



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة 08 ماي 1945 قالمة

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علم النفس

استراتيجيات مواجهة الضغوط وعلاقتها بالتفكير
الانتحاري لدى المراهقين المتمدرسين في المرحلة النهائية
من التعليم الثانوي
دراسة ميدانية بثانويات ولاية قالمة

مذكرة لنيل شهادة ماستر في علم النفس العيادي

إشراف

د/ براهيمية سميرة

إعداد الطالبتين:

كعواش زهرة
بايع راسوليلي

أمام لجنة المناقشة المكونة من:

الصفة	الجامعة	الدرجة العلمية	الأستاذ (ة)
رئيسا	08 ماي 1945 قالمة	أستاذة محاضرة أ	د/ بن صغير كريمة
مشرفا	08 ماي 1945 قالمة	أستاذة محاضرة أ	د/ براهيمية سميرة
ممتحنا	08 ماي 1945 قالمة	أستاذة محاضرة ب	د/ عربي سعيدة

السنة الجامعية: 2020/2019

شكر وتقدير

الشكر لله تبارك وتعالى على فضله ونعمه

إحترامي وتقديري الخالصين للأستاذة الدكتورة

"براهمية سميرة" التي كانت نبراسا لهذا العمل طول

مدة إنجازهِ.

إحترامي وشكري للأساتذة الذين تقبلوا وتكبدوا

معاناة ومناقشة وتصويب عملنا المتواضع

شكرا لكم لمناقشة هذه الرسالة

	شكر وتقدير
	إهداء
أ-ب-ت	مقدمة
الجانب النظري	
الفصل الأول: الإطار العام للدراسة	
3	1. إشكالية الدراسة
5	2. دوافع اختيار الموضوع
6	3. أهمية الدراسة
6	4. أهداف الدراسة
7	5. التعريف الاجرائي لمفاهيم الدراسة
7	6. الدراسات السابقة
19	7. فرضيات الدراسة
الفصل الثاني: الضغط النفسي واستراتيجيات المواجهة	
21	تمهيد
22	1. الضغط النفسي
22	1.1 التطور التاريخي لمفهوم الضغط النفسي
22	2.1 تعريف الضغط النفسي
23	3.1 علاقة الضغوط ببعض المفاهيم
24	4.1 أعراض الضغط النفسي
25	5.1 النماذج والنظريات المفسرة للضغط النفسي
27	6.1 أنواع الضغوط النفسية.
28	7.1 مصادر الضغوط عند المراهق المتمدرس.
30	8.1 الآثار المترتبة عن الضغوط. عند المراهق المتمدرس
32	2. استراتيجيات المواجهة:
32	1.2 التطور التاريخي لمفهوم استراتيجيات المواجهة
33	2.2 تعريف استراتيجيات المواجهة
33	3.2 مفاهيم لها علاقة باستراتيجيات المواجهة
36	4.2 النماذج والنظريات المفسرة لإستراتيجيات المواجهة
39	5.2 تصنيف استراتيجيات المواجهة

44	6.2 العوامل المؤثرة في عملية المواجهة
47	7.2 وظائف المواجهة.
48	8.2 محددات فعالية إستراتيجيات المواجهة.
51	9.2 طرق قياس استراتيجيات المواجهة
53	خلاصة
الفصل الثالث: التفكير الانتحاري.	
56	تمهيد:
57	1. تعريف التفكير الانتحاري
57	2. الفرق بين الانتحار والمحاولة الانتحارية
59	3. واقع الانتحار من خلال الاحصائيات
61	4. أشكال الانتحار
64	5. العوامل المؤدية للانتحار
66	6. النماذج والنظريات المفسرة للانتحار
71	7. مميزات الشخصية المقبلية على الانتحار
71	8. مراحل تطبيق الفعل الانتحاري
75	9. إرشادات أو تدابير للحد من الانتحار أو المحاولة الانتحارية
78	خلاصة
الفصل الرابع: المراهقة	
80	تمهيد
81	1. تعريف المراهقة والبلوغ.
82	2. مراحل المراهقة.
83	3. مظاهر النمو في المراهقة.
84	4. النماذج والنظريات المفسرة للمراهقة.
85	5. أشكال المراهقة.
86	6. حاجات المراهقة.
87	7. مشكلات المراهقة.
88	8. المراهقة والانتحار.
90	خلاصة

الجانب التطبيقي	
الفصل الخامس الإجراءات المنهجية للدراسة	
93	تمهيد
94	1- الدراسة الاستطلاعية
96	2- منهج الدراسة
96	3- أدوات الدراسة
103	4- الدراسة الأساسية
103	5- حدود الدراسة
103	6- عينة الدراسة
104	7- الأساليب الإحصائية المستخدمة
106	خلاصة
الفصل السادس: عرض وتحليل النتائج ومناقشتها	
108	تمهيد
109	1. وصف درجات أفراد العينة على مقياسي الدراسة.
110	2. عرض ومناقشة نتائج الفرضيات.
110	1.2. عرض ومناقشة نتائج الفرضية الأولى.
114	2.2. عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثانية.
117	3.2. عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة.
119	4.2. عرض ومناقشة نتائج الفرضية الرابعة.
120	3. إستنتاج عام.
122	خلاصة.
123	خاتمة
125	التوصيات
126	المراجع
	الملاحق
	ملخص الدراسة

فهرس الجداول

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
1	جدول يمثل أهم الضغوط حسب نظرية موراي	27
2	جدول يوضح الفرق بين المواجهة والتكيف	34
3	جدول يوضح الفرق بين المواجهة والدفاع	35
4	جدول يوضح الفرق بين الاستراتيجيات المتمركزة حول المشكلة والمتمركزة حول الانفعال	41
5	جدول يضم أهم التصنيفات لاستراتيجية المواجهة	43
6	جدول يوضح الرسائل المباشرة وغير المباشرة لمحاولة الانتحار	58
7	جدول يوضح توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية حسب الجنس	95
8	جدول يوضح توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية حسب التخصيص	95
9	جدول يوضح توزيع فقرات المقياس على أبعاد Coping	96
10	جدول يوضح معاملات ارتباط درجة البند بدرجة البعد، ودرجة البعد بالدرجة الكلية لمقياس استراتيجيات المواجهة	98
11	جدول يوضح معامل الثبات ألفا كرونباخ لمقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط	100
12	جدول يوضح معاملات ارتباط درجة البند بدرجة البعد ودرجة البعد بالدرجة الكلية لمقياس التفكير الانتحاري	102
13	جدول يوضح معامل الثبات ألفا كرونباخ لمقياس التفكير الانتحاري	103
14	جدول يوضح توزيع عينة الدراسة الأساسية حسب الجنس	104
15	جدول يوضح توزيع عينة الدراسة الأساسية حسب المستوى التعليمي	104
16	جدول يمثل مستوى استراتيجيات المواجهة لدى أفراد عينة الدراسة	109
17	جدول يمثل مستوى التفكير الانتحاري لدى أفراد عينة الدراسة	109
18	جدول يمثل معامل ارتباط بين مقياس استراتيجيات المواجهة ومقياس التفكير الانتحاري لدى أفراد عينة الدراسة.	110
19	جدول يمثل معامل ارتباط بين الدرجة الكلية لاستراتيجيات المواجهة وأبعاد التفكير الانتحاري لدى أفراد العينة.	111
20	جدول يمثل معامل ارتباط بين أبعاد استراتيجيات المواجهة والدرجة الكلية للتفكير الانتحاري لدى أفراد عينة الدراسة.	111
21	جدول يمثل معامل الارتباط بين أبعاد التفكير الانتحاري وأبعاد	112

فهرس المحتويات

115	جدول يمثل يوضح الفرق بين مستوى التفكير الانتحاري لدى أفراد عينة الدراسة	22
115	جدول يمثل الفروق في مستوى أبعاد التفكير الانتحاري لدى أفراد عينة الدراسة	23
117	جدول يمثل الفروق في مستوى استراتيجيات مواجهة لدى أفراد عينة الدراسة تبعاً لمتغير الجنس	24
117	جدول يمثل الفروق في مستوى أبعاد استراتيجيات مواجهة الضغوط لدى أفراد عينة الدراسة تبعاً لمتغير الجنس.	25
119	جدول يمثل نموذج الانحدار للتفكير الانتحاري: العلاقة بين متغير استراتيجية المواجهة	26
119	جدول يمثل تحليل تباين الانحدار ANOVA لمتغير استراتيجية المواجهة	27
120	جدول يمثل استراتيجيات المواجهة في تفسير التفكير الانتحاري	28

فهرس الأشكال

الصفحة	العنوان	الرقم
26	شكل يوضح مخطط نظرية التقدير المعرفي للضغوط	1
42	شكل يوضح استجابات المواجهة الاقدامية في مقابل استجابات المواجهة الاحجامية	2
63	شكل يوضح أشكال الانتحار حسب دور كايم	3
67	شكل يبين أثر العوامل الوراثية في حدوث المحاولات الانتحارية المبكرة	4
68	شكل يوضح غريزة الحياة والموت حسب التيار التحليلي	5
73	شكل يوضح مراحل تطور الفعل الانتحاري	6
74	شكل يوضح تطور أزمة الانتحار حسب غرينيه	7
77	شكل يوضح نموذج لتطور الفعل الانتحاري وأنواع التدخلات الوقائية المستهدفة	8

مَقْدَمَةٌ

مقدمة:

تعتبر الضغوط النفسية أحد المظاهر الرئيسية التي تميز حياتنا المعاصرة وهذا نتيجة لما تشهده من تغيرات سريعة في كافة جوانب الحياة الاجتماعية والثقافية والاقتصادية، حيث أصبح بإمكاننا القول إن عصرنا الحالي هو عصر الضغوط بالدرجة الأولى.

هذه الضغوط لها أثرها البالغ على الفرد في مختلف محطات حياته وخاصة في مرحلة المراهقة التي تعتبر مرحلة من مراحل النمو الحرجة التي تحتوي على الكثير من الضغوط المترتبة عن التغيرات الفيزيولوجية، والمتطلبات النفسية وأخرى إجتماعية الناتجة عن هذه التغيرات.

ونخص بالذكر المراهق المتمدرس بالمرحلة النهائية من التعليم الثانوي، فهو بالإضافة إلى الضغوط المسالفة الذكر يتعرض كذلك إلى ضغوط أكاديمية باعتبار أن المرحلة النهائية مرحلة مهمة في المسار الدراسي ونقطة تحول هامة في طريق السير لبناء حياته المستقبلية.

إن تعرض المراهق للضغوط النفسية العالية يدفعه إلى تفعيل إستراتيجيات المواجهة التي عرفها كل من فولكمان ولازاروس على أنها جهود سلوكية ومعرفية متغيرة باستمرار والتي يتخذها الفرد في إدارة مطالب المواقف الداخلية والخارجية والتي يتم تقديرها من جانب الفرد على أنها مرهقة وشاقة، وتتجاوز مصادر الشخص وإمكاناته. (العازمي، عائشة ديجان قصاب، 2016، ص 537)

هذه الإستراتيجيات قد تكون إيجابية تجعله يتكيف مع متطلبات الضغط، وقد تكون سلبية وفاشلة تؤدي إلى العجز الذي يدفع إلى تسلط الأفكار السلبية وخاصة الأفكار الإنتحارية.

حيث يشير فيلدمان " feildman أن الأشخاص الذين يفكرون ويسعون للموت والانتحار يمرون بضغوط شديدة " (صادق كاظم جربو الشمري، حنين حبيب غازي المحنة، 2019، ص 39).

إن الإنتحار يعتبر من أخطر أنواع العنف الموجه نحو الذات وهو عملية مركبة من مراحل مختلفة تبدأ بالتفكير الانتحاري والمخططات والمحاولات الإنتحارية لتنتهي بإتخاذ السلوك الفعلي.

وعليه يجب الخروج من الباتولوجيا المرضية للإنتحار وإعتباره مظهرا من مظاهر الأزمة وليس أزمة في حد ذاتها (ريمة صندلي، 2012، ص 4).

وتناول المشكلة في مراحلها الأولى البسيطة (الأفكار الانتحارية)، فدراسة العوامل المسببة للأفكار

الانتحارية يمكن تعديلها بسهولة أكبر من تعديلها في مرحلة أكثر قوة وبالغة الذروة (الانتحار المكتمل).

(الضيضان الحميدي محمد، 2015، ص 543)

ومن هذا الأساس إنطلقنا في دراستنا الحالية لنسلط الضوء على موضوع العلاقة بين إستراتيجيات

المواجهة للضغوط النفسية والتفكير الانتحاري عند المراهق المتمدرس بالمرحلة النهائية من التعليم الثانوي.

لهذا الغرض قسمت الدراسة لجانبين هما: جانب نظري وجانب تطبيقي يحتوي الجانب النظري على

أربعة فصول وهي كالتالي:

الفصل الأول: الخاص بالإطار العام للدراسة ككل حيث إحتوى مشكلة الدراسة، الفرضيات،

الأهداف، الأهمية، وكذا دوافع والدواعي الكامنة وراء إختيار الموضوع وكذا تحديد المصطلحات المتعلقة

بالدراسة.

أما في الفصل الثاني قمنا بدراسة الضغط النفسي وإستراتيجيات المواجهة الذي اشتمل في محوره

الأول على الضغط مفهومه، أعراضه، المقاربات المفسرة للضغط، أنواعه، مصادره، والآثار المترتبة عن

الضغط النفسي.

ليتم بعد ذلك عرض إستراتيجيات المواجهة في المحور الثاني من حيث المفهوم وعلاقة الاستراتيجيات

ببعض المفاهيم الأخرى، والمقاربات المفسرة للاستراتيجيات وتصنيفها، والعوامل المؤثرة في عملية المواجهة،

ناهيك عن فعاليات الإستراتيجيات التي تفرض الالتزام باستراتيجية دون أخرى والمحددات، لنعالج في الأخير

طرق قياس إستراتيجيات المواجهة.

أما الفصل الثالث فقد تم التطرق إلى التفكير الانتحاري من حيث المفهوم والفرق بين الإنتحار

والمحاولة الإنتحارية وبعض الإحصائيات حول الإنتحار دولياً، عربياً، محلياً، أيضاً تم التطرق إلى أشكال

الإنتحار والعوامل المؤدية له مع ذكر المقاربات المفسرة ومميزات الشخصية المقبلية على الإنتحار لنختم الفصل

في الأخير بإرشادات وتدابير للحد من الانتحار والمحاولة الانتحارية.

في الفصل الرابع تناولنا المراهقة، مفهومها، مراحلها، مظاهر النمو فيها، النماذج والنظريات المفسرة

لها، وأشكالها، وحاجات المراهقة بالإضافة إلى مشكلاتها، والعنصر الأهم المراهقة والانتحار.

الجانب التطبيقي فقد احتوى على أربعة فصول:

الفصل الخامس الذي تضمن الدراسة الإستطلاعية، منهج الدراسة، أدوات الدراسة، الدراسة الأساسية، حدود الدراسة، عينة الدراسة الأساسية، الأساليب الإحصائية المستخدمة.

أما الفصل السادس فقد شمل عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة في ضوء الدراسات السابقة والتراث النظري.

وفي نهاية الدراسة وعلى إثر ما التوصل إليه من نتائج تم وضع جملة التوصيات المنبثقة من نتائج الدراسة.

الجانب

النظري

الفصل الأول: الإطار العام للاشكالية

1. إشكالية الدراسة.
2. دوافع اختيار الموضوع.
3. أهمية الدراسة.
4. أهداف الدراسة.
5. التعريف الاجرائي لمفاهيم الدراسة.
6. الدراسات السابقة.
7. الفرضيات

1- الإشكالية:

. إن الأحداث الضاغطة تكاد تعتبر أحد المظاهر الرئيسية التي تتصف بها حياتنا وهي تعتبر نتيجة لما حدث ويحدث من تغيرات سريعة ومفاجئة في مختلف مجالات الحياة اليومية للفرد ويرى كثير من السيكولوجيين في وقتنا الراهن بأن الضغط أصبح سمة تميز إنسان المجتمع المتطور، والفرد عندما يدرك قدرته على خلق نوع من التكيف مع الحدث الضاغط أو إحداث نوع من التوازن بين متطلبات الموقف وقدرته على الإستجابة فإنه يشعر بعدم وجود تبعية للضغط، وسيكون الأمر مختلف تماما إن لم يصل الفرد إلى هذا التوازن، أي إذا إستطاع التكيف مع المتطلبات التي يفرضها الموقف يكون الضغط مفيدا، وهو الجانب الإيجابي للضغوط، وإن تعامل الفرد مع الضغوط النفسية بشكل إيجابي فإن هذا الأمر يعكس وجود تفعيل لإستراتيجيات المواجهة المناسبة للتكيف لما تعود به من فائدة في التخفيف من حدة تلك الضغوط وتداعياتها على الجانب النفسي والجسدي.

إن تعامل الفرد مع الضغوط بشكل إيجابي يساعده في تفعيل إستراتيجيات المواجهة المناسبة للتكيف لما تعود به من فائدة في التخفيف من حدة تلك الضغوط وتداعياتها على الجانب النفسي والجسدي.

وتشير إستراتيجيات المواجهة حسب (Carver,Slheier et Weintraub ; 1989) هو ما يبذله الفرد من مجهود في مواجهة للمواقف والأحداث، التي هي مجموعة من الأنشطة أو الخطط والتي يسعى من خلالها للتعامل مع المواقف الضاغطة لحلها أو التقليل من أثارها. (نورة إبراهيم السليمان، 2011، ص 5)

وهناك الكثير من الإستراتيجيات التي ورد ذكرها حسب فولكمان ولزاروس مثل: المواجهة المتمركزة حول المشكلة، المواجهة المتمركزة حول الإنفعال وغالبا ما تعمل هاتان الإستراتيجيتان معا، بحيث يصعب الفصل بينهما بالإضافة إلى إستخدام أساليب أو إستراتيجيات إيجابية وأخرى سلبية وفاشلة وهذا ما يوضح الضعف النفسي الذي قد يدفع إلى التفكير في الإنتحار عند بعض الأفراد باعتبار أن التفكير الإنتحاري هو نتيجة تفاعل بين الضغوط النفسية الشديدة التي يعيشها الفرد وطريقة تقييمه وإدراكه لها بأنها مصدر تهديد له مما يدفعه للإحباط والحزن واليأس والعزلة كذلك تتأثر صحته النفسية والجسدية ويجد من التفكير في الإنتحار مخرجا لكل ذلك، يمثل التصور أو التفكير الإنتحاري مفهوما معرفيا وسلوكيا مترابط وبالغ التعقيد وقد أشار بونر وريتس إلى أن التفكير الإنتحاري يمر بمراحل تبدأ بالتصور المعرفي البسيط ثم التفكير النشط ثم التفكير الفعلي للإنتحار. (سعد بن عبد الله المشوح، 1438، ص 149)

ويشير التفكير الإنتحاري إلى الأفكار حول إنهاء الفرد لحياته مع بعض الدرجات من النية أو القصد، ويمكن الإشارة له بشيء من التفضيل على أنه صياغة الخطط دون الفعل الإنتحاري بحد ذاته .

والسلوك الإنتحاري الذي يبدأ بفكرة وتخطيط وقد ينتهي بفعل إنتحاري ناجح أو يفشل ويكون بذلك محاولة انتحارية، كثيرا ما تبرز وبشكل ملفت للانتباه في المراهقة باعتبارها مرحلة نمو توصف بالحرية والحساسية، إذ تحتوي على العديد من الضغوط المتولدة عن التغيرات الفيزيولوجية والتحولت الإجتماعية والمتطلبات النفسية، حيث يتصف المراهق بالإندفاعية وسرعة المرور إلى الفعل لأنه كلما تعجز الوظيفة الكلامية عن التعبير عنه، يعبر عنه بالفعل الفوري لإزالة الضغط الداخلي.

- فالمرهق يعيش ضغوطات نفسية كبيرة منها ضغوط المرحلة العمرية، وأخرى وداخل الصف الدراسي ولاسيما المتمدرس في المرحلة النهائية من التعليم الثانوي أين ينتظره إمتحان مصيري في حياته المستقبلية وهو اجتياز البكالوريا، وهذا الامتحان تمنحه الأسرة الجزائرية والمجتمع ككل قيمة جد هامة (ضغوط مجتمعية) لمكانته، وقد تزامن التحضير له هذا العام الجاري مع وضع إستثنائي ألا وهو تفشي فيروس كورونا والوضع الصحي والإجتماعي الذي فرض من جرائه، مما أدى إلى تفاقم الضغوط المحيطة بالمرهقين، في هذه المرحلة التعليمية،

والتعرض للضغوط النفسية العالية لن يتوقف على التفكير الإنتحاري فقط بل قد يمر إلى حالات الانتحار الفعلي كما قد تبينه هذه الأرقام الواردة عبر تصريح وزارة الصحة الجزائرية والتي مفادها تسجيل ما بين 500 و600 حالة إنتحار في الجزائر سنويا، ويشكل الشباب المتراوحة أعمارهم ما بين 16 و18 نسبة 53% منهم كما يحتل الرجال النسبة الأكبر من المنتحرين مقارنة بالنساء. (<https://alwatanenews.net/article/84>)

وبناء على ما تقدم يبدو أن التعرض لمصادر الضغط النفسي بالنسبة للمراهق المتمدرس في المرحلة النهائية من التعليم الثانوي ونوعية إستراتيجيات المواجهة المستخدمة من قبله، لها علاقة بالتفكير الإنتحاري وقد يكون هناك لبعض من المتغيرات الديموغرافية كالجنس أثر في الإستراتيجيات والتفكير الإنتحاري لعدم وجود دراسة سابقة في الجزائر على حد علمنا وإطلاعنا في هذا المضمون أردنا أن تكون هذه الدراسة والتطرق عبر موضوعها إلى العلاقة بين إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية والتفكير الإنتحاري، ويمكن تحديد مشكلة الدراسة الحالية من خلال التساؤلات التالية: ماهي العلاقة بين إستراتيجيات مواجهة الضغوط والتفكير الإنتحاري لدى المراهق المتمدرس بالمرحلة الثانوية؟

- هل توجد فروق في إستراتيجيات المواجهة للضغوط النفسية والتفكير الإبتحاري وفقا لمتغير الجنس عند المراهقين المتمدرسين في المرحلة النهائية من التعليم الثانوي.

- هل يمكن التنبؤ باستراتيجيات المواجهة للضغوط النفسية في ضوء التفكير الإبتحاري لدى المراهقين المتمدرسين في المرحلة النهائية من التعليم الثانوي.

2- دوافع اختيار الموضوع:

- الرغبة الشخصية في انجاز دراسة تتطرق إلى المراهقين من منظور نفسي، وتحديدًا تناول لمتغير الفكر الإبتحاري.

- الرغبة في التعامل مع شريحة المراهقين ضمن مجريات الدراسة لأهمية المرحلة العمرية وحساسيتها.

- الرغبة في مساعدة فئة المراهقين المتمدرسين بالمرحلة النهائية من التعليم الثانوي وكان بإنجاز هذه الدراسة البحثية المتواضعة.

3- أهمية الدراسة:

- تكمن في موضوعها الذي تمت معالجته وهو دراسة العلاقة بين إستراتيجيات مواجهة الضغوط والتفكير الإنتحاري، وأهمية التطرق إلى متغيرات لها علاقة بظاهرة الإنتحار خاصة بعد إنتشار الظاهرة لدى فئة المراهقين نتيجة الضغوط الحياتية التي يعيشونها في كافة المجالات في عصرنا الحالي.

- المحاولة البحثية في مشكل الإنتحار في مراحله الأولى والبسيطة من خلال التطرق إلى التفكير الإنتحاري، وفهم الأسباب المؤدية له يمكننا من تعديل هذه الأسباب بصورة أسهل من محاولة تعديلها في المراحل الأخيرة أي الوصول إلى الإنتحار المكتمل.

- تعتبر هذه الدراسة إضافة إلى البحوث النفسية والتربوية والإجتماعية في مجال علم النفس وذلك من خلال إثراء للمكتبة العلمية ووضعها بين أيدي الباحثين والمتخصصين في مجال علم النفس قصد إمكانية الإستفادة منها مستقبلا.

- التطرق إلى إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المراهقين المتمدرسين (عينة غير إكلينيكية) وإمكانية الإستفادة من نتائج هذه الدراسة بالنسبة للأخصائيين النفسانيين أو الباحثين الإكلينكيين من إعداد برامج علاجية أو إرشادية لهذه الفئة العمرية التي تواجه صعوبات نفسية في حياتها.

4- أهداف الدراسة:

-الكشف عن وجود علاقة إرتباط من عدمها بين إستراتيجيات المواجهة للضغوط النفسية والتفكير الإنتحاري لدى المراهق المتمدرس بالمرحلة النهائية من التعليم الثانوي.

- الكشف ما إذا كانت هناك فروق بين الجنسين بالنسبة لإستراتيجيات المواجهة للضغوط النفسية المستخدمة من قبل المراهقين المتمدرسين بالمرحلة النهائية من التعليم الثانوي.

-الكشف ما إذا كانت هناك فروق بين الجنسين بالنسبة في مستوى التفكير الإنتحاري للمراهقين المتمدرسين بالمرحلة النهائية من التعليم الثانوي.

- الكشف عن إمكانية التنبؤ بإستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية في ضوء التفكير الإنتحاري.

5- التعريف الاجرائي لمفاهيم الدراسة.

1-5- الضغوط النفسية: هي قمة الإحساس بالقلق والشعور بوجود خطر والتوتر بسبب مشاكل الحياة والانفعالات التي تخلق تغيرات في الحالة النفسية والجسدية للشخص، بسبب عدم التوازن والاستقرار الانفعالي.

2-5- استراتيجيات المواجهة: هي تلك الاستجابات التي يستخدمها الفرد لتجاوز الضغوط التي يتعرض لها ومحاولة للتخلص من القلق بأساليب وطرق المحاولة واعية للتخلص من الضغوطات والأزمات، والكيفية التي يتعامل بها مع المشكلات وهي استجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس استراتيجيات الضغوط المستخدم.

3-5- المراهقة: هي مرحلة جد هامة من مراحل النمو الإنساني يمر عبرها المراهق بتغيرات كثيرة فيزيولوجية وجسمية ونفسية وعقلية وسلوكية، تتغير من الطفولة إلى الرشد، وتترك هذه التطورات وأحداث تأثيرات على شخصية المراهق ونفسيته، وتتميز هذه المرحلة بأنها ملاً، وتنتج صراعات نفسية والمشكلات والتوترات، وهي تمتد ضمن دراستنا هذه من 17 سنة إلى غاية 20 سنة ما يوافق المرحلة الثانوية.

4-5- الأفكار الانتحارية: هي تلك الأفكار التي تتردد في ذهن الشخص بدرجة معينة حول الموت وإنهاء حياته وعدم الرغبة في استمرار العيش نتيجة لعدة أسباب وعوامل أو دون سبب وهي تتمثل في مجموع استجابات أفراد العينة على المقياس المستخدم ضمن هذه الدراسة.

6 – الدراسات السابقة ونقسمها على الشكل التالي:

1-6- دراسات لها علاقة بمتغير استراتيجيات المواجهة للضغوط

عربياً:

- دراسة عبد الله 2002:

أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب المرحلة الإعدادية والثانوية، دراسة مقارنة بين الريف والحضر، وهدف الدراسة لمعرفة أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب المرحلتين الإعدادية والثانوية. حيث تكونت العينة من (1073) طالبا وطالبة بالمرحلتين الإعدادية والثانوية في محافظتي القاهرة والمنفوفية تراوحت أعمارهم بين (12-18) سنة وقد كانت أدوات الدراسة مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية من إعداد الباحثة وتمثلت نتائج الدراسة في أن الأساليب السلبية احتلت المراكز الأولى في الترتيب العام لأساليب مواجهة الضغوط (الأفكار – الإستسلام – التنفيس الانفعالي) ووجدت فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث بشأن أساليب المواجهة، ووجدت فروق بين الإعدادية والثانوية على (15) أسلوباً من أساليب المواجهة.

(فايزة غازي العبد الله، 2014، ص 48)

- دراسة أبو عرام 2005:

أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى طلاب المرحلة الثانوية، وهدف الدراسة معرفة أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى طلاب المرحلة الثانوية في محافظة القاهرة، حيث تكونت عينة الدراسة من (434) طالبا و (457) طالبة وقد كانت أدوات الدراسة مقياس سمات الشخصية من إعداد الباحثة وأساليب المواجهة، إعداد منى عبد الله 2000 حيث أكدت نتائج الدراسة أن أهم الأساليب التي يعتمد عليها الطلاب هي اللجوء إلى الله، ثم المواجهة وتأكيد الذات، ثم تحمل المسؤولية، كذلك وجود علاقة بين طبيعة المدارس التابع لها الطلاب وأسلوبين من أساليب مواجهة الضغوط وهما أسلوب (لوم الذات، الأنا) كما كشفت الدراسة عن وجود علاقة بين الجنس وعدد من أساليب مواجهة الضغوط كما كانت لمصلحة الذكور في أربعة أساليب ولمصلحة الإناث في ثلاثة أساليب.

(فايزة غازي عبد الله، 2014، ص 49)

- دراسة الزبيد، 2006: هدفت إلى التعرف على أكثر استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية استخداما من قبل الطلبة في جامعة قطر، على ضوء متغيرات الجنس والمستوى الدراسي والمعدل التراكمي والتخصص والجنسية، باستخدام مقياس تحمل الضغوط على عينة شملت 284 طالبا، توصل الباحث إلى أن أكثر الأساليب شيوعا التي يستخدمها الطلبة هي التفكير الإيجابي فروق ذات دلالة إحصائية في إستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية تعزى لمتغير الجنس بينما لا توجد هذه الفروق باختلاف الجنسية والكلية والمعدل التراكمي والمستوى الدراسي. (مشري سلاف، 2016، ص 13)

- فاطمة حساني سنة 2015:

إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى المراهقين المتمدرسين (13-14-15 سنة) دراسة ميدانية على بعض المتوسطات بولاية الوادي وقد كانت هذه الدراسة تهدف إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين إستراتيجيات مواجهة الضغوط وجودة الحياة لدى المراهقين المتمدرسين، التعرف على الفروق في مواجهة الضغوط وجودة الحياة لدى فئة المراهقين المتمدرسين المتفوقين دراسيا وغير المتفوقين، الكشف عن الفروق بين المراهقين المتمدرسين المتفوقين وغير المتفوقين في إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية والكشف عن الفروق بين المراهقين المتمدرسين المتفوقين وغير المتفوقين في جودة الحياة وقد كانت عينة الدراسة متمثلة في (120) مراهقا متمدرسا تم اختيارهم بالطريقة القصدية من مجموعة من المتوسطات بمدينة الوادي، باستعمال أدوات بحث تمثلت في: مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة من إعداد ليونارد بون وترجمة علي عبد السلام علي بالإضافة إلى مقياس جودة الحياة لمحمود عبد الحلیم منسي وعي مهدي كاظم وذلك بعد التأكد من صدق وثبات أدوات الدراسة، وقد كانت النتائج المتوصل إليها أنه تنص الفرضية الأولى على أنه

توجد علاقة إرتباطية بين إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية وجودة الحياة لدى المراهقين المتمدرسين بالطور المتوسط حيث كانت النتائج غير دالة إحصائيا وتنص الفرضية الثانية على أنه توجد علاقة إرتباطية بين إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية وجودة الحياة بالنسبة للمراهقين المتمدرسين المتفوقين دراسيا غير أن النتائج لهذه الدراسة كانت غير دالة إحصائيا، تنص الفرضية الرابعة على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائيا بين متوسطات درجات المراهقين المتمدرسين المتفوقين وغير المتفوقين دراسيا المتحصل عليها في مقياس إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية وكانت نتائج هذه الفرضية غير دالة إحصائيا وتنص الفرضية الخامسة على أنه توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات المراهقين المتمدرسين وغير المتفوقين دراسيا المتحصل عليها في مقياس جودة الحياة وكانت نتائج الدراسة المتحصل عليها غير دالة إحصائيا.

(ص - 13 - 75 - 80)

- هلال سليمة سنة 2018:

إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية، لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا، دراسة ميدانية لبعض ثانويات ولاية سعيدة وقد كانت هذه الدراسة تهدف إلى مجموعة من العناصر وهي محاولة الكشف عن الإستراتيجيات التي يتبعها التلاميذ المقبلين على البكالوريا لمواجهة الضغوط النفسية، الكشف عن الفروق بين الذكور والإناث في مواجهة الضغوط النفسية، الكشف عن الفروق بين التلاميذ في مواجهة الضغوط النفسية تغرى لمتغير التخصص وقد تمثلت عينة الدراسة في 200 تلميذ وتلميذة من الطور الثانوي بالتخصص علمي وأدبي مع إعتداد المنهج الوصفي وأدوات دراسة تمثلت في: مقياس الضغوط ومقياس إستراتيجية المواجهة، بحيث خلصت الدراسة إلى معاناة التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا من ضغوط، حيث توجد إستراتيجيات متبعة من طرف التلاميذ في التعامل مع هذه الضغوط ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في إستراتيجيات مواجهة الضغوط تغرى بمتغير الجنس ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في إستراتيجيات مواجهة الضغوط تغرى بمتغير التخصص (ص 6 - 70 - 72 - 73)

- أجنبيا:

- دراسة جيرالد Gérald Delelis دولوليس وآخرون: شملت هذه الدراسة 61 طالبا و112 طالبة من سن 18 إلى 20 سنة، وتهدف إلى الكشف عن العلاقة بين استراتيجيات الضبط الانفعالي والمواجهة، من خلال تطبيق مقياس Cross et John E.R.C سنة 2003، ومقياس أساليب المواجهة W.C.C ل لازاروس وفولكمان 1980، فدللت النتائج على أن اللجوء إلى استخدام أساليب الضغط الانفعالي لا يتأثر بالجنس أما عن أساليب المواجهة فلا تختلف في إعتداد عينة الذكور عن عينة الإناث في اللجوء إلى أسلوب حل المشكلة، كما لا توجد إختلاف بينهما في اللجوء إلى أسلوب الإنفعال وأسلوب الدعم الإجتماعي، أما

عن علاقة الضبط الإنفعالي بالمواجهة فهي موجبة، فإستخدام إستراتيجية إعادة التقييم المعرفي مرتبط بإجبا مع أسلوب المواجهة المركز على المشكل والدعم الإجتماعي في حين لا توجد علاقة رابطة بين أسلوب المواجهة المركز على الإنفعال وأساليب الضغط الإنفعالي. (وداد والي، 2015، ص10)

- دراسة كنج 1991 King:

أحداث الحياة اليومية والضغوط وإستراتيجيات المواجهة عند طلاب المرحلة الثانوية هونغ كونغ وهدفت الدراسة إلى اكتشاف أحداث الحياة والضغوط وإستراتيجيات المواجهة ومعرفة العلاقة بين أحداث الحياة والضغوط والعلاقة بين إستراتيجيات المواجهة والضغوط وعينة الدراسة تكونت من 760 طالبا وطالبة من المرحلة الثانوية بهونغ كونغ، وتمثلت أدوات الدراسة في إستخدام الباحث مقياس أحداث الحياة والضغوط، ومقياس إستراتيجيات المواجهة، وأظهرت نتائج الدراسة أن أحداث الحياة المتعلقة بالمدرسة والأسرة هي أكثر المصادر إثارة للضغوط كما أسفرت عن أن إستراتيجيات التخطيط لحل المشكلة وتحمل المسؤولية هي الأكثر استخداما من الطلبة، بينما كانت المواجهة والهروب الأقل استخداما من الطلبة وأظهرت الدراسة أيضا أن الذكور أكثر ميلا لاستخدام التخطيط لحل المشكلة وتحمل المسؤولية، أما الإناث فكن أكثر ميلا إلى الدعم الاجتماعي والهروب والتجنب. كما تبين وجود علاقة موجبة دالة بين إستراتيجية التخطيط، لحل المشكلة والبحث عن الدعم الإجتماعي والشعور بالضغط النفسي لدى الطلبة. (فايزة غازي العبد الله، 2014، ص54)

6-2- دراسات لها علاقة بمتغير التفكير الانتحاري:

- عربيا:

- دراسة المعهد الوطني للصحة العمومية (1991):

في إطار البرنامج المسطر " الشباب والصحة " قامت مجموعة متعددة الإختصاصات تابعة للمعهد الوطني للصحة العمومية على دراسة ظاهرة الإنتحار والمحاولات الإنتحارية وقد كانت هذه الدراسة تهدف إلى إبراز مشكل الإنتحار والمحاولة الإنتحارية، محاولة وضع بروفيل لإبدميولوجيا الإنتحار في الجزائر وإختيار الطرق الممكنة للكفالة النفسية لمحاوي الإنتحار. وقد إختارت هذه الدراسة أن تحصي كل حالات الإنتحار والمحاولات الإنتحارية على مستوى العاصمة والذي بلغ عددها 139 حالة، عن طريق أدوات دراسة تمثلت في بناء إستبيان يحتوي على أسئلة تبحث على الأوضاع السوسيوديمغرافية للحالات والظروف التي حدثت فيها المحاولة الإنتحارية وكذا الطرق المستعملة، وقد خلصت هذه الدراسة إلى النتائج التالية:

حسب السن والجنس: من بين 139 حالة محاولة إنتحار تم الحصول على نسبة 27.3% من الذكور و 72.7% من الإناث.

كما وجد أن نسبة 89.8% من الأفراد المحاولين للإنتحار سنهم أقل من 30 سنة.

حسب التوزيع الزمني: حسب الساعة وجد أن المرور إلى السلوك الإنتحاري يتم في معظم الحالات 85.6% في الفترة ما بين السادسة صباحا والسادسة مساء، أما 14.4% المتبقي فكانت ما بين الساعة التاسعة مساء والسادسة صباحا غير أن الفترة الزمنية الأكثر عرضة للمرور للفعل الإنتحاري تتمثل في ما بين الساعة التاسعة صباحا والثانية عشر زوالا وهذا بنسبة: 92.5% وحسب أيام الأسبوع: يوم الثلاثاء هو أكثر الأيام التي ترتفع فيها المحاولات الإنتحارية بين تنخفض المحاولات الإنتحارية يومي الخميس والجمعة بالنسبة للطرق المستعملة فقد كانت التسمم عن طريق المواد الصيدلانية التي تعتبر الوسيلة الرئيسية للمرور للإنتحار بالنسبة لـ 90% من الحالات.

العوامل العائلية والإجتماعية للحالات المحاولية للإنتحار: كانت حسب الحالة المدنية متمثلة أغلبهم في العزاب ولقد قدرت النسبة بـ 72.7%، أما بالنسبة للمستوى الدراسي وجد أن ثلثي المحاولين الإنتحار هم من مستوى التعليم الثانوي وأخيرا حسب المستوى الإقتصادي وجد أن أكثر من نصف العينة هم من دون عمل.

(عبد الحفيظ معوشة، 2008، ص 25-26-27)

- دراسة حسينة يحيياوي سنة 1996:

بعنوان " المحاولية الإنتحارية دراسة نفسية " بالمستشفى الجامعي بباب الواد ومستشفى دريد حسين للطب العقلي بالجزائر العاصمة.

بحيث تمثلت عينة الدراسة في 10 حالات محاولية للإنتحار لأول مرة و10 حالات مصابة بالإكتئاب، باستعمال أدوات بحث تمثلت في مقياس بيك Beck للإكتئاب، مقياس بيك Beck للتشاؤم واليأس، سلم الضغط النفسي الإجتماعي للراشدين (D.S.M – III – R) وقد خلصت الدراسة إلى هذه النتائج لا توجد فروق بين الأفراد المحاولين للإنتحار والمكتئبين من حيث التعرض لعوامل الضبط النفسي والمحاولون للإنتحار أكثر إكتئابا من المصابين بالإكتئاب في العينة بفروق دالة إحصائية. على الأفراد الذين حاولوا الإنتحار يعانون من يأس شديد مقارنة بالأفراد المصابين بالإكتئاب، قد أثبتت الدراسة أن اليأس والإكتئاب عوامل ذات تأثير في تفجير السلوك الإنتحاري وهي الإكتئاب واليأس إلا أن العينة كانت صغيرة.

(عبد الحفيظ معروفة، 2008 ص 27)

- دراسة محفوظ وآخرون، 2005: إنتشار التفكير بالإنتحار بين المراهقين اللبنانيين، هدفت الدراسة للكشف عن إنتشار الأفكار الإنتحارية وعوامل الخطر بين المراهقين اللبنانيين، عددهم 5038، وتم الاستعانة بشبكة البيانات عن الطلبة من خلال المدارس، وأظهرت النتائج أن نسبة 16% من أفراد العينة فكروا بالإنتحار، كما أظهرت النتائج وجود علاقة بين

التفكير بالانتحار وعوامل الخطر التي تتضمن الشعور بالوحدة، القلق، اليأس، تعاطي المخدرات، التحرش الجنسي،

المعاملة الوالدية. (نسرين عيسى سليمان الجرادات، 2015، ص 54)

- دراسة البحيري وأبو الفضل سنة 2008:

استهدفت الدراسة تعرف بعض الإضطرابات النفسية المرتبطة بالطلاب الأكثر تفكيراً في الإنتحار بالمدارس الثانوية، عينة الدراسة بمحافظة البحر الأحمر، والمقارنة بين الطلاب (الذكور والإناث)، (طلاب التعليم الثانوي العام وطلاب التعليم الثانوي الفني) في متغير التفكير الإنتحاري مع الوقوف على الإضطرابات النفسية المرتبطة بالتفكير في الإنتحار، ثم تطبيق إختبار الأفكار الإنتحارية إعداد William (1988)، وإختبار الصحة النفسية للمراهقين، كذلك من إعداد William (1988) ترجمة وتقنين عبد الرقيب البحيري، تم إجراء دراسة تحليلية من خلال تطبيق إختبار التات لموراي على حالة مرت بمحاولة إنتحار فاشلة، تكونت العينة من 360 طالب (188 ذكر، 172 أنثى) بالإضافة إلى دراسة الحالة وهو طالب بالصف الثاني الثانوي، ومن نتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث، وطلاب التعليم الثانوي العام وطلاب التعليم الثانوي الفني على إختبار الأفكار الإنتحارية، تؤكد على إرتفاع معدل الأفكار الإنتحارية عند الذكور عنها عند الإناث، وإرتفاع معدل الأفكار الإنتحارية عند طلاب التعليم الثانوي العام عنها عند طلاب التعليم الثانوي الفني. ويتصف الطلاب كثيري التفكير في الإنتحار بإضطراب التوافق وفقدان الشهية ما بعد الصدمة والإكتئاب الحاد وإعتلال المزاج وإضطراب التحاشي والتجنب في الشخصية وإضطراب البنية وإضطراب مفهوم الذات والإنطواء الذاتي والإغتراب والملل والعدوان والإنفصال عن الواقع وإضطراب التكيف الإجتماعي والإضطرابات النفس جسمية وإضطراب المشكلات الشخصية وإضطراب عدم الإستقرار العاطفي.

من خلال الدراسة التحليلية ظهر لدى الحالة المعاناة من مثلث الكآبة، والذي يضم نظرة سوداوية الذات، ونظرة محبطة للمحيط، لذا ينطوي وينعزل عن المجتمع ونظرة يشوبها القلق من المستقبل، مع بعض الضغوط والقلق متعدد المصادر مثل القلق من المشكلات الشخصية والأسرية والمدرسية والأكاديمية والعلاقة بالجنس الآخر ولشدة الحاجة إلى الحب والتقبل، بالإضافة إلى البحث عن موضوع البحث، والإشباع العاطفي والنفسي وتعتبر كلها من أسباب التفكير في الإنتحار، ويتعامل الحالة مع هذه المشكلات والضغوط بأساليب إنسحابية وإحجامية، مثل البكاء والهروب وعدم القدرة على المواجهة، وهذا بالإضافة إلى إضطراب الوظائف المعرفية التي أدت إلى إستخدام التبرير والأفكار وقلب الحقائق وتحريف الإدراك ولديها أنما عليها قاسية وعنيفة تسرف في العقاب لدرجة تحطيم وإيذاء. (راهبة عباس العدلي، أشواق صبر ناصر، 2016، ص 877)

- دراسة محمد وآخرون سنة 2009:

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن مدى الإرتباط بين احتمالية التفكير الإنتحاري وكل من سمات الشخصية وأحداث الحياة الضاغطة التي يتعرض لها عينة من المراهقين من طلاب وطالبات المرحلة الثانوية، كما هدفت أيضا إلى التعرف على الفروق بين الذكور والإناث من المراهقين في كل احتمالية التفكير الإنتحاري، أحداث الحياة الضاغطة: تم تطبيق أدوات الدراسة: مقياس احتمالية التفكير الإنتحاري ومقياس التحليل الإكلينيكي للشخصية CAQ، ومقياس أحداث الحياة الضاغطة وذلك على عينة قوامها (281) تلميذ وتلميذة من تلاميذ المرحلة الثانوية العامة مدارس ثانوية ستة: ثلاث مدارس للذكور، وثلاث مدارس للإناث وذلك في مدينة سوهاج، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة إرتباطية موجبة دالة إحصائيا بين احتمالية التفكير الإنتحاري وبعض سمات الشخصية مثل: الإرتياب والشك (L)، التخيل (M)، عدم الشعور بالأمن (O)، التحرر (Q₁)، التوتر (Q₄)، توهم المرض (D₁)، الإكتئاب الباعث على الإنتحار (D₂)، الإكتئاب المصحوب بالقلق (D₄)، الإكتئاب المصحوب بالطاقة المنخفضة (D₅)، الإستياء والشعور بالذنب (D₆)، الملل والإنسحاب (D₇)، البارانويا (PA) والفصام (Se) السيكاثينيا (الوهن النفسي (AS)، القصور النفسي (PS)، كما وجدت علاقة إرتباطية سالبة دالة إحصائيا بين احتمالية التفكير الإنتحاري وبعض السمات الشخصية مثل الثبات الإنفعالي (C)، الإنسجام مع المحيط الإجتماعي (G)، المغامرة والإقدام (H)، ضبط النفس (Q₃)، الإنحراف السيكوباتي (Pp) بينما لم تتوصل الدراسة إلى وجود علاقة دالة إحصائيا بين احتمالية التفكير الإنتحاري وأي من السمات الآتية: الدفاء (A)، الذكاء (B)، السيطرة (E)، الإندفاعية (F)، الحساسية (I) الدهاء (N)، الإكتفاء الذاتي (Q₂) والهباج (D₃). ووجدت علاقة إرتباطية موجبة دالة إحصائيا بين احتمالية التفكير الإنتحاري وأحداث الحياة الضاغطة، وجدت فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في متغير احتمالية التفكير الإنتحاري لصالح الإناث، وجدت فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في متغير أحداث الحياة الضاغطة لصالح الإناث. (راهبة عباس العدلي، أشواق صبر ناصر، 2016، ص 878-880)

- دراسة إسماعيل وآخرون 2010: تهدف الدراسة إلى معرفة مدى إنتشار السلوك الإنتحاري بين طلبة المدارس الثانوية في مدينة الكويت ومعرفة بعض المتغيرات التي قد ترتبط بالسلوك الإنتحاري واعتمدت على دراسة مقطعية معتمدة على المدرسة شملت 1067 طالب وطالبة، جمعت البيانات بإستعمال إستمارة إستبيان تملأ ذاتيا وبدون ذكر الإسم إعتقادا على إستمارة المسح العالمي لصحة الطالب في المدرسة، أظهرت النتائج بأن 8.3%(89 من أصل 1067) من الطلبة لديهم سلوك إنتحاري (التفكير بمحاولة إنتحار أو محاولة الإنتحار). العوامل المرتبطة معنويا بالسلوك الإنتحاري للمراهقين تشمل الكتابة (الشعور

بالوحدة والشعور بالحزن) والقلق وانخفاض المستوى الدراسي، والتعرض للعقوبة البدنية في البيت والسلوك الإنتحاري للمراهقين قد يتأثر بعوامل تربوية وإجتماعية نفسية، انخفاض المستوى الدراسي والتعرض للعقاب البدني.

(راهبة عباس العدلي وأشواق صبرناصر، 2016، ص881)

- أجنبيا:

- دراسة mesky ميسكي 2010 : هدفت إلى عرض معدلات إنتشار الأفكار الإنتحارية لمدة شهر واحد والعلاقة بين أفكار الإنتحار مع التركيبة السكانية والضغط النفسية الذاتية والإكتئاب، ولقد أظهرت نتائج الدراسة الإستقصائية أن معدل إنتشار الأفكار الإنتحارية في شهر واحد في عدد السكان %16.9 وكانت الأفكار الإنتحارية أكثر شيوعا في أوساط المهاجرين المعزولين إجتماعيا وعاطفيا مع نسبة متدنية للناحية الإجتماعية، وكان مؤشر الأفكار الإنتحارية أقوى لكل من الذكور بنفس الدرجة والتعرض للضغوط النفسية بمستوى عالي، كما وعمل القائمين على نتائج الدراسة وجعلها نقطة انطلاق لتطوير برامج الوقاية من الإنتحار ومن الأفكار الإنتحارية.(نسرين عيسى سليمان الجرادات، 2015، ص 57)

- دراسة دارياك 2010 Dariac: هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على الفروقات بين الذكور والإناث في

إنجاءاتهم بالتفكير نحو الإنتحار والتخطيط، والمحاولات الإنتحارية في خلال مرحلة المراهقة طبقت هذه الدراسة في الريف الأمريكي على المراهقين والمراهقات الذين تتراوح أعمارهم ما بين (11،22) سنة عددهم 1248، توصلت الدراسة إلى التشابه بين الذكور والإناث في نوع الإدارة المستخدمة في عملية الإنتحار، وأوضحت نتائج الدراسة أن الإناث يفكرون في الإنتحار في منتصف المراهقة ويعني أن العمر يكون أقل من عشرين عاما أم الذكور يفكرون بالإنتحار في الثلث الأخير من مرحلة المراهقة أي بعد سن العشرين، وأوضحت الدراسة أن عدد محاولات الإنتحار المتكررة بالنسبة للإناث أكثر من الذكور.

(نسرين عيسى سليمان الجرادات، 2015، ص 56،57)

- دراسة (كيرشتر، فيرير، فورنس، وزانيتي، Kirchner, Ferrer, Frons et Zanini) سنة 2011:

دراسة مدى إنتشار إيذاء الذات المتعمد، ونوايا الإنتحار والتفكير الإنتحاري وأعراض خطر الإنتحار في سن المراهقة، والخصائص المرتبطة بها ولمنعها وعلاجها وكان من أهداف الدراسة أيضا تحليل وجود إيذاء الذات المتعمد والتفكير في الإنتحار بين المراهقين بوجه عام وفقا للجنس، دراسة الصلة بين هذين العرضين، وحساب نسبة المخاطر (PR) لسلوك إيذاء الذات لدى المراهقين ذوي التفكير الإنتحاري، تحليل إستراتيجيات المواجهة المستخدمة من قبل المراهقين ذوي غياب هذه السلوكيات وبلغ عدد المشاركين 1171 طالبا من مدرسة كاتالونيا الثانوية (518 ولد و 653 بنت) تتراوح أعمارهم بين 12 – 16 سنة، وتم تقييم سلوك إيذاء الذات عن طريق YSR واستراتيجيات المواجهة عن طريق CRI للشباب وأشارت النتائج

إلى أن معدل إنتشار سلوك إيذاء الذات للفرد هو 11.4% للتفكير في الإنتحار و 12.5% والنسب المئوية وفقا للأدبيات، ولم توجد

إختلافات بين الجنسين، ولكن هناك زيادة مع تقدم العمل في كلا النوعين من السلوكيات الخطرة وأن هناك إرتباط كبير بين إيذاء الذات المتعمد والتفكير الإنتحاري، يشير (RR) إلى أن سلوك إيذاء الذات 10 مرات أكثر عرضة للحدوث لدى المراهقين ذوي التفكير الإنتحاري مما كان عليه لدى المراهقين بدون مثل هذا التفكير وسلوك إيذاء الذات وأن إستخدام إستراتيجيات المواجهة المحددة يفرق بين المراهقين ذوي غياب السلوكيات الخطرة وخاصة في حالة البنات.

(الضيدان، محمد الحميدي، 2015، ص 550)

- دراسة آر ف Arf وآخرون 2014: عوامل الخطر وعلاقتها بالأفكار الإنتحارية المحتملة في مرحلة المراهقة عند طلبة تروندلاج النرويجية، هدفت الدراسة إلى الكشف عن وجود علاقة ترابطية بين عوامل الخطر القلق و الإكتئاب وتطور الأفكار الإنتحارية، طبقت الدراسة على عينة عددها 2399 طالبا من طلاب المرحلة الثانوية العليا ضمن الفئة العمرية (16-19 سنة) تم إستخدام مقياس الأفكار الإنتحارية وأشارت نتائج الدراسة إلى أن 17% لديهم أفكار إنتحارية و 14.2% ذكور و 19.5% إناث وأظهرت النتائج أن أعراض الإكتئاب والقلق تتراوح نسبتها ما بين "21%-23.2%" عند الإيناث وهي أعلى من الذكور 11.5، 13.4%. (نسرين عيسى سليمان الجرادات، 2015، ص 55).

3-6- دراسات تناولت العلاقة بين التفكير الانتحاري واستراتيجيات المواجهة:

- عربيا:

- صندلي ريمة سنة 2012:

بعنوان " الضغوط النفسية وإستراتيجيات المواجهة المستعملة لدى المراهق المحاول للإنتحار" بالمستشفى الجامعي، إبن باديس وبالضبط مصلحة الإستعجالات الطبية (SAMU) ولاية قسنطينة، وقد كانت هذه الدراسة تهدف إلى مجموعة من العناصر هي: الكشف عن ظاهرة الإنتحار وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى المراهق ومعرفة مدى تأثير الضغوط النفسية في إستفحال ظاهرة المحاولات الإنتحارية عند المراهقين والتعرف على أهم مصادر وأنواع الضغط النفسي عن الحالات المدروسة والتعرف على مستوى إدراك مصادر الضغط النفسي التي يتعرض لها المراهق المحاول للإنتحار والتعرف على أهم الإستراتيجيات وأساليب مواجهة الضغط النفسي عند المراهق المحاول للإنتحار.

المساهمة في إحداث تراكم معرفي وتوفير قاعدة علمية يمكن الإنطلاق منها للبحث في مجال التكيف مع الضغط ومقاومة تأثيراته عند الأشخاص من محاولي الإنتحار وذلك من خلال عينة الدراسة التي تبلغ أربع حالات (3 إناث و 1 ذكر).

حيث تم المنهج العيادي باستعمال أدوات بحث تمثلت في دراسة حالة وتحليل محتوى تطبيق المقابلات، بالإضافة إلى إستعمال مقاييس (استراتيجية المواجهة الخاص بـ لازاروس وفولكمان (Folkman et Lazarus) ومقياس إدراك الضغط النفسي لفنستين (Levenstein et All)، وكانت أهم النتائج المتوصل إليها، وتعرض المراهقين المحاولين للإنتحار لمصادر ضغط نفسي شديدة ومتنوعة ترجع إلى عوامل أسرية علائقية وتربوية وعاطفية. وجود مستوى إدراك مرتفع للضغط النفسي عند المراهقين المحاولين للإنتحار. حيث يستعمل المراهقين المحاولين للإنتحار إستراتيجيات مواجهة غير فعالة في مواجهة مصادر ضغط نفسي شديدة ومتنوعة. ويستعمل المراهقين الشارعين في الإنتحار لإستراتيجيات مواجهة مركزة على الإنفعال مقابل إستراتيجيات المواجهة المركزة حول حل المشكل ويستعمل المراهقين الشارعين في الإنتحار إستراتيجية المواجهة التي تعتمد على التجنب أو الهروب من المواقف الضاغطة (ص 1 - 8).

- دراسة رشيد وأحمد سنة 2013:

الضغوط النفسية المدركة وعلاقتها بمعاودة المحاولة الانتحارية،

تهدف هذه الدراسة التعرف على محاولة الكشف عن الأساليب التي يستعملها محاولوا الإنتحار في تعاملهم مع الضغوط النفسية التي تواجههم وأسباب معاودة هذا السلوك التدميري من خلال بعض المميزات المعرفية والشخصية المتمثلة في كل من الإكتئاب واليأس، توصلت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائية في مستويات إدراك الضغط النفسي وإستراتيجيات التعامل مع الضغط النفسي بين الفئات الثلاث المحاولة للإنتحار، فضلا عن ورود فروق أخرى دالة إحصائية في متغيري الإكتئاب واليأس. (صادق كاضم جريوالشمري، حنين حبيب غازي المحنة، 2019، ص 47)

- دراسة الضيدان الحميدي محمد لسنة 2015:

بعنوان أساليب المواجهة وعلاقتها بالتفكير الانتحاري لدى طلاب الجامعة، بجامعة الامام محمد بن سعود الإسلامية التي كانت تهدف إلى الكشف عن العلاقة بين أساليب مواجهة الضغوط النفسية والتفكير الانتحاري لدى طلاب جامعة الامام محمد بن سعود الإسلامية، التعرف على التكوين العالمي لمتغيرات أساليب مواجهة الضغوط النفسية وأبعاد التفكير الانتحاري لدى طلاب جامعة الامام محمد بن سعود الإسلامية وأيضا الكشف عن إمكانية التنبؤ بأساليب مواجهة الضغوط النفسية في ضوء التفكير الانتحاري لدى طلاب جامعة الامام محمد بن سعود الإسلامية.

وقد اعتمد الباحث عن المنهج الوصفي في شقيه الارتباطي والمقارن لعينة قوامها 400 طالب من طلاب قسم علم النفس، وتمثلت أدوات الدراسة في تصميم الباحث لكل من مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية والأفكار الانتحارية وحساب خصائصهما السيكومترية على عينة قوامها مئة طالب من طلاب جامعة الامام محمد بن سعود الإسلامية وتم التأكد

من صدق وثبات المقياسين حيث تم حساب الاتساق الداخلي لأبعاد مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية حيث تراوحت ما بين (0.061) إلى (0.080)، وكلها معاملات دالة احصائيا عند المستوى (0.01)، وتراوحت معاملات الثبات ما بين (0.75) إلى مستوى (0.082) وكلها معاملات دالة احصائيا عند المستوى (0.01) وأوضحت معاملات الثبات باستخدام أسلوب ألفا ليكرومياخ تراوحت ما بين (0.75) إلى (0.083)، وكلها معاملات مرتفعة مقبولة إحصائيا وتم حساب الاتساق الداخلي لمقياس التفكير الانتحاري وكانت النتيجة (0.0754) إلى (0.849) وكلها معاملات دالة إحصائيا عند مستوى (0.01) وأوضحت النتائج أن الثبات لبعده مقياس التفكير الانتحاري تراوحت ما بين (0.0794) إلى (0.847) وهي معاملات دالة إحصائيا. وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية: وهي وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين أساليب مواجهة الضغوط النفسية والتفكير الانتحاري لدى طلاب جامعة الامام محمد بن سعود الإسلامية، ووجود عامل عام لأبعاد أساليب مواجهة الضغوط النفسية والتفكير الانتحاري، أيضا يمكن التنبؤ بأساليب مواجهة الضغوط النفسية في ضوء التفكير الانتحاري لدى طلاب جامعة الامام محمد بن سعود الإسلامية.

- أجنبيا:

- دراسة ماير وزملاؤه (Muller et all) سنة 2001:

دراسة بهدف فحص العلاقة بين المواجهة والضغوط من جهة وبين المواجهة والتفكير الإنتحاري من جهة أخرى لدى أفراد الشرطة، وأجريت الدراسة على عينة قوامها 307 من أفراد الشرطة ممن يرتدون الزي الرسمي في محافظة كيب الشرقية في جنوب أفريقيا وطبق الباحثون إستبيان المواجهة، وقائمة الضغوط الحياتية التي يتعرض لها أفراد الشرطة وإستبيان التفكير الإنتحاري لدى الراشدين، وأسفرت النتائج عن وجود إرتباط موجب دال احصائيا بين أساليب المواجهة السلسلة والتفكير الإنتحاري وأظهر تحليل التمايز أن محاولات الإنتحار واستراتيجيات المواجهة السلبية، والحالة الصحية، وتناول الكحوليات وإستراتيجيات المواجهة المركزة على المشكلة، ومتطلبات العمل وضغوطه لدى أفراد الشرطة من العوامل التي تؤدي إلى زيادة في معدلات التفكير الإنتحاري لدى أفراد العينة. (الضيدان، محمد الحميدي، 2015، ص 546-547)

- دراسة شابرول وكاتر (Cather et, chabol) 2005: سعت هذه الدراسة إلى بحث العلاقة بين إستراتيجيات المواجهة والشعور بالإكتئاب والأفكار الإنتحارية عند المراهقين، في ولاية تولوز الفرنسية أجريت على عينة من تلاميذ الثانوية ضمت حوالي 382 تلميذا موزعة على 14 قسم 1870 ذكور بمعدل عمر 17.1 أي بين 14 – 20 سنة و 1950 إناث بمعدل 17.1 أي بين 14 – 20 سنة وإعتمدت هذه الدراسة على إستبيان ذاتي لتقييم الأعراض الإكتئابية والأفكار الإنتحارية وإستراتيجيات المواجهة،

وأُسفرت النتائج على وجود علاقة بين إستراتيجيات المواجهة والشعور بالإكتئاب وبالتحديد غياب إستراتيجيات المواجهة المركزة على المشكل ينبأ بالشعور بالإكتئاب ويدفع إلى التفكير بالإنتحار عند الإيئات والذكور. (ريمة صندلي، 2012، ص 12)

التعقيب على الدراسات السابقة:

من خلال الاطلاع على الدراسات السابقة التي توفرت قمنا باستعراض الدراسات السابقة العربية والأجنبية والمحلية الأكثر قرباً من موضوع البحث كما ورد في الفقرة السابقة ثم رتبنا هذه الدراسات حسب كل متغير وفقاً لعام النشر بدءاً بالأقدم وانتهاء بالأحدث، وأهم ما يلاحظ على هذه الدراسات أنها إتفقت في توظيف المنهج الوصفي، أما العينة نلاحظ إختلاف في نوع العينة بين مراهقين وراشدين، وإختلاف في نتائج الدراسات المتوصل إليها وقد إستفادت الدراسة من هذه الدراسات في إعداد أدوات الدراسة المستخدمة للوصول للجمع البيانات والمعلومات التي تخص عينة الدراسة كما استفادت منها في بعض الجوانب النظرية وتميزت عنها أنها ربطت بشكل أساسي بين متغيرين هما إستراتيجيات المواجهة، التفكير الإنتحاري، أما الدراسات السابقة المحلية فاقترنت على أحد المتغيرين فقط على عكس الدراسة الحالية التي ربطت بين المتغيرين لدى عينة من المراهقين المتمدرسين في المرحلة الثانوية.

وعلى هذا فإن النتائج المتحصلة عليها من خلال هذه الدراسة تبين طبيعة العلاقة بين متغير إستراتيجيات المواجهة ومتغير التفكير الإنتحاري الذي لم يتم تناوله في أي دراسة سابقة على الصعيد المحلي.

7- فرضيات الدراسة:

1. توجد علاقة إرتباطية بين إستراتيجيات المواجهة للضغوط والتفكير الإنتحاري لدى المراهقين المتمدرسين بالمرحلة النهائية للتعليم الثانوي.

2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المراهقين المتمدرسين بالمرحلة النهائية للتعليم الثانوي. في استراتيجيات الضغوط المستخدمة تبعاً لمتغير الجنس.

3. توجد فروق دلالة إحصائية بين المراهقين المتمدرسين بالمرحلة النهائية للتعليم الثانوي في التفكير الإنتحاري تبعاً لمتغير الجنس.

4. توجد إمكانية للتنبؤ بإستراتيجية المواجهة في ضوء التفكير الانتحاري لدى المراهقين المتمدرسين بالمرحلة النهائية للتعليم الثانوي.

الفصل الثاني: الضغط النفسي واستراتيجيات المواجهة.

- تمهيد:

1. الضغط النفسي:

1.1 التطور التاريخي لمفهوم الضغط النفسي.

2.1 تعريف الضغط النفسي.

3.1 علاقة الضغوط ببعض المفاهيم.

4.1 أعراض الضغط النفسي.

5.1 النماذج والنظريات المفسرة للضغط النفسي

6.1 أنواع الضغوط النفسية.

7.1 مصادر الضغوط عند المراهق المتمدرس.

8.1 الآثار المترتبة عن الضغوط. عند المراهق المتمدرس

2. استراتيجيات المواجهة:

1.2 التطور التاريخي لمفهوم استراتيجيات المواجهة

2.2 تعريف استراتيجيات المواجهة

3.2 مفاهيم لها علاقة باستراتيجيات المواجهة.

4.2 النماذج والنظريات المفسرة لإستراتيجيات المواجهة

5.2 تصنيف استراتيجيات المواجهة.

6.2 العوامل المؤثرة في عملية المواجهة.

7.2 وظائف المواجهة.

8.2 محددات فعالية إستراتيجيات المواجهة.

9.2 طرق قياس استراتيجيات المواجهة.

- خلاصة

تمهيد

أمام تعقيدات الحياة اليوم وكثرة المهام والانشغالات صار كثير من الأفراد ومن مجمل الفئات العمرية يردد وأحيانا بشكل مستمر " أنا عندي إحساس بالضغط النفسي وهذا الأمر أثر على صحتي النفسية والجسدية وحياتي الاجتماعية... إلخ" وعبارات أخرى في كثير المرات ولكنها تحمل نفس المعنى. وضمن هذا الفصل محاولة للإحاطة أكثر بمفهوم الضغط النفسي واستراتيجيات المواجهة من خلال التطرق الى عناصر مختلفة تصب في هذا المضمون.

1- الضغط النفسي:

1-1 التطور التاريخي لمفهوم الضغط النفسي:

يرجع سميث (Smith 1993) معنى كلمة Stress الضغط إلى الأصل اللاتيني، وهذه الكلمة اللاتينية Stictus وهي تعني الصرامة، وهي تدل على الشعور بالتوتر وإثارة الضيق والذي يرجع في أصله إلى الفعل Stringere والذي يعني: يشد، يضم، وربط. (مصطفى منصور، 2017، ص12).

أما في علم النفس فقد استعملت مصطلحات تعبر عن معنى واحد مرادف للضغوط النفسية منها الإنعصاب والتأزم النفسي والمشقة. (مصطفى منصور، 2017، ص12) .

فالتاريخ الرسمي للإهتمام بالضغوط بدأ منذ عام 1926، وبدأ ذلك على يد العالم هانز سيللي والذي إستعار كلمة (الضغط / الإجهاد / الأزمة) من العلوم الفيزيائية إلى علوم النفس، فالإنسان الذي يتعرض لموقف ضاغط قد أنهكه وأرهقه وقد يصل به في نهاية الأمر للموت، وسيللي أَلَفَ مصطلح الضاغط ليشير به إلى كافة المثيرات أو المنبهات التي تثير إستجابات الجسم كرد فعل متوقع تجاه الضغوط. (محمد حسن غانم، 2009، ص 57،46).

2-1- تعريف الضغط النفسي: بإمكاننا تعريفه من منظورين:

- لغة:

ضغط (ضغطه)، زحمة إلى الحائط، وأمال الضغطة بالضم فهي الشدة والمشقة، ضغط: الضَغَطُ والضُّغْطَةُ، عصر الشيء إلى شيء ضغطه. (مبروكة على محمد الفاخري، 2018، ص 15).

- إصطلاحاً:

يعرف كوكس ومكاي (Koxe Mackay) بأنها ظاهرة تنشأ من مقارنة الفرد للمتطلبات التي تطلب منه ، وقدرته على مواجهة هذه المتطلبات، وعندما يحدث عدم توازن في الآليات الدفاعية الهامة لديه، أي الإستسلام للأمر الواقع يحدث ضغطاً وتظهر الإستجابات الخاصة به وتدل محاولات الفرد لمواجهة الضغط في كلتا الناحيتين النفسية والفسولوجية، المتضمنة حيل سيكولوجية ووجدانية على حدوث الضغط. (معوشة الجامعة وبوطبال، 2013، ص 256).

- الضغط كمثير:

إن الضغوط النفسية هي الصعوبات التي تواجه الإنسان وتستلزم منه مطالب قد تكون هذه المطالب تفوق قدراته وإمكاناته مما قد تؤدي إلى وقوعه تحت الضغط النفسي أو التأزم النفسي. (أمينة اشتوي أحمد البطي، 2018، ص 21 - 22).

هو حالة توتر تصيب الفرد قد تكون بسيطة وقد تكون عميقة، وتعد حالة الضغط النفسي قوة محرّكة تشمل على الجانب النفسي الاجتماعي وتتأثر بالعوامل البيئية المحيطة، ويعتمد إدراك الفرد للضغط النفسي من خلال قدرته على التكيف مع الضغوط. (إنتصار الصمادي، 2015، ص 834).

- الضغط كإستجابة:

يعتبر هانز سيللي الضغوط النفسية على أنها إستجابة جسدية عامة أو غير محددة وهذه الإستجابة تحدث عندما يعمل مطلب ما على الجسد سواء كانت حالة بيئية يجب تحملها أو مطلب نحمل على أنفسنا من أجل إنجازته كهدف شخصي. (مبروكة على محمد الفاخري، 2018، ص 19 - 21).

الضغوط يعرفها أبو حطب بأنها ردود فعل نفسية وإنفعالية وفيزيولوجية لمثيرات المجال الداخلي للفرد والمجال الخارجي للبيئة المحيطة به (أحمد الشيخ وفضل السيد عمر، 2016، ص401).

ويعتبر العالم الفيسيولوجي كانون Cannon من أوائل الذين إستخدموا عبارة الضغط، وفي عام 1935 عرفه على أنه عبارة عن إستجابة تعمل على الحفاظ على التوازن الحيوي. (MohmoudBoudarene, 2005, p 7)

أما هانز سيللي Hans seley عرف الضغط بأنه حالة داخلية للجهاز العضوي تنتج عن الإستجابة إلى عوامل مثيرة وقد تكون عوامل ذات طبيعة فيزيائية أو نفسية أو إنفعالية ومن خلال هذه الإستجابة يكون التناذر العام للتكيف. (Manel test des stress, 1975,p5)

الضغط هو حالة من الإحساس بالتوتر والشدة تعيق وتعكر إستقرار حياة الإنسان الجسمية والنفسية، وتختلف إستجابة كل شخص للضغوط والأحداث الموجودة في البيئة.

-الضغط ضمن إتجاه تفاعلي :

من بين الباحثين الذين أخذوا بهذا الإتجاه سيلزاجي szilagyى ووالس Wallace اللذان يعرفان الضغوط على أنها عبارة عن تجارب داخلية تخلق عدم توازن نفسي أو فسيولوجي للفرد، وهي تكون نتيجة لعوامل في البيئة الخارجية (المنظمة أو الشخص) (سميرة براهيمية، 2014، ص72) .

3- علاقة الضغوط ببعض المفاهيم:

بعد تحديد مفهوم الضغط النفسي، سنعرف بعض المفاهيم التي ترتبط به ولها علاقة به، حتى يتوضح بشكل جيد مصطلح الضغط النفسي خلال بحثنا هذا، وذلك لتفادي التداخل بين المصطلح والمفاهيم القريبة منه وهذه المفاهيم كما يلي:

1-3- القلق

خبرة إنفعالية غير سارة يشعر بها الفرد عندما يتعرض لمثير مهدد أو مخيف أو عندما يقف في موقف صراعي أو إحباط حاد. ويصاحب هذه الحالة الإنفعالية بعض المظاهر الفيزيولوجية مثل زيادة ضربات القلب والنفس وفقدان الشهية. (دانيا الشبؤون، 2011، ص 761).

2-3- الإنهاك:

الإنهاك عبارة عن زملة من الأعراض البدنية والعاطفية والعقلية المرتبطة بالطاقة الحيوية للفرد وأدائها في الأعمال التي يقوم بها، ولها علاقة سلبية بمفهوم الذات والإنتاجات نحو العمل، ويسبب فقدان الثقة بالنفس وفقدان الشعور بالمسؤولية تجاه الآخرين. (فارق السيد عثمان، 2008، ص 18)

3-3- الإحباط:

هو حالة إنفعالية غير سارة تنشأ عن إخفاق الفرد في إشباع رغبة أو حاجة إخفاقاً مؤقتاً أو مستديماً يمنعه من بلوغ هدفه ويعوق حدوث هذا العائق في المستقبل إشباع حاجاته. (علي السميان والمساعد، 2014، ص 67).

4-3- الإجهاد:

عبارة عن تفاعل ديناميكي بين العامل الخارجي يواجه الفرد في زمان ومكان معينين، فيستخدم دفاعاته الذهنية والبدنية في مواجهته فيصير معرضاً لمخاطر جسدية تبعاً لحالة بنيته النفسية وللسياق الجسدي والاجتماعي. (فتيحة بن زروال ، 2010 ، ص 127).

ونلاحظ من التعريفات السابقة أن هناك تقارب كبير بين الضغط النفسي والمفاهيم السابقة من حيث آثارها السلبية على الفرد وبيئته الاجتماعية، فتعيق نشاطه وأهدافه، وتتداخل هذه المفاهيم فيما بينها وما يميز الضغط التآزم النفسي ويتطلب التكيف.

4- أعراض الضغط النفسي: ويمكن تقسيم أعراض الضغط كالآتي:

1-4- الأعراض الجسمية:

ارتفاع ضغط الدم والسرعة في ضربات القلب، غزارة العرق والإرهاق لأقل مجهود يقوم به، الصداع، بقع جلدية، تكون مقاومة الجسم للأمراض تكاد أن تكون معدومة. آلام في العضلات والمفاصل، تغير أو عدم إنتظام الشهية مع الميل لفقدان الشهية العصبي، الشعور بالآلام لا نهاية لها. (محمد حسن غانم، 2009، ص 61-62).

2-4- الأعراض النفسية:

القلق، الحزن والأسى، تبدل الاحساس، عدم الاتزان الانفعالي، الأرق، الإحساس بالفراغ، ونوبات من البكاء حادة وعنيفة مجهولة الأسباب، فقدان الدافعية، عدم الإحساس بالذات وقيمتها. (محمد حسن غانم، 2009، ص 62).

3-4 الأعراض الفكرية أو الذهنية:

تشمل النسيان، الصعوبة في التركيز، الإضطرابات في التفكير، إصدار الأحكام غير صائبة، إستحواذ فكرة واحدة على الفرد. (أمنة أشتوى، أحمد البطي، 2018، ص 36).

4-4- الأعراض الإجتماعية:

إذا تعرض الإنسان للضغط أدى إلى الإنسحاب الإجتماعي ويقصد به الإبتعاد عن الناس، حيث إن الفرد يفقد الرغبة تماما في الحياة الإجتماعية فيصبح لا يطيق الجلوس مع أحد أو التحاور معهم ويفقد إهتماماته العامة التي كان يشاركه فيها الأهل والأصدقاء والزملاء. (مبروكة على محمد الفاخري، 2018، ص 30).

5- النماذج والنظريات المفسرة للضغوط النفسية:

تعدد النظريات المفسرة للضغوط النفسية وإختلفت في تفسيرها للضغوط، تبعا لتوجهات العلماء والباحثين وسنعرض فيما يلي النماذج المفسرة للضغوط:

1-5 نموذج كانون:

إعتمد في دراسته على التوازن الجسدي للدليل على نزعة الكائن الحي للإستعانة بمصادره للمحافظة على حالة الإتزان، فعند إدراك الخطر في البيئة، يستجيب له إما بالدفاع أو الهروب، ثم إستخدم كانون مصطلح الضغط وعرفه بأنه حالة رد الفعل في حالة الطوارئ أو رد الفعل العسكري بسبب ارتباطه بإنفعال القتال أو المواجهة، ثم وصل إلى رد الفعل النفسي الفيزيولوجي الذي يؤثر على إنفعالات الفرد. (نائف علي أيبو، 2019، ص 111، 112).

2-5- نموذج سلمي:

ينظر للضغوط كإستجابة، ويطلق على هذا النموذج جملة أعراض التكيف العام، أي ردود الفعل الدفاعية للجسم التي تحدث في وقت واحد وبقصد التكيف، وإن المثيرات الدفاعية التي تحدث في الجسم تهدف إلى مساعدة الفرد على التكيف مع مسببات الضغط يكون له تأثيرات على جوانب مختلفة في الجسم سواء الجسمية أو النفسية.

(مبروكة على محمد الفاخري، 2018، ص 52).

وقدم سيلبي ثلاث مراحل تخض هذا النموذج وهي:

- مرحلة الإنذار Alarm: ينبه فيها الجسم والدماغ، لوجود الضغوط.

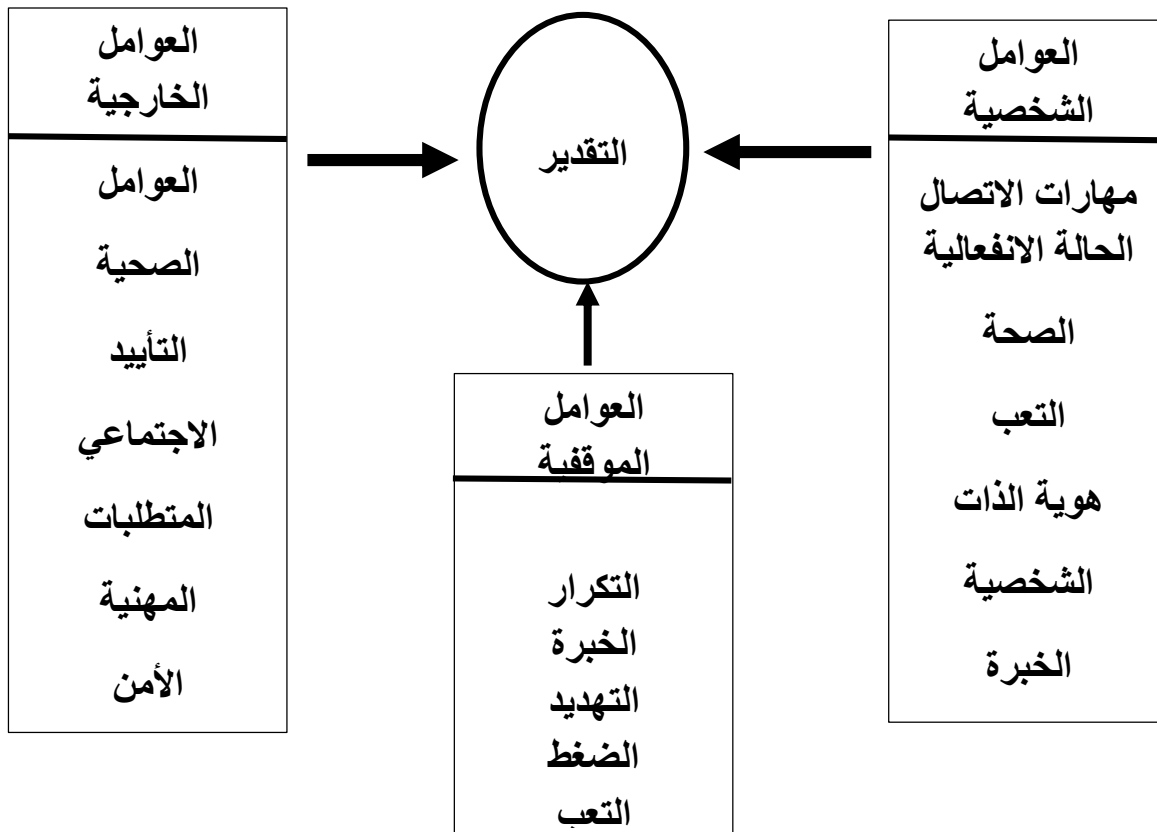
- مرحلة المقاومة Resistance: مواجهة ومقاومة الخطر والتهديد من الجسم لتغلب على الضغط والإستمرار يولد.

- مرحلة الإستنزاف Exhansicn: وفيها يتعب ويضعف الجسم من طول المقاومة للمثير الضاغط.

4-5- النموذج المعرفي لازاروس:

يعتبر لازاروس أن البيئة ومحيط الفرد وخبراته الشخصية، بها يستطيع الفرد تفسير الموقف، ويعتمد تقييم الفرد للموقف على عدة عوامل منها العوامل الشخصية والعوامل الخارجية بالبيئة الإجتماعية، والعوامل المتصلة بالموقف نفسه، حيث أن النظرية ترى أن الضغوط تنشأ عندما يوجد تناقض بين متطلبات الشخصية للفرد للتغلب على الضغوط وتقييم التهديد وإدراكه. (فارق السيد عثمان، 2008، ص 100 - 101).

وقدم لازاروس مخطط يوضح نظرية التقدير المعرفي كما في الشكل التالي:



شكل رقم (1) يمثل مخطط نظرية التقدير المعرفي للضغوط.

(فاروق السيد عثمان، 2008، ص101)

3-5 النموذج النفسي لسبيلبرجر:

قد سبيلبرجر نظريته عن القلق والتي تعتبر مقدمة ضرورية لفهم الضغوط حيث يرى أن القلق نوعان: قلق سمة وهو استعداد طبيعي أو اتجاه طبيعي يجعل القلق يعتمد على الخبرات الماضية وقلق حالة، وهو موقفي يعتمد على الظروف الضاغطة وتسبب الضغوط قلق الحالة ولا يحدث ذلك مع قلق السمة، وقد ركز سبيلبرجر في نظريته على الإطار البيئي لضغوط. (عبد العزيز عبيد المجيد محمد، 2005، ص 35).

5-5 النموذج البيئي لهنري موراي Murray:

طبقا لنظرية موراي، أن الفرد يسعى لإشباع حاجاته النفسية ومتطلباته فهي القوى الدافعة، لكنها لا تعمل بمفردها، وإنما تتضافر مع القوى البيئية، فيناضل لتحقيق اللذة وإزالة التوتر وتحقيق الإيزان، أما إذا في حالة أعيق إشباع الحاجات المثارة يكون الضغط. (نائف علي أيبو، 2019، ص 100).

قدم هنري موراي جدول يضم أهم الضغوط كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول رقم 1 يمثل أهم الضغوط حسب نظرية موراي

1- ضغوط نقص التأييد الأسري	7- ضغط ولادة إخوان
2- ضغط الأخطار والكوارث الطبيعية	8- ضغط العدوان
3- ضغط النقص والضياع	9- ضغط السيطرة والقسر والمنع
4- ضغط الإحتجاز والموضوعات الكابحة	10- ضغط العطف على الآخرين والتسامح
5- ضغط النبذ وعدم الإهتمام والإحتقار	11- ضغط العطف من الآخر وطلب الرفق
6- ضغط الخصوم والأقران المتنافسين	12- ضغط الانقياد والمدح والتقدير

(نائف علي أيبو، 2019، ص 101)

6- أنواع الضغوط النفسية: تختلف تصنيفات أنواع الضغوط حسب علماء النفس وهي كما يلي:

أشار سيلي (Selye، 1976) إلى نوعين من الضغط النفسي هما:

1-6- الضغط النفسي السيء:

وهذا يزيد من حجم المتطلبات على الفرد ويسمى كذلك الألم Distress مثل فقدان عمل أو فقدان عزيز.

2-6- الضغط النفسي الجيد:

وهذا يؤدي إلى إعادة التكيف مع الذات أو البيئة المحيطة كولادة طفل جديد أو سفر أو بعثة دراسية.

(أحمد نايل العزيز وأحمد عبد اللطيف أبو أسعد، 2009، ص 29).

ويوجد تصنيف آخر لأنواع الضغوط حسب الآثار المترتبة وهي:

-الضغوط الإيجابية:

هي الضغوط المفيدة والتي يشعر الفرد بالقدرة على الإنتاج والإنجاز بسرعة ولها آثار نفسية إيجابية وتولد الشعور

بالسعادة.

- الضغوط السلبية:

وهي الضغوط ذات الإنعكاسات السلبية على صحة ونفسية الإنسان ومن ثم تنعكس على أدائه.

(نائف على أيبو، 2019، ص 77).

7- مصادر الضغوط النفسية عند المراهق المتمدرس : نشير إلى أنه في البداية ستطرق إلى هذه المصادر بشكل أكثر عمومية

ثم فيما بعد سنركز على المصادر الأكاديمية والتي تخص المراهق المتمدرس، تقف وراء الشعور بالضغوط النفسية عدة مصادر

ويمكن تصنيفها كالتالي:

1-7- الضغوط الأسرية:

إن المشكلات الأسرية المختلفة كإنفصال وسوء التنشئة الاجتماعية للأبناء يولد الصراع بين الأجيال، وإضطراب الجو العائلي

، تشكل مصادر ضغوط بالنسبة للمراهق المتمدرس وقد تؤثر على تحصيله.

2-7- الضغوط المادية أو الإقتصادية:

إن الخسارة أو فقدان العمل بشكل نهائي إذا ما كان مصدر رزق الإنسان فينعكس ذلك على حالته النفسية وينجم

عن ذلك عدم القدرة على مساندة متطلبات الحياة (ميسر العبد، 2013، ص 29)

وتحدث بسبب عدم القدرة على توفير متطلبات الحياة بسبب الفقر وصعوبة الحصول على وظيفة فلا يستطيع

الفرد توفير احتياجاته الشخصية والعائلية يجعل الفرد محبط وينعكس هذا على الأبناء.

3-7- الضغوط الصحية:

وتتمثل في الإصابة بالأمراض الخطيرة والمزمنة، وصعوبة مواجهة المرض من الناحية النفسية والصحية والمالية، أو

مرض أحد أفراد العائلة، فتصبح الأسرة ككل مهتمة لصحة وسلامة فرد العائلة، فتعيش ضغطا كبيرا.

4-7- الضغوط الاجتماعية:

في كل المجتمع تفرض العادات والتقاليد ضغوط على الأفراد، كتقاليد الأعياد وحفلات الزواج المختلفة والتي تستلزم الوضع المادي الجيد، وقد ينتج عن الأمر وقوع الفرد في الضغوط النفسية.

5-7 - ضغوط أكاديمية:

صعوبة تأقلم الطالب مع المنهاج الدراسي المطول وصعوبة التحصيل في المواد الدراسية، الكثيرة، ونقص الدافعية للإنجاز.....الخ. وفي قراءة أكثر تحديدا وتفصيلا حول مصادر الضغوط المدرسية عند المراهق المتمدرس نجد مايلي:

- قلق الإمتحان:

قلق الإمتحان يرتبط بالظروف الشخصية والأسرية والضغوط التي يتعرض لها الطالب من الأهل ومن المجتمع فتخويف الشديد من قبل الأهل يعتبر ضغطا إضافيا على الطالب وعلى تحمل أزمة الإمتحان، كما تلعب طبيعة الإمتحان بما فيها من تفاصيل دورا واضحا في زيادة الضغوط ونسبة القلق والخوف والتوتر لدى الطلبة.

(فاطمة عبد الرحيم النوايسية، 2013، ص 54).

يزيد الإحساس بالقلق والتوتر عند التلاميذ خاصة عند إقتراب الإمتحان وتراود الأفكار عن النجاح أو الرسوب، ويرتبط الامتحان بالقلق فيتعامل التلاميذ بشكل إيجابي معه بالتحفيز للمراجعة والحفظ وترك التفكير في صعوبة الامتحان والنتائج، بينما يفكر بعض التلاميذ بشكل سلبي وزيادة تأثير القلق فيجعل منه دائم الخوف والتوتر والغضب وترقب الفشل والرسوب رغم إهتمامه طول الفصل الدراسي فيقل نشاطه وحيويته ويكثر الشرود، وبقليل التركيز.

إن الإمتحانات النهائية الخاصة بالطور الثانوي تعتبر هي المرحلة المحددة للمستقبل المهني للتلميذ ويمر عبرها بإنفعالات وقلق لا حدود له.

- النظام التربوي كمصدر للضغوط النفسية عند الطلبة:

يفرض النظام التربوي ضغوط على الطالب، إضافة إلى قساوة الأستاذ على التلاميذ وممارسة العنف الجسدي والتهديد، لا يجد حل سوى الخضوع لقوانين وقواعد التعليم التربوية، والإلتزام بأوامل الأستاذ والواجبات المدرسية.

في الماضي كان التلميذ بإمكانه ترك المدرسة بعد تعرض لضغط نفسي، أما في الوقت الراهن أصبح عليه تحمل العقاب والإلتزام بالنظام دون نقاش أو إعتراض.

- المعلم وطريقة تدريسه:

يتأثر الطالب في تحصيله بأسلوب المعلم، فيتراجع في إنتباهه للدرس خاصة مع الأستاذ الذي لا يلتزم بالحضور للحصص، والتأخر عن الوقت فالطالب يصبح لا يبالي بإنجاز واجباته المدرسية. وعندما لا يهتم المعلم في تقديمه للدرس، يؤدي إلى نقص الدافعية فيحس الطالب بالملل.

كلما كان الطالب متكيفا في حجرة الدرس كلما زاد تحصيله العلمي والمعلم الحاذق يستطيع أن يعالج بحكمة سلوك الطالب غير الملائم، وأن يشجع التنافس الإيجابي البناء، وأن يعرض تعليماته بركة وأن يجعل العمل يسير سيرا تقديما، ويستطيع أن يجذب إنتباه جماعة الطلاب وأن يثير فيهم الإهتمام والتشويق وتوجيه نشاطهم وتحسين العلاقات فيما بينهم وإثابة المجيد وردع المهمل. (عبد الرحمن العيسوي، 2000، ص 206-207-208).

والمدرسون يلعبون دورا هاما في تنمية السلوك المرتبط بالإنجاز فالمدرس الجيد هو الذي يستطيع إثارة دافعية التلميذ إلى أعلى درجة ومساعدته للوصول إلى ما تسمح به قدراته، أما المدرس الذي لا يبالي بعمله ويكون غير متحمس لعمله وغير مدرب التدريب الكافي يؤدي إلى إضعاف الدافعية للإنجاز عند التلاميذ، ومثل هؤلاء المدرسين لابد من إبعادهم عن العمل في مجال التعليم، لأنهم يضعون التلميذ في ضغوط. (أحمد محمد الزغبي، 2013، ص 220).

- ضغوط الوالدين على الطالب وتحصيله:

بعض الأهل لا يدركون أن أبنائهم يختلفون على الآخرين، أي الفروق الفردية لكل طالب في سماته الشخصية وأهدافه وسلوكاته والمستوى العقلي والمستوى التحصيلي، فتفرض الأسرة على إبنها الوصول إلى نتائج مبهرة وإهتمام بالعمليات فيتحذون كثيرا عن الإمتحان ويضغوط على إبنهم، ويوجه الطالب من قبل الأهل بكل قسوة حسب ما إختاروه برغباتهم وليس ما يرغب به. إضافة إلى تؤثر أعصاب الأم وغضبها تجاه طفلها الذي أشرفت بنفسها على مراجعة الدروس مع إبنها وكيف له أن ينسى دروسه.

ويضغط الوالدين على الطالب بفرض النصائح بإستغلال الوقت في كل لحظة للدراسة فقط، وينسون حاجاتهم النفسية للعب والترفيه ولقاء الأصدقاء خاصة مع نهاية العام الدراسي.

8- الأثار المترتبة على الضغط النفسي لدى المراهق المتمدرس:

تترك الضغوط النفسية آثارا سيئة ومدمرة أحيانا، ومهددة لحياة الأفراد وسعادتهم وهذه الآثار هي كما يلي:

1-8- الآثار الجسمية:

الشكاوي النفس جسمية والأمراض المختلفة مثل الصداع وآلام الظهر، وتشنجات في العضلات، وضغط الدم، وقرحة المعدة والأمعاء، وفقدان الشهية والربو وحساسية الجهاز التنفسي والإضطرابات الجلدية مثل: الصدفية، حب الشباب وضعف جهاز المناعة.(نامر حسين علي السميان وعبد الكريم المساعيد، 2014، ص 26، 27).

وأكد أحد أطباء العيون جولتيب، أن العين تصاب ببعض الآلام الأمراض نتيجة للضغوط المدرسية، وبالتالي يتراجع التحصيل الدراسي، لأن العين تدقق النظر كثيرا للأمور المحيطة وباستمرار، فتتهك من التركيز في الكتابة.

2-8 الآثار الفزيولوجية:

عند إحساس الفرد بالضغط فإن الغدة الكظرية ترشح لإفراز عصارة يطلق عليها كورتيزول والتي تزيد من حدة تفاعل الجسم على مواجهة أي خطر من الأخطار مما كان سواء أكان جسدياً أو بيئياً أو أكاديمياً أو عاطفياً، ومن الناحية الطبية لو نظرنا إلى مراكز الأعصاب في الدماغ فإن تفرعات الخلية العصبية للشخص متقلصة وتشعها أقل ويؤثر هذا على قدرة الاتصال.(فاطمة عبد الرحيم النوابسية، 2013، ص 50).

3-8 الآثار المعرفية:

فتؤدي إلى عدم القدرة على التركيز وإتخاذ القرارات سريعة وخاطئة وتداخل الأفكار وعدم قدرة الجسم على الإستيعاب والإستدعاء، إضافة إلى ضعف القدرة على حل المشكلات وصعوبة معالجة المعلومات.(أمنة أشتيوي أحمد البيطي، 2018، ص38).

4-8 الآثار النفسية:

وتشمل التعب والإرهاق النفسي والملل وإنخفاض الميل للعمل والإكتئاب والأرق والقلق وإنخفاض تقدير الذات.(أحمد نايل الغرير وأحمد عبد اللطيف أبو أسعد، 2009، ص 52).

5-8 الآثار السلوكية:

عندما يقع الشخص في خطر أو يشعر بالتهديد، يختل التوازن الكيميائي في جسم الفرد، وبالتالي تتأثر سلوكياتنا ومشاعرنا، إضافة إلى الظروف العائلية والضغوط النفسية التي تجعله عنيف وقلق بصفة دائمة مع الآخرين وقد ينقلب في أي لحظة على الآخرين بضرهم سواء في المدرسة أو المجتمع يصبح المراهق شديد الحساسية من أي موقف، ويحاول التهديد بالإنتحار.

1-8-6- الأثار الاجتماعية:

الإبتعاد عن الآخرين والإنفصال عن الرفاق، والرغبة في الإنعزال والوحدة وعدم الإستمرار في العلاقات، والإخفاق في مواصلة أداء المهام الروتينية اليومية، وعدم القدرة على أداء الدور الموكل إليه بجدية.

2- إستراتيجيات المواجهة:

1-2- التطور التاريخي لمفهم إستراتيجيات المواجهة:

تشكل إستراتيجية التعامل إرثاً من ميراث علم النفس، إذ يجب الرجوع إلى الأعمال التي تناولت تصنيف آليات دفاع الأنا التي تطرق إليها باحثون مختلفون خاصة أصحاب التحليل النفسي لغاية إيجاد الدلائل التي تمكن من التمييز بين الأفراد في إستعمالهم لآليات الدفاع مصطلح إستراتيجيات التعامل فقد ظهر لأول مرة في أبحاث ريتشارد لازاروس (Lazarus) سنة 1966 في كتابه الضغوط النفسية والمواجهة Psychological stress and Coping. (مصطفى منصور، 2017، ص 129).

ولقد أشتقت النماذج الأولية لمصطلح المواجهة من البحوث التي أجريت على الحيوانات ومن أدبيات التحليل النفسي، كما أشار إلى ذلك لازاروس وفولكمان سنة 1984 حيث أن الأبحاث التي أجريت على الحيوانات على يد كانون (Cannon) تعرف إستجابة القتال أو الهروب بأنها الإستجابات السلوكية التي يقوم بها الفرد لخفض الإستشارة الفسيولوجية والتي من خلالها ينخفض تأثير مثيرات القلق أو المثيرات المزعجة.

(حسين طه عبد العظيم حسين سلامة عبد العظيم، 2006، ص 77).

في الفترة ما بين الستينات والسبعينات من القرن الماضي كانت البحوث المرتبطة بإستراتيجيات المواجهة للضغوط تركز أساساً على المواقف المتطرفة Extreme Situation من قبيل تهديدات الحياة والأحداث الصدمية Traumatic Events والتي تتطلب سلوكاً لمواجهتها، وفي الثمانينات من القرن المنصرم بدأ إهتمام الباحثين بالمواجهة ودراسة عدد من إستجابات المواجهة، وقياس أساليب المواجهة، وذلك من خلال الأعمال والأبحاث التي قام بها لازاروس وفولكمان، والتي أسفرت عن تحديد نوعين من إستراتيجيات المواجهة وهما: المواجهة التي تركز على المشكلة، والمواجهة التي تركز على الإنفعال.

(حسين طه عبد العظيم حسين سلامة عبد العظيم، 2006، ص 77-78).

إن مفهوم المواجهة من الناحية التاريخية يرتبط بمفهومين أساسيين هما:

ميكانزمات الدفاع الذي قام بتطويره أصحاب نظرية التحليل النفسي وعلى رأسهم فرويد مع نهاية القرن 19م.

والتكيف الذي تطور اعتماداً على علم البيولوجيا وعلم النفس مع النصف الثاني من القرن 19 م.

2-2 تعريف إستراتيجية المواجهة:

يعرفها كل من لازاروس وفولكمان (1984) أنها مجموعة من الجهود المعرفية والسلوكية نشأت من أجل إدارة متطلبات محددة (داخلية وخارجية) وقد ميز ثلاث أنواع من إستراتيجيات المواجهة:

1- المواجهة التي تركز على المشكل والتي تهدف إلى تقليص متطلبات الوضعية أو زيادة المؤهلات الخاصة للمواجهة بشكل أفضل.

2- المواجهة المرتكزة على الإنفعال والتي تشمل محاولات تنظيم التوترات الإنفعالية التي سببها الموقف أو الوضعية.

3- المواجهة المرتكزة على الدعم الإجتماعي والتي تتكون من الحصول على التعاطف والمساعدة من الآخرين.

(Lucie Coté, 2013, page 41)

يعرف ليفن ويرسن (Levrine et Ursin) المواجهة بأنها الإستجابات السلوكية التي ترتبط بالتجنب أو الهروب في الإستجابة للبيئة.

ويعرفها هان (Haan) وكيلستروم (Kihlstrom) بأنها الإستجابة التي تصدر عن الفرد إزاء الأحداث الضاغطة والتي تكون خارجية أكثر منها داخلية. (حسين طه عبد العظيم، حسين سلامة عبد العظيم، 2006، ص 81).

يعرفها ريان (Ryan) أنها إستراتيجيات توافقية متعلمة مكتسبة تمثل محتوى السلوك وتستخدم للسيطرة على أزمات الحياة وظروفها الضاغطة. (عبد الله الضريبي، 2010، ص 676).

أيضا هي: سلسلة من الأفعال وعمليات التفكير التي تستخدم لمواجهة موقف ضاغط أو غير سار، أو في تعديل إستجابات الفرد لمثل هذا الموقف. (رشيد مسيلي، فاضلي أحمد، 2013، ص 312).

بإمكاننا القول إن استراتيجيات التعامل أو المواجهة هي: عبارة عن إستجابات فردية سلوكية كانت أو معرفة، يقوم بها الفرد نتيجة تعرضه لمواقف ضاغطة قد تكون إيجابية تجعله يتكيف معها وقد تكون سلبية تؤثر على الجانب الجسدي والنفسي والإجتماعي.

2-3- مفاهيم لها علاقة بإستراتيجيات المواجهة:

هناك مفاهيم تتعلق بمفهوم المواجهة، ويتميز كل مفهوم بميزات تختلف عن غيره وهناك فروق بينها وبين مفهوم المواجهة، وهنا نوضح الفرق بين مفهوم المواجهة ومفهوم التكيف والدفاع كما يأتي:

1-3-2 الفرق بين المواجهة Coping والتكيف Adaptation:

إن مفهوم المواجهة أخذ مرجعية من النظريات المتعلقة بالتكيف وتطور الأجناس، التي ترى بأن الفرد يمتلك مجموعة من الإستجابات سواء كانت فطرية أو مكتسبة تسمح له بالبقاء والإستمرار تجاه مختلف التهديدات، خاصة عندما يتعرض إلى موقف خطير أو عدو (الهجوم، الهروب) وهذا ما أكده العديد من الباحثين باعتبار أن العملية الديناميكية التي تربط الضغط بالواجهة تعتبر كجزء من ميكانيزمات التكيف للتصدي لصعوبات الحياة. (نائف علي أيبو، 2019، ص93)

لكن إستنتاج لازاروسوفولكمان سنة 1984 أكد على مدى إختلاف المفهومين، إذ إعتبروا أن مفهوم التكيف واسع يشمل علوما مختلفة كعلم النفس والبيولوجيا وكذا ردود أفعال العضويات الحية في تجاوبها مع ظروف البيئة، على عكس المواجهة فهو مفهوم محدد ليشير إلى مختلف إستجابات التوافق ويحصر منها كل ردود الأفعال الناتجة عن إدراك الفرد لخطر معين.

وداد والي، 2015، ص89).

جدول رقم (2) يوضح الفرق بين المواجهة والتكيف

التكيف Adaptation -	المواجهة Coping -
- مفهوم شامل	- مفهوم خاص ومحدد
- يشمل كل الكائنات العضوية الحية	- يخص الانسان
- يشمل كل ردود أفعال الكائنات الحية	- يضم ردود الأفعال الناتجة عن إدراك الفرد لخطر مهدد له
- ردود أفعال آلية ومتكررة	- تفعل استجابات سلوكية ومعرفية واعية

ومما سبق نجد أن التكيف مفهوم شامل ليندرج ضمن ردود أفعال متكررة وآلية لا شعورية تصدر عن الكائنات الحية بطريقة عفوية في حين يبذل الفرد عند المواجهة إستجابات ومجهودات معرفية وسلوكية شعورية نوعية متغيرة وأحيانا أخرى تكون جديدة بالنسبة إليه، لهذا فضل لازاروس إستعمال مصطلح التوافق (Adjustment) بدلا من مصطلح التكيف (Adaptation) لأنه أكثر مرونة ويعد كمصطلح معياري ونهائي. (نائف علي أيبو، 2017، ص95).

2-3-2 الفرق بين المواجهة والدفاع (Defence):

من 1960 إلى 1980 كان لا يزال هناك خلط بين المواجهة والدفاع (بطريقة أو بأخرى) وتم نشر بعض محاولات التوضيح (بما في ذلك محاولة HAAN سنة 1977، يمكننا أن نحاول تلخيص الاختلافات بين آلية الدفاع وإستراتيجية المواجهة على النحو التالي:

آلية الدفاع جامدة، غير واعية متميزة لا تقاوم، مرتبطة بالصراعات داخل النفس وأحداث الحياة القديمة، أنها تشوه الواقع بشكل عام وتتمثل مهمتها في البقاء القلق عند مستوى مقبول. (Marilou Bruchon-schweitzer, 2001, p 69)

رأى فرويد أن هذه الميكانيزمات الدفاعية هي عبارة عن إستراتيجيات المواجهة التي يستخدمها الفرد ليحمي بها نفسه من الصراعات والتوترات التي تنشأ عن المحتويات المكبوتة وأن هذه الميكانيزمات الدفاعية ذات أهمية كبيرة في خفض الضغوط والتوترات وتعمل على مستوى اللاشعور وأن الفرد لا يلجأ إلى إستخدام حيلة دفاعية واحدة لحماية نفسه من الضغوط وقد يستخدم أكثر من أسلوب دفاعي واحد. (حسين طه عبد العظيم، حسين سلامة عبد العظيم، 2006، ص 86).

في حين المواجهة تتضمن أسلوب مباشر وتتميز بالمرونة تعمل على مستوى الشعور تعبر حسب ما يتطلبه الموقف وهي تصمم للسيطرة وتخفيض الإضطرابات الناتجة عن الموقف الضاغط.

أن نشير إلى الفرق بين المفهومين في الجدول التالي:

جدول رقم (3) يوضح الفرق بين المواجهة والدفاع

الواجهة Coping -	الدفاع Défense -
- تمتاز بالمرونة	- تمتاز بالصلابة
- شعورية	- لا شعورية
- ترتبط بالفرد والمحيط	- ترتبط بالأحداث الضاغطة
- مرتبطة بالواقع الحالي	- ترتبط بأحداث الحياة الماضية
- معالجة مصدر القلق	- معالجة القلق مباشرة

(نائف علي أيبو، 2019، ص 96)

4-2- النماذج والنظريات المفسرة لمفهوم المواجهة:

تعتبر الضغوط سمة إنسان المجتمع المتطور وهي موضوع رئيسي في البحوث النفسية منذ أعمال هانز سيللي، ومنذ ذلك الوقت صار الباحثون يشغلون كثيرا بكيفية تعامل الناس مع الضغوط، لكن الإهتمام الفعلي لدراسة المواجهة بدأ بعد عام 1984 على يد لازاروس وفولكمان ومنذ ذلك الوقت نلاحظ أن هناك إختلاف بين العلماء في نشأتها وتطورها وتفسيرها، سنذكر فيما يلي أهم النماذج التي حاولت تفسير المواجهة:

1-4-2- النموذج الحيواني للتكيف:

يمثل هذا النموذج النظرية النشوئية (Evolutionniste) التطورية الخاصة بداروين ينطبق هذا النموذج بصفة عامة على كل الكائنات الحية، والتي تعطي إستجابات سلوكية نفسية آلية من نوع الهروب أو الهجوم، سواء كانت فطرية أو مكتسبة من أجل مواجهة تهديدات المحيط أو البيئة كآليات التكيف حسب هذا النموذج تندرج في نوعين أساسيين هما: آلية التكيف أو الهروب المستعملة في حالة الخوف أو الفزع. آلية المواجهة أو الهروب المستعملة في حالة الغضب. (ريمة صندلي 2012، ص 57).

2-4-2 النموذج التحليلي السيكودينامي لفرويد 1933:

إن مفهوم فرويد للمواجهة إرتبط بمفهوم الدفاع الذي عرفه كما يلي: "هو نشاط الأنا الموجه من أجل حماية الفرد من المثيرات النزوية. (وداد والي، 2015، ص 90).

وفي ضوء ذلك يرى فرويد الميكانيزمات الدفاعية هي بمثابة إستراتيجيات مواجهة يلجأ إليها الفرد لا شعوريا للتخفيف من التوترات والقلق والصراعات الداخلية ومن أمثلة هذه الميكانيزمات، الكبت، الأفكار، التبرير، التجنب، الإسقاط، النكوص، وغيرها، وأن هذه الميكانيزمات الدفاعية تعدل من إدراك الفرد للأحداث وذلك لكي تقلل من حدة الشعور بالضيق والمشقة لدى الفرد، ومن ذلك ترى نظرية التحليل النفسي للمواجهة كعملية نفسية داخلية JustraPsychic تنبع من داخل الفرد وتتضمن ميكانيزمات الدفاع اللاشعورية التي يستخدمها الفرد لخفض القلق، وأن الأساليب العصابية والوساوس القهرية والبارانويا والتجنب والكبت هي بمثابة أساليب ثابتة من المواجهة يستخدمها الفرد في مواجهة الخبرات الضاغطة. (حسين طه عبد العظيم، حسين سلامة عبد العظيم، 2006، ص 86).

ويرى فالتنت Vaillant أن آليات الدفاع هي عبارة عن تشوهات معرفية متواجدة بفضل الإنتقاء الطبيعي وهذا من أجل التخفيف عن الصراعات وحالات القلق الناتجة عن تغيرات الوسط الداخلي أو الخارجي فهي آليات دفاعية لاشعورية وقد وصف فلنت آليات الدفاع بأربع مستويات:

- دفاعات ذهانية كالإنكار النهائي والإسقاط الهذيانى.
 - دفاعات غير ناضجة كالإسقاط والوساوس.
 - دفاعات عصابية.
 - دفاعات ناضجة كالتمعيد والفكاهة. (فاطمة حساني، 2015، ص33).
- وفي هذا الصدد أيضا يقارن كرامن (Cramen) بين ميكانيزمات الدفاع في التحليل النفسي وعملية المواجهة، حيث يذكر أن ميكانيزمات الدفاع تكون لا شعورية وأن إستخدامها يختلف باختلاف الأفراد والمجتمعات وترتبط بالمرض النفسي، بينما عملية المواجهة تكون شعورية ويتم تحديدها حسب الموقف وغير هرمية وترتبط بالسوية.
- (حسين طه عبد العظيم حسين سلامة عبد العظيم، 2006، ص 87).
- تشير آنا فرويد (Anna Freud) إلى أن الآليات الدفاعية تنقسم إلى نوعين، آليات دفاعية سوية تساعد الفرد في حل مشكلاته وآليات دفاعية غير سوية ترتبط بظهور الأمراض والمشكلات النفسية لدى الفرد فمثلا: الأعصابية الهستيرية ترتبط بالكبت، كما أن الأفراد الذين يستخدمون آليات دفاعية توافقية كالإعلاء والتسامي يتمتعون بدرجة منافسة من الصحة النفسية. لكن حاليا مدخل الآليات الدفاعية للمواجهة أصبح غير منتشر وهذا ما أشار إليه (Valant 1994) حيث يرى أن المدخل الآليات الدفاعية في تعريف المواجهة لم يعد مسيطرًا وذلك لعدة أسباب:
- الإختلاف في تسمية آليات الدفاع المختلفة أدى إلى حدوث غموض وإرتباك بين العلماء.
 - نقص الأدلة التي تؤكد على صدق مدخل دفاعات الأنا حيث أن معظم الأدبيات المرتبطة بمجال دفاعات الأنا تتكون من دراسات الحالة.
 - الآليات الدفاعية تتجاهل دور إستراتيجيات المواجهة المعرفية والسلوكية والشعورية التي يستخدمها الأفراد في التعامل مع الخبرات والمواقف الضاغطة. (ريمه صندلي، 2012، ص58).

3-4-2 النموذج المعرفي التفاعلي:

- ظهر هذا المدخل كرد فعل على المدخل السيكودينامي الذي إستمر في دراسة المواجهة في سياق المرض النفسي ليحل محله، حيث إن هذا المدخل ينظر إلى المواجهة على أنها عملية صحية وطبيعية وأنها تمكن الفرد من حل مشاكله وأن ميكانيزمات التكيف مع البيئة تزداد لدى الفرد كلما كانت عقلانية وشعورية بدلا من أن تكون لا شعورية ولاإرادية.
- (حسين طه عبد العظيم، حسين سلامة عبد العظيم، 2006، ص 89).

تتمثل فكرة لازاروس الأساسية في أن إستعمال الفرد لأساليب مواجهة غير فعالة هو الذي يترتب عنه معاناته من الضغط النفسي.

حسب نظرية الضغط والمواجهة Stress – Coping Model لا يمكن فهم الضغط النفسي بدون الرجوع إلى المكون المعرفي الكامن وراء تفسير الفرد للموقف أو الحدث الذي يتعرض له والعملية المعرفية هذه مثل حجر الأساس لتحديد طبيعة إستجابة هذا الفرد للضغوط المختلفة داخلية كانت أم خارجية.

وعملياً إدراك الموقف وتقييمه هي الأساس في مسألة مواجهة الضغوط الحياتية وتغلب عليها، وعليه فإن العملية المعرفية المسؤولة عن تقييم الموقف وتحديد طبيعة إستجابة الإنسان له هي التي تعرف بمفهوم المواجهة. (وليدة مرازقة، 2009، ص66-67).

إن دراسات لازاروس وفولكمان سنة 1984 الرائدة في هذا الإتجاه بالإضافة إلى أعمال كل من موس (1977) وميتشنيوم (1977) تعاملت مع المواجهة على أنها عملية أكثر من كونها سمة، ضف إلى ذلك فإن هذا الإتجاه يرفض النظرة الفاصلة للضغوط على أساس المثير والإستجابة، وإنما يعتبرها نتاج تفاعل بين مطالب البيئة وإمكانات الفرد من خلال عملية التقييم المعرفي التي حددها هذا الإتجاه بمراحل، منها التقييم الأولي والثانوي وإعادة التقييم. (وداد والي، 2015، ص 92-93).

وفي نفس الإتجاه يشير كالن (1993) Callan إلى أن قدرة الفرد على التحكم في الموقف الضاغط ترجع إلى إعادة التقييم الإيجابي لقدراته وإمكاناته وأن الأفراد الذين يفشلون في مواجهة الضغوط تكون لديهم إعادة تقييم معرفي سلبي لقدراتهم وإمكاناتهم على مواجهة الضغوط. (حسين طه عبد العظيم، حسين سلامة عبد العظيم، 2006، ص 89).

ويشير أشفورد (1988) Ashford إلى أن الأفراد الذين لديهم إعادة تقييم سلبي لقدرات وإمكانات المواجهة لديهم يكون لديهم

نقص في الضبط أو التحكم الإنفعالي وهذا مما يؤدي بهم إلى الشعور بالغضب والإكتئاب.

(حسين طه عبد العظيم حسين سلامة عبد العظيم، 2006، ص 89).

4-4-2 النموذج الإجتماعي:

يعتبر كل موقف سلوكي بالنسبة للإنسان هو موقف إجتماعي في حقيقته، سواء كان هذا فرداً أو جماعة من الناس، إذ أن تواجد الإنسان مع شخص آخر يكون له تأثيرات على كيفية سلوكه وإستجاباته، وتحديد الوظائف السيكولوجية إزاء المواقف الإجتماعية فهي تؤثر فيما نتعلمه، وكيف نتعلمه، كيف ندرك ونحكم على البيئة والأحداث وأكثر تحديداً في كيفية

تصورنا للأحداث، وفي الكيفية التي نصفها بها وفي دوافعنا والطريقة التي بها نتوافق ومطالب الحياة، وفي اللغة التي بها نعبر عن مشاعرنا إتجاه الآخرين والطريقة التي نخبر بها الإستجابات الإنفعالية ونعبر عنها. (وفاء مزلق، 2014، ص166)

تطرق ممثلوا هذا الإتجاه إلى تحديد هذه الإستراتيجيات بصفة مغايرة، ولو أنها تبقى دائما ذات تأثير إجتماعي على أسلوب المواجهة لدى الفرد في مواقف الحياة بطريقة أو بأخرى:

الأول: يتصل بإحتمال عدم الموافقة أو الرفض من جانب الجماعة الأمر الذي يشكل قوة على الفرد بموجب حاجاته إلى الإنتماء وبسبب تحكم الجماعة سيطرتها على موارده الخاصة.

الثاني: يتصل بحاجات الفرد على تأكيد الآخرين لأحكامه.

الثالث: فيركز على الإستعدادات الشخصية لإقامة دفاعات المواجهة وإستخدامها في المواقف التي يلمس فيها الفرد تهديدا بينه وبين الجماعة. (ريمة صندلي، 2012، ص61)

ولقد درست نظريات علم النفس الإجتماعي أساليب المواجهة الفردية والجماعية وهذا إنطلاقا من إحساس الفرد بالنقص، هذا الشعور يؤثر بشدة في سلوك الفرد مما يدفعه إلى نوعين من التصرفات تتمثل في تقبل أو رفض الواقع، ويتحقق هذا الرفض أو التقبل في إستراتيجيات عدة تتعلق بقدرات الفرد ودرجة طموحه وبالمكتسبات الإجتماعية والوفاء للجماعة وأفرادها. (وفاء مزلق ، 2014 ، ص 167).

ونذكر من بين هذه الأساليب:

- الهروب (Fuite): وهو الإبتعاد والإنسحاب عند المقارنة بالغير.
- التطابق (Conformité): وهو توافق الفرد مع القيم الإجتماعية.
- التعويض: هو إدخال عوامل جديدة وفرضها في الجماعة بغرض جعلها تحضى بالقبول.
- سد العجز: محاولة الوصول إلى مستوى الآخرين بتأكيد الذات (ريمة صندلي، 2012ص61).

2-5- تصنيف إستراتيجيات المواجهة:

- هناك عدة تصنيفات لإستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية منها:

2-5-1 تصنيف فولكمان ولازاروس (1980):

يقسم لازاروس وفولكمان إستراتيجيات التكيف إلى نوعين هما: إستراتيجيات مرتكزة على المشكلة، ويستخدم فيها مهارات التخطيط والتقبل وإعادة البناء والتشكيل الإيجابي للموقف وغالبا ما ترتبط بنتائج إيجابية وإستراتيجيات مرتكزة

على الإنفعال التي يهدف الفرد منها إلى التقليل من الآثار الإنفعالية الناتجة عن الضغوط النفسية كالقلق والضييق مثل: البحث عن الدعم الإجتماعي للتنفيس الإنفعالي. (سميرة براهيمية، 2015، ص498).

✓ المواجهة المتمركزة حول المشكلة:

المواجهة المتمركزة حول المشكلة تسعى إلى تقليل متطلبات الموقف، وتشمل كل محاولات السيطرة أو تغيير الوضع الآتي في بعدين أكثر تحديدا:

الأول: هو حل المشكلة بالبحث عن المعلومات وتطوير خطط العمل.

الثاني: هو مواجهة الموقف بجهود وإجراءات مباشرة. (HAIDAR,SLM, 2014,p24).

حيث أن الفرد في مواجهة الوضعية الضاغطة يقوم بجمع المعلومات وإتخاذ الإجراءات المناسبة من خلال وضع خطة للإستجابة وفق متطلبات المشكل للتخفيف من شدة الموقف الضاغط أو التحرر منه أو إيقافه. (عبد الحفيظ جدو، 2014، ص 110).

✓ المواجهة المتمركزة حول الإنفعال:

يهدف هذا النوع من المواجهة السيطرة على الإستجابة الإنفعالية للموقف الضاغط.

(عبد الناصر عبد الرحيم فخرو، 2017، ص 302).

وهي تتمثل في العمليات المعرفية المكرسة لتخفيض الضغط الإنفعالي مثل:

التجنب: وهو تحويل الإنتباه من مصدر الضغط، وتعتبر هذه الإستراتيجية أكثر إستعمالا ويمكن أن تتضمن نشاطات ذات تعبير سلوكي أو معرفي.

القبول: (الإستسلام) وتقود هذه الإستراتيجية الفرد إلى قبول الواقع ومعايشته والإعتراف به وربما توجيهه نحو الإنشغال بالتفكير في المستقبل، ويلاحظ أن هذه العملية تتضمن الإعتراف بغياب إستراتيجية فعالة لحل الموقف، وعلى الفرد محاولة التوافق مع ما يحيط بالمشكلة من توترات إنفعالية. (نصر الدين عريس، 2017، ص 29).

الإنكار: وهو نشاط يسعى خلاله الفرد لتغيير المعنى الذاتي للحدث الضاغط بتجاهل خطورة الموقف، بل ورفض الإعتراف لما حدث وربما تتيح هذه العملية فرصة للحصول على معلومات إضافية حول الموقف إلا أن إنكار الفرد للواقع قد يخلق مشكلات أخرى يصعب بعدها التحمل والتكيف خاصة في حالة التجارب الضاغطة طويلة المدى وعلى العكس قد تكون هذه الإستراتيجيات فعالة للتخفيف من حدة الإنفعال في حالة التجارب الضاغطة قصيرة المدى.

(نصر الدين عريس، 2017، ص 29).

والجدول التالي يوضح الفرق بين النوعين:

جدول رقم: 4 يوضح الفرق بين الإستراتيجيات المتمركزة حول المشكلة والمتمركزة حول الإنفعال :

- متمركزة حول الإنفعال -		- متمركزة حول المشكلة -	
- العيوب -	- المميزات -	- العيوب -	- المميزات -
- إستمرار العامل الضاغط	- قليل الكلفة - المحافظة على النشاطات المعتادة	- تكلفة عالية - التركيز على المشكلة على حساب النشاطات المعتادة	- تخفيض العامل الضاغط - تكييف السلوكيات مع الوضعية الضاغطة (تطور)

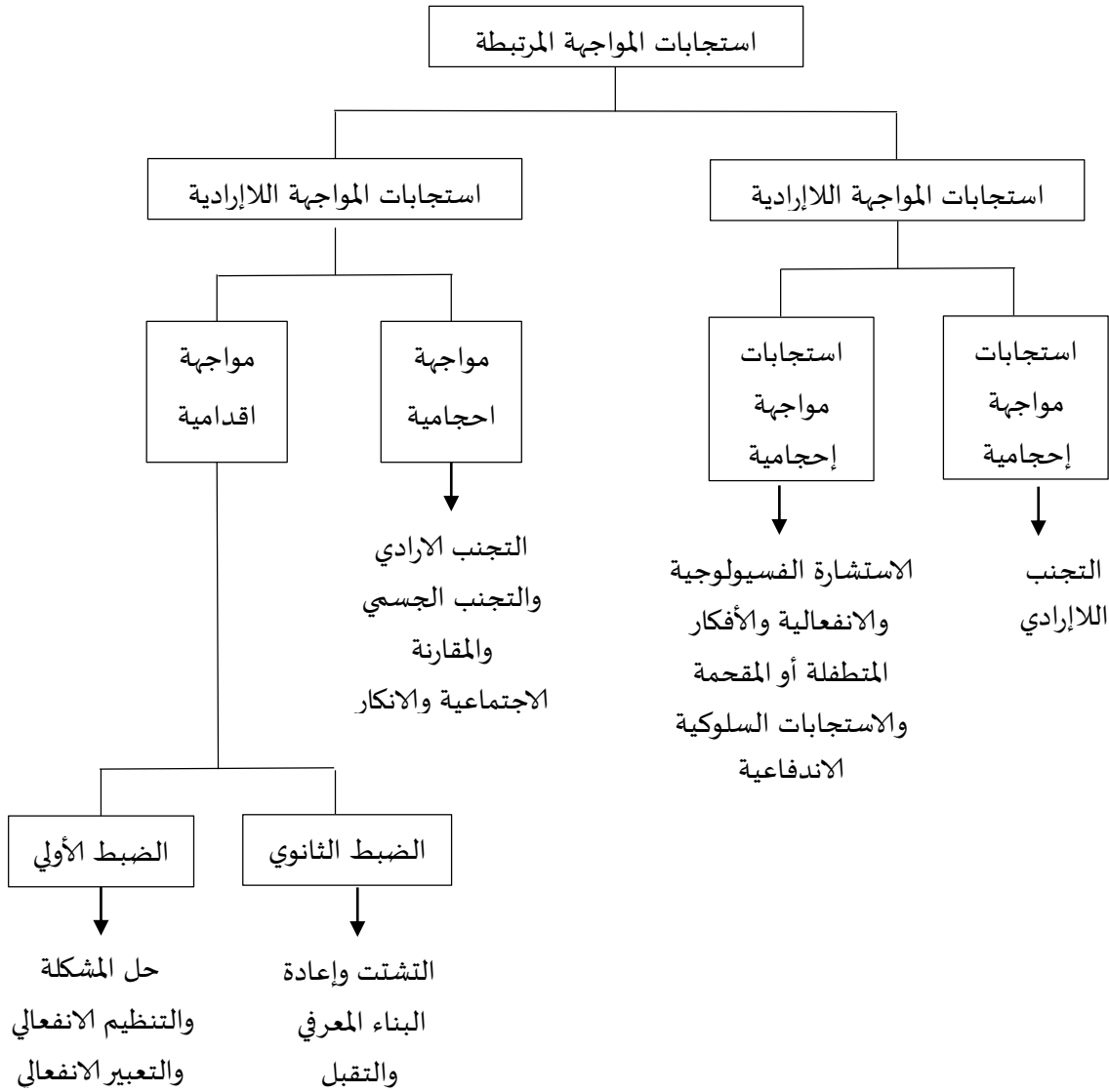
(نائف علي أيبو، 2019ص89)

والجدير بالذكر أنه لا توجد إستراتيجية مواجهة واحدة تكون فعالة في كل المواقف الضاغطة. ويستخدمها الأفراد في التغلب على كل حدث ضاغط يواجههم في حياتهم، غير أن بعض البحوث تشير أن إستراتيجيات المواجهة التي تركز على المشكلة في مواجهة الضغوط تكون أكثر فعالية عن إستراتيجيات المواجهة التي تركز على الإنفعال، وهناك دراسات أخرى أوضحت أن فعالية كل من هذين النوعين من الإستراتيجيات لا يعتمد فقط على نوعها بل أيضا على سياق الموقف والمصادر الشخصية المتاحة لدى الفرد. (حسين طه عبد العظيم، حسين سلامة عبد العظيم ، 2006 ، ص93).

2-5-2 تصنيف بيلنجس وموس (1981):

يصنف ليلنجس وموس إستراتيجيات مواجهة الضغوط إلى إستراتيجيات إقدامية وأخرى إجمامية ووفق هذا التصنيف فإن إستراتيجيات مواجهة الضغوط الإقدامية تتضمن القيام بمحاولات معرفية لتغيير أساليب التفكير لدى الفرد عن المشكلات وذلك بهدف حل المشكلة بشكل مباشر أما الإجمامية فهي تتضمن القيام بمحاولات معرفية وذلك بهدف الإنكار أو التقليل من التهديدات التي يسببها الموقف، أو للقيام بمحاولات سلوكية لتجنب التحدي مع المواقف الضاغطة وأن إستراتيجيات المواجهة الإجمامية تتكون من إستراتيجيات فرعية: مثل الإنكار والتشتت، الكبت والقمع، التقبل والإستسلام. (نائف علي أيبو، 2019 ، ص 87).

-والشكل التالي يوضح إستجابات المواجهة الإقدامية في مقابل إستجابات المواجهة الإجمامية:



شكل رقم:2 يوضح إستجابات المواجهة الإقدامية في مقابل إستجابات المواجهة الإجمامية

(حسين طه عبد العظيم، حسين سلامة عبد العظيم ، 2006 ، ص 104)

3-5-2- تصنيف جراثا (1983): صنف جراثا أساليب مواجهة الضغوط إلى نوعين:

أساليب مواجهة لاشعورية ويتمثل ذلك في الحيل الدفاعية اللاشعورية التي تستخدم في خفض القلق والصراعات النفسية لدى الفرد والتي أشار إليها فرويد في نظريته للتحليل النفسي.

أساليب مواجهة شعورية يستخدمها الفرد في التعامل مع الضغوط من خلال القيام بمحاولات سلوكية معرفية للتغلب على الضغوط. (نائف علي أيبو، 2019، ص 87-88)

وفيما يلي سنورد بعض التصنيفات الخاصة بإستراتيجيات المواجهة الأكثر إستخداما في أبحاث المواجهة:

جدول رقم 5: يظم أهم التصنيفات لإستراتيجية المواجهة:

- أبعاد المواجهة -	- تصنيف العلماء -
- التركيز على المشكل - التركيز على الإنفعال	- لازاروس وفولكمان (1980)
- إستراتيجيات مواجهة إقدامية - إستراتيجيات مواجهة إحصامية	- بيلنجس ومولس (1981)
- أساليب مواجهة لاشعورية - أساليب مواجهة شعورية	- جراشا (1983)
- أساليب مواجهة تنشأ من داخل الفرد - أساليب مواجهة تنشأ بين الأفراد	- كوكس وفيرجسون (1991) و إندلر وباركر (1996)
- التفكير العقلاني - التخيل - الإنكار - حل المشكلات - الدعابة أو المرح - الرجوع إلى الدين	- كوهين (1994)
- إستراتيجيات تركز عن المشكلة - إستراتيجيات تركز على الانفعال - إستراتيجيات تركز على العلاقة (الإجتماعية)	- أوبرين وديلونجس (1997)

ويمكن إستخدام أساليب أو إستراتيجيات أخرى مختلفة لمواجهة الضغوط منها:

- الإستراتيجيات الإيجابية:

هي التي يوظفها في إقتحام الأزمة وتجاوز آثارها من خلال التحليل المنطقي للموقف الضاغط، وإعادة التقييم الإيجابي للموقف الضاغط والبحث عن المعلومات المتعلقة بالموقف، وإستخدام أساليب مباشرة للتعامل مع الموقف.

- الإستراتيجيات السلبية:

وهي التي يوظفها الفرد في تجنب الأزمة والإحجام من خلال الإحجام المعرفي لتجنب التفكير الواقعي في الأزمة أو الموقف الضاغط، والتقبل الإستسلامي من الأزمة والتهيؤ لتقبلها، والبحث عن الإثابة أو المكافآت البديلة والتنفيس الإنفعالي بالتعبير لفظيا عن المشاعر غير السارة. (عائشة ديجان قصاب، العازمي ، 2016، ص 540).

يرى لازاروس وفولكمان أن أساليب المواجهة تسعى لتحقيق هدفين أساسيين وهما:

تنظيم الإنفعالات من خلال المواجهة المركزة على الإنفعال وهي ذات منحنى تحايلي أو تلطفي لأنها تتضمن جهود الضبط أو للسيطرة على الإنفعالات المترتبة عن المشكلة مثل: القلق، الإكتئاب وتقليل أثارها النفسية والفيسيولوجية بدون تغيير العلاقة الفعلية مع البيئة.

ويميز لازاروس بين مجموعتين من الأساليب:

أساليب مواجهة الأعراض الفيسيولوجية وتشتمل على لجوء الأفراد لبعض المهدئات والمسكنات وأساليب الإسترخاء.

- أساليب نفسية داخلية: مثل الحيل الدفاعية العقلية.

أما الهدف الثاني: فهو السيطرة على المشكلة التي تسبب الكرب (المواجهة المركزة على المشكلة) ويتم ذلك عن طريق السلوك الواقعي المباشر لضبط العلاقة المضطربة بين الشخص وبيئته عن طريق حل المشكلة وإتخاذ القرارات كونها تهدف إلى تغيير العلاقة بين الفرد والبيئة. (نائف علي أبو، 2019، ص 92).

2-6- العوامل المؤثرة في عملية المواجهة:

لاحظ المهتمون بالصحة الجسمية والنفسية العلاقة بين ما يصيب الفرد من أمراض وبين ما سبق أن تعرض له من حوادث وضغوط، فكان التركيز على دراسة العلاقة بين إدراك الأحداث الضاغطة وأشكال المعاناة النفسية والجسمية ولكن في السنوات القليلة الماضية بدأت الدراسات النفسية تتجاوز هذا الحد إلى الإهتمام والتركيز على المتغيرات المدعمة للقدرة على المواجهة الفعالة أو عوامل المقاومة، وفي هذا المعنى يشير هولاهان وموس (1990) إلى أن مسار البحث في مجال الضغوط يجب أن يتحول إلى التركيز على متغيرات المقاومة التي تجعل الأشخاص يحتفظون بصحتهم الجسمية والنفسية رغم تعرضهم للضغوط، كالصلابة النفسية، الضبط الداخلي، تقدير الذات، فاعلية الذات والمصادر الإجتماعية كالمساندة الإجتماعية. (مصطفى منصور، 2017، ص 149).

إن الأفراد يختلفون في إستخدام إستراتيجيات التعامل في الإستجابة للأحداث الضاغطة وأن هناك عوامل عدة تؤثر في إختيار تلك الإستراتيجيات يمكن تلخيصها في:

1- المتغيرات الشخصية: يسهم أسلوب الشخصية وسماتها بدور فعال في قدرة الفرد على مواجهة الضغوط وهي على النحو الآتي:

- مركز الضبط Locus of Control:

ظهر في علم النفس على يد " جوليان روتر" (J.Rotter) (1954) من خلال نظريته في التعليم الإجتماعي، يشير مفهوم مركز الضبط أو التحكم إلى كيفية إدراك الفرد لمواجهة الأحداث في حياته أو إدراكه لعوامل الضبط والسيطرة على بيئته وينقسم الأفراد طبقاً لمفهوم مركز الضبط إلى فئتين هما:

* فئة الضبط الداخلي:

تخص الأفراد الذي يعتقدون أنهم مسؤولون عما يحدث لهم، ويسعون في محاولات جادة للتحكم في البيئة والسيطرة عليها، ولهم القدرة على رؤية التوقعات للأحداث فالأفراد ذوو مركز الضبط الداخلي يعتقدون أن لديهم القدرة على التحكم في الأحداث.

* فئة الضبط الخارجي:

تخص الأفراد الذين يرون أنفسهم تحت تحكم قوى خارجية. ولا يستطيعون التأثير فيها، يفتقرون إلى القدرة على السيطرة والتحكم في الأحداث، ويفشلون في توقعاتهم لهذه الأحداث فالأفراد ذوو مركز الضبط الخارجي يعززون الأحداث لعوامل خارجية عن تحكمهم وسيطرتهم مثل: الحظ والصدفة. (وفاء مزلق، 2014، ص 181-182).

-تقدير الذات:

يؤثر تقدير الذات على الصحة النفسية للفرد على مستوى الإنجاز والتوافق مع مطالب البيئة والعلاقة مع الآخرين والتوافق النفسي، وكلما ارتفع تقدير الفرد لذاته إنخفض الإكتئاب والقلق والشعور بالضغط، فالأفراد ذوي تقدير الذات المنخفض يعانون من اضطرابات القلق والإكتئاب، وعلى هذا يعتبر تقدير الذات مؤشراً هاماً في تحديد نوع إستراتيجية المواجهة التي يستخدمها الأفراد في التعامل مع المواقف الضاغطة، إذ أن الإستجابات السلوكية التي تصدر عن الفرد إتجاه المواقف التي يتعرض لها في حياته تعتمد بشكل كبير على تقدير الذات لديه، ورؤية الذات بطريقة إيجابية تمثل مصدراً نفسياً هاماً في عملية المواجهة للمواقف الضاغطة التي تواجه الفرد.

ولقد كشفت نتائج الدراسة التي قام بها شان (1993) Chan عن أن المراهقين ذوي تقدير الذات المرتفع يميلون إلى استخدام إستراتيجيات المواجهة الفعالة والإيجابية في مواجهة المشاكل والمواقف الضاغطة في حين أن الأفراد ذوي تقدير الذات المنخفض يميلون إلى استخدام إستراتيجيات المواجهة السلبية. (طه عبد العظيم حسين، سلامة عبد العظيم حسين، 2006، ص 126).

- نمط الشخصية:

لا يستجيب الأفراد للأحداث الضاغطة بطريقة واحدة بل يختلفون لإستجاباتهم طبقاً لنمط الشخصية، فكل فرد منا سمات أو أساليب سلوكية ثابتة تؤثر في كيفية تعامله مع المواقف الضاغطة، ومن هذه الأنماط السلوكية، النمط (أ) من السلوك وذلك مقابل النمط (ب) من السلوك وقد أشار "فريدمان وريزيمان" إلى أن نمط السلوك (أ) يبرز لدى الأشخاص ذوي الحساسية للتحدي القادم من البيئة، وأن الأفراد الذين يندمجون تحت هذا النمط من السلوك لهم سمات وخصائص أساسية مثل: العدوان والعنف والقابلية للإستشارة، عدم التحلي بالصبر ودرجة عالية من الطموح والثقة...إلخ. (أحلام زربي، 2014، ص 51).

في المقابل تتميز نمط الشخصية (ب) بالغياب أو الإعتدال، من هذه الصفات وهذا ما أكدته دراسة ريزيمان، حيث وجدت هذه الدراسة أن نمط الشخصية (أ) أكثر عرضة للضغوط وللإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية. حيث أن أفراد هذا النمط في مواجهة دائمة ضد الزمن ومع الآخرين يتبعون في ذلك أسلوب المقاومة أو ما يعرف أسلوب التنظيم يكون ذلك بالضبط النفسي البيئي. (ريمة صندلي، 2012، ص 71).

-الصلابة النفسية:

يعتبر مفهوم الصلابة النفسية أحد خصائص الشخصية التي تعمل كعامل هام في مقاومة ومواجهة أحداث الحياة الضاغطة. وطبقاً لوجهة نظر "كوباس" فإن مفهوم الصلابة هو خاصية عامة تنشأ من خبرات الطفولة المعززة وثرية التنوع، وهذه الخاصية تظهر في المشاعر والسلوكيات التي تتصف بالإلتزام والضبط والتحدي والتي تمثل المكونات الرئيسية لمفهوم الصلابة لديها.

كما ترى كوباس أن الأفراد الذين يتسمون بالصلابة النفسية يستطيعون مواجهة المواقف الضاغطة بفعالية وإقتدار، وعلى العكس من ذلك يميل الأفراد ذوي الصلابة النفسية المنخفضة إلى النكوص والتجنب والإبتعاد عن المواقف الضاغطة.

وفي هذا الصدد يشير "فريدنب وجوتيلور" إلى أن الأفراد ذوي الدرجات المرتفعة على مقاييس الصلابة النفسية يقدرّون المواقف الضاغطة بطريقة مرضية، ويستخدمون إستراتيجيات مواجهة أكثر فاعلية مقارنة بالأفراد الذين يحصلون على درجات منخفضة في الصلابة النفسية. (أحلام زربي، 2014، ص 52).

- فاعلية الذات:

تعتبر فاعلية الذات من العوامل الهامة التي تساعد الأفراد على مواجهة الضغوط التي تعترض حياته ويشير هذا المفهوم كما رأى "باندورا" إلى إعتقاد الفرد بأن لديه القدرة على التعامل والسيطرة بفاعلية على المواقف والأحداث التي يتعرض لها، وهذا يشير إلى أن المواجهة الناجحة للضغوط لا تتطلب مهارات نوعية فحسب، بل تتطلب أيضا إعتقاد الفرد أن لديه القدرة على التحكم في أحداث الحياة الضاغطة، وأنه يستطيع مواجهتها بشكل ملائم، بمعنى أنه كلما كانت فاعلية الذات مرتفعة لدى الأفراد فإنهم يشعرون بالكفاءة والرغبة في مواجهة التحديات والظروف الضاغطة.
(أحلام زربي، 2014، ص 52-53).

2-العوامل الموقفية:

تؤثر خصائص الموقف وطبيعة المساندة الإجتماعية من قبل الآخرين في نوعية الإستجابة للمواقف الضاغطة التي يمر بها الفرد، فقد بينت الدراسة التي قام ستون بها عام (1984) حول التدبير اليومي للمواجهة على عينة مكونة من 120 فردا أن المساندة الإجتماعية تعتبر من بين الثماني (8) أساليب مواجهة الضغوط التي تستعملها عينة الدراسة. من البديهي أن تختلف إستجابات الأفراد للمواقف الضاغطة حسب متغيرات العمر والجنس والمستوى الإقتصادي والإجتماعي والثقافي الذي يتمتعون به، فعندما نتناول عامل الجنس مثلا: نجد أن النساء أكثر إستعمالا لإستراتيجيات التعامل المبنية على الإنفعال مقارنة بالذكور، كما نجدهن أقل إستعمالا للإستراتيجيات المبنية على حل المشكل.
(مصطفى منصور، 2017، ص 160-164).

7-2- وظائف المواجهة: وسندرج وظائف المواجهة حسب وجهة نظر بعض الباحثين :

2-7-1- وظائف إستراتيجيات المواجهة حسب ميكانيك Mechanic:

يشير Mechanic سنة 1974 الذي يتبنى النظرية الإجتماعية النفسية بأن لإستراتيجيات المواجهة ثلاث وظائف وهي:
- التعامل مع المتطلبات الإجتماعية والبيئية.
- خلق الدافعية لمواجهة هذه المتطلبات.
- الإحتفاظ بحالة من التوازن النفسي بهدف توجيه الجهود والمهات نحو المتطلبات الخارجية.(عبد الحفيظ جدو، 2014، ص 99)

2-7-2- وظائف إستراتيجيات المواجهة حسب لازاروس وزملاؤه:

حدد لازاروس وزملاؤه وظيفتين رئيسيتين لإستراتيجيات التكيف هي:
الأولى: تسمح بتعديل وتغيير المشكلة المترتبة عن الوضعية الضاغطة.

الثانية: تهتم بتعديل وضبط ردود فعل الإنفعالية الناتجة عن تفاعل الفرد مع المحيط.

تصنف المجهودات والأنشطة التي يبذلها الفرد للتعامل مع مصدر المشكلة، والتخفيف من التوترات الإنفعالية المترتبة عليها إلى مجموعتين يشار إليهما في أدبيات المواجهة لنمط وأسلوب المواجهة حيث يحتوي كل أسلوب مجموعة مختلفة من الإستراتيجيات. (نصر الدين عريس، 2017، ص 27).

2-7-3- وظائف إستراتيجية المواجهة حسب برلين و سكولر Pearlin et Schooler:

يرى كل من برلين وسكولر أن للمواجهة وظيفة وقائية تتجلى في المظاهر التالية:

- تغيير أو إزالة الظروف التي تثير المشكل.

- ضبط معنى التجربة المعاشة قبل أن تصبح وضعية ضاغطة.

- ضبط الضغط في حد ذاته بعد حدوثه. (عبد الحفيظ جدو، 2014، ص 100).

2-8-8- محددات فعالية إستراتيجيات المواجهة:

2-8-1- محددات المواجهة:

هناك العديد من المحددات التي تجعل الفرد أكثر فعالية في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة نذكر منها:

- المتغيرات الديمغرافية:

تتمثل هذ المتغيرات في المستوى الإقتصادي والإجتماعي، والسن والجنس، حيث توجد دراسات أكدت على مدى تأثير المستوى الإقتصادي والإجتماعي على سيطرة إحدى إستراتيجيات المواجهة دون الأخرى، إذ أن الأفراد الذين يتمتعون بمكانة راقية في المجتمع غالبا ما يميلون أكثر لإستخدام إستراتيجيات المواجهة النشطة بالإضافة إلى الأفراد ذوي المستوى الثقافي المرتفع هذا ما أكده Molahan و Moss أما عن الجنس فقد أكدت الدراسات أن الإناث يميلون إلى إستخدام أسلوب المواجهة المركز على الإنفعال، بينما الذكور يميلون إلى إستخدام أسلوب المواجهة المركز على المشكلة. (وداد والي، 2015، ص 95)

-المحددات الشخصية: وتتمثل في:

المعتقدات:

كالمعتقدات الدينية (يلبس الحدث معنى إختبار أو بلاء مفروض من الله وعلينا تقبله)، أو أيضا معتقدات الفرد حول قدرته على التحكم في الأحداث والتي أطلق عليها روتر إسم مركز الضبط الداخلي، حيث نجد أن الأشخاص ذوي مركز الضبط الداخلي يستعملون إستراتيجيات المواجهة المتمركزة حول المشكلة بكثرة. (وليدة مرزاق، 2009، ص 74).

- هناك متغيرات كالقلق، الإكتئاب، الصلابة يمكن أن تنبؤ بتقسيمات خاصة (ضغط مرتفع / منخفض) إستراتيجيات التعامل المتمركزة حول الإنفعال، وكذا إستراتيجيات التعامل المتمركزة حول المشكلة. (وفاء مزلق، 2014، ص 125).

- التحمل الشديد **Hardiness**:

يشير إلى السيطرة الشخصية للأحداث الضاغطة في الحياة والأشخاص الذين يتسمون بالتحمل الشديد، الصلابة، يعتقدون أن بإمكانهم التأثير أو معالجة المشكلات بدلا من الإحساس بالعجز أمامها، كما أنهم يدركون الأحداث المختلفة كفرصة للتطور الشخصي ولديهم قدرة على تحمل الضغوط السيكولوجية أكثر من الغير. (وليدة مرزاق، 2009، ص 74).

- محددات موقفية:

تتأثر أساليب المواجهة كذلك بخصائص الوضعية الضاغطة الحقيقية من حيث: الخطورة، الطبيعة، المدة، القدرة على التحكم من عدمها، وكذا الإطار الفردي والمحيطي الذي يلعب دورا في تفعيل إستراتيجيات المواجهة الملائمة، وبالتالي فإن المميزات أو الخصائص الموضوعية للموقف الضاغط وكذا الذاتية لها دور في تحديد أسلوب المواجهة الأكثر فعالية بالتوافق مع مصدر الضغط. (وداد والي ، 2015، ص 96).

- محددات معرفية: **Determinants Cognitifs**

تتمثل في تقويم الفرد لحادث ما في إعتقاداته وتصوراته حول ذاته (تقدير الذات) حول العالم والمحيط، حول موارده، حول قدراته في حل المشاكل (الرقابة الذاتية) وحول دوافعه العامة (القيم، الأهداف، الفائدة) وهناك محدد معرفي يتمثل في مركز التحكم الداخلي والخارجي، كما أن هناك العديد من السوابق المعرفية للتقويم والواجهة منها:

- الفعالية الذاتية المدركة، الإسنادات السببية.

تشمل المحددات المعرفية للتقييم المعرفي على:

- إعتقاد الشخص (حول الذات، العالم، القواعد...إلخ).

- دوافعه العامة (القيم، الأهداف، القواعد...إلخ)

- الخصائص الشخصية (الفعالية الذاتية، التفاؤل، الإنتساب...إلخ). (وفاء مزلق، 2014، ص 124).

- التنشئة الإجتماعية لكلا الجنسين وأثرها في تحديد أساليب المواجهة:

يعتبر النوع (ذكر/أنثى) من أكثر الخصائص الفردية دراسة في إطار تقمص الفرد لأسلوب مواجهة دون الآخر، في هذا السياق برزت العديد من الدراسات التي أثار موضوع علاقة النوع بأساليب المواجهة وأغلبها إنتهت إلى وجود اختلاف بين الجنسين في إعتقاد إستراتيجيات المواجهة، في حين البعض الآخر فند ذلك. (وداد والي ، 2015، ص 97).

وأشار (Aldwin) إلى أن للنوع تأثير في إستراتيجيات المواجهة، وأن الرجال قد يستخدمون إستراتيجيات التجنب من المواقف الضاغطة أو اللامبالاة وعدم فعل شيء، أو الإفراط في تناول المخدرات والكحول في حين أن النساء أكثر استخداماً لإستراتيجيات المواجهة المركزة على الإنفعال حيث تعكس حقيقة أن النساء أقل في العمل من خلال مشاعرهن. (عائشة ديحان قصاب، العازمي، 2016، ص 533).

ضف إلى ذلك الدراسة التي قام بها (Aids et perminas, 2011) والتي كشفت نتائج التحليل العاملي عن (8) عوامل تضمنت: 1- المواجهة المتمركزة حول المشكلة، 2- المواجهة المتمركزة حول الإنفعال، 3- البحث عن التدعيم الإجتماعي، 4- تدمير الذات، 5- الإنكار، 6- التحول إلى الدين، 7- القبول، 8- التعامل النشط وكذلك كشفت أيضاً أن الطالبات يستخدمن أساليب المواجهة المتمركزة حول الإنفعال والتدعيم الإجتماعي ولوم الذات، بينما يستخدم الطلاب الإنكار والقبول والتعامل النشط. (عبد الناصر عبد الرحيم فخرو، 2017، ص 306).

2-8-2- فعالية إستراتيجيات المواجهة:

• فعالية المواجهة على الضغط الإنفعالي:

تسمح المواجهة المتمركزة حول المشكل بتخفيض الضغط المعاش، فقد أظهرت دراسة Schmidt (1988) أنه قبل التدخل الجراحي، المرضى الذين بحثوا عن معلومات وطوروا إستراتيجيات فعالة كانوا أقل قلقاً، وكان لديهم تعقيدات أقل بعد الجراحة من الذين لجأوا إلى إستراتيجيات مواجهة سلبية مثل: الإستسلام. (وليدة مرازقة، 2009، ص 76).

ضف إلى ذلك فإن أعمال كل من ماسل تيري وقريبيل سنة 1996 أكدت على أن فعالية المواجهة المركزة على المشكل تكون مجدية لأنها تعتمد على قدرة كبيرة للتحكم في الوضعية بينما المواجهة المركزية على الإنفعال تكون أقل مستوى من التحكم مما يدفع إلى التعبير الإنفعالي الذي يسمح للشخص بخفض درجة الضغط. (وداد والي ، 2015، ص 99-100).

• فعالية المواجهة على الصحة الجسمية:

لقد توصلت الكثير من الدراسات إلى وجود علاقة دالة بين الضغط والمرض ودور إستراتيجيات المواجهة مع الضغط كوسيط بينهما.

وحسب لازاروس وفولكمان (1984) فإن المواجهة تؤثر على الصحة الجسدية على نحو ثلاثة أشكال:

إن المواجهة يمكنها أن تؤثر تواتر شدة ومدة الإستجابات الفيزيولوجية (نبضات القلب، الضغط الشرياني، التوتر العضلي) والعصبية الكيميائية المرتبطان بحالة ضغط وهذا في المواقف التالية:

عدم إستطاعة الفرد إتقان أو تحسين الظروف المحيطة بالضاغطة بسبب وجود إستراتيجيات موجهة مرتكزة على المشكل أو عدم تلاؤمها.

أمام الفرد أسلوب مواجهة أو أسلوب حياة في حد ذاته ينطوي على مخاطر الفرد ذو النمط "أ".

يمكن أن تؤثر مباشرة وسلبيا على الصحة كتزايد مخاطر الوفاة والمرض كالإستعمال المفرط للمواد الضارة، التدخين، التبغ، الكحول، أو عندما تدفع بالفرد إلى أعمال ذات مخاطر كبيرة. (عبد الحفيظ جدو ، 2014، ص 100-101).

9-2- طرق قياس إستراتيجيات المواجهة:

يستخدم العلماء عددا من الإختبارات والمقاييس التي تستهدف قياس السلوكيات والمعارف التي يقوم بها الأفراد للتعامل مع المواقف الضغطة التي يتعرضون لها في البيئة، وتعتبر إختبارات الورقة والقلم هي أكثر الطرق والأدوات شيوعا في قياس إستراتيجيات المواجهة للأحداث الضاغطة، ومع هذا هناك بعض البحوث التي تستخدم المقابلات كأداة هامة في قياس إستراتيجيات المواجهة. (حسين طه عبد العظيم، حسين سلامة عبد العظيم ، 2006، ص 110).

وفيما يلي نقدم أهم المقاييس التي وضعت لقياس إستراتيجيات المواجهة:

1-9-2 مقياس W.C.C:

من طرف لازاروس وفولكمان (1988) حيث يتكون الإستبيان من 66 بند تقيس إستراتيجيات المواجهة المعرفية والسلوكية التي سيستخدمها الأفراد للتعامل مع المواقف الضاغطة يضم ثمانية أبعاد أساسية هي:

- التحدي: الجهود العدائية في مواجهة المواقف الضاغطة.
- الإبتعاد: الإبتعاد عن الموقف للتقليل من أهميته.
- ضبط الذات: تنظيم الفرد لإنفعالاته وسلوكياته.
- طلب المساعدة الإجتماعية: سعي الفرد للحصول على المساندة سواء كانت مادية، معنوية أو إجتماعية في أوقات الضغوط.
- تحمل المسؤولية: إدراك الفرد لدوره في حل المشكلة.
- الهروب: تجنب الموقف الضاغط.
- حل المشكلة: جهود يقوم بها الفرد لتحليل المشكلة.
- إعادة التقييم الإيجابي: إعطاء معنى إيجابي. (عريس نصر الدين، 2017، ص 53-54).

2-9-2- قائمة المواجهة المتعددة الأبعاد: من طرف كارفر وسيشير (1989):

يتكون من 53 مفردة موزعة على ثلاثة عشر بعد لقياس إستجابة الأفراد للمواقف الضاغطة.

(والي وداد، 2015، ص 100)

2-9-3- مقياس أو قائمة المواجهة في المواقف الضاغطة: إعداد إندلر وباركر (1990) وتعرف بـ (CISS) يتكون من 48 عبارة

تتضمن ثلاثة أبعاد للتكيف مع الضغوط

- إستراتيجيات مرتكزة على المشكلة.

- إستراتيجيات مرتكزة على الانفعال.

- إستراتيجيات مرتكزة على الإنسحاب. (نصرالدين عريس، 2017، ص53).

خلاصة:

يتعرض الفرد خلال مختلف مراحل حياته للضغوط، قد تكون ضغوط أسرية، مدرسية وحتى مهنية التي تؤثر على حالته النفسية والصحية والعقلية يجعله يوظف جهودا سلوكية ومعرفية لمواجهة مختلف مصادر الضغوط الداخلية منها والخارجية، تظهر في إختلاف إستراتيجيات المواجهة المستعملة من طرف الفرد سواء كانت المركزة على حل المشكلة أو الإنفعال أو التجنب، هذ الأخيرة تتباين من فرد إلى آخر ومن موقف ضاغط إلى آخر تتحكم فيها مجموعة من المحددات الشخصية، الموقفية، المعرفية، والمتغيرات الديمغرافية التي تولي أهمية كبيرة لعامل السن والجنس كون إستراتيجيات المواجهة المستخدمة تتأثر بالسن نظرا لما له من تأثير على مستوى النمو المعرفي خاصة في مرحلة المراهقة التي تعتبر أكثر فترة يتعرض فيها الفرد لمختلف أشكال الضغوط التي تدفع بالمراهق إلى تبني أساليب مختلفة قد تكون ذات أثر إيجابي وقد تكون ذات أثر سلبي مما تعمل على إحداث سوء تكيف مع المحيط.

الفصل الثالث: التفكير الانتحاري.

- تمهيد:

1. تعريف التفكير الانتحاري.
2. الفرق بين الانتحار والمحاولة الانتحارية.
3. واقع الانتحار من خلال الاحصائيات
4. أشكال الانتحار.
5. العوامل المؤدية للانتحار.
6. النماذج والنظريات المفسرة للانتحار.
7. مميزات الشخصية المقبلية على الانتحار.
8. مراحل تطبيق الفعل الانتحاري.
9. إرشادات أو تدابير للحد من الانتحار أو المحاولة الانتحارية.

- خلاصة.

تمهيد

يعيش العالم اليوم في تطور مستمر في جميع المجالات الاجتماعية والاقتصادية والتطورات التكنولوجية التي تحمل في ثناياها الرفاهية والتسهيل للحياة الإنسانية على جميع الأصعدة، إلا أن هذه التغيرات قد أثرت على السلوك الإنساني في بعده العلائقي الذاتي وبعده الاجتماعي فأبرزت سلوكيات سلبية أبرزها القلق - العنف - التنمر - الاكتئاب - المحاولات الانتحارية والانتحار.

من خلال هذا الفصل سيتم التعرف على مفهوم الأفكار الانتحارية والانتحار والعديد من العناصر الأخرى المهمة وصولاً إلى الارشادات أو التدابير للحد من هذه الظاهرة.

من الجوانب الجديرة بالاهتمام عند دراسة التفكير الانتحاري، تحديد مفهومه فهناك عدة ترجمات مختلفة لأصل المصطلح الإنجليزي "Suicidal Ideation" منها: تصور الانتحار أو تخيل الانتحار أو الأفكار الانتحارية أو التفكير في الانتحار ورغم أن بعضها قريب من المعنى، إلا أن هذه الترجمة العربية ليست دقيقة لأن الكلمة الأولى "Suicidal" هي صفة منسوبة إلى الانتحار أي انتحاري وليست الاسم أو المصدر إنتحار "Suicide"، والكلمة الثانية "Ideation" تعني تفكير أو إعمار الفكر وليست أفكار "Ideas"، أما التصور والتخيل فيقابله في الإنجليزية كلمة "Imagination" وهي لم ترد في أصل المصطلح، وبذلك يكون المصطلح المرادف بالعربية "التفكير الانتحاري" ويقصد به في هذه الدراسة الأفكار والتصورات المرتبطة بعملية الانتحار. (الضيدان، حميدي محمد، 2015، ص 546)

يرى بيك وآخرون أن الانتحار ليس حدثا منعزلا بل هو عملية معقدة، وأن الانتحارية يمكن تصورها باعتبارها واقعة لقوة كامنة تشمل التفكير الانتحاري، ثم التأملات الانتحارية، يليها محاولة الانتحار وأخيرا إكمال هذه المحاولة. وقد اتفق بونروريتش مع هذا الاتجاه حيث عرفا الانتحار على أنه عملية مركبة من مراحل متعددة تبدأ بالتفكير الانتحاري وتتقدم خلال مراحل من تأمل ثم تخطيط وفي النهاية محاولات انتحار وإتمام الانتحار. ويعد التفكير الانتحاري هو الخطوة الأولى باتجاه الطريق نحو الانتحار الفعلي. (رانبا هلال، 2016، ص 114-115)

1. تعريف التفكير الانتحاري:

يعرفه (رود) أنه اتجاه الأفراد إلى الانتحار يبدأ بفكرة تتدرج لتصبح أفكارا أكثر وضوحا لتصل في النهاية إلى اتخاذه السلوك الفعلي. (محمد عزت عربي كاتبي، 2015، ص 76)

يعرفه وإنك وآخرون أنه ذلك التفكير الذي يهدف إلى إيجاد حلول تهدف إلى القضاء على الحياة وإزهاق الروح دون الوصول إلى هذه الغاية. (راهبة عباس العدلي، أشواق صبر ناصر، 2016، ص 859)

ويعرف كل من بيك وآخرون أيضا الأفكار الانتحارية على أنها نمط من الأنماط السلبية للتفكير يمكن تصوره واقعا متصل لقوة كافية تتضمن نية الفرد أو تفكيره أو اندماجه في رغبته بالانتحار، إذ يتفاوت مدى أو شدة هذه الرغبة من مجرد أفكار عابرة في ذهن الفرد إلى أفكار واسعة وصولا إلى التخطيط التفصيلي للانتحار والقيام بالعملية أو قد تكون محاولات غير مكتملة ويتم اكتشافها بشكل مقصود لغرض لفت أنظار الآخرين إليه أو قد تكون مقصودة وكاملة وتؤدي إلى الموت ويتم إنقاذ الفرد في اللحظات الأخيرة. (صادق كاظم جريو الشمري، حنين حبيب غازي المحنة، 2019، ص 41)

أيضا هي تلك الأفكار التي تظهر على بعض الحالات في مرحلة من مراحل حياتهم بدون تجسيد على أمر الواقع، مجرد

أفكار

بدون سيرورات سلوكية تسمح بالمرور للفعل الانتحاري. (Djaoui bentamara, 2012, p11)

والمرور للفعل الانتحاري قد يؤدي لمحاولة انتحارية أو انتحار نورد فيما يلي تعريف المحاولة الانتحارية:

حسب شنايدر هي كل انتحار بقاء بالفشل لأن الفرد لا يزال على قيد الحياة، وهذا مهما كان سبب الفشل.

(زينب سهيري، 2013، ص 52)

هي أيضا الانتحار الفاشل، رغبة الموت موجودة، إلا أن السلوك الانتحاري غير محكم التنفيذ لذلك لا ينتهي هؤلاء

إلى الموت لأنهم يحاولون تدمير ذاتهم لكنهم يفشلون وذلك إما لسرعة تدخل المحيط لإنقاذهم وإما لضعف التدبير لعملية

الانتحار. (نورة قنيفة، روفية سعدي، 2016، ص 381)

والانتحار:

يعرفه دور كايم بأنه كل حالات الموت التي تنتج بصورة مباشرة، أو غير مباشرة عن فعل إيجابي أو سلبي، يقوم به

الفرد بنفسه، وهو يعرف أن هذا الفعل يصل به إلى الموت.

في حين يعرفه السمعان أنه كل فعل أو أفعال يقوم بها صاحبها لقتل نفسه بنفسه، وقد تم له ذلك وانتهت حياته نتيجة

هذه الأفعال. (عدنان محمد الضمور، 2014، ص 21)

واستنادا لمرجعيتنا الإسلامية والعربية قد ورد مصطلح انتحار في كل من الكتاب والسنة:

فقد خلق الله عز وجل الانسان وميزه على سائر المخلوقات، حيث قال تعالى: " وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ وَحَمَلْنَاهُمْ فِي الْبَرِّ

وَالْبَحْرِ وَرَزَقْنَاهُمْ مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَفَضَّلْنَاهُمْ عَلَى كَثِيرٍ مِّمَّنْ خَلَقْنَا تَفْضِيلًا " الإسراء آية 70.

إن النفس البشرية مصونة ومحرم قتلها والاعتداء عليها إلا فيما يرضى الله عز وجل في المواضع المشروعة بالحق،

حيث يقول تعالى: " يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَأْكُلُوا أَمْوَالِكُمْ بَيْنَكُمْ بِالْبَاطِلِ إِلَّا أَنْ تَكُونَ تِجَارَةً عَنْ تَرَاضٍ مِّنْكُمْ ۚ وَلَا تَقْتُلُوا

أَنْفُسَكُمْ ۚ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُمْ رَحِيمًا " النساء آية 29.

ويقول النبي عليه الصلاة والسلام " كان برجل جراح فقتل نفسه فقال الله تعالى بادرني عبدي بنفسه فحرمت عليه

الجنة" صحيح البخاري ص 218 رقم 1364.

لقد شدد الإسلام من خلال الآيات القرآنية، والأحاديث النبوية الشريفة على حرمة قتل النفس، لأنها ملك لله

تعالى، فلا يجوز لأحد أن يتعدى عليها. (عدنان محمد الضمور، 2014، ص 82 - 83)

وقد ميز بعض الباحثين بين نوعين من الانتحار هما الانتحار الحقيقي أي الموت الجسدي والانتحار النفسي، فيشير الطبيب النفسي المصري وليام الخولي سنة (1976) إلى أن الانتحار الجسدي هو انتحار صريح حين يقتل الفرد نفسه عمداً، أما الانتحار النفسي هو نوع من الانتحار غير الصريح حيث يزهد بعض الأفراد في الحياة تماماً ويبغضونها وتدفعهم عوامل اليأس إلى تحطيم أنفسهم فيصابون بحالات مرضية. (بشير معمريّة، 2009، ص 248)

2- الفرق بين الانتحار والمحاولة الانتحارية:

إن السلوك الانتحاري سلسلة أفعال سواء تم الانتحار أم لم يتم، تشمل الانتحار والشروع فيه والتهديد بالانتحار، ومحاولة الانتحار، ويمكن تصوره على هيئة متصل لقوة كامنة يشتمل على صورة الانتحار ثم التأمّلات الانتحارية تليها محاولة الانتحار وأخيراً وقوع الانتحار الفعلي. (نورة قنيفة، روفية سعدي، 2016، ص 380)

وبإمكاننا التفريق بين الانتحار والمحاولة الانتحارية من خلال النقاط التالية:

- الانتحار يتم بوسائل عنيفة مثل السلاح الناري أو الشنق، أما المحاولة الانتحارية فتتم بتناول الأدوية أو المواد المنظفة وقطع الشرايين "Phlébotomie".

- الانتحار مدروس بسرية تامة، أما المحاولة الانتحارية فتكون غالباً مصرح بها.

- الانتحار يتم غالباً ليلاً، أما المحاولات الانتحارية فتحدث في الغالبية نهاراً.

- غالباً ما يكون سبب الانتحار الفصام أو الميلاخوليا أما المحاولة الانتحارية وهي في الغالب سببها صراعات عائلية وعاطفية.

- تواتر الرجال في الانتحار أكثر من تواتر النساء أما في المحاولة الانتحارية فنجد العكس.

- المنتحر له نية الرغبة في التدمير الذاتي النهائي ويهدف إلى إبادة الأنا.

- المحاول للمحاولة الانتحارية يحاول أن يلفت أنظار محيطه لمشاكله. (زينب سهيري، 2013، ص 52)

- زيادة على ما سبق ذكره في نطاق التفريق بين المحاولة الانتحارية والانتحار نذكر أيضاً أن الهدف عند أصحاب المحاولات

الانتحارية هو البحث عن نسيان ما يعاني منه، وليس البحث عن الموت وهي تأخذ طابعاً اجتماعياً إلى جانب هذا يظهر

الاختلاف في الانتحار والمحاولة الانتحارية في عوامل أخرى كالسن والجنس حسب ما يلي:

- يحدث الانتحار لدى الأشخاص المتقدمين في السن عموماً، أما محاولة الانتحار تنتشر أكثر عند المراهقين والراشدين حتى

سن الأربعين. (عبد الحفيظ معوشة، 2008، ص 49-50)

- نجد نسبتهما تختلف، فهناك عشرة محاولة انتحار مقابل انتحار واحد، مجموعة محاولي الانتحار أصغر سناً مقارنة

بمجموعة المنتحرين. (أمال غزال، 2016، ص 25)

وفي الأخير نجد من المهم جدا أن نتطرق إلى هذه الجزئية الخاصة بالمحاولة الانتحارية والتي تتمثل في كونها لها رسائل قد تأخذ الصيغة المباشرة أو غير المباشرة والتي نجد من الضروري إلقاء العناية لها ونوضحها في الجدول الموالي:

جدول رقم 6: يوضح الرسائل المباشرة وغير المباشرة لمحاولة الانتحار.

- الرسائل المباشرة -	- الرسائل غير المباشرة -
- أريد أن أموت	- قريبا سأكون بسلام.
- أريد الانتهاء.	- سأسافر سفرا طويلا، قريبا.
- لا أستطيع الحياة.	- أنا غير مفيد.
- لا تعني الحياة لي شيئا.	- لم أتمكن من إيجاد مكاني في المجتمع.
- سأكون أحسن ميتا.	- إنني أجد الفرد المنتحر شجاعا.
- الحياة متعبة.	- ستكونون أحسن من دوني.
- لماذا الحياة؟	- ضيعت كل شيء في حياتي.
- إذا وقع هذا سأنتحر.	- خسرت كل شيء في حياتي.
- أخاف أن أنتحر.	- هناك ستكون الحياة أفضل.

(كوروغلي محمد أمين، 2010، ص 22)

- تجدر الإشارة أن هناك فصل بين الفكرة الانتحارية (التفكير الانتحاري أو الأفكار)، محاولة الانتحار والانتحار كفعل محقق قائم بذاته.

إذ هناك دراسة حديثة أجريت في الولايات المتحدة الأمريكية على العامة بينت أن:

- 13,5% من أفراد العينة كانت لديهم أفكار انتحارية.

- 51% من الأفراد كانت لهم أفكار انتحارية وخلصوا بعدها إلى محاولة الانتحار كما هناك محاولة الانتحار التي تحمل طابع قهري موجود لدى 52% من الأفراد.

- 48% من الأفراد كانت لهم محاولات انتحار مرتبة.

فحسب الدكتور بن اسماعيل لا يمكن وضع الانتحار ومحاولة الانتحار في نفس الخانة لأن محاولة الانتحار ليست هي اخفاق بسيط للانتحار فهما صنفان مختلفان عن بعضهما من حيث السمات الخاصة بهما ودلالة كل منهما لذلك هناك من العلماء من اقترح استبدال مصطلح محاولة انتحار بـ " شبه انتحار". (عبد الوافي زهير بوسنة، 2008، ص 46 – 47)

يمكن أن يأخذ الانتحار ومحاولة الانتحار، معنى أو معاني خاصة بالمرهقة: بحيث تشير محاولة الانتحار غالبا إلى اللجوء إلى ميكانيزمات دفاع نمطية في المرهقة، فيحاول المراهق تحليل بعض القضايا المهمة بطريقة علمية وببدي ميولات إلى أن يكون راديكالي نوعا ما، مثالية الأنا تبقى ذات سمات بدائية مع خطر خيبة الأمل والتفكير العلمي يدفع المراهق إلى طريق التشدد.

يلعب المراهق بفكرة الموت ومعنى الحياة وإذا كان معظم المراهقين يفكرون في الموت أو مؤقتا في الانتحار، فإن أقلية فقط من يكون قادرا على محاولة الانتحار وتنتابهم أفكار عدوانية ذاتية.

إن اللعب بفكرة الموت، بالتفكير الانتحاري أو بالمرور إلى الفعل، يمكن من مراقبة القلق الموجود والمرتبط بالحياة.

يمكن أن يحس المراهق بأنه غير قابل للتعرض، ويأخذ أخطار معتبرة كسلوكيات التحدي ويطور المراهق فكرة أنه شخص خاص خارج عن العادي والذي يترجم هواميا بعبارة: " هذا لا يحدث إلا للآخرين"، فهو يعتبر نفسه محميا من خطر بعض القوى الخيالية نوعا ما. (محمد مين كورغلي، 2010، ص 30)

3- واقع الانتحار من خلال الاحصائيات: نقسمها على الشكل التالي:

1-3- دوليا:

لقد أصبحت ظاهرة الانتحار من أبرز المشكلات السلوكية التي امتاز بها العصر واحتلت المراتب الأولى في أسباب الموت لدى الأشخاص خاصة لدى فئة المراهقين والشباب.

حيث سجل في 2007 عشرة آلاف شخص انتحروا وهو عدد يفوق عدد ضحايا الايدز وحوادث المرور، وسطيا فإن حوالي 10% من أولئك الذين يحاولون الانتحار يتابعون حتى الموت، وهناك نسبة أكثر بذلك بكثير يقعون ضحية أفكار الانتحار لكنهم لا يحاولون قتل أنفسهم، ولوحظ أيضا أن النسوة كمعدل وسطي أكثر تفكيرا بالانتحار من الرجال، وفي مؤتمر سنوي حول محاولة الانتحار عقد في فرنسا سنة 2008 ذكر أن هناك محاولة انتحار كل ثلاث ثواني.

(نورة قنيفة، روفية سعدي، 2016، ص 381 - 382)

(حسب منظمة الصحة العالمية 2014 ص 7) تشير التقديرات إلى حدوث ما يقارب 804.000 حالة وفاة بسبب الانتحار عام 2012 وهو ما يمثل معدل الانتحار العالمي السنوي المقيس حسب العمر هو 11.4 لكل 100.000 نسمة (15 للذكور و 8 للإناث).

وفي بعض البلدان يبلغ الانتحار أعلى معدلاته لدى الشباب وهو ثاني أهم سبب للوفاة لدى الفئة ما بين 15 و 29 سنة عالميا. وأمام كل حالة وفاة جراء الانتحار يقابلها الكثير من المحاولات كل عام، فوجود محاولة انتحار سابقة في سجل الأفراد بشكل عامل الخطر الأهم بين عموم السكان.

حيث تشير التقارير أنه يتم تسجيل (3000) حالة وفاة يوميا، ومقابل كل حالة انتحار هناك 20 محاولة انتحار أو أكثر وأن شخصا واحد ينتحر كل 40 ثانية ومن المتوقع أن يرتفع هذا العدد إلى (5,1) ملايين شخص بحلول عام 2020 فالانتحارات من العوامل الرئيسية المؤدية إلى وفاة الشباب من الفئة العمرية (15 – 34) عام في جميع أنحاء العالم. (عدنان محمد الضمور، 2014، ص 74)

2-3- عربيا: نقدم فيه نموذج لدولتين هما:

3-2-1- الانتحار في تونس:

أجريت دراسة في تونس من طرف ثلاث من أكبر الأطباء المتخصصين في الأمراض النفسية والعصبية، كشفت عن ارتفاع نسبة الانتحار في تونس إلى أعلى نسبة في العالم العربي، إذ وصلت الأرقام إلى 10.000 محاولة سنويا حيث يرجع عالم الاجتماع التونسي عبد الوهاب محجوب الظاهرة إلى تفاقم الأزمات النفسية والاجتماعية هذه الأخيرة يقف وراءها التناقض الذي يعيشه الأطفال والمراهقون بين قيمهم العربية والإسلامية والواقع الفاسد الذي انتشرت فيه مختلف الآفات الشنيعة. (عبد الوافي بوسنة، 2008، ص 73)

3-2-2- الانتحار في الأردن:

تشير التقارير الرسمية الصادرة عن مديرية الأمن العام للأعوام (2000 – 2009) إلى أن معدلات الانتحار التام في ارتفاع مستمر خلال السنوات الأخيرة، فقد سجل عام (2000) 27 حالة مقابل (172) محاولة انتحار وشهدت النسبة ارتفاعا متزايد لتصل عام (2009) إلى أعلى معدل حيث تم تسجيل (42) حالة و (212) محاولة انتحار وأشارت التقارير إلى أن أكثر العوامل المؤدية للانتحار هي العوامل الاجتماعية تلها العوامل النفسية ومن بين التقارير أن معظم المنتحرين هم من فئة الشباب من (18-27) سنة. (عدنان محمد الضمور، 2014، ص 78-79)

3-2-3- محليا:

يكثُر الانتحار لدى الفئة الشباب التي تتراوح أعمارهم من 18 إلى 40 سنة، وقد عولجت أكثر من 2741 حالة في الست سنوات التي سبقت عام 2004 وقد سجلت 211 حالة سنة 2001 و 323 حالة في 2002 و 428 سنة 2003، ويظهر الانتحار أيضا لدى فئة الأقل من 18 سنة حيث سجلت 102 حالة سنة 2002 و 77 حالة سنة 2003. أما مصالِح الدرك الوطني فقد بينت الاحصائيات التي قامت بها على المستوى الوطني سنة 2005 وجود 192 حالة انتحار مقابل 223 محاولة انتحار مست بالدرجة الأولى الفئة التي تتراوح أعمارها ما بين 18 – 40 سنة. (عبد الوافي بوسنة، 2008، ص 99-100)

وفي سنة 2007 بلغ المنتحرين في الجزائر 267 حالة حسب احصائيات المديرية العامة للحماية المدنية بحيث احتلت بجاية المرتبة الأولى وطنيا بـ 30 حالة انتحار تليها الجزائر العاصمة. (مصطفى عمور، 2018، ص 1009-1010) حيث يؤكد كاشا أنه 76% من مجموع المحاولات الانتحارية تمثل محاولات انتحارية للشباب و 6% منهم يكررون المحاولة. (زينب سهيري، 2013، ص 50)

بالإضافة إلى أنه أحصت أجهزة الدرك الوطني في الجزائر خلال عام 2011 ما يقل عن 1860 محاولة انتحار و330 حالة انتحار عبر مختلف ولايات الوطن، وتكشف الدراسات أن أغلب المنتحرين فضلوا الموت شنقا. (مصطفى عمور، 2018، ص 1010)

4- أشكال الانتحار:

صنف دور كايم الانتحار في أربعة أنواع يمثل كل نوع منها حالة الشخص المنتحر، وعلاقته مع مجتمعه الذي يعيش فيه، وهذه الأنواع هي:

4-1- الانتحار الأناني:

هو الانتحار الذي يحدث نتيجة لتغلب أهداف الفرد الشخصية وغاياته الذاتية على الأهداف المجتمعية، ويقول دور كايم إن الانتحار يتناسب تناسباً عكسياً مع درجة تماسك الجماعات الاجتماعية، أي إذا كان التماسك الاجتماعي ضعيفاً فإن معدلات الانتحار تكون عالية، وإذا كان التماسك الاجتماعي قوياً فإن معدل الانتحار يكون أقل. (عدنان محمد الضمور، 2014، ص 87)

إن الانتحار الأناني يعتبر النوع الخاص بمجتمعاتنا المعاصرة أين الإنسان يحس بالوحدة والفردية مثل: حالات الشيخوخة، الأرامل والمطلقين، وهنا يكون يأس لا يرى من الحياة فائدة. (زينب سهيري، 2013، ص 58)

2-4- الانتحار الايثاري:

فيحدث عندما يكون المرء في حالة تكامل استثنائية مع مجتمعه، أي عندما تكون الروابط الاجتماعية شديدة القوة وتغلب قيم المجتمع على قيم الفرد، وفي مثل هذه الحالة يتخذ الانتحار من أجل المصلحة العليا وهو الانتحار الذي يرجع إلى شدة اندماج الفرد في الجماعة حتى أنه يفقد فرديته ويقول دور كايم أن هذا النوع يوجد غالباً في المجتمعات التي تتميز بالتضامن الآلي ومن جهة أخرى قد ينتحر الفرد أيضاً إذا فشل في الامتثال لقواعد الجماعة وتوقعاتها.

(إبراهيم بوالفل، 2012، ص 66-67)

صفات المنتحرين وفقاً لهذا النوع:

يشير (عدنان الضمور، 2014، ص 88) إلى بعض الصفات الخاصة بالمنتحرين والمجتمع الذي يسوده هذا النوع من

الانتحار وهي كما يلي:

- لديهم وعي عالي بالمسؤولية الجماعية.

- الالتزام بمعايير الجماعة الأخلاقية وتكون المعايير لديهم مقدسة.

- الالتزام الديني والحزبي عالي.

- الشعور بالوطنية والتفاني من أجلها.

3-4- الانتحار اللامعاري: (الأنومي)

ناجم عن غياب التنظيم الاجتماعي ويعني دور كايم بذلك أن الأوضاع الاجتماعية في حالة الضياع تحرم الناس من المعايير بسبب التغيير السريع أو شيوع عدم الاستقرار في المجتمع، أن فقدان المرجعيات يتحكم إليها المرء في رغباته وميوله، كما يحدث عادة في حالات الخلل الاقتصادي أو المعاناة الشخصية عند الطلاق، قد يؤدي إلى اختلال التوازن بين ظروف الناس من جهة وتطلعاتهم من جهة أخرى.

فاعتبر دور كايم أن ظاهرة الانتحار ظاهرة اجتماعية محصنة ويشير إلى طبيعة الأخلاق السائدة التي ينفرد بها كل مجتمع من آخر بحيث قدس دور كايم مكانة المجتمع وأهم دور الفرد ووزنه في استمرارية المجتمع إلى درجة أنه قال "أن الفرد يعيش في المجتمع وبالمجتمع ومن أجل المجتمع". (مصطفى عمور ، 2018، ص 1014)

4-4- الانتحاري القدري:

وهو نتاج لوضع يكون فيه المرء واقعا تحت وطأة التنظيم الاجتماعي القاهر، وفي هذه الحالة يفضي قمع الفرد إلى

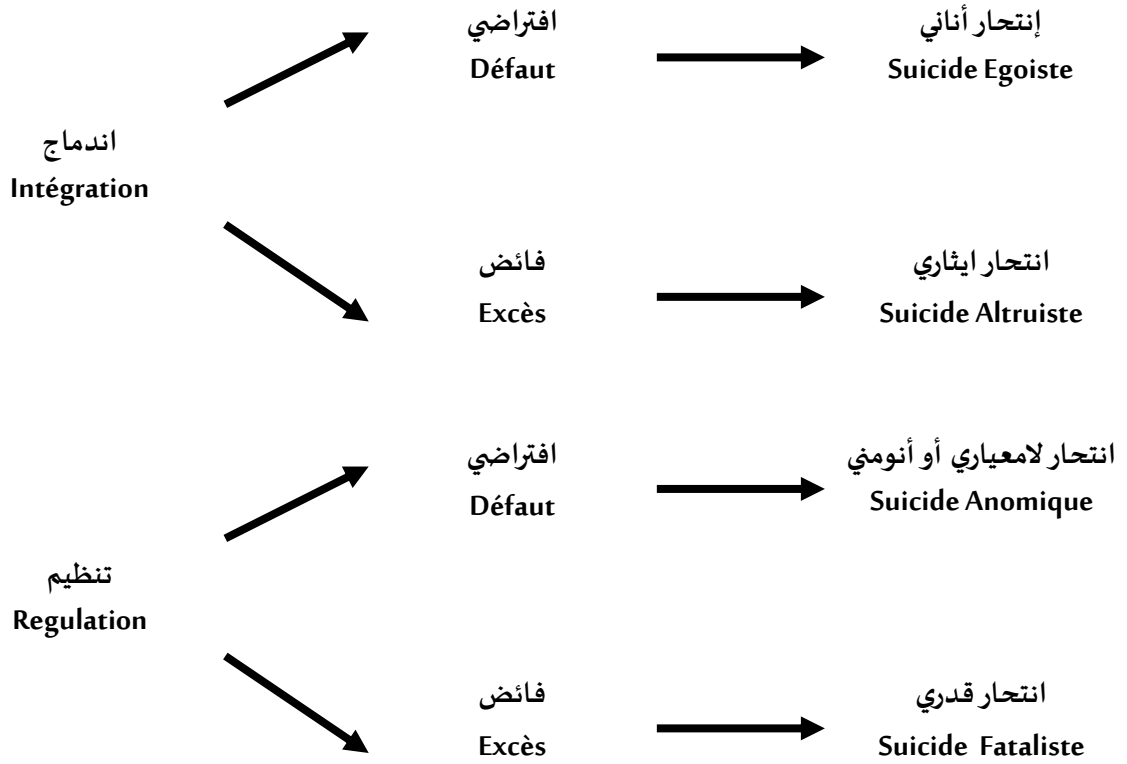
حالة من العجز الكامل أمام القدر والمجتمع. (إبراهيم بوالفل، 2012، ص 69)

إن هذا النوع من الانتحار يمثل حالة معاكسة للانتحار اللامعاري الذي يكون نتيجة لضعف الضوابط الاجتماعية

السائدة، بينما الانتحار القدري يكون نتيجة التشدد والمبالغة في عمليات الضبط الاجتماعي.

(عدنان محمد الضمور، 2014، ص 91)

ونورد فيما يلي أشكال الانتحار حسب دور كايم:



شكل رقم: 3 يوضح أشكال الانتحار حسب دور كايم.

(Chérifa Sider, 2017, p 145)

بالإضافة إلى أشكال أخرى من الانتحار نحاول ذكرها فيما يلي:

الانتحار الجماعي:

يشارك كما تدل التسمية في العملية أكثر من فرد واحد، وهو الآخر يكون على عدة أنماط يمكن أن ينتحر كل فرد من الجماعة على حدا، يمكن أن يحدث كذلك بقبول الجماعة كأن يقتل الأب كل عائلته لكي ينتحر بعد ذلك.

الانتحار العدواني:

يكون خاصة بالحالة النفسية للفرد، إذ يبحث من خلالها عن الانتقام من محيطه بمروره إلى الفعل بأمل ترك في نفسيتهم الندم والتحسر عليه.

الانتحار التهديدي (Suicide menace):

نجده خصوصا عند المراهقين، هو عبارة عن نداء للنجدة، فلا يستهدف مباشرة الموت وإنما تغيير وضعيته أصبحت لا نطاق نذكر من بين هذا النوع اضطراب فقدان الشهية الذي نادرا ما ينتهي بالموت.
(عبد الحفيظ معوشة، 2008، ص 48-49)

5- العوامل المؤدية للانتحار:

لعل من الدقة أن يستخدم العلماء والباحثون في العلوم الانسانية مصطلح العوامل المؤثرة أو المؤدية في دراستهم وتحليلاتهم وليس مصطلح "الأسباب" كما هو الحال لدى أقرانهم في العلوم الطبيعية، وذلك لأن النفس البشرية تتأثر على الدوام بالكثير من المتغيرات اللحظية، حسب المكان والزمان والأفكار التي تمر بداخلها، وتؤثر بالتالي على سلوكياتها الظاهرة التي نلاحظها كدارسين، وعم استقرار هذه السلوكيات على الدوام يصعب لأن مهمة العلوم الانسانية في التنبؤ أو التوقع المسبق ببعضها المستقبلي، مما يضعف قدرتنا على ضبطها وتوجيهها قبل حدوثها. (عدنان محمد الضمور، 2014، ص 46)

وبإمكاننا تقسيم العوامل المؤدية للانتحار إلى:

5-1- عوامل بيولوجية:

من الملاحظ اكلينيكي أن هناك عائلات يكثر فيها الانتحار ومن الأمثلة الشائعة لذلك (عائلة همنجواي) فقد انتحر هو وانتحرت أخته وانتحر الأب قبلها كذلك انتحروا آخرون بالعائلة.

وهذا يشير إلى احتمالات الوراثة الجينية ولكن بشكل جزئي وغير حتمي ويحتاج إلى عوامل أخرى مؤكدة.

وقد أشارت دراسة ألمانية نشرت على موقع جوجل google أن المراهقين من أبناء الأمهات اللاتي حاولن الانتحار أكثر عرضة لمخاطر الاقدام على الانتحار من غيرهم وأوضحت الدراسة بعد تحليل النتائج الإحصائية أن معدل احتمالية التفكير في الانتحار بلغ خمسة أمثاله بين الأطفال لأمهات حاولن الانتحار. (مجدي أحمد محمد عبد الله، 2008، ص 47-48).

دلت دراسة الأدمغة بعد الانتحار على وجود نقص في مادة السيروتونين وخاصة بوظائفها في القشرة الدماغية الجبهية والذي يساهم في افلات السلوك العدواني أو الاندفاعي، وتدلل الدراسات السريرية على أن العنف يزيد في الأشخاص الذين سبق لهم أن حاولوا الانتحار وأن السيروتونين الدماغى يتأثر بعوامل بيئية وانخفاض معدل الكولسترول والاكتئاب النفسى وكلها ترتبط بالانتحار. (وليد سرحان، 2012، ص 159)

2-5- عوامل نفسية:

أشار ويرزليكي (M.Wierz licki) 1998 إلى أن محاولة الانتحار مرتبطة إلى حد بعيد بمتغيرات سلوكية ونفسية معينة، أهمها الاكتئاب، الشعور بالوحدة النفسية وضغوط الحياة الشديدة والألم أو فقدان شيء أو شخص عزيز إن كان الاكتئاب يعتبر أكبر منبه ودافع لتصور الانتحار. (طاوس وازي، 2012، ص 70)

بالإضافة إلى الاضطرابات النفسية وفي مقدمتها الاكتئاب، إذ تكون فكرة الانتحار الفكرة المسيطرة على الشخص المكتئب الذي يصبح لديه اقتناع تام وكامل بأن الانتحار هو المخرج الوحيد لما هو فيه ما لم يساعد على نحو سريع ويريد معظم الأشخاص الانتحاريين أن يهربوا مما يعدونه وضعا غير محتمل ويختلف شكل ذلك الوضع من شخص إلى آخر، وربما يكون الهروب مرض مميت أو مؤلم أو عقاب أو اذلال أو أعباء تثقل كاهله أو ظغوط من أي نوع لا يستطيع تحملها فيجد أن الانتحار هو الحل الأمثل لموقفه. (محمد عزت عربي كاتي، 2015، ص 69)

ولقد أكد العلماء في دراساتهم المختلفة مثل يونج وكوم أن اليأس أيضا يصلح كعامل معرفي، يؤثر في الأعراض الاكتئابية بطريقة مباشرة، ويؤثر في التفكير الانتحاري بطريقة غير مباشرة وكذلك توصل سالتروبلات إلى أن اليأس له تأثير بالنسبة للعلاقة بين الاكتئاب ونية لانتحار، ويبدو اليأس مؤشرا أقوى لنية الانتحار، إذا قدرت بالاكتئاب. (عدنان محمد الضمور، 2014، ص 55)

3-5- عوامل اجتماعية:

الدراسات الاجتماعية تبحث في الأنماط الاجتماعية الثقافية التي تؤثر على الانتحار بما في ذلك الأسرة، الثقافة، الدين، المهنة والمستوى الاقتصادي والاجتماعي والمجموعات والتنظيمات المختلفة، وذلك مأخوذ من الدراسات البيئية والوبائية التي تبحث في علاقة معدلات الانتحار مع المتغيرات السكانية والطائفية، بحيث بدأت الدراسات الاجتماعية الحديثة

بالعالم (موسيلي ودوركايم) وتلاهما الاقتصاديات الاجتماعية التي قام بها (مالتاس) والتحديد التطوري (لداروين)، وقد فسر مورسيلي الانتحار بأنه نهاية عدم وجود المتطلبات الحيوية وبالتأكيد فقدان الأضعف.

(وليد سرحان، 2012، ص 160)

6- النماذج والنظريات المفسرة للانتحار:

-ومن المقاربات التي حاولت تفسير فعل الانتحار نجد:

1-6- المقاربة البيولوجية الوراثية:

إن هذا التفسير يعد أكثر التفسيرات حداثة في تفسير الانتحار، فالعديد من الأبحاث تدرس التحولات داخل نقاط التشابك العصبية، والتي تلعب دورا محفزا في ازدياد عدد المستقبلات المختصة بالسيروتونين، فلقد بينت الدراسات أن انخفاض مستوى السيروتونين يرافقه ازدياد في محاولات الانتحار وكذلك العنف.

(صادق كاظم جريو الشمري حنين حبيب غازي المحنة، 2019، ص 45)

لقد أشاد الطبيب العقلي دافيد برانت Brent.D وهو باحث في جامعة Pittsburgh مختص في مسألة الانتحار لدى المراهقين بأهمية العوامل العائلية في حدوث الانتحار لدى المراهقين، فأعمال برانت ومعانوه عام 1996 وكذا بريدج ومعانوه عام 1997 أظهرت أن الانتحار ينتقل بين أفراد العائلة كما هو حال الأمراض الوراثية الأخرى. فبالنسبة لبرانت قد تكون العلة النفسية المرضية وراء الاندفاع نحو الانتحار ومحاولة الانتحار. (عبد الوافي زهير بوسنة، 2008، ص 51)

إن الدراسات البيولوجية استهدفت بصورة أساسية تحديد العوامل البيولوجية والوراثية المرتبطة بالخطر الانتحاري.

العوامل الوراثية: Pitchot Wanseau

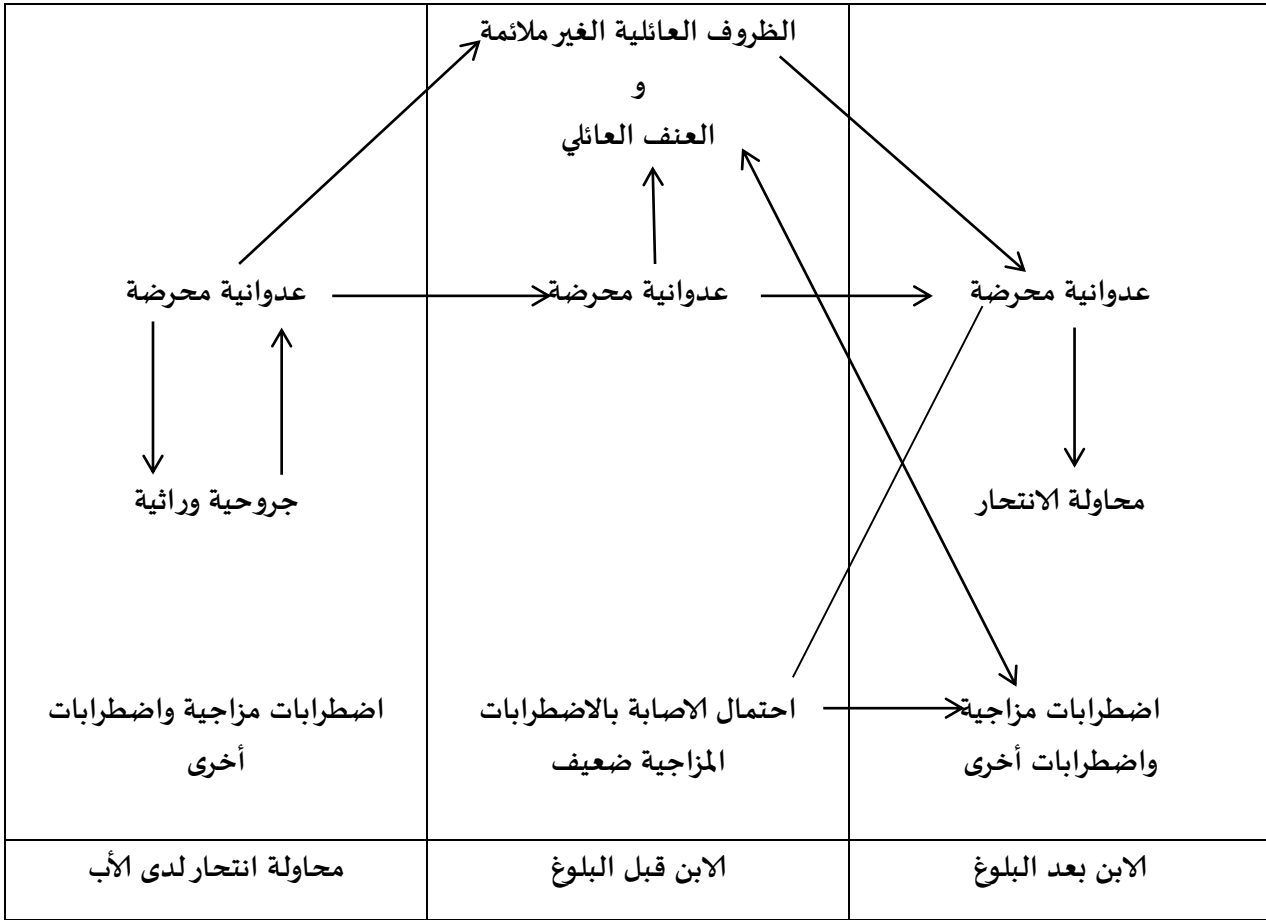
قدما العوامل الوراثية الأساسية المساهمة في الفعل الانتحاري، فالدراسات التي أجريت على العائلات وكذلك الدراسات النادرة التي أجريت على التوائم المتبينين أكدت وجود هشاشة وراثية عند الأشخاص المتسمين بالسلوكات الانتحارية وقد أبرزت 13 دراسة من مجموع 14 دراسة ارتفاع الخطر الانتحاري في العائلة من الدرجة الأولى عند أشخاص ماتوا عن طريق الانتحار.

من جهة أخرى مجموعة الدراسات التي درست توافق الانتحارات أو محاولة الانتحار عند التوائم أبرزت معدل عالي عند التوائم الحقيقية (13,2%) بالمقارنة مع التوائم غير حقيقية (0,7%).

وسائط الدماغ: السيروتونين Sérotonine

العديد من الأبحاث تشير إلى أن نقص الانتحار العصبي للسيروتونين يشكل عامل من عوامل الخطر الانتحاري فقد توصل كل V.orango و Al إلى أن انخفاض معدل السيروتونين (5-ht) أو تمثيل الغذائي الرئيسي (-L'acide 5-hydroxy-indol-acitique 5- hiaa) في جذع الدماغ أو اللحاء ما قبل الفصل الجبهي يؤدي إلى زيادة أو ارتفاع الخطر الانتحاري أو حالات الانتحار. (Djaoui bentamra, 2012, p 50,51,52)

الشكل التالي يبين أثر العوامل الوراثية في حدوث المحاولات الانتحارية المبكرة:



الشكل رقم: 4 يبين أثر العوامل الوراثية في حدوث المحاولات الانتحارية المبكرة

(عبد الوافي زهير بوسنة، 2008، ص 52)

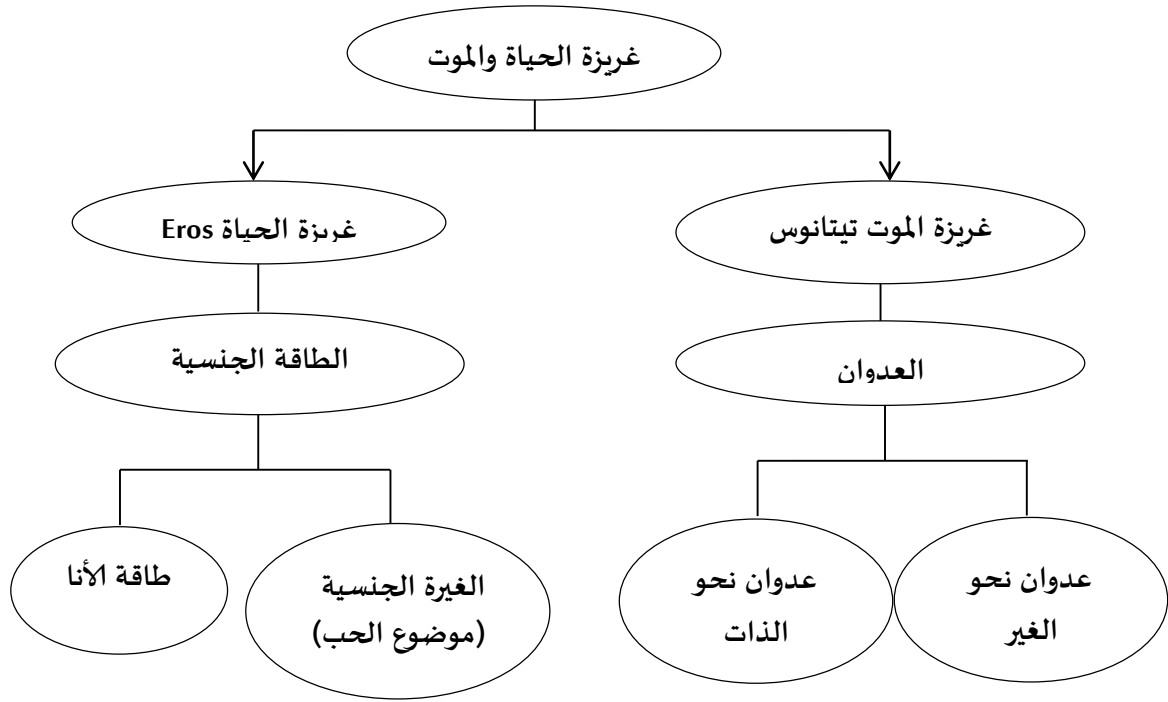
2-6- المقاربة التحليلية:

بدأت هذه المدرسة على يد العالم النمساوي (سيجموند فرويد) الذي استطاع الكشف عن جانب اللاشعور من النفس، خلال مراجعات المرضى له للعلاج، حيث كان يعمل طبيب عصبي يعمل في تشريح الأدمغة ثم انضم إليه مجموعة من العلماء، كان منهم كارل جويستون يونغ Yang وألفرد أدلر Edler وغيرهم.

يرى فرويد أن المنتحري يقع فريسة لغريزة أو انفعال عدائي، أخفق في التعبير عن نفسه فانعكس على الداخل أي على الذات نفسها ليقتلها وعندما يصل الفرد إلى مرحلة الاكتئاب واليأس يصبح الموت عنه مقبولا (عدنان محمد الضمور، 2014، ص 97-98)

فالانتحار حسب هذه المقاربة ما هو إلا صراع قائم بين غريزة الموت (Thamatos) وغريزة الحياة (Eros) وغلبة غريزة الموت عند الفرد وتبعاً لذلك فالانتحار هو عدوان مرتد إلى الذات بفاعلية آليات التقمص أو الإبدال تحت ضغط اعتبارات اجتماعية أو ذاتية تمنع وقوع العدوان على موضوعه الخارجي فينعكس إلى الداخل على الذات نفسها ليحاول تدميرها. (رانيا هلال، 2016، ص 115-116)

وهذا ما يوضحه الشكل الموالي:



شكل رقم: 5 يوضح غريزتي الموت والحياة من وجهة نظر التيار التحليلي.

(إلهام حمزة محمد الخواجة، 2016، ص 49)

بينما يعتبر أوتو فينجل (Frenckel) الانتحار انقلاباً للسادية ضد الشخص نفسه، وخاصة في انتحار مريض الاكتئاب وضد الرأي يكون من وجهة نظر الأنا الأعلى حيث يتحقق في الانتحار الاكتئابى الرأي القائل بأن ما من أحد يقتل نفسه ما لم يسبق له أن نوى قتل شخص آخر، أما من وجهة نظر الأنا فلانتحار يعبر عن الحقيقة مؤادها أن التوتر الشنيع الذي يولده ضغط الأنا الأعلى أصبح لا يحتمل، كما أن الأنا ترى نفسها وقد تخلت الأنا الأعلى عنها وحتى تسليم نفسها وقد تخلت الأنا الأعلى عنها ومن ثم تسلّم نفسها للموت. (مصطفى عمور، 2018، ص 1015)

كما ساهم (كارل منجر) مساهمة فعالة في تطور وتقديم تفسير إذ قام بتنمية الفروض الفرويدية الأساسية وإثراءها من خبرته العيادية الواسعة وتحديد عناصر النظرية ويعد هو المحلل النفسي الوحيد الذي احتفظ بمفهوم غريزة الموت الفرويدية، محييا إياها في التحليل النفسي من جديد.

ويخلص في تفسيره للانتحار بأنه نوع خاص من الموت يتضمن ثلاث عناصر تشتق وجودها وديناميكيتها من الافتراض الثلاثي لجهاز الشخصية عند فرويد، تتمثل في مجموعة من الرغبات هي:

- رغبة في أن أقتل: وهي تصدر عن الأنا، لأنها إحدى جوانب نشاطه، ومضمون هذه الرغبة نزعة عدوانية ووجدان مشحون بالكراهية ورغبات في اتهام الآخر وتوبيخه، وعزله والتخلص منه وإبادته والانتقام منه.

- رغبة في أن أقتل: وهي رغبة تشق وجودها من طبيعة تكوين الأنا الأعلى فإن شدة وجدان الأثم وما يتبعه من توبيخ واتهام ذاتي، يكشفان عن حاجة ملحة إلى العقاب، لذلك فهي تتضمن النزاعات المازوشية، بما تتضمنه من استمتاع بالخضوع والانهزام وتلذذ بمعاناة الألم.

- رغبة في أن أموت وترحيب بالموت، وهي تتولد في الهو بوجه عام وغريزة الموت والتدمير بوجه خاص، ومضمون هذه الرغبة يعود إلى الشعور الأساسي باليأس والضياع ليسانده وجدان ليسانده الخوف وتثبيط الهمة والخيبة وإحساس عام بالتعب.

(عدنان محمد الضمور، 2014، ص 99-100)

3-6- المقاربة الاجتماعية: نورد ضمنها نظريتين:

1-3-6- نظرية دور كايم في الانتحار:

إن تناول ظاهرة الانتحار باعتبارها ظاهرة نسبية بحثة يجعل المشكلة أحادية البعد ويعزل الفرد كجهاز عن بقية المثيرات الاجتماعية التي تحيط به والتي تؤثر فيه وعلى هذا الأساس قام علماء الاجتماع بتقديم تفسيرات اجتماعية لظاهرة الانتحار، فقد ذهب " اميل دور كايم" إلى ظاهرة الانتحار كظاهرة اجتماعية ترتبط أساساً بالنظام الاجتماعي وما يطرأ عليه من ظروف تغير مفاجئة أو ما يجري على الجماعات الاجتماعية. (حسين فايد، 2008، ص 349)

كما اعتبر دور كايم الانتحار ظاهرة اجتماعية بل دلالة عن طبيعة الأخلاق السائدة في مجتمع معين، وبذلك عارض ورفض بشدة التفسيرات السائدة في القرن التاسع عشر والمتمثلة في دور الوراثة، الجنون، المناخ وتقليد الآخر في انتحاره، وأكد دور كايم من خلال الاحصائيات عن التبدلات التي تطرأ على نسبة الانتحار في الزمان والمكان محاولاً كشف العوامل المفسرة لتلك الظاهرة من المنظور الاجتماعي، إذ توصل إلى أن الانتحار يشير إلى سلطة المجتمع على الفرد، فالانتحار يتغير ويتأثر بطريقة معاكسة لتكامل المجموعات الاجتماعية فيما بينها بناء على أن الفرد جزء لا يتجزأ من تكوين هذه المجموعات

الاجتماعية، فعندما تكون الجماعة متماسكة يتماسك فيها الفرد وتتبلور قيم وقواعد السلوك لتنظيم العلاقات بين الأفراد بمعنى آخر فالجماعة تعمل على مساعدة الأفراد في اتجاه السبل الناجعة لتحقيق ما يصبون إليه وبالتالي تقل نسب الانتحار في مثل هذه المجتمعات. (طاوس وازي، 2012، ص 64)

لقد بينت دراسات دور كايم أيضا للانتحار أن هذا الأخير يكثر مع تفكك الروابط الاجتماعية ويؤدي إلى ثلاث وظائف مختلفة تعد الأولى طريقة الهروب من وضعية لا يستطيع الفرد تحملها، أما الثانية فتتمثل في العدوانية الموجهة نحو الذات في حين تمثل الثالثة في كونها رسالة تعبر عن خيبة أمل الفرد في مواجهة وضعية صعبة.

(صادق كاظم جريو الشمري حنين حبيب غازي المحنة، 2019، ص 46)

2-3-6- نظرية الضغوط:

صاحب هذه النظرية كلاود وأوهلين وترى هذه النظرية حالة اللامعيارية في المجتمع تجعل الأفراد مشوشين وغير قادرين على التمييز بين الأعراف التي توجه سلوكهم وتتوالد الضغوط عندما تكون الأعراف الاجتماعية غير واضحة أو متصارعة أو ضعيفة أو عندما تفشل في تقديم الفرصة للأفراد لتحقيق حاجاتهم، وهذا يؤدي إلى الاحباط، والاحباط يؤدي إلى الانحراف والانتحار، ومن أهم الأبنية الاجتماعية الضاغطة (الفقر) الذي يدفع إلى الانحراف.

(راهبة عباس العادلي، أشواق صبر ناصر، 2016، ص 866)

مما تقدم سابقا نجد أنه كل مقارنة قد قدمت من وجهة نظر معينة في تفسير الانتحار، فالمقاربة البيولوجية قد ربطت بين الجانب البيولوجي ودور العوامل العائلية (الوراثية) في حدوث الانتحار، والمقاربة التحليلية أرجعت السبب في دراستها للظاهرة إلى الجهاز النفسي والمتمثل في الهو، الأنا، الأنا الأعلى، في حين المقاربة الاجتماعية لكلتا التوجهين لكل من نظرية دوركايم ونظرية الضغوط جعلت من العوامل الاجتماعية السبب الحاسم في خفض وزيادة المحاولات الانتحارية والفعل الانتحاري الذي يعتبر عملية معقدة ومركبة من مراحل مختلفة تبدأ بالتفكير الانتحاري ثم تتقدم خلال مراحل من تأمل ثم تخطيط نشط وفي النهاية تتراكم محاولات انتحار نشطة وأخيرا إكمال هذه المحاولة.

لهذا ارتأينا أنه لفهم هذه العملية المعقدة يجب الأخذ بعين الاعتبار وجوهات النظر ككل ضمن إطار شمولي دون الاهتمام بجانب معين نظرا لما يتميز به السلوك الانتحاري وعلى وجه الخصوص التفكير الانتحاري من خصوصية من ناحية أخرى.

7- مميزات الشخصية المقبلة على الانتحار:

- هناك صفات مميزة لمن يفكر في الانتحار أو يحاول أو ينتحر يمكن إيجازها على النحو التالي:
- يغلب على شخصية المنتحرسومات عدم النضج والنكوص الطفولي المتمركز حول الذات ويعاني المنتحرم من الوحدة وتنطوي شخصية على عدوان شديد كامن والعجز عن تكوين علاقات اجتماعية مرضية.
- كما أنهم يتسمون بالانطواء وفرط الحساسية، كذلك تتسم شخصيته باللامسؤولية وبلا هوية جنسية، ويعيش حالة من الفراغ المستمر والشعور بالاكئاب مع الافتقار للتفاؤل والشعور بالتعاسة وانعدام الأمل بالمستقبل.
- (إلهام حمزة محمد الخواجة، 2016، ص 34-35)
- الألم النفسي الذي لا يطاق، إذ لا يقدم أي فرد على الانتحار وهو سعيد والمنتحري يسعى للهروب من الألم.
- التفتيش عن الحل، إذ أن الانتحار لا يحدث عشوائيا بل في الأغلب جواب على الحيرة القائلة "كيف أخرج من هذا الموقف؟"
- القيام بمحاولة إطفاء الوعي، إذ يمكن القول أن الانتحار هو هروب من الجلال (الوعي).
- الكشف عن الرغبة في الانتحار "إذ أن 80% من الأشخاص الذين يعزمون على الانتحار يفضون بنيتهم إلى المقربين منهم.
- (عبد الحفيظ معوشة، 2008، ص 76-77)
- خلل على صعيد الأنا، فلا يستطيع بلورة الطاقات الدفاعية للتعامل مع الآخرين.
- الشعور الواقعي أو الخيالي بالنقص أو الخسارة.
- الشعور بصعوبة الظروف وعدم القدرة على مواجهتها.
- توظيف كل الخيال تجاه شيء معين، وهذه هي الطعنة النرجسية، أو ضعف الخيال لديه ولا يستطيع التخفيف من ضغوطاته عن طريقه.
- العنف مع الذات النابع من الكذب وصعوبة التعبير.
- عاجز عن إيجاد الحلول وفاقد للقدرة الذاتية ولا يجد سوى الانتحار كونه الحل الأمثل لأية مشكلة.
- (إلهام حمزة محمد الخواجة، 2016، ص 35)

8- مراحل تطبيق الفعل الانتحاري:

- إن الانتحار هو عملية مركبة من مراحل متعددة تبدأ بالتفكير الانتحاري وتتقدم خلال مراحل من تأمل الانتحار النشط ثم التخطيط النشط للانتحار وفي النهاية تراكم في محاولات انتحار نشطة ثم إتمام الانتحار، ويعد التفكير الانتحاري

هو الخطوة الأولى باتجاه الطريق نحو الانتحار الفعلي، ويعد التفكير الانتحاري وخاصة الأفكار والمعتقدات حول السلوكيات والنوايا على أنه العلامات المبكرة المنذرة بخطر السلوكيات الانتحارية. (رانيا هلال، 2016، ص 114-115)

عادة ما يحدث الانتحار كما ورد في مرجع (توماس جانس وآخرون، ترجمة مي محمد إبراهيم، 2012، ص 17 – 18) خلال أزمة هذه الأخيرة عادة ما تتطلب تهيؤ، منبه، ميسر وتوفر الطريقة التي سيتم من خلالها.

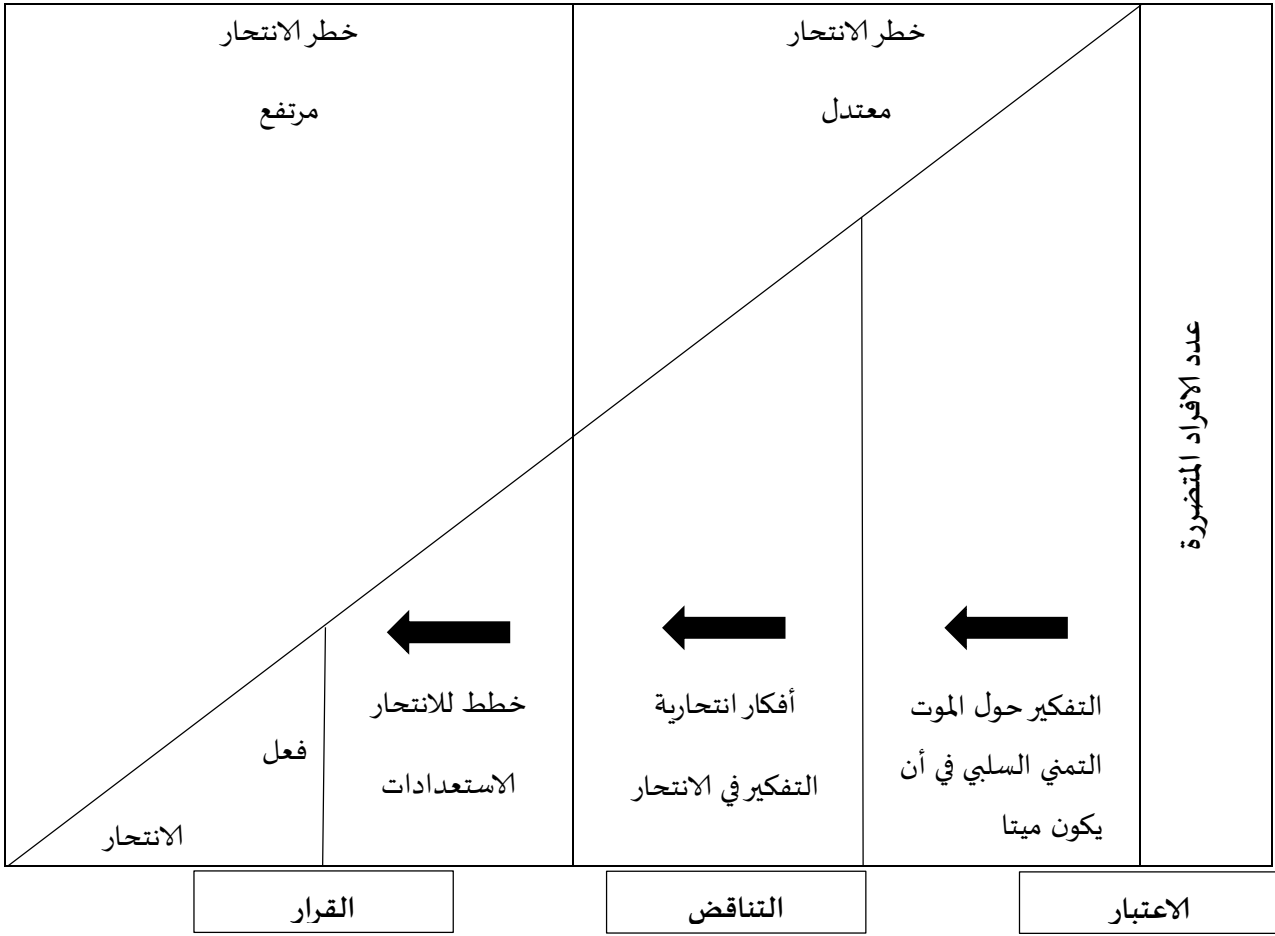
1-8- التهيؤ: كما نوقش من قبل الشباب الذين يحاولون لديهم تهيؤ للقيام بذلك في كثير من الحالات، بسبب مشكلة بالصحة النفسية، غالباً ما تكون الاكتئاب.

2-8- المنبه: معظم حالات الانتحار أو محاولات الانتحار تحدث بعد حدوث شيء يجعل المراهقين يشعرون بالتعاسة أو الخوف أو الغضب، النزاعات مع الآخرين (الوالدين، الأصدقاء، المدرسة، الشرطة) هي منبهات متواترة ومن الأمثلة على ذلك الأزمات التأديبية (عندما يرتكب المراهقون خطأ مثل: السرقة وهم في انتظار العقاب) والاهانة العائلية وتهديد بالانفصال عن صديقه أو صديقها والاختصاص عن الاعتداء الجنسي، عادة ما ينظر إلى هؤلاء بأنهم أكثر فجاعة من قبل المراهق عن الأشخاص الآخرين.

3-8- الميسر: من المرجح أن المشاعر القوية التي تنتهجها الأزمات تؤدي إلى الانتحار إذا ما اختل حكم الشاب عن طريق الكحول أو المخدرات، ويشمل الميسر أيضاً التباهي مع أو الإعجاب بشخص معروف يكون قد انتحر، حالات الانتحار بين أفراد العائلة أو الأصدقاء، أو إذا كان المراهق يفتقر إلى المعتقدات الدينية الراسخة التي تحضر الانتحار.

4-8- الفرصة: وأخيراً يحتاج المراهقين للحصول على وسائل الانتحار بطريقة مقبولة بالنسبة لهم، على الرغم من أنه قد يبدو غريباً، فإن الناس في كثير من الأحيان تكون لديهم فكرة واضحة عن الطريقة التي يرغبون في قتل أنفسهم بها.

وكمثال على ذلك مبيّن في الشكل ملامح تطور الفعل الانتحاري.

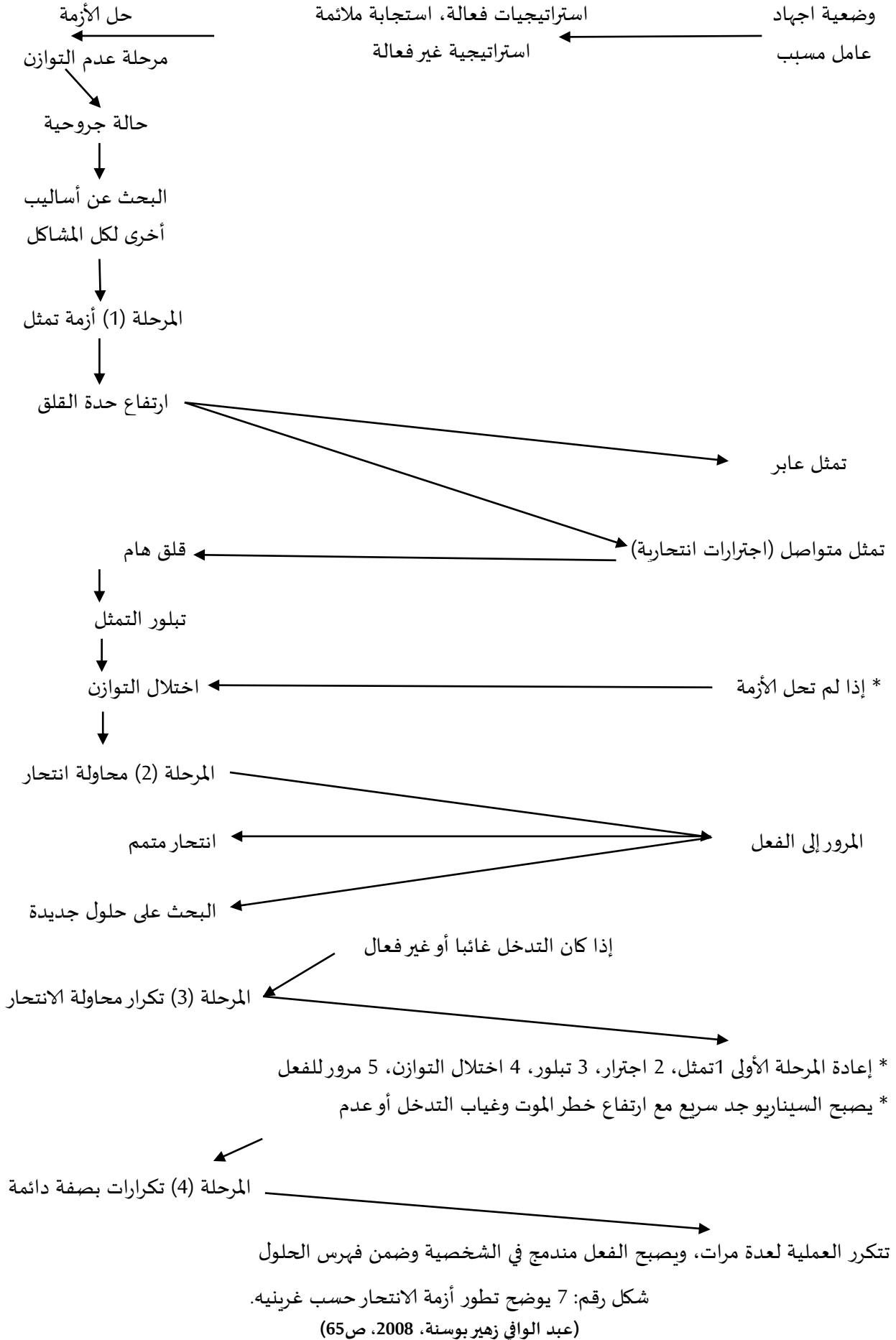


شكل رقم: 6 يوضح مراحل تطور الفعل الانتحاري.

(توماس جانس وآخرون، ترجمة مي محمد إبراهيم، 2012، ص 17)

أما غرينيه (Grenier) فقد وضح مخططا بيانيا لسنة 1994 يوضح من خلاله كيفية تطور أزمة الانتحار لدى المراهقين، وذلك حسب الجمعية الكندية التي تهتم بما تسميه علم لانتحار كما ذكر أهم مسببات الانتحار والتي تتمثل حسبها في الاضطرابات العقلية، أهمية العوامل الأسرية، فقدان أعز الأصدقاء وكذا سمات شخصية المراهق، بالإضافة إلى توفر

وسائل التهديم الذاتي. (عبد الوافي زهير بوسنة، 2008، ص 64)



9- إرشادات و تدابير للحد من الانتحار و المحاولة الانتحارية:

يجد أحيانا المختص النفسي أو الممارس عموما في المجال الطبي صعوبة في تقدير الخطر الانتحاري لدى المفحوص،

ولهذا يجب عن القيام بهذا التقدير طرح سؤالين رئيسيين مهما كانت السوابق المرضية والاضطرابات التي يبدىها المفحوص:

- لماذا يريد المفحوص الانتحار؟

- ما هو خطر المرور إلى الفعل؟

وللإجابة على هذه التساؤلات يجب الأخذ بعين الاعتبار النقاط التالية:

- تجنب اعتماد خطة وقائية على أساس ديني أو مذهبي: لأنه بذلك يصبح الانتحار اعتداء على المحرمات وقد ينتج لدى

المفحوص الشعور بالذنب، فالأساس ليس اتخاذ إجراءات ضد الانتحار باعتباره محرّم وجريمة، لكن الهدف الرئيسي هو

تجنب المرور إلى الفعل مهما كانت الدوافع والأسباب العميقة.

- لا يجب تقييم خطورة محاولة الانتحار بالنظر إلى الوسيلة المستعملة، لكن على عكس يجب التعمق في معنى وهدف محاولة

الانتحار. (محمد لين كوروغلي، 2010، ص 35)

- لكي تكون الأهداف الوطنية للوقاية من الانتحار أهدافا فعالة فإنه يمكن تصميمها بحيث:

- يتم تعزيز الترصّد وإجراءات البحوث.

- تحدد وتستهدف الفئات القابلة للتأثر.

- تحسين تقييم ومعالجة السلوك الانتحاري.

- تعزيز عوامل الحماية البيئية والفردية.

- زيادة الوعي من خلال التثقيف العام.

- تحسين المواقف والمعتقدات الاجتماعية وللتخلص من الوهم اتجاه الأشخاص الذين يعانون من اضطرابات نفسية أو

الذين تبدو عليهم السلوكيات الانتحارية.

- تحد من إتاحة الحصول على وسائل الانتحار.

- تشجيع وسائل الاعلام على اعتماد سياسات وممارسات أفضل عند تناول التقارير حول الانتحار.

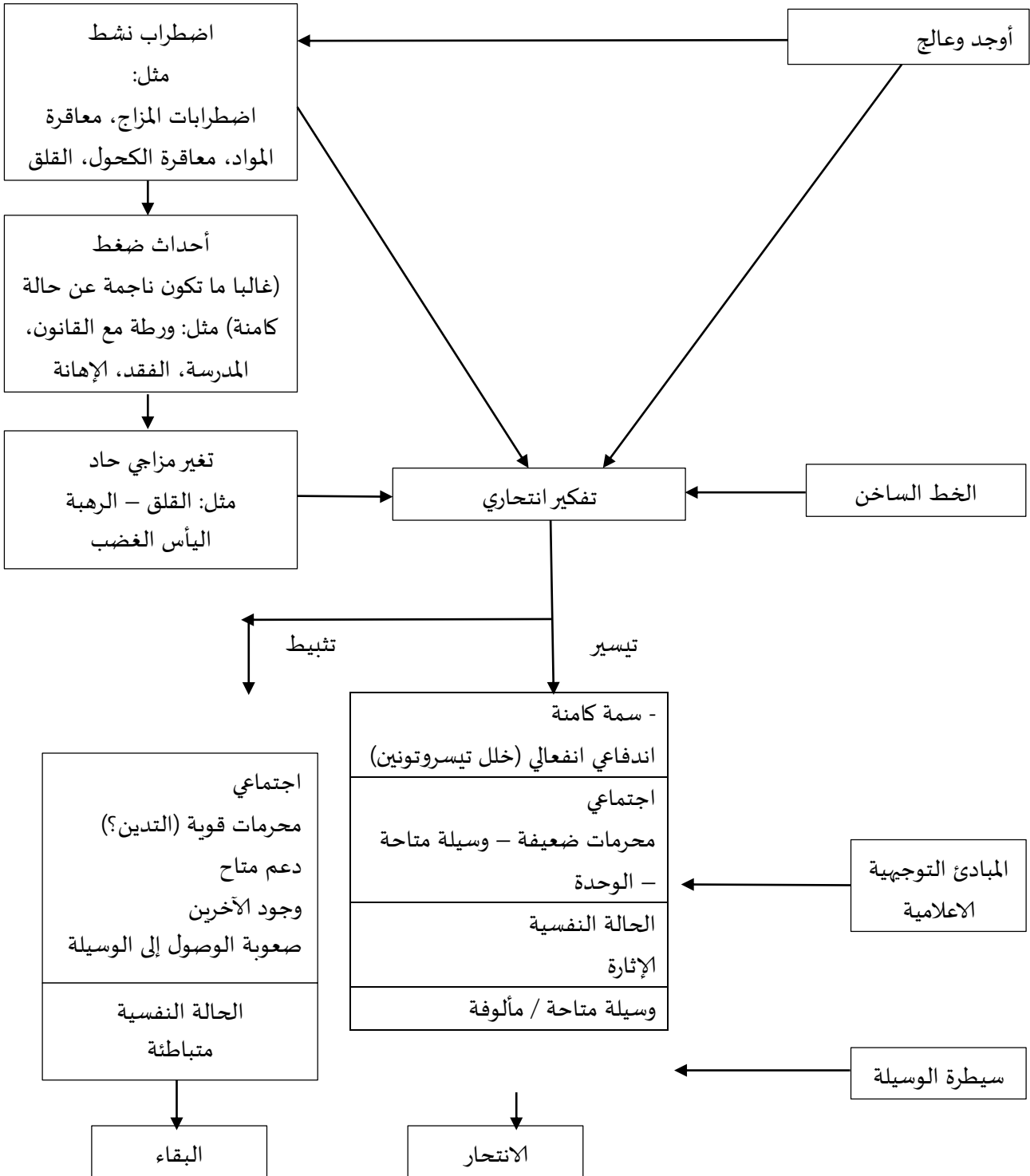
- تقديم الدعم للأفراد المفجوعين بسبب الانتحار.

- بالإضافة إلى ذلك ينبغي على جميع البلدان النظر في الأحكام القانونية المتعلقة بالانتحار للتأكد من أنها لا تعمل كعائق أمام

طلب المساعدة. (منظمة الصحة العالمية، 2014، ص 54)

- ويمكن أن نضيف إلى ذلك نقطتين مهمتين تساعد في تقليص مؤشر اضطراب المراهقين إلى المرور إلى الفعل هما:
- تقديم معلومات عامة حول موضوع الانتحار للوالدين والمعلمين وكل من له صلة بالأفراد ذوا الأفكار أو الميولات الانتحارية وحتى عند الأفراد العاديين ليصبح العام والخاص على علم بعوامل خطر الانتحار.
- تشجيع خلق مراكز استماع أين يستطيع أي شخص أن يتوجه في حالة أزمة انتحارية، أما أن يكون مركز معين أو خط هاتفي، ويكون الهدف المنشود هو تمكين الناس من الوصول إلى الفرد المقدم على الانتحار لكيلا يحس أنه وحده من جهة ومن جهة أخرى أنه في وضعية من دون مخرج. (محمد لبن كوروغلي، 2010، ص 37)

وكمثال على ذلك مبيّن في الشكل نموذج تطور الفعل الانتحاري والعناصر ذات الصلة بالوقاية من الانتحار.



شكل رقم: 8 يوضح نموذج لتطور الفعل الانتحاري وأنواع التدخلات الوقائية المستهدفة.

(توماس جانس وآخرون، ترجمة مي محمد إبراهيم، 2012، ص 19)

خلاصة:

من خلال ما تم عرضه سابقا في إطار محاولة الإحاطة بكل ما يتعلق بالتفكير الانتحاري، من مختلف جوانبه كالحقل الدلالي لكل من الفكر الانتحاري، المحاولة الانتحارية والانتحار، الفرق بين الانتحار والمحاولة الانتحارية، أشكال الانتحار، العوامل المؤدية إليه وكذلك المقاربات المفسرة لهذه الظاهرة وفي الأخير الارشادات والتدابير للحد من الانتحار أو المحاولة الانتحارية لا يسعنا إلا القول أن الانتحار ليس ردة فعل لموقف حصل مع الفرد في حينه وإنما هو تحصيل حاصل لمجموعة من التراكمات والضغوط التي يتعرض لها المراهق مسببة بذلك إجهادا وإعياءا نفسيا في حين تفشل الاستراتيجيات في السيطرة على هذه المطالب فيكون اللجوء للانتحار كتمرد على الوضع العالي أو كهروب من وضعيات فاقت الاحتمال. كما تجدر الإشارة إلى أن الدول المتقدمة تعبر اهتماما بالغاً لمشكلة الانتحار وتعمل على تفاديها أو التخفيف من شدة تواترها في الوقت الذي نجد فيه الدول العربية لا تعيره إلا بعض الدراسات النادرة.

الفصل الرابع: المراهقة

تمهيد

1. تعريف المراهقة والبلوغ.
2. مراحل المراهقة.
3. مظاهر النمو في المراهقة.
4. النظريات المفسرة للمراهقة.
5. أشكال المراهقة.
6. حاجات المراهقة.
7. مشكلات المراهقة.
8. المراهقة والانتحار.

خلاصة

تمهيد:

إن المراهقة تعتبر من أهم المراحل العمرية التي يمر بها الفرد حيث يحصل خلا هذه المرحلة الكثير من التغيرات والتطورات في جوانب عدة، فهو ينتقل عبرها من مرحلة إلى مرحلة بعدها كان يعتمد على الآخرين يصبح يعتمد على نفسه كفرد راشد، وينتقل بذلك إلى مرحلة عمرية أكثر نضجا، فيشعر المراهق بالاستقلال، ويسعى لإثبات نفسه للآخرين، غير أنه يحتاج إلى الرعاية والتوجيه لتجاوزها بنجاح وسنعرض من خلال هذا الفصل مفهوم المراهقة والبلوغ ومراحلها ومظاهر النمو في المراهقة والنظريات المفسرة لها، بالإضافة إلى أشكالها وحاجاتها ومشكلاتها والمراهقة والانتحار.

1 - المراهقة: بإمكاننا تعريفها كما يلي:

1-1- لغة:

المراهقة ترجع إلى الفعل راهق والذي يعني الاقتراب من الشيء، فراهق الغلام فهو مراهق، أي قارب الاحتلام فالمراهق هو الصبي الذي اقترب من حدث البلوغ. (عبد الله الطاق، 2011، ص 23)

أما كلمة Adolescence الفرنسية، فهي تعني فترة عمرية بين البلوغ والرشد، بحيث أن هذا المصطلح مشتق من الكلمة اللاتينية Adolescence والذي يعني التدرج نحو النضج الجنسي والجنسي والعقلي والانفعالي وهو مشتق من لفظة Adulte راشد. (نادية التازي، 2008، ص 12)

2-1- اصطلاحا:

المراهقة في علم النفس عيني الاقتراب من النضج الجنسي والعقلي والنفسي والاجتماعي ولكنه ليس النضج نفسه لأنه في مرحلة المراهقة يبدأ الفرد في النضج العقلي والجنسي والنفسي والاجتماعي ولكنه لا يصل إلى اكتمال النضج إلا بعد سنوات عديدة قد تصل إلى تسع سنوات. (خولة دبله، 2015، ص 117)

المراهقة هي فترة انتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد والرجولة أو هي فترة انتقال من مرحلة التبعية للوالدين، إلى مرحلة الاستقلالية والاعتماد على الذات، أو هي مرحلة البلوغ والاستعداد للزواج والعمل وتحمل المسؤولية، أي هي فترة الانتقال من عالم المدرسة إلى عالم العمل وبناء أسرة. (جميل حمداوي، د ت، ص 18)

2- تعريف البلوغ:

هي المرحلة التي يتم فيها النضج الجنسي، الذي يحصل عند الانسان، حيث تصل الفتاة إلى مرحلة نضج المبيضين بدأ الطمث، والفتى إلى مرحلة القذف، والمراهقة هي مرحلة انتقال من الطفولة إلى النضج أي الرشد، ويتغير فيها الجسم، والتفكير والمشاعر والانفعالات والاهتمامات الخاصة كل ذلك وفق البيئة الاجتماعية والثقافية التي ينتهي إليها المراهق كما تتأثر نفسية وشخصية المراهق بالمعاملة التي يتلقاها، لأنها مرحلة مليئة بالصراعات.

ويكتمل البلوغ عندما يصل الجسم إلى أقصى نموه من حيث الشكل أو وظائف الأعضاء، فبالنظر إلى إمكان الذكور والاناث الانجاب. (مريم سليم، 2002، ص 376)

الفرق بين المراهقة والبلوغ: يمكننا أن نميز بين المراهقة والبلوغ كما يأتي:

- المراهقة هي مرحلة وسط تقع بين سن الطفولة وسن الرشد، وهي مرحلة انتقالية ينتقل فيها المراهق وهو طفل غير ناضج جسميا وعقليا وانفعاليا واجتماعيا إلى انسان يتدرج نحو النضج الكامل ومحاولة الاستقلال والاعتماد على النفس وإثبات الذات. (أحمد نايل الغرير وأحمد عبد اللطيف أبوسعد، 2010، ص 21)

- والبلوغ يشير إلى الجانب العضوي ومجموعة من التغيرات المرفولوجية والنفسية والفيزيولوجية التي تتكون عند الانسان أثناء انتقاله من الطفولة إلى المراهقة. (نادية التازي، 2008، ص 12)

- فالبلوغ ما هو إلا جانب واحد من جوانب المراهقة، كما أنه من الناحية الزمنية يسبقها فهو أول دلائل دخول الطفل مرحلة المراهقة. (ناصر الشافعي، 2009، ص 14)

البلوغ هو النضج الجنسي الداخلي للوظائف وإفرازات الجنسية والنضج الجنسي الخارجي للأعضاء، وبالتالي اعتباره كرجل وكامرأة مكتملة ويصبحون قادرين على التناسل.

2- مراحل المراهقة: تنقسم المراهقة إلى ثلاث مراحل وهي كما يلي:

1-2- المراهقة المبكرة:

المراهقة المبكرة تمتد بين عمر 12 إلى 14 سنة تقريبا، وحسب علماء النفس يتضاءل فيها السلوك الطفلي، وذلك لخروج الطفل من مرحلة الطفولة والدخول في مرحلة جديدة تبدأ معها المظاهر الجسمية والعقلية والانفعالية والاجتماعية الخاصة بالمراهق في البروز، ومن المؤكد في هذه المرحلة تبرز مظاهر النمو الجنسي.

(عبد الرحمان الوافي، 2008، ص 162)

2-2- المراهقة المتوسطة:

من 14 إلى 17 سنة وتتميز بتغيرات بيولوجية سريعة. (هي بنت محمد بن مسعود العطوي، د ت، ص 10)

في هذه المرحلة يسعى المراهق لإبراز رأيه وقدراته، ويتعارض مع الأهل وأوامرهم.

3-2- المراهقة المتأخرة:

تمتد من 17 إلى 21 سنة وهي المرحلة الشباب في مرحلة اتخاذ القرارات حيث يتخذ فيها أهم قراراتين في حياة الفرد هما اختيار المهنة واختيار الزوج، ومع بداية هذه المرحلة يتخرج عدد كبير من المراهقين من المدارس الثانوية، ويكتفي الآخرون بإتمام الثانوية، أو توجه للعمل، ويتابع آخرون التعليم العالي. (مريم سليم، 2002، ص 362)

3- مظاهر النمو في المراهقة:

تتميز مرحلة المراهقة بعدة مظاهر في مجالات عدة سنتطرق لها فيما يلي:

3-1- النمو الجسمي والفسولوجي:

نمو سريع في الهيكل العظمي الطول لكلا الجنسين واتساع الكتف والصدر لدى البنين واتساع الحوض والأرداف لدى البنات، سرعة النمو الفسيولوجي (الداخلي) تؤثر تأثيراً مباشراً في النمو العضوي الخارجي، نمو الغدد الجنسية التناسلية عند الذكر والأنثى فيصبح المراهق قادراً على إفراز الحيوانات المنوية، وتكون الأنثى مهياًة لإفراز البويضات يتبعها الطمث.

(بدر إبراهيم الشيباني، 2000، ص 204)

وينمو الشعر في بعض المناطق من الجسم ونمو الشارب والذقن وخشونة الصوت بالنسبة للذكور.

(كامل محمد عويضة 1996، ص 118، 119)

3-2- النمو العقلي:

تنمو لدى المراهق القدرة على التخيل والتصور، وينمو الذكاء المجرد والعمليات العقلية الإجرائية في فترة المراهقة، فيصبح أكثر قدرة على التفكير الموضوعي والادراك المنطقي العلانقي، ويبدأ التفكير الاستدلالي أو الاستنتاجي الواقعي وتيسير المراهق من الحياة العقلية البسيطة إلى الحياة العقلية المعقدة. (مريم سليم، 2002، ص 406، 407)

3-3- النمو الانفعالي:

إن الانتقال المفاجئ من الطفولة إلى المراهقة يخلق احتياجات نفسية جديدة وتولد ثورة عالية من الطاقة تستدعي الإدارة لكسر جميع الروابط التي يحتفظ بها المراهق الصغير من طفولته، وبالتالي تتحول إلى نماذج جديدة تخص هويته ومصالحه ورغباته منذ كانت طفولية إلى اهتمامات شخص بالغ، في قبضة المشاعر الغامضة يمكن أن يتكيف المراهق معها بفضل العمل النفسي الحقيقي. (Mostéfa Khiati, 2019, P 44)

تتأثر انفعالات المراهق بما يحدث من تغيير فيزيولوجية وهرمونية وتجعله متقلب الانفعال، قد يتقبل بعض المراهقين ما يحدث له والبعض الآخر يشعر بالتذبذب في الجسد والمزاج.

3-4- النمو الاجتماعي:

من أهم مطالب النمو في هذه المرحلة تحقيق التوافق الاجتماعي والتوافق النفسي، ويزداد بعد المراهق عن الوالدين، ويقضي معظم وقته مع الرفاق مما يجعل للجماعة أثر كبير على سلوكه واتجاهاته.

وحتى يحقق المراهق مكانة في جماعة ويصبح عضوا مقبولا يزداد تأثيره بهذه الجماعة، ولذلك يلتزم بالانضباط السلوكي، وقد يتخلى عن تفوقه الدراسي حتى يظل مقبولا من الجماعة إذ تعارض تفوقه مع أهداف الجماعة ومع تقبلها له. (عيسى بن سليمان الفيبي، 1438، ص 19-20)

حسن الاندماج في البيئة الاجتماعية والتفاعل، وبناء المكانة من خلال اختبار الجماعة والتي تتكون حسب الثقافة التي يرغب فيها، ويكون لها نفس الهدف وتقوم بنفس السلوكيات، ويجب عليه مراعاة والالتزام بما تمليه عليه الجماعة

3-5- النمو الجنسي:

يبدأ النشاط الجنسي بإفرازات الجهاز التناسلي عند البلوغ، وقيام الأجهزة التناسلية بوظيفته الكاملة فهي ناضجة عند الذكر والأنثى وكبيرة الحجم، حيث تفرز الحيوانات المنوية عند الذكر من الخصيتين، ويفرز المبيض البويضات وبدأ الطمث عند الأنثى في سن البلوغ. (إبراهيم وحيد محمود، 1981، ص 25)

4- النماذج والنظريات المفسرة للمراهقة:

هناك عدة نظريات تطرقت لتفسير المراهق سنحاول التطرق إلى أهمها:

4-1- الاتجاه البيولوجي:

انطلقت الدراسات البيولوجية للمراهقة على يد ستانلي هول، ومركزة على عمليات النمو الجسمية والجنسية، إلى جانب الملاحظات الطبية معتبرة أن الحياة النفسية عند المراهقين يحددها النمو البيولوجي، وتلك التغيرات الخارجية والداخلية التي تحدث في مرحلة المراهقة لها تأثير كبير وعميق في تحديد شخصية المراهق. (مريم سليم، 2002، ص 379)

كما يفسر الاتجاه البيولوجي المراهقة على أنها أزمة وعاصفة وقلق وتوتر واضطراب، لأنها تترك آثار سلبية في نفسية المراهق، بسبب التغيرات العضوية والنفسية والانفعالية التي يمر بها المراهق.

فالمراهق يعيد أثناء نموه الشخصي وتطوره الارتقائي التراث الثقافي وتاريخ الجنس البشري في مراحل نموه.

(جميل حمداوي، د ت، ص 23، 24)

4-2- الاتجاه البسيكودينامي:

فرويد يؤكد أن بنية الشخصية للمراهق تتعرض للتعديل، بسبب ما يحدث من تغيرات في فترة البلوغ، حيث تبدأ المحفزات الجنسية وميول الغريزة هي الهو الذي يسيطر على الأنا، ويتحول المراهق إلى عشق الذات واحترام الواقع، ثم إن هذه التذبذبات والتناقضات تحدث نوع من التشويش والاضطراب والقلق. (خولة دبله، 2015، ص 21)

إن المراهق يبدأ في الانجذاب إلى الجنس الآخر، لكنه يتصادم مع ما تدفعه إليه رغباته الجنسية، وما يفرضه المجتمع من قواعد والتزامات وتقاليد، فيحدث صراع، وهذا ما يسبب مشكلات وضغوط للمراهقين أو انحرافات، وتناقض المشاعر بين الحب والكراهية.

بعض المواقف التحليلية الأخرى في المراهقة:

إيركسون:

تحدث إيركسون كثيرا عن المراهقة واعتبرها أزمة، لأنه داخلها يوجد صراع تأكيد الهوية، ومع غموض وظائفه في الحياة، يبحث المراهق عن ذاته ودوره، ليستقل في آرائه واتجاهاته، بعيدا عن تدخل الآخرين.

3-4- الاتجاه المعرفي السيكولوجيا التكوينية:

يمثله لوسيان كولدمان وجون بياجيه، حيث يعتبر هذا الاتجاه أنه عبر نمو الفرد يتطور الذكاء ومختلف القدرات العقلية، حسب البيئة التي ينتمي إليها وبالتالي فترة المراهقة مرحلة جد هامة حيث يوظف المراهق ذكاءه وتفكيره المنطقي، من أجل ادراك المحيط والتفاعل السليم، وحسن الاندماج مع الآخرين من أجل تحقيق الانسجام والتوافق في العالم الخارجي، وإعادة توظيف الخبرات السابقة القديمة المكتسبة في الحاضر مع الأحداث الجديدة، فالفرد في فترة المراهقة يستخدم القدرات العقلية كالتخيل والابداع والابتكار ويزيد نمو مهارات كثيرة تخص التفكير والمعرفة واستيعاب العالم المحيط وفهمه.

لقد حاولت كل من النظريات السابقة تقديم تفسير ومقاربة لفهم المراهقة انطلاقا من توجهاتها ونحن حتى نحقق فهم أفضل لهذه المرحلة، في حاجة أن نحقق نظرة تكاملية لهذه المرحلة انطلاقا من توجهاتها ونحن حتى نحقق

5- أشكال المراهقة:

هناك أربعة أنماط للمراهقة يمكن تلخيصها فيما يلي:

1-5- المراهقة المتكيفة:

هي المراهقة المستقرة إلى حد كبير والمتوازنة نفسيا الخالية من العدوان والانفعالات والقلق، كما تكون التفاعلات الخاصة بالمراهق مع الآخرين جيدة، وبالتالي بناء علاقات دائمة وطيبة في المجتمع، ولا يكثر المراهق في هذا الشكل من التخيلات والأحلام وأنه واثق من نفسه، لا يفكر كثيرا في مشاكل الحياة.

2-5- المراهقة الانسحابية المنطوية:

من سماتها الانطوائية والاكثئاب والعزلة والسلبية، والتردد والخجل، ونقد النظم الاجتماعية والثورة على تربية الوالدين ومحاولة النجاح الدراسي، ويستغرق في أحلام اليقظة التي تدول حول الحرمان والحاجات غير المشبعة والاسراف في الجنسية الذاتية، وممارسة النشاط الانطوائي ككتابة المذكرات واهتمام بالقيم الروحية.

(حامد عبد السلام زهران، 1987، ص 404)

3-5- المراهقة العدوانية التمردية:

تكون اتجاهات المراهق ضد الأسرة والمدرسة وأشكال السلطة والمحاولات الانتقامية والأساليب الاحتيالية في تنفيذ رغبات المراهق ويلجأ للتدخين، واختراع قصص المغامرات، والهروب من المدرسة والمحاولات الجريئة مع الجنس الآخر، إضافة إلى شعور المراهق بأنه مظلوم وبأن مواهبه وقدراته غير مقدره ممن يحيطون به.

(عادل عز الدين الأشوال، 2008، ص 510)

يمارس المراهق العدوان على والديه وعلى اخوته وأصدقائه تظهر لديه بعض الانحرافات الجنسية، لا يلتزم بأقوال والديه ويكسر أغراض المنزل، يتراجع في تحصيله الدراسي، والشكاوي من أفعاله وسلوكاته.

4-5- المراهقة المنحرفة:

هذا الشكل من المراهقة يكون مشوش التفكير لأقصى حد، ويعاني المراهق تقلبات نفسية ومزاجية، فاقدة للأمل ومحبطة، لا تتمتع بالإيجابية إطلاقاً، وتدني قيمه الأخلاقية، والسلوكات الفاسدة والخطيرة والعدوانية، التي تخرج عن معايير المجتمع، كسعي للتدمير والاتلاف دون رحمة، فيؤدي ذلك إلى سوء التكيف والتفاعل ولا ينسجم المراهق مع الآخرين، ولا توجد علاقات ودية أو عاطفية.

6- حاجات المراهقة: من بين حاجات المراهقين نذكر منها:

1-6- الحاجة إلى الأمن:

أي الحاجة للشعور بالأمن الداخلي والبقاء على قيد الحياة كذلك الحاجة إلى تجنب الخطر والألم والحاجة إلى الراحة والشفاء عند المرض والحاجة إلى الحياة الأسرية الآمنة، والحاجة إلى المساعدة في حل المشكلات الشخصية، والرغبة في الحب والقبول عند المراهقين من الأصدقاء والآخرين وتأكيد الذات. (محمد لمن كروغلي، 2010، ص 80)

2-6- الحاجة إلى تحقيق وتأكيد الذات:

يجاهد الفرد دوماً لتحقيق الذات من أجل إطلاق قواه الكامنة وهو يرتبط غالباً بأهداف يضعها الفرد ويسعى للوصول إليها بشرط أن تكون تلك الأهداف متسقة مع قدرته المعرفية، وهذا الاتساق يساعد الفرد على النضال من أجل تحقيق الذات. (فارق السيد عثمان، 2008، ص 167)

3-6- الحاجة إلى مكانة الذات:

تتضمن الحاجة إلى الانتماء إلى جماعة الرفاق، الحاجة إلى المركز والقيمة الاجتماعية، الحاجة إلى الشعور بالعدالة في المعاملة، والحاجة للتقبل والاعتراف من الآخرين. (حامد عبد السلام زهران، 1986، ص 401)

4-6- الحاجة إلى الاشباع الجنسي:

الحاجة إلى إقامة علاقات عاطفية مع الجنس الآخر، والحاجة لمكانته الهامة في عالمه وحبه والاهتمام به والحاجة إلى التعايش مع الجنس الغيري، والحاجة إلى التخلص من النزاع والانفعال.

5-6- الحاجة إلى الحب والقبول:

الحاجة إلى حب ومحبة الآخرين وتقديرهم واعتراف به كفرد داخل الجماعات والحاجة إلى الرفاق، والحاجة للشهرة، والحاجة إلى الانتساب إلى مجموعات.

- الحاجة إلى النمو العقلي والابتكاري:

الحاجة إلى تطوير أفكاره، واستيعاب الحقائق، وتنظيم الأفكار والحاجة إلى الاستنتاج، وكذلك تطوير الذات، والاشتغال بمجالات كثيرة والابداع في الأنشطة الحياتية وتوظيف قدراته الفكرية.

من أجل التفوق الدراسي وأهم كذلك هي إعطاء أهمية لذاته والتعبير عن النفس، فالمرهق بحاجة إلى الدعم والمساندة والإرشاد في مختلف المجالات.

7- مشكلات المراهقة: من أهم هذه المشكلات نذكر وفق التفسير التالي:

1-7- المشاكل الصحية والجسمية:

أبرز مشكلات المراهق، الأرق، والشعور بالتعب وبصورة سريعة المعاناة من الغثيان، قضم الأظافر، الإحساس بأنه شخص قبيح، عدم تناسق أعضاء الجسم هذه الأمور عادة لا تهم الراشدين كثيراً، ولكن بالنسبة للمراهق يكون مصدر قلق وخاصة إذا جعلناه مصدر للسخرية من الأشخاص الآخرين. (ريمة صندلي، 2012، ص 97)

إن حب الشباب الذي يكثر ظهوره في المراهقة وما يؤدي إليه من تشويه منظر الوجه، ويأثر على منظرهم العام فيكونوا دائمي النظر للمرأة والغسيل واستخدام الأدوية والعلاج ورغم ذلك قد لا تزول الحبوب.(وحيد محمود، 1981، ص 29)

2-7- المشاكل النفسية:

فترة المراهقة تجعل من المراهق شديد الانفعال، وكثير التقلبات المزاجية نتيجة للنمو الجسدي ومختلف تغيرات الشكل والمظهر، حيث يرغب المراهق بإبراز رأيه، ويظهر ذلك في سلوك العناد والرفض للأسرة، كما يشعر بالخوف من عدم قبول وحب الآخرين له، لأنه يشك فيما يمتلكه من مهارات وكفاءات، ويتولد لديه شعور عدم الثقة في نفسه ومفهوم الذات متذبذب، وبعض المراهقون يخجلون بشدة وهذا يسبب لهم عوائق اجتماعية ودراسية ونفسية.

3-7- المشاكل الاجتماعية:

عندما تتدخل الأسرة في قرارات المراهق يعتبر هذا انقاصا لقدراته فيميل للحوية والتمرد، وبالتالي نجده يتعارض ويناقش وينقد كل ما يقال له من آراء وأفكار مما يؤدي إلى صراع العائلة. ويواجه المراهق النقد من المجتمع والعادات والتقاليد والقيم الخلقية والدينية وبالتالي الوصول إلى الجنس الآخر، وتحقيق الرغبة الجنسية.

(محمد لين كروغلي، 2010، ص 80)

عندما لا يجد المراهق الوسيلة ليصل للجنس الآخر، وتحقيق تلك الرغبات الداخلية، قد ينحرف لأن المجتمع والأسرة تمنع هذ التصرفات الغير مقبولة.

فعدم الاهتمام وعدم تهيئة الجو المناسب والملاتم المفرح يؤدي إلى صراعات المراهقين من خلال علاقاتهم مع أولياء أمورهم غالبا صامته في الداخل حتى تظهر في سلوكهم فتؤدي للهروب من المدرسة والبعد عن العائلة والعدوان على الرفاق، بحيث يلعب الجو الذي توفره العائلة للمراهقة أهمية كبير في نجاحه في المدرسة، فالمجتمع يعتمد على النجاح في الدراسة هو المقياس الأكثر حساسية لقدرات المراهق والتغلب على متطلبات المجتمع.

(روبرت واطسون، هنري كلاي ليندجرين، 2004، ص 609-610)

8- المراهقة والانتحار:

المراهق الجزائري قديما كان ينتقل مباشرة إلى الرشد بمجرد البلوغ حيث تبدأ العائلة في إعداده لتحمل المسؤولية الاقتصادية لكن حاليا نظرة المجتمع للمراهق تغيرت، ولكن هذا التغير مصحوب بنوع من التشدد والحماية والوقاية خاصة على البنات، فالمراهق الجزائري يعيش مرحلة صعبة وهذا نتيجة الظروف المحيطة به.

(محمد لين كروغلي، 2010، ص 84)

أما العائلة الجزائرية تعامل الذكر بإعطائه اهتمام وتفضيل أما الأنثى لأنها رمز الضعف تعامل بقسوة وصرامة وعلما المحافظة على شرفها.

وداخل المجتمع الجزائري صراع كبير بين الأجيال يؤدي إلى عدم التوافق في الأسرة والعلاقات إضافة الأسرة يصعب عليها تحمل دور التربية فتترك هذه المهمة للمدرسة وهنا يحدث آثار على المراهق.

وكم من المشكلات في الوقت الراهن مما جعل تظهر ظاهرة الانتحار أو المحاولات الانتحارية، لأن المراهقة هي أكثر المراحل في عمر الانسان التي يقدم فيها الفرد على الانتحار لأنها تتميز بتحريك الدوافع الغريزية والرغبات الجنسية فتجعل من المراهق يبحث عن الجنس الآخر وازدياد العدوانية على الآخرين، فلا يستطيع المراهق أن يكبح هذه الرغبات وبالتالي تظهر كعدوان على الذات والآخرين وسلوكات الرفض والعناد والتمرد على العائلة والمدرسة، فتصطدم هذه العدوانية بضوابط الخارجية للمجتمع والبيئة التي يعيش فيها المراهق فتوقفها وتمنعها من الاستمرار.

ومنه يتولد الإحساس بالإحباط ثم يتجه إلى معاقبة الذات والتلذذ بالألم، إقدام المراهقين على الانتحار يمثل قمة العدوان على الذات يخفي هذا السلوك الدافع الحقيقي المؤدي إلى قتل النفس في اللاوعي، ونوع آخر من المراهقين يعتمد الانتحار البطيء بالتوقف عن الأكل وتعاطي الأدوية المخدرة والمسكرات التي تقود للهلاك الجسدي والنفسي والعقلي لا محالة.

خلاصة:

إن المراهقة مرحلة عمرية جد هامة في نمو الفرد ويصفها علماء النفس بالأزمة لما يميزها من تغيرات وضغوط نفسية وصراعات، وهي تختلف من فرد الى اخر ومن بيئة جغرافية الى اخرى، كما تتأثر هذه المرحلة بالبيئة الثقافية التي ينتمي اليها المراهق، وبالتالي فهي مرحلة جد مهمة، وتحتاج للإرشاد والاهتمام بجميع جوانب حياته النفسية والصحية والاجتماعية، وبالتالي العبور به الى راشد سليم ومتوازن في حياته، فقد يواجه الكثير من المشكلات والازمات والضغوطات سواء من الدراسة أو من الاوضاع الاجتماعية والاقتصادية، فالمراهق لديه عدة حاجات، الحاجة الى التقبل والانتماء وتوفير الأمن له، والجو المناسب لينمو بشخصية متوافقة، تبتعد عن المشكلات النفسية والسلوكية التي قد تكون خطيرة كالانتحار.

الحياتيين

التطبيقيين

الفصل الخامس الإجراءات المنهجية للدراسة

تمهيد

- 1- الدراسة الاستطلاعية
- 2- منهج الدراسة
- 3- أدوات الدراسة
- 4- الدراسة الأساسية
- 5- حدود الدراسة
- 6- عينة الدراسة
- 7- الأساليب الإحصائية المستخدمة

تمهيد

قمنا في هذا الفصل من الدراسة بتناول الخطوات والمراحل وفقا للمنهج العلمي، من خلال تحديد مجتمع الدراسة وعينته والأدوات المستخدمة ومتغيرات الدراسة المستقلة، وإجراءات التحقق من صدق الأداة وثباتها، والأساليب الإحصائية المستخدمة في معالجة البيانات المتعلقة باستجابة أفراد العينة على أسئلة الدراسة وإختبار فرضياتها.

1. الدراسة الإستطلاعية :

تعتبر الدراسة الإستطلاعية ذات أهمية في البحث العلمي لأنه من خلالها يتمكن الباحث من تهيئة الظروف المناسبة وتسهيل إجراءات الدراسة الأساسية ولا يتم ذلك إلى من خلال التحقق من مدى صلاحية أدوات الدراسة ولا يكون ذلك إلا بمقياس درجة الصدق والثبات.

وتهدف الدراسة الإستطلاعية إلى:

التعرف على مجتمع الدراسة عن قرب.

قياس مدى صدق وثبات الإختبار المطبق في الدراسة (الخصائص السيكومترية).

حدود الدراسة الإستطلاعية:**الحدود البشرية للدراسة الإستطلاعية:**

يتحدد مجال الدراسة بشريا بمجتمعها والذي تمثل في مجموع الطلبة المراهقين المتمرسين بالمرحلة النهائية من التعليم الثانوي الذين يزاولون تعليمهم في ثانوية مخانشة نافع ببني مزلين ولاية قلمة.

الحدود الزمانية للدراسة الإستطلاعية:

تم إجراء الدراسة الإستطلاعية في شهر أفريل وذلك من خلال توزيع مقاييس الدراسة والمتمثلة في الإستمارات الورقية عرضيا وكانت الدراسة موجهة لمجموع الطلبة الدارسين في المرحلة النهائية من التعليم الثانوي بثانوية مخانشة نافع وإستجاب منهم 48 مراهق.

الحدود المكانية للدراسة الإستطلاعية:

جرت الدراسة الإستطلاعية في ثانوية مخانشة نافع ببني مزلين التابعة لولاية قلمة.

وصف عينة الدراسة الإستطلاعية:

وشملت عينة الدراسة الاستطلاعية على 48 مراهق متمدرسا من ذكر وأنثى في شعبي العلمي والأدبي إلتقينا بهم عرضيا وكان شكل اختيار هذه العينة الاستطلاعية بسبب الوضع الذي فرضه انتشار فيروس كورونا في هذه الفترة اين تعذر علينا التوجه المباشر لمجتمع الدراسة والتعامل معه، وقد كانوا يدرسون بثانوية مخانشة نافع في بني مزلين في أفريل من

العام الدراسي الجاري 2020

-خصائص العينة الإستطلاعية :

تكونت عينة الدراسة الإستطلاعية من (48) تلميذا وتلميذة وكان توزيعهم حسب متغيري الجنس والتخصص كما

يلي :

الجدول (7) : يمثل توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية حسب الجنس

النسب المئوية	التكرار	التخصص
%27.7	23	ذكر
%30.1	25	انثى
% 100	48	المجموع

يتضح من الجدول المدون أعلاه ان عدد الإيئات يفوق عدد الذكور ، حيث بلغت نسبة كل منها على التوالي :

(27.7%) و(30.1%)

جدول (8) : توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية حسب التخصص

النسبة المئوية	التكرار	التخصص
%56.25	27	علمي
%43.75	21	أدبي
%100	48	المجموع

يوضح الجدول أعلاه أن المفحوصين الذين تخصصهم علمي هم الفئة الأكبر من المفحوصين يليهم المفحوصين

الذين لديهم تخصص أدبي، حيث بلغت نسبة كل منهم على التوالي (56.25%)، (43.75%).

3-1- نتائج الدراسة الاستطلاعية:

-كانت عبارات المقياسين مفهومة وواضحة ولم يتم تسجيل لي غموض في أي عبارة من قبل المبحوثين.

بحيث استجابوا لكافة العبارات الموجودة في المقياسين.

-تم حساب الخصائص السيكمترية للمقياسين المستخدمين في الدراسة.

2-منهج الدراسة:

لتحقيق الأهداف المرجوة من الدراسة إتبعنا الباحثين المنهج الوصفي الذي يهدف إلى جمع الحقائق والبيانات عن ظاهرة معينة ومحاولة تفسير هذه الحقائق وتصنيف البيانات وتحليلها تحليلًا دقيقًا كافيًا، ثم الوصول إلى تعميمات بشأن الظاهرة موضوع الدراسة وتحديد خصائصها ووصف طبيعتها ونوعية العلاقة بين متغيراتها وأسبابها والتعرف على حقيقتها في أرض الواقع. (عصام حسن الدليبي، علي عبد الرحيم صالح، 2014، ص 148-149).

على اعتبار أن الدراسة الحالية تهدف إلى دراسة إستراتيجيات المواجهة للضغوط عند المراهقين المتمدرسين بالمرحلة النهائية من التعليم الثانوي وعلاقتها بالتفكير الإبتحاري. وتحديد العلاقة بين المتغيرين، والفروق بين الجنسين كمؤشر للعلاقة الإبتاطية بين المتغيرات

3-أدوات الدراسة: إتمدت الدراسة الحالية على الأدوات التالية:

3-1-مقياس إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية

تم استخدام قائمة المواقف الضاغطة لأندلرو باركر (Ciss) Endler et parker 1998.coping inventory for stressful situation تم الإعتماد على النسخة المقننة من مقياس إستراتيجيات التكيف المتكون من 48 فقرة تم تقنينها وترجمتها إلى البيئة الجزائرية على مستوى مركز البحث في الأنثروبولوجيا الثقافية والإجتماعية بولاية وهران من قبل الباحثين: فراحي فيصل، كبداني خديجة، قويدري مليكة، شعبان الزهرة وهذا سنة 2006 صورة المقياس: يتكون مقياس إستراتيجية التكيف من ثلاث أبعاد حيث يحتوي كل بعد على مجموعة من الفقرات التي تشكل في مجموعها المقياس الأصلي المتكون من 48 فقرة وهي موضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (9) يبين توزيع فقرات المقياس على أبعاده

الأبعاد	الفقرات	المجموع
حل المشكل	1,2,6,10,15,21,24,26,27,47,46,43,42,41,39,36	16
الإنفعال	45,38,34,33,30,28,25,22,19,17,16,14,13,8,7,5	16
التجنب	.9,4,48,44,40,37,35,32,31,29,23,3,20,18,12,11	16
المجموع		48

- أوزان المقياس:

إن الخيارات المتاحة للإجابة عن كل فقرة تكون وفق سلم متدرج (1 إلى 5) درجات تعبيراً عن إجابات تتدرج من كثيراً إلى أبدا بحيث تأخذ عبارة أبدا الدرجة (1) وتأخذ العبارة كثيراً الدرجة (5) وتختلفها الدرجات التالية (2,3,4) (نصر الدين عريس, 2017)

- إجراءات التطبيق:

يطبق على الأشخاص ذوي مستوى تعليمي يسمح لهم بالقراءة، وفهم الوحدات ومن ثم الإستجابة للمقياس يجب التأكد من أن الفرد بحوزته قلم رصاص بدون ممحاة أو قلم جاف قبل البدئ في التطبيق. بعد إستراحة المفحوص نبدأ في شرح الهدف من المقياس والمتمثل في تكوين فكرة عن تصرف هذا الشخص في حالة تعرضه لوضعية محبطة أو ضاغطة كما نشجعه على التفكير في نوع المواقف المقلقة قبل إجابته. نقدم للمفحوص نسخة ونطلب منه أن يملأ كل البيانات الشخصية الخاصة به. التأكد من أن المفحوص قد قرأ وفهم كل التعليمات وعند الضرورة نقرأ التعليمات للمفحوص إذا كان التطبيق جماعي نقرأ التعليمات بصوت مرتفع. التأكد من أن المفحوص قد قرأ بدقة كل عبارة وفهمها ثم يبدأ بالإجابة بوضع دائرة حول الدرجة التي تناسبه من بين الدرجات الخمسة. إذا قرر المفحوص تغيير إجابته لا نمحي الإجابة الأولى بل على المفحوص أن يضع علامة (x) على الإجابة الخاطئة ويحيط مرة أخرى الإجابة.

- مفتاح التصحيح:

التفريغ يكون عن طريق إعطاء الأوزان التالية لإجابات المستجيب 1,2,3,4,5,

∴ الخصائص السكومترية للمقياس :

لقد إستخدمنا في الدراسة إختبار الكوينغ الذي قام ببنائه كل من أندلر وباركر 1998 وقد تم إختيارنا لهذا المقياس بناء على عدة إعتبرات نذكر منها ,توفر المقياس على مقننا على المجتمع الجزائري ,ما جعله مقبولا لدى الباحثين فقد تم إستخدامه في العديد من الدراسات و الرسائل الجامعية في الجامعات الجزائرية مثل دراسة كبداني خديجة و المرسومة بالتوضيف النرجسي لدى حالات الإكتئاب الإرتكاسي وكذلك دراسة سماني مراد بعنوان إستراتيجيات التصرف تجاه الضغوط

المهنية وعلاقتها بفاعلية الأداء ونذكر كذلك دراسة معروف محمد بعنوان إستراتيجيات التعامل مع الإحتراق النفسي عند أساتذة التعليم الثانوي وذلك لتمتع المقياس بخصائص سيكومترية مرتفعة. (نصر الدين عريس، 2017، ص 115)

- الخصائص السيكومترية للمقياس في الدراسة الحالية

- صدق المقياس وتم حسابه عن طريق:

صدق الاتساق الداخلي:

لإجراء التحقق من صدق البنائي للمقياس تم التأكد من الاتساق الداخلي للبنود بحساب معامل الارتباط

"بيرسون" (Pearson) بين درجة كل بند والدرجة الكلية للبعد الذي ينتمي إليه، بالإضافة إلى ارتباط البعد بالدرجة الكلية

للمقياس، وهذا ما يوضحه الجدول التالي

الجدول (10): يوضح معاملات ارتباط درجة البند بدرجة البعد ودرجة البعد بالدرجة الكلية لمقياس استراتيجيات مواجهة

الضغوط

رقم البند	البعد	البند	علاقته بدرجة البعد قبل الحذف	علاقته بالدرجة الكلية قبل الحذف
01	حل المشكلة		0.51**	0.77**
02			0.59**	
06			0.61**	
10			0.51**	
15			0.66**	
21			0.52**	
24			0.46**	
26			0.48**	
27			0.49**	
36			0.49**	
39			0.46**	
41			0.38**	
42			0.43**	
43			0.31**	
46			0.44**	
47		0.33**		
05	الانفعال		0.29*	0.46**
07			0.67**	
08			0.41**	
13			0.50**	
14			0.33**	
16			0.67**	

رقم البند	البعد	البند	علاقته بدرجة البعد قبل الحذف	علاقته بالدرجة الكلية قبل الحذف
17	الأنفعال		0.33*	0.46**
19			0.56**	
22			0.55**	
25			0.41**	
28			0.43**	
30			0.34*	
33			0.43**	
34			0.56**	
38			0.56**	
45			0.55**	
03		التجنب		
04			0.58**	
09			0.39**	
11			0.57**	
12			0.39**	
23			0.67**	
29			0.36*	
31			0.67**	
32			0.36*	
35			0.32*	
37			0.32*	
40			0.72**	
44			0.49**	
48			0.72	

يتضح من خلال قراءة معاملات الارتباط بين الفقرات ودرجة البعد، وكذلك درجة البعد بالدرجة الكلية لمقياس استراتيجيات الضغوط للمواجهة أن هذه المعاملات تتراوح بين المتوسط والعالي وهذا ما يعكس وجود اتساق داخلي بين فقرات المقياس مما يدل على تمتع المقياس بالصدق البنائي ويمكن الاعتماد عليه ولمزيد من الإيضاح. أنظر العنصر رقم (03) - الثبات:

تم اختبار طريقة من طرق تقدير الثبات والتي ترى أنها تعالج أكبر قدر ممكن من الخطأ الذي تقع فيه أثناء التطبيق المقياس والمتمثلة في الإتساق الداخلي عن طريق ألفا كرومباخ .

الجدول (11): يبين معامل الثبات ألفا كرونباخ لمقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط

الأبعاد	عدد البنود	معامل الثبات (ألفا كرونباخ)
حل المشكل	16	0.79
الانفعال	16	0.80
التجنب	16	0.81
المقياس ككل		0.77

وبناء على ما تقدم من نتائج نجد أن قيم معامل "ألفا كرونباخ" لكل بعد على حدة تتراوح بين (0.79) و(0.80) و(0.81) وللمقياس ككل (0.77) تدل على ثبات المقياس بدرجة عالية ؛ وبالتالي يمكن الاعتماد على المقياس في الدراسة الأساسية لتمتعها بالخصائص السيكومترية المطلوبة والتي تؤهله لذلك. (أنظر الملحق رقم 11).

2-3- مقياس التفكير الإنتحاري :

تم الإعتماد على مقياس الضيدان والحميدي محمد الذي وظفه في دراسة أساليب المواجهة وعلاقتها بالتفكير الإنتحاري لدى طلاب الجامعة سنة 2015 وقد تم حساب الاتساق الداخلي لأبعاد مقياس التفكير الإنتحاري وذلك من خلال

حساب معامل الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس حيث أشارت نتائج إلى أن معاملات ارتباط بعدي اختبار التفكير الإنتحاري تتراوح ما بين (0.754) إلى (0.849) وكلها معاملات دالة إحصائيا عند مستوى (0.01).

وتم حساب ثبات بعدي مقياس التفكير الإنتحاري باستخدام معادلة ألفا ليكرونباخ وأوضحت النتائج أن معاملات الثبات تراوحت ما بين (0.694) إلى (0.742) وكلها معاملات مرتفعة ومقبولة إحصائيا.

- صورة المقياس:

- البعد الأسري:

ويقصد به شعور الفرد بالملل، وعدم القدرة على التفاهم والمعانات من الإساءة وكثرة الشجار وعدم وجود جو ملائم للراحة، وعدم القدرة على تكوين علاقات بناءة وتقلب المزاج

- البعد النفسي:

ويقصد به شعور الفرد بالإكتئاب والخجل وسرعة الغضب والنطق وفقدان الطموح والمعاناة من التوتر وعدم القدرة على التعبير عن الذات.

وفي ضوء التعريفات المذكورة سلفاً لأبعاد التفكير الإبتحاري تم بناء العبارات لكل بعد وذلك من خلال الرجوع إلى الأدبيات النفسية المذكورة سلفاً وعليه تكون البعد الأول (البعد الأسري) من 9 عبارات والبعد الثاني (البعد النفسي) من 10 عبارات.

وقد تم عرض عبارات بعدي التفكير الإبتحاري على لجنة ثلاثية مكونة من الأساتذة المتخصصين في الصحة النفسية والقياس النفسي للحكم على صدق عبارات كل بعد وفقاً للتعريف الخاص به وانتهى هذا الإجراء إلى حذف عبارتين من البعد الأول وثلاث عبارات من البعد الثاني يوضح جدول توزيع العبارات على بعدي التفكير الإبتحاري:

المجموع	العبارات	أبعاد التفكير الإبتحاري
7	13,11,9,7,5,3,1	البعد الأسري
7	14,12,10,8,6,4,2	البعد النفسي
14		

مفتاح التصحيح:

تتم الإستجابة على كل عبارة من خلال ميزان تقدير ثلاثي على النحو التالي:

نعم (تعطى ثلاث درجات) إلى حد ما (تعطى درجتين) لا (تعطى درجة واحدة فقط) وتتراوح الدرجات على كل بعد من (7) إلى (21) درجة وللمقياس ككل من (14) إلى (42) درجة وتدل على الدرجة المرتفعة على ارتفاع التفكير الإبتحاري.

الخصائص السيكومترية للمقياس في الدراسة الحالية

صدق الاتساق الداخلي:

لإجراء التحقق من صدق البنائي للمقياس تم التأكد من الاتساق الداخلي للبنود بحساب معامل الارتباط "بيرسون" (Pearson) بين درجة كل بند والدرجة الكلية للبند الذي ينتمي إليه، بالإضافة إلى ارتباط البعد بالدرجة الكلية للمقياس، وهذا ما يوضحه الجدول التالي:

الجدول (12): معاملات ارتباط درجة البند بدرجة البعد ودرجة البعد بالدرجة الكلية لمقياس التفكير الانتحاري.

رقم البند	البعد	علاقته بدرجة البعد فبل الحذف	علاقته بالدرجة الكلية قبل الحذف
01	البعد الاسري	0.71**	0.94**
03		0.68**	
05		0.78**	
07		0.78**	
09		0.71**	
11		0.79**	
13		0.54**	
02	البعد النفسي	0.59**	0.92**
04		0.70**	
06		0.54**	
08		0.64**	
10		0.68**	
12		0.36*	
14		0.54**	

يتضح من خلال قراءة معاملات الارتباط بين الفقرات ودرجة البعد، وكذلك درجة البعد بالدرجة الكلية لمقياس التفكير الانتحاري أن هذه المعاملات تتراوح بين المتوسط والعالي وهذا ما يعكس وجود اتساق داخلي بين فقرات المقياس مما يدل على تمتع المقياس بالصدق البنائي يمكن الاعتماد عليه. أنظر الملحق رقم (12)

- الثبات:

تم حساب الثبات باختيار طريقة من طرق تقدير الثبات والتي ترى أنها تعالج أكبر قدر ممكن من الخطأ الذي تقع فيه أثناء التطبيق المقياس والمتمثلة في الإتساق الداخلي عن طريق ألفا كرومباخ .

الجدول (13): يبين معامل الثبات ألفا كرونباخ لمقياس التفكير الانتحاري.

الأبعاد	عدد البنود	معامل الثبات (ألفا كرونباخ)
البعد الاسري	7	0.83
البعد النفسي	7	0.68
المقياس ككل		0.86

وبناء على ما تقدم من نتائج نجد أن قيم معامل "ألفا كرونباخ" لكل بعد على حدة تتراوح بين (0.83) و(0.68) وللمقياس ككل (0.86) تدل على ثبات المقياس بدرجة عالية، وبالتالي يمكن الاعتماد على المقياس في الدراسة الأساسية لتمتعته بالخصائص السيكومترية المطلوبة والتي تؤهله لذلك. (أنظر الملحق رقم (13)).

4- الدراسة الأساسية:

بعد التأكد من صدق وثبات أدوات الدراسة ثم التوجه بها إلى الميدان ذلك بعد تحديد مجتمع الدراسة والذي يضم فئة المراهقين المتمدرسين بالمرحلة النهائية من التعليم الثانوي بولاية قلمة والمسجلين في العام الدراسي الجاري 2020

5- حدود الدراسة الأساسية وتمثلت فيما يلي:

المجال البشري والمكاني والزمني:

تم توزيع مقاييس الدراسة إلكترونياً عبر تطبيق قوقل درايف من خلال إنشاء رابط خاص بالدراسة وكان هذا خلال شهر جويلية وكانت الدراسة موجهة لمجموع الطلبة الدارسين في المرحلة النهائية من التعليم الثانوي والمقيمين بولاية قلمة وإستجاب منهم 184 تم إلغاء 82 إستمارة لأنها خاطئة وبقي لدينا 102 كعينة أساسية وهي عينة عرضية ولم نتمكن من الحصول على عدد المسجلين في المرحلة النهائية من التعليم الثانوي بولاية قلمة بسبب الظروف التي آلت إليها الأوضاع المترتبة عن إنتشار فيروس كورونا.

6- عينة الدراسة الأساسية:

كانت عينة الدراسة عرضية متكونة من تلاميذ الأقسام النهائية للتعليم الثانوي المتمدرسين بولاية قلمة. عبر توظيف الإستبيان الإلكتروني وقدر عدد أفراد العينة بـ (136) تلميذ وتلميذة. وقد تم استرجاع (102) نسخة بالنسبة للمقياسين، وذلك بعد حذف الكثير منها لعدم صلاحيتها لوجود نقص في الاستجابات على كامل بنود المقياسين، ومنه تكونت عينة الدراسة الأساسية من (102) تلميذا وتلميذة من الأقسام النهائية لمرحلة التعليم الثانوي الذين أختيروا بطريقة عرضية.

- خصائص عينة الدراسة

تمكننا معرفة خصائص أفراد عينة الدراسة من معرفة خصائص مجتمع الدراسة ككل كونها عبارة عن الجزء

الممثل له. وندرج خصائص فيما يلي:

- حسب الجنس:

الجدول (14) : يمثل توزيع عينة الدراسة الأساسية حسب الجنس

النسب المئوية	التكرار	التخصص
36.3%	37	ذكر
63.7%	65	انثى
%100	102	المجموع

يتضح من الجدول اعلاه ان عدد الإناث يفوق عدد الذكور، حيث بلغت نسبة كل منها على التوالي: (63.7%)

و(36.3%).

- حسب التخصص:

جدول (15) : يمثل توزيع عينة الدراسة حسب التخصص

النسبة المئوية	التكرار	التخصص
%64.7	66	العلمي
%35.3	36	أدبي
%100	102	المجموع

يوضح الجدول أعلاه أن المفحوصين الذين تخصصهم علمي هم الفئة الأكبر من المفحوصين يليهم المفحوصين الذين لديهم

تخصص أدبي، حيث بلغت نسبة كل منهم على التوالي (64.7%)، (35.3%).

7- الأساليب الإحصائية المستخدمة:

للتحقق من فرضيات الدراسة تم استخدام أساليب إحصائية مختلفة وهذا باعتمادهما على برنامج الحزمة

الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)، وتندرج هذه الأساليب المستخدمة ضمن أسلوب الإحصاء الاستدلالي وهي على النحو

التالي:

- معامل الارتباط بيرسون (Pearson) وذلك للإيجاد العلاقة الإرتباطية بين إستراتيجيات مواجهة الضغوط والتفكير الانتحاري
- اختبار (One Sample T test) لإيجاد دلالة الفروق بين متوسط درجات الأفراد والمتوسط الفرضي.
- اختبار (Independent Samples T test) للكشف عن الفروق بين الجنسين.
- اختبار اسلوب الإنحدار البسيط للكشف عن العلاقة التنبؤية بين إستراتيجيات المواجهة والتفكير الإنتحاري.

خلاصة:

تطرقنا في هذا الفصل إلى الإطار المنهجي الخاص بدراستنا وتناولنا فيه أهم الإجراءات المنهجية. حيث تم عرض الدراسة الاستطلاعية وإجراءاتها والتي استطعنا من خلالها التأكد من الخصائص السيكمومترية لأدوات جمع البيانات، كما أشرنا إلى المنهج المستخدم في دراستنا الحالية، كما تمكنا خلال هذا الفصل من التطرق إلى أدوات جمع البيانات إضافة إلى حدود الدراسة البشرية، الزمانية والمكانية ووصف مجتمع وعينة الدراسة ، ثم قمنا بعرض الأساليب الإحصائية المستخدمة في دراستنا بغرض الوصول إلى أهداف ونتائج الدراسة وهو ما سنتطرق إليه في الفصل التالي:

تمهيد

1. وصف درجات أفراد العينة على مقياسي الدراسة.

2. عرض ومناقشة نتائج الفرضيات.

1.2. عرض ومناقشة نتائج الفرضية الأولى.

2.2. عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثانية.

3.2. عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة.

4.2. عرض ومناقشة نتائج الفرضية الرابعة.

3. استنتاج عام.

خلاصة.

تمهيد:

بغرض التأكد من الأهداف التي قامت عليها دراستنا وبعد أن تعرضنا إلى الإجراءات المنهجية للدراسة في الفصل السابق سنتطرق إلى عرض وتحليل ومناقشة النتائج المتحصل عليها، بعد أن تم تطبيق أدوات الدراسة والمتمثلة في مقياس استراتيجية مواجهة الضغوط، مقياس التفكير الانتحاري على عينة الدراسة التي شملت 102 تلميذ وتلميذة في السنة الثالثة ثانوي في كل ثانويات قلالة بعد ادخال استجابات افراد العينة الى البرنامج الاحصائي spss ومعالجتها احصائيا.

1- وصف درجات أفراد العينة على مقياسي الدراسة:

قبل الخوض في اختبار فرضيات الدراسة كان لابد من إعطاء وصف للدرجات التي تحصل عليها تلاميذ المرحلة النهائية – أفراد العينة – من خلال إجاباتهم على مقياسي الدراسة، و الهدف من ذلك هو تبيان مستوى درجة كل مقياس بشكل عام وهذا باستعمال الأسلوب الاحصائي (one Sample T test)، و نورد هذا الوصف على النحو التالي:

الجدول(16): يوضح مستوى إستراتيجيات المواجهة لدى أفراد عينة الدراسة

المتغير	عدد أفراد العينة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المتوسط المتوقع	الفرق بين المتوسطين	قيمة k	الدلالة
الاستراتيجيات	102	12.74	163.74	144	19.74	15.64	0.00

استراتيجيات المواجهة: بلغت قيمة المتوسط الحسابي الملاحظ لمقياس استراتيجيات مواجهة الضغط لدى أفراد عينة الدراسة (163.74)، وبانحراف معياري (12.74) وعند مقارنة هذا المتوسط بالمتوسط المتوقع والذي قيمته (144)، نجد أن الفرق بين المتوسطين بلغ (19.74)، وهو فرق دال إحصائياً حيث أن $t = 15.64$ ، $\alpha = 0.00$ ، وعليه يتمتع التلاميذ بمستوى مرتفع لتبنيهم استراتيجيات مواجهة الضغوط

الجدول(17): يوضح مستوى التفكير الانتحاري لدى أفراد عينة الدراسة:

المتغير	عدد أفراد العينة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المتوسط المتوقع	الفرق بين المتوسطين	قيمة ت	الدلالة
التفكير الانتحاري	102	5.75	25.81	28	-2.18	-3.8	0.00

التفكير الانتحاري لدى أفراد عينة الدراسة: بلغت قيمة المتوسط الحسابي الملاحظ لمقياس التفكير الانتحاري المتبنات من طرف أفراد عينة الدراسة، (25.81)، وبانحراف معياري (5.75) وعند مقارنة هذا المتوسط بالمتوسط المتوقع والذي قيمته (28)، نجد أن الفرق بين المتوسطين بلغ (-2.18)، وهو فرق دال إحصائياً حيث أن $t = -3.8$ ، $\alpha = 0.00$ ، وعليه يتمتع التلاميذ بمستوى منخفض في التفكير الانتحاري.

2- عرض ومناقشة نتائج الفرضيات

بعد تطبيق مقياسي الدراسة على العينة و جمع البيانات و تفريغها لإجراء المعالجة الإحصائية اللازمة لها بهدف اختبار فرضيات الدراسة و من ثم استعراض النتائج على ضوءها بالاعتماد على برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS v22).

1-2- عرض و مناقشة نتائج الفرضية الأولى

منطوق الفرضية الأولى : " توجد علاقة إرتباطية بين إستراتيجيات المواجهة للضغوط والتفكير الإلتحاري لدى المراهق المتمدرس بالمرحلة النهائية للتعليم الثانوي "

للتحقق من صحة الفرضية استخدمنا في هذه الدراسة الأسلوب الإحصائي " بيرسون (R) " :

-وقد أسفرت النتائج المتحصل عليها اعتمادا على برنامج (SPSS) ما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (18): معامل ارتباط بين مقياس إستراتيجيات المواجهة ومقياس التفكير الإلتحاري لدى أفراد عينة

المتغير	العدد	قيمة معامل الارتباط -r-	الدلالة
استراتيجيات المواجهه التفكير الإلتحاري	102	-0.203*	0.04

تكشف قراءة الأرقام الواردة في الجدول أعلاه عن وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند المستويين (0.05 و 0.01) بين استراتيجيات المواجهة والتفكير في الإلتحار مع أن الطالبان اعتمدا على المستوى (0,05) الذي يعتبر الأنسب في البحوث الاجتماعية ؛ وتتمثل قيمة معامل الارتباط (-0.203*) وهو ارتباط سالب ضعيف وهذا معناه أنه كلما زاد تبني التلاميذ استراتيجيات مواجهة الضغوط انخفض مستوى التفكير الإلتحاري لدى أفراد العينة وبناءً على ما سبق يمكن القول أن منطوق الفرضية قد تحقق وفيما يلي عرض لنتائج حساب معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لمقياس إستراتيجيات المواجهة وأبعاد المقاييس الثاني (التفكير الإلتحاري).

الجدول رقم (19): معامل ارتباط بين الدرجة الكلية لاستراتيجيات المواجهة وأبعاد التفكير الانتحاري لدى أفراد عينة الدراسة

التفكير الانتحاري					المتغير
البعد النفسي		البعد الاسري			
الدلالة	قيمة معامل الارتباط	الدلالة	قيمة معامل الارتباط	العدد	
0.62	-0.048	0.004	-0.284*	102	استراتيجيات المواجهة

من خلال الجدول أعلاه نجد أن قيمة معامل الارتباط بين استراتيجيات المواجهة والبعد الاسري قد بلغت (-0.284*) وهي دالة احصائية وعليه وجود علاقة عكسية , في حين نجد قيمة معامل ارتباط للعلاقة بين استراتيجيات المواجهة والبعد النفسي قد بلغت (-0.048) وهي غير دالة احصائيا.

الجدول رقم (20):معامل ارتباط بين أبعاد استراتيجيات المواجهة والدرجة الكلية للتفكير الانتحاري لدى أفراد عينة الدراسة

التفكير الانتحاري			المتغير	استراتيجيات المواجهة
الدلالة	قيمة معامل الارتباط	العدد		
0.001	-0.317**	102	حل المشكل	
0.002	0.302**	102	الانفعال	
0.000	-0.349**	102	التجنب	

من خلال الجدول أعلاه نجد أن قيمة الارتباط بين بعد حل المشكل والتفكير الانتحاري قد بلغت (-0.317**) وهي دالة احصائيا وعليه وجود علاقة ارتباطية عكسية ضعيفة حيث بلغت الدلالة ($\alpha = 0.001$) وعليه وجود علاقة بين بعد حل المشكل والتفكير الانتحاري، في حين نجد ان قيمة معامل الارتباط بين بعد الانفعال والتفكير الانتحاري قد بلغت (0.302**) وهي دالة احصائيا عند ($\alpha=0.002$) وعليه وجود علاقة ارتباطية موجبة ضعيفة ، أما العلاقة بين بعد التجنب

والتفكير الانتحاري قد بلغت قيمة الارتباط (-0.349**) وهي دالة احصائيا عند ($\alpha = 0000$) وعليه وجود علاقة سالبة ومتوسطة .

الجدول رقم (21): يوضح معامل الارتباط بين ابعاد التفكير الانتحاري و أبعاد استراتيجيات المواجهة لدى أفراد عينة الدراسة

التفكير الانتحاري					المتغير	استراتيجيات المواجهة
البعد النفسي		البعد الأسري				
الدلالة	قيمة معامل الارتباط	الدلالة	قيمة معامل الارتباط	العدد		
0.02	-0.218*	0.001	-0.324**	102	حل المشكل	
000	0.380	0.09	0.16	102	انفعال	
0.009	-0.258**	000	-0.342**	102	التجنب	

من خلال الجدول أعلاه نجد أن قيمة معامل الارتباط بين حل المشكل والبعد الاسري قد بلغت (-0.324**) وهي دالة احصائيا حيث بلغت الدلالة ($\alpha = 0.001$) وعليه وجود علاقة ارتباطية سالبة ضعيفة بين حل المشكل والبعد الاسري ، في حين نجد ان قيمة معامل الارتباط بين حل المشكل والبعد النفسي قد بلغت (-0.218*) وهي دالة حيث بلغت الدلالة ($\alpha = 0.02$) وعليه وجود علاقة ارتباطية بين حل المشكل والبعد النفسي، أما العلاقة بين الانفعال والبعد الاسري قد بلغت قيمة معامل الارتباط (0.16) وهي غير دالة احصائيا عند ($\alpha=0.09$) وعليه عدم وجود علاقة ارتباطية ، بينما نجد قيمة معامل الارتباط بين الانفعال والبعد النفسي قد بلغت (0.380) وهي غير دالة احصائيا عند ($\alpha=000$) وعليه عدم وجود علاقة ارتباطية ، أما العلاقة بين التجنب والبعد الاسري قد بلغت قيمة الارتباط (-0.342**) وهي دالة احصائيا عند ($\alpha = 000$) وعليه وجود علاقة سالبة متوسطة ، في حين نجد ان قيمة معامل الارتباط بين التجنب والبعد النفسي قد بلغت (-0.258**) وهي دالة احصائيا عند ($\alpha = 0.009$) وعليه وجود علاقة ارتباطية سالبة ومتوسطة

- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الأولى:

من خلال ماتوصلت اليه النتائج السابقة تبين انه هناك علاقة ارتباطية ضعيفة عكسية بين استراتيجية مواجهة الضغوط والتفكير الانتحاري وفي ضوء ما انتهت اليه الفرضية الأولى نرى ان تفعيل المراهق لإستراتيجيات المواجهة الإيجابية في التعامل مع الحدث الضاغط يؤدي به إلى مقاومة التفكير والإقدام على الإنتحار لأن هذه الإستراتيجيات تمنحه نوع من الصلابة النفسية التي تجعله يقاوم هذه الأفكار السلبية

وهو ما إتفق مع ماجاءت به دراسة (الضيدان والحميدي محمد سنة 2015) تحت عنوان أساليب المواجهة وعلاقتها بالتفكير الإنتحاري والتي أسفرت نتائجها عن وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين أساليب مواجهة الضغوط والتفكير الإنتحاري تشير أيضا إلى وجود علاقة إرتباطية ضعيفة عكسية بين البعد النفسي وإستراتيجيات المواجهة حيث أن الحالة النفسية السيكولوجية للفرد بما تتضمنه من شعور بالإكتئاب، خجل، سرعة الغضب، فقدان الطموح، تؤثر في تفعيل استراتيجيات المواجهة المناسبة والتي تساهم في التفكير في الانتحار وهو ما اتفق ولو بشكل جزئي مع دراسة شابول وكاثر سنة 2005 بعنوان العلاقة بين استراتيجيات المواجهة والشعور بالاكتئاب والأفكار الانتحارية عند المراهقين التي أسفرت نتائجها عن وجود علاقة بين استراتيجيات المواجهة والشعور بالاكتئاب وبالتحديد غياب استراتيجيات المواجهة المركزة على حل المشكل ينبئ بالشعور بالاكتئاب الذي يدفع إلى التفكير بالانتحار عند الإناث والذكور.

توصلت النتائج أيضا إلى وجود علاقة ارتباطية ضعيفة عكسية في كل من بعد حل المشكل والتجنب والتفكير الانتحاري فتبني الفرد لمحاولات سلوكية مباشرة للتعامل مع مصدر الضغط التي تتمثل في مختلف النشاطات المعرفية التي من شأنها التخلص من المثير المهدد وكذلك تبنيه استراتيجية التجنب كمحاولة للهروب من تهديدات الحدث الضاغط والابتعاد وعدم التفكير، تعطي مساحة نوعا ما لتخفيف أثر تهديد هذا الحدث وهو أيضا ما اتفق مع دراسة شابول وكاثر التي وجدت علاقة بين استراتيجيات المواجهة والشعور بالاكتئاب بتحديد غياب هذه الاستراتيجيات المركزة على المشكل ينبأ بالشعور بالإكتئاب ويدفع إلى التفكير بالانتحار، واختلف نوعا ما مع دراسة ماير وزملائه سنة 2001 التي أسفرت نتائجها عن وجود ارتباط موجب دال احصائيا بين أساليب المواجهة السلسلة على إعتبار أن التجنب يعتبر ضمن هذه الاستراتيجيات والتفكير الانتحاري، وأظهر تحليل التمايز أن محاولات الانتحار واستراتيجيات المواجهة السلبية والحالة الصحية وتناول الكحوليات ومتطلبات العمل وضغوطه لدى أفراد الشرطة من العوامل التي تؤدي إلى زيادة في معدلات التفكير الانتحاري لدى أفراد العينة.

أما العلاقة بين بعد الانفعال والتفكير الانتحاري كانت علاقة ارتباطية متوسطة طردية بإمكاننا إرجاع النتائج المتوصل إليها أن المراهقين يبذلون جهدا كبيرا في تنظيم إنفعالاتهم وحفظ المشقة والضيق الذي يسببه الضغط النفسي بحيث أنهم يجدون صعوبة كبيرة في إدارة مطالبهم الخارجية والداخلية التي تفوق قدراتهم وإمكاناتهم الشخصية، وهذا ما ينتج عنه إنفعالات سلبية كالغضب والخوف والقلق الذين يدفعون إلى التفكير بالانتحار، وهو ما اتفق مع دراسة محفوظ وآخرون سنة 2005 بعنوان إنتشار التفكير بالانتحار بين المراهقين اللبنانيين، حيث أظهرت النتائج وجود علاقة بين التفكير بالانتحار وعوامل الخطر التي تتضمن الشعور بالوحدة، القلق، اليأس، تعاطي المخدرات، التحرش الجنسي، المعاملة الوالدية، حيث ارتأينا أنه يمكن اعتبار أن القلق واليأس يمكن تصنيفهم في مجال الانفعال، أيضا إتفقت هذه النتائج مع ما جاءت به دراسة صندلي ريمة سنة 2012 بعنوان الضغوط النفسية واستراتيجيات المواجهة المستعملة لدى المراهق المحاول للانتحار، باعتبار أن المحاولة الانتحارية تعتبر كخطوة ثانية بعد التفكير بالانتحار، استعنا بهذه الدراسة التي أسفرت نتائجها عن أن المراهقين الشارعيين في الانتحار يستعملون استراتيجيات مواجهة مركزة على الانفعال مقابل استراتيجيات المواجهة المركزة حول المشكل.

فيما يتعلق بالنتائج المتوصل إليها بين أبعاد استراتيجيات المواجهة وأبعاد التفكير الانتحاري توصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية ضعيفة عكسية بين حل المشكل وكل من البعدين الأسري والنفسي، كذلك وجود علاقة ارتباطية متوسطة عكسية بين التجنب والبعد الأسري، وعلاقة ضعيفة عكسية بين بعد التجنب والبعد النفسي، وكذل عدم وجود علاقة بين الانفعال وكل من البعدين النفسي والأسري وهو ما لم نجد على حد علمنا من خلال بحثنا دراسات سابقة حول هذا المضمون.

2-2- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثانية

منطوق الفرضية الثانية: " توجد فروق بين الجنسين في نوعية الإستراتيجية المواجهة "

وللتحقق من صحة هذه الفرضية استخدمنا في هذه الدراسة الأسلوب الإحصائي التالي:

اختبار (Independent Samples T test) وقد أسفرت النتائج المتحصل عليها اعتمادا على برنامج (spss) ما هو موضح في الجدول التالي.

الجدول رقم (22): يوضح الفروق في مستوى استراتيجيات مواجهة لدى أفراد عينة الدراسة تبعا لمتغير الجنس

المتغير	المجموعات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (T)	الدلالة
استراتيجيات المواجهة	ذكور	37	166.32	14.70	1.55	0.00
	إناث	65	162.27	11.34		

من خلال الجدول أعلاه يتبين أن قيمة المتوسط الحسابي الملاحظ لمستوى استراتيجيات المواجهة لدى أفراد عينة الدراسة بالنسبة للذكور (166.32)، وعند مقارنة هذا المتوسط بالمتوسط الحسابي للإناث المقدر (162.27)، وهما متباعدان لحد ما، وهو فرق دال إحصائياً حيث أن $(t = 1.55, \alpha = 0.00)$ وعليه وجود فروق بين الجنسين في مستوى استراتيجيات مواجهة الضغوط لصالح الذكور

الجدول رقم (23): يوضح الفروق في مستوى أبعاد استراتيجيات مواجهة الضغوط لدى أفراد عينة الدراسة تبعا لمتغير الجنس.

المتغير	المجموعات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (T)	الدلالة
حل المشكل	ذكور	37	56.21	8.08	0.36	0.71
	إناث	65	55.67	6.51		
الانفعال	ذكور	37	56.45	7.98	1.40	0.16
	إناث	65	54.29	7.21		
التجنب	ذكور	37	53.64	7.56	0.86	0.38
	إناث	65	52.30	7.48		

من خلال الجدول أعلاه يمكن أن نستخرج جملة من القراءات المتعلقة باستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى أفراد عينة الدراسة تبعا لمتغير الجنس على النحو التالي:

حل المشكل : بلغت قيمة المتوسط الحسابي الملاحظ حل المشاكل لدى أفراد عينة الدراسة بالنسبة للذكور (56.21)، وعند مقارنة هذا المتوسط بالمتوسط الحسابي للإناث المقدر (55.67)، وهما متقاربان لحد ما ، وهو فرق غير دال إحصائياً حيث أن $(t = 0.36, \alpha = 0.71)$ ، وعليه عدم وجود فروق في مستوى حل المشاكل لدى التلاميذ تبعا لمتغير الجنس

الانفعال : بلغت قيمة المتوسط الحسابي الملاحظ للانفعال لدى التلاميذ بالنسبة لذكور (56.45)، وعند مقارنة هذا المتوسط بالمتوسط الحسابي للإناث المقدري (54.29)، وهما متقاربان لحد ما ، وهو فرق غير دال إحصائياً حيث أن $t = 0.16 = \alpha$ (1.40)، وعليه عدم وجود فروق في الانفعال لدى التلاميذ تبعاً لمتغير الجنس .

التجنب : بلغت قيمة المتوسط الحسابي الملاحظ للتجنب لدى التلاميذ بالنسبة لذكور (53.64)، وعند مقارنة هذا المتوسط بالمتوسط الحسابي للإناث المقدري (52.30)، وهما متقاربان لحد ما ، وهو فرق غير دال إحصائياً حيث أن $t = 0.38 = \alpha$ (0.86)، وعليه عدم وجود فروق في التجنب لدى التلاميذ تبعاً لمتغير الجنس .

- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثانية:

ومن خلال ما توصلت إليه النتائج السابقة تبين وجود فروق بين الجنسين في مستوى إستراتيجيات المواجهة للضغوط لصالح الذكور، ومنه إن الذكور أكثر استخداماً لإستراتيجيات المواجهة. ويتالي يمكننا القول أن الإناث يميلون إلى استخدام أسلوب المواجهة المركز على الإنفعال بينما الذكور يميلون إلى استخدام أسلوب المواجهة المركز على المشكل ويتالي بإمكانهم مواجهة المواقف الضاغطة لأن فعالية المواجهة المركزة على المشكل تكون مجدية لأنها تعتمد على قدرة كبيرة للتحكم في الوضعية الضاغطة التي يواجهها المراهق، بينما المواجهة المركزة على الإنفعال تكون أقل مستوى من التحكم مما يدفع إلى التعبير الإنفعالي الذي يسمح للشخص بخفض درجة الضغط، ويتالي تسمح المواجهة المتمركزة حول المشكل بتخفيف الضغط المعاش كما أن الطالبات يستخدمن أساليب المواجهة المتمركزة حول الإنفعال والتدعيم الإجتماعي ولوم الذات بينما يستخدم الطلاب الإنكار والقبول والتعامل النشط لأن الذكور يعتمدون في مواجهة الحدث الضاغط على حل المشكل ومحاولة إيجاد الحلول المناسبة على عكس الإناث اللواتي يعتمدن على الإنفعال حيث إنهم يجدن صعوبة في ضبط إنفعالاتهن وقد إتفقت هذه النتيجة مع دراسة عبد الله (2002) والتي تهدف لمعرفة أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب المرحلة الإعدادية والثانوية في دراسة مقارنة بين الريف والحضر والتي أسفرت نتائج الدراسة لوجود فرق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث بشأن أساليب المواجهة ، بينما وجدت الدراسة الحالية أنه لا توجد فروق في مستوى أبعاد إستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى الإناث والذكور ويتالي إختلفت مع دراسة كنج (1991) بعنوان أحداث الحياة اليومية والضغوط وإستراتيجيات المواجهة عند طلاب المرحلة الثانوية والتي أظهرت نتائج دراسته إلى وجود فروق في مستوى أبعاد إستراتيجيات المواجهة للضغوط وتوصلت دراسته أن الذكور أكثر ميلاً لإستخدام التخطيط لحل المشكل وتحمل المسؤولية أما الإناث فكن أكثر ميلاً إلى الدعم الإجتماعي والهروب والتجنب

3-2- عرض و مناقشة نتائج الفرضية الثالثة

منطوق الفرضية الثالثة: " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في مستوى التفكير الإنتحاري "

وللتحقق من صحة هذه الفرضية استخدمنا في هذه الدراسة الأسلوب الإحصائي التالي:

- اختبار (Independent Samples T test) وقد أسفرت النتائج المتحصل عليها اعتمادا على برنامج (spss) ما هو موضح في الجدول التالي.

الجدول رقم (24): يوضح الفروق في مستوى التفكير الانتحاري لدى أفراد عينة الدراسة تبعا لمتغير الجنس

المتغير	المجموعات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (T)	الدلالة
التفكير الانتحاري	ذكور	37	25.72	5.50	-0.11	0.912
	إناث	65	25.86	5.93		

من خلال الجدول أعلاه يتبين أن قيمة المتوسط الحسابي الملاحظ لمستوى التفكير الانتحاري لدى أفراد عينة الدراسة بالنسبة للذكور (25.72)، وعند مقارنة هذا المتوسط بالمتوسط الحسابي للإناث المقدر (25.86)، وهما متقاربان لحد ما، وهو فرق غير دال إحصائياً حيث أن $(t = -0.11, \alpha = 0.912)$ وعليه عدم وجود فروق بين الجنسين في مستوى التفكير الانتحاري لدى التلاميذ

الجدول رقم (25): يوضح الفروق في مستوى أبعاد التفكير الانتحاري لدى أفراد عينة الدراسة تبعا لمتغير الجنس.

المتغير	المجموعات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (T)	الدلالة
البعد الأسري	ذكور	37	11.75	3.47	-0.22	0.82
	إناث	65	11.92	3.71		
البعد النفسي	ذكور	37	13.97	2.99	0.05	0.95
	إناث	65	13.93	3.03		

من خلال الجدول أعلاه يمكن أن نستخرج جملة من القراءات المتعلقة بأبعاد التفكير الانتحاري (الأسري/ النفسي) من طرف التلاميذ لمواجهة العنف تبعا لمتغير الجنس على النحو التالي:

البعد الأسري: بلغت قيمة المتوسط الحسابي الملاحظ للبعد الأسري لدى التلاميذ بالنسبة للذكور (11.75)، وعند مقارنة هذا المتوسط بالمتوسط الحسابي للإناث المقدر (11.92)، وهما متقاربان لحد ما، وهو فرق غير دال إحصائياً حيث أن $(t = -0.222, \alpha = 0.82)$ ، وعليه عدم وجود فروق بين الجنسين في مستوى البعد الأسري

البعد النفسي : بلغت قيمة المتوسط الحسابي الملاحظ للعد النفسي لدى التلاميذ بالنسبة لذكور (13.97)، وعند مقارنة هذا المتوسط بالمتوسط الحسابي للإناث المقدر (13.93)، وهما متقاربان لحد ما ، وهو فرق غير دال إحصائياً حيث أن $\alpha = 0.05 = t, 0.95 =$ ، وعليه عدم وجود فروق بين الجنسين في مستوى البعد النفسي

- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثالثة:

ومن خلال ما توصلت إليه النتائج السابقة تبين عدم وجود فروق بين الجنسين في مستوى التفكير الانتحاري وكذا أبعاده وهو ما تتفق مع دراسة ميسكي سنة 2010 التي هدفت إلى عرض معدلات انتشار الأفكار الانتحاري لمدة شهر واحد والعلاقة بين أفكار الانتحار مع التركيبة السكانية والضغوط النفسية الذاتية والاكئاب ولقد أظهرت النتائج أن مؤشر الأفكار الانتحارية أقوى لكل من الذكور والإناث بنفس الدرجة واتفقت أيضا مع دراسة داريك سنة 2010 التي هدفت إلى التعرف على الفروقات بين الذكور والإناث باتجاههم بالتفكير نحو الانتحار والتخطيط والمحاولات الانتحارية في خلال مرحلة المراهقة وأوضحت النتائج إلى التشابه بين الذكور والإناث في نوع الإدارة المستخدمة في عملية الانتحار إلا أن الإناث يفكرون في الانتحار في منتصف المراهقة يعني أن العمر يكون أقل من 20 عاما، أما الذكور يفكرون بالانتحار في الثلث الأخير من مرحلة المراهقة أ بعد سن العشرين، وتتفق كذلك مع دراسة كيرشنر وفيرير فورنس وزانيتي سنة 2011 بعنوان مدى انتشار إيذاء الذات المعتمد ونوايا الإنتحار والتفكير الانتحاري والتي توصلت إلى أنه لا توجد اختلافات بين الجنسين فيما يخص متغير التفكير الانتحاري إلا أنها اختلفت مع دراسة المعهد الوطني للصحة العمومية سنة 1991 الذي أسفرت نتائجه أنه من بين 139 حالة محالة الانتحار تم الحصول على نسبة 27.3% من الذكور و72.7% من الإناث، كذلك تختلف مع دراسة البحيري وأبو الفضل سنة 2008 التي وجدت ارتفاع معدل الأفكار الانتحاري عند الذكور عنها عند الإناث، تختلف أيضا عن دراسة محمد وآخرون سنة 2009 التي كشفت نتائجها عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في متغير احتمالية التفكير الانتحاري لصالح الإناث، لا تتفق أيضا مع دراسة آرف وآخرون سنة 2014 التي أسفرت نتائجها تفوق الإناث على الذكور بالنسبة للتفكير الانتحاري.

ويمكن تفسير النتائج التي تم التوصل إليها انطلاقا من الدراسات السابقة على ان هذه النتيجة منطقية إلى حد ما كون أن المراهقين سواء كانوا ذكورا أو إناثا يتعرضون لنفس الضغوط على إعتبار المرحلة العمرية والظروف المحيطة بهم، فهي تعتبر معطيات موحدة على جميع المراهقين بغض النظر عن جنسهم ويفسر ذلك أيضا بتشابه المشكلات والمطالب والصعوبات والمتاعب.

4-2- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الرابعة

منطوق الفرضية الرابعة: "توجد إمكانية للتنبؤ بإستراتيجية المواجهة في ضوء التفكير الإنتحاري."

وللتحقق من صحة هذه الفرضية استخدمت الطالبتان أسلوب الانحدار البسيط، وتحديث المتغيرات المضرة للانحدار في المتغير استراتيجيات المواجهة للضغوط، حيث يساهم هذا المتغير في تفسير لبافكير الانتحاري.

وقد أسفرت النتائج وفق برنامج (spss) على ما يلي :

جدول(26): يمثل مؤشرات نموذج الانحدار للتفكير الانتحاري : العلاقة بين متغير استراتيجية المواجهة

الخطأ المعياري	R.deux المعدلة	R.deux	معامل الارتباط	
5.6646 8	.032	.041	.203 ^b	1

يبين الجدول أعلاه قيمة الإرتباط الكلي بين المتغير المستقل و المتغير التابع ، حيث نجد $R=(.203^b)$ و بعد تربيعه و

تصححه أصبح يساوي $R=(.041)$ ، أي أن 4.1٪ من التباين الموجود للتفكير الانتحاري يفسره متغير استراتيجية المواجهة ، وهي نسبة ضعيفة .

و للتحقق من دلالة النموذج تم إجراء تحليل تباين الإنحدار ANOVA وكما هو مبين في الجدول التالي:

جدول (27): تحليل التباين ANOVA لمتغير استراتيجية المواجهة

النماذج	مجموع المربعات	درجة الحرية	معدل المربعات	قيمة F	الدلالة الاحصائية
1	138.605	1	138.605	4.319	0.040 ^c
البواقي	3208.856	100	32.089		
المجموع	3347.461	101			

يتضح من الجدول السابق أن قيمة (f) المحسوبة دالة عند 0.04^c ، وهذا يدل على أن معادلة الانحدار جيدة

و لمعرفة مساهمة متغير مستقل في المتغير التابع تم استخراج معامل Beta كما هو مبين في الجدول التالي:

جدول (28): استراتيجيات المواجهة في تفسير التفكير الانتحاري

الدلالة الاحصائية	T	المعاملات غير المعيارية		نموذج
		معاملات معيارية	الخطأ المعياري	
		B	A	
.000	5.626		7.264	(Constant)
0.04	-2.078	-0.203	.044	استراتيجيات

نلاحظ من الجدول السابق أن مساهمة متغير استراتيجيات مواجهة الضغوط في تفسير التفكير الانتحاري كانت دالة ، ومن خلال الجدول نستطيع القول أنه كلما تغيرت الاستراتيجيات بوحدة واحدة تغير التفكير الانتحاري بالسالب وبالتالي يمكن كتابة نموذج الانحدار كالاتي :

$$\text{التفكير الانتحاري} = 40.86 - 0.092 \text{ استراتيجيات المواجهة}$$

- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الرابعة:

من خلال النتائج المتوصل إليها فيما يتعلق باختبار الفرضية الرابعة والتي مفادها إمكانية أن استراتيجيات المواجهة تساهم في التفكير الانتحاري لدى المراهقين المتدمرسين بالمرحلة النهائية من التعليم الثانوي. وقد اتفقت هذه النتيجة مع ما توصلت له دراسة الضيدان الحميدي محمد 2015 والتي تهدف لدراسة أساليب المواجهة وعلاقتها بالتفكير الانتحاري لدى طلاب جامعة الامام محمد بن سعود الإسلامية، والتي وضفت الانحدار المتعدد في الكشف عن إمكانية التنبؤ باستراتيجيات المواجهة في ضوء التفكير الانتحاري لدى طلاب جامعة الامام محمد بن سعود الإسلامية، كما نجد النتيجة المتوصل إليها فيما يتعلق بالفرضية إتفاقا إلى حد ما جاءت به دراسة شابول وكاثر سنة 2005، التي هدفت إلى معرفة العلاقة بين استراتيجيات المواجهة والشعور بالاكتئاب والأفكار الانتحارية عند المراهقين، والتي انتهت إلى وجود علاقة بين غياب استراتيجيات المواجهة المركزة حول المشكل يؤدي إلى الاكتئاب الذي يبنى التفكير الانتحاري عند الاناث والذكور، وهذا ما جعلنا نخلص إلى أن استراتيجيات المواجهة تساهم في تفسير الانتحار.

3- إستنتاج عام

من خلال الدراسة الحالية تم التوصل إلى مجموعة من النتائج وهي كالتالي:

أولاً: تم التوصل إلى وجود علاقة ارتباطية بين استراتيجيات مواجهة الضغوط والتفكير الانتحاري لدى المراهق المتدمرس بالمرحلة النهائية من التعليم الثانوي ووجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين استراتيجيات المواجهة والتفكير في

الانتحار، ووجود ارتباط سالب ضعيف. فكلما زاد تبني التلاميذ لاستراتيجيات مواجهة الضغوط إنخفض مستوى التفكير الانتحاري لدى المراهقين المتمدرسين بالمرحلة النهائية.

كما توصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية ضعيفة عكسية بين البعد النفسي واستراتيجيات المواجهة، ووجود علاقة ارتباطية ضعيفة عكسية في كل من بعد حل المشكل والتجنب والتفكير الانتحاري، أم العلاقة بين بعد الانفعال والتفكير الانتحاري كانت علاقة ارتباطية متوسطة طردية، بينما العلاقة بين أبعاد استراتيجيات المواجهة وأبعاد التفكير الانتحاري توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية ضعيفة عكسية بين حل المشكل وكل من البعدين الأسري والنفسي ووجود علاقة ضعيفة عكسية بين بعد التجنب والبعد النفسي غير أنه لا وجود لعلاقة بين الانفعال وكل من البعدين النفسي والأسري.

تم الخروج أيضا بنتيجة عدم وجود فروق بين الجنسين في مستوى التفكير الانتحاري لدى التلاميذ من خلال قيمة المتوسط الحسابي وهي فروق غير دالة إحصائيا.

والنتيجة الثالثة كان مفادها وجود فروق بين الجنسين في مستوى استراتيجيات المواجهة لصالح الذكور بينما لا توجد فروق في مستوى أبعاد استراتيجيات المواجهة.

لنتوصل في الأخير كذلك إلى أن استراتيجيات المواجهة تساهم في تفسير التفكير الانتحاري لدى تلاميذ المرحلة النهائية من التعليم الثانوي.

خلاصة:

بعد إجراء الدراسة الاستطلاعية والتأكد من صدق وثبات مقياسي الدراسة تم التوجه للميدان لإجراء الدراسة الأساسية، والتي خصص لها الفصل الثاني للبحث، وهذا لعرض النتائج المتحصل عليها بعد إستجابات أفراد العينة على المقياسين ثم عرض النتائج وفقا لفرضيات الدراسة، بعدها تمت مناقشتها على ضوء الدراسات السابقة من أجل دعم النتائج المتحصل عليها بما توصلت إليه الدراسات السابقة من نتائج ومنه تم تحقيق أهداف البحث.

خاتمة

خاتمة

إن حياة الفرد اليوم مليئة بالأحداث الضاغطة والمواقف الصعبة وقد يكون هذا الأمر حاضرا في كافة المراحل العمرية وخاصة منها المراهقة، والتي يعرف فيها الفرد وضعا خاصا وجد مختلف عن كافة مراحل النمو بحكم ما يسكن المراهق من توترات وصراعات نتيجة للتغيرات الخاصة بكافة جوانب النمو والتي قد تؤثر على حياته بشكل عام.

ومنه تأخذ استراتيجيات مواجهة الضغوط ودراستها مكانة جد هامة من حيث أنها إذا كانت فاعلة تمكن الفرد من مواجهة ضغوطه النفسية، أما إذا كانت فاشلة في مواجهة تلك الضغوط تنتاب الفرد أفكار سلبية واحباطات تؤثر عليه خاصة من الجانب النفسي، قد تكون نهايتها مأساوية كالإنتحار.

كل ما أشرنا إليه سابقا جعلنا نربط في دراستنا الحالية بين استراتيجيات مواجهة الضغوط والتفكير الانتحاري لدى المراهقين المتمدرسين بالمرحلة النهائية من التعليم الثانوي، وذلك لغرض التحقق من أهداف الدراسة ومعرفة إمكانية وجود علاقة بين استراتيجيات المواجهة للضغوط النفسية والتفكير الانتحاري لدى المراهق المتمدرس بالمرحلة النهائية من التعليم الثانوي ومعرفة إمكانية وجود فروق من عدمها بالنسبة لاستراتيجيات المواجهة للضغوط النفسية المستخدمة من قبل المراهقين المتمدرسين بالمرحلة النهائية من التعليم الثانوي تبعا لمتغير الجنس، وأخيرا محاولة معرفة إمكانية وجود فروق بين الجنسين من عدمها بالنسبة لمستوى التفكير الانتحاري للمراهقين المتمدرسين بالمرحلة النهائية من التعليم الثانوي، وكذلك محاولة معرفة إمكانية التنبؤ باستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية في ضوء التفكير الانتحاري وليتم في الأخير التوصل إلى النتائج التالية:

- وجود علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين استراتيجيات المواجهة والتفكير الانتحاري عند أفراد العينة.
- توجد فروق في مستوى استراتيجيات المواجهة للضغوط وفقا لمتغير الجنس ولصالح الذكور المراهقين المتمدرسين في المرحلة النهائية من التعليم الثانوي.
- لا توجد فروق في مستوى التفكير الانتحاري عند المراهقين المتمدرسين في المرحلة النهائية من التعليم الثانوي تبعا لمتغير الجنس.

- يمكننا التنبؤ باستراتيجيات المواجهة للضغوط النفسية في ضوء التفكير الانتحاري لدى المراهق المتمدرس بالمرحلة النهائية من التعليم الثانوي.

توصيات الدراسة:

ما ورد من نتائج ضمن هذه الدراسة جعلنا نضع هذه التوصيات والتي صيغت في الشكلين هما:

مقترحات عملية:

- إعداد برامج إرشادية خاصة بالمراهقين المتمدسين لكيفية التعامل مع الضغوط النفسية.
- التحسيس والتوعية بخطورة ظاهرة الإنتحار وفتح مراكز مختصة في تقديم الخدمة السيكولوجية والإجتماعية التي تعنى بالمراهقين المتمدسين فيما يتعلق بمشكلاتهم النفسية والسلوكية ونأتي بالذكر على وجه الخصوص مشكلة الإنتحار.

اقتراحات بحثية:

- تخص متغير التفكير الانتحاري وربطه بسمات الشخصية عند المراهقين المتمدسين بالمرحلة النهائية من التعليم الثانوي:

قائمة

المراجع

قائمة المراجع بالعربية:

- إبراهيم بوالفل، 2012 السلوك الانتحاري لدى الشباب في المجتمع الجزائري، دراسة تحليلية لإحصائيات الانتحار بولاية جيجل للفترة (2000-2008)، العدد 4، مجلة علوم الانسان والمجتمع.
- إبراهيم وحيد محمود، 1981، المراهقة خصائصها ومشكلاتها، د ط، دار المعارف.
- أحلام زريبي، 2014، استراتيجيات التصرف تجاه الضغوط المهنية وعلاقتها بفعالية الأداء، دراسة ميدانية بمؤسسة سوناطراك نشاط المصعب، رسالة ماجستير، قسم علم النفس العمل والتنظيم جامعة وهران.
- أحمد نايل العزيز وأحمد عبد اللطيف أبو أسعد، 2008، التعامل مع الضغوط النفسية، ط1، دار الشرق، عمان.
- أسماء مرزوق محمد الشيخ وعثمان فضل السيد أحمد فضل السيد، 2016، علاقة التفاؤل بالضغوط النفسية لدى المرشدين الطلابيين بالمدارس الثانوية بمدينة حائل السعودية، المجلد 5، العدد 12، المجلة الدولية التربوية المتخصصة.
- الصيدان الحميدي محمد، 2015، أساليب المواجهة وعلاقتها بالتفكير الانتحاري لدى طلاب الجامعة، العدد 162 (الجزء الرابع)، مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر.
- العازمي عائشة ديجان قصاب، 2016، استراتيجيات المواجهة وعلاقتها بالقلق الاجتماعي والتحصيل الدراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية بالكويت، العدد 169، (الجزء الثالث)، مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر.
- إلهام حمزة محمد الخواجة، 2016، التشريح النفسي لمحاوли الانتحار بغزة (دراسة إكلينيكية تحليلية) رسالة ماجستير صحة نفسية مجتمعية، الجامعة الإسلامية، غزة.
- أمال غزال، 2016، دراسة سيكوباتولوجية للفتيات المحاولات للانتحار في حالة الفشل العاطفي، رسالة دكتوراه، قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطفونيا، جامعة وهران 2 الجزائر.
- أمينة أشتوى أحمد البطي، 2018، الضغوط النفسية لدى المطلقات وأساليب مواجهتها، ط1، الأردن، مركز الكتاب الأكاديمي.
- انتصار الصمادي، 2015، مصادر الضغط النفسي لدى طلبة جامعة العلوم الإسلامية العالمية واستراتيجيات التعامل معها، المجلد 42، العدد 3، عمادة البحث العلمي للجامعة الأردنية.
- بدر إبراهيم الشيباني، 2000، سيكولوجية النمو تطور النمو من الاخصاب حتى المراهقة، ط1، الكويت، منشورات مركز المخطوطات والتراث والوثائق.

- بشير معمريّة، 2009، دراسات نفسية في الذكاء الوجداني، الاكتئاب - اليأس - قلق الموت - السلوك العدواني - الانتحار - ط1، المكتبة العصرية للنشر والتوزيع.
- تامر حسين على السمبران وعبد الكريم عبد الله المساعيد، 2014، سيكولوجية الضغوط النفسية وأساليب التعامل معها، ط1، الأردن، دار حامد للنشر والتوزيع.
- توماس جانس، يسيم تانيلي، أندرياس وارنك، 2012، ترجمة مي محمد إبراهيم حلي، مراجعة: سعاد موسى، الانتحار وسلوك إيذاء الذات، اضطرابات المراجع E-4.
- جميل حمداوي، دت، المراهقة خصائصها ومشاكلها وحلولها، دط، دار الألوكة www.walukan.net.
- حامد عبد السلام زهران، 1986، علم النفس النمو الطفولة والمراهقة، دط، دار المعارف.
- حسين فايد، 2008، دراسات في السلوك والشخصية، الاكتئاب النفسي - الهلع - اضطرابات الأكل - الانتحار.
- خولة دجلة، 2015، دور التصدع الأسري - المعنوي في ظهور الاغتراب النفسي لدى المراهق، ط1، الأردن، دار الجنان للنشر.
- دانيا الشؤون، 2011، القلق وعلاقته بالاكتئاب عند المراهقين، دراسة ميدانية ارتباطية لدى عينة من تلاميذ الصف التاسع من التعليم الأساسي في مدارس مدينة دمشق الرسمية، المجلد 27، العدد 3 و 4، مجلة جامعة دمشق.
- رانيا هلال، 2016، التفكير الانتحاري وعلاقته بأسباب العيش لدى طلبة الصف الثاني الثانوي في مدينة حمص، المجلد 38، العدد 35، مجلة جامعة البعث.
- راهبة عباس العدلي، أشواق صبر ناصر، 2016، العلاقة بين الإدارة والتفكير الانتحاري، لدى ضحايا التنمر المدرسي من طلبة المرحلة المتوسطة، المجلد 22، العدد 93، مجلة كلية التربية الأساسية، الجامعة المستنصرية.
- رشيد مسيلي، أحمد فاضلي، 2013، الضغوط النفسية المدركة وعلاقتها بمعاودة المحاولة الانتحارية، دراسة مقارنة بين أساليب التعامل ومستوى الشعور بالاكتئاب واليأس، العدد 13، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية.
- روجرت واطسون وهنري كلاي ليندرجين، 2004، سيكولوجية الطفل والمراهق، ط1، القاهرة، مكتبة مدبولي.
- ريمة صندلي، 2012، الضغوط النفسية واستراتيجيات المواجهة المستعملة لدى المراهق المحاولة للانتحار، دراسة عيادية على أربع حالات من المراهقين رسالة ماجستير، قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطفونيا، جامعة فرحات عباس، سطيف.

- زينب سهيري، 2013، دراسة استطلاعية عن ظاهرة الانتحار والمحاولة الانتحارية، العدد 10، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة الأغواط (الجزائر).
- سلاف مشري، 2016، الضغط النفسي في المجال المدرسي، المفهوم والمصادر واستراتيجيات المواجهة، العدد 26، مجلة كلية التربية الأساسية للعلوم التربوية والإنسانية، الجزائر.
- سميرة براهيمية، 2014، المشكلات الإدارية وعلاقتها بالاحتراق النفسي عند رؤساء الأقسام دراسة ميدانية بمجموعة من جامعات الشرق الجزائري، رسالة دكتوراه، قسم علم النفس، جامعة قسنطينة.
- سميرة براهيمية، 2015، استراتيجيات مواجهة الضغوط عند المسنين المصابين بالسرطان، مجلد ب، ص 497 – 509 العدد 43 مجلة العلوم الإنسانية (جامعة سكيكدة) الجزائر.
- صادق كاظم جريو الشمري، حنين جيب غازي المحنة، 2019، اضطراب الهوية الجنسية وعلاقته بالأفكار الانتحارية لدى طلبة المرحلة الإعدادية، المجلد 27، العدد 1، مجلة جامعة بابل للعلوم الإنسانية.
- طاوس وازي، 2012، ظاهرة الانتحار بين التفسير الاجتماعي والتشخيص النفسي، العدد 8، مجلة دراسات نفسية وتربوية، مخبر تطوير الممارسات النفسية والتربوية (جامعة قاصدي مرباح) ورقلة.
- طه عبد العظيم حسين، سلامة عبد العظيم حسين، 2006، استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية، ط1، دار الفكر للنشر والتوزيع، عمان.
- عادل عز الدين الأشول، 2008، علم نفس النمو من الجنين إلى الشيخوخة، مكتبة الأنجلو المصرية.
- عبد الحفيظ جدو، 2014، استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المراهقين ذوي صعوبات التعلم، رسالة ماجستير، قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطفونيا، جامعة سطيف 2، الجزائر.
- عبد الحفيظ معوشة، 2008، الميول الانتحارية وعلاقتها بتقدير الذات عند الشباب، رسالة ماجستير، قسم علم النفس وعلوم التربية والأرط فونيا، جامعة محمد خيضر بسكرة.
- عبد الرحمان العيسوي، 2000، اضطرابات الطفولة وعلاجها، بيروت، دار الكتب الجامعية.
- عبد الرحمان الوافي، 2008، مدخل إلى علم النفس، ط3، الجزائر، دار هومة.
- عبد العزيز عبد المجيد محمد، 2005، سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي، ط1، الإسكندرية، دار وفاء
لندنيا للطباعة والنشر.
- عبد الكريم بكار، دت، " الرماهق كيف نفهمه وكيف نوجهه؟"، دار السلام للطباعة والنشر والتوزيع والترجمة.

- عبد الله الضريبي، 2010، أساليب مواجهة الضغوط النفسية المهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات، المجلد 26، العدد الرابع، مجلة جامعة دمشق.
- عبد الله الطارقي، 2011، دعه فإنه مراهق، ط1، دار لكلوز المعرفة، المملكة العربية السعودية.
- عبد الناصر عبد الرحيم، 2016، أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها بالأمن النفسي لدى عينة من طلاب المرحلة المتوسطة والثانوية ذوي الإعاقة البصرية بدولة الكويت، المجلد 14، العدد 1، مجلة جامعة الشارقة للعلوم الإنسانية والاجتماعية.
- عبد الوافي زهير بوسنة، 2008، التصور الاجتماعي لظاهرة الانتحار لدى الطالب الجامعي دراسة ميدانية بجامعة بسكرة رسالة دكتوراه، قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطفونيا، جامعة منتوري، قسنطينة.
- عدنان محمد الضمور، 2014، ظاهرة الانتحار، دراسة سيكولوجية، ط1، دار ومكتبة الحامد للنشر والتوزيع، عمان.
- عصام حسن الحلبي، علي عبد الرحيم صالح، 2014، البحث العلمي أسس ومناهجه، ط1، دار الرضوان للنشر والتوزيع، عمان.
- علي السيد فهمي، 2008، علم النفس المرضي، نماذج لحالات اضطرابات نفسية وعلاجها، دار الجامعة الجديدة (كلية الآداب جامعة المنصورة).
- عيسى بن سليمان الفيبي، 1438، مرحلة المراهقة من 12 إلى 21 سنة عند الفتيان.
- فاروق السيد عثمان، 2008، القلق وإدارة الضغوط النفسية، دط، دار الفكر العربي، القاهرة.
- فاطمة حساني، 2015، استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بجودة الحياة عند المراهقين المتدربين (13-14-15 سنة)، دراسة ميدانية في بعض المتوسطات بولاية الوادي، رسالة ماجستير، قسم علم النفس وعلوم التربية، جامعة قاصدي مرباح ورقلة.
- فاطمة عبد الرحيم النوايسية، 2013، الضغوط والأزمات النفسية وأساليب المساندة، ط1، دار المناهج للنشر والتوزيع، الأردن.
- فايزة غازي العبد الله، 2014، استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية وعلاقتها بأساليب المعاملة الوالدية عند اليافعين في مدارس مدينة دمشق، الثانوية، رسالة دكتوراه، قسم الإرشاد النفسي جامعة دمشق كلية التربية.
- كامل محمد عويضة، 1996، علم النفس النمو، ط1، دار الكتب العلمية، بيروت.

- ماهر ناصر عبد الله، 2015، التحليل المكاني لحالات الانتحار في محافظة النجف للمدة (2005-2015)، المجلد 23، العدد الثاني، مجلة العلوم الإنسانية.
- مبروكة علي محمد الفاخري، 2018، الضغوط النفسية والتوافق النفسي للمتقاعدين، ط1، مكتبة الكتاب الأكاديمي، الأردن.
- مجدي أحمد محمد عبد الله، 2008، الاتجاه نحو الانتحار وعلاقته بالشخصية، دراسة سيكومترية، مقارنة، ط1، دار المعرفة الجامعية، سوهاج الإسكندرية.
- محمد بلقاسم وحاج شتوان، 2016، الضغوط النفسية وعلاقتها بأسباب الغياب المدرسي عند تلاميذ الطور الثانوي، مجلة العلوم النفسية والتربوية.
- محمد حسن غانم، 2009، كيف تهزم الضغوط النفسية؟ العدد رقم 293، دار أخبار اليوم، القاهرة.
- محمد حمدي الحجار، 1998، المدخل إلى علم النفس المرضي، ط1، دار النهضة العربية للطباعة والنشر، بيروت.
- محمد عزت عربي، 2015، أزمة الهوية وعلاقتها بالتصور الانتحاري لدى عينة من طلبة التعليم الثانوي في مدارس محافظة دمشق الرسمية، المجلد 13، العدد الرابع، مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس.
- محمد لمين كروغلي، 2010، مساهمة في دراسة محاولة الانتحار عند المراهق بعد تعرضه لصدمة فشل، الأسباب واستراتيجيات التكفل النفسي، رسالة ماجستير، قسم علم النفس، جامعة منتوري قسنطينة، الجزائر.
- مريم سليم، 2002، علم النفس النمو، ط1، دار النهضة العربية، بيروت.
- مصطفى عمور، 2018، ظاهرة الانتحار في المجتمع الجزائري، دراسة ميدانية على مستوى ولاية بجاية، العدد 33، مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة عبد الرحمان ميرة بجاية (الجزائر).
- مصطفى منصور، 2017، الضغوط النفسية والمدرسية واستراتيجيات مواجهتها، ط1، دار أسامة للنشر والتوزيع، الأردن، عمان.
- منظمة الصحة العالمية، 2014، الوقاية من الانتحار ضرورة عالمية، المكتب الإقليمي للشرق المتوسط.
- ميسر العبد، 2013، إدارة الضغوط الحياتية، كيف تتغلب على الضغوط النفسية، ط1، دار البداية ناشرون وموزعون، عمان.
- ناصر الشافعي، 2009، فن التعامل مع المراهقين، ط1، دار البيان، مصر.
- نائف علي أيبو، 2019، الضغوط النفسية، دط، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية.

- نسرين عيسى سليمان الجرادات، 2015، الأفكار الانتحارية وعلاقتها بعوامل الخطر المرتبطة بالقلق والاكتئاب عند الشباب في المجتمع الفلسطيني، رسالة ماجستير، جامعة القدس كلية العلوم التربوية.
- نصر الدين عريس، 2017، استراتيجيات تكيف أطباء مصلحة الاستعجالات في وضعيات الضغط النفسي، دراسة ميدانية على عينة من الأطباء بالمستشفى الجامعي بتلمسان، رسالة دكتوراه، قسم علم النفس، جامعة أبي بكر بلقايد تلمسان، الجزائر.
- نورة إبراهيم، 2011، أساليب مواجهة الضغوط لدى عينة من الطالبات المتفوقات وغير المتفوقات بالمرحلة الجامعية، ثم إلقاءه في المؤتمر العلمي الثاني لقسم الصحة النفسية بكلية التربية، جامعة الملك سعود، الرياض، المملكة العربية السعودية.
- نورة بوعشة ومريم سعداوي، 2013، استراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية والنفسية لدى أساتذة التعليم الثانوي بالأقسام النهائية، الملتقى الدولي حول ظاهرة المعاناة في العمل بين التناول السيكولوجي والسوسيولوجي.
- نورة قنيفة، روفية سعدي، 2016، المحاولة الانتحارية في قراءة إحصائية، العدد 27، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة العربي بين مهدي أم البواقي (الجزائر).
- نورة قنيفة، روفية سعدي، 2017، دوافع المحاولة الانتحارية لدى المراهق المتمدرس (دراسة حالة)، العدد 5، مجلة ميلاف للبحوث والدراسات، جامعة العربي بن مهدي، أم البواقي.
- هيا بنت محمد بن مسعود العطوي، د ت، تعلمت من المراهقات، دط، شبكة الألوكة، قسم الكتب، المملكة العربية السعودية.
- وائل السيد حامد السيد، 2018، دراسة الضغوط النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى أعضاء هيئة التدريس بجامعة الملك سعود، المجلد 3، العدد 1، المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية.
- وداد والي، 2015، استراتيجيات مواجهة الضغوط لدى المراهقين الجانحين ذكور وإناث، دراسة ميدانية بمراكز إعادة التربية لولاية: وهران، سيدي بلعباس، معسكر، رسالة ماجستير، قسم علم النفس العيادي، جامعة وهران 2 (الجزائر).
- وليد سرحان، 2011 – 2012، محاضرات نفسية، ط2، دار مجدلاوي للنشر والتوزيع.
- وليدة مرزاق، 2009، مركز ضبط الألم وعلاقته باستراتيجيات المواجهة لدى مرضى السرطان، رسالة ماجستير، قسم علم النفس، جامعة الحاج لخضر، باتنة، الجزائر.

سعد بن عبد الله المشوخ، 1438، التفكير الانتحاري وعلاقته بالاكتئاب والغضب وخبرة الخزي لدى مرتكبات جرائم الشرف بمؤسسات رعاية الفتيات في المملكة العربية السعودية، العدد 42، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة الامام محمد بن سعود الإسلامية.

قائمة المراجع باللغة الأجنبية:

- Chérifa Sider, 2017, la relation entre le trouble de stress post-traumatique et le risque suicidaire en Algérie, résultats de l'enquête santé Mentale en population générale SMPG, thèse en vue de l'obtention du grade de docteur, spécialité psychologie interculturelle, université de Paris 138.
 - Djaoui Bentamra, 2012, contribution à l'étude des conduites suicidaires à propos d'une étude a recrutement prospectif durant deux ans (2010-2012) aux urgences médico-chirurgicales du centre hospitalo-universitaire d'Oran, thèse pour l'obtention du grade de doctorat en science médicales, département de médecine, université d'Oran.
 - Haidar, Slm, 2014, les stratégies d'ajustement face au stress des internes de médecine générale, thèse pour le diplôme d'état de docteur en médecine, faculté de médecine Paris Descartes.
 - Lucie Coté, 2013, Améliorer ses stratégies de coping pour affronter le stress au travail, volume 30, numéro 05, psychologie Québec/Dossier.
 - Mahmoud Boudarene, 2005, le stress entre le bien être et souffrance barti édition, Alger.
 - Manuel test des stress, 1975, les éditions du centre de psychologie appliqué.
 - Marilou Bruchon-shweitzer, 2011, le coping et les stratégies d'ajustement face au stress, n° 67, université Victor Segalen Bordeaux 2.
 - Mostéfa Khiati, 2019, psychologie médicale office des publications universitaires.
- تصريح وزارة الصحة الجزائرية حول إحصائيات الانتحار في الجزائر. <https://alwatanenews.net/article/8>

قائمة

الملاحق

ملحق رقم (01) يمثل مقياس استراتيجيات المواجهة:

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة 08 ماي 1945

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علم النفس

تخصص: علم النفس العيادي

مقياس استراتيجيات المواجهة

في إطار إنجاز الدراسة العلمية حول موضوع استراتيجيات المواجهة للضغوط وعلاقتها بالتفكير الانتحاري لدى المراهق المتمدرس بالمرحلة النهائية من التعليم الثانوي.

نقدم بين يديك هذين المقياسين للإجابة عليهما، وكلنا ثقة وأمل في تعاونكم معنا خاصة وأن هذا العمل بغرض إتمام إنجاز مذكرة تخرج لمستوى ماستر ونلفت انتباهكم بأنه لا توجد إجابة صحيحة أو خاطئة، كما أنه من الضروري الإجابة على كافة عبارات المقياسين

الجنس: ذكر انثى

السن: من 15 – 17 من 18 – 20 من 20 فما فوق

المستوى الدراسي: أولى ثانوي ثانية ثانوي ثالثة ثانوي

التخصص: علمي أدبي

المستوى المعيشي: متدني مقبول جيد

- التعليمة:

اجب على كل عبارة من العبارات التالية برسم دائرة على الرقم الذي يناسب، كيفية رد فعلك المعتاد في المواقف التالية:

N	إتجاه المواقف الضاغطة المقلقة رد فعلي يكون كالتالي	نادرا	1	2	3	4	كثيرا
1	أحسن تنظيم وقتي						5
2	أركز على المشكل وأبحث عن كيفية حله						

					أ تذكر لحظات سعيدة عرفتها	3
					أحاول أن أكون رفقة أشخاص آخرين	4
					ألوم نفسي عن ضياع الوقت	5
					أعمل على ما أضعه الأفضل	6
					أنشغل بمشاكلي	7
					ألوم نفسي لتورطي في هذا الموقف	8
					أتسوق، أنظر مليا للوجهات التجارية	9
					أحدد وأوضح أولوياتي	10
					أحاول أن أنام	11
					أهدي لنفسي أحد الأطباق من المأكولات المفضلة	12
					أشعر بعدم القدرة على تجاوز المواقف	13
					أصبح متوترا أو منقبضا	14
					أفكر في الطريقة التي أستعملها في حل المشاكل المتماثلة	15
					لا أصدق ما يقع لي	16
					ألوم نفسي لحساسيتي المفرطة أو إنفعالي الزائد أمام الموقف	17
					أذهب إلى المطعم أو أكل شيء ما	18
					أصبح أكثر فأكثر مخيفا	19
					أشتري شيئا ما لنفسي	20
					أحدد خطة التصرف وأتبعها	21
					ألوم نفسي لعدم معرفة ما أفعله	22
					أذهب إلى سهرة، إلى حفلة عند الاصدقاء	23
					أجهد نفسي على تحليل الوضع	24
					أتوقع ولا أعرف ما أفعل	25
					أتصرف مباشرة بدون إنتظار	26
					أفكر فيما يحدث لي أو ما شعرت به	27
					أمل في تغيير ما حدث لي أو ما شعرت به	28
					أزور صديق (ة)	29
					أقلق لما سأقوم به	30
					أقضي وقتي مع شخص حميم	31
					أذهب للتنزه	32

					أعاهد نفسي بأن هذا الوضع لن يتكرر أبدا	33
					إحترار نقائصي وسوء تكييفي عموما	34
					أتكلم مع شخص أقدر نصائحه	35
					أحلل المشكل قبل رد فعلي	36
					أهاتف صديق(ة)	37
					أغضب	38
					أضبط أولوياتي	39
					أشاهد فلي	40
					أتحكم في زمام الموقف	41
					أقوم بجهود إضافية لتسيير الأمور	42
					أحاول إيجاد مجموعة من الحلول المختلفة للمشكل	43
					أجد وسيلة لعدم التفكير وتحاشي الموقف	44
					أعاتب أشخاص آخرين	45
					أغتنم الموقف لإظهار قدراتي	46
					أحاول تنظيم نفسي لأتحكم أفضل في الموقف	47
					أشاهد التلفاز	48

ملحق رقم (02) يمثل مقياس التفكير الانتحاري:

مقياس التفكير الانتحاري

التعليمة:

أجب على مجموع العبارات التالية بوضع علامة (x) في الخانة التي تمثل درجة الاستجابة المناسبة.

م	العبارات	درجة الاستجابة		
		لا	الى حد ما	نعم
1	اشعر بالملل مع اسرتي			
2	اشعر بالاكئاب			
3	لا استطيع ان اتفاهم مع آراء اسرتي			
4	اعاني من سرعة الغضب			
5	تعاملني اسرتي معاملة سيئة			
6	ليس لدي طموح في المستقبل			
7	اعاني من كثرة الشجار مع افراد اسرتي			
8	اشعر بالقلق			
9	لا يتوافر لي جو ملائم للراحة مع اسرتي			
10	لا اعرف كيف اعبر عن نفسي بوضوح			
11	يضايقني مزاج اسرتي معي			
12	ليس لدي طموح في المستقبل			
13	لا اعرف كيفية بناء علاقات جيدة			
14	اعاني من التوتر			

ملحق رقم (03) يمثل المعالجات الإحصائية بواسطة برنامج S.P.S.S:

ملحق الدراسة الاستطلاعية

Corrélations

	K1	Q1	Q2	Q6	Q10	Q15	Q21	Q24	Q26	Q27	Q36	Q39	Q41	Q42	Q43	Q46	Q47
K1	1	,516**	,595**	,612**	,516**	,666**	,529**	,460**	,487**	,493**	,493**	,460**	,384**	,433**	,316*	,447**	,338*
Sig. (bilatérale)		,000	,000	,000	,000	,000	,000	,001	,000	,000	,000	,001	,007	,002	,029	,001	,019
N	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48
Q1	,516**	1	,575**	,336*	1,000**	,303*	,264	-,140	-,057	,350*	,350*	-,140	,195	,250	-,124	,122	,173
Sig. (bilatérale)	,000		,000	,020	,000	,036	,070	,343	,698	,015	,015	,343	,184	,087	,402	,407	,240
N	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48
Q2	,595**	,575**	1	,249	,575**	,389**	,583**	,008	,093	,431**	,431**	,008	,240	,032	-,053	,194	,091
Sig. (bilatérale)	,000	,000		,088	,000	,006	,000	,960	,530	,002	,002	,960	,100	,827	,719	,187	,538
N	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48
Q6	,612**	,336*	,249	1	,336*	,320*	,399**	,282	,215	,080	,080	,282	,348*	,187	,200	,389**	,232
Sig. (bilatérale)	,000	,020	,088		,020	,027	,005	,053	,142	,587	,587	,053	,015	,203	,172	,006	,113
N	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48
Q10	,516**	1,000**	,575**	,336*	1	,303*	,264	-,140	-,057	,350*	,350*	-,140	,195	,250	-,124	,122	,173
Sig. (bilatérale)	,000	,000	,000	,020		,036	,070	,343	,698	,015	,015	,343	,184	,087	,402	,407	,240
N	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48
Q15	,666**	,303*	,389**	,320*	,303*	1	,329*	,442**	,526**	,198	,198	,442**	,120	,337*	,321*	,167	,113
Sig. (bilatérale)	,000	,036	,006	,027	,036		,023	,002	,000	,177	,177	,002	,415	,019	,026	,257	,445

N	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48
Q21 Corrélation de Pearson	,529**	,264	,583**	,399**	,264	,329*	1	,278	,046	,159	,159	,278	,086	,085	,066	,258	,096
Sig. (bilatérale)	,000	,070	,000	,005	,070	,023		,056	,757	,280	,280	,056	,562	,563	,656	,077	,517
N	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48
Q24 Corrélation de Pearson	,460**	-,140	,008	,282	-,140	,442**	,278	1	,623**	-,081	-,081	1,000**	,129	,120	,191	,192	,053
Sig. (bilatérale)	,001	,343	,960	,053	,343	,002	,056		,000	,584	,584	,000	,384	,418	,193	,192	,723
N	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48
Q26 Corrélation de Pearson	,487**	-,057	,093	,215	-,057	,526**	,046	,623**	1	,001	,001	,623**	,081	,307*	,285*	,033	,134
Sig. (bilatérale)	,000	,698	,530	,142	,698	,000	,757	,000		,996	,996	,000	,583	,034	,049	,826	,362
N	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48
Q27 Corrélation de Pearson	,493**	,350*	,431**	,080	,350*	,198	,159	-,081	,001	1	1,000**	-,081	,345*	,069	,060	,082	,168
Sig. (bilatérale)	,000	,015	,002	,587	,015	,177	,280	,584	,996		,000	,584	,016	,640	,686	,580	,253
N	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48
Q36 Corrélation de Pearson	,493**	,350*	,431**	,080	,350*	,198	,159	-,081	,001	1,000**	1	-,081	,345*	,069	,060	,082	,168
Sig. (bilatérale)	,000	,015	,002	,587	,015	,177	,280	,584	,996	,000		,584	,016	,640	,686	,580	,253
N	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48
Q39 Corrélation de Pearson	,460**	-,140	,008	,282	-,140	,442**	,278	1,000**	,623**	-,081	-,081	1	,129	,120	,191	,192	,053
Sig. (bilatérale)	,001	,343	,960	,053	,343	,002	,056	,000	,000	,584	,584		,384	,418	,193	,192	,723
N	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48
Q41 Corrélation de Pearson	,384**	,195	,240	,348*	,195	,120	,086	,129	,081	,345*	,345*	,129	1	-,152	-,210	,068	-,118
Sig. (bilatérale)	,007	,184	,100	,015	,184	,415	,562	,384	,583	,016	,016	,384		,301	,152	,646	,424

N	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	
Q42	Corrélation de Pearson	,433**	,250	,032	,187	,250	,337*	,085	,120	,307*	,069	,069	,120	-,152	1	,323*	,005	,283
	Sig. (bilatérale)	,002	,087	,827	,203	,087	,019	,563	,418	,034	,640	,640	,418	,301		,025	,973	,051
	N	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48
Q43	Corrélation de Pearson	,316*	-,124	-,053	,200	-,124	,321*	,066	,191	,285*	,060	,060	,191	-,210	,323*	1	,192	,238
	Sig. (bilatérale)	,029	,402	,719	,172	,402	,026	,656	,193	,049	,686	,686	,193	,152	,025		,192	,104
	N	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48
Q46	Corrélation de Pearson	,447**	,122	,194	,389**	,122	,167	,258	,192	,033	,082	,082	,192	,068	,005	,192	1	,170
	Sig. (bilatérale)	,001	,407	,187	,006	,407	,257	,077	,192	,826	,580	,580	,192	,646	,973	,192		,248
	N	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48
Q47	Corrélation de Pearson	,338*	,173	,091	,232	,173	,113	,096	,053	,134	,168	,168	,053	-,118	,283	,238	,170	1
	Sig. (bilatérale)	,019	,240	,538	,113	,240	,445	,517	,723	,362	,253	,253	,723	,424	,051	,104	,248	
	N	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

* . La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

Corrélations

	K2	Q5	Q7	Q8	Q13	Q14	Q16	Q17	Q19	Q22	Q25	Q28	Q30	Q33	Q34	Q38	Q45
K2	Corrélation de Pearson	1	,293*	,678**	,417**	,506**	,338*	,673**	,335*	,564**	,550**	,415**	,430**	,345*	,430**	,569**	,550**
	Sig. (bilatérale)		,043	,000	,003	,000	,019	,000	,020	,000	,000	,003	,002	,016	,002	,000	,000
	N	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48
Q5	Corrélation de Pearson	,293*	1	,016	,189	,009	-,263	,468**	-,344*	,018	,587**	,171	,281	,007	,281	,153	,587**

Q17	Corrélation de Pearson	,335*	-,344*	,448**	,106	,349*	,219	,082	1	,122	-,122	-,044	-,010	,116	-,010	-,132	-,132	-,122
	Sig. (bilatérale)	,020	,017	,001	,472	,015	,135	,581		,408	,409	,767	,947	,433	,947	,371	,371	,409
	N	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48
Q19	Corrélation de Pearson	,564**	,018	,465**	,181	,112	,464**	,390**	,122	1	,206	,210	,289*	,003	,289*	,325*	,325*	,206
	Sig. (bilatérale)	,000	,905	,001	,219	,450	,001	,006	,408		,160	,152	,046	,983	,046	,024	,024	,160
	N	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48
Q22	Corrélation de Pearson	,550**	,587**	,153	,557**	,127	-,166	,538**	-,122	,206	1	,350*	,263	,095	,263	,366*	,366*	1,000**
	Sig. (bilatérale)	,000	,000	,299	,000	,389	,260	,000	,409	,160		,015	,071	,522	,071	,011	,011	,000
	N	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48
Q25	Corrélation de Pearson	,415**	,171	,315*	,092	,249	,207	,069	-,044	,210	,350*	1	,038	,222	,038	-,006	-,006	,350*
	Sig. (bilatérale)	,003	,246	,029	,534	,088	,157	,640	,767	,152	,015		,797	,130	,797	,968	,968	,015
	N	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48
Q28	Corrélation de Pearson	,430**	,281	,165	,001	-,076	,075	,540**	-,010	,289*	,263	,038	1	-,023	1,000**	,427**	,427**	,263
	Sig. (bilatérale)	,002	,053	,263	,996	,606	,614	,000	,947	,046	,071	,797		,875	,000	,002	,002	,071
	N	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48
Q30	Corrélation de Pearson	,345*	,007	,077	,256	,264	,046	-,067	,116	,003	,095	,222	-,023	1	-,023	,015	,015	,095

	Sig. (bilatérale)	,016	,964	,601	,079	,070	,757	,652	,433	,983	,522	,130	,875		,875	,920	,920	,522
	N	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48
Q33	Corrélation de Pearson	,430**	,281	,165	,001	-,076	,075	,540**	-,010	,289*	,263	,038	1,000**	-,023	1	,427**	,427**	,263
	Sig. (bilatérale)	,002	,053	,263	,996	,606	,614	,000	,947	,046	,071	,797	,000	,875		,002	,002	,071
	N	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48
Q34	Corrélation de Pearson	,569**	,153	,250	,283	,015	,020	,510**	-,132	,325*	,366*	-,006	,427**	,015	,427**	1	1,000**	,366*
	Sig. (bilatérale)	,000	,300	,086	,051	,921	,894	,000	,371	,024	,011	,968	,002	,920	,002		,000	,011
	N	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48
Q38	Corrélation de Pearson	,569**	,153	,250	,283	,015	,020	,510**	-,132	,325*	,366*	-,006	,427**	,015	,427**	1,000**	1	,366*
	Sig. (bilatérale)	,000	,300	,086	,051	,921	,894	,000	,371	,024	,011	,968	,002	,920	,002	,000		,011
	N	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48
Q45	Corrélation de Pearson	,550**	,587**	,153	,557**	,127	-,166	,538**	-,122	,206	1,000**	,350*	,263	,095	,263	,366*	,366*	1
	Sig. (bilatérale)	,000	,000	,299	,000	,389	,260	,000	,409	,160	,000	,015	,071	,522	,071	,011	,011	
	N	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48

*. La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

**.. La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

Corrélations

	K3	Q3	Q4	Q9	Q11	Q12	Q18	Q20	Q23	Q29	Q31	Q32	Q35	Q37	Q40	Q44	Q48
K3																	
Corrélation de Pearson	1	,312*	,586**	,393**	,570**	,393**	,558**	,301*	,672**	,367*	,672**	,367*	,321*	,321*	,728**	,493**	,728**
Sig. (bilatérale)		,031	,000	,006	,000	,006	,000	,038	,000	,010	,000	,010	,026	,026	,000	,000	,000
N	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48
Q3																	
Corrélation de Pearson	,312*	1	,039	,066	-,006	,066	,344*	,104	,280	,070	,280	,070	-,140	-,140	,302*	-,114	,302*
Sig. (bilatérale)	,031		,791	,655	,968	,655	,017	,483	,054	,637	,054	,637	,341	,341	,037	,442	,037
N	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48
Q4																	
Corrélation de Pearson	,586**	,039	1	,171	,421**	,171	,296*	,314*	,321*	,248	,321*	,248	,087	,087	,304*	,228	,304*
Sig. (bilatérale)	,000	,791		,245	,003	,245	,041	,030	,026	,089	,026	,089	,559	,559	,036	,118	,036
N	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48
Q9																	
Corrélation de Pearson	,393**	,066	,171	1	,062	1,000**	-,078	-,291*	,205	-,086	,205	-,086	,526**	,526**	,357*	,026	,357*
Sig. (bilatérale)	,006	,655	,245		,673	,000	,599	,045	,163	,562	,163	,562	,000	,000	,013	,861	,013
N	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48
Q11																	
Corrélation de Pearson	,570**	-,006	,421**	,062	1	,062	,375**	,095	,314*	,162	,314*	,162	-,009	-,009	,338*	,129	,338*
Sig. (bilatérale)	,000	,968	,003	,673		,673	,009	,520	,030	,272	,030	,272	,951	,951	,019	,381	,019
N	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48
Q12																	
Corrélation de Pearson	,393**	,066	,171	1,000**	,062	1	-,078	-,291*	,205	-,086	,205	-,086	,526**	,526**	,357*	,026	,357*
Sig. (bilatérale)	,006	,655	,245	,000	,673		,599	,045	,163	,562	,163	,562	,000	,000	,013	,861	,013
N	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48
Q18																	
Corrélation de Pearson	,558**	,344*	,296*	-,078	,375**	-,078	1	,291*	,486**	,044	,486**	,044	,028	,028	,368*	,236	,368*

Sig. (bilatérale)	,000	,017	,041	,599	,009	,599		,045	,000	,769	,000	,769	,852	,852	,010	,107	,010
N	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48
Q20 Corrélation de Pearson	,301*	,104	,314*	-,291*	,095	-,291*	,291*	1	,082	,164	,082	,164	-,036	-,036	,095	,175	,095
Sig. (bilatérale)	,038	,483	,030	,045	,520	,045	,045		,577	,264	,577	,264	,808	,808	,522	,234	,522
N	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48
Q23 Corrélation de Pearson	,672**	,280	,321*	,205	,314*	,205	,486**	,082	1	,170	1,000**	,170	,080	,080	,571**	,380**	,571**
Sig. (bilatérale)	,000	,054	,026	,163	,030	,163	,000	,577		,247	,000	,247	,589	,589	,000	,008	,000
N	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48
Q29 Corrélation de Pearson	,367*	,070	,248	-,086	,162	-,086	,044	,164	,170	1	,170	1,000**	-,117	-,117	,422**	,294*	,422**
Sig. (bilatérale)	,010	,637	,089	,562	,272	,562	,769	,264	,247		,247	,000	,428	,428	,003	,043	,003
N	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48
Q31 Corrélation de Pearson	,672**	,280	,321*	,205	,314*	,205	,486**	,082	1,000**	,170	1	,170	,080	,080	,571**	,380**	,571**
Sig. (bilatérale)	,000	,054	,026	,163	,030	,163	,000	,577	,000	,247		,247	,589	,589	,000	,008	,000
N	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48
Q32 Corrélation de Pearson	,367*	,070	,248	-,086	,162	-,086	,044	,164	,170	1,000**	,170	1	-,117	-,117	,422**	,294*	,422**
Sig. (bilatérale)	,010	,637	,089	,562	,272	,562	,769	,264	,247	,000	,247		,428	,428	,003	,043	,003
N	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48
Q35 Corrélation de Pearson	,321*	-,140	,087	,526**	-,009	,526**	,028	-,036	,080	-,117	,080	-,117	1	1,000**	,212	,325*	,212
Sig. (bilatérale)	,026	,341	,559	,000	,951	,000	,852	,808	,589	,428	,589	,428		,000	,148	,024	,148
N	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48
Q37 Corrélation de Pearson	,321*	-,140	,087	,526**	-,009	,526**	,028	-,036	,080	-,117	,080	-,117	1,000**	1	,212	,325*	,212

Sig. (bilatérale)	,026	,341	,559	,000	,951	,000	,852	,808	,589	,428	,589	,428	,000		,148	,024	,148
N	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48
Q40 Corrélation de Pearson	,728**	,302*	,304*	,357*	,338*	,357*	,368*	,095	,571**	,422**	,571**	,422**	,212	,212	1	,387**	1,000**
Sig. (bilatérale)	,000	,037	,036	,013	,019	,013	,010	,522	,000	,003	,000	,003	,148	,148		,007	,000
N	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48
Q44 Corrélation de Pearson	,493**	-,114	,228	,026	,129	,026	,236	,175	,380**	,294*	,380**	,294*	,325*	,325*	,387**	1	,387**
Sig. (bilatérale)	,000	,442	,118	,861	,381	,861	,107	,234	,008	,043	,008	,043	,024	,024	,007		,007
N	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48
Q48 Corrélation de Pearson	,728**	,302*	,304*	,357*	,338*	,357*	,368*	,095	,571**	,422**	,571**	,422**	,212	,212	1,000**	,387**	1
Sig. (bilatérale)	,000	,037	,036	,013	,019	,013	,010	,522	,000	,003	,000	,003	,148	,148	,000	,007	
N	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48

*. La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

Corrélations

		SOOMQ	K1	K2	K3
SOOMQ	Corrélation de Pearson	1	,772**	,463**	,522**
	Sig. (bilatérale)		,000	,001	,000
	N	48	48	48	48
K1	Corrélation de Pearson	,772**	1	,032	,326*
	Sig. (bilatérale)	,000		,830	,024
	N	48	48	48	48
K2	Corrélation de Pearson	,463**	,032	1	-,308*
	Sig. (bilatérale)	,001	,830		,033
	N	48	48	48	48
K3	Corrélation de Pearson	,522**	,326*	-,308*	1
	Sig. (bilatérale)	,000	,024	,033	
	N	48	48	48	48

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

* . La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

Corrélations

		SS1	S1	S3	S5	S7	S9	S11	S13
SS1	Corrélacion de Pearson	1	,714**	,682**	,789**	,787**	,714**	,797**	,543**
	Sig. (bilatérale)		,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000
	N	48	48	48	48	48	48	48	48
S1	Corrélacion de Pearson	,714**	1	,554**	,462**	,457**	,403**	,397**	,347*
	Sig. (bilatérale)	,000		,000	,001	,001	,004	,005	,016
	N	48	48	48	48	48	48	48	48
S3	Corrélacion de Pearson	,682**	,554**	1	,321*	,479**	,454**	,436**	,162
	Sig. (bilatérale)	,000	,000		,026	,001	,001	,002	,270
	N	48	48	48	48	48	48	48	48
S5	Corrélacion de Pearson	,789**	,462**	,321*	1	,634**	,629**	,696**	,306*
	Sig. (bilatérale)	,000	,001	,026		,000	,000	,000	,034
	N	48	48	48	48	48	48	48	48
S7	Corrélacion de Pearson	,787**	,457**	,479**	,634**	1	,581**	,665**	,164
	Sig. (bilatérale)	,000	,001	,001	,000		,000	,000	,264
	N	48	48	48	48	48	48	48	48
S9	Corrélacion de Pearson	,714**	,403**	,454**	,629**	,581**	1	,381**	,220
	Sig. (bilatérale)	,000	,004	,001	,000	,000		,008	,133
	N	48	48	48	48	48	48	48	48
S11	Corrélacion de Pearson	,797**	,397**	,436**	,696**	,665**	,381**	1	,405**
	Sig. (bilatérale)	,000	,005	,002	,000	,000	,008		,004

N		48	48	48	48	48	48	48	48
S13	Corrélation de Pearson	,543**	,347*	,162	,306*	,164	,220	,405**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	,016	,270	,034	,264	,133	,004	
N		48	48	48	48	48	48	48	48

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

* . La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

Corrélations

		SS2	S2	S4	S6	S8	S10	S12	S14
SS2	Corrélation de Pearson	1	,595**	,704**	,546**	,642**	,680**	,365*	,547**
	Sig. (bilatérale)		,000	,000	,000	,000	,000	,011	,000
	N	48	48	48	48	48	48	48	48
S2	Corrélation de Pearson	,595**	1	,296*	,108	,319*	,367*	,000	,265
	Sig. (bilatérale)	,000		,041	,466	,027	,010	1,000	,069
	N	48	48	48	48	48	48	48	48
S4	Corrélation de Pearson	,704**	,296*	1	,414**	,409**	,362*	,181	,186
	Sig. (bilatérale)	,000	,041		,003	,004	,012	,218	,207
	N	48	48	48	48	48	48	48	48
S6	Corrélation de Pearson	,546**	,108	,414**	1	,108	,252	,362*	,065
	Sig. (bilatérale)	,000	,466	,003		,467	,085	,011	,663
	N	48	48	48	48	48	48	48	48
S8	Corrélation de Pearson	,642**	,319*	,409**	,108	1	,390**	-,027	,369**
	Sig. (bilatérale)	,000	,027	,004	,467		,006	,855	,010

	N	48	48	48	48	48	48	48	48
S10	Corrélation de Pearson	,680**	,367*	,362*	,252	,390**	1	,136	,231
	Sig. (bilatérale)	,000	,010	,012	,085	,006		,358	,113
	N	48	48	48	48	48	48	48	48
S12	Corrélation de Pearson	,365*	,000	,181	,362*	-,027	,136	1	,064
	Sig. (bilatérale)	,011	1,000	,218	,011	,855	,358		,663
	N	48	48	48	48	48	48	48	48
S14	Corrélation de Pearson	,547**	,265	,186	,065	,369**	,231	,064	1
	Sig. (bilatérale)	,000	,069	,207	,663	,010	,113	,663	
	N	48	48	48	48	48	48	48	48

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

* . La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

Corrélations

		SOOMS	SS1	SS2
SOOMS	Corrélation de Pearson	1	,944**	,929**
	Sig. (bilatérale)		,000	,000
	N	48	48	48
SS1	Corrélation de Pearson	,944**	1	,755**
	Sig. (bilatérale)	,000		,000
	N	48	48	48
SS2	Corrélation de Pearson	,929**	,755**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	,000	
	N	48	48	48

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

Récapitulatif de traitement des observations

	N	%
Observations Valide	48	100,0
Exclue ^a	0	,0
Total	48	100,0

a. Suppression par liste basée sur toutes les variables de la procédure.

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,776	48

Récapitulatif de traitement des observations

	N	%
Observations Valide	48	100,0
Exclue ^a	0	,0
Total	48	100,0

a. Suppression par liste basée sur toutes les variables de la procédure.

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,867	14

Corrélations^a

		انتحاري	Q	مشكل	انفعال	تجنب	اسري	نفسي
انتحاري	Corrélation de Pearson	1	-.203 [*]	-.317 ^{**}	.302 ^{**}	-.349 ^{**}	.894 ^{**}	.841 ^{**}
	Sig. (bilatérale)		.040	.001	.002	.000	.000	.000
	N	102	102	102	102	102	102	102
Q	Corrélation de Pearson	-.203 [*]	1	.614 ^{**}	.479 ^{**}	.638 ^{**}	-.284 ^{**}	-.048 ⁻
	Sig. (bilatérale)	.040		.000	.000	.000	.004	.629
	N	102	102	102	102	102	102	102
مشكل	Corrélation de Pearson	-.317 ^{**}	.614 ^{**}	1	-.096 ⁻	.194	-.324 ^{**}	-.218 [*]
	Sig. (bilatérale)	.001	.000		.336	.051	.001	.027
	N	102	102	102	102	102	102	102
انفعال	Corrélation de Pearson	.302 ^{**}	.479 ^{**}	-.096 ⁻	1	-.100 ⁻	.165	.380 ^{**}
	Sig. (bilatérale)	.002	.000	.336		.317	.097	.000
	N	102	102	102	102	102	102	102
تجنب	Corrélation de Pearson	-.349 ^{**}	.638 ^{**}	.194	-.100 ⁻	1	-.342 ^{**}	-.258 ^{**}
	Sig. (bilatérale)	.000	.000	.051	.317		.000	.009
	N	102	102	102	102	102	102	102
اسري	Corrélation de Pearson	.894 ^{**}	-.284 ^{**}	-.324 ^{**}	.165	-.342 ^{**}	1	.509 ^{**}
	Sig. (bilatérale)	.000	.004	.001	.097	.000		.000
	N	102	102	102	102	102	102	102
نفسي	Corrélation de Pearson	.841 ^{**}	-.048 ⁻	-.218 [*]	.380 ^{**}	-.258 ^{**}	.509 ^{**}	1
	Sig. (bilatérale)	.000	.629	.027	.000	.009	.000	
	N	102	102	102	102	102	102	102

*. La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

a. تقسيم = 2,00

Statistiques de groupe^a

	الجنس	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
اسري	1	37	11.7568	3.47535	.57134
	2	65	11.9231	3.71781	.46114
نفسي	1	37	13.9730	2.99524	.49241
	2	65	13.9385	3.03045	.37588
انتحاري	1	37	25.7297	5.50075	.90432
	2	65	25.8615	5.93948	.73670

a. تقسيم = 2,00

Test des échantillons indépendants^a

	Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes							
	F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %		
								Inférieur	Supérieur	
اسري	.100	.752	Hypothèse de variances égales	-0.222	100	.825	-0.16632	.74806	-1.65045	1.31781
			Hypothèse de variances inégales	-0.227	79.260	.821	-0.16632	.73422	-1.62768	1.29504
نفسى	.146	.704	Hypothèse de variances égales	.056	100	.956	.03451	.62149	-1.19851	1.26754
			Hypothèse de variances inégales	.056	75.716	.956	.03451	.61948	-1.19937	1.26839
انتحاري	.229	.633	Hypothèse de variances égales	-0.111	100	.912	-0.13181	1.19144	-2.49560	2.23198
			Hypothèse de variances inégales	-0.113	79.855	.910	-0.13181	1.16641	-2.45311	2.18949

a. تقسيم = 2,00

Statistiques de groupe^a

	الجنس	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
مشكل	1	37	56.2162	8.08337	1.32890
	2	65	55.6769	6.51227	.80775
انفعال	1	37	56.4595	7.98121	1.31210
	2	65	54.2923	7.21484	.89489
تجنب	1	37	53.6486	7.56900	1.24434
	2	65	52.3077	7.48524	.92843
Q	1	37	166.3243	14.70082	2.41680
	2	65	162.2769	11.34475	1.40714

a. تقسيم = 2,00

Test des échantillons indépendants^a

	Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes							
	F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %		
								Inférieur	Supérieur	
مشكل	Hypothèse de variances égales	1.263	.264	.368	100	.714	.53929	1.46587	-2.36895-	3.44754
	Hypothèse de variances inégales			.347	62.701	.730	.53929	1.55513	-2.56867-	3.64726
انفعال	Hypothèse de variances égales	1.110	.295	1.403	100	.164	2.16715	1.54451	-.89711-	5.23141
	Hypothèse de variances inégales			1.365	68.896	.177	2.16715	1.58822	-1.00135-	5.33565
تجنب	Hypothèse de variances égales	.061	.805	.866	100	.388	1.34096	1.54775	-1.72973-	4.41165
	Hypothèse de variances inégales			.864	74.289	.391	1.34096	1.55253	-1.75233-	4.43424
Q	Hypothèse de variances égales	7.045	.009	1.553	100	.124	4.04740	2.60636	-1.12355-	9.21835
	Hypothèse de variances inégales			1.447	60.626	.153	4.04740	2.79660	-1.54544-	9.64025

a. تقسيم = 2,00

Récapitulatif des modèles^{a,c}

Modèle	R	R-deux	R-deux ajusté	Erreur standard de l'estimation
1	.203 ^b	.041	.032	5.66468

a. تقسيم = 2,00

b. Prédicteurs : (Constante), Q

c. Variable dépendante : انتحاري

ANOVA^{a,b}

Modèle		Somme des carrés	ddl	Carré moyen	F	Sig.
1	Régression	138.605	1	138.605	4.319	.040 ^c
	Résidus	3208.856	100	32.089		
	Total	3347.461	101			

a. تقسيم = 2,00

b. Variable dépendante : انتحاري

c. Prédicteurs : (Constante), Q

Coefficients^{a,b}

Modèle	Coefficients non standardisés		Coefficients standardisés	t	Sig.
	B	Ecart standard	Bêta		
1 (Constante)	40.866	7.264		5.626	.000
Q	-.092-	.044	-.203-	-2.078-	.040

a. تقسيم = 2,00

b. Variable dépendante : انتحاري

ملخص الدراسة

هدفت الدراسة الحالية الى التعرف على طبيعة العلاقة بين استراتيجيات المواجهة والتفكير الإنتحاري عند المراهقين المتدربين بالمرحلة النهائية من التعليم الثانوي. كما هدفت إلى للكشف فيما إذا كانت هناك فروق بين الجنسين بالنسبة لإستراتيجيات المواجهة للضغوط النفسية والتفكير الإنتحاري لدى المراهقين المتدربين بالمرحلة النهائية من التعليم الثانوي، ثم الكشف عن إمكانية التنبؤ بإستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية في ضوء التفكير الإنتحاري، وتم إستخدام المنهج الوصفي، وتمت الاستعانة بالأدوات التالية: اختبار الكوين sicc (لاندرلر وباركر 1998 endleret parker) وهو اختبار متعدد القياسات لأنواع التكيف و المقنن من طرف مجموعة من الباحثين بمركز البحث في الأنثروبولوجيا الثقافية والإجتماعية بوهراة والأداة الثانية مقياس للتفكير الإنتحاري (للضيدان، الحميدي محمد، 2015)، وقد تم الاعتماد في توزيع مقياسي الدراسة على الإستبيان الإلكتروني للظروف الجد استثنائية التي واكبت زمن اجراء الدراسة، وللتأكد من أهداف البحث تم تحديد مجتمع الدراسة وقد تمثل في تلاميذ السنة الثالثة المتدربين بثانويات ولاية قالمة، وبالنسبة لعينة الدراسة فقد تكونت من 102مراهقاً متدرباً بالمرحلة النهائية من التعليم الثانوي، وتم اختيارهم بطريقة عرضية. وبغرض معالجة بيانات الدراسة احصائياً تمت الإستعانة ببرنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية : SPSS

وأشارت النتائج إلى

- وجود علاقات ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين إستراتيجيات المواجهة والتفكير الانتحاري.
- توجد فروق في مستوى إستراتيجيات مواجهة الضغوط وفقاً لمتغير الجنس ولصالح الذكور،
- لا توجد فروق في مستوى التفكير الانتحاري عند المراهقين المتدربين بالمرحلة النهائية من التعليم الثانوي تبعاً لمتغير الجنس.
- يمكننا التنبؤ بإستراتيجيات المواجهة للضغوط النفسية في ضوء التفكير الانتحاري لدى المراهقين المتدربين بالمرحلة النهائية من التعليم الثانوي.

الكلمات المفتاحية: استراتيجيات المواجهة - الضغوط النفسية - التفكير الانتحاري- المراهق المتدرب - المرحلة النهائية من التعليم الثانوي.

Abstract

The current study aims at identifying the nature of the relationship between confrontation strategies and suicidal thinking among adolescents at the final secondary education stage. It also aims at detecting whether there are gender differences in the confrontation strategies to respond to psychological stress and suicidal thinking. Then, the possibility of predicting strategies to counter psychological stress in the light of suicidal thinking has been detected. In addition to the descriptive method, other tools are used: first, the Sicc Coping Test (Landler and Parker 1998) which is a multi-measurement test of adaptation types. It is codified by a group of researchers at the Social and Cultural Anthropological Research Centre in Oran. The second tool is the suicidal thinking measure (d'Al-Dhaidan & d'Al-Hamidim & Mohamed, 2015). The distribution of the two study measures has been based on the electronic questionnaire of the exceptionally serious circumstances during the time of study. To ascertain the research objectives, the study community has been identified. This community is comprised of third year secondary students at Guelma town. For the study sample, it is consisted of 102 adolescents at the final stage of secondary education. They were chosen in an incidental manner. In order to process the study data statistically, the statistical package suppall program for social sciences has been introduced SPSS. The results indicated that:

- The existence of statistically significant correlations between confrontation strategies and suicidal thinking
- There are differences in the level of confrontation strategies according to the gender variable in favour of males,
- There are no differences in the level of suicidal thinking in adolescents at the final stage of secondary education depending on the gender variable.
- We can predict strategies to cope with stress in the light of suicidal thinking in adolescents at the final stage of secondary education.

Key words: coping strategies - psychological stress - suicidal thinking - schoolboy adolescent - final stage of secondary education