

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارت البحث التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة 8 ماي 1945 قالمة



جامعة 8 ماي 1945 قالمة  
UNIVERSITE 8 MAI 1945 GUELMA

كلية العلوم الإنسانية والإجتماعية

قسم: علم النفس

التفكير الإبتحاري وعلاقته بالقصور في التنظيم الإنفعالي عند المراهقين المتمدرسين في  
المرحلة النهائية من التعليم الثانوي

دراسة ميدانية بثانوتي متقن الخوارزمي وابن مارس محمد العربي -بولاية قالمة-

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علم النفس العيادي

تحت إشراف:  
أ.د. براهيمية سميرة

إعداد الطلبة:  
عربي أيمن  
هناد محمد الصالح  
لطرش أكرم

أمام لجنة المناقشة المكونة من:

الصفة	الجامعة	الدرجة العلمية	الأستاذ (ة)
رئيسا	8 ماي 1945 قالمة	أستاذة محاضرة أ	د/ بن شيخ رزقية
مشرف	8 ماي 1945 قالمة	أستاذة تعليم عالي	أ.د./ براهيمية سميرة
مناقش	8 ماي 1945 قالمة	أستاذ محاضر أ	د/ مكناسي محمد

السنة الجامعية: 2022-2023

## كلمة شكر و عرفان

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على أشرف المرسلين سيدنا محمد

وعلى آله وصحبه أجمعين.

يقول الله تعالى " لئن شكرتم لأزيدنكم "

أتوجه بالشكر وخالص تقديري إلى الأستاذة المشرفة: براهيمية سميرة لما منحتنا إياه من جهد ووقت وإرشادات وتوجيهات ودعم لإنجاز هذا البحث. وأوجه شكري واحترامي لجميع أساتذة كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بولاية قالمة، وكذلك أشكر أعضاء لجنة المناقشة الذين جاهدوا في قراءة هذه المذكرة من أجل تقويمها.

وكذا أتوجه بالشكر وخالص التقدير إلى الأستاذة بوغازي أمينة التي كان لها فضل كبير في دعمنا ومساعدتنا على إتمام هذا العمل.

كما أتقدم بجزيل الشكر والاحترام والتقدير إلى كل من ساعدني على إتمام هذه المذكرة.

## فهرس المحتويات

	شكر وتقدير
أ.ب	مقدمة
	الجانب النظري
	الفصل الأول: الإطار العام للدراسة
5	1- الإشكالية
7	2- دوافع إختيار الموضوع
7	3- فرضيات الدراسة
7	4- أهمية الدراسة
7	5- أهداف الدراسة
8	6- مفاهيم الدراسة الإجرائية
9	7- الدراسات السابقة
	الفصل الثاني: التفكير الإنتحاري
18	تمهيد
19	1- تعريف الحقل الدلالي للإنتحار
19	1-1- تعريف الإنتحار
19	1-2- تعريف المحاولة الإنتحارية
20	1-3- تعريف التفكير الإنتحاري
21	2- الإنتحار في أرقام وإحصائيات
24	3- أشكال الإنتحار
26	4- العوامل المؤدية للإنتحار
28	5- النظريات المفسرة للإنتحار
28	6-1- نظرية التحليل النفسي
28	6-2- النظرية السلوكية
29	6-3- النظرية المعرفية
30	6-4- النظرية الإجتماعية والثقافية
30	6- مراحل تطبيق الفعل الإنتحاري
32	7- الإنتحار والمراقبة
33	8- تدابير وقائية من للإنتحار
35	خلاصة

الفصل الثالث: القصور في التنظيم الإنفعالي	
37	تمهيد
38	1- التنظيم الإنفعالي
38	1-1- مفهوم الإنفعال
39	1-2- مفهوم التنظيم الإنفعالي
40	2- النظريات المفسرة للتنظيم الإنفعالي
40	2-1- نظرية سيغموند فرويد Sigmund Freud
40	2-2- نظرية جيمس جروس James Gross
42	2-3- نظرية روس ثومبسون Ross Thompson
42	2-4- نظرية دانيال جولمان Daniel Goleman
43	2-5- نموذج ريتشارد لازاروس Richard Lazarus
44	2-6- نموذج التكيف الإيجابي مع الإنفعالات Adaptive Coping With Emotions
45	3- إستراتيجيات التنظيم الإنفعالي
45	3-1- تعريف إستراتيجيات التنظيم الإنفعالي
45	3-2- أشكال إستراتيجيات التنظيم الإنفعالي
46	3-3- العوامل المؤثرة في إستراتيجيات التنظيم الإنفعالي
48	3-4- آثار إستراتيجيات التنظيم الإنفعالي
49	4- القصور في التنظيم الإنفعالي
49	4-1- تعريف القصور في التنظيم الإنفعالي
50	4-2- أنواع القصور في التنظيم الإنفعالي
50	4-3- القصور في التنظيم الإنفعالي وعلاقته بالتفكير الإنتحاري
52	خلاصة
<b>الجانب التطبيقي</b>	
<b>الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية</b>	
55	تمهيد
56	1- الدراسة الإستطلاعية
57	2- المنهج المستخدم
57	3- أدوات جمع البيانات
61	4- حدود الدراسة
61	5- مجتمع الدراسة
61	6- عينة الدراسة

63	7- الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة
64	خلاصة
<b>الفصل الخامس: عرض النتائج ومناقشتها</b>	
66	تمهيد
67	1- عرض نتائج الدراسة الميدانية
68	2- عرض النتائج وفق فرضيات البحث
70	3- تفسير النتائج على ضوء فرضيات البحث
72	4- مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات المطروحة والدراسات السابقة
73	5- إستنتاج عام
75	خاتمة
76	التوصيات والإقتراحات
78	المراجع
	الملاحق
	ملخص الدراسة

### قائمة الجداول

### فهرس الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
33	مجموعة من النصائح والنواهي لمحاربة ظاهرة الإنتحار	1
58	أبعاد مقياس التفكير الإنتحاري	2
62	عدد تلاميذ ثانويتي متقن الخوارزمي وابن مارس محمد العربي	3
62	توزيع أفراد عينة الدراسة حسب الشعبة	4
63	توزيع أفراد عينة الدراسة حسب الجنس	5
67	المقاييس الإحصائية لدرجات المقياس التفكير الإنتحاري	6
68	المقاييس الإحصائية لدرجات المقياس القصور في التنظيم الإنفعالي	7
68	الإرتباط بين التفكير الإنتحاري والقصور في التنظيم الإنفعالي عند المراهقين المتمدرسين في المرحلة النهائية من التعليم الثانوي.	8
69	دلالة الفروق في الدرجة الكلية للتفكير الإنتحاري حسب متغير الجنس	9
70	دلالة الفروق في الدرجة الكلية للقصور في التنظيم الإنفعالي حسب متغير الجنس	10

# مقدمة

## مقدمة:

يعتبر الانتحار ظاهرة صعبة تحمل تداعيات مهمة في مجال علم النفس، حيث يمثل نتيجة مأساوية للضغوطات النفسية الهائلة، أين يقرر الأفراد إنهاء حياتهم بأنفسهم. ويشمل دراسة الانتحار نهجا متعدد الأبعاد يهدف إلى الكشف عن طبيعته المعقدة، والأسباب الكامنة، والعوامل المؤثرة، والتدخلات المحتملة. وبسبب تأثيره المدمر على الأفراد والعائلات، أصبح الانتحار مجالا حرجا ضمن البحث النفسي.

وتقدم البحوث النفسية دورا حاسما في فهم التعقيدات المحيطة بالانتحار، فهو يستكشف التداخل الموجود بين العوامل البيولوجية، والنفسية، والاجتماعية، والبيئية، التي تساهم في ظهور الأفكار والسلوكيات الانتحارية. وهذا من خلال دراسة الضعف الفردي مثل اضطرابات الصحة العقلية، إساءة استخدام المواد، المحاولات السابقة للانتحار، والتاريخ العائلي، وبالتالي دراسة وتطوير إستراتيجيات فعالة للوقاية.

وللوقاية من الانتحار في مرحلة مبكرة من المهم تحديد العوامل المهيئة التي تؤدي إلى الاندماج في التفكير الانتحاري-كون الانتحار عبارة عن متصل يبدأ بفكرة، ثم تخطيط لها، وصولا إلى محاولة إنتحارية، أم إلى القفل التام- ومن ثم فهم الدوافع المؤدية إليه.

ويحمل موضوع التفكير الانتحاري وعلاقته المتشابكة بالتنظيم الإنفعالي أهمية كبيرة في مجال البحث في العوامل الدافعة للانتحار، خاصة بعد تأكيد العديد من الدراسات على أهمية العلاقة بين التفكير والسلوك والإنفعالات، وأصبح من الضروري فهم الصلة المعقدة التي تربط بين مختلف أنماط التفكير الانتحاري وبين القصور في تنظيم الإنفعالات. ويشير مصطلح التفكير الانتحاري إلى أفكار وتخيلات وأوهام الفرد المستمرة حول إلحاق الضرر بالنفس، وينظر كارل ميننجر (Karl Menninger)، إلى الأفكار والسلوكيات الانتحارية على أنها أفكار وخيالات مستمرة بالإيذاء الذاتي أو الانتحار. وكان لمصطلح التفكير الانتحاري وإستخداماته دورا مهم في فهم ومعالجة الإتجاهات الانتحارية.

بينما يشير مصطلح التنظيم الإنفعالي إلى قدرة الفرد على إدارة إنفعالاته وتنظيمها بشكل فعال إستجابة لمختلف المثيرات الداخلية والخارجية، ويؤكد جيمس جروس (James Gross)، من خلال بحوثه على أهمية فهم الأفراد لكيفية تنظيم إنفعالاتهم وإدارتها بشكل فعال، من أجل الإستجابة بشكل ملائم للمواقف المختلفة والحفاظ على الرفاهية النفسية.

وإنطلاقا من بعض القراءات والدراسات، حاولنا في دراستنا الحالية البحث في العلاقة الموجودة بين التفكير في الانتحار والقصور أو القدرة المنخفضة في تنظيم الإنفعالات لأنها تختلف من فرد لآخر، وهذا من خلال التعرف على كيفية إدارة المراهقين لإنفعالاتهم في مواجهة مختلف المشاكل اليومية، وقمنا بإستهداف فئة المراهقين خصيصا كون أن هذه المرحلة تعتبر من أهم الفترات التي يمر بها الفرد في حياته.

والتفكير الإنتحاري وعلاقته بالقصور في التنظيم الإنفعالي، الذي يعتبر موضوعا في غاية الأهمية، كون أن المراهق في هذه الفترة الحرجة يحتاج إلى تعلم كيفية إدارة إنفعالاته العاطفية بشكل فعال، في مواجهة مختلف الضغوطات الحياتية والتجارب السلبية لهذه المرحلة وما ينتج عنها من مشاعر سلبية.

وقد تم تقسيم موضوع دراستنا المتمثل في التفكير الإنتحاري وعلاقته بالقصور في التنظيم الإنفعالي لدى المراهقين المتمدرسين في المرحلة الثانوية إلى جانبين:

أولا الجانب النظري وتكون من ثلاثة فصول، فالفصل الأول هو الفصل التمهيدي للدراسة وإحتوى على العناصر التالية، الإشكالية، دوافع إختيار الموضوع، فرضيات الدراسة، أهمية الدراسة، أهدافها، مفاهيمها الإجرائية، دراسات السابقة، و ثم التعقيب عليها.

أما الفصل الثاني فيخص التفكير الإنتحاري وتطرقنا فيه إلى مفهوم الإنتحار، إحصائياته، مفهوم التفكير الإنتحاري، أشكاله، العوامل المؤدية إليه، النظريات التي فسرتة، مراحل إرتكابه، العلاقة بينه وبين المراهقة.

وبالنسبة للفصل الثالث كان يخص التنظيم الإنفعالي وتطرقنا فيه إلى مفهوم التنظيم الإنفعالي، النظريات التي فسرتة، إستراتيجياته، العوامل المؤثرة فيه أثناء المراهقة، أثار إستراتيجياته، وعلاقته بالتفكير الإنتحاري.

ثانيا الجانب التطبيقي الذي يشتمل على الفصل لرابع للدراسة والذي يتعلق بالإطار المنهجي للدراسة، وفيه تطرقنا إلى الدراسة الإستطلاعية، المنهج المستخدم، أدوات الدراسة، حدود الدراسة، مجتمع الدراسة، عينة الدراسة، والأساليب الإحصائية المستخدمة. أما الفصل الخامس فتم فيه عرض نتائج الدراسة الميدانية، وعرض النتائج وفقا لأهداف البحث، وتفسير النتائج على ضوء الأهداف ومناقشتها على ضوء الدراسات السابقة.



الفصل

النظري

## الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

- 1 - الإشكالية
- 2 - دوافع إختيار الموضوع
- 3 - فرضيات الدراسة
- 4 - أهمية الدراسة
- 5 - أهداف الدراسة
- 6 - مفاهيم الدراسة الإجرائية
- 7 - الدراسات السابقة

## 1 - الإشكالية:

إن ظاهرة الإنتحار ظاهرة إنسانية قديمة الوجود، ومتواجدة في كل الثقافات والمجتمعات البشرية، ولا زالت حتى يومنا هذا حيث أصبحت مشكلة أساسية في الصحة العمومية وفعل خطير يضع حدا لحياة الفرد، ولا يعد هذا الأخير مجرد عملية منعزلة وإنما هو متصل بعمليات تبدأ بتكوين الأفكار الإنتحارية ثم التحول إلى وضع خطة للإنتحار ثم محاولة الإنتحار وأخيرا مرحلة المرور إلى الفعل.

وخلال السنوات الأخيرة أصبح الإنتحار موضوع إهتمام العديد من الباحثين المختصين في شتى الميادين خاصة في مجال علم النفس المرضي لدى المراهقين وحتى البالغين، نظرا لشدة حساسيته في المجتمع ومدى خطورته على حياة أفرادهم، ما يوجي بضرورة دراسته في مراحله الأولى والمتمثلة في التفكير الإنتحاري. فالتفكير الإنتحاري هو المرحلة الأولى السابقة للإنتحار التام الذي يمثل السبب الرئيسي الثاني للوفاة للفئة العمرية (25-34) سنة والسبب الرئيسي الثالث للوفاة للفئة العمرية (15-24) سنة ويمثل 12.2% من جميع الوفيات سنويا في الولايات المتحدة الأمريكية حيث يؤكد (Nock و Borges و Bromet et al, 2008)، «أن ما بين 27% و38% من الشباب لديهم أفكار إنتحارية في مرحلة ما من مراحل حياتهم» (Al-Shawashereh, 2015, P2). وبذلك يكون الإنتحار المكتمل قبل مرحلة البلوغ نادرا جدا، حيث يزداد معدل الإنتحار بشكل ملحوظ في أواخر سن المراهقة ويستمر في الإرتفاع، ويتجلى ذلك في زيادة عالية من 0.6 لكل 100.000 فرد من فئة الشباب الذين تتراوح أعمارهم بين 14 عاما أو أقل، إلى متوسط معدل الإنتحار في العالم وهو 6.9 لكل 100.000 بين المراهقين في الفئة العمرية بين (15-19) عاما (Rae Roh, Hee Jung, Ju Hong, 2017, P376).

وفي الجزائر يشكل الشباب المتراوح أعمارهم ما بين (16-18) سنة نسبة 53% منهم من حالات الإنتحار من خلال إحصائيات قدمتها وزارة الصحة ومفادها تسجيل ما بين 500 إلى 600 حالة إنتحار سنويا. (براهمية، 2021، ص3).

والتفكير الإنتحاري في مرحلة المراهقة غالبا ما يكون مؤشرا على الضيق النفسي العميق، ويعتبر إستجابة إنفعالية لمشاعر أو أفكار ذاتية ترجع لظروف نفسية، عقلية، إجتماعية وإقتصادية تؤثر سلبا على المراهق، فيقف عاجزا أمام مواجهة مشاكله المختلفة، فتكون مقاومته محدودة مما يؤدي به إلى الشعور بالقلق والإحباط وقد يصبح عدوانيا، بسبب صعوبة التكيف مع مختلف المواقف الصعبة والضاغطة التي قد يواجهها نظرا لضعف قدرته على مراقبة إنفعالاته، وكيفية تنظيمها وتعديلها لتكون متناسبة مع المواقف التي يمر بها، فالإنفعالات تلعب دورا هاما في حياة الفرد حيث يسهم تنظيم الإنفعال في المحافظة على توازنه النفسي. وتشير عملية تنظيم الإنفعالات إلى نوع من الجهود المعرفية والنفسية التي يبذلها الفرد في محاولة ضبط إستثارته الإنفعالية إتجاه مختلف المثيرات الداخلية والخارجية، ومحاولة تكيف شدتها لكي تتناسب مع حجم المثير المسبب للمشاعر السلبية، بهدف تحقيق نوع من الإستقرار العاطفي والأداء الإجتماعي. ويتم تنظيم الإنفعالات من خلال القدرة على إستخدام إستراتيجيات تنظم الإنفعالات بمرونة، وتعرف هذه الإستراتيجيات

على أنها الأساليب العاطفية التي يوظفها الأفراد في إدارة عملية تنظيم الإنفعال بشكل يتناسب مع مختلف الخبرات والتجارب النفسية التي يواجهونها في حياتهم اليومية. والغياب النسبي للوعي بالإنفعالات وتقبلها، والفشل في السيطرة على الإندفاعية، وعدم القدرة على استخدام الإستراتيجيات المناسبة التي تمكن المراهق من التحكم في إنفعالاته بمرونة وفقاً لمتطلبات الموقف، يشير إلى القصور أو الفشل في التنظيم الإنفعالي.

ويعد القصور في التنظيم الإنفعالي وإستراتيجيات المواجهة أمثلة عن العوامل النفسية الوسطية التي تقع داخل المرحلة التحفيزية من نموذج التحفيز والإختيار المتكامل **The Integrated Motivational Violational (IMV)** الذي طوره كل من **أوكونر وكيرتلي O'Connor and Kirtley** سنة (2018). وهو نموذج تحفيز قائم على الإستعداد للمرض والضغط ويركز على تطور التفكير الإنتحاري وإنتقاله للسلوك الإنتحاري، وهذه العوامل الوسطية هي التي قد تزيد أو تقلل من عوامل إحتمالية تطوير الفرد للسلوك الإنتحاري إذا تعرض للهزيمة والضغط. وتعد الإندفاعية متغير إختياري وسيط يسهل الإنتقال من التفكير الإنتحاري إلى السلوك الإنتحاري. (عبد المقصود، 2020، ص28).

وإنطلاقاً مما ورد سابقاً جاءت هذه الدراسة وذلك بهدف البحث في هذا الموضوع، والمتمثل في العلاقة بين التفكير الإنتحاري والقصور في التنظيم الإنفعالي، خاصة وأننا وجدنا ندرة في الدراسات السابقة التي تناولت هذا الموضوع، خاصة على المستوى المحلي. ومنه نطرح التساؤلات التالية:

- هل توجد علاقة إرتباطية بين التفكير الإنتحاري والقصور في التنظيم الإنفعالي لدى التلاميذ المتمدرسين في المرحلة النهائية من التعليم الثانوي؟
- هل توجد فروق في مستوى التفكير الإنتحاري لدى التلاميذ المتمدرسين في المرحلة النهائية من التعليم الثانوي تبعاً لمتغير الجنس؟
- هل توجد فروق في مستوى القصور في التنظيم الإنفعالي لدى التلاميذ المتمدرسين في المرحلة النهائية من التعليم الثانوي لمتغير الجنس؟

**2 - دوافع إختيار الموضوع:**

- الرغبة في تسليط الضوء على فئة المراهقين الذين يمرون بمرحلة عمرية حرجة وملينة بالتطورات العاطفية، والتقلبات المزاجية، والتحولات الفيسيولوجية، التي يطلق عليها بأزمة المراهقة.
- بناء على مجال تخصصنا والتمثل في علم النفس العيادي، ونظرا لأهمية متغيري التفكير الإنتحاري والتنظيم الإنفعالي، اللذان لم يلقيا الإهتمام الكافي من طرف الجهات المعنية بالبحث.
- زيادة الكم المعرفي المتعلق بمتغيري دراستنا، وإبراز ضرورة الإهتمام بهذه الفئة من المجتمع.

**3- فرضيات الدراسة:**

- توجد علاقة إرتباطية بين مستوى التفكير الإنتحاري والقصور في التنظيم الإنفعالي عند التلاميذ المتمدرسين في المرحلة النهائية من التعليم الثانوي.
- توجد فروق في مستوى التفكير الإنتحاري عند التلاميذ المتمدرسين في المرحلة النهائية من التعليم الثانوي تبعاً لمتغير الجنس.
- توجد فروق في مستوى القصور في التنظيم الإنفعالي عند التلاميذ المتمدرسين في المرحلة النهائية من التعليم الثانوي تبعاً لمتغير الجنس.

**4 - أهمية الدراسة:**

- تشكل هذه الدراسة عنصرا مهما في علم النفس المرضي، ومحور إهتمام الكثير من المختصين النفسانيين والتربويين، لأنها تسلط الضوء على مرحلة مهمة من حياة الفرد وهي مرحلة المراهقة، لما يميزها من خصائص عن باقي المراحل العمرية وتغيرات يمر بها المراهق في تلك الفترة، إلى جانب أنها تهتم بالقصور الذي يعاني منه بعض المراهقين في تنظيم إنفعالاتهم أثناء مواجهتهم لضغوطات الحياة اليومية، وما قد يترتب عن ذلك من أفكار وسلوكيات إنتحارية.
- إثراء الدراسات السابقة فيما يخص هذا الموضوع وتوفير قاعدة بيانات تخص المهتمين في البحث حول موضوع دراستنا، خاصة أنه وقد واجهنا نقص كبير فيما يخص الدراسات المحلية حول موضوعنا.

**5 - أهداف الدراسة:**

- معرفة ما إذا كانت هناك علاقة تربط بين التفكير الإنتحاري والقصور في التنظيم الإنفعالي عند المراهقين المتمدرسين في المرحلة النهائية من التعليم الثانوي.
- تحديد الفروق في مستوى التفكير الإنتحاري عند المراهقين المتمدرسين في المرحلة النهائية من التعليم الثانوي تبعاً لمتغير الجنس.

- معرفة وجود فروق من عدمها في مستوى القصور في التنظيم الإنفعالي عند المراهقين المتمدرسين في المرحلة النهائية من التعليم الثانوي تبعاً لمتغير الجنس.

#### 6- مفاهيم الدراسة الإجرائية:

- **التفكير الإنتحاري:** هو تلك الأفكار التي تتردد في ذهن الشخص بشدة حول الموت وإنهاء حياته وعدم الرغبة في الإستمرار بالعيش، نتيجة لعدة أسباب وعوامل أو قد تكون بدون سبب. وقد تبدأ بتأملات يمكن أن تتطور إلى محاولة إنتحارية خطيرة، يستطيع أن يتنبأ بها المختص وقد تزول بسرعة كما يحدث لكثير من الناس في مرحلة ما من حياتهم، وهي تمثل إستجابات أفراد عينة البحث على مقياس التفكير الإنتحاري لمحمد ضيدان (2015) المستخدم في الدراسة.

- **القصور في التنظيم الإنفعالي:** هو إنخفاض القدرة على معايشة وتمييز مجموعة واسعة من الإنفعالات، بالإضافة إلى إنخفاض القدرة كذلك على مراقبة وتقييم وتعديل الإنفعالات الشديدة. وهو يمثل أفراد عينة البحث عن كل بعد من أبعاد مقياس القصور في التنظيم الإنفعالي من إعداد **Kaufman et al (2016)** وترجمة عبد المقصود (2020) المستخدم في الدراسة الحالية.

- **المراهقة:** هي مرحلة عمرية مهمة من مراحل النمو، تعتبر فترة حساسة ينتقل من خلالها الفرد من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد، تتميز بالعديد من التحولات العاطفية والتغيرات الفسيولوجية، تمتد هذه المرحلة العمرية من (12-18) سنة، وتتجسد هذه الفترة ضمن الدراسة الحالية في الفئة العمرية من (15-18) سنة والتي تعكس مرحلة التمدرس بالتعليم الثانوي.

## 7- الدراسات السابقة:

## أولاً: الدراسات السابقة المتعلقة بالتفكير الإنتحاري:

## الدراسات العربية:

دراسة رشيد زيادة، علي المومني، مصطفى المومني (2018) بعنوان مستوى الأفكار الإنتحارية لدى عينة من اللاجئين السوريين بالأردن في ضوء بعض المتغيرات.

هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى إنتشار الأفكار الإنتحارية لدى عينة من اللاجئين السوريين بالأردن في ضوء بعض المتغيرات، مثل الجنس، والعمر، والحالة الإجتماعية. ومن أجل تحقيق أهداف الدراسة إستخدم الباحثون المنهج الوصفي التحليلي، وتكونت عينة الدراسة من (374) لاجئ ولاجئة، طبق عليهم مقياس الأفكار الإنتحارية بعد التحقق من دلالة صدقه وثباته، بإستخدام الرزمة الإحصائية للعلوم الإجتماعية (SPSS). أظهرت النتائج أن مستوى الأفكار الإنتحارية لدى عينة من اللاجئين السوريين في الأردن حصل على متوسط (1.87) بتقدير متوسط، وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الأفكار الإنتحارية تبعاً لمتغير الحالة الإجتماعية لصالح فئة (العزاب)، عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الأفكار الإنتحارية تبعاً لمتغير الجنس، والعمر، والمستوى التعليمي.

دراسة براهيمية (2021): بعنوان إستراتيجيات المواجهة للضغوط وعلاقتها بالفكر الإنتحاري عند المراهقين المتمدرسين في المرحلة النهائية من التعليم الثانوي في ظل جائحة كورونا.

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على مستوى إستراتيجيات المواجهة والتفكير الإنتحاري، إلى جانب معرفة العلاقة بين إستراتيجيات المواجهة والتفكير الإنتحاري عند المراهقين المتمدرسين في المرحلة النهائية من التعليم الثانوي. كما هدفت للكشف عن إمكانية التنبؤ بإستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية في ضوء التفكير الإنتحاري. ومن أجل تحقيق أهداف البحث إستخدمت الباحثة المنهج الوصفي، وقد تكونت عينة الدراسة من (102) مراهقا متمدرسا بالمرحلة النهائية من التعليم الثانوي، طبق عليهم إختبار الكوبين (SICC) لأندلر وباركر (Endler & Parker, 1988)، ومقياس التفكير الإنتحاري للضيدان (2015). أشارت نتائج الدراسة إلى أن مستوى إستراتيجيات مواجهة الضغوط مرتفع لدى المراهقين المتمدرسين في المرحلة النهائية من التعليم الثانوي، مستوى التفكير الإنتحاري منخفض لدى المراهقين المتمدرسين في المرحلة النهائية من التعليم الثانوي، وجود علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين إستراتيجيات المواجهة للضغوط والتفكير الإنتحاري، يمكن التنبؤ بإستراتيجيات المواجهة للضغوط النفسية في ضوء التفكير الإنتحاري لدى المراهقين المتمدرسين في المرحلة النهائية من التعليم الثانوي.

دراسة عطية حجازي (2021): بعنوان التفكير الإنتحاري في ضوء النجاح الأكاديمي وبعض المتغيرات الديموغرافية لدى طلبة الفرقة الرابعة كلية التربية جامعة الزقازيق.

هدفت الدراسة إلى دراسة التفكير الإبتحاري لدى طلبة الفرقة الرابعة كلية التربية جامعة الزقازيق، والتعرف على الفروق بين الطلبة في هذا المتغير وفق النجاح الأكاديمي، وعدد من المتغيرات الديموغرافية مثل النوع والإرتباط ومكان السكن، وكذلك التعرف على مستوى التفكير الإبتحاري لديهم. ومن أجل تحقيق أهداف الدراسة إعتمدت الباحثة على المنهج الوصفي، تكونت عينة الدراسة من (230) طالبا من الفرقة الرابعة بالكلية، طبق عليهم مقياس التفكير الإبتحاري من إعداد الباحث، وباستخدام برنامج (SPSS) تم حساب بعض الخصائص السيكومترية للتأكد من صلاحية المقياس من أجل قياس التفكير الإبتحاري لدى الطلبة، وحساب المتوسطات الحسابية وإختبار (ت)، (T-test)، وتحليل التباين البسيط. أشارت النتائج إلى وجود فروق بين الطلبة وفق متغير النجاح الأكاديمي لصالح تقدير (جيد)، لا توجد فروق بين الطلبة في التفكير الإبتحاري وفق متغير النوع والإرتباط، توجد فروق بين الطلبة وفق متغير مكان السكن لصالح الطلبة الذين يسكنون في المدينة، مستوى التفكير الإبتحاري منخفض لدى طلبة الفرقة الرابعة لكلية التربية جامعة الزقازيق.

#### الدراسات الأجنبية:

دراسة (Mcauliffe, Corcoran, Keeley, Perry, 2003): بعنوان خطر التفكير الإبتحاري المرتبط بالقدرة على حل المشكلات والميول نحو السلوك الإبتحاري لدى طلاب الجامعة.

هدفت الدراسة إلى التحقيق في خطر التفكير في الإبتحار على مدار الحياة المرتبط بالقدرة على حل المشكلات والميول نحو السلوك الإبتحاري. تكونت عينة الدراسة من (328) طالبا جامعيًا، (41% ذكور و59% إناث)، وبلغ معدل الإستجابة (77%) إستنادا إلى العدد الإجمالي للطلاب المسجلين للإختبار، طبق عليهم مجموعة من الأسئلة لتقييم التفكير في الإبتحار على مدار الحياة، بينما تم قياس حل المشكلات والميولات نحو الإبتحار بإستخدام مقياس حل المشكلات الذاتي (SRPSS) وأربعة مقاييس فرعية لإستبيان آراء الإبتحار على التوالي. أظهرت النتائج أن نحو ثلث الطلاب المستطلعة آراؤهم قد تعرضوا للتفكير في الإبتحار على مدار الحياة، الجنسين متشابهين ولا توجد فروق بينهم من حيث تاريخ التفكير في الإبتحار وحل المشكلات والميولات نحو السلوك الإبتحاري، وأن واحد من أربعة طلاب الذي يفكر في الإبتحار سوف يحاول الإبتحار في مرحلة ما من حياته.

#### ثانيا: الدراسات السابقة المتعلقة بالتنظيم الإنفعايلي:

##### الدراسات العربية:

دراسة كمال قرمان (2016): بعنوان العلاقة بين مستوى تنظيم الإنفعالات ومستوى الغضب لدى طلبة المرحلة الإعدادية في منطقة حيفا.

هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين تنظيم الإنفعالات ومستوى الغضب لدى طلبة المرحلة الإعدادية في منطقة حيفا. ومن أجل تحقيق أهداف الدراسة إستخدمت الباحثة المنهج الوصفي الإرتباطي، تكونت عينة



الدراسة من (134) طالبا وطالبة من الصفين السابع والثامن بما نسبته (15%) من مجتمع الدراسة، طبق عليهم كل من مقياس تنظيم الإنفعالات ومقياس الغضب من إعداد وتطوير الباحثة، وذلك بعد تحقيق دلالات مقبولة من الصدق والثبات لهما. أشارت النتائج إلى أن مستوى تنظيم الإنفعالات ومستوى الغضب لدى طلبة المرحلة الإعدادية في منطقة حيفا جاء بالمستوى المتوسط، لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الدرجة الكلية لمستوى تنظيم الإنفعالات تبعا لمتغير الجنس والصف، وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الدرجة الكلية لمستوى الغضب تبعا لمتغير الجنس لصالح الذكور، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تبعا لمتغير الصف، وجود علاقة إرتباطية سلبية ذات دلالة إحصائية بين الدرجة الكلية لمستوى تنظيم الإنفعالات وبين الدرجة الكلية لمستوى الغضب لدى طلبة المرحلة الإعدادية لمنطقة حيفا.

دراسة **كمال مرعي (2019)**: بعنوان التنظيم الإنفعالي وعلاقته بالقلق لدى طلبة جامعتي الإستقلال والقدس.

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة الإرتباطية بين التنظيم الإنفعالي والقلق لدى طلبة جامعتي الإستقلال والقدس، والكشف عن مستوى التنظيم الإنفعالي ومستوى القلق (كحالة-كسمة)، بالإضافة للتعرف على الفروقات في مستوى التنظيم الإنفعالي والقلق تبعا لمتغيرات (الجامعة، الجنس، نوع الكلية، مكان السكن الدائم، مستوى دخل الأسرة، الحالة الإجتماعية للأبوين، ترتيب الشخص داخل الأسرة)، ومن أجل تحقيق أهداف الدراسة إتمدت الباحثة على المنهج الوصفي الإرتباطي، تكونت عينة الدراسة من (400) طالبا وطالبة من جامعتي الإستقلال والقدس، طبق عليهم كل من مقياس التنظيم الإنفعالي من إعداد جروس وجون ترجمة وإعداد البراهمة (2017)، والذي إشتمل على (10) فقرات، ومقياس القلق (كحالة-كسمة) من إعداد سبيلجر وآخرون، ترجمة وإعداد العابد (2011)، والذي إشتمل على (40) فقرة. أشارت النتائج إلى وجود علاقة إرتباطية طردية بين مقياس مستوى التنظيم الإنفعالي ومقياس مستوى القلق (كحالة-كسمة) لدى أفراد الدراسة، مستوى التنظيم الإنفعالي ومستوى القلق (كحالة-كسمة) التي يتمتع بها طلبة جامعتي الإستقلال والقدس متوسطة، لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التنظيم الإنفعالي لدى طلبة جامعتي الإستقلال والقدس تبعا لمتغير الجامعة، وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مقياس القلق كحالة ورفضها في مقياس القلق كسمة وتأتي الفروق لصالح جامعة القدس، لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التنظيم الإنفعالي لدى طلبة جامعتي الإستقلال والقدس تبعا لمتغير الجنس، وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مقياس القلق كحالة في حين ترفضها في مقياس القلق كسمة وتأتي الفروق لصالح الإناث، لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التنظيم الإنفعالي والقلق (كحالة-كسمة) لدى طلبة جامعتي الإستقلال والقدس تبعا لمتغير نوع الكلية، ومكان السكن الدائم، ومستوى دخل الأسرة، والحالة الإجتماعية للأبوين، وترتيب الشخص داخل الأسرة.

دراسة **عباس وكاتب (2019)**: بعنوان علاقة إستراتيجيات التنظيم الإنفعالي بالتوافق الإجتماعي لدى عينة من طلبة الصف الثاني الإعدادي في مدارس الحلة الأولى في محافظة ريف دمشق.

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين إستراتيجيات التنظيم الإنفعالي والتوافق الإجتماعي، والتعرف على الفروق في إستراتيجيات التنظيم الإنفعالي والتوافق الإجتماعي وفقا لمتغير الجنس. من أجل تحقيق أهداف الدراسة إعتد الباحثين على المنهج الوصفي التحليلي، وقد تكونت عينة الدراسة من (373) طالبا وطالبة في الصف الثاني إعدادي، طبق عليهم كل من مقياس إستراتيجيات التنظيم الإنفعالي ومقياس التوافق الإجتماعي، أشارت نتائج الدراسة إلى وجود تقدير مرتفع لدرجة إستراتيجيات التنظيم الإنفعالي والتوافق الإجتماعي لدى أفراد عينة البحث، وجود علاقة إرتباطية بين التوافق الإجتماعي وإستراتيجيات التنظيم الإنفعالي لدى طلبة الصف الثاني إعدادي، عدم وجود فروق على مقياس إستراتيجيات التنظيم الإنفعالي وفقا لمتغير الجنس، وجود فروق ذات دالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس التوافق الإجتماعي لصالح الذكور.

دراسة خصاونة (2020): بعنوان التنظيم الإنفعالي وعلاقته بالتفكير الإيجابي لدى طلبة جامعة اليرموك.

هدفت الدراسة إلى الكشف عن مستوى التنظيم الإنفعالي وعلاقته بالتفكير الإيجابي. من أجل تحقيق أهداف الدراسة إستخدمت الباحثة المنهج الوصفي، وقد تكونت عينة الدراسة من (986) طالبا وطالبة، طبق عليهم كل من مقياس التنظيم الإنفعالي من إعداد جارنيفسكي وكرايج (Garnefski & Kraaij, 2007) ترجمة الباحثة، ومقياس التفكير الإيجابي من إعداد إنجرام وويسكني ترجمة الوقاد (2012)، أشارت نتائج الدراسة إلى أن مستوى التنظيم الإنفعالي لدى الطلبة ككل جاء بمستوى تقييم متوسط، وأن مستوى التفكير الإيجابي جاء بمستوى تقييم متوسط، وعدم وجود فروق في مستوى التنظيم الإنفعالي، ومستوى التفكير الإيجابي تبعا لإختلافات الجنس، والتخصص، والسنة الدراسية، ووجود علاقة إرتباطية بين التنظيم الإنفعالي والتفكير الإيجابي لدى الطلبة.

**ثالثا: الدراسات السابقة المتعلقة بالتفكير الإنتحاري والتنظيم الإنفعالي:**

**الدراسات العربية:**

دراسة عبد المقصود (2020): بعنوان التفكير الإنتحاري وعلاقته بالقصور في التنظيم الإنفعالي وبعض الأنظمة الأسرية.

هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين التفكير الإنتحاري والقصور في التنظيم الإنفعالي والتنبؤ بهذه العلاقة، والكشف عن الأنظمة الأسرية لدى الأفراد ذوي التفكير الإنتحاري والقصور في التنظيم الإنفعالي من خلال إختبار تفهم الأسرة. وقد تكونت عينة الدراسة من (176) طالبا من كلية التربية في جامعة الوادي الجديد، طبق عليهم كل من مقياس إحتتمالية الإنتحار من إعداد عبد الرقيب أحمد البحيري (2013)، ومقياس القصور في التنظيم الإنفعالي من إعداد Kaufman et al (2016) ترجمة الباحثة، وإختبار تفهم الأسرة من إعداد عبد الرقيب أحمد البحيري. أشارت النتائج إلى وجود علاقة إرتباطية دالة إحصائيا بين الدرجة الكلية للإنتحار وبين القصور في التنظيم الإنفعالي، وأن القصور في التنظيم الإنفعالي يسهم في

التنبؤ بالتفكير الإبتحاري، كما كشف إختبار تفهم الأسرة عن وجود عوامل وأسباب كامنة ساهمت في القصور في التنظيم الإبتحاري والتفكير الإبتحاري مثل الصراع الأسري، الصراع الزوجي، وسيطرة الغضب، والقلق، والإكتئاب، والحزن، على نظام أسر الأفراد ذوي القصور في التنظيم الإبتحاري.

دراسة الجبيلي (2020): بعنوان صعوبات التنظيم الإبتحاري كمتبئ بالتفكير الإبتحاري لدى نزلاء دار الملاحظة الإجتماعية.

هدفت الدراسة إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين صعوبات التنظيم الإبتحاري والتفكير الإبتحاري، والكشف عن إمكانية التنبؤ بالتفكير الإبتحاري من خلال صعوبات التنظيم الإبتحاري لدى نزلاء دار الملاحظة الإجتماعية بمدينة الرياض والدمام. من أجل تحقيق أهداف البحث إستخدم الباحث المنهج الوصفي الإرتباطي، وقد تكونت عينة الدراسة من (120) نزيلا (93 بالرياض، 27 بالدمام)، طبق عليهم كل من مقياس صعوبات التنظيم الإبتحاري من إعداد جراتر ورومير (Gratz & Roemer, 2004) إضافة إلى الباحث، ومقياس التفكير الإبتحاري من إعداد رود (Rudd, 1998) ترجمة فايد (1998). أشارت النتائج إلى وجود علاقة موجبة دالة إحصائيا بين درجات عينة الدراسة على الدرجة الكلية على مقياس صعوبات التنظيم الإبتحاري وأبعاده، ودرجاتهم على مقياس التفكير الإبتحاري، كما تسهم الدرجة الكلية لصعوبات التنظيم الإبتحاري في التنبؤ بالتفكير الإبتحاري لدى نزلاء دار الملاحظة الإجتماعية.

#### الدراسات الأجنبية:

دراسة (Hasani, Miraghaie, 2012): بعنوان العلاقة بين الإستراتيجيات المعرفية للتنظيم الإبتحاري والتفكير الإبتحاري.

هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الإستراتيجيات المعرفية للتنظيم الإبتحاري والتفكير الإبتحاري، تكونت عينة الدراسة من (120) طالب جامعي (60) ذكور و(60) إناث، طبق عليهم كل من إستبيان التنظيم الإبتحاري المعرفي (CERQ)، ومقياس بيبك للتفكير الإبتحاري (BSSI). أشارت النتائج إلى وجود علاقة إيجابية بين إستراتيجيات التنظيم الإبتحاري المعرفية (لوم الذات، إجتراح الأفكار، التفكير الكوارثي، لوم الآخرين) وبين التفكير الإبتحاري. بينما وجدت علاقة سلبية بين الإستراتيجيات الأخرى (التقبل، إعادة التركيز الإيجابي، إعادة التركيز على التخطيط، إعادة التقييم الإيجابي المعرفي) وبين التفكير الإبتحاري.

دراسة (Ong, Thompson, 2018): بعنوان أهمية التكيف والتنظيم الإبتحاري في ظهور السلوك الإبتحاري.

هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين التكيف والتنظيم الإبتحاري وبين السلوك الإبتحاري. تكونت عينة الدراسة من (120) طالب جامعي تم أخذهم من جامعة هونغ كونغ المفتوحة، طبق عليهم كل من إستبيان لقياس التكيف، التنظيم الإبتحاري، السلوك الإبتحاري، أشارت النتائج إلى أن محاولة التكيف من خلال التجنب الزائد مرتبط بشكل كبير بزيادة مستوى السلوك الإبتحاري، بينما التكيف من خلال إعادة التقييم

المعرفي كان مرتبط بنقص في مستوى السلوك الإنتحاري، وأن التكيف من خلال التجنب ظهر على أنه عامل خطر للإنتحار، بينما إعادة التقييم المعرفي ظهر على أنه عامل وقاية إيجابي لخطر الإنتحار.

دراسة (Hatkevich, Penner, Sharp, 2019): بعنوان صعوبات تنظيم الإنفعالات والتفكير والمحاولة الإنتحارية لدى المراهقين المقيمين في المستشفى النفسي.

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة العلاقة المتزامنة بين ستة أبعاد للقصور في تنظيم الإنفعالات المقترحة من قبل غراتز ورومر (Gratz & Roemer, 2004)، وبين التفكير والمحاولة الإنتحارية. تكونت عينة الدراسة من (547) مراهقا مقيما في المستشفى النفسي، طبق عليهم مجموعة من الإستبيانات لقياس كل من أبعاد القصور في التنظيم الإنفعالي، والتشخيص النفسي، والتفكير والمحاولة الإنتحارية. أظهرت النتائج أن الإستخدام المحدود لإستراتيجيات تنظيم الإنفعالات، وصعوبات السيطرة على الإندفاعية، وإضطرابات المزاج، كانت مرتبطة بشكل كبير بالتفكير الإنتحاري للسنة الماضية، مع مراعات المتغيرات الأخرى لأبعاد القصور في التنظيم الإنفعالي، كإضطراب القلق والسلوك، الجنس، العمر، لم تكن هناك علاقة بين صعوبات السيطرة على الإندفاعية وبين التفكير الإنتحاري عندما تم إجراء الإختبارات بشكل منفصل تبعا لمتغير الجنس، التفكير الإنتحاري للسنة الماضية كان مرتبط بشكل كبير بالمحاولات الإنتحارية السابقة، وهذا مع مراعات المتغيرات الإجتماعية، الديموغرافية، التشخيصات النفسية، وجميع أبعاد القصور في التنظيم الإنفعالي، كما إستمرت نفس النتائج في الظهور عند إجراء الإختبارات بشكل منفصل تبعا لمتغير الجنس.

دراسة (Navarrete, Sancho, Salguero, 2022): بعنوان العلاقة بين التنظيم الإنفعالي والتفكير والمحاولة الإنتحارية.

هدفت الدراسة إلى البحث حول دلائل تثبت العلاقة بين التنظيم الإنفعالي وبين كل من التفكير والسلوك الإنتحاري، وقد تكونت عينة الدراسة من (76) مراهقا وبالغا كان معظمهم من النساء، أشارت النتائج إلى أن (70) حالة منهم أن الأشخاص الذين يعانون من صعوبات في تنظيم إنفعالاتهم، يبلغون مستويات عالية من التفكير الإنتحاري مع مستويات أعلى من السلوكات الإنتحارية.

دراسة (Turton, Berry, Danquah, Green, Pratt, 2022): بعنوان تحقيق في ما إذا كان التنظيم الإنفعالي يفسر العلاقة بين عدم الأمان التعلقي وبين التفكير والسلوك الإنتحاري.

هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين عدم الأمان التعلقي وبين التفكير والسلوك الإنتحاري، ودور القصور في التنظيم الإنفعالي وصدمة الخيانة في تفسير فرضية العلاقات، وقد تكونت عينة الدراسة من (65) فردا لديهم سوابق مع الأفكار الإنتحارية، طبق عليهم مقاييس كل من عدم الأمان التعلقي، التفكير الإنتحاري، التنظيم الإنفعالي، صدمة الخيانة، الأعراض الإكتئابية، اليأس. أشارت النتائج إلى أن هناك علاقة مباشرة تربط بين التجنب وبين التفكير الإنتحاري، وأن العديد من محاولات الإنتحار كان لديهم مستوى مرتفع من القلق، وأن التجنب والقلق وصدمة الخيانة كانوا مرتبطين بشكل كبير ومباشر بالقصور في تنظيم الإنفعالات.

## التعقيب على الدراسات السابقة:

بعد عرضنا لأهم الدراسات التي تناولت متغيرات دراستنا المتمثلة في التفكير الإبتحاري والتنظيم الإنفعالي، نجد أن معظم هذه الدراسات تتفق مع دراستنا من حيث المنهج المستخدم، حيث أن هناك من الدراسات من إعتمدت على المنهج الوصفي أيضا، مثل دراسة دراسة كمال قرمان (2016)، رشيد زيادة وعلي المومني ومصطفى المومني (2018)، دراسة كمال مرعي (2019)، دراسة عباس وكاتي (2019)، دراسة براهيمية (2021)، دراسة خصاونة (2020)، دراسة عطية حجازي (2021).

كما نجد أيضا أن هناك قاسما مشتركا بين بعض هذه الدراسات وبين موضوع دراستنا والمتمثل في إستهدافها لنفس العينة المتمثلة في فئة المراهقين من تلاميذ الإعدادية والثانوية مثل دراسة عباس وكاتي (2019)، دراسة هاتكيفيش وبينر وشارب (2019)، دراسة براهيمية (2021)، دراسة نافاريتي وسانشو وسالجويرو (2022). بينما إختلفت بعض الدراسات الأخرى مع عينة دراسة موضوعنا حيث إستهدفت فئة البالغين من الطلبة الجامعيين، مثل دراسة مكوليف وكوركوران وكيلي وبيري (2003)، حساني وميراغاي (2012)، دراسة كمال قرمان (2016)، دراسة أونج وثومبسون (2018)، دراسة كمال مرعي (2019)، دراسة خصاونة (2020)، دراسة عبد المقصود (2020)، دراسة عطية حجازي (2021). إضافة إلى القليل من الدراسات الأخرى التي إستهدفت فئة من البالغين الغير متمدرسين مثل دراسة رشيد زيادة وعلي المومني ومصطفى المومني (2018)، دراسة الجبيلي (2020)، دراسة تورتون وبيري ودانكوا وجرين وبرات (2022).

كما تنوعت وإختلفت الأدوات المستخدمة في هذه الدراسات بإختلاف أهدافها ونتائجها، حيث أن هناك من تشترك من هذه الدراسات مع موضوعنا من حيث الأدوات مثل دراسة براهيمية (2021)، التي إستخدمت مقياس التفكير الإبتحاري لمحمد الضيدان (2015)، ودراسة عبد المقصود (2020) التي إستخدمت مقياس القصور في التنظيم الإنفعالي من إعداد Kaufman et al (2016) وترجمة الباحثة، أما جميع باقي الدراسات الأخرى فقد إختلفت مع دراستنا من حيث الأدوات المستخدمة.

أهم ما يلاحظ على أغلب هذه الدراسات التي تناولت متغيرات دراستنا المتمثلة في التفكير الإبتحاري والتنظيم الإنفعالي، أنها ركزت على فئة البالغين من الطلبة الجامعيين إضافة إلى عينة أخرى من البالغين الغير متمدرسين، بينما تناولت أقلية من هذه الدراسات فئة من المراهقين المتمدرسين في الإعدادية والثانوية.

كما يلاحظ أن كل واحدة من هذه الدراسات إستخدمت أداة تختلف عن الأخرى في الكشف عن مستوى كل من التفكير الإبتحاري والتنظيم الإنفعالي، حيث ركزت أغلب هذه الدراسات على فصل المتغيرين عن بعضهما، وتناولت إما التفكير الإبتحاري أو التنظيم الإنفعالي، أما باقي الدراسات الأخرى فقد تناولت المتغيرين معا وحاولت أن تربط بينهما، مثل دراسة حساني وميراغاي (2012)، دراسة أونج وثومبسون (2018)، دراسة هاتكيفيش وبينر وشارب (2019)، دراسة عبد المقصود (2020)، دراسة الجبيلي (2020)، دراسة نافاريتي وسانشو وسالجويرو (2022)، دراسة تورتون وبيري ودانكوا وجرين وبرات

(2022). أما المميز في دراستنا الحالية هو محاولتنا لإثبات وجود علاقة تربط بين التفكير في الإنتحار وبين القصور في تنظيم الإنفعالات الذي قد يواجه المراهقين المتمدرسين في المرحلة الثانوية النهائية من التعليم الثانوي، خاصة وأن مرحلة المراهقة تمثل فترة حرجة من حياة كل فرد يمر فيها المراهق بالعديد من التحولات التي تؤثر على كيفية تعامله مع المواقف الحياتية المختلفة لا سيما منها الضاغطة وما يرافقها من مشاعر وتقلبات وتغيرات مزاجية وإندفاعية.

## الفصل الثاني: التفكير الإنتحاري

تمهيد

- 1- تعريف الحقل الدلالي للإنتحار
- 1-1- تعريف الإنتحار
- 1-2- تعريف المحاولة الإنتحارية
- 1-3- تعريف التفكير الإنتحاري
- 2- الإنتحار في الأرقام والإحصائيات
- 3- أشكال الإنتحار
- 4- العوامل المؤدية للإنتحار
- 5- النظريات المفسرة للإنتحار
- 5-1- نظرية التحليل النفسي
- 5-2- النظرية السلوكية
- 5-3- النظرية المعرفية
- 5-4- النظرية الإجتماعية الثقافية
- 6- مراحل تطبيق الفعل الإنتحاري
- 7- الإنتحار والمراقبة
- 8- تدابير وقائية من للإنتحار

خلاصة

**تمهيد:**

تبرز في السنوات الأخيرة في كثير من المجتمعات ظاهرة إنتشار مجموعة من المشكلات النفسية والإجتماعية الخطيرة ومن بينها ظاهرة الإنتحار التي تعد غريبة عن مجتمعاتنا العربية والإسلامية ونلاحظ أنها تنتشر في فئات عمرية مختلفة وما زاد الطين بلة إرتفاع نسب المراهقين المقدمين على الإنتحار وإعتبار أن فترة المراهقة مرحلة ومحطة أساسية من مراحل التطور والنمو على الصعيدين الجسمية والنفسي.

وفي هذا الفصل سنتعرف على ظاهرة الإنتحار وكل ما يخصها من أشكال وأنواع وعوامل مؤدية لها وكيفية حدوثها وإبراز مختلف النظريات التي فسرتها مع إلقاء نظرة علي واقع الإنتحار في فترة المراهقة.



## 1 - تعريف الحقل الدلالي للإنتحار:

## 1-1 الإنتحار (Suicide):

لغة: يعرف الإنتحار لغة بأنه قتل الإنسان لنفسه، والإنتحار يعد مصدر للفعل إنتحر وهو إصابة الإنسان لنفسه قصد إنهائها، ولفظ نحر عام والإنتحار خاص. (مذكور، 1975، ص69)

إصطلاحاً: نجد مجموعة من الباحثين يعرفون الإنتحار كالتالي:

- في علم النفس: يعرف بأنه عملية إختيار الموت عندما يستطيع الشخص إختيار الحياة وهو ناتج عن رفض الواقع الذي يعيشه الفرد نتيجة حالة توتر شديد ويعرف بأنه المسار الأخير في نعش الصحة النفسية والعقلية ويأتي في الدرجة الخامسة في تصنيف خطورة المرض النفسي. (الكركي، العظايلة، 2019، ص319)

- مورغن (1979)Morgan: وهو مصطلح يضم عدة أساليب تستهدف إحاق الضرر بالنفس، ومنها جرعة دواء زائدة، وتسمم، وجروح بدنية. (Morgan, 1979, P88)

- دوركايم (1930)Durkheim: نسمي حالة إنتحارا كل حالة موت تنجم بشكل مباشر أو غير مباشر عن فعل إيجابي أو سلبي تنفذه الضحية ذاتها، والتي كانت تعلم بالنتيجة المترتبة على فعلها بالضرورة. (رعد كامل، جواد كاظم، 2021، ص549)

- أبو حجلة: هو فعل مؤذي لصاحبه يتصف بضعف الثقة بالنفس والإندفاعية والعدوان الكامن وتقلب المزاج وصعوبة في العلاقات الإجتماعية. (رمضان، إبراهيم علي، 2020، ص834)

## 1-2- المحاولة الإنتحارية (Suicidal Attempt):

- هاندرسون Henderson: المحاولة الإنتحارية بالنسبة له تكون أكثر وقوعا في إطار إنقطاع العلاقة الفردية مع دال آخر. (غزال، 2011، ص76)

- شنايدر (1973) **Schneider**: المحاولة الإنتحارية هي كل إنتحار باء بالفشل لأن الفرد لا يزال على قيد الحياة، وهذا مهما كان سبب الفشل. (سهيري، 2013، ص52)

- **محزومي**: هو محاولة الفرد التخلص من حياته بإستعمال إحدى الوسائل التي تؤدي إلى قتل النفس سواء مواد جارحة، أو مادة سامة، أو يرمي بنفسه من مكان مرتفع، أو بإستعمال الصعقة الكهربائية. (الجبوري، السلطاني، 2014، ص368)

### 1-3- التفكير الإنتحاري (Suicidal Ideation):

- **بونير وريتش (1987) Bonner&Rich**: السلوك الإنتحاري هو عملية مركبة من مراحل مختلفة، تبدأ بالتصور الإنتحاري الكامن، وتتقدم إلى مراحل من تأمل الإنتحار النشط، ثم التخطيط للإنتحار النشط، وفي نهايته تتراكم محاولات الإنتحار النشطة لدى الفرد، وقد يتذبذب مركز الفرد في هذه العملية وفقا لتأثير عمليات بيولوجية، ونفسية، وإجتماعية. (Bonner, Rich, 1987, P50)

- **بيك (Beck)**: هو نمط من الأنماط السلبية في التفكير يمكن وصفه واقعا على المتصل لقوة كافية تشمل تصور الإنتحار، ثم تأملات إنتحارية، يليها محاولة الإنتحار، وأخيراً إكمال هذه المحاولة بالإنتحار. (الشمري، المحنة، 2019، ص41)

- **روود (Rudd)**: هو ذلك النشاط الذي يبدأ بمراحل مبكرة من التفكير ثم يصل لدرجات عالية من الإصرار لتطبيق تلك الأفكار إلى أن تصل إلى مرحلة فعلية للمنتحر. (المشوح سعد عبد الله ، 2015، ص15)

وبإمكاننا التفريق بين الإنتحار والمحاولة الإنتحارية على الشكل التالي:

إن السلوك الإنتحاري هو حملة من سلسلة الأفعال بغض النظر عن تحقيق الإنتحار أو فشله، بالتالي مسار الإنتحار يشمل تهديد ومحاولة الإنتحار وتأملات إنتحارية تليها وقوع الإنتحار الفعلي.

وإستنادا على ما سبق ذكره يمكننا التفريق بين الإنتحار الفعلي والمحاولة الإنتحارية كالتالي:

- الإنتحار يتم بوسائل عنيفة مثل السلاح الناري أو شنق أما المحاولة الإنتحارية تتم بتناول أدوية أو مواد منظفة أو قطع للشرايين.

- الإنتحار مدروس بسرية تامة أما المحاولة الإنتحارية فتكون غالبًا مصرح بها.
- الإنتحار يتم غالبًا ليلاً أما المحاولة الإنتحارية فتحدث في الغالبية نهارًا.
- تواتر الرجال في الإنتحار أكثر من النساء أما في المحاولة الإنتحارية فنجد العكس.
- المنتحر له رغبة في تدمير ذاتي ونهائي للذات ويهدف إلى إبادة الأنا أما محاول الإنتحار يحاول أن يلفت النظر لمشاكله من المحيط الخارجي.
- غالبًا ما يكون سبب الإنتحار فصام أو ميلانخوليا، أما المحاولة الإنتحارية غالبًا أسبابها صراعات عائلية عاطفية. (سهيري، 2013، ص52)
- فالإنتحار هو فعل التدمير الذاتي يقوم به الفرد بصفة إرادية بقصد الموت والخروج من هذه الحياة ، أما المحاولة الإنتحارية فهي مفهوم نظري عام يستخدم عندما تكون الإشارة عامة إلى الإنتحار والشروع فيه وهذا يعني أن مفهوم المحاولة الإنتحارية ينسحب نظريا على الإنتحار الفعلي.

## 2- الإنتحار في أرقام وإحصائيات:

إن الإنتحار كظاهرة إجتماعية عرفت رواجاً كبيراً في العالم بأسره، بالإضافة إلى تعدد وسائله، فإنه لم يستثنى فئة من فئات المجتمع، وبات يشكل تهديداً رهيباً، وليس بالأمر الهين البحث عن الأسباب الكاملة وراء مختلف وضعيات هذه الظاهرة، لاسيما أن هذا الموضوع مازال شائكاً، وهو من المواضيع التي يغطيها طابع العار، خاصة في البلدان العربية الإسلامية، رغم وجود الدين الإسلامي إلى أن مختلف البلدان سواء العربية أم الإسلامية لم تسلم منه. حيث أصبحت ظاهرة الإنتحار من أبرز الظواهر السلوكية بروزاً في هذا العصر وإحتلت المراتب الأولى في أسباب الموت خاصة لدى فئة الشباب والمراهقين ويقدر أن هناك 815 000 إنسان قتلوا أنفسهم في مختلف أنحاء العالم سنة 2000 بمعدل تقريبي إنتحار إنسان كل 26 ثانية. (بو سنة، 2007، ص72)

### - إحصائيات عالمية:

تشير تقديرات وإحصائيات منظمة الصحة العالمية حول الإنتحار إلى حدوث ما يقارب 804 000 حالة وفاة سنة 2012 وهو ما يمثل معدل الإنتحار العالمي السنوي المقاس حسب العمر وهو 11.4 لكل 10 آلاف نسمة 15 للذكور و8 للإناث مع العلم أن مدة هذه الإحصائيات تبقى تقريبية فقط وغير مضبوطة لعدة

إعتبرات منها أنه هناك من يصنف الإنتحار أحيانًا على أنه حادث أو ناجم عن سبب آخر للوفاة، وتمثل حالات الإنتحار 50% من جميع حالات الوفيات الناجمة. (منظمة الصحة العالمية، 2014، ص7)

- الإنتحار في فرنسا:

وفي الفترة من 2011 الى 2014 كانت فرنسا تعاني من معدل إنتحار مرتفع نسبيًا، حيث سجلت حوالي 195.000 محاولة إنتحار و12.000 إنتحار مكتمل. وعلى الرغم من أن الإنتحار المكتمل يؤثر في الغالب على الرجال، إلى أن محاولات الإنتحار تؤثر في الغالب على النساء في الفئة العمرية من 15 إلى 19 سنة، تليها نساء الفئة العمرية من 40 الى 50 سنة. أما من الناحية الجغرافية هناك إختلافات بين مقاطعات فرنسا، حيث يتراوح معدل الإنتحار من 9 وفيات لكل 100.000 شخص في مقاطعة إيل دو فرانس (Ile-de-France) إلى 28 وفاة لكل 100.000 شخص في مقاطعة بريتاني (Bretagne). (Évaluation du programme national d'actions contre le suicide 2011-2014, P10)

- إحصائيات الإنتحار في الوطن العربي:

تشير الإحصائيات إلى أن أكثر من 78% ممن يقدموا على الإنتحار في العالم العربي تنحصر أعمارهم ما بين 17 إلى 40 سنة بالرغم من غياب بيانات دقيقة تخص إرتفاع أو تراجع الإنتحار في الوطن العربي، لاسيما في السنوات الأخيرة (2020،2021،2022) بسبب تحفظ بعض وزارات الداخلية والصحة على إتاحتها للجمهور. (سعدى، سالي سعد، 2021، ص66-67)

- الإنتحار في تونس:

تم إجراء دراسة من طرف أشهر الأطباء المتخصصين في الأمراض النفسية، والإجتماعية، والأطباء، لمحاولة رصد إحصائيات دقيقة لظاهرة الإنتحار في جميع المدن التونسية من سنة 2019 إلى 2021 للوقوف كحاجز منيع لهذه الآفة الإجتماعية وكانت إحصائيات 2019 تقدر ب269 حالة إنتحار في 19 ولاية تصدرتها ولاية القيروان، أما سنة 2021 فتم رصد 181 محاولة إنتحار تصدرتها ولاية تونس فنلاحظ تغيير في التوزيع الجهوي وتشكل خارطة جديدة، وقد أرجع عالم الإجتماع التونسي "عبد الوهاب محجوب" هذه الظاهرة إلى تقادم أزمت نفسية وإجتماعية نتيجة التناقض الذي يعيشه الأطفال والمراهقين بين القيم العربية الإسلامية والواقع الفاسق الذي إنتشرت فيه مختلف الآفات الشنيعة والترويج لها من طرف القنوات الإعلامية. (هريشي، عرفة، سحبون، سوودي، بن علي، 2021، ص16)

- الإنتحار في الأردن:

كشفت إحصائيات منظمة الصحة العالمية (WHO) لسنة 2016 أن الأردن تحتل المرتبة 11 بين الدول العربية في معدلات الإنتحار بمعدل 0.2 لكل 100.000 نسمة، وإحتلت المرتبة 8 عربيا سنة 2014 بمعدل 1.6 لكل 100.000 نسمة. حيث بلغ عدد حالات الإنتحار الفعلية في الأردن بين سنة (2000 و2009) حوالي 206 حالة إنتحار أي بمعدل نحو 20 حالة إنتحار سنويا، وإرتفعت بعدها بشكل كبير حتى وصلت إلى 407 حالة إنتحار بين سنة (2012 و2015) أي بمعدل نحو 102 حالة إنتحار سنويا، في حين إرتفع هذا المعدل بين سنة (2016 و2018) ليصل إلى نحو 130 حالة إنتحار سنويا. (علي السعيدة، جميل السعيدة، تيسير الحديدي، 2020، ص333)

- إحصائيات محلية:

- الإنتحار في الجزائر:

كشفت الإحصائيات المحلية للإنتحار لسنة 2000 في الجزائر والتي قامت بها المديرية العامة للحماية المدنية عن قيام مصالحها بالتدخل في 274 حالة وطنيا بين الإنتحار الفعلي ومحاولة الإقدام عليه. (بوعبسة، حولة، 2021، ص112)، وكشفت الإحصائيات العالمية لمنظمة الصحة العالمية (WHO) للإنتحار أن الجزائر تحتل المرتبة 95 عالميا في نسبة الإنتحار، بمعدل 1.30 لكل 100.000 نسمة، حيث إحتلت ولاية بجاية المرتبة الأولى سنة 2004 بتسجيلها حوالي 99 حالة إنتحار فعلي. وفي سنة 2007 بلغ عدد المنتحرين في الجزائر حوالي 267 حالة حسب الإحصائيات المحلية للمديرية العامة للحماية المدنية، وإحتلت مجددا ولاية بجاية المرتبة الأولى وطنيا تليها الجزائر العاصمة. وفي سنة 2011 أحصت أجهزة الدرك الوطني ما لا يقل عن 1860 محاولة إنتحار و330 حالة إنتحار فعلي عبر مختلف ولايات الوطن وأغلب الضحايا فضلو الإنتحار شنقا. (عمور، 2018، ص1009-1010)

إستنادا إلى الإحصائيات السابقة خاصة العالمية والعربية والمحلية لجأت منظمة الصحة العالمية سنة 2019 إلى تقسيم بلدان العالم العربي والقارات التي تحتضنها (إفريقيا وآسيا)، نجد تفوق مصر على دول العربية خاصة أنها تشهد نزاعات مسلحة وحروب أهلية بنسبة إنتحار بلغت 3800 حالة سنة 2016، وإحتلت السودان ثانيا بنسبة 3205 حالة إنتحار، ثم اليمن ثالثا بنسبة 2335 منتحر، أما الجزائر فقد جاءت في المرتبة الرابعة بعدد حالات بلغت 1300 حالة. (علي سعدي، سالي سعد، 2021، ص67)

### 3- أشكال الإنتحار:

لا توجد طريقة نموذجية للإنتحار بل هناك نماذج وأشكال عديدة ومختلفة من الإنتحار تخص المظهر السيكولوجي للأشخاص المقدمين على الإنتحار، وبالتالي هناك عدة تصنيفات لأشكال وأنواع الإنتحار نتناولها من المنظور العام إلى الخاص.

#### 3-1- من ناحية عدد القائمين بالإنتحار:

- إنتحار فردي: في هذه الحالة يكون إنتحار الفرد بشكل فردي محض دون أن يكون هناك أي إتفاق أو صلة مع فرد أو أفراد آخرين، وحتى دوافع المنتحر تكون بصفة فردية بحتة، وهذا النوع من الإنتحار يمثل الفئة الغالبة والنسبة الكبرى من أنواع الإنتحار.

- إنتحار جماعي: هذا النوع من الإنتحار يكون عكس النوع الأول بحيث يشمل مجموعة من الأفراد في الوقت نفسه أو وقت عينه، وهذه الظاهرة هي ظاهرة بشرية قديمة وكأنا نتحدث عن عدوة إجتماعية أو وباء إجتماعي ينتقل من شخص إلى آخر. (الرشود، 2006، ص48)

و من أشهر عمليات الإنتحار الجماعي في التاريخ الحديث هي مذبة "جون ستاون" التي راح ضحيتها 913 عضواً إنتحروا جماعياً بتسمم مادة السيانيد. (عزاق، 2018، ص276)

#### 3-2- من ناحية تحقق الإنتحار ووقوعه:

- الإنتحار الناجح: وفي هذا النوع يكون مصير المنتحر الموت المحقق والفناء وتدمير الذات نهائياً.

- الإنتحار الفاشل: وهناك جدل حول هذا النوع من طرف العلماء بحيث هناك من يصنفه كشكل من أشكال الإنتحار ونقصد بهذا القول محاولة إنتحار، في حين أن هناك من يعارض هذه الفكرة ويستبدلونه بالمصطلح "شبه الإنتحار" ونقصد به الإنتحار الفاشل أن السلوك الإنتحاري غير محكم التنفيذ برغم من وجود الرغبة في الموت والتخلص من الحياة لذلك لا ينتهي هؤلاء بالموت. (إبراهيم مسغوني، 2021، ص218) وهناك تصنيف آخر تناوله وتحدث عنه دوركايم وهو التصنيف الأكثر تداولاً في النظريات والدراسات البحثية الحديثة ومضمون تصنيفه حول حالة الشخص المنتحر وعلاقته مع المجتمع الذي يعيش فيه وهذه الأشكال هي:

– الإنتحار الأناني (Egoistic Suicide):

يعتبر هذا النوع خاص بمجتمعاتنا المعاصرة وهو يخص معظم حالات الشيوخوخة، والأرامل، والمطلقين، أين يحس الإنسان بالوحدة، والفردية، والدونية، فهو يكون يائسًا من الحياة ويرى أنه لا توجد أي فائدة. (سهيري، 2013، ص58)

– الإنتحار الفوضوي (Anomic Suicide):

يسمى هذا النوع بالإنتحار الفوضوي كونه ينتج من الخلل أو الفوضى التي تعم النظم الإجتماعية السائدة نتيجة تغير مفاجئ وسريع، وأهم أسباب هذا الإنتحار هو التفكك الإجتماعي إذ يفكر الفرد في الإنتحار عندما تتزعزع أو تتحطم علاقته مع المجتمع كفقدان حبيب أو زوج، بالتالي يضعف تأثير قيم ونظم المجتمع على الفرد فيصبح لا يفرق الخطأ من الصواب، والممنوع من المسموح، والشر من الخير، فتهيمن قوة الجماعة عليه ويفقد تحكمه في سلوكه، مما يجعله لا يشعر بالإستقرار والأمان. (الركبي عطايلة، 2019، ص321)

– الإنتحار الغيري (Fatalistic Suicide):

تشير عبارة الإنتحار الغيري إلى ذلك الإنتحار الذي ينتج عن نزعة غيرية حادة ويسمى بالإنتحار غير الإلزامي أو الإيثاري كونه لا يتحقق كواجب ولا يفرض من قبل المجتمع وهو ذو طابع صوفي، أين تلاحظ أن الفرد يطمح لكي يتجرد من كيانه ويستغرق في ذلك الشيء الذي ينظر له. (ساسي، 2018، ص298) وهو الإنتحار الذي يرجع إلى شدة إندماج الفرد بالجماعة حتى أنه يفقد مرجعيته، ويفسر هذا الإندماج نفسياً بشدة شعور الفرد بالواجب إزاءة جماعته حتى يصبح مستعد إلى أن يضحي بحياته من أجل الجماعة. ويقول دوركايم أن هذا النوع من الإنتحار يوجد غالباً في المجتمعات التي يتميز أعضائها بالتضامن. (أحمد البحيري، أبو الفضل، 2008، ص14)

## - الإنتحار الهيراكيري (Harakiri Suicide):

عرف هذا الإنتحار في المجتمع الياباني خاصة ويمكن أن يكون فردي أو جماعي، يتم في مراسم وحفلات شعبية يقوم بها جماعة الساموراي والغرض من هذا السلوك هو التعبير عن السخط والغضب والإحتجاج، وهو ما نلاحظه للأسف في السنوات الأخيرة في مجتمعاتنا أين يحرق بعض الأشخاص أنفسهم أمام المؤسسات الحكومية والساحات العمومية للتعبير عن سخطهم أمام المسؤولين. (معتوق، 2007، ص189)

## 4- العوامل المؤدية إلى الإنتحار:

إن أسباب الإنتحار كثيرة ومتنوعة، ومتشابكة، ومتداخلة، ولا يمكن إرجاع هذه الظاهرة إلى سبب واحد أو عامل واحد وحتى إن كانت متفاوتة في مقدار تأثيرها، وقد يحدث أحيانا أن تجتمع هذه الأسباب دفعة واحدة وهي تمس أربعة مجالات وجوانب أساسية.

## 1.4 العوامل الإقتصادية:

هناك علاقة ارتباط وثيق بين العوامل الإقتصادية ونسب الإنتحار، فكلما كانت الدولة غنية زادت فيها نسب الإنتحار، وهذا ما لفت إنتباه دوركايم الذي تزامن بحثه الشهير (Le Suicide 1897)، وعلى العكس فيتناقص في المناطق الريفية وهذه الحقيقة ليست مقتصرة على بلد معين بل هي عامة، وتم التأكد منها في الكثير من البلدان (السويد، بلجيكا، ألمانيا وإيطاليا). ومن العوامل الإقتصادية أيضا التي تساهم في زيادة عمليات الإنتحار "البطالة"، فلم تعد أرقام تشير إلى سوء وضعية تشغيل أو عجز سياسة في الوقوف أمام هذه الظاهرة بل أصبحت كمرض يُعرض المجتمع إلى أزمة، وهذا مانشاهده في السنوات الأخيرة في محاولات الإنتحار التي تتمثل في هجرة غير شرعية. (سلامي، 2014، ص193)

## 2.4 العوامل الأسرية:

تلعب العوامل الأسرية دورا هاما في مخاطر الإنتحار، فقد إتضح أن وجود تاريخ لسلوك الإنتحار في الأسرة يزيد بشدة من مخاطر المكتملة لدى بعض أفرادها، هذا فضلا على أن الإضطراب السيكوباتولوجي لدى الوالدين يمكن أن يزيد من مخاطر الإنتحار لدى الأبناء، والسبب في ذلك غير معروف حتى الآن ولكنه قد



يعكس عاملاً وراثياً، كما يلعب الانفصال بين الوالدين أو الطلاق دوراً هاماً في سلوك الإنتحار خاصة إذا توسطت تلك العلاقة وجود اضطراب سيكوباتولوجي بين الوالدين. (ملحس، سرحان، 2012، ص89)

#### 3.4 العوامل النفسية:

كشفت الأدبيات الأجنبية في مجال الطب النفسي أن الغالبية العظمى من الشباب الذين أكملوا الإنتحار كانت لديهم مشاكل نفسية هامة، وتشمل التشخيصات النفسية لديهم على اضطراب الإكتئاب الحاد، والفصام، وسوء استخدام الكحول والعقاقير، وبالرغم من أن حوالي 90% من حالات الإنتحار تنسب بإضطراب نفسي مشخص، فإن نسبة صغيرة فقط من الأفراد المصابين بالإضطراب السيكوباتولوجي ينتحرون. (ملحس، سرحان، 2012، ص88)

كما أن تعاطي المخدرات والإدمان عامل جد مهم ومحفز يدفع الفرد إلى القيام بما يسمى بالإنتحار البطيء، كونه يعمل على زيادة العدوانية تدريجياً لذلك الفرد، لأن تلك المواد المتعاطية تتحول إلى الوسيلة الوحيدة التي يواجه بها مشكلاته إذ تساعده على الإنكار والتناسي، الذي يتراجع تدريجياً مع الإستعمال الدائم والإعتمادية عليه، فالمدمن يدخل في دوامة الإكتئاب خاصة لما لا يوجد المال لشراء هذه المواد فيبدأ تفكيره بالإنتحار. (سقني، يوسف، 2017، ص33)

#### 4.4 العوامل الإجتماعية:

أشار دوركايم إلى أن شعور الفرد بأنه مكروه ومنبوذ وأن مجتمعه قد رفضه ووضعته على هامشه قد يؤدي به إلى الإنتحار، إذ أن العزلة حافز فعال لتشجيع الميول الإنتحارية، وهي لا ترتبط بموقع جغرافي معين لأنه قد يكون الإنسان وحده في الريف ولا يشعر بالعزلة في حين قد يكون في قلب المدينة ويشعر بالإنتباذ والوحدة، إذن للعزلة معنى نسبي لا يحسه إلا الإنسان الوحيد. (علجية دوداح، 2011، ص177)

من خلال الطرح المذكور سابقاً نلاحظ أن الأسباب الحقيقية التي تدفع الأفراد إلى الإنتحار أو التفكير به تختلف تأثيراتها من فرد لآخر، فهناك من يعاني من أسباب إقتصادية أكثر من أسباب إجتماعية، وهناك من يعاني من مجموعة كاملة من تلك الأسباب السابقة، لذلك يجب الأخذ بعين الإعتبار في دراسة الفرد جميع الجوانب الحياتية له.

## 5- النظريات المفسرة للإنتحار:

### 5-1- نظرية التحليل النفسي:

يعود الإنتحار حسب النظرية النفسية إلى طيات التكوين النفسي للفرد ومن رواد هذه المدرسة فرويد (Freud)، هورني (Horney)، سيلغمان (Seligman) يتعرض أبرزهم فرويد من إنجازاته أنه شرح النفس وكذلك العوامل والدوافع المسيرة لها وخاص في أعماقها ورفق في تحليلها وفي تحليله للهيكل الجهازي النفسي ووظيفة كل ركن من أركانه (الهو، والأنا، والأنا الأعلى) قال بأن الإنتحار هو نتيجة إخفاق دوافع الفرد العدوانية على التعبير عن نفسها فوجهت نحو الفرد ذاته فدمرتها، أما محرك أو وقود تلك الدوافع العدوانية فيتمثل في حالات نفسية كثيرة كالإكتئاب الذي يعتبر من أهم العوامل المرتبطة بالإنتحار، وقد تعلق درجة الشعور بالذنب عند الفرد إلى حد أنه لا يتذكر إلا أخطائه وذنوبه، الذي قد يصل به إلى درجة البكاء الحاد والتفكير في الإنتحار، فإن الصراع الدائم بين الأنا والأنا الأعلى في نظر فرويد يترجم بمعركة قوية بين غرائز الموت وغرائز الحياة، حيث تستعين غرائز الحياة بالأنا، وتستعين غرائز الموت بالأنا الأعلى، وهنا ينشأ الصراع الذي قد ينتهي بحكم يصدر من الأنا الأعلى بالإنتحار، بالتالي يمر الفرد بتجسيد رغبة الأنا الأعلى فيحاول قتل نفسه. (وازي، 2012، ص69)

أي أن فرويد يترجم عملية الإنتحار في ثنائية الصراع الدائم بين الأنا والأنا الأعلى ينتج عنها معركة قوية بين غرائز الموت وغرائز الحياة، وهكذا ينشأ الصراع الذي قد ينتهي بحكم يصدر عن الأنا الأعلى بالإنتحار، بالتالي يمر الفرد إلى تجسيد رغبة الأنا الأعلى فيحاول قتل نفسه.

### 5-2- النظرية السلوكية:

ينظر أصحاب الإتجاه السلوكي إلى الإنحراف بشكل عام (السلوك الإنحراقي) على أنه سلوك نكتسبه من البيئة وأنه لا صلة للإنسان به، فكل سلوك إنساني في نهاية الأمر هو سلوك مكتسب يتعلمه الإنسان من المحيط الذي يعيش فيه، بالتالي فإن السلوك الإنتحاري ما هو إلا إستجابة تصدر طبقاً للسلوك الذي يتعلمه ويكتسبه الإنسان من البيئة المحيطة. ومن أهم المبادئ الأساسية للنظرية السلوكية في تفسير السلوك الإنتحاري هي أنه إستجابة خاطئة لمثيرات طبيعية وهو قابل للتعديل والتغيير من خلال تعديل الظروف المحيطة به. (الرشود، 2006، ص100)

## 5-3- النظرية المعرفية:

تركز النظرية المعرفية في تفسيرها على العمليات العقلية للفرد أو المنتحر وينظر إلى الإنتحار من هذا المنحى على أنه قرار ضعيف في مواجهة وحل المشاكل التي تواجه الفرد، وضمن هذا الإتجاه نجد آليس (Alice) حيث يرى بأن الأفكار والمعتقدات الخاطئة يتم قولبتها وتعزيزها عن طريق تنفيذ الذاتي للفرد الذي يستمر في تكراره لنفسه، فإن ذلك يقوده إلى اليأس لأنه أصبح غير قادر على التخلص من أفكاره أو معتقداته اللاعقلانية فيصبح مفطوراً مدفوعاً بالعوانية ويشعر بالذنب وعدم الكفاءة والقصور والشقاء وقد يؤدي به الأمر بالتفكير بالإنتحار. (جبوري، 2014، ص373)

كما يرى بيك أن الأفراد الذين يفكرون في الإنتحار أو يقدمون عليه هم يعانون من إكتئاب، حيث يشعرون أنهم محرومين ومرفوضين من الآخرين وأنهم لا يتلقون الدعم وأنهم غير مرغوب فيهم، هذا يجعلهم ينظرون إلى مستقبلهم بنظرة ميؤوس منها، بحيث لا يملكون الإمكانيات لحل مشاكلهم فلا يقومون حتى بالمحاولة، ولا يتوقعون حتى أنه سوف يكون هناك حل تلقائي لمشاكلهم، لأنهم يعتقدون أنهم بدون قيمة ولا أحد يهتم بهم وهذا ما يجعلهم يستسلمون خصوصا عندما لا يلقون الدعم من الآخرين، وينتج عن هذه المعتقدات السلبية (أنا عبء على عائلتي، ستكون حياتهم أفضل بدوني، لا يمكنني أن أكون سعيد) الشعور باليأس وهو الذي يجعلهم يفكرون في الإنتحار والإقدام عليه. (طاشمة، مدوري، مسعد، 2021، ص91).

بعد التطرق إلى مجموعة النظريات التحليلية، والإجتماعية، والسلوكية، والمعرفية، نرى أن أصحاب الإتجاهات قد فسروا الإنتحار على أساس جانب واحد من جوانب الفرد **فرويد** مثلاً قد أرجعه إلى فقدان توازن الأنا في السيطرة على الهياكل أخرى (هو، الأنا الأعلى).

وأنصار الإتجاه الإجتماعي **كأدلر وهورني** إعتبروا أن العامل المؤدي والحاسم للإنتحار هو الضغط الإجتماعية التي يتعرض لها الفرد.

في حين أكد السلوكيين أن السلوك الإنتحاري مكتسب ومتعلم من البيئة المحيطة فقط، ولا صلة للفرد به. أما أصحاب النظرية المعرفية كان جل تركيزهم على العمليات العقلية وأرجعوا الإنتحار لغياب التفكير المنطقي والعقلاني.

بينما في حقيقة الأمر أن شخصية الفرد هي أبعاد تكاملية لا يمكن فصلها، وهذا ما ذهب إليه أصحاب المذهب التكاملي بإعتبار أن الإنسان خماسية (بيولوجية، نفسية، عقلية، إجتماعية، سلوكية)، وأن التعرض للآزمات والمحن يعمل على تدمير الإتران الداخلي للفرد السليم.

#### 5-4- النظرية الإجتماعية الثقافية:

تستند هذه النظرية من مسلمة أساسية مفادها أن العدوان هو نتيجة دائمة للإحباط، وحتى يحدث السلوك العدواني (الإنتحار)، لا بد أن يسبقه الإحباط. وقد يكون مصدر هذا الأخير كامنا في ذاته أو في البيئة المحيطة به أو الطريقة التي يعبر فيها الإحباط عن ذاته وهو يعتمد على ظوابط قائمة وراسخة فإن كانت قوية وقادرة على منع التعبير عن العدوان فإنه سيوجه الذات أي ضد صاحبه. (الضمور، 2010، ص83)

يرى أدلر أن الشعور بالفشل، والتعاسة، واليأس، والإستسلام، وعدم القدرة على تحقيق الأهداف الإجتماعية، يقود إلى سلوك غير سوي وتصبح دراية الفرد بالعالم المحيط به مشوهة وهذا كله يؤدي إلى التفكير في الإنتحار ومحاولة إنهاء حياته. أما هورني فتزى أن الإنسان إذا فشل في تحقيق حاجاته ينتهي به الأمر إلى صور غير سوية من السلوك يغلب عليها طابع العدوان والشعور باليأس، والحزن، وقد يكون هذا العدوان موجه إلى ذاته، فيلجأ إلى التفكير في الإنتحار. (جبوري، 2014، ص375-376)

#### 6- مراحل تطبيق الفعل الإنتحاري:

يرى ميلي (2005) أن السلوك والفعل الإنتحاري يمر بخمسة مراحل وهي:

**مرحلة الإستغاثة:** حيث يعتبر السلوك الإنتحاري رسالة ذات طابع إستغاثة وطلب النجدة من العائلة والمقربين بهدف مساعدة هذه الضحية التي تعاني من صراعات نفسية وضغط وتوتر شديد يؤدي بها إلى عدم الإتران النفسي.

**مرحلة الهروب:** الهروب هو وسيلة يلجأ إليها الضحية لعدم تحمل أو مواجهة موقف ما كالإعتداءات الجنسية أو الإدمان، فهو في نفس الوقت بمثابة تصريح بالفشل.

**مرحلة العدوان وإذاء الذات:** وتكون وسيلة الإذاء والإساءة للذات نابعة من الإحساس الدائم بالذنب والندم والخجل من موقف قد إرتكبه الضحية.

مرحلة التهديد: وتكون بالقول والفعل للضحية كعملية تحذير ومقاطعة للأخريين ونجدها عند المرأة غالبا.

مرحلة التنفيذ: تظهر بإبعاد الحكم والتلقين الغير الإجتماعي، فالفرد يضع نفسه موضع الحيرة والقرار، الذي يتخذه يكون سببه مشكل أو موقف ما. (بو الشعور، بو فارس، 2022، ص389)

كما يضيف "توماس جانس" تصنيف آخر لمراحل تطبيق الفعل الإنتحاري خلال أزمة الفرد خاصة أزمة المراهقة وهي كالتالي: التهيئة، المنبه، الميسر، الفرصة.

- التهيئة: ونقصد به القابلية للقيام بالإنتحار حسب إختلاف المشكلة التي تواجه الفرد سواء كانت متعلقة بالصحة النفسية أو طبية أو إقتصادية وغيرها، وغالبا ما تكون بسبب الإكتئاب، أو اليأس، أو الإحباط.

- المنبه: حسب معظم الدراسات الحديثة التي تتناول الإنتحار ومحاولة الإنتحار وجدت أن معظم الحالات تحدث بعد دخول تنبيهات للمراهقين المنتحرين تجعلهم يشعرون بالتعاسة، أو الإحباط، أو الخوف، وهذه التنبيهات هي متواترة أي نسبية تختلف من شخص إلى آخر بإختلاف المحيط الذي يعيش فيه، وهي متعددة وأبرزها يمس الجوانب التالية (الأسرة - الوالدين - الأصدقاء - مدرسة الشرطة)، ولتوضيح الصورة أكثر نذكر الأمثلة الآتية (مجالس تأديبية كإرتكاب مراهقين خطأ كسرقة أو تسرب مدرسي وهم في إنتظار العقاب) أو الإهانة العائلية خاصة من طرف أحد الأولياء.

- ميسر: ويقصد بهذه المرحلة تلك الحلول الخاطئة التي يلجأ لها المراهق لحل أزمة التنبيهات السابقة وتتمثل في الكحول والمخدرات أو كإعجاب بالشخص معروف قد إنتحر كل هذه السلوكات الخاطئة التي يراها المراهق حلا لأزمته من شأنها تسهيل وتيسير عملية الإنتحار.

- الفردية: وهي فرصة الحصول على وسائل الإنتحار بنسبة للمراهق بطريقة مقبولة له. (ناصر، براهيمية، 2022، ص332)

7 - الإنتحار والمراهقة:

تعد فترة المراهقة مرحلة عمرية يمر بها الفرد وتتوسط مرحلة الطفولة والرشد أو النضج، وتتزامن مع مرحلتي التعليم المتوسط والثانوي، وتكون مصحوبة بتغيرات كبيرة في مظاهر النمو على جميع الأصعدة الجسمية، النمو العضوي، الإنفعالي، الأخلاقي، المعرفي، العقلي. وأهم صفة يمكن أن تطلق على هذه المرحلة هي أنها مرحلة التناقضات الصارخة في السلوك. (سعدى، قنيفة، 2020، ص17)

وتتميز هذه الفترة حسب فرويد بزيادة النشاط الغريزي بشقيه الجنسي والعدواني، ضف إلى ذلك زيادة الموانع الخارجية التي تعمل الأنا على كبحها وجموحها وحجبها، بالتالي شعور المراهق بالإحباط وميوله بالتصريف الفائض من هذه العدوانية إما بالإعتداء على الآخرين أو عن طريق الإعتداء على الذات، وبالنسبة إلى هذه الأخيرة نلاحظ ميل المراهق للعقاب الذاتي الذي يتخذ أشكال متعددة منها:

- تبني الفشل الدراسي المهني.

- المازوشية بكافة أنواعها.

- تشدد على الذات والجسد من خلال الحرمان والإجهاد.

- عدم الرضى على الذات والميل إلى التفكير في ذنوب لم ترتكب وفقد قاصي للذات.

- توريط الذات بمشكلات تستدعي العقاب (تمرد، عصيان).

- تعريض الذات للأخطار مثل الإنغماس في التدخين والمخدرات.

ولعل الإنتحار يمثل قمة العنف الممارس على الذات وأكثر الأشكال سابقة الذكر تأثيراً على المراهق حيث يبدو ظاهرياً أنه سلوك لا تبرير له، لكن جوهرها له أسبابه ومبرراته العميقة واللاواعية ويوجد مصطلح الإنتحار البطيء والذي يكثر حدوثه عند المراهقين بصفة خاصة، من أمثلته (رفض الطعام، إدمان المخدرات) رغم إدراك الوعي بالأضرار. (الشماط، 2013، ص54-55)

من خلال ما سبق يمكن التنبأ بالسلوكات المعادية للذات لدى المراهق خاصة إذا ظهرت عليه مجموعة من العلامات التي يجب على الأسرة أخذها على محمل الجد كإضطرابات النوم، فقدان الشهية أو الوزن في وقت قصير، عزلة وفقدان الإهتمام بأنشطة مفضلة لدى المراهق، التغيب عن المدرسة، العدوانية المادية اللفظية،

تعاطي المخدرات والكحول والتدخين في سن مبكر، إهمال النظافة وممارسة والقيام بالسلوكيات الخطيرة خاصة التقليد، الحديث المستمر عن الموت أو السؤال عنه.

### 8 - تدابير للوقاية من الإنتحار:

تشهد هذه الظاهرة تطور ونمو ملحوظ خاصة في الآونة الأخيرة، ما جعلها مشكلة من مشكلات العصر وأرقامها القياسية تعكس ذلك على الصعيد الدولي والمحلي، بالتالي يجب التصدي لظاهرة الإنتحار من خلال مجموعة من توصيات ومقترحات ونواهي، التي يجب العمل بها ضمن كافة الجوانب الحياتية والتي تتمثل في:

- ضرورة توعية الأفراد بأن الإنتحار ليس حلاً، وإنما هو إيذاء للذات وجريمة في حق النفس سواء من ناحية الدين، والشرع، والعرف، والقانون.
- تنظيم ورشات تعليمية وندوات تثقيفية لمساعدة الأفراد على التكيف مع مشاكلهم، وتعليمهم طرق التعامل معها والسعي إلى حلها والتخلص منها. (قينان، بن لعربي، 2021، ص465)
- ضرورة حث الوالدين على إتباع أساليب التربية السوية، التي تقوم على التقبل، والدفء، والديمقراطية، والمساواة، في معاملة الأبناء مع الأبناء.
- إتاحة فرص للأبناء للتعبير عن أنفسهم وإبداء آرائهم إتجاه بعض الموضوعات. (إحسان، 2022، ص233)

كما تضع منظمة الصحة العالمية مجموعة من النصائح والنواهي نوردتها ضمن الجدول التالي:

جدول رقم (01) يمثل مجموعة من النصائح والنواهي لمحاربة ظاهرة الإنتحار.

النواهي	النصائح
✓ عدم تسليط الضوء على قصص الإنتحار ولا تكرار الحديث على هذه لأخبار بدون داعي.	✓ وفر معلومات دقيقة عن أماكن التماس المساعدة.
✓ عدم إستخدام لغة تطفئ إثارة على حوادث الإنتحار وتجعل منها مسؤولة طبيعية أو إعتيادية.	✓ تقف الجمهور بشأن خصائص خاصة بالإلانتحار وكيفية الوقاية منه دون نشر أية خرافة.
✓ تجنب تقديم وصف تفصيلي لطريقة التي تم بها الإنتحار لا سيم مكان وموقع الإنتحار.	✓ نشر القصص إخبارية التي نتناول مع كيفية تعادل مع ضغوطات الحياة أو الأفكار الإنتحارية وسبل تلقي مساعدة.
✓ إمتناع إستخدام حور أو تسجيلات فيديو أو روابط مواقع التواصل الإجتماعي تتناول الحادثة.	✓ توخي الحذر الشديد عند إجراء مقابلات مع أسرة المنتحر أو مع أصدقائه.

(منظمة الصحة العالمية، 2017، ص10)

من خلال ما سبق يتبين لنا أن طرق الوقاية من الإنتحار عديدة، وهي ليست مسؤولية جهة واحدة فقط وإنما هي مسؤولية مجتمعية مشتركة، بحيث أن تتضافر جهود الجميع لمكافحتها من مؤسسات رسمية، وأمنية، وأسرية، ومدرسية، وإعلام، وكافة مؤسسات المجتمع المدني، كالشرطة وغيرها للحد من هذه الظاهرة وتجنب تطورها لبؤرة إجتماعية.



## خلاصة:

إن ظاهرة الإنتحار من الظواهر المعقدة والمتشعبة التي أخذت حيز كبير من البحث والدراسة في وقتنا الراهن، وخصوصا إنتشار هذه الظاهرة بين أوساط المراهقين ويتضح ذلك من خلال ما تم عرضه سابقا أن محاولة الإحاطة بكل ما يتعلق بالتفكير الإنتحاري من مختلف جوانبه كالحقل الدلالي للإنتحار، والمحاولة الإنتحارية، والفرق بينهما، والتعرف على مختلف أشكاله، والعوامل المؤدية إليه، وإلقاء الضوء على مختلف المقاربات المفسرة لهذه الظاهرة، وإعطاء مجموعة من التدابير للحد منها.

وفي الأخير لا يسعنا القول أن الإنتحار ليس ردة فعل لموقف جميل مع الفرد، وإنما هو تحصيل حاصل لمجموعة من التراكمات والضغط التي يتعرض لها المراهق مسببة لذلك الإجهاد والعناء نفسيا في حين تقشل الإستراتيجيات في السيطرة على هذه المطالب فيكون اللجوء للإنتحار كتمرد على الوضع الحالي أو كهروب من وضعيات فاقت الإحتمال.

## الفصل الثالث: القصور في التنظيم الإنفعالي

تمهيد

1 - التنظيم الإنفعالي

1-1- مفهوم الإنفعال

1-2- مفهوم التنظيم الإنفعالي

2 - النظريات المفسرة للتنظيم الإنفعالي

2-1- نظرية سيغموند فرويد Sigmund Freud

2-2- نظرية جيمس جروس James Gross

2-3- نظرية روس ثومبسون Ross Thompson

2-4- نظرية دانيال جولمان Daniel Goleman

2-5- نموذج ريتشارد لازاروس Richard Lazarus

2-6- نموذج التكيف الإيجابي مع الإنفعالات Adaptive Coping With Emotions

3- إستراتيجيات التنظيم الإنفعالي

3-1- تعريف إستراتيجيات التنظيم الإنفعالي

3-2- أشكال إستراتيجيات التنظيم الإنفعالي

3-3- العوامل المؤثرة في إستراتيجيات التنظيم الإنفعالي

3-4- آثار إستراتيجيات التنظيم الإنفعالي

4- القصور في التنظيم الإنفعالي

4-1- تعريف القصور في التنظيم الإنفعالي

4-2- أنواع القصور في التنظيم الإنفعالي

4-3- القصور في التنظيم الإنفعالي وعلاقته بالتفكير الإنتحاري

## تمهيد:

يعتبر التنظيم الجيد للإنفعالات وإدارتها بشكل صحيح عملية مهمة في حياة الأفراد خاصة لدى المراهقين، حيث تشهد فترة المراهقة تغيرات عاطفية ونفسية كبيرة، يواجه المراهقين من خلالها إنفعالات شديدة وصعوبة في تنظيمها، مما يمكن أن يؤدي الى بعض الإضطرابات كالسلوكيات الإندفاعية، تقلبات على مستوى المزاج، والصراعات مع الآخرين، لكن من خلال التعلم الصحيح للإستراتيجيات الفعالة في تنظيم الإنفعال، يمكن أن يساعد المراهقين في التعامل مع هذه التحديات والتكيف مع الضغوطات الحياتية بطريقة صحية. إضافة إلى ذلك، يمكن أن تحقق مهارات التنظيم الإنفعالي التي يطورها المراهقين ويوظفونها أثناء مرحلة المراهقة فوائد إيجابية طويلة المدى على الصحة العقلية والرفاهية العامة.

ومن هذا المنطلق سوف نتعرف أولاً في هذه دراستنا هذه على ماهية الإنفعال، ومفهوم عملية تنظيمه، بعدها سنتطرق إلى أهم النظريات والنماذج التي فسرت عملية تنظيم الإنفعال، ثم نوضح أبرز أشكال الإستراتيجيات والمهارات التي نستخدمها من أجل إدارة إنفعالنا، ومن ثم سوف نركز على أكثر العوامل التي تؤثر في إختيارنا لإستراتيجيات محددة لتنظيم الإنفعال في مرحلة المراهقة، وأيضاً ماذا يعني القصور أول الفشل في تنظيم هذا الإنفعال مع أبرز أنواعه المرضية، وأخيراً سنحاول أن نكشف عن العلاقة التي تربط بين القصور في تنظيم الإنفعال وبين ظهور التفكير في الإنتحار.

## 1- التنظيم الإنفعالي (Emotional Regulation):

يستخدم مصطلح الإنفعال (Emotion) للدلالة على جميع الحالات الوجدانية للفرد، كالخوف والغضب والفرح والحزن، والشعور السار الهادئ أو ذلك الشعور المنافر الغير مساغ، فالإنفعال يدخل في تكوين الكثير من الدوافع الإنسانية المركبة، كالاتجاه والعاطفة والإنحياز والعقد النفسية والحالة المزاجية والمعتقدات والقيم، بحيث إذا أثرت إنطلق ما بها من إنفعال كامن. (راجح، 1968، ص127) وقبل التعرف على ماهية تنظيم الإنفعالات داخل الجسم، سوف نتطرق أولاً إلى مفهوم الإنفعال:

الإنفعال هو عبارة عن إستجابة داخلية منظمة، يشمل العديد من الأنظمة الفرعية النفسية، بما في ذلك الأنظمة الفسيولوجية، والمعرفية، والتحفيزية، والأنظمة التجريبية، وعادة ما ينشأ الإنفعال كإستجابة لحدث ما داخلي أو خارجي، له معنى إيجابي أو سلبي للفرد. (Salovey, Mayer, 1990, P186)

الإنفعال هو حالة من الشعور بإستثارة عاطفية شديدة، يؤدي إلى إضطراب على مستوى التفكير، عادة ما ينتج عنه ردود فعل نفسية وفسيولوجية موقفية تزول بزوال المثير. (Goleman, 1995, P316)

الإنفعال هو حالة تنبه داخل الكائن العضوي، لها مكونات فسيولوجية، ومعرفية، وموقفية، تتسم بإحساسات وسلوك تعبيرية معين، تنزع إلى الظهور فجأة ويصعب التحكم فيها. (عبد الخلاق، 1999، ص329)

الإنفعال هو حالة من عدم التوازن بين الكائن الحي من جهة، والمثيرات الخارجية من جهة أخرى، مما يؤدي إلى ظهور الإنفعالات بصورة مفاجئة ولحظية زائلة تدفعنا إلى الإقتراب من شيء أو الإبتعاد عنه، وتكون مصحوبة بإضطرابات جسدية خارجية وحشوية. (بني يونس، 2007، ص227)

يشير الإنفعال إلى مجموعة واسعة جداً من الإستجابات العاطفية الموقفية التي تحدث عادة بسبب مثير داخلي أو خارجي ذو خلفية نفسية. (Werner, Gross, 2010, P14-15)

نستنتج مما سبق ذكره في التعريفات أعلاه بأن الإنفعال عبارة عن حالة نفسية معرفية، فسيولوجية عضوية، تحدث بشكل مفاجئ على المستوى الداخلي للجسم بسبب مثير خارجي معين، تؤدي إلى ظهور ردود أفعال وسلوكات تعبيرية واضحة، تتمثل وظيفتها في نقل المعلومات والإنطباعات والأفكار للآخرين.

بعد أن تعرفنا على مفهوم الإنفعال بشكل عام، سوف نتطرق بعدها إلى التعرف على ماهية تنظيم الإنفعالات (Emotion Regulation)، بشكل خاص وبصورة أدق كونها تمثل أساس دراستنا الحالية، وكبداية يمكننا القول بأن التنظيم الإنفعالي يعد من أبرز مجالات النمو الإنفعالي خاصة في مرحلة المراهقة، نتيجة للتغيرات التي تطرأ على الإنفعالات من ناحية حدوثها وتناقضها وعدم تناسبها مع مثيراتها، وهذه التغيرات الإنفعالية تستدعي على الفرد أن يجرب طرق متعددة لضبطها وتنظيمها. (عباس، كاتبي، 2019، ص161) ومن أبرز مفاهيم التنظيم الإنفعالي نجد:

يرى ثومبسون (1994) **Thompson** بأن تنظيم الإنفعال يتكون من العمليات الداخلية والخارجية المسؤولة عن مراقبة، وتقييم، وتعديل الإستجابات الإنفعالية الشديدة، والمؤقتة، بإستخدام مجموعة من الإستراتيجيات من أجل تكيف الفرد وتحقيق أهدافه. (Thompson, 1994, P27-28)

يرى جروس (2002) **Gross** بأن تنظيم الإنفعال هو مصطلح يشير إلى مجموعة من العمليات التي نحاول من خلالها أن نؤثر في نوعية الإنفعال وكميته أثناء فترة حدوثه وكيف نشعر به ونعبر عنه للأخريين. (Gross, 2002, P282)

تربكل من غروسبوا ومازون (2014) **Grosbois & Mazzone** بأن تنظيم الإنفعالات تتوافق مع العمليات التي من خلالها يقوم الفرد بالقياس، والتحكم، والتعديل، على ردود أفعاله العاطفية العفوية، من خلال توظيفه لمختلف الإستراتيجيات لكي يتمكن من تحقيق أهدافه، أو من أجل التعبير عن سلوكه الإنفعالي بطريقة تتلائم مع المعايير الإجتماعية. (Grosbois, Mazzone, 2014, P1750-1751)

ترى كل من فارمر وكاشدان (2012) **Farmer & Kashdan** بأن تنظيم الإنفعالات هو مكون ضروري من أجل أداء إجتماعي وعاطفي ناجح، فالتنظيم الإنفعالي مصطلح يشير إلى مجموع العمليات التي تساعد في مراقبة، وتقييم، ردود الفعل العاطفية، وكذلك إستراتيجيات تعديل العواطف عن طريق تغيير شدتها، أو مدتها، أو تكافؤها، ومع ذلك فإن الإستراتيجيات التي يستخدمها الأفراد تختلف في فعاليتها وتأثيرها على الأداء اليومي. (Farmer, Kashdan, 2012, P152)

تحدد كل من غراتز ورومر (2003) **Gratz & Roemer** مفهوم تنظيم الإنفعالات بمجموعة من المهارات التي تشمل الوعي بالعواطف وفهمها، قبول الإنفعالات، القدرة على التحكم في السلوكات الإندفاعية والتصرف وفقاً لأهداف المرغوبة عند تجربة المشاعر السلبية، القدرة على توظيف إستراتيجيات تنظيم الإنفعال الموقفية المناسبة بمرونة، لتعديل الإستجابات العاطفية حسب الرغبة من أجل تلبية الأهداف الفردية والمتطلبات الظرفية، ويشير الغياب النسبي لأي من هذه المهارات أو جميعها إلى وجود صعوبات في تنظيم الإنفعالات والمشاعر. (Gratz, Roemer, 2003, P42-43)

نستنتج مما سبق ذكره في التعاريف أعلاه أن مصطلح تنظيم الإنفعالات يشير إلى نوع من العمليات النفسية والمعرفية التي يوظف من خلالها الأفراد بعض من القدرات أو المهارات التي تمكنهم من ضبط إستراتيجياتهم العاطفية من مختلف المثيرات الخارجية ومحاولت تكييفها لتتناسب مع حجم الموقف المثير للمشاعر السلبية من أجل تحقيق نوع من الإستقرار العاطفي والأداء الإجتماعي الناجح.

## 2 - النظريات المفسرة للتنظيم الإنفعالي (Theories of Emotion Regulation):

### 2-1 نظرية سيغموند فرويد Sigmund Freud:

يعتبر الإتجاه التحليلي أول من درس تنظيم الإنفعالات وربطها بالقلق الناتج عن الصراع القائم بين الدوافع البيولوجية وبين عوامل الضبط الداخلية والخارجية، ففي البداية إستخدم فرويد القلق كمصطلح شامل للإنفعالات السلبية، وإعتقد أن القلق ينتج عندما يتم رفض التعبير عن الدوافع الليبيدية، ورأى القلق على أنه ظاهرة ثانوية مصاحبة، ومع تطور النموذج البنيوي للشخصية طور فرويد مفهوما مختلفا تماما للقلق، مفاده بأن الأنا وحده يمكن أن ينتج القلق ويختبره، وأن القلق الواقعي والعصابي والأخلاقي جميعها تشتتت من علاقات الأنا بالواقع، كما يعتقد أن القلق القائم على الواقع ينتج عندما تغمر الأنا بالمتطلبات الموقفية، وفي هذه الحالة فإن القلق يتخذ شكل تجنب لهذه المواقف في المستقبل حتى لو أدى هذا إلى تقييد شديد للسلوك، أما القلق العصابي فهو رد فعل غريزي داخلي نفسي غير معرف المنشأ، حيث ركز فرويد بشكل خاص على هاذين النوعين من القلق. (Gross, 1999, P553)

كما أكدت هذه النظرية أن تنظيم القلق يلعب دورا محوريا في إدارة الإنفعال، وذلك من خلال مساعدة الأفراد في السيطرة على شعورهم بالقلق بإستخدام مختلف أليات الدفاع النفسي، كما وضحت أيضا أن عمليات التنظيم الغير واعية يمكنها مساعدة الأفراد على إصلاح خبراتهم الإنفعالية السلبية. (أبو سيبي، 2020، ص30)

### 2-2 نظرية جيمس غروس James Gross:

يعد جروس صاحب نظرية التنظيم الإنفعالي أكثر من بحث في موضوع التنظيم الإنفعالي ويحدده بأنه: الإستراتيجيات الشعورية واللاشعورية، التي يستخدمها الفرد لكي يزيد، أو ينقص، أو يحافظ، على واحدة أو أكثر من مكونات الإستجابة الإنفعالية. (سلوم، 2015، ص14)

ويحدد جروس ثلاثة مكونات للإستجابة الإنفعالية تشمل: مكون الخبرة ويشمل المشاعر الذاتية للفرد وفقا لخبراته الحياتية، المكون السلوكي ويشمل الإستجابات السلوكية، المكون الفيسيولوجي ويشمل الإستجابات الفيسيولوجية كتصلب الشعر والجلد، ضغط الدم، وضربات القلب. (مرعي، 2019، ص20)

أجرى جروس وزملائه عدد من التجارب والتي أظهرت أنه من الممكن للفرد أن يغير إستجابته الإنفعالية عن قصد بما في ذلك الإستجابة الجسمية بناء على المدخل الذي يتبناه الفرد في التعامل مع المادة الإنفعالية. (بن خنيش، 2022، ص46)، ويفترض نموذج العمليات لتسيير الإنفعال من قبل جروس سلسلة من الخطوات:

**الخطوة الأولى:** يواجه الأفراد الوضعية بالخصائص التي يحتمل أن تولد إستجابة إنفعالية.

**الخطوة الثانية:** يكون الأفراد قادرين أو غير قادرين على الأخذ بعين الإعتبار الخصائص الإنفعالية للوضعية.

**الخطوة الثالثة:** هنا الأفراد يقومون بتوليد تقييمات معرفية للوضعية التي يمكن أو لا يمكن أن تؤدي إلى إستجابة إنفعالية.

**الخطوة الرابعة:** هنا يقوم الأفراد بالتعبير عن إنفعالاتهم من خلال سلوكهم. (بن خنيش، 2022، ص46)

يتميز **جروس** بين نوعين من الإستراتيجيات التي يمكن للفرد إستخدامها في تنظيم إنفعالاته، النوع الأول هو إستراتيجيات التركيز المسبق (**Antecedent-Focused Strategies**) يطبقها الفرد قبل أن تصبح ميول الإستجابة الإنفعالية نشطة بالكامل وتغير سلوكياته وإستجاباته الفسيولوجية، ومثال على ذلك النظر إلى مقابلة العمل كفرصة لمعرفة المزيد من المعلومات حول الشركة، بدلا من إعتباره مجرد إختبار نجاح أو فشل. (Gross, 2002, P282)، ويميز في بين أربعة أنواع يمكن أن تطبق في المواقف المختلفة هي:

**إختيار الموقف (Situation Selection):** يختار فيها الفرد بين موقفين أو أكثر ليكون موقف واحد.

**تعديل الموقف (Situation Modification):** الموقف الذي يكون فيها لدى الفرد أكثر من مستوى مختلف من الإنفعال.

**توزيع الإنتباه (Attention Deployment):** يشير إلى عملية تغيير الإنتباه إتحاه الموقف.

**التغيير المعرفي (Cognitive Change):** يشير إلى عملية إنتقاء معنى معرفيا للحدث أو الموقف. (سلوم، 2015، ص15)

أما النوع الثاني فيسمى بإستراتيجية التركيز على الإستجابة (**Response-Focused Strategy**) يطبقها الفرد عندما يكون في حالة تفاعل مع المثير الإنفعالي بشكل إعتيادي. (Gross, 2002, P282) وقد حدد **جروس** الإستراتيجيات التي تركز على الإستجابة الإنفعالية بإستجابة واحدة هي تعديل أو كبت الإستجابة الإنفعالية، تعديل الإستجابة (**Response Modulation**) يشير إلى التأثير المباشر على المكونات التجريبية، والسلوكية، والفسيولوجية، للإستجابة الإنفعالية، ويحدث تعديل الإستجابة في وقت متأخر من عملية تشكيل الإنفعال، أي بعد أن يقوم الفرد بالإستجابة للمثير الإنفعالي. (Gross, 1998, P285) ومثال على ذلك قيام الفرد بالتمارين الرياضية أو التنفس العميق من أجل تغيير إستجاباته الفسيولوجية لمثير معين، ومع ذلك فإن أحد أفضل أشكال تعديل الإستجابة هو الكبت التعبيري (**Expressive Suppression**) الذي يشير إلى جهود الفرد المستمرة من أجل تثبيط وقمع السلوك التعبيري للإنفعال. (Gross, 2015, P9)

**2-3 نظرية روس ثومبسون Ross Thompson:**

وضح من خلال نمودجه أن تنظيم الإنفعال يشمل الحفاظ على الإستثارة الإنفعالية، تعزيزها، أو إيقافها، ويشير إلى أن هناك بعض الإستراتيجيات المهمة التي يوظفها الفرد بهدف التخفيف من التحفيز الإنفعالي، كما يضيف أن عملية تنظيم الإنفعالات عادة ما تتأثر بتدخلات الآخرين، ففي مرحلة الطفولة على سبيل المثال يبذل المربون جهد كبير في مراقبة، وتفسير، وتعديل حالات الإنفعال لدى الصغار أي بمعنى آخر تنظيم إنفعالاتهم، ومع بلوغ الصغار وتقدمهم في العمر يستخدم الآباء أساليب تدخل مباشرة مع إستراتيجيات أخرى غير مباشرة، ليس فقط من أجل الحفاظ على صحة أطفالهم الإنفعالية، بل أيضا من أجل تكييف تلك الإنفعالات بما يتوافق مع البيئة الإجتماعية والثقافية التي ينتمون إليها. إضافة إلى ذلك، تؤثر العلاقات بين الآباء الأبناء والروابط الإجتماعية الأخرى المهمة على قدرة الأبناء على تنظيم إنفعالاتهم بشكل صحيح، وعلى فعالية إستراتيجيات تنظيم الإنفعالات التي يكتسبونها في ظل تلك العلاقات العائلية. (Thompson, 1994, P27-28) ويتكون نموذج ثومبسون من عاملين أساسيين هما:

أولاً: العمليات المرتبطة بالإنفعال.

ثانياً: طرق الإستجابة للإنفعال. (أبو المجد سيد، 2023، ص607)

وقد إقترح هذا النموذج سبعة عمليات أساسية لتنظيم الإنفعالات هي: التكوينات النيرو فيسيولوجية، عمليات الإنتباه، تفسير الأحداث، تمكين الفرد من التعامل مع المصادر الإنفعالية، تنظيم المتطلبات الإنفعالية للمواقف المشابهة، تحديد البدائل، إختيار بدائل الإستجابات التكيفية. (رضا قاسم، 2019، ص130)

**2-4 نظرية دانيال جولمان Daniel Goleman:**

تركز هذه النظرية على تنمية الجانب الإنفعالي للأطفال من خلال طريقة تفاعلهم مع الآباء، فسلوكيات الآباء التي يلاحظها الأبناء لها أهمية بالغة في توفير نموذج مناسب للتعبير الإنفعالي يقلده الأبناء، كما تسلط النظرية الضوء على طريقتين يمكن للآباء من خلالها التعامل مع تجارب الأطفال الإنفعالية أثناء التفاعل هما: إدارة الإنفعال، ورفض الإنفعال، ويمكن إعتبار هاتين الطريقتين كخاصيتين من خصائص التفاعل الأبوي المرتبطتين بالتنظيم الإنفعالي والإندفاع السلوكي. (Haverfield, Theiss, 2020, P29)

كما أكد أيضا جولمان على أهمية العلاقة بين التفكير والتفاعل في المواقف المختلفة وذلك من خلال الذكاء الإنفعالي، والذي يشير في مفهومه إلى قدرة الفرد على معرفة مشاعره ومشاعر الآخرين لرفع ذاته وإدارة إنفعالاته بشكل فعال. (الروبي، 2022، ص70)



يرى جولمان بأن الذكاء الإنفعالي يظهر على الفرد إذا تميز بالكفاءات التي تشمل: الوعي بالذات، إدارة الذات، الوعي الإجتماعي، المهارات الإجتماعية، بالطرق وفي الأوقات المناسبة من أجل أن يكون فعالاً في مختلف المواقف. (Livesey, 2017, P26)

وحسب تلك الكفاءات أشار جولمان إلى أن إدارة الإنفعالات يتضمن مجموعة من المهارات اللازمة التي تمكن الفرد من السيطرة على إنفعالاته ومشاعره تتمثل في ما يلي:

**التحكم الذاتي (Self-Control):** يقصد بها قدرة الفرد على ضبط ذاته والسيطرة عليها.

**النزاهة (Integrity):** تتمثل في قدرة الفرد على المحافظة على مستويات الأمانة.

**الضمير (Conscience):** يتمثل في تحمل الفرد مسؤولية الأداء الشخصي.

**التكيف (Adaptation):** يتمثل في قدرة الفرد على التعامل مع التغيير بسهولة ومرونة.

**الإبتكار (Creativity):** يمثل قدرة الفرد على مواجهة المواقف بأفكار جديدة. (جربان، 2013، ص30)

## 2-5 نموذج ريتشارد لازاروس Richard Lazarus:

حسب نظرية التوتر والتكيف التي إقترحها لازاروس وفولكمان يقوم الأفراد بإستمرار بتقييم المحفزات داخل بيئتهم. تقوم عملية التقييم هذه بتوليد الإنفعالات، وعندما يتم تقييم تلك المحفزات على أنها مهددة، أو متحديّة، أو ضارة، يؤدي ذلك إلى حدوث ضغط إنفعالي. ويقوم هنا الفرد في محاولته للتعامل مع تلك الإنفعالات السلبية من خلال الإستراتيجيات المتاحة له، سواء بالتعامل المباشر مع العامل المولد للتوتر، أو بمحاولة التكيف مع وضعه الراهن. (Biggs, Brough, Drummond, 2017, P352)

يعرف لازاروس التكيف على أنه: جهود معرفية وسلوكية يقوم بها الفرد بهدف إدارة متطلبات داخلية وخارجية محددة تتجاوز قدرات الفرد. (Besharat, 2014, P354) ويشمل عمليتين رئيسيتين هما:

**التكيف الذي يركز على المشكلة:** هي إستراتيجيات يستخدمها الفرد للسيطرة على المشكلة بمعرفة مصادرها وإتخاذ إجراءات نشطة وحلول حاسمة للتغلب عليها. (الصاوي، 2022، ص105)

**التكيف الذي يركز على الإنفعال:** هي إستراتيجيات تركز على الإنفعال المصاحب للمشكلة ومحاولة تقليل المعاناة وتخفيف التوتر والإضطراب الذي يصاحب المشكلة، من خلال الإبتعاد وتجنب التفكير فيها والإنكار واللجوء إلى بعض المهدئات والمسكنات والإسترخاء. (العديني، 2019، ص143)

## 2-6 نموذج التكيف الإيجابي مع الإنفعالات (Adaptive Coping With Emotions):

يجمع نموذج التكيف الإيجابي مع الإنفعالات (ACE) بين مختلف النماذج الأخرى لتنظيم الإنفعال ويضع تصوراً لتنظيم الإنفعالات التكيفية كفاعل يعتمد على مجموعة من المهارات تعتبر بشكل عام جد مهمة في

عملية الإنفعال، وتتضمن هذه المهارات: القدرة على إدراك المشاعر بوعي، القدرة على تحديد الإنفعالات وتسميتها بشكل صحيح، القدرة على تحديد أسباب الإنفعالات الحالية والحفاظ عليها، القدرة على تعديل الإنفعالات بنشاط بطريقة تكيفية، القدرة على قبول وتحمل المشاعر الغير مرغوب فيها عندما لا يمكن تغييرها، القدرة على الإقتراب ومواجهة المواقف التي من المحتمل أن تثير المشاعر السلبية إذا كان ذلك ضرورياً، القدرة على تقديم الدعم الذاتي الفعال عند العمل للتغلب على المشاعر الصعبة. (Grant, Salsman, Berking, 2018, P2)

وحسب نموذج التكيف الإيجابي مع الإنفعالات (ACE) فإن عملية تنظيم الإنفعال تكون غير ناجحة عندما: يحاول الأفراد تطبيق مهارات تنظيم الإنفعال لكن لا يتمكنون من القيام بذلك بالشكل الصحيح، لم يقومو بتطوير تلك المهارات من قبل وبالتالي يكونون غير قادرين حتى على محاولة تطبيقها، أو لديهم الإمكانية للوصول إلى هذه المهارات لكن لا يحاولون تطبيقها. ويشير هذا النموذج أيضاً إلى الفرضية التي مفادها أن مهارتي التعديل والقبول هي المهارات الوحيدة في النموذج التي لها صلة قوية بالصحة العقلية للفرد، أما باقي المهارات فهي ذات صلة فقط بالفرد الذي تسهل فيه تطبيق مهارتي التعديل والقبول. (Grant & Al, 2018, P3)

كما نرى فقد تعددت النظريات والنماذج التي حاوت دراسة وتفسير كيفية إدارة إنفعالات الفرد، وكل منها فسرها بطريقة الخاصة حسب توجهه النظري، فنجد أن أول إتجاه إهتم بعملية تنظيم الإنفعال كان الإتجاه التحليلي الكلاسيكي لـ **فرويد**، الذي أشار إلى فكرة القلق وإعتبره السبب الرئيسي في ظهور الإنفعالات السلبية. ثم بعدها تأتي أهم نظرية فسرت التنظيم الإنفعالي والتي تمثل محور دراستنا الحالية وهي نظرية **جروس** التي أطلق عليها اسم نظرية تنظيم الإنفعالات، التي أشار فيها إلى عملية التنظيم الجيد للإنفعالات راجعة إلى مجموعة من المهارات النفسية التي يوظفها الفرد أثناء مواجهته للإستثارات الإنفعالية سواء كانت داخلية أو خارجية تسمى بإستراتيجيات تنظيم الإنفعالات، والتي سوف نتطرق إليها بالتفصيل في عنواننا القادم. أما **ثومبسون** فركز على مرحلة الطفولة وأشار إلى أن الفشل في عملية تنظيم الإنفعال عند الراشدين راجع إلى سببين رئيسيين هما التنشئة الأسرية والتنشئة الإجتماعية، بمعنى آخر حاولت الأباء التحكم في إنفعالات أبنائهم وتنظيمها حسب متطلبات المجتمع. ثم يأتي **جولمان** الذي ربط عملية الإنفعال الجيد بإرتفاع معدل الذكاء الإنفعالي الذي فضله على الذكاء المعرفي، وأشار إلى أن إنخفاض معدل الذكاء الإنفعالي يؤدي إلى فشل الأفراد في تنظيم إنفعالاتهم. أيضاً حاول **لازاروس** من خلال نمودجه تفسير تنظيم الإنفعال بتركيزه على الجانب المعرفي السلوكي، وإعتبر بأن التنظيم الجيد للإنفعال يحدث عندما يستثمر الفرد جهوده المعرفية والسلوكية في محاولة تحقيق ذلك. أما نموذج التكيف الإيجابي مع الإنفعالات فركز على الجانب الإجتماعي في دراسته لفعالية تنظيم الإنفعالات، إذ أن نجاح الفرد في تنظيم إنفعالاته راجع بالدرجة الأولى إلى الكفاءات والمهارات الإجتماعية التي يمكن له أن يتعلمها ويستخدمها في معالجة المشاعر السلبية.

### 3- إستراتيجيات التنظيم الإنفعالي (Emotion Regulation Strategies):

#### 3-1- تعريف إستراتيجيات التنظيم الإنفعالي:

يعد تنظيم الإنفعالات وإدارتها بشكل فعال أمراً ضرورياً من الأمور الحياتية التي لا غنى عنها، والتي تساعد الفرد في التوافق الجيد مع ذاته ومع الآخرين، لكي يعيش حياة هادئة خالية من الإضطرابات. (أبو المجد سيد، 2023، ص603) ومن أجل ضمان التسيير الجيد للإنفعالات يقوم الفرد بتوظيف مجموعة من الإستراتيجيات التي تعتبر حجر الأساس والعنصر الأهم الذي يتوقف عليه بشكل كبير نجاح الفرد في تنظيم إنفعالاته. (الحملوي، مصطفى، 2021، ص354) لأنها تترك آثاراً جد مهمة على خبرات الأفراد الوجدانية وأدائهم الشخصي وعلاقاتهم مع الآخرين داخل المجتمع. (الهرشاني، 2019، ص11) فمعظم تعاريفها تركز على كونها إستراتيجيات أو مهارات يستخدمها الأفراد من أجل التعديل على السلوك التعبيري للخبرة الإنفعالية سواء كانت إيجابية أو سلبية. (عباس، كاتبي، 2019، ص165)

ينظر كل من لازاروس وفولكمان (Lazarus & Folkman, 1984) إلى إستراتيجيات التنظيم الإنفعالي على أنها أساليب مواجهة يوظفها الفرد للتغلب على الإنفعالات السلبية التي يعايشها، ويعرفانها على أنها جهود معرفية وسلوكية متواصلة لإدارة متطلبات داخلية وخارجية محددة، التي يتم تقييمها على أنها مرهقة وتتجاوز حدود الفرد. (Olusoga, Butt, Maynard, Hays, 2010, P274).

يعرفها جروس (Gross, 2015) بأنها جميع الإستراتيجيات الواعية والغير واعية التي نستخدمها للزيادة، أو الحفاظ، أو التقليل من واحدة أو أكثر من مكونات الإستجابة الإنفعالية، وتتكون هذه المكونات من المشاعر، السلوكيات، الإستجابات الفسيولوجية، التي تشكل الإنفعال. (Gross, 2001, P215)

تعرف إستراتيجيات التنظيم الإنفعالي إجرائياً حسب دراستنا الحالية بأنها: مجموعة من الأساليب والمهارات النفسية، الشعورية والغير شعورية، التي يوظفها المراهقون في المرحلة الثانوية، بهدف مواجهة الخبرات الإنفعالية السلبية التي يواجهونها، وتعديل سلوكياتهم التعبيرية المضطربة التي تنتج عنها من أجل التكيف.

#### 3-2- أشكال إستراتيجيات التنظيم الإنفعالي:

و من هذا المنطلق سوف نتطرق الى بعض أشكال هذه الإستراتيجيات بنوعها التكيفية والغير تكيفية:

#### أولاً: الإستراتيجيات التكيفية (Adaptive Strategies)

**التقبل (Acceptance):** يشير إلى الأفكار المتعلقة بقبول ما تعرضت له من أحداث ضاغطة ومحاولة التعود على ذلك. (Garnefski, Kraaij, Spinhoven, 2000, P1314)

إعادة التقييم الإيجابي (Positive reappraisal): يشير إلى الطريقة الإيجابية التي يغير بها الفرد نظرتة إلى الحدث الضاغط. (Garland, Gaylord, Park, 2009, P38)

إعادة التركيز الإيجابي (Positive Refocusing): يشير إلى إعادة توجيه التفكير إلى الأمور الممتعة والسعيدة بدلا من متابعة التركيز على الموقف الضاغط. (Garnefski, Kommer, Kraaij, Teerds, Legerstee, Onstein, 2002, P410)

إعادة التركيز على التخطيط (Refocus On Planning): يشير إلى إعادة التفكير في الخطوات التي يجب وضعها للتعامل مع الحدث السلبي. (Ah Min, Jin Yu, Uk Lee, Ho Chae, 2013, P1191)

توضيح الأمور من منظورها (Putting Into Perspective): يشير إلى التفكير في إغفال أهمية الحدث والتقليل من جديته عند مقارنته بأحداث أخرى. (Garnefski, Kraaij, 2006, P1662)

### ثانيا: الإستراتيجيات الغير تكيفية (Maladaptive Strategies)

لوم الذات (Self-Blame): يشير إلى طريقة التفكير التي يلوم فيها الفرد نفسه بإستمرار على ما وقع له من أحداث سلبية. (Peña, Pacheco, 2012, P1248)

لوم الأخر (Other-Blame): تشير إلى الأفكار التي من خلالها يضع الفرد اللوم في ما عاشه من أحداث سلبية على الآخرين وعلى محيطه. (Garnefski, Kraaij, 2006, P1046)

إجترار الأفكار (Rumination): يشير إلى التصورات المعرفية المتكررة الخاصة بأي حدث ضاغط والتركيز على أسبابه ونتائجه، سواء كان هذا الحدث واقعا أو متخيلا، والتي عادة ما تكون سلبية وغير بناءة. (Zawadzki, 2015, P2)

التفكير الكوارثي (Catastrophizing): يشير إلى الأفكار التي يؤكد بها الفرد بشكل مبالغ وصریح على الرعب الذي مر به خلال معاشته للأحداث السلبية. (Garnefski, Teerds, Kraaij, Legerstee, Kommer, 2004, P270)

الكبت التعبيري (Expressive Suppression): يشير إلى الجهود التي يبذلها الفرد بهدف تثبيط وقمع السلوك التعبيري للإنفعال. (Gross, 2015, P9)

### 3-3 - العوامل المؤثرة في إستراتيجيات التنظيم الإنفعالي في مرحلة المراهقة:

تشكل مرحلة المراهقة فرصة مهمة بالنسبة للباحثين من أجل دراسة عملية تنظيم الإنفعالات، وهذا بسبب التغيرات الفسيولوجية، والنفسية، والاجتماعية، التي تحدث في تلك الفترة. (Israel, 2009, P11) حيث تعتبر مرحلة المراهقة المتأخرة من منظور نمائي فرصة مهمة من أجل تعلم إستراتيجيات جديدة لتنظيم الإنفعال، حيث كشفت الدراسات العصبية من خلال التصوير الوظيفي للدماغ أن قشرة الفص الجبهي (Prefrontal Cortex) التي تلعب دورا مهما في تنظيم الإنفعالات، تخضع لإعادة هيكلة وتطور مهم يبدأ

من منذ مرحلة المراهقة حتى بلوغ سن الشباب المبكر. (Rusk, 2011, P19) إضافة إلى هذا العامل الفسيولوجي المهم سوف نتطرق إلى المزيد من العوامل التي تؤثر على عملية تنظيم الإنفعالات لدى المراهقين، والتي تتمحور بشكل كبير حول التنشئة الأسرية السليمة للمراهق في مرحلة الطفولة. نذكر منها:

#### تأثير الوالدين (Parental Influence):

تشير أغلب الدراسات إلى أن الآباء يلعبون دوراً مهماً في تطور التنظيم الإنفعالي لدى الأبناء، ويؤثرون عليه بعدة طرق مثل الإرشاد المباشر، النمذجة، ردود أفعالهم حول إنفعالات أبنائهم، حيث تصبح سلوكيات الآباء العامة وجودة العلاقة بين الآباء والمراهق، ذات أهمية كبيرة كعوامل مؤثرة على جودة تنظيم الإنفعال. (Neumann, 2010, P62) يعبر الأطفال في حياتهم اليومية عن إنفعالاتهم السلبية والإيجابية بشكل متكرر من خلال إيماءات الوجه، الألفاظ الكلامية، السلوكيات التعبيرية. وتشكل ردود أفعال المحيطين بهم حول إنفعالاتهم السلبية على وجه الخصوص فرصاً مهمة لتنمية الإنفعال لديهم، حيث يمكن لهم الرد على إنفعالات الأطفال السلبية بطريقة إيجابية داعمة على سبيل المثال يحاول الآباء توفير الراحة للطفل وتعزيزها من خلال تعليمه كيفية إدارة إنفعالاته بشكل جيد أثناء المواقف الضاغطة، أو بطريقة سلبية غير داعمة على سبيل المثال يتجاهل الآباء الخبرة الإنفعالية للطفل ويقللون من أهميتها من خلال بعض الإجراءات العقابية. (Eisenberg, Cumberland, Spinrad, 2009, P245) إضافة إلى هذا، فقط تطورت الأبحاث حول أنواع وأنماط سلوك السيطرة الوالدية وتأثيرها على الجانب النمائي للأطفال، لكنها لم تأخذ بعين الاعتبار بشكل دقيق ما إذا كانت تلك السيطرة نفسية، موجهة للتحكم بعالم الطفل النفسي أو هي سلوكية تحاول تنظيم سلوك الطفل. فالسيطرة النفسية من قبل الوالدين تشير إلى أنماط التفاعل العائلي التي تتدخل في إستقلالية الطفل وتعيقها. (Barber, Olsen, Shagle, 1994, P1121) فالآباء الذين يمارسون السيطرة النفسية على أطفالهم، يحاولون السيطرة على كل شيء بالنسبة إليهم، بما في ذلك طريقة شعورهم. وعند إحساسهم بعدم الرضى عن أطفالهم يهددونهم بالتوقف عن حبهم أو يفعلون مشاعر الذنب لديهم. هذه السلوكيات الأبوية تعيق تطور الطفل الإنفعالي من خلال منع الطفل من التعبير عن إنفعالاته بحرية وتعلمه كيفية تقبل الإستجابات الإنفعالية، حيث تم ربط السيطرة النفسية الوالدية بشكل إيجابي بالمشاكل الداخلية والخارجية وصعوبات التنظيم الإنفعالي. (Neumann, 2010, P63) أما التحكم في السلوك فهو يشير إلى محاولة الآباء مراقبة وتوجيه سلوكيات أطفالهم، وبما أن التحكم في السلوك يعني تنظيم سلوكيات الأطفال، فإن الفشل في تحقيق ذلك يشكل في ما بعد عامل خطر على المراهق، (Ozdemir, 2012, P1582) ويشير ذلك الفشل إلى الأنماط العائلية التي لا توفر الرقابة الكافية على سلوك الطفل، كالأستقلالية السلوكية المفرطة وعدم وجود قواعد وقيود تضبط سلوكياتهم، وعدم إنتباه الآباء لسلوكيات أطفالهم اليومية. (Barber & Al, 1994, P1121) حيث وجدت الدراسات بأن السيطرة السلوكية الوالدية الناجحة مرتبطة بمستويات أقل من الإضطرابات السلوكية كالعوانية والإضطرابات النفسية كالإكتئاب بالإضافة إلى إرتباطها بمستويات أعلى من تقدير الذات. (Ozdemir, 2012, P1582)

## سوء المعاملة (Maltreatment):

عامل آخر يؤثر سلباً على تنظيم الإنفعالات وهو التعرض إلى سوء المعاملة، بسبب تأثير الصدمة على معالجة الجهاز العصبي وتفعيله، وفي مثل هذه الحالات يصبح لدى هؤلاء الأطفال إستجابة فائقة للمواقف الضاغطة، مما يؤدي بدوره إلى الذعر والعدوانية بدلاً من الخوف الخفيف، وفي سن المراهقة يمكن أن يتأثر تنظيم الإنفعال لديهم بشكل سلبي، بسبب القدرة المنخفضة على التعرف على الإشارات الإجتماعية والتعبير الإنفعالي، وهذه القدرة المحدودة على فهم الإنفعالات تساهم في ظهور السلوكيات العدوانية والإضطرابات المزمنة، وفي هذه الحالة تصبح المهمة الأبوية صعبة وتساهم بدورها في تكرار دائرة المشاكل السلوكية، كما يبقى هؤلاء المراهقون يعانون من صعوبة في السيطرة على أنفسهم وبالتالي لا يستطيعون تنظيم إنفعالاتهم بشكل جيد، ومن الواضح أن الأحداث الصدمية في الطفولة إضافة إلى الأدوار التي يلعبها الآباء والمربين تؤثر بشكل كبير على مستوى تنظيم الإنفعالات لدى المراهقين بطرق سلبية، هذا ما يتركهم معرضين أكثر إلى مخاطر متزايدة للسلوكيات المدمرة للذات و الأمراض التي قد تستدعي تدخلا إجتماعيا. (Israel, 2009 P17)

نستنتج بأن مرحلة الطفولة تمثل فترة مهمة في حياة الفرد، هذا ما وضحه فرويد من خلال شرحه لفكرة العصاب عند المراهق والراشد، حيث وصفه بأنه عبارة عن إمتداد لعصاب طفلي مكبوت، ومن هذا المنطلق نرى بأن المحرك الأساسي للإضطرابات النفسية هي مرحلة الطفولة. هذا ما أكدته دراستنا الحالية حول الصعوبات التي تواجه المراهقين أثناء تنظيم إنفعالاتهم، حيث ركزت على أهمية التنشئة الأسرية الجيدة للطفل في فترة الطفولة، وأثارها الإيجابية على تعلم المراهق للطرق الصحيحة التي تساعد في تنظيم إنفعالاته أثناء مواجهته لمختلف المواقف الضاغطة سواء كانت داخلية أو خارجية. وهذا ما أشار إليه جولمان أيضا في دراساته حول الآثار المرضية التي تخلفها تدخلات الآباء المباشرة والغير مباشرة في تسيير وإدارة عملية تنظيم الإنفعالات لدى أطفالهم وإنعكاساتها السلبية عليهم في مرحلة المراهقة.

## 3-4- آثار إستراتيجيات التنظيم الإنفعالي:

تترك إستراتيجيات التنظيم الإنفعالي التي يوظفها المراهقين بنوعها الإيجابية والسلبية، أثارا مهمة على خبراتهم الإنفعالية مع مختلف المثيرات الداخلية والخارجية، وعلى قدرتهم التكيفية مع الآخرين داخل المجتمع. حيث أثبتت الدراسات بأن النوع الإيجابي منها لا يشكل عامل خطر في علم النفس المرضي مثل: التقبل (Acceptance)، وإعادة التقييم الإيجابي (Positive Reappraisal)، وإعادة التركيز الإيجابي (Positive Refocusing)، وإعادة التركيز على التخطيط (Refocus On Planning)، فهي إستراتيجيات تكيفية تحقق الصحة النفسية وترفع من مستوى التفاؤل وتقدير الذات، وتساهم في التقليل مستوى القلق والإكتئاب. (Garnefski & Al, 2002, P407) بينما النوع السلبي منها مثل إجتراح الأفكار (Ruminating)، لوم الذات (Self-Blame)، التفكير الكوارثي (Catastrophizing)، فهي

إستراتيجيات غير تكيفية تؤثر سلبا على الصحة النفسية، ومرتبطة بمستويات عالية من الإكتئاب. (Garnefski & Al, 2004, P268) ويضيف جروس في ما يتعلق بتأثير تنظيم الإنفعالات على الجانب الإجتماعي بأن إستراتيجية إعادة التقييم الإيجابي (**Positive Reappraisal**) يغير بشكل إنتقائي معنى الموقف المؤثر على الإنفعال، مما يساهم في التقليل من السلوك التعبيري السلبي أثناء المواقف الإنفعالية السلبية، لكنه لا يقلل من السلوك التعبيري الإيجابي. بينما يقوم الكبت (**Suppression**) بالتقليل من السلوك التعبيري السلبي والإيجابي معا، وهذا الإنخفاض في السلوك التعبيري الإيجابي يؤثر في عملية التفاعل الإجتماعي، ويؤدي إلى ردود فعل سلبية من طرف الآخرين. (Gross, 2001, P217)

نستنتج مما ذكرناه بأن إستراتيجيات تنظيم الإنفعالات تنقسم إلى أساليب تكيفية صحية وأخرى غير تكيفية مرضية، فالتنظيم الجيد للإنفعالات يركز في الأساس على النوع الذي يختار الفرد لاشعوريا أن يوظفه في مواجهة ضغوطاته، وهذا بالطبع راجع إلى عوامل التنشئة الأسرية الفعالة أثناء مرحلة الطفولة، والتي تلعب دورا كبيرا في تحديد ما إذا كان الفرد سوف يختار إستخدام الأساليب التكيفية أو الأساليب الغير تكيفية.

#### 4- القصور في التنظيم الإنفعالي (Emotion Dysregulation):

##### 4-1- تعريف القصور في التنظيم الإنفعالي (Emotion Dysregulation):

يدل مصطلح القصور في تنظيم الإنفعالات على فشل الفرد في إدارة إنفعالاته بشكل صحيح، مما يؤدي إلى حدوث خلل على مستوى عملية تنظيم هذه الإنفعالات أثناء مواجهة مختلف المثيرات، ما ينتج عنه العديد من أنماط التفكير والسلوك المرضي. وهناك مفاهيم مختلفة للقصور في التنظيم الإنفعالي نذكر منها ما يلي:

يعرف القصور في التنظيم الإنفعالي بأنه عدم القدرة على الإستجابة للمحفزات بتحكم محافظ عليه بشكل جيد. (Keenan, 2000, P420)

يعرف القصور في التنظيم الإنفعالي بأنه عبارة عن أنماط من التجارب الإنفعالية والتعبيرية التي تعيق النشاط الموجه نحو تحقيق الهدف. (Thompson, 2018, P805)

يشير القصور في التنظيم الإنفعالي إلى الفشل في معايشة وتمييز ووضوح مجموعة واسعة من الإنفعالات. (عبد المقصود، 2022، ص5)

يشير القصور في التنظيم الإنفعالي إلى إنعدام المرونة في إستخدام الإستراتيجيات المناسبة للموقف الإنفعالي، والتي تعمل على تعديل حدة الإستجابة الإنفعالية وزمنها دون التخلص من الإنفعال تماما. (محمد إبراهيم، محمد رزق، الفتاح حسين، 2022، ص364)

نستنتج إجرائيا من التعاريف السابقة أن القصور في التنظيم الإنفعالي عبارة عن عجز الفرد في التعامل مع إنفعالاته العاطفية، وفشله في محاولة إدارتها وإعادة تنظيمها من جديد بعد إضطرابها نتيجة لمثير معين.

## 4-2- أنواع القصور في التنظيم الإنفعالي (Types of Emotion Dysregulation):

- هناك أربعة أنواع من الإنفعالات الغير منظمة التي تميز أشكال مختلفة من الإضطرابات النفسية:
- الإنفعالات تستمر ومحاولات تنظيمها غير فعالة: كإضطراب القلق المعمم والإكتئاب.
  - الإنفعالات تتدخل وتعيق السلوك المناسب: كالإضطرابات السلوكية.
  - الإنفعالات التي نعبر عنها أو نشعر بها لا تتناسب مع الموقف: كإضطراب ما بعد الصدمة.
  - الإنفعالات تتغير بشكل مفاجئ جدا أو بشكل بطيء جدا: كإضطراب الإكتئاب الهوسي. (Thompson, 2018, P806)

## 4-3- القصور في التنظيم الإنفعالي وعلاقته بالتفكير الإنتحاري:

التنظيم الإنفعالي يقتصر على توظيف مجموعة من الإستراتيجيات التي تهدف إلى تغيير شدة، أو تردد، أو جودة الإستجابة الإنفعالية، وتم تحديده على أنه آلية متعددة التشخيصات لخطر الإنتحار (Trans-Diagnostic Mechanism) أي أنه يمكن أن يشكل إما عامل وقاية أو عامل خطر بالنسبة للسلوك الإنتحاري، وهذا راجع إلى نوع أساليب المواجهة المستخدمة من قبل المراهق، التي يمكن أن تكون تكيفية إيجابية أو تكون غير تكيفية سلبية، ومثال على هذه الأساليب إعادة التقييم (Reappraisal) والكبت (Suppression)، فالتنظيم الإنفعالي يمثل محورا مهما في مختلف النظريات التي فسرت الإنتحار، فمعظم الدراسات التي تناولت هذا الموضوع وجدت أن هناك علاقة قوية بين الإضطراب في تنظيم الإنفعالات والمعتقدات التكيفية وبين خطر الإنتحار. (Wastler, Nunez, 2022, P02) يعتبر إعادة التقييم المعرفي (Cognitive Reappraisal) أسلوبا أكثر فعالية لتنظيم الإنفعالات والتحفيز الفيسيولوجي، لأنه يتطلب موارد معرفية وفيسيولوجية أقل مقارنة مع الكبت التعبيري (Expressive Suppression)، إضافة إلى أنه يحدث قبل أن يتم الإنتهاء والتفعيل الكامل والنهائي للإستجابة الإنفعالية، فتتظيم الإنفعالات بهذه الطريقة لا يخلق تناقضا بين التجربة الداخلية والتعبير الخارجي، كما هو الحال مع الكبت التعبيري. فالأفراد الذين يعتمدون على الكبت التعبيري (Expressive Suppression) هم أقل وعيا بمشاعرهم الخاصة وغالبا ما يعانون من إضطرابات في العلاقات الإجتماعية، ومن المتفق عليه أن هذه الإستراتيجية ترافقها مقاومة للبحث عن المساعدة والحصول عليها، ونتيجة لذلك يعاني الأفراد الذين يعتمدون عليها من دعم إجتماعي أقل، وقدرات تكيفية سيئة، وتجنب شديد للمواقف الإجتماعية، وعدم وجود علاقات إجتماعية وثيقة، ومن المعروف أن جميع هذه العوامل تزيد من خطر السلوك الإنتحاري. (Ong, Thompson, 2018, P03) هناك العديد من الدراسات التي فسرت ما إذا كانت هناك علاقة بين القصور في تنظيم الإنفعالات وبين خطر التفكير والسلوك الإنتحاري، وقد توصلوا بالفعل إلى وجود علاقة إيجابية بين هاذين المتغيرين.



حيث أثبتت نتائج الدراسة التي قام بها كل من (Hatkevich, Penner, Sharp, 2019) على عينة مؤلفة من 547 مراهقا في مستشفى للأمراض العقلية، حول العلاقة الموجودة بين الفشل في تنظيم الإنفعالات وبين التفكير والسلوك الإنتحاري، أن الإستخدام المحدود لإستراتيجيات التنظيم الإنفعالي، والصعوبات في التحكم في الإندفاعية، وإضطرابات المزاج، كانت مرتبطة بشكل كبير بالتفكير الإنتحاري لدى المراهقين.

كما أشارت أيضا نتائج الدراسة التي قام بها كل من (Navarrete, Sancho, Salguero, 2022) على عينة مكونة من 76 مراهقا وبالغا، حول العلاقة بين التنظيم الإنفعالي والتفكير والسلوك الإنتحاري لدى المراهقين والبالغين، حيث كشفت 70 حالة منهم أن الأشخاص الذين يعانون من صعوبات في تنظيم إنفعالاتهم، يبلغون مستويات عالية من التفكير الإنتحاري مع مستويات أعلى من السلوكات الإنتحارية.

وأضافت نتائج الدراسة التي قامت بها كل من (Ong, Thompson, 2018) على عينة مكونة من 120 طالب جامعي تم أخذهم من جامعة هونغ كونغ المفتوحة، حول العلاقة بين التكيف والتنظيم الإنفعالي وبين السلوك الإنتحاري، أن محاولة التكيف من خلال التجنب الزائد مرتبط بشكل كبير بزيادة مستوى السلوك الإنتحاري، بينما التكيف من خلال إعادة التقييم المعرفي كان مرتبط بنقص في مستوى السلوك الإنتحاري.

وأكدت أيضا نتائج الدراسة التي قام بها كل من (Turton, Berry, Danquah, Green, Pratt, 2022) على عينة مكونة من 65 فردا لديهم سوابق مع الأفكار الإنتحارية، أن هناك علاقة مباشرة تربط بين التجنب وبين التفكير الإنتحاري، وأن العديد من محاولات الإنتحار كان لديهم مستوى مرتفع من القلق، وأن التجنب والقلق وصدمة الخيانة كانوا مرتبطين بشكل كبير ومباشر بالقصور في تنظيم الإنفعالات.

نستنتج من معطيات هذه الدراسات، أن فشل الأفراد في تنظيم إنفعالاتهم بشكل صحيح، خاصة أثناء مواجهتهم للمواقف الحياتية الضاغطة، لديه علاقة إيجابية ومباشرة مع التفكير والسلوك الإنتحاري لديهم، إلا أن نتائج بعض الدراسات وجدت بأن القصور في التنظيم المعرفي الإنفعالي، قد يعد أحد العوامل التي تمنع تطوير القدرة على الإنتحار، لأن الأفراد ذوي القصور في التنظيم المعرفي الإنفعالي لديهم صعوبة في تحمل التجارب المخيفة أو المؤلمة بطبيعتها بمعنى السلوكيات الإنتحارية، أما الأفراد ذوي التنظيم المعرفي الإنفعالي الجيد قد يكونون أكثر قدرة في التعامل مع المواقف البغيضة، ويكونون أقل خوفا من الموت وأكثر تحملا للألم لهذا فمن الممكن أن يقدمو على الإنتحار. (Heffer, Willoughby, 2018, P4)

خلاصة:

بعد أن تعرفنا على الإنفعال كحالة إستثارة داخلية تتسبب في رد فعل تعبيرى خارجى إتجاه أحد المثيرات، وتناولنا ماهية تنظيم هذا الإنفعال كعملية يستخدم فيها الأفراد بعض الأساليب المعرفية بغرض التحكم في تلك الإستثارة وتعديلها. ثم قمنا بالإطلاع على أهم التوجهات النظرية التي قامت بدراسة الإنفعال وتنظيمه، نذكر من أبرزها نظرية جروس والتي جعلنا منها أساسا لدراستنا الحالية من خلال تبني أفكارها وتفسيراتها حول تنظيم الإنفعالات. تطرقنا بعدها إلى كيفية تنظيم الإنفعال من خلال توظيف ما يسمى بإستراتيجيات تنظيم الإنفعال بشكلها التكيفية والغير تكيفية، كمهارات أو قدرات معرفية يستخدمها الأفراد في إدارة إنفعالاتهم الإيجابية والسلبية بهدف تحقيق نوع من التكيف. وقمنا بعدها بتحديد أهم العوامل التي تؤثر في هذه الإستراتيجيات أثناء مرحلة المراهقة، والمتمثلة في تأثير الوالدين في مرحلة الطفولة، وسوء المعاملة أثناء التنشئة الأسرية، والأثار التي تخلفها هذه الإستراتيجيات على حياة الأفراد. تعرفنا بعدها أيضا على ماذا يعني القصور في تنظيم الإنفعال، كنوع من الفشل أو العجز الداخلى في إدارة مختلف الإستثارات العاطفية، وإعادة تنظيمها لتتناسب مع الموقف المثير، إضافة إلى أنواع هذا العجز التي تميز مختلف الأنماط المرضية، ثم تحدثنا حول العلاقة التي تربط بين القصور في تنظيم الإنفعال وبين التفكير في الإنتحار. يمكننا القول في الختام بأن التنظيم الإنفعالي هو عملية حيوية، يجب على المراهقين تطويرها أثناء تعاملهم مع التغيرات العاطفية والنفسية التي ترافق مرحلة المراهقة، عن طريق الفهم والتعرف على مشاعرهم الخاصة وتعلم الإستراتيجيات المناسبة من أجل تنظيم تلك الإنفعالات، وبالتالي يمكن للمراهقين الحفاظ على صحتهم العقلية وتحسينها وتخفيف الضغوطات وبناء علاقات أقوى مع الآخرين. كما يمكن للوالدين والمعلمين والأخصائيين في مجال الصحة العقلية أن يلعبو دور مهم في دعم المراهقين وتشجيعهم على تطوير مهاراتهم التنظيمية الإنفعالية وتعزيزها، مما يساعدهم على التألق في الحاضر والمستقبل.

الجانب

التطبيقي

## الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية

تمهيد

1 - الدراسة الإستطلاعية

2 - المنهج المستخدم

3 - أدوات جمع البيانات الدراسة

4 - حدود الدراسة

5 - مجتمع الدراسة

6 - عينة الدراسة

7 - الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة

خلاصة

**تمهيد:**

بعدما تم عرض الإطار النظري الذي تمت من خلاله الإحاطة بمتغيرات البحث وإطاره النظري من جوانب عدة، سنتطرق في هذا الفصل للجانب التطبيقي من الدراسة وتكون بدايته بتخصيص الفصل للحديث عن الإجراءات المنهجية التي تم إتباعها في الدراسة.

**1- الدراسة الإستطلاعية:**

تعد الدراسة الإستطلاعية أساساً من أسس بناء البحث العلمي ومرحلة من أهم مراحلها، "وهي تهدف إلى إستطلاع الظروف المحيطة بالظاهرة التي يرغب الباحث في دراستها والتعرف على أهم الفروض التي يمكن وضعها وإخضاعها للبحث العلمي صياغة دقيقة تيسر التعمق في بحثها في مرحلة لاحقة" (إبراهيم، 2000، ص38).

وقد قمنا بالدراسة الإستطلاعية بثانوية متقن الخوارزمي وكذلك ثانوية بن مارس محمد العربي للإطلاع على حجم التلاميذ في المرحلة النهائية من التعليم الثانوي، وكذلك العدد حسب الجنس (عدد الذكور، عدد الإناث)، وتم توزيع مقياس التفكير الإبتحاري ومقياس القصور في التنظيم الإنفعالي على العينة الإستطلاعية التي تم إختيارها بالطريقة العشوائية، والتي كان عددها 30 تلميذاً وتلميذة تتراوح أعمارهم ما بين 17-18 سنة من المرحلة النهائية من التعليم الثانوي. وذلك في الفترة الممتدة ما بين 20-03-2023 إلى غاية 03-04-2023 وذلك بهدف التعرف على ميدان البحث ومجتمع الدراسة ومعرفة إمكانية استخدام أدوات الدراسة وخصائصها السيكومترية.

**1-2- أهداف الدراسة الإستطلاعية:**

- التعرف على حجم مجتمع الدراسة وتحديد حجم العينة والطريقة المناسبة لإختيارها.
- إعداد أدوات مناسبة للدراسة والتأكد من إمكانية استخدامها.
- حساب الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة.

**1-3- إجراءات الدراسة الإستطلاعية:**

بعد تحديد وإختيار مكان الدراسة قمنا بالتنقل إلى المؤسسات المعنية للتعرف على عدد التلاميذ في كل المستويات وذلك من خلال مقابلات مع المسؤولين الإداريين الذين قدموا لنا إحصائيات عن حجم جميع التلاميذ في الثانوية.

بعدما حصلنا على المعلومات حول عدد التلاميذ في الثانوية قمنا بإجراء مقابلة تمهيدية مع صفوف من طلبة المرحلة النهائية من التعليم الثانوي بغرض كسب ثقتهم وجمع معلومات أولية عن مجتمع الدراسة مع شرح أبعاد الدراسة التي نقوم بها.

كانت هذه المقابلة تمهيدية متنوعة بمقابلات أخرى الغرض منها توزيع مقاييس الدراسة والتعرف على إمكانية وجود غموض من عدمه فيما يتعلق بالعبارات الموجودة في كلا المقياسين.

#### 1-4- نتائج الدراسة الإستطلاعية:

- كانت عبارات المقاييس مفهومة وواضحة ولم نسجل أي غموض من طرف المبحوثين.
- تم حساب الخصائص السيكمترية للمقاييس المستخدمة في الدراسة.
- تم الحصول على بيانات حول مجتمع الدراسة الذي سيتم التعامل معه في الدراسة الأساسية.

#### الدراسة الأساسية:

#### 2- المنهج المستخدم:

يعرف المنهج بأنه مجموعة القواعد التي يستعملها الباحث لتفسير ظاهرة معينة بهدف الوصول إلى الحقيقة العلمية، فهو دليل الباحث التي ييسر له الوصول للنتائج الموضوعية للظاهرة المدروسة وذلك بإتباع خطوات معينة، حيث يتميز المنهج بخصائص تتماشى مع ظواهر دون أخرى.

وبما أن أهداف دراستنا تتمحور حول إمكانية وجود علاقة بين متغيرين هما التفكير الإنتحاري والقصور في التنظيم الإنفعالي ومنه فإن المنهج الوصفي يعد المنهج الأنسب والملائم لموضوع الدراسة، فهو يسمح لنا بمعرفة مستوى التنظيم الإنفعالي والتفكير الإنتحاري والفروق فيهما لدى المراهقين المتمدرسين في الطور الثانوي.

ويعرف المنهج الوصفي بأنه "المنهج الذي يستخدم في دراسة الأوضاع الراهنة للظواهر من حيث خصائصها، أشكالها، وعلاقتها، والعوامل المؤثرة في ذلك، يهتم بدراسة حاضر الظواهر والأحداث ويشتمل في كثير من الأحيان على عمليات التنبؤ لمستقبل الظواهر والأحداث التي يدرسها". (عليان، 2001، ص47)

#### 3- أدوات جمع البيانات:

لقد تم الإعتماد على مجموعة من الأدوات التي تزودنا بالمعلومات اللازمة التي تخدم أهداف هذه الدراسة.

#### 3-1- الملاحظة:

تعتبر الملاحظة الأساس الأول الذي تبنى عليه باقي الأدوات الأخرى، حيث أنها تعطي فكرة مبدئية حول إمكانية التحقق من صحة الفروض المتعلقة بالظواهر السلوكية الصادرة عن الأفراد، فهي "إختبار الأداء

السلوكي على المستوى اللفظي والغير اللفظي لفرد ما في موقف معين ومدى علاقته بسلوكياته الأخرى في المواقف المتباينة، أو بسلوكيات أشخاص آخرين تربطهم صلات إجتماعية به عبر الزمن بشرط أن تتم بوضوح وموضوعية وتكامل" (عمر، 1987، ص104).

وهي أداة حاضرة في دراسة أغلب الظواهر نظرا لما تعطينا من معلومات واقعية عن الظاهرة المدروسة، حيث سمحت لنا بالحصول على بعض المعلومات التي لم نكن سنتمكن من الحصول عليها باستخدام أدوات أخرى خاصة أثناء توجيه الأسئلة وتمير المقاييس.

### 3-2- المقابلة:

وتعتبر أداة لجمع المعلومات تمكن الباحث من الإجابة عن تساؤلات البحث أو إختبار فروضه، ويمكن تعريفها على "أنها تفاعل لفظي بين شخصين أو أكثر في موقف مواجهة" (محمد خليل، وآخرون، ص250)، وفي دراستنا الحالية قمنا بإجراء مقابلة بحثية مع مجموعة من التلاميذ من جميع صفوف التعليم الثانوي وذلك بغرض كسب ثقتهم وجمع معلومات أولية عن مجتمع الدراسة ولتوضيح أي غموض حول عبارات المقاييس في حالة ما إذا وجد للتأكد من فهمها ووضوحها من طرف المبحوثين.

### 3-3- مقياس التفكير الإنتحاري:

تم الإعتماد على مقياس الضيدان والحميدي محمد الذي وظفه في دراسة أساليب المواجهة وعلاقتها بالتفكير الإنتحاري لدى طلاب الجامعة سنة 2015، ويتكون المقياس من 14 عبارة موزعة على بعدين هما البعد الأسري والبعد النفسي.

### صورة المقياس:

**البعد الأسري:** ويقصد به الشعور بالملل وعدم القدرة على التقاهم والمعاناة من الإساءة وكثرة الشجار وعدم وجود جو ملائم للراحة، وعدم القدرة على تكوين علاقات بناءة وتقلب المزاج.

**البعد النفسي:** ويقصد به شعور الفرد بالإكتئاب والخجل وسرعة الغضب والنطق وفقدان الطموح والمعاناة من التوتر وعدم القدرة على التعبير عن الذات.

يتكون البعد الأول (البعد الأسري) من 9 عبارات والبعد الثاني (البعد النفسي) من 10 عبارات والجدول التالي يوضح توزيع العبارات على بعدي التفكير الإنتحاري:

### جدول رقم (2) يمثل أبعاد مقياس التفكير الإنتحاري

المجموع	العبارات	أبعاد التفكير الإنتحاري
7	13،11،9،7،5،3،1	البعد الأسري
7	14،12،10،8،6،4،2	البعد النفسي



مفتاح التصحيح:

تتم الإستجابة على كل عبارة من خلال ميزان تقدير ثلاثي على النحو التالي:

نعم (تعطى ثلاث درجات) إلى حد ما (تعطى درجتين) لا (تعطى درجة واحدة فقط) وتتراوح الدرجات على كل بعد من (7) إلى (21) درجة وللمقياس ككل من (14) إلى (42) درجة وتدل على الدرجة المرتفعة على إرتفاع التفكير الإنتحاري. والملحق رقم (1) يمثل مقياس التفكير الإنتحاري.

دراسة الخصائص السيكومترية للمقياس:

صدق المقياس:

تم حساب صدق الإتساق الداخلي لأبعاد مقياس التفكير الإنتحاريمن قبل الباحث (الضيدان والحميدي محمد) وذلك من خلال حساب معامل الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس حيث أشارت النتائج إلى أن معاملات إرتباط بعدي مقياس التفكير الإنتحاري تتراوح ما بين (0.754) و(0.849) وكلها معاملات دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01) وتم حسابثبات بعدي مقياس التفكير الإنتحاري باستخدام معادلة ألفا كرونباخ وأوضحت النتائج أن معاملات الثبات تتراوح ما بين (0.694) و(0.742) وكلها معاملات مرتفعة ومقبولة إحصائياً.

ولمزيد من التأكد من صدق المقياس الذي طبق في بيئة عربية، ونذكر أننا تبيننا المقياس كما هو دون تعديل بالنسبة للبيئة الجزائرية قمنا بالإعتماد على طريقة الصدق الذاتي بغرض التأكد من صدقه ويتم حساب هذا النوع من الصدق بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات، ووجدت قيمته (0.894).

ثبات المقياس:

في دراستنا الحالية قمنا بالإعتماد على طريقة معامل ألفا كرونباخ بهدف معرفة ثبات المقياس، وذلك بعد توزيع مقياس التفكير الإنتحاري على عينة البحث الإستطلاعية وتسجيل درجاتهم، وبعد تفريغ البيانات في برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الإجتماعية SPSS وجد معامل الثبات يساوي (0.800).

وإنطلاقاً من القيم المتوصل إليها نستنتج أن عبارات المقياس ثابتة ويمكن الإعتماد عليها في دراستنا الحالية، والنتائج المتحصل عليها في حساب الثبات عن طريق برنامج SPSS موضحة في الملحق رقم (3).

3-4- مقياس القصور في التنظيم الإنفعالي:

لغرض قياس القصور في التنظيم الإنفعالي تم الإعتماد على مقياس القصور في التنظيم الإنفعالي الذي وضعه كل من Kaufman, Xia, Fosco, Yaptangco, Skidmore, & Crowell, وأعد صورته العربية أسماء عثمان دياب عبد المقصود، ويتكون المقياس من (18) عبارة تقيس (6) أبعاد يجاب عنها

بـخمس إـستـجابـات حـسـب مـقـيـاس لـيـكـرت المـمـتـد مـن (1 = غـيـر مـوافـق تـمـاـمـا إـلى 5 = مـوافـق تـمـاـمـا) فـي العـبـارـات الإـيـجـابـيـة و تـعـكـس الأوزان فـي العـبـارـات السـلـبـيـة. و يـتـكوـن المـقـيـاس مـن (18) عـبـارة موزعة على أبعاد كالتالي:

- عـدم تـقبـل الإـسـتـجـابـات الإـنـفـعـالـيـة: و يـعـكـس المـيـل إـلى الإـسـتـجـابـات الثـانـويـة السـلـبـيـة و الإـنـفـعـالـات السـلـبـيـة و/أو إـنـكـار الضـغـوط و يـشـمـل العـبـارـات (4،5،6).

- صـعـوبـات الإـنـدـمـاج فـي سـلـوك مـوجـه نـحو الـهـدـف: مـشـكـلـات فـي التـركـيـز و إـنـهـاء المـهـام أثنـاء مـعـايـشـة الإـنـفـعـالـات السـلـبـيـة (10،11،12).

- صـعـوبـات التـحـكـم فـي الإـنـدـفاع: و يـعـكـس صـراعـا فـي التـحـكـم فـي السـلـوك عـنـدما يـشـعـر الفـرد بالإسـتـيـاء (7،8،9).

- نـقـص الوـعـي بالإـنـفـعـالـات: و يـعـكـس عـدم الإـنـتـبـاه للإـسـتـجـابـات الإـنـفـعـالـيـة (13،14،15) (تـعـكـس الأوزان).

- مـحـدودـية الوـصـول إـلى إـسـتـرـاتـيـجـيـات تـنـظـيـم الإـنـفـعـال: و يـقـيـم الإـعـتـقـاد بـأن هـنـاك القـلـيـل الـذي يـمـكـن عـمـله لـتـنـظـيـم الإـنـفـعـالـات عـلى نـحو فـعـال عـنـدما يـشـعـر الفـرد بالإسـتـيـاء (1،2،3).

- نـقـص الوـضـوح الإـنـفـعـالـي: و يـعـكـس مـدى عـدم وـضـوح الإـنـفـعـالـات الـتي يـعـايـشـها الفـرد (16،17،18).

والمـلـحـق رـقـم (2) يـمـثـل مـقـيـاس القـصـور فـي التـنـظـيـم الإـنـفـعـالـي.

دراسة الخصائص السيكومترية للمقياس:

صدق المقياس:

يـتمـتـع المـقـيـاس بـمـسـتـوى جـيـد مـن الـصـدق كـونـه إـسـتـخـدم فـي العـديـد مـن الـدراسـات مـن بـيـنـها دراستـة أسـماء عـدنان ذياب عبد المقصود (2020)، حيث قامت بترجمة المقياس وتأكدت من دقة الترجمة ومن ثم حساب الصدق التلازمي مع مقياس الإكتئاب من إعداد غريب عبد الفتاح (2000) كمحك، حيث أشارت دراسة Vanderlind, Millgram, Baskin-Sommers, Clark, & Joormann (2020) إلى وجود علاقة بين القصور في التنظيم الإنفعالي والإكتئاب وذلك على عينة بلغت قوامها (25) فردا وكان معامل الصدق دا لا عند (0.01)، وتم حساب ثبات المقياس من خلال إعادة التطبيق وبلغ معامل الثبات (0.74).

الخصائص السيكومترية للمقياس في الدراسة الحالية:

ولمزيد من التأكد من صدق المقياس الذي طبق في بيئة عربية، ونذكر أننا تبيننا المقياس كما هو دون تعديل بالنسبة للبيئة الجزائرية قمنا، بالإعتماد على طريقة الصدق الذاتي بغرض التأكد من صدقه ويتم حساب هذا النوع من الصدق بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات، ووجدت قيمته (0.861).

## ثبات المقياس:

في دراستنا الحالية قمنا بالإعتماد على طريقة معامل ألفا كرونباخ بهدف معرفة ثبات المقياس، وذلك بعد توزيع مقياس القصور في التنظيم الإنفعالي على عينة البحث الإستطلاعية وتسجيل درجاتهم، وبعد تفرغ البيانات في برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الإجتماعية SPSS وجد معامل الثبات يساوي (0.743).

وإنطلاقاً من القيم المتحصل عليها نستنتج أن عبارات المقياس ثابتة ويمكن الإعتماد عليها في دراستنا الحالية. والنتائج المتحصل عليها في حساب الثبات عن طريق برنامج SPSS موضحة في الملحق رقم (4).

## 4- حدود الدراسة:

**الحدود البشرية:** تمثل مجتمع الدراسة في جميع تلاميذ المرحلة النهائية من التعليم الثانوي المتمدرسين بثانوية متقن الخوارزمي بحي بوروايح وثانوية بن مارس محمد العربي بمدينة -قالمة- خلال السنة الدراسية الجارية لقرتها من مكان تواجد الباحثين.

**الحدود الزمنية:** تم البدء في إجراءات البحث الحالي في مطلع السنة الجارية وتحديدًا من بداية جانفي إلى غاية نهاية شهر ماي 2023.

**الحدود المكانية:** تمت الدراسة على مستوى ثانوية متقن الخوارزمي بحي بوروايح وثانوية بن مارس محمد العربي بمدينة -قالمة- عاصمة الولاية.

## 5- مجتمع الدراسة:

تكوّن مجتمع الدراسة من تلاميذ المرحلة النهائية من التعليم الثانوي في ولاية -قالمة- وبما أن مجتمع الدراسة كان واسعاً وفي ظل صعوبة التعامل معه كله والحصول على معطيات رقمية عنه في ظل فترة إجراء الدراسة الميدانية التي تعتبر وجيزة ثم تحديده على أساس قرب مكان تواجد الباحثين من المؤسسات التي منحنا لنا تصريح بإنجاز الدراسة الميدانية على خلاف البعض منها التي رفضت. وهما ثانوية متقن الخوارزمي وثانوية بن مارس محمد العربي بمدينة قالمة.

## 6- عينة الدراسة:

وتعرف العينة بأنها فئة تمثل مجتمع البحث أو جمهور البحث، أي جميع مفردات الظاهرة التي يدرسها الباحث، أو جميع الأفراد أو الأشخاص أو الأشياء الذين يكونون موضوع مشكلة البحث. (دويدري، 2000، ص305) وقد شملت الدراسة الأساسية (120) تلميذا وتلميذة من المرحلة النهائية من الطور الثانوي، تم إختيارهم بصورة عشوائية منتظمة من جميع الشعب النهائية على مستوى ثانويتي متقن الخوارزمي وبن مارس محمد العربي بولاية -قالمة- وهذا عن طريق إستخدام القوائم. وقد قمنا بإستخراج العينة كما يلي:

تم التعرف على عدد تلاميذ المرحلة النهائية من التعليم الثانوي على مستوى ثانويتي متقن الخوارزمي وبن مارس محمد العربي حيث تضمنت الثانويتين على ما يلي:

الجدول رقم (03) يمثل عدد تلاميذ ثانوية متقن الخوارزمي وبن مارس محمد العربي.

المؤسسة	عدد التلاميذ حسب الشعب
ثانوية الخوارزمي / ثانوية بن مارس محمد العربي	130
عدد تلاميذ شعبة علوم تجريبية	240
عدد تلاميذ شعبة علوم تجريبية	230
عدد تلاميذ شعبة آداب وفلسفة	600
المجموع	

بعد إستخراج عدد أفراد العينة من كل مستوى، فقد شملت عينة الدراسة الأساسية (120) تلميذا وتلميذة في المرحلة النهائية من التعليم الثانوي بعد إستبعاد العينة الإستطلاعية من عينة الدراسة الأساسية وهي تمثل 20% من المجتمع الكلي بالمؤسستين، تم إختيارها بالطريقة الطبقيّة العشوائية من تلاميذ المرحلة النهائية من التعليم الثانوي على مستوى ثانويتي متقن الخوارزمي وبن مارس محمد العربي بمدينة -قالمة-، والجدول الموالي يمثل عدد أفراد عينة الدراسة حسب الشعبة:

الجدول رقم (4) يمثل توزيع أفراد عينة الدراسة حسب الشعب.

الشعب	عدد أفراد العينة
تسيير وإقتصاد	26
شعبة علوم تجريبية	48
شعبة آداب وفلسفة	46
المجموع	120

وصف خصائص العينة من حيث الجنس:

الجدول رقم (5) : توزيع أفراد عينة الدراسة حسب الجنس.

الجنس	التكرار	النسبة المئوية
الذكور	73	61%
الإناث	47	39%
المجموع	120	100%

المصدر: من تصميم الطلبة بالإعتماد على برنامج SPSS

من خلال الجدول رقم (5) يتبين أن نسبة الإناث تفوق نسبة الذكور على النحو التالي (61%) و(39%).

#### 7- الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

تم إدخال البيانات بإستخدام البرنامج الإحصائي للرزم الإحصائية في العلوم الإجتماعية SPSS (Statistical Package For Social Science).

وقد تم تحليل البيانات بإستخدام العمليات الإحصائية التالية:

- حساب قيمة ألفا كرومباخ لأدوات الدراسة.
- إستخراج النسب المؤوية للتعرف على خصائص عينة الدراسة.
- حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لوصف درجات أفراد العينة على مقياسي التفكير الإبتحاري والقصور في التنظيم الإنفعالي.
- حساب إختبار (ت) لعينة واحدة (One-Sample T Test) للتعرف على مستوى التفكير الإبتحاري والقصور في التنظيم الإنفعالي لدى أفراد العينة.
- معامل الإرتباط بيرسون (Pearson) بغرض إيجاد العلاقة بين متغيري التفكير الإبتحاري والقصور في التنظيم الإنفعالي.
- إختبار(ت) (Independent-Samples TTest) للتعرف على دلالة الفروق في مستوى التفكير الإبتحاري والقصور في التنظيم الإنفعالي تبعا لمتغير الجنس.

## خلاصة:

تطرقنا في هذا الفصل إلى الإطار المنهجي الخاص بدراستنا وتناولنا فيه أهم الإجراءات المنهجية المستخدمة، بداية بعرض الدراسة الإستطلاعية وإجراءاتها والتي إستطعنا من خلالها التأكد من الخصائص السيكومترية لأدوات جمع البيانات، كما أشرنا إلى المنهج المستخدم في دراستنا الحالية ، والتعرف على أدوات جمع البيانات المستعملة، كما تطرقنا إلى حدود الدراسة البشرية، والزمانية، والمكانية، مع وصف مجتمع وعينة الدراسة، ثم قمنا أخيرا بعرض الأساليب الإحصائية المستخدمة في دراستنا وذلك بغرض الوصول إلى أهداف ونتائج الدراسة وهو ما سنتطرق له في الفصل التالي.

## الفصل الخامس: عرض النتائج ومناقشتها

تمهيد

- 1 - عرض نتائج الدراسة الميدانية
  - 2 - عرض النتائج وفق فرضيات البحث
  - 3 - تفسير النتائج على ضوء فرضيات البحث
  - 4 - مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات المطروحة و الدراسات السابقة
  - 5 - إستنتاج عام
- خلاصة

## تمهيد:

بعد تطبيق مقياس الدراسة على العينة وجمع البيانات وتفرغها لإجراء المعالجة الإحصائية اللازمة لها بهدف إختبار فرضيات الدراسة ومن ثم إستعراض النتائج على ضوءها بالإعتماد على برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الإجتماعية (SPSS) ثم القيام بتفسير هاته النتائج ومقارنتها بالنتائج المتحصل عليها في الدراسات السابقة التي تناولت نفس الموضوع.



## 1 - عرض نتائج الدراسة الميدانية:

- وصف درجات أفراد العينة على مقياسي الدراسة:

وفيما يلي إستعراض لوصف درجات الأفراد على مقياسي الدراسة:

### 1-1- وصف درجات أفراد العينة على مقياس التفكير الإنتحاري:

يتضمن هذا المقياس (14) بندا وقد إستخدمت الدرجات الكلية التي تحصل عليها أفراد العينة في هذا المقياس لإعطاء وصف إحصائي لها بالإعتماد على بعض المقاييس الإحصائية الوصفية وتتمثل أهم نتائج ذلك فيما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (6) المقاييس الإحصائية لدرجات المقياس التفكير الإنتحاري.

المقاييس الإحصائية لدرجات المقياس الإحصائية الوصفية	المتوسط	الوسيط	المدى	أعلى درجة	أدنى درجة	الانحراف المعياري	الالتواء	الربيع الأول	الربيع الثاني	الربيع الثالث
	30,61	32,	26	40	14	5,66	-	27,	32	34

المتوسط الفرضي = 28

يتضح من خلال الجدول رقم (6) أن المتوسط الحسابي (30,61) أكبر من المتوسط الفرضي للمقياس (28) وهذا يعني أن أفراد العينة لديهم إتجاه إيجابي نحو التفكير الإنتحاري. أما فيما يخص تشتت الدرجات فتبين قيمة المدى (26) أن هناك تشتت بين درجات المقياس وهذا ما تثبته قيمة الإنحراف المعياري التي بلغت (5,66)؛ وتوضح قيم الربيعيات أن الربيع رقم (3) يبين أن (75%) من درجات الأفراد أقل من (34) وهي أكبر بكثير من المتوسط الفرضي لهذا المقياس (28) مما يشير إلى أن المراهقين لديهم شعور مرتفع بالتفكير الإنتحاري.

### 1-2- وصف درجات أفراد العينة علمقياس القصور في التنظيم الإنفعالي:

يتضمن هذا المقياس (18) بندا وقد إستخدمت الدرجات الكلية التي تحصل عليها أفراد العينة في هذا المقياس لإعطاء وصف إحصائي لها بالإعتماد على بعض المقاييس الإحصائية الوصفية وتتمثل أهم نتائج ذلك فيما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (7) المقاييس الإحصائية لدرجات المقياس القصور في التنظيم الإنفعالي.

المتوسط	الوسيط	المدى	أعلى درجة	أدنى درجة	الانحراف المعياري	الالتواء	الربيع الأول	الربيع الثاني	الربيع الثالث	المقاييس الإحصائية لدرجات المقياس الإحصائية الوصفية
62,12	62	48	90	42	8,4	- ,19	58	62	67	

المتوسط الفرضي = 54

يتضح من خلال الجدول رقم (7) أن المتوسط الحسابي (62,12) أكبر من المتوسط الفرضي للمقياس (54)، وهذا يعني أن أفراد العينة لديهم إتجاه إيجابي نحو القصور في التنظيم الإنفعالي. أما فيما يخص تشتت الدرجات فتبين قيمة المدى (48) أن هناك تشتت بين درجات المقياس وهذا ما تثبته قيمة الانحراف المعياري التي بلغت (8.43)؛ وتوضح قيم الربيعيات أن الربيع رقم (3) يبين أن (75%) من درجات الأفراد أقل من (67) وهي أكبر من المتوسط الفرضي لهذا المقياس (54) مما يشير إلى أن المراهقين لديهم شعور متوسط يميل للإرتفاع بالقصور في التنظيم الإنفعالي.

## 2- عرض النتائج وفق فرضيات الدراسة:

### 2-1- عرض نتائج الفرضية الأولى:

- منطوق الفرضية الأولى: توجد علاقة إرتباطية بين التفكير الإنتحاري والقصور في التنظيم الإنفعالي عند المراهقين المتمدرسين في المرحلة النهائية من التعليم الثانوي.

وللتحقق من صحة هذه الفرضية إستخدمنا الأسلوب الإحصائي التالي: معامل الإرتباط بيرسون (Pearson)، وذلك للإيجاد العلاقة الإرتباطية بين التفكير الإنتحاري وبين القصور في التنظيم الإنفعالي.

وقد أسفرت النتائج المتحصل عليها إعتقاداً على برنامج (SPSS) ما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول (8): يوضح الارتباط بين التفكير الإبتحاري والقصور في التنظيم الإنفعالي لدى المراهقين المتمدرسين في المرحلة الثانوية.

القصور في التنظيم الإنفعالي					المتغيرات
إتجاه الارتباط	مستوى الارتباط	الدلالة	قيمة معامل الارتباط	حجم العينة	
موجب	ضعيفة	,975	,003	120	التفكير الإبتحاري
عكسي	متوسطة	,630	,044	120	البعد الأسري
عكسي	متوسطة	,696	-,036	120	البعد النفسي

المصدر: من تصميم الطلبة بالإعتماد على برنامج SPSS

تكشف قراءة الأرقام الواردة في الجدول رقم (8) المبين أعلاه عن عدم وجود علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية عند المستويين (0.05 و 0.01) بين القصور في التنظيم الإنفعالي والتفكير الإبتحاري عند المراهقين المتمدرسين في المرحلة النهائية من التعليم الثانوي. مع أننا إعتدنا على المستوى (0,05) الذي يعتبر الأنسب في البحوث الإجتماعية ؛ وتتمثل قيمة معامل الإرتباط (0.003) وهو إرتباط غير دال عند مستوى الدلالة (0.05) وهذا معناه أنه لا توجد علاقة إرتباطية بين القصور في التنظيم الإنفعالي والتفكير الإبتحاري عند المراهقين المتمدرسين في المرحلة النهائية من التعليم الثانوي وبالتالي فإن الفرضية لم تتحقق.

## 2-2- عرض نتائج الفرضية الثانية:

- **منطوق الفرضية الثانية:** توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة التفكير الإبتحاري عند المراهقين المتمدرسين في المرحلة النهائية من التعليم الثانوي تبعاً لمتغير الجنس.

وللتحقق من صحة هذه الفرضية إستخدمنا الأسلوب الإحصائي التالي: إختبار **(Independent-Samples T Test)** للبحث في الفروق بين درجات مجموعتين من الأفراد وذلك حسب متغير الجنس.

و قد أسفرت النتائج المتحصل عليها إعتقاداً على برنامج (SPSS) ما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (9): دلالة الفرق في الدرجة الكلية للتفكير الإنتحاري حسب متغير الجنس.

DF	Sig	قيمة (T)	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	المجموعات	المتغير
118	,57	-,56	5,8822	30,383	73	ذكور	مستوى التفكير الإنتحاري
			5	6			
			5,3425	30,978	47	إناث	
			7	7			

المصدر: من تصميم الطلبة بالإعتماد على برنامج SPSS

يبين الجدول رقم (9) أن قيم المتوسط الحسابي لكل من الذكور والإناث متقاربان لحد ما مما يدل على عدم وجود فروق بينهما فقد بلغ المتوسط الحسابي للذكور (30.38) والمتوسط الحسابي للإناث (30,97) وقيمة (T) بلغت (-,56) وقيمة SIG (,57) وهي أكبر من مستوى الدلالة (0,05) وهذا ما يدل على أن منطوق الفرضية لم يتحقق أي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة التفكير الإنتحاري لدى المراهقين المتمدرسين في المرحلة النهائية من التعليم الثانوي تبعاً لمتغير الجنس.

### 2-3- عرض نتائج الفرضية الثالثة:

- منطوق الفرضية الثالثة: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة القصور في التنظيم الإنفعالي عند المراهقين المتمدرسين في المرحلة النهائية من التعليم الثانوي تبعاً لمتغير الجنس.

وللتحقق من صحة هذه الفرضية استخدمنا الأسلوب الإحصائي التالي: إختبار (-)Independent Samples T Test) للبحث في الفروق بين درجات مجموعتين من الأفراد وذلك حسب متغير الجنس.

وقد أسفرت النتائج المتحصل عليها إعتقاداً على برنامج (SPSS) ما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (10): دلالة الفروق في الدرجة الكلية للقصور في التنظيم الإنفعالي حسب متغير الجنس.

DF	Sig	قيمة (T)	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	المجموعات	المتغير
118	,794	,26	9,34148	62,287	73	ذكور	القصور في التنظيم الإنفعالي
			7				
			6,89239	61,872	47	إناث	
				3			

المصدر: من تصميم الطلاب بالإعتماد على برنامج SPSS

يتضح من الجدول رقم (10) أعلاه أن المتوسط الحسابي على مقياس القصور في التنظيم الإنفعالي بالنسبة للذكور بلغ (62.28) والمتوسط الحسابي بالنسبة للإناث بلغ (61.87) وهما متقاربان لحد ما مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بينهما وهذا ما تكشف عنه قيمة (T) بلغت (26) وقيمة SIG بلغت (794) أكبر من مستوى الدلالة (0.05) وبالتالي فمنطوق الفرضية لم يتحقق.

### 3- تفسير النتائج على ضوء فرضيات الدراسة:

#### 3-1- تفسير نتائج الفرضية الأولى:

ويمكن أن نرجع أسباب هذه النتائج بدرجة هامة إلى كون القصور في التنظيم الإنفعالي كما جاء في الإطار النظري، وحسب ما أثبتته بعض الدراسات أنه يمثل أحد العوامل التي تمنع تطوير القدرة على الإبتحار، لأن الأفراد ذوي القصور في التنظيم المعرفي الإنفعالي، لديهم صعوبة في تحمل التجارب المخيفة أو المؤلمة بطبيعتها بمعنى السلوكيات الإبتحارية، وبالتالي يبتعدون عن الإبتحار والتفكير فيه. بينما الأفراد ذوي التنظيم المعرفي الإنفعالي الجيد قد يكونون أكثر قدرة على التعامل مع المواقف البغيضة ويكونون أقل خوفا من الموت وأكثر تحملا للألم وقد يقدمون على الإبتحار، كما يمكننا أيضا القول بأن التباين في أنماط التواصل قد يلعب دور مهم في عدم وضوح هذه العلاقة، حيث أن الإختلافات في طرق التواصل والتعبير عن الإنبعالات والأفكار الإبتحارية داخل بيئة عربية غير داعمة لهذا النوع من المواضيع، يؤدي إلى حدوث تباين في القياسات والنتائج المرتبطة بمحاولة الكشف عن العلاقة بين المتغيرين. إضافة إلى هذا لدينا عامل الفروقات الفردية الذي يجب أخذه بعين الإعتبار، عند دراسة العلاقة بين التفكير في الإبتحار وبين القصور في تنظيم الإنبعالات، لأنه قد يعاني بعض المراهقين من صعوبات في تنظيم إنبعالاتهم أو قصور إنبعاليا لكن لا يميلون إلى الإبتحار أو التفكير فيه، بينما قد يكون لدى البعض الأخر صعوبات تنظيمية مماثلة على مستوى إنبعالاتهم لكنهم يكونون أكثر تفكيرا في الإبتحار، وهذا تبعا لعوامل شخصية فردية مثل التاريخ العائلي للإبتحار والتعرض للعنف والإساءة، وبالتالي يصعب الإستدلال على العلاقة الموجودة بين هاذين المتغيرين.

#### 3-2- تفسير نتائج الفرضية الثانية:

ويمكن أن نرجع هذه النتائج إلى أنه قد يكون هناك تشابه في العوامل المؤثرة على مستوى التفكير الإبتحاري بين الذكور والإناث في المرحلة الثانوية، حيث قد يواجه كلا الجنسين ضغوطا مماثلة بسبب الأسرة أو الدراسة أو المحيط الإجتماعي على إعتبار أنهم يعيشون نفس المرحلة العمرية، وأيضا كونهم من نفس المنطقة وبالتالي تكون المعطيات موحدة على المراهقين، إضافة إلى مرورهم بالعديد من التحولات الجسمية والتغيرات الفسيولوجية والتطورات العقلية، مما قد يؤدي إلى تشابه في مستوى التفكير الإبتحاري بينهما. إضافة إلى هذا قد يكون لدى التلاميذ المتمدرسين في المرحلة الثانوية مستوى متشابه من النضج الإنفعالي والذي يرجع لبعض الخصائص التي تميز مرحلة المراهقة، وبغض النظر عن الجنس، فإنهم من الممكن أن

يواجهو تحديات مشابهة في فهم ومعالجة الإنفعالات، مما يؤدي إلى عدم وجود فروق في مستوى التفكير الإبتحاري بينهما.

### 3-3- تفسير نتائج الفرضية الثالثة:

ويمكن أن نرجع هذه النتائج إلى أنه قد يكون لتطور الدماغ دور في قدرة المراهقين على تنظيم ومعالجة الإنفعالات، أي أنه قد يكون لدى المراهقين المتمدرسين في المرحلة النهائية من التعليم الثانوي مستوى متشابه من النضج العقلي والتنمية العصبية، بغض النظر عن متغير الجنس، مما يؤدي إلى عدم وجود أي فروق في مستوى القصور في التنظيم الإنفعالي. إضافة إلى إمكانية وجود عوامل أخرى تؤثر على مستوى القصور في التنظيم الإنفعالي لدى التلاميذ في المرحلة الثانوية بشكل أكبر من متغير الجنس، وقد تشمل هذه العوامل مختلف الإضطرابات النفسية، الضغوطات المدرسية، العلاقات الإجتماعية، والتجارب الحياتية الشخصية، إضافة إلى الإختلافات الثقافية في البيئة التي ينتمي إليها هؤلاء المراهقين وكيفية التعامل معهم، فالأفراد الذين يجبرون على كبت إنفعالاتهم في مرحلة الطفولة ولا يتم التعامل معهم بشكل جيد وصحيح، فإنهم يعانون في كبرهم من صعوبات في تنظيم إنفعالاتهم، فالتربية الغير سوية تجعل الطفل غير قادر على تنمية مهارات لتنظيم الإنفعالات، وأيضا النماذج التعبيرية من قبل الوالدين التي تعتمد على عدم البوح بالإنفعالات قد تشجع الطفل على قمعها، والتي قد تؤدي مستقبلا إلى المعانات من القصور الإنفعالي، ويحدث العكس إن كان الوسط البيئي يعتمد أساليب تربية سوية، ويتعامل بشكل جيد مع إنفعالات أبنائهم والوالدين يقدمان نموذجا يشجع الطفل على التعبير عن إنفعالاته. وقد يكون للتغيرات الكبيرة التي تعرفها التنشئة الإجتماعية الوالدية في وقتنا الراهن في القيم والإتجاهات وكثير من الأمور وفيما يتعلق بالإنفعالات تحديدا، جعلت الفروق تنقلص بين الذكور والإناث، لأن أنماط التفاعلات بين المراهقين والأولياء هي التي على أساسها يتم إكتساب السمات النفسية والأنماط السلوكية. بحيث أن تأثير هذه العوامل يكون أقوى وأكثر تحديدا من متغير الجنس في تحديد مستوى القصور في التنظيم الإنفعالي، أي أن البيئة المحيطة بالتلاميذ قد تؤثر على مستوى التنظيم الإنفعالي لديهم، إذا كانت هناك تجارب وظروف مشابهة يواجهها التلاميذ بغض النظر عن متغير الجنس، فقد يكون لها تأثير مماثل على قدرتهم في تنظيم الإنفعالات.

### 4- مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات المطروحة والدراسات السابقة:

#### 4-1- مناقشة نتائج الفرضية الأولى على ضوء الدراسات السابقة:

هدفت الفرضية الأولى إلى معرفة ما إذا كان هناك علاقة إرتباطية بين مستوى التفكير الإبتحاري والقصور في التنظيم الإنفعالي لدى المراهقين المتمدرسين في المرحلة النهائية من التعليم الثانوي، وقد أوضحت النتائج أنه لا توجد علاقة إرتباطية بين مستوى التفكير الإبتحاري والقصور في التنظيم الإنفعالي لديهم.

إختلفت نتائج دراستنا الحالية مع نتائج كل من دراسة (Hasani, Miraghaie, 2012)، دراسة Ong, (2018)، دراسة (Thompson, 2018)، دراسة (Hatkevich, Penner, Sharp, 2019)، دراسة عبد المقصود (2020)، دراسة الجبيلي (2020)، دراسة (Navarrete, Sancho, Salguero, 2022)، دراسة Turton, Berry,

(2022) Danquah, Green, Pratt، والتي توصلت نتائجها إلى وجود علاقة إرتباطية بين التفكير الإبتحاري والقصور في التنظيم الإنفعالي.

#### 4-2- مناقشة نتائج الفرضية الثانية على ضوء الدراسات السابقة:

هدفت الفرضية الثانية إلى معرفة ما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التفكير الإبتحاري لدى المراهقين المتمدرسين في المرحلة النهائية من التعليم الثانوي تبعاً لمتغير الجنس، وقد أوضحت النتائج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التفكير الإبتحاري لديهم تبعاً لمتغير الجنس. إتفقت نتائج دراستنا الحالية مع كل من دراسة (2003) Mcauliffe, Corcoran, Keeley, Perry، دراسة رشيد زيادة، علي المومني، مصطفى المومني (2018)، دراسة براهيمية (2021)، دراسة عطية حجازي (2021)، والتي إختلفت عن دراستنا من حيث الأدوات والعينة ماعدا دراسة براهيمية (2021)، وقد توصلت نتائجها إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التفكير الإبتحاري تبعاً لمتغير الجنس.

#### 4-3- مناقشة نتائج الفرضية الثالثة على ضوء الدراسات السابقة:

هدفت الفرضية الثالثة إلى معرفة ما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى القصور في التنظيم الإنفعالي لدى المراهقين المتمدرسين في المرحلة النهائية من التعليم الثانوي تبعاً لمتغير الجنس، وقد أوضحت النتائج أن لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى القصور في التنظيم الإنفعالي لديهم تبعاً لمتغير الجنس.

إتفقت نتائج دراستنا الحالية مع كل من دراسة كمال قرمان (2016)، دراسة كمال مرعي (2019)، دراسة عباس وكاتب (2019)، والتي إختلفت عن دراستنا من حيث الأدوات والعينة، وقد توصلت نتائجها إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى القصور في التنظيم الإنفعالي تبعاً لمتغير الجنس.

#### 5- إستنتاج عام:

من خلال الدراسة الحالية تم التوصل للنتائج التالية:

- مستوى التفكير الإبتحاري لدى المراهقين المتمدرسين في المرحلة النهائية من التعليم الثانوي مرتفع.
- مستوى القصور في التنظيم الإنفعالي لدى المتمدرسين في المرحلة النهائية من التعليم الثانوي منخفض.
- لا توجد علاقة إرتباطية بين التفكير الإبتحاري والقصور في التنظيم الإنفعالي لدى المراهقين المتمدرسين في المرحلة النهائية من التعليم الثانوي.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التفكير الإبتحاري لدى المراهقين المتمدرسين في المرحلة النهائية من التعليم الثانوي.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى القصور في التنظيم الإنفعالي عند المراهقين المتمدرسين في المرحلة النهائية من التعليم الثانوي.

خاتمة



### خاتمة:

إن الدراسة الحالية حاولت البحث في طبيعة العلاقة بين التفكير الإبتحاري والقصور في التنظيم الإبتحاري لدى المراهقين المتمدرسين في المرحلة النهائية من التعليم الثانوي، كون التنظيم الإبتحاري أحد مكونات الأفكار الإبتحارية حسب ما أثبتته العديد من الدراسات، كما حاولت أيضا البحث في تأثير متغير الجنس في كل من مستوى التفكير الإبتحاري والقصور في التنظيم الإبتحاري، وتعد هذه الدراسة المهمة بمتغيراتها من التفكير الإبتحاري والقصور في التنظيم الإبتحاري، وعينة الدراسة المتمثلة في المراهقين المتمدرسين في التعليم الثانوي ووصلت إلى النتائج التالية:

- مستوى التفكير الإبتحاري مرتفع لدى المراهقين المتمدرسين في المرحلة النهائية من التعليم الثانوي.
- مستوى القصور في التنظيم الإبتحاري مرتفع عند المراهقين المتمدرسين في المرحلة النهائية من التعليم الثانوي.
- تبين أنه لا توجد علاقة إرتباطية بين التفكير الإبتحاري والقصور في التنظيم الإبتحاري عند عينة الدراسة الحالية والمتمثلة في فئة المراهقين المتمدرسين في المرحلة النهائية من التعليم الثانوي.
- تبين لنا كذلك أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التفكير الإبتحاري لدى عينة درساتنا المتمثلة في فئة المراهقين المتمدرسين في المرحلة النهائية من التعليم الثانوي تبعا لمتغير الجنس.
- كما تبين أيضا أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى القصور في التنظيم الإبتحاري لدى عينة دراستنا المتمثلة في فئة المراهقين المتمدرسين في المرحلة النهائية من التعليم الثانوي تبعا لمتغير الجنس.

### التوصيات والمقترحات:

بالرغم من أن نتائج دراستنا تأتي مختلفة عن ما جاءت به الدراسات السابقة والتي وجدت علاقة بين التفكير الإبتحاري والقصور في التنظيم الإنبعالي عندما بحثت في إمكانية وجود العلاقة من عدمها بين المتغيرين الأساسيين للدراسة، إلا أننا بإمكاننا أن نوصي بما يلي:

### على مستوى البحث العلمي:

- إجراء المزيد من الدراسات حول متغيري التفكير الإبتحاري والقصور في التنظيم الإنبعالي عند عينات مختلفة وبأدوات بحثية إسقاطية وسيكومترية للمزيد من الكشف عن الحياة النفسية للمراهقين.
- تسليط الضوء أكثر على موضوع التنظيم الإنبعالي وأهميته في الصحة النفسية والتكيف وهذا لقللة الدراسات العربية وخاصة المحلية حوله.

### على المستوى العملي:

- إقامة ندوات توعوية وتثقيفية لأولياء المراهقين والمختصين النفسانيين والتربويين حول الإبتحار وكيفية إكتشاف الأفكار الإبتحارية والتنبؤ بها.
- إنجاز برامج علاجية موجهة للمراهقين المتمدرسين تركز على الوعي والتحكم بالمرونة في الإنبعالات.

قائمة

المراجع

قائمة المراجع:

المراجع العربية:

إبراهيم عبد المجيد. (2000). أسس البحث العلمي لإعداد الرسائل الجامعية. عمان، الأردن: مؤسسة الوراق.

إحسان أسماء محمد نبيل. (2022). التحولات القيمية والتفكير الإبتحاري، دراسة تطبيقية على عينة من الشباب الجامعي. مجلة كلية التربية، 28(3)، 181-240.

إحسان أسماء محمد نبيل، 2022، التحولات القيمية والتفكير الإبتحاري، دراسة تطبيقية على عينة من الشباب الجامعي، مجلة كلية التربية جامعة عين الشمس، 28(3)، 181-240.

أحمد البحيري عبد الرقيب، أبو الفضل محمود عبد الستار. (2008). بعض الإضطرابات النفسية المرتبطة بالتفكير الإبتحاري لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية. المجلة المصرية للدراسات النفسية، 18(60)، 1-55.

أحمد عزت راجح. (1968). أصول علم النفس. فلسطين: دار الكاتب العربي للنشر والتوزيع.

أحمد محمد عبد الخلاق. (1999). علم النفس أصوله ومبادئه. مصر: دار المعرفة الجامعية للنشر والتوزيع.

أحمد يوسف محمد يوسف الروبي. (2022). التدريب على بعض إستراتيجيات التنظيم الإبتحالي في تحسين كفاءة المواجهة لدى المراهقين المكفوفين. مجلة كلية التربية، 19(114)، 63-92.

ألاء غازي أبو سيبي. (2020). التفكير الإيجابي والتنظيم الإبتحالي وعلاقتها بالقدرة على إدارة الأزمات لدى طلبة الجامعات (أطروحة ماجستير غير منشورة). الجامعة الإسلامية بغزة.

بكر ناجي سليم جريان. (2013). المساندة الإجتماعية وعلاقتها بإدارة الإبتحالات لدى طلبة المرحلة الثانوية في قضاء حيفا. (أطروحة ماجستير غير منشورة). جامعة عمان العربية.

بن خنيش أمينة. (2022). دور التسيير المعرفي للإبتحالات في الصحة والمرض. مجلة دراسات في علم النفس الصحة، 07(02)، 41-54.

بوسنة عبد الوافي زهير. (2007). التصور الإجتماعي لظاهرة الإبتحار لدى الطالب الجامعي. (أطروحة دكتوراه غير منشورة) جامعة منتوري قسنطينة.

بوشعور زهرة نوال، بوفارس عبد الرحمان. (2021). علاقة الإبتحارات الجنسية بالسلوك الإبتحاري لدى المعتدى عليه جنسيا. مجلة الحقيقة للعلوم الإجتماعية والإنسانية، 21(1)، 376-405.

- الجبوري علي محمود كاظم، السلطاني نازك شطب عمران. (2014). قياس الميل نحو الإنتحار لدى طلبة المرحلة الإعدادية. *مجلة كلية التربية للبنات للعلوم الإنسانية*، 8(14)، 360-405.
- جبير علي سعدي عبد الزهرة، سالي سعد محمد. (2021). ظاهرة الإنتحار في العراق: الأسباب والإحصائيات. *مجلة حقوق الإنسان والحريات العامة*، 6(3)، 53-76.
- حسين أبو المجد سيد. (2023). إستراتيجيات التنظيم الإنفعالي وعلاقتها بنمو ما بعد الصدمة لدى عينة من السيدات متكرري الإجهاض. *مجلة كلية الآداب جامعة أسوان*، 13(01)، 595-676.
- داليا يسرى يحيى الصاوى. (2022). إستراتيجيات التنظيم الإنفعالي المعرفي وعلاقتها بالخوف من الإصابة بفيروس كورونا لدى عينة من طلاب الجامعة. *مجلة البحث العلمي في التربية*، 23(10)، 92-144.
- دانيال عباس، محمد عزت عربي كاتبي. (2019). علاقة إستراتيجيات التنظيم الإنفعالي بالتوافق الإجتماعي لدى عينة من طلبة الصف الثاني الإعدادي في مدارس الحلقة الأولى في محافظة ريف دمشق. *مجلة جامعة حماة*، 02(02)، 159-178.
- دوداح علجية. (2011). العوامل المؤثرة في الإنتحار. *مجلة معارف*، 6(10)، 173-194.
- رزان زهدي كمال مرعي. (2019). *التنظيم الإنفعالي وعلاقته بالقلق لدى طلبة جامعتي الإستقلال والقدس (أطروحة ماجستير غير منشورة)*. جامعة القدس.
- الرشود عبد الله بن سعد. (2006). *ظاهرة الإنتحار التشخيص والعلاج*. السعودية، الرياض: جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية.
- رعد كامل زهراء، جواد كاظم علاء. (2021). ظاهرة الإنتحار وعلاقتها بالتحويلات الثقافية في المجتمع العراقي، دراسة إجتماعية ميدانية في محافظة الديوانية. *مجلة لارك للفلسفة واللسانيات والعلوم الإجتماعية*، 4(43)، 541-565.
- رمضان غزوان، إبراهيم علي لميس. (2020). الإتجاه نحو الإنتحار وعلاقته بضغط الحياه الصادمة لدى طلبة الجامعة. *مجلة كلية التربية*، 3(38)، 825-864.
- ساسي سفيان. (2018). الإنتحار في الجزائر. *مجلة العلوم النفسية والتربوية*، 6(1)، 293-317.
- السعيدة جهاد علي، السعيدة خليل جميل، الحديدي هناء تيسير. (2021). إتجاهات وتباين جرائم الإنتحار في الأردن: دراسة إجتماعية جغرافية للفترة 2015-2018. *مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات الإنسانية*. 29(2)، 332-354.
- سعدي روفية، قنيفة نورة. (2020). الإكتئاب والإقدام على الإنتحار لدى المراهقين. *مجلة دراسات في سيكولوجية الإنحراف*، 5(2)، 14-34.

- سقني صالح، يوسف نور الدين. (2017). قراءة في مفهوم الإنتحار. *مجلة المفكر*، 10(2)، 29-35.
- سلامي عجال. (2014). علاقة العوامل الاقتصادية بالسلوك الإنتحاري في المجتمع الجزائري، مقارنة سوسيو-اقتصادية ميدانية. *مجلة دفاتر إقتصادية*، 5(1)، 188-200.
- سهيري زينب. (2013). دراسة إستطلاعية عن ظاهرة الإنتحار والمحاولة الإنتحارية. *مجلة العلوم الإنسانية والإجتماعية*، 5(10)، 49-70.
- الشماط مازن فواز. (2013). مرونة الأنا كمؤشر وقائي من سيطرة الميول الإكتئابية وأفكار الإنتحار. (أطروحة ماجستير غير منشورة)، جامعة دمشق.
- الشمري صادق كاظم جريو، المحنه حنين حبيب غازي. (2019). اضطراب الهوية الجنسية وعلاقته بالأفكار الإنتحارية لدى طلبة المرحلة الإعدادية. *مجلة جامعة بابل للعلوم الإنسانية*، 27(1)، 36-59.
- الضمور عدنان محمد. (2010). دور العوامل الإجتماعية والاقتصادية والنفسية في تفسير ظاهرة الإنتحار في الأردن. (أطروحة ماجستير غير منشورة) جامعة مؤتة.
- طاشمة راضية، يمينة مدوري، محمد مسعد. (2021). المقاربة المعرفية للإنتحار، دراسة لحالتي محاولة إنتحار. *مجلة دراسات في علوم الإنسان والمجتمع*، 4(2)، 87-103.
- طاشمة راضية، يمينة مدوري، محمد مسعد. (2021). المقاربة المعرفية للإنتحار، دراسة لحالتي محاولة الإنتحار، *مجلة دراسات في علوم الإنسان والمجتمع*، 4(2)، 87-103.
- عزاق رقية. (2018). إنتحار الشباب في الوسط الجزائري: الأسباب، أساليب الوقاية. *مجلة العلوم النفسية والتربوية*، 6(1)، 270-292.
- عليان مصطفى. (2001). البحث العلمي (أسسه. مناهجه وأساليبه. إجراءاته). عمان، الأردن: بيت الأفكار الدولية.
- عمور مصطفى. (2018). ظاهرة الإنتحار في المجتمع الجزائري، دراسة ميدانية على مستوى ولاية بجاية. *مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والإجتماعية*، 33(3)، 1009-1022.
- غزال أمال. (2011). الصدع النرجسي والمحاولة الإنتحارية من خلال إختباري الروشاخ وTAT: دراسة سيكوباتولوجية. *مجلة التنمية البشرية*، 3(3)، 68-93.
- قطيم هديب الهرشمان. (2019). التنظيم الإنفعالي وعلاقته بالتفكير بما وراء المعرفة لدى طلبة كلية التربية في جامعة الكويت (أطروحة ماجستير غير منشورة). جامعة مؤتة.
- قينان إيمان، بن لعربي مختارية. (2021). تصور الإنتحار لدى طلبة الجامعة. *مجلة أفاق للبحوث والدراسات*، 4(2)، 453-463.

## قائمة المصادر والمراجع

- ماجدة محمد مرشد العديني. (2019). فعالية برنامج معرفي سلوكي قائم على اليقظة العقلية لتحسين تنظيم الإنفعال لدى طلاب الجامعة. *المجلة العلمية لكلية التربية جامعة أسيوط*, 35(11)، 131-184.
- محمد خليل وآخرون. (د.ت). مدخل إلى مناهج البحث في التربية وعلم النفس. عمان: دار المسيرة.
- محمد محمود بني يونس. (2007). *سيكولوجيا الدافعية والإنفعالات*. الأردن: دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- محمود الكركي نسرين، مخلد العظايلة لبي. (2019). دوافع الإنتحار من وجهة نظر طلبة كلية الأميرة رحمة الجامعية. *مجلة العلوم الإنسانية لجامعة أم البواقي*, 6(1)، 313-342.
- مسغوني إبراهيم، ضيف حسين. (2021). ظاهرة الإنتحار قراءة في النظريات والأسباب. *مجلة دراسات في سيكولوجية الإنحراف*, 6(1)، 214-233.
- المشوح سعد بن عبد الله. (2016). التفكير الإنتحاري وعلاقته بالإكتئاب والغضب وخبرة الخزي لدى مرتكبات جرائم الشرف بمؤسسات رعاية الفتيات في المملكة العربية السعودية. *مجلة العلوم الإنسانية والإجتماعية*, 42(4)، 137-218.
- معتوق جمال. (2007). قراءة سوسيولوجية لظاهرة الإنتحار في الجزائر. *المجلة الجزائرية للدراسات السوسيولوجية*, 2(2)، 185-207.
- ملحس إستيتية دلال، سرحان موسى عمر (2012). *المشكلات الإجتماعية*. دار وائل للنشر والتوزيع، عمان.
- منال منصور علي الحملاوي، أسماء توفيق مبروك مصطفى. (2021). إستراتيجيات إدارة إنفعالات الأبناء كمتغير وسيط بين صعوبات تنظيم الإنفعال للأمهات والكفاءة الإنفعالية الإجتماعية للمراهقين. *مجلة البحث العلمي في التربية*, 22(12)، 338-429.
- ناصر شافية، براهيمية سميرة. (2022). جودة الحياة الأسرية وعلاقتها بالتفكير الإنتحاري لدى المراهقين المتمدرسين في ظل جائحة كورونا. *مجلة دراسات في سيكولوجية الإنحراف*, 7(1)، 326-350.
- هبة رضا القاسم. (2019). التنظيم الإنفعالي محدد سيكولوجي للشرة العصبي وتشوه صورة الجسم لعينة من مضى الشرة العصبي. *مجلة البحث العلمي في التربية*, 20(20)، 125-167.
- هريشي لمياء، عرفة نجلاء، سحبون أسماء، سوودي ريم، بن علي أيمن. (2021). الإنتحار ومحاولات الإنتحار في تونس 2021. *المنتدى التونسي للحقوق الاقتصادية والإجتماعية*, 1-44.
- هناء عباس سلوم. (2015). *إستراتيجيات التنظيم الإنفعالي وعلاقتها بجل المشكلات*، دراسة مقارنة على عينة من طلاب المرحلة الثانوية وطلاب المرحلة الجامعية بمدينة دمشق (أطروحة ماجستير غير منشورة). جامعة دمشق.

وازي طاوس. (2012). ظاهرة الإنتحار بين التفسير الإجتماعي والتشخيص النفسي. مجلة دراسات نفسية وتربوية، 5(1)، 62-76.

المراجع الأجنبية:

Al-Shawashereh, O. M. (2015). Suicidal Ideation in Relation to Self-Esteem among University Students. *Islamic University of Gaza Journal of Educational and Psychology Sciences*, 23(2), 1-15.

Barber, B. K., Olsen, J. E., & Shagle, S. C. (1994). Associations between parental psychological and behavioral control and youth internalized and externalized behaviors. *Child development*, 65(4), 1120-1136.

Besharat, M. A., & Shahidi, V. (2014). Mediating role of cognitive emotion regulation strategies on the relationship between attachment styles and alexithymia. *Europe's Journal of Psychology*, 10(2).

Biggs, A., Brough, P., & Drummond, S. (2017). Lazarus and Folkman's psychological stress and coping theory. *The handbook of stress and health: A guide to research and practice*, 349-364.

Bonner, R. L., & Rich, A. R. (1987). Toward a predictive model of suicidal ideation and behavior: Some preliminary data in college students. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 17(1), 50-63.

Colmenero-Navarrete, L., García-Sancho, E., & Salguero, J. M. (2022). Relationship between emotion regulation and suicide ideation and attempt in adults and adolescents: a systematic review. *Archives of suicide research*, 26(4), 1702-1735.

Eisenberg, N., Cumberland, A., & Spinrad, T. L. (1998). Parental socialization of emotion. *Psychological inquiry*, 9(4), 241-273.

Évaluation du programme national d'actions contre le suicide (2011-2014), Haut conseil de la santé publique, PARIS, FRANCE, 1-72.

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.

Garland, E., Gaylord, S., & Park, J. (2009). The role of mindfulness in positive reappraisal. *Explore*, 5(1), 37-44.

Garnefski, N., & Kraaij, V. (2006). Cognitive emotion regulation questionnaire—development of a short 18-item version (CERQ-short). *Personality and individual differences*, 41(6), 1045-1053.

Garnefski, N., & Kraaij, V. (2006). Relationships between cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: A comparative study of five specific samples. *Personality and Individual differences*, 40(8), 1659-1669.



- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences, 30*(8), 1311-1327.
- Garnefski, N., Teerds, J., Kraaij, V., Legerstee, J., & van Den Kommer, T. (2004). Cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: Differences between males and females. *Personality and individual differences, 36*(2), 267-276.
- Garnefski, N., Van Den Kommer, T., Kraaij, V., Teerds, J., Legerstee, J., & Onstein, E. (2002). The relationship between cognitive emotion regulation strategies and emotional problems: comparison between a clinical and a non-clinical sample. *European journal of personality, 16*(5), 403-420.
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence*. Bantam Dell A Division of Random House, Inc. New York, New York.
- Grant, M., Salsman, N. L., & Berking, M. (2018). The assessment of successful emotion regulation skills use: Development and validation of an English version of the Emotion Regulation Skills Questionnaire. *PloS one, 13*(10), 1-18.
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of psychopathology and behavioral assessment, 26*, 41-54.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of general psychology, 2*(3), 271-299.
- Gross, J. J. (1999). Emotion regulation: Past, present, future. *Cognition & emotion, 13*(5), 551-573.
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology, 39*(3), 281-291.
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological inquiry, 26*(1), 1-26.
- Hatkevich, C., Penner, F., & Sharp, C. (2019). Difficulties in emotion regulation and suicide ideation and attempt in adolescent inpatients. *Psychiatry research, 271*, 230-238.
- Haverfield, M. C., & Theiss, J. A. (2020). Emotion regulation and resilience in parent-adolescent interactions among families of harmful versus non-harmful parental alcohol use. *Journal of Applied Communication Research, 48*(1), 26-48.
- Heffer, T., & Willoughby, T. (2018). The role of emotion dysregulation: A longitudinal investigation of the interpersonal theory of suicide. *Psychiatry Research, 260*, 379-383.
- Keenan, K. (2000). Emotion dysregulation as a risk factor for child psychopathology. *Clinical Psychology: Science and Practice, 7*(4), 418.

- Livesey, P. V. (2017). Goleman-Boyatzis model of emotional intelligence for dealing with problems in project management. *Construction Economics and Building*, 17(1), 20-45.
- Min, J. A., Yu, J. J., Lee, C. U., & Chae, J. H. (2013). Cognitive emotion regulation strategies contributing to resilience in patients with depression and/or anxiety disorders. *Comprehensive psychiatry*, 54(8), 1190-1197.
- Morgan, H. G. (1979). Death wishes?. *The understanding and management of deliberate self-harm*.
- Nader-Grosbois, N., & Mazzone, S. (2014). Emotion regulation, personality and social adjustment in children with autism spectrum disorders. *Psychology*, 5(15), 1750.
- Neumann, A. (2010). *Affect dysregulation and adolescent psychopathology in the family context*. Vrije Universiteit.
- Nock, M. K., Borges, G., Bromet, E. J., Alonso, J., Angermeyer, M., Beautrais, A., ... & Williams, D. (2008). Cross-national prevalence and risk factors for suicidal ideation, plans and attempts. *The British journal of psychiatry*, 192(2), 98-105.
- Olusoga, P., Butt, J., Maynard, I., & Hays, K. (2010). Stress and coping: A study of world class coaches. *Journal of applied sport psychology*, 22(3), 274-293.
- Ong, E., & Thompson, C. (2019). The importance of coping and emotion regulation in the occurrence of suicidal behavior. *Psychological reports*, 122(4), 1192-1210.
- Özdemir, Y. (2012). Parental behavioral and psychological control relationships to self-esteem, life satisfaction, depression, and antisocial behaviors. *Journal of Human Sciences*, 9(2), 1581-1590.
- Rey Peña, L., & Extremera Pacheco, N. (2012). Physical-verbal aggression and depression in adolescents: The role of cognitive emotion regulation strategies. *Universitas Psychologica*, 11(4), 1245-1254.
- Roh, B. R., Jung, E. H., & Hong, H. J. (2018). A comparative study of suicide rates among 10–19-year-olds in 29 OECD countries. *Psychiatry investigation*, 15(4), 376.
- Rusk, N. (2011). Learning Goals for Emotion Regulation: A Randomized Intervention Study. Tufts University.
- Rusk, N., Tamir, M., & Rothbaum, F. (2011). Performance and learning goals for emotion regulation. *Motivation and Emotion*, 35, 444-460.
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, cognition, and personality*, 9(3), 185-211.
- Smith-Israel, S. (2009). Creative Therapy and Adolescents: Emotion Regulation and Recognition in a Psycho-Educational Group for 9th Grade Students.

Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the society for research in child development*, 25-52.

Thompson, R. A. (2019). Emotion dysregulation: A theme in search of definition. *Development and psychopathology*, 31(3), 805-815.

Turton, H., Berry, K., Danquah, A., Green, J., & Pratt, D. (2022). An investigation of whether emotion regulation mediates the relationship between attachment insecurity and suicidal ideation and behaviour. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 29(5), 1587-1598.

Wastler, H. M., & Núñez, D. (2022). Psychotic experiences, emotion regulation, and suicidal ideation among Chilean adolescents in the general population. *Frontiers in psychiatry*, 13, 2561.

Werner, K., & Gross, J. J. (2010). Emotion regulation and psychopathology: A conceptual framework. In A. M. Kring & D. M. Sloan (Eds.), *Emotion regulation and psychopathology: A transdiagnostic approach to etiology and treatment* (pp. 13-37). The Guilford Press.

Zawadzki, M. J. (2015). Rumination is independently associated with poor psychological health: Comparing emotion regulation strategies. *Psychology & Health*, 30(10), 1146-1163.

الملاحق

الملحق رقم (1) يمثل مقياس التفكير الإبتحاري:

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة 8 ماي 1945

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علم النفس

تخصص: علم النفس العيادي

تقديم عن الدراسة

في إطار إنجاز الدراسة العلمية حول موضوع القصور في التنظيم الإنفعالي وعلاقته بالتفكير الإبتحاري لدى المراهقين المتمدرسين في مرحلة التعليم الثانوي، نقدم بين يديك هذين المقياسين للإجابة عليهما، وكلنا ثقة وأمل في تعاونكم معنا خاصة وأن هذا العمل بغرض إتمام إنجاز مذكرة تخرج لمستوى ماستر، ونلفت إنتباهكم بأنه لا توجد إجابة صحيحة أو خاطئة، كما أنه من الضروري الإجابة على كافة عبارات المقياسين.

الإسم:.....

الشعبة:.....

المؤسسة المتمدرس بها:.....

الجنس:.....

التعليمة:

أجب على مجموع العبارات التالية بوضع علامة (x) في الخانة التي تمثل درجة الإستجابة المناسبة.

م	العبارات	درجة الإستجابة		
		نعم	إلى حد ما	لا
1	أشعر بالملل مع أسرتي			
2	أشعر بالإكتئاب			
3	لا أستطيع أن أتفاهم مع آراء أسرتي			
4	أعاني من سرعة الغضب			
5	تعاملني أسرتي معاملة سيئة			
6	ليس لدي طموح في المستقبل			
7	أعاني من كثرة الشجار مع افراد اسرتي			
8	أشعر بالقلق			
9	لا يتوافر لي جو ملائم للراحة مع أسرتي			

## الملاحق

---

			لا أعرف كيف أعبر عن نفسي بوضوح	10
			يضايقني مزاج أسرتي معي	11
			ليس لدي طموح في المستقبل	12
			لا أعرف كيفية بناء علاقات جيدة	13
			أعاني من التوتر	14

الملحق رقم (2) يمثل مقياس القصور في التنظيم الإنفعالي:

الاسم:..... الشعبة:.....

الجنس:..... المؤسسة التي تدرس بها:.....

التعليمة :

تشتمل هذه القائمة على عدد من العبارات يتكون كل منها على عبارتين تعبران عن مشاعرك إتجاه ذاتك، إختار العبارة التي تنطبق عليك دون الأخرى وذلك بوضع علامة (X) أمام تلك العبارة، ثم بعد ذلك تحدد ما إذا كانت العبارة التي إخترتها تنطبق عليك تماما أو تنطبق إلى حد ما. لا تترك أي زوج من العبارات دون إختيار، ولا تتوقف كثيرا أمام كل عبارة وأجب على أساس مشاعرك الفعلية إذ ليس هناك إجابات صحيحة أو خاطئة.

م	العبارة	غير موافق تماما	غير موافق	محايد	موافق	موافق تماما
1	عندما أكون غاضبا، فإن الأمر يستغرق وقتا طويلا لأشعر بتحسن					
2	عندما أكون غاضبا، أعتقد أنه لا يوجد شيء يمكنني فعله لجعل نفسي أشعر بتحسن					
3	عندما أكون غاضبا، أعتقد أنني سوف أشعر بالإكتئاب الشديد					
4	عندما أكون غاضبا، أشعر بالحرج لأنني شعرت بهذه الطريقة					
5	عندما أكون غاضبا، أشعر بالذنب بسبب الشعور بهذه الطريقة					
6	عندما أكون غاضبا، أشعر بالغضب من نفسي بسبب ذلك الشعور					
7	عندما أكون غاضبا، أخرج عن السيطرة					
8	عندما أكون غاضبا، أفقد السيطرة على سلوكي					
9	عندما أكون غاضبا، أجد صعوبة في التحكم في سلوكي					
10	عندما أكون غاضبا، أجد صعوبة في التركيز على أشياء أخرى					
11	عندما أكون غاضبا، أجد صعوبة في التركيز					
12	عندما أكون غاضبا، أجد صعوبة في إنجاز عمل					
13	أهتم بما أشعر به					
14	عندما أكون غاضبا، أقر بمشاعري					
15	أود الإنتباه إلى ما أشعر به					
16	أنا في حيرة من أمري					
17	أجد صعوبة في فهم مشاعري					
18	ليس لدي أي فكرة عما أشعر به					

الملحق رقم (3) نتائج ألفا كرونباخ لمقياس التفكير الإنتحاري:

Statistiques de fiabilité	
Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,800	14

الملحق رقم (4) نتائج ألفا كرونباخ لمقياس القصور في التنظيم الإنفعالي:

Statistiques de fiabilité	
Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,743	18

الملحق رقم (5) يمثل وصف الدرجات:

Statistiques		القصور	التفكير
N	Valide	120	120
	Manquant	0	0
Moyenne		62,9583	30,6167
Médiane		62,0000	32,0000
Ecart type		11,36292	5,66158
Asymétrie		2,185	-,909
Erreur standard d'asymétrie		,221	,221
Plage		80,00	26,00
Minimum		42,00	14,00
Maximum		122,00	40,00
Percentiles	25	58,0000	27,0000
	50	62,0000	32,0000
	75	67,0000	34,0000



الملحق رقم (6) يمثل مستوى التفكير الإنتحاري:

Statistiques sur échantillon uniques

	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
التفكير	120	30,6167	5,66158	,51683

Test sur échantillon unique

	Valeur de test = 28					
	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
					Inférieur	Supérieur
التفكير	5,063	119	,000	2,61667	1,5933	3,6400

الملحق رقم (7) يمثل مستوى القصور في التنظيم الإنفعالي:

Statistiques sur échantillon uniques

	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
القصور	120	62,9583	11,36292	1,03729

Test sur échantillon unique

	Valeur de test = 54					
	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
					Inférieur	Supérieur
القصور	8,636	119	,000	8,95833	6,9044	11,0123

الملحق رقم (8) يمثل نتائج حساب معامل الارتباط بين التفكير الإبتحاري والقصور في التنظيم الإنفعالي.

		القصور	التفكير
القصور	Corrélation de Pearson	1	-,025
	Sig. (bilatérale)		,783
	N	120	120
التفكير	Corrélation de Pearson	-,025	1
	Sig. (bilatérale)	,783	
	N	120	120

الملق رقم (9) يمثل نتائج حساب الفروق في مستوى التفكير الإبتحاري والقصور في التنظيم الإنفعالي تبعا لمتغير الجنس.

	الجنس	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
القصور	ذكر	73	62,2877	9,34148	1,09334
	انثى	47	64,0000	13,98602	2,04007
التفكير	ذكر	73	30,3836	5,88225	,68847
	انثى	47	30,9787	5,34257	,77929

	Test de Levene sur l'égalité des variances	Test t pour égalité des moyennes								
		F	Sig.	T	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
									Inférieur	Supérieur
القصور	Hypothèse de variances égales	,032	,858	-,805	118	,423	-171,233	212,821	-592,676	250,211
	Hypothèse de variances inégales			-,740	72,403	,462	-171,233	231,458	-632,592	290,126
التفكير	Hypothèse de variances égales	,966	,328	-,560	118	,576	-,59516	106,187	-269,796	150,764
	Hypothèse de variances inégales			-,572	104,972	,568	-,59516	103,985	-265,699	146,667

## ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة الموجودة بين التفكير الإبتحاري والقصور في التنظيم الإنبفالي عند المراهقين المتمدرسين في المرحلة النهائية من التعليم الثانوي، وكذلك التعرف على مستوى التفكير الإبتحاري والقصور في التنظيم الإنبفالي لديهم تبعاً لمتغير الجنس.

و قد إقتضت طبيعة الموضوع إتباع المنهج الوصفي، والإستعانة بمجموعة من الأدوات للحصول على المعطيات الميدانية من أبرزها: الملاحظة، المقابلة، مقياس التفكير الإبتحاري للضيدان والحميدي محمد (2015)، ومقياس القصور في التنظيم الإنبفالي من إعداد Kaufman, Xia, Fosco, Yaptangco, Skidmore, & Crowell وتعريب عثمان دياب أسماء عبد المقصود (2020)، وتمثل مجتمع بحثنا في المراهقين المتمدرسين في المرحلة النهائية من التعليم الثانوي بولاية قالمة وتحديداً في ثانويتي متقنالخوارزمي وبن مارس محمد العربي بعاصمة الولاية حيث تم إختيار عينة عددها (120) تلميذ وتلميذة من المرحلة النهائية من التعليم الثانوي، إختيرت بالطريقة العشوائية، وتمت معالجة البيانات إحصائياً بواسطة برنامج SPSS وتم التوصل للنتائج التالية: عدم وجود علاقة إرتباطية بين التفكير الإبتحاري والقصور في التنظيم الإنبفالي لدى المراهقين المتمدرسين في المرحلة النهائية من التعليم الثانوي. عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التفكير الإبتحاري والقصور في التنظيم الإنبفالي عند المراهقين المتمدرسين في المرحلة النهائية من التعليم الثانوي تبعاً لمتغير الجنس.

**الكلمات المفتاحية:** التفكير الإبتحاري - القصور في التنظيم الإنبفالي - المراهق المتمدرس - المرحلة الثانوية.

**Abstract:**

The study aimed to investigate the relationship between suicidal ideation and emotional dysregulation among academically enrolled adolescents in the final stage of secondary education, as well as to identify the levels of suicidal ideation and emotional dysregulation based on gender.

The nature of the study required following a descriptive methodology and utilizing a set of tools to gather field data, including observation, interview, the Suicidal Ideation Scale by Al-Zayed and Al-Hamidi (2015), and the Emotional Dysregulation Scale developed by Kaufman, Xia, Fosco, Yaptangco, Skidmore, & Crowell and translated by Othman Diab and Asmaa Abdel Maksoud (2020). Our research population consisted of academically enrolled adolescents in the final stage of secondary education in Guelma state, specifically at Khawarizmi and Ben Mars Mohammed Al-Arabi Secondary Schools in the state capital. A sample of (120) male and female students from the final stage of secondary education was randomly selected. The data were statistically processed using SPSS software, and the following results were obtained: There was no significant relationship between suicidal ideation and emotional dysregulation among academically enrolled adolescents in the final stage of secondary education. There were no statistically significant differences in the levels of suicidal ideation and deficits in emotional regulation among academically enrolled adolescents in the final stage of secondary education based on gender.

**Key words:** Suicidal ideation - emotional dysregulation – teenager student - high school.