



**الصلابة النفسية وعلاقتها بالتفكير في
الانتحار لدى عينة من طلاب جامعة عين
شمس**

د. امال حسين محمد محمد

مدرس بكلية الدراسات العليا والبحوث البيئية

جامعة عين شمس

DOI: 10.21608/QARTS.2023.178226.1560

مجلة كلية الآداب بقنا - جامعة جنوب الوادي - العدد (٥٨) يناير ٢٠٢٣

الترقيم الدولي الموحد للنسخة المطبوعة ISSN: 1110-614X

الترقيم الدولي الموحد للنسخة الإلكترونية ISSN: 1110-709X

موقع المجلة الإلكتروني: <https://qarts.journals.ekb.eg>

الصلابة النفسية وعلاقتها بالتفكير في الانتحار

لدى عينة من طلاب جامعة عين شمس

الملخص:

هدفت الدراسة إلى دراسة الصلابة النفسية وعلاقتها بالتفكير في الانتحار لدى عينة من طلاب جامعة عين شمس، وأجريت الدراسة على عينة مكونة من (١٨٤) طالب وطالبة مقسمين إلى: كليات عملية (علوم وهندسة) وعددهم (٩٢) طالب وطالبة، وكليات نظرية (آداب وتجارة) وعددهم (٩٢) طالب وطالبة مقسمين بالتساوي، وتراوحت أعمارهم في كلا المجموعتين من (١٨ : ٢٤) سنة، وتم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي المقارن، وقد استخدم في هذه الدراسة مقياس الصلابة النفسية، ومقياس الميل إلى الانتحار، وقد توصلت نتائج الدراسة إلي أنه توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الصلابة النفسية بأبعادها (الالتزام- التحكم- التحدي) والتفكير في الانتحار لدى طلاب جامعة عين شمس، أيضًا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصلابة النفسية والتفكير في الانتحار يعزى لمتغير النوع الاجتماعي (في اتجاه الذكور) ولكن بنسبة قليلة لدى طلاب جامعة عين شمس، كذلك يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصلابة النفسية والتفكير في الانتحار يعزى لمتغير الكلية في اتجاه (الكليات العملية) ولكن بنسبة قليلة لدى طلاب جامعة عين شمس، وأيضًا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الصلابة النفسية وكلاً من (المعاناة من الضغوط النفسية والخلافات الأسرية وخلافات الأصدقاء)، ولا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التفكير في الانتحار والضغوط النفسية والخلافات الأسرية.

الكلمات المفتاحية: الصلابة النفسية، التفكير في الانتحار، طلاب جامعة عين شمس.

مقدمة:

يمثل الانتحار مشكلة خطيرة للصحة بصورة عامة، إذ يحتل الانتحار المركز الثالث من بين أسباب الوفاة لمعظم الشباب ما بين ١٥ : ٢٤ سنة بعد الإصابة في الحوادث والقتل، ويعتقد أنه السبب الثاني للوفاة بين طلاب الجامعات، كما أن الأفعال الانتحارية شائعة نسبياً بين طلاب الجامعات. (Downs, Moutier&,2013)

ويعد الانتحار ظاهرة عالمية تحدث في جميع أقاليم العالم وليس في البلدان المرتفعة الدخل فقط، وتقدر منظمة الصحة العالمية إجمالي الأفراد الذين يقتلون أنفسهم يومياً نحو (ألف فرد)، وأطلقت منظمة الصحة العالمية في سبتمبر ٢٠١٤ أول تقرير عن الانتحار في العالم بعنوان الوقاية من الانتحار، يهدف إلي زيادة الوعي بأهمية الانتحار ومحاولات الإقدام عليه من منظور الصحة العامة (WHO, 2014).

أشارت الدراسات الإمبريقية في مجال الانتحار الى أن معدل انتشاره لدى طلاب الجامعة أكبر بنحو (٥٠٪) من معدل الانتحار الخاص بباقي العينات العمرية المختلفة (العنزي، ٢٠١١).

وفي مصر فقد أجرى مركز السموم بجامعة عين شمس دراسة تبحت في حجم الزيادة المفردة في حالات الانتحار، وأشارت تلك الدراسة الى أن (١٢ ألف) حالة خلال الستة أشهر من عام ٢٠٠٦ قد استقبلها المركز قد حاولوا الانتحار، وأشارت أيضا أن غالبية الذين يقدمون على الانتحار يعانون الاكتئاب الحاد، والرغبة الملحة في التخلص من ضغوط الحياة (فايد، ٢٠٠٦).

من جهة أخرى، يتزايد معدلات الانتحار بصفة خاصة لدى الذين تعرضوا لخبرات ضاغطة (فقد لشخص محبوب، الضغوط الأسرية، الانفصال والخلافات بين الوالدين،

الإساءة الجنسية، الاضطراب الجنسي، اضطراب الهوية)، ومن ثم تحاول العديد من الدراسات التركيز على العوامل المسببة للانتحار والإقدام عليه، لهذا فإن الأساليب التربوية التي يستخدمها الآباء في التعامل مع أبنائهم ذات تأثير بعيد المدى في تشكيل شخصياتهم، فالآباء الذين يسيئون معاملة أبنائهم، ولا يتعاملون معهم بلطف وعاطفة وتواصل، إضافة لاستخدامهم أساليب تربوية سلبية كالرفض، واللامبالاة، والتحكم الزائد، ووجود اضطرابات نفسية لدى هؤلاء الآباء - يجعل أبنائهم أكثر ميلا من غيرهم للإصابة بالاضطرابات النفسية وهشاشة البناء النفسي لديهم وضعف في الجوانب الإيجابية في شخصيتهم كالصلابة النفسية (نوار، ٢٠٠٤).

كما يؤكد لينكس وجولد وراتنيك (Links, Gould & Ratnayake, 2003) أن أسباب الانتحار قد تكون راجعة إلى الخصال الشخصية السلبية مثل انخفاض تقدير الذات، والتشويه المعرفي وعدم وجود صلابة نفسية، والتي قد تؤدي إلى زيادة التأثير بالضغط وفي الوقت نفسه تؤدي إلى اليأس والاكتئاب وتصور الانتحار.

لذا لابد التركيز على الجوانب الإيجابية في الشخصية، وعلى المتغيرات التي من شأنها أن تجعل الفرد محتفظاً بصحته الجسمية والنفسية أثناء مواجهة صعوبات الحياة، متغير الصلابة النفسية كأحد أهم هذه المتغيرات الإيجابية، حيث تمثل الصلابة النفسية إحدى سمات الشخصية التي تساعد الفرد على التعامل الجيد مع الضغوط، والاحتفاظ بالصحة الجسمية والنفسية، وعدم تعرضه للاضطرابات السيكوفسيولوجية الناتجة عن الضغوط، كأمراض القلب والدورة الدموية وغيرها، حيث يتصف ذوو الشخصية الصلبة بالتقاؤل والهدوء الانفعالي، والتعامل الفعال والمباشر مع الضغوط لذلك فإنهم يحققون النجاح في التعامل مع الضغوط.

فإن الفرد الذي يتمتع بالصلابة النفسية يستخدم التقييم المعرفي الإيجابي ويكون لديه مستوى عالٍ من الثقة بالنفس لأنه يسعى إلى تحقيق التوازن بين ذاته وظروفه الخارجية سواء بتغيير ما بداخله، مثل أساليبه في التعامل مع البيئة، أو تعبئة طاقاته أو تغيير أفكاره، أو تعديل أهدافه وطموحاته أو بتغيير البيئة وهكذا، فإن ذلك الفرد يقدر الموقف الضاغط بأنه أقل تهديداً ثم يعيد بناءه إلى شيء أكثر إيجابية (عباس، 2010:175).

مشكلة الدراسة:

أشارت منظمة الصحة العالمية في تقريرها الصادر في (٢٠٢١) علي موقعها الإلكتروني أن كل عام ينتحر أكثر من (٧٠٠٠٠٠) شخصاً حول العالم ، وأن الانتحار يشكل السبب الرئيسي الرابع للوفاة عند الأفراد الذين تتراوح أعمارهم بين (١٥-١٩) عاماً وفقاً لعام (٢٠١٩) ، كما أن أكثر من (٧٩%) من حالات الانتحار في العالم تقع في الدول المنخفضة والمتوسطة الدخل ، كما أشار (إسماعيل عرفه، ٢٠١٧) إلي أن حالات الانتحار لم تعد تقتصر علي أنها حالات فردية في الوطن العربي وإنما شهدت ارتفاعاً ملحوظاً ومفاجئاً ، ففي مصر بلغ عدد المنتحرين حوالي (١٠٠٠) فرداً في عام (٢٠٠٢) ثم ارتفع ليصل عدد المنتحرين (٥٠٠٠) فرداً من بين (١٠٤) ألف محاولة للانتحار، كما بلغت إجمالي نسبة حالات الانتحار في يناير (٢٠٢١) في مصر إلي (٢٥٨٤) حالة؛ أما في الجزائر وصلت نسبة الانتحار في عام (٢٠١٥) إلي (3.1%) لكل مئة ألف نسمة ، في حين شهدت حالات الانتحار في لبنان تزايداً ملحوظاً في (٢٠٢١) حيث سجلت (٦) حالات انتحار خلال شهر .

يمثل الانتحار اختلالاً في الشخصية، واضطراباً في الصحة النفسية وزيادة في التشويه المعرفي ويظهر ذلك في ضعف البناء النفسي والافتقاد إلى الصلابة النفسية،

مما يدفع الفرد إلى المبالغة ورؤية جوانب الفشل والجوانب السلبية الأخرى في الذات والآخرين والمستقبل وفي المواقف والتغاضي عن الجوانب الإيجابية في كل ذلك، كذلك وجود فجوة بين أهداف الفرد وتوقعاته وبين ظروف واقعه الموضوعي.

وترتبط محاولة التفكير بالانتحار بالافتقاد إلى الجوانب الإيجابية بالشخصية وهي الصلابة النفسية.

إن الصلابة النفسية مركب مهم من مركبات الشخصية القاعدية، التي تقي الإنسان من آثار الضغوط الحياتية المختلفة، وتجعل الفرد أكثر مرونة وتفاؤلاً وقابلية للتغلب على مشاكله الضاغطة ومن ثم عدم التفكير في الانتحار، كما تعمل الصلابة النفسية كعامل حماية من الأمراض الجسدية والاضطرابات النفسية (حمادة وعبد اللطيف، ٢٠٠٢).

وقد أشارت بعض الدراسات في مجال الانتحار إلى وجود ارتباط بين ضغوط الحياة والانتحار، إذ أوضحت أن الفقد الشخصي المتبادل (إنهاء علاقة رفيق أو رفيقة) والمشاكل القانونية كل ذلك يؤثر على البناء النفسي للفرد ويؤدي إلى الإقدام على التفكير الانتحاري نتيجة الافتقاد إلى الصلابة النفسية، وخاصة إذا ما صاحب ذلك استخدام المواد النفسية المؤثرة في الأعصاب (Gould & Karmer, 2001).

وقد وُجد أن الأشخاص الأكثر صلابة هم أكثر مقاومة للأمراض المدرجة تحت تأثير الضغط بسبب الطريقة الإدراكية التكيفية، وأن لديهم مجموعة من الجمل الإيجابية عن الذات أكثر من أولئك الأقل صلابة والتي تعرف "بالالتزام والسيطرة والتحدي" التي ترجع إلى التفاؤل وهي سمة من شأنها تقي من التفكير بالانتحار.

ويعد طلبة الجامعة عينة مستهدفة للاضطرابات النفسية والتفكير بالانتحار، إذ يعيش الشباب الجامعي مرحلة عمرية وانتقالية يواجهون فيها العديد من الأعباء الجديدة عليهم (كأعباء التحصيل الأكاديمي التي تتعلق بالاستنكار، والتحصيل والامتحانات، والأعباء الاقتصادية)، وبعضها مرتبط بالخوف من المستقبل المهني، وبعضها مرتبط بالعلاقات مع الآخرين، وخاصة مع الجنس الآخر، وكذلك المنافسة من أجل النجاح، والتعامل مع مقتضيات البيئة الجامعية وأنظمتها وقوانينها، وما تفرضه من قيود على حركتهم وحريةهم، وبعض الطلاب الجامعيين يتعرضون لخبرة الابتعاد عن الأسرة، والأصدقاء والإقامة في المدن الجامعية.

ومع زيادة مشكلات سوء التوافق لدى طلبة الجامعة كالفشل الدراسي، والمشاعر السلبية والشعور بالعزلة والتوتر والكآبة، بالإضافة إلى مشكلة الانتحار والوقاية منه لم تعالج بشكل كافٍ في العديد من المجتمعات العربية عمومًا والمجتمع المصري خاصة، لذا كان لابد من إلقاء الضوء ودراسة الصلابة النفسية لكونها تشيء جدار دفاع نفسي للفرد يعينه على التكيف البناء مع أحداث الحياة الضاغطة والمؤلمة، وتخلق نمطاً من الشخصية شديدة الاحتمال تستطيع أن تقاوم الضغوط وتخفف من آثارها السلبية، ليصل إلى مرحلة التوافق وينظر إلى الحاضر والمستقبل بنظرة الأمل والتفاؤل، وتخلو حياته من القلق والاكتئاب والتفكير في الانتحار (WHO, 2014).

لذا كانت هناك حاجة ملحة لدراسة الصلابة النفسية وعلاقتها بالتفكير الانتحاري لدى طلاب جامعة عين شمس كمحاولة للتقليل من عوامل الخطورة من الإقدام على الانتحار.

تساؤلات الدراسة:

١. هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الصلابة النفسية بأبعادها (الالتزام- التحكم- التحدي) والتفكير في الانتحار لدى طلاب جامعة عين شمس؟
٢. هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الصلابة النفسية والتفكير في الانتحار وبين كل من (المعاناة من الضغوط النفسية، العلاقات الأسرية وخلافات مع الأصدقاء)؟
٣. هل يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصلابة النفسية والتفكير في الانتحار تعزى لمتغير النوع الاجتماعي لدى طلاب جامعة عين شمس؟
٤. هل يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصلابة النفسية والتفكير في الانتحار تعزى لمتغير نوع الدراسة (عملية-نظرية) لدى طلاب جامعة عين شمس؟

أهداف الدراسة:

يهدف البحث الحالي دراسة الصلابة النفسية وعلاقتها بالتفكير في الانتحار لدى عينة من طلاب جامعة عين شمس وكذلك التعرف علي الفروق بين طلاب جامعة عين شمس وفقاً للنوع الاجتماعي (ذكور وإناث) ووفقاً لنوع الدراسة (عملية- نظرية) في الصلابة النفسية والتفكير في الانتحار.

أهمية الدراسة:

١. تسهم نتائج الدراسة في تقديم فهم نظري لطبيعة العلاقة بين الصلابة النفسية والتفكير في الانتحار لدى شريحة عمرية معنية بالدراسة وهي شريحة طلبة الجامعة، إذ تمثل مرحلة الدراسة بالجامعة (نهاية المراهقة وبداية الرشد) زيادة في التوقعات الاجتماعية

والعديد من الضغوط الأكاديمية والأسرية والنفسية، لذا تزداد الحاجة للإرشاد والعون خصوصًا في هذه المرحلة العمرية.

٢. استثمار التعرف على طبيعة العلاقة بين الصلابة النفسية والتفكير في الانتحار في تصميم برامج تربوية ونفسية يمكن أن تسهم في توجيه وإرشاد الطلاب نحو أساليب التصدي التي تتوافق مع قدراتهم الشخصية ومع بيئتهم الاجتماعية.

٣. يمكن الاستفادة من نتائج الدراسة في التخطيط ووضع البرامج لعمليات الإرشاد والعلاج النفسي للطلاب الذين لا يبدون إدراكًا إيجابيًا لضغوط الحياة ولديهم مشاعر اكتئابية والشعور بالقلق والذي قد يؤدي بهم إلى التفكير في الانتحار.

مفاهيم الدراسة والإطار النظري:

أولاً: الصلابة النفسية:

عرفها مخيمر (١٩٩٦: ٢٨٤) بأنها "نمط من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين من حوله، واعتقاد الفرد أن بإمكانه أن يكون له تحكم فيما يواجهه من أحداث يتحمل المسؤولية عنها، وأن ما يطرأ على جوانب حياته من تغيير هو أمثر مثير وضروري للنمو أكثر من كونه تهديدًا أو إعاقة له".

وعرفتها كوبازا (Kobasa, 1979:67) بأنها "مجموعة من السمات الشخصية تعمل كمصدر أو كواق لأحداث الحياة الشاقة، وأنها تمثل اعتقادًا أو اتجاهًا عامًا لدى الفرد في قدرته على استغلال كافة مصادره، وإمكاناته النفسية، والبيئة المتاحة، كي يدرك أحداث الحياة الشاقة إدراكًا غير مشوه، ويفسرها بمنطقية وموضوعية، ويتعايش معها على نحو إيجابي، وأنها تتضمن ثلاثة أبعاد رئيسية، هي الالتزام: والتحكم، والتحدي".

ويعرف مجدي (٢٠٠٧: ٧٥) الصلابة النفسية بأنها "القدرة العالية على المواجهة الإيجابية للضغوط وحلها ومنع الصعوبات المستقبلية، والتي تعكس مدى اعتقاده في فعاليته والقدرة على الاستخدام الأمثل لكل المصادر الشخصية والبيئة النفسية والاجتماعية المتاحة كي يدرك ويفسر ويواجه بفعالية أحداث الحياة الضاغطة وتحقيق الإنجاز والتفوق".

وعرفها فنك (Funk, 1992: 88) بأنها "سمة عامة في الشخصية، تعمل الخبرات البيئية المتنوعة على تكوينها، وتتميتها لدى الفرد منذ الصغر".

ويرى كونستنتنوا Konstantinova أن الصلابة عبارة عن أفعال من جانب الفرد تقيم وتواجه الأحداث الضاغطة والتي يمكن أن تؤثر على صحته، فيمكن لمكونات الصلابة أن تهيء الفرد ليقوم بالأحداث الضاغطة يجعلها أقل تهديداً، ليتمكن من النظر الى نفسه على أنه أكثر كفاءة في مواجهتها، وليعتمد على استراتيجيات تعمل على التركيز على المشكلة وطلب الدعم، والاعتماد أقل على استراتيجيات التركيز على المشاعر والبعد عن المواجهة. (عباس، ٢٠١٠: ١٧٤).

وتعرفها الباحثة في الدراسة الحالية بأنها "اعتقاد الفرد بفاعليته وقدرته على استخدام كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة، كي يتمكن من إدراك وتفسير ومواجهة أحداث الحياة الضاغطة بفاعلية".

أبعاد الصلابة النفسية:

تظهر أبعاد الصلابة النفسية من خلال الدراسة التي قامت بها كوبازا والتي أشارت إلى أن الأفراد الذين يتمتعون بالصلابة النفسية يحاولون أن يكون لديهم التأثير

من مجرى بعض الأحداث التي يمرون بها وهذه الأبعاد هي (الالتزام، التحكم، التحدي) (Kopasa, 1979).

وترى كوبازا أن هذه المكونات الثلاثة ترتبط بارتفاع قدرة الفرد على تحدي ضغوط البيئة وأحداث الحياة، وتحويل أحداث الحياة الضاغطة لفرص النمو الشخصي. كما أن نقص هذه الأبعاد الثلاثة يوصف بأنه احتراق نفسي. ولا يكفي مكون واحد من مكونات الصلابة الثلاثة لتمدنا بالشجاعة والدافعية لتحويل الضغوط والقلق لأمر أكثر إيجابية، فالصلابة النفسية مركب يتكون من ثلاثة أبعاد مستقلة قابلة للقياس. (Kobasa, 1979).

أولاً: الالتزام:

يعتبر مكون الالتزام من أكثر مكونات الصلابة النفسية ارتباطاً بالدور الوقائي للصلابة بوصفها مصدراً لمقاومة مثيرات المشقة.

وتعرف جيهان حمزة (٢٠٠٢) الالتزام بأنه "اتجاه الفرد نحو معرفة ذاته، وتحديد أهدافه وقيمه في الحياة وتحمله المسؤولية، وأنه يشير أيضاً الى اعتقاد الفرد بقيمة وفائدة العمل الذي يؤديه لذاته أو للجميع".

وقد أشارت كوبازا الى أن الالتزام يمثل القدرة على إدراك الفرد لقيمه وأهدافه وتقدير إمكانياته ليكون لديه هدف يحققه وكذلك صنع القرارات التي تدعم التوازن والتراكيب الداخلية، فالالتزام يمثل الالتزام الذاتي من جانب الفرد نحو نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين.

فهو يمثل التزام الفرد نحو التعامل بإيجابية مع الأحداث الضاغطة ورؤيتها كمواقف هادفة وذات معنى، فالفرد الذي لديه نزعة قوية نحو الالتزام يندمج مع الناس

والأشياء والأحداث التي تدور من حوله ويمثل الانفصال الانعزال isolated، والاعتراب مضيعة للوقت.

إذا فالإنسان المتمسك بالالتزام يود الانخراط مع الناس والأحداث من حوله بدلاً من أن يكون سلبياً ويبدو له هذا طريق الحصول على المعنى والتجربة المثيرة، ومما يزعجه أن يغرق في الوحدة والاعتراب، ويبدو أن من يتسمون بالالتزام العالي يؤدون عملهم في حالة من البهجة والجهد القليل (مجدي، ٢٠٠٧: ٩٨).

ثانياً: التحكم:

ترى جيهان حمزة (٢٠٠٢) أن التحكم هو اعتقاد الفرد في قدرته على التحكم في أحداث الحياة المتغيرة المثيرة للمشقة النفسية سواء أكان ذلك معرفياً أم وجدانياً أم سلوكياً.

وقد أوضح هيريس Hairis أن التحكم يعد تصور الفرد أن الأحداث وتجارب الحياة يمكن التحكم فيها وتوقعها، وأنها تمثل نتيجة أعماله، فهو يمثل اعتقاد الفرد بحدوث الأحداث الشاقة، ورؤيتها كمواقف يمكن التعامل معها والتحكم فيها، والفرد الذي لديه نزعه قوية نحو التحكم يعتقد أنه لو كافح وحاول فإنه بذلك لديه احتمال قوي في التأثير في النواتج التي تحدث من حوله.

ويرى فونتانا Fontana أن المراحل الأساسية التي يمر بها التحكم هي المبادأة والإدراك والفعل، فيبدأ الفرد في التعامل مع الموقف ذو التأثير عبر اتخاذ القرار المناسب تجاهه، فإذا كان هذا القرار يهدف لتغيير الموقف فإنه يمثل إتمام مرحلة المبادأة، والدخول في مرحلة الإدراك أو المعرفة بالموقف وتعني فهم الفرد التام للموقف، وتحديد مصادر الخطر والمعوقات التي تحول دون التعامل معه، كما يتم تحديد الفرد لقدراته ومصادره الذاتية التي سوف تحميه من الآثار السلبية للموقف، وأخيراً مرحلة الفعل أو اتخاذ القرار

الذي يقوم به الفرد تجاه الأحداث الشاقة أو مسبباتها للقضاء عليها، وتختلف أشكال اتخاذ القرار الذي يقوم به الفرد، إما أن تكون أفعالاً موجهة للقضاء على المشكلة، أو أفعالاً غير موجه كتجاهل الموقف الشاق بأكمله (جيهان حمزة، ٢٠٠٢).

ثالثاً: التحدي:

يعرفه (مخيمر، ١٩٩٦: ١٤) بأنه "اعتقاد الشخص أن ما يطرأ من تغيير على جوانب حياته، هو أمر مثير وضروري للنمو أكثر من كونه تهديداً مما يساعده على المبادأة واستكشاف البيئة ومعرفة المصادر النفسية والاجتماعية التي تساعد الفرد على مواجهة الضغوط عليه".

ويتضح من ذلك أن التحدي يتمثل في قدرة الفرد على التكيف مع مواقف الحياة الجديدة، وتقبلها بكل ما فيها من مستجدات سارة أو ضارة، باعتبارها أموراً طبيعية لا بد من حدوثها لنموه وارتقائه، مع قدرته على مواجهة المشكلات بفاعلية، وهذه الخاصية تساعد الفرد على التكيف السريع في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة المؤلمة، وتخلق مشاعر التفاؤل في تقبل الخبرات الجديدة، وإذا اتسم المرء بقوة التحدي وهو يعني اعتقاد الفرد أن ما يطرأ من تغيرات على جوانب حياته هو أمر مثير وضروري وبشكل فرصة للنمو وللنضج وليس أمراً باعثاً على التهديد فإنه يستمر في التعليم من تجاربه السابقة والموجبة ويعتبرها مصدرًا للنمو والإنجاز، وعلى ذلك فإن الحرص على المرور بتجارب مألوفة والإحساس بالتهديد نتيجة للتغير تبدو له أموراً سطحية، كما يعتقد بأن التغيير وليس الثبات هو الطبيعي في الحياة، وأن التعامل الفعال الإيجابي مع التغير يؤدي الى النضج وليس لتهديد الإحساس بالأمن.

كما عرف كل من (دخان والحجار ، ٢٠٠٦ ، ٢٧٥) الصلابة النفسية بأنها "اعتقاد عام لدى الفرد في فاعليته وقدرته على استخدام كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة، كي يدرك ويفسر ويواجه بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة.

أهمية الصلابة النفسية:

إن الصلابة النفسية مركب مهم من مركبات الشخصية القاعدية، التي تقي الإنسان من آثار الضغوط الحياتية المختلفة، وتجعل الفرد أكثر مرونة وتفاؤلاً وقابلية للتغلب على مشاكله الضاغطة، كما وتعمل الصلابة النفسية كعامل حماية من الأمراض الجسدية والاضطرابات النفسية.

وقد قدمت كوبازا عدة تفسيرات توضح السبب الذي يجعل الصلابة النفسية تخفف من حدة الضغوط التي تواجه الفرد ويمكن فهم تلك العلاقة من خلال فحص أثر الضغوط على الفرد وفي هذا الخصوص ترى كل من مادي وكوبازا أن الأحداث الضاغطة تقود الى سلسلة من الإرجاع تؤدي الى استثارة الجهاز العصبي الذاتي والضغط المزمن يؤدي فيما بعد إلى الإرهاق وما يصاحبه من أمراض جسدية واضطرابات نفسية وهنا تأتي دور الصلابة النفسية في تعديل العملية الدائرية والتي تبدأ بالضغط وتنتهي بالإرهاق ويتم ذلك من خلال طرق متعددة فالصلابة:

- أولاً: تعدل من إدراك الأحداث وتجعلها تبدو أقل وطأة.
- ثانياً: تؤدي الى أساليب مواجهة نشطة او تنقلة من حال إلى حال.
- ثالثاً: تؤثر على أسلوب المواجهة بطريقة غير مباشرة من خلال تأثيرها على الدعم الاجتماعي.

- رابعًا: تقود الى التغيير في الممارسات الصحية مثل إتباع نظام غذائي صحي وممارسة الرياضة.

وهذه بالطبع تقلل من الإصابة بالأمراض الجسمية. (حمادة وعبد اللطيف،

(٢٠٠٢)

وقد أكدت البحوث أهمية إدراك الأحداث في الشعور بالضغط من عدمه، فقد وُجد أنه بمقارنة الأشخاص ذوي الصلابة المرتفعة بأقرانهم ذوي الصلابة المنخفضة وجدوهم يميلون أكثر للنظر إلى أحداث الحياة الماضية على أنها كانت إيجابية وكانت لديهم القدرة على التحكم فيها. ووجد مادي وكوبازا أن الأشخاص ذوي الصلابة النفسية المرتفعة يكونون أكثر قدرة على الاستفادة من أساليب مواجهتهم للضغط بحيث تفيدهم في خفض تهديد الأحداث الضاغطة من خلال رؤيتها من منظور واسع وتحليلها الى مركباتها الجزئية ووضع الحلول المناسبة لها.

ويؤكد الليرد وسميث (Allerd & Smith, 1989) أن الأشخاص الأكثر صلابة هم أكثر مقاومة للأمراض المدرجة تحت تأثير الضغط بسبب الطريقة الإدراكية التكيفية وما نتج عنها من انحدار في مستوى التحفز الفسيولوجي، وأن لديهم أيضًا مجموعة من الجمل الإيجابية عن الذات أكثر من أولئك الأقل صلابة "والتي تعرف بالالتزام والسيطرة والتحدي" التي ترجع الى التفاؤل وهي سمة من شأنها أن تقي من الآثار الجسدية المتعددة للضغط.

كما تؤثر الصلابة النفسية على القدرات التكيفية فالأفراد الأكثر صلابة عندهم كفاءة ذاتية أكثر ولديهم قدرات إدراكية من ناحية أن الشخص الصلب يدرك ضغوطات الحياة اليومية على أنها أقل ضغطًا ولديهم استجابات تكيفية أكثر.

ومما سبق يتضح أن الصلابة النفسية تنشئ جدار دفاع نفسي للفرد يعينه على التكيف البناء مع أحداث الحياة الضاغطة والمؤلمة، وتخلق نمطاً من الشخصية شديدة الاحتمال تستطيع أن تقاوم الضغوط وتخفف من آثارها السلبية، ليصل الى مرحلة التوافق، وينظر الى الحاضر والمستقبل بنظرة الأمل والتفاؤل وتخلو حياته من القلق والاكتئاب وتصبح ردود أفعاله مثلاً للاستحسان.

ثانياً: مفهوم التفكير في الانتحار:

(من خلال: عبدالقوي، ١٩٨٩) إلى أن ظاهرة الانتحار كظاهرة اجتماعية ترتبط أساساً- بالنظام الاجتماعي، وما يطرأ عليه من ظروف تغيير مفاجئة، أو ما يجري على الجماعات الاجتماعية.

أنه بمقدار ما يستوعب المجتمع أبناءه (الأسرة، دور العبادة، الحكومة) يكون بمقدار ما يشعر الفرد بالانتماء ويبتعد عن الانتحار، وعندما تسوء العلاقة بين الفرد والمجتمع فإنه يقترب من الانتحار، كما أشار "دوركاييم" إلى أن الظروف الاجتماعية المفاجئة أيضاً تؤدي إلى الانتحار، وقسم "دور كايم" الانتحار إلى عدة أنواع، منها:

- الانتحار الإيثاري^(١): وهذا النوع من الانتحار يحدث عندما تكون للشخص روابط قوية بمجمعه؛ ما يجعل الفرد يضحي بحياته من أجل سعادة المجتمع وبقائه، ك(الجندي الذي يؤدي بحياته من أجل الوطن).
- الانتحار الأناني^(٢): وفيه لا يهتم الفرد بقيم، أو معايير، أو قواعد الضبط في المجتمع، وهذا الانتحار يحدث للأشخاص الذين يعانون من العزلة والاغتراب.

(1) Altruistic Suicide.

(2) Egoistic Suicide.

وهذا النوع من الانتحار يحدث بين بعض الجماعات السياسية، والدينية، نتيجة للانعزال عن المجتمع، أو فقد الارتباط بالمجتمع. وبحكم فشله في التوافق مع مجتمعه والتعيين بمؤسساته، فإنه يدين بشده قصوره، ويقضي على نفسه بالإعدام.

- الانتحار الفوضوي: وهو يشير إلى الانتحار الناتج عن فوضى القيم، واضطراب معايير السلوك، وعدم وضوح وسائل الضبط الاجتماعي، التي تسود المجتمع في فترات التغير الحاد والتحول السريع (الحنفي، ٢٠٠٣).

إن نشأة الأفكار الانتحارية هي سيطرة بعض الأفكار المتعلقة بالموت والانتحار وسلوكيات إيذاء الذات الخطيرة على الفرد وتفكيره، كما تشتمل على الأفكار المرتبطة بالتخطيط والضببط ونتائج السلوكيات الانتحارية، أي أنها بعيدة عن الانتحار الكامل.

ولكي يتم فهم نشأة التصورات والأفكار الانتحارية وتطورها، وضع الباحثون بعض الخطوط العريضة للعديد من الإدراكات والتصورات الانتحارية، والتي تمتد من الأمنيات الغامضة لتمني عدم البقاء على قيد الحياة (الأفكار المعتدلة)، إلى النية في الانتحار ككتابة الوصايا والملاحظات ثم الأفكار المتعلقة والمرتبطة بموضوع الانتحار، مثل إيجاد فكرة لكيفية وميعاد قتل الفرد لنفسه، وأخيراً ارتكاب بعض المحاولات الزائفة والحقيقية للانتحار، وأن مجرد الانشغال بأفكار وموضوعات مميتة يعد مؤشراً خطيراً لدى الأفراد (البحيري، أبو الفضل، ٢٠١١).

وينظر "بيك Beck"، و"كوفاكس Kovacs"، و"ويسمان Weissman"، إلى التفكير الانتحاري بأنه ليس حدثاً منعزلاً، بل عملية معقدة، يمكن تصوره بوصفه واقعاً على متصل لقوة كامنة تشمل تصور الانتحار، ثم التأملات الانتحارية، يليها محاولة

الانتحار، وأخيرًا إكمال هذه المحاولة الانتحارية (Beck, Kovacs & Weissman, 1990).

وعرف "موراي Morey" التفكير الانتحاري بأنه: "الأفكار المتعلقة بالانتحار، ويتضمن: اليأس، والأفكار الغامضة عند القنوط والإحباط، والاعتقاد، والرغبة في الموت، والإحساس بتفاهة الحياة" (Morey, 1991).

وعرف "فايد" التفكير في الانتحار بأنه: متصل السلوك الانتحاري الذي يبدأ بأفكار انتحارية كامنة، ثم أفكار أكثر وضوحًا أو تفكير مكثف، وفي النهاية محاولات انتحار فعلية (فايد، 2006). ويتفق هذا التعريف مع منظور "بيك"، و"كوفاكس"، و"ويسمان".

من جهة أخرى، ركز جزء كبير من علم دراسة الانتحار على تحديد المتغيرات التي ترتبط أو تنتبأ بالانتحار، ومن خلال التركيز على عوامل الاستهداف الاجتماعية والثقافية والإكلينيكية. ومن أجل فهم تعقيد عملية التفكير الانتحاري بشكل كامل يجب على المرء أن يأخذ في الاعتبار عوامل متنوعة تشمل:

1. **عوامل الضغط النفسي:** فالأفراد الذين يفكرون في الانتحار يختلفون عن المجتمع العام في تكرار وحدة عوامل الضغط النفسي، وتشمل عوامل الضغط النفسي التي تم الربط بينها وبين التفكير الانتحاري لدى الطلبة الجامعيين: أحداث الحياة السلبية، والاعتداءات في مرحلة الطفولة، والبيئة الأسرية السيئة.
2. **متغيرات الشخصية الأخرى:** إذ ربط الغضب، والعدوان بالسلوك الانتحاري لدى الشباب، كما وجد عدد لا بأس به من التراث النظري يربط بين الدفاعية ومحاولات الانتحار والانتحار الكامل.

٣. **المساندة الاجتماعية:** وجد أن نقص أو قطع الروابط الاجتماعية يعد عامل خطورة للانتحار، كالعزلة الاجتماعية ومشاعر الوحدة، والرفض من الأقران، وانخفاض التماسك الأسري، الصراعات الأسرية وانخفاض إدراك المساندة الاجتماعية؛ جميعها ارتبطت بزيادة التفكير الانتحاري. فنقص مشاعر الانتماء والمساندة الاجتماعية وزيادة الصراع البينشخصي يرتبط بالتفكير الانتحاري أو حتى محاولات الانتحار، فالبناء الاجتماعي الثابت والمعايير الاجتماعية تمثل سلوكًا واقياً من الانتحار (Hansen, 2013).

هناك العديد من النظريات التي حاولت تفسير ظاهرة الانتحار ومنها:

المنظور السيكودينامي:

يجسد "أوتو فينخل Otto Vinkhal" العلاقة بين انهيار اعتبار الذات وبين كل من: الضغوط، والاكتئاب، والانتحار، فهو يرى أن الخبرات الضاغطة المعجلة بالاكتئاب، والانتحار إما أن تكون فقداناً لتقدير الذات (فقدان المكانة، وفقدان المال)، أو تكون فقداناً للإمدادات الخارجية التي كان المكتئب يأمل أن تحفظ عليه تقديره لذاته (الفشل في الحب، وموت رفيق الحب) (حسن، ٢٠٠٩).

أما "موراي Morey" فيفسر الانتحار بوصفه راجعاً إلى ضعف الأنا^(٣)، إذ أن قوة الصلابة النفسية هي عامل وقاية ضد الانتحار؛ وضعف الأنا يرجع إلى انعدام وضعف الصلابة النفسية نتيجة لاستنزافها في أحداث ضاغطة مثل (خبرات الفقد، والفشل، والرفض) يؤدي إلى الانتحار (Lazadina, 2010).

(3) Awakened Ego.

المنظور السلوكي:

إن الانتحار ينتج عن فقدان فعلي، أو متوقع، أو متصور (متخيل)، لمعززات ذات قيمة عالية مثل عمل، أو وظيفة، أو صحة، أو أصدقاء، أو عائلة، وما إلى ذلك. وفي الوقت نفسه فإن مثل هؤلاء الأشخاص لا يتوقعون الحصول على تعزيزات أخرى من بقائهم في الحياة، ولهذا قد يجدون في التفكير بالموت تعزيزًا إيجابيًا، إذ أن انتحارهم يجعل الأشخاص الذين يتركونهم وراءهم يشعرون بالأسف من أجلهم.

المنظور المعرفي:

أكدت النظرية المعرفية دور الإدراك في تحديد ما إذا كان الحدث يشكل ضغطًا أم لا، وأن هذا ما يفسر سبب اختلاف استجابات الأفراد للأحداث التي يتعرضون لها، والتي ترجع إلى اختلاف إدراكاتهم للحدث، (نجوى إمام، ٢٠٠٦).

ويضيف "ويشار Weishaar" و"بيك Beck" من خلال دراستهما للأشخاص الذين حاولوا الانتحار أن لديهم سوء فهم، وسوء تفسير للأحداث؛ إذ يرون دائمًا الجانب السيء من الأشياء، والمواقف، والمستقبل كما أنهم يفتقدون إلى مهارات حل للمشكلات، ويتسمون بجمود التفكير، وعدم القدرة على التركيز والانغمار في المشكلة، وعدم القدرة على التقييم الموضوعي للمشكلات، بالإضافة إلى المعتقدات التشاؤمية وإدراكات سلبية، تؤدي إلى الاستعداد الدائم لتلقي واستقبال كل ما يدور حول الفرد بصورة مشوهة، واستخدام استراتيجيات مواجهة غير فعالة، والذي ينعكس على الجانب الوجداني للفرد، والمتمثل في عدم الثبات في المشاعر، والتذبذب بين الغضب الجامح والهدوء الساكن، ويظهر كل ذلك من خلال التفاعل مع الآخرين، فهو هادئ للحظة، ومستثار في لحظة أخرى؛ ما يجعل الآخرين يتجنبونه، وهذا التجنب يشعره بخيبة الأمل، وانخفاض في تقديره

ذاته وضعف في الخصائص الإيجابية للشخصية أي ضعف في الصلابة النفسية، فيفكر أن حياته لا قيمة لها، وتتطور هذه الفكرة لتصل إلى أفكار انتحارية، وكيفية التخلص من الحياة (Weishaar & Beck, 1990).

الدراسات السابقة:

أولاً: الدراسات الخاصة بالصلابة النفسية:

بحثت دراسة كارسون (Carson, 1994) "الضغط والشدة والصلابة كمؤشرات للتكيف لدى عائلات المزارعين". وقد هدفت الى فحص العلاقة بين العوامل العائلية الكامنة والمعرضة للخطر (الضيقة والشدة)، وأعراض علامات التكيف (الضيقة وعدم الراحة في العائلة) وقوة العائلة (الصلابة) والجودة المعيشية. أجريت الدراسة على عينة مكونة من (١٨٨) رجل وامرأة كانوا يمثلون مائة عائلة مزارعة، قام المشاركون في الدراسة بإكمال بطارية اختبارات تشمل على مقياس ضغوط المزارعين، واستبانة ديموغرافية، وأربع مقاييس من اختبار عدم تعرض العائلة للخطر وأظهرت النتائج أن الضغوط والشدة الخاصة بالمزارع ارتبطت إيجابياً بالخلافات والضيقة العائلي، وارتبطت سلباً بالصلابة والجودة المعيشية، كما أظهرت النتائج من خلال تقارير الأزواج والزوجات أن كبر الصلابة العائلية ارتبط بعلاقة موجبة بإدراك العائلة بوجود جودة معيشية لديهم.

كما قامت رش (Rush, 1995) بدراسة بعنوان "الصلابة النفسية وضغوط التغيير في العمل". وقد استهدفت فحص آثار الضغوطات بسبب التغيير في القطاع العام والتعرف على الآليات الكامنة التي تجعل الصلابة عند الموظفين تؤثر على المشاعر وردود الأفعال عند التعرض لضغط نفسي. أجريت الدراسة على عينة مكونة من (٣٢٥)

من الموظفين القدامى في مؤسسات حكومية مختلفة، أجريت الدراسة لفحص نموذج مقترح عبر طريقة التحليل الإحصائي.

وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية بين الضغط للتغيير ومشاعر الضغط النفسي وما ترتب عنه من عدم رضا وظيفي ونوايا انسحابية، كما أظهرت الدراسة أيضاً أن الصلابة النفسية لها أثر سلبي مباشر على الضغط النفسي وأن لها إيجابي مباشر إلى الرضا، ولم تؤكد الدراسة الدور المقترح لطرق التكيف كوسيط للعلاقة بين الصلابة والضغط النفسي، كما أكدت الدراسة أن للصلابة أثر من حيث أنها عملت كقوة مواجهة أساسية للآثار المترتبة عن الضغوط للتغيير وما ترتب عنه من نوايا الموظفين للانسحاب من القوة العاملة في القطاع العام.

وقام (الصنيع، ٢٠٠٢) بدراسة العلاقة بين الصلابة النفسية والوعي الديني ومعنى الحياة لدى عينة من طلاب الدبلوم العام بكلية التربية بالمنيا. وكانت عينة الدراسة مكونة من (٢٨٤) طالباً وطالبة بمتوسط أعمار (٢٤.٥) إلى (٢٨) سنة للطلاب، (٢٤) إلى (٢٧) سنة للطالبات. وقد استخدم الباحث مقياس الصلابة النفسية من إعداده وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٥) بين أبعاد الصلابة النفسية والوعي الديني كما كشفت الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة بين أبعاد الصلابة النفسية ومعنى الحياة. كما أسفرت الدراسة عن وجود فرق دال إحصائياً بين متوسطات درجات لطلاب والطالبات في بعدي (التحكم والالتزام) لصالح الطلاب. إلا أنه لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط درجات الذكور والإناث في بعد التحدي من أبعاد الصلابة النفسية. كما بينت الدراسة أن الشعور بمعنى الحياة والوعي الديني هي من أهم العوامل المؤثرة والأكثر فاعلية وإسهاماً في أبعاد الصلابة النفسية الثلاث.

وقد هدفت دراسة المفرجي والشهري (٢٠٠٨) الكشف عن العلاقة بين الصلابة النفسية والأمن النفسي لدى عينة من طلاب وطالبات الجامعة إضافة إلى معرفة الفروق بين عينة الدراسة في الصلابة النفسية تبعاً لمتغير الجنس والعمر والتخصص والسنة الدراسية ومستوى دخل الأسرة، ومعرفة الفروق بين عينة الدراسة في الأمن النفسي تبعاً لمتغير (الجنس والعمر، التخصص، السنة الدراسية) وتوصلت هذه الدراسة إلى النتائج التالية:

- وجود ارتباط موجب دال إحصائياً سواء للذكور أو الإناث أو العينة الكلية بين الصلابة النفسية والأمن النفسي.
- عدم وجود فروق بين الطلاب والطالبات في متوسطات درجات الصلابة النفسية.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في الأمن النفسي لصالح الذكور.

كما استهدفت دراسة (Lazadania , Amiri, Jahromi & Hamidi ,2010) فحص العلاقة بين الأفكار الانتحارية والاكتئاب والقلق والمرونة والضغط اليومية ، والصحة العقلية بين طلاب جامعة إيرانيين؛ وذلك علي عينة بلغت (٢٦٥) طالباً، وقد أسفرت النتائج إلي أن للقلق والاكتئاب والصحة العقلية والضغط اليومية علاقة إيجابية مع الأفكار الانتحارية ، كما كشف تحليل الانحدار عن أن الاكتئاب هو الأكثر إسهاماً في تقدم الأفكار الانتحارية، في حين يعد القلق والصحة العقلية والمرونة والضغط اليومية من العوامل التالية في الإسهام علي التوالي، وقد تتنبأ هذه العوامل معاً بنسبة (٢١٪) من التصورات الانتحارية ، كما تؤدي المشكلات النفسية وقضايا الصحة العقلية، والعوامل الأخرى مثل المرونة والصلابة النفسية والضغط اليومية دوراً هاماً في التصورات الانتحارية.

في حين هدفت دراسة (باشا ؛ شنودة، ٢٠١٤) إلى فحص العلاقة بين التفكير الانتحاري وكل من إدراك الضغوط، والصمود والمساندة الاجتماعية، كما هدفت أيضًا إلى التعرف علي القدرة التنبؤية لكل من الصمود والمساندة الاجتماعية، وإدراك الضغوط بدرجة التفكير الانتحاري، وتكونت عينة الدراسة من (٢٩٣ طالب وطالبة) من طلاب الجامعة، وكانت أهم النتائج التي توصلت لها الدراسة هي ، وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائيًا بين درجات التفكير الانتحاري ودرجات الضغوط، ووجود قدرة تنبؤية لإدراك الضغوط بدرجة التفكير الانتحاري لدي الإناث، في حين وجدت قدرة تنبؤية لكل من إدراك الضغوط والمساندة الاجتماعية بدرجة التفكير الانتحاري لدي الذكور .

ثانيًا: الدراسات الخاصة بالتفكير في الانتحار:

أجرت (محمد، ٢٠٠٤) دراسة مخاطرة الانتحار وعلاقتها بالسمات الشخصية وأحداث الحياة الضاغطة، والتعرف على الفروق بين الذكور والإناث، في احتمالية التفكير الانتحاري، وأحداث الحياة الضاغطة؛ وذلك على (٢٨١ تلميذًا وتلميذة) في المرحلة الثانوية، وقد أسفرت النتائج عن وجود علاقات ارتباطية موجبة دالة بين احتمالية التفكير الانتحاري وأحداث الحياة الضاغطة. كما وجدت فروق دالة -إحصائيًا- بين الذكور والإناث في متغير احتمالية التفكير الانتحاري وأحداث الحياة الضاغطة لصالح الإناث.

أما دراسة "جاسون وهان وستيهان ولين" (Jason, Han, Stephen & Lynne, 2006) التي أجريت على عينة من (١٠٤٩ طالبًا) منهم: (٤٨٧ ذكرا، ٥٦٢ أنثى). توصلت الدراسة إلى أن الاكتئاب، واليأس، والعزلة، وعامل الضغوط، والعوامل الأسرية، جميعها تسهم في السلوكيات الانتحارية.

كما أجرت (راضع وآخرون، ٢٠١٣) دراسة بهدف تحديد ما إذا كانت كل من: الضغوط، والاكْتئاب تعمل كمتغيرين منبئين بالتفكير الانتحاري لدى طلبة جامعة صنعاء؟ على عينة مكونة من (٣٠ طالبًا وطالبة) من طلبة جامعة صنعاء. وأسفرت النتائج عن الآتي: عدم وجود علاقات ارتباطية موجبة بين الضغوط، والاكْتئاب، والتفكير الانتحاري لدى طلبة الجامعة. لا توجد قدرة تنبئية للضغوط بالتفكير الانتحاري، عدم وجود فروق جوهرية بين الذكور والإناث في كل من الاكْتئاب، والتفكير الانتحاري، في حين وجدت فروق بين الجنسين في الضغوط في اتجاه الإناث.

وأجرت (مسيلي، أحمد، ٢٠١٣) دراسة بهدف الكشف عن الأساليب التي يستخدمها محاولو الانتحار في تعاملهم مع الضغوط النفسية التي تواجههم، وأسباب معاودة هذا السلوك التدميري. على عينة مكونة من (٧٥ فردًا) حاولوا الانتحار بمعدل مرة إلى أربع مرات. وقد أسفرت النتائج عن: وجود فروق بين عدد المحاولات الانتحارية في إدراك الضغط النفسي، إذ كلما ارتفع متوسط الرتب كلما دل على درجات عالية في الضغط النفسي، أي أن الذين حاولوا الانتحار مرة أقل ضغطًا من الذين حاولوا مرة أقل ضغطًا من الذين حاولوا مرتين، وأن الذين حاولوا مرتين أقل ضغطًا من الذين حاولوا ثلاث مرات، وتبقى الفئة التي حاولت الانتحار أربع مرات أكثرهم تسجيلًا وأعلامهم على مستوى إدراك الضغط. كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الفئات التي كررت المحاولات الانتحارية في استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول المشكلة ومقاييسها الفرعية، واستراتيجيات المواجهة المتمركزة حول الانفعال ومقاييسها باستثناء اتخاذ المسافة وتحمل للمسئولية فقد كانت الفروق دالة في اتجاه الذين حاولوا الانتحار أكثر من مرة.

وفي دراسة (راضع، ٢٠١٦) عن التفكير اتلانتحاري وعلاقته بكل من الضغوط واشستراتيجيات مواجهتها لدي طلبة جامعة صنعاء علي عينة مكونة من (٢٧٠ طالبًا وطالبة) من جامعة صنعاء ، وأسفرت نتائج بشكل عام إلي عدم وجود ارتباط موجب دال احصائيًا بين التفكير الانتحاري والضغوط ، ويوجد ارتباط سالب ولكنه غير دال احصائيًا بين التفكير الانتحاري وكل من اتستراتيجيات المواجهة المتمركزة حول المشكلة.

التعليق على الدراسات السابقة:

١. ركزت الدراسات السابقة على دراسة الأفكار الانتحارية غير الجادة وهذا بخلاف الدراسة الحالية التي ركزت على الأفكار الجادة نحو الإنتحار لدى عينة غير إكلينيكية (طلبة الجامعة).
٢. أغلب الدراسات ركزت على علاقة الضغوط والانتحار ولكن الدراسة الحالية اهتمت بدراسة بعض خصائص الشخصية الإيجابية (الصلابة النفسية) وعلاقتها بالتفكير في الانتحار لدى عينة من طلبة الجامعة.
٣. أهمية الاستفادة من الدراسة الحالية في تصميم برنامج وقائي لطلبة الجامعة لمواجهة الأفكار الانتحارية وتنمية خصائص الشخصية الإيجابية (الصلابة النفسية).
٤. سد الثغرة الناتجة عن النقص النسبي في الدراسات التي أجريت حول بعض خصال الشخصية الإيجابية مثل (الصلابة النفسية وعلاقتها بالتفكير في الانتحار) إذ ركزت أغلبية الدراسات على الضغوط وعلاقتها بالتفكير في الانتحار وهذا من شأنه يساعد الباحثين الآخرين في الاعتماد على النتائج التي ستتوصل إليها الدراسة الحالية في دراساتهم المستقبلية.

٥. تشير بعض الدراسات إلى ارتفاع معدلات التفكير في الانتحار لدى الشباب مثل دراسة (راصع، ٢٠١٦).

فروض الدراسة:

١. توجد علاقة ارتباطية سالبة دالة احصائياً بين الصلابة النفسية بأبعادها (الالتزام- التحكم- التحدي) والتفكير في الانتحار لدى طلاب جامعة عين شمس.
٢. توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائياً بين الصلابة النفسية والتفكير في الانتحار وبين كل من (المعاناة من الضغوط النفسية، العلاقات الأسرية وخلافات مع الأصدقاء).
٣. يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصلابة النفسية والتفكير في الانتحار تعزى لمتغير النوع الاجتماعي (ذكور- إناث) لدى طلاب جامعة عين شمس.
٤. يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصلابة النفسية والتفكير في الانتحار تعزى لمتغير نوع الدراسة (عملية- نظرية) لدى طلاب جامعة عين شمس.

منهج وإجراءات الدراسة:

أولاً: منهج الدراسة:

في ضوء مشكلة الدراسة، فإن المنهج الملائم للدراسة هو "المنهج الوصفي الارتباطي المقارن" لكونه من أكثر المناهج استخداماً في دراسة الظواهر الإنسانية والاجتماعية.

ثانياً: مجتمع الدراسة:

أ. عينة الدراسة الاستطلاعية: عددها (٤٠) طالب وطالبة من مجتمع الدراسة الأصلي.

ب. عينة الدراسة الأساسية: عددها (١٨٤) طالب وطالبة من جامعة عين شمس والمدى العمري يتراوح ما بين (١٨ : ٢٤) سنة وهم من كليات عملية (علوم وهندسة) وعددهم (٩٢) طالب وطالبة، وكليات نظرية (آداب وتجارة) وعددهم (٩٢) طالب وطالبة مقسمين بالتساوي.

ثالثاً: الوصف الإحصائي لعينة الدراسة:

جدول رقم (١)

البيانات الديموجرافية لمفردات عينة الدراسة

المتغير	نوع الدراسة		المستوى الاقتصادي			المعاناة من الضغوط النفسية		وجود خلافات أسرية		وجود خلافات مع الاصدقاء	
	نظرية	عملية	منخفض	متوسط	مرتفع	لا	نعم	لا	نعم	لا	نعم
ذكر	46	46	12	75	5	41	51	57	35	22	70
أنثى	46	46	8	75	9	51	41	47	45	47	45
المجموع	92	92	20	150	14	92	92	104	80	69	115
الإجمالي	١٨٤		١٨٤			١٨٤		١٨٤		١٨٤	

جدول رقم (٢)

يوضح السن لدي أفراد العينة

السن							المتغير
٢٤	٢٣	٢٢	٢١	٢٠	١٩	١٨	
1	1	19	26	20	17	8	ذكر
0	4	24	24	17	18	5	أنثي
1	5	43	50	37	35	13	المجموع
١٨٤							الاجمالي

رابعًا: أدوات الدراسة:

بناء علي أهداف الدراسة الحالية فقد استخدمت الباحثة استمارة بها بعض البيانات الأولية مثل (النوع الاجتماعي) (ذكور - إناث)، نوع الدراسة (عملية-نظرية) ، معرفة المستوي الاقتصادي (منخفض - متوسط - عالي) ، هل يوجد أي من الأمراض النفسية والجسدية؟ ، هل يوجد أي نوع من المعاناة من الضغوط النفسية؟ وإذا وجد ما هي؟، هل توجد أي خلافات داخل الأسرة؟ ، هل يوجد أي خلافات في محيط الأصدقاء أو الزملاء؟ بناءً على ذلك استخدمت الباحثة المقاييس الآتية:

١. مقياس الصلابة النفسية:

أعد المقياس (عماد مخيمر) حيث قام بإعداده (٢٠٠٦) ويشتمل المقياس على (٤٧) عبارة تركز على جوانب الصلابة النفسية للفرد، وتم تطبيقه على البيئة المصرية وتقع الإجابة على المقياس في ثلاثة مستويات (تنطبق دائمًا- تنطبق أحيانًا- لا تنطبق

أبدأً) وتتراوح الدرجة لكل عبارة ما بين ثلاث درجات ودرجة واحدة بمعنى إذا كانت الإجابة (تنطبق دائماً ٣- إذا كانت تنطبق أحياناً ٢- إذا كانت لا تنطبق أبداً ١).

وبذلك يتراوح المجموع الكلي للأداة ما بين ٤٧ إلى ١٤١ درجة حيث يشير ارتفاع الدرجة إلى إدراك المستجيب لصلابته النفسية مع ملاحظة أنه تم وضع بعض العبارات المعكوسة إلى الجانب السلبي للصلابة وهي (٧، ١١، ١٦، ٢١، ٢٣، ٢٥، ٢٨، ٣٢، ٣٥، ٣٦، ٣٧، ٣٨، ٤٢، ٤٦، ٤٧) وهي ١٥ عبارة وتصحح في الاتجاه العكسي كالتالي: (تنطبق دائماً ١، تنطبق أحياناً ٢، لا تنطبق أبداً ٣).

والصلابة النفسية تقع في ثلاثة أبعاد هي: الالتزام ويتكون من ١٦ عبارة - التحكم ويتكون من ١٥ عبارة - التحدي ويتكون من ١٦ عبارة.

التحقق من الكفاءة السيكومترية للمقياس:

حساب الصدق:

تم حسابه بطريقة "صدق المحكمين" حيث قامت الباحثة بعرض المقياس على عدد من المحكمين على أساتذة في مجال القياس وعلم النفس، وتم إجراء التعديلات المقترحة من قبل السادة المحكمين في حذف بعض العبارات ووضوح بعض العبارات مثل عبارة رقم (٢٠) "لا يوجد في الواقع شيء اسمه حظ" حيث أصبحت بعد التعديل "اعتقد أن الشخص يستطيع بناء مستقبله بنفسه".^٤

^٤ أسماء المحكمين (أ.د/ أحمد مصطفى حسن العتيق، أستاذ علم النفس البيئي-كلية الدراسات العليا والبحوث البيئية-جامعة عين شمس ؛ أ.د/حاتم عبد المنعم أحمد، أستاذ علم الاجتماع البيئي-كلية الدراسات العليا والبحوث البيئية-جامعة عين شمس ؛ أ.د/ ريهام رفعت محمد، أستاذ التربية البيئية ووكيل الدراسات العليا -

ثبات المقياس:

تم حساب ثبات المقياس من خلال معامل (ألفا كرونباخ) وقد كانت قيمة معامل الثبات مرتفعة حيث بلغت قيمة معامل ألفا كرونباخ للمقياس ككل (٠.٨٦).

جدول رقم (٣)

معامل ألفا لمقياس ثبات الاستبانة

الرقم	الاستبانة	عدد العبارات	معامل ألفا كرونباخ
١	الدرجة الكلية لمقياس الصلابة النفسية	٤٧	٠.٨٦٦
٢	بعد الالتزام	١٦	٠.٨٢
٣	بعد التحكم	١٥	٠.٧٩
٤	بعد التحدي	١٦	٠.٧٥

٢. مقياس التفكير في الانتحار:

أعد المقياس (ربيع إبراهيم وهبي) حيث قام بإعداده (٢٠١٥) ويشتمل المقياس على (٣٦) عبارة وتأخذ الإجابات على المقياس التدرج (دائمًا، غالبًا، أحيانًا، أبدًا) وأعطيت الأوزان (1, 2, 3, 4) درجة على التوالي.

وقد أخذت عباراته من مقياس احتمالية الانتحار (Suicide probability Scale) تقنين البحيري (١٩٨٩) وهو مقياس مختصر على أسلوب التقرير الذاتي للمساعدة في تقدير مخاطرة الانتحار (Suicide risk) لدى المراهقين

كلية الدراسات العليا والبحوث - جامعة عين شمس ؛ أ.د/ جمال شفيق أحمد ، أستاذ علم النفس بمعهد الدراسات العليا للطفولة قسم الدراسات النفسية للأطفال - جامعة عين شمس).

والراشدين، وهو مقياس مزود بأربعة أبعاد إكلينيكية فرعية وهي: الشعور باليأس (Hopelessness) ويتكون من (١٢) عبارة، تصور الانتحار (Suicide ideation) ويتكون من (٨) عبارات، تقييم الذات السلبي (Negative self-Evaluation) ويتكون من (٩) عبارات، العداوة (Hostility) ويتكون من (٧) عبارات.

التحقق من الكفاءة السيكومترية للمقياس:

حساب الصدق:

تم حسابه بطريقة "صدق المحكمين" حيث قامت الباحثة بعرض المقياس على عدد من المحكمين على أساتذة في مجال القياس وعلم النفس وتم إجراء التعديلات المقترحة من قبل السادة المحكمين. °

ثبات المقياس:

تم حساب ثبات المقياس من خلال معامل (ألفا كرونباخ) وقد كانت قيمة معامل الثبات مرتفعة حيث بلغت قيمة معامل ألفا كرونباخ للمقياس ككل (٠.٨٠١).

° أسماء المحكمين (أ.د/ أحمد مصطفى حسن العتيق، أستاذ علم النفس البيئي-كلية الدراسات العليا والبحوث البيئية-جامعة عين شمس ؛ أ.د/حاتم عبد المنعم أحمد، أستاذ علم الاجتماع البيئي-كلية الدراسات العليا والبحوث البيئية-جامعة عين شمس ؛ أ.د/ ريهام رفعت محمد، أستاذ التربية البيئية ووكيل الدراسات العليا -كلية الدراسات العليا والبحوث - جامعة عين شمس ؛ أ.د/ جمال شفيق أحمد ، أستاذ علم النفس بمعهد الدراسات العليا للطفولة قسم الدراسات النفسية للأطفال - جامعة عين شمس).

جدول رقم (٤)

معامل ألفا لقياس ثبات الاستبانة

الرقم	الاستبانة	عدد العبارات	معامل ألفا كرونباخ
١	التفكير في الانتحار	٣٦	٠.٨٠١

الأساليب الإحصائية المستخدمة:

- الإحصاءات البسيطة- الانحراف المعياري - المتوسطات الحسابية.
- الفروق بين المتوسطات (T Test).
- معامل ارتباط بيرسون.

نتائج الدراسة ومناقشتها:

توصلت هذه الدراسة إلى عدد من النتائج التي كشفت عنها التحليلات الإحصائية، وسيتم عرض هذه النتائج فيما يلي:

اختبار فرضيات الدراسة:

تتناول هذه الفقرة عرض نتائج فروض الدراسة كما يلي:

عرض نتائج الفرض الأول:

توجد علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين الصلابة النفسية بأبعادها الثلاثة (الالتزام، التحكم، التحدي) والتفكير في الانتحار لدى طلاب جامعة عين شمس.

جدول رقم (٥)

يوضح العلاقة بين الصلابة النفسية (بعد الالتزام، بعد التحكم، بعد التحدي) والتفكير في الانتحار لدى طلاب جامعة عين شمس (ن = ١٨٤)

المتغير	قيمة الارتباط	مستوي الدلالة
الصلابة النفسية والتفكير في الانتحار	-.271**	.000
بعد الالتزام والتفكير في الانتحار	-.273**	.000
بعد التحكم والتفكير في الانتحار	-.300**	.000
بعد التحدي والتفكير في الانتحار	-.138	.061

يتضح من بيانات الجدول السابق انه توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الصلابة النفسية والتفكير في الانتحار وذلك عند مستوى ثقة 0.1 % حيث بلغت قوة العلاقة (-.271**) وهي درجة ارتباط منخفضة وفقاً لارتباط بيرسون وهي علاقة عكسية سالبة حيث إنه كلما زادت الصلابة النفسية انخفض التفكير في الانتحار.

حيث توجد علاقة بين الصلابة النفسية في بعدي (الالتزام والتحكم) وبين التفكير في الانتحار؛ وهذا ما أوضحه (Kopasa, 1979) أنه بمقارنة الأشخاص ذوي الصلابة المرتفعة بأقرانهم ذوي الصلابة المنخفضة وجدوهم يميلون أكثر للنظر إلى أحداث الحياة الماضية والحالية على أنها إيجابية وأن لديهم القدرة على التحكم والالتزام في كافة المواقف التي يمرون بها، أي أن الصلابة النفسية تنشئ جدار دفاع نفسي للفرد يعينه على التكيف البناء مع أحداث الحياة الضاغطة والمؤلمة، وتخلق نمطاً من الشخصية شديدة الاحتمال تستطيع أن تقاوم الضغوط وتخفف من أثارها السلبية، ليصل إلى مرحلة التوافق، وينظر إلى الحاضر والمستقبل بنظرة الأمل والتفاؤل وتخلو حياته من القلق والاكتئاب بعيدة عن

التفكير في الانتحار، أي أن الصلابة النفسية بأبعادها (الالتزام والتحدي والتحكم) تساعد الفرد على التعامل الجيد والفعال مع الضغوط ومن ثم عدم التفكير في الانتحار، وعلي الرغم من عدم وجود علاقة بين بعد التحدي كأحد أبعاد الصلابة النفسية وعلاقته بالتفكير في الانتحار حيث أن التحدي هو اعتقاد الفرد أن ما يطرأ من تغيرات علي جوانب حياته هو أمر مثير وضروري ويشكل فرصة للنمو وللنمضج وليس أمراً باعثاً علي التهديد والشعور بالاكتئاب والعزلة، فإن الفرد يستمر في التعليم من تجاربه السابقة مع التعامل الفعال الإيجابي مع التغيير يؤدي إلي النضج وليس لتهديد الإحساس بالأمن ومن ثم الاكتئاب والعزلة والتفكير في الانتحار.

عرض نتائج الفرض الثاني:

توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائياً بين الصلابة النفسية والتفكير في الانتحار وبين كل من (المعاناة من الضغوط النفسية، الخلافات الأسرية، خلافات مع الأصدقاء).

جدول رقم (٦)

جدول يوضح العلاقة بين الصلابة النفسية والتفكير في الانتحار وبين كل من (المعاناة من الضغوط النفسية، الخلافات الأسرية، خلافات مع الأصدقاء) ن = (١٨٤)

المتغير	قيمة الارتباط	مستوي الدلالة
الصلابة النفسية والمعاناة من الضغوط النفسية	.190**	.010
الصلابة النفسية ووجود خلافات أسرية	.198**	.007

المتغير	قيمة الارتباط	مستوي الدلالة
الصلابة النفسية ووجود خلافات مع الأصدقاء	.335**	.000
الانتحار والمعاناة من الضغوط النفسية	-.064	.392
الانتحار ووجود خلافات أسرية	.007	.923
الانتحار ووجود خلافات مع الأصدقاء	.236**	.001

يتضح من بيانات الجدول السابق أنه توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين كلاً من الصلابة النفسية والمعاناة من الضغوط النفسية والخلافات الأسرية والخلافات مع الأصدقاء عند مستوى ثقة ١٠٪.

يتضح أيضاً أنه لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التفكير في الانتحار وكلاً من الضغوط النفسية والخلافات الأسرية.

وقد أشار (Kopasa,1979) أهمية عوامل الشخصية كالصلابة النفسية في استخدام كافة استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية، فإذا كان لدى الفرد صلابة نفسية مرتفعة أصبح لديه القدرة على التحكم والتغلب على المواقف الضاغطة ومواجهة كافة الخلافات والمشاكل الحياتية المختلفة، أما إذا كان لدى الفرد صلابة نفسية منخفضة يشعر الفرد بعدم القدرة على مواجهة المواقف الضاغطة والتغلب عليها وعدم القدرة على مواجهة كافة الخلافات والمشاكل الحياتية المختلفة.

كما أن نظام المعتقدات المعرفية لدى الفرد يمثل متغيراً وسيطاً بين إدراك الضغوط وبين التفكير في الانتحار، فإذا كان نظام المعتقدات تجاه الذات والآخرين والمستقبل سلبياً، فإن وقع الضغوط على الفرد سيكون كبيراً ما يؤدي إلى زيادة ميله للانتحار، والعكس صحيح بمعنى إذا كانت معتقدات الفرد إيجابية نحو ذاته والآخرين

فإن الضغوط عليه ستكون بسيطة ويقل ميله للانتحار، وقد يكون ضعف العلاقة بين الضغوط والتفكير في الانتحار يعود إلي ما أكد عليه (فايد، ٢٠٠٦) إلي أهمية دور العوامل الموقفية والتي تؤثر في كيفية ادراك الفرد للأحداث الضاغطة منها (المساندة الاجتماعية، الصلابة النفسية، مركز الضبط، تقدير الذات) والتي تعمل علي التخفيف من الآثار السلبية المترتبة في الأحداث الضاغطة.

وترى الباحثة أن عينة الدراسة من طلبة الجامعة وهم ينخرطون في سياق بيئي واحد، لذا فإن التشابه الكبير في الظروف الدراسية والعمرية لكل من الطلاب والطالبات تجعل إدراكهم لضغوط الحياة التي يمرون بها متجانسة، وأن الضغوط والمشاكل والخلافات ليس بالضغوط الحادة التي قد تدفعهم إلي التفكير بالانتحار.

عرض نتائج الفرض الثالث:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصلابة النفسية والتفكير في الانتحار تعزى لمتغير النوع الاجتماعي (الذكور - الإناث) لدى طلاب جامعة عين شمس.

جدول رقم (٧)

الفروق بين مفردات عينة الدراسة على مقياس الصلابة النفسية ومقياس التفكير في الانتحار وفقا لمتغير النوع لدي طلاب جامعة عين شمس (ن=١٨٤)

مستوي الدلالة	قيمة ت	إناث ن (٩٢)		ذكور ن (٩٢)		المتغير
		الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	
.000	3.760	12.73633	99.3043	9.72948	105.5870	الصلابة النفسية
.493	- 1.860	12.62254	58.4674	12.26391	55.0543	التفكير في الانتحار

يتضح من بيانات الجدول السابق أنه توجد فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث أي وفقاً لمتغير النوع لدى طلاب الجامعة في الصلابة النفسية وذلك عند مستوى (عند مستوى ٠,٠٠١)، أي أن الذكور كانوا أكثر صلابة نفسية ، ولكن في الإجمال كان كلاً من الذكور والإناث يتمتعوا بالصلابة النفسية والتي كانت تعمل كواقٍ لديهم ضد ما يقابلونه من ضغوط، في ضوء مكوناتها (الالتزام والتحدي والتحكم) حيث يصف بيرجر (Burger, 1992) أن الأفراد الذين يتمتعون بدرجة عالية من الصلابة النفسية بأنهم يحاولون حل المشكلات الصعبة التي يواجهونها في الحياة ومن ثم عدم التفكير في الانتحار.

كما يوضح الجدول أنه لا توجد فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث أي وفقاً لمتغير النوع لدى طلاب الجامعة في التفكير في الانتحار وذلك عند مستوى ثقة ٥٪، وذلك يعود إلى دور العوامل الموقفية والتي تؤثر في إدراك الفرد للأحداث الضاغطة ومواجهتها ومن ثم عدم التفكير في الانتحار وهي الصلابة النفسية بأبعادها (الالتزام- التحدي- التحكم) والتي تعمل على التخفيف من الآثار السلبية المترتبة في الأحداث الضاغطة ومن ثم عدم التفكير في الانتحار.

عرض نتائج الفرض الرابع:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصلابة النفسية والتفكير في الانتحار تعزى لمتغير نوع الدراسة ("عملية - نظرية") لدى طلاب جامعة عين شمس.

جدول رقم (٨)

الفروق بين مفردات عينة الدراسة على مقياس الصلابة النفسية ومقياس التفكير في الانتحار وفقاً لمتغير نوع الدراسة (عملية - نظرية) لدى طلاب جامعة عين شمس = (١٨٤)

مستوي الدلالة	قيمة ت	دراسة نظرية ن (٩٢)		دراسة عملية ن (٩٢)		المتغير
		الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	
.002	3.167	12.90719	99.7717	9.78656	105.1196	الصلابة النفسية
.460	-.741	11.50668	57.4457	13.50070	56.0761	التفكير في الانتحار

يتضح من بيانات الجدول السابق أنه توجد فروق دالة إحصائية بين الكليات النظرية والعملية في الصلابة النفسية وذلك عند مستوى دلالة (٠,٠١)، في اتجاه الكليات العملية، كما أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الكليات النظرية والعملية في التفكير في الانتحار.

وهذا ما أكدت عليه دراسة (راضع، ٢٠١٣) التي أكدت على دور المستوى التعليمي في التخفيف من الإحساس بالضغط وأنه كلما ارتفع المستوى التعليمي أدى ذلك إلى انخفاض إدراك ضغوط الحياة ومن ثم عدم التفكير في الانتحار، بالإضافة إلى أن التعليم له الأثر الأكبر في مواجهة الأفراد لأعباء الأدوار المتعددة أو المعقدة لأنه يجعلهم أكثر وعياً بنوعية هذه الأدوار وأهميتها، إلى جانب رغبة ذوي المستويات التعليمية المرتفعة في أن يثبتوا لأنفسهم وللآخرين قدراتهم على تحمل أعباء الأدوار المختلفة المناطة بهم إذ يعزز ذلك من ثقتهم بأنفسهم وتقديرهم لذواتهم ومن ثم يزيد لديهم من الصلابة النفسية.

توصيات الدراسة:

١. تصميم برامج لزيادة الخبرات التي من شأنها أن تزيد من شعور الطلاب بالصلابة النفسية والتي تمكنهم من المثابرة في تحقيق أهدافهم وحمايتهم من التفكير في الانتحار.
٢. توعية الآباء والأمهات بأهمية مراعاة الفروق الفردية في سمات الشخصية لدى أبنائهم، وأن تختلف المعاملة لأبنائهم على حسب قدراتهم واستعداداتهم.
٣. إعداد برامج ودورات نفسية واجتماعية تهدف إلى تنمية مهارات الطلاب في إدارة الضغوط النفسية واكتساب الأساليب الإيجابية لمواجهتها وكيفية حل مختلف المشكلات الحياتية بطريقة لا تلحق بهم أي أضرار نفسية وجسمانية.

المراجع:

- إمام، نجوى (٢٠٠٦)، المناخ الأسري وعلاقته بكل من أساليب مواجهة المشكلات الحياتية والتوافق الدراسي لدى عينة من مرضى السكر، رسالة ماجستير، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، جامعة عين شمس.
- باشا، شيماء؛ شنودة، إيمان. (٢٠١٤). الانتحار في الدراسات السوسولوجية في الجزائر. فعاليات الملتقى الوطني الأول حول الانتحار في المجتمع الجزائري، جامعة منتوري، قسطينة، ١١٣-١١٨.
- البحيري، عبد الرقيم؛ أبو الفضل، محفوظ (٢٠١١)، بعض الاضطرابات النفسية المرتبطة بالتفكير الانتحاري لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية. المجلة المصرية للدراسات النفسية، ١٨، (١٦)، ١-٥٥.
- حسن، هبة (٢٠٠٩)، المعاناة الاقتصادية وتقدير الذات وعلاقتها بتصور الانتحار لدى شباب الجامعة. مجلة كلية التربية، جامعة الزقازيق، ٦٢.
- حمادة، عمر؛ عبداللطيف، وعز (٢٠٠٢)، الصلابة النفسية والرغبة في التحكم لدى طلاب الجامعة، مجلة الدراسات النفسية، العدد الثاني، ٢٢٩-٢٧٢.
- حمزة، جيهان (٢٠٠٢)، دور الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية وتقدير الذات في إدراك المشقة والتعايش معها لدى الراشدين من الجنسين في سياق العمل، رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية الآداب، جامعة القاهرة: القاهرة.
- دخان، نبيل الحجار، وبشير (٢٠٠٦)، الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعات الإسلامية وعلاقتها بالصلابة النفسية لديهم، مجلة الجامعة الإسلامية، مجلد ١٤ (٢)، ٣٦٩-٣٩٨.

- راصع، إشراق (٢٠١٦). التفكير الانتحاري وعلاقته بكل من الضغوط واستراتيجيات مواجهتها لدى طلبة جامعة صنعاء، مركز البحوث والدراسات النفسية، كلية الآداب ، جامعة القاهرة، مجلد (١٢).
- راصع، إشراق؛ يونس، فيصل ؛ عبد الله، معتر (٢٠١٣)، الضغوط والاكتئاب كمتغيرين منبئين بالتفكير الانتحاري لدى طلبة جامعة صنعاء. رابطة الأخصائيين النفسيين- رانم، ١٣(١). يناير، ٩٩-١٣٢.
- رشيدة مسيلي؛ فاضلي أحمد (٢٠١٣)، الضغوط النفسية المدركة وعلاقتها بمعاودة المحاولات الانتحارية، دراسة مقارنة بين أساليب التعامل ومستوى الشعور بالاكتئاب واليأس، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، ١٣، ٣٠٥-٣٣١.
- الصنيع، صالح بن إبراهيم (٢٠٠٢)، العلاقة بين مستوى التدين والقلق العام لدى عينة من طلاب جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية بالرياض، مجلة جامعة الملك سعود، مجلد ١٤، ٢٠٧-٢٣٤.
- عباس، مدحت (٢٠١٠)، الصلابة النفسية كمنبئ بخفض الضغوط النفسية والسلوك العدواني لدى معلمي المرحلة الإعدادية، مجلة كلية التربية، مجلد ٢٦ (١)، ١٦٨-٢٣٣.
- عبدالقوي ، سامي (١٩٨٩) دراسة في سيكولوجية محاولي الانتحار، رسالة دكتوراه غير منشورة، قسم علم النفس، كلية الآداب، جامعة عين شمس.
- العنزي، أحمد (٢٠١١)، مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية. حوليات مركز البحوث والدراسات النفسية، جامعة القاهرة، كلية الآداب، الحولية السابعة، رسالة ٢-فبراير، ١-٢٤.

- فايد، حسين (٢٠٠٦)، الدور الدينامي للمساندة الاجتماعية في العلاقة بين ضغوط الحياة المرتفعة والأعراض الاكتئابية، دراسات في الصحة النفسية، القاهرة: مؤسسة طبية للنشر والتوزيع، ٢٢٩-٢٨٤.
- مجدي، محمود فهم (٢٠٠٧)، بناء مقياس الصلابة النفسية لمعلمي التربية الرياضية، مجلة البحث النفسية والتربوية (٢)، ٦٩-١١١.
- محمد، عبيد (٢٠٠٤) التوافق وعلاقته بالضغوط لدى طلبة كلية التربية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة صنعاء.
- مخيمر، عماد (١٩٩٦)، إدراك القبول/الرفض الوالدي وعلاقته بالصلابة النفسية لطلاب الجامعة، مجلة دراسات نفسية، مجلد ٦، (٢) ٢٧٥-٢٩٩.
- مخيمر، عماد. (٢٠٠٦). الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية كمتغيرات وسيطة في العلاقة بين الضغوط وأعراض الاكتئاب لدى الشباب الجامعي، المجلة المصرية للدراسات النفسية، مجلد ٧(١٧)، ١-٢٠.
- المفرجي، سالم؛ الشهري، عبدالله (٢٠٠٨)، الصلابة النفسية والأمن النفسي لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة أم القرى بمكة المكرمة، مجلة علم النفس المعاصر والعلوم الإنسانية، عدد ١٩، المنيا: جامعة المنيا، ١٥-٢٦.
- نوار، مريوحة بولحبال (٢٠٠٤)، البعد التربوي لانتحار الأحداث، دراسة تحليلية لوقائع انتحارية في صفوف التلاميذ، تتبع حالات من بعض الثانويات بالشرق الجزائري، فعاليات الملتقى الوطني الأول حول الانتحار في المجتمع الجزائري. منشورات مختبر العلوم الاجتماعية وقضايا المجتمع، جامعة منتوري، قسنطينة، ١٤-٥٦.

- Allerd, K.D & Smith, T.W, (1989). The Hardy Personality Cognitive and Physiological Responses to Evaluative Threat. Journal of Personality and Social Psychology, Vol. 50. No1, 257-266.
- Beck, A., Brown, G., Berchick, R.j., & Stewart, B.L. (1990), Relationship between hopelessness and ultimate suicide: A replication with psychiatric out-patients. American Journal of Psychiatry, 147, 190-195.
- Carson, R.J. (1994), Psychology & adjustment, Values, Culture, and change, Boston Allyn and Bacon.
- Down & Moutier, W. (2013). The role self- forgiveness and hope in relation to the interpersonal psychological theory of suicide. Unpublished master dissertation, Graduate School, Ohio state University.
- Funks L., J. Martin, & Lee., H. Poon, (1992). Personality life events and coping in the oldest- old, International. Journal of Aging and Human Development, vol 34 (1), 19-30.
- Gould, M. & Kramer, R. (2001). Youth suicide prevention. Suicide & C life- Threatening Behavior. (31), 6-31.
http://ww.who.int/about/licensing/copyright_form/en/index.html
- Izadinia, N., Amiri, M., Johromi, R.G. & Hamidi, S. (2010). Astudy of relationship between suicidal ideas, depression, anxiety, resiliency, daily stresses, and mental health among Tehran University Student, Journal of Procedia Social and Behavioral Sciences, (5), 1515-1519.
- Jason, L., Han., S., Stephen, C. & Lynne, H. (2006). Assessing the risk Factors for suicidal thoughts at anontraditional commuter School. Journal of American College Health, 55 (1), 17-26.
- Kobasa S.C. (1979), Stressful life events, Journal personality and Social Psychology. 37-111.

-
- Links, S., Gould, B.& Ratnayake, R. (2003), Assessing suicidal youth with antisocial, borderline, or narcissistic personality disorder, Canadian. Journal of Psychiatry, 48 (5), 301-311.
 - Morey, L. (1991), Personality Assessment Inventory, Odessa, Fl. Psychological Assessment Resources.
 - Rush, Michael, (1995), Psychological resiliency in the public sector: "Hardiness" and pressure for change Journal of Vocation Behavior, Feb, 46 (1): 17-39.
 - World Health Organization (WHO). (2014), Preventing suicide A global imperative, National Health Programs. I. World Health Organization.

Psychological hardness and its relationship to suicidal ideation A sample of Ain Shams University students

Dr.Amaal Hussein Mohammed Mohammed

Lecturer at the faculty of Graduate studies and Environmental Research, Ain shams university

Abstract

The study aimed to study psychological hardness and its relationship to suicidal thoughts among a sample of Ain Shams University students.) and their number (92) male and female students divided equally, and their ages ranged in both groups from (18: 24) years, and the descriptive correlative approach was used, and the psychological hardness scale and the suicidal tendency scale were used in this study, and the results of the study reached: There are A statistically significant correlation between psychological hardness and its dimensions (commitment - control - challenge) and suicidal ideation among university students There is also a statistically significant effect on psychological hardness and suicidal ideation due to the gender variable (in favor of males), but by a small percentage among Ain Shams University students. In a small percentage among Ain Shams University students, and there is also a statistically significant effect between psychological hardness and both (suffering from psychological stress, family disputes, and friend disputes), and there is no statistically significant effect between suicidal ideation, psychological stress, and family disputes.

Keywords: psychological hardness - suicidal ideation - Ain Shams University students.