

الخوف من الشفقة وعلاقته بالاتجاه نحو التعبير الانفعالي لدى طلبة الجامعة

أ.م.د. ستار جبار غانم

مستخلص البحث:

يستهدف البحث الحالي تعرف كل من الخوف من الشفقة نحو الاخرين، والخوف من شفقة الاخرين، والخوف من الشفقة نحو الذات، وايضا تعرف الاتجاه نحو التعبير الانفعالي لدى طلبة الجامعة، وايضا تعرف الفرق بين الذكور والاناث في الخوف من الشفقة على المقاييس الثلاثة، وايضا الاتجاه نحو التعبير الانفعالي، واخيراً تعرف العلاقة الارتباطية بين كل من (الخوف من الشفقة نحو الاخرين، والخوف من شفقة الاخرين، والخوف من الشفقة نحو الذات) والاتجاه نحو التعبير الانفعالي. وقد قام الباحث بترجمة مقياس (الخوف من الشفقة) لكلمت و آخري Gilbert et al (2011) ومقياس الاتجاه نحو التعبير الانفعالي لجوزيف وآخري Joseph et al (1994) الى اللغة العربية وأستخرج الخصائص السايكومترية لكل منهما. وقد بينت النتائج ان طلبة الجامعة ليس لديهم خوف من الشفقة نحو الذات او خوف من شفقة الاخرين بينما لديهم مخاوف من الشفقة نحو الاخرين، وايضا لديهم اتجاه سلبي منخفض نحو التعبير الانفعالي. كما اشارت نتائج البحث الى عدم وجود فروق بين الذكور والاناث في (الخوف من الشفقة على المقاييس الثلاثة)، بينما توصل البحث الى وجود فروق بين الجنسين في الاتجاه نحو التعبير الانفعالي. واخيراً توصل البحث الى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين (مخاوف الشفقة الثلاثة) والاتجاه نحو التعبير الانفعالي. وقد خلص البحث الى مجموعة من التوصيات والمقترحات في ضوء النتائج التي تم التوصل اليها.

Fear of Compassion and its Relation to the Attitude Towards Emotional Expression

Dr. Sattar Jabbar Ghanem

Abstract:

The current study aims at identifying fear of compassion for others, fear of compassion from others, fear of compassion for self, and attitude towards emotional expression among university students, and identifying the differences between male and female students in fear of compassion on the three scales and in the attitude towards emotional expression. Finely identifying the relation between (fear of compassion for others, fear of compassion from others, fear of compassion for self) and the attitude towards emotional expression. The researcher has translated Gilbert's et al scale (2011) for fear of compassion, and Joseph's et al scale(1994) for attitude towards emotional expression into Arabic, and computed the psychometric characteristics of both scales. The results have indicated that university students have no fear of compassion for self and fear of compassion from others but they have fear of compassion for others. They also have low negative attitude towards emotional expression. The research results have also indicated that there are no differences between male and female students in (fear of compassion in three scales).The research indicated that there are differences in the attitude towards emotional expression in accordance with gender in favor of male students. The research finding a positive relation between (the three fears of compassion) and attitude towards emotional expression. The research has presented several suggestions and recommendations.

مشكلة البحث:

ان الخوف من الانفعالات السلبية وتجنبها قد تمت دراستها كثيرا، لكن الشيء ذاته لا يمكن قوله بالنسبة لدراسة الانفعالات الايجابية، يفترض البحث الحديث ان الانفعالات الايجابية مثل الابتهاج والسعادة واللفظ والحب والامن ليس بالضرورة ان تجدها كونها ممتعة ولكن يمكن ان تكون مخيفة أيضاً. على سبيل المثال بدلاً من ان نكون غير قادرين على خبرة السعادة والمتعة، فأن بعض الافراد المصابين بالاكتئاب قد يكون لديهم خوف فعلي من خبرة الانفعالات الايجابية او لديهم عدم الرغبة بخبرة الانفعالات الايجابية مفترضين ان بعض المرضى المصابين بالاكتئاب لديهم حظر على المتعة والسرور ويمكن ان يكونوا خائفين من الانفعالات الايجابية، على سبيل المثال، الشخص الذي يقول ان السعادة لا تدوم او عندما اشعر بالسعادة فأنني دائماً انتظر دائماً شيئاً ما سيئاً يحدث لي. وجد كلبرت وآخرون (Gilbert et al, 2012) ان الخوف من السعادة fear of happiness قد ارتبط معنويًا مع الانمزاق (الاليكسيثيميا) alexithymia، والنقد الذاتي، والقلق، والضغط، والكآبة. كما وجد بيلو وآخرون (Beblo et al, 2012) ان قمع الانفعالات الايجابية يرتبط مع اعراض اكتئابية اكثر واضطرابات نفسية اخرى (Gilbert et al, 2014, p.229).

من الانفعالات الايجابية هو انفعال الانتماء affiliative emotion ولكن بعض الناس يجدون ان انواعاً معينة من انفعالات الانتماء على انها اكثر تهديداً من كونها ممتعة وسارة ان ذلك يعد مشكلة اذا سلمنا به من وجهة نظر ارتقائية. وان انفعالات الانتماء هي منظمات اساسية لمشاعر التهديد والعزلة الاجتماعية (Gilbert et al, 2011, p.241).

هناك دليل متزايد ان تطور الشفقة وبالتحديد عند التعامل مع الصعوبات الضاغطة والنكسات والفشل يعزز التوافق النفسي، والتواصل الاجتماعي عند المراهقين والراشدين. لكن بالنسبة لبعض الناس، فان الانفعالات الايجابية ومشاعر الشفقة قد

الخوف من الشفقة وعلاقته بالاتجاه نحو التعبير الانفعالي لدى طلبة الجامعة

أ.م.د. ستار جبار غانم

تسبب التجنب او حتى استجابات الخوف بشكل محدد فان الافراد ذوي الخجل العالي والنقد الذاتي المرتفع والمنحدرين من خلفيات قاسية يميلون الى التعبير عن المخاوف ولديهم امتناع ومقاومة لان يكونوا لطيفين مع انفسهم ويشعرون بدفء ذاتي او يكونون شفوقين مع انفسهم (Xavier et al, 2015, p.42). ان احتمالات الخوف من الشفقة قد تكون له جذور في احداث الحياة السلبية المبكرة ، الخوف من الشفقة غير مقتصر على الخوف من تدليل الذات، الكثير من الناس وجدوا صعوبة في ان يصبحوا شفوقين تجاه الاخرين او استلام الشفقة من الآخرين (Higgins, 2015, p.1).

على الرغم من ان الشفقة على الذات تبدو انها تأثيرات فاعلة في مجال تناول الطعام وصورة الجسم، فان تلقي الشفقة من الآخرين او الفرد يبدو انها خبرة مخيفة بالنسبة لبعض الافراد. فالافراد الذين لديهم مخاوف عالية من الشفقة على الذات نتيجة شعورهم بعدم استحقاقهم للشفقة، وقلقين بشأن المعايير الشخصية المنخفضة، يكافحون مع شفقة منخفضة على الذات وايضا امراض نفسية اشد (Kely et al, 2014, p.388).

تفترض الدراسات الحديثة ان المخاوف من الشفقة هذه ترتبط مع النقد الذاتي، والكآبة، والقلق، واعراض الاجهاد والضغط، والانحراف وصعوبات قدرات التيقظ، والشعور بالأمن وتطمين الذات، فضلاً عن ذلك فأن هذه المخاوف قد تعيق تطور خبرة الشفقة او سلوكياتها ونظام الامن الاجتماعي الذي يعزز الشفقة. إذا سلمنا بفوائد التدخلات المركزة على الشفقة (مثلا العلاج المركز على الشفقة CFT) في مشاكل صحية وعقلية متنوعة (مثل الخجل والتجنب والقلق والكآبة) فأن مقاومة الشفقة بالامكان مخاطبتها في سياق علاجي من اجل تعزيز التنظيم الوجداني الداخلي والانفعالات (Xavier et al, 2015, p.42)، وأيضا من خلال تقليل الاتجاه السلبي نحو التعبير الانفعالي او ما يصطلح عليه القمع الانفعالي emotional suppression. في عدد من الدراسات التجريبية أوجز بنبيكر

Pennebaker (1985) العواقب السلبية للقمع الانفعالي المزمّن، مفترضاً ان القمع يعتبر مجهداً ويؤدي الى استجابة ضاغطة ويرتبط بنتائج الصحة العقلية والفيزيقية الاضعف (Harris, 2017, p.19). حيث تفترض نماذج التوافق Models of adjustment ان التعبير الصحي عن الانفعال يمكن ان يسهل الحياة لانه يعزز التحولات بين حالات أنفعالية مختلفة تتبع الاحداث الضاغطة، بينما عدم التعبير عن الانفعالات يمكن ان يكون له نتائج صحية سلبية (Harris,2017, p.18). فقد وجد ماير وآخرون Meyer et al (2009) وهاسلام Haslam (2012) ترابطات ما بين الاتجاه نحو التعبير الانفعالي وعلم الامراض النفسية، في جميع عينات الاناث وجد تأثيراً يتراوح من صغير الى متوسط ما بين الاتجاه السلبي نحو التعبير الانفعالي واضطراب تناول الطعام (Meyer et al, 2009,pp.187-189). كما قاس كويل وآخرون Quale et al (2009) اضطراب الضغوط ما بعد الصدمية باستخدام مقياس تأثير الحدث Impact of event في عينة سريرية تتألف من 79 مريضاً يعانون من اصابات في النخاع الشوكي، وجد انه بغض النظر عن الاصابة وحدتها ان الاتجاه السلبي نحو التعبير الانفعالي يشكل عامل خطورة بالنسبة لتطور اعراض الضغوط ما بعد الصدمية (Quale et al,2009,p.503). وقد ايدت الدراسة الطولية لجوزيف وآخرين Joseph et al (1997) الدور السببي للاتجاه نحو التعبير الانفعالي على الكرب المستقبلي. لقد جند جوزيف وآخرون عينة سريرية مكونة من (73) فرد من الناجين من حادثة العبارة مستخدمين تصميماً طويلاً يمتد الى نقطتين زمنيتين (ثلاث او خمس) سنوات بعد حادثة العبارة. وقد وجدت الدراسة ارتباطات دالة احصائياً بين الاتجاهات السلبية نحو التعبير الانفعالي ومستويات مرتفعة من الكآبة والقلق والاعراض التجنبية ما بعد الصدمية (Joseph et al, 1997, pp.133-138). كما وجد هاسلام وآخرون Haslam et al (2012) ان الاتجاه السلبي نحو التعبير الانفعالي يتوسط كلياً بين البيئات غير الصالحة في مرحلة الطفولة وقلق تناول الطعام الراهن في مرحلة الرشد

في جميع عينات الطالبات (Haslam et al, pp.510-514) وفي عينة مقطعية تتألف من (194) مشاركاً أقر سيرجينر وجوزيف Surgener & Joseph (2000) وجود ترابط ما بين أحداث الحياة والكرب توسطها الاتجاه نحو التعبير الانفعالي ولكن فقط لدى هؤلاء الذين أقروا مستويات منخفضة من الدعم الاجتماعي (Surgener & Joseph, 2000, pp.139-142).

وفي عينة مكونة من (95) طالباً جامعياً، واستناداً الى مقاييس القرير الذاتي قسمت العينة الى مستويات منخفضة ومتوسطة ومرتفعة من مجاميع القلق الاجتماعي. وقد حلل سبوكاس وآخرون Spokas et al (2009) الفروق بين المجموعات في الاتجاه نحو التعبير الانفعالي. وذكر سبوكاس وآخرون ان مجموعة القلق المرتفع كان لها اعلى متوسط في الاتجاه نحو التعبير الانفعالي تليها المجموعة ذات القلق المعتدل وأخيراً المجموعة ذات القلق المنخفض. أستنتج سبوكاس وآخرون انه كلما كان الاتجاه نحو التعبير الانفعالي اكثر سلبية كلما كان هناك كرب أكبر في هيئة قلق اجتماعي (Spokas et al, 2009, pp.283-291). ومن هنا تبرز مشكلة البحث الحالي في ايجاد العلاقة الارتباطية ما بين الخوف من الشفقة والاتجاه نحو التعبير الانفعالي.

أهمية البحث

لقد ركزت معظم بحوث التدخل النفسي على تخفيف الحالات الانفعالية السلبية. رغم ذلك هناك اهتمام متزايد في تطوير الحالات والخصائص الانفعالية الايجابية. احد الاهداف التي ركز عليها الاهتمام في الاونة الاخيرة هي الشفقة compassion (Jazaieri et al, 2013, p.1113) والتي يمكن تعريفها على انها الاطلاع على معاناة الاخرين والالتزام بالتخفيف عنها (Gilbert et al, 2011, p.239). وقد قُيِّمَت الشفقة لوقت طويل من كافة الاديان بضمنها المسيحية واليهودية والاسلام (Jazaieri et al, 2013, p.1113) مع ذلك انها غير ملزمة بهم جميعاً. انها تتناسب مع أطر أخلاقية عديدة وفلسفات ادبية، ولها

الخوف من الشفقة وعلاقته بالاتجاه نحو التعبير الانفعالي لدى طلبة الجامعة

أ.م.د. ستار جبار غانم

اهمية خاصة ليس فقط للسايكولوجيين ولكن ايضا عند اختصاصيي السلوك عند الحيوانات، والناشطين الاجتماعيين، والمدرسين. والوالدين، وعلماء الانثروبولوجيا، وعلماء الاقتصاد، والبايولوجيين، والمؤرخين. الشفقة موضوعاً عالمياً (Higgins,2015, p.2).

وقد زاد اهتمام علوم الغرب بموضوع الشفقة، لانها جيدة بالنسبة لنا كأفراد وممارستها لها تأثير ايجابي ملحوظ في المؤشرات البايولوجية للاجهاد وعمل المناعة. فهي تجعل الفرد اكثر هدوءا وتزيد من نسبة ضربات القلب وتزيد الانفعالات الايجابية والارتباطات الاجتماعية والعطف نحو الذات والآخرين والاستجابات الخفيفة للضغوط وهي مبنى جيد للصحة النفسية والرفاهية (Jazaieri et al, 2013, p.1113; Higgins,2015,p.3) وفي السياقات العلاجية تبين ان الشفقة فاعلة بالنسبة لنطاقات واسعة من الامراض السايكولوجية بضمنها الكآبة، والسلوك الالزامي الحصري، والقلق، والضغوط الصدمية واضطرابات الاكل ومشاكل الشخصية والذهان (Higgins,2015,p.3) وبشكل مغاير للانفعالات الايجابية تسبب الشفقة سلوك حب الغير altruistic، والكرم، وتؤدي الى دافعية قوية للتركيز على الآخرين والتي تسفر عن ترابط اجتماعي اكبر (Jazaieri et al, 2013, p.1114).

يشار الى علم الشفقة عادة transdiagnostic و non-pathologising وهو ما يقصد به ما وراء التشخيصي وغير المرضي. الشفقة ضرورية لان الحياة صعبة، وتتشرك جميع الكائنات الحساسة بهدف عام وهو تجنب الالم والمعاناة وتحقيق السلام والاطمئنان. رغم كل ذلك فان كل شخص لديه معاناة، ومنذ لحظة الولادة لدينا عوائق يجب ان نتغلب عليها من اجل البقاء على قيد الحياة، مثل خبرات الاحباط والخسارة، والحزن والهم، والغضب والخوف، والوقوع في الاخطاء وهذه جميعها عامة. القليل منا يمر دون خسارة من يحب، فكل شخص يتعرض لخطر المعاناة من الاذى الفعلي والمرض ومواجهة الموت (Higgins,2015, p.3).

الخوف من الشفقة وعلاقته بالاتجاه نحو التعبير الانفعالي لدى طلبة الجامعة أ.م.د. ستار جبار غانم

من ناحية تدفق الشفقة وأتجاهها، بإمكاننا ان يكون لدينا مشاعر شفقة نحو الآخرين، وان نخبر شفقة من الآخرين، ويمكن ان يكون لدينا شفقة وعطف نحو نواتنا وبشكل خاص في الاوقات الصعبة.

هناك دليل علمي متزايد يفيد بان مساعدة الآخرين تطور شفقة نحو الذات ونحو الآخرين ولها تأثيرات كبيرة على الوجدان السلبي وتعزز الوجدان الايجابي. لقد وجد كل من لوتز Lutz، وبريفكزنسكي Brefczynski-Lewis، وجونستون Johnstone وديفيدسون Davidson (2008) ان ممارسة التأمل المنتظم للشفقة نحو الآخرين له تأثير على الاستجابات نحو الضغوط، واللحاء الامامي للدماغ. وقد اظهر الافراد الممارسون للشفقة تحسسا متزايداً لاكتشاف الحزن عند الآخرين والاستجابة له (Gilbert et al, 2011, p.240).

وجدت نيف Neff (2003) الرائدة في دراسات الشفقة على الذات، ان الشفقة على الذات بالامكان تمييزها عن تقدير الذات، وانها تتنبأ ببعض اوجه السعادة بشكل افضل من تقدير الذات، حيث انها تساعد على النجاح في مواجهة الفشل، مثل النجاح الاكاديمي. وقد وجد ان كتابة رسائل الشفقة الى الذات تحسن النجاح في مواجهة احداث الحياة وتقلل من الكآبة (Gilbert et al, 2011, p.240).

كما اشارت نيف ان الناس عندما ينكرون حقيقة انهم لا يستطيعون الحصول على ما يريدون ويحاربون ضد هذه الحقيقة فان معاناتهم تزداد على شكل ضغط، واحباط، ونقد للذات. وعندما يقبل الفرد هذه الحقيقة مقرونة بتعاطف ورأفة مع تعاطف ورأفة فإنه يخبر اتزاناً أنفعالياً (Neff, 2016, p.1). وقد وجد كلبرت وآخرون Gilbert et al (2008) ان الانفعالات الايجابية المتولدة ضمن سياقات اجتماعية خالصة تماما قد ارتبطت مع الانتماء، واللفظ، والدفء كتركيب أنفعالية للشفقة. لكي يكون الفرد شفوفاً فإن ذلك يرتبط بالدافعية لان يكون عطوفاً ومهتماً بالآخرين، حساساً للحزن، متحملاً للحزن والاسى، ومتعاطفاً. كون الفرد متلقياً للشفقة من الذات ومن الآخرين فإن ذلك يساعد على تنظيم الحزن والاسى، وينجح

الخوف من الشفقة وعلاقته بالاتجاه نحو التعبير الانفعالي لدى طلبة الجامعة أ.م.د. ستار جبار غانم

في التعامل مع الانفعالات السلبية، على سبيل المثال الاطفال الهادئين على نحو منتظم والذين يعنى بهم لتطوير قدرات هدوء داخلي ينتظم نظام التهديد لديهم. على النقيض الاطفال غير الآمنين والمعرضين لسوء المعاملة قد لا يخبرون الهدوء مبكراً ولا يرسمون سبلاً عصبية مناسبة هم بحاجة اليها. هذا يعني ان التمثيلات العقلية المهدئة للذات والآخرين تكون غير ممكنة الوصول (Gilbert et al, 2012, p.375).
بينما هناك اتفاق كبير ان الشفقة هي قدرة قيّمة، ولكن لحد الان غير واضح كيفية امكانية تطوير الشفقة في سياق برنامج تدريبي (Gilbert et al, 2011, p.252). بسبب الفوائد الكثيرة المرتبطة مع الحالات الايجابية المتزايدة مثل الشفقة، يكون ضروريا فهم فيما اذا كانت هذه مهارة بالامكان تدريبها وتطويرها (Jazaieri et al, 2013, p.114).

من منظور بودست Buddhist فإن الشفقة يمكن التدريب عليها من خلال التدريبات العقلية مثل التأمل Meditation. وحديثاً تم تقييم تطور الشفقة تجريبياً. هناك برامج للشفقة موجودة حالياً بضمنها العلاج المركز على الشفقة (CFT) وتدريب العقل الشفوق (CMT).

(CFT) هو عملية تطبيق انموذج الشفقة على العلاج النفسي، كعلاج مستند الى الجماعة. اما (CMT) قد صمم كمنهج علاجي مستند الى الشفقة لمساعدة الناس ذوي الخجل المرتفع والنقد الذاتي. ففي دراسة تجريبية عن CMT، رغم ان الشفقة لم يتم قياسها ظاهرياً، فان CMT انتج انخفاضات كبيرة في الكآبة، ومهاجمة الذات، والخجل، والشعور بالدونية (Jazaieri et al, 2013, p.1115).

لقد طور بيس وزملاؤه Pace & Colleagues (2010، 2009) برنامج تأمل الشفقة Compassion meditation program لمدة (6) اسابيع، وقد وجدوا في مجتمع الطلبة ان مقدار البرنامج الوسيط المركز على الشفقة قد ارتبط بأستجابات المناعة الفطرية (اي نقص في الانترلوكين "IL-6" وانتاج الكورتيزول) تجاه عامل الضغط النفسي، بشكل عام فإن مقدار التمرين التأملي في دراسات اخرى قد ارتبط

الخوف من الشفقة وعلاقته بالاتجاه نحو التعبير الانفعالي لدى طلبة الجامعة

أ.م.د. ستار جبار غانم

مع التطورت على مقاييس السعادة، ونوعية النوم، والانخفاض في مستويات الضغط. حديثاً اوجدت جماعة في جامعة ستانفورد بروتوكول تدريبي لتطوير الشفقة (CCT) صمم بوضوح وصراحة على انه برنامج تدريبي عام لتعزيز الشفقة (Jazaieri et al, 2013, p.1116). فقد أعطى فريدركسون Fredrickson ، وكوهن Cohn، وكوفي Coffy وفنكل Finkel (2008) ست جلسات جماعية اسبوعية لمدة (60) دقيقة (تدريب منزلي) وهو تأمل الحب- العطف على CD (وهو شفقة موجهة نحو الذات، ثم نحو الآخرين، ثم نحو الغرباء). لقد زاد هذا التدريب الانفعالات الايجابية، والتيقظ، والعزيمة في الحياة، والدعم الاجتماعي، كما انه قلل من الاعراض المرضية. كما وجدت دراسة سريرية ان تأمل (الحب- العطف) القصير يزيد مشاعر الافراد نحو الغرباء للتواصل الاجتماعي . بكلمات اخرى فان التأملات المركزة على الشفقة تقلل الوجدانيات السلبية، والاستجابات نحو الضغوط وتزيد الوجدانيات الايجابية كما تزيد مشاعر الانتماء والعطف نحو الآخرين (Gilbert et al, 2011, p.240).

ان تخفيف الضغط المستند الى التيقظ رغم انه لم يصمم بشكل صريح لتطوير الشفقة ولكنه ارتبط مع زيادات في الشفقة على الذات المقرة ذاتياً في العينات السريرية وغير السريرية. وطورت حالياً نيف وزملاؤها Neff&Colleagues برنامجاً يسمى الشفقة على الذات الواعية MSCMindful self-compassion الذي يركز على تطوير الشفقة نحو الذات (Jazaieri et al, 2013, p.1116). هناك دليل متزايد ان الشفقة هي مضاد antidote قوي لمختلف صعوبات الصحة العقلية بضمنها الكآبة والقلق. وجد شابيروا وزملاؤه Shapiro et al (2007) في سياق التدريب على التيقظ، ان تأملات التركيز على الشفقة وتأملات الحب- العطف تقلل الكآبة.

ان تطوير الشفقة على الذات والشفقة نحو الآخرين اصبحت في الاونة الاخيرة مركزا للتدخلات العلاجية. كما اثبت كلبرت وبروكتر Gilbert&Procter

(2006) ان العلاج المركز على الشفقة (CF-T) قد قلل من الخجل، ونقد الذات، والكآبة، والقلق ، والضغط اليومي المزمّن في محيط المستشفى. كما وجد ميهيو وكلبرت Mayhew&Gilbert (2008) في دراسة تجريبية صغيرة لثلاثة مستمعين للصوت، ان التدريب على الشفقة قد افاد اثنين بشكل كبير وقد وجدته الثالث كونه مساعداً لكنه محدد لانه شعر انه لم يكن يحتاج للشفقة (Gilert et al, 2011, p.240) وفي دراسة عن العلاج المركز على الشفقة CFT المستند الى الجماعة بالنسبة لـ(19) عميل في محيط متعلق بالامراض النفسية وآمن بشكل كبير وجد لنيثوايت وآخرون Laithwait et al (2009) مقداراً كبيراً من التغيير في مستويات الكآبة وتقدير الذات ومقداراً معتدلاً من التغيير في مقياس المقارنة الاجتماعية وعلم الامراض النفسية العام، ومقداراً قليلاً من التغيير بالنسبة للخجل (Laithwait et al, 2009, p.521).

وفي دراسة جزائري وآخرين Jazaieri et al (2013) التي هدفت تنمية الشفقة لدى عينة من (100) راشد. قد اشارت النتائج الى وجود تأثير للبرنامج التدريبي على تنمية الشفقة نحو الاخرين وشفقة الاخرين ولم يكن للبرنامج أي تأثير على تنمية الشفقة نحو الذات (Jazaieri et al, 2013,p.1121)

وقد اشارت دراسة هاريس Harris (2017) ان الخوف من الشفقة على الاخرين والشفقة من الاخرين والشفقة على الذات قد ارتبطت ايجابيا مع كافة مقاييس الاتجاه نحو التعبير الانفعالي. وقد بينت الارتباطات انه كلما كان الخوف من الشفقة اكبر في اي تيار كان الاتجاه المحمول نحو التعبير الانفعالي سلبيا اكثر (Harris,2017, p.96). حيث تفترض النظريات السلوكية المعرفية بغض النظر عن كون الافراد سلبيين في خبرة الانفعال، ان الافراد يتفاعلون باستمرار مع بيئتهم والخبرة الداخلية في محاولة لتنظيم الانفعال والتعبير عنه او عدم التعبير عنه. ان خيار التعبير او عدم التعبير قد تم تصويروا بواسطة الانموذج المعرفي خماسي الخطوات للتعبير وعدم التعبير الانفعاليين (Harris,2017, p.24).حيث يشير

الخوف من الشفقة وعلاقته بالاتجاه نحو التعبير الانفعالي لدى طلبة الجامعة أ.م.د. ستار جبار غانم

التعبير الانفعالي الى توصيل الخبرة الانفعالية خلال سلوكيات لفظية وغير لفظية. وقد وصف كينيدي مور Kennedy-Moore وواتسن Watson (1999) التعبير الانفعالي كونه الرابط بين خبرة الفرد الداخلية والعالم الاجتماعي الخارجي. من منظور اجتماعي فان التعبير عن الانفعالات يمكن ان يكون قويا في استخلاص الاستجابات المرغوبة من الناس الآخرين مثل الاهتمام والرعاية، لهذا فان التعبير عن الانفعالات له دور وظيفي مهم في العلاقات ما بين الاشخاص، ويعتبر مركز عملية التوافق النفسي مع خبرات الحياة الضاغطة مثل الحزن الذي يتبع الخسارة، لهذا التعبير الانفعالي يمكن ان ننتظر اليه كوسيلة لتحويل الخبرة الانفعالية الى تعبير خارجي ملموس، وهو الوسيلة التي بواسطتها نستطيع تسهيل المعالجة الانفعالية التي تتبع احداث الحياة الضاغطة والابقاء على الترابطات الاجتماعية الموثوقة او خلقها (Harris, 2017, p.19).

لقد اجريت مراجعة منهجية لادبيات الاتجاه نحو التعبير الانفعالي والصحة العقلية في آب (2016) لتحديد الدراسات التي تبحث العلاقة ما بين الاتجاه نحو التعبير الانفعالي والصحة العقلية (Harris, 2017, p.26). ففي دراسة ونك وآخريين , Wong et al (2006) طبق مقياس القلق لبيندك Bendig (1956) على عينة من (227) مشاركا من الذكور، وجد ان هناك ارتباطاً ضعيفاً بين الاتجاه السلبي نحو التعبير الانفعالي ومستويات مرتفعة من القلق كسمة (Wong et al, 2006, pp.113-126).

كما بحثت دراسة جوزيف وآخريين Joseph et al (1994) العلاقة ما بين الاتجاه نحو التعبير الانفعالي واشكال اخرى من الكرب والامراض النفسية، وقد وجد ارتباط دال معنويًا بين الدرجة الكلية للاتجاه نحو التعبير الانفعالي والكآبة وكما تم قياسها بواسطة قائمة بيك للكآبة Beck Depression inventory في عينة مختلطة من الطلبة، كما وجدت علاقات خطية معنوية لدى العينة مشيرة الى وجود اتجاه نحو التعبير الانفعالي اكثر سلبية مرتبطاً مع الكرب الاكبر (Joseph et al,)

Lowery&stokes (2005) وقد جند لوري وستوكس (1994, pp.869-875 عينة من موظفي الاسعاف وبأستخدام التصميم المقطعي العرفي وجد ان الاتجاه الاكثر سلبية نحو التعبير الانفعالي قد ارتبط مع اضطراب الضغوط ما بعد الصدمية (Lowery&stokes, 2005,) (p.177). ولم تتوصل دراسة كاسل وآخرين Castle at al (2008) اي وجود ترابط ما بين الاتجاه نحو التعبير الانفعالي والرفاهية كما تم قياسها بالمقياس العام للرفاهية لبرادلي ولويس Bradley & Lewis (1990) (Castle et al, 2008,) (pp.180-194).

اما عن تأثير الجنس في ادبيات الاتجاه نحو التعبير الانفعالي، فلم تتوصل دراسة سيرجنر وجوزيف Surgenor & Joseph (2000) الى وجود فروق بين الجنسين في الاتجاه نحو التعبير الانفعالي (Surgenor & Joseph, 2000, pp.139-) (142). وفي دراسة كاسل وآخرون Castle et al (2008) حول تأثير الجنس في الاتجاه نحو التعبير الانفعالي في عينة من الوالدين المحيطين بفترة الولادة وجد تأثير قليل للجنس حيث ذكر الآباء اتجاه سلبي نحو التعبير الانفعالي اكثر من الامهات (Castle et al, 2008, pp.180-194).

وتتجلى اهمية البحث الحالي بالآتي:-

١-تناول متغيرات جديدة بالبحث والدراسة لم يسبق لأي دراسة أخرى تناولها في مجتمعنا وهي الخوف من الشفقة والاتجاه نحو التعبير الانفعالي.

٢-تمت ترجمة مقياسي الخوف من الشفقة والاتجاه نحو التعبير الانفعالي الى اللغة العربية ولأول مرة مما يتيح من امكانية الاستفادة منها في دراسات اخرى مستقبلية.

٣-تعتبر من الدراسات الرائدة في التوجه الحديث لدراسة الخوف من الانفعالات الايجابية بعد ان أكدت الدراسات السابقة على الانفعالات السلبية وآثارها.

اهداف البحث:

يستهدف البحث الحالي تعرف:-

اولاً: الخوف من الشفقة وكما يأتي

أ-الخوف من الشفقة نحو الاخرين لدى طلبة الجامعة.

ب-الخوف من شفقة الاخرين لدى طلبة الجامعة.

ج-الخوف من الشفقة نحو الذات لدى طلبة الجامعة.

ثانياً:الفرق في الخوف من(الشفقة نحو الاخرين،شفقة الاخرين،الشفقة نحو الذات)

على وفق متغير الجنس لدى طلبة الجامعة.

ثالثاً:الاتجاه نحو التعبير الانفعالي لدى طلبة الجامعة.

رابعاً:الفرق في الاتجاه نحو التعبير الانفعالي على وفق متغير الجنس لدى طلبة

الجامعة.

خامساً:العلاقة الارتباطية بين الخوف من الشفقة والاتجاه نحو التعبير الانفعالي

وكما يأتي:-

أ-العلاقة الارتباطية بين الخوف من الشفقة والاتجاه نحو التعبير الانفعالي لدى

طلبة الجامعة.

ب-العلاقة الارتباطية بين الخوف من شفقة الاخرين والاتجاه نحو التعبير الانفعالي

لدى طلبة الجامعة.

ج-العلاقة الارتباطية بين الخوف من الشفقة نحو الذات والاتجاه نحو التعبير

الانفعالي لدى طلبة الجامعة.

حدود البحث:

يتحدد البحث الحالي بطلبة الجامعة المستتصية-الدراسات الصباحية والمسائية-

بكافة المراحل والاختصاصات العلمية والانسانية ولكلا الجنسين.

تحديد المصطلحات:

اعتمد الباحث تعريف كلبرت وآخرين Gilbert et al (2011) للخوف من الشفقة لأنه التعريف الوحيد الذي يميز بين الأنواع الثلاثة من الخوف من الشفقة وهو:

الخوف من الشفقة Fear of compassion

الخوف من الشفقة نحو الآخرين Fear of compassion for others

وهي الشفقة التي نشعر بها نحو الآخرين ونخبرها وترتبط بتحسنا لآفكار الآخرين ومشاعرهم.

الخوف من شفقة الآخرين Fear of compassion from others

وهي الشفقة التي نخبرها ونستلمها من الآخرين والتي تتدفق الى الذات.

الخوف من الشفقة نحو الذات Fear of compassion for self

وهي الشفقة التي في حوزتنا نحو انفسنا عندما نرتكب أخطاء وفي اوقات المعاناة.
(Gilbert et al,2011,p.244)

ويقاس اجرائيا بالدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب على كل مقياس فرعي على حده من خلال اجابته على مقاييس الخوف من الشفقة.

التعبير الانفعالي Emotional expression

اعتمد الباحث تعريف كينيدي-مور وواتسن Kennedy-Moore&Watson (2001) للتعبير الانفعالي وهو:

سلوكيات لفظية وغير لفظية قابلة للملاحظة والتي توصل الخبرة الانفعالية أو ترمز لها، والخبرة الانفعالية هي شعور ذاتي بالاستجابات الانفعالية وليس بالضرورة ان تتطابق مع التعبير، بمعنى قد يمتنع الفرد عن التعبير رغم أنه يخبر مقداراً كبيراً من الانفعال أو قد يعبر بصخب بينما يخبر هو درجة قليلة من الانفعال (Kennedy-Moore &Watson,2001,p.187).

ونظراً لعدم تقديم جوزيف وآخرين تعريفاً محدداً للاتجاه نحو التعبير الانفعالي فقد توصل الباحث الى تعريف الاتجاه نحو التعبير الانفعالي (attitude) وهو:

المعتقدات نحو السلوكيات اللفظية وغير اللفظية المعبرة عن الخبرة الانفعالية. ويقاس اجرائيا بالدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب من خلال اجابته على فقرات مقياس الاتجاه نحو التعبير الانفعالي.

الخوف من الشفقة Fear of compassion

تعريف الشفقة:

ان كلمة شفقة Compassion مشتقة من الجذر اللاتيني Com+Pati التي تعني (يتحمل، يعاني) bear, suffer (Jazaieri et al,2013, P.1114) والكثير من الناس يخافون من كون الشفقة هي ضعف تدليل الذات Self-indulgent weakness وترك الفرد سريع التأثر والتحسس في العالم القاسي والعنيف (Higgins,2015,p.2).

ويعرف قاموس وبستر (2001) Webster الشفقة على انها الشعور التعاطفي مع حزن الاخرين مع رغبة في تخفيفه (Webster, 2001, P.156) ومن وجهة نظر بودست Buddhist فان الشفقة (Karuna) هي صفة اساسية للانسان تتجذر في ادراك الرغبة بتخفيف المعاناة وتسبب سلوكيات المساعدة (Jazaieri et al, 2013, P.1114).

وتفترض النظرية النفسية لويسترن westren ان الشفقة هي بناء نفسي مركب يتضمن معالم معرفية ووجدانية وسلوكية (Goetz et al, 2010, P.351) وتتفق معة لاما Dala Lama (1995) على ان الشفقة هي تحسس معاناة الذات والاخرين، مع التزام كبير لمحاولة تخفيفها. لهذا تتضمن الشفقة انتباهاً ووعياً مركزين، وتحسس وانفتاح للالم، ودافعية لتخفيف ذلك الالم. مع دافع لرعاية الاخرين، وسعة التعاطف، والقدرة على تحمل الانفعالات غير السارة، والقدرة على الفهم والاستيعاب التقمصي وعدم اصدار الاحكام والاستنكار (Gilbert et al, 2011, p.329). وهي دمج متعدد الوجة للانفعالات والمعرفة والدافعية والسلوك. وتتضمن الرعاية والفعل وهي الرأفة ممزوجة مع فعل مناسب (Higgins,2015,p.3).

ووفقا للاما(1998) التي وجدت الهاما اكبر في الدارونية التي ترى ان احد مزايا الجنس البشري النبيلة يبدو انها تتبع من تعاطفاتنا المسهبة (Chang et al, 2014, pp.33)، فقد اعتبرت لاما الشفقة حالة ذهنية غير عنيفة وغير مؤذية وغير عدوانية وهي اتجاه عقلي مستند الى رغبة الآخرين بأن يكونوا احراراً من معاناتهم وترتبط بس الالتزام والمسؤولية واحترام الآخرين (Lama,1998, pp.114-115).

جوهر منظورها ان الشفقة تستند الى الاساس المنطقي الذي مفاده ان جميع البشر لديهم رغبة فطرية بالتغلب على المعاناة من اجل ان يكونوا سعداء، ولديهم حق طبيعي لتحقيق هذا الطموح الاساسي (Chang et al, 2014, p.33).

مقدار كبير من الدليل العلمي يفترض اننا محفزون لان نصبح مساعدين للآخرين في المحن بواسطة غرائز فطرية بالنسبة للشفقة، حتى عندما نعمل ذلك فاننا نكلف الذات. يبدو اننا منضبطون بايولوجيا للرعاية والارتباط بالآخرين، واثبتت الدراسات ان هذه العريزة عند الاطفال منذ الصغر بعمر (18) شهراً. وقد وجدت سمات مماثلة في الثدييات الرئيسة والقوارض، والنمل، والوطاويط، والحيتان، والدولفينات، وحيوانات المزرعة مثل الدجاج والاوز. الشفقة، والتعاون والايثار هي سمات تكيفية تحمي اعضاء الجماعة وتساعد على تحقيق البقاء (Higgins,2015,p.3).

الشفقة ليست فقط غريزة فطرية، ولكنها ايضا مهارة بامكاننا تعلمها وممارستها، اننا نستطيع تحسين صحة عقولنا بواسطة ممارسة الشفقة كما هو الحال عندما نريد تحسين صحة اجسامنا بواسطة اتباع حمية (Higgins, 2015, p.4)

بينت الدراسات ان اجزاء الدماغ التي تم تنشيطها عندما نظرت الامهات الى أطفالهن بشفقة قد نشطت ايضا عندما نتأمل الاذى الذي يلحق بالآخرين وايضا عندما نساعد الآخرين وعندما نخبر الانفعالات الايجابية. يبدو ان الشعور والتصرف بشفقة يثير مناطق الدماغ ذاتها التي تستثار عندما نشعر بشكل شقوق(Higgins, 2015,p.3).

الخوف من الشفقة وعلاقته بالاتجاه نحو التعبير الانفعالي لدى طلبة الجامعة أ.م.د. ستار جبار غانم

وقد وجدت عالمة الاعصاب تانيا سنكر Tania Singer في جامعة زورخ Zurich ان مناطق الدماغ التي يتم شغلها عند ادراك الالم تستجيب ايضا عند الاجفال من صدمة كهربائية، وقد حددت سنكر الجزر الامامية على انها تلعب دوراً رئيساً في التقمص، والتي تشير الى الميكانزم العصبي للجوانب التقمصية للشفقة (Chang et al, 2014, p.33).

يتفق جانك وفريسكو وكارين Chang, Fresco, green مع فكرة ديفد هوسينكتون David Hoisington في فلسفة الشفقة والتي مفادها ان النصف الاول من الشفقة هو التقمص empathy وهو القدرة على الشعور بمعاناة الاخر، هذا المكون التقميص هو جزء ضروري من الشفقة لان الشخص يجب ان يتقمص اولاً معاناة الاخرين قبل سلوك تخفيف المعاناة. المكون الثاني للشفقة يكون سلوكياً، لان الشفقة بدون فعل لا تكون شفقة ولكنها مجرد تقمص. وقد أصطلح الباحثون على المكون السلوكي هذا بـ(تخفيف المعاناة) (Chang et al, 2014, p.34) ويكون السلوك ممزوجاً بالحكمة wisdom وهو التصرف بطريقة تخفف المعاناة. حيث تدمج الحكمة المعرفة مع التفكير والاستدلال، وهي تقدير الموقف يتضمن الشخص والآخر والموارد المتوفرة والتصرف في هذه اللحظة بنية توطيد السعادة (Chang et al, 2014, p.33).

الخوف من الانفعالات الايجابية Fear of positive emotions

هناك اشكال عديدة من الامراض النفسية ترتبط بانماط الوجدان السلبي الواضح والوجدان الايجابي الخفيف. وفي السنوات الاخيرة جادل السريريون ان العديد من العلاجات قد ركزت بشكل حصري على تنظيم الانفعالات السليمة وبشكل محدد الخوف والغضب، وركزت بشكل اقل على تطور وابرار حدة الانفعالات الايجابية مثل السعادة وقوة الشخصية، التي يركز عليها علم النفس الايجابي وقد طرح هذا التحول في علم النفس السريري مسائل منها:

- ان الانفعالات الايجابية يمكنها ان تخفف الانفعالات السلبية، لكن تقليل الانفعالات السلبية لا يزيد تلقائيا الانفعالات الايجابية.
- الانفعالات الايجابية تميل الى ان نلاحظ كونها احادية البعد، ولكن في الحقيقة هناك انواع مختلفة من الانفعالات الايجابية ذات اشكال ووظائف ارتقائية متنوعة، ووسائط عصبية نفسية مختلفة.
- في العينات السريرية وجد ان الانفعالات الايجابية مثل الأمن والفرح والسعادة ليس بالضرورة ان تتم خبرتها على انها ممتعة وسارة ولكن كونها مخيفة. احد الاسباب ان الخبرات السابقة لهذه الانفعالات قد ارتبطت مع نتائج معاكسة مثل الشخص الذي يعتقد انه عندما يشعر بالسعادة سوف يحدث له شيء سيء. لذلك يحتاج البحث في الانفعالات الايجابية التمييز بين انواع مختلفة من تنظيم الوجدان الايجابي وايضا الدرجة التي عندها انواع مختلفة من الوجدان الايجابي يتم يطردها بسبب المخاوف والذكريات الانفعالية المقيتة (Gilbert et al, 2012, p.375).

ان الخوف من الانفعالات الايجابية قد لوحظ في الادبيات السابقة. على سبيل المثال حدد كل من اريتي وبيمبوراد (Arieti & Bemporad, 1980) مجموعة ثانوية من الناس المصابين بالكآبة والذين كان لديهم حظر على المتعة حيث كانوا خائفين من الانفعالات الايجابية، لأن الشعور بالسعادة يعني شيئا سيئا يحدث غدا. على سبيل المثال لاحظت احدى المريضات انها عندما تشعر بالسعادة تتطفل على ذهنها افكار تعيسة مثلا سيحدث شيء سيئ لزوجها واطفالها، ولاحظت انها عندما تكون مكتئبة فإن هذه الافكار الحزينة لم تتطفل. لهذا الانفعالات الايجابية يمكن اشرطها وربطها مع النتائج المقيتة. ومادامت انفعالات الانتماء هي انفعالات ايجابية مرتبطة مع التقارب ما بين الاشخاص لذلك نتوقع ان الخفيات المقيتة وبشكل خاص المرتبطة مع الاساءة والاهمال يمكن ان تؤدي الى المخاوف من انفعالات الانتماء (Gilbert et al, 2011, p.242).

الخوف من الشفقة وعلاقته بالاتجاه نحو التعبير الانفعالي لدى طلبة الجامعة أ.م.د. ستار جبار غانم

رغم ان تطور الشفقة كانفعال للانتماء يبدو انه له تأثيرات ايجابية كبيرة على الصحة العقلية، لكن العمل بالعلاج المركز على الشفقة (CFT) قد القى الضوء على صعوبات اساسية في قابليات ودوافع بعض الناس لتطوير الشفقة. بالنسبة لبعض الناس فان الشفقة تسبب استجابات تجنبية او حتى استجابات خوف (Gilbert et al, 2011, p.241).

في دراسة كلبرت وآخرين (Gilbert et al 2008) كشف التحليل العاملي عن ثلاثة عوامل للوجدانيات الايجابية: نشط activated وهادئ الاعصاب relaxed وآمن safe. وقد وجد ان عامل الامن هو افضل منبئ للكآبة والقلق المنخفضين وان انفعالات الامن والطمأنينة والدفء ترتبط بالشعور بالامن الاجتماعي. وقد وجد كلبرت واخرون (Gibert et al 2008) ان هذه الخصائص قد ارتبطت معنويا مع خبرات التعلق الامن وسلبيا مع التعلق القلق. (Gilbert et al, 2012, p.375).

استنادا الى عمل بولبي Bowlby (1980، 1973، 1969) افترض كلبرت Gilbert (2010، 2005) ان قدرات الشفقة تمتد جذورها الى نظام التعلق وتتطور بواسطته attachment system، رغم ذلك فأن نظام التعلق يمكن ان يعمل ككتاب يغلق نهائيا نتيجة الاساءة والاهمال، ولكن شفقة المعالج او بعض تدريبات العلاج المركز على الشفقة (CFT) تنشط ثانياة النظام الدافعي للتعلق. وعندما يفتح هذا النظام فانه يفتح في المكان الذي تم غلقه. لهذا اذا اصبح نظام التعلق مغلقاً بسبب الصراعات الانفعالية والاهمال والاساءة، فان اعادة تنشيط النظام سوف تعيد تنشيط الذكريات الانفعالية هذه. ان اعادة ظهور هذه الصعوبات والمشاعر يمكن ان تعزز مخاوف الشفقة ويمكن ان تكون عوائق اساسية للشفاء وبشكل خاص بالنسبة للناس ذوي الخجل العالي والنقد الذاتي (Gilbert et al, 2011, p.241).

ان اسباب كون الانفعالات الايجابية اصبحت مخيفة تتضمن الاحتمالات:

- الحالات حيث الاطفال تم تهديدهم او معاقبتهم في اوقات ما عندما كانوا يسألون انفسهم او كانوا في حالات الوجدان الايجابي.

- وفقاً لنظرية الاشرط الكلاسيكي فان الوجدانيات الايجابية يمكن ان تحدث وجدانيات سلبية، الانفعالات التي تحدث سوية بإمكانها ان تتصل مع بعضها.
- الاطفال الذين يتمتعون انفسهم في سياق الاسرة غير السعيدة مثلاً وجود والد مريض يمكن ان يخبروا الشعور بالذنب تجاه سعادتهم وحظهم الجيد.
- في علاج المخطط Schema therapy فان الخوف من الانفعالات الايجابية يمكن تصويره مفاهيمياً بواسطة تطور المخططات سيئة التكيف المبكرة. مثلاً الخجل والنقص العقلي والجسدي مع احتمالية الشعور بعدم الاستحقاق ان يكون شخصاً سعيداً، والاضغاع والتثبيط الانفعالي هي مخططات تفترض ان شخصاً ما قد يجمع سعادتهم وحاجاتهم (Gilbert et al, 2014, p.230).

الخوف من الشفقة على الذات Fear of compassion for self

وهي ميل الفرد للاستجابة نحو معاناته من خلال تبني اتجاه متفهم وغير حكمي نحو عدم كفاءته وفشله وان يكون الفرد متيقظاً لعدم كفاءته بدلاً من اجترار الفشل ويدرك الفرد ان خبرته الخاصة هي جزء من الخبرة الانسانية العامة (Neff,2003,p.224).

وتتطلب الشفقة على الذات ان يكون المرء دافئاً نحو ذاته ومتفهماً لها عندما يفشل ويعاني ويشعر بعدم الكفاءة. فالمشفقون على ذواتهم عندما يدركون انهم فاشلون ولديهم نقص وعيب وان صعوبات الحياة هي حتمية وانهم يميلون الى ان يكونوا لطيفين مع انفسهم عندما يواجهون الخبرات المؤلمة بدلاً من ان يصبحوا غاضبين عند فشلهم في بلوغ المثاليات. عندما ينكر الناس انهم لا يستطيعون ان يحصلوا على ما يريدون تماماً ويحاربوا هذه الفكرة فأن معاناتهم تزداد على شكل ضغط واحباط ونقد للذات، ولكن عندما تقبل هذه الحقيقة مع شفقة ورأفة، فانهم سوف يخبرون الاتزان الانفعالي (Neff,2016, p.1).

الخوف من الشفقة وعلاقته بالاتجاه نحو التعبير الانفعالي لدى طلبة الجامعة أ.م.د. ستار جبار غانم

رغم ان العطف على الذات له فوائد صحية متنوعة لكن هناك ايضا خوفاً كبيراً من ان يكون الشخص مشفقاً على ذاته. فقد وجد كلبرت وبروكتر Gilbert & Procter (2006) في مجموعة من مرضى الصحة العقلية المزمنة ان اول حركة تجاه العطف على الذات قوبلت بالشك والخوف والمقاومة، وقد ارتبط ذلك مع الشعور فيما اذا كانت الشفقة مستحقة او هي ضعف مع عدم الالمام بالشفقة وحزن وتردد للرجبة بالحب والعطف وعدم الاخذ بالاعتبار قيمة الشفقة على الذات (Gilbert et al, 2010, p.243) واستناداً الى هذه النتائج بحث بولي وماك فيرسون Pauley & Mcpherson (2010) في معنى وقيمة الشفقة على الذات عند مجموعة من الافراد المصابين بالكآبة وجدوا ان المشاركين عندما لاحظوا الشفقة على الذات على انها مساعدة ومعينة لهم فانهم لاحظوها كونها صعبة التطور. لقد شعروا ان هذه الصعوبة كانت الى حد ما نتيجة تأثير مرضهم. كما لاحظوا ان الكثير من المشاركين اقروا بانهم لم يجدوا صعوبة في ان يكونوا مشفقين على ذواتهم فحسب، ولكنهم اخبروا العكس بالضبط بالنسبة للشفقة على الذات عندما كانوا مكتئبين او قلقين (Pauley & Mcpherson, 2010, p.140).

ان الخوف من الشفقة يكون واضحاً اذا انحدر الناس من بيئات متعسفة قليلة العواطف. الافراد المنتقدون لذواتهم بشكل كبير يمكن ان يجاهدوا من اجل تطوير الشفقة على الذات. وجد لونك وآخرون Long et al (2010) في دراسة عن (FMRI) ان الشخص عندما يكون منتقدا لذاته او مطمئناً لها فيما يتعلق باحداث الانتكاسة فان مناطق مختلفة من الدماغ سوف يتم تنشيطها. الافراد ذوي النقد الذاتي المرتفع كان لديهم صعوبة اكبر في طمأنة ذواتهم وظهروا استجابة تهديد خلال بذل الجهد من اجل ان يكونوا مطمئنين لذواتهم (Gilbert et al, 2011, p.243).

رغم مخاوف الشفقة المتنوعة، فإن تطور التقنيات العلاجية لمساعدة الناس على تبيد مخاوفهم من الشفقة ومقاومتهم لها يمكن ان يكون لها تاثيرات علاجية مهمة (Gilbert et al, 2011, p.243).

الخوف من شفقة الاخرين Fear of compassion from others

تعتبر انفعالات الانتماء عموماً انفعالات ايجابية لها خصائص محددة من التلطيف والتهدة وتترافق مع مشاعر السعادة. انفعالات الانتماء هذه ترتبط مع انظمة فسلجية عصبية محددة وبشكل محدد الاندورفين endorphin والاكسيتوسين oxytocin والتي تختلف عن انظمة الدوافع والاثارة. ان المودة والرعاية اساسية لسلوكيات التعلق، وهي خلق مكان آمن ومشاعر ايجابية عن الذات والاخرين. رغم ذلك يجد بعض الناس انواعاً معينة من انفعالات الانتماء على انها اكثر تهديداً من الانفعالات السارة (Gilbert et al, 2011, p.241)، من هذه الانفعالات هو الخوف من تلقي الشفقة من الاخرين وهو المجال الاكثر حداثة في البحث والاستكشاف (Jazaleri et al, 2013, p.1115) وتتضمن الخوف من الشفقة التي نستلمها ونخبرها من الاخرين ونستجيب لهم (Xavier et al, 2015, p.42) مثلاً شعور الفرد انه لا يستحق العناية والعطف من الآخرين او انه لا يقبلها (Jazaier et al, 2013, p.1115).

ان الخوف من مشاعر الشفقة قد تم الكشف عنه بواسطة البحث في تنشيط الشفقة باستخدام التخيل. لقد قاس روكلف وآخرون (Rockliff et al 2008) تغاير سرعة نبضات القلب عندما طلب من الافراد ان يتخيلوا شخصاً شفوفاً يعبر عن الشفقة نحوهم. لقد وجدوا ان المنتقدين لذواتهم بشكل منخفض والمنتقدين بشكل مرتفع قد استجابوا استجابات مختلفة جداً لتصور الشفقة هذا، حيث استجاب المنتقد لذاته بشكل مرتفع بتناقص في تغاير سرعة نبضات القلب (وهو مؤشر للتهديد المتزايد)، بينما اظهر ذوو الانتقاد الذاتي المنخفض زيادة في تغاير سرعة نبضات القلب (Gilbert et al, 2011, p.242).

لقد اشار العمل السريري ايضا ان مشاعر الدفاء المرتبطة مع الشفقة من الاخرين يمكن ان تفعل مشاعر حزينة للرغبة بالمودة والرعاية من الآخرين المهمين ولكن الفرد لا يستلمها، مع شعور متزايد بالوحدة الداخلية والشوق الى علاقات حميمة مقبولة وقيمة. اذا كانت مشاعر الحزن قد حدثت بواسطة خبرة الرأفة والشفقة من الاخرين والشفقة على الذات فانها تكون غير مألوفة جداً (Gilbert et al, 2011, p.242)

بالنسبة للبعض كون الفرد هدفا للشفقة او متلقياً لها فان ذلك يمكن ان يولد الخوف من ردود الافعال، والتجنب، او توليد الانفعالات السلبية مثل الحزن والوحدة (Jazaieri et al, 2013, p.1115) فقد وجد ان الافراد من خلفيات غير آمنة يكونون غير واثقين من تواجد الاخرين ودعمهم ويكونون معرضين للتشبث برموز التعلق بشكل قلق دون الشعور بالسكينة او تجنب الاخرين والانسحاب منهم (Gilbert et al, 2011, p.242) او ان زيادة هذا الجانب من الشفقة قد يكون مفيداً في مساعدة الافراد ان يصبحوا مرتاحين اكثر كونهم كانوا هدفا لانتباه شخص آخر وايضا يساعد في تعزيز العلاقات والارتباطات الاجتماعية (Jazaieri et al, 2013, p.1115) وهذا يصح عندما ينحدر الافراد من خلفيات آمنة، فقد تبين انهم يدركون الاخرين كمصادر للتهدة والأمان والدعم وعند الاكتئاب يبحثون عند الدعم، ويكونون منفتحين على الشفقة من الاخرين ويشعرون انها تساعدهم (Gilbert et al, 2011, p.242).

ان الخوف من شفقة الاخرين قد ارتبط مع انتقاد الذات، والتعلق غير الامن، والكابة، والقلق، والضغط (Jazaieri et al, 2013, P.1115).

الخوف من الشفقة على الاخرين **Fear of compassion for others**

قدم هذا المفهوم تقريبا في كافة الثقافات والاعراف الروحانية والتأملية. ويعتقد الكثير ان هذه الشفقة هي اسهل وسائغة اكثر من الشفقة على الذات (Germer,2009, p.106)، رغم ذلك الشفقة نحو الاخرين لا يعبر عنها دائما وفي الحقيقة بالامكان

قمعها ومنعها. بعض الناس قد يفشلون في خبرة الشفقة بينما قد يخبر الآخرون فعليا خوف من الشفقة (نحو الآخرين، ومن الآخرين، ونحو الذات)، بشكل محدد قد يكون هناك خوفاً من ان الشفقة الموسعة نحو الآخر قد تهدد اهتمام الفرد الخاص او اهتمامات جماعة الفرد المنتمي اليها (Jazaieri et al, 2013, p.1115). لقد ارتبط الشعور والتصرف بشفقة نحو الآخرين بنطاق من المعالجات السايكولوجية التي انبثقت من ادبيات المساعدة. لقد وجد كل من تاييس وبومستر Ticex & Baumeister (1985) ان الهوية الشخصية، وبشكل ملحوظ هوية الذكورة المرتفعة عندما ترتبط بشكل محدد بفقدان رباطة الجأش في المساعدة فأنها تثبط المساعدة وتمنعها. لقد وجد كرازينو وآخرون Graziano et al (2007) ان المساعدة والشفقة وهي الدوافع المؤيدة اجتماعيا مرتبطتان بالشخصية، والتقصص، والسياقات الموقفية. لقد وجد ريدواكينو Reed & Aquino (2003) ان قيم الفرد المقدم للشفقة قد ارتبطت بهوية الذات الاخلاقية المرغوبة (Gilbert et al, 2011, p.242).

من منظور أرتقائي، قد ناقش اصحاب نظريات الارتقاء بان الايثار والشفقة موردان ثريان لكي نمنحهما وهما معرضان للضغوط الأرتقائية. لذلك يجب الاستغناء عنها بشكل ملائم لأقرباء الفرد الذين من المحتمل ان يعاملونا بالمثل وعندما نساعدهم يقدمون لنا المساعدة بشكل متبادل بدلا من ان نقدمها لغير الأقرباء او هؤلاء غير المألوفين بالنسبة لنا او الذين لا نعرفهم. لان الافراد المحفزين بواسطة الهيمنة الاجتماعية وعلى وجه التحديد بالنسبة لجماعتهم لكي تكون اعلى رتبة وافضل من الجماعات الاخرى، هؤلاء بإمكانهم المصادقة على قيم عدم التعاطف مع الجماعات الخارجية (Jazaieri et al, 2013, p.1114)، اثناء عمل الافراد في الشركات فانهم يقعون في خطر سلوكيات الاستغلال المتزايدة وسلوكيات عدم الشفقة تجاه الآخرين. الفشل في الشفقة قد نسب ايضا الى طاعة السلطة، اتباع معايير الجماعة، والانسجام، وتنفيذ الاوامر. لهذا الاهتمام بالذات

ممکن ان يمنع الشفقة وهنا يمكن ان يكون خوفاً من ان تكون الشفقة مضرّة للاهتمام بالذات (Gilbert et al, 2011, p.243) في جهود لحماية اهتمامات الفرد الخاصة. فضلاً عن ذلك هناك التباس بين الشفقة نحو الآخرين والصفح عن الأفعال المؤذية التي يرتكبها الآخرون وسلوكياتهم التي يمكن ان تؤدي الى اعطاء شفقة اقل للآخرين، على سبيل المثال الشفقة تجاه الآخرين قد لا تحدث اذا كان الحكم ان المتلقي لها لا يستحق الشفقة مثلاً مرتكبوا الجرائم العنيفة او المصابون بـAIPS (Jazaieri et al, 2013, p.242) معظم العادات الروحية تستدر عطفنا لان نكون شفقين اكثر مع بعضنا البعض ولكننا عادة لانكون كذلك، افعال الشفقة يمكن قمعها اذا ادرك الناس ان مستلم الشفقة قد ارتكب ظلماً اخلاقياً، وان الشفقة يمكن منعها بواسطة انواع معنية من الاهتمام الذاتي (Gilbert et al, 2013, p.242).

يشير كلبرت وزملاؤه Gilbert & colleagues (2010) ان الخوف من الشفقة نحو الآخرين تتضمن الشفقة التي نشعر بها ونعبر عنها تجاه الآخرين وهذه ترتبط بتحسنا من افكار الآخرين ومشاعرهم (Xavier et al, 2015, p.42) ويمكن ان تنشأ ايضاً من التباسات الشفقة مع الخضوع والاذعان اي عندما يكون الشخص رؤوفاً ومتسامحاً فإنه يظهر الضعف والاذعان. ففي دراسات حول العدالة الجزائية ازاء العدالة الاصلاحية فان الناس يخافون ان تخرج الشفقة الافراد من ورطة، او قد يستفيد منها الناس.

ان الشفقة يمكن ان تقل نتيجة الحالة الانفعالية. على سبيل المثال قد تبين من البحث ان الافراد المعرضين للصدمة بالنيابة يمكن ان يخبروا (اجهاد الشفقة) Compassion Fatigue المرتبط مع ازالة الاتصال بالانفعالات التقمصية والتعاطفية تجاه معاناه الآخرين. لقد وجد فيتاليانو وآخرون Vitaliano et al (2003) ان الرعاية والجهود المبذولة من اجل ان يكون الفرد شفوفاً يمكن ان

يكون لها تأثيرات ضارة على الصحة اذا لوحظت الرعاية كونها الزامية وإذا المتطلبات المدركة قد تجاوزت الموارد (Gilbert et al, 2011, p.243).

اما من منظور ادبيات التعلق فيفترض ان الافراد(المتجنبين) يرون البحث عن الدعم على انه ضعف وربما ينظرون للاخرين الذين هم في محنة بأحتقار. الافراد المتعلقون بشكل قلق يمكن ان يكونوا مهتمين اكثر مما ينبغي بان يكونوا شفوقين ومحبيين للمساعدة من اجل ان يكونوا محبوبين ولهذا بإمكانهم التصرف بخضوع نحو الاخرين، بينما الافراد المتجنبون يكونون غير مرتاحين مع مشاعر الحزن ويبعدون انفسهم عن الاخرين الذين هم في محنة. بعض الافراد يجعلهم حزن الاخرين حزينين شخصيا ويصبحون متجنبين، على النقيض فان التعلق الامن يرتبط مع القدرات المتزايدة للانفعال بسلوكيات الشفقة والتقصص والعناية تجاه الاخرين.

الافراد الامنون يكونون حساسين اكثر تجاه الحالات الانفعالية وحاجاتهم وحاجات الاخرين ويكونون قادرين على التقمص ومنح العناية والرعاية من دون ان تغمرهم مشاعر حزنهم ومشاعر حزن الاخرين(Gilbert et al, 2011, p.242).

الاتجاه نحو التعبير الانفعالي Attitude towards emotional expression

تتخلل الانفعالات الخبرة الشخصية وتُدرَك عادة كونها حالة شخصية منفردة، وتتكون الخبرة الانفعالية من مكونات مختلفة كثيرة (Harmon-Jones et al, p.1332) حيث يفترض النموذج العام للانفعال ان الانفعال يتكون من اربعة مكونات اساسية هي الاستثارة arousal والخبرة experience والتعبير expression والتأمل reflection (Harris, 2017, p.18) ويفترض ان هناك تباينات ما بين المكونات، مثلا الفرد قد يكون له خبرة انفعالية قوية ولكنه لا يرغب في التعبير عنها، مستندا الى التأملات التي قد تكون غير مناسبة لفعل ذلك. وقد اوجز بينيكر Pennebaker (1985) ثلاث طرق تقوم بها التأملات حول التعبير الانفعالي، بإمكانها ان تؤثر على التعبير الانفعالي والانفعالات الثانوية وهي:

- التعبير المكبوت inhibited expression

ويشير الى الرغبة في التعبير ولكنه يمنع بشدة.

- التعبير المتردد reluctant expression

هو التعبير بدون رغبة فيه.

- التعبير النادم regretted expression

وهو التعبير والندم عليه لاحقا (Harris, 2017, p.19)

لا تتباين التعبيرات في انواعها فقط ولكن هناك تناقضات ايضا حول التعبيرات الانفعالية. هناك تناقض حول التعبير عن الحزن والذي هو التعبير عن المشاعر السلبية فهو اشارة للحزن وايضا وسيلة محتملة لمواجهة ذلك الحزن، والدليل على ذلك جاء عن انموذج الحمى fever model للكشف في العلاج النفسي disclosure in psychotherapy الذي قدمه ستايلز (Stiles, 1995)، (1987). وقد عرف ستايلز الكشف على انه افادات الشخص الاولى التي تخص المعلومات الشخصية (مثلا انا اعتقد) و(انا اشعر). بهذا التعريف فان الكشف يتضمن اشكالا لفظية من التعبير وايضا افادات اخرى مثل الافكار والرغبات. ذكر ستايلز ان الكشف وبشكل مماثل للحمى في المرض الجسمي الفيزيقي فان يرتبط مع كل من المرض والشفاء. وقد استشهد ستايلز بعدد من الدراسات الارتباطية التي بينت ان العملاء الذين يخبرون مقدارا كبيرا من الحزن يميلون الى الكشف بمقدار كبير، وقد لاحظ ان المعالجين يميلون الى تقدير المستويات المرتفعة من كشف المريض على انها دليل للعملية العلاجية الجيدة. بينما ناقش ستايلز ان العميل كلما كان اكثر حزنا قام بكشف اكثر وكان له نتائج علاجية أسوأ. وقد برر ستايلز ذلك ان الدراسات حول نتائج العلاج لم تبين فوائد واضحة للكشف، وذلك لان ارتباطات (العلاج-النتائج) خلطت بين الكشف كعلامة للحزن ازاء الكشف كوسيلة للعلاج. افترض ستايلز ان الكشف قد يتبنا بشكل ايجابي بالتحرك نحو الصحة ولكنه

لا يسفر عن مستويات مطلقة من الرفاهية والسعادة
(Stiles, 1987, p.280; Stiles, 1995, p.75).

فضلا عن التباين في انواع التعبيرات والتناقضات تجاه التعبير الانفعالي فأن هناك فروقا في التعبير الانفعالي، وقد اكد على ذلك كروس Gross (1998) حيث اشار الى ان الفروق الفردية في التعبير الانفعالي تنشأ من محورين رئيسين (a) التنشيط الفردي لميول الاستجابة الانفعالية (b) التعديل اللاحق لميول الاستجابة الانفعالية. يفترض كروس ان الناس قد يكونون معبرين جدا لانهم يميلون الى حيازة استجابات قوية للميزات الانفعالية او لأنهم يعبرون عن مشاعرهم بشكل صريح. على العكس الناس قد يكونون غير معبرين عن انفعالاتهم لانهم لديهم عتبة مرتفعة لاستنباط الحزن او لانهم يميلون الى منع تعبيرهم.

من ناحية التنشيط الانفعالي، تبين بحوث الشخصية ان الناس الذين يعبرون عن انفعالاتهم بشكل كبير لانهم لديهم عتبة منخفضة لاستنباط الحزن يميلون الى ان يكونوا اقل توافقا من اقرانهم المتفائلين. ابرز مثال على ذلك هو الوجدانيات السلبية التي تتضمن نزعة لخبرة حالات انفعالية غير سارة.

الافراد ذوو الوجدان السلبي المرتفع لديهم نزعة للشعور بمزاجات سلبية متنوعة مثل القلق والاحباط والحزن والغضب حتى في حالة غياب العوامل الضاغطة. ويكونون حساسين للاحباط والازعاجات في الحياة اليومية ويستجيبون لها بحزن كبير ودائم ويميلون ايضا للتعبير عن مقدار كبير من الحزن، وهذا التعبير يبدو انه يعكس او حتى انه يزيد من حزنهم بدلاً من تخفيفه. ان ميلهم للتعبير عن مشاعر سلبية كثيرة ومشاعر ايجابية قليلة يميل الى استثارة ردود افعال سلبية من الآخرين.

اما من حيث التعديل الانفعالي فان سمات الشخصية التي تتضمن الميل الى الكف عن التعبير الانفعالي بشكل مقصود قد ارتبطت مع السعادة الفيزيقية والنفسية الاضعف، تتضمن هذه السمات العقلانية- المضادة للانفعالية، والضبط الانفعالي، واخفاء الذات. البحث في سمات الشخصية هذا يتسق مع فكرة ان كبح

المشاعر بشكل مقصود يكون غير صحي وان التعبير عن المشاعر يكون مفيداً. ان الانشغال المجهد بتجنب التعبير يكون مرهقاً فيزيقياً ونفسياً (Gross,1998,p.231).

وقد قدم كل من كينيدي- مور Kennedy- Moore وواتسن Watson (2001) إنموذجا حول الكيفية والوقت الذي يكون فيه التعبير الانفعالي معيناً. اشارا الى ان التعبير عند الانفعال قد يخفف الحزن وقد وصفوا ثلاثة ميكانيزمات رئيسة بواسطتها يخفف التعبير الحزن وهي:

الميكانيزم الاول: التعبير يمكن ان يخفف الحزن حول الحزن: احدى الطرق التي بواسطتها يمكن ان يعزز التعبير السعادة هي تخفيف الحزن حول الحزن عن طريق مساعدة الناس ادراك مشاعرهم كونها اقل تهديدا كما ويمكن تحملها أيضاً. والتعبير قد يكون مفيداً ايضاً لتقليل تواتر الافكار المتطفلة حول الحدث الضاغط وتأثيرها الانفعالي. (Kennedy- Moore & Watson, 2001, p.192).

الميكانيزم الثاني: التعبير يمكن ان يسهل الاستبصار: الوسيلة الثانية التي بواسطتها يمكن ان يعزز التعبير السعادة هي عن طريق الاستبصار. البوح بالمشاعر يمكن ان يساعد الناس على فهم مشاعرهم بوضوح اكبر ويعطي فرصة لشرح اسباب وتضمينات هذه المشاعر. وضع المشاعر المؤلمة في سياق قصصي يمكن ان يكون وسيلة لحل هذه المشاعر (Kennedy- Moore & Watson, 2001, p.198).

الميكانيزم الثالث: التعبير يمكن ان يؤثر على العلاقات ما بين الاشخاص بطرق مرغوبة: التعبير يمكن ان يخفف الحزن بواسطة التأثير على العلاقات ما بين الاشخاص. إن تحدث الفرد عن مشاعره مع شخص اخر يمكن ان يعزز دور الفرد وذلك لأنه يؤدي الى قبول ذات اكبر واستبصار جديد، التعبير يمكن ان يؤثر على العلاقات بشكل مباشر وذلك بتغيير أنماط الارتباط، وتبديد سوء الفهم الشخصي، او

أستنباط الدعم الاجتماعي (Kennedy- Moore & Watson, 2001, P.203).

المقبول بشكل كبير هو ان التعبيرات الانفعالية يمكن ان تكون وسائل تواصلية ثرية. وفي هذا المجال قدم سكارانشنو Scarantino (2017) تحليلاً منهجياً عندما يمكن توصيلة عن ما طريق انواع مختلفة من التعبيرات الانفعالية وكيفية حدوث مثل هذا الاتصال، اطلق عليه نظرية البرجمانيات الوجدانية Theory of affective pragmatics (TAP).

يشير سكارانشنو ان البرجمانيين اللغويين ركزوا على ما يعنيه النطق في سياق ما، اما البرجمانيون الوجدانيون فقد ركزوا على ما تعنيه التعبيرات الانفعالية في سياق ما.

تشير النظرية الى استبصارين اساسيين:

الاول: هو الاستبصار الذي مفاده ان التعبيرات الانفعالية تقوم باكثر من التعبير عن الانفعالات ببساطة. انصار منظور علم البيئة السلوكي قد شددوا لوقت طويل على حركات الوجه، والعروضات الجسدية هي ادوات اجتماعية دقيقة بامكانها ايصال مطالب ومقاصد صاحب الاشارة. هذه الحقيقة اعترف بها انصار منظور الانفعال الاساسي للتعبيرات الانفعالية، ولكنهم فشلوا في التاكيد على اهميتها، لانهم الى حد ما في قبضة النظرية الخاطئة للتعبيرات الانفعالية كونها قراءات لا ارادية للانفعالات.

الثاني: ان نظرية البرجمانيات الوجدانية تهدف الى الافصاح عن التعبيرات الانفعالية وتطبيقها، اي يكون ممكنا الانغماس في تناظرات للافعال الكلامية دون استخدام اللغة اطلاقاً.

اشارت نظرية (TAP) ان هناك تشابهات مهمة وغير مكتشفة بين ما نفعله بكلمات وبين ما نفعله بتعبيرات انفعالية. على وجه التحديد ان المعتقد الاساسي لنظرية TAP هو ان التعبيرات الانفعالية هي وسيلة ليست فقط للتعبير عن ما في داخلنا

الخوف من الشفقة وعلاقته بالاتجاه نحو التعبير الانفعالي لدى طلبة الجامعة أ.م.د. ستار جبار غانم

ولكن أيضا وسيلة لتوجيه سلوك الآخرين، ووسيلة لتمثيل ما يشبه العالم، ووسيلة للقيام بتصرفات مستقبلية. باختصار تشير النظرية الى ان الكثير مما يمكننا فعله باستعمال اللغة نستطيع عمله ايضا باستعمال تعبيرات انفعالية غير لفظية، وهذه التعبيرات الانفعالية هي وسائل تواصلية اقل قوة من افعال الكلام (Scarantino, 2017, p.165).

ان النقاش حتى الان لم يشارك بالفكرة الابطس بأن كل التعبير الانفعالي له تاثير ايجابي على الصحة العقلية بينما عدم التعبير او القمع دائما له تاثير سلبي على الصحة العقلية. هناك بالتأكيد سياقات عندما يكون التعبير الانفعالي غير دال للبقاء على النتائج الاجتماعية الايجابية او خلقها. الانموذج المعرفي للتعبير الانفعالي وعدم التعبير الانفعالي كوسيلة لتنظيم الانفعالات يبين النقاط الافضل لدى الفرد عندما يخبر الانفعال ويعالجه سواء عبر عنه أو لا (Harris, 2017, P.19).

الانموذج الطوري للتعبير وعدم التعبير A process model of expression and non expression

قدم كل من كيندي- مور Kennedy- Moore وكرينبيرك Greenberg وورتمان Wortman (1991) انموذجا للمعالجة التي بواسطتها تترجم الخبرة الانفعالية الخفية الى خبرة انفعالية ظاهرة. تتضمن هذه المعالجة سلسلة من الخطوات التقييمية- المعرفية توجهها الخبرة الوجدانية والتي تؤثر بدورها على تلك الخبرة.

لقد طور هذا الانموذج في الاساس في محاولة لفهم النتائج المتضاربة والتي تتعلق بالتأثيرات الصحية للسلوك الانفعالي وذلك بدمج النظرية الانفعالية مع البحث في سمات الشخصية ذات الصلة بالانفعال (Kennedy- Moore & Watson, 1999, p.8)، واتخذ هذا الانموذج المنظور السلوكي- المعرفي الذي يسلط الضوء على الدور الفاعل الذي يتخذه الفرد في تنظيم الخبرة والتعبير الانفعاليين، وايضا

التصدعات المحتملة التي يمكن ان تؤدي الى عدم التعبير عن الانفعال (Harris, 2018, p.20).

- معالجة التعبير The process of expression

تتضمن معالجة التعبير خمس خطوات:

الخطوة (1) الاستجابة ما قبل التأملية Prereflective reaction

تتضمن هذه الخطوة الاستجابة ما قبل التأملية للمثير المستتب للانفعال، تقتضي هذه الاستجابة ادراك المثير، ومعالجة معرفية وانفعالية ما قبل الشعورية وتغييرات فسيولوجية مصاحبة، على سبيل المثال عندما يقيم الفرد اهمية مثير معين ويستجيب له بمستوى منخفض من الاستتارة الوجدانية. هذه الاستتارة هي اشارة جسدية بأن شيئاً ما مهما يحدث والذي يستحق الانتباه والفعل.

الخطوة (2) الادراك الشعوري للاستجابة Conscious perception of response

في هذه الخطوة يصبح الفرد واعياً لاستجابته الوجدانية في الواقع، ويستمتع الى الاشارة الجسدية، يدرك بشكل واعٍ انه حزين، حتى انه قد يلاحظ اشارات جسدية محددة مثل ضربات القلب او ارتجاف اليدين.

الخطوة (3) نعت الاستجابة وتفسيرها Labeling and interpretation of response

تتضمن الخطوة الثالثة نعت الاستجابة الوجدانية وتفسيرها. الاشارة الجسمية المستلزمة في الخبرة الوجدانية هي استجابة بسيطة خام الى حد ما. لذلك حالما يصبح الفرد واعياً بمثل هذه الاستجابة يبدأ بمعالجة هذه الخبرة معرفياً. عندما ما يستنتج الفرد الاشارات الداخلية وايضا الموقفية فإنه يحدد ان الاستجابة هي انفعالية وليست فسيولوجية محضة عند هذه النقطة يدرك الفرد على سبيل المثال انه غاضب او مغدور ويبدأ بأضافة معلومات لمعنى خبرته.

-الخطوة(4) تقييم الاستجابة على انها مقبولة Evaluation of response as acceptable

في هذه الخطوة يقيم الفرد خبرته الانفعالية من حيث اهدافه ومعتقداته الخاصة. عند هذه النقطة يرى الفرد خبرته في ضوء معتقداته الضمنية والصريحة حول ما هو مهم او مرغوب او مثالي ويقرر ان مشاعره سليمة ومقبولة.

-الخطوة(5)السياق الاجتماعي المدرك للتعبير Perceived social context for expression

أخيراً يقيم الفرد التكافؤ بين خبرته والسياق الاجتماعي الراهن. اذا ادرك ان كشف مشاعره ممكناً او مرغوباً في بيئة العلاقات ما بين الاشخاص فإنه يعبر عن هذه المشاعر (Kennedy- Moore& Watson, 1999, p.). يتضمن هذا الانموذج سلسلة من الخطوات الداخلية التقييمية- المعرفية التي تؤثر وتتأثر بالخبرة الوجدانية. مع ذلك ليس بالضرورة ان يحدث التعبير بطريقة منظمة ودقيقة، احيانا ينفجر الناس بتعبير انفعالي دون مواصلة خبرتهم بشكل تام، وقد يتضمن التعبير معالجة انعكاسية متكررة، والناس يعبرون عن خبرتهم الانفعالية ويعيدون عملها ويصقلون فهمهم لها (Kennedy- Moore& Watson, 1999, p. 11).

إنموذج التعبير هذا يمكن تطبيقه اما على الميول العامة للتعبير او على حالات محددة من التعبير. يعتقد ان التعبير الانفعالي هو سمة من حيث ان هناك اتساقاً كبيراً عبر الزمن وعبر المواقف في الدرجة التي عندها يعبر الافراد عن إنفعالاتهم، بعض الناس يميلون الى التعبير بكثرة ويميل اخرون الى التعبير بشكل اقل. وهناك ايضا اتساقا عبر مجالات الانفعالات عموماً، فالناس المعبرين بشكل كبير عن انفعالاتهم السلبية يميلون الى ان يكونوا معبرين عن انفعالاتهم الايجابية (Kennedy- Moore& Watson, 1999, p. 12).

هذا الانموذج يوجز سلسلة من الخطوات الوسيطة بين المثير المستتبط للانفعال والتعبير الانفعالي الظاهري مفترضين ان هذه الخطوات يمكن تجنبها مسفرة من تسرب أنفعالي.

-معالجة عدم التعبير The Precess of Non Expression

التصدعات في مواضع مختلفة في عملية التعبير الانفعالي تسفر عن اشكال مختلفة من عدم التعبير.

-التصدع في الخطوة(1) الاستجابة ما قبل التأملية الدنيا (Minimal Prereflective Response)

احد اشكال عدم التعبير يحدث عندما يشتتير المثير المفاجئ السريع فقط الاستجابة ما قبل التأملية الدنيا، يختلف الناس في قوة استجاباتهم الوجدانية في الدراسات المختبرية اظهر الناس فروقاً فردية ملاحظة في استجاباتهم بالنسبة لنفس عامل الضغط.

-التصدع في الخطوة(2) الافتقار الدافعي للوعي (Motivated Lack of Awareness)

عندما يجد الشخص ان خبرته مهددة فإنه يقوم بحجبها عن طريق النقص الدافعي للوعي، هذا النوع من عدم التعبير يستلزم تصدعا عند الخطوة الثانية في عملية التعبير التي تخص الادراك الشعوري للاستجابة الوجدانية. هذا النوع من الدفاع الانفعالي يمكن ان يكون جزءا من الاستعداد العام لتجنب الاعتراف بالخبرة الانفعالية غير السارة، هذا الحجب قد يكون له مدى قصير وفيه فائدة ولكن على المدى البعيد قد يكون مشكلاً.

-التصدع في الخطوة(3) عجز المهارة في المعالجة الانفعالية (Skill Deficits in Emotional Processing)

حتى عندما يمر الشخص بأنفعال الحزن قد لا يعبر عنه اذا كان يفتقر الى المهارة لنعت خبرته او تفسيرها. قد يعرف الفرد انه يشعر (بمزاج سيء) ولكنه غير

قادر على ترميز هذه الخبرة بشكل تام. يتطلب هذا الشكل من عدم التعبير التصدع في الخطوة(3) للانموذج الذي يختص بنعت وتفسير الاستجابة الوجدانية. الانمزاق Alexithymia هو سمة شخصية تجسد هذا الشكل من عدم التعبير، وتشير الى النقص اللفظي للخبرة الانفعالية وترتبط مع الانزعاج العام واضطرابات تناول الطعام والافراط في تناول العقاقير.

-التصدع في الخطوة(4) الاتجاه السلبي نحو الانفعال Negative Attitude
Toward Emotion

إذا افترضنا ان الشخص يكون واعياً لاستجابته الانفعالية وقادراً على نعتها وتفسيرها ، ولكنه لايعبر عن مشاعره اذا قيم استجابته على انها غير مقبولة. التقييم هنا قد ينشأ من الاتجاه السلبي الشامل نحو الانفعال او من معتقدات اكثر تحديداً مثلاً يكون خطراً ان نعبر عن الغضب.

-التصدع في الخطوة(5) الافتقار المدرك لفرصة التعبير (Perceived Lack of
Opportunity)

الفرد قد يكون شاعراً تماماً بمشاعره ويعتبر خبرته مقبولة وسليمة، ولكنه قد يمنع نفسه من التعبير عنها اذا كان متخوفاً من استجابة الاخرين السلبية، هذا الاعتقاد يمكن ان يتراوح من كونه محدداً موقفياً الى كونه اكثر عمومية.

القمع نتيجة السياق الاجتماعي ليس بالضرورة ان يكون شيئاً سيئاً. تحت بعض الظروف الشيء الافضل عمله هو منع النفس من اظهار اي حزن في العمل او الحفلة او اللقاء الاول. هذا النوع من عدم التعبير يكون غير متكيف عندما لا يتضمن فقط القمع في سياق خاص ولكن افتقار عام للعلاقات الحميمة التي تسمح بالمشاركة الانفعالية. هذا النوع من القمع من المحتمل ان يكون مزعجاً عندما يتزوج مع رغبة قوية في التعبير (Kennedy- Moore & Watson, 1999, pp. 13-17).

يقدم هذا الانموذج التعبير وعدم التعبير كبدائل حصرية بشكل تبادلي، وان التعبير وعدمه مصطلحات نسبية وليست مطلقة، ولا يوجد هناك شيء كونه تعبيراً تاماً او

الخوف من الشفقة وعلاقته بالاتجاه نحو التعبير الانفعالي لدى طلبة الجامعة

أ.م.د. ستار جبار غانم

عدم تعبير تام، لأنه لا يوجد شخص واحد يستطيع توصيل كل فارق دقيق للغاية في خبرته الانفعالية الى شخص آخر، هذا الى حدما نتيجة القيود في اللغة والايماءات التعبيرية الاخرى، وايضا الى حد ما نتيجة كون الخبرة دينامية. لان التعبير عن الخبرة يغير تلك الخبرة.

بشكل مماثل فان عدم التعبير ليس تاماً، الاشكال المختلفة لعدم التعبير تشير الى التعبير المقيد او التعبير الهزيل والضعيف بدلاً من الغياب التام للعلامات الواضحة والظاهرة للانفعال. على سبيل المثال المراهق المنعزل الذي يعتقد ان السياق الموقفي لا يسمح له بالتعبير قد يبقى يبدي اشارات انفعال غير لفظية حاذقة. السلوك الانفعالي يكون على شكل متصل ذات درجة من التعبير وعدم التعبير معتمدا على قوة المثير المفاجئ وهيمنة العوامل الفردية والموقفية المختلفة التي بإمكانها ان تمنع التعبير (Kennedy-Moore&Watson, 1999, p.17).

اجراءات البحث:

لتحقيق اهداف البحث الحالي تطلب ذلك اعداد أداتين احدهما لقياس الخوف من الشفقة والاخرى لقياس الاتجاه نحو التعبير الانفعالي. فيما يأتي عرض للاجراءات بحسب التسلسل الذي عملت به:

مجتمع البحث:

يتكون مجتمع البحث من طلبة الجامعة المستتصية في الكليات العلمية والانسانية من الدراسات الصباحية والمسائية وللمراحل الاولى للعام الدراسي 2017-2018 وقد بلغ عدد الكليات العلمية في الجامعة المستتصية (13) كلية بواقع (25933) طالب وطالبة في الدراسات الصباحية و(3779) طالباً وطالبة في الدراسات المسائية.

عينة البناء:

تكونت عينة البناء من (240) طالب وطالبة في الجامعة المستتصية وفقا للأسلوب العشوائي الطبقي من مجتمع البحث الاصلي بواقع(120) طالب وطالبة

من الكليات العلمية و(120) طالب وطالبة من الكليات الانسانية مناصفة بين الذكور والاناث. وقد طبق الباحث مقياسي الخوف من الشفقة والاتجاه نحو التعبير الانفعالي على هذه العينة لغرض استخراج الخصائص السايكومترية للمقياسين
أدوات البحث

أ. مقياس الخوف من الشفقة: Fear of compassion scale

نظراً لعدم توفر اداة لقياس الخوف من الشفقة قام الباحث بترجمة مقياس الخوف من الشفقة لكليبت وآخريين Gilbert et al (2011) الذي يتكون من ثلاثة مقاييس فرعية والمعد لطلبة الجامعة وأختصاصيين المعالجة النفسية الى اللغة العربية. ولتحقيق صدق الترجمة عرض الباحث الفقرات المترجمة (ملحق/1) مع النسخة الاصلية باللغة الانكليزية (ملحق/2) على مجموعة من الخبراء المختصين في ترجمة اللغة الانكليزية وميدان علم النفس (ملحق/3) لمعرفة آرائهم في صحة الترجمة واقتراح التعديل المناسب إن وجد. وقد حصلت جميع الفقرات على نسبة اتفاق 80% فاكثر واجريت بعض التعديلات على صياغة الفقرات (ملحق/4). بعد تحقيق صدق الترجمة قام الباحث باعداد استبيان اراء الخبراء (ملحق/5) للتعرف على مدى صلاحية الفقرات في قياسها للصفة المطلوبة. تم عرض الاستبيان على (5) خبراء من المختصين في علم النفس (ملحق/6)، وقد حصلت جميع الفقرات على نسبة اتفاق 100% ولم تحذف اية فقرة.

تصحيح المقياس:

يتألف مقياس الخوف من الشفقة الذي اعده كليبت وآخرون Gilbert et al (2011) من ثلاثة مقاييس فرعية، مقياس الخوف من الشفقة نحو الاخرين (10) فقرات، ومقياس الخوف من شفقة الاخرين (13) فقرة، ومقياس الخوف من الشفقة نحو الذات (15) فقرة، وتكون الاجابة من خلال التاثير على مقياس ليكرت Likert الخماسي المتدرج من (0) لا اوافق اطلاقاً، (1) لا اوافق، (2) اوافق اي حد ما، (3) اوافق، (4) اوافق تماماً. فقرات المقاييس الثلاثة تمت صياغاتها ايجابيا باتجاه

الخوف من الشفقة وعلاقته بالاتجاه نحو التعبير الانفعالي لدى طلبة الجامعة
أ.م.د. ستار جبار غانم

الظاهرة المقاسة. تستعمل المقاييس الثلاثة بشكل منفصل وتحسب الدرجة الكلية لكل مقياس فرعي بجمع درجات فقرات كل مقياس فرعي (Gilbert et al, 2011,p.245).

تحليل فقرات المقياس:

لغرض تحليل فقرات المقاييس الفرعية الثلاثة، استعمل الباحث أسلوب علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس، لأنه كلما زاد معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية كان احتمال تضمينها في المقياس أكبر (Allen & Yen, 1979, p.125). وبعد استعمال معامل ارتباط بيرسون لهذا الغرض اتضح أن قيم جميع الفقرات في المقاييس الثلاثة دالة عند مقارنتها بالقيمة الجدولية لمعامل ارتباط بيرسون وبالباغعة (.113) عند مستوى دلالة (.05) و (N=240) وكما مبين في الجدول (1).

الجدول (1)

قيم معاملات ارتباط بيرسون للمقاييس الفرعية ضمن مقياس الخوف من الشفقة

فقرات المقياس الفرعي الاول	r	فقرات الفرعية الثاني	r	فقرات المقياس الفرعي الثالث	r
1	.23	1	.34	1	.42
2	.20	2	.36	2	.44
3	.31	3	.27	3	.33
4	.42	4	.29	4	.29
5	.25	5	.45	5	.35
6	.37	6	.44	6	.25
7	.44	7	.26	7	.28
8	.39	8	.22	8	.37

الخوف من الشفقة وعلاقته بالاتجاه نحو التعبير الانفعالي لدى طلبة الجامعة
أ.م.د. ستار جبار غانم

.32	9	.31	9	.35	9
.36	10	.33	10	.33	10
.51	11	.40	11		
.43	12	.39	12		
.42	13	.41	13		
.32	14				
.36	15				

صدق المقياس : Scale validity

استعملت عدة مؤشرات لقياس صدق المقاييس الفرعية الثلاثة:-

أ.صدق الترجمة: Translation validity

تحقق صدق الترجمة في مقياس الخوف من الشفقة من خلال عرض النسخة الاصلية للمقاييس الفرعية الثلاثة باللغة الانكليزية مع نسخة متضمنة الترجمة باللغة العربية على خبراء في ميدان الترجمة وعلم النفس وكما تم توضيحه في ترجمة المقياس.

ب.الصدق الظاهري Face validity

يتحقق الصدق الظاهري في الاختبار اذا بدت فقراته من مظهرها مرتبطة بالهدف المدرك للاختبار(Kaplan & Saccuzzo,2009, p.135) وقد تحقق الصدق الظاهري من خلال عرض فقرات المقاييس الفرعية على مجموعة من المحكمين المتخصصين في علم النفس وكما مبين في صلاحية الفقرات، وهذا الاجراء مطابق لما تم العمل به في مقياس الخوف من الشفقة الذي أعده كلبرت وآخرون Gilbert et al (2011) حيث قام فريق العمل المكون من(6) افراد بترتيب الفقرات حسب صدقها الظاهري وتم انتقاء الفقرات الاكثر صدقا.

صدق البناء Construct validity

هو المدى الذي عنده يعكس قياساً ما بناءً افتراضياً مثيراً للاهتمام. ويتساءل هل المتغير الذي نقيسه يعكس فعلاً فقط البناء الافتراضي المراد وكما تم تعريفه مفاهيمياً من منظور نظري خاص (Heiman, 1999, pp.48-49).

أ. الارتباطات بين المقاييس الفرعية:

لقد تم استخراج الارتباطات بين المقاييس الفرعية في دراسة كلبرت وآخرين (2011)، وقد اشارت مصفوفة معاملات الارتباط الى وجود ارتباطات موجبة دالة معنويًا بين المقاييس الفرعية الثلاثة في عينة الطلبة المتخصصين في العلاج النفسي (Gilbert et al, 2011, p.249).

ولتحقيق صدق البناء تم اختبار الافتراض النظري الذي يشير الى وجود علاقات ارتباطية موجبة بين المقاييس الفرعية الثلاثة. لذلك تم حساب معاملات الارتباط بين المقاييس الفرعية الثلاثة وكما موضح في الجدول (2).

الجدول (2)

مصفوفة معاملات الارتباط بين المقاييس الفرعية في مقياس الخوف من الشفقة

3	2	1	
		-	1
	-	.57	2
-	.43	.49	3

يتضح من الجدول (2) ان جميع معاملات الارتباط بين المقاييس الفرعية دالة معنويًا عند مستوى دلالة (05)، وبهذا تحقق صدق البناء في مقياس الخوف من الشفقة لتتطابق مصفوفتي معاملات الارتباط بين المقاييس الفرعية في الدراسة الحالية ودراسة كلبرت وآخرين (2011).

ب.الصدق العاملي: Factor validity

وهو شكل من اشكال صدق البناء، ويعتمد هذا النوع من الصدق على مدى تشبع المقياس بالصفة المراد قياسها (العامل العام) (النبهان،2004، ص300). ولتحقيق هذا النوع من الصدق اكملت مصفوفة معاملات الارتباط بين المقاييس الفرعية بوضع اعلى معامل ارتباط في الصف والعمود في الخلايا القطرية Diagonal cells حسب طريقة ثرستون والجدول (3) يوضح ذلك.

الجدول (3)

مصفوفة معاملات الارتباط بين المقاييس الفرعية والخلايا القطرية

3	2	1	
		.57	1
	.57	.57	2
.49	.43	.49	3

حلت المصفوفة عامليا لمعرفة تشبع كل مقياس من المقاييس الفرعية بالعامل العام(الخوف من الشفقة) باستخدام طريقة الجمع البسيط لبيرت Bert's simple summation method(ابو النيل،1987، ص372-375) واطهرت النتائج ان التشبعات تراوحت ما بين (.32-.38)، الجدول (4).

الجدول(4)

تشبعات المقاييس الفرعية بالعامل العام

التشبع بالعامل العام	المقياس الفرعي	
.38	الخوف من الشفقة نحو الاخرين	1
.36	الخوف من شفقة الاخرين	2
.32	الخوف من الشفقة نحو الذات	3

ثبات المقياس Scale reliability

استخرج ثبات مقاييس الخوف من الشفقة الفرعية باستعمال طريقة الفا (&) لكرونباخ، وتعتمد هذه الطريقة على اتساق اداء الافراد من فقرة الى اخرى (ثورندايك وهيجن، 1989، ص79). وقد تراوحت قيم الفا ما بين (0.85-0.90) وتعد مقبولة اذا ما قورنت بقيم & في دراس كلبرت واخرين(2011) ودراسة هارس (2017) ودراسة كلبرت واخرين(2012) ودراسة كلبرت واخرين (2014)، وكما مبين في الجدول(5).

الجدول(5)

قيم معاملات (الفا) لمقاييس الخوف من الشفقة في الدراسة الحالية والدراسات السابقة

المقياس الفرعي	قيم α	قيم α	قيم α	قيم α	قيم α	قيم α
الدراسة الحالية	الدراسة الحالية	الدراسة الحالية	الدراسة الحالية	الدراسة الحالية	الدراسة الحالية	الدراسة الحالية
كلبرت، اخرين، 2011	كلبرت، اخرين، 2011	كلبرت، اخرين، 2011	كلبرت، اخرين، 2011	كلبرت، اخرين، 2011	كلبرت، اخرين، 2011	كلبرت، اخرين، 2011
عينة الطلبة	عينة الطلبة	عينة الطلبة	عينة الطلبة	عينة الطلبة	عينة الطلبة	عينة الطلبة
عينة المعالجين	عينة المعالجين	عينة المعالجين	عينة المعالجين	عينة المعالجين	عينة المعالجين	عينة المعالجين
الخوف من الشفقة نحو الاخرين	0.85	0.84	0.78	0.85	0.85	0.85
الخوف من شفقة الاخرين	0.85	0.85	0.87	0.89	0.91	0.93
الخوف من الشفقة نحو الذات	0.90	0.92	0.85	0.91	0.94	0.92

ب. مقياس الاتجاه نحو التعبير الانفعالي

Attitude towards emotional expression

قام الباحث بترجمة مقياس الاتجاه نحو التعبير الانفعالي attitude towards emotional expression (ملحق/ 7) لواقعيه جوزيف وآخرين Joseph et al (1994) والمعد لطلبة الجامعة الى اللغة العربية (ملحق/ 8). طور المقياس على وفق إنموذج التعبير وعدم التعبير الانفعاليين لكينيدي-مور وواتسن. وقد تم استخراج صدق الترجمة للمقياس وذلك بعد عرض فقراته (النسختان الانكليزية والعربية) على مجموعة من الخبراء المختصين في ميدان الترجمة وعلم النفس (ملحق/ 3) للتحقق من صحة ترجمة الفقرات، وقد حصلت جميع الفقرات على نسبة اتفاق 100%. بعد ذلك تم اعداد استبيان اراء الخبراء (ملحق/ 9) للتحقق من مدى صلاحية الفقرات في قياسها للاتجاه نحو التعبير الانفعالي والصدق الظاهري وصلاحية بدائل الاجابة وملاءمتها. ثم عرض الاستبيان على (5) خبراء من المختصين في علم النفس (ملحق/6). وقد حصلت جميع الفقرات على نسبة اتفاق 100% وبذلك لم تحذف اية فقرة.

- تصحيح المقياس:

يتكون مقياس الاتجاه نحو التعبير الانفعالي الذي أعده جوزيف وآخرون (1994) من (20) فقرة، وقد أسفر التحليل العاملي عن اربعة عوامل تحت الدرجة الكلية للمقياس:

-الضعف Weakness: المعتقدات بأن التعبير الانفعالي هو ضعف.
-الرفض الاجتماعي socialrejection التعبير عن الانفعال بسبب الرفض الاجتماعي.

-الضبط control: وجهات النظر باننا دائما يجب ان نكون في ضبط لانفعالاتنا.

-الكبح bottling up: استعمال القمع الانفعالي كوسيلة لمواجهة المشاعر الحادة

(Harris, 2017, pp.66-67).

الخوف من الشفقة وعلاقته بالاتجاه نحو التعبير الانفعالي لدى طلبة الجامعة أ.م.د. ستار جبار غانم

اما بدائل الاجابة فيه (غير موافق بشدة، غير موافق، محايد، موافق، موافق بشدة) وتقابلها الاوزان (5,4,3,2,1)، وقد صيغت جميع الفقرات بشكل سلبي (اتجاه سلبي نحو التعبير الانفعالي) لذلك اعلى درجة يحصل عليها المستجيب وهي (100) تمثل الاتجاه الاكثر سلبية الذي يحمله المستجيب عن التعبير الانفعالي، بينما تمثل درجة (0) الاتجاه الاقل سلبية، ولان كل الفقرات قد صيغت بشكل سلبي لا يمكن الافتراض ان درجة صفر تمثل اتجاها ايجابيا نحو التعبير الانفعالي (Harris, 2017, p.66).

تحليل فقرات المقياس:

استعمل الباحث اسلوب علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكية للمقياس لغرض تحليل فقرات المقياس. وقد استعمل معامل ارتباط بيرسون لهذا الغرض وتبين ان جميع قيم معاملات الارتباط دالة احصائياً عند مستوى دلالة (0.05) و (N=240)، وكما مبين في الجدول (6).

الجدول (6)

قيم معاملات ارتباط بيرسون لمقياس الاتجاه نحو التعبير الانفعالي

تسلسل الفقرات	r	تسلسل الفقرات	r
1	.31	11	.38
2	.32	12	.33
3	.40	13	.47
4	.53	14	.44
5	.33	15	.51
6	.34	16	.37
7	.33	17	.35
8	.42	18	.36
9	.41	19	.36
10	.55	20	.33

صدق المقياس:

أ.صدق الترجمة Translation validity

قدم الباحث النسخة الانكليزية لمقياس الاتجاه نحو التعبير الانفعالي مع نسخة من الترجمة باللغة العربية على خبراء في ميدان الترجمة وعلم النفس لغرض استخراج صدق الترجمة وقد تم توضيح ذلك في ترجمة المقياس.

ب.الصدق الظاهري Face validity

تحقق الصدق الظاهري لمقياس الاتجاه نحو التعبير الانفعالي من خلال عرض فقرات المقياس على لجنة من المتخصصين في ميدان علم النفس وكما تم توضيحه في صلاحية الفقرات.

ج.صدق البناء Construct validity

لقد تحقق صدق البناء في مقياس الاتجاه نحو التعبير الانفعالي من خلال اختبار صحة الافتراض النظري الذي اختبرته دراسة هارس Harris (2017) والذي اشار الى ان الذكور لديهم اتجاه سلبي نحو التعبير الانفعالي اكثر من الاثا.

قام الباحث باستخراج الفروق بين الذكور والاناث في الاتجاه نحو التعبير الانفعالي، حيث بلغ متوسط درجات الذكور (58.43) بانحراف معياري (7.16)، وبلغ متوسط درجات الاناث (52.66) بانحراف معياري (8.22). وعند اختبار دلالتهم الاحصائية بالاختبار التائي تبين ان الفرق دال معنويا ولصالح الذكور، حيث بلغت قيمة $t=(5.89)$ ، وبهذا تحقق صدق البناء في المقياس الحالي نظرا لتحقق صحة الافتراض النظري الخاص بالفروق بين الجنسين.

ثبات المقياس Scale reliability

استعملت طريقة الفا (α) لكورنباخ cronbach's alpha لاستخراج ثبات المقياس (الاتساق الداخلي)، وقد بلغت قيمة الفا (0.88) للمقياس الاجمالي وتعتبر مقبولة عند مقارنتها بقيم الفا لمقياس الاتجاه نحو التعبير الانفعالي في الدراسات السابقة وكما مبين في جدول (7).

الجدول (7)

قيم معاملات (الفا) لمقياس الاتجاه نحو التعبير الانفعالي في الدراسة الحالية
والدراسات السابقة

قيم α		مقياس الاتجاه نحو التعبير الانفعالي
الذكور = .92	الاناث = .91	دراسة هارس (2017)
.90		دراسة جوزيف (1994)
.88		الدراسة الحالية

الدراسة الاساسية

- **عينة البحث:** تم اختيار عينة من طلبة الجامعة المستنصرية قوامها (240) طالباً وطالبة بالأسلوب العشوائي الطبقي.

- **أدوات البحث:** استعملت في الدراسة الحالية الادوات الآتية:

أ- **مقياس الخوف من الشفقة:** يتكون مقياس الخوف من الشفقة المترجم الى العربية من ثلاثة مقاييس فرعية وهي مقياس الخوف من الشفقة نحو الآخرين (10) فقرات، ومقياس الخوف من شفقة الآخرين (13) فقرة، ومقياس الخوف من الشفقة نحو الذات (15) فقرة. الاجابة على كل فقرة تكون من خلال التأشير على مقياس خماسي متدرج من (0) الى (4).

ب- **مقياس الاتجاه نحو التعبير الانفعالي:** يتكون المقياس من (20) فقرة موزعة على اربعة مجالات وتكون الاجابة عليها من خلال التأشير على مقياس خماسي متدرج من (1) الى (5).

- **تطبيق الادوات:** أعتمد الباحث الاستمارات السابقة للادواتين التي تم تطبيقها على عينة الطلبة ذاتها المكونة من (240) طالباً وطالبة في الجامعة المستنصرية.

- **الوسائل الاحصائية:** استعمل الباحث الوسائل الاحصائية الآتية في الحقيبة الاحصائية (SPSS):

الخوف من الشفقة وعلاقته بالاتجاه نحو التعبير الانفعالي لدى طلبة الجامعة أ.م.د. ستار جبار غانم

معامل ارتباط بيرسون، الاختبار التائي لعينة ومجتمع، الاختبار التائي لعينتين مستقلتين.

النتائج:

يتم عرض النتائج ومناقشتها في ضوء الاهداف التي يطرحها البحث الحالي والمتمثلة بـ:

أولاً: تعرف الخوف من الشفقة (نحو الاخرين، من الاخرين، نحو الذات) لدى طلبة الجامعة. يعرض الجدول (٨) النتائج الخاصة بهذا الهدف وكما يأتي:-

الجدول (٨)

الاختبار التائي لاختبار الفرق بين متوسطات درجات افراد العينة على المقاييس الفرعية للخوف من الشفقة والمتوسطات الفرضية

المقاييس الفرعية	حجم العينة	متوسط درجات العينة	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	قيمة t المستخرجة	قيمة t الجدولية	مستوى الدلالة
الخوف من الشفقة نحو الاخرين	٢٤٠	22.7	٢٠	8.55	4.93	3.31	دالة عند 0.001
الخوف من شفقة الاخرين	٢٤٠	24.67	٢٦	8.72	-2.38	1.96	دالة عند 0.96
الخوف من الشفقة نحو الذات	٢٤٠	27.56	٣٠	8.67	-4.36	3.31	دالة عند 0.001

يتضح من الجدول (8) ان قيمة t المستخرجة للمقاييس الفرعية الثلاثة اعلى من القيمة الجدولية وهي دالة احصائيا. وعند مقارنة متوسطات درجات العينة مع المتوسطات الفرضية للمقاييس الفرعية تبين ان متوسطات درجات مقياسي الخوف من الشفقة نحو الذات والخوف من شفقة الاخرين اقل من المتوسطات الفرضية، وهذا يعني ان افراد العينة ليس لديهم مخاوف من الشفقة نحو الذات او من شفقة الاخرين. اما بالنسبة للمقياس الفرعي الخوف من الشفقة نحو الاخرين فقد تبين ان

الخوف من الشفقة وعلاقته بالاتجاه نحو التعبير الانفعالي لدى طلبة الجامعة أ.م.د. ستار جبار غانم

قيمة (t) المستخرجة اعلى من قيمة (t) الجدولية وهي دالة احصائيا، وان متوسطات درجات العينة على هذا المقياس اعلى من المتوسط الفرضي له وهذا يعني ان افراد العينة لديهم مخاوف من الشفقة نحو الاخرين.

وتتفق نتيجة الدراسة الحالية مع نتائج دراسة كلبرت وآخرين (2011) و (2012) على عينة الطلبة اما عينة المعالجين في دراسة كلبرت واخرين (2011) لم تكن لديهم مخاوف من الشفقة على المقاييس الفرعية الثلاثة. وقد اتفقت نتائج دراسة هاريس (2017) مع نتائج عينة المعالجين في دراسة كلبرت واخرين (2011) حيث لم يكن هناك خوف من الشفقة نحو الاخرين لدى عينة الطلبة في دراسة هارس، بينما كان الخوف من الشفقة نحو الذات وشفقة الاخرين اقل مما هو في دراسة كلبرت وآخرين (2011) اما نتائج دراسة جزائري وآخرين (2013) Jazaieri, et al فقد اتفقت مع نتائج دراسة هارس حيث لم يكن لدى افراد العينة الراشدين مخاوف من الشفقة على المقاييس الثلاثة في المجموعتين الضابطة والتجريبية.

لقد اشار كلبرت (2010) ان الشفقة نحو الذات ترتبط مع شفقة الاخرين مفترضين ان هناك صعوبة كبيرة في التعامل مع الذات ومع انفعالات انتمائية اخرى (Gilbert, 2010, P.251)، يمكن تفسير ذلك ان افراد العينة ليس لديهم مخاوف من الشفقة على ذاتهم لانهم قد يعتبرون ان هذه المخاوف غير مستحقة ولا داعي لها ويعتبرونها ضعفاً وقد لا يكون لديهم المام ومعرفة بهذه الشفقة على الذات او قد كانت لديهم مخاوف سابقة قوبلت باستهجان. وعند ما يدرك الفرد ان خبرته الخاصة في الفشل هي جزء من الخبرة الانسانية العامة حينها يدرك انه ذاته بحاجة الى شفقة ولا داعي للمخاوف منها. وعندما يكون الفرد متفهماً لفشله ونقصه وعدم كفاءته ويدرك انها نتيجة صعوبات الحياة فانه يميل الى ان يكون لطيفاً مع ذاته وتتبدد مخاوفه من شفقتة نحو ذاته وطلبة الجامعة هم شريحة واعية ومتقفة تدرك صعوبات الحياة والفشل الذي قد يعترضها ويؤثر على ذواتهم لذلك فهي محتاجة الى شفقة ولا داعي للخوف منها.

الخوف من الشفقة وعلاقته بالاتجاه نحو التعبير الانفعالي لدى طلبة الجامعة

أ.م.د. ستار جبار غانم

كذلك نستطيع القول ان عدم وجود مخاوف لدى افراد العينة من شفقة الاخرين يعود الى ان هؤلاء الافراد يشعرون انهم يستحقون الشفقة من الاخرين وعطفهم ورعايتهم، وان شفقة الاخرين قد تكون مفيدة في مساعدتهم على الشعور بالراحة لانهم كانوا هدفا لأنتباه شخص آخر وايضا هذه الشفقة تساعد في تعزيز العلاقات والارتباطات لذلك فهي مفيدة للفرد وتحقق له مكاسب كثيرة وبهذا تتبدد وتقل مشاعر الخوف منها. وطلبة الجامعة بحاجة الى عطف الاخرين خصوصا كادرهم التدريسي لمراعاة اي ظرف قد يمر به الطالب ويعطل مسيرته العلمية. كما ان طلبة الجامعة على الاحتمال الاكبر يكونون منحدرين من خلفيات آمنة جعلتهم يواصلون دراستهم العلمية حتى مرحلة الجامعة، لذلك مثل هؤلاء الافراد يدركون الاخرين كمصادر للأمن والدعم والشعور بالاطمئنان ويكونون منفتحين على الشفقة من الاخرين ويشعرون انها تساعدهم.

ان افراد العينة لديهم مخاوف من الشفقة نحو الاخرين وهذا وفقا لتايس وبومستر(1985) فان الشفقة نحو الاخرين تهدد الهوية الشخصية وبالتحديد هوية الذكورة المرتفعة.

اما وفقاً لاصحاب نظريات الأرتقاء فانهم يرون ان الشفقة مورد ثري يجب منحه للاشخاص المقربين الينا فقط والذين على الاحتمال الاكبر سوف يعاملوننا بالمثل ويجب عدم هدره مع الغرباء الذين قد لا يستحقونها ويعملون على استغلالها. وقد تكون المخاوف من الشفقة نحو الاخرين هذه مضره للاهتمام بذات الفرد. كما وتنشأ هذه المخاوف اذا ادرك الناس ان مستلم الشفقة قد ارتكب مظالم وانتهاكات اخلاقية وهذه الشفقة قد تخرجه من ورطة او قد يستفيد منها الاخرون. وايضا يمكن تفسير هذه المخاوف عندما يكون هناك التباس بين الشفقة نحو الاخرين والخضوع والاذعان لان الشخص المتسامح قد يبدو انه ضعيف ومذعن .

ونستطيع ايضا ان نعزي خوف الافراد من هذه الشفقة الى احتمالية اصابتهم باجهاد الشفقة وتقمص معاناة الاخرين والذي قد يكون له تاثيرات ضارة على الصحة. اما

**الخوف من الشفقة وعلاقته بالاتجاه نحو التعبير الانفعالي لدى طلبة الجامعة
أ.م.د. ستار جبار غانم**

من منظور ادبيات التعلق فان الافراد تكون لديهم مخاوف من الشفقة نحو الاخرين لانهم ينظرون الى الاخرين الذين هم في محنة نظرة أحتقار لان البحث عن الدعم يعتبر ضعفاً.

ثانياً: تعرف الفرق في (الخوف من الشفقة نحو الاخرين- شفقة الاخرين- الشفقة نحو الذات) على وفق متغير الجنس لدى طلبة الجامعة. يعرض الجدول (9) النتائج الخاصة بهذا الهدف .

الجدول (9)

**الاختبار التائي لاختبار الفرق بين متوسطات درجات الذكور والاناث على مقاييس
الخوف من الشفقة**

المقاييس	عدد الذكور	متوسط درجات الذكور	عدد الاناث	متوسط درجات الاناث	انحراف معياري ذ	انحراف معياري ث	t مستخرجة	t جدولية (.05)
الخوف من الشفقة نحو الاخرين	120	22.61	120	22.8 0	7.88	9.21	-0.18	1.96
الخوف من شفقة الاخرين	120	24.33	120	25.0 1	8.81	8.82	-0.62	1.96
الخوف من الشفقة نحو الذات	120	27.20	120	27.9 2	8.72	8.62	-0.65	1.96

يتضح من الجدول (9) ان قيم t المستخرجة لاختبار الفرق بين متوسطات درجات الذكور ومتوسطات درجات الاناث في مقاييس الخوف من الشفقة الثلاثة غير دالة معنوياً عند مقارنتها بقيمة t الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة

الخوف من الشفقة وعلاقته بالاتجاه نحو التعبير الانفعالي لدى طلبة الجامعة أ.م.د. ستار جبار غانم

حرية(238) وهذا يعني عدم وجود فرق ذو دلالة احصائية بين الذكور والاناث في كل من الخوف من الشفقة نحو الاخرين وشفقة الاخرين، والشفقة نحو الذات. تتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة كلبرت وآخرين Gilbert et al (2011) على عينة المعالجين ودراسة هارس Harris (2017) ودراسة جيونك وتيرنر Joeng & Turner (2015) ودراسة مايرون واخرين Miron et al (2015) حيث لم تتوصل هذه الدراسات الى وجود فروق في الخوف من الشفقة على وفق متغير الجنس في المقاييس الثلاثة. وايضا دراسة كلبرت واخرين Gilbert et al (2011) التي لم تتوصل الى فروق في الخوف من الشفقة نحو الاخرين والخوف من الشفقة نحو الذات بين الذكور والاناث في عينة الطلبة مع وجود فرق ولصالح الذكور في الخوف من الشفقة على الذات. اما دراسة اكسافير Xavier (2015) فقد توصلت الى وجود فرق دال معنويا في الخوف من شفقة الاخرين ولصالح الاناث، بينما توصلت دراسة كلبرت وآخرين Gilbert et al (2012) الى وجود فرق ولصالح الذكور في الخوف من شفقة الاخرين.

ان النظريات التي حاولت تفسير الخوف من الشفقة لم ترجع اسباب تطور هذه المخاوف الى الفروق بين الجنسين، على سبيل المثال فقد أوعز بولبي المخاوف من الشفقة الى نظام التعلق الذي يعيد تنشيط الذكريات الانفعالية والتي يمكن ان تعزز مخاوف الشفقة. اما نظرية الاشارات فانها تفسر حدوث الوجدانيات السلبية بسبب تزامنها واتصالها مع الوجدانيات الايجابية. اما وفقا لنظريات المخطط فان الخوف من الشفقة يمكن حدوثه نتيجة تطور المخططات سيئة التكيف المبكرة لدى كل من الذكور والاناث.

ثالثا: تعرف الاتجاه نحو التعبير الانفعالي لدى طلبة الجامعة، يعرض الجدول (10) النتائج الخاصة بهذا الهدف وكما يأتي:

الجدول (10)

الاختبار التائي لاختبار الفرق بين متوسط درجات افراد العينة على مقياس
الاتجاه نحو التعبير الانفعالي والمتوسط الفرضي

المقياس	حجم العينة	متوسطات درجات العينة	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	t المستخرجة	t الجدولية	مستوى الدلالة
الاتجاه نحو التعبير الانفعالي	240	55.55	60	7.69	-8.9	3.31	0.001

يتضح من الجدول (10) ان قيمة t المستخرجة اكبر من القيمة الجدولية وهي دالة احصائيا. وعند مقارنة متوسط درجات العينة مع المتوسط الفرضي للمقياس يتبين ان متوسط درجات مقياس الاتجاه نحو التعبير الانفعالي اقل من المتوسط الفرضي، وهذا يشير الى ان افراد العينة لديهم اتجاه سلبي منخفض نحو التعبير الانفعالي. ويمكن تفسير هذه النتيجة على وفق الانموذج الطوري للتعبير عن الانفعال وعدمه. وان الفرد احيانا يمنع نفسه من التعبير عن انفعالاته لانه متخوف من استجابة الاخرين السلبية، والقمع هنا نتيجة السياق الاجتماعي ليس بالضرورة ان يكون سيئا، لانه تحت بعض الظروف يكون افضل شيء هو منع اظهار الانفعال في سياقات اجتماعية معينة، ولكن هذا النوع من عدم التعبير يكون غير متكيف عندما لا يقتصر على سياق واحد ولكنه يمتد الى افتقار للعلاقات الحميمة التي تسمح بالمشاركة الانفعالية. هذا النوع من القمع قد يكون مزعجا عندما يتزواج مع رغبة الفرد القوية في التعبير. لذلك فان الناس قد يعتقدون ان التعبير هنا يكون افضل من عدمه كي يحصلوا على المشاركة الانفعالية والوجدانية مع الاخرين التي تخفف من حزن الفرد. وهذا ما اشار اليه كروس Gross (1998) ان الكف عن التعبير الانفعالي بشكل مقصود يرتبط مع السعادة النفسية الاضعف والاقبل. وان الكبح

الخوف من الشفقة وعلاقته بالاتجاه نحو التعبير الانفعالي لدى طلبة الجامعة
أ.م.د. ستار جبار غانم

بشكل مقصود يكون غير صحي بينما التعبير عن المشاعر يكون مفيداً، وان الانشغال المجهد بتجنب التعبير يكون مرهقا فيزيقياً ونفسياً.

رابعاً: تعرف الفرق في الاتجاه نحو التعبير على وفق متغير الجنس لدى طلبة الجامعة يعرض من الجدول (11) النتائج الخاصة بهذا الهدف وكما يأتي:

الجدول (11)

الاختبار التائي لاختبار الفرق بين متوسطات درجات الذكور والاناث مقياس
الاتجاه نحو التعبير الانفعالي

عدد الذكور	متوسط درجات الذكور	عدد الاناث	متوسط درجات الاناث	انحراف معياري ذ	انحراف معياري ث	t مستخرجة	t جدولية	مستوى دلالة
120	58.43	120	52.66	7.16	8.22	5.89	3.31	0.001

يتضح من الجدول (11) قيمة (t) المستخرجة اكبر من القيمة الجدولية وهذا يعني وجود فروق دالة احصائياً بين متوسط درجات الذكور ومتوسط درجات الاناث وعند مقارنة المتوسطات تبين ان متوسط درجات الذكور اعلى من متوسط درجات الاناث على مقياس الاتجاه نحو التعبير الانفعالي، وهذا يعني ان الذكور لديهم اتجاه سلبي اكبر من الاناث نحو التعبير عن الانفعالات.

وقد اشار لوتز Lutz (1996) الى ذلك في تحليله للمقابلات مع الرجال والنساء حول انفعالاتهم، حيث وجد ان النساء قد تحدثن عن حاجتهن الى ضبط انفعالاتهن مرتين ضعف الرجال مفترضا ان الحديث عن ضبط الانفعال عند النساء قد يتضمن حديثاً ثقافياً مذوتاً بشكل كبير بان النساء انفعاليات اكثر من الرجال، وهذه الانفعالات خطره وغير عقلانية وهذا يعني ان المرأة عند الاستجابة قد تشعر بحاجة اكبر لضبط انفعالاتها لتثبت انها ليست كائناً غير عقلائي كما يصورها المجتمع نمطياً (Harris,2017,p.119) وهذا يعني ان المرأة انفعالية بطبيعتها اكثر من

**الخوف من الشفقة وعلاقته بالاتجاه نحو التعبير الانفعالي لدى طلبة الجامعة
أ.م.د. ستار جبار غانم**

الرجل وتعبّر عن انفعالاتها لذلك فإن حاجتها الى ضبط هذه الانفعالات تكون اكبر وبالتالي اتجاهها السلبي نحو التعبير عن الانفعالات سيكون اقل من اتجاه الرجل. **خامسا:** تعرف العلاقة الارتباطية بين (الخوف من الشفقة نحو الاخرين، والخوف من شفقة الاخرين، والخوف من الشفقة على الذات) والاتجاه نحو التعبير الانفعالي لدى طلبة الجامعة.

يعرض الجدول (12) النتائج الخاصة بهذا الهدف وكما يأتي:

الجدول (12)

قيم معاملات ارتباط بيرسون بين مقاييس الخوف من الشفقة ومقياس الاتجاه نحو التعبير الانفعالي

مستوى الدلالة	مقياس الاتجاه نحو التعبير الانفعالي	مقاييس الخوف من الشفقة
دالة عند $\alpha 0.001$.	.38	الخوف من الشفقة نحو الاخرين
دالة عند $\alpha 0.001$.	.55	الخوف من شفقة الاخرين
دالة عند $\alpha 0.001$.	.51	الخوف من الشفقة نحو الذات

يتضح من الجدول (12) ان جميع قيم معاملات ارتباط بيرسون بين مقاييس الخوف من الشفقة الثلاثة ومقياس الاتجاه نحو التعبير الانفعالي دالة معنويا وهذا يشير الى وجود علاقة ارتباطية ما بين (الخوف من الشفقة نحو الاخرين، والخوف من شفقة الاخرين، والخوف من الشفقة على الذات) والاتجاه نحو التعبير السلبي للانفعال، اي كلما ازدادت المخاوف من الشفقة كان الاتجاه السلبي نحو التعبير الانفعالي اكبر.

الخوف من الشفقة وعلاقته بالاتجاه نحو التعبير الانفعالي لدى طلبة الجامعة أ.م.د. ستار جبار غانم

هذه النتيجة تتساق مع نتائج دراسة هارس Harris (2017) التي توصلت الى وجود علاقات ارتباطية دالة ما بين (الخوف من الشفقة نحو الاخرين، وشفقة الاخرين، والشفقة نحو الذات) والاتجاه السلبي نحو التعبير الانفعالي. يمكن تفسير ذلك ان الشفقة هي انفعال ايجابي والتركيز الحديث لعلم النفس السريري إن انفعالات الايجابية ليست بالضرورة ان تكون خبرتها ممتعة وسارة ولكنها قد تكون مخيفة خصوصا اذا كانت خبرة التعبير عنها في السابق خبرة مؤلمة وغير سارة، وهنا بالتاكيد سوف تتولد اتجاهات سلبية نحو التعبير عن الشفقة خوفا من تكرار الموافق السابقة التي فيها كانت خبره التعبير عن الشفقة ذات مردود سلبي بالنسبة للفرد، اي تم اشراطها مع نتائج مكروهة ومقيتة.

التوصيات:

- بناءً على النتائج التي خرج بها البحث يوصي الباحث بالآتي:
- 1- الاستفادة من المقاييس الحالية في مجال الارشاد والصحة النفسية.
 - 2- التوعية الاسرية بضرورة تعزيز حالات عدم التخوف من الشفقة في جميع حالاتها.
 - 3- توصية القائمين بالعملية التعليمية بضرورة توجيه الطلبة الى مخاطر التعبيرات الانفعالية المبالغة ومردوداتها السلبية وما تستثيره من ردود أفعال قد تؤثر سلبياً على الفرد ومحيطه.

المقترحات:

- 1- اجراء دراسة تقارن الاتجاه نحو التعبير الانفعالي بين شرائح عمرية مختلفة.
- 2- اجراء دراسة للتعرف على العلاقة بين الخوف من الشفقة ونقد الذات ، والشعور بالسعادة، والانمزاق، والتيقظ.
- 3- اجراء دراسة تتضمن اعداد برنامج للتدريب على الشفقة لدى عينات مختلفة.
- 4- اجراء دراسة للتعرف على العلاقة بين الاتجاه نحو التعبير الانفعالي والرفاهية ،ونقد الذات، واعراض الاكتئابية.
- 5- اجراء دراسة مشابهة للدراسة الحالية ومقارنة نتائجها مع نتائج هذه الدراسة.

المصادر:

- ابو النيل، محمود السيد(1987):الاحصاء النفسي والاجتماعي والتربوي، بيروت، دار النهضة العربية.
- النبهان، موسى (2004): اساسيات القياس في العلوم السلوكية، الاردن، جامعة مؤتة، دار الشروق للنشر والتوزيع.

- Allen,G.J. and Yen,W.(1979): Introduction to measurement theory, California:brook cole.
- Castle, H., Slade, P., Barranco-Wadlow, M., & Rogers, M. (2008). Attitudes to emotional expression, social support and postnatal adjustment in new parents. Journal of Reproductive and Infant Psychology, 26(3), 180–194.
doi:10.1080/02646830701691319`
- Chang,J.,Fresco,J.,Green,B.(2014).The development and validation of the compassion of others' lives scale(The COOL scale).International journal of humanities and social science. Vol,4 No 5; March 2014.
- Germer, C. K. (2009). The mindful path to self-compassion: Freeing yourself from destructive thoughts and emotions. New York: Guilford Press.
- Gilbert, P. (2010). Compassion focused therapy: Distinctive features. London: Routledge.
- Gilbert, P., McEwan, K., Matos, M., & Rivis, A. (2011). Fears of compassion: Development of three self-report measures. Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice, 84, 239–255.
- Gilbert,P.,McEwan,K.,Gibbons,L.,Chotai,S.,Duarte,J.,Matos,M. (2012).Fear of compassion and happiness in relation to alexoithymia, mindfulness, and self-criticism. Psychology and psychotherapy: Theory, research and practice(2012),85,374-390.

- Goetz, J. L., Keltner, D., & Simon-Thomas, E. (2010). Compassion: An evolutionary analysis and empirical review. *Psychological Bulletin*, 136, 351–374. doi:10.1037/a0018807
- Gross, J.J. (1998). Antecedent and response focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology, 74, 224-237.
- Harris, D.L. (2017). The relationship between fear of compassion, attitudes towards emotional expression and subjective well-being among a community adult sample. A thesis in clinical psychology, University of Essex.
- Haslam, M., Arcelus, J., Farrow, C., & Meyer, C. (2012). Attitudes towards emotional expression mediate the relationship between childhood invalidation and adult eating concern. *European Eating Disorders Review*, 20(6), 510–514. doi:10.1002/erv.2198
- Heiman, G.W. (1999). Research methods in psychology, USA, Boston: Houghton Mifflin company.
- Higgins, S. (2015). The power of compassion. On [thecompassionfoundation.com/..](http://thecompassionfoundation.com/)
- Jazaieri, H., Jinpa, G. T., McGonigal, K., Rosenberg, E. L., Finkelstein, J., Simon-Thomas, E., Cullen, M., Doty, J. R., Goldin, P. R. (2013). Enhancing compassion: A Randomized controlled trial of compassion cultivation training program. *J Happiness stud*(2013)14;1113-1126
- Joseph, S., Williams, R., Irwing, P., & Cammock, T. (1994). The preliminary development of a measure to assess attitudes towards emotional expression. *Personality and Individual Differences*, 16(6), 869–875. doi:10.1016/0191-8869(94)90231-3
- Joseph, S., Dalgleish, T., Williams, R., Yule, W., Thrasher, S., & Hodgkinson, P. (1997). Attitudes towards emotional expression and post-traumatic stress in survivors of the herald of free enterprise disaster. *British Journal of Clinical*

-
- Psychology, 36(1), 133–138. doi:10.1111/j.2044-8260.1997.tb01236.x
- Kaplan,R.& Saccuzzo.D.(2009).Psychological Testing: Principles, Applications, and issues, Wads Worth, Cengage learning, United States.
- Kelly,
A.C.,Vimalakanthan,K.,Carter,J.C.(2014).Understanding the roles of self-esteem, self-compassion, and fear of self-compassion in eating disorder pathology: An examination of female students and eating disorder patients. Eating behaviors 15 (2014)388-391.
- Kennedy-Moore,E & Watson,J.(2001).How and when does emotional expression help? Review of general psychology (2001),Vol.5,No.3,187-212.
- Kennedy-Moore,E. & Watson,J.C.(1999).Expressing emotion: Myths, realities, and therapeutic strategies.New York: Guilford press.
- Lama, Dalai, & Cutler, Howard C. (1998). The Art of Happiness: A Handbook for Living. NewYork: Riverhead Books.
- Laithwaite, H., Gumley, A., O’Hanlon, M., Collins, P., Doyle, P., Abraham, L., & Porter, S. (2009). Recovery After Psychosis (RAP): A compassion focused programme for individuals residing in high security settings. Behavioural and Cognitive Psychotherapy, 37, 511–526. doi:10.1017/S1352465809990233
- Lowery, K., & Stokes, M. (2005). Role of peer support and emotional expression on posttraumatic stress disorder in student paramedics. Journal of Traumatic Stress, 18(2), 171–179. doi:10.1002/jts.20016
- Meyer, C., Leung, N., Barry, L., & De Feo, D. (2009). Emotion and eating psychopathology: Links with attitudes toward emotional expression among young women. International Journal of Eating Disorders, 43 (2), 187-189. doi:10.1002/eat.20659.
-

- Neff, K. D. (2003a). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 223–250. doi:10.1080/15298860309027.
- Neff,K.(2016).An overview of self-compassion. In <http://self-compassion.org/>
- Pauley, G., & McPherson, S. (2010). Experience and meaning of this compassion and selfcompassion for individuals with depression and anxiety. *Psychology and Psychotherapy*, 83, 129–143. doi:10.1348/147608309X471000
- Quale, A., Schanke, A., Frøslie, K., & Røise, O. (2009). Severity of injury does not have any impact on posttraumatic stress symptoms in severely injured patients. *Injury*, 40(5), 498–505. doi:10.1016/j.injury.2008.11.006
- Scarsantino,A.(2017).How to do things with emotional expression: The theory of affective pragmatics. *Psychology inquiry* (2017),Vol 28,NOS.2-3,165-185
- Spokas, M., Luterek, J., & Heimberg, R. (2009). Social anxiety and emotional suppression: The mediating role of beliefs. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 40(2), 283–291. doi:10.1016/j.jbtep.2008.12.004.
- Stiles, W. B. (1987). "I have to talk to somebody." A fever model of disclosure. In V. J. Derlega & J. H. Berg (Eds.), *Self-disclosure: Theory, research, and therapy* (pp. 257-282). New York: Plenum.
- Stiles, W. B. (1995). Disclosure as a speech act: Is it psychotherapeutic to disclose? In J. W. Pennebaker (Ed.), *Emotion, disclosure, and health* (pp. 71-91). Washington, DC: American Psychological Association.
- Surgenor, T., & Joseph, S. (2000). Attitudes towards emotional expression, relational competence and psychological distress. *British Journal of Medical Psychology*, 73(1), 139–142. doi:10.1348/000711200160264
- Webster,R.H.(2001).Advanced English dictionary. New York ,Random House.

- Wong, Y., Pituch, K., & Rochlen, A. (2006). Men's restrictive emotionality: An investigation of associations with other emotion-related constructs, anxiety, and underlying dimensions. *Psychology of Men & Masculinity*, 7(2), 113–126. doi:10.1037/1524-9220.7.2.113.
- Xavier,A. ,Cunha,M. , & Gouveia,J.P.(2015).Deliberate self-harm in adolescence: The impact of childhood experiences, negative affect and fears of compassion. *Revista de Psicopatologia Clinica*,20, 41-49.

الملاحق

ملحق (1)

ترجمة فقرات مقياس الخوف من الشفقة

أ/مقياس الخوف من الشفقة نحو الآخرين

1. سوف يستغلك الناس اذا كنت متسامحاً ورحيماً جداً.
2. كونك رحيماً نحو الآخرين الذين أقترفوا اعمالاً سيئة تجعلهم يخرجون من ورطتهم.
3. هناك بعض الاشخاص في حياتنا لا يستحقون الشفقة.
4. أخاف ان تجعلني الشفقة الكبيرة هدفاً سهلاً للآخرين.
5. سوف يستغلني الآخرون اذا شاهدوني رحيماً جداً.
6. اقلق ان تجذب شفقتي الآخرين نحوي ويستنفدون مواردني الانفعالية.
7. الناس يحتاجون مساعدة انفسهم اكثر من انتظار مساعدة الآخرين.
8. اخاف ان تجعل شفقتي الآخرين معتمدين عليّ بشكل كبير.
9. كونك شفوفاً ورحيماً مع الآخرين تجعلهم رقيقين ومطمئنين ليستفيدوا من ذلك.
10. اعتقد ان العقاب والتأديب بالنسبة لبعض الناس افضل من الشفقة نحوهم.

ب/مقياس الخوف من شفقة الآخرين

1. الرغبة في ان يكون الآخرون لطيفين معي يعتبر ضعفاً.
2. اخاف عندما احتاج ان يكون الآخرون لطيفين معي ومتفهمين لن يكونوا كذلك.
3. اخاف أن اصبح معتمداً على رعاية الآخرين لأنهم قد لا يكونون متواجدين دائماً او يرغبون بمنحها لي.
4. اتساءل دائماً فيما إذا كانت عروض الدفء والعطف من الآخرين حقيقية.
5. مشاعر العطف من الآخرين مخيفة نوعاً ما.
6. اشعر بالقلق والحرج عندما يكون الآخرون لطيفين ورحيمين معي.

7. اذا كان الناس ودودين ولطيفين معي فأني اقلق ان يكتشفوا شيئاً سيئاً عني يجعلهم يغيرون رأيهم.

8. اقلق من كون الاخرين لطيفين ورحيمين معي فقط عندما يريدون شيئاً مني.

9. اشعر اني فارغ وحزين عندما يكون الناس لطيفين وشفوقين نحوي.

10. اشعر ان الاخرين يصبحون قريبين مني اذا كانوا لطيفين معي.

11. رغم ان الاخرين لطيفون معي فأني لا اشعر بالدفء في علاقاتي معهم.

12. احاول ان انأى بنفسني عن الاخرين حتى لو عرفت انهم لطيفون.

13. اضع حدوداً مع الشخص الذي يرعاني ويكون لطيفاً معي.

ج/مقياس الخوف من الشفقة نحو الذات

1. اشعر انني لا أستحق ان اكون لطيفاً ومتسامحاً مع ذاتي.

2. التفكير بأن اكون لطيفاً مع ذاتي يجعلني حزيناً

3. النجاح في الحياة هو ان تكون صلباً وليس رحيماً.

4. افضل عدم معرفة ماذا تشبه مشاعر كوني لطيفاً ورحيماً مع ذاتي.

5. عندما اشعر بالدفء والعطف نحو ذاتي واجربهما فأني اشعر بنوع من الفراغ.

6. تقلقتني الشفقة نحو ذاتي من ان اصبح معتمداً عليها.

7. اخاف ان تسقط معاييري اذا اصبحت لطيفاً مع ذاتي واقل نقداً لها.

8. اخاف ان اصبح شخصاً ضعيفاً اذا كنت مشفقاً نحو ذاتي.

9. لا اعرف من اين ابدأ تنمية مشاعر الشفقة نحو ذاتي لأنني لم اشعر بها.

10. يقلقني ان اصبح معتمداً على ذاتي اذا ما بدأت بتنمية الشفقة نحوها.

11. اخاف ان افقد نقدي لذاتي وتظهر عيوبي اذا اصبحت رحيماً مع ذاتي.

12. اخاف ان اصبح شخصاً لا ارغب ان اكون عليه اذا ماقتت بتنمية الشفقة نحو ذاتي.

13. اخاف ان يرفضني الاخرون اذا اصبحت رحيماً مع ذاتي.

14. اجد من السهل ان اكون ناقداً لذاتي بدلاً من ان اكون رحيماً معها.

15. اخاف ان تحدث لي اشياء سيئة اذا كنت رحيماً مع ذاتي.

ملحق (2)

Fear of Compassion Scales
(Gilbert, McEwan, Matos, & Rivas, 2011)

Different people have different views of compassion and kindness. While some people believe that it is important to show compassion and kindness in all situations and contexts, others believe we should be more cautious and can worry about showing it too much to ourselves and to others. We are interested in your thoughts and beliefs in regard to kindness and compassion in three areas of your life:

1. Expressing compassion for others
2. Responding to compassion from others
3. Expressing kindness and compassion towards yourself

You will be shown a series of statements that we would like you to think carefully about and then circle the number that best describes how each statement fits you. Please use this scale to rate the extent that you agree with each statement about thoughts and beliefs about expressing compassion from others. (Don't agree at all, Don't agree, Somewhat agree, Agree, Completely agree).

1. People will take advantage of me if they see me as too compassionate.
2. Being compassionate towards people who have done bad things is letting them off the hook.
3. There are some people in life who don't deserve compassion.
4. I fear that being too compassionate makes people an easy target.
5. People will take advantage of you if you are too forgiving and compassionate.
6. I worry that if I am compassionate, vulnerable people can be drawn to me and drain my emotional resources.

7. People need to help themselves rather than waiting for others to help them. 8. I fear that if I am compassionate, some

people will become too dependent upon me.

9. Being too compassionate makes people soft and easy to take advantage of. 10. For some people, I think discipline and

proper punishments are more helpful than being compassionate to them.

B/ Please use this scale to rate the extent that you agree with each statement about thoughts and beliefs about responding to compassion from others.

1. Wanting others to be kind to oneself is a weakness.

2. I fear that when I need people to be kind and understanding they won't be. 3. I'm fearful of becoming dependent on the

care from others because they might not always be available or willing to give it.

4. I often wonder whether displays of warmth and kindness from others are genuine. 5. Feelings of kindness from

others are somehow frightening.

6. When people are kind and compassionate towards me I feel anxious or embarrassed.

7. If people are friendly and kind I worry they will find out something bad about me that will change their mind.

8. I worry that people are only kind and compassionate if they want something from me.

9. When people are kind and compassionate towards me I feel empty and sad. 10. If people are kind I feel they are getting

too close.

11. Even though other people are kind to me, I have rarely felt warmth from my relationships with others.

12. I try to keep my distance from others even if I know they are kind.

13. If I think someone is being kind and caring towards me, I 'put up a barrier'.

C/ Please use this scale to rate the extent that you agree with each statement about thoughts and beliefs about expressing kindness and compassion towards yourself.

1. I feel that I don't deserve to be kind and forgiving to myself.
2. If I really think about being kind and gentle with myself it makes me sad.
3. Getting on in life is about being tough rather than compassionate.
4. I would rather not know what being 'kind and compassionate to myself' feels like.
5. When I try and feel kind and warm to myself I just feel kind of empty
6. I fear that if I start to feel compassion and warmth for myself, I will feel overcome with a sense of loss/grief
7. I fear that if I become kinder and less selfcritical to myself then my standards will drop.
8. I fear that if I am more self compassionate I will become a weak person.
9. I have never felt compassion for myself, so I would not know where to begin to develop these feelings.
10. I worry that if I start to develop compassion for myself I will become dependent on it.
11. I fear that if I become too compassionate to myself I will lose my self-criticism and my flaws will show.
12. I fear that if I develop compassion for myself, I will become someone I do not want to be.
13. I fear that if I become too compassionate to myself others will reject me .
14. I find it easier to be critical towards myself rather than compassionate.
15. I fear that if I am too compassionate towards myself, bad things will happen

ملحق (3)

اسماء السادة الخبراء في ميدان الترجمة

- أ.د. هيثم ضياء عبد الامير/علم النفس العام/كلية الاداب-الجامعة المستنصرية.
أ.د. خديجة حيدر نوري/علم النفس المعرفي/كلية الاداب-الجامعة المستنصرية.
أ.م.د. نجلاء نزار وداعة/علم النفس السريري/كلية التربية-الجامعة المستنصرية.

ملحق (4)

الفقرات التي اجريت عليها تعديلات من السادة الخبراء

الفقرة بعد التعديل	الفقرة قبل التعديل
- الناس بحاجة الى مساعدة انفسهم اكثر من انتظار مساعدة الاخرين. - أتسائل فيما اذا كان دفء الاخرين وعطفهم حقيقيين. - افضل عدم معرفة ماذا تشبه مشاعر شفقتي ولطفي مع ذاتي.	-الناس يحتاجون مساعدة انفسهم اكثر من انتظار مساعدة الاخرين. -اتساءل دائما فيما إذا كانت عروض الدفء والعطف من الاخرين حقيقية. -افضل عدم معرفة ماذا تشبه مشاعر كوني لطيفاً ورحيماً مع ذاتي.

ملحق (5)

استبيان آراء الخبراء في مدى صلاحية فقرات مقياس الخوف من الشفقة

الجامعة المستنصرية

كلية الاداب/قسم علم النفس

الاستاذ الفاضل

يقوم الباحث بدراسة عنوانها (الخوف من الشفقة وعلاقته بالاتجاه نحو التعبير
الانفعالي لدى طلبة الجامعة) ويتطلب اجراء الدراسة اعداد مقياس الخوف من
الشفقة ومقياس الاتجاه نحو التعبير الانفعالي.

**الخوف من الشفقة وعلاقته بالاتجاه نحو التعبير الانفعالي لدى طلبة الجامعة
أ.م.د. ستار جبار غانم**

قام الباحث بترجمة مقياس الخوف من الشفقة لوضعيه كلبرت وآخرون Gilbert et al (2011) المكون من ثلاثة مقاييس فرعية (الخوف من الشفقة نحو الآخرين، الخوف من شفقة الآخرين، الخوف من الشفقة نحو الذات)، وتكون الاجابة على هذا المقياس وفق مدرج خماسي من البدائل هي (لا أوافق إطلاقاً، لاوافق، اوافق الى حد ما، اوافق، اوافق تماماً).

ويود الباحث الاستتارة بأرائكم العلمية في تحديد صلاحية الفقرات لقياس الخوف من الشفقة حسب المجال الذي تنتمي اليه لما تتمتعون به من معرفة وخبرة، وتقبلوا خالص شكر الباحث وتقديره .

الباحث

أ/ مقياس الخوف من الشفقة نحو الآخرين Fear of compassion for others

وهي الشفقة التي نشعر بها نحو الآخرين ونخبرها وترتبط بتحسسنا لافكار الآخرين ومشاعرهم.

الفقرات	صالحة	غير صالحة
1- سوف يستغلك الناس اذا كنت متسامح ورحيم جداً. 2- كونك رحيماً نحو الآخرين الذين أقتربوا اعمالاً سيئة تجعلهم يخرجون من ورطتهم. 3- هناك بعض الاشخاص في حياتنا لا يستحقون الشفقة. 4- أخاف ان تجعلني الشفقة الكبيرة هدفاً سهلاً للآخرين. 5- سوف يستغلني الآخرون اذا شاهدوني رحيماً جداً. 6- اقلق ان تجذب شفقتي الآخرين نحوي ويستنفذون موارد الانفعالية. 7- الناس بحاجة الى مساعدة انفسهم اكثر من انتظار مساعدة الآخرين. 8- اخاف ان تجعل شفقتي الآخرين معتمدين عليّ بشكل كبير. 9- كونك شفوفاً ورحيماً مع الآخرين تجعلهم رقيقين ومطمئنين ليستفيدوا من ذلك. 10- اعتقد ان العقاب والتأديب بالنسبة لبعض الناس افضل من الشفقة نحوهم.		

ب/ مقياس الخوف من شفقة الآخرين
Fear of compassion from others

وهي الشفقة التي نخبرها ونستلمها من الآخرين والتي تتدفق الى الذات.

غير صالحة	صالحة	الفقرات
		1-الرغبة في ان يكون الاخرون لطيفين معي يعتبر ضعفاً.
		2-اخاف عندما احتاج ان يكون الاخرون لطيفين معي ومتفهمين لن يكونوا كذلك.
		3-اخاف أن اصبح معتمداً على رعاية الآخرين لأنهم قد لا يكونون متواجدين دائماً او يرغبون بمنحها لي.
		4-اتساءل فيما اذا كان دفء الآخرين وعطفهم حقيقيين.
		5-مشاعر العطف من الآخرين مخيفة نوعاً ما.
		6-اشعر بالقلق والحرج عندما يكون الاخرون لطيفين ورحيمين معي.
		7-اذا كان الناس ودودين ولطيفين معي فأني اقلق ان يكتشفوا شيئاً سيئاً عني يجعلهم يغيرون رأيهم.
		8-اقلق من كون الآخرين لطيفين ورحيمين معي فقط عندما يريدون شيئاً مني.
		9-اشعر اني فارغ وحزين عندما يكون الناس لطيفين وشفوقين نحوي.
		10-اشعر ان الآخرين يصبحون قريبين مني اذا كانوا لطيفين معي.
		11-رغم ان الآخرين لطيفون معي فأني لا اشعر

الخوف من الشفقة وعلاقته بالاتجاه نحو التعبير الانفعالي لدى طلبة الجامعة
أ.م.د. ستار جبار غانم

		بالدفع في علاقاتي معهم. 12-احاول ان انأى بنفسى عن الاخرين حتى لو عرفت انهم لطيفون. 13-اضع حدودا مع الشخص الذي يرعاني ويكون لطيفاً معي.
--	--	--

ج/ مقياس الخوف من الشفقة نحو الذات Fear of compassion for self

وهي الشفقة التي في حوزتنا نحو انفسنا عندما نرتكب أخطاء وفي اوقات المعاناة.

غير صالحة	صالحة	الفقرات
		1-اشعر اننى لا أستحق ان اكون لطيفاً ومتسامحاً مع ذاتى. 2-التفكير بأن اكون لطيفاً مع ذاتى يجعلنى حزيناً 3-النجاح فى الحياة هو ان تكون صلباً وليس رحيماً. 4-افضل عدم معرفة ماذا تشبه مشاعر شفقتى ولطفى مع ذاتى. 5-عندما اشعر بالدفع والعطف نحو ذاتى واجربهما فأنى اشعر بنوع من الفراغ. 6-تقلبنى الشفقة نحو ذاتى من ان اصبح معتمداً عليها. 7-اخاف ان تسقط معاييرى اذا اصبحت لطيفاً مع ذاتى واقل نقداً لها. 8-اخاف ان اصبح شخصاً ضعيفاً اذا كنت مشفقاً نحو ذاتى.

الخوف من الشفقة وعلاقته بالاتجاه نحو التعبير الانفعالي لدى طلبة الجامعة
أ.م.د. ستار جبار غانم

		<p>9- لا اعرف من اين ابدأ تنمية مشاعر الشفقة نحو ذاتي لأنني لم اشعر بها.</p> <p>10- يقلقني ان اصبح معتمداً على ذاتي اذا ما بدأت بتنمية الشفقة نحوها.</p> <p>11- اخاف ان افقد نقدي لذاتي وتظهر عيوبي اذا اصبحت رحيماً مع ذاتي.</p> <p>12- اخاف ان اصبح شخصاً لا ارجب ان اكون عليه اذا ماقتت بتنمية الشفقة نحو ذاتي.</p> <p>13- اخاف ان يرفضني الآخرون اذا اصبحت رحيماً مع ذاتي.</p> <p>14- اجد من السهل ان اكون ناقداً لذاتي بدلاً من ان اكون رحيماً معها.</p> <p>15- اخاف ان تحدث لي اشياء سيئة اذا كنت رحيماً مع ذاتي.</p>
--	--	---

ملحق(6)

اسماء السادة الخبراء

- 1-أ.د. خديجة حيدر نوري/ علم النفس المعرفي /قسم علم النفس-كلية الاداب-
الجامعة المستنصرية.
- 2-أ.د. هيثم ضياء عبد الامير/علم النفس العام/قسم علم النفس-كلية الاداب-
الجامعة المستنصرية.
- 3-أ. معين عبد باقر/علم النفس التربوي/قسم علم النفس-كلية الاداب-الجامعة
المستنصرية.
- 4-أ.م.د. سعاد احمد مولى/علم النفس التربوي/قسم علم النفس-كلية الاداب-
الجامعة المستنصرية.
- 5-أ.م.د. نجلاء نزار وداعة/علم النفس السريري/قسم العلوم التربوية والنفسية-كلية
التربية-الجامعة المستنصرية.

ملحق (7)

**Attitudes towards Emotional Expression Scale
(Joseph, Williams, Irving, & Cammock, 1994).**

The following statements relate to thoughts and behaviours concerning the expression of emotions. Please read each one and indicate how much you agree or disagree with it:

(strongly disagree, disagree, nether agree or disagree, agree, strongly agree).

1. I think you should always keep your feelings under control.
2. I think you ought not to burden other people with your problems.
3. I think getting emotional is a sign of weakness.
4. I think other people don't understand your feelings.
5. When I'm upset I bottle up my feelings.
6. You should always keep your feelings to yourself.
7. Other people will reject you if you upset them.
8. My bad feelings will harm other people if I express them.
9. If I express my feelings I'm vulnerable to attack.
10. You should always hide your feelings.
11. When I'm upset I usually try to hide how I feel.
12. I seldom show how I feel about things.
13. Turning to someone else for advice or help is an admission of weakness.
14. It is shameful for a person to display his or her weaknesses.
15. I should always have complete control over my feelings.
16. If other people know what you are really like, they will think less of you.
17. When I get upset I usually show how I feel.
18. People will reject you if they know your weaknesses.
19. If a person asks for help it is a sign of weakness.
20. I don't feel comfortable showing my emotions.

ملحق (8)

ترجمة فقرات مقياس الاتجاه نحو التعبير الانفعالي

- 1- اعتقد انه يتوجب علي وضع مشاعري تحت السيطرة.
- 2- اعتقد انه لا يتوجب علي ان أثقل الاخرين بمشاكلي.
- 3- اعتقد ان العاطفة اشارة للضعف.
- 4- اعتقد ان الاخرين لا يفهمون مشاعري.
- 5- الافضل كبت المشاعر عند الانزعاج.
- 6- علي ان أحفظ بمشاعري لنفسي.
- 7- سوف يرفضني الاخرون اذا ضايقتهم.
- 8- المشاعر السيئة تؤذي الآخرين اذا ما تم التعبير عنها.
- 9- التعبير عن المشاعر يجعل الفرد عرضة للهجوم.
- 10- علي اخفاء مشاعري بأستمرار.
- 11- أحاول اخفاء مشاعري عندما أكون منزعجاً.
- 12- لأظهر ماهية شعوري حول الاشياء.
- 13- اللجوء الى الاخرين لغرض النصيحة والمساعدة هو اعتراف بالضعف.
- 14- من المخجل على الفرد اظهار ضعفه.
- 15- يجب ان يكون لدي تحكم تام بمشاعري.
- 16- اذا كان الناس يعرفون حقيقتي سوف يقل تقديرهم لي.
- 17- عندما انزعج عادة اظهر شعوري للاخرين.
- 18- سوف يرفضني الاخرون اذا علموا نقاط ضعفي.
- 19- طلب المساعدة دليل على الضعف.
- 20- لا اشعر بالراحة عندما اظهر انفعالاتي.

ملحق (9)

استبيان آراء الخبراء في مدى صلاحية فقرات مقياس الاتجاه نحو التعبير الانفعالي
الجامعة المستنصرية
كلية الآداب/قسم علم النفس
الاستاذ الفاضل

يقوم الباحث بدراسة عنوانها (الخوف من الشفقة وعلاقته بالاتجاه نحو التعبير
الانفعالي لدى طلبة الجامعة) ويتطلب اجراء الدراسة اعداد مقياس الخوف من
الشفقة ومقياس الاتجاه نحو التعبير الانفعالي.

قام الباحث بترجمة مقياس الاتجاه نحو التعبير الانفعالي لوضعيه جوزيف وآخرين
Joseph et al (1994) الذي يتكون من (20) فقرة وتكون الاجابة على هذا
المقياس وفق مدرج خماسي من البدائل هي (غير موافق بشدة، غير موافق، محايد،
موافق، موافق بشدة).

وقد اعتمد الباحث تعريف كينيدي-مور و واتسن Kennedy-Moore & Watson
(2001) للتعبير الانفعالي نظرا لاعتماد جوزيف وآخرين الانموذج الطوري للتعبير
وعدم التعبير الانفعاليين لكينيدي-مور وآخرين (1991) والذي طوره كينيدي-مور
و واتسن (1999) وهو (سلوكيات لفظية وغير لفظية قابلة للملاحظة والتي توصل
الخبرة الانفعالية او ترمز لها، والخبرة الانفعالية هي شعور ذاتي بالاستجابات
الانفعالية وليس بالضرورة ان تتطابق مع التعبير، بمعنى قد يمتنع الفرد عن التعبير
رغم انه يخبر مقدار كبير من الانفعال او قد يعبر بصخب بينما يخبر هو درجة
قليلة من الانفعال).

ويود الباحث الاستتارة بأرائكم العلمية في تحديد صلاحية الفقرات لمقياس الاتجاه نحو
التعبير الانفعالي لما تتمتعون به من معرفة وخبرة، وتقبلوا خالص شكر الباحث
وتقديره .

الباحث

الخوف من الشفقة وعلاقته بالاتجاه نحو التعبير الانفعالي لدى طلبة الجامعة

أ.م.د. ستار جبار غانم

غير صالحة	صالحة	الفقرات
		1-اعتقد انه يتوجب علي وضع مشاعري تحت السيطرة. 2-اعتقد انه لا يتوجب علي ان أثقل الاخرين بمشاكلي. 3-اعتقد ان العاطفة اشارة للضعف. 4-اعتقد ان الاخرين لايفهمون مشاعري. 5-الافضل كبت المشاعر عند الانزعاج. 6-علي ان أحتفظ بمشاعري لنفسي. 7-سوف يرفضني الاخرون اذا ضايقتهم. 8-المشاعر السيئة تؤذي الآخرين اذا ما تم التعبير عنها. 9-التعبير عن المشاعر يجعل الفرد عرضة للهجوم. 10-علي اخفاء مشاعري بأستمرار. 11-أحاول اخفاء مشاعري عندما أكون منزعجاً. 12-لأظهر ماهية شعوري حول الاشياء. 13-اللجوء الى الاخرين لغرض النصيحة والمساعدة هو اعتراف بالضعف. 14-من المخجل على الفرد اظهار ضعفه. 15-يجب ان يكون لدي تحكم تام بمشاعري. 16-اذا كان الناس يعرفون حقيقتي سوف يقل تقديرهم لي. 17-عندما انزعج عادة اظهر شعوري للاخرين. 18-سوف يرفضني الاخرون اذا علموا نقاط ضعفي. 19-طلب المساعدة دليل على الضعف. 20-لا اشعر بالراحة عندما اظهر انفعالاتي.