تجمع سلوك الأذى بالنفس بين المراهقين: دراسة فنلندية واسعة النطاق تكشف عن تأثير الأقران

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

فبراير 16, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). تجمع سلوك الأذى بالنفس بين المراهقين: دراسة فنلندية واسعة النطاق تكشف عن تأثير الأقران. عرب سايكلوجي. تم الاسترجاع من https://arabpsychology.com/?p=119051

ARABPSYCHOLOGY.COM

تخيل أنك مراهق، في فترة حرجة من حياتك، مليئة بالتغيرات والتحديات. الضغط الدراسي، العلاقات الاجتماعية المعقدة، ومحاولة اكتشاف هويتك كلها عوامل قد تسبب ضغوطًا نفسية كبيرة. الآن، تخيل أنك تعلم أن أحد أصدقائك أو زملائك في المدرسة قد أضرّ بنفسه. هل يمكن أن يزيد هذا من احتمالية أن تفكر أنت أيضًا في إيذاء نفسك؟ هذا هو السؤال الذي سعى باحثون في فنلندا للإجابة عليه، ونتائجهم تحمل دلالات مهمة للصحة النفسية للمراهقين.

منهجية البحث

قام الباحثون، بقيادة يوهان ألهو، بتحليل بيانات وطنية شاملة من سجلات فنلندية تضم أكثر من 913,000 شخص ولدوا بين عامي 1985 و 2000. هدفهم كان تحديد ما إذا كان وجود زملاء في نفس الصف الدراسي قد قاموا بإيذاء أنفسهم يرتبط بزيادة خطر إيذاء النفس لدى هؤلاء الأفراد لاحقًا. تتبع الباحثون هؤلاء الأفراد حتى أول تسجيل لحالة إيذاء النفس، أو الهجرة، أو الوفاة، أو نهاية عام 2020، أيهما يأتي أولاً. استخدموا نماذج إحصائية متطورة، تسمى نماذج كوكس المتناسبة (Cox proportional hazards models)، لتقدير المخاطر النسبية (Hazard Ratios - HRs)، مع الأخذ في الاعتبار عوامل متعددة مثل الخلفية الاجتماعية والاقتصادية للأسرة، والخصائص الفردية، وبيئة المدرسة، والمنطقة الجغرافية التي يعيش فيها الفرد. هذه النماذج تسمح للباحثين بعزل تأثير وجود زملاء قاموا بإيذاء أنفسهم، مع التحكم في العوامل الأخرى التي قد تؤثر على خطر إيذاء النفس.

النتائج

أظهرت الدراسة أن وجود زملاء في نفس الصف الدراسي قد قاموا بإيذاء أنفسهم بين سن بداية المدرسة وحتى نهاية الصف التاسع كان مرتبطًا بزيادة طفيفة في خطر إيذاء النفس في فترة متابعة متوسطها 11.6 عامًا (المخاطر النسبية 1.05، مع فاصل ثقة 95٪ يتراوح بين 1.01 و 1.09). على الرغم من أن هذه الزيادة تبدو صغيرة، إلا أنها ذات دلالة إحصائية، مما يشير إلى أنها ليست مجرد صدفة. الأكثر إثارة للاهتمام هو أن هذه الزيادة في المخاطر كانت أعلى في بداية فترة المتابعة، عندما كان المشاركون في الدراسة في حوالي سن 16 عامًا (المخاطر النسبية 1.45، مع فاصل ثقة 95٪ يتراوح بين 1.25 و 1.69). عندما قام الباحثون بتقييد التعرض لحالات إيذاء النفس بين الزملاء إلى سنة واحدة فقط، وجدوا أن أعلى خطر كان دائمًا حول سن 16 عامًا، سواء كان التعرض قد حدث في الصف التاسع (المخاطر النسبية 1.49، مع فاصل ثقة 95٪ يتراوح بين 1.21 و 1.82) أو الصف الثامن (المخاطر النسبية 1.36، مع فاصل ثقة 95٪ يتراوح بين 1.07 و 1.74).

تداعيات

تشير هذه النتائج إلى أن إيذاء النفس قد ينتشر اجتماعيًا بين المراهقين. بمعنى آخر، قد يؤثر سلوك إيذاء النفس لدى أحد الأفراد على سلوك الآخرين في شبكته الاجتماعية. لا يمكن للباحثين استبعاد وجود عوامل أخرى غير مقاسة (تسمى "التحيز المتبقي" أو residual confounding) قد تساهم في هذه العلاقة، لكن الأدلة تشير بقوة إلى وجود تأثير اجتماعي. الذروة في المخاطر التي لوحظت حول سن 16 عامًا تشير إلى أن الضغوط الخارجية المرتبطة بالانتقال إلى مراحل جديدة من الحياة في هذا العمر قد تزيد من تأثير التعرض لإيذاء النفس بين الأقران. هذه الفترة العمرية غالبًا ما تكون مصحوبة بتحديات أكاديمية واجتماعية وعاطفية كبيرة، مما قد يجعل المراهقين أكثر عرضة للتأثر بسلوكيات الآخرين.

هذه الدراسة تؤكد على أهمية تطوير وتنفيذ برامج الوقاية والتدخل التي تأخذ في الاعتبار التأثير المحتمل للأقران على سلوك إيذاء النفس لدى المراهقين. قد تشمل هذه البرامج تثقيف المراهقين حول الصحة النفسية، وتعزيز مهارات التأقلم، وتوفير الدعم الاجتماعي، وتشجيع التواصل المفتوح حول المشاعر الصعبة. من خلال معالجة هذه القضايا، يمكننا المساعدة في تقليل العبء العام للصحة النفسية المرتبط بإيذاء النفس، وحماية جيل المستقبل.

ARABPSYCHOLOGY.COM

تم تمويل هذا البحث من قبل المجلس الأوروبي للبحث (European Research Council) ومجلس البحوث الفنلندي (Research Council of Finland).

Reference

Alho, J. (2026). *Examination of self-harm clustering in adolescent peer networks: a nationwide registry cohort study in Finland*. The Lancet Regional Health - Europe.

DOI: 10.1016/j.lanepe.2025.101517

ARABPSYCHOLOGY.COM