

- تصور الانتحار لدى الطلاب المقبلين على التخرج وعلاقته بإدراك الضغط النفسي واستراتيجيات المقاومة -

أ . أحمد فاضلي

أستاذ مساعد مكلف بالدروس

قسم علم النفس وعلوم

التربية والأرطوفونيا

جامعة سعد دحلب / البليدة

الملخص:

تهدف الدراسة الحالية إلى محاولة الكشف عن الاستراتيجيات التي يستخدمها الطلبة للتعامل مع الضغوط النفسية و مدى إدراكهم لها ، و علاقة ذلك بتصور الانتحار ، و تحديد ما إذا كانت هناك علاقة ارتباط بين هذه المتغيرات . وقد تألفت عينة البحث الحالي تعدادا من 84 طالبا و طالبة بواقع (37ذكور) و(47إناث) متوسط سنهم 22.70 و انحراف معياري 0.70 موزعين على اربعة تخصصات جامعية.

و تم تطبيق مقياس تصور الانتحار لرود و مقياس إدراك الضغط النفسي لـ لفينستن ، و كذا مقياس استراتيجيات المقاومة لفولكمان و لازاروس. و من خلال العلاقات الارتباطية توصلت نتائج البحث الحالي إلى وجود علاقة ارتباط موجبة بين شدة إدراك الضغط النفسي و ارتفاع درجة تصور الانتحار . كما كان لإستراتيجية المواجهة المعتمدة على حل المشكلات علاقة بانخفاض درجة تصور الانتحار ، أما فيما يتعلق باستراتيجيات المواجهة المركزة على الانفعال فقد توصل البحث الحالي إلى ارتباط الاستراتيجيات المركزة على السند الاجتماعي و كذا

التهرب /التجنب بارتفاع درجة تصور الانتحار . بينما لم تكن هناك أية دلالة فيما يتعلق بالاستراتيجيات المتبقية (اتخاذ مسافة ضبط الذات ، تحمل المسؤولية ، إعادة التقدير الايجابي. وتم تفسير ومناقشة نتائج هذه الدراسة بالرجوع إلى التراث السيكولوجي اعتمادا على ما استجد واستحدث في ميدان الدراسة الخاصة بالاستعجالات والطوارئ النفسية psychological emergency .

مقدمة :

يعتبر السلوك الانتحاري مشكلة إنسانية يتزايد خطرها في العالم مع تقدم الزمن ، وهذا ما تؤكدته الدراسات والإحصائيات ، خاصة مع نشوء المدن وانتشار الصناعة وتعدّد الحياة بوجه عام ، وما ينشأ عن هذه العمليات من اختلال الحياة الاجتماعية على عزل الفرد واختلال شخصيته .

و الإنسان بوجه خاص يمتاز بنزعه إلى أن يمارس الحياة أكثر من أي كائن حي آخر ، و في محاولته للاحتفاظ بحياته و عنايته بها لضمان استمرارها يجاهد لتطويرها إلى حياة أفضل . و ذلك بفضل ما يملك من قوى الإبداع و القدرة على الاكتساب و ما يتسم به سلوكه من مرونة ، و ما ينشأ عن ذلك كله من تراث اجتماعي . و يحاول الإنسان أن يبعد عن نفسه كل عوامل الإيذاء و التخريب والتدمير حتى الموت ، (مكرم سمعان 1964).

لكن قد تعتري حياة الإنسان بعض الظروف التي تخل بتفكيره و ميوله ومعاشه النفسي ، فيلجأ إلى بعض السلوكات التي قد تؤدي في الأخير إلى إيذاء نفسه و الذي قد يبرز على شكل المحاولة الانتحارية أو الانتحار .

يؤكد محمد مياسة (1972) أن الانتحار أضحي مشكلة اجتماعية يتصاعد حجمها مع مرور الزمن في كل المجتمعات و منها المجتمعات العربية ، و هذا

الشعور بإشكالية الانتحار هو الذي يدفع للعمل على الإحاطة بجوانبه و الوقوف على سماته ، و محاولة تفهم العوامل التي تدفع الأفراد إلى ممارسة هذا السلوك المدمر .

و لعل الدراسة الحالية تحاول الكشف عن بعض العوامل المساعدة على تصور الانتحار لدى فئة من الشباب ، و هم من طلاب الجامعة و الذي هم على أبواب التخرج .

الإشكالية:

يعد الانتحار ظاهرة إنسانية عامة ، صاحبت الوجود البشري منذ البدايات الأولى حتى اليوم ، ففي جل الجماعات الإنسانية على تغاير حضاراتها يوجد بعض من يقدمون على الانتحار بصورة ما ، و فضلا عن ذلك فإن الإحصاءات الجنائية أو الحيوية في معظم دول العالم تشير إلى أن الإقبال على الانتحار يكثر تكراره و ترتفع نسبته مع تقدم الزمن ، مرتبطا بانتشار التصنيع و مصاحبا ما هو ملحوظ من تعقد الحياة ، تشابك في المصالح و آلية في العلاقات و تفكك في كثير من الجماعات في العصور الحديثة بوجه خاص (مكرم سمعان 1964).

و رغم أن الإحصاء في الحوادث الانتحارية يعتمد على محاضر الاستجواب و شهادات الوفاة التي قد لا تعكس نسبة الحوادث الحقيقية ، إلا أنه يمكن إدراج الانتحار ضمن أول عشرة أسباب الموت عند الكهول في المجتمعات الحضرية ، و يشكل 10% من الوفيات بين عمر 25-34 سنة و 30% من الوفيات عند طلاب الجامعة و يعد السبب الثالث للموت عند المراهقين بشكل عام. و حوالي 70% من الانتحار التام يحدث بعد الأربعين ، حيث ترتفع النسبة بحدّة بعد 60 سنة خاصة عند الرجال.

و حوالي 65% من محاولات الانتحار تحدث قبل الأربعين ، و تشكل الفتيات المراهقات العازبات نسبة جيدة من محاولات الانتحار ، و النسبة تكون عالية أيضا عند الرجال غير المتزوجين في الثلاثين من عمرهم (زياد عدوان 1990).

و في إحصائيات المنظمة العالمية للصحة لسنة (1978) فإن الانتحار ينتشر عند الأفراد المنتمين إلى الفئة العمرية 15-24 سنة و هو شائع فيما يبدو عند الدول التي يقال عنها متقدمة ، حيث تأتي فنلندا في المرتبة الأولى و كندا و ألمانيا في المرتبة الثانية و السويد و اليابان في المرتبة الثالثة (HANGAN 1997).

و على اعتبار أن الانتحار مشكلة نفسية و اجتماعية في آن واحد ، فهي مشكلة اجتماعية من حيث إقبال الشباب عليه و ارتفاع نسبتهم المطردة ، و يعتبر مؤشرا لاختلال في العلاقات الاجتماعية ، و هذا بسبب التغيرات الاجتماعية الحاصلة في المجتمعات الحالية ، أما من حيث كونه مشكلة نفسية فهذا لأنه مؤشر على اختلال توازن الشخصية و اضطراب الصحة النفسية ، و هذا قد يعود إلى عدم القدرة على إدراك الواقع .

و حين تسجل بعض الدراسات انتشار السلوك الانتحاري أو المحاولة الانتحارية لدى طلاب الجامعات أو الحاملين لشهادات جامعية فإن التساؤلات تقفز مشكلة سلسلة من الاستفهام عن أسباب هذا السلوك . و قد سلط الضوء مكرم سمعان (1964) على هذه الظاهرة في مصر و لاحظ أن نسب الانتحار و الشروع فيه يصل إلى أقصى مداه بين الجامعيين و ذوي المؤهلات العليا ، بينما تهبط نسبة الانتحار إلى النصف و نسبة الشروع تظل كما هي بين ذوي المؤهلات المتوسطة ، ثم تأخذ النسب في الهبوط كلما تضاءلت درجة التعليم . و الراجح أنه كلما ازدادت درجة تعليم الأشخاص كانوا أكثر حساسية لما يتهدد مكانتهم و أعمق تأثرا بتغير العلاقات الاجتماعية و تصارع الأدوار الاجتماعية ، فضلا عن أن المتقنين عامة

هم أكثر الأشخاص تورطاً في الصراع الثقافي ، الولاء المزدوج لقيم متقابلة في مجتمع يمر بمرحلة تحول سريع ، كما يكثر بينهم أن يرتفع مستوى طموحهم عن إمكانيات و اقعهم . و هذا أيضا ما أشار إليه أحمد عكاشة و آخرون (1981) في دراستهم التي هدفت إلى تحديد المشاعر الانتحارية لدى طلاب السنوات النهائية في الجامعة ، و قد تم تطبيق مقياس مشاعر الانتحار على 516 طالبا ، و أسفرت الدراسة عن أن 12.6% منهم كان لديهم مشاعر انتحارية في العام السابق لإجراء الدراسة و من بين هؤلاء أعرب 5.6% عن أن الحياة لا تستحق العيش ، و 0.4% تمنوا الموت ، في حين أن 1.7% فكروا في قتل أنفسهم و 0.9% خططوا للمحاولة الانتحارية ، بينما قام 0.4% منهم بالمحاولة الانتحارية بالفعل (حسين فايد 2001).

لذلك فإن الدراسة الحالية تهدف إلى محاولة التعرف عن بعض أسباب السلوك الانتحاري بشكل عام و تصور الانتحار بشكل خاص ، إذ ليس مناسباً أن تركز الدراسات على المحاولة الانتحارية دوناً عن تصور الانتحار على اعتبار أن الاعتقاد بأن الشروع في الانتحار ، انتحار غير تام أو انتحار فاشل هو اعتقاد خاطئ يقوم على النظر إلى السلوك الانتحاري بوصفه متصلاً يبدأ بالتهديد والشروع ثم الانتحار ، لكن الدراسات تؤكد أن قلة قليلة ممن شرعوا في الانتحار ماتوا منتحرين ، و أن قلة نادرة ممن انتحروا سبق أن شرعوا فيه (مكرم سمعان 1964) و عليه يمكن افتراض متغير أساسي في فهم السيرة الكامنة خلف السلوك الانتحاري و الشروع فيه ، و قد يكون ما تشير إليه الدراسات الحديثة و هو تصور الانتحار .

و هذا أيضا ما ذهب إليه حسين فايد (2001) حين أقر أن الانتحار ليس فعلاً أو حدثاً منفرداً ، مشاطراً بذلك رأي كل من بيك و آخرون Beck et al مشيراً إلى أن الانتحار ليس حدثاً منعزلاً بل هو عملية معقدة و أن السلوك الانتحاري يمكن تصوره باعتباره واقعا على متصل لقوة كامنة تشمل تصور

الانتحار ، ثم التأمّلات الانتحارية ، يليها محاولة الانتحار ، و أخيرا إكمال المحاولة الانتحارية . ولم يأت الاهتمام بدراسة تصور الانتحار لدى طلاب الجامعة إلا بسبب ارتفاع معدلات الانتحار التي تزايدت بشكل مستمر لدى المراهقين والشباب في العقد الأخير من القرن العشرين .

و حين نسلط الضوء على واقع الشباب الجزائري وعلى وجه التحديد الطلاب الذين لم يبق على تخرجهم سوى وقت قليل نجد أنهم يحملون في معاشهم النفسي الكثير من الحيرة والارتباك بشأن مستقبلهم نظرا لانتقال الجزائر لما يسمى باقتصاد السوق المتميز بعدم استقرار مناصب العمل ، و إن وجدت فهي تتميز بالتعاقدات التي تنتهي حسب ما تقتضيه مصلحة المؤسسة و هذا ما اصطُح عليه باسم العقود محددة المدة ، أو الانضمام في شبكات التشغيل الاجتماعي الخاصة بالشباب و التي تزيد من حدة الضغط نظرا لما يكتسي هذا النوع من العمل من لا استقرار بالإضافة إلى الأجر الذي يتقاضاه العامل ، و من ثمة يزيد غموض المستقبل وتتسع الرؤية التشاؤمية للحياة . و قد أثبتت الملاحظات التي أجريت في دول أخرى كالتّي قام بها دوبار Dubar و سنسوليو Sansaulieu و ديجور Desjours ، و غيرهم أن اضطرابات عالم الشغل و الزيادة المستمرة في لا استقرار العمل تؤدي إلى اختلالات ، يأس ، و خيبة أمل تعاش بين وعود و حقائق المؤسسات (SAINSAULIEU,1998) .

لذلك فإن الملاحظات الأولية لواقع الطلبة يجعلنا نسجل أنهم يظهرون عادة نوعا من الاستسلام ، الخضوع بمجرد التحدث أو التفكير بشأن مستقبلهم وبالنسبة لبعضهم فإن الأفاق جد محدودة و بالنسبة للبعض الآخر فهم يرون أنه لا بد عليهم الاستعداد لمواجهة كبيرة أمام مستقبل مهدد . و بالنسبة لطائفة أخرى منهم فإن هذا المحيط المتحرك دون توقف و بسرعة كبيرة يجعل الأمر شبه مستحيل في التطلع نحو المستقبل .

إن عدم التأكد من المستقبل يظهر جوهريا ، بداية من عدم التأكد من إيجاد منصب عمل ، ثم الاحتفاظ بهذا العمل إن وجد ، عدم التأكد من التوافق بين منصب العمل و المميزات و الرغبات ، عدم التأكد من الحصول على عمل طيلة الحياة ، ... أمام كل هذه المواقف و عدم التأكد منها ، فإن الطلاب يظهرون الحيرة و مشاعر العجز و الضيق .

و هكذا يصبح الطالب متطلعا لمستقبل غامض قد يزيد من حدة الضغط النفسي لديه و الذي سيساعد لاحقا على تدهور الصحة النفسية ، و هذا نظرا لما للضغط النفسي من دور في انتشار الانتحار ، و هذا ما توصل إليه شامبيون و بوبر (1995) Champion, Power. حيث أكدا على أن أحداث الحياة المهددة والصعوبات المزمنة ذات أهمية كبيرة في سرعة ظهور الأعراض الاكتئابية و من ثم الانتحار .

و حين يواجه الفرد في حياته العديد من المواقف الضاغطة التي تتضمن خبرات غير مرغوب فيها وأحداثا قد تتطوي على الكثير من مصادر التوتر وعوامل الخطر والتهديد في كافة مجالات حياته ، فإن هذا من شأنه أن يجعل أحداث الحياة المثيرة للضغط تلعب دورا في نشأة العديد من الاضطرابات (حسين فايد - ب - 2001)

و إذا اعتبرنا أن الطالب الجزائري المقبل على التخرج يعاني من ضغوط نفسية نتيجة غموض المستقبل لديه فإن الاستجابة لهذا الضغط تختلف من واحد لآخر ، و هذا راجع إلى العوامل التي أشار إليها روتر (1990) Rutter الذي يؤكد على أن أحداث الحياة المثيرة للضغط مرتبطة باختلال الصحة النفسية للأفراد، إلا أن هناك عوامل واقية تخفف من وقع هذه الأحداث الضاغطة ، و هذه العوامل تتحدد في:

1 - سمات شخصية الأفراد كتقدير الذات المرتفع ، الاستقلالية ، الفعالية والكفاءة.

2 - كفاية المساندة الأسرية كترابط الأسرة ، و إدراك الفرد للدفع الوالدي.

3 - إمكانية وجود أنظمة للمساندة الاجتماعية لتشجيع الفرد على مواجهة الضغوط والتخفيف من حدة وقعها (حسين فايد ب- 2001) . وبالتالي فإن سمات الشخصية تلعب دورا أساسيا في إدراك الضغط و من ثم في مواجهته .

و عليه فإن أهمية البحث الحالي تكمن في محاولة التعرف على ما يلي :

1 - هل توجد علاقة بين شدة إدراك الضغط النفسي وتصور الانتحار لدى الطلبة المقبلين على التخرج ؟

2 - هل هناك علاقة بين استعمال استراتيجيات المواجهة و تصور الانتحار لدى الطلبة المقبلين على التخرج ؟

فروض الدراسة:

1 - توجد علاقة ارتباط موجبة بين شدة إدراك الضغط النفسي وتصور الانتحار لدى الطلبة المقبلين على التخرج .

2 - يوجد ارتباط دال بين استعمال مختلف استراتيجيات المواجهة ودرجة تصور الانتحار لدى الطلبة المقبلين على التخرج.

2-1 - يوجد ارتباط سالب بين استعمال استراتيجيات المواجهة المركزة على المشكل وتصور الانتحار لدى الطلبة المقبلين على التخرج.

2-2- يوجد ارتباط موجب دال بين استعمال استراتيجيات المواجهة المركزة على الانفعال وتصور الانتحار لدى الطلبة المقبلين على التخرج.

2- تحديد مصطلحات الدراسة :

أولاً: مفهوم الانتحار ، المحاولة الانتحارية وتصور الانتحار

لا بد أن نشير في هذا البحث إلى الفروق بين الانتحار و المحاولة الانتحارية وتصور الانتحار. فالانتحار يعد تعاطي ذاتي للموت و بشكل إرادي للتحرر من وضع أصبح غير محتمل (SILLAMY 1996). و يعرفه مورون MORON أنه المكافئ لقتل الآخرين عن طريق تقمص الموضوع و تحويل العدوانية نحو الذات (ALBERNCHE 1997) .

في حين أن المحاولة الانتحارية عمل انتحاري لم يفض للموت و ذلك بسبب أن النية في قتل النفس كانت ضئيلة. فمعظم الذين يحاولون الانتحار مترددون في رغبتهم في الموت ، فيمكن أن تكون المحاولة نتيجة الرغبة القوية في الحياة والرغبة في بث رسالة لطلب المساعدة CRY FOR HELP . و عندما تبدو خطط محاولة الانتحار غير مؤهلة للنجاح من البداية تسمى العملية بإيحاءات أو تنبيهات انتحارية SUICIDE GESTARES و تكون العملية عبارة عن طلب مساعدة أكثر منها رغبة في الموت (زياد عدوان 1990).

أما تصور الانتحار (Suicide Ideation) فيعرفه بيك و آخرون 1979 Beck Et al انطلاقاً من أن الانتحار ليس حدثاً منعزلاً بل هو عملية معقدة و أن السلوك الانتحاري يمكن تصوره ، باعتباره واقعا على متصل لقوة كامنة تشمل تصور الانتحار ، ثم التأمّلات الانتحارية ، يليها محاولة الانتحار و أخيراً إتمام هذه المحاولة الانتحارية ، و هذا ما ذهب إليه بونر وريتش Bonner & Rich 1978 حيث أكد أن السلوك الانتحاري عملية دينامية معقدة بدلا من كونه حدثاً منعزلاً ثابتاً، فقد عرفا السلوك الانتحاري على أنه " عملية مركبة من مراحل مختلفة تبدأ بتصور الانتحار الكامن ، و تتقدم 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 وفقا لتأثير العمليات البيولوجية و النفسية والاجتماعية . و يؤكد حسين فايد (2001) أن السلوك الانتحاري عبارة عن عملية أو متصل يمثل أحد طرفيه تصور الانتحار الكامن ثم يتطور هذا التصور خلال مراحل مختلفة حتى يقدم الفرد بمحاولات انتحار فعلية ، سواء كانت ناجحة أو فاشلة.

ثانيا : مفهوم إدراك الضغط النفسي

لا يعرف الضغط فقط من خلال الأحداث البيئية بل من خلال إدراك الفرد لهذه الأحداث ، حيث اعتبر لازاروس و فولكمان Folkman & Lazarus 1986 أن الضغط هو الطريقة التي يدرك بها الفرد الحدث البيئي ، وبالتالي فإن هذا الإدراك يتضمن تقدير شدة الضرر الذي يمكن أن يحدث بالإضافة إلى مجموعة التحديات والتهديدات ، و من هنا يعتبر فولكمان و لازاروس أن الضغط ينشأ عندما يقيم الفرد الحدث بأنه مهدد ، أو ذو طلب مختلف على ما كان الفرد قد تعود عليه ، و حينها يدرك الفرد أنه من الضروري الاستجابة و لكنه يفتقد المقاومة و الاستجابة الملائمة ، وعندها يشعر بالضيق وعندها يضع تقييما أنه واقع تحت وطأة و سيطرة الضغط (لازاروس و فولكمان Folkman & Lazarus 1986).

ثالثا : مفهوم استراتيجيات المقاومة

و يعرفها بورر و آخرون (Burr et al 1993) المواجهة بأنها عبارة عن الإجراءات والسلوكيات التي يستخدمها الفرد للتكيف مع الضغوط ، فالمواجهة هي شيء ما يفعله الشخص عندما يواجه موقفا ضاغطا ، كما يعرف فيلمنج وآخرون (Felmmaing et al 1984) المواجهة بأنها جزء مركزي في عملية الضغوط ، و هي تبين كيف يدرك الأفراد و يستجيبون للضواغط ، و على هذا فهي

تتضمن جميع الاستجابات التي يقوم بها الفرد تجاه الخطر وأي شكل من التهديد ، وجوهريا فهي توجه إلى خفض الضغوط كليا ، و تتضمن أي محاولة للتقليل أو لتجنب التعامل مع الآثار الناجمة عن الضواغط .

و يرى موس وشيفر Moos , Schaefer أن المواجهة هي أساليب شعورية يستخدمها الفرد في التعامل مع الضغوط و أن طريقة استخدام أساليب المواجهة إما أن تكون إقدامية أو إجمامية ، و أن لهذه الأساليب الإقدامية و الاحجامية جانبين أحدهما معرفي و الآخر سلوكي ، و من ثم يكون أسلوب الفرد و طريقته في مواجهة المواقف الضاغطة إقداميا معرفيا أو اقداميا سلوكيا أو يكون احجاميا معرفيا أو احجاميا سلوكيا (طه عبد العظيم حسين ، سلامة عبد العظيم حسين 2006).

إجراءات الدراسة :

أولا : عينة البحث :

تتكون عينة الدراسة الحالية من 84 طالبا من الجنسين (37 ذكور و 47 إناث) تراوحت أعمارهم بين 22 و 24 سنة بمتوسط عمري 22.70 و انحراف معياري 0.70 تم اختيارهم وفق الطريقة العرضية من بين الطلاب المزاولين دراستهم بجامعة سعد دحلب البليدة و الذين هم على أبواب التخرج أي في السنة النهائية من تكوينهم . و تتميز عينة البحث الحالي بالخصائص التالية :

جدول رقم (1) توزيع أفراد العينة حسب الجنس ، السن ، التخصص الأكاديمي

خصائص العينة		العدد	النسبة المئوية
الجنس	ذكور	37	44.04
	إناث	47	55.95
	المجموع	84	99.99
السن	22	37	44.04
	23	35	41.66

24	12	14.28
المجموع	84	99.98
علم النفس وعلوم التربية	25	29.76
علم الاجتماع	18	21.42
الحقوق و العلوم الادارية	29	34.52
اقتصاد وتسيير	12	14.28
المجموع	84	99.98

يتضح من الجدول (1) ما يلي :

- يبلغ الحجم الكلي لعينة الدراسة 84 طالب وتتوزع من حيث الجنس إلى 37 ذكور تقدر بنسبة 44.04 % و 47 إناث بنسبة تبلغ 55.95 % .
- يبلغ متوسط عمر أفراد العينة للذكور ب 22.56 أما الإناث يعادل 22.80
- تختلف تخصصات أفراد العينة و هذا وفق التسلسل الذي يشير لوجود 29 طالبا من كلية الحقوق و العلوم الإدارية وهذا بنسبة 34.52 % يليها 25 طالبا من قسم علم النفس و علوم التربية بنسبة 29.76 % ، ثم 18 طالبا من قسم علم الاجتماع و الديموغرافيا بنسبة 21.42 % ، و أخيرا 12 طالبا من كلية الاقتصاد و التسيير بنسبة تبلغ 14.28 % .

ثانيا : أدوات الدراسة :

استخدم في البحث الحالي مجموعة من وسائل القياس تشمل استمارة لجمع البيانات بالإضافة إلى بطارية من المقاييس التالية : مقياس تصور الانتحار لرود ، مقياس إدراك الضغط النفسي لصاحبه ليفنستين و آخرون ، بالإضافة لمقياس استراتيجيات المقاومة لفولكمان ولازاروس .

1 - مقياس تصور الانتحار Suicidal ideation scale

أعد مقياس تصور الانتحار " رود " (Rudd) سنة 1988، و يتكون من 10 عبارات تمثل متصلا من تصور الانتحار الكامن، إلى تصور أكثر وضوحا أو أفكار مكثفة، و في النهاية محاولات انتحار فعلية. يعطى للمفحوص فرصة تحديد درجة موافقته على البند من بين عدة درجات تتكون من خمسة مستويات هي: لا تنطبق إطلاقا "1"، تنطبق نادرا "2"، تنطبق أحيانا "3"، تنطبق كثيرا "4" و تنطبق دائما "5".

و تعكس الإجابة (لا تنطبق إطلاقا) درجة منخفضة من تصور الانتحار (حسين فايد 2001).

وفي الدراسة الحالية، تم حساب ثبات المقياس بأسلوب التجزئة النصفية على عينة من طلاب جامعة الجزائر (ن=40)، ثم حسب معامل الارتباط بين جزئي المقياس 0.56، ثم صح الطول بمعادلة "سبيرمان - براون" و بلغ معامل التصحيح 0.71، و هو معامل ثبات مقبول يشير إلى اتساق داخلي للمقياس . (أحمد فاضلي ، آيت حمودة حكيمة 2007)

2 - مقياس إدراك الضغط Perceived stress index

أعده ليفنستين و آخرون 1993 Levenstein لقياس مؤشر إدراك الضغط Perceived stress index و يشمل 30 عبارة تميز منها نوعين من البنود المباشرة وغير المباشرة . تشمل البنود المباشرة 22 عبارة وتدل على وجود مؤشر إدراك ضغط مرتفع عندما يجيب المفحوص بالقبول اتجاه الموقف ، وإلى مؤشر إدراك ضغط منخفض عندما يجيب بالرفض . و تشمل البنود غير المباشرة 8 عبارات تدل على وجود مؤشر إدراك ضغط مرتفع عندما يجيب المفحوص بالرفض و إلى مؤشر إدراك منخفض عندما يجيب بالقبول و تم حساب ثبات المقياس عن طريق إعادة التطبيق حيث

تم تطبيقه على مجموعة قوامها (ن=40) فردا من طلاب قسم علم النفس و علوم التربية و الأرطوفونيا، السنة الثالثة بجامعة سعد دحلب البليدة و كان الفاصل الزمني بين مرتي التطبيق ثلاثة أسابيع ثم تم حساب معامل الارتباط بين درجات التطبيق الأول و الثاني و الذي بلغ 0.70 وهو معامل دال عند مستوى الدلالة 0.01 .

3 - مقياس استراتيجيات المقاومة :

أعده فولكمان ولازاروس Folkman , Lazarus 1988 و قد تم تطويره لتزويد الباحثين بمقياس يهدف للكشف عن دور المقاومة في العلاقة بين الضغط و التكيف. ويهتم بتقدير الأفكار والسلوكيات التي يستعملها الأفراد لمقاومة الضغوطات التي يواجهونها في حياتهم اليومية ، و قد استمد من النظرية الظاهرية للضغط والمقاومة (cognitive theory of phenomenological stress and coping) لفولكمان ولازاروس (1984) Folkman, Lazarus ولازاروس (1981) ولازاروس ولوني (1978) Lazarus, Launier و يركز على تعريف المقاومة كمجهودات معرفية وسلوكية لإدارة متطلبات خارجية / داخلية خاصة ، مرهقة وتتجاوز الموارد الفردية ن و يستند المقياس على مفهوم المقاومة كسيرورة (coping process) لأنها تمتاز بالدينامية و التغير ، و ترتبط بدورها بالتقدير و إعادة التقدير المستمر لتغير علاقة الفرد بالبيئة ، و تم الاعتماد على ثبات المقياس في هذه الدراسة على دراسة أيت حمودة حكيمة (2006) حيث أكدت على ثبات الأداة بعد أن قامت بتطبيق و إعادة التطبيق للمقياس على مجموعة قوامها ن = 28 طالبا من طلاب قسم علم النفس و علوم التربية بجامعة باجي مختار و كان الفاصل الزمني بين مرتي التطبيق أسبوعين ثم تم حساب معاملات الارتباط بين درجات التطبيق الأول و التطبيق الثاني و كانت النتائج كالتالي :

مستوى الدلالة	معامل الارتباط	الاستراتيجيات
دال عند 0.05	0.40	مخططات حل المشكل
دال عند 0.01	0.68	التصدي
دال عند 0.01	0.47	اتخاذ مسافة
دال عند 0.05	0.45	ضبط الذات
دال عند 0.01	0.71	تجنب/تهرب
دال عند 0.05	0.37	البحث عن سند اجتماعي
دال عند 0.01	0.60	تحمل المسؤولية
دال عند 0.01	0.56	إعادة التقدير الايجابي

و جاءت معاملات الارتباط ذات دلالة إحصائية ، و بالتالي يمكن القول بثبات

الأداة .

ثالثا : المعالجة الإحصائية :

تم تحليل نتائج الدراسة الحالية باستخدام الأساليب الإحصائية التالية :

- النسب المئوية لحساب شيوع كل خاصية من خصائص عينة الدراسة .
- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد العينة في مختلف متغيرات البحث .
- حساب معاملات الارتباط .

رابعا: نتائج الدراسة:

أولا : نتائج الفرض الأول:

ينص الفرض الأول على أن " هناك علاقة ارتباط موجبة بين شدة إدراك الضغط النفسي و تصور الانتحار لدى الطلبة المقبلين على التخرج " و لاختبار صحة هذا الفرض تم حساب معامل الارتباط للتعرف على العلاقة بين شدة إدراك الضغط النفسي و تصور الانتحار ، وقدر ب 0.24 وهو دال عند مستوى 0.05.

وهذا يشير إلى أنه كلما ارتفعت شدة إدراك الضغط النفسي كلما ارتفعت درجة تصور الانتحار. و الجدول التالي (2) يوضح ذلك

جدول رقم (2) معامل الارتباط بين شدة إدراك الضغط النفسي ودرجة تصور الانتحار

المتغيرات	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
إدراك الضغط / تصور الانتحار	0.24	دال عند 0.05

ثانيا : نتائج الفرض الثاني :

ينص الفرض الثاني على أن " هناك ارتباط دال بين استعمال مختلف استراتيجيات المواجهة و درجة تصور الانتحار لدى الطلبة المقبلين على التخرج " و لاختبار صحة هذا الفرض قمنا بحساب معامل الارتباط للتعرف على العلاقة بين استعمال استراتيجيات المواجهة بنوعها ودرجة تصور الانتحار، و جاءت النتائج كما يلي:

الفرضية الجزئية الأولى :

جدول رقم (3) معامل الارتباط لاستعمال استراتيجيات المواجهة المركزة على المشكل ودرجة تصور الانتحار.

استراتيجيات المواجهة المركزة على المشكل /تصور الانتحار	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
مخططات حل المشكل / تصور الانتحار	-0.26	دال عند 0.05
التصدي/ تصور الانتحار	-0.15	غير دال عند 0.05

لاختبار صحة الفرض الذي ينص على أن " هناك ارتباط موجب دال بين استعمال استراتيجيات المواجهة المركزة على المشكل وتصور الانتحار لدى الطلبة المقبلين على التخرج " قمنا بحساب معامل الارتباط بين درجة تصور الانتحار واستعمال استراتيجيات المواجهة المركزة على المشكل ، و من خلال النتائج التي تظهر في الجدول رقم (3) يتضح لنا وجود علاقة بين الاستراتيجيات المستعملة في مواجهة الضغط النفسي المركزة على المشكل و درجة تصور الانتحار وهذا فيما يتعلق بالإستراتيجية الأولى الخاصة بمخططات حل المشكل ، و التي تشير إلى أنه كلما ازداد اللجوء إلى استعمال الاستراتيجيات المركزة على مخططات حل المشكل كلما كانت درجة تصور الانتحار أقل عند أفراد عينة البحث ، و هذا ما يمكن أن نلاحظه من خلال معامل الارتباط -0.26 - و الدال عند مستوى 0.05 في حين أن

إستراتيجية التصدي لم تكن ذات دلالة .

الفرضية الجزئية الثانية :

جدول رقم (4) معامل الارتباط لاستعمال استراتيجيات المواجهة المركزة على الانفعال ودرجة تصور الانتحار.

استراتيجيات المواجهة المركزة على الانفعال/ تصور الانتحار	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
اتخاذ مسافة/ تصور الانتحار	-0.14	غير دال عند 0.05
السند الاجتماعي/ تصور الانتحار	-0.28	دال عند 0.01
ضبط الذات/ تصور الانتحار	-0.21	غير دال عند 0.05
تحمل المسؤولية/ تصور الانتحار	0.01	غير دال عند 0.05
إعادة التقدير الايجابي / تصور الانتحار	0.09	غير دال عند 0.05
التجنب /التهرب	0.27	دال عند 0.05

لاختبار هذه الفرضية لجأنا لتطبيق معامل الارتباط الذي يبين لنا العلاقة بين تصور الانتحار و استعمال استراتيجيات المواجهة المركزة على الانفعال ، ويتضح من خلال الجدول (4) أن الإستراتيجية المركزة على الانفعال و الخاصة بالسند الاجتماعي و التجنب / التهرب قد تحققت ، بينما باقي الاستراتيجيات الأخرى لم تكن دالة إحصائياً .

مناقشة نتائج الدراسة :

يرجع الاهتمام بدراسة السلوك الانتحاري و تصور الانتحار إلى الانتشار الواضح الذي تؤكد عليه وسائل الإعلام والدراسات العلمية ، وفيما يتعلق بالبحث الحالي فإن الاهتمام بشريحة الطلبة يتضح من خلال إقبال عدد مهم منهم على المحاولات الانتحارية في الجزائر ، و هذا لأسباب متعددة ، و قد سبق و أن أشار سامي عبد القوي (1989) لهذا حين أكد على أن محاولات الانتحار لدى الطلاب تبلغ نسبة 10% ، كما أسفرت دراسته عن انتشار المشاعر الانتحارية لدى طلاب الجامعة و التي وصلت نسبتها إلى 12.6% . و حتى الدراسات التي تم إعدادها في تونس تؤكد من جهتها أن من أهم أسباب الانتحار العوامل المدرسية والمهنية والمقدرة بـ 10% من جملة أسباب الانتحار (جوة سلامي ، جرایة 1997) وبالتالي حاولنا التعرف على بعض المتغيرات التي يمكن أن تساهم بطريقة أو أخرى في تفعيل السلوك الانتحاري بداية من دراسة تصور الانتحار .

1- الفرضية الأولى: شدة إدراك الضغط النفسي و علاقته بدرجة تصور الانتحار

يتضح من نتائج المعالجة الإحصائية وجود ارتباط دال بين شدة إدراك الضغط النفسي و درجة تصور الانتحار ، حيث كلما ارتفعت شدة الضغط النفسي ارتفعت درجة تصور الانتحار ، و كلما انخفضت شدة الضغط النفسي كلما انخفضت درجة تصور الانتحار .

و يمكن أن نشير إلى أن أحداث الحياة الضاغطة من أحد المظاهر التي تتميز بها الحياة المعاصرة ، و هذه الأحداث الضاغطة في الحقيقة ما هي إلا رد فعل للتغيرات السريعة و الحادة التي طرأت على جميع المجالات الحياتية ، و بذلك فهي تمثل السبب الرئيسي في الإصابة بالأمراض العضوية و تؤدي كذلك إلى انتشار الكثير من المشكلات النفسية و الاجتماعية (Marks 2000)

و لعل الملاحظات اليومية تجعلنا ندرك أن الفرد يواجه في حياته العديد من المواقف الضاغطة التي تتضمن خبرات غير مرغوب فيها وأحداثا قد تتطوي على الكثير من مصادر التوتر و عوامل الخطر في كافة مجالات حياته ، و هذا من شأنه أن يجعل أحداث الحياة المثيرة للضغط تلعب دورا في نشأة الأعراض السيكوباتولوجية ، و من ثم فأحداث الحياة المثيرة للضغط هي بمثابة متغيرات نفسية اجتماعية تسهم في اختلال الصحة النفسية للفرد (حسين فايد - ب - 2001).

و يحدث الضغط النفسي نتيجة شعور الفرد بوجود حوادث تشكل خطرا أو تهدد أو تعيق إشباع حاجاته ، أو تحقيق أهدافه أو وجود أعباء يجد الإنسان نفسه معها غير قادر على تحملها أو التغلب عليها لأنها تفوق قدرته بوصفه فردا يشعر بحالة من عدم الارتياح و الوطأة و العبء الذي يقع على كاهله (أحمد عبد الحليم عربيات ، عمر محمد الخرابشة 2007).

و في إطار الدراسة الحالية فقد توصل الباحث إلى وجود علاقة ارتباط موجبة بين شدة إدراك الضغط النفسي و تصور الانتحار وهذا ما يشير إليه الجدول رقم (2) . حيث أن الضغط النفسي أو الأحداث المثيرة للضغط من شأنها أن تؤثر سلبا على الصحة النفسية للأفراد و لعل الأحداث الحياتية الخاصة بأفراد عينة البحث الحالي يدركون حجم الصعوبات التي تعترضهم مباشرة بعد التخرج ، و قد يكون أهم مصدر لهذه الضغوط عدم القدرة على الحصول على العمل أو عدم التمكن من مواصلة الدراسة . و يمكن أن يدرج السبب الأول كأحد أهم العوامل

الضاغطة بسبب ما يعتري سوق العمل العالمي من مشكلات عموماً و سوق العمل في الجزائر على وجه الخصوص ، و قد أكد سامي عبد القوي (1989) على أهمية هذا العامل حين أشار إلى أن تدهور العمالة يؤدي إلى تدهور المكانة الاجتماعية للأفراد و بالتالي تضعف علاقاتهم الاجتماعية و تعجز عوامل الضبط الاجتماعي عن توجيههم و تسود الفوضى في المجتمع عامة ، فيكثر الإقبال على المحاولات الانتحارية أو الانتحار.

و نظراً لاستمرارية تعرض أفراد عينة البحث الحالي لمصادر الضغط ، و هذا قبل معاشة الوضع بشكل حقيقي ، تزداد درجة الضغط النفسي لديهم و يؤثر فيهم تأثيراً كبيراً و هذا بسبب تزايد الإحساس بالتوتر و القلق و عدم الاتزان الناشئ عن عدم قدرتهم على الموائمة بين ما لديهم من إمكانيات و ما تتطلبه البيئة المحيطة، و هذا ما تؤكد عليه أيضاً رجاء مريم (2007) في دراستها حول " الاستراتيجيات التي يستخدمها الطلبة للتعامل مع الضغوط النفسية . دراسة ميدانية على عينة من طلبة كلية التربية بجامعة دمشق " التي اعتبرت أن الضغوط النفسية ظاهرة حتمية في حياة الأفراد و الطلبة الجامعيين الذين يتعرضون للعديد من الضغوط المتمثلة في الضغوط الأكاديمية و الاجتماعية و المادية و الشخصية ، فضلاً عما تفرضه المرحلة الجامعية من مطالب و تحديات يؤدي الفشل في مواجهتها إلى ارتباك الهوية ، و قد يصاحب كل ذلك مجموعة من المشكلات النفسية و الاجتماعية التي تعد أكثر استهدافاً لهم مقارنة بغير الدارسين من نفس العمر (رجاء مريم 2007). و نفس النتائج توصل إليها مكرم سمعان (1964) حين أشار إلى ارتفاع نسبة الانتحار لدى العاطلين عن العمل و الذين يفتقدون للطمأنينة في عمل مستقر منظم ، و لذلك اعتبر أن ظاهرة الانتحار في البلدان العربية عبارة عن سلوك بشري بأسباب معقولة و لها ظروفها و احتمالاتها الخاضعة للتحليل ، وليس بدعة مستوردة كما اعتاد بعض الكتاب تسميتها . كما يؤكد على أن الانتحار في مصر ذو علاقة مع المستوى التعليمي إذ يصل إلى أقصى مداه بين الجامعيين

وذوي المؤهلات العليا بينما تنخفض نسبة الانتحار إلى النصف ونسبة الشروع فيه تظل كما هي بين ذوي المؤهلات المتوسطة ، ثم تأخذ النسب في الانخفاض كلما تضاعلت درجة التعليم. و الراجح أنه كلما زادت درجة تعليم الأشخاص كانوا أكثر حساسية لما يتهدد مكانتهم و أعمق تأثيرا بتغير العلاقات الاجتماعية و تصارع الأدوار الاجتماعية ، فضلا عن أن المثقفين عامة هم أكثر الأشخاص تورطاً في الصراع الثقافي و الولاء المزدوج لقيم متقابلة في مجتمع يمر بمرحلة تحول سريع، كما يكثر بينهم ارتفاع مستوى الطموح مقارنة بالإمكانات.

و أشارت دراسة هورلبت 1932 Hurlburt إلى أن نسبة الانتحار تتجه إلى الارتفاع كلما قلت فرص العمل في الولايات المتحدة الأمريكية بين 1902-1925 . و في إنجلترا أكد سوينسكو 1951 على نفس هذه النتيجة و هذا في الفترة الممتدة بين 1929-1945 . كما أكد هنري وشورت (1954) بدراستهما في شيكاغو أن نسب الانتحار تتجه للزيادة كلما اتجهت نسب الإنتاج الصناعي إلى الانخفاض وهما يعينان بذلك أن نسب الانتحار ترتفع أثناء نقص العمل .(مكرم سمعان 1964)

و بالتالي فإن غموض المستقبل يعد من أهم مصادر الضغط الذي يشترك فيه الطلاب المقبلين على التخرج - بسبب ما ذكر سابقاً في الإشكالية - مع هؤلاء المنتحرين .

و تتفق أيضا هذه النتائج مع ذهب إليه ديكسترا (1998) Diekstra والتي أسفرت عن وجود ارتباط بين البطالة و العديد من محاولات الانتحار الاستشفائية ، كما أظهرت دراسة شوفال (1997) Chauvel على وجود علاقة بين نسبة الذكور العاطلين عن العمل للفئة العمرية بين 15-24 سنة ونسبة انتحار الذكور عامة في المجتمع العام .وبلغ معامل الارتباط 0.92 ، و هذا يعني أن

ارتفاع نسبة البطالة يؤدي إلى ارتفاع هام في نسبة الانتحار خلال نفس الفترة.
(فاضلي أحمد ، آيت حمودة حكيمة 2007)

و من هنا نستشف أن عوامل الضغط أو إدراك المشقة يساهم بشكل كبير في عدم التوافق و يربك الأفراد للحد الذي يجعل توازنهم النفسي عرضة للكثير من الاضطرابات و الأمراض النفسية و قد يمكن أن يسجل الانتحار أو المحاولات الانتحارية أحد أهم هذه الاضطرابات خاصة إذا ارتبط بعوامل أخرى ترتبط أساسا بالمتغيرات النفسية و المعرفية . على اعتبار أن المحاولة الانتحارية في أساسها وقبل تحولها لسلوك تمر بمرحلة تصور الانتحار .

ثم إن غموض المستقبل و عدم قدرة المقبلين على التخرج على الموائمة بين المصادر المتاحة لهم و التوافق مع عالم مليء بالتغيرات السريعة المفاجئة يجعلهم يبدون تخوفا من عدم القدرة على تحقيق الأهداف والطموحات و بالتالي تزداد حدة شدة الضغط النفسي التي تؤدي فيما بعد - لعدم توفر مهارات توافقية - إلى زيادة درجة تصور الانتحار كما اتضح خلال الدراسة الحالية .

و هذا ما يذهب إليه بيك Beck حيث يرى أن الفرد الذي يشعر بالعجز و اليأس من عدم القدرة على تحقيق أهدافه و لا تغيير واقعه المعاش يشل إرادته و رغبته في الحياة و للهروب من هذه المشاعر تزداد الرغبة لديه في الانتحار من أجل الخلاص من هذا المصير المبهم .

و يشير ريتش و بونني (1991) Rich et Bonnier إلى أنه حينما لا يرى الفرد طريقا لحل أزمته أو مشكلته بفعالية ويتوقع أن المستقبل لن يتحسن فقد ينتهي به الأمر إلى أن ينظر إلى الانتحار باعتباره الطريقة الوحيدة (حسين فايد 2001) .

و نفس النتائج خلصت إليها دراسات هوفمان (1991) Hoffman وجونس (1990) Jones التي تؤكد على أنه كثيرا ما يرتبط الضغط بعوامل اجتماعية و اقتصادية ، حيث تزداد مستويات الضغط من خلال ارتفاع البطالة ، وهذا ما يشير إليه تايلور (1991) Taylor حين أكد على أنه كلما ازدادت نسبة البطالة ب 1% كلما ارتفعت نسبة الوفيات نتيجة أزمات قلبية أو إصابة الكبد نتيجة لإدمان الكحول بقدر يبلغ 2% بينما ترتفع نسبة الانتحار إلى 4% و تزداد نسبة أول استشفاء بمصحات الطب العقلي بين 2-4% .

كما يؤكد كسلر وآخرون (1987) Kessler وجوهادا (1988) Johada أن البطالة تمثل عامل ضغط قوي يمكنه إحداث مشكلات صحية جسدية ونفسية ، كما يؤكد بلات (1993) Platt ولينار ولستر (1995) Lennars , Lester وماك كال (1991) Mc call على أهمية العوامل الاقتصادية كالفقر و البطالة في السلوك الانتحاري لدى الشباب (آيت حمودة حكيمة 2006).

و بالتالي يمكن القول أن زيادة حجم الضغوط النفسية و تعدد مصادرها وقلة استعمال المهارات المركزة على حل المشكل من شأنه أن يؤدي بطريقة أو أخرى إلى زيادة درجة تصور الانتحار ، ناهيك عن تعريضه للصحة النفسية للأفراد للاعتلال و الاختلال . و لا يمكن تصور مصدر مهدد للطلبة المقبلين على التخرج أكثر من تعرضهم لمشكل البطالة و غموض المستقبل ، علما أن من بين أهم وظائف الانتحار حسب كاشا (2001) Kacha farid تجنب و ضعية غير مقبولة و أليمة جدا ، فهو بذلك محاولة للهروب من وضعية صعبة تبدو دون حل أو مخرج .

2 - الفرضية الثانية :علاقة استراتيجيات المقاومة بتصور الانتحار:

يشير فولكمان ولازاروس Folkman, Lazarus إلى أن الاستجابة للضغط تظهر إذا كان هناك عدم توازن بين مطالب المحيط الخارجي و قدرة الفرد لمواجهة هذه المطالب (Alaphilippe, Otton 1998).

و يؤكد معاذ العارضة (1998) أن هناك دورا للعوامل الشخصية والبيئية المتعلقة بالموقف الضاغط في اختيار الفرد لإستراتيجية تعامل معينة لمواجهة المواقف الضاغطة التي يتعرض لها .

و هذا يعني أن للميزات المعرفية و الشخصية دور هام في التخفيف من مصادر الضغط و هذا من خلال التعامل وفق استراتيجيات شخصية خاصة .

فبينما ترتبط أحداث الحياة المثيرة للضغوط باختلال الصحة النفسية لدى الأفراد هناك عوامل واقية protective factors تخفف من وقع هذه الاحداث الضاغطة ، و بهذا الصدد يشير روتر (1990) Rutter إلى أن هناك متغيرات واقية من الأثر النفسي الذي تحدثه الضغوط (حسين فايد - ب-2001).

و للتعامل مع مصادر الضغوط يلجأ الناس عادة إلى مجموعة من الاستراتيجيات التي تحاول التلطيف من شدة الضغوط ، وهذا ما يدعى باستراتيجيات المواجهة .

و يشير هذا المفهوم إلى مجموعة الأساليب التي يستخدمها الفرد في مواجهة الأحداث الحياتية اليومية الضاغطة، و تشمل هذه الأساليب على نوعين أحدهما يركز على المشكل و الثاني يعتبر مهارات مركزة على الانفعال ، و هما في الحقيقة يهدفان إلى محاولة تلطيف الموقف الضاغط و استعادة التوازن النفسي للفرد وتحقيق مستوى معين من التوافق . و يعتبر فولكمان ولازاروس

(1988) Folkman Lazarus أن استراتيجيات المواجهة من العوامل الوسيطة بين أثر الضغوط والنتيجة التكيفية للفرد وبالتالي صحته النفسية و الجسدية ، و لهذا فإن الطريقة التي يواجه بها الأفراد الضغط هي التي تؤثر على صحتهم النفسية والجسدية وليس الضغط بحد ذاته .

و قد قسم ولكنسون و آخرون wilkinson & al 1997 استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية إلى نوعين المقاومة المركزة على المشكلة و المقاومة المركزة على الانفعال حيث أن الأولى يقيم فيها الفرد المواقف الضاغطة و يفعل أي شيء تجاهها أما المواجهة المركزة على الانفعال فيركز فيها الفرد على الاستجابة الانفعالية للمشكلة فيحاول أن يخفف القلق تجاه المشكلة دون التعامل الحقيقي مع الموقف (رجاء مريم 2007) .

و فيما يتعلق ببحثنا الحالي فإننا خلصنا إلى ما تم عرضه في الجدول (3) و (4) و سنقوم بمناقشة هذه النتائج على النحو التالي :

أ - علاقة استراتيجيات المقاومة المركزة على المشكل و تصور الانتحار :

يتضح من خلال الجدول رقم (3) وجود ارتباط سالب دال إحصائياً بين استعمال إستراتيجية حل المشكل ودرجة تصور الانتحار لدى الطلبة المقبلين على التخرج ، حيث كلما زاد استعمال إستراتيجية حل المشكل كلما انخفضت درجة تصور الانتحار ، و كلما انخفض اللجوء إلى استعمال إستراتيجية حل المشكل كلما ارتفعت درجة تصور الانتحار. علماً أن الفرضية الجزئية الأولى التي تنص على أن " هناك ارتباط سالب دال بين استعمال استراتيجيات المواجهة المركزة على المشكل و تصور الانتحار لدى الطلبة المقبلين على التخرج " تحققت جزئياً بحيث كانت العلاقة دالة فيما يخص استعمال مخططات حل المشكل ، في حين لم تكن دالة إحصائياً فيما يتعلق باستعمال إستراتيجية التصدي .

و تدل هذه الإستراتيجية حسب فولكمان ولازاروس (1988) Folkman Lazarus, على المجهودات المبذولة و المدروسة و هذا بهدف تغيير الوضعية ويصاحبها تناول تحليلي عميق لحل المشكلة. كما تعتبر عملية محاولة يقوم بها الشخص للخروج من مأزق أو موقف ضاغط و هو نوع من السلوك المحكوم بقواعد يستحضر فيها الأشخاص معرفتهم السابقة (الشناوي محروس ، عبد الرحمان السيد 1998)

و قد تماشت هذه النتيجة مع التراث النظري السيكولوجي والدراسات السابقة ، حيث يرى كوتسيسمو (1996) Koutsosimou و زملاؤه أن خبرة الضغوط ليست هي العامل الحاسم في الإصابة بالحوادث وإنما الأهم هو كيف يواجه الأفراد تلك الضغوط ، ومادامت استراتيجيات المواجهة مهمة في تلطيف الضغوط فمن المفترض أنه سيكون لها تأثير على إحداث أو ظهور و استمرار الاضطرابات النفسية خاصة المرتبطة بالقلق و الاكتئاب ، و تؤكد نماذج الضغوط والمواجهة أن ضغوط الحياة ترتبط بمدى واسع من الاضطرابات بينما تمثل مصادر المواجهة عوامل تعويضية تساعد على استمرار الصحة (جمعة سيد يوسف 2000)

في نفس السياق أظهرت دراسة شينغ Ching2000 أن الأفراد الذين يعتمدون على استراتيجيات تعامل تركز على المشكلة هم أكثر تكيفا ، كما ارتبطت الضغوط لديهم بمستوى متدن من الاضطرابات في مقابل مستويات أعلى من الاضطراب لدى أولئك الذين استخدموا استراتيجيات تعامل تركز على الانفعال (رجاء مريم 2007).

تشير بعض البحوث إلى أن استراتيجيات المواجهة المركزة على حل المشكل في مواجهة الضغوط تكون أكثر فاعلية من استراتيجيات المواجهة التي تركز على الانفعال و بالتالي فإن الاستراتيجيات المركزة على المشكل تتضمن النزعة للاستجابة بشكل فعال نحو الأحداث الضاغطة والسعي للحصول على

المعلومات بشأن الأحداث الضاغطة وحل الموقف أو المشكلة وذلك من خلال استخدام أساليب سلوكية ومعرفية محددة (طه حسين ، سلامة حسين 2006).

و قد عبر فولكمان ولازاروس وقرين وديلونقي Folkman Lazarus, Gruen, Delongis (1989) على هذا أيضا في دراستهم وأكدوا على أن المواجهة المركزة على المشكل على ارتباط ايجابي مع قياسات الصحة النفسية .

و تتفق نتائج الدراسة الحالية مع ما أكده Epstein (1991) Sheedy (1992) حين أشارا إلى أن الذين يمتلكون قدرة لحل المشكل و مواجهته مباشرة لديهم ميل للشعور بضغط أقل و أعراض نفسية أقل من الآخرين. كما أشارت دراسات Endle , Parker (1998) إلى وجود ارتباط سلبي بين المواجهة التي تركز على المشكل مع الاضطراب و المعاناة النفسية ، فالأشخاص الأسوأ من الناحية النفسية يميلون أكثر لاستعمال المواجهة التي تركز على المشكل مقارنة بالأشخاص المضطربين. كما أكد Lester على أن النقص في مهارات حل المشكلات يمثل استعدادات فردية و عوامل خطر للانتحار لدى الشباب . و أن اللجوء إلى السلوك الانتحاري يأتي بعد سلسلة من السلوكات الأخرى التي تم تجربتها و الإخفاق فيها، لذلك يدرس السلوك الانتحاري كالسبيل الوحيد الممكن (آيت حمودة حكيمة 2006).

ب - علاقة استراتيجيات المقاومة المركزة على الانفعال و تصور الانتحار :

يتضح من خلال الجدول رقم (4) وجود علاقة ارتباط موجبة و دالة إحصائيا بين استعمال إستراتيجية المركزة على الانفعال و درجة تصور الانتحار لدى الطلبة المقبلين على التخرج ، و هذا فيما يتعلق بالاستراتيجيات الخاصة بالسند الاجتماعي ، و التجنب/التهرب في حين بقيت الاستراتيجيات الأخرى المركزة على الانفعال غير دالة بالنسبة لأفراد عينة هذه الدراسة (اتخاذ مسافة ، ضبط الذات ، تحمل المسؤولية ، إعادة التقدير الايجابي) .

و تنص الفرضية الجزئية على أن " هناك ارتباط موجب دال بين استعمال استراتيجيات المواجهة المركزة على الانفعال و تصور الانتحار لدى الطلبة المقبلين على التخرج "

حيث كلما زاد استعمال الاستراتيجيات المركزة على الانفعال كلما ارتفعت درجة تصور الانتحار، و كلما انخفض اللجوء إلى استعمال الاستراتيجيات المركزة على الانفعال كلما انخفضت درجة تصور الانتحار.

و بالرجوع إلى الأطر النظرية الحاضنة لهذه المفاهيم فإنها في مجملها تؤكد على أن استراتيجيات المواجهة المركزة على الانفعال تتضمن النزعة نحو تشتيت و صرف ذهن الفرد عن الحدث الضاغط و تجنب الحصول على معلومات بشأن الحدث الضاغط و استخدام أساليب سلوكية معرفية للهروب من الموقف الضاغط (طه حسين ، سلامة حسين 2006).

كما أظهرت دراسات ألدوين و روفانسون وتيري (Revinson 1987) Aldwin, Terry. بأن استراتيجيات المواجهة المركزة على الانفعال تميل إلى الارتباط بصحة نفسية سيئة . فالعديد من الباحثين يتفقون بأنه غالباً ما تكون المواجهة المركزة على المشكل أكثر توافقاً من المواجهة المركزة على الانفعال.

ومن جهته يؤكد إليس Ellis على وجود فروق بين الذين حاولوا الانتحار و الذين لم يحاولوا و وجد بعض السمات المختلفة بينهم ، أهمها الفعالية الأقل في حل المشكلات لدى الذين حاولوا الانتحار ، بالإضافة إلى التفكير السلبي نحو الذات و الحياة و المستقبل مع ظهور اتجاه ايجابي نحو الانتحار و هذه المميزات المعرفية تكون استعداداً لفقدان الأمل و اليأس تجاه الضغوط الحياتية (Babolakis Secret 1990).

و فيما يتعلق بإستراتيجية التهرب / التجنب يشير Graziani et al (1998) إلى أن المواجهة التجنبية هي إستراتيجية سلبية استسلامية ، وتشير للمجهودات السلوكية للتهرب من المشكل من خلال النوم ، الأكل ، تناول الأدوية ، والمخدرات و الكحول ، فالتجنب و التهرب يسمح للفرد بالخروج من التفاعل الضاغظ دون تغييره . و إلى نفس الرأي يذهب (Revinson, Aldwin, 1987) حين أشارا إلى أن استعمال الإنكار وتوبيخ الذات و التجنب/التهرب ، تمثل استجابات مواجهة غير وظيفية ، فهي تعمل ضد الفرد و صحته و توافقه و لا تسير مصالحه كما أنها ترتبط بسوء الصحة النفسية.

و بالتالي فإن استعمال هذه الإستراتيجية تجنب /تهرب تجعل الفرد يبتعد عن مسرح الصراع ، و مثل هذه المواجهة لا تغير الوضعية و إنما تعمل على تقليص المستوى الانفعالي والتوتر الناتج عن الوضعية ، و إذا استمر الضغط تصبح غير فعالة ، مما قد يؤدي إلى زيادة شدة الضغط النفسي الذي يؤثر لاحقاً على صحة الفرد ، لأن هذه الإستراتيجية فشلت في مواجهة الموقف الضاغظ (آيت حمودة حكيمة 2006) .

كما تبدو إستراتيجية التجنب / التهرب عاملاً أساسياً قد تؤدي إلى الانتحار ، حيث يؤكد كاشا (Kacha, 2001) أن من وظائف الانتحار ، الهروب والتجنب حيث يحاول المنتحر الهروب من وضعية غير مقبولة أو أليمة جداً أو من وضعية صعبة تبدو دون حل أو مخرج .

و فيما يخص إستراتيجية السند الاجتماعي فكما يظهر من خلال الجدول (4) فالعلاقة سلبية بين هذه الإستراتيجية و تصور الانتحار و هذا لما للسند الاجتماعي من دور في تقليص الضغوط النفسية بل والمساعدة أحياناً بنقل الشخص إلى مرحلة الاستراتيجيات المركزة على المشكل بحيث يسهم الآخرون - السند الاجتماعي - في توجيه الفرد نحو وضع مخططات جديدة لحل المشكلات التي تبدو

صعبة أو دون حل . و لعل دراسات دوركايم الأولى في مجال الانتحار أكدت على أن من أهم الأسباب المؤدية للانتحار العزلة و الانسحاب وهما عاملين يفضيان للانتحار في مجال العلاقات الإنسانية و من ثم فقدان السند الاجتماعي .

فقدان السند الاجتماعي ، يعني الوحدة التي تجعل الفرد يقع في الانهيار النفسي و رغم الأسباب المختلفة للوحدة إلا أن نتائجها النفسية واحدة ، والوحدة تؤدي إلى الهامشية و الحزن و الأفكار السوداوية وقطع الأواصر الاجتماعية مما يؤدي إلى الأفكار الانتحارية . و لهذا يعزو " ونيمكوف " زيادة الانتحار في المدن الكبيرة إلى تضائل الشخصية و الشعور المتزايد بالوحدة و الضياع ، و سرعان ما ينتحر بعضهم قبل أن يتعود العيش في محيطه الجديد (ناجي الجيوشي د ت).

و يؤكد محمد مياسة (1972) أن العزلة من أسباب الشروع في الانتحار سواء كانت هذه العزلة ناجمة عن مرض عقلي أو بسبب صعوبات في العلاقات الإنسانية أو التهديد بقطعها أو بسبب معاناة محنة ما . و في بحث أجراه " باتشلور " في إنجلترا أوضح أن 99% من الذين أقدموا على الشروع في الانتحار كانوا يعانون شعورا مؤلما بالوحدة والعزلة الاجتماعية ، و الإحساس بأنهم عالة على الآخرين و غير مرغوب فيهم و أن صلاتهم العاطفية مع الآخرين كانت واهنة وضعيفة .

كما أن الانتحار يعد أكثر شيوعا بين المنعزلين اجتماعيا وقد يكون الانعزال حقيقيا أو شعوريا مع ما يترتب عن هذه العزلة من نقص في الاتصال مع الآخرين و ضياع القيم و الشعور بعدم وجود هدف للحياة (زياد عدوان 1990).

الخلاصة:

انتهى البحث الحالي إلى مجموعة من النتائج المتعلقة بالعلاقة بين شدة إدراك الضغط النفسي و علاقته بارتفاع درجة تصور الانتحار، حيث تبين أن أنه كلما كانت شدة إدراك الضغط النفسي مرتفعة تبعثها في ذلك درجة تصور الانتحار. أما فيما يتعلق بالاستراتيجيات المستعملة في مواجهة الضغوط النفسية فقد خلص البحث الحالي إلى أن اللجوء إلى استعمال الاستراتيجيات المركزة على المشكل هي الأكثر تكيفية حيث أن الإستراتيجية الأولى و الخاصة بمخططات حل المشكل تساهم في التخفيف من حدة و درجة تصور الانتحار، في حين توصلت الدراسة أيضا إلى أن اللجوء لاستعمال الاستراتيجيات المركزة على الانفعال تعمل على رفع درجة تصور الانتحار .

أولا : المراجع العربية :

- 1 - الجبوشي ناجي : " الانتحار : دراسة نفسية -اجتماعية للسلوك الانتحاري .دون ناشر.دون تاريخ .
- 2 - الحجار محمد حمدي : "المدخل إلى علم النفس المرضي" .دار النهضة العربية للطباعة والنشر ،بيروت .الطبعة الأولى 1998.
- 3 الشناوي محمد محروس ، عبد الرحمان محمد السيد : " العلاج السلوكي الحديث ، أسسه ، وتطبيقاته " دار قباء للنشر والتوزيع ، القاهرة .1998.
- 4 العارضة معاذ : " استراتيجيات تكيف المعلمين مع الضغوط النفسية التي تواجههم في المدارس الثانوية الحكومية في محافظة نابلس" .رسالة ماجستير غير منشورة.كلية الدراسات العليا.جامعة النجاح الوطنية .فلسطين .1998.
- 5 آيت حمودة حكيمة : " دور سمات الشخصية واستراتيجيات المواجهة في تعديل العلاقة بين الضغوط النفسية والصحة الجسدية والنفسية -دراسة ميدانية بمدينة عنابة " رسالة دكتوراه في علم النفس العيادي (غير منشورة) ، جامعة الجزائر .2006.
- 6 جوة، سلامي ،جراية : " ظاهرة الانتحار في تونس " مجلة الثقافة النفسية .العدد 29 المجلد 1997/8 .دار النهضة العربية للطباعة والنشر .بيروت لبنان ص ص 78-85
- 7 رجاء مريم : " الاستراتيجيات التي يستخدمها الطلبة للتعامل مع الضغوط النفسية .دراسة ميدانية على عينة من طلبة كلية التربية بجامعة دمشق " . مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس .مجلة علمية محكمة تصدر عن الجمعية العلمية لكليات التربية ومعاهدها في الجامعات العربية .كلية التربية .جامعة دمشق.المجلد الخامس.العدد الأول 2007 ص ص 145-172 .
- 8 سمان مكرم: " مشكلة الانتحار" دراسة نفسية اجتماعية للسلوك الانتحاري بالقاهرة، منشورات جماعة علم النفس التكاملي ، دار المعارف ، مصر ، 1964.
- 9 عبد القوي سامي : "دراسة في سيكولوجية محاولي الانتحار".رسالة دكتوراه غير منشورة.كلية الآداب .جامعة عين شمس.1989.

10 عدوان زياد : " الانتحار " رسالة دكتوراه غير منشورة.كلية الطب البشري ،جامعة دمشق ، 1990 .

11 عريبات أحمد عبد الحليم ، الخرابشة عمر محمد : "الضغوط النفسية التي يتعرض لها الطلبة المتفوقون وإستراتيجية التعامل معها". مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس .مجلة علمية محكمة تصدر عن الجمعية العلمية لكليات التربية ومعاهدها في الجامعات العربية .كلية التربية .جامعة دمشق.المجلد الخامس.العدد الثاني 2007 ص 68-48 .

12 - عكاشة أحمد : " الطب النفسي المعاصر " مكتبة الأنجلومصرية ، القاهرة ، 1986 .

13 فاضلي أحمد ، آيت حمودة حكيم : "أثر البطالة على الصحة النفسية للشباب-دراسة الفروق في الاكتئاب واليأس وتصور الانتحار بين العاطلين عن العمل " . دراسات في العلوم الإنسانية والاجتماعية .مجلة علمية نصف سنوية منشورات كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية -جامعة الجزائر العدد 7 - 2007 ص ص 82-56 .

14 فايد حسين - أ - : " الفروق في الاكتئاب واليأس وتصور الانتحار بين طلبة الجامعة وطالباتها ، في : دراسات في الصحة النفسية ، المكتب الجامعي الحديث ، الإسكندرية ، الطبعة الأولى ، 2001 ص ص 117-63 .

15 فايد حسين - ب- : " الدور الدينامي للمساندة الاجتماعية في العلاقة بين ضغوط الحياة المرتفعة والأعراض الاكتئابية"، في : في : دراسات في الصحة النفسية ، المكتب الجامعي الحديث ، الإسكندرية ، الطبعة الأولى ، 2001 ص ص 384-330 .

16 مياسة محمد مصطفى: " دراسة فس دوافع الانتحار " مطابع الإدارة السياسية للجيش والقوات المسلحة، رسائل الثقافة النفسية، دمشق ، 1972 .

17 يوسف جمعة سيد .: " دراسات في علم النفس الإكلينيكي " دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع .القاهرة.2000

ثانيا : المراجع الأجنبية :

18 - Alaphilippe, Bernard.d et Otton, c: Estime de soi, locus of control et exclusion, Bulletin de psychologie.n 429 ,1998 p 331-334.

- 19 - Babolakis, i et Secret, i...: Désespoir et dépression chez les suicidant – psychiatry and psychobiology .n 05. 1990. p 343-348
- 20 -Beck.A. Et al : Assessement of suicidal ideation : the scale for suicidal ideation .journal of counsulting and clinical psychology, vol 47, 1979, pp343-352
- 21 -Champion, L.Power, M : Social and cognitive approaches to depression : towards new synthesis .British journal of clinical psychology . vol34,485-503.
- 22-Folkman.s., Lazarus : Ways coping questionnaire .mind garden publishing .u.s.a 1988
- 23 - Kacha, farid : les conduites suicidaires,algerie santé n°4 2001 p 6.
- 24 -Marks, d et al : Health psychology : Theory research and practise .sage publication.london.2000.
- 25-Sainsaulieu.1981. cité par C.Dubar dans J. Kergoot et autres : Le monde du travail,édition La découvert ,Paris,1998.