

استراتيجيات المواجهة كمتغير معدل  
للعلاقة بين الإجهاد الأكاديمي واحتمالية الانتحار  
لدى عينة من طلاب مرحلة الثانوية العامة

## إعداد

د/ سعاد حسنى عبد الله مهدى  
أستاذ علم النفس المساعد - جامعة الأزهر  
بكلية الدراسات الإنسانية بالدقهلية

استراتيجيات المواجهة كمتغير معدل للعلاقة بين الإجهاد الأكاديمي  
واحتمالية الانتحار لدى عينة من طلاب مرحلة الثانوية العامة

---

## استراتيجيات المواجهة كمتغير معدل للعلاقة بين الإجهاد الأكاديمي واحتمالية الانتحار لدى عينة من طلاب مرحلة الثانوية العامة

د/ سعاد حسنى عبد الله مهدى \*

### الملخص:

هدفت الدراسة الحالية إلى فحص طبيعة العلاقة بين الإجهاد الأكاديمي واحتمالية الانتحار، والعلاقة بين استراتيجيات المواجهة وكل من الإجهاد الأكاديمي واحتمالية الانتحار، والكشف عن دور استراتيجيات المواجهة كمتغير معدل للعلاقة بين الإجهاد الأكاديمي واحتمالية الانتحار، وكذلك الكشف عن تأثير متغيرى النوع (ذكور/ إناث) والتخصص (أدبي/ علمي) والتفاعل بينهما على الإجهاد الأكاديمي واحتمالية الانتحار لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية العامة، تكونت العينة من (٣٤٠) طالب وطالبة بواقع (١٩٠) طالبة، (١٥٠) طالب تراوحت أعمارهم ما بين ١٧ - ١٨ عاما بمتوسط قدره (١٧.٢٥) عاما، وانحراف معيارى ( $\pm ٠.١٨$ ) وتم إعداد مقياس لاستراتيجيات المواجهة وآخر للإجهاد الأكاديمي وحساب خصائصهما السيكومترية، إلى جانب حساب الخصائص السيكومترية للمقياس احتمالية الانتحار. وقد أسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الإجهاد الأكاديمي واحتمالية الانتحار، ووجود علاقة ارتباطية سلبية بين استراتيجيات المواجهة الإيجابية وكل من الإجهاد الأكاديمي واحتمالية الانتحار، وعلاقة ارتباطية موجبة بين استراتيجيات المواجهة السلبية وكل من الإجهاد الأكاديمي واحتمالية الانتحار، كما كشفت النتائج عن أن استراتيجيات المواجهة تعدل العلاقة بين الإجهاد الأكاديمي واحتمالية الانتحار، بالإضافة إلى عدم وجود تأثير دال إحصائيا لمتغيرى النوع والتخصص والتفاعل

\* د/ سعاد حسنى عبد الله مهدى: أستاذ علم النفس المساعد - جامعة الأزهر

بكلية الدراسات الإنسانية بالدقهلية.

بينهما على الإجهاد الأكاديمي واحتمالية الانتحار لدى أفراد العينة من طلاب المرحلة الثانوية العامة، وقد تم تفسير النتائج في ضوء ما انتهت إليه نتائج البحوث والدراسات السابقة، وتقديم بعض التوصيات والمقترحات.

**الكلمات المفتاحية:** استراتيجيات المواجهة، الإجهاد الأكاديمي، احتمالية الانتحار، طلاب مرحلة الثانوية العامة.

## **The Relationship between Academic Burnout and Suicide Probability as Moderated by Coping Strategies among High School Students**

### **Abstract**

The current study aims at (1) examining the relationship between academic burnout and suicide probability, (2) investigating the relationship of coping strategies to academic burnout and suicide probability, (3) finding out the role played by coping strategies as a moderating variable for the relationship between academic burnout and suicide probability, and (4) revealing the effect of gender (male / female) , academic specialization (literary / scientific) and interaction on academic burnout and suicide probability among high school students. The sample of the study consists of 340 students, including 190 female students and 150 students whose ages ranged from 17 to 24 years with average 17.25 years, and a standard deviation of 0.18. The researcher has prepared a questionnaire for measuring coping strategies and another questionnaire for measuring academic burnout. The questionnaires have also calculated the psychometric characteristics coping strategies, academic burnout, and suicide probability. The results revealed that there is a positive relationship between academic burnout and suicide probability. It has been also found that positive coping strategies have negatively correlated with both academic burnout and suicide probability; whereas, negative coping strategies positively correlated with both academic burnout and suicide probability. The results have also revealed that coping strategies have moderated the relationship between academic burnout and the suicide probability. In addition, gender, specialization and interaction brought about no statistical significant effect on the academic burnout and suicide probability of high school students. The results of the present study have been interpreted in light of the findings of previous studies. Some recommendations have been proposed.

**Key words:** Coping Strategies, Academic burnout, Suicide probability, general high school students.

### مقدمة الدراسة:

تعتبر مرحلة الثانوية العامة من أهم المراحل التعليمية في حياة الفرد، مرحلة تحدد إلى حد كبير مستقبل الطالب في سنوات عمره المقبلة وما يصاحب ذلك من تفكير وخوف وقلق من المستقبل حيث توجهه نحو دراسة تخصص معين والالتحاق بكلية معينة ومن ثم امتحان مهنة معينة، مرحلة يواجه فيها الطلاب العديد من التحديات والضغوط نتيجة المتطلبات الأكاديمية الملقاة على عاتقهم وزيادة العبء الدراسي والامتحانات والسلوك غير الملائم من قبل المعلمين والتوقعات المبالغ فيها والمرتفعة لنتائج هؤلاء الطلاب من قبل الطلاب أنفسهم أو أولياء الأمور أو المعلمين، بالإضافة إلى إن هذه المرحلة تتزامن مع مرحلة المراهقة وماتتيز به من تغيرات جسمية وهرمونية وتقلبات انفعالية وفكرية، كل هذه التحديات والتغيرات في حالة تزايدها وتراكمها وعدم القدرة على مواجهتها تخلق لدى الطلاب حالة من التوتر والشعور بالعجز وتدنى مستوى الدافعية واستنفاد الطاقة الانفعالية وانخفاض مستوى القدرة الجسمية والذهنية وهذا ما يعرف بالإجهاد الأكاديمي.

ويمثل الإجهاد الأكاديمي أحد الظواهر النفسية المنتشرة في الأوساط التعليمية والتي تعترض مسيرة تفعيل وتوظيف طاقات الطلاب ويعرف بأنه شعور الطالب بالتوتر والقلق والاستنزاف الانفعالي والخوف من الفشل نتيجة كثرة الأعباء الدراسية وسوء تقدير المحيطين لقدراته الأكاديمية وسوء تقديره لامكانياته العقلية (عيسى، خليفة، ٢٠١٨: ٥٠٨).

كما يشكل الإجهاد الأكاديمي تهديد يعوق أداء وفاعلية الطلبة فإذا زاد الإجهاد فإنه يؤدي إلى القلق والاكتئاب والخلل الوظيفي وربما الانهك والغزوف عن اكمال المهام الاكاديمية (الجمال، ٢٠١٥: ٣٧٥) ويمكن أن يصل إلى مرحلة أشد وهي التسبب في وجود بعض الأفكار الانتحارية لدى الطلاب في حال عدم قدرتهم على التأقلم وتلبية كل المتطلبات والتكليفات الأكاديمية والخوف من الفشل (عيسى، خليفة، ٢٠١٨: ٥٠٥) كما بين هاربين (Harpine,2008) أن تزايد الإجهاد بين صفوف المراهقين يفقدهم القدرة على التعامل مع الضغوط ويؤدي إلى قرارات غير صحية تمثل خطر على هؤلاء المراهقين مثل القلق والاكتئاب والأفكار الانتحارية (نصر، ٢٠١٨: ٣٠٠).

ولذا يعد الانتحار أو التفكير فيه من أخطر الآثار السلبية المترتبة على الإجهاد الأكاديمي، فالطالب عندما يتعرض لعوامل ضغط واجهاد عالية ومتزايدة يصبح غير قادر على التفكير السليم ويجد صعوبة في إيجاد الحلول المناسبة لمواجهة المشكلات مما يدفع به للاعتقاد بأن مشكلاته لا تحل إطلاقاً ولا يمكن أن يحقق أهدافه الشيء الذي يؤدي به إلى السقوط في حالة من اليأس التي تؤدي بدورها إلى الاكتئاب ومن ثم اللجوء إلى المحاولة الانتحارية (السلطان، الأنصاري، ٢٠١٨: ١٤).

وهذا ما أكدته العديد من الدراسات مثل دراسة ماسود وآخرون (Masood, et al, 2018) والتي أوضحت أن الإجهاد الأكاديمي منبئ قوى بالتفكير الانتحاري بين المراهقين، ودراسة والبرج وآخرون (Walburg, et al, 2014) والتي بينت أن الإجهاد يمكن أن يولد الاكتئاب وأن الاكتئاب بدوره قد يؤدي إلى أفكار انتحارية بين المراهقين، ودراسة بن دربال ونصر الدين (٢٠١٩) والتي أجريت على مرافقة تم اختيارها بطريقة قصدية أثر محاولتها للانتحار وتوصلت النتائج إلى أن الحالة تعاني من ضغط نفسي مرتفع، وأن الضغط الممارس على الحالة من طرف الأسرة في فترة الامتحانات ليس وحده السبب في محاولة الحالة الانتحارية وإنما هو راجع إلى تراكم مصادر مختلفة من الضغوط المدرسية والعائلية.

ومع تنوع مصادر الإجهاد الأكاديمي تتولد الحاجة إلى مواجهته من أجل إعادة التوازن وتحقيق التوافق، ونجد أن الطلاب ينقسمون في مواجهتهم لمصادر الإجهاد والأحداث الضاغطة إلى فريقين، فريق يتخذ أساليب مواجهة إيجابية سوية يسعى من خلالها إلى تحقيق التوافق بين ذاته وظروفه الخارجية مثل (التركيز على المشكلة والتحليل المنطقي للموقف الضاغط وإعادة التقييم الإيجابي له والبحث عن المعلومات والمساندة من الآخرين والرجوع إلى الدين والتعامل المباشر مع المواقف الضاغطة) وفريق آخر يتخذ أساليب مواجهة سلبية لاسوية مثل (التجنب والهروب من المواجهة الفعلية للمواقف واستخدام رود أفعال ومشاعر سلبية) قد تقضي إلى الإصابة بالاضطرابات النفسية.

ويتفق هذا الطرح مع وجهة نظر ديكسون وزملائه (Dixon, et al, 1991) حيث أشاروا إلى أنه على الرغم من وجود علاقة بين ضغوط الحياة والسلوك الانتحاري إلا أن كثيراً من الناس الذين يعانون من قدر كبير من الضغوط الحياتية لا يخاطرون بحياتهم وهكذا يبدو أنه من المحتمل أن تكون هناك بعض المتغيرات

التي تتوسط العلاقة بين ضغوط الحياة المرتفعة والسلوك الانتحاري بحيث تجعل هذا السلوك يزيد أو يقل حدوثه (فايد، ٢٠٠٦: ٩٩٠).

وتعتبر استراتيجيات المواجهة الايجابية أحد المتغيرات الموجودة في السياق النفسى الاجتماعى للأفراد والتي تقوم بدور الحماية والوقاية من الدور السلبي التي تقوم به الأحداث الضاغطة ومصادر الإجهاد التي يتعرضون لها.

كما أوضحت نتائج الدراسات السابقة أن استراتيجيات المواجهة من العوامل الوسيطة والتي لها تأثير على العلاقة بين الإجهاد والسلوك الانتحاري فإذا استخدم الفرد استراتيجية مواجهة مناسبة وفعالة في التعامل مع مصادر الإجهاد كانت النتيجة تمتعه بصحة نفسية، أما إذا فشل في مواجهة مصادر الإجهاد واستهلك كل مهارات المواجهة لديه فإنه يفقد توازنه النفسى ويصاب بالاكتئاب واليأس ومن ثم اللجوء إلى الانتحار (Khan, et al,2016, (Tang, Abdollahi)& et al,2015) ومع تعدد مصادر الإجهاد الأكاديمي وانتشار معدل الأفكار الانتحارية بين المراهقين وبصفة خاصة لدى طلاب المرحلة الثانوية العامة، الأمر الذى دفع الباحثة إلى القيام بهذه الدراسة لمعرفة العلاقة بين الإجهاد الأكاديمي واحتمالية الانتحار والعلاقة بين استراتيجيات المواجهة وكل من الإجهاد الأكاديمي والانتحار ودور استراتيجيات المواجهة الإيجابية والسلبية في تعديل العلاقة بين الإجهاد الأكاديمي واحتمالية الانتحار، والكشف عن تأثير تفاعل متغيرى النوع (ذكور/ إناث) والتخصص الدراسى (أدبى/ علمى) على الإجهاد الأكاديمي واحتمالية الانتحار لدى طلاب المرحلة الثانوية العامة.

### مشكلة الدراسة:

شهدت مصر فى السنوات الأخيرة انتشارا واضحا للسلوكيات الانتحارية على اختلاف أشكالها بين طلاب المرحلة الثانوية العامة نتيجة الضغوط الأكاديمية المرتبطة بهذه المرحلة بالإضافة إلى التغيرات السريعة فى نظام الثانوية العامة والتي حولتها من مرحلة تعليمية إلى حالة من التوتر والرعب يعيشها الطالب بتأثير من أسرته والمحيطين به.

وفى كل عام ومع اقتراب موسم امتحانات الثانوية العامة وإعلان نتائجها تطالعنا الصحف ومواقع الأخبار عن تساقط وانتحار عدد من طلاب الثانوية



العامة بمختلف المحافظات، حيث سجل عام ٢٠١٩ العديد من حالات الانتحار بين صفوف طلاب الثانوية العامة، حيث انتحر طالب بالصف الثالث الثانوى بشنق نفسه داخل غرفة نومه قبل بدء الامتحانات بساعات قليلة وأنهت طالبة بالثانوية العامة حياتها بتناول قرص كيماوى سام بسبب صعوبة الامتحانات، كما انتحر طالب بالثانوية العامة لحصوله على مجموع ضعيف في نتيجة الثانوية العامة (https://mfyoum.com).

كما أوضحت نتائج العديد من الدراسات التي أجريت على طلاب نظام الثانوية العامة أن هؤلاء الطلاب يعانون ضغوطا متزايدة بالإضافة إلى المشكلات النفسية التي يتعرض لها المراهقون العاديون مما يؤدي إلى اصابتهم بالاضطرابات النفسية والعصبية وسيطرة الأفكار الانتحارية (Arun,et al,2017،

Walburg,et al,2014، Masood, et al ,2018)

وبناء على ذلك جاءت مشكلة الدراسة الحالية لتعرف تأثير الإجهاد الأكاديمي على احتمالية الانتحار لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية العامة وتسلط الضوء على دور استراتيجيات المواجهة الإيجابية والسلبية في تعديل العلاقة بين الإجهاد الأكاديمي واحتمالية الانتحار من أجل وضع برامج إرشادية تحد من مخاطر الإجهاد الأكاديمي وتقلل من آثاره السلبية وتعمل على إعادة الاتزان النفسى والانفعالى لدى الطلاب مما يقيهم من الإصابة بالاضطرابات النفسية وسيطرة الأفكار الانتحارية، وخاصة أن الباحثة وجدت قلة في الدراسات التي تناولت احتمالية الانتحار لدى طلاب المرحلة الثانوية العامة، كما أن الباحثة لم تجد - وذلك في حدود اطلاع الباحثة - دراسة تناولت الإجهاد الأكاديمي وعلاقته باحتمالية الانتحار ودور بعض استراتيجيات المواجهة الإيجابية والسلبية في تعديل هذه العلاقة لدى طلاب المرحلة الثانوية العامة وتأثير تفاعل متغيرى النوع والتخصص على الإجهاد الأكاديمي واحتمالية الانتحار.

في ضوء الطرح السابق يمكن صياغة مشكلة الدراسة في ضوء التساؤل التالى: ما طبيعة الدور الذى تقوم به استراتيجيات المواجهة في تعديل العلاقة بين الإجهاد الأكاديمي واحتمالية الانتحار لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية العامة؟

ويتفرع من هذا التساؤل الرئيسى التساؤلات التالية:

- ١- هل توجد علاقة ارتباطية بين الإجهاد الأكاديمي واحتمالية الانتحار لدى طلاب المرحلة الثانوية العامة؟
- ٢- هل توجد علاقة ارتباطية بين استراتيجيات المواجهة وكلا من الإجهاد الأكاديمي وتصور الانتحار لدى طلاب المرحلة الثانوية العامة؟
- ٣- هل عزل تأثير استراتيجيات المواجهة الإيجابية والسلبية عن العلاقة بين الإجهاد الأكاديمي وتصور الانتحار يعد من قوة هذه العلاقة؟
- ٤- هل يوجد تأثير دال إحصائياً لمتغيري النوع (ذكور/ إناث) والتخصص الدراسي (أدبي/ علمي) والتفاعل بينهما على أداء طلاب المرحلة الثانوية العامة في مقياس الإجهاد الأكاديمي؟
- ٥- هل يوجد تأثير دال إحصائياً لمتغيري النوع (ذكور/ إناث) والتخصص الدراسي (أدبي/ علمي) والتفاعل بينهما على أداء طلاب المرحلة الثانوية العامة في مقياس احتمالية الانتحار؟

#### هدف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى تعرف طبيعة العلاقة بين الإجهاد الأكاديمي واحتمالية الانتحار، والعلاقة بين استراتيجيات المواجهة وكل من الإجهاد الأكاديمي واحتمالية الانتحار، والكشف عن دور استراتيجيات المواجهة كمتغير معدل للعلاقة بين الإجهاد الأكاديمي واحتمالية الانتحار، وكذلك الكشف عن تأثير متغيري النوع (ذكور/ إناث) والتخصص (أدبي/ علمي) والتفاعل بينهما على الإجهاد الأكاديمي واحتمالية الانتحار لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية العامة.

**أهمية الدراسة:** تتمثل أهمية الدراسة الحالية في جانبين أساسيين هما:

**أولاً- الجانب النظري:** حيث تكمن الأهمية النظرية للدراسة فيما يلي:

- ١- تناولها لأحد الظواهر النفسية التربوية الأكثر انتشاراً بين الطلاب في مختلف المراحل التعليمية بصفة عامة وفي مرحلة الثانوية العامة بصفة خاصة وهي ظاهرة الإجهاد الأكاديمي والتي تؤثر سلباً على الأداء الأكاديمي وتشكل خطراً على الصحة النفسية والجسمية للطالب.

- ٢- تناولها لمشكلة احتمالية الانتحار باعتبارها خطوة أو مرحلة على متصل الانتحار من الضروري أخذها في الاعتبار ومعرفة أسبابها والعوامل المرتبطة بها من أجل حماية الثروة البشرية ماديا ونفسيا.
- ٣- كما تكمن أهمية الدراسة في الجانب الوقائي متمثلا في دراسة استراتيجيات المواجهة والتي تعزز وتزيد من قدرة الطالب على التعامل مع مصادر الإجهاد وإعادة الاتزان وتحقيق التوافق.
- ٤- تتمثل أهمية الدراسة في العينة التي تناولها وهي عينة طلاب المرحلة الثانوية العامة باعتبارهم فئة من فئات المجتمع يجب الاهتمام بمعالجة مشكلاتهم وإشباع حاجاتهم النفسية والاجتماعية حتى يمكن الاستفادة من طاقاتهم وقدراتهم في إحداث التغيير والتنمية.
- ٥- تقديم إطارا نظريا عن متغيرات الدراسة والعلاقة بينهما (استراتيجيات المواجهة - الإجهاد الأكاديمي - احتمالية الانتحار) مما يفيد في إثراء المكتبة العربية وخاصة في مجال علم النفس والصحة النفسية.

### ثانيا- الجانب التطبيقي: تكمن الأهمية التطبيقية للدراسة فيما يلي

- ١- تزويد المكتبة السيكولوجية بأداتين جديدتين أحدهما لقياس استراتيجيات المواجهة والأخرى لقياس الإجهاد الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الثانوية العامة.
- ٢- النتائج التي سيتم التوصل إليها ستفيد العاملين في مجال التربية والتعليم في توعية الطلاب بأهم استراتيجيات المواجهة الفعالة في التعامل مع مصادر الإجهاد الأكاديمي وإعادة الاتزان النفسى والانفعالى.
- ٣- المساهمة في توجيه اهتمام المسؤولين في مجال التربية والتعليم عند إعداد برامج إرشادية وعلاجية موجهة للطلاب إلى أهمية الاستفادة من استراتيجيات المواجهة الإيجابية وتعزيزها كأسلوب تدخل من شأنه خفض حدة الإجهاد الأكاديمي ومن ثم انخفاض احتمالية الانتحار.

### مصطلحات الدراسة:

#### ١- استراتيجيات المواجهة:

مجموعة الأساليب المعرفية والسلوكية التي يستخدمها الطالب في تعامله مع المواقف الضاغطة ومصادر الإجهاد الأكاديمي وهذه الأساليب منها ما هو ايجابي مثل التركيز على حل المشكلة وطلب المساندة الاجتماعية والمساندة الدينية ومنها

ماهو سلبى مثل التجنب والهروب والتركيز على الانفعال، وتحدد بصورة إجرائية بالدرجة التي يحصل عليها طلاب المرحلة الثانوية العامة على مقياس استراتيجيات المواجهة المستخدم في الدراسة إعداد الباحثة.

### ٢- الإجهاد الأكاديمي:

حالة من استنفاد الطاقة الجسمية والذهنية والانفعالية وعدم القدرة على التوافق والتفاعل مع الآخرين نتيجة التعرض المستمر لضغوط أكاديمية عالية. ويتحدد بصورة إجرائية بالدرجة التي يحصل عليها طلاب المرحلة الثانوية العامة على مقياس الإجهاد الأكاديمي المستخدم في الدراسة إعداد الباحثة.

### ٣- احتمالية الانتحار:

هي استعداد لا يذاء الذات وتقلبات في هذا المستوى من الاماتة والأفراد الانتحاريون يخبرون إحساسا عاما من العزلة واليأس والقلق والاكتئاب وتصور الانتحار، وبالتالي فإن احتمالية الانتحار هي تقدير مخاطرة الانتحار عند الفرد للنتبؤ بالسلوكيات الانتحارية (البحيرى، ٢٠٠٣ : ٤٥).

ويقاس إجرائيا بالدرجة التي يحصل عليها طلاب المرحلة الثانوية العامة على مقياس احتمالية الانتحار المستخدم في الدراسة (إعداد/ البحيرى، ٢٠٠٣).

### الإطار النظرى:

#### استراتيجيات المواجهة:

إن كلمة مواجهة Coping تعنى "to cope with" "أى التعامل مع" وقد ترحم البعض هذه الكلمة (Coping) باستراتيجيات المواجهة أو أساليب المواجهة وتشير إلى التوافق أو التعامل مع المشكلات أو التغلب على الضغوط (حمودة، ٢٠١٢ : ١٠٤).

وقد بدأ الاهتمام بدراسة استراتيجيات المواجهة منذ ستينات القرن الماضى حيث تعتبر دراسات مورفى Murphy من أوائل الدراسات التي استخدمت مصطلح التعامل مع الضغوط وذلك للإشارة إلى مجموعة الأساليب التي يستخدمها الفرد في تعامله مع المواقف الضاغطة والمهددة حتى يتم السيطرة عليها (الحمورى، ٢٠١٥ : ٢٨٧) ويرجع الفضل في تطوير مفهوم استراتيجيات المواجهة إلى كل من لازاروس وفولكمان Lazarus & Folkman 1997 حيث وضعوا تعريفا شاملا لاستراتيجيات المواجهة على أنها الجهود الثابتة المعرفية والسلوكية

للتغيير أو التعامل مع المتطلبات الداخلية أو الخارجية التي تفوق قدرات الفرد لفهم هذه المطالب وتقليلها أو جعلها أكثر احتمالاً، أي محاولة إدارة المواقف الضاغطة ببعض الطرق الفعالة، وهي ليست فعل واحد ولكنها عملية تسمح لنا أن نتعامل مع ضغوط متنوعة (عبد المعطى، ٢٠٠٦ : ٩٨ - ٩٩).

وذكر عبدالسلام (٢٠٠٣: ٥) أن المواجهة هي الأساليب التي يواجه بها الفرد أحداث الحياة اليومية الضاغطة والتي تتوقف مقاومتها الإيجابية أو السلبية نحو الإقدام أو الاحجام طبقاً لقدرات الفرد وإطاره المرجعي للسلوك، ومهاراته في تحمل أحداث الحياة اليومية الضاغطة، وطبقاً لاستجاباته التكيفية نحو مواجهة هذه الأحداث دون إحداث أية آثار سلبية جسدية أو نفسية عليه.

ويعرفها شرف الدين (٢٠١٢: ٢٠) بأنها مجموعة من الخصائص أو الطرق التي يواجه ويتعامل بها الأفراد مع المواقف العصبية أو الضاغطة أو المجهدة. وتشير إسماعيل (٢٠١٨: ٦١) إلى أن استراتيجيات المواجهة تعنى الجهود الارادية الواعية لتنظيم الجوانب الانفعالية والمعرفية والسلوكية والفسولوجية والبيئية استجابة للأحداث أو الظروف الضاغطة.

ويرى المقداد والمطوع (٢٠٠٤: ٢٦٢) إن المواجهة ليست سلوكاً انعكاسياً لياً كباقي أنواع السلوك الانعكاسي الفطرية وإنما هي سلوك ديناميكي يظهر في موقف الإجهاد لتجنبه كلية أو للتقليل من آثاره المختلفة أو لتحمله كاملاً وتقبله. كما يقرر (Rout & Rout, 2002: 56) أن المواجهة ليست سمة فردية ولكنها تتغير باستمرار نتيجة لتقييمات الفرد المستمرة وإعادة تقييمه للمواقف والأحداث الضاغطة.

وبالرغم من تعدد تعريفات استراتيجيات المواجهة إلا أننا نجد أن هذه التعريفات جميعها تتفق حول معنى مشترك وهو قدرة وفاعلية الفرد على التعامل ومواجهة الأحداث والمواقف الضاغطة، كما تؤكد هذه التعريفات على وجود وظيفتين أساسيتين للاستراتيجيات المواجهة هما:

إدارة المشكلة التي نتجت عنها الضغوط ثم التحكم في الانفعالات المرتبطة بتلك الضغوط، لذلك عندما يدرك الفرد الضغوط على أنها متحكم فيها أو تحت سيطرته فإنه في هذه الحالة يلجأ إلى استخدام استراتيجيات مواجهة نشطة إما عندما يدرك الفرد الموقف على أنه ليس تحت سيطرته فإنه يلجأ إلى استخدام استراتيجيات تجنبية (البلاح، ٢٠١٦: ٢٨٢).

كما تعد استراتيجيات المواجهة من العوامل الوسيطة بين أثر الضغوط والنتيجة التكيفية للفرد ومن ثم صحته النفسية والجسدية، فالمواجهة عامل استقرار يساعد الأفراد على توافقه النفسى والاجتماعى خلال مدة الضغوط (على، إبراهيم، ٢٠١٩ : ٢٤٧).

وقد تعددت التصنيفات التي قدمها الباحثون لاستراتيجيات المواجهة حيث افترض لازارس وفولكمان Lazarous & Folkman نوعين من استراتيجيات المواجهة هما: المواجهة المركزة على المشكلة Problem focused Coping وتتضمن المحاولات التي يبذلها الفرد للتعامل مع مصدر الضغط وتشمل النشاطات السلوكية والمعرفية التي من شأنها التخلص من المثير المهدد، والمواجهة المركزة على الانفعال Emotion focused Coping وتتضمن محاولات الفرد للتخلص من الضيق الانفعالى المرتبط بموقف المشكلة أو تخفيفه (العازمى، ٢٠١٦ : ٥٣٨-٥٣٩).

وهذه الاستراتيجيات التي وضعها لازارس وفولكمان لاتعتبر تنظيمات ثابتة بل أنها نوعية يختارها الأفراد للتعامل مع المواقف الضاغطة وفقا لتقييمهم الذاتى لمصدر الضغط وحجمه والوسائل المادية والشخصية والاجتماعية المتاحة (عوض، ٢٠٠١ : ٦٨).

كما ميز سوليفان Sullivan 2010 بين ثلاثة أنماط لاستراتيجيات المواجهة هي:

**الاقدام Approach:** وتتشابه مع الاستراتيجيات المرتكزة على حل المشكلة وهي استراتيجيات إيجابية تشير إلى الاستجابة النشطة والمباشرة للضغوطات في محاولة لتغييرها أو تغيير رد الفعل الانفعالى المرتبط بالمشكلة أو الاعداد الذاتى للتعامل مع المشكلة (حسن، ٢٠١٧ : ١٣٩).

**التجنب Avoidance:** وهي استراتيجيات سلبية تتضمن محاولات الفرد المعرفية والسلوكية للهروب من المواقف الضاغطة أو التحرر منها دون القيام بأى حل فعلى للمشكلة ومن هذه الاستراتيجيات الإنكار والتشنيث والسلوكيات المدمرة للذات حيث يتركز اهتمام الفرد حول تجنب التفكير في المشكلة.

**الدعم الاجتماعي Social support:** وتتعلق بالجهود التي يبذلها الفرد للحصول على مساعدة أو مساندة من الآخرين وذلك بهدف مواجهة الضغوط التي يتعرض لها أو التخفيف منها (إسماعيل، ٢٠١٨: ٦٢).  
في حين صنف موس وشافير Moss & Schafer استراتيجيات المواجهة إلى:

**استراتيجيات مواجهة إيجابية:** وهي التي يوظفها الفرد في اقتحام الأزمة وتجاوز آثارها وذلك من خلال التحليل المنطقي للموقف الضاغط وإعادة التقييم الإيجابي (إعادة بناء الموقف معرفياً بطريقة إيجابية) والبحث عن المعلومات والمساندة من الآخرين وأساليب حل المشكلات.

**استراتيجيات مواجهة سلبية:** وهي التي يوظفها الفرد في تجنب الأزمة والاحجام عن التفكير فيها وذلك من خلال تجنب التفكير الواقعي في المشكلة والتقبل الاستسلامي والتنفيس والتفريغ الانفعالي بالتعبير لفظياً عن المشاعر السلبية غير السارة (الضربى، ٢٠١٠: ٦٨٠-٦٨١).

ويضيف كوهين Cohen مجموعة من استراتيجيات المواجهة وهي: التفكير العقلاني- الإنكار - حل المشكلة - الفكاهاة والدعابة - الرجوع إلى الدين (الجلبة، ٢٠١٨: ٤٨).

ومما سبق يتضح أنه لا يوجد اتفاق حول نموذج موحد لاستراتيجيات المواجهة، فقد تعددت وتنوعت استراتيجيات المواجهة تبعاً لاختلاف التوجهات النظرية التي يتبناها كل باحث، ولكن بمراجعة هذه التوجهات النظرية يلاحظ أنه بالرغم من تنوعها إلا أنها في مجملها تتفق على أن هناك استراتيجيات مواجهة فعالة تتضمن الجهود المعرفية والسلوكية التي يبذلها الفرد في تعامله مع الأحداث الضاغطة من خلال التركيز على المشكلة واستخدام أساليب مباشرة للتعامل مع الموقف وهذا ما يسمى باستراتيجيات المواجهة الإيجابية، واستراتيجيات أخرى غير فعالة يستخدمها الفرد للهروب من المواجهة الفعلية والمباشرة للمواقف الضاغطة واستخدام رودو أفعال انفعالية سلبية مثل لوم الذات، البكاء ومشاعر الضيق والحزن والأسى والقلق والغضب والعصبية وهذا ما يسمى باستراتيجيات المواجهة السلبية. والدراسة الحالية تركز على بعض استراتيجيات المواجهة الإيجابية وهي (استراتيجية التركيز على المشكلة- استراتيجية طلب المساندة الاجتماعية- استراتيجية المساندة الدينية) وبعض استراتيجيات المواجهة السلبية وهي

(استراتيجية التجنب والهروب - استراتيجية التركيز على الانفعال) والتي أشارت الأدبيات النظرية والدراسات السابقة إلى انتشارها بين المراهقين وبصفة خاصة طلاب المرحلة الثانوية.

### الإجهاد الأكاديمي:

نشأت فكرة الإجهاد في علم وظائف الأعضاء للدلالة على استجابات جسدية غير محددة لأي تأثيرات غير مقبولة وفيما بعد استخدم مفهوم الإجهاد لوصف حالات فردية في ظروف صعبة على المستويات الوظيفية والعضوية والنفسية والسلوكية وتصف الأنماط المختلفة للإجهاد عادة طبقاً لعامل الإجهاد وأثره إلى إجهاد فسيولوجي وإجهاد نفسي (عوض، ٢٠٠١: ٣٦) ويعد أول من استخدم مفهوم الإجهاد Freudenberger وعرفه بفقدان الفرد التدريجي لطاقته وأهدافه التي يسعى إلى إنجازها (واعر، ٢٠١٩: ١٦٧).

ويعد الإجهاد الأكاديمي عملية سلبية انفعالية ومعرفية وسلوكية وفسولوجية تحدث عندما يحاول الفرد التكيف أو التعامل مع الضغوطات وما ينتابه من قلق وتوتر ناجم عن عملية التعلم (الحلبى، ٢٠١٨: ٢٠) كما يشير مفهوم الإجهاد الأكاديمي إلى الضغط النفسي والانفعالي والتوتر الذى يحدث بسبب كثرة التكاليف الأكاديمية والرغبة في الأداء الجيد وضيق الوقت وتجاوز تلك التكاليف عن القدرات المعرفية للمتعلم (عيسى، خليفة، ٢٠١٨: ٥٠٣) وشعور الطالب بالاستنزاف الانفعالي والكسل والمماطلة وما يصاحبه من تغيرات فسيولوجية تؤدي إلى عدم توازن الجسم وتؤثر في أداء المتطلبات والمهام الأكاديمية (الجمال، ٢٠١٥: ٣٧٩).

ويمثل الإجهاد الأكاديمي مشكلة عامة لا تخص بيئة تعليمية معينة بل توجد في كل المراحل التعليمية، تترك آثاراً سلبية على حياة الطالب، حيث إن المستويات العالية من الإجهاد الأكاديمي تؤدي إلى انخفاض مستوى الصحة النفسية للفرد، فتعكس على سلامته الجسمية للارتباط الوثيق بينهما، وانخفاض الدافعية وانخفاض تقدير الذات وفقدان الطالب شعوره بالنجاح والانجاز والحد من استثمار ما لديه من إمكانيات وقدرات والشعور بعدم الكفاءة وضعف الثقة بردود أفعاله (الحلبى، ٢٠١٨: ١٦).



ومن سلبيات الإجهاد الأكاديمي ظهور أعراض القلق والاكتئاب لدى الطلاب وانخفاض الأداء الأكاديمي لديهم وعدم التحكم في القلق والخوف وتعطيل الوظائف المعرفية اللازمة للنجاح الأكاديمي وتوليد الأفكار الانتحارية بسبب الفشل في تحقيق طموحات الوالدين والتي تفوق قدرات الطلاب (عيسى، خليفة ٢٠١٨ : ٥١٤).

وتتعدد مصادر الإجهاد الأكاديمي لدى الطلاب المراهقين ، حيث أوضحت دراسة سوبا (Subba,2008) إلى أن ضغوط المعلمين وضغوط الأقران وضغوط الوالدين والتي تتمثل في (توقعاتهم الشخصية، والسيطرة، والمقارنة) من أهم مصادر الإجهاد التي يعاني منها الطلاب في هذه المرحلة. كما لخصت دراسة (Arun,et al ,2017) أهم الضغوطات التي تواجه المراهقون وهي القلق من الامتحانات وعدم فهم الأسرة لما يجب أن يقوم به الطالب والاختبارات غير العادلة والمتطلبات الأكاديمية المتزايدة والخوف من الفشل في العمل المدرسي وعدم قضاء الوقت الكافي في الدراسة وتوقعات الوالدين والرغبة في الحصول على رضا الآخرين والتخطيط للمستقبل والخوف من المستقبل.

وعلى جانب آخر يؤثر الإجهاد تأثير مباشر على الصحة العامة وتشمل مظاهر الإجهاد ما يلي:

**أعراض معرفية:** وتتضمن ضعف الانتباه والتركيز وصعوبة في التنبؤ وزيادة الأخطاء وسوء التنظيم والتخطيط واضطراب في التفكير وفقدان القدرة على التقييم المعرفي (حسين، ٢٠٠٦: ٤٥)، وأعراض فسيولوجية: تتمثل في كثرة الصداع المتكرر لدى الفرد، واضطرابات في الوزن، واضطراب في التنفس، وشعور الفرد بالتقلصات مع زيادة العرق، وحدوث اضطراب في الجهاز الدوري، وفقدان الشهية، وحدوث اضطرابات في الجهاز الهضمي. وأعراض انفعالية: تتمثل في عدم الثقة بالنفس، والتوتر، والانفعال السريع، وانطفاء شعلة الحماس للعمل، والملل، وفقدان الهمة، واستنفاد الطاقة الانفعالية. وأعراض سلوكية: كإحساس بالذنب واللوم، والتذمر المستمر من أعباء العمل، وتدني الكفاءة، وانخفاض مستوى الاداء في العمل، وزيادة السلبية ونقد الآخرين، والضيق ورفض القواعد والنظم المدرسية، ولوم الآخرين في حالة الفشل، والعناد وتصلب الرأي، والتشاؤم وعدم القدرة على الاحتمال. وأعراض اجتماعية: وتتمثل في الاتجاهات السلبية نحو الآخرين،

والانسحاب والانعزال وعدم القدرة على الاندماج فى الجماعة، وتجنب التحدث مع الآخرين وعدم الثقة فى العلاقات الشخصية (عزب وآخرون، ٢٠١٦: ٤١٦-٤١٧).  
**احتمالية الانتحار:**

يعد الانتحار ظاهرة إنسانية عامة صاحبت الوجود البشرى وأحد المشكلات التي نالت اهتمام الأوساط الاجتماعية والتربوية والقضائية لما له من تأثير سلبي على حياة الفرد نفسه وبنية المجتمع وتماسكه واستقراره (الجبورى، السلطاني، ٢٠١٤: ٣٦٠) وتشير الدراسات التي أجريت في هذا المجال إلى تزايد أعداد المنتحرين حيث ذكرت منظمة الصحة العالمية (٢٠١٩) أنه في كل عام يضع ما يقارب من ٨٠٠ ألف شخص نهاية لحياته ويموت منتحرا بمعدل شخص واحد كل ٤٠ ثانية ويأتي الشباب من بين الفئات الأكثر تضررا ويعد الانتحار ثانياً أهم أسباب الوفاة في الفئة العمرية (١٥ - ٢٩) على المحيط العالمي، وفي مصر هناك (٥) حالات من كل ١٠٠ ألف شخص ينتحرون سنوياً، كما كشفت دراسة لوزارة الصحة (٢٠١٨) أن (٢١.٧%) من طلاب الثانوية العامة يفكرون في الانتحار سنوياً (حسن، ٢٠١٩: ١٦٥ - ١٦٦).

ويعرف الانتحار بأنه سلوك عدوانى يقوم به الفرد ضد نفسه للتخلص منها والوصول بها إلى الفناء نظراً لعدم قدرته على التوافق مع ظروف الحياة (الشاعرى، ٢٠١٨ : ١٦٨) وهو أقدام الفرد عن وعى على المساس بحياته دونما تحريض من الآخرين أو التضحية لقيمة اجتماعية ما مع انتهائه بوفاته (بو الفلفل، ٢٠١٢: ٦٤).

كما يرى بيك وآخرون Beck,et al,2002 أن الانتحار ليس حدثاً منعزلاً بل هو عملية معقدة، وأن السلوك الانتحاري يمكن تصوره باعتباره واقعا على متصل لقوة كامنة تشمل تصور الانتحار ثم التأمّلات الانتحارية، يليها محاولة الانتحار وأخيراً إكمال هذه المحاولة الانتحارية (محمد، ٢٠٠٩: ٢٤٦).

لذلك فإن دراسة الانتحار لا تركز فقط على فهم السلوك الانتحاري الكامل الذى يرتكبه الفرد بل تركز أيضاً على دراسة الأفكار الانتحارية التي تراوده قبل أن يحاول الانتحار من أجل جذب انتباه الآخرين له أو من أجل التخلص من نفسه فعلاً أو القيام ببعض السلوكيات الخطرة (الحميرى، ٢٠١٢: ٨٥).

فالسلك الانتحاري يبدأ بأفكار انتحارية كاملة ثم تفكير مكثف ثم ينتهي بمحاولات انتحارية فعلية، ولا يقتصر على الحالات الاكلينيكية التي حاولت الانتحار، بل يتضمن مجموعة الأفكار والمشاعر والأحاسيس التي تسبق الوقوع في الانتحار الكامل (عبدالجواد، ٢٠١١: ٦١٧٩).

واحتمالية الانتحار هي استعداد لا يذء الذات وتقلبات في هذا المستوى من الإماتة والأفراد الانتحاريون يخبرون إحساسا عاما من العزلة واليأس والقلق والاكئاب وتصور الانتحار، وبالتالي فإن احتمالية الانتحار هي تقدير مخاطرة الانتحار عند الفرد للتنبؤ بالسلوكيات الانتحارية (البحيرى، ٢٠٠٣: ٤٥).

وقد تعددت النماذج النظرية المفسرة للانتحار حيث يفسر سيجموند فرويد مؤسس نظرية التحليل النفسى السلوك الانتحارى استنادا إلى طيات الحياة النفسية إذ يعتبر الانتحار نتيجة لدوافع داخلية ذاتية فشلت في التعبير عن نفسها فوجهت نحو الذات فدمرتها وقضت عليها (وازي، ٢٠١٢: ٦٢) ويضيف كوكس وآخرون أن الانتحار قد يرجع إلى وجود ألم نفسى لا يحتمل ويكون هذا الألم شعوريا، فحينما يكون الموقف غير محتمل ويريد الفرد أن يخرج منه يلجأ إلى الانتحار وهنا يكون الهدف من الانتحار التخلص من توتر مؤلم للفرد أو للتخلص من معاناة غير محتملة (الدسوقي، ٢٠٠٦: ١٦).

ويفسر إميل دوركايم ظاهرة الانتحار من منظور اجتماعى حيث يرى أن الانتحار ظاهرة اجتماعية ترتبط بالنظام الاجتماعى وما يطرأ عليه من ظروف تغير مفاجئة أو مايجرى على الجماعات الاجتماعية واقترح إميل دوركايم أربعة أنواع للانتحار هي الانتحار الأنانى والانتحار الايثارى والانتحار اللامعيارى والانتحار الجبرى (محمد، ٢٠٠٩: ٢٥٢).

بينما تفسر النظرية المعرفية الانتحار طبقا للبناء المعرفى الذى يشير إلى وجود تشوهات في طريقة تفسير الفرد لوقائع الحياة ونتيجة معتقدات فكرية خاطئة يبنها الفرد عن نفسه وعن العالم الخارجى (السلطان، الأنصارى، ٢٠١٨: ١٣) كما يفسر الانتحار طبقا للتخلص المعرفى ذلك الذى يشير إلى الجمود في التفكير وصعوبة التركيز والرؤية المعتمة لدى الفرد ولا يعرض عند اللحظة التي تسبق موته سوى تشوهات خاصة بصدمة أو جرح مثل الفشل في العمل (البستاوى وآخرون، ٢٠١٧: ٤٥٤).

### دراسات سابقة:

تم تقسيم الدراسات السابقة إلى محورين:

### المحور الأول- دراسات تناولت العلاقة بين الإجهاد الأكاديمي واحتمالية الانتحار:

هدفت دراسة الدوسرى، والميزر (٢٠١٩) إلى تعرف أحداث الحياة الشاقة لدى طلبة جامعة الملك سعود بمدينة الرياض وعلاقتها باحتمالية الانتحار، بلغت العينة (٣٧٧) طالبا من الطلبة المقيدون في السنة الأولى بالجامعة. وقد أسفرت النتائج عن عدم وجود علاقة دالة بين استجابات مفردات العينة على مقياس أحداث الحياة الشاقة الكلي وبين استجاباتهم على مقياس احتمالية الانتحار الكلي وبعض أبعاد مقياس احتمالية الانتحار (الشعور باليأس - تقييم الذات السلبي - العداوة) ووجود علاقة دالة بين مقياس أحداث الحياة الشاقة وبعد تصور الانتحار. وهدفت دراسة بن دربال، ونصر الدين (٢٠١٩) إلى معرفة الدور الذي تلعبه الضغوط النفسية الممارسة على التلميذ في فترة الامتحانات في جعله يقدم على محاولة الانتحار استخدمت الدراسة المنهج العيادي حيث قامت بدراسة عيادية لمراقبة تبلغ من العمر ١٥ سنة تم اختيارها بطريقة قصدية اثر محاولتها الانتحار. وقد توصلت النتائج أن الحالة تعاني من ضغط نفسي مرتفع، كما أوضحت نتائج المقابلات أن الضغط الممارس على الحالة من طرف الأولياء في فترة الامتحانات ليس وحده السبب في محاولة الحالة الانتحار وإنما هو راجع إلى تراكم مصادر مختلفة من الضغوط النفسية العائلية و المدرسية والعاطفية. أجرى ماسود وآخرون (Masood, et al, 2018) دراسة للكشف عن الفروق في الغضب والاندفاعية والإجهاد الأكاديمي لدى المراهقين الباكستانيين الذين يعانون من التفكير الانتحاري والعاديين، تكونت العينة من ٢٠٠ مراهق من بينهم ١٠٠ فتى و ١٠٠ فتاة تتراوح أعمارهم بين ١٣ و ١٧ سنة. كشفت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التي تعاني من التفكير الانتحاري والعاديين في الغضب والاندفاع والإجهاد الأكاديمي المتصور. وكشف تحليل الانحدار أن الغضب والإجهاد الأكاديمي والاندفاع منبئات إيجابية قوية بالتفكير الانتحاري بين المراهقين.

وقام ارون وآخرون (Arun,et al,2017) بدراسة بهدف استكشاف الفروق في الضغوط والتفكير الانتحاري بين مجموعة من الطلاب المراهقين المتفوقون أكاديميا وعددهم (٧٥) مراهق ومجموعة من الطلاب الذين يعانون من صعوبات أكاديمية وعددهم (١٠٥) مراهق ومجموعة ثالثة من الطلاب الذين يعانون من صعوبات تعلم وعددهم (٥٢) مراهق، وأوضحت النتائج أن المراهقين المتفوقون أكاديميا يواجهون ضغوطاً أعلى في علاقات الأقران، والتخطيط للمستقبل والتفكير الانتحاري مقارنة بالمراهقين الذين يعانون من صعوبات أكاديمية. وأن أهم الضغوط التي يعاني منها المراهقون هي القلق من الامتحانات وعدم فهم الاسرة لما يجب أن يقوم به الطالب والاختبارات غير العادلة والمتطلبات الأكاديمية المتزايدة والخوف من الفشل في العمل المدرسي وعدم قضاء الوقت الكافي في الدراسة وتوقعات الوالدين والرغبة في الحصول على رضا الآخرين والتخطيط للمستقبل والخوف من المستقبل.

وأجرى والبرج وآخرون (Walburg,et al,2014) دراسة لتعرف محددات الإجهاد الأكاديمي لدى طلاب المدرسة الثانوية وتقييم أثر الاكتئاب كوسيط بين الإجهاد والتفكير في الانتحار، تكونت العينة من (٢٥٦) طالب وطالبة بالمدرسة الثانوية، متوسط عمرهم (١٦.٩) سنة، وأشارت النتائج إلى أن الضغوط الأكاديمية والضغوط الممارسة من قبل الآباء والامهات والأقران من العوامل التي تؤدي إلى الإجهاد الأكاديمي، كما أوضحت النتائج أن الاكتئاب وسيط بين الإجهاد والتفكير في الانتحار حيث إن الإجهاد يولد الاكتئاب وأن الاكتئاب بدوره قد يؤدي إلى أفكار انتحارية بين المراهقين وأن هناك فروق بين الجنسين من المراهقين في الإجهاد الأكاديمي لصالح الإناث، ولذا توصى الدراسة بضرورة معالجة الإجهاد للوقاية من الانتحار من خلال تدخلات العلاج النفسي الذي يركز على حل المشكلات وتحسين الكفاءة الذاتية.

وهدف دراسة الحميري (٢٠١٢) إلى تعرف نسبة شيوع تصور الانتحار لدى طلبة الثانوية والجامعة في مدينة دمار، وطبيعة الفروق بين أفراد العينة طبقاً للجنس (الذكور، والإناث) والمرحلة الدراسية (الثانوية، الجامعة) في تصور الانتحار، بلغ حجم العينة (٢٨٠٠) طالب وطالبة بواقع (١١٨٩) من التعليم الثانوي، (١٦١١) من جامعة دمار، وأوضحت النتائج أن (٦٣) طالب وطالبة من

المرحلة الثانوية وبنسبة (٥.٣%) يعانون من تصور الانتحار، وعدم وجود فروق دالة بين الطلبة في تصور الانتحار وفقا لمتغير النوع (الذكور/ الاناث). وتناولت دراسة ريببسا وفيفين (Rebecca & Vivien, 2006) العلاقة بين الضغوط الاكاديمية والاكتئاب والتفكير في الانتحار والتنبؤ بالاكتئاب كمتغير وسيط في العلاقة بين الضغوط الأكاديمية والتفكير في الانتحار لدى عينة من المراهقين من المدارس الثانوية في سنغافورة بلغت عددها (١١٠٨) تراوحت أعمارهم (١٢ - ١٨ عاما) وأوضحت النتائج أن الاكتئاب كان وسيطا جزئيا في العلاقة بين الضغوط الأكاديمية والتفكير في الانتحار.

**المحور الثاني- دراسات تناولت العلاقة بين استراتيجيات المواجهة والإجهاد الأكاديمي واحتمالية الانتحار:**

ترى دراسة عبدالله وكارلبرينج (Abdollahi & Carlbring, 2017) أن الانتحار يعد مشكلة خطيرة ومنتامية في مجال الصحة العامة وبظل سببا رئيسيا للوفاة على مستوى العالم. وفي إيران يوجد أعلى معدل لانتشار الأفكار الانتحارية الحادة والمزمنة بين الشباب الذين تتراوح أعمارهم بين ١٦ و ٢٤ عامًا. لذلك هدفت هذه الدراسة إلى البحث عن العلاقة بين أسلوب المواجهة والكمالية والتفكير في الانتحار بين الطلاب الجامعيين، ودراسة أساليب المواجهة كمتغير وسيط في العلاقة بين الكمالية والتفكير في الانتحار. بلغت العينة ٥٤٧ طالبًا جامعياً تتراوح أعمارهم بين ١٩ و ٢٤ عامًا من جامعة آزاد الإسلامية في كارج. أشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين التفكير في الانتحار والكمالية التكيفية وأسلوب المواجهة الموجهة نحو المهمة، وعلاقة ارتباطية موجبة بين التفكير الانتحاري وأسلوبى المواجهة الموجهة نحو العاطفة والمواجهة القائمة على التجنب، كما أوضحت الدراسة أن أساليب المواجهة (الموجهة نحو المهمة، والموجهة نحو العاطفة، والتجنب) تعدل وتؤثر في العلاقة بين الكمالية والتفكير في الانتحار. ومن ثم تقدم الدراسة فهما لأهمية أساليب المواجهة في هذا السياق وتشرح كيف تؤثر الكمالية على التفكير الانتحاري.

وهدف دراسة خان وآخرون (Khan, et al,2016) (إلى دراسة دور أساليب المواجهة والمساندة الاجتماعية كمتغيرات وسيطة فى العلاقة بين الإجهاد الأكاديمي والتفكير في الانتحار، تكونت العينة من (٣٠٠) طالب جامعى مالىزى

و(٣٠٠) طالب جامعي هندي، وأشارت النتائج إلى وجود فروق ثقافية وديموجرافية بين أفراد العينة في الإجهاد الأكاديمي والتفكير الانتحاري لصالح الطلاب الهنود، وأن الطلاب الذكور وغير المتدينين ومن عائلات منخفضة الدخل لديهم مستوى أعلى من الإجهاد الأكاديمي والتفكير في الانتحار، كما أوضحت النتائج أن أساليب المواجهة والمساندة الاجتماعية لهما تأثير مباشر على العلاقة بين الإجهاد الأكاديمي والتفكير في الانتحار بين المشاركين في الدراسة.

وحاولت دراسة زارى وآخرون (Zarei, et al, 1016) الكشف عن أثر فعالية التدريب على استراتيجيات المواجهة في خفض الإجهاد والضغط الأكاديمية لدى عينة من الطلاب مكونة من (٦٠) طالب تم تقسيمهم إلى مجموعة تجريبية وأخرى ضابطة، وأسفرت النتائج عن أن تعلم استراتيجيات المواجهة كان له تأثير كبير في الحد من الإجهاد والضغط الأكاديمية لدى طلاب المجموعة التجريبية حيث كان متوسط الإجهاد الأكاديمي في المجموعة التجريبية أقل من المجموعة الضابطة في القياس البعدي.

هدفت دراسة الضيدان (٢٠١٥) إلى الكشف عن العلاقة بين أساليب مواجهة الضغوط النفسية والتفكير الانتحاري لدى طلاب جامعة الامام محمد بن سعود الإسلامية والكشف عن إمكانية التنبؤ بأساليب مواجهة الضغوط النفسية في ضوء التفكير الانتحاري، تكونت العينة من (١٥٠) طالبا ممن تراوحت أعمارهم بين ١٧- ٢٢ سنة، وأوضحت النتائج وجود ارتباطات ذات دلالة إحصائية بين أساليب مواجهة الضغوط النفسية والتفكير الانتحاري ووجود عامل عام بين أبعاد أساليب مواجهة الضغوط النفسية وأبعاد التفكير الانتحاري، وأنه يمكن التنبؤ لكل من الانسحاب المعرفي والبحث عن المساندة الاجتماعية كأسلوبين من أساليب المواجهة بكل من البعد الاسرى والبعد النفسى أبعاد التفكير الانتحاري.

كما هدفت دراسة تانج وآخرون (Tang, et al, 2015) إلى تعرف أثر التفاعل بين أحداث الحياة الضاغطة ومهارات المواجهة على احتمالية السلوك الانتحاري لدى عينة من طلاب الجامعة في الصين بلغ عددها (٥٩٧٢) طالبا تم اختيارهم عشوائيا من (٦) جامعات، وأوضحت النتائج أن (٧.٦٤ %) من أفراد العينة أظهروا سلوك انتحاري (محاولة أو تفكير) خلال فترة العام الماضي، وشكلت أحداث الحياة الضاغطة كالصراعات مع زملاء الدراسة وال فشل في الامتحانات عوامل خطر قوية للسلوك الانتحاري وأن احتمال السلوك الانتحاري

المرتبط بأحداث معينة في الحياة كان مشروطا إلى حد كبير بمهارات المواجهة، واستنتجت الدراسة أن أحداث الحياة الضاغطة ومهارات المواجهة الناقصة عوامل خطر للسلوك الانتحاري بين الطلاب الشباب، وتؤكد النتائج على أهمية جهود الوقاية من السلوك الانتحاري من خلال تحسين مهارات المواجهة تجاه أحداث الحياة المجهدة والضاغطة.

وتناولت دراسة فايد (٢٠٠٦) دور المساندة الاجتماعية كمتغير وسيط بين ضغوط الحياة وتصور الانتحار والتأثير السلبي للضغوط المرتفعة في زيادة تصور الانتحار لدى عينة من طلاب الجامعة، وبينت نتائج الدراسة أن ضغوط الحياة تمثل عامل مخاطرة كبير في نشأة الأفكار الانتحارية وأن المساندة الاجتماعية تلعب دورا كبيرا في خفض تصور الانتحار لدى الطلاب.

**تعقيب على الدراسات السابقة:** من العرض السابق للدراسات السابقة نجد العديد من النقاط التي استطاعت الباحثة الاستفادة منها:

- اتفقت الدراسات على تعدد مصادر الإجهاد الأكاديمي وتنوع أعراضه لدى طلاب المرحلة الثانوية وارتفاع معدل انتشار الأفكار الانتحارية بين المراهقين والشباب.
- كما اتفقت الدراسات السابقة على وجود ارتباط موجب بين الإجهاد واحتمالية الانتحار واستراتيجيات المواجهة السلبية وأن هناك استراتيجيات مواجهة بسيطة في العلاقة بين الإجهاد والتفكير في الانتحار مما ساعد الباحثة في اعداد مقياس استراتيجيات المواجهة والتركيز على أهم استراتيجيات مواجهة الإجهاد واحتمالية الانتحار لدى المراهقين وبصفة خاصة الطلاب.
- اختلفت نتائج الدراسات السابقة فيما يتعلق بالفروق بين الطلاب في الإجهاد الأكاديمي واحتمالية الانتحار وفقا لمتغيري النوع.
- بعض الدراسات في تناولها للانتحار ركزت على عينات إكلينيكية ممن قاموا بمحاولات انتحار فاشلة والبعض الآخر والذي يتفق مع رؤية وأهداف الدراسة ركز على دراسة الانتحار بما يتضمنه من أفكار ومشاعر انتحارية لدى عينات غير إكلينيكية.

في ضوء ما سبق ذكره يمكن صياغة فروض الدراسة كالتالي:



١- توجد علاقة ارتباطية بين الإجهاد الأكاديمي واحتمالية الانتحار لدى طلاب المرحلة الثانوية العامة.

٢- توجد علاقة ارتباطية بين استراتيجيات المواجهة وكلا من الإجهاد الأكاديمي واحتمالية الانتحار لدى طلاب المرحلة الثانوية العامة

٣- إن العزل الاحصائي لتأثير درجات استراتيجيات المواجهة الإيجابية والسلبية عن العلاقة بين الإجهاد الأكاديمي واحتمالية الانتحار يعد من قوة هذه العلاقة.

٤- لا يوجد تأثير دال إحصائياً لمتغيري النوع (ذكور/ إناث) والتخصص الدراسي (أدبي/ علمي) والتفاعل بينهما على أداء طلاب المرحلة الثانوية العامة في مقياس الإجهاد الأكاديمي.

٥- لا يوجد تأثير دال إحصائياً لمتغيري النوع (ذكور/ إناث) والتخصص الدراسي (أدبي/ علمي) والتفاعل بينهما على أداء طلاب المرحلة الثانوية العامة في مقياس احتمالية الانتحار.

### منهج الدراسة وأجراءاتها:

#### أولاً- منهج الدراسة:

اعتمدت الدراسة الحالية على المنهج الوصفي الارتباطي وذلك لمناسبته لأهداف الدراسة.

#### ثانياً- عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من (٣٤٠) طالب وطالبة بمرحلة الصف الثالث الثانوي العام يتوزعون وفقاً للنوع إلى (١٩٠) إناث، (١٥٠) ذكور ، ووفقاً للتخصص الدراسي إلى (١٨١) علمي، (١٥٩) أدبي ممن تراوحت أعمارهم من (١٧) إلى (١٨) سنة بمتوسط قدره (١٧.٢٥) عاماً، وانحراف معياري  $(\pm ٠.١٨)$ . تم اختيارهم من مدرسة السادات الثانوية بنين ومدرسة السادات الثانوية بنات ومدرسة الزقازيق الثانوية بنات والتابعين لمديرية التربية والتعليم بمدينة الزقازيق - محافظة الشرقية.

#### ثالثاً- أدوات الدراسة:

#### ١-مقياس استراتيجيات المواجهة: إعداد / الباحثة

يهدف مقياس استراتيجيات المواجهة إلى تعرف الطرق والأساليب التي يواجهه ويتعامل بها طلاب المرحلة الثانوية العامة مع المواقف الضاغطة والمجهدة

والمشكلات الأكاديمية وقد تم تصميمه ليتناسب مع عينة الدراسة الحالية من خلال الخطوات التالية:

- مراجعة التراث السيكولوجي لمفهوم استراتيجيات المواجهة وأنماطها والنظريات المفسرة لها والدراسات السابقة وكذلك الاطلاع على المقاييس التي استخدمت لقياس استراتيجيات المواجهة بصفة عامة واستراتيجيات المواجهة لدى طلاب المرحلة الثانوية بصفة خاصة مثل مقياس (2010) Sullivan، ومقياس شرف (2012)، ومقياس الضيدان (2015) ومقياس مهران (2015)، وقد تمت الاستفادة من هذه الدراسات والمقاييس في تحديد مكونات المقياس في محورين أساسيين، المحور الأول: استراتيجيات المواجهة الإيجابية وتتضمن ثلاثة أبعاد فرعية (استراتيجية التركيز على المشكلة، استراتيجية طلب المساندة الاجتماعية، استراتيجية المساندة الدينية) والمحور الثاني: استراتيجيات المواجهة السلبية وتتضمن بعدين (استراتيجية التجنب والهروب، استراتيجية التركيز على الانفعال) وتم صياغة مجموعة من الفقرات والبنود تعبر عن الأبعاد الفرعية المتضمنة في مقياس استراتيجيات المواجهة لدى طلاب المرحلة الثانوية العامة وتتفق مع التعريف الإجرائي الذي تتبعه وحددت الباحثة التعريف الإجرائي لأبعاد مقياس استراتيجيات المواجهة فيما يلي:

#### - استراتيجيات المواجهة الإيجابية:

**البعد الأول- استراتيجية التركيز على المشكلة:** وتعرف بأنها المواجهة التي تركز على التعامل المباشر مع المشكلات وإيجاد الحلول لها من خلال التخطيط وزيادة الجهد وتحديد الأهداف وترتيب الأولويات ووضع احتمالات وبدائل واختيار البديل الصحيح لمواجهة وحل هذه المشكلات.

**البعد الثاني- استراتيجية طلب المساندة الاجتماعية:** وتتضمن محاولات وجهود الفرد لطلب النصيحة والاستشارة والإرشاد والتوجيه والبحث عن ما يسانده ويمده بالحب والتقدير والمواساة والطمأنينة الذاتية لمواجهة الضغوط والمواقف المثيرة للاجهد من أفراد الأسرة أو الأصدقاء أو المتخصصين وذوى الخبرة أو من أشخاص ذوى أهمية بالنسبة للفرد.

**البعد الثالث- استراتيجية المساندة الدينية:** وتتضمن الرجوع إلى الدين وطلب الدعم والعون من الله تعالى في مواقف المشقة والإجهاد عن طريق

الاكثار من العبادات والصلوات والمداومة عليها كمصدر للدعم الروحي والأخلاقي.

#### - استراتيجيات المواجهة السلبية:

**البعد الرابع- استراتيجية التجنب والهروب:** وتتضمن محاولات الفرد للهروب من المواجهة الفعلية المباشرة والتحرر من المواقف الضاغطة والمثيرة للاجهاد الأكاديمي من خلال تجنب التفكير في المشكلة وتجنب الحوار مع الآخرين والانزغال عنهم والاستغراق في أنشطة أخرى كالنوم واحلام اليقظة ومشاهدة الانترنت والتلفاز والاعتماد على المهدئات.

**البعد الخامس- استراتيجية التركيز على الانفعال:** وتتضمن مواجهة الفرد للمواقف الضاغطة والمثيرة للاجهاد الأكاديمي باستخدام ردود انفعالية ومشاعر سلبية ومنها (لوم الذات، البكاء ومشاعر الضيق والحزن والأسى والقلق والغضب والعصبية).

- وقد اشتمل المقياس في صورته الأولية على عدد من البنود والعبارات روعي في صياغتها حسن الصياغة وسهولة الأسلوب ووضوح المعاني وطبيعة الضغوط والمشكلات الخاصة بطلاب الثانوية العامة ، وتتم الاجابة على بنود المقياس وفق اختيار من خمس بدائل هي (دائماً -كثيراً - أحياناً - نادراً - أبداً).

- تم عرض المقياس في صورته المبدئية على خمس من المحكمين في مجال علم النفس والصحة النفسية، وانتهت عملية التحكيم إلى حذف بعض العبارات وتعديل صياغة بعضها الآخر، وبناء على هذه الخطوة أصبح المقياس مكوناً في صورته النهائية من (٥٤) عبارة موزعة على أبعاد المقياس الخمسة، وجاهزا للتطبيق على عينة الدراسة الاستطلاعية.

**الخصائص السيكومترية لمقياس استراتيجيات المواجهة لدى طلاب المرحلة الثانوية العامة:**

- **الاتساق الداخلي:** قامت الباحثة بحساب معامل ارتباط درجة كل عبارة بالدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه. ويبين الجدول رقم (١) معاملات الاتساق الداخلي لعبارات مقياس استراتيجيات المواجهة.

استراتيجيات المواجهة كمتغير معدل للعلاقة بين الإجهاد الأكاديمي  
واحتمالية الانتحار لدى عينة من طلاب مرحلة الثانوية العامة

جدول (١) معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية  
للبعد الذي تنتمي في مقياس استراتيجيات المواجهة (ن = ٨٠)

| استراتيجيات المواجهة السلبية                       |        | استراتيجيات المواجهة الإيجابية               |        |  |        |   |        |  |        |
|--|--------|--|--------|--|--------|---|--------|--|--------|
| البعد الخامس<br>استراتيجية التركيز<br>على الانفعال |        | البعد الرابع<br>استراتيجية التجنب<br>والهروب |        | البعد الثالث<br>استراتيجية المساندة<br>الدينية |        | البعد الثاني<br>استراتيجية طلب<br>المساندة الاجتماعية |        | البعد الأول<br>استراتيجية التركيز على<br>المشكلة |        |
| رقم<br>المفردة                                     | قيمة ر | رقم<br>المفردة                               | قيمة ر | رقم<br>المفردة                                 | قيمة ر | رقم<br>المفردة  | قيمة ر | رقم<br>المفردة                                   | قيمة ر |
| ٥  | ٠.٤٤٢  | ٤  | ٠.٣١٥  | ٣  | ٠.٥٥٤  | ٢   | ٠.٥٠٧  | ١  | ٠.٥٥٧  |
| ١٠   | ٠.٤٥٦  | ٩  | ٠.٣١٣  | ٨  | ٠.٦٨٩  | ٧   | ٠.٦٠١  | ٦  | ٠.٦٠٤  |
| ١٥   | ٠.٤٩٠  | ١٤   | ٠.٣٨١  | ١٣   | ٠.٦٠٢  | ١٢  | ٠.٥١٩  | ١١   | ٠.٦١٤  |
| ٢٠   | ٠.٥٥٣  | ١٩   | ٠.٤٧٤  | ١٨   | ٠.٦٦١  | ١٧  | ٠.٦٧٢  | ١٦   | ٠.٤٣٨  |
| ٢٥   | ٠.٣٩٥  | ٢٤   | ٠.٥٧٦  | ٢٣   | ٠.٦٣٥  | ٢٢  | ٠.٦١٤  | ٢١   | ٠.٤٩٨  |
| ٣٠   | ٠.٥١٦  | ٢٩   | ٠.٤٦٩  | ٢٨   | ٠.٧٠٣  | ٢٧  | ٠.٣٢٠  | ٢٦   | ٠.٤٤٤  |
| ٣٥   | ٠.٥٥٠  | ٣٤   | ٠.٢٩٥  | ٣٣   | ٠.٤٧٤  | ٣٢  | ٠.٥١٤  | ٣١   | ٠.٤٤٨  |
| ٤٠   | ٠.٦٥٢  | ٣٩   | ٠.٥٣٩  | ٣٨   | ٠.٤١٣  | ٣٧  | ٠.٥٣٢  | ٣٦   | ٠.٣٧٢  |
| ٤٤   | ٠.٥٩٩  | ٤٣   | ٠.٦٠٣  |  |        | ٤٢  | ٠.٥١٨  | ٤١   | ٠.٥٢٦  |
| ٤٨   | ٠.٤٠١  | ٤٧   | ٠.٥٧٦  |  |        | ٤٦  | ٠.٤٨٠  | ٤٥   | ٠.٥٤٤  |
|  |        | ٥١   | ٠.٥٠٩  |  |        | ٥٠  | ٠.٤٣٣  | ٤٩   | ٠.٦٨٦  |
|  |        |  |        |  |        | ٥٣  | ٠.٦٤١  | ٥٢   | ٠.٦١٨  |
|  |        |  |        |  |        |   |        | ٥٤   | ٠.٦٤٥  |

- مستوى الدلالة عند  $(٠.٠١) = ٠.٢٨٦$  ،  $(٠.٠٥) = ٠.٢٢٠$

يتضح من الجدول السابق أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى دلالة  $(٠.٠١)$ .

كما قامت الباحثة بحساب الاتساق الداخلي لعبارات المقياس وذلك عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للبعد الرئيسي كما يتضح في الجدول التالي:

جدول (٢) معاملات ارتباط أبعاد مقياس استراتيجيات المواجهة  
والدرجة الكلية للبعد الرئيسي بالمقياس (ن = ٨٠)

| أبعاد استراتيجيات المواجهة الإيجابية | استراتيجية التركيز على المشكلة | استراتيجية طلب المساعدة الاجتماعية | استراتيجية المساعدة الدينية | الدرجة الكلية لاستراتيجيات المواجهة الإيجابية |
|--------------------------------------|--------------------------------|------------------------------------|-----------------------------|---|
| استراتيجية التركيز على المشكلة       | ----                           | **٠.٤٣٢                            | **٠.٣٥٣                     | **٠.٧٨٥                                       |
| استراتيجية طلب المساعدة الاجتماعية   |                                | ----                               | **٠.٥٣٠                     | **٠.٨٥٠                                       |
| استراتيجية المساعدة الدينية          |                                |                                    | ---                         | **٠.٧٢٤                                       |

| أبعاد استراتيجيات المواجهة السلبية | استراتيجية التجنب والهروب | استراتيجية التركيز على الانفعال | الدرجة الكلية لاستراتيجيات المواجهة السلبية |
|------------------------------------|---------------------------|---------------------------------|---|
| استراتيجية التجنب والهروب          | ----                      | **٠.٣٧٧                         | **٠.٨٣٢                                     |
| استراتيجية التركيز على الانفعال    |                           | ----                            | **٠.٨٢٨                                     |

مستوى الدلالة عند  $(٠.٠١) = ٠.٢٨٦$  ،  $(٠.٠٥) = ٠.٢٢٠$

- **الثبات:** تم حساب معامل ثبات مقياس استراتيجيات المواجهة باستخدام معادلة ألفا لكرونباك وقد بلغ معامل الثبات لاستراتيجيات المواجهة الإيجابية  $(٠.٨٦٢)$  ومعامل الثبات لاستراتيجيات المواجهة السلبية  $(٠.٧٣٧)$  وهو معامل دال إحصائياً مما يدعو للثقة في صحة النتائج التي يسفر عنها المقياس.

## ٢- مقياس الإجهاد الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الثانوية العامة إعداد / الباحثة

تم تصميم مقياس الإجهاد الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الثانوية العامة من خلال الاطلاع على الدراسات والأبحاث والمقاييس التي تناولت الإجهاد النفسي بصفة عامة والإجهاد الأكاديمي بصفة خاصة مثل مقياس الجمال  $(٢٠١٥)$ ، ومقياس الحلبي  $(٢٠١٨)$  ومقياس عيسى وخليفة  $(٢٠١٨)$  والاستفادة من المقاييس والدراسات في تحديد مكونات المقياس في أربعة أبعاد وصياغة مجموعة من الفقرات والبنود تعبر عن الأبعاد الفرعية المتضمنة في مقياس الإجهاد الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الثانوية وتتفق مع التعريف الإجرائي الذي تتبعه وحددت الباحثة التعريف الإجرائي لأبعاد الإجهاد الأكاديمي.

**البعد الأول- البعد الجسمي:** ويتضمن مدى إدراك الطالب لأعراض الوهن والضعف وانخفاض مستوى الطاقة الجسمية بشكل عام والإصابة بأعراض جسمية تتمثل في فقدان الشهية والقولون العصبي والصداع وزيادة ضربات القلب واضطرابات المعدة والعضلات والتنفس.

**البعد الثاني- البعد المعرفي:** ويتضمن مدى إدراك الطالب للاحساس بالتعب العقلي وانخفاض القدرة الذهنية وأنه أقل قدرة على التخطيط وانخفاض مستوى التركيز والسرحدان والشروود وزيادة معدل الأخطاء في المهام المعرفية.

**البعد الثالث- البعد النفسي:** ويتضمن مدى إدراك الطالب لاستنفاد الطاقة الانفعالية والشعور بالعجز وعدم الرضا عن الإنجاز وتدنى مستوى الدافعية وعدم الحماس للعمل وتبدل المشاعر وعدم الإحساس بقيمة الحياة

**البعد الرابع- البعد الاجتماعي:** ويتضمن مدى إدراك الطالب للاتجاهات السلبية نحو الآخرين والرغبة في الانسحاب والانغزال وعدم القدرة على الاندماج في الجماعة وعدم التفاعل مع الآخرين.

وقد تم عرض المقياس في صورته المبدئية على خمس من المحكمين في مجال علم النفس والصحة النفسية وتم إجراء التعديلات التي أوصى بها المحكمون من حذف وتعديل صياغة بعض الفقرات بحيث تتلاءم مع طبيعة العينة حتى بلغت عبارات المقياس النهائية (٤٠) عبارة موزعة على أبعاد المقياس الأربعة يتم الاجابة عليها وفق اختيار من خمس بدائل هي (بدرجة كبيرة جدا - بدرجة كبيرة - بدرجة متوسطة - بدرجة قليلة - بدرجة قليلة جدا) وتعتبر الدرجة المرتفعة عن ارتفاع مستوى الإجهاد الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الثانوية.

#### الخصائص السيكومترية للمقياس:

- **الاتساق الداخلي:** قامت الباحثة بحساب معامل ارتباط درجة كل عبارة بالدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه. ويبين الجدول (٣) معاملات الاتساق الداخلي لعبارات مقياس الإجهاد الأكاديمي.

جدول (٣) معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي في مقياس الإجهاد الأكاديمي (ن = ٨٠)

| البعد الرابع الاجتماعي |        | البعد الثالث النفسي |        | البعد الثاني المعرفي |        | البعد الأول الفسيولوجي |        |
|------------------------|--------|---------------------|--------|----------------------|--------|------------------------|--------|
| رقم المفردة            | قيمة ر | رقم المفردة         | قيمة ر | رقم المفردة          | قيمة ر | رقم المفردة            | قيمة ر |
| ٤                      | ٠.٦١٠  | ٣                   | ٠.٦٣٧  | ٢                    | ٠.٦٢٢  | ١                      | ٠.٣٦٩  |
| ٨                      | ٠.٥٥٢  | ٧                   | ٠.٥٠٠  | ٦                    | ٠.٧٢٤  | ٥                      | ٠.٥١٧  |
| ١٢                     | ٠.٥٠٨  | ١١                  | ٠.٦٧٥  | ١٠                   | ٠.٦٩٥  | ٩                      | ٠.٥٧٣  |
| ١٦                     | ٠.٦٩٢  | ١٥                  | ٠.٥٩٣  | ١٤                   | ٠.٦٠٠  | ١٣                     | ٠.٥١٧  |
| ٢٠                     | ٠.٣٧١  | ١٩                  | ٠.٥٧٣  | ١٨                   | ٠.٧٥٤  | ١٧                     | ٠.٥٥٩  |
| ٢٤                     | ٠.٦٢٩  | ٢٣                  | ٠.٥٤٨  | ٢٢                   | ٠.٦٥٩  | ٢١                     | ٠.٦٥٢  |
| ٢٨                     | ٠.٥٠٦  | ٢٧                  | ٠.٦٩٦  | ٢٦                   | ٠.٧١٤  | ٢٥                     | ٠.٤٩٩  |
| ٣٢                     | ٠.٧٠٩  | ٣١                  | ٠.٥٧٠  | ٣٠                   | ٠.٦٧١  | ٢٩                     | ٠.٦٠٥  |
| ٣٥                     | ٠.٥٢٥  | ٣٤                  | ٠.٣٧٩  |                      |        | ٣٣                     | ٠.٥٩١  |
| ٣٨                     | ٠.٦٢٩  | ٣٧                  | ٠.٦٦٤  |                      |        | ٣٦                     | ٠.٦٢٠  |
| ٤٠                     | ٠.٦٤٦  | ٣٩                  | ٠.٤٧٨  |                      |        |                        |        |

مستوى الدلالة عند (٠.٠١) = ٠.٢٨٦ ، (٠.٠٥) = ٠.٢٢٠

يتضح من الجدول السابق أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١).

كما قامت الباحثة بحساب الاتساق الداخلي لعبارات المقياس وذلك عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس كما يتضح في الجدول التالي:

جدول (٤) معاملات ارتباط أبعاد مقياس الإجهاد الأكاديمي والدرجة الكلية للمقياس (ن = ٨٠)

| الدرجة الكلية | البعد الاجتماعي | البعد النفسي | البعد المعرفي | البعد الفسيولوجي | الأبعاد          |
|---------------|-----------------|--------------|---------------|------------------|------------------|
| **٠.٨٦٦       | **٠.٥٧٣         | **٠.٧٦٣      | **٠.٧٣٣       | ----             | البعد الفسيولوجي |
| **٠.٨٨٩       | **٠.٦١٢         | **٠.٨٢٠      | ----          |                  | البعد المعرفي    |
| **٠.٩٢٩       | **٠.٦٨٣         | ----         |               |                  | البعد النفسي     |
| **٠.٨٣٢       | ----            |              |               |                  | البعد الاجتماعي  |

- (٠.٠١) = ٠.٢٨٦ ، (٠.٠٥) = ٠.٢٢٠

- **الثبات:** تم حساب معامل ثبات مقياس الإجهاد الأكاديمي باستخدام معادلة ألفا لكرونباك وقد بلغ معامل الثبات للمقياس ككل (٠.٩٣٠) وهو معامل دال إحصائياً مما يدعو للثقة في صحة النتائج التي يسفر عنها المقياس. كما تم استخدام طريقة التجزئة النصفية والجدول التالي يوضح ذلك:
- جدول (٥) معاملات الثبات للمقياس (ن = ٨٠)

| معامل الارتباط بعد التصحيح | معامل الارتباط قبل تصحيح سبيرمان براون | البعد       |
|----------------------------|--|-------------|
| ٠.٩٠٥                      | ٠.٨٢٧                                  | المقياس ككل |

### ٣- مقياس احتمالية الانتحار إعداد / البحيري ٢٠٠٣

يتكون مقياس احتمالية الانتحار من ٣٦ عبارة، ويعتمد على التقرير الذاتي في تقدير مخاطرة الانتحار عند الراشدين والمراهقين. حيث يطلب من الأفراد أن يقدروا تكرار خبرتهم الذاتية والسلوكيات السابقة من خلال الإجابة على أربعة مقاييس فرعية يحتويها مقياس احتمالية الانتحار وهي: الشعور باليأس، تصور الانتحار، تقييم الذات السلبي، العداوة، ويتم تصحيح هذه المقاييس الفرعية في اتجاه زيادة مخاطرة الانتحار، ومن ثم فإن الدرجة العالية في بعد ما تشير إلى مستوى عال من المخاطرة من خلال هذا البعد.

- وقد تم حساب الخصائص السيكومترية لمقياس احتمالية الانتحار عن طريق صدق المحكمين وصدق المضمون وصدق التكوين والصدق التلازمي وذلك بحساب معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية للاكتئاب على قائمة بيك للاكتئاب كمحك (غريب عبدالفتاح، ١٩٨٥) ومقياس احتمالية الانتحار وبلغ معامل الارتباط ٠.٧٩ عند مستوى ٠.٠٠١، كما تم حساب الاتساق الداخلي للمقياس وقد تراوحت معاملات الارتباط بين (٠.٦٤ - ٠.٧٧) عند مستوى ٠.٠٠١، وحساب ثبات المقياس بطريقة إعادة تطبيق المقياس على مرحلتى المراهقة المتوسطة والمراهقة المتأخرة وبلغ معامل ثبات المقياس ٠.٦٨ وهو دال عند مستوى ٠.٠٠١.



### الخصائص السيكمترية للمقياس فى الدراسة الحالية:

- الاتساق الداخلي: قامت الباحثة بحساب معامل ارتباط درجة كل عبارة بالدرجة الكلية للبعد الذى تنتمى إليه. ويبين الجدول رقم (٦) معاملات الاتساق الداخلي لعبارات مقياس احتمالية الانتحار.

جدول (٦) معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذى تنتمى فى مقياس احتمالية الانتحار (ن = ٨٠)

| البعد الرابع<br>العداوة |        | البعد الثالث<br>تقييم الذات السلبي |        | البعد الثانى<br>تصور الانتحار |        | البعد الأول<br>الشعور باليأس |        |
|-------------------------|--------|------------------------------------|--------|-------------------------------|--------|------------------------------|--------|
| رقم<br>المفردة          | قيمة ر | رقم<br>المفردة                     | قيمة ر | رقم<br>المفردة                | قيمة ر | رقم<br>المفردة               | قيمة ر |
| ١                       | ٠.٦٨٠  | ٢                                  | ٠.٦٠٩  | ٤                             | ٠.٤٩٨  | ٥                            | ٠.٣٠٣  |
| ٣                       | ٠.٤٩٥  | ٦                                  | ٠.٤١٣  | ٧                             | ٠.٦١٩  | ١٢                           | ٠.٥٤٣  |
| ٨                       | ٠.٤٦٨  | ١٠                                 | ٠.٥١٧  | ٢٠                            | ٠.٦١٧  | ١٤                           | ٠.٤٤٩  |
| ٩                       | ٠.٦٦٩  | ١١                                 | ٠.٤٠٤  | ٢١                            | ٠.٦٦٤  | ١٥                           | ٠.٣٨٧  |
| ١٣                      | ٠.٤٠٣  | ١٨                                 | ٠.٦٨٠  | ٢٤                            | ٠.٥١١  | ١٧                           | ٠.٤٧٣  |
| ١٦                      | ٠.٥٩٢  | ٢٢                                 | ٠.٣٠٣  | ٢٥                            | ٠.٥٢٦  | ١٩                           | ٠.٤٥٩  |
| ٣٤                      | ٠.٥٣٢  | ٢٦                                 | ٠.٥٧٢  | ٣٠                            | ٠.٦٣٤  | ٢٣                           | ٠.٤٤٢  |
|                         |        | ٢٧                                 | ٠.٥٢٧  | ٣٢                            | ٠.٧٠٩  | ٢٨                           | ٠.٥٥٨  |
|                         |        | ٣٥                                 | ٠.٥٦٤  |                               |        | ٢٩                           | ٠.٣٥٥  |
|                         |        |                                    |        |                               |        | ٣١                           | ٠.٤٦٢  |
|                         |        |                                    |        |                               |        | ٣٣                           | ٠.٥٧٧  |
|                         |        |                                    |        |                               |        | ٣٦                           | ٠.٦١٠  |

مستوى الدلالة عند (٠.٠١) = ٠.٢٨٦، (٠.٠٥) = ٠.٢٢٠.

يتضح من الجدول السابق أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١).

كما قامت الباحثة بحساب الاتساق الداخلي لعبارات المقياس وذلك عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس كما يتضح في الجدول التالي:

استراتيجيات المواجهة كمتغير معدل للعلاقة بين الإجهاد الأكاديمي  
واحتمالية الانتحار لدى عينة من طلاب مرحلة الثانوية العامة

جدول (٧) معاملات ارتباط أبعاد مقياس احتمالية الانتحار  
والدرجة الكلية للمقياس (ن = ٨٠)

| الأبعاد            | الشعور<br>باليأس | تصور<br>الانتحار | تقييم الذات<br>السلبى | العداوة | الدرجة<br>الكلية |
|--------------------|------------------|------------------|-----------------------|---------|------------------|
| الشعور باليأس      | ----             | **٠.٥٥٣          | **٠.٥٧٩               | **٠.٥١٦ | **٠.٨٤٧          |
| تصور الانتحار      |                  | ----             | **٠.٤٩٥               | **٠.٥٤٧ | **٠.٨٣٧          |
| تقييم الذات السلبى |                  |                  | ---                   | **٠.٤٦٣ | **٠.٧٥٦          |
| العداوة            |                  |                  |                       | ---     | **٠.٧٥٨          |

مستوى الدلالة عند (٠.٠١) = ٠.٢٨٦، (٠.٠٥) = ٠.٢٢٠

- الثبات: تم حساب معامل ثبات مقياس احتمالية الانتحار باستخدام معادلة ألفا لكرونباك وقد بلغ معامل الثبات للمقياس ككل (٠.٨٦٧) وهو معامل دال إحصائياً مما يدعو للثقة في صحة النتائج التي يسفر عنها المقياس.
- كما تم استخدام طريقة التجزئة النصفية والجدول التالى يوضح ذلك:

جدول (٨) معاملات الثبات للمقياس (ن = ٨٠)

| البعد       | معامل الارتباط قبل تصحيح<br>سبيرمان براون | معامل الارتباط بعد<br>التصحيح |
|-------------|---|-------------------------------|
| المقياس ككل | ٠.٧٥٧                                     | ٠.٨٦٢                         |

نتائج الدراسة ومناقشتها:

- ينص الفرض الأول على أنه "توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين الإجهاد الأكاديمي واحتمالية الانتحار لدى طلاب المرحلة الثانوية العامة".  
وللتحقق من هذا الفرض قامت الباحثة بحساب معامل الارتباط بين متوسطات درجات أفراد العينة على مقياس الإجهاد الأكاديمي وبين درجاتهم على مقياس احتمالية انتحار والتي يحددها الجدول التالى :

جدول (٩) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والالتواء لدرجات أفراد العينة على مقياس الإجهاد الأكاديمي ومقياس احتمالية الانتحار (ن = ٣٤٠)

| مقياس احتمالية الانتحار |                   |                 |                       | مقياس الإجهاد الأكاديمي |                   |                 |                       |
|-------------------------|-------------------|-----------------|-----------------------|-------------------------|-------------------|-----------------|-----------------------|
| الالتواء                | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | البعد                 | الالتواء                | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | البعد                 |
| ٠.٠٤٥                   | ٦.٥٤              | ٢٤.٠٥           | الشعور باليأس         | ٠.٠١٩                   | ٨.٢٠              | ٣٠.٦٢           | البعد الفسيولوجي      |
| ٠.٣٧٤                   | ٦.٣١              | ١٩.٣٥           | تصور الانتحار         | ٠.٠٠٨                   | ٦.٧٦              | ٢٤.٩٣           | البعد المعرفي         |
| ٠.٠٤٤                   | ٤.٤٠              | ١٥.٩٩           | تقييم الذات السلبي    | ٠.١٩٧                   | ٧.٧٩              | ٣٣.٦٥           | البعد النفسي          |
| ٠.٣٩٨                   | ٤.٢٧              | ١٥.٣٢           | العداوة               | ٠.١١١                   | ٨.٠١١             | ٣٢.١٧           | البعد الاجتماعي       |
| ٠.٠٩٢                   | ١٦.٤٤             | ٧٤.٧٢           | كلى احتمالية الانتحار | ٠.٢١٩                   | ٢٦.٢٥             | ١٢١.٣٩          | كلى الإجهاد الأكاديمي |

جدول (١٠) معامل الارتباط بين درجات أفراد العينة على مقياس الإجهاد الأكاديمي وبين درجاتهم على مقياس احتمالية الانتحار (ن = ٣٤٠)

| مقياس احتمالية الانتحار |         |                    |               |               | البعد                 | مقياس الإجهاد الأكاديمي |
|-------------------------|---------|--------------------|---------------|---------------|-----------------------|-------------------------|
| الدرجة الكلية           | العداوة | تقييم الذات السلبي | تصور الانتحار | الشعور باليأس |                       |                         |
| ٠.٠٤٦٨                  | ٠.٠٢٤٨  | ٠.٠٤٤٦             | ٠.٠٢٤٨        | ٠.٠٤٧٤        | البعد الفسيولوجي      |                         |
| ٠.٠٤٧٨                  | ٠.٠٢٣٧  | ٠.٠٤٦٥             | ٠.٠٢٧٨        | ٠.٠٤٦٥        | البعد المعرفي         |                         |
| ٠.٠٥٨٤                  | ٠.٠٣٢٥  | ٠.٠٥٠٤             | ٠.٠٤٠٢        | ٠.٠٥٢٩        | البعد النفسي          |                         |
| ٠.٠٥٤٠                  | ٠.٠٣٨٦  | ٠.٠٤٦٧             | ٠.٠٣٨٦        | ٠.٠٤١٨        | البعد الاجتماعي       |                         |
| ٠.٠٦٠٧                  | ٠.٠٣٥٣  | ٠.٠٥٥١             | ٠.٠٣٨٦        | ٠.٠٥٥٢        | كلى الإجهاد الأكاديمي |                         |

\* دال عند مستوى ٠.٠٥ \*\* دال عند مستوى ٠.٠١

القيمة الجدولية ٠.١١٣ عند ٠.٠٥، ٠.١٤٨ عند مستوى ٠.٠١

يتضح من الجدول السابق أن معاملات الارتباط تراوحت بين (٠.٢٣٧)، (٠.٦٠٧) وهذه المعاملات دالة عند مستوى ٠.٠١ مما يدل على وجود علاقة بين درجات أفراد العينة على مقياس الإجهاد الأكاديمي ودرجاتهم على مقياس احتمالية الانتحار، وهذا يعني تحقق الفرض البحثي.

وتتفق هذه النتيجة مع الدراسة العيادية التي قام بها كلا من بن دريال، ونصر الدين (٢٠١٩) والتي أوضحت أن محاولة الحالة الانتحار ترجع إلى تراكم مصادر مختلفة من الضغوط النفسية والعائلية والمدرسية والعاطفية ودراسة ماسود وآخرون (Masood, et al, 2018) والتي بينت أن الإجهاد الأكاديمي منبئ إيجابي قوى

بالتفكير الانتحاري بين المراهقين. ودراسة والبرج وآخرون (Walburg, et al,2014) والتي أشارت إلى أن الضغوط الأكاديمية والضغوط الممارسة من قبل الإباء والامهات والأقران من العوامل التي تؤدي إلى الإجهاد الأكاديمي، وأن الإجهاد يولد الاكتئاب وأن الاكتئاب بدوره قد يؤدي إلى أفكار انتحارية بين المراهقين، وأوصت بضرورة معالجة الإجهاد للوقاية من الانتحار من خلال تدخلات العلاج النفسي الذي يركز على حل المشكلات وتحسين الكفاءة الذاتية. كما تتفق هذه النتيجة جزئياً مع دراسة الدوسرى، والميزر (٢٠١٩) والتي أوضحت نتائجها وجود علاقة بين أحداث الحياة الشاقة وتصور الانتحار كأحد أبعاد احتمالية الانتحار وعدم وجود علاقة بين أحداث الحياة الشاقة وباقي أبعاد احتمالية الانتحار (الشعور باليأس - تقييم الذات السلبي - العداوة) لدى عينة من طلبة الجامعة.

وتتفق أيضاً هذه النتيجة مع النظريات المفسرة للانتحار وبصفة خاصة منحني التحليل النفسي والذي يفسر الانتحار على أساس وجود ألم نفسي لا يحتمل ويكون هذا الألم شعورياً، فحينما يكون الموقف غير محتمل ويريد الفرد أن يخرج منه يلجأ إلى الانتحار وهنا يكون الهدف من الانتحار التخلص من توتر مؤلم للفرد أو التخلص من معاناة غير محتملة (الدسوقي، ٢٠٠٦: ١٦) فعند تزايد عوامل الضغط والإجهاد يصبح الفرد غير قادر على التفكير المتسلسل والسريع ويجد صعوبة في إيجاد الحلول المناسبة لمواجهة مشكلاته مما يدفع به للاعتقاد بأن مشكلاته لا تحل إطلاقاً ولا يمكن أن يحقق أهدافه الشيء الذي يؤدي به إلى السقوط في حالة من اليأس التي تؤدي بدورها إلى الاكتئاب ومن ثم اللجوء إلى المحاولة الانتحارية (السلطان، الأنصاري، ٢٠١٨، ١٤).

وتفسر الباحثة وجود علاقة بين الإجهاد الأكاديمي واحتمالية الانتحار لدى طلاب المرحلة الثانوية في ضوء ما أشارت إليه الدراسات العلمية من معاناة طلاب المرحلة الثانوية باعتبارها مرحلة هامة وفارقة في حياة الطالب من ضغوط متزايدة نتيجة المتطلبات الأكاديمية الملقاة على عاتقهم وزيادة العبء الدراسي والخوف من الامتحانات والسلوك غير الملائم من قبل المعلمين والتوقعات المبالغ فيها والمترفعة لنتائج هؤلاء الطلاب من قبل الطلاب أنفسهم أو أولياء الأمور أو المعلمين وسوء تقدير المحيطين لقدرات الطالب الأكاديمية واستعداداته ومطالبته بتحقيق أهداف

وطموحات لا يستطيع تحقيقها بالإضافة إلى المشكلات النفسية والتقلبات الانفعالية المميزة لمرحلة المراهقة التي يمرون بها كل هذه الضغوط والتحديات مع تزايدها وتراكمها وعدم مواجهتها تجعله أكثر عرضة للإصابة بالإجهاد الأكاديمي بما يتضمنه من (انخفاض الطاقة الجسمية والذهنية وأعراض الوهن والضعف واستنفاد الطاقة الانفعالية والشعور بالعجز والرغبة في الانسحاب والانزغال) والذي يؤدي بدوره إلى الشعور بالاكنتاب واليأس وتجعلهم أكثر إيذاء للذات وتدفعهم إلى الانتحار أوالتفكير في الانتحار.

وبناء على ذلك يمكن اعتبار الإجهاد الأكاديمي عامل خطر للانتحار ومؤشر باحتمال وقوع فعل الانتحار.

ينص الفرض الثاني على أنه "توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد العينة على مقياس استراتيجيات المواجهة وبين درجاتهم على مقياس الإجهاد الأكاديمي واحتمالية الانتحار".

وللتحقق من هذا الفرض قامت الباحثة بحساب معامل الارتباط بين متوسطات درجات أفراد العينة على مقياس استراتيجيات المواجهة وبين درجاتهم على مقياس الإجهاد الأكاديمي واحتمالية الانتحار لدى عينة الدراسة والتي يحددها الجدول التالي:

جدول (١١) معامل الارتباط بين درجات أفراد العينة على مقياس استراتيجيات المواجهة وبين درجاتهم على مقياس الإجهاد الأكاديمي واحتمالية الانتحار (ن = ٣٤٠)

| استراتيجيات المواجهة           | أبعاد استراتيجيات المواجهة         | الإجهاد الأكاديمي | احتمالية الانتحار |
|--------------------------------|------------------------------------|-------------------|-------------------|
| استراتيجيات المواجهة الإيجابية | استراتيجية التركيز على المشكلة     | **٠.٢٧٥-          | **٠.٢٨٣-          |
|                                | استراتيجية طلب المساندة الاجتماعية | **٠.١٧٣-          | **٠.٢٧٢-          |
|                                | استراتيجية المساندة الدينية        | **٠.١٥٠-          | **٠.٣٠٠-          |
|                                | كلى استراتيجيات المواجهة الإيجابية | **٠.٢٩١-          | **٠.٣٣٧-          |
| استراتيجيات المواجهة السلبية   | استراتيجية التجنب والهروب          | **٠.٥٨٧           | **٠.٣٥٢           |
|                                | استراتيجية التركيز على الانفعال    | **٠.٦٦٣           | **٠.٤١٢           |
|                                | كلى استراتيجيات المواجهة السلبية   | **٠.٧٣٦           | **٠.٤٥٠           |

\* دال عند مستوى ٠.٠٥ \* دال عند مستوى ٠.٠١

القيمة الجدولية ٠.١١٣ عند ٠.٠٥، ٠.١٤٨ عند مستوى ٠.٠١

يتضح من الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين أبعاد استراتيجيات المواجهة الإيجابية والإجهاد الأكاديمي تراوحت بين (-0.150، -0.291) وبين أبعاد استراتيجيات المواجهة الإيجابية واحتمالية الانتحار تراوحت بين (-0.272، -0.337) وهذه المعاملات دالة عند مستوى 0.01 مما يدل على وجود علاقة ارتباطية سلبية بين درجات أفراد العينة على مقياس استراتيجيات المواجهة الإيجابية وكلا من الإجهاد الأكاديمي واحتمالية الانتحار، بينما تراوحت معاملات الارتباط بين أبعاد استراتيجيات المواجهة السلبية والإجهاد الأكاديمي (-0.587، -0.736) وبين أبعاد استراتيجيات المواجهة السلبية واحتمالية الانتحار بين (-0.352، -0.450) وهذه المعاملات دالة عند مستوى 0.01 مما يدل على وجود علاقة ارتباطية موجبة بين درجات أفراد العينة على مقياس استراتيجيات المواجهة السلبية وكلا من الإجهاد الأكاديمي واحتمالية الانتحار، وهذا يعنى تحقق الفرض البحثي.

#### أولاً- بالنسبة لتفسير العلاقة بين استراتيجيات المواجهة والإجهاد الأكاديمي:

تتفق هذه النتيجة مع العديد من الدراسات التي أثبتت أن استراتيجيات المواجهة تلعب دور في مدى تكيف الطلاب مع الضغوط النفسية والمشكلات الشخصية وأن استخدام استراتيجيات موجبة عند مواجهة الضغوطات ومصادر الإجهاد يقلل من الأعراض المصاحبة للإجهاد الأكاديمي ويعيد للفرد توازنه النفسى والانفعالى، وأن استراتيجيات المواجهة السلبية تؤدي بالطلبة إلى الانسحاب وعدم المعالجة المباشرة للأحداث الضاغطة، كما أوضحت نتائج الدراسات أن الاستراتيجيات الدينية والمعرفية من أهم استراتيجيات مواجهة الإجهاد (Zarei, et al 2016، دراسة المقداد، والمطوع، 2004)

كما تتفق هذه النتيجة مع الأطر والسياقات النظرية التي تناولت استراتيجيات المواجهة كأحد العوامل الوسيطة بين أثر الضغوط والنتيجة التكيفية للفرد ومن ثم صحته النفسية والجسدية، فالمواجهة الايجابية عامل استقرار يساعد الأفراد على توافقهم النفسى والاجتماعى خلال مدة الضغوط (على، إبراهيم، 2019: 247) حيث تعمل على الاحتفاظ بحالة من التوازن النفسى وتعديل الانفعالات الناتجة عن المحنة وتغيير وتعديل الظروف التي تثير المشكلة (زهران، 2018: 101) ولذا نجد أن بناء الطالب لاستراتيجيات مواجهة إيجابية يحقق التوافق النفسى

ويحميه من الآثار السلبية للجهد، وعدم بناء استراتيجيات مناسبة عند مواجهة مصادر الإجهاد الأكاديمي ربما تعرض الطالب إلى اضطراب السلوك والصعوبات الانفعالية.

**ثانياً- بالنسبة لتفسير العلاقة بين استراتيجيات المواجهة واحتمالية الانتحار:**  
نتائج الدراسات تشير إلى أن استراتيجيات المواجهة عامل وقائي من الانتحار والتفكير في الانتحار وأن تدريب الأفراد على استراتيجيات المواجهة الإيجابية يقلل من خطر الوقوع في الانتحار في المستقبل، حيث أثبتت الدراسات أن هناك علاقة ارتباطية سالبة بين التفكير في الانتحار وأسلوب المواجهة الموجهة نحو المهمة كأحد استراتيجيات المواجهة الإيجابية وعلاقة موجبة بين التفكير في الانتحار وأسلوبى المواجهة الموجهة نحو العاطفة والمواجهة القائمة على التجنب كأحد استراتيجيات المواجهة السلبية (الضيدان، ٢٠١٥، Abdollahi & Carlbring, 2017)

كما وجدت الدراسات الحديثة علاقة بين فشل الفرد في مواجهة الأحداث الضاغطة وزيادة احتمال الإصابة بالأمراض النفسية وتبين من خلال نتائج بعض الدراسات أن استراتيجيات المواجهة الأقل فاعلية ترتبط ببعض الاضطرابات النفسية، ويتفق هذا الطرح مع وجهة نظر لازاروس وفلكمان حيث أشارا إلى أنه إذا كان وجود الضغط النفسى محتوما في حياة الفرد ويتعذر عليه اجتنابه فإن أسلوب المواجهة هو الذى يصنع الفرق في محصلة التكيف بحيث تؤدي محاولات الفرد إلى تكيف جيد مع الضغوط أو تؤدي إلى الفشل الذى يفرض عليه صعوبات جديدة قد يكون منها المرض النفسى (فاضل، ٢٠١٩) أو احتمالية الانتحار. ولذا نجد أن الأشخاص الذين يتبنون استراتيجيات سلبية تجنبية مركزة على الانفعال وغير فعالة في مواجهة الضغوطات والتغلب عليها هم أكثر عرضة لخطر احتمالية الانتحار.

**٤- ينص الفرض الثالث على** "إن العزل الاحصائى لتأثير درجات استراتيجيات المواجهة الإيجابية والسلبية عن العلاقة بين الإجهاد الأكاديمي واحتمالية الانتحار يعدل من قوة هذه العلاقة.

استراتيجيات المواجهة كمتغير معدل للعلاقة بين الإجهاد الأكاديمي  
واحتمالية الانتحار لدى عينة من طلاب مرحلة الثانوية العامة

جدول (١٢) معاملات الارتباط البسيط والجزئى بين درجات أفراد العينة  
فى الإجهاد الأكاديمي ودرجاتهم فى احتمالية الانتحار بعزل درجاتهم  
فى استراتيجيات المواجهة الإيجابية والسلبية (٣٤٠)

| معامل الارتباط                                      |         | المتغيرات  |
|---|---------|--|
| الجزئى بعزل استراتيجيات المواجهة الإيجابية والسلبية | البسيط  |  |
| **٠.٦٤٦   | **٠.٦٠٧ | الإجهاد الأكاديمي / احتمالية الانتحار بعد عزل درجات استراتيجيات المواجهة الإيجابية |
| **٠.٤٥٧   | **٠.٦٠٧ | الإجهاد الأكاديمي / احتمالية الانتحار بعد عزل درجات استراتيجيات المواجهة السلبية   |

يتضح من الجدول السابق عند العزل الاحصائى لتأثير استراتيجيات المواجهة الإيجابية عن العلاقة بين الإجهاد الأكاديمي واحتمالية الانتحار عن طريق الارتباط الجزئى زادت قيمة معامل الارتباط بشكل ملحوظ وأصبحت (٠.٦٤٦)، بينما تراجع قيمة معامل الارتباط عند العزل الاحصائى لتأثير استراتيجيات المواجهة السلبية عن العلاقة بين الإجهاد الأكاديمي واحتمالية الانتحار وأصبحت (٠.٤٥٧) مما يشير إلى أن استراتيجيات المواجهة تؤدى دورا كبيرا في العلاقة بين الإجهاد الأكاديمي واحتمالية الانتحار لدى أفراد العينة من طلاب المرحلة الثانوية العامة.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة خان وآخرون (Khan, et al,2016) والتي أوضحت أن أساليب المواجهة والمساندة الاجتماعية لهما تأثير مباشر على العلاقة بين الإجهاد الأكاديمي والتفكير في الانتحار، ودراسة تانج وآخرون (Tang, et al,2015) والتي بينت أن أحداث الحياة الضاغطة عوامل خطر قوية للسلوك الانتحاري وأن احتمال السلوك الانتحاري المرتبط بأحداث معينة في الحياة كان مشروطا إلى حد كبير بمهارات المواجهة.

وتتفق أيضا مع ما ذكره ديكسون وزملائه (Dixon,et al,1991) من أنه على الرغم من وجود علاقة بين ضغوط الحياة والسلوك الانتحاري إلا أن كثير من الناس الذين يعانون من قدر كبير من الضغوطات الحياتية لا يخاطرون بحياتهم وهكذا يبدو أنه من المحتمل أن تكون هناك بعض المتغيرات التي تتوسط العلاقة



بين ضغوط الحياة المرتفعة والسلوك الانتحاري، بحيث تجعل هذا السلوك يزيد أو يقل حدوته (فايد، ٢٠٠٦: ٩٩٠).

ولذا تعتبر استراتيجيات المواجهة من العوامل الوسيطة والتي لها تأثير على العلاقة بين الإجهاد والسلوك الانتحاري فإذا استخدم الفرد استراتيجية مواجهة مناسبة وفعالة في التعامل مع مصادر الإجهاد كانت النتيجة تمتعه بصحة نفسية، أما إذا فشل في مواجهة مصادر الإجهاد واستهلك كل مهارات المواجهة لديه فإنه يفقد توازنه النفسي ويصاب بالاكنتاب واليأس ومن ثم اللجوء إلى الانتحار (Abdollahi & Carlbring, 2017)

**ينص الفرض الرابع على أنه "لا يوجد تأثير دال إحصائياً لمتغيري النوع (ذكور/ إناث) والتخصص الدراسي (أدبي/ علمي) والتفاعل بينهما على أداء طلاب المرحلة الثانوية العامة في مقياس الإجهاد الأكاديمي.**

وللتحقق من هذا الفرض قامت الباحثة باستخدام تحليل التباين الثنائي  $2 \times 2$  (النوع: ذكور/ إناث)  $\times$  (التخصص: أدبي/ علمي) وذلك لبيان أثر متغيري النوع والتخصص الدراسي والتفاعل بينهما على الإجهاد الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الثانوية العامة والتي يحددها الجدول التالي:

جدول (١٣) نتائج تحليل التباين الثنائي لتأثير متغيري النوع والتخصص الدراسي والتفاعل بينهما على الإجهاد الأكاديمي

| مصدر التباين  | مجموع المربعات | درجات الحرية | متوسط المربعات | قيمة ف | مستوى الدلالة |
|---------------|----------------|--------------|----------------|--------|---------------|
| النوع (أ)     | ٢١٠٦.٨٨٧       | ١            | ٢١٠٦.٨٨٦       | ٣.٢٦٨  | ٠.٠٧٢         |
| التخصص (ب)    | ٢٣٣.٥٥٠        | ١            | ٢٣٣.٥٥٠        | ٠.٣٦٢  | ٠.٥٤          |
| التفاعل (أ×ب) | ١٥٢.٠٨٧        | ١            | ١٥٢.٠٨٧        | ٠.٢٣٦  | ٠.٦٢          |
| الخطأ         | ٢١٦٦٤٢.٥١٣     | ٣٣٦          | ٦٤٤.٧٦٩        | -----  | -----         |
| المجموع الكلي | ٥٦١٦٧١٢.٠٠٠    | ٣٤٠          | -----          | -----  | -----         |

يتضح من جدول (١٣) أن قيمة (ف) الدالة على تباين متغير النوع تساوى (٣.٢٦٨)، وقيمة (ف) الدالة على تباين متغير التخصص تساوى (٠.٣٦٢)، وقيمة (ف) الدالة على تباين المتغيرين النوع والتخصص تساوى (٠.٢٣٦) وهي قيم غير دالة مما يشير إلى عدم وجود تأثير دال إحصائياً لمتغيري النوع (ذكور/ إناث) والتخصص الدراسي (أدبي/ علمي) والتفاعل بينهما على الإجهاد الأكاديمي لدى أفراد العينة من طلاب المرحلة الثانوية العامة.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة المنشاوى (٢٠١٦) في عدم وجود فروق في الإرهاق الأكاديمي بين الطلاب الذكور والاناث، ودراسة أخرس (٢٠١٧) والتي بينت عدم وجود فروق في الاحتراق النفسي لدى طلاب الثانوية العامة، بينما تختلف هذه النتيجة مع دراسة والبرج (Walburg,2014) ودراسة عثمان (٢٠١٧) في وجود فروق في الإجهاد الأكاديمي ومستوى الضغوط المدرسية بين الذكور والاناث لصالح الاناث، ودراسة بيراني وآخرون (Pirani,et al, 2016) والتي كشفت عن وجود فروق دالة في الإجهاد الأكاديمي لصالح الذكور ودراسة عبد اللاه (٢٠١٧) والتي أشارت إلى وجود فروق تبعا للتخصص الدراسي لصالح التخصصات العلمية.

وتفسر الباحثة عدم وجود فروق دالة في الإجهاد الأكاديمي تبعا لمتغير النوع والتخصص الدراسي والتفاعل بينهما بأن ذلك يرجع إلى أن أفراد العينة ينتمون إلى مرحلة عمرية ودراسية واحدة وهي مرحلة الثانوية العامة وما تفرضه من متطلبات أكاديمية وأعباء وتكليفات دراسية على جميع الطلاب والطالبات فهم يتعرضون لنفس المواقف والمشكلات التعليمية ويمرون بنفس الضغوط والتي تتمثل في الامتحانات والمنافسة من أجل النجاح وضغوط المعلمين والأقران وضغوط الوالدين وتوقعاتهم المبالغ فيها وسوء تقديرهم لقدرات الطلاب في كثير من الأحيان وينتمون لنفس مرحلة المراهقة بتغيراتها وصراعاتها وتقلباتها النفسية والانفعالية، فمرحلة الثانوية العامة مرحلة الضغوط والإجهادات الشديدة والتي يتأثر بها جميع الطلاب بغض النظر عن النوع أو التخصص.

**ينص الفرض الخامس على أنه** "لا يوجد تأثير دال إحصائيا لمتغيري النوع (ذكور/ إناث) والتخصص الدراسي (أدبي/ علمي) والتفاعل بينهما على أداء طلاب المرحلة الثانوية العامة في مقياس احتمالية الانتحار.

وللتحقق من هذا الفرض قامت الباحثة باستخدام تحليل التباين الثنائي  $2 \times 2$  (النوع: ذكور/ إناث)  $\times$  (التخصص: أدبي/ علمي) وذلك لبيان أثر متغيري النوع والتخصص الدراسي والتفاعل بينهما على احتمالية الانتحار لدى طلاب المرحلة الثانوية العامة والتي يحددها الجدول التالي:

جدول (١٤) نتائج تحليل التباين الثنائي لتأثير متغيرى النوع والتخصص الدراسى والتفاعل بينهما على احتمالية الانتحار

| مصدر التباين  | مجموع المربعات | درجات الحرية | متوسط المربعات | قيمة ف | مستوى الدلالة |
|---------------|----------------|--------------|----------------|--------|---------------|
| النوع (أ)     | ٨٤٦.٤٣٨        | ١            | ٨٤٦.٤٣٨        | ٣.٣١   | ٠.٠٧          |
| التخصص (ب)    | ٤٧٢.٨٩٤        | ١            | ٤٧٢.٨٩٤        | ١.٨٥   | ٠.١٧          |
| التفاعل (أ×ب) | ١٤٥.٧٦٧        | ١            | ١٤٥.٧٦٧        | ٠.٥٧١  | ٠.٤٥          |
| الخطأ         | ٨٥٨٤٤.٥٩٥      | ٣٣٦          | ٢٥٥.٤٩٠        | -----  | -----         |
| المجموع الكلى | ١٩٦٣٢٧٩.٠٠٠    | ٣٤٠          | -----          | -----  | -----         |

يتضح من جدول (١٤) أن قيمة (ف) الدالة على تباين متغير النوع تساوى (٣.٣١)، وقيمة (ف) الدالة على تباين متغير التخصص تساوى (١.٨٥)، وقيمة (ف) الدالة على تباين المتغيرين النوع والتخصص تساوى (٠.٥٧١) وهى قيم غير دالة مما يشير إلى عدم وجود تأثير دال إحصائياً لمتغير النوع (ذكور/ إناث) والتخصص الدراسى (أدبى/ علمى) والتفاعل بينهما على احتمالية الانتحار لدى أفراد العينة من طلاب المرحلة الثانوية العامة.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة محمد (٢٠٠٩) ودراسة الحميرى (٢٠١٢) والتي أشارت إلى عدم وجود فروق دالة في احتمالية الانتحار بين الذكور والاناث من طلاب المرحلة الثانوية، وتختلف مع دراسة جادو (٢٠١٢) ودراسة الجبورى والسلطانى (٢٠١٤) والتي كشفت عن وجود فروق دالة بين الذكور والاناث في احتمالية الانتحار لصالح الاناث وأوضحت أن الاناث أكثر ميلا للانتحار من الذكور.

وترى الباحثة أن هذه النتيجة تتسق مع ماسبق من نتائج الفرض الرابع التى كشفت عن تشابه الضغوط والإجهادات والمعاناة بين طلاب المرحلة الثانوية بغض النظر عن النوع أو التخصص أو التفاعل بينهما، هذه الإجهادات التى يمر بها جميع الطلاب والطالبات تؤدى إلى إحداث نوع من الخلل في الصحة النفسية والاجتماعية وتدفعهم إلى الشعور بالاكئاب واليأس من الحياة ومع عدم نضجهم النفسى والاجتماعى وقلة خبرتهم وفشلهم في مواجهة هذه الإجهادات فقد يعبرون عن الامهم واحباطاتهم في صورة إيذاء الذات وتزداد رغبتهم في الانتحار .

ويشير بونر وريتش إلى أنه حينما لا يرى الفرد طريقا لحل أزمته أو مشكلته بفعالية ويتوقع أن المستقبل لن يتحسن فقد ينتهي به الأمر إلى الانتحار باعتباره الطريق الوحيد أمامه (محمد، ٢٠٠٩: ٢٧٠).

### توصيات ومقترحات:

استكمالا لما أسفرت عنه الدراسة من نتائج يمكن إجراء التوصيات والمقترحات التالية:

- العمل على تخفيف الضغوط والأعباء الدراسية الملقاة على عاتق طلاب المرحلة الثانوية العامة.
- توعية الأباء والأمهات والمعلمين بالأساليب الصحيحة في التعامل مع الطلاب وخطورة الإجهاد الأكاديمي وآثاره السلبية على الطلاب.
- عقد دورات وتوعية للطلاب عن أنماط المواجهة الإيجابية والسلبية وأهمية الاستراتيجيات الإيجابية عند التعرض للضغوط والإجهادات المختلفة.
- إعداد برامج إرشادية لخفض أعراض الإجهاد الأكاديمي والوقاية من احتمالية الانتحار لدى الطلاب من خلال تنمية وتعزيز استراتيجيات المواجهة الإيجابية.
- التكامل بين دور المدرسة والمؤسسات الدينية والاستعانة برجال الدين للتوعية الدينية وبيان خطورة السلوك الانتحاري وحكمه الشرعي وتدعيم الجانب الروحي للطلاب واكسابهم القيم الدينية التي تحفظهم من الانحرافات السلوكية.
- تفعيل دور الاخصائيين والمرشدين النفسيين في المدارس للقيام بدراسات فردية متعمقة تركز على الطلاب المعرضين لاحتمالية الانتحار والكشف عن العوامل والديناميات التي تلعب دورا هاما في السلوك الانتحاري.

## المراجع

### أولاً- المراجع العربية:

أخرس، نائل محمد عبدالرحمن (٢٠١٧): الاحتراق النفسى لدى طلاب الثانوية العامة في الأردن وعلاقته بالاضطرابات السيكوسوماتية، مجلة كلية التربية، جامعة الخرطوم، المجلد ٩، العدد ١٠، ص ص ٢٠٩-٢٦٤.

إسماعيل، دينا أحمد حسن (٢٠١٨): الارحاء الفعال لدى طالبات الجامعة وعلاقته بكل من استراتيجيات المواجهة الاكاديمية والعوامل الخمسة الكبرى في الشخصية والتحصيل الدراسى، مجلة كلية التربية، جامعة طنطا، مجلد ٧١، العدد ٣، ص ص ٥٢-١٣٧.

البحيرى، عبدالرقيب أحمد (٢٠٠٣): مقياس احتمالية الانتحار "كراسة التعليمات"، الطبعة الثانية، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة.

البستاوى، علياء كمال؛ قنصوة، فاتن طلعت؛ عبدالله، معتز سيد؛ على، أسماء مصطفى (٢٠١٧): الذكاء الوجدانى كمتغير معدل للعلاقة بين الاكتئاب والسلوك الانتحاري لدى عينة من الأحداث الجانحين، المجلة المصرية لعلم النفس الاكلينيكي والارشادى، الجمعية المصرية للمعالجين النفسيين، المجلد ٥، العدد ٣، ص ص ٤٤٣-٤٨٥.

البلاح، خالد عوض (٢٠١٦): فاعلية برنامج لتحسين استراتيجيات المواجهة في خفض الحساسية للنبد والقلق الاجتماعى لدى طلاب الجامعة، دراسات عربية فى التربية وعلم النفس، رابطة التربويين العرب، العدد ٧٩، ص ص ٢٧٩-٣١٢.

الجبورى، على محمود؛ السلطانى، نازك شطب (٢٠١٤): قياس الميل نحو الانتحار لدى طلبة المرحلة الإعدادية، مجلة كلية التربية للبنات للعلوم الإنسانية، جامعة الكوفة، العدد ١٤، ص ص ٣٥٩-٤٠٥.

الجلبة، ورد محمد مختار (٢٠١٨): تنمية مقومات الصمود النفسى كمدخل لتحسين القدرة على مجابهة أحداث الحياة الضاغطة لدى الطالبة الجامعية، رسالة دكتوراه، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، جامعة عين شمس.

**الجمال، حنان محمد الضرغامى (٢٠١٥):** أنماط دعم أعضاء هيئة التدريس لطلاب الدراسات العليا وعلاقتها بالإجهاد الأكاديمي في ضوء متطلبات الجودة الشاملة، مجلة الارشاد النفسى، مركز الارشاد النفسى، جامعة عين شمس، العدد ٤٢، ص ص ٣٧١-٤٥١.

**الحمورى، خالد عبدالله (٢٠١٥):** أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الطلبة المتفوقين أكاديميا، دراسة ميدانية لدى طلبة مدرسة الملك عبد الله الثانى للتميز في محافظة الزرقاء، مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس، رابطة التربويين العرب، العدد ٦٤، ص ص ٢٨١-٣٠٣.

**الحميرى، عبده فرحان (٢٠١٢):** تصور الانتحار لدى طلبة الثانوية والجامعة في مدينة نمار - اليمن، مجلة العلوم الاجتماعية، جامعة الكويت، المجلد ٤٠، العدد ٢، ص ص ٨١-١٠٠.

**الحلبى، حنان خليل (٢٠١٨):** فعالية برنامج ارشادى انتقائى في خفض حدة الإجهاد الأكاديمي وأثره على تقدير الذات لدى عينة من الطالبات المتعثرات دراسيا بجامعة القصيم، المجلة الدولية للعلوم التربوية والنفسية، المؤسسة العربية للبحث العلمى والتنمية البشرية، العدد ١٦، ص ص ١٢-٦٧.

**الدسوقى، مجدى محمد (٢٠٠٦):** نمذجة العلاقة السببية بين خبرات الإساءة والقلق والاكتئاب وتصور الانتحار لدى عينة من السيدات المعرضات للإساءة، مجلة البحوث النفسية والتربوية، كلية التربية، جامعة المنوفية، المجلد ٢١، العدد ١، ص ص ٥٨-٢.

**الدوسرى، سارة سعود ؛ الميزر، هند عقيل (٢٠١٩):** أحداث الحياة الشاقة لدى طلبة جامعة الملك سعود وعلاقتها باحتمالية الانتحار. مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، المركز القومى للبحوث غزة، المجلد ٣، العدد ٢، ص ص ١-٢٠.

**السلطان، ريم ؛ الأنصارى، بدر (٢٠١٨):** تصور الانتحار لدى عينة من طلبة الجامعة: دراسة ارتباطية، مجلة العلوم الاجتماعية، جامعة الكويت، المجلد ٤٦، العدد ٣، ص ص ١١-٣٩.

- الشاعري، عبد السلام يحيى (٢٠١٨): بعض المتغيرات النفسية المنبئة باحتمالية الانتحار لدى طلاب جامعة عدن باليمن، المجلة العلمية - كلية الآداب، جامعة أسيوط، العدد ٦٦، ص ص ١٦٦ - ١٧٤.
- الضريبي، عبد الله (٢٠١٠): أساليب مواجهة الضغوط النفسية المهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات، مجلة جامعة دمشق، المجلد ٢٦، العدد ٤، ص ص ٦٦٩-٧١٩.
- الضيدان، الحميدى محمد (٢٠١٥): أساليب المواجهة وعلاقتها بالتفكير في الانتحار لدى طلاب الجامعة، مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، العدد ١٦٢، الجزء ٤، ص ص ٥٣٩ - ٥٧٢.
- العازمي، عائشة ديحان (٢٠١٦): استراتيجيات المواجهة وعلاقتها بالقلق الاجتماعي والتحصيل الدراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية بالكويت، مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، العدد ١٦٩، الجزء ٣، ص ص ٥٣٠-٥٧٥.
- المقداد، محمد؛ المطوع، محمد (٢٠٠٤): الإجهاد النفسى واستراتيجيات المواجهة والصحة النفسية، مجلة العلوم التربوية والنفسية، جامعة البحرين، مجلد ٥، العدد ٢، ص ص ٢٥٢-٢٨٠.
- المنشاوي، عادل محمد (٢٠١٦): نموذج سببي للعلاقات المتبادلة بين الشفقة بالذات وكل من الإرهاق والصمود الأكاديمي لدى الطالب المعلم، مجلة كلية التربية، جامعة الإسكندرية، مجلد ٦، العدد ٥، ص ص ١٥٣-٢٢٥.
- بن دريال، مليكة؛ نصر الدين، عريس (٢٠١٩): محاولة الانتحار للتلميذ المضغوط نفسيا من طرف الأولياء في فترة الامتحانات، مجلة دراسات في العلوم الإنسانية والاجتماعية، مركز البحث وتطوير الموارد البشرية، رماح، المجلد ٢، العدد ١٨، ص ص ١٢٨-١٤٥.
- بو الفلفل، أبراهيم (٢٠١٢): السلوك الانتحاري لدى الشباب في المجتمع الجزائري: دراسة تحليلية لاحصائيات الانتحار بولاية جيجل للفترة ٢٠٠٠-٢٠٠٨، مجلة علوم الانسان والمجتمع، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة محمد خيضر بسكرة، العدد ٤، ص ص ٥٩-٨٧.

جادو، جمال عبد الحميد (٢٠١٢): احتمالية الانتحار والمعتقدات ما وراء  
المعرفية لدى طلاب الجامعة وفعالية العلاج ماوراء المعرفى في خفض  
حدتها، مجلة الارشاد النفسى، مركز الارشاد النفسى، جامعة عين  
شمس، العدد ٣١، ص ص ٣١١ - ٣٦٥.

حسن، سمير محمد عبد الرحمن (٢٠١٩): برنامج ارشادى وقائى مقترح في  
خدمة الفرد لتصور الانتحار لدى طلاب المرحلة الثانوية، مجلة الخدمة  
الاجتماعية، الجمعية المصرية للاخصائين الاجتماعيين، العدد ٦٢،  
الجزء ٤، ص ص ١٦٣ - ١٩٢.

حسن، كمال إسماعيل عطية (٢٠١٧): التباين في استراتيجيات المواجهة  
الأكاديمية وأساليب اتخاذ القرار طبقا لمستوى الاستقلال والضمود  
الأكاديمي لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية، مجلة كلية التربية،  
جامعة المنوفية، مجلد ٣٢، العدد ٣، ص ص ١٢٣ - ١٩٧.

حسين، سلامة عبدالعظيم؛ حسين، طه عبدالعظيم (٢٠٠٦): استراتيجيات  
إدارة الضغوط التربوية والنفسية، دار الفكر، عمان.

حمودة، حكيمة ايت (٢٠١٢): دور أساليب المواجهة في التعامل مع قلق  
الامتحان وأثرها في النجاح والرسوب في شهادة الدراسة الثانوية العامة،  
مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس، كلية التربية، جامعة  
دمشق، المجلد ١٠، العدد ١، ص ص ٩٩ - ١٣٠.

زهران، سناء حامد (٢٠١٨): فاعلية برنامج ارشادى قائم على بعض أساليب  
مواجهة الضغوط لتنمية الطاقة النفسية والرضا الدراسى لدى طلبة  
الجامعة المجبرين على التخصص، مجلة الارشاد النفسى، مركز  
الإرشاد النفسى، جامعة عين شمس، العدد ٥٣، ص ص ٩٣ - ١٥٠.

شرف الدين، نبيل فضل محمود (٢٠١٢): تحمل الغموض وأنماط المواجهة  
الأكاديمية للطالبات الموهوبات المفرطات تحصيليا بكلية التربية النوعية  
- جامعة المنصورة، مجلة كلية التربية، جامعة المنصورة، العدد ٧٩،  
الجزء ٢، ص ص ١ - ٦٦.

عبد الجواد، عاطف مفتاح (٢٠١١): العلاقات الاجتماعية المتبادلة وتصور  
الانتحار لدى الطالب الجامعى دراسة مقارنة بين الجنسين، المؤتمر



العلمي الدولي الرابع والعشرون للخدمة الاجتماعية، جامعة حلوان،  
المجلد ١٣، ص ص ٦١٦٦-٦١٩٦.

عبد السلام، على (٢٠٠٣): مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية  
الضاغطة: كراسة التعليمات، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة.

عبد المعطى، حسن مصطفى (٢٠٠٦): ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها،  
مكتبة زهراء الشرق، القاهرة.

عبدالله، عبدالرسول عبد الباقي (٢٠١٧): الاحتراق التعليمي وعلاقته  
بالتسويق الأكاديمي لدى طلاب كلية التربية بجامعة سوهاج في ضوء  
متغيري النوع الاجتماعي والتخصص الدراسي، المجلة التربوية، كلية  
التربية، جامعة سوهاج، الجزء ٤٩، ص ص ٢٣٣-٢٨١.

عزب، حسام الدين محمود ؛ حسين، محمود رامز ؛ شحاته، محمد على  
(٢٠١٦): فاعلية الارشاد المعرفي السلوكي في خفض الإجهاد النفسي  
لدى عينة من الأمهات متعددات الأبناء الصم، مجلة الارشاد النفسي،  
مركز الارشاد النفسي، جامعة عين شمس، العدد ٤٥، ص ص ٤٠٧-  
٤٥٦.

عثمان، زهرة اشتوى (٢٠١٧): مستوى ضغوط البيئة المدرسية لدى طلاب  
التعليم الثانوى ببعض المدارس الثانوية بالفرع الغربى بمدينة زليتن،  
مجلة العلوم الإنسانية والتطبيقية، الجامعة الاسمرية الإسلامية زليتن،  
العدد ٣١، ص ص ٢٩٩ - ٣١١.

على، أسماء صالح؛ إبراهيم، اكنار خليل (٢٠١٩): الإجهاد النفسي وأساليب  
التعامل معه وعلاقتها بمرونة الأنا لدى عينة من تدريسيات جامعة  
البصرة، مجلة أبحاث البصرة للعلوم الإنسانية، كلية التربية للعلوم  
الإنسانية، جامعة البصرة، مجلد ٤٤، العدد ٢، ص ص ٢٤٢ -  
٢٥٩.

عوض، ربيعة رجب (٢٠٠١): ضغوط المراهقين ومهارات المواجهة  
(التشخيص والعلاج). مكتبة النهضة المصرية. القاهرة.

عيسى، ماجد محمد عثمان ؛ خليفة، وليد السيد أحمد (٢٠١٨): فعالية  
برنامج قائم على التعلم الاستراتيجي في خفض حدة الإجهاد الأكاديمي  
وتحسين مهارات اتخاذ القرار لدى طلاب كلية التربية بجامعة الطائف،

مجلة كلية التربية، جامعة أسيوط، مجلد ٣٤، العدد ٣، ص ص ٤٩٩ - ٥٦٧.

**فاضل، فهمى حسان (٢٠١٩):** العلاقة بين استراتيجيات المواجهة والاكتئاب لدى طلاب الجامعة، مجلة الأندلس للعلوم الإنسانية والاجتماعية، العدد ٢٢، ص ص ٢٠٦ - ٢٣٣.

**فايد، فريد على محمد (٢٠٠٦):** المساندة الاجتماعية كمتغير وسيط بين ضغوط الحياة وتصور الانتحار، مجلة دراسات في الخدمة الاجتماعية والعلوم الإنسانية، كلية الخدمة الاجتماعية، جامعة حلوان، العدد ١، الجزء ٢، ص ص ٩٨١ - ١٠٢٠.

**محمد، هشام عبدالحميد محمود (٢٠٠٩):** تصور الانتحار وعلاقته بالاكتئاب واليأس لدى عينة من طلاب الثانوى العام، مجلة كلية الآداب بقنا، جامعة جنوب الوادى، العدد ٢٧، ص ص ٢٣٩ - ٢٧٧.

**مهران، انتصار على محمد (٢٠١٥):** العلاقة بين أساليب المواجهة والمشكلات النفسية والسلوكية لطالبات المرحلة الثانوية التجارية، مجلة البحث العلمى فى التربية، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، جامعة عين شمس، العدد ١٦، الجزء ٤، ص ص ١٦٧ - ١٩٠.

**نصر، فتحى مهدى (٢٠١٨):** برنامج ارشادى وقائى لتعزيز التنظيم الذاتى والتقاؤل المتعلم لدى عينة من طلاب جامعة الباحة المعرضين لخطر الإجهاد النفسى، مجلة بحوث التربية النوعية، جامعة المنصورة، العدد ٥٢، ص ص ٢٩٧ - ٣٥١.

**وازى، طاوس (٢٠١٢):** ظاهرة الانتحار بين التفسير الاجتماعى والتشخيص النفسى، مجلة دراسات نفسية وتربوية، جامعة قاصدى مرباح، العدد ٨، ص ص ٦٢ - ٧٦.

**واعر، نجوى أحمد (٢٠١٩):** الشفقة بالذات والعبء المعرفى كمنبئات بالإجهاد التعليمى لدى طالبات كلية التربية بالوادى الجديد، المجلة التربوية، كلية التربية، جامعة سوهاج، الجزء ٦٢، ص ص ١٥٥ - ١٨٩.

## ثانياً - المراجع العربية:

- Abdollahi,A& Carlbring,P.(2017).**Coping Style as a Moderator of Perfectionism and Suicidal Ideation Among Undergraduate Students , Journal of Rational-Emotiv & Cognitive-Behavior Therapy, September, Volume 35, Issue 3, pp 223–239.
- Arun, P.; Garg, R.& Chavan, BS.(2017).** Stress and suicidal ideation among adolescents having academic difficulty. Industrial psychiatry journal. Volume 26, Issue 1; Pages 64-70.
- Khan,A.; Hamdan,A.; Ahma,R.; Mustaffa,M.& Mahalle,S.(2016)..** Problem-Solving Coping and Social Support as Mediators of Academic Stress and Suicidal Ideation Among Malaysian and Indian Adolescents, Community Mental Health Journal ,February 2016, Volume 52, Issue 2, pp 245–250.
- Masood, A.; Kamran, F.; Qaisar, S. &Ashraf, F.( 2018)** Anger, Impulsivity, Academic Stress and Suicidal Risk in suicide Ideators and Normal Cohorts. Journal of Behavioural Sciences,Vol. 28 Issue 2, p20-37.
- Pirani, Z.; Faghihi, A. & Moradizade, S.(2016).** Testing a Structural Equation Model Based on School Climate, Academic Self-efficacy and Perceived Social Support in High School Student in Lorestan Province, Iran, Turkish Journal of Psychology,31(77),81-88. .
- Rebecca, P. & Vivien, S. (2006).** Relationship between Academic Stress and Suicidal Ideation: Testing for Depression as a Mediator Using Multiple RegressionChild Psychiatry and Human Development, volume 37, Article number: 133.
- Rout, U. R., & Rout, J. K. (2002).** Stress management for primary health professionals. New York: Kluwer Academic/Plenum Publishers.

- 
- Subba, A. (2008).** Academic stress an adolescent distress: the experiences of 12 TH standard students in India.. Ph.D. the Faculty of the Norton School of Family and Consumer Sciences. University of Arizona.
- Sullivan, J.R. (2010).** Preliminary psychometric data for the Academic Coping Strategies Scale. Assessment for Effective Intervention, 35(2), 114-127. <http://dx.doi.org/10.1177/1534508408327609>
- Tang, F.; Xue, F.& Qin,P. (2015).** The interplay of stressful life events and coping skills on risk for suicidal behavior among youth students in contemporary China: a large scale cross-sectional study, BMC Psychiatry, 15: 182
- Walburg, V.; Zakari, S. &Chabrol, H.(2014).** Role of academic burnout in suicidal ideas among adolescents. Neuropsychiatrie de l'Enfance et de l'Adolescence, Volume 62, Issue 1, Pages 28-32.
- Zarei,P.; Hashemi,T.; Sadipoor,S.; Delavar,A.& Khoshnevisan,Z.(2016).** Effectiveness of Coping Strategies in Reducing Student's Academic Stress. Int J Ment Health Addiction , 14: 1057-1061
- <https://mfyoum.com> موقع مصر في يوم