

## الاكتئاب المبتسم وعلاقته باتخاذ القرار لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة بابل

م.د. رعد حسين حمزة

معهد توحد بابل

**Smiling depression and its Relationship to decision-making among a Students of graduate Studies in Babylon University****Dr. Raghad Hussein Hamza****Babylon Autisim institute****[raghadhussein959@gmail.com](mailto:raghadhussein959@gmail.com)****Abstract:**

The following research aims identify :

- 1- Smiling depression among a students of graduate studies in Babylon University.
- 2- Decision- making among a students of graduate studies in Babylon University.
- 3- The correlation between smiling depression and decision- making among a students of graduate studies in Babylon University.

This research restricted on smiling depression and it's relation with the decision-making among a students of graduate studies in Babylon University. The sample is consisted of (63) students. for achieving aims, the main instruments of this research were two scales for smiling depression and decision- making was dependent. The researcher has applied the two instruments, it is applied to the subjects on a sample and making use of statistic package of social sciences (SPSS) and the findings were as follows:

- 1- The subjects of sample have smiling depression.
- 2- The subjects of sample have weak of decision- making ability.
- 3- There are weak correlation between smiling depression and the decision- making.

Depending on these results , the researcher states some recommendations and suggestions.

**- مُستخلص البَحْث:**

هدف البحث الحالي التعرف الى :

- 1- الاكتئاب المبتسم لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة بابل. 2- اتخاذ القرار لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة بابل. 3- العلاقة الارتباطية بين الاكتئاب المبتسم واتخاذ القرار لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة بابل، ولقد اقتصر البحث الحالي على الاكتئاب المبتسم وعلاقته باتخاذ القرار لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة بابل لعينة تكونت من (63) طالبا وطالبة في مرحلتي الماجستير والدكتوراه من الراسبين في الدور الاول، ولتحقيق اهداف البحث، استعملت الباحثة اداتان لقياس الاكتئاب المبتسم واتخاذ القرار، حيث تبنت الباحثة مقياس ابو مسامح واخرون (2021) لقياس الاكتئاب المبتسم، ومقياس عياش وغريب (2018) لقياس اتخاذ القرار، وبعد التحقق من صدق وثبات هاتين الاداتين طبقت الباحثة الاداتين على عينة البحث، وعبر استعمال البرنامج الاحصائي (SPSS) توصلت الى النتائج الاتية:

- 1- لدى عينة البحث الحالي اكتئاب مبتسم. 2- ضعف القدرة لدى عينة البحث الحالي على اتخاذ القرار. 3- وجود علاقة ارتباطية ضعيفة بين الاكتئاب المبتسم واتخاذ القرار وهي ليست ذات دلالة احصائية عند مقارنتها بالقيم الجدولية. وعلى ضوء تلك النتائج ايضا، وضعت الباحثة عددا من المقترحات اهمها:

- 1- اجراء دراسات قائمة على برامج ارشادية لمعالجة الاكتئاب المبتسم لدى طلبة الجامعة.
- 2- اجراء دراسات اخرى تشتمل على عينات اخرى مثل اساتذة الجامعات او طلبة المرحلة الاعدادية.

- 3- اجراء دراسات تتناول اتخاذ القرار وعلاقته بمتغيرات اخرى معرفية وعينات اخرى من الطلبة.
- 4- تنظيم برامج تثقيف نفسي لتنمية مهارات اتخاذ القرار لدى الطلبة والتأكيد على أهمية الإدراك في اتخاذ القرار ضمن هذه البرامج التثقيفية.

- الفصل الأول: تعريف بالبحث:

الكلمات المفتاحية الاكتئاب المبتسم (Smiling depression)

اتخاذ القرار (Make decision)

- مشكلة البحث:

لا يبدو كل من يعاني من الاكتئاب حزيناً أو مكتئباً، إذ انه يمكن للبعض إخفاء مشاعرهم جيداً، مما يجعلهم يبدوون في حالة جيدة تماماً وسعداء للآخرين، ومع ذلك، فعلى الرغم من مظهرهم الخارجي الإيجابي إلا أنهم يعانون من الداخل، حيث تُعرف هذه الحالة بالاكتئاب المبتسم وهي بنفس خطورة أشكال الاكتئاب الأخرى، ونظراً لصعوبة التعرف عليه، فانه غالباً ما يُترك دون علاج مما قد يزيد من خطر حدوث الانتحار، فالإكتئاب المبتسم هو مصطلح شائع الاستخدام لكنه غير معترف به رسمياً من قبل منظمات علم النفس مثل جمعية علم النفس الأمريكية، وبدلاً من ذلك، فمن المرجح أن يتم تشخيصه على أنه اكتئاب شديد بسمات غير نمطية، ويمكن أيضاً اعتبار الاكتئاب المبتسم اسماً آخر للاكتئاب عالي المستوى، فالإكتئاب المبتسم هو مصطلح يستخدم لوصف شخص يبدو أنه سعيد ويعمل بشكل جيد ولكنه يعاني من أعراض الاكتئاب المؤلمة والتي يخفيها أو يبقئها سرية (Shetty et al., 2018:97). ومن جانب اخر، ترى بعض الدراسات في هذا الشأن ان السبب في ان بعض الافراد يخفون أعراضهم ويقومون بالابتسام امام الآخرين برغم الالامهم وكتابهم هي:

1- وصمة العار: قد يخشى الأفراد المصابون بالاكتئاب المبتسم من وصفهم بأنهم "ضعفاء" أو "مجانين" وأن يرفضهم الآخرون بسبب وصمة العار والتحيز المحيط باضطرابات الصحة العقلية، لذلك فانهم يقومون باخفاء هذه الأعراض.

2- الوعي الصحي المحدود: الأفراد الذين يفتقرون إلى فهم الاكتئاب هم أقل عرضة للتعرف على العلامات وطلب المساعدة، فقد يفترضون أنه ليس لديهم اكتئاب ويعتقدون بدلاً من ذلك أنهم بحاجة فقط إلى أن يكونوا "أقوى" أو "أكثر نجاحاً".

3- الخوف من العواقب: قد يشعر بعض المصابين بالاكتئاب المبتسم بالقلق من أنهم إذا أخبروا الآخرين عن اكتئابهم فقد يؤثر ذلك على حياتهم العملية وقد يفقدون احترامهم من الأصدقاء، أو ينفصل شريكهم عنهم، لذلك يخفونه بدلاً من اظهاره.

4- التوقعات: يمكن للمجتمع في بعض الأحيان الضغط على الافراد للتصرف بطريقة معينة، فعلى سبيل المثال، قد يقمع الرجال المصابون بالاكتئاب مشاعرهم لأن الآخرين يتوقعون منهم أن يكونوا "مثاليين"، كما يمكن أن يكون لدى الافراد أيضاً توقعات غير واقعية عن أنفسهم اذ يؤدي سعيهم إلى الكمال إلى إخفاء أعراضهم لأنهم يريدون الظهور بمظهر مثالي.

5- الشعور بالذنب: قد يكون لدى الشخص المصاب بالاكتئاب المبتسم وظيفة وأسرّة وأصدقاء، لذلك يعتقد أنه ليس لديه سبب للاكتئاب وهذا يجعله يشعر بالذنب والخجل من الاكتئاب عندما يكون لديه "حياة جيدة"، لذلك فانه يعتمد الى ابقائه سرّاً بدلاً من اظهاره او البوح به (Miodek A, et al.,2007:79). وفضلا عن ذلك، فان اتخاذ القرار

يتكرر بشكل يومي او شبه يومي لدى معظم الافراد سواء كان ذلك على المستوى الشخصي او المهني او غير ذلك، لكن عملية صنع القرار هذه ليست سهلة دائما، فقد تكون بعض القرارات غير مناسبة او انها تشتمل على عدد قليل من الافراد وعدم اشراك البقية منهم فيها، فقد يقوم بعض المديرين او الاساتذة باتخاذ القرار دون الرجوع للموظفين او الطلبة المعنيين بذلك القرار وذلك لتجنب التعقيد الإضافي في عملية صنع القرار أو لتجنب احتمال حدوث تضارب في الآراء، ومع زيادة الضغوط اليومية وتناقص تقدير الذات عند اتخاذ القرار، فان صانع القرار يصبح أكثر دفاعية، ولقد أظهرت الدراسات السابقة أن الأفراد الذين يتمتعون بتقدير كبير للذات في اتخاذ القرار أظهروا أنهم اتبعوا نهجًا وثقًا من أنفسهم في حل المشكلات، في حين اظهر الافراد الذين يتصفون بتقدير ضعيف للذات ميل منخفض من القلق او الخشية وتجنب الشعور بالمسؤولية واللامبالاة في اتخاذ القرار (Bilgic & Bilgin, 2016:40). إن ضعف قدرة الافراد على صنع القرار هو طريقة مؤكدة لجعلهم يشعرون بضعف قيمتهم وضعف معنوياتهم، ويؤدي انخفاض الروح المعنوية إلى الانسحاب مما يؤدي إلى ارتفاع معدلات التغيب وانخفاض المستويات العلمية واضعاف العلاقات في الدراسة وزيادة اللوم للادارة العليا وعدم اشاعة جو من الود وضعف الشعور بالمسؤولية، ومع ذلك، يمكن أن تكون العملية برمتها صعبة، فعندما يتم سؤال الافراد عن آرائهم، فإنهم يريدون أن يُسمع صوتهم ويرون حلولهم مطبقة على ارض الواقع، وإذا لم يحدث ذلك، فقد يشعرون بالاكئاب، لذلك، يتعين على الاساتذة التعامل مع مثل هذه المواقف بعناية والتأكد من عدم شعور الطلبة بالتجاهل حتى لو لم يتم النظر في اقتراحاتهم بشكل كامل، حيث يمكن القيام بذلك عبر التحدث إليهم وإبراز كيف كان قرار الادارة او المؤسسة مفيدًا للجميع، فالكلمة الأساسية هنا هي الاتصال، فإذا تم التواصل مع الطلبة بالمنطق بدقة، فلن يشعروا بالضعف في داخلهم او الاهمال او عدم التقدير (Colakkadioglu & Deniz, 2015:1435).

#### - اهمية البحث:

ترى الباحثة انه يمكن لاهمية البحث الحالي ان تنبع من اهمية المتغيرات التي يتناولها البحث بالدراسة، فالإكتئاب المبتسم يعد شكلا من اشكال الاكتئاب غير النمطي، ومع ذلك، فانه توجد ندرة في الابحاث او الدراسات العربية في هذا الشأن، لذا فقد جاء هذا البحث لدراسة العلاقة بينه وبين اتخاذ القرار بوصفه محاولة لاثراء الادب النظري في ذلك، فضلا عن ان التعرف على الاكتئاب المبتسم وتمييزه يعد غاية علمية هامة بحد ذاتها في مجال الارشاد والصحة النفسية وفي مجالات علم النفس الاخرى، فضلا عن شريحة الطلبة التي يتناولها البحث، فاذا ماتم الكشف عن الاكتئاب المبتسم وتحديده وتمييز اعراضه والتعامل معه ومعالجته، فان ذلك بلا شك سوف يعود بالنفع على اداء الطالب ومستواه العلمي ويعزز من مستوى ايمانه وثقته بقدراته الشخصية ورفع معنوياته، لهذا، فان البحث الحالي يمكن ان يعد نقطة انطلاق تمكن الباحثين من اجراء ابحاث او دراسات مستقبلا حول هذا الموضوع على عينات اخرى ومع متغيرات اخرى. ومن جهة اخرى، يمكن لإشراك الطلبة في عملية صنع القرار أن يجعل الدراسة وسيرها أفضل، ويعزز من شعور الطالب بان اساتذته يثقون به ويقدرون له ارائه، ويجعل من بيئة الدراسة اكثر انفتاحا وشمولية ويميل لبناء شعور لدى الطالب بالانتماء والعضوية بالنسبة لمكان وبيئة الدراسة (Singh, 2009:21). ومن جانب اخر، يُنظر إلى مشاركة الطلبة في صنع القرار على أنها عنصر حاسم في التقديم الفعال لتقنيات الإدارة المتقدمة ومحددًا هامًا في تقييم درجة المسؤولية، وهذا بدوره يقوي التفاني والإلهام الفردي والدافعية للطالب، فأن المشاركة في اتخاذ القرار هي تكرر إدراكي وعاطفي لتحقيق الأهداف والغايات التنظيمية للمؤسسة التعليمية والميل إلى بناء الثقة (Bilgic & Bilgin, 2016:42). ان مشاركة الطالب في اتخاذ القرار يمكن ان يحقق مجموعة من الفوائد منها:

1- تعزيز الدافعية: يمكن للطلبة ان يشعروا بالاجابية حين يدركون أن دراستهم مثيرة للاهتمام وذات مغزى، فعندما يكون لدى الطلبة إحساس أكبر بالهدف يرتفع حافز الطالب حتماً، فضلا عن أن السماح للطلبة بالمشاركة في صنع القرار يزيل أيضًا أي مشاعر بالظلم قد تفسد النهج العام للدراسة، فعندما يُسمح لهم بالمشاركة في اتخاذ القرارات يشعر الطلبة بالثقة والتقدير والقيمة.

2- الثقافة الإيجابية: عندما يشترك جميع الطلبة بنفس القيم ويعملون لتحقيق نفس الغرض، فانه يمكن للمؤسسات أن تتوقع ثقافة إيجابية أكثر صحة ودعمًا للعمل والتحصيل العلمي.

3- الأفكار الجديدة: على الرغم من أنه يمكن القول إن كبار الموظفين والمدراء لديهم المعرفة والخبرة لاتخاذ قرارات سليمة، إلا أن هناك أيضًا روتين أو ركود، فانه يمكن لإشراك الافراد الاخرين في عملية صنع القرار واتخاذها أن يبيث في العمل أفكار جديدة مبتكرة يمكن أن توفر ميزة تنافسية (Ojokuku & Sajuyigbe,2014:651).

#### - أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي الى تعرف:

1- الاكتئاب المبتسم لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة بابل.

2- اتخاذ القرار لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة بابل.

3- العلاقة الارتباطية بين الاكتئاب المبتسم واتخاذ القرار لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة بابل.

#### - حدود البحث:

يقتصر البحث الحالي على دراسة العلاقة الارتباطية بين الاكتئاب المبتسم واتخاذ القرار لدى طلبة

الدراسات العليا في جامعة بابل- كلية التربية للعلوم الانسانية الماجستير والدكتوراه للعام الدراسي (2020-2021).

#### - تحديد المصطلحات:

أ- الاكتئاب المبتسم:

عرفه كل من:

- لين واخرون (2015): Lin et al.

هو مصطلح يستخدمه أختصاصيو الصحة العقلية للأشخاص الذين يعانون من اضطراب اكتئابي والذين

يخفون أعراضهم عن الآخرين، حيث ان هذا الاضطراب قد يختلف من شخص لآخر، فقد يكون اكتئابًا خطيرًا جدًا

أو شيئًا أقل خطورة، والشخص الذي يصاب به يقف خلف القناع ولا يظهر ذلك الاكتئاب للاخرين et

(Lin al.,2015:383).

- ابو مسامح واخرون (2021):

"نوع من الاكتئاب غير النمطي يصيب الفرد باعراض داخلية غير ظاهرة من الكأبة حيث تظهر عليه

علامات الرضا والسعادة ظاهريا فقط" (ابو مسامح، واخرون، 2021: 35).

- تعريف الباحثة:

تبنت الباحثة تعريف ابو مسامح واخرون المذكور اعلاه كونها تبنت مقياسهم.

- التعريف الإجرائي للاكتئاب المبتسم:

الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب عند إستجابته عن فقرات مقياس الاكتئاب المبتسم المُتبني من

قَبِل الباحثة.

ب- اتخاذ القرار:

عرفه كل من:

- الشهري (2009):

"عملية عقلية موضوعية للاختيار بين اثنين او اكثر من البدائل تعتمد بدرجة كبيرة على مهارات متخذي القرار الخاصة" (الشهري، 2009: 23).

- بروكمان وآخرون (2016) Brockmann et al.:

عملية معرفية تؤدي إلى اختيار معتقد أو مسار عمل من بين الكثير من الخيارات البديلة الممكنة، حيث يمكن أن تكون إما عقلانية أو غير عقلانية، وهي عملية تفكير تستند إلى افتراضات وقيم وتفضيلات ومعتقدات صانع القرار (Brockmann et al., 2016: 436).

- عياش، وغريب (2018):

"فعل اختيار تم عن وعي وإدراك يقوم به الفرد من بين مجموعة من البدائل المحددة بطريقة مدروسة وليس اختياراً عشوائياً" (عياش، وغريب، 2018: 4).

- تعريف الباحثة:

تبنت الباحثة تعريف عياش وغريب المذكور اعلاه كونها تبنت مقياسهما.

- التعريف الإجرائي لاتخاذ القرار:

الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب عند إستجابته عن فقرات مقياس اتخاذ القرار المُتبني من قِبَل الباحثة.

- الفصل الثاني: اطار نظري ودراسات سابقة:

- المحور الاول:- الاكتئاب المبتسم:

- مفهوم الاكتئاب المبتسم:

على الرغم من أن الاكتئاب المبتسم لا ذكر له في الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات النفسية، إلا أنه لا يزال أحد فروع الاكتئاب السريري، إذ يشير مصطلح "اكتئاب الابتسام" إلى شخص يعاني من اضطراب اكتئابي كبير يخفي أعراضه، وغالبًا ما يشار إليه بعبارة "الاختباء وراء الابتسام"، وقد يتعامل الفرد مع هذا إذا كان يحاول إقناع الآخرين بأنه بخير رغم أنه ليس كذلك، فالأفراد الذين يعانون من الاكتئاب المبتسم (المعروف أيضًا باسم اضطراب الاكتئاب الشديد مرتفع الأداء) سوف تظهر لديهم الاعراض التقليدية المعروفة لاضطراب الاكتئاب الشديد، بما تتضمنه من مشاعر الحزن أو اليأس أو الغضب أو الانفعال، إذ يمكن أن يشمل أيضًا فقدان الاهتمام والإرهاق وأنماط النوم السيئة وقلة الشهية والإفراط في تناول الطعام والقلق وغير ذلك (Moreno et 2011: 59).

al. فقد يشعر الشخص المصاب بالاكتئاب المبتسم بالمسؤولية عن مشاعر الآخرين بالإضافة إلى مشاعره، فعلى سبيل المثال، قد لا يريد الشخص المصاب بالاكتئاب المبتسم أن يشعر أهله بالقلق أو أن يشعر أصدقائه بالعبء أو الملل من مشاكله، فالحفاظ على ظهوره للآخرين بابتسام يجعل الآخرين من حوله سعداء، وفي كثير من الأحيان، فإن الشخص المصاب بالاكتئاب المبتسم هو أيضًا شخصًا مثاليًا، ويتحمل مسؤوليات ثقيلة، ويخضع لمعايير عالية، وقد يخاف من خيبة أمل الآخرين، أو الفشل في الارتقاء إلى مستوى معاييرهم الخاصة، أو أن يُنظر إليه على أنه ضعيف، أو مخيب للآمال، أو غير موثوق به، فهذه المخاوف تجعله يخفي علامات الاكتئاب التي من المحتمل أن يتعرف عليها الآخرون، ومع ذلك لا يزال يعاني من أعراض مؤلمة مثل القلق وفقدان الشهية

والحزن والتعب والخوف والأرق، أو الأفكار المتطفلة، انه فقط لا يظهرها أو يتحدث عنها (Shetty 2018:98).  
et al.,

#### - العلامات والاعراض الدالة على الاكتئاب المبتسم:

- 1- صعوبة الاستيقاظ في الصباح، والذهاب إلى العمل، وإذا جاء الشخص إلى عمله فانه يمارس دور الموظف السعيد امام الآخرين ولكنه قد يستمر في الشعور بالفراغ والانفصال أثناء العمل.
- 2- يمكن للشخص المصاب بالاكتئاب المبتسم ان يتحكم في يوم عمله، أو يوازن العمل بنجاح أو إدارة فصل دراسي لرياض الأطفال وغير ذلك، لكنه يواجه صعوبة في المحافظة على تركيزه، وحينما يعود من العمل فانه يكون بحاجة إلى النوم لشعوره بالارهاق النفسي.
- 3- قلة الشهية للطعام وتجنب الخروج مع الاصدقاء او العائلة.
- 4- الشعور دائماً بمشاعر سلبية، إما عن طريق الشعور بالذنب أو الخجل كون الشخص المصاب يشعر بالإحباط، أو عن طريق لوم الذات بسبب كون الشخص المصاب بالاكتئاب المبتسم يجد نفسه كسولاً ولا يقوى على القيام بنشاط او انجاز مهمة ما.
- 5- انشغال التفكير دائماً وسيطرة الافكار السلبية مثل فكرة الانتحار (Lin et al.,2015:385).

#### - الخطر المرتبط بالاكتئاب المبتسم:

على عكس الاكتئاب الشديد أو الأنواع الفرعية الأخرى للاكتئاب، فإن طبيعة الاكتئاب المبتسم قد تعطي انطباعاً خاطئاً بأن له عواقب أقل خطورة، فالأفراد المصابون بالاكتئاب المبتسم عادة لا يعبرون عن مشاعرهم وأفكارهم السلبية، الا انهم بدلاً من ذلك يكتمون مشاعرهم لمدة طويلة بدون تنفيس لها، وهذا ما قد يعزز المشاعر والأفكار السلبية بعضها ببعض مما يشكل حلقة مفرغة تدفع الأفراد إلى مزيد من الاكتئاب، وفضلاً عن ذلك، فقد لا يتم اكتشاف الاكتئاب المبتسم بسهولة لأن مثل هؤلاء الأفراد لا تظهر عليهم أعراض الاكتئاب البارزة الواضحة، ومع ذلك، يمكن أن يؤثر الاكتئاب المبتسم على أي فرد حتى الفرد الذي هو في درجة وظيفية رفيعة أو الفرد الذي يتزوج بسعادة ولديه أطفال يحبهم، ففي الواقع قد يبدو الأفراد المصابون بالاكتئاب المبتسم ناجحين في مجالات الحياة المعتادة، لكن عندما يعاني الفرد من الاكتئاب المبتسم دون أن يتم اكتشافه او ملاحظته، فانه يصبح معزولاً بشكل متزايد ولا يتلقى عادةً الدعم الاجتماعي الذي يحتاج إليه لأن الأشخاص المحيطين به غير مدركين تماماً لما يعانيه، ومع مرور الوقت قد يؤدي ذلك إلى زيادة الشعور باليأس والعجز وحتى الانتحار إذا لم يتلق المساعدة الكافية (Ojokuku & Sajuyigbe,2014:653). وفضلاً عن ذلك، يمكن أن يكون الاكتئاب المبتسم أكثر انتشاراً في ثقافات تركز على نكران الذات وتضع احتياجات المجتمع فوق الاحتياجات الفردية للشخص حيث يُعرف هذا الاتجاه باسم الجماعة او الفرد في خدمة الجماعة، وهو عادة ما يوجد او ينتشر في مجتمعات حيث يكون الناس فيها منغمسين بعمق في سياقاتهم الاجتماعية، ونتيجة لذلك، قد يمتنع الأفراد عن التعبير عن ضغوطهم العاطفية لأنهم يعطون الأولوية لرفاهية أسرهم وأصدقائهم على حساب انفسهم، فضلاً عن انه قد يعاني الأفراد في مثل هكذا مجتمعات من خجل أكبر من الاكتئاب لأنهم يمثلون هوية مجتمعهم، فعلى سبيل المثال، إذا ما تم تشخيصهم بالاكتئاب فإنهم لا يقلقون فقط من أن سمعتهم ستتأثر ولكن أيضاً يقلقون على سمعة أسرهم (Barringer & Bluedorn,2009:422).

## - علاج الاكتئاب المبتسم:

غالبًا ما يظهر الأفراد المصابون بالاكتئاب المبتسم بصحة جيدة للآخرين، لكن من المحتمل أن يعانون داخليًا من الكثير من الأعراض نفسها التي تصاحب الاضطراب الاكتئابي الذي يمكن تشخيصه، ففي الوقت الحالي، هنالك عدد لا يحصى من خيارات العلاج المتاحة لمساعدة الفرد على تعلم استراتيجيات فعالة لإدارة الأعراض وآليات التأقلم الصحية للتغلب على الاكتئاب، وغالبًا ما تتضمن خطط علاج الاكتئاب المبتسم العلاج النفسي أو الأدوية، حيث يختلف كل فرد عن الآخر وسيستجيب بشكل واضح لأساليب العلاج المتنوعة المتاحة، إذ يمكن أن تشمل خطط العلاج للاكتئاب المبتسم مجموعة متنوعة من الأساليب العلاجية مثل العلاج السلوكي المعرفي، والعلاج السلوكي، وعلاجات الفنون الإبداعية، والعلاج الجماعي، والعلاج الأسري وغيرها، حيث يمكن أن تقل أعراض الاكتئاب المبتسم بالعلاج المناسب للصحة العقلية للفرد، وفي معظم الحالات، يؤدي دمج مزيج من العلاج النفسي والأدوية في خطة العلاج الفردية إلى تحقيق أفضل النتائج على المدى الطويل (Singh,2009:23). ومن جانب آخر، توجد بعض الأساليب البسيطة لزيادة شعور الفرد بالإيجابية منها:

- 1- الحديث الإيجابي المتكرر مع الذات، فيستطيع الفرد ان يتحدث مع ذاته بطرق لطيفة، وعلى الرغم من أنه سوف يشعر بأنه حديث مفتعل ومصطنع في البداية، الا ان التدريب عليه امر ضروريا حتي يشعر الفرد بالهدوء وبانه على طبيعته وتفهم أن الأمر سيستغرق وقتًا حتى يشعر بارتفاع في المعنويات وليس بالإحباط.
- 2- من الضروري اعتراف الفرد بمشاعره ومخاوفه والتحدث بشأنها مع صديق يثق به أو بضع أصدقاء، إذ انه قد يكون لديهم أفكار مفيدة للفرد.

3- تقليل الوقت الذي يقضيه الفرد على وسائل التواصل الاجتماعي حيث يحاول الافراد إثارة إعجاب الآخرين بالصور المعدلة تقنيا وحكايات المغامرات المثيرة التي قد تكون خاطئة أو مبالغ فيها أو غير مناسبة بأي شكل آخر، إذ تفتقر وسائل التواصل الاجتماعي للمصداقية إلى حد كبير، حيث يمكن للأفراد تصوير الأكاذيب حسب الرغبة.

4- ممارسة الهوايات مريحة والمحبة والتي تناسب اهتمام ومهارات واحتياجات الفرد، فإن رعاية الفرد لنفسه بهذه الطريقة يمكن أن تسمح له بالشعور بالارتياح والوصول إلى رؤى مفيدة ورفض الأفكار التي تؤذي او تزعجه (Miodek A, et al.,2007:81).

## - النظريات المفسرة للاكتئاب المبتسم:

## - النظرية السلوكية:

تؤكد السلوكية على أهمية البيئة في تشكيل السلوك، إذ ينصب التركيز على السلوك الذي يمكن ملاحظته والظروف التي يتعلم الأفراد عبرها السلوك المكتسب، المتمثلة بالاشراط الكلاسيكي والاشراط الفعال ونظرية التعلم الاجتماعي، لذلك فإن الاكتئاب هو نتيجة تفاعل الفرد مع بيئته، فعلى سبيل المثال، يقترح الاشرط الكلاسيكي أن الاكتئاب يتم تعلمه عبر ربط محفزات معينة بحالات عاطفية سلبية، وتتص نظرية التعلم الاجتماعي على أن السلوك يتم تعلمه عبر الملاحظة والتقليد والتعزيز للسلوك، فالاشراط الفعال ينص على أن الاكتئاب ناتج عن إزالة التعزيز الإيجابي من البيئة، او عن أحداث معينة، مثل فقدان وظيفتك، تسبب الاكتئاب لأنها تقلل من التعزيز الإيجابي للآخرين (مثل التواجد حول أشخاص يحبونك)، وعادة ما يصبح الأفراد المصابون بالاكتئاب أقل نشاطًا اجتماعيًا، فضلا عن انه يمكن أن يحدث الاكتئاب أيضًا عبر التعزيز غير المقصود للسلوك المكتسب من قبل الآخرين، فعلى سبيل المثال، عندما يُفقد أحد الأحباء، يُفقد أيضًا مصدر مهم للتعزيز الإيجابي وهذا يؤدي إلى

الخمول، فالمصدر الرئيس للتعزير يصبح الآن هو تعاطف واهتمام الأصدقاء والأقارب (2015:78) (McLeod).

- النظرية الديناميكية- النفسية:

خلال مدة الستينيات من القرن الماضي هيمنت النظريات الديناميكية- النفسية على علم النفس والطب النفسي، فان نظرية التحليل النفسي لفرويد (Freud) هي مثال على النهج الديناميكي- النفسي، فلقد افترض فرويد (1917) أن الكثير من حالات الاكتئاب كانت بسبب عوامل بيولوجية، ومع ذلك، اشار فرويد أيضًا بأن بعض حالات الاكتئاب يمكن أن تكون مرتبطة بفقدان أو رفض أحد الوالدين، فالإكتئاب مثل الحزن لأنه يحدث غالبًا بوصفه رد فعل لفقدان علاقة مهمة بالنسبة لذلك الفرد، لكن مع ذلك، فان هناك فرق مهم، لأن الأفراد المصابين بالاكتئاب يعتبرون أنفسهم عديمي القيمة، وما يحدث هو أن الفرد يتعاطف مع الشخص المفقود أو الشخص العزيز عليه، بحيث يتجه الغضب المكبوت تجاه الشخص الذي تم فقده (ب وفاة مثلا) إلى الداخل نحو الذات، حيث يقلل الغضب الموجه نحو الداخل من احترام الفرد لذاته ويجعله عرضة للإصابة بالاكتئاب في المستقبل، وفضلا عن ذلك، فقد ميز فرويد بين الخسائر الفعلية (مثل وفاة أحد أفراد الأسرة) والخسائر الرمزية (مثل فقدان الوظيفة)، حيث يمكن أن يؤدي كلا النوعين من الخسائر إلى الاكتئاب عن طريق التسبب في إعادة تجربة نوبات الطفولة لدى الفرد عندما عانى من فقدان المودة والحب من شخص مهم (مثل أحد الوالدين)، في وقت لاحق، قام فرويد بتعديل نظريته مشيرًا إلى أن الميل إلى استيعاب الأشياء الخاسرة انما هو أمر طبيعي وأن الاكتئاب يرجع ببساطة إلى الأنا العليا الصارمة، ومن ثم، تحدث المرحلة الاكتئابية عندما تكون الانا العليا للفرد أو الضمير هو المسيطر، في المقابل، تحدث مرحلة الهوس أو الجنون عندما تقوم الانا أو الضمير العقلاني للفرد بفرض نفسه والسيطرة على الفرد (Alloy et al., 1999:503- 504).

- نظرية ارون بيك للاكتئاب:

يعد ارون بيك (Aaron Beck) أحد المنظرين الإدراكيين الرئيسيين، حيث درس الأشخاص الذين يعانون من الاكتئاب ووجد أنهم يقيمون الأحداث بطريقة سلبية، لذا فقد حدد بيك (1967) ثلاث آليات يعتقد أنها مسؤولة عن الاكتئاب:

1- الثالث المعرفي (التفكير التلقائي السلبي).

2- المخططات الذاتية السلبية.

3- أخطاء في المنطق (أي معالجة المعلومات الخاطئة).

ان الثالث المعرفي هو عبارة عن ثلاثة أشكال من التفكير السلبي (أي العاجز والنقدي) التي تميز الأفراد المصابين بالاكتئاب: وهي الأفكار السلبية عن الذات والعالم والمستقبل، اذ تميل هذه الأفكار إلى أن تكون تلقائية لدى الأشخاص المكتئبين لأنها تحدث بشكل عفوي، فعلى سبيل المثال، يميل الأفراد المكتئبون إلى اعتبار أنفسهم عاجزين وعديمي القيمة وغير مناسبين. إنهم يفسرون الأحداث في العالم بطريقة سلبية وانهازمية بشكل غير واقعي، ويرون العالم على أنه يشكل عقبات لا يمكن التعامل معها، فضلا عن انهم يرون أن المستقبل ميؤوس منه تمامًا لأن انعدام قيمتهم سيمنع وضعهم من التحسن، وحينما عندما تتفاعل هذه المكونات الثلاثة، فإنها تتداخل مع المعالجة المعرفية الاعتيادية للمعلومات، مما يؤدي إلى ضعف الإدراك والذاكرة وحل المشكلات مع استحواذ الشخص على الأفكار السلبية (McLeod, 2015:78). وفيما يتعلق بالمخططات الذاتية السلبية، يرى بيك أن الأفراد المعرضين للاكتئاب يطورون مخططًا سلبيًا للذات، فان لديهم مجموعة من المعتقدات والتوقعات عن أنفسهم والتي



هي في الأساس سلبية ومتشائمة، وأشار بيك الى أن المخططات السلبية يمكن اكتسابها في مرحلة الطفولة نتيجة لحدث صادم، ويمكن ان تشمل التجارب التي قد تساهم في المخططات السلبية على ما يلي:

- 1- وفاة أحد الوالدين أو الأقرباء.
- 2- رفض الوالدين للطفل أو الانتقادات الحادة أو الحماية المفرطة أو الإهمال أو الإساءة.
- 3- التمر في المدرسة أو الاستبعاد من مجموعة الأقران.

ومع ذلك، فإن المخطط الذاتي السلبي يهيئ الفرد للاكتئاب، ومن ثم فإن الشخص الذي اكتسب ثلوثاً معرفياً لن يصاب بالضرورة بالاكتئاب، بل ان المطلوب هو نوع من أحداث الحياة المجهدة لتفعيل هذا المخطط السلبي لاحقاً في الحياة، فبمجرد تنشيط المخطط السلبي، فإنه يبدو أن عدداً من الأفكار غير المنطقية أو التحيزات المعرفية تقوم بالسيطرة على تفكير الفرد، فيصبح الأشخاص ذوو المخططات الذاتية السلبية عرضة لارتكاب أخطاء منطقية في تفكيرهم ويميلون إلى التركيز بشكل انتقائي على جوانب معينة من الموقف بينما يتجاهلون المعلومات ذات الصلة بنفس الفرد، ولقد حدد بيك (1967) عدداً من التحيزات السلبية في معالجة المعلومات تعرف بالأخطاء المنطقية أو التفكير الخاطئ، فإن أنماط التفكير غير المنطقية هذه تدمر الذات ويمكن أن تسبب قلقاً كبيراً أو اكتئاباً للفرد، فعلى سبيل المثال:

- 1- الاستدلال التعسفي: رسم استنتاج سلبي في حالة عدم وجود بيانات داعمة.
- 2- التجريد الانتقائي: التركيز على أسوأ الجوانب في اي موقف.
- 3- التضخيم والتبسيط: إذا كانت لدى الفرد مشكلة فإنه يجعلها تبدو أكبر مما هي عليه، واما إذا كان لديه حل فإنه يجعله بسيطاً وصغيراً او يقلل من شأنه (Moreno et al. 2011:60- 61).

- المحور الثاني:- اتخاذ القرار:

- مفهوم اتخاذ القرار:

في منتصف القرن الماضي استعار تشيستر بارنارد (Chester Barnard)، وهو مدير تنفيذي متقاعد ومؤلف كتاب "وظائف السلطة التنفيذية" مصطلح "اتخاذ القرار" من قاموس الإدارة العامة ونقله إلى عالم الأعمال، ومن هناك بدأ مصطلح اتخاذ القرار بالتغير والتحول إلى مصطلحات أخرى مثل "تخصيص الموارد" و "صنع السياسات"، لذلك وضع بارنارد- ومنظرين آخرين لاحقاً مثل جيمس مارش James March وهربرت سيمون Herbert Simon الأساس لدراسة اتخاذ القرار الإداري، ومن ثم، فإن دراسة صنع القرار قد شملت تخصصات فكرية مثل الرياضيات وعلم الاجتماع وعلم النفس والاقتصاد والعلوم السياسية، والفلاسفة مثلاً يتأملون ماذا تقول قراراتنا عن أنفسنا وعن قيمنا ويقوم المؤرخون بتصنيفية الخيارات التي يتخذها القادة في المنعطفات او المواقف الحرجة، حيث ينبع البحث في المخاطر والسلوك التنظيمي من رغبة أكثر عملية لمساعدة المديرين على تحقيق نتائج أفضل، وعلى الرغم من أن القرار الصائب لا يضمن نتيجة جيدة فإن هذه البراغماتية قد آتت أكلها، فالتطور المتزايد في إدارة المخاطر والفهم الدقيق للسلوك البشري والتطورات في التكنولوجيا التي تدعم وتحاكي العمليات المعرفية قد حسنت عملية صنع القرار في الكثير من المواقف (Alver, 2005:20). وفي الواقع، فإنه على مر السنين كان الافراد يتعاملون بثبات مع القيود او المحددات- السياقية والنفسية - في قدرتنا على اتخاذ الخيارات المثلى، إذ اشار سايمون بأن الظروف المعقدة والوقت المحدود والقوة الحسابية العقلية غير الكافية تقلل من قدرة صانعي القرار نحو حالة من "العقلانية المحدودة"، ففي حين اشار سايمون الى أن الافراد يتخذون قرارات عقلانية اقتصادية إذا تمكنوا فقط من جمع معلومات كافية، فإن كل من دانيال كانيمان (Daniel Kahneman) وعموس

تفرسكي (AmosTversky) قد حددا العوامل التي تجعل الافراد يتخذون قرارات ضد مصلحتهم الاقتصادية حتى عندما تكون لديهم المعرفة الكافية، فضلا عن ان أنطونيو داماسيو (Antonio Damasio) يعتمد في ارائه على العمل مع المرضى المصابين بأضرار دماغية لإثبات أنه في غياب العاطفة فانه من المستحيل اتخاذ أي قرارات على الإطلاق (Brockmann et al.,2016:437).

- خطوات عملية اتخاذ القرار:

على الرغم من وجود الكثير من الفروق الطفيفة في إطار اتخاذ القرار المتداول في الدراسة والتعليم وفي الأعمال وادارتها وفي القيادة الادارية وغيرها، فان الخطوات الاتية تستعمل بشكل شائع:

1- تحديد القرار: لاتخاذ قرار، فانه يجب أولاً تحديد المشكلة التي تكون بحاجة الى حل أو السؤال المطلوب الإجابة عليه، وهذا يتطلب تحديد القرار بوضوح، فإذا كان هنالك خطأً في تحديد المشكلة المطلوب حلها، أو إذا كانت المشكلة واسعة جداً، فسيخرج اتخاذ القرار عن المسار الصحيح.

2- جمع المعلومات ذات الصلة: بمجرد تحديد القرار، فان هذا يعني ان الوقت قد حان لجمع المعلومات ذات الصلة بهذا القرار، فيعمد الفرد لإجراء تقييم داخلي لمعرفة النجاح والاختفاق في المجالات المتعلقة بالقرار والبحث أيضاً عن معلومات من مصادر خارجية، بما في ذلك الدراسات وأبحاث السوق، وفي بعض الحالات الحصول على التقييم من الاستشاريين المختصين.

3- تحديد البدائل: مع وجود المعلومات ذات الصلة، فانه يمكن تحديد الحلول الممكنة للمشكلة، فعادة ما يكون هناك أكثر من خيار واحد يجب مراعاته عند محاولة تحقيق هدف ما- فعلى سبيل المثال، إذا كانت الشركة او المؤسسة تحاول اكتساب المزيد من المشاركات على وسائل التواصل الاجتماعي لغرض تحقيق الأرباح، فقد تتضمن البدائل إعلانات اجتماعية مدفوعة، أو تغييراً في إستراتيجية الوسائط الاجتماعية أو المزج بي الاثنين.

4- ترجيح الأدلة: بمجرد تحديد البدائل المتعددة، فانه يجب الموازنة بين الأدلة المؤيدة أو المعارضة للبدائل المذكورة، فالتعرف على ما الخطوات الماضية للشركات او المؤسسات لتحقيق النجاح في هذه المجالات وألقاء نظرة فاحصة على مكاسبها وخسائرها يعد امراً ضرورياً لان ذلك يجنب متخذ القرار الوقوع في الاخطاء المحتملة للبدائل المتاحة.

5- الاختيار بين البدائل: هذا هو الجزء الخاص في عملية اتخاذ القرار حيث يمكن اتخاذ القرار بعد أن يكون متخذ القرار قد حدد وأوضح القرار الذي يجب اتخاذه وجمع كل المعلومات ذات الصلة وطوّر واخذ بنظر الاعتبار المسارات المحتملة التي يجب اتخاذاها، وبذلك فان متخذ القرار يكون على استعداد تام للاختيار.

6- المبادرة باتخاذ اجراء: بمجرد اتخاذ القرار فانه ينبغي التصرف وفقاً له، حيث يجب وضع خطة لجعل القرار ملموساً وقابلاً للتحقيق والقيام بتطوير خطة مشروع تتعلق بالقرار.

7- مراجعة القرار: بعد مدة زمنية محددة مسبقاً- والتي حددت في الخطوة الأولى من عملية اتخاذ القرار- فانه يجب ألقاء نظرة فاحصة ومراجعة للقرار من حيث حله للمشكلة وتحقيقه للاهداف، فإذا كان الأمر كذلك فانه يجب الاخذ بالاعتبار عوامل نجاح القرار للرجوع إليها في المستقبل، اما إذا لم يكن الأمر كذلك فيجب التعلم من الاخطاء عندما تبدأ عملية اتخاذ قرارات أخرى (Bilgin, 2016:42-43). Bilgic &

- العلاقة بين التخطيط واتخاذ القرار:

يعد التخطيط واتخاذ القرار من أهم الوظائف وهناك علاقات كثيرة بينهما، فالتخطيط هو التفكير في العمل، في حين ان اتخاذ القرار هو جزء من التخطيط، فضلاً عن ان التخطيط هو عملية اختيار مسار العمل

المستقبلي، وان اتخاذ القرار يعني اختيار مسار العمل، فالتخطيط واتخاذ القرار والتنظيم والقيادة والتحكم كلها أمور مترابطة، اذ يعد التخطيط واتخاذ القرار أهم خطوة في جميع الوظائف الإدارية، فاتخاذ القرار هو عملية تحديد مجموعة من البدائل الممكنة واختيار مسار العمل منها، وهو يعد جزء من التخطيط، فاتخاذ القرار عبارة عن مجموعة متوسطة الحجم من الأنشطة التي تبدأ بمشكلة محددة وتنتهي باتخاذ القرار، حيث تؤثر الإدارة باستمرار على أنشطة المنظمة وعملية اتخاذ القرار تعد أمراً أساسياً للقيام بذلك، لذلك يمكن القول أن التخطيط واتخاذ القرار كلاهما مترابطان، حيث يمكن اتخاذ القرارات دون تخطيط ولكن التخطيط لا يمكن أن يتم دون اتخاذ القرارات (Deniz, 2004:26).

- النماذج المفسرة لاتخاذ القرار:

- نموذج اتخاذ القرار العقلاني:

يقوم هذا النموذج على ست خطوات في اتخاذ القرار هي:

1- تعريف المشكلة

2- تحديد المعايير التي سوف تستعمل للحكم على الحلول الممكنة

3- تقرير مدى أهمية كل معيار

4- إنشاء قائمة بالبدائل الممكنة

5- تقويم تلك البدائل

6- تحديد الحل او البديل الأفضل

يتعارض النموذج العقلاني هذا مع الكثير من العوامل- مثل الافتراضات الخاطئة التي يمكن أن تقود إلى قرارات سيئة ويمكن لهذا النموذج أن يقلل من المخاطر وعدم اليقين او الشك المصاحب لاتخاذ القرار، فضلا عن انه يمكن استخدامه بوساطة شخص واحد او فريق العمل، ومع ذلك، فهو ليس أفضل نموذج لاستخدامه عندما يكون الفرد تحت قيود الوقت أو في موقف سريع التغير، اذ ان من المهم أيضاً أن تذكر أنه لن يكون لدى الفرد دائماً جميع المعلومات التي يحتاجها لاستخدام هذا النموذج، فضلا عن إن إجراء عملية اتخاذ القرار الكاملة وفقاً لهذا النموذج ليس فعالاً أو ضرورياً لبعض القرارات (Hastie, 2001:512).

- نموذج اتخاذ القرار ل فروم- يتون Vroom-Yetton:

وفقاً لهذا النموذج، فإنه لا توجد عملية واحدة مثالية لاتخاذ القرارات، وبدلاً من ذلك، فإن أفضل عملية مستخدمة في اتخاذ القرار ستكون وفقاً لحالة الفرد متخذ القرارات الشخصية، وهذه هي الفكرة وراء هذا النموذج حيث يستخدم الجزء الأول من هذا النموذج سبعة أسئلة تتطلب الاجابة بنعم أو مثل: "هل التزام الفريق بالقرار يعد هاماً؟" ثم توجه الاجابة التي جاء بها الفرد عن الأسئلة نحو واحدة من خمس عمليات لصنع القرار لاستخدامها، حيث تتراوح الخيارات من "اتخذ القرار بناءً على ما اعرفه حالياً دون استشارة فريق العمل" إلى "الوصول إلى إجماع وتوافق جماعي مع فريق العمل"، وهذا النموذج يعد مرناً نوعاً ما، فإن مرونته تعد إحدى نقاط قوته، حيث يمكن لأي شخص في أي مستوى من المعرفة استخدامه، ويمكن أن يعمل حتى لو كان الفرد في موقف غير مألوف، ومع ذلك فإنه لا يأخذ في الاعتبار العوامل الشخصية لصانع القرار وقد لا تكون الأسئلة دقيقة بما يكفي لبعض المواقف وقد لا تعمل بشكل جيد مع المجموعات الأكبر. (Bajwa et al.,2016:8)

- نموذج اتخاذ القرار البديهي:

يمكن أن تحدث القرارات البديهية على الفور تقريباً حيث يقوم الدماغ بالفعل بالتعرف على أنماط المعلومات بسرعة البرق وهو يقوم بمراجعة كل ما تعلمه الفرد بسرعة من المواقف السابقة المماثلة لمساعدته في اتخاذ قرار وفقاً للوضع الحالي، وقد وجد الباحثون أن نموذج اتخاذ القرار البديهي يعطي نتائج جيدة عندما يتعامل الفرد مع المجالات التي لديه والتي فيها الكثير من الخبرة أو التجربة لكن التعامل مع الحدس يكون أقل فعالية وكفاءة عندما يكون الفرد في ظروف غير مألوفة، مثل الوظيفة الجديدة، هذا لأنه ليس لديه الخبرة الكافية للتعرف بسرعة على أنماط المعلومات التي لديه (Bardeen et al., 2013:497).

- دراسات سابقة:

أولاً:- دراسات تناولت الاكتئاب المبتسم:

أ- دراسات عربية:

1- دراسة ابو مسامح وآخرون (2021):

اجريت الدراسة في جامعة اليرموك في الاردن وهدفت إلى الكشف عن القدرة التنبؤية للخوف من الشفقة والشفقة بالذات بالاكتئاب المبتسم لذوي المسميات الوظيفية العليا، واستعملت قائمة بيك للاكتئاب ومقياس الاكتئاب المبتسم ومقياس الخوف من الآخرين ومقياس الشفقة بالذات، وتكونت عينة الدراسة من (156) فرداً من ذوي المسميات الوظيفية العليا، وظهرت النتائج ان الاسهام النسبي لمتغيري الخوف من الشفقة والشفقة بالذات في تفسير التباين للاكتئاب المبتسم على التوالي كان (29%) و (2%) كما بينت النتائج وجود فرق في القدرة التنبؤية للشفقة بالذات بالاكتئاب المبتسم تعزى لاختلاف النوع الاجتماعي لعينة البحث (ابو مسامح، وآخرون، 2021: 30).

ب- دراسات اجنبية:

1- دراسة تاكيوشي وآخرون (2013) Takeuchi et al.:

اجريت الدراسة في اليابان وهدفت الى تعرف العلاقة بين متلازمة التمثيل الغذائي والاكتئاب المبتسم (غير النمطي) وتعرف ميزات الاكتئاب المبتسم، ولتحقيق اهداف الدراسة فقد اجريت مقابلات سريرية للكشف عن نسبة انتشار كل من اضطراب الاكتئاب المبتسم واضطراب الاكتئاب العادي وقد تكونت عينة الدراسة من (1011) شخصاً تراوحت اعمارهم ما بين (20- 59) سنة وظهرت النتائج انتشار كل من الاكتئاب المبتسم والاكتئاب العادي بشكل كبير، وكانت متلازمة التمثيل الغذائي اعلى لدى الافراد المصابين بالاكتئاب المبتسم مقارنة بالمصابين بالاكتئاب العادي، ووجود علاقة ارتباطية بين متلازمة التمثيل الغذائي والاكتئاب المبتسم (ابو مسامح، وآخرون، 2021: 33).

ثانياً:- دراسات تناولت اتخاذ القرار:

أ- دراسات عربية:

1- الشهري (2009):

اجريت الدراسة في السعودية وهدفت إلى تعرف العلاقة بين الذكاء الوجداني واتخاذ القرار لدى عينة من موظفي القطاع العام والخاص، لدى عينة تكومن من (509) موظفاً من موظفي القطاع العام والخاص، واستعمل الباحث مقياس الذكاء الوجداني ومقياس اتخاذ القرار وتوصلت النتائج الى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الذكاء الوجداني واتخاذ القرار (الشهري، 2009: 1).

2- عياش، وغريب (2018):

اجريت الدراسة في العراق- جامعة بغداد وهدفت إلى تعرف اتخاذ القرار لدى عينة البحث، وتعرف الفروق ذات الدلالة الاحصائية في اتخاذ القرار على وفق متغيري الجنس والتخصص، لدى عينة تكومن من (412) طالبا وطالبة من طلبة الدراسات العليا- جامعة بغداد، واستعمل الباحث مقياس اتخاذ القرار وتوصلت النتائج الى ان عينة البحث الحالي لديهم درجة مرتفعة من اتخاذ القرار وعدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في اتخاذ القرار على وفق متغيري الجنس والتخصص (عياش، وغريب، 2018: 1).

ب- دراسات اجنبية:

1- دراسة جيتس (2001) Gates:

جرت هذه الدراسة في الولايات المتحدة واشتملت على الانماط القيادية للمدراء وموقف المدرسين حول المشاركة في اتخاذ القرار، وهدفت الى تعرف العلاقة الارتباطية بين الانماط القيادية واتخاذ القرار واستعمل الباحث مقياس الانماط القيادية ومقياس اتخاذ القرار وتوصلت الدراسة الى وجود متغيرات كثيرة تجعل المدير يهتم بمشاركة المدرسين في اتخاذ القرارات المدرسية ووجود علاقة ارتباطية موجبة بين نمط القيادة الديمقراطي والمشاركة في اتخاذ القرار (الشهري، 2009: 71).

- الفصل الثالث: منهج البحث وإجراءاته:

- منهج البحث:

بما أن البحث الحالي يهدف إلى تقصي العلاقة الارتباطية بين الاكتئاب المبتسم واتخاذ القرار، فقد اعتمدت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي في البحث، وذلك لأنه يتلائم وطبيعة البحث، إذ أنه يعطينا وصفاً دقيقاً للظاهرة المدروسة ولا يقتصر على جمع البيانات والحقائق وتصنيفها وتبويبها، بل يتضمن كذلك قدراً من التفسير لهذه النتائج من أجل الوصول لتعميمات بشأن الظاهرة المدروسة (صابر، وخفاجة، 2002: 87).

- مجتمع البحث:

تضمن مجتمع البحث الحالي طلبة الدراسات العليا (ماجستير- دكتوراه) في كلية التربية للعلوم الانسانية والبالغ عددهم (155) طالبا وطالبة للعام الدراسي (2020- 2021) وكما موضح في جدول (1).

جدول (1)

عدد افراد مجتمع البحث الكلي موزعين على وفق الجنس والتخصص

المجموع	الدكتوراه		الماجستير		اقسام كلية التربية للعلوم الانسانية
	اناث	ذكور	اناث	ذكور	
41	10	8	14	9	قسم اللغة العربية
37	8	11	11	7	قسم اللغة الانكليزية
39	12	10	8	9	قسم علم النفس
27	5	3	11	8	قسم التاريخ
11	-	-	7	4	قسم الجغرافية
155	35	32	51	37	المجموع
%100	%23	%20	%33	%24	النسبة المئوية

## - عينة البحث:

تكونت عينة البحث الحالي من (63) طالبا وطالبة من طلبة الدراسات العليا (الماجستير والدكتوراه) ولكافة اقسام كلية التربية للعلوم الانسانية من الراسبين في امتحان الدور الاول وكما موضح في جدول (2).

## جدول (2)

افراد عينة البحث الأساسية موزعين على وفق الجنس والتخصص

المجموع	الدكتوراه		الماجستير		اقسام كلية التربية للعلوم الانسانية
	اناث	ذكور	اناث	ذكور	
17	3	2	7	5	قسم اللغة العربية
18	3	4	7	4	قسم اللغة الانكليزية
13	4	2	4	3	قسم علم النفس
12	2	1	4	5	قسم التاريخ
3	-	-	2	1	قسم الجغرافية
63	12	9	24	18	المجموع
%100	%19	%14	%38	%29	النسبة المئوية

## - اداتا البحث:

## 1- مقياس الاكتئاب المبتسم:

بعد الإطلاع على الأدبيات والدراسات السابقة ذات العلاقة بمتغير البحث، تبنت الباحثة مقياس ابو مسامح واخرون (2021) والذي تألف من (33) فقرة.

## - صلاحية الفقرات:

لغرض التحقق من صلاحية فقرات المقياس في صورته الأولية فقد عُرض على مجموعة من المحكمين في قسم العلوم التربوية والنفسية- جامعة بابل وطلب إليهم إبداء ملاحظاتهم وآرائهم لإصدار الحكم على صلاحية الفقرة من عدمها أو إجراء تعديل عليها، وبعد جمع آراء المحكمين وتحليلها تم اعتماد الفقرات التي حازت على نسبة اتفاق (80%) فأكثر (وفقا لمعيار بلوم)، إذ اعتمدت الباحثة هذه النسبة معيارا لصلاحية الفقرات كما تبدو ظاهريا، وكانت النتيجة ان جميع فقرات المقياس حصلت على نسبة اتفاق (100%) وجرى اعتمادها وبذلك لم تستبعد اي فقرة من فقرات المقياس البالغ عددها (33) فقرة.

## - التحليل الاحصائي:

## - القوة التمييزية لفقرات مقياس الاكتئاب المبتسم:

استخرجت الباحثة القوة التمييزية لفقرات مقياس الاكتئاب المبتسم عبر تطبيق المقياس على عينة التحليل الاحصائي البالغ عددها (50) طالبا وطالبة اختيرت بالطريقة العشوائية ومن غير عينة البحث الاساسية، حيث استعملت الباحثة الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لايجاد القوة التمييزية للمقياس، وقد تبين ان جميع فقرات المقياس كانت مميزة ولم تستبعد اي فقرة من فقرات المقياس المكون من (33) فقرة.

## - علاقة الفقرة بالمجموع الكلي:

استخرجت الباحثة العلاقة الارتباطية بين كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية له عبر استعمال معامل ارتباط بيرسون، حيث تراوحت معاملات الارتباط ما بين (0.33-0.64) وهي معاملات ارتباط مرتفعة، وبذلك لم تستبعد اي فقرة من فقرات المقياس المكون من (33) فقرة.

## - مؤشرات ثبات المقياس:

للتحقق من ثبات مقياس الاكتاب المبتسم، فقد استعملت الباحثة طريقة اعادة تطبيق الاختبار على عينة تكونت من (15) طالبا وطالبة، اذ بلغ معامل الارتباط بين مرتي التطبيق (0.82) وبفاصل زمني اسبوعان، وهو يعد معامل ارتباط عال. وبذلك فان المقياس اصبح جاهزا للتطبيق.

## - وصف المقياس وطريقة تصحيحه:

بعد اكمال الباحثة الخصائص السايكومترية للمقياس والمتمثلة بإجراءات الصدق والثبات، اصبح مقياس الاكتاب المبتسم في صورته النهائية مؤلفا من (33) فقرة، وقد اعطيت البدائل (دائما، غالبا، احيانا، نادرا، ابدا) الاوزان الاتية على التوالي (5، 4، 3، 2، 1).

## 2- مقياس اتخاذ القرار:

بعد الإطلاع على الأدبيات والدراسات السابقة ذات العلاقة بمتغير البحث، تبنت الباحثة مقياس عياش وغريب (2018) والذي تألف من (21) فقرة.

## - صلاحية الفقرات:

لغرض التحقق من صلاحية فقرات المقياس في صورته الأولية فقد عُرض على نفس مجموعة من المحكمين الذين عرض عليهم مقياس الاكتاب المبتسم وطلب إليهم إبداء ملاحظاتهم وآرائهم لإصدار الحكم على صلاحية الفقرة من عدمها أو إجراء تعديل عليها، وبعد جمع آراء المحكمين وتحليلها تم اعتماد الفقرات التي حازت على نسبة اتفاق (80%) فأكثر (وفقا لمعيار بلوم)، اذ اعتمدت الباحثة هذه النسبة معيارا لصلاحية الفقرات كما تبدو ظاهريا، وكانت النتيجة ان جميع فقرات المقياس حصلت على نسبة اتفاق (100%) وجرى اعتمادها، فيما عدا فقرتان واللتان تحلمان التسلسل (9، 13) جرى تعديلها بشكل بسيط، وبذلك لم تستبعد اي فقرة من فقرات المقياس البالغ عددها (21) فقرة.

## - التحليل الاحصائي:

## - القوة التمييزية لفقرات مقياس اتخاذ القرار:

استخرجت الباحثة القوة التمييزية لفقرات مقياس اتخاذ القرار عبر تطبيق المقياس على نفس عينة التحليل الاحصائي لمقياس الاكتاب المبتسم، حيث استعملت الباحثة الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لايجاد القوة التمييزية للمقياس، وقد تبين ان جميع فقرات المقياس كانت مميزة ولم تستبعد اي فقرة من فقرات المقياس المكون من (21) فقرة.

## - علاقة الفقرة بالمجموع الكلي:

استخرجت الباحثة العلاقة الارتباطية بين كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية له عبر استعمال معامل ارتباط بيرسون، حيث تراوحت معاملات الارتباط ما بين (0.37-0.69) وهي معاملات ارتباط مرتفعة، وبذلك لم تستبعد اي فقرة من فقرات المقياس المكون من (21) فقرة.

- مؤشرات ثبات المقياس:

للتحقق من ثبات مقياس اتخاذ القرار، فقد استعملت الباحثة طريقة اعادة تطبيق الاختبار على نفس عينة مقياس الاكتاب المبتسم، اذ بلغ معامل الارتباط بين مرتي التطبيق (0.77) وبفاصل زمني اسبوعان، وهو يعد معامل ارتباط عال. وبذلك فان المقياس اصبح جاهزا للتطبيق.

- وصف المقياس وطريقة تصحيحه:

بعد اكمال الباحثة الخصائص السايكومترية للمقياس والمتمثلة بإجراءات الصدق والثبات، اصبح مقياس اتخاذ القرار في صورته النهائية مؤلفا من (21) فقرة، وقد اعطيت البدائل (تطبق عليّ بدرجة كبيرة جدا، تنطبق عليّ بدرجة كبيرة، تنطبق عليّ بدرجة متوسطة، تنطبق عليّ بدرجة قليلة، نادرا ما تنطبق عليّ) الاوزان الاتية على التوالي (5، 4، 3، 2، 1).

- الوسائل الاحصائية:

استعانت الباحثة بالحقبة الاحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) لمعالجة البيانات وعلى النحو الآتي:

- 1- الاختبار التائي لعينتين مستقلتين: لحساب القوة التمييزية بطريقة المجموعتين الطرفيتين لفرقات المقياسين.
- 2- معامل ارتباط بيرسون: لحساب علاقة الفقرة بالمجموع الكلي، وحساب الثبات بطريقة اعادة تطبيق الاختبار للمقياسين وقياس العلاقة الارتباطية بين المتغيرين.
- 3- الاختبار التائي لعينة واحدة: لتعرف الاكتاب المبتسم واتخاذ القرار لدى عينة البحث الحالي.

- الفصل الرابع: عرض النتائج ومناقشتها تفسيرها:

- الهدف الاول:

- الاكتاب المبتسم لدى طلبة الدراسات العليا.:

لأجل تحقيق هذا الهدف، طبق مقياس الاكتاب المبتسم على افراد عينة البحث الاساسية البالغ عددها (63) طالبا وطالبة من طلبة الدراسات العليا من الراسيين في امتحان الدور الاول، وبعد تفرغ البيانات ومعالجتها احصائياً استعمل الاختبار التائي لعينة واحدة - test T- وتم ايجاد المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات عينة البحث، اذ بلغ المتوسط الحسابي للمقياس (107.43) وبانحراف معياري قدره (4.60)، كما موضح في جدول (3).

جدول (3)

القيمة التائية لدلالة الفرق الاحصائي على مقياس الاكتاب المبتسم

مستوى الدلالة	القيمة التائية		الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	المتوسط الحسابي	العدد	العينة	المتغير
	الجدولية	المحسوبة						
0.05								
دالة	2.00	14.53	4.60	99	107.43	63	طلبة الدراسات العليا	الاكتاب المبتسم

يظهر من الجدول (3) ان القيمة التائية المحسوبة بلغت (14.53) وهي اكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (2,00) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (62)، وهذا يشير إلى وجود فرق دال احصائياً، ومن ثم



يمكن القول أن طلبة الدراسات العليا من الراسبين في الدور الاول لديهم اكتاب مبتم، وبهذا تتفق نتيجة هذا الهدف مع نتيجة دراسة كل من ابو مسامح (2021)، وتاكيوشي واخرون (2013)، اللتان اشارتا الى امتلاك عينة البحث للاكتاب المبتم، ويمكن ان يعزى ذلك وفقا للنظرية الديناميكية- النفسية الى أن بعض حالات الاكتاب يمكن أن تكون مرتبطة بالتعرض لحدث مجهد او صادم، فالاكتاب مثل الحزن يحدث غالبًا بوصفه رد فعل لفقدان علاقة مهمة او رسوب في امتحان ما، فالأفراد المصابين بالاكتاب يعتبرون أنفسهم عديمي القيمة، ويتجه الغضب المكبوت بسبب الموقف الصادم إلى الداخل نحو الذات، حيث يقلل الغضب الموجه نحو الداخل من احترام الفرد لذاته ويجعله عرضة للإصابة بالاكتاب في المستقبل، فضلا عن ان نظرية ارون بك في الاكتاب قد اشارت الى أن الأفراد المعرضين للاكتاب يقومون بتطوير مخططاً سلبياً للذات، فان لديهم مجموعة من المعتقدات والتوقعات عن أنفسهم والتي هي في الأساس سلبية ومتشائمة، و اشار بيك الى أن المخططات السلبية يمكن اكتسابها نتيجة لحدث صادم (رسوب في مرحلة دراسية ما مثلا)، وان هذا المخطط الذاتي السلبى يهيئ الفرد للاكتاب، ومن ثم فإن المرور بنوع من أحداث الحياة المجهدة يفعل هذا المخطط السلبى لاحقاً، فبمجرد تنشيط المخطط السلبى، فان عددًا من الأفكار غير المنطقية أو التحيزات المعرفية تقوم بالسيطرة على تفكير الفرد، فيصبح الأشخاص ذوو المخططات الذاتية السلبية عرضة لارتكاب أخطاء منطقية في تفكيرهم ويميلون إلى التركيز بشكل انتقائي على جوانب معينة من الموقف بينما يتجاهلون المعلومات ذات الصلة بنفس القدر.

- الهدف الثاني:

- تعرف اتخاذ القرار لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة بابل:

لأجل تحقيق هذا الهدف، طبق مقياس اتخاذ القرار على افراد عينة البحث الاساسية، وبعد تفرغ البيانات ومعالجتها احصائياً استعمل الاختبار التائي لعينة واحدة - test T وبم ايجاد المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات عينة البحث، اذ بلغ المتوسط الحسابي للمقياس (65.21) وبانحراف معياري قدره (5.87)، كما موضح في جدول (4).

#### جدول (4)

القيمة التائية لدلالة الفرق الاحصائي على مقياس اتخاذ القرار

المتغير	العينة	العدد	المتوسط الحسابي	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	القيمة التائية	
						المحسوبة	الجدولية
مستوى الدلالة							
0.05							
اتخاذ القرار	طلبة الدراسات العليا	63	65.21	63	5.87	2.98	2.00

يظهر من الجدول (4) ان القيمة التائية المحسوبة بلغت (2.98) وهي اكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (2,00) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (62)، وهذا يشير إلى وجود فرق دال احصائياً، ومن ثم يمكن القول أن طلبة الدراسات العليا من الراسبين في الدور الاول لديهم قدرة ضعيفة على اتخاذ القرار، اذ ان القيمة التائية المحسوبة لم تكن تفرق عن القيمة التائية الجدولية بشكل كبير، وبهذا تختلف نتيجة هذا الهدف مع نتيجة دراسة عياش، وغريب (2018) التي اشارت الى امتلاك عينة البحث لدرجة مرتفعة في اتخاذ القرار، ويمكن ان

يعزى ذلك وفقاً لنموذج اتخاذ القرار لفرورم- يتون Vroom-Yetton الى عدم وجود عملية واحدة مثالية لاتخاذ القرار، وبدلاً من ذلك، فإن أفضل عملية مستخدمة في اتخاذ القرار ستكون وفقاً للحالة الشخصية للفرد متخذ القرار، فمثل ما هو معروف، فإن طلبة الدراسات العليا من الراسبين في الدور الاول عينة البحث انما هم قد مروا بموقف صعب او ضاغط اثر على حالتهم النفسية وسبب لهم التوتر والقلق مما حد او قلل من قدرتهم على اتخاذ القرارات، لذا فقد اشار هذا النموذج وربط عملية اتخاذ القرار بحالة الفرد النفسية، وبما ان عينة البحث الحالي لديهم شعوراً بالتوتر والقلق جراء رسوبهم في الدور الاول، فقد جاءت نتيجة هذا الهدف متمشية مع ما اشار اليه النموذج، حيث اشارت النتيجة الى ضعف قدرتهم على اتخاذ القرار بشكل كبير.

#### - الهدف الثالث:

- تعرف العلاقة الارتباطية بين الاكتاب المبتسم واتخاذ القرار لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة بابل: بهدف تعرف العلاقة الارتباطية بين الاكتاب المبتسم واتخاذ القرار لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة بابل، استعملت الباحثة معامل ارتباط بيرسون ومن ثم الاختبار التائي الخاص بمعامل الارتباط لغرض تعرف معنوية معامل الارتباط وكما موضح في جدول (5).

#### جدول (5)

معامل الارتباط وقيم (تر) للعلاقة الارتباطية بين الاكتاب المبتسم واتخاذ القرار

المتغيرات	العينة	العدد	قيمة معامل الارتباط	قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية	مستوى الدلالة
الاكتاب المبتسم + اتخاذ القرار	طلبة الدراسات العليا	63	0.11	0.86	0.25	0.05

يظهر من جدول (5) ان معامل الارتباط بين الاكتاب المبتسم واتخاذ القرار قد بلغ (0.11) وعند استخراج القيمة التائية المحسوبة لغرض تعرف معنوية معامل الارتباط فانها بلغت (0.86) وهي اكبر بقليل من القيمة التائية الجدولية البالغة (0.25) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (61)، وهذا يشير الى ضعف العلاقة الارتباطية بين الاكتاب المبتسم واتخاذ القرار لدى عينة البحث الحالي، وقد يرجع سبب ذلك الى الحالة النفسية السيئة التي يمر بها الفرد والمعاناة التي يمر بها الا وهي الاكتاب المبتسم، فالفرد وهو يعيش مثل هذه الظروف غير الطبيعية فانه من المنطقي ان تضعف قدرته على اتخاذ القرار، ومن ثم سوف لا يكون هنالك ارتباط كبير بين الاكتاب المبتسم والقدرة على اتخاذ القرار بالشكل السليم او الامثل.

#### - الاستنتاجات:-

بناء على النتائج التي توصل اليها البحث الحالي، يمكن استنتاج ما يأتي:

- 1- ان الرسوب في الدور الاول لدى عينة البحث الحالي قد اثر فيهم وسبب لديهم اكتاب مبتسم.
- 2- تؤثر الاحداث الضاغطة او السلبية وتحد من قدرة الافراد على اتخاذ القرارات.

3- ضعف العلاقة الارتباطية بين متغيري البحث (الاكتئاب المبتسم واتخاذ القرار). وهذا يشير الى انه كلما كان مستوى الاكتئاب لدى الفرد مرتفعا كلما سبب ذلك له صعوبة في التأقلم مع الظروف وضعفا في القدرة على اتخاذ القرارات.

#### - التوصيات:-

1- من الضروري الاعتراف بالعبء الخفي للاكتئاب المبتسم على مستوى الفرد، لذا، فانه من الهام جدا النظر في شدة الاكتئاب المبتسم وكيف يمكن أن يؤثر على رفاهية الافراد ومزاجهم، فانه من الضروري بمكان تعزيز قدرات الطلبة الخاصة وعلاج الاكتئاب المبتسم الذي يمكن ان يتعرضوا له اثناء مسيرتهم العلمية.

2- عقد ندوات توعية الهدف منها تبصير جميع الطلبة (طلبة الدراسة الاولى والعليا) بمفهوم الاكتئاب المبتسم لغرض الحد منه واكساب الطلبة صحة نفسية افضل.

3- خلق بيئة تعليمية تساهم في زيادة مستوى ثقة الطلبة بانفسهم وتوسيع افاق تفكيرهم وتمكنهم من مواجه المشكلات التي يمكن ان يتعرضوا لها في دراستهم من اجل صنع قرارات مناسبة متناسبة مع طموحاتهم وقدراتهم الشخصية.

#### - المقترحات:-

1- اجراء دراسات قائمة على برامج ارشادية لمعالجة الاكتئاب المبتسم لدى طلبة الجامعة.

2- اجراء دراسات اخرى تشتمل على عينات اخرى مثل اساتذة الجامعات او طلبة المرحلة الاعدادية.

3- اجراء دراسات تتناول اتخاذ القرار وعلاقته بمتغيرات اخرى معرفية وعينات اخرى من الطلبة.

4- تنظيم برامج تثقيف نفسي لتنمية مهارات اتخاذ القرار لدى الطلبة والتأكيد على أهمية الإدراك في اتخاذ القرار ضمن هذه البرامج التثقيفية.

#### - المصادر العربية:-

(1) ابو مسامح، نور محمد، والشريفين، احمد عبد الله، والرفاعي، عبير محمد (2021): القدرة التنبؤية للخوف من الشفقة والشفقة بالذات بالاكتئاب المبتسم لذوي المسميات الوظيفية العليا، مجلة جامعة القدس المفتوحة للابحاث والدراسات التربوية والنفسية، مجلد (12)، عدد (34) فلسطين.

Abu forgiving ,Noor Mohammad,and the two holy ones ,Ahmed Abdullah,and ARifai,Abeer Mohammed (2021) : Predictive ability of fear of immorality smiling depression for those with higher Job titles,Al Quas open University Journal for Educational and Psychological,Volume(12), Number (34) Palestine.

(2) الشهري، سعد محمد علي (2009): الذكاء الوجداني وعلاقته باتخاذ القرار لدى عينة من موظفي القطاع العام والقطاع الخاص بمحافظة الطائف، كلية التربية، جامعة ام القرى، مكة المكرمة، السعودية، رسالة ماجستير.

Monthly,Sad Muhammad Ali (2009) : Emotional Crying and its relationship to decision Ihave a sample of Public and Private sector employees,Taif Governorate,College of Education,Umm Al-Qura University,Makkah AL-Mukarramah,Saudi Arabia,Master thesis.

(3) صابر، فاطمة، وخفاجة، ميرفت (2002): أسس ومبادئ البحث العلمي، مكتبة ومطبعة الإشعاع، الإسكندرية، مصر. Sabar,Fatima and Khafaga aMerrate 92002) : Foundations and Principles of Scientific,Al-Ishad Library and Printing Press,Alexandariy Egrpt.

(4) عياش، ليث محمد، وغريب، سيف علاء (2018): اتخاذ القرار لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة بغداد، كلية التربية للعلوم الصرفة، جامعة بغداد، العراق، بحث منشور.

Eayash, Lith, Muhamad, haribsay, feala (2018) :Decision making for Postgraduate Students University of Baghdad , Collge of Education of Pui Sciences, University of Baghdad, Iraq  
Published research.

– المصادر الاجنبية:–

- 5) Alloy, L. B., et al., (1999): Depressogenic cognitive styles: Predictive validity, information processing and personality characteristics, and developmental origins, behavior research and therapy, 37(6), 503-531.
- 6) Alver, B. (2005): The empathic skills and decision-making strategies of the students of the department of guidance and psychological counseling, faculty of education were studied. Mugla Sitki Kocman University Journal of Social Sciences and Humanities Researches, 14, 19-34.
- 7) Bajwa R. S., et al., (2016): Personality Traits And Decision-Making Styles Among University Students (Pakistan) Pakistan Journal of Life Social Science. 14(1): 4-38.
- 8) Bardeen, J. R., Fergus, T. A., & Orcutt, H. K. (2013): Testing a hierarchical model of distress tolerance. Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 35, 495-505.
- 9) Barringer, B. R., & Bluedorn, A. C., (2009) :The Relationship between Corporate Entrepreneurship and Strategic Management,” Strategic Management Journal.20(50), 421- 444.
- 10) Bilgic, R., & Bilgin, M. (2016): Analysis of the relationship between the cognitive flexibility levels and decision strategies in adolescents based on sex and education level. Usak Universitesi Egitim Arastirmalari Dergisi, 2(2), 39-55.
- 11) Brockmann, Erich N.; Anthony & William P. (2016): Tacit knowledge and strategic decision making, Group & Organization Management. 27 (4): 436–455.
- 12) Colakkadioglu O., & Deniz, M. E. (2015): The study on the validity and reliability of Melbourne Decision-Making Scale in Turkey. Educational Research and Reviews, 10, (10): 1434- 1441.
- 13) Deniz, M. E. (2004): Investigation of the relation between decision making self-esteem, decision-making style and problem-solving skills of university students. Eurasian Journal of Educational Research, 15, 23- 35.
- 14) Hastie, R. (2001): Problems For Judgment And Decision Making. Annual Review Psychology, 52, 83-653.
- 15) Lin W, Hu J, & Gong Y. (2015): Is it helpful for individuals with minor depression to keep smiling? An event-related potentials analysis. Social Behavior and Personality, 43(3):383-396–396.
- 16) McLeod, S. A. (2015): Psychological theories of depression, Simply Psychology.
- 17) Miodek A, et al., (2007): Masked depression- history and present days, Pol Merkur Lekarski, 2007;23(133):78–80.
- 18) Moreno MA, et al. (2011): Feeling Bad on Facebook: Depression disclosures by college students on a Social Networking Site. Depress Anxiety, 28(6): 55- 447.
- 19) Ojokuku, R. M. & Sajuyigbe, A. S. (2014): examined Effect of Employee Participation in Decision Making on Performance of Selected Small and Medium Scale Enterprises in Lagos, Nigeria, European Journal of Business and Management.
- 20) Shetty P, et al., (2018): Understanding masked depression: A Clinical scenario. Indian J Psychiatry, 60(1):97–102.
- 21) Singh, S.K.G. (2009): A Study on Employee Participation in Decision Making, Unitar E-Journal, 5 (1): 20-38.

"مقياس الاكتئاب المبتسم وعلاقته باتخاذ القرار لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة بابل"

عزيزي الطالب :

عزيزتي الطالبة :

يرجى تفضلكم بالإجابة على الاسئلة الاتية بما يناسبكم وذلك عبر اختيار البديل الذي ترونه مناسباً، علماً ان اجاباتكم هي لأغراض البحث العلمي فقط ولا يطلع عليها احد سوى الباحثة.

مع الشكر والامتنان...

ت	الفقرات	دائماً	غالبا	احيانا	نادرا	ابدا
1	اجد القليل من الاهتمام أو المتعة في فعل الأشياء.					
2	اقاوم الشعور بالاكتئاب أو اليأس.					
3	اجد صعوبة في النوم أو الاستمرار في النوم أو الإفراط في النوم.					
4	اشعر بالتعب أو قلة الطاقة.					
5	لدي ضعف في الشهية للطعام.					
6	اشعر بالسوء تجاه ذاتي واحاول التغلب على ذلك.					
7	اجد صعوبة في التركيز على الأشياء، مثل قراءة الجريدة أو مشاهدة التلفزيون.					
8	احاول اخفاء اكتابي عن الآخرين وان اكون طبيعياً امامهم.					
9	افكر في أنني سوف اكون أفضل حالاً.					
10	شعرت مرات قليلة بالإحباط أو اليأس.					
11	انا راضٍ بشكل أساسي عن حياتي.					
12	احاول عدم اهمال أنشطتي واهتماماتي.					
13	اشعر قليلاً أن حياتي فارغة او بلا معنى.					
14	احاول التغلب على الشعور بالملل في كثير من الأحيان.					
15	اشعر بحالة معنوية جيدة معظم الوقت.					
16	ليس لدي خشية من حدوث شيء سيء.					
17	اشعر بالسعادة برغم احباطي ويأسي.					
18	احاول التغلب على شعوري بالعجز في كثير من الأحيان.					
19	افضل البقاء في المنزل على الخروج والقيام بأشياء جديدة.					
20	اشعر أن لدي مشاكل في الذاكرة او التذكر.					

					21	اعتقد أنه من الرائع أن اكون على قيد الحياة الآن.
					22	اشعر أنني بضعف القيمة اكثر من أي وقت.
					23	اشعر أنني مليء بالطاقة.
					24	اشعر أن وضعي ليس ميؤوس منه.
					25	اعتقد أن معظم الناس ليسوا بأفضل مني.
					26	استطيع الشعور بالسعادة ورؤية الجانب المضحك من الامور والأشياء والاستمتاع بها.
					27	لقد كنت أتطلع او اخطط إلى الاستمتاع بالأشياء.
					28	ألقي باللوم على نفسي دون داع عندما تسوء الأمور.
					29	اشعر ببعض القلق دون سبب وجيه.
					30	يمكنني التغلب على الامور والمواقف الصعبة.
					31	يمكنني الاسترخاء والنوم حتى لو كنت اشعر بالحزن او الاكتئاب.
					32	اشعر بانني سعيد حتى لو كانت الامور سيئة للغاية.
					33	ابعد عن تفكيري واقاوم اية فكرة عن إيذاء نفسي بسبب شعوري بالإحباط او الحزن.