مجلة جامعة الشارقة للعلوم الإنسانية والاجتماعية

اسم المقال: القدرة التنبؤية للخوف من الشفقة بالاكتئاب المبتسم لدى طلبة السنة الأولى في جامعة اليرموك
اسم الكاتب: أمنة حكمت خصاونة
رابط ثابت: https://political-encyclopedia.org/index.php/library/9227
تاريخ الاسترداد: 2026/11/01 18:15 +03

الموسوعة السياسيّة هي مبادرة أكاديمية غير هادفة للربح، تساعد الباحثين والطلاب على الوصول واستخدام وبناء مجموعات أوسع من المحتوى العلمي العربي في مجال علم السياسة واستخدامها في الأرشيف الرقمي الموثوق به لإغناء المحتوى العربي على الإنترنت.
لمزيد من المعلومات حول الموسوعة السياسيّة - Encyclopedia Political، يرجى التواصل على info@political-encyclopedia.org

استخدامكم لأرشيف مكتبة الموسوعة السياسيّة - Encyclopedia Political يعني موافقتك على شروط وأحكام الاستخدام المتاحة على الموقع https://political-encyclopedia.org/terms-of-use

تم الحصول على هذا المقال من موقع مجلة جامعة الشارقة للعلوم الإنسانية والاجتماعية ورفده في مكتبة الموسوعة السياسيّة مستوفياً شروط حقوق الملكية الفكريّة ومتطلبات رخصة المشاع الإبداعي التي ينضوي المقال تحتها.

جامعة الشارقة
UNIVERSITY OF SHARJAH

مجلة جامعة الشارقة

مجلة علمية محكمة

للعلوم الإنسانية والاجتماعية



المجلد 19، العدد 4
جمادي الثاني 1444هـ / ديسمبر 2022م

الترقيم الدولي المعياري للدوريات 1996-2339

ديسمبر 2022م **مجلة جامعة الشارقة للعلوم الإنسانية والاجتماعية** المجلد 19 العدد 4
https//:doi.org/10.36394/jhss/19/4/2

القدرة التنبؤية للخوف من الشفقة بالاكتئاب المبتسم لدى طلبة السنة الأولى في جامعة اليرموك

أمنة حكمت خصاونة[1]

تاريخ الاستلام: 01-12-2020 **تاريخ القبول: 25-04-2021**

ملخص البحث:

هدفت هذه الدراسة الكشف عن القدرة التنبؤية للخوف من الشفقة بالاكتئاب المبتسم لدى طلبة السنة الأولى في جامعة اليرموك. ولتحقيق أهداف الدراسة تم إعداد مقياس الاكتئاب المبتسم، المكون من (35) فقرة، موزعة في مجالين؛ مجال المشاعر والأفكار، ومجال السلوكات الخافية، كما تم استخدام مقياس الخوف من الشفقة من الآخرين المُعدّ من قبل جيلبرت ومكيوان وكاتارينو وبایاو (Gilbert, McEwan, Catarino & Baiao, 2014)، والمكون من (35) فقرة، موزعة في ثلاثة مجالات؛ مجال التعبير عن الشفقة للآخرين، ومجال الاستجابة للتعبير عن الشفقة من الآخرين، ومجال التعبير عن الشفقة تجاه الذات. تكونت عينة الدراسة من (487) طالباً وطالبةً من طلبة السنة الأولى في جامعة اليرموك. أظهرت نتائج الدراسة أن الاكتئاب المبتسم والخوف من الشفقة جاءا ضمن المستوى المتوسط، كما أشارت النتائج إلى وجود قدرة تنبؤية للخوف من الشفقة بالاكتئاب المبتسم لدى طلبة السنة الأولى في جامعة اليرموك.

الكلمات الدالة: الاكتئاب المبتسم، الخوف من الشفقة، جامعة اليرموك.

(1) كلية التربية - جامعة حائل (حائل - السعودية)
amna12344@yahoo.com

مقدمة:

يتعرض طلبة الجامعات، وخاصةً طلبة السنة الأولى لضغوطات ومشكلات عديدة، وذلك بسبب انتقالهم من مرحلة دراسية إلى مرحلة دراسية أصعب من ذي قبل، بالإضافة إلى متطلبات التكيف مع البيئة الجامعية، وأعضاء هيئة التدريس والطلبة الآخرين، وهذا يجعلهم عرضةً للوقوع في مشكلة التكيف النفسي والاجتماعي والأكاديمي، ومحاولة التفوق والنجاح في المساقات، ومنافسة الطلبة الآخرين، وتأمين المستلزمات المادية، وهذا ينعكس سلباً على صحتهم النفسية، مما يسبب أمراض واضطرابات نفسية متعددة، كاضطراب الاكتئاب المبتسم.

ويُعدّ اضطراب الاكتئاب المبتسم من أنواع الاكتئاب الخطرة جداً، كونه يُعَدّ خط دفاع يلجأ إليه الفرد بهدف إخفاء مشاعر الحزن والتعاسة التي يشعر بها جرّاء التعرض لموقف صعب ما، وهذا يجعله يشعر بالفراغ من الداخل، بينما هو يتصرف بشكل طبيعي أمام الآخرين وكأن شيئاً لم يحدث (Elmer, 2018).

ولقد تناول العديد من الباحثين والدارسين مفهوم الاكتئاب المبتسم في دراساتهم وبحوثهم؛ إذ عرّفه يون وكيم ولي وكون وكيم (Yoon, Kim, Lee, Kwon & Kim, 2012) بأنه: أحد أنواع الاكتئاب التي تصنّف بأنها شديدة، كونها تجعل الفرد المصاب يضع قناع لخداع الآخرين بأنه يعيش حياة سعيدة خالية تماماً من المشكلات والصعوبات، بينما هو في الواقع يعاني داخلياً من التعاسة والحزن. بينما عرّفه كورنيلوف وكوتياهو وفانهالا وكاوتيانين وكوبونين ومانتيسيلك (Korniloff, Kotiaho, Vanhala, Kautianen, Koponen, & Mantyselk, 2017) بأنه: حالة بيولوجية تتصف بالحزن، يرافقها حدوث خلل وظيفي، حيث يظهر الفرد بحالة من السعادة، وهو في الأساس يشعر بالتعاسة من الداخل، وترافق هذه الحالة زيادة في مستوى الخلل الأيضي؛ كارتفاع مستوى مؤشر كتلة الجسم، ومحيط الخصر، والدهون الثلاثية، وفرط الأكل والنوم.

واستناداً إلى التعريفات السابقة التي تناولت الاكتئاب المبتسم، يمكن تعريفه بأنه: أحد اضطرابات الاكتئاب الذي يجعل الفرد يمثل بأنه سعيد ومرح في حياته، ولكنه في الواقع يشعر بالحزن والتعاسة من الداخل، ولهذا الاضطراب عدة أعراض؛ أهمها: تقلب المزاج، وزيادة الشهية، والإفراط في النوم، والشعور بثقل في الذراعين أو الساقين.

وعلى الرغم من خطورة اضطراب الاكتئاب المبتسم ومدى تأثيره في الصحة النفسية لدى الأفراد، إلا أن أعراضه إلى الآن غير واضحة بشكل كبير، وهذا يجعله أكثر خطراً من أنواع الاكتئاب الأخرى، حيث يظن البعض أن اضطراب الاكتئاب المبتسم لا يحتاج

لتدخل طبي نفسي، وقد تبين أن ما بين (20 - 45%) من المصابين بالأمراض النفسية حول العالم مصابون بالاكتئاب المبتسم (Yoon, et al, 2012).

وتختلف أعراض اضطراب الاكتئاب المبتسم حسب شدته إن كانت قليلة أو مرتفعة، ولكن بشكل عام يترافق هذا الاضطراب بالعديد من الأعراض؛ كانخفاض مستوى الطاقة، والشعور بالتعاسة والحزن والكآبة، وصعوبة التركيز والانتباه، بالإضافة إلى الشعور بالقلق والخوف والغضب، وعدم الاستمتاع بالأنشطة التي كان يقوم بها الفرد من قبل، وفقدان الرغبة بالحياة وقلة الشعور بالأمل، والإحساس باليأس، والتفكير اللاعقلاني (Elmer, 2018).

ويُعدّ اضطراب الاكتئاب المبتسم من أخطر اضطرابات الاكتئاب الشديد، كونه سبباً رئيساً في انتحار المصاب به، وسيطرة الأفكار الانتحارية على تفكيره، والتفكير بشكل لاعقلاني، بالإضافة إلى أن المصاب بهذا الاضطراب لا يعي بأنه يعاني منه، فتستمر حالته بالتدهور مع الأيام وصولاً للاضطراب الاكتئابي السريري، والإصابة باضطراب الاكتئاب الشديد (Labeaune, 2014).

ويصاب الفرد باضطراب الاكتئاب المبتسم بسبب عدة عوامل قد تسهم بإصابته؛ من أهمها: الجنس، والعمر، ومستوى الصحة، ونوع العمل الذي يمارسه، ومستوى الدخل المادي، وعدد ساعات العمل، وقد لوحظ أن الإناث أكثر عرضة للإصابة بهذا النوع من الاكتئاب مقارنةً بالذكور، وأن هذا النوع يبدأ في الأغلب في مرحلة عمرية مبكرة، ويمكن أن يستمر لفترة طويلة، وكلما زادت ساعات العمل، وكان مستوى الدخل المادي محدود ومنخفض (Lasserre, Glaus, Vandeleur, Marques- Vidal, Vaucher, Bastardot, Waeber & Vollenweider, 2014).

ولقد حاول العديد من العلماء والباحثين دراسة طرق علاج اضطراب الاكتئاب المبتسم، ومن أبرز هذه الطرق العلاج السلوكي المعرفي، والذي يتضمن عدة مراحل؛ المرحلة الأولى تغيير أنماط التفكير السلبي، والمرحلة الثانية استخدام العلاج الدوائي، بينما تتمثل المرحلة الثالثة والأخيرة بتغيير أسلوب الحياة وممارسة التمارين الرياضية، واتباع نظام غذائي صحي (Parker & Crawford, 2009).

ويتميز العلاج السلوكي المعرفي بآثاره الإيجابية فيما يتعلق بانفعالات المصاب وسلوكاته المختلفة، كما يسهم في إقناعه بأن معتقداته غير المنطقية وأفكاره لاعقلانية وعباراته الذاتية هي السبب في حدوث ردود الأفعال الدالة على سوء التأقلم مع الذات والآخرين، بالإضافة إلى ذلك يؤثر هذا العلاج في إحداث تغيرات معرفية وسلوكية وانفعالية إيجابية، وجعل طرق التفكير لديه مناسبة بشكل أكبر مع ما يحيط به من أحداث (Eysenck, 2000).

وترى الباحثة أن اضطراب الاكتئاب المبتسم يرتبط بالعديد من المتغيرات التربوية والنفسية التي حظيت باهتمام العديد من الباحثين والدارسين، والتي تؤثر سلباً على حياة الفرد، وعلى حياة الطالب الجامعي بشكل خاص، وبعد البحث في الدراسات والأبحاث تبين قلة الدراسات التي تناولت هذا المتغير مع متغير حديث وهو الخوف من الشفقة.

ولقد حاولت الباحثة الوصول إلى دراسات تربط هذين المتغيرين ببعضهما بعضاً، ولكن لوحظ عدم وجود دراسات سابقة تجمع المتغيرين معاً، وأن هناك بعض الدراسات تناولت اضطراب الاكتئاب مع متغير الخوف من الشفقة، كدراسة جيلبيرت وبروكتير (Gilbert & Procter, 2006)، ومارتين (Martin, 2013)، التي أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين الاكتئاب والخوف من الشفقة.

ولقد تناول الباحثون والدارسون مفهوم الشفقة، ولكن لم يكن هناك اتفاق على تعريفها، وكان الإجماع على أن الشفقة من خصائص الإنسان، والتي تشتمل التعاطف مع الآخرين، وفهم معاناتهم، والرغبة في تقديم المساعدة لهم بهدف التخفيف من شدة معاناتهم وآلامهم جرّاء تعرّضهم لمشكلة ما (Brach, 2003).

ولقد تعددت التعريفات التي تناولت مفهوم الشفقة، حيث عرّفها دافيز (Davis, 1996) بأنها: مفهوم عام يتضمن مفاهيم ومصطلحات فرعية ترتبط بطريقة الفرد في كيفية الاستجابة لخبرات وتجارب الآخرين. بينما عرّفها جيلبيرت (Gilbert, 2010) بأنها: حالة وجدانية تتضمن شعور الفرد وحساسيته نحو ما يعاني الآخرون من صعوبات ومشكلات، وما يفعله للتخفيف عنهم بكافة الأساليب المختلفة.

واستناداً للتعريفات السابقة، فإنه يمكن تعريف الشفقة بأنها: مجموعة من المراحل تتضمن قدرة الفرد على احتواء الآخرين وتبني وجهة نظرهم، وقدرته على وضع نفسه مكان الآخرين، والاهتمام بهم، والشعور بالمعاناة التي يشعرون بها.

ويرى بعض الأفراد بأن الشفقة والتعاطف من قبل الذات والآخرين ما هي إلا تجربة قد تهدد ذواتهم، وتسهم إلى حد كبير في تحفيزهم على تذكر ذكريات مؤلمة، وخبرات وتجارب سيئة، وتسمى مشاعر الشفقة والرحمة في هذه الحالة مُسمى (الشفقة من الآخرين)، وهذا ما يقوم إلى مفهوم الخوف من الشفقة (Gilbert, 2010).

ويتضمن مفهوم الخوف من الشفقة ثلاثة أبعاد؛ وهي: الخوف والتوتر من التعبير عن الشفقة والتعاطف، والخوف من التعبير عن الشفقة من الذات، والشعور بالشفقة والتعاطف من الآخرين (Gilbert, McEwan, Matos & Rivis, 2011).

وقد ينشأ شعور الخوف من الشفقة لدى الفرد خوفاً من استرجاع خبرات وتجارب حزينة مر بها، أو تجارب الطفولة المؤلمة التي تعرض لها سابقاً، والتي قد ينقصها مشاعر التعاطف المختلفة التي كانت تنقصهم في ذلك الوقت، كما أن بعض الأفراد يخشون الشفقة من الآخرين؛ لأنهم يعتقدون أن قبول التعاطف يُعد نقطة ضعف تجعلهم أكثر عرضة للألم والمعاناة (Martin, 2013).

ويؤثر الخوف من الشفقة بشكل سلبي على قدرة الفرد على أن يكون واعياً ومدركاً تجاه ذاته، والآخرين، وما يمكنه تقديمه من مساعدة لذاته وللآخرين، وخاصةً في حال التعرّض لمشكلات صعبة، بالإضافة إلى تأثيره السلبي على مدى وقدرة استفادة الفرد من تعاطف الآخرين، عندما يواجه مشكلة ما، ويكون بحاجة إلى مساعدة (Gilbert, et al, 2011).

ويرتبط الخوف من الشفقة بمشاعر انعدام الأمان ضمن البيئة الاجتماعية الواحدة، والشعور بالعار من صورة الجسد، وتبني سلوكات مضطربة متعلقة بالطعام، كما يرتبط بصعوبة الفرد في تنظيم آليات دفاع مناسبة للموقف الذي يمر به؛ كاستخدام النقد الذاتي، والذي يُعدّ وسيلة للتكيف ومحاولة تصحيح المواقف والسلوكات الذاتية الخاطئة (Gilbert, McEwan, Gibbons, Chotai, Duarte & Matos, 2012).

ويؤدي الخوف من الشفقة إلى شعور الفرد بالعزلة الاجتماعية، وعدم الأمان والاستقرار، والنقد الذاتي السلبي، والتوحد المفرط مع الذات، وسوء التكيف والتأقلم مع الآخرين، وعدم القدرة على حل المشكلات المختلفة، أو إيجاد تفسير منطقي لها، بالإضافة إلى الشعور بالمعاناة الشخصية، والألم النفسي (Hoisington, 2009).

وهناك عدة أسباب قد تؤدي إلى الخوف من الشفقة؛ ومنها أن أغلب الأفراد يرون أن الشفقة تُعد نقطة ضعف أو تساهل، وهذا ما يسمح للآخرين باستغلالهم وتهديدهم في أوقات معينة وغير مناسبة، بالإضافة إلى ذلك قد يكون السبب خوف البعض من تعرضهم للضرر من الآخرين (Gilbert, McEwan, Catarino & Baiao, 2014).

ويرتبط الخوف من الشفقة بالعديد من المفاهيم التربوية والنفسية؛ كالاكتئاب، فكلما ارتفع مستوى الاكتئاب لدى الفرد، ازداد لديه مستوى الخوف من الشفقة، وقد لوحظ أن بعض الأفراد يجدون تلقي الشفقة والتعاطف من الآخرين أمر يصعب تقبله، مما أدى ذلك إلى ظهور بعض الأعراض والاضطرابات النفسية التي أثرت سلباً على قدرتهم على تقبل هذه الشفقة، ومن بين هذه الاضطرابات الاكتئاب (Pauley & McPherson, 2010).

وبعد البحث عن دراسات سابقة تجمع متغيري الدراسة معاً، لم تجد الباحثة أي دراسة تجمعهما سوياً، ووجدت العديد من الدراسات التي تناولت كل متغير على حدة، أو ربط

الاكتئاب بالخوف من الشفقة، وليس الاكتئاب المبتسم. فقد أجرى لي ونج وتسانج (Lee, Ng & Tsang, 2009) دراسة في الصين هدفت التعرف على مدى انتشار الاكتئاب المبتسم في هونغ كونغ. ولتحقيق أهداف الدراسة، تم تنظيم مقابلات مع أفراد عينة الدراسة عن طريق الهاتف، ودراسة ومراقبة خصائصهم الديموغرافية والسريرية خلال فترة (12) شهر. تكونت عينة الدراسة من (3016) فرداً (ذكور وإناث). أظهرت نتائج الدراسة أن نسبة انتشار الاكتئاب المبتسم في هونغ كونغ خلال (12) شهر 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 تاكيوشي وناكاو وكاتشي وياتو (Takeuchi, Nakao, Kachi & Yano, 2013) دراسة في اليابان هدفت الكشف عن العلاقة بين متلازمة التمثيل الغذائي والاكتئاب المبتسم (غير النمطي)، والتعرف على مميزات الاكتئاب المبتسم. ولتحقيق أهداف الدراسة، تم إجراء المقابلات السريرية للكشف عن نسبة انتشار كل من اضطراب الاكتئاب المبتسم، واضطراب الاكتئاب العادي. تكونت عينة الدراسة من (1011) رجلاً، تراوحت أعمارهم 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 يبدو أنه عامل مهم يؤثر على العلاقة بين متلازمة التمثيل الغذائي والاكتئاب المبتسم.

وهدفت دراسة جيلبيرت وآخرون (Gilbert, et al, 2014) التي أجريت في بريطانيا الكشف عن العلاقة بين الخوف من الشفقة بكل من الاكتئاب والقلق والتوتر لدى الأفراد المصابين بالاكتئاب. ولتحقيق أهداف الدراسة، تم استخدام مقياس الخوف من الشفقة، وقائمة بيك للاكتئاب. تكونت عينة الدراسة من (53) مريضاً من مرضى الاكتئاب. أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الخوف من الشفقة جاء مرتفعاً، ووجود علاقة ارتباطية سلبية قوية بين الخوف من الشفقة (من الذات ومن الآخرين)، وكل من النقد الذاتي، والاكتئاب، والقلق والتوتر.

وأجرى جيلبيرت ومكيوان وكاتارينو وبایاو وبالميرا (Gilbert, McEwan, Catarino, Baiao & Palmeira, 2014) دراسة في بريطانيا هدفت الكشف عن علاقة كل من الخوف من الشفقة والخوف من السعادة، بالاكتئاب ونقص الانسجام النفسي، والأمان المرفق. ولتحقيق أهداف الدراسة، تم استخدام مقياس الخوف من الشفقة، والخوف من السعادة، وقائمة بيك للاكتئاب، ومقياس نقص الانسجام النفسي، ومقياس الأمان. تكونت عينة الدراسة من (52) فرداً ممن يعانون من اضطراب الاكتئاب المعتدل إلى الحاد.

أظهرت نتائج الدراسة ارتباط الخوف من الشفقة والخوف من السعادة بكل من الاكتئاب والقلق ونقص الانسجام النفسي، كما أشارت النتائج أن الخوف من السعادة هو أفضل مؤشر للاكتئاب والقلق والتوتر، بينما الخوف من الشفقة أفضل مؤشر للأمان المرفق، وأن الخوف من الشفقة تتوسط العلاقة بين نقص الانسجام النفسي والاكتئاب.

وهدفت دراسة جوينج وتيرنير (Joeng & Turner, 2015) التي أجريت في الولايات المتحدة الأمريكية الكشف عن العلاقة بين النقد الذاتي الداخلي والاكتئاب، وبين النقد الذاتي المقارن والاكتئاب وذلك وفق متغيرات الخوف من الشفقة والتعاطف الذاتي والأهمية للآخرين. ولتحقيق أهداف الدراسة، تم استخدام مقياس النقد الذاتي، وقائمة بيك للاكتئاب، ومقياس الخوف من الشفقة، ومقياس التعاطف الذاتي، ومقياس الأهمية للآخرين. تكونت عينة الدراسة من (206) طالباً جامعياً. أظهرت نتائج الدراسة أن التعاطف الذاتي يتوسط جزئياً العلاقة بين النقد الذاتي الداخلي والاكتئاب، والعلاقة بين النقد الذاتي المقارن والاكتئاب، وأن الخوف من الشفقة والتعاطف الذاتي والأهمية للآخرين متغيرات تتوسط العلاقة بين النقد الذاتي والاكتئاب، ولكن بشكل أقل من التعاطف الذاتي.

وقام ماتوس ودارتي وبينتو- جوفيا (Matos, Duarte & Pinto- Gouveia, 2017) بدراسة في البرتغال هدفت الكشف عن العلاقة بين الذكريات المؤلمة، والذكريات السعيدة المليئة بالدفء والسلام، وكل من الخوف من الشفقة، والاكتئاب والقلق، وجنون العظمة. ولتحقيق أهداف الدراسة، تم استخدام 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.

أما دراسة باسران وبيريس وماتوس ومكيوان وجيلبيرت (Basran, Pires, Matos, McEwan & Gilbert, 2018) التي أجريت في بريطانيا فهدفت التعرف إلى أساليب القيادة والخوف من الشفقة، والتنافس لتجنب الدونية لدى الطلبة. ولتحقيق أهداف الدراسة، تم استخدام مقياس الخوف من الشفقة، ومقياس أساليب القيادة. تكونت عينة الدراسة من (219) طالباً وطالبةً من الطلبة الجامعيين. أظهرت نتائج الدراسة أن نمط القيادة المعادي للمجتمع يرتبط ارتباطاً سلبياً بكل من النرجسية، وفرط المنافسة، والخوف من الشفقة، والأهداف التي تركز على الأنا، والسعي غير الآمن لتجنب الدونية، والخوف من الخسارة، والخوف من التغاضي عنها، والخوف من الرفض، كما أشارت النتائج إلى أن نمط القيادة الآمنة (الإيجابية) يرتبط إيجاباً بكل من السعي الآمن نحو الأهداف، وأن الخوف من الشفقة كان وسيط جزئي بين نمط القيادة الآمنة، ونمط القيادة المعادي للمجتمع.

أمـا دراسـة كيـس وسـاوهني وسـتيوارت (Case, Sawheny & Stewart, 2018) التـي أجريـت فـي الولايـات المتحـدة الأمريكيـة فهدفـت الكشـف عمـا إذا كان الاكتئـاب المبتسـم والاكتئـاب المـزدوج مـن المؤشـرات التـي تنبـئ ببـدء أمـراض القلـب والأوعيـة الدمويـة لـدى البالغيـن. تكونـت عينـة الدراسـة مـن (28726) بالغـاً مـن البالغيـن الذيـن لا يعانـون أي مـن الأمـراض القلبيـة الوعائيـة، والذيـن شـاركوا فـي الحملـة الأولـى سـنة (2001 - 2002)، والحملـة الثانيـة سـنة (2004 - 2005)، وتـم تحديـد الأنـواع الفرعيـة لاضطـراب الاكتئـاب وفـق فحـص الشـروط ذات الصلـة، كمـا تـم إجـراء المقابـلات المنظمـة مـع أفـراد العينـة. أظهـرت نتائـج الدراسـة أن (1111) بالغـاً مـن أفـراد عينـة الدراسـة يعانـون مـن أمـراض القلـب الوعائيـة، وأن المصابيـن باضطـراب الاكتئـاب بغـض النظـر عـن نوعـه لديهـم احتمـال أعلـى للإصابـة بأمـراض القلـب والأوعيـة الدمويـة، كمـا أشـارت النتائـج إلـى أن الأفـراد المصابيـن بالاكتئـاب المـزدوج لديهـم احتمـال أعلـى للإصابـة بأمـراض القلـب والأوعيـة الدمويـة مقارنـةً بالأفـراد المصابيـن بالاكتئـاب المبتسـم، ولكـن يعتبـر النوعيـن مـن العوامـل التـي تنبـئ عـن إصابـة الفـرد بأمـراض القلـب والأوعيـة الدمويـة.

وأجـرى ديميتريـو (Demetriou, 2019) دراسـة فـي قبـرص هدفـت تقييـم العلاقـة بيـن اسـتخدام وسـائل التواصـل الاجتماعـي والاكتئـاب المبتسـم لـدى عينـة تمثيليـة مـن الشـباب البالغيـن. ولتحقيـق أهـداف الدراسـة، تـم اسـتخدام اسـتبانة وسـائل التواصـل الاجتماعـي، واختبـار الاكتئـاب. تكونـت عينـة الدراسـة مـن (168) شـاباً، تراوحـت أعمارهـم بيـن (19 - 27) عامـاً. أظهـرت نتائـج الدراسـة وجـود علاقـة ارتباطيـة بيـن العـرض الذاتـي فـي المنشـورات ذات المحتـوى "السـعيد" أو "المثيـر" والأعـراض الاكتئابيـة؛ إذ يقـوم الفـرد بإنشـاء تمثيـل نصـي لذاتـه يشـارك الآخريـن مـن خلالـه، ويراقـب سـلوك الآخريـن، ويقـوم بمقارنـة سـلوكه بسـلوك الآخريـن، ثـم تقديـم نفسـه بطريقـة لا تعبـر عـن حقيقتـه وذاتـه، وذلـك مـن خـلال تمثيـل نصـي "سـعيد"، وهـذا يـؤدي إلـى تناقـض فـي سـلوكات الفـرد، بيـن الحـزن الداخلـي والبهجـة الخارجيـة.

بنظـرة تأمليـة للدراسـات السـابقة، يتضـح أن بعضهـا تنـاول مـدى انتشـار الاكتئـاب المبتسـم؛ كدراسـة لـي وآخـرون (Lee, et al, 2009)، وهدفـت دراسـات أخـرى الكشـف عـن العلاقـة بيـن متلازمـة التمثيـل الغذائـي والاكتئـاب المبتسـم؛ كدراسـة تاكيوشـي وآخـرون (Takeuchi, et al, 2013)، بينمـا تناولـت بعـض الدراسـات متغيـري الاكتئـاب والخـوف مـن الشـفقة؛ كدراسـة جيلبيـرت وآخـرون (Gilbert, et al, 2014)، وجوينـج وتيرنير (Joeng & Turner, 2015)، وماتـوس وآخـرون (Matos, et al, 2017).

وبعـد الاطـلاع علـى الدراسـات السـابقة، اسـتطاعت الباحثـة تحديـد موقـع الدراسـة الحاليـة، ومـا يميزهـا عـن غيرهـا مـن الدراسـات، بالإضافـة إلـى الاطـلاع علـى أدوات الدراسـة فـي مختلـف الدراسـات السـابقة، والإفـادة فـي إعـداد أداتـي الدراسـة الحاليـة، وكذلـك الاطـلاع علـى

أبـرز النتائـج التـي توصلـت إليهـا هـذه الدراسـات، ومقارنـة نتائـج الدراسـة الحاليـة بنتائـج الدراسـات السـابقة، كمـا سـاهمت مطالعـة الدراسـات السـابقة فـي تحديـد وصياغـة مشـكلة الدراسـة الحاليـة وأهميتهـا.

ويلاحظ أن مـا يميـز هـذه الدراسـة عـن الدراسـات السـابقة أنهـا تناولـت اضطـراب الاكتئـاب المبتسـم وعلاقتـه بالخـوف مـن الشـفقة لـدى طلبـة السـنة الأولـى فـي جامعـة اليرمـوك، حيـث يتضـح – علـى حـد علـم الباحثـة- عـدم وجـود دراسـات أجنبيـة أو عربيـة تناولـت هذيـن المتغيريـن لـدى طلبـة السـنة الأولـى.

مشكلة الدراسة وأسئلتها

يتعـرض الطالـب الجامعـي للعديـد مـن الضغوطـات الدراسـية والحياتيـة التـي قـد تجعلـه عرضـةً للإصابـة بالأمـراض والاضطرابـات النفسـية الخطيـرة؛ ومـن أهـم هـذه الاضطرابـات الاكتئـاب المبتسـم. ويُعـد هـذا الاضطـراب أحـد أخطـر أنـواع الاكتئـاب، التـي تؤثـر سـلباً علـى كافـة مجـالات حيـاة الطالـب الجامعـي، ولتفـادي تطـور أعـراض هـذا النـوع مـن الاكتئـاب يجـب الاهتمـام بالطالـب الجامعـي المصـاب، وتقديـم المسـاندة لـه، وعـدم إشـعاره بالشـفقة عليـه؛ كـون ذلـك يؤثـر عليـه سـلباً، حيـث أكـدت دراسـة جيلبيـرت وآخـرون (Gilbert, et al, 2014)، علـى وجـود علاقـة ارتباطيـة سـلبية قويـة بيـن الخـوف مـن الشـفقة، والاكتئـاب.

وكونهـا الباحثـة عضـو هيئـة تدريـس فـي إحـدى الجامعـات فقـد قامـت بالاسـتطلاع علـى المشـكلات النفسـية التـي يمـر بهـا الطلبـة، وبعـد مراجعـة تقاريـر المراكـز الإرشـادية فـي الجامعـة تبيـن وجـود نسـبة جيـدة مـن الطلبـة الذيـن يعانـون مـن أعـراض الاكتئـاب. وبنـاءً علـى ذلـك تـرى الباحثـة أن طلبـة السـنة الأولـى قـد يكونـون عرضـةً للإصابـة بالاكتئـاب المبتسـم كونهـم يسـعون لإثبـات جدارتهـم فـي القيـام بمهامهـم المختلفـة والتأقلـم مـع البيئـة الجامعيـة، وتحقيـق النجـاح فـي مختلـف المسـاقات، ولكـن يرتبـط الاكتئـاب المبتسـم ببعـض المتغيـرات التـي قـد تؤثـر سـلباً أو إيجابـاً علـى الطالـب؛ ومـن هـذه المتغيـرات الخـوف مـن الشـفقة، الـذي قـد يكـون عامـل تنبـؤي بإصابـة الطالـب بالاكتئـاب المبتسـم، ومـن هنـا ظهـرت الحاجـة لإجـراء هـذه الدراسـة، كمـا أن بعـد الاطـلاع والبحـث اتضـح عـدم وجـود دراسـات تناولـت هذيـن المتغيريـن لـدى طلبـة السـنة الأولـى، لـذا جـاءت الرغبـة لـدى الباحثـة فـي دراسـة القـدرة التنبؤيـة للخـوف مـن الشـفقة بالاكتئـاب المبتسـم لـدى طلبـة السـنة الأولـى فـي جامعـة اليرمـوك. وبالتحديـد تكمـن مشـكلة الدراسـة فـي الإجابـة عـن الأسـئلة الآتيـة:

- ما مستوى اضطراب الاكتئاب المبتسم لدى طلبة السنة الأولى في جامعة اليرموك؟
- ما مستوى الخوف من الشفقة لدى طلبة السنة الأولى في جامعة اليرموك؟

- ما القدرة التنبؤية للخوف من الشفقة بالاكتئاب المبتسم لدى طلبة السنة الأولى في جامعة اليرموك؟

أهمية الدراسة:

تبرز أهمية هذه الدراسة في تناولها لمتغيرات مهمة في الحياة العامة، وفي حياة الطلبة الجامعيين بشكل خاص، وتأتي هذه الأهمية ضمن مجالين، وهما على النحو الآتي:

أولاً: الأهمية النظرية: تستمد هذه الدراسة أهميتها من خلال تناولها متغيرات مهمة جداً، وقد تبدو ذات تأثير بالغ في حياة طلبة السنة الأولى، وخاصة بأنهم بحاجة إلى دعم ومساندة في بداية المرحلة الجامعية، ويمكن لهذه الدراسة أن تفيد المسؤولين وأعضاء هيئة التدريس وأولياء الأمور، والطلبة أنفسهم، بما ستوفره من إطار نظري ومقاييس تتناول اضطراب الاكتئاب المبتسم والخوف من الشفقة، والعلاقة بينهما بشكل يسهم في زيادة الوعي بأهمية هذين المتغيرين، والعمل على التقليل من مستوى كل منهما لدى الطلبة، مما ينعكس إيجاباً على مستوى التحصيل الدراسي، وتحقيق التفوق والنجاح الأكاديمياً، والارتقاء بالعملية التعليمية ككل. كما تبرز أهمية هذه الدراسة كونها ستسهم في فتح المجال للمزيد من البحوث والدراسات في هذا المجال، وضمن متغيرات ذات علاقة بمتغيري الدراسة (اضطراب الاكتئاب المبتسم، الخوف من الشفقة).

ثانياً: الأهمية العملية: يمكن أن تسهم نتائج هذه الدراسة في توجيه المسؤولين والقائمين على العملية التعليمية والعمل على وضع برامج تدريسية، وأنشطة تربوية تسهم في التقليل من مستوى اضطراب الاكتئاب المبتسم ومدى انتشاره، والتقليل من مستوى الخوف من الشفقة، بالإضافة إلى إصدار بعض المنشورات التربوية التعليمية ضمن هذا الإطار، ومن خلال المؤتمرات والندوات التربوية.

التعريفات الاصطلاحية والإجرائية

اشتملت الدراسة على المصطلحات الآتية:

الاكتئاب المبتسم: أحد أنواع الاكتئاب غير النمطي، يحاول الفرد المصاب إشعار الآخرين بأنه سعيد ومرح، وبأنه على ما يرام، ولكنه يكون يعاني من أعراض الاكتئاب الخطيرة المختلفة (Thase, 2009). ويُعرّف إجرائياً في ضوء الدرجة التي حصل عليها الطالب على فقرات المقياس الذي تم استخدامه في الدراسة.

الخوف من الشفقة: هو شعور الفرد بالخوف والتوتر من تلقي الشفقة والتعاطف مع قبل ذاته أو الآخرين (Gilbert, et al, 2014). ويُعرف إجرائياً في ضوء الدرجة التي

حصل عليها الطالب على فقرات المقياس الذي تم استخدامه في الدراسة.

طلبة السنة الأولى: هم جميع طلبة السنة الأولى الملتحقين والمتواجدين على مقاعد الدراسة في جامعة اليرموك في محافظة إربد، والمسجلين للفصل الدراسي الأول للعام الدراسي 2020/2021.

حدود الدراسة ومحدداتها:

تحددت نتائج الدراسة بما يلي:

- الحدود المكانية: أجريت هذه الدراسة في جامعة اليرموك في محافظة إربد في الأردن.
- الحدود الزمانية: تم تطبيق الدراسة في الفصل الدراسي الأول للعام الدراسي 2020/ 2021.
- الحدود البشرية: اقتصرت هذه الدراسة على عينة من طلبة السنة الأولى في جامعة اليرموك.
- محددات الثبات: تحددت نتائج الدراسة بالأدوات المستخدمة في هذه الدراسة، والتي قامت الباحثة باستخدامها كونها تتناسب وعينة وأهداف الدراسة، ودلالات صدقها وثباتها.

منهجية الدراسة:

لتحقيق أهداف الدراسة، تم استخدام المنهج الارتباطي الوصفي، بهدف التعرف على تأثير المتغير المستقل المتنبأ (الخوف من الشفقة) في الاكتئاب المبتسم (المتنبأ به)، ولقد تم اعتماد هذا المنهج لملاءمته لطبيعة الدراسة وذلك باستخدام أداتي الدراسة، وتوزيعهما على أفراد عينة الدراسة، وجمع البيانات وتحليلها كمياً.

مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من جميع طلبة السنة الأولى في جامعة اليرموك في محافظة إربد، والمسجلين في الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي 2020/2021م، والبالغ عددهم (7921) طالباً وطالبةً. وذلك وفقاً للسجلات الرسمية التي تم الحصول عليها من دائرة القبول والتسجيل في جامعة اليرموك.

عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من (487) طالباً وطالبةً من طلبة السنة الأولى في جامعة اليرموك، بما نسبته (6%) من مجتمع الدراسة الكلي، ممن كان مستوى الاكتئاب لديهم متوسط فأكثر حسب درجاتهم على مقياس بيك للاكتئاب، وذلك بعد الرجوع للحالات المسجلة في المراكز الإرشادية والذين يعانون من التعثر الدراسي، ويعانون من مشكلات نفسية واجتماعية. وقد تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية المتيسرة، ووُزّعت أدوات الدراسة من خلال رابط إلكتروني تم تصميمه، ونُشر الرابط على مجموعات التواصل الاجتماعي الخاصة بجامعة اليرموك، كمجموعات الفيسبوك، وكان للطلبة حرية الإجابة أو عدمها على الأدوات.

أدوات الدراسة:

أولاً- مقياس بيك للاكتئاب

للكشف عن مستوى الاكتئاب لدى عينة الدراسة تم استخدام قائمة بيك الثاني (BDI - II) والمستخدمة للبيئة الأردنية، حيث تكونت القائمة من (21) فقرة تهدف إلى قياس درجة وشدة الاكتئاب لدى الطلبة. وتم التحقق من دلالات الصدق الظاهري لقائمة بيك من خلال عرضها على مجموعة من المحكمين من ذوي الاختصاص، كما تم التحقق من مؤشرات صدق البناء للقائمة بحساب معاملات ارتباط الفقرات بالمقياس، وتراوحت قيم معاملات الارتباط ما بين 0.72 - 0.31) مما يؤكد الصدق البنائي للقائمة. وفيما يتعلق بالثبات فقد تمتعت القائمة بمؤشرات ثبات مرتفعة نسبياً، حيث بلغت (0.82) باستخدام معامل كرونباخ ألفا، وبلغت (0.87) باستخدام طريقة إعادة الاختبار.

دلالات الصدق والثبات لمقياس بيك للاكتئاب بصورته الحالية

أولاً: صدق المحتوى

للتحقّق من صدق المحتوى لمقياس بيك للاكتئاب، تم عرض الصورة المعرّبة على مجموعة مكونة من (8) محكمين من ذوي الخبرة والاختصاص في علم النفس الإرشادي والتربوي، والقياس والتقويم، والترجمة، ومناهج اللغة العربية في الجامعات الأردنية، بهدف إبداء آرائهم حول دقة وصحة محتوى المقياس ومدى مناسبته للمشاركين المستهدفين في الدراسة الحالية من حيث درجة قياس الفقرة للبُعد، ووضوح الفقرات، والصياغة اللغوية، ومناسبتها لقياس ما وضعت لأجله، ومناسبتها للبيئة العربية وإضافة أو تعديل أو حذف ما يرونه مناسباً من الأبعاد أو الفقرات.

وتجدر الإشارة إلى أنه تم اتفاق معظم المحكّمين على صلاحية الأداة ووضوح ومناسبة فقراتها حيث بلغت نسبة الموافقة (80%) وهي نسبة اتفاق مرتفعة، وبالتالي تمَ اعتماد عدد الفقرات والصياغة الواردة بالصورة المعربة ، ولكن تم تعديل آلية الاستجابة ، فبدلاً من اعتماد التدريج الرباعي تم استعاضة عنه بالتدريج الخماسي لمناسبته أكثر للدراسة، فقد كانت الفقرات تأخذ الدرجات من (0 - 4)، حيث تعني درجة (0) عدم وجود العرض، بينما تعني درجة (3) وجود العرض بدرجة مرتفعة ، لذلك تراوح مدى الدرجة الكلية على المقياس من (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 .

ثانياً: صدق البناء

بهدف التحقق من مؤشرات صدق البناء، تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (50) طالباً وطالبةً من طلبة السنة الأولى، وتم حساب مؤشرات صدق البناء باستخدام معامل ارتباط بيرسون؛ لإيجاد قيم ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية للقائمة، والتي تراوحت بين (0.38 - 0.69)، وتعتبر هذه القيم مرتفعة، مما يعني أن المقياس يتمتع بدلالات صدق تسمح باستخدامه في هذه الدراسة، وقد تم قبول الفقرات بناء على معيار أن لا يقل معامل ارتباط الفقرة مع البُعد والأداة ككل عن (0.25).

ولتقدير ثبات الاتساق الداخلي لقائمة بيك للاكتئاب؛ تم استخدام معادلة كرونباخ ألفا على بيانات التطبيق الأول للعينة الاستطلاعية والبالغ عددها (50) طالباً وطالبةً من خارج عينة الدراسة، وبهدف التحقق من ثبات الإعادة للمقياس؛ تم إعادة تطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية السابقة، باستخدام طريقة الاختبار وإعادة الاختبار((Test-Retest، وذلك بفارق زمني مقداره أسبوعين بين التطبيقين الأول والثاني، ومن ثم تم حسابه باستخدام معامل ارتباط بيرسون بين التطبيقين الأول والثاني على العينة الاستطلاعية، وقد بلغ ثبات الاتساق الداخلي للمقياس (0.84)، وبلغ ثبات الإعادة للمقياس (0.73).

تصحيح مقياس بيك للاكتئاب

تكون مقياس بيك للاكتئاب بصورته النهائية من (21) فقرة، يستجيب لها المستجيب وفق تدريج رباعي يشتمل البدائل التالية: (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 63 - 0)). حيث كلما ارتفعت الدرجة كان ذلك مؤشر

على مستوى مرتفع من الاكتئاب وقد صنفت الباحثة استجابات أفراد الدراسة كما هو متبع في القائمة الاصلية، وذلك على النحو الآتي:

مستوى الاكتئاب	فئة الدرجات
لا يوجد اكتئاب	9 - 0
اكتئاب بسيط	16 - 10
متوسط	29 - 17
شديد	63 - 30

ثانياً: مقياس الاكتئاب المبتسم

تم إعداد مقياس للكشف عن مستوى الاكتئاب المبتسم لدى طلبة السنة الأولى في جامعة اليرموك، وذلك بعد الرجوع إلى الأدب النظري والدراسات السابقة، كدراسة ديميتريو (Demetriou, 2019)، وقد تكون من (40) فقرة، موزعة في مجالين؛ المجال الأول: المشاعر والأفكار، والمجال الثاني: السلوكات الخافية، كل مجال يتكون من (20) فقرة.

صدق وثبات المقياس

وللتحقق من دلالات المقياس، فقد تم إيجاد دلالات الصدق التالية:

أولاً: صدق المحتوى

تم عرض المقياس على لجنة من المحكّمين والخبراء المتخصصين في علم النفس الإرشادي والتربوي، والقياس والتقويم، والترجمة، ومناهج اللغة العربية في الجامعات الأردنية، والبالغ عددهم (8) محكمين، وقد طلب منهم إبداء الرأي حول مدى مناسبة الفقرات لقياس مستوى الاكتئاب المبتسم لدى طلبة السنة الأولى، ومدى وضوح الفقرة من الناحية اللغوية، وسلامة الصياغة اللغوية، ومدى انتماء الفقرة للمجال، واعتمدت الباحثة ما نسبته (80%) من إجماع المحكمين، وبناءً على ملاحظات وتعديلات لجنة المحكّمين، والتي تم الأخذ بها جميعاً، تم حذف (5) فقرات، وبالتالي تكون المقياس من (35) فقرة موزعة على مجالين؛ تكون مجال المشاعر والأفكار من (18) فقرة، وتكون مجال السلوكات الخافية من (17) فقرة.

ثانياً: صدق البناء

تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية من خارج عينة الدراسة مكونة من (50) طالباً وطالبةً من خارج عينة الدراسة، وقد تم حساب قيم معامل ارتباط الفقرة بالمجال الذي تنتمي إليه، وقيم معامل ارتباط الفقرة بالمقياس ككل، حيث تراوحت بين (0.39 - 0.92) للفقرة مع البُعد، وبين (0.36 - 0.94) للفقرة مع العلامة الكلية للمقياس. كما تم استخراج قيم معاملات ارتباط كل مجال من المجالات بالمقياس ككل وارتباط المجالات مع بعضها البعض، حيث لوحظ أن جميع قيم معاملات الارتباط بين مجالات مقياس اضطراب الاكتئاب المبتسم، والمقياس ككل كانت مرتفعة، وتراوحت بين (0.86 - 0.95)، مما يعني أن المقياس يتمتع بدلالات صدق تسمح باستخدامه في هذه الدراسة، وقد تم قبول الفقرات بناء على معيار أن لا يقل معامل ارتباط الفقرة مع البُعد والأداة ككل عن (0.25).

كما تم إجراء التحليل العاملي الاستكشافي بهدف استخلاص بعض المؤشرات التي تساعد في الحكم على الصدق الداخل لفقرات كل مجال في مقياس الاكتئاب المبتسم، حيث تم التعبير عن مجال المشاعر والأفكار من (18) فقرة، وبتطبيق التحليل العاملي الاستكشافي عليها يتضح أن قيمة مقياس (Kaiser- Meyer- Olkin) KMO المستخدم للتعرف على مدى كفاية المجتمع والعينة، والنسبة التراكمية للتباين قد تجاوزت نسبة (50%)، وهي نسبة مقبولة جداً في العلوم الإنسانية، مما يدل على كفاية عينة الدراسة، كما يتضح أن درجة شيوع الفقرات التي تعبر عن نسبة تباين المتغير المفسر بوساطة عامل النموذج تتجاوز نسبة (40%)، وهي نسبة مقبولة لدى باحثي العلوم الإنسانية والاجتماعية، كما يتضح أن جميع الفقرات تجاوزت نسبة (35%)، وأن النموذج يفسر (66%) من التباين الكلي للفقرات المعبرة عن مجال المشاعر والأفكار. كما يتضح من نتائج التحليل العاملي الاستكشافي أن قيمة الجذر الكامن (Eigen Value) قد بلغت (2.36)(لعامل النموذج، والجذر الكامن هو مجموع مربعات الارتباط لجميع الفقرات، ويجب ألا ينخفض عن الواحد الصحيح (1).

أما مجال السلوكات الخافية، فقد تم التعبير عنه بـ (17) فقرة، وبتطبيق التحليل العاملي الاستكشافي عليها يتضح أن قيمة مقياس (Kaiser- Meyer- Olkin) KMO المستخدم للتعرف على مدى كفاية المجتمع والعينة، والنسبة التراكمية للتباين قد تجاوزت نسبة (50%)، وهي نسبة مقبولة جداً في العلوم الإنسانية، مما يدل على كفاية عينة الدراسة، كما يتضح أن درجة شيوع الفقرات التي تعبر عن نسبة تباين المتغير المفسر بوساطة عامل النموذج تتجاوز نسبة (40%)، وهي نسبة مقبولة لدى باحثي العلوم الإنسانية والاجتماعية، كما يتضح أن جميع الفقرات تجاوزت نسبة (35%)، وأن النموذج يفسر (62%) من التباين الكلي للفقرات المعبرة عن مجال السلوكات الخافية. كما يتضح من نتائج التحليل العاملي الاستكشافي أن قيمة الجذر الكامن (Eigen Value) قد بلغت (2.21)(لعامل النموذج،

والجذر الكامن هو مجموع مربعات الارتباط لجميع الفقرات، ويجب ألا ينخفض عن الواحد الصحيح (1).

ثبات المقياس

للتأكد من ثبات المقياس، تم استخراج قيم معاملات الثبات (الاتساق الداخلي) المحسوب باستخدام معادلة كرونباخ ألفا، وطريقة الاختبار، وإعادة الاختبار (Test- Retest) باستخدام معامل ارتباط بيرسون، وذلك بتطبيقه على عينة استطلاعية مكونة من (50) طالبةً وطالبةً من خارج عينة الدراسة، للتأكد من مناسبة المقياس لأفراد الدراسة، وتم التوصل إلى معامل الثبات بإعادة الاختبار بفاصل زمني مقداره (14) يوماً، وتراوحت قيم معاملات الاتساق الداخلي كرونباخ ألفا للمجالات بين (0.90 - 0.97). وبلغت قيمة ألفا للمقياس ككل (0.96)، أما فيما يتعلق بإعادة الاختبار (معامل الاستقرار)، باستخدام معامل ارتباط بيرسون فقد تراوحت قيم معاملات الاستقرار لأبعاد مقياس اضطراب الاكتئاب المبتسم بين (0.77 - 0.91)، فيما بلغت قيمة معامل الاستقرار للاختبار ككل بطريقة إعادة الاختبار (0.93). وفي ضوء ما سبق تبين أن المقياس بأبعاده يتمتع بدرجة مقبولة من الصدق والثبات مما يبرر استخدامه لغايات هذه الدراسة.

تصحيح المقياس

يجيب المفحوص على كل فقرة بوضع إشارة (×) بما يتناسب وقناعته الشخصية، وتتراوح الدرجة على كل فقرة من فقرات المقياس بين (1 - 5) درجات، وهي حسب تدرج ليكرت الخماسي (Likert)، وهي دائما (5) درجات، غالباً (4) درجات، أحياناً (3) درجات، نادراً (2) درجتان، وأبداً (1) درجة، للفقرات الإيجابية، ويتم عكس الفقرات السالبة بحيث أعطيت دائماً (1) درجة واحدة، غالباً (2) درجتان، أحياناً (3) درجات، نادراً (4) درجات، وأبداً (5) درجات. وبناءً على ذلك فإن أعلى درجة يحصل عليها المفحوص (175) درجة، وأدنى درجة يحصل عليها (35) درجة. وقد اعتمدت درجة القطع لتحديد مستوى اضطراب الاكتئاب المبتسم المتوسطات الحسابية التالية:

منخفض	أقل من 2.34
متوسط	3.66 – 2.34
مرتفع	أكبر من 3.66

ثالثاً: مقياس الخوف من الشفقة

لتحقيق أهداف الدراسة، تم استخدام مقياس الخوف من الشفقة من الآخرين المُعدّ من قبل جيلبرت ومكيوان وكاتارينو وبایاو (Gilbert, McEwan, Catarino & Baiao, 2014)، والمترجم من قبل مختص، وقد تكون المقياس من (35) فقرة، وموزعة في ثلاثة مجالات؛ وهي: مجال الخوف من التعبير عن الشفقة للآخرين، ومجال الخوف من الاستجابة للتعبير عن الشفقة من الآخرين، ومجال الخوف من التعبير عن الشفقة تجاه الذات. وتتم الاستجابة على المقياس وفق تدريج ليكرت الخماسي من خلال تدريج ليكرت الخماسي، من 1 (غير موافق أبداً) إلى 5 (موافق تمامًا). وتراوحت قيم كرونباخ الفا للأبعاد بين (0.22 – 0.85) في عينات من طلبة الجامعات والمرشدين؛ وبلغ معامل كرونباخ ألفا لمقياس الخوف من الشفقة (0.950.)، وبذلك اظهر المقياس دلالات صدق وثبات مقبولة احصائيا (Gilbert et al., 2014).

صدق المقياس

أولاً: صدق المحتوى

للتحقق من دلالات صدق المحتوى لمقياس الخوف من الشفقة، تم عرضه على مجموعة من المحكمين المتخصصين في علم النفس التربوي، ومناهج اللغة العربية وأساليب تدريسها، والإحصاء والقياس والتقويم والترجمة في الجامعات الأردنية، والبالغ عددهم (8) محكّمين، وطلب إليهم إبداء الرأي حول مناسبة الفقرات، وسلامة الصياغة اللغوية من ناحية الترجمة، ووضوحها من حيث المعنى، ومدى ارتباطها بالمجال الذي تنتمي إليه، وأية ملاحظات وتعديلات يرونها مناسبة، وبناءً على ملاحظات، وآراء المحكّمين، تم تعديل بعض المصطلحات واستبدالها بمصطلحات مناسبة أكثر في (4) فقرات، وبناءً على ذلك تكوّن المقياس بعد التحكيم من (35) فقرة موزعة في مجالين.

ثانياً- صدق البناء

لاستخراج دلالات صدق البناء للمقياس، تم تطبيقه على عينة استطلاعية من خارج عينة الدراسة مكونة من (50) طالباً وطالبةً، وتم استخدام معامل ارتباط بيرسون لاستخراج قيم معاملات ارتباط الفقرة بالمجال، وبالمقياس ككل، حيث تراوحت قيم معاملات ارتباط الفقرات بالمقياس ككل بين (0.42 - 0.74)، وتراوحت قيم معاملات ارتباط الفقرات بالمجال بين (0.51 - 0.77). وتجدر الإشارة إلى أن الباحثة اعتمدت معياراً لقبول الفقرة بأن لا يقل معامل ارتباطها بالمجال، أو المقياس ككل عن (0.25).

كما تم استخدام التحليل العاملي التوكيدي للتأكد من الصدق البنائي لمقياس الدراسة، والتأكد من فروض البنية العاملية والتثبت من صحة النموذج وصدقه والتأكد من مطابقته لبيانات الدراسة، لذلك قامت الباحثة بتصميم نموذج مفترض لمقياس الخوف من الشفقة يضم ثلاثة مجالات، ومن خلال التحليل العاملي التوكيدي تبين أن النموذج يخلو من ظاهرة الارتباط غير المنطقي؛ أي أنه لا يوجد ارتباط يتجاوز رقم (1) وعليه يمكن القول أنه لا يوجد مشكلة في التحليل العاملي التوكيدي لنموذج مقياس الخوف من الشفقة، كما لوحظ وجود تطابق بين مقياس الخوف من الشفقة وبيانات الدراسة؛ فقيمة جذر متوسط مربع خطأ التقريب للنموذج بلغت (0.028)، وهي قيمة أقل من قيمة المحك الرئيسي (0.080)، كما بلغت قيمة مربع كاي (1.53)، ودرجة الحرية (2)، ومربع كاي المعياري (0.65)، كما أشار التحليل العاملي التوكيدي إلى أن نسب التشبع والثبات المركب كانت مقبولة بشكل كبير، وهذا يشير إلى مناسبة المقياس، ويمكن القول أن هناك تطابق تام بين مقياس الخوف من الشفقة والواقع من خلال عينة الدراسة.

ثبات مقياس الخوف من الشفقة

للتحقق من ثبات المقياس، تم استخدام طريقة الاختبار- وإعادة الاختبار (Test- Re-test) من خلال تطبيقه على عينة استطلاعية من خارج عينة الدراسة مكونة من (50) طالباً وطالبةً، وتمت إعادة التطبيق على العينة نفسها بعد فاصل زمني مدته أسبوعان، وقد تم استخراج قيم معاملات الاتساق الداخلي باستخدام معادلة كرونباخ ألفا، وقيم معاملات الثبات (ثبات الإعادة) باستخدام معامل ارتباط بيرسون، حيث تراوحت قيم معاملات الاتساق الداخلي كرونباخ ألفا للمجالات بين (0.78 – 0.89)، وللمقياس ككل كانت (0.85)، في حين بلغت قيم معاملات الثبات للمجالات باستخدام معامل ارتباط بيرسون بين (0.74 – 0.82)، وللمقياس ككل بلغ معامل الثبات (0.82)، وترى الباحثة أن هذه القيم تُعدّ مؤشراً على ثبات المقياس بما يسمح باستخدامه لأغراض الدراسة الحالية.

تصحيح مقياس الخوف من الشفقة

تم توزيع أوزان الاستجابات المتعلقة بفقرات المقياس حسب طريقة ليكرت من خمس استجابات؛ وهي: (دائماً (5) درجات، غالباً (4) درجات، أحياناً (3) درجات، نادراً (2) درجة، أبداً (1) درجة، وبهذا تكون أعلى درجة للاستجابة (5) درجات، وأقل درجة (1) درجة، وقد تم تحديد الفقرات السلبية وعكسها قبل إجراء التحليل الإحصائي، ولقد تم تحديد ثلاثة مستويات للحكم على مستوى الخوف من الشفقة لدى الطلبة، وهي على النحو الآتي: (من 1 - أقل من 2.33) مستوى منخفض، (2.33 - 3.66) مستوى متوسط، (3.67 - 5) مستوى مرتفع.

إجراءات تنفيذ الدراسة:

إعداد مقياس اضطراب الاكتئاب المبتسم، واستخدام مقياس الخوف من الشفقة بعد ترجمته، وذلك بعد التحقق من صدقهما وثباتهما.

تحديد عدد أفراد مجتمع الدراسة الكلي، والمتمثل بطلبة السنة الأولى في جامعة اليرموك في محافظة إربد، والمسجلين في الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي 2020/2021م، كما تم اختيار أفراد عينة الدراسة بالطريقة العشوائية المتيسرة من مجتمع الدراسة الكلي.

توزيع أداتا الدراسة على أفراد عينة الدراسة، وتم توضيح المعلومات المتعلقة بطريقة الاستجابة على الفقرات، والتأكيد على أفراد عينة الدراسة أن المعلومات التي تم الحصول عليها لن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي.

إدخال البيانات لذاكرة الحاسوب، ومن ثم استخدام المعالجات الإحصائية المناسبة، وفق البرنامج الإحصائي (SPSS) للإجابة عن أسئلة الدراسة التي تم طرحها، والخروج بالتوصيات المناسبة استناداً لما تم التوصل إليه من نتائج.

متغيرات الدراسة:

- مستوى اضطراب الاكتئاب المبتسم: ولها ثلاثة مستويات (مرتفع، متوسط، منخفض).
- مستوى الخوف من الشفقة: وله ثلاثة مستويات (مرتفع، متوسط، منخفض).

المعالجات الإحصائية:

تم استخدام الرزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)، وكانت المعالجات الإحصائية المستخدمة على النحو الآتي:

1. المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية.
2. معامل الارتباط بيرسون.
3. نتائج الدراسة ومناقشتها

أولاً: النتائج المتعلقة بالسؤال الأول ومناقشتها: "ما مستوى اضطراب الاكتئاب المبتسم لدى طلبة السنة الأولى في جامعة اليرموك؟".

للإجابة عن هذا السؤال، تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى اضطراب الاكتئاب المبتسم لدى طلبة السنة الأولى في جامعة اليرموك، كما هو مبين في الجدول (1).

الجدول رقم (1): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى اضطراب الاكتئاب المبتسم لدى طلبة السنة الأولى في جامعة اليرموك

الرتبة	الرقم	المجال	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
1	1	المشاعر والأفكار	3.43	0.41	متوسط
2	2	السلوكات الخافية	3.29	0.36	متوسط
مستوى اضطراب الاكتئاب المبتسم ككل			**3.36**	**0.29**	**متوسط**

يتضح من البيانات الواردة في الجدول (1) أن مجال المشاعر والأفكار جاء بالمرتبة الأولى، بمتوسط حسابي (3.43)، وبمستوى متوسط، وجاء مجال السلوكات الخافية بالمرتبة الثانية، بمتوسط حسابي (3.29)، وبمستوى متوسط، بينما جاء اضطراب الاكتئاب المبتسم ككل بمستوى متوسط، وبمتوسط حسابي (3.36).

وقد تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات كل مجال على حده، وكانت على النحو الآتي:

أولاً: مجال المشاعر والأفكار

تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات مجال المشاعر والأفكار، والجدول (2) يوضح ذلك.

الجدول رقم (2): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات طلبة السنة الأولى في جامعة اليرموك عن فقرات مجال المشاعر والأفكار ككل مرتبة ترتيباً تنازلياً

الرتبة	الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
1	9	أعتقد أنه يجب أن أتعامل مع الأحداث المؤلمة والحزينة بنفسي.	3.95	0.66	مرتفع
2	3	أحاول الظهور بأني سعيد حتى لو كنت عكس ذلك لأتجنب سؤال الآخرين عن حالي.	3.84	0.72	مرتفع
3	1	يجب أن أتصف بالمثالية في نظر نفسي ونظر الآخرين.	3.82	0.54	مرتفع
4	10	أعتقد أن من الضعف مشاركة الآخرين بآلامي وأحزاني.	3.74	0.77	مرتفع
5	15	أشعر بأني بخير ما دمت أقوم بما هو مطلوب مني.	3.63	0.71	متوسط
6	14	أعتقد بأني يجب أن لا أشعر بالحزن لأني امتلك كل ما أريد.	3.57	0.59	متوسط
7	12	أرى بأن الآخرين يعانون من مشكلات أسوء من مشكلاتي.	3.51	0.82	متوسط
8	6	أعتقد بأني فرد يمكن الاعتماد عليه من قبل الآخرين.	3.46	0.64	متوسط
9	8	لا أحب الفرد الذي يعتبر نفسه ضحية موقف ما.	3.42	0.42	متوسط
10	11	أعتقد أنه من الأفضل التركيز على الإيجابيات في حياتي وعدم تذكر السلبيات.	3.37	0.58	متوسط

الرتبة	الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
11	16	أرى بأن الآخرين غير مضطرين لتحمل مشكلاتي.	3.35	0.60	متوسط
12	2	أشعر بأني لا أتوقف عن التفكير حتى في وقت النوم.	3.32	0.53	متوسط
13	7	أعتقد أن من الأنانية قضاء بعض الوقت مع نفسي.	3.24	0.68	متوسط
14	4	أشعر بأن الآخرين غير صادقين معي.	3.21	0.81	متوسط
15	17	أشعر بالإحباط في حال لم أنجز ما هو مطلوب مني.	3.15	0.79	متوسط
16	13	أعتقد بأن العالم سيكون أفضل بدوني.	3.10	0.87	متوسط
17	18	أعتقد بأن إظهار مشاعر الألم تظهرني ضعيفاً وعاجزا أمام الآخرين.	3.05	0.53	متوسط
18	5	أشعر بالخوف بسبب عدم قدرتي على التحكم بحياتي.	3.01	0.49	متوسط
المشاعر والأفكار ككل			**3.43**	**0.41**	**متوسط**

يتضح من البيانات الواردة في الجدول (2) أن المتوسطات الحسابية لاستجابات طلبة السنة الأولى في جامعة اليرموك عن فقرات مجال المشاعر والأفكار، قد تراوحت بين (3.01 - 3.95) بمستوى مرتفع لأربع فقرات، وبمستوى متوسط لبقية الفقرات، وقد جاءت في المرتبة الأولى الفقرة رقم (9)، التي تنص على أنه "أعتقد أنه يجب أن أتعامل مع الأحداث المؤلمة والحزينة بنفسي"، بمتوسط حسابي (3.95)، وفي المرتبة الثانية جاءت الفقرة رقم (3)، التي تنص على أنه "أحاول الظهور بأني سعيد حتى لو كنت عكس ذلك لأتجنب سؤال الآخرين عن حالي"، بمتوسط حسابي (3.84)، بينما جاءت في المرتبة الثامنة عشر والأخيرة الفقرة رقم (5)، التي تنص على أنه "أشعر بالخوف بسبب عدم قدرتي على التحكم بحياتي"، بمتوسط حسابي (3.01)، وبلغ المتوسط الحسابي لمجال المشاعر والأفكار ككل (3.43)، بمستوى متوسط.

ثانياً: مجال السلوكات الخافية

تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات مجال السلوكات الخافية، والجدول (3) يوضح ذلك.

الجدول رقم (3):المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات طلبة السنة الأولى في جامعة اليرموك عن فقرات مجال السلوكات الخافية والمجال ككل مرتبة ترتيباً تنازلياً

الرتبة	الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
1	10	أحاول التصرف عادةً كما هو متوقع مني وليس كما أنا.	3.88	0.79	مرتفع
2	5	أحاول عدم الاعتراف بالتعب والإرهاق بسهولة.	3.76	0.64	مرتفع
3	16	أقوم بإعداد قائمة بالمهام التي يجب القيام بها خلال اليوم.	3.69	0.71	مرتفع
4	2	تستحوذ علي عادات تجعلني أبدو أكثر مثالية بعين الآخرين.	3.66	0.59	مرتفع
5	11	أحاول دائماً السيطرة على الموقف الاجتماعي التي أشارك به.	3.57	0.67	متوسط

6	17	أشعر بأني المسؤول عن أخوتي الصغار بسبب انشغال والدي.	3.41	0.82	متوسط
7	13	أشعر أن من الصعوبة أن أبكي.	3.36	0.49	متوسط
8	3	أحاول تجنب الحديث مع صديقي المقرب عن الشعور بأذى ما من طرفه.	3.29	0.66	متوسط
9	12	أجد صعوبة في الحفاظ على نظام يومي للحياة التي أعيشها.	3.23	0.52	متوسط
10	4	أجد صعوبة في النوم.	3.20	0.75	متوسط
11	7	أقدم المساعدة للآخرين حتى لو كانت على حساب احتياجاتي.	3.16	0.64	متوسط
12	6	أحاول مكافأة نفسي في حال قمت بإنجاز مهمة ما.	3.11	0.68	متوسط
13	14	أظهر مشاعر السعادة أمام الآخرين وأنا عكس ذلك.	3.08	0.58	متوسط
14	9	مررت في وقت سابق بألم نفسي لم أخبر أحد به.	3.03	0.48	متوسط
15	15	أحاول التظاهر بالنشاط والحيوية، بينما أنا أشعر بالحصار من شيء ما.	2.95	0.62	متوسط
16	1	أشعر بصعوبة في منح الثقة للآخرين خاصةً فيما يتعلق بمشكلاتي.	2.87	0.65	متوسط
17	8	أشعر بأن التعبير عن حزني سيسبب لي التوبيخ من أسرتي وأصدقائي.	2.75	0.74	متوسط
السلوكات الخافية ككل			3.29	0.36	متوسط

يتضح من البيانات الواردة في الجدول (3) أن المتوسطات الحسابية لاستجابات طلبة السنة الأولى في جامعة اليرموك عن فقرات مجال السلوكات الخافية، قد تراوحت بين (2.75 – 3.88) بمستوى مرتفع لأربع فقرات، ومستوى متوسط لبقية الفقرات، وقد جاءت في المرتبة الأولى الفقرة رقم (10)، التي تنص على أنه "أحاول التصرف عادةً كما هو متوقع مني وليس كما أنا"، بمتوسط حسابي (3.88)، وفي المرتبة الثانية جاءت الفقرة رقم (5)، التي تنص على أنه "أحاول عدم الاعتراف بالتعب والإرهاق بسهولة"، بمتوسط حسابي (3.76)، بينما جاءت في المرتبة السابعة عشر والأخيرة الفقرة رقم (8)، التي تنص على أنه "أشعر بأن التعبير عن حزني سيسبب لي التوبيخ من أسرتي وأصدقائي"، بمتوسط حسابي (2.75)، وبلغ المتوسط الحسابي لمجال السلوكات الخافية ككل (3.29)، بمستوى متوسط.

ويمكن عزو هذه النتيجة إلى تعرض طلبة السنة الأولى للعديد من المشكلات والصعوبات في التأقلم مع البيئة الجامعية، كونها بيئة جديدة عليهم وتختلف بالعديد من المتطلبات عن البيئة المدرسية، وهذه المشكلات قد تؤثر سلباً على حياتهم الدراسية والاجتماعية والشخصية، وفي حل عجزوا عن إيجاد الحلول المناسبة لهذه المشكلات، فإن ذلك سينعكس سلباً على قدرتهم في تأدية أنشطتهم ومهامهم بنجاح وتفوق، ولكي يتجنب أن يلاحظ أحد من زملائهم بأنهم يتعرضون لمشكلة ما، فإنهم يحاولون إظهار السعادة والمرح، وهم في الداخل يشعرون بالحزن والتعاسة والقلق والخوف، وهذا ما يؤدي بالإصابة بالاكتئاب المبتسم.

وترى الباحثة أن بعض طلبة السنة الأولى قد يتعرضون لمشكلات أسرية واجتماعية بعيدة عن البيئة الجامعية؛ كفقدان فرد من أفراد الأسرة، وهذا بدور ينعكس على أدائه الأكاديمي في الجامعة، ولكي يبقوا محط إعجاب أعضاء هيئة التدريس والطلبة الآخرين، فإنهم يحاولون إظهار أنفسهم بأنهم راضين، بل يتصنعون المثالية في تعاملهم مع أنفسهم والآخرين، وبأنهم مستقرين نفسياً واجتماعياً، ولكن في الواقع يكونون يتعرضون لاضطراب الاكتئاب المبتسم. ولقد أشار إلمير (Elmer, 2018) أن الاكتئاب المبتسم يمثل واجهة دفاعية يلجأ لها الفرد لإخفاء مشاعر الحزن والتعاسة التي يشعر بها، مما يجعله يفتقر للعفوية، ويشعر بأنه فارغ من الداخل، بينما هو يتصرف بشكل طبيعي، وكأن شيئاً لم يكن.

ويمكن تفسير أن مجال المشاعر والأفكار جاء بالمرتبة الأولى إلى كثرة الأفكار والمعتقدات التي تراود فكر طالب السنة الأولى، فهو بمجرد دخوله للجامعة، يبدأ بالتفكير في كيفية التكيف مع البيئة الجامعية، وإقامة علاقات اجتماعية، وكسب محبة الطلبة الآخرين، وأعضاء هيئة التدريس، وفي حال لم يستطع السيطرة على المواقف التي قد يتعرض لها، فإنه سيشعر بالخوف والقلق، وتبدأ المشاعر والأفكار تتخبط لديه، وهذا يؤدي إلى الإصابة باضطراب الاكتئاب المبتسم.

وجاء بُعد السلوكات الخافية في المرتبة الثانية، ويمكن عزو هذه النتيجة إلى أن بعض طلبة السنة الأولى قد يجدون صعوبة في منح الثقة بالطلبة الآخرين، وخاصة فيما يتعلق بالمشكلات والمواقف التي قد يتعرض لها، فالطالب في بداية الأمر سيمتلكه الخوف من كشف مشكلاته للآخرين، لأنه يعتقد بأن ذلك سيؤثر عليه سلباً ضمن البيئة الجامعية.

ثانياً: النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني ومناقشتها: "ما مستوى الخوف من الشفقة لدى طلبة السنة الأولى في جامعة اليرموك؟".

للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والإنحرافات المعيارية لمستوى الخوف من الشفقة لدى طلبة السنة الأولى في جامعة اليرموك، كما هو مبين في الجدول (4).

الجدول رقم (4): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى الخوف من الشفقة لدى طلبة السنة الأولى في جامعة اليرموك

الرتبة	الرقم	المجال	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
1	2	الخوف من التعبير عن الشفقة تجاه الذات	3.61	0.48	متوسط
2	1	الخوف من التعبير عن الشفقة للآخرين	3.49	0.30	متوسط
3	3	الخوف من الاستجابة للتعبير عن الشفقة من الآخرين	3.32	0.26	متوسط
مستوى الخوف من الشفقة ككل			**3.47**	**0.28**	**متوسط**

يتضح من البيانات الواردة في الجدول (4) أن مستوى الخوف من الشفقة جاء متوسطاً، وبمتوسط حسابي مقداره (3.47)، وأن المتوسطات الحسابية للمجالات تراوحت بين (3.32 – 3.61)، وبمستوى متوسط لجميع المجالات، حيث جاء في المرتبة الأولى مجال الخوف من التعبير عن الشفقة تجاه الذات، وبمتوسط حسابي مقداره (3.61)، تلاه مجال الخوف من التعبير عن الشفقة للآخرين، وبمتوسط حسابي (3.49)، وجاء في المرتبة الثالثة والأخيرة مجال الخوف من الاستجابة للتعبير عن الشفقة من الآخرين، وبمتوسط حسابي مقداره (3.32).

وقد تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات كل مجال على حده، وكانت على النحو الآتي:

أولاً: مجال الخوف من التعبير عن الشفقة تجاه الذات

تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات مجال الخوف من التعبير عن الشفقة تجاه الذات، والجدول (5) يوضح ذلك.

الجدول رقم (5): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات طلبة السنة الأولى في جامعة اليرموك عن فقرات مجال الخوف من التعبير عن الشفقة تجاه الذات ككل مرتبة ترتيباً تنازلياً

الرتبة	الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
1	23	أعتقد بأن الاستمرار بالحياة يحتاج إلى الجدية وليس الشفقة.	4.01	0.69	مرتفع
2	26	أخشى من الشعور بالهزيمة أمام الفشل أو الحزن إذا بدأت التعاطف مع ذاتي.	3.93	0.71	مرتفع
3	34	أجد أنه من الأسهل أن أكون ناقداً لذاتي بدلاً من التعاطف معها.	3.87	0.65	مرتفع
4	32	أخشى أن أصبح فرداً لا أريد أن أكونه إذا تعاطفت مع ذاتي.	3.85	0.39	مرتفع
5	30	أخشى أنني سأعتمد على التعاطف مع ذاتي إذا بدأت بتطوير هذه المشاعر.	3.75	0.42	مرتفع
6	27	أخشى من تناقص مبادئي إذا أصبحت أكثر تعاطفاً مع ذاتي.	3.71	0.57	مرتفع
7	22	أشعر بالحزن عندما أفكر بأنني لطيفاً مع ذاتي.	3.66	0.77	متوسط

8	33	أخشى من رفض الآخرين إذا أصبحت شديد التعاطف مع ذاتي.	3.62	0.81	متوسط
9	28	أخشى أن أصبح فرداً ضعيفاً إذا كنت متعاطفاً بشكل أكثر مع ذاتي.	3.54	0.53	متوسط
10	25	اشعر بالفراغ عندما أحاول أن أكون لطيفاً مع ذاتي.	3.50	0.45	متوسط
11	31	أخشى من عدم انتقاد ذاتي في حالة التعاطف الشديد مع ذاتي مما سيؤدي إلى ظهور عيوبي للآخرين.	3.46	0.69	متوسط
12	29	أرى بأنني لا أعرف كيفية تطوير مشاعري وذلك لأنني لم أشعر أبداً بالتعاطف مع ذاتي.	3.41	0.51	متوسط
13	21	أشعر أحياناً بأنني لا أستحق أن أكون لطيفاً مع ذاتي.	3.36	0.84	متوسط
14	24	لا أستطيع تحديد نوع الشفقة المناسبة لي في أغلب الأوقات.	3.27	0.74	متوسط
15	35	أخشى من حدوث أمور سيئة إذا بالغت بالتعاطف مع ذاتي.	3.19	0.50	متوسط
الخوف من التعبير عن الشفقة تجاه الذات ككل			**3.61**	**0.48**	**متوسط**

يتضح من البيانات الواردة في الجدول (5) أن المتوسطات الحسابية لاستجابات طلبة السنة الأولى في جامعة اليرموك عن فقرات مجال الخوف من التعبير عن الشفقة تجاه الذات، قد تراوحت بين (3.19 - 4.01) بمستوى مرتفع لست فقرات، وبمستوى متوسط لبقية الفقرات، وقد جاءت في المرتبة الأولى الفقرة رقم (23)، التي تنص على أنه "أعتقد بأن الاستمرار بالحياة يحتاج إلى الجدية وليس الشفقة"، بمتوسط حسابي (4.01)، وفي المرتبة الثانية جاءت الفقرة رقم (26)، التي تنص على أنه "أخشى من الشعور بالهزيمة أمام الفشل أو الحزن إذا بدأت التعاطف مع ذاتي"، بمتوسط حسابي (3.93)، بينما جاءت

في المرتبة الخامسة عشر والأخيرة الفقرة رقم (35)، التي تنص على أنه "أخشى من حدوث أمور سيئة إذا بالغت بالتعاطف مع ذاتي"، بمتوسط حسابي (3.19)، وبلغ المتوسط الحسابي لمجال الخوف من التعبير عن الشفقة تجاه الذات ككل (3.61)، بمستوى متوسط.

ثانياً: مجال الخوف من التعبير عن الشفقة للآخرين

تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات مجال الخوف من التعبير عن الشفقة للآخرين، والجدول (6) يوضح ذلك.

الجدول رقم (6): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات طلبة السنة الأولى في جامعة اليرموك عن فقرات مجال الخوف من التعبير عن الشفقة للآخرين والمجال ككل مرتبة ترتيباً تنازلياً

الرتبة	الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
1	3	أعتقد بأن هناك أفراد في الحياة لا يستحقون الشفقة والتعاطف معهم.	3.73	0.61	مرتفع
2	5	أعتقد بأن الآخرين سيستغلونني ويعتمدون علي بشكل كبير إذا كنت متعاطفاً ومشفقاً للغاية.	3.71	0.50	مرتفع
3	1	أشعر بأن الآخرين يقومون باستغلالي إذا بدوت حنوناً جداً في التعامل معهم.	3.64	0.44	متوسط
4	7	يحتاج الأفراد إلى مساعدة أنفسهم بدلاً من انتظار الآخرين لمساعدتهم.	3.56	0.39	متوسط
5	6	أخشى أنه إذا كنت متعاطفاً مع الآخرين، فإن ذلك سيجلب الضعفاء نحوي بحيث تستنزف مشاعري وعواطفي.	3.42	0.32	متوسط

6	4	أخشى بأن الشفقة المبالغة بها تجعل من الآخرين أهدافاً سهلة.	3.36	0.49	متوسط
7	8	أرى أن بعض الأفراد يستحقون العقاب بدلاً من التعاطف معهم.	3.28	0.51	متوسط
8	2	أعتقد بأن التعاطف مع الأفراد الذين ارتكبوا أمور سيئة سيؤدي إلى تعرضهم للإحراج.	3.17	0.36	متوسط
الخوف من التعبير عن الشفقة للآخرين ككل			3.49	0.30	متوسط

يتضح من البيانات الواردة في الجدول (6) أن المتوسطات الحسابية لاستجابات طلبة السنة الأولى في جامعة اليرموك عن فقرات مجال الخوف من التعبير عن الشفقة للآخرين، قد تراوحت بين (3.17 – 3.73) بمستوى مرتفع لفقرتين، ومستوى متوسط لبقية الفقرات، وقد جاءت في المرتبة الأولى الفقرة رقم (3)، التي تنص على أنه "أعتقد أن هناك أفراد في الحياة لا يستحقون الشفقة والتعاطف معهم"، بمتوسط حسابي (3.73)، وفي المرتبة الثانية جاءت الفقرة رقم (5)، التي تنص على أنه "أعتقد أن الآخرين سيستغلونني ويعتمدون علي بشكل كبير إذا كنت متعاطفاً ومشفقاً للغاية"، بمتوسط حسابي (3.71)، بينما جاءت في المرتبة الثامنة والأخيرة الفقرة رقم (2)، التي تنص على أنه "أعتقد بأن التعاطف مع الأفراد الذين ارتكبوا أمور سيئة سيؤدي إلى تعرضهم للإحراج"، بمتوسط حسابي (3.17)، وبلغ المتوسط الحسابي لمجال الخوف من التعبير عن الشفقة للآخرين ككل (3.49)، بمستوى متوسط.

ثالثاً: مجال الخوف من الاستجابة للتعبير عن الشفقة من الآخرين

تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات مجال الخوف من الاستجابة للتعبير عن الشفقة من الآخرين، والجدول (7) يوضح ذلك.

الجدول رقم (7): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات طلبة السنة الأولى في جامعة اليرموك عن فقرات مجال الخوف من الاستجابة للتعبير عن الشفقة من الآخرين والمجال ككل مرتبة ترتيباً تنازلياً

الرتبة	الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
1	19	أحاول الابتعاد عن الآخرين بمقدار معين لو كانوا متعاطفين معي.	3.62	0.54	متوسط
2	16	أخشى أن الآخرين متعاطفين معي فقط إذا كانوا يريدون أمراً مني.	3.54	0.41	متوسط
3	13	أرى أن مشاعر اللطف المقدمة من الآخرين مخيفة في بعض الأحيان.	3.49	0.62	متوسط
4	9	أعتقد أن من الضعف مطالبة الآخرين بأن يكونوا متعاطفين معي.	3.43	0.33	متوسط
5	14	أشعر بالقلق أو الإحراج عندما يكون الآخرين متعاطفين معي.	3.40	0.29	متوسط
6	11	أخشى أن أعتمد على مساعدة الآخرين، لأنهم قد لا يكونوا مستعدين لتقديم المساعدة في وقت حاجتي لذلك.	3.36	0.40	متوسط
7	12	أخشى أن تكون مظاهر الود من الآخرين غير حقيقية.	3.31	0.39	متوسط

8	10	أخشى أنه عندما احتاج أن يكون الآخرين متعاطفين معي، أن لا يكونوا كذلك.	3.24	0.51	متوسط
9	17	أشعر بالفراغ عندما يتعاطف معي الآخرين.	3.19	0.48	متوسط
10	15	عندما يكون الآخرين متعاطفين معي، فإني أخشى أن يعرفوا شيئاً عني يغيروا وجهة نظرهم عني.	3.13	0.34	متوسط
11	18	على الرغم من الآخرين متعاطفين معي إلا أنني لا أشعر بالدفء في علاقاتي معهم.	3.08	0.28	متوسط
12	20	أضع الحواجز بيني وبين من أظنه لطيفاً معي ويهتم لأمري.	3.03	0.43	متوسط
الخوف من الاستجابة للتعبير عن الشفقة من الآخرين ككل			3.32	0.26	متوسط

يتضح من البيانات الواردة في الجدول (7) أن المتوسطات الحسابية لاستجابات طلبة السنة الأولى في جامعة اليرموك عن فقرات مجال الخوف من الاستجابة للتعبير عن الشفقة من الآخرين، قد تراوحت بين (3.03 – 3.62) بمستوى متوسط لجميع الفقرات، وقد جاءت في المرتبة الأولى الفقرة رقم (19)، التي تنص على أنه "أحاول الابتعاد عن الآخرين بمقدار معين لو كانوا متعاطفين معي"، بمتوسط حسابي (3.62)، وفي المرتبة الثانية جاءت الفقرة رقم (16)، التي تنص على أنه "أخشى أن الآخرين متعاطفين معي فقط إذا كانوا يريدون أمراً مني"، بمتوسط حسابي (3.54)، بينما جاءت في المرتبة الثانية عشر والأخيرة الفقرة رقم (20)، التي تنص على أنه "أضع الحواجز بيني وبين من أظنه لطيفاً معي ويهتم لأمري"، بمتوسط حسابي (3.03)، وبلغ المتوسط الحسابي لمجال الخوف من الاستجابة للتعبير عن الشفقة من الآخرين ككل (3.32)، بمستوى متوسط.

ويمكن عزو هذه النتيجة في ضوء البيئة الجامعية ومتطلباتها التي تتطلب من طالب السنة الأولى الجد والمثابرة لإثبات نفسه، والنجاح والتفوق في مختلف المساقات، وهذا يجعله يعاني من بعض الضغوطات والصعوبات نتيجة كثرة الأنشطة والمهام الملقاة

على عاتقه، وما يحتاجه النجاح والتفوق من تركيز وانتباه مع عضو هيئة التدريس أثناء المحاضرة، وهذا يجعله يبذل مجهود إضافيّ في بعض الأحيان، وفي الوقت نفسه يسعى طالب السنة الأولى إلى عدم إظهار نقاط ضعفه أمام الطلبة الآخرين ممن هم في سنوات دراسية أخرى، ولا يتقبل فكرة تعاطفهم معه، أو حتى التعاطف مع نفسه.

وترى الباحثة أن طلبة السنة الأولى وبسبب دخولهم بيئة دراسية جديدة يتواجد فيها عدد كبير من الطلبة، فإن ذلك يجعلهم في غاية الحذر من إظهار التعاطف مع أنفسهم والآخرين، ويخشون التعاطف من الآخرين؛ وذلك لأنهم يعتقدون بأن قبول الشفقة والتعاطف منهم يُعد نقطة ضعف، وقد تهدد ذواتهم ومكانتهم لدى أعضاء هيئة التدريس والطلبة الآخرين، وهذا -من ثم- يؤثر على تحصيلهم الدراسي. وقد أكد مارتين (Martin, 2013) على أن بعض الأفراد يخشون التعاطف من الآخرين؛ لأنهم يعتقدون أن قبول التعاطف يُعد نقطة ضعف تجعلهم أكثر عرضة للألم والمعاناة.

ويمكن عزو أن مجال الخوف من التعبير عن اللطف تجاه الذات جاء في المرتبة الأولى إلى اعتقاد بعض طلبة السنة الأولى أن التعاطف مع الذات يعني الضعف وعدم القدرة على الانخراط في البيئة الجامعية، بالإضافة إلى الاعتقاد بأن عدم القدرة على التأقلم مع الطلبة الآخرين يُعد نقطة ضعف ودليل على عدم امتلاك مهارات التواصل مع الآخرين، لذلك قد يشعر بعض طلبة السنة الأولى بالخوف من التعبير عن الشفقة تجاه الذات.

ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء اختلاف البيئة الجامعية عن البيئة المدرسية وما تتصف به من جدية وصرامة أكثر، حيث يجب أن يكون الطالب غير مشفقاً نحو ذاته، قادراً على حل المشكلات واتخاذ القرارات الصائبة، والتكيف مع مختلف الظروف التي قد يتعرض لها، وجميع هذه المتطلبات تجعل الطالب يشعر بأن التعاطف مع الذات ستكون سبباً في حدوث المشكلات مع الآخرين، بل الرفض وعدم التقبل من البعض.

ويمكن عزو أن مجال الخوف من التعبير عن الشفقة للآخرين جاء في المرتبة الثانية، إلى أن بعض طلبة السنة الأولى يحاولون إثبات أنفسهم من خلال الدراسة والجد والمثابرة دون إقامة علاقات اجتماعية وصداقات، فيقومون بوضع حدود بينهم وبين الطلبة الآخرين، ولا يسمحون للمشاعر أن تسيطر على موقف معين قد يتعرضون له، ويعتبرون أن التعاطف لا يساعد في حل مشكلات ولا يسهم في تحقيق الأهداف التي يسعون لتحقيقها.

وترى الباحثة أن بعض طلبة السنة الأولى في ضوء تجاربهم وخبراتهم السابقة قد تجعلهم يقتنعون قناعة تامة بأن هناك بعض الطلبة لا يستحقون التعاطف، وأن التعاطف في بعض الأحيان قد يؤدي إلى الاستغلال. ولقد أشار جيلبيرت وآخرون (Gilbert, et al,

2014) إلى أن أغلبية الأفراد يرون أن الشفقة تُعد نقطة ضعف أو تساهل، تسمح للآخرين باستغلالهم وتهديدهم في أوقات معينة.

ويمكن تفسير أن مجال الخوف من الاستجابة للتعبير عن الشفقة من الآخرين جاء في المرتبة الثالثة، إلى طبيعة الأنشطة والمهام الموكولة لطلبة السنة الأولى التي تجعلهم يعتمدون على أنفسهم، وهذا يجعلهم يتجنبون الاعتماد على الآخرين، وقد يعتقدون أن هدف تعاطف بعض الطلبة هو استغلالهم في أوقات معينة.

وترى الباحثة أن طبيعة البيئة الجامعية تجعل طلبة السنة الأولى يشعرون بالخوف من لطف الطلبة الآخرين نحوهم وخصوصاً بسبب عدم معرفتهم المسبقة للأغلبية، بالإضافة إلى أن بعض الطلبة يعتقدون بأن مشاعر اللطف من قبل الآخرين غير حقيقية، وتهدف إلى تحقيق غاية ما، وهذا يجعلهم من الصعب بناء علاقات اجتماعية دائمة مع الآخرين، وقد يخلق ذلك حواجز ومسافات تحد من علاقاتهم مع بعضهم بعضاً.

واختلفت النتيجة الدراسة الحالية مع نتيجة دراسة جيلبيرت وآخرون (Gilbert, et al, 2014)، التي أشارت إلى أن مستوى الخوف من الشفقة جاء مرتفعاً.

ثالثاً: النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث ومناقشتها: "ما القدرة التنبؤية للخوف من الشفقة بالاكتئاب المبتسم لدى طلبة السنة الأولى في جامعة اليرموك؟"

للإجابة عن هذا السؤال؛ تم استخدام معادلة الانحدار المعياري، وذلك على اعتبار أن الاكتئاب المتبسم متغير تابع، في حين أن الخوف من الشفقة متغير مستقل، والجدول (8) يبين النتيجة النهائية للنموذج النهائي لمخرجات تحليل الانحدار المعياري.

جدول (8): خلاصة نتائج تحليل الانحدار المعياري للتنبؤ بالاكتئاب المتبسم من خلال الخوف من الشفقة

المتغير	قيمة الانحدار معامل الارتباط (R)	معامل التحديد (مربع R)	درجة الحرية	قيمة ف (F)	مستوى الدلالة (F)
الخوف من الشفقة	0.561	0.304	1084	102.56	0.000

يتضح من البيانات الواردة في الجدول (8) وجود أثر دال إحصائياً لمساهمة الخوف من الشفقة في التنبؤ بزيادة مستوى الاكتئاب المبتسم لدى طلبة السنة الأولى في جامعة

اليرمـوك، وبالتالـي وجـود قـدرة تنبؤيـة للخـوف مـن الشـفقة بالاكتئـاب المبتسـم، حيـث بلغـت القيمـة الفائيـة المحسـوبة (102.56). وللكشـف عـن مقـدار مـا يفسـره متغيـر الخـوف مـن الشـفقة فـي زيـادة مسـتوى الاكتئـاب المبتسـم، تـم حسـاب المعامـل البائـي، ودرجـة التأثيـر (معامـل الانحـدار)، وقيمـة (ت) المحسـوبة، كمـا هـو مبيـن فـي الجـدول (9).

جدول (9): مقدار ما يفسره متغير الخوف من الشفقة في زيادة مستوى الاكتئاب المبتسم لدى طلبة السنة الأولى في جامعة اليرموك

المتغير	المعامل البائي	درجة التأثير (معامل الانحدار)	قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الدلالة
الخوف من الشفقة	0.417	0.405	14.99	0.000

يتضـح مـن البيانـات الـواردة فـي الجـدول (9) مقـدار مسـاهمة متغيـر الخـوف مـن الشـفقة فـي زيـادة مسـتوى الاكتئـاب المبتسـم لـدى طلبـة السـنة الأولـى فـي جامعـة اليرمـوك، حيـث يلاحـظ أنـه كان ذو تأثيـر إيجابـي بزيـادة مسـتوى الاكتئـاب المبتسـم، وكلمـا ارتفـع مسـتوى الخـوف مـن الشـفقة بمقـدار وحـدة معياريـة (انحـراف معيـاري) واحـدة فـإن مسـتوى الاكتئـاب المبتسـم يـزداد بمقـدار(0.417) مـن الوحـدة المعياريـة.

ويمكـن عـزو هـذه النتيجـة فـي ضـوء مـا يتعـرض لـه طلبـة السـنة الأولـى مـن خبـرات وتجـارب ومواقـف سـيئة وصعبـة أثنـاء دراسـتهم، ومـا قـد يواجههـم مـن أحـداث مرهقـة نفسـياً واجتماعيـاً، وهـذا يعرضهـم للشـعور بالحـزن والكآبـة والخـوف مـن شـفقة الآخريـن وتعاطفهـم معهـم، وهـذه جميعهـا تعـد عوامـل تسـبب الإصابـة باضطـراب الاكتئـاب المبتسـم، وتعـد عوامـل تنبؤيـة بالتعـرض لمثـل هـذا النـوع الخطـر مـن الاكتئـاب.

وتـرى الباحثـة أن طالـب السـنة الأولـى يحـاول بدايـة دخولـه الجامعـة تجنـب طلـب المسـاعدة مـن أحـد، بهـدف عـدم الظهـور بمظهـر الضعيـف، وبالتالـي يحـاول تجنـب كسـب شـفقة وتعاطـف الآخريـن، ويحـاول الظهـور بمظهـر القـوي الـذي يعـرف كل شـيء، وهـذا يسـبب الشـعور بالحـزن مـن الداخـل لعـدم القـدرة علـى إظهـار المشـاعر الحقيقيـة. ولقـد أكـد كل مـن جيلبيـرت وبروكتيـر (Gilbert & Procter, 2006)، ومارتيـن (Martin, 2013)، علـى وجـود علاقـة ارتباطيـة إيجابيـة بيـن الاكتئـاب والخـوف مـن الشـفقة.

كمـا أكـد باولـي ومكفيرسـون (Pauley & McPherson, 2010) علـى أنـه كلمـا ارتفـع مسـتوى الخـوف مـن الشـفقة لـدى الفـرد، ازداد مسـتوى الاكتئـاب لديـه؛ حيـث لوحـظ أن بعـض الأفـراد يجـدون تلقـي الشـفقة مـن الآخريـن أمـر صعـب تقبلـه، ممـا أدى ذلـك إلـى ظهـور بعـض

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

ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء تعرض طالب السنة الأولى لصعوبات عديدة في بداية دراسته الجامعية، وهذا يجعله عرضةً للفشل، كما أن شعوره بعبء المحاضرات والأنشطة المطلوبة منه قد يشعره ذلك بصعوبة السيطرة على الموقف التي يمر بها، والعجز في إكمال المهام الموكولة إليه، وهذا قد يجعله محط أنظار الآخرين، وعرضةً للشفقة، وهذا يؤدي للإصابة باضطراب الاكتئاب المبتسم.

اتفقت نتيجة الدراسة الحالية مع نتيجة دراسة جيلبيرت وآخرون (Gilbert, et al, 2014)، التي أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية سلبية قوية بين الخوف من الشفقة (من الذات ومن الآخرين)، والاكتئاب. كما اتفقت مع نتيجة دراسة جيلبيرت ومكيوان وآخرون (Gilbert, McEwan, et al, 2014)، التي أكدت ارتباط الخوف من الشفقة والخوف من السعادة بكل من الاكتئاب والقلق ونقص الانسجام النفسي.

واتفقت نتيجة الدراسة الحالية مع نتيجة دراسة جوينج وتيرنير (Joeng & Turner, 2015)، التي أظهرت أن التعاطف الذاتي يتوسط جزئياً العلاقة بين النقد الذاتي الداخلي والاكتئاب، والعلاقة بين النقد الذاتي المقارن والاكتئاب، وأن الخوف من الشفقة والتعاطف الذاتي والأهمية للآخرين متغيرات تتوسط العلاقة بين النقد الذاتي والاكتئاب.

التوصيات:

استناداً إلى ما توصلت إليه الدراسة من نتائج، توصي الباحثة بما يلي:

- عقد محاضرات توعوية في المراكز الإرشادية بهدف توعية طلبة السنة الأولى بكيفية مواجهة المواقف الصعبة للتقليل من مستوى اضطراب الاكتئاب المبتسم، كون نتائج الدراسة أظهرت وجود مستوى متوسط لهذا الاضطراب لدى طلبة السنة الأولى.
- عقد دورات تدريبية لطلبة السنة الأولى بهدف تعريفهم كيفية التعامل مع الآخرين وإقامة علاقات ناجحة بعيداً عن الخوف من شفقة الآخرين، وذلك بسبب ما أظهرته نتائج الدراسة أن مستوى الخوف من الشفقة جاء متوسطاً لدى الطلبة.
- تصميم برامج إرشادية من قبل مرشدين مختصين لتعريف طلبة السنة الأولى بكيفية الحد من انتشار اضطراب الاكتئاب المبتسم وأعراضه.

- عقد ورش لأولياء أمور الطلبة بهدف تعريفهم بمصطلح الخوف من الشفقة وكيفية تقليل أثره السلبي على أبنائهم.

إجراء مزيد من الدراسات التي تبحث علاقة الخوف من الشفقة بالعديد من المتغيرات ذات الصلة بحياة الطالب الجامعي، كأثره على التحصيل الأكاديمي والكفاءة الذاتية الأكاديمية.

قائمة المصادر والمراجع:

Basran, J., Pires, C., Matos, M., McEwan, K. & Gilbert, P. (2018). Styles of leadership, fears of compassion and competing to avoid inferiority. *Front Psychol*, *9*, 1-33. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02460

Brach, T. (2003). *Radical Acceptance: embracing your life with the heart of a Buddha*. Bantam.

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. https://doi.org/10.1002/da.22666

Davis, M. (1996). *Empathy: A Social psychological approach*. Westview Press.

Demetriou, L. (2019). *The smiling depression of the social media: psychological aspects of social media on mental sell-Being.*

https://www.researchgate.net/publicatio n/330754325.

Elmer, J. (2018). *Smiling depression: What you need to know*.

https://www.healthline/health/smiling-depression.

Eysenck, H. (2000). Cognitive therapy. *American Psychologist*, *46*, 368- 375. https://doi.org/10.1037/0003-066X.46.4.368

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. https://doi.org/10.1002/cpp.507

Gilbert, P. (2010). *Compassion focused therapy: distinctive features*. Routledge. https://doi.org/10.4324/9780203851197

Gilbert, P., McEwan, K., Catarino, F. & Baiao, R. (2014). Fears of compassion in a depressed population implication for psychotherapy. *Journal of Depression and Anxiety*, 1-8. https://doi.org/10.4172/2167-1044.S2-003

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. https://doi.org/10.1111/bjc.12037

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. https://doi.org/10.1111/j.2044-8341.2011.02046.x

Gilbert, P., McEwan, K., Matos, M. & Rivis, A. (2011). Fears of compassion: development of three self-report measures. *Psychology and Psychotherapy*, *84*(3), 239 –255. https://doi.org/10.1348/147608310X526511

Joeng, J. & Turner, S. (2015). Mediators between self-criticism and depression: Fear of compassion, self-compassion, and importance to others. *Journal of Counseling Psychology*, *62*(3), 453-463. https://doi.org/10.1037/cou0000071

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. https://doi.org/10.1093/pm/pnw202

Labeaune, R. (2014). *Smiling Depression... Is nothing to smile about*. https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-guest-room/201411/smiling-depression.

Lasserre, A., Glaus, J., Vandeleur, C., Marques-Vidal, P., Vaucher, J., Bastardot, F., Waeber, G., & Vollenweider, P. (2014). Depression with atypical features and increase in obesity, body mass index, waist circumference, and fat mass a prospective, population-based study. *JAMA Psychiatry*, *71*(8), 880-888. https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2014.411

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. https://doi.org/10.3109/00048670903279895

Martin, N. (2013). *The Awakened Life*. http://awakenedlife.me/2013/07/03/fear-of-accepting-compassion-fro m-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. https://doi.org/10.1080/00223980.2017.1393380

Parker, G. & Crawford, J. (2009). Atypical depression: retrospective self-reporting of treatment effectiveness. *Acta Psychiatr Scand*, *120*, 213–221. https://doi.org/10.1111/j.1600-0447.2009.01376.x

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. https://doi.org/10.1348/147608309X471000

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. https://doi.org/10.1111/pcn.12104

Yoon, H., Kim, Y., Lee, H., Kwon, D. & Kim, L. (2012). Role of cytokines in atypical depression. *Nord J Psychiatry*, *66*, 183–188. https://doi.org/10.3109/08039488.2011.611894

مقياس الاكتئاب المبتسم

الرقم	الفقرة	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
المجال الأول: المشاعر والأفكار						
	يجب أن أتصف بالمثالية في نظر نفسي ونظر الآخرين.					
	أشعر بأني لا أتوقف عن التفكير حتى في وقت النوم.					
	أحاول الظهور بأني سعيد حتى لو كنت عكس ذلك لأتجنب سؤال الآخرين عن حالي.					
	أشعر بأن الآخرين غير صادقين معي.					
	أشعر بالخوف بسبب عدم قدرتي على التحكم بحياتي.					
	أعتقد بأني فرد يمكن الاعتماد عليه من قبل الآخرين.					
	أعتقد أن من الأنانية قضاء بعض الوقت مع نفسي.					
	لا أحب الفرد الذي يعتبر نفسه ضحية موقف ما.					
	أعتقد أنه يجب أن أتعامل مع الأحداث المؤلمة والحزينة بنفسي.					
	أعتقد أن من الضعف مشاركة الآخرين بآلامي وأحزاني.					

الرقم	الفقرة	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
	أعتقد أنه من الأفضل التركيز على الإيجابيات في حياتي وعدم تذكر السلبيات.					
	أرى بأن الآخرين يعانون من مشكلات أسوء من مشكلاتي.					
	أعتقد بأن العالم سيكون أفضل بدوني.					
	أعتقد بأني يجب أن لا أشعر بالحزن لأني امتلك كل ما أريد.					
	أشعر بأني بخير ما دمت أقوم بما هو مطلوب مني.					
	أرى بأن الآخرين غير مضطرين لتحمل مشكلاتي.					
	أشعر بالإحباط في حال لم أنجز ما هو مطلوب مني.					
	أعتقد بأن إظهار مشاعر الألم تظهرني ضعيفاً وعاجزا أمام الآخرين.					
المجال الثاني: السلوكات الخافية						
	أشعر بصعوبة في منح الثقة للآخرين خاصةً فيما يتعلق بمشكلاتي.					
	تستحوذ علي عادات تجعلني أبدو أكثر مثالية بعين الآخرين.					
	أحاول تجنب الحديث مع صديقي المقرب عن الشعور بأذى ما من طرفه.					
	أجد صعوبة في النوم.					
	أحاول عدم الاعتراف بالتعب والإرهاق بسهولة.					
	أحاول مكافأة نفسي في حال قمت بإنجاز مهمة ما.					

الرقم	الفقرة	دائماً		غالباً		أحياناً		نادراً	أبداً
	أقدم المساعدة للآخرين حتى لو كانت على حساب احتياجاتي.								
	أشعر بأن التعبير عن حزني سيسبب لي التوبيخ من أسرتي وأصدقائي.								
	مررت في وقت سابق بألم نفسي لم أخبر أحد به.								
	أحاول التصرف عادةً كما هو متوقع مني وليس كما أنا.								
	أحاول دائماً السيطرة على الموقف الاجتماعي التي أشارك به.								
	أجد صعوبة في الحفاظ على نظام يومي للحياة التي أعيشها.								
	أشعر أن من الصعوبة أن أبكي.								
	أظهر مشاعر السعادة أمام الآخرين وأنا عكس ذلك.								
	أحاول التظاهر بالنشاط والحيوية، بينما أنا أشعر بالحصار من شيء ما.								
	أقوم بإعداد قائمة بالمهام التي يجب القيام بها خلال اليوم.								
	أشعر بأني المسؤول عن أخوتي الصغار بسبب انشغال والدي.								

مقياس الخوف من الشفقة

الرقم	الفقرة	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
أولاً: مجال التعبير عن الشفقة للآخرين						
1	أشعر بأن الآخرين يقومون باستغلالي إذا بدوت حنوناً جداً في التعامل معهم.					
2	أعتقد بأن التعاطف مع الأفراد الذين ارتكبوا أمور سيئة سيؤدي إلى تعرضهم للإحراج.					
3	أعتقد بأن هناك أفراد في الحياة لا يستحقون الشفقة والتعاطف معهم.					
4	أخشى بأن الشفقة المبالغة بها تجعل من الآخرين أهدافاً سهلة.					
5	أعتقد بأن الآخرين سيستغلونني ويعتمدون علي بشكل كبير إذا كنت متعاطفاً ومشفقاً للغاية.					
6	أخشى أنه إذا كنت متعاطفاً مع الآخرين، فإن ذلك سيجلب الضعفاء نحوي بحيث تستنزف مشاعري وعواطفي.					
7	يحتاج الأفراد إلى مساعدة أنفسهم بدلاً من انتظار الآخرين لمساعدتهم.					
8	أرى أن بعض الأفراد يستحقون العقاب بدلاً من التعاطف معهم.					
ثانياً: مجال الاستجابة للتعبير عن الشفقة من الآخرين						
9	أعتقد أن من الضعف مطالبة الآخرين بأن يكونوا متعاطفين معي.نأن					
10	أخشى أنه عندما احتاج أن يكون الآخرين متعاطفين معي، أن لا يكونوا كذلك.					
11	أخشى أن أعتمد على مساعدة الآخرين، لأنهم قد لا يكونوا مستعدين لتقديم المساعدة في وقت حاجتي لذلك.					

الرقم	الفقرة	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
12	أخشى أن تكون مظاهر الود من الآخرين غير حقيقية.					
13	أرى أن مشاعر اللطف المقدمة من الآخرين مخيفة في بعض الأحيان.					
14	أشعر بالقلق أو الإحراج عندما يكون الآخرين متعاطفين معي .					
15	عندما يكون الآخرين متعاطفين معي، فإني أخشى أن يعرفوا شيئاً عني يغيروا وجهة نظرهم عني.					
16	أخشى أن الآخرين متعاطفين معي فقط إذا كانوا يريدون أمراً مني.					
17	أشعر بالفراغ عندما يتعاطف معي الآخرين.					
18	على الرغم من الآخرين متعاطفين معي إلا أنني لا أشعر بالدفء في علاقاتي معهم.					
19	أحاول الابتعاد عن الآخرين بمقدار معين لو كانوا متعاطفين معي.					
20	أضع الحواجز بيني وبين من أظنه لطيفاً معي ويهتم لأمري.					
ثالثاً: مجال التعبير عن الشفقة تجاه الذات						
21	أشعر أحياناً بأنني لا أستحق أن أكون لطيفاً مع ذاتي.					
22	أشعر بالحزن عندما أفكر بأنني لطيفاً مع ذاتي.					
23	أعتقد بأن الاستمرار بالحياة يحتاج إلى الجدية وليس الشفقة.					
24	لا أستطيع تحديد نوع الشفقة المناسبة لي في أغلب الأوقات.					
25	اشعر بالفراغ عندما أحاول أن أكون لطيفاً مع ذاتي.					
26	أخشى من الشعور بالهزيمة أمام الفشل أو الحزن إذا بدأت التعاطف مع ذاتي.					

الرقم	الفقرة	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
27	أخشى من تناقص مبادئي إذا أصبحت أكثر تعاطفاً مع ذاتي.					
28	أخشى أن أصبح فرداً ضعيفاً إذا كنت متعاطفاً بشكل أكثر مع ذاتي.					
29	أرى بأنني لا أعرف كيفية تطوير مشاعري وذلك لأنني لم أشعر أبداً بالتعاطف مع ذاتي.					
30	أخشى أنني سأعتمد على التعاطف مع ذاتي إذا بدأت بتطوير هذه المشاعر.					
31	أخشى من عدم انتقاد ذاتي في حالة التعاطف الشديد مع ذاتي مما سيؤدي إلى ظهور عيوبي للآخرين.					
32	أخشى أن أصبح فرداً لا أريد أن أكونه إذا تعاطفت مع ذاتي.					
33	أخشى من رفض الآخرين إذا أصبحت شديد التعاطف مع ذاتي.					
34	أجد أنه من الأسهل أن أكون ناقداً لذاتي بدلاً من التعاطف معها.					
35	أخشى من حدوث أمور سيئة إذا بالغت بالتعاطف مع ذاتي.					

The predictive ability of the fear of compassion for smiling depression among first-year students at Yarmouk University

Dr. Amna Hekmat Khasawneh[1]

Abstract:

This study aimed to reveal the predictive ability of the fear of compassion for smiling depression among First-Year Students at Yarmouk University. To achieve the objectives of the study, the researcher prepared the smiling depression scale, which consisted of (35) items distributed into two domains: the domain of feelings and thoughts and the domain of hidden behaviors. The study used the fear-of-compassion scale which was prepared by Gilbert, McEwan, Catarino and Baiao (2014) and consisted of (35) items, distributed into three domains: the domain of expressing compassion for others, the domain of responding to expressing compassion from others, and the domain of expressing self-pity. The study sample consisted of (487) male and female first-year students at Yarmouk University. The results of the study showed that the smiling depression and fear of compassion were at a moderate level. They indicated that there was a predictive ability of fear of compassion for smiling depression among first-year students at Yarmouk University.

Keywords: Smiling depression, fear of compassion, Yarmouk University.

(1) College of Education - University of Hail (Hail - Saudi Arabia)