

الإسهام النسبي لأحداث الحياة السلبية فى التنبؤ بالحنين إلى الماضى لدى عينة من الراشدين

إعداد

د/هدى السيد شحاتة

أستاذ الصحة النفسية المساعد

كلية التربية - جامعة الزقازيق

hodashehata2020@yahoo.com

المستخلص:

هدف البحث الحالي إلى بحث العلاقة بين أحداث الحياة السلبية والحنين إلى الماضى، والكشف عن أبعاد أحداث الحياة السلبية المنبئة بالحنين لدى عينة من الراشدين، والتعرف على مستوى كل من أحداث الحياة السلبية والحنين إلى الماضى لدى أفراد العينة، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفى، وطُبقت الدراسة على عينة مكونة من (٣٦٢) من الراشدين من طلاب وطالبات الدراسات العليا بكلية التربية جامعة الزقازيق، وتراوحت أعمارهم بين (٢١-٤٨) عاماً (مرحلة الرشد)، ومتوسط الأعمار للعينة ٢٧.٤٨ عاماً، والانحراف المعياري = ٣.٨٥ عاماً، وطُبقت عليهم أدوات الدراسة والتي شملت: مقياس أحداث الحياة السلبية (إعداد الباحثة ٢٠٢٥)، ومقياس الحنين إلى الماضى (إعداد الباحثة ٢٠٢٥)، وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقات ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً (عند مستوى ٠.٠١) بين درجات الحنين إلى الماضى (ككل) ودرجات أحداث الحياة السلبية (الأبعاد، والدرجات الكلية) لدى عينة من الراشدين، كما أظهرت النتائج إمكانية التنبؤ بالدرجة الكلية للحنين إلى الماضى من خلال درجات البعد الثانى (أحداث سلبية مرتبطة بمحن وصدمات الحياة) لدى

الراشدين، كما توصلت النتائج إلى أنه يمكن التنبؤ بالدرجة الكلية للحنين إلى الماضي من الدرجات الكلية لأحداث الحياة السلبية، وأظهرت النتائج مستوى متوسط من أحداث الحياة السلبية لدى الراشدين، ومستوى مرتفع من الحنين إلى الماضي، وتم تقديم بعض التوصيات ومنها تقديم برامج إرشادية للتعامل مع أحداث الحياة السلبية بأساليب واستراتيجيات إيجابية، وعقد ندوات ومؤتمرات للتوعية بأهمية الحنين إلى الماضي واستغلاله بشكل مناسب ومعتدل والاستفادة من فوائده الإيجابية في تعزيز المشاعر الإيجابية والتفاؤل وتقدير الذات وتقوية الروابط الاجتماعية.

الكلمات المفتاحية: الإسهام النسبي، أحداث الحياة السلبية ، التنبؤ، الحنين

إلى الماضي، الراشدين

The Relative Contribution of Negative Life Events in Predicting Nostalgia among a Sample of Adults

Prepared by

Dr. / Hoda El-sayed Shehata

Assistant Professor of Mental Health

Faculty of Education – Zagazig University

Abstract:

The current search aimed to investigate the relation between negative life events and nostalgia and to reveal the specific dimensions of negative life events that predict nostalgic feelings among a sample of adults. It also aimed to determine the levels of both negative life events and nostalgia within the sample. Using a descriptive method, the study was conducted on a sample of (362) post- graduate students from Faculty of Education at Zagazig University aged (21-48) years (adulthood stage) (mean age 27.48, SD 3.85). The tools applied in this study included: the Negative Life Events Scale (by the researcher, 2025) and the Nostalgia Scale (by the researcher, 2025). The study findings revealed a statistically significant positive correlation ($P < 0.01$) between the total score of nostalgia and the scores of negative life events (both dimensions and total scores) in a sample of adults. Moreover, the findings demonstrated that the total score of nostalgia could be predicted by the scores of the second dimension—negative events related to life's hardships and traumas — among the adults and by the total score of negative life events. Additionally, the findings revealed a moderate level of negative life events and a high level of nostalgia among the sample. Thus, the study recommends implementing counseling programs to cope with negative life events through positive methods and strategies. It also suggests organizing seminars and conferences to raise awareness about the importance of nostalgia, encouraging its healthy and balanced use to harness its positive benefits such as fostering optimism, enhancing self-esteem, and strengthening social bonds.

Keywords: The Relative Contribution ,Negative life events, predicting, Nostalgia, Adults.

مقدمة:

الحياة دائما مليئة بالأحداث الإيجابية والسلبية وهي لا تكون على وتيرة واحدة، فيمر معظم الأفراد بعدد من الأحداث السلبية في الحياة والتي تشمل الضغوط المختلفة سواء الأكاديمية أو الأسرية أو الاقتصادية أو محن وصدمات الحياة أو الكوارث الطبيعية التي يتعرضون لها، والتي تسبب لهم آلاماً نفسية ومشاعر سلبية وتؤثر على صحتهم النفسية، وتجعلهم عرضة لمشكلات الصحة النفسية مثل الكرب النفسي والتوتر والقلق والاكتئاب، وانخفاض الرضا عن الحياة.

تُعد أحداث الحياة السلبية أحد العوامل النفسية والاجتماعية المرتبطة بالاكتئاب، وتشمل فئات أحداث الحياة السلبية تلك المتعلقة بالمرض الشديد و/أو وفاة أشخاص مهمين، والظروف الاجتماعية والاقتصادية السلبية، والأحداث السلبية في العلاقات، والأحداث الحياتية المُرهِقة الضاغطة، وهي تزيد من خطر الإصابة بالاضطرابات النفسية (Zhu et al., 2024).

وتزيد هذه التجارب والأحداث السلبية من مستوى التوتر لدى الفرد، وتُلحق الضرر أيضاً برفاهيته النفسية، إذ تُقلل من المشاعر الإيجابية وتُعزز المشاعر السلبية، فأحداث الحياة السلبية تُعدّ من أقوى مؤشرات ضعف الرفاهية النفسية (Polatc et al., 2023).

وأشار (Duru and Balks, 2024) إلى أن أحداث الحياة السلبية تتنبأ بالكرب النفسي لدى الراشدين من خلال العجز واليأس.

وتعتبر مرحلة الرشد مرحلة يتزايد فيها التعرض للأحداث السلبية، وقد أكد ذلك Subramaniam and Ishak (2016) بأن مرحلة الرشد هي فترة من مراحل النمو العمري تتميز بتغيرات جسدية وفسولوجية واجتماعية جذرية، وهذه الفترة تتيح فرص التعرض لتجارب حياتية سلبية في مجالات متنوعة (مثل الأسرة، والجامعة، والأصدقاء، والأنشطة الاجتماعية) وتُعرض الشاب لمخاطر عديدة.

ويختلف كل فرد فى أسلوب التعامل مع هذه الأحداث السلبية، وعندما لا يُمكن مواجهة هذه الأحداث السلبية الحرجة أو التكيف مع هذه الظروف، قد تستمر الآثار السلبية على الرفاهية النفسية لفترة طويلة، وتؤثر سلبًا على السعادة Polatc et al. (2023).

لذا يجب التعامل مع أحداث الحياة السلبية بأساليب إيجابية للحفاظ على السعادة، وقد أشار Polatc et al. (2023) إلى أن المجموعة ذات أعلى مستوى من السعادة هي المجموعة التى استخدمت فى مواجهة أحداث الحياة السلبية استراتيجيات المواجهة الإيجابية، والمجموعة ذات أدنى مستوى من السعادة هي المجموعة ذات استراتيجيات المواجهة السلبية، وأن نمط استراتيجيات المواجهة الإيجابية يوفر أفضل طريق للسعادة سواء كانت أحداث الحياة السلبية التي مروا بها أقل أو أكثر.

ومن الاستراتيجيات الإيجابية لمواجهة أحداث الحياة السلبية والتخفيف من آثارها السلبية استخدام الحنين إلى الماضى واسترجاع الذكريات الماضية الإيجابية فى مقاومة التأثيرات السلبية للأحداث والقدرة على تجاوز هذه الأحداث، فقد أشار Sotelo-Duarte and Rajagopal (2022) بأن الحنين إلى الماضى يعمل كاستراتيجية لمواجهة المواقف الضاغطة والمهددة، وآلية للتعافى من المواقف الصادمة والمؤلمة المرتبطة بالأحداث الكارثية.

فالحنين إلى الماضى هو استعادة ذكريات إيجابية لتجارب ماضية ورغبة فى العودة إليها، فهو يربط الماضى بالحاضر والمستقبل إذ يسمح للأفراد بالسفر

عبر الزمن من خلال منح مشاعر الألفة والراحة في المواقف الصعبة غير المستقرة (Sotelo-Duarte&Rajagopal,2022).

كما يعزز الحنين الموارد النفسية الأساسية التي تشكل حواجز ضد الكرب والمحن الناتجة عن تهديدات الذات، كما يوفر شكلاً من أشكال الحماية الذاتية ضد الأحداث والظروف التي تضعف الفرد وتشكل خطراً وتهديداً له (Ismail et al.,2018).

وأشار Cho(2020) إلى أنه عند مواجهة حدث سلبي في الحياة يسبب ضغطاً شديداً، ويكون هناك استياء وعدم رضا من الوضع الحالي، يمكن استحضار الحنين إلى الماضي بسهولة حيث يتوق ويشتاق الفرد إلى تجارب من زمن سعيد في الماضي، فالأفراد يشعرون بالحنين إلى الماضي بسهولة بمقارنة وضعهم وظروفهم الحالية السلبية بلحظات إيجابية من الماضي.

ويؤدي الحنين إلى الماضي وظيفة إيجابية في تخفيف العواقب السلبية لمثل هذه الحالات النفسية السلبية، فيُحسّن الحنين المزاج، ويجعل الناس يشعرون بالدفء، ويعزز معنى الحياة، ويزيد من استمرارية الذات، فعندما يشعر بالحنين إلى الماضي فإنه غالباً ما يفكر في الأشخاص (مثل الأصدقاء والعائلة) والتجمعات الاجتماعية (مثل الحفلات وحفلات الزفاف والتجمعات العائلية)، والترابط الاجتماعي الذي يوفره الحنين فيمنح الأفراد شعوراً بالترابط بين ماضي المرء وحاضره، أي استمرارية الذات فهو يزيد من استمرارية الذات، كما أن الترابط الاجتماعي مصدر لتقدير الذات (Juhl&Biskas,2023).

كما أن الحنين ليس مجرد استرجاع سلبي لأحداث الماضي؛ بل هو تجربة عاطفية معقدة ذات أسس نفسية وعصبية حيوية، عادةً ما يمزج المحتوى العاطفي للذكريات الحنينية بين المشاعر الإيجابية والسلبية، وعلى الرغم من أن الحنين قد يثير الحزن أو الشوق، إلا أنه غالباً ما يكون مصحوباً بمشاعر الدفء والراحة

والتواصل مع الآخرين، ويمكن أن تكون هذه التجربة العاطفية المزدوجة مفيدة بشكل خاص للأفراد الذين يعانون من الصدمات، حيث تتيح لهم التأمل في جوانب ذات معنى في حياتهم، وتوفر في الوقت نفسه حاجزاً ضد المشاعر المؤلمة، ويعطي الحنين للماضي لهم شعوراً بالاستمرارية والطمأنينة، إذ على الرغم من معاناتهم الحالية فقد عاشوا السعادة والرضا في الماضي، وأن هذه التجارب الإيجابية لا تزال جزءاً من هويتهم (Williams, 2024).

ونظراً للفوائد النفسية والأدوار الإيجابية للحنين إلى الماضي، لذا يجب الاهتمام بتنمية الحنين إلى الماضي واستخدامه كإستراتيجية فى التغلب على الأحداث السلبية التى نواجهها والمحن والشدائد التى نتعرض لها حتى نستطيع التعامل معها بشكل إيجابى وتقليل الآثار السلبية الناتجة عنها.

ويمكن الإشارة إلى أنه يجب استخدام الحنين إلى الماضي بشكل مناسب، وليس المقصود هو الانخراط المستمر فى الحنين إلى الماضي والهروب المستمر من الواقع والانفصال عن الحاضر والانغماس بشكل مفرط فى ذكريات الماضي بشكل يعيق الفرد عن مواجهة المحن والأزمات التى يتعرض لها.

حيث أكد (Williams 2024) بأنه يجب التعامل مع الحنين بحذر لأنه قد يصبح غير تكيفى إذا أدى إلى تجنب الحاضر أو الانفصال عنه أو إلى تصورات مثالية غير واقعية للماضى وذلك يحدث عندما يلجأ الأفراد للهروب من المشاعر السلبية أو قمع الذكريات المؤلمة بدلاً من معالجة أسباب المحنة والكرب، وهذا التجنب للمشاعر المؤلمة قد يعيق التعافى من الصدمات ويمنع الأفراد من معالجة صدماتهم بشكل صحيح.

مشكلة الدراسة:

نبتت مشكلة الدراسة من خلال ملاحظة الباحثة كعضو هيئة تدريس بالجامعة لطريقة تعامل طلاب وطالبات الدراسات العليا (مرحلة الرشد) مع الأحداث الحياتية

السلبية وتقبلهم لها بأساليب الاستسلام لها والتجنب والهروب منها بأساليب سلبية وعدم التعامل معها بشكل إيجابي، مما يسبب لهم الدخول في دائرة من المعاناة النفسية والمشاعر السلبية والتي تجعلهم فريسة للاضطرابات النفسية وتعوقهم عن أداء المهام المطلوبة منهم في الحياة.

فأحداث الحياة السلبية أو الصادمة أو المؤلمة تمثل تجارب مفاجئة ودراماتيكية قادرة على إحداث تغيير جذري في حياة الفرد الاجتماعية وفي نمط حياة الفرد وسلوكه التكيفي، فهي تعرف بـ "الأحداث الصادمة المحتملة" نظراً لارتباطها باضطراب مابعد الصدمة فهي أحداث تنطوي على أى تهديد فعلى أو مدرك لحياة الفرد أو أمنه وسلامته الجسدية أو لأحبائه أو رفايته الجسدية والنفسية (Richardson et al, 2023).

ومع تزايد انتشار الأحداث السلبية في الحياة وتعدد واختلاف أنواعها ما بين الضغوط المختلفة التي يواجهها الفرد، والمحن والشدائد والصدمات وأزمات الحياة والتي تشمل الإصابة بمرض خطير، أو وفاة أحد أفراد الأسرة، أو صدمات الطلاق والانفصال، أو التعرض لحادثة، أو الصراعات الأسرية أو الكوارث الطبيعية والحروب أو الإصابة بالأوبئة كجائحة كوفيد ١٩ والتي يكون لها تأثير خطير على الفرد والمجتمع .

فقد أشار Hirsch et al. (2019) إلى أن أحداث الحياة السلبية والمؤلمة تساهم في الإصابة بالاضطرابات النفسية وخطراً لانتحار من خلال زيادة وتفاقم نقاط الضعف الخاصة بالإدراك بما في ذلك المعتقدات والتوقعات السلبية بشأن المستقبل أو اليأس والشعور بعدم القدرة على الهروب من مسببات الضغط أو العجز وهي عوامل خطر للتفكير في الانتحار.

كما أن أحداث الحياة السلبية تؤدي إلى الاكتئاب، فقد توصلت نتائج دراسة Fakhari et al. (2020) إلى ارتباط أحداث الحياة السلبية (كالصراعات والخلافات

الزوجية، وفقدان الأحباء، والمشاكل المالية) بخطر الإصابة بالاكتئاب لدى الراشدين بإيران.

ويتحدد تأثير أحداث الحياة السلبية (كصعوبات الحياة، أو الفشل والإخفاقات، والخسائر والفقدان) بقدرة الفرد على التعامل مع تلك الأحداث والتجارب بشكل تكيفى وفعال أكثر من الحدث نفسه (Liu et al.,2023a).

فأحيانا يواجه الأفراد الأحداث السلبية فى حياتهم بأساليب سلبية غير تكيفية عن طريق الهروب من شعورهم بالإحباط من محن وضغوطات الحياة باللجوء إلى إيمان الانترنت كوسيلة تجنب لهذه الأحداث السلبية (Zeng et al.,2023)، وعندما لايتعامل الأفراد بشكل تكيفى مع المشاعر غير السارة الناتجة عن الضغوط فيكونون أكثر عرضة للانخراط فى السلوكيات العدوانية، ولتخفيف الضغوط الناتجة عن هذه الآثار السلبية للأحداث الحياتية يلجأون إلى آليات وأساليب مواجهة غير مناسبة كتعاطى المخدرات (Altakhayneh,2023) .

وقد أشار (Duru and Balks,2024) إلى أن مصدر وسبب عجز الفرد هو عدم قدرته على التحكم فى الحياة بسبب أحداث الحياة السلبية والصدمات التى يحاول الفرد تقبلها على أنها غير ناجحة، وهذا بدوره يعزز الكرب النفسى كالاكتئاب والقلق .

ونظرا للمخاطر وأضرار الاستسلام لأحداث الحياة السلبية والتعامل معها بشكل سلبى، فلا بد من البحث عن آليات واستراتيجيات إيجابية تساعد الأفراد على التعامل مع هذه الأحداث بشكل إيجابى والتغلب عليها وتخفف من تأثيرها السلبى، فأحدى الاستراتيجيات والأساليب هى استخدام الحنين إلى الماضى كآلية للتعامل مع هذه الأحداث السلبية وللتعافى من تأثير محن وصدمات الحياة.

فالحنين إلى الماضى هو هروب منغمس فى الذات، وتأمل، وهروب من واقع اجتماعي مُرهق ومؤلم، ويعتمد على مخزون من الذكريات الاجتماعية لمواجهة القلق

المرتبط بمصاعب الحياة، ويُولد روحًا وتواصلًا اجتماعيًا (Sedikides&Wildschut,2019).

وإحدى الفوائد الرئيسة للحنين إلى الماضي هو منح الذات فوائد مباشرة من خلال تعزيز تقدير الذات وحماية الأفراد من التأثير السلبي للتهديدات الوجودية على تصورات معنى الحياة، والقلق المرتبط بالموت، والدفاعات المرتبطة به، فهو يمنح فوائد تأكيد الذات التي تعمل على دعم سلامة الذات وقيمتها في مواجهة الأحداث السلبية (Vess et al.,2012).

ويمكن أن يعمل الحنين إلى الماضي كاستراتيجية للتكيف ومواجهة المواقف المهددة والضاغطة، وآلية للتعافي من المواقف الكارثية (Sotelo-Duarte&Rajagopal,2022)، فالحنين يُثار عندما يشعر الفرد بعدم الرضا عن الحاضر، فمن خلال تمجيد الماضي يمكن للأفراد الانسحاب من الحاضر، وتميل الاستجابات المعرفية إلى تنقية الارتباطات السلبية للماضي، مما يُنتج مشاعر إيجابية، ويعمل هذا الهروب المؤقت كحاجز نفسي، وهو أمر مهم في الصحة النفسية من خلال تعزيز استمرارية الذات والمعنى الوجودي، وتحسين المزاج، ويمنح تذكراً للماضي الفرد مشاعر الدفء والراحة والفرح والامتنان والمودة (Chark,2022). كما أشار Yang et al. (2023) إلى أن تذكر واسترجاع الذكريات الإيجابية في الحنين إلى الماضي يخفف من ارتفاع الكورتيزول الناتج عن الضغوط المزمنة.

وتؤكد الدراسات الحديثة التي أُجريت في المجال النفسي أن الحنين يتسم بطابع تأملِي واجتماعي، إذ يمكنه التركيز على أشخاص وأماكن ولحظات وأحداث محددة ويتميز بالانتقال من حالة سلبية أو غير مرغوب فيها (من معاناة وألم) إلى حالة مرغوبة وإيجابية (من قبول ونشاط وحتى انتصار)، وتكون النتيجة تجارب أقل قلقًا وهمومًا، وزيادة في تقدير الذات، واستعداداً للعاطفة وللمشاعر والانفتاح، مما يُعزز بدوره الروابط مع الآخرين (Zannoni,2023)، فالحنين آلية تكيف للأفراد الذين

يعانون من الصدمات، وإمكانيته في المساعدة على النمو بعد الصدمة، وتشير الأبحاث الحديثة إلى أن بعض العمليات النفسية مثل الحنين إلى الماضي يمكن أن تلعب دوراً مهماً في تسهيل التنظيم العاطفي والانفعالي والمرونة بعد الصدمة، ووظيفته التكيفية المحتملة لا سيما في التعامل مع المحن والكرب والمعاناة الانفعالية (Williams, 2024).

كما ذكر Reid et al. (2021) بأن أهمية الحنين إلى الماضي تتوافق بشكل وثيق مع عديد من العلاجات المعرفية من الموجة الثالثة (مثل العلاج بالقبول والالتزام) والمناهج القائمة على اليقظة العقلية والتي تسعى إلى تعديل رد فعل الفرد تجاه الأفكار بدلاً من تغييرها.

وبالتالي يجب ترسيخ وتنمية الحنين إلى الماضي كآلية تكيف فعالة ضد مواقف التهديد الذاتي والاجتماعي فهو مورد نفسي يحمي الصحة النفسية ويعززها، حيث أنه عند استغلال الماضي بالشكل المناسب يمكنه تعزيز المقاومة النفسية ضد تقلبات وتغييرات الحياة (Zhou et al., 2008).

وسبب اختيار الباحثة مرحلة الرشد وذلك لأن مرحلة الرشد يكون فيها الحنين إلى الماضي مرتفعاً.

ولقد أشار Wang et al. (2024) إلى أن مرحلة الرشد هي فترة حاسمة لانتشار الحنين إلى الماضي، حيث تُشكّل هذه الفترة مرحلة انتقالية من المراهقة إلى الرشد، فينتقل معظم الراشدين من منازلهم للعيش باستقلالية ويواجهون تغييرات في أماكن إقامتهم وعملهم وعلاقاتهم، مما يُعرضهم لعدم استقرار شخصيٍّ ومهنيٍّ وتحديات مختلفة، وبالتالي يكون الراشدون أكثر عرضة لانقطاع الذات (أي الانفصال بين الماضي والحاضر) والكرب والمحن والألم وكلها مُحفّزات للحنين إلى الماضي، ويُختبر هذا الشعور بشكلٍ متكررٍ في مرحلة الانتقال من المراهقة إلى الرشد كاستراتيجية للتكيف، كما يُواجه الأفراد خلال مرحلة الرشد انتكاساتٍ غير مألوفة

(مثل انفصال العلاقات، ووفاة الأحبة)، والتي من المرجح أن تُثير الحنين إلى الماضي.

كما أكد Sedikides and Wildschut(2024b) بأن عدد من الذكريات الحنينية تتشكل في أواخر مرحلة المراهقة وبداية مرحلة الرشد، وذكر أيضًا Wang et al.(2023) بأن الأفراد يشعرون بالحنين إلى الماضي عبر مختلف الأعمار ولكن يبلغ الشعور بالحنين إلى الماضي ذروته في أوائل وأواخر مرحلة الرشد، ومن هنا كان اختيار الباحثة لهذه المرحلة المهمة على وجه التحديد.

وبناء على ما سبق تم تحديد مشكلة الدراسة الحالية في دراسة دور أحداث الحياة السلبية في التنبؤ بالحنين إلى الماضي لدى عينة من الراشدين من خلال الإجابة عن الأسئلة التالية:

- ١- ما مستوى درجات أحداث الحياة السلبية لدى عينة من الراشدين؟
- ٢- ما مستوى درجات الحنين إلى الماضي لدى عينة من الراشدين؟
- ٣- ما العلاقة الارتباطية بين درجات أحداث الحياة السلبية ودرجات الحنين إلى الماضي لدى عينة الراشدين ؟
- ٤- ما الفروق بين متوسطات درجات الراشدين علي مقياس أحداث الحياة السلبية (الأبعاد والدرجات الكلية) ترجع إلي الحالة الاجتماعية (متزوج ، غير متزوج)؟
- ٥- ما الفروق بين متوسطات درجات الراشدين علي مقياس الحنين إلى الماضي (الأبعاد والدرجات الكلية) ترجع إلي الحالة الاجتماعية (متزوج، غير متزوج) ؟
- ٦- ما الفروق بين متوسطات درجات الراشدين علي مقياس أحداث الحياة السلبية (الأبعاد والدرجات الكلية) ترجع إلي الحالة الوظيفية (يعمل ، لا يعمل) ؟
- ٧- ما الفروق بين متوسطات درجات الراشدين علي مقياس الحنين إلى الماضي (الأبعاد والدرجات الكلية) ترجع إلي الحالة الوظيفية (يعمل ، لا يعمل) ؟

٨- هل يُمكن التنبؤ بالدرجات الكلية للحنين إلى الماضى من درجات أبعاد أحداث الحياة السلبية لدى الراشدين ؟

٩- هل يُمكن التنبؤ بالدرجات الكلية للحنين إلى الماضى من الدرجات الكلية لأحداث الحياة السلبية لدى الراشدين؟

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى التعرف على:

- ١- مستوى أحداث الحياة السلبية لدى عينة من الراشدين.
- ٢- مستوى الحنين إلى الماضى لدى عينة من الراشدين.
- ٣- العلاقة بين أحداث الحياة السلبية والحنين إلى الماضى لدى عينة من الراشدين.
- ٤- الفروق فى أحداث الحياة السلبية وفقا لمتغير الحالة الاجتماعية (متزوج، غير متزوج) من الراشدين.
- ٥- الفروق فى الحنين إلى الماضى وفقا لمتغير الحالة الاجتماعية (متزوج، غير متزوج) من الراشدين.
- ٦- الفروق فى أحداث الحياة السلبية وفقا لمتغير الحالة الوظيفية (يعمل، لايعمل) من الراشدين.
- ٧- الفروق فى الحنين إلى الماضى وفقا لمتغير الحالة الوظيفية (يعمل، لايعمل) من الراشدين.
- ٨- إمكانية التنبؤ بالحنين إلى الماضى من بعض أبعاد أحداث الحياة السلبية لدى الراشدين.
- ٩- إمكانية التنبؤ بالحنين إلى الماضى من الدرجة الكلية لأحداث الحياة السلبية لدى الراشدين.

أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة الحالية في جانبين هما:

أولاً: الجانب النظري:

١- تنبثق أهمية الدراسة الحالية من تناولها موضوعاً مهماً من موضوعات الصحة النفسية وهو الحنين إلى الماضي أو النوستالجيا كمتغير نفسي حديث في الدراسات العربية، وفوائده الإيجابية في تعزيز الصحة النفسية ومساعدة الأفراد على مواجهة المحن وضغوطات الحياة.

٢- قلة الدراسات العربية التي تناولت العلاقة بين أحداث الحياة السلبية والحنين إلى الماضي- في حدود إطلاع الباحثة - ولذلك تُعد الدراسة إضافة جديدة لمثل هذه الدراسات.

٣- تتناول الدراسة فئة مهمة من فئات المجتمع (الراشدون) وهم من فئات المجتمع المهمة، ومعاناتهم من أحداث الحياة السلبية يؤثر سلباً على صحتهم النفسية والجسدية ويزيد من فرصة تعرضهم للاضطرابات والأمراض النفسية.

٤- أحداث الحياة السلبية وآثارها الضارة التي تسبب للفرد المشاعر السلبية والإحباط وتعيق الفرد عن أداء المهام المطلوبة منه، لذا يجب التوعية بخطورة الاستسلام لها ومحاولة التعامل معها بأساليب إيجابية.

ثانياً: الجانب التطبيقي:

١- الاستفادة من مقياس أحداث الحياة السلبية من إعداد الباحثة في التعرف على مستوى الحنين إلى الماضي لدى الراشدين.

٢- يمكن الاستفادة من نتائج الدراسة الحالية في التخطيط لإعداد ندوات وبرامج إرشادية وقائية لكيفية مواجهة أحداث الحياة السلبية بأساليب إيجابية.

٣- إعداد برامج إرشادية للتدخل لتخفيف الآثار السلبية الناتجة عن التعرض لأحداث الحياة السلبية.

٤- عقد ندوات علمية لتحسين وتنمية الحنين إلى الماضى واستخدامه بشكل إيجابى معتدل، والتوعية بخطورة الاستغراق المفرط فى الحنين إلى الماضى.

مصطلحات الدراسة الإجرائية:

١- أحداث الحياة السلبية : Negative life events

عرفت الباحثة أحداث الحياة السلبية بأنها: " عبارة عن ضغوط أو حوادث أو تجارب غير سارة أو محن وصدمات أو أوبئة يتعرض لها الفرد ويواجهها فى حياته، ويكون لها عواقب سلبية على صحته ورفاهيته النفسية، لما تسببه له من ألم نفسى ومشاعر سلبية".

ويشتمل مقياس أحداث الحياة السلبية على بعدين هما: البعد الأول : أحداث سلبية مرتبطة بالضغوط، والبعد الثانى: أحداث سلبية مرتبطة بمحن وصدمات الحياة.

وإجرائيًا تُعرف بأنها: الدرجة التى يحصل عليها المفحوص فى مقياس أحداث الحياة السلبية (إعداد الباحثة)، وتدل الدرجة المنخفضة منه على أحداث الحياة السلبية المنخفضة، وتدل الدرجة المرتفعة منه على أحداث الحياة السلبية المرتفعة.

٢- الحنين إلى الماضى Nostalgia

لقد عرفت الباحثة الحنين إلى الماضى Nostalgia بأنه: "عاطفة إيجابية تتضمن: الشوق، والمشاعر الإيجابية نحو الماضى الملىء بالذكريات السعيدة والطيبة، سواء الحنين لذكريات الطفولة، أو الحنين والشوق لأشخاص، أو الحنين لأماكن ومواقف متعلقة بالماضى، بهدف التغلب على أى مشاعر سلبية ناتجة عن ضغوطات ومحن الحياة، والقدرة على مواجهة الأزمات النفسية التى نتعرض لها من خلال التفكير فى الذكريات الإيجابية المرتبطة بالماضى للوصول إلى حالة التوازن النفسى".

وقامت الباحثة بتقسيم الحنين إلى الماضي إلى ثلاثة أبعاد هي: البعد الأول: الحنين إلى ذكريات الطفولة، والبعد الثاني: الحنين إلى أشخاص، والبعد الثالث: الحنين إلى أماكن ومواقف.

وإجرائيًا يُعرف بأنه: الدرجة التي يحصل عليها المفحوص في مقياس الحنين إلى الماضي (إعداد الباحثة)، وتدل الدرجة المنخفضة منه على انخفاض الحنين إلى الماضي، وتدل الدرجة المرتفعة منه على ارتفاع الحنين إلى الماضي.

٣- مرحلة الرشد Adulthood stage

إن مرحلة الرشد هي مرحلة القوة والشدة ، وهي تمثل مرحلة جديدة في حياة الفرد حيث الانتقال من الطفولة والتبعية إلى الاستقلالية وتحمل المسؤولية، وتبدأ مرحلة الرشد مع بداية العقد الثالث من عمر الإنسان (أى بعد سن الحادية والعشرين) وتنتهى مع نهاية الستينات، فهي تعد أطول مراحل النمو الإنسانى وتتسم بالتعقد والتغير .

كما أنها هي مرحلة النضج واكتمال نمو شخصية الفرد، ويتم خلالها البدء في الانخراط المهني ودخول ميدان العمل، واختيار شريك الحياة وتكوين الأسرة.

وتقسم المراحل العمرية في مرحلة الرشد إلى مرحلتين هما:

المرحلة الأولى: تمثل مرحلة الرشد المبكر وهي تمتد من سن الحادية والعشرين حتى الأربعين من العمر، وهذه المرحلة تمر بعدة أزمات تظهر خلالها الأحداث المهمة في الحياة كأزمة الأمومة والأبوة، وأزمة الهوية.

المرحلة الثانية: تمثل مرحلة الرشد المتوسط وهي تمتد من سن الأربعين إلى الستين، والفرد في هذه المرحلة يتعرض للأزمات النفسية والصدمات الانفعالية أو أي اضطراب في علاقة الفرد مع الآخرين، وقد يستطيع مواجهتها بشكل إيجابي وفعال، وقد لا يستطيع، وهنا يقع في أزمة منتصف العمر midlife crisis ، وترتبط أزمة

منتصف العمر بالقلق الوجودى (هو دافع سلبى للسلوك يتمثل فى خوف الفرد من ألا يكون له وجود أى خوف من العدم، أو الخوف من ألا يكون لدى الفرد هدف شامل أو توجه للحياة)(بشرى شريبه، ٢٠١٨، ٧٩، ٨٦، ١٢١، ١٣٩).

محددات الدراسة:

المحددات المنهجية: استخدمت الباحثة فى الدراسة المنهج الوصفى الارتباطى.
المحددات الموضوعية: تتحدد بالموضوع وهو الإسهام النسبى لأحداث الحياة السلبية فى التنبؤ بالحنين إلى الماضى لدى الراشدين.
المحددات المكانية: تم تطبيق الدراسة الحالية بجامعة الزقازيق بجمهورية مصر العربية.
المحددات الزمنية: طُبقت الدراسة خلال الفصل الدراسى الثانى من العام الدراسى الجامعى ٢٠٢٤/٢٠٢٥.

الإطار النظرى ودراسات السابقة:

أولاً: أحداث الحياة السلبية Negative life events:

تشير أحداث الحياة السلبية إلى الأحداث الضاغطة المرهقة، والأحداث المزمنة أو الصدمات (Zhao et al.2023).

وتُعرف أحداث الحياة السلبية بأنها: مجموعة من المخاطر والتهديدات التى يواجهها الأفراد فى حياتهم اليومية، بالإضافة إلى الأحداث أو المواقف التى تضر بالصحة الجسدية والنفسية للفرد. (Li et al.,2020)

كما عرفها Gungor et al.(2021) بأنها: تجارب غير سارة مزعجة مجهدة يصعب السيطرة عليها ، وتسبب تغييرات سلبية وصعوبات بالغة فى حياة الأفراد،

وهذه التجارب تكون مفاجئة ودراماتيكية تغير مسار الحياة مثل جائحة عالمية أو فقدان وظيفة مما يسبب عواقب نفسية شديدة.

تشمل أحداث الحياة السلبية التعرض لمرض خطير، ووفاة أحد أفراد الأسرة، والصعوبات المالية، والخلافات والصراعات الأسرية، والطلاق، والتغيرات المهنية والمشاكل القانونية (Rauschenberg et al., 2022).

وعرفت الباحثة إجرائياً بأنها: "عبارة عن ضغوط أو حوادث أو تجارب غير سارة أو محن وصدمات أو أوبئة يتعرض لها الفرد ويواجهها في حياته، ويكون لها عواقب سلبية على صحته ورفاهيته النفسية، لما تسببه له من ألم نفسي ومشاعر سلبية".

أنواع أحداث الحياة السلبية:

قسمت Janoff-Bulman (١٩٩٢) تجارب الحياة السلبية إلى نوعين : "تجارب وأحداث من فعل الله"، وأحداث يرتكبها بشر آخرون، وتؤثر هاتان القوتان على نظرتنا إلى العالم بشكل مختلف.

(أ) "التجارب والأحداث من فعل الله" أو "القضاء والقدر": هي صدمات ليس لها سبب بشري، مثل الموت الطبيعي لأحد الأحباء أو الكوارث الطبيعية، وتُحطم هذه الأحداث في المقام الأول افتراضنا بأن العالم مكان آمن.

(ب) أما الصدمات التي يُسببها بشر آخرون: فتُحطم في المقام الأول افتراضاتنا حول خيرية العالم وحول قيمتنا الذاتية، فالضحية نتيجة أفعال الآخرين، يكون هناك تشكيك في معنى الحياة حول الجاني والذات، وقد يؤدي إلى إعادة صياغة الذات على أنها سيئة أو غير جديرة بالثقة، والآخرون على أنهم ضارون ومؤذيون وغير جديرين بالثقة (Oconnor, 2003).

وأشار Heradstveit et al.(2023) إلى أن الأنواع المختلفة لأحداث الحياة السلبية تشمل: خبرات الطفولة السلبية مثل سوء معاملة الأطفال، والخلل والاضطرابات الأسرية، والتعرض للعنف مثل الاعتداء الجسدى والجنسى أو مشاهدة العنف، كما تشمل الكوارث والحوادث المؤلمة مثل الكوارث الطبيعية، وحوادث إطلاق النار أو الإرهاب، والفقد مثل وفاة الوالدين أو أحد أفراد الأسرة أو الأصدقاء أو الزوج.

كما قسم Polatc,et al.(2023,3) أحداث الحياة السلبية إلى نوعين: أحداث سلبية مرتبطة بنفسه (كالتعرض لمرض لخطير، والصعوبات المالية، والمشاكل القانونية، والضغوط الأكاديمية) ، وأحداث سلبية مرتبطة بأسرته كالصراعات مع الوالدين، وفاة أحد أفراد الأسرة، طلاق الوالدين، والمشاكل الأسرية) .

وقد قامت الباحثة بتقسيم أحداث الحياة السلبية إلى بعدين هما: أحداث سلبية مرتبطة بالضغوط (هى تلك الأحداث المرتبطة بالضغوط المختلفة التى يعانى منها الفرد سواء ضغوط مهنية أو أسرية أو اقتصادية أو نفسية التى يكون لها عواقب سلبية على حياة الشخص المهنية والأسرية والصحية)، وأحداث سلبية مرتبطة بمحن وصدمات الحياة (تلك الأحداث والحوادث الفاجعة والشدائد والأوبئة التى يتعرض لها الفرد ويكون لها تأثير نفسى خطير على حياته وصحته، وتشمل الأمراض، والتعرض للحوادث، والطلاق، والإدمان، والخيانة والغدر والفقدان، وانتشار الفيروسات مثل جائحة كوفيد ١٩).

العوامل المؤثرة فى أحداث الحياة السلبية:

١- انخفاض دخل الأسرة، وانخفاض مستوى تعليم الأم، وبطالة الأم تزيد من الآثار السلبية لأحداث الحياة السلبية (Verbeek et al.,2019).

٢- انخفاض الوضع الاجتماعى والاقتصادى، ووجود الفرد فى مرحلة الرشد من العوامل المرتبطة بزيادة التعرض للأحداث المؤلمة الصادمة (Benjet et al.,2016).

٣- المراهقون الذين تعرضوا بشكل متكرر لسوء العلاقات الأسرية قد يكون لديهم مشاعر سلبية أكثر تجاه الأحداث السلبية في الحياة ويواجهون المزيد من الأحداث الحياتية السلبية (Ren et al., 2019).

٤- الاجترار: فالأشخاص ذوو المستويات المنخفضة من الاجترار أقل عرضة للانخراط في أحداث حياتية سلبية مقارنة بالأفراد ذوي المستويات المرتفعة من الاجترار الذين تعرضوا لأحداث حياتية أكبر (Bai et al., 2024).

٥- الجنس: توجد فروق جوهرية بين الجنسين فيما يتعلق بأحداث الحياة السلبية، والمشاعر السلبية، والاجترار، فالإناث أكثر تعرضاً لأحداث حياتية ضاغطة، ويشعرن بمشاعر سلبية أكثر بما في ذلك أعراض الاكتئاب، وأعراض القلق، وأعراض التوتر مقارنة بالذكور، والإناث يُكثرن من الاجترار أكثر من الذكور، ويُعتبر الاجترار وسيلة فعالة لتفسير الفروق بين الجنسين فيما يتعلق بالمشاعر السلبية، فأحد أسباب شعور الإناث بمشاعر سلبية أكثر هو أنهن يُكثرن من الاجترار بعد مرورهن بأحداث حياتية سلبية مقارنة بالذكور (Liu et al., 2023b).

٦- انخفاض تقدير الذات: فالأفراد ذوو تقدير الذات المنخفض أكثر عرضة لأحداث حياتية سلبية، حيث أن أحداث الحياة السلبية تلغى تقييم الأفراد لقيمتهم وقدراتهم مما يسبب انخفاضاً في تقدير الذات (Quan & Sun, 2024).

٧- التشاؤم، أو التوقعات السلبية للذات والمستقبل يرتبطون بزيادة التعرض لأحداث الحياة الضاغطة (Updegraff & Taylor, 2000).

تأثيرات أحداث الحياة السلبية على الفرد:

لأحداث الحياة السلبية آثار إيجابية وسلبية على الفرد:

الآثار السلبية لأحداث الحياة السلبية:

١-أحداث الحياة السلبية تعد محفزات مهمة للغضب وغيرها من المشاعر السلبية الشديدة (Li et al.,2020).

٢- الكرب والألم النفسى: أشارت نتائج دراسة (Gungor et al.(2021 إلى أن أحداث الحياة السلبية تنبئ بشكل إيجابى بالكرب والألم النفسى لدى طلاب الجامعة بالولايات المتحدة الأمريكية.

٣- اضطرابات القلق: فقد أكدت نتائج دراسة (Casline et al.(2021 إلى أن أحداث الحياة السلبية تزيد من الإصابة باضطرابات القلق لدى المراهقين والراشدين فهي تنبئ بالقلق، وتم تفسير العلاقة بين أحداث الحياة السلبية وارتفاع مستويات القلق من خلال خبرات المحن والشدائد التى تزيد من مشاعر الضعف واليقظة المفرطة تجاه التهديدات المستقبلية مع خفض عتبة الاستجابة للقلق وجميعها عوامل خطر لاضطرابات القلق، أما القلق الاجتماعى: فقد أظهرت نتائج دراسة (Binelli et al.(2012 وجود علاقة إيجابية بين أحداث الحياة السلبية والقلق الاجتماعى لدى طلاب الجامعة الأسبانيين، وأن طلاب الجامعة الذين أظهروا مستويات مرتفعة من القلق الاجتماعى قد تعرضوا لدرجة كبيرة من الأحداث السلبية فى حياتهم.

٤-المشكلات الانفعالية: حيث أشارت نتائج دراسة (Murberg and Bru(2004 إلى ارتباط أحداث الحياة السلبية ارتباطاً وثيقاً بالمشاكل الانفعالية لدى المراهقين والمراهقات النرويجيين.

٥-المشكلات السلوكية: أحداث الحياة السلبية هى عوامل خطر للعديد من النتائج السلبية والمشكلات السلوكية، فهي ترتبط باضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه، واضطراب التحدى المعارض بين المراهقين، كما تؤثر هذه الأحداث سلباً على الأداء الدراسى، وتزيد من السلوكيات المنحرفة (Metin et al.2017)، وزيادة سلوكيات المخاطرة لدى المراهقين (Chandler&Mello,2021)، ووفقاً لنظرية تاريخ الحياة فإن التجارب الحياتية للفرد تؤثر على أنماط سلوكه، فعندما يتعرض الفرد لظروف

حياتية قاسية أو غير مستقرة (أحداث حياتية سلبية) فيكون أكثر عرضة لإظهار نتائج سلوكية سلبية مثل السلوكيات العدوانية، والسلوكيات المعادية والمضادة للمجتمع، وضعف الأداء الأكاديمي (Quan&Sun,2024,2).

٦-المخاطر الصحية الجسدية: ترتبط أحداث الحياة السلبية بنتائج صحية ضارة كالأمراض المزمنة (Garabo et al.,2021)، كما تؤثر أحداث الحياة السلبية سلباً على الجهاز العصبي والغدد الصماء وتجعل من الصعب ضبط وتنظيم السلوكيات والانفعالات (Metin et al.,2017)، وتوجد ارتباطات بين أحداث الحياة السلبية والمخاطر الصحية كارتفاع مؤشر كتلة الجسم (BMI) والسمنة، ويرجع ذلك إلى سببين هما: أولاً أن المشاكل الانفعالية والسلوكية المرتبطة بالضغط والتوتر تؤدي إلى الإفراط في تناول الأكل، وقلة ممارسة التمارين الرياضية، والحرمان من النوم وجميعها مرتبطة بزيادة الوزن، ثانياً ارتفاع مستويات الكورتيزول الناتج عن الضغط والتوتر مرتبط بترسب الدهون مما يفسر ارتفاع مؤشر كتلة الجسم والسمنة (Roth et al.,2023)

٧- الاكتئاب: فقد توصلت نتائج دراسة (Fakhari et al.,2020) إلى ارتباط أحداث الحياة السلبية (مثل الصراعات والخلافات الزوجية، وفقدان الأحباء، والمشاكل المالية الاقتصادية) بخطر الإصابة بالاكتئاب لدى المراهقين والشباب والراشدين بإيران.

٨- الأعراض الذهانية: حيث أشارت نتائج دراسة (Ferreira et al., 2020) إلى أن مشاكل الذاكرة، والسلوكيات القهرية، والتهيج المفرط كلها أعراض رئيسية لمعظم الأحداث المؤلمة، وأن الأحداث المؤلمة (العنف في العمل، والانفصال والطلاق، والتشرد) ترتبط مباشرة بأعراض ذهانية محددة.

٩- انخفاض جودة الحياة: قامت دراسة (Tang et al.(2022) ببحث العلاقة بين أحداث الحياة السلبية وجودة الحياة لدى المراهقين، وأشارت النتائج إلى وجود علاقة سلبية بين جودة الحياة وأحداث الحياة السلبية.

١٠- انخفاض الرضا عن الحياة: فقد أظهرت نتائج دراسة (Bai et al.(2024) أن أحداث الحياة السلبية تنتبأ سلبيا بالرضا عن الحياة لدى الراشدين من خلال الدور الوسيط للضغط.

١١- انخفاض تقدير الذات وسوء التوافق: توصلت نتائج دراسة (Quan and Sun(2024) إلى أن أحداث الحياة السلبية ترتبط سلبياً بتقدير الذات والتوافق لدى طلاب الجامعة.

١٢- انخفاض ضبط النفس: لقد أظهرت نتائج دراسة (Choung and Pak(2023) أن أحداث الحياة المؤلمة (الكوارث الطبيعية والخلافات والصراعات وخبرات الاعتداءات الجسدية) ترتبط بانخفاض ضبط النفس لدى كبار السن من خلال نفاذ صبرالأفراد الناجين من هذه الصدمات.

١٣- الألكسيثيميا: تعد أحداث الحياة السلبية عاملاً مهماً فى تعزيزوتطور الألكسيثيميا (فقدان القدرة عن التعبير عن المشاعر) (Xie et al.2024).

١٤- تأثر الهوية المستقبلية للمراهقين: حيث توصلت نتائج دراسة (Garabo et al.(2021) إلى وجود علاقة سلبية بين أحداث الحياة السلبية والإدراك الإيجابي للهوية المستقبلية لدى المراهقين.

١٥-الأرق: كشفت نتائج دراسة (Short et al.(2022) عن ارتباط التعرض للصدمات بزيادة الإصابة بالأرق لدى الرجال والنساء.

١٦- التسوية: حيث توصلت نتائج دراسة Liu et al.(2023b) إلى أن أحداث الحياة السلبية ترتبط إيجابياً بالتسوية لدى المراهقين من خلال الدور الوسيط لكل من المشاعر السلبية والاجترار .

١٧- إدمان الانترنت: إن ارتفاع مستوى أحداث الحياة السلبية ينبئ بإدمان الانترنت، فالأفراد عندما يواجهون أحداثاً سلبية في حياتهم يميلون إلى اللجوء إلى الانترنت للهروب من شعورهم بالإحباط من الضغوطات الحياتية، وبالتالي يصبحون مدمنين للانترنت (Zeng et al.,2023).

١٨-استهلاك الكحول ومشكلات تعاطى المواد: تؤدي أحداث الحياة السلبية إلى ارتفاع مستويات التوتر والضغط وتسبب خللاً واضطراباً في الحياة اليومية والعادات بما في ذلك تغييرات في السلوكيات مثل استهلاك الكحول، وقد يكون استهلاك الكحول المتزايد أسلوباً لمواجهة الضغوط وتقليل التوتر (Agahi et al.,2022) ، كما أشارت نتائج دراسة Heradstveit et al. (2023) إلى ارتباط أحداث الحياة السلبية ارتباطاً وثيقاً بمشكلات تعاطى المواد لدى المراهقين النرويجيين.

١٩- السلوكيات الإجرامية: على ضوء نظرية الضغط والإجهاد العام فإن الأحداث الضاغطة تؤدي إلى مشاعر سلبية مما يزيد من احتمالية انخراط المراهقين في السلوكيات الإجرامية (Zhao et al.,2023).

٢٠- السلوك الانتحاري: فقد توصلت نتائج دراسة Hirsch et al. (2019) إلى ارتباط أحداث الحياة السلبية بزيادة اليأس وبالتالي زيادة السلوك الانتحاري.

النظريات والنماذج المفسرة لأحداث الحياة السلبية:

(١) نظرية هورويتز وسيلفر حول إعادة الصياغة المعرفية (١٩٧٦):

تقترح النظريات التي طورها Horowitz's and Silver's (١٩٧٦) وزملاؤه أن العديد من الآثار السلبية للأحداث الصادمة تنتج عن محاولات الفرد الصعبة

لإعادة صياغة الأفكار المؤلمة للحدث الصادم وتحويلها إلى إطار معرفي قابل للتطبيق، ويشير هورويتز وسيلفر إلى أن إعادة الصياغة المعرفية هذه تتجم عن مجموعة متكررة من الأفكار المتطفلة والإنكار والتي تعمل على دمج الأفكار المتعلقة بالحدث تدريجياً في إطار معرفي مستقر وقابل للتطبيق.

علاوة على ذلك يقترح سيلفر أن إعادة الصياغة المعرفية هذه ترتبط ارتباطاً وثيقاً بعمليات إيجاد المعنى في الحدث والتعامل مع الآثار الاجتماعية والشخصية المستمرة له.

ففي حالات التجارب السلبية الشديدة يمكن أن يكون هذا التكامل المعرفي صعباً للغاية، ويمكن أن تؤدي مجموعة الأفكار المتطفلة والتجنبية إلى كرب وألم طويل الأمد، ويمكن أن تساهم في تطور أعراض اضطراب ما بعد الصدمة، وقد ثبت أن مستوى الأفكار المتطفلة مؤشر قوي على الكرب العام الذي يلي الحدث الصادم، ومن الممكن أن يكون الاجترار أحد أعراض سوء التوافق مثل الاكتئاب، وليس مظهرًا من مظاهر العملية السببية التي تؤدي إلى التعامل السلبي مع الأحداث الضاغطة.

ومن الواضح أن أحداث الحياة السلبية يمكن أن يكون لها تأثير طويل المدى على الفرد، وأن أفكار وصور الحدث قد تستمر لفترة طويلة بعد انقضاء وانتهاء الحدث نفسه، وإلى الحد الذي تكون فيه هذه الأفكار المزعجة المؤلمة مستمرة وشديدة، فقد تقل وتضعف قدرة الفرد على المواجهة الفعالة مع الضغوطات اللاحقة بشكل كبير، مما يجعل الفرد أكثر عرضة للآثار السلبية للأحداث الضاغطة اللاحقة (Updegraff&Taylor, 2000).

(٢) نظرية العجز المكتسب (Beck, 1987):

اقترحت نظرية العجز المكتسب أن من مروا وتعرضوا لتجارب حياتية سلبية تفوق قدرتهم على التحكم بأنفسهم، وفشلوا في النهاية في تجاوزها بسهولة، سوف تترك جرحاً لا يُمحى من ذاكرتهم بسهولة، ونتيجةً لذلك كلما واجهوا موقفًا مشابهًا في

المستقبل سيعتقدون ويترسخ في أذهانهم أنهم لن يتمكنوا أبدًا من اجتياز هذه الأحداث كما حدث في المرة السابقة (Subramaniam&Ishak,2016).

(٣) نظرية جانوف-بولمان (١٩٩٢) للعالم الافتراضي:

تُعد نظرية العالم الافتراضي ل Janoff-Bulman's (١٩٩٢) منظورًا نظريًا معرفيًا بديلًا لفهم التأثير السلبي للأحداث الصادمة، وتقرّح النظرية أن الأفراد غير المصابين بصدمات نفسية يحافظون على تصورات إيجابية لأنفسهم وللآخرين، ويؤمنون بعالم عادل وهادف ذي معنى، ومن الآثار السلبية لأحداث الحياة الصادمة تحطيم هذه "الافتراضات الأساسية"، وتتمثل إحدى المهام الرئيسة للتعافي في إعادة ترسيخ وبناء معتقدات راسخة لفهم الذات والعالم.

حيث تشير أبحاث جانوف-بولمان إلى أن الصدمات النفسية العميقة والتجارب المؤلمة مثل فقدان، والحزن، والاغتصاب، والكوارث الطبيعية، يمكن أن تحدث خللاً كبيراً في المعتقدات الأساسية التي يحملها الإنسان عن ذاته والعالم من حوله، إذ قد تؤدي إلى تحطيم تصور الفرد للعالم كمكان آمن وعادل وذو معنى، مما ينعكس سلباً على رؤيته لذاته ويضعف من شعوره بقيمته وإيجابيته، ومن هذا المنظور قد يكون للافتراضات المحطمة تأثير مفيد على المواجهة اللاحقة، ومن الممكن أن تساهم هذه الافتراضات المحطمة في الكرب الذي غالباً ما يتم الإبلاغ عنه بعد أحداث الحياة الضاغطة، على سبيل المثال: أظهرت الأبحاث أن التعرض لحدث حياتي ضاغط للغاية مثل وفاة أحد الأحباء أو تهديد وخطر صحي أو فقدان الوظيفة، يمكن أن يؤدي إلى زيادة كبيرة في خطر الإصابة بالاكتئاب السريري والقلق خلال فترة عام واحد، وقد ترجع هذه الآثار النفسية جزئياً إلى تفاعل الأحداث السلبية مع إدراكات ومعارف الشخص غير التكيفية لنفسه والعالم.

كما وجدت أبحاث أخرى أن ضعف الإيمان بعالم عادل يرتبط بتقييم أكثر تهديدًا للأحداث الضاغطة، وردود فعل ذاتية أكبر مرتبطة بالضغط (Updegraff&Taylor,2000).

(٤) نموذج بناء وصنع معنى للتوافق بعد التعرض لحدث سلبي أو صدمة حياتية: يقوم على افتراضين: أولاً: هناك عواقب ونتائج معرفية بعد التعرض لحدث سلبي في الحياة (أي فيما يتعلق بسلامة وأمان العالم، وإحسان الآخرين، وقيمة الذات).

ثانياً: في عملية التوافق الناجح يحدث تحول من عاطفة ومشاعر سلبية غامرة إلى زيادة في العاطفة والمشاعر الإيجابية وتنظيم أفضل للمشاعر السلبية.

إن صنع معنى لحدث سلبي في الحياة هو عملية معرفية وعاطفية في آن واحد، ينطوي على إعادة هيكلة معرفية تسمح للناجي من الحدث السلبي بالتأرجح والانتقال بين المشاعر السلبية الناتجة عن الصدمة إلى المشاعر الإيجابية التي يولدها المعنى، على سبيل المثال: قد ينتقل الشخص الذي عانى من وفاة مفاجئة لأحد أحبائه من حزن شديد (عاطفة سلبية) إلى ارتياح وراحة (عاطفة إيجابية) لأن أحد أحبائه الذى توفى لم يعان لفترة طويلة (الإدراك والمعرفة)، وبالتالي يرى معنى في الوفاة المبكرة.

ويتناقض نموذج بناء المعنى الموضح مع نموذج "العودة إلى خط الأساس"، وقد ورث علم النفس نموذج العودة إلى خط الأساس من الطب.

(٥) نموذج العودة إلى خط الأساس: Return to baseline

ويفترض هذا النموذج: "إذا وقع حدث سلبي، فسيعود التوازن الداخلي مع مرور الوقت والتعبير عن المشاعر السلبية"، ويدرك معظم الأطباء أن رد الفعل المعتاد على الإهانة والأذى الجسدي أو النفسي أو الضغط هو جرح وضرر فوري

يزول تدريجيًا؛ وينطبق الأمر نفسه أيضًا على الاكتئاب المرتبط بالفقد (Oconnor, 2003).

(٦) نظرية الضغط العام: (GST) General Strain Theory

وفقًا لنظرية الضغط العام، قد تضع الأنظمة الاجتماعية الموجودة داخل المجتمع الأفراد تحت ضغوط مما يدفعهم إلى ارتكاب الجرائم، وتُركز النظرية التي طرحها Agnew (١٩٩٢) على أسباب الجريمة والانحراف من خلال توسع مفهوم Merton's (١٩٣٨) للضغط، وتتمثل الفرضية الأساسية لنظرية الضغط في أن الشباب المعرضين لظروف بيئية سلبية صعبة (مثل تلك التي تتسم بالصعوبات الاقتصادية، ومضايقات الحي، والضغوطات المستمرة المرتبطة بها) لا يستطيعون تحقيق أهدافهم المرجوة بالوسائل القانونية، فيلجأون بدلًا من ذلك إلى الانحراف والجريمة.

ووفقًا لنظرية الضغط العام، يُعزى حدوث الانحراف والنشاط الإجرامي إلى التأثير السلبي الناتج عن الضغوط البيئية، مثل "أحداث الحياة الضاغطة"، واستنادًا إلى نظرية الضغط العام، تعد "أحداث الحياة الضاغطة" هي سابقة للسلوك الانحرافي. كما أشار دليل آخر من GST إلى دور السمات السلوكية للأفراد (مثل تقدير الذات والتهور والمجازفة) والمواقف الانفعالية (مثل الوحدة والغضب والمزاج المكتئب) في الأنشطة غير المشروعة المحظورة (Altakhayneh, 2023).

(٧) نظرية مسار الحياة ل Elder's (1998):

وفقًا لمبادئ Elder's لنظرية مسار الحياة يتوقف تأثير الأحداث الحياتية على وقت حدوثها في حياة الشخص، وقد ثبت أن الارتباطات بين الأحداث السلبية ونتائج الصحة النفسية تستمر لفترات طويلة بعد حدوثها، بما في ذلك من الطفولة إلى مراحل لاحقة من الحياة.

ومن المبادئ الأخرى لنظرية مسار الحياة مبدأ "الحياة المترابطة"، حيث يتم تقاسم عواقب الضغوطات أو الأحداث السلبية المؤلمة من خلال العلاقات الاجتماعية (وأبرزها علاقات الوالدين بالطفل)، وقد يتعرض الأفراد للأحداث السلبية بشكل مباشر أو بشكل غير مباشر من خلال معرفة تجارب الآخرين.

(٨) نماذج دورة الحياة للمخاطر: توقيت وتراكم التعرضات

اقترحت نماذج مختلفة لوصف الارتباطات بين التعرضات الضارة المحتملة على مدار الحياة والأداء الوظيفي والرفاهية والصحة النفسية في مراحل لاحقة من الحياة.

تمثل الفترة الحرجة نافذة محدودة يُمكن أن يُؤثر فيها تعرض مُعين للأحداث الصادمة على النمو اللاحق ونتائج الحياة اللاحقة، في حين أن للأحداث في فترة حساسة تأثيرًا أكثر وضوحًا من نفس التعرض في فترة مختلفة، يعتمد توقيت هذه الفترات الحساسة والحرجة والتي لا تقتصر بالضرورة على الطفولة على كل من التعرض والنتيجة محل الاهتمام.

يصور نموذج تراكم المخاطر القائم على مفهوم "تراكم الإهانة والأذى"، العلاقة بين هذه التعرضات ونتائجها فى الحياة اللاحقة، حيث يتراكم الضرر على مدار الحياة مع زيادة عدد مرات التعرض للشدائد ومدتها وشدتها، ومع فقدان الأنظمة التعويضية لفعاليتها بمرور الوقت، والتعرض التراكمي الأكبر للأحداث السلبية على مدار الحياة يرتبط بانخفاض كبير في الرفاهية وزيادة احتمالات الإصابة بالاكنتاب (Richardson et al., 2023).

الآثار الإيجابية لأحداث الحياة السلبية:

لقد كتب الفلاسفة وعلماء النفس عن الآثار الإيجابية التى تحدث فى أعقاب الأحداث السلبية الصادمة، حيث وجدت الدراسات أن بعض الأفراد الذين تعرضوا

لأحداث صادمة فى حياتهم قد أفادوا عن نتائج إيجابية بعد تعرضهم لهذه الأحداث، والفوائد التى يدركها الأفراد نتيجة لأحداث الحياة السلبية تظهر فى عدة مجالات: مفهوم الذات، والعلاقات الاجتماعية، والنمو الشخصى وأولوية الحياة.

(أ) مفهوم الذات: تشمل التغييرات الإيجابية فى مفهوم الذات بعد التعرض لأحداث الحياة السلبية الاعتقاد بأن الفرد أصبح أقوى بعد هذه الأحداث وأكثر قدرة على تحمل صدمات الحياة، فعلى سبيل المثال: فى دراسة حول الحزن وصف أكثر من ثلثى المشاركين أنفسهم بأنهم أصبحوا أشخاصاً أقوى وأكثر كفاءة ، وأكثر حكمة وقوة ونضجاً وقدرة على مواجهة الأزمات الأخرى.

(ب) العلاقات الاجتماعية: تشمل التغييرات الإيجابية فى العلاقات الاجتماعية بعد التعرض لأحداث الحياة السلبية، فقد تَجبر أزمات الحياة الأفراد على اتخاذ مواقف ثابتة تجاه بيئتهم الخارجية مما يستلزم طلب المساعدة من الأسرة والأصدقاء، فإذا واجه الفرد تهديداً وشعربانهيار العالم فإن وجود شبكة اجتماعية داعمة ومستقرة يعتمد عليها تزيد من تقديره واعتزازه بأصدقائه وأسرته ويؤدى إلى شعوره وإدراكه بقوة هذه الروابط الاجتماعية، فعندما تتزامن حدوث الأحداث السلبية مع ارتفاع مستوى الدعم الاجتماعى يؤثر ذلك إيجابياً على المزاج والنمو النفسى.

(ج) النمو الشخصى وأولوية الحياة: تشمل التغييرات الإيجابية فى النمو الشخصى وأولوية الحياة بعد التعرض لأحداث الحياة السلبية، فى دراسة أجريت على رجال مصابين بفيروس نقص المناعة البشرية قد أفاد عدد كبير من المصابين بأنهم اعتبروا إصابتهم بهذا الفيروس حافزاً للنمو الشخصى بما فى ذلك إعادة ترتيب وتحديد أولوياتهم، والتزاماتهم الزمنية، وزيادة تفاهمهم مع أصدقائهم وأسرهم، وتحقيقهم أهدافاً كان يحتمل تأجيلها.

النظريات المفسرة للآثار الإيجابية لأحداث الحياة السلبية:

وقد طُرحت عدة نظريات لتفسير الآثار الإيجابية لأحداث الحياة السلبية منها
نظرية Taylor's للتكيف المعرفى (١٩٨٣)، ونهج Meichenbaum's (١٩٨٥)
للتحصين من الضغوط .

نظرية تايلور للتكيف المعرفي:

تصوّر نظرية Taylor's (١٩٨٣) للتكيف المعرفي الفرد كعامل نشط في
استعادة التوازن النفسي في أعقاب حدث حياتي صادم، ووفقاً لهذه النظرية، تُحدث
أحداث الحياة الصادمة في البداية تأثيرها السلبي من خلال تحدي شعور الناس
بالمعنى، وشعورهم بالسيطرة، وتقديرهم لذاتهم، ونتيجةً لذلك يُحفّز الأفراد على استعادة
تقديرهم لذاتهم وشعورهم بالمعنى والسيطرة من خلال إنتاج المعارف المُعززة للذات.

على سبيل المثال: يمكن استعادة الشعور بالمعنى من خلال فهم سبب وقوع
الحدث الصادم وماذا سيكون دوره في حياة الشخص، وعادةً ما يتم إنتاج الشعور
بالمعنى إما من خلال البحث السببي أو إعادة التفكير في المواقف وأولويات الحياة،
ويشير تايلور إلى أن الأفراد يمكنهم الحفاظ على شعورهم بالسيطرة من خلال الاعتقاد
بقدرتهم على التحكم في الحدث، ومع ذلك تسمح الأحداث المختلفة بمستويات مختلفة
من التحكم، وإذا أُحبطت محاولات الفرد للتحكم في مجال واحد، يقترح تايلور
(١٩٨٣) أن الأفراد سيحافظون على إحساسهم بالتحكم والسيطرة من خلال التركيز
على مجالات حياتهم التي يتمتعون فيها بالتحكم والسيطرة، ويمكن أيضاً الحفاظ على
تقدير الفرد لذاته من خلال التركيز على الجوانب التي لا يتأثر فيها مفهوم الفرد لذاته
أو من خلال مقارنة ذاته بالآخرين الأقل حظاً في محاولة لإلقاء الضوء على ذاته
بشكل أكثر إيجابية.

وتفترض نظرية تايلور للتكيف المعرفي أن إعادة التفسير الإيجابي والتركيز
والتقييم الانتقائيين هي آليات يستعيد من خلالها الأفراد وجهات نظرهم عن أنفسهم

والعالم، فهي تُركّز على العمليات التي يُعيد من خلالها الأشخاص الذين يواجهون أحداثاً حياتية صادمة معتقداتهم إيجابياً من خلال استخدام إعادة التفسير المعرفي والتركيز الانتقائي، وفي هذا المنظور يُرجّح أن تكون إدراكات النمو المرتبطة بالضغط نتائجاً طبيعياً وحتماً لدافع الشخص لتعزيز إدراكه لذاته.

نهج مايشنباوم Meichenbaum للتحصين من الضغوط (١٩٨٥):

من الآثار الإيجابية الإضافية لأحداث الحياة الصادمة، هي الخبرة التي قد تُتيحها وتقدمها للأفراد للاستفادة منها في تقييم أحداث الحياة الضاغطة اللاحقة والتعامل معها، وتُشكل هذه الفائدة المُحتملة لأحداث الحياة المُرهقة أساس نهج مايشنباوم للتحصين من الضغوط، والذي يقترح أن الخبرة في التعامل الفعال مع مُسببات الضغوط متوسطة الشدة قد تُحصن الأفراد ضد الآثار المسببة المُحتملة للأحداث الضاغطة اللاحقة، وقد ينتج هذا التحصين عن معرفة واستخدام استراتيجيات مواجهة تكيفية، والثقة في قدرة الفرد على التعامل مع الأحداث، أو تقييم أقل تهديداً للتهديدات المُحتملة (Updegraff&Taylor,2000).

ثانياً: الحنين إلى الماضي Nostalgia:

لقد صاغ الطبيب السويسرى يوهانس هوفر مصطلح " الحنين إلى الماضي Nostalgia فى القرن السابع عشر، وهو مركب من الكلمتين اليونانيتين "nostos" بمعنى العودة إلى الوطن، "algos" بمعنى الألم، وقد استخدم هذا المصطلح لوصف الأعراض السلبية التى يعانى منها المرتزقة السويسريون الذين يعملون بالخارج (مثل الإغماء والحمى الشديدة، وعسر الهضم، وآلام المعدة، والأرق)، وعلى الرغم من الرأى القائل بأن الحنين إلى الماضي يتميز بالخلل والاضطراب قد ساد لعدة قرون، إلا أن الأبحاث الحديثة أدت إلى إعادة تقييم لهذه العاطفة كمورد مفيد يساعد الأفراد على مواجهة الشدائد والمحن (Frankenbach et al.,2021).

الحنين إلى الماضي تجربة عاطفية إيجابية في الغالب تتضمن إعادة استرجاع ذكريات ذات قيمة لأحداث شخصية وماضية، ويُعتبر عاطفة عالمية يشعر بها غالبية الأشخاص من جميع الأعمار بما في ذلك الأطفال والمراهقون والراشدون وكبار السن، بالإضافة إلى الأفراد من جميع الثقافات، ويُوصف الحنين إلى الماضي بأنه ذكرى للأماكن والتجارب والأنشطة الماضية الأكثر إيجابية ويركز على الذات حيث تلعب الذات دور البطل، فهو الميل أو النظرة المتفائلة أو السلوك الإيجابي تجاه العناصر أو الأشخاص أو الأماكن التي كانت محبوبة في الماضي (Saini&Mohan,2025).

وقد أشارت نتائج دراسة (Madoglou et al.(2017 إلى وجود فروق بين الجنسين فى الحنين إلى الماضي، فالإناث الراشدات وكبار السن أكثر عرضة للحنين إلى الماضي، وكانوا أكثر حساسية تجاه غياب ووفاة أفراد الأسرة (الآباء والأجداد والأزواج).

فالحنين إلى الماضي قائم على الماضي لدرجة أن المحللين النفسيين يعتبرونه اشتياقاً وشوقاً للعودة إلى رحم الأم، فهو المكان الوحيد الذى يعرفه البشر كحالة سعادة مطلقة (Prakriti&Gupta,2024).

تعريف الحنين إلى الماضي:

يُعرف الحنين إلى الماضي بأنه: "شوق أو تعلق عاطفى بالماضى، وهو عاطفة مرتبطة بالذات وتتضمن التأمل الذاتى فى أحداث الماضي، ويشمل عناصر سارة (مثل الأصدقاء والذكريات الجميلة والأسرة) وأخرى غير سارة (مثل الاشتياق والرغبة فى العودة إلى الماضي) مع كون العناصر السارة أقوى (Tilburg,2023).

وشرح Hepper وآخرون (٢٠١٢) سيكولوجيا الحنين باستخدام المفاهيم النموذجية، حيث يعتقد هيبير وآخرون أن المفاهيم النموذجية للحنين تتضمن سمات مركزية (مثل السعادة، والشوق، والأفكار، إلخ)، وسمات هامشية ثانوية (مثل الندم،

والحزن، والألم، إلخ)، وأنه كلما زادت السمات المركزية المتضمنة في مفهوم الشخص للحنين، كلما كان التأثير الإيجابي للحنين أكبر (Rao et al., 2018).

فالحنين إلى الماضي هو شعور يجمع بين الحلاوة والمرارة، ولكنه في الغالب إيجابي نشعر به عندما نتأمل ذكرياتنا الشخصية المهمة وخاصة تلك التي نتشاركها مع الأشخاص المقربين (Layous&Kurtz, 2023).

يُنظر إلى الحنين إلى الماضي على أنه الأكثر تشابهاً مع الشفقة بالذات والشعور بالفخر والامتنان وهي مشاعر ذات صلة بالذات وتتميز بدرجات عالية من التقارب والتواصل الاجتماعي والإيجابية وانخفاض مستوى الإثارة، ومختلف تماماً عن الخل والشعور بالذنب والارتباك وهي مشاعر ذاتية تتميز بالتجنب الاجتماعي والسلبية وارتفاع مستوى الإثارة (Sedikides&Wildschut, 2019).

ولقد عرفت الباحثة الحنين إلى الماضي Nostalgia إجرائياً بأنه: "عاطفة إيجابية تتضمن: الشوق، والمشاعر الإيجابية نحو الماضي المليء بالذكريات السعيدة والطيبة، سواء الحنين لذكريات الطفولة، أو الحنين والشوق لأشخاص، أو الحنين لأماكن ومواقف متعلقة بالماضي، بهدف التغلب على أى مشاعر سلبية ناتجة من ضغوطات ومحن الحياة، والقدرة على مواجهة الأزمات النفسية التي نتعرض لها من خلال التفكير في الذكريات الإيجابية المرتبطة بالماضي للوصول إلى حالة التوازن النفسي".

محفزات الحنين إلى الماضي:

١- المشاعر السلبية والوحدة: فلقد وُجد ارتفاع معدلات الحنين إلى الماضى بين الأشخاص الذين يعانون من المشاعر السلبية والوحدة، حيث تميل المشاعر السلبية إلى إثارة الحنين إلى الماضى (Allison&Green,2020) .

٢-التفاعلات مع الأصدقاء، وعدم الرضا عن العلاقات العاطفية، وخبرات الحروب، وانعدام المعنى (Newman&Sachs,2023).

٣-يثير الضيق النفسى(الحالة النفسية الناتجة عن المحن والشدائد والمصائب) الحنين إلى الماضى(Seikides&Wildschut,2024a).

٤-المحفزات الحسية (كالصور، والموسيقى ورائحة العطور)، والتهديدات النفسية (مثل الحزن والملل وتغيرات الحياة، والخوف من المستقبل، والخوف من الموت)، والتجمعات العائلية (مثل المناسبات الاجتماعية، والطقوس الدينية، والأعياد)(Sedikides&Wildschut,2022).

الفرق بين الحنين كحالة والحنين كسمة:

الحنين كحالة:

تشمل محفزات الحنين مثيرات منفرة مثل برودة الطقس أو سوء الأحوال الجوية (مثل الرياح والرعد والمطر)، كما تشمل حالات نفسية مزعجة مثل سوء المزاج، وانقطاع الذات (شعور بالانفصال بين الماضى والحاضر)، والملل، والوحدة، والاستبعاد الاجتماعي، وإدراك الموت، وانعدام معنى الحياة، وإدراك الموت، ويُخفف الحنين من هذه الحالات المزعجة، وهناك استنتاجان: أولاً تجربة الحنين قابلة للتغيير، ويمكن التأثير عليها بسهولة من خلال محفزات أو ظروف نفسية متنوعة، ثانياً يمكن أن يكون الحنين استجابةً مؤقتة أو آليةً للتكيف مع المحفزات المنفرة أو الظروف النفسية المزعجة وفقاً للنموذج التنظيمي للحنين (Wang et al.,2024).

الحنين كحالة (المعروف أيضاً باسم الحنين اللحظي والعاورالوقتي)، والحنين اللحظي هو الذي يُحفز في لحظة معينة باستخدام تجربة أو مهمة، فهو شعور عابر ووقتي بطبيعته، ويُستحث لدى الفرد لفترة زمنية محددة (Saini&Mohan,2025).
الحنين كسمة:

يُعرف الحنين كسمة من حيث الميل إليه، وتكراره، وأهميته الذاتية، ويُظهر الحنين السمة بعض الاستقرار بمرور الوقت بغض النظر عن الظروف المتغيرة، ويرتبط ارتباطاً إيجابياً بالسمات الخمسة الكبرى: العصابية، والانبساط، والانفتاح على الخبرات، وبقطة الضمير، والتقبل، علاوةً على ذلك يرتبط الحنين السمة بالتوافق النفسي، كما يرتبط الحنين ارتباطاً إيجابياً ليس فقط بالعصابية بل أيضاً بالاجترار، وتقييم المخاطر، والشعور بالوحدة (Wang et al.,2024).

وصنفت بعض الدراسات الحنين كسمة (بالميل إلى الحنين)، ويُعد الميل إلى الحنين إلى الماضي سمة مميزة للشخص، حيث يكون مفتوناً وعاشقاً للماضي ويربط الأحداث الحالية بذكرات إيجابية سابقة.

وهناك نوع آخر من الحنين هو الحنين الاستباقي أو التوقعي Anticipatory nostalgia ويُعرف بأنه افتقاد الحاضر قبل أن يصبح ماضياً، إذ يرتبط بالتفكير في المستقبل، والتباعد العاطفي، وصعوبة الاستمتاع بالحاضر، والميل الأكبر للحزن والقلق (Saini&Mohan,2025).

سمات الأشخاص ذوي الحنين إلى الماضي:

- ١-الأفراد الأكثر حنيناً إلى الماضي هم أكثر تسامحاً وتعاطفاً (Lili et al.2024).
- ٢-الأشخاص الأكثر عرضة للحنين إلى الماضي هم أكثر شعوراً بالرفاهية النفسية (Bennett et al.2024).

٣-الأشخاص ذوو الحنين المرتفع يقيمون ماضيهم بأنه أكثر إرضاءً، ويُبلغون عن تجارب طفولة أكثر إيجابية مقارنةً بذوي الحنين المنخفض.

٤- يشعر ذوو الحنين المرتفع (مقارنةً بالمنخفض) بمزيد من الإلهام والتفاؤل، ولديهم نظرة إيجابية للماضي أو المستقبل أكثر من الآخرين.

٥-الأشخاص ذوو الحنين المرتفع (مقارنةً بالمنخفض) يُظهرون تفضيلاً أقوى للأنشطة والتفاعلات الاجتماعية، كما يشعرون بمزيد من الاندماج في علاقاتهم، وأكثر عرضة للنشاط الجماعي الذي يُعرّف بأنه شعور بالارتباط القوي بالآخرين المحيطين بهم وإحساس بالتسامي.

٦-يشعر أصحاب الحنين المرتفع (مقابل المنخفض) بمعنى أكبر للحياة، كما أنهم أكثر تفاؤلاً وأقل قلقاً للموت (Sedikides&Wildschut,2024b) .

٧-الأشخاص ذوو الحنين المرتفع يعانون من أمراض أقل مقارنة بذوي الحنين المنخفض (Kersten&Cox,2023).

٨- السلوكيات المؤيدة والصديقة للبيئة: لقد توصلت نتائج دراسة Wang et al. (2018) إلى أن الأشخاص الذين يشعرون بالحنين إلى الماضي كانوا أكثر ميلاً للمشاركة فى السلوكيات الداعمة والمؤيدة للبيئة مثل المشاركة فى المنظمات البيئية.

أبعاد الحنين إلى الماضى:

قامت الباحثة بتقسيم الحنين إلى الماضى إلى ثلاثة أبعاد بناء على الإطار النظرى والدراسات السابقة التى قامت الباحثة بالاطلاع عليها والاستفادة منها:

البعد الأول: الحنين إلى ذكريات الطفولة Nostalgia for childhood memories ويُعرف إجرائياً بأنه: " الشوق والاستغراق فى استرجاع ومعايشة أحداث الطفولة بكل ماتحمله من ذكريات إيجابية وتمنى العودة بالزمن إليها، سواء لأحداث

الطفولة الممتعة أو لأيام المدرسة، والتي كانت تتسم بالبساطة والبراءة وعدم تحمل المسؤولية. "

البعد الثاني: الحنين إلى الأشخاص Nostalgia for people ويُعرف إجرائياً بأنه: "هو الاشتياق لأشخاص كانوا يمثلون لنا أهمية في الحياة، وتم الفراق بيننا إما بسبب الفقد بالوفاة أو الغياب بالسفر أو البعد عنهم".

البعد الثالث: الحنين إلى الأماكن والمواقف Nostalgia for places and situations ويُعرف إجرائياً بأنه: "هو الشوق لأماكن كانت تحمل ذكريات إيجابية سواء كانت تمثل أماكن إقامة لمنازلنا أو مدارسنا ، كما يشمل الحنين الاشتياق لمواقف كانت تجمعنا مع أشخاص مهمين في حياتنا كالتجمعات العائلية والطقوس في المناسبات الدينية والأعياد".

فوائد أو الآثار الإيجابية للحنين إلى الماضي:

١- يحافظ الحنين إلى الماضي على الاتزان النفسي والراحة النفسية، ويخفف من المشاعر السلبية (Cho,2020).

٢- يعزز الحنين إلى الماضي التفاؤل لأن التفكير في أحداث الماضي الهامة تدفع الفرد إلى إمكانية تحقيق نتائج إيجابية في المستقبل (Layous&Kurtz,2023)، كما يزيد الحنين من الشعور باليقظة والطاقة، والشعور بالشباب والحيوية، ويعزز الإبداع والإلهام والسعى لتحقيق الأهداف (Yang et al.,2021).

٣- تحقيق الرضا عن الحياة: أشارت نتائج دراسة Luo et al.(2022) إلى وجود ارتباط إيجابي بين الحنين إلى الماضي والرضا عن الحياة، والحنين مصدر أساسي لإضفاء معنى لحياة الفرد، إذ يجد الأفراد معنى لوجودهم في الحاضر من خلال ذكريات الماضي (Zhang et al.,2024).

٤-يؤدى الحنين إلى الماضى إلى انخفاض الملل، والحفاظ على الألفة والمودة، وانخفاض احياء المرارة والوجع (Jiang et al.,2021)، كما يساعد على التغلب على الشعور بالوحدة: فقد أشارت نتائج دراسة Zhou et al. (2022) إلى ارتباط الشعور بالوحدة بالحنين إلى الماضى، فهو مورد نفسى يمكن استخدامه للمساعدة فى التغلب على الوحدة.

٥-يحسن الحنين إلى الماضى المزاج (يزيد من المشاعر الإيجابية)، ويعزز الذات (Juhl et al.,2012)، كما يساعد الحنين إلى الماضى على تنمية السلوكيات الاجتماعية الإيجابية كالتسامح، وهو عملية تتضمن تقليل وخفض المشاعر غير السارة وتعزيز المشاعر الإيجابية تجاه الآخرين (Lili et al.,2024).

٦-يؤدى الحنين إلى الماضى وظيفة مساعدة من خلال تخفيف الآثار السلبية للتجارب السلبية (Newman&Sachs,2020)، ويخفف الحنين من تهديدات العلاقات الاجتماعية، فعندما يدخل الأفراد فى حالة من الحنين إلى الماضى يشعرون بدعم اجتماعى قوى بفضل الترابط الاجتماعى فى ذكرياتهم (Zhang et al.,2024).

٧-يمثل الحنين إلى الماضى أداة تعزز الموارد النفسية الأساسية التى تشكل حواجز ضد الكرب والمحن الناتجة عن تهديدات الذات، كما يوفر شكلاً من أشكال الحماية الذاتية ضد الأحداث والظروف التى تضعف الفرد وتشكل خطراً وتهديداً له (Ismail et al.,2018).

٨-الحنين إلى الماضى يمكن أن يُقلل من الألم: فقد استهدفت دراسة Kersten et al.(2020) بحث تجربتين كيف يُمكن للحنين إلى الماضى أن يُقلل من إدراك الأفراد للألم (أي انخفاض شدته وزيادة تحمله)، وأظهرت الدراسة الأولى أن إثارة الحنين إلى الماضى من خلال مهمة كتابية قد قللت من شدة الألم المُدرَكة (أي شدته) لدى مُصابي الألم المزمن، وأظهرت الدراسة الثانية أن الأفراد اليابانيين قد

شهدوا زيادة في تحمل الألم (أي أقصى مستوى من الألم يُمكن للشخص تحمله) لمهمة مقياس الضغط بعد أفكار الحنين إلى الماضي.

٩- الحنين إلى الماضي يزيد من معنى الحياة (شعور وإحساس الفرد بأن حياته هادفة وذات معنى)، كما يزيد من الأصالة (شعور الفرد بأنه صادق مع نفسه)، ويزيد أيضاً من الترابط الاجتماعي (شعور الفرد بالقبول والانتماء والدعم الاجتماعي)، كما يزيد من استمرارية الذات (إدراك الفرد الصلة والارتباط بين الماضي والحاضر) (Sedikides&Wildschut,2024a).

١٠- الحنين إلى الماضي كان له دور مهم خلال جائحة كوفيد ١٩: حيث كان أحد موارد المواجهة المتاحة خلال انتشار الجائحة والأزمات النفسية الناتجة عنها من وحدة وعزلة اجتماعية وقلق وضيق نفسى وفقدان وحزن، وساعد الحنين في تخفيف حدة التهديدات الناتجة عن هذه الأزمات (Xiang et al.,2024).

١١- يعد الحنين إلى الماضي مخزناً للمشاعر الإيجابية، فهو يُخزّن المشاعر الإيجابية التي اختبرها الأفراد في تجاربهم السابقة في الوقت المناسب، ويُزوّدهم بمصادر للمشاعر الإيجابية في ذكرياتهم المستقبلية، كما أنه يُعزّز نموّ المشاعر الإيجابية، ويزيد من مشاعرهم الإيجابية، ويزيد من سعادتهم العاطفية (Rao et al.,2018).

١٢- الحنين إلى الماضي يقوى جهاز المناعة، حيث أن تذكر الذكريات الإيجابية يخفف من ارتفاع الكورتيزول الناتج عن التوتر والضغط المزمنة (Yang et al.,2023).

١٣- الحنين إلى الماضي يُنظر إليه على أنه عامل تغيير للسلوك غير الصحي، حيث إن الحنين إلى الماضي (بما في ذلك الروابط الاجتماعية) قبل دخول السلوك غيرالصحي إلى ذاكرتنا السلوكية سيحفّزنا على اتخاذ إجراءات لاستعادة الحياة التي كنا نعيشها سابقاً، وذلك من خلال الإقلاع عن السلوك غير الصحي أو الحد منه،

كما تشير كل من النظريات والأبحاث في علم النفس الاجتماعي والكلينيكي إلى أن استحضار الأوقات الإيجابية والروابط الاجتماعية من الماضي يمكن أن يحفز تغييراً سلوكياً صحياً، فعلى سبيل المثال: يفيد الأشخاص الذين يعانون من الإدمان أن التغيير ناتج عن إدراك الماضي (الذات غير المدمنة) بنظرة إيجابية (Wohl et al., 2024).

١٤- الحنين إلى الماضي يحسن تقدير الذات كمورد نفسى إيجابى (You&Zhong, 2022)، كما يساعد الحنين إلى الماضي على استمرارية الذات حيث يوحد الحنين شعورنا وإحساسنا بهويتنا بمرور الوقت، كما يُساعدنا الارتباط بالماضى على رؤية ما نريد أن نكون عليه في المستقبل (Backryd, 2023).

١٥- زيادة الرفاهية النفسية: حيث هدفت دراسة (Hepper et al., 2021) إلى بحث دور الحنين إلى الماضي في الحفاظ على الرفاهية النفسية طوال فترة حياة الراشدين وعبر منظورات زمنية مختلفة، وتكونت عينة الدراسة من ٤٤٣ من الراشدين، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن الأفراد الذين لديهم استعداد مرتفع للحنين إلى الماضي أظهروا استقراراً أو زيادة في رفاهيتهم النفسية مع التقدم في السن، بينما لم يظهر ذلك لدى الأفراد الذين لديهم استعداد منخفض للحنين إلى الماضي.

١٦- الحنين مورد نفسى فعال يمكن استخدامه لمواجهة القلق الاجتماعى وعواقبه، فعند الشعور بالقلق الاجتماعى يلجأ الفرد إلى الحنين إلى الماضي الذى يخفف من نقص الكفاءة الشخصية المصاحب للقلق الاجتماعى من خلال تعزيزه الشعور بالترابط الاجتماعى والدعم الاجتماعى (Dai et al., 2024).

١٧- الحنين إلى الماضي مورد نفسى يمكن استخدامه لتخفيف الآثار السلبية للتمتر الالكتروني: حيث هدفت دراسة (Wang et al., 2023) إلى بحث تأثير الحنين إلى الماضي على تخفيف الآثار السلبية للتمتر الالكتروني، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن الأفراد الذين تعرضوا للتمتر الالكتروني أظهروا انخفاضاً فى مستوى رفاهيتهم

النفسية، وأن إثارة الحنين إلى الماضي في أعقاب التعرض للتمتر الالكتروني أدى إلى زيادة الرفاهية النفسية لديهم من خلال دور الحنين في استعادة إحساسهم بمعنى الحياة، والتواصل الاجتماعي، وتقدير الذات مما ساعد على تخفيف الآثار السلبية للتمتر الالكتروني.

١٨- يحسن الحنين إلى الماضي الصحة الجسدية من خلال: تعزيز المواقف الإيجابية نحو الصحة، وزيادة النشاط البدني، والأكل الصحي، وتقليل السلوكيات الخطرة والضارة بالصحة (Kersten&Cox,2023).

١٩- التأمل في الذكريات الحنينية التي غالباً ما تحتوي على تفاصيل مهمة عن هوية الفرد، يساعد الأفراد على التواصل مع ذاتهم الحقيقية (Bennett et al.,2024).

٢٠- الحنين إلى الماضي يبنى بسلامة الأنا لاحقاً: فعندما يسترجع الأفراد ذكريات حياتهم، يميلون إلى مشاركة هذه الذكريات مع الآخرين، وهو ما يرتبط بإيجاد معنى للماضي، ويؤدي ذلك إلى اكتساب سلامة الذات من خلال تسهيل الشعور بالمشاعر الإيجابية وتقليل احتمالية الشعور بالمشاعر السلبية، فالانخراط في تأملات حنينية حول الذكريات يُسهّل سلامة الذات من خلال إعادة تأكيد الروابط الاجتماعية (Toyoshima&Kusumi,2024).

وظائف الحنين إلى الماضي:

إن الحنين إلى الماضي يرتبط بنتائج إيجابية بسبب آليتين مختلفتين: الآلية الأولى وظيفة تنظيمية، والآلية الثانية وظائف ذاتية ووجودية واجتماعية.

(١) وظيفة تنظيمية أو مخففة أو ملطفة: حيث يخفف الحنين من بعض الآثار السلبية، فعندما تحدث أحداث سلبية يمكن أن تؤثر على الفرد بطريقة سلبية من خلال تقليل الرفاهية، فالأحداث السلبية تثير مشاعر الحنين إلى الماضي وتخفف هذه التجارب الحنينية من الآثار السلبية المرتبطة بها، وعلى سبيل المثال يتم تخفيف

الآثار السلبية للوحدة من خلال الحنين إلى الماضي حيث إن تذكر تجارب الحنين إلى الماضي يزيد من شعور المرء بالترابط الاجتماعي، والذي يُفترض أنه يعيد رفايته بعد تجربة سلبية.

(٢) وظائف موجّهة نحو الذات: أفاد المشاركون في إحدى الدراسات بارتفاع تقدير الذات بعد الاستماع إلى أغنية حنينية وتأثير الحنين على إيجابية الذات، وتفاؤل أكبر بشأن مستقبلهم بعد الحنين إلى الماضي.

(٣) الوظيفة الوجودية: أفاد الأفراد بعد التفكير في حدث حنين سابق بانخفاض مستويات البحث عن معنى الحياة، فهو يخفف من التهديد الوجودي من خلال توفير معنى لحياة الأفراد، ويعزز ويزيد استمرارية الذات (الشعور بالارتباط بين ماضى وحاضر الفرد).

(٤) الوظيفة الاجتماعية للحنين إلى الماضي: أفاد الأفراد بعد حنينهم إلى الماضي بانخفاض قلق الارتباط والتجنب، ودرجة أعلى من الدعم والترابط الاجتماعي، وزيادة مستوى الثقة تجاه الآخرين، بل إن تذكر ذكرى حنينية قد زاد من السلوك الاجتماعي الإيجابي، مثل مساعدة الآخرين والتبرع للجمعيات الخيرية (Newman et al., 2020).

الفرق بين الحنين إلى الماضي والاجترار:

الاجترار Rumination هو استجابة غير تكيفية للأحداث السلبية تتميز بالتركيز السلبي على الحالة الداخلية السلبية للفرد، وبالتالي التفكير بشكل متكرر وسلبي في أسباب الأحداث ونتائجها، مما يؤدي إلى المزيد من الإدراك السلبي والقلق والاكتئاب (Bai et al., 2024).

يرتبط الاجترار بشكل إيجابي بوظيفة إحياء المرارة (أي استخدام الذكريات الذاتية لإحياء الاستياء تجاه الآخرين)، ولكن ليس بالحفاظ على الألفة (أي الاعتماد

على الذكريات لتحقيق قرب رمزي من الآخرين بدلاً من الوجود الجسدي)، بينما يرتبط الحنين إلى الماضي بمستويات أعلى من الحفاظ على الألفة، ولكن ليس بإحياء المرارة.

ويرتبط إحياء المرارة بالعديد من جوانب ضعف الصحة النفسية، في حين أن الحنين إلى الماضي قد يسمح للأفراد بالحفاظ على القرب من الآخرين (المتوفين) مع البقاء خاليين من الاستياء غير التكيفي.

كما يصاحب الاجترار المرتبط بالحرمان والفقد مستويات مرتفعة من الحزن والاكتئاب، وأعراض الكرب المتمثلة في الأفكار المتطفلة والتجنب وفرط الإثارة، بينما الحنين إلى الماضي يتنبأ بانخفاض الكرب المتمثل في انخفاض الأفكار المتطفلة حول الفقد، وانخفاض في فرط الإثارة (كالتهيج المفرط، وردود الفعل الجسدية للفقد)، فالحنين وسيلة أكثر إيجابية وبناءة للتواصل مع الماضي (Reid et al., 2021).

الجانب السلبي للحنين إلى الماضي:

بالرغم من الفوائد العديدة للحنين إلى الماضي، إلا أنه قد يصبح غير تكيفي في ظل ظروف معينة، فإذا دفع الحنين الأفراد إلى الانغماس المفرط في الماضي والإفراط في التفكير فيه أو تمجيد التجارب السابقة وإضفاء طابع مثالي لها لدرجة الانفصال عن الحاضر والواقع، فقد يؤدي ذلك إلى تفاقم مشاعر الاكتئاب أو اليأس والارتباك والإحباط وعدم الرضا.

وبالنسبة لبعض الناجين من الصدمات، قد يتداخل الحنين إلى ماضي أفضل وسعيد مع قدرتهم على الانخراط في اللحظة الحالية والمضي للأمام في حياتهم، وقد يكون الحنين أيضًا غير تكيفي عندما يعمل كآلية تجنب تمنع الأفراد من مواجهة صدماتهم ومعالجتها.

حيث فى بعض الحالات، قد يستخدم الأفراد الحنين للهروب من المشاعر الصعبة أو لقمع الذكريات المؤلمة بدلاً من معالجة الأسباب الجذرية للكرب والمحنة، وهذا التهرب من المشاعر المؤلمة يمكن أن يعيق التعافى ويمنع الأفراد من معالجة صدماتهم بشكل كامل وصحي.

ومع ذلك، يجب التعامل مع الحنين إلى الماضي بحذر، لأنه قد يصبح غير متكيف إذا أدى إلى تجنب الحاضر أو الانفصال عنه أو إلى تصورات مثالية غير واقعية للماضى، عند استخدام الحنين إلى الماضي بشكل فعال ومناسب يمكن أن يكون الحنين إلى الماضي أداة قيّمة فى التعافى من الصدمات، حيث يساعد الأفراد على إعادة التواصل مع قواهم الداخلية، وبناء المعنى، والحفاظ على الشعور بالاستمرارية والأمل (Williams, 2024).

المكونات الأساسية للحنين إلى الماضي:

توجد أربعة مكونات للحنين هى : التأمل الذاتى، والذاكرة الذاتية، وتنظيم المشاعر، والمكافأة.

١- التأمل الذاتى: يعتبر الحنين إلى الماضي عاطفة ذاتية يصاحبها تأمل ذاتى، فالسمة المركزية والمحددة للحنين هى الذات، إذ ينبع هذا الشعور من تجارب وخبرات الفرد، وتبرز الذات فى الذكريات الحنينية ، فهذه الذكريات مليئة بأحداث وثيقة الصلة بالذات بالإضافة إلى تبادلات بين الذات والآخرين المقربين حيث تصور الذات كبطل فى صورة إيجابية.

٢- الذاكرة الذاتية: تتضمن الذاكرة الذاتية معالجة الذات فى رحلة ذهنية عبر الزمن إلى الماضي، وهو ما يختلف عن التأمل الذاتى، ويؤدي الحنين وظائف أساسية للذاكرة الذاتية (أي شمولية أكبر للذكريات)، كما يفعل نوعان آخران من الذاكرة الذاتية وهما الاجترار (التأمل والتفكير العميق) والتفكير المضاد ، ولكنه يختلف عنهما من

حيث ارتباطاته الإيجابية القوية بتقدير الذات والحفاظ على الألفة (تقوية الروابط الاجتماعية) وارتباطه الضعيف بإحياء المرارة.

٣-تنظيم الانفعالات والمشاعر: للحنين بصمة عاطفية قوية، وتتنبأ القوة العاطفية للذكريات الذاتية بمستوى أو قوة الحنين، وتتميز البصمة العاطفية للحنين بأنها متناقضة، إذ تتضمن تزامناً بين المشاعر الإيجابية والسلبية، لكنها غالباً ما تكون إيجابية، إذ تشمل مشاعر إيجابية أكثر من السلبية، وتُثير مشاعر إيجابية أكثر من السلبية، وبالتالي فإن غياب الحنين لا يقتصر على كونه مزيجاً من الحلاوة والمرارة، بل يُنظم أيضاً الحالات السلبية، ويهدئ ويخفف الصراع العاطفي، قد ترتبط هذه العملية بنمط مُحدد من تنظيم المشاعر، وهو إعادة التقييم المعرفي، فعند الشعور بالحنين يشعر الناس عموماً بالراحة، أي أن الناس يُعيدون صياغة ذكريات الحنين بطريقة وردية، بالإضافة إلى ذلك يُنظم الحنين الانفعالات السلبية في حد ذاته، فعندما يُثار بسبب حالة مُزعجة سلبية (مثل الوحدة وانعدام المعنى) يُواجهها الحنين من خلال استحضار ذكريات مُبهجة واجتماعية وذات معنى.

٤-المكافأة: يُعَدّ الحنين عاطفة إيجابية في الغالب، ودوافع الحنين تزيد من التأثير الإيجابي لا السلبي، ويرتبط الحنين بالدافعية والسعي وراء المكافأة، وقد أشارت سلسلة من الدراسات التجريبية إلى أن الحنين يعزز السعي وراء الأهداف المهمة (Yang et al.,2022).

الأسباب النفسية والاجتماعية للحنين إلى الماضي:

١-قد يكون الحنين إلى الماضي محاولة للاستقرار وتقليل الشعور بالقلق، عندما تحدث تغيرات في حياة الفرد ترجع إلى ظروف وقوى خارجية عن سيطرة الفرد مثل القضاء والقدر والكوارث، وتسبب شعوراً بالضياع والفقْدان، فيصبح اللجوء إلى ذكريات الماضي الإيجابية ملجأً وملأذاً من الحاضر الذي لا يمكن السيطرة عليه والمستقبل الغامض (Prakriti&Gupta,2024) .

٢-التغلب على المشاعر السلبية المصاحبة للظروف الصعبة غير المستقرة، حيث يساعد الحنين إلى الماضى على العودة بالزمن إلى الوراء لربط الماضى بالحاضر والمستقبل، فهو يسمح للفرد بالسفر عبر الزمن من خلال تنمية مشاعر الألفة والراحة (Sotelo-Duarte&Rajagopal,2022).

٣-الهروب من واقع اجتماعى مؤلم، حيث يكون الحنين إلى الماضى استجابة للمواجهة والتكيف بعد ظهور الضيق النفسى (كالوحدة والملل والتهديد والتشاؤم وإدراك الموت والعصابية) ، فالحنين يعتبر هروباً منغمساً فى الذات، وتأملاً، وهروباً من واقع اجتماعى مُرهق ومؤلم، ويعتمد على مخزون من الذكريات الاجتماعية لمواجهة القلق المرتبط بمصاعب الحياة، ويُؤلّد روحاً اجتماعية (Sedikides&Wildschut,2019).

٤-لتعزيز الشعور بمعنى الحياة عندما يشعر الأفراد بأن إحساسهم بمعنى الحياة مُهدد فعلى سبيل المثال: التجارب التى تخالف توقعات الفرد وتجارب الحياة الصادمة المؤلمة، والتذكير بالفناء والموت تهدد الشعور بمعنى الحياة، فيلجأ الفرد إلى الحنين لتخفيف الآثار السلبية للتهديدات الوجودية فهو مورد نفسى لإدارة التهديدات، فالذكريات الحنينية ذكريات ذات معنى؛ فهي تميل إلى التركيز على أحداث الحياة المهمة، وتبرز علاقات اجتماعية ذات معنى، إن الانخراط فى التأمل الحنيني يُعزز الشعور بمعنى الحياة، ويُساعد على مواجهة التهديدات التى تُهدد المعنى (Abeyta&Routledge,2017).

٥-للتخفيف من تهديد الأفق الزمنى المحدود لدى كبار السن، حيث يواجه كبار السن تحديات جسمية ونفسية عديدة منها اقتراب نهاية العمر، فيلجأون للحنين إلى الماضى واسترجاع ذكرياتهم التى تذكرهم بقيمتهم وقدراتهم ، فمع تقدم العمر يصبح الحنين أكثر أهمية لتعزيز الصحة النفسية، نظراً للوعي المُزمن بمحدودية الوقت (Hepper et al.,2021).

٦- لتعزيز المرونة النفسية، وتشير المرونة إلى القدرة على التعافي من الشدائد والمحن والحفاظ على الصحة النفسية رغم الضغوطات، حيث يمكن للحنين أن يعزز المرونة من خلال مساعدة الأفراد على الحفاظ على شعور متماسك بالهوية والمعنى خلال أوقات الأزمات، وهذا مهم بشكل خاص للناجين من الصدمات الذين قد يشعرون بالانفصال عن أنفسهم أو عن العالم من حولهم، فمن خلال استحضار ذكريات العلاقات الدائمة، ونقاط القوة الشخصية، وأحداث الحياة ذات المغزى، يعمل الحنين كأداة لإعادة ترسيخ الشعور بالهدف والاستمرارية، كما أن القدرة على استخلاص القوة من التجارب الماضية يمكن أن تعزز إيمان الفرد بقدرته على مواجهة تحديات المستقبل، مما يعزز استراتيجيات المواجهة التكيفية ويعزز المرونة النفسية (Williams, 2024).

٧- فقدان الأحباء: لقد أظهرت نتائج دراسة (Madoglou et al., 2017) أن تجارب الحنين إلى الماضي تتعلق وترتبط بفقدان الأشخاص الأعزاء، وارتبطت أسباب الحنين إلى الماضي بالرغبة في إحياء الماضي، والراحة، والحاجة إلى مواجهة الفقد والموت ومواقف الفشل حيث يعمل الحنين كآلية للتنفيس.

٨- اختلاف الثقافات والاعترا ب: حيث إن التوتر الثقافي (استجابة المهاجر لأحداث الحياة في التواصل بين الثقافات) يؤدي إلى الحنين إلى الماضي، يتضمن التوتر الثقافي الشعور بالوحدة، والاعترا ب، والاكتئاب، والقلق ويشمل عدم الإلمام بمعايير أو لغة ثقافة البلد المضيف، والصعوبات المالية، وانعدام التواصل الاجتماعي، لذا فإن المهاجر والمغترب يلجأ إلى الحنين إلى الماضي نظراً لأن التأمل في "الأوقات والأماكن الجميلة يُوفر له أماناً مؤقتاً، ويُشكل دفاعاً ضد خطر الاعترا ب" (Sedikides & Wildschut, 2022).

النظريات والنماذج المفسرة للحنين إلى الماضى:

(١) نظرية الإصلاح العاطفي: The emotional repair theory

من التفسيرات الشائعة لآلية الحنين إلى الماضى، تُشير نظرية الإصلاح العاطفي إلى الحنين كنوع من الشوق إلى الماضى والسنوات الماضية، فعندما تُحفّز وتُثار حواس الفرد كالشم والسمع والبصر من العالم الخارجي فإنها غالبًا ما تُثير ذكريات عاطفية من الماضى، ويُعدّ شوق الفرد إلى الماضى إسقاط الماضى على المشاعر الحالية، وخلال هذه العملية يُعيد الفرد تجميع الماضى وإعادة بنائه واسترجاعه، ويقوم بتنقية الماضى من المشاعر والذكريات السلبية، ووفقاً لهذه النظرية تُحفّز التفاعلات الشخصية الحنين إلى الماضى (You&Zhong,2022).

(٢) نظرية إعادة النظر للحياة: The theory of life review

تفسر نظرية إعادة النظر للحياة أسباب زيادة الحنين إلى الماضى للرضا عن الحياة لدى الأفراد، وهل لمحتوى الحنين (سواءً كان إيجابياً أو سلبياً) تأثيرات مختلفة على رضا الفرد عن حياته؟ نعتقد أن تأثير الحنين على رضا الحياة لا يقتصر على محتوى الحنين نفسه، بل يرتبط ارتباطاً وثيقاً أيضاً بتقييم الفرد للمحتوى الحينى، فعندما يركز الحنين على التجارب الماضية ويستطيع مواجهة الحياة الحالية بثقة، يرتبط الحنين بتحسين مستوى الرضا عن الحياة (Rao et al.,2018).

(٣) النظرية الانفعالية الاجتماعية الانتقائية:

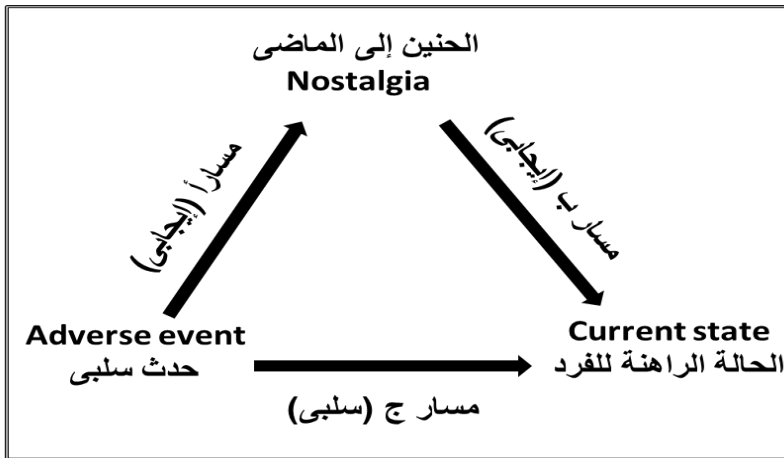
تُقر نظرية الانتقائية الاجتماعية والعاطفية التي طورها Carstensen, Isaacowitz & Charles (1999) بأن كبار السن يرون أن ما تبقى من حياتهم محدود، ولهذا السبب، يُحوّلون اهتماماتهم وأهدافهم من المستقبل إلى الماضى، ونتيجة لذلك يشعرون بالحنين إلى تلك اللحظات الجميلة التي مضت، وبالتالي تكتسب حياتهم معنى، يُقدم التفكير في الماضى تفسيراً جزئياً لميل كبار السن إلى

التفكير في "الأوقات الجميلة الماضية"، وبالنظر إلى المستقبل القريب الذي ينتظرهم، فإنه يُعزز شعورهم بالراحة من خلال إيجاد ملاذ وملجأ في الماضي Madoglou et (al.,2017).

(٤) النموذج التنظيمي للحنين إلى الماضي:

تُنظم النتائج المتعلقة بمحفزات الحنين ووظائفه ضمن إطار نموذج تنظيمي: المبدأ الأول للنموذج هو أن الحالات المزعجة والسلبية تُثير الحنين، أما المبدأ الثاني فهو أن الحنين يُوازن ويضاد هذه الحالات السلبية، وبالتالي يُحافظ على التوازن النفسي الداخلي .

النموذج التنظيمي للحنين: يوضح الشكل ١ النموذج التنظيمي للحنين في صورته العامة، ووفقاً لهذا النموذج: فإن الحدث الضار السلبي يؤثر سلباً على الحالة الراهنة للفرد (المسار ج)، ولكنه سيزيد أيضاً من الحنين إلى الماضي (المسار أ)، والحنين بدوره سيكون له تأثير إيجابي على الحالة الراهنة للفرد (المسار ب)، وفي هذا التكوين، يعمل الحنين كآلية تغذية راجعة متوازنة تحافظ على التوازن الداخلي (Wildschut&Sedikides,2023a).



شكل (١): يوضح النموذج التنظيمي للحنين إلى الماضي

ثالثاً: العلاقة بين أحداث الحياة السلبية والحنين إلى الماضى:

يعد الحنين إلى الماضى من المتغيرات الحديثة نسبياً فى الأدبيات النفسية، فالإسهامات والبحوث والدراسات العربية نادرة وقليلة -بحسب اطلاع الباحثة- رغم تناوله فى عديد من الدراسات الأجنبية.

ولقد أشارت نتائج بعض الدراسات الأجنبية إلى وجود علاقة بين أحداث الحياة السلبية والحنين إلى الماضى، والدور الإيجابى للحنين إلى الماضى فى التعامل مع الأحداث الحياتية السلبية مثل دراسة Reid et al.(2021) التى قامت ببحث ما إذا كان الحنين إلى الماضى يتنبأ بانخفاض فى الضيق والكرب المرتبط بوفاة أحد الأحباء (أحداث الحياة السلبية) لدى عينة من طلبة الجامعة، وقدم طلاب الجامعة (ن = ١٣٣) معلومات حول الفقدان (الوقت المنقضى منذ الفقد والوفاة، والتوقعات ومستويات الحزن الأولي والحنين والكرب (فرط الإثارة، والتطفل، والتجنب)، وتوصلت النتائج إلى أن الأفراد الذين لديهم حنين مرتفع حدث لهم انخفاض فى الأفكار المتطفلة بمرور الوقت، بينما أفاد أولئك الذين لديهم حنين أقل أنه لم يحدث أي تغيير فى الأفكار المتطفلة المزعجة بمرور الوقت، كما أشارت النتائج إلى انخفاض فرط الإثارة (الأعراض الجسدية، والمشاعر السلبية) بمرور الوقت بين الأفراد الذين يعانون من حزن أعلى فى البداية ولديهم حنين مرتفع، ولكنه زاد بمرور الوقت بين أولئك الذين يعانون من حزن أعلى فى البداية ولديهم حنين أقل، وقد أكدت النتائج على أنه يمكن للحنين إلى الماضى أن يخفف من حدة الحزن والفقد.

وهدف دراسة Chandler and Mello(2021) إلى بحث العلاقة بين أحداث الحياة السلبية ومنظور الزمن (يشير إلى الأفكار والمشاعر المتعلقة بالماضى والحاضر والمستقبل) لدى المراهقين، وتشمل أحداث الحياة السلبية (الفصل من المدرسة، والهروب من المنزل، ووفاة أحد أفراد الأسرة)، وتم تقييم التوجهات والمشاعر الإيجابية والسلبية تجاه الزمن، وأشارت النتائج إلى أن (أ) المراهقون الذين مروا بأكبر

عدد من أحداث الحياة السلبية كانوا متوجهين نحو الماضي، بينما كان المراهقون الذين مروا بأقل عدد من أحداث الحياة السلبية متوجهين نحو الفترات الزمنية الثلاثة بالتساوي، (ب) ارتبطت أحداث الحياة السلبية بشكل إيجابي بالمشاعر السلبية وارتبطت عكسياً بالمشاعر الإيجابية تجاه الزمن.

واستهدفت دراسة Putri et al.(2023) بحث التأثير الإيجابي للحنين إلى الماضي على الأمل أثناء الأزمات مثل جائحة كوفيد-١٩، وأجريت الدراسة على ٣١٥ من الراشدين بإندونيسيا، وتم قياس الأمل باستخدام مؤشر هيرث للأمل (HHI) الذي طوره هيرث، وتم قياس الحنين إلى الماضي باستخدام النسخة الإندونيسية من مقياس وظائف الحالة للحنين إلى الماضي الذي تم تعديله من قبل إبراهيم وعلي وأندانجساري وهارتانتني من هير وريتشي وسيديكيدس وويلدشوت، وأظهرت النتائج أن الحنين إلى الماضي تأثيراً إيجابياً كبيراً على الأمل خلال الظروف الصعبة مثل جائحة كوفيد-١٩، كما أشارت النتائج إلى إن استرجاع الذكريات الحنينية التي حدثت قبل حدوث الوباء ساعد أفراد العينة على التخلص من الحالة المزاجية السلبية، وزيادة تقدير الذات، وتعزيز العلاقات الاجتماعية، وتطوير إدراك لمعنى الحياة مما يجعل الشخص أقل قلقاً.

وقد قامت دراسة Wang et al.(2024) ببحث علاقة أحداث الحياة السلبية بالحنين إلى الماضي، وبحث تغير واستقرار الحنين إلى الماضي في مرحلة الرشد لدى عينة من طلاب الجامعة، و لقد تم متابعة ٣٢٧ طالباً على مدار سنوات دراستهم الجامعية الأربعة بست تقييمات، وتوصلت نتائج الدراسة إلى ارتباط شدة الأحداث السلبية في الحياة في بداية الجامعة بزيادة الحنين إلى الماضي وانخفاضه بشكل أبطأ، بينما اشتدت مشاعر الحنين عند التعرض لمزيد من الأحداث السلبية في الحياة، وأظهرت النتائج أن الحنين إلى الماضي في مرحلة الرشد يظهر استقراراً متوسطاً، حيث تساهم الأحداث السلبية في الحياة في تشكيل مساره.

بينما دراسة Shi et al.(2024) استهدفت توضيح دورالحنين إلى الماضى فى العلاقة بين أحداث الحياة السلبية (الضغوط الشخصية والأكاديمية، والعقاب وسوء المعاملة، والفقد) والتوافق الاجتماعي لدى عينة من المراهقين، وتوصلت النتائج إلى أن الحنين يؤدي وظيفة في مواجهة التهديدات، فهو يعمل كآلية تغذية راجعة متوازنة تحافظ على التوازن النفسى الداخلى، ويلعب دورًا في أحداث الحياة السلبية والتوافق الاجتماعي، كما أظهرت النتائج أن الحنين إلى الماضي متغيرٌ مكبوتٌ (خفى) بين الضغوط الشخصية والأكاديمية والتوافق الاجتماعي.

فأحداث الحياة السلبية تُحدث حالة مؤقتة من عدم التوازن، والتي يجب إعادة ضبطها لتحقيق توازن جديد، ويُعتقد أن بذل الجهد خلال عملية التوافق يُستنزف الموارد العاطفية والمعرفية وحتى السلوكية لدى الناس، مما يُسهم في تدهور صحتهم الجسدية والنفسية (Subramaniam&Ishak,2016).

ويؤدي الحنين وظيفة مساعدة فهو يساعد الأفراد على استعادة التوازن النفسى فى أعقاب الكرب والمحن (Reid et al.,2021).

ومما سبق: يتضح أن أحداث الحياة السلبية كالصدمات والمحن والشدائد تمثل مجموعة من التهديدات والتحديات التى تؤثر على الصحة الجسدية والنفسية ورفاهية الفرد، كما أنها تهدد التوازن النفسى له، وتسبب العديد من المخاطرلل فرد كالأصابة بالاضطرابات النفسية والسلوكيات العدوانية نتيجة تأثيرها السلبى عليه، وعدم قدرته على التعامل مع هذه الأحداث بأساليب إيجابية والتغلب على آثارها الناتجة عنها، الأمر الذى يجعل نظرته سلبية للمستقبل، مع عدم الرضا عن الحياة، ويهدد أمنه النفسى ويعيقه عن أداء وتحقيق أهدافه.

وإذا واجه الفرد هذه الأحداث السلبية بأساليب إيجابية، فيمكنه من التخفيف والتغلب على الآثار السلبية لهذه الأحداث، وتجاوز الأزمات والمحن والضغوط الحياتية بدون أى أضرار نفسية، ومن الأساليب والاستراتيجيات الإيجابية التى لها

دور مساعد وإيجابي الحنين إلى الماضي باعتباره مورداً نفسياً يخفف من المشاعر السلبية المصاحبة للأحداث الحياتية السلبية، ويحافظ على التوازن النفسى، ويحمى الفرد من التهديدات والمحن والشدائد، فمن خلال استرجاع الذكريات الإيجابية للماضى والتي كان لها قيمة كبيرة فى حياة الفرد مما يمنحه شعوراً بالتفاؤل والسعادة والمشاعر الإيجابية التى يستخدمها كسلاح ضد أى مشاعر سلبية وضغوط وأزمات يواجهها، وتدفعه إلى امكانية تحقيق نتائج إيجابية، فالحنين إلى الماضي يعزز تقدير الذات للفرد، ويضفى معنى لحياته ويمنحه شعوراً باستمرارية الذات وعدم انفصال ذاته فى الماضي عن الحاضر، ويمنحه أيضاً شعوراً بالترابط الاجتماعى مع الآخرين من خلال ذكرياتهم معه فى الماضي .

أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة:

استفادت الباحثة من الإطار النظرى ونتائج الدراسات الأجنبية فى إعداد مقياسى أحداث الحياة السلبية والحنين إلى الماضي، واستفادت الباحثة من الدراسات السابقة فى عرض الإطار النظرى الخاص بأحداث الحياة السلبية والحنين إلى الماضي، كما استفادت الباحثة من الدراسات السابقة فى مناقشة وتفسير النتائج، وقد تناولت الدراسات الأجنبية بحث العلاقة بين أحداث الحياة السلبية ومنظور الزمن (الأفكار والمشاعر المتعلقة بالماضى والحاضر والمستقبل) لدى عينة المراهقين، ودور الحنين إلى الماضي فى التنبؤ بانخفاض الضيق والكرب المرتبط بوفاة أحد الأحباء لدى عينة طلبة الجامعة، وبحث التأثير الإيجابى للحنين إلى الماضي على الأمل أثناء الأزمات مثل جائحة كوفيد ١٩ لدى عينة الراشدين، ودور الحنين إلى الماضي فى العلاقة بين أحداث الحياة السلبية والتوافق الاجتماعى لدى عينة المراهقين، وتقوم الباحثة فى الدراسة الحالية بدراسة الحنين إلى الماضي فى البيئة العربية كمتغير نفسى حديث نظراً لقلة الدراسات العربية فى حدود علم الباحثة، ويتم التعرف على مستوى الحنين إلى الماضي لدى عينة الراشدين، ومن حيث علاقته

بأحداث الحياة السلبية، ومستوى أحداث الحياة السلبية لدى العينة، والتعرف على الفروق بين الراشدين فى الحنين إلى الماضى وأحداث الحياة السلبية وفقاً للحالة الاجتماعية والحالة الوظيفية، والإسهام النسبى لأحداث الحياة السلبية فى التنبؤ بالحنين إلى الماضى.

فروض الدراسة:

- ١- تختلف مستويات أحداث الحياة السلبية لدى الراشدين.
- ٢- تختلف مستويات الحنين إلى الماضى لدى الراشدين.
- ٣- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات أحداث الحياة السلبية ودرجات الحنين إلى الماضى لدى عينة من الراشدين.
- ٤- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الراشدين علي مقياس أحداث الحياة السلبية (الأبعاد والدرجات الكلية) ترجع إلي الحالة الاجتماعية (متزوج، غير متزوج).
- ٥- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الراشدين علي مقياس الحنين إلي الماضى (الأبعاد والدرجات الكلية) ترجع إلي الحالة الاجتماعية (متزوج، غيرمتزوج).
- ٦- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الراشدين علي مقياس أحداث الحياة السلبية (الأبعاد والدرجات الكلية) ترجع إلي الحالة الوظيفية (يعمل، لا يعمل).
- ٧- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الراشدين علي مقياس الحنين إلي الماضى (الأبعاد والدرجات الكلية) ترجع إلي الحالة الوظيفية (يعمل، لا يعمل).

٨- يُمكن التنبؤ بالدرجات الكلية للحنين إلى الماضي من درجات أبعاد أحداث الحياة السلبية لدى الراشدين.

٩- يُمكن التنبؤ بالدرجات الكلية للحنين إلى الماضي من الدرجات الكلية لأحداث الحياة السلبية لدى الراشدين.

الطريقة والإجراءات

منهج الدراسة:

اعتمدت الدراسة الحالية على المنهج الوصفي الارتباطي في الكشف عن دور الحنين إلى الماضي في التخفيف من حدة أحداث الحياة السلبية لدى عينة من الراشدين.

مجتمع وعينة الدراسة:

مجتمع الدراسة:

يمثل مجتمع الدراسة الراشدين من طلاب وطالبات الدراسات العليا بكلية التربية جامعة الزقازيق .

وتم تطبيق الدراسة الحالية خلال الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي ٢٠٢٤/٢٠٢٥ على ذكور وإناث من الراشدين من طلاب وطالبات الدراسات العليا بكلية التربية بجامعة الزقازيق متوسط أعمارهم الزمنية ٢٧.٤٨ عاماً.

عينة الدراسة:

قسمت عينة الدراسة إلى مجموعتين: الأولى مثلت عينة الخصائص السيكومترية، والثانية عينة الدراسة الأساسية.

(أ) عينة الخصائص السيكومترية:

لحساب الخصائص السيكومترية لمقياسى الحنين إلى الماضى وأحداث الحياة السلبية تم تطبيق المقياسين على عينة من طلبة الدراسات العليا بكلية التربية بجامعة الزقازيق (٥٤) طالباً وطالبة، (٣) ذكوراً و(٥١) إناثاً، وتراوح أعمارهم الزمنية بين (٢٥-٥٣) عاماً، فيكون المتوسط الحسابى لهم ٣٩ عاماً والانحراف المعياري ١.٩٥ عاماً، وتم اختيارهم بطريقة عشوائية، واستخدمت درجات هذه العينة فى التحقق من صدق وثبات كل من مقياسى الحنين إلى الماضى وأحداث الحياة السلبية ، والعينة السيكومترية خارج عينة البحث.

(ب) عينة الدراسة الأساسية:

تكونت عينة الدراسة الأساسية من (٣٦٢) من الراشدين من طلاب وطالبات الدراسات العليا بكلية التربية جامعة الزقازيق، وتراوح أعمارهم بين (٢١-٤٨) عاماً (مرحلة الرشد)، متوسط الأعمار للعينة ٢٧.٤٨ عاماً، والانحراف المعياري = ٣.٨٥ مسار ١-٣ عددهم ١٧، ودبلوم التربوى مسار ٧-١٢ شعب رياضة وعربى وفرنسى وعلوم وتاريخ وجغرافيا عددهم ١٠٠، ودبلوم التربوى مسار ٤-٦ عددهم ١٩١، كما شملت العينة طلبة من الدبلوم الخاص عددهم ٣٠، وطلبة ماجستير عددهم ١١، وطلبة دكتوراة عددهم ١٣.

جدول (١) يوضح أعداد أفراد العينة تبعا للجنس والحالة الاجتماعية والعمل والعمر الزمني

وصف العينة	عدد الذكور	عدد الإناث	الطلاب غير المتزوجين	الطلاب المتزوجون	الطلاب المنفصلون	الطلاب الذين لديهم وظيفة	الطلاب الذين ليس لديهم وظيفة	الطلاب الذين تتراوح أعمارهم بين ٢٢-٣١ عاماً	الطلاب الذين تتراوح أعمارهم بين ٣١-٤٨ عاماً
العدد	٣٤	٣٢٨	١٨١	١٦٦	١٥	١٠٣	٢٥٩	٢٩٥	٦٧

أداتا الدراسة:

تتمثل أدوات الدراسة الحالية في الآتي:

١- مقياس أحداث الحياة السلبية (إعداد الباحثة).

٢- مقياس الحنين إلى الماضي (إعداد الباحثة).

أولاً: مقياس أحداث الحياة السلبية (إعداد الباحثة):

الهدف من المقياس: قياس أحداث الحياة السلبية لدى الراشدين.

من مبررات إعداد الباحثة للمقياس

تم إعداد المقياس لتحقيق أهداف الدراسة نظراً لأن إدراك أحداث الحياة السلبية تختلف في البيئة والثقافة العربية والأجنبية لدى الراشدين، كما أن مقاييس أحداث الحياة السلبية المتوفرة لعينات مختلفة غير عينة الراشدين ومن هنا قامت الباحثة بإعداد مقياس لأحداث الحياة السلبية يناسب عينة الراشدين ويناسب البيئة المصرية .

خطوات إعداد المقياس:

قامت الباحثة بإعداد مقياس لأحداث الحياة السلبية بعد الإطلاع على الإطار النظرى والدراسات السابقة المرتبطة بأحداث الحياة السلبية، والإطلاع على ما توفر من مقاييس عربية لأحداث الحياة السلبية منها مقياس أحداث الحياة السلبية خلال جائحة كورونا لدى الجزائريين (إعداد عائش صباح ٢٠٢١) حيث استفادت الباحثة من بعض عبارات المقياس، كما استفادت الباحثة من بعض عبارات مقياس أحداث الحياة الشاقة لدى طلبة جامعة سعود (إعداد سارة الدوسرى ٢٠١٩) فى إعداد مقياس أحداث الحياة السلبية، واستفادت الباحثة من مقياس أحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة كلية التربية (إعداد محمود يوسف ٢٠١٧) حيث قسم الباحث أحداث الحياة الضاغطة إلى خمسة أبعاد هى: الأحداث الضاغطة الدراسية، الأحداث الضاغطة الأسرية، الأحداث الضاغطة النفسية، الأحداث الضاغطة الاقتصادية، الأحداث الضاغطة البيئية والثقافية، واستفادت الباحثة من أبعاد هذا المقياس، وقامت الباحثة بدمج الأبعاد، وقسمت أحداث الحياة السلبية إلى بعدين هما: أحداث سلبية مرتبطة بالضغط، وأحداث سلبية مرتبطة بالمحن والصدمات.

جدول (٢) يوضح المقاييس والأبعاد وعددها وعدد العبارات

عدد العبارات	عدد الأبعاد	الأبعاد	مُعد المقاييس	المقاييس
١٧ عبارة	٩	تغيير الروتين بسبب وباء كورونا- مشاكل فى العمل- مشاكل أسرية- أحداث نفسية سلبية- مشاكل مع الأصدقاء- مشاكل دراسية- مشاكل مالية- مشاكل صحية- أحداث الفقد	عايش صباح ٢٠٢١	مقياس أحداث الحياة السلبية خلال جائحة كورونا لدى الجزائريين
٢٢ عبارة	٤ أبعاد	مواقف ضاغطة داخل السياق الأسرى-مواقف ضاغطة داخل السياق الدراسى-مواقف ضاغطة داخل سياق العمل-مواقف ضاغطة داخل سياق العلاقات الاجتماعية الأخرى.	سارة الدوسرى ٢٠١٩	مقياس أحداث الحياة الشاقة لدى طلبة جامعة سعود
٦٠ عبارة	٥ أبعاد	الأحداث الضاغطة الدراسية-الأحداث الضاغطة الأسرية-الأحداث الضاغطة النفسية-الأحداث الاقتصادية-الأحداث الضاغطة البيئية والثقافية	محمود يوسف ٢٠١٧	أحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة كلية التربية

وتكون المقياس فى صورته الأولى من ٣٨ عبارة موزعة على بعدين هما :

البعد الأول : أحداث سلبية مرتبطة بالضغط ويتكون من ١٦ عبارة.

والبعد الثاني: أحداث سلبية مرتبطة بمحن وصدمات الحياة ويتكون من ٢٢ عبارة .

البعد الأول : أحداث سلبية مرتبطة بالضغط negative events related

to stresses تُعرف إجرائياً بأنها: " تلك الأحداث المرتبطة بالضغط المختلفة التى

يعانى منها الفرد سواء ضغوط مهنية أو اقتصادية أو نفسية والتى يكون لها عواقب

سلبية على حياة الشخص المهنية والأسرية والصحية."، والبعد الثانى: أحداث سلبية

مرتبطة بمحن وصدمات الحياة Negative events associated with life's

adversities and traumas وتُعرف إجرائياً بأنها: " تلك الأحداث والحوادث الفاجعة والأوبئة التى يتعرض لها الفرد ويكون لها تأثير نفسى خطير على حياته وصحته، وتشمل الأمراض، والتعرض للحوادث، والطلاق، والإدمان، والخيانة والغدروال فقدان، والإصابة بالفيروسات مثل جائحة كوفيد ١٩ " .

وتم عرض الصورة الأولية للمقياس (٣٨ عبارة) على عدة محكمين من الأساتذة فى علم النفس والصحة النفسية للحكم على دقة صياغة كل عبارة ومدى انتمائها للبعد الذى تقيسه، وفى ضوء آراء المحكمين تم تعديل صياغة بعض العبارات، وكانت نسبة اتفاق المحكمين ٩٠٪ على عبارات المقياس وانتماء العبارات لكل بعد من أبعاد المقياس، وتم استبعاد بعض العبارات بناء على آراء المحكمين مثل: أعانى من القلق بشأن مستقبلى الوظيفى وهى فى البعد الأول الاحداث السلبية المرتبطة بالضغوط، وتم حساب الصدق والثبات على النحو التالى:

الخصائص السيكومترية لمقياس أحداث الحياة السلبية:

تم تطبيق المقياس على العينة المكونة من (٥٤) من الراشدين، وحساب الخصائص السيكومترية كما يلي:

الاتساق الداخلى:

(أ) اتساق المفردات مع الأبعاد:

تم حساب الاتساق الداخلى بحساب معاملات الارتباط (بيرسون) بين درجات المفردات ودرجات الأبعاد التى تنتمي لها، والنتائج كما يلي:

جدول (٣) معاملات الارتباط بين درجات المفردات ودرجات الأبعاد التي تنتمي لها علي مقياس أحداث الحياة السلبية لدي الراشدين {ن=٥٤} من الراشدين

(٢) أحداث سلبية مرتبطة بمحن وصدمات الحياة						(١) أحداث سلبية مرتبطة بالضغط			
معامل الارتباط	الرقم	معامل الارتباط	الرقم	معامل الارتباط	الرقم	معامل الارتباط	الرقم	معامل الارتباط	الرقم
**٠,٤٥٦	٣٣	**٠,٧١٠	١٨	**٠,٥٨٦	٢	**٠,٦٠٧	١٧	**٠,٦٠١	١
**٠,٥٢١	٣٤	**٠,٤٦٧	٢٠	**٠,٦٩٧	٤	**٠,٧٠٤	١٩	**٠,٥٢٦	٣
**٠,٥٠٤	٣٥	**٠,٦٠٣	٢٢	٠,١٩٠	٦	**٠,٦٨٨	٢١	**٠,٦٤٢	٥
٠,٢٦٠	٣٦	٠,٢٦٨	٢٤	**٠,٤٦٩	٨	**٠,٥٩٧	٢٣	**٠,٦٠٥	٧
**٠,٤٨٧	٣٧	**٠,٥٢٦	٢٦	**٠,٥٠٢	١٠	**٠,٦٩٠	٢٥	**٠,٦٠٧	٩
٠,٢٥١	٣٨	**٠,٥٦٨	٢٨	**٠,٦٣٠	١٢	**٠,٥٩٨	٢٧	**٠,٥٨٦	١١
		**٠,٦٢٩	٣٠	**٠,٧٣٨	١٤	٠,١٨٦	٢٩	**٠,٤٩٧	١٣
		**٠,٤٨١	٣٢	**٠,٦١٥	١٦	**٠,٧٠٥	٣١	**٠,٦٦٢	١٥

* دال عند مستوي ٠.٠٥ ** دال عند مستوي ٠.٠١

يتضح من الجدول أن:

جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً (عند مستوي ٠,٠١)، عدا (٥) مفردات أرقام (٢٩) بالبعد الأول (أحداث سلبية مرتبطة بالضغط)، (٦)، (٢٤)، (٣٦)، (٣٨) بالبعد الثاني (أحداث سلبية مرتبطة بمحن وصدمات الحياة)، حيث كانت معاملات الارتباط بين درجات كل منها ودرجات البعد الذي تنتمي له غير دالة إحصائياً، وهذا يعني: اتساق جميع المفردات مع الأبعاد التي تنتمي لها، أي ثبات جميع المفردات، عدا هذه المفردات (الخمس) فهي غير متسقة مع البعد الذي تنتمي له كل مفردة منها، أي غير ثابتة، ويتم حذفها .

(ب) اتساق الأبعاد مع المقياس ككل:

تم حساب اتساق الأبعاد مع الدرجات الكلية لمقياس الحنين إلي الماضي بحساب معاملات الارتباط بين درجات الأبعاد، والدرجات الكلية علي المقياس والنتائج كما يلي:

جدول (٤) معاملات الارتباط بين درجات الأبعاد والدرجات الكلية
علي مقياس: أحداث الحياة السلبية لدي الراشدين { $n = 54$ } من الراشدين

أحداث الحياة السلبية	معاملات الارتباط بين درجات الأبعاد والدرجات الكلية
(١) أحداث سلبية مرتبطة بالضغط	**٠,٩٥٢
(٢) أحداث سلبية مرتبطة بمحن وصدمات الحياة	**٠,٩٢٨

* دال عند مستوي ٠.٠٥ ** دال عند مستوي ٠.٠١

يتضح من الجدول أن: جميع معاملات الارتباط موجبة ودالة إحصائياً (عند مستوي ٠,٠١)، وهذا يعني اتساق جميع أبعاد مقياس أحداث الحياة السلبية مع الدرجات الكلية، ويدل ذلك علي اتساق جميع الأبعاد.

صدق المقياس:

تم حساب صدق المقياس (صدق المفردات) بحساب معاملات الارتباط بين درجات المفردات ودرجات الأبعاد التي تنتمي لها (محذوفاً منها درجة المفردة) باعتبار مجموع بقية درجات البعد محكاً للمفردة، والنتائج كما يلي:

جدول (٥) معاملات الارتباط بين درجات المفردات ودرجات الأبعاد التي تنتمي لها (محذوفاً منها درجة المفردة) علي مقياس أحداث الحياة السلبية لدي الراشدين {ن = (٥٤) من الراشدين}

(٢) أحداث سلبية مرتبطة بمحن وصدمات الحياة					(١) أحداث سلبية مرتبطة بالضغط				
الرقم	معامل الارتباط مع درجات البعد (محذوفاً منها درجة المفردة)	الرقم	معامل الارتباط مع درجات البعد (محذوفاً منها درجة المفردة)	الرقم	معامل الارتباط مع درجات البعد (محذوفاً منها درجة المفردة)	الرقم	معامل الارتباط مع درجات البعد (محذوفاً منها درجة المفردة)	الرقم	معامل الارتباط مع درجات البعد (محذوفاً منها درجة المفردة)
١	٠,٥٢٢	١٧	٠,٥٣٨	٢	٠,٥١٤	١٨	٠,٦٦٩	٣٣	٠,٣٨٥
٣	٠,٤٥٣	١٩	٠,٦٣٩	٤	٠,٦٤٢	٢٠	٠,٣٨٨	٣٤	٠,٤٣٩
٥	٠,٥٧٨	٢١	٠,٦١٥	٦	٠,١١١	٢٢	٠,٥٤٤	٣٥	٠,٤١٨
٧	٠,٥٣٧	٢٣	٠,٥٢٣	٨	٠,٣٨٩	٢٤	٠,١٨٦	٣٦	٠,١٨٢
٩	٠,٥٣٩	٢٥	٠,٦٣١	١٠	٠,٤٢٣	٢٦	٠,٤٤٥	٣٧	٠,٤٠٢
١١	٠,٥٢٣	٢٧	٠,٥٢٤	١٢	٠,٥٧١	٢٨	٠,٤٩٣	٣٨	٠,١٧٣
١٣	٠,٤١٦	٢٩	٠,٠٨٢	١٤	٠,٦٨٩	٣٠	٠,٥٦٦		
١٥	٠,٥٩٧	٣١	٠,٦٤٧	١٦	٠,٥٥٦	٣٢	٠,٣٩٧		

* دال عند مستوى ٠.٠٥ * دال عند مستوى ٠.٠١

يتضح من الجدول أن:

جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً (عند مستوى ٠,٠١)، عدا (٥) مفردات أرقام (٢٩) بالبعد الأول (أحداث سلبية مرتبطة بالضغط)، (٦)، (٢٤)، (٣٦)، (٣٨) بالبعد الثاني (أحداث سلبية مرتبطة بمحن وصدمات الحياة)، حيث كانت معاملات الارتباط بين درجات كل منها ودرجات البعد الذي تنتمي له (محذوفاً منها درجة المفردة) غير دالة إحصائياً، وهذا يعني: صدق جميع المفردات، عدا هذه المفردات (الخمس) فهي غير صادقة، ويتم حذفها.

ثبات المقياس:

(أ) الثبات بمعامل ألفا (كرونباخ):

تم حساب معامل ألفا للأبعاد ثم حساب معاملات ألفا للأبعاد (مع حذف كل مفردة)، والنتائج كما يلي:

جدول (٦) معاملات ألفا لأبعاد مقياس: أحداث الحياة السلبية لدى الراشدين
{ $n=54$ من الراشدين}

(٢) أحداث سلبية مرتبطة بمحن وصدمات الحياة					(١) أحداث سلبية مرتبطة بالضغط				
معامل ألفا مع حذف المفردة	الرقم	معامل ألفا مع حذف المفردة	الرقم	معامل ألفا مع حذف المفردة	الرقم	معامل ألفا مع حذف المفردة	الرقم	معامل ألفا مع حذف المفردة	الرقم
٠,٧٨٣	٣٣	٠,٧٤٦	١٨	٠,٧٧١	٢	٠,٨٦٢	١٧	٠,٨٦٠	١
٠,٧٧٤	٣٤	٠,٧٨٣	٢٠	٠,٧٦٥	٤	٠,٨٦٣	١٩	٠,٨٦٩	٣
٠,٧٧٦	٣٥	٠,٧٦١	٢٢	٠,٨٤١	٦	٠,٨٥٨	٢١	٠,٨٥٩	٥
٠,٧٩٨	٣٦	٠,٧٩٤	٢٤	٠,٧٨٠	٨	٠,٨٦٣	٢٣	٠,٨٦٣	٧
٠,٧٧٢	٣٧	٠,٧٦٩	٢٦	٠,٧٧٦	١٠	٠,٨٥٧	٢٥	٠,٨٦٢	٩
٠,٨٠٥	٣٨	٠,٧٦٦	٢٨	٠,٧٤٩	١٢	٠,٨٦٢	٢٧	٠,٨٦٤	١١
		٠,٧٤٨	٣٠	٠,٧٤١	١٤	٠,٨٨٣	٢٩	٠,٨٦٩	١٣
		٠,٧٧٩	٣٢	٠,٧٥٣	١٦	٠,٨٥٧	٣١	٠,٨٥٨	١٥
معامل ألفا للبعد = ٠,٧٨٥					معامل ألفا للبعد = ٠,٨٧١				

* دال عند مستوى ٠.٠٥ * دال عند مستوى ٠.٠١

يتضح من الجدول أن: جميع معاملات ألفا (مع حذف المفردة) أقل من أو تساوي معامل ألفا للبعد الذي تنتمي له المفردة عدا (٥) مفردات أرقام (٢٩) بالبعد الأول (أحداث سلبية مرتبطة بالضغط)، (٦)، (٢٤)، (٣٦)، (٣٨) بالبعد الثاني (أحداث سلبية مرتبطة بمحن وصدمات الحياة)، حيث كانت معاملات ألفا (مع حذف المفردة) أكبر من معامل ألفا للبعد الذي تنتمي له المفردة، وهذا يعني: ثبات جميع المفردات، عدا هذه المفردات (الخمس) فهي غير ثابتة، ويتم حذفها .

(ب) الثبات بالتجزئة النصفية:

تم حساب معاملات الثبات بالتجزئة النصفية (طريقة: جتمان) للمقياس (الأبعاد، والمقياس ككل)، والنتائج كما يلي:

جدول (٧) معاملات الثبات بالتجزئة النصفية (طريقة: جتمان)

علي مقياس: أحداث الحياة السلبية لدي الراشدين { $N = 54$ } من الراشدين {

أحداث الحياة السلبية	معامل الثبات (طريقة : جتمان)
(١) أحداث سلبية مرتبطة بالضغط	٠,٨٦٢
(٢) أحداث سلبية مرتبطة بمحن وصدمات الحياة	٠,٧١٤
أحداث الحياة السلبية (ككل)	٠,٨٤١

يتضح من الجدول أن:

جميع معاملات الثبات مرتفعة نسبياً، وهذا يدل علي ثبات جميع الأبعاد، وثبات المقياس (ككل).

ومن مجمل الإجراءات السابقة يتضح أن:

مقياس أحداث الحياة السلبية لدي الراشدين يتمتع بخصائص سيكومترية مناسبة، وقد تم حذف (٥) مفردات أرقام: (٢٩) بالبعد الأول (أحداث سلبية مرتبطة بالضغط)، (٦)، (٢٤)، (٣٦)، (٣٨) بالبعد الثاني (أحداث سلبية مرتبطة بمحن وصدمات الحياة) لأنها غير ثابتة وغير صادقة.

وبذلك تصبح الصورة النهائية للمقياس مكونة من (٣٣) مفردة وموزعة علي الأبعاد كما يلي:

(١) البعد الأول (أحداث سلبية مرتبطة بالضغط) يقيسه (١٥) مفردة.

(٢) البعد الثاني (أحداث سلبية مرتبطة بمحن وصدمات الحياة) يقيسه (١٨) مفردة.

وهذه الصورة النهائية صالحة للتطبيق علي العينة الأساسية.

تصحيح المقياس:

تصحيح المقياس تم بإعطاء ثلاث درجات إذا كانت الاستجابة ينطبق، ودرجتين إذا كانت الاستجابة ينطبق إلى حد ما، ودرجة واحدة إذا كانت الاستجابة لا ينطبق، وتشير أعلى درجة وهى ٩٩ إلى أحداث الحياة السلبية المرتفعة علما بأن الدرجة الكلية للمقياس 3×33 (عدد عبارات المقياس) = ٩٩، وأقل درجة وهى ٣٣ تشير إلى عدم وجود أحداث الحياة السلبية وهى $33 = 33 \times 1$.

ثانياً: مقياس الحنين إلى الماضى (إعداد الباحثة)

مبررات إعداد مقياس الحنين إلى الماضى: نظراً لقلة المقاييس العربية للحنين إلى الماضى فلا يوجد غيرمقياسين إحداهما لطلبة الجامعة، والآخر لأساتذة الجامعة المتقاعدين، وهذان المقياسين غيرمناسبين لعينة الدراسة الحالية وهى الراشدين، فكان هناك ضرورة لإعداد مقياس يناسب عينة الدراسة.

خطوات إعداد المقياس:

قامت الباحثة بإعداد مقياس للحنين إلى الماضى بعد الإطلاع على الإطار النظرى والدراسات السابقة المرتبطة بالحنين إلى الماضى، والإطلاع على ما توفر من مقاييس عربية للحنين إلى الماضى منها مقياس الإحساس بالحنين لدى طلاب الجامعة (إعداد فاطمة مصطفى ٢٠٢٤) حيث استفادت الباحثة من بعض عبارات المقياس، كما استفادت الباحثة من مقياس الحنين إلى الماضى (النوستالجيا) لدى أساتذة الجامعة المتقاعدين (إعداد الجندى والنصر ٢٠٢٢) فى إعداد مقياس الحنين إلى الماضى، حيث قسم الجندى والنصر المقياس إلى ثلاثة مجالات هى: الحنين للأشياء، والحنين للأماكن، والحنين للأشخاص، ومقياس النوستالجيا لدى المتزوجين (إعداد على صالح، وحامد عبد الخالدى ٢٠٢١) واستفادت الباحثة من هذه المقاييس

وقامت بتقسيم الحنين إلى الماضى إلى ثلاثة أبعاد هى: الحنين إلى ذكريات الطفولة، الحنين إلى الأشخاص، الحنين إلى الأماكن والمواقف.

جدول (٨) يوضح المقاييس والأبعاد وعددها وعدد العبارات

عدد العبارات	عدد الأبعاد	الأبعاد	مُعد المقاييس	المقياس
٢٠ عبارة	درجة كلية	لايوجد أبعاد	فاطمة مصطفى ٢٠٢٤	مقياس الإحساس بالحنين لدى طلاب الجامعة
٣٠ عبارة	٣ أبعاد	الحنين للأشياء - الحنين للأماكن - الحنين للأشخاص	الجندي والنصر ٢٠٢٢	مقياس الحنين إلى الماضى (النوستالجيا) لدى أساتذة الجامعة المتقاعدين
٣٠ عبارة	٣ مجالات	مجال معرفى - مجال عاطفى - مجال تحفيزى	على صالح، وحامد عبد الخالدي ٢٠٢١	مقياس النوستالجيا لدى المتزوجين

وتكون المقياس فى صورته الأولى من ٣٦ عبارة موزعة على ثلاثة أبعاد هى:

البعد الأول: الحنين إلى ذكريات الطفولة ويتكون من ١٣ عبارة.

والبعد الثانى: الحنين إلى أشخاص ويتكون من ١٢ عبارة .

البعد الثالث: الحنين إلى أماكن ومواقف ويتكون من ١١ عبارة .

البعد الأول: الحنين إلى ذكريات الطفولة Nostalgia for childhood

memories ويُعرف إجرائياً بأنه: " الشوق والاستغراق فى استرجاع ومعايشة أحداث الطفولة بكل ماتحمله من ذكريات إيجابية وتمنى العودة بالزمن إليها، سواء لأحداث الطفولة الممتعة أو لأيام المدرسة، والتي كانت تتسم بالبساطة والبراءة وعدم تحمل المسؤولية"، و**البعد الثانى: الحنين إلى الأشخاص Nostalgia for people** ويُعرف

إجرائيا بأنه: "هو الاشتياق لأشخاص كانوا يمثلون لنا أهمية فى الحياة، وتم الفراق بيننا إما بسبب الفقد بالوفاة أو الغياب بالسفر أو البعد عنهم"،. والبعد الثالث: الحنين إلى الأماكن والمواقف Nostalgia for places and situations ويُعرف إجرائيا بأنه: "هو الشوق لأماكن كانت تحمل ذكريات إيجابية سواء كانت تمثل أماكن إقامة لمنازلنا أو مدارسنا ، كما يشمل الحنين الاشتياق لمواقف كانت تجمعنا مع أشخاص مهمين فى حياتنا كالتجمعات العائلية والطقوس فى المناسبات الدينية والأعياد".

وتم عرض الصورة الأولية للمقياس (٣٦ عبارة) على عدة محكمين من الأساتذة فى علم النفس والصحة النفسية للحكم على دقة صياغة كل عبارة ومدى انتمائها للبعد الذى تقيسه، وفى ضوء آراء المحكمين تم تعديل صياغة بعض العبارات، وتم اتفاق المحكمين على غالبية عبارات المقياس بنسبة ٩٠٪، وتم استبعاد عبارة واحدة بناء على آراء المحكمين هى " عندما أشعر بالاغتراب النفسى أحد إلى أماكن شهدت ذكريات طيبة لى " وهى فى البعد الثالث الحنين إلى الأماكن والمواقف، وتم حساب الصدق والثبات على النحو التالى:

الخصائص السيكمترية لمقياس الحنين إلى الماضي:

تم تطبيق المقياس على العينة المكونة من (٥٤) من الراشدين، وحساب الخصائص السيكمترية كما يلي:

الاتساق الداخلى:

(أ) - اتساق المفردات مع الأبعاد:

تم حساب الاتساق الداخلى بحساب معاملات الارتباط (بيرسون) بين درجات المفردات ودرجات الأبعاد التى تنتمي لها، والنتائج كما يلي:

جدول (٩) معاملات الارتباط بين درجات المفردات ودرجات الأبعاد التي تنتمي لها علي مقياس الحنين إلي الماضي لدي الراشدين { ن = (٥٤) من الراشدين }

(١) الحنين إلي الذكريات				(٢) الحنين إلي الأشخاص			
الرقم	معامل الارتباط	الرقم	معامل الارتباط	الرقم	معامل الارتباط	الرقم	معامل الارتباط
١	**,٥٩٠	٢٢	**,٤٩٣	٢	**,٤٨٥	٢٠	**,٥٨٣
٤	**,٦١٣	٢٥	**,٦٢٧	٥	**,٥٦٩	٢٣	**,٥١٨
٧	**,٥٢٢	٢٨	**,٧٧٦	٨	**,٦٤٢	٢٦	**,٤٨٧
١٠	**,٥٩٥	٣١	٠,١٧٣	١١	**,٤٧٨	٢٩	**,٤٩٩
١٣	**,٥٩٣	٣٤	**,٧٤٤	١٤	**,٥٢٩	٣٣	**,٦٣٥
١٦	**,٦٢٢	٣٦	٠,٢٠٩	١٧	**,٧٩٤	٣٥	**,٦٤٤
١٩	**,٦٨٧						
(٣) الحنين إلي الأماكن والمواقف							
الرقم	معامل الارتباط	الرقم	معامل الارتباط	الرقم	معامل الارتباط	الرقم	معامل الارتباط
٣	**,٥٠٨	١٢	**,٤٨٥	٢١	**,٦٧٠	٣٠	**,٤٩٥
٦	٠,٢٣٦	١٥	**,٤٧٨	٢٤	**,٥٣٤	٣٢	**,٤٧٩
٩	**,٥٦٠	١٨	**,٦١٩	٢٧	٠,١٩٩		

* دال عند مستوي ٠.٠٥ ** دال عند مستوي ٠.٠١

يتضح من الجدول أن:

جميع معاملات الارتباط (بين درجات المفردات ودرجات الأبعاد التي تنتمي لها) دالة إحصائياً (عند مستوي ٠,٠١) عدا (٤) مفردات أرقام (٣١)، (٣٦) بالبعد الأول (الحنين إلي الذكريات)، (٦)، (٢٧) بالبعد الثالث (الحنين إلي الأماكن والمواقف)، حيث كانت معاملات الارتباط بين درجات كل منها ودرجات البعد الذي تنتمي له غير دالة إحصائياً، وهذا يعني: اتساق جميع المفردات مع الأبعاد التي تنتمي لها، أي ثبات جميع المفردات، عدا هذه المفردات (الأربعة) فهي غير متسقة مع البعد الذي تنتمي له كل مفردة منها ، أي غير ثابتة ويتم حذفها.

(ب) اتساق الأبعاد مع المقياس ككل:

تم حساب اتساق الأبعاد مع الدرجات الكلية لمقياس الحنين إلي الماضي بحساب معاملات الارتباط بين درجات الأبعاد، والدرجات الكلية علي المقياس والنتائج كما يلي:

جدول (١٠) معاملات الارتباط بين درجات الأبعاد والدرجات الكلية

علي مقياس: الحنين إلي الماضي لدي الراشدين { ن = (٥٤) من الراشدين }

الحنين إلي الماضي	معاملات الارتباط بين درجات الأبعاد، والدرجات الكلية
(١) الحنين إلي الذكريات	**٠,٨١٦
(٢) الحنين إلي الأشخاص	**٠,٨٦٥
(٣) الحنين إلي الأماكن والموقف	**٠,٧٥٤

* دال عند مستوي ٠.٠٥ ** دال عند مستوي ٠.٠١

يتضح من الجدول أن:

جميع معاملات الارتباط موجبة ودالة إحصائياً (عند مستوي ٠,٠١) وهذا يعني اتساق جميع أبعاد مقياس الحنين إلي الماضي مع الدرجات الكلية، ويدل ذلك علي اتساق جميع الأبعاد.

صدق المقياس:

تم حساب صدق المقياس (صدق المفردات) بحساب معاملات الارتباط بين درجات المفردات ودرجات الأبعاد التي تنتمي لها (محذوفاً منها درجة المفردة) باعتبار مجموع بقية درجات البعد محكاً للمفردة، والنتائج كما يلي

جدول (١١) معاملات الارتباط بين درجات المفردات ودرجات الأبعاد التي تنتمي لها

(محذوفاً منها درجة المفردة) علي مقياس الحنين إلي الماضي لدي الراشدين {ن = (٥٤) من الراشدين}

(١) الحنين إلي الذكريات				(٢) الحنين إلي الأشخاص			
الرقم	معامل الارتباط	الرقم	معامل الارتباط	الرقم	معامل الارتباط	الرقم	معامل الارتباط
	مع درجات البعد (محذوفاً منها درجة المفردة)		مع درجات البعد (محذوفاً منها درجة المفردة)		مع درجات البعد (محذوفاً منها درجة المفردة)		مع درجات البعد (محذوفاً منها درجة المفردة)
١	***,٥٠٣	٢٢	***,٣٩٧	٢	***,٣٩٧	٢٠	***,٤٩٥
٤	***,٥٣٩	٢٥	***,٥٥١	٥	***,٤٧٥	٢٣	***,٤٢٨
٧	***,٤٣٥	٢٨	***,٧٢١	٨	***,٥٧٢	٢٦	***,٣٨٦
١٠	***,٥٠٨	٣١	٠,٠٥٦	١١	***,٣٨١	٢٩	***,٤٠٢
١٣	***,٥٠٦	٣٤	***,٦٨٥	١٤	***,٤٣٨	٣٣	***,٥٥٨
١٦	***,٥٤٨	٣٦	٠,٠٩٨	١٧	***,٧٤٨	٣٥	***,٥٦٦
١٩	***,٣٩١						
(٣) الحنين إلي الأماكن والمواقف							
الرقم	معامل الارتباط	الرقم	معامل الارتباط	الرقم	معامل الارتباط	الرقم	معامل الارتباط
	مع درجات البعد (محذوفاً منها درجة المفردة)		مع درجات البعد (محذوفاً منها درجة المفردة)		مع درجات البعد (محذوفاً منها درجة المفردة)		مع درجات البعد (محذوفاً منها درجة المفردة)
٣	***,٤١٩	١٢	***,٣٨٦	٢١	***,٥٩١	٣٠	***,٣٩٨
٦	٠,١٤١	١٥	***,٣٧٧	٢٤	***,٤٤٦	٣٢	***,٣٨١
٩	***,٤٧٣	١٨	***,٥٣٩	٢٧	٠,٠٧٨		

* دال عند مستوى ٠.٠٥ ** دال عند مستوى ٠.٠١

يتضح من الجدول أن:

جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً (عند مستوى ٠,٠١)، عدا (٤) مفردات، أرقام (٣١)، (٣٦) بالبعد الأول (الحنين إلي الذكريات)، (٦)، (٢٧) بالبعد الثالث (الحنين إلي الأماكن والمواقف)، حيث كانت معاملات الارتباط بين درجات كل منها ودرجات البعد الذي تنتمي له (محذوفاً منها درجة المفردة) غير دالة إحصائياً، وهذا

يعني: صدق جميع المفردات، عدا هذه المفردات (الأربعة) فهي غير صادقة، ويتم حذفها .

ثبات المقياس:

(أ) الثبات بمعامل ألفا (كرونباخ) :

تم حساب معامل ألفا للأبعاد ثم حساب معاملات ألفا للأبعاد (مع حذف كل مفردة) والنتائج كما يلي:

جدول (١٢) معاملات ألفا لأبعاد مقياس: الحنين إلي الماضي لدي الراشدين { ن = ٥٤ } من الراشدين

(١) الحنين إلي الذكريات				(٢) الحنين إلي الأشخاص			
الرقم	معامل ألفا مع حذف المفردة	الرقم	معامل ألفا مع حذف المفردة	الرقم	معامل ألفا مع حذف المفردة	الرقم	معامل ألفا مع حذف المفردة
١	٠,٦٣١	٢٢	٠,٦٤٨	٢	٠,٦٢٢	٢٠	٠,٦٠٤
٤	٠,٦٢٨	٢٥	٠,٦٢٧	٥	٠,٦٠٣	٢٣	٠,٦١٠
٧	٠,٦٤٧	٢٨	٠,٥٩٦	٨	٠,٥٨٢	٢٦	٠,٦٢١
١٠	٠,٦٣٢	٣١	٠,٦٧٨	١١	٠,٦٢٥	٢٩	٠,٦١٩
١٣	٠,٦٣٣	٣٤	٠,٦٠٣	١٤	٠,٦١٥	٣٣	٠,٥٨٣
١٦	٠,٦٣١	٣٦	٠,٦٧١	١٧	٠,٥٤٩	٣٥	٠,٥٨٨
١٩	٠,٦٥١			معامل ألفا للبعد = ٠,٦٢٨			
معامل ألفا للبعد = ٠,٦٥٩							
(٣) الحنين إلي الأماكن والمواقف							
الرقم	معامل ألفا مع حذف المفردة	الرقم	معامل ألفا مع حذف المفردة	الرقم	معامل ألفا مع حذف المفردة	الرقم	معامل ألفا مع حذف المفردة
٣	٠,٦٠٢	١٢	٠,٦٠٤	٢١	٠,٥٧٤	٣٠	٠,٦٠٣
٦	٠,٦٢٨	١٥	٠,٦٠٥	٢٤	٠,٦٠٠	٣٢	٠,٦٠٧
٩	٠,٥٩٣	١٨	٠,٥٨٦	٢٧	٠,٦٣٢		
معامل ألفا للبعد = ٠,٦١٣							

يتضح من الجدول أن:

جميع معاملات ألفا (مع حذف المفردة) أقل من أو تساوي معامل ألفا للبعد الذي تنتمي له المفردة، عدا (٤) مفردات أرقام (٣١)، (٣٦) بالبعد الأول (الحنين إلي الذكريات)، (٦)، (٢٧) بالبعد الثالث (الحنين إلي الأماكن والمواقف)، حيث كانت معاملات ألفا مع حذف كل منها أكبر من معامل ألفا للبعد الذي تنتمي له المفردة، وهذا يعني: ثبات جميع المفردات عدا هذه المفردات (الأربعة) فهي غير ثابتة، ويتم حذفها .

(ب) الثبات بالتجزئة النصفية:

تم حساب معاملات الثبات بالتجزئة النصفية (طريقة: جتمان) للمقياس (الأبعاد، والمقياس ككل)، والنتائج كما يلي:

جدول (١٣) معاملات الثبات بالتجزئة النصفية (طريقة: جتمان)

علي مقياس: الحنين إلي الماضي لدي الراشدين {ن = (٥٤) من الراشدين}

الحنين إلي الماضي	معامل الثبات (طريقة : جتمان)
(١) الحنين إلي الذكريات	٠,٦٣٨
(٢) الحنين إلي الأشخاص	٠,٦٢٣
(٣) الحنين إلي الأماكن والموقف	٠,٦٠٨
الحنين إلي الماضي (ككل)	٠,٦٥٤

يتضح من الجدول أن:

جميع معاملات الثبات مرتفعة نسبياً، وهذا يدل علي ثبات جميع الأبعاد، وثبات المقياس (ككل).

ومن مجمل الإجراءات السابقة يتضح أن:

مقياس الحنين إلي الماضي لدي الراشدين يتمتع بخصائص سيكومترية مناسبة، وقد تم حذف (٤) مفردات، أرقام : (٣١)، (٣٦) بالبعد الأول (الحنين إلي

الذكريات)، (٦)، (٢٧) بالبعد الثالث (الحنين إلى الأماكن والمواقف)، لأنها غير ثابتة وغير صادقة.

وبذلك تصبح الصورة النهائية للمقياس مكونة من (٣٢) مفردة، وموزعة على الأبعاد كما يلي:

(١) البعد الأول (الحنين إلى الذكريات) يقيسه (١١) مفردة.

(٢) البعد الثاني (الحنين إلى الأشخاص) يقيسه (١٢) مفردة.

(٣) البعد الثالث (الحنين إلى الأماكن والمواقف) يقيسه (٩) مفردات.

وهذه الصورة النهائية صالحة للتطبيق على العينة الأساسية.

تصحيح المقياس:

تصحيح المقياس تم بإعطاء ثلاث درجات إذا كانت الاستجابة ينطبق، ودرجتين إذا كانت الاستجابة ينطبق إلى حد ما، ودرجة واحدة إذا كانت الاستجابة لا ينطبق، وتشير أعلى درجة وهى ٩٦ إلى الحنين المرتفع إلى الماضى علما بأن الدرجة الكلية للمقياس 3×32 (عدد عبارات المقياس) = ٩٦، وأقل درجة وهى ٣٢ تشير إلى عدم وجود حنين إلى الماضى وهى $1 \times 32 = 32$.

خطوات إجراء البحث:

١-الإطلاع على الأدبيات المرتبطة بمتغيرات البحث، وتجميع الإطار النظرى والدراسات السابقة الخاصة بمتغيرات البحث.

٢- قامت الباحثة بإعداد أدوات البحث وتحكيمهم .

٣- تم اختيار أفراد عينة الدراسة وهم الراشدين من طلبة الدراسات العليا بكلية التربية جامعة الزقازيق، وتم تطبيق المقاييس عليهم.

٤- تم جمع البيانات وتحليلها ثم التوصل إلى النتائج ومناقشتها وتفسيرها ووضع التوصيات والبحوث المقترحة.

الصعوبات التي واجهت الباحثة أثناء التطبيق:

- واجهت الباحثة صعوبات كثيرة في التطبيق على العينة وذلك لعدة أسباب:
- ١- قلة عدد أفراد العينة (الراشدين) في المحاضرات نظرا لوجود المحاضرات في وقت متأخر، وظروفهم الخاصة التي كانت تمنعهم من الحضور للمحاضرات بانتظام.
 - ٢- عدم وعي أفراد العينة بأهمية البحث العلمي، وإهمال بعض الطلبة وعدم رغبتهم في الاستجابة للتطبيق.
 - ٣- الظروف الخاصة بضيق الفصل الدراسي الثاني من حيث كثرة الاجازات، إلى جانب تقديم مواعيد امتحانات آخر العام صعب الأمر على الباحثة لمحاولة التطبيق قبل انتهاء الفصل الدراسي الثاني.
 - ٤- قلة عدد الذكور مقارنة بعدد الإناث.

أساليب المعالجة الإحصائية :

تم استخدام أساليب المعالجة الإحصائية وفقاً للحزمة الاحصائية للعلوم الاجتماعية على النحو التالي: المتوسطات الحسابية والوزنية والانحرافات المعيارية، ومعامل الارتباط (بيرسون)، واختبار (T Test) ، وأسلوب تحليل الانحدار المتعدد على برنامج SPSS إصدار ١٨.

نتائج الدراسة ومناقشتها وتفسيرها:

نتائج الفرض الأول ومناقشتها وتفسيرها:

ينص الفرض الأول علي: تختلف مستويات أحداث الحياة السلبية لدى الراشدين، واختبار صحة هذا الفرض تمت الإجراءات التالية:

أولاً: تم تحديد مستويات الاستجابة علي كل مفردة من مفردات مقياس أحداث الحياة السلبية، وحدود درجات كل مستوى وفقاً للخطوات التالية:

(أ) بما أن درجات كل مفردة في مقياس أحداث الحياة السلبية تمتد من: درجة واحدة إلى (٣) درجات يكون المدي = (أعلى درجة - أقل درجة) = (٣) - (١) = (٢) درجات .

ولتقسيم الاستجابة علي كل مفردة إلى (٣) مستويات (ضعيف، ومتوسط، ومرتفع) يكون: طول الفئة = (المدي) ÷ (عدد الفئات) = (٢) ÷ (٣) = (٠,٦٧) درجة.
(ب) على ضوء نتائج الخطوة السابقة تكون حدود درجات المستويات (الفئات) الثلاثة كما هو بالجدول التالي:

جدول (١٤) حدود الدرجات لمستويات الاستجابة علي كل مفردة من مفردات مقياس: أحداث الحياة السلبية لدي العينة من الراشدين { ن = (٣٦٢) من الراشدين }

المستوي	حدود الدرجات
(١) المستوي الضعيف	من (١) درجة واحدة إلي أقل من (١,٦٧) درجة
(٢) المستوي المتوسط	من (١,٦٧) درجة إلي أقل من (٢,٣٤) درجة
(٣) المستوي المرتفع	من (٢,٣٤) درجة إلي (٣) درجات

ثانياً: تم حساب المتوسطات الحسابية لاستجابات العينة (من الراشدين) علي المقياس (الأبعاد، والمقياس ككل)، وحساب المتوسطات الوزنية (متوسطات الاستجابة للمفردة الواحدة) لكل من الأبعاد والدرجات الكلية حيث أن:

المتوسط الوزني = (المتوسط الحسابي) مقسوماً علي (عدد المفردات)
ولتحديد مستوي درجات استجابة العينة علي المقياس تم مقارنة المتوسطات الوزنية بالحدود الموضحة بالجدول السابق والنتائج كما يلي:

جدول (١٥) المتوسطات الحسابية، والمتوسطات الوزنية ومستويات الاستجابات علي مقياس: أحداث الحياة السلبية لدي العينة من الراشدين { ن = ٣٦٢ } من الراشدين

أحداث الحياة السلبية	المتوسط الحسابي	عدد المفردات	المتوسط الوزني	مستوي الاستجابات	ترتيب الأبعاد
(١) أحداث سلبية مرتبطة بالضغط.	32,20	١٥	2.15	متوسط	الأول
(٢) أحداث سلبية مرتبطة بمحن وصدمات الحياة.	35,59	١٨	1.98	متوسط	الثاني
أحداث الحياة السلبية (ككل)	67.79	٣٣	2.05	متوسط	----

مما سبق يمكن استخلاص النتائج التالية:

- (١) مستوى استجابات العينة (من الراشدين) علي مقياس أحداث الحياة السلبية (الأبعاد، والمقياس ككل) مستوى (متوسط).
- (٢) ترتيب أبعاد مقياس أحداث الحياة السلبية (من حيث المتوسطات الوزنية للاستجابات) تنازلياً علي النحو التالي: الأول بُعد (أحداث سلبية مرتبطة بالضغط)، والثاني بُعد (أحداث سلبية مرتبطة بمحن وصدمات الحياة).

توصلت نتائج هذه الدراسة إلى أن مستوى أحداث الحياة السلبية لدى الراشدين متوسط، وتتفق النتائج السابقة مع دراسة (Maarit et al. 2025) التي أشارت نتائجها إلى أن نسبة انتشار أحداث الحياة المؤلمة لدى أفراد العينة من الراشدين هي ٣٢٪، ودراسة (Benjet et al. 2016) التي أشارت نتائجها إلى أن أكثر من ٧٠٪ من الراشدين قد أفادوا بتعرضهم لحادث صادم مؤلم؛ بينما تعرض ٣٠.٥٪ لأربعة

أحداث صادمة مؤلمة أو أكثر، ودراسة (Subramaniam and Ishak, 2016) التى توصلت نتائجها إلى أن أفراد العينة المشاركين في الدراسة من الراشدين (٢١-٢٥) عامًا، قد أبلغوا عن أحداث حياتية سلبية شملت أزمة الهوية، وفشل العلاقات والرفض، ومشاكل الصداقة، ومشاكل وصعوبات العمل الجماعي الأكاديمي، والمشكلات الأسرية، ووفاة الوالدين/الأحباء، والأزمات المالية.

وتختلف هذه النتائج مع نتيجة دراسة منار مصطفى، وأحمد الشريفين ، ورامي طشطوش (٢٠١٤) التى أشارت إلى أن مستوى أحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة جامعة اليرموك مرتفع.

ويمكن تفسير النتائج على النحو التالى:

هناك تباين كبير في معدل انتشار أحداث الحياة المؤلمة بين البلدان المختلفة، والذي قد يُعزى إلى طريقة تقييم هذه الأحداث، بالإضافة إلى تأثير الاضطرابات الاجتماعية والصراعات والكوارث الطبيعية على بعض البلدان أكثر من غيرها (Maarit et al., 2025).

ولقد أشارت عدد من الدراسات إلى تعرض فئة الراشدين للعديد من الأحداث الحياتية السلبية، فقد أشار (Subramaniam and Ishak, 2016) إلى أن مرحلة الرشد هي فترة من مراحل النمو تتميز بتغيرات جسمية وفسولوجية واجتماعية، وهذه الفترة تتيح فرص التعرض لتجارب وأحداث سلبية فى مجالات متنوعة (مثل الأسرة، والأصدقاء، والأنشطة الاجتماعية) وتعرض الراشدين للخطر.

كما ذكر (Jopp and Schmitt, 2010) أن الأفراد فى مرحلة الرشد يمرون بالعديد من الأحداث الحياتية الحرجة والتى قد تشمل فقدان أحد الوالدين، ووفاة شريك الحياة، و ظهور حالات صحية مزمنة، والتغيير فى الأدوار الوظيفية، وتمثل مرحلة الرشد مرحلة حياتية مليئة بالتحديات ذات المتطلبات العالية والأدوار الاجتماعية

المتعددة (مثل رعاية الأطفال والآباء، والعمل)، وبالتالي يكون الأفراد في مرحلة الرشد أكثر عرضة للأحداث السلبية وآثارها المدمرة.

ويمكن تفسير مستوى أحداث الحياة السلبية المتوسط لدى فئة الراشدين نتيجة زيادة الضغوط الاقتصادية، والتغيرات الاجتماعية التي يمر بها الراشدون من زواج وخلافات زوجية أو انفصال وطلاق أو وفاة أحد أفراد الأسرة وزيادة الأعباء والأدوار الاجتماعية التي يقوم بها الراشدون في هذه المرحلة العمرية من ضغوط مهنية ومشكلات وصعوبات في العمل، كما أن الراشدين قد تعرضوا في الفترات الماضية لانتشار الأوبئة كجائحة كوفيد ١٩ والتي تعتبر أحد أحداث الحياة السلبية التي تسببت في عديد من التأثيرات النفسية السلبية كالقلق والعزلة الاجتماعية والتوتر والصعوبات والأزمات الاقتصادية نتيجة الإغلاق وفرض الحظر والاستغناء والفصل من العمل إلى جانب وفاة الأحباء، وقد أكد ذلك (Duru and Balks, 2024) بأن التجارب والأحداث السلبية للفرد المتعلقة بكوفيد ١٩ قد أثرت على صحته النفسية بشكل مباشر وغير مباشر من خلال الشعور بالعجز كدلالة على عدم قدرته على مواجهة هذه الأحداث بفعالية، كما أن أحداث الحياة السلبية خلال جائحة كورونا كالصعوبات الاقتصادية خلال الجائحة، ووفاة الأحباء، وانقطاع الروتين اليومي بسبب العزلة، إلى جانب فقدان الوظيفة والمرض والتباعد الاجتماعي قد زادت من مشاعر اليأس، وتسببت في زيادة الكرب والألم النفسي.

نتائج الفرض الثانى ومناقشتها وتفسيرها:

ينص الفرض الثانى علي: تختلف مستويات الحنين إلى الماضى لدى الراشدين.

ولاختبار صحة هذا الفرض تمت الإجراءات التالية:

أولاً: تم تحديد مستويات الاستجابة علي كل مفردة من مفردات مقياس الحنين إلي الماضي، وحدود درجات كل مستوي وفقاً للخطوات التالية:

(أ) بما أن درجات كل مفردة في مقياس الحنين إلي الماضي تمتد من: درجة واحدة إلي (٣) درجات، يكون المدي = (أعلى درجة - أقل درجة) = (٣) - (١) = (٢) درجات .

ولتقسيم الاستجابة علي كل مفردة إلي (٣) مستويات (ضعيف، ومتوسط، ومرتفع) يكون: طول الفئة = (المدي) ÷ (عدد الفئات) = (٢) ÷ (٣) = (٠,٦٧) درجة.
(ب) في ضوء نتائج الخطوة السابقة تكون حدود درجات المستويات (الفئات) الثلاثة كما هو بالجدول التالي:

جدول (١٦) حدود الدرجات لمستويات الاستجابة علي كل مفردة من مفردات

مقياس: الحنين إلي الماضي لدي العينة من الراشدين {ن = ٣٦٢} من الراشدين

المستوي	حدود الدرجات
(١) المستوي الضعيف	من (١) درجة واحدة إلي أقل من (١,٦٧) درجة
(٢) المستوي المتوسط	من (١,٦٧) درجة إلي أقل من (٢,٣٤) درجة
(٣) المستوي المرتفع	من (٢,٣٤) درجة إلي (٣) درجات

ثانياً: تم حساب المتوسطات الحسابية لاستجابات العينة (من الراشدين) علي المقياس (الأبعاد، والمقياس ككل)، وحساب المتوسطات الوزنية (متوسطات الاستجابة للمفردة الواحدة) لكل من الأبعاد والدرجات الكلية حيث إن: المتوسط الوزني = (المتوسط الحسابي) مقسوماً علي (عدد المفردات).

ولتحديد مستوي درجات استجابة العينة علي المقياس تم مقارنة المتوسطات الوزنية بالحدود الموضحة بالجدول السابق، والنتائج كما يلي:

جدول (١٧) المتوسطات الحسابية والمتوسطات الوزنية ومستويات الاستجابات
علي مقياس الحنين إلي الماضي لدي العينة من الراشدين {ن = ٣٦٢} من
الراشدين

الحنين إلي الماضي	المتوسط الحسابي	عدد المفردات	المتوسط الوزني	مستوي الاستجابات	ترتيب الأبعاد
(١) الحنين إلي ذكريات الطفولة	27,26	١١	2,٤٨	مرتفع	الثالث
(٢) الحنين إلي الأشخاص	31,89	١٢	2,66	مرتفع	الأول
(٣) الحنين إلي الأماكن والمواقف	22,95	٩	2,55	مرتفع	الثاني
(الحنين إلي الماض (ككل)	82,10	٣٢	2,57	مرتفع	----

مما سبق يمكن استخلاص النتائج التالية:

(١) مستوى استجابات العينة (من الراشدين) علي مقياس الحنين إلي الماضي (في جميع الأبعاد، والمقياس ككل) مستوى (مرتفع).

(٢) ترتيب أبعاد مقياس الحنين إلي الماضي (من حيث المتوسطات الوزنية للاستجابات) تنازلياً علي النحو التالي: الأول بُعد (الحنين إلي الأشخاص)، والثاني بُعد (الحنين إلي الأماكن والمواقف)، والثالث بُعد (الحنين إلي ذكريات الطفولة).

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة علي جروان، وفرح علي ، وزايد بني عطا (٢٠٢٤) التي أشارت نتائجها إلي وجود مستوى مرتفع من الحنين إلي الماضي (النوستالجيا) في جميع الأبعاد والدرجة الكلية لدى اللاجئين السوريين في الأردن، وجاء مجال الحنين للأشخاص بالمرتبة الأولى، ونتائج دراسة فرحان حمزة (٢٠٢٣) التي توصلت نتائجها إلي أن عينة الأساتذة المتقاعدين لديهم حنين إلي الماضي مرتفع، ودراسة Wang et al.(2023) التي أشارت إلي أن الأفراد يشعرون بالحنين إلي الماضي عبر مختلف الأعمار ولكن يبلغ الشعور بالحنين ذروته في أوائل وأواخر مرحلة الرشد، كما اتفقت مع دراسة Newman(2022) التي أشارت إلي أن

الأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن ٦٥ عامًا قد أبلغوا عن حنين منخفض إلى الماضى مقارنة بمن هم أصغر سناً.

ويمكن تفسير النتائج على النحو التالى:

ارتفاع الحنين إلى الماضى لدى الراشدين يرجع إلى طبيعة المرحلة التى تشهد تغييرات كبيرة فى حياة الراشدين وزيادة تعرضهم للضغوطات والصدمات التى تثير لديهم الحنين إلى الماضى واستعادة ذكرياته، فقد أشار Wang et al.(2024) إلى أن مرحلة الرشد هى فترة حاسمة لانتشار الحنين إلى الماضى، حيث تُشكّل هذه الفترة مرحلة انتقالية من المراهقة إلى الرشد، فينتقل معظم الراشدين من منازلهم للعيش باستقلالية ويواجهون تغييرات فى أماكن إقامتهم وعملهم وعلاقاتهم، مما يُعرضهم لعدم استقرارٍ شخصيٍّ ومهنيٍّ وتحدياتٍ مختلفة، وبالتالي يكون الراشدون أكثر عرضة لانقطاع الذات (أى الانفصال بين الماضى والحاضر) والكرب والمحن والألم وكلها مُحفّزات للحنين إلى الماضى، ويُختبر هذا الشعور بشكلٍ متكررٍ في مرحلة الانتقال من المراهقة إلى الرشد كاستراتيجية للتكيف، كما يُواجه الأفراد خلال مرحلة الرشد انتكاساتٍ غير مألوفة (مثل انفصال العلاقات، ووفاة الأحبة)، والتي من المرجح أن تُثير الحنين إلى الماضى.

وتفسر الباحثة هذه النتيجة بأنه مع زيادة الصراعات والمحن والشدائد التى يواجهها الراشدون فى الحياة، يحاولون الهروب مؤقتاً من هذه الأحداث السلبية إلى الحنين إلى الماضى الذى يعتبر عاطفة يشعر بها جميع البشر، فكل فرد يحن إلى ماضيه لما له من فوائدٍ إيجابية، فالحنين مصدر ومخزن للمشاعر الإيجابية، ويعزز التفاؤل والتسامح والسعادة وتقدير الذات، ويضفى معنى لحياة الفرد، ويحمى الفرد من التهديدات الذاتية والوجودية، كما أنه يساعد الأفراد على تجاوز هذه الأزمات والتخفيف من المشاعر السلبية.

نتائج الفرض الثالث ومناقشتها وتفسيرها:

ينص الفرض الثالث علي أنه: توجد علاقات ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات أحداث الحياة السلبية ودرجات الحنين إلى الماضي لدى الراشدين. ولاختبار صحة هذا الفرض تم حساب معاملات الارتباط (بيرسون) بين درجات الحنين إلى الماضي ودرجات أحداث الحياة السلبية والنتائج كما يلي:

جدول (١٨) معاملات الارتباط بين درجات أحداث الحياة السلبية ودرجات الحنين

إلى الماضي لدي العينة من الراشدين { ن = ٣٦٢ } من الراشدين {

معاملات الارتباط مع درجات أحداث الحياة السلبية			الحنين إلى الماضي
أحداث الحياة السلبية (ككل)	أحداث سلبية مرتبطة بمحن وصدمات الحياة	(١) أحداث سلبية مرتبطة بالضغط	
**٠,٣١٢	**٠,٢٩٦	**٠,٢٨٠	(١) الحنين إلى ذكريات الطفولة
**٠,٢٦٤	**٠,٢٧٣	**٠,٢٠٥	(٢) الحنين إلى الأشخاص
**٠,٢٨٢	**٠,٢٧٨	**٠,٢٤٢	(٣) الحنين إلى الأماكن والمواقف
**٠,٣١٥	**٠,٣١١	**٠,٢٦٨	(الحنين إلى الماضي (ككل))

* دال عند مستوي ٠.٠٥ ** دال عند مستوي ٠.٠١

يتضح من الجدول أن :

(١) توجد علاقات ارتباطية موجبة ودالة إحصائية (عند مستوي ٠,٠١) بين درجات الحنين إلى ذكريات الطفولة ودرجات أحداث الحياة السلبية (الأبعاد، والدرجات الكلية) لدي العينة من الراشدين.

(٢) توجد علاقات ارتباطية موجبة ودالة إحصائية (عند مستوي ٠,٠١) بين درجات الحنين إلى الأشخاص ودرجات أحداث الحياة السلبية (الأبعاد، والدرجات الكلية) لدي العينة من الراشدين.

(٣) توجد علاقات ارتباطية موجبة ودالة إحصائية (عند مستوي ٠,٠١) بين درجات الحنين إلى الأماكن والمواقف ودرجات أحداث الحياة السلبية (الأبعاد، والدرجات الكلية) لدي العينة من الراشدين.

(٤) توجد علاقات ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً (عند مستوى ٠,٠١) بين درجات الحنين إلى الماضي (ككل) ودرجات أحداث الحياة السلبية (الأبعاد، والدرجات الكلية) لدى العينة من الراشدين.

وهذه النتائج تتفق مع دراسة Shi et al.(2024) التي توصلت نتائجها إلى أن الحنين يؤدي وظيفة في مواجهة التهديدات، فهو يعمل كآلية تغذية راجعة متوازنة تحافظ على التوازن النفسي الداخلي، ويلعب دوراً في أحداث الحياة السلبية والتوافق الاجتماعي، كما أظهرت النتائج أن الحنين إلى الماضي متغيرٌ مكبوتٌ (خفي) بين الضغوط الشخصية والأكاديمية والتوافق الاجتماعي، ودراسة Reid et al.(2021) التي توصلت نتائجها إلى أن الأفراد الذين لديهم حنين مرتفع قد حدث لهم انخفاض في الأفكار المتطفلة المرتبطة بالأحداث السلبية بمرور الوقت، بينما أفاد أولئك الذين لديهم حنين أقل بأنه لم يحدث لديهم أي تغيير في الأفكار المتطفلة المزعجة بمرور الوقت، كما أشارت النتائج إلى انخفاض فرط الإثارة (الأعراض الجسدية، والمشاعر السلبية) بمرور الوقت بين الأفراد الذين يعانون من حزن أعلى في البداية ولديهم حنين مرتفع، ولكنه زاد بمرور الوقت بين أولئك الذين يعانون من حزن أعلى في البداية ولديهم حنين أقل، وقد أكدت النتائج على أنه يمكن للحنين إلى الماضي أن يخفف من حدة الحزن والفقد، وكذلك دراسة Wang et al.(2024) التي توصلت نتائجها إلى ارتباط شدة الأحداث السلبية في الحياة في بداية الجامعة بزيادة الحنين إلى الماضي، بينما اشتدت مشاعر الحنين عند التعرض لمزيد من الأحداث السلبية في الحياة، وأظهرت النتائج أن الأحداث السلبية في الحياة تساهم في تشكيل مسار الحنين إلى الماضي، ودراسة Wang et al.(2024) التي توصلت إلى أن الراشدين عند مواجهتهم أحداث سلبية أو حالات نفسية مزعجة فيشعرون بمزيد من الحنين إلى الماضي .

ويمكن تفسير هذه النتائج على النحو التالي:

وجود علاقة ارتباطية موجبة بين أحداث الحياة السلبية والحنين إلى الماضي يرجع إلى أن التغيرات التي يمر بها الفرد في الأوقات والظروف الصعبة والتي تكون خارجة عن سيطرته مثل القضاء والقدر والكوارث تسبب للفرد شعوراً بالضياع مما يثير لديه الحنين إلى الماضي كمحاولة للاستقرار وتقليل الشعور بالقلق، ويصبح اللجوء إلى ذكريات الماضي الإيجابية ملجأ وملاذاً وهروباً من الحاضر الصعب (Prakriti&Gupta,2024).

فكلما زاد تعرض الفرد للأحداث الحياتية السلبية يكون الفرد في حالة نفسية سيئة، فيحاول الفرد البحث عن طرق واستراتيجيات لمقاومة تأثير هذه الأحداث وتجاوزها، فيلجأ إلى الحنين إلى الماضي لاستخدامه كمورد ومصدر إيجابي للمشاعر الإيجابية ضد هذه الأحداث، فالحنين إلى الماضي آلية دفاعية ووقائية تُطبق بشكل رئيسي في لحظات الانتقال والتغيير الجذري، عندما يصبح إدراك الفرد لهويته أكثر صعوبة، ويُولد اللجوء إلى ماضٍ مثاليّ الأمان والراحة، مما يُساعد الشخص على الحفاظ على بقايا الطفولة التي كان محبوباً ومُدللاً في سنوات الطفولة المبكرة والتعرّف عليها في أي عمر، ويُعطي الحنين للماضي الدافع واليقين اللازمين لمواجهة غموض الحاضر، مُغذياً حواراً مستمراً مع الماضي، ومع الذات في الماضي (Zannoni,2023).

فالحنين إلى الماضي هو هروب منغمس في الذات، وتأمل، وهروب من واقع اجتماعي مُرهق ومؤلم، ويعتمد على مخزون من الذكريات الاجتماعية لمواجهة القلق المرتبط بمصاعب الحياة، ويُولد روحاً وتوصلاً اجتماعياً (Sedikides&Wildschut,2019).

وقد فسّر النموذج التنظيمي للحنين إلى الماضي هذه العلاقة الارتباطية الموجبة كالتالي: تُنظم النتائج المتعلقة بمحفزات الحنين ووظائفه ضمن إطار نموذج تنظيمي:

المبدأ الأول للنموذج هو أن الحالات المزعجة والسلبية تُثير الحنين، أما المبدأ الثاني فهو أن الحنين يُوازن ويضاد هذه الحالات السلبية، وبالتالي يُحافظ على التوازن النفسى الداخلى .

يوضح الشكل ١ النموذج التنظيمي للحنين ووفقاً لهذا النموذج: فإن الحدث الضار السلبى يؤثر سلباً على الحالة الراهنة للفرد (المسار ج)، ولكنه سيزيد أيضاً من الحنين إلى الماضى (المسار أ)، والحنين بدوره، سيكون له تأثير إيجابى على الحالة الراهنة للفرد (المسار ب)، وفي هذا التكوين، يعمل الحنين كآلية تغذية راجعة متوازنة تحافظ على التوازن الداخلى (Wildschut&Sedikides,2023a).

كما يرجع اللجوء إلى الحنين إلى الماضى فى أوقات المحن والصدمات والضغط إلى أنه مخزن للمشاعر الإيجابية، إذ يمكنه تخزين المشاعر الإيجابية التى عاصرها فى تجاربهم السابقة وتزويدهم بهذه المشاعر الإيجابية فى ذكرياتهم المستقبلية (Rao et al.,2018)، وقد سلطت أبحاث علم الأعصاب الإدراكي الضوء على الآلية العصبية للحنين، فيشمل الحنين مناطق المخ المسؤولة عن التأمل الذاتى، والذاكرة الذاتية، وتنظيم العواطف والانفعالات، ومعالجة المكافآت، فالحنين يخفف من حدة التهديدات النفسية والجسدية المختلفة من خلال تعديل أنشطة مناطق المخ المسؤولة عن معالجة تنظيم العواطف والانفعالات. (Yang et al.,2023).

وتفسر الباحثة وجود العلاقة الارتباطية الموجبة بين أحداث الحياة السلبية والحنين إلى الماضى، بأن ذلك يرجع إلى أنه كلما زادت الأحداث السلبية التى يمر بها الفرد فى حياته من أزمات ومحن وضغوط نفسية يزيد حنينه إلى الماضى، فهو يبحث فى ماضيه وذكرياته عن وقت كان يشعر فيه بالراحة والأمان والسعادة حتى يستطيع التغلب على هذه الأحداث السلبية والمشاعر السلبية الناتجة عنها، فالحنين استراتيجية غير مباشرة لمواجهة الكرب والمحن والتكيف معها وتحقيق التوازن النفسى.

نتائج الفرض الرابع ومناقشتها وتفسيرها:

ينص الفرض الرابع علي: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الراشدين علي مقياس أحداث الحياة السلبية (الأبعاد والدرجات الكلية)، ترجع إلي الحالة الاجتماعية (متزوج، غير متزوج).

ولاختبار صحة هذا الفرض تم حساب الفروق (ودلالاتها الإحصائية) بين متوسطات درجات المجموعتين من الراشدين (المتزوجين وغير المتزوجين) باستخدام اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين من البيانات والنتائج كما يلي:

جدول (١٩) دلالة الفروق بين متوسطات درجات الراشدين (المتزوجين وغير المتزوجين) علي مقياس أحداث الحياة السلبية (الأبعاد والدرجات الكلية)

أحداث الحياة السلبية	المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	الدلالة
(١) أحداث سلبية مرتبطة بالضغط	غير المتزوجين	١٩٧	٢٩,٠٤١	٦,٥٧٨	٠,٨١١	غير دالة
	المتزوجون	١٦٥	٢٨,٥٠٣	٥,٩١٤		
(٢) أحداث سلبية مرتبطة بمحن وصدمات الحياة	غير المتزوجين	١٩٧	٣١,٩٨٠	٦,٦٣٧	٠,٨٤٠	غير دالة
	المتزوجون	١٦٥	٣١,٤٠٦	٦,٢٦٩		
أحداث الحياة السلبية (ككل)	غير المتزوجين	١٩٧	٦١,٠٢١	١٢,٠٧٥	٠,٨٩٦	غير دالة
	المتزوجون	١٦٥	٥٩,٩٠٩	١١,٣٤٦		

يتضح من الجدول أن :

جميع الفروق غير دالة إحصائياً وهذا يعني أنه: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الراشدين (المتزوجون وغير المتزوجين) علي مقياس أحداث الحياة السلبية (الأبعاد والدرجات الكلية).

ويمكن تفسير النتائج على النحو التالى:

عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتزوجين وغير المتزوجين فى أحداث الحياة السلبية، يرجع إلى أن الأفراد يعانون من أحداث الحياة السلبية باختلاف حالاتهم الاجتماعية، فهم يعيشون فى نفس الظروف والبيئات، فيتعرض المتزوجون وغير المتزوجين لنفس الأحداث السلبية والتي تشمل الضغوط المختلفة التى يواجهونها كالضغوط الاقتصادية (مثل ارتفاع الاسعار وانخفاض الدخل وعدم القدرة على تلبية الاحتياجات الأساسية)، والضغوط الأسرية (كالحلاقات الأسرية أو الزوجية- ونقص الدعم الأسرى أو الزوجى- ونقص التواصل الأسرى أو الزوجى)، وضغوط مهنية (مثل كثرة أعباء العمل، وسوء العلاقات مع زملاء العمل- وعدم الرضا عن العمل)، وضغوط شخصية (مثل القلق من المستقبل- ضعف القدرة على تحمل المسؤولية والشعور بالوحدة والعزلة الاجتماعية) إلى جانب المحن والصدمات والأزمات والأوبئة والتي يتعرض لها المتزوجون وغير المتزوجين والتي تتضمن مرض أحد أفراد الأسرة أو الزوج، و وفاة وفقدان أحد أفراد الأسرة أو الزوج، والتعرض للخيانة الزوجية أو التعرض للأذى من صديق ، وفقدان الوظيفة والتعرض للعنف من أحد أفراد الأسرة أو العنف الزوجى، والتعرض للحوادث، وافتقاد الشعور بالأمان الأسرى ، والتعرض للإصابة بالفيروسات كجائحة كوفيد ١٩ .

نتائج الفرض الخامس ومناقشتها وتفسيرها:

ينص الفرض الخامس على: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الراشدين على مقياس الحنين إلى الماضي (الأبعاد والدرجات الكلية) ترجع إلى الحالة الاجتماعية (متزوج، غير متزوج).

ولاختبار صحة هذا الفرض تم حساب الفروق (ودالاتها الإحصائية) بين متوسطات درجات المجموعتين (المتزوجون وغير المتزوجين) باستخدام اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين من البيانات والنتائج كما يلي:

جدول (٢٠) دلالة الفروق بين متوسطات درجات الراشدين (المتزوجون وغير المتزوجين) علي مقياس الحنين إلي الماضي (الأبعاد والدرجات الكلية)

الحنين إلي الماضي	المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	الدلالة
(١) الحنين إلي ذكريات الطفولة	غير المتزوجين	١٩٧	٢٧,١٢٢	٤,٢٧٠	٣,٣١٦	٠,٠١
	المتزوجون	١٦٥	٢٨,٥٢٧	٣,٦٩٠		
(٢) الحنين إلي الأشخاص	غير المتزوجين	١٩٧	٣١,٦٥٥	٣,٥٢١	١,١٨٧	٠,٠٦٢
	المتزوجون	١٦٥	٣٢,٣١٥	٣,١٢١		غير دالة
(٣) الحنين إلي الأماكن والمواقف	غير المتزوجين	١٩٧	٢٢,٧١١	٣,٠٠٢	١,٦٢٨	٠,١٠٤
	المتزوجون	١٦٥	٢٣,٢١٢	٢,٨١٥		غير دالة
(الحنين إلي الماضي (ككل)	غير المتزوجين	١٩٧	٨١,٤٨٨	٩,٥٣١	٢,٢٧٧	٠,٠١
	المتزوجون	١٦٥	٨٤,٠٥٤	٨,٥٢٩		

يتضح من الجدول أن :

- (١) توجد فروق دالة إحصائية (عند مستوي ٠,٠١) بين متوسطات درجات الراشدين: (المتزوجون وغير المتزوجين) في كل من البعد الأول (الحنين إلي ذكريات الطفولة)، والدرجات الكلية للحنين إلي الماضي لصالح المتزوجين.
- (٢) لا توجد فروق بين متوسطات درجات الراشدين: (المتزوجون وغير المتزوجين) في كل من البعد الثاني (الحنين إلي الأشخاص) ، والبعد الثالث (الحنين إلي الأماكن والمواقف).

تتفق نتائج الدراسة (وجود فروق بين المتزوجين وغير المتزوجين في الحنين إلي الماضي لصالح المتزوجين) مع نتائج دراسة علي صالح، حامد عبد الخالدي (٢٠٢١) التي أشارت إلي أن المتزوجين يستعملون النوستالجيا. ويمكن تفسير النتائج على النحو التالي :

الفروق فى الحنين إلى الماضى لصالح المتزوجين ترجع إلى كثرة الأعباء والمسؤوليات التى يقوم بها المتزوجون تجاه أسرهم وأبنائهم، إلى جانب الأزمات والصعوبات الاقتصادية التى يواجهونها، وارتفاع مستوى المعيشة وعدم القدرة على تلبية احتياجات الأسرة، وتزايد المشكلات الأسرية والزوجية ومشكلات الأبناء، ونقص التواصل الأسرى، إلى جانب ما قد يتعرض له المتزوجون من صدمات مثل عدم الاستقرار الأسرى، أو الغدر والخيانة الزوجية، أو كثرة تدخل الأهل فى الحياة الزوجية مما يسبب كثيراً من المشكلات والآثار السلبية، الأمر الذى يجعلهم يحاولون الهروب المؤقت من هذا الواقع المؤلم إلى زمن كانوا يتمتعون فيه بالبراءة والخلو من المسؤوليات لاسترجاع ماضيهم الذى يضم ذكرياتهم الإيجابية، حيث يولد حنينهم إلى الماضى مشاعر إيجابية ويعزز لديهم التفاؤل والشعور بالراحة فيكون بمثابة حاجز ومانع ضد الكرب والمحن ويساعدهم على تجاوز الأزمات والتغلب عليها.

ولقد أكد (Madoglou et al. (2017 بأن الأفراد يزداد لديهم الحنين إلى الماضى عندما يشعرون بالحزن، أو الوحدة، أو يواجهون صعوبات فى الحاضر، أوعندما تكون الروابط الاجتماعية ضعيفة، فيُخفف الحنين الألم، ويُعزز الهوية الفردية، ويُنعش الشعور بالانتماء، ويُعزز الرفاهية النفسية، ويُقلل من العزلة، ويُعزز التواصل، لأن الصورة الإيجابية للماضى واختيار محتواه يُضفيان معنى على الحياة، ويُشكلان درعاً إيجابياً للحاضر والمستقبل، كما يُضفي الحنين على الفرد شعوراً بالاستمرارية، ويُتيح انتقالاً سلساً من الماضى إلى الحاضر والمستقبل.

نتائج الفرض السادس ومناقشتها وتفسيرها:

ينص الفرض السادس على: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الراشدين على مقياس أحداث الحياة السلبية (الأبعاد والدرجات الكلية) ترجع إلى الحالة الوظيفية (يعمل ، لا يعمل).

ولاختبار صحة هذا الفرض تم حساب الفروق (ودلالاتها الإحصائية) بين متوسطات درجات المجموعتين (من يعمل، ومن لا يعمل) باستخدام اختبار(ت) لمجموعتين مستقلتين من البيانات والنتائج كما يلي:

جدول (٢١) دلالة الفروق بين متوسطات درجات الراشدين (من يعمل، ومن لايعمل) علي مقياس الحنين إلي الماضي (الأبعاد والدرجات الكلية)

أحداث الحياة السلبية	المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	الدلالة
(١) أحداث سلبية مرتبطة بالضغوط	من يعمل	١٠٢	٢٩,٣٢٤	٦,٥٨٠	١,٠٠٢	٠,٣١٧
	من لا يعمل	٢٦٠	٢٨,٥٨٩	٦,١٥٣		غير دالة
(٢) أحداث سلبية مرتبطة بمحن وصدمات الحياة	من يعمل	١٠٢	٣٢,٣٨٢	٧,٣٨٦	١,٢٢٤	٠,٢٢٢
	من لا يعمل	٢٦٠	٣١,٤٥٨	٦,٠٦٨		غير دالة
أحداث الحياة السلبية (ككل)	من يعمل	١٠٢	٦١,٧٠٦	١٣,١٥٢	١,٢١٠	٠,٢٢٧
	من لا يعمل	٢٦٠	٦٠,٠٤٧	١١,١٣٨		غير دالة

يتضح من الجدول أن :

جميع الفروق غير دالة إحصائياً، وهذا يعني أنه: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الراشدين علي مقياس أحداث الحياة السلبية (الأبعاد والدرجات الكلية) ترجع إلي الحالة الوظيفية (يعمل، لا يعمل).

يمكن تفسير النتائج على النحو التالي:

عدم وجود فروق بين الراشدين على مقياس أحداث الحياة السلبية ترجع إلى الحالة الوظيفية (يعمل، ولايعمل)، يرجع إلى كثرة الأعباء والمسؤوليات المعيشية وتعدد الأحداث السلبية التي يعاني منها جميع الأفراد في المجتمع بغض النظر عن الحالة الوظيفية، فالجميع يواجه الضغوط بأنواعها المختلفة سواء الاقتصادية أو الأسرية أو الشخصية، كما أن الجميع يتعرض للمحن والصدمات والأزمات مثل الإصابة بمرض خطير أو التعرض لحوادث أو فقدان أحد أفراد الأسرة بالوفاة أو غيرها

من الأحداث السلبية، فكل هذه الأحداث يتعرض لها جميع الأفراد الذين يعملون والذين لا يعملون.

نتائج الفرض السابع ومناقشتها وتفسيرها:

ينص الفرض السابع علي: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الراشدين علي مقياس الحنين إلي الماضي (الأبعاد والدرجات الكلية) ترجع إلي الحالة الوظيفية (يعمل، لا يعمل) .

ولاختبار صحة هذا الفرض تم حساب الفروق (ودلالاتها الإحصائية) بين متوسطات درجات المجموعتين (من يعمل، ومن لا يعمل) باستخدام اختبار(ت) لمجموعتين مستقلتين من البيانات والنتائج كما يلي:

جدول (٢٢) دلالة الفروق بين متوسطات درجات الراشدين (من يعمل، ومن لا يعمل) علي مقياس الحنين إلي الماضي (الأبعاد والدرجات الكلية)

الحنين إلي الماضي	المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	الدلالة
(١) الحنين إلي ذكريات الطفولة	من يعمل	١٠٢	٢٦,٢٣٥	٤,٥١٤	٤,٥٩٣	٠,٠١
	من لا يعمل	٢٦٠	٢٨,٣٦٢	٣,٧٢٥		
(٢) الحنين إلي الأشخاص	من يعمل	١٠٢	٣١,١٦٧	٤,١٠٨	٢,٨٢٩	٠,٠١
	من لا يعمل	٢٦٠	٣٢,٢٦٥	٢,٩٦٣		
(٣) الحنين إلي الأماكن والمواقف	من يعمل	١٠٢	٢٢,١٣٧	٣,٣٧٧	٣,٣١٢	٠,٠١
	من لا يعمل	٢٦٠	٢٣,٢٥٤	٢,٦٦٩		
(الحنين إلي الماضي (ككل)	من يعمل	١٠٢	٧٩,٥٣٩	١٠,٨٥٦	٤,١٤٤	٠,٠١
	من لا يعمل	٢٦٠	٨٣,٨٨١	٨,١١٢		

يتضح من الجدول أن :

جميع الفروق دالة إحصائياً (عند مستوى ٠,٠١)، وهذا يعني أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الراشدين علي مقياس الحنين إلي الماضي (الأبعاد والدرجات الكلية) ترجع إلي الحالة الوظيفية (يعمل، لا يعمل) لصالح غير العاملين.

يمكن تفسير النتائج على النحو التالي:

وجود فروق بين الراشدين علي مقياس الحنين إلي الماضي ترجع إلي الحالة الوظيفية لصالح غير العاملين، يرجع إلي أن الأفراد الذين لا يعملون قد يعانون من ظروف نفسية سلبية بسبب عدم عملهم، فالبطالة تترك تأثيراً سلبياً في نفسية الراشدين لعدم الاستقلالية المادية واعتمادهم المادي على أسرهم وزيادة الأعباء التي يسببها لأسرهم ، إلى جانب عدم قدرة الشباب الراشدين غيرالمتزوجين على الزواج بسبب عدم وجود إمكانيات مادية وعدم توافروظيفية مستقرة فيزيد لديهم المشاعر السلبية كالحزن والغضب وعدم الرضا عن الحياة والنظرة السلبية للمستقبل والتشاؤم مما يزيد لديهم الحنين إلي الماضي.

يتم اللجوء للحنين إلي الماضي للهروب من واقع اجتماعي مؤلم، حيث يكون الحنين آلية للمواجهة والتكيف بعد ظهور الضيق النفسي (كالوحدة والملل والتهديد والتشاؤم والعصابية) (Sedikides&Wildschut,2019).

ويشير نموذج التنظيم الذاتي للحنين إلي الماضي إلي أنه عندما تشعر الذات بالتهديد، يكون الحنين مورداً يساعد على استعادة التوازن من خلال إعطاء معنى للحياة ومساعدة الأفراد على التطلع إلي المستقبل (Puente-Díaz& Cavazos-Arroyo,2021).

بالإضافة إلى أن الأفراد المتزوجين الذين لا يعملون تزداد مشكلاتهم الأسرية بسبب عدم قدرتهم على تلبية احتياجاتهم الأساسية واحتياجات أبنائهم فى ظل ارتفاع مستوى المعيشة، علاوة على أن جميع الأفراد غير العاملين يعانون من كثرة أوقات الفراغ والملل والوحدة، الأمر الذى يدفعهم إلى اللجوء إلى الحنين إلى الماضى الذى يزداد بزيادة الشعور بالوحدة ، وشعورهم بعدم الرضا عن هذا الوضع ورفضهم للواقع والحاضر المؤلم ، الأمر الذى يدفعهم إلى محاولة التنفيس الانفعالى عن هذه الأزمات والهروب من هذا الواقع الأليم إلى ماضيهم بكل ما يحمله من ذكريات إيجابية تمنحهم الشعور بالراحة والأمان الذى يفتقدونه فى الوقت الحاضر، لذلك يزيد لديهم الحنين إلى الماضى فهو يساعدهم على التخلص من مشاعرهم السلبية ويمكنهم من تجاوز هذه الأزمات التى يمرون بها.

وقد توصلت نتائج دراسة (Madoglou et al., 2017) إلى أن الحنين إلى الماضى يرتبط بأوقات الفراغ وفترات الحياة والآخرين المهمين فى حياة الفرد، وفقدان الأحباء.

وقد أكد Newman(2022) بأن الأفراد ذوى الدخل المنخفض عندما يشعرون بفقدان السيطرة، قد ينخرطون فى تأملات حنينية كوسيلة للهروب من الواقع الحالى. فالحنين إلى الماضى يُثار عندما يشعر الفرد بعدم الرضا عن الحاضر، فمن خلال تمجيد الماضي يمكن للأفراد الانسحاب من الحاضر، وتميل الاستجابات المعرفية إلى تنقية الارتباطات السلبية للماضى، مما يُنتج مشاعر إيجابية، ويعمل هذا الهروب المؤقت كحاجز نفسي، وهو أمر مهم فى الصحة النفسية من خلال تعزيز استمرارية الذات والمعنى الوجودي، وتحسين المزاج ، ويمنح تذكراً لـ الماضى الفرد مشاعر الدفء والراحة والفرح والامتنان والمودة (Chark, 2022).

نتائج الفرض الثامن ومناقشتها وتفسيرها:

ينص الفرض الثامن علي: يُمكن التنبؤ بالدرجات الكلية للحنين إلي الماضي من درجات أبعاد أحداث الحياة السلبية لدي الراشدين.

ولاختبار صحة هذا الفرض تم استخدام تحليل الانحدار والنتائج كما يلي:

جدول (٢٣) نتائج تحليل معامل الارتباط للعلاقة بين الدرجات الكلية للحنين إلي الماضي ودرجات أبعاد أحداث الحياة السلبية لدي الراشدين {ن=٣٦٢} من الراشدين

الارتباط المتعدد R	معامل التحديد R2	معامل التحديد المصحح	الخطأ المعياري في التنبؤ
٠,٣١٩	٠,١٠٢	٠,٠٩٧	٩,٨٢٦

جدول (٢٤) نتائج تحليل التباين للانحدار المتعدد عند التنبؤ بالدرجات الكلية للحنين إلي الماضي من درجات أبعاد أحداث الحياة السلبية لدي الراشدين {ن=٣٦٢} من الراشدين

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوي الدلالة
الانحدار (المتنبأ به)	٣٩٣٥,٢٧١	٢	١٩٦٧,٦٣٥	٢٠,٣٧٩	٠,٠١
البواقي (خطأ التنبؤ)	٣٤٦٦١,٩٤٨	٣٥٩	٩٦,٥٥١		

جدول (٢٥) معاملات الانحدار المتعدد عند التنبؤ بالدرجات الكلية للحنين إلي الماضي من درجات أبعاد أحداث الحياة السلبية لدي الراشدين {ن=٣٦٢} من الراشدين

أبعاد أحداث الحياة السلبية	المعاملات غير المعيارية	المعاملات	قيمة (ت)	مستوي الدلالة
		ت	ت	الدلالة

		المعيارية معامل بيتا (Beta)	المعامل البائي (B)		
			الخطأ المعيارى للمعامل البائي		
٠,٠١	٢٠,٨٠٩		٣,٠٢٣	٦٣,٢٠٣	الثابت
٠,١٣٩ غير	١,٤٨٤	٠,١٠٢	٠,١١٤	٠,١٦٩	(١) أحداث سلبية مرتبطة بالضغط.
دالة	٣,٤٧٧	٠,٢٤٠	٠,١٠٩	٠,٣٧٨	(٢) أحداث سلبية مرتبطة بمحن وصدمات
٠,٠١					الحياة.

يتضح من الجداول السابقة أن:

(١) معامل الارتباط = ٠,٣١٩ , ويدل على وجود علاقات ارتباطية موجبة بين المتغيرات المستقلة (أبعاد أحداث الحياة السلبية) والمتغير التابع (الدرجة الكلية للحنين إلى الماضي) لدى الراشدين.

(٢) قيمة معامل التحديد = ٠,١٠٢ , وتدل على أن المتغيرات المستقلة (أبعاد أحداث الحياة السلبية) تفسر ١٠,٢ % من التباين في درجات المتغير التابع (الدرجة الكلية للحنين إلى الماضي) لدى الراشدين.

(٣) ناتج تحليل التباين للانحدار المتعدد أي قيمة (ف) دالة إحصائياً (عند مستوى ٠,٠١) وهذا يعني إمكانية التنبؤ بالمتغير التابع (الدرجة الكلية للحنين إلى الماضي) لدى الراشدين.

(٤) قيمة (ت) للبعد الأول من أبعاد أحداث الحياة السلبية (أحداث سلبية مرتبطة بالضغط) غير دالة إحصائياً ، وهذا يعني أن درجات هذا البعد لا تسهم في التنبؤ بالدرجات الكلية للحنين إلى الماضي.

(٥) قيم (ت) دالة إحصائياً لكل من: الثابت والبعد الثاني من أبعاد أحداث الحياة السلبية (أحداث سلبية مرتبطة بمحن وصدمات الحياة) وهذا يعني أن الثابت ودرجات

البعد الثاني تسهم في التنبؤ بدرجات المتغير التابع (الدرجات الكلية للحنين إلى الماضي)، ويمكن صياغة معادلة التنبؤ كما يلي:

الدرجة الكلية للحنين إلى الماضي =

$$(٦٣.٢٠٣) + (٠,٣٧٨) X (درجة: أحداث سلبية مرتبطة بمحن وصدمات الحياة)$$

تتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة (Reid et al.(2021) التي توصلت نتائجها إلى أن الأفراد الذين تعرضوا لصدمة فقدان أحد الأحباء لديهم حنين مرتفع قد أفادوا بانخفاض في الأفكار المتطفلة المرتبطة بوفاة أحد الأحباء (الأحداث السلبية المرتبطة بالمحن والصدمات) بمرور الوقت، بينما أفاد أولئك الذين لديهم حنين منخفض بعدم حدوث أي تغيير في الأفكار المتطفلة المزعجة بمرور الوقت، كما أشارت النتائج إلى أن الأفراد الذين لديهم حنين مرتفع وعانوا من حزن مرتفع مرتبط بالفقد في البداية قد انخفض لديهم فرط الإثارة المتمثلة في الأعراض الجسدية والمشاعر السلبية بمرور الوقت، ولكن الأفكار المتطفلة قد زادت بين الأفراد الذين عانوا من حزن مرتفع ولديهم حنين منخفض، وأكدت النتائج على أن الحنين إلى الماضي يخفف من شدة الحزن، ومع دراسة (Stefaniak et al.(2022) التي أشارت إلى أن الأفراد يميلون إلى الشعور بالحنين إلى الماضي عند المعاناة من الكرب والمحن (كالشعور بالوحدة، أو الشعور بعدم الاستقرار) لأنه يساعد على استعادة الراحة النفسية، ومع دراسة (Wildschut and Sedikides(2023b) التي توصلت إلى أن الحنين إلى الماضي مفيد للفئات السكانية الضعيفة، بما في ذلك الأشخاص الذين يعانون من الحزن والحرمان، والوافدين والمهاجرين، ولأجنى الحروب الأهلية، والأشخاص الذين يواجهون أفقاً زمنياً محدوداً، والاستراتيجية البديلة لمقاومة المحن النفسية لدى هذه الفئات السكانية الضعيفة بالاعتماد على ذكريات الحنين إلى الماضي.

يمكن تفسير النتائج على النحو التالي:

يلجأ الأفراد إلى الحنين استجابةً ورد فعل للكرب والمحن، إذ تشير دراسات كثيرة إلى أن للتأملات الحنينية فوائد نفسية عديدة: أولاً يُعزز الحنين المشاعر الإيجابية وليس السلبية، ثانياً يُعزز الحنين النظرة الإيجابية للذات، ويُعزز الأصالة، ويُعزز استمرارية الذات، ويُعزز تقدير الذات، ثالثاً للحنين فوائد وجودية فهو يُعزز الشعور بمعنى الحياة، ويُخفف من التهديدات الوجودية، رابعاً يُعزز الحنين الشعور بالترابط الاجتماعي (أي الشعور بالقبول والانتماء والدعم، ويزيد من مشاعر الكفاءة الاجتماعية، ويُنشط الأهداف الشخصية للتواصل مع الآخرين وتعميق العلاقات) (Abeyta et al.,2020).

ويلعب الحنين إلى الماضى دوراً مهماً فى تسهيل التنظيم الانفعالى والمرونة بعد التعرض للصدمة، فقد أكدت الدراسات الحديثة على وظيفته التكيفية خاصة فى التعامل مع الكرب والمحن والأزمات الانفعالية، فالحنين إلى الماضى مصدر للراحة العاطفية، ففي مواجهة الصدمات قد يعاني الأفراد من عدم استقرار انفعالى عاطفى شديد، بما فى ذلك مشاعر العزلة والعجز وفقدان المعنى، ويوفر الحنين إلى الماضى شكلاً من أشكال الراحة العاطفية من خلال مساعدة الأفراد على إعادة التواصل مع الذكريات والتجارب الإيجابية من ماضيهم، ومن خلال إعادة النظر فى لحظات الفرح والحب والانتماء، يمكن للأفراد إعادة بناء شعور بالأمان العاطفى، والذي قد يكون مهماً بشكل خاص فى أعقاب التجارب المؤلمة، ويُعطي الحنين للماضى شعوراً بالاستمرارية والطمأنينة، إذ على الرغم من معاناتهم الحالية، فقد عاشوا السعادة والرضا فى الماضى، وأن هذه التجارب الإيجابية لا تزال جزءاً من هويتهم، كما يعزز الحنين إلى الماضى المرونة من خلال مساعدة الأفراد على الحفاظ على شعور متماسك بالهوية والمعنى خلال أوقات الأزمات، وهذا مهم بشكل خاص للناجين من الصدمات الذين قد يشعرون بالانفصال عن أنفسهم أو عن العالم من حولهم، فمن

خلال استحضار ذكريات العلاقات الداعمة، ونقاط القوة الشخصية، يعمل الحنين كأداة لإعادة ترسيخ الشعور بالهدف والاستمرارية.

فغالبًا ما تتحدى التجارب المؤلمة إحساس الفرد بذاته، مما يجعل من الصعب عليه تخيل المستقبل أو تجاوز الألم المباشر، ويساعد الحنين على استعادة الشعور بالتماسك الذاتي، ويوفر للأفراد الموارد النفسية اللازمة للاستمرار في مواجهة الشدائد والمحن، علاوة على ذلك يمكن أن يكون التفكير في مصاعب الماضي وكيفية التغلب عليها مصدر إلهام ودافع للتعافي، إن القدرة على استخلاص القوة من تجارب الماضي يمكن أن تعزز إيمان الفرد بقدرته على مواجهة تحديات المستقبل، مما يعزز استراتيجيات التكيف ويعزز المرونة النفسية (Williams, 2024).

ويعتبر فقدان ووفاة الأحباء من أشد الصدمات والمحن التي تؤثر على الفرد تأثيراً شديداً، حيث يُشكل موت أحد الأحباء تهديداً مزدوجاً محتملاً للأفراد، فقد يثير التهديد الوجودي المتمثل في أهمية الموت بالإضافة إلى تهديد التواصل الاجتماعي المتمثل في الخسارة والفقدان التي لا رجعة فيها لعلاقة قيمة، وقد يشعر المفجوع الفاقد لشخص عزيز الشعور بالحزن والانفصال والشعور بالذنب والغضب والذعر أو القلق، كما يعاني المفجوع من أعراض جسدية مثل الصداع والدوار واضطراب المعدة وآلام الظهر واضطرابات النوم، علاوة على ذلك يكون المفجوعون أكثر عرضة للإصابة بالحالات النفسية، مثل اضطراب الاكتئاب الشديد والاضطرابات المرتبطة بالقلق وخاصة في حالات الفقد المؤلم أو المفاجئ، واضطراب ما بعد الصدمة، علاوة على ذلك قد تتفاقم هذه الأعراض لتؤدي إلى ضعف في وظائف المناعة، كما ينخرط الأفراد المفجوعون الذين يعانون من فقدان شديد للأحباء في تقييمات سلبية خاصة بالفقد من خلال صور متكررة عن وفاة أحبائهم، ويرتبط هذا بارتفاع مستوى الضيق والكرب (مثل التطفل، والتجنب، وفرط الإثارة)، وشدة الاكتئاب، وشدة الحزن (Reid et al., 2021).

ويأتى الدور المهم للحنين إلى الماضى فى التغلب على هذه المشاعر السلبية والتخفيف من شدة الحزن والألم المرتبط بالفقدان وتحقيق التوازن النفسي للفرد من خلال: تعزيز الحنين الترابط الاجتماعى، فالذكريات الحنينية تبرز الذات فى سياق اجتماعى، وغالبًا ما تُركز على الآخرين المقربين (مثل العائلة والأصدقاء)، وتكون أكثر ثراءً فى إظهار المشاعر الإيجابية من السلبية، كما أن التقارب الذي يوفره الحنين هو تقارب نفسي وليس جسديًا، فالحنين هو استراتيجية تعويضية غير مباشرة تعتمد على التمثيلات النفسية للروابط الاجتماعية كمصدر للترابط الاجتماعي (Wildschut et al., 2010).

كما أن تعرض العالم فى الفترة الأخيرة لانتشار الأوبئة والفيروسات مثل جائحة كوفيد ١٩ تسبب فى حدوث صدمات للأفراد، فخلال جائحة كوفيد ١٩ تعرض الأفراد بشكل مباشر أو غير مباشر لتهديدات نفسية غير مسبوقه، ففي الفترة الأولى للجائحة انتاب الأفراد فى جميع أنحاء العالم ذعر شديد من فيروس كورونا، وتقاقم هذا الذعر لاحقًا بموجات من الضيق والكرب النفسي (مثل الوحدة والملل والقلق الناجم عن العزلة الاجتماعية المطولة)، الناتجة عن عمليات الإغلاق، وأوامر البقاء فى المنزل، وسياسات التباعد الاجتماعى التي فرضتها الحكومات، وإلى جانب العزلة الاجتماعية كان هناك العديد من التغييرات القاسية فى نمط الحياة بسبب الجائحة (مثل الصعوبات والأزمات المالية، والحزن والحرمان بالفقد والوفاة) التي تضر بالصحة النفسية، واستمرت هذه الآثار لفترة أطول من الفيروس نفسه، وأدت هذه الجائحة إلى محن وشدائد نفسية، وفي هذه الحالة لا بد للفرد من استراتيجية للتكيف، ومع تطور الجائحة والأزمة النفسية الناتجة عنها، طُرح الحنين إلى الماضى كأحد موارد التكيف المتاحة خلال هذه الفترة العصيبة للغاية (Xiang et al., 2024)، وأُستخدم كوسيلة للتغلب على العواقب النفسية للعزلة والقلق والصدمة خلال أزمة كوفيد-١٩ نظرًا لقدرته على الترابط مع الآخرين وزيادة التفاؤل، حيث فى فترة الإغلاق أصبحت

الذكريات التي تثير مشاعر الحنين سبيلاً للهروب من الجمود الحقيقي، ومن الانغلاق المكاني، وبمساعدة الحنين يعيدون بناء الحاضر، مستحضرين الذكريات إلى الحياة، والحنين إلى الماضي يتضمن التأمل في التجارب الماضية، ويُحفّز مشاعر إيجابية وحالات عاطفية وسلوكيات وأهدافاً تُحسّن حياة الناس في المستقبل، فالحنين ينجح في توحيد الناس في ظل العزلة الجسدية، ويعتني ويحسن حالتهم المزاجية، ويذكرهم بتجارب رائعة منسية منذ زمن طويل، وبالتالي ينقذهم من الصدمات التي قد تسببها قيود ومخاوف كوفيد-١٩ (Todorova&Padareva-Ilieva,2021).

نتائج الفرض التاسع ومناقشتها وتفسيرها:

ينص الفرض التاسع علي: يُمكن التنبؤ بالدرجات الكلية للحنين إلى الماضي من الدرجات الكلية لأحداث الحياة السلبية لدى الراشدين .

ولاختبار صحة هذا الفرض تم استخدام تحليل الانحدار والنتائج كما يلي:

جدول (٢٦) نتائج تحليل معامل الارتباط للعلاقة بين الدرجات الكلية للحنين إلى الماضي والدرجات الكلية لأحداث الحياة السلبية لدى الراشدين {ن=٣٦٢} من الراشدين

الارتباط المتعدد R	معامل التحديد R2	معامل التحديد المصحح	الخطأ المعياري في التنبؤ
٠,٣١٥	٠,٠٩٩	٠,٠٩٧	٩,٨٢٧

جدول (٢٧) نتائج تحليل التباين للانحدار عند التنبؤ بالدرجات الكلية للحنين إلى الماضي من الدرجات الكلية لأحداث الحياة السلبية لدى الراشدين { ن = ٣٦٢ } من الراشدين

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوي الدلالة
الانحدار (المتنبأ به)	٣٨١٣,٣٨٧	١	٣٨١٣,٣٨٧	٣٩,٦٧٤	٠,٠١

البواقي (خطأ التنبؤ)	٣٤٧٦٥,٨٣١	٣٦٠	٩٦,٥٧٢		
------------------------	-----------	-----	--------	--	--

جدول (٢٨) معاملات الانحدار عند التنبؤ بالدرجات الكلية للحنين إلى
الماضي والدرجات الكلية لأحداث الحياة السلبية لدى الراشدين {ن=٣٦٢} من
الراشدين{

أحداث الحياة السلبية	المعاملات غير المعيارية		المعاملات المعيارية		قيمة (ت)	مستوي الدلالة
	المعامل البائي (B)	الخطأ المعياري للمعامل البائي	معامل بيتا (Beta)	معامل بيتا		
الثابت	٦٣.٢٩١	٣,٠٣١			٢٠,٨٨٣	٠,٠١
الدرجات الكلية لأحداث الحياة السلبية(ككل)	٠.٢٧٨	٠,٠٤٤	٠.٣١٥		٦.٢٩٩	٠,٠١

يتضح من الجداول السابقة أن:

(١) معامل الارتباط = ٠,٣١٥، ويدل على علاقة ارتباطية موجبة بين المتغير
المستقل (الدرجات الكلية لأحداث الحياة السلبية) والمتغير التابع (الدرجات الكلية
للحنين إلى الماضي) لدى الراشدين .

(٢) قيمة معامل التحديد = ٠,٠٩٩، وتدل على أن المتغير المستقل (الدرجات
الكلية لأحداث الحياة السلبية) تُفسر ٩,٩ % من التباين في درجات المتغير التابع
(الدرجات الكلية للحنين إلى الماضي) لدى الراشدين.

(٣) ناتج تحليل التباين للانحداري قيمة (ف) دالة إحصائياً (عند مستوى ٠,٠١)، وهذا يعني إمكانية التنبؤ بالمتغير التابع (الدرجة الكلية للحنين إلى الماضي) لدى الراشدين .

(٤) قيم (ت) دالة إحصائياً لكل من: الثابت والدرجات الكلية لأحداث الحياة السلبية، وهذا يعني أن الثابت والدرجات الكلية لأحداث الحياة السلبية تسهم في التنبؤ بدرجات المتغير التابع (الدرجات الكلية للحنين إلى الماضي) ويمكن صياغة معادلة التنبؤ كما يلي:

الدرجة الكلية للحنين إلى الماضي = (٦٣.٢٦١) + (٠,٢٧٨) X (الدرجة الكلية لأحداث الحياة السلبية).

تتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة Shi et al.(2024) التي توصلت إلى أن الحنين إلى الماضي يلعب دوراً في أحداث الحياة السلبية، حيث يؤدي وظيفة في مواجهة التهديدات، فهو يعمل كآلية تغذية راجعة متوازنة تحافظ على التوازن النفسي الداخلي، ودراسة Chandler and Mello(2021) التي أشارت نتائجها إلى أن المراهقين الذين مروا بأكبر عدد من أحداث الحياة السلبية كانوا متوجهين نحو الماضي، بينما كان المراهقون الذين مروا بأقل عدد من أحداث الحياة السلبية متوجهين نحو الفترات الزمنية الثلاثة بالتساوي، ودراسة Wang et al.(2024) التي توصلت نتائجها إلى ارتباط شدة الأحداث السلبية في الحياة في بداية الجامعة بزيادة الحنين إلى الماضي، بينما اشتدت مشاعر الحنين عند التعرض لمزيد من الأحداث السلبية في الحياة، وأظهرت النتائج أن الحنين إلى الماضي في مرحلة الرشد يظهر استقراراً متوسطاً، حيث تساهم الأحداث السلبية في الحياة في تشكيل مساره، فالأفراد الذين تعرضوا لمزيد من الأحداث السلبية في حياتهم شعروا بمزيد من الحنين إلى الماضي.

ويمكن تفسير النتائج على النحو التالي:

أحداث الحياة السلبية تنتبأ بالحنين إلى الماضى، يرجع إلى أنه خلال مرحلة الرشد يواجه الأفراد تغييرات عديدة فى أماكن إقامتهم وعملهم، كما يواجهون العديد من الانتكاسات والإخفاقات وعديد من الأحداث السلبية الأخرى، فيزداد لديهم الحنين إلى الماضى حيث يساعد على تجاوز هذه التحديات والقلق والظروف من خلال تعزيز استمرارية الذات، فهو بمثابة مصدر للتنظيم الذاتى مما يساعد فى إدارة الضغوط والتوتر (Wang et al.,2024).

ويتسق ذلك مع نهج Meichenbaum للتحصين من الضغوط أن الخبرة فى التعامل الفعال مع مسببات الضغوط قد تُحصن الأفراد ضد الآثار المسببة المُحتملة للأحداث الضاغطة اللاحقة، وينتج هذا التحصين عن معرفة واستخدام استراتيجيات مواجهة تكيفية، والثقة فى قدرة الفرد على التعامل مع الأحداث، أو تقييم أقل تهديداً للتهديدات المُحتملة (Updegraff&Taylor,2000)، ويعتبر الحنين إلى الماضى استراتيجية تكيفية تساعد الفرد على التعامل مع هذه الأحداث السلبية فهو يوفر شكلاً من أشكال الحماية الذاتية ضد الأحداث والظروف التى تضعف الفرد وتشكل خطراً وتهديداً له (Ismail et al.,2018)، فليجأ إليه الأفراد بحثاً عن الراحة والقوة فى مواجهة التهديدات (Hepper et al.,2021).

كما أن أحداث الحياة السلبية التى يتعرض لها الفرد تكون بمثابة تهديدات وتحديات للفرد تسبب مشاعر مزعجة غير سارة، وتحدث حالة مؤقتة من عدم التوازن، والتي يجب إعادة ضبطها لتحقيق توازن جديد، ويُعتقد أن بذل الجهد خلال عملية التوافق يُستنزف الموارد العاطفية والمعرفية وحتى السلوكية لدى الأفراد، مما يُسهم فى تدهور صحتهم الجسدية والنفسية (Subramaniam&Ishak,2016)، ويكون دور الحنين إلى الماضى الإيجابى فى مساعدة الأفراد على استعادة التوازن النفسى فى أعقاب الكرب والمحن (Reid et al.,2021).

فعندما تحدث تغيرات في حياة الفرد ترجع إلى ظروف وقوى خارجة عن سيطرة الفرد مثل القضاء والقدر والكوارث، وتسبب شعوراً بالضياع والفقدان يكون الحنين إلى الماضي محاولة للاستقرار وتقليل الشعور بالقلق، ويصبح اللجوء إلى ذكريات الماضي الإيجابية ملجأً وملأذاً من الحاضر الذي لا يمكن السيطرة عليه والمستقبل الغامض (Prakriti&Gupta,2024)، والتغلب على المشاعر السلبية المصاحبة للظروف الصعبة غير المستقرة، حيث يساعد الحنين إلى الماضي على العودة بالزمن إلى الوراء لربط الماضي بالحاضر والمستقبل، فهو يسمح للفرد بالسفر عبر الزمن من خلال تنمية مشاعر الألفة والراحة في المواقف الصعبة غير المستقرة (Sotelo-Duarte&Rajagopal,2022)، فالحنين يعتبر هروباً منغمساً في الذات وتأملاً وهروباً من واقع اجتماعي مُرهق ومؤلم، ويعتمد على مخزون من الذكريات الاجتماعية لمواجهة القلق المرتبط بمصاعب الحياة، ويُؤدّ روحاً اجتماعية (Sedikides&Wildschut,2019).

والحنين إلى الماضي لا يتعلق بالماضي فحسب، بل يتعلق أيضاً بالحاضر والمستقبل، فهو يشير إلى ماضي ذي معنى أو أشياء قيّمة في الماضي، وفي الوقت نفسه للحنين إلى الماضي آثار نفسية على الحاضر والحنين إلى الماضي يعزز تقدير الذات (شعور الفرد بقيمة نفسه)، ومعنى الحياة (شعور الفرد بأن حياته هادفة وذات مغزى ومتماسكة)، ويزيد من الأصالة (شعور الفرد بأنه صادق مع نفسه)، والترابط الاجتماعي (شعور الفرد بالقبول والانتماء والدعم الاجتماعي)، كما يزيد استمرارية الذات (إدراك الصلة والارتباط بين الماضي والحاضر) (Sedikides&Wildschut,2024a)، ويمنح الحنين فوائد تؤكد الذات وتعمل على تعزيز سلامة الذات وقيمتها في مواجهة الأحداث السلبية (Vess et al.,2012).

كما أشار Zannoni(2023) إلى أن الحنين إلى الماضي هو ذاكرة مُنقاة من الألم قادرة على إحداث راحة خاصة عندما يمرّ الشخص بمعاناة وأزمة شخصية،

فالحنين آليةً دفاعيةً تُطبّق بشكلٍ أساسي في لحظات الانتقال والتغيير الجذري عندما يصبح إدراك المرء لهويته أكثر صعوبة، ويُولد اللجوء إلى ماضٍ مثاليّ الأمان والراحة، مما يُساعد الشخص على الحفاظ على شظايا الطفل الذي كان محبوباً ومدللاً في سنوات الطفولة المبكرة، كما يُعطي الحنين الدافع واليقين اللازمين لمواجهة غموض الحاضر مُغذّيًا حوارًا مستمرًا مع الماضي ومع الذات في الماضي، والحركة الحنينية تتسم بطابع تأملى واجتماعي إذ يمكنها التركيز على أشخاص وأماكن ولحظات وأحداث محددة، وتتميز بالانتقال من حالة سلبية أو غير مرغوب فيها (من معاناة وألم) إلى حالة مرغوبة وإيجابية (من قبول ونشوة وحتى انتصار)، مما يُحقق خلاصًا حقيقيًا لمن يمر بها.

ويلعب الحنين إلى الماضي دورًا في تسهيل نمو ما بعد الصدمة من خلال مساعدة الأفراد على إعادة صياغة تجاربهم المؤلمة وإدراك قدرتهم على البقاء والنمو، حيث يشجع الحنين إلى الماضي الأفراد على التأمل في لحظات القوة والمثابرة والفرح من الماضي، والتي يمكن أن تكون ذات قيمة خاصة في أوقات الأزمات، ومن خلال التواصل مع الذكريات والتجارب الإيجابية، يكون الأفراد أكثر قدرة على تنمية شعور بالأمل والفرص للمستقبل، وبالنسبة للناجين من الصدمات قد يوفر الحنين إلى الماضي منظورًا بديلاً لظروفهم، منظورًا يؤكد على المرونة والتواصل وإمكانية النمو بدلاً من التركيز فقط على الخسارة أو فقدان أو المعاناة، فيساعدهم على فهم تجاربهم من خلال تذكيرهم بانتصاراتهم الماضية وأحداث حياتهم الإيجابية (Williams, 2024).

وقد ذكر Cao (2024) بأن الحنين إلى الماضي يرجع إلى الشعور بالخسارة والفقد الناجم عن بيئة أو واقع سلبي غير مرغوب فيه، فالأشخاص الذين يشعرون بالحنين إلى الماضي غالبًا ما يكونون في واقع سلبي غير مرغوب فيه، لذا فالخيال ضروري لتحقيق تعايش متوافق مع البيئة في فضاء زمني بعيد، وهناك استراتيجية

معرفية مرتبطة بالحنين إلى الماضي وهي المثالية، ويُعتقد أن المثالية عنصر أساسي في الحنين إلى الماضي، وكآلية دفاع نموذجية تُعدّ المثالية دفاعًا بسيطًا، حيث يتعامل الفرد مع صراعاته الانفعالية أو ضغوطاته الداخلية والخارجية من خلال نسب صفات إيجابية مبالغ فيها لنفسه أو للآخرين، والحنين يهدف إلى إعادة بناء الانتماء والاستمرارية الذاتية، بدلًا من تمجيد الذات، وبشكل أكثر تحديدًا تتكون المثالية الحنينية من بُعدين: تمجيد الزمان والمكان والروابط الاجتماعية، ويوفر الحنين "ملاذًا للمعنى مكانًا يشعر فيه المرء بأنه يعرف نفسه؛ حيث تجد الهوية ملاذًا آمنًا".

بالإضافة إلى أن وظيفة الحنين إلى الماضي المتمثلة في منح المشاعر الإيجابية، وإحساس بقيمة الذات، وشعور بالتواصل مع الآخرين، وإيجاد معنى للحياة يُمكن الأفراد من عيش حياتهم بشكل أفضل، ويُعدّ هذا حلًا للمشاكل النفسية التي يواجهها الأفراد، فعند تعرض الفرد للضغوط تؤدي إلى تدهور صحته النفسية، فإن الحنين إلى الماضي يُساعد في تخفيف هذه الضغوط والظروف الصعبة، وعندما تُثير ذكرى قديمة مشاعر سارة، فإنها تُؤدّ شعورًا بالانتماء للآخرين، حتى لو لم يكن الشخص حاضرًا معهم جسديًا، وهذا يتماشى مع دور الحنين في تحسين العلاقات الاجتماعية والتعلق الآمن ومهارات التعامل مع الآخرين، والدعم الاجتماعي (Andangsari et al., 2022).

ويمكن تفسير فوائد الحنين إلى الماضي بتأثيره على الذات والعلاقات الاجتماعية، حيث تساعدنا الذكريات الحنينية ذات المعنى على دمج ذكرياتنا الشخصية وتعزيز استمرارية الذات ووضوح مفهوم الذات من خلال إقامة روابط ذات معنى بين الماضي والحاضر، بالإضافة إلى ذلك قد ترتبط الفوائد النفسية للحنين إلى الماضي أيضًا بتأثيره الاجتماعي، حيث تشمل المواضيع الأساسية للحنين أن تكون الذات محاطة بأشخاص مقربين، والشعور بالحب والثقة، ويمكن للذكريات الحنينية

المترسخة اجتماعياً أن تطمئننا بشأن علاقاتنا مع الأشخاص المهمين، مما يعزز الشعور بالترابط الاجتماعي والرضا عن العلاقات (Huang&Uricher,2024).

قد يكون الحنين موجهاً نحو الماضي، لكن فائدته تمتد إلى الحاضر والمستقبل، فالحنين يُطمئننا بسعادة الماضي وإنجازاته؛ ولأن هذه السعادة والإنجازات لا تزال محفوظة كما هي في ذاكرتنا، فإنه يمنحنا في الوقت نفسه قيمة معينة، بغض النظر عن مدى تشكيك الظروف الحالية في هذه القيمة أو طمسها، فدافع الاقتراب هو "الدافع للمضي قدماً" أو "تنشيط السلوك من خلال أو توجيه السلوك نحو مُحفزات إيجابية (أشياء، أحداث، إمكانات)"، ويؤثر دافع التقارب تأثيراً قوياً على التفكير والسلوك البشري، فيرتبط الميل إلى الحنين ارتباطاً إيجابياً بدافع التقارب (Sedikides&Wildschut,2022).

خلاصة واستنتاجات:

ويمكن تلخيص ماسبق بأن الأحداث السلبية التى يواجهها الأفراد فى الحياة بمثابة تهديدات لحياة الفرد وأمنه وسلامته ورفاهيته، وتسبب له العديد من المخاطر النفسية والجسدية، كما تحدث حالة من عدم التوازن النفسى ، وتؤثر سلبيا على توافقه، وتساهم فى حدوث الأمراض المزمنة والاضطرابات النفسية، وعند شعور الذات بالتهديد يلجأ الفرد إلى الهروب المؤقت من هذه الأحداث السلبية إلى الحنين إلى الماضى لاستعادة التوازن النفسى والحصول على الراحة والتغلب على المشاعر السلبية المرتبطة بأنواع الاحداث السلبية المختلفة (من وفاة أحد الأحباء أو الإصابة بالامراض أو التعرض لحوادث وإصابات ومحن وصدمات وأوبئة)، ويتحقق ذلك من خلال الفوائد الإيجابية التى يحققها الحنين إلى الماضى مثل اضاء معنى للحياة فالحنين يعمل على تقريب الفرد نفسياً من فترات إيجابية فى ماضيه قد انتهت، فتثير لديه المشاعر الإيجابية المرتبطة بهذه الذكريات الماضية، كما تضع الحياة التى عاشها الفرد فى الماضى على ضوء إيجابى مثالى ، كما أن الحنين يمنحهم الأمل

ويحفزهم على القيام بسلوكيات إيجابية، بالإضافة إلى قدرة الحنين على تذكر الأفراد بنقاط قوتهم وأهميتهم وعلاقاتهم القيمة في الماضي، فيبدأ الأفراد في إدراك أنه بالرغم من معاناتهم الحالية من الألم النفسى والمشاعر السلبية فقد عاشوا السعادة والرضا في الماضي وأن هذه التجارب والذكريات الماضية الإيجابية لاتزال جزءاً من هويتهم، وخلال هذه التأملات الحنينية للذكريات الماضية تتعزز الروابط مع الأشخاص ويصبحون جزءاً من حاضر الفرد، فيعمل ذلك كمخفف يساعده على التغلب والتعامل مع هذه الأزمات والصدمات.

توصيات الدراسة:

- ١- ضرورة توفير المجتمع الدعم والمساندة للأفراد للتغلب على الصعوبات الناتجة عن أحداث الحياة السلبية.
- ٢- تقديم برامج إرشادية للتعامل مع أحداث الحياة السلبية بأساليب واستراتيجيات إيجابية.
- ٣- تنظيم دورات للفئات الأكثر عرضة للأزمات والصدمات والضغوط الحياتية لتعريفهم وتزويدهم بمعلومات حول استخدام الحنين إلى الماضي كآلية تكيف للتعافي من تأثير هذه الصدمات وتخفيف المشاعر السلبية المصاحبة لها .
- ٤- عقد ندوات ومؤتمرات للتوعية بأهمية الحنين إلى الماضي، واستغلاله بشكل مناسب معتدل للاستفادة من فوائده الإيجابية في تعزيز المشاعر الإيجابية والتفاؤل وتقدير الذات وتقوية الروابط الاجتماعية.
- ٥- تقديم دورات إرشادية للتوعية بخطورة الاستغراق المفرط في الماضي لتجنب الانفصال عن الحاضر والواقع.

بحوث مقترحة:

- ١- البروفيل النفسي للأفراد ذوى الحنين المرتفع إلى الماضي.
- ٢- الحنين إلى الماضي والرضا عن الحياة لدى المتزوجين .
- ٣- الدور الوسيط للحنين إلى الماضي في العلاقة بين العزلة الاجتماعية والاكتئاب.
- ٤- برامج إرشادية لتنمية الحنين إلى الماضي في خفض الوحدة النفسية لدى المسنين.

المراجع

بشرى شريبه (٢٠١٨). علم نفس النمو والرشد والشيخوخة، الأكاديمية العربية الدولية كلية التربية: منشورات جامعة تشرين.

https://www.researchgate.net/profile/BouchraChrebah/publication/334811752_lm_nfs_alnmw_alrshd_walshykhwkht/links/5d41ed114585153e59324dea/lm-nfs-alnmw-alrshd-walshykhwkht.pdf

على جروان، وفرح على ، وزايد بنى عطا (٢٠٢٤). النوستالجيا وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى اللاجئين السوريين في الأردن. مجلة العلوم التربوية جامعة الأردن، ٥١ (٤)، ١٨٨-٢٠١.

على صالح، حامد عبد الخالدي (٢٠٢١). النوستالجيا وعلاقتها بأنماط التعلق لدى المتزوجين. مجلة القادسية للعلوم الإنسانية جامعة القادسية، ٢٤ (٣)، ١٠٥-١٣٣.

فرحان حمزة (٢٠٢٣). الحنين إلى الماضي لدى أساتذة الجامعة المتقاعدين. *مجلة العلوم التربوية والنفسية الجمعية العراقية للعلوم التربوية والنفسية*، (١٥٣)، ١٦٣-١٨٨.

منار مصطفى، وأحمد الشريفين ، ورامي طشطوش (٢٠١٤). أحداث الحياة الضاغطة والشعور بالرضا عن الحياة والعلاقة بينهما لدى طلبة جامعة اليرموك في الأردن. *مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات*، (٣٤)، ٢٥٠-٢٥٥.

Abeyta, A., & Routledge, C. (2017). Nostalgia as a psychological resource for a meaningful life. In M. D. Robinson & M. Eid (Eds.), *The happy mind: Cognitive contributions to well-being* (pp.427-442). Springer InternationalPublishing/SpringerNature. https://doi.org/10.1007/978-3-319-58763-9_23.

Abeyta,A.,Routledge,C.,&Kaslon,S.(2020).Combating Loneliness With Nostalgia: Nostalgic Feelings Attenuate Negative Thoughts and Motivations Associated With Loneliness. *Frontiers In Psychology*, 11(1219), 1-15.

Agahi,N., Morin,L., Virtanen,M., Pentti,J., Fritzell,J., Vahtera,J.,&Stenholm,S.(2022). Heavy alcohol consumption before and after negative life events in late mid-life: Longitudinal latent trajectory analysis. *J Epidemiol Community Health*, 76(4), 360-366.

Allison,S.& Green,J.(2020). Nostalgia and Heroism: Theoretical convergence of memory, Motivation, and Function. *Frontiers In Psychology*,11, 1-13.

Altakhayneh,S.(2023). Impact of stress-induced life events on mental Well-being and delinquency: The mediating influence of substance use among Jordanian university students. *Journal Of Pedagogical Research*, 7(4), 323-338.

Andangsari,E.,Fitri,R.,Hurriyati,E.,Herlie,W.,Prima,F.,&Dhamayanti, M.(2022). Social Media for Society 5.0: Nostalgia Function and Social Connectedness. *Proceedings of the 3rd Asia Pacific International Conference on Industrial Engineering and*

- Operations Management*, Johor Bahru, Malaysia, September 13-15.
- Backryd,E.(2023). The benefits and risks of nostalgia: analysis of a fictional case with special reference to ethical and existential issues. *Philosophy, Ethics, And Humanities In Medicine*, 18(3), 1-7.
- Bai,Y.,Ben,C.,Xu,W.,Wu,Y.,&Liu,W.(2024). Reduce negative life events to increase satisfaction: A daily diary study on the relationship between negative life events and life satisfaction. *Social Science& Medicine*, 357, 1-7.
- Benjet,C.,Bromet,E.,Karam,E.,Kessler,R.,Mclaughlin,K.,Ruscio,A.,... &Koenen,K.(2016). The epidemiology of traumatic event exposure worldwide: results from the world mental health survey consortium. *Psychological Medicine*, 46(2), 327-343.
- Bennett,J.,Rathbone,C.,&Wilmot,K.(2024).Nostalgia, authenticity and wellbeing in autistic and non-autistic young adults. *Current Psychology*, 43, 26250-26263.
- Binelli,C.,Ortiz,A.,Muniz,A.,Gelabert,E.,Ferraz,L.,Fillo,A.,Crippa,J., Nardi,A.,Subira,S.,&Martin-Santos,R.(2012). Social anxiety and negative early life events in university students. *Revista Brasileira De Psiquiatria*,34 (1), 69-74.
- Cao,S.(2024).Emotion and cognition: on the cognitive processing model of nostalgia . *Frontiers In Psychology*, 15, 1-7.
- Casline,E., Ginsburg,G., piacentini,J., Compton,S.,& kendall,P.(2021). Negative life events as predictors of anxiety outcomes: an examination of event type. *Res Child Adolesc Psychopathol*, 49(1), 91-102.
- Chandler,J.&Mello,Z.(2021).Negative life events and time perspective among adolescents. *Psi chi Journal pd psychological research*, 26(1), 35-42.
- Chark,R.(2022). Social disconnectedness moderates nostalgia preference. *International Journal Of Hospitality Management*, 107, 1-12.
- Cho,H.(2020). Importance of leisure nostalgia on life satisfaction and leisure participation. *The Service Industries Journal*, 40(1-2), 90-109.

- Choung, Y., & Pak, T. (2023). More than just a bad day? Traumatic life events and self-control in old age. *PloS ONE*, 18(2), 1-13.
- Dai, Y., Jiang, T., Wildschut, T., & Sedikides, C. (2024). Nostalgia counteracts social anxiety and enhances interpersonal competence. *Social Psychological And Personality Science*, 15(5), 581-591.
- Duru, E., & Balks, M. (2024). COVID-19 related negative life events and psychological distress: The role of emotion and cognitive emotion regulation strategies. *Journal Of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 42(1), 69-91.
- Fakhari, A., Farahbakhsh, M., Azizi, H., Candidate, E., Mirzapour, M., Asl-Rahimi, V., Candidate, L., & Saber, G. (2020). Early marriage and negative life events affect on depression in young adults and adolescents. *Archives Of Iranian Medicine*, 23(2), 90-98.
- Ferreira, F., Castro, D., Araujo, A., Fonseca, A., & Ferreira, T. (2020). Exposure to traumatic events and development of psychotic symptoms in a prison population: A network analysis approach. *Psychiatry Research*, 286, 1-8.
- Frankenbach, J., Wildschut, T., Juhl, J., & Sedikides, C. (2021). Does neuroticism disrupt the psychological benefits of nostalgia? A meta-analytic Test. *European Journal Of Personality*, 35(2), 249-266.
- Garabo, N., Greb, R., & Mcdaniel, R. (2021). Negative life events and future identity perception in adolescents. *Undergraduate Research Showcase*, 86, 1-3.
- Gungor, A., Young, M., & Sivo, S. (2021). Negative life events and psychological distress and life satisfaction in U.S. college students: The moderating effects of optimism, hope, and gratitude. *Journal Of Pedagogical Research*, 5(4), 62-75.
- Hepper, E., Wildschut, T., Sedikides, C., Robertson, S., & Routledge, C. (2021). Time capsule: Nostalgia shields psychological wellbeing from limited time horizons. *American Psychological Association*, 21(3), 644-664.
- Heradstveit, O., Hysing, M., Breivik, K., Skogen, J., & Askeland, K. (2023). Negative life events, protective factors, and

- substance-related problems: A study of resilience in adolescence. *Substance Use& Misuse*, 58(4), 471-480.
- Hirsch,J.,Hall,B.,wise,H.,Brooks,B.,Chang,E.,&Sirois,F.(2019). Negative life events and suicide risk in college students: conditional indirect effects of hopelessness and self-compassion. *Journal Of American College Health*, 69(5),546-553.
- Huang,K.&Uricher,R.(2024).Nostalgia and Health: A Longitudinal Network Analysis of Different Nostalgic Experiences. *Personality And Social Psychology Bulletin*, 51(9):1538-1551.
- Ismail,S.,Christopher,G.,Dodd,E.,Wildschut,T.,Sedikides,C.,Ingram,T.,Jones,R.,Noonan,K.,Tingley,D.,&Cheston,R.(2018). Psychological and Mnemonic benefits of nostalgia for people with dementia. *Journal Of Azheimers Disease*, 65(4), 1-47.
- Jiang,T.,Cheung,W.,Wildschut,T.,&Sedikides,C.(2021). Nostalgia, reflection, brooding: Psychological benefits and autobiographical memory functions. *Consciousness AND Cognition*, 90, 1-10.
- Jopp,D.&Schmitt,M.(2010).Dealing with negative life events: differential effects of personal resources, coping strategies, and control beliefs. *Eur J Ageing*, 7,167–180.
- Juhl,J.,&Biskas,M.(2023). Nostalgia: An impactful Social emotion. *Current Opinion In Psychology*, 49, 1-5.
- Juhl,J.,Sand,E.,&Routledge,C.(2012). The effects of nostalgia and avoidant attachment on relationship satisfaction and romantic motives. *Journal Of Social And Personal Relaionships*, 29(5), 661-670.
- Kersten,M.,&Cox,C.,(2023). The past promotes the picture of health: Nostalgia as a resource for physical Well-being. *Current Opinion In Psychology*, 49, 1-5.
- Kersten,M.,Swets,J.,Cox,C.,Kusumi,T.,Nishihata,K.,&Watanabe,T.(2020). Attenuating pain with the past: Nostalgia reduces physical pain. *Frontiers In Psychology*,11, 1-7.
- Layous,K.,&Kurtz,J.(2023). Nostalgia: A potential pathway to greater well-being. *Current Opinion In Psychology*, 49, 1-5.

- Li,z.,Zha,J.,Zhang,P.,Shangguan,C.,Wang,X.,Lu,J.,Zhang,M.(2020). Negative life events and mood states: Emotional ewsilience as mediator and moderator. *Social Behavior And Personality: An International Journal*, 48(5), 1-13.
- Lili,W.,Xuan,Z.,&Hanyu,C.(2024). Remembering the past makes consumers easier to forgive: The influence of nostalgia on forgiveness and its internal mechanism in sevice failure. *Acta Psychologica Sinica*, 56(4), 1-3.
- Liu,Y.,Deng,L.,Zhang,R.,Pu,Y.,Yan,J.,&Wang,H.(2023a).Longitudinal relationship between quality of life and negative life events among adolescents during COVID-19 pandemic: a cross-lagged panel analysis. *Environmental Health And Preventive Medicine*, 28, 1-11.
- Liu,L.,Zhang,T.,&Xie,X.(2023b). Negative life events and procrastination among adolescents: The roles of negative emotions and rumination, as well as the potenyial gender differences. *Behavioral Sciences*, 13, 1-15.
- Luo,Y.,Wildschut,T.,Sedikides,C.,&Cai,H.(2022). Nostalgia and satisfaction with life: A behavioral genetic analysis. *Journal of Happiness Studies*, 23(7), 3347-3361.
- Maarit,P.,Henna,H.,Olli,K.,Satu,V.,Jaana,S.,Mauri,M.Jaakko,K.,&Tel lervo,K. (2025). Traumatic life events as predictors for depression in middle-aged men and women: A Finnish twin study. *Journal Of Affective Disorders*, 370, 470-480.
- Madoglou,A.,Gkinopoulos,T.,Xanthopoulos,P.,&Kalamaras,D. (2017).Representations of autobiographical nostalgic memories: Generational effect, gender, nostalgia proneness and communication of nostalgic experiences. *Journal Of Integrated Social Sciences*, 7(1), 60-88.
- Metin,G.,Harma,M.,Gokcay,G.,&Bahcivan-Saydam,R.(2017). Negative life events ,Behavior problems and self-regulation of adolescents from low socio-economic status. *Turkish Journal Of Psychology*, 32(79), 15-17.
- Murberg,T.,&Bru,E.(2004).Social support,Negative life events and emotional problems among Norwegian adolescents. *School Psychology International*, 25(4), 387-403.

- Newman, D.(2022). Low Income Amplifies the Negative Relationship Between Nostalgia Proneness and Well-Being. *Applied Research In Quality Of Life*, 17, 3311–3326.
- Newman,D.,Sachs,M.,Stone,A.,&Schwarz,N.(2020). Nostalgia and Well-being in daily life: An ecological validity perspective. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 118(2), 325-347.
- Newman,D.,&Sachs,M.(2020). The negative interactive effects of nostalgia and loneliness on affect in daily life. *Frontiers In Psychology*, 11, 1-8.
- Newman,D.,&Sachs,M.(2023). Variation in bittersweet nostalgic feelings and their divergent effects on daily well-being. *American Psychological Association*, 23(4), 937-948.
- Oconnor,M.(2003). Making meaning of life events: Theory, evidence, and research directions for an alternative model. *Omega*, 46(1), 51-75.
- Polatc,S.,Antalyal,O.,Alparslan,A.,&Yastioglu,S.(2023). Young peoples happiness in the context of negative life events and coping strategies: a latent profile and latent class analysis. *BMC Psychology*, 11(1), 1-17.
- Prakriti& Gupta,N. (2024). The Time Web: Correlating Nostalgia, Procrastination and Time Perspective. *International Journal Of Indian Psychology*, 12(4), 590-600.
- Puente-Díaz,R.,& Cavazos-Arroyo,J.(2021). Fighting Social Isolation With Nostalgia: Nostalgia as a Resource for Feeling Connected and Appreciated and Instilling Optimism and Vitality During the COVID-19 Pandemic. *Frontiers In Psychology*, 12 ,1-9.
- Putri,A.,Andangsari,E.,Hurriyati,E.,Fitri,R.,&Dhamayanti,M.(2023). Remembering the past for better future: Positive effect of nostalgia on hope. *E3S Web of Conferences*, 388, 1-6.
- Quan,X.,&Sun, J.(2024). Negative life events and college students adjustment: The mediating role of self-esteem and the moderating role of grade. *Frontiers In Psychology*, 15, 1-7.
- Rauschenberg C., Schulte-Strathaus J., van Os J., Goedhart M., Schievelde J.,& Reininghaus U.(2022). Negative life events and

- stress sensitivity in youth's daily life: an ecological momentary assessment study. *Social Psychiatry And Psychiatric Epidemiology*, 57(8),1641-1657.
- Rao,M.,Wang,X.,Sun,H.,&Gai,K.(2018). Subjective Well-being in nostalgia: Effect and mechanism. *Psychology*, 9, 1720-1730.
- Reid,C.,Green,J.,Short,S.,Willis,K.,Moloney,J.,Collison,E.,Wildschut ,T., Sedikides,C. &Gramling,S. (2021). The past as a resource for the bereaved: Nostalgia predicts declines in distress, *Cognition And Emotion*, 35(2), 256-268.
- Ren,Z.,Zhou,G.,Wang,Q.,Xiong,W.,Ma,J.,He,M.,Shen,Y.,Fan,X.,Guo ,X.,Gong,P.,Liu,M.,Yang,X.,Liu,H.,&Zhang,X.(2019). Associations of family relationships and negative life events with depressive symptoms among Chinese adolescents: A cross- sectional study. *PloS ONE*, 14(7), 1-16.
- Richardson,S.,Carr,E.,Netuveli,G.,&Sacker,A.(2023). Adverse events over the life course and later-life wellbeing and depressive symptoms in older people. *International Psychogeriatrics*, 35(5), 243-257.
- Roth,A.,Meigen,C.,Hiemisch,A.,kiess,W.,&Poulain,T.(2023).Associations between stressful life events and increased physical and psychological health risks in adolescents: A longitudinal study. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 20, 1-13.
- Saini, M., & Mohan, A. (2025). A study of nostalgia in old age people: Exploring memories of adulthood. *South Eastern European Journal Of Public Health*, 2196–2206.
- Sedikides,C.,&Wildschut,T.(2019). The Sociality of personal and collective nostalgia. *European Review Of Social Psychology*, 30(1), 123-173.
- Sedikides,C.,&Wildschut,T.(2022). Nostalgia Across cultures. *Journal Of Pacific Rim Psychology*, 16, 1-16.
- Sedikides,C.,&Wildschut,T.(2024a). On the nature of nostalgia: A psychological perspective. *Emotion Review*, 17(2), 121-124.
- Sedikides,C.,&Wildschut,T.(2024b). Trait nostalgia. *Personality And Individual Differences*, 221, 1-7.

- Shi,M.,Wang,D.,&Guo,C.(2024). The Role of Nostalgia between Negative Life Events and Adolescent Social Adjustment. Available at SSRN: <https://ssrn.com/abstract=4877295> or <http://dx.doi.org/10.2139/ssrn.4877295>.
- Short,N.,Austin,A.,Wolfson,A.,Rajo,D.,Munro,C.,Eaton,W.,Bienvenu ,O.,&Spira,A.(2022).The association between traumatic life events and insomnia symptoms among men and women: Results from the Baltimore epidemiologic catchment area follow- up study. *Sleep Health*, 8, 249-254.
- Sotelo-Duarte,M.,&Rajagopal,R.(2022). Experiencing time elapse phenomenon in nostalgia: Effect on consumption behavior in adulthood. *Qualitative Research Journal*, 22(4), 559-578.
- Stefaniak,A.,Wohl,M.,Blais,J.,&Pruysers,S.(2022). Personality influences the expression of collective nostalgia. *Personality and Individual Differences*, 187, 1-6.
- Subramaniam,K.,&Ishak,M.(2016). Negative life events and coping style among the young adults in a highly collective community of Borneo. *Journal Of Cognitive Sciences And Human Development*, 1(2), 20-33.
- Tang,Y., Ma,Y., Zhang,J.,&Wang,H.(2022). The relationship between negative life events and quality of life in adolescents: Mediated by resilience and social support. *Frontiers In Public Health*, 10, 1-9.
- Tilburg,W.(2023). Locating nostalgia among the emotions: A bridge from loss to love. *Current Opinion In Psychology*, 49, 1-7.
- Todorova,B.,&Padareva-Ilieva,G.(2021).Nostalgia as a device foe dealing with traumatic experiences during the COVID-19 crisis. *East European Journal Of Psycholinguistics*, 8(1), 110-124.
- Toyoshima,A.,&Kusumi,T.(2024).Relationship Between Nostalgia Proneness, Generativity, and Ego Integrity. *The International Journal Of Aging And Human Development*, 100(4),483-501.
- Updegraff,J.,&Taylor,S.(2000). *From vulnerability to growth: Positive and negative effects of stressful life events*. In J.Harvey& E.Miller(Eds.) *Loss and Trauma: General and*

- close relationship perspectives*(pp.3-28).Philadelphia,PA: Brunner-Riutledge.
- Verbeek, T., Bockting, C., Beijers, C., Meijer, J., Pampus, M., & Burger, H. (2019). Low socioeconomic status increases effects of negative life events on antenatal anxiety and depression. *Women And Birth*, 32, 138-143.
- Vess, M., Arndt, J., Routledge, C., Sedikides, C., & Wildschut, T. (2012). Nostalgia as a Resource for the Self, *Self And Identity*, 11(3), 273-284.
- Wang, L., Jia, J., & Sun, D. (2018). Nostalgia and pro-environment behavior: The mediation effect of place attachment. *World Applied Sciences Journal*, 36(3), 408-412.
- Wang, T., Li, H., & Jiang, T. (2023). Fighting cyberbullying with past: The buffering effect of nostalgia. *Computers In Human Behavior*, 139, 1-7.
- Wang, Y., Wildschut, T., Sedikides, C., Wu, M., & Cai, H. (2024). Trajectory of nostalgia in Emerging adulthood. *Personality And Social Psychology Bulletin*, 50(4), 629-644.
- Wildschut, T., Sedikides, C., Routledge, C., Arndt, J., & Cordaro, F. (2010). Nostalgia as a Repository of Social Connectedness: The Role of Attachment-Related Avoidance. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 98(4), 573-586.
- Wildschut, T., & Sedikides, C. (2023a). Warer from lake of memory: The regulatory model of nostalgia. *Current Directions In Psychological Science*, 32(1), 57-64.
- Wildschut, T., & Sedikides, C. (2023b). Benefits of nostalgia in vulnerable populations. *European Review Of Social Psychology*, 34(1), 44-91.
- Williams, C. (2024). The role of nostalgia in coping with trauma. *Psychol Psychiatry*, 8(5), 1-2.
- Wohl, M., Dowson, M., Salmon, M., Sedikides, C., & Wildschut, T. (2024). The utility of nostalgia for unhealthy populations: A systematic review and narrative analysis. *British Journal Of Social Psychology*, 63, 234-255.

- Xiang,P.,Chen,L.,Xu,F.,Du,S.,Liu,M.,Zhang,Y.,Tu,J.,&Yin,X.(2024). The impact of the COVID-19 pandemic on nostalgic social media use. *Frontiers In Psychology*, 15, 1-7.
- Xie,Y., Ma,D., Duan,Y.,Cao,J.,&Wei,J.(2024). The association among negative life events, alexithymia, and depressive symptoms in a psychosomatic outpatient sample. *BMC Psychiatry*, 24, 1-8.
- Yang,Z.,Izuma,K.,&Cai,H.(2023). Nostalgia in the brain. *Current Opinion In Psychology*, 49, 1-6.
- Yang,Z.,Sedikides,C.,Izuma,K.,Wildschut,T.,Kashima,E.,Luo,Y.,Chen,J.,&Cai,H.(2021). Nostalgia enhances detection of death threat: Neural and behavioural evidence. *Scientific Reports*, 11(1), 1-8.
- Yang,Z.,Wildschut,T.,Izuma,K.,Gu,R.,Luo,Y.,Cai,H.,&Sedikides,C.,(2022). Patterns of brain activity associated with nostalgia: a social cognitive neuroscience perspective. *Social Cognitive And Affective Neuroscience*,17, 1131-1144.
- You,C.,&Zhong,Y.(2022). The effect of nostalgic contents on self-esteem: The mediating role of loneliness. *Psychology Research And Behavior Management*, 15, 1587-1599.
- Zannoni,F.(2023). Restorative nostalgia, identity closures, conflicts and divisions. *Educazione Interculturale – Teorie, Ricerche, Pratiche*, 21(1), 37-45.
- Zeng,Z.,Hu,Y.,Peng,L.,Zhan,Liu,S.,Ouyang,X.,Ding,D.,Wang,Y.,&Li,Z.(2023). The effect of negative life events on college students depression: The mediating role of internet addiction. *Current Psychology*, 42(8), 6555-6563.
- Zhang,J.,Kang,T.,Zhao,K.,Wei,M.,&Liu,L.(2024). The relationship between life satisfaction and nostalgia: Perceived social support and meaning in life chain mediation. *Acta Psychologica*, 243, 1-11.
- Zhao,S.,Ren,R.,&Chen,W.(2023). A mediated moderation model of negative life events, Self-esteem, rumination and parental divorce on depression among Chinese juvenile delinquents. *Scientific Reports*, 13, 1-9.

- Zhou,X.,Sedikides,C.,Mo,T.,Li,W.,Hong,E.,&Wildschut,T.(2022).The Restorative power of nostalgia: Thwarting loneliness by raising happiness during the COVID-19 pandemic. *Social Psychological And Personality Science*, 13(4), 803-815.
- Zhou,X.,Sedikides,C.,Wildscgut,T.,&Gao,D.(2008). Counteracting Loneliness: On the restorative function of nostalgia. *Psychological Science*, 19(10), 1023-1029.
- Zhu,J.,Xu,L.,Sun,L.,&Qin,D.(2024). Negative life events, sleep quality, and depression among older adults in Shandong province, China: A conditional process analysis based on economic income. *Geriatr Gerontol Int*, 24, 751-757.