ
Print ISSN: 2791-2248
Online ISSN: 2791-2256

ملحق 3. مقياس مركز السيطرة الداخلي – الخارجي بصيغته النهائية

ت	الفقرات	البدائل
١	اؤمن ان الكثير مما يصيب الناس من تعاسة يعود:	أ– الى حظهم السيء. ب– إلى الأخطاء التي يرتكبونها
٢	اؤمن ان سبب كره الطلبة للدراسة :	أ–طريقة تعامل المدرسين معهم. ب– ضعف اهتمامهم بمستقبلهم.
٣	اعتقد انه يمكن للفرد ان يكون قائدا فعالا:	أ– عند توافر الفرصة المناسبة. ب– عندما يبذل قصارى جهده.
٤	اظن ان الدور الرئيس في تحديد شخصية الفرد الناجحة يعود إلى:	أ– الوراثة. ب– تنمية مواهبه وامكاناته الخاصة
٥	أرى ان اغلب حالات فشل الطلبة في الامتحانات يعود	أ– ضعف استعداد الطالب للامتحان فيراها كذلك. ب– قصد متعمد من قبل بعض المدرسين.
٦	يمكن القول:	أ– ان معظمنا ضحايا لقوى تجري في العالم ولا يمكن السيطرة عليها ب– للناس القدرة للمشاركة في السيطرة جزئيا على حياتهم الخاصة.
٧	اعتقد ان وقوع الناس بالمشاكل هو بسبب	– وجود ناس سيئين في حياتهم – سوء أدارة حياتهم وتصرفاتهم
٨	عند اعتقادي بوجود فرصة وحيدة متاحة فأني :	أ– اتوقع الفشل في تنفيذها بسبب العراقيل التي يضعها الآخرين ب– أتوقع النجاح فيها لما أمتلكه من قدرات وذكاء
٩	2– بالنسبة لي:	أ– افتقد الهمة والحماس للتفكير بتحقيق اهدافي في الحياة ب– اقضي وقتاً في تصور مكافأة النجاح لتحقيق اهدافي بالفعل.

مَجلّةُ تَسْنِيمِ الدَولِيّة
للعُلومِ الإنسانيّةِ والاجتمَاعيّةِ والقانونيّةِ
Print ISSN: 2791-2248
Online ISSN: 2791-2256

١٠	أني بصورة ثابتة:	أ- اواجه وقتاً صعباً حتى في اختيار قرارات بسيطة تتعلق بحياتي. ب- انتهز وكل شعور ايجابي لجعل حياتي مغامرة فعلية شيقة.
١١	لديّ اعتقاد أن:	أ – النجاح والفشل يعود لقدر الفرد في الحياة. ب- النجاح والفشل يعود لاستثمار الفرد لقدراته وامكاناته.
١٢	إذا ما حدثت مشكلة داخل المنزل فأنها:	أ- اتركها للزمن فهو كفيل بحلها. ب- تستثير دواخلي لإيجاد أنسب الحلول.
١٣	عندما أخلد إلى النوم فأني :	أ- استرخي لاخلد في نوم هادئ دون الخوض بمراجعة الأحداث. ب-اقوم بتقويم احداث اليوم التي مرت بي.
١٤	إذا واجهتني عقبة ما فأني:	أ-اطلب مساعدة الآخرين. ب-أحلها بالاعتماد على نفسي.