

نمذجة العلاقات السببية بين كل من: الخوف من السعادة، والرفاه النفسي، والامتنان النفسي لدى المتزوجين حديثاً

أ.د/ محمد السيد منصور
أستاذ بقسم علم النفس
كلية الآداب - جامعة طنطا

أ.د/ توفيق عبد المنعم توفيق
أستاذ بقسم علم النفس
كلية الآداب - جامعة البحرين

ملخص

هدفت الدراسة التعرف على نمذجة العلاقة السببية بين الخوف من السعادة والرفاه النفسي والامتنان النفسي لدى عينة من حديثي الزواج من الجنسين، وقد شارك في الدراسة (٧٣٠) من حديثي الزواج (٢٣٠) زوجاً بمتوسط عمر (٣١,٥ ± ٠,٥٦)، و(٥٠٠) زوجة بمتوسط عمر (٢٥,٥ ± ٠,٤٥). طبقت عليهم أدوات الدراسة (مقياس الخوف من السعادة، ومقياس الامتنان، ومقياس الرفاه النفسي) من اعداد الباحثان، وباستخدام البرنامج الاحصائي SPSS، و AMOS، تم تحليل البيانات باستخدام معادلة النمذجة البنائية، وتحليل المسار للتحقق من صحة النموذج المقترح واحتمال وجود علاقات سببية بين متغيرات الدراسة، واختبار (ت) لدلالة الفروق. أشارت النتائج لوجود تأثير مباشر سالب دال احصائياً للخوف من السعادة على الامتنان، وتأثير مباشر موجب دال احصائياً للامتنان على الرفاه النفسي، وتأثير مباشر سالب دال احصائياً للخوف من السعادة على الرفاه النفسي. كما وجدت فروق دالة بين الذكور والإناث من عينة الدراسة في متغير الخوف من السعادة فقط في اتجاه الإناث، بينما لم توجد فروق دالة بينهم في الامتنان، والرفاه النفسي. وقد تمت مناقشة النتائج في ضوء إمكانية الاستفادة من هذه النتائج في تقديم دورات تدريبية للمقبلين على الزواج، وحديثي الزواج لتمكينهم من القدرة على التواصل الإيجابي وتجنب مثيرات القلق.

الكلمات المفتاحية: الخوف من السعادة، الامتنان، الرفاه النفسي.

نمذجة العلاقات السببية بين كل من: الخوف من السعادة، والرفاه النفسي، والامتنان النفسي لدى المتزوجين حديثاً

أ.د/ محمد السيد منصور

أستاذ بقسم علم النفس

كلية الآداب - جامعة طنطا

أ.د/ توفيق عبد المنعم توفيق

أستاذ بقسم علم النفس

كلية الآداب - جامعة البحرين

مقدمة:

لا شك ان المقبلين على الزواج، وحديثي الزواج من الفئات التي وجه اليها الانتباه في الفترة الأخيرة وخاصة من جانب المختصين في مجالي الارشاد الاسري والزواجي، ولذا فقد اهتم الباحثون في هذا المجال بضرورة ان تكون بناء العلاقة الزوجية تبدأ من تأهيل الافراد من الناحيتين النفسية والاجتماعية لتكوين علاقة زوجية إيجابية، ويبدأ هذا التأهيل من محاولة التعرف على المتغيرات الإيجابية والسلبية ذات العلاقة بهذا الموضوع. فالمتغيرات النفسية مثل: الرفاه النفسي لأفراده، والرضا الزوجي والامتنان تعد أمر حاسم لسعادة الأزواج ورفاهيتهم. ولقد أشارت البحوث السابقة في هذا المجال لوجود علاقة إيجابية بين الرضا الزوجي والأبعاد المختلفة للرفاهية. حيث تم لفت الانتباه إلى أن حديثي الزواج الذين يشعرون بالسعادة في علاقاتهم الاجتماعية، يتمتعون بفوائد إضافية مقارنة بالأزواج المحرومين من ذلك (Abreu- Afonso et al., 2022). وتشمل مزايا هذا تحسن الرفاهية الجسدية والبدنية، والاستقرار المالي، والتواصل الاجتماعي القوي، والاستقرار الشخصي، لذا فإن الرفاهية الشخصية للزوجين تعتبر عنصر حاسم لنجاح الحياة الزوجية (Du et al., 2022; Heshmati et al., 2016)، ومن ثم فإن تحقيق الرفاهية والمحافظة عليها ربما، يمثل تحدياً قد يؤدي لزيادة معدلات الطلاق حتى في المجتمعات التي تقدر العلاقات الزوجية بشكل كبير، حيث يرتبط عدم الرضا عن الحياة الزوجية بمستويات أعلى من الاكتئاب ويؤثر سلباً على الرفاه النفسي للزوجين (Perrin, 2008).

ومن المعروف أن المشاعر الإيجابية التي يشعر بها المتزوجون تدل على إيجابية التواصل بينهم، وحسن إدارتهم للخلافات الزوجية، وقدرتهم على التعبير عن وجهات نظر كل منهما للأخر بهدوء واريحية (Mitchell & Boster, 1998; Suminta & Ghufon, 2022).

وهذا بدوره قد يُعد مؤشرا ايجابيا على مدى تمتع كلا الزوجين بحالة من الاستقرار النفسي، والذي بدوره ينعكس على شعور كلا الزوجين بالرفاه النفسي (Fincham, 2011; Kamp, 2008; Dush et al., 2008)، كما قد يسهم بشكل إيجابي في إعادة تقييم شامل للحياة الزوجية من قبل الشريكين كونها تتسم بحالة من الشعور بالسعادة والامتثال (Schoen et al., 2002). كما يُعتبر الحفاظ على مستوى معين من الرضا عن الحياة الزوجية مهمة حاسمة في استقرار العلاقات الأسرية، ولا يمكن تحقيقه بسهولة، وزاد من صعوبة تحقيقه تلك الظروف الاقتصادية الحالية التي قد تمر بها معظم الأسر. لذا يُعد التصرف بالامتثال أمر ضروري ومتبادل بين الزوجين، حيث يتيح لهما التغلب على الآثار السلبية التي قد يتعرض لها في حياتهما الزوجية، كونه عاطفة إيجابية يتلقاها كلا الطرفين من الآخر (McCullough et al., 2001; Polak, 2006; Seligman et al., 2005)، وهو وعي وشكر كلا الزوجين لكل الأشياء الجيدة والإيجابية في حياتهما (Seligman et al., 2005)، كما أنه أكثر من مجرد شكر، ويساعد على عدم التذمر من مصاعب الحياة. وفي إطار الشراكة الزوجية يعزز الامتثال الإيجابية، ويخفف من التأثير السلبي للعوائق والمشكلات الأسرية (Watkins et al., 2003; Eyring et al., 2019; Sigala, 2021). ونظرًا لأن الأفراد الذين يعترفون بالامتثال لهم درجات مرتفعة في الرضا عن الحياة الزوجية، وفي الجوانب الإيجابية الأخرى للحياة (Froh et al., 2008; McCullough et al., 2004; Saeidi et al., 2019). كما توفر عبارات الامتثال هذه، نطاقًا من البصيرة البناءة للشركاء، ومن ثم تضفي مزيدًا من الاستقرار والود والوئام على الحياة الأسرية بشكل عام، والعلاقات الزوجية بشكل خاص (Baucom, Whisman, et al., 2012)، من حيث الإدراك الإيجابي حول تعزيز الشريك الآخر (Lambert & Fincham, 2011)، مقارنة بالأزواج الذين لا يتسمون بالشعور بالامتثال في حياتهم الزوجية. كما يميل من يشعرون بالامتثال للرضا عن الحياة؛ وتتنخفض لديهم مستوى الشعور بالقلق أو الاكتئاب، ويظهرون المزيد من سلوكيات المساعدة للشريك في العلاقات الزوجية، كما ارتبط التصرف بالامتثال برفاهية العلاقة الزوجية (Mikulincer, Shaver, et al., 2006). هذا وأشار الدراسات الطولية في هذا المجال إلى أن الشعور بالامتثال السلوكي يحتمل أن يؤدي لمستويات أعلى من الدعم الاجتماعي المتصور، ومستويات أقل من التوتر والاكتئاب (Wood, Maltby, et al., 2008)، وأوضحت دراسة ويتكنس وزملاؤه (Watkins, 2008).

(Holben, et al, 2003) أيضًا أن الامتتان مرتبط بشكل إيجابي بمقاييس مختلفة للرفاهية الذاتية، مثل تحسين الحالة المزاجية والتأثير الإيجابي. كما أوضحت دراسة أخرى قام بها واتكينز وكروز وهولبن وكولتس (Watkins, Cruz, et al, 2008).

أن الحياة. ومن الناحية النظرية أشار وود وزملاؤه (Wood, Joseph, et al, 2007) إلى الامتتان بأنه تلك العدسة الوردية التي يرى من خلالها الأشخاص الممتتون أن عالمهم الاجتماعي أكثر قيمة، وأن مثل هذه النظرة الإيجابية للعالم، بدورها، تقضي إلى تقييم أكثر ملاءمة لعلاقات الزوجية. ومن ثم، فإن حديثي الزواج الذين يتمتعون بامتتان أعلى يكونوا أكثر رضا، ورفاهية، وأقل شعورا بالمشاعر السلبية.

كما قد كشفت دراسات عديدة أن الابتعاد عن الشعور بالسعادة والمشاعر الإيجابية الحقيقية قد يؤدي إلى عواقب سلبية على الرفاهية الذاتية أمثال دراسات كل من (Belen et al., 2019a; Joshanloo, 2018b; Yildirim, 2020). ونتيجة لذلك، فإن فكرة الخوف من السعادة في هذا السياق، هي من الناحية المفاهيمية تشبه التركيبات النفسية الأكثر سلبية لأنها تتضمن موقفًا متشائمًا إلى حد ما تجاه الحياة الزوجية. كما دعمت العديد من الدراسات الأخرى الارتباط بين الخوف من السعادة والجوانب الأخرى بما في ذلك الرفاهية النفسية والذاتية (Yildirim, 2019; Yildirim & Belen, 2018)، كما تم أيضًا فحص الرضا عن الحياة كأبرز الأبعاد الأساسية للرفاهية الذاتية وعلاقته بالخوف من السعادة من قبل العديد من الباحثين (Joshanloo & Weijers, 2014).

مشكلة الدراسة:

ان التركيز على نقاط القوة لدى الفرد والاهتمام بالمتغيرات الإيجابية علم النفس الإيجابي كالسعادة والرضا عن الحياة وعلاقاتهم بالصحة النفسية والرفاهية والازدهار الاجتماعي، (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). لذا أشار علم النفس الإيجابي على أهمية فهم العوامل المرتبطة بالرفاه النفسي والنفسية والازدهار، كما حددت الدراسات الحديثة المتغيرات المؤثرة على الرفاه النفسي، والتي من بينها الخوف من السعادة وهو أبرز المتغيرات التي تؤثر بالسلب على كثير من المتغيرات النفسية الإيجابية. ويشير الخوف من السعادة إلى فكرة أن السعادة تؤدي إلى حدوث أشياء سيئة ويجب الحذر منها (Joshanloo, 2013)، حيث يقوم الأفراد الذين لديهم مستويات مرتفعة من الخوف من السعادة بقمع مشاعرهم الإيجابية

الحقيقية تجاه السعي وراء السعادة لتجنب الآثار السلبية التي قد تكون مرتبطة بالحالات الذهنية الإيجابية كالسعادة أو الفرح. ويمكن اعتبار الخوف من السعادة كونه اعتقاد مختل قد يولد ميلاً نحو تثبيط المشاعر الإيجابية، حيث يوجد مجموعة متنوعة من العوامل المؤثرة على موقف الأشخاص تجاه تجربة المشاعر الإيجابية، لذا أشار جوشانلو، وآخرون (Joshnanloo et al., 2013) إلى أن الخوف من السعادة هو انعكاس لنمط المعتقدات الثقافية للأفراد. ومن ثم، تُعد الثقافة عاملاً مهماً يؤثر على توجه الشخص نحو إدراك المشاعر الإيجابية. لذا تختلف أسباب تأييد الخوف من السعادة من شخص لآخر ومن ثقافة إلى أخرى. وبشكل عام يوجد أربعة أسباب لتبني الخوف من معتقدات السعادة مثل (أ) كونك سعيداً يحفز حدوث أشياء غير سارة، (ب) كونك سعيداً قد يجعلك تبدو شخصاً سيئاً من الناحية الأخلاقية في نظر الآخرين، (ج) كما أن التعبير عن المشاعر الإيجابية كالسعادة والبهجة، قد يسيء لك وللآخرين، و(د) البحث عن السعادة قد يكون مضر لك وللآخرين (Joshnanloo & Weijers, 2014) ووفقاً لجوشنالو (2012) Joshnanloo، فإن الخوف من السعادة يعتبر أبرز المعتقدات التي تؤثر على رضا الأفراد عن الحياة حيث أن تجنب الحالات النفسية الإيجابية بما في ذلك السعادة والحب والبهجة والوفاء، قد يؤدي لنتائج سلبية في الحياة، وأشارت أيضاً العديد من الدراسات إلى أن الخوف المتزايد من السعادة يرتبط بانخفاض مستويات الرضا عن الحياة أمثال دراسات (Sarı&Çakır, 2016; Türk, Malkoç, & Kocabıyık, 2017)، وفي دراسة أخرى، أشار جوشنالو (2013) Joshnanloo لوجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الخوف من السعادة و الرضا عن الحياة بين طلاب المرحلة الجامعية بإيران. وقدمت الأبحاث السابقة أدلة على تأثير الخوف من السعادة على الرفاه النفسي للفرد من خلال إظهار أن الخوف من السعادة يرتبط سلباً بالسعادة الذاتية والرضا عن الحياة والتأثير الإيجابي والاستقلالية والعلاقات الإيجابية مع الآخرين وقبول الذات والسيطرة البيئية والنمو الشخصي والهدف في الحياة، ولكنه يرتبط بشكل إيجابي بالتأثير السلبي (Yildirim, Ufuk Barmanpek, et al., 2018; Yildirim & Belen, 2018) أي أن الأفراد الذين لديهم مستويات أعلى من الخوف من السعادة يتسمون بمستويات أقل من الرفاه النفسي والرفاهية. كما أظهرت الدراسات أيضاً أن الدرجات الأعلى في الخوف من السعادة كانت مرتبطة بارتفاع العوامل الخارجية للسعادة وانخفاض تقدير الذات (Yildirim, Ufuk Barmanpek, et al., 2018).

(2018) بالإضافة إلى ذلك، وجد أن الخوف من السعادة مهم بشكل فريد لكل من الرفاه النفسي والنفسية. كما أن الخوف من السعادة مسؤول بشكل مباشر عن تنظيم الفروق الفردية في تجربة التأثير الإيجابي المنخفض والتأثير السلبي الأعلى - مكونات الرفاه النفسي - وانخفاض العلاقات الإيجابية مع الآخرين، وقبول الذات والاستقلالية - مكونات الرفاهية النفسية (Yildirim & Belen, 2018).

وتعتبر الرفاهية مفهوم متعدد الأوجه ومشتق بشكل عام من مدخلين مهمين (Ryan & Deci, 2003)، الأول هو الرفاه النفسي، القائمة على مذهب المتعة ويشير إلى تجربة المتعة وتجنب الألم (Kahneman, et al, 1999) والثاني هو الرفاهية النفسية أو الازدهار، القائم على السعادة، وهذا يشير إلى قدرة المرء على تحقيق أهدافه ورضاه عن حياته (Ryff et al., 2015) وتشير الرفاه النفسي إلى التقييم المعرفي والعاطفي للحياة، وعبارة أخرى يتم تعريفها على أنها ما يفكر فيه الأفراد وكيف يشعرون حيال حياتهم عندما يصدر عن أحكاماً معرفية وعاطفية حول وجودهم (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000) كما يُنظر للرفاهية الذاتية على أنها نموذج يتكون من ثلاثة عناصر، هي مشاعر إيجابية متكررة، قلة المشاعر السلبية، والرضا عن الحياة (Diener et al., 2010; Ryan & Deci, 2003)، وقد كشفت الدراسات السابقة أن الأفراد الذين يتسمون بمستويات مرتفعة من الرفاهية الشخصية أكثر نجاحاً في مجالات الحياة المختلفة، بما في ذلك على سبيل المثال لا الحصر، العلاقة الاجتماعية والزواج والدخل والاداء المهني والصحة البدنية والنفسية. كما أن الخصائص والموارد والنجاحات المتعلقة بالسعادة نشأت كنتيجة لتجربة التأثير الإيجابي المتكرر (Lyubomirsky et al., 2005)، كما أشارت الدراسات إلى أن الرضا المرتفع عن الحياة يرتبط ارتباطاً إيجابياً بالبنى النفسية التكيفية كالامتنان، ويرتبط سلباً بالتركيبات النفسية غير القادرة على التكيف كالإجهاد النفسي المدرك (Yildirim, Zainab, et al., 2018). وقد تم الإشارة إلى الرفاهية النفسية، كونها مجموعة من الخصائص النفسية المتعلقة بالأداء البشري الإيجابي مثل السعي للتميز والمشاركة في صعوبات الحياة، كما يمكن تعريف الرفاهية النفسية على أنها تحتوي على ستة عناصر مثل الاستقلالية، والعلاقات الإيجابية مع الآخرين، وقبول الذات، والسيطرة البيئية، والهدف من الحياة، والنمو الشخصي، وهذه العناصر بالرغم من أنها مستقلة من الناحية النظرية والتجريبية، إلا أنها مرتبطة ببعضها البعض، وأن تحقيق الرفاهية

النفسية بشكلها الأمثل يتطلب السعي وراء كل عنصر بشكل مستقل. كما أن الرفاهية النفسية ترتبط بالتفكير المرن والإبداعي، والسلوك الاجتماعي المؤيد، والصحة البدنية (Ryff et al., 2015)

ويُعرّف الامتنان على كونه شعور بالدهشة والشكر والتقدير للحياة، و عادةً يمكن التعبير عنه تجاه المصادر الأخرى (McCullough et al., 2002; McCullough & Tsang, 2007; Emmons et al., 2004)، وقد أشارت الدراسات السابقة لارتباط الامتنان بشكل إيجابي بالصحة النفسية، والرفاه النفسي للأفراد (McCullough et al., 2001)، كما قد سبق دراسة تأثير الامتنان على نتائج الرفاهية المختلفة بما في ذلك الاكتئاب والتأثير الإيجابي والصحة النفسية والرضا عن الحياة، لذا يُقترح في الدراسة الحالية، أن تجربة الامتنان من المرجح أن ترتبط بالرفاه النفسي. ولفحص العلاقة بين الرفاه النفسي والامتنان لدى حديثي الزواج، يجب استكشاف المستوى المتبادل للامتنان. وقد حددت البحوث السابقة الامتنان باعتباره استجابة عاطفية لما تلقاه المرء (McCullough, Emmons, et al, 2002)، وهو مكسب لشيء إيجابي بسبب تصرفات شخص آخر (Solomon, 1983)، وهو عملية معرفية يقوم فيها الأفراد بالتفكير في الأهداف التي تم إنجازها، وبالاعتقاد بأن شخصاً آخر مسؤول عن تلك النتيجة الإيجابية (Polak & McCullough, 2006)، والوعي بالأشياء الجيدة أو الموجودة في حياة الواحد والشكر لها، (Seligman, Park, et al, 2005) كما أشارت دراسة سبانجلر (Spangler, 2010) إلى أن زيادة مستويات الامتنان يرتبط بالرضا عن الحياة وانخفاض مستويات التوتر (Froh et al., 2009; Froh et al., 2011; Ma, et al., 2013)، بالإضافة إلى ذلك، أظهرت الدراسات أيضاً أن الامتنان المرتفع كان مرتبطاً بمستويات أعلى من الرضا عن الحياة الوظيفية بشكل خاص (Waters, 2012)، والرضا عن الحياة بشكل عام، والتأثير الإيجابي وتقليل الإرهاق (Chan, 2010, 2011)، وعلى الرغم من أن العديد من الدراسات قدمت نتائج حيوية عن العلاقة بين الامتنان والرفاه النفسي، فقد تم التغاضي عن العلاقة المحتملة بين الامتنان والخوف من السعادة، حتى الآن. وكما ذكرنا سابقاً، أن الخوف من السعادة يعبر عن منع المواقف التي يمكن أن تثير مشاعر إيجابية، مما قد يؤدي إلى التقليل من نتائج الحياة الإيجابية كالفرح (Belen et al., 2019). وعلى العكس من ذلك، فإن الامتنان يتماشى مع التقدير والاعتراف بامتلاك النتائج المتعلقة

بالسعادة. ولهذه الغاية، فإن الخوف من السعادة له صلة محتملة بخصائص الامتحان: مثل الافتقار للشعور بالحرمان، والميل لتقدير الميزات البسيطة، والميل لتقدير مساهمات الآخرين من أجل رفاهية المرء وتقديره للآخرين (Oguz-Duran, 2017). كما أجرى الباحثون العديد من الدراسات للتحقق من آثار تدخلات الامتحان على الصحة النفسية، حيث تضمنت بعض هذه الدراسات التعبير عن الامتحان لشخص آخر، وكأن أكثر تدخلات الامتحان استخداماً هو كتابة رسائل تتضمن التعبير عن امتتان المرء تجاه شخص آخر كتابةً (Wood et al., 2010). وتُعد دراسة سيلجمان (Seligman et al., 2005) من أوائل الدراسات التي بحثت فاعلية تأثير التدخلات الإيجابية القائمة على الامتحان على تحسين الرفاهية النفسية، وأشارت نتائجها إلى أن لحالة الامتحان المعبر عنها، أكبر تأثير إيجابي على السعادة لدى المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة. كما بينت العديد من الدراسات التي بحثت في نفس الموضوع، فاعلية أنشطة التعبير عن الامتحان في تحسين معدلات السعادة (Toepfer et al., 2012)، ومنشورات وسائل التواصل الاجتماعي (Yu, 2020)، ومكالمات الفيديو (Sheldon & Yu, 2021)، والاجتماعات وجهًا لوجه (Gander et al., 2013). في حين لم تُظهر دراسات أخرى آثارًا كبيرة لتدخلات الامتحان المعبر عنها على مستوى السعادة. (Nelson-Coffey et al., 2021; Walsh et al., 2022)

وبالمثل، أفادت الدراسات حول فاعلية التدخلات القائمة على الامتحان لتحسين الرضا عن الحياة عن نتائج متداخلة. حيث تم العثور على نتائج مهمة في بعض الدراسات (Boehm et al., 2011; Walsh et al., 2022)، بينما لم تجد دراسات أخرى فرقاً كبيراً بين مجموعات الامتحان المعبر عنها ومجموعات التحكم في الرضا عن الحياة (Berger et al., 2019; Froh et al., 2009; Gherghel & Hashimoto, 2020; Renshaw & Hindman, 2017) قد يكون عدم وجود نتائج مهمة في بعض هذه الدراسات بسبب تباين تكرار التعبير عن الامتحان. ففي دراسة كل من رينشاو وهيندمان (Renshaw & Hindman, 2017) طلب من المشاركين التعبير عن امتتانهم لشخص آخر، ثلاث مرات يوميًا لمدة أسبوعين، بينما طلب جيرغل وهاشيموتو (Hashimoto & Gherghel, 2020) تسعة تعبيرات عن الامتحان على مدار ثلاثة أسابيع. ومن المحتمل أيضاً في هذه الدراسات أن المشاركون قد أدركوا أن التعبيرات المتكررة عن الامتحان مفرطة، مما يشبط تأثير التدخل على الرضا عن

الحياة (Renshaw & Hindman, 2017). ولقد لاحظ الباحثين - في حدود إطلاعه- أن الدراسات السابقة لم تتطرق للتأثير الذي قد يؤديه الامتتان كمتغير وسيط في العلاقة بين الخوف من السعادة والرفاه النفسي. وفي ضوء العرض السابق؛ يمكن صياغة مشكلة الدراسة الراهنة في الإجابة عن الأسئلة التالية: -

مشكلة البحث:

- ١- هل يمكن نمذجة العلاقات السببية بين الخوف من السعادة، والامتتان، والرفاه النفسي لدى عينة من حديثي الزواج؟
وينبثق من السؤال السابق عدد من الأسئلة الفرعية وهي:
 - هل يوجد تأثير مباشر للخوف من السعادة على الامتتان لدى عينة الدراسة؟
 - هل يوجد تأثير مباشر للامتتان على الرفاه النفسي؟
 - هل يوجد تأثير مباشر للخوف من السعادة على الرفاه النفسي؟
 - هل يوجد تأثير غير مباشر للخوف من السعادة على الرفاه النفسي عبر الامتتان كمتغير وسيط؟
- ٢- هل توجد فروق بين حديثي الزواج من الذكور والإناث في متغيرات الدراسة (الخوف من السعادة، والامتتان، والرفاه النفسي)؟

أهداف الدراسة:

- ١- يمكن تحديد الهدف الرئيسي للدراسة في محاولة وضع تصور للنموذج البنائي للعلاقات السببية بين الخوف من السعادة، والامتتان، والرفاه النفسي لدى عينة من المتزوجين حديثاً من خلال التعرف على:
 - استكشاف التأثير المباشر وغير المباشر للخوف من السعادة على الرفاه النفسي لدى عينة الدراسة.
 - معرفة التأثير المباشر للخوف من السعادة على الامتتان لدى عينة الدراسة.
 - معرفة التأثير المباشر للامتتان على الرفاه النفسي لدى عينة الدراسة.
 - التعرف على طبيعة الفروق بين حديثي الزواج من الذكور و الإناث في كل من الخوف من السعادة، والامتتان، والرفاه النفسي.

أهمية الدراسة:

تتضح أهمية الدراسة فيما يلي:

- تظهر أهمية البحث في التعرف على بعض المتغيرات الأكثر تأثيراً في انخفاض الرفاه النفسي لدى حديثي الزواج ومحاولة صياغتها في صورة نموذج بنائي يوضح العلاقات والتأثيرات المباشرة وغير المباشرة بينها مع اختباره بأساليب إحصائية متقدمة.
- كما وتظهر أهمية الدراسة من خلال عينة الدراسة وهم فئة حديثي الزواج طبيعة والفائدة التي يمكن ان تقدمها نتائجها في إعداد برامج إرشادية قائمة على الامتتان من أجل تحسين معدلات الرفاه النفسي لديهم.
- إلقاء مزيد من الضوء على بعض العمليات الوسيطة في العلاقة بين الخوف من السعادة و الرفاه النفسي.
- تقديم أدوات تتوافر فيها الشروط السيكمترية وتتاسب مع البيئة العربية.
- محاولة فهم آلية تعزيز الرفاه النفسي اعتماداً على التعبير عن المشاعر بامتتان؛ للوصول إلى فهم أفضل لكيفية التفاعل الايجابي والبناء للعلاقة الزوجية.

التعريفات الإجرائية لمفاهيم الدراسة النظرية:

الخوف من السعادة: إحجام الشخص عن تجربة المشاعر السعيدة والتعبير عنها" كما تدل عليه الدرجة على المقياس المستخدم في الدراسة الراهنة، وقد توصل الباحثان من خلال التحليل العاملي الاستكشافي والتوكيدي لمقياس الخوف من السعادة لوجود عاملين هما (تجنب عواقب السعادة، وعدم استحقاق السعادة).

الامتتان: "وهو ميل دائم لدى الشخص للشعور بالشكر والعرفان" كما تدل عليه الدرجة على المقياس المستخدم في الدراسة الراهنة، وقد توصل الباحثان من خلال التحليل العاملي الاستكشافي والتوكيدي لمقياس الامتتان لوجود عاملين هما (الامتتان للآخرين، والامتتان لله عز وجل).

الرفاه النفسي: "الطرق التي يختبر بها الناس حياتهم وقيمونها بشكل إيجابي" كما تدل عليه الدرجة على المقياس المستخدم في الدراسة الراهنة، وقد توصل الباحثان من خلال التحليل العاملي الاستكشافي والتوكيدي لمقياس الرفاه النفسي لوجود ستة عوامل للرفاهية النفسية هي

(معني الحياة، والسيطرة على البيئة، والعلاقات الايجابية مع الآخرين، والثقة في المقربين، وحرية التعبير عن الرأي، والشعور بالتماسك، وتحمل المسؤولية.

الإطار النظري لمفاهيم الدراسة:

سوف يتم تناول المفاهيم النظرية التي اشتملت عليها الدراسة على النحو التالي:

الخوف من السعادة Chero phobia: يفترض علماء النفس الغربيون أن البحث عن السعادة الشخصية وتحقيقها هما حقان عالميان وأساسيان من حقوق الانسان، كما أشار جوشنالو (Joshanoloo et al., 2014)، ويعتقد الأشخاص المصابون برهاب السعادة أن الأشياء السيئة حتما ستحدث بعد شعورهم بالسعادة، وأن السعي وراء السعادة أمر مروع. (Chu&Raby, 2017)، كما توصف السعادة بأنها المكون العاطفي للرفاهية الذاتية، وهي تتطوي على سيطرة الحالات العاطفية الإيجابية على الحالات العاطفية السلبية، ويمكن تعريف الخوف من السعادة على أنه الاعتقاد بأن السعادة يمكن أن يكون لها عواقب ضارة، أو أن الشعور المفرط بالسعادة قد يعقبه الاكتئاب. (Blasco-Belled et al., 2021)، كما توجد العديد من الأسباب الشخصية والاجتماعية التي تثير هذا الخوف، حيث قد لا تقدر بعض الثقافات السعادة، وتعتقد بأن الشر سيتبعها، والاعتقاد بأن الرغبة في السعادة ستجعل الفرد غير حساس وأناني. (İşgör, 2022).

بعض الأعراض المصاحبة للخوف من السعادة: (الأعراض المعرفية): يمكن تلخيص هذه الاعراض في الاعتقاد بأن الشعور بالسعادة يجعلك شخصا سيئا، وبأن السعادة ستؤدي لحدوث كوارث، لذا يجب على الفرد تجنبها إذا تسببت في ازعاج الآخرين. و(الأعراض السلوكية): والتي تنعكس في محاولة تجنب التجمعات الاجتماعية المرحية، ورفض العلاقات أو فرص الحياة التي قد تجلب السعادة والنجاح (Swainston, 2022).

الامتنان gratitude: يمثل الامتنان عاملاً مهماً في علم النفس الإيجابي، ويتم استخدامه كآلية في البرامج التي تهدف إلى تعزيز الرفاهية. ويُنظر إليه على أنه عاطفة إيجابية أساسية يمر بها الأفراد في حياتهم اليومية (Kalamatianos et al., 2023)، وقد أشار ايموننز، وبونو إلى الامتنان كقيمة اخلاقية لأن الفرد الممتن يهتم برفاهية الآخرين بشكل أساسي و كما أنه يعزز السلوك الاجتماعي الإيجابي (Bono & Emmons, 2012).

كما أشار باحثون آخرون إلى أن الامتحان عادة ما يأتي بعد تلقي الفرد لخدمة ذات قيمة كبيرة أو يشعر أنها تحمل قيمة الايثار من الآخر (Wood, Froh & Geraghty, 2010)، ويعتبر الامتحان فضيلة أخلاقية وانفعال وسمة شخصية (Emmons & McCullough, 2003). وللامتحان شكلان أساسيان، الأول هو الامتحان كسمة وجدانية، حيث يُعد ميل دائم لدى الشخص للشعور بالشكر والعرفان، والثاني، هو الامتحان كحالة مزاجية، حيث يشير إلى مزاج يصف الميل نحو التقلب في الشعور بالامتحان عبر الأيام (Dewall, et al, 2012). وفي دراسة شنج وآخرون تم التوصل إلى أن المستويات العليا من الامتحان ترتبط سلباً بالاضطرابات النفسية مثل القلق والاكتئاب وأن التعبير عن الامتحان يؤدي إلى انخفاض مستويات التوتر والمشاعر السلبية (Cheng, et al, 2015)، كما يشمل على مرحلتين، الأولى هي امتنان المرء للحياة بشكل عام و الاقرار بالخير فيها وأنها جيدة وجديرة بأن تكون ذات معنى. والثانية الامتحان لأشياء خارجية محددة مثل أشخاص أو حتى حيوانات أليفة نحبها، أو أشياء محددة في البيئة لها الفضل في إسعادنا (Juneja, 2022). كما يمكنك أن تزيد من شعورك بالامتحان من خلال ترديد بعض الجمل على نفسك مثل (أشعر بالامتحان لصحتي الجسدية، وأفكر في أوقات صعبة سابقة من حياتي و كم أنا محظوظ الآن، وأفكر في الأشخاص الأقل حظاً مني وكم أنا محظوظ عنهم، وألاحظ الأشياء الجيدة التي حصلت عليها و أكون ممتن لها (Macfarlane, 2020).

أهمية الامتحان في العلاقات الزوجية: وفقاً لنظرية البحث والتذكير والربط يعزز الامتحان العلاقات الرومانسية الوثيقة بين الأزواج؛ (Algoe, 2012)، لأن الأشخاص الذين يشعرون بالامتحان للآخرين، لديهم سهولة أكبر في إقامة علاقات متبادلة والحفاظ عليها، فضلاً عن إقامة علاقات ذات جودة عالية. بالإضافة إلى ذلك، فإن التعبير عن الامتحان تجاه الشركاء، زاد من شعورهم بتلقي الرعاية، مما أضعف الروابط السلبية للتعليق غير الآمن (على سبيل المثال، تجنب التعليق) مع كل من الالتزام والرضا عن العلاقة ويشعر الأشخاص الذين لديهم مزيداً من الامتحان أيضاً بمزيد من الترابط والرضا والالتزام في علاقتهم (Algoe, 2012; Gordon et al., 2011). وفي نفس الاتجاه أشارت دراسة ألجوي (Algoe, 2012) أن الأشخاص الذين يشعرون بالامتحان بشكل يومي، لديهم معدلات مرتفعة من الارتباط والرضا عن علاقاتهم، وزيادة سلوكيات الحفاظ على العلاقة، مقارنة بالأزواج الذين طُلب منهم التحدث

مع بعضهم البعض حول تجاربهم لمدة شهر (Kubacka et al., 2011)، كما أفاد المشاركون الذين أعربوا عن امتنانهم لبعضهم البعض لمدة شهر عن رفاهية ذاتية واجتماعية أفضل (Algoe et al., 2016)، وقد أدى الربط بين الامتثال ونمو العلاقة لدفع المختصين في هذا المجال نحو فهم أفضل لوظائف الامتثال لتطوير الروابط الوثيقة والحفاظ عليها وزيادتها (Algoe, 2012; Algoe & Zhaoyang, 2015; Gordon et al., 2011; Visserman et al., 2018)، ووفقاً لنظرية الاكتشاف والتذكير والربط؛ تعمل الاستجابة للامتثال على تحسين العلاقة من خلال تحديث وجهة نظر الشريك الايجابية تجاه الآخر، وبالتالي توطيد الروابط بين الزوجين (Algoe, 2012)، ونظراً لأن الكثيرين يعتبرون الامتثال آلية عاطفية للتفاعل الاجتماعي، فيمكن أن يكون بمثابة تذكير بالعواطف الإيجابية، وتدعم هذه الوظيفة للامتثال، التبادل المتكرر للمنافع والذي يؤسس الثقة بين المتلقي والمستفيد، ويسهل السلوك الاجتماعي الإيجابي (Kubacka et al., 2011)، والذي بدوره يؤدي لزيادة قوة العلاقات الشخصية (Algoe, 2012; Gordon et al., 2011) وتساعد هذه التجارب الشخصية الإيجابية في تذكير الأزواج بسبب حبهم لبعضهم البعض ويمكن أن تحفز نمو العلاقات الزوجية والرومانسية بين الشريكين (Algoe, 2012; Kubacka et al., 2011). ويبدو أن للامتثال فوائد مهمة بشكل خاص عندما يكون كلا الشريكين في حالة امتثال تجاه مواقف بعضهما البعض، مما يحافظ على رضا مرتفع عن العلاقة الزوجية بمرور الوقت؛ وعلى النقيض من ذلك، عندما يكون كلا الشريكين منخفضاً في الامتثال، يبلغ الشريكان عن انخفاض الرضا الزوجي، وإذا كان لدى أبرز الشركاء مشاعر تتسم بالجوهر، فإن ذلك يعمل كحلقة ضعيفة كافية لإزعاج العلاقة بين الزوجين. وبالتالي يمكن أن تكون العلاقات الرومانسية مرضية بشكل خاص عندما يظهر كلا الشريكين امتناناً مقارنة بالعلاقات التي لا يظهر فيها أي من الشريكين امتناناً (McNulty & Dugas, 2019) وذلك لأن الامتثال يحفز الأفراد على الانخراط في الجهود للحفاظ على العلاقات الزوجية، على الرغم من أن الجهود المبذولة للقيام بذلك قد تتطلب جهداً مقصوداً (Kubacka et al., 2011). وإجمالاً، قد يفيد الامتثال في تطوير العلاقات بطرق مختلفة، مثل تعزيز السلوك الاجتماعي الإيجابي، وخلق شعور بالحب، والتمتع بتصرف ممتن. كما يعمل الامتثال كتذكير بالمشاعر الإيجابية بين الشريكين،

خاصة عندما يعبر الشركاء بصدق عن امتنانهم، مما يؤدي لزيادة الرغبة في الحفاظ على العلاقة.

تفسيرات الامتنان: ظهرت بعض التفسيرات عن الامتنان والتي ترى أن الامتنان يُنظر إليه على أنه إدراك داخلي وليس شيئاً يمكن أن يتأثر بالقوى الخارجية، مثل القيم والقواعد والمعايير (Zeng, 2023). في حين ان نظرية أورترتي وزملائه (Ortony et al, 1988) ترى أن الوجدان نتاج نظام إدراكي يتكون من المعايير والمواقف التي تُشكل فهم الأفراد للأحداث، لذا فإنهم يروا أن الامتنان هو مزيج من الإعجاب والفرح الذي ينتج تجاه شخص مقدم خدمة ما (حمدي ياسين، ٢٠٢٠). بينما ترى (نظرية التوسيع والبناء للمشاعر الإيجابية): أن المشاعر السلبية تحد من التركيز و النشاط البدني، بينما المشاعر الايجابية تؤدي بالضرورة لتوسيع نطاق التفكير والموارد المادية والاجتماعية، لذا يميل الأفراد إلى الامتنان لأنه يشتمل على مشاعر ايجابية والتي تساعدهم فيما بعد في أوقات الصعاب (Jain & Jaiswal, 2016). كما اقترح فريدريكسون (٢٠٠٤) أن الامتنان هو عاطفة إيجابية تعمل على توسيع نطاق الفكر والسلوك، ومن ثم يمهد الطريق لبناء الموارد الشخصية وزيادة الرفاهية (Kardas & Yalçin, 2021).

الرفاه النفسي: يعد مفهوم الرفاه النفسي مفهوماً رئيسياً من مفاهيم علم النفس الإيجابي، كما يسعى الجميع إلى الرفاه النفسي بوصفها هدفاً أسمى للحياة، لارتباطها بالحالة المزاجية الإيجابية والرضا عن الحياة وتقدير الذات (هند احمد، ٢٠٢١). كما يشير مصطلح الرفاهية إلى الطرق التي ينظر بها الأفراد إلى حياتهم وقيمونها بشكل إيجابي، و يربط البعض بين الرفاهية والسعادة، بينما يربط آخرون بينها وبين الصحة أي يتمتع صاحبها بعافية جسدية و عقلية معاً، ويفضل البعض تعريف الرفاهية بأنها الحالات المستمدة من الرضا (Tov, 2018). وقد تم ربط الرفاهية بالنجاح على المستويات المهنية والشخصية، حيث أظهر الأفراد الذين يتمتعون برفاهية انتاج أكبر في مكان العمل وتعلما أكثر فعالية، وإبداعاً متزايداً وسلوكيات اجتماعية أكثر إيجابية، علاوة على ذلك تشير الدراسات إلى أن الرفاهية في الطفولة تستمر في التنبؤ بالرفاهية المستقبلية في مرحلة البلوغ (Ruggeri K et al., 2020). ويستخدم مصطلح الرفاهية على نطاق واسع بالتبادل مع عدة مفاهيم أخرى مثل السعادة وجودة الحياة والصحة النفسية والرضا عن الحياة، وقدم الباحثون في البيئة العربية عدة ترجمات لمصطلح

الرفاهية منها الوجود النفسي الأفضل وجودة الحياة والرفاهية الانسانية والرضا عن الحياة والسعادة النفسية وطيب الحياة النفسية (ضياء ابو العاصي، ٢٠١٢).

كما يركز علم النفس الإيجابي على فهم وشرح السعادة والرفاه النفسي والتنبؤ الدقيق بالعوامل التي تؤثر على هذه الحالات بصفته مسعى إكلينيكياً (Sundriyal & Kumar, 2014)، وقد أشار واهيون وريسوتا (Wahyuni & Reswita, 2018) إلى ثلاث أبعاد أساسية للرفاهية، هي أن الرفاهية محددة بمعايير خارجية مثل الفضيلة، وأن الأفراد يقومون بتقييم حياتهم بشكل إيجابي، وتفضيل الفرد للتأثير الإيجابي دائماً عن السلبي.

النظريات المفسرة للرفاه النفسي: (نظرية الرفاه النفسي): تنظر هذه النظرية للرفاهية كونها مجموع تقييمات الأفراد المعرفية والعاطفية لحياتهم، والتعظيم من شأن الجوانب الإيجابية و التقليل من شأن الجوانب السلبية (Lijadi, 2018). كما ترى أن الرفاهية بمثابة تقييم الأفراد لحياتهم ويتضمن مشاعر وأحكاماً حول مدى الرضا عن الحياة والاهتمامات، وردود الأفعال الانفعالية تجاه أحداث الحياة مثل الفرح والحزن، والرضا عن بعض مظاهر الحياة مثل العمل والعلاقات الاجتماعية والصحة والابتكار والمعنى والهدف (منال الوافي، ٢٠٢٢). وفي هذا الصدد وضع دينر (Diener, 1984) ثلاثة خصائص أساسية للرفاهية هي: الرفاهية الذاتية، وتعتمد على خبرة الفرد الشخصية أكثر من العوامل الموضوعية مثل الثروة والصحة. والرفاه النفسي، والتي تتضمن في قياسها وجود التأثيرات الايجابية وغياب السلبية، وتقييم جميع الجوانب المتعلقة بالرفاهية في حياة الفرد بشكل متكامل.

(النظرية التنازلية والتصادمية): تطرح هذه النظرية سؤال حول ما إذا كانت الرفاهية نابعة من استعداد معرفي لتجربة أحداث بطرق معينة أم من خلال الأحداث حيث تقترح "النظريات التصاعدية" أن الأحداث والظروف السعيدة تخلق مشاعر الرفاهية والرضا، بينما الأحداث السلبية تخلق مشاعر الغضب أو الاكتئاب، بحيث تنتج المشاعر عن ظروف وملابسات بدلاً من أي استعداد داخلي. وعلى العكس من ذلك نجد "النظريات التنازلية" تدعي قابلية الفرد للتجربة واختيار العالم بصورة معينة هي المسؤولة عن مشاعر الرفاهية بغض النظر عن الأحداث الموضوعية. (سارة زيدان، ٢٠٢٠)

النظرة الانسانية لمفهوم الرفاهية يعتقد الانسانيون أن كل من الرفاهية، وجودة الحياة ترتبط بمفهومين أساسيين هما وجود كائن بشري، ووجود بيئة مناسبة توفر الامكانية لرفاهية وازدهار

هذا الكائن. (Moudjahid & Abdarrazak, 2019)، كما يفترض ماسلو أبرز ممثلي هذه النظرية أن السعادة وازدهار الإنسان يكمن في تلبية احتياجاته المختلفة التي تبدأ من الاحتياجات الفسيولوجية الأساسية مثل الطعام ثم الانتقال تدريجياً إلى احتياجات أرقى وأكثر سموً ويجب على الفرد فهم نفسه جيداً لمعرفة هذه الاحتياجات (Ventegodt et al., 2003).

الرفاهية ونظرية تقرير المصير: تُقر هذه النظرية أن التنظيم الذاتي هو الأساس في تنمية الشخصية والوصول بها إلى تكامل مناسب، وأن إشباع الحاجات النفسية الأساسية هو الذي يوصل الفرد للرفاهية (Ryan & Deci, 2000)، كما ترتبط نظرية تقرير المصير بضرورة إشباع بعض الدوافع لتحقيق الرفاهية مثل الدوافع الخارجية المنشأ كالمكافأة والعقاب التي تأتي من الخارج، والداخلية المنشأ مثل المرتبطة بمشاعر الفخر والذنب، والدافع المحدد حينما يكون السلوك فيه معتمد على القيم الشخصية (Van den Broeck et al., 2016) نظرية رايف للرفاهية النفسية: قسم رايف الرفاهية لست أبعاد هي: تقبل الذات: تحقيق الفرد لذاته حسب امكانياته، والعلاقات الايجابية: اقامة صداقات وعلاقات عميقة مع الآخرين، والتطور الشخصي: تنمية القدرات والامكانيات باستمرار، والهدف من الحياة: أن يكون للفرد هدف ورؤية ويمكنه أن يوجه إمكانياته نحو تحقيق هذا الهدف، والتمكن البيئي: اختيار بيئة مناسبة للعمل أو السكن، والاستقلال الذاتي: القدرة على تحقيق الذات وتحديد المصير (Ryff & Keyes, 1995; Ryff & Singer, 2008)

دراسات سابقة:

العلاقة بين الخوف من السعادة والامتنان؛ أشارت دراسة نيزليك (Nezlek et al., 2017) حول ما إذا كانت زيادة مشاعر الامتنان لدى الأفراد يمكن أن تؤدي لزيادة مستوى رفايتهم وسعادتهم، لدى عينة من (١٣٠) تم تتبع قياس مستوى رفايتهم وشعورهم بالامتنان بشكل يومي لمدة أسبوعين. كشفت النتائج عن وجود ارتباط ايجابي بين مشاعر الامتنان المعبر عنها بشكل يومي، والمتعة، والرفاهية، والسعادة. كما اهتمت أيضاً دراسة ايزاه (Izzah, 2019) بمستوى سعادة الأزواج الذين تزيد أعمارهم عن (٥٠) عاماً. وذلك من خلال دراسة طولية للمتزوجين، وأظهرت نتائج الدراسة أن حديثي الزواج يشعرون بالسعادة بسبب التحلي بالامتنان والإخلاص لكل ما يمتلكه منذ الصغر. كما يعتقد الزوجان أن من أهم العوامل التي

تؤثر في إسعادهما الغرض من الزواج، والالتزام، والتواصل، والرومانسية، واستغلال الوقت مع الزوج، والتدين. كما هدفت دراسة بارنيل وزملاؤه (Parnell et al., 2020) للوصول إلى فعالية تمرين الامتنان لمدة أسبوعين لاستكشاف ما إذا كانت ممارسة الامتنان عمداً يمكن أن تحسن جودة العلاقات الحميمة، زيادة معنى الحياة والتفاؤل والسعادة والتواصل مع الآخرين. على عينة من (٧٠) من الأزواج من الجنسين. وأشارت نتائج تحليل المسار لوجود تأثير إيجابي بين تكرار تمارين الامتنان، وزيادة المشاعر الإيجابية، والعلاقة الحميمة، والسعادة، والرضا عن العلاقة لدى الزوجات. كما أجري برمانبيك (Bermanpek, 2020) دراسة بهدف استكشاف الدور الوسيط للامتنان في العلاقة بين الخوف من السعادة والرضا عن الحياة. لدى عينة من (٣٤٤) طالب جامعي، وأظهرت النتائج أن الخوف من السعادة كأن مرتبطاً عكسياً بأبعاد الامتنان والرضا عن الحياة، كما لم يتم العثور على علاقة بين الخوف من السعادة ومكون تقدير الآخرين. وأشارت تحليلات نموذج العلاقات السببية إلى أن مكونات الامتنان توسطت بشكل كامل في العلاقة بين الخوف من السعادة والرضا عن الحياة.

وفى نفس الاتجاه أشارت دراسة على وزملاؤه (Ali et al., 2022) لفاعلية تأثير التدخل القائم على الامتنان على السعادة بين كبار السن وتقييم الفروق بين الجنسين . وباستخدام المنهج شبه التجريبي، تم اجراء قياس قبلي وبعدي لمعرفة مدى تأثير تدخل الامتنان لمدة أسبوعين على السعادة بين المشاركين. لدى عينة من ٤٠ من كبار السن (٢٠ ذكور و ٢٠ أناث). أظهرت النتائج أن الشعور بالامتنان يؤثر على السعادة لدى كبار السن، ولم توجد فروق ذات دلالة إحصائية في السعادة والامتنان بين كل من الذكور والإناث. كما هدفت دراسة أن وسوه (An & Suh, 2023) إلى التعرف على العلاقة بين التصرف بالامتنان والسعادة الذاتية للشباب؛ كما فحصت نموذج تأثير الوساطة المزدوج للدعم الاجتماعي والتفسير الإيجابي لهذه العلاقة. وذلك على عينة من (٣٨٩) شاباً وشابة كوريًا. وأظهر نتائج تحليل الارتباط أن التصرف بالامتنان كأن مرتبطاً بشكل إيجابي بالدعم الاجتماعي، والتفسير الإيجابي والسعادة الذاتية لدى الشباب. بالإضافة إلى أن الدعم الاجتماعي كأن مرتبطاً ارتباطاً إيجابياً بالتفسير الإيجابي والسعادة الذاتية، واتضح أيضاً أن التفسير الإيجابي كأن مرتبطاً بشكل إيجابي بالسعادة الذاتية. بالإضافة إلى ذلك، اتضح أهمية تأثير وساطة الدعم الاجتماعي والتفسير الإيجابي على التصرف بالامتنان والسعادة الذاتية للشباب. واستكمالا لهذه الجهود أجري كيركا،

وزملاؤه (Kirca et al., 2023) دراسة هدفت لاستكشاف فعالية تدخلات الامتحان المعبر عنه في تعزيز الرفاهية النفسية في عدد من الدراسات. تم تجميع نتائج التحليل البعدي من (٢٥) دراسة، بما في ذلك ما مجموعه (٦٧٤٥) مشاركًا، لفحص تأثير تدخلات الامتحان المعبر عنها على المؤشرات الإيجابية للرفاهية النفسية، بما في ذلك الرضا عن الحياة والتأثير الإيجابي والسعادة. بينت النتائج أن التدخلات المعبر عنها بالامتحان كأن لها تأثير كبير على الرفاهية النفسية لدى المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعات الضابطة.

وفيما يتعلق بالعلاقة بين الامتحان والرفاه النفسي؛ أجري فروه، وزملاؤه (Froh et al., 2009) دراسة لبحث الامتحان بين (١٥٤) طالبًا لتحديد الفوائد من تجربة الامتحان والتعبير عنه. وكشفت النتائج عن وجود ارتباطات إيجابية بين الامتحان والتأثير الإيجابي، والرضا عن الحياة، والتفاؤل، والدعم الاجتماعي، والسلوك الاجتماعي الإيجابي. كما بحثت دراسة راي (Ray, 2009) العلاقة بين الامتحان والرفاه النفسي والكفاءة الذاتية الشخصية والأكاديمية والتحكم في معتقدات التعلم، بهدف توسيع نطاق البحث حول المتغيرات التي تساهم في النجاح الأكاديمي لدى طلاب الجامعات. وذلك على عينة قوامها (٢٠٦) من طلاب كلية الفنون لمدة أربع سنوات. أشارت النتائج لوجود علاقة ارتباط قوية بين جميع المتغيرات، حيث ارتبط التقدير بشكل كبير بالكفاءة الذاتية العامة، والكفاءة الذاتية الأكاديمية، والرفاه النفسي، والتحكم في معتقدات التعلم. كما أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية بين الرفاهية الشخصية والكفاءة الذاتية الأكاديمية، والكفاءة الذاتية العامة، والتحكم في معتقدات التعلم، والامتحان، كما ارتبط الامتحان والرفاهية الشخصية إيجابيا بكل من الكفاءة الذاتية العامة والأكاديمية ومعتقدات التعلم. وفي نفس الاتجاه أشارت دراسة جوردون، وزملاؤه (Gordon et al., 2011) حول العلاقة بين الامتحان والرضا الزوجي على المستوى الفردي والثنائي. وذلك على عينة من خمسون زوج، وزوجة. وأشارت النتائج إلى أن الشعور بالامتحان كأن مرتبط بشكل كبير بالرضا الزوجي، كما أشارت التحليلات عبر الشركاء إلى أن شعور الفرد بالامتحان يتنبأ أيضًا برضا الزوج.

وهدفت أيضًا دراسة الجوي، وزهاويانج (Algoe & Zhaoyang, 2015) إلى بحث العلاقة بين الامتحان وكل من الرفاه النفسي والاجتماعية، وكذلك أثر التدريب على فنيات الامتحان لمدة شهر على تحسين الرفاه النفسي والاجتماعية، لدى عينة من حديثي الزواج. أظهرت النتائج وجود تأثير دال للتدريب على فنيات الامتحان على تحسين الرفاه النفسي والاجتماعية،

كما بحث فولمان، وزملاؤه (Vollmann et al., 2019) الدور الوسيط للامتنان تجاه الشريك في العلاقة بين التعلق غير الامن والرضا عن العلاقة الزوجية. وذلك على عينة من (٣٦٢) مشاركًا (٨٤٪ أنثى، الفئة العمرية ١٨-٧٠ عامًا)، وكشف نتائج تحليل الانحدار عن آثار سلبية كبيرة ومباشرة لكل من التجنب والقلق، على الرضا عن العلاقة. كما كانت المستويات الأعلى من الارتباط المتجنب مرتبطة بامتنان أقل تجاه الشريك الآخر، والذي كأن بدوره مرتبطًا برضا أقل عن العلاقة الزوجية.

كما أشارت دراسة يلدريم، وزملاؤه (Yildirim et al., 2019) إلى تأثير تقدير الذات على العلاقة بين الامتنان والرفاهية وذلك على عينة من (٣٠٠) من البالغين الناطقين باللغة العربية، تراوحت أعمارهم بين (١٨: ٥٤) عامًا بمتوسط عمري (٢٩,٦٧) عامًا. وأظهرت النتائج وجود علاقات إيجابية ذات دلالة إحصائية بين كل من الامتنان واحترام الذات والرضا عن الحياة، والتجربة الإيجابية، بينما وجدت علاقات سلبية دالة بين الامتنان واحترام الذات والرضا عن الحياة، والتجربة السلبية. كما تتبأ كل من الامتنان واحترام الذات بالرفاه النفسي. بالإضافة إلى ذلك، وباستخدام النمذجة البنائية للعلاقات السببية، كأن لتقدير الذات تأثير وساطة على العلاقة بين الامتنان والرفاه النفسي. كما أجري يوو (Yoo, 2020) دراسة هدفت إلى بحث العلاقة بين الامتنان والرفاه النفسي (الرضا عن الحياة والأمل والتأثير الإيجابي والسلبي) في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية الفردية مثل (العمر، ومستوى التعليم، والوضع الاقتصادي المتصور والانتماء الديني)، وذلك لدى عينة من (٧٦١) من خمس جامعات في كوريا الجنوبية. وأشارت النتائج إلى أن الامتنان عنصرًا أساسيًا للرفاهية الذاتية لدى المشاركين في الدراسة أصحاب مستوي العمر الأعلى، ولم تختلف العلاقة بين الامتنان والرفاه النفسي طبقًا لنوع الجنس. كما هدفت دراسة وأنج (Wang, 2020) لاستكشاف كيفية تأثير الامتنان على الرفاه النفسي وما إذا كانت هذه العلاقة تتم بوساطة تلبية الاحتياجات النفسية الأساسية. وذلك على عينة من (٤٨١) طالبًا جامعيًا صينيًا، كشفت النتائج أن الامتنان، وتلبية الاحتياجات النفسية الأساسية، والرفاه النفسي كانت مرتبطة بشكل كبير مع بعضها البعض. كما أشارت نتائج نموذج العلاقات السببية إلى أن الامتنان كأن مؤشرًا هامًا على الرفاه النفسي، وتوسط هذا التأثير جزئيًا من خلال تلبية الاحتياجات النفسية الأساسية. واستكمالًا لهذه الجهود اهتمت أيضًا دراسة كونج، وزملاؤه (Kong et al., 2021) بتحديد العلاقة الارتباطية بين الامتنان

والرفاه النفسي. كما فحصت الدور الوسيط للدعم الاجتماعي والمرونة في العلاقة بين الامتتان والرفاه النفسي لدى المراهقين الصينيين. وذلك على عينة قوامها (١٤٤٥) مراهقًا (متوسط أعمارهم = ١٥,٠٣ عامًا)، وأشارت النتائج إلى أن الدعم الاجتماعي والمرونة يعملان كوسيطين في العلاقة بين الامتتان والرفاه النفسي. كما هدفت دراسة ارزين، وزملاؤه (Arzeen et al., 2023) إلى الكشف عن الدور الوسيط للامتتان في العلاقة بين الرضا الزوجي والرفاهية النفسية للأزواج، لدى عينة من (٤٠٠) من الأزواج (٢٠٠ زوجة و ٢٠٠ زوج). أظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية دالة بين الرضا الزوجي والرفاهية النفسية ($r = .68$). بالإضافة إلى ذلك، قدمت النتائج دليلاً على التأثير الوسيط للامتتان في العلاقة بين الرضا الزوجي والرفاهية النفسية.

وفيما يتعلق بالعلاقة بين الخوف من السعادة والرفاه النفسي؛ أشارت دراسة هاوكنس وبوس (Hawkins & Booth, 2005) حول التأثير السلبي للعلاقات الزوجية منخفضة الجودة، على الرفاهية النفسية، هدفت الدراسة لتتبع العلاقات الزوجية غير السعيدة لمدة (١٢) عامًا، لتقييم السعادة الزوجية عبر عدة أبعاد. أشارت النتائج إلى أن استمرار الزواج غير السعيد يرتبط بمستويات منخفضة بشكل ملحوظ من السعادة العامة والرضا عن الحياة وتقدير الذات والصحة العامة، إلى جانب مستويات مرتفعة من الضيق النفسي مقارنة باستمرار العلاقات الزوجية دون انفصال، كما وجدت بعض الأدلة على أن استمرار الزواج غير السعيد أكثر ضررًا من الطلاق، حيث يصبح الزوجين في الزوجات منخفضة الجودة أقل سعادة من الأفراد الذين يطلقون ويتزوجون مرة أخرى، كما يتسمون أيضًا بمستويات أقل من الرضا عن الحياة، وتقدير الذات والصحة العامة مقارنة بالأفراد الذين يطلقون ويبقون غير متزوجين. كما فحصت دراسة داش واماتو (Dush & Amato, 2005) الروابط بين حالة العلاقة الزوجية والسعادة الزوجية والرفاه النفسي، لدى عينة من حديثي الزواج. كشفت النتائج أن حديثي الزواج حصلوا على مستوى مرتفع من الرفاه النفسي، يتبعهم (بالترتيب) الأفراد في علاقات المواعدة الثابتة، وعلاقات المواعدة غير الرسمية، كما أفاد أصحاب العلاقات السعيدة عن مستوى أعلى من الرفاه النفسي مقارنة بالأفراد في العلاقات غير السعيدة، بغض النظر عن حالة العلاقة. وتأييدا لما سبق، أجرى برولكس، وزملاؤه (Proulx et al., 2007) تحليلاً بعدياً لفحص عدد من الدراسات (٩٣) حول السعادة الزوجية والرفاه النفسي. ووجدوا أن السعادة الزوجية

والرفاه النفسي يرتبطان بشكل إيجابي على حد سواء، وبشكل متزامن مع مرور الوقت، حيث ارتبطت المستويات الأعلى من السعادة الزوجية بارتفاع معدل الرفاه النفسي. واهتمت أيضاً دراسة دوك وزملاؤه (Doç et al., 2016) إلى فحص دور الخوف من السعادة في التنبؤ بالرفاه النفسي والنفسية. اشتملت الدراسة على (٤٠١) مشاركاً كانوا يدرسون في أقسام مختلفة من برنامج التأهيل التربوي في أبرز الجامعات الحكومية. أشارت النتائج إلى أن الخوف من السعادة تنبأ بشكل سلبي وبدرجة دالة بالرفاه النفسي، وهذا يعني أنه كلما زادت درجة خوف المشاركين من السعادة، ينخفض مستوى رفايتهم. كما أشارت دراسة تورك وزملاؤه (Türk et al., 2017) حول فحص الخصائص السيكومترية لمقياس الخوف من السعادة لدى طلاب الجامعات التركية. لدى عينة من (٥٠٠) طالب جامعي، تتراوح أعمارهم بين (١٨-٣٣) عاماً، كشف التحليل العاملي الاستكشافي والتوكيدي، عن قبول بنية المقياس الأصلي للعينة التركية. كما أشارت النتائج لوجود علاقة سلبية بين مقياس الخوف من السعادة ومقياس الرضا عن الحياة. كما أشارت دراسة جوشنالو (Joshanloo, 2018) إلى وجود علاقات إيجابية بين التعلق غير الآمن والخوف من السعادة - تجنب السعادة لأنها تسبب أشياء سيئة، وهشاشة السعادة - السعادة عابرة ويمكن زوالها بسهولة وبسرعة-. بالإضافة إلى ذلك، وجد أن الخوف وهشاشة السعادة تتوسط في العلاقة بين الارتباط غير الآمن والرفاه النفسي. هذا وهدفت دراسة يلديرم وبيلين (Yildirim & Belen, 2018) إلى فحص ما إذا كان الخوف من السعادة يمكن أن يفسر التباين في مجالات الرفاه النفسي والرفاهية النفسية بعد التحكم في التنشيط السلوكي (BIS) والتنشيط السلوكي (BAS) في نموذج الشخصية. وذلك لدى عينة من (٢٤٣) مشاركاً (١٨٩ ذكور، و٥٤ أنثى)، كشفت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية سلبية بين الخوف من السعادة والتأثير الإيجابي، وجميع مجالات الرفاهية النفسية باستثناء الهدف من الحياة (الاستقلالية، والسيطرة على البيئة، والنمو الشخصي، والعلاقات الإيجابية مع الآخرين، وقبول الذات). وهدفت دراسة يلديرم (Yildirim, 2019) للتعرف على الدور الوسيط للمرونة النفسية في العلاقات بين الخوف من السعادة والرضا عن الحياة والازدهار النفسي، لدى عينة من (٢٥٦) بالغاً تركياً (١٧٤ ذكراً، و٨٢ أنثى) تتراوح أعمارهم بين (١٨ : ٦٢) عاماً. وأظهرت النتائج أن الخوف من السعادة مرتبط سلباً بالمرونة، ويؤثر على الرضا عن الحياة، والازدهار، في حين أن المرونة كانت مرتبطة بشكل إيجابي بالرضا عن الحياة، والازدهار. وأظهرت

نتائج تحليل الوساطة أن المرونة توسطت بشكل كامل في تأثير الخوف من السعادة على الازدهار والرضا عن الحياة.

كما اهتمت دراسة لامبرت وزملاؤه (Lambert et al., 2022) حول تأثير العلاقة بين الرفاهية والصحة النفسية، والعاطفة الإيجابية، والمعتقدات الثقافية على الخوف من السعادة وهشاشة السعادة، والنشاط البدني، ومستويات النوم، فضلاً عن بعض المتغيرات الديموغرافية كالعمر والجنس، لدى عينة من (٨٣٤) طالباً جامعياً إماراتياً. كشفت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية سالبة بين معتقدات الخوف من السعادة وهشاشة السعادة من ناحية، والرفاه النفسي من ناحية أخرى. واستكمالا لهذه الجهود هدفت دراسة يليديرم (Yildirim, 2021) إلى التحقق مما إذا كانت معتقدات السعادة غير المنطقية- بناء تم تقديمه حديثاً- تساهم في المكونات العاطفية للرفاهية الذاتية بمرور الوقت. وذلك على عينة من (١٠٣) من طلاب جامعيين (٨٨ أنثى و ١٥ ذكراً) تتراوح أعمارهم بين (١٨ : ٢٩ عاماً). أظهرت النتائج أن معتقدات السعادة غير المنطقية كانت مرتبطة بشكل سلبي بالتأثير الإيجابي فقط في القياس الأول، وأن تأثير معتقدات السعادة غير المنطقية على الرفاهية قد يحدث بشكل مؤقت وليس طوال الوقت.

وفيما يتعلق بالفروق بين الجنسين في الخوف من السعادة: هدفت دراسة تولجا وكاز (Tolga & Caz, 2019) إلى فحص العلاقة بين الإيجابية والخوف من السعادة لدى الأشخاص المتقدمين لبرامج الدراسات العليا في قسم التربية البدنية والرياضة. وذلك على عينة من (٣٨) من الإناث، و (٨٣) من الذكور، أشارت النتائج إلى أن مستويات الإيجابية والخوف من السعادة لدى المشاركين لا تختلف بشكل دال حسب الجنس والعمر. وأوضحت أيضاً وجود علاقة سلبية بين الإيجابية والخوف من السعادة. كما اهتمت دراسة (Saini et al., 2021) أيضاً بفحص الخوف من السعادة بين طلاب الدراسات العليا في الطب وعلاقته بالنوع وتجارب الطفولة السلبية والإجهاد المتصور، على عينة من (١١٦) طالب. وأشارت النتائج إلى ارتفاع معدلات جميع أشكال التجارب السلبية في مرحلة الطفولة بشكل ملحوظ لدى الإناث، باستثناء الإهمال الجسدي، ولعدم وجود فروق دالة احصائياً بين الجنسين في مجموع درجات الخوف من السعادة أو في أي من فئاتها الفرعية.

وأشارت أيضاً دراسة يوسيل-ايسجور (Yücel İŞGÖR, 2022) للعلاقة بين الخوف من السعادة لدى ونمط الشخصية لدى طلاب الجامعة من خلال تحليل عوامل مختلفة، مثل

العلاقات والنوع واتجاهات الوالدين المتصورة. وذلك على مجموعة من المشاركين قوما (٢٥٢) طالباً، (١٦٠) أنثى (٦٣,٥%) و (٦٢) ذكور (٣٦,٥%). وأشارت النتائج لوجود مستوى سلبي منخفض من العلاقة بين خوف الطلاب من السعادة والانبساطية والعصابية، كما لم يتم العثور على علاقة ذات دلالة إحصائية بين الخوف من السعادة وباقي سمات الشخصية الأخرى، كما تم تحديد نتيجة مهمة لصالح الذكور في بُعد العصابية. وأخيراً، لوحظ عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين خوف الطلاب من السعادة وسماتهم الشخصية فيما يتعلق بموقف الوالدين المتصور.

وفيما يتعلق بالفروق بين الجنسين في الامتنان؛ اهتمت دراسة سعد وزملاؤه (Saad et al., 2020) بالكشف عن الفروق بين الجنسين في الامتنان والروحانية والتسامح، وذلك على عينة من (٨٠) معلماً. أشارت النتائج لوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المعلمين والمعلمات في كل من الامتنان لصالح الذكور، والروحانية والتسامح لصالح الإناث، كما أشارت دراسة اجنيزا (Agnieszka et al., 2020) حول دور الجنس في التأثير على العلاقة بين مستويات التعاطف والامتنان والمرونة لدى البالغين، كما فحصت الدراسة الدور الوسيط للسمود في العلاقة بين التعاطف والامتنان، لدى عينة من (٢١٤) من البالغين البولنديين، تتراوح أعمارهم بين (١٨ و ٥٥) عام، وأظهرت النتائج أن الإناث سجلن درجات أعلى في التعاطف والامتنان من الذكور، كما حصل الذكور على مستويات أعلى من المرونة مقارنة بالإناث. كما بحثت دراسة (Ansari, 2014) الفروق بين الجنسين في الامتنان والرفاهية النفسية والعواطف السلبية، كما بحثت عما إذا كان توقع الامتنان من خلال الرفاهية النفسية والعاطفة السلبية يختلف لدى كل من الإناث مقارنة بالذكور، لدى عينة من (٢٦٤) مشاركاً. وكشفت النتائج عن وجود فروق دالة بين الذكور والإناث في كل من العواطف السلبية والامتنان لصالح الإناث. كما ارتبطت الدرجات الأعلى في الامتنان بشكل إيجابي مع درجات أعلى في الرضا عن الحياة والرفاهية والسعادة الدائمة والتأثير الإيجابي والاهتمام بالعواطف.

وفيما يتعلق بالفروق بين الجنسين في الرفاه النفسي؛ هدفت دراسة (Batz-Barbarich et al., 2018) إلى إجراء تحليل بعدي للدراسات التي تناولت الفروق بين الجنسين في الرفاه النفسي - الرضا عن الحياة والتأثير الإيجابي والتأثير السلبي، لدى عينات مختلفة من الجنسين. أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في كلا النوعين من الرفاه

النفسي، كما أشارت أيضاً دراسة استبنـ جونزالو وزملاؤه (Esteban-Gonzalo et al., 2020) إلى تحليل الفروق بين الجنسين من الأطفال والمراهقين من خلال ثلاثة مؤشرات للرفاهية الذاتية، على عينة من (١,٤٠٧) طفل ومراهق، أشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين فقط من المراهقين، مع وجود درجات أعلى بين الفتيات في التأثير الإيجابي والتأثير السلبي، ودرجات أقل في الهدف من الحياة. كما اهتمت دراسة سينغ وبهادور (Singh & Bahadur, 2021) إلى فحص الفروق بين الجنسين في الرفاه النفسي والروحانية بين الأزواج العاملين الذين تتراوح أعمارهم بين (٢٥ إلى ٤٥) عامًا، وذلك على عينة من (الأزواج العاملون = ٥٠، والزوجات العاملات = ٥٠). أشارت النتائج إلى وجود فروق غير دالة بين الأزواج العاملين والزوجات العاملات، حيث كانت النساء العاملات أكثر رفاهية روحانية نسبيًا ورضا عن الحياة من أزواجهن الذكور العاملين.

تعقيب: من خلال العرض السابق يمكن استخلاص النقاط التالية، بما يفيد الدراسة الحالية:

- في حدود الاطلاع على الدراسات السابقة تبين ندرة الدراسات التي اهتمت بمفهوم الخوف من السعادة لدى حديثي الزواج في الثقافة العربية، وكذلك ندرة في الدراسات اهتمت بالتأثيرات المتبادلة (المباشرة وغير المباشرة) بين متغيرات الدراسة الحالية.
- ومن خلال مراجعة نتائج الدراسات التي سبق عرضها، تبين أن الخوف من السعادة يرتبط بشكل سلبي بالرفاه النفسي لدى كل من، (Hawkins & Booth, 2005; Proulx et al., 2007; Dush & Amato, 2005; Doç et al., 2016; Türk et al., 2017; Jos; loo, 2018;) بشكل يوضح أن معتقدات الخوف من السعادة لدى المشاركين في هذه الدراسات يحتمل أن تؤثر بشكل سلبي على شعورهم بالرفاه النفسي، وخاصة ضمن إطار الحياة الزوجية.
- كما اتضح أهمية الامتنان، وتأثيره الوقائي في الحفاظ على تمتع الشخص بالرفاه النفسي، وتأثيره على التعلق غير الآمن بالشريك الآخر لدى كل من (Froh et al., 2009; Ray, 2009; Gordon et al., 2011; Algoe & Zhaoyang, 2015; Vollmann et al., 2019; Yıldırım et al., 2019; Yoo, 2020; Wang, 2020; Kong et al., 2021; Arzeen et al., 2023). بشكل قد يشير لاحتمالية الدور المهم للامتنان في توطيد العلاقات الزوجية من خلال تحسين الرضا عن العلاقة الزوجية، وتقدير الذات،

نمذجة العلاقات السببية بين كل من: الخوف من السعادة، والرفاه النفسي، والامتنان النفسي

وتلبية الاحتياجات النفسية الأساسية، والدعم الاجتماعي والمرونة، مما قد يمنح الباحثين الحاليين المبرر العلمي لطرح فروض الدراسة الحالية، بهدف تحسين الرفاه النفسي بشكل قد ينعكس بصوره إيجابية على ادراك كل من الزوجين لمعني الحياة؛ ورضاهم عنها، وزيادة ثقتهم في المقربين منهم، وشعورهم بالتماسك وتحمل المسؤولية، ومن ثم خفض التأثير السلبي للحاجم عن المشاعر الإيجابية (الخوف من السعادة) في خفض معدلات الرفاه النفسي بين الزوجين. وقد اتضح ذلك من خلال دراسة بارمانبيك بأن الامتحان يعد عاملاً وقائياً لخفض التأثير السلبي للنفور من السعادة ويقلل منه، (BARMANPEK, 2020)، كما ارتبط الامتحان بالشعور بالسعادة لدى كل من (Nezlek et al., 2017; Izzah, 2019;) Parnell et al., 2020; Ali et al., 2022; Kirca et al., 2023، كما حسن الامتحان من الصحة النفسية والرضا عن الحياة وخفض الآثار السلبية للنفور من السعادة، مما سبق يمكن طرح فروض الدراسة الحالية كما يلي:

فروض الدراسة:

١- يمكن نمذجة العلاقات السببية بين الخوف من السعادة، والامتتان، والرفاه النفسي لدى المشاركين في هذه الدراسة.

وينبثق من الفرض السابق عدد من الفروض الفرعية كما يلي:

- أ- يوجد تأثير مباشر للخوف من السعادة على الامتحان لدى عينة الدراسة.
 - ب- يوجد تأثير مباشر للامتحان على الرفاه النفسي.
 - ج- يوجد تأثير مباشر للنفور من السعادة على الرفاه النفسي.
 - د- يوجد تأثير غير مباشر للنفور من السعادة على الرفاه النفسي عبر الامتحان كمتغير وسيط.
- ٢- توجد فروق بين الذكور والإناث في متغيرات الدراسة (الخوف من السعادة، والامتحان، والرفاه النفسي).

منهجية الدراسة وإجراءاتها:

اعتمدت هذه الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي المقارن، ولتحقق من فروض الدراسة استخدم الباحثين أسلوب تحليل المسار Path Analysis لمعرفة العلاقات السببية والتأثيرات المباشرة وغير المباشرة بين متغيرات الدراسة.

العينة: (العينة الاستطلاعية): تم الاعتماد على العينة الاستطلاعية للتحقق من الكفاءة القياسية لأدوات الدراسة، وذلك على عينة مكون من (٤٢٠) من الأزواج والزوجات بواقع (١٦٩) زوجا تراوحت أعمارهم بين ٣٠-٤٧ بمتوسط (٣٨,٥) سنة وانحراف معياري (٢,٤٠)، و(٢٥١) زوجة تراوحت أعمارهن بين ٢٧-٤٤ سنة بمتوسط عمري (٣٥,٦) سنة وانحراف معياري (٠,٣٧).

(العينة الأساسية): أجريت الدراسة على عينة مكونة من (٧٣٠) من حديثي الزواج (٢٣٠) زوجاً بمتوسط عمر (٣١,٥ ± ٠,٥٦)، و(٥٠٠) زوجة بمتوسط عمر (٢٥,٥ ± ٠,٤٥). وروعي في اختيار العينة أن تكون فترة الزواج في حدود ثلاث سنوات كمؤشر لاستقرار الحياة الزوجية، وأن لا يقل مستوى التعليم عن الجامعي، وفيما يلي خصائص عينة الدراسة طبقاً لمستوى التعليم.

جدول (١)

توزيع عينة الدراسة على متغير المستوى التعليمي

مجموعة الأزواج ن=١٦٩		مجموعة الزوجات ن=٢٥١		المستوى التعليمي
العدد	النسبة المئوية	العدد	النسبة المئوية	
١٥٠	٨٦,٥%	٢١٠	٧٧%	الجامعي
١٩	١٣,٥%	٤١	٢٣%	فوق الجامعي

أدوات الدراسة:

مقياس الخوف من السعادة: من خلال اطلاع الباحثين على البحوث والمقاييس المرتبطة بالخوف من السعادة كمقياس (Joshani, et al. 2016)، وبعد الإنتهاء من إجراءات الصياغة، تم عرض المقياس على عينة من الخبراء في علم النفس للتعرف على مدى مناسبة العبارات في التعبير عن المكون الذي تعبر عنه، وأسفرت النتائج عن اتفاق أكثر من ٨٠%

نموذج العلاقات السببية بين كل من: الخوف من السعادة، والرفاه النفسي، والامتنان النفسي

من عينة الخبراء على ضرورة تعديل صياغة بعض عبارات المقياس، كما تم تجريب المقياس في صورته الأولية على (٣٠) من حديثي الزواج، وقد أجمع الجميع أن بنود المقياس مناسبة وتتسم بالوضوح. واشتمل المقياس على (١٥) عبارة تقيس بعدين فرعيتين على مقياس متدرج خماسي طبقاً لطريقة ليكرت يمتد من (١) أرفض تماماً إلى (٥) أوافق تماماً، وتعكس الدرجة الكلية للمقياس اعتقاد الشخص بأن معظم الكوارث تأتي بعد الأوقات السعيدة، وأنه لا يستحق هذه السعادة، وتقاس إجرائياً بالدرجة الكلية التي يحصل عليها الفرد عند الاستجابة على المقياس.

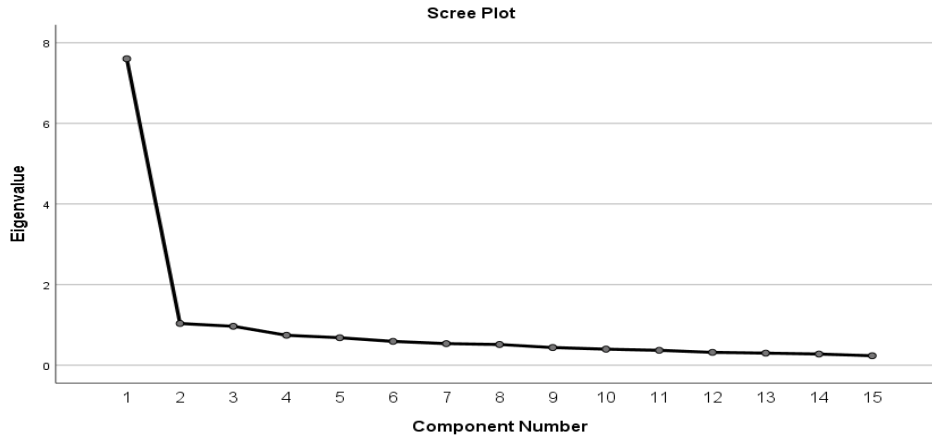
حساب الكفاءة القياسية للمقياس: (الصدق): تم حساب صدق التكوين البنائي للمقياس على مجموعة المشاركين الاستطلاعية.

جدول (٢)

نتائج الصدق العاملي لتشييع الفقرات على مقياس الخوف من السعادة.

رقم البند	العامل الأول	العامل الثاني	قيم الشبوع
١٣	٠,٨٧	-----	٠,٦٧
١٤	٠,٨٧	-----	٠,٧١
١٢	٠,٨٤	-----	٠,٦٨
١١	٠,٨٢	-----	٠,٥٨
٨	٠,٧٩	-----	٠,٦٨
١٥	٠,٧٦	-----	٠,٦١
١٠	٠,٧٦	-----	٠,٦٥
٧	٠,٦٦	-----	٠,٥٤
٥	٠,٦٣	-----	٠,٥٨
٩	٠,٥١	-----	٠,٤٨
١	٠,٣٥	-----	٠,٣٤
٤	-----	٠,٧٤	٠,٤٦
٢	-----	٠,٧٠	٠,٥٥
٣	-----	٠,٦٢	٠,٥٣
٦	-----	٠,٥٣	٠,٤٤
الجذر الكامن	٧,٦٠	١,٠٣	
نسبة التباين المفسرة	٥٠,٦٩	٦,٨٩	
المجموع الكلي للتباين			٥٧,٥٨

بعد التحقق من شروط التحليل العاملي الاستكشافي على مصفوفة معاملات الارتباط لفقرات المقياس، تم إجراء صدق البناء العاملي للمقياس بطريقة المكونات الأساسية، والتدوير المائل بطريقة (Direct Oblimin) لافتراض ترابط العوامل المستخرجة، وبعد حذف التشبعات الأقل من (٠,٣٠) لتيسير تفسير العوامل المستخرجة، أشارت النتائج لتشبع جميع فقرات المقياس على عاملين لمقياس الخوف من السعادة تفسر (٥٧%) من التباين الكلي للمقياس هي، العامل الأول بجذر كامن (٧,٦٠)، يفسر منفردا (٥٠%) من التباين الكلي، تشبعت عليه المفردات أرقام (١٣، ١٤، ١٢، ٨، ١١، ١٥، ١٠، ٧، ٥، ٩، ١) بقيم تشبعات تراوحت بين (٠,٣٥) أقل تشبعا، و(٠,٨٧) أعلى تشبعا، وبفحص محتوى الفقرات الأعلى تشبعا على هذا العامل نجدها ترتبط باعتقاد الشخص أن الكوارث تأتي بعد الأوقات السعيدة، وتجنب مثل هذه المشاعر، لذا يمكن تسمية هذا العامل بـ(الخوف من عواقب السعادة)، والعامل الثاني، بجذر كامن (١,٠٣)، يفسر منفردا (٦%) من التباين الكلي، تشبعت عليه المفردات أرقام (٤، ٢، ٣، ٦)، بقيم تشبعات تراوحت بين (٠,٥٣) أقل تشبعا، و(٠,٧٤) أعلى تشبعا، وبفحص محتوى الفقرات الأعلى تشبعا على هذا العامل نجدها ترتبط باعتقاد الشخص أنه لا يستحق السعادة، ويحرمها على نفسه، لذا يمكن تسميته بـ(الاعتقاد الشخصي بعدم استحقاق السعادة).



شكل (١) توضيحي لقيم منحنى المنحدر لمقياس الخوف من السعادة.

ويُعد رسم المنحني من الطرق التي تسهم في دقة واستقرار النتائج، ويؤكد على مدى استقرار العوامل المستخرجة من التحليلات السابقة. ونلاحظ من الشكل (١) وجود تباطؤ بعد العامل

◆ نمذجة العلاقات السببية بين كل من: الخوف من السعادة، والرفاه النفسي، والامتنان النفسي ◆

الثاني، لتشكيل العوامل والتشبعات وتفسير التباين للعوامل. كما نفذ الباحثين التحليل العاملي التوكيدي كإجراء إحصائي متعدد المتغيرات يستخدم لاختبار جودة تمثيل مفردات المقياس (١٥) الناتجة من التحليل العاملي الاستكشافي للمقياس كمتغيرات مشاهدة للمتغيرين الكامنين كعوامل فرعية، ويعرض الجدول (٣) أدلة المطابقة للنموذج ثنائي العوامل لمقياس الخوف من السعادة وفقاً لاستجابات العينة الاستطلاعية (ن=٥٠٠).

جدول (٣)

أدلة المطابقة لمقياس ثنائي العوامل للنفور من السعادة (ن=٤٢٠)

أدلة الملاءمة							النموذج الناتج من CFA ثنائي العامل
RMSEA	NFI	PRATIO	CFI	TLI	IFI	AGFI	
٠,٠٨	٠,٩١	٠,٨٤	٠,٩٢	٠,٩١	٠,٩٢	٠,٨٧	

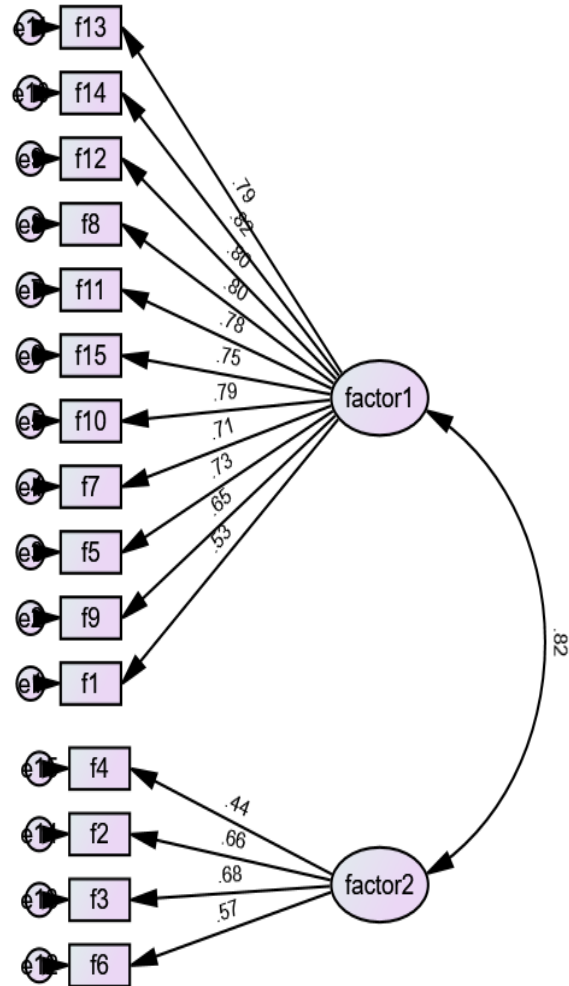
يلاحظ من جدول (٣) أن جميع أدلة المطابقة وصلت للمحك، حيث أظهرت نتائج حسن المطابقة (١) أن البيانات المستمدة من عينة التطبيق ملائمة للنموذج المقترح، حيث كانت (TLI) (٠,٨٧=) و (CFI) (٠,٩٢=) و (RMSEA) (٠,٠٨=) (٤) مما يشير لمطابقة النموذج التوكيدي لمقياس ثنائي العوامل للنفور من السعادة. لدى المشاركين في الدراسة ويظهر الشكل (٢) النموذج البنائي النهائي للمقياس.

1-Goodness of Fit.

2-Tuker&Lewis Index (optimal value up to 1).

3-Comparative Fit Index (optimal value up to 1).

4 -Root Mean Square Error Of Approximation (optimal value less than 0.08).



شكل (٢): نموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس الخوف من السعادة.

الوثبات: تم حساب ثبات المقياس بطريقة ألفا

جدول (٤)

معامل ثبات كرونباخ ألفا لمجموعة المشاركين الاستطلاعية

العامل	عدد الفقرات	معامل ألفا كرونباخ
مقياس الخوف من السعادة	١٥	٠,٩٠
الخوف من عواقب السعادة	١١	٠,٩١
الاعتقاد الشخصي بعدم استحقاق السعادة.	٤	٠,٦٥

بينت النتائج بالجدول (٤) أن أداة الدراسة حققت ثباتاً مرتفعاً حيث بلغت قيمته (٠,٩٢) ، كما تراوحت قيم معاملات الثبات لمحاوَر المقياس ما بين (٠,٦٧-٠,٩٣) ، ويتضح من ذلك، أن أداة الدراسة حققت ثباتاً مقبولاً، مما يدعم الوثوق بالنتائج التي تتوصل إليها. كما عمد الباحثين للتحقق من ثبات أداة الدراسة أيضاً عن طريق التجزئة النصفية، وذلك للتأكد من مصداقية واعتمادية الأداة للحصول على البيانات، حيث تم استخدام معامل سبيرمان- براون، ومن ثم تصحيح بمعامل جتمان للتجزئة النصفية، وجاءت النتائج كما يلي:

جدول (٥)

معاملات ثبات أداة الدراسة طريقة التجزئة النصفية

	عدد الفقرات	معامل الفا كرونباخ	معامل الارتباط
النصف الأول	٨	٠,٨٢	
النصف الثاني	٧	٠,٩٠	
معامل سبيرمان براون			٠,٨٧**
معامل جتمان			٠,٨٥**

يشير الجدول السابق (٥) لمتعة المقياس بمستوي مقبول من الوثبات.

مقياس الامتنان: من خلال اطلاع الباحثين على البحوث والمقاييس المرتبطة بالامتنان مثل مقياس جأنس-بيكن وزملاؤه وكقياس واتكينس وزملاؤه (Jans-Beken et al., 2015; Watkins et al., 2003) وبعد الإنتهاء من إجراءات الصياغة، تم عرض المقياس على عينة من الخبراء في علم النفس للتعرف على مدى مناسبة العبارات في التعبير عن المكون الذي تعبر عنه، وأسفرت النتائج عن اتفاق ٨٠% من عينة الخبراء على ضرورة صياغة بعض عبارات المقياس، وكذلك تم تجريب

المقياس في صورته الأولية على (٣٠) من الأزواج والزوجات، وقد أجمع الجميع أن بنود المقياس مناسبة وتتسم بالوضوح. واشتمل المقياس على (٢٠) عبارة على مقياس متدرج من سبع اختيارات يمتد من (١) أرفض بشدة إلى (٧) أوافق بشدة، وتعكس الدرجة الكلية للمقياس مشاعر الشكر لله عز وجل أولاً، ثم للأشخاص والأشياء والأبرزات التي شكلت حياة الشخص وساعدته على تحقيق أهدافه ومحاولة التعبير عن هذه المشاعر وتوصيلها للآخرين، وتقاس إجرائياً بالدرجة الكلية التي يحصل عليها الفرد عند الاستجابة لهذا المقياس.

حساب الكفاءة القياسية للمقياس: الصدق: تم حساب صدق التكوين البنائي للمقياس على عينة الدراسة الاستطلاعية.

جدول (٦)

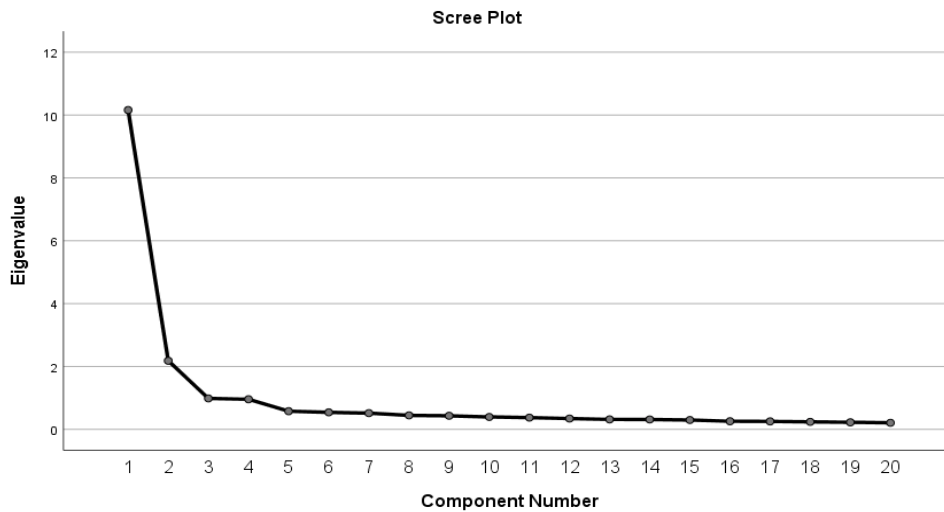
نتائج الصدق العاملي لتتبع الفقرات على مقياس الامتنان.

رقم البند	العامل الأول	العامل الثاني	قيم الشيوخ
١٨	٠,٨٧	----	٠,٦٩
٥	٠,٨٦	----	٠,٦٥
٧	٠,٨٢	----	٠,٦٥
١٣	٠,٨١	----	٠,٦٤
١٩	٠,٧٧	----	٠,٦٣
٦	٠,٧٣	----	٠,٥٧
٩	٠,٧٣	----	٠,٤٨
١	٠,٧٢	----	٠,٤٨
٨	٠,٦٣	----	٠,٦٠
١٦	٠,٦٢	----	٠,٦٠
١٧	٠,٥٥	----	٠,٥٧
١٢	٠,٤٩	----	٠,٥٦
٢٠	٠,٤٦	----	٠,٤٦
١١	----	٠,٩٣	٠,٧٥
١٤	----	٠,٩١	٠,٧٠
٣	----	٠,٨٠	٠,٦٨
١٠	----	٠,٧٢	٠,٦٧

نموذج العلاقات السببية بين كل من: الخوف من السعادة، والرفاه النفسي، والامتنان النفسي

رقم البند	العامل الأول	العامل الثاني	قيم الشبوع
٤	----	٠,٧١	٠,٦٧
١٥		٠,٦٤	٠,٦٥
٢		٠,٤٥	٠,٥٤
الجذر الكامن	١٠,١٥	٢,١٨	
نسبة التباين المفسرة	٥٠,٧٩	١٠,٩٠	
المجموع الكلي للتباين		٦١,٦٩	

بعد التحقق من شروط التحليل العاملي الاستكشافي على مصفوفة معاملات الارتباط لفقرات المقياس، تم إجراء صدق البناء العاملي للمقياس بطريقة المكونات الأساسية، والتدوير المائل بطريقة (Direct Oblimin) لافتراض ترابط العوامل المستخرجة، تم حذف البنود التي كأن تشبعها أقل من ٠,٣٠. نتج عن الإجراءات السابقة الإبقاء على (٢٠) بند. وأشارت النتائج لتشبع جميع فقرات المقياس على عاملين للامتنان تفسر جميعها (٦١%) من التباين الكلي للمقياس وهي، العامل الأول (عامل عام) بجذر كامن (١٠,١٥)، يفسر منفردا (٥٠%) من التباين الكلي تشبعت عليه المفردات أرقام (١٨، ٥، ٧، ١٣، ١٩، ٦، ٩، ١، ٨، ١٦، ١٧، ١٢، ٢٠) بقيم تشبعت تراوحت بين (٠,٤٦) أقل تشبعا، و(٠,٨٧) أعلى تشبعا، وبفحص محتوى الفقرات الأعلى تشبعا على هذا العامل نجدها ترتبط بامتنان الشخص للمحيطين به ولدورهم في تحقيق أنجازاته الشخصية، لذا يمكن تسميته بـ (الامتنان للآخرين). والعامل الثاني، بجذر كامن (٢,١٨)، يفسر منفردا (١٠%) من التباين الكلي، تشبعت عليه المفردات أرقام (١١، ١٤، ٣، ١٠، ٤، ١٥، ٢) بقيم تشبعت تراوحت بين (٠,٤٧) أقل تشبعا، و(٠,٧٨) أعلى تشبعا، وبفحص محتوى الفقرات الأعلى تشبعا على هذا العامل نجدها ترتبط بامتنان الفرد لله عز وجل على ما أعطاه من نعم لا تحصى، لذا يمكن تسميته بـ (الامتنان لله عز وجل).



شكل (٣) توضيحي لقيم منحنى المنحدر لمقياس الامتحان.

ويشير الشكل السابق (٣) إلى وجود تباطؤ بعد العامل الثاني، لتشكيل العوامل والتشبعات وتفسير التباين. كما نفذ الباحثين التحليل العاملي التوكيدي كإجراء احصائي متعدد المتغيرات يستخدم لاختبار جودة تمثيل المفردات (٢٠) الناتجة من التحليل العاملي الاستكشافي للمقياس كمتغيرات مشاهدة للمتغيرين الكامنين كعوامل فرعية، ويعرض الجدول (٧) أدلة المطابقة للنموذج ثنائي العوامل لمقياس الامتحان وفقا لاستجابات العينة الاستطلاعية (ن=٥٠٠).

جدول (٧)

أدلة المطابقة لمقياس ثنائي العامل للامتحان (ن=٤٢٠)

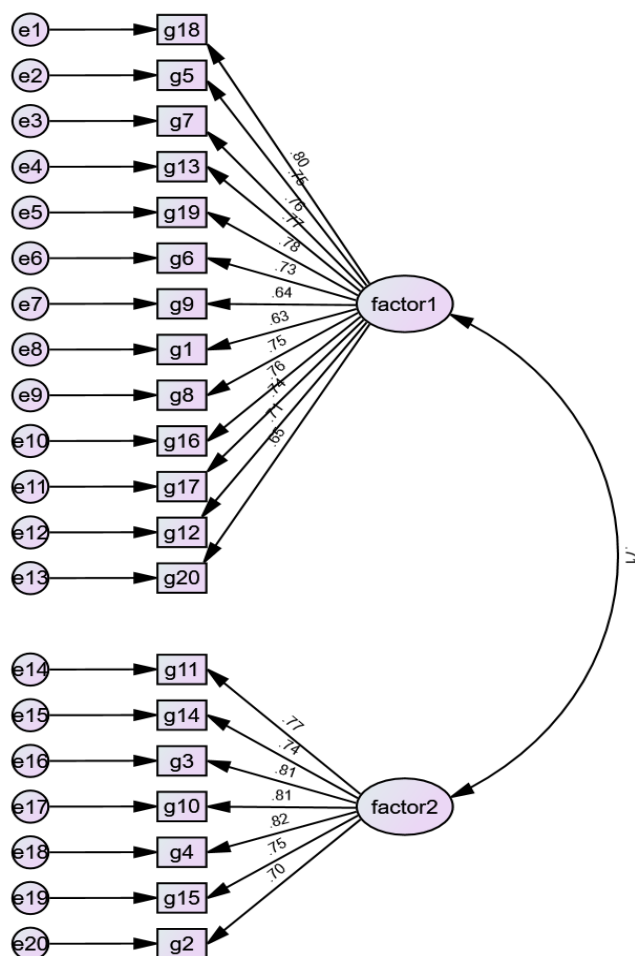
أدلة الملاءمة							النموذج الناتج من CFA ثنائي العامل
RMSEA	NFI	PRATIO	CFI	TLI	IFI	AGFI	
٠,٠٩	٠,٨٣	٠,٨٤	٠,٨٤	٠,٨٥	٠,٨٥	٠,٨٥	

ويلاحظ من جدول (٧) أن جميع أدلة المطابقة وصلت للمحك، حيث أظهرت نتائج حسن المطابقة (أن البيانات المستمدة من عينة التطبيق ملائمة للنموذج المقترح، حيث كانت (TLI)

1-Goodness of Fit.

◆ نمذجة العلاقات السببية بين كل من: الخوف من السعادة، والرفاه النفسي، والامتثال النفسي ◆

(^١) = ٠,٨٥ (CFI) و(^٢) = ٠,٨٤ و(^٣) RMSEA = ٠,٠٩، مما يؤكد مطابقة النموذج التوكيدي للامتثال لدى المشاركين في الدراسة، ويظهر الشكل (٤) النموذج البنائي النهائي لمقياس الامتثال.



الشكل (٤) النموذج البنائي النهائي للامتثال

2-Tuker&Lewis Index (optimal value up to 1).

3-Comparative Fit Index (optimal value up to 1).

4 -Root Mean Square Error of Approximation (optimal value less than 0.08).

الثبات: تم حساب ثبات المقياس بطريقة الفا .

جدول (٨)

معامل ثبات كرونباخ ألفا لمجموعة المشاركين الاستطلاعية

العامل	عدد الفقرات	معامل الفا كرونباخ
مقياس الامتحان	٢٠	٠,٩٢
الامتحان للآخرين	١٣	٠,٩١
الامتحان لله عز وجل	٧	٠,٩٠

بينت النتائج بالجدول (٨) أعلاه أن أداة الدراسة حققت ثباتا مرتفعا حيث بلغت قيمته (٠,٩٣) ، مما يدعم الوثوق بالنتائج التي تتوصل إليها. كما تراوحت قيم معاملات الثبات لمجاور الدراسة ما بين (٠,٩٣-٠,٩٠)، ويتضح من ذلك، أن أداة الدراسة حققت ثباتا مقبولا، مما يدعم الوثوق بالنتائج التي تتوصل إليها. كما عمد الباحثين للتحقق من ثبات أداة الدراسة أيضا عن طريق التجزئة النصفية، وذلك للتأكد من مصداقية واعتمادية الأداة للحصول على البيانات، حيث تم استخدام معامل سبيرمان- براون، ومن ثم تصحيح بمعامل جتمان للتجزئة النصفية، وجاءت النتائج كما هو مبين بالجدول التالي.

جدول (٩)

معاملات ثبات أداة الدراسة بطريقة التجزئة النصفية

	عدد الفقرات	معامل الفا كرونباخ	معامل الارتباط
النصف الأول	١٠	٠,٩١	
النصف الثاني	١٠	٠,٩٠	
قيمة معامل سبيرمان براون			***٠,٩٠
معامل جتمان			***٠,٩١

يشير الجدول السابق (٩) لمتنوع مقياس الامتحان بمستوي مقبول من الثبات مقياس الرفاه النفسي: من خلال اطلاع الباحثين على البحوث والمقاييس المرتبطة بالرفاه النفسي مثل مقياس ريف وزملاؤه (Ryeff,1995) وبعد الإنتهاء من إجراءات الصياغة، تم عرض المقياس على عينة من الخبراء في علم النفس للتعرف على مدى مناسبة العبارات في التعبير عن المكون الذي تعبر عنه، وأسفرت النتائج عن اتفاق ٨٠% من عينة الخبراء على ضرورة صياغة بعض عبارات المقياس، وكذلك تم تجريب المقياس في صورته الأولية على (٣٠) من الأزواج والزوجات، وقد أجمع

نموذج العلاقات السببية بين كل من: الخوف من السعادة، والرفاه النفسي، والامتنان النفسي

الجميع أن بنود المقياس مناسبة وتتسم بالوضوح. واشتمل المقياس على (٤١) عبارة على مقياس متدرج من خمسة بدائل للإجابة على كل بند وهي (دائماً - غالباً - أحياناً - نادراً - أبداً) يمتد من (١) أبداً إلى (٥) دائماً، وتعكس الدرجة الكلية للمقياس ازدهار الفرد وتحقيقه لأهدافه واستغلال قدراته لأقصى حد ممكن، وتقاس إجرائياً بالدرجة الكلية التي يحصل عليها الفرد عند الاستجابة لهذا المقياس. حساب الكفاءة القياسية للمقياس: الصدق: تم حساب صدق التكوين البنائي للمقياس على مجموعة المشاركين الاستطلاعية.

جدول (١٠)

نتائج الصدق العاملي لتشبع الفقرات على مقياس الرفاه النفسي.

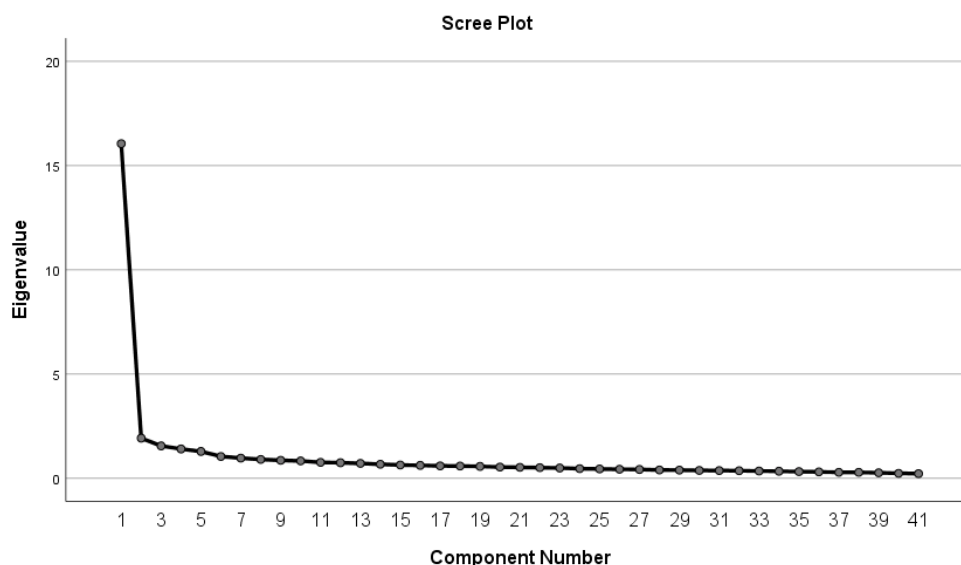
رقم البند	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع	العامل الخامس	العامل السادس	قيم الشيع
١١	٠,٧٧	-----	-----	-----	-----	-----	٠,٦٢
٤٠	٠,٧٥	-----	-----	-----	-----	-----	٠,٦٨
٥	٠,٧٥	-----	-----	-----	-----	-----	٠,٦٨
٣٤	٠,٧٥	-----	-----	-----	-----	-----	٠,٥٩
١٧	٠,٦٩	-----	-----	-----	-----	-----	٠,٦٠
٦	٠,٦٦	-----	-----	-----	-----	-----	٠,٥٨
٣٢	٠,٦٥	-----	-----	-----	-----	-----	٠,٥١
٣	٠,٦٠	-----	-----	-----	-----	-----	٠,٥٢
٢٢	٠,٥٨	-----	-----	-----	-----	-----	٠,٥٩
٣٨	٠,٥٧	-----	-----	-----	-----	-----	٠,٦٥
٢٨	٠,٥٥	-----	-----	-----	-----	-----	٠,٥٩
٢٠	٠,٥٣	-----	-----	-----	-----	-----	٠,٥٣
١٥	٠,٥٢	-----	-----	-----	-----	-----	٠,٥٨
٣٧	٠,٧١	-----	-----	-----	-----	-----	٠,٥٢
٣١	٠,٦٨	-----	-----	-----	-----	-----	٠,٥٧
٣٥	٠,٦٣	-----	-----	-----	-----	-----	٠,٦٩
٤١	٠,٦٣	-----	-----	-----	-----	-----	٠,٥٨
٢٣	٠,٥٩	-----	-----	-----	-----	-----	٠,٦٢
١٢	٠,٥١	-----	-----	-----	-----	-----	٠,٦١
٢٩	٠,٥٠	-----	-----	-----	-----	-----	٠,٦٦
٢٥	٠,٣٩	-----	-----	-----	-----	-----	٠,٥٥

رقم البند	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع	العامل الخامس	العامل السادس	قيم الشيوخ
١٨	----	٠,٣٦	----	----	----	----	٠,٥٨
٢٦	----	٠,٣٠	----	----	----	----	٠,٤٣
٢٧	----	----	٠,٧٤	----	----	----	٠,٥٦
٤	----	----	٠,٧٢	----	----	----	٠,٥٥
٣٣	----	----	٠,٦٥	----	----	----	٠,٥٩
١٤	----	----	٠,٤٥	----	----	----	٠,٥٢
٩	----	----	٠,٤٤	----	----	----	٠,٤٧
١٦	----	----	٠,٧٨	----	----	----	٠,٥٩
١٩	----	----	٠,٧٣	----	----	----	٠,٥٥
١٣	----	----	٠,٥٦	----	----	----	٠,٤٩
٣٩	----	----	٠,٥٣	----	----	----	٠,٥٧
١٠	----	----	٠,٣٧	----	----	----	٠,٤٦
١	----	----	----	----	٠,٧٥	----	٠,٥٨
٣٠	----	----	----	----	٠,٦٣	----	٠,٥٦
٢٤	----	----	----	----	٠,٦١	----	٠,٦٣
٣٦	----	----	----	----	٠,٤٤	----	٠,٥١
٢١	----	----	----	----	٠,٣٥	----	٠,٤٩
٨	----	----	----	----	٠,٧٢	----	٠,٥٤
٢	----	----	----	----	٠,٤٨	----	٠,٤٣
٧	----	----	----	----	٠,٤٦	----	٠,٤٨
الجذر الكامن	١٦,٠٥	١,٩٢	١,٥٥	١,٤٠	١,٢٨	١,٠٤	
نسبة التباين المفسرة	٣٩,١٤	٤,٦٩	٣,٧٨	٣,٤٢	٣,١٣	٢,٥٤	
المجموع الكلي للتباين	٥٦,٧٢						

بعد التحقق من شروط التحليل العاملي الاستكشافي على مصفوفة معاملات الارتباط لفقرات المقياس، تم إجراء صدق البناء العاملي للمقياس بطريقة المكونات الأساسية، والتدوير المائل بطريقة (Direct Oblimin) لافتراض ترابط العوامل المستخرجة، تم حذف البنود التي كأن تشبعها أقل من ٠,٣٠. نتج عن الإجراءات السابقة الإبقاء على (٤١) بند. وأشارت النتائج لتشبع جميع فقرات المقياس على ستة عوامل للرفاهية الذاتية تفسر جميعها (٥٦%) من التباين

الكلية للمقياس وهي، العامل الأول بجذر كامن (١٦,٠٥)، يفسر منفردا (٣٩%) من التباين الكلية تشبعت عليه المفردات أرقام (١١، ٤٠، ٥، ٣٤، ١٧، ٦، ٣٢، ٣، ٢٢، ٣٨، ٢٨، ٢٠، ١٥) بقيم تشبعت تراوحت بين (٠,٥٢) أقل تشبعا، و(٠,٧٧) أعلى تشبعا، وبفحص محتوى الفقرات الأعلى تشبعا على هذا العامل نجدتها ترتبط بامتلاك الشخص لهدف في حياته وسعيه لتحقيقه لذا يمكن تسميته بـ(معنى الحياة).

والعامل الثاني، بجذر كامن (١,٩٢)، يفسر منفردا (٤%) من التباين الكلية، تشبعت عليه المفردات أرقام (٣٧، ٣١، ٣٥، ٤١، ٢٣، ١٢، ٢٩، ٢٥، ١٨، ٢٦) بقيم تشبعت تراوحت بين (٠,٣٠) أقل تشبعا، و(٠,٧١) أعلى تشبعا، وبفحص محتوى الفقرات الأعلى تشبعا على هذا العامل نجدتها ترتبط بامتلاك الشخص لأسلوب حياة مرضي له لذا يمكن تسميته بـ(السيطرة على البيئة). والعامل الثالث، بجذر كامن (١,٥٥)، يفسر منفردا (٣%) من التباين الكلية، تشبعت عليه المفردات أرقام (٢٧، ٤، ٣٣، ١٤، ٩) بقيم تشبعت تراوحت بين (٠,٤٤) أقل تشبعا، و(٠,٧٤) أعلى تشبعا، وبفحص محتوى الفقرات الأعلى تشبعا على هذا العامل نجدتها ترتبط برؤية الآخرين للشخص على أنه معطاء ومحبوب وحنون، لذا يمكن تسميته بـ(العلاقات الايجابية مع الآخرين). والعامل الرابع، بجذر كامن (١,٤٠)، يفسر منفردا (٣%) من التباين الكلية، تشبعت عليه المفردات أرقام (١٦، ١٩، ١٣، ٣٩، ١٠) بقيم تشبعت تراوحت بين (٠,٣٧) أقل تشبعا، و(٠,٧٨) أعلى تشبعا، وبفحص محتوى الفقرات الأعلى تشبعا على هذا العامل نجدتها ترتبط بثقة الشخص في أصدقائه المقربين وفي آرائهم، لذا يمكن تسميته بـ(الثقة في المقربين). والعامل الخامس، بجذر كامن (١,٢٨)، يفسر منفردا (٣%) من التباين الكلية، تشبعت عليه المفردات أرقام (١، ٣٠، ٢٤، ٣٦، ٢١) بقيم تشبعت تراوحت بين (٠,٣٥) أقل تشبعا، و(٠,٧٥) أعلى تشبعا، وبفحص محتوى الفقرات الأعلى تشبعا على هذا العامل نجدتها ترتبط بقدرة الشخص على التعبير عن رأيه حتي لو معارض لمن حوله، لذا يمكن تسميته بـ(حرية التعبير عن الرأي). والعامل السادس، بجذر كامن (١,٠٤)، يفسر منفردا (٢%) من التباين الكلية، تشبعت عليه المفردات أرقام (٨، ٢، ٧) بقيم تشبعت تراوحت بين (٠,٤٦) أقل تشبعا، و(٠,٧٢) أعلى تشبعا، وبفحص محتوى الفقرات الأعلى تشبعا على هذا العامل نجدتها ترتبط بصعوبة شعور الفرد بالاحباط من متطلبات الحياة اليومية وشعوره بالمسؤولية، لذا يمكن تسميته بـ(التماسك وتحمل المسؤولية).



شكل (٥) توضيحي لقيم منحنى المنحدر لمقياس الرفاه النفسي.

ويتضح من الشكل السابق (٥) وجود تباطؤ بعد العامل السادس، لتشكيل العوامل والتشبعات وتفسير التباين للعوامل. كما أجرى الباحثان التحليل العاملي التوكيدي كإجراء احصائي متعدد المتغيرات يستخدم لاختبار جودة تمثيل المفردات (٤١) الناتجة من التحليل العاملي الاستكشافي للمقياس كمتغيرات مشاهدة للمتغيرات الكامنة كعوامل فرعية، ويعرض الجدول (١١) أدلة المطابقة للنموذج سداسي العوامل لمقياس الرفاه النفسي وفقاً لاستجابات العينة الاستطلاعية (ن=٥٠٠).

جدول (١١)

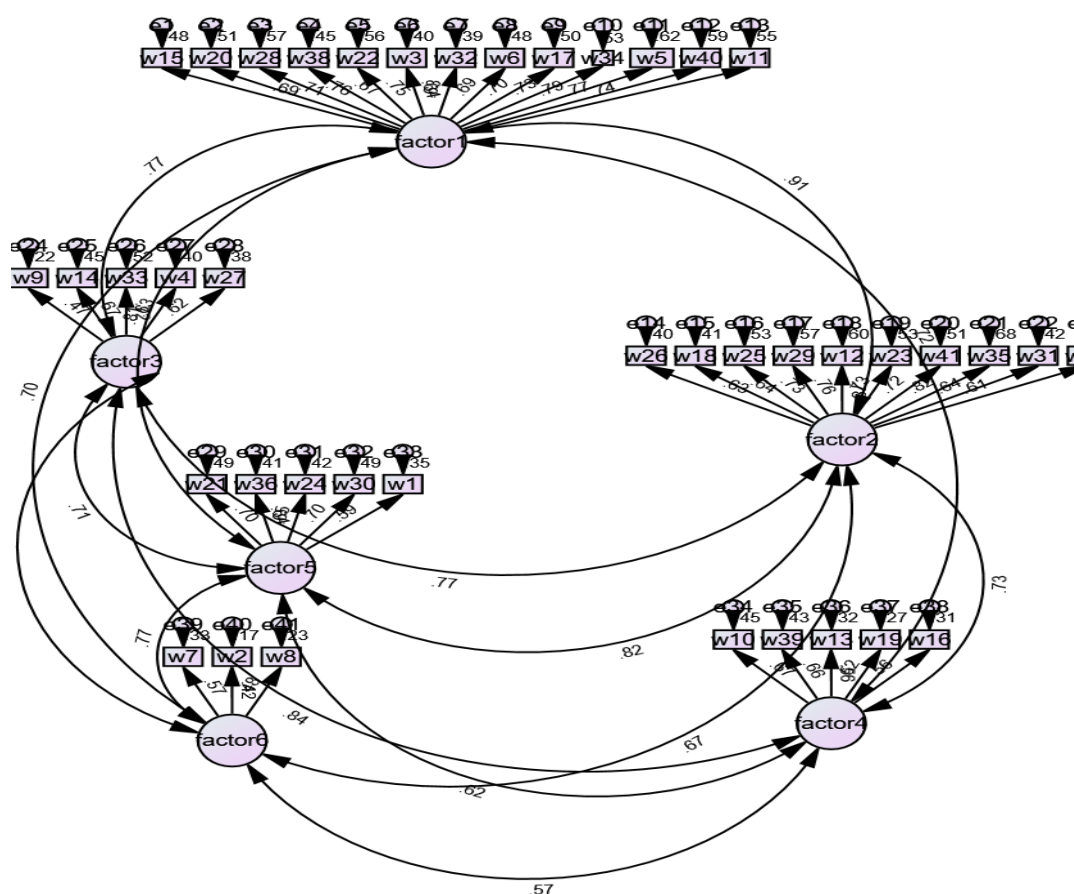
أدلة المطابقة لمقياس سداسي العامل للرفاه النفسي (ن=٤٢٠)

أدلة الملاءمة							النموذج الناتج من CFA ثنائي العامل
RMSEA	NFI	PRATIO	CFI	TLI	IFI	AGFI	
٠,٠٦	٠,٨٣	٠,٨٨	٠,٨٦	٠,٨٥	٠,٨٦	٠,٨٧	

ويلاحظ من جدول (١١) أن جميع أدلة المطابقة وصلت للمحك، حيث أظهرت نتائج حسن المطابقة (١) وأن البيانات المستمدة من عينة التطبيق ملائمة للنموذج المقترح، حيث كانت

1-Goodness of Fit.

١) (TLI) $= 0.85$ و (CFI) $= 0.86$ و (RMSEA) $= 0.06$ ، مما يؤكد مطابقة النموذج التوكيدي للرفاهية الذاتية، ويظهر الشكل (٦) النموذج البنائي النهائي لمقياس الرفاه النفسي.



الشكل (٦) النموذج البنائي النهائي للرفاهية النفسية

- 2-Tucker&Lewis Index (optimal value up to 1).
1-Comparative Fit Index (optimal value up to 1).
2 -Root Mean Square Error Of Approximation (optimal value less than 0.08).

الثبات: تم حساب ثبات المقياس بطريقة الفا .

جدول (١٢)

معامل ثبات كرونباخ ألفا لمجموعة المشاركين الاستطلاعية

العامل	عدد الفقرات	معامل الفا كرونباخ
مقياس الرفاه النفسي	٤١	٠,٩٢
معنى الحياة	١٣	٠,٩١
السيطرة على البيئة	١٠	٠,٩٠
العلاقات الايجابية مع الآخرين	٥	٠,٧٦
الثقة في المقربين	٥	٠,٧٤
حرية التعبير عن الرأي	٥	٠,٧٨
التماسك وتحمل المسؤولية	٣	٠,٧٠

بينت النتائج بالجدول (١٢) أعلاه أن أداة الدراسة حققت ثباتا مرتفعا حيث بلغت قيمته (٠,٩٥)، مما يدعم الوثوق بالنتائج التي تتوصل إليها. كما تراوحت قيم معاملات الثبات لمحاور الدراسة ما بين (٠,٤٧-٠,٩٣)، ويتضح من ذلك، أن أداة الدراسة حققت ثباتا مقبولا، مما يدعم الوثوق بالنتائج التي تتوصل إليها. كما عمد الباحثين للتحقق من ثبات أداة الدراسة أيضا عن طريق التجزئة النصفية، وذلك للتأكد من مصداقية واعتمادية الأداة للحصول على البيانات، حيث تم استخدام معامل سبيرمان- براون، ومن ثم تصحيح بمعامل جتمان للتجزئة النصفية ، وجاءت النتائج كما هو مبين بالجدول التالي.

جدول (١٣)

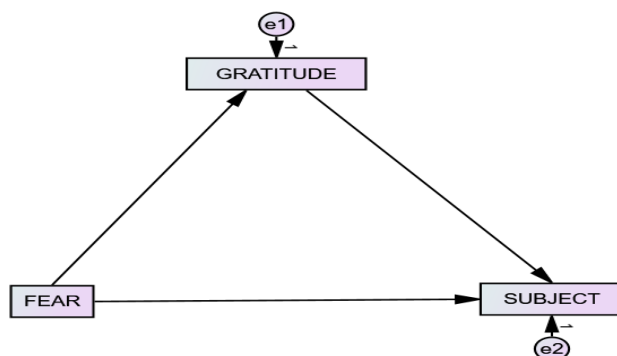
معاملات ثبات أداة الدراسة بطريقة التجزئة النصفية

معامل الارتباط	معامل الفا كرونباخ	عدد الفقرات	
	٠,٩٠	٢١	النصف الأول
	٠,٩١	٢٠	النصف الثاني
٠,٩١***			قيمة معامل سبيرمان براون
٠,٩٠***			معامل جتمان

يشير الجدول السابق (١٣) لمتنوع مقياس الرفاه النفسي بمستوي مقبول من الثبات الأسلوب الاحصائي المستخدم: استخدمت الدراسة اختبار(ت) ومعاملات الارتباط وأساليب تحليل المسار كأسلوب إحصائي لاختبار صحة النموذج المقترح واحتمال وجود العلاقات

نموذج العلاقات السببية بين كل من: الخوف من السعادة، والرفاه النفسي، والامتنان النفسي

السببية بين متغيرات الدراسة، حيث يعتمد على نموذج توضيحي للعلاقات بين المتغيرات المختلفة بناءً على النظريات والبحوث السابقة، واستناداً إلى ما سبق عرضه من دراسات سابقة وإطار نظري تقترح الدراسة النموذج البنائي الموضح بالشكل رقم (٧) الذي يؤيد وجود رابطة منطقية بين متغيرات الدراسة، والذي يسعى لتفسير العلاقات السببية المباشرة وغير المباشرة والكلية لدى عينة الدراسة.



شكل رقم (٧) المسار التخطيطي لنموذج تحليل المسار بين متغيرات الدراسة المقترح لدى عينة الدراسة

عرض ومناقشتها النتائج: الفرض الأول: يوجد تأثير للامتنان في العلاقة بين الخوف من السعادة والرفاه النفسي لدى عينة الدراسة. وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام أسلوب تحليل المسار لاختبار صحة النموذج المقترح واحتمال وجود علاقات سببية بين متغيرات الدراسة لدى عينة الدراسة، وتم فحص اعتدالية توزيع البيانات، كما يتضح في جدول (١٤) الإحصاء الوصفي التالي:

جدول (١٤)

الإحصاء الوصفي لمتغيرات الدراسة

المتغير	أقل قيمة	أعلى قيمة	متوسط	انحراف معياري	الالتواء	التفطح
الخوف من السعادة	١٥	٧٥	٣٩,٦٥	١٢,١١	٠,٠٧	٠,٣٧-
الامتنان	٢٠	١٤٠	١١٣,٩٣	٢٠,٦٥	١,٠٦-	٠,٩٠
الرفاه النفسي	٥١	٢٠٥	١٥١,٣٩	٢٦,٢٩	٠,٤٧-	٠,٢٥

وقبل التحقق من صحة الفرض تم حساب معاملات الارتباط بين المتغيرات الداخلية في التحليل، كما يظهر في الجداول التالية:

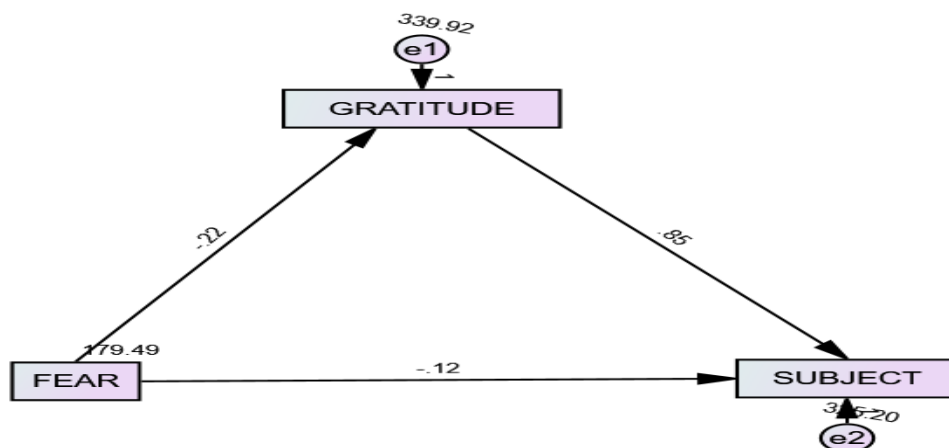
جدول (١٥)

مصفوفة معاملات الارتباط بين متغيرات الدراسة للعينة الكلية

المتغير	الخوف من السعادة	الامتنان	الرفاه النفسي
الخوف من السعادة	١	**٠,١٨-	**٠,١٧-
الامتنان	**٠,١٨-	١	**٠,٦٥
الرفاه النفسي	**٠,١٧-	**٠,٦٥	١

** دال عند مستوي ٠,٠١

يتضح من جدول (١٥) دلالة معاملات الارتباط بين متغيرات الدراسة، ومما سبق يمكن اجراء تحليل المسار (١) باستخدام برنامج أموس AMOS (٢) على متغيرات الدراسة كما هو مؤضح في الشكل والجدول التاليين :



شكل (٨) يوضح نموذج تحليل المسار بين متغيرات الدراسة لدى عينة الدراسة.

1 -Path Analysis.
2-Analysis of moment structure.

جدول (١٦)

قيم تحليل المسار للنموذج المقترح ودالاتها

	المتغيرات	القيمة	الخطأ المعياري	القيمة/ الخطأ المعياري	الدلالة
A	الخوف من السعادة على الامتنان	-٠,٢٢٣	٠,٠٤٦	-٤,٨٠١	٠,٠٠٠
F	الامتنان على الرفاه النفسي	٠,٨٥٠	٠,٠٣٣	٢٥,٧٤٢	٠,٠٠٠
B	الخوف من السعادة على الرفاه النفسي	-٠,١١٨	٠,٠٤٦	-٢,٥٧٢	٠,٠١

أظهرت نتائج حسن المطابقة () أن البيانات المستمدة من عينة التطبيق ملائمة للنموذج المقترح، حيث كانت (TLI) = ٠,٩٨، و (GFI) = ١، و (RMSEA) = ٠,٠٩، وبالتالي تشير النتائج المستمدة من النموذج لجودة مرتفعة للتوفيق بين النموذج النظري المقترح، والنتائج المستمدة من بيانات الدراسة، كما يتضح من شكل (٨) دلالة جميع المسارات بين متغيرات الدراسة.

ولاختبار الدور الوسيط استخدم الباحثين منهجية Bootstrapping Test اعتماداً على فترات الثقة (CI95%) بحديها الأدنى والأعلى، وتشير هذه المنهجية إلى عملية ذاتية التشغيل تستمر دون تدخل خارجي، وهي تقنية مستخدمة على نطاق واسع لتقييم دلالة التأثيرات غير المباشرة، من خلال انشاء عينة بحجم جديد من العينة الأصلية وتقدير الأثر غير المباشر. ويوضح جدول (١٧) التأثيرات المباشرة وغير المباشرة والتأثيرات الكلية لمتغيرات البحث في النموذج المساري، وكذلك استخدام منهجية "إعادة المعاينة" Bootstrapping لتقدير دلالة التأثيرات غير المباشرة لدى عينة البحث.

٣-Goodness Of Fit.

٤-Tucker . (optimal value up to 1) & Lewis Index

٥-Comparative Fit Index(optimal value up to 1).

٦-Root Mean Square Error Of Approximation(optimal value less than 0.08).

جدول (١٧)

التأثيرات المباشرة وغير المباشرة والكلية ودلالاتها في النموذج المساري لمتغيرات البحث

المسارات المفترضة	التأثير المباشر	الخطأ المعياري لتقدير التأثير	قيمة الخطأ المعياري	التأثير غير المباشر	CI95% للتأثيرات غير المباشرة	فترات الثقة للتأثيرات المباشرة وغير المباشرة		التأثير الكلي
						دنيا	عليا	
١- الخوف من السعادة الامتثال	٠,٢٢٣-	٠,٠٤٦	٤,٨٠١-	-----	-----	-----	-----	**٠,٢٢٣-
٢- الامتثال الرفاه النفسي	٠,٨٥٠	٠,٠٣٣	٢٥,٧٤٢	-----	-----	-----	-----	**٠,٨٥٠
٣- الخوف من السعادة الرفاه النفسي	٠,١١٨-	٠,٠٤٦	٢,٥٧٢-	٠,١٨٩-***	٠,٠١	٠,٢٥٣	٠,١٢٤	**٠,٣٠٨-

يتضح من جدول (١٧) التأثيرات المباشرة وغير المباشرة وهي كالآتي:

أولاً : التأثيرات المباشرة: تشير معاملات المسار (١) لوجود تأثير مباشر سالب دال احصائياً للنفور من السعادة على الامتثال، حيث كانت قيمة معامل المسار (٠,٢٢٣-)، وهي دالة احصائياً عند مستوى ٠,٠٠١، وهذا يشير إلى أنه كلما زاد معدل الخوف من السعادة بمقدار درجة واحدة، قل الامتثال بمقدار (٠,٢٢٣-). كما تشير معاملات المسار (٢) لوجود تأثير مباشر موجب دال احصائياً للامتثال على الرفاهية النفسية، حيث كانت قيمة معامل المسار (٠,٨٥٠) وهي دالة احصائياً عند مستوى ٠,٠٠١، وهذا يشير إلى أنه كلما زاد معدل الامتثال بمقدار درجة واحدة، زادت الرفاه النفسية بمقدار (٠,٨٥٠). كما تشير معاملات المسار (٣) لوجود تأثير مباشر سالب دال احصائياً للخوف من السعادة على الرفاه النفسي، حيث كانت قيمة معامل المسار (٠,١١٨-) وهي دالة احصائياً عند مستوى ٠,٠٠١، وهذا يشير إلى أنه كلما زاد معدل الخوف من السعادة بمقدار درجة واحدة، قلت الرفاه النفسي بمقدار (٠,١١٨-) .

ثانياً: التأثيرات غير المباشرة: تشير معاملات المسار (٣) إلى التأثير غير المباشر للخوف من السعادة على الرفاه النفسي عبر الامتثال كمتغير وسيط، وأشارت النتائج إلى أن قيمة هذا

المسار هي (** - ٠,١٨٩)، وهي دالة احصائيا عند مستوى ٠,٠١، مما يشير إلى دلالة التأثير غير المباشر؛ وبالتالي فإن الامتنان يعتبر متغير وسيط جزئي في تأثير الخوف من السعادة على الرفاه النفسي.

ويمكن تفسير نتائج وجود تأثيراً مباشراً سلبياً للخوف من السعادة على الرفاه النفسي: أنها تتفق مع دراسات كل من؛ (Hawkins & Booth, 2005; Proulx et al., 2007; Dush & Amato, 2005; Doç et al., 2016; Türk et al., 2017; Joshanloo, 2018;) ، والتي أشارت لتأثير الخوف من السعادة تأثيراً مباشراً سلبياً على الرفاه النفسي لدى حديثي الزواج، حيث كشفت العديد من الدراسات أن تجنب الشعور بالسعادة، أو المشاعر الإيجابية يحتمل أن يؤدي لعواقب سلبية على شعور الفرد بالرفاهية الشخصية مثل دراسات كل من (Belen et al., 2020; Joshanloo, 2018; Yildirim, 2019) و من ثم، فإن معتقدات الخوف من السعادة لدى حديثي الزواج في هذا السياق، هي من الناحية المفاهيمية تشبه إلى حد كبير بعض البناءات النفسية السلبية، حيث أنها تتضمن موقفاً متشائماً إلى حد ما تجاه الحياة بشكل عام، والعلاقات الزوجية بشكل خاص، وفي هذا الصدد دعمت العديد من الدراسات الأخرى الارتباط بين الخوف من السعادة والجوانب الأخرى بما في ذلك الرفاهية النفسية والذاتية لدى كل من (Yildirim, 2019; Yildirim & Belen, 2018) ، كما اهتم البعض الآخر أيضاً بدراسة الرضا عن الحياة كأبرز الأبعاد الأساسية للرفاهية الذاتية وعلاقته بالخوف من السعادة لدى (Joshanloo & Weijers, 2014). كما قدمت أيضاً بعض البحوث السابقة أدلة على تأثير معتقدات الخوف من السعادة على رفاهية الشخصية، حيث أفادت أن إظهار معتقدات الخوف من السعادة يرتبط سلباً بالسعادة الذاتية والرضا عن الحياة والتأثير الإيجابي والاستقلالية والعلاقات الإيجابية مع الآخرين وقبول الذات والسيطرة على البيئة والنمو الشخصي والهدف في الحياة، وارتباط إيجابي بالتأثير السلبي (Yildirim, 2018; Barmanpek, et al., 2018; Yildirim & Belen, 2018) مما يشير إلى أن من لديهم مستويات مرتفعة من معتقدات الخوف من السعادة يتسمون بمستويات أقل من الرفاه النفسي والنفسية. كما قد يُنظر إلى الرفاه النفسي على أنها بناء نفسي متعدد الأبعاد، يتكون من ثلاثة عناصر وهي: مشاعر إيجابية متكررة، وندرة المشاعر السلبية، والرضا عن الحياة (Diener et al., 2010; Ryan & Deci, 2003) ، ومعظم هذه المكونات لا يرتبط بمعتقدات

الخوف من السعادة، وقد كشفت عدة دراسات أن من يتسمون بمستويات مرتفعة من الرفاهية الشخصية، أكثر نجاحًا في معظم مجالات الحياة المختلفة، بما في ذلك على سبيل المثال لا الحصر، العلاقة الاجتماعية والزواج والدخل، والأداء في العمل والصحة البدنية والنفسية، حيث تنشأ في الغالب كثير من الخصائص أو الموارد والنجاحات المتعلقة بالسعادة كنتيجة لتجربة التأثير الإيجابي المتكرر (Lyubomirsky et al., 2005).

كما أشارت النتائج لوجود تأثيراً مباشراً سلبياً للخوف من السعادة على الامتتان؛ ومع ذلك، و في حدود اطلاع الباحثين، لم توجد أي دراسات اهتمت بفحص العلاقة بين الخوف من السعادة والامتتان بشكل مباشر، سوى دراسة بارمأنبيك (BARMANPEK, 2020)، حيث أظهرت نتائج الدراسة الحالية أن الأفراد من المشاركين في الدراسة من حديثي الزواج، والذين لديهم مستويات مرتفعة من معتقدات الخوف من السعادة، يتسمون بمستويات منخفضة من الشعور بالامتتان. ومن الناحية المفاهيمية، تؤدي معتقدات الخوف من السعادة لتجنب أي أنشطة مرتبطة بالسعادة. وعلى العكس من ذلك، ينسجم مفهوم الامتتان مع التقدير والاحتفال بتجربة المواقف المتعلقة بالسعادة، كما أشار كل من (Nezlek et al., 2017; Izzah, 2019;) و بالتالي، تتوافق نتائج الدراسة الحالية مع هذا الإطار المفاهيمي، بشكل قد ييسر بعض تدخلات الإرشاد الزواجي، في ضرورة تصميم برامج إرشادية قائمة على الامتتان لتخفيف الآثار السلبية لمعتقدات الخوف من السعادة، لتحسين مستويات الشعور بالسعادة لدى حديثي الزواج، وخاصة وقت التجارب المجهدة والظروف الحياتية الصعبة التي قد يمر بها الزوجان داخل النطاق الأسري أو خارجه. ويتطابق هذا مع اهتمام العديد من الدراسات بالتعرف على فاعلية تدخلات الامتتان على الشعور بالسعادة بشكل عام وفي إطار الحياة الزوجية بشكل خاص. وفي هذا الصدد أشارت عدة دراسات أيضاً لتحسن دال في مستويات السعادة، باستخدام مجموعة متنوعة من أنشطة التعبير عن الامتتان، بما في ذلك رسائل الامتتان لدى (Toepfer et al., 2012)، ومنشورات وسائل التواصل الاجتماعي (Yu, 2020)، ومكالمات الفيديو (Sheldon & Yu, 2021)، والاجتماعات وجهًا لوجه (Gander et al., 2013).

كما أشارت النتائج لوجود تأثيراً مباشراً موجباً للامتتان على الرفاه النفسي؛ بشكل يشير للدور البارز للشعور بالامتتان في توطيد العلاقات الزوجية، من خلال تحسين الرفاه النفسي لدى

حديثي الزواج، مما قد ينعكس بصورة إيجابية على ادراك كل من الزوجين لمعنى الحياة؛ ورضاهم عن حياتهم الزوجية، وثقتهم في المقربين لهم، وشعورهم بالتماسك وتحمل المسؤولية، ومن ثم خفض تأثير الاحجام عن المشاعر الإيجابية في خفض معدلات الرفاهية لدى حديثي الزواج، لدى كل من (Froh et al., 2009; Ray, 2009; Gordon et al., 2011; Algee & Zhaoyang, 2015; Vollmann et al., 2019; Yıldırım et al., 2019; Yoo, 2020; Wang, 2020; Kong et al., 2021; Arzeen et al., 2023) ، هذا ويميل الأزواج الذين يشعرون بالامتنان في حياتهم الزوجية، للشعور بالرضا عن الحياة بصورة أكبر مقارنة بغيرهم من غير الممتنين؛ كما ترتفع لديهم معدلات التأثير الإيجابي وتخفض لديهم معدلات الاكتئاب والقلق؛ ويظهرون المزيد من سلوكيات المساعدة للشريك في العلاقات الزوجية، كما ارتبط التصرف بالامتنان برفاهية العلاقة بين الزوجين، (Mikulincer, Shaver, et al, 2006). وتتفق أيضاً النتيجة السابقة، مع نظرية البحث والتكيف والربط؛ والتي أشارت إلى أن من يشعرون بالامتنان تجاه الآخرين، يمكنهم إقامة علاقات متبادلة والحفاظ عليها بصورة أكبر من غيرهم، فضلاً عن قدرتهم على إقامة علاقات مع المحيطين تتسم بمستوى أعلى من الجودة. بالإضافة إلى ذلك، فإن التعبير عن الامتنان تجاه الشريك، يزيد من شعورهم بتلقي الرعاية، كما يضعف الروابط السلبية للتعليق غير الآمن مثل تجنب التعليق، مع الالتزام والرضا عن العلاقة بالشريك الآخر، كما يشعر من يتسمون بالامتنان أيضاً، بمزيد من الترابط والرضا والالتزام في علاقتهم (Algee, 2012; Gordon et al., 2011).

أما عن التأثير غير المباشر للخوف من السعادة على الرفاه النفسي عبر الامتنان كمتغير وسطي، يمكن تفسير ذلك بأن الشعور بالامتنان، كما ينعكس في مكوناته - الامتنان لله عز وجل، ثم الامتنان للآخرين، يعتبر متغير وسطي جزئي في العلاقة بين معتقدات الخوف من السعادة، والرفاه النفسي. حيث تشير هذه النتيجة إلى أن حديثي الزواج ممن شاركوا في الدراسة الحالية، والذين يتجنبون مشاعر السعادة، أو الإفصاح عنها نظراً لاعتقادهم بأنها قد تسبب لهم مزيد من الكوارث، أو عواقب وخيمة، أو أنهم لا يستحقون تلك السعادة لسبب أو لآخر، ويصبحوا حريصين على عدم الانخراط في كافة الأنشطة التي قد تثير الشعور بالسعادة، ويتسمون في ذات الوقت بالشعور بالامتنان لله عز وجل، وللأشياء البسيطة في حياتهم

الزوجية، وللمحيطين بهم. قد يسهم ذلك بدوره في قدرتهم على الاحتفاظ بمستويات مرتفعة من الشعور بالرفاه النفسي، على الرغم من ميلهم لتجنب الشعور بالسعادة. من خلال ما سبق يحتمل أن يصبح الشعور بالامتنان في مثل هذه الحالة يمثل عامل وقائي يحد من الآثار السلبية لمشاعر الخوف من السعادة، على الاحتفاظ بمستويات مرتفعة من الرفاه النفسي لدى المشاركين في الدراسة الحالية من حديثي الزواج. ويتفق ذلك مع دراسة (Algoe & Zhaoyang, 2015) التي أشارت لوجود تأثير دال للتدخلات التدريبية القائمة على فنيات الامتنان على تحسين الرفاه النفسي والاجتماعية. كما أشار (Vollmann et al., 2019) إلى الدور الوسيط للامتنان تجاه الشريك في العلاقة بين التعلق غير الآمن والرضا عن العلاقة الزوجية.

الفرض الثاني: توجد فروق في الخوف من السعادة والامتنان والرفاه النفسي لدى عينة الدراسة. ولاختبار صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار (ت) كما يتضح في الجدول التالي:

جدول (١٨)

الفروق بين الذكور والإناث في متغيرات الدراسة

المتغير	أناث (٥٠٠)		ذكور (٢٣٠)		قيمة ت	الدلالة
	متوسط	انحراف معياري	متوسط	انحراف معياري		
الخوف من السعادة	٣٩,١٥	١٢,٩٣	٣١,٥٤	١٤,٧١	٥,٦٩٣	٠,٠٠١
الامتنان	١١٥,٢١	١٨,٢٤	١١٥,٧٩	١٨,٧٦	٠,٣٠٢	٠,٧٦٢
الرفاه النفسي	١٥٠,٩٩	٢٤,٤٦	١٥٣,٣١	٢٢,٧٨	٠,٩٤٤	٠,٣٤٥

يتضح من جدول (١٨) تحقق الفرض الثاني جزئياً، حيث وجدت فروق دالة بين الذكور والإناث المشاركين في الدراسة من حديثي الزواج في متغير الخوف من السعادة فقط لصالح الإناث، بينما لم توجد فروق دالة بينهم في الامتنان، والرفاه النفسي، وسوف يحاول الباحثين تفسير هذه الفروق كما يلي:

فيما يتعلق بوجود فروق بين حديثي الزواج من الذكور والإناث في الخوف من السعادة في اتجاه الزوجات؛ تختلف الدراسة الحالية مع دراسات كل من (Tolga & Caz, 2019; Saini et al., 2021; Yücel İŞGÖR, 2022) ، ويمكن تفسير ذلك في ضوء الدور الأثني للزوجة، كأم وربة منزل ومسئولة عن إدارة شؤون الأسرة، وحجم المعاناة التي قد

تتعرض لها بالمجتمع المصري، كالضغوط الحياتية، والأعباء الاقتصادية، وتدير الاحتياجات الأسرية، وتحمل المسؤولية، يحتمل أن يحفز كل ما سبق مشاعر الخوف من السعادة بشكل كبير لدى مثل هذه الزوجات، ويميل لعدم الإفصاح عن مشاعرهن الايجابية، كما قد يتجنبن تجربة المواقف المبهجة. هذا بالإضافة لدور العوامل الاجتماعية والثقافية أيضًا في تعظيم الدور السلبي لمعتقدات الخوف من السعادة، كما ترتبط المسؤولية بدور الزوجة في الثقافة العربية بالمستويات المرتفعة من العصابية أو القلق، مما يزيد من احتمالية تطوير هذا النمط من الخوف، كما أشار لذلك كل من (Blasco-Belled, Rogoza, Alsinet & Torrelles, 2018; Joshanloo, 2018; Nadal, 2021). كما أن الاجهاد النفسي والخبرات السابقة الصادمة وتجارب الحياة غير المواتية، قد تساهم جميعها في تنشيط معتقدات الخوف من السعادة لدى الزوجات بصورة أكبر من الأزواج في الثقافة المصرية، ومن ثم يصبح للخوف من السعادة تأثير كبير على رفاية حديثي الزواج ونوعية حياتهم، ويكونوا في أمس الحاجة للتغلب على مثل هذه المشاعر للعيش حياة أكثر إرضاءً وهناءً (Belen, Yildirim & Belen, 2020). وفيما يتعلق بعدم فروق بين الجنسين في الامتنان؛ تختلف الدراسة الحالية مع دراسات كل من (Saad et al., 2020; Ansari, 2014). ويمكن تفسير ذلك بأن المشاركين في الدراسة الحالية من حديثي الزواج ينتمون للثقافة المصرية، بخلاف الدراسات السابقة التي أجريت في ثقافات مختلفة. حيث تبين أن الذكور والإناث من حديثي الزواج المشاركين في الدراسة الحالية في الثقافة المصرية، لا يختلفان في الشعور بالتقدير والاحترام من الشريك الآخر، لأن كلاهما قد يري أن العلاقة الزوجية تستحق الشكر والعرفان، حيث أن تعبير كل من الطرفين عن الشعور بالامتنان للطرف الآخر في صورة ردود أفعال ايجابية يحفز الشريك المقابل على الاكثار من مثل هذه التصرفات والعطاء للطرف الآخر، مما ينعكس ايجابياً على الرضا عن العلاقة بأكملها، كما أن صغر حجم عينة الأزواج مقارنة بالزوجات في الدراسة الحالية قد يكون مسئولاً عن عدم وجود دلالة إحصائية لتلك الفروق. وفيما يتعلق بعدم ظهور فروق بين الجنسين في الرفاه النفسي؛ تتفق الدراسة الحالية مع دراسة (Batz-Barbarich et al., 2018)، بينما تختلف الدراسة الحالية مع دراسات كل من (Esteban-Gonzalo et al., 2020; Singh & Bahadur, 2021). ويمكن تفسير ذلك في ضوء طبيعة العلاقة الزوجية نفسها، حيث أنها رباط وثيق بين الزوجين يتسم بالتفاعل

والتواصل المستمر، والعلاقة الحميمة مع الشريك، ويدعم ذلك ما توصل إليه الباحثون من أن وجود عاطفة إيجابية تعمل على توسيع نطاق الفكر والسلوك، ومن ثم تمهد الطريق لبناء سمات الشخصية وزيادة الرفاهية. (Kardaş & Yalçın, 2021)، فإذا كانت العلاقة جيدة فينعكس ذلك على كل من الزوجين معا دون تمييز.

ومن خلال النتائج السابقة يمكن استخلاص عدة توصيات منها:

- اجراء ندوات تثقيفية لتوعية حديثي الزواج بالآثار السلبية للنفور من السعادة على علاقتهم الزوجية وشعورهم بالرفاه النفسي.
- تصميم وتنفيذ برامج للتدخل قائمة على تدريبات الامتتان للوقاية من التأثير السلبي للنفور من السعادة وتحسين مستويات الرفاه النفسي بين حديثي الزواج للحفاظ على الاستقرار الأسري.

المراجع

- النابعة فتحي (٢٠١٩). أساليب الفكاهة والتعبير عن الامتنان كمنبئات بالتوافق الزوجي لدى عينة من المتزوجين. دراسات نفسية، ٢٩(١)، ٩٧-٩٠.
- حمدي ياسين، وفاء مسعود، دعاء عبد الرحمن (٢٠٢٠). الامتنان والسعادة محددان للعفو لدى طلبة الجامعة، *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، ١٠٨(٣٠)، ١٠٤-١٤٤.
- حليمه الفيلكاوي (٢٠١٩). التسامح والامتنان بين الزوجين وعلاقته بالشعور بالرفاه النفسي للأسرة، *العلوم التربوية*، ١٠(١)، ٤٨-١٠.
- سارة زيدان، عواطف ابراهيم، هدي نصر (٢٠٢٠). الرفاه النفسي وعلاقتها لتقدير الذات لدى طلاب الجامعة، *مجلة البحث العلمي في التربية*، ٢١(٥)، ١٨٤-٢٠٧.
- ضياء أبو عاصي (٢٠١٢). فعالية برنامج تدريبي لتحسين جودة الحياة النفسية للأطفال ضعاف السمع. جامعة قناة السويس. كلية التربية بالعرش قسم الصحة النفسية، ٢٣(٢)، ٤١٥-٤٧٨.
- منال الوافي، إرادة عمر (٢٠٢٢). المرونة النفسية وعلاقتها بالرفاهية الذاتية لدى طلبة جامعة الملك عبد العزيز، *مجلة العلوم التربوية*، ٩(٢)، ٣٧١-٤٠٣.
- نهلة الشافعي (٢٠٢٣). الخوف من السعادة كمتغير وسيط بين اجترار الأفكار السلبية والاعراض الاكتئابية لدى طلاب الدراسات العليا، *مجلة البحث في التربية وعلم النفس*، ٣٩(١)، ٦٦-١٠.
- هند احمد (٢٠٢١). أثر الرفاهية النفسية على تنمية القدرات الابداعية: دراسة ميدانية على العاملين بجامعة الازهر، *المجلة العلمية للاقتصاد والتجارة*، ٢٨(١)، ٤٤٧-٤٩٨.
- Abramson, L. Y., Metalsky, G. I., & Alloy, L. B. (1989). Hopelessness Depression: A Theory-Based Subtype of Depression. *Psychological Review*, 96(2), 358-372. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.96.2.358>
- Abreu-Afonso, J., Ramos, M. M., Queiroz-Garcia, I., & Leal, I. (2022). How Couple's Relationship Lasts Over Time? A Model for Marital Satisfaction. *Psychological Reports*, 125(3), 1601-1627. https://doi.org/10.1177/00332941211000651/ASSET/IMA/GES/LARGE/10.1177_00332941211000651-FIG1.JPEG

- Agnieszka, L., Katarzyna, T., & Sandra, B. (2020). *Online edition License Creative Commons 4.0: BY-SA-521-Empathy, Resilience, and Gratitude-Does Gender Make a Difference?* 36, 521–532. <https://doi.org/10.6018/analesps.391541>
- Algoe, S. B. (2012). Find, Remind, and Bind: The Functions of Gratitude in Everyday Relationships. *Social and Personality Psychology Compass*, 6(6), 455–469. <https://doi.org/10.1111/J.1751-9004.2012.00439.X>
- Algoe, S. B., & Zhaoyang, R. (2015). Positive psychology in context: Effects of expressing gratitude in ongoing relationships depend on perceptions of enactor responsiveness., 11(4), 399–415. <https://doi.org/10.1080/17439760.2015.1117131>
- Algoe, S. B., Kurtz, L. E., & Hilaire, N. M. (2016). Putting the “You” in “Thank You.”, 7(7), 658–666. <https://doi.org/10.1177/1948550616651681>
- Ali, M., Kumar, V., & Singh, M. (2022). *Gratitude and Happiness among Older Adults*. 10. <https://doi.org/10.25215/1004.052>
- An, J. S., & Suh, K. H. (2023). Relationship between Grateful Disposition and Subjective Happiness of Korean Young Adults: Focused on Double Mediating Effect of Social Support and Positive Interpretation. *Behavioral Sciences* 2023, Vol. 13, Page 287, 13(4), 287. <https://doi.org/10.3390/BS13040287>
- Ann Wilkinson, R., & Chilton, G. (2018). Happiness and Wellbeing. *Positive Art Therapy Theory and Practice*, 2, 26–42. <https://doi.org/10.4324/9781315694245-3>
- Ansari, S. S. (2014). *Examining sex differences in gratitude, psychological well-being, and negative affectivity* (Doctoral dissertation, Middle Tennessee State University).
- Arnau, R. C., Rosen, D. H., Finch, J. F., Rhudy, J. L., & Fortunato, V. J. (2007). Longitudinal Effects of Hope on Depression and Anxiety: A Latent Variable Analysis. *Journal of Personality*, 75(1), 43–64. <https://doi.org/10.1111/J.1467-6494.2006.00432.X>

- Arzeen, S., Arzeen, N., & Muhammad, H. (2023). The Relationship between Marital Satisfaction and Psychological Wellbeing in Couples: The Role of Gratitude as a Moderator. *Pakistan Journal of Health Sciences*, 177–181. <https://doi.org/10.54393/PJHS.V4I06.816>
- BARMANPEK, H. B.-U. (2020). Mutluluk Korkusu ve Öznel İyi Oluş: Minnettarlığın Aracılık Rolü. *Turkish Studies-Educational Sciences*, Volume15(3),1561–1571. <https://doi.org/10.29228/TURKISHSTUDIES.42067>
- Batz, C., & Tay, L. (2018). Gender differences in subjective well-being. *Handbook of well-being*, 1-15. Salt Lake City, UT: DEF Publishers. DOI:nobascholar.com.
- Batz-Barbarich, C., Tay, L., Kuykendall, L., & Cheung, H. K. (2018). A Meta-Analysis of Gender Differences in Subjective Well-Being: Estimating Effect Sizes and Associations With Gender Inequality. *Psychological Science*, 29(9), 1491–1503. <https://doi.org/10.1177/0956797618774796>
- Belen, H., Yildirim, M., & Belen, F. S. (2020). Influence of fear of happiness on flourishing: Mediator roles of hope agency and hope pathways. *Australian Journal of Psychology*, 72(2), 165–173. <https://doi.org/10.1111/AJPY.12279>
- Berger, P., Bachner-Melman, R., & Lev-Ari, L. (2019). Thankful for what? The efficacy of interventions targeting interpersonal versus noninterpersonal gratitude. *Canadian Journal of Behavioural Science/Revue canadienne des sciences du comportement*, 51(1), 27. <https://doi.org/10.1037/cbs0000114>
- Blasco-Belled, A., Rogoza, R., Alsinet, C., & Torrelles-Nadal, C. (2021). Fear of happiness through the prism of the dual continua model of mental health. *Journal of Clinical Psychology*, 77(10), 2245–2261. <https://doi.org/10.1002/jclp.23165>
- Bloore, R. A., Jose, P. E., Joshanloo, M., Bloore, R. A., Jose, P. E., & Joshanloo, M. (2020). Does Hope Mediate and Moderate the Relationship between Happiness Aversion and Depressive Symptoms? *Open Journal of Depression*, 9(1), 1–16. <https://doi.org/10.4236/OJD.2020.91001>

- Boehm, J. K., Lyubomirsky, S., & Sheldon, K. M. (2011). A longitudinal experimental study comparing the effectiveness of happiness-enhancing strategies in Anglo Americans and Asian Americans. *Cognition & Emotion*, 25(7), 1263-1272. <https://doi.org/10.1080/02699931.2010.541227>
- Bono, G., Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2012). Gratitude in Practice and the Practice of Gratitude. *Positive Psychology in Practice*, 464–481. <https://doi.org/10.1002/9780470939338.ch29>
- DeWall, C. N., Lambert, N. M., Pond, R. S., Kashdan, T. B., & Fincham, F. D. (2012). A Grateful Heart is a Nonviolent Heart: Cross-Sectional, Experience Sampling, Longitudinal, and Experimental Evidence. *Social Psychological and Personality Science*, 3(2), 232–240. <https://doi.org/10.1177/1948550611416675>
- Dickerhoof, R. M. (2007). *Expressing optimism and gratitude: A longitudinal investigation of cognitive strategies to increase well-being*. University of California, Riverside.
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D. won, Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 97(2), 143–156. <https://doi.org/10.1007/S11205-009-9493-Y/TABLES/8>
- Sarı, T., & Çakır, G. (2016). Mutluluk korkusu ile öznel ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 5(25), 222-229.
- Du, X., Liang, M., Mu, W., Li, F., Li, S., Li, X., Xu, J., Wang, K., & Zhou, M. (2022). Marital Satisfaction, Family Functioning, and Children's Mental Health-The Effect of Parental Co-Viewing. *Children (Basel, Switzerland)*, 9(2). <https://doi.org/10.3390/CHILDREN9020216>
- Dush, C. M. K., & Amato, P. R. (2005). Consequences of relationship status and quality for subjective well-being., 22(5), 607–627. <https://doi.org/10.1177/0265407505056438>

- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377–389. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.2.377>
- Esteban-Gonzalo, S., Esteban-Gonzalo, L., Cabanas-Sánchez, V., Miret, M., & Veiga, O. L. (2020). The Investigation of Gender Differences in Subjective Wellbeing in Children and Adolescents: The UP&DOWN Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(8). <https://doi.org/10.3390/IJERPH17082732>
- Eyring, J. B., Leavitt, C. E., Allsop, D. B., & Clancy, T. J. (2021). Forgiveness and Gratitude: Links Between Couples' Mindfulness and Sexual and Relational Satisfaction in New Cisgender Heterosexual Marriages. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 47(2), 147–161. <https://doi.org/10.1080/0092623X.2020.1842571>
- Feldman, D. B., & Snyder, C. R. (2005). Hope and the meaningful life: Theoretical and empirical associations between goal-directed thinking and life meaning. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24(3), 401–421. <https://doi.org/10.1521/JSCP.24.3.401.65616>
- Fincham, F. D. (2011). Marital Happiness in Lopez, S.J. (ED.). *The encyclopedia of positive psychology*. John Wiley & Sons.
- Froh, J. J., Kashdan, T. B., Ozimkowski, K. M., & Miller, N. (2009). Who benefits the most from a gratitude intervention in children and adolescents? Examining positive affect as a moderator. *The Journal of Positive Psychology*, 4(5), 408–422. <https://doi.org/10.1080/17439760902992464>
- Froh, J. J., Sefick, W. J., & Emmons, R. A. (2008). Counting blessings in early adolescents: An experimental study of gratitude and subjective well-being. *Journal of school psychology*, 46(2), 213–233.

- Froh, J. J., Yurkewicz, C., & Kashdan, T. B. (2009). Gratitude and subjective well-being in early adolescence: Examining gender differences. *Journal of Adolescence*, 32(3), 633–650. <https://doi.org/10.1016/J.ADOLESCENCE.2008.06.006>
- Gander, F., Proyer, R. T., Ruch, W., & Wyss, T. (2013). Strength-based positive interventions: Further evidence for their potential in enhancing well-being and alleviating depression. *Journal of Happiness Studies*, 14(4), 1241-1259. <https://doi.org/10.1007/s10902-012-9380-0>
- Gherghel, C., & Hashimoto, T. (2020). The meaning of kindness and gratitude in Japan: A mixed-methods study. *International Journal of Wellbeing*, 10(4), 55-73. <https://doi.org/10.5502/ijw.v10i4.1179>
- Gilbert, P., McEwan, K., Gibbons, L., Chotai, S., Duarte, J., & Matos, M. (2012). Fears of compassion and happiness in relation to alexithymia, mindfulness, and self-criticism. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 85(4), 374–390. <https://doi.org/10.1111/J.2044-8341.2011.02046.X>
- Gordon, C. L., Arnette, R. A. M., & Smith, R. E. (2011). Have you thanked your spouse today?: Felt and expressed gratitude among married couples. *Personality and Individual Differences*, 50(3), 339–343. <https://doi.org/10.1016/J.PAID.2010.10.012>
- Hawkins, D. N., & Booth, A. (2005). Unhappily Ever After: Effects of Long-Term, Low-Quality Marriages on Well-Being. *Social Forces*, 84(1), 451–471. <https://doi.org/10.1353/SOF.2005.0103>
- Heshmati, H., Nasser Behnampour, , Arabameri, S., Khajavi, S., Kohan, N., & Heshmati, H. (2016). Marital Satisfaction in Refereed Women to Gorgan Health Centers. *Iranian Journal of Psychiatry*, 11(3), 198. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5139956/>
- İşgör, İ. Y. (2022). Does Fear of Happiness Exist? Exploring Fear of Happiness Through the Five Factors Dimensions of Personality. *Educational Policy Analysis and Strategic Research*, 17(4), 126–141. <https://doi.org/10.29329/epasr.2022.478.6>

- Izzah, I. (2019). KEBAHAGIAAN PADA PASANGAN SUAMI ISTRI DENGAN USIA PERNIKAHAN DI ATAS 50 TAHUN. *Jurnal Psikologi Integratif*, 7(1). <https://doi.org/10.14421/JPSI.V7I1.1673>
- Jain, M., & Jaiswal, S. (2016). Gratitude: Concept, Benefits and Cultivation. *International Journal of Engineering Technology Science and Research*, 3(5), 207–211. www.ijetsr.com
- Jans-Beken, L., Lataster, J., Leontjevas, R., & Jacobs, N. (2015). Measuring Gratitude: A Comparative Validation of the Dutch Gratitude Questionnaire (GQ6) and Short Gratitude, Resentment, and Appreciation Test (SGRAT). *Psychologica Belgica*, 55(1), 19. <https://doi.org/10.5334/PB.BD>
- Joshanloo, M. (2013). The influence of fear of happiness beliefs on responses to the satisfaction with life scale. *Personality and Individual Differences*, 54(5), 647–651. <https://doi.org/10.1016/J.PAID.2012.11.011>
- Joshanloo, M. (2018). Fear and fragility of happiness as mediators of the relationship between insecure attachment and subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 123, 115–118. <https://doi.org/10.1016/J.PAID.2017.11.016>
- Joshanloo, M. (2019). Lay conceptions of happiness: Associations with reported well-being, personality traits, and materialism. *Frontiers in Psychology*, 10(OCT), 2377. <https://doi.org/10.3389/FPSYG.2019.02377/BIBTEX>
- Joshanloo, M., & Weijers, D. (2014). Aversion to Happiness Across Cultures: A Review of Where and Why People are Averse to Happiness. *Journal of Happiness Studies*, 15(3), 717–735. <https://doi.org/10.1007/S10902-013-9489-9/METRCS>
- Joshanloo, M., Lepshokova, Z. K., Panyusheva, T., Natalia, A., Poon, W. C., Yeung, V. W. Ian, Sundaram, S., Achoui, M., Asano, R., Igarashi, T., Tsukamoto, S., Rizwan, M., Khilji, I. A., Ferreira, M. C., Pang, J. S., Ho, L. S., Han, G., Bae, J., & Jiang, D. Y. (2014). Cross-Cultural Validation of Fear of Happiness Scale Across 14 National Groups. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 45(2), 246–264. <https://doi.org/10.1177/0022022113505357>

- Kahneman, D., Diener, E., & Schwarz, N. (1999). *Well-being: The foundations of hedonic psychology*. New York, NY, USA: Russell Sage Foundation.
- Kardaş, F., & Yalçın, İ. (2021). The broaden-and-built theory of gratitude: Testing a model of well-being and resilience on Turkish college students. *Participatory Educational Research*, 8(1), 141–159. <https://doi.org/10.17275/per.21.8.8.1>
- Kirca, A., M. Malouff, J., & Meynadier, J. (2023). The Effect of Expressed Gratitude Interventions on Psychological Wellbeing: A Meta-Analysis of Randomised Controlled Studies. *International Journal of Applied Positive Psychology*, 8(1), 63–86. <https://doi.org/10.1007/S41042-023-00086-6/TABLES/4>
- Kong, F., Yang, K., Yan, W., & Li, X. (2021). How Does Trait Gratitude Relate to Subjective Well-Being in Chinese Adolescents? The Mediating Role of Resilience and Social Support. *Journal of Happiness Studies*, 22(4), 1611–1622. <https://doi.org/10.1007/S10902-020-00286-W/FIGURES/1>
- Kubacka, K. E., Finkenauer, C., Rusbult, C. E., & Keijsers, L. (2011). Maintaining close relationships: Gratitude as a motivator and a detector of maintenance behavior. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 37(10), 1362–1375. https://doi.org/10.1177/0146167211412196/ASSET/IMAGES/LARGE/10.1177_0146167211412196-FIG3.JPEG
- Lambert, L., Draper, Z. A., Warren, M. A., Joshanloo, M., Chiao, E. L., Schwam, A., & Arora, T. (2022). Conceptions of Happiness Matter: Relationships between Fear and Fragility of Happiness and Mental and Physical Wellbeing. *Journal of Happiness Studies*, 23(2), 535–560. <https://doi.org/10.1007/S10902-021-00413-1>
- Lambert, N. M., & Fincham, F. D. (2011). Expressing gratitude to a partner leads to more relationship maintenance behavior. *Emotion*, 11(1), 52.
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131(6), 803–855. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.131.6.803>

- Macfarlane, J. (2020). Positive psychology: gratitude and its role within mental health nursing. *British Journal of Mental Health Nursing*, 9(1), 19–30. <https://doi.org/10.12968/bjmh.2019.0040>
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. A. (2002). The grateful disposition: a conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(1), 112.
- McCullough, M. E., Kilpatrick, S. D., Emmons, R. A., & Larson, D. B. (2001). Is gratitude a moral affect? *Psychological Bulletin*, 127, 249-266.
- McCullough, M. E., Tsang, J. A., & Emmons, R. A. (2004). Gratitude in intermediate affective terrain: links of grateful moods to individual differences and daily emotional experience. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(2), 295-309.
- McNulty, J. K., & Dugas, A. (2019). A Dyadic Perspective on Gratitude Sheds Light on Both Its Benefits and Its Costs: Evidence That Low Gratitude Acts as a “Weak Link.” *Journal of Family Psychology*. <https://doi.org/10.1037/FAM0000533>
- Mikulincer, M., Shaver, P. R., & Slav, K. (2006). *Attachment, Mental Representations of Others, and Gratitude and Forgiveness in Romantic Relationships*. In M. Mikulincer & G. S. Goodman (Eds.), *Dynamics of romantic love: Attachment, caregiving, and sex* (pp. 190- 215). New York: Guilford Press.
- Mitchell, M. M., & Boster, F. J. (1998). Conflict management satisfaction and relational and sexual satisfaction. *Communication Research Reports*, 15(4), 388-396.
- Moudjahid, A., & Abdarrazak, B. (2019). Psychology of quality of life and its relation to psychology. *International Journal of Inspiration & Resilience Economy*, 3(2), 58–63. <https://doi.org/10.5923/j.ijire.20190302.04>
- Murat Yildirim, H. B. (2018). Fear of happiness predicts subjective and psychological well-being above the behavioral inhibition system (BIS) and behavioral activation system (BAS) model of personality. *Journal of Positive Psychology and Wellbeing*, 2(1), 92–111. <https://journalppw.com/index.php/jppw/article/view/21>

- Nelson-Coffey, S. K., Johnson, C., & Coffey, J. K. (2021). Safe haven gratitude improves emotions, well-being, and parenting outcomes among parents with high levels of attachment insecurity. *The Journal of Positive Psychology*, 1–11. <https://doi.org/10.1080/17439760.2021.1991454>.
- Nezlek, J. B., Newman, D. B., & Thrash, T. M. (2017). A daily diary study of relationships between feelings of gratitude and well-being. *Journal of Positive Psychology*, 12(4), 323–332. <https://doi.org/10.1080/17439760.2016.1198923>
- Parnell, K. J., Wood, N. D., & Scheel, M. J. (2020). A Gratitude Exercise for Couples. *Journal of Couple and Relationship Therapy*, 19(3), 212–229. <https://doi.org/10.1080/15332691.2019.1687385>
- Perini, U., & Sironi, E. (2016). Marital Status And Psychological Well-Being: A Cross Section Analysis. *Rivista Internazionale Di Scienze Sociali*, 124(1), 41–48. <https://ideas.repec.org/a/vep/journal/y2016v124i1p41-48.html>
- Perrin, J. S. (2008). *Marital satisfaction and psychological well-being in clinical and non-clinical samples*. <https://doi.org/10.31274/RTD-180813-16627>
- Polak, E. L., & McCullough, M. E. (2006). Is gratitude an alternative to materialism? *Journal of Happiness Studies*, 7, 343–360.
- Proulx, C. M., Helms, H. M., & Buehler, C. (2007). Marital Quality and Personal Well-Being: A Meta-Analysis. *Journal of Marriage and Family*, 69(3), 576–593. <https://doi.org/10.1111/J.1741-3737.2007.00393.X>
- Rey.(2009). *THE RELATIONSHIP OF GRATITUDE AND SUBJECTIVE WELL-BEING TOSELF-EFFICACY AND CONTROL OF LEARNING BELIEFS AMONGCOLLEGE STUDENTS* by Dustine. [Doctoral dissertation, University of California, SOUTHERN]. ProQuest
- Renshaw, T. L., & Hindman, M. L. (2017). Expressing gratitude via instant communication technology: A randomized controlled trial targeting college students' mental health. *Mental Health & Prevention*, 7, 37–44. <https://doi.org/10.1016/j.mhp.2017.08.001>.

- Ruggeri K, Garcia-Garzon E, Maguire Á, Matz S, & Huppert F. (2020). Well-being is more than happiness and life satisfaction: A multidimensional analysis of 21 countries. *Health and Quality of Life Outcomes* [revista en Internet] 2020 [acceso 4 de julio de 2021]; 18(1): 1-16. *Health and Quality of Life Outcomes*, 1–16.
<https://hqlo.biomedcentral.com/track/pdf/10.1186/s12955-020-01423-y.pdf>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78.
<https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2003). On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Https://Doi.Org/10.1146/Annurev.Psych.52.1.141*, 52, 141–166.
<https://doi.org/10.1146/ANNUREV.PSYCH.52.1.141>
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.69.4.719>
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13–39.
<https://doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0>
- Ryff, C. D., Radler, B. T., & Friedman, E. M. (2015). Persistent psychological well-being predicts improved self-rated health over 9–10 years: Longitudinal evidence from MIDUS. *Health Psychology Open*, 2(2).
https://doi.org/10.1177/2055102915601582/ASSET/IMAGES/LARGE/10.1177_2055102915601582-FIG2.JPEG
- Saad, M., Ahmadshah, N., Supian, K., & Abdul Rani, A. (2020). Intensifying Focus on Service Quality in Higher Education Institutions: Emotional and Spiritual Intelligence. *Environment-Behaviour Proceedings Journal*, 5(15), 85–92.
<https://doi.org/10.21834/EBPJ.V5I15.2340>

- Saeidi, S., Ebrahimi, A. M., & Soleimanian, A. (2019). The Direct and Indirect Effects of Gratitude and Optimism on the Marital Satisfaction. *Practice in Clinical Psychology*, 215–224. <https://doi.org/10.32598/JPCP.7.3.215>
- Saini, M., Jha, M., Warikoo, S., & Jha, K. (2021). *Fear of Happiness and Its Correlates with Gender, Adverse Childhood Experiences and Perceived Stress among Medical Graduate Students in India*. 9(1). <https://doi.org/10.25215/0901.171>
- Sarıçam, H. (2015). Subjective happiness and hope. *Universitas Psychologica*, 14(2), 685–694. <https://doi.org/10.11144/JAVERIANA.UPSY14-1.SHAH>
- Schoen, R., Astone, N. M., Rothert, K., Standish, N. J., & Kim, Y. J. (2002). Women employment, marital happiness and divorce. *Social Forces*, 81(2), 643-662. <http://dx.doi.org/10.1353/sof.2003.0019> .
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish – A visionary new understanding of happiness and well-being – and how to achieve them*. London, United Kingdom: Nicholas Brealey Publishing.
- Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology. An introduction. *The American Psychologist*, 55(1), 5–14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
- Seligman, M. E., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410–421. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.60.5.410>
- Sheldon, K. M., & Yu, S. C. (2021). Methods of gratitude expression and their effects upon well-being: Texting may be just as rewarding as and less risky than face-to-face. *The Journal of Positive Psychology*, 1–11. <https://doi.org/10.1080/17439760.2021.1913639>
- Shenaar-Golan, V. (2017). Hope and subjective well-being among parents of children with special needs. *Child & Family Social Work*, 22(1), 306–316. <https://doi.org/10.1111/CFS.12241>
- Sigala, A.-M. (2019). *Thankful Marriages: Mindfulness and Gratitude as Predictors of Marital Satisfaction in Greek Couples*. <https://dash.harvard.edu/handle/1/37365080>

- Singh, R., & Bahadur, A. (2021). *Gender Differences in Spirituality and Subjective Well-being among working couples in Indian Society*. <https://doi.org/10.52152/spr/2021.124>
- Snyder, C. R., Harris, C., Anderson, J. R., Holleran, S. A., Irving, L. M., Sigmon, S. T., Yoshinobu, L., Gibb, J., Langelle, C., & Harney, P. (1991). The Will and the Ways: Development and Validation of an Individual-Differences Measure of Hope. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(4), 570–585. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.60.4.570>
- Solomon, R. C. (1983). *The passions*. Notre Dame, IN: University of Notre Dame Press
- Suminta, R. R., & Ghufon, M. N. (2022). THE GRATITUDE AND MARITAL SATISFACTION IN THE INFERTILE SPOUSES. *Psikis : Jurnal Psikologi Islami*, 8(2), 192–202. <https://doi.org/10.19109/PSIKIS.V8I2.7480>
- Tekke, M., & Özer, B. (2019). Fear of happiness: religious and psychological implications in Turkey. , 22(7), 686–693 <https://doi.org/10.1080/13674676.2019.1625314>.
- Timmons, L., & Ekas, N. V. (2018). Giving thanks: Findings from a gratitude intervention with mothers of children with autism spectrum disorder. *Research in Autism Spectrum Disorders*, 49, 13–24. <https://doi.org/10.1016/j.rasd.2018.01.008> .
- Toepfer, S. M., Cichy, K., & Peters, P. (2012). Letters of gratitude: Further evidence for author benefits. *Journal of Happiness Studies*, 13(1), 187–201. <https://doi.org/10.1080/13674676.2019.1625314>
- Tolga, O., & Caz, Ç. (2019). The Relationship between Positivity and Fear of Happiness in People Applying to Graduate Programs in Physical Education and Sports Department. *Asian Journal of Education and Training*, 5(1), 2519–5387. <https://doi.org/10.20448/journal.522.2019.51.93.96>
- Tov, W. (2018). Well-Being Concepts and Components. *Routledge Handbook of Well-Being*, 1, 1–15. <https://www.taylorfrancis.com/books/9781317532538>

- Türk, T., Malkoç, A., & Kocabıyık, O. O. (2017). Mutluluk Korkusu Ölçeği Türkçe Formu'nun Psikometrik Özellikleri- Psychometric Properties of Fear of Happiness Scale Turkish Form. *Psychiatry*, 9(1), 1–12. <https://doi.org/10.18863/pgy.281036>
- Van den Broeck, A., Ferris, D. L., Chang, C. H., & Rosen, C. C. (2016). A Review of Self-Determination Theory's Basic Psychological Needs at Work. *Journal of Management*, 42(5), 1195–1229. <https://doi.org/10.1177/0149206316632058>
- Ventegodt, S., Merrick, J., & Andersen, N. J. (2003). Quality of life theory III. Maslow revisited. *TheScientificWorldJournal*, 3(May), 1050–1057. <https://doi.org/10.1100/tsw.2003.84>
- Visserman, M. L., Righetti, F., Impett, E. A., Keltner, D., & Van Lange, P. A. M. (2018). It's the motive that counts: Perceived sacrifice motives and gratitude in romantic relationships. *Emotion*, 18(5), 625–637. <https://doi.org/10.1037/EMO0000344>
- Vollmann, M., Sprang, S., & van den Brink, F. (2019). Adult attachment and relationship satisfaction: The mediating role of gratitude toward the partner. *Journal of Social and Personal Relationships*, 36(11–12), 3875–3886. https://doi.org/10.1177/0265407519841712/ASSET/IMAGES/LARGE/10.1177_0265407519841712-FIG1.JPEG
- Wahyuni, S., & Reswita. (2018). Low-income Family Environment: Subjective Well-Being and Children Learning Motivation. IOP Conference Series: *Earth and Environmental Science*, 175(1). <https://doi.org/10.1088/1755-1315/175/1/012103>
- Walsh, L. C., Regan, A., & Lyubomirsky, S. (2022). The role of actors, targets, and witnesses: Examining gratitude exchanges in a social context. *The Journal of Positive Psychology*, 17(2), 233–249. <https://doi.org/10.1080/17439760.2021.1991449>
- Wang, Y. (2020). College students' trait gratitude and subjective well-being mediated by basic psychological needs. *Social Behavior and Personality*, 48(4). <https://doi.org/10.2224/SBP.8904>

- Watkins, P. C., Cruz, L., Holben, H., & Kolts, R. L. (2008). Taking care of business? Grateful processing of unpleasant memories. *The Journal of Positive Psychology*, 3(2), 87-99.
- Watkins, P. C., Woodward, K., Stone, T., & Kolts, R. L. (2003). Gratitude and happiness: Development of a measure of gratitude, and relationships with subjective well-being. *Social Behavior and Personality*, 31(5), 431-452. <https://doi.org/10.2224/SBP.2003.31.5.431>
- Watkins, P.C., Woodward, K., Stone, T., & Kolts, R. L. (2003). Gratitude and happiness: Development of a measure of gratitude and relationships with subjective well-being. *Social Behavior and Personality*, 31, 431-452
- Wood, A. M., Froh, J. J., & Geraghty, A. W. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 890-905. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.005>
- Wood, A. M., Joseph, S., & Linley, A. (2007). Gratitude—Parent of all virtues. *The Psychologist*, 20, 18-21
- Wood, A. M., Joseph, S., & Maltby, J. (2008). Gratitude uniquely predicts satisfaction with life: Incremental validity above the domains and facets of the five-factor model. *Personality and Individual Differences*, 45(1), 49-54.
- Yildirim, M. (2019). Mediating Role of Resilience in the Relationships Between Fear of Happiness and Affect Balance, Satisfaction With Life, and Flourishing. *Europe's Journal of Psychology*, 15(2), 183-198. <https://doi.org/10.5964/EJOP.V15I2.1640>
- Yildirim, M. (2021). Irrational happiness beliefs and subjective well-being of undergraduate students: A longitudinal study. *Journal of Positive School Psychology*, 5(1), 65-72. <https://doi.org/10.47602/JPSP.V5I1.258>
- Yildirim, M., & Belen, H. (2018). Fear of happiness predicts subjective and psychological well-being above the behavioral inhibition system (BIS) and behavioral activation system (BAS) model of personality. *Journal of Positive School Psychology*, 2(1), 92-111. <https://journalppw.com/index.php/jpsp/article/view/62>

- Yıldırım, M., Alshehri, N., & Aziz, I. A. (2019). Does Self-esteem Mediate the Relationship between Gratitude and Subjective Well-being? *Polish Psychological Bulletin*. <https://doi.org/10.24425/PPB.2019.126030>
- Yildirim, M., Ufuk Barmanpek, S., & Ahmad H Farag, S. A. (2018). Reliability and Validity Studies of Externality of Happiness Scale Among Turkish Adults. *European Scientific Journal, ESJ*, 14(14), 1–1. <https://doi.org/10.19044/ESJ.2018.V14N14P1>
- Yildirim, M., Zainab, & Alanazi, S. (2018). Gratitude and Life Satisfaction: Mediating Role of Perceived Stress. *International Journal of Psychological Studies*, 10(3), p21. <https://doi.org/10.5539/IJPS.V10N3P21>
- Yoo, J. (2020). Gratitude and Subjective Well-Being among Koreans. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(22), 8467. <https://doi.org/10.3390/IJERPH17228467>
- Yu, S. C. (2020). Does Using Social Network Sites Reduce Depression and Promote Happiness?: An Example of Facebook-Based Positive Interventions. *International Journal of Technology and Human Interaction*, 16(3), 56-69. <https://doi.org/10.4018/IJTHI.2020070104>
- Yücel İŞGÖR, İ. (2022). Does Fear of Happiness Exist? Exploring Fear of Happiness Through the Five Factors Dimensions of Personality. *Educational Policy Analysis and Strategic Research*, 17, 2022. <https://doi.org/10.29329/epasr.2022.478.6>
- Zeng, Z. (2023). The Theories and Effect of Gratitude: A System Review. *Journal of Education, Humanities and Social Sciences*, 8, 1158–1163. <https://doi.org/10.54097/ehss.v8i.4443>

Modeling the causal relationships between fear of happiness, psychological well-being, and psychological gratitude among newlyweds

Tawfik Abdel Moneim Tawfik

Department of Psychology at the University of Bahrain
Mohamed Elsayed Ibrahim Mansour
Department of Psychology at University of Tanta

Abstract

This study aimed to examine the causal relationship between fear of happiness, psychological well-being, and psychological gratitude among a sample of newlyweds of both genders. The study involved (730) newlyweds (230) husbands with a mean age of (31.5 ± 0.56) , and (500) wives with a mean age of (25.5 ± 0.45) . The study instruments (Fear of Happiness Scale, Gratitude Scale, and Psychological Well-Being Scale) were applied to them, prepared by the researchers. Using the statistical programs SPSS and AMOS, the data were analyzed using structural equation modelling and path analysis to verify the validity of the proposed model and the potential existence of causal relationships among the study variables, as well as conducting t-tests for the significance of differences. The results indicated a statistically significant negative direct effect of fear of happiness on gratitude, a statistically significant positive direct effect of gratitude on psychological well-being, and a statistically significant negative direct effect of fear of happiness on psychological well-being. Moreover, significant differences between males and females were found in the fear of happiness variable only, in Favor of females, whereas no significant differences were observed in gratitude or psychological well-being. The results were discussed considering the potential benefits of these findings Providing training courses for those about to get married, and premarital talks to enable them to communicate positively and avoid sources of anxiety .

Key words: *Fear of happiness, gratitude, subject well-being.*