سمة ما وراء المزاج وعلاقتها بالميول الانتحارية لدى طلبة الجامعة

إعداد

أ/ هاجر عبد المعز علي عثمان

ماجستير في التربية تخصص الصحة النفسية

أ.د/ عزت عبد اللّه كواسه.

أستاذ ورئيس قسم الصحة النفسية

كلية التربية – جامعة الأزهر بالقاهرة

د/ سهيلة عبد البديع سعيد شريف.

مدرس بقسم الصحة النفسية

كلية التربية-جامعة الأزهر بالقاهرة

سمة ما وراء المزاج وعلاقتها بالميول الانتحارية لدى طلبة الجامعة

هاجر عبد المعز علي عثمان، عزت عبد الله كواسه، سهيلة عبد البديع سعيد
تخصص الصحة النفسية، كلية التربية (بنات) جامعة الأزهر بالقاهرة.
قسم الصحة النفسية، كلية التربية (بنين)جامعة الأزهر بالقاهرة.
[1]**البريد الالكتروني للباحث الرئيس:** Sohalbadee.5919@azhar.edu.eg

مستخلص الدراسة باللغة العربية:

هدفت الدراسة إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين سمة ما وراء المزاج والميول الانتحارية لدى طلبة الجامعة، بجانب الكشف عن الفروق في سمة ما وراء المزاج والميول الانتحارية وفقًا للنوع (ذكور/إناث)، والتخصص الدراسي (علمي/أدبي)، ونوع التعليم (أزهري/عام)، بالإضافة إلى بيان مدى إمكانية التنبؤ بالميول الانتحارية في الدراسة الحالية من خلال سمة ما وراء المزاج. وقد اشتملت عينة الدراسة على(220) من طلبة الجامعة بواقع (110ذكور/ 110إناث) بمدى عمري يتراوح ما بين (19-23) عامًا، وقد طبق عليهم مقياس سمة ما وراء المزاج (إعداد الباحثة)، ومقياس الميول الانتحارية (إعداد/ نورا محمد عرفة،2022), وقد توصلت نتائج الدراسة إلى لا توجد علاقة بين سمة ما وراء المزاج والميول الانتحارية، كما أشارت النتائج إلى لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس سمة ما وراء المزاج والميول الانتحارية وفقًا للنوع، كما أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً في سمة ما وراء المزاج وفقًا للتخصص (علمي/أدبي) في اتجاه التخصصات الأدبية، ومن ناحية أخرى لم توجد فروق دالة إحصائيًا في الميول الانتحارية وفقًا للتخصص (علمي/أدبي)، كما أشارت النتائج إلى لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في سمة ما وراء المزاج تبعًا لنوع التعليم (أزهري/عام)؛ بينما وجدت فروق دالة إحصائيًا في الميول الانتحارية تبعًا لنوع التعليم (أزهري/عام) في اتجاه طلاب التعليم العام. كما أشارت النتائج أن الدرجة الكلية لسمة ما وراء المزاج لم تسهم في التنبؤ بانخفاض الميول الانتحارية لدى طلبة الجامعة.

الكلمات الافتتاحية: سمة ما وراء المزاج، الميول الانتحارية.

The trait meta-mood and its relationship to suicidal tendencies among university students

Hajar Abdel Moez Ali Othman, Ezzat Abdullah Kawasa, Suhaila Abdel Badie Saeed

Specialization in Mental Health, Faculty of Education (Girls), Al-Azhar University, Cairo.

Department of Mental Health, Faculty of Education (Boys), Al-Azhar University, Cairo.

[1]**Corresponding author E-mail**: Sohalbadee.5919@azhar.edu.eg

Abstract:

The Current Study aimed at Identifying The relationship between trait Meta-mood and suicidal tendencies among University Students, Also, it aimed at detecting the differences in trait Meta-mood and suicidal tendencies according gender (Male/Female), academic field (scientific/Literary)and type of education (Azhar/General),as well as, Predicting suicidal tendencies used in the current study according trait Meta-mood . The study sample Included(220) university students (110 males/110 Females) aged(19-23)years, and trait Meta-mood scale was applied to them, (Prepared by The researcher), and suicidal tendencies scale (Prepared by Nora Muhammad Arafa, 2022),The results revealed that there was no relationship between trait Meta-Mood and suicidal tendencies, The results also showed a no statistically significant differences of the trait Meta-mood scale and suicidal tendencies scale according to gender; The results also showed that there were statistically significant differences in the trait meta-mood according to specialization (scientific / literary) in the direction of literary specializations. On the other hand, there were no statistically significant differences in suicidal tendencies according to specialization (scientific / literary). The results also indicated that there were no statistically significant differences in trait Meta-mood the according to the type of education (Azhari/General); While there were statistically significant differences in suicidal tendencies according to the type of education (Azhari/General) in the direction of general education students. The results also indicated that the total score for the trait meta-mood did not contribute to predicting the decrease in suicidal tendencies among university students.

Keywqrds: trait meta-mood, suicidal tendencies.

مقدمة:

تعد مرحلة الجامعة من المراحل المهمة في حياة الفرد لما لها من أهمية في نمو العديد من الجوانب الشخصية والنفسية والعقلية، وأن الجوانب الوجدانية للطالب الجامعي من أهم الجوانب الشخصية التي تلعب دورًا مهمًا في تحقيق توافقه النفسي والاجتماعي، وقد يواجه الطالب أثناء مسيرته العلمية مواقف تغير مزاجه ومشاعره وتدفعه إلى ردود فعل سلبية تؤثر على عملية التعلم أو على توافقه في الحياة عامة، فيصبح في حاجة لمعرفة أسباب هذه المشاعر، إذ يعد انتباه الطالب لمشاعره ومعرفة سببها والقدرة على تعديلها من المهارات المهمة التي تحفظ توازن الفرد الوجداني وتساعده على التحكم في سلوكه.

من المهم أن نعرف أن أي تصرف غير سوي يقوم به الفرد يكون نتيجة اضطراب في سلوك الفرد، وان هذه الاضطرابات إذا عولجت بشكل غير سليم وسريع أدت إلى قيام الفرد بالعديد من التصرفات غير المسئولة، ومن هذه الاضطرابات السلوكية الانتحار(محمد قاعد زايد،2020: 138).

وتعتبر الأفكار الانتحارية وسيلة قد يتجه إليها الشباب الجامعي للتخلص من الضغوطات الحياتية التي سببها العجز واليأس الذي مر بهم، وقد أكد ذلك العلماء حيث يرون أن الشخص يفضي اعتقاده بأن الموت هو أقصر طريق للتخلص من مشاكل الحياة (علي سالم حميدة،2022: 311).

فالميول الانتحارية من المشاكل الاجتماعية الخطيرة التي تهدد المجتمع وتماسكه؛ لأنها تؤدي إلى فقدانه لبعض أعضائه، كما تعتبر مؤشرًا على تفكك المجتمع، وتمثل فشلًا في التكيف مع المعايير والضوابط الاجتماعية، كما تعبر عن الشعور بالإنهاك من الحياة، وإن الحياة لا تستحق العيش فيها وفي النهاية تتحول الفكرة الانتحارية إلى محاولة انتحار فعلية. (نورا محمد عرفة،2022: 63، 66)

وتشير المدرسة المعرفية إلى أن الأفكار السلبية تؤثر على مشاعر الفرد وبالتالي تؤثر على سلوكه وهذا بدوره يقود إلى الإصابة بالاضطرابات النفسية. (ياسمين حسن أبو هلال،2020: 156)، وهذه المشاعر السلبية والتشاؤمية واليأس قد تؤدي بالفرد إلى الميول الانتحارية والزهد في الحياة. (نورا محمد عرفة،2022: 63)

وكذلك الحالة المزاجية والانفعالية للفرد تؤثر في تحديد أهدافه؛ حيث أن الفرد يستثار انفعاليًا حينما يحدد الأهداف رفيعة المستوى، وعندما يكون الفرد مكتئبًا يحدد الأهداف متدنية المستوى، وهكذا فإن نشاط الفرد بمختلف جوانبه يتأثر بالحالة الانفعالية والمزاجية (وجدان عبد الأمير الناشي،2005: 25).

إن سعي الفرد للنزوع الدائم نسبيًا، أو على شكل رد فعل لتقييم وتنظيم مزاجه، هو ما يعرف بخبرة ما وراء المزاج من خلال مراجعة الأفكار والمشاعر التي تحرك المزاج (سعد محمد سعد،2012: 12).

وتعتبر خبرة ما وراء المزاج هي عملية تأملية مستمرة ترتبط بالحالة المزاجية والتي يدرك بها الفرد حالته المزاجية، ويقوم بتنظيمها وتقييمها باستمرار (Fernandez&Extremera,2008: 19).

إنّ وعي الشخص بمزاجه يساعد على معرفة المشاعر السلبية وتحديد جوانب القصور التي تؤدي إلى تغيرات في المزاج، كما يعد الوعي بالمزاج أساس الاستمتاع بالحياة والتفاؤل الذي يمثل النظرة الإيجابية للحياة الذي يمكّن الفرد من الحفاظ على المشاعر الإيجابية ومواجهة الصعاب والتخفيف من الوضع السلبي بسرعة وعدم الانغماس في الانفعالات السلبية(فاطمة بنت علي بن سعيد،2013: 62).

ينبغي على كل فرد توجيه مزاجه وضبطه، وألّا نخضع لأمزجتنا أو نكون تابعين لها؛ لما لها من تأثيرات إيجابية وسلبية على سلوكياتنا (أحمد عبد الكاظم جوني، طارق محمد بدر،2016: 14).

ويوضح salovey.,Mayer., Goldman., Turvey& Palfai (1995: 139-140) أن القدرة على الانتباه ووضوح المشاعر وتنظيم المشاعر السلبية تساعد في التحكم على الأفكار الاجترارية التي تعقب الخبرات المؤلمة، كما لها أهمية في استرداد المزاج الإيجابي وتحسين نوعية الفكر خلال فترة زمنية محددة.

وقد أشارت دراسة Trigueros., Navarro., Cangas., Mercader., Aguilar-Parra., González -Santos & Soto-Cámara (2020) إلى أهمية ما وراء المزاج في التعرف على المشاعر السلبية التي يشعر بها الفرد والعمل على إصلاحها في الحماية من الإحساس بالعار والشعور بالضيق.

كما أظهرت دراسة Tolegenova., Kustubayeva & Matthews (2014) أهمية ما وراء المزاج في إدارة الانفعالات السلبية (كالغضب)، وكذلك مدى أهميتها في تحقيق الرفاهية والسعادة النفسية.

وأشارت دراسة Wong., Oei., Ang & Leng(2007) إلى أن الأفراد الذين يمتلكون سمة ما وراء المزاج لديهم إحساس مرتفع بالرضا عن الحياة، ويقل لديهم الإحساس بالقلق والتوتر، وهذا هو جوهر السعادة والصحة النفسية، وهو شعور الفرد بالرضا عن الحياة بصورة عامة بالرغم مما تحتويه الحياة من مشاكل، لأن هذا الرضا المرتبط بسمة ما وراء المزاج يكون نابعًا من إحساس الفرد بأنه قادر على التصدي لأي مشكلة تواجهه في حياته.

فالمزاج السلبي له انعكاسات سلبية على صحة الإنسان النفسية والجسدية، ويؤثر كذلك على علاقاته الاجتماعية، والعكس صحيح؛ فالمزاج الإيجابي له انعكاسات إيجابية على جميع النواحي (سحر محمود،2017).

ومما سبق يتضح أن سمة ما وراء المزاج تعد أحد السمات المهمة التي من المهم دراستها لبيان مدى نفعها للطالب الجامعي، ومن المهم أن نشير إلى أن الانتباه للحالة المزاجية ومعرفة أسبابها والعمل على إصلاحها والتحكم بها يُعد من مقومات الصحة والسعادة النفسية.
واعتمادًا على ذلك كانت هناك حاجة إلى إجراء المزيد من الدراسات التي تتناول هذا المتغير وعلاقته بالميول الانتحارية للمساعدة في توفير فهم أعمق لهذا المتغير وكيفية تنميته لدى جميع المراحل العمرية وخاصةً لدى طلبة الجامعة. وبالتالي تسعى الدراسة الحالية إلى إلقاء الضوء على مفهوم ما وراء المزاج وعلاقته بالميول الانتحارية لدى طلبة الجامعة، والكشف عن هذه العلاقة في البيئة المصرية.

مشكلة البحث:

لاحظت الباحثة مؤخرًا ازدياد حالات الانتحار في البيئة المصرية بصورة ملحوظة في أغلب المراحل العمرية المختلفة وخاصةً في المرحلة الجامعية وما بعدها، وقد يرجع ذلك إلى كثرة الضغوط والمشكلات التي تعترض طريق الفرد في هذه المرحلة، وعندما لا يستطيع الفرد مواجهة هذه الصعاب فإنه يتبع أساليب غير سوية للهروب من مشاعره السلبية التي تضغط عليه، ومع تكرار هذه العملية والتي لا تعد حلولًا بل هي مسكنات للآلام التي يشعر بها تتفاقم المشكلات لديه ويزداد لديه مشاعر التوتر والقلق ويشعر بخيبة الأمل مما قد يسوق الفرد للتفكير في الانتحار، ومن ثم يزداد ميله للانتحار والذي قد يتحول مع مرور الوقت إلى الإقدام الفعلي على هذا السلوك.

كما لاحظت الباحثة أن طلبة الجامعة الذين يتسمون بسمة ما وراء المزاج بصورة منخفضة لا يستطيعون التحكم في انفعالاتهم السلبية ومشاعر القلق والتوتر، وكثيري الشعور بالضيق والإرهاق العاطفي، وهذا قد ينعكس بالسلب على أدائهم وشعورهم بالرضا وإدارة المواقف والمشكلات التي تواجههم، كما يؤثر على مسيرتهم العلمية وحياتهم بصورة عامة فهم لا يفهمون أنفسهم لكي يقفوا على سمات ضعفهم وقوتهم، ولا يستطيعون التحكم فيما يراودهم من مشاعر وأمزجة سلبية تعوق حياتهم والتي من الممكن أن تقودهم للوقوع فريسة للأفكار الانتحارية، فالطالب الجامعي في حاجة إلى فهم مشاعره والتحكم فيها لكي يستطيع إدارتها بصورة سليمة والشعور بالسعادة وتفادي الوقوع فريسة للاضطرابات النفسية ومن ثم الميول الانتحارية.

وقد أشارت نتائج الدراسات والبحوث السابقة إلى أهمية سمة ما وراء المزاج في المراحل التعليمية المختلفة والتي من أهمها المرحلة الجامعية، فهي تسهم في خفض الشعور بالوحدة والتشاؤم وأعراض القلق الاجتماعي والعديد من المشاعر السلبية. Vives., Morales., (2021) Barrantes-Vidal & Ballespí؛ (محمود علي موسى،2021)؛ (سالي صلاح عنتر،2017)؛ (هدى ملوح عسكر،2020).

كما لم يحظَ مفهوم سمة ما وراء المزاج بالاهتمام الكافي على الرغم من أهميته حيث يساهم في خفض أعراض الاكتئاب والشعور بالخزي والعار والشعور بالضيق والانفعالات السلبية ويحسن من مستوى الرفاهية والشعور بالسعادة النفسية. (سالي صلاح عنتر،2015). (Trigueros., Navarro., Cangas., Mercader., Aguilar-Parra., González-Santos & Soto-Tolegenova., Kustubayeva & Matthews, 2014). Cámara, 2020);

والجدير بالذكر أنه لا توجد -في حدود اطلاع الباحثة-دراسات تناولت ما وراء المزاج والميول الانتحارية في البيئة العربية، كما توجد ندرة في الدراسات الأجنبية التي تناولت علاقة هذين المتغيرين، وقد وتباينت نتائج هذه الدراسات بين الإيجاب والسلب فقد أظهرت نتائج بعض الدراسات كدراسة Suárez., Restrepo., & Caballero(2016), Lynch., Cheavens., Morse & Rosenthal(2004). أهمية فهم الفرد لمشاعره والقدرة على تعديل مزاجه في خفض الميول الانتحارية.

بينما وجدت بعض الدراسات كدراسة *Oyana,(2022*), Cha & Nock,(2009), عدم وجود علاقة بين الوعي الذاتي بالمشاعر والقدرة على ادارتها والميول الانتحارية.

كما أظهرت نتائج دراسة Kopera.,Jakubczyk., Klimkiewicz.,Suszek., Krasowska., (2012) Ceballos Ospino& Suárez Colorado, (2018), Brower& Wojnar وجود علاقة سلبية بين تنظيم المزاج ومحاولة الانتحار، بينما لم يرتبط إدراك المشاعر ووضوحها والانتباه للمشاعر بمحاولات الانتحار.

في حين أظهرت بعض الدراسات أن الانتباه للمشاعر -أحد أبعاد سمة ما وراء المزاج- يزيد من خطر الميول الانتحارية كدراسة *Caballero Domínguez., Suárez Colorado & Bruges Carbonó. (2015), Aradilla-Herrero., Tomás-Sábado, J., & Gómez-Benito (2014).*

ومن ناحية أخرى أظهرت بعض الدراسات كدراسة *Gómez-Romero, M. J., Limonero, J. T., Trallero, J. T., Montes-Hidalgo, J., & Tomás-Sábado, J. (2018),* Ciarrochi., Deane & Anderson (2002). أن الانتباه للمشاعر ووضوح المشاعر - بعدان من أبعاد سمة ما وراء المزاج - يزيدان من الميول الانتحارية.

وطبقًا لذلك كانت هناك حاجة لدراسة طبيعة العلاقة بين سمة ما وراء المزاج والميول الانتحارية.

ومن خلال ما سبق يمكن تحديد مشكلة الدراسة من خلال الأسئلة التالية:

1. ما العلاقة بين سمة ما وراء المزاج والميول الانتحارية لدى طلبة الجامعة؟
2. ما إمكانية التنبؤ بالميول الانتحارية من خلال الدرجة الكلية لسمة ما وراء المزاج لدى طلبة الجامعة؟
3. ما الفروق في سمة ما وراء المزاج وفقًا لمتغير النوع (ذكور/ إناث) لدى طلبة الجامعة؟
4. ما الفروق في الميول الانتحارية وفقًا لمتغير (النوع) (ذكور/ إناث) لدى طلبة الجامعة؟
5. ما الفروق في سمة ما وراء المزاج وفقًا لمتغير (التخصص) الكليات (العلمية /الأدبية) لدى طلبة الجامعة؟
6. ما الفروق في الميول الانتحارية وفقًا لمتغير (التخصص) الكليات(العلمية/الأدبية) لدى طلبة الجامعة؟
7. ما الفروق في سمة ما وراء المزاج وفقًا لمتغير نوع التعليم(أزهري/عام) لدى طلبة الجامعة؟
8. ما الفروق في الميول الانتحارية وفقًا لمتغير نوع التعليم(أزهري/عام) لدى طلبة الجامعة؟

أهداف البحث:

1) معرفة العلاقة بين سمة ما وراء المزاج والميول الانتحارية لدى طلبة الجامعة.
2) بيان مدى إمكانية التنبؤ بالميول الانتحارية من خلال الدرجة الكلية لسمة ما وراء المزاج لدى طلبة الجامعة؟
3) تحديد الفروق في سمة ما وراء المزاج وفقًا لمتغير النوع (ذكور/إناث) لدى طلبة الجامعة.
4) الكشف عن الفروق في الميول الانتحارية وفقًا لمتغير النوع (ذكور/ إناث) لدى طلبة الجامعة.

5) الكشف عن الفروق في سمة ما وراء المزاج وفقًا لمتغير (التخصص) الكليات (العلمية/الأدبية) لدى طلبة الجامعة.
6) تحديد الفروق في الميول الانتحارية وفقًا لمتغير التخصص الكليات (العلمية/الأدبية) لدى طلبة الجامعة.
7) الكشف عن الفروق في سمة ما وراء المزاج وفقًا لمتغير نوع التعلم(أزهري/عام) لدى طلبة الجامعة.
8) الكشف عن الفروق في الميول الانتحارية وفقًا لمتغير نوع التعلم(أزهري/عام) لدى طلبة الجامعة.

أهمية الدراسة:

يمكن توضيح أهمية الدراسة من خلال الأهمية النظرية والأهمية التطبيقية على النحو التالي:

أولًا: الأهمية النظرية:

ترجع أهمية الدراسة الحالية إلى تناولها لأحد الموضوعات المهمة في الصحة النفسية وهو سمة ما وراء المزاج، وكذلك تناولها لأحد المشكلات الهامة التي تواجه المجتمع بأكمله، - وهي الانتحار- التي تقتلع أبناء الوطن واحدًا تلو الآخر ويمكن إجمال الأهمية النظرية للدراسة الحالية كالتالي:

- قد تساعد الدراسة في تقديم مجموعة من الأطر النظرية الخاصة بسمة ما وراء المزاج، والميول الانتحارية، والتي قد تساعد في إيضاح المقصود من هذه المفاهيم.

- الحداثة النسبية لمفهوم سمة ما وراء المزاج في البيئة العربية على وجه العموم والبيئة المصرية على وجه الخصوص، حيث اتضح -في حدود اطلاع الباحثة -قلة الكتابات والدراسات العربية التي تناولت مفهوم سمة ما وراء المزاج كأحد المتغيرات الهامة في الشخصية الإنسانية الإيجابية.

- زيادة وعي الباحثين بسمة ما وراء المزاج وأسباب زيادة الميول الانتحارية لدى الشباب وحثهم على إجراء المزيد من الدراسات في هذا المجال لتحسين العملية التربوية.

ثانيًا: الأهمية التطبيقية:

- قد تفيد نتائج الدراسة العاملين في مجال الصحة النفسية والإرشاد النفسي والتربوي في تصميم برامج وتدخلات قائمة على أساس ما وراء المزاج لجميع طلاب المراحل التعليمية وخاصةً مرحلة التعليم الجامعي، وذلك لما لها من أهمية، والتي تعد مصدر الطاقة البشرية الواعدة لتنمية المجتمع وتقدمه.

- قد تساعد نتائج الدراسة في لفت نظر القائمين على العملية التعليمية بأهمية الجوانب الوجدانية في نجاح العملية التعليمية، وتستثير دافعية الطلاب نحو النجاح والتفوق وتحقيق الرفاهية النفسية، وكذلك فهم الطلاب لقدراتهم وإمكاناتهم الوجدانية وانعكاس ذلك على الإنجاز الأكاديمي.

- قد تفيد نتائج الدراسة في إعداد برامج إرشادية للطلاب الذين يعانون من الميول الانتحارية ومساعدتهم في التخلص من مشكلاتهم.

مصطلحات الدراسة:

أولاً: سمة ما وراء المزاج Trait Meta-Mood

وتعرف سمة ما وراء المزاج إجرائيًا في الدراسة الحالية بأنها مجموعة من العمليات الداخلية المسئولة عن إدراك الفرد لمشاعره وأفكاره المرتبطة بحالته المزاجية الإيجابية والسلبية، ومحاولة مد فترة مزاجه الإيجابي، أو تعديل مزاجه السلبي في ضوء الانتباه لهذه المشاعر ووضوحها والقدرة على إصلاحها. وتقاس بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس سمة ما وراء المزاج.

ثانيًا: الميول الانتحارية:Suicidal tendencies

تتبنى الدراسة تعريف نورا محمد عرفة (2022: 72) للميول الانتحارية والذي يتمثل في" نزعة الفرد للتخلص من حياته والتي يمكن معرفتها من خلال اتجاه الفرد نحو الحياة والموت نتيجة صراع داخلي لديه وتفكيره في الألم النفسي الذي يشعر به، ويقوم بالتعبير عن رغبته في التخلص من حياته، والتغلب على حاجز الخوف الغريزي من الموت، والبدء في التخطيط واختيار الوسيلة وكل تفاصيل هذا الانتحار". وتقاس بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس الميول الانتحارية.

محددات الدراسة:

- الحدود الموضوعية: سمة ما وراء المزاج، الميول الانتحارية.
- الحدود البشرية: من طلاب وطالبات من جامعة الأزهر وبعض الجامعات الأخرى.
- الحدود المكانية: بعض كليات جامعة الأزهر والجامعات الأخرى الأدبية والعلمية بنين وبنات.
- الحدود الزمنية: تم إجراء البحث خلال العام الدراسي2023/2022.

الإطار النظري والدراسات السابقة.

أولاً: سمة ما وراء المزاج.

1) **مفهوم سمة ما وراء المزاج Trait Meta-Mood**

يعرف فؤاد الدواش (2010: 4) سمة ما وراء المزاج أنها نزوع الفرد المستمر نسبيًا للتأمل في المشاعر والأفكار التي تقف وراء مزاجه، وذلك من خلال انتباه الشخص لمشاعره، ووضوح هذه المشاعر بالنسبة له، وما يعتقده هذا الشخص حول مزاجه السيئ، أو محاولة مد فترة مزاجه الحسن.

ويفسرها محمود عبد الرحمن، موفق بشارة (2015: 361) بأنها "وعي الفرد بمشاعره وعواطفه وانفعالاته، وما يرافق هذا الوعي من وضوح المشاعر وتحسين المزاج".

فهو مصطلح يقصد به الوعي بالخبرة الشعورية وهي التأمل أو التفكير الواعي بالخبرة الشعورية مقابل الإدراك السطحي لها، وهي وعي الفرد بمشاعره وعواطفه وانفعالاته وما يرافق هذا الوعي من وضوح المشاعر وتعديل المزاج (ميمي السيد أحمد، إيناس محمد خريبة،2016: 77).

وترى سالي صلاح (2017: 237) أن سمة ما وراء المزاج تعبر عن اتجاهات ثابتة نسبياً، وتعني نزوع الفرد لاستخدام استراتيجيات خاصة في التعامل مع مزاجه مثل الانتباه لمشاعره ووضوح هذه المشاعر له، وارتباط ذلك بمحاولة إصلاح المزاج السيئ ومد فترة المزاج الحسن وله ثلاث مكونات هي: الانتباه للمشاعر، ووضوح المشاعر، وإصلاح المشاعر".

كما ترى سحر محمود (2017: 592) بأنها " الوعي بالأفكار والمشاعر والعواطف التي تقف وراء المزاج، وما يرافق هذا الوعي من وضوح المشاعر والقدرة على تحسين المزاج".

وتحدد زينب محمد أمين (2018: 191) سمة ما وراء المزاج بأنها " قدرة الفرد على التمييز بين الأمزجة والقدرة على إصلاح المزاج السلبي واسترداد المزاج الإيجابي وتحسين نوعية الفكر خلال فترة زمنية محددة".

ومن هنا يمكن أن تعرف سمة ما وراء المزاج في الدراسة الحالية بأنها:

مجموعة من العمليات الداخلية المسئولة عن إدراك الفرد لمشاعره وأفكاره المرتبطة بحالته المزاجية الإيجابية والسلبية، ومحاولة مد فترة مزاجه الإيجابي، أو تعديل مزاجه السلبي في ضوء الانتباه لهذه المشاعر ووضوحها والقدرة على إصلاحها.

2) أبعاد ما وراء المزاج:

أ. الانتباه للمشاعر: (Attention to feeling)

ويشير الانتباه للمشاعر إلى فهم الفرد لمزاجه وأحاسيسه التي يشعر بها، فالفرد يمر بمشاعر حزن أو سعادة، وفعالية انتباهه لما وراء المزاج تظهر في استعداده لإعمال تفكيره في مزاجه.

ب. وضوح المشاعر: (Clarity of Feeling)

معرفة الفرد حقيقة مزاجه، وغياب التشويش والجهل فيما يتعلق بالمشاعر الذاتية، وتوضح أيضًا مدى الثبات النفسي لقناعات الفرد عن مشاعره.

ج. إصلاح المزاج: (Repair Mood)

يشير إصلاح المزاج إلى سعي الفرد لتعديل حالته المزاجية في حالة المزاج السلبي وإطالة فترة المزاج الإيجابي. (salovey.,Mayer., Goldman.,Turvey& Palfai,1995: 152-154)

3) النظريات والنماذج المفسرة لسمة ما وراء المزاج:

أ. نظرية Salovey&Mayer Theory

أشارت هذه النظرية إلى مدى أهمية إدراك الأفراد لمشاعرهم وانفعالاتهم وحالاتهم المزاجية، ومدى مساهمة هذه العمليات في ضبط وتنظيم هذه المشاعر، وقد خرج هؤلاء بنتيجة أساسية ومهمة، وهي أن وعي الفرد بمشاعره وانفعالاته وإدراكه لها تمكنه من التعامل مع هذه المشاعر والانفعالات (حمدي علي الفرماوي، وليد رضوان حسن،2009: 61).

وقد طورsalovey&Mayer نظريتهما بفكرة مفادها أن الانفعالات تحتوي على معلومات تخص العلاقات الداخلية المتعلقة بذات الفرد، والعلاجات الخارجية المتعلقة بالأشخاص الآخرين، والمقررات الخارجية، وحينما تتغير علاقات الشخص مع آخر أو مع شيء ما فإن انفعالاتهم مع بعضهم البعض أو نحو الشيء تتغير أيضًا(Mayer.,Salovey.,Caruso&Sitarenios,2001: 137)

وذكرsalovey&Mayer أن السعادة تتطلب ما يلي:

1) تحكم الفرد في نفسه والتخلي عن إشباع الرغبات المؤقتة والقصيرة.
2) تعديل المشاعر السلبية إلي مشاعر إيجابية على مدى العمر.
3) أن تكون المشاعر الإيجابية فردية: بمعنى الاستفادة من رفاهية الفرد على المدى الطويل.
4) أن يكون الفرد مرناً في تنظيمه لمشاعره ومتفتحاً.

كما ذكرا أن تحديد الفرد لمشاعره هو أمرٌ معقدٌ عند الممارسة الفعلية، كما أنه من الأفضل للأفراد أن يشعروا ببعض المشاعر السلبية (Mayer & Salovey,1995: 198-199).

وعلى وفق هذه النظرية فإن طبيعة ما وراء المزاج تكمن في كون الفرد متمكنًا من إدراك مشاعره، وتقويمها والتعبير عنها بدقة، ومتمكنًا من معرفة مزاجه ولديه القدرة على تنظيم الانفعالات لتعزيز النمو الانفعالي (أحمد عبد الكاظم، طارق محمد بدر،2016: 80).

ب. نظرية Bar_ON Theory

وقد ظهرت هذه النظرية عام ١٩٨٨ وقد حدد صاحبها نظريته عن طريق مجموعة من السمات والقدرات المرتبطة بالمعرفة المزاجية والاجتماعية التي تؤثر في قدراتنا الكلية على معالجة المتطلبات البيئية، وأشار إلى وجود عدة مهارات أساسية تمكّن الفرد من الوصول إلى مستوى معقول من التكيف والرضا النفسي لإدارة وتنظيم انفعالاته (حمدي علي الفرماوي، وليد رضوان حسن،2009: 58).

وقد عرف(Bar-on (1997: 67 مفهوم ما وراء المزاج على أنه مكون يتضمن مجموعة من الكفايات المعرفية(الوعي) وغير المعرفية(الشخصية) التي تؤثر على قدرة الفرد في التكيف مع متطلبات البيئة الانفعالية وضغوطها.

كما أعد Bar-on أول أداة للتعرف على تلك الكفايات غير المعرفية لكي تجيب على تساؤل (لماذا يكون بعض الأفراد أفضل من الآخرين في معرفة مزاجهم وضبطهم لانفعالاتهم؟)، إذ توصلت البحوث التي استعملت مقياس Bar-on إلى أن الكفايات غير المعرفية تعد مؤشرًا للنجاح في الحياة. .(Bar-on, 2000: 363)

وبالنظر إلى هذا النموذج نجد أنه ركز على أبعاد خبرة ما وراء المزاج والمتمثلة بضبط الاندفاع ودافعية الذات والتفاؤل والثقة الانفعالية، وكذلك الأبعاد التنظيمية والتنفيذية لهذه الخبرة والمتضمنة في مهارات التنظيم الانفعالية، إذ يبدو أن هذه الانفعالات كانت قائمة في نموذجSalovey& Mayer,1995 لتقويم المظاهر ذات الصلة بإدراك الأفراد لكفاياتهم الانفعالية والمتمثلة بمقياس سمة ما وراء المزاج، وهو بهذا يمكن أن يكون نموذجا لمهارات الذكاء

الاجتماعي التي يمكن أن تحقق التكيف والتوافق النفسي للفرد (أحمد عبد الكاظم، طارق محمد بدر،2016: 89).

ومن خلال ما سبق يتضح اتفاق نظرية Mayer& Salovey ونظرية Bar-ON في الاهتمام بالمزاج العام للفرد وادراك سبب هذا المزاج والعمل على تعديله بشكل إيجابي، بينما تتميز نظرية Bar-ON في أنها تنظر إلى ما وراء المزاج على أنها قدرات عقلية ترتبط بسمات الشخصية. وقد استفادت الباحثة من هذه النظريات في تحديد أبعاد مقياس سمة ما وراء المزاج، ومفهومه الاجرائي بشكل مناسب.

4) سمة ما وراء المزاج من المنظور الإسلامي:

أ. حث الله تعالى المسلم في كتابه العزيز على التأمل والتفكير في ذاته وتكوينه النفسي والبيولوجي والوعي بالذات واستعمال العقل وإدراك ما يدور حوله من احداث والحث على تغير حاله إلى أفضل حال ومن ذلك قوله تعالى: «أَوَلَمْ يَتَفَكَّرُوا فِي أَنفُسِهِم مَّا خَلَقَ اللَّهُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ وَمَا بَيْنَهُمَا إِلَّا بِالْحَقِّ وَأَجَلٍ مُّسَمًّى وَإِنَّ كَثِيرًا مِّنَ النَّاسِ بِلِقَاءِ رَبِّهِمْ لَكَافِرُونَ» (سورة الروم:8) ومنها قوله تعالى: « قُلْ سِيرُوا فِي الْأَرْضِ فَانظُرُوا كَيْفَ بَدَأَ الْخَلْقَ ثُمَّ اللَّهُ يُنشِئُ النَّشْأَةَ الْآخِرَةَ إِنَّ اللَّهَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ» (سورة العنكبوت: 20) ، وقوله تعالى « فَلْيَنظُرِ الإنسان مِمَّ خُلِقَ خُلِقَ مِن مَّآءٍ دَافِقٍ يَخْرُجُ مِن بَيْنِ الصلب والترآئب » (سورة الطارق،7:5)

وأيضاً قوله تعالى: «كَذَلِكَ يُبَيِّنُ اللَّهُ لَكُمُ الْآيَاتِ لَعَلَّكُمْ تَتَفَكَّرُونَ» (سورة البقرة: 219)، وقوله تعالى «إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِم» (سورة الرعد: 11)

ب. ولم يكتفِ الإسلام بالحث على التفكير والوعي بالذات والكون ولكن ذم من لا يفكر ويتأمل في ذاته والكون من حوله، فقال تعالى: «إِنَّ شَرَّ الدَّوَابِّ عِندَ اللَّهِ الصُّمُّ الْبُكْمُ الَّذِينَ لَا يَعْقِلُونَ» (سورة الأنفال،22)

ت. حث الرسول ﷺ المسلم بالتفاؤل دائمًا والتفكير بصورة إيجابية والتفاؤل والابتعاد عن التشاؤم وسوء الظن وعنْ أَبي هُرَيرةَ رضي الله عنه أَنَّ رَسُول اللَّه ﷺ قَالَ: إِيَّاكُمْ والظَّنَّ، فَإِنَّ الظَّنَّ أَكْذَبُ الحَديثِ، ولا تَحَسَّسُوا، ولا تَجَسَّسُوا، ولا تَنافَسُوا، ولا تَحاسَدُوا، ولا تَباغَضُوا، ولا تَدابَرُوا، وكُونُوا عِبادَ اللهِ إِخْوانًا». (رواه مسلم، ت 261هـ: 2563)

عن أنس بن مالك رضي الله عنه أَنَّ رَسُول اللَّه ﷺ قال: يَسِّرُوا ولا تُعَسِّرُوا، وبَشِّرُوا، ولا تُنَفِّرُوا» (رواه البخاري، ت 256هـ: 69)

ثانيا: الميول الانتحارية.

1) مفهوم الميول الانتحارية Suicidal tendencies

يعرف الحميدي محمد الضيدان (2015: 543) الميول الانتحارية بأنها "هي الأفكار والتصورات المرتبطة بعملية الانتحار والإقدام عليها وكيفية التخطيط والتنفيذ وتخيلات الأحداث قبل واثناء وبعد تنفيذ محاولة الانتحار، والتفكير الانتحاري هو مرحلة مبكرة من مراحل عملية الانتحار التي تنتهي بالفعل".

وترى رشا ناجي محمد (2019: 211) أنها تتمثل في " استعداد الفرد لإنهاء حياته عن طريق تفكير مكثف في سلوكيات متعلقة بالانتحار والشعور بعدم قيمة الحياة وقد تتحول إلى محاولة انتحارية فعلية".

ويصف يحيى بن مبارك، أحمد بن سعد (2020: 276) الميول الانتحارية بأنها "هي كل فعل أو أفعال يقوم بأنه قرار يأخذه شخص من أجل إنهاء حياته".

ويعرف (ناصر محمود، منتصر صلاح، أحمد رشدي،2021: 77) الميول الانتحارية بأنها "نزعة المراهق واستسلامه لمجموعة من الأفكار الانفعالية السلبية التي تدفعه للقيام بأغرب قرار يتخذه لإنهاء حياته، بسبب فقدان شخص عزيز، أو التخلص من الآلام الجسمية المبرحة، أو هربًا من الضغوط النفسية أو الأسرية أو الاجتماعية أو الاقتصادية، أو هرباً من واقع محزنًا أو من الشعور بالإثم حقيقي أو متخيل، ومحاولة قيامه بإزهاق روحه وتحقيق الموت بشكل إرادي أو محاولة تنفيذ ذلك من خلال ارتكابه أي فعل سلبي واستخدام أي وسيلة لتحقيق ذلك.

وتحدد (أبرار إبراهيم، فاطمة خليفة،2021: 92) الميول الانتحارية بأنها الفعل الذي يتضمن تسبب الشخص عمدًا في قتل نفسه.

ويفسرها صابر فاروق، غدير أحمد (2022: 290) بأنها "نزعة الفرد نحو الانتحار ولمعرفة مدى ميول الفرد الانتحارية يكفي أن نعرف رغبته في الانتحار، ومدى استعداده للمرور بالفعل الانتحاري إلى جانب معرفة مدى تمسك الفرد بالحياة وخوفه من الانتحار، مع معرفة مدى مقاومته للتفكير في الانتحار.

وسوف تتبنى الدراسة تعريف نورا محمد عرفة (2022: 72) لتناسبه مع الدراسة الحالية والذي يتمثل في نزعة الفرد للتخلص من حياته والتي يمكن معرفتها من خلال اتجاه الفرد نحو الحياة والموت نتيجة صراع داخلي لديه وتفكيره في الألم النفسي الذي يشعر به، ويقوم بالتعبير عن رغبته في التخلص من حياته، والتغلب على حاجز الخوف الغريزي من الموت، والبدء في التخطيط واختيار الوسيلة وكل تفاصيل هذا الانتحار.

2) أبعاد الميول الانتحارية:

حددت نورا محمد عرفة(2022) ثلاثة أبعاد للميول الانتحارية وهي:

1. **التفكير وتصور الانتحار**: يعبر عن اتجاه الفرد نحو الحياة والموت نتيجة صراع داخلي لدى الفرد والتفكير في الألم النفسي الذي يشعر به، ويتصور أن التخلص من حياته هو الحل للتخلص من هذا الألم.
2. **الرغبة في الانتحار**: حيث يقوم الفرد بالتعبير عن رغبته في التخلص من حياته.
3. **التخطيط والقدرة الفعلية على الانتحار**: حيث يتغلب الفرد على حاجز الخوف الغريزي من الموت، والبدء في التخطيط واختيار الوسيلة وكل تفاصيل الانتحار. (نورا محمد عرفة،2022: 159-160)

ويعتبر التفكير في الانتحار مصطلح طبي شائع للأفكار حول الانتحار، والتي قد تكون مفصلة مثل خطة مصاغة، بدون الاقدام على الانتحار نفسه، وتشير الأدلة البحثية إلى أن أقلية من الشباب التي قد يكون لديهم أفكار انتحارية ولم يتصرفوا بناءً على هذه الأفكار (Dasgupta& Hazra,2011:190).

3) النظريات والنماذج المفسرة للميول الانتحارية.

أ. نظرية العلاقات الشخصية(IPTS):

تم تقديم النظرية الشخصية للانتحار من قبلJoiner,2005 وتقترح هذه النظرية أن الاحتياجات الشخصية غير الملباه تؤدي إلى التفكير في الانتحار، ويصور المؤلفون هذه الاحتياجات التي لم يتم تلبيتها والتي يفترض أنها تؤدي إلى التفكير في الانتحار على أنها "انتماء محبط" و"أعباء متصورة" علاوة على ذلك، من المفترض أنه إذا أصبح الفرد مقتنعًا بأن حالته الداخلية ومشاعره غير قابلة للتغيير وبالتالي ميؤوس منها، فإن الرغبة في الانتحار تتطور. (Forkmann., Scherer., Böcker., Pawelzik., Gauggel& Glaesmer,2014: 532).

وتعرض النظرية مسارات مميزة تتطور من خلالها الرغبة الانتحارية والسلوكيات الانتحارية غير المميتة والمميتة، وتشمل أبعاد "الانتماء المحبط" المتناولة في النظرية وتتمثل في الشعور بالوحدة وغياب الرعاية المتبادلة بين الفرد والمحيطين به. اما "الأعباء المتصورة" فتتمثل فيما يدور في ذهن الفرد الحساب العقلي الخاطئ الذي يقوم به الافراد فيما يتعلق بكون موتهم أكثر قيمة من حياتهم للآخرين، وعندما يكون كل من الانتماء المحبط والأعباء المتصورة موجودة فوفقاً لهذه النظرية فتتطور الرغبة في الانتحار لدى الفرد (Van Orden., Cukrowic., Witte & Joiner,2012:198) .

وقد افترضت النظرية أن القدرة على الانتحار تتطور بعد التعرض المتكرر لأحداث مؤلمة واستفزازية على سبيل المثال (الايذاء الجسدي، التعرض للقتال، السلوك الانتحاري السابق) والتي بدورها تقلل من خوف الفرد من الموت ويزيد من تحمل الألم الجسدي. (Chu., Buchman-Schmitt., Stanley., Hom., Tucker., Hagan, ... & Joiner,2017: 1315).

ب. نظرية الخطوات الثلاثة (3ST):

قدمت هذه النظرية من قبلMay &Klonsky وتنظر هذه النظرية إلى الانتحار باعتبار أن التفكير الانتحاري متطور باستمرار، وأن التطور من التفكير إلى محاولة الانتحار الفعلية يمر بثلاث خطوات هي: **الخطوة الأولى:** تفترض هذه النظرية أن الشعور بالألم واليأس يسببان التفكير في الانتحار، ووفقاً لذلك فإذا كان لدى الفرد أمل في إمكان تخفيف الألم مع الوقت أو بعد بذل جهد، فسيكون التركيز على تحقيق مستقبل أفضل بدلًا من الانتحار. فإن الألم واليأس مطلوبان في تركيبة الفرد لتطوير التفكير في الانتحار(Klonsky& May,2015:117).

الخطوة الثانية: يتطور في هذه المرحلة التفكير الانتحاري عندما يغيب الأحبة من حول الشخص أو انعدام وجود قيمة يعيش من أجلها الانسان، فالتواصل سواء مع الأحبة أم القيام بالأدوار القيمة يمكن أن يجعل الحياة تستحق العيش على الرغم من الألم، ومع ذلك إذا كان الألم كبير جداً وتجاوز الألم التواصل بحيث يحول دون خبرة التواصل، فإن التفكير في الانتحار يزداد من بسيط وسلبي إلى قوي ونشط.

الخطوة الثالثة: تشير هذه الخطوة إلى تحول الأفكار الانتحارية من مجرد أفكار إلى أفعال عندما يكون لدى الشخص القدرة على محاولة الانتحار(Klonsky., Saffer & Bryan,2018: 40).

وعلى وفق هذه النظرية فإن التفكير الانتحاري يبدأ بالشعور بالألم، بغض النظر عن مصدره. ومع ذلك، فإن الألم وحده لا يكفي لإنتاج الرغبة في الانتحار. فإذا كان شخص ما يعاني من الألم ويأمل أن تتحسن حالته سيركز على الحصول على مستقبل يتضاءل فيه الألم بدلًا من

التركيز على إمكانية إنهاء حياته أو حياتها. ولهذا السبب، اليأس مطلوب أيضًا لتنمية الرغبة في الانتحار. وباختصار، عندما تتميز تجربة شخص ما اليومية بالألم، ولا يشعر الشخص بالأمل في تحسن هذا الألم، فسوف يفكر في الانتحار(Mistler,2018: 64).

ومن خلال ما سبق يتضح أن الميل للانتحار ينشأ من خلال تكرار الخبرات المشحونة بالألم، فهو لا يأتي فجأة بل يمر بالعديد من المراحل؛ فيبدأ الفرد بالشعور بالحزن والألم، ثم ينتقل إلى التفكير الفعلي في التخلص من هذا الألم عن طريق الانتحار، وتراوده هذه الأفكار من الحين للأخر إلى أن ينتهي به الأمر إلى الاقدام الفعلي على الانتحار. وقد استفادت الباحثة من هذه النظريات التي تم تناولها في الدراسة في تحديد أبعاد مقياس الميول الانتحارية ومفهومه الاجرائي بشكل مناسب.

4) الميول الانتحارية من المنظور الإسلامي.

أ. حرم الإسلام الانتحار فهو من الكبائر ومن ذلك قوله تعالى: «"يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَأْكُلُوا أَمْوَالَكُم بَيْنَكُم بِالْبَاطِلِ إِلَّا أَن تَكُونَ تِجَارَةً عَن تَرَاضٍ مِّنكُمْ وَلَا تَقْتُلُوا أَنفُسَكُمْ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُمْ رَحِيمًا». (سورة النساء: 29)

ب. وقد أمر الله المؤمنين بالتقوى وحذرهم أن يموتوا على غير الإسلام ومن ذلك قوله تعالى:«يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُواْ اتَّقُواْ اللّهَ حَقَّ تُقَاتِهِ وَلاَ تَمُوتُنَّ إِلاَّ وَأَنتُم مُّسْلِمُونَ"». (سورة آل عمران:102)

ت. كما حذر الرسول الكريم ﷺ المسلمين من الاقدام على هذا الفعل وبين لهم أن جزاءه جهنم فعَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رضي الله عنه قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللّهِ ﷺ: «مَنْ قَتَلَ نَفْسَهُ بِحَدِيدَةٍ فَحَدِيدَتُهُ فِي يَدِهِ يَتَوَجَّأُ بِهَا فِي بَطْنِهِ فِي نَارِ جَهَنَّمَ خَالِدا فِيهَا أَبَدا. وَمَنْ شَرِبَ سَمّا فَقَتَلَ نَفْسَهُ فَهُوَ يَتَحَسَّاهُ فِي نَارِ جَهَنَّمَ خَالِدا مُخَلَّدا فِيهَا أَبَدا. وَمَنْ تَرَدَّى مِنْ جَبَلٍ فَقَتَلَ نَفْسَهُ فَهُوَ يَتَرَدَّى فِي نَارِ جَهَنَّمَ خَالِدا مُخَلَّدا فِيهَا أَبَدا». (رواه مسلم، ت 261هـ: 109)
وعَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رضي الله عنه قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللّهِ ﷺ :«الَّذِي يَخْنُقُ نَفْسَهُ يَخْنُقُهَا في النَّارِ، والذي يَطْعُنُهَا يَطْعُنُهَا في النَّارِ». (رواه البخاري، ت256هـ: 1365)

ث. وقد حث الرسول الكريم ﷺ المسلم على الدعاء للموت بالخاتمة الحسنة كما حث المسلمين على المواظبة على الأعمال الصالحة دائمًا، ومن ذلك قوله ﷺ: «إِنَّ الرَّجُلَ لَيَعْمَلُ بِعَمَلِ أَهْلِ الْجَنَّةِ فِيمَا يَبْدُو لِلنَّاسِ وَإِنَّهُ لَمِنْ أَهْلِ النَّارِ، وَيَعْمَلُ بِعَمَلِ أَهْلِ النَّارِ فِيمَا يَبْدُو لِلنَّاسِ وَهُوَ مِنْ أَهْلِ الْجَنَّة وإنَّما الأعمالُ بالخواتيم» (رواة البخاري، ت 256هـ: 6493)

ج. كما حث الإسلام المسلم على عدم الاستسلام والهروب من الضغوط والمشكلات التي تواجهه والتحلي بالصبر عند المصائب والتفكير في حلول مناسبة لا تغضب الله والتوجه إليه بالدعاء والرضا بقضاء الله وقدرة ومن ذلك قوله تعالى:« وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ * الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمْ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ * أُولَئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِنْ رَبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ» (سورة البقرة،155: 157)

5) العلاقة بين سمة ما وراء المزاج والميول الانتحارية.

يختلف الناس حول معتقداتهم الداخلية حول العواطف والمشاعر، فيعتقد البعض أن المشاعر ثابتة لا يمكن تغييرها والتحكم بها وتنظيمها والسيطرة عليها بسهولة، بينما يعتقد البعض الآخر أنه يمكن أن يتعلم الأفراد تغير مشاعرهم وتنظيمها بسهولة. (De Castella., Goldin., Jazaieri., Ziv., Dweck & Gross,2013: 497).

وبالنظر إلى الشخص الذي يقدم على الانتحار نجد أنه يتميز بمشاعر سلبية شديدة وعدم القدرة على تحمل هذه المشاعر وكذلك عدم القدرة على تنظيمها. (Ceballos Ospino& Suárez Colorado ,2012: 91).

ويؤكد García,(2005) أن العوامل النفسية والاجتماعية تؤثر بشكل مباشر على إمكانية الانتحار.

وقد أشارت دراسة Brackett., Rivers., Reyes & Salovey (2012) أن المهارات المتعلقة بسمة ما وراء المزاج تساعد الأشخاص على التعامل بفاعلية مع المشاعر السلبية التي تسبب الحزن والضيق للفرد.

كما أوضحت دراسة Oyana(2022: 117) أن القدرة على معرفة مشاعر الفرد السلبية والايجابية والتحكم في المشاعر السلبية يعتبر تنظيم ذاتي والذي بدوره يساعد على تنظيم النزاعات الشخصية بين الافراد، فيكون الفرد قادر على التواصل مع الآخرين بشكل ودي أكثر ويتجنب النزاعات وبالتالي ينجح في تكوين علاقات شخصية جيدة مع الآخرين، وهذا يساعد في الحد من الصراعات العاطفية التي يمكن أن تؤدي إلى ميول انتحارية، كما أنه يساعد في حل المواقف المحبطة التي قد تؤدي إلى سلوكيات انتحارية.

فوعي الشخص بمزاجه يساعد على معرفة المشاعر السلبية وتحديد جوانب القصور التي تؤدي إلى تغيرات في المزاج، كما يعد الوعي بالمزاج أساس الاستمتاع بالحياة والتفاؤل الذي يمثل النظرة الإيجابية للحياة الذي يمكن الفرد في الحفاظ على المشاعر الإيجابية ومواجهة الضغوط والتخفيف من الوضع السلبي بسرعة وعدم الانغماس في الانفعالات السلبية (فاطمة بنت علي بن سعيد ،2013: 62).

ويذكر salovey.,Mayer., Goldman., Turvey& Palfai (1995: 139-140) أن القدرة على الانتباه ووضوح المشاعر وتنظيم المشاعر السلبية تساعد في التحكم على الأفكار الاجترارية التي تعقب الخبرات المؤلمة، كما لها أهمية في استرداد المزاج الإيجابي وتحسين نوعية الفكر خلال فترة زمنية محددة.

وقد أكدت دراسة Trigueros., Navarro., Cangas., Mercader., Aguilar-Parra., González-Santos & Soto-Cámara (2020) أهمية ما وراء المزاج في التعرف على المشاعر السلبية التي يشعر بها الفرد والعمل على إصلاحها في الحماية من الإحساس بالخزي و الشعور بالضيق.

وقد أوضح ناصر محمود، منتصر صلاح، أحمد رشدي (2021: 77) أن المشاعر السلبية التي قد يشعر بها الطالب وعدم قدرته على مواجهة الأزمات التي يمر بها والتي تؤدي إلى تحول مفاجئ في حياته تساعد في سيطرة مشاعر القلق والاكتئاب والتوتر عليه، وقد يستجيب لها بأفكار وميول انتحارية.

في حين اشارت دراسة Caballero Domínguez., Suárez Colorado., & Bruges Carbonó (2015) أنه من الممكن ربط الكثير من الاهتمام بالمشاعر بالاجترار في مواجهة الظروف التي يمر بها الأشخاص، مما يولد مجموعة من المشاعر السلبية التي تؤدي إلى أفكار حول إيذاء الذات.

تعقيب:

يتضح مما سبق أن الأفراد يختلفون في امتلاك سمة ما وراء المزاج التي يمكن من خلالها معرفة الشخص مشاعره، وتغير الامزجة السلبية وتنظيمها وإصلاحها عند الحاجة والمحافظة على المزاج الإيجابي أطول فترة ممكنه، فالأفراد الذين يمتلكون سمة ما وراء المزاج بدرجة عالية يكونون أكثر قدرة على فهم مشاعرهم وأمزجتهم ومعرفة أسبابها وأكثر قدرة على تنظيمها واصلاح المشاعر السلبية التي تنتابهم في المواقف المختلفة نتيجة للضغوط الأكاديمية وسوء الأحوال الاقتصادية والصعوبات والمشاكل التي تواجههم في الحياة اليومية، أما الافراد الذين يمتلكون سمة ما وراء المزاج بدرجة أقل يمكن أن يكون فهمهم لمشاعرهم أقل وغالبًا لا يمتلكون القدرة على تنظيم وإصلاح مشاعرهم وأمزجتهم؛ مما يجعلهم عرضة أكثر من غيرهم للوقوع في العديد من المشاعر السلبية والعديد من الاضطرابات النفسية واللجوء للوحدة والانعزال عن الآخرين والهروب من تلك المشاعر والاعتقاد بأن الانتحار هو الحل الأمثل للتخلص من هذه المشاعر، فشعور الفرد بالضيق والحزن والتوتر والاكتئاب لفترة زمنية طويلة قد ينمي لديه التفكير في الانتحار، ومن ثم تتحول الفكرة إلى رغبة ملحة إلى أن تنتهي في نهاية المطاف إلى الإقدام الفعلي على إيذاء الذات والانتحار؛ لاعتقاد الفرد أنه بذلك يتخلص من معاناته نتيجة لما يشعر به من مشاعر سلبية تسيطر عليه. ومن هنا تتصدى الدراسة الحالية لدراسة العلاقة بين ما وراء المزاج والميول الانتحارية.

الدراسات السابقة:

المحور الأول: الدراسات والبحوث التي تناولت ما وراء المزاج:

عمدت دراسة **غادة محمد شحاتة (2011)** إلى الكشف عن العلاقة بين الانتباه المتمركز حول الذات بأبعاده الثلاثة (الوعي الذاتي الداخلي، والوعي الذاتي الخارجي، والقلق الاجتماعي)، وسمة ما وراء المزاج بأبعادها الثلاثة(الانتباه للمشاعر، ووضوح المشاعر، وإصلاح المزاج)، وقد تكونت عينة الدراسة من(665) من طلبة جامعة الزقازيق، وقد أظهرت نتائج الدراسة إلى عدم وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات الانتباه المتمركز حول الذات ودرجات سمة ما وراء المزاج لدى طلبة الجامعة، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية وفقًا لمتغير النوع (ذكور/ إناث) في سمة ما وراء المزاج لدى طلبة الجامعة، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات كلٍ من طلاب الفرقة الأولى وطلاب الفرقة الرابعة في سمة ما وراء المزاج لدى طلبة الجامعة لصالح الفرقة الرابعة.

هدفت دراسة**Yang., Fu & Tan (2011)** إلى الكشف عن العلاقة بين التعلق وسمة ما وراء المزاج والدافعية للإنجاز لدى طلاب الجامعة، وقد تكونت عينة الدراسة من (721) طالبًا جامعيًا، وقد تم استخدام مقياس سمة ما وراء المزاج ومقياس الدافعية للإنجاز، وقد توصلت نتائج الدراسة إلى أن سمة ما وراء المزاج تلعب دورًا وسيطًا في العلاقة بين تجنب التعلق

والدافعية للإنجاز، أي أن تجنب التعلق له تأثير غير مباشر على الدافعية للإنجاز عن طريق سمة ما وراء المزاج.

سعت دراسة **Tolegenova., Kustubayeva & Matthews (2014)** إلى التعرف على العلاقة بين ما وراء المزاج وإدارة الانفعالات السلبية (مهارة إدارة الغضب) والرفاهية النفسية، وقد تكونت عينة الدراسة من (136) من طلبة الجامعة، وقد استخدم الباحثون مقياس ما وراء المزاج (MMS) بأبعاده الثلاثة (الانتباه للمزاج، ووضوح المزاج، وإصلاح المزاج)، وقد توصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة إيجابية بين ما وراء المزاج بأبعاده الثلاثة وكل من إدارة الانفعالات السلبية (مهارة إدارة الغضب) والرفاهية النفسية.

هدفت دراسة **سالي صلاح عنتر (2017)** إلي بحث العلاقة بين سمة ما وراء المزاج وكلً من التفكير فوق المعرفي والعوامل الكبرى للشخصية والتفاؤل والتشاؤم، وتحديد القيمة التنبؤية لكل من تلك المتغيرات بسمة ما وراء المزاج، وقد تكونت عينة الدراسة من(300) طالب وطالبة منهم (150) طالباً و(150) طالبة تم اختيارهم بطريقة عشوائية من طلاب الفرقة الرابعة، وقد تم استخدام مقياس مهارات التفكير فوق المعرفي "إعداد الباحثة"، ومقياس سمة ما وراء المزاج لـ(Peter et al) تعريب (فؤاد محمد،2006)، قائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية تعريب وتقنين (بشرى إسماعيل،2012)، وقد توصلت نتائج الدراسة إلى إمكانية التنبؤ بسمة ما وراء المزاج من خلال مهارات التفكير فوق المعرفي. وكذلك التنبؤ بسمة ما وراء المزاج من خلال العوامل الكبرى للشخصية، ومن التفاؤل والتشاؤم، كما أظهرت النتائج وجود علاقة سلبية بين سمة ما وراء المزاج والتشاؤم لدى طلاب الجامعة.

عمدت دراسة **سحر محمود محمد(2017)** إلى معرفة العلاقة بين سمة ما وراء المزاج وفعالية الذات لدى طلبة كلية التربية بسوهاج، والكشف عن الفروق بين الذكور والإناث في سمة ما وراء المزاج والفروق بينها في فعالية الذات، ومعرفة تأثير التفاعل لسمة ما وراء المزاج والنوع(ذكور/ إناث) على فعالية الذات لدى الطلاب الجامعيين، والكشف عن القدرة التنبؤية لسمة ما وراء المزاج بفعالية الذات لدى الطلبة، وقد تكونت عينة الدراسة من(350) طالب وطالبة منهم (175طالبًا)،(175طالبة) من طلاب الفرقة الأولى أساسي بكلية التربية بسوهاج، وقد تم استخدام مقياس سمة ما وراء المزاج "إعداد الباحثة" ومقياس فعالية الذات إعداد(هشام عبد الله، عصام عبد الهادي،2009)، وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية موجبة ذي دلالة إحصائية بين سمة ما وراء المزاج وفعالية الذات، كما أظهرت عدم وجود فروق وفقًا لمتغير النوع في سمة ما وراء المزاج وفعالية الذات لدى الطلبة الجامعيين، ليس لها تأثير ذو دلالة إحصائية للتفاعل المشترك بين سمة ما وراء المزاج والنوع (ذكور/إناث) على فعالية الذات.

هدفت دراسة **أمل كاظم ميرة، ميسون حامد طاهر(2018)** إلى معرفة العلاقة بين سمة ما وراء المزاج وتنظيم الذات لدى طلبة الجامعة، وقد تكونت عينة الدراسة من(300) طالب وطالبة، وقد تم استخدام مقياس (Salovey,et al,1995) لقياس سمة ما وراء المزاج، ومقياس (اللامي،2011) لقياس تنظيم الذات، وقد أظهرت نتائج الدراسة أن عينة البحث تتمتع بسمة ما وراء المزاج وتنظيم ذاتي منخفض، كما أظهرت النتائج عدم وجود علاقة ارتباطية بين سمة ما وراء المزاج وتنظيم الذات.

أجريت دراسة مناف فتحي عبد الرازق(2019) بهدف التعرف على مستوى سمة ما وراء المزاج ومستوى اليقظة الذهنية لدى المراهقين والراشدين تبعًا لمتغيري العمر والنوع، وإلى مستوى الشعور بالسعادة لديهم أيضاً، وكذلك الكشف عن العلاقة بين سمة ما وراء المزاج و اليقظة الذهنية و الشعور بالسعادة لدى المراهقين و الراشدين، ومدى إسهام كل من اليقظة الذهنية والشعور بالسعادة في تطور ما وراء المزاج لديهم، وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود مسار تطوري لسمة ما وراء المزاج لدى الراشدين للأعمار (26/24/22) لصالح الإناث، وإلى وجود مستوى من اليقظة الذهنية لدى المراهقين والراشدين لصالح الذكور، بالإضافة إلى وجود علاقة موجبة بين سمة ما وراء المزاج واليقظة الذهنية لدى المراهقين و الراشدين، ومدى إسهام كلً من اليقظة الذهنية والشعور بالسعادة في سمة ما وراء المزاج، فقد أظهرت النتائج أن متغير العمر فقط قد أسهم في التنبؤ بسمة ما وراء المزاج، أما متغير النوع (ذكور /إناث) والشعور بالسعادة و اليقظة الذهنية فلم تسهم في التنبؤ بسمة ما وراء المزاج.

هدفت دراسة **Sánchez-Álvarez., Extremera & Fernández-Berrocal (2019)** إلي الكشف عن مدى تأثير سمة ما وراء المزاج على السعادة الذاتية لدى طلاب المدارس الثانوية، وقد تكونت عينة الدراسة من(570) طالبًا وطالبة، وتتراوح أعمارهم ما بين من(12: 17) سنة من طلبة المدارس الثانوية، وقد تم استخدام مقياس سمة ما وراء المزاج والرضا عن الحياة، وقد توصلت نتائج الدراسة إلى وجود قدر كبير من الاختلاف بين أبعاد سمة ما وراء المزاج والأبعاد المعرفية والوجدانية للرفاهية النفسية عبر الزمن.

عمدت دراسة **بيان حمود حرب، عادل جورج طنوس (2020)** إلى الكشف عن مستوى كل من سمة ما وراء المزاج وأعراض القلق الاجتماعي لدى طلبة الجامعة الأردنية، وتحديد العلاقة الارتباطية بينهما، ومعرفة الفروق في مستوى كلً من سمة ما وراء المزاج وأعراض القلق الاجتماعي وفقًا لمتغير النوع والتخصص، وقد تكونت عينة الدراسة من(250) من طلبة البكالوريوس في الجامعة الأردنية (150أنثى، 100ذكر)، وقد تم استخدام مقياس سمة ما وراء المزاج ومقياس أعراض القلق الاجتماعي "إعداد الباحثين"، وقد أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى كل من سمة ما وراء المزاج وأعراض القلق الاجتماعي جاء بمستوى متوسط، ووجود علاقة سالبة داله إحصائيًا بين سمة ما وراء المزاج وأعراض القلق الاجتماعي، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى كل من سمة ما وراء المزاج وأعراض القلق الاجتماعي وفقًا لمتغير النوع والتخصص.

هدفت دراسة **هدى ملوح عسكر (2020)** إلى التعرف على الفروق بين مرتفعي ومنخفضي الشعور بالامتنان باعتباره أحد مؤشرات جودة الحياة في سمة ما وراء المزاج لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية بدولة الكويت، وكذلك التعرف على الفروق في كل من سمة ما وراء المزاج والشعور بالامتنان تبعاً للنوع (ذكور/إناث) وذلك لدى عينة قوامها(380) من طلبة الثانوية بدولة الكويت، وقد تم استخدام مقياس الشعور بالامتنان "إعداد الباحثة" ومقياس سمة ما وراء المزاج، وقد توصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائيًا في سمة ما وراء المزاج ترجع لمستوى الشعور بالامتنان في اتجاه مرتفعي الشعور بالامتنان، ووجود فروق دالة إحصائيًا في كل من سمة ما وراء المزاج والشعور بالامتنان وفقًا لمتغير(النوع)؛ حيث كانت الفروق لصالح الذكور.

سعت دراسة **محمود علي موسى (2021)** إلى تقييم المصداقية البنائية والمتقاربة لمقياس سمة ما وراء المزاج لدى طلاب جامعة قناة السويس أثناء جائحة كورونا، وقد تكونت عينة الدراسة من214طالبًا متطوعًا تم جمع البيانات من طلاب جامعة قناة السويس باستخدام منصة على الانترنت وقسم الطلبة حسب النوع إلى (9.8%)ذكور و(90.2)%إناث، وحسب الكلية 15%من طلبة كلية الآداب والعلوم الإنسانية، و85%من طلبة كلية التربية، وتم استخدام مقياس(**Gascó, 2017**) لقياس درجة فهم الحالة المزاجية وتقييم المشاعر وإصلاح المزاج، ومقياس عدوى المشاعر لـ (Doherty, 1993)، وقد أظهرت النتائج عدم وجود علاقة بين عدوى المشاعر والانتباه للمشاعر وإصلاح المزاج، ووجود علاقة ارتباطية ذو دلالة إحصائية بين عدوى المشاعر ووضوح المشاعر، كما أظهرت الدراسة تأثر الحالة العاطفية والسمات المزاجية بشدة لطلبة جامعة قناة السويس بسبب جائحة فيروس كرونا تأثيرًا سيئًا.

عمدت دراسة **Vives., Morales., Barrantes-Vidal & Ballespí,(2021)** إلى الكشف عن دور الوعي العاطفي في التعافي من الشعور بالضيق من أحداث الحياة اليومية، وقد تكونت عينة الدراسة من110 مشاركًا من طلبة جامعة برشلونة المستقلة من مستويات اقتصادية مختلفة، وقد تم استخدام مقياس سمة ما وراء المزاج بأبعاده الثلاثة (الانتباه والوضوح والإصلاح) (TMMS-24)، واستبيان (EPQ-R) بنسخته الاسبانية لقياس عوامل الشخصية الأربعة(الانبساط - العاطفة- الصلابة- الامتثال) الانبساط مقياس(E) العاطفة(مقياس العصابية أوN) الصلابة (مقياس الذهان أوP) الامتثال(L)، وقد أظهرت النتائج أن الوعي العاطفي بسمة ما وراء المزاج لا يرتبط بمدة التعافي من الشعور بالضيق في أحداث الحياة اليومية ، وكان الاهتمام بردود الفعل العاطفية مرتبطًا بزيادة الشعور بالضيق، أي كلما زاد الانتباه للمزاج المشاعر السلبية كلما زاد شعور الفرد بالضيق وزادت مدته.

❖ التعليق على الدراسات التي تناولت سمة ما وراء المزاج:

الهدف: تنوعت أهداف الدراسات السابقة حيث هدفت بعض الدراسات إلى التعرف على العلاقة بين سمة ما وراء المزاج والشعور بالسعادة وجودة الحياة كدراسة ,.Sánchez-Álvarez Extremera & Fernández-Berrocal (2019)، مناف فتحي عبد الرازق(2019)، كما هدفت دراسات أخرى إلى قياس مدى فاعلية سمة ما وراء المزاج في التقليل من السلوك العدواني والغضب الاكلينيكي كدراسة Tolegenova (2014)، كما هدفت بعض الدراسات إلى التعرف على العلاقة بين سمة ما وراء المزاج وإدارة الانفعالات السلبية والشعور بالضيق من أحداث الحياة اليومية كدراسة Tolegenova., Kustubayeva & Matthews (2014) ، Vives., Morales., Barrantes-Vidal & Ballespí (2021) وقد ساعد ذلك في صياغة أهداف الدراسة الحالية.

العينة: تنوعت العينات في الدراسات السابقة فبعض الدراسات أجريت على عينة من طلاب الجامعة كدراسة(2021)Vives., Morales., Barrantes-Vidal & Ballespí ، محمود علي موسى (2021) ، سالي صلاح عنتر(2017)، (Yang., Fu& Tan,2011) وبعضها أجريت على طلاب المدارس الثانوية كدراسة هدى ملوح عسكر(2020) ، Sánchez-Álvarez., Extremera & Fernández-Berrocal(2019) ، وقد تراوحت أعداد العينات في الدراسات التي تناولت هذا المحور ما بين(110-721) وسوف تستفيد الباحثة من ذلك في اختيار حجم عينة الدراسة.

الأدوات: يوجد تنوع في أدوات الدراسات السابقة بتنوع أهدافها إلا أنه يلاحظ أن الغالبية من الدراسات اعتمدت على مقياس سمة ما وراء المزاج من إعداد الباحث ويليه الاعتماد على مقياس (salovey et al,1995) لقياس سمة ما وراء المزاج وقد استفادت الباحثة من ذلك في إعداد مقياس سمة ما وراء المزاج كأداة ضمن أدوات الدراسة الحالية.

المنهج: اعتمدت أغلب الدراسات على المنهج الوصفي وسوف تستفيد الباحثة من ذلك في انتقاء المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة الدراسة الحالية.

نتائج الدراسات: أظهرت نتائج بعض الدراسات إلى وجود علاقة موجبة بين سمة ما وراء المزاج والعديد من المتغيرات الإيجابية منها الشعور بالسعادة وجودة الحياة كدراسة Sánchez-Álvarez., Extremera & Fernández-Berrocal (2019)، كما أظهرت دراسات أخرى وجود علاقة عكسية بين سمة ما وراء المزاج وبعض أنماط السلوك اللاتكيفي وإدراة الانفعالات السلبية (كالاكتئاب والغضب) كدراسة .(Tolegenova., Kustubayeva & Matthews (2014

وعلى النقيض فقد أظهرت نتائج بعض الدراسات كدراسة Vives., Morales., Barrantes-Vidal & Ballespí(2021) أن الاهتمام بردود الفعل العاطفية مرتبطًا بزيادة الشعور بالضيق، أي كلما زاد الانتباه للمزاج والمشاعر السلبية كلما زاد شعور الفرد بالضيق وزادت مدته.

المحور الثاني: دراسات تناولت الميول الانتحارية.

وهدفت دراسة **شيماء محمد بيومي(2020)** إلى البحث عن العلاقة بين إدارة الحياة والميول الانتحارية وقلق المستقبل والميول الانتحارية، وقد تكونت عينة الدراسة من (120) من الشباب تتراوح أعمارهم ما بين(19: 22)، وقد تم استخدام مقياس إدارة الحياة إعداد(محمد بيومي)، ومقياس قلق المستقبل والميول الانتحارية(إعداد الباحثة)،وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة طردية دالة إحصائيًا بين قلق المستقبل والميول الانتحارية، كما اسفرت النتائج وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيًا بين إدارة الحياة والميول الانتحارية، كما أظهرت وجود فروق دالة إحصائيًا في درجة الميول الانتحارية تعزى للنوع لصالح الاناث.

كما هدفت دراسة **Lew., Chistopolskaya., Osman., Huen., Abu Talib& Leung (2020)** إلى البحث عن معنى الحياة كعامل وقائي للميول الانتحارية لدى طلاب الجامعات الصينية، وقد تكونت عينة الدراسة من(2074) من طلبة الجامعة بواقع(706 ذكر،1368 أنثى)، وقد تم استخدام استبيان معنى الحياة(MLQ)، ومقياس بيك لليأس، واستبيان السلوك الانتحاري المنقح، وقياس الترتيب المستقبلي الذي يتكون من مقاييس فرعية تقيس(التركيز السلبي، التوجه الانتحاري، التركيز الإيجابي، وقد أظهرت نتائج الدراسة أن بعد (وجود المعنى) أحد أبعاد معنى الحياة توسط العلاقة بين اليأس والسلوك الانتحاري، كما وجدت وجود علاقة سالبة دالة إحصائيًا بين معنى الحياة بجميع ابعاده مع أبعاد (التركيز المستقبلي والتوجه الانتحاري) فقط من مقياس الترتيب المستقبلي، وهذا يشير إلى أن معنى الحياة يمكن أن يكون من عوامل الحماية ضد الميول الانتحارية.

وتحققت دراسة (**Nikolaev, (2021** من تقييم مدى انتشار الميول الانتحارية لدى طلاب الجامعات أثناء تفشي جائحة كرونا، وتحديد الخصائص النفسية والاجتماعية للطلاب الذين

لديهم ميلًا منخفضًا للانتحار في محاولة للتخفيف من مخاطر الانتحار، وقد تكونت عينة الدراسة من (536) من طلبة الجامعات الروسية وقد تراوحت أعمارهم ما بين(20-21) عام، وقد تم استخدام استبيانات منظمة أثناء التعلم عن بعد بسبب تفشي جائحة كرونا كوفيد19، وقد توصلت الدراسة إلى أن الطلاب الذين لديهم ميول انتحارية شديدة هم أكثر تناولًا للكحول وعدم الحرص على الاهتمام بصحتهم، كما كان لديهم درجات منخفضة في مستوى التدين والاعتقاد، وانخفاض قدرة الطلاب على التعبير عن السعادة، كما أظهرت الدراسة وجود فروق بين الذكور والإناث في الميول الانتحارية لصالح الذكور.

وهدفت دراسة **نورا محمد عرفة(2022)** إلى بحث العلاقة السببية بين أنماط التعلق واجترار الذات على التشوهات المعرفية والميول الانتحارية لدى عينة من طلاب الجامعة بكلية التربية، وقد تكونت عينة الدراسة من من(221) من طلبة الجامعة بواقع (44ذكر،177أنثى) من طلاب كلية التربية جامعة عين شمس من مختلف التخصصات العلمية والأدبية بالفرقة الرابعة، وقد تم استخدام مقياس أنماط التعلق، اجترار الذات، التشوهات المعرفية، الميول الانتحارية(جميعها من إعداد الباحثة)، وقد توصلت نتائج الدراسة إلى وجود مطابقة للنموذج المقترح، ووجود فروق دالة إحصائيًا في بعد اليأس والدرجة الكلية لمقياس التشوهات المعرفية في اتجاه الذكور، وعدم وجود فروق دالة إحصائيًا تبعًا للنوع على مقياس الميول الانتحارية في هذه الدراسة.

هدفت دراسة **نوال بنت عبد الله، روان محمد، ربا خالد، فاطمة عبد الله، وجدان الصيعري(2022)** إلى الكشف عن العلاقة بين الميول الانتحارية وجودة الحياة لدى طالبات جامعة الملك عبد العزيز بمدينة جدة، وقد تكونت عينة الدراسة من(380) طالبة، وقد تم استخدام مقياس الميول الانتحارية إعدادRudd، ومقياس جودة الحياة إعداد الشرافي،2013، وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة عكسية ذات دلالة إحصائية بين الميول الانتحارية وجودة الحياة لدى طالبات جامعة الملك عبد العزيز بمدينة جدة، بينما لا توجد فروق دالة إحصائيًا لدى الطالبات في الميول الانتحارية وجودة الحياة وفقًا لمتغير المستوى الاقتصادي للأسرة.

❖ **التعليق على الدراسات التي تناولت الميول الانتحارية لدى طلبة الجامعة:**

الهدف: تنوعت أهداف الدراسات السابقة حيث هدفت بعض الدراسات إلى التعرف على العلاقة بين الميول الانتحارية وجودة الحياة ومعنى الحياة كدراسة نوال بنت عبد الله، روان محمد، ربا خالد، فاطمة عبد الله، وجدان الصيعري (2022)، Lew., Chistopolskaya., Osman., Huen., Abu Talib & Leung,(2020). كما هدفت دراسات أخرى إلى قياس مدى انتشار الميول الانتحارية لدى طلبة الجامعة كدراسة(2021) Nikolaev, كما هدفت بعض الدراسات إلى التعرف على علاقة أنماط التعلق واجترار الذات على التشوهات المعرفية وقلق المستقبل كدراسة نورا محمد عرفة (2022)، شيماء محمد بيومي(2020) وقد ساعد ذلك في صياغة أهداف الدراسة الحالية.

العينة: أجريت الدراسات السابقة على عينة من طلاب الجامعة كدراسة شيماء محمد بيومي(2020)، نورا محمد عرفة(2022)، Lew., Chistopolskaya., Osman., Huen., Abu Talib& Leung, (2020) وقد تراوحت أعداد العينات في الدراسات التي تناولت هذا المحور ما بين(120: 2074) وسوف تستفيد الباحثة من ذلك في اختيار حجم عينة الدراسة.

الأدوات: يوجد تنوع في أدوات الدراسات السابقة بتنوع أهدافها إلا أنه يلاحظ أن الغالبية من الدراسات اعتمدت على مقياس الميول الانتحارية من إعداد الباحث وقد استفادت الباحثة من ذلك في تبني مقياس الميول الانتحارية يتناسب مع عينة الدراسة كأداة ضمن أدوات الدراسة الحالية.

المنهج: اعتمدت أغلب الدراسات على المنهج الوصفي وسوف تستفيد الباحثة من ذلك في انتقاء المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة الدراسة الحالية.

النتائج: أظهرت نتائج بعض الدراسات إلى وجود علاقة موجبة بين قلق المستقبل والميول الانتحارية كدراسة شيماء محمد بيومي(2020)، كما أظهرت دراسات أخرى وجود علاقة عكسية ذات دلالة إحصائية بين الميول الانتحارية وجودة الحياة ومعنى الحياة كدراسة نوال بنت عبد الله، روان محمد، ربا خالد، فاطمة عبد الله، وجدان الصيعري (2022) Lew., Chistopolskaya., Osman., Huen., Abu Talib& Leung,(2020).

المحور الثالث: دراسات تناولت سمة ما وراء المزاج وعلاقتها بالميول الانتحارية.

سعت دراسة(**Ciarrochi., Deane & Anderson (2002** إلى معرفة مدى فائدة سمة ما وراء المزاج في تهدئة العلاقة بين التوتر والاكتئاب واليأس والتفكير الانتحاري، وقد تكونت عينة الدراسة من(302) من طلبة الجامعة بواقع (232أنثى،70ذكر) بمتوسط عمري20.6، وقد تم استخدام مسح مقطعي لقياس سمة ما وراء المزاج، والمتاعب اليومية، وأحداث الحياة الكبرى، والاكتئاب، واليأس، والتفكير الانتحاري، ومقياس للتقرير الذاتي للذكاء العاطفي (Schutte et al.'s 1998) لتقييم إدراك المشاعر وإدارة مشاعر (للذات والآخرين). وأيضًا الاختبار الفرعي للقصص من اختبار أداء MEIS لتقييم الإدراك الموضوعي للعاطفة، وقد أظهرت النتائج ارتباط الدرجات المنخفضة في تنظيم المزاج بارتفاع معدل انتشار محاولة الانتحار، ولم تكن مكونات سمة ما وراء المزاج الأخرى (فهم المشاعر ووضوحها) مرتبطة بتاريخ محاولات الانتحار، وكذلك كشفت الدراسة أن تنظيم المزاج توسط العلاقة بين الاكتئاب وتاريخ محاولات الانتحار، وكذلك بين العصابية ومحاولات الانتحار. اظهر تحليل البيانات أن الادراك العاطفي الأكبر كان مرتبطًا بمستويات أعلى من الاكتئاب والتفكير الانتحاري في المواقف العصيبة.

كان الغرض من دراسة (**Lynch., Cheavens., Morse & Rosenthal(2004** فحص أولي للتركيبات التي يفترض أنها مرتبطة بالسلوك الانتحاري من خلال اختبار نموذج لتأثير كل من تنظيم المزاج والمشاعر على التفكير الانتحار واليأس لدى عينة من كبار السن المكتئبين، وقد تم تقييم النموذج باستخدام إجراءات نمذجة المعادلة الهيكلية، وقد أشارت النتائج إلى أن اليأس يرتبط بالتفكير الانتحاري، كما أن عدم تنظيم المشاعر هو مؤشر على التفكير الانتحاري.

هدفت دراسة (**Cha & Nock,(2009** إلى معرفة مدى إمكانية استخدام سمة ما وراء المزاج كعامل وقائي للتفكير الانتحاري ومحاولات الانتحار، وقد طبقت الدراسة على(54) مراهق تتراوح أعمارهم ما بين12: 19عام من الذين وقعوا ضحية للاعتداء الجنسي والتفكير الانتحاري ومحاولات انتحار، وقد تم استخدام تقرير ذاتي عن سوء المعاملة في الطفولة والمراهقة بما في ذلك الاعتداء الجنسي والجسدي والعاطفي والإهمال الجسدي والعاطفي لقياس الاعتداء الجنسي، كما تم استخدام مقياس سمة ما وراء المزاج لـ &Salovey-Caruso Mayer والذي

يقيم مجالين وهما(الاستراتيجي والتجريبي) للذكاء العاطفي بالإضافة إلى أربعة فروع والتي تشمل فهم المشاعر وادارتها وادراكها وتيسير التفكير لدى الفرد، وقد أظهرت النتائج أن سمة ما وراء المزاج تعد عامل وقائي للتفكير الانتحاري ومحاولات الانتحار، وكان ذلك مرتبط بالذكاء العاطفي الاستراتيجي (القدرة على فهم وإدارة المشاعر) وليس الذكاء التجريبي (القدرة على ادراك المشاعر واستخدامها لتسهيل التفكير)، كما أظهرت النتائج عدم ارتباط كلا من جوانب سمة ما وراء المزاج والسلوك الانتحاري.

هدفت دراسة(**Ceballos Ospino& Suárez Colorado (2012** إلى فحص خصائص سمة ما وراء المزاج وعلاقتها بالتفكير الانتحاري لدى طلاب علم النفس من إحدى الجامعات الحكومية في كولومبيا، وقد تكونت عينة الدراسة من328طالبًا، وقد تم استخدام مقياس سمة ما وراء المزاج24-Trait Meta Mood Scale،ومقياسBeck's Suicidal Ideation Scale لقياس التفكير الانتحاري، وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة سلبية بين بين التفكير الانتحاري وتعديل المشاعر، أي أنه كلما زادت القدرة على تعديل المشاعر انخفض احتمال الإقدام على الانتحار وقلت الأفكار الانتحارية. ولم يتم العثور على وجود ارتباط بين التفكير الانتحاري والانتباه ووضوح المشاعر.

سعت دراسة **Aradilla-Herrero., Tomás-Sábado,& Gómez-Benito,(2014)** إلى تحديد مدى انتشار مخاطر الانتحار و تقييم العلاقة بين مخاطر الانتحار وسمة ما وراء المزاج لدى عينة من طلاب التمريض باستخدام النسخة الاسبانية من مقياس (TMMS-24)، وقد تم استخدام مقياس سمة ما وراء المزاج الذي يتناول الأبعاد الثلاثة التالية (الاهتمام بالمشاعر، وضوح المشاعر، تعديل المزاج)، كما تم استخدام مقياس خطر الانتحار ل Plutchik Suicide Risk) ومقياس احترام الذات لـ (Rosenberg Self-esteem scale) ومقياس قياس سمات القلق والاكتئاب، وقد اظهر تحليل الانحدار الخطي الدور التنبؤي للانتباه للمشاعر في خطر الانتحار، بينما اظهر السلوك الانتحاري ارتباطًا سلبيًا معنويًا بالوضوح وتعديل المشاعر وتقدير الذات. فقد أشارت النتائج إلى أن الدرجات العالية من الانتباه للمشاعر مرتبطة بزيادة خطر الانتحار.

هدفت دراسة **Hyunjung & Younggun (2014)** إلى التحقق من الدور الوسيط لسمة ما وراء المزاج للعلاقة بين الاضطرابات النفسية والتفكير الانتحاري، وقد تكونت عينة الدراسة من 219طالباً جامعيًا بواقع (147ذكرًا/73 أنثى)، وقد تم استخدام استبيان الأفكار الانتحارية (SIQ)، ومقياس سمة ما وراء المزاج (TMMS)، وقد أظهرت نتائج تحليل الانحدار الهرمي وجود تأثيرات تفاعلية معنوية لسمة ما وراء المزاج والاضطراب النفسي على التفكير الانتحاري. اختلف تأثير الاضطراب النفسي على التفكير الانتحاري وفقًا لمستوى سمة ما وراء المزاج. أما بالنسبة للمجموعة ذات المستوى المنخفض من سمة ما وراء المزاج فمن المرجح أن يتم الإبلاغ عن الأفكار الانتحارية عند زيادة مستوى الاضطراب النفسي. على خلاف ذلك، بالنسبة للمجموعة ذات المستوى المرتفع من سمة ما وراء المزاج كان مستوى التفكير الانتحاري منخفضًا بغض النظر عن شدة الاضطراب النفسي. بناءً على هذه النتائج، تمت مناقشة إمكانية أن تعمل سمة ما وراء المزاج كعامل وقائي محتمل في علاقة الاضطراب النفسي بالتفكير الانتحاري.

عمدت دراسة **Caballero Domínguez., Suárez Colorado & Bruges Carbonó (2015)** إلى معرفة خصائص سمة ما وراء المزاج لدى مجموعة من الطلاب التعليم العالي مع التفكير في

الانتحار أو بدونه، وقد تكونت عينة الدراسة من 22طالبًا، وقد تم استخدام مقياس Trait Meta Mood Scale-24 لقياس سمة ما وراء المزاج، ومقياس Beck's Suicide Ideation Inventory لقياس الأفكار الانتحارية، وقد أظهرت النتائج إلى وجود علاقة عكسية بين الأفكار الانتحارية والقدرة على وضوح وتنظيم المشاعر. بعكس الانتباه للمشاعر فيريد من خطر الانتحار. مما يدل على أنه كلما زاد الانتباه للمشاعر زاد خطر الانتحار، بينما ارتبط تحسن الوضوح والإصلاح العاطفي بانخفاض الميل للانتحار.

هدفت دراسة ***Suárez., Restrepo., & Caballero(2016)*** إلى معرفة العلاقة بين التفكير الانتحاري وسمة ما وراء المزاج لدى طلاب الجامعات الكولومبية، وقد تكونت عينة الدراسة من(186) طالب جامعي تتراوح أعمارهم ما بين18: 37 عام، وقد تم تطبيق مقياس The Trait Meta Mood Scale-24 لقياس سمة ما وراء المزاج و Beck Suicidal ideation inventionلقياس الأفكار الانتحارية، وقد أظهرت نتائج الدراسة أن مهارات سمة ما وراء المزاج وتحديدًا القدرة على فهم الحالات العاطفية للفرد وإصلاح المشاعر السلبية هو عامل نفسي مرتبط بالتفكير الانتحاري لدى الطلاب، و أن طلاب الجامعة الذين يعانون من صعوبات في فهم مشاعرهم لتعديل المشاعر السلبية والتعامل مع الضغوط هم أكثر عرضة لتطوير أفكار انتحارية والحفاظ عليها لدى طلاب الجامعات الكولومبية.

عمدت دراسة**Gómez-Romero., Limonero., Trallero., Montes-Hidalgo & Tomás-Sábado(2018)**. إلى معرفة العلاقة بين سمة ما وراء المزاج باستخدام (TMMS-24) والتأثير السلبي، والرضا عن الحياة، والمرونة في مواجهة مخاطر الانتحار لدى الشباب، وقد تكونت عينة الدراسة من 144طالبًا جامعيًا في السنة الأولى من جامعة برشلونة بقسم علم النفس بواقع (105أنثى،39 ذكر) بمتوسط عمري(17.94) عام، وقد تم استخدام مقياس سمة ما وراء المزاج بنسخته الاسبانية، ومقياس (Plutchik Suicide Risk scale,1989) لقياس مخاطر الانتحار، وقد أظهرت النتائج أن خطر الانتحار يرتبط سلبًا بالوضوح والتنظيم والرضا عن الحياة، حيث أن التنظيم العاطفي الضعيف هو مؤشر على خطر الانتحار، كما اشارت النتائج أن تعديل المشاعر يمثل عامل وقائي من الوقوع في حطر الانتحار، بينما لم يتنبأ (الانتباه للمشاعر، وضوح المشاعر) بمخاطر الانتحار.

هدفت دراسة **Kopera., Jakubczyk., Klimkiewicz., Suszek., Krasowska., Brower& Wojnar (2018)** معرفة العلاقة بين سمة ما وراء المزاج (المهارات العاطفية المدركة ذاتياً) والسلوك الانتحاري لدى مرضى الزهيمر و إدمان الكحول، وقد تكونت عينة الدراسة من(80) مريضًا داخليًا للكحول في وارسو وبولندا، وقد تم تقييم تاريخ محاولات الانتحار مدى الحياة بسؤال في المقابلات، وقد تم استخدام مقياس التقرير الذاتي لسمة ما وراء المزاج Salovey& (Mayer,1990)، وقد أظهرت نتائج الدراسة ارتباط ضعف القدرة على تنظيم المزاج بارتفاع معدل انتشار محاولة الانتحار، لم تكن مكونات سمة ما وراء المزاج الأخرى-ادراك المشاعر ووضوحها والفهم والانتباه للمشاعر- مرتبطة بتاريخ من محاولات الانتحار، كذلك كشفت الدراسة أن تنظيم المزاج توسط بشكل كامل في العلاقة بين الاكتئاب وتاريخ محاولات الانتحار وكذلك بين العصابية ومحاولات الانتحار.

هدفت دراسة ***Oyana,(2022)*** إلى معرفة العلاقة بين الذكاء العاطفي والوعي الذاتي والتنظيم الذاتي والميول الانتحارية لدى طلاب جامعة بنين، وقد تكونت عينة الدراسة من 396 طالبًا، وقد تم استخدام استبيان منظم يقيس الخصائص الاجتماعية والديمغرافية ويختبر ذكاء الفرد العاطفي ووعية الذاتي وقدرته على التنظيم وكذلك بقيس السلوك الانتحاري والميول الانتحارية وقد أظهرت النتائج عدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الذكاء العاطفي والميول الانتحارية ، كما كشفت الدراسة عن عدم وجود علاقة بين الوعي الذاتي والميول الانتحارية، ووجود علاقة دالة إحصائيًا بين الوعي الذاتي والسلوك الانتحاري لدى طلاب المرحلة الجامعية الاولى، ولكنها كشفت عن علاقة موجبة ضعيفة بين التنظيم الذاتي والميول الانتحارية.

❖ **تعليق على دراسات تناولت سمة ما وراء المزاج وعلاقتها بالميول الانتحارية.**

الهدف: تنوعت أهداف الدراسات السابقة حيث هدفت بعض الدراسات إلى معرفة العلاقة بين أبعاد سمة ما وراء المزاج والميول الانتحارية كدراسة Oyana(2022), Suárez., , Restrepo., & Caballero (2016), Caballero Domínguez., Suárez Colorado & Bruges Carbonó (2015), Ceballos Ospino& Suárez Colorado (2012).

كما هدفت بعض الدراسات إلى فحص العلاقة بين أبعاد سمة ما وراء المزاج والسلوك الانتحاري والمخاطر الانتحارية كدراسة Lynch., Cheavens., Morse & Rosenthal(2004), Aradilla-Herrero, A., Tomás-Sábado, J., &Gómez-Benito, J. (2014), Gómez-Romero., Limonero., Trallero., Montes-Hidalgo & Tomás-Sábado(2018), Kopera., Jakubczyk., Klimkiewicz., Suszek., Krasowska., Brower& Wojnar (2018).

العينة: تنوعت العينات في الدراسات السابقة فبعض الدراسات أجريت على عينة من طلاب الجامعة كدراسة(2014) Hyunjung & Younggun ; Oyana, N. E.(2022), Gómez-Romero., Limonero., Trallero., Montes-Hidalgo & Tomás-Sábado (2018); Suárez., Restrepo., & Caballero (2016), Ceballos Ospino& Suárez Colorado (2012); وبعضها أجريت على عينة من المراهقين وطلاب المدارس الثانوية كدراسة، وبعضها أجريت على طلاب الدراسات العليا كدراسة Caballero Domínguez., Suárez Colorado & Bruges Carbonó (2015); وبعضها أجريت على طلاب التمريض كدراسة Aradilla-Herrero, A., Tomás-Sábado, J., & Gómez-Benito, J. (2014); وبعضها أجريت على كبار السن والذين يعانون من اضطرابات نفسية كدراسة Lynch., Cheavens., Morse & Rosenthal(2004), Kopera., Jakubczyk., Klimkiewicz., Suszek., Krasowska., Brower& Wojnar (2018). وقد تراوحت حجم العينات ما بين (22: 396)، وسوف تستفيد الباحثة من ذلك في اختيار حجم عينة الدراسة.

الأدوات: يوجد تنوع في أدوات الدراسات السابقة بتنوع أهدافها ومتغيرتها التي توجد في كل دراسة وقد اشتمل هذا المحور على مجموعة من الأدوات: مقياسMayer&Salovey-Caruso، مقياس Trait Meta Mood Scale-24 لقياس سمة ما وراء المزاج والتي تقيس ثلاثة أبعاد وهي(الانتباه للمشاعر، وضوح المشاعر، تعديل المزاج)، مقياس Beck's Suicidal Ideation Scale، مقياسPlutchik Suicide Risk لقياس الميول والأفكار الانتحارية.

المنهج: اعتمدت الدراسات في هذا المحور على المنهج الوصفي، وسوف تعتمد الباحثة على هذا المنهج لملائمته لطبيعة الدراسة.

النتائج: أظهرت العديد من الدراسات منها دراسة *Suárez., Restrepo., &Caballero (2016), Lynch., Cheavens., Morse & Rosenthal(2004;* Hyunjung & Younggun (2014). التي أظهرت وجود ارتباط سلبي بين قدرة الفرد على فهم مشاعره تعديل مزاجه والميول الانتحارية.

في حين أظهرت نتائج بعض الدراسات وجود علاقة عكسية بين الميول الانتحارية والقدرة على وضوح وتنظيم المشاعر، بينما أظهرت أن الانتباه للمشاعر السلبية يزيد من خطر الميول الانتحارية كدراسة *Caballero Domínguez., Suárez Colorado, & Bruges Carbonó,(2015),* *Aradilla-Herrero., Tomás-Sábado., & Gómez-Benito, (2014),*

وأظهرت نتائج دراسات أخرى وجود علاقة عكسية بين الميول الانتحارية والقدرة على تنظيم المزاج بعكس الانتباه للمشاعر ووضوح المشاعر فيزيدوا من الميول الانتحارية كدراسة Gómez-Romero,., Limonero., Trallero., Montes-Hidalgo., & Tomás-Sábado.(2018) Ciarrochi., Deane & Anderson (2002).

بينما أظهرت نتائج دراسة Ceballos Ospino& Suárez Colorado (2012) , Kopera., Jakubczyk., Klimkiewicz.,Suszek., Krasowska., Brower& Wojnar, (2018) وجود ارتباط سلبي بين الميول الانتحارية والقدرة على تنظيم المشاعر وإدارتها، بينما لم يتم العثور على وجود ارتباط بين التفكير الانتحاري والانتباه ووضوح المشاعر. كما أظهرت نتائج دراسة *Oyana, (2022*), Cha & Nock,(2009) أنه لا توجد علاقة بين القدرة على فهم المشاعر وإدارتها والميول الانتحارية. بينما أظهرت نتائج دراسة Cha & Nock,(2009) أن سمة ما وراء المزاج تمثل عاملًا وقائيًا من الوقوع في خطر الانتحار.

وتتفق هذه الدراسات مع الدراسة الحالية في تناول العلاقة بين سمة ما وراء المزاج والميول الانتحارية، ولكن بعضها يختلف مع الدراسة الحالية في اختيار عينة الدراسة، فبعضها أجريت على عينة من المراهقين وطلاب المدارس الثانوية كدراسة، وبعضها أجريت على طلاب الدراسات العليا كدراسة Caballero Domínguez., Suárez Colorado & Bruges Carbonó (2015), وبعضها أجريت على طلاب التمريض كدراسة Aradilla-Herrero., Tomás-Sábado., & Gómez-Benito. (2014), وبعضها أجريت على كبار السن والذين يعانون من اضطرابات نفسية كدراسة Lynch., Cheavens., Morse & Rosenthal(2004), Kopera., Jakubczyk., Klimkiewicz., Suszek., Krasowska., Brower& Wojnar (2018). بينما تجري الدراسة الحالية على عينة من طلبة الجامعة.

كما تختلف الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة التي تناولت العلاقة بين سمة ما وراء المزاج والميول الانتحارية في أن جميعها أجريت في بيئات أجنبية، بينما تطبق الدراسة الحالية في البيئة المصرية، ومن المعروف أن كل مجتمع يتميز بخصائص وسمات وعادات وتقاليد تميزه وتؤثر في أفراده وتجعلهم يختلفون عن أفراد المجتمعات الأخرى.

فروض الدراسة:

في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة يمكن صياغة فروض الدراسة على النحو التالي:

1) توجد علاقة دالة إحصائيًا بين سمة ما وراء المزاج والميول الانتحارية لدى طلبة الجامعة.
2) يمكن التنبؤ بالميول الانتحارية من خلال الدرجة الكلية لسمة ما وراء المزاج لدى طلبة الجامعة.
3) لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلبة الجامعة في سمة ما وراء المزاج وفقًا لمتغير(النوع)(ذكور–إناث).
4) لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلبة الجامعة في الميول الانتحارية وفقًا لمتغير(النوع) ذكور–إناث).
5) لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلبة الجامعة في سمة ما وراء المزاج وفقاً لمتغير (التخصص) (الكليات العلمية – الكليات الأدبية).
6) لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلبة الجامعة في الميول الانتحارية وفقًا لمتغير(التخصص) (الكليات العلمية – الكليات الأدبية).
7) لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلبة الجامعة في سمة ما وراء المزاج وفقًا لمتغير نوع التعليم(أزهري/عام).
8) لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلبة الجامعة في الميول الانتحارية وفقًا لمتغير نوع التعليم(أزهري/عام).

إجراءات الدراسة:

أولاً: منهج الدراسة.

تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي المقارن، حيث أنه يتناسب مع طبيعة الموضوع المتناول في الدراسة الحالية.

ثانيًا: المشاركون في الدراسة.

اشتملت عينة الدراسة على مرحلتين من التطبيق كالتالي:

أ) عينة حساب الخصائص السيكومترية للمقياس:

وهم أفراد العينة الذين طبقت عليهم الباحثة أدوات الدراسة كمرحلة أولية في سبيل التحقق من صلاحية المقاييس التي سيتم استخدامها في الدراسة وحساب خصائصها السيكومترية، وتكونت العينة من100 من طلبة المرحلة الجامعية وتم استبعادهم من العينة الأساسية.

ب) العينة الأساسية:

وهم أفراد العينة الذين طبقت عليهم الباحثة أدوات الدراسة بصورتها النهائية في سبيل التحقق من فروض الدراسة، واشتملت على مجموعة من طلاب وطالبات المرحلة الجامعية من جامعة الأزهر وبعض الجامعات الأخرى، في العام الدراسي(2022-2023) تم اختيارهم بصورة عشوائية، وتكونت العينة في صورتها الأولية من(243) طالب وطالبة تتراوح أعمارهم ما بين(19-23) عامًا من بعض الكليات العلمية والأدبية، وتم استبعاد(23) طالب وطالبة، وذلك لعدم

استكمالهم الإجابة لبعض المقاييس أو لاستجاباتهم لبعضها بشكل عشوائي. وبالتالي تكونت العينة النهائية من(220) طالب وطالبة.

وعلى ضوء ذلك انقسمت العينة النهائية للدراسة إلى المجموعات التالية وفقًا للمتغيرات التصنيفية:

جدول(1)

توزيع أفراد العينة الأساسية للدراسة وفقًا للمتغيرات التصنيفية

المتغير	النوع		التخصص		الجامعة		الاجمالي
طلبة الجامعة	ذكور	إناث	علمي	أدبي	أزهري	عام	220
	110	110	104	116	123	97	

ثالثاً: أدوات الدراسة.

استفادت الباحثة من الأطر النظرية والبحوث والدراسات السابقة التي تم عرضها سابقًا وبناءً على ذلك تم تحديد المقاييس التالية كأدوات للدراسة الحالية:

1) مقياس سمة ما وراء المزاج، إعداد الباحثة.
2) مقياس الميول الانتحارية، إعداد (نورا محمد عرفة،2022).

❖ **مقياس سمة ما وراء المزاج (إعداد الباحثة).**

الهدف من المقياس: قياس مستوى سمة ما وراء المزاج لدى طلبة المرحلة الجامعية.

وصف المقياس:

تكون المقياس في صورته الأولية من(36) عبارة موزعة على ثلاثة أبعاد يشتمل كل بعد على أثنا عشرة عبارة، يجاب عليها وفقاً لتدرج ثلاثي يتكون من (نعم_ لا_ أحيانًا).

خطوات اعداد المقياس:

1. قامت الباحثة بالاطلاع على مجموعة من الدراسات والبحوث العلمية المتعلقة بسمة ما وراء المزاج لمعرفة طبيعتها ومكوناتها والطرق الشائعة في تقييمها.
2. قامت الباحثة بالاطلاع على بعض المقاييس المستخدمة لقياس سمة ما وراء المزاج مثل مقياس (إيمان خالد عيسى،2021)، (محمود علي موسى2021)، (ميمي السيد أحمد، إيناس محمد،2016) (Fernandez-John,Tobin& Golden-Man Peter,2004) (Borrecal.,Extremra&Ramos,2015)،.(Salovey., Mayer., Goldman., Turvey,1995))
3. استفادت الباحثة من المقاييس سالفة الذكر في تحديد أبعاد المقياس الحالي وتعريفاتهم الإجرائية وهم كالتالي:

الانتباه للمشاعر: (Attention to feeling)

ويشير الانتباه للمشاعر إلى معرفة الطالب مزاجه واحاسيسه التي يشعر بها، والاهتمام بها أيا كان نوعها إيجابية أم سلبية.

ب . وضوح المشاعر: (Clarity of Feeling)

يشير وضوح المشاعر إلى معرفة الطالب سبب مزاجه وأحاسيسه التي يشعر بها، وعدم الهروب منها أو التشويش في معرفتها.

ج . تعديل المزاج: (Repair Mood)

يشير تعديل المزاج إلى بذل الطالب قصارى جهده لتعديل مزاجه من مزاج سلبي إلى مزاج إيجابي، وإطالة فترة المزاج الإيجابي بالأساليب المختلفة، كما تتمثل في قدرته على التغلب على المشاعر السلبية باستخدام بعض الطرق المريحة بالنسبة إليه.

4. قامت الباحثة بصياغة مجموعة من العبارات لكل بعد من أبعاد المقياس، مستفيدة مما تم الاطلاع عليه من إطار نظري ومقاييس لسمة ما وراء المزاج، وكذلك في ضوء التعريف الإجرائي لكل بعد من أبعاد المقياس.

❖ **الخصائص السكومترية للمقياس:**

اعتمدت الباحثة على عدة طرق لحساب الخصائص السيكومترية للمقياس كالتالي:

أولاً: صدق المقياس:

تم حساب صدق المقياس من خلال عدة طق كالتالي:

1.صدق المحكمين:

تم عرض المقياس في صورته الأولية مع مفتاح التصحيح على مجموعة من الأساتذة المختصين في مجال التربية وعلم النفس والصحة النفسية بلغ عددهم(20محكمًا)، حيث بلغت نسبة اتفاق المحكمين(90%) على جميع عبارات المقياس فيما عدا3 عبارات قد تم حذفها.

2. الصدق التمييزي:

أجرت الباحثة معاملات الصدق التمييزي لكل عبارة من عبارات المقياس من أجل التعرف على قدرة كل عبارة من عبارات المقياس على التمييز بين من يتصفون بسمة ما وراء المزاج ومن لا يتصفون بها، واستخدمت اختبار(ت) للمجموعات المستقلة للتحقق من قدرة المقياس على التمييز بين الطائفتين، وتم الإبقاء على العبارات التي يتراوح معامل الصدق التمييزي فيها(0.20-0.25).

ثانياً: الاتساق الداخلي:

قامت الباحثة بإجراء الاتساق الداخلي للمقياس عن طريق حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والبعد الذي تنتمي إليه، وكذلك تم حساب معامل الارتباط بين درجة كل بُعد من الأبعاد الثلاثة والدرجة الكلية للمقياس، وذلك بعد تطبيق المقياس على أفراد المجموعة الاستطلاعية وتم الاتساق الداخلي عند مستوى دلالة(0.01). كما تم حساب ثبات المقياس

باستخدام معامل ألفا كرونباخ لأبعاد المقياس ودرجته الكلية، وقد بلغت الدرجة الكلية للمقياس(0.939) وبلغت نسب أبعاد المقياس الثلاثة (الانتباه للمشاعر، وضوح المشاعر، تعديل المزاج) النسب التالية على التوالي (0.839/ 0.865/ 0.939).

❖ **وصف المقياس في صورته النهائية:**

بناءً على الخصائص السيكومترية للمقياس تم حذف ثلاث عبارات من عبارات المقياس اعتمادًا على إرشادات السادة المحكمين، وبذلك أصبح المقياس في صورته النهائية مكونًا من(33) عبارة موزعة كالتالي: (الانتباه للمشاعر12عبارة) وهي:(1-4-7-10-12-15-18-21-24-27-30-33)، (الوضوح 10عبارات) وهي:(2-5-8-13-16-19-22-25-28-31)، (تعديل المزاج11عبارة) وهي:(3-6-9-11-14-17-20-23-26-29-32) وذلك بعد تعديل صياغات بعض العبارات.

❖ **تصحيح المقياس:**

تتم الإجابة على المقياس وفقاً لتدرج ثلاثي يشتمل على (نعم، أحيانًا، لا) وتعطى الاستجابة (نعم) ثلاث درجات، (أحيانًا) درجتان، (لا) درجة واحدة، ويتم عكس ذلك الوضع في العبارات السلبية وهي العبارات(3-9-10-19-27) والتي يتم تصحيحها بشكل عكسي، وبالتالي تكون أقل درجة يحصل عليها المفحوص على المقياس هي(33) درجة وأعلى درجة(99)، وتشير الدرجة المرتفعة على المقياس إلى اتصاف المفحوص بسمة ما وراء المزاج.

3) مقياس الميول الانتحارية:

اعتمدت الباحثة على مقياس الميول الانتحارية إعداد (نورا محمد عرفة،2022)، وذلك لأنه يشتمل على معاملات صدق وثبات إحصائية مرتفعة، مما يشير إلى صلاحية استخدامه وإمكانية الاعتماد عليه، كما أنه يتناسب مع خصائص عينة الدراسة الحالية.

❖ **وصف المقياس:**

يتكون المقياس من(26) عبارة تهدف إلى قياس الميول الانتحارية، وقد توزعت هذه العبارات على ثلاثة أبعاد هم:

أ. **التفكير وتصور الانتحار:** يعبر عن اتجاه الفرد نحو الحياة والموت نتيجة صراع داخلي لدى الفرد والتفكير في الألم النفسي الذي يشعر به، ويتصور أن التخلص من حياته هو الحل للتخلص من هذا الألم. ويتكون من(10) عبارات وهي:(1، 4، 6، 9، 12، 15، 18، 21، 25، 26).

ب. **الرغبة في الانتحار:** حيث يقوم الفرد بالتعبير عن رغبته في التخلص من حياته. ويتكون من(8) عبارات وهي:(2، 5، 7، 10، 13، 16، 19، 22).

ت. **التخطيط والقدرة الفعلية على الانتحار:** حيث يتغلب الفرد على حاجز الخوف الغريزي من الموت، والبدء في التخطيط واختيار الوسيلة وكل تفاصيل الانتحار. ويتكون من(8) عبارات وهي:(3، 8، 11، 14، 17، 20، 23، 24).

❖ **الخصائص السيكومترية للمقياس:**

اعتمد معد المقياس في حساب صدق المقياس على عدة طرق كالتالي:

1) الصدق البنائي:

قام معد المقياس بإجراء التحليل العاملي التوكيدي لهذا المقياس، فقد تم تطبيقه على (100) طالب من طلاب كلية التربية جامعة عين شمس من مختلف التخصصات العلمية والأدبية، وقد استخدم التحليل العاملي التوكيدي، وقد اسفر التحليل العاملي عن ظهور ثلاثة عوامل وقد بلغت مؤشرات حسن المطابقة للعوامل الثلاثة والدرجة الكلية الدرجات التلية على التوالي(0.93، 0.94، 0.91، 0.08)، مما يدل على وجود مطابقة جيدة لنموذج التحليل العاملي لمقياس الميول الانتحارية وقد تم تسمية العوامل الثلاثة كما يلي(التفكير وتصور الانتحار، الرغبة في الانتحار، التخطيط والقدرة الفعلية على الانتحار).

2) الثبات والاتساق الداخلي للمقياس:

قام معد المقياس بحساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية وقد بلغت الدرجة الكلية للمقياس(0.86)، كما تم حساب الثبات بطريقة ألفا كرونباخ وبلغت الدرجة الكلية للمقياس(0.89)، كما تم حساب الاتساق الداخلي باستخدام مصفوفة الارتباطات بين كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس وكذلك بين مجموع كل بعد والدرجة الكلية للمقياس وقد تراوحت بين 0.81، 0.87 وجميعها قيم دالة إحصائيًا عند مستوى 0.01 وبذلك قد تم تحقق الاتساق الداخلي للمقياس.

❖ **الخصائص السيكومترية للمقياس في الدراسة الحالية:**

قامت الباحثة بالتحقق من ثبات المقياس من خلال طريقة ألفا كرونباخ على عينة قوامها(100) من طلبة الجامعة فقد بلغت الدرجة الكلية لثبات مقياس الميول الانتحارية (0.908)، وكانت قيم معاملات الثبات لأبعاد مقياس الميول الانتحارية (**0.711، 0.889، 0.840**)، وهي معاملات ثبات مقبولة إحصائيًا، مما يشير إلى صلاحية استخدام هذا المقياس.

❖ **تصحيح المقياس:**

تتم الإجابة على المقياس وفقًا لتدرج ثلاثي يشتمل على (نعم، أحيانًا، لا) وتعطى الاستجابة (نعم) ثلاث درجات، (أحيانًا) درجتان، (لا) درجة واحدة، ويتم عكس ذلك الوضع في العبارات السلبية وهي العبارات(22، 24، 26) والتي يتم تصحيحها بشكل عكسي، وبالتالي تكون أقل درجة يحصل عليها المفحوص على المقياس هي(26) درجة وأعلى درجة(78)، وتشير الدرجة المرتفعة على المقياس إلى اتصاف المفحوص بالميل نحو الانتحار.

❖ نتائج البحث وتفسيرها.

نتائج الفرض الأول وتفسيرها:

ينص الفرض الأول على أنه:" توجد علاقة دالة إحصائيًا بين سمة ما وراء المزاج والميول الانتحارية لدى طلبة الجامعة".

وفي سبيل التحقق من صحة هذا الفرض تم إجراء المصفوفة الارتباطية لحساب معاملات الارتباط بين درجات الطلاب على المقاييس المستخدمة لتقييم متغيرات الدراسة، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول(2)

العلاقة بين سمة ما وراء المزاج والميول الانتحارية بأبعاده الثلاثة والدرجة الكلية(ن=220)

أبعاد سمة ما وراء المزاج	أبعاد الميول الانتحارية			
	التفكير وتصور الانتحار	الرغبة في الانتحار	التخطيط والقدرة الفعلية على الانتحار	الدرجة الكلية
الانتباه للمشاعر	-.144*	-.129	-.139*	-.148*
وضوح المشاعر	-.046	-.011	-.025	-.031
تعديل المشاعر	-.109	-.110	-.120	-.121
الدرجة الكلية	-.114	-.097	-.110	-.115

يشير جدول (2) إلى أن الفرض الأول لم يتحقق؛ حيث أظهرت نتائج الدراسة بأنه لا يوجد ارتباط بين درجات الطلاب على مقياس سمة ما وراء المزاج المستخدم في الدراسة الحالية ودرجاتهم على مقياس الميول الانتحارية بأبعاده الثلاثة ودرجته الكلية؛ حيث بلغت قيمة الارتباط بين درجات الطلاب على مقياس سمة ما وراء المزاج وأبعاد الميول الانتحارية والدرجة الكلية النسب التالية على التوالي (-.114، -.097، -.110، -.115)، وكلها قيم لا ترتقي إلى مستوى الدلالة الإحصائية.

بينما بلغت قيمة معامل الارتباط بين الانتباه للمشاعر أحد أبعاد سمة ما وراء المزاج وبعدين من أبعاد الميول الانتحارية وهما (التفكير وتصور الانتحار-التخطيط والقدرة الفعلية على الانتحار) والدرجة الكلية النسب التالية على التوالي(-.144* ، -.139* ، -.148*) وكلها قيم دالة إحصائيًا عن مستوى (0.05)، مما يدل على وجود علاقة سلبية دالة إحصائيًا في بُعد الانتباه للمشاعر والميول الانتحارية ببعديه (التفكير وتصور الانتحار-التخطيط والقدرة الفعلية على الانتحار)، بينما لم ترتقِ العلاقة بين الانتباه للمشاعر وبعد (الرغبة في الانتحار) -أحد أبعاد الميول الانتحارية-إلى مستوى الدلالة، مما يدل على انتفاء العلاقة بينهما.

وتشير هذه النتيجة في مجملها إلى انتفاء العلاقة بين سمة ما وراء المزاج والميول الانتحارية، بينما وجدت علاقة دالة إحصائيًا عند مستوى (0.05) بين الانتباه للمشاعر والميول الانتحارية.

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه نتائج بعض الدراسات كدراسة Cha & Nock,(2009), Oyana(2022) فقد أظهرت نتائج هذا الدراسات انتفاء العلاقة بين سمة ما وراء المزاج والميول الانتحارية، بينما تختلف نتائج هذه الدراسات مع نتائج الدراسة الحالية في بُعد (الانتباه للمشاعر) فقد أظهرت نتائج الدراسة الحالية وجود علاقة بين الانتباه للمشاعر والميول الانتحارية.

وقد اعتمدت الباحثة في صياغة فرضها الأول على نتائج الدراسات السابقة التي أشارت إلى أهمية سمة ما وراء المزاج في التعرف على المشاعر السلبية التي يشعر بها الفرد والعمل على إصلاحها في الحماية من الإحساس بالخزي والعار والشعور بالضيق Trigueros., Navarro., Cangas., Mercader., Aguilar-Parra., González-Santos & Soto-Cámara(2020) .

كما تساعد في السيطرة على الأفكار الاجترارية التي تعقب الخبرات المؤلمة ,.salovey.,Mayer (1995: 139-140) Goldman., Turvey& Palfai)، كما أشارت نتائج بعض الدراسات كدراسة (2016), Lynch., Cheavens., Morse & Rosenthal(2004). Suárez., Restrepo., &Caballero إلى وجود ارتباط سلبي بين قدرة الفرد على فهم مشاعره وتعديل مزاجه والميول الانتحارية. مما دفع الباحثة إلى الاعتقاد بوجود علاقة سلبية بين سمة ما وراء المزاج والميول الانتحارية، ولكن هذا لم يثبت صحته في الدراسة الحالية.

نتائج الفرض الثاني وتفسيرها.

ينص الفرض الثاني على أنه" يمكن التنبؤ بالميول الانتحارية من خلال الدرجة الكلية لسمة ما وراء المزاج لدى طلبة الجامعة".

جدول(3)

دلالة اسهام الدرجة الكلية لسمة ما وراء المزاج في التنبؤ بالميول الانتحارية ومكوناته الفرعية لدى طلاب العينة الكلية (ن=220)

المستقل	المتغير التابع	المصدر	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	مستوى الدلالة
الدرجة الكلية لسمة ما وراء المزاج	1) التفكير وتصور الانتحار	الانحدار	95.591	1	95.591	2.892	غ د
		الباقي	7204.641	218	33.049		
		المجموع	7300.232	219			
	2)الرغبة في الانتحار	الانحدار	42.698	1	42.698	2.056	غ د
		الباقي	4527.389	218	20.768		
		المجموع	4570.086	219			
	3) التخطيط والقدرة لفعلية على الانتحار	الانحدار	36.930	1	36.930	2.652	غ د
		الباقي	3035.520	218	13.924		
		المجموع	3072.450	219			
	4)الدرجة الكلية	الانحدار	501.240	1	501.240	2.932	غ د
		الباقي	37274.119	218	170.982		
		المجموع	37775.359	219			

الميول الانتحارية

يتضح من الجدول(3) عدم تحقق الفرض الثاني فإن قيمة (ف) لمعرفة دلالة إسهام الدرجة الكلية لسمة ما وراء المزاج في التنبؤ (بالميول الانتحارية) ومكوناته الفرعية لدى طلبة الجامعة لم ترتقِ إلى مستوى الدلالة الإحصائية بين درجات المشاركين في الدراسة على مقياس (الميول الانتحارية) بجميع أبعاده الفرعية من جهة، ودرجاتهم على مقياس سمة ما وراء المزاج من جهة أخرى؛ مما يشير إلى أن سمة ما وراء المزاج لم تكن ذات فاعلية في التنبؤ بـ (الميول الانتحارية)، والجدول التالي يوضح نتائج تحليل الانحدار لمعرفة القيمة التنبؤية للدرجة الكلية لسمة ما وراء المزاج في التنبؤ بالميول الانتحارية لدى طلبة الجامعة.

جدول(4)

القيمة المساهمة للدرجة الكلية لسمة ما وراء المزاج في التنبؤ بالميول الانتحارية ومكوناته الفرعية لدى طلبة الجامعة (ن=220)

	الميول الانتحارية ومكوناته الفرعية	Rمعامل الارتباط	Rمربع الارتباط	معامل التحديد
الدرجة الكلية لسمة ما وراء المزاج	التفكير وتصور الانتحار	-.114	.013	.009
	الرغبة في الانتحار	-.097	.009	.005
	التخطيط والقدرة الفعلية على الانتحار.	-.110	.012	.007
	الدرجة الكلية	-.115	.013	.009

يتضح من جدول(4) أن معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لسمة ما وراء المزاج و الدرجة الكلية للميول الانتحارية وأبعاده الفرعية وهم: (التفكير وتصور الانتحار، الرغبة في الانتحار، التخطيط والقدرة الفعلية على الانتحار) بلغت النسب التالية على التوالي (-.114/ -.097/ -.110/ -.115)، كما بلغت قيم مربع الارتباط على التوالي (.013/ .009/ .012/ .013) ؛ بينما بلغت معامل التحديد على التوالي (.009/ .005/ .007/ .009) وتعني تلك النتائج أن الدرجة الكلية لسمة ما وراء المزاج لم تسهم في التنبؤ بانخفاض الميول الانتحارية لدى طلبة الجامعة.

وتتفق هذه النتائج مع ما توصلت إليه بعض الدراسات كدراسة Gómez-Romero., Limonero., Trallero., Montes-Hidalgo & Tomás-Sábado(2018)

فقد أظهرت أن الانتباه للمشاعر ووضوح المشاعر لم يتنبأ بمخاطر الانتحار، وتختلف مع الدراسة الحالية في أنها اظهرت أن تعديل المزاج يمثل عاملًا وقائيًا من الوقوع في خطر الانتحار.

وكذلك تختلف نتائج الدراسة مع نتائج دراسة Aradilla-Herrero., Tomás-Sábado,& Gómez-Benito,(2014) فقد اظهرت أن الدرجات العالية من الانتباه للمشاعر تتنبأ بزيادة خطر الانتحار.

كما تختلف مع نتائج دراسة Hyunjung & Younggun (2014) فقد أظهرت نتائجها إمكانية أن تكون سمة ما وراء المزاج عاملًا وقائيًا في العلاقة بين الاضطرابات النفسية والتفكير في الانتحار.

ولعل هذا الاختلاف ناتج عن اختلاف خصائص العينة المستخدمة في تلك الدراسات، كما يمكن أن تعود تلك الاختلافات في النتائج إلى طبيعة المجتمع الذي أجريت فيه الدراسة، فكل مجتمع له سماته وخصائص التي تميزه عن غيره من المجتمعات الأخرى.

نتائج الفرض الثالث وتفسيرها.

ينص الفرض الثالث على أنه" لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلبة الجامعة في سمة ما وراء المزاج وفقًا لمتغير(النوع)".

جدول(5)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة "ت" على مقياس سمة ما وراء المزاج بأبعادها الثلاثة والدرجة الكلية تبعًا للنوع (ذكور ن=110، إناث ن=110)

المقياس	ذكور ن=110		إناث ن=110		قيمة "ف"	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف			
الانتباه للمشاعر	30.0545	3.53706	29.6727	4.30939	4.334	.718	غ د
وضوح المشاعر	23.3364	4.14259	23.7273	4.72726	2.554	.652	غ د
تعديل المزاج	26.1364	4.84716	26.4000	4.90123	.480	.401	غ د
الدرجة الكلية	79.5273	10.59402	79.8000	12.10565	4.523	.178	غ د

يتضح من جدول(5) تحقق الفرض الثالث فإن قيمة "ف" لم تصل إلى مستوى الدلالة الإحصائية في الدرجة الكلية وجميع أبعاد سمة ما وراء المزاج، وتشير هذه النتيجة إلى عدم وجود فروق دالة إحصائيًا بين متوسطات درجات أفراد العينة وفقًا للنوع (ذكور/إناث) في الدرجة الكلية لمقياس سمة ما وراء المزاج وأبعاده الثلاثة وهم (الانتباه للمشاعر-وضوح المشاعر-تعديل المزاج).

وتتفق هذه النتيجة مع ما أشارت إليه بعض الدراسات كدراسة زينب محمد أمين(2018)، ناجي محمد حسين(2008)، سحر محمود(2017)، ميمي أحمد، إيناس خريبة(2016) إلى أنه لا توجد فروق دالة في سمة ما وراء المزاج بين الذكور والاناث.

ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن طلبة الجامعة يمرون بخبرات ومواقف انفعالية مشابهة، فالذكور والإناث يمران بنفس مرحلة النمو والتي تتميز بالاستقلالية، والاتزان الانفعالي، الثقة بالنفس مما يتطلب من كلا النوعين فهم مشاعرهم وعدم الانقياد لما يراودهم من مشاعر سلبية ومحبطة تقف عقبة بينهم وبين تحقيق احلامهم ومواصلة مسيرتهم العلمية فيسعون إلى حجب هذه المشاعر وتعديلها من خلال التفكير بطريقة إيجابية والامل في المستقبل، ومن ثم فان عدم وجود فروق هو امر طبيعي نابع من تشابه خصائص المرحلة العمرية وتشابه الظروف المحيطة بكلا النوعين.

بينما تختلف هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة كل من هدى ملوح(2020)، Martens, (2005); Wong., Oei., Ang., Lee., Ng & Leng (2007), Kong., Zhao& You(2012).حيث اظهرت نتائج هذه الدراسات وجود فروق بين الذكور والاناث لصالح الذكور على مقياس سمة ما وراء المزاج.

وعلى النقيض قد أظهرت نتائج بعض الدراسات وجود فروق في ما وراء المزاج وفقًا لمتغير النوع لصالح الاناث منها دراسة سوزان صدقة عبد العزيز، عائشة أحمد الحجابي(2019)، Extremera, Salguerol& Fernandez(2011); Fernández., Brito., Miarka & Díaz-de-Durana (2020).

ولعل هذا الاختلاف نابع من اختلاف خصائص العينة المستخدمة في الدراسة الحالية وخصائص العينة المستخدمة في تلك الدراسات، كما يمكن أن تعزي تلك الاختلافات في النتائج إلى طبيعة المجتمع الذي أجريت فيه الدراسة فكل مجتمع له سماته وخصائصه التي يتمتع بها والتي تميزه عن المجتمعات الأخرى.

يتضح مما سبق أهمية سمة ما وراء المزاج للذكور والاناث على حد سواء فإن النظرة المجتمعية الحديثة التي ساوت بين الذكور والاناث جعلت الظروف والمؤثرات التي يتعرض لها الطرفين متشابهة إلى حد كبير في مختلف مجالات الحياة، بالإضافة إلى أن الذكور والإناث يشتركان في العديد من الخصائص النفسية والاجتماعية والتي تزيد من انصهار كلا منهما في الآخر، وكل ذلك قد يكون السبب في تساوي الذكور والاناث في سمة ما وراء المزاج.

نتائج الفرض الرابع وتفسيرها:

ينص الفرض الرابع على أنه" لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلبة الجامعة في الميول الانتحارية وفقًا لمتغير (النوع) (ذكور/إناث)".

جدول(6)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة "ت" على مقياس الميول الانتحارية بأبعاده الثلاثة والدرجة الكلية تبعًا للنوع (ذكور ن=110، إناث ن=110)

المقياس	ذكور ن=110		إناث ن=110		قيمة "ف"	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف			
التفكير وتصور الانتحار	14.5182	5.08953	15.9636	6.32590	.353	1.867	غ د
الرغبة في الانتحار	11.9000	4.60345	12.5455	4.53050	214	1.048	غ د
التخطيط والقدرة الفعلية على الانتحار.	12.0455	3.68330	12.8545	3.78029	.424	1.608	غ د
الدرجة الكلية	38.4636	12.69377	41.3636	13.46060	.117	1.644	غ د

يتضح من جدول(6) تحقق الفرض الرابع فإن قيمة "ف" لم تصل إلى مستوى الدلالة الإحصائية في الدرجة الكلية وجميع أبعاد الميول الانتحارية، وتشير هذه النتيجة إلى أنه لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات أفراد العينة وفقًا للنوع (ذكور-إناث) في الدرجة الميول الانتحارية وأبعاده الثلاثة وهم (التفكير وتصور الانتحار -الرغبة في الانتحار -التخطيط والقدرة الفعلية على الانتحار).

وتتفق هذه النتيجة مع ما أشارت إليه بعض الدراسات كدراسة يحيى بن مبارك، أحمد بن سعد(2020)، أسماء جمال(2022)، نورا محمد عرفة (2022)، ناهدة سابا، تيسير

محمد(2017)، محمد عزت (2015)، إشراق أحمد، معتز سيد، صفوت أرنست، فيصل عبد القادر(2014) فقد اظهروا عدم وجود فروق في الميول الانتحارية تعزى لمتغير النوع.

ويمكن تفسير هذه النتيجة بأنه من الملاحظ أن الذكور والإناث يتعرضون لنفس الصعوبات الدراسية والمهام الاكاديمية والظروف الاقتصادية والمشكلات الاجتماعية بنفس القدر والتي قد تكون سببًا للكثير من المشاعر السلبية والشعور بالوحدة والتشاؤم واليأس إلى أن ينتهي الفرد بالتفكير في الانتحار.

فالميول الانتحارية تكون نتيجة صراع داخل الفرد وتفكيره الدائم في الألم النفسي الذي يشعر به، ومعاناته في الحياة فيلجأ للانتحار للتخلص من كل هذه المشاعر والأفكار التي تؤرقه، فكل هذه الظروف التي تؤدي للميل للانتحار يتساوى فيها الذكور والإناث على حد سواء.

وتختلف نتائج هذه الدراسة مع نتائج بعض الدراسات كدراسة Valbona,(2020)، صابر فاروق، غدير أحمد(2022)، علي محمود، نازك شطب(2014)، شيماء محمد بيومي(2020) فقد أظهروا وجود فروق في الميول الانتحارية تعود لمتغير النوع لصالح الإناث.

بينما أظهرت نتائج دراسة(2021) Nikolaev ، سالمة عطية، رأف الله شعراية (2019) وجود فروق في الميول الانتحارية تعود لمتغير النوع لصالح الذكور.

ولعل هذا الاختلاف نابع من اختلاف خصائص العينة المستخدمة في الدراسة الحالية وخصائص العينة المستخدمة في تلك الدراسات، كما يمكن أن ترجع تلك الاختلافات في النتائج إلى طبيعة المجتمع الذي أجريت فيه هذه الدراسات ومجتمع الدراسة الحالية.

نتائج الفرض الخامس وتفسيرها:

ينص الفرض الخامس على أنه" لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلبة الجامعة في سمة ما وراء المزاج وفقًا لمتغير (التخصص) (الكليات العلمية/الكليات الأدبية)".

جدول(7)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة "ت" لدرجات الطلبة العينة الكلية على مقياس سمة ما وراء المزاج بأبعادها الثلاثة والدرجة الكلية تبعًا للتخصص (علمي ن=104، أدبي ن=116)

المقياس	علمي ن=104		أدبي ن=116		قيمة "ف"	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف			
الانتباه للمشاعر	28.7404	4.15476	30.8707	3.45034	2.635	4.110	.001
وضوح المشاعر	22.3077	4.25880	24.6293	4.32491	.193	4.007	.001
تعديل المزاج	24.7019	4.91062	27.6724	4.38927	1.731	4.709	.001
الدرجة الكلية	75.7500	10.99846	83.1724	10.52143	.298	5.101	.001

يتضح من جدول(7) عدم تحقق الفرض الخامس فإن قيمة "ف" دالة إحصائيًا عند مستوى (001.) بين طلاب التخصص العلمي وطلاب التخصص الأدبي في الدرجات الكلية لمقياس سمة ما وراء المزاج وأبعاده الثلاثة وهم (الانتباه للمشاعر، وضوح المشاعر، تعديل المزاج).

وتشير هذه النتيجة إلى وجود فروق دالة إحصائيًا بين متوسطات درجات طلاب العينة الكلية على مقياس سمة ما وراء المزاج بدرجته الكلية وأبعاده الثلاثة وهم (الانتباه للمشاعر، وضوح المشاعر، تعديل المزاج) وفقاً للتخصص (علمي/أدبي) في اتجاه التخصص الأدبي.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة بيان حمود حرب، عادل جورج طنوس(2020) التي اظهرت وجود فروق في بعد (الانتباه للمشاعر) لصالح التخصصات الانسانية. بينما تخالف الدراسة الحالية في أنها تظهر عدم وجود فروق في الدرجة الكلية لما وراء المزاج وبعديه (وضوح المشاعر، وتعديل المزاج) وفقًا للتخصص.

وترى الباحثة أن زيادة سمة ما وراء المزاج لدى طلاب التخصصات الأدبية عنه لدى التخصصات العلمية قد يرجع إلى أن طالب التخصص الأدبي قد درس في أكثر من مرحلة عمرية بعض المواد المتعلقة بعلم النفس والصحة النفسية وهي مواد تساعد الطالب على فهم ذاته وشخصيته وسلوكياته وطريقة تفكيره ، وتحثه على التفكير في الأفكار والمشاعر التي تراوده للوقوف على أسباب ما يصدر عنه من تصرفات، وتعتبر سمة ما وراء المزاج عملية تأملية مستمرة ترتبط بمزاج الفرد والتي بها يدرك الفرد ويقيم وينظم حالاته العاطفية باستمرار فهي نابعه من التفكير في النفس البشرية وبمساعدة دراسة المواد المتعلقة بعلم النفس والصحة النفسية يلتفت طالب التخصصات الأدبية إلى ما يدور بداخله فيفهم ذاته وتزيد لديه سمة ما وراء المزاج؛ أما طالب التخصص العلمي فلم يدرس مواد متعلقة بعلم النفس أثناء مراحل الدراسة المختلفة سوى في بعض الكليات يتلقون بعض النماذج من علم النفس، فأما أن يهتم الطالب بمعرفة أسباب سلوكياته فيتأمل أفكاره ومشاعره وما يدور بخاطره أو لا يلقي لها بالًا.

وتختلف هذه النتيجة مع نتائج بعض الدراسات كدراسة زينب محمد أمين(2018) حيث اظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائية في سمة ما وراء المزاج وفقًا لمتغير التخصص لصالح الكليات العلمية.

ولعل هذا الاختلاف ناتج عن اختلاف خصائص العينة المستخدمة في تلك الدراسات، كما يمكن أن تعزى تلك الاختلافات في النتائج إلى طبيعة المجتمع الذي أجريت فيه الدراسة، فكل مجتمع له سماته وخصائص التي تميزه عن غيره من المجتمعات الأخرى.

نتائج الفرض السادس وتفسيرها.

ينص الفرض السادس على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلبة الجامعة في الميول الانتحارية وفقًا لمتغير(التخصص) (الكليات العلمية /الكليات الأدبية)".

جدول(8)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة "ت" على مقياس الميول الانتحارية بأبعاده الثلاثة والدرجة الكلية تبعًا للنوع (علمي ن=104، أدبي ن=116)

المقياس	علمي ن=104		أدبي ن=116		قيمة "ف"	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف			
التفكير وتصور الانتحار	15.1538	6.11344	15.3190	5.47659	.498	.211	غ د
الرغبة في الانتحار	11.9615	4.12175	12.4569	4.94033	6.570	.802	غ د
التخطيط والقدرة الفعلية على الانتحار.	12.1827	3.27321	12.6897	4.12292	3.301	1.002	غ د
الدرجة الكلية	39.2981	12.37275	40.4655	13.81016	3.251	.657	غ د

يتضح من جدول(8) تحقق الفرض السادس فإن قيمة "ف" لم تصل إلى مستوى الدلالة الإحصائية في الدرجة الكلية وجميع أبعاد الميول الانتحارية، وتشير هذه النتيجة إلى أنه لا توجد فروق دالة إحصائيًا بين متوسطات درجات أفراد العينة وفقًا للتخصص (علمي/أدبي) في درجة الميول الانتحارية وأبعاده الثلاثة وهي: (التفكير وتصور الانتحار -الرغبة في الانتحار-التخطيط والقدرة الفعلية على الانتحار).

وتتفق هذه النتيجة مع ما أشارت إليه بعض الدراسات كدراسة صادق كاظم، حنين حبيب(2019)، يحيى بن مبارك، أحمد بن سعد(2020)، مؤيد إسماعيل جرجيس(2021)، نورا محمد عرفة(2022) فقد أظهرت نتائجهم بأنه لا توجد فروق دالة إحصائيًا تعود لمتغير التخصص(علمي/أدبي).

ويمكن تفسير ذلك من خلال أن الميل للانتحار هو حالة تنتاب الفرد كرد فعل لعدم قدرته على تحمل وتجاوز مواقف الحياة الضاغطة، مما قد يصيب الفرد بالاكتئاب واليأس وفقدان الأمل في أي تقدم أو تغير للأصلح؛ فيؤدي ذلك بالشخص نتيجة لهذه المشاعر السلبية إلى التفكير والرغبة في الانتحار؛ اعتقادًا منه أن الموت هو راحة له من كل ما يشعر به من آلم، وكل هذه العوامل تؤثر على جميع الأفراد ذوي التخصصات العلمية والأدبية على حد سواء؛ فكل أسباب زيادة الميل للانتحار متاحة لجميع الأفراد سواء كانوا أطباء أم معلمين ، وسواء تلقوا دراستهم بالكليات العلمية أم الأدبية، فقد يكون ذلك سببًا في تساوي ذوي التخصصات العلمية والأدبية في الميل للانتحار.

نتائج الفرض السابع وتفسيرها.

ينص الفرض السابع على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلبة الجامعة في سمة ما وراء المزاج وفقًا لمتغير نوع التعليم (أزهري/عام)".

جدول(9)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة "ت" لدرجات الطلبة العينة الكلية على مقياس سمة ما وراء المزاج بأبعادها الثلاثة والدرجة الكلية لطلاب جامعة الأزهر(ن=123) وطلاب الجامعات الأخرى(ن=97)

المقياس	جامعة الأزهر ن=123		الجامعات الأخرى ن= 97		قيمة "ف"	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف			
الانتباه للمشاعر	2.6504	.60032	2.6392	.64848	.349	.133	غ د
وضوح المشاعر	2.3984	.83705	2.4124	.83856	.002	.123	غ د
تعديل المزاج	2.4715	.72796	2.5567	.72124	.448	.865	غ د
الدرجة الكلية	1.8780	.91960	1.9588	.93450	.088	.642	غ د

يتضح من جدول(9) تحقق الفرض السابع فإن قيمة "ف" لم تصل إلى مستوى الدلالة الإحصائية في الدرجة الكلية وجميع أبعاد سمة ما وراء المزاج، وتشير هذه النتيجة إلى أنه لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات أفراد العينة وفقًا لنوع الجامعة (أزهري/عام) في الدرجة الكلية لسمة ما وراء المزاج وأبعاده الثلاثة وهم (الانتباه للمشاعر-وضوح المشاعر – تعديل المزاج).

ويمكن تفسير ذلك بأن الوعي بالذات هو خبرة اجتماعية تزداد لدى الفرد نتيجة لخبراته التي يكتسبها ومن خلال تحديد سمات قوته وضعفه حتى يستطيع تنمية القوي منها والتغاضي أو التقليل من الضعيف منها، فما وراء المزاج يحتاج إلى نضج عاطفي فهو يصل الي ذروته في المراحل التي ينضج فيها الفرد، ولعل المرحلة الجامعية قد تعد مرحلة مناسبة لذلك؛ فهي مرحلة مهمة وجديدة وهي تقدم تجارب حياتية للشباب؛ فهم يواجهون ضغوطًا اجتماعية جديدة ومتطلبات شخصية مثل الحرص على النجاح في الدراسة والخوف من الفشل، بالإضافة إلى الاستقلال عن الأسرة، والعلاقات الرومانسية وأزماتها، وتغير أهداف الحياة وتكوين صداقات جديدة، ويتساوى في هذه الظروف جميع طلبة الجامعة فمنهم من يهتم بمشاعره ومنهم من لا يلتفت إليها. ولا يعود ذلك الاهتمام بالمشاعر لطبيعة أو نوع الجامعة، فقد يكون ذلك سببًا في تساوي طلبة جامعة الأزهر والجامعات الأخرى في سمة ما وراء المزاج.

ويدعم ذلك دراسة Johnson., Gans., Kerr & LaValle(2010: 610) التي اشارت إلى أن بعض الأفراد يعتقدون أنهم يجب أن ينتبهوا لحالتهم العاطفية من أجل التعرف على مشاعرهم الصعبة والتعامل معها وتعديلها والتخفيف من حدتها، في حين البعض الآخر قد يتجاهل أهمية المشاعر في أنفسهم والآخرين.

كما أشارت دراسة(Suárez., Restrepo., & Caballero(2016: 470 إلى أن الأفكار حول الموت والانتحار يمكن أن تظهر لدى طلاب الجامعات بشكل متكرر؛ بسبب تجارب الحياة الجديدة. فهم يواجهون ضغوطًا اجتماعية وشخصية واقتصادية وأكاديمية مهمة، وقد ينجح بعض الطلاب في مواجهة هذه الضغوط بفاعلية بينما لا ينجح الآخرون في ذلك.

فالتمتع بسمة ما وراء المزاج لا يعود إلى نوع الجامعة التي يلتحق بها الطالب، بل يرجع إلى قدرته على مواجهة ما يقابله من ضغوط وصعاب، فقد يكون ذلك سببًا في تساوي طلبة جامعة الأزهر والجامعات الأخرى في سمة ما وراء المزاج.

نتائج الفرض الثامن وتفسيرها.

ينص الفرض الثامن على أنه" لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلبة الجامعة في الميول الانتحارية وفقًا لمتغير نوع التعليم(أزهري/عام)".

جدول(10)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة "ت" لدرجات الطلبة العينة الكلية على مقياس الميول الانتحارية بأبعاده الثلاثة والدرجة الكلية لطلاب جامعة الأزهر(ن=123) وطلاب الجامعات الأخرى(ن=97)

المقياس	جامعة الأزهر ن=123		الجامعات الأخرى ن= 97		قيمة "ف"	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف			
التفكير وتصور الانتحار	13.4797	3.88007	17.4742	6.92082	13.162	5.089	.001
الرغبة في الانتحار	10.6667	3.14842	14.1959	5.28882	47.598	5.810	.001
التخطيط والقدرة الفعلية على الانتحار	11.3821	2.69036	13.8041	4.41503	23.634	4.752	.001
الدرجة الكلية	35.5285	8.75750	45.4742	15.49670	35.527	5.649	.001

يتضح من جدول(10) أن الفرض الثامن لم يتحقق فنجد قيمة "ف" دالة إحصائيًا عند مستوى (001) بين طلاب جامعة الأزهر وطلاب الجامعات الأخرى في الدرجات الكلية لمقياس الميول الانتحارية وأبعاده الثلاثة وهم (التفكير وتصور الانتحار، الرغبة في الانتحار، التخطيط والقدرة الفعلية على الانتحار).

وتشير هذه النتيجة إلى وجود فروق دالة إحصائيًا بين متوسطات درجات طلاب العينة الكلية على مقياس الميول الانتحارية بدرجته الكلية وأبعاده الثلاثة وفقًا لنوع الجامعة (جامعة الأزهر، الجامعات الأخرى) لصالح الجامعات الأخرى.

ويمكن تفسير ذلك إلى أن طلبة الجامعات الأخرى لا يهتمون بدراسة العلوم الدينية والشرعية في جميع مراحلهم التعليمية، فمادة الدين في جميع المراحل لم تضاف إلى مجموع الطالب، كمان أنها من المواد الدراسية التي لا يوجد بها نجاح أو رسوب؛ فالخيار لدراستها من عدمه موكل للطالب، الأمر الذي قد يؤدي إلى إهمال العديد من الطلبة وعدم جديتهم في دراستها

بالمقارنة مع الطالب الأزهري الذي يتميز بتلقي العلوم الشرعية إلى جانب العلوم التخصصية، مما قد يسهم في تنمية الوازع الديني والأخلاقي لديه، فهذه التعاليم الدينية التي يتلاقها الطالب تتناول العديد من التعاليم التي تحذر من اليأس وفقدان الأمل كما أنها تحث على التفاؤل ومواصلة الانسان لحياته واللجوء لله بالدعاء دائمًا وخاصة عندما يضيق الفرد بذراعيه لحل مشاكله والاستعانة دائمًا بالله والتوكل على الله دون التواكل فكلها تعاليم يتلقاها الطالب الأزهري تبعث في روحه الأمل وقد تمنعه من التفكير في الانتحار والميل اليه لخوفه من الله وأملًا في ثوابه فهو يعلم تمام المعرفة أن الله حرم هذا الفعل وعده من الكبائر، بعكس طلاب الجامعات الأخرى والذين قد لا يهتم أغلبهم ببصيص النور الذي قد يتلقوه عندما يهتمون بدراسة مادة الدين بجدية كبقية المواد التي تقرر عليهم. فقد يكون ذلك سببًا في تفوق نسبة طلبة الجامعات الأخرى في الميل نحو الانتحار.

توصيات الدراسة.

- ضرورة بذل المزيد من الاهتمام بتنمية وعي الطلاب بسمة ما وراء المزاج لدى طلاب المراحل التعليمية المختلفة وخاصة طلاب المرحلة الجامعية، الامر الذي قد يرتب عليه العديد من الفوائد.
- السعي نحو تقديم دورات تثقيفية وندوات علمية داخل الجامعة تشير إلى أهمية فهم الفرد لذاته وما يدور بداخله والوقوف على أسباب مشاعره وكيفية التغلب على السلبي منها.
- العمل على تنمية الجوانب الإيجابية لدى الطلاب والتي من شأنها حمايتهم من الوقوع فريسة للتفكير في الانتحار، مثل تنمية ثقتهم بأنفسهم، والصبر عند الشدائد، والعمل على تغيير المشاعر السلبية التي قد تؤدي إلى معاناتهم من الشعور بالوحدة النفسية والعديد من الاضطرابات النفسية التي تؤدي في نهاية المطاف إلى الاقدام الفعلي على الانتحار.
- ضرورة التركيز على إجراء المزيد من البحوث والدراسات للوقوف على أهم مشاكل المرحلة الجامعية والتي تعوق تفاعلهم الجد وموصلة مسيرتهم العلمية وحياتهم بصورة سليمة والمساعدة في الحد من هذه المشاكل.

مقترحات الدراسة.

على ضوء نتائج الدراسة الحالية، يتم اقتراح إمكانية القيام بمزيد من البحوث والدراسات في هذا المجال والتي من أهمها:

- دراسة العلاقة بين سمة ما وراء المزاج والألكسيثميا لدى طلبة المرحلة الجامعية.
- دراسة العلاقة بين سمة ما وراء المزاج واضطراب الشخصية الحدية لدى طلبة الجامعة.
- دراسة العوامل المسببة للميل الانتحاري لدى طلبة المرحلة الثانوية.
- دراسة العلاقة بين التعاطف مع الذات والميول الانتحارية لدى المراهقين.

قائمة المراجع.

أولًا: المراجع العربية:

أبرار إبراهيم الحبيب، فاطمة خليفة السيد(2021):*الاجهاد الأكاديمي والكمالية العصابية وعلاقتهما بالميل للانتحار لدى عينة من طالبات الدراسات العليا بجامعة الملك عبد العزيز بجدة*، (6)، (83-132).

أحمد عبد الكاظم جوني، طارق محمد بدر العبودي(2016): *ما وراء المزاج (سمة وحالة)*، الطابعة الأولى، الدار المنهجية للنشر والتوزيع، الأردن.

أسماء جمال محمد، فاطمة الزهراء محمد، سهيلة عبد البديع(2022): *التفكير التأملي والميل للانتحار لدى المراهقين في الثانوي العام والفني*، المجلة الدولية للمناهج والتربية التكنولوجية، (12)، (1-34).

إشراق أحمد يحيى راصع، معتز سيد عبد الله، صفوت أرنست فرج، فيصل عبد القادر يونس (2014): *الضغوط والاكتئاب كمتغيرين منبئين بالتفكير الانتحاري لدى طلبة جامعة صنعاء*، مجلة دراسات عربية،13(1)، (99-132).

الحميدي محمد الضيدان(2015): *أساليب المواجهة وعلاقتها بالتفكير الانتحاري لدى طلاب الجامعة*، مجلة التربية بجامعة الأزهر،34(162)، ج4، (541-572).

أمل كاظم ميرة، ميسون حامد طاهر (2018): *سمة ما وراء المزاج وعلاقتها بتنظيم الذات لدى طلبة الجامعة*، مجلة كلية الآداب، جامعة عين شمس، العدد(46)، (246. 265).

بيان حمود حرب اللصاصمة، عادل جورج طنوس(2020): *سمة ما وراء المزاج وعلاقتها بأعراض القلق الاجتماعي لدى طلبة الجامعة الأردنية*، مجلة الأندلس، جامعة حسيبة بن بوعلي الشلف،6 (21)، (471-502).

حمدي علي الفرماوي، وليد رضوان حسن(2009): *الميتا انفعالية لدى العاديين وذوي الإعاقة الذهنية*، دار صفاء للنشر والتوزيع، الطبعة الأولى، الأردن.

رشا ناجي محمد(2019): *التنبؤ باضطراب التحدي المعارض بمرجعية الاكتئاب والميول الانتحارية لدى عينة من المراهقين مدمني الألعاب الالكترونية العنيفة، المجلة المصرية للدراسات النفسية* .29(104)، (201-240).

زينب محمد أمين محمد(2018): *ما وراء المزاج لدى أعضاء هيئة التدريس وعلاقته بالذكاء الاجتماعي*، مجلة كلية التربية، جامعة أسوان، المجلة التربوية، (53)، (175.226).

سالمة عطية عبدالله أبو عزالة، رأف الله بو شعراية (2019): *الميول الانتحارية لدى طلاب الجامعة عمر المختار وفقاً لبعض المتغيرات*، مجلة جامعة الزيتونة، (29)،(108-125).

سالي صلاح عنتر قاسم(2017): *التفكير فوق المعرفي والعوامل الكبرى للشخصية والتفاؤل والتشاؤم كمنبئات بسمة ما وراء المزاج لدي طلاب الجامعة*، مجلة جامعة الزقازيق، كلية التربية، جامعة قناة السويس، جامعة الزقازيق، (95)، (316 .229).

سالي صلاح عنتر قاسم(2015): *فاعلية برنامج لتنمية إدارة التفكير في تطوير سمة ما وراء المزاج وتحسين مستوى الشعور بالسعادة لتدعيم المعلمين قبل الخدمة*، كلية التربية، جامعة قناة السويس، (44)، (143-241).

سحر محمود محمد عبد اللاه(2017): *سمة ما وراء المزاج وعلاقتها بفعالية الذات لدى طلاب كلية التربية بسوهاج*، مجلة كلية التربية، جامعة سوهاج، 23(2)، (579-622).

سعد محمد سعد المقبل(2012): *خبرة ما وراء المزاج (السمة-الحالة) وعلاقتها بالسلوك العدواني لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة الرياض*، رسالة دكتوراه، كلية الآداب، المملكة العربية السعودية، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية.

سوزان صدقة عبد العزيز بسيوني، عائشة أحمد الحجابي(2019): *سمة ما وراء المزاج وعلاقتها باستراتيجيات إدارة الغضب لدى معلمي المرحلة المتوسطة بمكة المكرمة*، مجلة كلية التربية بجامعة سوهاج، ج67، (1047-1090).

شيماء محمد محمد بيومي(2020): *إدارة الحياة وقلق المستقبل وعلاقتهما بالميول الانتحارية لدى الشباب: دراسة سيكومترية-كلينيكية*، مجلة كلية الدراسات العليا للتربية -جامعة القاهرة، 28(4)، (155-206).

صابر فاروق محمد، غدير أحمد المياح(2022): *برنامج تدريبي بالفن التشكيلي "رسم وتلوين" لخفض حدة الميول الانتحارية لدى عينة من الشباب الجامعي*، مجلة كلية التربية جامعة عين شمس،46(3)، (283-330).

صادق كاظم جريو الشمري، حنين حبيب غازي المحنة(2019): *اضطراب الهوية الجنسية وعلاقته بالأفكار الانتحارية لدى طلبة المرحلة الإعدادية*، مجلة جامعة بابل للعلوم الإنسانية، 27(1)، (36-59).

علي سالم حميدة علي(2022): *متطلبات ممارسة الخدمة الاجتماعية المرتكزة على الصدمات والتقليل من الأفكار الانتحارية لدى الشباب الجامعي*، المجلة العلمية للخدمة الاجتماعية،2(17)، (309-336).

علي محمود كاظم، نازك شطب عمران(2014): *قياس الميل نحو الانتحار لدى طلبة المرحلة الإعدادية*، مجلة كلية التربية للبنات جامعة الكوفة،8(14)، (360-405).

غادة محمد شحاته(2011): *الانتباه المتمركز حول الذات وعلاقته بما وراء المزاج لدى طلبة جامعة* الزقازيق، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة الزقازيق.

فاطمة بنت علي بن سعيد اليحيائي(2013): *الذكاء الانفعالي وعلاقته بالوحدة النفسية لدى الطلبة المكفوفين* في سلطنة عمان، رسالة ماجستير (غير منشورة)، جامعة نزوى، كلية العلوم والآداب، عمان.

فؤاد محمد الدواش(2010): خبرة ما وراء المزاج (السمة –الحالة) والغضب الإكلينيكي لدى عينة من المراهقين والراشدين، القاهرة، المجلة المصرية لعلم المراهقة، العدد(1).

محمد عزت عربي كاتبي(2015): *أزمة الهوية وعلاقتها بالتصور الانتحاري لدى عينة من طلبة التعليم الثانوي في مدارس محافظة دمشق الرسمية*، مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس13 (4)،(65-87).

محمد قاعد زايد الغامدي(2020): *الميول الانتحارية وعلاقتها بالضغوط النفسية وبعض المتغيرات الديموغرافية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية والمرحلة الجامعية بمدينة الرياض*، مجلة العلوم التربوية والنفسية،4(45)، (137-164).

محمود علي موسى (2021). *تقييم المصداقية البنائية والمتقاربة لمقياس الصفات التلوية للمزاج لدى طلاب جامعة قناة السويس أثناء جائحة كورونا*. مجلة كلية التربية بالإسماعيلية، 49(2)، (19-32).

مناف فتحي عبد الرازق(2019): *تطور ما وراء المزاج وعلاقته باليقظة الذهنية والشعور بالسعادة لدى المراهقين والراشدين*، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية ابن رشد للعلوم الإنسانية، جامعة بغداد.

ميمي السيد أحمد، إيناس محمد صفوت خريبة(2016): *سمة ما وراء المزاج لدى العاديين وذوي صعوبات التعلم من طلبة المرحلة الثانوية*، كلية التربية، جامعة الزقازيق، مجلة كلية التربية، جامعة بنها، 27(106)،(69 98).

ناجي محمد حسين(2008): *القيمة التنبؤية لمتغيري سمات المزاج وسمات ما وراء المزاج بالقدرات الإبداعية في ضوء مفهوم السيطرة المخية*، دراسات تربوية واجتماعية، جامعة حلوان، كلية التربية، 14(3)، (149-180).

ناهدة سابا العرجا، تيسير محمد عبد الله(2017): *مؤشرات الانتحار بين الشباب الفلسطيني وعلاقته ببعض المتغيرات*، المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية(1)،(78-104).

ناصر محمود جابر شحات، منتصر صلاح عمر، أحمد رشدي عبد الرحيم(2021): *الخصائص السيكومترية لمقياس الميول الانتحارية لدى طلاب المرحلة الثانوية العامة*، المجلة العلمية لكلية التربية، (37)، (73-90).

نورا محمد عرفة(2022): *نموذج بنائي مقترح للعلاقة السببية بين أنماط التعلق واجترار الذات على التشوهات المعرفية والميول الانتحارية لدى عينة من طلاب الجامعة بكلية التربية*، مجلة كلية التربية بجامعة عين شمس، 46(1)، (59-208).

هدى ملوح عسكر الفضلي(2020): *ما وراء المزاج في ضوء مستوى الشعور بالامتنان كأحد مؤشرات جودة الحياة لدى طلبة المرحلة الثانوية في البيئة الكويتية: دراسة مقارنة بين الجنسين*، جامعة القاهرة، كلية التربية النوعية، (37)، (777-800).

وجدان عبد الأمير الناشي(2005): *الذكاء الانفعالي وعلاقته بفاعلية الذات التدريسية لدى المدرسين*، رسالة دكتوراه (غير منشورة)، كلية الآداب، جامعة المستنصرية، بغداد.

ياسمين حسن أبو هلال(2020): *أنماط التعلق وعلاقتها بالتشوهات المعرفية لدى طلبة جامعة النجاح الوطني*، مجلة العلوم التربوية والنفسية، 4(8)، (155-174).

يحيى بن مبارك خطاطبة، أحمد بن سعد الأحمد(2020): *إدمان ممارسة الألعاب الإلكترونية كمنبئ بالميول الانتحارية لدى طلبة المرحلة الثانوية بمدينة الرياض*، مجلة البحوث الأمنية،30(76)، (265-337).

ترجمة المراجع العربية إلى الانجليزية:

Abrar Ibrahim Al-Habib, Fatima Khalifa Al-Sayed (2021): Academic stress and neurotic perfectionism and their relationship to the tendency to commit suicide among a sample of postgraduate students at King Abdulaziz University in Jeddah, (6), (83-132).

Ahmed Abdel-Kazem Johnny, Tariq Muhammad Badr Al-Aboudi (2016): Meta- mood (character and condition), the first printer, the methodological house for publication and distribution, Jordan.

Asma Jamal Muhammad, Fatima Al-Zahraa Muhammad, Suhaila Abdel-Badi (2022): Reflective Thinking and the Tendency to Suicide among Adolescents in General and Technical Secondary Schools, International Journal of Curriculum and Technological Education, (12), (1-34).

Ishraq Ahmed Yahya Rasa', Moataz Sayed Abdullah, Safwat Ernest Faraj, Faisal Abdul Qadir Younes (2014): Stress and depression as predictors of suicidal thinking among Sana'a University students, Journal of Arab Studies, 13 (1), (99-132).

Al-Hamidi Muhammad Al-Dhidan (2015): Coping methods and their relationship to suicidal thinking among university students, Journal of Education at Al-Azhar University, 34 (162), part 4, (541-572).

Amal Kazem Mira, Maysoon Hamed Taher (2018): Trait meta-mood and its relationship to self-regulation among university students, Journal of the Faculty of Arts, Ain Shams University, Issue (46), (246-265).

Bayan Hammoud Harb Al-Lasasmeh, Adel George Tannous (2020): Meta-mood trait and its relationship to symptoms of social anxiety among students of the University of Jordan, Al-Andalus Journal, Hassiba Bin Bu Ali Al-Shalf University, 6 (21), (471-502).

Hamdi Ali Al-Farmawi, Walid Radwan Hassan (2009): Meta-emotional behavior in normal people and people with intellectual disabilities, Dar Safaa for Publishing and Distribution, first edition, Jordan.

Rasha Nagy Mohamed (2019): Predicting oppositional defiant disorder with reference to depression and suicidal tendencies among a sample of adolescents addicted to violent electronic games, Egyptian Journal of Psychological Studies.29 (104), (201-240).

Zainab Muhammad Amin Muhammad (2018):Meta- mood of faculty members and its relationship to social intelligence, Journal of the Faculty of Education, Aswan University, Educational Journal, (53), (226-175).

Salama Attia Abdullah Abu Azala, Raafallah Bou Shaaraiya (2019): Suicidal tendencies among university students, Omar Al-Mukhtar, according to some variables, Al-Zaytouna University Journal, (29), (108-125).

Sally Salah Antar Kassem (2017): Metacognitive thinking and major factors of personality, optimism and pessimism as predictors of Trait meta-mood among university students, Zagazig University Journal, Faculty of Education, Suez Canal University, Zagazig University, (95), (316-229).

Sally Salah Antar Kassem (2015): The Effectiveness of a Program for Developing Thinking Management in Developing Trait meta- Mood Trait and Improving the Level of Happiness to Support Teachers Before Service, Faculty of Education, Suez Canal University, (44), (143-241).

Sahar Mahmoud Mohamed Abdel-Lah (2017): Trait meta-mood and its relationship to self-efficacy among students of the Faculty of

Education in Sohag, Journal of the Faculty of Education, Sohag University, 23 (2), (579-622).

Saad Mohammed Saad Al-Moqbel (2012): Experience meta-mood (trait-state) and its relationship to aggressive behavior among secondary school students in Riyadh, PhD thesis, College of Arts, Saudi Arabia, Naif Arab University for Security Sciences.

Susan Sadaqa Abdel-Aziz Bassiouni, Aisha Ahmed Al-Hijabi (2019): The trait meta- mood and its relationship to anger management strategies among intermediate school teachers in Makkah Al-Mukarramah, Journal of the Faculty of Education at Sohag University, Part 67, (1047-1090).

Shaima Mohamed Mohamed Bayoumi (2020): Life management and future anxiety and their relationship to suicidal tendencies among young people: a psychometric-clinical study, Journal of the Graduate School of Education - Cairo University, 28 (4), (155-206).

Saber Farouk Muhammad, Ghadeer Ahmed Al-Mayah (2022): A training program in plastic art "drawing and painting" to reduce suicidal tendencies among a sample of university youth, Journal of the Faculty of Education, Ain Shams University, 46 (3), (283-330).

Sadiq Kazem Jrio Al-Shammari, Haneen Habib Ghazi Al-Mahna (2019): Gender Identity Disorder and its Relationship to Suicidal Ideas among Preparatory School Students, Babylon University Journal for Human Sciences, 27 (1), (36-59).

Ali Salem Hamida Ali (2022): Requirements for practicing social work based on trauma and reducing suicidal thoughts among university youth, Scientific Journal of Social Work, 2 (17), (309-336).

Ali Mahmoud Kazem, Nazik Shutab Omran (2014): Measuring the tendency towards suicide among middle school students, Journal of the College of Education for Girls, University of Kufa, 8 (14), (360-405).

Ghada Mohamed Shehata (2011): Self-centered attention and its relationship to meta-mood among Zagazig University students, Master's thesis, Faculty of Education, Zagazig University.

Fatima bint Ali bin Saeed Al Yahyai (2013): Emotional intelligence and its relationship to psychological loneliness among blind students in the Sultanate of Oman, Master Thesis (unpublished), University of Nizwa, College of Arts and Sciences, Oman.

Fouad Mohamed El-Dawash (2010): Experience meta-mood (trait-state) and clinical anger among a sample of adolescents and adults, Cairo, Egyptian Journal of Adolescence, No. (1).

Muhammad Ezzat Arabi Katbi (2015): Identity crisis and its relationship to suicidal perception among a sample of secondary education students in the official schools of Damascus Governorate, Journal of the Association of Arab Universities for Education and Psychology 13 (4), (65-87).

Muhammad Qaed Zayed Al-Ghamdi (2020): Suicidal tendencies and their relationship to psychological stress and some demographic variables among a sample of secondary and university students in Riyadh, Journal of Educational and Psychological Sciences, 4 (45), (137-164).

Mahmoud Ali Musa (2021). Evaluation of the constructive and convergent validity of the meta-qualities measure of mood among Suez Canal University students during the Corona pandemic. Journal of the College of Education in Ismailia, 49 (2), (19-32).

Munaf Fathi Abdel-Razek (2019): The development of meta-mood and its relationship to mental alertness and feelings of happiness in adolescents and adults, unpublished doctoral dissertation, Ibn Rushd College of Education for Humanities, University of Baghdad.

meme El-Sayed Ahmed, Enas Mohamed Safwat Khreibeh (2016): Trait meta- mood among ordinary and learning-disabled secondary school students, Faculty of Education, Zagazig University, Journal of the Faculty of Education, Benha University, 27 (106), (69-98).

Nagy Mohamed Hussein (2008): The predictive value of the variables of mood traits and meta-mood traits with creative abilities in light of the concept of brain control, educational and social studies, Helwan University, Faculty of Education, 14 (3), (149-180).

Nahida Saba Al-Arja, Tayseer Muhammad Abdullah (2017): Indicators of suicide among Palestinian youth and its relationship to some variables, Arab Journal of Educational and Psychological Sciences (1), (78-104).

Nasser Mahmoud Jaber Shahat, Montaser Salah Omar, Ahmed Rushdi Abdel-Rahim (2021): Psychometric properties of the measure of suicidal tendencies among high school students, Scientific Journal of the College of Education, (37), (73-90).

Noura Muhammad Arafa (2022): A suggested constructive model for the causal relationship between patterns of attachment and self-rumination on cognitive distortions and suicidal tendencies among a sample of university students at the Faculty of Education, Journal of the Faculty of Education at Ain Shams University, 46 (1), (59-208).

Huda Mallouh Askar Al-Fadli (2020): Meta- mood in light of the level of gratitude as one of the indicators of the quality of life among secondary school students in the Kuwaiti environment: a comparative study between the sexes, Cairo University, Faculty of Specific Education, (37), (777-800).

Wijdan Abd al-Amir al-Nashi (2005): Emotional intelligence and its relationship to self-teaching effectiveness among teachers, PhD thesis (unpublished), College of Arts, Al-Mustansiriya University, Baghdad.

Yasmine Hasan Abu Hilal (2020): Attachment Styles and Their Relationship to Cognitive Distortions Among An-Najah National University Students, Journal of Educational and Psychological Sciences, 4 (8), (155-174).

Yahya bin Mubarak Khatatbeh, Ahmed bin Saad Al-Ahmad (2020): Addiction to playing electronic games as a predictor of suicidal tendencies among secondary school students in Riyadh, Security Research Journal, 30 (76), (265-337).

ثانيًا: المراجع الأجنبية.

Aradilla-Herrero, A., Tomás-Sábado, J., & Gómez-Benito, J. (2014). *Associations between emotional intelligence, depression and suicide risk in nursing students*. Nurse education today, 34(4), (520-525).

Bar-On, R.(2000). *emotional and social intelligence: insights from the emotional quotient inventory*.

Bar-On, R. (1997). *The emotional quotient inventory (EQ-i): A test of emotional intelligence. Toronto*. Ontario: Multi-Health Systems.

Brackett, M. A., Rivers, S. E., Reyes, M. R., & Salovey, P. (2012). *Enhancing academic performance and social and emotional competence with the RULER feeling words curriculum*. Learning and Individual Differences, 22(2), (218-224).

Caballero Domínguez, C. C., Suárez Colorado, Y. P., & Bruges Carbonó, H. D. (2015). *Características de inteligencia emocional en un grupo de universitarios con y sin ideación suicida*. CES Psicología, 8(2), 138-155.

Ceballos Ospino, G. A., & Suárez Colorado, Y. (2012). *Características de inteligencia emocional y su relación con la ideación suicida en una muestra de estudiantes de Psicología*. CES psicología, 5(2), (88-100).

Cha, C. B., & Nock, M. K. (2009). *Emotional intelligence is a protective factor for suicidal behavior*. Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry, 48(4), (422-430).

Chu, C., Buchman-Schmitt, J. M., Stanley, I. H., Hom, M. A., Tucker, R. P., Hagan, C. R., ... & Joiner Jr, T. E. (2017). *The interpersonal theory of suicide: A systematic review and meta-analysis of a decade of cross-national research. Psychological bulletin*, 143(12), (1313-1345).

Ciarrochi, J., Deane, F. P., & Anderson, S. (2002). *Emotional intelligence moderates the relationship between stress and mental health. Personality and individual differences*, 32(2), (197-209).

Dasgupta, S., & Hazra, S. (2011). *Does student's emotional intelligence play role in their suicidal ideation.* Indian Journal of Community Psychology, 7(1), (190-197).

De Castella, K., Goldin, P., Jazaieri, H., Ziv, M., Dweck, C. S., & Gross, J. J. (2013). *Beliefs about emotion: Links to emotion regulation, well-being, and psychological distress*. Basic and applied social psychology, 35(6), (497-505).

Extremera, N., Salguero, J. M., & Fernández-Berrocal, P. (2011). *Trait meta-mood and subjective happiness: A 7-week prospective study*. Journal of Happiness Studies, 12(3),(509-517).

Fernández, M. M., Brito, C. J., Miarka, B., & Díaz-de-Durana, A. L. (2020). *Anxiety and emotional intelligence: comparisons between combat sports, gender and levels using the trait meta-mood scale and the inventory of situations and anxiety response*. Frontiers in psychology, 11(30), (1-9).

Fernández-Abascal, E. G., & Martín-Díaz, M. D. (2019). *Relations between dimensions of emotional intelligence, specific aspects of empathy, and non-verbal sensitivity.* Frontiers in psychology,10,(1-20).

Forkmann, T., Scherer, A., Böcker, M., Pawelzik, M., Gauggel, S., & Glaesmer, H. (2014). *The relation of cognitive reappraisal and expressive suppression to suicidal ideation and suicidal desire*. Suicide and Life-Threatening Behavior, 44(5), (524-536).

García, A. A. (2005). *El suicidio entre las personas de edad. Revista multidisciplinar de gerontología*, 15(1), (65-70).

Gómez-Romero, M. J., Limonero, J. T., Trallero, J. T., Montes-Hidalgo, J., & Tomás-Sábado, J. (2018). *Relación entre inteligencia emocional,*

afecto negativo y riesgo suicida en jóvenes universitarios. Ansiedad y estrés, 24(1), (18-23).

Hyunjung Kim, & Younggun Koh. (2014). *The mediating effect of trait meta-mood on the relationship between mental disorders and suicidal ideation.* Journal of the Korean Psychological Association: Society and Personality, 28(2), (105-120).

Johnson, V. K., Gans, S. E., Kerr, S., & LaValle, W. (2010). *Managing the transition to college: Family functioning, emotion coping, and adjustment in emerging adulthood.* Journal of College Student Development, 51(6), (607-621).

Klonsky, E. D., Saffer, B. Y., & Bryan, C. J. (2018). *Ideation-to-action theories of suicide: a conceptual and empirical update*. Current opinion in psychology, 22, (38-43).

Klonsky, E. D., & May, A. M. (2015). *The three-step theory (3ST): A new theory of suicide rooted in the "ideation-to-action" framework*. International Journal of Cognitive Therapy, 8(2), (114-129).

Kong, F., Zhen, Z., Li, J., Huang, L., Wang, X., Song, Y., & Liu, J. (2014). *Sex-related neuroanatomical basis of emotion regulation ability*. PloS one, 9(5), (1-7).

Kopera, M., Jakubczyk, A., Klimkiewicz, A., Suszek, H., Krasowska, A., Brower, K. J., & Wojnar, M. (2018). *Relationships between components of emotional intelligence and suicidal behavior in alcohol-dependent patients*. Journal of addiction medicine, 12(1), (24-30).

Lew, B., Chistopolskaya, K., Osman, A., Huen, J. M. Y., Abu Talib, M., & Leung, A. N. M. (2020). *Meaning in life as a protective factor against suicidal tendencies in Chinese University students*. BMC psychiatry, 20, (1-9).

Lynch, T. R., Cheavens, J. S., Morse, J. Q., & Rosenthal, M. Z. (2004). *A model predicting suicidal ideation and hopelessness in depressed older adults: The impact of emotion inhibition and affect intensity*. Aging & Mental Health, 8(6), (486-497).

Martens, L. P. (2005). *Using interpersonal scripts and meta-mood to understand the impact of anger on personal relationships and health*. (Master's thesis).

Mayer,J.,Salovey,P.,Caruso,d.R&Sitarenios,G.(2001).*Emotional intelligence as a standard intelligence.* National library of medicine, 1(3),(232–242).

Mayer, J. D., & Salovey, P. (1995). *Emotional intelligence and the construction and regulation of feelings.* Applied and preventive psychology, 4(3), (197-208).

Mistler,B(2018):*How Can We Better Serve the Underserved? Demand, Utilization, and Capacity for Mental Health and other Basic Needs and Its Connection to Retention,* California State University, (1-84).

Nikolaev, E. (2021). *Suicidal tendencies in university students during the COVID-19 outbreak*. European Psychiatry, 64(S1), (S582-S582).

Oyana, N. E.(2022): *Relationship between Emotional Intelligence and Suicidal Tendencies, Among Undergraduates Students of University of Benin.* Journal of Research and Innovation in Social Science (IJRISS),1(1),(117-128).

Rudd, M. (2009). *The Suicidal Ideation Scale: A self-report measure of suicidal ideation.* Manuscript submitted for publication.

Salovey, P., Mayer, J. D., Goldman, S. L., Turvey, C., & Palfai, T. P. (1995). Emotional attention, clarity, and repair: Exploring emotional intelligence using the Trait Meta-Mood Scale.American Psychological Association, Washington,D.C.(125 -154).

Sánchez-Álvarez, N., Extremera, N., & Fernández-Berrocal, P. (2019). *The influence of trait meta-mood on subjective well-being in high school students: a random intercept cross-lagged panel analysis*. Educational Psychology, 39(3), (332-352).

Suárez C, Y. P., Restrepo C, D. E., & Caballero D, C. C. (2016). Suicidal ideation and its relationship to emotional intelligence in Colombian college students. Revista de la Universidad Industrial de Santander. Salud, 48(4), (470-478).

Trigueros, R., Navarro, N., Cangas, A. J., Mercader, I., Aguilar-Parra, J. M., González-Santos, J., ... & Soto-Cámara, R. (2020). *The Protective Role of Emotional Intelligence in Self-Stigma and Emotional Exhaustion of Family Members of People with Mental Disorders*. Sustainability, 12(12), (1-15).

Tolegenova, A. A., Kustubayeva, A. M., & Matthews, G. (2014). *Trait meta-mood, gender and EEG response during emotion-regulation*. Personality and Individual Differences, 65, (75-80).

Yang, Z., Fu, D., & Tan, X. (2011). *On the relationship between college students' adult attachment, meta-mood and achievement motivation*. Chinese Journal of Special Education, 19, (74-78).

Valbona, U. K. A.(2020): *Correlation between domestic violence and suicidal thoughts and behaviors in adolescents*. International journal of latest research in humanities and social sience.3 (4),(1-3).

Van Orden, K. A., Cukrowicz, K. C., Witte, T. K., & Joiner Jr, T. E. (2012). *Thwarted belongingness and perceived burdensomeness: construct validity and psychometric properties of the Interpersonal Needs Questionnaire*. Psychological assessment, 24(1), (197-215).

Vives, J., Morales, C., Barrantes-Vidal, N., & Ballespí, S. (2021). *Emotional comprehension is not related to duration of distress from daily life events. International journal of environmental research and public health*, 18(2), (459-469).

Wong, S. S., Oei, T. P., Ang, R. P., Lee, B. O., Ng, A. K., & Leng, V. (2007). *Personality, meta-mood experience, life satisfaction, and anxiety in Australian versus Singaporean students*. Current Psychology, 26(2), (109-120).