



وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة قاصدي مرباح - ورقلة

كلية العلوم الاجتماعية و الإنسانية

قسم علم النفس و علوم التربية

مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات شهادة الماستر أكاديمي

الميدان: العلوم الاجتماعية

الشعبة: علم النفس

التخصص: علم النفس عيادي

من إعداد الطالبة: عائشة عمارة

مذكرة بعنوان :

**علاقة التنظيم الانفعالي بإيذاء الذات غير الانتحاري لدى
عينة من طلبة الجامعة - ورقلة.**

تاريخ المناقشة:

لجنة المناقشة مكونة من السادة:

الأساتذة	الصفة
الدكتورة فاطمة الزهراء بن مجاهد	أستاذ جامعة قاصدي مرباح ورقلة رئيساً
الدكتورة وردة بلحسيني	أستاذة (ة) محاضرة جامعة قاصدي مرباح ورقلة مشرفاً ومقرراً
الدكتور طارق صالح	أستاذ جامعة قاصدي مرباح ورقلة مناقشاً

السنة الجامعي 2022-2023

الشكر

الحمد لله حمدًا كثيرًا طيبًا مباركًا فيه كما ينبغي بجلال وجهه وعظيم سلطانه، وأصلي وأسلم على سيد الخلق المبعوث رحمة للعالمين محمد عليه الصلاة وأفضل التسليم ومن تبعه بإحسان إلى يوم الدين.

أتقدم بجزيل الشكر لله الواحد الأحد، على توفيقه إلي أن وصلت إلى هذا المقام.

أشكر الأستاذة المشرفة الدكتورة "بلحسيني وردة" على ما بذلته من جهود في هذا العمل ولم تبخل لا بمعلومات أو توصيات سواء علميًا أو حتى نفسيًا بكل أمانة وضمير.

أشكر الدكتورة "كاظم، مخزوم فيصل"، التي لم تبخل علينا بتقديم يد العون والنصح في هذا العمل.

أشكر زوجي السيد "رزيق عبد القادر" اعترافه وإقرارًا بمجهوده في هذا العمل في سبيل العون والمساعدة.

إلى كل الأساتذة بما فيهم لجنة المناقشة الذين قدموا لنا يد العلم والمعرفة وساعدونا في هذا العمل سواء بمعلومات أو نصيحة أو توجيه.

أشكر كذلك كل الطلبة الذين قبلوا المشاركة في هذه الدراسة.

وكل من ساهم معنا في هذا العمل ولم تسعنا الأوراق لذكرهم فرغًا فرغًا.

الإهداء

أقرب ثمره جهدي وعلمي وعلمي هذه لله
عز وجل، عسى ربي أن يتقبله مني قبولاً
حسناً أو يبعثني به مقاماً محموداً.

كما أتقدم بإهداء هذا العمل ل:

*نفسي تكريماً و تقديرًا لها .

*لوالديّ الكريمين فخراً لهما.

*لابنتي الغالية كرسالة احتذار لها و
اعتزازاً بها.

*لزوجي العزيز تقديرًا واهتمامًا.

*لكل أحبتي الأبي ساندوني في هذا
العمل بكل حبه.

*لكل الطلبة و الباحثين في هذا المجال.

ملخص الدراسة باللغة العربية:

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على علاقة التنظيم الانفعالي بإيذاء الذات غير الانتحاري لدى طلاب الجامعة, ودلالة الفروق في التنظيم الانفعالي و إيذاء الذات غير الانتحاري تبعًا لمتغير {الجنس, الحالة الاجتماعية, التخصص الدراسي}, لدى عينة الدراسة, وذلك من خلال اختبار صحة الفرضيات الآتية:

الفرضية الأولى: توجد علاقة ارتباطية بين التنظيم الانفعالي وإيذاء الذات غير الانتحاري لدى طلبة الجامعة.

الفرضية الثانية: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الطلبة في كل من إيذاء الذات غير الانتحاري والتنظيم الانفعالي تعزى لمتغير الجنس ذكور/إناث.

الفرضية الثالثة: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الطلبة في كل من إيذاء الذات غير الانتحاري والتنظيم الانفعالي تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية متزوج/أعزب.

الفرضية الرابعة: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الطلبة في كل من إيذاء الذات غير الانتحاري والتنظيم الانفعالي تعزى لمتغير التخصص أدبي/علمي. وتحدد الدراسة الحالية بالطلبة الجامعيين لجامعة قاصدي مرياح لولاية ورقلة -الجزائر - للعام الدراسي (2023/2022)م.

ولتحقيق هدف الدراسة و اختبار صحة فرضياتها استخدمت الباحثة مقياسين وهما: "التنظيم الانفعالي" من إعداد "جارنفسكي و كرايج" ترجمة "عفانة" (2018) الذي اشتمل على (36)فقرة, ومقياس "تشخيص سلوك إيذاء الذات" من إعداد "زينب محمود الشقير" (2019) الذي يشتمل على (52)فقرة, واعتمدت المنهج الوصفي, كما طبقت الدراسة على عينة قوامها (125) طالبًا و طالبة من جامعة قاصدي مرياح, وقد تم اعتماد المنهج الوصفي في هذه الدراسة كونه المنهج الملائم لطبيعة المشكلة وأهدافها.

وقد أسفرت نتائج الدراسة على مايلي:

- العلاقة بين التنظيم الانفعالي وإيذاء الذات غير الانتحاري هي علاقة عكسية ضعيفة.
 - لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجة التنظيم الانفعالي تعزى لمتغير (الجنس) لدى طلبة جامعة ورقلة.
 - لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التنظيم الانفعالي حسب متغير الحالة الاجتماعية متزوج/أعزب.
 - لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التنظيم الانفعالي بين الطلبة ذوي التخصص الأدبي و ذوي التخصص العلمي.
 - وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إيذاء الذات غير الانتحاري بين الطلبة الذكور والإناث ولصالح الطلبة الإناث.
 - لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في إيذاء الذات غير الانتحاري بين الطلبة المتزوجين والطلبة العزاب.
 - لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في إيذاء الذات غير الانتحاري بين الطلبة ذوي التخصص الأدبي و ذوي التخصص العلمي ولصالح الطلبة ذوي التخصص العلمي.
- وقد تم تفسير ومناقشة تفسير ومناقشة النتائج من خلال الدراسات السابقة والإطار النظري للدراسة وتبقى هذه النتائج في حدود الدراسة و منهجها وعينتها.
- الكلمات المفتاحية:** التنظيم الانفعالي, إيذاء الذات غير الانتحاري, طلبة الجامعة.

ملخص الدراسة باللغة الانجليزية:

The current study aimed to identify the relationship of emotional regulation with non-suicidal self-harm among university students, and the meaningful of the differences in the emotional regulation and self-harm according to the variables {gender, marital status, academic field}, on the study sample by testing the validity of the following hypotheses:

The first hypothesis: There is a relationship between emotional regulation and self-harm among university students.

The second hypothesis: There are statistically significant differences between the mean scores of students in both self-harm and emotional regulation due to the gender variable males/females.

The third hypothesis: There are statistically significant differences between the mean scores of students in both self-harm and emotional regulation due to the marital status variable married/single.

The fourth hypothesis: There are statistically significant differences between the mean scores of students in both self-harm and emotional regulation due to the academic specialization variable literary/scientific.

The current study is applied on the undergraduate students of KasdiMerbah University in the state of Ouargla - Algeria - for the academic year (2022/2023).

In order to achieve the aim of the study and test the validity of its hypotheses, the researcher used two scales: "Emotional regulation" prepared by "Jarnovsky and Craig" translated by "Afanah" (2018), which included (36) paragraphs, and the scale "Diagnosing self-harm behavior." Prepared by "Zainab Mahmoud Al-Shugair" (2019), which includes (52), paragraphs, and adopted also the descriptive approach. The study was applied to a sample of (125) male and female students from QasdiMerbah University. The descriptive approach was adopted in this study because it is the appropriate one to the nature of the problem and its objectives.

The study led to the following results:

- The relationship between emotional regulation and self-harm is weakly inverse.
- There are no statistically significant differences in the average degree of emotional regulation due to the variable (gender) among the students of the University of Ouargla.
- There are no statistically significant differences in emotional regulation according to the marital status variable, married/single.
- There are no statistically significant differences in emotional regulation between students with a literary specialization and those with a scientific specialization.
- There are statistically significant differences in self-harm between male and female students, and this in favor of female students.
- There are no statistically significant differences in self-harm between married and single students.
- There are statistically significant differences in self-harm between students with literary specialization and those with scientific specialization, and this in favor of students with scientific specialization.

The results have been interpreted and discussed through previous studies and the theoretical framework of the study, and these results remain within the limits of the study ,its methodology, and its sample.

Keywords: emotional regulation, non-suicidal self-harm, university students.

فهرس المحتويات

الصفحة	المحتوى
أ	الشكر
ب	الإهداء
ج-د	ملخص باللغة العربية
هـ-و	ملخص باللغة الانجليزية
ز	فهرس المحتويات
ح	فهرس الجداول
ط	فهرس الأشكال
5-1	مقدمة
	الباب الأول: الدراسة النظرية
	الفصل الأول: تقديم الدراسة
9-6	مشكلة الدراسة
9	فرضيات الدراسة
9	أهمية الدراسة
10	أهداف الدراسة
11	التحديد الإجرائي لمتغيرات الدراسة
11	حدود الدراسة
27-11	الدراسات السابقة
	الفصل الثاني: التنظيم الانفعالي
28	مفهوم التنظيم
30-28	مفهوم الانفعال
34-30	مفهوم التنظيم الانفعالي
36-34	الملامح الرئيسية للتنظيم الانفعالي
37-36	أهمية التنظيم الانفعالي
41-37	استراتيجيات التنظيم الانفعالي
42-41	الآثار الناتجة عن الانفعالات
43-42	التنظيم الانفعالي و الصحة النفسية

46-43	النظريات المفسرة للتنظيم الانفعالي
48-46	التعقيب على النظريات
48	خلاصة الفصل
	الفصل الثالث: إيذاء الذات
55-49	مفهوم الذات
57-55	مفهوم إيذاء الذات غير الانتحاري
57	المعدلات الديمغرافية لإيذاء الذات غير الانتحاري
59-58	أشكال إيذاء الذات غير الانتحاري
62-59	أسباب إيذاء الذات غير الانتحاري
63-62	الخصائص المشتركة بين المؤذي ذواتهم
63	الاضطرابات المرتبطة بإيذاء الذات غير الانتحاري
70-63	النظريات المفسرة لإيذاء الذات غير الانتحاري
71-70	المفاهيم ال10 الخاطئة عن إيذاء الذات غير الانتحاري
73-71	التوجهات العلاجية
75-73	التعايش مع إيذاء الذات
76-75	مساعدة الأسر والأصدقاء
76	خلاصة الفصل
	الباب الثاني: الدراسة الميدانية
	الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية
77	تمهيد
78-77	المنهج المستخدم في الدراسة
78	التذكير بفرضيات الدراسة
79-78	الدراسة الاستطلاعية
79	وصف الدراسة الاستطلاعية
84-79	وصف أدوات القياس المستعملة في الدراسة وخصائصها السيكمترية
85-84	الدراسة الأساسية
85	الأساليب الإحصائية
86-85	خلاصة الفصل
	الفصل الخامس: عرض وتحليل نتيجة الدراسة

87	تمهيد
87	عرض وتحليل نتيجة الفرضية الأولى
89-88	عرض وتحليل نتيجة الفرضية الثانية
90-89	عرض وتحليل نتيجة الفرضية الثالثة
91-90	عرض وتحليل نتيجة الفرضية الرابعة
	الفصل السادس: تفسير ومناقشة نتيجة الفرضيات
94-92	تفسير ومناقشة نتيجة الفرضية الأولى
96-94	تفسير ومناقشة نتيجة الفرضية الثانية
98-96	تفسير ومناقشة نتيجة الفرضية الثالثة
100-98	تفسير ومناقشة نتيجة الفرضية الرابعة
100	اقتراحات وتوصيات
	المراجع
	الملاحق

فهرس الجداول

رقم الجدول	المحتوى	الصفحة
01	يوضح أبعاد مقياس تشخيص سلوك إيذاء الذات غير الانتحاري للمراهقين والراشدين العاديين وغير العاديين لزينب محمود الشقير.	80
02	توزيع أبعاد مقياس التنظيم الانفعالي وعدد فقراته وتسلسلها	81
03	يوضح نتائج صدق مقياس إيذاء الذات غير الانتحاري المقارنة الطرفية	82
04	يوضح نتائج معامل ثبات مقياس إيذاء الذات غير الانتحاري بطريقة ألفا كرونباخ	82
05	يوضح نتائج صدق مقياس التنظيم الانفعالي بطريقة المقارنة الطرفية	83
06	يوضح نتائج معامل ثبات مقياس التنظيم الانفعالي بطريقة ألفا كرونباخ	84
07	يوضح نتائج معامل الارتباط بين التنظيم الانفعالي وإيذاء الذات غير الانتحاري لدى طلبة الجامعة	87
08	يوضح نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسط درجات أفراد العينة الكلية في كل من إيذاء الذات غير الانتحاري والتنظيم الانفعالي حسب متغير الجنس ذكور/إناث	88

89	يوضح نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسط درجات أفراد العينة الكلية في كل من إيذاء الذات غير الانتحاري والتنظيم الانفعالي حسب متغير الحالة الاجتماعية متزوج/أعزب	09
90	يوضح نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسط درجات أفراد العينة الكلية في كل من إيذاء الذات غير الانتحاري والتنظيم الانفعالي حسب متغير الحالة التخصص أدبي/علمي	10

فهرس الأشكال

الصفحة	المحتوى	رقم الشكل
32	يوضح تفاعل المتغيرات الداخلية والخارجية في تنظيم الانفعالات.	01
41	يوضح استراتيجيات تنظيم الانفعال.	02
45	يوضح نظرية جيمس لانج	03
70	يوضح مخطط مراحل سلوك عقاب الذات حسب نظرية باندورا.	04

مقدمة:

تلعب الشخصية دورها المهم في تحديد نمط وسير سلوكيات الأفراد, وتعد الانفعالات من الجوانب الحيوية في حدوث ذلك, فهي إما أن تصف السلوك بالسواء أو اللاسواء, وذلك تبعا لمستوياتها ودرجة مناسبتها للموقف. فالانفعالات حالات وجدانية معقدة ودائمة, وهي حالات داخلية تصنف بجوانب معرفية خاصة وإحساسات و ردود أفعال فيسيولوجية وسلوك تعبيرية معين (الزحيلي, 2011, ص235).

ويواجه الأفراد الكثير من المواقف والأحداث اليومية والخبرات الإنسانية التي تتطلب أنماطا متنوعة ومختلفة من الانفعالات التي ترمي بظلالها على تكيفهم وصحتهم النفسية, الأمر الذي يتطلب ويستدعي منهم التصرف معها وتنظيم وضبط تلك الانفعالات, وتكوين العديد من العمليات والاستراتيجيات الانفعالية الصحيحة التي مع مرور الزمن تصبح جزءاً قد لا يتجزأ من سلوكياتهم و روتينهم اليومي.

ويهدف الفرد إلى إدارة وضبط حالاته الانفعالية التي يعيشها وذلك بواسطة التنظيم الانفعالي الذي يعد عملية محاولات الفرد من أجل التأثير على الانفعالات التي يظهرها في المواقف المختلفة. إن قدرة الفرد على التكيف و مواجهة الحياة بنجاح يعتمد على التوظيف المتكامل لقدراته العقلية والانفعالية, وأن النجاح في العلاقات الشخصية يعتمد على قدرة الفرد على التفكير في خبراته الانفعالية و المعلومات الانفعالية و الاستجابة بوسائل متوافقة انفعاليا. (المللي, 2010, ص138) .

والانفعالات جانب أساسي من الحياة النفسية الإنسانية , بدونها تكون الحياة كئيبة , آلية وباردة لا حراك فيها, وعلى هذا الأساس فإن الانفعال هو حالة عامة تؤثر في جميع أوجه النشاط التي يقوم بها الكائن الحي سواء كانت

أوجه نشاط نفسية أو فيسولوجية, فهو بمثابة حالة عدم اتزان نفسي و
فسيولوجي تدفع الكائن الحي إلى السلوك.(سليمان,2014,ص35).

ووفقا لهذا المنظور واستناداً لهذا المنطلق فقد حظي موضوع الانفعالات -
خاصة ذات النوع السلبي - اهتماماً بالغ الأهمية من قبل علماء النفس
أمثال " جيمس, لانغ, كانون, بارد, وغيرهم " الذين صبوا جل اهتمامهم
على وصف الانفعالات و مسببات حدوثها, فأسسوا عدة نظريات في هذا
الإطار.

ولما كان هذا الموضوع بالغ الأهمية في حياة الفرد , وكيفية سيرورته خاصة
في حياة الطالب الجامعي إذ تعتبر الانفعالات جزءاً طبيعياً من حياته, إذ
تؤثر في سلوكه بأشكال متعددة, حيث هي ضمن الجوانب الحيوية والدينامية
في بناء شخصيته, كما أن الانفعالات وطرق التعبير عنها تتغير بمرور
الزمن بناءً على الخبرات و التجارب المختلفة التي يمر بها الفرد خلال دورة
حياته, لذا من المهم التعرف على العوامل المتعددة التي تسبب الاضطرابات
النفسية المرتبطة بالتنظيم والاتزان والضبط الانفعالي و كيفية مواجهتها
والوقاية منها والبحث عن الحلول المناسبة في سبيل علاجها.

إن معرفة الشباب الجامعي و إدراكهم لذواتهم و مشاعرهم المختلفة وكذا
انفعالاتهم يحدد طرق استجاباتهم للمثيرات المختلفة, وقدراتهم على التأقلم مع
المحيط, وهذا ما يعزز من توافقهم النفسي وكذلك الاجتماعي. فالتقدم والتطور
العلمي الذي يشهده العالم في كافة الأصعدة الحياتية, انبثق عليها العديد من
المشكلات وذلك نتيجة للتغير في أساليب الحياة والعلاقات الإنسانية التي
تربط بين الطلبة الجامعيين, ما أثار ذلك على أساليب تعبيرهم عن انفعالاتهم
سواءً بالتعبير اللفظي أو غير اللفظي , وأثر كذلك على حياتهم وتوازنهم
وصحتهم النفسية وتنظيمهم الانفعالي ودرجة توافقهم مع محيطهم
(مرعي,2019,ص2).

وفي عصرنا الحديث باتت الاضطرابات النفسية شائعة بصفة كبيرة في البيئة الاجتماعية عامة، وبيئة الطالب الجامعي خاصة، نظراً لضغوطات المحيطة به وعدم استطاعته على كيفية المواجهة الصحيحة للموقف الضاغط وذلك لضعف القدرة على اختيار النمط الانفعالي الصحيح الذي يتلاءم و يتناسب مع طبيعة الموقف, ما يعرض الطالب لأحد أنواع الاضطرابات النفسية والتي من بينها " إيذاء الذات غير الانتحاري".

حيث يعد سلوك إيذاء الذات غير الانتحاري والسلوك العدواني الموجه نحو الذات من السلوكيات التي يستخدمها بعض الطلبة الجامعيين , والذي يسبب العديد من المضاعفات للفرد القائم بها, حيث يطور الفرد نماذج سلوكية لا تكيفية, علاوة على أنها تسبب أضرار جسمية خطيرة للفرد القائم بها مثل: الجروح, الكدمات و غيرها , كما أن هذا السلوك يجعل الفرد عرضة لبعض المشكلات النفسية (القريطي- اسماعيل, 2012,ص3).

ويعتبر "ولسون (1985)" هو أول من عرف سلوك إيذاء الذات على أنه أي سلوك يقوم به الفرد ويؤدي بشكل مباشر إلى الإيذاء البدني لذات الفرد (بوعفة- سعداوي, 2020,ص2).

ويعرف "فافازا Favazza(1989)" إيذاء الذات على أنه: "التدمير أو التغيير المعتمد لأنسجة الجسد دون قصد انتحاري واع". في حين أن الانتحار يعتبر فعلاً منهياً للحياة فإن إيذاء الذات يعد شكلاً من أشكال تأكيد الحياة و آلية تأقلم بدائية من أجل الاستجابة للإجهاد (عون- لارسن- براسهلت, 2018, ص4).

وتعدد أسباب إيذاء الذات لتشمل اليأس, تقديم مطالب للسلطات , أو الحصول على مساعدة , ولن لا يقتصر على المرض العقلي فقط. ويدرج إيذاء الذات غير الانتحاري كاضطراب في النسخة الخامسة من الدليل التشخيصي و الإحصائي (DSM-5) و إحدى معايير التشخيص بهذا الاضطراب هو أن الشخص ".....يقوم بشكل معتمد بإلحاق الضرر ذاتياً

بظاهر جسده بطريقة تتسبب في إحداث نزيف أو كدمات أو ألم..... مع توقعه أن الإصابة التي ألحقها بنفسه ستؤدي فقط إلى أذى جسدي طفيف أو متوسط....." وتتضمن معايير التشخيص الاضطراب كذلك قائمة بالتوقعات الشخصية كنتيجة لإيذاء الذات, منها الحصول على راحة أو تجاوز صعوبة ما. (عون - لارسن - براسهلت, 2018 ص7).

ولهذا جاءت الدراسة الحالية لتتناول "التنظيم الانفعالي وعلاقته بإيذاء الذات غير الانتحاري لدى طلبة جامعة ورقلة" - حيث جاءت مجريات الدراسة تحت العناوين التالية:

الباب الأول: الجانب النظري ويحتوي على الفصول التالية:

الفصل الأول: تقديم الدراسة: وفيه تم التطرق إلى مشكلة الدراسة وفرضياتها وأهميتها وأهدافها, وإلى التعريف الإجرائي وكذلك حدود الدراسة الزمانية والمكانية.

الفصل الثاني: وفيه سلطنا الضوء على التنظيم الانفعالي والذي تضمن مفهوم التنظيم, مفهوم الانفعال, مفهوم التنظيم الانفعالي, الملامح الرئيسية للتنظيم الانفعالي أهميته, استراتيجياته, الآثار الناتجة عن الانفعالات, التنظيم الانفعالي والصحة النفسية, النظريات المفسرة للتنظيم الانفعالي, تعقيب على النظريات وأخيرًا خلاصة الفصل.

الفصل الثالث: وتناول إلى إيذاء الذات غير الانتحاري تم فيه الطرق إلى مفهوم الذات, مفهوم إيذاء الذات غير الانتحاري, المعدلات الديمغرافية لإيذاء الذات, أشكاله وأسبابه, الخصائص المشتركة بين مؤذي ذواتهم وكذا الاضطرابات المرتبطة به, النظريات المفسرة لإيذاء الذات غير الانتحاري, بالإضافة إلى المفاهيم ال10 الخاطئة عنه, التوجهات

العلاجية، التعايش مع إيذاء الذات ،مساعدة الأسر و الأصدقاء، خلاصة
الفصل

الباب الثاني: والذي احتوى الجانب الميداني وفيه الآتي:

الفصل الرابع: جاء بعنوان الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية ، وفيه تم
التطرق إلى:

تعريف المنهج المعتمد في الدراسة،التذكير بفرضيات الدراسة،الدراسة
الاستطلاعية:(وصف أدوات القياس المستخدمة في الدراسة وخصائصها
السيكومترية)،الأساليب الإحصائية المستخدمة في هذه الدراسة،**الفصل**
الخامس:وجاء هذا الفصل ليعرض نتائج الفرضيات وتحليلها؛بينما جاء
الفصل السادس:بتفسير النتائج ومناقشتها، إضافة إلى توصيات ومقترحات
الباحثة قائمة المصادر و المراجع التي اعتمد عليها وبعض الملاحق
المرتبطة بالدراسة.

الباب الأول:

الجانب

٢٠٢١

الفصل الأول: تقديم الدراسة

1. مشكلة الدراسة
2. فرضيات الدراسة
3. أهمية الدراسة
4. أهداف الدراسة
5. التعريف الإجرائي لمتغيرات الدراسة
6. حدود الدراسة
7. الدراسات السابقة

1- مشكلة الدراسة:

تعد المرحلة الجامعية أحد مراحل الفرد خلال مساره العلمي ولعلها أهم المراحل في حياته نظراً لما تكتسبه من تغيرات كثيرة ومتعددة , كالتغيرات الفسيولوجية و النفسية الهامة, كما وتحتوي هذه المرحلة على العديد من الضغوطات المتزايدة حول الطموحات والأهداف و الخيارات وكذا الآمال التي يسعى إلى الوصول إليها وتحقيقها بنجاح , بالإضافة إلى اتخاذ القرارات الحاسمة و الالتزام بها.

ويعد طلاب الجامعة من أفضل الكوادر البشرية, فهم مستقبل الأمة, وعليهم يقع عبء تطوير المجتمع وتميمته, فهم عصب الأمة وموضع آمالها, وقادتها في المستقبل, فلا بد من توفير كل ما يساعدهم على العمل و الإنتاج, و إزالة كل ما يعوقهم عن تقديم أفضل ما لديهم من إنتاج علمي و أكاديمي (مبارك, وآخرون, 2020, ص1059).

إذ أن طلبة الجامعة شريحة مهمة في أي مجتمع من المجتمعات يعول عليها في بناء مستقبل واعد و دعامه أساسية من دعائم التطور والرقي لذا لا بد من تمتعهم بخصائص شخصية تؤهلهم من أداء دورهم المستقبلي. (الساعدي, 2021, ص642).

فطلاب الجامعة عرضة لمواجهة الكثير من الاضطرابات النفسية والصراعات نتيجة للمواقف والأحداث الجديدة و المتعددة التي يواجهونها في حياتهم الجامعية. (وحيد كامل, 2005, ص570).

يعتبر التنظيم الانفعالي أساسياً ولا غنى عنه للحالة النفسية الصحية وقد بينت الدراسات أن التنظيم الانفعالي له علاقة وثيقة بالصحة النفسية للفرد, وأنه يسهم في تطوير العلاقات الشخصية السليمة للفرد (Shoita, et al., 2004, p.156). ويعتد عاملاً هاماً للحفاظ على السلامة النفسية وتحقيق النجاح في الحياة (Garnefaski & karaaij, 2006, p.1660); ومن جهة أخرى تم

التأكيد على أن القصور في التنظيم الانفعالي يعتبر كمسبب أو نتيجة للعديد من اضطرابات الصحة النفسية. (عفانة، 2018، ص3). ويرتبط بالعديد من المشكلات النفسية كالقلق والاكتئاب واضطراب الشخصية الحدية واضطرابات الأكل والاضطرابات المتعلقة بالمخدرات وتناول العقاقير (Berking & Wupperman, 2012. p. 128). كما وأن إيذاء الذات من بين أبرز المشكلات التي تعاني منها هاته الشريحة.

تعد مشكلة إيذاء الذات من المشكلات التي عاصرت وجود الإنسان واستحوذت على اهتمام بالغ على مر التاريخ من رجال الدين وعلماء النفس والاجتماع والطب، وهو سلوك غير سوي ازداد انتشاره في الآونة الأخيرة بشكل غير طبيعي ويعدده علماء النفس من السلوكيات التي تتطوي على كره مسبق للذات ومستوى متدني من تقويمها (حسن، 2006، ص256).

وتكمن مشكلة إيذاء الذات عندما يقوم الشخص بإيذاء نفسه بنفسه وعندها تكون عاملاً عادئياً موجه ضد النفس وضد الآخرين، إذ أن الشخص المؤذي لذاته يجلب المشاكل الصحية لنفسه، والضغط الاجتماعية لأسرته، والحزن والندم في نفوس أقاربه و أصدقائه و أفراد مجتمعه على حد سواء، و ازدياد ظاهرة إيذاء الذات بدون وقاية تساهم في تفكك المجتمع (الجهني، 1999، ص2).

وتراكم المشاعر السلبية عند الطالب الذي يسعى إلى إيذاء ذاته من خلال الظروف الاجتماعية والاقتصادية والحياتية الصعبة التي يواجهها (مخزومي، 2004، ص225).

وتعد دراسة مفهوم التنظيم الانفعالي ضرورة يمكن أن تساعد على صون الصحة النفسية لدى الشباب الجامعي ، و توجيههم نحو التعامل الجيد مع الانفعالات، وإتباع الأساليب المناسبة لتنظيمها و التعبير عنها، ومساعدتهم على التخفيف من الاضطرابات النفسية وتجنب الإصابة بالمشكلات السلوكية المختلفة.

ويعتبر موضوع إيذاء الذات من الموضوعات ذات الحيوية التي نالت حظها من الدراسة والاهتمام خلال السنوات الماضية من قبل الباحثين في مجال علم النفس, ويؤثر إيذاء الذات بشكل كبير على نجاح الطالب وتحصيله الأكاديمي, ويؤثر على تكيفه الشخصي والاجتماعي.

وتظهر مشكلة الدراسة أيضًا من كون متغيرات الدراسة (التنظيم الانفعالي و إيذاء الذات), من المتغيرات الحديثة نسبيًا في علم النفس, وكذلك عند محاولة مسح الدراسات السابقة التي تناولت الموضوع وجد أن الدراسات العربية والمحلية وحتى الأجنبية منها التي تناولت الموضوع كانت قليلة جدًا, وبالتالي تحتاج إلى مزيد من البحث والدراسة, وقد تعتبر هذه الدراسة من الدراسات النفسية القليلة في مجال الصحة النفسية حول هذا الخصوص.

وعليه جاءت هذه الدراسة لتحاول البحث عن علاقة التنظيم الانفعالي بإيذاء الذات لدى طلبة الجامعة, وذلك لأن هذه الفئة تعد من أهم الفئات العمرية, فهم مستقبل الأمة وعماده, فلا بد من توفير كل ما يلزمهم وإزالة كل ما يعوقهم عن تقديم أفضل ما لديهم من إنتاج علمي و أكاديمي, خاصةً وأن في الآونة الأخيرة نرى تدهور حالة الشباب الجامعي في الكثير من المشكلات الاجتماعية.

وفي ضوء ما سبق يمكن تحديد أسئلة الدراسة على النحو التالي:

- 1- هل توجد علاقة ارتباطية بين التنظيم الانفعالي وإيذاء الذات غير الانتحاري لدى طلبة الجامعة ؟**
- 2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الطلبة في كل من إيذاء الذات غير الانتحاري والتنظيم الانفعالي تعزى لمتغير الجنس ذكور/إناث ؟**

3- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الطلبة في كل من إيذاء الذات غير الانتحاري والتنظيم الانفعالي تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية متزوج/أعزب؟

4- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الطلبة في كل من إيذاء الذات غير الانتحاري والتنظيم الانفعالي تعزى لمتغير التخصص أدبي/علمي؟

2-فرضيات الدراسة: تسعى الدراسة إلى التحقق من صحة الفرضيات التالية:

ف1: توجد علاقة ارتباطية بين التنظيم الانفعالي وإيذاء الذات غير الانتحاري لدى طلبة الجامعة.

ف2: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الطلبة في كل من إيذاء الذات غير الانتحاري والتنظيم الانفعالي تعزى لمتغير الجنس ذكور/إناث.

ف3: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الطلبة في كل من إيذاء الذات غير الانتحاري والتنظيم الانفعالي تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية متزوج/أعزب.

ف4: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الطلبة في كل من إيذاء الذات غير الانتحاري والتنظيم الانفعالي تعزى لمتغير التخصص أدبي/علمي.

3- أهمية الدراسة:

يعتبر موضوع البحث الحالي من المواضيع الهامة التي سلطة الضوء على فئة الشباب الجامعي والتي لاقت اهتمامًا من طرف الباحثين من الناحية النفسية والاجتماعية.

- وتكمن الأهمية في كون الدراسة تعنى بفئة عمرية وتعليمية هامة وهم طلبة المرحلة الجامعية، وتعد المرحلة الجامعية مرحلة نمائية تتميز بالقدرة على التفكير المنظم والاستدلال والاستنتاج المنطقي المجرد بعيداً عن الأشياء المادية وإنما على أساس رمزي تجريدي وهذا ما يكسبها أهمية من حيث التوسع في فهم طبيعة هذه الفئة.
- قد تلفت هذه الدراسة نظر العاملين والباحثين في علم النفس والصحة النفسية من إجراء دراسات أخرى في هذا الموضوع، أو حول متغيرات الدراسة وربطها بمتغيرات أخرى، أو إجرائها على فئات أخرى.
- قد تكون إحدى المواضيع المحلية المهمة حيث أنه-في حدود علم الباحث- لا توجد دراسة تناولت الموضوع بمتغيريه في البيئة المحلية والعربية ، وعليه فقد يكون ساهم في إثراء المكتبة النفسية بدراسة حديثة التي هي بحاجة إلى مزيد من الدراسات حولها.
- وتتبع أهمية هذا البحث من محدودية الدراسات و الأبحاث بخصوص موضوع هذا البحث، كذلك مما يضيفه هذا البحث من إضافات معرفية تنصب على الجهات المستفيدة منه ومن نتائجه، وما يقدمه من معلومات للمهتمين بهذا الموضوع.
- وتقدم هذه الدراسة نظرة علمية للأخصائيين والمعالجين النفسيين في العيادات الخاصة والمؤسسات الاستشفائية للتنبؤ بسلوك إيذاء الذات غير الانتحاري.
- تقيّد هذه الدراسة العديد من الشرائح أهمها:
 - ✓ الباحثين في مجال علم النفس.
 - ✓ المعالجون النفسيون.
 - ✓ الشباب الذي يعاني من مثل هذه المشكلات.

4-أهداف الدراسة:

- 1- التعرف على العلاقة الارتباطية بين كل من التنظيم الانفعالي وإيذاء الذات غير الانتحاري لدى عينة الدراسة.
- 2- التعرف على دلالة الفروق بين متوسط درجات الطلبة في كل من إيذاء الذات غير الانتحاري والتنظيم الانفعالي تعزى لمتغير الجنس ذكور/إناث.

3- التعرف على دلالة الفروق بين متوسط درجات الطلبة في كل من إيذاء الذات غير

الانتحاري والتنظيم الانفعالي تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية متزوج/أعزب.

4- التعرف على دلالة الفروق بين متوسط درجات الطلبة في كل من إيذاء الذات غير

الانتحاري والتنظيم الانفعالي تعزى لمتغير التخصص أدبي/علمي.

5-التعريف الإجرائي لمتغيرات الدراسة:

1- التنظيم الانفعالي: هو إستراتيجية متضمنة إعادة صياغة طبيعة الأفكار والسلوكيات

التي تؤثر في الانفعالات التي يمتلكها الفرد والسيطرة عليها وكيفية الإفصاح عنها

لاحقاً (فائق و عياش,2016,ص615).

ويعرف إجرائياً: بأنه الدرجة التي يتحصل عليها الطالب الجامعي من خلال إجابته على

فقرات مقياس التنظيم الانفعالي.

2- إيذاء الذات غير الانتحاري: هو سلوك مضطرب وشاذ مقصود موجه نحو الذات

ويتصف بكونه ارتفاع في مستوى إلحاق الفرد الأذى لذاته إما جسدياً, معنوياً (عقلياً,

وجدانياً), ويتضح كذلك من خلال إهمال وحرمان الذات.

ويعبر عنه إجرائياً: بأنه الدرجة التي يتحصل عليها المفحوص من خلال إجاباته حول

مقياس تشخيص إيذاء الذات للمراهقين والراشدين العاديين وغير العاديين " لزينب محمود

الشقير".

3- الطالب الجامعي: هو الشخص الذي سمحت له كفاءته العلمية بالانتقال من المرحلة

الثانوية أو مرحلة التكوين المهني التقني العالي إلى الجامعة تبعاً لتخصصه الفرعي

بواسطة شهادة أو دبلوم يؤهله لذلك(شحاته,2001,ص61).

و يعرف إجرائياً: بأنه أفراد العينة المشاركون في دراسة علاقة التنظيم الانفعالي بإيذاء

الذات غير الانتحاري للموسم الدراسي (2022/2023), والذين تتراوح أعمارهم بين

(19/43)سنة وفي التخصصات العلمية و الأدبية من المتزوجين والعزاب.

6-حدود الدراسة:

وتشمل حدود الدراسة على الآتي:

الحد الموضوعي: اقتصرت هذه الدراسة على دراسة علاقة التنظيم الانفعالي وإيذاء الذات غير الانتحاري لدى الطلبة؛ والذي يتحدد بمتغيري التنظيم الانفعالي و إيذاء الذات.

الحد البشري: اقتصر موضوع الدراسة على طلبة جامعة - ورقلة- بمختلف الكليات و المستويات وقد تكونت الأفراد المشاركين في الدراسة (عينة الدراسة) من (125) طالب وطالبة للسنة الدراسية (2023/2022).

الحد المكاني: اقتصرت الدراسة على طلبة جامعة ورقلة.

الحد الزمني: تم إجراء هذه الدراسة في الفصل الثاني للموسم الجامعي (2023/2022).

الحد المفاهيمي: اقتصرت الدراسة على المفاهيم والمصطلحات الواردة فيها وهي: التنظيم الانفعالي, إيذاء الذات غير الانتحاري و كذا الطالب الجامعي.

الحد المنهجي: تحددت نتائج هذه الدراسة من خلال: صدقها, ثباتها, العينة, أدائها وإجراءات تطبيقها.

الحد الإجرائي: تمت إجراءات هذه الدراسة على أدواتها, ودرجة صدقها و ثباتها على عينة الدراسة وسماتها, و المعالجات الإحصائية المستخدمة.

7-الدراسات السابقة:

يتضمن هذا الجزء من الفصل استعراض بعض الدراسات السابقة التي لها علاقة بموضوع البحث الحالي, والتي تمكنت الباحثة من الوصول إليها وقد تم تقسيمها إلى قسمين بما يتلاءم مع متغيرات الدراسة التي تمت معالجتها.

إن الهدف الأساسي من طرح الدراسات السابقة في أي بحث أو عمل علمي يكمن في إعطاء الباحث رؤية واضحة و إمكانية موازنتها ومقارنتها مع بعض الجوانب الرئيسية مثل الأهداف والعينات التي شاركت في الدراسة والأدوات المستخدمة في جمع البيانات والأساليب الإحصائية التي عولجت بها والنتائج التي تم التوصل إليها, كما تعتبر بمثابة أعمدة داعمة لدراسة الحالية.

1. دراسات سابقة تناولت التنظيم الانفعالي:

أ- الدراسات العربية:

(1) دراسة سلوم (2015):

+ **العنوان:** استراتيجيات التنظيم الانفعالي وعلاقته بحل المشكلات " دراسة مقارنة على عينة من طلاب المرحلة الثانوية و المرحلة الجامعية بمدينة دمشق"
+ **المكان:** سوريا - دمشق -

+ **الهدف:** يهدف البحث للتعرف على مستويات التنظيم الانفعالي لدى طلاب المرحلة الثانوية و الجامعية وكذلك معرفة العلاقة بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي و حل المشكلات لدى طلاب الثانوي والجامعة, كما يهدف إلى معرفة مستويات حل المشكلات لديهم, و دلالة الفروق تبعاً لمتغير "الجنس, المرحلة الدراسية" في استراتيجيات التنظيم الانفعالي وحل المشكلات.

+ **العينة:** (1282), من طلاب الصف العاشر ثانوي وطلاب سنة ثانية من المرحلة الجامعية بطريقة عشوائية؛ الصف الـ 10 ثانوي: {301 طالبة/249 طالب}, من 14 مدرسة ثانوية عامة. طلاب الجامعة سنة ثانية {399 طالبة / 333 طالب} من 14 كلية بجامعة دمشق.

+ **المقياس:** استبانة التنظيم الانفعالي /مقياس حل المشكلات.

+ **النتائج:** المستوى السائد لاستخدام استراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى المرحتين هو المتوسط و ذلك في جميع الاستراتيجيات وكذلك في حل المشكلات.توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الدرجة الكلية على استبانة التنظيم الانفعالي و الدرجة الكلية على مقياس حل المشكلات لدى طلاب المرحتين . ولا توجد فروق لدى طلاب المرحتين في استراتيجيات { التركيز الإيجابي, الكارثية, المشاركة الاجتماعية الكبت} تبعاً لمتغير الجنس؛ توجد فروق في جميع استراتيجيات التنظيم الانفعالي لمتغير المرحلة الدراسية باستثناء إستراتيجية إعادة التقييم و الاجترار والتي وجدت فيها فروق لصالح طلاب الجامعة, توجد فروق بين مرتفعي ومنخفضي الدرجات في استراتيجيات التنظيم

الانفعالي (القبول إعادة التقييم , الإلهاء, المشاركة الاجتماعية, إعادة التركيز الإيجابي) على حل المشكلات وكانت الفروق لصالح مرتفعي الدرجات؛ في حين لا توجد فروق بين مرتفعي ومنخفضي الدرجات في استراتيجيات التنظيم الانفعالي (الاجترار الدافعية الكبت) على حل المشكلات؛ أما فيما يخص حل المشكلات فتوجد فروق في تعريف المشكلة لدى المرحتين لصالح الذكور (سلوم, 2015, ص-ص 143-146).

(2) دراسة عفانة (2018):

+ **العنوان:** التنظيم الانفعالي وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظات غزة.

+ **المكان:** فلسطين - غزة-

+ **الهدف:** التعرف على درجة التنظيم الانفعالي و الرضا عن الحياة, ودراسة العلاقة بين التنظيم الانفعالي والرضا عن الحياة لدى عينة الدراسة.

+ **العينة:** (612) طالب و طالبة من الجامعات الفلسطينية {الجامعة الإسلامية, الأزهر و جامعة الأقصى}, بمحافظات غزة اختيروا بطريقة العينة العشوائية الطبقية.

+ **المقياس:** مقياس التنظيم الانفعالي من إعداد " جارنفسكي وكرايج" ترجمة الباحث.

مقياس الرضا عن الحياة المتعدد الأبعاد للطالب من إعداد "هيوبنر و زملاءه" ترجمة الباحث

+ **النتائج:** طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظات غزة لديهم درجة متوسطة من التنظيم الانفعالي و الرضا عن الحياة.

توجد علاقة موجبة دالة إحصائيًا بين التنظيم الانفعالي و الرضا عن الحياة لدى عينة الدراسة.

(3) دراسة حمد الله (2020):

+ **العنوان:** التنظيم الانفعالي لدى مديري المدارس الخاصة في عمان وعلاقته بدرجة ممارسة السلوك الإداري وغير المرغوب من وجهة نظر المعلمين.

+المكان: عمان.

+الهدف: التعرف على ممارسة التنظيم الانفعالي لدى مديري المدارس الخاصة في عمان وعلاقته بدرجة ممارسة السلوك الإداري غير المرغوب من وجهة نظر المعلمين.

+ العينة: العينة اختيرت بالطريقة العشوائية البسيطة و عددها (204), معلمين و معلمات.

+المقياس: استبانة التنظيم الانفعالي, و استبانة السلوك الإداري غير المرغوب +النتائج: مستوى التنظيم الانفعالي في المدارس الخاصة بعمان مرتفع بشكل عام وفي جميع المجالات, توجد علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين التنظيم الانفعالي و السلوك الإداري وغير المرغوب؛ أما فيما يخص السلوك الإداري غير المرغوب جاء بدرجة منخفضة.

(4) دراسة مرعي(2015):

+العنوان: التنظيم الانفعالي وعلاقته بالقلق لدى طلبة جامعتي الاستقلال والقدس.

+المكان: فلسطين.

+الهدف: التعرف على العلاقة الارتباطية بين التنظيم الانفعالي و القلق (كحالة -كسمة).

التعرف على الفروق في مستوى التنظيم الانفعالي و القلق (كحالة -كسمة) تبعاً لمتغيرات (الجامعة, الجنس, نوع الكلية, مكان السكن الدائم, مستوى دخل الأسرة, الحالة الاجتماعية للأبوين, ترتيب الشخص داخل الأسرة).

+ العينة: (400) طالب و طالبة من جامعتي القدس و الاستقلال موزعين على كلتي الآداب و الحقوق في كلتا الجامعتين.

+المقياس: مقياس التنظيم الانفعالي المعد من قبل "جروس و جون" ترجمة و إعداد "البراهمة(2017)" ؛ والذي اشتمل على (10) فقرات .

مقياس القلق (كحالة - كسمة), المعد من قبل "سبيلجر و آخرون", ترجمة و إعداد العابد (2011),والذي اشتمل على (40)فقرة.

+النتائج: توجد علاقة ارتباطية بين التنظيم الانفعالي و القلق (كحالة - كسمة) لدى أفراد عينة الدراسة.

مستوى التنظيم الانفعالي ومستوى القلق (كحالة - كسمة) التي يتمتع بها طلبة جامعتي الاستقلال والقدس متوسطة.

لا توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى التنظيم الانفعالي لدى طلبة جامعة الاستقلال والقدس تعزى لمتغير الجامعة و وجود فروق دالة إحصائية في مقياس القلق (كحالة) ورفضها في مقياس القلق (كسمة), وتأتي الفروق لصالح جامعة القدس.

لا توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى التنظيم الانفعالي لدى طلبة جامعة الاستقلال والقدس تعزى لمتغير الجنس, و وجود فروق دالة إحصائية في مقياس القلق (كحالة) ورفضها في مقياس القلق (كسمة), وتأتي الفروق لصالح الإناث.

لا توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى التنظيم الانفعالي ومستوى القلق (كحالة - كسمة) لدى طلبة جامعة الاستقلال والقدس تعزى لمتغير نوع الكلية, مكان السكن الدائم, مستوى دخل الأسرة والحالة الاجتماعية للأبوين و كذا ترتيب الشخص داخل الأسرة.

(5) دراسة بوسعيد (2016):

+العنوان: التحكم في الفكر وتنظيم الانفعال كمنبئات بظهور الاكتئاب لدى الطلبة.

+المكان: ورقلة - الجزائر -

+الهدف: هدفت الدراسة إلى التعرف على القدرة التنبؤية لكل من التحكم في الفكر وتنظيم الانفعال بظهور الاكتئاب لدى عينة من طلبة جامعة قاصدي مرياح ورقلة.

+العينة: (183) طالب و طالبة بجامعة قاصدي مرياح - ورقلة -

+المقياس: مقياس التحكم في الفكر "لماثيو و ويلز" (1994), ترجمة عبد الله عبد

الظاهر الخولي (2012), ومقياس "تنظيم الانفعال لجيمس وكروس" (2003), ترجمة

حيدر مزهر يعقوب (2011)، و مقياس بيك للاكتئاب (1972)، النسخة المختصرة تم تعريبه من طرف عبد الفتاح غريب و تكييفه على البيئة المصرية.

+النتائج: توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيًا بين كل من التحكم في الفكر و تنظيم الانفعال و الاكتئاب لدى عينة الدراسة.

توجد قدرة تنبؤية لكل من التحكم في الفكر و تنظيم الانفعال بظهور الاكتئاب لدى عينة الدراسة، حيث كان تنظيم الانفعال أكبر قدرة تنبؤية من التحكم في الفكر؛ عزل تأثير تنظيم الانفعال عن العلاقة بين التحكم في الفكر و الاكتئاب يضعف من قوة هذه العلاقة لدى العينة المدروسة.

(5)-دراسة الزبيدي(2021):

+العنوان: علاقة الرأفة بالذات بالتنظيم الانفعالي لدى طلبة الجامعة.

+المكان:العراق

+الهدف:يسعى البحث الحالي للتعرف على العلاقة الارتباطية بين الرأفة بالذات والتنظيم الانفعالي لدى طلبة الجامعة، كما هدف أيضًا للتعرف على:الرأفة بالذات لدى طلبة الجامعة؛ التنظيم الانفعالي لدى العينة كما هدفت الدراسة للتعرف على الفرق في العلاقة بين الرأفة بالذات والتنظيم الانفعالي لدى الطلبة تبعًا لمتغير الجنس و التخصص.

+المقياس:قام الباحث ببناء أداتين الأولى لمعرفة الرأفة الذاتية و الثانية لمعرفة التنظيم الانفعالي لدى طلبة الجامعة.

+النتائج:توصلت نتائج الدراسة إلى وجود الرأفة بالذات لدى طلبة الجامعة؛ وجود تنظيم اجتماعي لدى أفراد العينة؛ وكذلك وجود علاقة ارتباطية بين الرأفة بالذات والتنظيم الانفعالي بين الجنسين ولصالح الإناث وكذلك وجود فروق بين التخصصين و لصالح التخصص الإنساني.

6) دراسة يعقوب (2011):

+العنوان:التنظيم الانفعالي لدى الطلبة المتميزين في "محافظة ديالى"

المكان: العراق.

الهدف: هدفت الدراسة الحالية إلى قياس التنظيم الانفعالي لدى الطلبة المتميزين و المتميزات في محافظة ديالى كما سعت لمعرفة الفروق وفق إستراتيجية التعبير و الكبت وإعادة التقييم المعرفي وكذا الفروق بين الجنسين.

+العينة: تكونت العينة من (100) طالب وطالبة.

+المقياس: مقياس التنظيم الانفعالي من إعداد "جروس" (2003).

+النتائج: توصلت الدراسة إلى أن أفراد العينة يتمتعون بمستوى جيد من التنظيم الانفعالي, عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية وفقاً لمتغير الجنس.

7) دراسة فائق وعياش (2016):

+العنوان: التنظيم الانفعالي لدى طلبة الجامعة.

+المكان:بغداد -العراق-

+الهدف:التعرف على التنظيم الانفعالي لدى الطلبة,كذلك التعرف على التنظيم الانفعالي لدى طلبة الجامعة وفق الاستراتيجيات, و التعرف على دلالة الفروق الإحصائية للتنظيم الانفعالي تبعاً لمتغيرات (الجنس, التخصص, المرحلة الدراسية)

+العينة: تكونت عينة الدراسة من (400), من طلبة جامعة بغداد حيث كانت {200طالب} و{200طالبة}.

+المقياس:استخدم الباحث مقياس التنظيم الانفعالي الذي أعده (Szwedo2012).

+**النتائج:**توصلت الدراسة إلى النتائج الآتية: طلبة الجامعة يتمتعون بمستوى جيد من التنظيم الانفعالي, كما توصلت إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية في التنظيم الانفعالي تبعًا لمتغير (الجنس, التخصص, المرحلة الدراسية).

(8) دراسة اسليم (2017):

+**العنوان:**التفكير الإيجابي وعلاقته بالتنظيم الانفعالي لدى خريجي الجامعات

الفلسطينية.

+**المكان:**فلسطين.

+**الهدف:**التعرف على مستوى التنظيم الانفعالي لدى خريجي الجامعات

الفلسطينية,وكذلك التعرف على العلاقة بين التنظيم الانفعالي و التفكير الإيجابي,

والتعرف على الفروق في مستوى التنظيم الانفعالي وكذا التفكير الإيجابي وذلك تبعًا ل:(الجنس,مستوى دخل الأسرة, المعدل التراكمي, الجامعة).وهدفت أيضًا للتعرف على مستوى التفكير الإيجابي لدى عينة الدراسة.

+**العينة:**(364),من الطلبة المتخرجين من الجامعات الفلسطينية

+**المقياس:** مقياس التنظيم الانفعالي من إعداد الباحث, مقياس التفكير الإيجابي من إعداد "منشد" (2013),وقد تم تعديله من طرف الباحث.

+**النتائج:** درجة التنظيم الانفعالي كانت مرتفعة بنسبة (70%), بينما نسبة التفكير الإيجابي بلغت نسبتها(62%), مع وجود علاقة طردية بين التفكير الإيجابي و التنظيم الانفعالي , كما توصلت نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق في متوسط التفكير الإيجابي و التنظيم الانفعالي تعزى لمتغير الجنس, دخل الأسرة و الجامعة, بينما توجد فروق بين الأسر التي دخلها أقل من (1500شكيل),وبين الأسر التي دخلها (2500شكيل) فأكثر, وجود فروق في متوسط التفكير الإيجابي يعزى للمعدل التراكمي و أن الفروق كانت بين المتخرجين الذين معدلاتهم ممتازة و بين باقي المعدلات,وكانت

لصالح الخرجين ذوي المعدلات الممتازة، أما بين الخرجين الذين كانت معدلاتهم جيد جداً و معدلاتهم مقبولة وكانت النتائج لصالح الخرجين ذوي المعدلات جيد جداً، كما توجد فروق في متوسط التنظيم الانفعالي يعزى للمعدل التراكمي و أن الفروق كانت بين الخرجين الذين معدلاتهم ممتازة وبين باقي المعدلات وكانت النتائج لصالح الخرجين ذوي المعدلات الممتازة.

ب- الدراسات الأجنبية:

1) دراسة دولارز وآخرون., Dollers et al. (2015):

+**العنوان:**تنظيم الانفعالات في ضوء متغيري العمر والجنس.

+**المكان:** فرنسا

+**الهدف:**هدفت الدراسة إلى التعرف على تنظيم الانفعالات في ضوء متغيري العمر والجنس.

+**العينة:**(129) فرد من الفئة العمرية {19-31}, تم اختيارهم بالطريقة العشوائية في فرنسا.

+**المقياس:** تم استخدام مجموعة من المشاهد الدرامية لأحداث سعيدة وأخرى حزينة ويقوم الباحثون بمراقبة استجابات أفراد العينة نحوها.

+**النتائج:** توصلت الدراسة إلى أن مستوى تنظيم الانفعالات حسب المشاهد المقدمة كان متوسطاً، كما وبينت النتائج عدم وجود فروق يعزى لمتغير العمر في مستوى تنظيم الانفعالات، بينما توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الجنس وكانت النتائج لصالح الذكور.

2) دراسة Urry (2009):

+**العنوان:** مستوى تنظيم الانفعالات لدى طلبة الجامعة.

+ **الهدف:**هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى تنظيم الانفعالات لدى طلبة الجامعة من خلال مراجعة عينة من الدراسات السابقة.

+**العينة :** تكونت الدراسة من (22) دراسة سابقة؛ حُصل عليها من خلال مراجعة البيانات النفسية والتربوية.

+المقياس: تحليل نتائج الدراسة للحصول على حوصلات.

+النتائج: توصلت النتائج إلى أن مستوى تنظيم الانفعالات لدى طلبة الجامعات تتراوح بين منخفض إلى متوسط؛ كما أظهرت الدراسة وجود فروق في مستوى تنظيم الانفعالات تعزى لمتغير الجنس وكانت النتائج لصالح الذكور.

(3) دراسة سويرامانيان و نيثياناندن (2008):

+العنوان: الصلابة النفسية والتقاؤل كمنبئات باستراتيجيات التنظيم الانفعال في مواجهة أحداث الحياة السلبية لدى المراهقين.
+المكان: الهند

+الهدف: هدفت الدراسة إلى أي مدى تتنبأ الصلابة و التقاؤل بأنواع استراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى أفراد العينة الذين واجهوا من أحداث حياة سلبية, كما هدفت الدراسة أيضاً إلى التعرف على الفروق بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي التكيفية وغير التكيفية لدى عينة الدراسة.
+العينة: تكونت عينة الدراسة من (160), مراهقاً من الطلبة الذين فشلوا في امتحانات الثانوية و المسجلين في جامعات خاصة لاستكمال دراستهم تراوحت أعمارهم ما بين (17/19 سنة).

+المقياس: استبانة التنظيم الانفعالي ل"جارنيفسكي و آخرون (2002).
مقياس الصلابة النفسية ل"كوباسا" (1982) وكذلك مقياس التقاؤل ل"شبير وآخرون" (1994).

+النتائج: توصلت نتائج الدراسة إلى وجود ارتباط إيجابي بين الاستراتيجيات التكيفية؛ والصلابة و التقاؤل ,وارتباط سلبي بين الاستراتيجيات غير التكيفية مع الصلابة و التقاؤل. كما توصلت الدراسة إلى أن المراهقين الذين حصلوا على درجات مرتفعة في الصلابة و التقاؤل كانوا أكثر استخداماً للاستراتيجيات التي تركز على المشكلة؛ بينما المراهقين الذين حصلوا على درجات منخفضة في الصلابة و التقاؤل كانوا أكثر استخداماً للاستراتيجيات التي تركز على البعد و التجنب الانفعالي.

(2) الدراسات التي تناولت إيذاء الذات:

أ-الدراسات العربية:

1-دراسة عبد اللاه وآخرون(2020):

+العنوان: الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بإيذاء الذات لدى عينة من طلاب الجامعة.

+المكان: مصر

+الهدف: التعرف على مستوى انتشار الأفكار اللاعقلانية لدى العينة المدروسة, كما هدفت إلى مستوى إيذاء الذات ونوع إيذاء الذات لدى طلاب الجامعة, ومعرفة العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية و إيذاء الذات؛ أما فيما يخص الأفكار اللاعقلانية فقد هدفت الدراسة إلى معرفة نوع الأفكار عند طلاب الجامعة وتحديد الفروق بين الذكور و الإناث في الأفكار اللاعقلانية.

+العينة:(455),من طلاب سنة ثانية وثالثة من كلية التربية.

+المقياس:مقياس إيذاء الذات: تشخيص سلوك إيذاء الذات للمراهقين والراشدين العاديين و غير العاديين إعداد زينب شقير(2006), ومقياس الأفكار اللاعقلانية من إعداد الباحثة

+النتائج:انخفاض مستوى إيذاء الذات لدى عينة الدراسة مع وجود نسبة من العينة لديهم مستوى مرتفع من إيذاء الذات بلغت (16%), من عينة الدراسة. عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط درجات مجموعة الذكور ومجموعة الإناث.

2- دراسة بوخديمي و عمي حمو(2022):

+العنوان:المشكلات الأسرية و أثرها على سلوك إيذاء الذات لدى الأحداث الجانحين.

+المكان: المدينة.-الجزائر -

+الهدف: التعرف على المشكلات الأسرية في ارتكاب سلوك إيذاء الذات لدى الأحداث الجانحين, وكذلك معرفة أي نوع من المشكلات الأسرية الاجتماعية هي المؤثرة في سلوك الأحداث الجانحين؛ ومعرفة أي أنواع سلوكيات إيذاء الذات لدى العينة المدروسة الذين أثرت عليهم المشكلات الأسرية.

+العينة: (30), حدث جانح بمركز إعادة التربية "برأس قلوش لولاية المدية", وتراوح أعمارهم من (13-18) سنة ذكوراً فقط.

+المقياس: المقابلة.

+النتائج: الإهمال العائلي للأحداث صور كثيرة ومتداخلة منها ما هو مرئي للعيان ومنها ما هو مستتر ويصعب الوصول و اكتشافه وعلاجه بعد ذلك, مثل الحرمان العاطفي للحدث والمتجسد و المتجسد في حرمانه من عاطفة وحب الوالدين. ليس كل جنوح للأحداث يعود سببه إلى عوامل تكوينية لدى الحدث و إنما يعود أيضاً إلى عوامل خارجية محيطة بالحدث ومنها الإهمال الأسري, القانون الجزائري يجرم جميع الأعمال التي من شأنها أن تؤدي إلى إهمال الحدث.

(3)-دراسة مغماس(2020) :

+العنوان: إيذاء الذات وعلاقته بأساليب المعاملة الوالدية لدى طلبة المرحلة المتوسطة.

+المكان: العراق.

+الهدف: التعرف على مستوى إيذاء الذات لدى عينة الدراسة,الكشف على العلاقة بين المتغيرين, كذلك التعرف على أساليب المعاملة الوالدية المتبعة مع عينة الدراسة.

+العينة: تألفت العينة من (400), طالب و طالبة.س.

+المقياس: مقياس إيذاء الذات من إعداد "كاظم" (2010)؛ مقياس أساليب المعاملة الوالدية "كيكي" (1991).

+**النتائج:** توصلت النتائج إلى وجود بعض سلوكيات إيذاء الذات لدى العينة (تسلط ,حزم وإهمال), وجود علاقة إيجابية بين أساليب المعاملة الوالدية و إيذاء الذات وجود علاقة سلبية بين أسلوب التسامح و إيذاء الذات, عدم وجود علاقة بين إيذاء الذات و أسلوب التذبذب.

(4) - دراسة كاظم (2009):

+**العنوان:** الشعور بالذنب وعلاقته بإيذاء الذات لدى الأيتام في المرحلة المتوسطة.

+**المكان:** العراق.

+**الهدف:** التعرف على العلاقة الارتباطية بين إيذاء الذات والشعور بالذنب لدى الأيتام - في مرحلة المتوسطة-

+**العينة:** (300), طالب و طالبة اختيروا بطريقة عشوائية بطريقة عشوائية طبقية مرحلية.

+**المقياس:** قام الباحث ببناء إيذاء الذات الذي أستخرج له الصدق بطريقتي الصدق الظاهري وصدق البناء أما الثبات فتم استخراجها بطريقة إعادة تطبيق الاختبار, α كرونباخ, التجزئة النصفية و عدة وسائل إحصائية منها معامل ارتباط بيرسون, اختبار T, معادلة سبي رمان براون وتحليل التباين الثلاثي و تبني الباحث مقياس الشعور بالذنب الذي أعده الحضايوي (2008).

+**النتائج:** العينة لديها سلوك إيذاء ذات عال, لا توجد فروق في إيذاء الذات لمتغير (النوع/الصف/اليتم). وجود علاقة إيجابية بين المتغيرين, فكلما زاد الشعور بالذنب زاد العدوان الموجه نحو الذات.

(5) - دراسة حسن (2006):

+**العنوان:** الكآبة وعلاقتها بإيذاء الذات لدى الأحداث الجانحين.

+**المكان:** العراق.

+**الهدف:** معرفة العلاقة بين الكآبة وإيذاء الذات لدى الأحداث الجانحين في مدينة بغداد.

+**العينة:** (40), سجيناً من مرتكبي جرائم القتل من الأحداث المودعين في سجن

الأحداث في مدينة بغداد التابعة لوزارة العدل.

+**المقياس:** تبنى الباحث مقياس كل من إيذاء الذات الذي أعده "راضي" (2001), و
مقياس الكآبة أعده "بيك" وترجمه "جاسم" (1994)؛ واستخرج الباحث الصدق الظاهري
للمقياسين من خلال العرض على مجموعة خبراء.

+**النتائج:** العينة لديهم حالة إيذاء ذات عالية , أما فيما يخص العلاقة بين المتغيرين
فمناك علاقة متوسطة.

ب- الدراسات الأجنبية:

(1)-دراسة هاوتون و جيمز (2002):

+**العنوان:** العلاقة بين العوامل النفسية و إمكانية تكرار سلوك إيذاء الذات.

+**المكان:** بريطانيا.

+**الهدف:** هدفت الدراسة للتعرف على الصلة بين العوامل النفسية و إمكانية تكرار
سلوك إيذاء الذات لدى المراهقين .

+**العينة:** تألفت العينة من (200)مراهق ومراقبة مقسمين بالتساوي, لديهم تاريخ

سابق في تناول جرعات زائدة من مواد مخدرة

+**المقياس:** تم القياس عن طريق المقابلة ومراجعة وتحليل البيانات الشخصية

والملفات الطبية.

+**النتائج:**توصلت النتائج بعد مرور عام إلى أن الكآبة هي السبب الأول في تكرار

السلوك المؤذي للذات, وهم يعانون من اليأس و الاندفاعية, ورغبة عالية في

الانتحار,انخفاض تقدير الذات وكذلك العجز في حل المشكلات.

(2)-دراسة كولونكسي وآخرون(2003):

+**المكان:** الولايات المتحدة الأمريكية.

+**الهدف:** معرفة العلاقة بين إيذاء الذات والاضطرابات النفسية ومدى انتشار إيذاء الذات لدى عينة الدراسة.

+**العينة:** تكونت عينة الدراسة من (50) جندي من الذكور و (50) جندي من الإناث لديهم تاريخ في إيذاء الذات وممن ليس لديهم.

+**المقياس:** استبيان اضطراب المزاج، و المقابلة الشخصية.

+**النتائج:** (4%) من الجنود المؤذون لذواتهم سجلوا درجات عالية من اضطراب الشخصية الحدية، والشخصية التجنبية والشخصية الاعتمادية وكذلك سجلوا درجات عالية من القلق و الاكتئاب، كما توصلت نتائج الدراسة أيضًا إلى أن أفراد العينة المؤذين لذواتهم يمتازون بدرجة كبيرة من المشاعر الجياشة ومن تحسس عال للنبت والرفض. 28.

(3) -دراسة يستكارد وآخرون(2003):

+**العنوان:** مدى انتشار سلوك إيذاء الذات بين الطلبة المراهقين في المدارس النرويجية.

+**المكان:**النرويج.

+**الهدف:** هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى انتشار سلوك إيذاء الذات بين الطلاب المراهقين في المدارس النرويجية.

+**العينة:** تألفت عينة الدراسة من (50)طالب و (50) طالبة أي بمجموعة (100) مراهق.

+**النتائج:** (6.6%) من العينة مارست أحد أساليب إيذاء الذات، (74.1%) مارست أسلوب القطع و (16.9%) مارست أسلوب تسميم الذات،(14.7%)منها فقط تم معالجتها في المستشفى ومن ضمنها (6.1)من حالات القطع.

(4) -دراسة برانيت وآخرون(1998):

+**العنوان:** علاقة العدوان الموجه نحو الذات بضغط الحياة العاطفية.

+**المكان:** الولايات المتحدة الأمريكية.

+**الهدف:** هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين العدوان الموجه نحو الذات وضغوط الحياة العاطفية.

+**العينة:** (45)مراهق من المنومين في المستشفى و العيادات الخارجية, تتراوح أعمارهم بين (15-20) بواقع (25)إناث, (20) ذكور.

+**المقياس:** مقياس الأفكار والمحاولات والانتحارية لقياس العدوان الموجه نحو الذات؛ كما تم استخدام عدد من الأساليب والمعالجات الإحصائية و بعض الأدوات الأخرى.

+**النتائج:** توصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية عالية بين العدائية الموجهة نحو الذات و أحداث الحياة الضاغطة, أي أنه كلما ازدادت ضغوطات الحياة العاطفية زادت العدائية الموجهة نحو الذات.

(5)-دراسة ديمور وروبرتسون (1996):

+**العنوان:** إيذاء الذات وعلاقته بالانتحار.

+**المكان:** أستراليا.

+**الهدف:** معرفة العلاقة بين إيذاء الذات و الانتحار, تشخيص العوامل المرتبطة بتلك الظواهر عن طريق قائمة أعراض إيذاء الذات.

+**العينة:**(223) فردًا مؤذيًا لذاته.

+**المقياس:** دراسة تتبعية دامت مدتها (18سنة).

+**النتائج:** أشارت نتائج الدراسة إلى ارتفاع حالات إيذاء الذات في المجتمع ومن بين أكثر الطرق شيوعًا تناول العقاقير, وكانت نسبة الذكور أكبر من الإناث, وتزيد احتمالية الانتحار كلما كان المؤذي لنفسه مضطرب نفسيًا, وكلما صغر العمر ازدادت شدة إيذاء النفس.

الفصل الثاني: التنظيم الانفعالي

1. مفهوم التنظيم
2. مفهوم الانفعال
3. مفهوم التنظيم الانفعالي
4. الملامح الرئيسية للتنظيم الانفعالي
5. أهمية التنظيم الانفعالي
6. استراتيجيات التنظيم الانفعالي
7. الآثار الناتجة عن الانفعالات
8. التنظيم الانفعالي والصحة النفسية
9. النظريات المفسرة للتنظيم الانفعالي
10. تعقيب على النظريات

تمهيد:

المشاعر هي تلك الطبيعة أو الفطرة الإنسانية التي تميزنا عن بعضنا البعض, ولكنها ليست الميزة و الصفة الوحيدة, بل يمتد تميزنا و اختلافنا إلى أكثر من ذلك. فقدرتنا على فهم انفعالاتنا أو التفكير فيها وطرق إدارتها هي التي تضعنا في قمة الهرم التطوري الحيوي. فما نمتلكه من عمليات و استراتيجيات يكون لنا إحساس تجاه مشاعرنا, وملاحظة ردود أفعالنا تجاهها أيضا, ونعلم كيف تكون ومن ثم ضبطها أيضا و السيطرة عليها و تنظيمها (بوسعيد, 2016, ص26).

1- مفهوم التنظيم: هو العملية التي يتم بها ترتيب أو تنسيق فئات الأشياء أو الظواهر في نظام معين وفقا لما يوجد بين هذه الفئات من علاقات متبادلة (نوري, دس, ص45).

2- مفهوم الانفعال:

أ- **لغة:** انفعال (اسم) مصدر انفعال- لم يتمكن من إخفاء انفعاله: اضطرابه من جراء حزن أو خوف أو صدمة أو غضب, لم يكن انفعاله إلا حالة عابرة- لا تكن سريع الانفعال: سريع التأثر والغضب ولقد رأيتك يتكلم بانفعال. انفعال:(فعل): انفعال على ينفعل, انفعالا, فهو منفعال, والمفعول منفعال به- انفعال الشيء مطاوع فعل: عمل وصنع- انفعال بكذا: تأثر به انبساطا وانقباضا. وانفعال فلان/ انفعال على ابنه: ثار وغضب (المنجد في اللغة والإعلام, 1986, ص432).

ب- اصطلاحا:

هناك تعريفات متعددة للانفعال, نذكر منها مايلي:

1-تعريف Mayer Salovery (1990): هو حالة داخلية تتصف بجوانب

معرفية خاصة و إحساسات وردود الانفعال الفيزيولوجية, وسلوك تعبيرية معين

(Mayer Salovery, 1990).

2-تعريف جولمان (1995): الانفعال هو حالة من المشاعر تقوم بنقل المعلومات

والأفكار للآخرين (Gollman 1995).

3- هو استجابة عقلية منظمة لحدث ما, لها مظهر فيزيولوجي سلوكي ومعرفي. يذكر

"ماير" أن الانفعالات تعتبر واحدة من أصل ثلاثة أو أربعة أقسام أساسية للعقل

وتتمثل هذه الأقسام فيما يلي:(1.الدوافع,2. الانفعالات,3.المعرفة, 4. الوعي)

1/-الدوافع: مرتبطة بعضويتنا وتعتبر من محددات السلوك.

2/-الانفعالات: التي تتدخل في استجاباتنا للتغيرات, أثناء التفاعل بين الفرد وبيئته,

فعندما نغضب تظهر استجابة عدم الرضا وعندما نخاف تظهر استجابة لخطر ما.

3/-المعرفة: التي نتعلم خلالها من بيئتنا حيث تتيح لنا حل المشكلات التي

تواجهها.

4/- الوعي أو الشعور: الذي يتضمن عمليات التفاعل, بين الدوافع والانفعالات

من جهة وبين الانفعالات والمعرفة من جهة أخرى, حيث تتفاعل الدوافع من

الانفعالات, فمثلا عندما لا تلبى احتياجاتنا فإن ذلك يؤدي إلى الغضب أو العدوان

, كما تتفاعل الانفعالات والمعرفة فمثلا عندما يكون مزاجنا جيدا فإن ذلك يقودنا إلى

التفكير بصورة إيجابية (بوسعيد, 2009ص137).

4-والانفعال هو حالة شعورية مركبة يصاحبها نشاط جسمي وفسولوجي مميز والسلوك

الانفعالي سلوك مركب يعبر إما عن السواء الانفعالي أو الاضطراب الانفعالي

(حامد, 2005,ص420).

5- و الانفعال هو حالة إثارة سارة أو غير سارة تحدث للكائن الحي نتيجة موقف

يتضمن صراعا أو توترا. وهناك من يعرف الانفعال على أنه حالة نفسية معقدة تبدو

مظاهره العضوية في اضطراب التنفس وزيادة القلب واختلال إفراز الهرمونات,

وتتميز مظاهره النفسية بوجودان قوي يبدو في القلق و الاضطراب, وقد يؤدي إلى

قيام الفرد بسلوك معين يخفف من توتره النفسي كالهرب أو المواجهة, وقد تعيق حدة

الانفعال النشاط العقلي المعرفي للفرد. كما أن هناك تعريف آخر للانفعال وهو تغير

مفاجئ يشمل الإنسان كله نفساً وجسماً ويؤثر فيه ككل, وفي سلوكه الخارجي وفي

شعوره كما يصاحب بكثير من التغيرات الفيزيولوجية.

وبذلك يمكن القول بأن الانفعال حالة تحدث لدى الكائن الحي تصاحبها تغيرات فسيولوجية داخلية ومظاهر جسمية تعبر عن حالة الانفعال التي يعيشها الفرد (الزغول و الهنداوي, 2014, ص 433-432).

3- مفهوم التنظيم الانفعالي:

تعد عملية تنظيم الانفعالات محاولات الفرد من أجل التأثير على الانفعالات التي يظهرها في المواقف الاجتماعية المختلفة, ومدى سيطرته عليها عند مرورها وطريقة التعبير عنها. وهي مهارة اجتماعية مهمة لتحقيق النمو الانفعالي و الاجتماعي السوي, إذا أكد علماء النفس النمائي أن تنظيم الانفعالات مهارة أساسية في تحقيق الأفراد للنمو في المجالات العقلية و الاجتماعية والانفعالية (Droulers, Lacoste-Badie, & Malek, 2015).

كما يعد التنظيم الانفعالي (Emotional Regulation) من المفاهيم الحديثة في علم النفس, ويقوم على فكرة أن الناس يفضلون الانفعالات السارة وينظمونها وفقا لذلك (Gross & Thompson, 2007; Ford & Tamir, 2011, 01). وقد بدأ البحث فيه في العام (1960) على شكل دراسات وصفية حول آليات الدفاع المستخدمة للتعامل مع المواقف الضاغطة (Ochsner & Gross, 2008, 153). ويشتمل مفهوم التنظيم الانفعالي على سلسلة واسعة من العمليات الشعورية وغير الشعورية المعرفية, السلوكية الفيزيولوجية, ويشير إلى العملية التي يستخدمها الأفراد ليعدلوا نوع وشدة ومدة التعبير الانفعالي (سلوم, 2015, 13).

وتتعدد جهات النظر المتعلقة به, فالنسبة لجيمس كروس Jamse Gross يمكن هذا المفهوم الفرد من استخدام مجموعة طرق للتأثير على مستويات الاستجابة الانفعالية (يعقوب, 2011, 5). ويعرفه كروس "2002" 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 (Gross, 2002, 282).

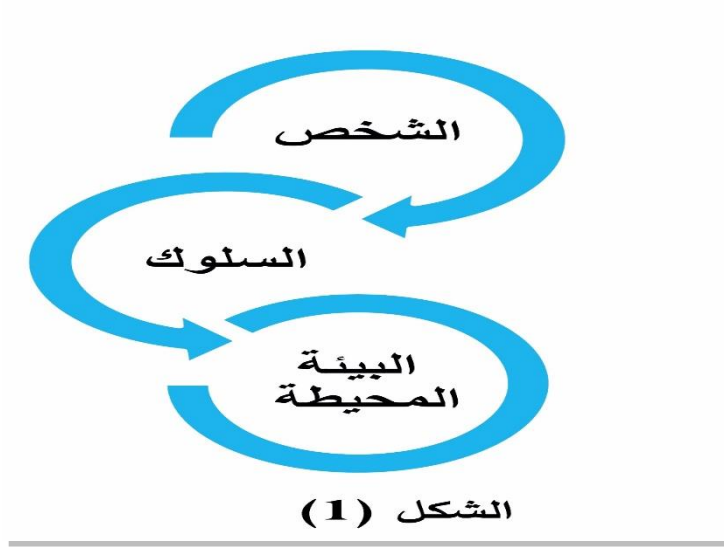
أما "رومر وكراترز Roemer & Grats" (2004) يحددان مفهوم التنظيم الانفعالي بمجموعة من القدرات تشمل على: الوعي بالانفعالات وفهمها, قبول الانفعالات, السيطرة على السلوكيات المتهورة والتصرف وفقا للأهداف المرجوة عند التعرض للانفعالات السلبية, الاستخدام الموقفي

والمرن لاستراتيجيات التنظيم الانفعالي. ويكشف الغياب النسبي لأي من هذه القدرات أو جميعها عن صعوبات في تنظيم الانفعال (Gratz & Roemer, 2004, 42).

أي أن مفهوم التنظيم الانفعالي الوارد في (Gross, 2002), يتضمن مجموعة من القدرات كإدراك الفرد وفهمه لانفعالاته, وقدرته على السيطرة على هذه الانفعالات خاصة عند التعرض للانفعالات السلبية, وأن يكون هنا كمرونة في استخدام استراتيجيات التنظيم الانفعالي وإلا يواجه الفرد صعوبات في تنظيم انفعالاته, كما وتؤدي المستويات المنخفضة من الوعي و الإدراك الانفعالي إلى صعوبات في عملية تنظيم الانفعالات.

وقد أكد "جيزم" أن تنظيم الانفعالات أحد مكونات التنظيم الذاتي الذي يقوم على قدرة الأفراد على تقديم استجابات انفعالية مناسبة في المواقف المختلفة حين يمتلكون المهارة التنظيمية للاستجابة الفعلية إن هذه العملية محاولة تلقائية إدراكية وغير إدراكية يقوم بها الأفراد بهدف السيطرة على انفعالاتهم مما يحتم البحث أسبابها ونتائجها على سلوك الفرد.

كما أوضحتها (Dora, 2012), الواردة في (البراهمة, 2017), فإن التفاعل بين المتغيرات الذاتية لدى الشخص, مثل خبراته السابقة, ونمط شخصيته, وتأثره بالمتغيرات المختلفة. أما بالنسبة للمتغيرات السلوكية وهي المحدد الثاني لعملية تنظيم الانفعالات فتقوم على قدرة الفرد ضبط مستوى السلوك الذي يظهره وطبيعته. وللمتغيرات البيئية أثر أيضا في ذلك من خلال تحديد قدرة الأفراد على تنظيم انفعالاتهم, إذ أن إدراك الفرد لتلك المتغيرات تحدد استجابته, والشكل (01) يوضح ذلك:



تفاعل المتغيرات الداخلية والخارجية في تنظيم الانفعالات (Dora,2012)

وكما هو موضح في الشكل (01)، التنظيم الانفعالي حالة نفسية تتأثر بعدد من المتغيرات، فالتنظيم الانفعالي يؤثر ويتأثر بهذه المتغيرات فالعلاقة تبادلية، فالانفعالات ترتبط ارتباطا وثيقا بسلوك الفرد اللاحق مما ينعكس على علاقته بالآخرين، وتكيفه مع البيئة المحيطة.

(مرعي، 2019، ص-ص 19-20).

وعرفته "البراهمة والزغول" على أنه تلك العمليات التي تساعد الأفراد في مراقبة و تقويم استجاباتهم الانفعالية حسب المثيرات في البيئة المحيطة. وهي أيضا استراتيجيات لتعديل الانفعال تعمل على تغيير حدثه ووقته. (حمد الله، 2020، ص 24) .

ويؤكد "سوفيچ و جاكوب و بين (Suveg, Jacob & Payne 2010) أن العيوب في تنظيم الانفعالات تؤدي إلى مشكلات في المقدرة على بناء العلاقات الاجتماعية مع الآخرين. كما وأن امتلاك مستويات عامة من المقدرة على تنظيم الانفعالات عامل تنبؤ مهم لأداء الفرد لوظائفه الاجتماعية بالشكل الأفضل.

وتنظيم الانفعالات مفهوم يعني المقدرة على مراقبة وتقويم وتعديل الاستجابات الانفعالية لتحقيق الأهداف المرغوبة. فهو إستراتيجية انفعالية معرفية تشمل على مقدرة الفرد على تغيير المعاني الانفعالية للمثير، ومن ثم تقديم الاستجابة المناسبة في السياق الاجتماعي . كما أنه مقدرة الفرد

على تحويل الخبرات الانفعالية السلبية إلى خبرات إيجابية تنعكس على الصحة النفسية للفرد (Babkirk, Rios & Dennis, 2015).

ويعرفها "بريننيغ, سوينس, بيتيجيم و

فانستنكست" (Brennig, Soenens, Petegem & Vansteenkiste, 2015) على أنها مجموعة من عمليات الوعي واللاوعي التي يستخدمها الفرد لتنظيم استجاباته الانفعالية. فهي مقدرة الأفراد على استخدام مجموعة من الاستراتيجيات المعرفية لتمكينهم من ضبط انفعالهم نحو المثيرات في البيئة المحيطة.

ويعرفها "إكرت, ابرت, ليهير, سيلند, جزيري و بيركنغ" (Eckert, Ebert, Lehr, Sieland, Jazaieri & Berking, 2015)

بأنها مجموعة من العمليات يستخدمها الفرد لمراقبة وتطوير وإعادة توجيه التدفق الطبيعي للانفعالات الذاتية حسب احتياجاتهم وأهدافهم, وهي مجموعة من العمليات المعرفية الانفعالية التي تسهل أو تمنع ظهور سلوك معين مقصود.

وتنظيم الانفعالات عمليات داخلية وخارجية مرتبطة بالتفعيل الذاتي لانفعالات معينة و المقدرة على إدارتها مع مرور الزمن فهي تؤدي دورا مهما في تحديد السلوك, إذ تؤثر بشكل واضح على الوظائف السلوكية التي تظهر الأفراد. كما أنها تتضمن مجموعة من العمليات التي تعمل على منع تطور الاضطرابات السلوكية ذات الصلة بالانفعالات. (Costa, Freire, Ferreira & Santon, 2016)

وترى كل من "بيروني-ماكغوفيرن" و "سيمون-داك" و "بدونا", "ليمز" "ايشا"

(Perrone, MCGovern, Simon-Dack, Beduna, Williams & Esche, 2015)

أن تنظيم الانفعالات مجموعة العمليات الداخلية والخارجية المسؤولة عن مراقبة وتقويم وتعديل الاستجابات الانفعالية ذات الطبيعة القوية واللحظية سعيا من الفرد لتحقيق أهدافه الذاتية. فالانفعالات العامة تسعى لتحقيق عدة أهداف أهمها: توجيه الوظائف السلوكية التكيفية, والتوافق مع المشكلات الاجتماعية, ونقل المعلومات حول أفكار ومشاعر وأهداف الأفراد الآخرين. ومعرفة الفرد لإستراتيجيات تنظيم الانفعالات يساعد في توجيه عمليات التفاعل الاجتماعي مع

الآخرين، ومقدرة الفرد على ضبط وتنظيم الكلمات التي يستخدمها عندما يكون غاضبا، عامل يساعد في المحافظة على العلاقات الاجتماعية مع الأصدقاء، وأفراد الأسرة، وزملاء العمل (Lopes, Nezlek, Extremera, Hertel, Fernandez-Berrocal & Schutz, 2011)

ويشير جروس وجون (Gross & Jhon, 2003) إلى أن المقدرة على تنظيم الانفعالات التي تظهر من خلال إعادة تكوين الموقف الاجتماعي في العقل بشكل إيجابي، وعكس هذا الموقف المتخيل على سلوك الفرد يساعد في تقديم استجابات انفعالية جيدة و إيجابية، تنعكس على الصحة النفسية للأفراد.

ويقوم تنظيم الانفعالات على التفاعل بين مجموعة من المتغيرات الداخلية والخارجية وضحتها زيمرمان (Zimmerman) المشار إليها في دورا (Dora, 2012) في التفاعل بين المتغيرات الذاتية لدى الشخص، مثل خبراته السابقة ونمط شخصيته، وتأثره بالمشيريات المختلفة. أما المتغيرات السلوكية وهي المحدد الثاني لعملية تنظيم الانفعالات، فتقوم على مقدرة الفرد على ضبط مستوى السلوك الذي يظهره وطبيعته، وللمتغيرات البيئية أثر أيضا في تحديد مقدرة الأفراد على تنظيم انفعالاتهم، إذ أن إدراك الفرد لتلك المتغيرات تحدد استجابته.

وفي السياق ذاته وضع جروس (Gross, 2007) أن عملية تنظيم الانفعالات من خلال توضيح آليات الوعي واللاوعي والتي يستخدمها الفرد في تنظيم انفعالاته، فعملية تنظيم الانفعالات عملية نفسية تقوم على عدة مكونات أهمها تلك الذاتية، والاجتماعية، والنمائية، والمعرفية والبيولوجية والسريرية وأن جميعها تتفاعل مع بعضها بعضا لتحديد مدى مقدرة الفرد على تنظيم انفعالاته.

وبهذا يكون التنظيم الانفعالي واحدا من المفاهيم التي لقيت اهتماما متزايدا من الباحثين، وقد انبثق عن هذا الاهتمام وجهات نظر متعددة. لعل أهمها تحديد التنظيم الانفعالي بمجموعة استراتيجيات تتيح للفرد ممارسة تأثيرا ما على انفعالاته.

4- الملامح الرئيسية للتنظيم الانفعالي:

يتضمن التنظيم الانفعالي وجود هدف معين يسعى الفرد لتحقيقه من خلال عملية تعديل الانفعالات المستخرجة، ويشير إلى عمليات التنظيم الانفعالي الداخلية التي تتم بواسطة الفرد

نفسه (تنظيم الانفعالات)، والعمليات الخارجية للتنظيم الانفعالي التي تتم بواسطة الآخرين، وقد ركز الباحثون في عملهم ودراساتهم المتعلقة بمرحلة البالغين على العمليات الداخلية للتنظيم الانفعالي (Gross, 2011, 6)، وعلى الجانب الآخر فقد ركز الباحثون في مجال عملهم مع الأطفال على العمليات الخارجية للتنظيم الانفعالي وذلك باعتبارها بارزة في مرحلة الرضاعة والطفولة المبكرة.

يحتوي التنظيم الانفعالي العديد من الاستراتيجيات والعمليات التنظيمية المتداخلة لتحقيق الهدف، وتكون هذه العمليات تلقائية أو شعورية (واعية) أو لاشعورية (غير واعية)، وتحدث تغيرا في إحدى مكونات الاستجابة الانفعالية من خلال التأثير في ديناميكية وشدة الانفعال أو في مرحلة الكمون والمدة الزمنية التي تغطيها الاستجابات في نواحي التجربة الذاتية و الجوانب الفسيولوجية والسلوكية.

ويساهم التنظيم الانفعالي في تخفيف أو زيادة أو المحافظة على شدة الردود الانفعالية وذلك بناء على أهداف الفرد، ويمكن أن يغير درجة تماسك مكونات الاستجابة انفعالية عندما يتم إظهار الانفعالات كما هو الحال عندما تحدث في ظل غياب التعبيرات والسلوك الوجهي.

ويشمل التنظيم الانفعالي الأنواع المتعددة للانفعالات (السلبية و الإيجابية) التي يتم تنظيمها، وقد أشارت أغلب الدراسات والبحوث إلى عمليات التنظيم الانفعالي المستخدمة من أجل تنظيم الانفعالات السلبية مثل الغضب والخوف والحزن (عفانة، 2018، ص14)؛ وتطرق العديد من الدراسات إلى الجانب الآخر من الانفعالات، إذ تفحص العديد من الباحثين تنظيم الانفعالات الايجابية، مثل: القدرة على تهدئة السعادة بعد الحصول على نتيجة جيدة في الامتحان في الوقت الذي حصل فيه صديق آخر على درجة متدنية. وعلاوة على ذلك أن الانفعالات يمكن تنظيمها من خلال زيادة شدتها تحت بعض الظروف، مثل محاولة زيادة مشاعر الغضب لدى الجنود قبيل المعركة. وهكذا فقد أكد العديد من الباحثين بأن التوجه الأمثل و الأشمل للتنظيم الانفعالي يأخذ يعين الاعتبار الانفعالات الايجابية و السلبية والتي يمكن خفضها أو زيادتها (Gross, 2008, p497).

ويتضمن التنظيم الانفعالي الفعال النقاط التالية:

- الوعي و الوضوح الانفعالي.
- تقبل الاستجابات الانفعالية.
- القدرة على التحكم بالدوافع والتصرف تبعاً للهدف المنشود خلال الخبرات الانفعالية السلبية.
- القدرة على استخدام استراتيجيات التنظيم الانفعالي في المواقف المتنوعة بشكل مرن وملائم لتعديل الاستجابات الانفعالية من أجل تحقيق الهدف المحدد (Gratz & Roemer, 2004, p42)

5- أهمية التنظيم الانفعالي:

تؤكد المفاهيم المعاصرة للانفعال على الدور الإيجابي للانفعالات في التكيف، فالانفعالات تكيف الأسلوب المعرفي للمتطلبات الموقفية، وتسهل اتخاذ القرار، وتهيئ الفرد لاستجابات حركية سريعة، كما وتعزز التعلم وتطوره، بالإضافة إلى هذه الوظائف داخل الكائن الحي والانفعالات لها أيضاً وظائف اجتماعية مهمة، على سبيل المثال نحن نحمل الانفعالات لتزودنا بمعلومات عن المقاصد السلوكية، أنها تعطينا أدلة فيما إذا كان شيء ما سيء أم جيد، وتترجم السلوك الاجتماعي المعقد بشكل مرن قابل للتكيف (Gross, 1999, p551).

و النظريات الحديثة تؤكد على الطبيعة الوظيفية للانفعالات وعلى طرق تسهيل الانفعالات للتكيف، إذ أنها توفر استجابات سلوكية جاهزة في متناول اليد، وتقوي ذاكرة الأحداث المهمة، وكذلك توجه التفاعلات بين الأشخاص (Gross, 2008, p498).

والانفعالات ليست دائماً مفيدة، فقد أشار (Gross & Thompson, 2007, p20)، إلى أن الانفعالات تصبح تختلف وظيفياً عندما تكون من نوع الخاطئ، وعندما تأتي في وقت غير مناسب أو عندما تحدث بمستوى قوة غير مألوفة في مثل هذه الحالات تحتاج الانفعالات للتنظيم .

وعند الحديث عن تنظيم الانفعال يكون مهما البدء بالسلوك التكيفي وتحفيزه وتنظيمه، ومنع المستويات الضاغطة والمجهددة للانفعالات السلبية والسلوك سيء التكيف، فقد تبين أن هناك فروق فردية مهمة في الأساليب التي ينظم فيها الناس انفعالاتهم وهناك بعض الطرق لتنظيم الانفعالات ربما تكون تكيفية أكثر من غيرها (Garnefski et al., 2002, p404).

وتعمل الانفعالات على تحقيق أغراض تكيفية مهمة عديدة والتي تكون أساسية للوظيفة الصحية للعلاقة, فعندما تصبح الانفعالات شديدة تستمر لوقت طويل أو لا تتناسب السياق الذي تحدث فيه يتوجب علينا أن نتكيف لتنظيمها, فالتفاوت بين ما هو مفترض عن طريق ميل معين للاستجابة وبين السلوك المعروف في النهاية يشير إلى حقيقة كوننا ننظم استجاباتنا الانفعالية باستمرار, فالعلاقات تعطي فرصا عديدة لتنظيم الانفعال, على سبيل المثال إخفاء مشاعر الأذى, ومحاولة فهم نوايا الشريك كي لا تشعر بالانزعاج, هذه كلها أمثلة تنصب في تعديل ميول الاستجابة الانفعالية بطريقة تغير النتيجة النهائية أو حتى خبرة الانفعال في حد ذاتها (Abbott,2005,p04).

6- استراتيجيات التنظيم الانفعالي:

ويتعامل الأفراد مع استراتيجيات معينة للتأثير في مستوى الاستجابة الانفعالية لكي يبدو نمطاً معيناً من الانفعال ومثال ذلك لا يوجد فرد لديه مستوى عال من الانفعال وفي الوقت نفسه لديه مستوى منخفض الانفعال أيضاً, ويعرف (Gross) استراتيجيات التنظيم الانفعالي بأنها السيرورة التي يؤثر الأفراد من خلالها على انفعالاتهم, متى ظهرت, كيف عايشوا التجربة الانفعالية, وكيف عبروا عنها, (بوسعيد, 2016ص30). ويرى (Gross) أن كل فرد لديه إستراتيجيتين مختلفين هما:

أولاً: إستراتيجية التركيز المسبق (Antecedent– Focused Strategies):

وهي التي يلجأ إليها الفرد في حالة الاستعداد للاستجابة قبل أن يكون متفاعلاً مع المثير للموقف الانفعالي بشكل كلي.

ثانياً: إستراتيجية التركيز على الاستجابة (Response–Focused Strategies):

وهي الإستراتيجية التي يلجأ الفرد لتطبيقها عندما يكون متفاعلاً في حالة استجابة انفعالية ويكون الانفعال قائماً عندها بشكل اعتيادي (Gross,2003,11)

وقد ميز (Gross) بين أربعة أنواع مختلفة لاستراتيجيات التركيز المسبق لتنظيم الانفعال والتي ممكن أن تطبق في مواقف مختلفة في عملية حدوث الانفعال وهي:

- اختيار الموقف (Situation Selection) ,
- تعديل الموقف (Situation modification)
- نشر أو توزيع الانتباه (Attention deployment)
- التغيير المعرفي (Cognitive Change) (يعقوب, 2011, ص454).

أما إستراتيجية تركيز الاستجابة فلها نوع واحد أطلق عليه Gross تعديل الاستجابة. وهي كالتالي:

1. اختيار الموقف Situation Selection:

يصف Gross هذا النوع من الإستراتيجية الأولى عندما يختار الفرد ليكون في موقف واحد من بين الموقفين أو أكثر, فالشخص بإمكانه أن يبقى في البيت بدلا من أن يذهب إلى الحفلة, وذلك لأنه في صراع مع شخص ما سيأتي للحفلة أيضا.

2. تعديل الموقف Situation Modification:

هو الموقف الذي يكون لدى الفرد أكثر من مستوى مختلف من الانفعال, فالشخص الذي يشاهد برنامج تلفزيوني مزعج ربما ينطق ويغير قناة التلفاز (Gross, 2007, p501).

3. توزيع أو نشر الانتباه:

يشير توزيع الانتباه إلى توجيه الانتباه ضمن موقف معين وذلك بغرض التأثير في انفعالات الفرد واستجاباته, وهكذا فإن توزيع الانتباه هو أحد الأشكال الداخلية لاختيار الموقف حيث أن الانتباه يستخدم لانتقاء أي من المواقف الداخلية المتعددة التي تعتبر مواقف فعالة لدى الفرد في وقت معين. وبشكل خاص تستعمل عندما يكون من غير الممكن تغيير أو تعديل الموقف الذي يكون فيه الفرد (Rothbart, et al ., 1992, p 15). ويمكن لتوزيع الانتباه أن يتضمن انسحاب الانتباه الجسدي على سبيل المثال " تغطية العينين أو الأذنين" وإعادة التوجيه الداخلي للانتباه مثلا من خلال الإلهاء والاستجابة إلى إعادة التوجيه الخارجي للانتباه مثلا " إعادة توجيه الوالدين لطفل جائع من خلال إخبار قصة", ويمكن الإشارة إلى شكلين من أشكال توزيع الانتباه هما: الإلهاء و الاجترار (Mischel, et al ., 1989, p934).

الإلهاء: يعتبر أكثر الأشكال شيوعاً لتوزيع الانتباه، فهو يشير إلى تركيز الانتباه على نواحي الأخرى للموقف أو صرف الانتباه بعيداً عن هذا الموقف ككل، مثلاً عندما يغير طفل الوجهة التي ينظر إليها من خلال تواصل انفعالي شديد، ويشمل الإلهاء تغييراً في التركيز الداخلي مثل استحضار الفرد لأفكار وذكريات غير منسجمة مع حالته الانفعالية التي يعيشها (Thiruchselvam, et al., 2012,1462).

الاجترار: يشير إلى توجيه الانتباه وتركيزه على الأفكار والمشاعر المرتبطة بأحداث معينة تؤثر على الحالة الانفعالية، فتأمل الأحداث الحزينة أو الغامضة يزيد من استمرار وشدة الانفعالات السلبية، ويرتبط الاجترار بمستويات عالية لأعراض الاكتئاب الطويل والحاد (Bushman,2002,p728).

4-التغير المعرفي (إعادة التقييم):

وهذا النوع يشير إلى عملية انتقاء معنى معرفياً للحدث أو الموقف، وغالباً ما يهدف هذا النوع إلى تنظيم منخفض للانفعال، وإعادة التقييم المعرفي تعني أن الفرد يعيد تقييمه المعرفي لاستخلاص الانفعال المحتمل حدوثه من ذلك الموقف وخفض الأثر الانفعالي له .

مثال: "يخسر لاعب التنس ويلوم الظروف الجوية إلى جانب لومه لذاته و إمكانياته الرياضية" (يعقوب, 2011,ص455).

ويتضمن إعادة التقييم تغيير معنى الموقف بطريقة معينة بحيث يكون هناك تغيير في الاستجابة الانفعالية للفرد تجاه ذلك الموقف، على سبيل المثال الموقف الذي يمر فيه أحد معارفنا من أمامنا ويتجاهل ابتسامتنا أو تلويح الأيدي وبالنسبة للكثيرين فإن الاستجابة المتوقعة لهذا الموقف هو الشعور بالألم أو الغضب بسبب هذا التعامل غير اللائق، ولكن هذه الحالة، فإن التغيير بمشاكله الخاصة، ومثل هذا التفسير للموقف - سواء كان صحيحاً موضوعياً أم لا- يمكن أن يؤثر بنوعية وشدة الاستجابة الانفعالية اللاحقة (Dillon & LaBar,2005,1120).

وركزت الدراسات التي تناولت إعادة التقييم على التغيرات الكمية وشدة الانفعالات خاصة مساهمته في خفض الانفعالات السلبية والسلوك التعبيري (Dandoy & Goldstein, 1990,p279).

5- التركيز على الاستجابة (تعديل الاستجابة/قمع الاستجابة الانفعالية):

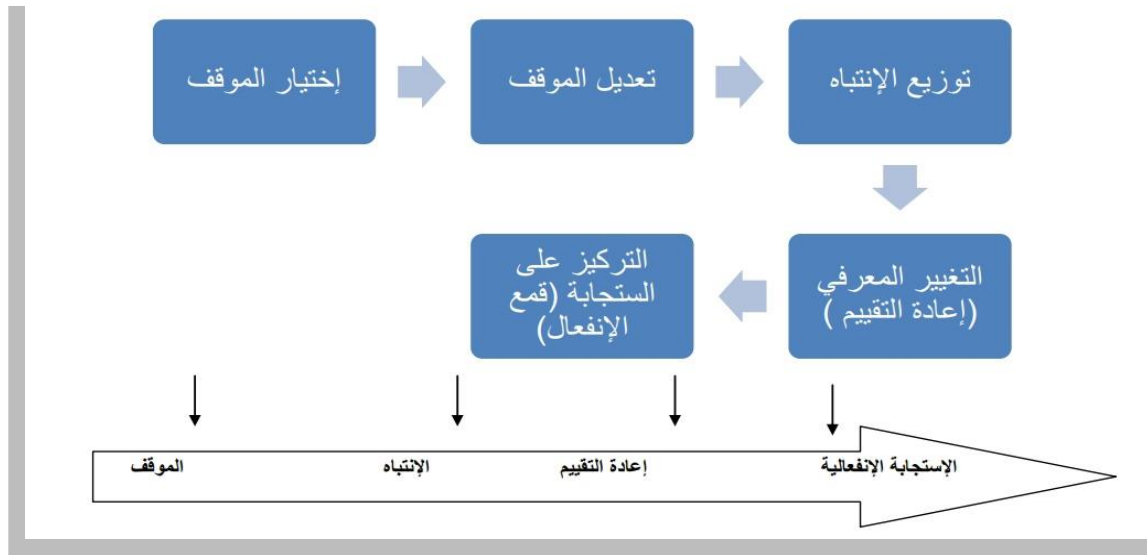
وهذا النوع هو الإستراتيجية الثانية التركيز - الاستجابة) وتطبق بعد حدوث الاستجابة الانفعالية، ويدعى هذا النوع أيضا (بكبت التعبير **Suppression**) ويعني أن الفرد يكف عن المضي في سلوكه التعبيري لانفعالاته في ذلك الموقف، أو إنه يخفي العلامات أو الإشارات للتعبير الانفعالي وفي الغالب يكون الغاية من هذه الإستراتيجية هي المسايرة الاجتماعية والخضوع لأوامر الجماعة أو الانصياع للموقف (Gross,2002,p9).

حيث ركز Gross (2003) على الاثنين من الإستراتيجيات المحددة لتنظيم الانفعال وهما: " إعادة التقييم المعرفي وقمع الانفعال (التعبير)". هاتين الإستراتيجيتين تستخدمان عادة في الحياة اليومية من قبل الأفراد حيث يمكن التلاعب في طريقة استخدامها حسب الموقف، حيث أجريت دراسات تجريبية وتوصلت نتائجها إلى أن هناك فروق فردية في الاستجابة الانفعالية حسب الموقف بين المجموعة التجريبية والضابطة وكانت ردود الفعل العاطفية مختلفة .

حيث يشير إعادة التقييم المعرفي وتقييم الوضع سواء بالزيادة أو التخفيف من الحدة الانفعالية. ومن الواضح أن هاته الإستراتيجية تركز على التاريخ الانفعالي للفرد وردوده الانفعالية حسب المواقف التي تعرض لها سابقا وتحدث قبل الاستجابة الانفعالية إذ تقوم بالتخفيف من المشاعر الايجابية وهي تستعمل في علم النفس الإيجابي الذي يركز على التكيف والتفاؤل واختيار الجوانب الإيجابية للوضع تحسبا للعواقب

أما قمع الانفعال (التعبير): يعمل في نفس الوقت أثناء الموقف هو منع التعبير عن العواطف و إخفائها حتى لا تصل انفعالاته الداخلية للشخص الآخر أي تغيير الاستجابة العاطفية وتعديلها بعد أن تم إنشائها (من الموقف) وتغيير الإجابات السلوكية لتغيير الحدة الانفعالية وبالتالي تستعمل للتغيير من حدة الاستجابة السلوكية الناتجة عن المشاعر أو الانفعالات السلبية والتي في نفس الوقت تؤدي إلى الإضرار بالصحة النفسية للفرد ويشجع على ظهور اضطرابات نفسية انفعالية معينة مثل: " القلق والاكتئاب في الحالات المرضية" (Christophe,2008,p61).

والشكل التالي يوضح هته الاستراتيجيات:



الشكل (02) يوضح استراتيجيات تنظيم الانفعال, نقلا عن:

(Gross,2015,6).

حيث يوضح الشكل (02) كما سبق وذكرنا استراتيجيات التركيز المتضمنة لاختيار الموقف, تعديل الموقف, توزيع الانتباه, التغيير المعرفي الذي تم فيه إعادة التقييم, تليه إستراتيجية تركيز الاستجابة المتضمنة لتعديل الاستجابة حيث يتم قمع الانفعال.

7- الآثار الناتجة عن الانفعالات:

يشير الباحثون في مختلف اتجاهاتهم إلى الآثار السلبية للضغوط النفسية والتي تشمل جوانب متعددة تمتد من كيان الفرد نفسه بما تفرضه من آثار سلبية فسيولوجية ونفسية إلى سلوكه وعلاقاته الاجتماعية, يترتب عليها آثار سلبية مدمرة أحيانا ومهددة لحياة الأفراد وسعادتهم. وفيما يلي تصنيف للآثار الناجمة عن الضغط النفسي:

1-الآثار الفسيولوجية: وتشمل فقدان الشهية, ارتفاع ضغط الدم,تقرحات الجهاز الهضمي, اضطراب عملية الهضم, زيادة الأدرينالين في الدم,اضطراب الدورة الدموية, زيادة إفراز الغدة الدرقية.

2-الآثار النفسية: وتشمل التعب والإرهاق والملل و انخفاض الميل للعمل، والاكنتاب والأرق وانخفاض تقدير الذات.

3-الآثار الاجتماعية: وتشمل إنهاء العلاقات، العزلة، الانسحاب، انعدام القدرة على تحمل المسؤولية والفشل في أداء الواجبات المطلوبة.

4-الآثار السلوكية: مثل الارتجاف، زيادة التقلصات العضلية و اللعثة في الكلام، التغير في تعبيرات الوجه، اضطراب عادات النوم، النسيان و الإهمال.

5-الآثار المعرفية: وتشمل اضطرابا وتدهورا في الانتباه والتركيز والذاكرة، وصعوبة في التنبؤ بالأحداث المستقبلية، وسوء التنظيم والتخطيط وتداخل الأفكار (حمد الله، 2020، ص34).

8- التنظيم الانفعالي و الصحة النفسية:

إن قدرة الفرد على تغيير الطريقة التي يخبر بها الانفعالات والتعبير عنها هي المساهم الرئيسي في الصحة النفسية، فالأنماط الانفعالية للفرد تساهم في خلق ملامح الشخصية والحالة النفسية له، إذ يعتبر التنظيم الانفعالي أساسيا ولا غنى عنه للحالة النفسية الصحية، فهو يساعد في رفع قدرة الفرد لمواجهة المواقف المجهدة من خلال ربط معنى جديد لانفعالاتهم، كما ويسهم بشكل حيوي في تطوير العلاقات الشخصية السليمة للفرد (عفانة، 2018، ص23).

وقد أبرزت الدراسات موضوع التنظيم الانفعالي على نطاق واسع وعلاقته بالسلامة والحياة النفسية، وتم التأكيد على صعوبات التنظيم الانفعالي كسبب أو نتيجة للعديد من الاضطرابات الصحة النفسية، والدليل بوجود علاقات وثيقة بين القدرة على تنظيم الحالات الوجدانية الغير مرغوبة والصحة النفسية قد وطد تقريبا كل الاضطرابات النفسية التي شملها الدليل التشخيصي الخامس للاضطرابات النفسية (Berking & Whitely, 2014, p6).

ويشير قصور التنظيم الانفعالي إلى صعوبات أو عدم القدرة على التعامل مع الخبرات أو العمليات الانفعالية ويتحدد ذلك من خلال التكتيف المفرط في شدة الانفعالات أو التعطيل المفرط لها (Leahy, et. al., 2011, p2).

وتتضمن صعوبات التنظيم الانفعالي النقاط التالية:

- عدم القدرة على تحديد وتوضيح الأفعال السلبية.
- عدم تقبل الانفعالات مثل التجاهل والهروب و التجنب.
- المشكلات السلوكية مثل فقدان القدرة على التحكم بالدوافع في حالات الغضب.
- عدم القدرة على تحديد الحاجات و الأهداف خلال الخبرات الانفعالية.

ويؤثر قصور أو صعوبات التنظيم الانفعالي في الوظائف اليومية للحياة وتتسبب في العديد من الأمراض النفسية، كالاكتئاب واضطرابات الشخصية الحدية واضطرابات الأكل و الاضطرابات المتعلقة بالمواد والعديد من الأعراض النفسية المرضية (Berking & Wupperman,2012,p128).

9- النظريات المفسرة للتنظيم الانفعالي:

أولاً: نظرية التحليل النفسي:

تعتبر نظرية التحليل إحدى المدارس الأولى التي تناولت موضوع تنظيم مشاعر القلق حيث اعتبر فرويد أن القلق يشمل الانفعالات السلبية وينتج عند تجاهل التعبير؛ الدوافع الشهوانية، وينتج القلق الواقعي والعصبي من علاقات الأنا والهو والأنا العليا على الترتيب، وأن القلق المستند إلى الواقع ينشأ عند تراكم مطالب الموقف على الأنا، وتبعاً لهذه الحالة فإن تنظيم القلق يأخذ شكل تجنب مثل تلك المواقف التي من شأنها التسبب في القلق مستقبلاً، وبشكل آخر يعتقد فرويد أن القلق المستند إلى الهو و الأنا العليا يتولد عند الضغط على الدوافع من أجل فعل معين، وتكون الأنا مسبقة بالإحساس الذي تكون عليه عند التعبير عن تلك الدوافع، فإذا ما أدت المراجعة الخيالية للأنا إلى مستويات عالية من القلق يتولد عندئذ اكتئاب كاف لكبت الدوافع، وفي هذه الحالة يتخذ تنظيم القلق شكل بتر للدوافع التي قد تسبب القلق في المستقبل.

وأكدت هذه النظرية أن تنظيم القلق يلعب دوراً محورياً من خلال مساعدة الأفراد في السيطرة على شعورهم بالقلق وذلك عبر استخدام آليات الدفاع النفسي، وتقتصر أن عمليات التنظيم الغير واعية يمكن توظيفها من قبل الأفراد لمساعدتهم في إصلاح خبراتهم الانفعالية السلبية (عفانة،

2018،ص24)

ثانياً: نظرية الإجهاد والتعامل:

تقترح نظرية الإجهاد والتعامل إمكانية أن يستخدم الفرد طرقا واعية لتنظيم استجاباته أمام التحديات التي يواجهها في المواقف المجهدة وذلك تحت تأثير البيئة الضاغطة.

وأكدت هذه النظرية أهمية العمليات المعرفية اللازمة للتعامل مع الحدث الخارجي في سبيل تحقيق التوافق للفرد، وأشارت إلى أن الفرد يبذل جهودا معرفية وسلوكية لإدارة علاقته المضطربة مع البيئة المحيطة وذلك من خلال استعماله لنوعين من استراتيجيات التعامل وهما: إستراتيجية التعامل المرتكزة على المشكلة والتي ترنو إلى البحث عن أي معلومة خاصة بالمشكلة وحلها.

وإستراتيجية التعامل المرتكزة على الانفعال والتي تهدف لخفض الخبرة الانفعالية السلبية، وبشكل خاص فإن التعامل المرتكز على الانفعال يعتبر المنشأ واللبنة الأساسية لدراسة التنظيم الانفعالي (عفانة، 2018، ص-ص 24-25)

ثالثا: نظرية جولمان:

رابعا: نظرية جيمس كروس:

تناول كروس بعناية الطريقة التي يخبر بها الفرد انفعالاته وكيف يسيطر ويعبر عنها، حيث أشار إلى قابلية الفرد لاستخدام استراتيجيات التأثير في مستويات الاستجابة الانفعالية المتعددة، وأن نماذج التنظيم الانفعالي تبحث في ديناميات قائمة على حلقات متداخلة من التغذية الراجعة والمتمثلة في كيفية تغيير المفاهيم في السلوك والوظيفة المعرفية بغرض الحصول على أكبر مستوى من الرضا في الاستجابة الانفعالية، واقترح كروس أن التنظيم الانفعالي يحتوي كل الاستراتيجيات الواعية وغير الواعية التي يستخدمها الفرد لزيادة أو خفض أو الحفاظ على إحدى مكونات الاستجابة الانفعالية كالخبرة الذاتية والاستجابات السلوكية والردود الفسيولوجية، وأن زيادة مكونات الاستجابة الانفعالية تدعى "التنظيم الانفعالي المرتفع" أما انخفاض هذه المكونات فيدعى " التنظيم الانفعالي المنخفض "

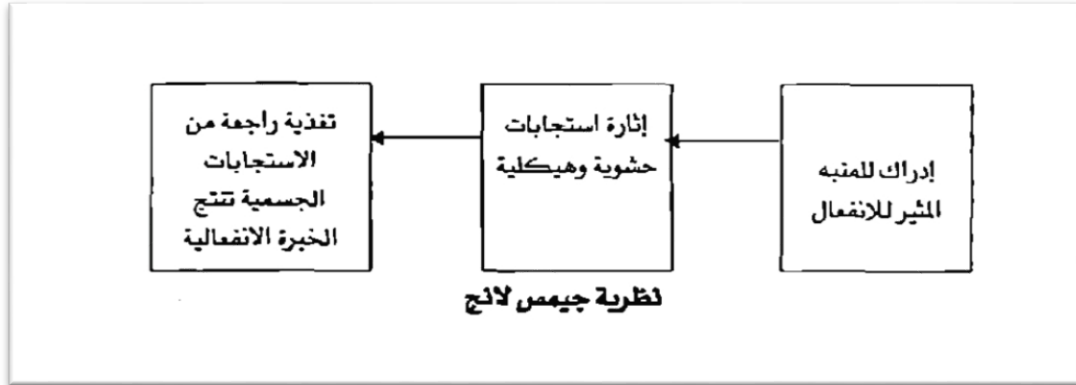
وأن تنفيذ التنظيم الانفعالي يتم من خلال خمسة نقاط رئيسية تتم خلال عملية توليد الانفعال وتتمثل في اختيار الموقف، وتغيير الموقف، وتوزيع الانتباه، والتغيير المعرفي، وتغيير إحدى مكونات الاستجابة (عفانة، 2018، ص27).

خامسا: نظرية وليم جيمس - لانج:

اعتقد "وليم جيمس" سنة 1844 أن العامل الحاسم في إحداث الحالة الهيجانية هو التغذية الراجعة Feedback الناتجة من التغيرات الجسمية التي تحدث استجابة لموقف الخوف أو الإحباط، وفي هذا يقول: تتلو التغيرات الجسمية مباشرة إدراك الحقيقة المثيرة وأن شعورنا بهذه التغيرات الحادثة هو الانفعال، ويستطرد شارحا نظريته: يقول الناس نحن نضيع ثروتنا فننعم ثم نبكي، ونصادف دبا فتخافه ونلوذ بالفرار.

وأراد جيمس أن يؤيد نظريته بشواهد مختلفة، فإذا جلست طوال يومك جلسة الفتور والضنك و أجبت محدثك بصوت حزين منكسر، ركبك الغم ولا يعود يفارق سويداء قلبك. وإذا اتخذت وضع الحزن وجلست خافض الرأس ساكنا شعرت بالحزن، ثم أن الممثلين البارعين ما إن يندمجوا في الدور الانفعالي إلا و يتسرب الانفعال إلى نفوسهم .

وفي عام 1885 وصل العالم الفيزيولوجي الدانمركي " كارل لانج" إلى مثل هذه النظرية وأصبحت النظرية تعرف بنظرية " جيمس - لانج" وبموجبها ترتب عناصر الانفعال على الصورة التالية: (1)الفكرة، (2) الظواهر الفيزيولوجية، (3) الانفعال.



الشكل (03): نظرية جيمس لانج نقلاً عن: (الزغول،الهنداوي،2014،ص453)

سادسا: نظرية الثلاموس أو نظرية كانون - بارد

أثيرت حول النظرية السابقة أبحاث متعددة وسددت أليها اعتراضات متنوعة منها صعوبة القطع بأن التبدلات الجسدية هي العلة الوحيدة للانفعال، وصعوبة القول بإمكان توليد انفعال حقيقي من

مجرد تبدلات جسدية لا تسبقها فكرة مدركة مثيرة للانفعال. إلا أن أقوى الاعتراضات على هذه النظرية التي قدر لها أن تسود التفكير السيكولوجي حوالي أربعة عقود قد صدرت عن كانون الفيزيولوجي من جامعة شيكاغو وتدعى "نظرية (كانون - بارد). لمساهمة الأخير في النظرية حيث أشار في عام 1927 اعتماداً على نتائج تجريبية إلى أن:

- 1- التغيرات الجسمية لا تختلف كثيراً من حالة انفعالية إلى أخرى بصرف النظر عن حقيقة كوننا نعي على الدوام أي نوع من الانفعال نعيشه.
- 2- أن الأعضاء الداخلية هي بنى حساسة نسبياً باعتبارها غير مزودة تزويداً كثيفاً بالأعصاب.
- 3- إن الاستنتاج الاصطناعي بالتغيرات الجسمية المصاحبة للانفعال لا ينتج خبرة بانفعال حقيقي كما هو الحال عند حقن الفرد بالأدرينالين.

ذهب في نظريته المعروفة "بنظرية الطوارئ" إلى أن الانفعال رد فعل طبيعي يقوم به الفرد جملة أو دفعة واحدة لمواجهة عناصر الإثارة، واستعداد للقيام بجهد غير مألوف للفرد هجوماً على مصدر الإثارة أو هروبا منه. وقد نسب "كانون" الدور الأساسي في الانفعال إلى المهاد ورأى أن المشاعر الانفعالية تكون نتيجة لإثارة مزدوجة تتصل بالقشرة الدماغية والجملة العصبية الودية، أما التغيرات الجسمية فإنها مصاحبة لهذه المشاعر، وعلى هذا فإنك عندما ترى دبا، إن الدماغ يستقبل المعلومات الحية ويفسرها على أنها تعني دبا ويخلق فوراً خبرة الخوف ويرسل في الوقت نفسه رسائل إلى القلب، و إل الرئتين و الساقين للبدء بالابتعاد عن مصدر التنبيه أو هجوم عليه وعلى هذا فإنه وفقاً للنظرية كنون "توجد خبرة انفعالية مباشرة في الدماغ سواء بتغذية راجع من الجملة العصبية المحيطية أو بدونها (الزغول و الهنداوي 2014، ص452-455)

10- تعقيب على النظريات:

اعتمدت المدرسة التحليلية في تنظيرها على فكرة تنظيم القلق، حيث أشارت إلى القلق باعتباره مصطلح يتعلق بالانفعالات السلبية وأنه ينتج من عدم التعبير عن الدوافع اللبيفية، وأن دفاعات الأنا هي بمثابة العمليات المسؤولة عن تنظيم المشاعر القلق، وأنها تحدث

بشكل غير واع, وقد تشمل على مستويات مختلفة من تشويه الواقع واعتلال في السلوك واستهلاك للطاقة, وعدم إشباع للدوافع.

وترى نظرية التعامل والإجهاد إمكانية خفض الخبرات الانفعالية السلبية من خلال العمليات الداخلية والخارجية الواعية والغير واعية التي تستخدم بشكل مقصود من أجل تنظيم الانفعالات ووضعها في اتجاه ونمط معين عبر الاستعانة باستراتيجيات التعامل المتمركزة على الانفعال, والتي تعتبر المنشأ التي أدت لنشوء اللبنة الأساسية لدراسة التنظيم الانفعالي.

أما جولمان فقد أشار إلى ضبط وإدارة الانفعالات باعتباره أحد المكونات الأساسية للذكاء الوجداني وإمكانية زيادته وتعزيزه من خلال التدريب وتعلم المهارات الخاصة بالتنظيم الانفعالي, وأن ضبط الانفعالات وإدارتها تتمثل في مستوى سيطرة الفرد لمشاعره وانفعالاته وفقا لمهاراته واتجاهاته التي يمكن أن تعزز قدرته على التعامل في المواقف المتنوعة التي يمر بها الفرد .

أما النماذج المعرفية التي تناولت التنظيم الانفعالي بالتفسير مثل نموذج "فيليبوت وزملائه" الذين أشاروا فيه إلى أن التنظيم الانفعالي ظاهرة ليست بسيطة وتتضمن عدة أنظمة مرتبطة, وهي الإدراك والانتباه والذاكرة واتخاذ القرار والوعي, وأكدوا على أهمية انعكاس الوعي على الخبرة الانفعالية في عملية التنظيم الانفعالي.

كما يرى "كروس" أن التنظيم الانفعالي يحتوي تغيرات في ديناميات الانفعال من خلال خفض أو الحفاظ أو زيادة وقت أو حدة أو كمية الاستجابات الانفعالية التي يخبرها الفرد وكيفية التعبير عنها وأن عمليات التنظيم الانفعالي تتضمن استراتيجيات شعورية ولاشعورية للتأثير في مستوى مكونات الاستجابة الانفعالية .

ويلاحظ تعدد النظريات التي تناولت موضوع التنظيم الانفعالي, بدءا بالمدرسة التحليلية التي أشارت إلى إمكانية تنظيم مشاعر القلق عبر عمليات الأنا وعلاقته مع الأنا العليا والهو, ونظرية الإجهاد والتوافق التي لها ارتباطا وثيقا بموضوع التنظيم الانفعالي وذلك من خلال استراتيجيات التعامل المتمركز على الانفعال والتي تهدف لخفض الخبرة الانفعالية

السلبية. و "نظرية جولمان للذكاء الانفعالي" التي أشارت إلى قدرة الفرد للتعرف على مشاعره ومشاعر الآخرين وضبط أو إدارة انفعالاته من خلال مجموعة من المهارات الانفعالية الشخصية والاجتماعية اللازمة للتحكم في المواقف وتنظيمها، وتطرق نظرية جيمس كروس للتنظيم الانفعالي بإسهاب للاستراتيجيات والآليات المستعملة للتأثير في مكونات الاستجابة للانفعالات المتمثلة في الخبرة الذاتية والاستجابات السلوكية والردود الفسيولوجية، وأشارت إلى أن نماذج التنظيم الانفعالي تبحث في ديناميات قائمة على حلقات متداخلة من التغذية الراجعة والمتمثلة في كيفية تغيير المفاهيم في السلوك أو الوظيفة المعرفية بغرض الحصول على أكبر مستوى من الرضا في الاستجابة الانفعالية. والذي يترتب عليها تفسير للتنظيم الانفعالي قد يختلف من نظرية إلى أخرى أو قد يختلف في بعض الجزئيات ويتفق في جزئيات أخرى (عفانة، 2018، ص-ص 27-28).

11- خلاصة الفصل:

لقد تناولنا في هذا الفصل مجموعة من العناصر التي تمحورت حول تنظيم الانفعال، محاولين في ذلك إبراز أهم النقاط في هذا الموضوع وفق خطة بحثية ممنهجة ثرية بالمعلومات بالحد الذي يسمح للقارئ أو الباحث في هذا المجال بالاستفادة منه، وما يلخصه هذا الفصل ما هو إلا قطرة من بحر موضوع التنظيم الانفعالي، والذي تم عرضه وتقديمه كمحاولة لإبراز المفهوم المضبوط لهذا المصطلح وتحليله وتنقيته من المصطلحات المشابهة وإظهار أخرى التي تكافؤه من حيث اصطلاحًا، كل هذا تم تسليط الضوء عليه والتطرق إليه والتفصيل فيه تحت ظل مفهوم التنظيم الانفعالي؛ بالإضافة إلى العناوين الأخرى التي لا تقل أهمية عن سابقتها التي تم التطرق إليها في هذا الفصل وتوضيح آراء العلماء المختلفة التي تم وضعها في نظريات فسرت ذلك بشكل دقيق كل حسب زاوية رؤيته الخاصة؛ وقد تم تنظيم هذه العناوين بشكل يتلاءم مع موضوع الدراسة الحالية.

الفصل الثالث: إيذاء الذات غير الانتحاري

1. مفهوم الذات
2. مفهوم إيذاء الذات غير الانتحاري
3. المعدلات الديمغرافية لإيذاء الذات غير الانتحاري
4. أشكال إيذاء الذات غير الانتحاري
5. أسباب إيذاء الذات غير الانتحاري
6. الخصائص المشتركة بين مؤذي ذواتهم
7. الاضطرابات المرتبطة بإيذاء الذات غير الانتحاري
8. النظريات المفسرة لإيذاء الذات غير الانتحاري
9. المفاهيم الـ10 الخاطئة عن إيذاء الذات غير الانتحاري
10. التوجهات العلاجية
11. التعايش مع إيذاء الذات
12. مساعدة الأسر و الأصدقاء
13. خلاصة الفصل

تمهيد:

إن سلوك إيذاء الذات، وتعرض الجسم للخطر و إيقاع الضرر به، على الرغم من الإدراك والوعي يعد حالة غير مألوفة وسلوك غريب لا ينسجم مع التوازن النفسي الطبيعي (مغامس، 2020).

إيذاء الذات من السلوكيات الشاذة و الخطرة عند بعض الأفراد والتي تظهر على شكل إيذاء النفس أو اعتداء عليها بقصد أو من غير قصد (العنبي، 2011، ص1)

وتعتبر مشكلة إيذاء الذات من الظواهر الملفتة للنظر والمحيرة للكثير من العاملين في مجال الإرشاد و العمل الاجتماعي وذلك لما تسببه من أضرار جسمية ونفسية واجتماعية (المومني و شواشرة، 2013، ص146).

وكذلك يعد هذا السلوك من الأخطار المعروفة في مرحلة المراهقة والشباب، إذ يميل البعض إلى إيقاع الأذى و الضرر بالجسم وربما محاولة إنهاء الحياة، وقد تكون دوافع السلوك كامنة في أعماق النفس و أهدافها غامضة فيبقى الفرد غير مدرك لسلوكه ويعجز الآخرون عن فهمه (كاظم، 2010، ص2).

وترى الجمعية العراقية للصحة النفسية أن الإقدام على إيذاء النفس عمداً بطريقة ما لتحقيق هدف أو غاية ينبغي تحقيقها عن طريق تناول العقاقير بجرع كبيرة، أو إحداث جروح متعددة في أجزاء الجسم، أو حروق بسيطة، أو قطع الشعر إضافة إلى تناول عقاقير مخدرة محظورة ، وتناول الكحول بكميات أو خنق النفس (الجمعية العراقية للصحة النفسية للأطفال، 2005، ص20).

وبدايةً سنتطرق إلى تحديد مفهوم الذات ومكوناته وخصائصه...على عجاله.

1- مفهوم الذات:

تمهيد:

لقد وهب الله سبحانه وتعالى الإنسان الكثير من الصفات التي تميزه عن غيره من المخلوقات التي تعيش معه في البيئة، ومن أهم الصفات هي قدرته على أن يكون واعياً بذاته فاهماً لها يعمل على تقديرها، فمفهوم الذات يعتبر ظاهرة خاصة بالإنسان لا يوجد ما يماثلها عند الأحياء

الأخرى فهو يستجيب لنفسه ويشعر بذاته وكثيراً ما توجهه ذاته نحو ما يعززها
(الخفاف، 2013، ص349).

استخدم مصطلح مفهوم الذات منذ فترة مبكرة لدى الكثير من الباحثين والمنظرين أمثال: "ألبرت و جيمس وكويمس"، للإشارة إلى خبرة الفرد بذاته وباعتباره تنظيم إدراكيا من المعاني والمدرجات التي يحصلها ويكتسبها الفرد و التي تشمل هذه الخبرة الشخصية بالذات، وبهذا يختلف المصطلح تماما عن الكثير من المفاهيم السيكولوجية التي تتداخل أو تتشابه معه في الصياغة (أحمد، 2000، ص 116).

ويتكون مفهوم الذات من فكرة الإنسان عن نفسه في علاقته بالبيئة، كما يتولى بدوره تحديد السلوك الذي يمارسه الشخص ومستواه، وينظر الفرد إلى الذات الظاهرية على أنها حقيقة بالنسبة له، فهي التي تحدد طريقة استجابته للمواقف المختلفة التي يتعامل معها، بحيث نجد غالبا ملا يستجيب للبيئة الموضوعية وإنما لكيفية إدراكه بها (القذافي، 1993، ص 200).

كما يعرفه لابين وجرين 1981 مفهوم الذات: بأنه تقييم الشخص لنفسه ككل من حيث مظهره وخلفيته وأصوله وقدراته ووسائله واتجاهاته وشعوره، حيث يعتبر مفهوم الذات قوة موجهة لسلوكه، ويشير إبراهيم وبلبل 1985 إلى أن مفهوم الذات عبارة عن تنظيم معرفي وانفعالي واجتماعي يتضمن استجابات الفرد نحو ذاته في مواقف داخلية وخارجية لها علاقة مباشرة في حياته وبشكل بعدا هاما في شخصيته والتي لها أكبر الأثر في تصرفاته وسلوكه. وبصورة عامة يمكن تعريف مفهوم الذات بأنه تقييم الشخص لنفسه ككل من حيث مظهره وخلفيته وقدراته و اتجاهاته وشعوره ووسائله بحيث يصبح مفهوم الذات موجهها لسلوك عندما تبلغ هذه الأشياء ذروتها (بني جابر، 2004، ص 116).

وهو المفهوم الذي يكونه الفرد عن نفسه باعتباره مصدرا للتأثير والتأثر في البيئة المحيطة (إسماعيل، 1989، صفحة 253).

فهم الذات يعني أن يعرف المرء نقاط القوة ونقاط الضعف لديه، وان يفهم ذاته فهما اقرب إلى الواقع، فلا يبالغ في تقدير خصائصه وصفاته، ولا يقلل من قيمتها (كقافي، بدون سنة، ص 20).
ويعرف كارل روجرز مفهوم الذات: بأنها مجموعة من الخصائص التي يعوزها الفرد لنفسه والقيم الإيجابية والسلبية التي تتعلق بهذه الخصائص ويرى أن الذات هي النواة والمحور الأساسي للخبرة التي تحدد شخصية الفرد فالطريقة التي يدرك بها الفرد ذاته هي التي تحدد شخصيته.

ويشير إبراهيم وبلبل 1985: إلى أن مفهوم الذات عبارة عن تنظيم معرفي وانفعالي اجتماعي يتضمن استجابات الفرد نحو ذاته في مواقف داخلية وخارجية لها علاقة مباشرة في حياته وبشكل بعدا هاما في شخصيته والتي لها أثر في تصرفاته وسلوكه (بولغيث, 2012-2013, ص20).

ويعرف ليو كانر LEO KANNER: مفهوم الذات على أنه مجموعة من التصورات حول أنفسنا فهو الطريقة التي ننظر بها إلى أنفسنا من خلال علاقتنا مع الآخرين, ويتضح هذا المفهوم لدينا من خلال اتصالنا بالآخرين (أولمي 2019-2020, ص26).

ويعرفه ايزنك: بأنه يتضمن اتجاهات الفرد و إحكامه وقيمه المتعلقة بسلوكه وقدراته وخصائصه.

أما سوسن شاكر مجيد تعرف الذات بأنها: إدراك الفرد لنفسه وللآخرين من حوله بناءً على سلسلة من العوامل المتغيرة التي يبتقي منها ما يناسبه من خلال تفاعله مع المجتمع الذي يعيش فيه (شاكر, 2015, ص306).

ويعرف (ليو LEO 2008) مفهوم الذات على أنه: مجموعة من التصورات حول أنفسنا, فهو الطريقة التي ننظر بها إلى أنفسنا من خلال علاقتنا بالآخرين, ويتضح هذا المفهوم لدينا من خلال اتصالنا بالآخرين, ومن خلال امتدادنا بالتغذية الراجعة منهم, وإنها المدركات التي تجعلنا نحس بالسعادة.

وتعرف الذات تبعاً لمجموعة قيم تناسب شخصنا وسلوكياتنا الخاصة. وعادة ما نتوقع أشياء مرضية من أنفسنا ونتوقع أن نتصرف بطريقة تعجب الجميع. ونكون دائماً على استعداد للدفاع عن تقييم أنفسنا, ونصبح عدائيين أو نبدي معالجات دفاعية أخرى عن أنفسنا عندما يهدده شيئاً ما (أسامة , مصطفى, 2010, ص257)

حتى يتضح مفهوم الذات أكثر يمكن التطرق بشكل سريع إلى كل من مكونات , خصائص ومظاهر الذات وهي ملخص على النحو التالي:

مكونات الذات

تتكون الذات من العناصر التالية:

-الكفاءة العقلية.

-الثقة بالذات والاعتماد على النفس.

-الكفاءة الجسمية من حيث القوة والجمال وبناء الجسم والجاذبية.

-درجة النمو في الصفات الأنتوية والذكورية.

-الخجل والإنسحابية.

-التكيف الاجتماعي (قطامي، برهوم، 1989، ص 90).

خصائص الذات

توصلت الدراسات والبحوث التي أجريت حول هذا المفهوم إلى سبع خصائص أو مظاهر هامة تصف مفهوم الذات وهي:

أ-بناء تنظيمي Organized:

يتكون من خلال خبرات الفرد على اختلافها أو تنوعها والتي تشكل معطيات إدراك الفرد لذاته ولكي يخفف الفرد من درجة تعقيد هذه الخبرات فإنه يعيد ترميزها في تصنيفات أو صيغ أبسط و نظم التصنيف التي يتبناها الفرد هي إلى حد ما انعكاس لثقافته الخاصة، كما أن هذه التصنيفات تمثل الطريقة التي يتم بها تنظيم الخبرات وإعطائها معنى، و إذن فالخاصية أو المظهر الأول لمفهوم الذات هو أنه بنية أو تنظيم.

ب-متعدد الأوجه Multifaceted:

بمعنى أن النظام التصنيفي المستخدم تتعدد مجالاته مثل التقبل الاجتماعي الجاذبية الشخصية، القدرة أو الذكاء العام.

ت-هيراركي أو هرمي Hierarchical:

بمعنى أن هذه البنية المتعددة المظاهر أو الأوجه ربما تكون هيراركية أو هرمية على بعد العمومية، أي أن المفهوم العام للذات ينقسم إلى شقين من المكونات: مفهوم أكاديمي ويندرج تحت مفهوم الذات الأكاديمي مفهوم الذات المتعلق بكل مادة من المواد المختلفة إما مفهوم الذات غير الأكاديمي ربما ينقسم إلى التقبل الاجتماعي أو تقبل الآخرين (الأسرة، الأقران، المدرسون) و الجاذبية الشخصية وهذه بذورها تنقسم إلى عناصر أصغر وهذا على النحو الذي ينقسم إليه مفهوم الذات الأكاديمي .

ث- ثابت نسبيا Stable:

و كلمة نسبيا تعني أنه في ضوء التنظيم الهرمي لمفهوم الذات يصبح التغيير الذي يحدث عند المستويات المنخفضة من هذا التنظيم ضعيفا أو منخفضا عندما يصل هذا التغيير إلى المستويات العليا الأعم مما يجعل مفهوم الذات مقاوم نسبيا لتغيير، ولكي يحدث تغيير في مفهوم الذات العام يتعين حدوث مواقف متعددة ومحددة ومتزامنة وغير متسقة، فمثلا خبرات النجاح

والفشل ربما يؤثر على مفهوم الذات الأكاديمي لدى الفرد لكن تأثيرها على المفهوم العام للذات يكون ضعيفا.

ج- نامي أو متطور **Evaluative**:

بمعنى أن هذا المفهوم له خاصية نمائية، فمفاهيم الذات لدى صغار الأطفال كلية أو شاملة وغير متميزة، مع بداية بنائهم للمفاهيم واكتسابهم لها، كما تتمثل في استخدامهم لكلمة أناو مع عمليات النضج والتعلم يحدث تزايد للخبرات المختزنة وتبدأ عمليات تصنيف الأحداث والمواقف، من خلال عمليات النمو تبدو بعض الأشياء هامة بالنسبة للطفل ، تبدأ بعض الأشياء في عالمه الخاص في تغير معناها ودلالاتها ومع تزايد العمر الزمني والخبرة يصبح مفهوم الذات أكثر تمايزا ومع إحداث قدر من التنسيق والتكامل بين مكونات مفهوم الذات يمكن أن تتكامل مظاهر مفهوم الذات المشار إليها كالبنية والتنظيم والتعدد.

ح- تقويمي **Evaluative**:

أي أن مفهوم الذات ذو طبيعة تقويمية وليست وصفية وهذه التقويمات تحدث في مواجهة المعايير المطلقة "كالمثالية" كما تحدث في مواجهة المعايير النسبية "كالواقعية" مثل استقبال تقويمات الآخرين، وبعد التقويم يمكن أن يتباين في الأهمية بالنسبة لمختلف الأفراد والمواقف، وهذا التباين الوزني ربما يعتمد على خبرات الفرد الماضية وثقافته الخاصة ومركزه، وأدواره في مجتمع معين والتميز بين وصف الذات وتقويم الذات غير واضح نظريا أو مفاهيميا وتطبيقيا ومن ناحية المصطلحات فإن مفهوم الذات وتقدير الذات يحل كل منهما محل الآخر في التراث السيكولوجي.

خ- متمايز أو فريقي **Differentizble**:

بمعنى أنه متمايز أو مستقل عن الأبنية الأخرى التي ترتبط نظريا بها، فمثلا يمكن افتراض أن مفهوم الذات للقدرة العقلية يبدو أكثر ارتباطا بالتحصيل الأكاديمي من القدرة على التصرف في المواقف الاجتماعية وهكذا (الزيات، 2001، ص258-259-260).

مظاهر الذات

استطاع علماء النفس التميز بين ثلاث مظاهر للذات يشير إليها "محمد جمال يحيوي" عن وليم جيمي في :

*الذات المادية: والتي تتضمن مختلف المظاهر الجسمية بما في ذلك الملابس، وكذا مختلف الممتلكات التي يتمتع بها الفرد.

*الذات الاجتماعية: وتشمل الصورة الاجتماعية التي يسعى الفرد إلى الوصول إليها والأدوار التي يقوم بها تجاه الآخرين.

*الذات الروحية: وتتضمن مختلف القيم والمثل والعقائد الراسخة في ذهن الفرد بصفة دائمة كما تتصل بالكفاءة الشخصية للفرد وقدرته على التحصيل المعرفي والاستفادة والخبرة، ونمو تفكيره الابتكاري، ورأيه في نفسه ومدى رضاه عنها، ومحاولة تدعيم الجانب الخلقى والاعتماد على النفس، فالذات إذن تحتوي على ذات مادية وذات اجتماعية وذات روحية هذه الذات مكملة لبعضها البعض، فهي تحتوي على تحقيق وتقبل وتقدير للذات (يحيوي، 2003، ص 547).

2- مفهوم إيذاء الذات غير الانتحاري:

هناك بعض الصعوبات في تعريف سلوك إيذاء الذات (SIB) **self injurious behaviour**, فقد يوصف هذا السلوك بأنه يسبب إيذاء لجسم الفرد القائم به, ولذلك فمن الممكن أن يرى على أنه انتحار, إهمال للذات, إساءة للذات, تمارض... وهكذا, ومع هذا فكل الأبحاث استتجت أن هذا السلوك يمكن في بعض العزم والقصد من العميل لإيذاء نفسه. وهكذا وتجدر الإشارة إلى أن المصطلحات عديدة أخرى تستخدم للإشارة إلى إيذاء الذات منها:

- إساءة معاملة الذات **Self- Abuse**.
- التشويه الذاتي **Self - Mutilation**.
- إتلاف الذات **Self -Destructive Behavior**.
- العقاب الذاتي **Self -Punishment**.

وقد عرفه أوتا وآخرون **1982**: سلوك إيذاء الذات بأنه: عبارة عن سلوك شاذ وغالبًا ما يكون شكلاً مزمنًا من السلوك اللاتكفي, يسبب خطورة للشخص القائم بهذا السلوك, كما أنه سلوك مخيف يتطلب التدخل لعلاج.

ويشير جمال الخطيب (1994) إلى أن سلوك إيذاء الذات يتمثل في استجابات حركية مختلفة تنتهي بالإيذاء أو التلف الجسدي للشخص الذي تصدر عنه وغالبًا ما يكون الضرر ناجمًا عن هذا النوع من الاستجابات فورياً.

ويقدم **لويس مليكة (1994)** تعريفًا لسلوك إيذاء الذات بأنه: الأفعال الظاهرة الموجهة نحو الذات, والتي يكون لها توبجرافية مكانية و زمانية محددة ومقيدة, ويمكن ملاحظة تواترها بدرجة ثابتة, وتكون عواقبها تلفًا بدنيًا حقيقيًا أو مهددًا.

أما **معجم علم النفس والطب النفسي** فقد عرفه بأنه: أفعال تسبب أضرارًا لجسم الفرد مثل الضرب مثل الضرب على الرأس أو الصفع على الوجه, أو عض الشفاه أو التعثر, وهذا السلوك يحدث بكثرة عند الأطفال المتخلفين عقليًا و الفصاميين و متعاطي المخدرات والكحوليين و المقامرین بشكل قهري والمراهقين والبالغين من ذوي النزعة المازوكية (عبد المطلب, هالة, 2012, ص 5-8)

عرفته منظمة الصحة العالمية (W.H.O1997): هو ضرر يلحقه الفرد في بعض مناطق جسمه, ويكون هذا الإيذاء مقبولاً في بعض المجتمعات, تحت ظروف خاصة (W.H.O,1997, P,32)

عرفه **Kreitman,1970**: سلوك متعمد يقوم به الشخص, مشابه لعملية الانتحار, ولكن لا يؤدي إلى الموت (الغامدي,1990,ص35).

عرفه **Selekman,2002**: سلوك يستهدف إيذاء النفس للتخلص من مشاعر الألم النفسي والعاطفي والتي يعاني منها الفرد, وينتشر في مرحلة المراهقة (Selekman,2002,p,1).
عرفه **كاظم(2009)**: سلوك عنف موجه نحو الذات من الشخص نفسه ينشأ نتيجة تعرض الفرد لموقف محبط أو فشله في تصريفه نحو العالم الخارجي فقد يخلق لديه حالة من اليأس والاستسلام وقد ينتج عنه سوء التوافق النفسي و الاجتماعي وضعف الثقة بالنفس, فيثير لديه دافعاً لعقاب الذات. (كاظم,2009,ص45).

عرفه **النوايسة والقطاونة(2011)**: هو نوع من أنواع السلوك العدوانية يقوم به الشخص تجاه نفسه, بأن يقطع أو يشوه عضوًا من أعضاء جسمه, ويكثر حدوث مثل هذا النوع من السلوك بين الأفراد الذين يعانون من مشكلات كبيرة, أو يتعرضون لضغوط شديدة أو حادة (النوايسة, القطاونة'2011,ص45).

عرفه **Skegg(2005)**: مصطلح يستخدم لوصف مدى واسع من سلوكيات إلحاق الأذى بالجسم ويشمل محاولات الخنق وتسميم الذات عمداً وقطع أنسجة من الجسم ومحاولات الانتحار, وتعد أكثر السلوكيات السلبية انتشاراً بين المراهقين (Skegg,2005,p1).

وعرفته **الشقيير(2006)**: يقصد به مجموعة من الشاذة والغريبة التي تصدر عن الفرد في فقرات متعددة وفي مواقف متنوعة من حياته يعبر فيها عن إيذاء أو عقابه لنفسه, وتبدو في شكل عقاب أو تلف موجه نحو جزء من أجزاء جسده, وتعبير عن غضبه وحزنه وثورته, في محاولة منه لتعذيب ذاته, وحرمانه مما قد يسعده أو ما يتمتع به الآخرون من حوله, والتي قد تصل إلى حد الإهمال الشديد لنفسه والوصول بها لصورة الذهنية مشوهة نحو ذاته أو التفكير في تدميرها (الشقيير,2006,ص181).

إن إيذاء الذات هو فعل يعتمد فيه الفرد إلحاق الضرر بجسمه, وهذا السلوك يحدث بصورة انفعالية, ويعد مشكلة سلوكية في السيطرة على الاندفاع, كما يدخل الفرد في دائرة مغلقة بدايتها ألم نفسي يشعر به الفرد يحوله إلى الأذى الجسدي فينتج عن ذلك شعور مؤقت بالراحة سرعان ما يزول ويعود الفرد مرة أخرى لنفس الأفعال, فيحصر في الدائرة, كل هذا بهدف محاولة التعبير عن الألم أو السيطرة عليه

لقد أخذ هذا المصطلح اهتماماً من قبل الباحثين والمعالجين النفسانيين, ف جاء عدة تعاريف, نذكر منها:

سلوك إيذاء الذات غير الانتحاري بحسب (Guelfi 1996), هو كل الأفعال والإصابات المعدية التي يقوم بها الفرد نحو جهة أو جزء من جسمه دون قصد الموت, وعرفه الدليل التشخيصي الرابع للاضطرابات العقلية بأنه "تكرار السلوكيات أو التهديدات أو تقطيع الذات", وهذا عرض تختص به اضطرابات الشخصية الحدية كما يمكن فهمه على يمكن فهمه أنه عامل ينتمي للتوظيف المرضي العام للفرد. (بوعقة, سعداوي, 2019-2020, ص 119) .

ويمكن تعريفه كذلك بأنه سلوك متعمد يقصد به العميل إيذاء نفسه, وذلك من خلال إساءة معاملة الذات , التشويه الذاتي, إتلاف الذات, العقاب الذاتي. (سعيد, 2016, ص 199).

3- المعدلات الديمغرافية لإيذاء الذات غير الانتحاري:

يعد إيذاء الذات أحد سلوكيات غير المقبولة والتي تهدد صحة الإنسان وحياته والتي لاقت اهتماماً كبير على مر التاريخ, إذ تعد مشكلة موجودة منذ وجود الإنسان, وعبر مختلف الأزمنة والحضارات, وظهرت سلوكيات إيذاء الذات في عصر الجاهلية وفي مجتمعات وادي الرافدين ولاسيما عند النساء خاصة في حالة وفاة أحد الأقارب والتي لا تزال موجودة في بعض المجتمعات العربية لحد الآن. (حسن, 2006, ص 268).

وتنتشر هذه السلوكيات في قارة آسيا لدى القبائل (أورانج ساكاي) في سومطرة, وكذلك عند الأتراك القدماء والقوقازيين, و في أوروبا انتشرت عند الإغريق والرومان و الأرمن, أما قارة إفريقيا فإن هذه الظاهرة أقل نسبياً بين القبائل الهندية في أمريكا الشمالية وعند سكان استراليا ونيوزلندا الأصليين (حمد, 2011, ص 29).

4. أشكال إيذاء الذات غير الانتحاري:

تمهيد:

يشكل سلوك إيذاء الذات واحداً من أكثر الاضطرابات السلوكية إزعاجاً وخطورة، وذلك لتعدد صورته وأشكاله وصعوبة وضعها تحت فئة واحدة من فئات التصنيف، لذلك يلاحظ مدى اختلاف الباحثين فيما بينهم حول أشكال هذا السلوك (عبد المطلب، هالة، 2012، ص10).

وتختلف أشكال هذا السلوك من فرد لآخر، وتتفاوت حدتها ودرجاتها لذا يترتب عليها أضرار

خطيرة قد تصل في بعض الأحيان إلى الانتحار والموت. (يوسف، كريمة، 2019، ص65)

تتعدد أشكال سلوك إيذاء الذات في إيذاء الذات في إيذاء الذات القهري إيذاء الذات الاندفاعي، إيذاء الذات المتكرر. (سعيد، 2016، ص202)

ومن أشكال سلوك إيذاء الذات أيضاً تجريح الجلد وحرقة، تكسير العظام، ضرب الرأس أو العض ويعتبر الإيذاء الجسدي نادر الحدوث، حيث يشمل قلع أحد العينين، أو إخفاء الأعضاء التناسلية أو بتر أحد الأطراف، فيرتبط هذا النوع الخطير من إيذاء الذات بحالات الذهان مثل الفصام، التخلف العقلي، أو حالات التسمم عن طريق تناول المخدرات، أو قد تكون الدوافع لأسباب جنسية، أو دينية كعقاب جسدي على ذنب ارتكبه الفرد سواء أكان دينياً أو جنسياً، ويأتي هذا السلوك بدافع الرغبة في تطهير النفس، أو الروح ويعطي مرتكبو إيذاء الذات الجسيم تفسيراً غالباً ما يكون دينياً أو جنسياً أو استجابة لهلوسات سمعية أو بصرية أو جسدية حسية، كما أنه قد يتصل برغبة بعض الأفراد في إخفاء أعضائهم التناسلية بدافع التحول الجنسي. (مهدي، 2019، ص10). أما حسن (2006) فقد قسم أشكال إيذاء الذات إلى:

1- السلوك الانتحاري:

2- إيذاء الذات:

يختلف إيذاء الذات عن الانتحار لأنه لا يهدف إلى الموت، ويقسم إيذاء الذات إلى إيذاء

الذات المتعمد (مباشر) وغير المتعمد (غير المباشر). أما علي (2011) فقد قسم أشكال

إيذاء الذات إلى قسمين هما:

1- إيذاء الذات المتعمد: ومن أشكاله:

- * قطع الجلد وما تحته من أنسجة بواسطة آلة حادة, ويعتبر من أكثر أشكال إيذاء الذات شيوعاً.
- * حرق الجسم بواسطة النار وعود ثقاب, ويستخدم بعض الأشخاص المواد القابلة للاشتعال وأكثر الأماكن استهدافاً الأيدي والسيقان.
- * يعتمد الفرد المؤذي لذاته إزالة الطبقات الملتحمة من سطح الجرح بإدخال إبرة أو إزالة خيط الجرح لإعادة فتحه من جديد.
- * ضرب الرأس بأشياء حادة وصلبة.
- * إلقاء الجسم من مكان عال لإحداث كسور, وقد يحدث الكسر باستعمال مواد ثقيلة كالمطرقة .

2- إيذاء الذات غير المتعمد(غير مباشر): ومن أشكاله:

- * استخدام الكحول والعقاقير المفرط, اضطرابات في الأكل و الإقدام على المهام الخطرة على الجسم, وإهمال الصحة.
- * أما (باتسون وكاهام (Kaham&Pattisson 1983-1984), فيرى أن مسألة إيذاء الذات تقع في ثلاث مكونات أساسية وهي:
 - *المباشرة: وهي وجود نية لإحداث الأذى ومدى إدراك الفرد لمستوى الألم الذي يحدثه لنفسه و المقصود به إحداث الألم مع الإدراك الكامل لذلك.
 - *الخطورة: وهي مبدأ الرغبة في الموت نتيجة مثل هذه السلوكيات, والنتيجة النهائية في المستقبل القريب التي قد تصل إلى الموت.
 - *التكرارية: وهي مدى تكرار الفرد لسلوك إيذاء الذات ويعتبر القيام بها مرة واحدة أمر بسيطاً مقارنة بتكرارها لأكثر من مرة.(أيمن,محمد الأمين,2020-2021,ص25).

5. أسباب إيذاء الذات غير الانتحاري:

تتعدد الأسباب و تتداخل فيما بينها, خاصة إذا ما كانت الظاهرة نفسية, وعليه نجد أن اضطراب إيذاء الذات غير الانتحاري يحمل في طياته أسباباً عديدة نذكر منها مايلي:

- يعتبر التوتر الشديد و الشعور بالوحدة أو الغضب, بالإضافة إلى الضغوط النفسية المتعددة في طبيعة الأسباب التي قد تؤدي بالشخص إلى إيذاء ذاته جسدياً , سعيًا منه إلى الشعور بالخدر وإيقاف الألم النفسي والمعنوي, كما أن هؤلاء الأشخاص قد يكونون بحالة كاملة من فقدان المشاعر وعدم الإحساس بأي شيء على الإطلاق كحالة خدر عام أو إيقاف عاصفة الأفكار والتخلص من الغضب.(علي,2014,ص1).
 - يهدف إيذاء الذات إلى التخلص من الألم العاطفي والقلق والغضب والتمرد على السلطة, وابتزاز الآخرين, وتحقيق المصالح الشخصية والشعور بالسيطرة بينما يستثنى من هذه السلوكيات المرتبطة بأبعاد دينية واجتماعية.
 - كما أن سلوك إيذاء الذات هو وسيلة لتجنب الانتحار ووسيلة لطلب المساعدة كما أن الدوافع الأساسية وراء إيذاء الذات متعددة كالتعبير عن التوتر و السيطرة عن الشعور, وتلبية الحاجيات وتخفيف القلق, والاستجابة للمعززات الاجتماعية و إضافة إلى تلك الأسباب الاستمتاع أو التلذذ بالألم, ليشعر الفرد المؤذي لنفسه بأن ألمه خارجي وليس داخلي كما يهدف إلى التكيف مع المشاعر السلبية كالتعبير عن الغضب. فكل هذه الأسباب الهدف منها جعل الآخرين يقدمون المساعدة للمؤذين أنفسهم, أو كنتيجة للشعور بالذنب أو لأبعاد الآخرين عنهم, أو التخلص من التوتر أو للهروب من المسؤولية أو ابتزاز الآخرين أو تجنب الانتحار.(Tim McDougall, 2010,p37)
- وترجع أسباب إيذاء الذات إلى مايلي:

- **الشعور بالذنب:** إن مشاعر الذنب تتبع مع اقترافهم خرق لقواعد السلوك وكذلك من الشعور بالمسؤولية عن إهانات متخيلة أو من الشعور العام بعدم الجدارة.., ويصبح الموقف خطيرًا أكثر عندما يعبر بعض الناس عن حبهم لهؤلاء بسبب سلوكياتهم إن الذين يشعرون بالذنب ويلمون أنفسهم على أية مشكلة أو فشل ويتحدثون مع أنفسهم دائماً بعبارات سالبة, وكذلك يعتبر هؤلاء أنفسهم مسؤولين عن غضب وعدم راحة وتهيج الآخرين وعندما يقال لهم بأن ذلك ليس غلطتهم فإنهم لا يصدقون ذلك, ويفكرون فقط بأن الآخرين يحاولوا أن يكونوا لطيفين معهم لأنهم سلفًا يشعرون بالذنب.(العزة و عبد الهادي,2005,ص259).

وقد ينتج الشعور بالذنب, أثناء الطفولة أو أثناء الحياة ككل بسبب الحرمان المبكر فكثير من الأطفال لم يحصلوا على الرعاية الأساسية التي تمكنهم من الشعور بأنهم مرغوبين و آمنين نفسيًا, لذا يظهر لديهم نمط من السلوك القائم على معاقبة الذات لأنها سيئة وغير محبوبة. (شيفر و ميلمان,1989,ص 168).

• **إسقاط الغضب على الذات:** توصلت الكثير من الدراسات ومنها دراسة (Mook,

et al,1990) و دراسة (Riely, et. Al,1990) إلى نتائج عديدة تشير إلى وجود

ارتباط جوهري بين كل من إيذاء الذات والغضب المتجه للداخل الذي يعم الأفراد, مما يوضح مدى قدرة الغضب المتجه للداخل على حدوث إيذاء الذات. وللغضب اتجاهان

كما ذكرهما الباحثان (Robbins & Tanck,1997) غضب موجه ضد الآخرين

وغضب موجه ضد الذات.(معريس,2010,ص 120-121).

• **الشعور بالعجز والضعف:** إن الشعور المستمر بالعجز والضعف قد يؤدي إلى أفكار

انتحارية كطريقة للهروب من موقف لا أمل فيه ويأئس.(القاسم و آخرون,2000,ص159).

وأحيانًا إن الشعور باليأس و العجز يعبر عنه بإحدى حركات الإثارة الذاتية (Self-

Stimulation) مثل ضرب الرأس أو القيام ببعض أنواع السلوك التي تدل على إيذاء

الذات, وكأن ذلك يعني بأنهم غير عاجزين عندما يقومون بتلك

الأفعال.(حمد,2011,ص34).

• **رد فعل على خسارة شيء عظيم:** إن موت أو رحيل فرد هام يترك في شخصيتهم رد

فعل عاطفي كبير وإنهم يعتبرون الخسارة جرح كبير وأنهم سوف يصبحون غير قادرين

على تنفيذ النشاطات اليومية, وكذلك إن الاستمرار في المصاعب الاجتماعية يقودهم

إلى عدم احترام الذات و إلى فقدان الثقة بالنفس.(حمد,2010,ص36).

• **الحصول على الانتباه والحب والشفقة أو الانتقام:** قد يظهر البعض مشاعر الحزن أو إيذاء الذات من أجل الحصول على انتباه وتعاطف الأشخاص المهمين في حياتهم وخاصة عندما تكون هذه الوسيلة الوحيدة أو الأقوى للحصول على ذلك. (القاسم وآخرون, 2000, ص159).

• **رد فعل على التوتر:** إن التوتر هو شعور معارض أو معاد بين الفرد و مشاعره الداخلية وغالبًا ما يكون مصحوبًا بمؤشرات جسمية مثل العرق وشد العضلات وزيادة ضربات القلب وعدم الشعور بالراحة. (عبد الهادي و العزة, 2005, ص262). الذين يعانون على نحو متكرر من المشاعر السلبية تفاعلهم مع الآخرين يطورون حاجة للتحرر من التوتر وقد يقومون بشد شعرهم أو بخدش أنفسهم عند الشعور بالتوتر أو الإرهاق. ولذلك فهم عندما لا يتمكنوا من السيطرة على التوتر بطريقة مناسبة فإنهم يقومون باستخدام إيذاء أنفسهم كطريقة للتخلص من الشعور بالتوتر الشديد والمستمر مما يجعلهم يشعرون بالراحة. (شيفر وميلمان, 1989, ص171-172).

6- الخصائص النفسية المشتركة بين مؤذي ذواتهم:

- إن الصورة العامة تظهر أن الناس الذين يقومون بإيذاء الذات يتصفون بالصفات التالية:
- يضعفون أنفسهم ويكرهونها بشدة.
 - مفرطوا الحساسية للرفض.
 - دائمًا يغضبون من أنفسهم بصورة مزمنة.
 - يكظمون أو يقمعون غضبهم.
 - عندهم مستويات مرتفعة من مشاعر العدوان التي لا يستحسنونها بشدة أو ما يقمعونها أو يواجهونها داخليًا.
 - كثيرون الاندفاع وينقصهم التحكم في الاندفاعية.
 - يميلون للعمل وفق مزاجهم الحالي.

- لا يفضلون التخطيط للمستقبل.
- مكتئبون و انتحاريون / مخربوا الذات.
- يعانون من القلق المزمن.
- يميلون للغضب والهيجان والقابلية للاستثارة.
- ليس عندهم ذخيرة مرنة من مهارات التوافق و المواجهة.
- لا يعتقدون أنهم يملكون ضبط كيفية المسaire أو المواجهة مع الحياة.
- لا يرون أنفسهم من ذوي القوة والسيطرة.

إن مؤلمي الذات يفضلون عدم القدرة على تنظيم انفعالاتهم بطريقة جيدة، ويبدو أنهم يعانون من الاندفاعية من الناحية البيولوجية. فيميلون لكونهم عدوانيين، وأن مزاجهم وقت الأعمال الإيدائية يكون ترجمة للمزاج المتأصل بشدة.

ولقد ظهرت نتائج مشابهة عند "سيمون وآخرون **Simeon et al 1922**" حيث وجدوا أن هناك حالتين انفعاليتين أساسيتين شائعتين عند مؤذي الذات في وقت الإيذاء هما " الغضب و القلق " ... والتي يبدوا أنها متأصلة في الشخصية.

ولقد وجه "لينهان **Linehan 1993**" أن أغلب مؤذي الذات يظهرون سلوك المزاج التابع ويتصرفون وفقاً لاحتياجات مشاعرهم الحالية بدلاً من التفكير في الأهداف والرغبات طويلة المدى.

وفي دراسة أخرى وجد "هيربرتز و آخرون **Herpertz et al 1995**"، علاوة على ضعف تنظيم الانفعال، الاندفاعية والعدوان، الوجدان المضطرب، وقدر كبير من الغضب المكبوت، ومستوى كبير من الكراهية الموجه نحو الذات، ونقص التخطيط بين مؤذي الذات وفي ذلك يقول:

[إننا قد نعتقد أن مشوهي الذات لا يمنعون مشاعر ودوافع العدوان. ولو فشلوا في كبح هذه المشاعر و الدوافع فإن نتائجنا توضح أنهم يواجهونها داخلياً هذا ما قد اتفق مع تقارير المرضى حيث يعتبرون أن أفعالهم لتشويه الذات طرقاً لتخفيف التوتر غير المحتمل الناشئ عن الضغوط الاجتماعية].

- أكثر احتمالاً للتشخيص الإضافي للإصابة بالاكتئاب، وأحياناً يصابون بشره.
- أكثر حدة ولديه نزعة مزمنة نحو الانتحار.
- لديهم كثير من محاولات الانتحار طوال حياتهم.
- أقل في الرغبة الجنسية والنشاط الجنسي.

وفي إحدى دراسات إيذاء الذات "نُوي الشره العصبي" أوضح "فافازا و سانتوناستاسو 1998" أن العينات من ذوي سلوك إيذاء الذات الذين كانوا في الغالب مندفعين أحرزوا درجات أعلى في مقاييس الوسواس القهري، والمقاييس الجسمية ومقاييس الاكتئاب والقلق و العدائية. (سكستون، 2004، ص-ص 43-47)

7- الاضطرابات المرتبطة بإيذاء الذات غير الانتحاري:

يرتبط إيذاء الذات بالعديد من الاضطرابات النفسية الأخرى التي من شأنها أن تسبب تهديداً على سلامة أئلك الأفراد وهذه الاضطرابات هي باختصار:

- اضطرابات الشخصية الحدية.
- الاضطرابات المزاجية.
- اضطرابات الطعام.
- اضطرابات الوسواس القهري.
- اضطرابات ضغوط ما بعد الصدمة.
- الاضطرابات التفككية (الانفصالية).
- القلق/الهلع.
- اضطراب التحكم في الاندفاع غير المحدد. (سكستون، 2004، ص77)

8- النظريات المفسرة:

1- النظرية البيولوجية Biological Theory:

تهتم هذه النظرية بالعوامل البيولوجية في الكائن الحي كالصبغيات والجينات الوراثية و الهرمونات والجهاز العصبي المركزي و اللامركزي والغدد الصماء والتأثيرات البيوكيميائية و الأنشطة الكهربائية في المخ التي تساعد في ظهور سلوك العدوان على الذات أو على الآخرين. (الحربي، 2003، ص59).

وقد ذكر (جاكوب ورفاقه 1995) أن الرجال الذين لديهم كرموسوم (Y) زائد (XYY) بدلا من (XY) لديهم نزعات عدوانية على الذات أو الآخرين، وهذا النوع من الخلل في الكروموسومات يمثل نسبة قليلة لا تتجاوز (1) من كل ألف مولود وهؤلاء يكون لديهم نزعة وميل إلى العدوان على الذات أو على الآخرين والذي يمكن أن يكون وراثي المنشأ. (معوض، 1999، ص396).

وتستند هذه النظرية في تفسيرها لإيذاء الذات على افتراض أساسي مفاده أن ميل الفرد لإيذاء ذاته يرجع أساساً إلى استعداد فطري بيولوجي لدى الفرد، وأن هناك علاقة بين

إيذاء الذات والتكوين العضوي الفيزيقي للجسم, سواء من حيث الشكل أو من حيث الكفاءة الوظيفية لأجهزته المختلفة مثل المخ والجهاز العصبي.(المغربي,1974,ص77). و التفسير البيولوجي ينظر إلى إيذاء الذات على أنه من صور العنف والعدوان على الذات ومصدره الجينات و خلل في الجهاز العصبي أو خلل في إفرازات الغدد.(الرشود,2006,ص93).

ويعتقد أصحاب هذه النظرية أن منطقة الفص الجبهي والجهاز الطرفي مسؤولة عن ظهور السلوك العدواني لدى الإنسان, وأثبتت التجارب أنه في حال استئصال بعض التوصيلات العصبية في هذه المنطقة عن المخ يؤدي إلى خفض التوتر و الغضب, ويحدث عكس ذلك عندما تستئثار منطقة (الهيپوتلاموس) وهي منطقة صغيرة في أسفل المخ باستخدام التيار الكهربائي فإن ذلك يؤدي إلى ظهور السلوك العدواني على الذات أو على الآخرين.(جرادات,1996,ص8).

وتؤكد هذه النظرية أن سلوك إيذاء الذات قد يرتبط باختلال في بعض الإفرازات أو المواد الكيميائية الناقلة مثل "السيروتونين" إذ أجرى "سيمون ومساعدوه Simon, 1992, et.al," دراسة حول تأثير "السيروتونين" ووجدوا أن انخفاضه يؤدي إلى اضطراب في الشخصية والسلوك, عدوان, وسلوكيات معادية للمجتمع فضلاً عن سلوكيات إيذاء الذات. (Swain, 2006,p6).

ويرى (وينشل وستانلي Winchel & Stanley, 1991), بأن مستويات هرمون "السيروتونين" (Serotonin) الواطئة, والتي تحدث نقصاً في حامض "هيدروكسي إندولستيك" (5-Hydroxyindoleacetic) والذي يرمز له اختصاراً (5-HIAA), في السائل المخي الشوكي, والمعروف اختصاراً ب (CSF), وهذا النقص يسبب اختلالاً في ناقلات الإيعازات العصبية, والذي يرتبط بإيذاء الذات. (Jones & Daniels, 1996,p.266).

وإن هذا الخلل الوظيفي الذي يحصل لدى الأفراد يجعلهم يملكون سمات منها الاندفاعية والغضب والعدوانية ويبدو ذلك لديهم بظهور تهيج ظاهري يترجم إلى صراخ ورمي الأشياء وتحطيمها بقوة وقد يكون التهيج داخلي عن طريق إيذاء النفس وإلحاق الضرر بها, وإن درجة الضرر الذاتي مرتبطة بالخلل الوظيفي للسيروتونين.(كاظم,2009,ص35).

وترى هذه النظرية أيضاً أن زيادة إفراز الغدة الدرقية لهرمون الثيروكسين (Theroksen), واضطراب جارات الغدة الدرقية يؤدي إلى اضطرابات سلوكية حادة مثل توتر الأعصاب وسرعة الهيجان الانفعالي مما يؤدي إلى ظهور العدوان والسلوك المؤذي للذات (جرادات,1996,ص17).

وتشير الدراسة أجراها (دومان وميلبرج Duman & Melberg, 2000) إلى أن ارتفاع مستوى هرمون "الكورتيسول" (Cortisol Hormone), وهو هرمون (الضغط والشدّة) عند المؤذنين ذواتهم المرتبط ب (محور الهيبيوتلاموس النخامي) (Hepothalamic–Pituitary Axis), وهو الجهاز العصبي الذي له صلة بإيذاء الذات, وفي حالة حدوث عجز أو تباطؤ في أداء وظائفه يستجيب هذا الجهاز لكل الضغوط والأزمات الشديدة التي يمر بها الفرد, وإن ارتفاع مستوى الكورتيسول في الدم يحدث نتيجة للضغوط والانفعالات المصاحبة لها وعدم القدرة على تحملها (Chapman, et. al., 2006, p. 16).

ويضيف (بليسر ومساعدوه pellicer et, al, 1998), بأن "متلازمة نيش نيهان", والمعروفة اختصاراً (LNS), الناتجة عن نقص إنزيم الهيپوزنتين (Hypoxanthine Enzyme), وهو عبارة عن نقص وصول الأوكسجين للأنسجة, وتصاحب سلوك إيذاء الذات الذي يتركز في مناطق الرأس والأطراف العليا. (Pellicer et, al, 1998, p. 128).

2-نظرية التحليل النفسي Psychoanalytic Theory

يرى فرويد (Freud), وهو رائد مدرسة التحليل النفسي بأن العدوان عبارة عن طاقة تبني داخل الفرد وتعبّر عن نفسها خارجياً على شكل تعد عن الآخرين أو الممتلكات, أو داخلياً على شكل إيذاء الذات. (عدس و توق, 2005, ص246). وهو سلوك يوجه نحو الغير والهدف منه إلحاق الضرر والأذى النفسي والمادي وقد يوجه نحو الذات فيلحق الضرر بها. (الخالدي, 2009, ص104).

كما يرى أيضاً أن السلوك العدواني ما هو إلا تعبيراً عن غريزة الموت, حيث يسعى الفرد إلى التدمير سواءً تجاه نفسه أو تجاه الآخرين, حيث أن الطفل يولد بدافع عدواني, وتتعامل هذه النظرية كذلك مع السلوك العدواني باستجابة غريزية وطرق التعبير عنها متعلمة, فهي تقول بأنه لا يمكن إيقاف السلوك العدواني أو الحد منه من خلال الضوابط الاجتماعية أو تجنب الاحباط, ولكن ما نستطيع عمله فقط هو تحويل العدوان وتوجيهه نحو أهداف بناءة بدلاً من الأهداف التخريبية و الهدامة. (خولة, 2000, ص189)

ويرى أيضاً أن الدوافع العدوانية واحدة من الدوافع التي يمكن أن تتجه ضد العالم الخارجي أو ضد الذات وهي تهدم في كثير من الأحوال ذات الفرد (بطرس, 2010, ص241).

ويؤكد فرويد بأن العدوان يوجد من اللحظة الأولى في حياة الأفراد (حمد, 2011, ص41). وأن الإنسان يولد ولديه غريزتان, غريزة الحياة وهي تحفز على البناء والإنشاء والتآخي, وغريزة الموت التي يكون هدفها إيذاء الذات أو إيذاء الآخرين (ربيع, 2009, ص490), وتخدم غريزة الحياة الحفاظ على حياة الفرد وتكاثر الجنس البشري, أما غريزة الموت فإن العدوان يعد تعبيراً لها, حيث تسعى هذه الغريزة إلى العدوان سواء باتجاه الذات أو باتجاه الآخرين. (حمد, 2011, ص41). ويظهر العدوان على الذات خلال أنماط السلوك فيأخذ صورة الموقف الذي يتضح فيه فيتعدد ويتنوع تبعاً للحدث أو الموقف, فالشخص الذي يبدي الكثير من العدوان نحو الأشخاص الآخرين أو باتجاه ذاته, يبدو العدوان واضحاً في النزعة السادية فهي سلوك عدواني توجه نحو الخارج, وتقابله نزعة عدوانية موجهة نحو الداخل, الذات هي النزعة (الماسوشية), (الخالدي, 2009, ص104).

ويرى فرويد أن الشخص المؤذي لذاته قد وقع ضحية لانفعال ذاتي أخفق في التعبير عن نفسه فانعكس إلى الداخل. (حمد, 2011, ص41), وأشار فرويد أيضاً إلى أن النزعة المؤذية للذات وللآخرين هي أقدم من النزعة باتجاه الحياة وقد أكد على أنها النزعة الأساسية عند الكائن الحي. (بدوي, 1993, ص154).

وقد وضع فرويد وصفاً لعملية الإيذاء الذاتي من خلال تحديده لعدد من الجوانب الرئيسية ومنها:

- 1- شعور الشخص بالذنب والذي يتغلب على رغبات الموت الموجودة نحو الآخرين.
- 2- التماثل و الاندماج مع الوالدين.
- 3- ضعف إشباع (الليبيدو) الطاقة الحيوية.
- 4- الهروب من الإذلال.
- 5- الإيذاء هو صرخة لطلب المساعدة
- 6- وجود ارتباط أساسي بين الموت والجنس. (Jarvien, 1977, p.58).

وأكد فرويد إلى أن نزعة العدوان موجودة في كل نفس بشرية ولكن (الليبيدو) القوة الغريزية تقوم بتحديدتها والتخلص منها في توجيه عدوانها الأكبر إلى الخارج، ولكن قد يحدث إلى أن تتضافر عوامل داخلية وخارجية تؤدي إلى توجيه نزعة العدوان نحو الذات. (بدوي، 1993، ص157).

ويشير فرويد إلى مصطلح آخر وهو " الانقلاب على الذات " (Turning against one self) والذي يعني أن يكون الفرد عدوانياً ضد نفسه، وسبب ذلك كما يرى هو فشل الفرد في تحقيق هدف لا يمكنه الاستغناء عنه (حمد، 2011، ص42). ويلخص فرويد آرائه بقوله أن الشخص الذي يحاول إيذاء نفسه يقع تحت تأثير انفعال عدواني (سادى) أخفق في التعبير عن نفسه لظروف اجتماعية مانعة، فانعكس إلى الداخل على الذات نفسها ليحاول إيذائها. (الدباغ، 1986، ص37).

مما أكد عليه أيضاً أن الصراع ليس بين غرائز الأنا والغرائز الجنسية ولكن بين غرائز (الحياة) ودافعها الحب والجنس، وبين غرائز (الموت) ودافعها العدوان والإيذاء وهي غريزة تحارب دائماً من أجل إيذاء الذات وتقوم بتوجيه العدوان المباشر خارجاً نحو إيذاء الآخرين وإن لم ينفذ نحو موضوع خارجي فسوف يرتد ضد الكائن نفسه بدافع إيذاء الذات. (بطرس، 2010، ص242).

ولذلك فهو يشير إلى ضرورة تصريف أو تخفيف شدة العدوان الكامن في الإنسان بإيجاد مخرج له بطرائق مقبولة اجتماعياً وإلا فإنه سيكون مؤدياً للذات أو للآخرين، وعليه فإن تكوين ارتباطات عاطفية بين الناس أو العمل أو الرياضة أو مشاهدة نزالات الملاكمة هما أفضل الطرق لامتناس أو تخفيف شدة الطاقة العدوانية البشرية. (حمد، 2011، ص43).

وترى (ملاين كلاين) أن العدوان غريزة فطرية لدى الكائن البشري وقبل أن تتحول هذه الغريزة إلى مصدر إيذاء للإنسان ينجح الكائن البشري بالسيطرة عليها من خلال (الأنا) الموجودة منذ الولادة وهي غريزة منتظمة وتأخذ بالتكامل مع التطور الجسدي والنفسي للإنسان، إلا أن غريزة الموت تهدد (الأنا) مما يولد ضغطاً ناتجاً عن الميل نحو العدوان على الذات أو على الآخرين التي تثيره غريزة الموت. (محمد، 2002، ص36).

ويرى أصحاب علم النفس الفردي (أتباع أدلر) بأن العدوان الذي لا يجد فرصة للتعبير قد يتخذ شكلاً آخر وهو إيذاء الذات والذي يتصف بتقلب المزاج، وسرعة الغضب، والمعاناة من الوحدة والتوتر الانفعالي الحاد، وضعف الثقة بالنفس، والتصلب وعدم المرونة (حمد، 2011، ص43).

3- النظرية المعرفية:

حسب النظرية المعرفية فإن إيذاء الذات جزء من التشوهات المعرفية، ويقوم الفرد بهذا السلوك عن اقتناع تام ومن دون استشارة (أيمن، محمد الأمين، 202، ص32)، أو تعاون أو أي دعم من فرد آخر، فهو سلوك ذاتي جداً ويتصف بالاستقلالية، وتفسر هذه النظرية الظواهر النفسية والسلوكية المتنوعة باعتمادها على التعلم المعرفي والمعلومات والخبرات التي يمتلكها الشخص أي أن الطريقة التي يفكر بها الأفراد فيما يخص أنفسهم هي التي تؤدي إلى حدوث التغيير والتنوع في النشاطات المختلفة (صالح، 2002، ص301).

ويعتقد رواد هذه النظرية "آرون بيك" و "ألبرت أليس" ورفاقهم بأن ذلك العامل المعرفي يلعب دوراً ذا أهمية أكثر من العوامل البيولوجية، حيث يظهر أثر التعلم بشكل واضح على سلوك العدوان على الذات وعلى الآخرين وذلك من حيث التكرار والشكل و الموقف الذي يظهر فيه، وهذا يؤكد أن الأفراد الذين تتعطل أجزاء من أدمغتهم لأي سبب من الأسباب يظهرون درجة من العدوان أكثر من الأفراد العاديين. (عدس وتوق، 2005، ص248).

ويركز أصحاب هذا الاتجاه على أساس أن كثيراً من الاستجابات الوجدانية والسلوكية والاضطرابات النفسية تعتمد إلى حد بعيد على وجود معتقدات خاطئة يكونها الفرد عن نفسه وعن العالم المحيط به، فالأفراد الذين يجلبون المشكلات لأنفسهم نتيجة للطريقة التي يفسرون بها المواقف التي تواجههم. (الرشيد وآخرون، 2001، ص479).

ويرجع "بيك" سبب سلوك إيذاء الذات إلى الصورة السلبية التي يحملها الشخص عن نفسه، والأفكار والمعتقدات السلبية التي يكونها الفرد العالم الخارجي الذي يحيطه به، فإيذاء الذات يرتبط بمدى تقييم الشخص لذاته وكما يدركها هو.

ويرى "كليي" أيضاً أن معظم عمليات إيذاء الذات هي عمليات مقصودة ومخطط لها بأسلوب معرفي وطرق و أساليب محددة.

وعموماً تشير هذه النظرية إلى فئات عديدة من الأبنية تتعلق بالأسلوب الذي يتمكن الفرد من خلاله أن يدرك، ويشعر، ويخبر العالم، وقد اتضح أن الأفراد الذين تصدر عنهم سلوكيات تدل على الاضطراب السلوكي وخاصة العدوان على الذات أو على الآخرين لديهم تشوهات وقصور في عمليات معرفية متعددة، ولا تعد أوجه التصور هذه بمثابة انعكاسات للأداء الوظيفي العقلي، وعلى الرغم من أن العمليات العقلية منتقاة مثل الاسترجاع وتجهيز المعلومات ترتبط بالأداء الوظيفي العقلي، فإن أثرها قد تم تحديده منفصلاً واتضح أنه يسهم في حدوث التوافق السلوكي (كازدين، 2000، ص164).

لذلك ترى هذه النظرية أن العدوان ضد الذات أو ضد الآخرين لا تتم إثارته فقط عن طريق أحداث البيئة، ولكنه يثار أيضاً عن طريق الأسلوب الذي يتم به إدراك هذه الأحداث. (كازدين، 2000، ص165).

4-نظرية التعلم الاجتماعي: Theory of social learning

يؤكد (والترز، و باندورا)(Walters & Bandura) بأن التعلم يحدث من خلال الانموذج الاجتماعي والمحاكاة أو التقليد و الخبرة والشخصية، وأن هذا التعلم يتم من خلال دعم ذاتي بدل من الدعم الاجتماعي.

ويرى (باندورا1976)(Bandoura1976)، بأن الأفراد ينهمكون في التقليل من قيمة أنفسهم وتكوين أفكار سلبية عنها، عندما تنتهك معاييرهم الداخلية المثلى من جراء ارتكابهم أخطاء شخصية ملموسة ويصل بهم الأمر لعقاب الذات، ونزعة عقاب الذات تتكون من مراحل متعددة خلال دورة التفاعل الاجتماعي والتي تتمثل ب(سلوك خاطئ، يثير الخوف من عقاب متوقع يتولد شعور بالذنب يحصل عقاب الذات، يحصل ارتياح نسبي)ويمكن توضيح تلك العمليات من خلال هذا المخطط. (حسن، 2006، ص274).



الشكل (04): مخطط يوضح مراحل سلوك عقاب الذات حسب نظرية باندورا.

نقلًا عن: (حسن, 2006, ص 274)

9- المفاهيم الـ 10 الخاطئة عن إيذاء الذات غير الانتحاري:

إن ظهور سلوك إيذاء الذات غير الانتحاري وتوسع نطاق انتشاره جعل العديد من المفاهيم تتداول حول هذا السلوك وتنتشر وفيما يلي أهمها وهي:

1- إيذاء الذات للفتيات فقط: تظهر الدراسات لأن 30% إلى 40% من الأفراد الذين

يمارسون إيذاء الذات هم من جنس الذكور.

2- إيذاء الذات هو محاولة انتحار أو محاولة انتحار فاشلة: البحث الذي يكشف عن

الدافع الأساسي لإيذاء الذات يكشف عن اختلافات مهمة بين الأفراد الذين يحاولون الانتحار وأولئك الذين يؤذون أنفسهم لأجل السيطرة على إجهادهم ومشاعرهم السلبية الساقطة، بل وقد اكتشفت معظم الدراسات أن سلوك إيذاء الذات هو وسيلة لتجنب الانتحار.

3- إيذاء الذات يمارسه المراهقين فقط: على الرغم من أن غالبية الأفراد الذين يؤذون

ذواتهم هم المراهقين إلا أن هذا لا يستثني بقية الفئات العمرية، وقد تم توثيق حالات إيذاء الذات لدى الأطفال ذوي الـ 7 سنوات أو أقل، كما يقوم عدد من البالغين بسلوك إيذاء الذات.

4- كل شخص يؤدي نفسه فهو مجنون ويجب أن يكون منغلقاً (حبساً): إن الأفراد الذين

يؤذون أنفسهم ليسوا أكثر ذهانية من أولئك الذين يغرقون في أحزانهم وشرب الكحول، أي أنهم أشخاص يعانون من اضطراب إيذاء الذات، فهم يستعملون هذا السلوك كآلية مواجهة وتكيف، ومع ذلك فهي آلية غير مفهومة للتعامل مع العديد من الأفراد وغير مقبولة من قبل المجتمع.

5- إيذاء الذات هي مجرد وسيلة لجلب الاهتمام من طرف البعض: إن إيذاء الذات غير

الانتحاري يعد بادرة للفت الانتباه، في هذه الحالة من المهم حقاً احترام النية إذا ما كان

الشخص يؤدي نفسه لجذب الانتباه فقط، ومع ذلك فإن أغلبية الذين يؤذون أنفسهم يفعلون أي شيء لإخفاء إصاباتهم، أو نوباتهم أو حروقهم حتى لا تظهر، وعليه فإن إيذاء الذات غير الانتحاري قد يكون أحد الأعراض الكامنة وراء اضطراب ما، في حين قد يكون اضطراب قائم بذاته. يستحق انتباه واهتمام القائمين و القادرين عليه.

6- لا يمكن علاج سلوك إيذاء الذات غير الانتحاري: على الرغم من أن هذا السلوك يعد أمرًا يصعب احتوائه أو إيقافه إلا أن معظم الأفراد الذين يمارسونه يمكنهم أن يتوقفوا عنه عند آونة أو لحظة ما، ومع ذلك العلاج الدوائي معجزة لعلاج هذا السلوك بشكل قطعي، إلا أن بعض العلاجات النفسية قد قدمت حلولاً مذهلة بهذا الشأن.

7- الأشخاص الذين يؤذون أنفسهم هم أشخاص متلاعبون: يعتبر ممارسة هذا السلوك من قبل هؤلاء الأشخاص سلوكًا أكثر فاعلية في تخفيف التوتر والضيق في التعامل مع الآخرين، فهم يمارسونه من باب التقليل من حدة مشاعرهم السلبية، وليس من باب التلاعب أو التصنع.

8- جميع الأشخاص الذين يؤذون أنفسهم لديهم اضطرابات في الشخصية الحدية: يعترف الأشخاص الذين ينخرطون في هذا السلوك مرارًا تكررًا بأنهم مصابون ب: الاكتئاب، اضطراب ثنائي القطب، فقدان الشهية، الشره المرضي، اضطراب الوسواس القهري، اضطراب الهلع حيث أظهرت الدراسات الحديثة أن ما يقرب من نصف طلاب الجامعات الذين ينخرطون حاليًا في سلوك إيذاء الذات غير الانتحاري لا يظهرون أي علامات مميزة للمرض العقلي.

9- الأشخاص الذين يلحقون الأذى بذواتهم يقومون فقط بقطع أنفسهم: على الرغم من أن الجروح و القطع هي من الأشكال الأكثر شيوعاً لإيذاء الذات، إلا أن هناك أشكال مختلفة من إيذاء الذات غير الانتحاري، حيث تظهر الدراسات أن الأشخاص الذين يمارسون هذا السلوك يقرون غالبًا بأنهم يستخدمون طرقًا متنوعة ومتباينة للقيام بذلك مثل: الحرق، نتف الشعر

10- كل الأشخاص الذين يؤذون أنفسهم هم جزء من مجموعة فرعية من ذوي الإفراط العاطفي: لا يستثني الأذى الذاتي جميع الفئات الاجتماعية أو العرقية بل وحتى جميع الظروف الاقتصادية، الأشخاص الذين يؤذون ذاتهم قد يكونوا رجالاً (ذكوراً) أو إناثاً نساء، الغني، الفقير، المتعلمين جدا والأقل تعليم، قد يكون شخصاً رياضياً، أو مدمن على الحاسوب. (بوعفة، السعداوي، 2020، ص126)

10- التوجهات العلاجية:

حتى يتمكن المعالجون من مساعدة الذين يقومون بإيذاء الذات يجب عليهم فهم حقيقة الدور الذي تلعبه حيلة المواجهة الفعالة في حياة المفحوصين هل هذا السلوك وسيلة لإطلاق التوتر؟, للتواصل؟, لتخفيف خبرات مؤلمة؟.

إن فهم لماذا يقوم شخص معين بإيذاء الذات هو الأساس لمساعدة هذا الشخص للتوقف عن إيذاء الذات كوسيلة للمواجهة الأساسية.

إن الحصول (فوراً على وقف سلوك إيذاء الذات) كهدف أساسي قد يكون له نتيجة عكسية, فلقد حذر (سولومون و فاراند) (Solomon & Farrand) (1996) من بعض الأساليب العلاجية على أساس أن إيذاء الذات لا ينبغي تدعيمه بالانتباه إليه أو الموافقة عليه من خلال سحب العلاج, إذ أن ذلك سيتسبب في ضيق وهموم أكبر.

إن المعالجين بحاجة إلى دراسة الدوافع حين نريد من المفحوص التوقف عن سلوك إيذاء الذات وفي الغالب يركز مقدموا الرعاية على وقف إيذاء الذات بأسرع ما يمكن لأنهم هم أنفسهم لا يوافقون عليه ويكونوا غير راضين عن هذا السلوك... إنه يشعرهم بالخيبة, يجعلهم يشعرون بعدم الفعالية, ويخيفهم.. إن مثل هذه المواقف يمكن بسهولة أن تتدهور إلى كفاح قوي حين يصدر المعالج على أن السلوك قد توقف, في حين أن المفحوص يختار أن يؤدي ذاته سراً ويصبح قليل الكلام وغير موثوق به... وهكذا تنخفض فرصة وجود علاج يمكن الاعتماد عليه. على الجانب الآخر فإنه من المصرح به للمعالجين مساعدة المفحوصين على ابتكار وخلق بعض الخطط لمعالجة الاندفاع لإيذاء الذات, وجعل حياتهم أكثر استقلالاً. وعندما يتورط المفحوص في إيذاء الذات لا يتحكم فيه, فإن إيذاء الذات والمشكلات اللازمة له يكون لها دوراً مركزياً في عملية العلاج لا ندع أي مجال للتعامل مع الأزمات الجوهرية ومعالجتها.

ولكي يحصل المعالجون على الحد الأدنى من استقرار العلاج يجب عليهم أن يسيروا بخطى واضحة ثابتة بين محاولات كبح كل سلوكيات إيذاء الذات والتحكم فيها والسماح بها.

إن الطريقة المثلى هي السماح بسلوك إيذاء الذات في بداية العلاج فعلى سبيل المثال: "يدعو

المعالج المفحوص للاتصال به عندما يكون له ميل لإيذاء الذات ولكنه يكبحه ويقيده لمدة 24 ساعة قبل حدوث سلوك إيذاء الذات الفعلي للذات..", في مثل هذه الحالة فإن الذي يقوم بإيذاء الذات أمامه فرصة للتوضيح و الإفصاح عما يحاول توصيله من خلال البدن بدون اللجوء إلى سلوك إيذاء الذات, ويعرف أن الذي سيحدث بسبب إيذاء الذات سيكون له أثر فوري ولكنه غير دائم, إنه أثر سلبي. إن هذا النوع من الاتفاق بين المعالج والمفحوص يساعد على استقرار سلوك إيذاء الذات وينير الطريق لمعالجة المشكلات الأساسية التي تحتاج إلى الإيذاء, وتسمح للمعالج بتتبع نصيحة (كهريج Kehrberg) لمعالجة إيذاء الذات من خلال المحيط المرضي.

وينبغي للمعالجين أن يضمنوا أن المفحوص "إيذاء الذات" له الحق في الرعاية الطبية لعلاج الجروح التي يحدثها في نفسه بدون أخذ رأيه. و معًا (المعالج والمفحوص)، يمكنهما ابتكار خطة لمعالجة الجروح و القطوع البدنية بدون إضافة مزيد من الضغوط النفسية على الموقف. هذا ما قد يتطلب تعليم المعالجين والأطباء في حجرات طوارئ محلية حول سلوك إيذاء الذات. ونظرًا لأن العلاج الناجح لسلوك إيذاء الذات يعتمد بدرجة كبيرة على تعليم المفحوص طرقًا جديدة لمواجهة الضغوط لمعالجة الخبرات المؤلمة، فإنه ينبغي استخدام الإقامة في المستشفى كحل نهائي عندما يكون المفحوص معرضًا لخطر الانتحار أو الإيذاء الشديد لذات. وينادي (فافازا Favazza 1998) باستخدام جرعة كبيرة من (SSARIS) والأدوية التي تعمل على استقرار المزاج لكي تتحكم في هؤلاء القائمين بسلوك إيذاء الذات بسرعة. وبعد ذلك اقترح "أننا ينبغي التعامل مع هؤلاء الناس تحت مجموعة من المفاهيم، من خلال التنبؤ بالطبيب النفسي الذي يتعامل طبيًا، وكذلك الرعاية الإرشادية، وأخصائي العلاج النفسي، ومجموعة من المعالجين الآخرين - حينئذ يوصي بتحتية الإقامة بالمستشفى جانبًا أو جعلها لمدة قصيرة. (سكستون، 2004، ص 106-107)

11- التعايش مع إيذاء الذات:

على قدر ما تريد أن تكون فإن إيذاء الذات ليس بالشيء الذي يمكن أن تتجنبه وتجعله ينزوي في جانب حياتك حتى لا يتصل بأي شيء آخر. فحتى بعد أن تتوقف فإنه لا يزال يؤثر في ماهيتك ومنهم من تتعامل معهم. إن الخوف والرعب يمكن أن يضعف ولكنه لا يخفي تمامًا. إن مشاعر الاغتراب قد تنتحي جانبًا ولكنها لا تزال موجودة في خلفيتك. فإن كنت لا تزال تجرح نفسك فإن الحياة تصبح أكثر تعقيدًا وسوءًا.

وسنقوم بتقديم بعض الإجابات للمآزق والمعضلات الفريدة التي يحدثها إيذاء الذات في حياتك:

1- الإعلان عن الحالة: الاعتراف لمن يعيشون معك أو يشاركوك الحياة بأنك تقوم بإيذاء

الذات، وهذا يتشابه في كثير من الطرق مع عملية إعلان الشخص الخليع عن نفسه. وسنعرض قائمة بالأشياء التي ينبغي مراعاتها إذا قررت أن تخبر الذين تحبهم عن طريقك الخاصة في مواجهة الضغوط النفسية؛ هذه القائمة قد تم اقتباسها من القائمة التي أوردها (باص و كوفمان؛ Bass & Kaufman) (1996)، إن الافتراض والزرع هنا هو أن تخبر الناس عن إيذائك للذات من خلال المحادثة، ولقد وجد بعض الناس أن كتابة أي شيء يريد الشخص أن يقوله ويقدمه لشخص ما طريقة صالحة معهم...أترك للشخص فرصة ليتأمل ما قلته له...وإذا تابعت النقاش مباشرة وقال "أود أن أفكر في

الأمر", اترك له فسحة من الوقت, اسأله عن وقت استعداده للتحدث معك ثم اتركه يذهب.

بين أن إعلانك عن إيذائك لذاتك عمل يشير لحبك لهم.

اختر المكان الخاص والتوقيت الذي لا يكون الشخص فيه متعجلاً.

لا تخبر الآخرين بغضب: لا تستخدم إيذائك للذات كسلاح لاجتناب الحب والتفهم الذي تنتشده, ولكن يجب عليك إشعارهم بذلك. وسواءً أكان الشخص الذي قررت إشراكه في شرك قد ساهم في المشكلات التي أدت لسلوك إيذاء الذات أو لا.

فإذا بدأت بغضب أو بلوم فإنك ستجعله في موقف دفاعي وهذا يثير غضبك.

استخدم حليف لنصرك: إن كان لك صديق أو معالج يفهم إيذائك للذات فإنك يجب أن تطلب منه أن يحضر ولا يشارك في المحادثة, أن يكون شخصاً محايداً يعمل على تهدئة الموقف.

قدم كل المعلومات قدر الإمكان: إن هذه النقطة هامة جداً, فكلما ازدادت معرفة الشخص عن شيء ما فقليلاً ما يخاف منه. إن كثيراً من الناس لم يسمعوا عن إيذاء الذات فكن مستعداً لإعطاء الشخص الكتب والمجلات والمقالات أو المنشورات على مواقع النت. كن مستعد للإجابة عن تساؤلاتهم.

ليس من المهم سرد أكثر الموضوعات ضيقاً في أول محادثة.

كن على ثقة في حكمك: قم بأداء ما يبدو طبيعياً بالنسبة لك. فأنت تعرف نفسك و أسرتك وأصدقائك أكثر بكثير.

تواصل: ليكن عندك رغبة في التحدث مع الذين تريد الإعلان لهم عن ردود فعلك واستجاباتك, وأطلب منهم أن يخبروك بما يفكرون فيه, ويسير الاتصال في اتجاهين أنت وهم.

2- علاج الندوب/ الجروح: لا يعد الجرح مشكلة بالنسبة لبعض الناس. فيقوموا بإيذاء

الذات بطرق لا تترك أثر دائم أو يقومون بالإيذاء في مناطق من الجسم مخبئة في الملابس, وبالنسبة للبعض فإنهم يجرحون أو يقطعون برغم حدوث ندوب أو جروح, وهناك بعض الناس يحبون هذه الجروح وينظرون إليها على أنها جروح في معركة أو أنها دلائل الحياة والبعض الآخر يكرهونها و يريدون وجود طريقة تساعدهم على التخلص منها , وكلا الاتجاهين موجود.

إن أكثر التساؤلات انتشاراً بهذا الخصوص-اثنين هما- كيف أفسر هذه الجروح ؟

وكيف أتخلص من هذه الجروح ؟

3- التعامل مع التساؤلات المحرجة: تحدث تلك المواقف عاجلاً أم آجلاً- في المدرسة , أو في العمل, في المحل عندما يلاحظها شخص ما فيسأل:ماذا حدث لذراعك (المكان المصاب)؟

4- التعامل مع الجروح ذاتها: إذا كنت ممن يكرهون جروحهم وتريد فعل أي شيء بها فإن أمامك خيارين هما: إيجاد طرق لإلغاء الجروح وإبطالها, أو محاولة علاجها وإبرائها أو تقليلها.

5- الجروح المستترة: في بعض الأحيان يمكن إخفاء المخاوف بخصوص الجروح, فيمكن تغطية الرسغ المصاب بالأكمام أو الملابس.

6- التئام الندوب (الجروح): إن أول خطوة للتئام الندوب هي التضميد الجيد للجرح, بغسله بالبيتايدين واستخدام أحد مراهم المضادات الحيوية مثل: (Neosporin) على الجرح يومياً. (سكستون, 2004, ص133-138)

12- مساعدة الأسر والأصدقاء:

من المحتمل أن الشخص الذي تعتني به وترعاه يريد أن يأتمنك على معلومات خاصة بإيذائه للذات, ويمكن أن تكتشف أنت إيذائه لذاته من غير قصد. وبصرف النظر عما تبينته فأنت الآن تعرف ولا يمكنك أن تتجاهله.

1- لا تتناول الموضوع بصورة شخصية: إن الشخص الذي يقوم بسلوك إيذاء الذات من: حرق, قطع, ضرب أو أي شيء يجعلك تشعر بالذنب, وحتى لو شعر أن هذه طريقة لمعالجة الموضوع, إن أغلب الناس لا يؤذون أنفسهم لكي يكونوا في مأساة أو لكي يزعجوا ويضايقوا الآخرين أو أي شيء من هذا.

2- علم نفسك بنفسك: حاول الحصول على أكبر قدر من المعلومات قدر إمكانك عن إيذاء الذات بوجه عام.

3- افهم مشاعرك: لتكن أميناً مع نفسك عن كيفية شعورك نحو سلوك إيذاء الذات, ولا تحاول التظاهر بأنك طبيعياً في حين أنت لست كذلك, فيرى كثير من الناس أن إيذاء الذات مرعب ومخيف ومثير للاشمئزاز.

4- كن مؤيداً بدون تعزيز السلوك: من المهم أن يعرف صديق أو زوجك أو أخوك أو أختك أنك قادر على فصل ماهيتهم- أي من هم؟ عن الذي يفعلونه, ويعرفون أنك تحبهم بشكل مستقل تماماً حتى لو كانوا يؤذون الذات. حاول أن تكون سهلاً بقدر إمكانك. وتتحى مشاعرك الشخصية من الخوف والاشمئزاز من السلوك جانباً وركز على ماذا يحدث للشخص.

5- اعتني بنفسك: يبدو أن ذلك من الأعمال الصعبة, وفي الحقيقة هي كذلك فإن كنت تريد أن تكون مساعدًا لشخص آخر فأنت ستحترق (ولن يكون عنده أي رغبة في التغيير). فينبغي عليك أن تجد طرقًا تتأكد منها أن متطلباتك قد تحققت... تتناول قسطًا من الراحة عندما تحتاج لذلك. (سكستون, 2004, ص145-148).

13- خلاصة الفصل:

يلخص هذا الفصل جزء هامًا من سلوك إيذاء الذات , ويمكن القول بأن الأفراد الذين يعانون من إيذاء أنفسهم بطرق معينة تختلف شدتها ونوعها من شخص لآخر, ويعتبر سلوك إيذاء الذات وسيلة تعبير صامتة مؤلمة عن المشاعر والاضطرابات التي يعاني منها الطالب الجامعي, فكونه سلوك مضطرب وغير صحي وسوي, وجب تسليط الضوء عليه بشكل عام ومن الناحية النفسية على وجه الخصوص في معرفة الأسباب والعوامل الدقيقة التي تجعل من الفرد يلجئ لمثل هذه الآلية التنفيسية, وكذا الطرق العلاجية التي تحد من تدفق وانتشار هذا السلوك.

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

تمهيد

1. المنهج المعتمد في الدراسة

2. التذكير بفرضيات الدراسة

3. الدراسة الاستطلاعية

4. وصف أدوات القياس المستخدمة في الدراسة وخصائصها

السيكومترية

5. الدراسة الأساسية

6. الأساليب الإحصائية المستخدمة

7. خلاصة الفصل

تمهيد:

1. المنهج المعتمد في الدراسة:

تمهيد:

تختلف و تتعدد المناهج البحثية وذلك تبعاً لطبيعة و موضوع الدراسة , إذ أن هذا الأخير هو الذي يحدد ويتحكم في المنهج المتبع, ونظراً لطبيعة الموضوع الحالي الذي يهدف إلى الكشف و التعرف على العلاقة بين التنظيم الانفعالي وإيذاء الذات غير الانتحاري استخدمت الباحثة في بحثها المنهج الوصفي, حيث أنه يعتمد على دراسة الظاهرة كما توجد في الواقع, ووصفها وصفاً دقيقاً, و تحليلها, والتعبير عنها تعبيراً كيفياً أو كميّاً أو الاثنين معاً.

فالتعبير الكيفي يصف لنا الظاهرة ويوضح خصائصها, بينما التعبير الكمي يعطيني وصفاً رقمياً يوضح مقدار هذه الظاهرة وحجمها ودرجات ارتباطها مع ظواهر أخرى (زواوي, 2011,ص70).

تعريف المنهج الوصفي:

ويعرف المنهج الوصفي بأنه أحد أشكال التحليل والتفسير العلمي المنظم لوصف ظاهرة أو مشكلة محددة وتصويرها كميّاً عن طريق جمع البيانات ومعلومات معينة عن ظاهرة أو مشكلة و تصنيفها وتحليلها و إخضاعها للدراسة الدقيقة (عبد المؤمن, 2008,ص287).

ويرى عليان أن المنهج الوصفي يهتم بدراسة حاضر الظواهر والأحداث ويشمل في كثير من الأحيان على عمليات التنبؤ لمستقبل الظواهر و الأحداث التي يدرسها(عليان, 2000,ص44). حيث تشمل البحوث الوصفية البحوث السببية المقارنة, البحوث الارتباطية, البحوث التنبؤية والبحوث المسحية(أبو علام, 2012).

وهذا يعني أن المنهج الوصفي هو المنهج الذي يقوم على التقرير و التفسير للوضع القائم أو المشكلة من خلال تحديد ظروفها, و أبعادها بهدف الانتماء إلى وصف علمي دقيق متكامل للظاهرة يقوم على الحقائق المرتبطة بها, ولا يقتصر المنهج على عملية الوصف فقط بل يشمل كذلك تحليل البيانات وتفسيرها كميّاً وكيفياً (اللحج, 2001,ص52).

كما سيتم في هذه الدراسة استخدام المنهج الوصفي بشقيه الارتباطي و السببي المقارن في عملية تصميم البحث وذلك للكشف عن "علاقة التنظيم الانفعالي بإيذاء الذات غير الانتحاري لدى عينة من طلبة جامعة ورقلة", حيث يتم توظيف المنهج الارتباطي في دراسة العلاقة بين التنظيم الانفعالي و إيذاء الذات, في حين تم استخدام المنهج الوصفي (السببي المقارن) لتحديد الفروق بين أفراد العينة تبعاً لمتغيرات (الجنس, الحالة الاجتماعية, التخصص الدراسي, المستوى التعليمي للوالدين), في كل من متغير تنظيم الانفعال و إيذاء الذات كمتغيرات مقاسة في هذا البحث.

2. التذكير بفرضيات الدراسة:

الفرضية هي تخمين مبني على الخبرة والدقة والملاحظة للعلاقات و أسبابها, فلا تأتي الفرضية من فراغ, بل هي إجابة محتملة لسؤال بحث أو نتيجة محتملة لإجراء متوقع.

وتمثل الفرضية العلاقة بين متغيرين أو أكثر. (دياب, 2003, ص37).

وتمثلت فرضيات الدراسة الحالية في:

ف1: توجد علاقة ارتباطية بين التنظيم الانفعالي وإيذاء الذات غير الانتحاري لدى طلبة الجامعة.

ف2: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الطلبة في كل من إيذاء الذات غير الانتحاري والتنظيم الانفعالي تعزى لمتغير الجنس ذكور/إناث.

ف3: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الطلبة في كل من إيذاء الذات غير الانتحاري والتنظيم الانفعالي تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية متزوج/أعزب.

ف4: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الطلبة في كل من إيذاء الذات غير الانتحاري والتنظيم الانفعالي تعزى لمتغير التخصص أدبي/علمي.

3. الدراسة الاستطلاعية:

تكمن أهمية الدراسة الاستطلاعية في كونها الدراسة الممهدة للدراسة الأساسية, التي تعمل على توفير قدرًا كبير من المعلومات حول الظاهرة المراد دراستها, كما أنها تقدم للباحث مجموعة من الفروض حول الموضوع قيد الدراسة بالإضافة إلى تحديد الظروف و الإمكانيات المتاحة لإجراء

الدراسة النهائية كما تدرّب الباحث على إجراءات البحث الميداني؛ وهي دراسة مبدئية أو مدخل للبحث و التي ترمي إلى تهيئة المناخ الملائم و الإمكانيات و الوسائل الضرورية للدراسة الأساسية, بمعنى أنها تتعرف على الغموض و الملابس التي سيجري عليها البحث النهائي. وتختلف أهداف الدراسة الاستطلاعية تبعًا للموضوعات التي تتم معالجتها, فعندما يكون الموضوع جديدًا فإن أهدافها تكمن في جمع البيانات الكافية حول المشكلة المدروسة, تحديد الإمكانيات الفعلية لإجرائها... بينما عندما يكون الموضوع سبق دراسته فإن أهدافها تتمثل في التعرف على الظاهرة وخصائصها ميدانيًا, بلورة و صياغة البحث بشكل إجرائي, ضبط وصياغة الإشكالية وفروض البحث, تصميم وبناء أدوات ووسائل جمع البيانات, التأكد من مدى صلاحية أدوات الدراسة و حساب خصائصها السيكمترية, كذلك تهدف إلى التأكد من قابلية تطبيق المنهج المعتمد في الدراسة بالإضافة إلى ضبط العينة كما تكشف على العراقيل و الصعوبات التي تواجه الباحث في الميدان وإيجاد الحلول حتى يتسنى له تفاديها في الدراسة الأساسية.

3-1. وصف الدراسة الاستطلاعية:

تمثلت عينة الدراسة الاستطلاعية في 30 طالب و طالبة و الذين تتراوح أعمارهم من (42/19) سنة وفي التخصصات العلمية والأدبية من المتزوجين وكذا العزاب بجامعة قاصدي مرياح -ورقلة- في الفترة الممتدة بين 2023/02/18 إلى 2023/02/23.

4. وصف أدوات القياس المستخدمة في الدراسة وخصائصها

السيكمترية:

أ- أدوات القياس المستخدمة في الدراسة:

- مقياس تشخيص إيذاء الذات للمراهقين والراشدين العاديين وغير العاديين: تم الاعتماد على هذا المقياس في الدراسة الحالية الذي هو من إعداد "زينب محمود شقير", حيث قسم المقياس إلى أربعة أبعاد يتضمن في محتواها مظاهر وأشكال سلوك إيذاء الذات الذي يمكن من خلاله قياس سلوك إيذاء الذات موزعة على (13) بندًا لكل محور من محاور المقياس أي أنه يحتوي على (52) بندًا وهذه المحاور هي: الإيذاء الجسدي,

الإيذاء الوجداني والفكري, إهمال الذات و حرمان الذات؛ ويختار أفراد العينة المشاركة في الدراسة باختيار واحدة من البدائل الأربعة وهي كالاتي: لا يحدث إطلاقاً- يحدث بصورة نادرة - يحدث أحياناً- يحدث كثيراً (دائماً), وتصحح الإجابات بالتدرج (من 0إلى3), وتتراوح الدرجة الكلية للمقياس بين 0-156 درجة وكلما ارتفعت الدرجة دل ذلك على ارتفاع سلوك إيذاء الذات لدى المستجيب, وكل بنود المقياس موجبة.وهي كما يوضحها الجدول أدناه:

جدول رقم(01): يوضح أبعاد مقياس تشخيص سلوك إيذاء الذات غير الانتحاري للمراهقين والراشدين العاديين وغير العاديين لزينب محمود الشقير.

الأبعاد	العبارات
البعد الأول: الإيذاء الجسدي	من (01) إلى (13).
البعد الثاني: الإيذاء الوجداني والفكري	من(14) إلى (26).
البعد الثالث: إهمال الذات	من(27) إلى (39).
البعد الرابع: حرمان الذات	من (40) إلى (52).

● مقياس التنظيم الانفعالي:

تكون المقياس في صورته النهائية بعد الترجمة من قبل "عفانة" من (36) فقرة, تغطي تسعة أبعاد فرعية تتمثل في الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي وهي كالاتي:(لوم الذات, التقبل, الاجترار, إعادة التركيز الإيجابي, وضع الأمور في نصابها, التحويل لوم الآخرين),وتتم الاستجابة على كل متصل (من 1 إلى 5), للخيارات - لا تنطبق أبداً- لا تنطبق - أحياناً(متردد)- تنطبق- تنطبق تمامًا- والجدول أدناه يوضح توزيع الفقرات على الأبعاد.

جدول رقم (02): توزيع أبعاد مقياس التنظيم الانفعالي وعدد فقراته وتسلسلها.

م	الأبعاد الفرعية	تسلسل الفقرات	عدد الفقرات

4	.28.19.10.1	لوم النفس	1
4	.29.20.11.2	التقبل	2
4	30.21.12.3	الاجترار	3
4	31.22.13.4	إعادة التركيز الإيجابي	4
4	32.23.14.5	التركيز على الخطط	5
4	.33.24.15.6	إعادة التقييم الإيجابي	6
4	.34.25.16.7	وضع الأمور في نصابها	7
4	.35.26.17.8	التحويل	8
4	.36.27.18.9	لوم الآخرين	9
36	المجموع		

ب- الخصائص السيكومترية لأدوات القياس المستخدمة في الدراسة:

أولاً- بعض الخصائص السيكومترية لمقياس إيذاء الذات غير الانتحاري:

1- الصدق:

- حساب صدق مقياس إيذاء الذات غير الانتحاري بطريقة المقارنة الطرفية:

تم حساب صدق مقياس إيذاء الذات غير الانتحاري بطريقة المقارنة الطرفية، وكانت النتيجة

كما هو مبين في الجدول الموالي:

الجدول رقم (03)

يوضح نتائج صدق مقياس إيذاء الذات غير الانتحاري المقارنة الطرفية

الدلالة الإحصائية Sign	درجة الحرية ddi	قيمة (ت) المحسوبة T ca	الانحراف المعياري Ecart type	المتوسط الحسابي Moyenne	المؤشرات الإحصائية المتغيرات
0.01	18	9.09	4.01	204.10	الفئة العليا ن = 10
			21.33	141.70	الفئة الدنيا ن = 10

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن المتوسط الحسابي للفئة العليا بلغ (204.10) بانحراف معياري قدره (4.01)، بينما بلغ المتوسط الحسابي للفئة الدنيا (141.70) بانحراف معياري قدره (21.33)، وبحساب قيمة "ت" المحسوبة التي بلغت (9.09) عند مستوى دلالة (0.01)، فإن الفروق ذات دلالة جوهريّة، ومنه فنود مقياس إيذاء الذات غير الانتحاري تميز تمييزاً واضحاً بين الفئة العليا والفئة الدنيا، وهذا ما يؤكد صدق المقياس.

2- الثبات:

- حساب ثبات مقياس إيذاء الذات غير الانتحاري بطريقة ألفا كرونباخ:

تم حساب ثبات مقياس إيذاء الذات غير الانتحاري بمعامل ألفا كرونباخ، وكانت النتيجة كما هو مبين في الجدول الموالي:

الجدول رقم (04)

يوضح نتائج معامل ثبات مقياس إيذاء الذات غير الانتحاري بطريقة ألفا كرونباخ

مستوى الدلالة	معامل ألفا (α)	ن	مؤشرات إحصائية المتغيرات
0.01	0.971	52	مقياس إيذاء الذات غير الانتحاري

نلاحظ من خلال الجدول السابق أن معامل ثبات مقياس إيذاء الذات غير الانتحاري بطريقة الاتساق الداخلي وفق معادلة ألفا كرونباخ كان مساويا لـ $(\alpha = 0.971)$ وهي قيمة دالة عند مستوى دلالة (0,01)، مما يؤكد تمتع مقياس إيذاء الذات غير الانتحاري بمستوى جيد من الثبات.

وبناء على النتائج السابقة نجد أن قيم الصدق والثبات عالية، وبالتالي يمكننا الاعتماد على مقياس إيذاء الذات غير الانتحاري في هذه الدراسة.

ثانيا- بعض الخصائص السيكومترية لمقياس التنظيم الانفعالي:

الصدق:

- حساب صدق مقياس التنظيم الانفعالي بطريقة المقارنة الطرفية:

تم حساب صدق مقياس التنظيم الانفعالي بطريقة المقارنة الطرفية، وكانت النتيجة كما هو مبين في الجدول الموالي:

الجدول رقم (05)

يوضح نتائج صدق مقياس التنظيم الانفعالي بطريقة المقارنة الطرفية

الدالة الإحصائية sign	درجة الحرية ddi	قيمة (ت) المحسوبة T ca	الانحراف المعياري Ecart type	المتوسط الحسابي Moyenne	المؤشرات الإحصائية المتغيرات Va
0.01	18	8.92	6.19	104.10	الفئة العليا ن = 10
			8.16	75.20	الفئة الدنيا ن = 10

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أ المتوسط الحسابي للفئة العليا بلغ (104.10) بانحراف معياري قدره (6.19)، بينما بلغ المتوسط الحسابي للفئة الدنيا (75.20) بانحراف معياري قدره (8.16)، وبحساب قيمة "ت" المحسوبة التي بلغت (8.92) عند مستوى دلالة (0.01) فإن الفروق ذات دلالة جوهريّة، ومنه فننود مقياس التنظيم الانفعالي تميز تمييزاً واضحاً بين الفئة العليا والفئة الدنيا وهذا ما يؤكد صدق المقياس.

2- الثبات:

- حساب ثبات مقياس التنظيم الانفعالي بطريقة ألفا كرونباخ:

تم حساب ثبات مقياس التنظيم الانفعالي بطريقة معامل الثبات ألفا كرونباخ، وكانت النتيجة كما هو مبين في الجدول الموالي:

الجدول رقم (06)

يوضح نتائج معامل ثبات مقياس التنظيم الانفعالي بطريقة ألفا كرونباخ

مستوى الدلالة	معامل ألفا (α)	ن	مؤشرات إحصائية المتغيرات
0.01	0.798	36	مقياس التنظيم الانفعالي

نلاحظ من خلال الجدول السابق أن معامل ثبات مقياس التنظيم الانفعالي بطريقة الاتساق الداخلي وفق معادلة ألفا كرونباخ كان مساوياً لـ ($\alpha = 0.798$) وهي قيمة دالة عند مستوى دلالة (0,01)، مما يؤكد تمتع مقياس التنظيم الانفعالي بمستوى جيد من الثبات.

وبناءً على النتائج السابقة نجد أن قيم الصدق والثبات عالية، وبالتالي يمكننا الاعتماد على مقياس التنظيم الانفعالي في هذه الدراسة.

5. الدراسة الأساسية:

تكونت عينة الدراسة الأساسية من (125) طالب و طالبة من طلبة جامعة قاصدي مرياح - ورقلة- وقد تم اختيارهم بطريقة العينة الميسرة، ويقصد بها العينة التي يختارها الباحث لأنها أكثر يسراً والمتاحة بالفعل.

وهنا يجب أن يركز الباحث على خصائص العينة، ويفصلها حتى يتيح الفرصة لأي عينة أخرى مماثلة في هذه الخصائص أو لأي أصل افتراضي يمكن أن تتوفر فيه هذه الخصائص و أيضاً أن تعمم نتائج مثل هذه الأبحاث عليه، وفي هذا يكمن جوهر مفهوم "حدود البحث" أي حدود تعميم النتائج من العينات التي لا تتسم بالعشوائية، حيث يكون التعميم من النوع التحولي من الجزء إلى الجزء وليس استقرائياً من الجزء إلى الكل (بوسعيد، 2016، ص60).

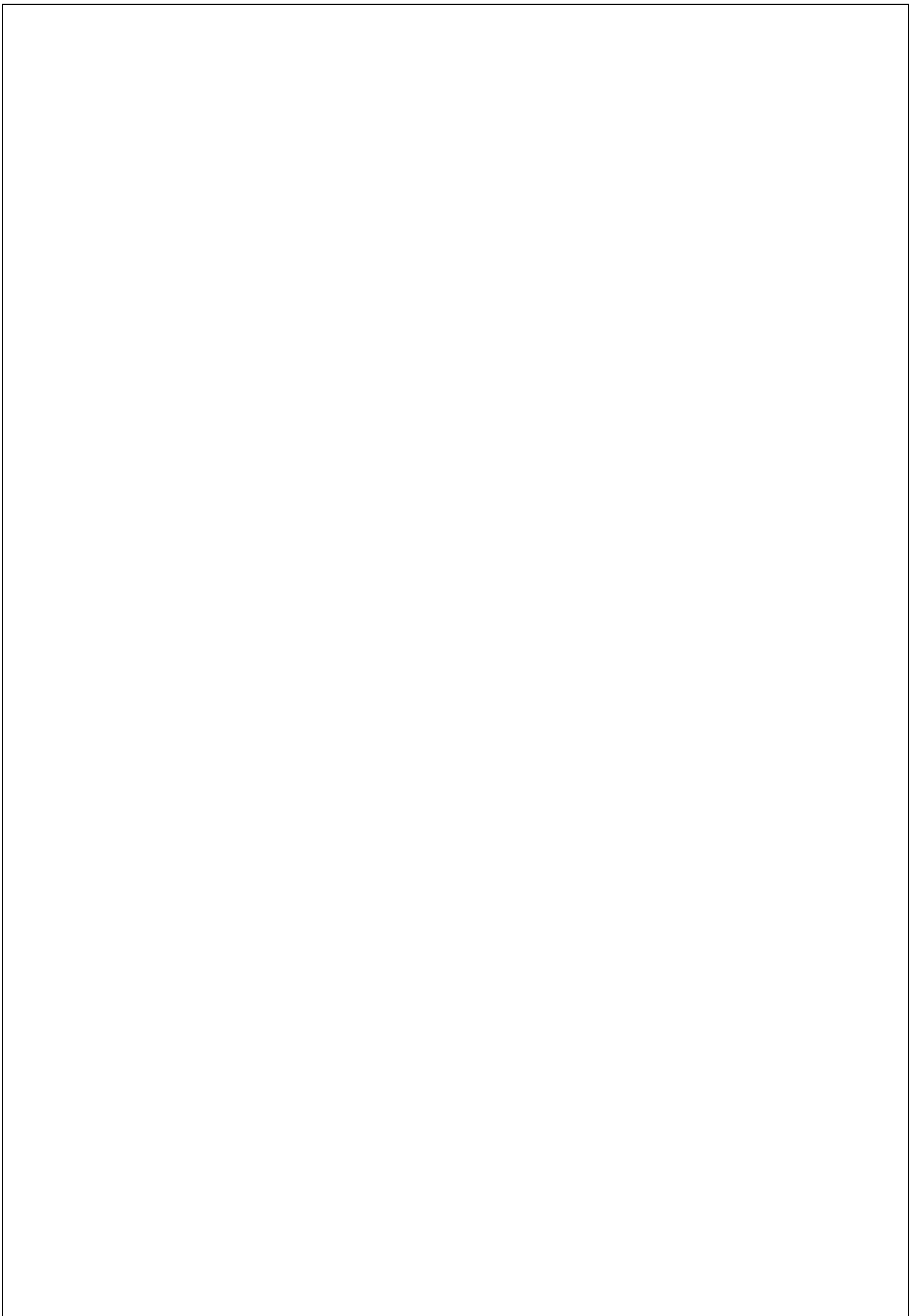
6. الأساليب الإحصائية المستخدمة:

تم تفرغ بيانات هذه الدراسة وتحليل نتائجها من خلال برنامج التحليل الإحصائي **Statistical** **The Social Sciences (spss2020)**، وقد استخدمت الأساليب الإحصائية التالية:

- 1- إحصاءات وصفية منها: النسبة المئوية، المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري.
- 2- معامل ألفا كرونباخ: لدراسة ثبات المقاييس.
معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية: للتأكد من ارتفاع درجات ثبات المقاييس.
- 3- معامل ارتباط بيرسون: وذلك لقياس درجة الارتباط و العلاقة بين المتغيرات.
- 4- اختبار (ت) لعينتين ومستقلتين: للكشف عن دلالة الفروق بين متوسطات عينتين مستقلتين.

7. خلاصة الفصل:

لخص هذا الفصل أهم جوانب الدراسة الميدانية، فتم فيه التطرق إلى إجراءات الدراسة الاستطلاعية و الأساسية، بدءاً من عرض المنهج المتبع للدراسة الحالية، وهو المنهج الوصفي الارتباطي، أما الإجراءات التطبيقية افتتحت بالاستطلاع حول عينة التطبيق الأولية ووصف خصائصها، كما تم تناول واختبار الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة ومعرفة مدى صحتها على التطبيق الفعلي، بالإضافة إلى عرض الأساليب الإحصائية المستخدمة لتحليل البيانات المتحصل عليها من أجل التوصل إلى النتائج الختامية لموضوع الدراسة الآتية.



الفصل الخامس: عرض وتحليل نتائج الدراسة

تمهيد

1. عرض وتحليل نتيجة الفرضية الأولى

2. عرض وتحليل نتيجة الفرضية الثانية

3. عرض وتحليل نتيجة الفرضية الثالثة

4. عرض وتحليل نتيجة الفرضية الرابعة

تمهيد:

بعد تطبيق أدوات الدراسة على عينة البحث, تم تفرغ وتصحيح البيانات المتحصل عليها و إخضاعها للمعالجة الإحصائية بناءً على متطلبات فرضيات الدراسة وفي هذا الفصل سنعرض النتائج المستخلصة:

1- عرض وتحليل نتيجة الفرضية الأولى:

نص الفرضية: توجد علاقة ارتباطية بين التنظيم الانفعالي وإيذاء الذات غير الانتحاري لدى طلبة الجامعة.
للتحقق من هذه الفرضية قمنا بحساب معامل الارتباط لمعرفة العلاقة بين متغيرات الدراسة، وجاءت النتائج كما هي موضحة في الجدول الموالي.

جدول رقم (07)

يوضح نتائج معامل الارتباط بين التنظيم الانفعالي وإيذاء الذات غير الانتحاري لدى طلبة الجامعة

معامل الارتباط "ر"	ن	مؤشرات إحصائية المتغيرات
-0.229	125	التنظيم الانفعالي وإيذاء الذات غير الانتحاري

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن قيمة معامل الارتباط "ر" قدرت بـ (-0.229)، وبالتالي العلاقة بين التنظيم الانفعالي وإيذاء الذات غير الانتحاري هي علاقة عكسية ضعيفة، ومنه تقبل فرضية الدراسة.

2- عرض وتحليل نتيجة الفرضية الثانية:

تتص هذه الفرضية على أنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد العينة الكلية في كل من إيذاء الذات غير الانتحاري والتنظيم الانفعالي تعزى لمتغير الجنس ذكور/ إناث.

الجدول رقم (08)

يوضح نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسط درجات أفراد العينة الكلية في كل من

إيذاء الذات غير الانتحاري والتنظيم الانفعالي حسب متغير الجنس ذكور/إناث

الدلالة الإحصائية	درجة الحرية	" ت " المحسوبة	إناث ن=70		ذكور ن=55		مؤشرات إحصائية المتغيرات
			ع	م	ع	م	
0.05	123	2.36	16.42	193.3	25.70	184.4	إيذاء الذات غير الانتحاري
غير دالة	123	1.17	13.67	88.82	13.75	85.92	التنظيم الانفعالي

يتضح من الجدول السابق أن:

- متوسط درجات الطلبة الذكور على مقياس إيذاء الذات غير الانتحاري قدر بـ: (184.4) بانحراف معياري قدره (25.70).
- بينما كان متوسط درجات الطلبة الإناث على مقياس إيذاء الذات غير الانتحاري يساوي (193.3) بانحراف معياري قدره (16.42).
- وكانت قيمة "ت" المحسوبة هي (2.36) أكبر من قيمة "ت" المجدولة (1.98) بدرجة حرية (123) وهي قيمة دالة عند مستوى الدلالة (0.05).
- وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إيذاء الذات غير الانتحاري بين الطلبة الذكور والإناث ولصالح الطلبة الإناث.
- متوسط درجات الذكور على مقياس التنظيم الانفعالي قدر بـ: (85.92) بانحراف معياري قدره (13.75).
- بينما كان متوسط درجات الإناث على مقياس التنظيم الانفعالي يساوي (88.82) بانحراف معياري قدره (13.67).

- وكانت نتيجة قيمة "ت" المحسوبة تساوي (1.17) وهي أقل من قيمة "ت" المجدولة (1.98) بدرجة حرية (123) وهي قيمة غير دالة.

وبالتالي نرفض الفرض البديل ونقبل الفرض الصفري، أي عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التنظيم الانفعالي بين الطلبة الإناث والطلبة الذكور.

3- عرض وتحليل نتيجة الفرضية الثالثة:

تنص هذه الفرضية على أنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد العينة الكلية في كل من إيذاء الذات غير الانتحاري والتنظيم الانفعالي تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية متزوج/أعزب.

الجدول رقم (09)

يوضح نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسط درجات أفراد العينة الكلية في كل من إيذاء الذات غير الانتحاري والتنظيم الانفعالي حسب متغير الحالة الاجتماعية متزوج/أعزب

الدالة الإحصائية	درجة الحرية	" ت " المحسوبة	أعزب ن=114		متزوج ن=11		مؤشرات إحصائية المتغيرات
			ع	م	ع	م	
غير دال	123	0.17	21.89	189.33	15.98	190.54	إيذاء الذات غير الانتحاري
غير دال	123	1.64	13.52	88.17	14.87	81.09	التنظيم الانفعالي

يتضح من الجدول السابق أن:

- متوسط درجات الطلبة المتزوجين على مقياس إيذاء الذات غير الانتحاري قدر بـ: (190.54) بانحراف معياري قدره (15.98).
- بينما كان متوسط درجات الطلبة العزاب على مقياس إيذاء الذات غير الانتحاري يساوي (189.33) بانحراف معياري قدره (21.89).
- وكانت قيمة "ت" المحسوبة هي (0.17) أكبر من قيمة "ت" المجدولة (1.98) بدرجة حرية (123) وهي قيمة غير دالة، وهذا يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إيذاء الذات غير الانتحاري بين الطلبة المتزوجين والطلبة العزاب.

- وكان متوسط درجات المتزوجين على مقياس التنظيم الانفعالي قدر بـ: (81.09) بانحراف معياري قدره (14.87).
- بينما كان متوسط درجات العزاب على مقياس التنظيم الانفعالي يساوي (88.17) بانحراف معياري قدره (13.52).
- وكانت نتيجة قيمة "ت" المحسوبة تساوي (1.64) وهي أقل من قيمة "ت" المجدولة (1.98) بدرجة حرية (123) وهي قيمة غير دالة.
- وبالتالي نرفض الفرض البديل ونقبل الفرض الصفري، أي عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التنظيم الانفعالي حسب متغير الحالة الاجتماعية متزوج/أعزب.

4- عرض وتحليل نتيجة الفرضية الرابعة:

تنص هذه الفرضية على أنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد العينة الكلية في كل من إيذاء الذات غير الانتحاري والتنظيم الانفعالي تعزى لمتغير التخصص أدبي/علمي.

الجدول رقم (10)

يوضح نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسط درجات أفراد العينة الكلية في كل من إيذاء الذات غير الانتحاري والتنظيم الانفعالي حسب متغير الحالة التخصص أدبي/علمي

الدلالة الإحصائية	درجة الحرية	" ت " المحسوبة	علمي ن=104		أدبي ن=21		مؤشرات إحصائية المتغيرات
			ع	م	ع	م	
0.01	123	2.68	17.30	191.69	33.75	178.28	إيذاء الذات غير الانتحاري
غير دال	123	0.23	13.88	87.68	13.27	86.90	التنظيم الانفعالي

يتضح من الجدول السابق أن:

- متوسط درجات الطلبة ذوي التخصص الأدبي على مقياس إيذاء الذات غير الانتحاري قدر بـ: (178.28) بانحراف معياري قدره (33.75).
- بينما كان متوسط درجات الطلبة ذوي التخصص العلمي على مقياس إيذاء الذات غير الانتحاري يساوي (191.69) بانحراف معياري قدره (17.30).

- وكانت قيمة "ت" المحسوبة هي (2.68) أكبر من قيمة "ت" المجدولة (1.98) بدرجة حرية (123) وهي قيمة دالة عند مستوى الدلالة (0.01).

وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إيذاء الذات غير الانتحاري بين الطلبة ذوي التخصص الأدبي و ذوي التخصص العلمي ولصالح الطلبة ذوي التخصص العلمي.

- أما متوسط درجات الطلبة ذوي التخصص الأدبي على مقياس التنظيم الانفعالي قدر بـ: (86.90) بانحراف معياري قدره (13.27).

- بينما كان متوسط درجات الطلبة ذوي التخصص العلمي على مقياس التنظيم الانفعالي يساوي (87.68) بانحراف معياري قدره (13.88).

- وكانت نتيجة قيمة "ت" المحسوبة تساوي (0.23) وهي أقل من قيمة "ت" المجدولة (1.98) بدرجة حرية (123) وهي قيمة غير دالة.

وبالتالي نرفض الفرض البديل ونقبل الفرض الصفري، أي عدم وجود فروق ذات دلالة

إحصائية في التنظيم الانفعالي بين الطلبة ذوي التخصص الأدبي و ذوي التخصص العلمي.

الفصل السادس: تفسير مناقشة نتائج الفرضيات

الفصل السادس: تفسير مناقشة نتائج الفرضيات

تمهيد

1. تفسير ومناقشة نتيجة الفرضية الأولى

2. تفسير ومناقشة نتيجة الفرضية الثانية

3. تفسير ومناقشة نتيجة الفرضية الثالثة

4. تفسير ومناقشة نتيجة الفرضية الرابعة

اقتراحات وتوصيات

الملاحق

تمهيد:

بعد الانتهاء من تحليل وعرض النتائج المتوصل إليها في الفصل السابق، سنقوم في هذا الفصل بتفسير ومناقشة هذه النتائج المرتبطة بفرضيات الدراسة، ذلك استناداً على ما تم الحصول عليه من زادٍ نظري ودراسات سابقة في هذا المجال

1. تفسير ومناقشة نتيجة الفرضية الأولى:

تنص الفرضية الأولى على التالي: "توجد علاقة ارتباطية بين التنظيم الانفعالي وإيذاء الذات غير الانتحاري لدى طلبة الجامعة".

ومن خلال النتائج المعروضة في الجدول رقم (07) أظهرت المعالجة الإحصائية للبيانات أن قيمة معامل الارتباط (ر) لمتغيرات الدراسة المحسوبة قدرت ب(-0.229)، وبالتالي العلاقة بين التنظيم الانفعالي وإيذاء الذات غير الانتحاري هي علاقة عكسية ضعيفة؛ وهذا يعني أنه كلما زاد التنظيم الانفعالي عند الطلبة قلة درجات إيذاء الذات غير الانتحاري لديهم، وفي هذا السياق يرى فرويد أن الشخص المؤذي لذاته قد وقع ضحية لانفعال ذاتي أخفق في التعبير عن نفسه فانعكس إلى الداخل (حمد، 2011، ص41)، إن مؤلمي الذات يفضلون عدم القدرة على تنظيم انفعالاتهم بطريقة جيدة، ويبدو أنهم يعانون من الاندفاعية من الناحية البيولوجية. فيميلون لكونهم عدوانيين، وأن مزاجهم وقت الأعمال الإيدائية يكون ترجمة للمزاج المتأصل بشدة. وإن إيذاء الفرد لذاته يرتبط ارتباطاً وثيقاً بمدى تكوين مفهوم الذات لديه وفي هذا السياق يشير إبراهيم وبلبل 1985 إلى أن مفهوم الذات عبارة عن تنظيم معرفي وانفعالي واجتماعي يتضمن استجابات الفرد نحو ذاته في مواقف داخلية وخارجية لها علاقة مباشرة في حياته ويشكل بعداً هاماً في شخصيته والتي لها أكبر الأثر في تصرفاته وسلوكه.

وبصورة عامة يمكن تعريف مفهوم الذات بأنه تقييم الشخص لنفسه ككل من حيث مظهره وخلفيته وقدراته و اتجاهاته وشعوره ووسائله بحيث يصبح مفهوم الذات موجهاً للسلوك عندما تبلغ هذه الأشياء ذروتها (بني جابر، 2004، ص 116).

ولقد ظهرت نتائج دراسة عند "سيمون وآخرون Simeon et al 1922" حيث وجدوا أن هناك حالتين انفعاليتين أساسيتين شائعتين عند مؤذي الذات في وقت الإيذاء هما " الغضب و القلق " ... والتي يبدو أنها متأصلة في الشخصية.

ولقد وجه "لينهان 1993 Linehan" أن أغلب مؤذي الذات يظهرون سلوك المزاج التابع ويتصرفون وفقاً لاحتياجات مشاعرهم الحالية بدلاً من التفكير في الأهداف والرغبات طويلة المدى (سكستون, 2004, ص45).

لكن على الرغم من إثبات النتائج إحصائياً إلا أنها ضعيفة وهذا إن دل على شيء فهو يدل فقط على وجود عوامل و مسببات أخرى إضافة إلى تنظيم الانفعال تتدخل وتساهم في ظهور حالة الإيذاء وتضاعف من قوتها, وهو ما أكده فرويد, إذ أن نزعة العدوان موجودة في كل نفس بشرية ولكن (الليبيدو) القوة الغريزية تقوم بتحديدتها والتخلص منها في توجيه عدوانها الأكبر إلى الخارج, ولكن قد يحدث إلى أن تتضافر عوامل داخلية وخارجية تؤدي إلى توجيه نزعة العدوان نحو الذات (بدوي, 1993, ص157). وفي دراسة أخرى وجد "هيربورتز و آخرون 1995 Herpertz et al", علاوة على ضعف تنظيم الانفعال, الاندفاعية والعدوان, الوجدان المضطرب, وقدر كبير من الغضب المكبوت, ومستوى كبير من الكراهية الموجه نحو الذات, ونقص التخطيط بين مؤذي الذات وفي ذلك يقول:

[إننا قد نعتقد أن مشوهي الذات لا يمنعون مشاعر ودوافع العدوان. ولو فشلوا في

كبح هذه المشاعر و الدوافع فإن نتائجنا توضح أنهم يواجهونها داخلياً هذا ما قد اتفق مع تقارير المرضى حيث يعتبرون أن أفعالهم لتشويه الذات طرقاً لتخفيف التوتر غير المحتمل الناشئ عن الضغوط الاجتماعية] (سكستون, 2004, ص45).

أما دراسة كلونسكي (klonsky, 2008), التي هدفت إلى التعرف إلى الأسباب التي تؤدي إلى إيذاء الذات في أمريكا حيث توصلت الدراسة إلى أن سلوك إيذاء الذات له علاقة بالتنفيس الانفعالي والغضب والعقاب الجسدي, كما أسفرت كذلك إلى أن الأفراد الذين يقومون بإلحاق الأذى بذواتهم يشعرون بالراحة والسكينة بعد الانتهاء من عملية إيذاء أنفسهم (الحافظ, 2019, ص64). وقد توصلت أيضاً (دراسة عبد المقصود 2020) التي تناولت التفكير الانتحاري وعلاقته بالقصور في التنظيم الانفعالي وبعض أنظمة الأسرة, إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الدرجة الكلية للانتحار وبين القصور في التنظيم الانفعالي وأن القصور في التنظيم الانفعالي يسهم في التنبؤ بالتفكير الانتحاري, كما توصلت أيضاً إلى وجود عوامل وأسباب كامنة ساهمت في القصور في التنظيم الانفعالي و التفكير الانتحاري (عبد المقصود, 2020).

ويرى (باندورا 1976) (Bandoura 1976), بأن الأفراد ينهمكون في التقليل من قيمة أنفسهم وتكوين أفكار سلبية عنها, عندما تنتهك معاييرهم الداخلية المثلى من جراء ارتكابهم أخطاء شخصية ملموسة ويصل بهم الأمر لعقاب الذات, ونزعة عقاب الذات تتكون من مراحل متعددة

خلال دورة التفاعل الاجتماعي والتي تتمثل ب(سلوك خاطئ، يثير الخوف من عقاب متوقع يتولد شعور بالذنب يحصل عقاب الذات، يحصل ارتياح نسبي)(حسن، 2006، ص274).

2. تفسير ومناقشة نتيجة الفرضية الثانية:

تنص الفرضية الثانية على التالي: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد العينة الكلية في كل من إيذاء الذات غير الانتحاري والتنظيم الانفعالي تعزى لمتغير الجنس ذكور/إناث".

وقد تم دراسة هذه الفرضية على جزئين:

1-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد العينة الكلية في إيذاء الذات غير

الانتحاري تعزى لمتغير الجنس ذكور/إناث.

وأظهرت نتائج التحليل الإحصائي لبيانات الجزء الأول من الفرضية الثانية أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في إيذاء الذات غير الانتحاري بين الطلبة الذكور والإناث ولصالح الطلبة الإناث. ومن خلال الجدول رقم(08)، نلاحظ إحصائياً أن متوسط درجات الطلبة الذكور على مقياس إيذاء الذات غير الانتحاري قدر بـ: (184.4) بانحراف معياري قدره (25.70)؛ بينما كان متوسط درجات الطلبة الإناث على مقياس إيذاء الذات غير الانتحاري يساوي (193.3) بانحراف معياري قدره (16.42). وكانت قيمة "ت" المحسوبة هي (2.36) أكبر من قيمة "ت" المجدولة (1.98) بدرجة حرية (123) وهي قيمة دالة عند مستوى الدلالة (0.05).

وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إيذاء الذات غير الانتحاري بين الطلبة الذكور والإناث ولصالح الطلبة الإناث.

وتعتبر هذه النتيجة مقبولة و تتوافق مع العديد من الدراسات السابقة، من بينها دراسة يستنارد و آخرون (Ystgaard,et al,2003) التي توصلت إلى أن إيذاء الذات عند الإناث أكثر منه لدى الذكور بنسبة 10.2% لصالح الإناث(حافظ، 2019، ص65). كما توافقت نتائج الدراسة مع دراسة ويتلوك و نوks (whitlok & knox,2007)، التي أجريت في الولايات المتحدة الأمريكية، وهدفت لاختبار فرضية أن السلوك المؤذي للذات يرتبط باضطرابات نفسية يعاني منها الفرد والتي يمكن أن تقود للانتحار لدى طلبة الجامعة وذلك من خلال الملاحظة ودراسة الحالة والبيانات الشخصية والطبية؛ وأسفرت النتائج إلى ارتفاع السلوك المؤذي للذات لدى أفراد العينة، و أن النساء أكثر ميلاً للانتحار من الرجال(حمد، 2011، ص93). وفي إحصائيات لفازا و

كونتريو (favazza & conterio 1986) وجدوا أن 97% من المستجيبين كانوا من الإناث وقد عرضا صورة لمؤذي الذات فقد كان هناك فتاة في منتصف العشرينات وحتى بداية الثلاثينات من عمرها اعتادت أن تؤذي نفسها منذ أن كانت في مرحلة المراهقة، ولقد وجد ميللر Miller شيئاً لا يحتمل الشك في نظريته عن أن الإناث يملن اجتماعياً إلى استخدام الغضب الداخلي بينما غضب الرجال يكون خارجياً ويمكن أن يرجع سبب ذلك إلى أن الرجال اجتماعيون في إظهار عواطفهم في مواجهة العوائق من أن يبكونها داخلياً، و أن إخراجها لا يتصل بالعنف مطلقاً. وفي بداية عام 1985 أدرك بارنز Barnes أن توقعات الدور الجنسي تلعب دوراً بارزاً في كيفية علاج الذين يقومون بإيذاء الذات (سكستون، 2004، ص50).

2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد العينة الكلية في التنظيم الانفعالي تعزى لمتغير الجنس ذكور/إناث.

وأسفرت نتائج التحليل الإحصائي لبيانات الجزء الثاني من الفرضية الثانية أنه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في التنظيم الانفعالي بين الطلبة الذكور والإناث. ومن خلال الجدول رقم (08)، نلاحظ إحصائياً أن:

- متوسط درجات الذكور على مقياس التنظيم الانفعالي قدر بـ: (85.92) بانحراف معياري قدره (13.75).

- بينما كان متوسط درجات الإناث على مقياس التنظيم الانفعالي يساوي (88.82) بانحراف معياري قدره (13.67).

- وكانت نتيجة قيمة "ت" المحسوبة تساوي (1.17) وهي أقل من قيمة "ت" المجدولة (1.98) بدرجة حرية (123) وهي قيمة غير دالة.

وبالتالي نرفض الفرض البديل ونقبل الفرض الصفري، أي عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التنظيم الانفعالي بين الطلبة الإناث والطلبة الذكور.

وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى طبيعة المرحلة الجامعية وكذلك إلى تلاحم وتقارب البعد الثقافي والاجتماعي للمجتمع "الورقلي"، وأن البيئة تلعب دوراً هاماً توافق وتشابه ردود أفعال و انفعالات الطلبة في المحيط الجامعي وهو ما أوضحتها (Dora, 2012)، الواردة في (البراهمة، 2017)، أن للمتغيرات البيئية أثر أيضاً في عملية تنظيم الانفعالات من خلال تحديد قدرة الأفراد على تنظيم انفعالاتهم، إذ أن إدراك الفرد لتلك المتغيرات تحدد استجابته (رزان، 2019، ص19). ويرجع ذلك أيضاً إلى ظروف الدراسة وما يتعرض له الطلبة الجامعيون من مواقف وأحداث انفعالية

ضاغطة ومواقف وخبرات متعددة, بصرف النظر عن اختلاف أو توافق الجنس, الشيء الذي يفرض عليهم إتباع طرقًا مختلفة ومتعددة للتعامل مع تلك المواقف.

فالأشخاص عندما يقعون عرضة إلى ضغوط عديدة يميلون إلى توظيف استراتيجيات التنظيم الانفعالي المتعددة(عفانة,2018,ص91), الأمر الذي يفسر عدم وجود أثر لمتغير الجنس لدى طلبة الجامعة في التنظيم الانفعالي.

وقد اتفقت نتيجة الدراسة الحالية مع النتيجة التي أظهرتها دراسة كل من (عفانة2018), و (مرعي2015)و (فائق2016) و دراسة اسليم (2017) ودراسة يعقوب (2011) ودراسة (فائق و عياش 2016), وكذا دراسة (Balzarotti, et al.,2015), و أيضا دراسة (Cabello et al.,2013), التي توصلت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الجنس.

كما قد اختلفت نتائج هذه الدراسة مع دراسات أخرى والتي من بينها دراسة (سلوم,2015), وكذا دراسة , (Esmailinasab, et al.2016) (Dollers et,al2015), ودراسة (Urry2009) والتي أظهرت وجود فروق دالة إحصائية تعزى لمتغير الجنس.

3. تفسير ومناقشة نتيجة الفرضية الثالثة:

جاء نص هذه الفرضية على الآتي:"توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الطلبة في كل من إيذاء الذات غير الانتحاري والتنظيم الانفعالي تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية متزوج/أعزب".

وقد تم دراسة الفرضية على جزئين:

1-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الطلبة في إيذاء الذات غير

الانتحاري تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية متزوج/أعزب"

يتضح من الجدول السابق (09) أن:

- متوسط درجات الطلبة المتزوجين على مقياس إيذاء الذات غير الانتحاري قدر بـ: (190.54) بانحراف معياري قدره (15.98).

- بينما كان متوسط درجات الطلبة العزاب على مقياس إيذاء الذات غير الانتحاري يساوي (189.33) بانحراف معياري قدره (21.89).
- وكانت قيمة "ت" المحسوبة هي (0.17) أكبر من قيمة "ت" الجدولة (1.98) بدرجة حرية (123) وهي قيمة غير دالة، وهذا يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إيذاء الذات غير الانتحاري بين الطلبة المتزوجين والطلبة العزاب.

تعزو الباحثة هذه النتيجة إلى فكرة الفرد عن نفسه وعلى مفهوم الذات لديه إذ يرى "لابين وجرين 1981" أن مفهوم الذات هو تقييم الشخص لنفسه ككل من حيث مظهره وخلفيته وأصوله وقدراته ووسائله واتجاهاته وشعوره، حيث يعتبر مفهوم الذات قوة موجهة لسلوكه . وهو المفهوم الذي يكونه الفرد عن نفسه باعتباره مصدرا للتأثير والتأثر في البيئة المحيطة (إسماعيل، 1989، صفحة 253).

وفهم الذات يعني أن يعرف المرء نقاط القوة ونقاط الضعف لديه، وأن يفهم ذاته فهما اقرب إلى الواقع، فلا يبالغ في تقدير خصائصه وصفاته، ولا يقلل من قيمتها (مكافي، بدون سنة، ص 20).
ولذلك يعد سلوك إيذاء الذات من الأخطار المعروفة في مرحلة المراهقة والشباب، إذ يميل البعض إلى إيقاع الأذى و الضرر بالجسم وربما محاولة إنهاء الحياة، وقد تكون دوافع السلوك كامنة في أعماق النفس و أهدافها غامضة فيبقى الفرد غير مدرك لسلوكه ويعجز الآخرون عن فهمه (كاظم، 2010، ص2). الأمر الذي يفسر عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية (أعزب / متزوج).

2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الطلبة في التنظيم الانفعالي

تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية متزوج/أعزب".

ومن نفس الجدول يظهر لنا النتائج التالية:

- متوسط درجات المتزوجين على مقياس التنظيم الانفعالي قدر بـ: (81.09) بانحراف معياري قدره (14.87).
- بينما كان متوسط درجات العزاب على مقياس التنظيم الانفعالي يساوي (88.17) بانحراف معياري قدره (13.52).
- وكانت نتيجة قيمة "ت" المحسوبة تساوي (1.64) وهي أقل من قيمة "ت" الجدولة (1.98) بدرجة حرية (123) وهي قيمة غير دالة.

وبالتالي نرفض الفرض البديل ونقبل الفرض الصفري، أي عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التنظيم الانفعالي حسب متغير الحالة الاجتماعية متزوج/أعزب. وتتوافق هذه النتيجة مع نتائج دراسة (عفانة, 2018), حيث أسفرت نتائج الدراسة على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التنظيم الانفعالي بين الطلبة المتزوجين والعزاب, ويمكن تفسير هذه النتائج إلى البيئة الاجتماعية والثقافة العربية التي ينتمي لها أفراد العينة المشاركة في الدراسة , حيث تفرض على الشباب في هذه المرحلة من العمر ضرورة تنظيم انفعالاتهم والتصرف بطريقة أكثر حكمة ونضجاً في مختلف المواقف والأحداث الضاغطة.

4. تفسير ومناقشة نتيجة الفرضية الرابعة:

تنص الفرضية الرابعة على أنه: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الطلبة في كل من إيذاء الذات غير الانتحاري والتنظيم الانفعالي تعزى لمتغير التخصص أدبي/علمي". وقد تم دراسة الفرضية على جزئين:

1-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الطلبة في إيذاء الذات غير

الانتحاري تعزى لمتغير التخصص أدبي/علمي "

من خلال الجدول رقم (10) يتضح:

- متوسط درجات الطلبة ذوي التخصص الأدبي على مقياس إيذاء الذات غير الانتحاري قدر بـ: (178.28) بانحراف معياري قدره (33.75).

- بينما كان متوسط درجات الطلبة ذوي التخصص العلمي على مقياس إيذاء الذات غير الانتحاري يساوي (191.69) بانحراف معياري قدره (17.30).

- وكانت قيمة "ت" المحسوبة هي (2.68) أكبر من قيمة "ت" المجدولة (1.98) بدرجة حرية (123) وهي قيمة دالة عند مستوى الدلالة (0.01).

وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إيذاء الذات غير الانتحاري بين الطلبة

ذوي التخصص الأدبي و ذوي التخصص العلمي ولصالح الطلبة ذوي التخصص العلمي.

ونفسر نتيجة هذه الفرضية إلى اختلاف نمط وطبيعة الدراسة لدى كل من التخصص العلمي والأدبي ، حيث أن الطلبة العلميين يدرسون العلوم الطبيعية و البيولوجية بعمق وشمولية الشيء الذي يجعلهم على دراية أكثر بما يؤثر على الجسم وما يجلب لهم الراحة ويخفف عنهم الغضب والألم .

2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الطلبة في التنظيم الانفعالي

تعزى لمتغير التخصص أدبي/علمي ."

ومن نفس الجدول السابق نلاحظ أنه:

- بلغ متوسط درجات الطلبة ذوي التخصص الأدبي على مقياس التنظيم الانفعالي قدر بـ: (86.90) بانحراف معياري قدره (13.27).

- بينما كان متوسط درجات الطلبة ذوي التخصص العلمي على مقياس التنظيم الانفعالي يساوي (87.68) بانحراف معياري قدره (13.88).

- وكانت نتيجة قيمة "ت" المحسوبة تساوي (0.23) وهي أقل من قيمة "ت" المجدولة (1.98) بدرجة حرية (123) وهي قيمة غير دالة.

وبالتالي نرفض الفرض البديل ونقبل الفرض الصفري، أي عدم وجود فروق ذات دلالة

إحصائية في التنظيم الانفعالي بين الطلبة ذوي التخصص الأدبي و ذوي التخصص العلمي.

وتعزو الباحثة هاته النتائج المتحصل عليها من خلال أساليب المعالجة الإحصائية المستخدمة

إلى أن طلبة الجامعة بغض النظر عن التخصص الدراسي (أدبي) أو (علمي)، فإنهم يعيشون

نفس الظروف ويتعرضون أيضاً إلى مواقف اجتماعية وانفعالية ذاتها وذلك في إطار البيئة

الثقافية والاجتماعية للمجتمع الورقلي. وقد اتفقت نتائج هذه الدراسة مع دراسة كل من

(عفانة, 2018) و دراسة (فائق, 2016), التي أسفرت إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً في

التنظيم الانفعالي تعزى لمتغير التخصص الدراسي (أدبي/ علمي).

اقتراحات وتوصيات:

وفي ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة وكذا النتائج المتوصل إليها في الدراسة الحالية تقدم

الباحث التوصيات التالية:

- ضرورة تفعيل المؤسسات التعليمية والإعلام والمساندة النفسية وكذلك التكفل النفسي في مختلف المواقف الجامعية سواء باستعمال استراتيجيات التنظيم الانفعالي المناسبة أو الحد من انتشار إيذاء الذات غير الانتحاري بين الطلبة الجامعيين.
- عقد ندوات وحملات إرشاد وتنقيف للطلبة الجامعيين وذلك من أجل تنمية مهارات التنظيم الانفعالي, و تطوير مفهوم الذات لديهم.
- السعي على توظيف أساليب التنظيم الانفعالي في المسارات الدراسية لدى الطلبة.
- وضع برامج إرشادية لرفع مستوى تقدير الذات و تهذيب أساليب التنظيم الانفعالي لدى الطلاب الجامعيين.
- ضرورة إجراء مزيداً من الدراسات حول التنظيم الانفعالي مع إيذاء الذات غير الانتحاري وحتى متغيرات أخرى.
- إجراء دراسات و أبحاث علمية التي تبحث في متغيري البحث لدى نفس الفئة العمرية خاصة وحتى فئات عمرية أخرى.

قائمة المصادر و المراجع

المراجع العربية:

- 1/ أبو علام رجاء محمد (2012), **مناهج البحث في العلوم النفسية والتربوية**, دار النشر للجامعات.
- 2/ أسامة فاروق مصطفى, السيد كامل الشربيني, (2011), **سمات التوحد**, ط1, دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.
- 3/ إسماعيل محمد عماد الدين (1989), **الطفل من الحمل إلى الرشد**, ط1, الكويت, دار القلم للنشر والتوزيع.
- 4/ الجهني أحمد حمدان (1999): **خصائص مرتكبي قتل النفس المدينة المنورة**, رسالة ماجستير, معهد الدراسات العليا, أكاديمية نايف العربية السعودية.
- 5/ الحربي, عوض محمد عوض, (2003), **العلاقة بين مفهوم الذات والسلوك العدواني لدى الطلاب الصم**, رسالة ماجستير, أكاديمية نايف العربية للعلوم الأمنية الرياض.
- 6/ الخفاف, إيمان عباس, (2013-1434), **الذكاء الانفعالي - تعلم كيف تفكر انفعالياً** - ط1, دار المنهاج للنشر والتوزيع - عمان - الأردن.
- 7/ الرشود, عبد الله بن سعد (2006), **ظاهرة الانتحار (التشخيص والعلاج)**, ط1, مكتبة الملك فهد الوطنية, الرياض المملكة العربية السعودية.
- 8/ الرشيدى, بشير صالح وآخرون (2001), **تشخيص الاضطرابات النفسية**, المكتبة الوطنية الكويت.
- 9/ الزحيلي غسان (2011), **دراسة الفروق في الذكاء الوجداني لدى طلبة التعليم المفتوح في جامعة دمشق وفقاً لبعض المتغيرات** - مجلة جامعة دمشق -
- 10/ الزغول عماد عبد الرحيم, علي فالح الهنداوي, **مدخل إلى علم النفس**, 1435-2014, الطبعة الثامنة, دار الكتاب الجامعي.
- 11/ الزيات فتحي مصطفى (2001), **علم النفس المعرفي**, الجزء الأول, ط1, مصر, دار النشر للجامعات.

- 12/ الساعدي ميثم عبد الكاظم هاشم (2021)، التفكير الدجماتي و علاقته بتشكيل هوية الأنا الأديولوجية لدى طلبة الجامعة. مجلة البحوث التربوية والنفسية، المجلد (18)، العدد (68)، ص 637-678، استلام البحث: 25-07-2020، قبول النشر: 26-08-2020، تاريخ النشر: 03-01-2021، الجامعة المستنصرية، كلية التربية الأساسية.
- 13/ السعداوي فائزة ، بوعقة منال (2019-2020)، الجمود الفكري والتنظيم الذاتي كمنبئات بالتوجه نحو سلوك إيذاء غير الإنتحاري- لدى عينة من المتمدرسين المراهقين- دراسة استكمالاً لمتطلبات درجة الماجستير الأكاديمي، جامعة قاصدي مرباح- ورقلة- .
- 14/ العتيبي، محمد عبد العزيز (2011)، فاعلية التعزيز في خفض إيذاء الذات والتمثيل في وضع آلة حادة في الأذن، بحث منشور، كلية التربية جامعة الملك سعود.
- 15/ الغامدي، محمد علي (1990)، العوامل النفسية والاجتماعية كدوافع لإيذاء الذات المتعمد لدى الشباب والراشدين، كلية التربية، جامعة الملك عبد العزيز، المدينة المنورة السعودية.
- 16/ القاسم، جمال متقال والسيد عبيد، ماجدة و الزعبي، عماد (2000)، الاضطرابات السلوكية، ط1، دار الصفاء للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- 17/ القذافي رمضان محمد (1993)، الشخصية نظرياتها واختباراتها و أساليبها وقياسها، ب ط، بنغازي (ليبيا)، دار الكتب الوطنية.
- 18/ اللوح مصطفى محمود، (2001)، البحث العلمي، دار الجامعي، الاسكندرية.
- 19/ المغربي، سعد (1974)، علم النفس الجنائي، وزارة الداخلية، كلية الشرطة، مطبعة كلية الشرطة القاهرة.
- 20/ النوايسة، أديب عبد الله، والقطاونة، إيمان طه (2011)، معجم المفاهيم والمصطلحات السلوكية، ط1، مكتبة المجتمع العربي، للنشر والتوزيع، عمان-الأردن.
- 21/ المومني، فواز، وشواشرة، عمر (2013)، سلوك إيذاء الذات وعلاقته بالأفكار اللاعقلانية لدى نزلاء الإصلاح والتأهيل الأردنية، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، المجلد الحادي والعشرون، العدد الثاني، كلية التربية، جامعة اليرموك، الأردن.

- 22/ آن سكستون, ترجمة و إعداد حسن مصطفى عبد المعطي, (2004), إيداء الذات "التشخيص, الأسباب, العلاج" ط1, دار السحاب للنشر والتوزيع.
- 23/ أولمي ليندة و هروس كاهنة, (2019-2020), إيداء الذات لدى الطفل التوحيدي, مشروع بحث لنيل شهادة الليسانس, تخصص علم نفس العيادي, جامعة أكلي محند أولحاج, البويرة.
- 24/ بدوي محمد, (1993), الثقافة النفسية, دار النهضة العربية للطباعة والنشر, بيروت.
- 25/ بطرس حافظ, (2010), تعديل وبناء سلوك الطفل, ط1, المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة, عمان -الأردن.
- 26/ جردات فواز عبد الحميد (1996), أثر برنامج ارشادي في تعديل السلوك العدواني لدى طلبة مرحلة التعليم الأساسي في الأردن, أطروحة دكتوراه, كلية التربية, الجامعة المستنصرية
- 27/ جودة بني جابر (2000), علم النفس الإجتماعي, ط1, عمان, مكتبة دار الثقافة للنشر والتوزيع.
- 28/ حافظ مهدي حسين, (2019/1440), سلوكيات إيداء الذات لدى الفتيات المراهقات اللواتي تعرضن للاعتداء الجنسي, رسالة ماجستير جامعة القدس, فلسطين.
- 29/ حامد عبد السلام زهران (1997), الصحة النفسية والعلاج النفسي, ب ط, القاهرة, عالم الكتب.
- 30/ حامد عبد السلام زهران الصحة النفسية والعلاج النفسي, 1426-2005, الطبعة الرابعة, عالم الكتاب للطباعة والنشر.
- 31/ حسن فاضل شاكر (2006), الكآبة وعلاقتها بإيداء الذات لدى الأحداث الجانحين, بحث منشور كلية الآداب, جامعة بغداد, العدد (74).
- 32/ حمد الله ولاء وائل , التنظيم الانفعالي لدى مديري المدارس الخاصة في عمان وعلاقته بدرجة ممارسة السلوك الإداري غير المرغوب من وجهة نظر المعلمين 2020, رسالة استكمالا لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية تخصص إدارة وقيادة تربوية.

- 33/ حمد صاحب عبد الله، (2011/1432)، أثر أسلوب التحدث مع الذات في خفض إيذاء الذات لدى طلاب المرحلة المتوسطة، رسالة مقدمة إلى مجلس كلية التربية للعلوم الإنسانية في جامعة ديالى وهي جزء من متطلبات نيل درجة ماجستير في التربية (التوجيه و الإرشاد).
- 34/ خولة أحمد يحيى (-2000/1421)، الاضطرابات السلوكية والانفعالية، ط1، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع.
- 35/ ربيع محمد شحاتة (2001)، التعليم الجامعي و التقويم الجامعي، المكتبة العربية للكتاب.
- 36/ ربيع محمد شحاتة (2009)، المرجع في علم النفس التجريبي، ط1، دار المسيرة والنشر و التوزيع و الطباعة، عمان-الأردن.
- 37/ زبييري أيمن، بن ناصر محمد الأمين، (2020-2021)، دور النشاط البدني الرياضي المكيف في خفض سلوك إيذاء الذات لدى عينة من أطفال التوحد، مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر جامعة محمد بوضياف- المسيلة.
- 38/ زواوي رولا محمد صالح عبد الرحمن، التفكير الدجماتي وعلاقته بالتفكير الأخلاقي لدى عينة من الراشدين بمدينة مكة المكرمة في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية والاجتماعية، بحث تكميلي لنيل شهادة الماجستير في علم النفس تخصص (الشخصية وعلم النفس الاجتماعي) ، (1432هـ-2011).
- 39/ زينب محمود الشقير (2006)، مقياس تشخيص سلوك إيذاء الذات للمراهقين والراشدين العاديين و غير العاديين. القاهرة: مكتبة أنجلو المصرية.
- 40/ سعيد كمال عبد الحميد، (2016)، فعالية التدريب على مهارات إدارة الذات في الحد من سلوك إيذاء الذات وأثره في تحسين السلوك الاجتماعي لدى الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد، المجلة التربوية-العدد الخامس والأربعون، يوليو 2016، كلية التربية ، جامعة الطائف.
- 41/ سليمان عبد الواحد يوسف إبراهيم، (2014)، الشخصية الإنسانية و اضطراباتها النفسية "رؤية في إطار علم النفس الإيجابي"، ط1، الوراق للنشر والتوزيع.

42/ سهير كامل أحمد (2000)، التوجيه والإرشاد النفسي، ب ط، الإسكندرية، مركز الإسكندرية للكتاب.

43/ سهيل رزق دياب (2003)، مناهج البحث العلمي، غزة-فلسطين.

44/ سوسن شاكر مجيد (2015)، اضطرابات الشخصية أنماطها - قياسها، ط2، دار صفاء للنشر والتوزيع-عمان.

45/ شيفر، شارلز و ميلمان، هوارد (1989)، مشكلات الأطفال والمرهقين و أساليب المساعدة فيها، ترجمة نسيمه داود ونزيه حمدي، ط1، مطبعة الجامعة الأردنية، عمان-الأردن.

46/ صادق سالم نوري (1998)، أثر أسلوب التفرغ الانفعالي في خفض السلوك العدواني لدى طلاب المرحلة المتوسطة رسالة دكتوراه، كلية التربية الجامعة المستنصرية -بغداد.

47/ عبد المطلب أمين القريطي، هالة خير الستاري اسماعيل، إيذاء الذات لدى المعوقين نمائياً- المفهوم، الأشكال، الأسباب، التشخيص، العلاج- ط1، 2012، دار الزهراء للنشر والتوزيع-الرياض.

48/ عبد المقصود أسماء عثمان دياب، (2020)، التفكير الانتحاري وعلاقته بالقصور في التنظيم الانفعالي وبعض الأنظمة الأسرية" دراسة سيكومترية كينيكية"، المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد 109، المجلد الثلاثون-أكتوبر 2020-تم استلام البحث في 2020/07/16، وتقرر صلاحيته للنشر في 2020/08/05.

49/ عبد الهادي، جودة عزت والعزة، سعيد حسني (2005)، تعديل السلوك الإنساني دليل الآباء والمرشدين التربويين في القضايا التعليمية والنفسية و الاجتماعية، ط1، دار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان-الأردن.

50/ عدس، عبد الرحمن وتوق، وحي الدين (2005)، المدخل إلى علم النفس، ط6، دار الفكر للنشر والطباعة والتوزيع.

51/ عفانة محمد جاسر زكي، التنظيم الانفعالي وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى طلبة جامعات الفلسطينية بمحافظات غزة، 1439هـ/2018م دراسة استكمالا لمتطلبات درجة الماجستير في الصحة النفسية و المجتمعية بكلية التربية الإسلامية بعزة.

- 52/ علي معمر عبد المؤمن, **مناهج البحث في العلوم الاجتماعية (الأساسيات والتقنيات والأساليب)**, 2008, ط1, منشورات 7 أكتوبر الإدارة العامة للمكتبات, إدارة المطبوعات والنشر
- 53/ عليان, ربحي مصطفى, غنيم عثمان محمد (2000), **مناهج وأساليب البحث العلمي النظرية والتطبيق**, ط1, عمان, دار الصفاء .
- 54/ عون مها, ماري ميو واربرغ, لارسن ماري براسهولت (2018), **الانتحار وإيذاء الذات في السجون - مراجعة للدراسات الدولية- سلسلة منشورات ديقتي المتعلقة بالتعذيب و العنف** □نظم رقم 32 ديقتي - □عهد الدانمركي □ناهضة التعذيب.
- 55/ فائق صبا, عياش ليث (2016), **التنظيم الانفعالي لدى الطلبة, رسالة ماجستير, كلية التربية جامعة بغداد - العراق**.
- 56/ كازدين, ألان (2000), **الاضطرابات السلوكية للأطفال والمراهقين, ترجمة عادل عبد الله محمد**, ط1, دار الرشاد للطباعة والنشر, القاهرة.
- 57/ كاظم غزوة فيصل (2009), **إيذاء الذات وعلاقته بالشعور بالذنب لدى الأيتام في مرحلة المتوسطة, رسالة ماجستير غير منشورة, كلية التربية جامعة المستنصرية**
- 58/ كاظم, غزوه فيصل (2010), **الشعور بالذنب وعلاقته بإيذاء الذات لدى الأيتام في المرحلة المتوسطة, رسالة ماجستير غير منشورة, كلية التربية, الجامعة المستنصرية**.
- 59/ كفاي علاء الدين (دون سنة), **الإرشاد الأسري, ب ط, القاهرة, دار المعرفة الجامعية**.
- 60/ مخزومي أمل, (2004), **دليل العائلة النفسي**, ط1, دار العلم للملايين-بيروت.
- 61/ - مرعي رزان زهدي كمال, **التنظيم الانفعالي وعلاقته بالقلق لدى طلبة جامعتي الاستقلال والقدس 1440هـ/2019م**, دراسة استكمالاً لمتطلبات درجة الماجستير في برنامج الصحة النفسية المجتمعية/ مسار العلاج النفسي - جامعة القدس.
- 62/ معريس, لبا سليم (2010), **الاكتئاب لدى الشباب**, ط1, دار النهضة العربية, بيروت, لبنان.

63/ معوض, خليل مخائيل, (1999), علم النفس الاجتماعي, ط2, دار الفكر الجامعي كلية الآداب, جامعة الاسكندرية, مصر.

64/مغامس منتظر عبد الله (2020), إيذاء الذات وعلاقته بأساليب المعاملة الوالدية لدى طلبة المرحلة المتوسطة, مجلة أبحاث البصرة للعلوم الإنسانية , العدد (2), المجلد (45), جامعة البصرة- كلية التربية للعلوم الإنسانية- قسم الإرشاد النفسي و التوجيه التربوي.

65/ وحيد مصطفى كامل(2005),فعالية برنامج إرشادي عقلائي انفعالي في خفض أحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من طلاب الجامعة.دراسات نفسية المجلد الخامس.العدد الرابع ص 569-598.

66/ يحياوي محمد جمال (2003),دراسات في علوم النفس، وهران،دار الغريب.

67/- يعقوب حيدر مزهر, (2011),التنظيم الانفعالي للطلبة المتميزين في محافظة ديالى, جامعة ديالى, العراق.

68/يوسف عبد الصبور عبد اللاه,كريمة سيد محمود خطاب ,هاجر عطية السيد محمود,(2019),فعالية برنامج تكاملي في خفض إيذاء الذات عند الأطفال المعاقين فكريا, مجلة العلوم التربوية, كلية التربية بالگردقة, جامعة جنوب الوادي.

المراجع الأجنبية:

1-Abbott , B.(2005). **Emotion dysregulation and re-regulation: Predictors of relationship intimacy and distress. A dissertation**

submitted to Texas A & M university in partial fulfillment of the requirements for the degree of PhD.

2–Berking, M., & Whitley, B. (2014). **Affect regulation training: a practitioners' manual. Berlin: Springer.**

3–Chapman, Alexander L., et al (2006): Solving The puzzle of Deliberate Self-Harm: The Experiential Avoidance Model, Behaviour Research and Therapy, Elsevier Publishing Inc., Washington, U.s.A., Vol. 44.

4–Droulers, Lacoste-Badie, & Malek, 2015 Age-Related Differences in Emotion Regulation Within The Context Of Sad and Happy TV Programs. **Psychology & Marketing, 32(8), 795–807.**

5– Garbarski, N., & Kraaij, V. (2007) The cognitive emotion regulation questionnaire psychometric features and prospective relationships with depression and anxiety in adults . European journal of psychological Assessment. 23(3) ,141–49.

6– Gross, J.J. & Thomson, R.A., (2007). **Emotion regulation : Conceptual foundations.** In J.J Gross (Ed). Handbook of emotion regulation (PP.3–24). New York, NY: Guilford Press.

7–Gross, J. (1999) Emotion regulation: Past, present, future. Cognition and emotion, 13(5), 551–573.

8–Gross, J. (2008). Emotion regulation , Handbook of emotion, third edition , The Guilford press, New York.

9–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(1),41–54.

10– Garnefski,N, & karaaij,V.(2006).**Relationships between cognitive emotion reregulation strategies and and depressive symptoms:**A comparative study of five specific samples personality and individual differences,40(8),1659–1669

11–Hedrick,k,2017.Getting out of(self) harm's way :A study of factors associated with self – harm among asylum seekers in Australian immigration detention.j.Forensic leg . Med.49,89–93. <https://doi.org/10.1016/j.jfilm.2017.05.014>.

12–Ochsner,kevin & Gross, james,(2008).**Cognitive Emotion Regulation Insights From Social Cognitive and Affective Neuroscience.** Association for Psychological Science.

13–Rothart , M.K., Ziaie, H.,&o'boyle, C.G.(1992).**Self–reglation and emotion in infancy. New directions for child and adolescent development, 1992(55),7–23.**

14–Shoita,M.N,Campos,B,Keltner,D& Hertenstein,M.J(2004)**positive emotion and the regulation of interpersonal relationships. The regulation of emotion,127–155.**

15– Tim McDougall, Marie Amastrong and Gemma Trainor.

**HELPING CHILDREN AND YOUNG PEOPLE WHO SELF–
HARM**, first published ,2010, by Routledge.

16–World Health organization (W.H.O)(1997): Lexicon of Cross–
Cultural Ternes, W.H.O. press Inc., Geneva,Switzerland.

الملاحق:

ملحق (01):

الصورة النهائية لمقياس التنظيم الانفعالي (بعد الترجمة)

البيانات الشخصية:

- الجنس: أنثى ذكر
- الحالة الاجتماعية: أعزب متزوج مطلق
- التخصص الدراسي: أدبية علمية

أخي الكريم/أختي الكريمة:

تمثل هذه الإستبانة أداة دراسية بحثية يقوم بها الباحث بهدف معرفة وجهة نظرك حول بعض الفقرات.

نرجو قراءة ل عبارة بدقة والإجابة عنها بكل أمانة وصدق, علمًا بأنه ليست هناك إجابات صحيحة وأخرى خاطئة, فالإجابة الصحيحة هي التي تعبر بدقة عن رأيك الشخصي وما تشعر به فعلاً.

يرجى عدم ترك أي فقرة دون إجابة, واختيار بديل واحد فقط لكل فقرة بوضع علامة (/) أسفل البديل الذي يكون متوافقاً مع رأيك, مع العلم أن الاسم لا يكتب على الورقة, وستكون الإجابات والمعلومات التي سوف تقدم في سرية تامة ولن يطلع عليها إلا الباحث ولن تستخدم إلا لغرض البحث العلمي.

شاكرين حسن تعاونكم.

1- ملحق التنظيم الانفعالي:

م	الفقرة	تنطبق تماماً	تنطبق	أحياناً	لا تنطبق	لا تنطبق أبداً
01	أشعر أنني الشخص الملائم عند التعرض لأي موقف.					
02	أقبل حقيقة الواقع بأن الأمر قد حدث و انتهى					
03	أفكر كثيراً في المشاعر المؤلمة للماضي					
04	أفكر في أمور أخرى أفضل مما قد حدث					
05	أستطيع تركيز انتباهي في الأعمال المطلوبة مني.					
06	أتعلم العديد من الدروس المستفادة من الأحداث و المواقف.					
07	أعتقد أنه كان من الممكن أن تسير الأمور بصورة أسوء مما قد حدث.					
08	أعتقد أن ما عايشته أسوء بكثير من تجارب الآخرين.					
09	أعتقد أن الآخرين يحق لهم اللوم عما حدث					
10	أشعر أنني المسؤول عما يحدث لي.					
11	أعتقد أنه يجب علي أن أقبل المواقف التي تواجهني					
12	غالباً ما يستحوذ على مشاعري وتفكيري ما عايشته خلال الموقف.					
13	أفكر في الأشياء السارة التي لا تكلفني شيئاً					
14	أتعامل بموضوعية مع المواقف التي تواجهني					
15	أشعر بأنني أقوى بعد كل موقف أو خبرة تواجهني					
16	أعتقد أن الآخرين يمرون بتجارب سيئة.					
17	يلزمني التفكير فيما عايشته من أحداث فظيعة خلال الموقف					
18	أشعر أن الآخرين مسؤولون عما حدث					
19	أستشعر الأخطار التي ارتكبتها بخصوص ما حدث					
20	أعتقد أنني لا أستطيع تغيير أي شيء حول الموقف الذي حدث					
21	لم يتضح لذهني و أفكاري تفسيراً للسلوك الذي حدث					
22	أفكر بالأشياء الجميلة بدلاً من التفكير بالأحداث المؤلمة					
23	أفكر في كيفية إحداث تغيير للموقف الذي يواجهني					

					24	أعتقد أن الموقف له جوانب إيجابية.
					25	أعتقد أن الوضع لا يبدو سيئاً مقارنة بأشياء أخرى.
					26	أعتقد أن ما عايشته هو أسوأ شيء قد يحصل لشخص ما في الحياة
					27	أستشعر الأخطاء التي يرتكبها الآخرون بخصوص الموقف.
					28	أعزو مسببات الأحداث إلى عوامل داخلية تكمن بي شخصياً
					29	أتعلم أن أتعايش مع الوضع
					30	تمتلكني المشاعر التي أثارها الموقف.
					31	استحضر تجارب وخبرات سارة في حياة الأفراد.
					32	أفكر بعمق مخطط له في أفضل طريقة للتعامل مع الموقف.
					33	أنظر بإيجابية حول ما يحدث.
					34	أؤمن أن هناك أشياء سيئة في الحياة.
					35	أفكر باستمرار في الآلام المستقبلية المحتملة للموقف.
					36	أشعر أن السبب الأساسي للأحداث يمكن في الآخرين.

الملحق رقم (02): إيذاء الذات غير الانتحاري

م	الفقرة	تتطبق تمامًا	تتطبق أحيانًا	لا تتطبق	لا تتطبق أبدًا
أولاً: الإيذاء الجسدي					
01	أمزق ملابسني تعبيراً عن غضبي.				
02	أتقيأ متعمداً				
03	أخريش (أو أعض أو أقرص) نفسي (وجهي أو يدي) وقد تصل لحد الجرح أو تجمع دموي أو الشعور بالألم الشديد.				
04	أخطب رأسي أو أي جزء من جسمي بعنف في الحائط أو في أي شيء حاد.				
05	أعض نفسي حتى تظهر علامات بجسمي أو حتى العظم.				
06	أعرض برغبتي لإساءة جنسية (غواية, تهديد, أو تحرش, أو ضغط).				
07	أستخدم يدي أو قدمي في قذف الأشياء بقوة لدرجة تؤذي.				
08	أضع في فمي أشياء غير قابلة للأكل				
09	أشد شعري و أسحبه بعنف				
10	أخنق نفسي برباط أو بالكرافطة أو بيدي.				
11	أضغط بشدة على عيني أو أدعكها (أفركها).				
12	أصفع وجهي بيدي (أطم على وجهي).				
13	أضع أصابعي في فمي أو أنفي أو عيني أو أذني أو أي جزء مفتوح في جسمي.				
ثانياً: الإيذاء المعنوي (الوجداني و العقلي).					
1	أفكر كثيراً في تشويه صورة نفسي, وأشعر برغبة قوية في إيذاء نفسي.				
2	أميل للشجار والخناق وقد تصل لحد الإصابة أو الشعور بالألم.				
3	لذي شغف ولهفة للعبث واللعب بالأشياء الحادة التي تجرحني أو تؤذي.				
4	أفكر في أشياء غير معقولة أو غير مقبولة توصلني للعقاب و الأذى				
5	أشعر بالسعادة والسرور عندما يجرح أحد مشاعري أو تعرضي للأذى				
6	أحب و أحترم الناس التي تسيء معاملتي وتقسو علي.				
7	أفكر في عمل الأشياء تجعل الناس تزعل مني (تكرهني)				
8	أحب أن يناديني الناس بألفاظ لا أحبها (يا غبي, ياكسول, يا قبيح, يا معوق, يا شقي, يا متعب...)				
9	أشعر بالسعادة عندما يشعر أهلي بالحزن أو العار مني.				
10	أغضب و أبكي كثيراً لأنني أحب النكد والحزن				
11	أحزن وأكتئب في وقت يكون فيه الناس مبسوطة.				
12	أشعر بالمتعة عندما أكون موضع سخرية من الآخرين.				
13	أميل للتعامل مع الناس باشتباك الأيدي.				

ثالثاً: إهمال الذات				
1				أهمل في مظهري (وقد أمزق ملابسني وألخبط شعري)
2				أتصرف بإهمال وعشوائية.
3				ألبس ما يقع تحت يدي دون اختيار لملابسي (أو اهتمام لنظافتها).
4				أدخن أو أشرب أي شيء يضر بصحتي.
5				أتعمد احتقار نفسي أمام الناس ولا يهمني تقدير الناس لي.
6				أشعر أنني شخص مهمل وعديم القيمة.
7				لا يهمني أن يعايرني الناس بعيوبي أو تقصيري.
8				أكرر الخطأ علشان أهلي يهملوني ويبعدوا عني (برموا طوبتي).
9				أتهدد بالطرد من المنزل.
10				لا أهتم بصحتي ولا أذهب للطبيب عندما أصاب بالمرض.
11				لا أهتم بمستوى تحصيلي.
12				لا ينتبه أحد لوجودي وليس لي أهمية في الحياة.
13				أقلل من قيمتي وشأني أمام الناس.
رابعاً: حرمان الذات				
1				أحرم نفسي من السعادة وأفوت على نفسي فرص تسعدني.
2				أتعمد الجلوس بمفردي بعيداً عن الحياة الاجتماعية.
3				ألعن وأشتم نفسي انتقاماً من نفسي.
4				أحمل نفسي فوق طاقتي حتى أشعر بالتعب.
5				أنسحب ولا أدافع عن نفسي حتى لو كنت مظلوماً.
6				أفتقد الرعاية والاهتمام بصحتي.
7				أحقد على نفسي و أمنع نفسي من التعبير الحر والتنفيس.
8				أتجاهل وجودي وأنا مع الآخرين وأمنع نفسي من الكلام معهم.
9				أفتقد الحنان والعطف والحب والمساندة برغبتني.
10				أخفي إمكانياتي وقدراتي وأنظر لنفسي نظرة دونية ونقص.
11				أصف نفسي بصفات رديئة أو أطلق على نفسي أسماء تقلل من كرامتي.
12				أحرم نفسي من الطعام (أو الخروج) (أو النوم الهادئ).
13				أشوش على نفسي بكثرة الحركة أو الدق على المقعد أو إصدار أصوات عالية و مزعجة