

تنظيم المشاعر والاندفاع: عوامل رئيسية في تحديد سلوك الأذى الذاتي لدى المراهقين

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

فبراير 14, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). تنظيم المشاعر والاندفاع: عوامل رئيسية في تحديد سلوك الأذى الذاتي لدى المراهقين. عرب سايكولوجي. تم الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=118888>

هل يمكن للتنبؤ بميل الشباب لإيذاء النفس من خلال تنظيم المشاعر والاندفاع؟

تخيل مراهقاً يواجه ضغطاً عاطفياً هائلاً، يشعر بالعجز أمام مشاعره، ويتصرف باندفاع دون تفكير في العواقب. هل هذا السلوك مجرد جزء طبيعي من مرحلة المراهقة، أم أنه قد يكون مؤشراً على خطر أكبر؟ هذا السؤال هو ما يحاول باحثون الإجابة عليه، خاصةً مع تزايد حالات إيذاء النفس غير المميت (NSSI) - أي الأفعال التي تسبب أذى جسدي متعمد، ولكن دون نية إنهاء الحياة - بين الشباب.

منهجية البحث

قام باحثون بقيادة زهو هاي-ي (Zhou H.-Y.) بدراسة مقارنة بين مجموعتين من المراهقين: مجموعة تعاني من إيذاء النفس غير المميت، ومجموعة ضابطة (controls) مماثلة لها من حيث الخصائص الديموغرافية (العمر، الجنس، المستوى الاجتماعي والاقتصادي). شملت الدراسة 102 مراهقاً تم تشخيصهم رسمياً بإيذاء النفس وفقاً لمعايير الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات النفسية (DSM-5)، و97 مراهقاً من المجموعة الضابطة.

اعتمد الباحثون على أدوات متعددة لتقييم تنظيم المشاعر والاندفاع. استخدموا استبيانات لتقييم كيفية تعامل المراهقين مع مشاعرهم في الحياة اليومية، مثل "استبيان تنظيم المشاعر" (Emotion Regulation Questionnaire) الذي يقيس استراتيجيات مثل إعادة التقييم المعرفي (cognitive reappraisal - محاولة تغيير طريقة التفكير في موقف معين) والكبت التعبيري (expressive suppression - محاولة إخفاء المشاعر). كما استخدموا "مقياس اندفاع بارات" (Barratt Impulsivity Scale) لتقييم مستوى الاندفاع كصفة شخصية.

بالإضافة إلى ذلك، استخدم الباحثون مهام تجريبية لتقييم جوانب محددة من تنظيم المشاعر والتحكم في الاندفاع. تضمنت هذه المهام مهمة تتطلب من المشاركين تنظيم مشاعرهم السلبية، ومهمة "إيقاف الإشارة" (stop signal task) التي تقيس القدرة على تثبيط الاستجابة الاندفاعية.

النتائج

أظهرت النتائج أن المراهقين الذين يمارسون إيذاء النفس يميلون إلى استخدام استراتيجيات أقل فعالية لتنظيم المشاعر، مثل إعادة التقييم المعرفي، ويعتمدون بشكل أكبر على الكبت التعبيري. بمعنى آخر، يجدون صعوبة في تغيير طريقة تفكيرهم في المواقف المؤلمة، ويميلون إلى إخفاء مشاعرهم بدلاً من التعامل معها بشكل مباشر. كما أظهرت مستويات أعلى من الاندفاع كصفة شخصية.

ومع ذلك، عندما تم اختبار قدرتهم على تنظيم المشاعر في بيئة تجريبية، وجد الباحثون أن المراهقين الذين يمارسون إيذاء النفس لم يختلفوا بشكل كبير عن المجموعة الضابطة في قدرتهم على تقليل المشاعر السلبية عندما تم تزويدهم بتعليمات واضحة حول كيفية القيام بذلك (إعادة التقييم أو التشتيت). كما لم يظهروا فروقاً كبيرة في القدرة على تثبيط الاستجابة الاندفاعية، على الرغم من أن متوسط وقت استجابتهم للمحفزات (Go stimuli) كان أبطأ قليلاً.

الأهم من ذلك، أظهرت التحليلات الإحصائية أن الجمع بين تقييمات تنظيم المشاعر والاندفاع (من خلال الاستبيانات والمهام التجريبية) كان أكثر فعالية في التمييز بين المراهقين الذين يمارسون إيذاء النفس وأولئك الذين لا يمارسونه، مقارنة باستخدام أي عامل بمفرده.

دلالات البحث

تشير هذه النتائج إلى أن صعوبات تنظيم المشاعر والاندفاع قد تكون عوامل نفسية مرضية مهمة مرتبطة بإيذاء النفس غير المميت. ومع ذلك، فإن هذه الصعوبات قد لا تكون واضحة دائماً في المواقف التجريبية المنظمة، مما يشير إلى أن المشكلة قد تكمن في صعوبة الوصول إلى استراتيجيات التنظيم الفعالة في الحياة اليومية، أو في صعوبة تطبيقها في المواقف العاطفية الشديدة.

يوصي الباحثون بتطوير تدخلات علاجية تركز على زيادة إمكانية الوصول إلى استراتيجيات التنظيم التكيفية، وتقليل الاستجابات الاندفاعية للمشاعر السلبية. قد تشمل هذه التدخلات تعليم المراهقين مهارات جديدة لتنظيم المشاعر، مثل إعادة التقييم المعرفي، وتدريبهم على كيفية التعرف على علامات الاندفاع والتحكم فيها. من خلال معالجة هذه العوامل، يمكننا مساعدة المراهقين الذين يعانون من إيذاء النفس على تطوير آليات صحية للتكيف مع المشاعر الصعبة وتقليل خطر تكرار هذا السلوك المؤذي.

Reference

Zhou, H.-Y. (2026). *Joint effect of emotion regulation and impulsivity on identifying adolescents with non-suicidal self-injury*. Journal of Psychiatric Research

DOI: [10.1016/j.jpsychires.2025.10.042](https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2025.10.042)