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 وتعتبر الخبرة الامتحانية واحد من أهم عناصر الضغوط الأكاديمية التي يتعرض لها طالب الجامعة (Reddy, Menon & Kumaraswamy,٢٠١٣; Misra & McKean, ٢٠٠٠ Thattil,٢٠١٨) 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 اثارة قلق الامتحان لدى طلاب الجامعة (حسين و اخرون، ٢٠١٩؛ عبادة ، ٢٠٢١) فخسارة الطالب لتقديره و احترامه بين اقرانه نتيجة الفشل أو الرسوب يؤثر على سلوكه وتفاعله 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 ويضطرب التفكير .

وعلي 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

و سرعة ضربات القلب (Trigueros etal.,٢٠٢٠; Putwain, ٢٠٠٧) 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 etal., ٢٠٢١) الأمر الذي يؤثر حتما على تفكير الفرد فيغير بنيته و تصبح الخبرة الامتحانية خبره 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 فيطرأ 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 إلية الدراسات (Ploskonka & Servaty-Seib,٢٠١٥; Hollingsworth et al.,٢٠١٨) و يعتبر الإجهاد الأكاديمي أو الضغوط الأكاديمية إحدى أهم تلك الأسباب حيث اشارات دراسة(Khan et al.,٢٠١٦; Arun,Garg & Chavan,٢٠١٧) إلى أن تفكير الطالب الجامعي في التخلص من حياته نابع 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 يســـعى 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 عضـــو هيئة تدريس متخصص في مجال الصحة النفسية وجد الباحث معاناة بعض الطلاب وخصوصا طلاب الفرقة الأولى من مشـــكلات التأقلم و التفاعل داخل البيئة الجامعية باعتبارها خبرة جديدة يتعرض لها الطالب و تختلف تماما عن المراحل التي ســـبقتها في جميع جوانبها و أكثر ما يؤرق الطالب في تلك المرحلة هو القلق الذي ينتابه نتيجة الخبرة الجديدة التي يعيشـــها وخاصـــاً فيما يتعلق بالامتحان و من خلال بعض المقابلات الشـــخصـــية لبعض الطلاب صـــرح البعض منهم انه دائماً ما يفكر في الانتحار أو يتمنى الموت قبل دخول الامتحان خصوصاً الطلاب الذين فُرض عليهم تخصص معين أو كلية معينة و انطلاقا 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 ضـــحت أن قلق الامتحان له تأثير كبير على الجانب المعرفي للطالب (زهران، ٢٠٠٠؛ القريطي، ٢٠٠٩) حيث يجعله يمتلك بعض المعتقدات اللاعقلانية حول الذات بالإضـــافة إلى تشـــويه الواقع والوصـــول إلى اليأس الأمر الذي يجعله في بعض الأحيان يصاب ببعض الأمراض النفس جسمية نتيجة ذلك (Trifoni & Shahini,٢٠١١; Akinsola & Nwajei, ٢٠١٣) والاكتئـاب في بعض الأحيـان (Kavakci et al.,٢٠١٤)

وباســتعراض الدراســات الســابقة التي تناولت تأثير قلق الامتحان على الطالب والكيفية التي يمكن من خلالها أن يؤثر على تفكيره ويدفعه نحو التفكير في الانتحار أشـــارت دراســـة البحيري وأبو الفضـــل (٢٠٠٨) إلى وجود علاقة بين القلق والتفكير في الانتحار وهذا ما اكدت علية (Choi et al., ٢٠١١) كما اشارات بعض الدراسات إلى أن الضغوط الأكاديمية في حد ذاتها منبئة بالتفكير في الانتحار وهذا ما اشـــارات إلية دراســـة (راصـــع ،٢٠١٤؛ Banerjee & Chatterjee,٢٠١٦)

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 مكدرة تعتري الفرد في الموقف السابق للامتحان أو موقف الامتحان ذاته وتتسم هذه الحالة بالشعور بالتوتر والخوف من الامتحان.

ويعرفه الباحث إجرائيا بأنه حالة انفعالية تنتاب الطالب عند التعرض لأي خبره امتحانية بشكل مباشر أو غير مباشر تنشأ عن عوامل داخلية كانخفاض 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 والفسيولوجية 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 وانخفاض 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.

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 ضع حد لمعاناة 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 الضيدان ومحمد (٢٠١٥، ص. ٥٤٤) بأنه الأفكار أو الأفعال التي إذا ما نُفذت بالكامل قد تنتهي بأذى ذاتي خطير أو بالموت وقد تشمل " الأفكار الانتحارية، والتهديديات، 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 يُلاقيها 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؛ الضيدان 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 يصـاحب ذلك إيذاء للذات لا يصـــل إلى الحد المهدد للحياة ، وهنا يرى الباحث اتفاق التعريفات على طبيعة التفكير و اختلافها في النتيجة المترتبة على هذا التفكير مع غياب و اضـح لدور الجانب الوجداني في إثارة هذا النوع من التفكير.

لذا ســـوف يعتمد الباحث في تعريفة للتفكير في الانتحار على اضـــافة الجانب الوجداني باعتباره عنصر هام وحيوي يُشكل على اساسه التفكير في الانتحار من خلال ما يعانيه الفرد من ضـــغوط وربما اضـــطرابات انفعالية وفقدان للمعنى دفعته للتفكير في الانتحار وهذا ما اشـارت إلية دراسـة (Cukrowicz et al .,٢٠١١ ; Medrano et al.,٢٠١٨) حيث اشـارت إلى ارتباط الاكتئاب وما يصـاحبه من حالة انفعالية سـلبية شـديدة مع التفكير في الانتحار و انه يمكن التنبؤ بالتفكير في الانتحار من خلال الاكتئاب لدى طلاب الجامعة في حين اشارت(Hall et al.,٢٠٢٣) 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 عرضـه يمكن للباحث تعريف التفكير في الانتحار على أنه متصـل سـلوكي يبدأ بمرور الفرد بخبرة انفعالية ضـاغطة يكون محورها الشـــعور باليأس والعجز وانخفاض تقدير الذات والثقة بالنفس ينتج عنها أفكار متعلقة بالانتحار بشكل كامن ثم تنعكس على سلوك الفرد في صور مختلفة كإيذاءه 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 ، ٢٠٢٢؛ الضيدان ومحمد، ٢٠١٥) 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 الشـــجار، وعدم وجود جو ملائم للراحة، وعدم القدرة على تكوين علاقات بناءة وتقلب المزاج.

ب- البعد النفسي: ويقصد به شعور الفرد بالاكتئاب، 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 فعليه لأفكاره

في حين اشارت دراسة فايد (٢٠٠٨) إلى أن التفكير في الانتحار يتكون من ثلاثة أبعاد رئيسة 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-**التعبيرعن 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 أخر اشار (Rudd,١٩٨٩؛ البحيري ، ١٩٨٩) إلى أن التفكير في الانتحار يتكون من أربعة أبعد 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 الأخرين له بالإضافة لفقدانه الاهتمام من قبل الأخرين.

٤-**العداوة:** ويشير إلى المشاعر العدوانية التي يمتلكها الفرد تجاه ذاته وتجاه الأخرين والأشياء من حوله والتي تصل في بعض الأحيان إلى ايذاء ذاته وايذاء الأخرين 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 الأخرين 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.

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 والأخرين.

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- **ايذاء الذات:** سيطرة التفكير السلبي على تفكير الفرد وتوليد مجموعة من الأفكار محتواها ايذاء 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 بأخر 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؛ راصع ، 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 إلية 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 أوضحته نتائج دراسة (Wu et al., ٢٠٢٣; Wang etal.,٢٠٢٢; Lopez& de Mamani,٢٠٢٢ ؛ 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 دائما 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 ايذاء الذات هم الأكثر عرضه للتفكير في الانتحار وهذا ما اكدت علية 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

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 أخرين قاموا بنفس الفعل (Quintana-Orts et al.,٢٠٢٢; Yang et al.,٢٠٢٣) في حين اضافت دراسة العنزي (٢٠٢١) تأثير أخر لمواقع التواصل الاجتماعي والذي يكمن في استخدمها لإحداث نوع من التنمر الإلكتروني و الذي يكون له تأثير كبير على تفكير الفرد وتوجيهه نحو الانتحار للخلاص من التنمر 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 اصابة 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

معرفيه و أفكار معرفيه 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 مكدرة تعتري الفرد في الموقف السابق للامتحان أو موقف الامتحان ذاته وتتسم هذه الحالة بالشعور بالتوتر والخوف من الامتحان، في حين عرف الشبيبية 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 موعده، 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 وخوف مفرط يتعارض مع القدرة على الأداء الجيد في الامتحان .

وبتحليل (زهران ، ٢٠٠٠؛ الشبيبية 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 علية 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 ومن تلك التعريفات تعريف مسعود (٢٠٢٠،ص. ٥٣) و الذي عرفه على أنه حالة تعتري 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

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 تنتاب المتعلم أثناء الامتحان وتأثر 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 الأخرين منه، وقد تؤثر هذه الحالة النفسية في العمليات العقلية كالانتباه، والتذكر، والتركيز، والتفكير ، وفي نفس السياق عرفه المزيود (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 وخاصاً 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 الضـغوط الأسـرية ولهذا يُعرف **الباحث** قلق الامتحان بأنه حالة انفعالية تنتاب الطالب عند التعرض لأي خبره امتحانية بشـكل مباشـر أو غير مباشـر تنشـأ عن عوامل داخلية كانخفاض الثقة بالنفس و اليأس و الخوف من الفشـل و بعض العوامل الخارجية كالتوقعات المبالغ فيها من قبل الوالدين و البيئة التعليمية الضاغطة و النظرة المجتمعية السلبية لخبرات الفشـل و تتسـم تلك الخبرة بالتأثير المباشـر 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 الدراسـات السـابقة التي تناولته ومن 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 انشـغال الفرد بالتفكير في تبعات الفشـل لا سـيما فقدان المكانة والتقدير مما يؤثر على الأداء ويضـعفه بسبب الاسـتجابات غير المناسبة والمتمثلة في عدم قدرة الطالب على الإدراك السـليم والتفكير الموضـوعي والانتباه والتركيز والاسـتدعاء وحل المشكلات والاستغراق في الانشغال بالذات والشعور بالعجز وعدم الكفاءة والتفكير في عواقب الفشل.

٢-**البعد الانفعالي:** ويكون من خلال ردود الفعل التي تصـدر عن الجهاز العصـبي الذاتي نتيجة لضـغط تقويمي، فيشـير مكون الانفعالية إلى الحالة الوجدانية والنفسـية المصـاحبة والناتجة عن الإثارة التلقائية، والتي هي عبارة عن الإحساس بالتوتر والضيق الذي يشعر به الطالب في مواقف التقويم، بالإضافة إلى مصاحبات فسيولوجية.

في حين **اضـافت** بعض الأطر النظرية بعد أخر لقلق الامتحان حيث أضـاف (زهران ،٢٠٠٠؛ القريطي ،٢٠٠٩) البعد الفسيولوجي كبعد أساسي لقلق الامتحان وعرفاه على أنه شـعور الفرد بحالة من الخوف يترتب عليها اسـتثارة وتنشـيط للجهاز العصـبي المسـتقل أو اللاإرادي مما يؤدي إلى تغيرات فسـيولوجية عديدة منها زيادة معدل ضـربات القلب وسـرعة التنفس والعرق.

بينما اضـافت دراسـة العنزي (٢٠٢١) البعد السـلوكي كأحد الأبعاد الرئيسـة لقلق الامتحان، ويتفق الباحث مع التوجه السـابق من حيث ضـرورة إضـافة البعد السـلوكي كأحد أبعاد قلق

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 وأيضا 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 الأخرين 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 إحصـائية 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 إحصـائية بين متوسـطي درجات طلاب (الشـعب العلمية – الشعب الأدبية) على مقياس قلق الامتحان.

٤- توجد فروق ذات دلالة إحصـائية بين متوسـطي درجات طلاب (الشـعب العلمية – الشعب الأدبية) على مقياس الميول الانتحارية.

منهج البحث:

يتبع البحث الحالي المنهج الوصـفي 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 السيكو مترية:

تم التحقق من الخصـائص السـيكو مترية لأدوات البحث الحالي " الصـدق – الثبات " من خلال تطبيقها على ٢٠٠ طَالِب وَطالِبة من طلاب كلية التربية ببورسـعيد الفرقة (الأولى – الثانية – الثالثة – الرابعة) بقسميها العلمي والأدبي وبشعبها المختلفة والجدول التالي يوضح اعداد الطلاب وفق كل مستوى

جدول (١)

أعداد الطلاب الذين مثلوا عينة التحقق من الخصائص السيكو مترية 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) طَالِب وَطالِبة من طلاب كلية التربية جامعة بورسعيد العام الجامعي ٢٠٢٢-٢٠٢٣م وتم اختيارهم بشكل عشوائي من طلاب الكلية بفرقها 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 وَطالِبة من الشعب العلمية و (٣٢٤) طالبًا وَطالِبة من الشعب الأدبية، كما شملت عينة الدراسة (١١٨) طالبًا من الذكور و (٣٨٢) طَالِبة من الاناث.

اما من حيث العمر تم اختيار عينة الدارسة 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

ا- 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 مقاييس معينه مثل مقياس Rudd (١٩٨٨) 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 الابعاد مقياس بسيوني (٢٠٢٢) في حين حدد مقياس الشوبكي (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 الأخر البعد السلوكي دون إيضاح لشكل السلوكيات المرتبطة بالتفكير في الانتحار ومن هنا رأى الباحث ضرورة إعداد مقياس يتفق مع رؤيته البحثية حيث يتفق

الباحث على ضـــرورة توافر البعد المعرفي و البعد الانفعالي كأبعاد أســـاســـية للتفكير في الانتحار في حين يرى ضـرورة إضـافة بعد يعبر بشـكل و اضـح عن الاسـتجابات السـلوكية التي قد يشـرع فيها من يفكر في الانتحار حيث يرى الباحث ان انسـب بعد يمكن أن يضـاف ويعبر عن تلك الســـلوكيات هو بعد "إيذاء الذات" حيث أن الانتحار في حد ذاته هو إيذاء متعمد وموجه للذات بغرض إنهاء الحياة ولنكون أكثر دقة يقصـــد الباحث بإيذاء الذات الســـلوكيات التي يقوم بها الفرد مؤذيا بها ذاته دون الوصـــول إلى الحد المهدد للحياة حيث تعتمد رؤيـة الباحث للتفكير في الانتحـار على عدم شـــروع الفرد في التنفيذ الفعلي لفعل الانتحار و الاقتصـار على التصـور و التفكير والتخطيط غير المكتمل لفعل الانتحار المبني على انفعالات سلبيه يولدها الشعور باليأس.

ب-أبعاد المقياس:

يتكون المقياس الحالي من أربعة أبعاد رئيسية هي:

١-البعد الأول "الشـعور باليأس والعجز": ويعرف اجرائيا بأنه" هي حالة تسـيطر على الفرد يشـعر فيها بعدم جدوى أي محاوله لتغيير الواقع وتوقع حدوث الأسـوء بالإضـافة إلى فقدان الثقة بالنفس والأخرين" وتقيسه المفردات رقم"١،٢،٣،٤،٥،٦،٧،٨"

٢-البعد الثاني "تقييم الذات السـلبي": ويعرف اجرائيا بأنه " تقليل الفرد من قيمة نفسـه وعدم ادراكه لمكانته الحقيقية نتيجة خوضـه للعديد من الخبرات السـلبية التي جعلته يشـعر بالدونية والاعتمادية" وتقيسه المفردات رقم "٩،١٠،١١،١٢،١٣،١٤،١٥،١٦"

٣-البعد الثالث "إيذاء الذات ": ويعرف اجرائيا بأنه "سـيطرة التفكير السـلبي على تفكير الفرد وتوليد مجموعة من الأفكار محتواها إيذاء الذات وعقابها للخلاص من شـــيء معين يســقطه 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 التصـورات الانتحارية وتســـيطر على خيال الفرد تجعله يشـــعر بأن الحل الوحيد للتخلص من جميع الضغوط هو الانتحار" وتقيسه المفردات رقم " ٢٦، ٢٧، ٢٨، ٢٩، ٣٠، ٣١، ٣٢، ٣٣"

جـ-معايير تقدير الدرجات:

يتكون المقياس الحالي من ٣٣ مفرده 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 " ابداً – نادراً – أحياناً – دائماً " و تقدر درجات الاستجابات كالتالي ابداً =١ ،نادراً= ٢ ،أحياناً = ٣ ،دائماً =٤ وتنحصر درجات مقياس التفكير في الانتحار مابين (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 الخصاص السيكو مترية 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 رئيسة تندرج تحتها مجموعة من المفردات المتشبعة على كل بُعد وبالتالى فسوف يقوم الباحث بحساب معامل الارتباط بين تلك المفردات والدرجة الكلية للمقياس وأيضا معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بُعد والدرجة الكلية للمقياس.

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

يتضـــح من الجدول الســـابق أن جميع مفردات المقياس دالة عند مســـتوى دلاله٠,٠١ حيث تراوحت قيم معاملات الارتباط بين المفردة والدرجة الكلية للمقياس بين (٠,٣٣٧إلى 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 احصائيا 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 بدرجه مناسبة من الاتساق الداخلي .

ثانيا: صدق المقياس:

١- صدق المحك الخارجي:

وتم حساب الصدق باستخدام محك خارجي أخر 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.

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 الارباعي الأدنى فى المقياس ،وتتم هذه المقارنة عن طريق حساب الدلالة الإحصائية للفرق بين المتوسطين .فإذا كانت هناك دلالة إحصائية واضحة للفرق بين متوسط الارباعي الأعلى و متوسط الارباعي 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 الحالى ، وكانت النتيجة على النحو التالي ، كما هي موضحة بالجدول الاتي :

جدول (٥)

الصدق الكلى 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	١٠٦	٢٥,٦٢٥**
الفئة الدنيا على المقياس	٥٤	٥١,٢٢	٥١,٢٢		

* 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.

ثالثا: 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 بإستخدام 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 (٠،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 بإستخدام التجزئة النصفية على النحو التالى:

- معادلة سبيرمان براون بلغ معامل الثبات (٠،٦٦٧).
- معامل جتمان للتجزئة النصفية بلغ معامل الثبات (٠،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)

ا- 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

(Lawe,٢٠١٩) و اختلفت أيضـــا طبيعة بناء كل مقياس من حيث صـــياغة العبارات و الأبعاد المســـتخدمة و كذلك طريقة تقدير الدرجات فمثلا اعتمد مقياس(Driscall,٢٠٠٧) على ١٠ 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:

١-البعد الأول " البعد المعرفي "وتقيسه المفردات رقم"١،٢،٣،٤،٥،٦،٧،٨"

٢-البعـد الثـاني " البعـد الانفعـالي": وتقيســـــه المفردات رقم ٢١، ٢٠،١٩،١٨،١٧، ١٦،١٥،١٤،١٣،١٢،١١،١٠،٩ "

٣-البـعـد الـثـالـث "الـبـعـد الســـلـوكـي ": وتـقـيسـه الـمـفـردات رقـم٣١، ٣٠،٢٩،٢٨،٢٧،٢٦،٢٥،٢٤،٢٣،٢٢"

جـ-معايير تقدير الدرجات:

يتكون المقياس الحالي من ٣١ مفرده موزعه على ثلاثة أبعاد رئيســية هي " البعد المعرفي، البعد الانفعالي، البعد الســلوكي " و يجيب المفحوص على المقياس من خلال الاختيار بين أربعة اســتجابات هي " ابداً – نادراً – أحياناً – دائماً " و تقدر درجات الاســتجابات كالتالي ابداً =١، نادراً= ٢ ، أحياناً = ٣، دائماً =٤، وتنحصـــر درجات مقياس قلق الامتحان بين (٣١-١٢٤) درجة وتدل الدرجة المرتفعة على معاناة الطالب من اضـــطراب قلق الامتحان بشكل يعيقه عن أداء الامتحان وتدل الدرجة المنخفضـة على مقياس قلق الامتحان على أن الفرد لدية ردود فعل متزنة أثناء المرور بالخبرة الامتحانية.

الخصائص السيكومترية للمقياس في الدراسة الحالية:

لقد قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة اســـتطلاعية مكونة من (٢٠٠) طَالِب وَطالِبة بكلية التربية جامعة بورسـعيد وذلك بهدف حسـاب الخصـائص السـيكومترية للمقياس وكانت كالتالي:

أولاً: الاتساق الداخلي:

تعتمد هذه الطريقة على مدى ارتباط المفردات أو الوحدات مع بعضـــها البعض داخل المقياس، كذلك ارتباط كل وحدة أو مفردة مع المقياس ككل

وقد تكون المقياس من ثلاثة أبعاد رئيسة تندرج تحتها مجموعة من المفردات المتشبعة على كل بعد وبالتالى فســـوف يقوم الباحث بحســـاب معامل الارتباط بين تلك المفردات والدرجة الكلية للمقياس وأيضا 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

يتضـــح من الجدول الســـابق أن جميع مفردات المقياس دالة عند مســـتوى دلاله٠,٠١ حيث تراوحت قيم معاملات الارتباط بين المفردة والدرجة الكلية للمقياس بين (٠,٣٣٥إلى 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 ٠١. ٠

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 إحصـــــائياً عند مســـــتوى دلالة (٠,٠١) بين " البعد الانفعالي" والدرجة الكلية للمقياس، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (ر=٠,٩٣٦)،كما وجد ارتباط دال إحصـــائياً عند مستوى دلالة(٠,٠١) بين " البعد السلوكي" والدرجة الكلية للمقياس، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (ر=٠,٦٦٥) ، مما يشير إلى تمتع المقياس بدرجه عالية من الصدق .

ثانياً: صدق المقياس:

١- صدق المقارنة الطرفية:

حساب صـدق مقياس قلق الاختبار لدى طلاب الجامعة على عينة (ن=٢٠٠)، عن طريق حســاب صــدق المقارنة الطرفية ، حيث يعتمد هذا الأســلوب على مقارنة درجات الإرباعي الأعلى بدرجات الارباعي الأدنى في المقياس ،وتتم هذه المقارنة عن طريق حســـاب الدلالة الإحصـــائية للفرق بين المتوســـطين .فإذا كانت هناك دلالة إحصـــائية واضـــحة للفرق بين متوســـط الارباعي الأعلى و متوســـط الارباعي الأدنى يمكن القول بأن المقياس صـــادق ، وبعد تحديد مجموعة المرتفعين والمنخفضـــين على المقياس الحالي ،تم اســـتخدام اختبار"ت"

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

جدول (٨)

الصدق الكلى لمقياس قلق الاختبار باستخدام طريقة المقارنة الطرفية

العينة	ن	المتوسط	الانحراف المعياري	دح	قيمة(ت)
الفئة العليا على المقياس	٥٤	٨٧,٣٨٨	٦,٤٥	١٠٦	**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) طَالِب وَطالِبة 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 "ر=٠,٧٦٢" مما يشير الى 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 (٠,٧٤٧) مما يشير إلى معامل ثبات مرتفع.

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 التالى

- 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 قومها ٥٠٠ طَالِب وَطالِبة من طلاب وطالبات كلية التربية خلال الفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي٢٠٢٢-٢٠٢٣ 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

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 (ر=٠,٦٨٣) وهو دال عند مستوى دلالة (٠,٠١)

مما يشير إلى تحقق صحة الفرض الأول والذي ينص على وجود علاقة ارتباطية موجبه ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) 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 (ن=٥٠٠)

النموذج		معامل الارتباط " ر"	معامل الارتباط المربع $ر^2$	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
١	الانحدار	٥٣٠٧٢,٤١٩	١	٥٣٠٧٢,٤١٩	٤٣٤,٦٠٧**
	البواقي	٦٠٨١٣,٧٤٩	٤٩٨	١٢٢,١٦٦	
	الكلي	١١٣٨٨٦,١٦٨	٤٩٩	-----	

** 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	ت	VIF
		ب"B"	الخطأ المعياري	بيتا		
١	الثابت	٨,٨٨٠	٢,٤٠٢	----	**٣,٦٩٦	---
	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	ت	VIF
		ب"B"	الخطأ المعياري	بيتا		
٢	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

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

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

كما تبين من الجدول (١٢) أن البعد المعرفي كان له أعلى ارتباط بالتفكير في الانتحار وكان صـــاحب الأثر الأكبر إذ بلغت قيمة بيتا (٠,٣٢٤) وهي أعلى من قيم بيتا للمتغيرات الأخرى ، كما بلغت قيمة معامل انحدار البُعد المعرفي لقلق الامتحان على التفكير في الانتحار (٠,٩٦٦) وكانت قيمة (ت) الخاصة به (٦,٣٢٠) وهي داله إحصائيا عند مستوى ٠,٠١وهذا يدل على أنه من أكثر أبعاد قلق الامتحان قدرة على تفســير التباين في التفكير في الانتحار لدى الطلاب عينة البحث ، فهو يسهم اسهام دال إحصائيا في تباين مستوى التفكير في الانتحار لدى الطلاب عينة البحث ولديه قدرة تنبؤيه مرتفعة بالتفكير في الانتحار ضـــمن أبعاد قلق الامتحان المنبئة بالتفكير في الانتحار، ثم يليه من حيث الأثر على التفكير في الانتحار "البُعد السلوكي" حيث بلغت قيمة بيتا (٠,٢٧٦) وبلغ قيمة معامل الانحدار الخاص به (١,١٢٠) وبلغت قيم ت (٧,٤٠٣) وهي داله عند مســتوى ٠,٠١، في حين بلغت قيمة معامل بيتا للبُعد الثالث " البعد الانفعالي " (٠,٢٢٥) وكان قيمة معامل الانحدار الخاص بهذا البعد (٤٠٧،) وبلغت قيمة ت (٤,٥٠٥) وهي دالة إحصـــائيا عند مســتوى ٠,٠١مما ســبق نســتنتج 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 يشـير إلى تحقق صـحة الفرض الثاني والذي ينص على" **يســهم قلق الامتحان (الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية) في التنبؤ بالتفكير في الانتحار لدى طلاب الجامعة**"

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 بالشـــعب 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 الامتحان	طلاب الشعب العلمية	١٧٦	٦٧,٨	٧,٢٠٠	٤٩٨	٢٢,١٢٠**
	طلاب الشعب الأدبية	٣٢٤	٤٩,٣٦	٩,٢٠٣		

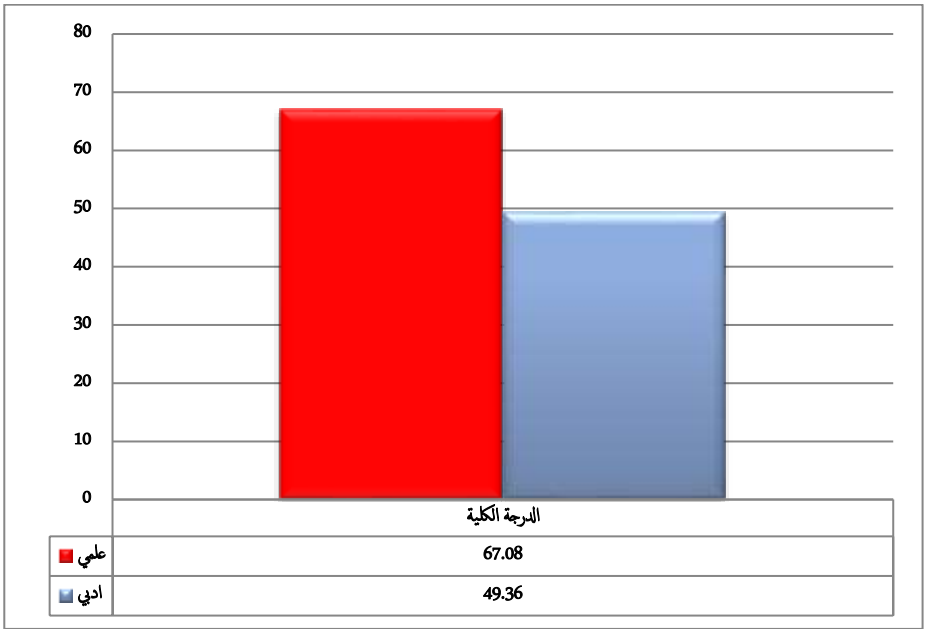
** دال عند مستوى ٠,٠١

ومن خلال الجدول رقم (١٣) يتضح أن قيمة (ت) تساوي ٢٢,١٢٠ وهي دالة عند مستوى دلالة ٠,٠١ اذا توجد فروق ذات دلالة إحصـــائية بين متوســـطي درجات أفراد مجموعة " الطلاب الذين ينتمون للشـعب العلمية " و مجموعة " الطلاب الذين ينتمون للشـعب الأدبية" على مقياس قلق الاختبار و لتحديد اتجاه الفروق قام الباحث بحســاب متوســطات درجات أفراد المجموعتين على مقياس قلق الامتحان و الشـكل رقم (١) يوضـح ذلك حيث كانت قيمة متوسط درجات أفراد مجموعة " الطلاب الذين ينتمون للشعب العلمية " يساوي٦٧,٠٨ 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

ما سبق يتضح 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 =

٥٠٠) تتضـمن (١٧٦) طالبًا وَطالِبة من طلاب الشـعب العلمية و (٣٢٤) طالبًا وَطالِبة من طلاب الشعب الأدبية و الجدول التالي يوضح نتائج التحليل الاحصائي

جدول (١٤)

يوضح نتائج التحليل الإحصائي للفرض الرابع

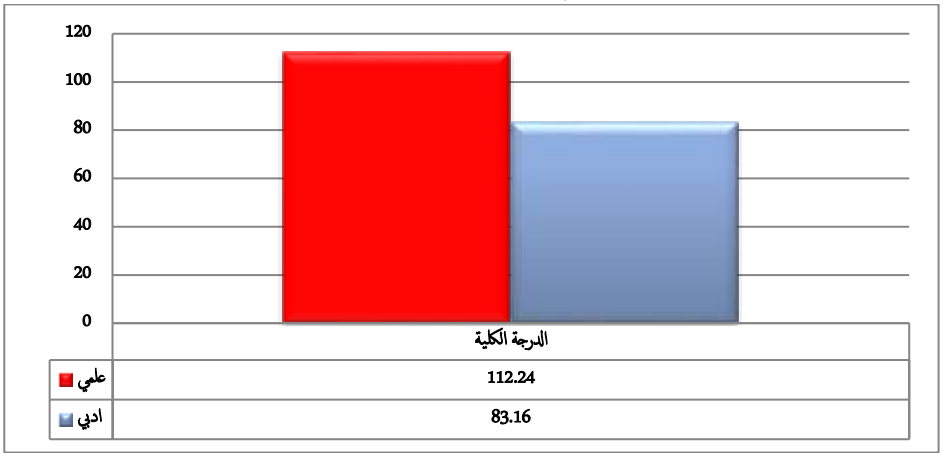
المقياس	المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة "ت"
التفكير في الانتحار	طلاب الشعب العلمية	١٧٦	١١٢,٢٤	٨,٨٩٠	٤٩٨	**٣١,٦١
	طلاب الشعب الأدبية	٣٢٤	٨٣,١٦	١٠,٢٩٢		

** دال عند مستوى ٠,٠١

ومن خلال الجدول السـابق يتضـح أنه توجد فروق ذات دلالة إحصـائية عند مسـتوى دلالة ٠,٠١ بين الطلاب الملتحقين بالشـعب العلمية و الطلاب الملتحقين بالشـعب الأدبية على مقياس التفكير في الانتحار و للتعرف على اتجاه الفروق قام الباحث بحساب متوسط درجات أفراد مجموعة الطلاب المنتمين للشـعب العلمية على مقياس التفكير في الانتحار ومتوسـط درجات الطلاب المنتمين للشعب الأدبية على مقياس التفكير في الانتحار و الشكل رقم (٢) يوضـح ذلك ، و باسـتعراض الشـكل رقم (٢) والجدول رقم (١٤) يتضـح أن متوسـط درجات الطلاب المنتمين للشـعب العلمية كان أكبر من متوسـط درجات الطلاب المنتمين للشـعب الأدبية و بالتالي تصـبح الفروق لصـالح الطلاب المنتمين للشـعب العلمية و بالتالي يتضـح تحقق صـحة الفرض الرابع و الذي ينص على توجد فروق ذات دلالة إحصـائية عند مستوى ٠,٠١بين متوسـطي درجات مجموعة الطلاب الملتحقين بالشـعب العلمية و مجموعة الطلاب الملتحقين بالشـعب الأدبية من طلاب الجامعة على مقياس التفكير في الانتحار لصـالح 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:

أولا مناقشة نتائج الفرض الأول والتي تنص على أنه توجد علاقة ارتباطية بين قلق الامتحان و التفكير في الانتحار لدى طلاب الجامعة حيث كانت قيمة ر = ٠,٦٨٣ مما يشـــر 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 النسـبة ، و بالنظر إلى الواقع العملي فإن قلق الامتحان يؤثر بشـكل مباشـر على الجوانب الانفعالية لدى الطالب خاصـاً إذا تعرض لخبرات فشـل أو رسـوب في السـابق وما يتملكه حينها من يأس و احباط قد يجعله يفكر في الانتحار ومن ثم احتمالية الشـروع في تنفيذه و بالنظر إلى تفسـير تلك النتائج و فق نتائج الدراسـات السـابقة تتفق نتائج البحث الحالية مع دراسـة بحيري و أبو الفضـل (٢٠٠٨) و التي تشـير 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 تفســير هذه العلاقة بأن القلق يؤدي إلى توليد أفكار ســلبية ومشــاعر يأس واحباط وعجز، وهذا يزيد من احتمالية التفكير في الانتحار كحل للتخلص من الضغوط والمشاكل.

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 يشـــير إلى أن قلق الامتحان يفســـر 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 عرضـــه أكثر للتفكير في الانتحار و بالرجوع إلى الدراســـات الســـابقة 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).

وتشـــير نتائج الفرض الثالث في البحث الحالي إلى وجود فروق بين الطلاب المنتمين للتخصصات العلمية و الطلاب المنتمين للتخصصات الأدبية على مقياس قلق الامتحان لصـــالح الطلاب المنتمين للتخصـــصـــات العلمية مما يشـــير إلى أن الطلاب المنتمين للتخصصات العلمية كانوا أكثر عرضه للتفكير في الانتحار وبالرجوع إلى نتائج الدراسات الســـابقة نجد أن نتيجة هذا الفرض في البحث الحالي تختلف مع النتيجة التي توصـــلت اليها دراسة(إبراهيم وأحمد،٢٠٢١؛ محمد و جلاد،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 تشـــير إلى وجود اختلاف بين الطلاب في قلق الامتحان ترجع إلى اختلاف في التخصـــص العلمي إلى أن الاقســـام العلمية تتطلب درجة عالية من التفوق

والتنافس والابتكار وقد يشـعر البعض بعدم الكفاءة أو الاسـتحقاق 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 و الثاني و الثالث حيث اشارت نتيجة الفرض الأول إلىَ جود علاقة ارتباطية غير تامة بين قلق الامتحان و التفكير في الانتحار في حين اشـــارت نتيجة الفرض الثاني إلى أن قلق الامتحان يسـهم نسـبيا في التنبؤ بالتفكير في الانتحار لدى طلاب الجامعة واشـارت نتيجة الفرص الثالث إلى أن هناك فروق بين الطلاب المنتمين للشـعب 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 السـابقة حيث اشـارت النتائج إلى وجود فروق بين الطلاب المنتمين للشـعب العلمية و الطلاب المنتمين للشـعب الأدبية في التفكير في الانتحار لصـالح الطلاب المنتمين للشـعب العلمية ويمكن تفسير ذلك في ضـوء الخبرة العملية حيث أن الطلاب المنتمين للشعب العلمية يعانون من ضغوط أكبر من التي يعاني منها الطلاب المنتمين للشعب الأدبية وتتمثل تلك الضغوط في المحتوى المتعلم وكم المحاضـرات 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 ضـوء الدراسـات السـابقة 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 للشـعب العلمية و الطلاب المنتمين للشـعب الأدبية علي مقياس التفكير في الانتحار و يفسر الباحث ذلك بسبب أن تلك الدراسات طبقت في بيئة تختلف عن البيئة المصـرية وبالتالي تختلف طبيعة الضـغوط التي يواجهها الطالب المصري عن طبيعة الضغوط التي يواجهها الطالب في بيئة أخرى.

وبناء على النتائج السابقة التي توصـل إليها البحث الحالي يمكن اعتبار قلق الامتحان واحد من أهم الأسباب التي قد تؤدي إلى إصابة طلاب الجامعة باضطراب التفكير 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 الضـــغوط الأكاديمية والنفســـية لدى طلاب الجامعة المســـببة لقلق الامتحان .

٤ -بناء أدوات تســاعد في الكشـف المبكر عن التفكير في الانتحار من حيث شـدته وحدته لدى طلاب الجامعة للحيلولة دون التنفيذ الفعلي لفعل الانتحار .

٥-إجراء المزيد من الدراســات 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 الفضـــل، محفوظ عبد الســـتار. (٢٠٠٨). بعض الاضـــطرابات النفســـية المرتبطة بالتفكير الانتحاري لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية. المجلة لمصرية للدراسات النفسية، ٦٠، ١- ٥٥.

الحبيب، أبرار إبراهيم .(٢٠٢١). الاجهاد الاكاديمي و الكمالية العصـابية و علاقتها بالميل للانتحار لدى عينة من طلاب الدراســات العليا بجامعة الملك عبد العزيزي بجدة . مجلة البحوث التربوية و النوعية ، ٦، ٨٣-١٣٢.

الحجى، راوية يوسف؛ الجنيد، شيخه أحمد. (٢٠٢١).فاعلية برنامج إرشادي في خفض قلق الامتحان لطلبة الســـنة الأولى بالمرحلة الجامعية لمملكة البحرين. مجلة العلوم التربوية و النفسية، ٢، ٤٨٥-٥١١.

الدوســـري، ســـارة. (٢٠١٨). أحداث الحياة الشـــاقة لدى طلبة الجامعة وعلاقتها باحتمالية الانتحار دراسـة ميدانية على عينة من طلبة السـنة الأولى المشـتركة بجامعة الملك سعود في مدينة الرياض[رسالة ماجستير] .كلية الأداب جامعة الملك سعود.

الشـــبيبية ، ثريا بنت ســـليمان بن حمد ؛ العياصـــرة ، محمد عبد الكريم. (٢٠٢٠). أثر اســـتخدام الصـــف المقلوب في تنمية الكفاءة الذاتية وخفض قلق الامتحان لدى طالبات الصف الثامن الأساسي في سلطنة عمان بمادة التربية الإسلامية في ضوء تحصـيلهن الدراسـي . مجلة العامة الإسـلامية للدراسـات التربوية والنفسـية ، 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.

الضـــيدان، الحميدي ؛ محمد ، الحميدي محمد .(٢٠١٥). أســـاليب المواجهة وعلاقتها بالتفكير الانتحاري لدى طلاب الجامعة. مجلة التربية جامعة الأزهر ، ٣٤، ٥٤١- ٥٧٢ .

الطيب، محمد عبد الظاهر.(٢٠١٣).اختبار قلق الامتحان . مكتبة الأنجلوا المصرية.

العقاد، عصـام عبد اللطيف عبد الهادي .(٢٠٢٢). اضـطراب الشـخصـية الحدية وعلاقته بالميل للانتحار لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية بمدينة جدة. مجلة كلية الأداب جامعة الفيوم، ١٤(١)، ١٧٧-٢٣٥.

العنزي، عويد سـلطان المشـعان .(٢٠٢١). التنمر 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 العصـابية 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 صـالح .(٢٠٢٢) . العلاقة بين قلق الامتحان والتحصـيل. 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.

المشـوح، سـعد بن عبد الله .(٢٠١٦). التفكير الانتحاري و علاقته بالاكتئاب و الغضـب وخبرة الخزي لدى مرتكبات جرائم الشـرف بمؤسـسـات رعاية الفتيات في المملكة العربية السعودية . مجلة العلوم الانسانية و الاجتماعية ، ٤٢، ١٣٥-٢١٣.

الهاجري ، وفاء شـفعي سـعيد. (٢٠٢٠). فعالية برنامج قائم على نموذج التعلم البنائي في تنمية مهارات التفكير المنظومي وخفض قلق الامتحان لدى تلاميذ المدرسـة الابتدائية بدولة الكويت . مجلة كلية التربية جامعة طنطا ، ٢ ، ٤١٠- ٤٦٧.

إبراهيم، إبراهيم عبد الرحيم؛ أحمد، زيتونه طلحة السـماني .(٢٠٢١). قلق الامتحان لدى عينة من طالبات الإعادة للشهادة الثانوية السودانية بولاية الخرطوم محلية سوبا و الشهداء. مجلة دراسات تربوية، ٩، ٥٦-٧٥.

بسـيوني، نداء شـربيني الشـربيني. (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 اسـماعيل. (٢٠٢١). كراهية الذات والأخر وعلاقها بالميول الانتحارية لدى المراهقين. دراسات تربوية ونفسية، ١١٠، ١٦٧- ٢٢٠.

حجازي، إحسـان شـكري عطية. (٢٠٢١). التفكير الانتحاري في ضـوء النجاح الأكاديمي وبعض المتغيرات الـديموجرافيـة لـدى طلبـة الفرقـة الرابعـة كليـة التربيـة جـامعـة الزقازيق. مجلة كلية التربية جامعة بني سويف، ١٠٢، ٧٠-١٠٦.

حسـين، خيرت أحمد؛ السـيد، منصـور محمد؛ عطيفي، سـحر فرغلي محمد. (٢٠١٩). الخصـائص السـيكومترية 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 الإنسـانية والاجتماعية ،١٨، ٢٢١-٢٢٩.

راصـع، إشـراق أحمد يحيى. (٢٠١٤). الضـغوط والاكتئاب كمتغيرين منبئين بالتفكير الانتحاري لدى طلبة جامعة صنعاء. مجلة دراسات عربية، ١، ٩٩-١٣٢.

زهران، محمد حامد. (٢٠٠٠). الارشـاد النفسـي المصـغر للتعامل مع المشـكلات الدراسـية. عالم الكتب .

زيدان، عصـام محمد زيدان. (٢٠١١) . التعرض لسـوء المعاملة والإهمال في الطفولة وعلاقته باليأس والتفكير الانتحاري في الرشـد. 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 الاقتصـاد المنزلي جامعة الأزهر. مجلة البحوث في مجالات التربية النوعية، ٤٣، ١٥٥٥- ١٥٨٤.

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 العبأ 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 الإنتحار 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؛ جلاد، سها أسعد إبراهيم. (٢٠٢٢). مستوي 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 للعبىء 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 prevalance 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.

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.

مقياس قلق الاختبار

الاســـم

....

العمر ....   النوع............

الفرقة ....   التخصص........

عزيزي الطالب ارجوا منك التكرم بالاســتجابة على المقياس التالي وفق ما تراه مناسـباً من الاســتجابات المحددة "ابداً– أحياناً– غالباً– دائماً" وفق كل عبارة من العبارات، علماً بأن الباحث يجري دراسة علمية عن قلق الاختبار وجميع البيانات التي سيتم الحصول عليها هي سرية وسوف تستخدم في أغراض البحث العلمي فقط

م	العبارات	أبداً	أحياناً	غالباً	دائماً
١	أنسى المعلومات التي استذكرتها بمجرد رؤية سؤال صعب				
٢	أفقد السيطرة على انفعالاتي عندما اشعر انني قد نسيت معلومة استذكرتها بالأمس				
٣	يتشتت انتباهي بسهوله أثناء الامتحان				
٤	أنسى الإجابة على بعض الأسئلة الامتحانية بالرغم من معرفتي اجابتها				
٥	اشعر أن نجاحي في الامتحان سوف يتوقف عليه احترمي لذاتي				
٦	اقرأ أسئلة الورقة الامتحانية بسرعة مما يتسبب في فهمي الخاطئ لبعض الأسئلة				
٧	عندما يبدأ الامتحان أجد نفسي مشوش الذهن غير قادر على استبعاد الأفكار غير المهمة والتركيز في الامتحان				
٨	ينتابني توتر شديد إذا واجهت امتحان صعب ولم أتمكن من اجتيازه فلا أستطيع الاستذكار للامتحان الذي يليه				
٩	تزداد دقات قلبي عندما يقترب موعد الامتحان				
١٠	اشعر بالارتباك قبل الحصول على ورقة الامتحان				
١١	اشعر بعصبية شديدة اثناء ادائي امتحان هام				

١٢	اثناء الامتحان ينتابني توتر شديد				
١٣	اثناء الامتحان أجد نفسي أفكر في عواقب الرسوب				
١٤	اشعر بصداع شديد قبل الامتحان				
١٥	اشعر بصداع 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	ينتابني شعور بتأنيب الضمير عقب الخروج من الامتحان				
٢٠	اوبخ 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 داجل اللجنة الامتحانية				
٢٦	اذهب للامتحان متأخراً عن موعده				
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				

مقياس التفكير في الانتحار

الاســـم
....

العمر .... النوع............

الفرقة .... التخصص........

عزيزي الطالب ارجوا منك التكرم بالاســـتجابة على المقياس التالي وفق ما تراه مناســـباً من الاســـــتجابات المحددة "ابداً- أحياناً- غالباً- دائماً" وفق كل عبارة من العبارات، علماً بأن الباحث يجري دراســة علمية عن التفكير في الانتحار وجميع البيانات التي سـيتم الحصــول عليها هي سرية وسوف تستخدم في أغراض البحث العلمي فقط

م	العبارات	أبداً	أحيانًا	غالباً	دائماً
١	اشمئز من ضعفي				
٢	أفكر في الانسحاب دائماً من أي خبرة امتحانية				
٣	اشعر أن حياتي مملة ولا تستحق أن اعيشها				
٤	اشعر انني غير قادر على أن أتغير فدائماً 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 يفتقدني أحد				
١٢	أشعر أن الناس لا تراني وأنى غير موجود				
١٣	أرى أنه لا داعي لخوض خبرات جديدة فالفشل نتيجة حتمية				

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 جسديا 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 اذي 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 سعيدا بالموت حينها سأتخلص من كل الضغوط				
٢٨	تطرأ فكرة الانتحار على تفكيري كلما اقترب موعد الامتحان				
٢٩	أقاوم تفكيري في الانتحار بصعوبة ليلة امتحان مادة دراسية صعبه				
٣٠	اهتم بقراءة بوستات 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	أتصور 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