

الاسهام النسبي لقلق الامتحان في التنبؤ بالتفكير في الانتحار لدى طلاب الجامعة

د. حسام محمد عبد العال

مدرس الصحة النفسية

كلية التربية - جامعة بورسعيد

مستخلص الدراسة:

هدف البحث إلى التعرف على الاسهام النسبي لقلق الامتحان في التنبؤ بالتفكير في الانتحار لدى طلاب الجامعة و استخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي وطبقت الدراسة علي عينة مكونه من ٥٠٠ طالب و طالبه من طلاب وطالبات كلية التربية جامعة بورسعيد وطبق البحث خلال الفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي ٢٠٢٢-٢٠٢٣ واستخدم الباحث لجمع البيانات مقياس قلق الامتحان "إعداد الباحث" ومقياس التفكير في الانتحار "إعداد الباحث" وتوصلت نتائج البحث إلى وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين قلق الامتحان و التفكير في الانتحار كما اشارت النتائج إلى أن قلق الامتحان يسهم نسبياً في التنبؤ بالتفكير في الانتحار لدي طلاب الجامعة كما اظهرت نتائج البحث وجود فروق بين طلاب الجامعة في قلق الامتحان ترجع إلى التخصص الدراسي (علمي - ادبي) كذلك وجود فروق بين طلاب الجامعة في التفكير في الانتحار ترجع إلى التخصص الدراسي (علمي - ادبي).

الكلمات المفتاحية: قلق الامتحان - التفكير في الانتحار

الاسهام النسبي لقلق الامتحان في التنبؤ بالتفكير في الانتحار لدى طلاب الجامعة

د. حسام محمد عبد العال

مدرس الصحة النفسية

كلية التربية - جامعة بورسعيد

مقدمة:

يتعرض طلاب الجامعة للعديد من الضغوط التي تأتي مصاحبة لطبيعة المرحلة الجامعية و تعتبر الضغوط الأكاديمية من أهم تلك الضغوط و يصاحب تعرض طلاب الجامعة لتلك الضغوط مزيد من القلق و الخوف الناتج عن خوف الطالب من الفشل أو الرسوب حينها يصبح طالب الجامعة أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب و اليأس و تعتبر الخبرة الامتحانية واحد من أهم عناصر الضغوط الأكاديمية التي يتعرض لها طالب الجامعة (Reddy, Menon & Kumaraswamy, ٢٠١٣; Misra & McKean, ٢٠٠٠) و يعتبر قلق الامتحان و احد من أبرز الاضطرابات النفسية التي يتعرض لها طالب الجامعة خلال فترة الامتحانات و التي تمتد من الإعلان عن موعد الامتحان حتى خوض الموقف الامتحاني.

و يلعب الخوف من الفشل و خسارة التقدير و الاحترام الناتج عن الرسوب الدور الرئيسي في اثاره لقلق الامتحان لدى طلاب الجامعة (حسين و اخرون، ٢٠١٩؛ عبادة ، ٢٠٢١) فخسارة الطالب لتقديره و احترامه بين اقرانه نتيجة الفشل أو الرسوب يؤثر على سلوكه و تفاعله داخل المجتمع الجامعي و يدفعه إلى اليأس و يصبح تدني تقدير الذات هو أحد السمات الغالبة على سلوكه الأمر الذي يدفعه إلى النفور من التفاعل داخل البيئة الجامعية و يتخذ من سلوك العزلة طريقا له فيزداد القلق و اليأس و يضطرب التفكير . و علي الجانب الانفعالي يؤثر قلق الامتحان على الفرد فيجعله يشعر بالخوف و التوتر الأمر الذي يستدعي بالطبع بعض التأثيرات الفسيولوجية غير المرغوب فيها كرعشة اليد و التعرق

الاسهام النسبي لقلق الامتحان في التنبؤ بالتفكير في الانتحار

و سرعة ضربات القلب (Putwain, ٢٠٠٧; Trigueros et al., ٢٠٢٠). الأمر الذي يمتد ليشمل الجانب المعرفي فيفقد الفرد القدرة على التركيز و الانتباه و الادراك و التذكر السليم الأمر الذي يتبعه فشل الطالب في التعامل الناجح مع الخبرة الامتحانية و فقدان الثقة بالنفس و تدني احترام الذات و الاكتئاب (Ketata et al., ٢٠٢١) الأمر الذي يؤثر حتما على تفكير الفرد فيغير بنيته و تصبح الخبرة الامتحانية خيره مرعبه يتمنى أن لا تحدث فيصل به الأمر في بعض الأحيان إلى تمنى الموت أو التفكير فيه كي يتجنب خوض الخبرة الامتحانية (Al-Mosaiwi & Johnstone, ٢٠١٨) فيسيطر الاضطراب على تفكيره و يصبح الخلاص من الحياة هو الطريق للخلاص من ضغوط الامتحانات فيطراً على تفكيره ما يسمى بالتفكير في الانتحار .

ويعتبر التفكير في الانتحار واحد من أهم الاضطرابات الخطيرة التي ظهرت بين طلاب الجامعة لأسباب مختلفة وتؤثر فيها عوامل مختلفة وهذا ما اشارت إليه الدراسات (Ploskonka & Servaty-Seib, ٢٠١٥; Hollingsworth et al., ٢٠١٨) و يعتبر الإجهاد الأكاديمي أو الضغوط الأكاديمية إحدى أهم تلك الأسباب حيث اشارت دراسة (Khan et al., ٢٠١٦; Arun, Garg & Chavan, ٢٠١٧) إلى أن تفكير الطالب الجامعي في التخلص من حياته نابغ من رغبته في التخلص من الضغوط الأكاديمية المتعددة الواقعة عليه دون التنفيذ الفعلي للفعل الانتحاري بشكل عملي، فالتفكير في الانتحار يختلف عن الانتحار في دوافعه والسلوكيات المرتبطة به، فالتفكير في الانتحار هو عبارة عن تفكير يسيطر على الفرد مرتبط بتصورات سلبية تجعل الطالب يفكر في الانتحار للخلاص من ضغوط معينه يعاني منها دون التنفيذ الفعلي و الاقتصار على التفكير و التخطيط في بعض الأحيان (Park & Park, ٢٠١٧) أما الانتحار فيعني كل حالات الموت التي تنتج بصورة مباشرة أو غير مباشرة عن فعل سلبي يقوم به الفرد بنفسه وهو يعلم أن هذا الفعل يصل به إلى الموت (فايد، ١٩٩٨، ص.٤٥).

ولهذا يسعى البحث الحالي إلى التعرف على العلاقة بين التفكير في الانتحار وقلق الامتحان كذلك التعرف على الاسهام النسبي لقلق الامتحان في التنبؤ بالتفكير في الانتحار لدى طلاب الجامعة.

مشكلة البحث:

من خلال الخبرة العملية للباحث و تفاعله الدائم مع طلاب الجامعة باعتباره عضو هيئة تدريس متخصص في مجال الصحة النفسية وجد الباحث معاناة بعض الطلاب وخصوصا طلاب الفرقة الأولى من مشكلات التأقلم و التفاعل داخل البيئة الجامعية باعتبارها خبرة جديدة يتعرض لها الطالب و تختلف تماما عن المراحل التي سبقتها في جميع جوانبها و أكثر ما يؤرق الطالب في تلك المرحلة هو القلق الذي ينتابه نتيجة الخبرة الجديدة التي يعيشها وخاصاً فيما يتعلق بالامتحان و من خلال بعض المقابلات الشخصية لبعض الطلاب صرح البعض منهم انه دائماً ما يفكر في الانتحار أو يتمنى الموت قبل دخول الامتحان خصوصاً الطلاب الذين فرض عليهم تخصص معين أو كلية معينة و انطلاقاً من هذا الأمر الذي اثار فضول الباحث للتعرف على كيف يمكن للقلق أو الخوف من الامتحان أن يذهب بتفكير الطالب نحو التفكير في الموت أو التفكير في الانتحار .

وبإطلاع الباحث على الأطر النظرية التي أو ضحت أن قلق الامتحان له تأثير كبير على الجانب المعرفي للطالب (زهران، ٢٠٠٠؛ القريطي، ٢٠٠٩) حيث يجعله يمتلك بعض المعتقدات اللاعقلانية حول الذات بالإضافة إلى تشويهِه الواقع والوصول إلى اليأس الأمر الذي يجعله في بعض الأحيان يصاب ببعض الأمراض النفس جسمية نتيجة ذلك (Trifoni, ٢٠١٣; Akinsola & Nwajei, ٢٠١١; Shahini, &) والاكتئاب في بعض الأحيان (Kavakci et al., ٢٠١٤)

وباستعراض الدراسات السابقة التي تناولت تأثير قلق الامتحان على الطالب والكيفية التي يمكن من خلالها أن يؤثر على تفكيره ويدفعه نحو التفكير في الانتحار أشارت دراسة البحيري وأبو الفضل (٢٠٠٨) إلى وجود علاقة بين القلق والتفكير في الانتحار وهذا ما اكدت عليه (Choi et al., ٢٠١١) كما اشارات بعض الدراسات إلى أن الضغوط الأكاديمية في حد ذاتها منبئة بالتفكير في الانتحار وهذا ما اشارات إليه دراسة (راصع، ٢٠١٤؛ Banerjee & Chatterjee, ٢٠١٦)

الاسهام النسبي لقلق الامتحان في التنبؤ بالتفكير في الانتحار

وبتحليل ما سبق من أطر نظرية ودراسات سابقة وخبرة عملية تخللها مقابلات شخصية يتضح للباحث أنه يمكن لقلق الامتحان أن يؤثر على تفكير الطالب ويدفعه نحو التفكير في الانتحار وبناء على ما سبق عرضه يمكن صياغة مشكلة الدراسة الحالية في التساؤل الرئيسي التالي

ما الاسهام النسبي لقلق الامتحان في التنبؤ بالتفكير في الانتحار لدى طلاب الجامعة؟

والذي يتفرع منه الاسئلة التالية

- ١- هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين قلق الامتحان والتفكير في الانتحار لدى طلاب الجامعة؟
- ٢- ما الفرق بين طلاب (الشعبة الأدبية - طلاب الشعبة العلمية) في التفكير في الانتحار؟
- ٣- ما الفرق بين طلاب (الشعبة الأدبية - طلاب الشعبة العلمية) في قلق الامتحان؟

أهداف البحث:

- ١- تحديد العلاقة الارتباطية بين قلق الامتحان والتفكير في الانتحار.
- ٢- التعرف على الاسهام النسبي لقلق الامتحان في التنبؤ بالتفكير في الانتحار لدى طلاب الجامعة.

أهمية البحث:

- ١- إثراء الأطر النظرية بمزيد من المعلومات حول اضطراب التفكير في الانتحار مما يسهم في فهم أفضل لكيفية التغلب عليه.
- ٢- التوعية بخطورة التفكير في الانتحار ومدى انتشاره بين طلاب الجامعة بسبب الضغوط الاكاديمية التي يتعرضون لها.
- ٣- توجيه نظر المربين إلى خطورة تعرض الطلاب لقلق الامتحان وما قد ينتج عن ذلك من اضرار تصل إلى حد التفكير في الانتحار.

مفاهيم البحث:

قلق الامتحان: Test Anxiety

تعددت التعريفات التي تناولت تعريف قلق الامتحان ومنها تعريف زهران (٢٠٠٠) والذي عرفه بأنه حالة انفعالية مكدره تعترى الفرد في الموقف السابق للامتحان أو موقف الامتحان ذاته وتتسم هذه الحالة بالشعور بالتوتر والخوف من الامتحان.

ويعرفه الباحث إجرائياً بأنه حالة انفعالية تنتاب الطالب عند التعرض لأي خيره امتحانية بشكل مباشر أو غير مباشر تنشأ عن عوامل داخلية كانهخفاض الثقة بالنفس واليأس والخوف من الفشل وبعض العوامل الخارجية كالتوقعات المبالغ فيها من قبل الوالدين والبيئة التعليمية الضاغطة والنظرة المجتمعية السلبية لخبرات الفشل وتتسم تلك الخبرة بالتأثير المباشر على النواحي المعرفية كالتفكير والإدراك والتذكر والانتباه والفسولوجية كخفقان القلب والتوتر ورعشة اليد.

التفكير في الانتحار: Suicidal Ideation

تعددت التعريفات التي تناولت التفكير في الانتحار ومن تلك التعريفات تعريف العقاد (٢٠٢٢، ص. ١٨٥) حيث عرف الميل نحو الانتحار بأنه حالة وجدانية ترتبط بالأفكار والمشاعر وترتبط بنية الفرد القيام بأفعال سلبية تجاه ذاته، وهو يعلم أن هذه الأفعال تصل إلى نتيجة الموت وإنهاء حياته.

ويعرفه الباحث إجرائياً بأنه متصل سلوكي يبدأ بمرور الفرد بخبرة انفعالية ضاغطة يكون محورها الشعور باليأس والعجز وانهخفاض تقدير الذات والثقة بالنفس ينتج عنها أفكار متعلقة بالانتحار بشكل كامن ثم تنعكس على سلوك الفرد في صور مختلفة كإيذاؤه لذاته فيسلك سلوك سلبي نحو ذاته ويفكر في إنهاء حياته.

المحور الأول: التفكير في الانتحار:

تعددت الدارسات والأطر النظرية التي تناولت التفكير في الانتحار بأكثر من مصطلح منها " التفكير في الانتحار والميل للانتحار والميل نحو الانتحار " وكل تلك المصطلحات تشير إلى محتوى واحد وهو التفكير أو الشروع في الإقدام على الانتحار دون التنفيذ الفعلي للانتحار وفيما يلي عرض لمفهوم التفكير في الانتحار وأهم المفاهيم التي تتشابه معه والفرق بينها.

الاسهام النسبي لقلق الامتحان في التنبؤ بالتفكير في الانتحار

تعددت الأطر النظرية التي تناولت تعريف التفكير في الانتحار و تناولها كل منهم من وجهة نظره ومن هذه التعريفات تعريف فايد (٢٠٠٨، ص.٦٦١) والذي تناول التفكير في الانتحاري على أنه " متصل سلوكي يبدأ بأفكار انتحارية كامنة ، ثم أفكار أكثر وضوحاً أو تفكير مكثف ، وفي النهاية محاولات انتحارية فعلية" ، وفي ذات السياق عرفه البحيري و أبو الفضل (٢٠٠٨، ص. ١١) بأنه "سيطرة الأفكار المتعلقة بالموت و الانتحار و سلوكيات إيذاء الذات الخطرة ، و التفكير في التخلص من الحياة كحل لو ضاع حد لمعانة الفرد " ، في حين عرفه زيدان (٢٠١١ ، ص. ١٣١) بأنه" الأفكار و التصورات المرتبطة بعملية الانتحار و الإقدام عليها و كيفية التخطيط و التنفيذ و تخيلات الأحداث قبل و أثناء و بعد تنفيذ محاولة الانتحار . وهو مرحلة مبكرة من مراحل عملية الانتحار التي تنتهي بالفعل الانتحاري الكامل"، كما عرفاه الضييدان و محمد (٢٠١٥، ص. ٥٤٤) بأنه الأفكار أو الأفعال التي إذا ما نُفذت بالكامل قد تنتهي بأذى ذاتي خطير أو بالموت وقد تشمل " الأفكار الانتحارية، والتهديدات، والمحاولات، والانتحار الفعلي، في حين عرفه حجازي (٢٠٢١، ص. ٧٦) بأنه الافكار التي تدور في ذهن الفرد حول قتل نفسه دون الإقدام على هذه الخطوة.

وبتحليل التعريفات السابقة يتضح أن جميع التعريفات السابقة اشارت إلى أن أساس التفكير في الانتحار هو الأفكار السلبية والتي يدور محتواها حول الموت والتخلص من الحياة و اتفقت التعريفات على أن مصدر تلك الأفكار هو رغبة الفرد في التخلص من المعاناة والضغوط التي يُلاقها في حياته، في حين لم توضح التعريفات السبب الكامن وراء تلك المعاناة و اكتفت التعريفات بالتركيز فقط على امتلاك بنية معرفية سلبية محتواها هو الرغبة في التخلص من الحياة ، في حين اختلفت التعريفات حول السلوكيات التي سوف تترتب على ذلك فلقد أشارت بعض التعريفات (فايد ، ٢٠٠٨؛ زيدان، ٢٠١١؛ الضييدان و محمد ، ٢٠١٥) إلى شروع الفرد الذي يعاني من التفكير في الانتحار إلى التنفيذ الفعلي للفعل الانتحاري في حين أشار (البحيري و أبو الفضل ، ٢٠٠٨ ؛ حجازي ، ٢٠٢١) إلى عدم سعى الفرد الذي يعاني من التفكير في الانتحار إلى التنفيذ الفعلي للفعل الانتحاري و

إنما الإكتفاء فقط بالتهديد أو التخطيط دون التنفيذ الفعلي و قد يصاحب ذلك إيذاء للذات لا يصل إلى الحد المهدد للحياة ، وهنا يرى الباحث اتفاق التعريفات على طبيعة التفكير و اختلافها في النتيجة المترتبة على هذا التفكير مع غياب و اضح لدور الجانب الوجداني في إثارة هذا النوع من التفكير .

لذا سوف يعتمد الباحث في تعريفه للتفكير في الانتحار على اضافة الجانب الوجداني باعتباره عنصر هام وحيوي يُشكل على اساسه التفكير في الانتحار من خلال ما يعانيه الفرد من ضغوط وربما اضطرابات انفعالية وفقدان للمعنى دفعته للتفكير في الانتحار وهذا ما اشارت إليه دراسة (Medrano et al., 2018 ; Cukrowicz et al., 2011) حيث اشارت إلى ارتباط الاكتئاب وما يصاحبه من حالة انفعالية سلبية شديدة مع التفكير في الانتحار و انه يمكن التنبؤ بالتفكير في الانتحار من خلال الاكتئاب لدى طلاب الجامعة في حين اشارت (Hall et al., 2023) إلى تأثير القلق على سلوك الفرد و امكانية توجيهه نحو التفكير في الانتحار، وبناء على ذلك كان لابد من إبراز دور الجانب الوجداني في تعريف التفكير في الانتحار .

وبناء على ما سبق يتضح التأثير المباشر للأفكار السلبية والحالة الوجدانية في توجيه سلوك الفرد نحو التفكير في الانتحار ومن خلال ما سبق عرضه يمكن للباحث تعريف التفكير في الانتحار على أنه متصل سلوكي يبدأ بمرور الفرد بخبرة انفعالية ضاغطة يكون محورها الشعور باليأس والعجز وانخفاض تقدير الذات والثقة بالنفس ينتج عنها أفكار متعلقة بالانتحار بشكل كامن ثم تتعكس على سلوك الفرد في صور مختلفة كإيذائه لذاته فيسلك سلوك سلبي نحو ذاته ويفكر في انهاء حياته .

ولتحديد أبعاد التفكير في الانتحار في الدراسة الحالية سوف يستعرض الباحث أبعاد التفكير في الانتحار التي تناولتها الدراسات السابقة للتعرف على مدى الاتفاق والاختلاف معها ومن تلك الدراسات دراسة (بسيوني ، 2022؛ الضيدان ومحمد، 2015) حيث اشارا إلى أن للتفكير في الانتحار بعدين رئيسيين هما:

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

الاسهام النسبي لقلق الامتحان في التنبؤ بالتفكير في الانتحار

ب- **البعد النفسي**: ويقصد به شعور الفرد بالاكئاب، والخجل، وسرعة الغضب، وفقدان الطموح، والمعاناة من التوتر، وعدم القدرة على التعبير عن الذات. في حين اشارت دراسة الشوبكي (٢٠١٤) إلى ثلاثة أبعاد رئيسية للتفكير في الانتحار هي:

١- **البعد المعرفي**: والذي يتناول الأفكار التي تطرأ على ذهن الفرد وتسيطر عليه وتدفعه إلى التخطيط للانتحار

٢- **البعد النفسي**: والذي يتناول الجانب الوجداني والأزمات النفسية التي يمر بها الفرد والتي تشكل مجموعة من الانفعالات السلبية تجعله يميل إلى تنفيذ فعل الانتحار.

٣- **البعد السلوكي**: ويشمل جميع الاستجابات السلوكية التي يقوم بها الفرد كترجمة فعلية لأفكاره

في حين اشارت دراسة فايد (٢٠٠٨) إلى أن التفكير في الانتحار يتكون من ثلاثة أبعاد رئيسية هما:

١- **الرغبة في الانتحار**: وتدور فكرة هذا البعد حول الرغبة في إنهاء الحياة وعدم وجود أسباب للحياة.

٢- **الأفكار الانتحارية والتخطيط للانتحار**: ويشير إلى كثافة ودوام الأفكار الانتحارية بالإضافة إلى وجود نية الانتحار مع محاولة إيجاد طرق للتخلص من الحياة مع توقع الفشل في بعض تلك الطرق.

٣- **التعبير عن الميول الانتحارية**: ويشير إلى أشكال التعبير عن الميول الانتحارية لدى الفرد متمثلة في الكتابة عن الموت والانتحار أو الحديث عنها أو مشاهدة الانتحار في وسائل الإعلام.

وفي سياق آخر اشار (Rudd, ١٩٨٩؛ البحيري ، ١٩٨٩) إلى أن التفكير في الانتحار يتكون من أربعة أبعاد رئيسية هي:

١- **الشعور باليأس**: ويقصد به عدم الرضا عن الحياة والتوقعات السلبية عن المستقبل، وعدم جدوى الحياة والمزاج السيء والتشاؤم، وفقدان القيمة والنظرة

السلبية للذات، وعدم القدرة على التغيير وتوقع الفشل وتعميمه (فايد، ١٩٩٨، ص. ٥٦).

٢- تصور الانتحار: ويشير إلى الأفكار والتصورات الانتحارية التي يمتلكها الفرد وتسيطر على تفكيره وتتمحور حول فكرة التخلص من الحياة والسبل المتاحة لذلك.

٣- تقييم الذات السلبي: ويشير إلى انخفاض تقدير الفرد لذاته بشكل سلبي مبالغ فيه مصحوب بأفكار لا عقلانية تجاه تقدير الآخرين له بالإضافة لفقدانه الاهتمام من قبل الآخرين.

٤- العداوة: ويشير إلى المشاعر العدوانية التي يمتلكها الفرد تجاه ذاته وتجاه الآخرين والأشياء من حوله والتي تصل في بعض الأحيان إلى إيذاء ذاته وإيذاء الآخرين واتلاف الممتلكات.

من خلال العرض السابق لأبعاد التفكير في الانتحار و فق ما اشارت إليه الدراسات نجد أن جميع الدراسات اتفقت على أن الجانب المعرفي و الجانب الوجداني هم بعدين رئيسيين للتفكير في الانتحار فبعض الدراسات اشارت إلى ذلك صراحة مثل دراسة (الشوبكي ، ٢٠١٤) في حين اشارت دراسة فايد (٢٠٠٨) إلى ذلك من خلال تحديد بعد الأفكار الانتحارية و التخطيط للانتحار في اشارة إلى تأثير البعد المعرفي و في ذات السياق حدد البحيري (١٩٨٩) بعد " تصور الانتحار " لتأكيد تأثير البعد المعرفي في حين أضاف بعد اليأس و بعد العداوة للدلالة على الحالة الوجدانية التي تترتب على امتلاك الفرد لبنية معرفية سلبية حول ذاته تولد العداوة نحو الذات و الآخرين تصاحبها حالة من اليأس و الشعور باستحالة تغيير الوضع الحالي و الاستسلام للأفكار الانتحارية و التنفيذ الفعلي للانتحار .

وعلى ذلك تتفق الدراسة الحالية مع التوجهات السابقة في ضرورة تحديد البعد المعرفي والبعد الوجداني كأبعاد رئيسية للتفكير في الانتحار في حين تتفق الدراسة الحالية مع البحيري (١٩٨٩) في بعد " اليأس " وتتفق مع دراسة فايد (٢٠٠٨) في تحديد بعد " الأفكار الانتحارية " وتضيف الدراسة الحالية بعد " إيذاء الذات " حيث ان سلوك إيذاء الذات هو ركن أساسي في التخطيط للانتحار اغفلته التوجهات السابقة وبناء على ما سبق تحدد الدراسة الحالية الأبعاد التالية كأبعاد للتفكير في الانتحار .

الاسهام النسبي لقلق الامتحان في التنبؤ بالتفكير في الانتحار

- ١- الشعور بالعجز واليأس: هي حالة تسيطر على الفرد يشعر فيها بعدم جدوى أي محاوله لتغيير الواقع وتوقع حدوث الأسوء بالإضافة إلى فقدان الثقة بالنفس والآخرين.
 - ٢- تقييم الذات السلبي: تقليل الفرد من قيمة نفسه وعدم ادراكه لمكانته الحقيقية نتيجة خوضه للعديد من الخبرات السلبية التي جعلته يشعر بالدونية والاعتمادية.
 - ٣- ايداء الذات: سيطرة التفكير السلبي على تفكير الفرد وتوليد مجموعة من الأفكار محتواها ايداء الذات وعقابها للخلاص من شيء معين يسقطه الفرد على ذاته.
 - ٤- سيطرة الأفكار الانتحارية: هي حالة تظهر فيها التصورات الانتحارية وتسيطر على خيال الفرد تجعله يشعر بأن الحل الوحيد للتخلص من جميع الضغوط هو الانتحار .
ولفهم أعمق لاضطراب التفكير في الانتحار كان لابد من تحديد الأسباب المؤدية إليه و باستعراض الأدبيات اشارات العديد من الدراسات إلى أسباب التفكير في الانتحار وكل منها حدد أسباب مختلفة للتفكير في الانتحار ويمكن استعراض ذلك كالتالي:
- ١- تدني احترام الذات و القلق الاجتماعي: اشارت دراسة (Dat et al., ٢٠٢١، جرجيس، ٢٠٢١) إلى أن تدني احترام الذات و القلق الاجتماعي كان من أهم العوامل المنبأه بالتفكير في الانتحار لدى طلاب الجامعة ، ففقدان الفرد لاحترامه لذاته يجعله غير قادر على القيام بتفاعل اجتماعي ناجح مما يؤدي بشكل أو بآخر إلى اصابة الفرد بالاكتئاب و العزلة و الخوف من خوض مواقف التفاعل الاجتماعي.
 - ٢- الاكتئاب: اصابة الفرد بالاكتئاب يؤدي إلى تكوين نظرة سلبية عن العالم و اليأس مما هو قادم و سيطرة التفكير السلبي على الفرد يجعله عرضة للعديد من التصورات الانتحارية و قد يدفعه لتنفيذ الانتحار و هذا ما اكدت عليه دراسة (Frajerman et al ., ٢٠٢٣، المشوح ، ٢٠١٦؛ راصح ، ٢٠١٤) .
 - ٣- اضطراب الشخصية وظهور سمات مثل العدوانية والعصابية والذهانية والاندفاعية وسيطرتها على سلوك الفرد تجعل من التفكير في الانتحار نمط من أنماط التفكير التي تصاحب ظهور تلك السمات وهذا ما توصلت إليه دراسة (Huang et al., ٢٠١٩).

- ٤- **خبرات الإساءة الوالدية:** تسهم خبرات الإساءة الوالدية في استثارة التفكير في الانتحار لدى الأفراد الذين يتعرضون لها والمقصود هنا جميع الخبرات التي يسببها الأب أو الأم أو الأخوة الكبار والتي تترك أثر نفسي سلبي لدى الفرد وهذا ما أوضحت نتائج دراسة (Wu et al., ٢٠٢٢; Wang et al., ٢٠٢٣; Mamani, ٢٠٢٢ al., زيدان، ٢٠١١)
- ٥- **اليأس:** يعتبر اليأس واحد من أهم العوامل المحفزة للتفكير في الانتحار فقد اشارت دراسة (Ropaj ٢٠٢٢) إلى أن نقصان الأمل وسيطرة اليأس على تفكير الفرد يدفعه نحو التفكير في الانتحار بل والتنفيذ في بعض الحالات.
- ٦- **الكمالية العصابية:** تؤثر الكمالية العصابية على الفرد تجعله يشعر دائماً بعدم الكمال والسعي إلى الكمال وبمرور الوقت يتسرب اليأس إلى نفس الشخص لعدم قدرته على الوصول إلى الكمال المنشود والأمر الذي يدفعه إلى رفض الواقع الذي يعيشه رغبة منه في الوصول إلى عالم أفضل يمكنه من خلاله تحقيق ما يصبوا إليه من كمال ولقد اكدت على ذلك عدة دراسات منها (Zeifman et al., ٢٠٢٠؛ الحبيب، ٢٠٢١؛ الغامدي، ٢٠٢١).
- ٧- **العنف:** يعتبر الانتحار في طبيعته هو نشاط عدائي موجه نحو الذات أياً كان هدفه سواء عقاب الذات أو تخليصها من الواقع المعاش و لكن في النهاية الذات هي الضحية سواء كان العقاب جسدياً أو معنوياً، الأمر الذي يجعل الأفراد الذين يمارسون سلوك إيذاء الذات هم الأكثر عرضه للتفكير في الانتحار وهذا ما اكدت عليه دراسة (Escobar، Padilla et al ., ٢٠١٩)
- ٨- **الاضطرابات الوجدانية الناتجة عن صدمات نفسية:** تعرض الفرد لصدمات نفسية قاسية تجعله يعيش مرحلة من عدم الاتزان الوجداني ما بين العجز التام عن التعبير عن المشاعر أو الاستثارة الانفعالية لأقل الأسباب لذا تعتبر الصدمات النفسية واحد من أهم العوامل المسببة للتفكير في الانتحار كما اشارت دراسة (Liu et al ., ٢٠٢١؛ البحيري و أبو الفضل ، ٢٠٠٨).
- ٩- **اضطرابات النوم:** تعتبر اضطرابات النوم واحدة من أهم الأسباب المؤدية للانتحار بطبيعته نظراً لما يحدث من خلل نتيجة قلة أو زيادة ساعات النوم ويظهر ذلك جلياً عند مرور الفرد بحالة من الاكتئاب الأمر الذي يجعل الفرد يعيش حالة من عدم التوازن الانفعالي

الاسهام النسبي لقلق الامتحان في التنبؤ بالتفكير في الانتحار

و المعرفي مما قد يدفعه إلى التفكير في الانتحار أو تنفيذ فعل الانتحار للخلاص من تلك الحالة (Franzen et al ., ٢٠٢٢)

١٠- **مواقع التواصل الاجتماعي** : اشارت العديد من الدراسات إلى تأثير مواقع التواصل الاجتماعي على الفرد وما تحمله من مؤثرات قد تدفعه إلى التفكير في الانتحار فقد تُستخدم مواقع التواصل الاجتماعي للتأثير على الجانب المعرفي للفرد ومحاولة توجيه فكره نحو الانتحار و في بعض الاحيان يجد من يفكر في الانتحار ضالته على مواقع التواصل الاجتماعي من خلال مشاهدة تجارب آخرين قاموا بنفس الفعل (Quintana-Orts et al., ٢٠٢٢; Yang et al., ٢٠٢٣) في حين اضافت دراسة العنزي (٢٠٢١) تأثير آخر لمواقع التواصل الاجتماعي والذي يكمن في استخدامها لإحداث نوع من التمر الإلكتروني و الذي يكون له تأثير كبير على تفكير الفرد وتوجيهه نحو الانتحار للخلاص من التمر الواقع عليه لعدم قدرته على مواجهته.

ومن خلال ما سبق عرضه من أسباب تؤدي إلى إصابة الفرد بهذا النوع من الإضطراب يضيف الباحث من خلال خبراته الميدانية وتفاعله الدائم مع طلاب الجامعة قلق الإمتحان كواحد من تلك الأسباب التي تؤدي إلى إصابة الفرد بالتفكير في الانتحار لذا سعى الباحث إلى ايضاح ذلك من خلال هذا البحث الحالي وما قد يسفر عنه من نتائج قد تؤيد الملاحظة الميدانية أو قد لا تفعل ذلك لهذا سوف يستعرض الباحث في السطور القادمة ماهية قلق الامتحان من حيث التعريف و الأبعاد.

المحور الثاني: قلق الامتحان

يعتبر قلق الامتحان واحد من أهم الضغوط النفسية التي يتعرض لها الطالب سواء قبل الامتحان أو أثناء الامتحان وذلك نتيجة منطقية لتوقع حدوث الأسوأ فالطالب قد يتوقع أن يكون الامتحان أعلى من قدرته على الاجتياز أو يتوقع حدوث أي متغير دخيل يجعله غير قادر على الاستجابة بشكل سليم للامتحان وتحقيق النتيجة المرجوه لذا يلعب الجانب المعرفي المتوقع أن يكون عليه الطالب أثناء الامتحان وليس الفعلي دور رئيسي في تكوين قلق الامتحان ، فقد ينتاب الطالب قلق الامتحان قبل خوض الخبرة الامتحانية نتيجة تكوينات

معرفة و أفكار معرفة سلبية سيطرة على تفكيره دفعته لتوقع الأسوأ و لكن عند خوض الامتحان يتلاشى القلق نتيجة عدم حدوث ما كان يتوقع حدوثه أو قد يستمر القلق و يزداد نتيجة حدوث ما توقع حدوثه الأمر الذي يضاعف تأثير القلق النفسي و الفسيولوجي مما يؤثر بشكل سلبي كبير على مستوى الطالب أثناء الامتحان، و باستعراض الأطر النظرية و الدراسات السابقة التي تناولت قلق الامتحان نجد تعدد وجهات النظر التي تناولت تعريفه فمثلا عرفه زهران (٢٠٠٠) بأنه حالة انفعالية مكدره تعترى الفرد في الموقف السابق للامتحان أو موقف الامتحان ذاته وتتسم هذه الحالة بالشعور بالتوتر والخوف من الامتحان، في حين عرف الشيببية و العياصرة (٢٠٢٠، ص. ٦٤٣) بأنه حالة انفعالية تتسم بالضيق و التوتر و الخوف يشعر بها الطالب في مواقف معينة لها علاقة بالامتحان ، وفي نفس السياق عرفه عبادة (٢٠٢١، ص. ٢٥١) بأنه خوف مرضي من الموقف الاختباري والذي يظهر مع اقتراب مواعده، ينجم عنه ظهور بعض الأعراض المعرفية والانفعالية والفسيولوجية لدى الفرد، ويشير بهير (٢٠٢٢، ص. ٣٦٠) إلى أن قلق الامتحان عبارة عن رد فعل على المستوى الفكري و الانفعالي يحدث لدى بعض الطلاب قبل الامتحان على شكل انزعاج و خوف مفرط يتعارض مع القدرة على الأداء الجيد في الامتحان .

وبتحليل (زهران ، ٢٠٠٠؛ الشيببية و العياصرة، ٢٠٢٠؛ عبادة ، ٢٠٢١؛ بهير ، ٢٠٢٢) نجد أن جميع التعريفات اعتمدت في تعريف قلق الامتحان على كونه حالة انفعالية مترتبة على استعداد معرفي تكون قبل خوض الخبرة الامتحانية وترتب عليه العديد من الاضطرابات في العمليات المعرفية و الفسيولوجية و الجسمية في حين أشارت بعض التعريفات إلى أن قلق الامتحان هو حالة انفعالية تنتاب الطالب أثناء الامتحان و ليس قبل الامتحان كما أشارت التوجهات السابقة و من تلك التعريفات تعريف مسعود (٢٠٢٠، ص. ٥٣) و الذي عرفه على أنه حالة تعترى الطالب من جميع جوانبه (نفسية - جسدية - انفعالية) تؤثر على أدائه عند تعرضه للامتحانات الدراسية بصفة خاصة والتقييمات بصفة عامة وتجعلهم يواجهون صعوبة في استقبال المعلومات وتخزينها في الذاكرة، وفي نفس السياق عرفا المسعود و السلطاني (٢٠٢٠، ص. ٢٣٧) قلق الامتحان بأنه حالة نفسية يشعر خلالها التلميذ بالتوتر و الضيق و عدم الارتياح ، نتيجة حصول اضطراب في الجوانب المعرفية و الانفعالية و يكون مصحوباً بأعراض نفس فسيولوجية معينة قد تظهر عليه أو يحس بها

الاسهام النسبي لقلق الامتحان في التنبؤ بالتفكير في الانتحار

عند مواجهته لموقف الامتحان أو تذكره له، في حين عرفه عينة (٢٠٢٢، ص. ٤٥٧) بأنه حالة نفسية انفعالية تؤثر على اتزان التلميذ النفسي مما يعيق قدرته على استدعاء المعلومات أثناء الامتحان و يصاحبها أعراض نفسية وجسمية ، و يتجسد هذا القلق في كثرة التفكير و الانشغال به ، مع الشعور بالضيق النفسي الشديد قبل و أثناء تأدية الامتحان و اضطراب العمليات العقلية مع أعراض نفسية و جسمية ، وأكد على ذلك أيضا تعريف شيحة و خالد (٢٠٢٢، ص. ١٥٦٤) حيث عرفاه على أنه حالة من التوتر الشامل تتاب المتعلم أثناء الامتحان وتؤثر في العمليات العقلية لدية، في حين تناولت بعض الدراسات تعريف قلق الامتحان على أساس وصف حالة القلق في ضوء الأسباب المؤدية إليه و هذا ما أوضحه تعريف الهاجري (٢٠٢٠، ص. ٤١٧) حيث عرفه بأنه حالة نفسية وظاهرة انفعالية يمر بها التلميذ خلال الامتحان ، وتنشأ عن خوفه من الفصل أو الرسوب في الامتحان، أو تخوفه من عدم حصوله على نتيجة مرضية له و لتوقعات الآخرين منه، وقد تؤثر هذه الحالة النفسية في العمليات العقلية كالانتباه، والتذكر، والتركيز، والتفكير ، وفي نفس السياق عرفه المزبور (٢٠٢٢، ص. ٧٣) بأنه حالة خاصة من القلق العام الذي يتميز بالشعور العالي بالوعي بالذات مع الإحساس باليأس الذي يظهر غالباً في التحصيل الدراسي المنخفض و في كل المهام المعرفية و الأكاديمية بصفة عامة.

ومن خلال تحليل التعريفات السابقة يتضح اتفاق جميع التعريفات على امتزاج المكون المعرفي والمكون الوجداني كأساس لتكوين حالة قلق الامتحان في حين اختلفت التعريفات في تحديد الكيفية التي يحدث بها قلق الامتحان سواء قبل أو أثناء الامتحان أو قبل و أثناء الامتحان و لكل منهم وجهة نظره المنطقية واتفقت أيضا جميع التعريفات على التأثيرات الواضحة لقلق الامتحان على أداء الفرد وخصوصاً فيما يتعلق بالعمليات المعرفية من انتباه و تذكر و حددت التعريفات بعض الأسباب المؤدية لقلق الامتحان ومن تلك الأسباب: اليأس و توقع الأسوأ و الخوف المرضي من الرسوب أو الفصل ومن الملاحظ أن جميع التعريفات أرجعت أسباب القلق إلى الشخص ذاته و أن وعيه المعرفي السلبي هو المسبب لقلق الامتحان ويرى الباحث انها اغفلت العوامل الخارجية كطبيعة الامتحان و البيئة الامتحانية و

كذلك الضغوط الأسرية ولهذا يُعرف الباحث قلق الامتحان بأنه حالة انفعالية تنتاب الطالب عند التعرض لأي خبره امتحانية بشكل مباشر أو غير مباشر تنشأ عن عوامل داخلية كانخفاض الثقة بالنفس و اليأس و الخوف من الفشل و بعض العوامل الخارجية كالتوقعات المبالغ فيها من قبل الوالدين و البيئة التعليمية الضاغطة و النظرة المجتمعية السلبية لخبرات الفشل و تتسم تلك الخبرة بالتأثير المباشر على النواحي المعرفية كالتفكير و الإدراك و التذكر و الانتباه و الفسيولوجية كخفقان القلب و التوتر و رعشة اليد .

و لتحديد أبعاد قلق الإمتحان اطلع الباحث على الأطر النظرية و الدراسات السابقة التي تناولته و من تلك الدراسات (خليفة ، ٢٠١٥؛ العنزي، ٢٠٢١؛ عبود، ٢٠٢١؛ عبادة ، ٢٠٢١؛

المزيود، ٢٠٢٢) و التي اتفقت على أبعاد محددة لقلق الامتحان وهي كالتالي :

١- **البعد المعرفي:** مدى انشغال الفرد بالتفكير في تبعات الفشل لا سيما فقدان المكانة و التقدير مما يؤثر على الأداء و يضعفه بسبب الاستجابات غير المناسبة و المتمثلة في عدم قدرة الطالب على الإدراك السليم و التفكير الموضوعي و الانتباه و التركيز و الاستدعاء و حل المشكلات و الاستغراق في الانشغال بالذات و الشعور بالعجز و عدم الكفاءة و التفكير في عواقب الفشل.

٢- **البعد الانفعالي:** ويكون من خلال ردود الفعل التي تصدر عن الجهاز العصبي الذاتي نتيجة لضغط تقويمي، فيشير مكون الانفعالية إلى الحالة الوجدانية و النفسية المصاحبة و الناتجة عن الإثارة التلقائية، و التي هي عبارة عن الإحساس بالتوتر و الضيق الذي يشعر به الطالب في مواقف التقييم، بالإضافة إلى مصاحبات فسيولوجية.

في حين **اضافت** بعض الأطر النظرية بعد آخر لقلق الامتحان حيث أضاف (زهران ، ٢٠٠٠؛ القريطي، ٢٠٠٩) البعد الفسيولوجي كبعد أساسي لقلق الامتحان و عرفاه على أنه شعور الفرد بحالة من الخوف يترتب عليها استثارة و تنشيط للجهاز العصبي المستقل أو اللاإرادي مما يؤدي إلى تغيرات فسيولوجية عديدة منها زيادة معدل ضربات القلب و سرعة التنفس و العرق.

بينما اضافت دراسة العنزي (٢٠٢١) البعد السلوكي كأحد الأبعاد الرئيسة لقلق الامتحان، و يتفق الباحث مع التوجه السابق من حيث ضرورة إضافة البعد السلوكي كأحد أبعاد قلق

الاسهام النسبي لقلق الامتحان في التنبؤ بالتفكير في الانتحار

الامتحان فتعتبر الاستجابة السلوكية هي نتيجة منطقية للتغيرات الانفعالية التي يشعر بها الفرد ويمر بها قبل وأثناء الامتحان.

ومن العرض السابق للتوجهات المختلفة التي تناولت تحديد أبعاد قلق الامتحان يتفق الباحث على ضرورة أن يكون البعد المعرفي والبعد الانفعالي أبعاد رئيسة لقلق الامتحان بالإضافة إلى البعد السلوكي في حين لا يتفق الباحث مع التوجه الذي يفصل بين البعد الانفعالي والبعد الفسيولوجي وأيضاً عدم الفصل بين البعد الجسمي والبعد السلوكي لذا يحدد الباحث ابعاد قلق الامتحان في ثلاثة أبعاد رئيسية هي البعد المعرفي والبعد الانفعالي والبعد السلوكي ويعرفهم الباحث كالتالي:

١- **البعد المعرفي:** ويشير إلى الأفكار التي تسيطر على الفرد قبل الامتحان والتي تتعلق بالخوف من الفشل والنتائج التي سوف تترتب على ذلك من انخفاض المكانة والتقدير التي يحصل عليها الفرد من الآخرين مما يدفع الفرد إلى القيام ببعض الاستجابات الغير مناسبة لمواقف التعلم والاستذكار الأمر الذي يتسبب في اضطراب الانتباه والإدراك والتذكر وما يترتب على ذلك من انخفاض الثقة بالنفس وتقدير الذات والإحباط واليأس وعدم الإدراك السليم للموقف الاختباري.

٢- **البعد الانفعالي:** ويشير إلى حالة التوتر والانزعاج التي تنتاب الطالب عند التعرض لأي متغير من متغيرات الموقف الامتحاني أو التفكير في الموقف الامتحاني أو الفشل في خبرة امتحانية أو تذكر خبرة امتحانية سلبية فاشلة تعرض لها من قبل وما يصاحب ذلك من إحساس باليأس والعجز وانخفاض في تقدير الذات وعدم الرغبة في خوض خبرة امتحانية جديدة أو الهروب من الموقف الامتحاني ويصاحبها بعض الاعراض الجسيمية كرعشة اليد والتعرق والغثيان.

٣- **البعد السلوكي:** هو مجموعة الاستجابات السلوكية التي يصدرها الطالب قبل أو أثناء التعرض للخبرة الامتحانية وتكون نابعة من الاضطراب الانفعالي الذي يعيشه الطالب نتيجة ما يتوقع حدوثه أثناء الامتحان من فشل أو رسوب.

فروض البحث:

يمكن صياغة فروض البحث كالتالي:

- ١- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين قلق الامتحان والتفكير في الانتحار لدى طلاب الجامعة.
- ٢- يسهم قلق الامتحان في التنبؤ بالتفكير في الانتحار لدى طلاب الجامعة.
- ٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب (الشعب العلمية - الشعب الأدبية) على مقياس قلق الامتحان.
- ٤- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب (الشعب العلمية - الشعب الأدبية) على مقياس الميول الانتحارية.

منهج البحث:

يتبع البحث الحالي المنهج الوصفي الارتباطي وذلك للتعرف على العلاقة بين قلق الامتحان و التفكير في الانتحار لدى طلاب الجامعة، كذلك التنبؤ بتفكير في الانتحار من خلال قلق الامتحان لدى طلاب الجامعة.

عينة البحث:

أ- عينة التحقق من الخصائص السيكومترية:

تم التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات البحث الحالي " الصدق - الثبات " من خلال تطبيقها على ٢٠٠ طالب وطالبة من طلاب كلية التربية ببورسعيد الفرقة (الأولى - الثانية - الثالثة - الرابعة) بقسميها العلمي والأدبي وبشعبها المختلفة والجدول التالي يوضح اعداد الطلاب وفق كل مستوى

الاسهام النسبي لقلق الامتحان في التنبؤ بالتفكير في الانتحار

جدول (١)

أعداد الطلاب الذين مثلوا عينة التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة وفق
(الفرقة، والتخصص، والجنس)

الفرقة	علمي	ادبي	الاناث	الذكور
الأول	١٤	٣٠	٣٦	٨
الثانية	١٦	٢٨	٣٩	٥
الثالثة	٢٠	٣٠	٣٩	١١
الرابعة	٢٧	٣٥	٥٤	٨
المجموع	٧٧	١٢٣	١٦٨	٣٢
المجموع الكلي	٢٠٠		٢٠٠	

ب- عينة التطبيق:

تكونت عينة الدراسة من (٥٠٠) طالب وطالبة من طلاب كلية التربية جامعة بورسعيد العام الجامعي ٢٠٢٢-٢٠٢٣م وتم اختيارهم بشكل عشوائي من طلاب الكلية بفرقتها الأربعة ومن تخصصاتها العلمية والأدبية وأيضا من الذكور والإناث والجدول التالي يوضح خصائص العينة من حيث النوع والتخصص العلمي والفرقة

جدول (٢)

يوضح خصائص العينة من حيث الفرقة والنوع والتخصص العلمي

الفرقة	علمي	ادبي	الذكور	الاناث
الأول	٤٦	٦٢	٢٨	٨٠
الثانية	٤١	٦٨	٢٦	٨٣
الثالثة	٣٩	٨٨	٢٨	٩٩
الرابعة	٥٠	١٠٦	٣٦	١٢٠
المجموع	١٧٦	٣٢٤	١١٨	٣٨٢
المجموع الكلي	٥٠٠		٥٠٠	

ومن خلال الجدول السابق يتضح تمثيل عينة الدراسة لجميع فرق الكلية الأربعة بنسب مختلفة حيث شملت عينة الدراسة (١٧٦) طالبًا وطالبة من الشعب العلمية و (٣٢٤) طالبًا وطالبة من الشعب الأدبية، كما شملت عينة الدراسة (١١٨) طالبًا من الذكور و (٣٨٢) طالبًا من الإناث.

اما من حيث العمر تم اختيار عينة الدراسة من فئات عمرية مختلفة حيث تراوحت أعمار عينة الدراسة بين (١٨ - ٢٢) بمتوسط عمري ٢٠,٤٠ وانحراف معياري ١,٢٨.

أدوات الدراسة:

أ- مقياس التفكير في الانتحار

١- بناء المقياس:

أ- الهدف من المقياس: قام الباحث ببناء مقياس التفكير في الانتحار لقياس التفكير في الانتحار لدى طلاب الجامعة بأبعاده المختلفة بغرض التنبؤ بالتفكير في الانتحار كمتغير تابع من خلال قلق الامتحان كمتغير مستقل

و في سبيل إعداد هذا المقياس اطلع الباحث على العديد من الدراسات التي تناولت التفكير في الانتحار ووجد الباحث اتفاق العدد منها على استخدام مقياس معينه مثل مقياس (١٩٨٨) Rudd تقنين فايد (١٩٩٨) ، كذلك قامت بعض الدراسات ببناء عدد من المقياس و من تلك المقاييس مقياس الضيدان و محمد (٢٠١٥) و الذي حدد بعدين رئيسيين لقياس التفكير في الانتحار هما (البعد الأسري و البعد النفسي) و اتفق معه في نفس الأبعاد مقياس بسيوني (٢٠٢٢) في حين حدد مقياس الشويكي (٢٠١٤) ثلاث أبعاد لقياس التفكير في الانتحار هما " البعد المعرفي ، البعد النفسي و البعد السلوكي " في حين حدد فايد (٢٠٠٨) ثلاث أبعاد رئيسية لقياس التفكير في الانتحار هي " الرغبة في الانتحار ، الأفكار الانتحارية و التفكير في الانتحار ، التعبير عن الميول الانتحارية "، في حين حدد البحيري (١٩٨٩) أربعة أبعاد رئيسية لقياس التفكير في الانتحار و هي " الشعور باليأس، تصور الانتحار ، تقييم الذات السلبي ، العداوة " وبالنظر إلى أبعاد المقاييس السابقة نجد أن جميعها ركز على البعد المعرفي و البعد الوجداني كأبعاد رئيسية للتفكير في الانتحار و أضاف البعض الآخر البعد السلوكي دون إيضاح لشكل السلوكيات المرتبطة بالتفكير في الانتحار ومن هنا رأى الباحث ضرورة إعداد مقياس يتفق مع رؤيته البحثية حيث يتفق

الاسهام النسبي لقلق الامتحان في التنبؤ بالتفكير في الانتحار

الباحث على ضرورة توافر البعد المعرفي و البعد الانفعالي كأبعاد أساسية للتفكير في الانتحار في حين يرى ضرورة إضافة بعد يعبر بشكل و اضح عن الاستجابات السلوكية التي قد يشرع فيها من يفكر في الانتحار حيث يرى الباحث ان انسب بعد يمكن أن يضاف ويعبر عن تلك السلوكيات هو بعد "إيذاء الذات" حيث أن الانتحار في حد ذاته هو إيذاء متعمد وموجه للذات بغرض إنهاء الحياة ولنكون أكثر دقة يقصد الباحث بإيذاء الذات السلوكيات التي يقوم بها الفرد مؤذيا بها ذاته دون الوصول إلى الحد المهدد للحياة حيث تعتمد رؤية الباحث للتفكير في الانتحار على عدم شروع الفرد في التنفيذ الفعلي لفعل الانتحار و الاقتصار على التصور و التفكير والتخطيط غير المكتمل لفعل الانتحار المبني على انفعالات سلبية يولدها الشعور باليأس.

ب-أبعاد المقياس:

يتكون المقياس الحالي من أربعة أبعاد رئيسية هي:

- ١-البعد الأول "الشعور باليأس والعجز": ويعرف إجرائياً بأنه "هي حالة تسيطر على الفرد يشعر فيها بعدم جدوى أي محاولة لتغيير الواقع وتوقع حدوث الأسوء بالإضافة إلى فقدان الثقة بالنفس والآخرين" وتقيسه المفردات رقم "١،٢،٣،٤،٥،٦،٧،٨،٩"
- ٢-البعد الثاني "تقييم الذات السلبي": ويعرف إجرائياً بأنه "تقليل الفرد من قيمة نفسه وعدم ادراكه لمكانته الحقيقية نتيجة خوضه للعديد من الخبرات السلبية التي جعلته يشعر بالدونية والاعتمادية" وتقيسه المفردات رقم "٩،١٠،١١،١٢،١٣،١٤،١٥،١٦"
- ٣-البعد الثالث "إيذاء الذات": ويعرف إجرائياً بأنه "سيطرة التفكير السلبي على تفكير الفرد وتوليد مجموعة من الأفكار محتواها إيذاء الذات وعقابها للخلاص من شيء معين يسقطه الفرد على ذاته" وتقيسه المفردات رقم " ١٧، ١٨، ١٩، ٢٠، ٢١، ٢٢، ٢٣، ٢٤، ٢٥ "
- ٤-البعد الرابع "سيطرة الأفكار الانتحارية": ويعرف إجرائياً بأنه " حالة تظهر فيها التصورات الانتحارية وتسيطر على خيال الفرد تجعله يشعر بأن الحل الوحيد للتخلص من جميع الضغوط هو الانتحار" وتقيسه المفردات رقم " ٢٦، ٢٧، ٢٨، ٢٩، ٣٠، ٣١، ٣٢، ٣٣"

ج-معايير تقدير الدرجات:

يتكون المقياس الحالي من ٣٣ مفردة موزعه على أربعة أبعاد رئيسية هي "الشعور باليأس و العجز، تقييم الذات السلبي، إيذاء الذات، سيطرة الأفكار الانتحارية " و يجيب المفحوص على المقياس من خلال الاختيار بين أربعة استجابات هي " ابدأ - نادراً - أحياناً - دائماً " و تقدر درجات الاستجابات كالتالي ابدأ = ١، نادراً = ٢، أحياناً = ٣، دائماً = ٤ و تتحصر درجات مقياس التفكير في الانتحار ما بين (٣٣ - ١٣٢) درجة وتدل الدرجة المرتفعة على عدم توازن سلوك الفرد وسيطرة الأفكار الانتحارية على تفكيره بينما تشير الدرجة المنخفضة إلى تمتع الطالب بدرجة معقوله من السوية تجعله لا يميل إلى التفكير في الانتحار.

د - حساب الخصائص السيكومترية للمقياس:

أولاً: الاتساق الداخلي:

تعتمد هذه الطريقة على مدى ارتباط المفردات أو الوحدات مع بعضها البعض داخل المقياس، كذلك ارتباط كل وحدة أو مفردة مع المقياس ككل وقد تكون المقياس من أربعة أبعاد رئيسية تدرج تحتها مجموعة من المفردات المتشعبة على كل بُعد وبالتالي فسوف يقوم الباحث بحساب معامل الارتباط بين تلك المفردات والدرجة الكلية للمقياس وأيضاً معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بُعد والدرجة الكلية للمقياس.

الاسهام النسبي لقلق الامتحان في التنبؤ بالتفكير في الانتحار

جدول (٣)

معاملات ارتباط المفردات بالدرجة الكلية للمقياس حيث (ن = ٢٠٠)

البعد الأول الشعور باليأس والعجز		البعد الثاني تقييم الذات السلبي		البعد الثالث إيذاء الذات		البعد الرابع سيطرة الأفكار الانتحارية	
رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط
١	.٧٧٦**	٩	.٨١٢**	١٧	.٧٣٦**	٢٦	.٤٩٤**
٢	.٧٩٣**	١٠	.٧٩٦**	١٨	.٦٥٧**	٢٧	.٥٢٢**
٣	.٧٧٦**	١١	.٧٣٠**	١٩	.٨١٣**	٢٨	.٤٣٤**
٤	.٧٣٥**	١٢	.٦٥٦**	٢٠	.٤٩٧**	٢٩	.٥٣٠**
٥	.٧٧٤**	١٣	.٧٤٦**	٢١	.٤٩٧**	٣٠	.٦٢٤**
٦	.٧٠٤**	١٤	.٧٦٤**	٢٢	.٥٨٦**	٣١	.٣٣٧**
٧	.٧٣٨**	١٥	.٨٠٦**	٢٣	.٥٤٥**	٣٢	.٤٤٠**
٨	.٧٩١**	١٦	.٨١٦**	٢٤	.٤٧٩**	٣٣	.٤٢٨**
				٢٥	.٤٧٠**		

** داله عند مستوى ٠.٠١ .

يتضح من الجدول السابق أن جميع مفردات المقياس دالة عند مستوى دلالة ٠,٠١ حيث تراوحت قيم معاملات الارتباط بين المفردة والدرجة الكلية للمقياس بين (٠,٣٣٧ إلى ٠,٨١٦) وبالتالي لم يتم حذف أي من تلك المفردات.

جدول (٤)

معاملات الارتباط بين أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس حيث (ن= ٢٠٠)

الأبعاد	معامل الارتباط
الشعور باليأس و العجز	.٨٤٨**
تقييم الذات السلبي	.٨٤٨**
إيذاء الذات	.٨٧٧**
سيطرة الأفكار الانتحارية	.٥٧٤**

** داله عند مستوى ٠.٠١ .

يتضح من الجدول رقم (٤) وجود ارتباط دال إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين بُعد " الشعور باليأس و العجز " والدرجة الكلية للمقياس ، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (ر=٠,٨٤٨)، كما وجد ارتباط دال إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين بُعد " تقييم الذات السلبي " والدرجة الكلية للمقياس، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (ر=٠,٨٤٨)، كما وجد ارتباط دال إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين بُعد " إيذاء الذات " والدرجة الكلية للمقياس، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (ر=٠,٨٧٧) ، كما وجد ارتباط دال إحصائياً بين عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين بُعد " سيطرة الأفكار الانتحارية " و الدرجة الكلية للمقياس ، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (ر=٠,٥٧٤) ، مما يشير إلى تمتع المقياس بدرجة مناسبة من الاتساق الداخلي .

ثانياً: صدق المقياس:

١- صدق المحك الخارجي:

وتم حساب الصدق باستخدام محك خارجي آخر وذلك بإيجاد معامل ارتباط بين الدرجة الكلية المتحصل عليها من تطبيق مقياس التفكير في الانتحار "إعداد الباحث" على العينة الاستطلاعية و الدرجة الكلية المتحصل عليها من تطبيق مقياس التفكير في الانتحار إعداد (فايد، ٢٠٠٨) على العينة الاستطلاعية ، حيث كانت قيمة معامل الارتباط بين الدرجة الكلية للمقياسيين (٧٣٣)، مما يشير إلى تمتع مقياس التفكير في الانتحار (اعداد الباحث) بمعامل صدق مرتفع.

الاسهام النسبي لقلق الامتحان في التنبؤ بالتفكير في الانتحار

٢- صدق المقارنة الطرفية:

حساب صدق مقياس التفكير في الانتحار لدى طلاب الجامعة على عينة (ن=٢٠٠)، عن طريق حساب صدق المقارنة الطرفية ، حيث يعتمد هذا الأسلوب على مقارنة درجات الإرباعي الأعلى بدرجات الإرباعي الأدنى في المقياس ،وتتم هذه المقارنة عن طريق حساب الدلالة الإحصائية للفرق بين المتوسطين .فإذا كانت هناك دلالة إحصائية واضحة للفرق بين متوسط الإرباعي الأعلى و متوسط الإرباعي الأدنى يمكن القول بأن المقياس صادق ، وبعد تحديد مجموعة المرتفعين والمنخفضين على المقياس الحالي ،تم استخدام اختبار"ت" لحساب دلالة الفروق بين الفئة العليا والفئة الدنيا على المقياس الحالي ، وكانت النتيجة على النحو التالي ، كما هي موضحة بالجدول الآتي :

جدول (٥)

الصدق الكلي لمقياس التفكير في الانتحار باستخدام طريقة المقارنة الطرفية

العينة	ن	المتوسط	الانحراف المعياري	دح	قيمة(ت)
الفئة العليا على المقياس	٥٤	١٠٥,٥٦	١٠,٧٦٨		
الفئة الدنيا على المقياس	٥٤	٥١,٢٢	٥١,٢٢	١٠٦	**٢٥,٦٢٥

* دال عند مستوى ٠,٠١

توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين متوسطي درجات المجموعتين العليا والدنيا لصالح المجموعة العليا مما يشير إلى قدرة المقياس الحالي على التمييز بين المرتفعين والمنخفضين في التفكير في الانتحار ، مما يؤكد على صدق المقياس في قياس التفكير في الانتحار لدى طلاب الجامعة.

ثالثاً: ثبات المقياس:

يقصد بثبات المقياس أن يعطى المقياس نفس النتائج إذا ما أعيد على نفس المجموعة من الأفراد في نفس الظروف ولقد استخدم الباحث لحساب ثبات المقياس في البحث الحالي الأساليب التالية

١- تم حساب ثبات المقياس باستخدام معامل الفا كرونباخ و يمثل معامل ألفا α متوسط المعاملات الناتجة عن تجزئة المقياس بطرق مختلفة، وبذلك فهو يمثل معامل الارتباط بين جزئين من أجزاء المقياس وسجل معامل ألفا α العام للمقياس (٩٥٦)، مما يشير إلى معامل ثبات مرتفع.

٢- تم حساب ثبات المقياس باستخدام طريقة التجزئة النصفية لسبيرمان براون ومعامل جتمان للتجزئة النصفية وقد جاءت نتائج ثبات المقياس باستخدام التجزئة النصفية على النحو التالي:

- معادلة سبيرمان براون بلغ معامل الثبات (٦٦٧).

- معامل جتمان للتجزئة النصفية بلغ معامل الثبات (٦٥٧)، مما يشير إلى تمتع المقياس بدرجة مناسبة من الثبات.

ومما سبق عرضه يتضح أن المقياس في صورته النهائية صالح لقياس التفكير في الانتحار لدى عينة الدراسة الحالية

ب- مقياس قلق الامتحان (إعداد الباحث)

١- بناء المقياس:

أ- الهدف من المقياس: قام الباحث ببناء مقياس قلق الامتحان لقياس قلق الامتحان

لدى طلاب الجامعة بأبعاده المختلفة بغرض التنبؤ بالتفكير في الانتحار كمتغير

تابع من خلال قلق الامتحان كمتغير مستقل في الدراسة الحالية

و في سبيل إعداد المقياس الحالي أطلع الباحث على عدد من المقاييس العربية و الأجنبية

التي تناولت قلق الامتحان فمن المقاييس العربية مقياس (زهران ، ٢٠٠٠) و مقياس (

الحجي و الجنيد ، ٢٠٢١) ومقياس الهاجري (٢٠٢٠) و مقياس (مسعود ، ٢٠٢٠) و

مقياس عبادة (٢٠٢١) ووجد الباحث اختلافاً في بنية كل مقياس باختلاف الأبعاد التي

استخدمها و شكل الاستجابات فمثلا استخدم مقياس عبادة (٢٠٢١) مقياس ليكرت ثلاثي

وكانت استجاباته كالتالي " موافق ، موافق بنسبة ٥٠% ، موافق بنسبة ٩٠%" و ذلك بما

يتوافق مع طبيعة العبارات التي بني عليها المقياس ، و بإطلاع الباحث أيضا على عدد من

المقاييس الأجنبية وجد الباحث عدد من المقاييس التي تناولت قياس قلق الامتحان منها

(sarason, ١٩٥٨) ومقياس (Driscall, ٢٠٠٧) و مقياس (Wren, ٢٠٠٤) و مقياس

الاسهام النسبي لقلق الامتحان في التنبؤ بالتفكير في الانتحار

(Lawe, 2019) و اختلفت أيضا طبيعة بناء كل مقياس من حيث صياغة العبارات و الأبعاد المستخدمة و كذلك طريقة تقدير الدرجات فمثلا اعتمد مقياس (Driscall, 2007) على 10 عبارات موزعه على بعدين هما " بُعد قلت الاهتمام و اشتمل على ستة عبارات و بُعد التوتر و شمل على أربعة عبارات "

ب- أبعاد المقياس:

يتكون المقياس الحالي من ثلاثة أبعاد رئيسية هي:

1- البعد الأول " البعد المعرفي " وتقيسه المفردات رقم "1،2،3،4،5،6،7،8"

2- البعد الثاني " البعد الانفعالي": وتقيسه المفردات رقم 9،10،11،12،13،14،15،16،

3- البعد الثالث " البعد السلوكي ": وتقيسه المفردات رقم 17،18،19،20، 21، 22،23،24،25،26،27،28،29،30

ج- معايير تقدير الدرجات:

يتكون المقياس الحالي من 31 مفردة موزعه على ثلاثة أبعاد رئيسية هي " البعد المعرفي، البعد الانفعالي، البعد السلوكي " و يجيب المفحوص على المقياس من خلال الاختيار بين أربعة استجابات هي " ابدأ - نادراً - أحياناً - دائماً " و تقدر درجات الاستجابات كالتالي ابدأ = 1، نادراً = 2، أحياناً = 3، دائماً = 4، و تتحصر درجات مقياس قلق الامتحان بين (31-124) درجة وتدل الدرجة المرتفعة على معاناة الطالب من اضطراب قلق الامتحان بشكل يعيقه عن أداء الامتحان وتدل الدرجة المنخفضة على مقياس قلق الامتحان على أن الفرد لديه ردود فعل متزنة أثناء المرور بالخبرة الامتحانية.

الخصائص السيكومترية للمقياس في الدراسة الحالية:

لقد قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (200) طالب وطالبة بكلية التربية جامعة بورسعيد وذلك بهدف حساب الخصائص السيكومترية للمقياس وكانت كالتالي:

أولاً: الاتساق الداخلي:

تعتمد هذه الطريقة على مدى ارتباط المفردات أو الوحدات مع بعضها البعض داخل المقياس، كذلك ارتباط كل وحدة أو مفردة مع المقياس ككل وقد تكون المقياس من ثلاثة أبعاد رئيسة تدرج تحتها مجموعة من المفردات المتشعبة على كل بعد وبالتالي فسوف يقوم الباحث بحساب معامل الارتباط بين تلك المفردات والدرجة الكلية للمقياس وأيضاً معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد والدرجة الكلية للمقياس.

جدول (٦)

معاملات ارتباط المفردات بالدرجة الكلية للمقياس حيث (ن = ٢٠٠)

البعد الأول البعد المعرفي		البعد الثاني البعد الانفعالي		البعد الثالث البعد السلوكي	
رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط
١	.٥٥١**	٩	.٦٦٩**	٢٢	.٤٧٣**
٢	.٦٣٩**	١٠	.٥٥٠**	٢٣	.٥٢٥**
٣	.٦٦٠**	١١	.٦١٢**	٢٤	.٤٢٩**
٤	.٥٧٧**	١٢	.٦٩٦**	٢٥	.٥١٣**
٥	.٤٩٦**	١٣	.٦٩٩**	٢٦	.٤٠٤**
٦	.٤٣٨**	١٤	.٦٥١**	٢٧	.٤٤٢**
٧	.٤٣٧**	١٥	.٦٤٨**	٢٨	.٤٢٥**
٨	.٧٠٦**	١٦	.٥٩٦**	٢٩	.٤١١**
		١٧	.٤٨٥**	٣٠	.٤٦٣**
		١٨	.٥٨١**	٣١	.٣٥٥**
		١٩	.٥٤٥**		
		٢٠	.٥٨٦**		
		٢١	.٤١٠**		

** داله عند مستوى ٠,٠١

الاسهام النسبي لقلق الامتحان في التنبؤ بالتفكير في الانتحار

يتضح من الجدول السابق أن جميع مفردات المقياس دالة عند مستوى دلالة ٠,٠١ حيث تراوحت قيم معاملات الارتباط بين المفردة والدرجة الكلية للمقياس بين (٠,٣٣٥ إلى ٠,٧٠٦) وبالتالي لم يتم حذف أي من تلك المفردات

جدول (٧)

معاملات الارتباط بين أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس حيث (ن= ٢٠٠)

الأبعاد	معامل الارتباط
البعد المعرفي	**٠,٨٨٥
البعد الانفعالي	**٠,٩٣٦
البعد السلوكي	**٠,٦٦٥

** داله عند مستوى ٠.٠١

يتضح من الجدول رقم (٧) وجود ارتباط دال إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين " البعد المعرفي " والدرجة الكلية للمقياس، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (ر=٠,٨٨٥)، كما وجد ارتباط دال إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين " البعد الانفعالي " والدرجة الكلية للمقياس، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (ر=٠,٩٣٦)، كما وجد ارتباط دال إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين " البعد السلوكي " والدرجة الكلية للمقياس، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (ر=٠,٦٦٥) ، مما يشير إلى تمتع المقياس بدرجة عالية من الصدق .

ثانياً: صدق المقياس:

١- صدق المقارنة الطرفية:

حساب صدق مقياس قلق الاختبار لدى طلاب الجامعة على عينة (ن=٢٠٠)، عن طريق حساب صدق المقارنة الطرفية ، حيث يعتمد هذا الأسلوب على مقارنة درجات الإربعي الأعلى بدرجات الإربعي الأدنى في المقياس ،وتتم هذه المقارنة عن طريق حساب الدلالة الإحصائية للفرق بين المتوسطين .فإذا كانت هناك دلالة إحصائية واضحة للفرق بين متوسط الإربعي الأعلى و متوسط الإربعي الأدنى يمكن القول بأن المقياس صادق ، وبعد تحديد مجموعة المرتفعين والمنخفضين على المقياس الحالي، تم استخدام اختبار "ت"

د. حسام محمد عبد العال

لحساب دلالة الفروق بين الفئة العليا والفئة الدنيا على المقياس الحالي ، وكانت النتيجة على النحو التالي ، كما هي موضحة بالجدول الآتي :

جدول (٨)

الصدق الكلي لمقياس قلق الاختبار باستخدام طريقة المقارنة الطرفية

العينة	ن	المتوسط	الانحراف المعياري	دح	قيمة(ت)
الفئة العليا على المقياس	٥٤	٨٧,٣٨٨	٦,٤٥	١٠,٦	**٣٠,٩٩
الفئة الدنيا على المقياس	٥٤	٥٠,٨٧	٥,٧٧		

**دالة عند مستوى ٠,٠١

توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين متوسطي درجات المجموعتين العليا والدنيا لصالح المجموعة العليا مما يشير إلى قدرة المقياس الحالي على التمييز بين المرتفعين والمنخفضين في قلق الامتحان، مما يؤكد على صدق المقياس في قياس قلق الامتحان لدى عينة الدراسة.

٢- صدق المحك الخارجي:

لحساب صدق المقياس الحالي قام الباحث بتطبيق المقياس الحالي على عينة قوامها (٢٠٠) طالب وطالبة من طلاب كلية التربية بجميع فرقها الدراسية الأربعة كما قام بتطبيق مقياس "قلق الاختبار" إعداد (الطيب، ٢٠١٣) على نفس العينة، ثم قام بحساب معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لمقياس قلق الاختبار "إعداد الباحث" والدرجة الكلية لمقياس قلق الاختبار "مقياس المحك"، حيث كانت قيمة معامل الارتباط $r = ٠,٧٦٢$ مما يشير إلى تمتع المقياس بدرجة مقبولة من الصدق.

ثانيا ثبات المقياس:

يقصد بثبات المقياس أن يعطى المقياس نفس النتائج إذا ما أعيد على نفس المجموعة من الأفراد في نفس الظروف ولقد استخدم الباحث لحساب ثبات المقياس في الدراسة الحالية الأساليب التالية

١- الثبات بحساب معامل ألفا كرونباخ: يمثل معامل ألفا α متوسط المعاملات الناتجة عن تجزئة الاختبار بطرق مختلفة، وبذلك فهو يمثل معامل الارتباط بين جزئين من أجزاء الاختبار وسجل معامل ألفا α العام للمقياس (٧٤٧) مما يشير إلى معامل ثبات مرتفع.

الإسهام النسبي لقلق الامتحان في التنبؤ بالتفكير في الانتحار

٢- التجزئة النصفية: تم حساب ثبات المقياس باستخدام طريقة التجزئة النصفية لسبيرمان براون ومعامل جتمان للتجزئة النصفية وقد جاءت نتائج ثبات المقياس باستخدام التجزئة النصفية على النحو التالي

- معادلة سبيرمان براون بلغ معامل الثبات (٨٦٦).
- معامل جتمان للتجزئة النصفية بلغ معامل الثبات (٨٦٤) مما يشير إلى ارتفاع معاملات ثبات المقياس.

ومما سبق عرضه يتضح أن المقياس في صورته النهائية صالح لقياس قلق الاختبار لدى عينة الدراسة الحالية

وبعد التحقق من صدق وثبات مقياس التفكير في الانتحار ومقياس قلق الامتحان تم تطبيق المقياسيين على عينه قوما ٥٠٠ طالب وطالبة من طلاب وطالبات كلية التربية خلال الفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي ٢٠٢٢-٢٠٢٣ كما هو موضح بالجدول رقم (٢).

عرض نتائج البحث ومناقشتها:

أ-التحقق من صحة الفروض:

الفرض الأول " توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين " قلق الاختبار " والتفكير في الانتحار " لدى طلاب الجامعة.

وللتحقق من صحة الفرض الأول قام الباحث بحساب معامل ارتباط بيرسون لتحديد العلاقة بين " قلق الاختبار " و " التفكير في الانتحار " لدى طلاب الجامعة والجدول التالي يوضح قيمة معامل الارتباط

جدول (٩)

يوضح معامل الارتباط بين " قلق الاختبار " والتفكير في الانتحار " (ن=٥٠٠)

التفكير في الانتحار	قلق الامتحان
قيمة معامل الارتباط	**،٦٨٣
مستوى الدلالة	**،٠٠٠

** داله عند مستوى دلالة ٠,٠١

د. حسام محمد عبد العال

ومن الجدول السابق يتضح انه توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين قلق الاختبار والتفكير في الانتحار لدى طلاب الجامعة حيث كانت قيمة معامل الارتباط ($r=0,683$) وهو دال عند مستوى دلالة ($0,01$)

مما يشير إلى تحقق صحة الفرض الأول والذي ينص على وجود علاقة ارتباطية موجبه ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($0,01$) بين "قلق الاختبار" و "التفكير في الانتحار" لدى طلاب الجامعة.

الفرض الثاني والذي ينص على "يسهم قلق الامتحان في التنبؤ بالتفكير في الانتحار لدى طلاب الجامعة"

وللتحقق من صحة الفرض الثاني استخدم الباحث أسلوب الانحدار البسيط للتعرف على مدى الاسهام النسبي الذي يحققه قلق الامتحان في التنبؤ بالتفكير في الانتحار لدى عينة الدراسة والجدول التالي يوضح النتائج التي تم التوصل إليها وقبل إجراء تحليل الانحدار تأكد الباحث من اعتدالية توزيع الدرجات كما قام بالتأكد من عدم وجود التعددية خطية بحساب معامل تضخيم البيانات (VIF)

جدول (١٠)

معامل الارتباط بين متغير التابع (التفكير في الانتحار) والمتغير المستقل (قلق الامتحان) لدى عينة مكونه من ($n=500$)

النموذج	معامل الارتباط "	معامل الارتباط المربع r^2	مربع معامل الارتباط المعدل	نسبة الخطأ
١ قلق الامتحان	٠,٦٨٣	٠,٤٦٦	٠,٤٦٥	١١,٠٥١

جدول (١١)

تحليل التباين الأحادي لنموذج الانحدار

النموذج	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	ف
الانحدار		٥٣٠٧٢,٤١٩	١	٥٣٠٧٢,٤١٩	
١ البواقي		٦٠٨١٣,٧٤٩	٤٩٨	١٢٢,١٦٦	**٤٣٤,٦٠٧
الكلي		١١٣٨٨٦,١٦٨	٤٩٩	-----	

الاسهام النسبي لقلق الامتحان في التنبؤ بالتفكير في الانتحار

** دال عند مستوى ٠,٠١

جدول (١٢)

معاملات نموذج الانحدار (قلق الامتحان كمتغير مستقل والتفكير في الانتحار كمتغير تابع)

النموذج	المعاملات غير المعيارية		المعاملات المعيارية		VIF
	ب"B"	الخطأ المعياري	بيتا	ت	
الثابت	٨,٨٨٠	٢,٤٠٢	----	**٣,٦٦٦	---
قلق الاختبار	٠,٦٩٧	٠,٠٣٣	٠,٦٨٣	**٢٠,٨٤٧	١

** دال عند مستوى ٠,٠١

جدول رقم (١٢)

معاملات نموذج الانحدار (أبعاد قلق الامتحان كمتغير مستقل و التفكير في الانتحار كمتغير

تابع)

النموذج	المعاملات غير المعيارية		المعاملات المعيارية		VIF
	ب"B"	الخطأ المعياري	بيتا	ت	
الثابت	٧,٨٠٩	٢,٣٩١	-----	**٣,٢٦٦	---
البعد المعرفي	٠,٩٦٦	٠,١٥٣	٠,٣٢٤	**٦,٣٢٠	٢,٥١٧
البعد الانفعالي	٠,٤٠٧	٠,٠٩٠	٠,٢٢٥	**٤,٥٠٥	٢,٣٩٣
البعد السلوكي	١,١٢٠	٠,١٥١	٠,٢٧٦	**٧,٤٠٣	١,٣٣٠

** دال عند مستوى ٠,٠١

اسفرت نتائج تحليل انحدار (التفكير في الانتحار) على (قلق الاختبار) جدول رقم (١٠) أن قلق الامتحان فسر ٤٦% من التباين الحادث في التفكير في الانتحار ويشير تحليل التباين الأحادي لانحدار التفكير في الانتحار على قلق الامتحان جدول (١١) إلى أن الانحدار دال

إحصائياً حيث كانت قيم (ف = ٤٣٤,٦٠٧) وهي دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ وتشير معادلة تحليل انحدار التفكير في الانتحار على قلق الامتحان جدول (١٢) إلى وجود دلالة إحصائية لكل من الثابت والمعاملات. ويمكن استخدام معادلة التنبؤ بالدرجة على مقياس التفكير في الانتحار من خلال درجات قلق الامتحان وهي كالتالي:

الدرجة على مقياس التفكير في الانتحار = ٨,٨٨٠ + ٠,٦٩٧ × الدرجة الخام لمقياس قلق الامتحان

كما تبين من الجدول (١٢) أن البعد المعرفي كان له أعلى ارتباط بالتفكير في الانتحار وكان صاحب الأثر الأكبر إذ بلغت قيمة بيتا (٠,٣٢٤) وهي أعلى من قيم بيتا للمتغيرات الأخرى ، كما بلغت قيمة معامل انحدار البعد المعرفي لقلق الامتحان على التفكير في الانتحار (٠,٩٦٦) وكانت قيمة (ت) الخاصة به (٦,٣٢٠) وهي داله إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ وهذا يدل على أنه من أكثر أبعاد قلق الامتحان قدرة على تفسير التباين في التفكير في الانتحار لدى الطلاب عينة البحث ، فهو يسهم اسهام دال إحصائياً في تباين مستوى التفكير في الانتحار لدى الطلاب عينة البحث ولديه قدرة تنبؤيه مرتفعة بالتفكير في الانتحار ضمن أبعاد قلق الامتحان المنبئة بالتفكير في الانتحار، ثم يليه من حيث الأثر على التفكير في الانتحار "البعد السلوكي" حيث بلغت قيمة بيتا (٠,٢٧٦) وبلغ قيمة معامل الانحدار الخاص به (١,١٢٠) وبلغت قيم ت (٧,٤٠٣) وهي داله عند مستوى ٠,٠١، في حين بلغت قيمة معامل بيتا للبعد الثالث " البعد الانفعالي " (٠,٢٢٥) وكان قيمة معامل الانحدار الخاص بهذا البعد (٤,٥٠٧) وبلغت قيمة ت (٤,٥٠٥) وهي دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١، مما سبق نستنتج أنه يمكن التنبؤ بالتفكير في الانتحار لدى طلاب الجامعة عينة البحث من خلال معرفة درجاتهم على أبعاد مقياس قلق الامتحان من خلال المعادلة التالية

التفكير في الانتحار = ٧,٨٠٩ + ٠,٩٦٦ (البعد المعرفي لقلق الامتحان) + ٠,٤٠٧ (البعد الانفعالي لقلق الامتحان) + ١,١٢٠ (البعد السلوكي لقلق الامتحان)

مما يشير إلى تحقق صحة الفرض الثاني والذي ينص على " يسهم قلق الامتحان (الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية) في التنبؤ بالتفكير في الانتحار لدى طلاب الجامعة"

الاسهام النسبي لقلق الامتحان في التنبؤ بالتفكير في الانتحار

الفرض الثالث" توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات مجموعة الطلاب الملتحقين بالشعب العلمية ومجموعة الطلاب الملتحقين بالشعب الأدبية من طلاب الجامعة على مقياس قلق الاختبار "

وللتحقق من صحة الفرض السابق قام الباحث باستخدام اختبار "T.test" لتحديد الفروق بين متوسطي درجات مجموعة الطلاب الملتحقين بالشعب العلمية و مجموعة الطلاب الملتحقين بالشعب الأدبية من طلاب الجامعة على مقياس قلق الاختبار حيث كان (ن = ٥٠٠) تتضمن (١٧٦) من طلاب الشعب العلمية و (٣٢٤) من طلاب الشعب الأدبية و الجدول التالي يوضح نتائج التحليل الاحصائي

جدول (١٣)

يوضح نتائج التحليل الإحصائي للفرض الثالث

المقياس	المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة"ت"
قلق	طلاب الشعب العلمية	١٧٦	٦٧,٨	٧,٢٠٠	٤٩٨	**٢٢,١٢٠
	طلاب الشعب الأدبية	٣٢٤	٤٩,٣٦	٩,٢٠٣		

** دال عند مستوى ٠,٠١

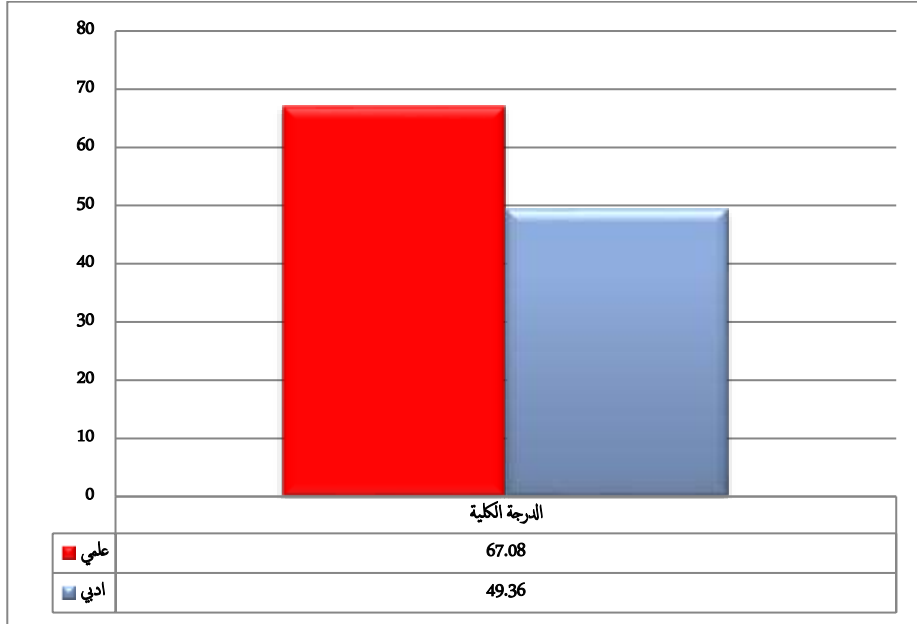
ومن خلال الجدول رقم (١٣) يتضح أن قيمة (ت) تساوي ٢٢,١٢٠ وهي دالة عند مستوى دلالة ٠,٠١ اذا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد مجموعة " الطلاب الذين ينتمون للشعب العلمية " و مجموعة " الطلاب الذين ينتمون للشعب الأدبية" على مقياس قلق الاختبار و لتحديد اتجاه الفروق قام الباحث بحساب متوسطات درجات أفراد المجموعتين على مقياس قلق الامتحان و الشكل رقم (١) يوضح ذلك حيث كانت قيمة متوسط درجات أفراد مجموعة " الطلاب الذين ينتمون للشعب العلمية " يساوي ٦٧,٠٨ في حين كان متوسط مجموعة " الطلاب الذين ينتمون للشعب الأدبية" يساوي ٤٩,٣٦ مما يشير إلى أن الفروق كانت لصالح مجموعة الطلاب الذين ينتمون للشعب العلمية وبناء على

د. حسام محمد عبد العال

ما سبق يتتضح تحقق صحة الفرض الثالث و الذي ينص على " توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ٠,٠١ بين متوسطي درجات مجموعة الطلاب الملتحقين بالشعب العلمية و مجموعة الطلاب الملتحقين بالشعب الأدبية من طلاب الجامعة على مقياس قلق الاختبار لصالح مجموعة الطلاب الملتحقين بالشعب العلمية.

شكل (١)

يوضح الفروق بين متوسطات درجات أفراد طلاب الجامعة المنتمين للشعب الأدبية و الشعب العلمية على مقياس قلق الاختبار



الفرض الرابع" توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات مجموعة الطلاب الملتحقين بالشعب العلمية و مجموعة الطلاب الملتحقين بالشعب الأدبية من طلاب الجامعة على مقياس التفكير في الانتحار "

وللتحقق من صحة الفرض السابق قام الباحث باستخدام اختبار "T.test" لتحديد الفروق بين متوسطي درجات مجموعة الطلاب الملتحقين بالشعب العلمية و مجموعة الطلاب الملتحقين بالشعب الأدبية من طلاب الجامعة على مقياس التفكير في الانتحار حيث كان (ن =

الاسهام النسبي لقلق الامتحان في التنبؤ بالتفكير في الانتحار

٥٠٠) تتضمن (١٧٦) طالبًا وطالبة من طلاب الشعب العلمية و (٣٢٤) طالبًا وطالبة من طلاب الشعب الأدبية و الجدول التالي يوضح نتائج التحليل الاحصائي

جدول (١٤)

يوضح نتائج التحليل الإحصائي للفرض الرابع

المقياس	المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة "ت"
التفكير في الانتحار	طلاب الشعب العلمية	١٧٦	١١٢,٢٤	٨,٨٩٠	٤٩٨	**٣١,٦١
	طلاب الشعب الأدبية	٣٢٤	٨٣,١٦	١٠,٢٩٢		

** دال عند مستوى ٠,٠١

ومن خلال الجدول السابق يتضح أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ٠,٠١ بين الطلاب الملتحقين بالشعب العلمية و الطلاب الملتحقين بالشعب الأدبية على مقياس التفكير في الانتحار و للتعرف على اتجاه الفروق قام الباحث بحساب متوسط درجات أفراد مجموعة الطلاب المنتمين للشعب العلمية على مقياس التفكير في الانتحار ومتوسط درجات الطلاب المنتمين للشعب الأدبية على مقياس التفكير في الانتحار و الشكل رقم (٢) يوضح ذلك ، و باستعراض الشكل رقم (٢) والجدول رقم (١٤) يتضح أن متوسط درجات الطلاب المنتمين للشعب العلمية كان أكبر من متوسط درجات الطلاب المنتمين للشعب الأدبية و بالتالي تصبح الفروق لصالح الطلاب المنتمين للشعب العلمية و بالتالي يتضح تحقق صحة الفرض الرابع و الذي ينص على توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠,٠١ بين متوسطي درجات مجموعة الطلاب الملتحقين بالشعب العلمية و مجموعة الطلاب الملتحقين بالشعب الأدبية من طلاب الجامعة على مقياس التفكير في الانتحار لصالح الطلاب المنتمين للشعب العلمية"

شكل رقم (٢)

يوضح الفروق بين متوسطات درجات أفراد طلاب الجامعة المنتمين للشعب الأدبية و الشعب العلمية على مقياس التفكير في الانتحار



ب- مناقشة النتائج وتفسيرها:

أولاً مناقشة نتائج الفرض الأول والتي تنص على أنه توجد علاقة ارتباطية بين قلق الامتحان و التفكير في الانتحار لدى طلاب الجامعة حيث كانت قيمة $r = 0,683$ مما يشير إلى وجود علاقة طردية غير تامه بين قلق الامتحان و التفكير في الانتحار أي أن الزيادة في قيم قلق الامتحان يقابلها زيادة في قيم التفكير في الانتحار و لكن ليس بنفس الدرجة أو النسبة ، و بالنظر إلى الواقع العملي فإن قلق الامتحان يؤثر بشكل مباشر على الجوانب الانفعالية لدى الطالب خاصاً إذا تعرض لخبرات فشل أو رسوب في السابق وما يملكه حينها من يأس و احباط قد يجعله يفكر في الانتحار ومن ثم احتمالية الشروع في تنفيذه و بالنظر إلى تفسير تلك النتائج و فق نتائج الدراسات السابقة تتفق نتائج البحث الحالية مع دراسة بحيري و أبو الفضل (٢٠٠٨) و التي تشير إلى وجود علاقة ارتباطية طردية غير تامه بين القلق و التفكير في الانتحار ، كذلك اتفقت نتائج الدراسة الحالية مع دراسة كلا من (Chai et al., ٢٠١١; Schafer et al., ٢٠١٢; Machell et al., ٢٠١٦) وبناء على ذلك يمكن تفسير هذه العلاقة بأن القلق يؤدي إلى توليد أفكار سلبية ومشاعر يأس واحباط وعجز، وهذا يزيد من احتمالية التفكير في الانتحار كحل للتخلص من الضغوط والمشاكل.

الاسهام النسبي لقلق الامتحان في التنبؤ بالتفكير في الانتحار

و باستعراض نتائج الفرض الثاني يمكن تفسيرها على النحو التالي أشار معامل R^2 إلى أن نسبة التباين المفسر في درجة التفكير في الانتحار بواسطة قلق الامتحان كانت ٠,٤٦٦، مما يشير إلى أن قلق الامتحان يفسر ٤٦% من التباين في درجات التفكير في الانتحار و بتفسير نتائج الفرض السابق في ضوء الخبرة الميدانية نجد أن قلق الامتحان يمكن أن يدفع الطالب نحو التفكير في الانتحار أو محاولة التنفيذ الفعلي للانتحار و هذا يتوقف على مقدار قلق الامتحان الذي يعانيه فكلما زادت درجة قلق الامتحان الذي يعاني منه الطالب كان عرضه أكثر للتفكير في الانتحار و بالرجوع إلى الدراسات السابقة نجد أن نتائج البحث الحالي اتفقت مع نتائج دراسة (Oneil & Kendal، ٢٠١٤) في أن القلق يسهم في التنبؤ بالتفكير في الانتحار لدى طلاب الجامعة و بالرجوع الي الأطر النظرية نجد أن قلق الامتحان وما يصاحبه من توقع للفشل و الرسوب قادر على إحداث تأثير كبير في بنية الفرد المعرفية و بالتالي يصبح تفكير الفرد حينها أكثر سلبية و سوداوية مما يشير إلى إمكانية سيطرة الأفكار السلبية على تفكير الفرد ودفعه نحو التفكير في الانتحار وهذا ما اشارت إليه دراسة (Wolf et al., ٢٠١٩؛ زيدان، ٢٠١١).

وتشير نتائج الفرض الثالث في البحث الحالي إلى وجود فروق بين الطلاب المنتمين للتخصصات العلمية و الطلاب المنتمين للتخصصات الأدبية على مقياس قلق الامتحان لصالح الطلاب المنتمين للتخصصات العلمية مما يشير إلى أن الطلاب المنتمين للتخصصات العلمية كانوا أكثر عرضه للتفكير في الانتحار وبالرجوع إلى نتائج الدراسات السابقة نجد أن نتيجة هذا الفرض في البحث الحالي تختلف مع النتيجة التي توصلت إليها دراسة (إبراهيم وأحمد، ٢٠٢١؛ محمد و جلال، ٢٠٢٢) حيث اشارتا إلى عدم وجود فروق بين الطلاب ترجع إلى التخصص العلمي (علمي - أدبي) في قلق الامتحان و اتفقت معهم أيضا دراسة (Sridevi، ٢٠١٣) ويفسر الباحث ذلك إلى الاختلافات التي ترجع إلى البيئة و طبيعة الدراسة التي تختلف من جامعة إلى أخرى ويفسر الباحث النتيجة التي توصل إليها البحث الحالي و التي تشير إلى وجود اختلاف بين الطلاب في قلق الامتحان ترجع إلى اختلاف في التخصص العلمي إلى أن الاقسام العلمية تتطلب درجة عالية من التفوق

والتنافس والابتكار وقد يشعر البعض بعدم الكفاءة أو الاستحقاق أو الانتماء إلى هذه البيئة مما قد يؤدي إلى الشعور بالعزلة والاحباط واليأس ويجعل الفرد عرضه أكثر للقلق وما يترتب عليه من تفكير في الانتحار.

ويمكن تفسير نتيجة الفرض الرابع بالاعتماد على النتائج التي توصلت اليها الفروض الأول والثاني والثالث حيث اشارت نتيجة الفرض الأول إلى وجود علاقة ارتباطية غير تامة بين قلق الامتحان و التفكير في الانتحار في حين اشارت نتيجة الفرض الثاني إلى أن قلق الامتحان يسهم نسبيا في التنبؤ بالتفكير في الانتحار لدى طلاب الجامعة و اشارت نتيجة الفرض الثالث إلى أن هناك فروق بين الطلاب المنتمين للشعب الأدبية و الطلاب المنتمين للشعب العلمية في قلق الامتحان وكانت الفروق لصالح الطلاب المنتمين للشعب العلمية و بالتالي جاءت نتيجة الفرض الرابع مترتبة ومرتبطة بنتائج جميع الفروض السابقة حيث اشارت النتائج إلى وجود فروق بين الطلاب المنتمين للشعب العلمية و الطلاب المنتمين للشعب الأدبية في التفكير في الانتحار لصالح الطلاب المنتمين للشعب العلمية ويمكن تفسير ذلك في ضوء الخبرة العملية حيث أن الطلاب المنتمين للشعب العلمية يعانون من ضغوط أكبر من التي يعاني منها الطلاب المنتمين للشعب الأدبية و تتمثل تلك الضغوط في المحتوى المتعلم وكم المحاضرات و المواد العلمية التي تحتاج إلى بذل جهد أكبر الأمر الذي يجعلهم عرضه للفشل و الإحباط و بالتالي يصبحون أكثر عرضه لسيطرة التفكير في الانتحار عليهم أما في ضوء الدراسات السابقة فنجد أن نتيجة البحث الحالية اختلفت مع نتيجة دراسة الدوسري (٢٠١٨) ونتيجة دراسة الحبيب (٢٠٢١) حيث أشارت تلك الدراسات إلى عدم وجود فروق بين الطلاب المنتمين للشعب العلمية و الطلاب المنتمين للشعب الأدبية علي مقياس التفكير في الانتحار و يفسر الباحث ذلك بسبب أن تلك الدراسات طبقت في بيئة تختلف عن البيئة المصرية وبالتالي تختلف طبيعة الضغوط التي يواجهها الطالب المصري عن طبيعة الضغوط التي يواجهها الطالب في بيئة أخرى.

وبناء على النتائج السابقة التي توصل إليها البحث الحالي يمكن اعتبار قلق الامتحان واحد من أهم الأسباب التي قد تؤدي إلى إصابة طلاب الجامعة باضطراب التفكير في الانتحار.

الاسهام النسبي لقلق الامتحان في التنبؤ بالتفكير في الانتحار

التوصيات:

- ١- إجراء المزيد من البحوث حول التفكير في الانتحار لتحديد العوامل المسببة لهذا النوع من التفكير .
- ٢- بناء برامج إرشادية لخفض التفكير في الانتحار لدى طلاب الجامعة.
- ٣ - العمل على خفض الضغوط الأكاديمية والنفسية لدى طلاب الجامعة المسببة لقلق الامتحان .
- ٤ - بناء أدوات تساعد في الكشف المبكر عن التفكير في الانتحار من حيث شدته وحدته لدى طلاب الجامعة للحيلولة دون التنفيذ الفعلي لفعل الانتحار .
- ٥- إجراء المزيد من الدراسات حول العلاقة بين التفكير في الانتحار وقلق الامتحان وبعض المتغيرات الأخرى التي يعاني منها طلاب الجامعة كقلق البطالة وقلق التدريس .
- ٦ - استخدام منهج دراسة الحالة لفهم متعمق لطبيعة التفكير في الانتحار والتواصل لأساليب أكثر فعالية للوقاية منه.

المراجع:

- البحيري، عبد الرقيب. (١٩٨٩). مقياس احتمالية الانتحار. مكتبة الانجلو المصرية.
- البحيري، عبد الرقيب أحمد إبراهيم؛ أبو الفضل، محفوظ عبد الستار. (٢٠٠٨). بعض الاضطرابات النفسية المرتبطة بالتفكير الانتحاري لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية. المجلة لمصرية للدراسات النفسية، ٦٠، ١-٥٥.
- الحبيب، أبرار إبراهيم. (٢٠٢١). الاجهاد الاكاديمي و الكمالية العصابية و علاقتها بالميل للانتحار لدى عينة من طلاب الدراسات العليا بجامعة الملك عبد العزيز بجدة. مجلة البحوث التربوية و النوعية، ٦، ٨٣-١٣٢.
- الحجى، راوية يوسف؛ الجنيد، شيخة أحمد. (٢٠٢١). فاعلية برنامج إرشادي في خفض قلق الامتحان لطلبة السنة الأولى بالمرحلة الجامعية لمملكة البحرين. مجلة العلوم التربوية و النفسية، ٢، ٤٨٥-٥١١.
- الدوسري، سارة. (٢٠١٨). أحداث الحياة الشاقة لدى طلبة الجامعة وعلاقتها باحتمالية الانتحار دراسة ميدانية على عينة من طلبة السنة الأولى المشتركة بجامعة الملك سعود في مدينة الرياض [رسالة ماجستير]. كلية الآداب جامعة الملك سعود.
- الشبيبية، ثريا بنت سليمان بن حمد؛ العياصرة، محمد عبد الكريم. (٢٠٢٠). أثر استخدام الصف المقلوب في تنمية الكفاءة الذاتية وخفض قلق الامتحان لدى طالبات الصف الثامن الأساسي في سلطنة عمان بمادة التربية الإسلامية في ضوء تحصيلهن الدراسي. مجلة العامة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، ٤، ٦٣٤-٦٥٨.
- الشوبكي، نايفة حمدان حمد. (٢٠١٤). أثر برنامج علاجي معرفي سلوكي في خفض التفكير الانتحاري لدى المراهقات. مجلة الطفولة و التربية جامعة الاسكندرية، ٢٠، ١٤٩-١٧٩.
- الضيدان، الحميدي؛ محمد، الحميدي محمد. (٢٠١٥). أساليب المواجهة وعلاقتها بالتفكير الانتحاري لدى طلاب الجامعة. مجلة التربية جامعة الأزهر، ٣٤، ٥٤١-٥٧٢.
- الطيب، محمد عبد الظاهر. (٢٠١٣). اختبار قلق الامتحان. مكتبة الأنجلو المصرية.

الإسهام النسبي لقلق الامتحان في التنبؤ بالتفكير في الانتحار

- العقاد، عصام عبد اللطيف عبد الهادي. (٢٠٢٢). اضطراب الشخصية الحدية وعلاقته بالميل للانتحار لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية بمدينة جدة. مجلة كلية الأداب جامعة الفيوم، ١٤ (١)، ١٧٧-٢٣٥.
- العنزي، عويد سلطان المشعان. (٢٠٢١). التمر الالكتروني وعلاقته بالافكار الانتحارية لدى عينة من طلبة جامعة الكويت. المجلة التربوية، ٣٦، ١٣-٥٢.
- الغامدي، يارا محمد. (٢٠٢١). استراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي كمتغير وسيط بين التفكير الانتحاري و الكمالية العصابية لدى عينة من طالبات جامعة الملك عبد العزيز. مجلة البحوث التربوية والنوعية، ٧، ٢٩٩-٣٣٢.
- القريطي، عبد المطلب. (٢٠٠٩). في الصحة النفسية. دار الفكر العربي.
- المزيود، الهادي صالح. (٢٠٢٢). العلاقة بين قلق الامتحان والتحصيل. مجلة أنوار المعرفة، ١١، ٧١-٩٠.
- المسعود، طلحة؛ سلطاني، أسماء. (٢٠٢٠). دور التعليم الالكتروني في التخفيف من قلق الامتحان لدى تلاميذ البكالوريا في ظل انتشار وباء كوفيد ١٩. مجلة أفاق للعلوم، ٤، ٢٣٥-٢٤٦.
- المشوح، سعد بن عبد الله. (٢٠١٦). التفكير الانتحاري و علاقته بالاكنتاب و الغضب وخبرة الخزي لدى مرتكبات جرائم الشرف بمؤسسات رعاية الفتيات في المملكة العربية السعودية. مجلة العلوم الانسانية و الاجتماعية، ٤٢، ١٣٥-٢١٣.
- الهاجري، وفاء شفيعي سعيد. (٢٠٢٠). فعالية برنامج قائم على نموذج التعلم البنائي في تنمية مهارات التفكير المنطومي وخفض قلق الامتحان لدى تلاميذ المدرسة الابتدائية بدولة الكويت. مجلة كلية التربية جامعة طنطا، ٢، ٤١٠-٤٦٧.
- إبراهيم، إبراهيم عبد الرحيم؛ أحمد، زيتونه طلحة السمانى. (٢٠٢١). قلق الامتحان لدى عينة من طالبات إعادة للشهادة الثانوية السودانية بولاية الخرطوم محلية سوبا و الشهداء. مجلة دراسات تربوية، ٩، ٥٦-٧٥.

- بسيوني، نداء شربيني الشربيني. (٢٠٢٢). اليقظة العقلية و علاقتها بالتنبؤ بالتفكير في الانتحار و الذكاء الاجتماعي لدى عينة من طلاب الجامعة في ضوء مجموعة من المتغيرات اليموجرافية. مجلة كلية التربية جامعة بني سويف، ١١٤، ٢٣٢-٢٩٢.
- بهير، حمزة. (٢٠٢٢). التفكير الإيجابي وعلاقته بقلق الامتحان لدى عينة من التلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا. مجلة الحكمة للدراسات الفلسفية، ٣، ٣٥٥-٣٧٥.
- جرجيس، مؤيد اسماعيل. (٢٠٢١). كراهية الذات والآخر وعلاقتها بالميول الانتحارية لدى المراهقين. دراسات تربوية ونفسية، ١١٠، ١٦٧-٢٢٠.
- حجازي، إحسان شكري عطية. (٢٠٢١). التفكير الانتحاري في ضوء النجاح الأكاديمي وبعض المتغيرات الديموجرافية لدى طلبة الفرقة الرابعة كلية التربية جامعة الزقازيق. مجلة كلية التربية جامعة بني سويف، ١٠٢، ٧٠-١٠٦.
- حسين، خيرت أحمد؛ السيد، منصور محمد؛ عطيفي، سحر فرغلي محمد. (٢٠١٩). الخصائص السيكومترية لمقياس قلق الامتحان على عينة من طلاب المرحلة الثانوية. مجلة كلية التربية أسيوط، ٣٥(٤)، ٤٣٢-٤٥١.
- خليفة، قدوري. (٢٠١٥). ظاهرة قلق الامتحان بالمرحلة الثانوية. مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، ١٨، ٢٢١-٢٢٩.
- راسع، إشراق أحمد يحيى. (٢٠١٤). الضغوط والاكتئاب كمتغيرين منبئين بالتفكير الانتحاري لدى طلبة جامعة صنعاء. مجلة دراسات عربية، ١، ٩٩-١٣٢.
- زهران، محمد حامد. (٢٠٠٠). الإرشاد النفسي المصغر للتعامل مع المشكلات الدراسية. عالم الكتب .
- زيدان، عصام محمد زيدان. (٢٠١١). التعرض لسوء المعاملة والإهمال في الطفولة وعلاقته باليأس والتفكير الانتحاري في الرشد. مجلة كلية التربية جامعة طنطا، ٤٣، ١٢١-١٩٢.
- شيحة، نادية السعيد؛ خالد، زينب عاطف مصطفى. (٢٠٢٢). فاعلية استخدام التقويم البديل في تنمية الفهم العميق لمادة طرق بحث وخفض قلق الامتحان لدى طالبات كلية الاقتصاد المنزلي جامعة الأزهر. مجلة البحوث في مجالات التربية النوعية، ٤٣، ١٥٥٥-١٥٨٤.

الإسهام النسبي لقلق الامتحان في التنبؤ بالتفكير في الانتحار

- عبادة، ايمان عزت. (٢٠٢١). المناعة النفسية كمتغير معدل العلاقة بين قلق كوفيد ٢١ وقلق الامتحان لدى طلاب الجامعة. مجلة البحث العلمي في الأدب، ٢٢ (٢)، ٢٤٢-٢٧٩.
- عبود، محمد هاني محمد. (٢٠٢١). أثر برنامج إرشادي جمعي في تحسين المرونة الأكاديمية وخفض قلق الامتحان لدى عينة من طلبة العاشر في المدارس الحكومية في محافظة الزرقاء [رسالة ماجستير]. الجامعة الهاشمية.
- عمار، أسامة عربي محمد. (٢٠٢٠). استراتيجيات نظرية العبء المعرفي في تدريس علم النفس لتنمية مهارات التفكير الأساسية وخفض قلق الاختبار لدى الطلاب بطيء التعلم بالمرحلة الثانوية. مجلة التربية، ٧٧، ٦٧١-٧٠٦.
- عينة، فتحية ناريمان. (٢٠٢٢). قلق الامتحان لدى الطلاب المقبلين على اجتياز البكالوريا. مجلة دراسات وأبحاث، ١، ٤٥٥-٤٦٩.
- فايد، حسين. (٢٠٠٨). دراسات في السلوك والشخصية. مؤسسة طيبة للنشر والتوزيع.
- فايد، حسين على. (١٩٩٨). الفروق في الإكتئاب واليأس وتصور الانتحار بين طلبة الجامعة وطالباتها. مجلة دراسات نفسية، ٨(١)، ٤١-٧٨.
- محمد، أسماء محمد نبيل. (٢٠٢٢). التحولات القيمية والتفكير الانتحاري دراسة تطبيقية على عينة من الشباب الجامعي. مجلة كلية التربية في العلوم الانسانية والأدبية، ٣، ١٧٩-٢٤٠.
- محمد، بشار إبراهيم؛ جلا، سها أسعد إبراهيم. (٢٠٢٢). مستوى قلق الامتحانات الالكترونية لدى طلبة جامعة فلسطين التقنية وسبل التغلب عليها. المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية، ٣، ٥٤٤-٥٧٣.
- مسعود، عبد الرحمن محمد عبد الرحمن. (٢٠٢٠). نمذجة العلاقات للعبء المعرفي والحكمة الاختبارية وقلق الامتحان لدى طلاب الجامعة. مجلة العلوم التربوية جامعة القاهرة، ٣، ٤٣-١١٠.

- Akinsola, E. F., & Nwajei, A. D. (٢٠١٣). Test anxiety, depression and academic performance: assessment and management using relaxation and cognitive restructuring techniques. *Psychology*, ٤(٠٦), ١٨.
- Al-Mosaiwi, M., & Johnstone, T. (٢٠١٨). In an absolute state: Elevated use of absolutist words is a marker specific to anxiety, depression, and suicidal ideation. *Clinical Psychological Science*, ٦(٤), ٥٢٩-٥٤٢.
- Arun, P., Garg, R., & Chavan, B. S. (٢٠١٧). Stress and suicidal ideation among adolescents having academic difficulty. *Industrial psychiatry journal*, ٢٦(١), ٦٤.
- Banerjee, N., & Chatterjee, I. (٢٠١٦). Academic stress, suicidal ideation & mental well-being among ١st semester & ٣rd semester medical, engineering & general stream students. *Researchers World*, ٧(٣), ٧٣.
- Choi, H. Y., Kim, S. I., Yun, K. W., Kim, Y. C., Lim, W. J., Kim, E. J., & Ryoo, J. H. (٢٠١١). A study on correlation between anxiety symptoms and suicidal ideation. *Psychiatry investigation*, ٨(٤), ٣٢٠.
- Cukrowicz, K. C., Schlegel, E. F., Smith, P. N., Jacobs, M. P., Van Orden, K. A., Paukert, A. L., ... & Joiner, T. E. (٢٠١١). Suicide ideation among college students evidencing subclinical depression. *Journal of American College Health*, ٥٩(٧), ٥٧٥-٥٨١.
- Dat, N. T., Mitsui, N., Asakura, S., Watanabe, S., Takanobu, K., Fujii, Y., ... & Kusumi, I. (٢٠٢١). The mediating role of hopelessness in the relationship between self-esteem, social anxiety, and suicidal ideation among Japanese university students who visited a university health care center. *Journal of Affective Disorders Reports*, ٦, ١٠٠-١٩٢.
- Driscoll, R. (٢٠٠٧). Westside Test Anxiety Scale validation. Online submission.
- Escobar-Padilla, B., Márquez-González, H., y Chapela, C. C., López-Sepúlveda, A. C., & Vildósola, A. C. S. (٢٠١٩). Social violence increases the risk of suicidal ideation among undergraduate

- medical students. Archives of medical research, ٥٠(٨), ٥٧٧-٥٨٦.
- Frajerman, A., Chevance, A., Chaumette, B., & Morvan, Y. (٢٠٢٣). Prevalence and factors associated with depression and suicidal ideation among French students in ٢٠١٦: a national study. Psychiatry research, ١١,٥٢-٦٣.
- Franzen, P. L., Merranko, J. A., Hamilton, J. L., Sewell, C., Zelazny, J., & Goldstein, T. R. (٢٠٢٢). Variability in Sleep Duration and Sleep Timing are Associated with Suicidal Ideation in Adolescents and College Students Enrolled in an Intensive Outpatient Program. Sleep Medicine, ٨(١), ١-١٩.
- Hall, B. J., Li, G., Chen, W., Shelley, D., & Tang, W. (٢٠٢٣). Prevalence of depression, anxiety, and suicidal ideation during the Shanghai ٢٠٢٢ lockdown: a cross-sectional study. Journal of affective disorders, ٣٣٠, ٢٨٣-٢٩٠.
- Hollingsworth, D. W., Slish, M. L., Wingate, L. R., Davidson, C. L., Rasmussen, K. A., O'Keefe, V. M., ... & Grant, D. M. (٢٠١٨). The indirect effect of perceived burdensomeness on the relationship between indices of social support and suicide ideation in college students. Journal of American college health, ٦٦(١), ٩-١٦.
- Huang, Y., Kuang, L., Wang, W., Cao, J., & Xu, L. (٢٠١٩). Association between personality traits and risk of suicidal ideation in Chinese university students: Analysis of the correlation among five personalities. Psychiatry research, ٢٧٢, ٩٣-٩٩.
- Kavakci, O., Semiz, M., Kartal, A., Dikici, A., & Kugu, N. (٢٠١٤). Test anxiety prevalence and related variables in the students who are going to take the university entrance examination. Dusunen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences, ٢٧(٤), ٣٠١.
- Ketata, N., Ben Ayed, H., Maamri, H., Yaich, S., Baklouti, M., Feki, H., & Damak, J. (٢٠٢١). What are the determinants of stress, anxiety and depression among university students?. European Journal of Public Health, ٣١, ١٦٥-٥٩١.

- Khan, A., Hamdan, A. R., Ahmad, R., Mustaffa, M. S., & Mahalle, S. (٢٠١٦). Problem-solving coping and social support as mediators of academic stress and suicidal ideation among Malaysian and Indian adolescents. *Community mental health journal*, ٥٢, ٢٤٥-٢٥٠.
- Kumaraswamy, N. (٢٠١٣). Academic stress, anxiety and depression among college students: A brief review. *International review of social sciences and humanities*, ٥(١), ١٣٥-١٤٣.
- Liu, H., Wang, W., Yang, J., Guo, F., & Yin, Z. (٢٠٢١). The effects of alexithymia, experiential avoidance, and childhood sexual abuse on non-suicidal self-injury and suicidal ideation among Chinese college students with a history of childhood sexual abuse. *Journal of Affective Disorders*, ٢٨٢, ٢٧٢-٢٧٩.
- Lopez, D., & de Mamani, A. W. (٢٠٢٢). The interplay of family cohesion, self-stigma, and suicidal ideation in people of color with psychotic spectrum disorders. *Psychiatry research*, ٣١٣, ١-٢٤.
- Lowe, P. A. (٢٠١٩). Examination of Test Anxiety in Samples of Australian and US Higher Education Students. *Higher Education Studies*, ٩(٤), ٣٣-٤٣.
- Machell, K. A., Rallis, B. A., & Esposito-Smythers, C. (٢٠١٦). Family environment as a moderator of the association between anxiety and suicidal ideation. *Journal of anxiety disorders*, ٤٠, ١-٧.
- Medrano, J. L. J., Lopez Rosales, F., & Gámez-Guadix, M. (٢٠١٨). Assessing the links of sexting, cybervictimization, depression, and suicidal ideation among university students. *Archives of suicide research*, ٢٢(١), ١٥٣-١٦٤.
- Misra, R., & McKean, M. (٢٠٠٠). College students' academic stress and its relation to their anxiety, time management, and leisure satisfaction. *American journal of Health studies*, ١٦(١), ٤١.
- Oneil Rodriguez, K. A., & Kendall, P. C. (٢٠١٤). Suicidal ideation in anxiety-disordered youth: Identifying predictors of risk. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, ٤٣(١), ٥١-٦٢.
- Park, Y., & Park, Y. (٢٠١٧). Effects of depression, self-esteem, and social support on suicidal ideation in college students. *Child Health Nursing Research*, ٢٣(١), ١١١-١١٦.

الاسهام النسبي لقلق الامتحان في التنبؤ بالتفكير في الانتحار

- Ploskonka, R. A., & Servaty-Seib, H. L. (٢٠١٥). Belongingness and suicidal ideation in college students. *Journal of American college health*, ٦٣(٢), ٨١-٨٧.
- Putwain, D. (٢٠٠٧). Researching academic stress and anxiety in students: some methodological considerations. *British Educational Research Journal*, ٣٣(٢), ٢٠٧-٢١٩.
- Quintana-Orts, C., Mérida-López, S., Chamizo-Nieto, M. T., Extremera, N., & Rey, L. (٢٠٢٢). Unraveling the links among cybervictimization, core self-evaluations, and suicidal ideation: A multi-study investigation. *Personality and individual differences*, ١٨٦, ١-٨.
- Reddy, K. J., Menon, K. R., & Thattil, A. (٢٠١٨). Academic stress and its sources among university students. *Biomedical and pharmacology journal*, ١١(١), ٥٣١-٥٣٧.
- Ropaj, E. (٢٠٢٢). Hope and suicidal ideation and behaviour. *Current opinion in psychology*, ٤٩, ١-٥.
- Rudd, M. D. (١٩٨٩). The prevalence of suicidal ideation among college students. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, ١٩(٢), ١٧٣-١٨٣.
- Sarason, S. B., Davidson, K., Lighthall, F., & Waite, R. (١٩٥٨). A Test Anxiety Scale for Children. *Child Development*, ٢٩, ١٠٥-١١٣.
- Schaefer, K. E., Esposito-Smythers, C., & Riskind, J. H. (٢٠١٢). The role of impulsivity in the relationship between anxiety and suicidal ideation. *Journal of affective disorders*, ١٤٣(١-٣), ٩٥-١٠١.
- Sridevi, K. V. (٢٠١٣). A study of relationship among general anxiety, test anxiety and academic achievement of higher secondary students. *Journal of Education and Practice*, ٤(١), ١٢٢-١٣٠.
- Stankovska, G., Dimitrovski, D., Angelkoska, S., Ibraimi, Z., & Uka, V. (٢٠١٨). Emotional Intelligence, Test Anxiety and Academic Stress among University Students. *Bulgarian comparative education society*.
- Trifoni, A., & Shahini, M. (٢٠١١). How does exam anxiety affect the performance of university students. *Mediterranean journal of social sciences*, ٢(٢), ٩٣-١٠٠.

- Trigueros, R., Padilla, A. M., Aguilar-Parra, J. M., Rocamora, P., Morales-Gázquez, M. J., & López-Liria, R. (٢٠٢٠). The influence of emotional intelligence on resilience, test anxiety, academic stress and the Mediterranean diet. A study with university students. *International journal of environmental research and public health*, ١٧(٦), ٢٠٧١.
- Wang, Y., Warmenhoven, H., Feng, Y., Wilson, A., Guo, D., & Chen, R. (٢٠٢٢). The relationship between childhood trauma and suicidal ideation, the mediating role of identification of all humanity, indifference and loneliness. *Journal of affective disorders*, ٢٩٩, ٦٥٨-٦٦٥.
- Wolfe, K. L., Nakonezny, P. A., Owen, V. J., Rial, K. V., Moorehead, A. P., Kennard, B. D., & Emslie, G. J. (٢٠١٩). Hopelessness as a predictor of suicide ideation in depressed male and female adolescent youth. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, ٤٩(١), ٢٥٣-٢٦٣.
- Wren, D. G., & Benson, J. (٢٠٠٤). Measuring test anxiety in children: Scale development and internal construct validation. *Anxiety, Stress & Coping*, ١٧(٣), ٢٢٧-٢٤٠.
- Wu, D., Chen, S., Chen, Y., Li, D., & Yin, H. (٢٠٢٣). The impact of peer victimization on Chinese left-behind adolescent suicidal ideation: the mediating role of psychological suzhi and the moderating role of family cohesion. *Child Abuse & Neglect*, ١٤١, ١٠٦٢٣٥.
- Yang, Y., Zhang, E. L., Liu, Y., Ge, X., Su, Z., Cheung, T., ... & Xiang, Y. T. (٢٠٢٣). Network analysis of suicidality and internet addiction symptoms among Chinese primary and secondary school students. *Journal of affective disorders*, ٣٣٩, ١٤٥-١٥٢.
- Zeifman, R. J., Antony, M. M., & Kuo, J. R. (٢٠٢٠). When being imperfect just won't do: Exploring the relationship between perfectionism, emotion dysregulation, and suicidal ideation. *Personality and Individual Differences*, ١٥٢, ١٠٩٦١٢.

د. حسام محمد عبد العال

١٢	اثناء الامتحان يتأبني توتر شديد
١٣	اثناء الامتحان أجد نفسي أفكر في عواقب الرسوب
١٤	اشعر بصداغ شديد قبل الامتحان
١٥	اشعر بصداغ شديد أثناء الامتحان
١٦	اشعر بالتوتر والارتباك اثناء استعدادي للامتحان النهائي
١٧	اتخيل إنني مت قبل دخول الامتحان
١٨	لا يمكنني النوم ليلة امتحان صعب
١٩	يتأبني شعور بتأنيب الضمير عقب الخروج من الامتحان
٢٠	اويخ نفسي كثيراً ليلة الامتحان لأنني لم استذكر دروسي من بداية العام الدراسي جيداً
٢١	اصرخ في وجه زملائي إذا أراد أحدهم مراجعة إجابات الامتحان عقب انتهاءه
٢٢	اغادر الامتحان قبل انتهاء الوقت بالرغم من انني لم انتهي من الاجابة على الامتحان
٢٣	اقوم ببعض السلوكيات الغير المنطقية اثناء الامتحان كالنظر للسقف لفترات طويلة او العبث بالورقة الامتحانية
٢٤	اخذ غفوه اثناء الامتحان
٢٥	توتري يدفعني لأثارة بعض الشغب داخل اللجنة الامتحانية
٢٦	اذهب للامتحان متأخراً عن مواعده
٢٧	أنسى ميعاد بعض الامتحانات والتي اراها صعبه
٢٨	اترك الاجزاء الصعبة في المادة دون مذاكرة
٢٩	اقوم ببعض السلوكيات المعبرة عن عقابي لذاتي ليلة الامتحان كنتف الشعر أو احداث جروح بسيطة في اليد
٣٠	أمزق ورق الأسئلة إذا لم أتمكن من حلها
٣١	اكسر ادواتي الامتحانية عقب انتهاء امتحان صعب

الاسهام النسبي لقلق الامتحان في التنبؤ بالتفكير في الانتحار

مقياس التفكير في الانتحار

الاسم _____

.....

العمر النوع.....

الفرقة التخصص.....

عزيزي الطالب ارجوا منك التكرم بالاستجابة على المقياس التالي وفق ما تراه مناسباً من الاستجابات المحددة "ابدأ- أحياناً- غالباً- دائماً" وفق كل عبارة من العبارات، علماً بأن الباحث يجري دراسة علمية عن التفكير في الانتحار وجميع البيانات التي سيتم الحصول عليها هي سرية وسوف تستخدم في أغراض البحث العلمي فقط

م	العبارات	أبدأ	أحياناً	غالباً	دائماً
١	اشمئز من ضعفي				
٢	أفكر في الانسحاب دائماً من أي خبرة امتحانية				
٣	اشعر أن حياتي مملة ولا تستحق أن أعيشها				
٤	اشعر انني غير قادر على أن أتغير فدايماً اعود إلى نقطة الصفر				
٥	أرى الواقع صعب وغداً أسوء من اليوم				
٦	أرى انني شخص فاشل وعاجز على أن احقق أي نجاح				
٧	اقضي معظم وقتي في غرفتي لا اريد أن أرى أحداً ولا يراني أحد				
٨	اريد أن ارحل من هذا العالم اليوم قبل غداً				
٩	كلما نظرت في المرأة رأيت شخص لا يستحق التقدير أو الاحترام				
١٠	اخجل من المشاركة في الأنشطة الجماعية				
١١	اشعر انني إذا مت لن يفقدني أحد				
١٢	أشعر أن الناس لا تراني وأنى غير موجود				
١٣	أرى أنه لا داعي لخوض خبرات جديدة فالقشل نتيجة حتمية				

د. حسام محمد عبد العال

١٤	أرى انني عبأ على اسرتي لأني غير مفيد حتى لنفسي
١٥	الجأ للغش من زملائي في كل الامتحانات لأن زملائي أفضل مني
١٦	إذا دار نقاش بيني وبين زملائي اقتنع برأيهم فهم حتماً يفهمون أكثر مني
١٧	أقوم بسلوكيات التي تؤلمني جسدياً عند مواجهتي لجزء دراسي لا يمكنني حفظه
١٨	أوجه بعض السباب إلى نفسي عندما أفشل في الاستذكار أو أنسى جزء معين
١٩	اعاقب نفسي عندما احصل على درجات متدنية في الامتحان
٢٠	امنع نفسي بالقوة قبل أن الذي نفسي اذى بدني شديد
٢١	اجرح نفسي دون أن أشعر
٢٢	ابتعد عن المرأة لا اريد أن أرى نفسي
٢٣	اعتقد أن الفاشل لا يستحق الحياة
٢٤	اعاقب نفسي بالامتناع عن الأكل
٢٥	اعاقب نفسي بالأكل بشراهة
٢٦	أتخيل انني مت قبل دخول الامتحان
٢٧	أفكر في كم سأكون سعيداً بالموت حينها سأتخلص من كل الضغوط
٢٨	تطراً فكرة الانتحار على تفكيري كلما اقترب موعد الامتحان
٢٩	أقاوم تفكيري في الانتحار بصعوبة ليلة امتحان مادة دراسية صعبه
٣٠	اهتم بقراءة بوسنات الانتحار على الفيس بوك وفي بعض الأحيان أبحث عنها خاصاً في الفترة الامتحانية
٣١	يخالط تفكيري التفكير في الانتحار كلما تخيلت انني قد رسبت
٣٢	أنصوّر أن العالم أصعب بكثير من قدراتي على العيش فيه أو الانتماء اليه
٣٣	أفكر في جميع خبرات الفشل التي خضتها قبل نومي ثم استسلم للنوم وكأنني لن استيقظ مرة أخرى

تمت بحمد الله

The relative contribution of test anxiety in predicting suicidal ideation among university students

Hossam Mohammad Abdel-Al Mohammad Ali

Abstract:

The research aimed to identify the relative contribution of test anxiety in predicting suicidal ideation among university students. The study used the descriptive, correlational approach. The study was applied to a sample of ٥٠٠ male and female students from the Faculty of Education, Port Said University. The research was applied during the second semester of the academic year ٢٠٢٢ - ٢٠٢٣ To collect data, the researcher used the test anxiety scale, "prepared by the researcher," and the suicidal ideation scale, "prepared by the researcher." The research results found that there was a statistically significant correlation between test anxiety and suicidal ideation. The results also indicated that test anxiety contributes relatively to predicting suicidal ideation among university students, the results of the research also showed that there are differences among university students in exam anxiety due to academic specialization (scientific - literary). In the same context, there are differences among university students in suicidal ideation due to academic specialization (scientific - literary).

Key words: Test Anxiety, Suicidal Ideation