# دور عوامل ماوراء المعرفة كمتغير وسيط فى العلاقة بين قصور التنظيم الانفعالي و التفكير الانتحاري لدى طلاب كلية التربية

**علياء عادل عبدالرحمن أبوالمجد**
مدرس الصحه النفسية
كلية التربية ـ جامعة كفرالشيخ

# دور عوامل ماوراء المعرفة كمتغير وسيط فى العلاقة بين قصور التنظيم الانفعالي و التفكير الانتحاري لدى طلاب كلية التربية

د/علياء عادل عبدالرحمن أبوالمجد

## المستخلص

هدفت الدراسة إلى الكشف عن تأثير العلاقة بين قصور التنظيم الانفعالي والتفكير الانتحاري بوجود عوامل ما وراء المعرفة بأبعادها المختلفة كمتغير وسيط، بالإضافة إلى معرفة تأثير التخصص الأكاديمي (علمي- ادبي ) لدى طلاب كليه التربيه جامعه كفر الشيخ في عوامل ما وراء المعرفة وقصور التنظيم الانفعالي والتفكير الانتحاري، وتكونت عينة الدراسة من (٣٢٤)طالب وطالبة من طلاب كلية التربية تراوحت أعمارهم بين( ١٨-٢٤ ) سنة بمتوسط عمري قدره(٢٠ ) ، وانحراف معياري قدره( ٢.١٦)، وتكونت أدوات الدراسة من مقياس عوامل ما وراء المعرفة إعداد قطب حنور( ٢٠١٧)، ومقياس قصور التنظيم الانفعالي إعداد الباحثة مقياس التفكير الانتحاري إعداد الباحثة، وأظهرت نتائج الدراسة وجود تأثيرات مباشرة لعوامل ما وراء المعرفة بأبعادها الخمسة على قصور التنظيم الانفعالي وكذلك تأثير العلاقة بين قصور التنظيم الانفعالي والتفكير الانتحاري بوجود عوامل ما وراء المعرفة بأبعادها المختلفة كمتغير وسيط لدى طلاب كلية التربية، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات طلاب كلية التربية وفقا التخصص الأكاديمي علمي وأدبي .

**الكلمات المفتاحية: عوامل ما وراء المعرفة - التفكير الانتحاري - قصور التنظيم الانفعالي - طلاب كليه التربيه**

## Abstract

The study aimed to investigate the mediating role of metacognitive factors in the relationship between emotional dysregulation and suicidal ideation. Additionally, the study sought to examine the effect of academic major (science vs. humanities) among students of the Faculty of Education at Kafr El-Sheikh University on metacognitive factors, emotional dysregulation, and suicidal ideation. The study sample consisted of 324 male and female students from the Faculty of Education, aged between (18 - 24 )years, with a mean age of( 20) and a standard deviation of( 2.16) The study tools included the Metacognitive Factors Scale (Hanour, 2017), the Emotional Dysregulation Scale developed by the researcher, and the Suicidal Ideation Scale developed by the researcher. The results revealed significant direct effects of the five dimensions of metacognitive factors on emotional dysregulation, as well as a significant mediating role of metacognitive factors in the relationship between emotional dysregulation and suicidal ideation among education students. Furthermore, the study showed no statistically significant differences between science and humanities students in terms of their scores on metacognitive factors, emotional dysregulation, and suicidal ideation.

**Keywords: Metacognitive factors – Suicidal ideation – Emotional dysregulation – Faculty of Education students**.

## المقدمـــة

يُعد طلاب الجامعة ركيزة أساسية في نهضة المجتمع وتقدمه، إذ تقع على عاتقهم مسؤولية الإسهام الفعّال في بناء المستقبل. وتُعد المرحلة الجامعية من أبرز المحطات الحياتية التي يمر بها الفرد، حيث يكتسب خلالها خبرات تعليمية وشخصية جديدة، ويواجه في الوقت ذاته مجموعة من التحديات والضغوط المرتبطة بمتابعة الدراسة، والتخطيط للمستقبل المهني، والتكيف مع متطلبات البيئة الجامعية، والتعامل مع الأقران. وتؤدي هذه الضغوط في كثير من الأحيان إلى حالة من الإثارة الانفعالية، التي قد تُعيق تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي للفرد.

إذ أن الحياة بطبيعتها لا تسير بوتيرة انفعالية واحدة، بل تتأرجح مشاعر الإنسان بين السعادة والحزن، والقلق والغضب، والانفعالات المختلفة. وتختلف قدرة الأفراد على التعامل مع هذه الانفعالات من حيث إدراكها، وفهمها، والوعي بها، وتنظيمها. وتُعرف هذه القدرة بمفهوم "التنظيم الانفعالي"، وهو عنصر جوهري في دعم التكيف النفسي والاجتماعي، وتحقيق الصحة النفسية لدى طلاب الجامعة.

فالتنظيم الانفعالى عملية يتم من خلالها فهم انفعالات الفرد وتعلم كيفيه التعبير عنها والتحكم بها واختيار الأساليب الملائمة لتخفيف حدة الانفعلات السلبية والتفكير بشكل ايجابي فى ما يمر به الفرد من ضغوط وكيقية التغلب عليها.

قد أشار Ireland,clough&day( 2017) أن عملية تنظيم الإنفعال لها أهمية كبيرة فى مواجهة الإنفعالات المصاحبة للضغوط، فالأفراد الذين يجدون صعوبه فى فى تنظيم انفعالاتهم ويلجأون الى طرق لاتكيفية فى مواجهة الضغوط ، يكونون أكثر عرض للمعاناة من الاضطرابات الإنفعالية.

وتُعد القدرة على تنظيم الانفعالات من المهارات الأساسية التي تسهم بشكل مباشر في تحقيق الاستقرار النفسي للفرد. فعندما يمتلك الفرد الوعي بانفعالاته، ويتمكن من فهمها والسيطرة عليها، يكون أكثر قدرة على مواجهة التحديات واتخاذ قرارات مناسبة في مختلف المواقف الحياتية. أما في حال ضعف هذه القدرة، فإن الفرد قد يواجه صعوبة في التعرف على حالاته

الانفعالية أو ضبط سلوكياته، مما يُعيق قدرته على تحديد أهدافه بوضوح، ويحد من استخدامه لاستراتيجيات فعالة في التعامل مع المواقف الضاغطة.

ويُشير قصور التنظيم الانفعالي إلى ضعف القدرة على معالجة الانفعالات والتعامل معها بشكل سليم، وكذلك إلى عدم توظيف المعارف والأفكار المتاحة لدى الفرد لمواجهة هذه الانفعالات، الأمر الذي قد ينعكس سلبًا على رؤيته لذاته ومستقبله، ويؤدي إلى الشعور بالاضطراب أو الألم النفسي.

ويشير Bellato,Sesso,Milone, (2024) إلى أن قصور التنظيم الانفعالي من حيث الميل للاندفاعية والتهيج واضطراب التفاعل والتعبير الانفعالي وقصور استخدام استراتيجيات تكيفية يؤدي بالفرد إلى العديد من الاضطرابات النفسية .

كما يشكل قصور التنظيم الانفعالى عائق لدى الفرد عن تحقيق التوافق مع الذات والآخرين ، الأمر الذى يجعله أكثر عزلة وأقل فاعلية ويجأ الى طرق لا تكيفية فى التعامل مع الضغوط.

وقد أشار Harvey,Hunt&White(2019,144) الى أن الأفراد الذي يعانون من قصور التنظيم الانفعالى يواجهون صعوبة فى تكوين علاقات مستقرة مع الآخرين، كما أنهم يظهرون العديد من السلوكيات الإندفاعية مثل سلوك إيذاء الذات.

كما يعوق قصور التنظيم الانفعالى قدرة الفرد على فهم الذات والتعاطف معها والوعى بها، ويلجأ الفرد الى تبنى استراتيجيات لا تكيفية عند مواجهة الضغوط، الأمر الذى قد يعوق الفرد عن تحقيق أهدافه ويؤدى به الى التشاؤم والاستسلام للأفكار اللاعقلانية .

وأوضح Amazue,Ozor,Chukwuorji,Ifeagwazi,Onu&Onyedire(2019) أن هناك علاقة موجبة بين الشعور بالألم النفسي والأفكار الانتحارية، كما أن هناك علاقة سالبة بين إعاده التقييم المعرفي وبين الأفكار الانتحارية، بينما كانت هناك علاقة موجبة بين القمع التعبيري والأفكار الانتحارية، كما توصلت الدراسة إلى أن إستخدام إستراتيجيات القمع التعبيري بشكل كبير يقوي العلاقة بين الألم النفسي والأفكار الانتحارية، في حين أن استخدام

استراتيجيات إعادة التقييم المعرفي بشكل كبير يخفف من حدة العلاقة بين الألم النفسي والأفكار الانتحارية.

يُعد طلاب الجامعات من الفئات الأكثر عرضةً للأفكار الانتحارية، وذلك نتيجةً لما يواجهونه من ضغوط أكاديمية، وتحديات شخصية واجتماعية، مثل التكيف مع البيئة الجامعية، والقلق بشأن المستقبل المهني، والصعوبات المالية، والعلاقات الاجتماعية. هذه الضغوط قد تؤدي إلى شعور بالإحباط واليأس، مما يدفع بعضهم إلى التفكير في الانتحار كوسيلة للهروب من المعاناة النفسية.

تشير الإحصائيات العالمية إلى أن الانتحار يُعد من الأسباب الرئيسية للوفاة بين الشباب، وفقًا لمنظمة الصحة العالمية يعتبر الانتحار السبب الثالث للوفاة بين الفئة العمرية ١٥–٢٩ عامًا على مستوى العالم.

حيث تشير الاحصائيات العالمية أن الإنتحار بين الشباب فى عمر ١٩– ٢٥ عاماً يمثل نسبة (٨.٥٪) من جميع الوفيات، كما أن هناك دلائل على أن لكل شخص بالغ توفى بسبب الإنتحار يقابله أكثر من (٢٠) شخصاً يفكرون فى الانتحار ( منظمة الصحة العالمية ،٢٠١٤، ١١).

وفي الولايات المتحدة، أظهرت بيانات مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها (CDC) لعام ٢٠٢٣ أن الانتحار كان السبب الثاني للوفاة بين الأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين ١٠ و٣٤ عامًا .

وتعد الأفكار الإنتحارية هى المرحلة الأولى لعملية الانتحار، فالسلوك الانتحارى يبدأ بفكرة تنتهى بعملية الانتحار، فلا تقل الأفكار الانتحارية فى خطورتها عن الفعل الانتحارى، حيث يسبق التفكير الانتحارى فكر مشوش وألم يظنه الفرد غير محتمل وغير قابل للحل، من هنا يدور فى ذهن الفرد الرغبة فى إنهاء حياته .

وتمثل الأفكار الإنتحارية أحد أشكال التشويه المعرفي التي تتميز بالإستغراق في معاني الإنتحار وما يرتبط به من خيال، وهي تعد بمثابة تصوارت ذهنية تحتوي على أفكار خاطئة عن الذات والآخرين، كما تحتوي على تعميمات خاطئة وأحكام ذاتية سلبية، وتوقعات ذهنية سيئة (ساره مفلح الحارثي، ٢٠١٩، ٣٠١).

فالأفكار الانتحارية هو الأفكار والتصورات المرتبطة بعملية الانتحار والإقدام عليها وكيفية التخطيط والتنفيذ لها، وتخيلات الأحداث قبل وأثناء وبعد تنفيذ محاولة الانتحا,Rudd ) 2009).

حيث يفكر الفرد في الانتحار غالبًا نتيجة الميل إلى تضخيم الجوانب السلبية في حياته، وفي نظرته لذاته وللآخرين، والتركيز المفرط على مظاهر الفشل أو الإخفاق. كما يسهم الشعور بوجود فجوة واسعة بين ما يعيشه من ظروف واقعية وما يطمح إليه من توقعات أو طموحات شخصية في تعزيز هذا الشعور باليأس، مما يزيد من احتمالية تبني أفكار انتحارية كوسيلة للهروب من معاناة داخلية متراكمة.

فأنماط التفكير لدى الفرد ترتبط بمرحلة ممتدة من التاثير السلبي الذي يؤدي الى ضعف قدرته على حل المشكلات وزيادة الاحساس بالعجز واليأس وبالتالي قد يؤدي الى احتمالية التفكير فى الانتحار (Sheehy&O'connor,2002).

في ضوء ذلك اظهرت العديد من الأبحاث أن التفكير الانتحارى يرتبط بإستخدام الفرد إستراتيجيات لاتكيفية في مواجهة الضغوط وفى تنظيم الانفعالات، كما أن الأفراد الذين يعانون من قصور التنظيم الانفعالى يواجهون صعوبة في تحمل التجارب المؤلمة مما يجعل قصور التنظيم الانفعالى عامل مهيئ للإنتحار

(Pisani,Wyman ,Petrova,Schmeelk-Cone,Goldstone,Xia&Gould,2013)

(Heffer&Willoughby,2018)(Rajappa,Gallagher,&Miranda,2011) .

كما توصلت دراسة (Sadjadpour, Heydarinasab,Shairi, & Gholami Fesharaki 2022) والتي أجريت على (٧٦) طالبا من طلاب الجامعة الذين لديهم أفكار انتحارية أن

قصور التنظيم الانفعالي يتوسط العلاقة بين القلق والتفكير الانتحاري، كما توصلت الدراسة إلى أن علاج قصور التنظيم الانفعالي يسهم بفاعلية مع الافراد الذين لديهم ميول انتحارية .

ويعد قصور تنظيم الانفعال عامل مؤثر فى بداية ظهور الاضطرابات النفسية لدى الفرد، حيث يؤثر على انفعالات الفرد ويجعلها تتسم بالحدة والتناقض ونقص القدرة عن التعبير والتحكم فيها، ويظهر قصور التنظيم الانفعالي عندما تفوق متطلبات الموقف قدرات الفرد، و بالتالي يحدث فجوة بين أهدافه واستجاباته وأسلوب تعبيره عن انفعالاته (Bardeen, Fergus & Orcutt, 2012).

وقد أوضحت نتائج العديد من الدراسات إلى أن قصور التنظيم الانفعالي يرتبط بالعديد من الاضطرابات النفسية وأعراض الاكتئاب واضطراب الشخصية الحدية والقلق الاجتماعي والإدمان( أبو زيد، ٢٠١٧، (Erisman , Orsillo &Mennin,2009).

وبالتالي تنشط لدى الفرد الأفكار والمعتقدات المرتبطة بحالة القلق والاضطراب ومن بينها المعتقدات المعرفية وما وراء المعرفة.

كما يشير مفهوم ما وراء المعرفة إلى البناءات والاعتقادات، والوعي أو المعرفة بالمعرفة، والاحداث، والعمليات النفسية التى تشترك في السيطرة على التفكير نفسه، وتعديله، وتفسيره (wells& Cartwright- Hatton, 2004).

وينظر Flavell(1976,231) إلى ما وراء المعرفة على أنها القدرة على التفكير في العمليات المعرفية الحالية للفرد.

وتقوم ما وراء المعرفة على فكرة أن الناس يقعون في الاضطراب النفسي، لأن عوامل ما وراء المعرفة سببت نمطاً من الاستجابة للخبرة الداخلية التى تحافظ على الانفعال، وتقوي الأفكار السلبية واللاعقلانية ( Wells,2009,9) .

ويرى wells أن ما وراء المعرفة مفهوم متعدد الأبعاد يشتمل على العمليات، والاعتقادات المرتبطة باحتمال الابقاء على الاضطراب الانفعالى، وهذه الأبعاد هى:

١- المعتقدات الإيجابية نحو التوتر: وهو التفكير المستمر بأن التوتر يمكن أن يساعد في حل المشكلات، وتجنب المواقف غَير السارة.

٢- المعتقدات السلبية المرتبطة بالعجز عن التحكم وإدراك الخطر: وهو التفكير المستمر فى العجز، والخطر، والإعتقاد أن التوتر لا يمكن السيطرة عليه؛ من ينتج عنه أخطار عقلية وعضوية.

٣- الثقة المعرفية: وهي المدى الذي يظهره الفرد من عدم الثقة فى ذاكرته، وانتباهه.

٤- الحاجة للسيطرة على الأفكار: وهى المعتقدات التي تتعلق بضرورة قمع الأفكار، أو تجنبها، والسيطرة عليها.

٥- ضعف الوعي أو الشعور بالذات: وهو الميل لمراقبة وتقييم الأفكار، وتوجيه الانتباه إلى الذات (wells ,2009,28).

ولقد ظهرت الصياغة العلمية لدور عوامل ما وراء المعرفة فى الاضطراب النفسي من خلال نموذج معالجة المعلومات الذي قدمه كل من Wells& Matthews(1994,15) ، والذي يسمى بنموذج الوظيفة التنفيذية لتنظيم – الذات (Self Regulatory Executive Function)(S- REF)

وفى هذا النموذج يتم الحفاظ على الاضطراب النفسي نتيجة تبنى أنماط من التفكير والمعالجة تعرف بمتلازمة الانتباه المعرفي ( Cognitive Attentional Syndrome (CAS التي تتميزبالإنتباه والتركيز المتصاعد، ومراقبة التهديد، واجترار الأفكار، وتنشيط المعتقدات المختلة وظيفياً، واستعمال استراتيجيات الضبط الذاتى التى تخفق فى تعديل وتكييف الوعي، هذه المتلازمة توجه من قبل معتقدات ما وراء المعرفة للفرد التي تؤدى الى استمرار وتعميق ردود الفعل الانفعالية السلبية(Wells,2009,11-13 ).

وبالتالى حسب نظرية Wells (S –REF) يظهر أن عوامل ما وراء المعرفة تسهم في تهيئة الفرد للاضطراب النفسي؛ فما وراء المعرفة يرتبط بالضغوط النفسية، وذلك من خلال

إدراك الفرد للضغط النفسي عن طريق معرفة ما وراء المعرفة، وهذا ما يؤثر على إدراك الضغط، واختيار استراتجيات غير تكيفية للتعامل مع الانفعالات ومواجهة الضغوط؛ وقصور التنظيم الانفعالى لدى الفرد، وبالتالي يتم تصعيد الحالة الانفعالية السلبية.

وفي ضوء ذلك أكدت العديد من الدراسات على وجود ارتباط بين عوامل ما وراء المعرفة والاضطرابات النفسية مما يوضح العلاقة الارتباطية والسببية لعوامل ما وراء المعرفة والاضطرابات النفسية مثل القلق المرضي والقلق العام (Cartwright- Hatton& Wells(1997) ;Carter &Wells (2001)، أعراض الوسواس القهري(2008)Koesfeld Rees&van واضطراب ما بعد الصدمة (2006)Roussiu & Wells.

كما أكدت العديد من الدراسات على فاعلية عوامل ما وراء المعرفة في علاج الاضطرابات النفسية منها:علاج الوسواس القهري(2008)Rees&van Koesfeld، وعلاج اضطراب ما بعد الصدمة (2004) Wells&Sembi، والاكتئاب المتكرر (2009).etal, Wells واحتماليه الانتحار (جمال عبد الحميد جادو،٢٠١٢).

لذا فعوامل ما وراء المعرفة يمكن أن يكون لها دوراً مهماً كمتغير وسيط للعلاقة بين قصور النظيم الانفعالى والأفكار الإنتحارية ، مما قد يسهم فهم هذه العلاقة إلى إمكانية تحسين الصحة النفسية لدى طلاب الجامعة ، لذا تهدف الدراسة الحالية إلى فهم دور عوامل ما وراء المعرفة كمتغير وسيط بين قصور التظيم الانفعالى والأفكار الانتحارية لدى طلاب الجامعة .

## مشكلة الدراسة

تنبثق مشكلة الدراسة من أهمية المتغيرات والفئة العمرية التي تتناولها، حيث يواجه طلاب الجامعه الكثير من التحديات والصعوبات العلميه والاجتماعيه والثقافيه والوجدانية، والضغوط من أجل النجاح والتفكير فى المستقبل ، كل هذه الضغوط تمثل تحدياً للطلبه تجعلهم فى حالة من الاستثارة الانفعالية ، لذلك لابد أن يتمتع طلاب الجامعة بقدر من التنظيم الانفعالى يمكنهم من التعامل بفاعلية مع المواقف والأشخاص وتحقيق حالة من الهدوء والاستقرار.

حيث يرى Gross&Thompson (2007) أن استراتيجيات التنظيم الانفعالي تسمح لنا بالتكيف الايجابي بسهولة مع المتغيرات الموقفية و السياقات المتنوعة والتواصل بفعالية مع نوايا الآخرين مما يؤثر بدوره على كفاءة تحقيق مستويات مرتفعة من الرضا عن الحياة.

يُعد التنظيم الانفعالي عاملًا مهمًا يؤثر إيجابيًا على تحسين الحياة النفسية والاجتماعية للفرد. في المقابل، يؤدي قصور التنظيم الانفعالي إلى آثار سلبية على حياة الفرد، تشمل مخرجات نفسية واجتماعية ضارة. ويُلاحظ لدى طلاب الجامعة في هذه المرحلة عدم استقرار انفعالي واضح، مع صعوبة في التعبيرعن المشاعر والسيطرة عليها في المواقف الضاغطة، وهو ما يُعرف بقصور التنظيم الانفعالي. هذا القصور يعبر عن عدم قدرة الفرد على فهم مشاعره والوعي بها بشكل كافٍ، وكذلك عدم تمكنه من التعبيرعنها واختيار الأساليب المناسبة للتعامل مع الضغوط وتنظيم انفعالاته في مختلف المواقف، مما يعكس ضعف التنظيم الانفعالي لديهم.

كما تشير دراسة wang &saudino(2011) الى أن الافراد يختلفون في قدرتهم على تنظيم الإنفعال، وأنه قد يكون قصورتنظيم الإنفعال نتيجة العزلة الاجتماعية ورفض الأقران، مما قد يسبب بعد ذلك الضغط النفسي، وغالبا ما تنشأ الأساليب المختلة وظيفياً لتنظيم الانفعال من أجل مواجهة التوتر والأحداث الضاغطه لدى البالغين بشكل عام، فعندما يواجه الأفراد الأحداث الضاغطة فإن التنظيم الانفعالي يمكنهم من تقييم التأثير الإنفعالي للحالة ويساعد على تحديد أنواع ردود الأفعال الإنفعالية المناسبة متى وكيف يعبرون عن انفعالاتهم حيث تشمل عملية تنظيم الانفعال تنظيم الاستثارة الإنفعالية والتعبير الانفعالي وفقا للمتطلبات البيئة .

حيث يسبب قصور التنظيم الانفعالي كثير من الاضطرابات النفسية مثل اضطرابات الأكل وتعاطي المخدرات والاندفاعية والقلق والاكتئاب واضطرابات الشخصية وسلوك إيذاء الذات .(Nikmanesh , Kazemi &Khosravy,2014);(Cole,Michel &Teti,2014)

ويعد قصور التنظيم لانفعالى أحد العوامل المؤثرة فى التفكير الانتحارى ، فقد أكدت Linehan(1993) أن الأفراد الذين يعانون من صعوبات التنظيم الانفعالى تتسم انفعالاتهم بالشدة وتستمر لديهم أفكار ايذاء الذات هروبا من الانفعالات السلبية الشديدة ، كما أنهم يجدون صعوبة فى استخدام استراتجيات المواجهة الايجابية.

وفي مجال العلاقة بين قصور التنظيم الانفعالي والتفكير الانتحارى، توصلت نتائج دراسة Ghorbani,Khosravani ,Bastan &Ardakani(2017)، إلى وجود علاقات ارتباطية سالبة بين التنظيم الانفعالي والتفكير الانتحارى، بينما وجدت علاقات ارتباطية موجبة بين قصور التنظيم الانفعالي والاكتئاب وصعوبة التعبير عن المشاعر والتفكير الانتحارى ومحاولة الانتحار لدى عينة من المرضى المعتمدين على الكحول. وكذلك توصلت نتائج دراسة Penner,Hatkevich, & Sharp(2019) إلى ارتفاع مستوى التفكير الانتحاري لدى المراهقين الذين يعانون من مستوى مرتفع في صعوبات التنظيم الانفعالي.

ويرتبط التفكير الانتحاري بالخبرات الوجدانية والإنفعالية والإستجابة للضغوط النفسية ومستويات التكيف، إلا أن ظهور أعراض الاضطراب النفسي مرتبط بالتاريخ المرضي والمستوى العمري و الثقافة الاجتماعية والنفسية السائدة، كما أن التفكير الانتحاري مرتبط وبشكل كبير بالجوانب المعرفية ومستوى التفكير لدى الفرد والقدرة على مواجهة حل المشكلات(سعد بن عبد الله المشوح، ٢٠١٦).

ويختلف الأفراد في كيفية استجابتهم للضغوط وكيفية مواجهتم لتلك الضغوط، كما أن طريقة إدراك وتقييم الفرد للضغوط تتضمن جوانب ما وراء معرفية حول أثر تلك الضغوط على المخرجات المختلفة وبالتالي تؤثر على اختيار الفرد استراتيجيات المواجهة التي تتحكم بدورها في الاستجابات النفسية لتلك الضغوط (Horiuchi,Tsuda,Aoki,Yoneda& Sawaguchi,2018)، وما يترتب عليها من اضطراب نفسي.

ويفترض النموذج ما وراء المعرفي أن الاضطراب النفسي يحدث بسبب نشاط المعتقدات ما وراء المعرفية ومتلازمه الانتباه المعرفي التي تؤدي الى عواقب تقوى بها المعتقدات السلبية وتساعد على استمرار احساس الفرد بالتهديد والاحساس السلبي نحو الذات(well,2009.17)

فقد أشارت Abdelrahman(2020, 1) إلي أن ما وراء المعرفة هو قدرة الأفراد على إتخاذ الخطوات اللازمة لإستخدام استراتيجيات مناسبة لحل المشكلات التي يواجهونها، ولتقييم النتائج على أساس معرفتهم السابقة، وتساعد مهارات ما وراء المعرفة الأفرادعلى تحقيق الأهداف واستخدام الاسترتجية المعرفية المناسبة.

كما تشمل عوامل ما وراء المعرفة تفكير الفرد فى تفكيره ، ومعرفته لنفسه، وتحديد ما يمكن عمله لتحسين ذاته، كما تشمل ما وراء المعرفة عمليات الإدراك والإحساس بالمشكلات والتخطيط لحل المشكلات، ومراقبة وتقييم نتائج أفكاره الخاصة (Hacker,2005,132).

وفي ضوء نتائج العديد من الدراسات يتضح أن هناك علاقة طرديه بين قصور التنظيم الانفعالى والأفكار الانتحارية، مثل دراسة أسماء عبد المقصود(٢٠٢٠); دراسة Heffer&Willoughby(2018) والتى توصلت الى أن القصور فى التنظيم الانفعالى يرتبط بمستويات مرتفعه من التفكير فى الإنتحار، كما أن عوامل ما وراء المعرفة التي يمتلكها الفرد لها أثر واضح في التنبؤ واستمرار قصور التنظيم الانفعالى والافكار الانتحارية لدى الفرد ومنها دراسة(2010)Nieto ,et al التى هدفت للكشف عن أثر معتقدات ما وراء المعرفة التى حددها نموذج الوظيفة التنفيذية للتنظيم الذاتى Self Regulatory Executive Function model (S -REF ) ، والتى توصلت الى أن المعتقدات ما وراء المعرفية الخاصة بالخطر وعدم التحكم في القلق أدت الى استراتيجيات تحكم معرفية لاتكيفية مثل عقاب الذات.

وقد استخدم wells,et al(2009) العلاج ما وراء المعرفى في خفض بعض أعراض الإكتئاب واجترار الأفكار السلبية والعديد من الأفكار ما وراء المعرفية الايجابية والسلبية ، وأشارت النتائج الى فعالية العلاج ما وراء المعرفى في تحسين العديد من الأعراض الإكتئابية وتحسين حالة الاجترار والأفكار ما وراء المعرفية الايجابية والسلبية .

أجرى Miranda, Tsypes , Gallagher& Rajappa (2013) دراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين أبعاد صعوبات التنظيم الانفعالي والتفكير الانتحاري، كما هدفت على التعرف على الدور الوسيط لليأس والتفكير الإجترارى في العلاقة بينهما. وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة بين صعوبات التنظيم الانفعالى والتفكير الإنتحارى، وأن اليأس والتفكير الإجترارى يتوسطان العلاقة بين قصور التنظيم الانفعالى والتفكير الانتحارى .

من هنا تمثلت مشكلة البحث فى محاولة فهم العلاقة بين قصور التنظيم الإنفعالى والأفكار الإنتحارية فى وجود عوامل ما وراء المعرفة كمتغير وسيط، ومدى تأثير بعض المتغيرات

الديمغرافية فى عوامل ما وراء المعرفة وقصور التنظيم الانفعالى والأفكار الإنتحارية لدى طلاب الجامعة، ويمكن بلورة مشكلة الدراسة الحالية فى الأسئلة التالية :

١) هل يمكن التوصل لنموذج سببي يشرح التأثيرات المباشرة وغير المباشرة بين قصور التنظيم الإنفعالى والتفكير الانتحارى من خلال عوامل ما وراء المعرفة لدى طلاب كلية التربية؟
٢) ما الفروق تبعًا للتخصص الأكاديمي( علمى – أدبي) لطلاب كلية التربية فى عومل ما وراء المعرفة (الأبعاد –الدرجة الكلية) ؟
٣) ما الفروق تبعًا للتخصص الأكاديمي( علمى – أدبي) لطلاب كلية التربية فى قصور التنظيم الإنفعالى (الأبعاد – الدرجة الكلية) ؟
٤) ما الفروق تبعًا للتخصص الأكاديمي( علمى – أدبي) لطلاب كلية التربية فى التفكير الإنتحارى (الأبعاد– الدرجة الكلية )؟

## أهداف الدراسة

تهدف الدراسة الحالية إلى الكشف عن التأثير المباشر لقصور التنظيم الانفعالى بأبعاده فى التفكير الانتحارى، وكذلك تأثر العلاقة بين قصور التنظيم الإنفعالى والتفكير الانتحارى فى وجود عوامل ما وراء المعرفة بأبعادها كمتغير وسيط، كذلك الفروق فى التخصص الأكاديمي (علمى – أدبي) لطلاب كلية التربية فى عوامل ما وراء المعرفة وقصور التنظيم الإنفعالى والتفكير الانتحارى.

## أهمية الدرسة

١– تكتسب الدراسة أهميها من الفئة لتى تتعامل معها وهى طلاب كلية التربية حيث يقع على عاتقهم جانب مهم فى تقدم وتطورالمجتمع وهو إعداد النشء.
٢– محاولة فهم العوامل المسببة لنشوء الأفكار الإنتحارية لدى طلاب كلية التربية .

٣- الإهتمام بقصور التنظيم الانفعالى لدى طلاب كلية التربية ومحاولة فهم أسبابه من خلال العلاقة السببة بين قصور التنظيم الانفعالى والتفكيرالانتحارى فى وجود عوامل ما وراء المعرفة (التأثير غير المباشر) من عدمه( التأثير المباشر).

٤- إمكانية معرفة تأثير ( التخصص الأكاديمي) على (عوامل ما وراء المعرفة – قصور التنظيم لإنفعالى – التفكير الإنتحارى )لدى طلاب كلية التربية.

٥- إمكانية الاستفادة من نتائج الدراسة الحالية فى إعداد برامج ارشادية تعتمد على المدخل ما وراء المعرفى لتحسين التنظيم الانفعالى وتعديل الأفكار الانتحارية لدى طلاب الجامعة .

٦- قد تسهم الدراسة الحالية فى إثراء المكتبة العربية بمقياسين هما مقياس قصور التنظيم الإنفعالى ومقياس التفكير الإنتحارى، واللذين تم إعدادهما فى الدراسة الحالية .

## المفاهيم الإجرائية لمتغيرات الدراسة

### ١- عوامل ما وراء المعرفة Metacognitive Factors

تتبنى الباحثة تعريف قطب عبده حنور ( ٢٠١٧) حيث يعرف عوامل ما وراء المعرفة على أنها هى مجموعة من العوامل التى تشتمل على العمليات والمعتقدات المرتبطة بإحتمال أن تكون سبباً معرفياً لوجود واستبقاء الإضطرابات النفسية، وتشتمل عل خمسة عوامل هى (المعتقدات الإيجابية نحو الهم – المعتقدا ما وراء المعرفية السلبية– الثقة المعرفية – الحاجة لضبط الأفكار– الوعى بالذات )، وتقاس اجرائيًا بالدرجة علي المقياس المستخدم في الدراسة.

### ٢-قصور التنظيم الانفعالى Emotional Dysregulation

تعرف الباحثة قصور التنظيم الانفعالي على أنه الصعوبة التي يواجهها الفرد في التعرف على مشاعره والتعبير عنها، بالإضافة إلى ضعف القدرة على ضبط اندفاعاته العاطفية في المواقف المختلفة. ويعكس الشعور بضعف القدرة على التركيز لإنجاز المهام واتخاذ خطوات فعالة لتحقيق الأهداف المرجوة، كما يتضمن ضعف القدرة على تبني استراتيجيات فعالة لمواجهة الضغوط أو التغلب على المشاعر السلبية عند التعرض لمواقف ضاغطة ، مما قد يؤثر على قدرة الفرد في التكيف مع المواقف الحياتية المختلف، ويحدد من خلال الأبعاد التالية

(قصور الوعى بالانفعالات- صعوبة التحكم فى الاندفاع- صعوبة الانخراط في سلوكيات موجهه نحو الأهداف – قصور استراتجيات تنظيم الانفعال ومواجهة الضغوط). ويقاس اجرائيًا بالدرجة علي المقياس المستخدم في الدراسة.

### ٣- التفكير الإنتحاري Suicidal Thinking

تعرف الباحثة التفكير الانتحارى على أنه نمط من الأفكار السلبية التي تدور حول إنهاء الحياة، والتى تؤثر على إدراك الفرد لذاته ومستقبله وحياته. ويتناول التفكير الانتحاري الأبعاد التالية(الشعور باليأس- تقييم الذات السلبي- التعبير عن الرغبة في الانتحار- رفض الحياة). ويقاس اجرائيًا بالدرجة علي المقياس المستخدم في الدراسة.

## الإطـار النظرى

### أولاً: عوامل ما وراء المعرفة Metacognitive Factors

#### ١- مفهوم ما وراء المعرفة

ظهر مفهوم ما وراء المعرفه على يد Flavel (1979) في سبعينات القرن العشرين، وعرف ما وراء المعرفه بانها وعي المتعلم لما يعرف أي (المعرفه حول المعرفه) وتفكير الفرد في عمليات تفكيره ووعيه بعملياته المعرفيه ونواتجها وما يتصل بتلك المعرفه.

و يتكون الوعي بما وراء المعرفه من مكونين أساسيين هما:

**المكون الأول: هو المعرفة حول ما وراء المعرفة وتتكون من ثلاث أنواع رئيسية هي:**

أ- الوعى بمتغيرات الفرد ويقصد بها معرفة الفرد إعتقاداته عن نفسه بوصفه متعلما ووعيه بعمليات تفكيره.

ب-المعرفة بمتغيرات المهمه أي المعرفة عن طبيعة المهمه المقدمة للفرد، وتؤدى هذه المعرفة إلى تزويده بالمعلومات عن احتمالات النجاح.

ج- المعرفة بمتغيرات الإستراتيجيه والتي تتمثل فيما يمتلكه الفرد من معلومات حول استراتيجيات ما وراء المعرفة التي تمكنه من النجاح في تحقيق أهداف معرفية معينة مهمه بالنسبه له، بالإضافة إلى المعلومات الخاصه بالإستراتيجية متى وأين ولماذا تستخدم هذه الإستراتيجية.

**المكون الثاني: هو خبرات ما وراء المعرفة** هي خبرات معرفية تساعد الفرد على إختيار الإستراتيجيات المناسبه عند التعامل مع مهمه ما بأن تجعله يقارن ويفاضل بين مجموعة من الاستراتيجيات ومن ثم الوصول إلى الحلول الصحيحة مثل إعاده النظر في المشكله من زوايا أخرى والاستفادة من الكلمات المفتاحية.

كما اضاف ان ما وراء المعرفة يشير الى المراقبة النشطة وما يترتب عليها من تنظيم وتنسيق لهذه العمليات، والتنظيم الذاتى، وانجاز مهمات معقدة، وتقويم النتائج، والتنبؤ بالنتائج(flavel,1979;1976).

ويشير مفهوم ما وراء المعرفة إلى الاعتقادات و البناءات، والوعي أو المعرفة بالمعرفة، والأحداث، والعمليات النفسية التي تشترك في السيطرة على التفكير نفسه، وتعديله، وتفسيره (Hatton,wells, Cartwright -2004).

ويقصد بما وراء المعرفة قدرة الفرد على تكوين إحساس بحالة عقلية سواء نحو نفسه أو نحو الآخرين كما أنها تعني قدرة الفرد على التفكير في افكاره ومشاعره وكذلك في افكار ومشاعر الآخرين وكيفية استخدام هذه الأفكار في الاستجابة نحو الضغوط وتحديات الحياة الإجتماعية( Salvatore,et al ,2009).

ويعد أساس نظرية ما وراء المعرفة هو نموذج معالجة المعلومات الذي قدمه كل من wells&Matthews(1994)، والذي يسمى بنموذج الوظيفة التنفيذية لتنظيم الذات - (S REF) Self regulatory Executive Function ، وقد أشارت هذه النظرية الى أن هناك مجموعة من العوامل التي تؤدي الى الاختلال النفسي الوظيفي، وتشترك في حدوث الاضطرابات النفسية ، فهذه العوامل تهيئ الأفراد لتطوير أنماط من الاستجابات للأفكار، والأحداث الداخلية، التي تتميز بالانتباه، والتركيز المتصاعد، والتجنب، وقمع الأفكار، ومراقبة

التهديد، واجترار الأفكار، وتنشيط المعتقدات المختلـه وظيفياً واستعمال استراتيجيات الضبط الذاتي التي تقف في تعديل وتكييف الوعي، حيث تلعب ما وراء المعرفة السلبية دوراً فى إختيار استراتيجيات مواجهة غير فاعلة وغير تكيفية (wells & Matthews, 1994,1996 ).

## ٢- أبعاد ما وراء المعرفة

ويري ويلز أن ما وراء المعرفة مفهوم متعدد الأبعاد يشتمل على العمليات، والإعتقادات المرتبطة بإحتمال استبقاء الإضطراب الإنفعالي، وهذه الأبعاد هي:

١- المعتقدات الإيجابية نحو الهم: وهو التفكير المستمر المفيد، كالإعتقاد أن الهم يمكن أن يساعد في حل المشكلات، وتجنب المواقف غير السارة.

٢- المعتقدات السلبية المرتبطة بالعجز عن التحكم وإدراك الخطر: وهو التفكير المستمر في العجز، والخطر، كالإعتقاد أن الهم لا يمكن السيطرة عليه؛ مما ينتج عنه أخطار عقلية وعضوية.

٣- الثقة العرفية: وهي المدى الذي يظهره الفرد من عدم الثقة في ذاكرته، وانتباهه.

٤- الحاجة للسيطرة على الأفكار: وهى المعتقدات التي تتعلق بضرورة قمع الأفكار، أو تجنبها، والسيطرة عليها.

٥- الوعي أو الشعور بالذات: وهو الدليل لمراقبة وتقييم الأفكار، وتوجيه الانتباه إلى الداخل (wells,2009).

حيث توضح عوامل ما وراء المعرفة طريقة معالجة الفرد للمعلومات الخاصة بالإستجابات التكيفية واللاتكيفية ، حيث أن عوامل ما وراء المعرفة توجه الأفراد لتركيز الانتباه على المعلومات التي تتوافق مع الاضطراب النفسي من خلال وضع أهداف غير مناسبة ومعايير داخلية المعرفة والسلوك وبالتالي الانخراط في أساليب مواجهة غير فعالة مثل القلق واجترار الأفكار والتي تفشل في تعديل التقييمات والمعتقدات السلبية لدي مما يجعلهم عرضة لأنماط من

الاستجابات اللاتكيفية مما يؤدي الى زيادة حساسية الفرد للضغوط والشعور بالألم النفسي (Wells&Cartwright -Hatton,2004,386).

وفي حالة الاضطراب الانفعالي فإن العوامل الميتامعرفية تؤثر على نمط الاستجابة للخبرات الداخلية التي بدورها تحافظ على الانفعال وتعزز الأفكار السلبية بمتلازمة الانتباه المعرفي The Cognitive Attentional syndrome(CAS) والتي تتكون من تكرار وصعوبة التحكم في التفكير الذي يظهر شكل الاجترار والاهتمام بتركيز الانتباه والاحتفاظ مهددات الانتباه والتجنب والذى يكون ما يسمى التفكير المستمر نحو الخطر واستخدام سلوكيات المواجهة التي تفشل في تعديل المعتقدات السلبية مما يؤدي لاستمرار الأعراض النفسية ( Hjemdal,etal, 2013).

مما سبق تستخلص الباحثة أن ما وراء المعرفة من المفاهيم المهمة فى فهم العمليات النفسية التي تحكم التنظيم الذاتي والإنفعالي للفرد، فقد أسس(1979) Flavel مفهوم ما وراء المعرفة كوعي معرفي يتيح للفرد إدراك وتقييم عمليات تفكيره ومخرجاتها، مما يُمكّنه من التحكم الفعّال في استراتيجياته المعرفية والسلوكية. وقسمه إلى مكونات معرفية وخبراتية أوضحت التفاعل بين الإدراك والمهارات التطبيقية التي يكتسبها الفرد في سياقات التعلم والحياة اليومية.

وقدم نموذج الوظيفة التنفيذية لتنظيم الذات (S-REF) الذي قدمه ويلز وماتيوس (١٩٩٤)، فهمًا أعمق للدور الذي تلعبه الاعتقادات الميتامعرفية في تكوين أنماط استجابات نفسية غير تكيفية، والتي بدورها تسهم في تطور واستمرار الاضطرابات النفسية. إذ تبين هذه النظرية أن الاستجابات غير الفعالة مثل الاجترار، والتركيز المفرط على التهديدات، والتجنب، ليست مجرد أعراض، بل هي نتاج مباشر للعمليات الميتامعرفية التي تفتقر إلى التنظيم والمرونة.

ويتوافق هذا الإطار النظري مع أبعاد ما وراء المعرفة التي صاغها ويلز (٢٠٠٩)، والتي توضح تأثير المعتقدات الإيجابية والسلبية تجاه الأفكار والمشاعر على التنظيم الذاتي للفرد، ومدى قدرته على مواجهة الضغوط النفسية بفعالية.

وبذلك تعد أن ما وراء المعرفة ليست مجرد معرفة معرفية بحتة، بل هي منظومة متكاملة تشمل الاعتقادات، والعمليات النفسية، والاستراتيجيات التنظيمية التي تؤثر بشكل مباشر على

الصحة النفسية. كما يسلط مفهوم متلازمة الانتباه المعرفي (CAS) الضوء على الآليات التي تحافظ على الاضطرابات النفسية من خلال أنماط التفكير المستمر والتركيز على التهديدات.

وبالتالي، تبرز أهمية دراسة ما وراء المعرفة كإطار نظري وتحليلي متكامل يمكن من خلاله فهم تفاعلات التفكير، الانفعال، والسلوك.

## ثانياً: قصور التنظيم الإنفعالى Emotional Dysregulation

يعد التنظيم الانفعالي بناء معقد تطور مفهومه بمرور الوقت، يتضمن الوعي بالانفعالات و فهمها وتقبلها، وقدرة الفرد على السيطرة على السلوكيات الاندفاعية والتصرف وفقا للأهداف المرجوة للفرد فى حالة معاناة الفرد من الانفعالات السلبية، والقدرة على استخدام الاستراتيجيات الملائمة لتنظيم الانفعال بمرونة من أجل تلبية الأهداف الفردية والمتطلبات الموقفية، وبذلك يشيرمفهوم قصور التنظيم الإنفغالى إلى الغياب النسبي لبعض أو كل هذه القدرات (Gratz&Roemer,2994 ).

حيث تعرف (Linehan, 2015) قصور التنظيم الانفعالي بأنه هو عدم القدرة على:

- كف السلوك الاندفاعي غير التكيفي المرتبط بالانفعالات الحادة الايجابيه او السلبيه.
- تنظيم الفرد لذاته من أجل سلوك منتظم ومتسق من أجل تحقيق هدف خارجي .
- التهدئة الذاتية لأي استثاره نفسيه يفرضها الانفعال الحاد.
- إعادة تركيز الانتباه في حال الانفعال الحاد.
- كما أن تنظيم الانفعال يمكن ان يكون تلقائيا أو يتم التحكم فيه شعوريا.

كما يعرف (2012) marin,roles,Andrade&conzalez-forteza قصور التنظيم الانفعالى بأنه تناقص القدرة على معايشة وتمييزمجموعة واسعة من الانفعالات، بالإضافة الى نقص مراقبة وتقييم وتعديل الحالات الانفعالية الشديدة.

وقد أشارت هاجر عبد الرازق سناء سليمان واسماء عبد المنعم( ٢٠٢٢، ١٣٠) أن قصور التنظيم الانفعالى هو نمط من تنظيم الانفعالات يمارسه الفرد يعرضه للخطر، ويعوقه عن

تحقيق أهدافه، وتظهر الصعوبة التي يواجهها الفرد في الانتباه إلى ما يصدر عنه من انفعالات الايجابية منها والسلبية والاعتراف بها، ويميل الفرد إلى عدم تقبل الاستجابات الانفعاليه الصادرة منه وخاصة السلبية منها، وعدم القدرة على ضبط السلوكيات الاندفاعية والتصرف وفق الاهداف المطلوبة أثناء التعرض للمواقف المشحونة انفعالياً، كما يظهر في عدم الإستخدام المرن لإستراتيجيات تنظيم الانفعال المناسبة للمواقف التي يمر بها.

وبالنظر إلى التعريفات السابقة يمكن القول بأن قصور التنظيم الانفعالى هو عدم القدرة على فهم الفرد لانفعالاته ، وعدم القدرة على السيطرة عليها، وضبط السلوك الاندفاعى وصعوبة تهدئة الذات واتخاذ القرار المناسب والاستراتيجية الفعالة فى مواجهة المواقف المختلفة، الأمر الذى يجعل الفرد يعانى من الاضطرابات الانفعالية

- **أبعاد قصور التنظيم الإنفعالى**

حدد Gratz & Roemer(2004) سته أبعاد لقصور التنظيم الانفعالى وهى كالاتى:

١- عدم قبول الاستجابات الانفعالية: ويقصد به ميل الفرد إلى أن يكون لديه استجابات انفعالية ثانوية سلبية لانفعالاته السلبية أو عدم تقبل الاستجابات الانفعالية ردا على مثيرات بعينها.
٢- صعوبات القيام بالسلوك الموجه للهدف : ويقصد به صعوبات في التركيز وإنهاء المهام عند اختبار الانفعالات السلبية
٣- صعوبات التحكم في الاندفاع : ويقصد به عدم قرة الفرد على البقاء متحكماً في سلوكه عند إختبار الإنفعالات السلبية.
٤- نقص الوعي الانفعالي : ويقصد به قصور في الميل إلى الإنتباه إلى الإنفعالات والإعتراف بها.
٥- محدودية الوصول لخطط التنظيم الانفعالي: ويقصد به الإعتقاد بأنه لا يمكن الا عمل القليل فقط لتنظيم الإنفعالات بفاعلية.
٦- نقص الوضوح الانفعالي:ويقصد به الدرجة التي يعرف عندها الأفراد الإنفعالات التي يختبرونها ويكونون واضحين فيما يتعلق به.

كما حدد محمد ثروت ابراهيم ، السعيد غازى رزق، أحمد عبد الفتاح حسين(٢٠٢٢) مقياساً لقصور النظيم الإنفعالى وقد تناول أبعاد قصور التنظيم الإنفعالى كما يلى:

١- اجترار الأفكار السلبية :هو التركيز بشكل متكرر على الافكار واخفاقاتها ونواحي القصور فيه، والتي ترد على وعي الشخص دون إرادة منه ودون السعي لايجاد حل أو تفسير لها، الأمر الذي يترتب عليه لوم الذات وادانتها وعدم التوقف عن جلدها .
٢- قصور إعادة التقييم : لا يتمكن الشخص من إعادة صياغة الموقف الانفعاليه داخل البيئه لتغيير معناها وتأثيرها الانفعالي .
٣- القمع الانفعالي: ضعف القدرة على ضبط الانفعالات الحادة السالبه والتحكم فيها من خلال تجنبها ورفض التعبير عنها بشكل مقصود.

كما تناولت هاجر أسامه عبد الرازق ، سناء حمد سليمان، أسماء عبد المنعم(٢٠٢٢) أبعاد قصور التنظيم الانفعالى كالاتى :

١- عدم قبول الاستجابات الانفعالية : والتى تعكس عدم ميل الفرد إلى تقبل استجاباته الإنفعالية الصادرة منه – وخاصة السلبية منها – رداً على مثيرات معينة ، حيث ينظر الفرد إلى حالته الانفعالية على أنها مزعجة ولا تطاق وتشكل تهديداً لذاته.
٢- صعوبة الإنخراط فى السلوك الموجه نحو الهدف :يعكس ما يواجهه الفرد من صعوبات فى التركيز وإنجاز المهام عندما يمر بانفعالات سلبية .
٣- صعوبات ضبط الاندفاع : يعكس الصعوبة فى السيطرة على الإنفعالات وعدم قدرة الفرد على التحكم فى سلوكه عند المرور بإنفعالات سلبية.
٤- محدودية الوصول إلى استراتجيات فعالة لتنظيم الانفعالات: و تعبر عن اعتقاد الفرد بأن هناك القليل الذى يمكن عمله لتنظيم انفعالاته على نحو فعال عندما يمر الفرد بخبرات انفعالية سلبية .

٥- نقص الوضوح الانفعالى : يعبر عن الصعوبة التى يواجهها الفرد فى الانتباه الى ما يصدر عنه من انفعالات الايجابية منها والسلبية والاعتراف بها، وميل الفرد الى عدم الاهتمام بما يصدر عنه من استجابات انفعالية.

وباستقراء الأبعاد السابقة توصلت الباحثة الى أبعاد قصور التنظيم الانفعالى والتى تتمثل فى الآتى:

١- قصور الوعى بالانفعالات: ويعنى شعور الفرد بضعف قدرة الفرد على فهم انفعالاته والتعبير عنها والاعترف بها عند التعرض للانفعالات السلبية والايجابية .

١- صعوبة التحكم ف الاندفاع: ويعنى شعور الفرد بضعف القدرة على التحكم في اندفاع المشاعر السبية تجاه الذات أو المواقف .

٢- صعوبة الانخراط في سلوكيات موجهه نحو الأهداف: ويعنى شعور الفرد بصعوبة التركيز لانهاء المهام، وضعف القدرة على اتخاذ اجراءات ايجابية لتحقيق الأهداف والشعور العجز عن تحقيق الأهداف المرجوة .

٣- قصور استراتجيات تنظيم الانفعال ومواجهة الضغوط :تعنى شعور الفرد أنه بمجرد أن يصبح لديه مشاعر سلبية لا يمكنه إتخاذ أى خطوه إزاء التغلب على المشاعر السلبية ومواجهة الضغوط.

- **النظريات المفسرة لقصور التنظيم الانفعالى**

١- **النظرية التحليلية** :يفسر المنظور التحليلي قصور التنظيم الانفعالي على أنه نتاج تفاعلات دينامية معقدة بين صراعات نفسية لا شعورية، ونمط العلاقة مع الآخرين، ونضج الأنا وآلياته الدفاعية، كما يشير إلى أن قصور التنظيم الإنفعالى تنشأ غالبًا من خبرات الطفولة المبكرة، وتنعكس لاحقًا في شكل اضطرابات وجدانية وسلوكية ناتجة عن العجز في إحتواء وتفريغ الإنفعال بطريقة صحية، فعندما تثقل الأنا بالمتطلبات الموقفية فإن تنظيم الفرد وانفعالاته يتخذ شكلا تجنبيا يركز على كبح الشعور والسلوك المصاحب له (freud,1923).

٢- **نظريـة (James Gross)**في التنظيم الانفعالي (Emotion Regulation Theory). طوّر غروس نموذجاً للتنظيم الإنفعالى، عرف بـ "نموذج العملية (Process Model) للتنظيم الانفعالي، والذي يحدد مراحل وآليات محددة تُستخدم في تنظيم الانفعال، والتى تتضمن استراتيجيات سابقة للإستجابة وهى(إختيار الموقف – تعديل الموقف – إعادة التقييم المعرفى )، واستراتجيات لاحقة للإستجابة وهى(كبت التعبير الإنفعالى ) ، ومن خلال هذا النموذج يمكن تفسير قصور التنظيم الانفعالي بأنه فشل أو ضعف في استخدام استراتيجيات فعالة لتنظيم الانفعالات في أي مرحلة من مراحل العملية الانفعالية، سواء من خلال اختيار غير ملائم للمواقف، أو سوء استخدام استراتيجيات مثل الإلهاء أو إعادة التقييم، أو الاعتماد المفرط على الكبت الانفعالي، مما يؤدي إلى تفاقم الانفعالات السلبية وعدم القدرة على ضبطها، ومن خلال هذا النموذج فإن قصور التنظيم الانفعالي ناتج عن خلل في إختيار أو تطبيق الإستراتيجيات المناسبة لتنظيم الانفعال، سواء قبل أو بعد نشوء الإستجابة الإنفعالية، ويؤكد أن التنظيم الانفعالي الفعال ليس غيابًا للانفعال، بل هو القدرة على التعامل المرن معه بطريقة تُحسن من الأداء النفسي والاجتماعي، بينما يؤدي القصور فيه إلى اضطرابات نفسية وسلوكية مزمنة (gross,1998,2002).

٣- **النظريـة السلوكية** والتى تستند في تفسيرها للتنظيم الانفعالي وصعوباته على المثيرات الشرطية والإستجابات السلوكية للإنفعال، إذ يستند تنظيم الفرد لإنفعالاته من وجهه نظرها على عدة عوامل منها قوة المثير ودرجة الإستجابة الذاتية فضلا عن عوامل تعزيز السلوك الإنساني والتي تسهم في إطفاء السلوك أو ظهوره، حيث أن عدم الإستجابة من قبل القائمين على رعاية الطفل تؤدي إلى صعوبة التنظيم الانفعالي عندما يستجيب مقدم الرعاية لاشارات ضيق الأطفال عن طريق تهدئتهم والإستجابة لإشاراتهم الإيجابية من خلال التفاعل معهم يكون الأطفال على الأرجح لديهم تنظيما انفعاليا فعالا، فقد اشارت نتائج بعض الدراسات إلى أن الامهات المكتئبات يكونوا أقل استجابة من الناحية الإنفعالية لأطفالهن الرضع ويظهرن استجابة أقل مع اطفالهن ، ولذلك يبدو أن أطفالهن يعانون من صعوبة اكبر في

التنظيم الانفعالي مقارنة بأطفال الأمهات غير المكتئبات (Dickstein& Leibenluft,2006). فقد أشارت دراسة Nesayan& Gandomani (2018)الى أنه يمكن التنبؤ بالتنظيم الانفعالي بناء على أساليب التعلق و الأساليب الوالدية المدركة لدى عينة من طلاب المدارس الثانوية ، وأوضحت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة بين التنظيم الانفعالي والتعلق الامن.

٤- **النظرية الاجتماعية :** تؤكد النظرية الاجتماعية على دور التفاعلات الاجتماعية في تشكيل قدرة الفرد على التنظيم الانفعالي، وخاصة إذا وجد الفرد القدوة والنموذج، فقد يؤثر الوالدين على تنمية التنظيم الانفعالي لدى الأطفال ، وذلك من خلال الطريقة التي يناقشون بها الموضوعات المتعلقة بالإنفعالات، فعندما يكون بعض الآباء على وعي شديد بانفعالات أطفالهم ويدربونهم على كيفية التنظيم الانفعالي يكونون في الغالب قادرين على تنظيم انفعالاتهم بصورة تكيفية، بينما عندما يحاول الآباء أن يتحكموا في انفعالات أطفالهم بأنفسهم بدل من تعليمهم كيفية تنظيم انفعالاتهم ويقومون بمعاقبة الأطفال فى حالة التعبير عن انفعالاتهم و لا يكترثون بما يعاني أطفالهم من صعوبة أكبر فى تنظيم انفعالاتهم (Hilt, et al ,2011).

٥- **النظرية المعرفية** ترى أن تنظيم الانفعالات يعتمد على تصورات الفرد نحو الموقف أو الأشخاص وقدرته على الوعى بانفعالاته وتصرفاته في المواقف التي تسبب له الإزعاج، وأن صعوبات التنظيم الانفعالي ترجع إلى أن إدراك الفرد للواقع لا يتفق مع الواقع الفعلى، فقد يكون ذلك الادراك قاصرا أو خاطئا نظرا لنماذج التفكير غير الواقعية (Gross,1999,552).

ويتضح مما سبق تعدد النظريات التى فسرت قصور التنظيم الانفعالى، حيث أشارت النظرية التحليلية الى أهمية مرحلة الطفولة والخبرات التى يمر بها الطفل فى هذه المرحلة، وإلى مدى نضج الأنا فى مواجهة متطلبات الموقف الانفعالى، ويفسر نموذج غروس قصور التنظيم الانفعالي بأنه **ناتج عن خلل في اختيار أو تطبيق الاستراتيجيات المناسبة لتنظيم الانفعال،** سواء قبل أو بعد نشوء الإستجابة الانفعالية، بينما ركزت النظرية السلوكية على أهمية وقوه المثير، ومدى التدعيم الذى يحصل عليه الفرد، وأثره فى تكوين استجابة تكيفية أولاتكيفية، فى حين ركزت النظرية الاجتماعية على أهمية القدوة والنموذج فى اكتساب الفرد مهارات التنظيم

الانفعالى، وأهمية المعاملة التى يتلقاها الفرد فى الأسرة ودورها فى تقوية نظامهم النفسي واكسابهم القدرة على تنظيم الانفعالات بفاعلية فى المواقف المختلفة، بينما أشارت النظرية المعرفية إلى أن قصور التنظيم الانفعالى يرجع الى ما يعتقده الفرد عن ذاته وعن الآخرين والعالم الخارجى، فعندما يواجه الفرد صعوبه فى فهم انفعاله وأنه بحاجة الى التعديل( قصور التنظيم الانفعالى )، ويعجز عن ضبط اندفاعاته، أو قد يفشل فى إنتقاء الاستراتجية الملائمة لتعديل الانفعال أو تحسين الموقف الحالى الوصول الى تهدئة الذات، مما يجعل الموقف يزداد سوءً ويترتب عليه شعور الفرد بالألم النفسي.

## ثالثا: التفكير الانتحاري Suicidal Thinking

تُعد **الأفكار الانتحارية** من القضايا التي تناولتها الدراسات النفسية بشكل واسع، نظراً لإرتباطها بعدد من الجوانب الأساسية في علم النفس، فهي لا تعكس فقط اضطراباً في الحالة النفسية للفرد، بل تمثل أيضاً استجابة معقدة للتجارب الشخصية المؤلمة، والصعوبات الانفعالية، وضغوط الحياة المختلفة، كما ترتبط بشكل وثيق بمستوى القدرة على التكيف، وتنظيم الانفعالات، والتعامل مع مشاعر اليأس والعجز، مما يجعلها مؤشراً مهماً على تدهور الصحة النفسية وضرورة التدخل العلاجي المبكر.

- **مفهوم التفكير الإنتحارى**

حيث عرف Reynolds (1988) التفكير الانتحاري بأنه السيطرة الدائمة للتفكير في الموت، والانتحار، والتفكير في السلوك المتضمن الإيذاء المتعمد للذات، بما في ذلك الأفكار المرتبطة بكل من: التخطيط للانتحار، والسلوك المؤدي إليه، والنتائج المترتبة عليه.

كما عرف لطفي الشربيني( ٢٠١٠، ١٧٧ )التفكير الإنتحارى بأنه التفكير في التخلص من الحياه لوضع حد للمعاناة، ويرتبط هذا التفكير بشده حاله الاكتئاب وطبيعة المشكلات التي يعاني منها الفرد في أسرته، ومعتقداته الدينيه والفكريه.

كما عرف ( DSM-5 ) التفكير الانتحاري بأنه افكار الفرد حول ايذاء الذات مع التفكير أو التخطيط المتعمد للأساليب والوسائل المحتملة والتي يمكن أن تتسبب في وفاة الشخص، بينما عرفت الانتحار بأنه السلوك الذي ينتج عنه موت الشخص بشكل عمدي(APA ,2013).

كما يعرف التفكير الانتحارى بأنه هو سيطرة أفكار عن الموت، والتفكير في التخلص من الحياة من خلال الانتحار، ويعد التفكيرفي الانتحار مؤشرا بمحاولات الإنتحار، أو الانتحار الكامل (klonsky,et al., 2016,309).

و عرفها عبد الواحد سليمان(٢٠٢١) بأنها سيطرة بعض التصورات العقلية المتعلقة بالإنتحار، وسلوكيات إيذاء النفس الخطيرة على الفرد، وتفكيره، وتعد أحد أشكال التشوه المعرفي.

ومما سبق يتضح للباحثة أن التفكير الإنتحاري يشتمل على الشعور بالياس والتفكير فى الإنتحار دون الاقدام على عملية الانتحار بشكل فعلى، كما أنه يشتمل على التخطيط والتفكير فى كيفية الانتحار وعلى الرغم من أنه مقدمة للإنتحار إلا أنه لا ينطوى على الإنتحار الفعلى أو القيام بمحاولات انتحارية سابقة.

وقد عرفت الباحثة التفكير الانتحاري أنه مجموعة من الأفكار والمشاعر التى تجعل الفرد يشعر بالقلق والتوتر واليأس ، وتدفعه الى التفكير فى الموت وكيفية التخلص من حياته، دون إتخاذ أى خطوات للقيام بذلك.

- **العوامل والأسباب المؤدية للتفكير فى الانتحار**

١- **عوامل فسيولوجية** : حيث تتشابه مع العوامل المسببة للاكتئاب مثل الهرمونات ونقص الحديد واضطراب السكر في الدم وانخفاض مستوى السيروتونين مما يؤدي إلى الاكتئاب والميل إلى العنف والانتحار(الجنازرة،٢٠١١، ١٠)، كما أن وجود بعض الأمراض المزمنة المستعصية مثل السرطان، والتى تجعل بعض هؤلاء الأفراد هم أكثر عرضه للتفكير في الانتحار، بسبب الضغط النفسي الناتج عن المرض.

٢- العوامل الأسرية: قد يؤدى بعض العوامل الأسرية الى التفكير فى الانتحار، كالتفكك الأسري، وسوء معاملة الوالدين، وغيرها من الأساليب غير السوية، ومن العوامل

المرتبطة بالأفكار الانتحارية هشاشة العلاقات بين الشخصية للفرد، و المعاناة من الصراع الأسري والعنف العائلي والتعرض للعنف الجسدي والجنسي VanOrden,et al ,2008,72)، فقد أشار Smith(2006) أن ضعف التماسك الأسرى والخلافات العائلية، وفقد أحد الوالدين او التفكك الأسرى من العوامل التى تؤدى إلى شعور الفرد باليأس وتجعله يفكر فى إنهاء حياته.

٣- **العوامل الإحتماعية والإقتصادية** : تلعب العوامل الاجتماعية دورا مهماً في شعور الفرد باليأس والاحباط والميل للتفكير في الإنتحار ، فالإنسان بطبيعته كائن إجتماعى لا يمكنه العيش بمفرده ، كما أن تمسك الفرد بالقيم والمعاير الاجتماعية وإحاطة الفرد بالدعم الأجتماعى يسهم في التخفيف من العديد من الاضطرابات النفسية، فقد أشار Bai ,et al ( 2021) أن عوامل الخطر المرتبطة بالأفكار الانتحارية هى الشعور بالعجز ، وتفتت العلاقات البينشخصية، والشعور بالقلق االجتماعي، كذلك فإن ضعف الوازع الديني للفرد، وعدم الرضا عن الحياة، والإدمان على المخدرات والكحول، وتدني تقدير الذات تعد من أكثر العوامل التي تنطلق منها الأفكار الانتحارية ( زيادة وآخرون، ٢٠١٨، ١١٣). كما ان من الاسباب الاقتصادية المسببة التفكير الانتحاري الفقر وعدم القدرة على تلبية الاحتياجات الأساسية مما يدفع الفرد للتخلص من هذه الاوضاع المعيشية البائسة عن طريق التفكير في الانتحار

٤-**العوامل النفسية والمعرفية** : تعد العوامل النفسية من الأسباب المهمة والأكثر شيوعاً لقيام الفرد بالتفكير في الانتحار، فغالباً ما تنجم الأفكار الانتحارية من شعور الفرد بعدم القدرة على تحمل المشاعر السلبية مثل الخوف والخزى وخيبة الأمل، فعندما تفشل محاولات الفرد في التخلص من هذه المشاعر السلبية قد يفكر في الانتحار كمحاولة للخروج من هذه الانفعالات السلبية ، فقد أشارت نتائج بعض الدراسات إلى ارتباط الفكير الانتحارى بالعديد من الإضطربات النفسية، ومن هذه الإضطرابات اضطراب ثنائى القطب، وإضطراب ما بعد الصدمة، وإضطراب القلق الاجتماعى، وإضطراب الاكتئاب الشديد Ljung et al 2014 ، فقد أشارت دراسة نايفة الشوبكى (٢٠١٤) الى أن العوامل النفسية كالاحباط، واليأس والأكتئاب من العوامل المسببة للتفكير الانتحارى، واضافت أن من العوامل المسببة للتفكير الانتحارى جمود التفكير الذى يعجز معه الفرد عن التفكير فى حلول بديلة للمشكلات، كما

أشارت نتائج دراسة Schrijvers,et al (2012) إلى وجود العديد من العوامل التي قد تؤدى إلى سلوك الإنتحار مثل الضغوط النفسية والإجتماعية، والإضطرابات النفسية، وأحداث الحياة الضاغطة.

ومما سبق تستنتج الباحثة أن التفكير الانتحاري لا ينشأ عن عامل واحد منفصل، بل هو نتاج تفاعل مجموعة من العوامل النفسية والاجتماعية والاقتصادية والأسرية، فغالباً ما يواجه الأفراد في حياتهم مواقف ضاغطة ومؤلمة – كفقدان شخص عزيز، أو الإصابة بأمراض مزمنة، أو التعرض للرفض الاجتماعي، أو المعاناة من الفقر والبطالة – تؤدي إلى شعور عميق بالألم النفسي واليأس، وتؤثر هذه العوامل بشكل مباشر على قدرة الفرد على التفكير العقلاني واتخاذ القرارات المناسبة لمواجهة التحديات، مما قد يدفع البعض إلى اللجوء إلى التفكير الانتحاري كوسيلة للهروب من معاناة لا يجدون لها حلاً.

- **النظريات المفسرة للتفكير الانتحارى**

**١- نظرية التحليل النفسي**

تشير نظرية التحليل النفسي إلى أن التفكير فى الإنتحار يعبر عن شخصية متناقضة المشاعر بين الحب والكراهية، ولديها نزعة عدائية تجاه الذات تنتهى برغبة ملحة فى إنهاء الحياة. وقد قدم فرويد تفسيراته للإنتحار على إفتراض أن التكوين النفسي للفرد يتضمن غريزتين متصارعتين، هما غريزة الحياة، وغريزة الموت، فالأولى هي مصدر السلوك البناء، والأعمال الإيجابية لمواصلة الحياة، بينما الثانية هي مصدر كل فعل تدميري وكل سلوك عدواني، وقد سلم فرويد بغلبة غريزة الموت في النهاية بفضل ما تولده من ميول عدوانيه، فترتد الكراهية والعدوان والتدمير إلى الأنا(Freud, 1956 ).

كما تشير نظرية التحليل النفسي إلى أن هناك العديد من العوامل المرتبطة بالتفكير الإنتحارى، حيث تشير النظرية إلى أن الأفكار والسلوكيات الإنتحارية تحدث نتيجة للتفاعلات المعقدة بين العوامل النفسية والبيولوجية والبيئية والثقافية , (Harmer, Lee, Duong Saadabadi, 2021,333).

**٢- النظريه الاجتماعيه**

تعتمد النظرية الإجتماعية على أهمية العوامل الإجتماعية فى تفسير التفكيرأوالسلوك الانتحارى، حيث تقوم نظرية التعلم الإجتماعى على فرضية رئيسية وهى أن الإنسان كائن اجتماعي يعيش ضمن مجموعات من الأفراد يتفاعل معهم ويؤثر فيهم ويتأثر بهم، وبذلك فإن سلوكه قائم على ملاحظة سلوكيات وعادات واتجاهات الأفراد الآخرين ويعمل على تعلمها من خلال الملاحظة والتقليد، فوفقاً لهذه النظرية الأفراد يستطيعون تعلم العديد من الأنماط السلوكية لمجرد ملاحظة سلوك الآخرين.

حيث يقترض دور كايم أن وجود الأفكار الإنتحارية يرتبط بمستوى الإندماج الإجتماعى، وقد صنف حالات الإنتحار إلى أربع حالات معتمداً على طبيعة علاقة الفرد بالمجتمع وهم (الإنتحارالأنانى – الإنتحار الإيثارى – الإنتحار المعيارى– الإنتحار القدرى)( إيميل دور كايم ، ترجمة حسن عودة ،٢٠١١، ٩ ).

كما فسرت الأفكار الإنتحارية في ضوء العوامل الإجتماعية؛ حيث أن الإنسان إذا أقدم على الإنتحار أو تمسك بالحياة يكون ذلك وفقاً لموقفه من الجماعة التي يعيش فيها، فهو يقدم على الانتحار عندما تفشل علاقاته الاجتماعية ، كذلك قد يتجه الفرد إلى التفكير في الانتحار عند شعوره بعدم التقبل من الآخرين، أو حال شعوره بالوحدة ( أحمد رشيد زيادة ،عادل مصطفى المومني، محمد على العكاشة،٢٠١٨ ،١١٣).

**٣- النظرية المعرفية**

يرى أصحاب الاتجاه المعرفي أن وراء كل سلوك بناء معرفي ومعتقدات سابقة لظهوره، فإننا لابد أن نهتم بالمعتقدات الموجودة لدى الفرد والتى تكون سبب في صحته النفسية أو مرضه النفسي، حيث تشير Linehan إلى أن نظام المعتقدات لدى الفرد يمثل متغيراً وسيطاً بين إدراك الضغوط والإنتحار، فإذا كانت معتقدات الفرد تجاه ذاته والآخرين والمستقبل سالبة فإن وقع الضغوط على الفرد سيكون كبيراً، مما يؤدي إلى تفكيره في الإنتحار والعكس صحيح، بمعنى

إذا كانت معتقدات الفرد إيجابية نحو ذاته والآخرين والمستقبل فإن وقع الضغوط سيكون بسيطاً على الفرد وبالتالى يقل لديه الميل للإنتحار (Linehan,1993).

فالافكار الإنتحاريه من وجهة النظر المعرفية هى تشويه أو إساءة فهم الخبرات الشخصية والمبالغه في التمركز حول الذات، حيث يشعر الفرد أن الحياة مرعبة ولا يوجد حل عند التعرض للألم النفسي الإ التفكير في الإنتحار (Campbell,Hale,2017) .

مما سبق تستنتج الباحثة أن مختلف النظريات النفسية تتفق على أن التفكير الانتحاري ظاهرة متعددة العوامل، فوفقًا **لنظرية التحليل النفسي**، يعد التفكيرالانتحارى نتيجة لصراع داخلي بين غريزتي الحياة والموت، حيث تسود النزعة العدوانية الموجهة نحو الذات لإنهاءها. أما **النظرية الاجتماعية**، فترى أن التفكير الانتحارى مرتبط بضعف الاندماج الاجتماعي والتفكك في العلاقات، كما أوضح دوركايم في تصنيفه لأنواع الإنتحار وفقًا لعلاقة الفرد بمجتمعه ، وتركز **النظرية المعرفية** على دور المعتقدات والأفكار السلبية المشوهة تجاه الذات والعالم والمستقبل، والتي تجعل الفرد أكثر عرضة للاستسلام للضغوط النفسية والتفكير في الانتحار، فالتفكير الإنتحاري ينتج من خلل أو تشوه معرفي مرتبط بطريقة تفسير الفرد للأحداث والوقائع ، وكذلك نتيجة معتقداته اللاعقلانية عن ذاته والآخرين بالإضافة إلى الجمود الفكري و التفكير غير المنطقى وهنا تُبرز هذه النظريات معًا التداخل بين العوامل النفسية والاجتماعية والمعرفية في تشكيل التفكير الانتحاري.

- **العلاقة بين قصور التنظيم الإنفعالى والتفكير الإنتحاري**

حاولت الأطر النظرية الحديثة أن تبحث دور العوامل النفسية وراء الأفكار والسلوكيات الانتحارية، ويعد نموذج التحفيز والإختيار الذي طوره o'connor and kiritly,2018 نموذج قائم على بحث الإستعداد للمرض والضغط ، ويركز على تطور التفكير الانتحاري وانتقاله الى سلوك انتحاري، ويسعى هذا النموذج إلى شرح الطريق الى السلوك الإنتحاري من خلال ثلاث مراحل:

١- مرحلة ما قبل التحفيز وتشمل العوامل الأساسية والأحداث المسببة التي تصف السياق الذي يظهر فيه خطر الانتحار مثل الاستعدادات والأحداث الضاغطة.
٢- مرحلة تحفيزية وتشتمل على الأفكار والنوايا الانتحارية عبر الدوافع الرئيسية للهزيمة والكبت كما أنها تتأثر ببعض المتغيرات الوسيطة التى تساعد أو تعوق الوصول للسلوك الانتحارى .
٣- المرحلة الإرادية(التصرف السلوكي) والتي تفسر كيفية ترجمة الافكار الانتحاريه الى محاولة انتحار في وجود وسائل تحفيزية بمعنى العوامل التي تمكن أو تقلل من إحتمالية هذا الانتقال (o'connor & kiritly,2018).

وقد تناولت بعض الدراسات العلاقة بين قصور التنظيم الانفعالى والأفكار الإنتحارية، ومنها دراسة rajappa,Gallagher&Miranda(2011) التى هدفت إلى دراسة الإرتباط بين قصورالتنظيم الانفعالى والتفكيرالانتحارى، على عينة تكونت من (٩٦) من طلاب الجامهة تراوحت أعمارهم من (١٨- ٣٠ ) عاماً، واستخدمت الدراسة مقياس قصور التنظيم الانفعالى اعداد (Gratz and Roemer, 2004) ومقياس بيك لتصور الانتحار (١٩٩٣)، وقد توصلت الدراسة الى أن الفشل فى فى تبنى استراتجيات قصور التنظيم الانفعالى، وعدم تقبل الإستجابات الإنفعالية تنبأ بشكل دال بالتفكير الانتحارى .

كما هدفت دراسة Pisani , et al ( 2013) التعرف على العلاقة بين قصور التنظيم الانفعالي ومحاولات الانتحار لدى المراهقين والراشدين على عينة عددها (٧٩٧٨)، من طلاب المدارس الثانوية ، وأشارت النتائج الى أن قصور التنظيم الانفعالي ونقص الثقة في الراشدين ترتبط بـ المحاولات الانتحارية .

وقد بحثت دراسة Pompili,et al (2016) العلاقة بين الاكتئاب والشعور باليأس والأفكار الانتحارية لدى المراهقين، وشملت عينة الدراسة (٢٥٣ )من طلبة المدارس الثانوية، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة موجبة بين الأعراض الاكتئابية وبين العوامل المعرفية المهيئه لذلك مثل الميل لتفسير الأحداث بصورة سلبية ومشوهة عند التعرض للموقف الضاغطة ، كما وجدت علاقة سلبية بين الأعراض الاكتئابية والسعادة الذاتية كما توصلت الدراسة الى وجود علاقة بين الأعراض الاكتئابية والقصور المعرفي.

ودراسة( Neacsiu, et al (2018التى هدفت الى التعرف على إمكانية التنبؤ بالأفكار الانتحارية من خلال التعرف على قصور التنظيم الانفعالي، وكذلك معرفة ما إذا كان الأفراد المكتئبين ذوي الأفكار الانتحارية يعانون قصورا في التنظيم الانفعالي اكثر من المكتئبين الذين لا يعانون من الافكار الانتحاريه، ، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن قصور التنظيم الانفعالي يمكن أن يسهم فى التنبؤ بالأفكار الانتحارية، كما ان المكتئبين ذوي الافكار الانتحاريه لديهم صعوبات خاصة بالتنظيم والوضوح والاندفاع الانفعالي لدرجة تفوق غيرهم، كما ان الأشخاص ذوي الأفكار والمحاولات الانتحارية يجدون صعوبة في العودة الى الحياة الطبيعية، كما أن المشكلات الانفعالية ترتبط بالأفكار و السلوكيات الانتحارية.

وهدفت دراسة Harris,Chelminski,Dalrymple,Morgan&Zimmerman(2018) الى الكشف عن العلاقة بين قصور التنظيم الانفعالى والأفكار الانتحارية، على عينة عددها (١٠٤٦) من المترددين على العيادات النفسية، ، وقد وجدت الدراسة أن بعض حالات الاضطراب النفسي ترتبط قصور التنظيم الانفعالى بالأفكار الانتحارية مثل اضطراب الشخصية الحدية واضطراب ما بعد الصدمة .

كما تناولت دراسة Hatkevich,Penner,&Sharp(2019) فحص العلاقة بين أبعاد قصور التنظيم الانفعالى وتصور الانتحار ومحاولاته، لدى عينة من المراهقين بلغ عددهم (٥٤٧)، ، وقد وجدت الدراسة وجود علاقة بين قصور التنظيم الانفعالى والأفكار الإنتحارية ومحاولات الانتحار .

دراسة Ghorbani,et al (2019) هدفت الدراسة الى التعرف على مدى إسهام بعض المتغيرات مثل القصور التعبير الانفعالي وقصور التنظيم الانفعالي و الانفعالات السالبة والموجبة وبعض العوامل الإكلينيكية مثل الاكتئاب وتعاطي الكحوليات في ظهور الميول الانتحارية، وشملت عينة الدراسة ٢٠٥ من مدمنى الكحوليات و١٠٠ من العاديين، واظهرت نتائج الدراسة ان مدمن الكحوليات يعانون من مستويات مرتفعة من قصور في التنظيم الانفعالي واستخدام القمع الانفعالي وارتفاع مستوى الافكار الانتحاريه والتفكير الموجه خارجيا، كما اشارت

النتائج ان الاكتئاب والاندفاعية والقصور في استخدام استراتيجية التقييم المعرفي والمشاركة في السلوكيات الموجهة نحو الهدف والانفعالات السلبية يمكن من خلالها التنبؤ بالأفكار الانتحارية .

كما بحثت دراسة Ong&Thompson (2019) دور أساليب المواجهة وتنظيم الانفعال في حدوث السلوك الانتحاري لدى عينه من الطلاب، وكان الهدف من الدراسه معرفه مدى الارتباط بين اساليب المواجهة (القمع التعبيري وإعادة التقييم المعرفي )والسلوكيات الانتحارية، على عينه قوامها (١٢٠ )من طلاب الجامعه تراوحت أعمارهم بين(١٨-٢٨ )، وتوصلت الدراسة أن زيادة معدلات التجنب كأحد أساليب المواجهة يرتبط بزيادة السلوكيات الانتحارية، بينما زيادة معدلات إعادة التقييم المعرفي يرتبط بانخفاض السلوكيات الانتحارية، كما توصلت الدراسة أن التجنب كأحد أساليب المواجهة يعتبر أحد عوامل الخطر الموصلة الانتحار بينما اعادة التقييم المعرفي تعتبر من أحد عوامل الوقاية العلاقة.

دراسة Rufino, Ward-Ciesielski, Web & Nadorff,(2020)( بعنوان صعوبات تنظيم الانفعالات وعلاقتها بالكوابيس ومحاولات الانتحار في عينة المرضى النفسيين البالغين) ، هدفت الدراسة الى فحص العلاقة بين الكوابيس ومحاولات الانتحار في وجود صعوبات التنظيم الانفعالى كعامل وسيط، لدى عينة من المرضى النفسيين. عددهم( ٢٦٨٣) مريضًا نفسيًا تتراوح أعمارهم بين ١٨ و ٨١ عامًا، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن صعوبات تنظيم الانفعال وتكرار الكابوس كانت مرتبطة بشكل كبير بمحاولات الانتحار السابقة، مما يشير إلى أن الارتباط بين تكرار الكوابيس ومحاولات الانتحار كان أقوى عند المستويات العالية من صعوبات تنظيم العواطف.

ودراسة أسماء عثمان دياب (٢٠٢٠) التى هدفت الى الكشف عن العلاقة بين قصور التنظيم الانفعالى والأفكار الانتحارية والكشف عن الأنظمة الأسرية لدى ذوى قصور التنظيم الانفعالى والأفكار الانتحارية من خلال اختبار تفهم الأسرة ، وتكومن عينة البحث من ( ١٧٦) من طلاب الفرقة الثانية بكلية التربية جامعة جنوب الوادى ، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة دالة احصائياً بين الأفكار الانتحارية وقصور التنظيم الانفعالى، كما أن القصور فى

التنظيم الانفعالى يسهم فى التنبؤ بالأفكار الإنتحارية، كما توصلت الى مجموعة من الديناميات والأسباب الأسرية وراء قصور التنظيم الانفعالى والأفكار الإنتحارية .

ويعد قصور التنظيم الانفعالي من العوامل النفسية المهمة التي تسهم في تعزيز الأفكار الإنتحارية، لا سيّما عندما يعجز الفرد عن التعامل مع مشاعره السلبية مثل الحزن العميق، والشعور بعدم الكفاية، والعجز عن مواجهة المواقف الضاغطة. فعدم القدرة على تنظيم الانفعالات يؤدي إلى تراكم المشاعر السلبية دون تصريفها أو إدارتها بطرق صحية، مما يجعل الفرد أكثر عرضة للإنهيار النفسي واللجوء إلى التفكير الإنتحاري كحل أخير للهروب من الألم النفسي، وتشير الأدبيات النفسية إلى أن التنظيم الانفعالي يمثل قدرة الفرد على الوعي بإنفعالاته وفهمها والتعبير عنها وضبطها، وأن غياب هذه القدرة يؤدي إلى إستخدام استراتيجيات مواجهة سلبية مثل التجنب، والإنسحاب، والإجترار الذهني، وهي جميعها ترتبط ارتباطًا مباشرًا بزيادة خطر الانتحار.

ومن خلال ما سبق، يتضح وجود علاقة ارتباطية قوية بين قصور التنظيم الانفعالي والأفكار الانتحارية، كما تُشير الدراسات إلى أن هذا القصور يُعد أحد المؤشرات المنبئة بالأفكار الانتحارية، خصوصًا عندما يقترن بعوامل أخرى مثل اضطراب العلاقات الأسرية، والاكتئاب، والتشوهات المعرفية، وأساليب المواجهة غير التكيفية. كما أن الأفراد الذين يعانون من ضعف في التنظيم الانفعالي غالبًا ما يفتقرون إلى مهارات التعامل مع الضغط النفسي، مما يزيد من احتمالية دخولهم في دوامة من التفكير السلبي واليأس، والتي تُعد بيئة خصبة لنشوء التفكير الإنتحاري وتطوره.

- **العلاقة بين عوامل ما وراء المعرفة وقصور التنظيم الانفعالى والتفكير الإنتحاري**

قد اظهرت بعض من الداسات والبحوث أن العوامل المعرفية والأنماط السلبية من التفكير ترتبط بقصور التنظيم الانفعالى والتفكير فى الإنتحار، كما تسهم عوامل ما وراء المعرفة فى تهيئة الفرد للإضطراب النفسي أو السواء، فالإدراك السلبي للضغوط والعجز عن الوعى بالأفكار والإنفعالات المصاحبة له تؤدى بالفرد الى القصور فى التفكير وفى تنظيم الانفعالات، وبالتالى

يعجز الفرد عن حل مشكلاته ومواجهة ما يقابله من ضغوط وقد يؤدى به الأمر الى التفكير فى الانتحار.

فقد هدفت دراسة الزيدانى (٢٠١١) إلى إختبار العلاقة بين عوامل ما وراء المعرفة والضغوط النفسية المدركة والاضطراب النفسي، كماهدفت إلى التعرف على الدور الوسيط لعوامل ما وراء المعرفة فى العلاقة بين الضغوط النفسية المدركة والاضطراب النفسي، على عينة من طلاب الجامعة قدرها( ١٨١ ) طالب، وقد بينت النتائج وجود علاقة موجبة ذات دالة إحصائياً بين عوامل ما وراء المعرفة وكل من الضغوط النفسية المدركة والاضطراب النفسي، كما توسط ثلاثة عوامل من عوامل ما وراء المعرفة العلاقة بين الضغوط النفسية المدركة والاضطراب النفسي وهم المعتقدات السلبية التى تتعلق بالعجز عن التحكم، والثقة العرفية، والوعي بالذات.

كما هدفت دراسة جمال عبد الحميد جادو(٢٠١٢) إلى الكشف عن الإرتباط بين إحتمالية الإنتحار والأفكار ما وراء المعرفية، وإمكانية التنبؤ بإحتمالية الإنتحار من خلال الأفكار ما وراء المعرفية، ودراسة فعالية العلاج ما وراء المعرفى فى خفض احتمالية الانتحار وتعديل المعتقدات ما وراء المعرفية، على عينة تكونت من (١٨٨) طالباً من طلاب المعهد العالى للخدمة الإجتماعية بأسوان، ، وتوصلت الدراسة الى جود ارتباط بين احتمالية الانتحار والمعتقدات ما وراء المعرفية، كما أنه يمكن التنبؤ بإحتمالية الإنتحار من خلال المعتقدات ما وراء المعرفية، كما توصلت نتائج الدرسة إلى فعالية العلاج ما وراء المعرفى فى خفض إحتمالية الإنتحار وتعديل المعتقدات ما وراء المعرفية.

كما هدفت دراسة(Miranda, Tsypes., Gallagher& Rajappa (2013 إلى التعرف على العلاقة بين أبعاد صعوبات التنظيم الانفعالي والتفكير الانتحاري، كما هدفت إلى التعرف على الدور الوسيط لليأس و التفكير الاجتراري في العلاقة بينهما. وتكونت عينة الدراسة من (١٤٣) طالبا من جامعة شمال شرق الولايات المتحدة الأمريكية. تراوحت أعمارهم بين ( ٢٥-١٨ )عاما.. وتوصلت النتائج إلى أن الأبعاد الأكثر ارتباطاً بالانتحار هي: الاندفاع، والاستراتيجيات، وأن عد الاستراتيجيات يرتبط باليأس والاجترار وبالتفكير الانتحاري، كما أن اليأس والاجترار يتوسطان العلاقة بين بعد الاستراتيجيات والتفكير الانتحاري.

كما هدفت دراسة Peterson, Chen, Karver & Labouliere, (2019) إلى الكشف عن العلاقة الارتباطية بين صعوبات تنظيم الانفعالي وسلوكيات إيذاء الذات غير الانتحارية. وتكونت عينة الدراسة من (٣٢٦) طالبا وطالبة بجامعة جنوب ولاية فلوريدا بالولايات المتحدة الأمريكية، متوسط أعمارهم الزمنية (٢١,٣٣) سنة وانحراف معياري (٤,١٦)، واستخدمت الدراسة مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي من إعداد (Roemer&Gratz, 2004) ومقياس سلوك إيذاء الذات المتعمد من إعداد (Gratz, 2001)، مقياس إحتمالية الانتحار من إعداد (Bender etal,2007 )، وأشارت النتائج أن صعوبات التنظيم الانفعالى ترتبط إيجابياً مع سلوكيات إيذاء الذات والسلوك الاندفاعي، واضطرابات الأكل، وتعاطي الكحول، ومحاولة الانتحار .

كما هدفت دراسة Capobianco, Faija, Husain,Wells (2020) والتى هدفت الى الكشف عن العلاقة بين المعتقدات ما وراء المعرفية وعلاقتها بالقلق والاكتئاب في الأمراض الجسدية: مراجعة منهجية

ارتبطت المعتقدات ما وراء المعرفية السلبية المتعلقة بعدم القدرة على السيطرة وخطر القلق بكل من القلق والاكتئاب في جميع الأمراض الجسدية التي تم تقييمها، في حين ظهرت ارتباطات أكثر تحديدًا للحالات الطبية الفردية حيث كانت المعتقدات الإيجابية حول القلق والثقة المعرفية والوعي الذاتي المعرفي مرتبطة بشكل فريد. والمعتقدات ما وراء المعرفية السلبية حول عدم القدرة على السيطرة والخطر تنبأت بشكل كبير وإيجابي بأعراض القلق والاكتئاب، كما تشير النتائج إلى أن النموذج ما وراء المعرفي للاضطراب النفسي ينطبق على الأعراض النفسية للقلق والاكتئاب عبر مجموعة من الحالات الطبية المزمنة، مما يعني أن العلاج ما وراء المعرفي قد يكون مفيدًا في تحسين النتائج في حالات الإصابة بالأمراض المتعددة التي تنطوي على ضعف الصحة العقلية والطبية.

وهدفت دراسة Mansueto, Marino, Palmieri, , Offredi, Sarracino, Sassaroli & Caselli (2022) الى الكشف عن تأثير اجترار الافكار السلبية وعوامل ما وراء المعرفة فى صعوبات التنظيم الانفعالى، وتكونت العينة من(٣٩٥) فرداً، (٣٨٨) مريضاً خارجياً، وقد توصلت نتائج الدراسة الى أن التفكير السلبي المتكرر يلعب دورًا وسيطًا في العلاقة بين

المعتقدات ما وراء المعرفية وقصور التنظيم الانفعالى لدى عامة السكان والعينات السريرية. علاوة على ذلك، وجد أن المعتقدات ما وراء المعرفية ترتبط ارتباطًا مباشرًا بقصور التنظيم الانفعالى .

كما هدفت دراسة Poormahdy, Najafi &Khosravani (2022) الى الكشف عن التأثيرات المباشرة وغير المباشرة لقصور التنظيم الانفعالى على الرغبة في التدخين والاعتماد على النيكوتين:، والكشف عن الأدوار المختلفة لما وراء المعرفة حول التدخين، على عينه قوامها (٤٥٠) من الأشخاص المعتمدين على النيكوتين، تراوحت أعمارهم من (١٨-٦٠) عاماً، وقد توصلت نتائج الدراسة الى أن ما وراء المعرفة حول التدخين لها أدوار مختلفة في استخدام النيكوتين، لذا فإن ما وراء المعرفة الإيجابية والسلبية لها أدوار مهمة، كما أن القصور في التنظيم الانفعالى يسهم في التأثير و الرغبة في التدخين والاعتماد على النيكوتين لدى المدخنين.

كما قدمت دراسة Salguero& Ramos-Cejudo(2023) فحص متعدد لأهمية عوامل ما وراء المعرفة فى قصور التنظيم الأنفعالى والأعراض السريرية، وقد افترضت الدراسة أن معتقدات ما وراء المعرفي السلبية تلعب دوراً هاماً فى تنشيط وتقوية قصور التنظيم الانفعالى والضغوط النفسية وظهور الأعراض المرضية ، وتم اختبار هذه الفرضية من خلال أربع دراسات على عينة قوامها (٢٢٢٤) من طلاب الجامعة فى الفرق الدراسية المختلفة، وقد أظهرت النتائج أن معتقدات عدم القدرة على التحكم كانت المتغير الأقوى المرتبط بقصور استراتجيات التنظيم الانفعالى والأعراض السريرية والمتغير الوحيد الذي تنبأ بها على المدى الطويل.

وهدفت دراسة ( Arbulu, Salguero, Ramos-Cejudo, Bjureberg, Gross, 2023). الى الكشف عن العلاقة بين المعتقدات السلبية عن الانفعالات وعلاقتها استراتجيات تنظيم الانفعال السلبية مثل

( القمع التعبيرى واجترار الأفكار ) والضغوط والاضطرابات النفسية ، وأظهرت النتائج أن قصور التنظيم الانفعالى يتوسط العلاقة بين المعتقدات السلبية والقدرة على التحكم والاضطراب الإنفعالى .

وتوصلت نتائج دراسة Lin, Tan, Chen, Liao, Li, Tang, & Shen (2023) التى هدفت الى الكشف عن قصور التنظيم الانفعالى وادمان ألعاب الإنترنت لدى الشباب والدور السلبي والايجابي لعوامل ما وراء المعرفة ، كعوامل وسيطة على ادمان الألعاب عبر الإنترنت ، تم إجراء استطلاع عبر الإنترنت مع الشباب عددهم(١٧٦٨ ) (الذين تتراوح أعمارهم بين ١٠ –٢٤ سنة) الذين لعبوا ألعاب الفيديو، وقد توصلت الدراسة الى تأثير عوامل ما وراء المعرفة اللاتكيفية على ادمان الألعاب عبر الإنترنت، حيث تؤكد هذه الدراسة على أن التأثير السلبي لما وراء المعرفة يتوسط تأثير صعوبات التنظيم الانفعالى على ادمان العاب الانترنت، فالاشخاص الذين يعانون من قصور التنظيم الانفعالى هم أكثر عرضة للانزعاج من المشاعر السلبية ومع وجود عوامل ما وراء المعرفة اللاتكيفية يؤدى بهم الى الافراط فى اللعب وعدم القدرة على السيطرة عليه.

كما هدفت دراسة Cervelli, Corona, Ribuoli, Orsolini& Volpe (2023) الى الكشف عن دور عوامل ما وراء المعرفة في التنبؤ بسلوك ايذاء الذات والسلوك الانتحارى لدى عينة من الشباب ، فقد أشارت الدراسة الى ارتباط سلوك ايذاء الذات غير الانتحارى بالعوامل العصبية والبيولوجية والاجتماعية، ويرتبط عادة بخلل التنظيم الانفعالى ، ومشاعر عدم القيمة، والصعوبات في التعامل مع الآخرين، والاندفاع والتى غالباً ما تسبق السلوك الانتحارى، كما أشارت نتائج الدراسة إلى ارتباط اجترار الأفكار والمعتقدات ما وراء المعرفية المرتبطة بإستراتيجيات اللاتكيفية بسلوك ايذاء الذات غير الإنتحارى، وكشفت النتائج عن القدرة التنبؤية لما وراء المعرفة اللاتكيفية وقصور التنظيم الإنفعالى، والنقد الذاتي القائم على مشاعر الدونية فى ظهور سلوك ايذاء الذات غير الإنتحارى .

## فـــروض الدراسة

**في ضوء مشكلة الدراسة وأسئلتها ونتائج الدراسات السابقة يمكن صياغة الفروض ما يلي:**

١- يختلف التأثير المباشر لأبعاد قصور التنظيم الانفعالي (قصور الوعي – الاندفاع – الأهداف – الاستراتيجيات )على الافكار الانتحارية عن التأثير غير المباشر عن طريق أبعاد عوامل ما وراء المعرفة ( المعتقدات الإيجابية نحو الهم – المعتقدات السلبية المرتبطة بالعجز – الثقة المعرفية – الحاجة لضبط الافكار – الوعي بالذات ) كمتغيرات وسيطه لدى طلاب كلية التربية .

٢- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب كلية التربية تعزو الى التخصص الأكاديمي( علمي– ادبي) على مقياس عوامل ما وراء المعرفة.

٣- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب كلية التربية تعزو الى التخصص الأكاديمي( علمي – أدبي) على مقياس قصور التنظيم الانفعالي.

٤- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب كلية التربية تعزو الى التخصص الاكاديمي( علمي – ادبي) على مقياس الأفكار الانتحارية.

## المنهج والإجراءات

### أ- منهج البحث

استخدمت الدراسة الحالية المنهج الوصفى ، والذى يتيح تقديم معلومات عن عوامل ما وراء المعرفة كمتغير وسيط بين قصور التنظيم الإنفعالى والأفكار الإنتحارية ، كما يبحث تأثير بعض المتغيرات الديمغرافية على هوامل ما وراء المعرفة وقصور التنظيم الإنفعالى والأفكار الإنتحارية لى طلاب كلية التربية

### ب- مجتمع وعينة الدراسة

**١-مجتمع لدراسة**

تكون مجتمع الدراسة من طلاب كلية التربية جامعة كفر الشيخ خلال الفصل الدراسي الثانى من العام الجامعى ٢٠٢٣-٢٠٢٤ ، والبالغ عددهم تقريباً(٦٠٠) طالباً وطالبة فى الفرقة الأولى بكلية التربية جامعة كفر الشيخ.

**٢- عينة الكفاءة السيكومترية للأدوات**

تكونت عينة الكفاءة السيكومترية من (٦٠) طالباً وطالبة من طلاب كلية التربية – جامعة كفر الشيخ، تراوحت أعمارهم (١٨- ٢٤ ) عاماً ، وذلك لاختبار الخصائص السيكومترية للأدوات الدراسة .

**٣- عينة الدراسة الأساسية**

تكونت عينة الدراسة من (٣٢٤ ) طالباً وطالبة، (١٥٩) من القسم العلمى ،(١٦٥) من القسم الأدبي، من طلاب كية التربية – جامعة كفر الشيخ، وتم اختيار العينة بالطريقة العشوائية من خلال تطبيق المقياس الكترونياً على العينة الذين تراوحت أعمارهم من ( ١٨ - ٢٤ ) بمتوسط عمرى قدره (٢١) ، وانحراف معياري قدره (٢.١٦)

**ج- أدوات الدراسة**

**١-مقياس عوامل ما وراء المعرفة تعريب/ قطب عبده حنور ٢٠١٧ .**

**(أ) وصف المقياس :**

هو نسخة مختصرة تتكون من ٣٠ بندا طور من قبلHatton - wells& cartwright )

(2004 , لتقييم عوامل متعددة لما وراء المعرفة، ويقيس خمسة عوامل ما وراء المعرفة وهي (المعتقدات الإيجابية نحو الهم – المعتقدات السلبية المرتبطة بالعجز عن التحكم وإدراك الخطأ – الثقة المعرفية – الحاجة لضبط الأفكار –الوعي او الشعور بالذات ).

**(ب) حساب الكفاءة السيكومترية للمقياس**

١- **ثبات المقياس** :قام مترجم المقياس بحساب صدق المقياس بأسلوب صدق المحك الخارجي باستخدام مقياس الأفكار الوسواسية في مقياس الوسواس القهري إعداد

حنور( ٢٠٠٩) وذلك كمحك خارجي للتأكد من صدق المقياس وصلاحياته كأداة تشخيصية وذلك من خلال حساب معامل الارتباط على عينة قوامها (٨٠ ) طالب وطالبة وكان معامل الارتباط( ٥٤٣. )ومعامل ارتباط دال إحصائيا مما يشير الى

**ثبات المقياس فى الدراسة الحالية** : تم حساب ثبات المقياس في الدراسة الحالية بطريقة ألفا كرونباخ وذلك من خلال تطبيق المقياس على عينة حساب الخصائص السيكومترية (٥٠) طالبا وطالبة بكلية التربية جامعة كفر الشيخ، وإيجاد معامل ثبات ألفا كرونباخ للأبعاد (المعتقدات الإيجابية نحو الهم- المعتقدات السلبيه نحو العجز وادراك الخطر- الثقه المعرفية- الحاجة لضبط الافكار- الوعي او الشعور بالذات -الدرجه الكلية)، وجود معامل الثبات يساوي( ٨٢٦.- ٨٤٥.-٧٨٩.-٩٢١.- ٨٩٣.-٩٢٨.)على التوالي وهي معاملات ثبات مقبولة إحصائيا مما يدل على ثبات المقياس .

٢- **صدق المقياس:** قام مترجم المقياس بحساب ثبات المقياس بطريقة إعادة التطبيق وذلك من خلال تطبيق المقياس مرتين بفارق زمني ١٥ يوما على نفس عينة الصدق وإيجاد معامل الارتباط باستخدام معامل ارتباط بيرسون بين التطبيقين وجد انه مساوي ( ٨٤٥. ) مما يدل على ثبات المقياس .

**صدق المقياس فى الدراسة الحالية** :تم حساب صدق المقياس فى الدراسة الحالية بطريقة صدق المحك الخارجى من خلال تطبيق مقياس ما وراء المعرفة اعداد هشام حبيب الحسينى (٢٠١٨) ويتكون المقياس من( ٤٦ ) مفردة تشتمل على بعدين، البعد الأول المعرفة عن المعرفة ، أما البعد الثاني فهو الوعي بما وراء المعرفة والمقياس الحالى على عينه الكفاءة السيكومترية ثم ايجاد معامل الارتباط بين الدرجة على المقياسين وكانت مساويه(٧٨٦.) وهو معامل صدق مقبول احصائيا مما يدل على صدق المقياس.

## ٢-مقياس قصور التنظيم الإنفعالى اعداد/ الباحثة

(أ) **وصف المقياس:** قامت الباحثة باعداد هذا المقياس بعد الإطلاع على بعض الدراسات السابقة والمقاييس الخاصة بقصور التنظيم الإنفعالى مثل دراسة bjureberge,et

hatkevich,et al(2019) ،Pisani et al (2013)،al(2016)أسماء عثمان دياب (٢٠٢٠)، محمد ثروت وآخرون(٢٠٢٢)، محمد عبد الله الجبيلى (٢٠٢٠)، سناء محمد سليمان ، أسماء عبد المنعم (٢٠٢٢)،.

ويتكون المقياس فى صورته النهائية من (٢٥) عبارة موزعة على أربعة أبعاد وهى قصور الوعى بالانفعالات( الوعى ) وتشمل العبارات(١-٥-٩-١٣-١٧-٢١-٢٣) صعوبة التحكم فى الاندفاع( الاندفاع )وتشمل العبارات (٢-٦-١٠-١٤-١٨-٢٢)- صعوبة الانخراط في سلوكيات موجهه نحو الأهداف (الأهداف ) وتشمل العبارات (٣-٧-١١-١٥-١٩)- قصور استراتجيات تنظيم الانفعال ومواجهة الضغوط( الاستراتجيات ) وتشمل العبارات (٤-٨-١٢-١٦-٢٠-٢٤-٢٥)، ويجيب المفحوص على عبارات المقياس باستجابات خمسة هى ( دائماً- غالباً- بدرجة متوسطة – نادراً- أبداً)، وتعطى هذه الإستجابات الدرجات التالية (٥-٤-٣-٢-١)،وتتراوح الدرجوة الكلية للمقياس من (٢٥- ١٢٥) ، وتشير الدرجة المرتفعة الى مستوى مرتفع من قصور التنظيم الإنفعالى، بينما تشير الدرجة المنخفضة الى مستوى منخفض من قصور التنظيم الانفعالى.

- **رأى الخبراء في عبارات المقياس** : تم عرض مقياس قصور التنظيم الإنفعالى في صورته الأولية على مجموعة من أعضاء هيئة التدريس تخصص علم النفس والصحة النفسية ومن ثم عمل جميع الملاحظات التي تم الاتفاق عليها .

(ب) حساب الكفاءة السيكومترية للمقياس

١- **الاتساق الداخلى للمقياس:** تم حساب الإتساق الداخلى للمقياس وذلك بحساب معاملات الإرتباط بين العبارة والدرجة الكلية للبعد الذى تنمتمى اليه، وكذلك الارتباط بين أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس على عينة الكفاءة السيكومترية، وكانت النتائج كالتالى :

**جدول ( ١ ) معاملات الإرتباط بين درجة العبارة والدرجة الكلية للبعد الذى تنتمى الية في مقياس قصور التنظيم الإنفعالى .**

| أولاً: قصورالوعى | | ثانياً: صعوبة التحكم ف الاندفاع | | ثالثاً: صعوبة الانخراط في | | رابعاً: قصور استراتجيات مواجهة الضغوط | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ١ | ٠,٨٥٩** | ٢ | ٠,٧٨٩** | ٣ | ٠,٧٦٥** | ٤ | ٠,٧٩٨** |
| ٥ | ٠,٨٦٥** | ٦ | ٠,٧٥٣** | ٧ | ٠,٧٩٥** | ٨ | ٠,٨٥٣** |
| ٩ | ٠,٨٣١** | ١٠ | ٠,٨٩٧** | ١١ | ٠,٧٢٦** | ١٢ | ٠,٨٥٩** |
| ١٣ | ٠,٨٩١** | ١٤ | ٠,٧٨٥** | ١٥ | ٠,٧٦٢** | ١٦ | ٠,٧٨٩** |
| ١٧ | ٠,٨٢٣** | ١٨ | ٠,٧١٠** | ١٩ | ٠,٧٨٢** | ٢٠ | ٠,٧٨٢** |
| ٢١ | ٠,٨٣٢** | ٢٢ | ٠,٧٤٩** | | | ٢٤ | ٠,٨٧٣** |
| ٢٣ | ٠,٨٩٥** | | | | | ٢٥ | ٠,٧٤٥** |

**جدول ( ٢ ) معاملات الاتباط بين أبعاد مقياس قصور التنظيم الإنفعالى والدرجة الكلية للمقياس.**

| الأبعاد | الدرجة الكلية |
|---|---|
| قصور الوعى بالانفعالات | ٠,٦٦٥** |
| صعوبة التحكم ف الاندفاع | ٠,٥٤٩** |
| صعوبة الانخراط في سلوكيات موجهه نحو الأهداف | ٠,٧٥٤** |
| قصور استراتجيا ت مواجهة الضغوط | ٠,٦٢٨** |

من الجدول ( ١ ، ٢ ) يتضح أن معاملات الإرتباط داله احصائياً مما يشير الى اتساق المقياس وتماسكه الداخلى .

٢- **ثبات المقياس:** تم حساب ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ وذلك من خلال تطبيق المقياس على عينة الكفاءة السيكومترية لأدوات وإيجاد معامل ألفا للأبعاد(قصورالوعى- الاندفاع – الأهداف- الاستراتجيات- والدرجة الكلية)، ووجود معامل الثبات يساوي(٠.٨٩٨- ٠.٨٥٢- ٠.٨٢٩- ٠.٨٤٢- ٠.٨٢٥) على التوالي، وهي معاملات ثبات مقبولة احصائيا مما يدل على الثبات المقياس.

٣- **صدق المقياس:** صدق المقياس تم حساب صدق المقياس بطريقة صدق المحك الخارجي باستخدام مقياس قصور التنظيم الانفعالي إعداد Kaufman, et al, (2016) ترجمة وتعريب أسماء عثمان الديب(٢٠٢٠)، وإيجاد معامل الارتباط بين درجات القياسين والتي جاءت (٠.٧٥٦)، وهو صدق مقبول احصائيا مما يشير الى الصدق المقياس.

٤- **تفسير الدرجة علي المقياس:** يتكون المقياس من (٢٥) عبارة ويجيب المفحوص على عبارات المقياس باستجابات خمسة هى ( دائماً- غالباً- بدرجة متوسطة – نادراً- أبداً)، وتعطى هذه الإستجابات الدرجات التالية (٥-٤-٣-٢-١)،وتتراوح الدرجة الكلية للمقياس من (٢٥- ١٢٥)، وتشير الدرجة المرتفعة الى مستوى مرتفع من قصور التنظيم الإنفعالى، بينما تشير الدرجة المنخفضة الى مستوى منخفض من قصور التنظيم الانفعالى. ويتم تفسير الدرجة الكلية على المقياس وفقاً لم هو موضح في جدول ( ٣ )

**جدول (٣) مستويات قصور التنظيم الانفعالي علي المقياس المستخدم**

| قصور التنظيم الإنفعالى | الدرجة |
|---|---|
| المستوى المنخفض | ٢٥ ـ ٥٨ |
| المستوى المتوسط | ٥٩ ـ ٩١ |
| المستوى المرتفع | ٩٢ ـ ١٢٥ |

## ٢-مقياس الأفكار الإنتحارية اعداد / الباحثة

(أ) **وصف المقياس:** قامت الباحثة باعداد هذا المقياس بعد الإطلاع على بعض الدراسات السابقة والمقاييس الخاصة بالأفكار الإنتحارية مثل دراسة rudd(1989),rajappa,et al(2011) ،عبد الرقيب البحيرى(٢٠١٣)، harris,et al (2018) سعد المشوح(٢٠١٦) ، أسماء عثمان دياب (٢٠٢٠)، محمد ثروت وآخرون(٢٠٢٢)، محمد عبد الله الجبيلى (٢٠٢٠)،

ويتكون المقياس فى صورته النهائية من ( ٢٣) عبارة موزعة على أربعة أبعاد وهى (الشعور باليأس – تقييم الذات السلبي– التعبير عن الرغبة فى الانتحار– رفض الحياة) ويجيب المفحوص على عبارات المقياس باستجابات خمسة هى ( دائماً– غالباً– بدرجة متوسطة – نادراً– أبداً)، وتعطى هذه الإستجابات الدرجات التالية (٥–٤–٣–٢–١)،وتتراوح الدرجة الكلية للمقياس من (٢٣–١١٥) ، وتشير الدرجة المرتفعة الى مستوى مرتفع من الأفكار الإنتحارية ، بينما تشير الدرجة المنخفضة الى مستوى منخفض من الأفكار الإنتحارية .

رأى الخبراء في عبارات المقياس : تم عرض مقياس الأفكار الانتحارية في صورتها الأولية على مجموعة من أعضاء هيئة التدريس تخصص علم النفس والصحة النفسية ومن ثم عمل جميع الملاحظات التي تم الاتفاق عليها

**(ب) حساب الكفاءة السيكومترية للمقياس**

١– **الاتساق الداخلى للمقياس:** تم حساب الإتساق الداخلى للمقياس وذلك بحساب معاملات الإرتباط بين العبارة والدرجة الكلية للبعد الذى تنتمى اليه، وكذلك الارتباط بين أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس على عينة الكفاءة السيكومترية، وكانت النتائج كالتالى:

**جدول ( ٤ ) معاملات الإرتباط بين درجة العبارة والدرجة الكلية للبعد الذى تنتمى الية في مقياس الأفكار الإنتحارية .**

| أولاً: الشعور باليأس | | ثانياً: تقييم الذات السلبي | | ثالثاً: التعبير عن الرغبة في الإنتحار | | رابعاً: رفض الحياة | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ١ | **٠,٧٨٥ | ٢ | **٠,٧٩٧ | ٣ | **٠,٧٨٩ | ٤ | **٠,٦٥٩ |
| ٥ | **٠,٦٨٢ | ٦ | **٠,٦٥٦ | ٧ | **٠,٧٥٩ | ٨ | **٠,٦٩٧ |
| ٩ | **٠,٦٦٥ | ١٠ | **٠,٦٦٥ | ١١ | **٠,٧٨٥ | ١٢ | **٠,٥٩٢ |
| ١٣ | **٠,٥٤٥ | ١٤ | **٠,٥٩٧ | ١٥ | **٠,٧٦٩ | ١٦ | **٠,٧٢٩ |
| ١٧ | **٠,٦٥٩ | ١٨ | **٠,٧٢١ | ١٩ | **.٦٥٨ | ٢٠ | **٠,٧٦٩ |
| | | | | | | ٢١ | **٠,٦٥٧ |
| | | | | | | ٢٢ | **٠,٧٧٣ |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | ٢٣ | **٠,٦٩٢ |

**جدول ( ٥ ) معاملات الاتباط بين أبعاد مقياس قصور التنظيم الإنفعالى والدرجة الكلية للمقياس.**

| الأبعاد | الدرجة الكلية |
|---|---|
| الشعور باليأس | **٠,٦٨٢ |
| تقييم الذات السلبي | **٠,٦٥٢ |
| التعبير عن الرغبة في الإنتحار | **٠,٧٣١ |
| رفض الحياة | **٠,٦٢٩ |

من الجدول ( ٤ ، ٥ ) يتضح أن معاملات الإرتباط داله احصائياً مما يشير الى اتساق المقياس وتماسكه الداخلى .

٢- **ثبات المقياس:** تم حساب ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ وذلك من خلال تطبيق المقياس على عينة الكفاءة السيكومترية لأدوات وإيجاد معامل ألفا للأبعاد(والدرجة الكلية)، ووجود معامل الثبات يساوي(٠.٩٨٥- ٠.٨٩٥- ٠.٨٥٩- ٠.٩٨٥- ٠.٩٦٢ ) على التوالي، وهي معاملات ثبات مقبولة احصائيا مما يدل على الثبات المقياس.

٣- **صدق المقياس:** صدق المقياس تم حساب صدق المقياس بطريقة صدق المحك الخارجي باستخدام مقياس التفكير الانتحارى إعداد مروه نشأت(٢٠٢٣) ، وإيجاد معامل الارتباط بين درجات

القياسين والتي جاءت (٠.٧٨٢)، وهو صدق مقبول احصائيا مما يشير الى صدق المقياس.

ويتم تفسير الدرجة الكلية على المقياس وفقاً لما هو موضح في جدول ( ٨ ) .

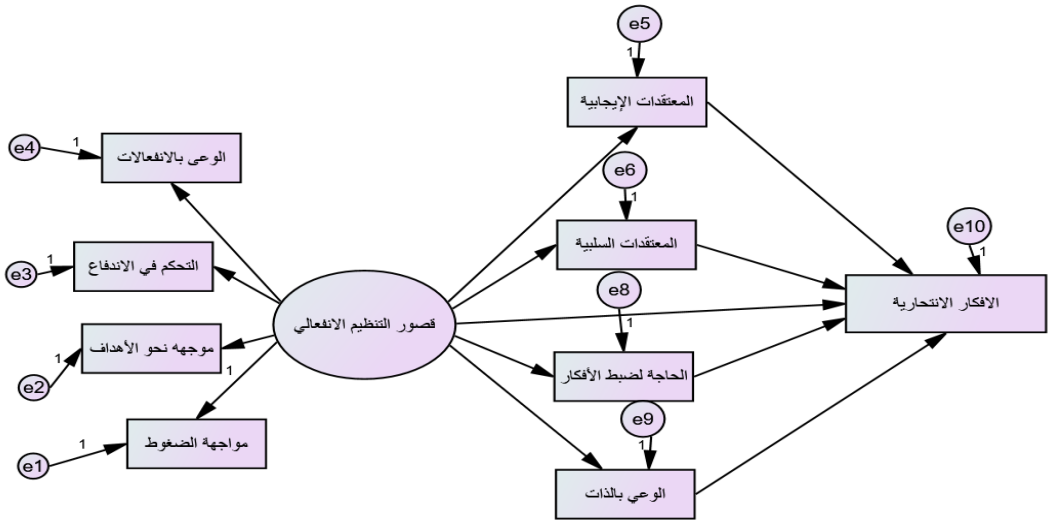
جدول ( ٨ ) مستويات التفكير الانتحاري علي المقياس المستخدم .

| التفكير الانتحارى | الدرجة |
|---|---|
| المستوى المنخفض | ٢٣ ـ ٥٣ |
| المستوى المتوسط | ٥٤ ـ ٨٤ |
| المستوى المرتفع | ٨٥ ـ ١١٥ |

## نتائج الدراسة وتفسيرها ومناقشتها

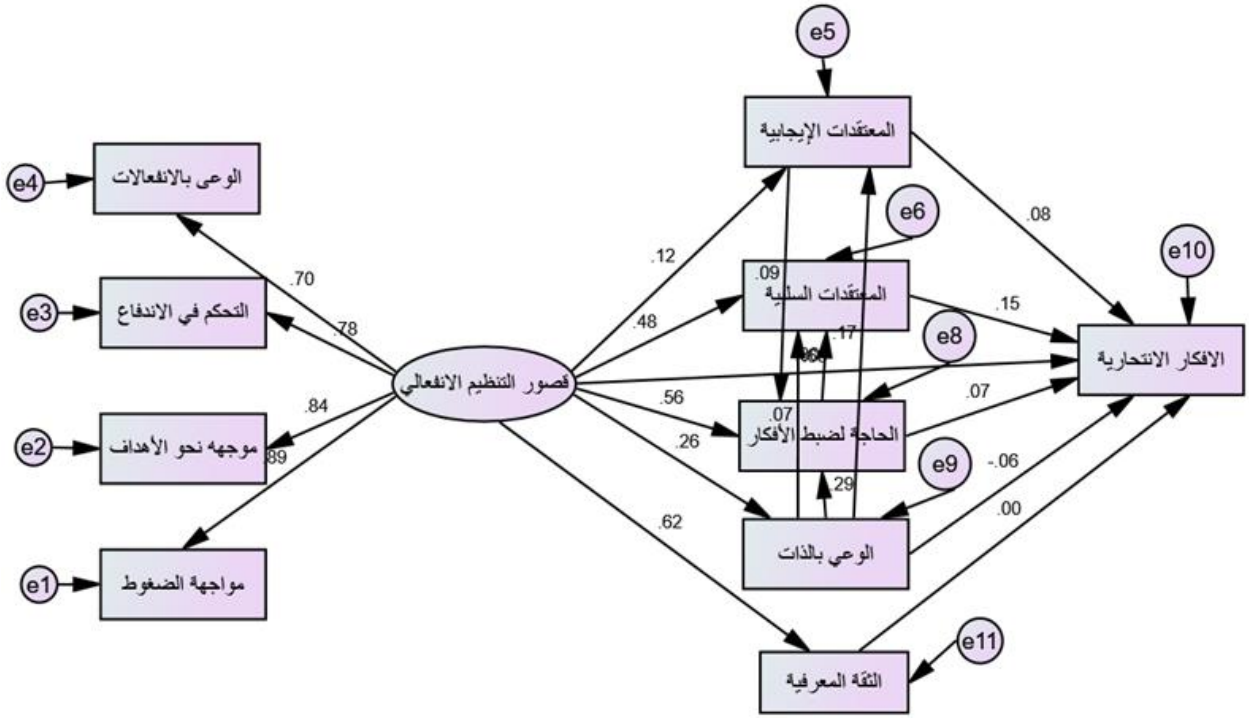
### نتائج الدراسة:

**الفرض الأول: وينص الفرض الأول علي "يوجد علاقات سببية مباشرة وغير مباشرة وكلية بين متغيرات عوامل ما وراء المعرفه وقصور التنظيم الانفعالى والأفكار الانتحارية لدي طلبة كلية التربية"** وللتحقق من صحة الفرض الأول تم اقتراح شكل النموذج البنائي بناءً علي الإطار النظري ونتائج دراسات سابقة كما هو في شكل (١) التالي:




شكل (١) النموذج المقترح للعلاقة بين عوامل ما وراء المعرفه وقصور التنظيم الانفعالى والأفكار الانتحارية لدي طلبة كلية التربية" التحقق من مطابقة النموذج المقترح والوصول إلي النموذج الأمثل تم باستخدام أسلوب تحليل المسار (Path Analysis) من خلال برنامج

(Amos) ويوضح النتائج التالية مؤشرات الملائمة للنموذج المقترح التي تم التوصل إليها كما في جدول (٢) التالي:




شكل (٢) النموذج البنائي المقترح الأولي للعلاقة بين عوامل ما وراء المعرفه وقصور التنظيم الانفعالى والأفكار الانتحارية لدي طلبة كلية التربية"

**جدول (٦) مؤشرات حسن المطابقة بين بيانات الدراسة الحالية والنموذج المقترح النهائي**

| المؤشرات | | القيم | المدي المثالي |
|---|---|---|---|
| $X^2$ | مربع كاي | ١٤.٥٢٨ | غير دال |
| $X^2/df$ | نسبة مربع كاي إلي درجات الحرية | 1.345 | غير دال |
| GFI | مؤشر حسن التطابق | .٩٩١ | ١ -٠.٩٠ |
| AGFI | مؤشر حسن التطابق المصحح بدرجة الحرية | .٩٧٢ | ١ -٠.٩٠ |
| PGFI | مؤشر الافتقار إلى حسن التطابق | .٣٢٤ | ١-٠.٠٠ |
| NFI | مؤشر المطابقة المعياري | .٩٩٢ | ١ -٠.٩٠ |
| RMSEA | مؤشر جذر متوسط مربع الخطأ التقريبي | .٠٠٠ | أقل من ٠.٠٥ |

| المؤشرات | | القيم | المدي المثالي |
|---|---|---|---|
| CFI | مؤشر المطابقة المقارن | ١.٠٠٠ | ١ -٠.٩٠ |
| RFI | مؤشر المطابقة النسبي | .٩٧٩ | ١ -٠.٩٠ |
| IFI | مؤشر المطابقة التزايدي | ١.٠٠٢ | ١ -٠.٩٠ |
| PNFI | مؤشر الافتقار إلي المطابقة المعياري | .٣٩٧ | ١-٠.٠٠ |

يتضح من جدول (٦) ما يلي:-

أن جميع قيم مؤشرات حسن المطابقة جيدة وأهم هذه المؤشرات قيمة كا٢ ($X^2$) غير دالة، مما يبين تطابق النموذج المقترح مع البيانات المستخدمة، وهذا يشير إلي ملائمة النموذج المقترح كما يتضح ايضًا أن قيمة جميع المؤشرات تشير إلي أفضل مطابقة للنموذج المقترح.

ومن خلال قيم معاملات المسار المحسوبة في النموذج يمكن تحديد المسارات المختلفة بين المتغيرات كما هو موضح في جدول (١٠).

**جدول (٧) المسارات المختلفة بين المتغيرات ومستوي دلالتها**

| المسارات بين المتغيرات | | | ß المعيارية | ß اللامعيارية | الخطأ المعياري (S.E.) | النسبة الحرجة (C.R) | الدلالة الاحصائية (P) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| من | <---> | إلي | | | | | |
| قصور التنظيم الإنفعالى | <---> | الوعى بالذات | .٢٤٥ | .٢٥٩ | .٠٥٤ | ٤,٥٠٥ | دالة عند ٠,٠٠١ |
| قصور التنظيم الإنفعالى | <---> | المعتقدات الإيجابية | .٠٩٧ | .١٠١ | .٠٥٧ | ١,٦٩٧ | غير دالة |
| قصور التنظيم الإنفعالى | <---> | الحاجة لضبط الأفكار | .٥٢٦ | .٥٥٠ | .٠٤٥ | ١١,٦٠٨ | دالة عند ٠,٠٠١ |
| قصور التنظيم الإنفعالى | <---> | المعتقدات السلبية | .٤٨٠ | .٤٥٤ | .٠٦٠ | ٨,٠١٨ | دالة عند ٠,٠٠١ |
| قصور التنظيم الإنفعالى | <---> | الثقة المعرفية | .٤١٩ | .٤٢٤ | .٠٧٥ | ٥,٥٦١ | دالة عند ٠,٠٠١ |
| قصور التنظيم الانفعالى | <---> | الأفكار الإنتحارية | ٢,٠٤٨ | .٥٩٨ | .٢٣٠ | ٨,٨٩٢ | دالة عند ٠,٠٠١ |
| المعتقدات الإيجابية | <---> | الأفكار الإنتحارية | .٢٨٢ | .٠٧٩ | .١١٨ | ٢,٣٧٨ | دالة عند ٠,٠٥ |
| المعتقدات السلبية | <---> | الأفكار الإنتحارية | .٥٠٦ | .١٥٦ | .١٦٥ | ٣,٠٥٦ | دالة عند ٠,٠٠٥ |
| الثقة المعرفية | <---> | الأفكار الإنتحارية | .١٨٠ | .٠٥٢ | .١٧٦ | ١,٠٢٢ | غير دالة |
| الحاجة لضبط الأفكار | <---> | الأفكار الإنتحارية | .٣٥٨ | .١٠٠ | .١٨١ | ١,٩٧٨ | دالة عند ٠,٠٥ |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| الوعى بالذات | <--- | الأفكارالإنتحارية | -.١٩٦ | -.٠٥٤ | .١٣١ | -١,٤٩٩ | غير دالة |

يتضح من جدول (٧) ما يلي:

**أ-التأثيرات المباشرة**

١- أن مسار التأثير من (قصور التنظيم الإنفعالى ) للأبعاد (الوعى بالذات – الحاجة لضبط الأفكار – المعتقدات السلبية- الثقة المعرفية ) في عوامل ما وراء المعرفة دالة احصائياً عن مستوي دلالة (٠.٠٠١).

٢- أن مسار التأثير من (قصور التنظيم الإنفعالى ) للبعد (المعتقدات الإيجابية) في عوامل ما وراء المعرفة غير دالة احصائياً.

٣- أن مسار التأثير من (قصور التنظيم الإنفعالى ) للأفكار الإنتحارية دالة احصائياً عن مستوي دلالة (٠.٠٠١).

٤- أن جميع المسارات من بعد (الوعى بالذات ) في عوامل ما وراء المعرفة للأفكار الإنتحارية غير دالة احصائياً.

**ب-التأثيرات غير المباشرة:**

١- تأثير قصور التظيم الانفعالى في الأفكار الانتحارية مروراً ببعد المعتقدات السلبية من أبعاد عوامل ما وراء المعرفة كمتغير وسيط، ويتكون هذا التأثير غير المباشر من حاصل ضرب معاملات الانحدار في هذين المسارين كما يلي: ( .٤٥٤*.١٥٦= ٠.٠٧٠٨٢٤ ) وهي قيمة دالة احصائياً عند مستوي دلالة (٠.٠٥) وهذا يعني وجود تأثير غير مباشر من قصور التنظيم الانفعالى فى الأفكار الإنتحارية مروراً ببعد المعتقدات السلبية كمتغير وسيط جزئي، وهو يعني أن (المعتقدات السلبية ) من أبعاد عوامل ما وراء المعرفة يتوسط العلاقة بين قصور التنظيم الإنفعالى والأفكار الإنتحارية بشكل جزئي لدي طلاب كلية التربية.

٢- تأثير قصور التظيم الانفعالى في الأفكار الانتحارية مروراً ببعد الحاجة لضبط الأفكار من أبعاد عوامل ما وراء المعرفة كمتغير وسيط، ويتكون هذا التأثير غير المباشر من حاصل ضرب معاملات الانحدار في هذين المسارين كما يلي: (

٠.٥٥٠*.١٨١=٠.٠٩٩٥٥ ) وهي قيمة دالة احصائياً عند مستوي دلالة (٠.٠٥) وهذا يعني وجود تأثير غير مباشر من قصور التنظيم الانفعالى فى الأفكار الإنتحارية مروراً ببعد الحاجة لضبط الأفكار كمتغير وسيط جزئي، وهو يعني أن( الحاجة لضبط الأفكار ) من أبعاد عوامل ما وراء المعرفة يتوسط العلاقة بين قصور التنظيم الإنفعالى والأفكار الإنتحارية بشكل جزئي لدي طلاب كلية التربية.

وقد أشارت نتائج الفرض الأول إلى التأثيرات المباشرة لأبعاد قصور التنظيم الإنفعالى في الأفكار الإنتحارية لدى طلاب كلية التربية، حيث يرتبط التنظيم الانفعالى بالقدره على الاستجابه للموافق والاحداث باستابات انفعالية مناسبة يستطيع خلالهلا الفرد تعديل استجابته الانفعالية فى ضوء الموقف والسياق، وعلى النفيض يميل ذوى قصور التنظيم الانفعالى الى عدم التحكم فى استجاباتهم الانفعالية أو اظهار استجابة انفعالية تتعارض مع الموقف، حيث يؤثر ضعف القدره على فهم الانفعالات والتعامل معها بفاعلية الى ميل الفرد للتفكير فى الانتحار كمحاوله للهروب، فالافراد الذين يعانون من قصور التنظيم الانفعالى غالباً ما يعانون من الشعور بالعجز واليأس وهما عاملان يرتبطان باللأفكار الإنتحارية، فالافراد الذين يعانون من قصور في التنظيم الانفعالي يجدون صعوبة في التعامل مع الصدمات أو التجارب السلبية وبدلاً من إيجاد طرق تكيفية للتعامل مع الألم النفسي، قد يتجهون إلى العزلة، التفكير السلبي المتكرر، أو حتى الانتحار ، كما أن عدم القدرة على تنظيم العواطف قد يؤدي إلى مشكلات في العلاقات الاجتماعية، مثل الصراعات المتكررة أو العزلة الاجتماعية والشعور بالرفض ولوحدة الأمر الذى يعزز الأفكار الانتحارية، خاصة إذا شعر الشخص بأنه لا يوجد من يفهمه أو يدعمه. وبشكل عام تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة Abeyta, Routledge ,Juhl & Robinson, (2015) والتى توصلت الى أن نقص الوضوح الانفعالى وهو أحد أبعاد صعوبات التنظيم الانفعالى–هو الميكانيزم المؤدي إلى التفكير الانتحاري؛ حيث أظهرت نتائج دراستهم أن الأشخاص الذين لديهم نقص في الوضوح الانفعالي كان لديهم مستويات مرتفعه من الافكار

الانتحارية مقارنة بمن كان لديهم مستوى مرتفع من الوضوح الانفعالي، وكذلك دراسة (Ghorbani ,et al ,2017) والتي توصلت إلى أن صعوبات التنظيم الانفعالي تسهم في التنبؤ بالتفكير الانتحارى ومحاولة الانتحار؛ وكذلك نتائج دراسة نتائج دراسة Neacsiu al,et (2018). التي توصلت إلى أن صعوبات التنظيم الانفعالي تسهم في التنبؤ بالتفكير الانتحاري، ويمكن تفسير هذه العلاقة فى ان عدم القدره على فهم الانفعالات وتفسيرها يؤدى الى شعور الفرد بعدم القدره على السيطرة على الموقف الأمر الذى يجعله يشعر بالتوتر والاحباط ويفكر فى وسيله للتخلص من هذه المشاعر السلبية .كما أشارت دراسة pisani,et al (2013,)الى ارتباط السلوك الانتحارى بالصعوبة فى تنظيم الانفعالات .

كما توصلت دراسة (hatkevich,penner&sharp,2019) الى وجود علاقة بين قصور التنظيم الانفعالى والتفكير فى الأنتحار وارتكابه، وقد أشارت نتائج الفرض الأول إلى التأكيد على أن عوامل ما وراء المعرفة متغير وسيط في العلاقة بين قصور التنظيم الإنفعالى والأفكار الإنتحارية لدي طلاب كلية التربية ، ويمكن تفسير ذلك من خلال أن عوامل ما وراء المعرفة هى معتقدات الفرد وطريقة تفكيره ومعلوماته حول العوامل التى تؤثر فى نظامه المعرفى، والوعى والتنظيم لهذه المعرفة، وفى ضوء العلاقة بين قصور التنظيم الانفعالى والأفكار الإنتحارية فإن عوامل ما وراء المعرفة تتوسط العلاقة بين قصور التنظيم الانفعالى والافكار الإنتحارية لدى طلاب كلية التربية ، حيث تتمثل فى قدرة الفرد على التفكير فى التفكير، واعادة تقييم الافكار والمشاعر المسببة للضغوط والانزعاجات النفسية، وبالتالى فإن غياب هذه القدرة عن الفرد من الممكن أن تؤثر على اتزانه وثباته الانفعالى، الامر الذى يعزز عدم قدرة الفرد على حل مشكلاته وزيادة الإحساس والعجز ويتولد لديه الشعور بالقلق واجترار الأفكار السلبية، وبالتالى يؤدى الى احتمالية التفكير فى التخلص من حياته.

وتتضمن عوامل ما وراء المعرفة قدرة الفرد على التفكير فى أفكاره وكيفية استخدام هذه الأفكار فى حل مشكلاته والاستجابة للتحديات والضغوط الحياتية، فقد ذكر Batigun,2005) أن المعرفيات السلبية بالموقف من العوامل التى يمكن أن تؤدى الى التفكير فى الانتحار ، فالأفراد الذين يعانون من ضعف في تنظيم الانفعال يجدون صعوبة في التعامل مع المشاعر

السلبية مثل الحزن، الغضب، والقلق ويؤدي ذلك إلى زيادة مستويات الإحباط واليأس، مما يجعلهم أكثر عرضة للأفكار الانتحارية كوسيلة للهروب من الألم النفسي، بالإضافة الى القصور في إدارة المشاعر واستخدام استجابات غير تكيفية مثل العزلة الاجتماعية، التفكير السلبي المتكرر، والعجز عن التكيف مع الضغوط، ولكى يكون الفرد أكثر قدرة على التعامل مع هذه الضغوط عليه أن يتتع بالقدرة على القدرة على مراقبة المشاعر، فهمها، وإعادة تقييمها، مما يساعد على تنظيم الانفعالات بشكل أكثر فاعلية، وكل ذلك يتطلب عوامل ما وراء معرفه.

حيث تعمل عوامل ما وراء المعرفة كوسيط بين قصور تنظيم الانفعال والأفكار الانتحارية، حيث يؤدي ضعفها إلى تعزيز التفكير السلبي وزيادة مشاعر العجز واليأس وبتحسين هذه العوامل يمكن أن يقلل من الأفكار الانتحارية عبر تعزيز الوعي بالمشاعر واستخدام استراتيجيات تكيف أكثر فعالية.

فقد أكد (Segal&Corcoran, 2008) أن المعتقدات ما وراء المعرفية ترتبط بأعراض بعض الأضطرابات النفسية ومنها القلق والاكتئاب والتى تعتبر من منبئات الانتحار .

وتتفق هذه النتائج مع نتائج العديد من الدراسات مثل دراسة جادو(٢٠١٢) والتى أشارت الى وجود علاقة ارتباطية بين عوامل ما وراء المعرفة واحتمالية الانتحار لدى طلاب الجامعة ، ودراسة (Poormahdy , Najafi, Khosravani,2022) والتي أشارت إلى أن عوامل ما وراء المعرفة متغير وسيط في العلاقة بين قصور التنظيم الانفعالى والرغبة فى التدخين لدى عينه من المدخنين ، ودراسة الزيدانى (٢٠١١) والتي أشارت إلى دور عوامل ما وراء المعرفة فى العلاقة بين الضغوط النفسية المدركة والقلق والاكتئاب، كما توسط ثلاثة عوامل من عوامل ما وراءالمعرفة العلاقة بين الضغوط النفسية المدركة والاضطراب النفسي، وقد أشارت نتائج(Salguero &Cejudo ,2023)إلى تشير الأدلة إلى أن المعتقدات ما وراء المعرفية غير الوظيفية تلعب دورًا في تنشيط واستمرار استراتيجيات تنظيم الانفعال غير التكيفية والضيق العاطفي. وتعد المعتقدات ما وراء المعرفية حول عدم القابلية للتحكم الأكثر ارتباطًا بالاضطرابات النفسية.، ودراسة (Mansueto, Marino, Palmieri, Offredi, Sarracino Sassaroli, Ruggiero, Spada, Caselli,2022) , والتي أشارت نتائجها إلى وجود علاقة

بين المعتقدات ما وراء المعرفية، والتفكير الاجترارى والقلق المفرط، واضطراب تنظيم الانفعال، ودراسة Li, Tan , Chen , Liao , Li , Tang , Shi , Hao , Wang , Huang , Shen,2023) والتي توصلت الى أن المعتقدات ما وراء المعرفية حول الألعاب عبر الإنترنت تعمل كوسيط في العلاقة بين خلل تنظيم الانفعال وإدمان ألعاب الإنترنت .بالإضافة إلى ذلك، قد تكون المعتقدات ما وراء المعرفية عاملاً رئيسيًا في تطور ادمان الالعاب عبر الانترنت، ودراسة محمد ثروت وآخرون (٢٠٢٢) والتي أشارت إلى وجود علاقة موجبة داله احصائيا بين قصور التنظيم الانفعالى ( اجترار الأفكار السالبة – قصور اعادة التقييم– القمع الانفعالى) والميول الانتحارية .

ترى الباحثة أن هذه النتيجة تعكس تأثير المعتقدات السلبية، مثل الشعور بنقص القدرة على التحكم وانخفاض الثقة المعرفية عند الاستجابة للمواقف الضاغطة، خاصة الاستجابات التى تتسم بعدم التكيف، مما يؤدي إلى تعزيز معتقداته ما وراء المعرفية. كما يتضح أن الوعي بالذات يرتبط سلبًا بالاستجابة للضغوط، حيث يمكن أن يسهم هذا الوعي في تمكين الفرد من إدراك أنماط استجابته والتحكم فيها، مما يساعد على تقليل تلك الاستجابات بدلاً من تعزيزها. ومع ذلك، إذا كان الوعي المعرفي بالذات يدعم المعتقدات السلبية المتعلقة بالتفكير في الانتحار أو غيره من أنماط الاستجابة التي يقيسها المقياس المستخدم في البحث، فإنه قد يؤدي إلى تفاقم هذه الاستجابات بدلاً من التخفيف منها. وبناءً على ذلك، يظهر أن العوامل ما وراء المعرفية المرتبطة بالمعتقدات السلبية تسهم في ضعف التنظيم الانفعالي وزيادة الأفكار الانتحارية، مما يتماشى مع نتائج الدراسات السابقة، ويدعم صحة الفرض الأول للبحث.

**الفرض الثاني: ينص على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب كلية التربية تعزو إلى التخصص الأكاديمي (علمي – أدبي) على مقياس عوامل ما وراء المعرفة، وكانت النتائج كما يلي:**

**جدول (٨) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة علي مقياس عوامل ما وراء المعرفة تبعًا لمتغير التخصص الأكاديمي (علمي – أدبي)**

| عوامل ما وراء المعرفة | المجموعة | المتوسط | الانحراف المعياري | ت | مستوى الدلالة |
|---|---|---|---|---|---|
| المعتقدات | العلمي ن=١٥٩ | 11.8742 | 5.73215 | 1.505 | غير داله |

| عوامل ما وراء المعرفة | المجموعة | المتوسط | الانحراف المعياري | ت | مستوى الدلالة |
|---|---|---|---|---|---|
| الايجابية | الأدبي ن= ١٦٥ | 12.8606 | 6.05654 | | |
| المعتقدات السلبية | العلمي ن=١٥٩ | 15.1698 | 6.57306 | 1.500- | غير دالة |
| | الأدبي ن= ١٦٥ | 16.2485 | 6.36818 | | |
| الحاجة لضبط الافكار | العلمي ن= ١٥٩ | 14.7987 | 6.14156 | -0.200 | غير دالة عند مستوى 0.050 |
| | الأدبي ن= ١٦٥ | 14.9333 | 5.97263 | | |
| الثقة المعرفية | العلمي ن= ١٥٩ | 16.2327 | 5.98225 | -2.144 | غير دالة |
| | الأدبي ن= ١٦٥ | 17.6242 | 5.69804 | | |
| الوعى بالذات | العلمي ن= ١٥٩ | 19.5975 | 6.01382 | -1.600 | غير دالة |
| | الأدبي ن= ١٦٥ | 20.6242 | 5.53740 | | |
| عوامل ما وراء المعرفة الدرجة الكلية | العلمي ن= ١٥٩ | 77.6730 | 22.52888 | -1.970 | دالة عند مستوى 0.050 |
| | الأدبي ن= ١٦٥ | 82.2909 | 19.62298 | | |

يتضح من جدول (٨) ما يلي:

تشير نتائج الفرض إلى عدم وجود فروق دالة إحصائيًا بين المجموعات في معظم المتغيرات، باستثناء متغير "الحاجة لضبط الأفكار"، الذي أظهر فرقًا دالًا إحصائيًا عند مستوى ٠.٠٥٠ مما يشير إلى وجود اختلاف بين المجموعتين في هذا المتغير.

أما بالنسبة للدرجة الكلية "عوامل ما وراء المعرفة"، فقد كان مستوى الدلالة 0.050، مما يشير الى وجود فروق دالة بين المجموعين.

أما بقية المتغيرات، مثل المعتقدات الإيجابية نحو الهم، المعتقدات السلبية نحو الأفكار، الثقة المعرفية، والوعي أو الشعور بالذات، لم تظهر فروقًا دالة إحصائيًا، مما يشير إلى أن هذه العوامل لا تختلف بشكل كبير بين المجموعتين (علمى – أدبي).وقد ترجع النتائج الخاصة بأن طلاب كلية التربية بقسميها العلمى والأدبي لديهم نفس طريقة التفكير ربما يرجع ذلك الى بيئة التعلم في القسمين متشابهة من حيث طرق التدريس، والمهارات الأكاديمية، وأنماط التفكير المطلوبة، مما يجعل تأثيرها على عوامل ما وراء المعرفة متقاربًا، كما أشارت العديد من الدراسات أن مهارات ما وراء المعرفة، مثل ضبط الأفكار والوعي بالعمليات العقلية، ليست

مرتبطة بمجال دراسي معين، بل هي عمليات معرفية عامة يمكن أن تتطور لدى جميع الطلاب بغض النظر عن التخصص.

كما ظهرت الفروق فى بعد ضبط الافكار فقد يكون ذلك مرتبطًا بنوع التحديات التي يواجهها الطلاب في كل قسم، على سبيل المثال، قد يكون طلاب القسم العلمي أكثر عرضة للتعامل مع مسائل تحليلية ومشكلات رياضية تحتاج إلى تركيز عالٍ وضبط للأفكار، مما يجعل هذا العامل أكثر بروزًا لديهم ، يتفق ذلك مع نتائج دراسة كلا من أبو القاسم وفارس(٢٠١٦)، دراسة عبد الرحمن ، سعفان، زاهر ( ٢٠١٩)، دراسة الموسى والمزريعى (٢٠١٦).

**الفرض الثالث: ينص على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب كلية التربية تعزو إلى التخصص الأكاديمي (علمي – أدبي) على مقياس قصور التنظيم الانفعالى ، وكانت النتائج كما يلي:**

**جدول (٩ ) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة علي مقياس قصور التنظيم الانفعالى تبعًا لمتغير التخصص الأكاديمي (علمي – أدبي)**

| الأبعاد | التخصص | المتوسط | الانحراف المعياري | ت | مستوى الدلالة |
|---|---|---|---|---|---|
| الوعى بالانفعالات | العلمي ن= ١٥٩ | 21.5535 | 6.57541 | -.594- | غير داله |
| | الأدبي ن=١٦٥ | 21.9636 | 5.85484 | | |
| التحكم فى الاندفاع | العلمي ن= ١٥٩ | 16.7673 | 6.02862 | -1.672- | غير دالة |
| | الأدبي ن=١٦٥ | 17.8364 | 5.47866 | | |
| التوجه نحو الهدف | العلمي ن= ١٥٩ | 14.9811 | 5.38807 | .641 | غير دالة |
| | الأدبي ن=١٦٥ | 14.6303 | 4.43410 | | |
| مواجهة الضغوط | العلمي ن= ١٥٩ | 18.8805 | 7.55098 | -.700- | غير دالة |
| | الأدبي ن=١٦٥ | 19.4242 | 6.40422 | | |
| الدرجة الكلية لمقياس قصور التنظيم | العلمي ن= ١٥٩ | 72.1824 | 22.45160 | -.732- | غير دالة |
| | الأدبي ن=١٦٥ | 73.8545 | 18.55028 | | |

يتضح من جدول ( ٩ ) ما يلي :

– عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات طلاب كلية التربية وفقاً للتخصص على مقياس قصور التنظيم الانفعالى بأبعاده والدرجة الكلية، وتفسر الباحثة هذه النتيجة الى أن جميع طلاب كلية التربية، بغض النظر عن التخصص، يتعرضون لبيئة تعليمية متشابهة تعتمد على التدريب التربوي، وتنمية المهارات النفسية والاجتماعية، مما قد يؤدي إلى تقارب مستوياتهم في التنظيم الانفعالى، كما أن مهارات التنظيم الانفعالي ليست مقتصره على تخصص معين، بل هو مهارة نفسية عامة تتأثر بعوامل شخصية، اجتماعية، وثقافية أكثر من ارتباطها بالتخصص الأكاديمي، واتفقت نتيجة الدراسة الحالية مع نتيجة دراسة فائق (٢٠١٦)، التي أشارت إلى عدم وجود فروق في التنظيم الانفعالي واستراتيجياته تبعاً لمتغير التخصص، دراسة خصاونه(٢٠٢٠)، ودراسة الحسن(٢٠٢٤).

**الفرض الرابع : ينص على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب كلية التربية تعزو إلى التخصص الاكاديمي (علمي – أدبي) والتفاعل بينهما على مقياس الأفكار الانتحارية "**

لاختبار صحة الفرض استخدم اختبار تحليل التباين الثنائى يتضح من جدول (١٠) ما يلي :

**جدول ( ١٠ ) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس الافكار الانتحارية تبعًا لمتغير التخصص الأكاديمي (علمي – أدبي)**

| الأبعاد | التخصص | المتوسط | الانحراف المعياري | ت | مستوى الدلالة |
|---|---|---|---|---|---|
| الشعور باليأس | العلمي ن= ١٥٩ | 21.5535 | 6.57541 | -.594- | غير داله |
| | الأدبي ن=١٦٥ | 21.9636 | 5.85484 | | |
| التقييم السلبي للذات | العلمي ن= ١٥٩ | 16.7673 | 6.02862 | -1.672- | غير دالة |
| | الأدبي ن=١٦٥ | 17.8364 | 5.47866 | | |
| التعبير عن الرغبة فى الانتحار | العلمي ن= ١٥٩ | 14.9811 | 5.38807 | .641 | غير دالة |
| | الأدبي ن=١٦٥ | 14.6303 | 4.43410 | | |
| رفض الحياة | العلمي ن= ١٥٩ | 18.8805 | 7.55098 | -.700- | غير دالة |
| | الأدبي ن=١٦٥ | 19.4242 | 6.40422 | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| الدرجة الكلية لمقياس الافكار الانتحارية | العلمي ن= ١٥٩ | 72.1824 | 22.45160 | -.732- | غير دالة |
| | الأدبي ن=١٦٥ | 73.8545 | 18.55028 | | |

عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات طلاب كلية التربية وفقاً للتخصص الأكاديمي علمي – أدبي) والتفاعل بينهما على مقياس الافكار الانتحارية، حيث جاءت قيم "ف" غير دالة احصائياً، مما يؤكد على عدم وجود فروق جوهرية بين طلاب كلية التربية جامعة كفر الشيخ باختلاف التخصص في الأفكار الانتحارية.

وتشير نتائج الفرض السادس إلى أن الافكار الانتحارية لا تتأثر باختلاف النوع التخصص الأكاديمي علمي – أدبي) لدي طلاب كلية التربية، ويمكن تفسير هذه النتيجة من خلال أن طلاب كلية التربية، سواء في القسم العلمي أو الأدبي، يواجهون ضغوط نفسية متشابهة مثل القلق الأكاديمي، التوقعات الاجتماعية، والمستقبل المهني غير الواضح.

وفقًا لنظرية الإجهاد والتكيف (Lazarus & Folkman, 1984)، فإن الضغوط النفسية المتشابهة تؤدي إلى استجابات انفعالية وسلوكية متقاربة، بما في ذلك الأفكار الانتحارية.

وعلى الرغم من أن هناك افتراضات بأن طلاب القسم العلمي أكثر تحليلية ومنطقية، بينما طلاب القسم الأدبي أكثر حساسية وانفعالية، لكن الدراسات الحديثة تشير إلى أن الفروق في الشخصية بين طلاب التخصصات المختلفة ليست كبيرة بما يكفي للتأثير على الأفكار الانتحارية(Costa & McCrae, 1992) .

حيث تتأثر الأفكار الانتحارية بشكل أكبر بعوامل خارجية مثل البيئة والتجارب الحياتية بدلاً من مجرد نوع التفكير المرتبط بالتخصص، وجاءت هذه النتائج متفقة مع نتائج دراسة كل ابراهيم(٢٠٢٤)، الشمرى والمحنه (٢٠١٩).

## • التوصيات التربوية

**فى ضوء النتائج السابقة يمكن تقديم بعض التوصيات التربوية التالية :**

١- من الضرورى تعزيز الدراسات التى تتناول تأثير المعرفة الذاتية غلى تنظيم المشاعر، وبدرها على النزعات الإنتحارية .

٢- ضرورة عقد محاضرات وندوات من خلال المتخصصين فى الصحة النفسية وعلم النفس لطلاب الجامعة تتناول أهية التفكير ما وراء المعرفى ودوره فى تفسير الأحداث والإنفعالات التى يمر بها الفرد .

٣- ضرورة التوعية بخطورة الأفكار الإنتحارية والتأكيد على أن تأخذ هذه الأفكار بعين الإعتبار .

٤- ضرورة التوسع فى تبنى استراتجيات التدخل والعلاج التى تهدف الى تحسين التنظيم الإنفعالى وتعزيز الوعى ما وراء المعرفى لدى الأفراد.

- **البحوث المقترحة**

١- فعالية برنامج ارشادى ميتامعرفى فى تحسين التنظيم الانفعالى لدى طلاب الجامعة.

٢- فعالية برنامج ارشادى ميتامعرفى فى خفض الأفكار الإنتحارية لدى طلاب الجامعة.

٣- دراسة كلنيكية لفهم ديناميات شخصية الأفراد ذوى قصور التنظيم الانفعالى .

٤- دراسة كلنيكية للتعرف على العوامل النفسية والأسرية المسئولة عن الأفكار الانتحارية .

## المـــراجع:

### المراجع العربية:


- أحمد محمد جاد الرب أبو زيد (٢٠١٧). فاعلية التدريب على اليقظة العقلية كمدخل سلوكي جدلي في خفض صعوبات التنظيم الانفعالي لدى الطالبات ذوات اضطراب الشخصية الحدية وأثره على أعراض هذا الاضطراب، **مجلة الإرشاد النفسي، مركز الإرشاد النفسي**، (٥١)،١-٦٩.
- أحمد رشيد عبدالرحيم زيادة، عادل مصطفى المومني، محمد علي العكاشة (٢٠١٨). مستوى الأفكار الانتحارية لدى عينة من اللاجئين السوريين بالأردن في ضوء بعض المتغيرات، **مجلة العلوم التربوية والنفسية**، ٢ (٢)، ١٠٩-١٢٨.
- أسماء عثمان دياب عبدالمقصود (٢٠٢٠). التفكير الانتحاري وعلاقته بالقصور في التنظيم الانفعالي وبعض الأنظمة الأسرية: دراسة سيكومترية كلينيكية. **المجلة المصرية للدراسات النفسية**، ٣٠ (١٠٩)، ٢-٤٦.
- آمنه حكمت خصاونه. (٢٠٢٠). التنظيم الانفعالي وعلاقته بالتفكير الإيجابي لدى طلبة جامعة اليرموك، **مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية**.(30)11 ,٣٠-٤٦.
- اميل دوركايم. (٢٠١١). **الإنتحار** ،ترجمة حسن عودة، دمشق، منشورات الهيئة العامة السورية، وزارة الثقافة.
- بدر موسي الموسي، عبد الله بن فهد المزيرعى (٢٠١٦).مهارات ما وراء المعرفة وعلاقتها بكل من التفكير الناقد والانبساط – الانطواء وأسلوب العزو السببي لدي طلاب جامعة القصيم، **رسالة ماجستير** ، جامعة اقصيم ، المملكة العربية السعودية .
- جمال عبد الحميد جادو (٢٠١٢). احتمالية الانتحار والمعتقدات ما وراء المعرفية لدى طلاب الجامعة وفعالية العلاج ما وراء المعرفي في خفض حدتها. **مجلة الإرشاد النفسي، مركز الإرشاد النفسي**، جامعة عين شمس، (٣١)، ٣١٢-٣٦٥.

- ساره مفلح الحارثي (٢٠١٩). الأفكار الانتحارية لدى المراهقين الذين تعرضوا للإساءة الجنسية وعلاقتها بدعم الأقران والفاعلية الذاتية للأحداث الجانحين بمدينة الرياض. **دراسات تربوية ونفسية، مجلة كلية التربية بالزقازيق**، ١(١٠٣)، ٢٩١-٣٩٧.
- سعد عبد الله المشوح (٢٠١٦). التفكير الانتحاري وعلاقته بالاكتئاب والغضب وخبرة الخزي لدى مرتكبات جرائم الشرف بمؤسسات رعاية الفتيات بالمملكة العربية السعودية. **مجلة جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية**، (٤٢)، ١٣٥-٢١٣.
- صادق كاظم الشمرى ، حنين حبيب المحنة (٢٠١٩). اضطراب الهوية الجنسية وعلاقته بالافكر الانتحارية لدى طلاب المرحلة الإعدادية ، **مجلة جامعة بابل للعلوم النفسية** ، ٢٧(١)، ٣٣٨-٣٦٠.
- عبد الناصر الجراح، علاء الدين عبيدات.(٢٠١١).مستوى التفكير ما وراء المعرفى لدى عينة من طلبة جامعة اليرموك، **المجلة الأردنية فى العلوم التربوية**، ٧ (٢)، ١٤٥-١٦٢.
- عبد الواحد يوسف سليمان (٢٠٢١). الإسهام النسبي للمناعة النفسية وفق النموذج السليماني التكاملي في التنبؤ بالأفكار الانتحارية لدى طلبة الجامعة ذوي صعوبات التعلم الاجتماعية والانفعالية، في ضوء النظرية السليمانية، كتاب ملخصات المدخلات المشاركة في الملتقى الدولي الثاني حول ظاهرة الانتحار في المجتمعات العربية: القضية والحلول، ٦-٨ أبريل ٢٠٢١.
- على فارس ، أبو القاسم سعد الله (٢٠١٦).العلاقة بين مهارات ما وراء المعرفة والتحصيل الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية – دراسة ميدانية ، (١)،٦٩-٨٤.
- قطب عبده حنور. (٢٠١٧).عوامل ما وراء المعرفة وعلاقتها باضطرابى فقدان السهية العصبي والشرهالعصبي لدى طالبات الجامعة، المجلة المصرية للدراسات النفسية، ٢٧(٩٦)،٢٤٩-٢٨٥.
- لطفى الشربيني (٢٠١٠). **المرجع الشامل في علاج الاكتئاب**، بيروت، دار النهضة العربية.

- محمد ثروت محمد إبراهيم، السعيد غازي محمد رزق، أحمد عبد الفتاح حسين (٢٠٢٢). قصور التنظيم الانفعالي وعلاقته بالميول الانتحارية لدى المراهقين ذوي الأعراض الاكتئابية. مجلة التربية، ع(١٩٥)، ج(٥)، ٣٥٧-٣٩٨.
- محمد السيد عبد الرحمن ، هبه محمود الشعراوى ، هبة ابراهيم محمد ابراهيم (٢٠٢٤). المخططات المعرفية اللاتكيفية وعلاقتها بالأفكار الإنتحارية لدى طلاب الجامعة ، **دراسات تربوية ونفسية ( مجلة كلية التربية بالزقازيق )**، ٣٩ (١٣٧)، ٢٣١-٢٨٠.
- محمد السيد عبد الرحمن ، محمد إبراهيم سعفان ، فاطمة الزهراء محمد زاهر (٢٠١٩).عوامل ما وراء المعرفة وعلاقتها بالقلق لدى طلاب الجامعة ، **دراسات تربوية ونفسية ( مجلة كلية التربية بالزقازيق )**، ١٠٢(١)،٢٤٥-٢٧٩.
- مروه نشات معوض.(٢٠٢٣).النموذج البنائى للعلاقات بين التفكير الإنتحاربوالبلادة الوجدانية والقلق الإجتماعى لدى طلاب الجامعة، **مجلة كلية التربية ، جامعة سوهاج**،١(١١١)،٢٢٢-٢٨٧.
- منظمة الصحة العالمية (٢٠١٤). الوقاية من الانتحار ضرورة عالمية، منظمة الصحة العالمية، القاهرة، المكتب الإقليمي للشرق الأوسط، ISBN: 978-92-9022-029-9.
- هاجر أسامة عبد الرازق بسيوني، سناء محمد، إبراهيم سليمان، أسماء عبد المنعم (٢٠٢٢). صعوبات التنظيم الانفعالي وعلاقتها بالتعاطف الذاتي لدى طالبات الجامعة. **مجلة بحوث**، ٢ (١١)، ١٢٤-١٦٨.
- هناء الجنازرة (٢٠١١). بعض خصائص الناجين ودوافعهم من محاولات الانتحار من وجهة نظرهم، ووجهة نظر المهنيين في محافظة الخليل، رسالة ماجستير، عمادة الدراسات العليا، دائرة التربية وعلم النفس، جامعة القدس، فلسطين.
- هشام حبيب الحسيني (٢٠١٨). أثرُ برنامج قائم على تفعيل الوعي بمكونات ما وراء المعرفة لليقظة العقلية في زيادة سعة الذاكرة العاملة الانفعالية، دراسات نفسية، ٢٨ (٢)، ٢٣١-٣٠٩.

- نايفة حمدان الشوبكي (٢٠١٤). أثر برنامج علاجي معرفي سلوكي في خفض التفكير الانتحاري لدى المراهقات، **مجلة الطفولة والتربية**، (٢٠) ، ١٤٩-١٨٠
- نور الحسن(٢٠٢٤). "صعوبات التنظيم الانفعالي وعلاقته بالطموح الأكاديمي لدى عينة من الطلبة المراهقين في التعليم الثانوي العام ."**مجلة جامعة حماة** ,٧ (٨). أكتوبر، ٢٠٢٤ https://hama-univ.edu.sy/ojs/index.php /huj/ , article/view/2157.


## المراجع الأجنبية:


- Abdelrahman, R. M. (2020). Metacognitive awareness and academic motivation and their impact on academic achievement of Ajman University students. *Heliyon, 6*(9).
- Amazue, L. O., Ozor, O. T., Chukwuorji, J. C., Ifeagwazi, C. M., Onu, D. U., & Onyedire, N. G. (2019). Mental pain and suicidal ideation in nursing students: The moderating role of emotion regulation. *Cognition, Brain, Behavior, 23*(3).
- American Psychiatric Association, D. S. M. T. F., & American Psychiatric Association, D. S. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5* (Vol. 5, No. 5). Washington, DC: American Psychiatric Association.
- Arbulu, I., Salguero, J. M., Ramos-Cejudo, J., Bjureberg, J., & Gross, J. J. (2023). How negative beliefs about emotion are associated with emotional distress via emotion regulation strategies. *Current Psychology*. https://doi.org/10.1007/s12144-023-04633-x
- Bai, Q., Huang, S., Hsueh, F. H., & Zhang, T. (2021). Cyberbullying victimization and suicide ideation: A crumbled belief in a just world. *Computers in Human Behavior, 120*, 106679.
- Bardeen, J. R., Fergus, T. A., & Orcutt, H. K. (2012). An examination of the latent structure of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 34*(3), 382-392.
- Bellato, A., Sesso, G., Milone, A., Masi, G., & Cortese, S. (2024). Systematic review and meta-analysis: altered autonomic

functioning in youths with emotional dysregulation. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry, 63*(2), 216-230.

- Campbell, D., & Hale, R. (2017). *Working in the dark: Understanding the pre-suicide state of mind.* Routledge.
- Capobianco, L., Faija, C., Husain, Z., & Wells, A. (2020). Metacognitive beliefs and their relationship with anxiety and depression in physical illnesses: A systematic review. *PloS One, 15*(9), e0238457.
- Cartwright-Hatton, S., & Wells, A. (1997). Beliefs about worry and intrusions: The Meta-Cognitions Questionnaire and its correlates. *Journal of Anxiety Disorders, 11*(3), 279-296.
- Cervelli, A. L., Corona, D., Ribuoli, E., Orsolini, L., & Volpe, U. (2023). Self-harm and suicidal behaviors in adolescents and young people: Predictive factors and role of metacognitive processes. *Neuroscience Applied, 2*, 102886.
- Cole, P. M., Michel, M. K., & Teti, L. O. D. (2014). The development of emotion regulation and dysregulation: A clinical perspective. *Monographs of the Society for Research in Child Development, 59*(2-3), 73-100.
- Dickstein, D. P., & Leibenluft, E. (2006). Emotion regulation in children and adolescents:
- Boundaries between normalcy and bipolar disorder. *Development and psychopathology*, *18*(4), 1105-1131.
- Flavell, J. H. (1979). Metacognition and cognitive monitoring: A new area of cognitive–developmental inquiry. *American Psychologist, 34*(10), 906.
- Freud, S. (1956). Report on my studies in Paris and Berlin (1886). *The International Journal of Psycho-Analysis, 37*, 2.
- Ghorbani, F., Khosravani, V., Bastan, F. S., & Ardakani, R. J. (2017). The alexithymia, emotion regulation, emotion regulation difficulties, positive and negative affects, and suicidal risk in alcohol-dependent outpatients. *Psychiatry Research, 252*, 223-230.
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion

regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 26*, 41-54.

- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology, 2*(3), 271-299.
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, *39*(3), 281-291.
- Gross, J. J. (81). thompson, RA (2007). Emotion regulation: conceptual foundations. *Handbook of emotion regulation*, 3-24.
- Hacker, D. J., & Bol, L. Hacker, DJ, Bol, L., & Keener, MC (in press). Metacognition in education: A focus on calibration. In J. Dunlosky, & R. Bjork (Eds.), Handbook of Memory and Metacognition. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Harvey, L. J ., Hun t, C. ,& White, F ,A(2019). Dialectical Behaviour Therapy for Emotion Regulation Difficulties: ASystematic Review.behaviour Change,36 (3),143-164.
- Harmer, B., Lee, S., Duong, T. V. H., & Saadabadi, A. (2021). Suicidal ideation. *Treasure Island: StatPearls Publishing.*
- Harris, L., Chelminski, I., Dalrymple, K., Morgan, T., & Zimmerman, M. (2018). Suicide attempts and emotion regulation in psychiatric outpatients. *Journal of affective disorders*, *232*, 300-304.
- Hatkevich, C., Penner, F., & Sharp, C. (2019). Difficulties in emotion regulation and suicide ideation and attempt in adolescent inpatients. *Psychiatry Research, 271*, 230-238.
- Heffer, T., & Willoughby, T. (2018). The role of emotion dysregulation: A longitudinal investigation of the interpersonal theory of suicide. *Psychiatry Research, 260*, 379-383.
- Hjemdal, O., Hagen, R., Nordahl, H. M., & Wells, A. (2013). Metacognitive therapy for generalized anxiety disorder: Nature, evidence and an individual case illustration. *Cognitive and Behavioral Practice, 20*(3), 301-313.
- Hilt, L. M., Hanson, J. L., & Pollak, S. D. (2011). *Emotion Dysregulation. Encyclopedia of Adolescence, 3, 160-169. doi: 10.1016*. B978-0-12-373915-5.00112-1.
- Horiuchi, S., Tsuda, A., Aoki, S., Yoneda, K., & Sawaguchi, Y. (2018). Coping as a mediator of the relationship between stress

mindset and psychological stress response: A pilot study. *Psychology research and behavior management*, 47-54.

- Ireland, M. J., Clough, B. A., & Day, J. J. (2017). The cognitive emotion regulation questionnaire: Factorial, convergent, and criterion validity analyses of the full and short versions. *Personality and Individual Differences*, *110*, 90-95.
- Klonsky, E. D., May, A. M., & Saffer, B. Y. (2016). Suicide, suicide attempts, and suicidal ideation. *Annual review of clinical psychology*, *12*(1), 307-330.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
- Lin, S., Tan, L., Chen, X., Liao, Z., Li, Y., Tang, Y., ... & Shen, H. (2023). Emotion dysregulation and Internet gaming disorder in young people: Mediating effects of negative affect and metacognitions. *Journal of Affective Disorders*, *341*, 104-111.
- Ljung, T., Chen, Q., Lichtenstein, P., & Larsson, H. (2014). Common etiological factors of attention-deficit/hyperactivity disorder and suicidal behavior: a population-based study in Sweden. *JAMA psychiatry*, *71*(8), 958-964.
- Linehan, M. (1993). Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder. Guilford Press.
- Linehan, M. M., Korslund, K. E., Harned, M. S., Gallop, R. J., Lungu, A., Neacsiu, A. D., ... & Murray-Gregory, A. M. (2015). Dialectical behavior therapy for high suicide risk in individuals with borderline personality disorder: A randomized clinical trial and component analysis. JAMA Psychiatry, 72(5), 475-482.
- Marín Tejeda, M., Robles García, R., González-Forteza, C., & Andrade Palos, P. (2012). Psychometric properties of the" Difficulties in Emotion Regulation Scale" in spanish (DERS-E) in Mexican adolescents. *Salud mental*, *35*(6), 521-526.
- Miranda, R., Tsypes, A., Gallagher, M., & Rajappa, K. (2013). Rumination and hopelessness as mediators of the relation between perceived emotion dysregulation and suicidal ideation. *Cognitive Therapy and Research*, *37*, 786-795.
- Mansueto, G., Marino, C., Palmieri, S., Offredi, A., Sarracino, D., Sassaroli, S., ... & Caselli, G. (2022). Difficulties in emotion regulation: The role of repetitive negative thinking and

metacognitive beliefs. *Journal of Affective Disorders*, *308*, 473-483.

- Nieto, M. Á. P., Delgado, M. M. R., Mateos, L. L., & Bueno, N. (2010). Cognitive control and anxiety disorders: metacognitive beliefs and strategies of control thought in GAD and OCD. *Clinica y salud*, *21*(2), 159-166.
- Nikmanesh, Z., Kazemi, Y., & Khosravy, M. (2014). Study role of different dimensions of emotional self-regulation on addiction potential. *Journal of family & reproductive health*, *8*(2), 69.
- Neacsiu, A. D., Fang, C. M., Rodriguez, M., & Rosenthal, M. Z. (2018). Suicidal behavior and problems with emotion regulation. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, *48*(1), 52-74.
- Nesayan, A., & Gandomani, R. A. (2018). Prediction of emotion regulation based on attachment styles and perceived parenting styles in adolescents. *Journal of Pediatric Nursing*, *5*(1), 1-10.
- O'Connor, R. C., & Kirtley, O. J. (2018). The integrated motivational–volitional model of suicidal behaviour. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences, 373*(1754), 20170268.
- Ong, E., & Thompson, C. (2019). The importance of coping and emotion regulation in the occurrence of suicidal behavior. *Psychological Reports, 122*(4), 1192-1210.
- Peterson, A. L., Chen, J. I., Karver, M. S., & Labouliere, C. D. (2019). Frustration with feeling: Latent classes of non-suicidal self-injury and emotion regulation difficulties. *Psychiatry research*, *275*, 61-70.
- Pisani, A. R., Wyman, P. A., Petrova, M., Schmeelk-Cone, K., Goldston, D. B., Xia, Y., & Gould, M. S. (2013). Emotion regulation difficulties, youth–adult relationships, and suicide attempts among high school students in underserved communities. *Journal of youth and adolescence*, *42*, 807-820.
- Pompili, M., Innamorati, M., Lamis, D. A., Lester, D., Di Fiore, E., Giordano, G., ... & Girardi, P. (2016). The interplay between suicide risk, cognitive vulnerability, subjective happiness and depression among students. *Current Psychology*, *35*, 450-458.

- Poormahdy, H., Najafi, M., & Khosravani, V. (2022). The effects of emotion dysregulation and negative affect on urge to smoke and nicotine dependence: The different roles of metacognitions about smoking. *Addictive Behaviors*, *124*, 107108.
- Rajappa, K., Gallagher, M., & Miranda, R. (2012). Emotion dysregulation and vulnerability to suicidal ideation and attempts. *Cognitive Therapy and Research, 36*, 833-839.
- Rees, C. S., & van Koesveld, K. E. (2008). An open trial of group metacognitive therapy for obsessive-compulsive disorder. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, *39*(4), 451-458.
- Reynolds, W. M., & Mazza, J. J. (1998). Reliability and validity of the Reynolds Adolescent Depression Scale with young adolescents. *Journal of School Psychology*, *36*(3), 295-312.
- Rudd, M. D., Williams, B., & Trotter, D. (2009). The psychological and behavioural treatment of suicidal behaviour. *Oxford textbook of suicidology and suicide prevention: A global perspective*, 427-437.
- .Rufino, K. A., Ward-Ciesielski, E. F., Webb, C. A., & Nadorff, M. R. (2020). Emotion regulation difficulties are associated with nightmares and suicide attempts in an adult psychiatric inpatient sample. *Psychiatry Research, 293*, 113437.
- Roemer, L., Lee, J. K., Salters-Pedneault, K., Erisman, S. M., Orsillo, S. M., & Mennin, D. S. (2009). Mindfulness and emotion regulation difficulties in generalized anxiety disorder: Preliminary evidence for independent and overlapping contributions. *Behavior therapy*, *40*(2), 142-154.
- Sadjadpour, S. H., Shaeiri, M., Heydarinasab, L., & Fesharak, M. G. (2022). The relationship between insecure attachment styles and suicidal ideation: Investigating the mediating role of difficulty in emotion regulation among Iranian students (1-11).
- Salguero, J. M., & Ramos-Cejudo, J. (2023). A multi-study examination of the relevance of the metacognitive beliefs about uncontrollability in emotion regulation and clinical symptoms. *Journal of Affective Disorders, 340*, 812-819.
- Salvatore, G., Procacci, M., Popolo, R., Nicolò, G., Carcione, A., Semerari, A., & Dimaggio, G. (2009). Adapted metacognitive

interpersonal therapy for improving adherence to intersubjective contexts in a person with schizophrenia. *Clinical Case Studies, 8*(6), 473-488.

- Schrijvers, D. L., Bollen, J., & Sabbe, B. G. (2012). The gender paradox in suicidal behavior and its impact on the suicidal process. *Journal of Affective Disorders, 138*(1-2), 19-26.
- Sheehy, N., & O'Connor, R. C. (2014). Cognitive style and suicidal behaviour. In *Suicide* (pp. 69-83). Routledge.
- Smith, P. K., Mahdavi, J., Carvalho, M., & Tippett, N. (2006). An investigation into cyberbullying, its forms, awareness and impact, and the relationship between age and gender in cyberbullying. *Research Brief No. RBX03-06.* London: DfES.
- Van Orden, K. A., Witte, T. K., Gordon, K. H., Bender, T. W., & Joiner Jr, T. E. (2008). Suicidal desire and the capability for suicide: Tests of the interpersonal-psychological theory of suicidal behavior among adults. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 76*(1), 72.
- Wang, M., & Saudino, K. J. (2011). Emotion regulation and stress. *Journal of Adult Development, 18*, 95-103.
- Wells, A. (2011). *Metacognitive therapy for anxiety and depression.* Guilford Press.
- Wells, A., & Carter, K. (2001). Further tests of a cognitive model of generalized anxiety disorder: Metacognitions and worry in GAD, panic disorder, social phobia, depression, and nonpatients. *Behavior Therapy, 32*(1), 85-102.
- Wells, A., & Cartwright-Hatton, S. (2004). A short form of the metacognitions questionnaire: Properties of the MCQ-30. *Behaviour Research and Therapy, 42*(4), 385-396.
- Wells, A., Fisher, P., Myers, S., Wheatley, J., Patel, T., & Brewin, C. R. (2009). Metacognitive therapy in recurrent and persistent depression: A multiple-baseline study of a new treatment. *Cognitive Therapy and Research, 33*, 291-300.
- Wells, A., & Matthews, G. (1994). Self-consciousness and cognitive failures as predictors of coping in stressful episodes. *Cognition & Emotion, 8*(3), 279-295.

- Wells, A., & Sembi, S. (2004). Metacognitive therapy for PTSD: A preliminary investigation of a new brief treatment. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry, 35*(4), 307-318.