

# **القابلية للإيحاء وعلاقتها بالميل نحو الانتحار واضطراب النوم لدى طالبات جامعة طيبة**

**The Suggestibility and its Relationship to Tendency toward Suicide  
and Sleep disorder among Female Students of Taibah University**

**د. مارية طالب شاهر الأحمدي**

أستاذ الصحة النفسية المساعد

كلية التربية - جامعة طيبة

**مجلة الدراسات التربوية والانسانية - كلية التربية - جامعة دمنهور**

**المجلد الخامس عشر - العدد الثاني - لسنة 2023**



## القابلية للإيحاء وعلاقتها بالميل نحو الانتحار واضطراب النوم لدى طالبات جامعة طيبة

د. مارية طالب شاهر الأحمدى

### المستخلص

هدفت الدراسة الحالية إلى تحديد مستوى القابلية للإيحاء والميل نحو الانتحار لدى طالبات جامعة طيبة، بالإضافة إلى التعرف على طبيعة العلاقة الارتباطية بين القابلية للإيحاء والميل نحو الانتحار لدى طالبات جامعة طيبة. وأيضاً الكشف عن تأثير كل من القابلية للإيحاء واضطراب النوم والتفاعل فيما بينهما على الميل نحو الانتحار لدى طالبات جامعة طيبة. وتم تطبيق مقاييس الدراسة حول القابلية للإيحاء، والميل نحو الانتحار، فضلاً عن توجيه سؤال للكشف عن مستويات متغير اضطراب النوم (منتظم - مضطرب) على عينة الدراسة الأساسية المكونة من (322) طالبة من طالبات جامعة طيبة. وقد أسفرت النتائج عن وجود مستوى أقل من المتوسط من القابلية للإيحاء لدى طالبات جامعة طيبة، وكذلك وجود مستوى أقل من المتوسط في الميل نحو الانتحار. وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ) بين القابلية للإيحاء والميل نحو الانتحار لدى طالبات جامعة طيبة، كما أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ) في الميل نحو الانتحار لدى طالبات جامعة طيبة تبعاً لاختلاف مستويات النوم لديهن (منتظم - مضطرب) لصالح ذوات النوم المضطرب، وأمكن تفسير 2% من التباين المفسر في الميل نحو الانتحار من خلال اضطراب النوم. كذلك أسفرت النتائج عن وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ) في الميل نحو الانتحار لدى طالبات جامعة طيبة تبعاً لاختلاف مستويات القابلية للإيحاء (منخفض - متوسط - مرتفع) لصالح المرتفعين في القابلية للإيحاء، وأمكن تفسير 15% من التباين المفسر في الميل نحو الانتحار من خلال القابلية للإيحاء. فضلاً عن وجود تأثير دال إحصائياً عند مستوى دلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ) لتفاعل كل من القابلية للإيحاء واضطراب النوم في الميل نحو الانتحار، وأمكن تفسير 2% من التباين المفسر في الميل نحو الانتحار من تفاعلها معاً.

الكلمات المفتاحية: القابلية للإيحاء - الميل نحو الانتحار - اضطراب النوم.

## **The Suggestibility and its Relationship to Tendency toward Suicide and Sleep disorder among Female Students of Taibah University**

### **Abstract**

The current study aimed to determine the level of suggestibility and tendency towards suicide among female students of Taibah University, in addition to identifying the nature of the correlation between suggestibility and tendency toward suicide among female students of Taibah University. The study also aimed at revealing the effect of suggestibility, sleep disturbance, and the interaction between them on the tendency toward suicide among Taibah University female students.

The study's measures of suggestibility and tendency toward suicide were applied, as well as a question was asked to detect the levels of the sleep disorder variable (regular - disturbed) on the main sample consisting of (322) female students from Taibah University. The results revealed that there is a lower than average level of suggestibility among Taibah University female students, as well as a lower than average level of tendency toward suicide. The results also showed that there is a statistically significant positive correlation at the level of significance ( $\alpha \leq 0.05$ ) between suggestibility and the tendency towards suicide among Taibah University female students. The results also showed that there were statistically significant differences at the level of significance ( $\alpha \leq 0.05$ ) in the tendency toward suicide among female students of Taibah University, due to the difference in their levels of sleep (regular - disturbed) in favour of those with disturbed sleep. It was possible to explain 2% of the explanation of the variation in tendency toward suicide through sleep disturbance.. The results also revealed that there were statistically significant differences at the level of significance ( $\alpha \leq 0.05$ ) in the tendency toward suicide among Taibah University students, according to the different levels of suggestibility (low-medium-high) in favor of those who are high in suggestibility. It was possible to explain 15% of the explanation of the variation in tendency toward suicide through suggestibility. The results showed a statistically significant effect at the level of significance ( $\alpha \leq 0.05$ ) for the interaction of both suggestibility and sleep disturbance in tendency towards suicide, and it was possible to explain 2% of the explanation of the variation in suicidal tendencies from their interaction together.

**Keywords:** Suggestibility; tendency toward suicide; Sleep disorder.

## مقدمة

أدى التطور التكنولوجي والمعرفي الكبير واللامسبوق في الآونة الأخيرة؛ إلى سرعة وسهولة تداول المعلومات حول العالم، وأصبح الفرد عرضة للعديد من الرسائل والأفكار المختلفة، الأمر الذي جعله يتأثر بها، بل يعتنقها ويستجيب لها، سواء كانت تلك الأفكار إيجابية بناءة أو كانت سلبية هدامة. وأدى هذا الأمر إلى ظهور وانتشار ظواهر غريبة وخطيرة على كثير من المجتمعات، فكثير من تلك الرسائل التي تزخر بها وسائل الإعلام والتواصل الاجتماعي موجهة ومدمرة تستهدف تفكيك الروابط الأسرية، وتدمير المناعة النفسية للأفراد خصوصاً المراهقين والشباب؛ كما تسعى إلى نشر ثقافة العنف بينهم واستقطابهم للمخدرات والتنظيمات الإرهابية ودفعهم للانتحار.

ولعل القابلية للإيحاء Suggestibility من أبرز المتغيرات النفسية التي تؤثر وبشكل فاعل على أفكار الأفراد ومعتقداتهم وسلوكياتهم، كما أن لها دور كبير في توجيه سلوك الأفراد في المواقف الاجتماعية المختلفة.

وقد تمت دراسة القابلية للإيحاء في عدد من فروع علم النفس منها: علم النفس التجريبي والمرضي والاجتماعي، والشرعي، والقضائي، بالإضافة إلى الطب النفسي، والطب الشرعي، كما درست الإيحائية في علاقتها بأبعاد الشخصية، والقابلية للنوم الصناعي أو التنويم الإيحائي، والذاكرة، وغيرها. (عبد الخالق، 2010)

ويتداخل مفهوم القابلية للإيحاء مع مفاهيم نفسية أخرى كالتقمص الوجداني والمسايرة (النواجحة، 2021 ؛ Lew, 2020). إلا أن مفهوم القابلية للإيحاء يشير إلى مدى تقبل الشخص لأفكار أو مواقف أو أفعال الآخرين دون تمحيص أو نقد (Matsumoto, 2009). وكلما زاد هذا الميل لدى الفرد لسرعة تصديق أفكار الآخرين وتوجهاتهم والتسليم لها دون تمحيص، كلما جاءت سلوكياته غير منطقية وكان ضحية للشائعات والرسائل الموجهة والمدمرة، سواء كانت موجهة من وسائل الإعلام والتواصل الاجتماعي أو من الأقران أو غيرهم. (أبو رياح، 2006)

كما يعتبر المراهقون والشباب من أكثر فئات المجتمع قبولاً للإيحاءات والتأثر بالآخرين، ولعله الأمر الذي يجعلهم أكثر عرضة من غيرهم وتأثراً بالسلوكيات الخطرة كالتدخين وتعاطي

المسكرات والمخدرات والانحرافات الجنسية. (Gwon & Jeong, 2018) كما أنهم من أكثر فئات المجتمع عرضة للانتحار؛ حيث يعتبر الانتحار السبب الثاني لأهم مسببات الوفاة للأشخاص بين 15 \_ 29 عاماً. (منظمة الصحة العالمية، 2019)

ويقصد بالميل نحو الانتحار نزعة الشخص نحو الانتحار. (معوشة، 2008) وهي عبارة عن أفكار الفرد الخاصة عن الانتحار، والتي قد تتفاوت في مستوى جديتها حتى تصل بتخطيط الشخص للانتحار. (علي، 2011). ويبدأ الميل نحو الانتحار بأفكار انتحارية كاملة، ثم يزداد وضوح هذه الأفكار وكثافتها حتى تصل إلى محاولات انتحارية فعلية. (الغلبان، 2018) وبالرغم من خصوصية كل حالة من حالات الانتحار، إلا أن المراهقين الذين حاولوا الانتحار يتفقون في حدوث تغيير في نمط نومهم، وأن هذا التغيير يعتبر من المؤشرات والأعراض المنبئة بالانتحار. (شريم، 2009).

كما أشارت بعض الدراسات إلى تأثير اضطراب النوم على قابلية الأفراد للإيحاء، ومن تلك الدراسات؛ الدراسة التي قام بها كل من بلاجروف وإيكهرست ( Blagrove & Akehurst, 2000) وأشارت نتائجها إلى أن المشاركون في الدراسة المحرومين من النوم كانوا وبدرجة دالة إحصائياً أكثر قابلية للإيحاء من المشاركين غير المحرومين من النوم.

ولعل الأفراد الذين لديهم ميول انتحارية أيضاً أكثر قابلية للإيحاء، فهناك العديد من الدراسات التي أشارت إلى تلك العلاقة. فتوصلت بعض الدراسات إلى وجود علاقة بين التقارير الإعلامية وحالات الانتحار والسلوك الانتحاري. ومن تلك الدراسات ما قام به يانج وآخرون (Yang et al., 2013) والذين استهدفوا البحث في التقارير الإعلامية عن حالات انتحار لتحديد الارتباط الزمني والمكاني بين الوفيات الناجمة عن الانتحار وأخبار الانتحار في الإعلام. حيث تم رصد جميع حالات الانتحار خلال الفترة من عام 2003\_ 2010 والتي بلغت (31364) في تايوان. وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن زيادة الوفيات الانتحارية يلي التقارير الإعلامية عن حالات الانتحار البارزة مثل وفاة المشاهير، كما أن التقارير الإعلامية عن الانتحار كان لها ارتباط أكبر بوفيات الانتحار في المناطق الحضرية عنها في المناطق الريفية.

وبالرغم مما توصلت إليه الدراسات السابقة حول العلاقة بين السلوك الانتحاري وقابلية

الفرد للإيحاء، وكذلك اضطراب النوم، إلا أنه وبحسب إطلاع الباحثة لا توجد دراسات عربية بحثت في تلك العلاقات، ونظراً لما أشارت إليه بعض الدراسات من أن الإناث أكثر قابلية للإيحاء من الذكور (دراج وآخرون، 2019) وأنهن أيضاً أكثر ميلاً للانتحار من الذكور (معوشة والهاشمي، 2011) عليه شعرت الباحثة أنه بات من الضرورة البحث عن طبيعة تأثير القابلية للإيحاء واضطراب النوم على الميل نحو الانتحار لدى طالبات الجامعة.

### مشكلة الدراسة:

سعت الدراسة الحالية للإجابة عن الأسئلة الآتية:

1. ما مستوى القابلية للإيحاء لدى طالبات جامعة طيبة؟
2. ما مستوى الميل نحو الانتحار لدى طالبات جامعة طيبة؟
3. ما هي طبيعة العلاقة الارتباطية بين القابلية للإيحاء والميل نحو الانتحار لدى طالبات جامعة طيبة؟
4. ما أثر الاختلاف في مستويات القابلية للإيحاء (منخفض - متوسط - مرتفع)، ومستويات النوم لديهن (منتظم - مضطرب) وتفاعلها معا في تباين درجات الميل نحو الانتحار لدى طالبات جامعة طيبة؟

### أهداف الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية إلى:

1. الكشف عن مستوى القابلية للإيحاء لدى طالبات جامعة طيبة.
2. الكشف عن مستوى الميل نحو الانتحار لدى طالبات جامعة طيبة.
3. تحديد طبيعة العلاقة الارتباطية بين القابلية للإيحاء والميل نحو الانتحار لدى طالبات جامعة طيبة.
4. التعرف أثر الاختلاف في مستويات القابلية للإيحاء (منخفض - متوسط - مرتفع)، ومستويات النوم لديهن (منتظم - مضطرب) وتفاعلها معا في تباين درجات الميل نحو الانتحار لدى طالبات جامعة طيبة.

## الانتحار لدى طالبات جامعة.

### أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة الحالية، فيما يلي:

- 1- تعد القابلية للإيحاء بعداً أساسياً من أبعاد البناء النفسي للطالبة الجامعية، ويمكن أن تساهم القابلية للإيحاء الإيجابي في الشعور بطيب الحياة لديهن، من خلال استخدامهن لأساليب تكيف قائمة على الانفعالات التكيفية كالسعي إلى التدعيم والقبول، أكثر من تجنب تجاربهن التي أخفقن خلالها كما في حالات القابلية للإيحاء السلبي.
- 2- تستمد هذه الدراسة أهميتها من الدور البالغ الذي يلعبه الميل نحو الانتحار واضطراب النوم في إعاقة وصول الطالبات الجامعيات إلى تحقيق أهدافهن نتيجة الإحساس بالعجز وعدم القدرة على تجاوز الضغوط المحيطة بسبب تراكم هذه الأفكار السلبية وخبرات اضطراب النوم وعدم انتظامه.
- 3- توضح هذه الدراسة الظروف الملائمة نفسياً واجتماعياً لمساعدة الطالبات الجامعيات في تنمية السلوكيات المرتبطة بإدارة ذواتهن نفسياً، بما يقوي حالات الصمود والمتانة النفسية لديهن إذا ما تعرضن للقابلية للإيحاء السلبي، ويزيد قدرتهن على تحويله للقابلية للإيحاء الإيجابي، فضلاً عن مساعدتهن على التصدي لمسببات الميل نحو الانتحار واضطراب النوم في حياتهن الأكاديمية والمهنية الآتية والمستقبلية، بما يجعلهن مؤهلات ومدربات على تحدي العديد من المحن والصعوبات التي تواجههن.
- 4- التأسيس النظري لمفاهيم القابلية للإيحاء والميل نحو الانتحار واضطراب النوم، والذي قد يفيد الباحثين في إعداد دراساتهم.

### المفاهيم الإجرائية للدراسة:

### القابلية للإيحاء (Suggestibility):

ورد تعريف القابلية للإيحاء بأنها مدى تقبل الفرد للآراء دون نقد أو تمحيص خاصة إذا ما صدرت عن صاحب نفوذ وتأثير. (الحجازي، 2011).



ويعطي زهران (1987) في قاموسه لعلم النفس أكثر من مرادف باللغة العربية لكلمة suggestibility منها القابلية للإيحاء والاستهواء.

وتعرّف القابلية للإيحاء على أنها تغيير في فكر الشخص أو سلوكه بناءً على الإيحاءات المقدمة إليه. وقد يكون المقترح المقدم للشخص كلياً، أو سلوكاً ما، أو إيماءة (كالابتسامة)، أو لغة جسد الشخص الآخر.

وتعرف القابلية للإيحاء إجرائياً في الدراسة الحالية: بأنها مجموع الدرجات التي تحصل عليها الطالبات على مقياس القابلية للإيحاء المستخدم في الدراسة الحالية.

### الميل نحو الانتحار (Suicidal Tendencies):

تتبنى الباحثة تعريف الميل نحو الانتحار الذي يعرفه الجبوري والسلطاني (2014) بأنه نزعة الفرد لاستسلامه لمجموعة من الانفعالات والأفكار السلبية التي تدفعه إلى تقرير إنهاء حياته، للتخلص من الآلام الجسمية المبرحة، أو الضغوط والأزمات النفسية أو الاجتماعية أو الاقتصادية، سواء كانت حقيقية أو متخيلة.

وتعرفه إجرائياً بأنه مجموع الدرجات التي تحصل عليها الطالبات على مقياس الميل نحو الانتحار المستخدم في الدراسة الحالية.

### اضطراب النوم (Sleep disorder):

يعرف اضطراب النوم بأنه حالة تمنع الفرد من الحصول على كفايته وحاجته من النوم، مما يؤثر على جميع جوانب حياته، فيؤدي إلى ضعف طاقته الجسمية والعقلية، واضطراب مزاجه، وانخفاض أدائه، وسوء علاقته بالآخرين. (Swangarom, et al., 2018 ; وردية ورشيد، 2020)

وتعرف الباحثة اضطراب النوم إجرائياً في الدراسة الحالية: بأنه حالة من عدم الانتظام التي ترافق وتلازم طبيعة حالة النوم من حيث مدته ووقته ونوعه، أو ما يحدث خلاله من سلوك أو نشاط يتعارض مع حالة النوم والتي تؤدي على عدم تحقق النوم وعدم كفايته بالشكل المطلوب. ويتم تشخيصه في الدراسة الحالية عن طريق سؤال يُعبر عن أحد أساليب التقرير الذاتي لقياس

إضطرابات النوم لدى طالبات الجامعة: لتأتي إجابة الطالبة في صورة اختيار أحد البديلين التاليين: (نومي منتظم وأخذ كفايتي من النوم- نومي مضطرب ولا أخذ كفايتي منه). وبالتالي إمكانية وضع محك موضوعي سريع لتحديد مستوى النوم لديهن (منتظم\_ مضطرب) وبالتالي إمكانية تصنيفهم إلى حالات عادية منتظمة في النوم وحالات مضطربة النوم.

### الإطار النظري:

#### القابلية للإيحاء Suggestibility

تعد القابلية للإيحاء من الظواهر النفسية التي تلعب دوراً كبيراً في المواقف الاجتماعية للأفراد من حيث توجيه سلوكهم وجهة معينة، قد لا يمكن التنبؤ بها. فالأفراد يتفاوتون فيما بينهم من حيث التأثير بالإيحاء باختلاف المواقف والأشخاص، مما يؤثر على بصيرتهم فيجعلهم يخالفون ما كانوا يرتضونه ويؤمنون به من عرف أو عقيدة أو قانون، وينصاعون كالعميان لكل ما يشاع حولهم. ففي أوروبا وفي مطلع القرن العشرين، لعب بعض الأشخاص، الذين لديهم قدرات عالية في جذب الغير، دوراً كبيراً في التأثير على بعض الأفراد والجماعات، فقد كانت أفكارهم وسلوكياتهم ومعتقداتهم تستهوي أتباعهم للانقياد لها، فأصبحوا يسلكون مثلما تسلك هذه الشخصيات، حتى لو أدى بهم ذلك إلى الموت. (عبد الخالق، 2010؛ الحجازي، 2011)

#### أنواع الإيحاء النفسي

ينقسم الإيحاء -تبعاً لطبيعة المسبب- إلى نوعين رئيسيين، هما: الإيحاء المباشر، الذي يكون فيه المؤثر معروفاً، والإيحاء غير المباشر، الذي يكون فيه المؤثر مخفياً. (الحجازي، 2011، المطوع، 2015؛ عمار، 2022) ويتضمن هذان النوعان عدة أنماط من الإيحاء، من أهمها:

1- نمط الإيحاء لذوي التأثير الوهمي **The Placebo effect** حيث يكون المؤثر غير حقيقي عند تطبيقه، لكن الشخص الخاضع للإيحاء غير واعٍ لذلك. ويكثر في تجارب تأثير

الأدوية، إذ تتضمن مجموعة تتلقى علاجًا وهميًا لا يحتوي على المادة الفعالة. (المطوع، 2015؛ عمار، 2022)

2-الإيحاء بالتنويم المغناطيسي **Hypnotic suggestibility** حيث يستخدم التنويم المغناطيسي في العلاج النفسي (كعلاج الخوف، ونوبات القلق، والتخلص من بعض العادات كالتدخين). ولا يعني التنويم المغناطيسي النوم؛ وإنما يسعى للوصول بالذهن إلى درجة من الصفاء تمكّن المعالج من التعامل مع العقل الباطن بشكل مباشر. وهنا يكون الشخص أكثر قابلية للإيحاء والتأثر بما يطرح من أفكار خلال التنويم. (عبد الخالق، 2010)

3-الإيحاء الاستفهامي **Interrogative Suggestibility** ويحدث غالبًا دون قصد في مجال علم النفس الجنائي والقضائي والتحقيقات، ويتضمن طرح الأفكار والأسئلة بطريقة مضللة، مما يؤدي إلى التغيير في معتقدات مستقبليها من الأشخاص وكذلك سلوكه، وقد يصل الأمر إلى تغيير الشاهد لأقواله، أو اعتراف المتهم بذنب لم يرتكبه. (الشناوي، 2009)

4-الإيحاء النفسي السلبي **Negative psychological suggestion** وهو ما يتمثل في حوار النفس السلبي الذي يرى أن الأمور تسير من سيئ إلى أسوأ، كالشخص المكتئب. وقد يكون الضرر من الإيحاء مقصودًا، حيث يستخدم للتلاعب بالغير (كالنشويش على ذاكرة الشاهد في محاكمة ما، والإيحاء له بأفكار تشنته)، أو قد يحدث الضرر دون قصد (مثل: معاناة المريض من الآثار الجانبية للدواء نتيجة معرفته بها). (Brown, et al., 1999)

5-الإيحاء النفسي الإيجابي **Positive psychological suggestion** وهو ما يتمثل في الحوار مع النفس الإيجابي، الذي يرى فيه الفرد المتفائل أن الأمور تسير في الاتجاه الأفضل. كما يستخدم الإيحاء بشكل إيجابي مثلما يتم تطبيقه في العلاج بالتنويم المغناطيسي، أو في البحوث الدوائية للتأكد من فعالية الدواء. (Mo, et al., 2022)

6-الإيحاء الاجتماعي **social suggestiveness** يقع الإنسان تحت تأثير ضغوطات المجتمع المنبثقة من أفكاره وتقاليد ومعتقداته؛ وقد تدفع الفرد معرفته بعدم قبول المجتمع

لتصرف ما إلى تجنبه، والعكس صحيح. ولا يقتصر الإيحاء الاجتماعي على ذلك؛ بل يمتد إلى الحكم على الأشخاص من مظهرهم وسلوكهم وأفكارهم، وكأن الفرد وقع تحت تأثير الإيحاء، لكنه غير مباشر أو مقصود من الغير.

وتظهر قوة الإيحاء النفسي في عالم الدعاية والإعلان، فقد تدفع رؤية دعائية ما إلى شراء منتج قد لا يكون الفرد في حاجة إليه أو غير واثق من جودته، وذلك بسبب تلاعب الدعاية وإيحاءها للفرد أنه في حاجة لهذا المنتج، وأن سعادته مرتبطة بشرائه. كما يسيطر الإيحاء على مواقع التواصل الاجتماعي؛ فيتأثر الفرد بأفكار الآخرين وما يستعرضون من جوانب حياتهم المختلفة، مما قد يؤثر على قرارات الفرد وتصرفاته. كما أصبحت هذه المواقع بمثابة منصات للدعاية والتأثير في الناس، إما بشكل مباشر، أو عن طريق الاستعانة بأشخاص مؤثرين لهم متابعون. (عمار، 2022)

### الميل نحو الانتحار: **Tendency towards suicide**

يعد السلوك الانتحاري مشكلة كبرى، ويعتبر الانتحار أحد الأسباب الرئيسية للوفاة في العالم الغربي. وفي إطار المستجدات في البحث والمعرفة حول سلوك الانتحار والموت نتيجة له، وبفحص المقالات في سبيل الحصول على المعلومات ذات العلاقة به، يمكن ملاحظة بعض الكلمات المفتاحية الصادمة مثل: انتحار، ألم عقلي، اندفاع، عدوانية. (Gvion & Apter, 2020) وبحسب تقديرات منظمة الصحة العالمية لعام 2020؛ فإن قرابة 1.53 مليون من الناس يموتون بالانتحار، بينما تتكرر محاولات الانتحار لدى بعض الأشخاص لأكثر من 10 إلى 20 مرة، وذلك في جميع أنحاء العالم. وتمثل هذه التقديرات في المتوسط حالة وفاة واحدة كل 20 ثانية، ومحاولة واحدة كل ثانية إلى ثانييتين.

وبالرغم من انخفاض قيمته التنبؤية، فقد يكون وجود علم النفس المرضي أهم مؤشر على الانتحار. حيث أن حوالي 90% من حالات الانتحار يستوفون معايير الاضطراب النفسي (كالاكتئاب الشديد، واضطرابات تعاطي المخدرات، واضطرابات الشخصية والفصام). ومع أن الاضطراب النفسي يمثل عامل خطر رئيسي للانتحار؛ إلا أنه غير كافٍ لذلك، حيث تتداخل

عوامل أخرى وتعكس خطرًا وشيكًا لحدوث الأزمة الانتحارية، مما يتطلب التدخلات الفورية لحالات الاضطرابات النفسية والعقلية والخبرات المتصلة بها. كما أن وجود مشكلات لدى الفرد في طلب المساعدة والتواصل الاجتماعي والإفصاح عن الذات؛ تعد من المؤشرات المنذرة بخطر الانتحار. وكذلك الحال مع الشخصية التي تتسم بالعدوان والاندفاع. فجميع العوامل السابقة ترتبط ارتباطًا وثيقًا بالسلوك الانتحاري، وذلك بحسب الدراسات التي أجريت على العينات والمصنفة ضمن هذه الحالات. (American Psychiatric Association, 2010)

ويمثل الميل نحو الانتحار مجموعة من الأفكار والتصورات والرغبات التي تتعلق بتفضيل الفرد للموت، وأن يضع حدًا لحياته التي تفيض بالمعاناة نتيجة تعرضه لضغوط وأزمات. وتتراوح شدة هذا الميل بين كره الفرد للحياة ورغبته في الموت في حدودها الدنيا، إلى التخطيط للانتحار، ثم الوصول إلى الفعل الذي ينهي فيه الفرد حياته. (علجية، 2011)

ويشير بان وأريب (Pan & Arip, 2018) إلى أن وجود نوعين من الأفكار الانتحارية؛ وهما: انتحار نشط وآخر سلبي، حيث تشير الفكرة السلبية عن الانتحار إلى الطريقة التي ينظر بها الشخص إلى نفسه بأنه لا يستحق الحياة، وأن المحيطين به سيكونون أكثر سعادة بدونه. في حين تشير الأفكار الانتحارية النشطة إلى شيء محدد كالتفكير في إيذاء النفس والتخطيط لإنهاء حياة الشخص.

### اضطراب النوم: Sleep disorder

اضطراب النوم هو حالة تمنع الفرد من الحصول على كفايته وحاجته من النوم، مما يؤثر على جميع جوانب حياته، فيؤدي إلى ضعف طاقته الجسمية والعقلية، واضطراب مزاجه، وانخفاض أدائه، وسوء علاقته بالآخرين. (Swangarom, et al., 2018 ; وردية ورشيد، 2020)

وتمثل اضطرابات النوم مجموعة من المتلازمات والأعراض التي يميزها ظهور اضطراب أو اختلاف لدى الفرد في كمية نومه أو توقيته أو نوعيته أو في الظروف الفسيولوجية أو السلوك المرتبط بالنوم أو الناتجة عن الضغوط الانفعالية.

ويقسم اضطراب النوم إلى قسمين رئيسيين هما:

1. اضطرابات النوم المرتبط بكمية النوم وكيفيته وتوقيته ويشمل عدد من الاضطرابات

منها (الأرق، والإفراط في النوم، واضطراب جدول النوم واليقظة، ونوبات النوم المفاجئ، وانقطاع التنفس أثناء النوم).

2. الاضطرابات المصاحبة للنوم، وتقع فيها أحداث غير طبيعية تسبب اختلال النوم، وتشمل (المشي، الشلل، الفزع، الكابوس، الكلام، الهلوس) أثناء النوم. (صادق ونوري، 2013)

وقد أشارت العديد من الدراسات إلى ارتباط اضطرابات النوم بالتفكير والسلوك الانتحاري. حيث أكدت إحدى الدراسات النوعية التي قامت بها ليتل وود وآخرون ( Littlewood, et al., 2016) بأن اضطرابات النوم مرتبطة بزيادة خطر الانتحار، وذلك من خلال إجراء مقابلات متعمقة والتحليل الموضوعي الاستقرائي لروايات سردية عن دور النوم فيما يتعلق بالأفكار والسلوكيات الانتحارية لـ 18 مشاركاً لديهم خبرة في نوبات اكتئاب وأفكار وسلوكيات انتحارية.

وفي ضوء ما تم طرحه من دلالات سيكولوجية للمتغيرات النفسية الثلاثة توجب الإتيان على بعض الدراسات السابقة في مجالات القابلية للإيحاء وعلاقتها بالميل نحو الانتحار واضطراب النوم لدى طالبات الجامعة والتي يمكن من خلالها تدارك التأثيرات السلبية على الحياة النفسية لطالبات الجامعة.

#### دراسات سابقة:

قام بلاجروف (Blagrove, 1996) بدراسة هدفت إلى الكشف عن تأثيرات الحرمان من النوم على القابلية للإيحاء، وباستخدام مقياس Gudjonsson للقابلية للإيحاء، أظهرت النتائج أن القابلية للإيحاء لدى الأفراد الذين لم يناموا لمدة 43 ساعة (المجموعة التجريبية) كان يرجع بشكل أكبر للأسئلة الإرشادية حول القصة الإيحائية مقارنةً بالمجموعة الضابطة، وذلك عندما تم سؤالهم مرة أخرى بعد ردود الفعل السلبية، وكانوا يميلون إلى تغيير إجاباتهم أكثر من أفراد المجموعة الضابطة. كما أظهرت النتائج أن الأفراد الذين لم يناموا لمدة 21 ساعة أظهروا ميلاً لمزيد من القابلية للإيحاء. كما سجل الأفراد المحرومون من النوم درجات أقل في مقاييس الحالة

المزاجية والحيوية الذاتية بفروق دالة إحصائياً، مقارنة بالمجموعة الضابطة. وبالتالي، فإن الأفراد المحرومين من النوم أظهروا درجات أقل في القدرة المعرفية والدافع للتمييز واكتشاف التناقضات بين المعلومات الأصلية والمضللة. لذلك، أوصى البحث بعدم إجراء الاستجواب من قبل رجال الشرطة في حالة حرمان الشخص من النوم.

#### **وهدفت دراسة كل من بلاجروف وايكهرست (Blagrove & Akehurst, 2000) إلى**

الكشف عن تأثيرات الحرمان من النوم أو قلة عدد ساعات النوم على القابلية للإيحاء. وقد أجريت الدراسة على مجموعة تجريبية من المشاركين بلغت (ن=48) محروماً من النوم لمدة 29-50 ساعة، بالمقارنة مع مجموعة ضابطة بلغت (ن=45)، ممن لديهم مستوى تقدير أداء منخفض في كل من التفكير المنطقي كما يقاس باختبار المصفوفات المتتابعة لجون رافن. وقد يؤدي هذا الحذر إلى التخفيف من الآثار العملية السلبية لفقدان النوم. وعلى الرغم من أن المشاركين في مجموعة المحرومين من النوم كانوا أكثر قابلية للإيحاء، كما تقاس بمقياس جودجونسون للإيحاء (Gudjonsson, 1987)، إلا أن هناك ما يشير إلى أن زيادة القابلية للإيحاء يمكن إرجاعها إلى العجز المعرفي بدلاً من الامتثال والمسايرة. وعموماً فقد خلصت نتائج الدراسة إلى أن المشاركين في الدراسة من مجموعة المحرومين من النوم كانوا، وبدرجة دالة إحصائياً أكثر قابلية للإيحاء من المشاركين غير المحرومين من النوم.

#### **وانبثقت دراسة كل من بريتشارد بون ورينج (Pritchard-Boone & Range, 2005)**

من الفكرة التي ترى أنه بالرغم من كون جميع البشر عرضة للإيحاء، إلا أن الأفراد الانتحاريين يكونون أكثر عرضة من غيرهم لتأثير الإيحاءات. ومن خلال مراجعة الباحثان النظرية لطبيعة العلاقة بين الانتحار والقابلية للإيحاء، لاحظا عدم وضوح طبيعة هذه العلاقة، وذلك نظراً للنتائج المختلطة ونقاط الضعف المنهجية للدراسات التي سبقتهم. ومن هنا هدفت دراستهما إلى اختبار العلاقة الارتباطية بين الانتحار والقابلية للإيحاء، وقد استجاب 149 طالباً جامعياً على أسئلة مقياس الأفكار الانتحارية وأسباب العيش، وشاركوا في إجراء تجربة الإيحاء المباشر. وكما هو متوقع أظهر أخصائيو الصحة العقلية القدرة على الاستفادة من خبرات القابلية للإيحاء لدى الطلاب العملاء، من خلال إخبار الأشخاص الانتحاريين مباشرة بالامتناع عن الأفكار أو

الأعمال الانتحارية. وقد خلصت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية دالة بين القابلية للإيحاء والانتحار، ولكنها كانت مسؤولة عن تباين إجمالي ضئيل بنسبة (4%).

وأجرى سيساسك وفارنك (Sisask & Värnik, 2012) دراسة تحليلية من خلال مراجعة منهجية تناولت البحوث التي أجريت حول دور وسائل الإعلام في منع الانتحار. وكان الهدف من المراجعة المنهجية هو مراقبة وتقديم نظرة عامة على البحث الذي تم إجراؤه حول أدوار وسائل الإعلام في منع الانتحار من أجل معرفة الآثار المحتملة التي قد تحدثها تقارير وسائل الإعلام عن السلوكيات الانتحارية على الانتحار الفعلي (حالات الانتحار المكتملة، ومحاولات الانتحار، التفكير في الانتحار). وتم إجراء المراجعة المنهجية وفقاً لمبادئ بيان PRISMA وتضمنت 56 مقالة. وتوصلت النتائج إلى أن معظم الدراسات التي تمت مراجعتها تدعم فكرة أن التقارير الإعلامية مرتبطة بالانتحار. ومع ذلك، هناك خطر الإبلاغ عن التحيز. يتوفر المزيد من الأبحاث حول كيف يمكن للتقارير الإعلامية غير المسؤولة أن تثير سلوكيات انتحارية (تأثير Werther effect) وأقل عن وسائل التأثير الوقائي التي يمكن أن يكون لها (تأثير Papageno effect). يعتمد تأثير النمذجة القوية للتغطية الإعلامية على الانتحار على العمر والجنس. ومن المعروف أن التقارير الإعلامية لا تمثل بيانات الانتحار الرسمية وتميل إلى المبالغة في حالات الانتحار المثيرة للجدل (كطرق الانتحار الدراماتيكية والقاتلة للغاية، والتي تعد نادرة في الحياة الواقعية). وعليه أوصت الدراسة بضرورة مواجهة الدراسات المستقبلية للتحديات التي تعرضها الوسائط الإعلامية القائمة على منصات الإنترنت العالمية من حيث طرق البحث، حيث يصعب تحديد تداول الأخبار في الإنترنت سواء مكانياً أو في الوقت المناسب. كما أشارت الدراسة إلى ما يمكن أن توفره وسائل الإعلام عبر الإنترنت من مواد بحثية نوعية مبتكرة وقيمة.

**في حين هدفت الدراسة التي أجراها تانج وتشين (Tang & Qin, 2015) إلى تقييم الأهمية النسبية للتواصل الاجتماعي ومهارات التأقلم مع خطر التفكير في الانتحار. حيث تم تطبيق استبيان الدراسة على 5972 طالباً من 6 جامعات في الصين. وتم إجراء تحليل الانحدار اللوجستي لتقدير التأثير الفردي للاتصالات الاجتماعية ومهارات التأقلم على مخاطر التفكير الانتحاري، من خلال استخدام نموذج مسار المربعات الصغرى الجزئي (PLSPM)**



لاستكشاف المسارات المحتملة لتأثيراتها في سياق علم النفس المرضي. وتوصلت النتائج إلى أن 16.39% من أفراد عينة الدراسة أبلغوا عن وجود أفكار انتحارية، وارتبط التواصل الاجتماعي الضعيف بشكل كبير مع زيادة خطر التفكير في الانتحار. كما توصلت النتائج إلى تنوع تأثير مهارات التأقلم بحسب أساليب الفرد التي يستخدمها في التكيف مع المشكلات، حيث ارتبط ارتفاع الدرجات في مهارات التأقلم التكيفية ك(طلب التوجيه والدعم، وحل المشكلات، والبحث عن مكافآت بديلة) بتقليل مخاطر التفكير في الانتحار؛ في حين ارتبط ارتفاع الدرجات في تجنب التأقلم ك(القبول السلبي، والاستقالة، والتفريغ الانفعالي، والاعتماد المفرط على التفكير في المشكلة وتحليلها) بزيادة خطر التفكير في الانتحار. كما أشارت نمذجة البيانات باستخدام PLSPM إلى أن مهارات التأقلم التجنبية كانت المتغير الأكثر أهمية في التنبؤ بالأفكار الانتحارية.

**وهدفت دراسة بايون وآخرين (Byun, et al., 2016) إلى التعرف على العوامل المرتبطة بالعمل والتفكير الانتحاري بين سائقي مترو الأنفاق في كوريا - نظراً للعديد من الأحداث الانتحارية لسائقي مترو الأنفاق هناك. وتم تحليل بيانات 980 سائق مترو أنفاق من العاملين بقسم المركبات الكورية، حيث تم إجراء المقابلة التشخيصية الدولية (K-CIDI 2.1) من قبل محاورين مدربين للحكم على ما إذا كان السائق لديه تفكير في الانتحار أم لا، وتشخيص الاضطرابات النفسية لديهم. كما تم إجراء استبيان لجمع البيانات عن الخصائص الاجتماعية الديموغرافية، وبيئات العمل، والإجهاد المهني، وتجارب وخبرات السائق تحت التدريب (PUT)، والمشاكل المتعلقة بالعمل. وقياس مستوى الضغوط المهنية لديهم باستخدام مقياس الضغوط المهنية الكوري (KOSS). وتم تحليل البيانات إحصائياً باستخدام أسلوب تحليل الانحدار اللوجستي لتقييم العلاقة التنبؤية بين العوامل المرتبطة بالعمل والتفكير في الانتحار بين سائقي مترو الأنفاق. وقد أظهرت نتائج الدراسة فيما يتعلق (بمشاكل العمل، والتعارض مع الركاب، والتوقف المفاجئ بسبب جرس الطوارئ) أنها كانت مرتبطة بشكل كبير بالتفكير الانتحاري. كما ارتبطت اضطرابات (الهلع، واضطراب ما بعد الصدمة) بدرجة مرتفعة بالتفكير في الانتحار. وفي إطار تحليل الضغوط المهنية، فقد ارتبطت بالتفكير الانتحاري متغيرات: عدم كفاية التحكم**

في الوظيفة (نسبة الأرجحية 2.34) ونقص المكافأة (نسبة الأرجحية 2.52)، حتى بعد تعديلها للاضطرابات النفسية وغيرها من عوامل الاضطرابات المرتبطة بالعمل. وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباط بين (عدم كفاية التحكم الوظيفي، ونقص المكافأة) بالتفكير الانتحاري لدى السائقين بمترو الأنفاق. وعليه أوصت بضرورة دعم الإدارات المسؤولة لاستراتيجيات السائقين بالشكل المناسب، من خلال مساعدتهم في الحصول على الاستقلالية أثناء العمل، وتحقيق التوازن بين الضغوط والجهد والمكافأة والعائد، وذلك للسائقين الذين عانوا من مشاكل سلبية متعلقة بالعمل.

أما دراسة **لينل وود وآخرين (Littlewood, et al., 2016)** فقد هدفت إلى التحليل الكيفي لدور النوم في حدوث مخاطر الانتحار من خلال إجراء مقابلات نوعية متعمقة، والتحليل الموضوعي الاستقرائي لروايات سردية عن دور النوم فيما يتعلق بالأفكار والسلوكيات الانتحارية، والبحث في ارتباط مشاكل النوم بزيادة حدوث خطر الانتحار، بمعزل عن حالة الاكتئاب لدى الأفراد. كما هدف هذا التحليل إلى استكشاف التفسيرات السردية لدور النوم فيما يتعلق بالأفكار والسلوكيات الانتحارية. وعليه صممت دراسة كيفية مبنية على مقابلات متعمقة شبه منظمة تمت بتحليل موضوعي استقرائي كامل. وتكونت العينة من 18 شخصاً يعانون من نوبة اكتئاب كبرى وأفكار وسلوكيات انتحارية بإنجلترا. وأظهرت النتائج تأكيد المستجيبين على أهمية النوم للتعافي وإدارة صحتهم العقلية. كما تم تحديد ثلاثة مسارات مترابطة، حيث ساهمت المعتقدات حول النوم في الأفكار والسلوكيات الانتحارية. ومنها أولاً، أن الاستيقاظ أثناء الليل يزيد من مخاطر السلوك الانتحاري، حيث يُنظر إلى أن هذا الوقت مناسب لمحاولة الانتحار نظراً لانخفاض فرص تدخل شخص أثناء محاولة الانتحار (حيث أدى انخفاض الدعم المتاح ليلاً إلى زيادة حدوث خطر الانتحار). ثانياً، تم تأكيد أن الفشل في الحصول على نوم جيد يسهم في السمات الأساسية للاكتئاب، كالتفكير السلبي وصعوبات الانتباه وقلة النشاط. ثالثاً، كان النوم بمثابة بديل للانتحار، من خلال توفير الهروب من المشاكل، بما في ذلك مشاكل الصحة العقلية، في حال اليقظة. ومع ذلك، فقد ارتبطت الرغبة للهروب بالنوم المفرط أثناء النهار، إلى تعزيز أنماط النوم المضطربة. وقد أوصت الدراسة بوجود أن تكون مشاكل النوم هدفاً علاجياً مهماً عند العمل مع

العملاء الانتحاريين. على نطاق أوسع، كما يجب مراعاة توفير الخدمة الليلية عند تطوير مبادرات منع الانتحار.

**كما هدفت دراسة بي وآخرين (Bi, et al., 2017) إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين سمات الشخصية ومحاولات الانتحار مع أو بدون وجود اضطرابات نفسية: من خلال تحليل مستويات سمات الاندفاع والعصابية. لذا سعت الدراسة إلى توفير مثل هذه البيانات من خلال تحديد مدى انتشار الاضطرابات النفسية وتحليل مستويات سمات الاندفاع والعصابية بين الأشخاص الذين حاولوا الانتحار في الصين، ودراسة الارتباط بين هذه السمات ومحاولة الانتحار لدى الأشخاص الذين لديهم اضطرابات نفسية أو بدون اضطرابات نفسية. وقد تم إجراء اختبارات التقرير الذاتي والمقابلات الإكلينيكية مع 196 شخصاً ممن حاولوا الانتحار وتم إدخالهم إلى غرفة الطوارئ بالمستشفيات أو العيادات النفسية بعد محاولة الانتحار. وقد خلصت نتائج الدراسة أن 156 فرداً (79.6%) استوفوا معايير اضطرابات المحور الأول، و 11 فرداً (6.6%) استوفوا معايير المحور الثاني لاضطرابات الشخصية. كما أظهر أولئك الذين حاولوا الانتحار ولم يكن لديهم اضطرابات نفسية درجة أكبر من الخصائص التالية (زيادة النزاعات الشخصية، زيادة تعاطي الكحول)، ومستويات أقل من الانتحار (خطر الانتحار، وأعراض الاكتئاب) والاختلافات في سمات الشخصية (على سبيل المثال، أكثر اندفاعاً وأقل عصابية) مقارنة بأولئك الذين يعانون من اضطرابات نفسية. وتشير نتائج الدراسة إلى أن بعض سمات الشخصية تختلف بين الأشخاص الذين حاولوا الانتحار اعتماداً على ما إذا كانوا يعانون من اضطرابات نفسية أم لا. واقترحت الدراسة إجراء المزيد من البحوث لفحص تأثير سمات الشخصية على السلوك الانتحاري في البيئات العلاجية، لما قد يوفره من بيانات مهمة لتحسين علاج المرضى.**

**وهدف دراسة رين وآخرين (Rijn et al., 2017) إلى الكشف عن وجود تأثير للنوم في تكوين الذكريات والأفكار الخاطئة، وما إذا كان هناك فروق بين أفراد مجموعتي النوم والاستيقاظ في القابلية للإحياء بتشويه الذكريات والأفكار الزائفة. حيث فحصت الأبحاث السابقة تأثير النوم على الذاكرة الخاطئة باستخدام نموذج (DRM) (Deese-Roediger-McDermott). وتم العثور على نتائج مختلطة، بما في ذلك الزيادة والنقصان في الذكريات والأفكار الخاطئة بعد النوم**

بالنسبة للاستيقاظ. وقد تم طرح تساؤل عما إذا كانت الذكريات والأفكار الزائفة DRM تحدث من خلال نفس العمليات مثل الذكريات الزائفة في العالم الحقيقي. وتم التحقق من تأثير النوم على الذكريات والأفكار الخاطئة باستخدام مقياس Gudjonsson. حيث تدهورت الذاكرة الحقيقية بعد مدة 12 ساعة من الاستيقاظ، ولكن ليس بعد مدة 12 ساعة من النوم ليلاً. وتوصلت الدراسة إلى عدم العثور على اختلاف في الذكريات والأفكار الخاطئة اعتماداً على حالة النوم، حيث أيدت هذه النتائج الدعوة إلى مزيد من التساؤل والبحث في تأثير الذاكرة الخاطئة القائمة على الذكريات والأفكار الزائفة.

**كما هدفت دراسة ستانلي وآخرين (Stanley, et al., 2017) إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين اضطرابات النوم المرضية وخطر الانتحار بين الأطفال والمراهقين المصابين باضطراب ثنائي القطب، حيث أن الأطفال والمراهقون المصابون بالاضطراب ثنائي القطب معرضون بشكل متزايد لخطر الانتحار، كما أن اضطرابات النوم شائعة بين الشباب المصابين بالاضطراب ثنائي القطب، مما يتسبب في حدوث خطر الانتحار لديهم؛ وبالتالي، قد تؤدي اضطرابات النوم المرضية المصاحبة إلى زيادة معدلات حدوث خطر الانتحار في هذه الفئة من العينات السريرية. كما كشفت هذه الدراسة عن تأثير اضطرابات النوم المرضية على حدوث مخاطر الانتحار بين الشباب المصابين بالاضطراب ثنائي القطب. وقد أجريت تحليلات ثانوية لبيانات خط الأساس من دراسة علاج الهوس المبكر (TEAM)، وهي تجربة عشوائية محكمة للأفراد الذين تتراوح أعمارهم بين 6-15 عاماً في فترة نقرة تتراوح بين (متوسط  $\pm$  انحراف معياري =  $10.2 \pm 2.7$  SD سنة) مع تشخيص اضطراب DSM-IV ثنائي القطب لعينة قوامها (N = 379). حيث تم تشخيص حالات اضطرابات النوم (مثل الكوابيس، والرهاب أثناء النوم، واضطرابات السير أثناء النوم) ومخاطر الانتحار عبر WASH-U-KSADS وCDRS-R، على التوالي. وقد تم بناء نماذج انحدار لوجستي بالإضافة إلى نماذج تتحكم في تاريخ الصدمة وتشخيص اضطراب القلق العام (GAD) وأعراض الاكتئاب. حيث كان المشاركون الذين يعانون من اضطراب الكابوس المرضي مقارنة بأولئك الذين لا يعانون من هذا الاضطراب، كانوا أكثر عرضة للإصابة بمخاطر الانتحار في النماذج غير الخاضعة للرقابة التي تتحكم في تاريخ**

الصدمة وتشخيص اضطراب القلق العام وأعراض الاكتئاب. كما لم يوجد ارتباط بين (اضطراب الرهاب النومي والمرضي واضطراب السير أثناء النوم) بخطر الانتحار. كما ظهر لدى الشباب المصابون باضطراب ثنائي القطب من النوع الأول اضطراب الكابوس المرضي المصاحب لهم، بالإضافة إلى أنهم معرضين لخطر الانتحار المتزايد. كما أن أفراد عينة تلك الدراسة الذين يعانون من اضطرابات النوم مقارنة بمن لا يعانون من هذه الاضطرابات، حصلوا على ما يقرب من ضعف احتمال أن تكون نتيجة الفحص إيجابية لخطر الانتحار، وأن الشباب المصابون باضطراب الكابوس المرضي يتزايد لديهم خطر الانتحار.

#### وفي دراسة قام بها هوم وآخرون (Hom, et al., 2017) وتناولت الانتماء المُحِبَّط -

وهو شعور الفرد بأنه وحيد ومنعزل عن المجتمع من حوله- كحلقة تفسيرية بين أعراض الأرق والتفكير الانتحاري عبر ثلاثة عينات من أفراد الخدمة العسكرية وعينات قدامى المحاربين في الولايات المتحدة الأمريكية، حيث بلغ عددهم (ن=1، 937، ن=2، 3.386، ن=3، 417) واستكملوا الاستجابة لمقاييس التقرير الذاتي لأعراض الأرق، والانتماء المحبب، والتفكير في الانتحار، والأعراض النفسية ذات الصلة (كالقلق واليأس). وتم استخدام التحليلات الوسيطة لتحديد وتصحيح التحيز ولفحص الآثار غير المباشرة لأعراض الأرق على التفكير الانتحاري من خلال الانتماء المحبب، والتحكم في الأعراض النفسية ذات الصلة. وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن الانتماء المحبب هو المسؤول بشكل كبير عن العلاقة بين الأرق والتفكير الانتحاري في جميع العينات الثلاث؛ ومع ذلك، فإن أعراض الأرق لم تأخذ في الحسبان بشكل كبير العلاقة بين الانتماء المحبب والتفكير في الانتحار، مما يسلط الضوء على خصوصية النتائج التي تم التوصل إليها. وقد استخدمت هذه الدراسة بيانات مقطعية، وأسلوب التقرير الذاتي. وكان من أهم الاستنتاجات التي توصلت إليها الدراسة أن الأرق قد يؤدي إلى حدوث خطر الانتحار لأفراد الخدمة العسكرية وقدامى المحاربين، جزئياً، من خلال مسار الانتماء المحبب كمتغير وسيط.

#### كما هدفت دراسة دبلنبيير وآخرين (Debellemanniere, et al., 2018) إلى الكشف عن

تأثير استخدام تقنيات الاسترخاء لتحسين النوم (زيادة وقت النوم وعمقه) أثناء القيلولة. ونظراً لأن حالات النوم غير الكافي هي من الأمور الشائعة في الأوساط المهنية (كالأطباء والسائقين

والجنود) مما يؤدي بهم إلى النعاس والتعب واضطراب المزاج، وحيث ثبت أن القيلولة القصيرة أثناء النهار فعالة في مواجهة تلك النتائج السلبية، إلا أن الظروف البيئية في مكان العمل والحالة العاطفية للعمال قد لا تقضي عموماً إلى تأثيرات مفيدة. ومن هنا، تم اختبار ما إذا كانت تقنيات الاسترخاء (RT) التي تتضمن التنويم الإيحائي التي قد تزيد من وقت النوم الكلي والوصول إلى حالات النوم العميق. وقد تم تطبيق الدراسة على أحد عشر متطوعاً (تتراوح أعمارهم بين 37 و52 عاماً)، وكانوا يأخذون قيلولة لمدة (30 دقيقة) في وقت مبكر من بعد الظهر في مكان عملهم المهني، في ظل حالتين مختلفتين: (التحكم في القيلولة) أو (القيلولة مع تقنيات الاسترخاء RT) باستخدام التصميم داخل المجموعات. وقد أظهرت النتائج أن إضافة تقنيات الاسترخاء RT إلى القيلولة يغير بنية النوم، مع زيادة كبيرة في وقت النوم الكلي، مما يشير إلى نجاح هذه التقنيات في تمديد مدة النوم وعمقها لدى الأفراد.

**كما هدفت دراسة صالح (2019) إلى التعرف على العلاقة بين الاستهواء والتطرف المفضي إلى العنف، على عينات مختلفة من أهالي مدينة الرمادي، بلغ عددهم (150) شخص ذوي خصائص متباينة من حيث العمر (15-45)، والمستويات الدراسية (طلبة إعدادية- طلبة جامعة- أصحاب مهن حرة). وقد أظهرت نتائج الدراسة انخفاض مستوى الاستهواء والتطرف العنيف لدى العينة، وعد وجود فروق دالة تعزى لمتغيري العمر والتحصيل، كما أظهرت وجود علاقة طردية موجبة بين القابلية للاستهواء والتطرف المفضي للعنف، فكلما زادت القابلية للاستهواء زاد أثرها على التطرف العنيف.**

**وقام كانج وآخرون (Kang, , et al., 2020) بدراسة منهجية تناولت القياس الموضوعي للنوم ومعدل ضربات القلب وتقلبها والنشاط البدني في الانتحار، فمن خلال مراجعة الأدبيات السابقة في المجال لوحظ عدم وجود دراسات منهجية تناولت العلاقة بين القياسات الموضوعية لهذه المتغيرات مع الانتحار والسلوك الانتحاري. وتم إجراء بحث منهجي قائم على الويب في الأدبيات باستخدام PubMed وEMBASE للمقالات التي تقيس اليقظة أثناء النوم وتباين معدل ضربات القلب HRV/HRV كميًا بالاقتران مع الانتحار. اقتصر نتائج البحث على الموضوعات والمقالات البشرية المنشورة في المجلات التي راجعها الأقران باللغة الإنجليزية. لم تكن هناك**

قيود على العمر والجنس والإعدادات والفترات الزمنية الخاصة بالقياسات وأنواع الأمراض العقلية أو الاعتلال المشترك (وجود أكثر من اضطراب). وتم تضمين 23 دراسة في المراجعة المنهجية، والتي أظهرت تحليلاتها، ارتباط الأنماط الثابتة من اليقظة أثناء النوم واضطراب النوم بحالات الانتحار، وكذلك ارتباط عدم انتظام ضربات القلب بخطر الانتحار. حيث تم الجمع بين الدراسات التي استخدمت معدات مختلفة لدراسات النوم (مثل مخططات النوم، ورسام المخ الكهربائي، ورسام الحركة)، ولم يتم النظر في الاختلافات المحتملة في النتائج التي توصلوا إليها بسبب المعدات المختلفة. ومع ذلك؛ هناك حاجة إلى مزيد من الدراسات، فمن خلال تحليل نتائج 23 دراسة بحثت في العلاقة بين اضطرابات النوم والانتحار، لوحظ أنها لم تعمل على ضبط متغيرات العمر والجنس وأنواع الأمراض العقلية. وتوصلت نتائجها إلى ارتباط اضطرابات النوم (اليقظة أثناء النوم المضطرب- زيادة كمون بداية النوم- وانخفاض كفاءة النوم) بالانتحار.

### تعقيب على الدراسات السابقة:

عرضت الباحثة لمجموعة من الدراسات السابقة المتعلقة بمتغيرات الدراسة الحالية حيث تم عرض الدراسات التي تناولت العلاقة بين اضطرابات النوم والميل للانتحار، والدراسات التي تناولت العلاقة بين اضطرابات النوم والقابلية للإيحاء، والدراسات التي تناولت العلاقة بين القابلية للإيحاء والميل نحو الانتحار. وتقدم الباحثة فيما يلي تعقيباً على تلك الدراسات، وأوجه الاستفادة منها في تقنين أدوات الدراسة الحالية، وتحديد المنهجية الأمثل للدراسة وتفسير نتائجها، وكذلك في إبراز أهمية القيام بالدراسة الحالية على عينة الدراسة ويتضح ذلك فيما يلي:

أكدت نتائج العديد من الدراسات السابقة وجود ارتباط بين اضطرابات النوم والميل للانتحار ومنها دراسة لينتل وود وآخرين (Littlewood, et al., 2016)، ودراسة ستانلي وآخرين (Stanley, et al., 2017)، ودراسة كانج وآخرين (Kang, et al., 2020)، حيث توصلوا إلى أن اضطرابات النوم قد تكون علامات تحذير موضوعية قوية للانتحار.

وأكدت نتائج بعض الدراسات وجود علاقة بين اضطرابات النوم والقابلية للإيحاء ومنها دراسة بلاجروف (Blagrove, 1996)، ودراسة رين وآخرين (Rijn et al., 2017)، ودراسة كل من بلاجروف وإيكهرست (Blagrove & Akehurst, 2000)، حيث توصلوا إلى أن المحرومين من

النوم كانوا أكثر قابلية للإيحاء من المشاركين غير المحرومين من النوم. كما توصلت بعض الدراسات إلى وجود ارتباط بين الميل للانتحار والقابلية للإيحاء ومنها دراسة بريتشارد بون ورينج (Pritchard-Boone & Range, 2005)، حيث أشارت أن جميع البشر عرضة للإيحاء، لكن الأفراد الانتحاريين يكونون أكثر عرضة لذلك بشكل خاص. كما يتضح من الدراسات السابقة وجود فجوة في الدراسات التي تناولت متغيرات الدراسة الحالية، وهذا يعد مبرراً قوياً لإجراء الدراسة الحالية.

وقد استفادت الباحثة من نتائج هذه الدراسات في إيجاد المبرر للقيام بدرستها الحالية حول القابلية للإيحاء وعلاقتها بالميل نحو الانتحار واضطراب النوم لدى الطالبات كونها محاولة للكشف بين المتغيرات الثلاثة مجتمعة في البيئة العربية خصوصاً لدى طالبات الجامعة، كما استفادت أيضاً في صياغة فروض الدراسة واختيار الأدوات المناسبة لقياس متغيرات الدراسة، فضلاً عن اختيار المنهج والأساليب الإحصائية المناسبة لتحليل البيانات المتجمعة من استجابات الطالبات حول أدوات الدراسة، وكذلك في تفسير النتائج التي تحصلت عليها الباحثة.

### فروض الدراسة:

- من خلال الإطار النظري والدراسات السابقة أمكن للباحثة صياغة الفروض التالية:
- 1- توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة  $(\alpha \leq 0,05)$  بين متوسط درجات أفراد العينة من طالبات جامعة طيبة على مقياس القابلية للإيحاء وبين المتوسط المفترض للمقياس.
  - 2- توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة  $(\alpha \leq 0,05)$  بين متوسط درجات أفراد العينة من طالبات جامعة طيبة على مقياس الميل نحو الانتحار وبين المتوسط المفترض للمقياس.
  - 3- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية عند مستوى دلالة  $(\alpha \leq 0,05)$  بين القابلية للإيحاء والميل نحو الانتحار لدى طالبات جامعة طيبة.
  - 4- توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة  $(\alpha \leq 0,05)$  في الميل نحو الانتحار لدى طالبات جامعة طيبة تبعاً لاختلاف مستويات القابلية للإيحاء (منخفض - متوسط - مرتفع)، ومستويات النوم لديهم (منتظم - مضطرب) وتفاعلها معاً.



### منهج الدراسة:

في ضوء طبيعة البحث الحالي وأهدافه؛ تم استخدام المنهج الوصفي باعتباره المنهج الذي يمكن الباحث من وصف الظاهرة المعاصرة والحصول على تقديرات خاصة بحدوثها كما يمكنه من التعرف على طبيعة علاقاتها (المحمودي، 2019). وتحديداً تم استخدام ثلاثة من أساليب المنهج الوصفي وهي المنهج المسحي والمنهج الارتباطي والمنهج السببي المقارن.

### عينة الدراسة:

تم اختيار عينة عشوائية من طالبات جامعة طيبة، وتم التطبيق في الفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي 2022، وقد قسمت العينة إلى:

- 1- عينة حساب الخصائص السيكومترية: بهدف حساب الخصائص السيكومترية لكل أداة من أدوات البحث على حدة، والتي تكونت من (125) طالبة من طالبات جامعة طيبة، بمتوسط عمري قدرة (20.98) عاماً، وانحراف معياري قدره (1.08).
- 2- عينة البحث الأساسية والتي تكونت من (322) طالبة من طالبات جامعة طيبة، بمتوسط عمري قدره (20.87)، وانحراف معياري قدره (1.25).

### أدوات الدراسة:

#### 1- مقياس الميل نحو الانتحار:

قام بإعداده كل من الجبوري و السلطاني، (2014). وللتحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس تم تطبيقه على عينة مكونة من (435) طالب من طلاب المرحلة الإعدادية بمحافظة بابل بالعراق، حيث تم التحقق من معاملات تمييزه وصدقه وثباته. ويتكون المقياس من (63) عبارة. وجميع عبارات المقياس موجبة. وتتم الاجابة عنه بمقياس ثلاثي من نوع ليكرت (تتطبق على تماماً - تتطبق على أحياناً- لا تتطبق على إطلاقاً) وتعطي الدرجات (3، 2، 1) على الترتيب. وأقل درجة على المقياس: (63) درجة، وتشير إلى انخفاض الميل نحو الانتحار، وأعلى درجة على المقياس: (189) درجة، وتشير إلى ارتفاع الميل نحو الانتحار.

### الخصائص السيكومترية لمقياس الميل نحو الانتحار:

نظراً لأن مقياس الميل نحو الانتحار تم تقنيه على عينة تختلف خصائصها عن عينة البحث الحالي، لذا قامت الباحثة بالتحقق من صلاحية المقياس للاستخدام في البحث الحالي في ضوء ثباته وصدقه واتساقه الداخلي؛ وذلك كما يلي:

**ثبات المقياس:** اعتمدت الباحثة في حساب ثبات المقياس على استخدام طريقة ألفا كرونباخ كما يلي: تعتمد هذه الطريقة على حساب معامل ألفا للمقياس بعد حذف درجة العبارة، وحساب معامل ألفا للمقياس ككل. والجدول (1) التالي يبين قيم معاملات ألفا بعد حذف العبارة:

**جدول(1): ثبات مقياس الميل نحو الانتحار بحساب معامل ألفا بحذف درجة العبارة (ن=125)**

رقم العبارة	قيمة معامل ألفا	رقم العبارة	قيمة معامل ألفا	رقم العبارة	قيمة معامل ألفا
1	0.757	22	0.751	43	0.744
2	0.739	23	0.756	44	0.753
3	0.732	24	0.753	45	0.738
4	0.744	25	0.738	46	0.755
5	0.730	26	0.755	47	0.761
6	0.751	27	0.761	48	0.753
7	0.742	28	0.753	49	0.748
8	0.734	29	0.748	50	0.731
9	0.758	30	0.731	51	0.730
10	0.753	31	0.730	52	0.751
11	0.741	32	0.751	53	0.742
12	0.739	33	0.742	54	0.734
13	0.747	34	0.734	55	0.758
14	0.750	35	0.758	56	0.753
15	0.736	36	0.753	57	0.741
16	0.749	37	0.741	58	0.739
17	0.742	38	0.739	59	0.738
18	0.753	39	0.738	60	0.739
19	0.744	40	0.739	61	0.751
20	0.738	41	0.751	62	0.756
21	0.739	42	0.756	63	0.747

رقم العبارة	قيمة معامل ألفا	رقم العبارة	قيمة معامل ألفا	رقم العبارة	قيمة معامل ألفا
	0.742	قيمة معامل ألفا لمقياس الميل نحو الانتحار ككل (63) عبارة			

يتضح من جدول (1) السابق أن قيم معامل ألفا لجميع العبارات تُعبر عن ثباتها، حيث انخفض معامل ألفا بحذف العبارة من درجات المقياس، ولم يتغير وظل ثابتاً في بعض العبارات ولم ينحط معامل ألفا للمقياس ككل، وهذا يُشير إلى أن جميع عبارات المقياس مهمة وحذفها قد يؤثر سلباً عليه، مما يُشير إلى أن عبارات مقياس الميل نحو الانتحار تتسم بمعامل ثبات ملائمة. كما أنه قد بلغت قيمة معامل ألفا للمقياس ككل (63) عبارة = 0.742 وهي قيمة مناسبة ومقبولة. **صدق المقياس:** اعتمدت الباحثة في حساب صدق المقياس على صدق البناء ويمكن تناوله من خلال حساب مؤشر الاتساق الداخلي من خلال حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس؛ والجدول (2) يوضح ذلك.

جدول (2): الاتساق الداخلي لعبارات مقياس الميل نحو الانتحار

رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
1	0.743	22	0.699	43	0.763
2	0.829	23	0.823	44	0.694
3	0.789	24	0.678	45	0.752
4	0.689	25	0.781	46	0.841
5	0.841	26	0.682	47	0.783
6	0.679	27	0.741	48	0.739
7	0.881	28	0.791	49	0.724
8	0.689	29	0.811	50	0.767
9	0.743	30	0.794	51	0.718
10	0.824	31	0.829	52	0.768
11	0.682	32	0.685	53	0.762
12	0.779	33	0.729	54	0.761
13	0.687	34	0.843	55	0.784
14	0.840	35	0.754	56	0.698
15	0.776	36	0.723	57	0.814
16	0.853	37	0.817	58	0.762
17	0.701	38	0.695	59	0.743
18	0.813	39	0.782	60	0.827
19	0.847	40	0.809	61	0.697

معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة
0.822	62	0.691	41	0.692	20
0.726	63	0.845	42	0.757	21

يتبين من جدول (2) السابق أن جميع العبارات ترتبط مع الدرجة الكلية للمقياس بارتباطات دالة وموجبة، مما يُشير إلى أن المقياس يتمتع باتساق داخلي مناسب، والذي يعد بدوره أحد مؤشرات صدق البناء.

## 2- مقياس القابلية للإيحاء:

هو مقياس أيوا للقابلية للإيحاء الذي قام بإعداده في الأصل كوتوف وآخرون ( Kotov et al.). وقام بترجمته وتقنيته على البيئة السعودية الشوريجي والحربي (2016) ليتناسب مع طلبة الجامعة، ويتكون المقياس من 4 أبعاد أساسية، وعدد عبارات المقياس مجتمعة (43) عبارة، جميعها عبارات موجبة باستثناء عبارة واحدة سالبة وهي العبارة رقم (37). وتنتم الإجابة عن عبارات المقياس بتدرج ثلاثي من نوع ليكرت (تنطبق علي تماماً - تنطبق علي أحياناً - لا تنطبق علي إطلاقاً) وتعطي الدرجات (3، 2، 1) على الترتيب، ويتم عكسها في العبارة السالبة. وأقل درجة على المقياس: (43) درجة، وتشير إلى انخفاض القابلية للإيحاء. وأعلى درجة على المقياس: (129) درجة، وتشير إلى ارتفاع القابلية للإيحاء.

## الخصائص السيكومترية لمقياس القابلية للإيحاء:

قامت الباحثة بالتحقق من صلاحية المقياس للاستخدام في ضوء ثباته وصدقه واتساقه الداخلي؛ وذلك كما يلي:

**ثبات المقياس:** اعتمدت الباحثة في حساب ثبات المقياس على استخدام طريقة ألفا كرونباخ، كما يلي: تعتمد هذه الطريقة على حساب معامل ألفا للمقياس بعد حذف درجة العبارة، وحساب معامل ألفا للمقياس ككل. والجدول (3) التالي يبين قيم معاملات ألفا بعد حذف العبارة:

جدول (3): ثبات مقياس القابلية للإيحاء بحساب معامل ألفا بحذف درجة العبارة (ن=125)

رقم العبارة	قيمة معامل ألفا	رقم العبارة	قيمة معامل ألفا	رقم العبارة	قيمة معامل ألفا
1	0.718	16	0.753	31	0.730
2	0.669	17	0.741	32	0.751
3	0.646	18	0.739	33	0.742
4	0.637	19	0.738	34	0.734
5	0.635	20	0.753	35	0.758
6	0.749	21	0.739	36	0.724
7	0.757	22	0.751	37	0.768
8	0.766	23	0.756	38	0.688
9	0.784	24	0.739	39	0.758
10	0.758	25	0.738	40	0.726
11	0.751	26	0.755	41	0.754
12	0.756	27	0.691	42	0.728
13	0.748	28	0.675	43	0.797
14	0.767	29	0.742	معامل ألفا	0.758
15	0.735	30	0.747	للمقياس ككل	

يتضح من جدول (3) السابق أن قيم معامل ألفا لجميع العبارات تُعبر عن ثباتها، حيث انخفض معامل ألفا بحذف العبارة من درجات المقياس، ولم يتغير وظل ثابتاً في بعض العبارات ولم يتخط معامل ألفا للمقياس ككل، وهذا يُشير إلى أن جميع عبارات المقياس مهمة وحذفها قد يؤثر سلباً عليه، مما يُشير إلى أن عبارات المقياس تتسم بمعامل ثبات ملائم. بالإضافة إلى أنه قد بلغت قيمة معامل ألفا للمقياس ككل (43) عبارة =0.758 وهي قيمة مناسبة ومقبولة

#### صدق المقياس:

اعتمدت الباحثة في حساب صدق المقياس على صدق البناء من خلال مؤشر الاتساق الداخلي من خلال حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس؛

والجدول (4) يوضح ذلك:

جدول (4): الاتساق الداخلي لعبارات مقياس القابلية للإحياء

معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة
0.739	31	0.812	16	0.745	1
0.824	32	0.698	17	0.628	2
0.674	33	0.731	18	0.714	3
0.802	34	0.831	19	0.652	4
0.773	35	0.829	20	0.695	5
0.821	36	0.647	21	0.729	6
0.811	37	0.756	22	0.814	7
0.705	38	0.700	23	0.697	8
0.754	39	0.711	24	0.820	9
0.837	40	0.687	25	0.843	10
0.697	41	0.719	26	0.681	11
0.814	42	0.773	27	0.853	12
0.697	43	0.689	28	0.689	13
		0.639	29	0.756	14
		0.716	30	0.693	15

يتبين من جدول (4) السابق أن جميع العبارات ترتبط مع الدرجة الكلية للمقياس بارتباطات دالة وموجبة، مما يُشير إلى أن المقياس يتمتع باتساق داخلي مناسب، والذي يعد بدوره أحد مؤشرات صدق البناء.

#### مقياس اضطراب النوم:

في ضوء التعريف الإجرائي الذي تبنته الباحثة لاضطراب النوم **Sleep disorder** بإعتباره حالة من عدم الانتظام التي ترافق وتلازم طبيعة نوم الطالبة من حيث مدته ووقته ونوعه، أو ما يحدث خلاله من سلوك أو نشاط يتعارض مع حالة النوم والتي تؤدي إلى عدم تحقق النوم وعدم كفايته بالشكل المطلوب. قامت الباحثة وضمن سياق قياس القابلية للإحياء والميل نحو الانتحار بتوجيه سؤال تقريرتي (بهدف تشخيص حالة الطالبة من وجهة نظرها) قبل البدء في الإجابة على المقياسين وتمت صياغة هذا السؤال الذي يعبر عن أحد أساليب التقرير الذاتي لقياس اضطراب النوم لدى طالبات الجامعة، كما يلي: هل تشعرين بأن نومك منتظم وكافي؟

والاجابة عنه تتكون من بديلين، هما: (نومي منتظم وكافي - نومي مضطرب وغير كافي) لتأتي إجابة الطالبة في صورة اختيار أحد البديلين، وذلك في محاولة لوضع محك موضوعي سريع لتحديد مستويات النوم (منتظم\_ مضطرب) لدى طالبات جامعة طيبة، وذلك لسببين: أولاً؛ لأن الهدف في الدراسة الحالية يتركز فقط حول تصنيف حالة الطالبة في النوم إلى: (منتظم\_ مضطرب) دون الدخول في تفاصيل الاضطراب إن وجد لأنه خارج عن أهداف الدراسة الحالية؛ وبالتالي قد يكون هذا السؤال التقريري كافي في توفير بيانات حول إمكانية تصنيفهن إلى حالات عادية منتظمة النوم، وحالات مضطربة النوم. ثانياً؛ سوف يوفر هذا الاجراء الجهد والوقت على الطالبات أثناء الاستجابة مما قد يساهم في الحصول على أعلى درجة أعلى من المصادقية في الاستجابة.

#### الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

تنوعت الأساليب الإحصائية المستخدمة وفقاً للهدف من المعالجة وطبيعة البيانات ومن

بين هذه الأساليب:

- 1-معامل ألفا لكرونباخ للتحقق من ثبات مقاييس البحث.
- 2-معامل ارتباط بيرسون للتحقق من مؤشرات الصدق، ولتحديد طبيعة العلاقة بين المتغيرات.
- 3-الاحصاءات الوصفية: المتوسطات والانحرافات
- 4-اختبار "ت" للعينة الواحدة للتعرف على مدى الشعور بكل من القابلية للإيحاء والميل نحو الانتحار تبعا لمتوسط الدرجات لكل منهما
- 5-تحليل التباين المتعدد (2\*3) للكشف عن تأثير كل من متغيري القابلية للإيحاء واضطراب النوم والعلاقة التفاعلية بينهما على درجات الميل نحو الانتحار.

عرض النتائج ومناقشتها:

نتائج التحقق من صحة الفرض الأول:

والذي ينص على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0,05 ≤ α) بين

متوسط درجات أفراد العينة من طالبات جامعة طيبة على مقياس القابلية للإيحاء وبين المتوسط المفترض للمقياس".

وللتحقق من صحة الفرض الأول تم حساب اختبار "ت" للعينة الواحدة لحساب وجهة الفروق بين درجات مقياس القابلية للإيحاء والمتوسط المفترض والذي يساوي (86)، والجدول (5) يوضح تلك النتائج.

جدول (5): نتائج اختبار "ت" للفروق بين متوسط درجات أفراد العينة في مقياس القابلية للإيحاء والمتوسط المفترض (ن=322) طالبة

أبعاد المقياس	عدد المفردات	قيمة المتوسط الافتراضي للمقياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	قيمة الدلالة	مستوى الدلالة*
الدرجة الكلية لمقياس القابلية للإيحاء	43	86	81.658	13.466	-5.785	0.000	دالة

\* مستوى الدلالة عند  $(0.05 \geq \alpha)$

يتضح من الجدول (5) أن قيمة اختبار "ت" تساوي (-5.785) للفروق بين متوسط درجات أفراد العينة في مقياس القابلية للإيحاء والمتوسط المفترض والذي يساوي (86)، وهي دالة إحصائياً عند مستوى دلالة  $(0.05 \geq \alpha)$  مما يدل على وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط درجات أفراد العينة في مقياس القابلية للإيحاء الذي بلغ (81.658) والمتوسط المفترض الذي يساوي (86) وقد جاءت الفروق لصالح المتوسط الافتراضي. مما يعني أن متوسط درجات أفراد العينة في مقياس القابلية للإيحاء أقل من المتوسط المفترض.

وتقترب هذه النتائج من النتائج التي توصلت إليها دراسة صالح (2019) والتي أظهرت انخفاض مستوى القابلية للإيحاء لدى أفراد عينة تلك الدراسة، مع العلم بتنوع الخصائص الديموجرافية للعينة المستخدمة فيها عن العينة المستخدمة في الدراسة الحالية.

إلا أن نتائج الدراسة الحالية تختلف عن النتائج التي توصلت إليها الدراسة الإكلينيكية



التي أجرتها حمزة (2015) والتي توصلت إلى أن مستوى القابلية للإيحاء لدى الطلاب المتأخرين دراسياً لم يكن منخفضاً كما افترضت تلك الدراسة.

### نتائج التحقق من صحة الفرض الثاني:

والذي ينص على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ( $\alpha \leq 0,05$ ) بين متوسط درجات أفراد العينة من طالبات جامعة طيبة على مقياس الميل نحو الانتحار وبين المتوسط المفترض للمقياس".

وللتحقق من صحة الفرض الثاني تم حساب اختبار "ت" للعينة الواحدة لحساب وجهة الفروق بين درجات مقياس الميل نحو الانتحار والمتوسط المفترض والذي يساوي (126)، والجدول (6) يوضح تلك النتائج.

جدول(6):نتائج اختبار "ت" للفروق بين متوسط درجات أفراد العينة في مقياس الميل نحو الانتحار والمتوسط المفترض (ن=322) طالبة

مستوى الدلالة	قيمة الدلالة	قيمة "ت"	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	قيمة المتوسط الافتراضي للمقياس	عدد المفردات	أبعاد المقياس
دالة	0.000	- 23.556	24.537	93.788	126	63	الدرجة الكلية لمقياس الميل نحو الانتحار

\* مستوى الدلالة عند ( $0.05 \leq \alpha$ )

يتضح من الجدول (6) أن قيمة اختبار "ت" تساوي (-23.556) للفروق بين متوسط درجات أفراد العينة في مقياس الميل نحو الانتحار والمتوسط المفترض، وهي دالة إحصائية عند مستوى دلالة أقل من 0.05 مما يدل على وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد العينة في مقياس الميل نحو الانتحار الذي بلغ (93.788) والمتوسط المفترض الدس يساوي (126) وقد جاءت الفروق لصالح المتوسط الافتراضي. مما يعني أن متوسط درجات أفراد العينة في مقياس الميل نحو الانتحار أقل من المتوسط المفترض. وتتفق هذه النتائج مع دراسة (Pritchard- Boone & Range, 2005) التي أثبتت وجود ميل نحو الانتحار لدى أفراد العينة. كما تتفق مع

نتائج دراسة صالح (2019) التي وقد أظهرت نتائجها انخفاض مستوى القابلية للإيحاء والتطرف العنيف لدى العينة.

نتائج التحقق من صحة الفرض الثالث:

والذي ينص على أنه "توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ( $\alpha \leq 0,05$ ) بين القابلية للإيحاء والميل نحو الانتحار لدى طالبات جامعة طيبة".

وللتحقق من صحة الفرض الثالث تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين مقياس القابلية للإيحاء ومقياس الميل نحو الانتحار، والجدول (7) يوضح تلك النتائج.

جدول(7): نتائج معامل ارتباط بيرسون بين مقياس القابلية للإيحاء ومقياس الميل نحو الانتحار

الميل نحو الانتحار	القابلية للإيحاء
0,361*	ارتباط بيرسون
0,000	قيمة مستوى الدلالة

\* مستوى الدلالة عند ( $0.05 \geq \alpha$ )

من الجدول (7) يتضح وجود دلالة إحصائية لمعامل ارتباط بيرسون عند مستوى دلالة ( $0.05 \geq \alpha$ )، مما يشير إلى وجود علاقة دالة موجبة بين متغير القابلية للإيحاء ومتغير الميل نحو الانتحار لدى طالبات جامعة طيبة، علماً بأن هذه العلاقة ليست قوية.

وتتفق هذه النتائج مع دراسة (Pritchard-Boone & Range, 2005) التي بحثت في وجود ارتباط بين الانتحار والقابلية للإيحاء، وتوصلت نتائجها إلى وجود علاقة دالة بين القابلية للإيحاء والانتحار، ولكنها كانت مسؤولة عن تباين إجمالي ضئيل بنسبة (4%).

كما تتفق إلى حد ما مع نتائج الدراسة التحليلية التي أجراها سيساسك وفارنك (Sisask & Värnik, 2012) والتي تناولت البحوث التي أجريت حول دور وسائل الإعلام في منع الانتحار، وتضمنت 56 مقالة، ودعمت معظم الدراسات فكرة أن التقارير الإعلامية مرتبطة بالانتحار.

ويمكن تفسير وجود العلاقة بين متغيري القابلية للإيحاء والميل نحو الانتحار فيما يتميز به الأشخاص الانتحاريين من سمات وخصائص كالعصابية والاندفاعية والانطوائية ( Bi et al., 2017) وأحادية التفكير، وهي سمات في مجملها تجعل الإنسان أكثر قابلية للإيحاء، والذي يعني تجاوب واستسلام الشخص للأفكار التي تقدم له من قبل الآخرين أو يفكر فيها بنفسه (حمزة، 2015، 31) فالأشخاص الانتحاريون يستسلمون لفكرة الانتحار دون تمحيصها والبحث عن بدائل لها.

نتائج التحقق من صحة الفرض الرابع:

والذي ينص على أنه: "توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة ( $\alpha \leq 0,05$ ) في الميل نحو الانتحار لدى طالبات جامعة طيبة تبعاً لاختلاف مستويات القابلية للإيحاء (منخفض - متوسط - مرتفع)، ومستويات النوم لديهم (منتظم - مضطرب) وتفاعلهما معاً".

وللتحقق من صحة الفرض الرابع، قامت الباحثة بتحويل الدرجات الكلية لمقياس القابلية للإيحاء من القياس الفئوي المتصل إلى القياس الرتبي المنفصل بعد تقسيم مدى الدرجات إلى ثلاث فئات: (منخفض - متوسط - مرتفع) بهدف التصنيف، والجدول (10) يوضح نتائج الاحصاء الوصفي لفئات متغيري اضطراب النوم (منتظم - مضطرب)، والقابلية للإيحاء (منخفض - متوسط - مرتفع) كما يلي:

جدول(10): نتائج الاحصاء الوصفي لدرجات الميل نحو الانتحار لفئات متغيري اضطراب النوم (منتظم -

مضطرب)، والقابلية للإيحاء (منخفض - متوسط - مرتفع)

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المجموع ع	اضطراب النوم		مستويات القابلية للإيحاء
			مضطرب	منتظم	
21.744	84.172	87	45	42	منخفض
22.538	93.664	194	120	74	متوسط
26.671	114.780	41	24	17	مرتفع
24.537	93.788	322	189	133	المجموع
			97.936	87.894	المتوسط الحسابي
			24.129	23.985	الانحراف المعياري

ثم تم حساب تحليل التباين الثنائي ( $3 \times 2$ ) للتعرف على مدى تأثير كل من متغير اضطراب النوم (منتظم - مضطرب)، ومتغير القابلية للإيحاء (منخفض - متوسط - مرتفع) على الفروق في درجات الميل نحو الانتحار لدى طالبات جامعة طيبة، والجدول (11) يوضح نتائج تحليل التباين الثنائي، كما يلي:

جدول (11): نتائج تحليل التباين الثنائي ( $3 \times 2$ ) للتعرف على مدى تأثير كل من متغير اضطراب النوم (منتظم - مضطرب)، ومتغير القابلية للإيحاء (منخفض - متوسط - مرتفع) على الفروق في درجات الميل نحو الانتحار لدى طالبات جامعة طيبة (ن=322)

مصدر التباين	درجات الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة	مربع معامل ايتا الجزئي	نسبة التباين المفسر
اضطراب النوم (منتظم - مضطرب)	1	3431.9505	3431.951	6.928	*0.00	0.021	2%
القابلية للإيحاء (منخفض - متوسط - مرتفع)	2	26561.682	13280.841	26.810	*0.00	0.145	15%
اضطراب النوم × القابلية للإيحاء	2	3783.743	1891.872	3.819	*0.02	0.024	2%
بين المجموعات	316	156535.21	495.365				
داخل المجموعات	322	3025694.0					
المجموع الكلي	321	193271.64					

\* مستوى الدلالة عند  $(0.05 \geq \alpha)$

من الجدول (11) يتضح وجود فروق في الميل نحو الانتحار لدى طالبات جامعة طيبة تبعاً لاختلاف مستويات النوم لديهن (منتظم - مضطرب) حيث جاءت قيمة "ف" = (6.928) بمستوى دلالة (0.00)، وهي قيمة دالة عند مستوى دلالة  $(0.05 \geq \alpha)$ ، كما أنه بالنظر لقيمة مربع معامل ايتا الجزئي نجد أنها تساوي (0.021)، أي أن متغير اضطراب النوم يفسر 2% تقريباً من التباين في درجات الميل نحو الانتحار.

وللتعرف على وجهة الفروق في الميل نحو الانتحار لدى طالبات جامعة طيبة تبعاً لاختلاف مستويات النوم لديهن (منتظم - مضطرب) يمكن الرجوع إلى الجدول رقم (10) ومنه نجد أن

متوسط درجات الميل نحو الانتحار لدى الطالبات اللاتي لديهن نوم منتظم يساوي (87.894)، بينما متوسط درجات الميل نحو الانتحار لدى الطالبات اللاتي لديهن نوم مضطرب يساوي (97.936)، وبالتالي تكون الفروق لصالح الطالبات اللاتي لديهن نوم مضطرب؛ مما يعني أنه يزيد الميل نحو الانتحار كلما كان النوم مضطرب.

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة بايون وآخرين (Byun, 2016) والتي أظهرت أن أقوى العوامل التي تميز بين الأفراد الذين لديهم أفكار انتحارية والذين ليس لديهم هذه الأفكار هي عاملي (الحالة الاجتماعية، والنوم من حيث مدته وعمقه) في حين لم يظهر لمستوى التعليم وعدد ساعات العمل والتدخين والرضا الاقتصادي أي فروق بين المجموعتين. فكان مستوى الدلالة هو الأدنى عند أولئك الذين ينامون بشكل جيد ومن 7\_8 ساعات يومياً.

كما اتفقت نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة لي وآخرين (Lee, et al., 2012) والتي خلصت إلى أن النوم غير الكافي مرتبط بزيادة النزعة الانتحارية، حيث توصلت نتائجها إلى أن المراهقين الذين يعانون من متلازمة النوم غير الكافي أظهروا درجات أعلى وبدرجة دالة إحصائية على مقياس التفكير الانتحاري من أولئك الذين ينامون 7 ساعات في أيام الأسبوع، حتى بعد التحكم في متغيري العمر والجنس.

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة كل من (Kang, , et al., 2020) والتي حللت نتائج 23 دراسة بحثت في العلاقة بين اضطرابات النوم والانتحار دون العمل على ضبط متغيرات العمر والجنس وأنواع الأمراض العقلية. وتوصلت نتائجها إلى ارتباط اضطرابات النوم (اليقظة أثناء النوم المضطرب- زيادة كمون بداية النوم- وانخفاض كفاءة النوم) بالانتحار.

كما تتفق هذه النتائج مع ما توصلت إليه دراسة ستانلي وآخرين (Stanley, et al., 2017) حيث أن أفراد عينة تلك الدراسة الذين يعانون من اضطرابات النوم مقابل الذين لا يعانون من هذه الاضطرابات، حصلوا على ما يقرب من ضعف احتمال أن تكون نتيجة الفحص إيجابية لخطر الانتحار، وأن الشباب المصابون باضطراب الكابوس المرضي يتزايد لديهم خطر الانتحار.

وتتفق كذلك مع نتائج الدراسة التي أجرتها لينتل وود وآخرين (Littlewood, et al., 2016)

وتوصلت إلى أن اضطرابات النوم مرتبطة بزيادة خطر الانتحار، وذلك من خلال إجراء مقابلات متعمقة والتحليل الموضوعي الاستقرائي لروايات سرديّة عن دور النوم فيما يتعلق بالأفكار والسلوكيات الانتحارية لـ 18 مشاركاً لديهم خبرة في نوبات اكتئاب وأفكار وسلوكيات انتحارية. إلا أنها تختلف مع نتائج دراسة هوم وآخرين (Hom, et al., 2017) التي أظهرت نتائجها عدم وجود علاقة دالة بين الأرق والتفكير الانتحاري.

ويمكن تفسير نتائج الدراسة الحالية في وجود علاقة دالة بين اضطراب النوم والميل نحو الانتحار بأن الإنسان يحتاج يومياً إلى عدد ساعات كافية من النوم، وفي حال اضطراب النوم وقلة عدد ساعاته فإن ذلك يؤدي إلى خلل في الصحة النفسية للفرد واضطرابها والتفكير غير السليم. وذلك لأن النوم من حيث كفايته وانتظامه هو من العوامل الرئيسية المؤثرة على الصحة العقلية والنفسية للإنسان، وبالتالي قلة النوم واضطرابه لدى بعض الأفراد قد تكون سبباً مؤثراً في زيادة خطر الانتحار لديهم.

أيضاً بالرجوع إلى الجدول (11) نجد أنه توجد فروق في الميل نحو الانتحار لدى طالبات جامعة طيبة تبعاً لاختلاف مستويات القابلية للإيحاء (منخفض\_متوسط\_مرتفع) حيث جاءت قيمة "ف" = (26.810) بمستوى دلالة (0.00)، وهي قيمة دالة عند مستوى دلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ) كما أنه بالنظر لقيمة مربع معامل ايتا الجزئي فهي تساوي (0.145) أي أن متغير القابلية للإيحاء يفسر 15% تقريباً من التباين في درجات الميل نحو الانتحار.

وللتعرف على وجهة الفروق في الميل نحو الانتحار لدى طالبات جامعة طيبة تبعاً لاختلاف مستويات القابلية للإيحاء (منخفض\_متوسط\_مرتفع) وبما أن اختبار التجانس لليفين يساوي (7.127) وهو دال إحصائياً عند مستوى دلالة ( $0.05 \geq \alpha$ )، فيمكن تطبيق الاختبار البعدي الذي لا يفترض تساوي التجانس وهو اختبار (دنت سي) والنتائج موضحة في الجدول (12).

جدول (12) نتائج اختبار دنت سي للتعرف على وجهة الفروق في الميل نحو الانتحار لدى طالبات جامعة طيبة تبعاً لاختلاف مستويات القابلية للإيحاء (منخفض\_متوسط\_مرتفع)

الدلالة	الفرق بين المتوسطات (I-J)	مستويات القابلية للإيحاء (J)	مستويات القابلية للإيحاء (I)
---------	---------------------------	------------------------------	------------------------------

*0.00	*-9.492	متوسط	منخفض
*0.00	*-30.608	مرتفع	
*0.00	*-21.115	مرتفع	متوسط

\* مستوى الدلالة عند  $(0.05 \geq \alpha)$

يتضح من الجدول (12) أن الفرق في درجات الميل نحو الانتحار بين متوسطات المستوى المنخفض والمستويين المتوسط والمرتفع جاءت مساوية (-9.492)، و (-30.608) على التوالي وهي دالة عند مستوى دلالة  $(0.05 \geq \alpha)$ ، وتدل على أن الفروق لصالح المستويين المتوسط والمرتفع. كذلك الفرق في درجات الميل نحو الانتحار بين المستوى المتوسط والمستوى المرتفع جاءت مساوية (-21.115)، وهي دالة عند مستوى دلالة  $(0.05 \geq \alpha)$ ، وتدل على أن الفروق لصالح المستوى والمرتفع.

ونتيجة الفروق بوجه عام تدل على أنه تزيد درجات الميل نحو الانتحار بزيادة درجة القابلية للإيحاء وهذه النتيجة تتسق مع نتيجة الفرض الثالث التي ظهرت فيها علاقة طردية موجبة بين درجات القابلية للإيحاء ودرجات الميل نحو الانتحار.

وتتفق هذه النتائج مع دراسة (Pritchard-Boone & Range, 2005) التي بحثت في وجود ارتباط بين الانتحار والقابلية للإيحاء، وتوصلت نتائجها إلى وجود علاقة دالة بين القابلية للإيحاء والانتحار، ولكنها كانت مسؤولة عن تباين إجمالي ضئيل بنسبة (4%).

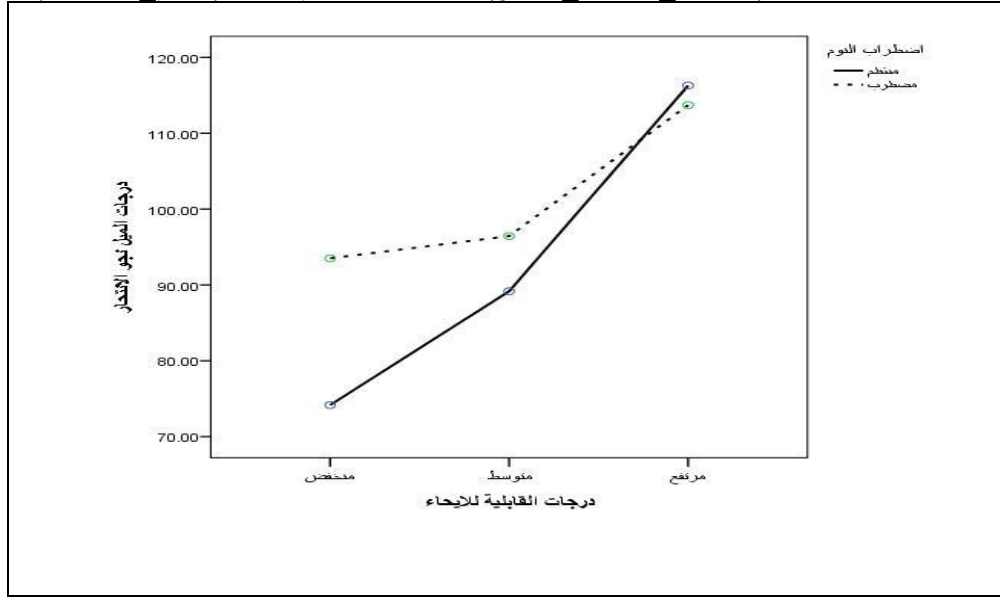
كما تتفق مع نتائج دراسة صالح (2019) التي أظهرت وجود علاقة طردية موجبة بين القابلية للاستهواء والتطرف المفضي للعنف، فكلما زادت القابلية للاستهواء زاد أثرها على التطرف العنيف.

وبالعودة إلى الجدول (11) يتضح وجود فروق في الميل نحو الانتحار لدى طالبات جامعة طيبة تبعاً للتفاعل بين مستويات النوم لديهن (منتظم\_ مضطرب)، ومستويات القابلية للإيحاء (منخفض\_ متوسط\_ مرتفع) حيث جاءت قيمة "ف" = (3.819) بمستوى دلالة (0.02)، وهي قيمة دالة عند مستوى دلالة  $(0.05 \geq \alpha)$ ، كما أنه بالنظر لقيمة مربع معامل ايتا الجزئي نجد أنها تساوي (0.024)، أي أن التفاعل بين متغيري اضطراب النوم والقابلية للإيحاء يفسر 2%

تقريباً من التباين في درجات الميل نحو الانتحار.

وللتعرف على وجهة الفروق في الميل نحو الانتحار لدى طالبات جامعة طيبة تبعاً لتفاعل تأثير كل من مستويات القابلية للإيحاء (منخفض\_متوسط\_مرتفع)، ومستويات النوم لديهم (منتظم\_مضطرب)، يمكن الرجوع للشكل (1) كما يلي:

الشكل (1) يوضح وجهة الفروق في الميل نحو الانتحار لدى طالبات جامعة طيبة تبعاً لتفاعل تأثير كل من مستويات القابلية للإيحاء (منخفض\_متوسط\_مرتفع)، ومستويات النوم لديهم (منتظم\_مضطرب)



يتضح من الشكل (1) أن الطالبات اللاتي لديهن نوم منتظم ترتفع لديهن درجة الميل نحو الانتحار كلما زادت درجة القابلية للإيحاء، كما أن الطالبات اللاتي لديهن نوم مضطرب ترتفع لديهن درجة الميل نحو الانتحار كلما زادت درجة القابلية للإيحاء، ومن جانب آخر؛ يمكن ملاحظة أنه درجة الميل نحو الانتحار جاءت بشكل عام أعلى لدى الطالبات اللاتي لديهن نوم مضطرب عند جميع مستويات القابلية للإيحاء (منخفض\_متوسط\_مرتفع).

وتتفق هذه النتائج عن دراسة تجريبية أخرى قام بها بلاجروف (Blagrove, 1996) والتي استخدمت كذلك مقياس جودجونسون Gudjonsson لقياس القابلية للإيحاء، حيث توصلت نتائجها إلى أن أفراد المجموعة التجريبية الذين حرّموا من النوم أظهروا ميلاً لمزيد من الإيحاءات وتغيير استجاباتهم مقارنة بأفراد المجموعة الضابطة، كما أظهروا انخفاضاً في الحالة المزاجية



والثقة بالنفس وكذلك ضعف في القدرات المعرفية على التمييز واكتشاف التناقضات بين المعلومات الأصلية والمضللة.

كما تتفق نتائج الدراسة الحالية عن نتائج دراسة دبلمنبير وآخرين ( Debellemanniere et al., 2018) والتي بحثت في تأثير تقنيات التنويم الإيحائي في زيادة وقت النوم وعمقه، وتوصلت إلى نجاح هذه التقنيات في تمديد مدة النوم وعمقها لدى الأفراد. ويمكن تفسير هذا الاختلاف بين ما توصلت إليه نتائج دراسة دبلمنبير وآخرين، ونتائج الدراسة الحالية بعدم وجود علاقة دالة بين متغير القابلية للإيحاء ومتغير اضطراب النوم؛ هو أن معظم ما سبق من دراسات بحثت في تأثير الإيحاء والتنويم الإيحائي على النوم، وليس العلاقة بين اضطراب النوم والقابلية للإيحاء. وتختلف هذه النتائج مع الدراسة التجريبية التي أجراها رين وآخرون (Rijn et al., 2017) والتي استخدمت مقياس جودجونسون (Gudjonsson, 1984) الذي يقيس القابلية للإيحاء؛ وتوصلت نتائجها إلى صحة الفرضية الصفرية بعدم وجود تأثير للنوم في تكوين الذاكرة الخاطئة، وأنه لم يكن هناك فروق بين أفراد مجموعتي النوم والاستيقاظ في القابلية للإيحاء بتشويبه الذكريات والأفكار الزائفة.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة التي قام بها كل من بلاجروف وإيكرهست (Blagrove & Akehurst, 2000) والتي أشارت إلى أن المشاركون في دراستهم المحرومين من النوم كانوا وبدرجة دالة إحصائياً أكثر قابلية للإيحاء من المشاركين غير المحرومين من النوم.

#### التوصيات:

في ضوء ما توصلت إليه الدراسة الحالية من نتائج، تمت التوصية بما يلي:

- 1- إن وجود مستوى أقل من المتوسط في القابلية للإيحاء لدى طالبات الجامعة يستوجب توجيه الأخصائيين العاملين في ميدان الصحة النفسية والإرشاد النفسي للعمل على تعطيل وكف عمليات الإيحاء النفسي السلبي لدى الطالبات الجامعيات.
- 2- إن وجود مستوى أقل من المتوسط في الميل نحو الانتحار لدى طالبات الجامعة يستوجب توجيه الأخصائيين العاملين في ميدان الصحة النفسية والإرشاد النفسي للعمل على تعطيل وكف عمليات الاستدعاء للأفكار الانتحارية لدى الطالبات الجامعيات. وذلك بالحرص على

عدم مناقشة مثل تلك الأفكار بشكل علني غير إكلينيكي، وعدم إتاحة الاختبارات النفسية الإلكترونية التي تقيس السمات والنزعات السلبية لدى الأفراد \_كتلك التي تقيس الميل نحو الانتحار\_ على صفحات ومواقع الانترنت، فقد يسيء بعض الأفراد استخدامها، أو قد تسيئ نتائجها إلى نفسية من يطبقها دون وجود الدعم النفسي المتخصص واللازم، فالشخص الذي لديه قابلية مرتفعة للإيحاء ويطبق مقياس الميل نحو الانتحار وتظهر نتائجه مرتفعة، فقد يفوده ذلك للانتحار.

3-إن وجود علاقة ايجابية بين القابلية للإيحاء والميل نحو الانتحار تستوجب توجيه الأخصائيين العاملين في ميدان الصحة النفسية والإرشاد النفسي للعمل على تعظيم وتدعيم عمليات الإيحاء النفسي الإيجابي لدى الطالبات الجامعيات.

4-إن وجود أثر لكل من القابلية للإيحاء واضطراب النوم على الميل نحو الانتحار يستوجب توجيه الأخصائيين العاملين في ميدان الصحة النفسية والإرشاد النفسي للاستفادة من الإيحاء عند التعامل مع العملاء الذين لديهم ميول انتحارية لمساعدتهم على الامتناع عن الأفكار والأعمال الانتحارية، وتوجيههم إلى ضرورة استهداف اضطرابات النوم وأخذها في الاعتبار عند علاج العملاء الانتحاريين.

5-التوعية المجتمعية بأهمية تنظيم النوم، واللجوء إلى التدخلات الطبية والعلاجات المعرفية السلوكية في حال المعاناة من اضطرابات النوم لوقاية وحماية حياة الأفراد الذين لديهم أفكار انتحارية وقد يكونوا في طريقهم إلى الانتحار.

6-ضرورة العمل على الاكتشاف المبكر للأفكار الانتحارية لدى طالبات الجامعة لتجنب الوصول للانتحار الكامل، وذلك بتضافر جهود المراكز الإرشادية والقائمين على العملية التعليمية للوقاية منه.

7-تقليل ترويج وسائل الإعلام لأخبار الانتحار، واستعراض حالاته، وتجنب تصوير تفاصيل أحداثها، والتأكيد على الإيحاء الإيجابي عند تداول أخبار الانتحار واستعراض قيم ومعاني إيجابية كالأمل والتسامح وتقبل الذات.

### البحوث المقترحة:

- 1- إجراء دراسة تنبؤية للميل نحو الانتحار من خلال مستوى القابلية للإيحاء واضطرابات النوم بعد إخضاع متغير اضطرابات النوم إلى القياس الفئوي المتصل على مستوى أداة قياس مقننة لمقياس اضطرابات النوم.
- 2- نمذجة العلاقات البنائية بين القابلية للإيحاء السلبي وكل من الميل نحو الانتحار واضطراب النوم لدى طالبات جامعة طيبة.
- 3- العوامل المسهمة في التنبؤ بالميل نحو الانتحار من خلال أنماط الشخصية المظلمة والقابلية للإيحاء السلبي والتشوهات المعرفية والاضطرابات السلوكية لدى طالبات المرحلة الجامعية.
- 4- دراسة فعالية برامج إرشادية وعلاجية قائمة على تقنيات التنويم الإيحائي الإيجابي في زيادة وقت النوم وعمقه، وتحسين الحيوية الذاتية لدى طالبات المرحلة الجامعية.



## المراجع

- الجبوري، علي محمود و السلطاني، نازك شطب عمران. (2014). قياس الميل نحو الانتحار لدى طلبة المرحلة الإعدادية. مجلة كلية التربية للبنات للعلوم الإنسانية- جامعة الكوفة. مج8، ع(14)، 359-405.
- الحجازي، مدحت عبدالرزاق. (2011). معجم مصطلحات علم النفس- عربي/انكليزي/فرنسي. بيروت: لبنان، دار الكتب العلمية.
- حمزة، يمينة (2015). مستوى القابلية للإيحاء للطالب المتأخر دراسياً، رسالة ماجستير غير منشورة، قسم علم النفس، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة محمد خيضر بسكرة، الجزائر.
- دراج، سامح عبدالحמיד إبراهيم؛ شاهين، هيام صابر صادق ؛ البحيري، محمد رزق. (2019). القابلية للإيحاء وعلاقتها ببعض المتغيرات لدى طلاب الجامعة. مجلة البحث العلمى فى التربية، 20(3)، ج3، 555-584.
- أبو رياح، محمد مسعد عبدالواحد مطاوع (2006). المشكلات السلوكية لدى التلاميذ مرتفعي ومنخفضي القابلية للاستهواء: دراسة تشخيصية، رسالة ماجستير غير منشورة، قسم علم النفس التربوي والصحة النفسية، كلية التربية، جامعة الفيوم.
- ريبر، آرثر إس، ريبر إيمل. (2008). المعجم النفسي الطبي. ترجمة عبد العلي الجسماني وعمار الجسماني. بيروت: لبنان، الدار العربية للعلوم.
- زهران، حامد عبدالسلام. (1987). قاموس علم النفس: انجليزي- عربي، ط2، القاهرة: عالم الكتب.
- شريم، رغبة حكمت. (2009). سيكولوجية المراهقة، عمان: دار المسيرة.
- الشناوي، أمنية إبراهيم. (2009). القابلية للإيحاء أثناء التحقيق في ضوء الوعي بالمعرفة وتقدير الذات لدى الجنسين. مجلة بحوث كلية الاداب- جامعة المنوفية، 20(78)، 1-48.
- الشورجي، أبو المجد إبراهيم و الحربي، نايف محمد. (2016). تقنين مقياس "أيوا" للقابلية

- للإيحاء متعدد الأبعاد على طلاب جامعة طيبة. مجلة العلوم التربوية والنفسية. جامعة البحرين- مركز النشر العلمي، 17(3)، 183-199.
- صادق، سالم نوري و نوري، مروة سالم. (2013). أثر الإرشاد بأسلوب قطع الأفكار في خفض اضطراب النوم لدى طالبات جامعة ديالى، مجلة آداب الفراهيدي، (17)، 227-259.
- صالح، صافي عمال. (2019). القابلية للاستهواء وعلاقتها بالتطرف المفضي إلى العنف. مجلة العلوم النفسية. جامعة بغداد- مركز البحوث النفسية، 30(4)، 653-694.
- عبد الخالق، أحمد محمد (2010). الفروق في القابلية للإيحاء بين الأسوياء ومرضى القلق والفصامين. مجلة العلوم الاجتماعية- جامعة الكويت، (38)، 15-41.
- علجية، دوداح. (2011). الانتحار والميل نحو الانتحار وعلاقتها بالاغتراب لدى عينة من الطلبة الجامعيين- دراسة نفسية اجتماعية. رسالة دكتوراه غير منشورة. قسم علم الاجتماع، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية. جامعة الجزائر، الجزائر.
- علي، علي سامي. (2011). الميل الانتحارية وعلاقتها بالاتزان الانفعالي لدى المراهقين من طلبة الاعدادية في منطقة كرميان. رسالة ماجستير غير منشورة، قسم العلوم الاجتماعية، كلية العلوم الأساسية، جامعة السليمانية، كردستان- العراق.
- عمار، منال أحمد علي. (2022). علاقة إدمان الشبكات الاجتماعية بكل من مستوى القابلية لاستهواء ومعدلات الإكتئاب لدى المراهقين (دراسة سيكومترية- كLINيكية)، المجلة المصرية للدراسات النفسية، 32(114)، ج1، 453-528.
- الغلبان، ماجد محمد أحمد. (2018). التشوهات المعرفية والاعترا ب النفسي كمنبئات بالميل نحو الانتحار لدى المرضى المترددين على العيادات النفسية بمحافظات غزة. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الأقصى، فلسطين.
- المحمودي، محمد سرحان علي. (2019). مناهج البحث العلمي. ط3، صنعاء: دار الكتب المطوع، محمد بن عبدالله بن إبراهيم (2015). القابلية للإيحاء وعلاقتها بتصديق الإشاعة وترديدها لدى طلاب جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، مجلة البحوث

الأمنية، مركز البحوث والدراسات، كلية الملك فهد الأمنية، 24(61)، 143-194.

معوشة، عبد الحفيظ و الهاشمي، لوكيا. (2011). الميول الإنتحارية وعلاقتها بتقدير الذات لدى الشباب، دراسة ميدانية بدار الثقافة ودور الشباب بمدينة باتنة، مجلة أبحاث نفسية وتربوية. ع(3)، 63-78.

منظمة الصحة العالمية. (2019): الانتحار: هناك شخص يفارق الحياة كل 40 ثانية. تاريخ الزيارة 2020/9/5م. <https://www.who.int/ar/news-room/detail/10-01-1441-suicide-one-person-dies-every-40-seconds>

**01-1441-suicide-one-person-dies-every-40-seconds**

النواجحة، زهير عبد الحميد (٢٠٢١). القابلية للاستهواء وعلاقتها بالاتجاه نحو الهجرة لدى طلبة الجامعة المقبلين على التخرج. مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية جامعة القدس المفتوحة، 12(344)، 86-97.

وردية، بوديسة و رشيد، خلفان. (2020). العمل الليلي وظهور اضطرابات النوم لدى الممرضين: دراسة ميدانية في إحدى المؤسسات الاستشفائية بتيزي وزو. مجلة دراسات إنسانية واجتماعية. جامعة وهران. 9(1). 255-270.

American Psychiatric Association. (2010). Practice Guidelines for the Assessment and Treatment of Patients with Suicidal Behaviors. VA: Arlington.

Bi, B., Liu, W., Zhou, D., Fu, X., Qin, X. & Wu, J. (2017). Personality traits and suicide attempts with and without psychiatric disorders: Analysis of impulsivity and neuroticism. BMC Psychiatry, 17(294), 1-9.

Blagrove, M. (1996). Effects of length of sleep deprivation on interrogative suggestibility. Journal of Experimental Psychology: Applied, 2(1), 48-59. <https://doi.org/10.1037/1076-898X.2.1.48>.

Blagrove, M., & Akehurst, L. (2000). Effects of sleep loss on confidence-accuracy relationships for reasoning and eyewitness memory. Journal of Experimental Psychology: Applied, 6(1), 59-73. DOI: 10.1037/0278-7393.6.1.59.

Brown, A. S., Schilling, H. E. H., & Hockensmith, M. L. (1999). The negative suggestion effect: Pondering incorrect alternatives may be hazardous to your knowledge. Journal of Educational Psychology, 91(4), 756-764. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.91.4.756>.

Byun, J.; Kim, HR.; Lee, HE.; Kim, SE.; & Lee, J. (2016). Factors associated with

- suicide ideation among subway drivers in Korea. *Annals of Occupational and Environmental Medicine*, 28 (1),-28 31. DOI: 10.1186/s40557-016-0120-5
- Debellemanniere, E., Gomez-Merino, D., Erblang, M., Dorey, R., Genot, M., Perreaut-Pierre, E., Pisani, A., Rocco, L., Sauvet, F., Leger, D., Rabat, A., & Chennaoui, M. (2018). Using relaxation techniques to improve sleep during naps. *Industrial Health*, 56(3), 220–227. doi: 10.2486/indhealth.2017-0092.
- Gvion, Y., & Apter A. (2020). Suicide and Suicidal Behavior. *Public Health Reviews*, 34(2); epub ahead of print.
- Gwon, S. H. & Jeong, S. (2018). Concept Analysis of Impressionability among Adolescents and Young Adults. *Wiley Nursing Open*, Vol. (5), Issue 4. P. 601-610
- Hom, M. A., Chu, C., Schneider, M. E., Lim, I. C., Hirsch, J. K., Gutierrez, P. M., & Joiner, T. E. (2017). Thwarted belongingness as an explanatory link between insomnia symptoms and suicidal ideation: findings from three samples of military service members and veterans. *Journal of Affective Disorders*, 209, 114-123.
- Kang, G.E., Patriquin, M.A., Nguyen, H., Oh, H., Rufino, K.A., Storch, E.A., Schanzer, B., Mathew, S.J., Salas, R., Najafi, B. (2020). Objective measurement of sleep, heart rate, heart rate variability, and physical activity in suicidality: A systematic review. *Journal of Affect Disorders*, 273, 318-327.
- Lee, Y.J., Cho, S.J., Cho, I.H., Kim, S.J. (2012). Insufficient sleep and suicidality in adolescents. *Sleep*. 35(4):455-460. DOI: 10.5665/sleep.1722
- Lew, B., Osman, A., Huen J., Siau, C., Abu Talib, M., Jia, C., Chan, C. & Leung, A. (2020). A comparison between American and Chinese college students on suicide-related behavior parameters. *International Journal of Clinical and Health Psychology*. 20(2), 108-117.
- Littlewood D. L., Gooding P., Kyle SD, Pratt D, Peters S. (2016). Understanding the role of sleep in suicide risk: qualitative interview study. *BMJ Open*. 6(8):e012113. doi: 10.1136/bmjopen-2016-012113. PMID: 27550652; PMCID: PMC5013376.
- Matsumoto, David (2009). *The Cambridge Dictionary of Psychology*. Cambridge University Press, Cambridge, UK.
- Mo, Q.; Qiu, R.; Cheng, S.; Chen, X.; & Peng, A. (2022). Positive psychological suggestions improve the self-efficacy, social functioning and mood of patients undergoing replantation. *American journal of translational research*. 14(7): 4736–4742.
- Pan, H. K., & Arip, M. A. (2018). Constructing Validity and Reliability of Suicide Tendency Inventory. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 8(2), 467–481.



- Pritchard-Boone, L. & Range, L. (2005). Suicidality and interrogative suggestibility. *Archives of Suicide Research*, 9(4), p.: 353-359.
- Rijn, E., Carter, N., McMurtrie, H., Willner, P. & Blagrove, M. (2017). Sleep does not cause false memories on a story-based test of suggestibility. *Consciousness and Cognition*, 52, 39-46.
- Sisask M. & Värnik A. (2012). Media roles in suicide prevention: a systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 9(1): 123-38.
- Stanley, I.; Hom, M.; Luby, J.; Joshi, P.; Wagner, K.; Emslie, G.; Walkup, J.; Axelson, D. & Joiner, T.E. (2017). Comorbid sleep disorders and suicide risk among children and adolescents with bipolar disorder. *Journal psychiatric Resource*, 95, 54–59. doi:10.1016/j.jpsychires. 2017.07.027
- Swangarom, S.; Tajima, T.; Abe, T. & Kimura, H. (2018). A Proposal for a Sleep Disorder Detection System. *Sensors and Materials*, 30(7), 1437–1446.
- Tang, F. & Qin, P. (2015). Influence of Personal Social Network and Coping Skills on Risk for Suicidal Ideation in Chinese University Students. *PLOS ONE*, (24). 1-13. DOI:10.1371/journal.pone.0121023.
- Yang, A. C., Tsai, S. J., Yang, C. H., Shia, B. C., Fuh, J. L., Wang, S. J., Norden, E. H. (2013). Suicide and media reporting: A longitudinal and spatial analysis. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 48, 427–435.

