

استراتيجيات التنظيم الانفعالي المعرفي وعلاقتها بالتفكير في الانتحار لدى طالبات الجامعة

Cognitive emotional regulation strategies and their relationship to suicidal ideation among female university students

أسماء إبراهيم محمد محمد¹، تحت اشراف: أ.م.د/ ماجي وليم يوسف²، أ.م.د/ أسماء عبد المنعم أحمد عرفان³

¹ باحثة دكتوراه - قسم علم النفس - كلية البنات للآداب والعلوم والتربية - جامعة عين شمس

² أستاذ علم النفس المساعد - كلية البنات للآداب والعلوم والتربية - جامعة عين شمس

³ أستاذ مساعد علم النفس التعليمي - كلية البنات للآداب والعلوم والتربية - جامعة عين شمس

المستخلص:

هدف البحث إلى معرفة مقدار العلاقة بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي المعرفي والتفكير في الانتحار لدى طالبات كلية البنات جامعة عين شمس، واشتملت عينة البحث على (100) طالبة بالتخصصين الأدبي والعلمي، وتراوحت أعمارهن بين (18 - 20) عامًا بمتوسط حسابي قدره (19.13) عامًا، وانحراف معياري قدره (0.51)، واستعانت الباحثة بالأدوات: مقياس الاستراتيجيات التنظيم الانفعالي، إعداد: (Garnefski & Kraaij, 2007) ترجمة الباحثة، ومقياس التفكير في الانتحار (إعداد الباحثة)، وقد أشارت نتائج البحث إلى وجود علاقة عكسية ذات دلالة إحصائية بين الدرجة الكلية لاستراتيجيات التنظيم الانفعالي المعرفي والتفكير في الانتحار لدى طالبات الجامعة، وأنه لا توجد فروق في كل من الدرجة الكلية استراتيجيات التنظيم الانفعالي والتفكير في الانتحار لدى طالبات الجامعة تعزى لمتغير التخصص.

الكلمات المفتاحية: استراتيجيات التنظيم الانفعالي المعرفي - التفكير في الانتحار - طالبات الجامعة.

Abstract:

The aim of the research was to know the extent of the relationship between cognitive emotional regulation strategies and suicidal ideation among female students at Ain Shams University for Girls. The research sample included (100) female students in the literary and scientific specializations, and their ages ranged between (18-20) years with an arithmetic mean of (19.13) years and a standard deviation of (0.51). The researcher used the following tools: Emotional regulation strategies scale, prepared by: (Garnefski & Kraal, 2007) translated by the researcher, and the suicidal ideation scale, prepared by the researcher. The research results indicated the existence of a statistically significant inverse relationship between the total score of cognitive emotional regulation strategies and suicidal ideation among female university students, and that there were no differences in the total score of emotional regulation strategies and suicidal ideation among female university students attributed to the variable of specialization.

Keywords : Cognitive emotional regulation strategies - Suicidal ideation - Female university students.

مقدمة البحث

تمثل استراتيجيات التنظيم الانفعالي المعرفي حجر الزاوية في مفهوم التنظيم الانفعالي، وتشير إلى الأساليب التي يستخدمها الأفراد ويوظفونها لتعديل التعبير عن الخبرات الانفعالية، ويشمل الانفعالات الإيجابية والسلبية على حد سواء. وتشير الأدبيات النظرية المتعلقة بهذه الاستراتيجيات إلى وجود فروق فردية سواء بين الأفراد أو داخل الفرد نفسه في استخدام الاستراتيجيات، فالبعض لديه القدرة على اختيار استراتيجيات أكثر فعالية من البعض الآخر، في حين لا يمتلك البعض مثل هذه القدرة.

يعيش العالم اليوم عصرًا تسوده مشكلات عدة ناجمة عن الضغوطات المتعلقة بالتغيرات السريعة والمتلاحقة في العديد من المجالات الاجتماعية، والسياسية، والاقتصادية، والثقافية، الأمر الذي أدى لتعرض الطلاب إلى عدم الشعور بالارتياح في حياتهم، وعدم القدرة على إدارة الانفعالات وإصابتهم بالأفكار المضطربة، ومنها عدم مواجهة الأفكار الانتحارية، وهذا أدى إلى العديد من المشكلات النفسية والاجتماعية وإلى سوء التوافق النفسي مع الذات وعدم فهم الفرد لطبيعته النفسية.

وأكدت بعض الدراسات وجود ارتباط بين التفكير في الانتحار (SI) بشكل متكرر بعمليات غير تكيفية لتنظيم الانفعال؛ مما يشير إلى أن الصعوبة في تنظيم الانفعالات الشديدة بُعد عامل مهيبٍ للانتحار، وأن أفعال إيذاء الذات المتعمد المبلغ عنه ذاتياً (الأفكار أو الأفعال) في منتصف فترة المراهقة ناتجة عن تراكم الضائقة الأسرية والأبوية المبكرة، أو سوء تنظيم الانفعالات ومواجهة الضغوط، وقد يسهم صعوبة تنظيم الانفعالات في الصورة السلبية للمراهق، حيث تتسم انفعالات المراهق بالحدة، والتذبذب، والتناقض، ونقص القدرة على التحكم والتعبير عنها، ويثور لانتقاده أو حرمانه من بعض الامتيازات، وتشبه هذه الانفعالات إلى حد كبير انفعالات الطفل حيث يلاحظ أن بعض الأفراد يعانون من التفكير في الانتحار (SI) نتيجة لما يرونه من مشكلات داخل المجتمع، الأمر الذي يشكل

نوعاً من الصعوبة، وهذا يؤثر في شعورهم بالقلق والاكنتاب وإيذاء الذات والتفكير في الانتحار وغيرها. (Gross, J, J, 2002)

يعتبر الانتحار مصدر قلق عالمي للصحة العامة، فهو من أكثر أسباب الوفيات في جميع أنحاء العالم، ويؤدي إلى أكثر من 800000 حالة وفاة سنويًا، والتزمت معظم جهود الوقاية من الانتحار بحماية المراهقين بالتوعية والوقاية العامة حول العالم، أي يموت شخص واحد كل 40 ثانية. ويعتبر الانتحار هو السبب الرئيسي الثاني للوفاة في سن ما بين (15-29) عامًا على مستوى العالم، وأشارت بعض الدراسات أن الانتحار ليس بعدا واحدا أو نمطا واحدا، بل هو متعدد المعاني والأنماط تمتد من تصور الانتحار إلى حالات الانتحار الفعلية (Denning et al., 2022).

كشفت إحصائية صادرة عن المركز القومي للسموم التابع لجامعة القاهرة عن تزايد أعداد الشباب المصريين المنتحرين لأسباب كثيرة، حيث أقدمت حوالي 2700 فتاة وشاب على الانتحار سنويًا. وتشهد مصر سنويًا نحو 3 آلاف حالة محاولة انتحار لمن هم أقل من 40 عامًا، فيما تقول تقارير أخرى إن خمسة أشخاص من بين كل ألف شخص يحاولون الانتحار بهدف التخلص من مشكلاتهم، وشهد عصرنا الحالي أحدث الإحصاءات حول مشكلة الانتحار بداية من يناير (2021) حتى الآن، من خلال ما قاموا به من حصر عام على مستوى الجمهورية، إذ بلغ إجمالي عدد حالات الانتحار 2584 حالة، ولقد ثبت أن التفكير السلبي الشديد قد يتنبأ بالموت عن طريق الانتحار، ومن هنا جاء البحث الحالي ليدرس العلاقة بين التنظيم الانفعالي المعرفي والتفكير في الانتحار لدى طالبات الكلية، وهل يختلف باختلاف التخصص؟

مشكلة البحث والأسئلة

تدور مشكلة البحث الحالية حول العلاقة بين الدرجة الكلية لاستراتيجيات التنظيم الانفعالي المعرفي لدى طالبات الجامعة عينة البحث وتفكيرهن في الانتحار، وهل هناك

في زيادة التفكير في الانتحار، ومحاولة البعض بشكل متكرر للانتحار. واتفقت نتائج العديد من الدراسات على الدور الذي تلعبه استراتيجيات التنظيم الانفعالي المعرفي في خفض إيذاء الذات.

ومن هنا جاء اهتمام البحث الحالي بدراسة العلاقة بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي والتفكير في الانتحار (SI) لدى طالبات الجامعة.

وتحددت مشكلة البحث في الأسئلة التالية:

- 1) ما العلاقة بين الدرجة الكلية لاستراتيجيات التنظيم الانفعالي المعرفي والتفكير في الانتحار لدى طالبات الجامعة؟
- 2) ما مقدار الاختلاف في الدرجة الكلية لاستراتيجيات التنظيم الانفعالي المعرفي لدى طالبات الجامعة باختلاف التخصص؟
- 3) ما مقدار الفروق في التفكير في الانتحار لدى طالبات الجامعة باختلاف التخصص؟

أهداف البحث: هدف البحث الحالي إلى ما يلي:

- 1) التعرف على العلاقة بين الدرجة الكلية لاستراتيجيات التنظيم الانفعالي المعرفي والتفكير في الانتحار لدى طالبات الجامعة.
- 2) التعرف على الفرق في الدرجة الكلية لاستراتيجيات التنظيم الانفعالي المعرفي لدى طالبات الجامعة باختلاف التخصص.
- 3) التعرف على الفرق في التفكير في الانتحار لدى طالبات الجامعة باختلاف التخصص.

رابعاً: أهمية البحث:

تحددت أهمية البحث الحالي في النقاط التالية:

1. أهمية الموضوع: تناول استراتيجيات التنظيم الانفعالي والتفكير في الانتحار لدى طالبات الجامعة، وهو موضوع على قدر كبير من الأهمية خاصة مع زيادة الضغوط الحياتية.
2. أهمية المتغيرات: أسهم هذا البحث مع ما جاء بالبحوث والدراسات السابقة بإضافة ما استجد حول

فروق بين طالبات التخصص الأدبي والعلمي في التنظيم الانفعالي المعرفي والتفكير في الانتحار؟

وقد اهتم العديد من الباحثين بدراسة هذين المتغيرين معا أو مع متغيرات أخرى ومن هذه الدراسات: دراسة نورة الحارسي، وخديجة القرشي (٢٠٢١) التي هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين الاستراتيجيات الإيجابية والسلبية لتنظيم الانفعال والصمود الأكاديمي لدى (403) طالبة بجامعة الطائف، وتكونت عينة الدراسة من (403) طالبة، وتوصلت النتائج إلى أن وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين الاستراتيجيات السلبية لتنظيم الانفعال والصمود الأكاديمي. كما توصلت دراسة إبراهيم إسماعيل (٢٠٢١) التي أجريت على (١٠٧) طالبة بالفرقة الرابعة بكلية التربية جامعة المنصورة إلى وجود ارتباطات موجبة دالة إحصائياً بين درجات الطالبات في بعض استراتيجيات تنظيم الانفعال (لوم الذات، الاجترار، التهويل، ولوم الآخرين) ودرجاتهن في قلق التحدث أمام الآخرين.

وأجرى (Czeisler et al., 2020) دراسته على (5470) شاب، تراوح عمرهم من (24-30)، وذلك للتعرف على معدل انتشار الأفكار الانتحارية بينهم في فترة انتشار فيروس كورونا (Covid-19)، وأوضحت النتائج زيادة معدل انتشار التفكير الانتحاري إلى الضعفين تقريبا عن عام (٢٠١٨م)، وكان الذكور أكثر تفكيراً في الانتحار من الإناث. وتوصلت دراسة (إحسان شكري، ٢٠٢١) التي أجريت على (230) طالباً بالفرقة الرابعة إلى عدم وجود فروق بين الطلبة في التفكير الانتحاري وفق متغير النوع، وزاد التفكير في الانتحار لدى الطلبة الذين يسكنون في المدينة، وكان مستوى التفكير الانتحاري منخفضاً لدى الطلبة.

كما توصلت دراسة (Denning et al., 2022) التي أجريت على (210) من الذكور و174 من الإناث و9 بلا جنس محدد) إلى وجود ارتباط بين استخدام استراتيجيات تنظيم الانفعالات السلبية بزيادة أخطار الانتحار المُتمثلة

- متغيرين هما: استراتيجيات التنظيم الانفعالي المعرفي والتفكير في الانتحار.
3. أهمية العينة: الفئة العمرية فئة طالبات الجامعة اللاتي يقع على عاتقهن مستقبل بناء المجتمع وتقدمه.
4. أهمية الأدوات: قامت الباحثة بترجمة مقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي المعرفي إعداد (Garnefski, Kraalij, 2007)، وإعداد مقياس التفكير في الانتحار (SIS)، ووفرت لهما جميع الخصائص السيكومترية من ثبات وصدق.
- 5 أهمية النتائج والتوصيات: استفادة الباحثين من نتائج هذا البحث، وخاصة طلاب الدراسات العليا في دراساتهم المستقبلية، حيث قدمت عددًا من التوصيات للعاملين في مجال الصحة النفسية والعلاج النفسي في ضوء ما وصل إليه البحث من نتائج.
- تعريف متغيرات البحث:** قد تحددت متغيرات البحث في المتغيرين التاليين:
- تعريف المتغير الأول: استراتيجيات التنظيم الانفعالي المعرفي: cognitive emotional emotional strategies**
- يعرف جروس (2002) التنظيم الانفعالي بأنه: "العمليات التي تحدث عندما يحاول الفرد أن يؤثر في نوع وكمية الانفعال الذي يخبره هو - أو يخبره الآخرون من حوله - وكيفية التعبير عن تلك الانفعالات التي يشعر بها الفرد. كما عرفها جيرينوفسكي وكراحي (2007, Garnefski & Kraaij) بأنها استراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي باعتبارها جميع الاستراتيجيات العقلية الواعية للأفراد للتعامل مع الاستثارة للمعلومات الانفعالية. وتبنت الباحثة تعريف (Garnefski, Kraalij, 2007) لاستراتيجيات التنظيم الانفعالي المعرفي باعتبارها الطرق المعرفية الواعية التي يستخدمها الفرد بهدف معالجة وضبط الاستثارة والمعلومات الانفعالية، وتتمثل في عدد من الاستراتيجيات وهي:
1. **لوم النفس Self-Blame:** هو الأفكار التي تشير إلى انتقاد الفرد لذاته وتأنيبه لها، مثل: المحاسبة والمعاقبة والتوبيخ.
 2. **لوم الآخرين Others Blame:** في إشارة إلى الأفكار التي يلقي اللوم فيها على الآخرين من قبل الفرد في محاولة لعدم تعرضه للوم من قبل الذات.
 3. **اجترار الأفكار Rumination:** هو تكرار التفكير في المشاعر والأفكار المرتبطة بالحدث السلبي والأسباب والتبعات المتعلقة.
 4. **التفكير الكارثي Catastrophizing:** هو أفكار تضخم من خطورة وأثر الحدث السلبي وتؤكد بوضوح هول ما مر به الفرد.
 5. **إعادة التركيز الإيجابي Positive Refocusing:** هو القدرة على التفكير في خبرات إيجابية غير مرتبطة بالحدث، وذلك بدلاً من التفكير في الحدث السلبي الذي مر به الفرد.
 6. **إعادة التقييم الإيجابي Positive Reappraisal:** هو توليد تفسيرات إيجابية تعالي الموقف السلبي معنى إيجابي للنمو الشخصي.
 7. **القبول Acceptance:** الأفكار التي تؤدي لقبول الوضع والاستسلام لما حدث والتعايش الإيجابي.
 8. **إعادة التركيز على التخطيط Refocus on planning:** هو التفكير في الخطوات الواجب اتخاذها للتعامل مع الحدث السلبي بشكل أفضل.
 9. **وضع الأمور في منظورها الصحيح Putting Into Perspective:** هي أفكار تقلل من أهمية الحدث عند مقارنته بأحداث أخرى أو أحداث حصلت للآخرين.
- وتحدد استراتيجيات التنظيم الانفعالي المعرفي إجرائيًا بالدرجة التي تحصل عليها الطالبة على مقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي المعرفي (ترجمة الباحثة).

بعض الناس في وقت ما من حياتهم (سعيدة لونيس، 2020، 842).

وعرفت الباحثة التفكير في الانتحار إجرائياً بعد اطلاع الباحثة على الدراسات السابقة والأطر النظرية والبحوث العلمية، فقد تم وضع تعريف يتناسب مع طبيعة العينة، وهو "تفكير الفرد المستمر بالانتحار نتيجة توقع مستقبل مظلماً لأسباب دراسية، أو جسدية، أو اقتصادية، أو نفسية، وعدم الحصول على الأشياء الجيدة مستقبلاً، لعدم نجاح الخطط وغموض المستقبل". ويتحدد بالدرجة الكلية التي تحصل عليها الطالبات في مقياس التفكير في الانتحار (إعداد الباحثة).

محددات البحث: في ضوء أهداف البحث، ومتغيراته، تحدد البحث الحالي بالحدود التالية:

- **الحدود الموضوعية:** تناول البحث علاقة استراتيجيات التنظيم الانفعالي المعرفي بالتفكير في الانتحار لدى طالبات الجامعة.
- **الحدود البشرية:** اقتصر البحث على مجموعة 100 طالبة من كلية البنات بالقسمين الأدبي والعلمي.
- **الحدود الزمانية:** تم تطبيق الأدوات في أثناء العام الدراسي (نوفمبر 2023).
- **الحدود المكانية:** تم تطبيق الأدوات داخل قاعتين دراسيتين، أحدهما للقسم الأدبي وأخرى للعلمي.
- **الأساليب الإحصائية:**
 - اختبار (ت) T-test للمجموعتين.
 - حساب قيم معاملات ارتباط بيرسون (Pearson).
- **أدوات البحث:**

1. مقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي، إعداد:

(Garnefski & Kraalj, 2007) ترجمة:

الباحثة.

2. مقياس التفكير في الانتحار (إعداد الباحثة).

استراتيجيات التنظيم الانفعالي: Emotional regulation strategies

تمثل استراتيجيات التنظيم الانفعالي حجر الزاوية في مفهوم التنظيم الانفعالي، وتشير إلى الأساليب التي يستخدمها الأفراد ويوظفونها لتعديل التعبير عن الخبرات الانفعالية، ويشمل الانفعالات الإيجابية والسلبية على حد سواء. وتشير الأدبيات النظرية المتعلقة بهذه الاستراتيجيات إلى وجود فروق فردية سواء بين الأفراد أو داخل الفرد نفسه في استخدام الاستراتيجيات، فالبعض لديه القدرة على اختيار استراتيجيات أكثر فعالية من البعض الآخر، في حين لا يمتلك البعض مثل هذه القدرة (Lopes, et al., 2005, p.113).

يفضل الأفراد في مواقف الشدة الانفعالية المرتفعة استراتيجيات الإلهاء على إعادة التقييم، ويحدث العكس في مواقف الشدة الانفعالية المنخفضة، ومن القضايا أيضاً درجة التنوع في استخدام الاستراتيجيات، فهل الأفراد الذين يميلون إلى استخدام الكبت استراتيجياً تركيز على الاستجابة لا يميلون إلى استخدام إعادة التقييم استراتيجياً تركيز مسبق، يقترح نموذج تنظيم الانفعال في هذا الصدد أن الأفراد يميلون إلى توظيف استراتيجيات تنظيم انفعال متعددة بأكثر من وقت (2, Brans et al., 2013, p. 2).

تعريف المتغير الثاني: التفكير في الانتحار (SI):

Suicidal Ideation

يرى "فرويد" أن الانتحار هو شكل من أشكال العقاب الذاتي، وهو رغبة موت موجهة نحو الغير تتقبل من الذات، فهو يؤيد نظرة علم النفس المرضي يخص السلوك الانتحاري، حيث إنه يعبر عن الرغبة في الموت، رغبة الفرد في أن يقتل نفسه أو رغبته في قتل الآخر (موسى هبة، ويامنة إسماعيلي، 2019، صفحة 486).

ويعرفه لونيس (٢٠٢٠): "هو اتجاه الفرد إلى الانتحار بأنه يبدأ بفكرة تتدرج لتصبح أفكاراً أكثر وضوحاً لتصل في للمتخصص بالتنبؤ بمحاولة انتحارية خطيرة إلى مستوى زوال التفكير في الانتحار، والذي يحدث لدى

الإطار النظري ودراسات سابقة

▪ المحور الأول: استراتيجيات التنظيم الانفعالي.

▪ المحور الثاني: التفكير في الانتحار.

المحور الأول: استراتيجيات التنظيم الانفعالي المعرفي:

cognitive emotional emotional strategies

يعتبر التنظيم الانفعالي (emotional emotional) من المفاهيم الحديثة في المجال النفسي، ويقوم على فكرة أن الناس يفضلون الانفعالات السارة على غير السارة وينظمونها وفقاً لذلك، ويشير إلى تلك العمليات التي من خلالها يستطيع الفرد أن يؤثر في الانفعالات التي يشعر بها.

ويرى جروس أن التنظيم الانفعالي مجموعة السلوكيات والاستراتيجيات التي يقوم بها الفرد سواء شعورياً أو لا شعورياً، ويعمل هذا التنظيم على إدارة الحالات الانفعالية بتعديلها وتحسين الخبرات أو منعها (عفانة محمد، ٢٠١٨). "هو استراتيجية متضمنة إعادة صياغة طبيعة الأفكار والسلوكيات التي تؤثر في الانفعالات التي يمتلكها الفرد والسيطرة عليها وكيفية الإفصاح عنها" (صبا فائق وليث عياش، ٢٠١٦، ص ٦١٥).

أهمية التنظيم الانفعالي المعرفي:

من خلال الإطلاع على الدراسات التي تناولت الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي فقد لخص (عيسى ماجد، ٢٠١٩) أهمية التنظيم الانفعالي المعرفي في أنه:

- يعزز الصحة النفسية للفرد ويساعده على التغلب على الصعاب والمشكلات.
- تحويل الانفعالات من انفعالات سلبية إلى انفعالات إيجابية.
- التغلب على المواقف الحياتية الضاغطة.
- تؤثر استراتيجيات التنظيم الانفعالي المعرفي في التذكر طويل الأمد، وترتبط ارتباطاً قوياً بالذاكرة.
- زيادة القدرة على التفكير الإبداعي وحل المشكلات (عيسى ماجد، ٢٠١٩).

كما يرى عيسى (٢٠١٩) أن أهمية التنظيم الانفعالي المعرفي تنحصر في أنها استراتيجيات وقائية تعمل على تقليل الانفعالات غير المرغوبة وتزيد من المرونة الانفعالية، وتساعد على الإدارة الفعالة للانفعالات، وتغيير الاتجاهات، لذا فهي مهمة للصحة العقلية والتحصيل الدراسي وإقامة علاقات اجتماعية جيدة بين المتعلم والمحيطين به.

استراتيجيات التنظيم الانفعالي: Emotional regulation strategies

تعد عملية التنظيم العاطفي عملية خطية ومتكررة مع مرور الوقت تسير في اتجاه واحد عن طريق سلسلة من العمليات التي تتخلل توليد العاطفة عن طريق استراتيجيات التنظيم الانفعالي التي ينظم فيها الأفراد عواطفهم، وتتمثل في اختيار الموقف وتعديل الموقف ونشر الانتباه والتغيير المعرفي وتعديل الاستجابة، حيث إن كل واحدة منها هدف محتمل للتنظيم العاطفي (Gross, 2014)

يمكن ربط هذه الفروق في اختيار الاستراتيجيات بعدة قضايا، إحدى هذه القضايا هي سهولة استخدام الاستراتيجية، والتي ترتبط بمستويات الانفعال وتؤدي إلى الاستخدام النسبي لها. ففي بعض المواقف من الأسهل للفرد أن يستخدم استراتيجية الإلهاء بالمقارنة مع إعادة التقييم بتأثير من الشدة الانفعالية، فوفقاً لما أشارت إليه دراسة شاير وآخرين (Scherer et al., 2004).

يتدخل الآباء في مرحلة الطفولة بدور أساسي في مساعدة أطفالهم على كيفية التعامل مع مشاعرهم، ومع ذلك، ففي أثناء انتقال المراهق يظهر هناك نقص في الاندماج الوالدي، ويصبح المراهقون أكثر استقلالاً في جهودهم لتنظيم انفعالاتهم. وبمرور العمر، يستمر الأفراد في تطوير قدرة أكبر لتعديل الاستثارة الانفعالية، وذلك لأن الاستراتيجيات المعرفية والاجتماعية لتنظيم الانفعال بدأت في النضج، ويتضمن الانتقال إلى المراهقة عدداً من التغيرات البيولوجية والمعرفية والاجتماعية التي ينتج عنها زيادة التأثير السلبي والتفاعلية الانفعالية، وظهور

المعنى في التعبير عن انفعالاته في الموقف، أو يخفي علامات التعبير الانفعالي في كثير من الأحيان، وتكون الغاية من هذه الاستراتيجية المسايمة الاجتماعية والخضوع لأوامر الجماعة أو الانصياع للموقف (9) ، (Gross, 2008).

المحور الثاني: التفكير في الانتحار (SI): Suicidal Ideation

يعرف (Goncalves, et al., 2014) بأنه الأفكار التي تدور داخل الفرد والتي تتعلق بإنهاء حياته، وتبدأ من الأفكار العامة حول الموت إلى الطرق الأكثر تحديداً وتفصيلاً لارتكاب الانتحار، ويشير إلى أن ظهور هذه الأفكار لدى الفرد تعد مؤشراً قوياً على الإقدام على الانتحار.

كما يُشير التفكير الانتحاري إلى الأفكار التي مفادها أن الحياة لا تستحق العيش، وتتراوح شدة هذه الأفكار من الأفكار العابرة إلى الخطط الملموسة والمدروسة جيداً من أجل قتل النفس، كما قد يُعبر عن هذه الأفكار بأنها الانشغال التام بتدمير الذات (Scanlan & Purcell, 2009,1).

ويعد الانتحار يعد من أشد أشكال الاعتداء على النفس كما أنه محرم في كل الديانات، لأن الروح أمانة وهبها الله للإنسان إلى أن يحين الوقت كي يستردها، إلا أن الكثير من الأفراد لديهم أفكار انتحارية كما أن البعض يقبل بالفعل على الانتحار، وهذه الأفكار لا ترتبط بالضرورة بوجود مرض نفسي لدى الفرد، إنما ترتبط في الغالب بالمواقف الصعبة التي يمر بها هؤلاء الأفراد والتي تتعلق بعدم قدرتهم على مواجهة هذه المواقف والاستمرار في الحياة وتحمل أعبائها (سامر رضوان، ٢٠٠٩).

من التعريفات السابقة نستنتج أن تصور الانتحار هو النية أو الخطوة التي تسبق القيام بالعملية الانتحارية، وتعتبر مرحلةً تمهيدية له، إلى أن يصل إلى تنفيذ الفعل الانتحاري أو إيذاء الفرد لذاته.

الأعراض الذاتية لدى كثير من المراهقين (Eastabrook et al,2014).

نماذج تنظيم الانفعالات:

تعددت نماذج تنظيم الانفعال، ومن أشهر النماذج التي اهتمت بتناول تنظيم الانفعال ما يلي:

١. نموذج (جيمس جروس) لتنظيم الانفعال Emotion Regulation Theory

جيمس جروس (Gross, 2008) هو صاحب نظرية التنظيم الانفعالي، وإضافة الاستراتيجيات الشعورية واللاشعورية، وأشار (جروس) إلى أن تنظيم الانفعالات يرتبط بسلوك الفرد واستجاباته بصورة مباشرة، وحدد هذه المكونات بثلاثة أشياء هي: مكون الخبرة ويشمل المشاعر الذاتية للفرد وفقاً لخبراته الحياتية، والمكون السلوكي ويتضمن الاستجابات السلوكية، والمكون الفسيولوجي ويتضمن الاستجابات الفسيولوجية كضربات القلب وضغط الدم وتصلب الشعر والجلد، ويرى جروس أن استراتيجيات التنظيم الانفعالي يتضمن نوعين:

النوع الأول: استراتيجيات التركيز المسبق يلجأ إليها الفرد في حالة الاستعداد للاستجابة قبل أن يكون متفاعلاً بشكل كلي مع المثير الانفعالي. ويميز بين أربعة أنواع تطبق في مواقف مختلفة في عملية الانفعال وهي:

1. اختيار الموقف (Situation Selection)
2. تعديل الموقف (situation modification)
3. توزيع أو نشر الانتباه (Attention deployment)
4. التغيير المعرفي (Cognitive Change)

ويحدد جروس النوع الثاني باستراتيجية التركيز على الاستجابة (Focused Response Strategy): ويكون فيها الفرد متفاعلاً مع الحالة الانفعالية، والانفعال قائم بشكل اعتيادي.

لهذه الاستراتيجية نوع واحد يسميه جروس تعديل الاستجابة modulation وتطبق بعد حدوث الاستجابة الانفعالية وتدعى أيضاً بالكبت، وفيها الفرد يكف عن

مفهوم التفكير في الانتحار:

إن نشأة الأفكار الانتحارية هي سيطرة بعض الأفكار المتعلقة بالموت والانتحار وسلوكيات إيذاء الذات الخطيرة على الفرد وتفكيره، كما تشتمل على الأفكار المرتبطة بالتخطيط والضبط ونتائج السلوكيات الانتحارية، أي أنها بعيدة عن الانتحار الكامل (جاسم الخرجي، وغنية عرار، ٢٠٢١).

وتفسير التفكير في الانتحار وفق نظرية التحليل النفسي أنه يحدث نتيجة شعور الفرد بالفشل وإخفاق دوافع الفرد العدائية في التعبير عن نفسه، لذا يواجه الفرد هذه الدوافع نحو ذاته، أي اتجاه الذات من أجل تدميرها وقتلها، والسبب خلف ذلك هو الاكتئاب والشعور بالذنب (أحمد عياش، ٢٠٠٣، ٦٨).

النظرية المفسرة للتفكير في الانتحار (SI)

نالت نظريات التفكير في الانتحار في السنوات الحديثة اهتماماً كبيراً لخطورة إقدام الشباب على إنهاء حياتهم بسبب الضغوطات، وأسست نظريات التفكير في الانتحار على مجال إيذاء الذات، وأن نظرية التحليل النفسي (فرويد Freud)، والتي تعد من أوائل نظريات المهتمين الذين أرجعوا سلوك إيذاء الذات الذي يوصل المراهقين إلى التفكير في الانتحار (Murphy, R, 2018) ومن بين تلك النظريات ما يلي:

نظرية التحليل النفسي (فرويد Freud):

بحثت النظرية التحليلية عن أسباب الانتحار في شخصية المنتحر نفسه، وحددت أسباب هذا الفعل في الاضطرابات النفسية، حيث يرى فرويد زعيم مدرسة التحليل النفسي وكارل مينيجر أن هناك مجموعتين من القوى لدى الأشخاص وهما: "نزوات الحياة ونزوات الموت" هذه القوة تجله يستسلم للانتحار ومحاولات الانتحار ويخوض التفكير السلبي نحو الذات، وإن النزوات فهي قاعدة أساسية في النظرية، نزوات الحياة والموت، الأول يتعلق بالغرائز الجنسية والثاني بالتحطيم والتدمير والعدوانية الذاتية، وهنا يقول فرويد: "في وضعيات معينة نزوات

الموت الموجهة نحو الخارج يمكن أن تتدرج نحو الداخل" فكرة التوقف والاستبصار الذي يمكن أن يضع نهاية للمعاناة بتوقف الانسياب غير المحتمل، ويفهم الانتحار في هذا السياق ليس كحركة نحو الموت (أو التوقف)، ولكن يفهم كنوع ما للهروب من انفعال لا يحتمل. (حسين علي فايد، 2005، ص 242-243).

ويشير فرويد إلى أن الانتحار هو نتيجة فشل دوافع الفرد العدائية نحو التعبير عن نفسها فوجهت نحو الفرد نفسه (أي اتجاه الذات) فدمرتها، إن الانتحار هو شكل خاص للعدوانية الذاتية والرجوع للعالم الأولي اللاعضوية، والموت هو نهاية التماه كل ما هو موجود في الحياة. وحسب كارل مينجر "الانتحار دائماً -وفقاً لهذه النظرية- متعلق بنزوات تتحلى في العقد السادية المازوشية، فهو عدوانية ذاتية تتميز بأنها حالة أول ميل للتخريب وغضب على البناء الذاتي". والانتحار حسب هذا الاتجاه يمكن أن يكون في بعض الأحيان رغبة في قتل إنسان آخر ومن هذا المنطلق انتحر هتلر رغبة وسواسية لقوة كبيرة (حسين علي فايد، 2005، ص 244-245).

دراسات سابقة

دراسات تناولت: "استراتيجيات تنظيم الانفعال والتفكير في الانتحار".

دراسة أسماء عثمان دياب (٢٠٢٠)

هدف البحث الحالي إلى الكشف عن العلاقة الارتباطية بين التفكير الانتحاري ونقص التنظيم الانفعالي، والتنبؤ بهذه العلاقة، والكشف عن الأنظمة الأسرية للأفراد الذين يعانون من التفكير الانتحاري ونقص التنظيم الانفعالي من خلال اختبار الفهم الأسري. وتكونت عينة البحث الأولية من (176) طالباً وطالبة بالفرقة الثالثة بكلية التربية جامعة الوادي الجديد. أما مقياس احتمالية الانتحار إعداد (عبد الرقيب أحمد البحيري) (2013)، ومقياس القصور في التنظيم الانفعالي (إعداد كوفمان وآخرين) (2016) وتعريب الباحث، واختبار الفهم الأسري (إعداد عبد الرقيب أحمد البحيري). وأسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية

المعنوي للتفكير الانتحاري على الكمالية العصابية في وجود الوسيط، وجود علاقة طردية دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01) بين التفكير الانتحاري والكمالية العصابية لدى عينة الدراسة. وجود علاقة عكسية دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0، 01) بين التفكير الانتحاري والدرجة الكلية للاستراتيجيات التكيفية وعلاقة طردية دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0، 01) بين التفكير الانتحاري والدرجة الكلية للاستراتيجيات غير التكيفية. كذلك لا توجد علاقة ارتباطية دالة بين التفكير الانتحاري والدرجة الكلية لاستراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي لدى عينة الدراسة. وجود علاقة عكسية دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0، 01) بين الكمالية العصابية والاستراتيجيات التكيفية، وعلاقة طردية دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0، 01) بين الكمالية العصابية والاستراتيجيات غير التكيفية والدرجة الكلية لاستراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي.

دراسة عبد الله، أحمد عمرو، إسلام عيد رفاعي يحيى، وحنان السيد سالم (٢٠٢٢)

هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة الارتباطية بين التصور الانتحاري وعدد المحاولات الانتحارية لدى مريضات اضطراب الشخصية الحدية، بالإضافة إلى التعرف إلى طبيعة الفروق بين المرضى والأسوياء في كل من استراتيجيات التنظيم الانفعالي المعرفي والتصور الانتحاري، وأيضاً الكشف عن قدرة استراتيجيات التنظيم الانفعالي المعرفي (لوم الذات، والقبول، والاجترار، وإعادة التركيز الإيجابي، وإعادة التركيز على التخطيط، وإعادة التقييم الإيجابي، ووضع الأمور في نصابها، والكارثية، ولوم الآخرين) في التنبؤ بخفض التصور الانتحاري لدى مريضات اضطراب الشخصية الحدية. المنهجية: لتحقيق هدف الدراسة، طُبِقَ مقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي المعرفي ومقياس بيك للتصور الانتحاري على عينة من مرضى اضطراب الشخصية الحدية قوامها (30) النتائج: أشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة

ذات دلالة إحصائية بين الدرجة الكلية للانتحار وقصور التنظيم الانفعالي، وأن القصور في التنظيم الانفعالي يسهم في التنبؤ بالتفكير الانتحاري. كما كشف اختبار الفهم الأسري عن وجود عوامل وأسباب كامنة أسهمت في حدوث قصور في التنظيم العاطفي والتفكير الانتحاري، بما في ذلك الصراع الأسري والصراع الزوجي وسيادة الغضب والقلق والاكتئاب والحزن في النظام الأسري للأفراد الذين يعانون من قصور في التنظيم الانفعالي والانتحار. يعتبر الأهل عوامل ضغط أكثر من الحلفاء، وتتعرض الحالات للإيذاء الجسدي والعاطفي.

دراسة يارا الغامدي، أميرة الزين (٢٠٢١)

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن الدور الوسيط لاستراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي بين التفكير الانتحاري والكمالية العصابية لدى عينة من طالبات جامعة الملك عبد العزيز. وكذلك الكشف عن العلاقة بين التفكير الانتحاري والكمالية العصابية لدى عينة الدراسة، والعلاقة بين استراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي والتفكير الانتحاري لدى عينة الدراسة، والعلاقة بين استراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي والكمالية العصابية لدى عينة الدراسة، واشتملت عينة الدراسة على (350) طالبة من جميع كليات جامعة الملك عبد العزيز تم اختيارهن بطريقة عشوائية، واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي، واستخدمت الباحثة الأدوات التالية: مقياس التفكير الانتحاري (فايد، 2008) ومقياس الكمالية العصابية (شند، عبد المنعم، صالحين، 2017) واستبانة استراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي (Granefski, Kraaij, 2006) ترجمة (المنشاوي، 2015)، وبعد تطبيق العمليات الإحصائية أسفرت الدراسة عن عدد من النتائج تتلخص في: يوجد مستوى منخفض من التفكير الانتحاري لدى عينة الدراسة. يوجد مستوى متوسط من الكمالية العصابية لدى عينة الدراسة. الوساطة الجزئية متحققة لمتغير (الاستراتيجيات غير التكيفية) بين التفكير الانتحاري والكمالية العصابية حيث لم يتلاش الأثر

الانفعالي عند المراهقين المتمدرسين في المرحلة النهائية من التعليم الثانوي تبعاً لمتغير الجنس.

دراسة عادل سمير محمد (٢٠٢٤)

هدفت الدراسة إلى الكشف عن درجة الإسهام النسبي للشغف الأكاديمي واستراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي في التنبؤ بالاحترق الأكاديمي لدى الطلبة المعلمين بكلية التربية-جامعة أسيوط، وتكونت عينة الدراسة من (782) طالباً بالفرقتين الثالثة والرابعة بكلية التربية جامعة أسيوط، واشتملت أدوات الدراسة على: الصورة المختصرة لاستبانة التنظيم المعرفي الانفعالي (إعداد/ Garnefski & Kraaij, 2006، ترجمة/ الباحث)، مقياس الشغف الأكاديمي (إعداد/ Marsh et al., 2013، ترجمة الباحث)، استبانة الاحترق الأكاديمي (إعداد/ Riese et al., 2015، ترجمة الباحث). وتوصلت الدراسة إلى: وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين درجات الطلاب عينة الدراسة على استبانة الاحترق الأكاديمي ودرجاتهم على (مقياس الشغف الأكاديمي، واستبانة استراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي). وجود تأثير دال إحصائياً للمتغيرات المستقلة (التركيز على التخطيط، الشغف والانسجام، إعادة التركيز الإيجابي، الاجترار، التقليل من الأحداث، التصور الكارثي) في التنبؤ بالاحترق الأكاديمي لدى الطلبة المعلمين عينة الدراسة. وجود تأثير دال إحصائياً لمتغير التخصص الدراسي في الشغف الأكاديمي، وعدم وجود تأثير دال إحصائياً لمتغير التخصص الدراسي في كل من: استراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي، والاحترق الأكاديمي.

دراسة مي إدريس محمد (٢٠٢٤)

هدفت الدراسة الراهنة إلى الكشف عن الدور المعدل للتقييم الجوهري للذات في العلاقة بين الخبرات الصدمية في الطفولة والتفكير في الانتحار لدى عينة من طلبة الجامعة. أجريت الدراسة على عينة من 215 طالباً وطالبة من كلية العلوم والحقوق بجامعة القاهرة. تضمنت العينة 100 من طلبة كلية العلوم (50 طالباً، و50

ذات دلالة إحصائية بين عدد المحاولات الانتحارية والدرجة الكلية للتصور الانتحاري وبعدي الرغبة الانتحارية النشطة والسلبية فقط. كما كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين مريضات اضطراب الشخصية الحدية والأسوياء في جميع استراتيجيات التنظيم الانفعالي في صالح الأسوياء باستثناء استراتيجية وضع الأمور في نصابها. كما كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين مريضات اضطراب الشخصية الحدية والأسوياء في الدرجة الكلية للتصور الانتحاري وأبعاده (الرغبة الانتحارية النشطة والسلبية والتخطيط للانتحار) في صالح الأسوياء. وأخيراً، كان هناك أربع استراتيجيات منبئة (القبول وإعادة التركيز على التخطيط، وإعادة التقييم الإيجابي، والكارثية) لها قدرة تنبؤية بالدرجة الكلية للتصور الانتحاري.

دراسة عريبي أيمن & هناد الصالح & لطرش أكرم (٢٠٢٣)

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة الموجودة بين التفكير الانتحاري والقصور في التنظيم الانفعالي عند المراهقين باتباع المنهج الوصفي، والاستعانة بمجموعة من الأدوات للحصول على المعطيات الميدانية من أبرزها: الملاحظة المقابلة ومقياس التفكير الانتحاري للضيدان والحميدي محمد (2015)، ومقياس القصور في التنظيم الانفعالي من إعداد Kaufman, Xia, Fosco Yaptangco Skidmore, & Crowell ودياب، أسماء عبد المقصود (2020)، وتمثل مجتمع بحثنا في المراهقين المتمدرسين في المرحلة النهائية من التعليم الثانوي، وكان عدد عينة (120) تلميذاً وتلميذة من المرحلة النهائية من التعليم الثانوي اختيرت بالطريقة العشوائية، وتمت معالجة البيانات إحصائياً بواسطة برنامج SPSS، وتم التوصل للنتائج التالية: عدم وجود علاقة ارتباطية بين التفكير الانتحاري والقصور في التنظيم الانفعالي لدى المراهقين المتمدرسين في المرحلة النهائية من التعليم الثانوي، عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التفكير الانتحاري والقصور في التنظيم

١- مجموعة التحقق من الكفاءة السيكو مترية للمقاييس:

وقد تكونت مجموعة التحقق من الكفاءة السيكو مترية للمقاييس من (100) طالبة، وانحصرت أعمارهن ما بين (٢٠ : ١٨) عاماً.

٢- مجموعة البحث الوصفية:

تكونت المجموعة الوصفية للبحث من (100) طالبة جامعية، تم توزيعهن بالتساوي بين قسم علم النفس وقسم الكيمياء بكلية البنات جامعة عين شمس، وانحصرت أعمارهن بين (18 - 20) عاماً، بمتوسط حسابي قدره (19.13) عاماً وانحراف معياري قدره (0.51). وجميعهن من طالبات السنة الثانية، من سكان القاهرة، ويعشن مع أسرهن.

الخصائص والشروط الواجب توافرها لاختيار عينة الدراسة:

○ تم اختيار العينة من الإناث لأنهن الأنسب لهذه الدراسة العلمية؛ وذلك لأن بعض الدراسات السابقة أشارت إلى أن التفكير في الانتحار عالي لدى الإناث.

○ تم اختيار العينة من الأقسام الأدبية والعلمية كي يتم مقارنة العلاقة بين الفئتين في المتغيرات المطروحة داخل البحث.

(ج) أدوات البحث: اشتملت أدوات الدراسة على الأدوات التاليتين:

(1) مقياس الاستراتيجيات التنظيم الانفعالي Cognitive Strategies Scale Emotional Regulation (إعداد: Garnefski & Kraal, 2007) ترجمة: الباحثة:

يهدف المقياس إلى الكشف عن الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي أو استراتيجيات المواجهة المعرفية التي يستخدمها الفرد في مواجهة الأحداث والمواقف الضاغطة،

طالبة)، و115 من طلبة كلية الحقوق (50 طالبا، و65 طالبة). بلغ متوسط أعمارهم 20,94 بانحراف معياري 0,63. تم تطبيق مقياس الخبرات الصدمية في الطفولة لإيناس رزق (2023)، والنسخة المترجمة لهبة غزي (2016) من استبانة التفكير في الانتحار للراشدين لرينولدز سنة 1991 (Reynolds & Mazza, 1999)، ومقياس التقييم الجوهري للذات لشيرين سعيد (2018). توصلت الدراسة إلى أنه في كل مجموعات الدراسة ارتبطت الدرجة الكلية للخبرات الصدمية في الطفولة ارتباطاً موجبا دالا بالتفكير في الانتحار، وكذلك ارتبط التقييم الجوهري للذات ارتباطاً سالبا دالا بالتفكير في الانتحار. أظهرت النتائج الدور المعدل للتقييم الجوهري للذات في العلاقة بين الخبرات الصدمية في الطفولة والتفكير في الانتحار لدى طلاب وطالبات كلية العلوم، بينما لم تدعم النتائج هذا الدور المعدل للتقييم الجوهري للذات لدى طلاب وطالبات كلية الحقوق.

فروض البحث:

- 1- توجد علاقة عكسية دالة إحصائياً بين الدرجة الكلية لاستراتيجيات التنظيم الانفعالي المعرفي والتفكير في الانتحار لدى طالبات الجامعة.
- 2- لا توجد فروق في الدرجة الكلية لاستراتيجيات التنظيم الانفعالي المعرفي لدى طالبات الجامعة تعزى لمتغير التخصص.
- 3- لا توجد فروق في التفكير في الانتحار لدى طالبات الجامعة تعزى لمتغير التخصص.

منهج وإجراءات البحث

تتمثل إجراءات البحث فيما يلي:

(أ) منهج البحث:

اعتمد البحث الحالي على المنهج الوصفي المقارن لأنه المناسب لطبيعة البحث وفروضة وأهدافه.

(ب) عينة البحث:

تكونت مجموعة البحث من مجموعتين، وهما:

العينة على اختيار الإجابات الصحيحة، لذا قامت بتعديل المفردات بموافقة الإشراف.

وقامت الباحثة بحساب الخصائص السيكومترية للمقياس، وذلك على النحو التالي:

أولاً: الاتساق الداخلي:

وذلك من خلال درجات عينة التحقق من الكفاءة السيكومترية بإيجاد معامل ارتباط بيرسون (Pearson) بين درجات كل بند والدرجة الكلية لمقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي والجدول (1) يوضح ذلك:

تكون المقياس من 18 مفردة، يتم اختيار الإجابة للمفردة في المقياس الأصلي من بين خمسة اختيارات.

وتحقق معد المقياس من الخواص السيكومترية لمقياسه، وبلغ الثبات بحساب معامل ألفا كرونباخ أكثر من 0.80، كما تمتع المقياس بالاتساق الداخلي، حيث تراوحت معاملات الارتباط بين مفردات المقياس والدرجة الكلية ما بين 0.68 إلى 0.86، وهي معاملات ارتباط مرتفعة.

لاحظت الباحثة بعد ترجمة المفردات أن بعضها غير واضحة، ولا تناسب البيئة المصرية، ولن تساعد طالبات

جدول (1) معاملات الارتباط بين درجات كل مفردة والدرجة الكلية لمقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي المعرفي

م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط
1	**0.525	10	**0.501
2	**0.541	11	**0.551
3	**0.452	12	**0.487
4	**0.632	13	**0.550
5	**0.574	14	**0.632
9	**0.574	15	**0.701
7	**0.598	16	**0.421
8	**0.514	17	**0.598
9	**0.532	18	**0.645

** دالة عند مستوى دلالة 0.01

من خلال التحليل العاملي للمقياس تم معرفة تشبعات العوامل المشتركة على مقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي، وقد أسفر التحليل العاملي لعبارة المقياس عن تشبعها على عامل واحد، وقد اعتمدت المحكات الآتية من أجل تحديد العوامل:

يتضح من جدول (1) أن كل مفردات مقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي المعرفي معاملات ارتباطها موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى (0.01)، أي أنها تتمتع بتماسك مفرداتها واتساقها مع الهدف الذي صممت لأجله.

ثانياً: حساب صدق المقياس:

1- صدق التحليل العاملي الاستكشافي:

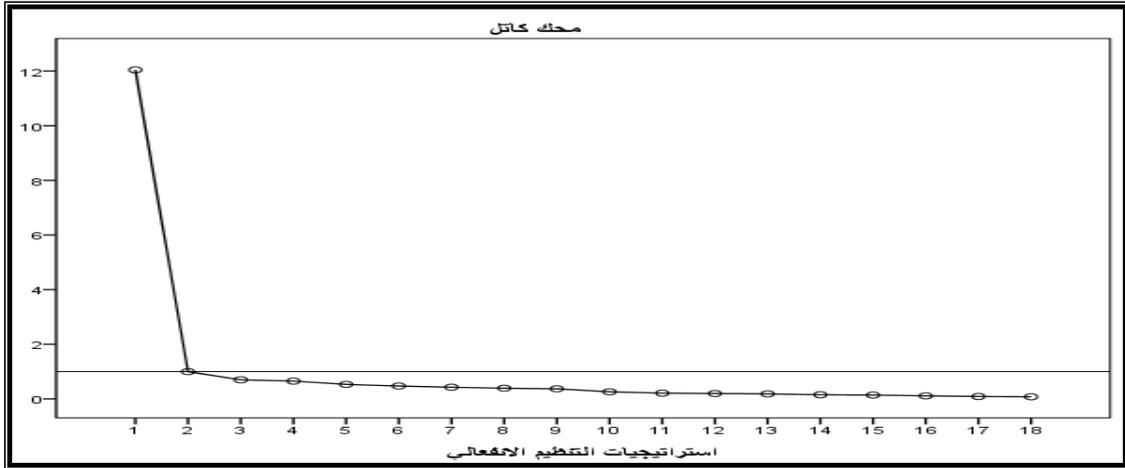
- 1- محك كايذر لتحديد عدد العوامل المستخلصة وهو محك يحدد استخلاص العوامل التي يقل جذرها الكامن عن الواحد الصحيح.
- 2- محك كاتل وهو طريقة بيانية ويطلق عليها اسم (Scree Plot).
- 3- الاحتفاظ بالعوامل التي تشبعت عليها ثلاث فقرات على الأقل.
- وقد روعي في انتقاء الفقرات وفي تصنيفها على العوامل المحكات الآتية:
- أ- أن يكون تشبع الفقرة على العامل الذي تنتمي له (0.30) أو أكثر كما اقترح جيلفورد.
- ب- إذا كانت الفقرة تتمتع بتشبع أكثر من (0.30) على أكثر من عامل، فتعد منتمية للعامل الذي يكون تشبعها عليه أعلى ويفارق (0.10) على الأقل عن أي عامل آخر.
- وقد تم حساب درجة تشبع كل فقرة من فقرات المقياس على العوامل الأساسية، ونسبة التباين لكل عامل، والنسبة التراكمية لتباين المصفوفة العاملية، ونتيجة لذلك تم استخلاص عامل واحد وتم تقسيم التشبعات على العوامل كالاتي: تشبعات صفرية (أقل من ± 0.30)، تشبعات متوسطة (± 0.30 - أقل من ± 0.40)، تشبعات عالية (± 0.40 - أقل من ± 0.50)، تشبعات كبرى (± 0.50 فأعلى) كما يتضح من جدول (2).

جدول (2) صدق التحليل العاملي الاستكشافي لمقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي

العبارات	قيم التشبع بالعامل	نسب الشيوخ
1	0.838	0.702
2	0.769	0.592
3	0.827	0.685
4	0.703	0.494
5	0.824	0.679
6	0.808	0.653
7	0.853	0.727
8	0.848	0.719
9	0.695	0.483
10	0.768	0.590
11	0.819	0.671
12	0.855	0.731
13	0.789	0.622
14	0.801	0.642
15	0.863	0.745
16	0.885	0.783
17	0.873	0.762
18	0.873	0.762
الجذر الكامن	12.042	
نسبة التباين	66.90	

يعني أنّ عبارات المقياس التي تكون هذا العامل تعبر تعبيراً جيداً عن عامل واحد هو مقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي الذي وضع المقياس لقياسه بالفعل، مما يؤكد تمتع المقياس بدرجة صدق مرتفعة، وشكل (1) يوضح محك كاتل:

يستخلص جدول (2) تشبع عبارات مقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي على عامل واحد، وبلغت نسبة التباين (12.042)، والجذر الكامن (12.042) وقيمة الجذر الكامن أكبر من الواحد الصحيح وفقاً لمحك كايزر؛ مما



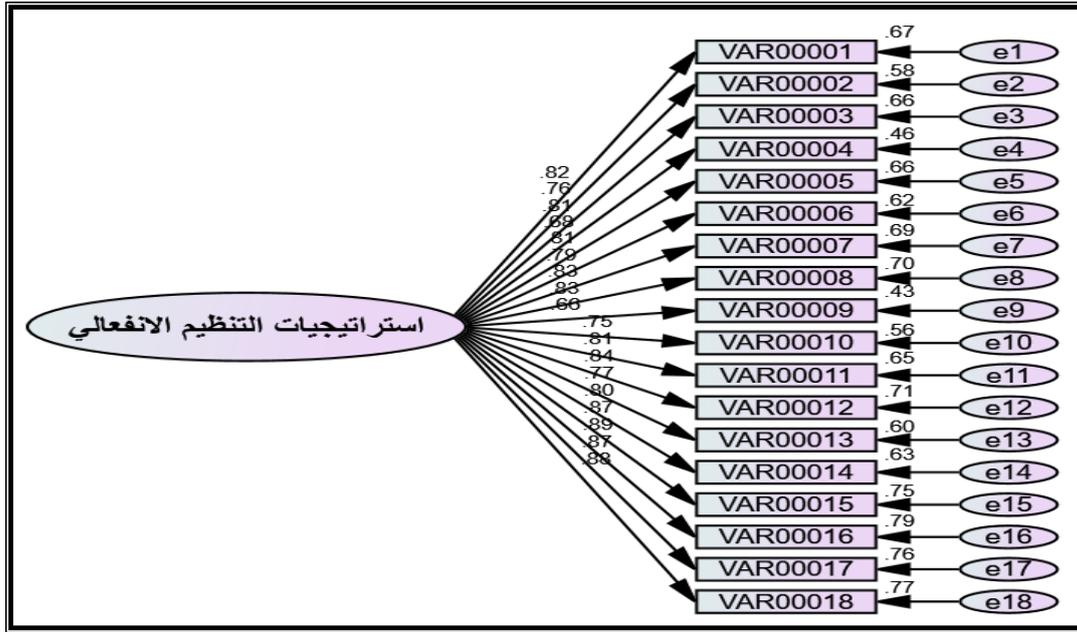
شكل (1) التمثيل البياني للجذر الكامن للعوامل المكونة لمقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي

Confirmatory Factor Analysis باستخدام البرنامج الإحصائي (AMOS 26)، وذلك للتأكد من صدق البناء الكامن (أو التحتي) للمقياس، عن طريق اختبار نموذج العامل الكامن العام، حيث تم افتراض أن جميع العوامل المشاهدة لمقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي تنتظم حول عامل كامن واحد كما هو موضح بالشكل (2):

يتضح من الرسم البياني Scree Plot أن عامل واحد يزيد جذره الكامن عن الواحد الصحيح، ويعتبر معياراً آخر يمكن استخدامه بالإضافة إلى معيار الإبقاء على العوامل التي يزيد جذرها الكامن عن الواحد الصحيح.

2- صدق التحليل العاملي التوكيدي:

وهو حساب الصدق العاملي لمقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي عن طريق استخدام التحليل العاملي التوكيدي



شكل (2) نموذج العامل الكامن لمقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي المعرفي

قد حظي نموذج العامل الكامن لمقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي المعرفي على مؤشرات حسن مطابقة جيدة، حيث كانت قيمة (مربع كاي المعيارية = 381.830) ودرجة حرية = (135) ومؤشر رمسي الانفعالي: RMSEA = (0.083)، وهذا يدل أنه نموذج يتمتع بمؤشرات مطابقة جيدة، ويوضح الجدول (3) نتائج التحليل العائلي التوكيدي لمقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي:

جدول (3) ملخص نتائج التحليل العائلي التوكيدي لمقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي المعرفي

العامل الكامن	العوامل المشاهدة	التشبع بالعامل الكامن	الخطأ المعياري لتقدير التشبع	قيم "ت" ودلالاتها الإحصائية
استراتيجيات التنظيم الانفعالي	1	0.82	0.67	**6.601
	2	0.76	0.58	**6.763
	3	0.81	0.66	**6.645
	4	0.68	0.46	**6.866
	5	0.81	0.66	**6.656
	6	0.79	0.62	**6.705
	7	0.83	0.69	**6.536
	8	0.83	0.70	**6.569
	9	0.66	0.43	**6.868
	10	0.75	0.56	**6.790
	11	0.81	0.65	**6.638

العامل الكامن	العوامل المشاهدة	التشبع بالعامل الكامن الواحد	الخطأ المعياري لتقدير التشبع	قيم "ت" ودلالاتها الإحصائية
	12	0.84	0.71	**6.515
	13	0.77	0.60	**6.734
	14	0.80	0.63	**6.680
	15	0.87	0.75	**6.391
	16	0.89	0.79	**6.242
	17	0.87	0.76	**6.393
	18	0.88	0.77	**6.378

** دالة عند مستوى دلالة 0.01

التنظيم الانفعالي عبارة عن عامل واحد كامن تنتظم حوله العوامل الفرعية (18 عبارة) المشاهدة له.

3- القدرة التمييزية:

تم حساب صدق المقياس عن طريق القدرة التمييزية، وذلك بترتيب درجات عينة التحقق من الكفاءة السيكومترية وفق الدرجة الكلية للمقياس تنازلياً، وتم حساب دلالة الفروق بين متوسطي درجات الإرباعي الأعلى والإرباعي الأدنى، والجدول (4) يوضح ذلك.

يتضح من الجدول (3) أن نموذج العامل الكامن قد حظي على قيم جيدة لمؤشرات حسن المطابقة، وأن معاملات الصدق دالة إحصائياً عند مستوى (0,01)؛ مما يدل على صدق جميع العبارات المشاهدة لمقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي، ومن هنا يمكن القول إن نتائج التحليل العملي التوكيدي من الدرجة الأولى قدمت دليلاً قوياً على صدق البناء التحتي لهذا المقياس، وأن استراتيجيات

جدول (4) صدق المقارنة الطرفية لمقياس الاستراتيجيات التنظيم الانفعالي

مستوى الدلالة	قيمة ت	الإرباعي الأدنى ن=113		الإرباعي الأعلى ن=113	
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي
0.01	24.625	3.62	32.51	2.85	76.48

تم حساب ثبات مقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي المعرفي من خلال إعادة تطبيق المقياس بفواصل زمني قدره أسبوعان، وبطريقة ألفا - كرونباخ والتجزئة النصفية، وذلك على عينة التحقق من الخصائص السيكومترية، وبيان ذلك في الجدول (5):

يتضح من جدول (4) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (0.01) بين متوسطي درجات ذوي المستوى المرتفع وذوي المستوى المنخفض، وفي اتجاه المستوى المرتفع، مما يعني تمتع مقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي بصدق تمييزي قوي.

ثانياً: ثبات المقياس:

جدول (5) نتائج الثبات مقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي

إعادة التطبيق	معامل ألفا - كرونباخ	التجزئة النصفية	
		سبيرمان - براون	جتمان
0.796	0.769	0.824	0.783

وقد وجدت الباحثة أن أغلب هذه المقاييس قد طبقت على عينات من أعمار مختلفة عن مرحلة المراهقة، غير أن كل من (حسين فايد، ٢٠٠٨)، (Maura & Weisman, 2017)، (محمد المصري، ٢٠١٨)، و(فاطمة خالد حسن، ٢٠٢٢). قد استخدموا مقياس الأفكار (الانتحارية وطبقوه على عينات من الطلاب تراوحت أعمارهم بين (١٢) و(٣٠) سنة، وذلك للكشف عن العلاقة بين التفكير الانتحاري وكل من صدمة الطفولة البيئشخصية وخبرات التفكير، والتفكك، والضغط والاكنتاب والانفجاع في التفكير، وأساليب مواجهة الضغوط النفسية، ومستوى تقدير الذات، وعوامل الخطر المرتبطة بالقلق والاكنتاب والمشاركة في السلوك المحفوف بالمخاطر، ودعم الأقران، والفاعلية الذاتية.

لذا فإن كل الدراسات التي اهتمت بالأفكار الانتحارية تخدم الهدف الذي صممت من أجله، وتعبر عن المجتمع الذي طبقت فيه تلك المقاييس، ولذلك كان من الأفضل إعداد وتصميم أداة تخدم الهدف من هذه الدراسة، وتتناسب مع المرحلة العمرية لأفراد العينة وتطبق في المجتمع المصري؛ لتكون نتائجها معبرة عنه وليتم تحقيق الاستفادة العملية منها.

وقد اهتمت الباحثة بالدقة في صياغة أبعاد وبنود المقياس، بحيث لا يحمل البند أكثر من معنى، وأن يكون محددًا وواضحًا بالنسبة للحالة، وأن يكون واضحًا ومفهومًا، وأن يكون مصوغًا باللغة العربية، وألا يشتمل على أكثر من فكرة واحدة.

يتضح من خلال جدول (5) أن معاملات الثبات مرتفعة، مما يعطي مؤشرًا جيدًا لثبات مقياس الاستراتيجيات التنظيم الانفعالي، وبناءً عليه يمكن العمل به.

(2) مقياس التفكير في الانتحار (إعداد: الباحثة):

مبررات إعداد المقياس:

1. معظم الأدوات المستخدمة في الدراسات السابقة غير ملائمة من حيث الصياغة اللفظية، وقد تصلح لأعمار تختلف عن أعمار عينة البحث، وكذلك طول المفردة نفسها، فالتعامل مع عبارات طويلة جدًا يؤدي إلى ملل الطالبات.
2. معظم المفردات والأبعاد في المقاييس السابقة غير مناسبة لطبيعة عينة البحث من الطالبات.
3. يتناول البحث الحالي مرحلة عمرية لم تتوفر لها مقاييس ملائمة لقياس التفكير في الانتحار وهي من (18-20) عامًا.

وبناءً على ما سبق قامت الباحثة بإعداد مقياس التفكير في الانتحار لدى طالبات المرحلة الجامعية. ولإعداد مقياس التفكير في الانتحار قامت الباحثة بالآتي:

- أ- الاطلاع على الأطر النظرية والكثير من الدراسات السابقة التي تناولت التفكير في الانتحار.
- ب- تم الاطلاع على عدد من المقاييس التي استُخدمت لقياس التفكير في الانتحار ومنها مقياس التفكير في الانتحار لـ (حسين فايد، ٢٠٠٨)، (Maura & Weisman, 2017)، (محمد المصري، ٢٠١٨)، و(فاطمة خالد حسن، ٢٠٢٢).

جدول (6) يلخص مقاييس التفكير في الانتحار التي اطلعت عليها الباحثة

م	اسم المقياس	المصمم	العمر	العبارات	الأبعاد
1.	التفكير في الانتحار لطلاب الجامعة.	حسين علي فايد، ٢٠٠٨	طلاب الجامعة	(١٨) عبارة	1. الرغبة في الانتحار. 2. الميل الانتحارية. 3. التفكير في الانتحار والتخطيط له.
2.	التفكير في الانتحار لطلاب المرحلة الجامعية.	(Maura & Weisman, 2017)	طلاب الجامعة	(٦٤) عبارة	1. أبعاد نفسية. 2. أبعاد دراسية. 3. أبعاد جسدية. 4. أبعاد اجتماعية. 5. أبعاد اقتصادية.
3.	التفكير في الانتحار لدى طلبة الجامعة.	محمد ربحي المصري، ٢٠١٨	طلاب الجامعة	(٣٠) عبارة	1. التفكير وتصور الانتحار. 2. الرغبة في الانتحار. 3. القدرة الفعلية على الانتحار.
4.	التفكير في الانتحار لطلاب الجامعة.	فاطمة خالد حسن، ٢٠٢٢	طلاب الجامعة	(٥٣) عبارة	1. عدم القدرة على مواجهة المشكلات. 2. الأفكار المتعلقة بالموت. 3. الشعور بالوحدة والعزلة. 4. الشعور بالعجز.

3. **البعد الدراسي:** ويقصد به شعور الفرد بالضغط النفسي وعدم استيعاب المواد الدراسية، وعدم القدرة على تجاوز ضغط المذاكرة.

4. **البعد الاقتصادي:** ويقصد به شعور الفرد بالضغط المالي وعدم تحقيق ما يتمنى بسبب انخفاض مستوى المعيشة، وعدم قدرته على تحقيق ما يجب.

من خلال الخطوة السابقة قامت الباحثة بتحديد التعريف الإجرائي لمتغير التفكير في الانتحار ثم تم تحديد أبعاد المقياس.

وقبل حساب الخصائص السيكومترية للمقياس، تم حساب التكرارات والنسب المئوية لاتفاق السادة المحكمين للمقياس، حيث تمّ عرضه في صورته الأولية على (10) من أساتذة علم النفس، وتم إجراء التعديلات المقترحة بحذف بعض البنود والتي قل الاتفاق عليها عن (80%) بين المحكمين، وإعادة صياغة مفردات أخرى وفق ما اتفق عليه، وبناءً على الخطوة السابقة لم يتم حذف أي بند من المقياس لأن نسبة الاتفاق لم تقل عن (80%) في أي بند.

وقد تم التوصل من خلال استقراء الأطر النظرية، وتحليل وتفنيد الدراسات السابقة، ومكونات مقياس التفكير في الانتحار، وبعد الاطلاع على الأبعاد اعتمدت الباحثة على (البعد النفسي، البعد الدراسي، البعد الاقتصادي)، وأضافت الباحثة (البعد الأسري)، لأنها من القراءات والاستبانة وجدت أن البعد الأسري مكون مهم ورئيس ويجب الأخذ به في المقياس.

وتم تحديد المكونات الأربعة، وهي:

1. **البعد النفسي:** يقصد به شعور الفرد بالحزن الشديد، والقلق، والخجل، وسرعة الغضب، وفقدان الطموح، والمعاناة من التوتر، وعدم القدرة على التعبير عن الذات.

2. **البعد الأسري:** ويقصد به شعور الفرد بالملل داخل الأسرة، وعدم القدرة على التفاهم والمعاناة من الإساءة وكثرة الشجار مع أخوته والديه، وعدم وجود جو ملائم للراحة، وعدم القدرة على تكوين علاقات بناء مع أفراد أسرته.

التحقق من الكفاءة السيكومترية لمقياس التفكير في الانتحار: وذلك من خلال درجات عينة التحقق من الكفاءة السيكومترية بإيجاد معامل ارتباط بيرسون (Pearson) بين درجات كل مفردة والدرجة الكلية لكل بعد والجدول 1- الاتساق الداخلي للمفردات مع الدرجة الكلية للبعد. (7) يوضح ذلك:

جدول (7) معاملات الارتباط بين درجات كل مفردة والدرجة الكلية للبعد في مقياس التفكير في الانتحار

البعد النفسي		البعد الأسري		البعد الدراسي		البعد الاقتصادي	
م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط
1	**0.616	1	**0.647	1	**0.784	1	**0.697
2	**0.823	2	**0.410	2	**0.762	2	**0.734
3	**0.622	3	**0.781	3	**0.848	3	**0.880
4	**0.773	4	**0.575	4	**0.733	4	**0.617
5	**0.699	5	**0.835	5	**0.688	5	**0.892
6	**0.790	6	**0.669	6	**0.536		
7	**0.767	7	**0.766				

** دالة عند مستوى دلالة 0.01

يتضح من جدول (7) أنّ كل بنود مقياس التفكير في الانتحار معاملات ارتباطه موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى (0.01)، أي أنّها تتمتع بالاتساق الداخلي. 2- طريقة الاتساق الداخلي للأبعاد: تم حساب معاملات الارتباط باستخدام معامل بيرسون (Pearson) بين أبعاد مقياس التفكير في الانتحار ببعضها البعض، وارتباط كل بعد بالدرجة الكلية للمقياس من ناحية أخرى، والجدول (8) يوضح ذلك:

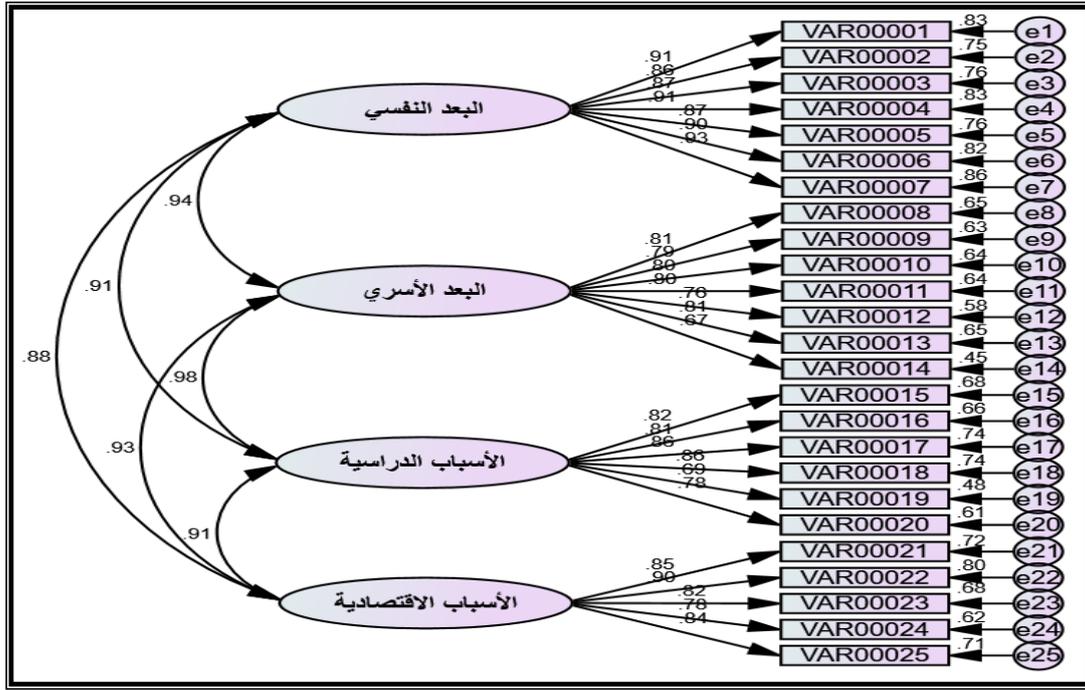
جدول (8) مصفوفة ارتباطات مقياس التفكير في الانتحار

م	أبعاد المقياس	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الكلية
1	البعد النفسي	-				
2	البعد الأسري	**0.625	-			
3	البعد الدراسي	**0.769	**0.549	-		
4	البعد الاقتصادي	**0.578	**0.608	**0.495	-	
	الدرجة الكلية	**0.753	**0.632	**0.593	**0.528	-

** دالة عند مستوى دلالة 0.01

يتضح من جدول (8) أنّ جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوى (0.01) مما يدل على تمتع مقياس التفكير في الانتحار بالاتساق الداخلي. ثانياً: صدق المقياس: 1- التحليل العاملي التوكيدي: وهي حساب الصدق العاملي لمقياس التفكير في الانتحار عن طريق استخدام التحليل العاملي التوكيدي

Confirmatory Factor Analysis باستخدام البرنامج الإحصائي (AMOS 26)، وذلك للتأكد من صدق البناء الكامن (أو التحتي) للمقياس، عن طريق اختبار نموذج العامل الكامن العام، حيث تم افتراض أن جميع العوامل المشاهدة لمقياس التفكير في الانتحار تنتظم حول أربعة عوامل كامنة، كما هو موضح بالشكل (3):



شكل (3) نموذج العوامل الكامنة لمقياس التفكير في الانتحار

وقد حظي نموذج العوامل الكامنة لمقياس التفكير في الانتحار على مؤشرات حسن مطابقة جيدة، حيث كانت قيمة (مربع كاي = 921.585) ودرجة حرية = (390) ومؤشر رمسي RMSEA = (0.081) وهذا يدل أنه

نموذج يتمتع بمؤشرات مطابقة جيدة، ويوضح الجدول (9) نتائج التحليل العاملي التوكيدي لأبعاد مقياس التفكير في الانتحار:

جدول (9) ملخص نتائج التحليل العاملي التوكيدي لأبعاد مقياس التفكير في الانتحار

العامل الكامن	العوامل المشاهدة	التشعب بالعامل الكامن الواحد	الخطأ المعياري لتقدير قيم "ت" ودلالاتها الإحصائية
البعد النفسي	1	0.91	**6.00
	2	0.87	**6.39
	3	0.88	**6.34
	4	0.91	**5.97
	5	0.87	**6.37
	6	0.90	**6.10
	7	0.93	**5.71
البعد الأسري	8	0.81	**6.57
	9	0.79	**6.49
	10	0.80	**6.37
	11	0.80	**6.40

العامل الكامن	العوامل المشاهدة	التشبع بالعامل الكامن الواحد	الخطأ المعياري لتقدير قيم "ت" ودلالاتها الإحصائية
	12	0.76	**6.61
	13	0.81	**6.42
	14	0.67	**6.81
البعد الدراسي	15	0.82	**6.32
	16	0.81	**6.41
	17	0.86	**5.95
	18	0.86	**5.94
	19	0.69	**6.63
	20	0.78	**6.53
	21	0.85	**5.40
البعد الاقتصادي	22	0.90	**4.63
	23	0.82	**6.10
	24	0.79	**5.95
	25	0.84	**5.76

** دالة عند مستوى دلالة 0.01

عند مستوى (0.01)، مما يدل على صدق المقياس الحالي.

ثالثاً: ثبات المقياس:

1- طريقة إعادة التطبيق:

تمّ ذلك بحساب ثبات مقياس التفكير في الانتحار من خلال إعادة تطبيق المقياس بفواصل زمني قدره أسبوعان، وذلك على عينة التحقق من الكفاءة السيكومترية، وتم استخراج معاملات الارتباط بين درجات العينة باستخدام معامل بيرسون (Pearson)، وكانت جميع معاملات الارتباط لأبعاد مقياس التفكير في الانتحار دالة عند (0.01)، مما يشير إلى أنّ المقياس يعطي نفس النتائج تقريباً إذا ما استخدم أكثر من مرّة تحت ظروف مماثلة، وبيان ذلك في الجدول (10):

يتضح من الجدول (9) أن نموذج العامل الكامن قد حظي على قيم جيدة لمؤشرات حسن المطابقة، وأن معاملات الصدق دالة إحصائياً عند مستوى (0,01)؛ مما يدل على صدق جميع العبارات المشاهدة لمقياس التفكير في الانتحار، ومن هنا يمكن القول إن نتائج التحليل العاملي التوكيدي من الدرجة الأولى قدمت دليلاً قوياً على صدق البناء التحتي لهذا المقياس، وأن مقياس التفكير في الانتحار أسفر عن أربعة عوامل كامنة تنتظم حولها العوامل الفرعية (25 عبارة) المشاهدة لها.

2- صدق المحك (الصدق التلازمي):

تم حساب معامل الارتباط بطريقة بيرسون (Pearson) بين درجات عينة التحقق من الكفاءة السيكومترية على المقياس الحالي (إعداد الباحثة) ومقياس التفكير في الانتحار (إعداد: فاطمة خالد حسن، 2022) كمحك خارجي وقيمة معامل الارتباط (0.625) وهي دالة

جدول (10) الثبات بطريقة إعادة التطبيق لمقياس التفكير في الانتحار

م	أبعاد المقياس	معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني	مستوى الدلالة
1	البعد النفسي	0.801	0.01
2	البعد الأسري	0.758	0.01
3	البعد الدراسي	0.857	0.01
4	البعد الاقتصادي	0.821	0.01
	الدرجة الكلية	0.836	0.01

يتضح من خلال جدول (10) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لأبعاد مقياس التفكير في الانتحار، والدرجة الكلية له، مما يدل على ثبات المقياس، ويؤكد ذلك صلاحية مقياس التفكير في الانتحار لمقياس السمة التي وُضع من أجلها.

2- طريقة معامل ألفا - كرونباخ: تمّ حساب معامل الثبات لمقياس التفكير في الانتحار باستخدام معامل ألفا - كرونباخ لأبعاد المقياس وكانت كل القيم مقبولة، ويتمتع بدرجة عالية من الثبات، وبيان ذلك في الجدول (11):

جدول (11) معاملات ثبات مقياس التفكير في الانتحار باستخدام معامل ألفا - كرونباخ

م	أبعاد المقياس	معامل ألفا - كرونباخ
1	البعد النفسي	0.803
2	البعد الأسري	0.798
3	البعد الدراسي	0.816
4	البعد الاقتصادي	0.796
	الدرجة الكلية	0.825

يتضح من خلال جدول (11) أنّ معاملات الثبات مقبولة، مما يعطى مؤشراً جيداً لثبات المقياس، وبناءً عليه يمكن العمل به.

2- طريقة التجزئة النصفية:

قامت الباحثة بتطبيق مقياس التفكير في الانتحار على عينة التحقق من الكفاءة السيكومترية التي شتمت (450) فتاة، وتم تصحيح المقياس، ثم تجزئته إلى قسمين، القسم الأول اشتمل على المفردات الفردية، والثاني على المفردات الزوجية، وذلك لكل طالبة على حدة، فكانت قيمة معامل سبيرمان - براون، ومعامل جتمان العامة للتجزئة النصفية مرتفعة، حيث تدل على أنّ المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات، وبيان ذلك في الجدول (12):

جدول (12) معاملات ثبات مقياس التفكير في الانتحار بطريقة التجزئة النصفية

م	أبعاد المقياس	سبيرمان - براون	جتمان
1	البعد النفسي	0.934	0.804
2	البعد الأسري	0.944	0.795
3	البعد الدراسي	0.955	0.808
4	البعد الاقتصادي		
	الدرجة الكلية	0.980	0.835

ترتيب بنود الصورة النهائية للمقياس، كما تمت صياغة تعليمات المقياس، بحيث تكون أعلى درجة كلية يحصل عليها المفحوص هي (75)، وأدنى درجة هي (25)، وتمثل الدرجات المرتفعة أشد مستوى للتفكير في الانتحار، بينما تمثل الدرجات المنخفضة مستوى منخفض للتفكير في الانتحار.

ويوضح جدول (13) أبعاد وأرقام المفردات التي تقيسها الصورة النهائية.

يتضح من جدول (12) أنّ معاملات ثبات المقياس الخاصة بكل بعد من أبعاده بطريقة التجزئة النصفية سبيرمان - براون متقاربة مع مثيلتها طريقة جتمان، مما يدل على أن مقياس التفكير في الانتحار يتمتع بدرجة عالية من الثبات في قياسه للتفكير في الانتحار.

الصورة النهائية للمقياس:

وهكذا تم التوصل إلى الصورة النهائية للمقياس، والصالحة للتطبيق، وتتضمن (25) بنداً، وقد قامت الباحثة بإعادة

جدول (13) أبعاد مقياس الكفاءة الانفعالية والبنود التي تقيس كل بعد

م	البعد	أرقام البنود	المجموع
1	البعد النفسي	7 - 1	7
2	البعد الأسري	14 - 8	7
3	البعد الدراسي	20 - 15	6
4	البعد الاقتصادي	25 - 21	5
	الدرجة الكلية للمقياس		25

وبذلك تكون درجة المستوى الأقل بين (25 - أقل من 41.67)، ويكون المستوى المتوسط بين (41.67 - أقل من 58.34)، ويكون المستوى المرتفع بين (58.34 - 75).

تعليمات المقياس:

1- يجب عند تطبيق المقياس خلق جو من الألفة مع من يقوم بتطبيق المقياس، حتى ينعكس ذلك على صدقه في الإجابة.

طريقة تقدير الدرجات

تكون المقياس من (25) بنداً ذات تدرج ثلاثي (1، 2، 3)، وبذلك تتراوح درجات المفحوصين الكلية بين (25 - 75) درجة، ومن أجل تفسير المتوسطات الحسابية، ولتحديد درجة الكفاءة الانفعالية، حولت الدرجة وفقاً للمستوى الثلاثي المتدرج الذي يتراوح بين (1 - 3) درجة، وصنف المستوى إلى ثلاثة مستويات: منخفضة ومتوسطة وعالية، وذلك وفقاً للمعادلة التالية: (القيمة العليا - القيمة الأقل لبدائل الاستجابة) ÷ عدد المستويات، لتصبح (75 - 25) ÷ 3 = 16.67 وهذه القيمة تساوي طول الفئة،

تم التحقق من صحة فروض البحث باستخدام الأساليب الإحصائية البارامترية المناسبة وذلك كما يلي:

التحقق من نتائج الفرض الأول:

ينص الفرض على أنه "توجد علاقة عكسية دالة إحصائية بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي المعرفي والتفكير في الانتحار لدى طالبات الجامعة".

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب قيم معاملات ارتباط بيرسون (Pearson) بين كل من استراتيجيات التنظيم الانفعالي المعرفي والتفكير في الانتحار لدى طالبات الجامعة، والجدول (14) يوضح ذلك:

جدول (14) قيم معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لاستراتيجيات التنظيم الانفعالي والتفكير في الانتحار لدى طالبات الجامعة

التفكير في الانتحار	استراتيجيات التنظيم	
	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
البعد النفسي	-0.710	0.01
البعد الأسري	-0.686	0.01
البعد الدراسي	-0.691	0.01
البعد الاقتصادي	-0.535	0.01
الدرجة الكلية	-0.760	0.01

والاستقرار النفسي على مستوى استراتيجيات التنظيم الانفعالي، الدراسة على وجود علاقة ارتباطية موجبة بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي والاستقرار النفسي، وأيضاً إلى الكشف عن قدرة استراتيجيات التنظيم الانفعالي المعرفي (لوم الذات، والقبول، والاجترار، وإعادة التركيز الإيجابي، وإعادة التركيز على التخطيط، وإعادة التقييم الإيجابي، ووضع الأمور في نصابها، والكارثية، ولوم الآخرين) في التنبؤ بخفض التفكير الانتحاري.

وترى الباحثة أنه بهذا تكون نتيجة الدراسة الحالية قد اتفقت مع معظم الدراسات السابقة، ومنها دراسة دراسة عادل سمير محمد (٢٠٢٤) إلى والكشف عن دور كفاءة التمثيل المعرفي للمعلومات واستراتيجيات تنظيم الانفعال، ومن نتائج الدراسة وجود ارتباطات موجبة دالة إحصائية بين درجات الطالبات في بعض استراتيجيات تنظيم

2- يجب على القائم بتطبيق المقياس توضيح أنه ليس هناك زمن محدد للإجابة، كما أن الإجابة ستحاط بسرية تامة.

3- يتم التطبيق بطريقة فردية، وذلك للتأكد من عدم العشوائية في الإجابة.

4- يجب الإجابة عن كل البنود لأنه كلما زادت البنود غير المجاب عنها انخفضت دقة النتائج.

نتائج البحث

يتضح من جدول (14) وجود علاقة عكسية ذات دلالة إحصائية بين الدرجة الكلية لاستراتيجيات التنظيم الانفعالي المعرفي والتفكير في الانتحار لدى طالبات الجامعة، وبذلك يكون الفرض الأول للدراسة قد تحقق بجميع الأبعاد.

وتتفق هذه النتائج مع نتائج ودراسة أسماء عثمان (٢٠٢٠) التي توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية دالة بين الدرجة الكلية للانتحار وقصور التنظيم الانفعالي، كما اتفقت مع نتائج دراسة يارا الغامدي، وأميرة الزين (٢٠٢١) التي توصلت إلى دراسة عكسية بين التفكير الانتحاري والدرجة الكلية للاستراتيجيات التكيفية، واختلفت مع نتائج مي إدريس محمد (٢٠٢٤) التي توصلت إلى الفروق ذات الدلالة الإحصائية في كلا المتغيرين، كذلك التعرف على العلاقة الارتباطية بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي

الانفعال (لوم الذات، الاجترار، التهويل، ولوم الآخرين)، بينما لا توجد ارتباطات دالة إحصائية بين باقي استراتيجيات تنظيم الانفعال. نتائج الفرض الثاني: ينص الفرض على أنه "لا توجد فروق في الدرجة الكلية

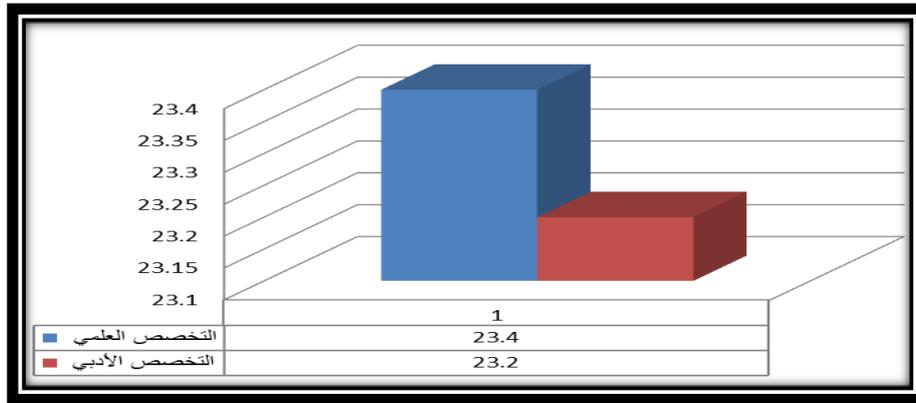
لاستراتيجيات التنظيم الانفعالي المعرفي لدى طالبات الجامعة تعزى لمتغير التخصص". وللتحقق من صحة هذا الفرض، تم استخدام اختبار (ت) T-test للمجموعتين، والجدول (15) يوضح نتائج هذا الفرض:

جدول (15) الفروق في درجة استراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى طالبات الجامعة تعزى لمتغير التخصص

مستوى الدلالة	قيمة ت	التخصص الأدبي ن = 50		التخصص العلمي ن = 50	
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي
غير دالة	0.783	1.26	23.20	1.29	23.40

يتبين من جدول (15) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طالبات التخصص العلمي والأدبي في استراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى طالبات الجامعة، وبذلك يكون الفرض الثاني قد تحقق صحته.

والشكل البياني (5) يوضح ذلك:



شكل (5) الفروق في درجة استراتيجيات التنظيم الانفعالي بين طالبات التخصص العلمي والأدبي

وترى الباحثة أن نتيجة الدراسة الحالية قد اتفقت مع معظم الدراسات السابقة، ومنها دراسة أسماء عثمان دياب (٢٠٢٠)، ودراسة عريبي أيمن وهناد الصالح ولطرش أكرم (٢٠٢٣) توصلت النتائج إلى أن أكثر استراتيجيات تنظيم الانفعال معرفياً لدى عينة البحث على التوالي هي إعادة التقييم الإيجابي، والتركيز على التخطيط، وتقبل إعادة التركيز الإيجابي، ولوم النفس، والتصور الكارثي ولوم الآخرين، كما توصلت نتائج البحث إلى وجود علاقة

يتضح من الشكل البياني (5) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طالبات التخصص العلمي والأدبي في استراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى طالبات الجامعة، وبذلك يكون الفرض الثاني قد تحقق صحته، حيث تدل هذه النتيجة على استمرار التأثير الإيجابي للبحث في تحسين استراتيجيات التنظيم الانفعالي، والذي تم تطبيقه على الطالبات، وبالتالي فإن هذه النتائج تتفق مع نتائج الدراسة.

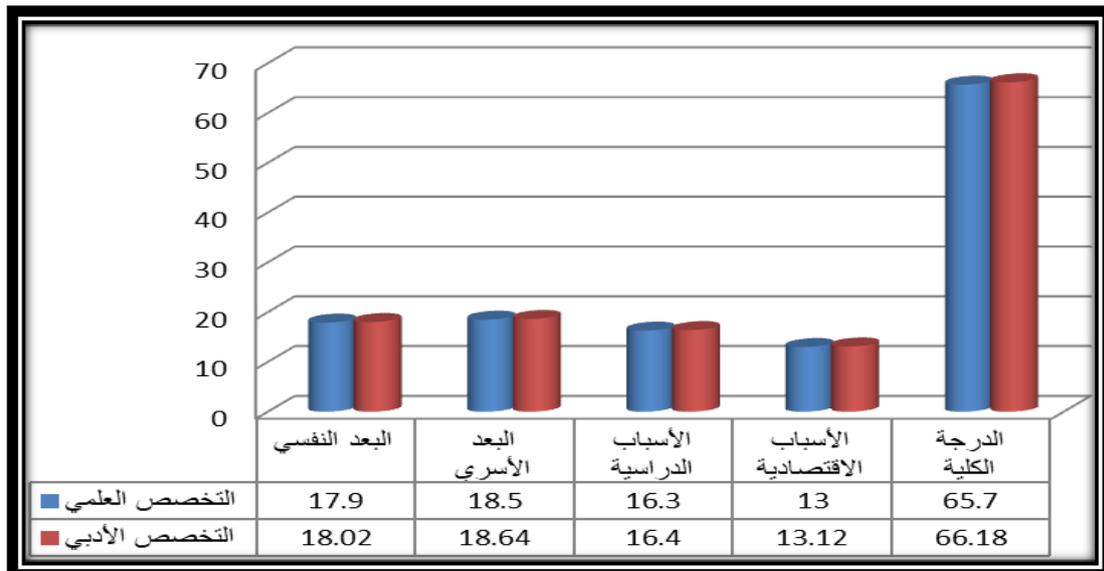
ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين الاستراتيجيات الإيجابية لتنظيم الانفعال، كما توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين الاستراتيجيات السلبية لتنظيم الانفعال. نتائج الفرض الثالث: ينص الفرض على أنه "لا توجد فروق في التفكير في الانتحار لدى طالبات الجامعة تعزى لمتغير التخصص". ولتحقق من صحة هذا الفرض، تم استخدام اختبار (ت) T-test للمجموعتين، والجدول (16) يوضح نتائج هذا الفرض:

جدول (16) الفروق في درجة التفكير في الانتحار لدى طالبات الجامعة تعزى لمتغير التخصص (ن = 100)

الأبعاد	التخصص العلمي ن = 50		التخصص الأدبي ن = 50		قيمة ت	مستوى الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
البعد النفسي	17.90	0.71	18.02	0.62	0.901	غير دالة
البعد الأسري	18.50	0.93	18.64	1.08	0.693	غير دالة
البعد الدراسي	16.30	1.02	16.40	0.93	0.515	غير دالة
البعد الاقتصادي	13.00	0.90	13.12	0.90	0.667	غير دالة
الدرجة الكلية	65.70	1.36	66.18	1.98	1.415	غير دالة

يتبين من جدول (16) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طالبات التخصص العلمي والأدبي في التفكير في الانتحار لدى طالبات الجامعة، وبذلك يكون الفرض الثالث قد تحققت صحته بجميع الأبعاد.

والشكل البياني (6) يوضح ذلك:



شكل (6) الفروق في درجة التفكير في الانتحار بين طالبات التخصص العلمي والأدبي

البحوث المقترحة:

- من خلال ما تم التوصل إليه من نتائج تقترح الباحثة عددًا من البحوث وهي:
- قياس مستوى التفكير في الانتحار والاحتواء الأسري لدى طلبة الجامعة.
- دراسة العلاقة بين التفكير في الانتحار وجودة الحياة لدى طلبة الجامعة.
- دراسة العلاقة بين التفكير في الانتحار والذكاء الاصطناعي لدى طلبة الجامعة .

يتضح من الشكل البياني (6) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طالبات التخصص العلمي والأدبي في التفكير في الانتحار لدى طالبات الجامعة، وترى الباحثة أنه بهذا تكون نتيجة الدراسة الحالية قد اتفقت مع معظم الدراسات السابقة، ومنها دراسة (عبد الله، أحمد عمرو، إسلام عيد رفاعي يحيى، وحنان السيد سالم (٢٠٢٢)، إلى دراسة معدل انتشار الأفكار الانتحارية وباستخدام المتوسطات الحسابية واختبارات (ت)، وأوضحت النتائج أن معدل انتشار التفكير الانتحاري ازداد إلى الضعفين تقريباً عن عام (٢٠١٨م). والكشف عن العلاقة الارتباطية بين التصور الانتحاري وعدد المحاولات الانتحارية لدى الطالبات، بالإضافة إلى التعرف إلى طبيعة الفروق بين المرضى والأسوياء في كل من استراتيجيات التنظيم الانفعالي المعرفي والتفكير في الانتحار، وأيضاً دراسة يارا الغامدي، أميرة الزين (٢٠٢١) الكشف عن قدرة استراتيجيات التنظيم الانفعالي المعرفي (لوم الذات، والقبول، والاجترار، وإعادة التركيز الإيجابي، وإعادة التركيز على التخطيط، وإعادة التقييم الإيجابي، ووضع الأمور في نصابها، والكارثية، ولوم الآخرين) في التنبؤ بخفض التفكير في الانتحار.

توصيات ومقترحات:

- عقد ندوات تثقيفية للطالبات لتعريفهن باستراتيجيات التنظيم الانفعالي.
- عقد ندوات تثقيفية للطالبات لتعريفهن بخطورة الأفكار الانتحارية.
- عقد برامج إرشادية لطالبات الجامعة بهدف زيادة استراتيجيات التنظيم الانفعالي.
- إجراء مزيد من الدراسات حول استراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى طالبات الجامعة والبحث عن العوامل التي تقلل الأفكار الانتحارية.

المراجع:

1. إحسان شكري عطية (2021) التفكير الانتحاري في ضوء النجاح الأكاديمي وبعض المتغيرات الديموجرافية لدى طلبة الفرقة الرابعة كلية التربية جامعة الزقازيق. مجلة كلية التربية، مج18، 102، 70 - 106.
2. أحمد عياش (2003). الانتحار (نماذج حية لمسائل لم تحسم بعد). ط1، دار الفارابي، بيروت، لبنان.
3. إسماعيل، إبراهيم (2021). كفاءة التمثيل المعرفي للمعلومات واستراتيجيات تنظيم الانفعال المعرفية وعلاقتها بقلق التحدث أمام الآخرين لدى طالبات كلية التربية. مجلة البحث العلمي في التربية، 22(3)، 261-320.
4. جاسم محمد الخزرجي، وغنية عرعار. (2021). ظاهرة الانتحار - الأسباب والمعالجات دراسة من منظور سوسولوجي.
5. الحارسي، نورة والقرشي، خديجة (2021). استراتيجيات تنظيم الانفعال معرفيا وعلاقتها بالصمود الأكاديمي لدى طالبات جامعة الطائف. المجلة العلمية لكلية التربية - جامعة أسبوط، 37(1)، 241 - 310.
6. حسين علي فايد (2005). المشكلات النفسية الاجتماعية، رؤية تفسيرية، مؤسسة طيبة للنشر والتوزيع، القاهرة، ط 1.
7. حمدان، عادل سمير محمد (2024). الإسهام النسبي للشغف الأكاديمي واستراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي في التنبؤ بالاحترق الأكاديمي لدى الطلبة المعلمين. مجلة كلية التربية جامعة عين شمس، (48)، الجزء الأول.
8. دياب، أسماء عثمان (2020)، التفكير الانتحاري وعلاقته بالقصور في التنظيم الانفعالي وبعض الأنظمة "دراسة سيكومترية
- كلينكية". المجلة المصرية للدراسات النفسية. العدد (109)، المجلد الثلاثون.
9. زهرة مسلم. (2013). تصور الانتحار وعلاقته بفقدان الأمل لدى طالبات الجامعة، مجلة كلية التربية للبنات.
10. سامر جميل رضوان (2009). الصحة النفسية. دار المسيرة لمنشر والطباعة، عمان.
11. سعيده لونيس. (2020). تصور الانتحار لدى الشباب الجامعي. مجلة المعيار، 24(52)، 842-851.
12. عبد الله، أحمد عمرو، إسلام عيد رفاعي يحيى، وحنان السيد سالم (2022) دور استراتيجيات التنظيم الانفعالي المعرفي في التنبؤ بالتصور الانتحاري لدى عينة من مريضات اضطراب الشخصية الحدية مقارنة بالأسوياء. مجلة العلوم
13. عريبي أيمن وهناد الصالح ولطرش أكرم (2023)، التفكير الانتحاري والقصور في التنظيم الانفعالي عند المراهقين المتمدرسين في المرحلة النهائية من التعليم الثانوي. الجمهورية الجزائرية.
14. عفانة، محمد (2018). التنظيم الانفعالي وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظات غزة. رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة غزة.
15. عيسى، ماجد (2019). فعالية التدريب على بعض استراتيجيات تناول الاختبار في التنظيم الانفعالي المعرفي والضجر الأكاديمي لدى طلاب جامعة الطائف. المجلة التربوية - جامعة سوهاج. 62(62)، 509 - 608.
16. فائق، صبا، عياش، ليث. (2016). التنظيم الانفعالي لدى الطلبة، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة بغداد، العراق.

17. محمد، مي إدريس (٢٠٢٤). دور التقييم الجوهري للذات في العلاقة بين الخبرات الصدمية في الطفولة والتفكير في الانتحار لدى عينة من طلبة الجامعة. مجلة كلية الآداب بقنا، المجلد (٣٣) العدد (٦٢).
18. المصري، محمد (٢٠٢١). المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالتفكير في الانتحار لدى طلبة الجامعات بمحافظة غزة.
19. موسى هبة، ويامنة إسماعيلي. (2019). الفروق بين الجنسين في تصور الانتحار حسب مستوى الذكاء الوجداني لدى المراهقين. مجلة آفاق علمية، 11(2)، 486-500.
20. يارا الغامدي، أميرة الزين (٢٠٢١)، استراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي كمتغير وسيط بين التفكير الانتحاري والكمالية العصابية لدى عينة من طالبات جامعة الملك عبد العزيز. المجلة (٧)، العدد (٧)، الصفحة ٢٩٩-٣٣٢.

6. Goncalves, A.; Sequeira, C.; Duarte, J.; & Freitas, S. (2014). **Suicide ideation in higher education students: influence of social support.** *Journal of Attention Primaria*, 46, 88– 91.
7. Gross, J, J, (2002), **Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences.** *Society for psychological Research.* (39), Pp: 281–291.
8. Gross, J. (2008). **Emotion regulation.** In: **Handbook of emotion**, Lewis, M., Haviland–Jones, J., & Barrett, L. (Eds.) 3rd edition, pp. 497–512. London: The Guilford Press.
9. Gross.j. james (2014) **Emotion regulation conceptual and empirical foundations.** this is a chapter excerpt from Guilford publications, *Handbook of Emotion regulation*, second Edition.
10. Lopes, Paulo N., Salovey, Peter. Cote´, Stephane. Beers, Michael. (2005). **Emotion Regulation Abilities and the Quality of Social Interaction.** *The American Psychological Association.* 5(1). Pp: 113–118.
11. Murphy, R. (2018). **Identifying the role of emotion regulation strategies in predicting school adjustment in late childhood and adolescence.** *a thesis of Doctor of Educational Psychology*, University of Southampton, UN.

References:

1. Brans, Karen. Kovel, Peter. Verduyn, Philippe. Lim, Yan Lin. Kappen’s, Peter. (2013). **the Regulation of Negative and Positive Affect in Daily Life.** *American Psychological Association*, Vol. 13, No. 3.
2. Czeisler, C. A.; Howard, M. E. Shanthi, M.; & Rajaratnam, W. (2020). **Mental Health, Substance Use, and Suicidal Ideation During the COVID–19 Pandemic — United States.** *Centers of Disease Control and Prevention*, June 24–30, 202. 69, 1057–1049,)32(
3. Denning, D. M., Perry, T. R., Reilly, E. E., Berner, L. A., Velkoff, E. A., Kaye, W. H., Wierenga, C. E., & Brown, T. A. (2022). **Associations of suicide risk with emotional reactivity, dysregulation, and eating disorder treatment outcomes.** *Suicide and Life–Threatening Behavior*, 00, 1–14.
4. Eastabrook, J; Flynn, J., & Hollenstein, T. (2014). **Internalizing symptoms in female adolescents: Associations with emotional awareness and emotion regulation.** *Journal Child Fam Stud*, 23,487–496.
5. Garnefski, N. & Kraaij, V. (2007). **The cognitive emotion regulation questionnaire.** *European Journal of Psychological Assessment*, 23(3), 141–149.

12. Scanlan, F.; & Purcell, R. (2009). **Suicidal ideation the buster. Head space, National Youth Mental Health Foundation, Unsited state.**
13. Scherer, K. R., Wranik, T., Sangsue, J., Tran, V., & Scherer, U. (2004). **Emotions in everyday life: Probability of occurrence, risk factors, appraisal and reaction pattern. Social Science Information. 43. Pp: 499–570.**