

القدرة التنبؤية للخوف من الشفقة والشفقة بالذات بالاكئاب المبتسم لذوي المسميات الوظيفية العليا

The Predictive Ability of Fear of Compassion and Self-Compassion to Smiling Depression Among Those with the Highest Job Titles

Noor Mohammed Abu Msameh

PhD. Student/ Yarmouk University/ Jordan
noormsameh1@gmail.com

نور محمد أبو مسامح

طالبة دكتوراه/جامعة اليرموك/الأردن

Ahmad Abdallah Al-Shraifin

Professor/ Yarmouk University/ Jordan
al_shreffin@yahoo.com

أحمد عبد الله الشريفين

أستاذ دكتور/جامعة اليرموك/الأردن

Abeer Mohammed Al-Rifai

Associate Professor/ Yarmouk University/ Jordan
Abeerrefai@gmail.com

عبير محمد الرفاعي

أستاذ مشارك/جامعة اليرموك/الأردن

المقدمة

المخلص

يعاني الموظفون والعاملون في مختلف القطاعات من الضغوطات والأزمات المهنية التي قد تواجههم في بيئة العمل، وذلك في ظل تطورات العصر الحالي التي تشهد تغيراً كبيراً في مختلف المجالات الحياتية والعملية، وهذا بدوره قد يؤدي إلى زيادة عبء العمل على العامل، والذي يسبب زيادة الانفعالات والتوتر والقلق لديه وخاصةً في حال واجهته أي مشكلة يصعب حلها، لأن ذلك قد يدخله في دومة من الاضطرابات والأمراض النفسية الخطيرة، ومن أهم هذه الاضطرابات الاكْتئاب.

ويرتبط الاكْتئاب بالعديد من الاضطرابات والأمراض المنتشرة؛ كمرض السكري، وأمراض القلب، كما يرتبط بالكثير من العوامل والمتغيرات الشخصية الداخلية والخارجية. وتشير إحصائيات منظمة الصحة العالمية إلى وجود أكثر من 300 (مليون فرد من جميع الأعمار يعانون من الاكْتئاب؛ أي بزيادة تجاوزت نسبتها 18%) في الفترة الواقعة بين عامي (2005-2015)، وأن أغلب ضحايا هذا الاضطراب هم من النساء، وأن ما يقارب (800000) فرد يموتون كل عام، جرّاء الانتحار بسبب الاكْتئاب، حيث تشير التقارير إلى انتحار فرد كل (13) دقيقة؛ أي إنّ أكثر من (41000) فرد يموتون بسبب الانتحار كل عام، وبالمقابل يموت بالقتل المباشر أقل من (16000) فرد كل عام (Centers for Disease Control and Prevention CDC, 2013).

وهناك العديد من التصنيفات التي تناولت اضطراب الاكْتئاب، فقد صنف إلمير (Elmer, 2018) الاكْتئاب إلى نوعين أساسيين: هما الاكْتئاب السريري، والذي يتضمن الاكْتئاب الشديد، والاكْتئاب المستمر، والاكْتئاب ثنائي القطب، والاكْتئاب المزاجي، والذهاني، والاكْتئاب غير السريري، والذي يتضمن اكتئاب التأقلم، واكْتئاب الفقد، والاكْتئاب غير النموذجي المشتغل على نوعين؛ هما: الاكْتئاب المقنع، والاكْتئاب المبتسم. ونظراً لقلّة الاهتمام البحثي بالاكْتئاب المبتسم خاصةً في الأوساط البحثية العربية، تكونت الرغبة لدى الباحثين بإجراء هذه الدراسة وتناول متغير الاكْتئاب المبتسم، والقدرة التنبؤية للخوف من الشفقة والشفقة بالذات بهذا النوع من الاكْتئاب لعينة من ذوي المسميات الوظيفية العليا. ولم يتم التعرف إلى الاكْتئاب المبتسم كاضطراب مستقل في الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات العقلية (DSM-5)، ولكن من المرجح أن يشخص على أنه اضطراب اكتئابي رئيس له مميزات غير نمطية، أو اضطراب تأقلم مع مظاهر اكتئاب أو مظاهر مختلطة (Elmer, 2018). وقد تناول العديد من الباحثين والدارسين مفهوم الاكْتئاب المبتسم؛ حيث عرفه ثيس (Thase, 2009: 2635) بأنه: "نوع من أنواع الاكْتئاب غير النمطي، يتظاهر فيه الفرد المصاب بالسعادة وبأن كل شيء على ما يرام، في الوقت الذي يعاني فيه من أعراض الاكْتئاب الخطيرة، ولا يجد أي وسيلة لتفريغ طاقاته السلبية أو حتى مجرد التعبير عنها". بينما عرفه يون وكيم ولي وكون وكيم (Yoon, Kim, Lee, Kwon & Kim, 2012: 184) بأنه: "حالة من حالات الاكْتئاب الشديدة، تتضمن قيام الفرد المصاب بوضع قناع للعالم الخارجي المحيط به لإيهام الجميع بأنه يعيش حياة طبيعية كغيره من الأفراد، بينما في داخله يشعر باليأس

هدفت هذه الدراسة الكشف عن القدرة التنبؤية للخوف من الشفقة والشفقة بالذات بالاكْتئاب المبتسم لذوي المسميات الوظيفية العليا. ولتحقيق أهداف الدراسة، استخدمت قائمة بيك الثاني (BDI-II)، ومقياس الاكْتئاب المبتسم، ومقياس الخوف من الشفقة من الآخرين المُعدّ من قبل جيلبرت ومكيوان وكاتارينو وباياو وبالميرا (Gilbert, McEwan, Catarino, Baiao & Palmeira, 2014)، ومقياس الشفقة بالذات المُعدّ من قبل نيف (Neff, 2003a). تكونت عينة الدراسة من (156) فرداً من ذوي المسميات الوظيفية العليا ممن كان مستوى الاكْتئاب لديهم متوسطاً فأكثر حسب درجاتهم على مقياس بيك للاكْتئاب. وأظهرت نتائج الدراسة أن نسبة الإسهام النسبي لمتغيري الخوف من الشفقة، والشفقة بالذات في تفسير التباين للاكْتئاب المبتسم على التوالي كانت (29.9%) (2.1%)، كما بينت النتائج وجود اختلاف في القدرة التنبؤية للخوف من الشفقة بالاكْتئاب المبتسم يعزى لاختلاف متغير النوع الاجتماعي، لصالح الإناث، وعدم وجود اختلاف في القدرة التنبؤية للشفقة بالذات بالاكْتئاب المبتسم لدى ذوي المسميات الوظيفية العليا تعزى لاختلاف متغير النوع الاجتماعي.

الكلمات المفتاحية: الخوف من الشفقة، الشفقة بالذات،

الاكْتئاب المبتسم، ذوي المسميات الوظيفية العليا.

Abstract

This study aimed to reveal the predictive ability of fear of compassion and self-compassion to smiling depression among those with the highest job titles. To achieve the objectives of the study, the researcher used the second picklist (BDI-II), smiling depression scale, fear of compassion scale prepared by Gilbert, McEwan, Catarino, Baiao, and Palmeira (2014), and the self-compassion scale prepared by Neff (2003a). The sample of the study consisted of 156 individuals with the highest job titles who had an average level of depression and more according to their grades on the Beck Depression Scale. The results of the study showed that the relative contribution of the variables of fear of compassion and self-compassion in explaining the variance of smiling depression was 29.9% and 2.1% respectively. The results indicated that there is difference in the predictive ability to fear compassion with smiling depression due to different gender variable, in favor of females, and there are no difference in predictive ability of self compassion with smiling depression among those with highest job titles due to different gender variable.

Keywords: Fear of Compassion, Self-Compassion, Smiling Depression, Those with the Highest Job Titles.

أما الخوف من الشفقة، فقد أشارت العديد من الدراسات إلى ارتباطه المباشر بالاكئاب؛ كدراسة جيلبيرتوبروكتير (Gilbert & Procter, 2006)، ومارتين (Martin, 2013).

ويرى الباحثون أن الاكئاب المبتسم يتأثر بالكثير من العوامل الشخصية والاجتماعية والاقتصادية، خاصة في ظل العصر الحالي، ومع التعقيدات الحياتية والتحديات المتنوعة التي يتعرض لها الفرد، وزيادة متطلبات الحياة المختلفة، كما أن الاكئاب يرتبط بالعديد من الاضطرابات والأمراض المنتشرة مؤخراً؛ كمرض السكري، وأمراض القلب، بالإضافة إلى ذلك يرتبط بالكثير من العوامل والمتغيرات الشخصية الداخلية والخارجية، لذا قام الكثير من الباحثين والدارسين بالبحث عن الاكئاب المبتسم، ومدى ارتباطه بمتغيرات أخرى؛ كالخوف من الشفقة.

وعلى الرغم من تعدد الأبحاث والدراسات التي تناولت مفهوم الشفقة، إلا أن العلماء اختلفوا في تحديد مفهوم الشفقة، واتفقوا أن الشفقة خاصة إنسانية تتضمن العطف على الآخرين، وفهم معاناتهم، والرغبة في تقديم المساعدة لهم، وعمل أي شيء يهدف للتخفيف من شدة معاناتهم وألامهم (Brach, 2003). ولقد عرّف دافيز (Davis, 82: 1996) الشفقة بأنها: "مجموعة من المفاهيم والمصطلحات المرتبطة بالطريقة التي يستجيب بها الفرد لتجارب وخبرات الآخرين". بينما عرّفها جيلبيرت (Gilbert, 2010: 58) بأنها: "حالة عاطفية تنطوي على حساسية الفرد نحو معاناة الآخرين، ومحاولة التخفيف عنهم".

ويرى البعض الآخر أن للشفقة ثلاثة اتجاهات أو محاور؛ هي: توجيه تعاطف الفرد مع الآخرين، وتوجيه التعاطف نحو نفسه، والاستفادة من تعاطف الآخرين (Gilbert, Catarino, Duarte, Matos, Kolts, Stubbs, Ceresatto, Duarte, Pinto-Gouveia & Basran, 2017).

ويعتبر بعض الأفراد بأن الشفقة والرحمة والتعاطف من قبل الذات والآخرين هي تجربة تهدد ذواتهم، وتحفزهم على تذكر الذكريات الاجتماعية المؤلمة أو المهمل، والخبرات السيئة، ويطلق أغلبية الأفراد على مشاعر الشفقة والرحمة في هذه الحالة مُسمى "الشفقة من الآخرين" (Gilbert, 2010).

وينشأ شعور الخوف من الشفقة لدى الفرد خوفاً من استرجاع خبرات حزينة مر بها، أو تجارب الطفولة المؤلمة التي تعرض لها سابقاً، والتي قد ينقصها مشاعر التعاطف المختلفة التي كانوا بحاجة إليها بشدة في ذلك الوقت، كما أن بعض الأفراد يخشون التعاطف من الآخرين؛ لأنهم يعتقدون أن قبول التعاطف يُعد نقطة ضعف تجعلهم أكثر عرضة للألم (Gilbert & Procter, 2006; Martin, 2013).

ويرتبط الخوف من الشفقة بمشاعر انعدام الأمن ضمن السياق الاجتماعي، والشعور بالعار من صورة الجسد، وتبني سلوكيات الطعام المضطربة (Gilbert, et al, 2014). كما يرتبط بالتأثير السلبي والصعوبات في تنظيم آليات دفاعية معينة؛ كالنقد الذاتي، والذي يُعد وسيلة للتكيف ومحاولة لتصحيح المواقف والسلوكيات الذاتية (Gilbert, McEwan, Gibbons, Chotai, Duarte & Matos, 2012).

والتعاسة". بينما عرّفه كورنيلوف وكوتياهو وفانهاالا وكوتيانين وكوبونين ومانتيسيلك (Korniloff, Kotiaho, Vanhala, Kautianen, 342: 2017; Koponen, & Mantyselk) بأنه: "حالة حزن بيولوجية متعددة الأوجه مع حدوث خلل وظيفي، تتميز بظهور الفرد بمظهر السعيد وهو من الداخل تعيس، كما تتميز بزيادة مستويات التشوهات الأيضية؛ كارتفاع مستويات مؤشر كتلة الجسم ومحيط الخصر ومستوى الدهون الثلاثية، وانخفاض الكوليسترول، وزيادة الشهية وفرط النوم".

واستناداً إلى التعريفات السابقة التي تناولت الاكئاب المبتسم، يمكن تعريفه بأنه: أخطر أنواع الاكئاب التي قد تصيب الفرد، وتجعله يمثل دور السعيد أمام الآخرين، وهو في الواقع يشعر بالحزن والكآبة.

إن عدم وضوح أعراض الاكئاب المبتسم يجعله في أغلب الأحيان أكثر خطراً من الاكئاب النمطي، ويعتقد البعض أنه لا يحتاج لتدخل طبي نفسي، ولكن أشارت الأبحاث والدراسات أن ما بين (20-45%) من المصابين بالأمراض النفسية حول العالم مصابون بالاكئاب المبتسم، وتظهر أعراضه على شكل سرعة تقلب المزاج (Yoon et al; 2012).

وفي الأغلب لا يتم اكتشاف الاكئاب المبتسم لدى الفرد بسهولة، خاصة إذا بدا أنه يدير ويعيش حياته اليومية بشكل طبيعي، حيث لا يبدو أنه من الممكن لفرد ما أن يبتسم، أو يعمل بشكل جيد، وفي الوقت نفسه يعاني من الاكئاب، وغالباً ما يستخف الفرد المصاب بمشاعره الخاصة، وقد لا يكون حتى على دراية بإصابته بالاكئاب أصلاً، أو لا يرغب في التعرف إلى أعراضه بسبب الخوف من اعتبار نفسه ضعيف، فيعتبر نفسه قادراً على القيام بمهامه ومسؤولياته اليومية، ويتصرف وكأن كل شيء على ما يرام، بينما يعاني من حالات مزاجية وإحساس عام بالتعاسة والتشاؤم، ولقد فسرت حالة الصمود هذه كونها آلية دفاعية لإخفاء الأفكار والأعراض الاكتئابية الكامنة خلف قناع المثالية أو القوة أو الكمال، ولكن في الواقع يعاني من الحزن، ونوبات الهلع، وتدني مستوى احترام الذات، والأرق، وفي بعض الحالات، التفكير بالانتحار (Labeaune, 2014).

وتشمل أعراض الاكئاب المبتسم الإفراط في تناول الطعام (الشهية)، والشعور بالثقل في الذراعين والساقين، والإحساس بالخيبة واليأس بسهولة من خلال النقد اللاذع أو الرفض الذي قد يتعرض له الفرد ممن حوله، والشعور بالاكئاب بشكل أكبر في ساعات المساء، وخاصةً عندما يكون وحيداً، بالإضافة إلى الشعور بالحاجة إلى النوم لفترة أطول من المعتاد للابتعاد عن الآخرين، وكوسيلة للهروب (Thase, 2009).

ويرتبط الاكئاب بالكثير من العوامل والمتغيرات الشخصية الداخلية والخارجية، لذا قام الكثير من الباحثين والدارسين بالبحث عن الاكئاب والعوامل الوسيطة المحتملة، وأشارت بعض الدراسات إلى أن الشفقة بالذات والخوف من الشفقة قد ترتبط ارتباطاً مباشراً بالاكئاب، إذ تعبر الشفقة بالذات عن حالة التعاطف مع النفس، بحيث يفهم الفرد ألامه الخاصة والرغبة في تقليل هذه الألام من خلال عدم الحكم على ذاته بقسوة في مواجهة أوجه القصور الخاصة به (Sherri & Ju, 2015).

تجاه نفسه، وتسهم في تقدير ذاته، والرغبة في عمل ما يخفف من حزنه الداخلي.

وترى نيف (Neff, 2003b) بأن الشفقة بالذات هي أكثر من مجرد حب الفرد لذاته، بل هي معاشية الخبرة المؤلمة بيقظة ذهنية مرتفعة، ومن دون أية مبالغة انفعالية، ولكن عندما تسيطر الانفعالات السلبية على الذات في لحظات الألم والحزن، فإن الشفقة بالذات تنخفض قيمتها إلى أن تفقد تماماً، وتتحوّل بسرعة إلى الخوف من الشفقة بالذات. وأكدت نيف (Neff, 2003a) أن الشفقة بالذات هي عامل إيجابي يرتبط بقبول الذات واحترامها، والرضا عنها، عندما يتعرض الفرد لحالة من الفشل أو الإحباط.

وأشار كل من باري ولوفلين ودوسيتي (Barry, Loflin & Doucette, 2015) إلى أن الشفقة بالذات تساعد في توجيه الفرد لنفسه، ويتضمن ذلك إدراك التجارب الشخصية كفرص للوعي والإدراك الذاتي، وفي الوقت نفسه مستوى محدود من إصدار الأحكام على الذات في حالة الإخفاق. وأكد ألين وليري (Allen & Leary, 2010) أن الشفقة بالذات تسهم في مقدرة الفرد على اختيار الاستراتيجيات المناسبة لحل المشكلات التي قد تواجهه، وإعادة صياغة هذه المشكلات بطريقة إيجابية. وتشتمل الشفقة بالذات على بُعد أساسي من أبعاد البناء النفسي للفرد، وسمة من سمات الشخصية الإيجابية، ولكن عندما يعيش الفرد حالة من حالات الفشل، أو عدم الكفاية الشخصية في حل مشكلاته الشخصية فإن ذلك سيؤثر عليه سلباً، وخاصةً في أحداث الحياة الضاغطة (Neff, Kirkpatrick, Stephanie & Rude, 2007). إذ إنّ الأفراد المشفقين على ذواتهم، أكثر مرونة وأكثر انفتاحاً على خبراتهم وتجاربهم، وأكثر عقلانية في التعامل مع كل جوانب الخبرة السلبية مقارنةً مع الأفراد غير المشفقين بذواتهم (Neff & McGehee, 2010).

وتتضمن الشفقة بالذات عدة أبعاد؛ هي: بُعد اللطف بالذات والتعاطف معها مقابل انتقاد الذات، ويعني أن يقوم الفرد بفهم نفسه في مواقف المعاناة بدلاً من نقدها ولومها بشكل سلبي. وبُعد الإنسانية العامة المشتركة مقابل العزلة، ويعني أن يرى الفرد خبراته كجزء من الخبرة الإنسانية الكبيرة بدلاً من رؤيتها معزولة ومنفصلة عن رؤية الآخرين. وبُعد اليقظة العقلية مقابل التوحد المفرط، ويعني الإدراك المتوازن الذي يساعد الفرد في تجنب النقيضين من التوحد الكامل في الهوية الذاتية، وعدم الارتباط بالخبرة، وقبول الظاهرة النفسية والانفعالية كما هي (Neff, 2003a).

ويرتبط مفهوم الشفقة بالذات ارتباطاً مباشراً بالعديد من جوانب شخصية الفرد المختلفة، حيث أشارت بعض الدراسات إلى أن الشفقة بالذات ترتبط بالشخصية السوية، والسعادة النفسية، وأن الأفراد الذين يشفقون على أنفسهم هم أقل معاناة للقلق والتوتر والاكتمال مقارنةً بالأفراد الذين لا يشفقون على أنفسهم، ويتعاملون مع ذواتهم بقسوة في المواقف المختلفة (Allen & Knight, 2005). كما أكدت بعض الدراسات أن الأفراد الذين يميلون للشفقة بذواتهم من المتوقع أن يواجهوا

ويؤدي الخوف من الشفقة إلى تقليل قدرات الأفراد على أن يكونوا واعين ومفيعدين تجاه أنفسهم، والآخرين وخاصةً في الأوقات الصعبة، وكذلك الاستفادة من تعاطف الآخرين، عندما يواجه الفرد مشكلة ما، ويكون بحاجة إلى مساعدة (Gilbert et al; 2011). كما يؤدي الخوف من الشفقة إلى شعور الفرد بالعزلة الاجتماعية، والحكم الذاتي القاسي، والتوحد المفرط مع الذات، وسوء التوافق مع الآخرين، والشعور بعدم القدرة على حل المشكلات، أو إيجاد تفسير منطقي لها، بالإضافة إلى الشعور بالمعاناة الشخصية (Hoisington, 2009).

ويرتبط الخوف من الشفقة بالعديد من المتغيرات؛ من أبرزها الاكتمال، فكلما ارتفع مستوى الاكتمال لدى الفرد، ازداد لديه مستوى الخوف من الشفقة؛ فقد لوحظ أن بعض الأفراد يجدون تلقي الشفقة من الآخرين أمراً يصعب تقبله، مما أدى إلى ظهور بعض الأعراض والاضطرابات النفسية التي أثرت سلباً على قدرتهم على تقبل هذه الشفقة، وهذا يؤكد إمكانية التنبؤ بالاكتمال من خلال الخوف من الشفقة (Pauley & McPherson, 2010).

ويختلف مفهوم الخوف من الشفقة بشكل كبير عن مفهوم الشفقة بالذات، حيث يمثل مفهوم الشفقة بالذات بنية أساسية في علم النفس الإيجابي، ويرتبط بالعديد من المفاهيم التربوية؛ كالرضا عن الحياة، والسعادة الشخصية، والوجدان الإيجابي. وقد ظهر مفهوم الشفقة بالذات في بعض المدارس البوذية، وذلك بداية القرن الحادي والعشرين كمفهوم من مفاهيم علم النفس التربوي والصحة النفسية، على يد عالمة كريستين نيف (Kristin Neff)، ومن ثم تزايدت أعداد الأبحاث والدراسات التي تناولت الشفقة بالذات، وأكدت أغلبيتها أن الشفقة بالذات تُعدّ عنصراً مهماً من عناصر الصحة النفسية، حيث تتضمن اللطف أو الرأفة بالذات، وعدم إلقاء اللوم عليها، أو القيام بانتقادها بشدة، وذلك عندما يمر الفرد بتجارب وخبرات غير سارة، وهذا يؤدي إلى شعوره بالحزن والتعاسة (Neff & Lamb, 2009).

ولقد وردت العديد من التعريفات التي تناولت الشفقة بالذات، حيث عرّفها نيف (Neff, 2003b) بأنها: حالة تعاطف الفرد مع نفسه، إذ يفهم ألامه الخاصة، وتكون لديه الرغبة في تقليل هذا الألم من خلال عدم الحكم على نفسه بقسوة في مواجهة أوجه القصور الخاصة به، والتركيز على فهم قدرات الآخرين في التعاطف والتعامل بلطف في موقف ما؛ فالأفراد المتعاطفون مع أنفسهم يعاملون أنفسهم بلطف، ويدركون أن الفشل جزء من التجربة الإنسانية المشتركة، ويعملون على ألا تغمرهم أفكار النقد الذاتي والعواطف السلبية. وعرّفها براتش (Brach, 2003: 124) بأنها: "عنصر من عناصر الصحة النفسية، وتتضمن اللطف أو الرأفة بالذات، وعدم إلقاء اللوم عليها، أو انتقادها بشدة عندما يمر الفرد بتلك الخبرات غير السعيدة". وعرّفها علوان (3: 2016) بأنها: "شعور داخلي يشعر الفرد من خلاله بالألم الانفعالي والشعور بالتأثير الإيجابي تجاه هذا الألم".

واستناداً إلى التعريفات السابقة التي تناولت مفهوم الشفقة بالذات، يمكن تعريفها بأنها: حالة من العطف والرحمة يشعر بها الفرد

تكونت عينة الدراسة من (347) طالباً وطالبة من طلبة علم النفس في جامعة ليفن، منهم (303) طالبة، و(44) طالباً. أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة عكسية بين الشفقة بالذات، وكل من القلق والاكتئاب، كما أشارت النتائج بأن ضعف الشفقة بالذات يُعدّ مؤشراً جيداً لحالات القلق والاكتئاب عند أفراد العينة، وأن الشفقة بالذات تمثل عاملاً وقائياً مهماً للمشكلات العاطفية مثل الاكتئاب، وأن الشفقة بالذات تعتبر سمة ثابتة نسبياً وتشبه السمات.

وأجرى سكوت وكارول ودياني وكيفين (Scott, Carol, Diane & Kevin, 2013) دراسة في الولايات المتحدة الأمريكية هدفت للكشف عن علاقة الشفقة بالذات والالتزان النفسي كمؤشرات للاكتئاب والصحة النفسية. ولتحقيق أهداف الدراسة، استخدم مقياس الشفقة بالذات، ومقياس اليقظة العقلية، وقائمة بيك للاكتئاب، ومقياس الاتزان النفسي. تكونت عينة الدراسة من (147) طالباً جامعياً، متوسط أعمارهم ما بين (21-32) عاماً. أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة سلبية بين الشفقة بالذات والاكتئاب، وعلاقة إيجابية بين الشفقة بالذات والالتزان النفسي، كما أشارت النتائج إلى وجود فروق بين الذكور والإناث في الشفقة بالذات، لصالح الإناث.

وأجرى تاكيوشي وناكاو وكاتشي ويانو (Takeuchi, Nakao, Kachi & Yano, 2013) دراسة في اليابان هدفت للكشف عن العلاقة بين متلازمة التمثيل الغذائي والاكتئاب المبتسم (غير النمطي)، والتعرف إلى مميزات الاكتئاب المبتسم. ولتحقيق أهداف الدراسة، أجريت المقابلات السريرية للكشف عن نسبة انتشار كل من اضطراب الاكتئاب المبتسم، واضطراب الاكتئاب العادي. تكونت عينة الدراسة من (1011) رجلاً، تراوحت أعمارهم ما بين (20-59) عاماً. أظهرت نتائج الدراسة انتشار كل من الاكتئاب المبتسم والاكتئاب العادي بشكل كبير، ولكن كانت متلازمة التمثيل الغذائي أعلى لدى الأفراد المصابين بالاكتئاب المبتسم مقارنةً بالأفراد المصابين بالاكتئاب العادي، كما أشارت النتائج إلى وجود علاقة إيجابية بين متلازمة التمثيل الغذائي والاكتئاب المبتسم، وأن فرط البلع عامل مهم يؤثر على العلاقة بين متلازمة التمثيل الغذائي والاكتئاب المبتسم.

وهدف دراسة جيلبيرت وآخرين (Gilbert, et al, 2014)، التي أجريت في بريطانيا للكشف عن العلاقة بين الخوف من الشفقة وكل من الاكتئاب والقلق والتوتر لدى الأفراد المصابين بالاكتئاب. ولتحقيق أهداف الدراسة، استخدم مقياس الخوف من الشفقة، وقائمة بيك للاكتئاب. تكونت عينة الدراسة من (53) مريضاً من مرضى الاكتئاب. أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباط سلبية قوية بين الخوف من الشفقة (من الذات ومن الآخرين)، وكل من النقد الذاتي، والاكتئاب، والقلق والتوتر.

وقام برك ولوجكو ويكي وروتشاتا وريباكوسكي (Buzuk, Lojko, Owecki, Ruchata & Rybakowski, 2016) بدراسة في بولندا هدفت للكشف عن أعراض ومميزات الاكتئاب المبتسم وفق أنواع مختلفة من الاضطرابات العاطفية. ولتحقيق أهداف الدراسة، استخدمت

القليل من الانفعالات السلبية، وذلك لأن شخصيتهم تتميز بالمرونة، وخاصةً عند تعرضهم للضغوطات والمشكلات التي قد تسبب الفشل والإحباط والحزن (Leary, Tate, Adams & Allen, 2007).

وأشارت نتائج دراسة شيري وجو (Sherri & Ju, 2015) أن الشفقة بالذات ترتبط بالاكتئاب، وأن هناك علاقة وسيطة بين الاكتئاب والشفقة بالذات. كما أكدت العديد من الدراسات على وجود ارتباط سلبى بين الشفقة بالذات والاكتئاب لدى طلبة الجامعات والعينات السريرية لمجموعات الدراسات (MacBeth & Gumley, 2012; Neff, 2003a). وأشارت بعض الدراسات إلى وجود علاقة إيجابية بين الشفقة بالذات والأمل الأكاديمي، وعلاقة سلبية بين الشفقة بالذات والقلق والاكتئاب والفشل الدراسي؛ كدراسة نيف وآخرين (Neff et al, 2007). كما أظهرت نتائج دراسة أريميتسو وهوفمن (Arimitsu & Hofmann, 2015) أن الشفقة بالذات ترتبط إيجاباً بالتأثير الإيجابي والرضا عن الحياة والتوافق النفسي، وسلباً بالتأثير السلبي والاضطرابات النفسية.

ولقد تعددت الدراسات التي تناولت متغيرات الاكتئاب المبتسم والخوف من الشفقة والشفقة بالذات؛ فقد أجرى لي ونج وتساج (Lee, Ng & Tsang, 2009) دراسة في الصين هدفت التعرف إلى مدى انتشار الاكتئاب المبتسم في هونغ كونغ. ولتحقيق أهداف الدراسة، نظمت مقابلات مع أفراد عينة الدراسة عن طريق الهاتف، ودراسة ومراقبة خصائصهم الديموغرافية والسريية خلال فترة (12) شهر. تكونت عينة الدراسة من (3016) فرداً (ذكوراً وإناثاً). أظهرت نتائج الدراسة أن نسبة انتشار الاكتئاب المبتسم في هونغ كونغ خلال (12) شهراً كان (1.3%)، وذلك مقارنة بانتشار الاكتئاب العادي، وأن من أهم أعراضه: فرط النوم، وزيادة الوزن (السمنة)، وزيادة الشهية، ونوبات الهوس، والتفكير بالانتحار، كما أشارت النتائج إلى أن نسبة إصابة الإناث بالاكتئاب المبتسم أعلى من إصابة الذكور.

وأجرى ويلكر وكولوسيمو (Walker & Colosimob, 2010) دراسة في بريطانيا هدفت للكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية والشفقة بالذات والسعادة لدى عينة من غير المرضى، واستكشاف نموذج العوامل الخمسة للشخصية في ارتباطها باليقظة العقلية. ولتحقيق أهداف الدراسة، استخدم مقياس الشفقة بالذات، ومقياس التقرير الذاتي لليقظة العقلية، وسمات الشخصية. تكونت عينة الدراسة من (123) طالباً وطالبة، منهم (27) طالباً، و(96) طالبة، متوسط أعمارهم (20.9) سنة. أظهرت نتائج الدراسة أن اليقظة العقلية ترتبط بمتغيرات تكيفية نفسية، وأن الشفقة بالذات تعتبر عاملاً مهماً في العلاقة بين اليقظة العقلية والسعادة، كما أشارت النتائج إلى أن اليقظة العقلية ترتبط بشكل إيجابي مع السعادة.

وقام ريس (Raes, 2011) بدراسة في بريطانيا هدفت التعرف إلى الاجترار والقلق كمؤشرات للعلاقة بين الشفقة بالذات وكل من القلق والاكتئاب. ولتحقيق أهداف الدراسة، استخدم مقياس الشفقة بالذات، وقائمة بيك للاكتئاب، وقائمة القلق كحالة وسمة، ومقياس اجترار الأفكار.

الاكتئابية، حيث يقوم الفرد بإنشاء تمثيل نصي لذاته يشارك الآخرين من خلاله، ويراقب سلوك الآخرين، ويقوم بمقارنة سلوكه بسلوك الآخرين، ثم تقديم نفسه بطريقة لا تعبر عن حقيقته وذاته، وذلك من خلال تمثيل نصي "سعيد"، وهذا يؤدي إلى تناقض في سلوكيات الفرد، بين الحزن الداخلي والبهجة الخارجية.

من خلال مطالعة الدراسات التي تناولت متغيرات الدراسة، يُلاحظ أنها قد تباينت في أهدافها وعينتها والمتغيرات التي تناولتها، حيث تناولت بعض الدراسات مدى انتشار الاكتئاب المبتسم؛ كدراسة لي وآخرين (Lee et al; 2009)، وبعضها تناول العلاقة بين الشفقة بالذات والاكتئاب؛ كدراسة ريس (Raes, 2011)، وسكوت وآخرين (Scott, et al, 2013)، كما تناولت بعض الدراسات العلاقة بين متلازمة التمثيل الغذائي والاكتئاب المبتسم؛ كدراسة تاكيوشي وآخرين (Takeuchi, et al, 2013)، وتناول البعض منها مستوى كل من الشفقة بالذات والسعادة النفسية؛ كدراسة آدم والشيخ (2018).

ويلحظ عدم وجود دراسات سابقة – على حد علم الباحثين - تناولت القدرة التنبؤية للخوف من الشفقة والشفقة بالذات بالاكتئاب المبتسم لذوي المسميات الوظيفية العليا، إن كان في البيئة العربية أو الأجنبية، بالرغم من أهمية عينة الدراسة، بالإضافة إلى أهمية متغيرات الدراسة، ويلحظ بأن بعض الدراسات تناولت متغيرين من متغيرات الدراسة الحالية، ودراسة واحدة تناولت ثلاثة متغيرات، ولم تتناول أية دراسة متغيرات الدراسة مجتمعة، وهذا ما يميز الدراسة الحالية عن غيرها من الدراسات السابقة. وبناءً على ذلك، يتوقع الباحثون أن يكون لهذه الدراسة موقعاً بين الدراسات السابقة، وانطلاقاً لمزيد من الدراسات والبحوث ضمن هذه المتغيرات.

مشكلة الدراسة وأسئلتها

يواجه الفرد بشكل عام، والموظف بشكل خاص العديد من الضغوطات المهنية التي قد تنعكس سلباً على حياته الاجتماعية والمهنية، وعندما تتزايد المهام الموكولة للموظف وخاصةً من ذوي المسميات الوظيفية العليا فإن ذلك سيجعله في بعض الأحيان عاجزاً عن إيجاد الحلول للمشكلات التي قد تواجهه، وهذا يعرضه للإصابة بالاضطرابات المختلفة؛ والتي من أهمها الاكتئاب المبتسم.

ويُعد الاكتئاب المبتسم من أخطر أنواع الاكتئاب المنتشرة في العصر الحالي، والتي تؤثر في كافة مجالات الحياة. ولتفادي تطور أعراض هذا النوع من الاكتئاب يجب الاهتمام بالفرد المصاب، وتقديم الدعم له، وعدم إشعاره بالشفقة عليه؛ كون ذلك يؤثر عليه سلباً؛ فلقد أكدت دراسة جيلبيرت وآخرون (Gilbert et al; 2014)، على وجود علاقة ارتباطية سلبية قوية بين الخوف من الشفقة، والاكتئاب، وأشارت دراسة ريس (Raes, 2011) إلى وجود علاقة سلبية بين الشفقة بالذات والاكتئاب.

ويرى الباحثون أن الأفراد ذوي المسميات الوظيفية العليا قد يكونون عرضةً للإصابة بالاكتئاب المبتسم كونهم يسعون للمحافظة على

استبانة، وتكونت عينة الدراسة من (70) مريضاً من مرضى الاكتئاب المبتسم، و(54) مريضاً من مرضى الاكتئاب ثنائي القطب، و(58) مريضاً من مرضى الاكتئاب الجزئي، وكان بعض المرضى من ذوي الوزن الطبيعي، بينما يعاني نصفهم تقريباً من السمنة. أظهرت نتائج الدراسة عدم وجود اختلاف كبير في العوامل السريرية والديموغرافية لدى أفراد عينة الدراسة، وكان من أهم أعراض الاكتئاب المبتسم: زيادة الشهية، وزيادة الوزن، وكانت هذه الأعراض أكثر شيوعاً لدى النساء مقارنةً بالذكور، أما المرضى الذين يعانون من الاكتئاب ثنائي القطب فقد زادت الأعراض بشكل كبير؛ مثل فرط النوم مقارنةً مع مرضى الاكتئاب الجزئي، ولكن كانت أعراض الاكتئاب المبتسم أكثر حدة بكثير مقارنةً بمرضى الاكتئاب في سياق الاضطراب الثنائي القطب.

وقام ماتوس ودارتي وبينتو- جوفيا (Matos, Duarte & Pinto- Gouveia, 2017) بدراسة في البرتغال هدفت للكشف عن العلاقة بين الذكريات المؤلمة، والذكريات السعيدة المليئة بالدفع والسلام، وكل من الخوف من الشفقة، والاكتئاب والقلق، وجنون العظمة. ولتحقيق أهداف الدراسة، استخدم مقياس الخوف من الشفقة، وقائمة بيك للاكتئاب، ومقياس القلق، ومقياس جنون العظمة. تكونت عينة الدراسة من (302) فرداً من المجتمع العام. أظهرت نتائج الدراسة أن الذكريات المؤلمة ارتبطت بشكل إيجابي مع الخوف من الشفقة (من الذات والآخرين)، وأن الذكريات السعيدة ارتبطت سلباً بالخوف من الشفقة، كما أشارت النتائج إلى أن الذكريات المؤلمة تزيد من أعراض الاكتئاب والقلق وجنون العظمة.

وقامت آدم والشيخ (2018) بدراسة في سوريا هدفت التعرف إلى مستوى كل من الشفقة بالذات والسعادة النفسية، والتعرف إلى العلاقة بين الشفقة بالذات والسعادة النفسية لدى الطلبة الجامعيين. ولتحقيق أهداف الدراسة، استخدم مقياس الشفقة بالذات، ومقياس السعادة النفسية. تكونت عينة الدراسة من (200) طالب وطالبة من طلبة جامعة دمشق. أظهرت نتائج الدراسة وجود مستوى متوسط من الشفقة بالذات، ومستوى متوسط من السعادة النفسية لدى الطلبة، كما أشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية بين الشفقة بالذات والسعادة النفسية لدى الطلبة، ووجود فروق في مستوى الشفقة بالذات وفق متغير النوع الاجتماعي، لصالح الطالبات، وعدم وجود فروق في الشفقة بالذات وفق متغير التخصص، بالإضافة إلى عدم وجود فروق في السعادة النفسية وفق متغير النوع الاجتماعي، ووجود فروق في السعادة النفسية وفق متغير التخصص، لصالح طلبة الكليات التطبيقية.

وأجرى ديميتريو (Demetriou, 2019) دراسة في قبرص هدفت تقييم العلاقة بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والاكتئاب المبتسم لدى عينة تمثيلية من الشباب البالغين. ولتحقيق أهداف الدراسة، استخدمت استبانة وسائل التواصل الاجتماعي، واختبار الاكتئاب. تكونت عينة الدراسة من (168) شاباً، تراوحت أعمارهم ما بين (19-27) عاماً. أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية بين العرض الذاتي في المنشورات ذات المحتوى "السعيد" أو "المثير" والأعراض

والاستراتيجيات والتدخلات العلاجية اللازمة في التعامل مع الأفراد المصابين بالاكتئاب المبتسم في المراكز والمستشفيات، وهذا سيسهم في الرقي بمستوى التدخل العلاجي في المجتمع الأردني، وذلك من خلال تنمية توجهات الباحثين. كما تبرز الأهمية التطبيقية لهذه الدراسة في مساعدة المرضى الذين يعانون من أعراض الاكتئاب المبتسم من خلال التعرف بشكل موسع إلى أعراضه وكيفية الحد منها.

حدود الدراسة ومحدداتها

اشتملت الدراسة على الحدود والمحددات الآتية:

- اقتصرت الدراسة على عينة عشوائية من ذوي المسميات الوظيفية العليا من الأطباء، والمهندسين، ورؤساء مجالس الإدارة، ومدراء البنوك، ومدراء المدارس في القطاعين العام والخاص.
- تتحدد نتائج الدراسة بالمقاييس التي استخدمت؛ وهي: مقياس الاكتئاب المبتسم، ومقياس الخوف من الشفقة، ومقياس الشفقة بالذات، وما تتمتع به هذه المقاييس من خصائص سيكومترية.
- تحددت نتائج الدراسة في ضوء المفاهيم والمصطلحات المستخدمة في هذه الدراسة، وما تتضمنه من مجالات مختلفة.

التعريفات الاصطلاحية والإجرائية

اشتملت هذه الدراسة على المصطلحات الآتية:

- الاكتئاب المبتسم: هو نوع من الاكتئاب غير النمطي، يصيب الفرد من الداخل بأعراض اكتئاب غير ظاهرة، وتظهر عليه علامات الرضا والسعادة الظاهرية (Case, Sawhney & Stewart, 2018). وتُعرف إجرائياً في ضوء الدرجة التي حصل عليها الفرد على فقرات المقياس الذي استخدم في الدراسة الحالية.
- الخوف من الشفقة: الخوف من تلقي التعاطف والرحمة من قبل الذات، أو من قبل الآخرين (Gilbert et al; 2017). ويُعرف إجرائياً في ضوء الدرجة التي حصل عليها الفرد على فقرات مقياس جلبرت للخوف من الشفقة من الآخرين بعد تكييفه على البيئة الأردنية.
- الشفقة بالذات: اتجاه إيجابي نحو الذات في المواقف المؤلمة والحزينة، أو مواقف الخيبة والفشل، ينطوي على اللطف بالذات والتعاطف معها، وعلى عدم الانتقاد الشديد لها، وفهم تجاربها وخبراتها كجزء من الخبرة التي يعانيها معظم الأفراد، ومعالجة المشاعر المؤلمة في وعي الفرد بعقل منفتح (Neff, 2003b). وتُعرف إجرائياً في ضوء الدرجة التي حصل عليها الفرد على مقياس نيف للشفقة بالذات (Self-Compassion Scale (SCS)، وذلك بعد تكييفه على البيئة الأردنية.

منهجية الدراسة وإجراءاتها

منهج الدراسة: استخدم المنهج الوصفي التنبؤي للكشف عن القدرة التنبؤية للخوف من الشفقة والشفقة بالذات بالاكتئاب المبتسم

وظيقتهم، وإثبات جدارتهم في القيام بمهامهم المختلفة، ولكن يرتبط الاكتئاب المبتسم ببعض المتغيرات التي قد تؤثر سلباً أو إيجاباً على الفرد؛ ومن هذه المتغيرات الخوف من الشفقة، والشفقة بالذات، وبعد الاطلاع والبحث اتضح قلة الدراسات التي تناولت هذه المتغيرات لدى عينة من الأفراد ذوي المسميات الوظيفية العليا، لذا جاءت الرغبة لدى الباحثين في دراسة القدرة التنبؤية لكل من الخوف من الشفقة، و الشفقة بالذات بالاكتئاب المبتسم. وبالتحديد تكمن مشكلة الدراسة في الإجابة عن السؤالين الآتيين:

السؤال الأول: ما القدرة التنبؤية لكل من الخوف من الشفقة

والشفقة بالذات بالاكتئاب المبتسم لذوي المسميات الوظيفية العليا؟

السؤال الثاني: هل تختلف القدرة التنبؤية لكل من الخوف من

الشفقة، والشفقة بالذات بالاكتئاب المبتسم باختلاف متغير النوع الاجتماعي؟

أهمية الدراسة

تبرز أهمية الدراسة من خلال جانبين: وهما على النحو الآتي:

أولاً: الأهمية النظرية

تنبع أهمية هذه الدراسة من أهمية المتغيرات التي تستهدفها؛ إذ

يعتبر الاكتئاب المبتسم أحد أخطر أشكال الاكتئاب غير النمطي، كونه يرتبط بعلاقات سببية بمجموعة من المتغيرات التي ذكرتها بعض الدراسات السابقة، ولكن لم تشر دراسات سابقة عن ارتباط الاكتئاب المبتسم بمتغيري الخوف من الشفقة والشفقة بالذات على وجه الخصوص، ومن هنا جاءت هذه الدراسة لبحث العلاقة بين الخوف من الشفقة والشفقة بالذات مع الاكتئاب المبتسم، لذا تُعدّ هذه الدراسة محاولة لإثراء الأدب النظري في هذا المجال، علماً بأن التعرف إليها يعتبر غاية علمية مهمة في ميدان الإرشاد والصحة النفسية، وربما في ميدان علم النفس أيضاً، خاصة أن هذه الدراسة تُعدّ -على حد علم الباحثين- من أوائل الدراسة العربية التي بحثت القدرة التنبؤية للمتغيرات المشار لها، وربطها بالاكتئاب المبتسم، إذ تعتبر هذه الدراسة استجابة للتحويلات المعرفية المعاصرة التي تتجه للاهتمام بالأشكال غير النمطية للاكتئاب، والتي تشكل في الوقت نفسه خطراً على الأفراد الذين يعانون منه على الصعيد الفردي والمجمعي، وهو اتجاه سيستقطب العديد من الباحثين مستقبلاً نظراً لأهميته، لذا فإن هذه الدراسة ستمهد لأبحاث ودراسات مستقبلية تعنى بدراسة المتغيرات المستقلة والمتغير التابع في هذه الدراسة بشكل أعمق وربط الاكتئاب المبتسم مع عوامل ومظاهر أخرى، على عينات مختلفة ومتنوعة ممن يعانون من هذا النوع من الاضطراب.

ثانياً: الأهمية التطبيقية

تبرز الأهمية التطبيقية لهذه الدراسة في نتائجها التي ستمهد

لجوانب معرفية علمية تساعد أخصائيي الصحة النفسية، والمرشدين النفسيين، والعاملين في الصحة النفسية والمجتمعية والباحثين في الجامعات في فهم بعض العوامل المؤثرة في تطوير أو الكشف عن اضطراب الاكتئاب المبتسم، وفي وضع برامج علاجية إرشادية، واتخاذ الإجراءات

2015) كان معامل كرونباخ ألفا لمقياس الخوف من الشفقة (95)، وتراوح قيم معامل الاتساق الداخلي للأبعاد ما بين (58-85). وبذلك أظهر المقياس دلالات صدق وثبات مقبولة إحصائياً (Gilbert et al; 2014).

رابعاً: مقياس الشفقة بالذات: يهدف الكشف عن مستوى الشفقة بالذات لدى عينة من ذوي المسميات الوظيفية العليا، استخدم مقياس الشفقة بالذات (Self Compassion)، الذي قامت ببنائه نيف (Neff, 2003a)، وقامت المقدادي والشريفين (2020) بتكييفه للبيئة الأردنية، ويتكون المقياس بصورته الأصلية من (29) فقرة موزعة على ستة أبعاد، هي: اللطف بالذات وتقيسه الفقرات من (1-5)، الحكم الذاتي وتقيسه الفقرات من (6-10)، الإنسانية المشتركة وتقيسه الفقرات من (11-14)، والعزلة وتقيسها الفقرات من (15-18)، واليقظة العقلية وتقيسه الفقرات (19-22) والتحديد المفرط وتقيسه الفقرات (23-29). ويستجيب المفحوص على المقياس وفق تدرج خماسي، وبذلك تشير الدرجة المرتفعة إلى أن المفحوص يشعر بأنه مشفق بذاته عندما يمر بخبرات مؤلمة أو حالات فشل، بينما تشير الدرجة المنخفضة إلى أن المفحوص يكون أكثر قسوة على ذاته أو ينتقد ذاته في المواقف الضاغطة. وللتأكد من صدق وثبات المقياس بصورته الأصلية قامت نيف

بتطبيق المقياس على عينة مكونة من (391) طالباً وطالبة من طلبة الجامعة، بمتوسط عمري قدره (20.19)، حيث وجدت أن الارتباط الداخلي لبنود المقياس كان مرتفعاً نوعاً ما، إذ تراوحت معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية وكل بعد من أبعاده بين (44 و70). أما معامل ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ فتراوح لكل بعد بين (68 إلى 83). ومن خلال إعادة الاختبار كان معامل الارتباط (91). وللتحقق من ثبات صدق المقياس قامت نيف بتطبيق المقياس على عينات من طلاب ثلاث دول هي أمريكا وتايوان وتايلاند، ووجدت نيف وآخرون (Neff et al; 2007) صدقاً وثباتاً مرتفعاً للمقياس لدى العينات الثلاث، حيث بلغ معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ (86) للعينة التايلندية، و(95) للعينة الأمريكية، و(86) للعينة التايوانية.

أما بالنسبة لصدق وثبات الاختبار لصورته العربية التي أعدها (المقدادي والشريفين، 2020)، والذي تكون من (18) فقرة موزعة على ستة أبعاد. فقد أكدت نتائج صدق البناء أن جميع فقرات المقياس بصورته العربية بلغ معامل ارتباطها مع الدرجة الكلية للمقياس، والدرجة للبعد كانت أعلى من (30)، كما دلت قيم معاملات ارتباط مجالات مقياس الشفقة بالذات مع الدرجة الكلية التي تراوحت ما بين (462-746)، وقيم معاملات الارتباط البيئية لمجالات مقياس الشفقة بالذات قد تراوحت ما بين (634-821)، وبذلك دلت جميعها على أنها ذات دلالة إحصائية، ويعد ذلك مؤشراً على صدق البناء للمقياس. وأشارت نسبة ثبات الاتساق الداخلي للمقياس للنسخة العربية ككل قد بلغت قيمته (84)، ولمجالاته تراوحت ما بين (80-86)، في حين أن ثبات إعادة العينة

لذوي المسميات الوظيفية العليا، وذلك لمناسبته وطبيعة هذه الدراسة وأهدافها.

عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من مجموعة من ذوي المسميات الوظيفية العليا، مثل: الأطباء، والمهندسين ورؤساء مجالس إدارة ومدراء بنوك ومدراء مدارس في القطاعين العام والخاص، وضمت (156) فرداً من ذوي المسميات الوظيفية العليا ممن كان مستوى الاكتماب لديهم متوسطاً فأكثر حسب درجاتهم على مقياس بيك للاكتماب: منهم (104) ذكراً و(52) أنثى، اختيروا بالطريقة المتيسرة، وقد وزعت أدوات الدراسة من خلال رابط إلكتروني أرسل على البريد الإلكتروني الخاص بأفراد المجتمع في عدد من الوزارات والمؤسسات المختلفة، وكان لهم حرية الإجابة أو عدمها على الأدوات.

أدوات الدراسة

أولاً: مقياس بيك للاكتماب: يهدف الكشف عن نسبة الاكتماب لدى عينة الدراسة، استخدمت قائمة بيك الثاني (BDI - II) والمستخدم للبيئة الأردنية من قبل الجبور (2015)، وتتكون القائمة من (21) فقرة تهدف إلى قياس درجة وشدة الاكتماب عند الأفراد. وتم التحقق من دلالات الصدق الظاهري لقائمة بيك بعرضها على مجموعة من المحكمين من ذوي الاختصاص، كما تم التحقق من مؤشرات صدق البناء لقائمة بيك بحساب معاملات ارتباط الفقرات بالمقياس، وتراوحت قيم معاملات الارتباط ما بين (31-72). مما يؤكد الصدق البنائي للقائمة. وفيما يتعلق بالثبات فقد تمتعت القائمة بمؤشرات ثبات عالية نسبياً، حيث بلغت (82) باستخدام معامل كرونباخ ألفا، وبلغت (87) باستخدام طريقة إعادة الاختبار.

ثانياً: مقياس الاكتماب المبتسم: يهدف الكشف عن مستوى الاكتماب المبتسم لدى عينة من ذوي المسميات الوظيفية العليا، كُتبت فقرات المقياس بالاعتماد على خبرة المختصين، ومن خلال الاستفادة من المقاييس والدراسات ذات الصلة ومن أبرزها مقياس دراسة (Demetriou, 2019)، وقد تكون المقياس في صورته الأولية من (38) فقرة.

ثالثاً: مقياس الخوف من الشفقة: يهدف الكشف عن مدى الخوف من الشفقة لدى أفراد عينة الدراسة، تم استخدام مقياس جلبرت للخوف من الشفقة من الآخرين (The Fear of Compassion Instrument (FOCS) (Gilbert et al., 2014)، بعد ترجمته وتكييفه للبيئة الأردنية، ويتكون بصورته الأصلية من ثلاثة مجالات فرعية، المجال الأول: بعد الخوف من التعبير عن الشفقة للآخرين يتضمن (10) فقرات، والمجال الثاني: بعد الخوف من الاستجابة للشفقة من الآخرين ويتضمن (13) فقرة، والمجال الثالث: بعد الخوف من التعبير عن اللطف والشفقة بالذات ويتضمن (15) فقرة.

تمت الاستجابة على المقياس وفق تدرج ليكرت الخماسي الذي يتراوح من 1 (لا توافق على الإطلاق) إلى 5 (موافق تماماً). ولقد تراوحت قيم كرونباخ ألفا للأبعاد ما بين (22-85). في عينات من طلاب الجامعات والمرشدين (Gilbert et al; 2011) وفي دراسة (Sherri, & Ju.)

تعديل أوحذف ما يروونه مناسباً على الأبعاد أو الفقرات. وفي ضوء ملاحظات وآراء المحكمين التي استعرضت، أجريت التعديلات المقترحة على فقرات مقياس الاكتئاب المبتسم، والتي تتعلق بدمج وإعادة صياغة الفقرات، لتصبح أكثر وضوحاً، كما حذفت (5) فقرات، وكان المعيار الذي اعتمد في قبول أو استبعاد الفقرات، هو حصول الفقرات على إجماع المحكمين ونسبة (80%)، وبذلك أصبح عدد فقرات المقياس بعد التحكيم (33) فقرة، موزعة على مجالين، المجال الأول: المشاعر والأفكار (20) فقرة، والمجال الثاني السلوكيات الخافية الموارية (13).

مؤشرات صدق البناء: ويهدف التحقق من مؤشرات صدق البناء، تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (30) فرداً من خارج عينة الدراسة المستهدفة، وتم حساب مؤشرات صدق البناء باستخدام معامل ارتباط بيرسون (Pearson)؛ لإيجاد قيم ارتباط الفقرة بالبعد، وقيم معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس، لقد تراوحت قيم معاملات ارتباط فقرات بعد المشاعر والأفكار ما بين (352 - 584). مع بُعدها، وما بين (304 - 547). مع الدرجة الكلية للمقياس، وأنَّ قيم معاملات ارتباط فقرات بعد السلوكيات الخافية قد تراوحت ما بين (339 - 569). مع بُعدها، وما بين (529 - 310). مع الدرجة الكلية للمقياس. كما يتضح مما تقدم مدى جودة بناء فقرات مقياس الاكتئاب المبتسم، وهذا أصبح المقياس بصورته النهائية يتألف من (33) فقرة. كما حسبت قيم معاملات الارتباط البينية Inter-Correlation لأبعاد مقياس الاكتئاب المبتسم، وذلك باستخدام معامل ارتباط بيرسون، حيث تراوحت قيم معاملات الارتباط البينية بين أبعاد مقياس الاكتئاب المبتسم بين (812 - 802)، كما أن قيم معاملات الارتباط بين الأبعاد والمقياس ككل تراوحت ما بين (801 - 852)، وجميعها ذات دلالة إحصائية على مستوى (0.05)، وهذا يعد مؤشراً على صدق البناء للمقياس.

دلالات صدق مقياس الخوف من الشفقة

مؤشرات الصدق الظاهري: للتحقق من الصدق الظاهري لمقياس الخوف من الشفقة، تُرجم المقياس من اللغة الإنجليزية للغة العربية، ثم إعادة ترجمته من اللغة العربية للغة الإنجليزية على يد مترجم آخر، ثم إجراء المطابقة بين الترجمتين باللغة الإنجليزية للتأكد من سلامة الترجمة، ثم عُرضت الصورة المعربة/ الأولى مزودةً بالنسخة الأصلية وبالتعريفات الإجرائية الخاصة بها في الدراسة الحالية على مجموعة من أعضاء هيئة التدريس من ذوي الاختصاص للتأكد من صحة الترجمة؛ حيث طلب إليهم التأكد من صحة ومطابقة الترجمة، وبعد ذلك أخذ بملاحظاتهم حول الترجمة وسلامتها. وقد عُرض على مجموعة مكونة من (10) محكمين من ذوي الخبرة والاختصاص في مجالات الإرشاد النفسي وعلم النفس والقياس والتقويم، وجميعهم من أساتذة كلية التربية في جامعة اليرموك، مزودا بالتعريفات الإجرائية الخاصة بها في الدراسة الحالية، بهدف إبداء آرائهم حول دقة وصحة محتوى المقياس ومدى مناسبته للمشاركين المستهدفين في الدراسة الحالية، من حيث: درجة قياس الفقرة للبعد، ووضوح الفقرات، والصياغة اللغوية، ومناسبتها لقياس ما

استطلاعية للمقياس ككل فقد بلغت قيمته (87)، ولمجالاته تراوحت ما بين (83 - 88).

صدق أدوات الدراسة

دلالات الصدق لمقياس بيك للاكتئاب:

مؤشرات الصدق الظاهري: للتحقق من الصدق الظاهري لمقياس بيك للاكتئاب، عُرضت الصورة المعربة/ على مجموعة مكونة من (10) محكمين من ذوي الخبرة والاختصاص في مجالات الإرشاد النفسي وعلم النفس والقياس والتقويم، وجميعهم من أساتذة كلية التربية في جامعة اليرموك، بهدف إبداء آرائهم حول دقة وصحة محتوى المقياس ومدى مناسبته للمشاركين المستهدفين في الدراسة الحالية من حيث: درجة قياس الفقرة للبعد، ووضوح الفقرات، والصياغة اللغوية، ومناسبتها لقياس ما وضعت لأجله، ومناسبتها للبيئة العربية وإضافة أو تعديل أو حذف ما يروونه مناسباً من الأبعاد أو الفقرات. وتجدر الإشارة إلى أنه تم اتفاق معظم المحكمين على صلاحية الأداة ووضوح ومناسبة فقراتها، إذ بلغت نسبة الموافقة (80%)، وهي نسبة اتفاق مرتفعة. وبالتالي، اعتمد عدد الفقرات والصياغة الواردة بالنسخة العربية، لكن عدلت آلية الاستجابة، فبدلاً من اعتماد التدرج الرباعي استعوض عنه بالتدرج الخماسي لمناسبته أكثر للدراسة، فقد كانت الفقرات تأخذ الدرجات من (3-0)، بحيث درجة (0) تعني عدم وجود العرض، وتعني (3) وجود العرض بدرجة مرتفعة، لذلك تراوح مدى الدرجة الكلية على المقياس (0 - 63). وتفسر الدرجات على قائمة بيك الثانية للاكتئاب بصورته العربية الأولية حسب فئات تصنيف بيك للاكتئاب: أقل من 1.0 منخفضة، ومن (1.0-2.0) متوسطة، ومن (2.1 إلى 3.0) مرتفعة.

مؤشرات صدق البناء: ويهدف التحقق من مؤشرات صدق البناء، طبق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (30) فرداً من خارج عينة الدراسة المستهدفة، وحسبت مؤشرات صدق البناء باستخدام معامل ارتباط بيرسون (Pearson)؛ لإيجاد قيم ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس، ولقد تراوحت قيم معاملات ارتباط فقرات مقياس بيك مع الدرجة الكلية على المقياس ما بين (346 - 657)، ويلاحظ من مؤشرات صدق البناء السابقة أنَّ جميع الفقرات كان معامل ارتباطها مع الدرجة الكلية للمقياس، أعلى من (30)، وقد اعتمد معيار لقبول الفقرة بأن لا يقل معامل ارتباطها عن (30)، وفق ما أشار إليه هتي (Hattie, 1985)، وبذلك قبلت جميع فقرات المقياس. كما ويتضح مما تقدم مدى جودة بناء فقرات مقياس بيك للاكتئاب، وهذا أصبح المقياس بصورته النهائية يتألف من (21) فقرة.

دلالات صدق مقياس الاكتئاب المبتسم

مؤشرات الصدق الظاهري: تم التحقق من الصدق الظاهري للمقياس وأبعاده؛ بعرضه على مجموعة محكمين من ذوي الخبرة والاختصاص في مجال علم النفس التربوي، والإرشاد النفسي، في جامعة اليرموك، والبالغ عددهم (10) محكمين، بهدف إبداء آرائهم حول دقة وصحة محتوى المقياس من حيث: درجة قياس الفقرة للبعد، وضوح الفقرات، والصياغة اللغوية، ومناسبتها لقياس ما وضعت لأجله، وإضافة أو

معامل ارتباط بيرسون (Pearson): لإيجاد قيم ارتباط الفقرة بالبعد، وقيم معامل ارتباط الفقرة، كما هي موضحة في الجدول (1).

جدول (1) قيم معاملات الارتباط بين فقرات مقياس الشفقة بالذات من جهة وبين الدرجة الكلية للمقياس والأبعاد التي تتبع له من جهة أخرى

الارتباط مع:	الرقم	البعد	
		البعد	الكلية
اللفظ الذاتي	1	.955*	.646*
	2	.849*	.401*
	3	.855*	.522*
	4	.730*	.452*
الحكم الذاتي	5	.775*	.555*
	6	.801*	.398*
	7	.606*	.434*
الإنسانية المشتركة	8	.563*	.331*
	9	.678*	.564*
	10	.779*	.535*
العزلة	11	.765*	.409*
	12	.402*	.346*
	13	.747*	.466*
البفظة العظيمة	14	.815*	.406*
	15	.788*	.519*
	16	.624*	.550*
التوحد المفرط	17	.640*	.380*
	18	.572*	.392*

يلاحظ من مؤشرات صدق البناء السابقة في الجدول (1) أن جميع الفقرات كان معامل ارتباطها مع الدرجة الكلية للمقياس، أعلى من (30)، وقد اعتمد معيار لقبول الفقرة بأن لا يقل معامل ارتباطها عن (30)، وفق ما أشار إليه هتي (Hattie, 1985)، وبذلك قبلت جميع فقرات المقياس. كما يتضح مما تقدم مدى جودة بناء فقرات مقياس الشفقة بالذات، وهذا أصبح المقياس بصورته النهائية يتألف من (18) فقرة، كما حسبت قيم معاملات الارتباط البينية Inter-Correlation لأبعاد مقياس الشفقة بالذات، وذلك باستخدام معامل ارتباط بيرسون، وقد تراوحت قيم معاملات الارتباط البينية بين أبعاد مقياس الشفقة بالذات ما بين (496 - 316)، كما أن قيم معاملات الارتباط بين الأبعاد والمقياس ككل تراوحت ما بين (581 - 716)، وجميعها ذات دلالة إحصائية على مستوى (05)، وهذا يعد مؤشراً على صدق البناء للمقياس.

ثبات أدوات الدراسة

لتقدير ثبات الاتساق الداخلي لأدوات الدراسة (مقياس بيك للاكتئاب، مقياس الاكتئاب المبتسم، مقياس الخوف من الشفقة، مقياس الشفقة بالذات)؛ استخدمت معادلة كرونباخ ألفا (Cronbach's Alpha)، على بيانات التطبيق الأول للعينة الاستطلاعية والبالغ عددها (30) فرداً من ذوي المسميات الوظيفية العليا من خارج عينة الدراسة، ويهدف التحقق من ثبات إعادة للمقياس؛ أعيد تطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية السابقة، باستخدام طريقة الاختبار وإعادة الاختبار (Test-Retest)، وذلك بفارق زمني مقداره أسبوعان بين التطبيقين الأول والثاني، ومن ثم حسب باستخدام معامل ارتباط بيرسون بين التطبيقين الأول والثاني على العينة الاستطلاعية، ولقد بلغ ثبات الاتساق الداخلي لمقياس بيك للاكتئاب (811)، وبلغ ثبات إعادة للمقياس نفسه (752). بينما تراوحت قيم معاملات ارتباط بيرسون بين

وضعت لأجله، وإضافة أو تعديل أو حذف ما يروونه مناسباً من الأبعاد أو الفقرات.

وتجدر الإشارة إلى أنه اتفق معظم المحكمين على صلاحية المقياس ووضوح ومناسبة فقراته حيث بلغت نسبة الموافقة (80%)، وهي نسبة اتفاق مرتفعة. وبالتالي، أعدت الصيغة النهائية بعد التحكيم والأخذ بملاحظات المحكمين، وبذلك أصبح عدد فقرات المقياس بعد التحكيم (31) فقرة موزعة على ثلاثة مجالات، هي: الخوف من التعبير عن الشفقة للآخرين وتقيسه الفقرات (1-7)، الخوف من الاستجابة للتعبير عن الشفقة من الآخرين وتقيسه الفقرات (8-19)، الخوف من التعبير عن اللطف والشفقة تجاه الذات وتقيسه الفقرات (20-31).

مؤشرات صدق البناء: يهدف التحقق من مؤشرات صدق البناء، طبق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (30) فرداً من خارج عينة الدراسة المستهدفة، وحسبت مؤشرات صدق البناء باستخدام معامل ارتباط بيرسون (Pearson): لإيجاد قيم ارتباط الفقرة بالبعد، وقيم معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس، حيث تراوحت قيم معاملات ارتباط فقرات بعد الخوف من التعبير عن الشفقة للآخرين ما بين (456 - 753) مع بعدها، وما بين (300 - 529) مع الدرجة الكلية للمقياس، وأن قيم معاملات ارتباط فقرات بعد الخوف من الاستجابة للتعبير عن التعاطف من الآخرين قد تراوحت ما بين (387 - 734) مع بعدها، وما بين (657 - 308) مع الدرجة الكلية للمقياس، وأن قيم معاملات ارتباط فقرات بعد الخوف من التعبير عن اللطف تجاه الذات قد تراوحت ما بين (424 - 794) مع بعدها، وما بين (603 - 473) مع الدرجة الكلية للمقياس.

ويلاحظ من مؤشرات صدق البناء السابقة؛ أن جميع الفقرات كان معامل ارتباطها مع الدرجة الكلية للمقياس، أعلى من (30)، وقد اعتمد معيار لقبول الفقرة بأن لا يقل معامل ارتباطها عن (30)، وفق ما أشار إليه هتي (Hattie, 1985)، وبذلك قبلت جميع فقرات المقياس. كما ويتضح مما تقدم مدى جودة بناء فقرات مقياس الخوف من الشفقة، وهذا أصبح المقياس بصورته النهائية يتألف من (31) فقرة. كما حسبت قيم معاملات الارتباط البينية Inter-Correlation لأبعاد مقياس الخوف من الشفقة، وذلك باستخدام معامل ارتباط بيرسون، حيث تراوحت قيم معاملات الارتباط البينية بين أبعاد مقياس الخوف من الشفقة ما بين (585 - 431)، كما أن قيم معاملات الارتباط بين الأبعاد والمقياس ككل تراوحت ما بين (708 - 887)، وجميعها ذات دلالة إحصائية على مستوى (05)، وهذا يعد مؤشراً على صدق البناء للمقياس.

دلالات الصدق لمقياس الشفقة بالذات

مؤشرات صدق البناء: يهدف التحقق من مؤشرات صدق البناء، تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (30) فرداً من خارج عينة الدراسة المستهدفة، وحسبت مؤشرات صدق البناء باستخدام

وبذلك تتراوح درجات المقياس ككل ما بين (33-165). إذ كلما ارتفعت الدرجة كان ذلك مؤشراً على مستوى مرتفع من الاكتئاب المبتسم، وقد صُنفت استجابات أفراد الدراسة بعد أن اعتمد النموذج الإحصائي ذو التدرج النسبي بهدف إطلاق الأحكام على الأوساط الحسابية الخاصة بالأداة وأبعادها، وذلك على النحو الآتي: (أقل من 2.34 منخفض، 2.34-3.66 متوسط، أكبر من 3.66 مرتفع).

تصحيح مقياس الخوف من الشفقة: تكون مقياس الخوف من الشفقة بصورته النهائية من (31) فقرة موزعة على ثلاثة أبعاد، يستجيب لها الطالب وفق تدرج خماسي يشتمل البدائل الآتية: (دائماً، وتعطى عند تصحيح المقياس 5 درجات، غالباً وتعطى 4 درجات، أحياناً وتعطى 3 درجات، ونادراً وتعطى درجتان، وأبداً تعطى درجة واحدة)، وبذلك تتراوح درجات المقياس ككل ما بين (31-155). إذ كلما ارتفعت الدرجة كان ذلك مؤشراً على مستوى مرتفع من الخوف من الشفقة، وقد صُنفت استجابات أفراد الدراسة بعد أن اعتمد النموذج الإحصائي ذو التدرج النسبي بهدف إطلاق الأحكام على الأوساط الحسابية الخاصة بالأداة وأبعادها، وذلك على النحو الآتي: (أقل من 2.34 منخفض، 2.34-3.66 متوسط، أكبر من 3.66 مرتفع).

تصحيح مقياس الشفقة بالذات: تكون مقياس توكيد الذات بصورته النهائية من (18) فقرة، يستجيب لها الطالب وفق تدرج خماسي يشتمل البدائل التالية: (دائماً، وتعطى عند تصحيح المقياس 5 درجات، غالباً وتعطى 4 درجات، أحياناً وتعطى 3 درجات، ونادراً وتعطى درجتان، وأبداً تعطى درجة واحدة)، وهذه الدرجات تطبق على جميع الفقرات ذات الاتجاه الموجب في حين يعكس التدرج في الفقرات ذات الاتجاه السالبوي الفقرات (7، 14)، وبذلك تتراوح درجات المقياس ككل ما بين (18 - 90). إذ كلما ارتفعت الدرجة كان ذلك مؤشراً على مستوى مرتفع من الشفقة بالذات، وقد صُنفت استجابات أفراد الدراسة بعد أن اعتمد النموذج الإحصائي ذو التدرج النسبي بهدف إطلاق الأحكام على الأوساط الحسابية الخاصة بالأداة وأبعادها، وذلك على النحو الآتي: (أقل من 2.34 منخفض، 2.34 - 3.66 متوسط، أكبر من 3.66 مرتفع).

إجراءات الدراسة

لتحقيق أهداف الدراسة؛ اتبعت الخطوات والإجراءات الآتية:

تطوير أدوات الدراسة بالرجوع إلى الأدب النظري والدراسات السابقة ذات الصلة باضطراب الاكتئاب مثل مقياس بيك للاكتئاب الجبور (2015)، وذات الصلة بالاكتئاب المبتسم مثل ديميتريو (Demetriou, 2019)، والمير (Elmer, 2018)، والمقياس الذي قدمته زرفورد (Rutherford, 2016)، وذات الصلة بالخوف من الشفقة مثل مقياس جلبرت للخوف من الشفقة من الآخرين The Fear of Compassion Instrument (FOCS) جلبرت وآخرون (Gilbert, et al. 2014)، وذات الصلة بالشفقة

التطبيق الأول والثاني للأبعاد الفرعية لمقياس الاكتئاب المبتسم بين (78) و(80)، وبلغت قيمة معامل ارتباط بيرسون بين التطبيق الأول والثاني للمقياس الكلي (87). كما يتضح أن قيم معاملات ثبات الاتساق الداخلي لأبعاد الاكتئاب المبتسم قد تراوحت بين (707) و(734) في حين بلغت قيمة معامل ثبات الاتساق الداخلي لمقياس الاكتئاب المبتسم الكلي (779)، إذ تعتبر هذه القيم مؤشراً جيداً على ثبات الأبعاد والمقياس ككل. أما فيما يتعلق بمقياس الخوف من الشفقة، فلقد تراوحت قيم معاملات ارتباط بيرسون بين التطبيق الأول والثاني للأبعاد الفرعية لمقياس الخوف من الشفقة بين (738) و(751)، في حين بلغت قيمة معامل ارتباط بيرسون بين التطبيق الأول والثاني للمقياس الكلي (856). وتراوحت قيم معاملات ثبات الاتساق الداخلي لأبعاد مقياس الخوف من الشفقة بين (714) و(863)، وبلغت قيمة معامل ثبات الاتساق الداخلي لمقياس الخوف من الشفقة الكلي (904)، إذ تعتبر هذه القيم مؤشراً جيداً على ثبات الأبعاد والمقياس ككل. كما تراوحت قيم معاملات ارتباط بيرسون ما بين التطبيق الأول والثاني للأبعاد الفرعية لمقياس الشفقة بالذات ما بين (806 - 693)، وبلغت قيمة معامل ارتباط بيرسون بين التطبيق الأول والثاني للمقياس الكلي (793)، وتراوحت قيم معاملات ثبات الاتساق الداخلي لأبعاد مقياس الخوف من الشفقة قد تراوحت ما بين (765 - 874)، في حين بلغت قيمة معامل ثبات الاتساق الداخلي لمقياس الخوف من الشفقة الكلي (895)، إذ تعتبر هذه القيم مؤشراً جيداً على ثبات الأبعاد والمقياس ككل.

تصحيح أدوات الدراسة

تصحيح مقياس بيك للاكتئاب: تكون مقياس بيك للاكتئاب بصورته النهائية من (21) فقرة، يستجيب لها المستجيب وفق تدرج رباعي يشتمل البدائل الآتية: (تنطبق علي بدرجة كبيرة لا يمكن احتمالها، وتعطى عند تصحيح المقياس 3 درجات، تنطبق علي بدرجة متوسطة وتعطى درجتان، تنطبق علي بدرجة منخفضة وتعطى درجة واحدة، لا تنطبق علي مطلقاً وتعطى صفر)، وبذلك تتراوح درجات المقياس ككل ما بين (0 - 63). حيث كلما ارتفعت الدرجة كان ذلك مؤشراً على مستوى مرتفع من الاكتئاب. وقد صُنفت استجابات أفراد الدراسة كما هو متبع في القائمة الأصلية، وذلك على النحو الآتي: (0-9 حد أدنى من الاكتئاب، 10-16 اكتئاب معتدل، 17-29 اكتئاب متوسط، 30-36 اكتئاب شديد).

تصحيح مقياس الاكتئاب المبتسم: تكون مقياس الاكتئاب المبتسم بصورته النهائية من (33) فقرة موزعة على بعدين، يستجيب لها الطالب وفق تدرج خماسي يشتمل البدائل الآتية: (دائماً، وتعطى عند تصحيح المقياس 5 درجات، غالباً وتعطى 4 درجات، أحياناً وتعطى 3 درجات، ونادراً وتعطى درجتان، وأبداً تعطى درجة واحدة)، وهذه الدرجات تطبق على جميع الفقرات ذات الاتجاه الموجب في حين يعكس التدرج في الفقرات ذات الاتجاه السالب وهي الفقرات (23، 24) بحيث تصحح (دائماً، وتعطى عند تصحيح المقياس درجة واحدة، غالباً وتعطى درجتان، أحياناً وتعطى 3 درجات، ونادراً وتعطى 4 درجات، وأبداً تعطى 5 درجات)،

حساب قيم معاملات الارتباط بين المتغيرات المتنبئة ومتغير الاكتئاب المبتسم، كما أُجري تحليل الانحدار الخطي المتعدد بطريقة (stepwise) لمتغير الاكتئاب المبتسم على المتغيرات المتنبئة، لدى العينة الكلية وعينة الذكور والإناث من ذوي المسميات الوظيفية العليا.

نتائج الدراسة ومناقشتها

أولاً: النتائج المتعلقة بالسؤال الأول ومناقشتها، ونصه "ما القدرة التنبؤية للخوف من الشفقة والشفقة بالذات بالاكْتئاب المبتسم لدى ذوي المسميات الوظيفية العليا في الأردن؟"

للإجابة عن هذا السؤال حسب قيم معاملات الارتباط الخطية البينية للمتغيرات المتنبئة (المستقلة: الخوف من الشفقة، والشفقة بالذات) والمتغير المتنبأ به (التابع: الاكتئاب المبتسم) لدى ذوي المسميات الوظيفية العليا في الأردن، وذلك كما هو مبين في الجدول (2).

الشفقة بالذات	الخوف من الشفقة	الاكتئاب المبتسم
	-.283*	
-.394*	.063*	
.547*	-.078	

*دالة إحصائية على مستوى (0.05)

يتضح من الجدول (2) وجود علاقتان عكسيتان إحداها دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) ووجود علاقة إيجابية دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$)، بين المتغيرات المتنبئة والمتغير المتنبأ به. ويهدف الكشف عن نسبة التباين التي فسرتها المتغيرات المتنبئة من التباين في مستوى الاكتئاب المبتسم؛ فقد استخدم تحليل الانحدار الخطي المتعدد باعتماد أسلوب الخطوة (Stepwise) في إدخال المتغيرات المتنبئة إلى المعادلة الانحدارية في النموذج التنبؤي، وذلك كما في الجدول (3).

جدول (3) نتائج اختبار الفرضيات الانحدارية ومعاملات الارتباط المتعددة لها ومقدار التباين المفسر للمتغيرات المتنبئة في كل نموذج تنبؤي

النموذج الفرعي	R	R ²	R ² المعدل	الخطأ المعياري للتقدير	R ² في التغير	F التغير	درجة حرية البسط	درجة حرية المقام	الدلالة الإحصائية لـ F	إحصاءات التغير
1	.547	.299	.294	.315	.299	65.642	1	154	*.000	
2	.566	.320	.311	.311	.021	4.781	1	153	*.030	

1: المتنبئات: (ثابت الانحدار)، الخوف من الشفقة

2: المتنبئات: (ثابت الانحدار)، الخوف من الشفقة، الشفقة بالذات

*دالة إحصائية على مستوى (0.05)

الأولى المتغير المستقل (الخوف من الشفقة) بأثر نسبي مُفسِّراً ما مقداره (29.9%) من التباين المُفسَّر الكلي للنموذج التنبؤي، ثم أسهم في المرتبة الثانية المتغير المستقل (الشفقة بالذات) بأثر نسبي مُفسِّراً ما مقداره (2.1%) من التباين المُفسَّر الكلي للنموذج التنبؤي. وفي ضوء ما تقدم؛

بالذات مثل مقياس Neff للشفقة بالذات -Self (Compassion Scale (SCS) Neff, 2003a).

- التحقق من الصدق الظاهري لأدوات الدراسة في صورتها الأولية.
- التحقق من دلالات الصدق والثبات لأدوات الدراسة في صورتها النهائية من خلال تطبيقها على عينة استطلاعية من خارج عينة الدراسة.
- إعداد أدوات الدراسة بصورة إلكترونية بحيث يسهل وصولها لأفراد العينة نظراً لخصوصية وصعوبة التواصل معهم بشكل فردي وشخصي، ثم توزيع أدوات الدراسة على أفراد عينة الدراسة بعد شرح هدف الدراسة لهم.
- الطلب من أفراد عينة الدراسة الإجابة على فقرات استبانة أدوات الدراسة كما يرونها معبرة عن وجهة نظرهم بكل صدق وموضوعية. وذلك بعد أن تمت إحاطتهم علمياً أن إجاباتهم لن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي فقط.
- جمع البيانات ثم إدخالها إلى ذاكرة الحاسوب، وذلك بهدف المعالجة الإحصائية لها.

متغيرات الدراسة

صنفت متغيرات الدراسة على النحو الآتي:

أولاً: المتغير التصنيفي (الضابط)

النوع الاجتماعي، وله فئتان: ذكر وأنثى

ثانياً: المتغيرات المستقلة:

- الخوف من الشفقة.

- الشفقة بالذات.

ثالثاً: المتغير التابع (المتنبأ به):

الاكتئاب المبتسم لدى ذوي المسميات الوظيفية العليا.

المعالجات الإحصائية

استخدمت المعالجات الإحصائية للبيانات في هذه الدراسة

باستخدام الرزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)، وذلك على

النحو الآتي:

الأعراض والاضطرابات النفسية التي أثرت سلباً على قدرتهم على تقبل هذه الشفقة، وهذا يؤكد إمكانية التنبؤ بالاكتئاب المبتسم من خلال الخوف من الشفقة.

ويرى الباحثون أن ذوي المسميات الوظيفية العليا يتعرضون لصعوبات في مسيرتهم المهنية، وقد يفشلون في بعض الأحيان وذلك نتيجة عبء العمل، وصعوبة السيطرة على وضع المؤسسة والعاملين فيها، وهذا يجعلهم يشعرون بالعجز في إتمام مهامهم بنجاح، وخاصةً عندما يشعرون بأنهم مراقبون من الآخرين، وأنهم على وشك الانهيار وغير قادرين على إتمام العمل، وهذا يجعلهم عرضةً للشفقة على أنفسهم، ومن الآخرين، والشعور بالنقص والفراغ، وهذا يؤدي للإصابة بالاكتئاب المبتسم.

ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء ما يتعرض له بعض ذوي المسميات الوظيفية العليا من مشكلات وصعوبات في عملهم، قد يجعلهم يشعرون ببعض القلق والتوتر، وهذا قد يؤدي ذلك إلى نقد ذاتهم، ومنع الآخرين من مساعدتهم لاعتقادهم من أن ذلك سيؤدي إلى التقليل من مكانتهم في عملهم، وشعور الآخرين بالشفقة عليهم، مما يجعلهم في حال إحباط وعداء مع الذات، تؤدي في النهاية إلى الاكتئاب المبتسم.

واتفقت نتيجة الدراسة الحالية مع نتيجة دراسة جيلبيرت وآخرين (Gilbert et al; 2012)، وجيلبيرت وآخرين (Gilbert et al; 2014)، التي أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية سلبية قوية بين الخوف من الشفقة، والاكتئاب.

أما نتيجة أن نسبة الإسهام النسبي لمتغير الشفقة بالذات في تفسير التباين للاكتئاب المبتسم (2.1%)، وهذا يشير إلى أنه كلما ارتفع مستوى الشفقة بالذات، فإن مستوى الاكتئاب المبتسم يتراجع. فيمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء المهارات والقدرات الشخصية التي يمتلكها ذوو المسميات الوظيفية العليا، والخبرات العديدة التي مروا بها والتي جعلتهم على قناعة تامة بأن مشكلتهم ليست هي الوحيدة التي يعانون منها، وإنما الكثير والعديد من الأفراد يعانون مثلها، فيفكرون بها بشكل منطقي وموضوعي، وهذا يخفف من عبء العمل عليهم، ويؤثر عليهم إيجاباً في تأقلمهم مع الوضع، ويقلل من الاضطرابات التي قد تصيبهم، ومنها الاكتئاب المبتسم. ولقد أكد اريميتسو وهوفمان (Arimitsu & Hofmann, 2015) على أن الشفقة بالذات ترتبط إيجاباً أيضاً بالتأثير الإيجابي، والرضا عن الحياة والتوافق النفسي، وسلباً بالتأثير السلبي والاضطرابات النفسية.

ويمكن تفسير هذه النتيجة إلى أن ذوي المسميات الوظيفية العليا عندما يمتلكون مستوى جيد من الشفقة بالذات، فإن هذا يؤدي إلى زيادة قدرتهم على التصالح مع الذات في المواقف الصعبة التي يمرون بها، ويميلون إلى إخضاع حاجاتهم إلى حاجات الموظفين الآخرين، ويصبح هدفهم تحقيق أهداف الجماعة بدلاً من تحقيق الأهداف الشخصية، وهذا يجعله أقل عرضةً للإصابة بالاكتئاب المبتسم. ولقد أشارت نيف وبيتان (Neff & Pittman, 2010) إلى أن الشفقة بالذات ترتبط سلباً بالاكتئاب.

ويرى الباحثون أنه عندما يتسم ذوو المسميات الوظيفية العليا بمستوى جيد من الشفقة بالذات، فإنهم يمتلكون القدرة على مساعدة

فقد تم حساب أوزان الانحدار اللامعيارية والمعيارية وقيم اختبار (f) المحسوبة للمتغيرات المستقلة (المتنبئة) بالمتغير المتنبأ به (التابع) لدى ذوي المسميات الوظيفية العليا في الأردن في النموذج التنبؤي، وذلك كما هو مبين في الجدول (4).

جدول (4) الأوزان اللامعيارية والمعيارية للمتغيرات المتنبئة بالمتغير المتنبأ به لدى ذوي المسميات الوظيفية العليا في الأردن في النموذج التنبؤي

النموذج الفرعي	المتنبئات	الأوزان اللامعيارية الخطأ المعياري	الأوزان المعيارية	احتمالية الخطأ
2	(ثابت الانحدار)	1.720	.224	*.000
	الخوف من الشفقة	.333	.050	*.000
	الشفقة بالذات	-.141	-.159	*.030

*دالة إحصائية على مستوى (0.05)

يتضح من الجدول (4) الخاص بالنموذج التنبؤي الثاني أنه: كلما ارتفع مستوى الخوف من الشفقة بمقدار وحدة معيارية (انحراف معياري) واحدة فإن مستوى الاكتئاب المبتسم يزداد بمقدار (484). من الوحدة المعيارية، وكلما ارتفع مستوى الشفقة بالذات بمقدار وحدة معيارية (انحراف معياري) واحدة فإن مستوى الاكتئاب المبتسم يتراجع بمقدار (159). من الوحدة المعيارية، علمًا أن جميع المتغيرات المتنبئة قد كانت دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05). وبالتالي تكون معادلة الانحدار للتنبؤ بالاكتئاب المبتسم كما يأتي:

$$\hat{y} = 1.720 + 0.333 x_1 - 0.141 x_2$$

حيث تمثل \hat{y} : الاكتئاب المبتسم، x_1 : الخوف من الشفقة، x_2 : الشفقة بالذات.

ويمكن عزو نتيجة "أن نسبة الإسهام النسبي لمتغير الخوف من الشفقة في تفسير التباين للاكتئاب المبتسم كان (29.9%)، وهذا يشير إلى أنه كلما ارتفع مستوى الخوف من الشفقة، فإن مستوى الاكتئاب المبتسم يزداد" في ضوء ما يتعرض له ذوي المسميات الوظيفية العليا لخبرات وتجارب سيئة أثناء عملهم، وما قد يواجههم من أحداث الحياة المعقدة والصعبة، فقد يتعرضون للتهديد أو حتى الشعور بالغضب جراء التعرض للفشل في بعض الأحيان، مما يعرضهم ذلك للشعور بالوحدة والحزن، والكآبة، والخوف من الشفقة من الآخرين، وهذا يجعلهم عرضةً للإصابة بالاكتئاب المبتسم. بالإضافة إلى ذلك يرى الباحثون أن طبيعة العمل المطلوب من ذوي المسميات الوظيفية العليا تجعلهم يتجنبون التعرض للشفقة والتعاطف من الآخرين، لذلك يحاولون دائماً الظهور بموقف الأقياء وهم عكس ذلك، وهذا يسبب الاكتئاب المبتسم. ولقد أشار جيلبيرت وبروكتير (Gilbert & Procter, 2006) إلى ارتباط الخوف من الشفقة ارتباطاً مباشراً بالاكتئاب.

ولقد أكد باولي ومكفيرسون (Pauley & McPherson, 2010) على أنه كلما ارتفع مستوى الاكتئاب لدى الفرد، ازداد لديه مستوى الخوف من الشفقة؛ فقد لوحظ أن بعض الأفراد يجدون تلقي الشفقة من الآخرين أمر صعب تقبله، مما أدى ذلك إلى ظهور بعض

ثانياً: النتائج المتعلقة باسؤال الثاني ومناقشتها، وذ صه "هل تختلف القدرة التنبؤية للخوف من الشفقة والشفقة بالذات بالاكتماب المبتسم لدى ذوي المسميات الوظيفة العليا في الأردن باختلاف النوع الاجتماعي (ذكر وأنثى)؟"

للإجابة عن سؤال الدراسة الثاني؛ فقد حسبت قيم معاملات الارتباط الخطية البينية للمتغيرات المتنبئة (المستقلة: الخوف من الشفقة، والشفقة بالذات) والمتغير المتنبأ به (التابع: الاكتماب المبتسم) لدى ذوي المسميات الوظيفة العليا الذكور والإناث في الأردن، وذلك كما هو مبين في الجدول (5).

النوع الاجتماعي	الخوف من الشفقة	الشفقة بالذات
ذكر	الخوف من الشفقة الشفقة بالذات الاكتماب المبتسم	-.361* .237 -.033
أنثى	الخوف من الشفقة الشفقة بالذات الاكتماب المبتسم	-.268 .007 -.119

*دالة إحصائية على مستوى (0.05).

يلاحظ من الجدول (5) أن نتائجها قد كانت على النحو الآتي:
أ) في حالة الذكور: وجود علاقته عكسيتين غير الداليتين إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05) ووجود علاقة إيجابية دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05)، بين المتغيرات المتنبئة والمتغير المتنبأ به.
ب) في حالة الإناث: وجود علاقته عكسيتين إحداهما دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05)، ووجود علاقة إيجابية دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05)، بين المتغيرات المتنبئة والمتغير المتنبأ به.
ويهدف الكشف عن نسبة التباين التي فسرتها المتغيرات المتنبئة من التباين في مستوى الاكتماب المبتسم؛ فقد استخدم تحليل الانحدار الخطي المتعدد باعتماد أسلوب الخطوة (Stepwise) في إدخال المتغيرات المتنبئة إلى المعادلة الانحدارية في كل نموذج تنبئي وفقاً لمتغير النوع الاجتماعي، وذلك كما في الجدول (6).

جدول (6) نتائج اختبار الفرضيات الانحدارية ومعاملات الارتباط المتعددة لها ومقدار التباين المفسر للمتغيرين المتنبئين في كل نموذج تنبئي تبعاً للجنس كل على حدة

النوع الاجتماعي	النموذج الفرعي	R	R ²	R ² المعدل	الخطأ المعياري للتقدير	التغير في R ²	F التغير	درجة حرية البسط	درجة حرية المقام	الدلالة الإحصائية لـ F
ذكر	1	.372	.138	.121	.307	.138	8.006	1	50	.007
أنثى	2	.606	.367	.361	.318	.367	59.212	1	102	.000

أ المتنبئات: (ثابت الانحدار)، الخوف من الشفقة

*دالة إحصائية على مستوى (0.05).

أ) أن النموذج التنبئي الخاص بالذكور لمتغيرات (الخوف من الشفقة، والشفقة بالذات) المستقلة بالمتغير المتنبأ به (الاكتماب المبتسم)، قد كان دالاً إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05) بأثر مشترك

أنفسهم والأخرين، والتحرك باتزان بين أهدافهم، والميل إلى التنظيم والثقة والضبط الذاتي، وتقبل الأفكار الجديدة، والتفكير بعقلانية في المواقف الصعبة، لذلك يمكن القول بأن من يمتلك المهارات السلوكية والاجتماعية المناسبة، والمنفتح على خبراته العقلية، يستطيع التعامل مع ذاته بلطف عندما يمر بخبرات سيئة، وينظر لنفسه نظرة تفاعلية إيجابية، وهذا بدوره يحد من إصابته بالاضطرابات النفسية المختلفة، ومن أهمها الاكتماب المبتسم.

ولقد أشارت نيف ومكجيهي (Neff & McGehee, 2010) إلى أن الأفراد المشفقين على ذواتهم، أكثر مرونة وأكثر انفتاحاً على خبراتهم وتجاربهم، وأكثر عقلانية في التعامل مع كل جوانب الخبرة السلبية مقارنةً مع الأفراد غير المشفقين بذواتهم، وبالتالي هذا يساهم في التقليل من الشعور بضغطات الحياة، وما قد تسببه من اضطرابات نفسية؛ كالاكتماب. كما أكد ألين ونايت (Allen & Knight, 2005) على أن الأفراد الذين يشفقون على أنفسهم هم أقل معاناة للقلق والتوتر والاكتماب مقارنةً بالأفراد الذين لا يشفقون على أنفسهم ويتعاملون مع ذواتهم بقسوة في المواقف المختلفة.

واتفقت نتيجة الدراسة الحالية مع نتيجة دراسة ريس (Raes, 2011)، التي أشارت إلى وجود علاقة عكسية بين الشفقة بالذات، والاكتماب، إذ إن ضعف الشفقة بالذات يُعدّ مؤشراً جيداً لحالات القلق والاكتماب عند أفراد العينة، وأن الشفقة بالذات تمثل عاملاً وقائياً مهماً للمشكلات العاطفية مثل الاكتماب. كما اتفقت مع نتيجة دراسة سكوت وآخرين (Scott et al; 2013)، التي أكدت وجود علاقة سلبية بين الشفقة بالذات والاكتماب.

كما اتفقت نتيجة الدراسة الحالية مع نتيجة دراسة شيري وجو (Sherri & Ju, 2015)، التي أظهرت أن الشفقة بالذات ترتبط بالاكتماب، وأن هناك علاقة وسيطة بين الاكتماب والشفقة بالذات، واتفقت أيضاً مع نتائج دراسة ماكبيث وجوميلي (MacBeth & Gumley, 2012)، ونييف (Neff, 2003a) (Neff et al; 2007)، التي أكدت على وجود ارتباط سلبي بين الشفقة بالذات والاكتماب.

يتضح من الجدول (6) أن نتائج النماذج التنبئية قد كانت على النحو الآتي:

حيث تمثل γ : الاكتئاب المبتسم، X_1 : الخوف من الشفقة. ويمكن عزو وجود اختلاف في القدرة التنبؤية للخوف من الشفقة بالاكتئاب المبتسم لدى ذوي المسميات الوظيفية العليا يعزى لاختلاف متغير النوع الاجتماعي، ولصالح الإناث إلى طبيعة الأثني واختلافها في نمط التفكير عن الذكر، إذ تتسم الأثني بأنها عاطفية أكثر من الذكر (مولر، 2002). وفي حال واجهتها أي مشكلات أو صعوبات فإنها تتعامل معها وفق إحساسها الداخلي بالاعتماد على نفسها بحكم تركيبتها النفسية والاجتماعية، كما أن مشاركتها وتفاعلاتها الاجتماعية مبنية على مشاعرها وعواطفها، وهذا يجعلها عرضةً للتعاطف مع نفسها والآخرين بشكل أكبر مقارنةً بالذكر، بل تشعر بأن أسرتها تشفق عليها وتتعاطف معها نتيجة نظرة المجتمع إليها، وهذا بدوره قد يكون عاملاً متنبئاً لإصابتها بالاكتئاب المبتسم، بشكل أكبر مقارنةً بالذكر.

ويرى الباحثون أن الأثني تتعامل مع مشكلاتها بطريقة مختلفة عن طريق تعامل الذكر معها، وذلك نتيجة القيود والضوابط الاجتماعية التي فرضها المجتمع عليها، حيث يرى البعض أن الأثني لا تستطيع حل المشكلات بفاعلية وكفاءة كما يفعل الذكر، وأنها فرد عاجز عن مجازاة قدرة الذكر في تولي زمام الأمور بنجاح، مما يجعل الجميع يتعاطف معها، وخوفها من شفقة الآخرين عليها قد يسبب لها الإصابة بالقلق والتوتر والاكتئاب. وخاصةً أن البعض يخشون التعاطف مع الآخرين، لأنهم يعتقدون أن قبول التعاطف يُعد نقطة ضعف تجعلهم أكثر عرضةً للألم، والإصابة بالأمراض والاضطرابات النفسية، وهذا ما أشار إليه جيلبرت وبروكتير (Gilbert & Procter, 2006)، ومارتين (Martin, 2013).

كما يمكن تفسير هذه النتيجة إلى طبيعة الأثني، حيث تتسم بالشدة النفسية والاكتئاب من أجل السعي والكفاح لتحقيق أهدافها وإنجاز ما هو مطلوب منها، أما طبيعة الذكر فهو أقل عاطفية، وقد يفكر في اتجاهات أخرى لتحقيق أهدافه، كما أن الأثني أكثر عرضةً من الذكر لتطور الأعراض الاكتئابية وذلك بسبب الفروق بين النوع الاجتماعي في الاستجابات البيولوجية للضغوط والاضطرابات النفسية، وأساليب التعامل معه. وهذا ما أشار إليه باوليومكفيرسونس (Pauley & McPhersons, 2010).

ويمكن عزو هذه النتيجة أيضاً إلى تعدد المسؤوليات التي تقع على عاتق الأثني، ومنها مسؤوليات المنزل ومتطلباته، ومسؤوليات العمل، والتي في حال فشلت في القيام بإحدى هذه المسؤوليات، سيقع عليها اللوم والنقد من البعض، أما البعض الآخر فسيتعاطف معها كونها أثنى، وفي كلا الحالتين؛ ستشعر بأنها غير قادرة على تأدية مهامها بنجاح، وبأنها تحت ضغوط عديدة، وهذا بدوره ينبأ بحدوث الاكتئاب المبتسم.

بينما يمكن تفسير عدم وجود اختلاف دال إحصائياً في القدرة التنبؤية للشفقة بالذات بالاكتئاب المبتسم لدى ذوي المسميات الوظيفية العليا في الأردن تعزى لاختلاف متغير النوع الاجتماعي إلى كثرة وتنوع الخبرات والتجارب المؤلمة التي يمر بها ذوي المسميات الوظيفية العليا بصرف النظر إن كانوا ذكورا أم إناثا، ففي حال تعرضوا لأي مشكلة في العمل واستطاعوا حلها ومواجهتها بنجاح، فهذا يجعلهم يقدرون ذاتهم بشكل إيجابي ويقومون

للمتغيرات المستقلة مُفسِّراً ما مقداره (13.8%)؛ حيث أسهم المتغير المستقل (الخوف من الشفقة) بأثر نسبي مُفسِّراً ما مقداره (13.8%) من التباين المُفسَّر الكلي للنموذج التنبؤي.

ب) أن النموذج التنبؤي الخاص بالإناث لمتغيرات (الخوف من الشفقة، والشفقة بالذات) المستقلة بالمتغير المتنبأ به (الاكتئاب المبتسم)، قد كان دالاً إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha = .05$) بأثر مشترك للمتغيرات المستقلة مُفسِّراً ما مقداره (36.7%)؛ حيث أسهم المتغير المستقل (الخوف من الشفقة) بأثر نسبي مُفسِّراً ما مقداره (36.7%) من التباين المُفسَّر الكلي للنموذج التنبؤي.

في ضوء ما تقدم؛ فقد حسبت أوزان الانحدار اللامعيارية والمعيارية، وقيم اختبار (F) المحسوبة للمتغيرين المستقلين (المتنبئين) بالمتغير المتنبأ به (التابع) لدى ذوي المسميات الوظيفية العليا في كل نموذج تنبؤي وفقاً لمتغير النوع الاجتماعي كإحدى، وذلك كما هو مبين في الجدول (7).

جدول (7) الأوزان اللامعيارية والمعيارية للمتغيرين المتنبئين بالمتغير المتنبأ به لدى ذوي المسميات الوظيفية العليا في كل نموذج تنبؤي وفقاً للجنس كإحدى

النوع الاجتماعي	النموذج الفرعي	المتنبئات	الأوزان		احتمالية الخطأ
			اللامعيارية	المعيارية	
			B	β	
ذكر	1	(ثابت الانحدار)	2.455	.310	7.908
		الخوف من الشفقة	.271	.096	2.830
أثني	1	(ثابت الانحدار)	1.952	.178	10.971
		الخوف من الشفقة	.410	.053	7.695

يتضح من الجدول (7) أن نتائج النماذج التنبؤية قد كانت على النحو الآتي:

أ. نتائج النموذج التنبؤي الخاص بالذكور لدى ذوي المسميات الوظيفية العليا؛ كلما ارتفع مستوى الخوف من الشفقة وحدة معيارية (انحراف معياري) واحدة فإن الاكتئاب المبتسم يزداد بمقدار (372). من الوحدة المعيارية، علمًا أن المتغير المتنبئ قد كان دالاً إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha = .05$).

ب. نتائج النموذج التنبؤي الخاص بالإناث لدى ذوي المسميات الوظيفية العليا؛ كلما ارتفع مستوى الخوف من الشفقة وحدة معيارية (انحراف معياري) واحدة فإن الاكتئاب المبتسم يزداد بمقدار (606). من الوحدة المعيارية، علمًا أن المتغير المتنبئ قد كان دالاً إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha = .05$).

وبالتالي تكون معادلة الانحدار للتنبؤ بالاكتئاب المبتسم لدى كل من الذكور والإناث كما يلي:

لدى الذكور:

$$\hat{y} = 2.455 + 0.271 x_1$$

حيث تمثل γ : الاكتئاب المبتسم، X_1 : الخوف من الشفقة.

لدى الإناث:

$$\hat{y} = 1.952 + 0.410 x_1$$

الترجسية لدى طلبة الجامعات الأردنية. مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، 6(28)، 1-29.

– مولر، أوكين. (2002). النساء في الفكر السياسي الغربي. (ترجمة: أمام عبدالفتاح إمام). القاهرة: المجلس الأعلى للثقافة.

ثانياً: ترجمة المصادر والمراجع العربية إلى اللغة الإنجليزية

- Aadam, B. & Al-Sheikh, K. (2018). *Self Compassion and its relation with Psychological Well- field study on a sample of Damascus Being A University students. Tartous University Journal for Research and Scientific Studies –Arts and Humanities Series, 2(1), 45-72.*
- Aalwan, E. (2016). *Self Compassion and guilt among juvenile delinquents being held in social observation center in Abha. International Specialist Educational Journal, 5 (9), 1-22.*
- Al-Taima, I. (2018). *Psychological Hardness and its Relation to Depression Among Syrian Refugees in al-Zaatari Camp. Master Thesis, available on the Dar Al-Manzumah database, (MD: 958009).*
- Miqdadi, A. & Al-Sharifin, A. (2020). *The predictive ability of Self compassion and cognitive biases and patterns of attachment to narcissistic personality disorder among Jordanian university students. Journal of the Islamic University for Educational and Psychological Studies, 6 (28), 1-29.*
- Muller, O. (2002). *Women in Western political thought. (Translation: Imam Abdel Fattah Imam). Cairo: The Supreme Council of Culture.*

ثالثاً: المصادر والمراجع الأجنبية

- Allen, N. & Knight, W. (2005). *Mindfulness, Compassion for Self, and Compassion for Others: Implications for Understanding the Psychopathology and Treatment of Depression. New York, NY, US: Rutledge.*
- Allen, A. & Leary, M. (2010). *Self-compassion stress and coping. Social and Personality Psychology Compass, 4, 107-118.*
- Arimitsu, K. & Hofmann, S. (2015). *Cognition as mediators in the relationship between self-compassion and affect. Personality and Individual Differences, 74, 41-48.*
- Barry, C., Loflin, D. & Doucette, H. (2015). *Adolescent self-compassion: Association with narcissism, self-esteem, aggression, and internalizing symptoms in at-risk males. Personality and Individual Differences, 77, 118-123.*
- Brach, T. (2003). *Radical Acceptance: Embracing Your Life with the Heart of a Buddha. New York: Bantam.*
- Buzuk, G., Lojko, D., Owecki, M., Ruchata, M. & Rybakowski, J. (2016). *Depression with atypical features in various types of affective disorders. Psychiatr, Pol, 50(4), 827-838.*
- Case, S., Sawhney, M. & Stewart, J. (2018). *Atypical depression and double depression predict new-onset cardiovascular disease in U.S. adults. Depress Anxiety, 35, 10-16.*
- Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (2013). *Depression. Injury Statistics Query and Reporting System (WISQARS), National Center for Injury Prevention and Control, Retrieved on 14/6/2019 from: http://www.cdc.gov/injury/wisqars/index.html.*
- Davis, M. (1996). *Empathy: A Social Psychological Approach. Boulder, Colo: Westview Press.*
- Demetriou, L. (2019). *The smiling depression of the social media: psychological aspects of social media on mental sell-*

بنقدتها بكل رافة ولطف، أما في حال تعرضوا لمشكلات تفوق قدراتهم ومهاراتهم بصرف النظر عن جنسهم (ذكور أم إناث)، فهذا يعرضهم للإصابة بالاكنتاب المبتسم. وهذا ما أشارت إليه نيف (Neff, 2003b). ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء طبيعة المسؤوليات التي تقع على عاتق ذوي المسميات الوظيفية العليا، فجميعهم مطلوب منهم المهام نفسها بصرف النظر عن جنسهم، وجميعهم متواجدون ببيئات عمل متشابهة، ويخضعون للتعليمات والقرارات نفسها، وهذا يجعلهم في إطار عمل متشابه وضمن طاقم عمل واحد، وقد يتعرض هذا الطاقم للمصاعب والظروف التي تجعل ذوي المسميات الوظيفية بحاجة إلى التأقلم مع هذه الظروف، وفي حال فشلوا في ذلك، فإنهم يتعرضون للإصابة بالاضطرابات النفسية المختلفة؛ كالاكنتاب المبتسم. لذلك لم يكن هناك أي فروق في القدرة التنبؤية للشفقة بالذات بالاكنتاب المبتسم تعزى لمغير النوع الاجتماعي.

التوصيات

- استناداً إلى ما توصلت إليه الدراسة من نتائج، يوصي الباحثون بما يأتي:
- العمل على رفع مستوى الشفقة بالذات لدى ذوي المسميات الوظيفية العليا، كونها تسهم في التقليل من مستوى الاكنتاب المبتسم، وهذا ما أشارت إليه نتائج الدراسة.
- تصميم وتطبيق برامج إرشادية للتقليل من مستوى الخوف من الشفقة لدى ذوي المسميات الوظيفية العليا، كونها تؤثر سلباً على مجريات العمل.
- عقد ندوات وورش هدفها توعية ذوي المسميات الوظيفية العليا بمفهوم الاكنتاب المبتسم للحد من انتشاره، وتمتعهم بصحة نفسية سوية، وذلك في ضوء ما أظهرته النتائج بأن مستوى الاكنتاب المبتسم لدى ذوي المسميات الوظيفية العليا جاء متوسطاً.

قائمة المصادر والمراجع

أولاً: المصادر والمراجع العربية

- آدم، بسما والشيوخ، كنان. (2018). الشفقة بالذات وعلاقتها بالسعادة النفسية دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة دمشق. مجلة جامعة طرطوس للبحوث والدراسات العلمية – سلسلة الآداب والعلوم الإنسانية، 2(1)، 45-72.
- الطعيمة، إيمان. (2018). الصلابة النفسية وعلاقتها بالاكنتاب لدى اللاجئين السوريين في مخيم الزعتري. رسالة ماجستير، متاح على قاعدة بيانات دار المنظومة، (MD: 958009).
- علوان، عماد. (2016). الشفقة بالذات والشعور بالذنب لدى الأحداث الجانحين المودعين بدار الملاحظة الاجتماعية بمدينة أمها. المجلة الدولية التربوية المتخصصة، 5(9)، 1-22.
- مقدادي، أمينة والشريفين، أحمد. (2020). القدرة التنبؤية للشفقة بالذات والتحيزات المعرفية وأنماط التعلق باضطراب الشخصية

- Martin, N. (2013). *The Awakened Life*. Retrieved on 11/6/2019 from: <http://awakenedlife.me/2013/07/03/fear-of-accepting-compassion-from-others>.
- Matos, M., Duarte, J. & Pinto-Gouveia, J. (2017). The origins of fears of compassion: Shame and lack of safeness memories, fears of compassion and psychopathology. *The Journal of Psychology*, 151(8), 804-819.
- Neff, K. (2003a). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 223-250.
- Neff, K. (2003b). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2 (2), 85-101.
- Neff, K., Kirkpatrick, L., Stephanie, B. & Rude, S. (2007). Self compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41, 139-154.
- Neff, K. & Lamb, L. (2009). *The Encyclopedia of Positive Psychology*. New Jersey: Blackwell Publishing.
- Neff, K. & Pittman, M. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, (9), 225-240.
- Neff, K. & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9(3), 225-240
- Pauley, G. & McPherson, S. (2010). The experience and meaning of compassion and self-compassion for individuals with depression or anxiety. *Psychology and Psychotherapy*, 83, 129-143.
- Raes, F. (2011). The effect of self-compassion on the development of depression symptoms in a non-clinical sample. *Mindfulness*, (2), 33-36.
- Scott, C., Carol, R., Diane, B. & Kevin, C. (2013). Comparing self-compassion, mindfulness, and psychological flexibility as predictors of psychological health. *Mindfulness*, 5(4), 410-421.
- Sherri, L. & Ju, R. (2015). Mediators between self-criticism and depression: Fear of compassion, self-compassion, and importance to others. *Journal of Counseling Psychology*, 62(3), 453-463.
- Takeuchi, T., Nakao, M., Kachi, Y. & Yano, E. (2013). Association of metabolic syndrome with atypical features of depression in Japanese people. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 67, 532-539.
- Thase, M. (2009). Atypical depression: Useful concept, but it's time to revise the DSM-IV criteria. *Neuropsychopharmacology*, 34, 2633-2641.
- Walker, L. & Colosimob, K. (2010). Mindfulness, self compassion, and happiness in non-meditators: A theoretical and empirical examination. *Personality and Individual Differences*, 50(2), 222-227.
- Yoon, H., Kim, Y., Lee, H., Kwon, D. & Kim, L. (2012). Role of cytokines in atypical depression. *Nord J Psychiatry*, 66, 183-188.
- Being. Retrieved on 9/6/2019 from: <https://www.researchgate.net/publication/330754325>.
- Elmer, J. (2018). *Smiling Depression: What You Need to Know*. Retrieved on 29/5/2019 from: <https://www.healthline/health/smiling-depression>
- Gilbert, P. (2010). *Compassion Focused Therapy: Distinctive Features*. England, London: Routledge.
- Gilbert, P., Catarino, F., Duarte, C., Matos, M., Kolts, R., Stubbs, J., Ceresatto, L., Duarte, J., Pinto-Gouveia, J. & Basran, J. (2017). The development of compassionate engagement and action scales for self and others. *Journal of Compassionate Health Care*, 4(4), 1-24.
- Gilbert, P., McEwan, K., Catarino, F., Baiao, R. & Palmeira, L. (2014). Fears of happiness and compassion in relationship with depression, alexithymia, and attachment security in a depressed sample. *British Journal of Clinical Psychology*, 53, 228-244.
- Gilbert, P., McEwan, K., Gibbons, L., Chotai, S., Duarte, J. & Matos, M. (2012). Fears of compassion and happiness in relation to alexithymia, mindfulness, and self-criticism. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 85, 374-390.
- Gilbert, P., McEwan, K., Matos, M. & Rivas, A. (2011). Fears of compassion: development of three self-report measures. *Psychology and Psychotherapy*, 84(3), 239-255.
- Gilbert, P. & Procter, S. (2006). Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: Overview and pilot study. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 13, 353-379.
- Hattie, J. (1985). Methodology review: Assessing unidimensionality of tests and items. *Applied Psychological Measurement*, 9(2), 139-164
- Hoisington, W. (2009). *A Theory of Compassion Development First Draft Posted*. Retrieved on 24/5/2019 from: www.CompassionSpace.com.
- Korniloff, K., Kotiaho, S., Vanhala, M., Kautianen, H., Koponen, H. & Mantyselk, P. (2017). Musculoskeletal pain in melancholic and atypical depression. *Pain Medicine*, 18, 341-347.
- Labeaune, R. (2014). *Smiling Depression... Is nothing to smile about*. Retrieved on 15/5/2019 from: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-guest-room/201411/smiling-depression>.
- Leary, M., Tate, E., Adams, C. & Allen, A. (2007). Self compassion and reactions to unpleasant self relevant events: the implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(5), 887-904.
- Lee, S., Ng, K. & Tsang, A. (2009). Prevalence and correlates of depression with atypical symptoms in Hong Kong. *The Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 43(12), 1147-1154.
- MacBeth, A. & Gumley, A. (2012). Exploring compassion: A metaanalysis of the association between self-compassion and psychopathology. *Clinical Psychology Review*, 32, 545-552.