

أساليب المواجهة وعلاقتها بالتفكير الانتحاري

لدى طلاب الجامعة

مقدمة:

إن السلوك الانتحاري قديم قدم المجتمع الإنساني. ويرغم قدم الاهتمام به، إلا أن تاريخ البحث العلمي فيه قصير إذا ما قورن بقدم موضوع الانتحار. وقد يرجع ذلك إلى ما لموضوع الانتحار من حرمة تتعلق بما يحيط به من مشاعر وانفعالات، ولما له من حساسية اجتماعية ودينية قد تصل إلى حد الحرج، وكذلك لعدم انتشاره كظاهرة سلوكية جديرة بالدراسة، الأمر الذي جعل معظم الباحثين يجمعون عن تناول موضوع الانتحار لفترة طويلة (فايد، ١٩٩٨).

ولكن أمام التقدم التكنولوجي السريع، والضغط الاقتصادية الشديدة التي يتميز بها العصر الحالي، أصبح الانتحار ظاهرة سلوكية واسعة الانتشار تكاد تشمل العالم بأسره، وذلك نتيجة الإحباطات التي يقابلها الأفراد وعجزهم عن ملاحقة خصائص هذا العصر - سواء كانت مباشرة أو غير مباشرة - مما يدفعهم إلى التفكير في الانتحار (فايد، ٢٠٠٣).

وبمراجعة الباحث للتراث السيكولوجي في مجال الانتحار، والعوامل الكامنة وراءه فقد اتضح أن هناك عدد من المتغيرات تلعب دوراً رئيسياً في أي نظرية شاملة خاصة بالانتحار.

فقد أسفرت نتائج الدراسة التي أجراها كل من كورانا ورومر (Khurana & Romer, 2013) إلى وجود أربعة أساليب للمواجهة من خلال تحليل الانحدار المتدرج وتحليل المسارات، وهي: حل المشكلات، التنظيم الانفعالي، البحث عن المساندة، والقبول الاجتماعي، تنبأت بانخفاض معدل التفكير في الانتحار لدى كل من الذكور والإناث من الشباب. ومن أول هذه الأساليب المنبئة بانخفاض التفكير في الانتحار جاء تأثير التنظيم الانفعالي (والقبول الاجتماعي) له الصدارة في التنبؤ، بانخفاض في الأعراض الظاهرة للتوتر والاكتئاب، مما أدى إلى انخفاض في التفكير في الانتحار، يليها البحث عن المساندة، تنبأ بشكل مباشرة بانخفاض التفكير في الانتحار، مع عدم وجود تأثير على الأعراض الظاهرة للتوتر والاكتئاب. أما تأثير حل المشكلات على التفكير في الانتحار فقد تم بواسطة انخفاض في أعراض الاكتئاب.

ومن هنا جاءت أهمية دراسة أساليب مواجهة الضغوط التي يستخدمها طلاب الجامعة، فهناك حاجة لمعرفة مدى انتشارها والخصائص المرتبطة بها لمنعها وعلاجها

بشكل صحيح. والتعرف على أثر بعض المتغيرات الديموجرافية، كالمستوى التعليمي على أساليب المواجهة والتفكير الانتحاري التي يستخدمها الطلاب.

مشكلة الدراسة:

وتلخيصاً لما سبق، يمكن صياغة مشكلة الدراسة الحالية في الأسئلة التالية:

١- ما العلاقة بين أساليب مواجهة الضغوط النفسية والتفكير الانتحاري لدى طلاب جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية؟

٢- هل يسفر التحليل العاملي لمتغيرات الدراسة التالية (أساليب مواجهة الضغوط النفسية وأبعاد التفكير الانتحاري) عن عامل واحد لدى طلاب جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية؟

٣- هل يمكن التنبؤ بأساليب مواجهة الضغوط النفسية في ضوء التفكير الانتحاري لدى طلاب جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية؟

أهداف الدراسة:

تتحدد أهداف الدراسة الحالية في الآتي:

١- الكشف عن العلاقة بين أساليب مواجهة الضغوط النفسية والتفكير الانتحاري لدى طلاب جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية.

٢- التعرف على التكوين العاملي لمتغيرات أساليب مواجهة الضغوط النفسية وأبعاد التفكير الانتحاري لدى طلاب جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية؟

٣- الكشف عن إمكانية التنبؤ بأساليب مواجهة الضغوط النفسية في ضوء التفكير الانتحاري لدى طلاب جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية.

أهمية الدراسة:

١. تقع هذه الدراسة في إطار الدراسات التي تهتم بدراسة ظاهرة الانتحار من حيث أنها ظاهرة ازداد تواترها في هذا العصر المحمل بالأعباء والضغوط التي لا يمكن تحييدها بسبب تعقد الظروف الاجتماعية والاقتصادية والطموحات الشخصية خاصة لدى جيل الشباب.

٢. وتتمثل أهمية الدراسة في فحص العلاقة بين أساليب مواجهة الضغوط والتفكير الانتحاري؛ فدراسة القضايا والمتغيرات المتعلقة بالانتحار لها أهمية كبيرة

- بالنسبة للمعالجين النفسيين، وذلك ليس فقط لحماية عملائهم بل أيضاً لمحاولة فهم الديناميات البين- شخصية والداخلية المتعلقة بالانتحار.
٣. دراسة أساليب المواجهة هو مدخل طبيعي لتقديم برامج إرشادية وتوجيهية وعلاجية في أساليب مواجهة الضغوط الحياتية للشباب الجامعي.
٤. كما تكمن أهمية الدراسة في الجانب الوقائي، متمثلاً في دراسة التفكير الانتحاري لدى عينات غير إكلينيكية - شباب الجامعة - ومعرفة العوامل الكامنة وراء هذا التفكير، حتى يكون التخطيط وإعداد برامج وقائية للشباب من الانتحار أكثر فعالية من أن يصبحوا أنفسهم ضحايا لتلك العوامل.
٥. وتبدو أهمية الدراسة في تناول المشكلة في مراحلها الأولى البسيطة (الأفكار الانتحارية) بدلاً من تناولها في مرحلتها الأخيرة الأكثر قوة (الانتحار المكتمل). فدراسة العوامل المسببة للأفكار الانتحارية يمكن تعديلها بسهولة أكبر من تعديلها في مرحلة أكثر قوة وبالغة الذروة (الانتحار المكتمل) (Felner et al. , 2000).

مُصطلحات الدراسة:

أساليب المواجهة Coping Style

تشير المواجهة إلى الأفكار والسلوكيات التي يستخدمها الأفراد في إدارة المتطلبات الداخلية والخارجية للأحداث المسببة للضغط النفسي (عبد القوي، ٢٠٠٢).

وتعرف المواجهة في الدراسة الحالية إجرائياً بأنها مجموعة الدرجات التي يحصل عليها الفرد بمقياس أساليب المواجهة بمجالاته وأبعاده الفرعية المستخدم في الدراسة. أما أساليب المواجهة فهي الجهود المعرفية والسلوكية والانفعالية التي يبذلها الفرد في تعامله مع الأحداث والمشكلات التي تُرهقه وتُفوق إمكانياته من أجل إدارة المطالب الداخلية والخارجية

التفكير الانتحاري Suicidal Ideation

التفكير الانتحاري هو الأفكار والتصورات المرتبطة بعملية الانتحار والإقدام عليها وكيفية التخطيط والتنفيذ وتخيلات الأحداث قبل وأثناء وبعد تنفيذ محاولة الانتحار، والتفكير الانتحاري هو مرحلة مبكرة من مراحل عملية الانتحار التي تنتهي بالفعل الانتحاري الكامل (Rudd, 2009).

ويُعرف بونر وريتش, Bonner & Rich (1987) السلوك الانتحاري بأنه "عملية مركبة من مراحل مختلفة تبدأ بتصور الانتحار الكامن، وتتقدم خلال مراحل من تأمل الانتحار النشط، ثم التخطيط للانتحار النشط، وفي النهاية تتراكم محاولات انتحار

نشطة لدى الفرد. وقد يتذبذب مركز الفرد في هذه العملية وفقاً لتأثير العمليات البيولوجية والنفسية والاجتماعية" (Bonner & Rich, 1987, 50).

وأشار بيك وآخرون (Beck et al., 1979) إلى أن الانتحار ليس حدثاً منعزلاً، بل هو عملية معقدة، وأن السلوك الانتحاري يمكن تصوره باعتباره واقعاً على متصل لقوة كامنة تشمل تصور الانتحار، ثم التأمّلات الانتحارية، يليها محاولة الانتحار، وأخيراً إكمال هذه المحاولة الانتحارية (Beck et al., 1979, 343-352).

وبما أن الدراسة الحالية هي دراسة على الجانب الوقائي بالدرجة الأولى، فإنها تتبنى تعريف كل من بيك وآخرين (Beck et al., 1979) وبونر وريتش (1985) Bonner & Rich للسلوك الانتحاري. حيث يرى الباحث أن السلوك الانتحاري عملية أو متصل يمثل أحد طرفيه تصور الانتحار الكامن، ثم يتطور هذا التصور خلال مراحل مختلفة حتى يقوم الفرد بمحاولات انتحار فعلية سواء كانت ناجحة أو فاشلة، أما إذا اعتبرنا أن الانتحار حدث أو فعل منعزل فليس بمقدورنا إجراء الدراسات الوقائية - كالدراسة الحالية - التي تهتم بتصوير الانتحار وما يتضمنه من أفكار ومشاعر انتحارية، ونكتفي فقط - كما فعل معظم الباحثين العرب - بإجراء دراسات على عينات إكلينيكية حاول أفرادها الانتحار ولكن فشلوا في نجاح محاولاتهم.

ويُعرف الباحث السلوك الانتحاري بأنه الأفكار أو الأفعال التي إذا ما نُفذت بالكامل قد تنتهي بأذى ذاتي خطير أو بالموت. وقد تشمل ظاهرة الانتحار: الأفكار الانتحارية، والتهديدات، والمحاولات، والانتحار الفعلي.

ويُقاس في هذه الدراسة بمقياس التفكير الانتحاري (من إعداد حسين فايد ٢٠٠٨).

الإطار النظري للدراسة:

أولاً: أساليب المواجهة Coping Style

يواجه الإنسان العديد من الأحداث والمواقف الشاقة التي تؤثر عليه نفسياً وجسماً، ومن هنا كانت أساليب المواجهة التي يستخدمها الشخص لمواجهةها.

يذكر إندلر وباركر (Endler & Parker, 1999) أن أساليب مواجهة الضغوط تتمثل في التركيز على الأداء: ويصف الجهود نحو الأداء الهادفة لحل المشكلة، أو إعادة هيكلة المشكلة معرفياً، أو المحاولات لتغيير الوضع والتركيز الرئيسي على المهمة أو التخطيط ومحاولات حل المشكلة. والانفعال: ويصف ردود الأفعال الانفعالية الموجهة نحو الذات؛ وهدفها هو خفض الضغوط (ولكنها دائماً لا تكون ناجحة). وتتضمن ردود

الفعل والاستجابة الانفعالية (لوم الذات لكونها عاطفية، الغضب، والتوتر)، الانشغال بالذات، والتخيل (أحلام اليقظة)، وفي بعض الحالات نجد أن رد الفعل الانفعالي يزيد من الضغوط (فيصبح أكثر استياء، وتوتر). فرد الفعل هنا يكون متركز على الفرد. والتجنب: ويصف التغيرات في الأنشطة والمعارف القائمة على تجنب المواقف الضاغطة. وهذا يمكن أن يحدث عن طريق أن يشتم الفرد نفسه عن المواقف أو المهام، أو الإلهاء الاجتماعي، كوسيلة لتخفيف الضغوط.

وقد أدت دراسة الضغط النفسي إلى التركيز على العمليات المعرفية المطلوبة لتحويل حدث خارجي إلى شيء له دلالة تكيفية للفرد. وأدى هذا إلى التمييز بين: (أ) كيف تطور الموقف (التقييم الأولي primary appraisal)، (ب) كيف رآه الكائن في ضوء قدراته على الاستجابة (التقييم الثانوي secondary appraisal)؛ (ج) كيف حاول الكائن أن يدير العلاقة المضطربة بين الكائن والبيئة والتي أحدثها الضغط النفسي (المواجهة coping). وتم تعريف الضغط النفسي على أنه "العلاقة بين الفرد والبيئة التي يقدرها الفرد أنها هامة لرفاهيته النفسية والتي ترهق أو تزيد فيها موارد الفرد"، وتم تعريف المواجهة: "بالجهود المعرفية والسلوكية لإدارة (السيطرة على، التقليل من، أو تحمل) علاقة مضطربة بين الفرد والبيئة" (Gross, 1999; Folkman, 1984).

ويستخدم الأفراد أساليب متعددة لمواجهة أحداث الحياة الضاغطة، وذلك للتوافق مع هذه الأحداث والحفاظ على سلامتهم النفسية، وستركز الدراسة الحالية على تصنيف هجنيز وإندلر (Higgins & Endler, 1995؛ محمود، ٢٠١٢؛ النبال وعبد الله، ١٩٩٧) للمواجهة إلى ثلاثة أساليب أو عمليات للتعامل مع المشقة:

أسلوب التوجه الانفعالي: Emotional oriented

ويقصد به ردود الأفعال الانفعالية التي تنتاب الفرد وتنعكس على أسلوبه في التعامل مع المشكلة، وتتضمن مشاعر الضيق والتوتر والانزعاج والغضب والأسى واليأس.

أسلوب التوجه نحو التجنب: Avoidance oriented

ويقصد به محاولة الفرد تجنب المواجهة المباشرة مع المواقف الضاغطة وأن يكتفي بالانسحاب من الموقف، ويطلق على هذا الأسلوب - أيضا - أسلوب الإحجام في التعامل مع المواقف الضاغطة.

أسلوب التوجه نحو الأداء: Task oriented

وهو المحاولات السلوكية التي يقوم بها الفرد للتعامل مباشرة مع المشكلة وبصورة واقعية وعقلانية، ويتضمن ذلك معرفة الأسباب الحقيقية للمشكلة، والاستفادة

من الخبرة السابقة، واقتراح البدائل للتعامل مع المشكلة واختيار أفضلها، ووضع خطة فورية لمواجهة المشكلة.

ثانياً: التفكير الانتحاري Suicidal Ideation

تعريف التفكير الانتحاري:

من الجوانب الجديرة بالاهتمام عند دراسة التفكير الانتحاري، تحديد مفهومه فهناك عدة ترجمات مختلفة لأصل المصطلح الإنجليزي Suicidal Ideation منها " تصور الانتحار" أو " تخيل الانتحار أو الأفكار الانتحارية أو التفكير في الانتحار. ورغم أن بعضها قريب من المعنى، إلا أن هذه الترجمة العربية ليست دقيقة، لأن الكلمة الأولى Suicidal هي صفة منسوبة إلى الانتحار أي انتحاري، وليست الاسم أو المصدر انتحار Suicide. والكلمة الثانية Ideation تعني تفكير أو أعمال الفكر وليست أفكار Ideas، أما التصور والتخيل فيقابله في الإنجليزية كلمة Imagination وهي لم ترد في أصل المصطلح، وبذلك يكون المصطلح المرادف بالعربية هو: "التفكير الانتحاري". ويقصد به في هذه الدراسة " الأفكار والتصورات المرتبطة بعملية الانتحار والإقدام عليها وكيفية التخطيط والتنفيذ وتخيلات الأحداث قبل وأثناء وبعد تنفيذ محاولة الانتحار، والتفكير الانتحاري هو مرحلة مبكرة من مراحل عملية الانتحار التي تنتهي بالفعل الانتحاري الكامل (Rudd, 2004).

أما بالنسبة فقط لمصطلح الانتحار فقد اتجه بعض الباحثين إلى وضع تعريف للانتحار من خلال تأكيدهم على عنصر المعرفة وإدراك النتيجة الناشئة من فعل يؤدي إلى الموت، فقد عرف دوركايم Durkheim (١٨٩٧) (في عبد القوي، ١٩٨٩) الانتحار على أنه " كل حالات الموت التي تنتج بصورة مباشرة أو غير مباشرة عن فعل إيجابي أو سلبي يقوم به الفرد بنفسه وهو يعرف أن هذا الفعل يصل به إلى الموت " (عبد القوي، ١٩٨٩، ٦-١٦).

وقد اقتصر بعض الباحثين على المعنى اللغوي في تعريفهم للانتحار، حيث عرفه مكرم سمعان (١٩٦١) بأنه " كل فعل أو أفعال يقوم بها صاحبها لقتل نفسه بنفسه وقد تم له ذلك وانتهت حياته نتيجة هذه الأفعال " (سمعان، ١٩٦١، ٢٠). وكذلك عرفه مدكور (١٩٧٥) على أنه " قتل الإنسان لنفسه " (مدكور، ١٩٧٥، ٦٨).

كما ذهب بعض الباحثين في تعريفهم للانتحار إلى التمييز بين نوعين من الانتحار هما: الانتحار الحقيقي - أي الموت الجسدي - والانتحار النفسي، فقد عرفه الخولي (١٩٧٦) بأنه " قتل الإنسان لنفسه عمداً، كما عرف نوعاً آخر يسمى بالانتحار

النفسى *Psychic suicide* على أنه نوع من الانتحار غير الصريح حيث يزهد البعض الحياة تماماً ويبغضونها، وتدفعهم عوامل اليأس إلى تحطيم أنفسهم فيصابون بحالات مرضية (الخولي، ١٩٧٦، ٤٩).

دراسات سابقة

يوجد العديد من الدراسات الإمبريقية - خاصة على الصعيد الأجنبي - التي اهتمت بدراسة متصل السلوك الانتحاري ابتداء من تصور الانتحار الكامن لدى عينات غير إكلينيكية وانتهاء بمحاولات الانتحار الفاشلة لدى عينات إكلينيكية. وقد انتقى الباحث الدراسات القريبة من موضوع بحثه.

وفيما يلي سوف يعرض الباحث بشيء من التفصيل لتلك الدراسات:

فقد أجرى ديكسون وآخرون (Dixon et al., 1992) دراسة بهدف التعرف على مصادر الضغوط التي تؤدي إلى السلوك الانتحاري بصفة رئيسية عن طريق تأثيرها على اليأس. وأجريت الدراسة على عينة قوامها ١٤٣ من طلاب علم النفس (٥٤ ذكراً، ٨٩ أنثى) ممن تراوحت أعمارهم بين ١٨ - ١٩ سنة. وطبق الباحثون مقياس أحداث الحياة السلبية والمشاحنات - كمصادر للضغوط -، ومقياس اليأس، ومقياس تصور الانتحار. وأسفرت النتائج عن أن المشاحنات قد أثرت تأثيراً كبيراً على كل من اليأس وتصور الانتحار بعد عزل أحداث الحياة السلبية.

وهدفت دراسة فايد (١٩٩٨) إلى معرفة ما إذا كانت هناك فروق جوهرية بين الذكور والإناث في كل من الاكتئاب واليأس وتصور الانتحار. كما هدفت الدراسة أيضاً إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين كل من الاكتئاب، واليأس، وتصور الانتحار لدى مجموعتي الذكور والإناث. وتم تطبيق مقياس بيك للاكتئاب، ومقياس اليأس، ومقياس تصور الانتحار على عينة مكونة من ٣٢٤ من طلاب الجامعة (١٦٢ ذكراً، ١٦٢ أنثى)، تراوحت أعمارهم بين ١٧ - ٢٤ سنة، بمتوسط عمري ٢٠,٩٢ وانحراف معياري ٢,٠٣ سنة. وأسفرت النتائج عن الآتي: لا توجد فروق جوهرية بين الذكور والإناث في كل من الاكتئاب، واليأس، وتصور الانتحار. وتزداد درجة تصور الانتحار بفعل التأثير المشترك لكل من الاكتئاب واليأس لدى مجموعتي الذكور والإناث. وأنه عند عزل تأثير اليأس عن العلاقة بين الاكتئاب وتصور الانتحار تراجعت قيمة معامل الارتباط بشكل ملحوظ لدى مجموعة الإناث دون مجموعة الذكور، بينما لم تتغير العلاقة بين اليأس وتصور الانتحار عند عزل الاكتئاب لدى مجموعتي الذكور والإناث.

وقد أجرى ماير وزملاؤه (Muller et al., ٢٠٠١) دراسة بهدف فحص العلاقة بين المواجهة والضغوط من جهة، وبين المواجهة والتفكير الانتحاري من جهة أخرى لدى أفراد الشرطة. وأجريت الدراسة على عينة قوامها ٣٠٧ من أفراد الشرطة ممن

يرتدون الزى الرسمي في محافظة كيب الشرقية في جنوب أفريقيا. وطبق الباحثون استبيان المواجهة، وقائمة الضغوط الحياتية التي يتعرض لها أفراد الشرطة، واستبيان التفكير الانتحاري لدى الراشدين. وأسفرت النتائج عن وجود ارتباط موجب دال إحصائياً بين أساليب المواجهة السلبية والتفكير الانتحاري. وأظهر تحليل التمايز أن محاولات الانتحار، واستراتيجيات المواجهة السلبية، والحالة الصحية، وتناول الكحوليات، واستراتيجيات المواجهة المركزة على المشكلة، ومتطلبات العمل وضغوطه لدي أفراد الشرطة من العوامل التي تؤدي زيادة في معدلات التفكير في الانتحار لدي أفراد العينة.

كما أجرى فايد (٢٠٠٣) دراسة بهدف فحص العلاقة بين تصور الانتحار وكل من اليأس وحل المشكلات والوحدة النفسية وفاعلية الذات. كما هدفت أيضاً إلى التعرف على القدرة التنبؤية لكل من اليأس وحل المشكلات والوحدة النفسية وفاعلية الذات بتصور الانتحار. وتم تطبيق كلاً من مقياس اليأس، وقائمة حل المشكلات، ومقياس الوحدة النفسية، ومقياس فاعلية الذات، ومقياس تصور الانتحار على عينة من طالبات الجامعة (ن = ٣١٢) طالبة جامعية، تراوحت أعمارهن بين ١٧ - ١٩ سنة، بمتوسط عمري مقداره ١٨,٦٢ سنة، وانحراف معياري مقداره ٠,٨٢ سنة، وأسفرت النتائج عن وجود ارتباط موجب جوهري عند مستوى ٠,٠١ بين تصور الانتحار وكل من اليأس والقصور في حل المشكلات والوحدة النفسية وانخفاض فاعلية الذات، وأن عزل تأثير درجات اليأس يؤدي إلى ضعف العلاقة بين تصور الانتحار وأي من القصور في حل المشكلات أو الوحدة النفسية أو انخفاض فاعلية الذات، وأن اليأس والقصور في حل المشكلات والوحدة النفسية وانخفاض فاعلية الذات كل على حده هي متغيرات مستقلة لها قدرة تنبؤية بدرجة تصور الانتحار.

أما دراسة فايد (٢٠٠٨)، فهدفت إلى فحص العلاقة بين صدمة الطفولة البينشخصية وكل من خبرات التفكك والتفكير الانتحاري. كما هدفت أيضاً إلى التعرف على القدرة التنبؤية صدمة الطفولة البينشخصية بدرجة خبرات التفكك والتفكير الانتحاري وتم تطبيق كلاً من استبيان صدمة الطفولة، ومقياس الخبرات التفككية، ومقياس التفكير الانتحاري على عينة من طالبات الجامعة (ن = ٣١٤) طالبة جامعية، تراوحت أعمارهن بين ١٧ - ١٩ سنة، بمتوسط عمري مقداره ١٧,٧٠ سنة، وانحراف معياري مقداره ٠,٦١ سنة، وأسفرت النتائج عن وجود ارتباط موجب دال إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ بين خبرات التفكك وكل من الإساءة الانفعالية، والإساءة البدنية، والإساءة الجنسية، والإهمال الانفعالي، والإهمال البدني، والدرجة الكلية لصدمة الطفولة البينشخصية، وجاء الارتباط سالباً دالاً إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ بين خبرات التفكك والإنكار/ التصغير. ووجود ارتباط موجب دال إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ بين التفكير الانتحاري وكل من الإساءة الانفعالية، والإساءة البدنية، والإهمال الانفعالي،

والإهمال البدني، والدرجة الكلية لصدمة الطفولة البيئشخصية، بينما جاء الارتباط موجب غير دال إحصائياً بين التفكير الانتحاري والإساءة الجنسية، وجاء الارتباط سالباً دالاً إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ بين التفكير الانتحاري والإنكار/ التصغير، كما توصلت النتائج إلى أن صدمة الطفولة البيئشخصية، والإساءة الانفعالية، والإهمال الانفعالي، والإساءة البدنية، والإهمال البدني، والإنكار / التصغير، هي متغيرات مستقلة لها قدرة تنبؤية بدرجة خبرات التفكك والتفكير الانتحاري.

وهدفت دراسة البحيري، وأبو الفضل (٢٠٠٨) إلى التعرف على بعض الاضطرابات النفسية المرتبطة بالطلاب الأكثر تفكيراً في الانتحار بالمدارس الثانوية عينة الدراسة بمحافظة البحر الأحمر، والمقارنة بين الطلاب (الذكور والإناث)، (طلاب التعليم الثانوي العام وطلاب التعليم الثانوي الفني) في متغير التفكير الانتحاري، مع الوقوف على الاضطرابات النفسية المرتبطة بالتفكير في الانتحار. وتم تطبيق اختبار الأفكار الانتحارية إعداد (William,1988) ترجمة وتقنين الباحثان، واختبار الصحة النفسية للمراهقين من إعداد (William,1998) ترجمة وتقنين (عبد الرقيب البحيري)، تم إجراء دراسة تحليلية من خلال تطبيق اختبار التات لموراي على حالة مرت بمحاولة انتحار فاشلة، تكونت العينة من ٣٦٠ طالباً (١٨٨ ذكور، ١٧٢ إناث)، بالإضافة إلى دراسة الحالة وهو طالب بالصف الثاني الثانوي. ومن نتائج الدراسة ما يلي: توجد فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث، وطلاب التعليم الثانوي العام وطلاب التعليم الثانوي الفني على اختبار الأفكار الانتحارية، تؤكد على ارتفاع معدل الأفكار الانتحارية عند الذكور عنها عند الإناث، وارتفاع معدل الأفكار الانتحارية عند طلاب التعليم الثانوي العام عنها عند طلاب التعليم الثانوي الفني. يتصف الطلاب كثيري التفكير في الانتحار باضطراب التوافق وفقدان الشهية للطعام واضطرابات النوم والقلق العام وقلق الانفصال واضطراب الضغط ما بعد الصدمة والاكتئاب الحاد واعتلال المزاج واضطراب التحاشي والتجنب في الشخصية واضطراب البينية واضطراب مفهوم الذات والانتطواء الذاتي والاعترا ب والممل والعدوان والانفصال عن الواقع واضطراب التكيف الاجتماعي والاضطرابات النفس جسمية واضطراب المشكلات الشخصية واضطراب عدم الاستقرار العاطفي. ومن خلال الدراسة التحليلية ظهر لدى الحالة المعاناة من مثلث الكآبة، والذي يضم نظرة سوداوية للذات، ونظرة محبطة للمحيط، لذا ينطوي وينعزل عن المجتمع، ونظرة يشوبها القلق من المستقبل، مع بعض الضغوط والقلق متعدد المصادر مثل القلق من المشكلات الشخصية والأسرية والمدرسية والأكاديمية والعلاقة بالجنس الآخر، وشدة الحاجة إلى الحب والتقبل، بالإضافة إلى البحث عن موضوع الحب، والإشباع العاطفي والنفسي، وتعتبر كلها من أسباب التفكير في الانتحار، وتتعامل الحالة مع هذه المشكلات والضغوط بأساليب انسحابية وإجمامية، مثل البكاء والهروب وعدم القدرة على المواجهة، وهذا بالإضافة إلى اضطراب الوظائف المعرفية التي أدت إلى استخدام

التبرير والإلتحار وقلب الحقائق وتحريف الإدراك، ولديها أنا عليا قاسية وعنيفة تسرف في العقاب لدرجة تحطيم وإيذاء الذات، مما يجعل هذه الحالة فاقدة لمادة الاستمرارية وعاجزة عن رؤية الحلول، مما يؤكد ضرورة الحاجة الماسة لدى الحالة وما يشابهها إلى الإرشاد النفسي.

وهدفت دراسة تُفاحة (٢٠١٠) إلى محاولة التعرف على البروفيل الشخصي لمحاولي الإلتحار، وأيضاً خفض مستوى السلوك الإلتحاري لديهم. وقد بلغ حجم العينة الكلية (٦٠) فرداً تتراوح أعمارهم ما بين (١٩ - ٢٤) سنة مقسمين إلى مجموعتين متساويتين في العدد: الأولى من محاولي الإلتحار بالفعل، والثانية من العاديين. ثم تم اختيار سبعة أفراد من المجموعة الأولى (محاولي الإلتحار) للجانب العلاجي. وطبقت على العينة الكلية الأدوات التالية؛ مقياس احتمالية الإلتحار، اختبار الشخصية المتعدد الأوجه، اختبار اليد الإسقاطي، كما طبق البرنامج العلاجي على أفراد العينة العلاجية، فأظهرت النتائج أن هناك مجموعة من العلامات التشخيصية لمحاولي الإلتحار، كما كشفت عنها الأدوات المستخدمة، كما أسفرت عن فعالية البرنامج العلاجي في خفض مستوى السلوك الإلتحاري.

واستهدفت دراسة كيرشنر، فيرير، فورنس، وزانيني (Kirchner, Ferrer,) (Forns & Zanini, 2011) دراسة مدى انتشار إيذاء الذات المتعمد، ونوايا الإلتحار والتفكير الإلتحاري وأعراض خطر الإلتحار في سن المراهقة، والخصائص المرتبطة بها لمنعها وعلاجها. وكان من أهداف الدراسة أيضاً: أ) تحليل وجود إيذاء الذات المتعمد والتفكير في الإلتحار بين المراهقين بوجه عام وفقاً للجنس، ب) دراسة الصلة بين هذين العرضين، وحساب نسبة المخاطر (RR) لسلوك إيذاء الذات لدى المراهقين ذوي التفكير الإلتحاري، وج) تحليل استراتيجيات المواجهة المستخدمة من قبل المراهقين ذوي غياب هذه السلوكيات. وبلغ عدد المشاركين ١١٧١ طالباً من مدرسة كاتالونيا الثانوية (٥١٨ ولد و ٦٥٣ بنت) وتراوحت أعمارهم بين ١٢-١٦ عاماً. وتم تقييم سلوك إيذاء الذات عن طريق YSR واستراتيجيات المواجهة عن طريق CRI للشباب. وأشارت النتائج إلى أن معدل انتشار سلوك إيذاء الذات للفرد هو ١١،٤٪ للتفكير في الإلتحار و ١٢،٥٪، والنسب المئوية وفقاً للأدبيات. ولم توجد اختلافات بين الجنسين، ولكن هناك زيادة مع تقدم العمر في كلا النوعين من السلوكيات الخطرة. وأن هناك ارتباط كبير بين إيذاء الذات المتعمد والتفكير في الإلتحار. يشير RR إلى أن سلوك إيذاء الذات ١٠ مرات أكثر عرضة للحدوث لدى المراهقين ذوي التفكير الإلتحاري مما كان عليه لدى المراهقين بدون مثل هذا التفكير وسلوك إيذاء الذات self harming. وأن استخدام استراتيجيات المواجهة المحددة يفرق بين المراهقين ذوي غياب هذه السلوكيات الخطرة، خاصة في حالة البنات.

وبحثت دراسة زيدان (٢٠١١) طبيعة العلاقة بين التعرض لسوء المعاملة والإهمال في الطفولة والتفكير الانتحاري في الرشد لدى طلاب الجامعة. وتكونت عينة الدراسة من (٤٩٧) طالباً جامعياً تراوحت أعمارهم ما بين ٢١ - ٢٥ سنة بمتوسط عمري ٢٢,٨١ سنة وانحراف معياري ٠,٧٥١، وتم تطبيق مقياس التعرض لسوء المعاملة والإهمال ومقياس اليأس ومقياس التفكير الانتحاري. وأسفرت نتائج الدراسة عن أنه توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين التعرض لسوء المعاملة والإهمال في مرحلة الطفولة وكل من اليأس والتفكير الانتحاري في الرشد، كما أنه يمكن التنبؤ باليأس والتفكير الانتحاري في الرشد من خلال التعرض لسوء المعاملة والإهمال في الطفولة.

وبحثت دراسة كوراننا ورومر (Khurana & Romer, 2012) استراتيجيات المواجهة (إن وجدت) التي تتنبأ بانخفاض التفكير الانتحاري لدى (٧١٠) من الشباب (بمتوسط عمر ١٨ سنة)، واستكشاف المسارات المحتملة التي تم من خلالها توجيه نفوذهم. وتم تحليل البيانات بشكل منفصل حسب نوع الجنس باستخدام الإجراءات المتعددة. ووجدت نتائج الدراسة أربع استراتيجيات للمواجهة، وهي حل المشكلة، والتنظيم العاطفي، ودعم السعي والقبول على التنبؤ بانخفاض التفكير الانتحاري بين كل من الذكور والإناث. ومع ذلك، تم توجيه تأثير هذه الاستراتيجيات (في الأساس) من خلال مسارات مختلفة. تم توجيه تأثير التنظيم العاطفي (والقبول) من خلال استخدامه في المتابعة وبوساطة خفض في الضغوط المتصورة وأعراض الاكتئاب، مما يؤدي إلى انخفاض في التفكير الانتحاري. وتم توجيه تأثير إرادة الدعم أيضاً من خلال المزيد من استخدامه مؤخراً في المتابعة، ولكن توقع مباشر انخفاض في التفكير الانتحاري، مع عدم وجود تأثير على الضغوط المتصورة أو أعراض الاكتئاب. وتأثير حل المشكلة على التفكير الانتحاري يتوسط انخفاض أعراض الاكتئاب، ولكن لم توجه من خلال استخدامه في المتابعة، مما يشير إلى دورة زمنية أطول للتأثير الوقائي لهذه الاستراتيجية. وأخيراً، كان للقبول تأثير تحسين خطر مباشر على التفكير الانتحاري. وخلصت الدراسة إلى أن استراتيجيات المواجهة المستخدمة عادة من قبل الشباب تكون فعالة في الحد من التفكير الانتحاري والتدريب العام، وبالتالي في الاستخدام الفعال لهذه الاستراتيجيات التي ينبغي النظر فيها.

تعقيب على الدراسات السابقة:

يتضح من عرض الدراسات السابقة ما يلي:

١. ندرة الدراسات الوقائية في البيئة العربية، والتي تهتم بفحص العلاقة بين تصور الانتحار وكل من اليأس والاكتئاب لدى طلاب الجامعة، وهذا ما تهدف إليه الدراسة الحالية.

٢. أشارت معظم الدراسات إلى أن العوامل التي تدفع إلى التفكير الانتحاري الاكتئاب ومشاعر اليأس لها دور كبير في التمهيد للانتحار.
٣. تشير الدراسات إلى معدلات عالية من التفكير بالانتحار لدى الشباب، وخاصة بين الإناث دراسة كورانا ورومر (Khurana & Romer, 2012).

فروض الدراسة:

وفقاً لما ورد في الإطار النظري، وما أسفرت عنه نتائج الدراسات السابقة، يمكن صياغة فروض الدراسة على النحو التالي:

١. توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين أساليب مواجهة الضغوط النفسية والتفكير الانتحاري لدى طلاب جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية.
٢. يسفر التحليل لعامل متغيرات الدراسة التالية أساليب مواجهة الضغوط النفسية وأبعاد التفكير الانتحاري عن عامل واحد لدى طلاب جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية.
٣. يمكن التنبؤ بأساليب مواجهة الضغوط النفسية في ضوء التفكير الانتحاري لدى طلاب جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية.

إجراءات الدراسة:

أولاً: منهج الدراسة:

استخدم الباحث المنهج الوصفي بشقيه الارتباطي والمقارن، حيث أنه يتناسب مع طبيعة موضوع الدراسة الحالية وطريقة اختبار الفروض والتحقق من صحتها. ذلك أن كل ما نحصل عليه من معنى وفقاً لهذا المنهج كما يشير (أبو حطب وصادق، ١٩٩١، ٩٤) هو وجود علاقة بين المتغيرات. ثم تم تحليل نتائج الدراسة تحليلاً إحصائياً بعد تطبيق الأدوات على عينة الدراسة.

ثانياً: عينة الدراسة:

بناء على ما تم صياغته من فروض جاء اختيار الباحث للعينات للتحقق من صحة الفروض. وقد قسمت عينات الدراسة إلى ما يلي:

١ - عينة الدراسة الاستطلاعية:

وقد تكونت هذه العينة من ١٥٠ طالباً وقد تراوحت أعمارهم بين ١٧ - ٢٢ سنة، بمتوسط عمري مقداره ١٩,٥٧ سنة، وانحراف معياري قدره ٠,٦٣ سنة، وقد تم

اختياره بهدف تحديد أهم الخصائص السيكومترية لمقاييس أساليب المواجهة، والتفكير الانتحاري حتى يتسنى للباحث القيام بالدراسة الأساسية من خلال مقياس يتوافر له القدر المطلوب من الصدق، والثبات، والقدرة على التمييز.

٢ - عينة الدراسة الأساسية:

تكونت عينة الدراسة الأساسية من ٤٠٠ من طلاب قسم علم النفس من جميع المستويات الدراسية في كلية العلوم الاجتماعية بجامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، تم اختيارهم بأسلوب العينة العشوائية الطبقية، وتم استبعاد ٤٥ منهم لعدم إكمالهم الإجابة على كل بنود المقاييس المستخدمة، وأصبح العدد الفعلي للعينة ٣٥٥ طالبا، تراوحت أعمارهم بين ١٧- ٢٢ سنة، بمتوسط عمري مقداره ١٩,٥٧ سنة، وانحراف معياري مقداره ٠,٨٢ سنة.

جدول (١) توزيع أفراد عينة الدراسة وفقاً للمستوى الدراسي

المستوى الدراسي	ك	%
الأول	٨٠	,54٢٢
الثاني	٤٠	,27١١
الثالث	٣٥	9,86
الرابع	٢٥	7,04
الخامس	٣٠	8,45
السادس	٣٠	8,45
السابع	٤٥	12,67
الثامن	٧٠	19,72
المجموع	٣٥٥	100,00

يتضح من الجدول رقم (١) ما يلي:

١ - يبلغ عدد الطلاب المشاركين من المستوى الأول ٨٠ طالباً بنسبة ٥,54٢٢% من العينة الكلية.

- ٢ - يبلغ عدد الطلاب المشاركين من المستوى الثاني ٤٠ طالباً بنسبة 27,١١% من العينة الكلية.
- ٣- يبلغ عدد الطلاب المشاركين من المستوى الثالث ٣٥ طالباً بنسبة 9,86% من العينة الكلية.
- ٤- يبلغ عدد الطلاب المشاركين من المستوى الرابع ٢٥ طالباً بنسبة 7,04% من العينة الكلية.
- ٥- يبلغ عدد الطلاب المشاركين من المستوى الثالث ٣٠ طالباً بنسبة 8,45% من العينة الكلية.
- ٦- يبلغ عدد الطلاب المشاركين من المستوى الثالث ٣٠ طالباً بنسبة 8,45% من العينة الكلية.
- ٧- يبلغ عدد الطلاب المشاركين من المستوى الثالث ٤٥ طالباً بنسبة 12,67% من العينة الكلية.
- ٨- يبلغ عدد الطلاب المشاركين من المستوى الثالث ٧٠ طالباً بنسبة 19,72% من العينة الكلية.
- ٩- يبلغ العدد الكلي للطلاب المشاركين ٣٥٥ طالباً بنسبة 100,00% من المجموع الكلي.

ثالثاً: أدوات الدراسة:

١- مقياس أساليب مواجهة الضغوط

تم تصميم مقياس أساليب مواجهة الضغوط، وذلك من خلال مراجعة الأدبيات والمقاييس النفسية في مجال أساليب مواجهة الضغوط (عبد القوي، ٢٠٠٢، ومحمود ٢٠١٢، والسيد ٢٠٠١، وعبد الحليم، ٢٠٠٦، وجودة، ٢٠٠٤)، وقد تم من خلال استقراء ما سبق التوصل إلى أساليب مواجهة الضغوط النفسية التالية: الانسحاب المعرفي؛ ويقصد به أن يبتعد الفرد عن التفكير في الضغوط، ونسيانها، والابتعاد عن أي شخص يذكره بها، والاعتماد على المهنات، والقيام بفعل أي شيء لمواجهة الضغوط النفسية.

- المواجهة النشطة: ويقصد بها أن يضاع الفرد جهده للتغلب على الضغوط، واختيار الوقت المناسب للتعامل معها، والنظرة إليها نظرة مغايرة، وتحديد الهدف، والنظر إلى الجانب الإيجابي للإحداث.

• البحث عن المساندة: ويقصد به أن يتحدث الفرد إلى شخص قريب، والمواجهة المباشرة للضغوط، ومحاولة فهمها من خلال الآخرين، وكثرة النوافل، واللجوء إلى الله.

• التريث: ويقصد به أن يأخذ الفرد في اعتباره العديد من البدائل عند الضغوط النفسية، ووضع خطة للتعامل معها، والبعد عن أي عمل متسرع، وتعديل طريقة التعامل مع الحياة، وعدم التعجل لمواجهة الضغوط النفسية.

وقد قام الباحث بتصميم عبارات أساليب مواجهة الضغوط النفسية، وذلك من خلال، الرجوع إلى الأدبيات والمقاييس سلفاً، وقد انتهى هذا الإجراء إلى أن البعد الأول (الانسحاب المعرفي) تكون من (٧) عبارات، والبعد الثاني (المواجهة النشطة) من (٨) عبارات، والبعد الثالث (البحث عن المساندة) من (٧) عبارات، والبعد الرابع (التريث) من (٧) عبارات، ثم تلا هذا، عرض عبارات أبعاد مواجهة الضغوط على لجنة ثلاثية من الأساتذة في مجال الصحة النفسية والقياس النفسي للحكم على صدق عبارات كل بعد وفقاً للتعريف الإجرائي لكل بعد الذكور سلفاً، وقد اتفقت لجنة التحكيم على حذف عبارتين من البعد الأول، والثالث والرابع، بينما تم حذف (٣) عبارات من البعد الثاني، ومن ثم تكون كل بعد من (٥) عبارات، ويوضح الجدول (٢) توزيع العبارات على أساليب مواجهة الضغوط.

جدول (٢) توزيع العبارات على أساليب مواجهة الضغوط

أساليب مواجهة الضغوط	العبارات	المجموع
الانسحاب المعرفي	١٧، ١٣، ٩، ٥، ١	٥
المواجهة النشطة	١٨، ١٤، ١٠، ٦، ٢	٥
البحث عن المساندة	١٩، ١٥، ١١، ٧، ٣	٥
التريث	٢٠، ١٦، ١٢، ٨، ٤	٥
المجموع		٢٠

وتتم الاستجابة على كل عبارة من عبارات أساليب مواجهة الضغوط النفسية من خلال ميزان تقدير ثلاثي على النحو التالي: نعم (تعطى ثلاث درجات)، إلى حد ما (تعطى درجتين)، لا (تعطى درجة واحدة فقط)، وتتراوح الدرجات على كل بعد من (٥) إلى (١٥) درجة، وللمقياس ككل من (٢٠) إلى (٨٠) درجة، وتدل الدرجة المرتفعة على القدرة المرتفعة على مواجهة الضغوط، بينما تدل الدرجة المنخفضة على انخفاض القدرة على مواجهة الضغوط (ملحق ١).

وإلى جانب هذا، تم حساب الخصائص السيكومترية لمقياس أساليب مواجهة الضغوط، وذلك من خلال تطبيق المقياس على عينة قوامها مائة طالب وطالبة على النحو التالي:

الاتساق الداخلي: تم حساب الاتساق الداخلي لعبارات أبعاد مقياس مواجهة الضغوط النفسية، وذلك من خلال حساب معامل الارتباط وبين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد، ويوضح جدول (٣) معاملات ارتباط عبارات أساليب الضغوط النفسية ودلالاتها الإحصائية

جدول (٣) معاملات ارتباط عبارات أساليب مواجهة الضغوط النفسية ودلالاتها الإحصائية (ن = ١٠٠)

الانسحاب المعرفي		المواجهة النشطة		البحث عن المساند		التريث	
رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
١	**٠.٦١	٢	**٠.٧٢	٣	**٠.٧٠	٤	**٠.٧٣
٥	**٠.٦٥	٦	**٠.٦٩	٧	**٠.٧١	٨	**٠.٧٢
٩	**٠.٧١	١٠	**٠.٦٧	١١	**٠.٦٨	١٢	**٠.٦٤
١٣	**٠.٦٨	١٤	**٠.٦٤	١٥	**٠.٦٧	١٦	**٠.٦٧
١٧	**٠.٦٧	١٨	**٠.٦٣	١٩	**٠.٦٦	٢٠	**٠.٧١

أوضحت النتائج المبينة في جدول (٣) ما يلي:

- الانسحاب المعرفي: تراوحت معاملات ارتباط عبارات الانسحاب المعرفي من (٠.٦١) إلى (٠.٧١)، وكلها معاملات ارتباط دالة إحصائياً عند مستوى ٠.١،
- المواجهة النشطة: تراوحت معاملات ارتباط عبارات المواجهة النشطة من (٠.٦٣) إلى (٠.٧٢)، وكلها معاملات دالة إحصائياً عند مستوى ٠.١،
- البحث عن المساندة: تراوحت معاملات ارتباط عبارات البحث عن المساندة من (٠.٦٦) إلى (٠.٧١)، وكلها معاملات دالة إحصائياً عند مستوى ٠.١،
- التريث: تراوحت معاملات ارتباط عبارات التريث من (٠.٦٤) إلى (٠.٧٣)، وكلها معاملات دالة إحصائياً عند مستوى ٠.١،

الاتساق الداخلي لأبعاد المقياس:

تم حساب الاتساق الداخلي لأبعاد مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية، وذلك من خلال حساب معامل الارتباط بين درجة كل بعد، والدرجة الكلية للمقياس، ويوضح جدول (٤) معاملات ارتباط أبعاد مقياس الضغوط النفسية ودلالاتها الإحصائية.

جدول (٤) معاملات الاتساق الداخلي لأبعاد مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية ودلالاتها الإحصائية (ن = ١٠٠).

أساليب مواجهة الضغوط	١	٢	٣	٤	٥
الانسحاب المعرفي					
المواجهة النشطة	**،٠٧١				
البحث عن المساندة	**،٠٧٥	**،٠٧٣			
التريث	**،٠٦٨	**،٠٧٧	**،٠٧٥		
الدرجة الكلية	**،٠٧٢	**،٠٦١	**،٠٦٩	**،٠٨٠	

أشارت النتائج في جدول (٤) إلى أن معاملات الارتباط لأساليب مواجهة الضغوط النفسية تراوحت ما بين (٠،٦١) إلى (٠،٨٠)، وكلها معاملات دالة إحصائياً عند مستوى ٠،١.

النتائج: تم حساب ثبات مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية بما يلي:

أ- طريقة إعادة الاختبار: تم حساب ثبات مقياس أساليب مواجهة الضغوط باستخدام أسلوب إعادة الاختبار بفواصل زمني قدره أسبوعين، ويوضح جدول (٥) معاملات الارتباط بين الإجراءين ودلالاتها الإحصائية.

جدول (٥) معاملات الارتباط بين الإجراءين لأساليب مواجهة الضغوط النفسية ودلالاتها الإحصائية (ن = ١٠٠)

أساليب مواجهة الضغوط	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
الانسحاب المعرفي	.٧٦	٠،١
المواجهة النشطة	.٧٥	٠،١
البحث عن المساندة	.٧٧	٠،١

التربيت	.٧٩	.١
الدرجة الكلية	٨٢	.١

أوضحت النتائج في جدول (٥) أن معاملات الثبات لأساليب مواجهة الضغوط النفسية بين الإجراءين تراوحت ما بين (٠.٧٥) إلى مستوى (٠.٨٢)، وكلها معاملات دالة إحصائياً عند مستوى ٠.١،

ب- استخدام أسلوب ألفا لكرونباخ: تم حساب ثبات أساليب مواجهة الضغوط النفسية باستخدام معادلة ألفا لكرونباخ، ويوضح جدول (٦) معاملات الثبات لأساليب مواجهة الضغوط النفسية باستخدام معادلة ألفا لكرونباخ

جدول (٦) معاملات الثبات لأساليب مواجهة الضغوط النفسية باستخدام معادلة ألفا لكرونباخ (ن = ١٠٠)

أساليب مواجهة الضغوط	معامل الثبات
الانسحاب المعرفي	.٧٩
المواجهة النشطة	.٧٧
البحث عن المساندة	.٧٥
التربيت	.٧٨
الدرجة الكلية	.٨٣

أوضحت النتائج في جدول (٦) أن معاملات الثبات باستخدام معادلة ألفا لكرونباخ، تراوحت ما بين (٠.٧٥) إلى (٠.٨٣)، وكلها معاملات ثبات مرتفعة ومقبولة إحصائياً.

٢) مقياس التفكير الانتحاري:

قام الباحث بتصميم مقياس التفكير الانتحاري من خلال مراجعة الأدبيات النفسية والمقاييس التي تناولت مفهوم التفكير الانتحاري (البحيري وأبو الفضل، ٢٠٠٨)؛ و (تفاحة، ٢٠١٠)، (عبد القوي، ١٩٨٩)؛ (فايد، ١٩٩٨)؛ (فايد، ٢٠٠٣)، وقد تم التوصل من خلال تحليل الأدبيات سالفه الذكر إلى وجود بعدين للتفكير الانتحاري، هما:

• البعد الأسري: ويقصد به شعور الفرد بالملل، وعدم القدرة على التفاهم، والمعاناة من الإساءة وكثرة الشجار، وعدم وجود جو ملائم للراحة، وعدم القدرة على تكوين علاقات بناءة، وتقلب المزاج.

• البعد النفسي: ويقصد به شعور الفرد بالاكتئاب، والخجل، وسرعة الغضب، والنطق، وفقدان الطموح، والمعاناة من التوتر، وعدم القدرة على التعبير عن الذات.

وفي ضوء التعريفات المذكورة سلفاً لأبعاد التفكير الانتحاري، تم بناء العبارات لكل بعد، وذلك من خلال الرجوع إلى الأدبيات النفسية المذكورة سلفاً، وعليه، تكون البعد الأول (البعد الأسري) من (٩) عبارات، والبعد الثاني (البعد النفسي) من (١٠) عبارات.

وقم تم عرض عبارات بعدي التفكير الانتحاري على لجنة ثلاثية مكونة من الأساتذة المتخصصين في الصحة النفسية والقياس النفسي للحكم على صدق عبارات كل بعد وفقاً للتعريف الخاص به، وانتهى هذا الإجراء إلى حذف عبارتين من البعد الأول، وثلاث عبارات من البعد الثاني، يوضح جدول (٧) توزيع العبارات على بعدي التفكير الانتحاري.

جدول (٧) توزيع العبارات على بعدي مقياس التفكير الانتحاري

المجموع	العبارات	أبعاد التفكير الانتحاري
٧	١٣، ١١، ٩، ٧، ٥، ٣، ١	البعد الأسري
٧	١٤، ١٢، ١٠، ٨، ٦، ٤، ٢	البعد النفسي
١٤		

وتتم الاستجابة على كل عبارة من خلال ميزان تقدير ثلاثي على النحو التالي: نعم (تعطى ثلاث درجات)؛ إلى حد ما (تعطى درجتين)؛ لا (تعطى درجة واحدة فقط)، وتتراوح الدرجات على كل بعد من (٧) إلى (٢١) درجة، وللمقياس ككل من (١٤) إلى (٤٢) درجة، وتدل الدرجة المنخفضة على انخفاض التفكير الانتحاري، بينما تدل الدرجة المرتفعة على ارتفاع التفكير الانتحاري. (ملحق ٢).

وإلى جانب هذا، قام الباحث بحساب الخصائص السيكومترية لمقياس التفكير الانتحاري، وذلك من خلال تطبيقه على مجموعة مكونة من مائة طالب وطالبة على الوجه التالي:

الاتساق الداخلي: تم حساب الاتساق الداخلي لبعدي مقياس التفكير الانتحاري، وذلك من خلال حساب معامل الارتباط وبين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد، ويوضح جدول (٨) معاملات الاتساق الداخلي، ودلالاتها الإحصائية.

جدول (٨) معاملات الاتساق لبعدي التفكير الانتحاري، ودلالاتها الإحصائية (ن) = ١٠٠.

البعد النفسي		البعد الأسري	
معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة
**،٠٠٦١٤	٢	**،٠٠٥٢٤	١
**،٠٠٤٩٧	٤	**،٠٠٦٣٢	٣
**،٠٠٧٠٦	٦	**،٠٠٥٧٨	٥
**،٠٠٦٢٤	٨	**،٠٠٢٠٩	٧
**،٠٠٦٣٧	١٠	**،٠٠٥٤٦	٩
**،٠٠٧٧٤	١٢	**،٠٠٧٥٤	١١
**،٠٠٥١٥	١٤	**،٠٠٦٠٩	١٣

أوضحت النتائج المبينة في جدول (٨) أن معاملات الارتباط للبعد الأسري تتراوح ما بين (٠.٢٠٩) إلى (٠.٧٥٤) وكلها معاملات دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥)، (٠.١) كما تراوحت معاملات ارتباط عبارات البعد النفسي من (٠.٤٩٧) إلى (٠.٧٧٤) وكلها معاملات دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١).

الاتساق الداخلي لأبعاد المقياس:

تم حساب الاتساق الداخلي لأبعاد مقياس التفكير الانتحاري، وذلك من خلال حساب معامل الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس، ويبين جدول (٩) معاملات الاتساق الداخلي لأبعاد المقياس، ودلالاتها الإحصائية.

جدول (٩) معاملات الاتساق الداخلي لأبعاد مقياس التفكير الانتحاري، ودلالاتها الإحصائية

الأبعاد	١	١	٣
البعد الأسري	—		

البعد النفسي	*,٧٥٤	—
الدرجة الكلية	*,٧٨٤	*,٨٤٩

أشارت النتائج في جدول (٩) إلى أن معاملات ارتباط بعدي اختبار التفكير الانتحاري تتراوح ما بين (٠,٧٥٤) إلى (٠,٨٤٩)، وكلها معاملات دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١).

الثبات: تم حساب ثبات مقياس التفكير الانتحاري بما يلي:

أ- طريقة إعادة الاختبار: تم حساب ثبات مقياس التفكير الانتحاري باستخدام أسلوب إعادة الاختبار بفواصل زمني قدره أسبوعين، ويوضح جدول (١٠) معاملات الارتباط بين الإجراءين، ودلالاتها الإحصائية.

جدول (١٠) معاملات الارتباط بين الإجراءين لبُعدي مقياس التفكير الانتحاري، ودلالاتها الإحصائية (ن = ١٠٠)

الأبعاد	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
البعد النفسي	٠,٨٤٧	٠,٠١
البعد الأسري	٠,٧٩٤	٠,٠١
الدرجة الكلية	٠,٨٢٩	٠,٠١

أوضحت النتائج في جدول (١٠) أن معاملات الثبات لبُعدي مقياس التفكير الانتحاري تراوحت ما بين (٠,٧٩٤) إلى (٠,٨٤٧)، وكلها معاملات دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١).

ب- استخدام معادلة ألفا لكرونباخ: تم حساب ثبات بعدي مقياس التفكير الانتحاري باستخدام معادلة ألفا لكرونباخ، ويوضح جدول (١١) معاملات الثبات باستخدام أسلوب ألفا لكرونباخ

جدول (١١) معاملات الثبات لأبعاد مقياس التفكير الانتحاري (ن = ١٠٠)

الأبعاد	معامل الارتباط
البعد النفسي	٠,٧٣٦
البعد الأسري	٠,٧٤٢
الدرجة الكلية	٠,٦٩٤

أوضحت النتائج المبينة في جدول (١١) أن معاملات الثبات باستخدام معادلة ألفا لكرونباخ تراوحت ما بين (٠,٦٩٤) إلى (٠,٧٤٢)، وكلها معاملات مرتفعة ومقبولة إحصائياً.

إجراءات الدراسة: تم إجراء الدراسة وفقاً للخطوات التالية:

- تم تصميم كل من مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية، والأفكار الانتحارية، وحساب خصائصهما السيكومترية على عينة قوامها مائة طالب من طلاب جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية.
- بعد التأكد من صدق وثبات المقياسين تم تطبيقهما مرة أخرى على عينة قوامها (٣٥٥) طالباً من طلاب جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية.
- تم تصحيح الاستجابات على عبارات المقياسين وفقاً لمفاتيح التصحيح، وتفريغها، وتحليلها إحصائياً.

الأساليب الإحصائية المستخدمة:

- معامل ارتباط بيرسون.
- معادلة ألفا لكرونباخ.
- طريقة المكونات الأساسية من إعداد هوبلخ.
- معادلة الانحدار المتعدد.

نتائج الدراسة ومناقشتها:

(١) النتائج الخاصة باختبار صحة الفرض الأول ومناقشتها. حيث ينص الفرض الأول على ما يلي: توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين أساليب مواجهة الضغوط النفسية والتفكير الانتحاري لدى طلاب جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية.

جدول (١٢) معاملات الارتباط ودلالاتها الإحصائية بين أساليب مواجهة الضغوط النفسية والتفكير الانتحاري (ن = ٣٥٠)

التفكير الانتحاري/ أساليب مواجهة الضغوط	الانسحاب المعرفي	المواجهة النشطة	البحث عن المساندة	التريث	الدرجة الكلية
البعد الأسري	** ,٧٣	** ,٥٥	** ,٤٩	** ,٥٣	** ,٦٧

**٠,٧١	**٠,٦١	**٠,٥١	**٠,٦١	**٠,٦٦	البعد النفسي
**٠,٦٨	**٠,٧٠	**٠,٥٣	**٠,٥٩	**٠,٦٣	الدرجة الكلية

أوضحت النتائج في جدول (١٢) ما يلي:

- البعد الأسري: وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً عند مستوى ٠.١، بين البعد الأسري والانسحاب المعرفي ($r = ٠,٧٣$)؛ وعلاقة سالبة دالة إحصائياً عند مستوى ٠.١، بين البعد الأسري وكل من المواجهة النشطة ($r = - ٠,٥٥$)؛ والبحث عن المساندة ($r = - ٠,٤٩$)؛ والتريث ($r = - ٠,٥٣$)؛ والدرجة الكلية لأساليب مواجهة الضغوط النفسية ($r = - ٠,٦٧$).
- البعد النفسي: وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً عند مستوى ٠.١، بين البعد النفسي والانسحاب المعرفي ($r = ٠,٦٦$)؛ وعلاقة سالبة دالة إحصائياً عند مستوى ٠.١، بين البعد النفسي وكل من المواجهة النشطة ($r = - ٠,٦١$)؛ والبحث عن المساندة ($r = - ٠,٥١$)؛ والتريث ($r = - ٠,٦١$)؛ والدرجة الكلية لأساليب مواجهة الضغوط النفسية ($r = - ٠,٧١$).
- الدرجة الكلية للتفكير الانتحاري: وجود علاقة موجبة بين الدرجة الكلية للتفكير الانتحاري دالة عند مستوى ٠.١، وبين الانسحاب المعرفي ($r = ٠,٦٣$)؛ وأيضاً توجد علاقة سالبة دالة إحصائياً بين الدرجة الكلية للتفكير الانتحاري وكل من المواجهة النشطة ($r = - ٠,٥٩$)؛ والبحث عن المساندة ($r = - ٠,٧٣$)؛ والتريث ($r = - ٠,٧٠$)؛ والدرجة الكلية لأساليب مواجهة الضغوط النفسية ($r = - ٠,٦٨$).

ومن ثم تؤيد هذه النتائج صحة الفرض الأول الذي ينص على وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية والتفكير الانتحاري.

وتتفق هذه النتائج مع ما انتهت إليه نتائج دراسات ديكسون وآخرون (١٩٩٢) والعاكشي (٢٠٠٦) والبحيري وأبو الفضل (٢٠٠٨) وزونج وآخرون (٢٠١٢) في وجود علاقة إحصائية دالة بين أساليب مواجهة الضغوط النفسية وأبعاد التفكير الانتحاري.

ويرى الباحث أن استخدام الفرد لأساليب مواجهة الضغوط النفسية الإيجابية يؤدي إلى مقاومة التفكير أو الإقدام على الانتحار؛ لأن الأساليب الموجبة تعد بمثابة الحصن الحصين للإنسان تحميه وتقيه من شر الإقدام أو التفكير في الانتحار.

(٢) النتائج الخاصة باختبار صحة الفرض الثاني ومناقشتها، حيث ينص الفرض الثاني على ما يلي: يسفر التحليل العاملي لمتغيرات الدراسة التالية (أساليب مواجهة الضغوط نفسية وأبعاد التفكير الانتحاري) عن عامل واحد لدى طلاب جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية.

جدول (١٣)

متغيرات الدراسة	العامل	نسب الشيوخ
أساليب مواجهة الضغوط النفسية	الانسحاب المعرفي	,٣٧
	المواجهة النشطة	,٣٠
	البحث عن المساندة	,٤٥
	التريث	,٤٩
التفكير الانتحاري	البعد الأسري	,٢٨
	البعد النفسي	,٤٢
الجذر الكامن	٢,٣٢	
نسب التباين	%٣٨,٦٧	%٣٨,٦٧

أوضحت النتائج في جدول (٣!) أنه أسفر عن التحليل العاملي للمصفوفة الارتباطية (٦×٦) عن عامل واحد من الدرجة الأولى [الجذر الكامن = ٢,٣٢، نسبة التباين = ٣٨,٦٧]. وقد تشبع على العامل الأول المتغيرات التالية

جدول (١٤)

المتغيرات	التشبعات
الانسحاب المعرفي	,٣٧
المواجهة النشطة	,٣٠
البحث عن المساندة	,٤٥

التربيت	,٤٩
البعد الأسري	,٢٨
البعد النفسي	,٤٢

وقد أطلق على هذا العامل بعد فحص مكوناته: الدافع وراء الإقدام على الانتحار.

وعليه، تؤيد هذه النتائج صحة الفرض الثاني الذي نص على وجود عامل عام لأبعاد أساليب مواجهة الضغوط النفسية والتفكير الانتحاري.

وتتفق هذه النتائج مع أسفرت عنه نتائج دراسات مايز وزملاؤه (٢٠٠١)، وفايد (٢٠٠٨)، وكورانا ورومر (٢٠١٢) وبعد الله وزملاؤه (٢٠١٣) التي أوضحت وجود ارتباط بين أساليب مواجهة الضغوط النفسية والتفكير الانتحاري.

في ضوء ما انتهت إليه نتائج الفرض الثاني، يرى الباحث أن أساليب مواجهة الضغوط النفسية الإيجابية تجعل الإنسان منأى عن فكرة الإقدام على الانتحار أو التفكير فيه؛ لأن هذه الأساليب الإيجابية تمنحه نوعاً من الصلابة النفسية التي تجعله يقاوم مثل هذه الأفكار السلبية.

٣) النتائج الخاصة باختبار صحة الفرض الثالث ومناقشتها، حيث ينص الفرض الثالث على ما يلي: يمكن التنبؤ بأساليب مواجهة الضغوط النفسية في ضوء التفكير الانتحاري لدى طلاب جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية.

جدول (١٥) تحليل الانحدار المتعدد للمتغير التابع (أساليب مواجهة الضغوط النفسية) في ضوء المتغير المستقل (التفكير الانتحاري) لدى طلاب جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية

المتغير التابع	المتغير المستقل	R	R2	B	beTa	F	الدلالة الإحصائية	ت	الدلالة الإحصائية
الانسحاب المعرفي	البعد الأسري	,٤٤	,١٩	,٤١	,٤٤	٢,٨٥	,٠١	٤,٥٧	,٠١
البحث عن المساندة	البعد النفسي	,٤٠	,١٦	,٤٥	,٦٩	١٦,٦	,٠١	٤,٠١	,٠١

أوضحت النتائج في جدول (١٥) أنه يمكن التنبؤ بالانسحاب المعرفي أحد أساليب مواجهة الضغوط النفسية بمعلومية البعد الأسري أحد أبعاد التفكير الانتحاري. إضافة إلى هذا، أمكن التنبؤ بالبحث عن المساندة أحد أساليب مواجهة الضغوط النفسية

بمعلومية البعد النفسي أحد أبعاد التفكير الانتحاري. ومن ثم، تؤيد هذه النتائج صحة الفرض الثالث جزئياً حيث نص على أنه يمكن التنبؤ بأساليب مواجهة الضغوط النفسية في ضوء التفكير الانتحاري لدى طلاب جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية.

وتتسق هذه النتائج نسبياً مع ما انتهت إليه دراسات زيدان (٢٠١١)؛ سلطان نينجاد وآخرون (٢٠١٣)؛ كورانا ورومر (٢٠١٣) التي أسفرت عن أن نوع الأسلوب المستخدم في مواجهة الضغوط النفسية يرتبط نوعاً ما مع أحد أبعاد التفكير الانتحاري.

كما أوضحت نتائج الفرض الثالث أن الأسرة وما يحيط بها من ظروف قد تكون أحد الأسباب الرئيسية التي تدفع الفرد إلى التفكير أو الإقدام على الانتحار، خاصة عندما يكون المناخ الأسري مناخاً غير سوي لا يوجد فيه نوع من التفاعل والتواصل بين أفرادها، ومن ثم يلجأ هذا الفرد إلى فكرة الهروب من هذا المناخ السيئ فيلجأ إلى أساليب غير سوية مثل فكرة الانتحار.

خلاصة النتائج: انتهت الدراسة إلى النتائج التالية

١. وجود ارتباطات ذات دلالة إحصائية بين أساليب مواجهة الضغوط النفسية والتفكير الانتحاري.

٢. وجود عامل عام بين أبعاد أساليب مواجهة الضغوط النفسية وأبعاد التفكير الانتحاري.

٣. يمكن التنبؤ لكل من الانسحاب المعرفي والبحث عن المساندة الاجتماعية كأسلوبين من أساليب مواجهة الضغوط النفسية بكل من البعد الأسري والبعد النفسي أبعاد التفكير الانتحاري.

وفي ضوء ما انتهت إليه الدراسة من نتائج يمكن الخروج بالتوصيات التالية:

• تعزيز أساليب مواجهة الضغوط النفسية الموجبة لدى المراهقين والشباب حتى تكون حصناً حصيناً أمام ما يطرأ عليهم من أفكار سلبية.

• تعزيز الوعي الديني لدى المراهقين والشباب لقيمة الحياة، وما دور ووظيفة الإنسان من وجوده في هذه الحياة.

إضافة إلى هذا يمكن اقتراح بعض الدراسات مثل ما يلي:

• فاعلية برنامج إرشادي نفسي ديني لخفض الإقدام على الانتحار لدى مجموعة من المراهقين.

• دراسة الأسباب النفسية والاجتماعية الكامنة وراء فكرة الإقدام على الانتحار لدى المراهقين.

المراجع

١. البحيري، عبد الرقيب؛ وأبو الفضل، محفوظ (٢٠٠٨). بعض الاضطرابات النفسية المرتبطة بالتفكير الانتحاري لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية، المجلة المصرية للدراسات النفسية، ١٨ (٦٠): ٣ - ٥٤.
٢. تَفَاحَة، جمال سيد (٢٠١٠). السلوك الانتحاري. .. دراسة تشخيصية علاجية. المجلة العلمية لكلية التربية، جامعة أسيوط، ٢٦ (١)، ص ٢٨١ - ٣٢٤.
٣. تَفَاحَة، جمال سيد (٢٠١٠). السلوك الانتحاري: دراسة تشخيصية علاجية، المجلة العلمية، كلية التربية، جامعة أسيوط، ٢٦، (١): ٢٨١ - ٣٢٤.
٤. حودة، أمال عبد القادر (٢٠٠٤). أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة الأقصى، بحث مقدم إلى المؤتمر التربوي الأول (التربية) في فلسطين، المنعقد في كلية التربية بالجامعة الإسلامية في الفترة من ٢٣ - ٢٤ / ١١ / ٢٠٠٤.
٥. زيدان، عصام محمد (٢٠١١). التعرض لسوء المعاملة والإهمال في الطفولة وعلاقته باليأس و التفكير الانتحاري في الرشد. مجلة البحوث النفسية والتربوية - كلية التربية جامعة المنوفية - مصر، ٢٦ (٣)، ٣٦٧ - ٤٤٣.
٦. سلامة، ممدوحة (٢٠٠٩). مقدمة في علم النفس. ط٢. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
٧. السيد، فاروق (٢٠٠١). القلق وإدارة الضغوط، القاهرة، دار الفكر العربي.
٨. شويخ، هناء (٢٠٠٧). فاعلية برنامج تدريبي لتحسين بعض المتغيرات النفسية والفسولوجية لنوعية الحياة لدى مرضى الفشل الكلوي الخاضعين للعلاج بالاستئصاء الدموي المتكرر، رسالة دكتوراه (غير منشورة)، كلية الآداب، جامعة القاهرة.
٩. عبد الحليم، الصادق محمد (٢٠٠٦). استراتيجيات عمليات تحمل الضغوط النفسية لدى المعاقين بصرياً بولاية الخرطوم وعلاقتها ببعض المتغيرات، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب، جامعة الخرطوم.

١٠. عبد القوي، سامي (١٩٨٩). دراسة في سيكولوجية محاولي الإنتحار. رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية الآداب، جامعة عين شمس.
١١. عبد القوي، سامي (١٩٨٩). دراسة في سيكولوجية محاولي الانتحار، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية الآداب، جامعة عين شمس.
١٢. عبد القوي، سامي (٢٠٠٢). أساليب التعامل مع الضغوط والمظاهر الاكتئابية لدى عينة من طلبة وطالبات جامعة الإمارات، حوليات آداب عين شمس، ٣٠ (٢): ٣١٠ - ٣٦٢.
١٣. عبد القوي، سامي (٢٠٠٢). أساليب التعامل مع الضغوط والمظاهر الاكتئابية لدى عينة من طلبة وطالبات جامعة الإمارات. حوليات آداب عين شمس، ٣٠ (٢)، ٣١٠ - ٣٦١.
١٤. غانم، محمد (٢٠١٤). سلسلة الاضطرابات النفسية (١) اضطرابات الأكل. القاهرة: دار غريب.
١٥. فايد، حسين علي (١٩٩٨). الفروق في الاكتئاب واليأس وتصور الانتحار بين طلبة الجامعة وطالباتها، مجلة دراسات نفسية، القاهرة، رابطة الإخصائين النفسيين المصرية، ٨، (١): ٤١ - ٧٨.
١٦. فايد، حسين علي (١٩٩٨). الفروق في الاكتئاب واليأس وتصور الانتحار بين طلبة الجامعة وطالباتها. مجلة دراسات نفسية، القاهرة، رابطة الأخصائين النفسيين المصرية، ٨، (١)، ٤١ - ٧٨.
١٧. فايد، حسين علي (٢٠٠٣). اليأس وحل المشكلات والوحدة النفسية وفاعلية الذات كمنبئات بتصور الانتحار لدى طالبات الجامعة، المجلة المصرية للدراسات النفسية، ١٣، (٢٨): ١٠١ - ١٥٦.
١٨. فايد، حسين علي (٢٠٠٣). اليأس وحل المشكلات والوحدة النفسية وفاعلية الذات كمنبئات بتصور الانتحار لدى طالبات الجامعة. المجلة المصرية للدراسات النفسية - ١٣ (٢٨)، ١٠١ - ١٥٦.
١٩. فايد، حسين علي (٢٠٠٨). صدمة الطفولة البيئشخصية وعلاقتها بخبرات التفكك والتفكير الانتحاري لدى عينة غير إكلينيكية. مجلة دراسات نفسية، ١٨ (٤)، ص ٦٤٩ - ٦٨٨.

٢٠. محمود، هبة (٢٠١٢). سمات الشخصية الخمس الكبرى وأساليب مواجهة المشقة كمنبئات بأعراض الاكتئاب والقلق لدى طلاب الجامعة. رسالة دكتوراه (غير منشورة)، كلية الآداب، جامعة حلوان.
٢١. محمود، هبة (٢٠١٢). قائمة مواجهة الضغوط، القاهرة، مؤسسة طبية للنشر والتوزيع.
٢٢. مذكور، إبراهيم (١٩٧٥). معجم العلوم الاجتماعية. القاهرة، الهيئة المصرية العامة للكتاب.
٢٣. النبال، مایسة وعبد الله، هشام (١٩٩٧). أساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة وعلاقتها ببعض الاضطرابات الانفعالية لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة قطر. المؤتمر الدولي الرابع لمركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، ٨٥ - ١٤٢.
٢٤. يونس، مرعى (٢٠١١). علم النفس الإيجابي للجميع مقدمة، مفاهيم، وتطبيقات في العمر المدرسي. القاهرة: مكتبة الأتجلو المصرية.
25. Beck , A. et al. (1979). Assessment of Suicidal Ideation: The Scale for Suicidal Ideation. *Journal of Consulting & Clinical Psychology*, 47, 343 - 352.
26. Bonner , R. & Rich , A. (1987). Toward a predictive model of suicidal ideation and behavior: Some preliminary data in college students. *Suicide & Life-Threatening Behavior* , 17 , 50-63.
27. Dixon , A. et al. (1992). Use Different Sources of Stress to Predict Hopelessness and Suicide Ideation in a College Population. *Journal of Counseling Psychology* , 39 (3) , 342-349.
28. Endler, N., & Parker, J. (1999). *Coping inventory for stressful situations (CISS)*. Canada: Multi- Health System.
29. Felner, R., Felner, T., & Silverman , M. (2000). Prevention in mental health and social intervention: Conceptual and methodological issues in the evaluation of the science and practice of prevention. In J. Rapaport and E. Sideman (Eds.) *Handbook of Community Psychology* (9-46) , New York: Plenum Press.
30. Folkman, S. (1984). Personal Control and Stress and Coping Processes: A Theoretical Analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46 (4), 839-852.
31. Folkman, S. (2013). Stress, Coping, and Hope. In B, Carr & J, Steel (Eds.) *Psychological Aspects of Cancer* (119- 127). New York: Springer.

32. Gross, J. (1999). Emotion Regulation: Past, Present, Future. *Cognition and Emotion*, 13(5), 551-573.
33. Higgins, J., & Endler, N. (1995). Coping life stress, and Psychological and somatic distress. *European Journal of Personality*, 9(4), 253-270.
34. Khurana, A. & Romer, D. (2012). Modeling the Distinct Pathways of Influence of Coping Strategies on Youth Suicidal Ideation: A National Longitudinal Study. *Prev Sci.*, 3:644–654. DOI 10.1007/s11121-012-0292-3
35. Kirchner, T., Ferrer, L., Forns, M., & Zanini, D. (2011). Self-harm behavior and suicidal ideation among high school students. Gender differences and relationship with coping strategies. *Actas Esp Psiquiatr*, 39(4), 226-35.
36. Muller , R. , Lemieux , K. , & Sicoli , L. (2001). Attachment and psychopathology among formerly maltreated adults. *Journal of Family Violence* , 16 , 151 - 169.
37. Rudd , M. D. (1989). The Prevalence of Suicidal Ideation among College students. *Suicide & Life - Threatening Behavior*, 19 (2) , 173-183.
38. Rudd, M. (2004). *The Suicidal Ideation Seale: A self – report measure of suicidal ideation*. Manuscript Submitted for Publication.

ملحق (١)

مقياس أساليب مواجهة الضغوط

م	العبارات	درجة الاستجابة		
		نعم	إلى حد ما	لا
١	أبتعد عن التفكير في الضغوط النفسية			
٢	أضعاف جهدي للتغلب على الضغوط النفسية			
٣	أتحدث إلى شخص قريب إلى نفسي			
٤	أخذ في اعتباري العديد من البدائل عند مواجهة الضغوط النفسية			
٥	أحاول نسيان الضغوط النفسية			
٦	أختار الوقت المناسب للتعامل مع الضغوط النفسية			
٧	أفعل أي شيء بطريقة مباشرة لمواجهة الضغوط النفسية			
٨	أضع خطة للتعامل مع الضغوط النفسية وأقوم بتنفيذها			
٩	أبتعد عن أي شخص يمكن أن يذكرني بالضغوط النفسية التي تواجهني			
١٠	أنظر إلى الضغوط النفسية نظرة مغايرة لكي أجعلها أكثر إيجابية			
١١	أحاول أن أفهم الموقف من خلال الآخرين			
١٢	أبتعد عن أي عمل متسرع حتى تتاح لي الفرصة لمواجهة الضغوط النفسية			
١٣	أعتمد على المهدئات عند مواجهة الضغوط النفسية			
١٤	أعيد تحديد هدفي في حياتي وما يجب الاهتمام به			
١٥	أكثر من النوافل عسى أن تقربني إلى الله			
١٦	أقوم بتعديل طريقة تعاملتي مع الحياة			
١٧	أفعل أي شيء لمواجهة الضغوط النفسية			
١٨	أنظر إلى الجانب الإيجابي فقط لما يحدث من حولي			
١٩	ألجأ إلى الدعاء وطلب العون من الله سبحانه وتعالى			
٢٠	لا أتعجل العمل لمواجهة الضغوط النفسية			

ملحق (٢)

مقياس التفكير الانتحاري

م	العبارات	درجة الاستجابة		
		نعم	إلى حد ما	لا
١	أشعر بالملل مع أسرتي			
٢	أشعر بالاكئاب			
٣	لا أستطيع أن أتفاهم مع آراء أسرتي			
٤	أعاني من سرعة الغضب			
٥	تعملني أسرتي معاملة سيئة			
٦	ليس لدي طموح في المستقبل			
٧	أعاني من كثرة الشجار مع أفراد أسرتي			
٨	أشعر بالقلق			
٩	لا يتوافق لي جو ملائم للراحة مع أفراد أسرتي			
١٠	لا أعرف كيف أعبر عن نفسي بوضوح			
١١	يضايقني مزاج أسرتي معي			
١٢	ليس لدي طموح في المستقبل			
١٣	لا أعرف كيفية بناء علاقات جيدة			
١٤	أعاني من التوتر			

