

**صعوبة تنظيم الانفعال وعلاقتها بالتفكير الانتحاري لدى  
المراهقين بالمرحلة الإعدادية**

**The Difficulty of Managing Emotions and its Relation  
with Suicidal Thinking among Adolescents in the  
Preparatory Stage**

**إعداد**

**د/ أحمد فرج فهمي السمان**

**مدرس الصحة النفسية**

**كلية التربية – جامعة كفر الشيخ**

**أ.د/ صبحي عبد الفتاح الكافوري**

**أستاذ الصحة النفسية وعميد الكلية السابق**

**كلية التربية – جامعة كفر الشيخ**

**أ/ مريم محمد كمال عبد المنعم شحاته**

**باحثة ماجستير في التربية**

**تخصص الصحة النفسية**



## صعوبة تنظيم الانفعال وعلاقتها بالتفكير الانتحاري لدى المراهقين

### بالمرحلة الإعدادية

إعداد / مريم محمد كمال عبدالمنعم شحاته

#### المستخلص:-

هدف البحث الحالي إلى التعرف على العلاقة بين صعوبة تنظيم الانفعال والتفكير الانتحاري لدى المراهقين، والكشف عن مدى إسهام صعوبة تنظيم الانفعال في التنبؤ بالتفكير الانتحاري. استخدم البحث المنهج الوصفي الارتباطي، وطبق على عينة قوامها (١٩١) طالبًا وطالبة من طلاب المدارس الإعدادية بمركز بلطيم في محافظة كفرالشيخ، وتراوح أعمارهم بين (١٢-١٥) سنة، بمتوسط عمري قدره (١٣.٤) عامًا وانحراف معياري قدره (٠.٧٣). واعتمدت الدراسة على مقياس صعوبة تنظيم الانفعال إعداد Gratz and Roemer تعريب منتصر صلاح فتحي (٢٠١٩)، ومقياس التفكير الانتحاري إعداد Morey، تقنين بدر الأنصاري (٢٠٠٤) لجمع البيانات. وقد أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائية بين صعوبة تنظيم الانفعال والتفكير الانتحاري، مما يشير إلى أنه كلما زادت صعوبة المراهق في تنظيم انفعالاته، زاد مستوى التفكير الانتحاري لديه. كما بينت نتائج تحليل الانحدار أن صعوبة تنظيم الانفعال تُعد منبئًا دالًا بالتفكير الانتحاري لدى المراهقين.

**الكلمات المفتاحية:** صعوبة تنظيم الانفعال - التفكير الانتحاري - المراهقين - اضطرابات الانفعال - السلوك الانتحاري

## **The Difficulty of Managing Emotions and its Relation with Suicidal Thinking among Adolescents in the Preparatory Stage**

### **Abstract:**

The present study aimed to examine the relationship between the difficulty of managing emotions and suicidal thinking among adolescents, as well as to determine the extent to which the difficulty of managing emotions predict suicidal thinking. The study employed a descriptive correlational design and was conducted on a sample of 191 preparatory school students from Baltim in Kafr El-Sheikh Governorate, aged between 12 and 15 years, with a mean age of 13.4 years and a standard deviation of ( 0.73 ). The study utilized the Emotion Regulation Difficulties Scale prepared by Gratz and Roemer and adapted by Montaser Salah Fathi (2019), and the Suicidal Ideation Scale developed by Morey and adapted by Badr Al-Ansari (2004) to collect data. The results indicated a statistically significant positive correlation between the difficulty of managing emotions and suicidal thinking, suggesting that the greater the difficulty adolescents have in regulating their emotions, the higher their level of suicidal ideation. Furthermore, regression analysis revealed that the difficulty of managing emotions significantly predict suicidal thinking among adolescents.

**Keywords:** The Difficulty of Managing Emotions – Suicidal Thinking – Adolescents – Emotional Dysregulation – Suicidal Behavior.

## مقدمة البحث:

نالت مرحلة المراهقة الكثير من الاهتمام من قبل المختصين والعلماء وأولياء الأمور؛ لارتباط تلك المرحلة في ذهن البعض بأنها مرحلة يحدث بها الكثير من المشكلات والصعاب، وصعوبة التوافق بين المراهق والبيئة المحيطة، ويسود تلك المرحلة بعض المشاعر السلبية والانفعالات السريعة، وتعد مرحلة المراهقة مرحلة بينية بين مرحلة الطفولة والرشد، حيث يحدث للفرد خلالها العديد من التغيرات النفسية، والسلوكية، والفكرية، والفسولوجية. وتشير دراسة (Wise 2000) إلي أن هذه المرحلة حساسة وتحتاج إلى معاملة خاصة، وخصوصاً من الأسرة؛ لفهم احتياجات المراهق وتشكيل الشخصية التي تعكس الدور الاجتماعي له. حيث يمر المراهق بفوضى داخلية وعدم استقرار؛ لما تتضمنه هذه المرحلة من تغيرات جسدية مفاجئة، وانفعالات تتميز بعدم الاستقرار، فيحظى المراهق في هذه المرحلة بدرجة أقل من الدفء والقبول في علاقته مع الوالدين.

ويرى (Nicolson & Ayers 2004) أنه تظهر في مرحلة المراهقة أفكار وميول واتجاهات وانفعالات جديدة نتيجة التطور النمائي للمراهق، حيث تتأثر الأفكار والانفعالات بالأسرة، والأقران، والمدرسة، والمجتمع، وكل ما يحيط بالمراهق؛ لما للبيئة من تأثير في سلوكه وأفكاره وانفعالاته، وقد تكون هذه الأفكار والانفعالات إيجابية كالمنظور الإيجابي للحياة وحب التعلم والاكتماب والابتسام والتفاؤل، أو تكون الأفكار والانفعالات سلبية مثل عدم الشعور بالأهمية من الآخرين، أو أنه لا يستطيع مواجهة الحياة

والواقع الذي يمر به؛ مما يؤدي في أغلب الأحيان إلى ظهور أفكار انتحارية لدى الفرد، ونتيجة لترابط التفكير والسلوك وردود الأفعال قد تتسبب الأفكار السلبية بتغيرات انفعالية تجعل الفرد تائهاً لا يستطيع أن يميز الصواب من الخطأ، أو قد يكون سريع الانفعال والغضب بسبب الثورة الانفعالية والتغيرات التي تحدث له نتيجة التغيرات الهرمونية التي تؤدي به إلى إصدار انفعالات غير مسؤولة وغير متزنة في بعض الأحيان، وتظهر المزاجية الكبيرة، وتظهر هذه الانفعالات على شكل غضب وعناد عند الذكور وغضب واكتئاب عند الإناث (Miller, 2011).

وفي ضوء ذلك أشارت دراسة (Campbell & Hale, 2017) أن التفكير في الانتحار جزء من حالة اكتئاب يمر بها الفرد؛ حيث يشعر الفرد أن الحياة لا تستحق العيش، وأن الموت أفضل، ويقترن التفكير في ذلك بمرور الفرد بحالة عدم اتزان انفعالي، وبمشاعر الحزن والتشاؤم المسيطرة عليه، مما تجعل الفرد يفكر في إنهاء حياته، أو إيذاء ذاته، أو إيذاء جسده، أو قد يلجأ الفرد إلى التفكير في الانتحار وفعل سلوكيات انتحارية محاولاً لفت انتباه الآخرين له وشعوره بأنه ذو أهمية.

حيث يرى أن عدم قدرة المراهق على تنظيم انفعالاته من شأنه أن يجعل منه عرضة للعديد من المشكلات الانفعالية والاجتماعية من قبيل القلق والاكتئاب وعدم القدرة على التكيف مع المتطلبات البيئية خلال تفاعله مع الآخرين في الحياة اليومية (Farmer & Kashdan, 2012, 152).

ويمكن القول أيضاً أن صعوبة تنظيم الانفعالات من أهم المسببات للعديد من المشكلات المجتمعية لدى المراهقين والشباب الذين قد يتعرضون لاضطرابات نفسية واجتماعية نتيجة عدم القدرة على تنظيم الانفعالات. فقد كشفت بعض الدراسات أن ذوي صعوبة تنظيم الانفعالات لديهم أعراض اكتئاب وقد تصل تلك الأعراض حد الرغبات الانتحارية وفي ضوء ما تقدم جاءت هذه الدراسة للكشف عن صعوبة تنظيم الانفعال وعلاقتها بالتفكير الانتحاري لدى المراهقين.

### مشكلة البحث:

- تتمثل مشكلة البحث الحالي في التساؤلات التالية:
- هل توجد علاقة ارتباطية بين صعوبة تنظيم والتفكير الانتحاري لدى المراهقين عينة الدراسة؟
  - هل يمكن التنبؤ بالتفكير الانتحاري من خلال صعوبة تنظيم الانفعال لدى المراهقين عينة الدراسة؟

### أهداف البحث:

تتمثل أهداف البحث الحالي في الكشف عن العلاقة بين صعوبة تنظيم الانفعال و التفكير الانتحاري؛ وكذلك التنبؤ بالتفكير الانتحاري من خلال صعوبة تنظيم الانفعال لدى المراهقين بالمرحلة الإعدادية.

## أهمية البحث:

تظهر أهمية البحث الحالي فيما يلي:

### الأهمية النظرية

- يستمد البحث أهميته من تناوله لمتغيرات تهتم بشريحة واسعة، وهم المراهقون، نظرًا لما تتميز به هذه الشريحة من تغيرات تتطلب التعامل معها بفهم ووعي، وحتى لا يستمر تأثيرها في المراحل العمرية التالية.
- الكشف عن مدي صعوبة تنظيم الانفعال ومدي تأثير ذلك علي انتشار التفكير الانتحاري بين المراهقين.

### الأهمية التطبيقية

- قد تعد نتائج البحث الحالي نواة حقيقية للباحثين في بناء البرامج الإرشادية والعلاجية لفئة الشباب بشكل عام والمراهقين ذوي صعوبة التنظيم الانفعالي بشكل خاص.

## المفاهيم الإجرائية لمتغيرات البحث:

### ١- صعوبة تنظيم الانفعال The Difficulty of Managing

#### :Emotions

تعرف إجرائياً بأنها استجابة الفرد الانفعالية بطريقة غير مناسبة في المواقف المختلفة، وتحدد بالدرجة التي يحصل عليها الفرد على مقياس صعوبة التنظيم الانفعالي.

## ٢- التفكير الانتحاري Suicidal Thinking:

يعرف إجرائياً بأنه الدرجة الكلية التي يحصل عليها المفحوص من خلال إجابته على المقياس المعد لهذا الغرض، حيث أنه استجابة يقوم بها الفرد لبنود المقياس وعددها (١٢) بنداً، وهذه الاستجابة تقاس بمقياس متدرج ذي أربع مستويات: لا، قليلاً، كثيرًا، دائماً.

## ٣- تعريف المراهقين Adolescents :

هي الفئة التي تنتمي إلي إحدى المدارس الحكومية في المرحلة الإعدادية والتي تتراوح أعمارها بين (١٢ - ١٥) ، وتتميز تلك المرحلة بالعديد من التغيرات الجسدية والعاطفية التي من شأنها التأثير على سماتهم الشخصية، حيث أنها تعتبر فترة حساسة ينتقل من خلالها الفرد من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد.

## الإطار النظري والدراسات السابقة:

في عصر يعتريه الكثير من التحولات والتحديات، يجد المراهق نفسه في مواجهة صراع داخلي يتعلق بتنظيم وفهم مشاعره وانفعالاته. حيث يتسارع الأمر عندما يتصارع المراهق مع أفكار قوية ومعقدة قد تصل إلى مستوى التفكير الانتحاري.

## أولاً: صعوبة تنظيم الانفعال The Difficulty of Managing Emotion

تعد الانفعالات جزءاً أساسياً من حياة الإنسان، حيث تعكس مجموعة واسعة من المشاعر والردود الانفعالية. تتراوح الانفعالات بين الفرح والحزن، الغضب والخوف، وتشكل قوة دافعة تؤثر على سلوكياتنا وتفاعلاتنا اليومية. ومع طبيعة هذه التجارب الانفعالية، تظهر صعوبات تنظيم الانفعالات كتحدى يواجهه العديد من الأفراد.

وفي هذا الإطار تطرقنا إلى صعوبة تنظيم الانفعال من خلال تحديد مفهومها، ومظاهر صعوبة تنظيم الانفعال، وكذلك بعض النظريات المفسرة له.

### أ. مفهوم صعوبة تنظيم الانفعال:

قد تعددت التعريفات المرتبطة بمفهوم صعوبة تنظيم الانفعال، حيث أشار Crowell, Vlisides- Henry, Kaliush, & Beauchaine (2020) إلى صعوبة تنظيم الانفعال بأنها الأنماط المرتفعة الشدة وغير المستقرة والمتمزجة في التعبير الانفعالي قد تتعارض مع السلوك الموجه نحو الهدف أو السلوك الشخصي. هذه الأنماط الانفعالية القوية قد تؤثر سلباً على القدرة على التفكير بوضوح واتخاذ القرارات الصحيحة، وقد تعوق التفاعل الإيجابي مع الآخرين وتؤدي إلى عدم الثبات في العلاقات الشخصية والمهنية.

وأشارا Gratz & Roemer (2004) إلى أن صعوبات تنظيم الانفعال تعني عجز الفرد عن تحديد وفهم وتقبل الانفعالات، وأيضاً عن عجزه عن الاندماج في سلوكيات هادفة وموجهة، خاصةً عندما يمر بانفعالات سلبية.

يكن العجز في عدم قدرته على تعديل استجاباته الانفعالية باستخدام أساليب أكثر مرونة وملائمة للسياق أو الموقف. هذا السلوك قد يؤثر سلباً على العلاقات الشخصية والمهنية، ويعوق التواصل الفعال مع الآخرين. من الضروري تطوير مهارات تنظيم الانفعالات وتعزيز الوعي الذاتي لدى الفرد، لكي يتمكن من فهم وتحليل مشاعره وانفعالاته بشكل أفضل، واستخدام استراتيجيات ملائمة لتنظيمها وتعزيز التواصل الفعال مع الآخرين.

وتعرف الباحثة صعوبات تنظيم الانفعال بأنها الصعوبات التي يواجهها الفرد في فهم وتحديد وتنظيم وتعبير عن مشاعره بشكل مناسب وفعال. يمكن أن تشمل هذه الصعوبات عدم القدرة على التعرف على الانفعالات بدقة، وعدم القدرة على فهم مصادرها وأسبابها، والتحكم في استجابات الانفعال بشكل مناسب للسياق أو الموقف الذي يواجهه الفرد. تعتبر صعوبات تنظيم الانفعال عادة مرتبطة بمشاكل في التحكم في الانفعالات، مما يؤثر سلباً على العلاقات الشخصية والاجتماعية، وقد تؤدي إلى مشاكل في الصحة النفسية مثل القلق والاكتئاب واضطرابات الشخصية.

#### ب. مظاهر صعوبات التنظيم الانفعالي:

يرى (Rellini 2010) أن صعوبات تنظيم الانفعال تظهر في فقدان الفرد لقدرته على التحكم في مجموعة متنوعة من الانفعالات، سواء كانت تلك الانفعالات تتجلى في حركات الوجه المعقدة أو في سلوكيات انفعالية غير مناسبة للمواقف. يُعزى ذلك في الغالب إلى نقص في الفهم والوعي

الانفعالي للفرد، مما ينعكس في زيادة الانفعالات السلبية واستخدام استراتيجيات غير فعّالة في التعامل مع الضغوطات الحياتية.

توجد ثلاثة أنماط ملحوظة من السلوك التي تدل على صعوبات في تنظيم الانفعال كما ذكرها (Cole, Hall, & Hajal (2017) :

١- الانفعالات غير الملائمة للسياق: غالبًا ما تعوق الانفعالات غير الملائمة للسياق قدرة الفرد على التفاعل بشكل فعّال بين الأفراد أو على حل المشكلات البينشخصية. هناك دليل واضح على أن الانفعالات غير الملائمة للسياق تُعتبر شكلاً من أشكال صعوبة تنظيم الانفعال، سواء بالانفعالات الإيجابية غير المناسبة للسياق أو بنقص الانفعالات الملاحظة.

٢- الانفعالات التي تتغير فجأة: تعتبر الانفعالات التي تتغير بشكل مفاجئ بشكل كبير نوعاً من صعوبات تنظيم الانفعال.

٣- الانفعالات التي تدوم لأن الاستراتيجيات غير فعّالة: عندما تكون الانفعالات صعبة التغيير أو تتصارع مع وظيفة الفرد ورفاهيته، فإن ذلك يشير إلى وجود صعوبات في تنظيم الانفعالات، وهذا يوحي بأن الاستراتيجيات، حتى تلك التي من المفترض أن تكون ناجحة، ليست دائماً فعّالة.

### ج. النظريات المفسرة لصعوبة تنظيم الانفعال:

تعددت المحاولات النظرية لتفسير صعوبات تنظيم الانفعال تبعاً لاختلاف التوجهات النظرية الفريدة لأصحاب تلك المحاولات، وهذه بعض النظريات المفسرة تلك المحاولات.

#### ١. نظرية التحليل النفسي:

نظرية فرويد هي واحدة من أوائل النظريات التي بحثت في كيفية تنظيم مشاعر القلق، حيث يعتقد فرويد أن القلق يشمل الانفعالات السلبية. وتشدد النظرية على دور تنظيم القلق في مساعدة الفرد على التحكم في شعوره بالقلق من خلال استخدام آليات الدفاع النفسي. كما تشير إلى أن الأفراد يمكنهم استخدام آليات تنظيم واعية لتعديل تجاربهم الانفعالية السلبية. (ذكي، ٢٠١٨، ٢٧)

#### ٢. نظرية الضغوط والمواجهة:

تؤكد هذه النظرية على أن الأفراد يمكنهم استخدام أساليب واعية لتنظيم استجاباتهم في مواجهة التحديات في المواقف الضاغطة. حيث أن تشير النظرية إلى أهمية العمليات المعرفية في التعامل مع الأحداث لتحقيق التوافق. وتوضح أن الأفراد يبذلون جهداً معرفياً وسلوكياً لإدارة علاقتهم مع البيئة المحيطة من خلال استخدام استراتيجيات التعامل المتمركزة على المشكلة، التي تهدف إلى حل المشكلة، واستراتيجية التعامل المتمركزة على

الانفعال، التي تهدف إلى تقليل الانفعالية السلبية. وتعتبر هذه الاستراتيجيات أساساً لدراسة التنظيم الانفعالي. (العديني، ٢٠١٩، ١٤٠)

### ثانياً: التفكير الانتحاري **Suicidal Thinking**:

التفكير الانتحاري هو ظاهرة نفسية معقدة تؤثر على الأفراد من جميع الأعمار والخلفيات، ويمكن أن يكون لها عواقب مدمرة على الصحة النفسية والعاطفية والاجتماعية. يعتبر التفكير الانتحاري من الأمور الجدية التي تتطلب اهتماماً فورياً ومساعدة محترفة، حيث يمكن أن يؤدي إلى محاولات انتحار أو حتى الانتحار نفسه.

فالتفكير الانتحاري هو التفكير الذي يهدف إلى القضاء على الحياة والنفس دون الوصول إلى حلول. وفقاً لتعريف (Wang, Mei-Chuan, Nyutu, Pius, Tran, Kimberly, 2012, 459) يُعرّف التفكير الانتحاري بأنه رغبة الفرد في التخلص من حياته بسبب ما يعاني من ألم وضيق نفسي.

كما يُشير (Penven, James, Janosik, Steven, 2012, 299) إلى أن التفكير الانتحاري هو التفكير الذي يصدر عن رغبة الفرد في التخلص من حياته بسبب الشعور بالذنب والاحباط واليأس والاكتئاب الناجم عن الضغوطات الحياتية.

## أسباب التفكير في الانتحار:

### ١. الوازع الديني

يعتبر الوعي الديني مرجعاً أساسياً للفرد في أوقات الأزمات. يجد الفرد الحلول في تعاليم دينه، مما يؤدي إلى الشعور بالهدوء والطمأنينة.

على سبيل المثال، كما أوضحت الخواجه (٢٠١٦) أنه يُعتبر الدين الإسلامي مصدرًا للراحة في أوقات الشدة، حيث يشجع على الصلاة والدعاء والصبر والرضا بقضاء الله. هذا الوعي الديني يساعد الفرد على تجاوز الصعوبات والثقة في الله، مما يؤدي إلى النجاح في الحياة.

يقول الله تعالى في كتابه العزيز: "وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى" (سورة طه، الآية ١٤)

### ٢. العوامل النفسية

الشعور بالعزلة والاعتزاب عن المجتمع يمكن أن يؤدي إلى الضيق والقلق، ومن ثم اللجوء إلى الانتحار. يعود ذلك إلى الديناميات والدوافع الفردية للشخص القلق والمعادي للمجتمع.

الشخص المعادي للمجتمع غالبًا ما يشعر بالكراهية والاضطهاد تجاه الآخرين ويرفض القوانين والعادات المفروضة بالمجتمع. هذا الشعور بالاعتزاب يمكن أن يدفعه إلى اللجوء إلى الانتحار.

كما أوضحت الخواجه (٢٠١٦) أن الشخص القلق الذي يفقد القدرة على التأقلم مع آثار القلق، سيبحث عن سبل إنهاء القلق، ومن بينها التفكير بالانتحار ثم اللجوء إلى المحاولات الانتحارية.

### ٣. العوامل الأسرية

هناك علاقة بين تاريخ السلوك الانتحاري في الأسرة والمشاكل الأسرية، حيث أن:

- وجود تاريخ من السلوك الانتحاري في الأسرة، خاصةً إذا كان أحد الوالدين يعاني من اضطرابات نفسية، يمكن أن يزيد من خطر الانتحار لدى الأبناء.

- المشاكل الأسرية، مثل الطلاق أو عصيان أحد الوالدين، يمكن أن تؤدي إلى زيادة خطر الانتحار لدى الأبناء. (استثنائية وسرحان، ٢٠١٢، ٨٩)

هذه النتائج تشير إلى أهمية الدعم الأسري والرعاية النفسية للأطفال الذين يعيشون في بيئات أسرية معرضة للمشاكل.

### ٤. أحداث الحياة الضاغطة

المشاكل القانونية والمشاكل اليومية يمكن أن تكون عوامل مساهمة في زيادة خطر الانتحار، خاصةً إذا كانت هذه المشاكل ترتبط بالضغوطات النفسية والاجتماعية.

كما أن طبيعة الاضطراب الباثولوجي لضحايا الانتحار يمكن أن تلعب دورًا هامًا في زيادة خطر الانتحار. الاضطرابات النفسية، مثل الاكتئاب والقلق، يمكن أن تؤدي إلى شعور باليأس والتشاؤم الذي يمكن أن يدفع الأشخاص إلى التفكير بالانتحار.

الفقد الشخصي، مثل فقدان شخص محب أو وظيفة أو صحة جيدة، يمكن أن يؤدي أيضًا إلى شعور بالحزن واليأس الذي يمكن أن يزيد من خطر الانتحار. (استيتية وسرحان، ٢٠١٢، ٩٠)

٥. التقليد والمحاكاة: كتقليد القصص والتقارير اليومية.

#### المؤشرات الدالة على التفكير في الانتحار

منظمة جايسون (The Jason, 2017) أشارت إلى بعض الإشارات التحذيرية التي يمكن أن تشير إلى أن الشخص لديه أفكار انتحارية، ومنها:

- الشعور باليأس والاكتئاب والعجز وانعدام قيمة الحياة.

- فقدان الاهتمام بالأشياء التي تهتم الشخص.

- الانشغال بالتفكير في الموت والرغبة في التخلص من الحياة.

- الانسحاب من الأصدقاء والأنشطة الاجتماعية.

- الشعور بتقلبات مزاجية حادة ومفاجئة وغير مفهومة.

هذه الإشارات التحذيرية يمكن أن تشير إلى أن الشخص يحتاج إلى الدعم والمساعدة، ومن المهم أن نكون على دراية بها وأن نوفر الدعم اللازم.

الدراسات السابقة حول صعوبة تنظيم الانفعال وعلاقتها بالتفكير الانتحاري هدفت دراسة إبراهيم (٢٠٢٢)، بعنوان "قصور التنظيم الانفعالي وعلاقته بالميول الانتحارية لدى المراهقين ذوي الأعراض الاكتئابية"، إلى تحديد العلاقة بين قصور التنظيم الانفعالي والميول الانتحارية لدى المراهقين ذوي الأعراض الاكتئابية، والكشف عن الفروق في هذين المتغيرين وفقاً لمتغير النوع لدى المراهقين ذوي الأعراض الاكتئابية. كما هدفت إلى التعرف على إمكانية التنبؤ بالميول الانتحارية من خلال قصور التنظيم الانفعالي، وتكونت عينة الدراسة من (٨٠) من المراهقين ذوي الأعراض الاكتئابية (٤٠ ذكور، ٤٠ إناث)، والذين تراوحت أعمارهم من (١٦) إلى (٢٠) عاماً، بمتوسط عمري (١٨.٥) وانحراف معياري (٢.٠٥). وقد استخدمت الدراسة مقياس بيك للاكتئاب ترجمة (أحمد عبدالخالق) ومقياس قصور التنظيم الانفعالي، ومقياس الميول الانتحارية إعداد محمد ثروت إبراهيم. وأشارت النتائج إلى وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين قصور التنظيم الانفعالي والميول الانتحارية، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في كل من قصور التنظيم الانفعالي والميول الانتحارية لصالح الإناث.

أما دراسة عبدالمقصود (٢٠٢٠)، بعنوان " التفكير الانتحاري وعلاقته بالقصور في التنظيم الانفعالي وبعض الأنظمة السريرية : دراسة سيكومترية كلينكية"، هدفت إلى الكشف عن العلاقة الارتباطية بين التفكير الانتحاري والقصور في التنظيم الانفعالي والتنبؤ بهذه العلاقة . تكونت عينة

الدراسة الأساسية من (١٧٦) طالبًا بالفرقة الثالثة بكلية التربية جامعة الوادي الجديد. تم استخدام مقياس احتمالية الانتحار إعداد عبدالرقيب البحيري (٢٠١٣)، ومقياس القصور في التنظيم الانفعالي إعداد (Kaufman et al., 2016). وأسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين الدرجة الكلية للانتحار وبين القصور في التنظيم الانفعالي، وأن القصور في التنظيم الانفعالي يسهم في التنبؤ بالتفكير الانتحاري.

كما ساهمت دراسة الجبيلي (٢٠٢٠)، بعنوان " صعوبات التنظيم الانفعالي كمنبئ بالتفكير الانتحاري لدى نزلاء دار الملاحظة الاجتماعية"، إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين صعوبات التنظيم الانفعالي والتفكير الانتحاري، والكشف عن إمكانية التنبؤ بالتفكير الانتحاري من خلال صعوبات التنظيم الانفعالي لدى نزلاء دار الملاحظة الاجتماعية بمدينة الرياض والدمام. استخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي، وقد تكونت عينة الدراسة من ١٢٠ نزيلًا (٩٣ بالرياض، ٢٧ بالدمام) طبق عليهم كل من مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي من إعداد جراتز ورومير ومقياس التفكير الانتحاري من إعداد رود ترجمة فايد. أشارت النتائج إلى وجود علاقة موجبة دالة إحصائية بين درجات عينة الدراسة على الدرجة الكلية على مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي ودرجاتهم على مقياس التفكير الانتحاري، كما تسهم الدرجة الكلية لصعوبات التنظيم الانفعالي في التنبؤ بالتفكير الانتحاري لدى نزلاء دار الملاحظة الاجتماعية.

كما سعت دراسة ( Abdelraheem, McAloon, & Shand ) (2019) إلى تحديد المتغيرات الوسيطة والمعدلة في التنبؤ بإيذاء الذات، حيث طبقت الدراسة على من هم في عمر ٢٥ عامًا فأقل، وكشفت النتائج عن تحديد (١٥) متغيرًا وسيطاً منها: القدرة المتصورة على تنظيم الانفعال، وتم تصنيف المتغيرات إلى الخبرات السلبية في الطفولة، والعوامل الوالدية، والعوامل النفسية والكلينكية، والعوامل الاجتماعية والشخصية.

### محددات البحث:

١. المنهج: استخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي
٢. العينة: تكونت عينة البحث من (١٩١) من طلبة وطالبات المرحلة الإعدادية بإدارة بلطيم التعليمية - محافظة كفرالشيخ.
٣. المحددات الزمانية: فصل دراسي (الترم الثاني).
٤. المحددات المكانية: مدرستي الكوم الأحمر الإعدادية المشتركة و كفر جلو وأولاد سعيد للتعليم الأساسي - إدارة بلطيم التعليمية - محافظة كفرالشيخ.
٥. أدوات البحث:
  - مقياس صعوبة التنظيم الانفعالي (Gratz & Roemer, 2004)،
  - تعريب: منتصر صلاح فتحي (٢٠١٩).
  - مقياس التفكير الانتحاري إعداد (Morey, 1991)، وقام ( بدر الأنصاري، ٢٠٠٤) بتقنيته علي البيئة المصرية والكويتية.

وفيما يلي توضيح لكل أداة بالتفصيل:

أولاً: مقياس صعوبة التنظيم الانفعالي (Gratz & Roemer, 2004)،  
تعريب منتصر صلاح فتحي (٢٠١٩)

يهدف مقياس صعوبة التنظيم الانفعالي قياس عمليات، وطرق تنظيم، وإدارة الفرد لانفعالاته، وهو من مقاييس التقرير الذاتي.

الخصائص السيكومترية للمقياس في البحث الحالي:

#### أ) صدق المقياس

للتأكد من صدق مقياس صعوبة تنظيم الانفعال، تم استخدام الصدق الداخلي للمقياس، وذلك بحساب معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية للمقياس بدون الفقرة نفسها، باستخدام معامل ارتباط بيرسون، وقد أظهرت النتائج أن معاملات الارتباط تراوحت بين (٠.٠٦ إلى ٠.٥٦) ، وكانت معظم الفقرات ذات معاملات ارتباط موجبة ودالة إحصائياً، مما يدل على اتساق الفقرات مع المقياس ككل، ويُعد ذلك مؤشراً جيداً على صدق الفقرات. وعليه، يمكن القول إن مقياس صعوبة تنظيم الانفعال يتمتع بدرجة جيدة من الصدق، تسمح باستخدامه في الدراسة الحالية.

## ب) ثبات المقياس

للتأكد من ثبات مقياس صعوبة تنظيم الانفعال، تم حساب معامل كرونباخ ألفا لقياس درجة الاتساق الداخلي بين فقرات المقياس، وذلك باستخدام البيانات التي تم جمعها من عينة الدراسة الأساسية، وقد بلغ معامل كرونباخ ألفا للمقياس ككل (٠.٨٦)، وهي قيمة مرتفعة وتشير إلى ثبات جيد جداً، مما يعني أن فقرات المقياس تتسم بدرجة عالية من الاتساق الداخلي، ويمكن الاعتماد على المقياس كأداة قياس ثابتة في الدراسة الحالية.

ثانياً: مقياس التفكير الانتحاري إعداد (Morey, 1991)، تقنين بدر

الأنصاري، ٢٠٠٤ على البيئة المصرية والكويتية

يستخدم لقياس استجابة الفرد للبند التي يتضمنها المقياس وعددها (١٢) بند، وهذه الاستجابة تقاس بمقياس متدرج ذي أربع مستويات.

## أ) صدق المقياس

للتأكد من صدق مقياس التفكير الانتحاري، تم استخدام أسلوب الصدق الداخلي، وذلك من خلال حساب معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية للمقياس بدون الفقرة نفسها، باستخدام معامل ارتباط بيرسون، وقد أظهرت النتائج أن معاملات الارتباط تراوحت بين (٠.٢٢ إلى ٠.٦١)، وهي دلالات ارتباط موجبة ومتوسطة إلى مرتفعة في أغلب الفقرات، مما يدل على اتساق الفقرات مع البنية الكلية للمقياس. وبناءً على

ذلك، فإن مقياس التفكير الانتحاري يتمتع بدرجة مقبولة من الصدق الداخلي، تُمكن من استخدامه بثقة في أغراض البحث الحالي.

### ب) ثبات المقياس

لقياس ثبات مقياس التفكير الانتحاري، تم استخدام معامل كرونباخ ألفا لقياس درجة الاتساق الداخلي بين فقرات المقياس. وقد تم تطبيق ذلك على العينة الكلية من الدراسة. وأظهرت النتائج أن قيمة معامل كرونباخ ألفا بلغت (٠.٨٩)، وهي قيمة عالية وتشير إلى درجة ممتازة من الثبات، مما يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الاتساق الداخلي بين الفقرات، ويمكن الاعتماد عليه كأداة ثابتة لقياس التفكير الانتحاري لدى المراهقين في هذه الدراسة.

### فروض البحث ونتائجها:

#### فروض البحث:

في ضوء نتائج الدراسات والبحوث التي توصلت إليها، قامت الباحثة بصياغة فروض البحث الحالي طبقاً لتلك الدراسات كما يلي:

- يوجد ارتباط موجب دال إحصائياً بين صعوبة تنظيم الانفعال والتفكير الانتحاري لدى المراهقين.
- يمكن التنبؤ بالتفكير الانتحاري من خلال صعوبة تنظيم الانفعال لدى المراهقين عينة الدراسة.

## ١- نتائج الفرض الأول

ينص الفرض الأول على أنه " يوجد ارتباط موجب دال إحصائياً بين صعوبة تنظيم الانفعال والتفكير الانتحاري لدى المراهقين" لاختبار صحة الفرض تم استخدام معامل الارتباط بيرسون؛ حيث كشفت نتائج تحليل الارتباط عن وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً بين صعوبة تنظيم الانفعال والتفكير الانتحاري. مما يعني أن كلما زادت صعوبة تنظيم الانفعال لدى المراهقين، زادت الأفكار الانتحارية لديهم. وبذلك يُقبل الفرض الأول، حيث ثبت وجود علاقة إيجابية دالة بين المتغيرين.

المتغيران	معامل الارتباط (r)	مستوى الدلالة (p)	الدالة الإحصائية
صعوبة تنظيم الانفعال × التفكير الانتحاري	0.29	0.000	دال عند 0.01

أسفرت نتائج تحليل معامل الارتباط عن وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين صعوبة تنظيم الانفعال والتفكير الانتحاري لدى أفراد العينة من طلاب المرحلة الإعدادية. فقد بلغت قيمة معامل الارتباط ( $r = 0.29$ )، وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى ( $p = 0.000$ ) ، أي عند مستوى دلالة ٠.٠٠١، مما يشير إلى أن العلاقة بين المتغيرين متوسطة في القوة، وتتجه في منحنى موجب.

وتعني هذه النتيجة أن ارتفاع صعوبة تنظيم الانفعال لدى المراهقين يرتبط بارتفاع مستوى التفكير الانتحاري لديهم، والعكس صحيح. ويُعد ذلك منطقيًا من منظور علم النفس، إذ أن صعوبة تنظيم الانفعال تعكس عجز الفرد عن السيطرة على مشاعره السلبية أو التعامل معها بطريقة صحية، ما يؤدي إلى تراكم الضغوط النفسية، وتضاؤل مشاعر الكفاءة الذاتية، وظهور أفكار سوداوية قد تصل إلى حد التفكير في إنهاء الحياة.

لذا؛ توجد علاقة ارتباط موجبة دالة إحصائيًا بين صعوبة تنظيم الانفعال والتفكير الانتحاري.

## ٢- نتائج الفرض الثاني

ينص الفرض الثاني على أنه " يمكن التنبؤ بالتفكير الانتحاري من خلال صعوبة تنظيم الانفعال لدى المراهقين عينة الدراسة" ولاختبار صحة هذا الفرض تم استخدام تحليل الانحدار البسيط، حيث أن المتغير المستقل هو صعوبة تنظيم الانفعال، بينما المتغير التابع كان التفكير الانتحاري؛ حيث أظهرت نتائج تحليل الانحدار أن صعوبة تنظيم الانفعال تفسر نسبة دالة من التباين في التفكير الانتحاري لدى المراهقين. يشير ذلك إلى أن المراهقين الذين يعانون من صعوبات في تنظيم انفعالاتهم أكثر عرضة لظهور أفكار انتحارية. بالتالي، يُقبل الفرض الثاني، حيث ثبت وجود قدرة تنبؤية دالة لصعوبة تنظيم الانفعال على التفكير الانتحاري.

المتغير	B (الميل)	Std. Error	t	Sig. (p)	R <sup>2</sup>	F	Sig. F
صعوبة تنظيم الانفعال	0.088	0.021	4.18	0.000	0.085	17.46	0.000

جاءت نتائج تحليل الانحدار لتؤكد صحة هذا الفرض، حيث تبين أن صعوبة تنظيم الانفعال تُعد منبئاً دالاً إحصائياً بالتفكير الانتحاري لدى أفراد العينة. فقد أظهرت النتائج أن قيمة الميل (B) بلغت ٠.٠٨٨، وأن هذه القيمة دالة عند مستوى (p = 0.000)، وهو ما يشير إلى وجود تأثير مباشر لصعوبة تنظيم الانفعال في التنبؤ بدرجات التفكير الانتحاري. كما بلغت قيمة t = 4.18، وهي قيمة دالة إحصائياً، وبلغت قيمة معامل التحديد (R<sup>2</sup> = 0.085)، مما يعني أن صعوبة تنظيم الانفعال تفسر ما نسبته ٨.٥% من التباين في التفكير الانتحاري.

وهذا التنبؤ يُعد ذا دلالة من الناحية النفسية، حيث إن التنظيم الانفعالي هو أحد آليات التكيف الأساسية لدى الأفراد، ويؤثر مباشرة في طريقة استجاباتهم للمواقف الضاغطة أو المشكلات النفسية. فكلما زادت صعوبة التنظيم الانفعالي، زادت مشاعر العجز والارتباك والانفعال السلبي، مما يرفع من احتمالية تراكم الضغوط النفسية وتحولها إلى أفكار انتحارية.

لذا؛ يمكن التنبؤ بالتفكير الانتحاري بشكل دال إحصائياً من خلال صعوبة تنظيم الانفعال، حيث تفسر ٨.٥% من التباين

## مناقشة النتائج:

أظهرت نتائج البحث وجود علاقة دالة إحصائياً بين صعوبة تنظيم الانفعال والتفكير الانتحاري لدى عينة من طلاب المرحلة الإعدادية بمركز بلطيم، محافظة كفر الشيخ، حيث كشفت نتائج تحليل الانحدار البسيط أن صعوبة تنظيم الانفعال تُعد متغيراً قادراً على التنبؤ بمستوى التفكير الانتحاري. فقد بلغت قيمة الميل (B) لمتغير صعوبة تنظيم الانفعال (٠.٠٨٨)، بقيمة  $t = 4.18$  ، وهي دالة إحصائياً عند مستوى  $(p = 0.000)$ ، مما يشير إلى أن الزيادة في صعوبة تنظيم الانفعال تُصاحبها زيادة في التفكير الانتحاري بشكل دال.

كما بلغ معامل التحديد ( $R^2 = 0.085$ ) ، أي أن صعوبة تنظيم الانفعال تفسر نحو ٨.٥% من التباين في درجات التفكير الانتحاري لدى أفراد العينة، وهي نسبة متوسطة توضح إسهاماً دالاً لهذا المتغير في التنبؤ بالتفكير الانتحاري، وإن كانت هناك عوامل أخرى تفسر النسبة الأكبر من هذا التباين. وبلغت قيمة F في نموذج الانحدار (١٧.٤٦)، دالة عند مستوى ( $p = 0.000$ ) ، مما يعزز من دلالة النموذج الإحصائية.

وُفسر هذه النتائج في ضوء طبيعة المرحلة العمرية التي تتسم بالتقلبات الانفعالية والضغوط النفسية والاجتماعية، ومع غياب المهارات اللازمة لتنظيم الانفعالات، يصبح المراهق عرضة لمشاعر الإحباط والعجز، ما قد يدفعه إلى التفكير في الانتحار كوسيلة للهروب من المعاناة النفسية.

تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسات سابقة مثل دراسة Gratz & Roemer(2004) التي أوضحت أن ضعف القدرة على تنظيم الانفعالات يرتبط بزيادة الأفكار والسلوكيات الانتحارية، خاصة في مرحلة المراهقة التي تتسم بالتقلبات المزاجية.

ويُفسر ذلك بأن صعوبة تنظيم الانفعال تؤدي إلى تراكم الضغوط النفسية دون وجود استراتيجيات فعالة للتعامل معها، مما يجعل الفرد أكثر عرضة لتبني أنماط تفكير سلبية منها التفكير في الانتحار.

### التوصيات والبحوث المقترحة

في ضوء ما توصلت إليه الدراسة الحالية يمكن صياغة التوصيات والبحوث التالية:

- تصميم برامج إرشادية ونفسية تستهدف تنمية مهارات تنظيم الانفعال لدى المراهقين، وتشجيعهم على التعبير عن مشاعرهم بطرق صحية.
- دمج التربية الانفعالية والاجتماعية في المناهج الدراسية بهدف تعزيز الوعي الذاتي والقدرة على ضبط الانفعالات.
- إجراء دراسات مماثلة على شرائح عمرية مختلفة (مثل طلاب المرحلة الثانوية أو الجامعية).
- تطوير أدوات تشخيصية جديدة تتناسب مع الثقافة المحلية لقياس التفكير الانتحاري ومحدداته.

## المراجع:

١. أسماء عثمان عبدالمقصود (٢٠٢٠). التفكير الانتحاري وعلاقته بالقصور في التنظيم الانفعالي وبعض الأنظمة السريرية: دراسة سيكومترية كينكية، *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، ١٠٩ (٣٠)، (٢١-٤٦).
٢. إلهام حمزة الخواجه، جميل حسن الطهراوي. (٢٠١٦). التشريح النفسي لمحاولي الانتحار بغزة: دراسة إكلينكية تحليلية، رسالة ماجستير غير منشورة. الجامعة الإسلامية. غزة
٣. ماجدة محمد العديني. (٢٠١٩). فعالية برنامج معرفي سلوكي قائم على اليقظة العقلية لتحسين تنظيم الانفعال لدى طلاب الجامعة. *المجلة العلمية لكلية التربية جامعة أسيوط*. ٣٥ (١١)، ١٣١ - ١٨٤.
٤. محمد ثروت إبراهيم. (٢٠٢٢). قصور التنظيم الانفعالي وعلاقته بالميول الانتحارية لدى المراهقين ذوي الأعراض الاكتئابية. *مجلة كلية التربية جامعة الأزهر*، ١٩٥، ٣٥٧ - ٣٩٨.
٥. محمد عبدالله الجبيلي (٢٠٢٠). صعوبات التنظيم الانفعالي كمنبئ بالتفكير الانتحاري لدى نزلاء دار الملاحظة، *المجلة العربية للأدب والدراسات الإنسانية*، ٤ (١٤)، ١٩٧ - ٢٢٨.

6. Abdelraheem, M., McAloon, J., & Shand, F., (2019). Mediating and moderating variables in the prediction of self-harm in young people: A systematic review of prospective longitudinal studies. *Journal of affective disorders*, 246, 14-28.
7. Campbell, D., & Hale., R. (2017). *Working in the dark, Understanding the pre-suicide state of mind*: New York.
8. Crowell, S. E., Vlisides- Henry, R. D., Kaliush, P. R., & Beauchaine, T. P.. (2020). Emotion generation, regulation, and dysregulation as multilevel transdiagnostic constructs. *The Oxford handbook of emotion dysregulation*.
9. Farmer, A., S., & Kashdan, T. B. (2012). Social anxiety and emotion regulation in daily life: Spillover effects on positive and negative social events. *Cognitive behaviour therapy*, 41(2), 152- 162.
10. 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.

11. Miller, D. (2011). *Child and adolescent suicidal behaviour*. New York: Guilford press.
12. Penven, James C. & Janosik, Steven, M. (2012). Threat Assessment Teams: A Model for Coordinating the Institutional Response and Reducing Legal Liability When College Students Threaten Suicide. *Journal of the College of Education*, 4 (162), part2.
13. The Jason organization. (2017). Retrieved from: <https://jasonfoundation.com/youth-suicide/warning-signs/>
14. Wang, Mei-Chuan, Nyutu, Pius, N., Tran, Kimberly, K. (2012). Coping, Reasons for Living, And Suicide in Black College Students, *Journal of Counseling & Development*, 90(4), 459-466.