

الخوف من السعادة كمتغير وسيط بين اجترار الأفكار السلبية والأعراض الاكتئابية**لدى طلاب الدراسات العليا****د/ نهلة فرج على الشافعي**

أستاذ الصحة النفسية المساعد - كلية التربية - جامعة المنيا

المُستخلص: هدف البحث الحالي إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين كل من الخوف من السعادة واجترار الأفكار السلبية والأعراض الاكتئابية لدى طلاب الدراسات العليا، وكذلك تعرف مستوى الخوف من السعادة لديهم، وأيضاً الكشف عن دلالة الفروق بين كل من الذكور والإناث في الخوف من السعادة بأبعاده (المعتقدات اللاعقلانية حول السعادة، المشاعر السلبية المرتبطة بالسعادة، وسلوكيات تجنب السعادة)، وكذلك التعرف على الدور الوسيط للخوف من السعادة في العلاقة بين اجترار الأفكار السلبية والأعراض الاكتئابية، وقد تكونت عينة البحث الأساسية من (٢٦١) طالباً وطالبة من طلاب الدراسات العليا بالدبلوم التربوي والمهني والخاص بكلية التربية، والدبلوم الخاص بكلية التربية النوعية- جامعة المنيا، تضم (١١٩) ذكراً، (١٤٢ أنثى)، قد تراوحت أعمارهم بين (٢٤ - ٣٠) عاماً، بمتوسط عمري مقداره (٢٧,٢١٨) عاماً، وانحراف معياري مقداره (١,٧٣٧)، واشتملت أدوات البحث: مقياس الخوف من السعادة (إعداد: الباحثة)، ومقياس اجترار الأفكار (إعداد: Brinker & Dozois, 2009، تعريب وتقنين الباحثة)، ومقياس "بيك" الثاني للاكتئاب (د-٢) BDI- II (إعداد بيك، ترجمة وتقنين غريب عبدالفتاح غريب، ٢٠١٥)، وقد توصلت نتائج البحث إلى: وجود علاقة ارتباطية دالة موجبة بين كل من الخوف من السعادة واجترار الأفكار السلبية والأعراض الاكتئابية، وأيضاً ارتفاع مستوى الخوف من السعادة بأبعاده المختلفة لدى عينة البحث، مع وجود فروق دالة إحصائية في الخوف من السعادة وأبعاده بين الجنسين في اتجاه الإناث، كما أشارت النتائج أيضاً إلى أن الخوف من السعادة يتوسط العلاقة بين اجترار الأفكار السلبية والأعراض الاكتئابية، وكان هذا التوسط جزئياً، وعلى ضوء ذلك تم تقديم بعض التوصيات التربوية، والأفكار البحثية المقترحة.

الكلمات المفتاحية: الخوف من السعادة، اجترار الأفكار السلبية، الأعراض الاكتئابية، طلاب الدراسات العليا.

Fear of Happiness as a Mediator Variable between Ruminating Negative Thoughts and Depressive Symptoms among Postgraduate Students

Dr. Nahla Farg Ali Al-Shafey

Assistant Professor of Mental Health
Faculty of Education - Minia University

Abstract The research aimed at identifying the correlation between Fear of Happiness, Ruminating Negative Thoughts, and Depressive Symptoms among postgraduate students, and their Fear of Happiness level . It also revealed the significance of gender differences in Fear of Happiness and its dimensions (Irrational beliefs about happiness, negative emotions associated with happiness, and happiness-avoidance behaviors). In addition, it aimed at identifying the mediating role of Fear of Happiness in the relationship between Ruminating Negative Thoughts and Depressive Symptoms. The basic research sample consisted of (261) male and female postgraduate students with the educational, vocational and special diploma at the Faculty of Education, and the special diploma at the Faculty of Specific Education at Minia University, including (119 males, 142 females), an age range (24-30) years old, an age average of (27.218) years, and a standard deviation (1.737). The study tools included The Fear of Happiness scale (prepared by the researcher), The Ruminating Thoughts scale (Prepared by Brinker and Dozois, 2009, Arabization and codification by the researcher), and The Beck depression scale (BDI-II) (Prepared by Beck, translated and codified by Gharib, 2015). The study resulted that there is a positive and significant correlation between Fear of Happiness, Ruminating Negative Thoughts, and Depressive Symptoms. Results also showed a high level Fear of Happiness for the research sample. Also, there are statistically significant differences between males and females in Fear of Happiness and its dimensions favoring females. Fear of Happiness was a partial mediator variable between Ruminating Negative Thoughts and Depressive Symptoms. In the light of these findings, a number of recommendations and researchs have been suggested.

Key words: Fear of Happiness, Ruminating Negative Thoughts, Depressive Symptoms, Postgraduate Students.

أولاً- المقدمة

بالرغم من أن السعادة تعد من الانفعالات الإيجابية التي تجعل الأفراد ينظرون للحياة بصورة مشرقة وتفاؤل وأمل، وعندها يحكمون على نوعية حياتهم بكونها على درجة عالية من الرضا، كما أنها تعد مطلباً أساسياً يسعى الكثير من الأفراد وراءه لتحقيق الرفاهية، إلا أنها ليست بالضرورة أمراً إيجابياً على الدوام، ومصدرًا للراحة والمتعة، ففي بعض الأحيان قد تأخذ منحى آخر كمصدرًا للتهديد والقلق، وبشكل قد يعكس حالة من التوجس والحذر من تلك المشاعر المفرحة والتي قد يصحبها توقعات لعواقب سلبية ووخيمة، وذلك فيما يعرف بمفهوم الخوف من السعادة Fear of happiness أو ما يطلق عليه الشيروفوبيا Cherophobia، تلك الحالة التي تمثل أحد أوجه مخاوف الانفعالات الإيجابية Fears of positive emotions، والتي قد تكون عائقًا قويًا للفرد في سبيل تحقيق تكيفه مع الظروف المختلفة، وكذلك مصدرًا رئيسيًا لتطور عديد من التبعات النفسية السلبية.

فقد ظهر هذا المفهوم باعتباره أبرز مخاوف تلك الانفعالات الإيجابية خاصة خلال السنوات الأخيرة على أثر التركيز على الانفعالات الإيجابية في ضوء ظهور تيار جديد بعلم النفس يهتم بدراسة الايجابية في الطبيعة الإنسانية، والاهتمام بتعزيزها وتنظيمها وإدارتها لكي تكون قادرة على إيقاف التهديدات الصادرة عن الانفعالات السلبية، وما يترتب عليها من آثار غير مرغوبة، وخلال ذلك تبين وجود بعض الأفراد غير القادرين على تجربة المشاعر الإيجابية خاصة مشاعر الفرح والسعادة حيث يرونها بصورة مقلقة ومخيفة، مسيطراً عليهم مجموعة من الشكوك حول قيمتها الإيجابية والعواقب من السعي ورائها، وذلك بشكل قد يستثير لديهم الاستجابات التجنبية، ومقاومة الانخراط في أي مواقف قد تستثير تلك المشاعر والانفعالات (Ahi, Tavasoli, Pahlevan, & Mansouri, 2021,1).

وعليه جاء مفهوم الخوف من السعادة عاكسًا لحالة الشعور بالتهديد وعدم الارتياح المصاحب باعتقادات وتوقعات غير عقلانية حول انفعالات السعادة والفرح والبهجة واعتبارها تجارب عابرة ووقتيّة غالباً ما قد تنتهي بعواقب سلبية ووخيمة؛ مما قد يدفع صاحبها إلى محاولة إخماد أو قمع أو تجنب تلك الانفعالات الإيجابية والخبرات والمواقف التي تستحثها، وذلك عن وعي وبشكل متعمد، مع الميل للهروب أو النفور من مواقفها أو التعبير عنها، فضلاً عن التعامل معها بحذر

الخوف من السعادة كمتغير وسيط بين اجترار الأفكار السلبية والأمراض الاكتئابية....

وخوف (Joshanloo, 2013, 264; Şar, Türk, & Öztürk, 2019, 389)؛ الأمر الذى ربما قد يكون راجعاً لمعيشة الفرد لتجارب حياتية سلبية وأحداث مؤلمة، أو معاصرته لبيئة ثقافية قد تساهم في نشأة تلك الحالة السلبية (Deniz, Yildirim, & Gülgün, 2022, 2399)؛ مما قد يحرمه من الاستمتاع والتلذذ بالمشاعر الإيجابية، ويشعره بالألم، ويعوق شعوره بالرفاهية (Keswani & Thomas, 2022, 38).

هذا، وبمراجعة الأدبيات السيكولوجية السابقة في هذا المجال، تبين أن متغير الخوف من السعادة من المتغيرات وثيقة الصلة بعلم النفس المَرَضِي؛ لما يترتب عليها من آثار سلبية واضحة ومباشرة بالنسبة للفرد والمجتمع، حيث أشارت نتائج عديد من الدراسات إلى ارتباطه ببعض المؤثرات النفسية المَرَضِيَّة: كالنقد الذاتي، والأكسيثيميا، ومخاوف كل من الشفقة والمشاعر السلبية كالقلق والغضب والحزن، وأيضاً انخفاض كلٍّ من اليقظة العقلية، والشفقة بالذات، والشعور بالأمان، وكذلك المعاناة من الاكتئاب، والقلق، والتوتر، والخبرات السلبية في الطفولة، والتعلق غير الآمن، وصعوبات تنظيم الانفعال، والأفكار الوسواسية، والتشوّهات المعرفية، فضلاً عن زيادة التأثير السلبي وانخفاض كلٍّ من التأثير الإيجابي والتوافق الأسري والمرونة ومعنى الحياة والصحة النفسية والجسدية والأمل والرفاهية الذاتية والازدهار (Gilbert et al., 2012; Gilbert, McEwan,) Catarino, & Baião, 2014; Özen, 2019; Şar et al., 2019; Belen, Yildirim, & Belen, 2020; Erkoç, Lotfi, & Daniş, 2021; Ahi et al., 2021; Ayar & Karasu, 2022; Elmas, 2022; Işgör, Yılmaz, & Laçın, 2022; Lambert et al., 2022; Sethia & Markandey, 2022).

وبرغم أهمية ما يمثله هذا الموضوع من مشكلة حقيقية على المستوى النفسي والشخصي والاجتماعي لبعض الأفراد، إلا أنه لم يلق الاهتمام الكافي بالبحث والدراسة سواء في البيئة العربية أو الأجنبية، وذلك ما أكدته دراسة كلٍّ من (Deniz et al., 2022, 2400; Janus, 2023, 4)، لذا قد يكون من المهم والمفيد الاهتمام بدراسة ذلك المتغير، لما فيه من مساهمة في إمكانية خفضه وصولاً للسواء النفسي من خلال بحث ودراسة بعض المتغيرات التي قد ترتبط به.

وعليه فإن نظرتنا بالأخص لعملية اجترار الأفكار السلبية باعتبارها انعكاس متكرر للأفكار والمشاعر والتجارب السلبية التي تم تجربتها في العقل، وكذلك حالة تجعل الفرد يفكر في نفسه والعالم المحيط بشكل مفرط ومكثف وشديد وبصورة قد تؤدي إلى زيادة مدة الانشغال السلبي؛ ومن

ثم تجلب عديدًا من الخصائص النفسية السلبية خاصة حالات الرهاب والقلق (Işgör et al., 196, 2022)، وبما أن حالة الخوف من السعادة كبنية نفسية معرفية وسلبية تتضمن التوقع المتكرر للسلبات المصاحبة للأحداث المفرحة، والانشغال المستمر بأفكار وشكوك حول قيمة السعادة وإنها حتمًا ستؤدي إلي حدوث المشكلات سواء للفرد أو الآخرين (Keswani & Thomas, 2022, 40)؛ مما يعكس طريقة في التفكير متكررة وهوسية، لذا ربّما يتأثر ذلك الإحساس بالخوف من السعادة بتلك العمليات الاجترارية في التفكير.

فقد أكدت نتائج دراسة (Gong et al. 2019) على أن اجترار الأفكار يؤثر علي ظهور حالات التشاؤم واليأس، كما توصلت نتائج دراسة (Özen 2019) إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التفكير الوسواسي والإحساس بالخوف من السعادة، وكذلك أوضحت نتائج دراسة (Ahi et al. 2021) أن أسلوب التفكير المجتر يسهم في تثبيط الانفعالات والمشاعر الإيجابية.

هذا من جانبٍ ومن جانبٍ آخر، قد نجد أنه من المحتمل أيضًا أن تؤثر حالة الخوف من السعادة على ظهور أعراض الاكتئاب باعتباره أحد الأمراض والاضطرابات النفسية التي قد تكون نتاجًا لتلك الحالة، فقد أشار (Blasco-Belled, Rogoza, Alsinet, & Torrelles-Nadal 2021, 2246) إلى أن السعادة لها دورًا مؤثرًا على الصحة النفسية والرفاهية والخلو النسبي من الأمراض النفسية كالاكتئاب، وأن النفور منها واعتبارها مصدرًا للتهديد والقلق قد يتسبب في ظهور عديد من الاضطرابات، كذلك أوضح (De Vuyst et al. 2023, 1) أن الخوف من السعادة وما ينتج عنه من نقص في المشاعر الإيجابية قد يكون مسئولًا عن الانخفاض المستمر في الصحة النفسية وذلك مع مرور الوقت، وقد يكون أيضًا أحد القوى الدافعة الكامنة وراء انعدام التلذذ والذي يعد أحد مؤشرات ظهور أعراض الاكتئاب، فضلًا عما بينه (Holbrook 2022) من حيث إن الأشخاص الذين يعانون من الاكتئاب غالبًا ما يتجنبون التجمعات والأنشطة الاجتماعية التي تؤدي لمشاعر السعادة، إضافة إلي ما كشفته أيضًا نتائج دراستي (Elmas, 2022; Arslan, 2023) من وجود ارتباط إيجابي بين الخوف من السعادة وانخفاض مشاعر الرضا والاستمتاع والرفاهية.

هذا، وفي إطار بحث العلاقة بين متغيري اجترار الأفكار السلبية والاكتئاب، ووفقًا لما أشار إليه (Işgör et al. 2022, 196, 203) من حيث إن للتفكير الاجتراري دورًا مؤثرًا على

الخوف من السعادة كمتغير وسيط بين اجترار الأفكار السلبية والأعراض الاكتئابية....

تثبيط الانفعالات الإيجابية، وأنه يزيد من مدة وشدة الحالات العاطفية السلبية، وأنه يعد من الأسباب الرئيسة للاكتئاب؛ لذا فإن دراسة العوامل الوسيطة في العلاقة بينها يعد أمرًا يدعو للاهتمام ومسعىً بحثيًا مهمًا.

وفى ضوء ذلك كله يحاول البحث الحالي التصدي لمشكلة الخوف من السعادة بغرض تقديم صورة جلية عن هذا الموضوع ، ودراسة علاقته باجترار الأفكار السلبية والأعراض الاكتئابية في منظومة ارتباطية واحدة من خلال فحص دور الخوف من السعادة كعامل وسيط متضمن في العلاقة بين اجترار الأفكار السلبية والأعراض الاكتئابية؛ وذلك لما تمثله هذه المتغيرات من جانبٍ مهمٍّ لدى عينة البحث.

ثانيًا - مشكلة البحث:

تُعدُّ مرحلة ما بعد الجامعة من المراحل المهمة في حياة الأفراد حيث توفر المزيد من الحرية والفرص الشخصية، ومع ذلك يُداع بها انتشار مخاطر المعاناة من مشكلات الصحة النفسية؛ نظرًا لما يواجهه أفراد تلك المرحلة من تحديات في تحقيق الأهداف خاصة تلك المتعلقة بالزواج والعمل (Cui et al., 2023,2)، وما يتعرضون له أيضًا بعد تخرجهم من صدمات وضغوط لم يعتادوا عليها في المراحل السابقة، ومواجهتهم لواقع غير مستقر كما كان الحال في مرحلة الجامعة وما قبلها؛ الأمر الذي يجعل من التركيز على الانفعالات الإيجابية لدى هؤلاء الأفراد باعتبارها وسيلة لمواجهة الضغوط والتحديات ومصدًا للنمو الشخصي أمرًا غاية في الأهمية، إلا أنَّ أفراد تلك المرحلة بشكل خاص قد يتفاوتون فيما بينهم في كيفية الاستجابة لتلك المشاعر والانفعالات الإيجابية، فمنهم من يسعى إلى تجربتها وتحقيقها والاستمتاع بها، وقد يتطور الأمر مع البعض الآخر إلى النفور والخوف والتوجس منها، وهذا ما لاحظته الباحثة من خلال عملها كعضو هيئة تدريس وتفاعلها مع طلاب الدراسات العليا، حيث وجدت سلوكيات عديدة تصدر عن بعضهم تشير إلى عدم رغبتهم وتخوفهم من خبرة انفعال السعادة، وما أشارت إليه أيضًا نتائج استطلاع الرأي الذي طبق على عينة عشوائية من هؤلاء الطلاب حول ذلك الأمر، والتي أسفرت نتائجه عن أن البعض منهم يبدون مظاهرًا تعكس ميلهم لتجنب المواقف السعيدة حيث يشعرون بالقلق عند التفكير في حضور أي تجمع أو حفل أو أي أنشطة مفرحة، ويتوجسون خيفة منها، وكذلك لا يعطون لأنفسهم الفرصة للتعبير عن مشاعر السرور والبهجة، بل يحرمون ذاتهم من التمتع بها

ومعايشتها، وكذلك يرفضون القيام بأي تغييرات إيجابية في الحياة كالخروج والسفر وغيرها من فرص الحياة الواعدة؛ مبررين ذلك باعتقادات سلبية وغير عقلانية تكشف عن إدراكهم السلبي حيث تصورهم بأن ذلك يُعدُّ أمرًا مهددًا لهم وأنه حتمًا سيحدث لهم شيئًا سيئًا بعد ذلك سيفقدون الشعور بالمتعة والسرور وسيجلب لهم التعاسة، فهم كلما وفقوا في اجتياز أو تخطي مرحلة أو إنجاز ما، قبل أن يستشروا سعادته سرعان ما يدركون أن هناك أمرًا وتحديًا آخر ينتظرهم عليهم اجتيازه وإنجازه يعوق شعورهم بمشاعر السعادة؛ مما يجعلهم في حالة دائمة من الخوف والنفور من تلك المشاعر؛ وذلك بشكل قد يؤثر سلبيًا على توافقهم الشخصي والاجتماعي، بل والأكاديمي والمهني أيضًا.

فالتلك المشكلة تآثير بالغ الخطورة على شخصية الأفراد وسلوكياتهم واستجاباتهم للضغط، وصحتهم النفسية والاجتماعية والجسمية مؤثرًا على المجتمع ككل، فحينما تقتحم تلك المشاعر نفسية الفرد وتفكيره؛ فإنها تُعزِّز من وجدانه السلبي، كما قد توقعه في دائرة من الصراع النفسي حيث تدفعه لعدم الثقة والشك، وكذلك الشعور باليأس والإحباط والكره، مما قد يعوق قدرته على المواجهة الإيجابية ويؤدي لتعميق الاضطرابات النفسية.

ففي هذا الصدد قد أشار (Joshano et al., 2014, 257) إلي أن الخوف من السعادة يؤدي إلي تطوير استراتيجيات التثبيط العاطفي للمشاعر الإيجابية؛ مما يقلل من مدة وشدة الشعور بالسعادة والرضا عن الحياة، وكذلك أوضح كل من (Blasco-Belled et al., 2021, 2247;) (Işgör, 2022, 127) بأنه يحرم الأفراد من التمتع بالمواقف واللحظات السعيدة؛ مما يؤدي بهم إلي انخفاض الصحة النفسية، وظهور المزيد من المشكلات والاضطرابات النفسية والشخصية، بل ويعوق التخلص منها.

كما تكمن خطورته أيضًا في كونه يعد عائقًا لأسلوب الحياة الصحي، فالأفراد بصفة عامة يحتاجون إلي التجارب الإيجابية لتعزيز وشحذ أنفسهم بالطاقة، وإنتاج الهرمونات اللازمة لتحقيق الرفاهية كهرمونات السعادة، بينما تؤثر محاولات التجنب والقمع المتعمد للمشاعر الإيجابية بشكل سلبي علي صحة الفرد الجسدية والنفسية، فتسبب له الشعور بالضيق وتعمل علي تحرير هرمونات التوتر بدلًا من تلك المرتبطة بالسعادة والرفاهية (Holbrook, 2022)، فضلًا عما أكدته أيضًا نتائج دراسة كل من (Deniz et al., 2022; Işgör et al., 2022) بأن المستويات المرتفعة

الخوف من السعادة كمتغير وسيط بين اجترار الأفكار السلبية والأعراض الاكتئابية....

منه تعوق قدرة الأفراد علي حل المشكلات؛ ومن ثمَّ انخفاض مستوى المرونة النفسية وزيادة التوقعات السلبية المستقبلية؛ الأمر الذي حدا بالباحثة إلي محاولة التصدي لدراسة هذه المشكلة بغية التعرف على مستوى الخوف من السعادة لدى طلاب الدراسات العليا، والوقوف على بعض العوامل والمتغيرات المرتبطة به.

هذا من جانبٍ ومن جانبٍ آخر، تنطلق مشكلة البحث أيضًا من أنه برغم أن متغير اجترار الأفكار السلبية يعد من المتغيرات الرئيسة التي تعمل على تنشيط المشاعر الإيجابية وترتبط بنشأة وظهور المشكلات النفسية (Işgör et al.,2022, 197)، ومع أن المعاناة من الأعراض الاكتئابية تُعدّ من المشكلات ذاتة الانتشار وذات الأثر السلبي الممتد، والتي غالبًا ما تتأثر بأسلوب التفكير المجتر وفقًا لنتائج دراسة (Sun, Tan, Fan, & Tsui (2014)، وكذلك ترتبط بقمع المشاعر الإيجابية وتثبيطها كما أكدته نتائج دراسة كل من (Beblo et al., 2012; Raes, Smets,) Nelis, & Schoof, 2012; Gilbert, McEwan, Catarino, Baião, & Palmeira, 2014)، إلا أن التراث البحثي قد أغفل دراسة التأثير المباشر وغير المباشر لاجترار الأفكار السلبية على الأعراض الاكتئابية عبر الخوف من السعادة، حيث إنه لا توجد دراسات عربية أو اجنبية- في حدود علم الباحثة- تناولت المتغيرات الثلاثة مجتمعة معًا لدى طلاب الدراسات العليا، فضلًا عن أن نتائج الدراسات التي تناولت الخوف من السعادة قد تضاربت فيما يتصل بالمستوى والنوع، وذلك ما سيتم توضيحه عند مناقشة النتائج؛ لذا جاءت محاولة البحث الحالي للربط بين هذه المتغيرات الثلاثة، وذلك بدراسة دور الخوف من السعادة باعتباره أحد أوجه مخاوف الانفعالات الإيجابية كمتغيرًا وسيطًا في العلاقة بين اجترار الأفكار السلبية والأعراض الاكتئابية.

وعليه قد تبلورت مشكلة البحث انطلاقًا من الأسئلة الآتية:

١. ما مستوى الخوف من السعادة لدى عينة البحث؟
٢. ما طبيعة الفروق في الخوف من السعادة وفقًا للنوع (ذكور - إناث)؟
٣. ما طبيعة العلاقة الارتباطية بين الخوف من السعادة واجترار الأفكار السلبية لدى عينة البحث؟

٤. ما طبيعة العلاقة الارتباطية بين الخوف من السعادة والأعراض الاكتئابية لدى عينة البحث؟
٥. ما طبيعة العلاقة الارتباطية بين اجترار الأفكار السلبية والأعراض الاكتئابية لدى عينة البحث؟
٦. هل الخوف من السعادة متغيراً وسيطاً في العلاقة بين اجترار الأفكار السلبية والأعراض الاكتئابية؟

ثالثاً - أهداف البحث: هدف البحث الحالي إلى تعرف ما يلي:

١. مستوى الخوف من السعادة لدى عينة البحث.
٢. الفروق في الخوف من السعادة بين الذكور والإناث.
٣. طبيعة العلاقة الارتباطية بين الخوف من السعادة واجترار الأفكار السلبية لدى عينة البحث.
٤. طبيعة العلاقة الارتباطية بين الخوف من السعادة والأعراض الاكتئابية لدى عينة البحث.
٥. طبيعة العلاقة الارتباطية بين اجترار الأفكار السلبية والأعراض الاكتئابية لدى عينة البحث.
٦. الدور الوسيط للخوف من السعادة في العلاقة بين اجترار الأفكار السلبية والأعراض الاكتئابية.

رابعاً - أهمية البحث: تتمثل أهمية البحث في:

الأهمية النظرية: تتضح أهمية البحث والحاجة إليه نظرياً من خلال:

١. إسهامه في إثراء التراث العربي النفسي بإطار نظري عن موضوع شديد الأهمية ألا وهو " الخوف من السعادة" لدى الشباب، والذي يُعدُّ من أهم المشكلات النفسية الشائكة والغريبة؛ لما له من آثار سلبية خطيرة ومدمرة على شخصية وحياة الفرد، وإذا لمسنا واقع الشباب اليوم خاصة في مرحلة ما بعد الجامعة نجد أننا بحاجة لمزيد من الدراسات في هذا الموضوع.

الخوف من السعادة كمتغير وسيط بين اجترار الأفكار السلبية والأعراض الاكتئابية....

٢. التعرض لإحدى المشكلات واسعة الانتشار وهي الأعراض الاكتئابية، والتي لا يرتبط المعاناة منها بمرحلة معينة من العمر فالصغار والشباب وكبار السن قد يعانون منها؛ مما قد يعوق توافق الفرد وتطوره، فضلاً عن أهمية تناول متغير اجترار الأفكار السلبية حيث يُعدُّ من المتغيرات وثيقة الصلة بالنتائج المزججة والسلبية.

٣. اعتبار البحث الحالي من المحاولات الأولى- في حدود اطلاع الباحثة - التي تناولت الخوف من السعادة من خلال دراسة علاقته باجترار الأفكار السلبية والأعراض الاكتئابية في منظومة ارتباطية واحدة، بما يُعدُّ إضافة لأدبيات البحث في البيئتين العربية والأجنبية.

الأهمية التطبيقية: تتضح أهمية البحث والحاجة إليه تطبيقياً من خلال:

١. إعداد أداة لقياس الخوف من السعادة، ومعرفة البناء العملي لها، يمكن من خلالها التعرف على الشخصيات التي تعاني من هذه المشكلة، فضلاً عن ترجمة وتقنين مقياس لاجترار الأفكار والتحقق من خصائصه السيكومترية على عينةٍ مصرية؛ حتى يمكن الاستفادة به في دراسات مستقبلية، كما يُعدُّ ذلك أيضاً إضافة إلى مكتبة المقاييس النفسية العربية.

٢. الاستفادة من نتائج البحث في إعداد برامج علاجية وإرشادية لخفض الخوف من السعادة لدى طلاب الدراسات العليا.

خامساً- المصطلحات الإجرائية للبحث:

أ- **الخوف من السعادة Fear of happiness:** هو حالة انفعالية داخلية يشعر فيها الفرد بالتهديد والقلق مصحوبة بأفكار متشائمة غير واقعية إزاء المواقف السارة والسعيدة في حياته، ويتوقع فيها بأن هناك خطر ما يلي المرور بتلك المواقف، قد يفقده الشعور بالمتعة والسرور بل وقد يشعره بالألم، منعكساً ذلك في سلوكيات مضطربة قد تأخذ أشكالاً متعددة كتجنب المواقف المثيرة للسعادة والبهجة وعدم التعبير عن الفرح والسرور؛ وذلك لكي لا يواجه ما تخفيه تلك السعادة من تعاسة وضرر متوقع، ويُقاس الخوف من السعادة إجرائياً في هذا البحث بالدرجة الكلية التي يحصل عليها طالب الدراسات العليا على مقياس الخوف من السعادة المستخدم في البحث الحالي، في

ضوء ثلاثة أبعاد، هي: المعتقدات اللاعقلانية حول السعادة، المشاعر السلبية المرتبطة بالسعادة، وسلوكيات تجنب السعادة.

ب- **اجترار الأفكار السلبية Ruminating Negative Thoughts**: يتبنى البحث الحالي تعريف (Brinker & Dozois, 2009, 4) والذي ينظر لاجترار الأفكار على أنه ميل عام إلي التفكير السلبي بشكل متكرر ومنطقل وغير قابل للتحكم أو السيطرة عليه، وذلك استجابة للضغوط؛ مما يدفع الفرد لتضخيمها؛ ومن ثم زيادة تأثيرها العاطفي وصولاً للاعتلالات المرضية.

ويُقاس اجترار الأفكار السلبية في هذا البحث بمجموع الدرجات التي يحصل عليها طالب الدراسات العليا على مقياس اجترار الأفكار المستخدم في البحث الحالي (ترجمة الباحثة).

ج- **الأعراض الاكتئابية Depressive Symptoms**: يتبنى البحث الحالي تعريف غريب عبد الفتاح غريب (٢٠١٥، ٩) للاكتئاب بأنه خبرة معرفية وجدانية تتبدى في مجموعة من الأعراض، تتمثل في: الحزن والتشاؤم والفتش السابق وفقدان الاستمتاع ومشاعر الإثم والذنب وعدم حب الذات ونقدها والأفكار والرغبات الانتحارية والبكاء والتهيج والاستثارة وفقدان الاهتمام والتردد وانعدام القيمة وفقدان الطاقة وتغيرات نمط النوم والقابلية للغضب أو الانزعاج وتغيرات الشهية وصعوبة التركيز أو الاجتهاد وفقدان الاهتمام بالجنس.

وتُقاس الأعراض الاكتئابية بمجموع الدرجات التي يحصل عليها طلاب الدراسات العليا على عبارات مقياس بيك الثاني للاكتئاب المستخدمة في البحث الحالي، في ضوء بعدين، هما: البعد المعرفي- الوجداني، والبعد الجسدي.

سادساً- محددات البحث:

تحدد البحث الحالي **بموضوعه**، والمتمثل في الخوف من السعادة كمتغير وسيط بين اجترار الأفكار السلبية والأعراض الاكتئابية، كما تحدد **بعينه** المستهدفة من طلاب الدراسات العليا بالدبلوم التربوي والمهني والخاص، حيث تحددت الدراسة الأساسية بعينة تكونت من (٢٦١) طالبا وطالبة، وكذلك تحدد البحث أيضا **بمكان** إجراءه بكليتي التربية والتربية النوعية بجامعة المنيا، و**بزمان** تطبيق أدواته خلال الفصل الثاني من العام الجامعي ٢٠٢٢/٢٠٢٣م، كما تحدد **بأدواته** المستخدمة لقياس متغيراته، والأساليب الإحصائية المستخدمة لمعالجة بياناته.

سابعًا- الإطار النظري:

يركز الإطار النظري في البحث الحالي على ثلاثة متغيرات يمكن أن يمثلوا دعائمه: (الخوف من السعادة، اجترار الأفكار السلبية، الأعراض الاكتئابية)، وفيما يلي تفصيل لذلك:

١- الخوف من السعادة **Fear of happiness**:

أ- مفهوم الخوف من السعادة:

تعددت تعريفات الباحثين لمصطلح السعادة، كما تعددت وجهات نظرهم حوله، وسوف تستعرض الباحثة بعض التصورات حول مفهوم السعادة، والخوف منها، كما يلي:

عُرِّفت السعادة في معجم علم النفس والطب النفسي بأنها حالة من المرح والهناء والإشباع، قد تنشأ من إشباع الدوافع، وتسمو إلي مستوى الرضا النفسي، وغالبًا ما تكون مصاحبة لتحقيق الذات (جابر عبد الحميد جابر، وعلاء الدين كفاي، ١٩٩١، ١٤٨٥)، كما تناولها كل من Garg & Sharma (2020,485) باعتبارها تجربة الشعور بالفرح أو الرضا أو الرفاهية الإيجابية جنبًا إلى جنب مع الشعور بأن الحياة جيدة وذات معنى وجديرة بالاهتمام.

وكذلك يستند مفهوم السعادة أيضًا على ثلاثة مكونات رئيسية، يتمثل الأول في تكرار التأثير الإيجابي أو الفرح، والثاني في الشعور بالرضا خلال إطار زمني معين، والثالث في الغياب النسبي لمشاعر الاكتئاب والقلق وغير ذلك من المشاعر السلبية (Zheng & MacCann, 2023,2).

في حين قد عُرِّف الخوف من السعادة بشكل خاص، بأنه شعور بحالة من التوجس من الأحداث السارة التي تثير الفرحه والبهجة واستبدالها بمحاولة إضفاء انفعالات الحزن والغضب، حيث يرى فيها الفرد ذاته غير مستحقة للسعادة؛ متخوفًا منها خشية حدوث النتائج والعواقب السلبية، فقد يعتقد البعض أنهم إذا أُخبروا السعادة حتمًا سيعقب ذلك حدوث شيئًا سيئًا؛ نظرًا لما يتبادر إلى أذهانهم من أفكار وتصورات مخيفة بمجرد مرورهم بأي حدث مفرح، وقد يرجع ذلك لحدوث ارتباط أو اقتران لما قد مرُّوا به من خبرات سابقة لهذه المشاعر بالنتائج غير المستحبة كممارسة الوالدية العقابية (كالضرب أو الصراخ) في وقت فرح أو سعادة الطفل (Gilbert et al., 2008, 182 ; Gilbert, McEwan, Matos, & Ravis, 2011, 241; Gilbert et al., 2012, 375)، كما يعتبر أيضًا اتجاه يحمله الفرد نحو السعادة وربما يجعله يتجنب وبشكل متعمد الخبرات التي تستحث الانفعالات الإيجابية (Joshnloo, 2013, 264)، وكذلك يُعد ميل إلى

الاستجابة للحالات المزاجية الإيجابية باستراتيجيات عقلية تقلل من مدة وشدة السعادة (Joshano) (et al, 2014, 247)، وهو أيضًا محاولة لإخماد الشعور بالبهجة خشية العواقب السلبية نظرًا للمعاناة من التفكير التشاؤمي؛ مما قد يجعل من الصعب الاستمتاع بالسعادة ويدفع إلي محاولات تجنب المرح أو الانخراط في الأنشطة المفرحة (Joshano & Weijers, 2014, 719).

كما تعتبره أيضًا هدى جميل عبد الغنى (٢٠١٧، ٤١٧) بأنه اتجاه سلبي للفرد نحو الأحداث المفرحة يتمثل في التوجس وعدم الارتياح للأخبار والأحداث السارة مع محاولة تجنبها بصورة متعمدة، وكذلك أشارا (Yildirim, & Belen (2018,92) إلى أنه مفهوم يُعد مؤشرًا لبنية نفسية سلبية لها توجه سلبي نحو الحياة، متضمنًا لمعتقدات بأن تجربة المشاعر الإيجابية قد يكون لها نتائج سلبية على رفاهية الفرد؛ مما يجعله يميل إلى قمع مشاعره الإيجابية أو إخماد تجارب التأثير الإيجابي، أو تجنب أي إجراءات ترتبط بالنجاح والإثارة والفرح، ويضيف أيضًا Togo & Caz (2019,94) بأنه اعتقاد بأن السعادة تُعد إنذارًا لوضع سيء سيحدث في المستقبل، فضلًا عن ذلك فقد وصفه كل من (أنوار بدر الرجبي، ٢٠٢٠، ٢٧٦؛ زياد بركات، ٢٠٢٠، ٥٩) بأنه شكل من أشكال اضطراب القلق يعكس شعورًا متزايدًا وغير عقلاني لتهديد يتصوره الفرد عند شعوره بالسعادة خاصة الزائدة أو عند مشاركته في أنشطة مبهجة، وذلك بصورة قد تصل به إلى مقت السعادة والنفور منها.

هذا، ويُعد الخوف من السعادة أيضًا شكل من أشكال الحرمان والقنوط واليأس، وكذلك إشارة على ضعف النفس وانكسارها أمام ترف السعادة؛ الأمر الذي قد يخلق فجوة بين صاحبها والأشياء والمواقف الممتعة في محيطه الشخصي والاجتماعي (حنان الشقران، وعمر شواشرة، وفيصل الربيع، ٢٠٢٢، ٤٦١)، كما أنه لا يُعد اضطرابًا نفسيًا فلم يدرج بالدليل التشخيصي والاحصائي للاضطرابات النفسية والعقلية، وإنما يمكن النظر إليه كحالة نفسية تؤثر بشكل كبير على شخصية الفرد وتركز على إخفاء وتثبيط لحظات السعادة والبهجة والمتعة نظرًا للمعاناة من أفكار مخيفة تتعلق بحدوث بعض الأمور المؤسفة؛ الأمر الذي غالبًا ما ينتهي بألم نفسي شديد لعدم القدرة على الاستمتاع بتلك اللحظات السعيدة والممتعة (Keswani & Thomas, 2022,38).

كما قد أوضحه كلٌّ من (Ayar & Karasu, 2022,1495; Gupta & Panwar,2022,) (78; Işgör et al., 2022,196; De Vuyst et al., 2023، بصورة شاملة على أنه حالة من

الخوف من السعادة كمتغير وسيط بين اجترار الأفكار السلبية والأعراض الاكتئابية....

الشعور بالتهديد وعدم الارتياح والنفور والخوف غير العقلاني من أن يكون الفرد مبتهجا وسعيدا لأسباب مختلفة قد تتعلق (بتأثير الثقافة أو البيئة أو التجارب السابقة)، ومتضمنة لمجموعة من الاعتقادات غير المنطقية بأن السعادة يمكن أن تؤدي إلي عواقب سلبية (كالتعاسة والمعاناة وغيرها)، وأن التعبير عنها سيضر بالفرد ومن حوله، وأنها أمر ليس للفرد أي حق فيه وغيرها من المعتقدات السلبية؛ مما قد يدفع بالفرد إلي محاولة الابتعاد والتجنب والامتناع عمداً وعن وعي عن الأحداث التي تثيرها خشية التعرض لمواقف قد تؤثر عليه سلبياً وتجعله غير سعيد.

ومما سبق يلاحظ أن مفاهيم الخوف من السعادة تختلف باختلاف الأساس النظري الذي يتبناه الباحثون، إلا أن معظمها يتفق على أن الخوف من السعادة يعد نوعاً من مخاوف الانفعالات الإيجابية الأكثر تهديداً، والتي تمثل شعوراً بنفور غير عقلاي يعكس خوف الفرد من الانغماس بالفرح والمتعة أو مجرد الاقتراب منها أو التفكير فيها، وينجم عن تهديد متصور يرتبط بتوقع عواقب وخيمة للشعور بالسعادة خاصة الزائدة؛ الأمر الذي قد يجعله يتجنب التعبير عنها ويحاول التهرب من المواقف السارة والأنشطة الممتعة، وكذلك تلك التي قد تؤدي للتغيرات الإيجابية في الحياة؛ مما يحرمه من التمتع بها وذلك بحكم إدراكه السلبى لها، ويحاول البحث الحالي دراسته كوسيط في العلاقة بين اجترار الأفكار السلبية والأعراض الاكتئابية لدى طلاب الدراسات العليا، وتقديم مقياس يعكس أبعاده؛ لما له تداعيات على الفرد والمجتمع.

ب- مفاهيم ذات صلة بالخوف من السعادة:

من المفاهيم ذات الصلة بمفهوم بالخوف من السعادة، والتي قد يحدث خلط بينها وبينه:

مخاوف الشفقة **Fears of compassion**:

وهي أحد أوجه مخاوف الانفعالات الإيجابية، التي قد تظهر مصاحبة للخوف من السعادة، حيث تعكس صعوبة في تجربة مشاعر التراحم والرعاية والاهتمام (بالذات/ من الآخرين/ مع الآخرين)، لسيطرة بعض المخاوف والمعتقدات السلبية المتعلقة بالتعاطف واللفظ؛ لما قد يعايشه الفرد من خبرات صادمة في الطفولة، ويفتقده من علاقات دافئة وآمنة (Gilbert et al., 2011, 250; Gilbert et al., 2014, 231).

وقد أكد ذلك ما توصلت إليه نتائج دراسة (Gilbert et al. (2014) من حيث وجود ارتباط دال وموجب بين خوف كلٍ من السعادة والشفقة، وما أشار إليه Çevik & Tanhan (2020, 347) بأن كليهما يرتبط بصدمات الطفولة، فضلاً عن تأثيرهما السلبي على الرفاهية النفسية للفرد.

انعدام التلذذ **Anhedonia** :

في حين أن انعدام التلذذ هو حالة فقدان للمشاعر الإيجابية لدى الأشخاص ممن يرغبون في الشعور بالسعادة متضمناً مستويين أحدهما يعكس حالة العجز عن التطلع للأحداث الممتعة (انعدام تلذذ استباقي)، والآخر يمثل العجز عن تجربة المتعة خلال المرور بحدث ممتع (انعدام التلذذ التكميلي)، فإنَّ الخوف من السعادة يعكس حالة التجنب لمشاعر البهجة والسعادة بالرغم من القدرة على تجربتها؛ وذلك خشية حدوث عواقب سلبية، وبالرغم من ذلك إذا كان الفرد يتجنب الشعور بالسعادة فإنه يتم تجربة ذلك كشكل من أشكال انعدام التلذذ (Gilbert et al., 2012, 387; Kock, Belmans, & Raes, 2023,3).

وقد أكد ذلك ما أسفرت عنه نتائج دراسة كل من (De Vuyst et al., 2023; Kock et al., 2023) من حيث وجود ارتباط دال وموجب بين خوف السعادة وانعدام التلذذ، وكذلك إمكانية التنبؤ بانعدام التلذذ باعتباره عرض من أعراض الاكتئاب من خلال الخوف من السعادة.

ج- خصائص الأفراد ذوي الخوف من السعادة:

يمكن تلخيص أهم الخصائص السلوكية والنفسية والمعرفية للأفراد ذوي الخوف من السعادة كما جاء في بعض الأدبيات والأطر النظرية السابقة، كما يلي:

(١) معاناتهم من خبرات طفولة وتجارب حياتية سلبية؛ جعلتهم ينشئون ولديهم اقتران شرطي بين التجارب الممتعة والشعور بالذنب والألم، كما أن لديهم أيضاً مستويات مرتفعة من التعلق غير الآمن.

(٢) لديهم بنية نفسية ضعيفة فهم أكثر تأثراً بالمعتقدات المعرفية غير الواقعية.

(٣) لديهم إدراك مشوه وأفكار ومعتقدات لا عقلانية مخيفة تتعلق بالسعادة والمشاعر الإيجابية، تمثل شكوكاً حول أهمية السعادة وقيمتها وعواقبها المحتملة: كالاتقاد

والافتتاح "بأنه عندما يشعر المرء بمشاعر النعيم أو السعادة سيحدث له أمرًا سلبيًا من شأنه أن يفسد هذا النعيم"، "إنَّ السعادة تجعل الفرد سيئًا أخلاقياً"، "وأن التعبير عن المشاعر الإيجابية والبحث عنها يعد أمرًا سلبيًا للفرد وللآخرين فحتمًا سيعقبه المشكلات"، "وأن السعادة الزائدة لا بد وأن يتبعها ألم وتعاسة"، "كما أن السعادة لا تستحق السعي إليها فمن المحتمل عدم تحقيقها"، "وهي أيضًا مُضيعة للوقت والجهد"، "ونظرًا لأن كل شيء في العالم يتغير، فحتمًا ستتحول السعادة في النهاية إلي تعاسة"، "وأن الرغبة في السعادة والسعي لها يجعل الفرد أنانيًا وعديم الإحساس أو مهملاً وغير مسئول".

(٤) لديهم موروثات ثقافية خاطئة كالاعتقاد "بأن السعادة مجرد حظ سعيد وعليه فإنها ستتحول بسهولة لحظ سيء"، وكذلك يتأثرون ببعض الأقوال الموروثة ويرددونها، مثل: " من يضحك كثيرًا يبكي كثيرًا"، " لا تخبر الآخرين بسعادتك خشية التعرض للحسد" العين الشريرة " أو المنافسة أو الغيرة ممن حولك".

(٥) يمارسون أحيانًا بعض الأنشطة التي تجعلهم يشعرون بقدر أقل من السعادة أو حتي الحزن.
(٦) يشعرون أنهم لا يستحقون السعادة ويتشككون في قدراتهم وإنجازاتهم؛ لسيطرة مشاعر الذنب عليهم عندما تقترب السعادة من تكوينهم النفسي؛ ومن ثم هم يمنحون أنفسهم أدنى قدر من الفرح والمتعة، بل يلجئون تلقائيًا إلي الكآبة ربما رغبة في إيقاف أي مشاعر للسعادة وإبطال مفعولها.

(٧) تسيطر عليهم الشكوك عند المرور بالمواقف السعيدة ، فعندها غالبًا ما يحدثون أنفسهم بما يلي: "هل سيحدث شيء لمجرد أنني قضيت وقتًا ممتعًا"، "أرى أن هناك شيء ليس على ما يرام، فكل الأشياء من حولي تجعلني سعيد؛ لذا أشك أن شيئًا سيئًا سيحدث".

(٨) بعضهم لديه تفكير خرافي ويؤمنون بالسحر.

(٩) لديهم إدراك انتقائي يركز على الأحداث السلبية نظرًا لما لديهم من توقعات سلبية، دون الاعتماد على سبب ونتيجة مباشرة.

(١٠) ليس بالضرورة أن يكونون أشخاص يتصفون بالحزن طوال الوقت ، ولا ينبغي معاملتهم على أنهم ساديين، أو اعتبارهم مرضى أو فاشلون طالما أن هذا الخوف لم

يؤثر على حياتهم الشخصية، وإنما هم يحاولون فقط تجنب كل ما له علاقة بالأنشطة المبهجة لاعتقادهم في حدوث عواقب سلبية تلي مرورهم بالمواقف السعيدة.

(١١) ينظرون إلي المعلومات الإيجابية علي أنها أكثر تهديداً وخطورة من الحيادية أو حتي السلبية؛ الأمر الذي يجعلهم أكثر تجنباً للإيجابية.

(١٢) يفقدون الاستمتاع بما هو في متناول أيديهم من سعادة، ويشعرون بالقلق حول ما يفترضونه من احتمالية حدوث عواقب سلبية في المستقبل القريب.

(١٣) يعلقون أهمية كبيرة علي آراء الآخرين، ويحاولون الحصول علي القبول الاجتماعي من خلال التصرف وفقاً لتوقعات المجتمع.

(١٤) لديهم مخاوف سلوكية، فهم يشعرون بالقلق عند التفكير في حضور التجمعات والحفلات الممتعة، ويرفضون التغييرات الإيجابية في الحياة، ويتجنبون الأحداث التي يجدها الآخرون مبهجة، ويتصرفون بحذر وخوف عند وضعهم في أي موقف سعيد.

(١٥) يقومون بقمع مشاعرهم الإيجابية لتجنب حدوث العواقب السلبية.

(١٦) يعانون من انخفاض مشاعر الرضا عن الحياة، ولديهم مستوى منخفض من الرفاهية الذاتية والنفسية، وهم أكثر عصابية وتشاؤماً ونقداً للذات، وكذلك أكثر ميلاً للانطوائية، كما أن بعضهم يتصفون بالكمالية حيث ينظرون للسعادة على أنها إلهاء عن الجهد أو الإنجاز (Ahi et al., 2021, 2; Ayar & Karasu, 2022,1496; Deniz et al.,2022,2399; Elmas, 2022, 148; Gupta & Panwar,2022,66 ; Keswani & Thomas, 2022, 40)؛ لذا من الضروري تمييز تلك المشكلة ومعرفة مظاهرها ومؤشراتنا حتي ينتهي للمهتمين بعلم النفس، والقائمين على الإرشاد النفسي، تقديم الطرق الإرشادية والتدريبات المناسبة للتخفيف من حدتها ونقادي آثارها السلبية، وفيما يلي نتناول متغير اجترار الأفكار السلبية.

٢- اجترار الأفكار السلبية *Ruminating Negative Thoughts*

أ- مفهوم اجترار الأفكار السلبية:

تعددت تعريفات اجترار الأفكار السلبية مع تعدد وجهات النظر المختلفة حوله، فقد عُرف الاجترار بشكل عام في معجم علم النفس والطب النفسي بأنه حالة من التفكير أو التأمل الدائم

الخوف من السعادة كمتغير وسيط بين اجترار الأفكار السلبية والأمراض الاكتئابية....

حول مشكلة ما، مستغرقًا لفترة طويلة من الزمن (جابر عبد الحميد جابر، وعلاء الدين كفاي، ١٩٩٥، ٣٣٣٩)، وكذلك تم الإشارة إليه أيضًا في قاموس علم النفس الصادر عن رابطة علم النفس الأمريكية (APA) باعتباره أسلوب يعكس التفكير المتكرر بشكل مفرط في موضوعات قد تتداخل مع أشكال أخرى من النشاط العقلي (VandenBos, 2013, 505).

في حين عُرف اجترار الأفكار السلبية بصفة خاصة على أنه استراتيجية مواجهة غير توافقية تركز على الانفعال، يقوم خلالها الفرد بالتفكير المفرط والمستمر لمحاولة فهم حالة التوتر أو الضغط أو الموقف الذي يمر به، متضمنًا عملية تركيز مبالغ على المشكلة والتفكير فقط في جوانبها السلبية دون تقديم لأي حلول لها (Bauerband & Galupo, 2014, 219)، وهو أيضًا أسلوب أو طريقة في التفكير تتضمن التركيز على المشكلة والحالات الانفعالية السلبية مع إعاقة أي أفكار أو انفعالات قد تبعد الفرد عن تلك المشكلة؛ الأمر الذي يؤثر سلبيًا على الوجدان متسببًا في نواتج نفسية سلبية وصولًا إلي المعاناة من عديد من الاضطرابات (رشا محمد عبدالستار، ٢٠١٧، ٤٢٨)، كما يُطلق عليه أيضًا التفكير التكراري غير التكيفي باعتباره عملية تتطوي على أفكار متكررة وسلبية تركز على المحتوى السلبي، وكذلك ينظر إليه كآلية مواجهة غير تكيفية للتحكم في التأثير السلبي الذي يتميز بمستوى مرتفع من الاهتمام المركز على الذات متضمنة لتفكير متكرر ومستمر ومزعج يسهم في عمليات الضعف التي تؤدي إلي الاضطراب (LaPorte, 2017, 3).

هذا، وقد أشار إليه أيضًا Gilbert, Luking, Pagliaccio, Luby, & Barch (2017, 32) بأنه يُعد استجابة للحالات المزاجية السلبية من خلال التركيز التام على الأفكار السلبية خاصة المتعلقة بلوم ووجد الذات وتكرارها دون توقف؛ الأمر الذي يولد انفعالات سلبية كالشعور بالخزي والغضب والاستياء، وقد يأخذ في بعض الأحيان منحى إيجابي فيما يعرف بالاجترار الإيجابي Positive Rumination وفيه تكون الاستجابة لحالات المزاج الإيجابية متمركزة فيه الأفكار حول الصفات الذاتية وخبرة المشاعر الإيجابية والظروف الحياتية الملائمة.

إضافة إلي ذلك قد تناولت أيضًا فاطمة الزهراء محمد جاد (٢٠٢١، ٣٢٨) مفهوم اجترار الأفكار السلبية باعتباره شكل من أشكال التركيز السلبي على الذات وعلى المشكلات في جميع أمور الحياة الشخصية والاجتماعية والدراسية وغيرها، مع التفكير في جوانبها السلبية دون محاولة

حلمها من خلال استرجاع وتدقيق الأفكار والأحداث والذكريات السلبية والتي تدخل في الوعي عن غير قصد وتستحوذ على تفكير الفرد دون القدرة على التحكم بها، إضافة إلى جلد الذات ولومها ومحاسبتها، مما يؤدي إلى عواقب نفسية وخيمة وسلبية.

فضلاً عن ذلك قد أوضحه أيضاً كلٌّ من (Chu et al., 2023,1; Gourdine, 2023,11; Lupu, 2023, 8) بصورة شاملة على أنه استجابة لا تكيفية للضغط النفسي أو أسلوب غير توافقي لتنظيم الأفكار والعواطف، يدفع الفرد إلى التركيز المنكرر والدائم على أسباب ومؤشرات وعواقب المشكلات والتجارب السلبية، مع استمرار الحديث المفرط عنها وإعادة استرجاعها وتأويلها والتفكير بها بصورة قد تصل بالفرد إلى أن تكون أسلوب حياة في التعامل مع المواقف المختلفة. وباستقراء ما سبق يمكن التعبير عن اجترار الأفكار السلبية باعتبارها نمط من التفكير المطول والمتكرر والذي يخرط فيه الفرد بصورة دائمة ولفترات زمنية طويلة مركزاً على الأحداث السلبية المتعلقة بالماضي والحاضر والمستقبل ومسيطرًا عليه نظرة تشاؤمية؛ بشكل قد يؤثر على حالته المزاجية وعلاقته بالآخرين، وبصورة قد تكون مؤشراً لظهور عديد من الاضطرابات المختلفة.

ب- النظريات والنماذج المفسرة لاجترار الأفكار السلبية:

تعددت النظريات والنماذج المفسرة لاجترار الأفكار السلبية، ويمكن إيضاح كلٍّ منها كما يلي:

(١) **نظرية أنماط الاستجابة Response Styles Theory**: صاغ هذه النظرية Nolen-Hoeksema، والتي أشارت إلى أن الأفراد الاجتراريون تتوارد إليهم الأفكار السلبية بشكل دائم ومنكرر، مثل: "لماذا لا يمكنني التقدم"، "ما الخطأ في؟"، "لا أشعر بأنني سأنجح في تجاوز هذا"؛ وذلك ما قد يعوق قدرتهم على حل مشكلاتهم، بل ويجعلهم يظلون في دوائر مفرغة من عملية الانشغال وتوليد المزيد من تلك الأفكار، فوفقاً لهذه النظرية يؤدي الاجترار إلى تفاقم أعراض الاكتئاب وإطالة مدتها، وذلك بصورة قد تصل إلى حد الاكتئاب الشديد والمزمن، فالاجترار يعمل على تعزيز تأثير المزاج المكتئب ويزيد من احتمالية استخدام الأفكار والذكريات السلبية التي تنشط من خلال المزاج السلبي أو التعرض للضغط أو التوتر؛ الأمر الذي يؤدي إلى منحي تشاؤمي يترك فيه الفرد ذاته للأحداث السلبية، ويفقد معه بمرور الوقت الدعم الاجتماعي وصولاً إلى مزيد من

الاكتئاب (Nolen-Hoeksema, 2004, 107-108; Nolen-Hoeksema et al., 2008,400).

(٢) **نظرية التقدم نحو الهدف Goal Progress Theory**: طورت هذه النظرية على يد كل من Martin & Tesser ، وافترضت أن المعلومات المتعلقة بالمهام غير المكتملة تظل عالقة في الذاكرة لفترة أطول مقارنة بالمعلومات المتعلقة بالمهام التي تم إنجازها، وعليه فإن السبب الرئيس للاجترار هو عدم القدرة على إحراز التقدم نحو الهدف المنشود، أو الفشل في التقدم بمعدل يتماشى مع معايير الفرد عن التقدم؛ الأمر الذي يجعل الفرد يستمر في عملية التفكير المنكر حول الأهداف المهمة التي لم تتحقق، ووفقاً لذلك فإن الاجترار يُعد شكلاً من أشكال التنظيم الذاتي حيث يظل الفرد في تلك العملية حتى يصل إلى المعلومات المتعلقة بالهدف غير المحقق والتي توجهه نحو كيفية تحقيقه أو التخلي عنه؛ مما يُسهل حل المشكلة والعودة للمسار الصحيح؛ ومن ثم توقف الاجترار (Martin, Shrira, Startup, 2004,154-155)، وهنا يمكن اعتبار الاجترار الموجه نحو الهدف في بعض الأحيان شكلاً صحياً وتكيفياً من الاجترار (Wong, Chen, Lee, Suen, & Hui, 2023,3).

(٣) **النظرية الميتامعرفية Metacognitive Theory** : استندت النظرية الميتامعرفية

لتفسير اجترار الأفكار السلبية إلى النموذج الوظيفي التنفيذي المنظم ذاتياً- The self regulatory executive function model (S- REF) الذي طوره Matthews Wells & والذي اقترح أن المعتقدات الميتامعرفية وما يعرف بمتلازمة الانتباه المعرفي Cognitive Attentional Syndrome (CAS) هي السبب الرئيس في تطوير الاضطراب النفسي واستمراره، وأن عملية الاجترار تعد أحد المكونات الرئيسية لمتلازمة الانتباه المعرفي، فالأفراد ممن يعانون من الاكتئاب غالباً ما يبدأ لديهم الأمر بالمعاناة من معتقدات ميتامعرفية إيجابية حول فوائد ومزايا الاجترار، مثل: "إن اجترار الأفكار يساعدني على فهم أخطاء الماضي وإخفاقاته"؛ مما يحفزهم على الانخراط في عملية الاجترار، وبمجرد تنشيط الاجترار يقوم الأفراد بتقييم هذه العملية على أنها ضارة ولا يمكن السيطرة عليها؛ مما يُفعل لديهم المعتقدات الميتامعرفية السلبية حول الاجترار، مثل: "يجعلني

الاجترار خارج السيطرة؛ الأمر الذى من المرجح أن يؤدي إلى عواقب شخصية واجتماعية ضارة وسلبية تساهم في ظهور أعراض الاكتئاب والذي قد يؤدي إلى انخفاض الكفاءة والثقة الميتمعرفية ويخفض مستوى الطاقة، مما يساهم مرة أخرى في مزيد من المعتقدات الميتمعرفية السلبية حول العواقب الشخصية والاجتماعية الناجمة عن الاجترار، ويحافظ على تنشيط المعتقدات الميتمعرفية الإيجابية فيما يتعلق بالاجترار، وهكذا يستمر الأمر في حلقة مفرغة من الاجترار والاكتئاب والمعتقدات الميتمعرفية (Papageorgiou & Wells, 2003, 263-264).

(٤) نموذج تدفق الاجترار **The Flow Model of Rumination**: وضع كل من Wong et al. ذلك النموذج، والذي اهتم بتصوير الاجترار على أنه عملية معرفية عصبية تشمل نطاقاً واسعاً من الاجترار، وهنا يمكن فهم الاجترار ليس فقط كشكل من أشكال الاهتمام الداخلي الذي يركز على الذات، ولكن أيضاً باعتباره اهتماماً يركز على الخارج؛ ومن ثم للتأثيرات المشتركة لكل من العمليات المعرفية الداخلية والحالات العاطفية والبيئة الخارجية دوراً مهماً في تحديد عملية تدفق أو ركود الأفكار (Wong et al., 2023, 2-3).

ومن خلال العرض السابق يتضح تعدد النظريات والنماذج المفسرة لاجترار الأفكار السلبية ورغم ذلك لا يمكن الاستغناء عن إحداها أثناء عملية التفسير لضمان الحصول على صورة متكاملة لاجترار الأفكار السلبية، هذا وقد وجد أن أقرب النظريات ملائمة للبحث الحالي هي نظرية أنماط الاستجابة لملائمتها لطبيعة البحث الحالي وتناولها للدور المؤثر لاجترار الأفكار السلبية على ظهور الأعراض الاكتئابية، وذلك ما يحاول البحث الحالي تبينه وإلقاء الضوء عليه، وفيما يلي نتناول متغير الأعراض الاكتئابية.

٣- الأعراض الاكتئابية **Depressive Symptoms**:

أ- مفهوم الأعراض الاكتئابية:

عُرف الاكتئاب في معجم علم النفس والطب النفسي بأنه حالة انفعالية من الحزن المستمر تتراوح بين الوجود إلى أقصى مشاعر اليأس والقنوط، مصحوباً بفقدان المبادأة، وفتور الهمة، والأرق، وفقدان الشهية، والصعوبة في التركيز واتخاذ القرارات (جابر عبد الحميد جابر، وعلاء

الخوف من السعادة كمتغير وسيط بين اجترار الأفكار السلبية والأمراض الاكتئابية....

الدين كفاي، ١٩٩٠، ٩١٦)، كما يعتبر أحد الاضطرابات الوجدانية الأكثر انتشارًا والأكثر تأثيرًا على الوظائف الاجتماعية والانفعالية والبيولوجية حيث يسود لدى الأفراد الذين يعانون منه التفكير السلبي والنظرة السلبية للماضي والحاضر والمستقبل، وانعدام اللذة وفقد الرغبة في الانخراط في الأمور والمهام الممتعة، ويرافق هذه الأعراض النفسية اضطراب وخلل في عدد من الجوانب الجسمية كالشعور بالتعب وتشتت التركيز وضعف القدرة على التعامل مع التحديات اليومية والتدني الواضح في المستوى المعتاد أو المطلوب من الأداء (محمد السيد عبدالرحمن، إيمان محمد الطائي، ٢٠١٧، ٥-٦).

هذا، ويُشار للأعراض الاكتئابية باعتبارها زملة من الأعراض المؤلمة التي تتضح في صورة مزاج سلبي وفقدان للاهتمام والمتعة وانخفاض في الطاقة، وكذلك ضعف في التركيز مصحوبة بمشكلات في النوم والشهية، وتغيرات في الحالة المزاجية تظهر في شكل مشاعر محزنة قد تتحول من يأس خفيف إلي مشاعر شديدة من خيبة الأمل (Chokron Garneau, 2018,6-7)، وكذلك هي أعراض مفردة يمكن أن يشعر بها أي فرد في أي فترة من فترات حياته، كالحزن أو نقص الوزن أو ضعف الشهية أو فقد الاستمتاع بالحياة، ويمكن الحكم على هذه الأعراض بأنها إما اضطراب، وإما أنها استجابات لأحداث الحياة الضاغطة اعتمادًا على عدة جوانب، منها: الشدة، والدوام، وعدد الأعراض (على مهدي كاظم، وإيهاب محمد عمارة، وأحمد محمد عبدالخالق، ٢٠٢٠، ٢٣٨-٢٣٩).

كما أشارت وزارة الصحة والخدمات البشرية الأمريكية إلي أنها تتضمن أعراض تؤثر على حياة الفرد اليومية، ومن بينها الحزن واليأس والتعب وصعوبة التركيز، وتظهر في صورة نوبات خفيفة أو معتدلة أو شديدة اعتمادًا على عدد تلك الأعراض ومدى شدتها، ففي الحالات الخفيفة يكون هناك صعوبات في الاستمرار في العمل العادي والأنشطة الاجتماعية ولكن لن يحدث توقف عن أداء الوظائف بشكل كامل، أما بالنسبة للحالات الحادة فمن المستبعد أن يتمكن الفرد من الاستمرار بالأنشطة الاجتماعية أو العملية أو المنزلية إلا بدرجة محدودة جدًا، بينما في الحالات المعتدلة فإن الأفراد يعانون من عديد من الأعراض اللازمة لتشخيص الاكتئاب ولكن بدرجة متوسطة (U.S. Department of Health and Human Services, 2022)، وكذلك أوضحها المعهد الوطني للصحة النفسية باعتبارها مؤشر لاضطراب مزاجي شائع يمثل خطورة نظرًا لما تسببه تلك

الأعراض الحادة من تأثير سلبي على شعور الفرد وتفكيره، وتعامله مع الأنشطة اليومية كالأكل والنوم والعمل، ولتشخيصه يتطلب الأمر استمرار أعراضه لمدة لا تقل عن أسبوعين (National Institute of Mental Health, 2023).

وإجمالاً يمكن القول أن الأعراض الاكتئابية تمثل مشكلة نفسية ذائعة الانتشار تحتل المرتبة الثالثة بعد أمراض القلب والجهاز التنفسي متضمنة لمجموعة من الأعراض المنهكة بصورة قد تحد من الأداء النفسي والاجتماعي وتقلل من جودة الحياة، والتي قد تستمر لأسابيع أو شهور أو سنوات، ومنها أعراض معرفية حيث الشعور بالذنب والخجل وصعوبة اتخاذ القرار وانتقاد الذات وإلقاء اللوم على الآخرين، وفقدان الاهتمام بالعائلة والأصدقاء، وكذلك الشعور بالوحدة وفقدان الحافز وعدم الاهتمام بالأنشطة والعمل، وأيضاً أعراض جسدية: كالشعور بالتعب وصعوبة النوم أو الإفراط به وانخفاض الشهية والصداع المتكرر والقلق على الصحة، وكذلك أعراض عاطفية كالشعور بالحزن والإحباط ونوبات البكاء أو فقدان المتعة أو الرضا عن الحياة، وأيضاً الشعور باليأس وعدم القيمة أو عدم الكفاءة وتدني تقدير الذات، وعلى المستوى الشديد قد يتطور الأمر إلي التفكير في الانتحار (Shan et al., 2023, 2; Tukur & Muhammad, 2023, 3).

وعليه يمكن اعتبار الأعراض الاكتئابية حالة انفعالية دائمة أو وقتية ترتبط بضعف القدرة الداخلية للفرد في التصدي لضغوط الحياة، واستقبال الأحداث السلبية، تظهر في عدة أعراض معرفية وانفعالية وجسدية وسلوكية بصورة منفردة أو مجتمعة، وبشكل قد يؤثر على الأداء بشكل عام ويقلل من الشعور بالرفاهية.

ب- النظريات المفسرة للاكتئاب:

أشار كلٌّ من (Bernaras, Jaureguizar, & Garaigordobil, 2019, 5-7; Mcleod, 2023) إلى مجموعة من النظريات المفسرة للاكتئاب، ومنها: النظرية التحليلية والتي فسرت الاكتئاب بأنه يحدث نتيجة لكبت المشاعر المؤلمة، وعجز الأنا، وسيطرة الأنا الأعلى؛ مما يولد لدى الفرد عدواناً داخلياً، وتفضيل لفصل الذات عن البيئة الخارجية، بينما أكدت النظرية البيولوجية على دور الخلل البيولوجي في حدوث الاكتئاب، كالخلل في الجينات وبنية الدماغ ووظائف الناقلات العصبية والهرمونات، وبناءً عليه تم استخدام مضادات الاكتئاب كمحاولة للتقليل من حدته، في حين جاءت نظرية التعلق مفترضة أن الاكتئاب ينبع من التجارب المبكرة التي

الخوف من السعادة كمتغير وسيط بين اجترار الأفكار السلبية والأمراض الاكتئابية....

فشلت في تلبية حاجة الطفل للأمن والرعاية والراحة، فأنماط التعلق غير الآمنة تؤدي لتجارب مؤلمة في الطفولة؛ ومن ثم ظهور أعراض الاكتئاب في المراحل اللاحقة، ومن ناحية أخرى تناولت نظرية الرتب الاجتماعية الاكتئاب باعتباره تكيف تطوري، فهو يسمح للأفراد الذين وقعوا في مراتب اجتماعية منخفضة بقبول أوضاعهم ويمنع انخراطهم في صراعات حول استعادة المراتب الاجتماعية المفقودة، بينما اعتمدت النظرية السلوكية في تفسيرها للاكتئاب على كونه ظاهرة مكتسبة متعلقة بالتفاعلات السلبية بين الفرد والبيئة، وافترضت أن الأعراض الاكتئابية تدوم بسبب سلوك التجنب ونقص التعزيز الإيجابي، وكذلك التعزيز غير المقصود للسلوك المكتتب، وعليه تم التركيز على التدخلات السلوكية كالتنشيط السلوكي في علاج الاكتئاب بجدولة الأنشطة الممتعة وزيادة التجارب الإيجابية؛ للتأثير على الحالة النفسية، في حين ركزت النظرية المعرفية على دور الأفكار السلبية والمعتقدات اللاعقلانية في حدوث الاكتئاب، فقد افترض نموذج ABC للاكتئاب والذي وضعه "إليس" أن المعتقدات اللاعقلانية تسبب الضيق وتشكل كاستجابة لحدث مُنشط، ووفقاً لهذا فإن الاكتئاب هو نتيجة لتلك المعتقدات غير المنطقية، وأيضاً ما جاء وفقاً للثالوث المعرفي السلبي "إليك" والذي اقترح أن هناك ثلاث أنواع رئيسية للمعتقدات تحافظ على أعراض الاكتئاب، تتضمن الأفكار والمعتقدات السلبية نحو الذات والعالم والمستقبل وتعرف بالتشوهات المعرفية، إضافة إلى ذلك جاءت نظرية العجز المكتسب مشيرة إلى أن الاكتئاب هو نتيجة للعجز المتعلم، فالأفراد يشعرون بالاكتئاب نتيجة لإحساسهم بعدم القدرة على التحكم في الأحداث السلبية في حياتهم، ويتم الاحتفاظ بهذا العجز واستمراره من خلال اعتقاد الأفراد بأنهم سبب الفشل وأنه أمر دائم ومستقر، وذلك ما يجعلهم سلبيين متحملين للمخاطر والبيئات المكروهة حتى عندما يكون التخلص منها ممكناً، ووفقاً لتلك النظرية يتم التعامل مع الاكتئاب بتعليم الأفراد الشعور بمزيد من السيطرة على حياتهم، وأخيراً النظرية الإنسانية وفيها تم افتراض أن أهم احتياجات الفرد هي الحاجة لتحقيق الذات والتمتع بحياة ذات معنى، وأن أي شيء يعيق السعي لتلبية هذه الحاجة يمكن أن يكون سبباً للاكتئاب.

مما سبق يلاحظ تعدد النظريات المفسرة للاكتئاب، هذا، ويستند البحث الحالي بوجه خاص على افتراضات النظرية المعرفية لملائمتها لطبيعة البحث الحالي وتناولها لدور خلل الإدراك و

نمط التفكير في ظهور أعراض الاكتئاب، وذلك ما يحاول البحث الحالي إلقاء الضوء عليه، وفيما يلي نتناول العلاقة بين الخوف من السعادة واجترار الأفكار السلبية والأعراض الاكتئابية.

٤- العلاقة بين الخوف من السعادة واجترار الأفكار السلبية والأعراض الاكتئابية:

يعتبر الخوف من السعادة واجترار الأفكار السلبية والأعراض الاكتئابية متغيرات متناسبة مع بعضها البعض، فقد أشار Işgör et al. (2022, 196-197) إلى أن الخوف من السعادة كأحد أوجه الخوف من المشاعر الإيجابية، والاجترار الفكري بما يتضمنه من إطالة وتكرار للأفكار السلبية من العوامل المهمة التي قد تساهم في نشأة وظهور عديد من الاضطرابات والأمراض النفسية والتي يعد الاكتئاب أحدها، وأن كلا من الاجترار الفكري والخوف من السعادة يشتركان في سيطرة الأفكار السلبية والانشغال بها، كما أن الخوف من السعادة وقمع المشاعر الإيجابية ليس إلا نتاج لطريقة تفكير متكررة وسلبية وغير منطقية.

وبتركيز الانتباه على الدور الذي يقوم به اجترار الأفكار السلبية بوجه خاص في قمع المشاعر الإيجابية والنفور منها، قد ذكر Ahi et al. (2021, 1) أن الاجترار الفكري يؤثر على الانفعالات الإيجابية لدى الأفراد ويتسبب في شعورهم بالخوف والقلق.

وبالنظر بوجه خاص للأفراد ذوي الخوف من السعادة فإن ذلك الأمر يظهر بوضوح فهم يتصفون بسيطرة الأفكار الوسواسية، والانشغال بالأفكار السلبية والاعتقادات المختلة تجاه تجربة السعادة والتعبير عنها والتي تستمر لفترات زمنية طويلة، مع توقع حدوث العواقب السلبية، كما أنهم يميلون إلى التقليل من شأن المزاج الإيجابي نظرًا لميلهم لاجترار السلبيات في المواقف الإيجابية (Collins, 2019,3; Özen, 2019, 21; Deniz et al., 2022, 2401)؛ ذلك كله ما يعد مؤشرًا على توقع وجود علاقة بين اجترار الأفكار السلبية والخوف من السعادة، وذلك ما يهدف إليه البحث الحالي، وبمراجعة الأطر النظرية والأدبيات البحثية في هذا المجال وجد أنه لا توجد دراسات عربية أو اجنبية في حدود اطلاع الباحثة تناولت العلاقة بينهما، سوى دراسة Ahi et al. (2021) والتي كان من أهدافها معرفة الدور الوسيط لاستراتيجيات التنظيم الانفعالي المعرفي، ومنها اجترار الأفكار السلبية في العلاقة بين خبرات الطفولة السلبية والخوف من السعادة، وذلك لدى عينة قوامها (٣٧٨) طالبًا، وقد توصلت نتائجها إلى وجود تأثير لاجترار الأفكار السلبية على الخوف من السعادة؛ الأمر الذي يعطي بعدًا لأهمية هذا البحث.

الخوف من السعادة كمتغير وسيط بين اجترار الأفكار السلبية والأمراض الاكتئابية....

وفيما يتعلق بالدور الذي يقوم به الخوف من السعادة في ظهور الاضطرابات النفسية باعتباره من المتغيرات التي تمثل البعد المشترك لمعظم فئات علم النفس المرضي، حيث قد تؤدي لمجموعة واسعة من النواتج الضارة والمرضية (Işgör,2022,127).

وبالتكيز على تناول الخوف من السعادة مع الأعراض الاكتئابية، أشار كل من Mauss, Tamir, Anderson, & Savino (2011) إلى أن الخوف من السعادة قد يزيد من احتمالية التعرض للحالات العاطفية السلبية والتي ينعلم فيها الإحساس بالتلذذ، وكذلك توصل Beblo et al. (2012) إلى أن قمع المشاعر الإيجابية يرتبط بأعراض الاكتئاب، وأيضاً أسفرت نتائج دراسة Raes et al., (2012) عن أن تثبيط المشاعر الإيجابية يتنبأ بارتفاع معدل انتشار الأعراض الاكتئابية.

ومن ثمَّ فإنَّ معاناة الأفراد من الخوف من السعادة قد يكون له دور رئيس في نشأة وظهور السلوكيات والأعراض الاكتئابية؛ الأمر الذي يعد مؤشراً على توقع وجود علاقة بين الخوف من السعادة وأعراض الاكتئاب؛ وذلك ما يهدف إليه أيضاً البحث الحالي.

هذا، وتوجد بعض الدراسات القليلة والتي قد تناولت العلاقة بين الخوف من السعادة والأعراض الاكتئابية؛ الأمر الذي لا يعطي صورة واضحة عن طبيعة العلاقة بينهما، ويجعلنا في حاجة للمزيد من الدراسات في هذا المجال خاصة في البيئة المصرية؛ فقد هدفت دراسة Gilbert et al. (2012) إلى معرفة العلاقة بين مخاوف الشفقة والسعادة وكل من: الأوكسيثيميا، واليقظة العقلية، والشفقة بالذات، والنقد الذاتي، والاكتئاب، والقلق، وذلك لدى عينة قوامها (١٨٥) فرداً، تضم (٣٢) ذكراً، (١٥٣) أنثى)، بمتوسط عمري (٢٧،٩٧) عاماً، وقد أشارت نتائجها إلى وجود ارتباط دال وموجب بين الخوف من السعادة والاكتئاب.

وكذلك كان من بين أهداف دراسة Gilbert et al. (2014) تبين العلاقة بين المخاوف الإيجابية والانتمائية وكل من مخاوف وتجنب المشاعر السلبية *Fears and avoidance of negative emotions*، والأوكسيثيميا، والاكتئاب، والقلق، والتوتر، وذلك لدى عينة قوامها (٥٢) فرداً، تضم (١٦) ذكراً، (٣٦) أنثى)، بمتوسط عمري (٤٨،٣٨) عاماً، وقد توصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة دالة إحصائياً بين الخوف من السعادة و ظهور أعراض الاكتئاب.

كما أجرى (Blasco-Belled et al. (2021) دراسة استهدفت معرفة العلاقة بين الخوف من السعادة والاكتئاب والشعور بالسعادة والتأثير الإيجابي والسلبي، وذلك لدى عينة قوامها (٢٥٤) طالبًا، تضم (٨٢٪ من الإناث، ١٨٪ من الذكور)، بمتوسط عمري (١٨,٩) عامًا، وقد توصلت النتائج إلى أن الأفراد ذوي المستوى المنخفض من الخوف من السعادة لديهم انخفاض في مستوى الاكتئاب والعكس.

وكذلك سعت دراسة (Kock et al. (2023) إلى بحث العلاقة بين كل من الخوف من السعادة، والخوف من فقدان السيطرة على المشاعر الإيجابية *Fear of losing control over positive emotions* والأعراض الاكتئابية، وذلك لدى عينة قوامها (١٢٨) مرهفًا، بمتوسط عمري (١٦,٨٧) عامًا، وقد أسفرت النتائج عن وجود ارتباط دال وموجب بين الخوف من السعادة وأعراض الاكتئاب المترامن.

أما فيما يتعلق بالعلاقة بين اجترار الأفكار السلبية والأعراض الاكتئابية، قد أشار Işgör et al. (2022, 196) إلى أنه وفقًا لنظرية أنماط الاستجابة تعد حالة تفكير الفرد في ذاته والأمور المختلفة بشكل مفرط ومكثف عاملاً مهمًا يسهم في زيادة مدة وتأثير الاكتئاب.

ومن الدراسات التي جاءت في هذا الشأن، دراسة (Yilmaz (2015) والتي بحثت دور الاجترار والقلق في ظهور أعراض الاكتئاب، وذلك لدى عينة قوامها (٣٢٨) طالبًا، وقد أظهرت النتائج وجود ارتباط دال وموجب بين الاجترار والاكتئاب.

كما أُجريت أيضًا دراسة (Rickerby et al. (2022) بهدف بحث الاختلاف في مستوى الاجترار لدى المرضى ممن يعانون من الاكتئاب والقلق واضطرابات الأكل، وقد أسفرت نتائجها عن وجود مستويات مرتفعة من الاجترار الفكري لدى مرضي الاكتئاب.

وكذلك حاولت دراسة (Sung (2023) بحث العلاقة بين التركيز على الذات *Self-focus* والأعراض الاكتئابية، وذلك لدى عينة قوامها (٢٨٦) طالبًا، ومما توصلت إليه الدراسة من نتائج وجود ارتباط موجب ودال بين اجترار الأفكار كمؤشر للتركيز على الذات والأعراض الاكتئابية.

وأيضًا هدفت دراسة (Grosso-Burke (2023) إلى تبين تأثير الاجترار المشترك *Co-rumination*، على العلاقة بين الضغوط والاكتئاب، وذلك لدى عينة قوامها (٥٦٦) طالبًا، تضم

الخوف من السعادة كمتغير وسيط بين اجترار الأفكار السلبية والأعراض الاكتئابية....

(٢٧٥ ذكر، ٢٩١ أنثى)، وقد توصلت النتائج إلي وجود ارتباط دال وموجب بين الاجترار المشترك والاكتئاب.

هذا، ولم توجد دراسات عربية أو أجنبية قد تناولت متغيرات الخوف من السعادة واجترار الأفكار السلبية والأعراض الاكتئابية مجتمعة معاً سوى دراسة (De Vuyst et al. (2023، والتي طبقت على عينة قوامها (٥٠) فرداً من مرضى الاكتئاب، وكان من بين نتائجها أن المستويات المرتفعة من الخوف من السعادة ارتبطت بأعراض الاكتئاب، وكذلك وجود ارتباط دال وموجب بين الخوف من السعادة والاجترار، وهي تختلف كثيراً عن البحث الحالي من حيث: الفئة المستهدفة، وأدوات القياس، والمجتمع الذي أجريت فيه، وكذلك الهدف من الدراسة حيث اقتصر على دراسة الارتباطات بين المتغيرات، بينما هدف البحث الحالي إلى دراستهم في منظومة ارتباطية واحدة من خلال فحص دور الخوف من السعادة كمتغير وسيط في العلاقة بين اجترار الأفكار السلبية والأعراض الاكتئابية؛ وذلك للوصول لفهم أفضل للعلاقة بين اجترار الأفكار السلبية وأعراض الاكتئاب، وهذا الجانب تحديداً لم تتناوله أيًا من الدراسات السابقة سواء العربية أو الأجنبية.

ثامناً - فروض البحث:

في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة أمكن صياغة الفروض الآتية:

١. يوجد مستوى متوسط لدى عينة البحث في الخوف من السعادة.
٢. لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات كل من الذكور والإناث في الخوف من السعادة.
٣. توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين درجات عينة البحث على مقياس الخوف من السعادة بأبعاده ودرجاتهم على مقياس اجترار الأفكار السلبية.
٤. توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين درجات عينة البحث على مقياس الخوف من السعادة بأبعاده ودرجاتهم على مقياس الأعراض الاكتئابية.
٥. توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين درجات عينة البحث على مقياس اجترار الأفكار السلبية ودرجاتهم على مقياس الأعراض الاكتئابية.

٦. يُعدُّ الخوف من السعادة متغيراً وسيطاً في العلاقة بين اجترار الأفكار السلبية والأعراض الاكتئابية.

تاسعاً- إجراءات البحث:

١- عينة البحث:

تمَّ التأكد من الخصائص السيكومترية لأدوات البحث الحالي بتطبيقها علي عينة قوامها (٢٠٤) طالباً وطالبة من طلاب الدراسات العليا بالدبلوم التربوي والمهني والخاص بكلية التربية، والدبلوم الخاص بكلية التربية النوعية- جامعة المنيا، وقد تراوحت أعمارهم بين (٢٤ - ٣٠) عاماً، بمتوسط عمري قدره (٢٧,٠٨٣) عاماً، وانحراف معياري قدره (١,٦٨٤).

أما بالنسبة لعينة البحث الأساسية فقد تكونت من (٢٦١) طالباً وطالبة من طلاب الدراسات العليا بالدبلوم التربوي والمهني والخاص بكلية التربية، والدبلوم الخاص بكلية التربية النوعية- جامعة المنيا، تراوحت أعمارهم بين (٢٤ - ٣٠) عاماً، بمتوسط عمري مقداره (٢٧,٢١٨) عاماً، وانحراف معياري مقداره (١,٧٣٧)، وقد تم اختيار هذه الفئة العمرية وفقاً لما أكدته نتائج دراسة Özen (2019) من أن طلاب هذه الفئة العمرية لديهم مستوى مرتفع من الخوف من السعادة مقارنة ببنوي الفئات العمرية الأصغر والأكبر سناً، وقد روعي عند اختيار أفراد عينة البحث الأساسية أن تكون مختلفة عن أفراد عينة حساب الخصائص السيكومترية.

٢ - أدوات البحث:

أ- مقياس الخوف من السعادة (إعداد الباحثة):

تم إعداد هذا المقياس بهدف إعطاء صورة متكاملة عن أبعاد الخوف من السعادة لدى طلاب الدراسات العليا، وتقدير درجة الشعور بالخوف من السعادة لديهم، وقد مرَّ إعداد المقياس وتقنيته بالخطوات الآتية:

(١) الاطلاع على بعض ما كُتِبَ عن الخوف من السعادة من دراسات وأطر نظرية ومقاييس

مثل دراسة كلٍّ من: (Gilbert et al., 2012; Joshanloo, 2013; Kock et al.,)

(2023)، للاستفادة منها في صياغة بنود المقياس.

الخوف من السعادة كمتغير وسيط بين اجترار الأفكار السلبية والأمراض الاكتئابية....

(٢) صُمِّمَتْ استبانته مفتوحة- للاستفادة بها في صياغة بنود المقياس- تضمنت الأسئلة الآتية: ما هو أول شيء تفكر فيه حينما تسمع "الخوف من السعادة"؟، ما الأسباب التي يمكن أن تؤدي للشعور بالخوف من السعادة من وجهة نظرك؟ ما المواقف التي يمكن أن تشعر فيها بالخوف من السعادة؟ وتم تطبيق الاستبانة على عينة بلغت (٦٢) طالباً وطالبةً من طلاب الدراسات العليا بجامعة المنيا من كليتي التربية والتربية النوعية.

(٣) تمَّ عمل تحليل محتوى لمضمون الاستجابات المختلفة لأفراد العينة التي طُبِّقَتْ عليهم الاستبانة.

(٤) بناءً على ما سبق من خطوات، صيغت مجموعة من البنود عددها (٢٨) بدءاً، تم عرضها على تسعة مُحكِّمين* بجامعة المنيا اثنتين منهم تخصص مناهج وطرق تدريس لغة عربية للتأكد من الصياغة اللغوية لبنود المقياس، وسبعة تخصص علم نفس وصحة نفسية لإبداء آرائهم حول ملائمة هذه العبارات لقياس الخوف من السعادة، وقد تم الإبقاء على البنود التي حصلت على نسبة اتفاق (١٠٠٪)، وتعديل صياغة بعض العبارات، وبذلك أصبح المقياس مكوناً من (٢٥) بنداً حيث تم حذف (٣) بنود، وتم وضع خمسة بدائل للإجابة عن كلِّ بند من بنود المقياس، هي: غير موافق بشدة (١) ، غير موافق (٢)، محايد (٣)، موافق (٤) ، موافق بشدة (٥).

(٥) طُبِّقَ المقياس في صورته الأولية على عينة قوامها (٢٠٤) طالباً وطالبة من طلاب الدراسات العليا بجامعة المنيا، ثم صُحِّحَ المقياس طبقاً لتقدير الدرجات السابق ذكره.

(٦) صدق المقياس: اعتمدت الباحثة في حساب صدق المقياس على ما يلي:

صدق التكوين الفرضي باستخدام التحليل العاملي الاستكشافي:

تمَّ إجراء التحليل العاملي لبنود المقياس وعددها (٢٥) بدءاً، بعد التأكد من توافر شروطه بفحص مصفوفة الارتباط، والتأكد من عدم وجود مشكلة الأزواج الخطي، وكذلك كفاية عدد العينة بحساب اختبار (KMO) وقد بلغت قيمته (٠,٩٣١) أكبر من (٠,٥)، وهي قيمة جيدة جداً تدل على كفاية حجم العينة لإجراء التحليل العاملي، كما بلغت قيمة اختبار برتلليت Bartlett's Test of sphericity (٣٨٧٧,٩٢٦) وهي دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١)؛ ممَّا يعني أن

*ملحق (١) قائمة أسماء السادة المُحكِّمين لمقياس الخوف من السعادة.

مصفوفة الارتباطات ليست بمصفوفة الوحدة، وإنما تتوفر علي الحد الأدنى من الارتباطات بين المتغيرات وذلك وفقاً لما أشار إليه أحمد بوزيان أبوتغزة (٢٠١٢، ٨٩)، وقد استخدمت طريقة تحليل المكونات الرئيسية Principle Component Method، كما تم استخدام التدوير المتعامد بطريقة الفارماكس Varimax Rotation، وقد أشارت النتائج إلى وجود ثلاثة عوامل، و(٢٤) بنداً، وذلك بناءً علي المعايير الآتية: محك التشيع الجوهري للبند بالعامل $0.35 \leq$ وفقاً لمحك جيلفورد، محك جوهري العامل $\leq (3)$ ثلاثة تشيعات جوهريّة، العامل الجوهري ما كان له جنر كامن ≤ 1 ، واعتماداً علي هذه المحكات تم حذف عبارة واحدة، رقم: (١٦)، وبذلك أصبح عدد بنود المقياس في صورته النهائية (٢٤)* بنداً، موزعة على ثلاثة عوامل فقط، وفسرت (٧٦٩، ٦٥٪) من التباين الكلي للمقياس، ويوضح جدول (١) تشيعات عبارات المقياس على هذه العوامل والجذور الكامنة لها، ونسب تباينها.

جدول (١)

تشيعات عبارات مقياس الخوف من السعادة على العوامل والجذور الكامنة لها ، ونسب تباينها (ن=٢٠٤)

العامل الأول		العامل الثاني		العامل الثالث	
المعتقدات اللاعقلانية حول السعادة		المشاعر السلبية المرتبطة بالسعادة		سلوكيات تجنب السعادة	
رقم البند	التشيع	رقم البند	التشيع	رقم البند	التشيع
٤	٠,٨٧٣	١٩	٠,٨٢١	١٧	٠,٧٨٠
١٠	٠,٨٦٨	٨	٠,٧٩٦	١٢	٠,٧٦٦
١٣	٠,٨٥٤	١٤	٠,٧٨٥	٣	٠,٧٥٥
١	٠,٨٤١	١٦	٠,٧٨٤	٢٠	٠,٧٥١
١٨	٠,٨١٦	١١	٠,٧٧٤	٦	٠,٧٤٧
٧	٠,٨١٥	٢	٠,٧٦٣	٩	٠,٧٣٠
٢٤	٠,٨١٤	٢٢	٠,٧٥٣	١٥	٠,٧٢٣
٢١	٠,٧٧٠	٥	٠,٧٢٦	٢٣	٠,٦٩١
الجذر الكامن	٦,١١٤	الجذر الكامن	٥,٢٧٢	الجذر الكامن	٥,٠٠٥
نسبة التباين	٢٤,٤٥٨٪	نسبة التباين	٢١,٠٩٠٪	نسبة التباين	٢٠,٢٢١٪
عدد العبارات	٨	عدد العبارات	٨	عدد العبارات	٨

* أعيد ترقيم بنود المقياس مرة ثانية بعد حذف البند رقم (١٦).

الخوف من السعادة كمتغير وسيط بين اجترار الأفكار السلبية والأمراض الاكتئابية....

يتضح من جدول (١) أن العامل الأول : قد استوعب ٢٤,٤٥٨٪ من التباين الكلي، وتشبع عليه (٨) بنود أو عبارات، يشير محتواها إلي الاعتقادات الخاطئة حول السعادة حيث رؤيتها أمراً مضيئاً للوقت، غالباً ما يتبعه الكوارث وينتهي بخيبة الأمل والبكاء، إضافة إلى الشك حول قيمتها وأهمية السعي نحوها، لذا يمكن تسمية هذا العامل "المعتقدات اللاعقلانية حول السعادة"، أما العامل الثاني: فقد استوعب ٢١,٠٩٠٪ من التباين الكلي، وتشبع عليه (٨) بنود، تدور أعلى تشبعتها حول ما ينتاب الفرد من مشاعر قلق وخوف وتوجس وارتباك من الشعور بالسعادة أو التواجد في المواقف المبهجة خشية حدوث عواقب سلبية أو فقدان كل شيء فيما بعد، لذا يمكن تسمية هذا العامل "المشاعر السلبية المرتبطة بالسعادة" في حين قد استوعب العامل الثالث والأخير ٢٠,٢٢١٪ من التباين الكلي، وتشبع عليه (٨) بنود، تدور حول ميل الفرد لمحاولات تجنب الخبرات التي تستحث مشاعر السعادة كرفض المشاركة في الأنشطة الممتعة أو المزاح مع الآخرين والإقلال من الذهاب للأفراح والمناسبات، وكذلك التحفظ في التعبير عن تلك المشاعر المبهجة أو إظهارها، ومن ثمّ يمكن تسمية هذا العامل "سلوكيات تجنب السعادة".

(٧) ثبات المقياس: تمّ حساب معامل الثبات للمقياس على عينة قوامها (٢٠٤) طالب وطالبة من طلاب الدراسات العليا، عن طريق معامل ثبات مكدونالد أوميغا McDonald's Omega (ω) Reliability، فقد أكدت نتائج عديد من الدراسات الحديثة، ومنها دراسة (Hayes & Coutts, 2020) على استخدامه كبديل أكثر دقة لمعامل ألفا كرونباخ في حالة عدم تحقق افتراضاته وشروطه، فانتهاك تلك الافتراضات يسيء تقدير الثبات الحقيقي؛ لذا تم استخدام معامل أوميغا بحساب قيمة معادلته لكل بعد والدرجة الكلية للمقياس، وقد تراوحت معاملات الثبات ما بين (٠,٩١٣، ٠,٩٦) وجميعها قيم مرتفعة، ممّا يشير إلي تمتع المقياس بدرجة عالية من الثبات. ويوضح جدول (٢) ذلك.

جدول (٢)

معاملات ثبات أوميغا لأبعاد مقياس الخوف من السعادة والمقياس ككل

معاملات المتغير	أوميغا (ω)	معاملات المتغير	أوميغا (ω)
المعتقدات اللاعقلانية حول السعادة	٠,٩٦	سلوكيات تجنب السعادة	٠,٩١٣
المشاعر السلبية المرتبطة بالسعادة	٠,٩١٦	المقياس ككل	٠,٩٢٧

(٨) الصورة النهائية* للمقياس وطريقة تصحيحه: اشتمل مقياس الخوف من السعادة بصورته النهائية على (٢٤) عبارة موزعة على ثلاثة أبعاد فرعية، يجاب عنها بتدرج خماسي (موافق بشدة =٥، موافق = ٤، محايد =٣، غير موافق=٢، غير موافق بشدة=١) ، وبذلك يتراوح مجموع الدرجات على المقياس ككل من (٢٤-١٢٠) درجة، وتشير وتدل الدرجة المرتفعة على ارتفاع مستوى الخوف من السعادة، أما الدرجة المنخفضة فتدل على انخفاضه.

ب-مقياس اجترار الأفكار (إعداد: Brinker & Dozois , 2009 ، تعريب وتقنين الباحثة):

وصف المقياس: يتكون مقياس اجترار الأفكار من (٢٠) عبارة، لتقدير الميل العام لاجترار الأفكار، بحيث يتم الاستجابة على بنوده من خلال اختيار أحد البدائل وذلك على مدرج قياس من (١) (لا تنطبق على أبداً) إلى (٧) (تنطبق على تماماً)، ولكن في البحث الحالي تم تغيير طريقة التصحيح إلى خمسة بدائل منعاً لحدوث بلبلة بسبب تعدد بدائل الإجابة.

هذا، ويتمتع المقياس بدرجة معقولة من الصدق والثبات. فقد قام معدا المقياس بحساب الاتساق الداخلي؛ وقد أظهر اتساقاً داخلياً مرتفعاً، كما تم إجراء تحليل عاملي استكشافي أسفر عن وجود عامل واحد، قد فسّر ٢٨,٩٣٪ من التباين الكلي للمقياس ، وقد جاءت قيم التشبعات دالة ومُرضية، وكذلك تم إجراء الصدق التلازمي وذلك بحساب معاملات الارتباط بين درجات العينة على عبارات المقياس ودرجاتهم على مجموعة من المقاييس الأخرى، هي: مقياس المزاج الاكتئابي، ومقياس القلق، فضلاً عن مقاييس التفكير الاجتراري الأخرى، وقد كانت معاملات الارتباط دالة حيث تراوحت بين (٠,٢٦٤ ، ٠,٦٤)، كما قاما معدا المقياس أيضاً بحساب ثباته باستخدام طريقة ألفا كرونباخ، وكان معامل الثبات مساوياً (٠,٩٢)، وقد تم حسابه على عينة أخرى بطريقتي ألفا كرونباخ، وإعادة التطبيق، وكان مساوياً (٠,٨٩)، (٠,٨٠) على الترتيب. وقد تم استخدام المقياس في عدة دراسات والتأكد من صدقه وثباته، مثل: (Karatepe, Yavuz, & Turkcan, 2013; Walsh, Shou, Han, & Brinker, 2018; Mihić, Novović, Lazić, Dozois, & Belopavlović, 2019)

* ملحق (٢) مقياس الخوف من السعادة.

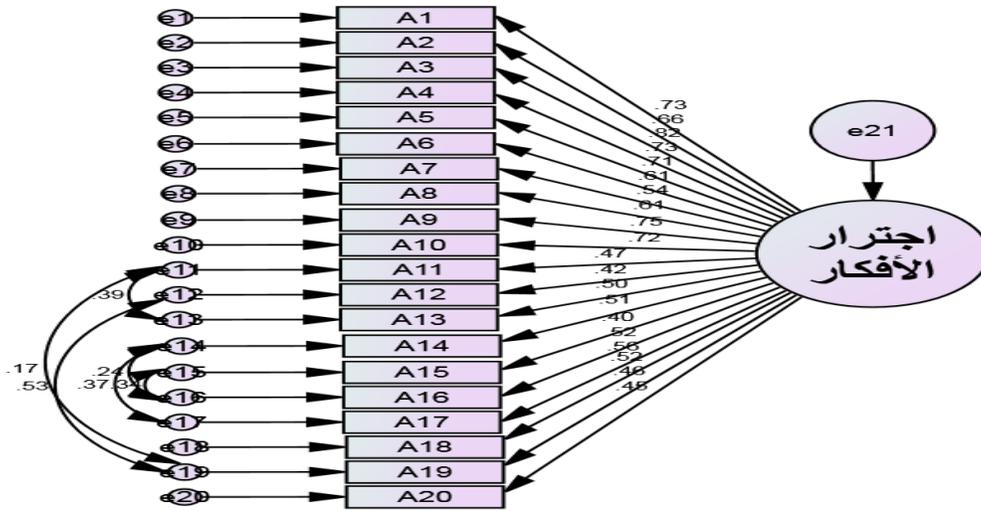
الخوف من السعادة كمتغير وسيط بين اجترار الأفكار السلبية والأمراض الاكتئابية....

هذا، وقد قامت الباحثة بترجمة عبارات المقياس ليناسب البيئة العربية ثم عرضها على ثلاثة محكمين من المتخصصين في اللغة الإنجليزية؛ للحكم على مدى تكافؤ معنى كل عبارة باللغة الإنجليزية مع نظيرتها باللغة العربية، ثم عُرضت العبارات بعد استيفاء التعديلات على خمسة من الأساتذة المتخصصين في الصحة النفسية وعلم النفس، وقد تم تعديل صياغة بعض العبارات بناءً على تعليمات وآراء السادة المحكمين*، ثم تم التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس على عيّنة مكونة من (٢٠٤) طالباً وطالبة من طلاب الدراسات العليا بجامعة المنيا، وذلك كما يلي:

صدق المقياس: اعتمدت الباحثة في حساب صدق المقياس على ما يلي:

صدق التكوين الفرضي باستخدام التحليل العائلي التوكيدي:

تم استخدام التحليل العائلي التوكيدي من خلال برنامج (Amos, V.24) للتحقق من صدق مقياس اجترار الأفكار، وكانت النتائج كما بالشكل التالي:



شكل (١) نتائج التحليل العائلي التوكيدي للنموذج البنائي المفترض لمقياس اجترار الأفكار

يُلاحظ من خلال شكل (١) أن جميع معاملات الانحدار اللامعيارية جاءت قيمتها الحرجة دالة عند مستوى (٠,٠١)، أما التشعبات فقد تراوحت ما بين (٠,٤٠٣ - ٠,٨٢٢)، وجميعها قيم مقبولة، وقد حقق نموذج البنية العائلي لمقياس اجترار الأفكار مؤشرات مطابقة جيدة، وكانت مؤشرات النموذج $CMIN/DF = ٢,٢٣٦(٥-٠)$ ، و $GFI = ٠,٨٤١$ ، و $AGFI = ٠,٧٩٧$ ،

* ملحق (١) قائمة أسماء السادة المحكمين لمقياس اجترار الأفكار.

و $NFI=0,813$ ، و $RFI=0,783$ ، و $IFI=0,887$ ، و $TLI=0,867$ ، و $CFI=0,885$ ، و $RMSEA=0,078$ ، ويُلاحظ أن جميع قيم مؤشرات حسن المطابقة تقع في المدى المثالي لقيمة المؤشر؛ مما يدل على مطابقة النموذج المقترح الجيدة للبيانات موضع الاختبار.

ثبات المقياس: تمَّ حساب معامل الثبات للمقياس على عينة قوائمها (٢٠٤) طالب وطالبة من طلاب الدراسات العليا، وذلك باستخدام طريقة معامل "مكدونالد أوميغا" (ω)، وقد بلغت قيمة معامل "أوميغا" للمقياس ككل (٠,٩١٧)، وهى قيمة مرتفعة، ممَّا يشير إلى تمتع المقياس بدرجة عالية من الثبات.

الصورة النهائية* للمقياس وطريقة تصحيحه: اشتمل مقياس اجترار الأفكار بصورته النهائية على (٢٠) عبارة، يجب عنها بتدرج خماسي (تتطبق على تمامًا=٥، تتطبق على=٤، غير متأكد=٣، لا تتطبق على=٢، لا تتطبق على أبدًا=١)، وبذلك تتراوح درجات المقياس ككل بين (٢٠:١٠٠)، وتدل الدرجة المرتفعة على ارتفاع مستوى الاجترار الفكري، أما الدرجة المنخفضة فتدل على انخفاضه.

ج-مقياس "بيك" الثاني للاكتئاب (د-٢) BDI- II (إعداد بيك، ترجمة وتقتين غريب عبد الفتاح غريب، ٢٠١٥):

وصف المقياس: أعده غريب عبدالفتاح غريب (٢٠١٥) عن مقياس بيك للاكتئاب الصورة الثانية المعروف اختصارًا بـ (BDI- II) وهو أحدث صورة مطورة لمقياس بيك للاكتئاب لتقييم شدة الأعراض الاكتئابية لدى المراهقين والبالغين من سن (١٣) عامًا، وهو من نمط التقرير الذاتي، مكون من (٢١) بندًا من نوع الاختيار من متعدد يتناول كل بند عرض من أعراض الاكتئاب، تتدرج حسب الشدة في أربعة اختيارات، تتراوح بين (صفر-٣)، متمثلة تلك الأعراض في: الحزن والتشاؤم والفشل السابق وفقدان الاستمتاع ومشاعر الإثم والذنب وعدم حب الذات ونقدها والأفكار والرغبات الانتحارية والبكاء والتهيج والاستنارة وفقدان الاهتمام والتردد وانعدام القيمة وفقدان الطاقة وتغيرات نمط النوم والقابلية للغضب أو الانزعاج وتغيرات الشهية وصعوبة التركيز أو الاجتهاد وفقدان الاهتمام بالجنس، وبالنسبة للدراسة الحالية فقد تم استبعاد بند "فقدان الاهتمام بالجنس" كونه

* ملحق (٣) مقياس اجترار الأفكار .

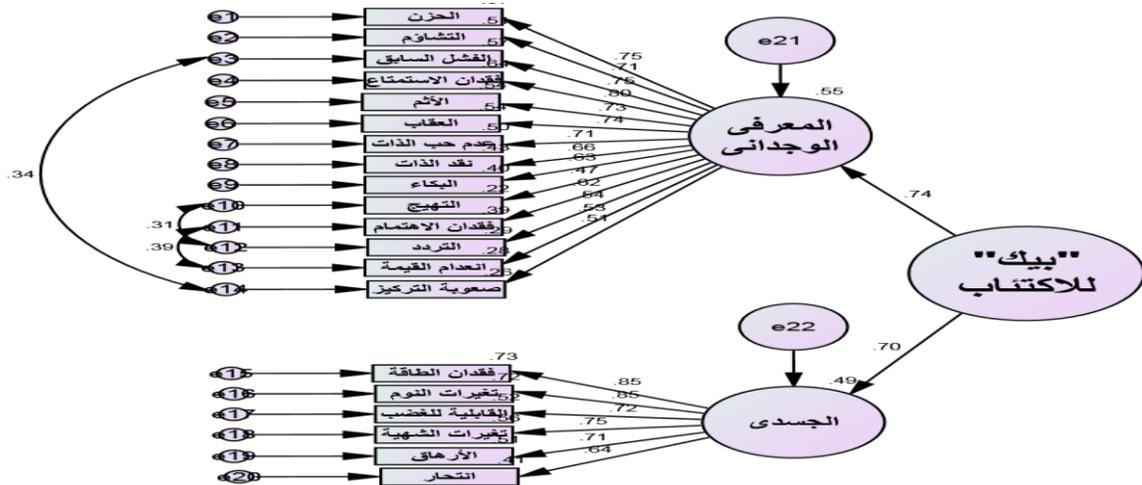
الخوف من السعادة كمتغير وسيط بين اجترار الأفكار السلبية والأعراض الاكتئابية....

لا يتناسب مع ثقافة المجتمع المصري ذو الطبيعة المتدينة والمحافظة والذي لا يُقبل فيه فكرة الحديث عن الجنس، وبهذا اصبح المقياس مكوناً من (٢٠) بنداً

هذا، ويتمتع المقياس في نسخته العربية بخصائص سيكومترية جيدة من حيث الصدق والثبات وذلك على عينات مصرية، فقد قام غريب عبدالفتاح غريب بالتحقق من الصدق باستخدام صدق المفهوم، وإجراء تحليل عاملي استكشافي أسفر عن وجود عاملين، أحدهما (البعد المعرفي- الوجداني للاكتئاب)، والآخر (البعد الجسدي للاكتئاب) ، أما عن الثبات فقد تحقق منه بطريقتين، أولهما هي: "إعادة التطبيق" وذلك بفواصل زمني أسبوعين على (٣١ طالب، ٢٤ طالبة)، وقد بلغت قيمة معاملات الثبات (٠,٧٥) لدى الطلاب، (٠,٧٤) لدى الطالبات، وللدرجة الكلية، أما الطريقة الثانية فكانت باستخدام ألفا كرونباخ، وقد بلغت قيمة معاملات ثابت ألفا لعينة الطلاب (٠,٧٩)، وعينة الطالبات (٠,٨٨)، وللدرجة الكلية لمقياس الاكتئاب (٠,٨٣).

وفي إطار البحث الحالي، تم التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس على عينة مكونة من (٢٠٤) طالباً وطالبة من طلاب الدراسات العليا بجامعة المنيا، وذلك كما يلي:
صدق المقياس: اعتمدت الباحثة في حساب صدق المقياس على ما يلي:

صدق التكوين الفرضي باستخدام التحليل العاملي التوكيدي: تم استخدام التحليل العاملي التوكيدي من خلال برنامج (Amos,V.24) للتحقق من صدق مقياس الاكتئاب، وكانت النتائج كما بالشكل التالي:



شكل (٢) نتائج التحليل العاملي التوكيدي للنموذج البنائي المفترض لمقياس بيك للاكتئاب

يُلاحظ من خلال شكل (٢) أن جميع معاملات الانحدار اللامعيارية جاءت قيمتها الحرجة دالة عند مستوى (٠,٠١)، أما التشعبات فقد تراوحت ما بين (٤٧٢-٠,٨٥٢)، وجميعها قيم مقبولة، وقد حقق نموذج البنية العاملية لمقياس بيك للاكتئاب مؤشرات مطابقة جيدة، وكانت مؤشرات النموذج (٠-٠) $CMIN/DF= ٢,٠٠٦$ ، و $GFI=٠,٨٥٧$ ، و $AGFI=٠,٨١٩$ ، و $NFI= ٠,٨٥٣$ ، و $RFI=٠,٨٣٢$ ، و $IFI=٠,٩٢٠$ ، و $TLI= ٠,٩٠٨$ ، و $CFI=٠,٩٢٠$ ، و $RMSEA=٠,٠٧$ ، ويُلاحظ أن جميع قيم مؤشرات حسن المطابقة تقع في المدى المثالي لقيمة المؤشر؛ مما يدل على مطابقة النموذج المقترح الجيدة للبيانات موضع الاختبار.

ثبات المقياس: تمَّ حساب معامل الثبات للمقياس على عينة قوامها (٢٠٤) طالب وطالبة من طلاب الدراسات العليا، وذلك باستخدام طريقة معامل "مكدونالد أوميغا" (ω)، وتراوحت معاملات "أوميغا" ما بين (٠,٨٩٠، ٠,٩٢١) وجميعها قيم مرتفعة، ممَّا يشير إلي تمتع المقياس بدرجة عالية من الثبات. ويوضح جدول (٣) ذلك.

جدول (٣)

معاملات ثبات أوميغا لأبعاد مقياس بيك للاكتئاب والمقياس ككل.

المتغير	معاملات أوميغا (ω)	المتغير	معاملات أوميغا (ω)	المتغير	معاملات أوميغا (ω)
البعد المعرفي- الوجداني للاكتئاب	٠,٩١٥	البعد الجسدي للاكتئاب	٠,٨٩٠	المقياس ككل	٠,٩٢١

الصورة النهائية* للمقياس وطريقة تصحيحه: اشتمل مقياس الاكتئاب بصورته النهائية على (٢٠) عبارة موزعة على بعدين، يتم تقدير كل بند على مقياس مكون من ٤ نقاط (صفر-٣)، وبذلك تتراوح درجات المقياس ككل بين (صفر: ٦٠)، وتدل الدرجة المرتفعة إلى ارتفاع مستوى المعاناة من الأعراض الاكتئابية، بينما تشير الدرجة المنخفضة إلى الخلو النسبي من الأعراض والمظاهر المرصية الدالة على الاكتئاب.

* ملحق (٤) مقياس "بيك" الثاني للاكتئاب (د-٢) BDI- II.

٣- الأساليب الإحصائية:

استخدمت الأساليب الإحصائية الملائمة للتحقق من صحة فروض البحث، وهي: اختبار (ت)، معاملات ارتباط بيرسون، وذلك باستخدام برنامج Spss (الإصدار العشرون)، وطريقتي بارون وكيني، والبوتستراب لهايز، وذلك باستخدام برنامج Amos (الإصدار الرابع والعشرون).

٤- الخطوات الإجرائية للبحث: مرَّ البحث بمجموعة من الخطوات الإجرائية تمثلت في:

- إجراء مسح شامل للأدبيات العربية والأجنبية لمتغيرات البحث؛ وذلك بهدف طرح الفروض وإعداد الأدوات الخاصة بالبحث.
- إعداد مقياس الخوف من السعادة لدى طلاب الدراسات العليا، وترجمة وتعريب وتقنين مقياس اجترار الأفكار السلبية.
- إجراء دراسة أولية على عينة قوامها (٢٠٤) طالب وطالبة من طلاب جامعة المنيا؛ وذلك للتحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات البحث.
- القيام بإجراءات البحث الأساسية، وذلك من خلال:
 - تحديد عينة البحث الأساسية.
 - تطبيق أدوات البحث على أفراد عينة البحث الأساسية.
 - القيام بتصحيح أدوات البحث حسب التعليمات الخاصة بها، ورصد الدرجات.
- إجراء التحليلات الإحصائية المناسبة لاختبار صحة فروض البحث باستخدام برنامج SPSS الإحصائي، وبرنامج Amos .
- استخلاص النتائج وتفسيرها ومناقشتها على ضوء الفروض المصاغة.
- اقتراح بعض التوصيات التربوية والبحوث المقترحة.

عاشراً- نتائج الدراسة وتفسيرها:

أ- نتائج الفرض الأول، ونصه: " يوجد مستوى متوسط لدى عينة البحث في الخوف من السعادة ". وللتحقق من هذا الفرض تمَّ حساب المتوسط الحسابي (المُلاحظ) لبيانات عينة البحث لأبعاد الخوف من السعادة والدرجة الكلية، ومقارنته بقيمة مقياسية (المتوسط الفرضي) والتي تعادل (عدد العبارات × الدرجة الوسيطة لأوزان البدائل "٣") لكل بُعد من أبعاد مقياس الخوف من السعادة

والدرجة الكلية للمقياس ككل، وتم حساب الاختبار التائي للمجموعة الواحدة One-Sample T Test للتحقق من دلالة الفروق بين المتوسط الفرضي والمتوسط الحسابي، ويوضح جدول (٤) ذلك.

جدول (٤)

قيمة (ت) ودالاتها للفروق بين المتوسط الفرضي والحسابي لدرجات أفراد العينة على مقياس الخوف من السعادة وأبعاده (ن=٢٦١)

المتغيرات	المتوسط الفرضي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية	المستوى*
المعتقدات اللاعقلانية حول السعادة	٢٤=٣×٨	٢٦,٩١٦	٦,٠٢٩	٧,٨١٢	٠,٠١	دال	مرتفع
المشاعر السلبية المرتبطة بالسعادة	٢٤=٣×٨	٢٦,٢١٨	٦,٤٢٧	٥,٥٧٦	٠,٠١	دال	مرتفع
سلوكيات تجنب السعادة	٢٤=٣×٨	٢٦,٦٤٤	٦,٤٥٥	٦,٦١٦	٠,٠١	دال	مرتفع
الخوف من السعادة (الدرجة الكلية)	٧٢=٣×٢٤	٧٩,٧٧٨	١٨,٠٩٧	٦,٩٤٣	٠,٠١	دال	مرتفع

يتضح من جدول (١١) أن قيمة المتوسط الحسابي (الملاحظ) في جميع أبعاد الخوف من السعادة والدرجة الكلية للمقياس أعلى من (المتوسط الفرضي) والفرق دال إحصائياً، وهذا يعطي مؤشراً مبدئياً على وجود مستوى مرتفع لدى عينة البحث في الخوف من السعادة وأبعاده. ويتفق ذلك مع نتائج دراسة كلٍّ من (Gilbert et al., 2014; Joshanloo et al, 2014)، بينما تختلف تلك النتيجة مع نتائج دراستي (Togo & Caz, 2019; Belen et al., 2020) واللذان أسفرتا عن انخفاض معدلات الخوف من السعادة، ونتائج دراسة كل من (زياد بركات، ٢٠٢٠)، (Erkoç et al., 2021)، (حنان الشقران وآخرون، ٢٠٢٢) والتي توصلت إلى وجوده بمستوى متوسط لدى عينة الدراسة.

وقد ترجع هذه النتيجة لعدة عوامل، منها: اندماج الشباب في العصر الحالي في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والتي قد تسبب لهم انحرافاً عن الثقافة والتقاليد الاجتماعية، وبما أن في مثل تلك المرحلة العمرية (مرحلة ما بعد الجامعة) يكونون مدركين وحساسين لقيم

* إذا كان الفرق بين المتوسط الفرضي والمتوسط الحسابي دالاً إحصائياً لصالح المتوسط الفرضي يكون المستوى منخفضاً، وإذا كان الفرق دالاً لصالح المتوسط الحسابي يكون المستوى مرتفعاً، وإذا كان الفرق غير دالاً إحصائياً يكون المستوى متوسطاً.

الخوف من السعادة كمتغير وسيط بين اجترار الأفكار السلبية والأمراض الاكتئابية....

المجتمع وثقافته؛ فإن ذلك الأمر قد يولد لدى البعض منهم مشاعر الذنب والندم؛ مما قد يتسبب في معاناتهم من التوتر والخوف من أن يواجهون عقابًا بعد سعادتهم؛ الأمر الذي قد يزيد مستوى الخوف من السعادة لديهم.

كما قد يرجع ارتفاع المستوى العام للخوف من السعادة أيضًا لأثر التنشئة الاجتماعية وخضوع الأفراد لبعض المعايير الثقافية والتقاليد السائدة والموروثات الشعبية والفكرية غير الصحيحة وخاصة بالبيئة المصرية، والتي تُشكل الأساس في النفور من السعادة والخوف من عواقبها، وذلك على الرغم من كون عينة البحث الحالي من المتعلمين إلا أن رواسب تلك الموروثات الثقافية ما زالت تُسيطر عليهم، والتي تظهر في عدة أقوال شائعة ترد في حالات السعادة المفرطة أو الضحك الزائد، وهي تمثل إشارات تحذيرية قد تربي عليها هؤلاء الأفراد ونشئوا وهي راسخة في معارفهم وأذهانهم وسلوكياتهم، مثل قول: "اللهم اكفنا شر هذه الضحكة"، "اللهم اجعله خيرًا"، "كثرة الضحك تذهب المهابة"، وكذلك سيطرة بعض الاعتقادات اللاعقلانية كالاعتقاد "بأنه إذا حدث شيء جيد للفرد وكانت حياته تسير على ما يرام؛ فمن المؤكد والمقدر أن شيئًا سيئًا سيحدث له"، "أن السعادة المفرطة تجعل من الفرد شخصًا سيئًا"، "أن محاولات البحث عن السعادة أمر مضيع للوقت والجهد"، "السعادة المفرطة سمة الأشخاص غير المنتجين"، "اظهار السعادة يجلب الحسد"، كما يدعم ذلك أيضًا ما أشار إليه كل من (Joshanloo, 2013, 648; Joshanloo et al., 2014, 257; Lambert et al., 2022, 536-537) حيث أكدوا على انتشار خوف السعادة بين أفراد البيئات العربية نظرًا لمعتقداتهم وموروثاتهم الثقافية كالاعتقاد بأن التعبير عن السعادة والسعي لها بشكل مباشر يعرض صاحبها للحسد، وغيره الآخرين والمتاعب في العلاقات، وأن تلك الموروثات الثقافية الشرقية تربط أيضًا بين الحزن والعمق الشخصي فتصف الشخص الجاد والعميق على أنه شخص حزين في حين تنظر للشخص مفرط السعادة على أنه شخص سطحي ومبتذل، كما تركز أيضًا على إدراك السعادة بأنها شيء عابر يمكن أن يتبدل في أي لحظة بالتعاسة، وأن السعادة الدنيوية مرتبطة بالتدهور الأخلاقي، كما ترى أن السعادة الفردية أمر مزعج اجتماعيًا في ظل بيئات تهتم بالتقاليد وقوة الأواصر الاجتماعية؛ وذلك ما قد

يجعل السعادة لدى أبناء تلك الثقافات أمرًا مشروطًا ويولد حالة من التناقض تجاهها، وميل للحذر من مظاهرها.

وأيضًا قد يكون تأثير الثقافة على مواقف الأفراد تجاه التجارب الإيجابية وتنظيم انفعالاتهم له من الأهمية في ظهور تلك النتيجة فقد أشار (Joshanloo et al. (2014, (247 إلى أن الأفراد قد يتجنبون أحيانًا تجربة السعادة وينخرطون في بعض الأنشطة التي من شأنها أن تجعلهم يشعرون بقدر أقل من السعادة أو حتي بالحزن نظرًا لشعورهم بالقلق من أنهم قد يفقدون السيطرة على مشاعرهم الإيجابية أو ردود أفعالهم السلوكية تجاه هذه المشاعر، وذلك بما لا يتلاءم مع ثقافة المجتمع وضرورة ضبط السلوكيات ورود الأفعال.

وكذلك قد ترجع تلك النتيجة أيضًا لما قد عاصره أفراد عينة البحث من ثورات متتالية خلال السنوات السابقة فضلًا عن أزمة جائحة كورونا (Covid-19)، وكذلك ما يعايشوه الآن من ضيق مادي في ظل اضطراب الأوضاع الاقتصادية الحالية، وعدم توافر فرص العمل، وإن توافرت فهي غير ملائمة لمستوى تعليمهم وتخصصاتهم، كل ذلك ربما يكون ساهم في تعزيز الأفكار والانفعالات السلبية لديهم أكثر من الشعور بالسعادة الذي طالما صاحبته الصدمات والضغوط في ظل ما عايشوه من صعوبات؛ الأمر الذي ربما كان له نصيب في تعزيز الخوف من المواقف والأحداث السارة لديهم، بل وجعلهم يعتقدون بأنهم لا يستحقون السعادة ولا ينبغي أن يشعروا بقدر كبير منها في هذا العالم المليء بالصعوبات، والذي يعد البحث فيه عن السعادة ليس من الأولويات بالنسبة لهم.

ب- نتائج الفرض الثاني، ونصه : " لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات كل من الذكور والإناث في الخوف من السعادة ".

وللتحقق من صحة هذا الفرض فقد تم حساب قيمة (ت) للتعرف على دلالة الفروق بين متوسطي درجات الذكور والإناث على أبعاد مقياس الخوف من السعادة ودرجته الكلية، ويوضح جدول (٥) ذلك.

الخوف من السعادة كمتغير وسيط بين اجترار الأفكار السلبية والأمراض الاكتئابية....

جدول (٥)

قيمة (ت) ودلالاتها للفروق بين متوسطي درجات الذكور والإناث في الخوف من السعادة وأبعاده لدى عينة البحث

المتغيرات	الذكور (ن= ١١٩)		الإناث (ن= ١٤٢)		د.ح	قيمة (ت)	مستوى الدلالة الإحصائية	الدلالة
	ع	م	ع	م				
المعتقدات اللاعقلانية حول السعادة	٦,٠٥٩	٢٨,٤٥٨	٥,٥٧٣	٢٨,٤٥٨	٢٥٩	- ٤,٦٩٢	٠,٠١	دال
المشاعر السلبية المرتبطة بالسعادة	٦,٧٨٩	٢٨	٥,٥٣١	٢٨	٢٥٩	- ٥,١٢٤	٠,٠١	دال
سلوكيات تجنب السعادة	٦,٦٠٢	٢٨,١٩٧	٥,٩١٨	٢٨,١٩٧	٢٥٩	- ٤,٣٩٤	٠,٠١	دال
الخوف من السعادة (الدرجة الكلية)	١٨,٦٠٢	٨٤,٦٥٥	١٦,١٧٩	٨٤,٦٥٥	٢٥٩	- ٤,٩٦٨	٠,٠١	دال

يتضح من النتائج الواردة في جدول (٥) أن الفروق بين متوسطي درجات الذكور والإناث في أبعاد الخوف من السعادة والدرجة الكلية دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) وذلك في اتجاه الإناث، وذلك يعني أن الطلاب الإناث يُظهرون مستوى مرتفعاً من الخوف من السعادة مقارنة بأقرانهم من الذكور، وبذلك لم تثبت صحة الفرض، وتتفق هذه النتيجة جزئياً مع نتائج دراسة كل من (Gilbert et al., 2012; Tekke & Özer, 2019; Erkoç et al., 2021; Ayar & Karasu, 2022) Elmas (2022) والتي أسفرت عن ارتفاع الخوف من السعادة لدى الذكور مقارنة بالإناث، وكذلك نتائج دراسة كل من (Özen, 2019; Şar et al., 2019; Togo & Caz, 2019; Ekşi, İkiz, Başman, 2020; Saini, Jha, Warikoo, & Jha, 2021; Deniz et al., 2022; Gupta & Panwar, 2022; Işgör et al., 2022; Keswani & Thomas, 2022) والتي أظهرت عدم

وجود تأثير للجنس في الشعور بالخوف من السعادة، وقد يرجع هذا الاختلاف إلى اختلاف البيئة وطبيعة الظروف الاجتماعية والجوانب النفسية والمجال الزمني الذي طُبّق فيه البحث.

ولعل تلك النتيجة يمكن تفسيرها في ضوء التمييز الجنسي لأدوار الذكور والإناث، حيث إن هناك توقعات متباينة من كلا الجنسين في مجال العلاقات الاجتماعية خاصة في المجتمعات العربية، فيتوقع من الإناث أن يكون لديهن أسلوب متحفظ لمنع انتهاك قواعد السلوك اللائق كتجنب الضحك أمام الملام، أو التعبير عن السعادة بصورة صريحة؛ لما لذلك من دلالات معيبة في البيئة العربية تفقد المرأة تقديرها الاجتماعي؛ الأمر الذي قد يقيد لديهن عملية التعبير الكامل عن المشاعر الإيجابية بأريحية؛ ومن ثم يسهم في إخماد وتنشيط مشاعرهن الإيجابية والميل للحذر من مظاهر السعادة، وتجنب التعبير عنها؛ فقد نشأ منذ الطفولة على كبح تلك المشاعر ومحاولة إخفائها؛ وذلك خشية حدوث عواقب سلبية لا تلائم عادات وقيم المجتمع وخوفاً من نهايتها الحزينة، وفقاً لما تعلمن بأساليب التنشئة الاجتماعية والسائدة في أسرهن، وذلك على العكس من الذكور الذين يُتاح لهم كافة فرص المشاركة في مواقف السعادة والتعبير عنها دون التعرض للانتقاد أو السخرية أو الازدراء أو النبذ من قبل المجتمع، وقد جاء ما أشار إليه (Erkoç et al. (2021,180 متسقاً مع ذلك حيث أوضح أن الخوف والرغبة في الابتعاد عن الفرح خاصة لدى الإناث الشرقيات غالباً ما قد يكون ناتجاً عما تولد لديهن من تهديد وقلق نظراً لنشأتهم في ظل قيم وتقاليد صارمة بمستوى مرتفع من القيود.

وكذلك يمكن إرجاع تلك النتيجة أيضاً إلى كون الإناث أكثر عرضة لردود الأفعال السلبية من عنف أو تأنيب أو إهانة سواء من قبل الوالدين أو إخوانهن الذكور خاصة في المجتمع الصعيدي، وذلك في كثير من المواقف التي يكون سلوكهن فيها مقترناً بمشاعر الفرح والسعادة، ولكن في ذات الوقت مخالفاً لقوانين الأسرة أو لأساليب تفكير أفرادها أو للعادات والتقاليد؛ الأمر الذي قد يجعلهن ينفرن من تلك المشاعر ويتجنبن هذه المواقف السعيدة لربطها بحدوث العواقب السلبية، ويدعم ذلك ما أشار إليه Ayar & Karasu (2022,1495) بأن الإناث غالباً ما يملن إلى تعطيل لحظاتهم السعيدة بل والنفور منها

الخوف من السعادة كمتغير وسيط بين اجترار الأفكار السلبية والأمراض الاكتئابية....

مقارنة بالذكور؛ لاعتقادهم بعدم استحقاقية تلك السعادة والذي غالبًا ما ينجم عن كثرة تعرضهن للعنف والمرور بلحظات الإساءة.

هذا، ويمكن أيضًا أن تفسر تلك الفروق والتي جاءت في اتجاه الإناث في ضوء أن التعبير عن الخوف والحذر والقلق من الأمور المبهجة، وكذلك الكشف عن الميول التشاؤمية قد يقوض من صور الأداء القوى، وذلك ما قد يتنافى مع الدور الذكوري في المجتمعات العربية بعكس الإناث اللاتي يتقبل المجتمع منهن مثل تلك الاستجابات العاطفية في ضوء دورهن الأنثوي، وما هو متعارف عليه حول طبيعتهن النفسية؛ وعليه يمكن أيضًا إرجاع وجود تلك الفروق إلي طبيعة التكوين النفسي للإناث حيث ميلهن لتقييم الأمور بصورة أقرب للعاطفية منه للواقعية؛ الأمر الذي يجعلهن أكثر حساسية في التعامل مع مواقف السعادة وأكثر تأثرًا بالمعتقدات اللاعقلانية المرتبطة بها، فهن يتأثرن بسرعة أكبر بالأقوال العامية وما يتردد من موروثات شعبية، وذلك مقارنة بالذكور الذين يكونون أكثر ميلًا للنقد الموضوعي لتلك المواقف والأمور.

كما أنه من زاوية أخرى يمكن تفسير تلك النتيجة في ضوء أن الإناث غالبًا ما يكن أكثر ميلًا لرفض الذهاب للحفلات واللقاءات الاجتماعية التي غالبًا ما يكون المرح الهدف الوحيد ورائها وذلك لكونهن أكثر انطوائًا مقارنة بالذكور.

ج- نتائج الفرض الثالث، ونصه: " توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيًا بين درجات عينة البحث على مقياس الخوف من السعادة وأبعاده ودرجاتهم على مقياس اجترار الأفكار السلبية " .

وللتحقق من صحة هذا الفرض إحصائيًا فقد تمَّ حساب معامل الارتباط بين درجات أفراد العينة في الخوف من السعادة وأبعاده، ودرجاتهم في اجترار الأفكار السلبية ، ويوضح جدول (٦) هذه الارتباطات.

جدول (٦)

معاملات الارتباط بين الخوف من السعادة وأبعاده واجترار الأفكار السلبية لدى عينة البحث (ن=٢٦١)

اجترار الأفكار السلبية (الدرجة الكلية)	المتغيرات
*٠,٧٥٩	المعتقدات اللاعقلانية حول السعادة
*٠,٧٩١	المشاعر السلبية المرتبطة بالسعادة
*٠,٨٠٦	سلوكيات تجنب السعادة
*٠,٨٢١	الخوف من السعادة (الدرجة الكلية)

* جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوى (٠,٠١).

يتضح من جدول (٦) وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً عند مستوي (٠,٠١) بين الخوف من السعادة الدرجة الكلية وأبعاده واجترار الأفكار السلبية لدى عينة البحث ، وبذلك تحقق صحة الفرض، وهذا يعني أن الطلاب الذين حصلوا على درجات مرتفعة في اجترار الأفكار السلبية لديهم أيضاً درجات عالية في الخوف من السعادة، وبشكل عام تتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه نتائج الدراسات السابقة التي أشارت إلي وجود علاقة موجبة جوهرية بين الخوف من السعادة والاجترار الفكري كنتائج دراستي (Ahi et al., 2021; De Vuyst et al., 2023)، كما جاءت متسقة أيضاً مع ما توصلت إليه نتائج دراسة Özen (2019) والتي أكدت على وجود علاقة ارتباطية دالة موجبة بين الخوف من السعادة والأفكار الوسواسية، وكذلك نتائج دراسة Elmas (2022) والتي أسفرت عن ارتباط الخوف من السعادة بالتشوهات المعرفية، وهذه النتيجة قد تكون منطقية ومتوقعة، حيث يمكن تفسيرها في ضوء أن الفرد الذي يقوم باستمرار باجترار الأفكار السلبية وإطالة التفكير بها واسترجاع الذكريات والمواقف غير المرغوبة يكون التفكير لديه كارثي ومشوه، وشخص بمنزل تلك الصفات قد ينشأ ولديه نوعاً من الخوف من أن ينتابه مشاعر إيجابية كالسعادة والبهجة والمتعة والنجاح، وذلك جراء نظرتة السلبية للحياة وطريقته المشوهة في إدراك الأحداث والأمور وخاصة السارة منها، فقد اعتاد الانشغال بالأفكار السلبية وتوقع المعاناة من المشكلات ، وهذا ما أشار إليه ضمنيا Gilbert et al.(2012,375) بأن الخوف من السعادة قد ينجم عما لدى الفرد من أفكار سلبية متكررة

الخوف من السعادة كمتغير وسيط بين اجترار الأفكار السلبية والأمراض الاكتئابية....

واستحضار للذكريات والخبرات الماضية وغير السارة، وتضخيم للسلبيات ودحض للإيجابيات، وكذلك ما لديه من تشويه وتحريف إدراكي لمسببات الأحداث السعيدة ونتائجها، فضلاً عن توقعاته السيئة باحتمالية المعاناة من المشكلات على أثر تلك المواقف السعيدة؛ الأمر الذي قد يجعله دائماً في حالة من القلق والخوف من حدوث ما هو سيء، أو التعرض لفقدان المشاعر الإيجابية والتعاسة.

وقد ترجع تلك النتيجة أيضاً إلي أن الشخص ذو الاستجابات الاجترارية السلبية غالباً ما يركز أفكاره على لوم وجدل الذات وذلك دون توقف؛ الأمر الذي قد يسهم في نشأة حالة الخوف من السعادة لديه ومحاولة الإعراض عنها وتجنبها؛ وذلك اعتقاداً منه بأنه لا يستحقها، فقد أكدت نتائج دراستي (Gilbert et al., 2012; Garg & Sharma, 2020) على ارتباط الخوف من السعادة وبلوم ونقد الذات وكذلك بالشعور بالذنب.

كما قد تعزي تلك النتيجة إلي أن الأفراد ذوو الاجترار الفكري قد يلجئون للخوف من السعادة لاعتبارها بمثابة آلية وقائية تساعدهم على تجنب خيبة الأمل، وكذلك يمكن تفسيرها أيضاً في ضوء الخبرات السلبية السابقة التي يقضي الفرد ذو الاجترار الفكري معظم وقته في استرجاعها بصورة مبالغمة ومفرطة مولداً لمزيد من الأفكار والتوقعات السلبية؛ الأمر الذي قد يؤثر على قدرته على السعادة والتمتع بها، بل وقد يجعلها أمراً غير موثوق به؛ وذلك خشية تكرار التعرض لتلك الخبرات السلبية مرة أخرى والتي غالباً ما قد تكون أحدثت اقتراحاً شرطياً في ذهن الفرد بتوقع حدوث أمراً سيئاً عندما يكون سعيداً، فقد أشار (Gilbert et al. (2012, 375) إلى أن أحد أسباب الخوف من السعادة هو الخبرات السلبية السابقة لهذه المشاعر الإيجابية والتي ربما كانت مرتبطة بنتائج سلبية يطيل الفرد التفكير فيها واسترجاعها.

هذا، ويمكن أيضاً إرجاع تلك النتيجة إلي أن اجترار الفرد للأفكار خاصة المتعلقة بما لا يمتلكه في حياته والتركيز على جوانب النقص دون النظر لما لديه قد يجعل الفرد يتحول به الأمر تدريجياً لعادة وفي النهاية تقوده تلك العادة إلى حالة يبدأ منها بالخوف من السعادة، كما قد ترجع أيضاً إلى أن كلا من الأفراد ذوي الاجترار الفكري والذين يملكون خوفاً من السعادة يشتركون في جوانب معينة، فكلاهما يسيطر عليهما أفكار سلبية ينشغلون بها ويعتقدون فيها، وذلك بشكل قطعي وكامل، دون القدرة على التخلص منها.

أما فيما يتعلق بوجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً بين **البعد الأول (المعتقدات اللاعقلانية حول السعادة) من أبعاد الخوف من السعادة واجترار الأفكار السلبية** إلى ما يقوم به هذا النموذج من التفكير والذي يعتمد على الإطالة والتكرار من تشويه الذاكرة وتحريف للإدراكات الذهنية عن مسارها الصحيح في تفسير الأحداث التي يمر بها الفرد في حياته، فأسلوب التفكير الذي يعتمد على تكرار الأفكار السلبية والاسترجاع المتكرر للخبرات السيئة خاصة تلك التي اقترنت بالمشاعر الإيجابية قد يدفع الأفراد لغربة وتصفية مدركاتهم والتركيز على الأحداث والأوقات المقترنة بالعواقب السلبية مع حجب وإقصاء الأوقات التي لم يحدث فيها شيئاً مقلقاً للنظر بعد قضاء وقت سعيد، مما قد يرسخ لديهم قناعات لاعقلانية وغير منطقية حول السعادة كأن حدوث أي شيئاً جيداً سينتوهُ شيء سيئ لا محالة، وأن هناك علاقة وثيقة بين السعادة والتعاسة وسوء الحظ.

كما يمكن أيضاً إرجاع العلاقة الارتباطية بين **البعد الثاني (المشاعر السلبية المرتبطة بالسعادة) من أبعاد الخوف من السعادة واجترار الأفكار السلبية** إلى أن سيطرة حالة التفكير والتركيز المستمر وغير المنقطع على الأفكار السلبية والاستمرار في توليدها مع عدم القدرة على التخلص منها بشكل قد يجعل اتخاذها أسلوب حياة، قد يخرج صاحبها من حيز الاستقرار النفسي والأمان إلى حالة التوتر والتوجس وتوقع ما هو سلبي حتي في أبسط الأمور بل والإيجابي منها ؛ الأمر الذي من شأنه أن يجعل منه شخصية متشائمة قلقة منطوية لديها مشاعر الكراهية والنفور من تجارب السعادة التي بمجرد أن يمر بها يبدأ ذهنه في توليد المزيد من التوقعات والأفكار السلبية، وهكذا يستمر الأمر في حلقة مفرغة.

هذا، ويمكن أيضاً إرجاع نتيجة ارتباط **البعد الثالث والأخير (سلوكيات تجنب السعادة) من أبعاد الخوف من السعادة واجترار الأفكار السلبية** إلى أن اتباع أسلوب اجترار الأفكار والذكريات السلبية لفترات زمنية طويلة وذلك بشكل عام، أو خاصة حول تجارب السعادة وما تلاها من ألم أو خيبة أمل قد يطور لدى الفرد فلاتر إدراكية حسية ويشكل مسارات عصبية تدفعه لتجنب أو تقادي الفرص التي تبعث على الفرح أو السعادة: كالذهاب للحفلات والتجمعات الاجتماعية المبهجة، ورفض مشاركة الأصدقاء في الأنشطة المفرحة، أيضاً محاولات كبت مشاعر الفرح والبهجة؛ وذلك كله خشية حدوث أمر سيء؛ ولما قد نشأ بداخله من مقاومة للقيام بتلك السلوكيات.

الخوف من السعادة كمتغير وسيط بين اجترار الأفكار السلبية والأعراض الاكتئابية....

د- نتائج الفرض الرابع، ونصه: " توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين درجات عينة البحث على مقياس الخوف من السعادة بأبعاده ودرجاتهم على مقياس الأعراض الاكتئابية ".
وللتحقق من صحة هذا الفرض إحصائياً فقد تمَّ حساب معامل الارتباط بين درجات أفراد العينة في الخوف من السعادة وأبعاده، ودرجاتهم في الأعراض الاكتئابية، ويوضح جدول (٧) هذه الارتباطات.

جدول (٧)

معاملات الارتباط بين الخوف من السعادة وأبعاده والأعراض الاكتئابية لدى عينة البحث (ن=٢٦١)

المتغيرات	الأعراض الاكتئابية (الدرجة الكلية)
المعتقدات اللاعقلانية حول السعادة	*٠,٧٥٨
المشاعر السلبية المرتبطة بالسعادة	*٠,٧٥٩
سلوكيات تجنب السعادة	*٠,٧٦٥
الخوف من السعادة (الدرجة الكلية)	*٠,٧٩٥

* جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوى (٠,٠١).

يتضح من جدول (٧) وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين الخوف من السعادة الدرجة الكلية وأبعاده والأعراض الاكتئابية لدى عينة البحث، وبذلك تحقق صحة الفرض، وهذا يعني أن الطلاب الذين حصلوا على درجات مرتفعة في الخوف من السعادة لديهم أيضاً درجات عالية في الأعراض الاكتئابية، وبشكل عام تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من (Gilbert et al., 2012, 2014; Blasco-Belled et al., 2021; De Vuyst et al., 2023; Kock et al., 2023) والتي توصلت لوجود ارتباط موجب بين الخوف من السعادة وأعراض الاكتئاب المتزامن والمستقبلي، كما تتسق أيضاً مع ما توصلت إليه نتائج بعض الدراسات السابقة التي أشارت إلى وجود علاقة موجبة جوهرية بين الخوف من السعادة وبعض الخصائص السلبية كمؤشرات للاكتئاب كإنخفاض الرضا عن الحياة والرفاهية الذاتية والنفسية كدراسة كل من

(Elmas, 2022; Sethia & Markandey, 2022; Arslan, 2023)، وهذه النتيجة قد تكون منطقية ومتوقعة، حيث يمكن تفسيرها في ضوء نظرية تخفيض قيمة المكافأة Reward devaluation theory والتي تقترض أن ارتباط المشاعر الإيجابية والأنشطة الممتعة مع النتائج والعواقب السلبية قد يؤدي إلى انخفاض قيمة المحفزات الإيجابية وتثبيطها؛ ومن ثم مع مرور الوقت يتم محاولة تجنبها بشكل واع وبصورة قد تسهم في ظهور الأعراض الاكتئابية (Kock et al., 2023,3)؛ وبناءً على ذلك فإن الأفراد الذين ينظرون لمشاعر السعادة على أنها أمر مقلق وخطير ومهدد لارتباطها لديهم بمشاعر الذنب والإحباط وخيبة الأمل، قد تفوق لديهم التكلفة المتوقعة والمرتبطة بتجربة الإيجابية عن فوائدها المحتملة؛ الأمر الذي قد يؤدي مع مرور الوقت إلى نقص قيمة التجارب الإيجابية ومشاعر السعادة لديهم وعزوفهم عنها، وانخفاض مشاركتهم في الأمور المفرحة والأنشطة المجزية؛ وذلك بشكل قد يزيد من احتمالية ظهور الأعراض الاكتئابية واستمرارها، ذلك من جانب ومن جانب آخر يمكن إرجاع تلك النتيجة أيضًا إلى أن الأفراد الذين يعانون من خوف السعادة ويميلون إلى تقليل قيمتها وربطها بالعواقب السلبية؛ قد يجعلهم ذلك يفتقرون إلى الدافع للتعامل مع الأحداث الممتعة؛ الأمر الذي قد يؤدي بدوره إلى وصولهم لحالة من انعدام التلذذ الاستباقي (النفور عن التطلع للأحداث الممتعة) كبداية لظهور الاكتئاب؛ ومن ثم تطور أعراض أخرى للاكتئاب كالحزن وانخفاض الأمل وصولاً لمرحلة انعدام التلذذ التكميلي (العجز عن تجربة المتعة خلال الحدث الممتع)، والذي بدوره قد يساهم في ظهور المزيد من الأعراض الاكتئابية.

وكذلك يمكن تفسير تلك النتيجة وفقاً لنظرية التوسيع والبناء The broaden-and-build theory والتي تشير إلى أن المشاعر السلبية تعمل على تضيق ذخيرة التفكير والتصرف لدى الأفراد، وتؤدي إلى خلق خيارات أقل للتفاعل مع المواقف (Belen et al., 2020,170)، وباعتبار الخوف من السعادة أحد تلك السمات العاطفية السلبية فإنه بالتالي قد يتسبب في تضيق خيارات رد الفعل والتأثير على إنتاج عدد أقل من الطرق التي يمكن استخدامها لحل المشكلات؛ ومن ثم قصور القدرة على مواجهة الضغوط، وصولاً لزيادة احتمالات المعاناة من الاضطرابات النفسية كالإكتئاب.

الخوف من السعادة كمتغير وسيط بين اجترار الأفكار السلبية والأعراض الاكتئابية....

كما قد تعزى تلك النتيجة الارتباطية والدالة أيضاً لما قد ينتج عن خوف السعادة من آثار سلبية كإعاقة المشاعر الإيجابية وانخفاض الرضا عن الحياة والانسحاب من العلاقات الاجتماعية وغيرها من الخصائص السلبية والتي تعد جميعها مكونات مهمة لنشأة وظهور الأعراض الاكتئابية، وكذلك قد تفسر في ضوء ما يعانيه الأفراد من ذوي خوف السعادة، حيث التعرض لعدد من الصدمات والخبرات السلبية المتكررة وفقاً لما أشار إليه (Deniz et al. (2022,2397)؛ مما قد يجعلهم ينظرون للعالم على أنه مكان غير آمن يخشون فيه البهجة والفرح، فينظرون للحياة بصورة سوداوية تتخفف معها الحالة المزاجية، وينعدم فيها الشعور بالاهتمام والاستمتاع، ويغلب عليها الحزن والتشاؤم والغضب والتهيج ورفض الذات؛ وهذا كله من شأنه زيادة النزعة للاكتئاب.

ومن زاوية أخرى يمكن تفسير تلك النتيجة أيضاً وفقاً لما أشار إليه (Joshano et al., 2021, 2247; Blasco-Belled et al., 2014, 248) بأن التعامل مع التجارب والخبرات الممتعة كمصدر للمصاعب المستقبلية قد يدفع الأفراد لاستخدام استراتيجيات تنظيم انفعال لا تكيفية كالقمع والتجنب، والتي بدورها قد تقلل من تأثير المشاعر الإيجابية، بشكل قد يمهد لظهور الأعراض الاكتئابية، كما أنه في ضوء ما أوضحه كل من (Blasco- Tamir, 2016 199; Belled et al., 2021, 2254) بأن الأفراد غالباً ما يسعون إلي تجربة العواطف التي تؤكد حالتهم العاطفية الحالية بغض النظر عما إذا كانت إيجابية أو سلبية؛ فإنه بناءً على ذلك فإن الخوف من تجربة حالات ذهنية إيجابية للغاية، ومحاولات تجنب السعادة؛ قد يجعل الأفراد ينفرون من المحفزات المعززة للسعادة، كما قد يدفعهم لاستخدام استراتيجيات مثبطة تبعد تأثير المشاعر الإيجابية وتعزز من الأعراض الاكتئابية؛ وذلك كرد فعل للتحقق الذاتي من حالتهم العاطفية، وعلى النقيض فإن أولئك الذين يشعرون بالاكتئاب ويعانون من المزاج السيئ من المرجح أن يميلوا للخوف من السعادة ومحاوله تجنبها، وذلك لتأكيد حالتهم العاطفية الحالية.

كما يمكن تفسير النتيجة التي تشير إلى أن البعد الأول (المعتقدات اللاعقلانية حول السعادة) من أبعاد الخوف من السعادة بالأعراض الاكتئابية في ضوء ما قد ينتج عن سيطرة تلك المعتقدات على أذهان الأفراد، فعلى الرغم من أنه من المعتاد أن يسعى الأفراد بحثاً عن تحقيق المتعة واللذة، ولكن في حالة سيطرة تلك المعتقدات اللاعقلانية : (كالاعتقاد بأن السعادة تؤدي للمعاناة، وأنها قد تتسبب في عواقب ضارة لحياة الفرد ورفاهيته، وأن تجنب أي إجراء يرتبط

بتحقيقها أو تحقيق أحد أشكالها كالنجاح أو الإثارة أو الفرحة أو المتعة يضمن السلامة والرفاهية، وكذلك رؤية الذات بكونها لا تستحق السعادة؛ فإن هؤلاء الأفراد غالبًا ما قد يفقدون الحافز والأمل والفاعلية لتحقيق السعادة؛ وذلك ما قد يؤثر سلبًا على حياتهم؛ ومن ثم رؤيتها بصورة سوداوية قد تتعكس في شكل أعراض اكتئابية، هذا من جانب ومن جانب آخر قد تجعل تلك المعتقدات اللاعقلانية أيضًا الأفراد يركزون انتباههم على الخبرات المرتبطة بالسعادة ويتنبعون العواقب السلبية التي يتوقعون حدوثها وذلك لفترات زمنية طويلة قد تصل بهم إلى حالة من الإحباط وعدم الرضا ومن ثم الشعور بالاكتئاب.

وكذلك قد تعزو تلك النتيجة أيضًا إلى أن التمسك بمعتقدات الخوف من السعادة عند التعامل مع أحداث الحياة الضاغطة قد يجعل التعامل الناجح أكثر صعوبة؛ وذلك لتعارض الحفاظ على تلك المعتقدات مع الحفاظ على المشاعر الإيجابية اللازمة لمواجهة تحديات الحياة والتي قد تكون نتيجتها انخفاض الرفاهية وظهور الأعراض الاكتئابية، وذلك ما يتوافق مع النظرية المعرفية (سبق الإشارة إليها) من حيث إن المعتقدات والأفكار اللاعقلانية تؤدي لظهور أعراض الاكتئاب، وقد جاءت هذه النتيجة متفقة جزئيًا مع نتائج دراسة (Joshano, 2013)، والتي أسفرت عن وجود ارتباط دال وسالب بين معتقدات الخوف من السعادة والرضا عن الحياة.

كما يمكن أيضًا تفسير نتيجة وجود ارتباط إيجابي دال إحصائيًا بين البعد الثاني (المشاعر السلبية المرتبطة بالسعادة) من أبعاد الخوف من السعادة يرتبط ارتباط دال موجبًا بالأعراض الاكتئابية في ضوء أن سيطرة مشاعر الحذر والتوتر والقلق وتوجس الخطر من مواقف السعادة قد يمهد ذلك لبيئة من المرجح أن يحدث فيها تثبيط للمشاعر الإيجابية والتي بدورها قد تفقد الفرد لأحد المصادر الأساسية للتحفيز بشكل قد يتيح الفرصة لسيطرة الشعور بالقنوط وخيبة الأمل خاصة عند التعامل مع المواقف الضاغطة؛ مما يمهد لظهور أعراض الاكتئاب وتطورها.

هذا، ويمكن أيضًا إرجاع نتيجة ارتباط البعد الثالث والأخير (سلوكيات تجنب السعادة) من أبعاد الخوف من السعادة بالأعراض الاكتئابية ولعل تلك النتيجة قد جاءت منطقية؛ ويمكن تفسير ذلك من واقع أن العلاقات الاجتماعية تشكل للفرد مجالًا مهمًا في الحياة؛ لذا فإن تجنب الأنشطة التي يمكن أن تؤدي للفرح كالامتناع عن حضور الأنشطة المبهجة، مثل: الحفلات أو الأفراح، ورفض الفرص التي يمكن أن تؤدي إلى حدوث التغييرات الإيجابية، كل ذلك قد يؤدي إلى نوع من

الخوف من السعادة كمتغير وسيط بين اجترار الأفكار السلبية والأعراض الاكتئابية....

خيبة الأمل والشعور بالوحدة والفتور والانطواء الاجتماعي والتي يعد جميعها من الأعراض الشائعة للاكتئاب.

هـ- نتائج الفرض الخامس، ونصه: " توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين درجات عينة البحث على مقياس اجترار الأفكار السلبية ودرجاتهم على مقياس الأعراض الاكتئابية ".

وللتحقق من صحة هذا الفرض إحصائياً فقد تمَّ حساب معامل الارتباط بين درجات أفراد العينة في اجترار الأفكار السلبية ودرجاتهم في الأعراض الاكتئابية، ويوضح جدول (٨) هذه الارتباطات.

جدول (٨)

معاملات الارتباط بين اجترار الأفكار السلبية والأعراض الاكتئابية لدى عينة البحث (ن=٢٦١)

المتغيرات	الأعراض الاكتئابية (الدرجة الكلية)
اجترار الأفكار السلبية (الدرجة الكلية)	*٠,٧٨١

* معامل الارتباط دال عند مستوى (٠,٠١).

يتضح من جدول (٨) وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) بين اجترار الأفكار السلبية والأعراض الاكتئابية، وبذلك تحقق صحة الفرض، وهذا يعني أن معاناة الفرد من الاجترار الفكري بصورة مرتفعة؛ يزيد من ظهور أعراض الاكتئاب لديه، وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من (Sung, 2023; Rickerby et al.,2022; Yilmaz, 2015)، وكذلك نتائج دراسة (Grosso-Burke (2023) والتي أسفرت عن ارتباط الاجترار المشترك بالاكتئاب، وقد تكون هذه النتيجة منطقية، حيث يمكن تفسيرها في ضوء ما يتصف به الأفراد ذوي الاجترار الفكري حيث معاناتهم من الأفكار الوسواسية والتفكير الزائد في المشكلات والمغايير للواقع، وقيامهم بتوليد سيناريوهات بديلة وغير واقعية يعجزون عن التوقف عن تكرارها، وكذلك مبالغتهم في توقع الشر في كافة الأمور حتى البسيط منها، مثل تلك الحالة قد تجعل صاحبها في حالة من

التوتر المستمر وعدم الأمان، وتؤدي به إلى قلق التفكير واليأس والتشاؤم من المستقبل، وتوقع المشكلات والخوف منها، وهذا كله من شأنه أن يسهم في ظهور الأعراض الاكتئابية وتفاقمها. كما يمكن تفسيرها أيضاً في ضوء ما أشار إليه (Nolen-Hoeksema, 2004, 107-108) وفقاً لنظرية أنماط الاستجابة Response Styles theory والتي تفترض أن الأفراد الذين يستجيبون للمزاج المنزعج بإطالة التفكير سيجعلهم ذلك يمرون بخبرة إطالة أمد وتكثيف الانزعاج؛ الأمر الذي قد يتصاعد إلي مرحلة الاكتئاب وتفاقم أعراضه، فعملية الاجترار الفكري تعزز من تأثير المزاج الكئيب على التفكير، وذلك ما يزيد من احتمالية استخدام الأفراد للأفكار والذكريات السلبية كمحاولة لا تكيفية لفهم ظروفهم الحالية، مما يجعل تفكيرهم أكثر تشاؤماً في التعامل مع المواقف المختلفة، ومن ثم يفتقدون للدعم الاجتماعي؛ وذلك ما يعزز بدوره ظهور أعراض الاكتئاب ويحافظ على استمراريتها حيث سيطرة شعور الكرب والضيق عليهم.

ومن جانب آخر يمكن تفسير ذلك أيضاً بأن الأفراد ذوي الاجترار الفكري غالباً ما يكون تفكيرهم متمركز بصورة سلبية حول الماضي والحاضر والمستقبل، فهم يسترجعون تلقائياً ذكرياتهم السلبية عن الماضي ويتوقعون المساوئ في المستقبل، كما يتذكرون الأحداث غير المرغوبة بشكل متكرر، ويتحدثون دائماً عن المشكلات المثيرة للقلق والصراع لديهم، كما ينظرون لمشكلاتهم على أنها غير قابلة للحل وأنها ترجع لسوء حظهم، وكذلك ينصرفون عن أساليب المواجهة الأخرى والتكيفية لتخفيف ضغوطهم، وذلك وفقاً لما أشار إليه (Nolen-Hoeksema et al., 2008, 402)؛ الأمر الذي قد يجعلهم يرون ذواتهم فاشلين ويخفض من دافعيتهم ويعمق من جراحهم وذلك بشكل قد يعزز من شعورهم بالاكتئاب وبصورة قد تزيد من شدته وتطيل من مدته لديهم.

و- نتائج الفرض السادس، ونصه: " يُعدُّ الخوف من السعادة متغيراً وسيطاً في العلاقة بين اجترار الأفكار السلبية والأعراض الاكتئابية ".

وللتحقق من الوساطة فقد تم استخدام طريقة بارون وكيني من خلال إيجاد العلاقة المباشرة بين المتغير المستقل (اجترار الأفكار السلبية) والمتغير التابع (الأعراض الاكتئابية) بدون وجود المتغير الوسيط (الخوف من السعادة)، باستخدام تحليل الانحدار الخطي عن طريق برنامج الأموس حيث تم رسم اجترار الأفكار

الخوف من السعادة كمتغير وسيط بين اجترار الأفكار السلبية والأعراض الاكتئابية....

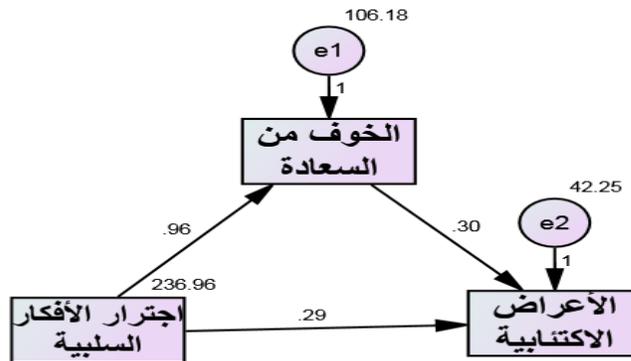
السلبية كمتغير مستقل والأعراض الاكتئابية كمتغير تابع، ويوضح جدول (٩) هذه النتائج.

ثم تم إيجاد تأثير المتغير المستقل على التابع في وجود الوسيط باستخدام برنامج الأموس في تحليل المسار بين المتغيرات الثلاثة واستخراج معاملات الانحدار (التأثيرات المباشرة) والقيمة الحرجة ودالاتها، ثم إيجاد التأثيرات غير المباشرة وحدود الثقة باستخدام طريقة البوتستراب، ويوضح شكل (٢)، و جدول (١٠)، (١١) هذه النتائج.

جدول (٩)

معاملات الانحدار اللامعيارية ودالاتها والتأثير المباشر لاجترار الأفكار السلبية على الأعراض الاكتئابية بدون وجود الوسيط

المسار	معامل الانحدار اللامعيارى B	الخطأ المعياري S.E.	القيمة الحرجة C.R.	مستوى الدلالة P	التأثير المباشر المعياري Beta
تأثير مباشر لاجترار الأفكار السلبية على الأعراض الاكتئابية	٠,٥٨٥	٠,٠٢٩	٢٠,١٦٢	٠,٠١	٠,٧٨١



شكل (٣) وساطة الخوف من السعادة بين اجترار الأفكار السلبية والأعراض الاكتئابية

جدول (١٠)

معاملات الانحدار اللامعيارية ودلالاتها والتأثير المباشر المعياري لاجترار الأفكار السلبية على الأعراض الاكتئابية

في وجود الوسيط (الخوف من السعادة)

المسار	معامل الانحدار اللامعيارى B	الخطأ المعياري S.E.	القيمة الحرجة C.R.	مستوى الدلالة P	التأثير المباشر المعياري Beta
تأثير اجترار الأفكار السلبية على الخوف من السعادة	٠,٩٦٤	٠,٠٤٢	٢٣,٢١٢	٠,٠١	٠,٨٢١
تأثير الخوف من السعادة على الأعراض الاكتئابية	٠,٣٠٢	٠,٠٣٩	٧,٧١٤	٠,٠١	٠,٤٧٢
تأثير اجترار الأفكار السلبية على الأعراض الاكتئابية	٠,٢٩٤	٠,٠٤٦	٦,٤١٦	٠,٠١	٠,٣٩٣

جدول (١١)

التأثيرات غير المباشرة وحدود الثقة لها

المسار	التأثير غير مباشر		حدود الثقة	
	اللامعيارى B	المعياري Beta	حد أدنى	حد أعلى
تأثير غير مباشر لاجترار الأفكار السلبية على الأعراض الاكتئابية عبر الخوف من السعادة	*٠,٢٩١	*٠,٣٨٨	٠,١٥٥	٠,٥٠٣

* دالة عند مستوى (٠,٠١).

ينضح من الجداول السابقة أن التأثير المباشر اللامعيارى لاجترار الأفكار السلبية على الأعراض الاكتئابية بدون وجود الوسيط (٠,٥٨٥) وهي قيمة دالة إحصائياً، وقيمة beta (٠,٧٨١)، بينما بلغت قيمة التأثير المباشر اللامعيارى لاجترار الأفكار السلبية على الأعراض الاكتئابية في وجود الوسيط (الخوف من السعادة) (٠,٢٩٤) وكانت أيضاً ذات دلالة إحصائياً، وقيمة beta (٠,٣٩٣)، ومن ثم طبقاً لطريقة بارون وكيني فإنه قد انخفض التأثير المباشر بين المتغير المستقل والتابع عند وجود الوسيط عنه عندما لم يكن موجود مع المحافظة على الدلالة الإحصائية؛ وبالتالي فإن الخوف من السعادة متغير وسيط ذو وساطة جزئية، أما طريقة البوتستراب فتركز على التأثير غير المباشر، ويلاحظ أن قيمة التأثير غير المباشر للمتغير المستقل على التابع في وجود الوسيط جاءت ذا دلالة إحصائية والصفير لم يتوسط حدود الثقة، وأن التأثير المباشر بين المستقل والتابع مازال دالاً إحصائياً؛ مما يؤكد أن الخوف من السعادة ذو وساطة جزئية، وذلك وفقاً لما

الخوف من السعادة كمتغير وسيط بين اجترار الأفكار السلبية والأعراض الاكتئابية....

أشار إليه (Awang, 2012, 108, 115)، وبهذا لم تحقق صحة الفرض، وهذا يعني أن هناك تأثيراً مباشراً للطريقة التي يفكر بها الفرد، والتي تتسم بالانشغال والإطالة وتكرار الأفكار التشاؤمية (اجترار الأفكار السلبية)، في استجابته اللاتكيفية للأنفعالات والمواقف الإيجابية (الخوف من السعادة)، وأن هذه الاستجابة اللاتكيفية تنعكس وتؤثر بشكل واضح في حالته المزاجية، وتجعله يشعر بالحزن واليأس والعجز وفقدان الطاقة والمتعة واللذة في الحياة (الأعراض الاكتئابية).

ويمكن تفسير تلك النتيجة في ضوء نتائج الفرض الثالث والرابع والخامس، وكذلك نتائج دراسة (De Vuyst et al., 2023) والتي توصلت إلي وجود ارتباط دال وموجب بين الخوف من السعادة واجترار الأفكار السلبية والاكتئاب، وأيضاً ما أشار إليه Işgör et al. (2022, 196) من أن الخوف من السعادة كنوع من الرهاب ونتاج للاجترار الفكري يعد الطريق الممهد للوصول لحالة الاكتئاب.

كما قد تعزو تلك النتيجة أيضاً إلي أنه على الرغم من أن الإنسان يبحث عن السعادة داخل نفسه إلا أن تكرار الأفكار السلبية واجترارها لفترات زمنية طويلة قد يخلق بداخله حالة من التوجس والنفور وعدم الارتياح فبدلاً من أن يسعى وراء تلك المشاعر الإيجابية فإنه قد يتوجس منها نظراً لطريقة تفكيره الاجترارية والتي قد تولد لديه مزيد من الأفكار والمعتقدات السلبية حول عواقب وجدوى ومدى أحقيته في تلك المشاعر الإيجابية " السعادة؛" مما قد يؤدي إلي انخفاض قيمتها، وبدلاً من اعتبارها كمحفزات إيجابية فإنه يقوم بتجنبها بل وأحياناً استبدالها بمشاعر الحزن ثلاثاً مع أفكاره؛ مما قد يتسبب في ظهور أعراض الاكتئاب لديه، بل وتفاقمها.

ومن جانب آخر يمكن إرجاع تلك النتيجة أيضاً إلي أن اقتران اجترار الأفكار السلبية بما تتضمنه من توليد لمزيد من الأفكار والمشاعر السلبية مع تأيد قوي لمعتقدات الخوف من السعادة داخل شخصية الفرد قد تكون نتيجته موقفاً يائساً تجاه إمكانية تجربة المشاعر الإيجابية والحفاظ عليها والتي يمكن بدورها أن تعيق استمرار الجهد في التنظيم الأمثل للمشاعر؛ ومن ثم ظهور أعراض الاكتئاب.

حادى عشر- توصيات البحث: بناء على ما أسفر عنه البحث من نتائج، تم صياغة التوصيات التالية:

١. استنادًا لما توصلت إليه نتائج البحث من وجود مستوى مرتفع من الخوف من السعادة لدى طلاب الدراسات العليا؛ يمكن التوصية بضرورة عقد ندوات إرشادية لتبصير الشباب بمرحلة ما بعد الجامعة بخصائص الأفراد ذوي الخوف من السعادة، والآثار السلبية لتفاهم تلك المشكلة، ومدى أهمية التقييم الدقيق والموضوعي للأحداث خاصة المبهجة والمفرحة، مع عدم الاستغراق في الاعتقادات والموروثات غير المنطقية عن السعادة؛ للوصول إلى حالة من الاستقرار النفسي والتوافق.
٢. تصميم برامج إرشادية وقائية علاجية للشباب وبخاصة الإناث- باعتبارهم الأكثر معاناة من الخوف من السعادة كما ثبت بالنتائج الحالية- تركز على خفض تلك المشكلة لديهم.
٣. إجراء دراسات لإعداد وتنفيذ برامج إرشادية تركز على تخفيف اجترار الأفكار السلبية لدى طلاب الدراسات العليا لخفض مستوى الخوف من السعادة لديهم؛ لاعتبار ذلك الاجترار الفكري المتغير الأكثر ارتباطًا بالخوف من السعادة كما ثبت بنتائج البحث الحالي.
٤. تقديم برامج إرشادية تركز على تخفيف الأعراض الاكتئابية لدى الشباب مرتفعي الخوف من السعادة، لارتباط ظهور تلك الأعراض بالمعاناة من خوف السعادة لديهم، وذلك وفقًا للنتائج الحالية.
٥. نظرًا لما توصلت إليه النتائج الحالية من حيث توسط الخوف من السعادة في العلاقة بين اجترار الأفكار السلبية والأعراض الاكتئابية؛ يمكن التوصية بضرورة عقد ندوات إرشادية لتنمية وعي الشباب خاصة بمرحلة ما بعد الجامعة بإدراكاتهم وتعليمهم كيفية التعامل مع الاجترار الفكري، وتدعيم التفكير الواقعي؛ وذلك لوقايتهم من تكوين معتقدات لاعقلانية قد ترتبط بمواقف السعادة، بصورة قد ترسخ وتتطور معهم، مسببة لهم عديد من المشكلات والاضطرابات النفسية كالمعاناة من الاكتئاب.

الخوف من السعادة كمتغير وسيط بين اجترار الأفكار السلبية والأعراض الاكتئابية....

ثاني عشر- البحوث المقترحة: بناءً على ما سبق يمكن اقتراح بعض البحوث التالية :

١. الخوف من السعادة وعلاقته بخبرات الإساءة النفسية والقلق الاجتماعي لدى طلاب الدراسات العليا.
٢. التفكير الخرافي وعلاقته بالخوف من السعادة لدى طلاب الدراسات العليا.
٣. الخوف من السعادة وعلاقته ببعض سمات الشخصية لدى طلاب الدراسات العليا.
٤. فعالية الإرشاد المعرفي السلوكي في تعديل المعتقدات اللاعقلانية حول السعادة لدى طلاب الدراسات العليا المكتئبين.
٥. فعالية الإرشاد بالتدخل الإيجابي في خفض الخوف من السعادة وأثره على تحسين الرفاهية النفسية لدى طلاب الدراسات العليا.
٦. دراسة مقارنة لفعالية اختبار تفهم الموضوع واختبار الروشاخ في الكشف عن ديناميات الشخصية لذوي الخوف من السعادة.

المراجع

- أحمد بوزيان تيغزة (٢٠١٢). التحليل العاملي الإستكشافي والتوكيدي مفاهيمهما ومنهجيتهما بتوظيف حزمة SPSS و ليزرل LISREL. الأردن: دار المسيرة.
- أنوار بدر الرجبي (٢٠٢٠). الرضا الأسري وعلاقته بالخوف من السعادة. مجلة كلية التربية، جامعة المستنصرية، العراق، (١)، ٢٧٣-٢٩٤.
- جابر عبد الحميد جابر، وعلاء الدين كفاي (١٩٩٠). معجم علم النفس والطب النفسي. الجزء الثالث، القاهرة: دار النهضة العربية.
- جابر عبد الحميد جابر، وعلاء الدين كفاي (١٩٩١). معجم علم النفس والطب النفسي. الجزء الرابع، القاهرة: دار النهضة العربية.
- جابر عبد الحميد جابر، وعلاء الدين كفاي (١٩٩٥). معجم علم النفس والطب النفسي. الجزء السابع، القاهرة: دار النهضة العربية.
- حنان الشقران، وعمر شواشرة، وفيصل الربيع (٢٠٢٢). الخوف من السعادة وعلاقته بنقد الذات لدى طلبة جامعة اليرموك. المجلة الأردنية في العلوم التربوية، عمادة البحث العلمي، جامعة اليرموك، الأردن، ١٨ (٣)، ٤٥١-٤٦٤.
- رشا محمد عبدالستار (٢٠١٧). الفروق في العلاقة بين التسامح واجترار الأفكار لدى المعنفات وغير المعنفات. دراسات نفسية، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية (رانم)، ٢٧ (٣)، ٤١٣-٤٦٦.
- زياد بركات (٢٠٢٠). الشعور برهاب السعادة وعلاقته بالرهاب الاجتماعي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية في محافظة طولكرم. المجلة العربية لعلم النفس، جامعة فاس، المغرب، ٥ (١)، ٥٨-٨١.
- على مهدي كاظم، وإيهاب محمد عمارة، وأحمد محمد عبد الخالق (٢٠٢٠). تكافؤ البنية العاملية للمقياس المتعدد الأبعاد لاكتئاب الأطفال والمرهقين العمانيين والكويتيين من الجنسين. المجلة التربوية، مجلس النشر العلمي، جامعة الكويت، ٣٤ (١٣٥)، ٢٣٧-٢٧١.
- غريب عبدالفتاح غريب (٢٠١٥). مقياس الاكتئاب (د-٢) BDI-II (ط٢). القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- فاطمة الزهراء محمد جاد (٢٠٢١). فاعلية برنامج إرشادي انتقائي لخفض اجترار الأفكار السلبية وتتمية الشفقة بالذات لدى طلاب الجامعة المتفوقين عقليا نوى الكمالية العصابية. المجلة المصرية للدراسات النفسية، الجمعية المصرية للدراسات النفسية، ٣١ (١١١)، ٣٢١-٣٩٦.
- محمد السيد عبدالرحمن، إيمان محمد الطائي (٢٠١٧). اليقظة العقلية وعلاقتها بالاكتئاب لدى طلاب الجامعة في كل من مصر والعراق: دراسة عبر ثقافية مقارنة. مجلة دراسات تربوية ونفسية، مجلة كلية التربية بالزقازيق، (٩٧)، ٥-٤٠.

الخوف من السعادة كمتغير وسيط بين اجترار الأفكار السلبية والأعراض الاكتئابية....

هدى جميل عبد الغنى (٢٠١٧). الخوف من السعادة لدى موظفي بغداد. مجلة كلية التربية للبنات، كلية التربية للبنات، الجامعة العراقية، العراق، ١(٧)، ٤١٧-٤٣٧.

- Ahi, Q., Tavasoli, A., Pahlevan, A., & Mansouri, A. (2021). The mediating role of cognitive emotion regulation in the relationship between childhood trauma and fear of happiness. *Zahedan Journal of Research in Medical Sciences*, 23(3), 1-7. <https://doi.org/10.5812/zjrms.106371>
- Arslan, G. (2023). Mediating effect of fear and externality of happiness in the association between psychological maltreatment and psychological well-being. *Psychology, Health & Medicine*, 28(3), 707-78. <https://doi.org/10.1080/13548506.2021.1950783>
- Awang, Z. (2012). *A handbook on structural equation modeling using AMOS*. Malaysia: Universiti Teknologi MARA Press.
- Ayar, D., & Karasu, F. (2022). The relationship of fear of happiness levels of Syrian refugees with meaning of life and health perception. *Perspectives in Psychiatric Care*, 58(4), 1492-1501. <https://doi.org/10.1111/ppc.12955>
- Bauerband, L., & Galupo, M. (2014). The gender identity reflection and rumination scale: Development and psychometric evaluation. *Journal of Counseling & Development*, 92(2), 219-231. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.2014.00151.x>
- Beblo, T., Fernando, S., Klocke, S., Griepenstroh, J., Aschenbrenner, S., & Driessen, M. (2012). Increased suppression of negative and positive emotions in major depression. *Journal of affective disorders*, 141(2-3), 474-479. <https://doi.org/10.1016/J.JAD.2012.03.019>
- Belen, H., Yildirim, M., & Belen, F. (2020). Influence of fear of happiness on flourishing: Mediator roles of hope agency and hope pathways. *Australian Journal of Psychology*, 72(2), 165-173. <https://doi.org/10.1111/ajpy.12279>
- Bernaras, E., Jaureguizar, J., & Garaigordobil, M. (2019). Child and adolescent depression: A review of theories, evaluation instruments, prevention programs, and treatments. *Frontiers in Psychology*, 10, 1-24. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00543>
- Blasco-Belled, A., Rogoza, R., Alsinet, C., & Torrelles-Nadal, C. (2021). Fear of happiness through the prism of the dual continua model of mental health. *Journal of Clinical Psychology*, 77(10), 2245-2261. <https://doi.org/10.1002/jclp.23165>
- Brinker, J., & Dozois, D. (2009). Ruminative thought style and depressed mood. *Journal of clinical psychology*, 65(1), 1-19. <https://doi.org/10.1002/jclp.20542>
- Çevik, Ö., & Tanhan, F.(2020). Fear of compassion: Description, causes and prevention. *Current Approaches in Psychiatry - Psikiyatride Guncel Yaklasimlar*, 12(3), 342-351. <https://doi.org/10.18863/pgy.626941>

- Chokron Garneau, H. (2018). *How are motives of marijuana use associated with symptoms of depression, symptoms of anxiety, and overall psychological distress in young adults of Los Angeles?* (Doctoral dissertation). University of California, Los Angeles, United States. <https://www.proquest.com/dissertations-theses/how-are-motives-marijuana-use-associated-with/docview/2157965119/se-2>
- Chu, S., Tadayonnejad, R., Corlier, J., Wilson, A., Citrenbaum, C., & Leuchter, A. (2023). Rumination symptoms in treatment-resistant major depressive disorder, and outcomes of repetitive transcranial magnetic stimulation (RTMS) treatment. *Translational Psychiatry, 13*(1), 1-9. <https://doi.org/10.1038/s41398-023-02566-4>
- Collins, A. (2019). *Is endorsement of fear of happiness associated with behavioral aversion to reward?* (Master's thesis). Mississippi State University, Mississippi State, Mississippi.
- Cui, X., Wen, J., Yang, H., Helbich, M., Dijst, M., Roberts, H., & Tian, S. (2023). Pathways from street network design to symptoms of depression among emerging adults in China. *Travel Behaviour and Society, 33*, 1-12. <https://doi.org/10.1016/j.tbs.2023.100644>
- Deniz, M., Yildirim, H., & Gülgün, U. (2022). Ergenlerde mutluluk korkusu ile gelecek beklentisi ve psikolojik saglamlık arasindaki iliskinin incelenmesi. *Milli Eğitim Dergisi, 51*(235), 2397-2416. <https://doi.org/10.37669/milliegitim.907510>
- De Vuyst, H., Belmans, E., Takano, K., Depreeuw, B., De Grave, C., & Raes, F. (2023). Fear of happiness and its predictive effect on depressive symptoms in depressed inpatients versus healthy controls. *Journal of Affective Disorders Reports, 13*, 100589. <https://doi.org/10.1016/j.jadr.2023.100589>
- Ekşi, H., İkiz, K., Başman, M. (2020) Üniversite öğrencilerinin mutluluk korkusu ve duygularını ifade etme becerileri arasındaki ilişkide öz duyarlılığın aracı rolü. *Kastamonu Eğitim Dergisi, 28*, 820-829. <https://doi.org/10.24106/kefdergi.702904>
- Elmas, İ. (2022). Association of life satisfaction, cognitive distortions about relationships and psychological vulnerability with the fear of happiness among teachers. *Current Approaches in Psychiatry/Psikiyatride Guncel Yaklasimler, 14*, 147-156. <https://doi.org/10.18863/pgy.1140303>
- Erkoç, B., Lotfi, S., & Daniş, M. (2021). A study to determine the relationship between family fit, cherophobia and psychological well-being. *Archives of Health Science and Research, 8*(3), 175-181. <https://doi.org/10.5152/ArcHealthSciRes.2021.21037>
- Garg, D., & Sharma, M. (2020). Metacognition, self-criticism as predictors of fear of happiness among college students. *International Journal of Indian Psychology, 8*(1), 484-490. <https://doi.org/10.25215/0801.062>

-
- Gilbert, K., Luking, K., Pagliaccio, D., Luby, J., & Barch, D. (2017). Dampening, positive rumination, and positive life events: Associations with depressive symptoms in children at risk for depression. *Cognitive Therapy and Research*, 41, 31-42. <https://doi.org/10.1007/s10608-016-9798-5>
- Gilbert, P., McEwan, K., Catarino, F., & Baião, R. (2014). Fears of negative emotions in relation to fears of happiness, compassion, alexithymia and psychopathology in a depressed population: A preliminary study. *Journal of Depression and Anxiety Disorders*, 2, 2167-1044. <https://doi.org/10.4172/2167-1044.S2-004>
- Gilbert, P., McEwan, K., Catarino, F., Baião, R., & Palmeira, L. (2014). Fears of happiness and compassion in relationship with depression, alexithymia, and attachment security in a depressed sample. *British Journal of Clinical Psychology*, 53(2), 228-244. <https://doi.org/10.1111/bjc.12037>
- Gilbert, P., McEwan, K., Gibbons, L., Chotai, S., Duarte, J., & Matos, M. (2012). Fears of compassion and happiness in relation to alexithymia, mindfulness, and self-criticism. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 85(4), 374–390. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8341.2011.02046.x>.
- Gilbert, P., McEwan, K., Matos, M., & Ravis, A. (2011). Fears of compassion: Development of three self-report measures. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 84, 239- 255. <https://doi.org/10.1348/147608310X526511>
- Gilbert, P., McEwan, K., Mitra, R., Franks, L., Richter, A., & Rockliff, H. (2008). Feeling safe and content: A specific affect regulation system? Relationship to depression, anxiety, stress and self-criticism. *Positive Psychology*, 3, 182–191.
- Gong, T., Ren, Y., Wu, J., Jiang, Y., Hu, W., & You, J. (2019). The associations among self-criticism, hopelessness, rumination, and NSSI in adolescents: A moderated mediation model. *Journal of Adolescence*, 72, 1-9. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2019.01.007>
- Gourdine, A. (2023). *Co-Rumination in the Friendships of Black and White Adolescents* (Doctoral dissertation). Walden University, Minnesota, United States. <https://www.proquest.com/dissertations-theses/co-rumination-friendships-black-white-adolescents/docview/2847333586/se-2>
- Grosso-Burke, A. (2023). *Stressors and depression among adolescents with co-rumination as a moderator* (Doctoral dissertation). Walden University, Minnesota, United States. <https://www.proquest.com/dissertations-theses/stressors-depression-among-adolescents-with-co/docview/2778177088/se-2>
-

- Gupta, V., & Panwar, P. (2022). An investigation to evaluate the influence of birth order on vulnerability of fear of happiness and imposter phenomenon among adults. *International Journal of Indian Psychology*, 10(1). 64-82. <https://doi.org/10.25215/1001.007>
- Holbrook, C.(2022). *Cherophobia: The fear of happiness explained*. Science & Psychology. Retrieved September 11, 2023, from <https://www.happiness.com/magazine/science-psychology/the-fear-of-happiness-what-is-cherophobia/>
- Işgör, I. (2022). Does fear of happiness exist? exploring fear of happiness through the five factors dimensions of personality. *Educational Policy Analysis and Strategic Research*, 17(4), 126-141. <https://doi.org/10.29329/epasr.2022.478.6>
- Işgör, I., Yılmaz, Y., & Laçın, B. (2022). The prediction of psychological resilience by fear of happiness and ruminative thoughts. *Education Quarterly Reviews*, 5(3),195-206. <https://doi.org/10.31014/aior.1993.05.03.538>
- Janus, E. (2023). Fear of happiness scale and fragility of happiness scale: Evidence of their psychometric adequacy in Polish. *Medical Rehabilitation* , 27 (3),1-5. <https://doi.org/10.5604/01.3001.0016.3425>
- Joshanloo, M. (2013). The influence of fear of happiness beliefs on responses to the satisfaction with life scale. *Personality and Individual Differences*, 54(5), 647-651. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2012.11.011>
- Joshanloo, M., Lepshokova, Z., Panyusheva, T., Natalia, A., Poon, W., Yeung, V., ... & Jiang, D. (2014). Cross-cultural validation of fear of happiness scale across 14 national groups. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 45(2), 246-264. <https://doi.org/10.1177/0022022113505357>
- Joshanloo, M., & Weijers, D. (2014). Aversion to happiness across cultures: A review of where and why people are averse to happiness. *Journal of Happiness Studies*, 15(3), 717-735. <https://doi.org/10.1007/s10902-013-9489-9>
- Karatepe, H., Yavuz, F., & Turkcan, A. (2013). Validity and reliability of the turkish version of the ruminative thought style questionnaire. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni / Bulletin of Clinical Psychopharmacology*, 23(3), 231–241. <https://doi.org/10.5455/bcp.20121130122311>
- Keswani, C., & Thomas , G. (2022). An empirical study of cherophobia and its effects on personality . *Shodha Prabha (UGC CARE Journal)*, 47(1), 38-43.
- Kock, M., Belmans, E., & Raes, F. (2023). Fear of happiness predicts concurrent but not prospective depressive symptoms in adolescents. *Clinical Psychology in Europe*, 5(2), 1-18. <https://doi.org/10.32872/cpe.10495>
- Lambert, L., Draper, Z., Warren, M., Joshanloo, M., Chiao, E., Schwam, A., & Arora, T. (2022). Conceptions of happiness matter: Relationships between fear and

-
- fragility of happiness and mental and physical wellbeing. *Journal of Happiness Studies*, 23,535-560. <https://doi.org/10.1007/s10902-021-00413-1>
- LaPorte, M. (2017). *Depression and rumination as a predictor for types of substances abused* (Doctoral dissertation). University of Louisiana at Lafayette, Louisiana, United States. <https://www.proquest.com/dissertations-theses/depression-rumination-as-predictor-types/docview/1979139978/se-2>
- Lupo, C. (2023). *The relationship between domain specific adolescent stress in five domains and depression: Rumination as a moderator* (Doctoral dissertation). Walden University, Minnesota, United States. <https://www.proquest.com/dissertations-theses/relationship-between-domain-specific-adolescent/docview/2819148333/se-2>
- Martin L., Shira I., Startup, H. (2004). Rumination as a function of goal progress, stop rules, and cerebral lateralization. In C. Papageorgiou & A. Wells (Eds.), *Depressive rumination: Nature, theory and treatment* (pp. 153-175). London, England: John Wiley & Sons. <https://sonjalyubomirsky.com/wp-content/themes/sonjalyubomirsky/papers/LT2003.pdf>
- Mauss, I., Tamir, M., Anderson, C., & Savino, N. (2011). Can seeking happiness make people unhappy? Paradoxical effects of valuing happiness. *Emotion*, 11(4), 807–815. <https://doi.org/10.1037/a0022010>
- McLeod, S. (2023). *Psychological theories of depression*. Simplypsychology. Retrieved September 21, 2023, from <https://www.simplypsychology.org/depression.html>
- Mihić, L., Novović, Z., Lazić, M., Dozois, D., & Belopavlović, R. (2019). The dimensions of ruminative thinking: One for all or all for one. *Assessment*, 26(4), 684-694. <https://doi.org/10.1177/1073191117694747>
- National Institute of Mental Health. (2023). *Depression*. Retrieved September 12, 2023, from <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/depression>
- Nolen-Hoeksema, S. (2004). The response styles theory. In C. Papageorgiou & A. Wells (Ed.), *Depressive rumination: Nature, theory and treatment* (pp. 105-123). London, England: John Wiley & Sons. <https://sonjalyubomirsky.com/wp-content/themes/sonjalyubomirsky/papers/LT2003.pdf>
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science*, 3(5), 400-424. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6924.2008.00088.x>
- Özen, F.(2019). *Üniversite öğrencilerinde obsesif inanclarin mutluluk korkusunu yordayiciliginin incelenmesi* (Yuksek lisans tezi). Sosyal Bilimler Enstitüsü, ÇAĞ Üniversitesi. https://acikbilim.yok.gov.tr/bitstream/handle/20.500.12812/71395/yokAcikBilim_10310549.pdf?sequence=-1&isAllowed=y
-

- Papageorgiou, C., & Wells, A. (2003). An empirical test of a clinical metacognitive model of rumination and depression. *Cognitive Therapy and Research*, 27, 261-273. <https://doi.org/10.1023/A:1023962332399>
- Raes, F., Smets, J., Nelis, S., & Schoofs, H. (2012). Dampening of positive affect prospectively predicts depressive symptoms in non-clinical samples. *Cognition & Emotion*, 26(1), 75-82. <https://doi.org/10.1080/02699931.2011.555474>
- Rickerby, N., Krug, I., Fuller-Tyszkiewicz, M., Forte, E., Davenport, R., Chayadi, E., & Kiropoulos, L. (2022). Rumination across depression, anxiety, and eating disorders in adults: A meta-analytic review. *Clinical Psychology: Science and Practice*. 1-19. <https://doi.org/10.1037/cps0000110>
- Saini, M., Jha, M., Warikoo, S., & Jha, K. (2021). fear of happiness and its correlates with gender, adverse childhood experiences and perceived stress among medical graduate students in India. *International Journal of Indian Psychology*, 9(1), 1633- 1640. <https://doi.org/10.25215/0901.171>
- Şar, V., Türk, T., & Öztürk, E. (2019). Fear of happiness among college students: The role of gender, childhood psychological trauma, and dissociation. *Indian journal of psychiatry*, 61(4), 389. https://doi.org/10.4103/psychiatry.IndianJPsychiatry_52_17
- Sethia, S., & Markandey, T. (2022). Fragility of happiness as a predictor of insecure attachment and subjective well-being: A study on emerging adults. *Transdisciplinarity: from a Real .Educational Essence to a Normal Future in Scientific*, 8-11. <https://www.researchgate.net/publication/359229437>
- Shan, M., Yang, Z., Sun, Z., Yang, Y., Cheng, Q., & Pan, Y. (2023). Association between platelet to lymphocyte ratio and depression and symptom severity among adults in the United States: A cross-sectional study. *Heliyon*, 1-9. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e20127>
- Sun, H., Tan, Q., Fan, G., & Tsui, Q. (2014). Different effects of rumination on depression: key role of hope. *International Journal of Mental Health Systems*, 8(1), 1-5. <https://doi.org/10.1186/1752-4458-8-53>
- Sung, A. (2023). *The protective role of awe on self-focused attention and depressive symptoms* (Doctoral dissertation). Colorado State University, Colorado, United States. <https://www.proquest.com/dissertations-theses/protective-role-awe-on-self-focused-attention/docview/2820207702/se-2>
- Tamir, M. (2016). Why do people regulate their emotions? A taxonomy of motives in emotion regulation. *Personality and Social Psychology Review*, 20(3), 199-222. <https://doi.org/10.1177/1088868315586325>
- Tekke, M., & Özer, B. (2019). Fear of happiness: Religious and psychological implications in Turkey. *Mental Health, Religion & Culture*, 22(7), 686-693. <https://doi.org/10.1080/13674676.2019.1625314>

-
- Togo, O., & Caz, Ç. (2019). The relationship between positivity and fear of happiness in people applying to graduate programs in physical education and sports department. *Asian Journal of Education and Training*, 5(1), 93-96. <https://doi.org/10.20448/journal.522.2019.51.93.96>
- Tukur, H., & Muhammad, H. (2023). Effectiveness of metacognitive therapy in managing depression symptoms among secondary school students in zaria metropolis, kaduna state, nigeria. *Unizik Journal of Educational Research and Policy Studies*, 15(3), 1-8. <http://sjifactor.com/passport.php?id=21363>
- U.S. Department of Health and Human Services. (2022). *Depression*. National Institute of Mental Health. Retrieved September 12, 2023, from <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/depression>
- VandenBos, G. (2013). *APA dictionary of psychology*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Walsh, E., Shou, Y., Han, J., & Brinker, J. (2018). Development and validation of a Chinese language version of the ruminative thought styles questionnaire. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 36(6), 604-615. <https://doi.org/10.1177/0734282917696937>
- Wong, S., Chen, E., Lee, M., Suen, Y., & Hui, C. (2023). Rumination as a transdiagnostic phenomenon in the 21st century: The flow model of rumination. *Brain Sciences*, 13(7), 1-17. <https://doi.org/10.3390/brainsci13071041>
- Yildirim, M., & Belen, H. (2018). Fear of happiness predicts subjective and psychological well-being above the Behavioral Inhibition System (BIS) and Behavioral Activation System (BAS) model of personality. *Journal of Positive Psychology and Wellbeing*, 2(1), 92-111. <http://mail.journalppw.com/index.php/jppw/article/view/21/19>
- Yilmaz, A. (2015). The role of worry and rumination in the symptoms of anxiety and depression. *Turkish Journal of Psychiatry*, 26(2), 107-115. <https://doi.org/10.5080/u8017>
- Zheng, A., & MacCann, C. (2023). Happiness is associated with higher narcissism but lower psychopathy: A systematic review and meta-analysis of the relationship between happiness and the dark triad. *Personality and Individual Differences*, 215, 1-11. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2023.112381>
-