

# الضغوط الأكاديمية وعلاقتها بالتفكير الانتحاري

قراءة في الواقع والنتائج

بقلم: د. محمد عبد كاظم غلام



## تمهيد

أثارت المؤشرات المتزايدة حول حالات التفكير الانتحاري لدى الطلبة تساؤلات تربوية ونفسية ملحة حول أسبابها، وكان في مقدمتها الضغوط الأكاديمية بوصفها أحد العوامل المحتملة والمباشرة، ومن هنا تبرز مشكلة هذا البحث في الكشف عن العلاقة بين الضغوط الأكاديمية والتفكير الانتحاري لدى طلبة المرحلتين المتوسطة والإعدادية، من خلال الإجابة عن السؤال الرئيس: ما العلاقة بين الضغوط الأكاديمية والتفكير الانتحاري لدى طلبة المرحلتين المتوسطة والإعدادية؟ ويتفرع من هذا السؤال تساؤلات عدة:

1. ما طبيعة الضغوط الأكاديمية التي يتعرض لها طلبة هاتين المرحلتين؟
  2. إلى أي مدى تسهم هذه الضغوط في زيادة التفكير الانتحاري؟
  3. هل توجد فروق في مستوى التفكير الانتحاري بين الذكور والإناث؟
  4. وهل يختلف التفكير الانتحاري تبعاً لشدة الضغوط الأكاديمية؟
- وطُبقت الدراسة على عينة من طلبة مديرية تربية الرصافة الثالثة في محافظة بغداد المسجلين في العام الدراسي 2024-2025م، باستخدام الاستبانة كأداة لجمع بيانات الدراسة.

## أولاً: الآثار المبنية على الضغوط الأكاديمية

تسبب شدة الضغوط والتعرض لها في ظهور كثير من التأثيرات السلبية على شخصية الفرد، فلا شك أن الفرد عندما يكون واقعاً تحت الضغط يكون مختلفاً من الناحية الفسيولوجية والمعرفية والانفعالية والسلوكية في الحالة العادية، فالشخص الواقع تحت الضغط يعاني كثيراً من الاختلالات والآثار السلبية في مختلف جوانب الشخصية، ولهذا فقد اهتم الباحثون بدراسة التأثيرات السلبية الناتجة عن الضغوط، وهي كالآتي:

- الآثار المعرفية
- الآثار الانفعالية
- الآثار الفسيولوجية
- الآثار السلوكية

## ثانياً: مصادر الضغوط الأكاديمية

1. الضغوط التي تنتج عن الأحداث الاجتماعية كالإحساس بالضيق والضرر الذي يشعر به الطالب، الناتج عن التعرض للأحداث والمواقف التي تتعلق بالعلاقات الاجتماعية، كالتعامل مع الزملاء والأصدقاء وأعضاء هيئة التدريس، وغيرهم ممن يدخلون في شبكة علاقاته الاجتماعية.

2. الضغوط الناتجة عن الأحداث الدراسية الأكاديمية كالإحساس بالضيق الذي يشعر به الطالب نتيجة تعرضه للأحداث الأكاديمية في الجامعة أو المدرسة، في المحاضرات أو الدروس أو في أثناء المذاكرة أو في مدة الامتحانات.
3. الضغوط التي تنتج عن الأحداث الأسرية كالإحساس بالضيق والضجر الذي يشعر به الطالب أثناء تعاملاته الأسرية مع والديه أو إخوته أو أقاربه.
4. الضغوط الناتجة عن المتغيرات الشخصية كالإحساس بالضيق والضجر والانفعال الزائد الذي يشعر به الطالب نتيجة لاتصافه بسمات شخصية تعرضه للاضطراب الانفعالي، كالانفعال السريع، والغضب، وانخفاض القدرة على التحمل، وعدم الرضا، والإحساس بالذنب، والحساسية الزائدة، والحزن، والكآبة.

### ثالثاً: مراحل أزمة الانتحار

اقترح كل من "مورسز & داننت" Morase & Danet ست مراحل لأزمة الانتحار، وهي (V. Jérémie, 2013):

1. التنشيط (l'activation): في هذه المرحلة تظهر أعراض ما قبل الانتحار.
  2. التكثيف (l'intensification): زيادة الأعراض وتحويل الأفكار إلى سيناريو.
  3. المرور إلى الفعل (passage à l'acte).
  4. الاسترجاع (la récupération): ويحدث فيها التهدئة وانخفاض الضغوطات.
  5. الاستقرار (la stabilisation): يقوم في هذه المرحلة بإبعاد التوتر النفسي واسترجاع الآليات الدفاعية غير الفعالة.
  6. التوطيد (la consolidation): وهي مرحلة العلاج وتعديل آليات الدفاع المستعملة.
- رابعاً: العوامل التي تؤدي إلى الانتحار

أهم العوامل الأساسية التي تؤدي إلى الانتحار هي:

- الأمراض النفسية والعقلية مثل الشلل الجنوني العام، والتخلف العقلي، والصرع.
- اضطراب الشخصية مثل الشخصية الهستيرية، والشخصية غير الناضجة انفعاليًا، والعاجزة، والانطوائية، والمدمنين على الكحول أو المخدرات، وكل هؤلاء يفكرون في الانتحار.
- المشاكل الأسرية وانخفاض احترام الذات مثل الصراعات الشديدة بين أفراد الأسرة، ولا سيما الوالدين،
- المشاكل الاقتصادية كال فقر والبطالة وعدم الحصول على المهنة اللازمة على الرغم من الشهادات والمؤهلات، أو فقدان المهنة أو المنزل.

- الفشل مثل الفشل المالي أو التعرض للخسائر، أو الفشل العاطفي أو الدراسي أو الاجتماعي.
- الشعور بالذنب أو الوحدة ويُعد هذا سببًا رئيسًا في الانتحار، نتيجة الرغبة في عقاب الذات أو الشعور بالوحدة والاعتقاد بأن العالم لا يفهمه، وبسبب عدم القدرة على توجيه العقوبة للآخرين فيوجّهها إلى ذاته، وتكثر هذه الحالة عند المراهقين وغير الناضجين فكريًا أو المضطربين نفسيًا.
- المشاكل الصحية الخطيرة، فالحالة الصحية لها علاقة مباشرة بالاكئاب والانتحار، وكذلك بعض الاختلالات البيولوجية.
- ضعف الوازع الديني كالبُعد عن الدين، وضعف الإيمان بالله واليوم الآخر، وقلة التوكل على الله، وعدم الخوف منه سبحانه وتعالى.

#### خامسًا: مميزات الشخصية التي تفكر أو تحاول الانتحار

- هناك صفات مميزة لمن يفكر في الانتحار أو يحاول أو ينتحر، يمكن إيجازها على النحو الآتي:
- يغلب على شخصية المنتحر سمات عدم النضج والنكوص الطفولي المتمركز حول الذات،
  - كما أنهم يتسمون بالانطواء وفرط الحساسية، وتتسم شخصيتهم باللامسؤولية وبلا هوية جنسية،
  - يعانون خللاً على صعيد الأنا، فلا يستطيعون بلورة الطاقات الدفاعية للتعامل مع الآخرين،
  - الشعور الواقعي أو الخيالي بالنقص أو الخسارة،
  - الشعور بصعوبة الظروف وعدم القدرة على مواجهتها.

#### سادسًا: أهم النتائج

1. يعاني طلبة المرحلتين المتوسطة والإعدادية من الضغوط الأكاديمية والتفكير الانتحاري، وهو ما يشير إلى وجود تحديات نفسية وسلوكية تؤثر في هذه الفئة العمرية بشكل مقلق وتستدعي تدخلاً تربويًا ونفسيًا عاجلاً.
2. توجد علاقة طردية بين الضغوط الأكاديمية والتفكير الانتحاري، ما يعني أن ازدياد الضغوط يسهم في زيادة التفكير الانتحاري، الأمر الذي يعزز أهمية العمل على تخفيف هذه الضغوط ضمن البيئة المدرسية.
3. أظهرت النتائج فروقًا تبعًا لمتغير الجنس، حيث تبين أن الذكور يعانون من ضغوط أكاديمية بدرجة أكبر من الإناث، كما أظهرت النتائج أن التفكير الانتحاري لدى الذكور أكثر بروزًا موازنة بالإناث، مما يتطلب تقديم دعم نفسي وتربوي موجه نحو الذكور.
4. لم تظهر فروق في الضغوط الأكاديمية أو التفكير الانتحاري تبعًا لمتغير المرحلة الدراسية (متوسطة أو إعدادية)، مما يشير إلى أن الطلبة في كلتا المرحلتين يواجهون مشكلات متشابهة.
5. عدم وجود فروق في مستوى الضغوط الأكاديمية أو التفكير الانتحاري تبعًا للصف الدراسي (من الأول متوسط إلى السادس إعدادي)، مما يدل على أن الضغوط والتفكير الانتحاري يمثلان ظاهرتين منتشرتين على مدى جميع صفوف المرحلتين بشكل متقارب.