

إدارة الانفعالات وعلاقتها بالأفكار الانتحارية لدى عينة من المراهقين من الجنسين

Fatma K. Hasan
Prof. Jamal S. Ahmed

Professor of Clinical Psychology, Faculty of Postgraduate Childhood Studies,
Ain Shams University

Dr. Huda J. Muhammad

Ass. Professor of Clinical Psychology, Faculty of Postgraduate Childhood Studies,
Ain Shams University

فاطمة خالد حسن عبدالوارث

أ.د. جمال شفيق احمد

أستاذ علم النفس الإكلينيكي كلية الدراسات العليا للطفولة جامعة عين شمس

د. هدى جمال محمد

أستاذ علم النفس الإكلينيكي المساعد كلية الدراسات العليا للطفولة جامعة عين شمس

ملخص

المشكلة: يمكن صياغة مشكلة الدراسة في التساؤلات التالية: هل توجد علاقة ارتباطية دالة بين درجات مقياس إدارة الانفعالات ومقياس الأفكار الانتحارية لدى المراهقين؟ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المراهقين الذكور والإناث على مقياس إدارة الانفعالات؟ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المراهقين الذكور والإناث على مقياس الأفكار الانتحارية في اتجاه الذكور؟ هل يمكن التنبؤ بالأفكار الانتحارية لدى عينة من المراهقين من خلال إدارة الانفعالات لديهم؟

الأهداف: تهدف الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين مستوى إدارة الانفعالات ومستوى الأفكار الانتحارية لدى المراهقين من الجنسين مع إيجاد الفروق بين الذكور والإناث على مقياس إدارة الانفعالات والأفكار الانتحارية والتعرف على إمكانية التنبؤ بالأفكار الانتحارية لدى المراهقين من خلال إدارة الانفعالات لديهم.

العينة: تكونت عينة الدراسة من ٢٠٠ من الطلاب من الجنسين في مرحلة المراهقة، تراوحت أعمارهم بين (١٦: ١٨) سنة، مقسمين بالتساوي إلى نصفين ١٠٠ من الذكور و١٠٠ من الإناث، تم اختيار أفراد العينة بطريقة عشوائية من طلاب الصف الثالث الثانوي بمدرسة الرضوان التابعة لمجموعة مدارس الثلاثون من يونيو التابعة لإدارة شرق مدينة نصر، وطلاب الصف الأول الجامعي من طلاب كلية التجارة وكلية الألسن التابعة لجامعة عين شمس.

المنهج: تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي المقارن ويهدف المنهج الوصفي لوصف الموضوع محل الدراسة وجمع الحقائق والمعلومات عنه وتسجيل الملاحظات عليه من خلال منهجية علمية صحيحة، وتحويل النتائج التي يتم التوصل إليها إلى بيانات رقمية يمكن تفسيرها.

الأدوات: مقياس إدارة الانفعالات للمراهقين (إعداد الباحثة)، ومقياس الأفكار الانتحارية للمراهقين (إعداد الباحثة).

النتائج: توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات مقياس إدارة الانفعالات ومقياس الأفكار الانتحارية لدى أفراد العينة. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الذكور والإناث على بعد (إدراك الانفعالات)، لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الذكور والإناث على الدرجة الكلية لمقياس إدارة الانفعالات لدى المراهقين. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المراهقين الذكور والإناث على مقياس الأفكار الانتحارية لدى أفراد العينة. يمكن التنبؤ بالأفكار الانتحارية لدى المراهقين من خلال إدارة الانفعالات لديهم.

Emotions Management and Its Relation to Suicidal Thoughts in a Sample of Both Sexes of Adolescents

Problems: Is there a significant correlation between scores on the scale of emotion management and the scale of suicidal thoughts among adolescents? Are there any statistically significant differences between average scores of male/ female adolescents on the emotion scale of management? Are there any statistically significant differences between average scores of male/ female adolescents on the scale of suicidal thoughts, in favor of males? Is it possible to predict suicidal thoughts in a sample of adolescents by managing their emotions?

Objectives: The present study drives at identifying the relationship between managing emotions level and the level of suicide ideation in a sample of both sexes of adolescents; finding as well, the differences between males and females on scale of emotions' management and scale of identifying suicide ideation. The study also aims to identify the possibility of predicting suicidal thoughts in adolescents through the management of their emotions.

Method: This study uses the qualitative correlative method for suiting the research objectives.

Sample: The study sample consists of 200 adolescent- students of both sexes, their ages range between (16: 18) years, divided equally into 100 males and 100 females. The sample items are randomly selected from the third grade secondary school students and the first- year university students.

Tools: Scale of emotions' Management (by researcher). Scale of Suicidal Thoughts (by researcher).

Results: There is a significant correlation between scores of emotion management scale and scale for classifying suicidal ideation among adolescents. There are statistically significant differences between average scores of male/ female adolescents regarding managing emotions. There are no statistically significant differences between the average scores of male/ female adolescents regarding suicidal thoughts, in favor of males. suicidal thoughts can be predicted in a sample of adolescents by managing their emotions.

وقد كشفت إحصائية رسمية صادرة عن الجهاز المركزي للتعبئة العامة والإحصاء عن أن حالات "إيذاء الذات عن عمد" الانتحار التي شهدتها مصر طوال السنوات الأخيرة لم تتعد ١٨٣ حالة، كان الذكور الأكثر إقداما على التخلص من حياتهم بواقع ١٤٠ حالة مقابل ٤٣ حالة فقط بين الإناث.

وتشير الإحصائية إلي أن عدد حالات إيذاء الذات عن عمد سجل ارتفاعا طفيفا خلال السنوات الأخيرة، بداية من ٥٢ حالة انتحار في عام ٢٠١٥ بينهم ٣٦ حالة من الذكور و١٦ حالة من الإناث، ثم ارتفع إلى ٦٢ حالة في عام ٢٠١٦ بينهم ٥١ ذكور، و١١ إناث، وصولا إلى ٦٩ حالة في عام ٢٠١٧ بينهم ٥٣ حالة بين الذكور مقابل ١٦ من الإناث.

ووفقا لجهاز الإحصاء، فإن تلك الحالات تركزت بشكل كبير بين المراهقين في الفئة العمرية أقل من ٢٠ سنة بعدد ٨٠ حالة، يليهم الشباب في الفئة العمرية أقل من ٤٠ سنة بعدد ٦٧ حالة انتحار، بينما سجلت تلك الحالات أدنى مستوياتها بين الأكبر سنا بعدد لا يتجاوز ١٠ حالات خلال السبع سنوات الماضية. (جريدة الدستور المصرية، ٢٠١٨)

ووفقا للمركز القومي للبحوث الاجتماعية والجنائية فقد شهدت مصر ٢٥٨٤ حالة انتحار في عام ٢٠٢١ وذلك وفقا لأحدث الإحصائيات الصادرة عن مكتب النائب العام.

من خلال ما سبق يتضح انتشار ظاهرة الانتحار بين المراهقين وهو ما جعله موضع اهتمام وسائل الإعلام المرئية والمقروءة في مختلف الدول بسبب زيادة انتشاره في المجتمع إلا أن هذا الاهتمام لم يترجم إلى دراسات علمية تهتم بالجوانب المختلفة لظاهرة الانتحار مما يسهم في فهم هذه المشكلة وتفسير أسبابها والعمل على إيجاد حلول لها. بالإضافة إلى ندرة الدراسات التي اهتمت بالعلاقة بين إدارة الانفعالات والأفكار الانتحارية لدى المراهقين.

ويمكن صياغة مشكلة الدراسة في التساؤلات التالية:

١. هل توجد علاقة ارتباطية دالة بين درجات مقياس إدارة الانفعالات ومقياس الأفكار الانتحارية لدى المراهقين؟
٢. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المراهقين الذكور والإناث على مقياس إدارة الانفعالات؟
٣. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المراهقين الذكور والإناث على مقياس الأفكار الانتحارية في اتجاه الذكور؟
٤. هل يمكن التنبؤ بالأفكار الانتحارية لدى عينة من المراهقين من خلال إدارة الانفعالات لديهم؟

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين إدارة الانفعالات والأفكار الانتحارية لدى المراهقين من الجنسين مع إيجاد الفروق بين الذكور والإناث على مقياس إدارة الانفعالات والأفكار الانتحارية والتعرف على إمكانية التنبؤ بالأفكار الانتحارية لدى المراهقين من خلال إدارة الانفعالات لديهم.

أهمية الدراسة:

١. الأهمية النظرية:
 - أ. تتناول الدراسة أحد المتغيرات المهمة وهو إدارة الانفعالات لدى المراهقين لما لها من تأثير كبير على قدرة المراهقين على التعامل مع انفعالاتهم وضبطها والتحكم فيها وكذلك اتخاذ القرارات بما يسهم بشكل كبير في القدرة على التعامل مع الحياة ومواجهتها وحسن التصرف في المواقف المختلفة.
 - ب. تتناول الدراسة مشكلة انتحار المراهقين والتي لا بد من تتابع الجهود البحثية فيها نظرا لزيادة إقدام المراهقين على الانتحار في الآونة الأخيرة وخطورة الأمر وتأثيره السلبي على الحياة الأسرية والاجتماعية والاقتصادية ومختلف جوانب الحياة.
 - ج. تتناول الدراسة فئة المراهقين واهتمامها بدراسة مشاكلهم واضطراباتهم

أثناء مراحل النمو المتتابعة يمر الفرد بمرحلة حرجة من حياته هي مرحلة المراهقة، وهي المرحلة الانتقالية من الطفولة إلى النضج والبلوغ، خلال هذه الفترة من حياة المراهقين تحصل تغييرات هرمونية وجسدية ونفسية كثيرة ويعانون من ضغوط نفسية واجتماعية فضلا عن التأثيرات الخارجية الأخرى.

ويعتبر المراهقون الأكثر عرضة لمشكلات الصحة النفسية، وقد يعود ذلك إلى الاستجابات العاطفية القوية خلال هذه المرحلة، أو صعوبة الحفاظ على التوازن بين العواطف والسلوكيات وعدم القدرة على إدارة الانفعالات بشكل جيد وفعال.

وتشير إدارة الانفعالات إلى "القدرة على التحكم في الانفعالات السلبية وكسب الوقت للتحكم فيها وتحويلها إلى انفعالات إيجابية وهزيمة القلق والاكتئاب وممارسة مهارات الحياة الاجتماعية والمهنية بفاعلية". (سامية خليل، ٢٠١٠)

إن عدم قدرة الفرد على إدارة انفعالاته يؤدي إلى العديد من المشكلات النفسية وسوء التوافق النفسي وهو ما يؤدي بدوره إلى عدم القدرة على التحكم في الانفعالات والأفكار السلبية.

ووفقا للجهاز المركزي للإحصاء فإن حالات الانتحار تركزت بشكل كبير بين المراهقين في الفئة العمرية أقل من ٢٠ سنة، من أجل ذلك يمكن القول أن الأفكار الانتحارية تعد من الأفكار التي يحتمل أنها تشغل بال بعض المراهقين.

وقد أظهرت بعض الدراسات أن التفكير في التخلص من الذات قد يبدأ في وقت مبكر جدا من الحياة، إذ يمكن أن يبدأ المراهقون في التفكير في الانتحار في فترة الدراسة الثانوية أو حتى قبلها.

ويعتبر الانتحار من أخطر أنواع إيذاء الذات والتعدى على النفس، ولا يقل التفكير الانتحاري في خطورته عن الفعل الانتحاري، فالسلوك الانتحاري يبدأ من الفكرة وينتهي بتنفيذ الفعل، والتفكير الانتحاري "هو ما يصدر عن فكر مشوش وألم يبدو غير محتمل وغير قابل للحل، يفترن هذا الألم بحاجات سيكولوجية غير مشبعة أو لا تجد سبيلا لإشباعها، وهنا تطوف بتفكير المنتحر الرغبة في إفناء الذات وإنهاء الحياة والهروب إلى عالم آخر أفضل". (Steven, 2012)

مشكلة الدراسة:

تعد فترة المراهقة هي فترة تطويرية مليئة بالتوترات والتغيرات الكبرى، تغيرات في الجسم، تغيرات في الأفكار، وتغيرات في المشاعر، تؤثر هذه المشاعر بقوة على المراهق ويمر بفترة من الإجهاد، والارتباك، والخوف، وعدم اليقين، فضلا عن الضغط لتحقيق النجاح، والقدرة على التفكير في الأشياء بطرق جديدة، ويؤثر على حل المشكلات لدى المراهقين وقراراتهم على اتخاذ القرار، بالنسبة لبعض المراهقين، فإن التغيرات النمائية العادية عندما تتفاقم مع أحداث أخرى أو تغييرات في عائلاتهم، مثل الطلاق أو الانتقال إلى مجتمع جديد، أو تغيرات في الصداقات، أو صعوبات في المدرسة، أو خسائر أخرى، يمكن أن تكون مزعجة للغاية، ويمكن أن تصبح ساحقة، قد تبدو المشاكل صعبة للغاية أو مرجحة للتغلب عليها، بالنسبة للبعض قد يبدو الانتحار حلا. (إبراهيم مجدي، ٢٠١٨)

وقد أظهرت دراسة نشرت في نوفمبر ٢٠١١ في دورية صحة المراهقين Journal of Adolescent Health أن التفكير في التخلص من الذات قد يبدأ في وقت مبكر جدا من الحياة، إذ حيث يمكن أن يبدأ المراهقون في التفكير في الانتحار في فترة الدراسة الثانوية أو حتى قبلها، أظهرت نتائج الدراسة أن قطاعا كبيرا من المراهقين فكروا في الانتحار بل وحاولوا فعلا الشروع في ذلك قبل الالتحاق بالدراسة الثانوية، ووجد الباحثون أن الانتحار في مرحلة المراهقة والطفولة مرتبط بشكل وثيق بالاكتئاب لدى المراهق في وقت تنفيذ محاولة الانتحار، وأوضحت الدراسة أن المرضى الذين ينتهي بهم المطاف بالمرض النفسي أو المرض العقلي تبدأ الأعراض لديهم مبكرا منذ مرحلة الدراسة الإعدادية، وهو الأمر الذي جعل الدول المتقدمة تبدأ ببرامج الصحة العقلية والعلاج النفسي مبكرا ما دون الدراسة الثانوية. (هاني عوض، ٢٠١٢)

التعريف الإجرائي للمراهقين: هم الطلاب الذين تتراوح أعمارهم بين (١٦ : ١٨) سنة.

دراسات سابقة:

٢ المحور الأول دراسات تناولت إدارة الانفعالات وعلاقتها ببعض المتغيرات:

١. دراسة خديجة حسين البلاونة (٢٠١٨) هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى إدارة الانفعالات ومستوى التوافق الأسرى لدى طلبة الجامعة والكشف عن العلاقة بين إدارة الانفعالات والتوافق الأسرى، وتكونت عينة الدراسة من ٢٧٦ طالبا وطالبة. تم تطبيق مقياس إدارة الانفعالات في ٢٠١٨، والتوافق الأسرى في ٢٠١٨، توصلت الدراسة إلى وجود مستوى متوسط من إدارة الانفعالات والتوافق الأسرى لدى طلبة المرحلة الأساسية، وجود علاقة إيجابية دالة إحصائية بين مستوى إدارة الانفعالات ومستوى التوافق الأسرى لدى الطلبة، عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية ترجع لمتغير الجنس في كل من مستوى إدارة الانفعالات ومستوى التوافق الأسرى.
٢. دراسة بدر محسن السعيدى (٢٠١٨) هدفت الدراسة إلى قياس إدارة الانفعالات وقياس مهارات ما وراء الانفعالات ومعرفة العلاقة بينهما، وتكونت عينة الدراسة من ٤٠٧ طالبا وطالبة، شملت أدوات الدراسة مقياس إدارة الانفعالات (٢٠١٨) ومقياس مهارات ما وراء الانفعالات (٢٠١٨)، توصلت الدراسة إلى توسط مستوى إدارة الانفعالات ومهارات ما وراء الانفعالات لدى طلبة جامعة الكويت، مستوى إدارة الانفعالات ومهارات ما وراء الانفعالات لا يختلف باختلاف الجنس والتخصص والسنة الدراسية، العلاقة بين مقياس إدارة الانفعالات ومقياس ما وراء الانفعالات علاقة طردية موجبة.

٢ المحور الثاني دراسات تناولت الأفكار الانتحارية وعلاقتها ببعض المتغيرات:

١. دراسة عمر الشواشيري (٢٠١٥) هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين التفكير الانتحاري ومستوى تقدير الذات، تكونت عينة الدراسة من ٣٠٢ طالبا وطالبة من طلاب السنة الأولى الجامعية، شملت أدوات الدراسة مقياس التفكير الانتحاري (٢٠١٥) ومقياس (تقدير الذات)، توصلت الدراسة إلى انخفاض مستوى التفكير الانتحاري لدى الطلبة، أهم العوامل الدفاعية للتفكير الانتحاري هي العوامل النفسية، والعوامل الاجتماعية، والعوامل الصحية الجسدية، والعوامل الأسرية، والعوامل الاقتصادية على التوالي.
٢. دراسة سارة مفلح شالح (٢٠١٩) والتي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين الأفكار الانتحارية لدى المراهقين الذين تعرضوا للإساءة الجنسية ودعم الأقران والفاعلية الذاتية للأحداث الجانحين، تكونت عينة الدراسة من ٣١٥ مراهقا تراوحت أعمارهم بين (١٢ : ١٨) سنة، شملت أدوات الدراسة مقياس الأفكار الانتحارية (٢٠١٩)، ومقياس دعم الأقران (٢٠١٩)، ومقياس فاعلية الذات (٢٠١٩)، توصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية سلبية دالة إحصائية بين الأفكار الانتحارية ودعم الأقران، وجود علاقة موجبة بين الأفكار الانتحارية والفاعلية الذاتية.

٢ المحور الثالث دراسة تناولت العلاقة بين إدارة الانفعالات والأفكار الانتحارية:

١. دراسة (Carrera, Kenia, 2019) هدفت الدراسة إلى التعرف على كيفية التفاعل داخل الأسرة والنزاع بين الوالدين والمراهقين والصعوبات في تنظيم العاطفة للتأثير على تطور الأعراض الداخلية بين المراهقين اللاتينيين، تكونت عينة الدراسة من ٩٢ من المراهقين، شملت أدوات الدراسة تحليل نتائج مقياس صحة المراهقين اللاتينيين، توصلت الدراسة إلى أن زيادة الصراع بين الوالدين والمراهقين ترتبط بزيادة الصعوبات التي يواجهها المراهقون في تنظيم العاطفة، الصراع بين الوالدين والمراهقين والصعوبات في تنظيم العاطفة هي عوامل خطر بالنسبة للشباب اللاتينيين الذين يعانون من صعوبة في استيعاب المشاكل الداخلية لأنفسهم.

النفسية وصراعاتهم الداخلية فالشباب هم عمود الأمة وحجر الأساس فيها وحاضرها ومستقبلها، وخسارة الشباب لأى سبب هي خسارة للمجتمع بأكمله وهو ما يدفع العديد من الباحثين والدارسين إلى الاهتمام بمشاكل المراهقين واعتبارها من أهم المجالات البحثية في الوقت الحالي.

- د. هذه الدراسة قد تساعد على الإحاطة بالمتغيرات النفسية والاجتماعية التي قد تتبني بقيام المراهقين بالتفكير في الانتحار.
- تقدم هذه الدراسة إطارا نظريا يجمع بين إدارة الانفعالات والأفكار الانتحارية نظرا لندرة الدراسات العربية والأجنبية (في حدود اطلاع الباحثة) التي جمعت بين هذين المتغيرين وفئة المراهقين.
- قد تكتسب هذه الدراسة أهمية لكونها من أول الدراسات التي تتناول العلاقة بين إدارة الانفعالات والأفكار الانتحارية لدى المراهقين في البيئة العربية (في حدود اطلاع الباحثة).

٢. الأهمية التطبيقية:

- أ. تساعد هذه الدراسة في إنشاء وعمل المقاييس والبرامج الإرشادية والتوعوية لمراكز الإرشاد النفسى والتي تهتم بمشاكل المراهقين.
- ب. يمكن أن تكون هذه الدراسة بداية لإنشاء برامج تدريبية لإكساب وتعليم المراهقين القدرة على إدارة الانفعالات بما يسهم بشكل فعال في قدرتهم على إدارة انفعالاتهم الداخلية وعلاقاتهم الخارجية.
- ج. يمكن أن تكون هذه الدراسة بداية لإنشاء برامج إرشادية وتوعوية للحد من إقدام المراهقين على الانتحار، وللتعامل بشكل مناسب مع المراهقين الذين يعانون من الأفكار الانتحارية.
- د. يمكن أن تساعد هذه الدراسة في إجراء دراسات إرشادية للوالدين عن كيفية التعامل الأمثل مع الأبناء المراهقين.
- هـ. يمكن الاستفادة من مقياس التفكير الانتحاري في التشخيص المبكر للأعراض الاكتئابية وتقييم مخاطر الانتحار ومن ثم تحسين ما يتلقاه المراهق من مساندة ودعم من قبل الآخرين.

مفاهيم الدراسة:

٢ إدارة الانفعالات Emotions Management: عرفها كل من ماير وسالوفى وكروس (Mayer, Salovey, Caruso, 2000, 110) بأنها قدرة الفرد على التحكم في مشاعره الخاصة ومشاعر الآخرين والقدرة على التنظيم الذاتي لما يمتلكه من انفعالات وانفعالات الآخرين.

التعريف الإجرائي لإدارة الانفعالات: هي قدرة الفرد على التحكم في انفعالاته والتعامل مع انفعالات الآخرين بما يضمن له الانفتاح على المشاعر الإيجابية والسلبية وتكوين علاقات اجتماعية صحية، وتحدد بدرجة المراهق على مقياس إدارة الانفعالات (إعداد الباحثة).

٢ الأفكار الانتحارية Suicidal Thoughts: عرفها (لطفى الشربيني، ٢٠١٠: ١٧٧) بأنها "التفكير في التخلص من الحياة كحل لوضع حد للمعاناة ويرتبط هذا التفكير بشدة حالة الاكتئاب وطبيعة المشكلات التي يعاني منها الفرد في حياته وارتباطه بأسرته ومعتقداته الدينية والفكرية".

التعريف الإجرائي للأفكار الانتحارية: وتعرف الباحثة الأفكار الانتحارية بأنها هي تلك الأفكار المتعلقة بالرغبة في الموت وإنهاء الحياة والتي تنتاب الفرد في لحظات الاضطراب النفسى أو عند المرور بموقف عصيب لا يجد له الفرد حلا إلا في التخلص من حياته، ولا تعنى الأفكار الانتحارية نهاية الفرد فحين يتم التعامل معها بشكل مناسب يمكن السيطرة عليها والمضى قدما في الحياة، وتحدد بدرجة المراهق على مقياس الأفكار الانتحارية (إعداد الباحثة).

٢ عينة من المراهقين: هم الطلاب في مرحلة المراهقة، ممن تراوحت أعمارهم بين (١٦ : ١٨) سنة مقسمين بالتساوى إلى نصفين ١٠٠ من الذكور و ١٠٠ من الإناث، من طلاب الصف الثالث الثانوى والأول الجامعي.

تعقيب على دراسات سابقة:

وإمكانية التنبؤ بالأفكار الانتحارية من خلال إدارة الانفعالات.

عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من ٢٠٠ من الطلاب من الجنسين في مرحلة المراهقة، تراوحت أعمارهم بين (١٦ : ١٨) سنة، مقسمين بالتساوي إلى نصفين ١٠٠ من الذكور و ١٠٠ من الإناث، تم اختيار أفراد العينة بطريقة عشوائية من طلاب الصف الثالث الثانوي وطلاب الصف الأول الجامعي.

أدوات الدراسة:

تمثلت أدوات الدراسة الحالية في:

١. مقياس إدارة الانفعالات (إعداد الباحثة):

١. تكوين المقياس: تكون المقياس من عدد ٥٩ عبارة، موزعة على عدد ٤ أبعاد، حيث يتكون البعد الأول (إدارة الانفعالات) من عدد ١٢ عبارة، يتكون البعد الثاني (توظيف الانفعالات) من عدد ١٢ عبارة، يتكون البعد الثالث (فهم الانفعالات) من عدد ١٧ عبارة، يتكون البعد الرابع (إدراك الانفعالات) من عدد ١٨ عبارة، وتكونت استجابات المقياس من ٣ استجابات (نعم، أحياناً، لا) تتراوح درجات الاستجابة بين (١-٣).

٢. حساب الكفاءة السيكمترية:

أ. الصدق التلامزي/ صدق المحك: قامت الباحثة بتطبيق مقياس إدارة الانفعالات على عينة التقنين ثم قامت بتطبيق مقياس (إدارة الانفعالات) إعداد (العبدلله، الموسوي، ٢٠١٤) كمقياس محكي، وبعد تطبيقه على عينة الدراسة واستخراج درجات الأفراد الكلية على كل اختبار قامت الباحثة بتطبيق معامل ارتباط بيرسون لحساب العلاقة بين درجات الأفراد على المقياس ودرجاتهم على المقياس المحكي، وجدول (١) يوضح النتائج:

جدول (١) معاملات ارتباط بيرسون بين درجات المراهقين على مقياسي إدارة الانفعالات وإدارة الانفعالات (المحك)

إدارة الانفعالات (المحك)	إدارة الانفعالات لدى المراهقين (إعداد الباحثة)	إدراك الانفعالات	توظيف الانفعالات	فهم الانفعالات	تنظيم الانفعالات	الدرجة الكلية
٠,٢٢٩	٠,٤٣٠**	٠,٤٣٠**	٠,٤٣٠**	٠,٤٣٠**	٠,٣٢٦*	٠,٤٢٦**
٠,١٤٨	٠,٣٥٩*	٠,٣٥٩*	٠,٣٥٩*	٠,٣٥٩**	٠,٢٣٢	٠,٣٤٩*
٠,٠٩٠	٠,٤١٣**	٠,٤١٣**	٠,٤١٣**	٠,٤١٣**	٠,٣٠٣*	٠,٣٩٥**
٠,١٥٩	٠,٤٢٩**	٠,٤٢٩**	٠,٤٢٩**	٠,٤٢٩**	٠,٣١٣*	٠,٤١٧**

*دال عند ٠,٠٥، **دال عند ٠,٠١ (ن = ٥٠)

٥٤-٥٦) يتكون المقياس في صورته النهائية من ٥٩ عبارة.

و. تطبيق المقياس على العينة الأساسية للدراسة.

٢. مقياس الأفكار الانتحارية لدى المراهقين (إعداد الباحثة)

١. تكوين المقياس: تكون المقياس من عدد ٥٣ عبارة، موزعة على عدد ٤ أبعاد، حيث يتكون البعد الأول (الأفكار المتعلقة بالرغبة في الموت وإنهاء الحياة) من عدد ١٤ عبارة، يتكون البعد الثاني (عدم القدرة على مواجهة المشكلات) من عدد ١١ عبارة، يتكون البعد الثالث (الشعور بالعجز) من عدد ١٣ عبارة، يتكون البعد الرابع (الشعور بالوحدة والعزلة) من عدد ١٥ عبارة، وتكونت استجابات المقياس من ٣ استجابات (نعم، أحياناً، لا) تتراوح درجات الاستجابة بين (١-٣).

٢. حساب الكفاءة السيكمترية: قامت الباحثة بإعداد مقياس الأفكار الانتحارية وطبقته على عينة التقنين ثم قامت بتطبيق مقياس (التفكير الانتحاري) إعداد (راهبة العادلي، أشواق ناصر، ٢٠١٦) كمقياس محكي، وبعد تطبيقه على عينة الدراسة واستخراج درجات الأفراد الكلية على كل اختبار قامت الباحثة بتطبيق معامل ارتباط بيرسون لحساب العلاقة بين درجات الأفراد على المقياس ودرجاتهم على المقياس المحكي، وجدول (٢) يوضح ذلك.

١. بالاطلاع على الدراسات السابقة يتبين أهمية إدارة الانفعالات، حيث توصلت هذه الدراسات إلى أن إدارة الانفعالات تؤثر على سلوك الفرد تجاه نفسه والآخرين.
٢. فالفرد القادر على إدارة انفعالاته يكون راضياً عن نفسه، متقبلاً لغيره، متوافقاً مع أسرته، قادر على التكيف الاجتماعي مع الآخرين، وقادر على حل مشكلاته.
٣. كما يتضح أن الأفكار الانتحارية ليست وليدة اللحظة وإنما هي نتاج الكثير من العوامل والمتغيرات، حيث توصلت هذه الدراسات إلى أن صدمات الطفولة والمشاعر السلبية وأساليب مواجهة الضغوط والشعور بالقلق والإصابة بالاكتئاب كل ذلك يؤثر على تفكير الفرد ما يجعله مشوشاً وغير مستقر ما قد يؤدي به للتفكير في الانتحار.

فروض الدراسة:

١. توجد علاقة ارتباطية دالة بين درجات مقياس إدارة الانفعالات ومقياس الأفكار الانتحارية لدى المراهقين.
٢. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المراهقين الذكور والإناث على مقياس إدارة الانفعالات.
٣. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المراهقين الذكور والإناث على مقياس الأفكار الانتحارية في اتجاه الذكور.
٤. يمكن التنبؤ بالأفكار الانتحارية لدى عينة من المراهقين من خلال إدارة الانفعالات لديهم.

منهج الدراسة:

تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي المقارن وفقاً لأهداف الدراسة الحالية. حيث يتم الكشف عن العلاقة بين إدارة الانفعالات والأفكار الانتحارية لدى عينة من المراهقين، والفروق بين الذكور والإناث في إدارة الانفعالات والأفكار الانتحارية

اتضح من الجدول السابق أن قيم معاملات الارتباط بين أبعاد مقياسي إدارة الانفعالات لدى المراهقين وإدارة الانفعالات (المحك) اتسمت بأنها دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥، ٠,٠١، والتي تفيد بتمتع المقياس بمعاملات صدق مقبولة.
ب. ثبات معامل ألفا لكرونباخ: قامت الباحثة بحساب الثبات من خلال معامل ألفا لكرونباخ، ولقد اتسم المقياس بمعاملات ثبات جيدة حيث كانت قيمة ثبات معامل ألفا لكرونباخ للدرجة الكلية = ٠,٩١٧، مما يعني تمتع المقياس بدرجة ثبات مرتفعة.
٣. إجراءات تطبيق مقياس إدارة الانفعالات: قامت الباحثة بإتباع الخطوات التالية:

أ. تصميم مقياس إدارة الانفعالات.
ب. تحديد العينة الأساسية للدراسة والتي شملت ٢٠٠ طالباً وطالبة تراوحت أعمارهم بين (١٦ : ١٨) سنة، وقد تم اختيارهم من طلاب المدارس الثانوية بمنطقة مدينة نصر، وطلاب السنة الأولى من الكليات المختلفة بجامعة عين شمس.
ج. تطبيق مقياس إدارة الانفعالات والمقياس المحكي على عينة التقنين للدراسة والتي بلغت ٥٠ طالباً وطالبة.
د. حساب الصدق والثبات.
هـ. حذف بعض عبارات المقياس (٣-٥ -٦ -١٨ -٣٠ -٤٧ -٤٨

أ. تصميم مقياس إدارة الانفعالات.
ب. تحديد العينة الأساسية للدراسة والتي شملت ٢٠٠ طالباً وطالبة تراوحت أعمارهم بين (١٦ : ١٨) سنة، وقد تم اختيارهم من طلاب المدارس الثانوية بمنطقة مدينة نصر، وطلاب السنة الأولى من الكليات المختلفة بجامعة عين شمس.
ج. تطبيق مقياس إدارة الانفعالات والمقياس المحكي على عينة التقنين للدراسة والتي بلغت ٥٠ طالباً وطالبة.
د. حساب الصدق والثبات.
هـ. حذف بعض عبارات المقياس (٣-٥ -٦ -١٨ -٣٠ -٤٧ -٤٨

جدول (٢) معاملات ارتباط بيرسون بين درجات المراهقين على مقياس الأفكار الانتحارية والتفكير الانتحاري (المحك)

الدرجة الكلية	التفكير الانتحاري (المحك)
٠,٥٩١**	الأفكار الانتحارية (إعداد الباحثة)
٠,٥٠٠**	الأفكار المتعلقة بالرغبة في الموت وإنهاء الحياة
٠,٦٢٢**	عدم القدرة على مواجهة المشكلات
٠,٥٧٤**	الشعور بالعجز
٠,٧٠٧**	الشعور بالوحدة والعزلة
	الدرجة الكلية

**دال عند ٠,٠١ (ن=٥٠)

- ج. تطبيق مقياس إدارة الانفعالات والمقياس المحكى على عينة التقنين للدراسة والتي بلغت ٥٠ طالبا وطالبة.
- د. حساب الصدق والثبات.
- هـ. حذف بعض عبارات المقياس (٧-١٦-٢٣-٢٥-٢٦-٣٠-٣٨-٤٧-٤٩-٥٠-٥٦).
- و. يتكون المقياس في صورته النهائية من ٥٣ عبارة.
- ز. تطبيق المقياس على العينة الأساسية للدراسة.

الأساليب الإحصائية:

معامل ارتباط بيرسون للكشف عن العلاقة بين تغيرات الدراسة واختبار (ت) لدلالة الفروق بين الذكور والإناث في متغيرات الدراسة، معامل ألفا لكرونباخ، ومعامل الانحدار الخطي البسيط والمتعدد.

نتائج الدراسة ومناقشتها:

١ نتائج الفرض الأول: ينص الفرض الأول للدراسة على أنه "توجد علاقة ارتباطية دالة بين إدارة الانفعالات والأفكار الانتحارية لدى المراهقين"، وللتحقق من صحة الفرض الأول قامت الباحثة بحساب معامل ارتباط بيرسون لحساب العلاقة الارتباطية بين متوسط درجات المراهقين عينة الدراسة في إدارة الانفعالات (إدراك الانفعالات- توظيف الانفعالات- فهم الانفعالات- تنظيم الانفعالات- الدرجة الكلية) وبين متوسط درجاتهم في الأفكار الانتحارية (الأفكار المتعلقة بالرغبة في الموت وإنهاء الحياة- عدم القدرة على مواجهة المشكلات- الشعور بالعجز- الشعور بالوحدة والعزلة- الدرجة الكلية)، ويوضح ذلك جدول (٣).

اتضح من الجدول السابق أن قيم معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس الأفكار الانتحارية والتفكير الانتحاري (المحك) دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١، والتي تفيد بتمتع المقياس بمعاملات صدق جيدة.

ثبات المقياس: معامل ألفا لكرونباخ: قامت الباحثة بحساب الثبات من خلال معامل ألفا لكرونباخ، ولقد اتسم المقياس بمعاملات ثبات جيدة حيث كانت قيمة ثبات معامل ألفا لكرونباخ للدرجة الكلية ٠,٩٤٩ مما يعنى تمتع المقياس بدرجة ثبات مرتفعة.

٣ إجراءات تطبيق مقياس الأفكار الانتحارية: قامت الباحثة بالخطوات التالية:

- أ. تصميم مقياس الأفكار الانتحارية.
- ب. تحديد العينة الأساسية للدراسة والتي شملت ٢٠٠ طالبا وطالبة تراوحت أعمارهم بين (١٦: ١٨) سنة، وقد تم اختيارهم من طلاب المدارس الثانوية بمنطقة مدينة نصر، وطلاب السنة الأولى من الكليات المختلفة بجامعة عين شمس.

جدول (٣) معاملات ارتباط بيرسون بين متوسطات درجات المراهقين على مقياس إدارة الانفعالات ومقياس إدارة الانفعالات

إدارة الانفعالات	إدراك الانفعالات	توظيف الانفعالات	فهم الانفعالات	تنظيم الانفعالات	الدرجة الكلية	مستوى الدلالة
الأفكار الانتحارية	٠,٣٠٠**	٠,٣٤٠**	٠,٢٣١**	٠,٣٦٢**	٠,٣٦٢**	٠,٠١
الأفكار المتعلقة بالرغبة في الموت وإنهاء الحياة	٠,٣٨٥**	٠,٤١٤**	٠,٣٦٢**	٠,٥٥٦**	٠,٤٩٦**	٠,٠١
عدم القدرة على مواجهة المشكلات	٠,٤٣٤**	٠,٤٦٢**	٠,٣٧٧**	٠,٤٨٩**	٠,٥٠٣**	٠,٠١
الشعور بالعجز	٠,٤٥١**	٠,٤٠٤**	٠,٣٦٠**	٠,٤٩٤**	٠,٤٨٩**	٠,٠١
الشعور بالوحدة والعزلة	٠,٤٥١**	٠,٤٦١**	٠,٣٧٨**	٠,٥٤٧**	٠,٥٢٦**	٠,٠١

**دال عند ٠,٠١ (ن=٢٠٠)

بالشخص إلى الاضطرابات النفسية والانفعالية والتي تعد من أهم أسباب الانتحار والتفكير الانتحاري.

٢ نتائج الفرض الثاني: ينص الفرض الثاني للدراسة على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الذكور والإناث من المراهقين في إدارة الانفعالات"، وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة بحساب اختبار (ت) T-test لدلالة الفروق بين متوسطي درجات المراهقين الذكور والإناث في إدارة الانفعالات لدى المراهقين وفيما يلي عرض النتائج التي توصلت إليها الباحثة تفصيلياً:

جدول (٤) نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطي درجات المراهقين الذكور والإناث في إدارة الانفعالات لدى المراهقين

البعد	المجموعات	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	درجات الحرية	مستوى الدلالة
إدراك الانفعالات	الذكور	٢٧,٢٨	٥,٧٥	٢,٣٩٨	١٩٨	٠,٠٥
	الإناث	٢٥,٥٩	٤,٠٨			
توظيف الانفعالات	الذكور	٢٧,٢٧	٥,٦١	٠,٩٧٤	١٩٨	غير دالة
	الإناث	٢٦,٥٨	٤,٣٢			
فهم الانفعالات	الذكور	٣٧,٢٢	٧,٣٩	١,٤٣٧	١٩٨	غير دالة
	الإناث	٣٦,٣٥	٦,٠٢			
تنظيم الانفعالات	الذكور	٣٦,٨٥	٧,٤٤	٠,٣٠٠	١٩٨	غير دالة
	الإناث	٣٦,٥٧	٥,٦٣			
الدرجة الكلية	الذكور	١٢٩,١٢	٢٣,٦٤	١,٤٠٠	١٩٨	غير دالة
	الإناث	١٢٥,٠٩	١٦,٣٥			

ن= (الإناث ١٠٠، الذكور ١٠٠)

ويتضح من الجدول السابق انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المراهقين

يتضح من الجدول السابق انه توجد علاقة ارتباطية عكسية دالة إحصائياً بين إدارة الانفعالات وأبعاده الفرعية (إدراك الانفعالات- توظيف الانفعالات- فهم الانفعالات- تنظيم الانفعالات- الدرجة الكلية) وبين الأفكار الانتحارية وأبعاده الفرعية (الأفكار المتعلقة بالرغبة في الموت وإنهاء الحياة- عدم القدرة على مواجهة المشكلات- الشعور بالعجز- الشعور بالوحدة والعزلة- الدرجة الكلية).

مما سبق اتضح تحقق صحة الفرض الأول "توجد علاقة ارتباطية دالة بين درجات مقياس إدارة الانفعالات ومقياس تصنيف الفكر الانتحاري لدى المراهقين"، وبذلك نقبل الفرض الأول.

وانتقلت تلك النتائج مع دراسة (عبدالربيع البحري ومحمود ابوالفضل، ٢٠٠٨) ودراسة (محمد شعبان وآخرون، ٢٠٠٩)، حيث توصلت هذه الدراسات إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الأفكار الانتحارية وبعض سمات الشخصية مثل الثبات الانفعالي وضبط النفس والانسجام مع المحيط الاجتماعي، ووجود علاقة ارتباطية موجبة دالة بين التفكير الانتحاري وأحداث الحياة الضاغطة وعدم الاستقرار العاطفي.

من خلال ما سبق يمكن القول أن القدرة على إدارة الانفعالات وتحقيق التوازن فيها دليل على كفاءة الفرد ما يجعله قادراً على إقامة علاقات اجتماعية مع الآخرين وقادراً على التعامل مع البيئة الاجتماعية بصورة إيجابية وتد كذلك من مسببات النجاح في الحياة وأن التطرف الانفعالي سواء كان في الانفعالات السارة أو غير السارة وعدم قدرة الفرد على إخضاع انفعالاته للسيطرة والتحكم قد يؤدي إلى الإصابة بالأمراض النفسية والجسمية وفقدان الاتزان الشخصي ما يؤدي

من المراهقين في الأفكار الانتحارية وأبعاده الفرعية (الأفكار المتعلقة بالرغبة في الموت وإنهاء الحياة- عدم القدرة على مواجهة المشكلات- الشعور بالعجز- الشعور بالوحدة والعزلة- الدرجة الكلية)، ولا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المراهقين الذكور والإناث في (الدرجة الكلية للأفكار الانتحارية) حيث بلغت قيمة (ت) ١,٠٥٤، وهي قيمة غير دالة إحصائياً.

مما سبق اتضح عدم صحة الفرض الثالث "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الذكور والإناث من المراهقين في الأفكار الانتحارية في اتجاه الذكور"، وبذلك نرفض الفرض الثالث.

وتتفق هذه النتائج مع دراسة (ريم الشرع، ٢٠٢١)، (عادل مومني، ٢٠١٧)، (إشراق يحيى، ٢٠١٤)، حيث توصلت هذه الدراسات إلى عدم وجود فروق دالة بين الذكور والإناث على مقياس الأفكار الانتحارية.

ويمكن تفسير ذلك بأن المراهقين ذكورا وإناثا يعيشون واقعا متشابها إلى حد كبير، يتلقون نفس التعليم وتحيط بهم نفس العوامل الاجتماعية ويواجهون نفس المشكلات والإحباطات الخاصة بمرحلة المراهقة ويميلون أكثر لتكوين الصداقات التي تقوم على أساس من الفهم المتبادل للمشاكل التي يقابلونها والأسرار التي يتشاركونها

٢ نتائج الفرض الرابع: ينص الفرض الرابع على أنه "يوجد لإدارة الانفعالات قدرة تنبؤية بالأفكار الانتحارية لدى المراهقين، وللتحقق من صحة الفرض الرابع قامت الباحثة بحساب معامل الانحدار البسيط Simple Regression وذلك للتحقق من إمكانية تنبؤ إدارة الانفعالات الدرجة الكلية (المتغير المستقل) بالأفكار الانتحارية الدرجة الكلية (المتغير التابع).

جدول (٦) نتائج نموذج الانحدار البسيط في حساب القدرة التنبؤية لإدارة الانفعالات بالأفكار الانتحارية لدى عينة من المراهقين

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة	الارتباط المتعدد R	معامل التحديد R ²
الانحدار	٢٩٨٧٦,٨٨٢	١	٢٩٨٧٦,٨٨٢	٧٥,٨٤٦	٠,٠٠١	٠,٥٢٦	٠,٢٧٧
المتغيرات المستقلة	٧٧٩٩٤,٩٩٣	١٩٨	٣٩٣,٩١٤				
الكلية	١٠٧٨٧١,٨٧٥	١٩٩					

اتضح من الجدول السابق ان قيمة (ف) بلغت ٧٥,٨٤٦ وهي دالة عند مستوى ٠,٠٠١، مما يشير إلى وجود تأثير ذو دلالة إحصائية للمتغير المستقل (إدارة الانفعالات الدرجة الكلية) في التنبؤ بالمتغير التابع (الأفكار الانتحارية الدرجة الكلية)- بلغت قيمة معامل التحديد R² 0.227 مما يشير إلى أن المتغيرات المستقلة استطاعت أن تفسر نسبة ٢٧,٧% من التباين الكلي في متغير الأفكار الانتحارية لدى عينة الدراسة من المراهقين.

جدول (٧) نتائج تحليل الانحدار الخطي المتعدد للمتغير المستقل (إدارة الانفعالات) في التنبؤ بالأفكار الانتحارية

المتغير التابع	المتغيرات المستقلة	معامل الانحدار	الخطأ المعياري	معامل بيتا	قيمة (ت)	Sig.
الأفكار الانتحارية	ثابت الانحدار	١٦٢,٤٤٨	٨,٨٧٥		١٨,٣٠٣	٠,٠٠١
	إدارة الانفعالات	٠,٦٠٠-	٠,٠٦٩		٨,٧٠٩ -	٠,٥٢٦-

اتضح من الجدول السابق بلغت قيمة (ت) لإدارة الانفعالات ٨,٧٠٩ وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ٠,٠٠١، مما يشير إلى إسهام المتغير المستقل (إدارة الانفعالات) في تفسير التباين الكلي بالمتغير التابع (الأفكار الانتحارية) لدى عينة الدراسة من المراهقين، وبلغت قيمة بيتا المعيارية لمتغير إدارة الانفعالات -٠,٥٢٦، مما يعني انه كلما زاد المتغير المستقل (إدارة الانفعالات) بمقدار درجة كلما انخفض المتغير التابع (الأفكار الانتحارية) بمقدار -٠,٥٢٦. ويمكن صياغة معادلة الانحدار بالشكل التالي:

$$\text{الأفكار الانتحارية} = 162,448 - (0,526 \times \text{إدارة الانفعالات})$$

بذلك يتضح تحقق صحة الفرض الرابع "يمكن التنبؤ بالأفكار الانتحارية لدى عينة من المراهقين من خلال إدارة الانفعالات لديهم"، وتعتبر هذه النتيجة منطقية استنادا إلى نتيجة الفرض الأول "وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين

الذكور والإناث في إدارة الانفعالات وأبعاده الفرعية (إدراك الانفعالات- توظيف الانفعالات- فهم الانفعالات- تنظيم الانفعالات- الدرجة الكلية) حيث جاءت قيمة (ت) غير دالة إحصائياً، ولا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المراهقين الذكور والإناث في (الدرجة الكلية لإدارة الانفعالات) حيث بلغت قيمة (ت) ١,٤٠٠، وهي قيمة غير دالة إحصائياً، ويوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المراهقين الذكور والإناث على بعد (إدراك الانفعالات) حيث جاءت قيمة (ت) دالة إحصائياً، حيث بلغت قيمة (ت) ٢,٣٩٨، وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ٠,٠٥، كما بلغ متوسط درجات الذكور ٢٧,٢٨، ومتوسط درجات الإناث ٢٥,٥٩. مما سبق اتضح صحة الفرض الثاني "يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الذكور والإناث على بعد (إدراك الانفعالات)، لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الذكور والإناث على الدرجة الكلية لمقياس إدارة الانفعالات لدى المراهقين"، وبذلك نقبل الفرض الثاني جزئياً.

وهو ما يتفق مع دراسة (فاطمة النوافلة، ٢٠٢٠)، (خديجة البالونة، ٢٠١٨)، (بدر السعيد، ٢٠١٨) حيث توصلت هذه الدراسات إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية ترجع لمتغير الجنس في إدارة الانفعالات، وإن الأفراد الذين يعيشون في بيئة واحدة ويتعرضون لنفس المواقف الانفعالية الإيجابية والسلبية غالباً ما يتشابهون في أساليب التعبير عن هذه الانفعالات. (عماد الزغول وعلى الهنداوي، ٢٠١٥: ٤٤٦)

وهو ما يفسر عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية ترجع لمتغير الجنس في مستوى إدارة الانفعالات فأفراد عينة الدراسة ينتمون لنفس الفئة العمرية وجميعهم من طلاب الثانوية العامة والجامعات ويعيشون في نفس المجتمع، ويطلعون نفس مواقع التواصل الاجتماعي التي وفرت للمراهقين القدرة على التعبير عن مشاعرهم وانفعالاتهم بطرق سلمية بعيدة عن العنف أو التعصب، كما يمكنهم من خلالها طرح مشكلاتهم ومناقشتها والتواصل فيما بينهم ومشاركة الأحداث المهمة كالحديث عن الامتحانات الدراسية أو التنسيقات الجامعية وغيرها أي أن ظروفهم البيئية والمجتمعية واحدة ويواجهون نفس المشكلات والتغيرات الخاصة بمرحلة المراهقة.

٣ نتائج الفرض الثالث: ينص الفرض الثالث للدراسة على أنه: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الذكور والإناث من المراهقين في الأفكار الانتحارية في اتجاه الذكور"، وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة بحساب اختبار (ت) T- test لدلالة الفروق بين متوسطي درجات المراهقين الذكور والإناث في الأفكار الانتحارية وأبعاده الفرعية (الأفكار المتعلقة بالرغبة في الموت وإنهاء الحياة- عدم القدرة على مواجهة المشكلات- الشعور بالعجز- الشعور بالوحدة والعزلة- الدرجة الكلية)، وفيما يلي عرض النتائج التي توصلت إليها الباحثة تفصيلاً:

جدول (٥) نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطي درجات الذكور والإناث من المراهقين في الأفكار الانتحارية

البعد	المجموعات	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	درجات الحرية	مستوى الدلالة
الأفكار المتعلقة بالرغبة في الموت وإنهاء الحياة	الذكور	٢٠,٢٨	٧,٢٧	٠,٤٠٣	١٩٨	غير دالة
	الإناث	٢٠,٢٨	٦,٧٦			
عدم القدرة على مواجهة المشكلات	الذكور	١٧,٧٦	٥,٤١	١,٣٢٢	١٩٨	غير دالة
	الإناث	١٨,٦٧	٤,٢٦			
الشعور بالعجز	الذكور	٢٠,١٢	٧,١٤	١,٢٢١	١٩٨	غير دالة
	الإناث	٢١,٢٥	٥,٨٨			
الشعور بالوحدة والعزلة	الذكور	٢٥,٨٣	٨,٩٧	١,٥٨٩	١٩٨	غير دالة
	الإناث	٢٧,٦٦	٧,٢٣			
الدرجة الكلية	الذكور	٨٤,٣٩	٢٥,٥٨	١,٠٥٤	١٩٨	غير دالة
	الإناث	٨٧,٨٦	٢٠,٧٢			

n = الإناث ١٠٠، الذكور ١٠٠

اتضح من الجدول السابق انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية الذكور والإناث

درجات مقياس إدارة الانفعالات ومقياس الأفكار الانتحارية لدى المراهقين".

توصيات الدراسة:

١. تصميم برامج تدريبية لإكساب وتعليم المراهقين القدرة على إدارة الانفعالات بما يسهم بشكل فعال في قدرتهم على إدارة انفعالهم الداخلية وعلاقتهم الخارجية.
٢. إنشاء برامج إرشادية وتوعوية للحد من إقدام المراهقين على الانتحار، وللتعامل بشكل مناسب مع المراهقين الذين يعانون من الأفكار الانتحارية.
٣. إجراء دورات إرشادية للوالدين عن كيفية التعامل الأمثل مع الأبناء المراهقين.

البحوث المقترحة:

١. دراسة أساليب المعاملة الوالدية وعلاقتها بالأفكار الانتحارية لدى المراهقين.
٢. دراسة أساليب المعاملة الوالدية وعلاقتها بإدارة الانفعالات لدى المراهقين.
٣. دراسة مهارات التواصل وعلاقتها بالأفكار الانتحارية لدى المراهقين.

المراجع:

١. بدر محسن السعيدى. (٢٠١٨). إدارة الانفعالات وعلاقتها بمهارات ما وراء الانفعالات لدى طلبة الجامعة بدولة الكويت. رسالة ماجستير غير منشورة، عمادة الدراسات العليا، جامعة مؤتة، الأردن.
٢. خديجة حسين البلاونة. (٢٠١٨). إدارة الانفعالات وعلاقتها بالتوافق الأسرى لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم التربوية والنفسية، جامعة عمان العربية، الأردن.
٣. ريم عزت الشرع. (٢٠٢١). الأفكار الانتحارية والانتزان الانفعالي لدى الطلبة في محافظة اربد. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة اليرموك، الأردن.
٤. زينب سالم. (٢٠٠٧). مراهقون على كرسى الاعتراف. القاهرة: عالم الكتب.
٥. عادل مصطفى مومنى. (٢٠١٧). اضطرابات النوم والأفكار الانتحارية لدى عينة من اللاجئين السوريين وعلاقتها ببعض المتغيرات الديموغرافية. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب والعلوم، جامعة الأردن، الأردن.
٦. فاطمة زياد عيسى. (٢٠٢٠). إدارة الانفعالات وعلاقتها بالكفاءة الذاتية المدركة لدى طلبة جامعة مؤتة. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الدراسات العليا، جامعة مؤتة، الأردن.
٧. لطفى الشربيني. (٢٠١٠). المرجع الشامل في علاج الاكتئاب. بيروت: دار النهضة العربية.
8. Carrera, Kenia.(2019). Examining the Effects of Familism on the Association Between Parent- Adolescent Conflict, Emotion Regulation, and Internalizing Problems Among Latinx Adolescents. Utah State University, Department of Psychology, **Master of Science (MS)**.
9. Mayer, J., Salovey, P, and Caruso, D. (2000). Models of emotional intelligence In R Stemberg (Eds). **Handbook of Intelligence**. Cambridge, UK. Cambridge University Pres