

# نمذجة العلاقات السببية بين النفور من السعادة والتفكير المفعم بالامل وأعراض الاكتئاب

إعداد

د/ محمد السيد منصور

أستاذ علم النفس المعرفي المساعد

بقسم علم النفس بكلية الآداب جامعة طنطا

DOI: 10.21608/PSYB.2022.313224

مجلة علمية نصف سنوية محكمة

مجلة المنهج العلمي والسلوك ٣م، ع (٦) ديسمبر ٢٠٢٢

رابط المجلة على بنك المعرفة المصري هو: <https://psyb.journals.ekb.eg>

والترقيم الدولي الموحد للطباعة (ISSN): 2682-4205

الترقيم الدولي الموحد الإلكتروني (ESSN): 2786-0248

المجلة حاصلة على ٧ درجات في تقييم المجلس الأعلى للجامعات بتقييم يوليو ٢٠٢٢

**الملخص :**

هدفت الدراسة الحالية للكشف عن الدور الوسيط، والمعدل للتفكير المفعم بالامل في العلاقة بين النفور من السعادة وأعراض الاكتئاب لدى طلاب الجامعة، وكذلك الفروق بين الجنسين في متغيرات الدراسة، وقد شارك في الدراسة (٧٦٥) من طلاب الجامعة (٨٩) طالب بمتوسط عمر (٢٠,١٣) + (٢,٨١)، و(٦٧٦) طالبة بمتوسط عمر (٢٠,٤٥+٣,١٥). طبقت عليهم أدوات الدراسة (مقياس النفور من السعادة، ومقياس التفكير المفعم بالامل، ومقياس أعراض الاكتئاب ) من اعداد الباحث، 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، ونموذج هاينز لتحليل مسار المتغير المعدل، واختبار (ت) لدلالة الفروق. أشارت النتائج لوجود تأثير مباشر سالب دال احصائياً للنفور من السعادة علي التفكير المفعم بالامل، وتأثير مباشر سالب دال احصائياً للتفكير المفعم بالامل علي أعراض الاكتئاب، وتأثير مباشر موجب دال احصائياً للنفور من السعادة علي أعراض الاكتئاب، كما وجد تأثير غير مباشر دال احصائياً للنفور من السعادة علي أعراض الاكتئاب عبر التفكير المفعم بالامل كمتغير وسيط، وأتضح أيضاً أن التفكير المفعم بالامل يعدل العلاقة بين الخوف من السعادة وأعراض الاكتئاب، وأخيراً تبين وجود فروق بين متوسطات درجات الطلاب مقابل الطالبات في متغير أعراض الاكتئاب، بينما لم يوجد فروق بين الجنسين في كلا من النفور من السعادة والتفكير المفعم بالامل. نوقشت النتائج في ضوء ضرورة الاستفادة من برامج التدريب القائمة على التفكير المفعم بالامل لتخفيف الآثار السلبية للنفور من السعادة على نمو أعراض الاكتئاب لدى طلاب الجامعة، وخاصة وقت التجارب المجهدة والشاقة التي قد يواجهونها في البيئة الدراسية.

**الكلمات المفتاحية:**

النفور من السعادة، التفكير المفعم بالامل، أعراض الاكتئاب.

## **The structural model of the relationship between aversion to happiness, hope, and depression symptoms.**

Mohamed Elsayed Ibrahim Mansour

Assistant Professor of Cognitive Psychology

Department of Psychology, Faculty of Arts, Tanta University

### **Abstract:**

The current study aimed to reveal the mediating and moderating role of hopeful thinking in the relationship between aversion to happiness and symptoms of depression among university students, as well as gender differences in the study variables. (765) university students (89) students with an average age of (20,13 + 2.81), and (676) students with an average age of (20.45 + 3.15) participated in the study. Tools were applied (aversion to happiness scale, hopeful thinking scale , and symptoms of depression scale) were prepared by the researcher, and using the SPSS, AMOS statistical program to analyze the data, the structural modeling equation was used, and the path analysis was used to verify the validity of the proposed model and the possibility of the existence of causal relationships between the variables, the Heinz model for path analysis of the modified variable, and the (T-test) for the significance of differences. The results indicated that there is a direct, negative, statistically significant effect of aversion to happiness on hopeful thinking, a direct, negative, statistically significant effect of hopeful thinking on symptoms of depression, and a direct, positive, statistically significant effect of aversion to happiness on symptoms of depression, and an indirect, statistically significant effect of aversion to happiness was found. On symptoms of depression through thinking full of hope as a mediating variable, it also became clear that full of hopeful thinking modifies the relationship between aversion to happiness and symptoms of depression. Happiness and hopeful thinking. The results were discussed in the light of the need to benefit from training programs based on hopeful thinking to mitigate the negative effects of aversion to happiness on the development of depressive symptoms among university students when they went through stressful experiences in the academic environment.

**Key words:** *Aversion to happiness, Hope, Depression symptoms.*

## مدخل لمشكلة الدراسة:

في العشرين من مارس من كل عام تحتفل الأمم المتحدة باليوم العالمي للسعادة، حيث تضع المنظمات والوكالات العالمية سعادة المواطن أولوية قصوى، وعلى غرار مؤشرات التنمية بالدول المتقدمة، يتم تصنيف الدول وفق مؤشرات السعادة، ودخلت الأمم المتحدة في هذه المجال ابتداءً من عام ٢٠١٢، بوضع ترتيب عالمي للدول وفق مؤشرات السعادة، حيث أحتلت الدنمارك المرتبة الأولى لعامي ٢٠١٢، ٢٠١٣، وجاءت الولايات المتحدة الأمريكية في المرتبة السابعة عشر في عام ٢٠١٣. (Pappas, 2014)، لذا يُعد البحث عن السعادة الهدف الاسمي الذي يسعى اليه جميع الأفراد، والعنصر الأساسي للوصول لمعنى الحياة وهدفها، ومن ثم يحاول معظم الأفراد تجنب الشعور بالتعاسة، لذلك استحوذ موضوع الشعور بالسعادة على اهتمام المختصين في علم النفس والاجتماع، وصانعي السياسات على حد سواء (Bloore, et al., 2020). ومازال معظم الأفراد في الدول الرأسمالية يرغبون في تحقيق السعادة الشخصية لأنفسهم، حيث ينظر الكثير منهم للسعادة كونها هدفاً أساسياً للوجود، إن لم يكن الأكثر أهمية (Layard, 2011)، ولهذا الغرض يسعى العديد من الأفراد لتحقيق السعادة في تجاربهم اليومية (Silton et al., 2020).

كما أشار كل من أوشي، واسكيماك (Oishi & Schimmack, 2010) إلى أن السعادة مرتبطة بشكل إيجابي بالعديد من النتائج المرغوبة، مثل النجاح وطول العمر والسلام والديمقراطية والتقدم الاقتصادي والسلوكيات الاجتماعية الإيجابية. لذا يسعى معظم الأفراد وراء السعادة كلما كان ذلك ممكناً ومهما كان ذلك ممكناً (Gruber, Mauss, & Tamir, 2011). ومع ذلك، وُجدت أدلة علمية تشير إلى أن السعي وراء السعادة يمكن أن يؤدي لنتائج عكسية (Ford et al., 2015, Mauss et al., 2011). بشكل قد يجعل البعض يميل لتجنب السعي وراء السعادة في ظل ظروف يعتقدون أنها

قد تؤدي لنتائج سلبية. ويشار إلى هذه الظاهرة حاليًا باسم "النفور من السعادة (Joshanloo & Weijers, 2014, Joshanloo et al., 2013)، والذي ينطوي على فكرة أن "السعادة ليست دائمًا جيدة" (Gruber et al., 2008, p. 223)، وعلى "اعتقاد شامل حول مدى عقلانية السعي وراء السعادة أو تجنبها، لأسباب مختلفة (Joshanloo & Weijers, 2014, p. 720). والذي عادة ما يكون مرتبطًا بفكرة وجود درجات خاطئة من السعادة، ووقت خاطئ للسعادة، وطرق خاطئة لمتابعة السعادة، وأنواع خاطئة من السعادة (Gruber et al., 2011, p. 223)، حيث من المحتمل أن تحدث بعض الأمور السلبية أو السيئة للشخص عقب خبرة السعادة، تجعله يتجنب السعي وراء هذه السعادة (Joshanloo & Weijers, 2014)، والآن توجد أدلة علمية وتجريبية تدعم هذه الظاهرة، فعلى سبيل المثال، قد يرتبط إعطاء قيمة عالية للسعادة ارتباطًا عكسيًا بالسعادة في المناسبات السعيدة (Mauss et al., 2011)، وبظهور أعراض الاكتئاب (Ford, Shallcross, Mauss, Floerke, & Gruber, 2014)، والاضطراب ثنائي القطب (Ford et al., 2015)، كما يبدو أن الاستخدام المتكرر لكلمات المشاعر الإيجابية، - علامة على الأداء الإيجابي - مرتبطة بالتأمل في موت الفرد وزيادة نسبة الوفيات (Kashdan et al., 2014). ويرجح ذلك أيضًا ما أشارت له بحوث سابقة بأن المشاعر الإيجابية يمكن أن يكون لها أيضًا عواقب وخيمة (Gruber et al., 2011)، حيث لاحظ كثير من الباحثون في جميع أنحاء العالم بشكل متكرر، حالات يميل فيها الأفراد لتجنب المشاعر الإيجابية (Joshanloo, 2022; Joshanloo & Weijers, 2014a)، وتسمي هذه الظاهرة بالنفور من السعادة، وهي تصف الشعور بالتهديد أو القلق الذي يحدث استجابة لتوقع أو إدراك المشاعر الإيجابية. حيث ينطوي الخوف من السعادة على الاعتقاد بأن مثل هذه المشاعر الإيجابية من المحتمل أن تتبعها عواقب سلبية وبالتالي يجب تجنبها (Joshanloo & Weijers, 2014a). وأشارت بعض الدراسات لوجود ارتباط

بين النفور من السعادة وضعف الصحة العقلية و انخفاض الرضا عن الحياة (Joshano, 2019; Murat Yildirim, 2018; Yildirim, 2019)، كما أشارت بعض الدراسات الي أن النفور من السعادة من العوامل المسببه للأعراض المصاحبة للاكتئاب (Blasco-Belled et al., 2021a; Jordan et al., 2021; Vanderlind et al., 2017)

وتبين من أشارت دراسات كل من (Joshano, 2019; Murat Yildirim, 2018; Yildirim, 2019) أن النفور من السعادة من العوامل المسببه للحد من الفوائد المرتبطة بتجربة المشاعر الإيجابية ، مما يؤدي إلى نقص الخبرات الإيجابية والحفاظ على مشاعر الحزن والاكتئاب. وتماشياً مع هذا المنطق، أظهرت بعض الدراسات أن الأمل يمكن أن يتوسط في تأثير النفور من السعادة على الصحة العقلية. وبشكل أكثر تحديداً، يحتمل أن يؤدي انخفاض الأمل الناتج عن تقليل قيمة المشاعر الإيجابية لانخفاض المشاركة في الأنشطة مما يساهم في ظهور أعراض الاكتئاب (Bloore et al., 2020)، وعلى العكس من ذلك، كشفت بحوث اخري أن المستويات المرتفعة من الأمل، والمرونة، تُعد بمثابة عوامل وقائية ضد التأثير السلبي للنفور من السعادة. (Yildirim, 2019b). وقد يكون لكشف دور النفور من السعادة في تشكيل الأعراض المصاحبة للاكتئاب آثارًا اكلينيكية مهمة. فعلى سبيل المثال، إذا كان النفور من السعادة يساهم في تطوير أعراض الاكتئاب، أو يؤثر سلبيًا على مسارها، فمن الممكن أن تستفيد التدخلات المستقبلية من استهداف تنظيم المشاعر الإيجابية لخفض أعراض الاكتئاب (Craske et al., 2019)، وهذا ما أشار اليه ميكنيل وربيتي (McNeil & Repetti, 2022) حيث اقترحا أن زيادة المشاعر الإيجابية في العلاج تتنبأ بالتقدم العلاجي. وفي هذا الصدد يُعد الأمل سمة إيجابية يمكن أن تسهم في السعادة والصحة والمثابرة (Peterson, 2000)، كما يعتبر جانبًا مهمًا من جوانب الرفاهية النفسية الذي

جذب اهتمامًا متخصصين في هذا المجال. والذين أشاروا الي أن الأفراد الذين لديهم مستويات مرتفعة من الأمل، تتخفف لديهم أعراض اكتئاب وقت المرور بتجارب مجهدة. (Mathew, Dunning, Coats, & Whelan, 2014)، ولقد عرّف شنايدر التفكير المفعم بالأمل كونه حالة من التحفيز الإيجابي للشعور بالنجاح في تركيز تفكيره على عملية تحقيق الأهداف، من خلال ثقة الفرد في قدرته علي إثارة دافعيته نحو هذا الهدف (مكون الطاقة)، وقدرته على وضع خطة أو مسارات مرنة للوصول لهذا الهدف (مكون المسارات). لذا يلعب الأمل دورًا وقائيًا ضد الأفكار، والمشاعر السلبية (Arnaud et al., 2007)، ورجحت ذلك، ما أشارت إليه دراسات عديدة بوجود علاقة ارتباط سلبى بين الأمل والاكتئاب (Feldman & Snyder, 2005a)، وكذلك ارتباط الأمل سلبياً بسوء التكيف العام والأفكار الانتحارية، والاعراض الاكتئابية (Du et al., 2015).

وقد ثبت أن الخصائص الوقائية للأمل تعمل كمتغير معدل للعلاقة بين العوامل غير القادرة على التكيف والاكتئاب، فعلى سبيل المثال، أوضحت بعض الدراسات فعالية الأمل في إضعاف العلاقة بين أحداث الحياة السلبية والمستويات الأعلى من أعراض الاكتئاب (Visser et al., 2013a). كما أشارت دراسة جيجر وكون (Geiger & Kwon, 2010) الي فعالية الأمل في تخفيف العلاقة بين اجترار الأفكار السلبية، والاكتئاب. وهذا بدوره يسلط مزيد من الضوء على الطبيعة الوقائية للأمل في علاقته بالاكتئاب، كما تم استكشاف العلاقة بين الأمل والاكتئاب سابقًا في تحليل الوساطة، حيث تم الاشارة الي أن للأمل تأثيرات سلبية مباشرة وغير مباشرة علي الاعراض الاكتئابية لدي كل من (Chang & Sanna, 2003)، وفي أدبيات الإكتئاب، أشارت نظرية اليأس إلي أن الافتقار إلى الأمل مرتبط بارتفاع معدلات الاكتئاب (Abramson et al., 1989). وعلي ذلك، يحتمل أن النفور من السعادة قد يكون مرتبطًا بانخفاض مستوى الأمل، لأن تقليل قيمة المشاعر الإيجابية والسعادة قد ترافق وتنتج بنتائج سلبية

في الحياة، لذا من المرجح أن تتضاءل تطلعات الشخص للمشاركة في الأنشطة والتطلع لمستقبل مشرق، ويتوافق هذا التنبؤ مع بعض النظريات مثل نظرية المنفعة الذاتية (Wigfield & Eccles, 2000) حيث تفترض هذه النظريات أن قوة التزام الأشخاص التحفيزية لاختيارات الحياة تعتمد جزئياً على توقعاتهم من احتمالية المرور بنتائج تتسم بالمتعة الايجابية (Higgins & Silberman, 2009)، كما أشارت البحوث السابقة إلى أن النفور من السعادة يرتبط بمستويات منخفضة من الامل لدي (Joshano et al., 2015) وسلباً بمشاركة الشخص الهادفة في عملية النمو والتطوير الشخصي. كما ارتبط النفور من السعادة ايضاً بالتحكم في المصير- المعتقدات القائلة بأن النتائج المهمة في الحياة مصيرية ولا يمكن التنبؤ بها، وغير قابلة للتغيير-. ومن ثم تسلط هذه النتائج الضوء على الأمل كعامل وقائي ضد الاكتئاب، وتشير إلى أن الأفراد الذين يمتلكون مستويات مرتفعة من الأمل يحتمل أن يكون لديهم مستويات أقل من الاكتئاب. لذا، تفترض الدراسة الحالية أن النفور من السعادة يتنبأ سلبياً بالأمل، وكذلك الأمل ، بدوره يتنبأ سلبياً بأعراض الاكتئاب، بما يتفق مع علاقة التوسط. وعلى النقيض من الانجذاب للسعادة ، فقد لوحظ على مدى السنوات القليلة الماضية أن ليس كل الأفراد يسعون لتحقيق مستويات عالية من السعادة الذاتية، بل أن بعضهم قد يسعون لتجنب الحالة المزاجية الايجابية (Agbo & Ngwu, 2017a) حيث تم التشكيك في الدافع الفطري المفترض لمتعة الشعور بالسعادة، حيث قد لا يبحث البعض دائماً عن المشاعر الإيجابية، ويتجنبون السعادة الفردية (Joshano, 2018)، وهذا ما أوضحه جوشانلو وزملاؤه (Joshano et al., 2013) بأن بعض الأفراد يعتقدون أن السعادة ستؤدي في النهاية إلى حالات مزاجية سلبية مثل الحزن أو المعاناة أو حتى الوفاة المبكرة. وأن الإحجام عن السعي وراء السعادة الفردية يمكن أن يكون أيضاً بسبب المعتقدات الداخلية بأن السعادة أمر خاطئ أو غير ضروري، ولا سيما في الثقافات



غير الغربية حيث يتم البحث عن السعادة الجماعية أكثر من السعادة الفردية. واتفاقاً مع ما سبق أشار كل من ارיתי وبيمبوراد (Areti & Bemporad, 2006) لميل الأفراد المكتئبين لربط المشاعر الإيجابية بالنتائج السلبية، حيث أن من يعانون من الاكتئاب الشديد مفتقدين للشعور بالسعادة (Dichter, 2010)، ويشار أيضاً لمصطلح "الخوف من السعادة" على أنه النفور من السعادة بسبب الاعتقاد بأن السعادة قد تتسبب في حدوث شيء سيء، كما أشار جوشانلوا (Joshanloo, 2013) الى أن النفور من السعادة كان أكثر انتشاراً في الثقافات غير الغربية، مقارنة بالثقافة الغربية. كما أشار جلبرت وزملائه (Gilbert et al., 2012a) لوجود علاقة بين النفور من السعادة والاكتئاب. وأظهرت العديد من الدراسات أيضاً أن الأفراد الذين أبلغوا عن مستويات مرتفعة من النفور من السعادة لديهم مستوى أقل من الرفاهية الذاتية والرضا عن الحياة (Joshanloo, 2013)، ولقد لاحظ الباحث - في حدود إطلاعه- أن الدراسات السابقة لم تتطرق للتأثير الذي قد تلعبه الديناميكيات النفسية للتفكير المفعم بالامل في التوسط والتخفيف من قوة العلاقة الظاهرة بين النفور من السعادة والنتائج السلبية له مثل الاكتئاب.

وفيما يتعلق بالفروق بين الذكور والاناث في أعراض الاكتئاب، فقد أظهرت معظم الدراسات السابقة أن الاناث أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب من الذكور (Ahern & Hendryx, 2008; Cheung & Mui, 2022; Harkness et al., 2010; Van de Velde et al., 2010; Wang et al., 2015; Zhao et al., 2020) ، وأن القابلية للاكتئاب تتأثر بالعديد من عوامل الوراثة والغدد الصماء (Duman et al., 2016). ثم بدأ المزيد من الباحثين في الانتباه إلى دور الجينات العوامل الوراثة في حدوث الفروق بين الجنسين في الاكتئاب، والتي أظهرت وجود اختلافات في وراثة الاكتئاب بين الذكور والاناث، وتظهر دراسات الوراثة الجزيئية اختلافات بين الجنسين في الاكتئاب بسبب جينات

معينة وتفاعلها مع البيئة. وفي ضوء العرض السابق؛ يمكن صياغة مشكلة الدراسة  
الراهنة في الإجابة عن الأسئلة التالية: -

### مشكلة البحث:

١- هل يمكن نمذجة العلاقات السببية بين النفور من السعادة، والتفكير المفعم  
بالأمل، وأعراض الاكتئاب لدى طلبة الجامعة؟  
وينبثق من السؤال السابق عدد من الأسئلة الفرعية وهي:

- هل يوجد تأثير مباشر للنفور من السعادة على التفكير المفعم بالأمل لدى عينة  
الدراسة؟

- هل يوجد تأثير مباشر للتفكير المفعم بالأمل على أعراض الاكتئاب؟

- هل يوجد تأثير مباشر للنفور من السعادة على أعراض الاكتئاب؟

- هل يوجد تأثير غير مباشر للنفور من السعادة على أعراض الاكتئاب عبر  
التفكير المفعم بالأمل كمتغير وسيط؟

٢- هل يعدل التفكير المفعم بالأمل العلاقة بين النفور من السعادة وأعراض  
الاكتئاب لدى عينة الدراسة؟

٣- هل توجد فروق بين الذكور والاناث في متغيرات الدراسة (النفور من السعادة،  
والتفكير المفعم بالأمل، وأعراض الاكتئاب)؟

### أهداف الدراسة:

- يمكن تحديد الهدف الرئيسي للدراسة في محاولة وضع تصور للنموذج البنائي  
للعلاقات السببية بين النفور من السعادة، والتفكير المفعم بالأمل، وأعراض  
الاكتئاب لدى طلبة الجامعة من خلال التعرف علي :

• استكشاف التأثير المباشر وغير المباشر للنفور من السعادة على أعراض  
الاكتئاب لدى عينة الدراسة.

- معرفة التأثير المباشر للنفور من السعادة على التفكير المفعم بالأمل لدى عينة الدراسة.
- معرفة التأثير المباشر للتفكير المفعم بالأمل على أعراض الاكتئاب لدى عينة الدراسة.
- تفسير الدور المعدل للتفكير المفعم بالأمل في العلاقة بين النفور من السعادة، وأعراض الاكتئاب.
- فهم الفروق بين الذكور والإناث من طلاب الجامعة في كل من النفور من السعادة، والتفكير المفعم بالأمل، وأعراض الاكتئاب .

#### أهمية الدراسة: تتضح أهمية الدراسة فيما يلي:

- يستمد البحث أهميته من التعرف على عديد من المتغيرات الأكثر تأثيراً في ظهور الأعراض الاكتئابية لدى طلاب الجامعة ومحاولة صياغتها في صورة نموذج بنائي يوضح العلاقات والتأثيرات المباشرة وغير المباشرة بينها مع اختباره بأساليب إحصائية متقدمة، وهذا يجعل الدراسة الحالية من الدراسات الرائدة في هذا المجال.
- كما تتبع أهمية الدراسة من طبيعة العينة والفائدة المرجوة من نتائج هذه الدراسة في إعداد برامج إرشادية في المجال الاكلينيكي قائمة على متغيرات الدراسة من أجل خفض معدلات الأعراض الاكتئابية لدى طلاب الجامعة؛ إذ تعد هذه الفئة من أكثر فئات المجتمع عرضه للضغوط والاضطرابات النفسية، مما يتطلب منهم التمتع بمقومات نفسية تساعدهم على الوصول إلى درجة مناسبة من الصحة النفسية.

- محاولة إدارة عواقب أحداث الحياة السلبية، بما في ذلك الاكتئاب. مما يساعد التدخلات المعرفية - السلوكية المصممة لمساعدة الشباب على تحديد أهداف الحياة المهمة وتحقيقها في التغلب على الأمراض النفسية المرتبطة بضغط الحياة.
- إلقاء الضوء على بعض العمليات الوسيطة في العلاقة بين النفور من السعادة و أعراض الاكتئاب.
- إثراء البناء المعرفي لعلم النفس عن اضطراب الخوف من السعادة و ما يصاحبها من اضطرابات نفسية ، والمتغيرات التي يمكن أن تعدل من تلك الاضطرابات، حيث تتناول دور التفكير المفعم بالامل كمتغير معدل للعلاقة بين النفور من السعادة واعراض الاكتئاب كأحد الاضطرابات النفسية المترتبة علي ذلك.
- تناول مفاهيم حديثة نسبياً مثل (النفور من السعادة - التفكير المفعم بالامل) لدى طلاب الجامعة.
- كما تكمن أهمية الدراسة الحالية في ترجمة الباحث وإعداده لعدة مقاييس جديدة في البيئة العربية.
- إمكانية إفادة المرشدين النفسيين في توجيه فئة طلاب الجامعة إلى التفكير المفعم بالامل.
- إمكانية الإستفادة من نتائج الدراسة الحالية في تصميم البرامج الارشادية والتدريبية لمساعدة طلاب الجامعة علي خفض معدلات النفور من السعادة لما لها من تأثير قوي على خفض الاعراض الاكتئابية ، في وجود درجة مرتفعة من التفكير المفعم بالامل.

التعريفات الإجرائية لمفاهيم الدراسة النظرية:

**النفور من السعادة:** إحجام الشخص عن تجربة المشاعر السعيدة والتعبير عنها" كما تدل عليه الدرجة على المقياس المستخدم في الدراسة الراهنة. وقد توصل الباحث من خلال التحليل العاملي الاستكشافي والتوكيدي لمقياس النفور من السعادة لوجود عاملين هما:

**تجنب عواقب السعادة:** اعتقاد الشخص أن معظم الكوارث تأتي بعد الأوقات السعيدة، والشعور بالقلق من هذا الأمر.

**عدم استحقاق السعادة:** اعتقاد الشخص أنه لا يستحق أن يكون سعيداً، ويحرمها على نفسه.

#### **التفكير المفعم بالامل:**

"وجهة معرفية من التحفيز الإيجابي المستمد بشكل تبادلي من الشعور بالنجاح، من اعتقاده بقدرته للسعي بقوة وحماسة ومثابرة نحو أهدافه (مكون الطاقة)، وقدرته على وضع الخطط والمسارات الضرورية للوصول لأهداف (مكون المسارات)" كما تدل عليه الدرجة على المقياس المستخدم في الدراسة الراهنة. وقد توصل الباحث من خلال التحليل العاملي الاستكشافي والتوكيدي لمقياس التفكير المفعم بالأمل لوجود عاملين وهما:

- **مكون طاقة التفكير المفعم بالامل ( قوة الإرادة):** إعتقاد الفرد بقدرته على مواصلة السعي وراء أهدافه بعزيمه وقوة وإصرار.
- **مكون مسارات التفكير المفعم بالامل (دقة التخطيط):** اعتقاد الفرد بقدرته علي ابتكار طرق جديدة متنوعة ومرنة للوصول لأهدافه.

#### **أعراض الاكتئاب:**

" الشعور بالحزن والعجز عن تكلمة مسيرة الحياة" كما تدل عليه الدرجة على المقياس المستخدم في الدراسة الراهنة. وقد توصل الباحث من خلال التحليل العاملي

الاستكشافي والتوكيدي لمقياس الاكتئاب المستخدم في الدراسة الحالية لوجود عامل لأعراض الاكتئاب.

### التأصيل النظري لمفاهيم الدراسة:

سيتم تناول أهم المفاهيم النظرية التي اشتملت عليها الدراسة الحالية وذلك على النحو التالي:

**أولاً: النفور من السعادة:** هو الاعتقاد بأن السعادة قد يكون لها عواقب سلبية، وترتبط سلباً بالرفاهية الذاتية (Joshanloo, 2013)، مما يعني أنه يجب تجنبها (Joshanloo, 2013)، وأشار جيلبرت وزملاؤه (Gilbert et al., 2012b) إلى أن بعض الافراد لا يهربون فقط من المشاعر السلبية مثل الحزن والخوف، ولكنهم يتجنبون أيضاً المشاعر الإيجابية مثل السعادة والالطف والرحمة والفرح، مما قد يسبب لهم بعض المشاكلات النفسية، أو قد تعطل قدرتهم على التخلص من مشكلاتهم النفسية بسهولة. ويعرف الخوف من السعادة على أنه إحجام الشخص عن تجربة المشاعر السعيدة أو التعبير عنها. بشكل قد يجعله يتجنب بشدة المواقف السعيدة، أو يقمع مشاعر السعادة، أو يشعر بالذنب أو القلق بشأن السعادة. ويمكن تعريف الخوف من السعادة على أنه حالة يرفض فيها الفرد الرغبة في البحث عن المتعة (Uchida, 2017; Agbo, & Ngwu, 2017; Joshanloo, et al., 2022; Kitayama, 2009; Sheldon et al., 2010) لإعتقاده بأن الشر سيتبع السعادة، و بأن السعادة حتما ستقوده للشر، وأن الرغبة في السعادة ستجعله لا يشعر بالآلام الآخرين، وبالانانية (Joshanloo & Weijers, 2014b)، وبأن مشاعر السعادة لن تدوم طويلاً، وأن التجارب السلبية ستتبع الأحداث التي تمنحهم الفرح والمتعة. لذلك، يعملون بوعي على تجنب السعادة (Lambrou, 2014). كما يمثل النفور من السعادة

شعوراً غير منطقي يصاحب تعبير الشخص عن الفرح والسعادة بحدوث أمر مأسوي يعقب ذلك الشعور، كرد فعل لهذة المشاعر السارة ؛ مما قد يجعله يشعر بالضيق والالام، وهذا ما يفسر رغبة بعض الأشخاص باخفاء مشاعر الفرح خشية أن يفقدوا القدرة علي السيطرة علي المشاعر الإيجابية، أو ان يعقبها نتائج مؤلمة ( Melka et al., 2011). ويرتبط بالاعتقاد بأن السعادة غير مستقرة وهشة لانها سرعان ما تزول ولا تدوم طويلا (Ellwood,2022). كما يعرف أحيانا برهاب الشيروفوبيا، و هو حالة نادرة نسبياً، ولها تداعيات نفسية سلبية كثيرة. وهي حالة من الخوف الشديد أو كراهية السعادة أو الابتهاج. ويحتمل أن يتهرب المصابون برهاب الشيروفوبيا عمداً من السيناريوهات التي يمكن أن تجلب لهم السعادة، أو قد تدعم جهودهم لتحقيق النصر أو الرضا. وتظهر في عدة صور مثل تجنب التجمعات الاجتماعية أو العلاقات الحميمة، أو رفض الترقيات في العمل، أو حتى الامتناع عن العطلات والأنشطة الترفيهية. قد تؤدي للشعور بالاكتئاب أو الخوف والعزلة (Belen, Yildirim & Belen, 2020).

#### أسباب النفور من السعادة:

يمكن أن تُعزى أسباب النفور من السعادة، لمجموعة كبيرة من العوامل النفسية والبيئية. ففي الواقع، يحتمل أن يكون للتاريخ الشخصي تأثيراً عميقاً لحدوثها، حيث إن أولئك الذين تعرضوا لصدمات أو أحداث سلبية في الحياة، مثل إساءة المعاملة أثناء الطفولة أو الإهمال أو الهجر، قد يكونون أكثر عرضة لظهور هذا النمط من الخوف. كما قد يعد كل من المعتقدات السلبية، ومراجعة الذات او حديث النفس، بمثابة الوقود الموجج لها بشكل كبير، حيث إن أولئك الذين لديهم معتقدات سلبية أو يراجعون باستمرار أنفسهم يرون أنهم لا يستحقون السعادة أو النجاح، لذا قد يتجنبون دون وعي المواقف المبهجة. كما تلعب العوامل الشخصية، والاجتماعية والثقافية أيضاً دوراً محورياً في تطور أعراض النفور من السعادة. حيث قد يواجه الأفراد الذين ينتمون لثقافات أو

عائلات تعطي الأولوية للتواضع، صعوبة في التعبير عن سعادتهم أو الفخر بإنجازاتهم. وقد أشارت بعض الأبحاث أيضًا إلى أن لسمات شخصية دور في تشكيلها، مثل العصابية و القلق، حيث يتجنب الأفراد المواقف التي يمكن أن تجلب لهم السعادة، نظرا لقلقهم الشديد من فقد أو خسارة تلك السعادة في نهاية المطاف (Blasco-Belled, Rogoza, Alsinet & Torrelles-Nadal, 2021; Joshanloo, 2018).

كما قد تلعب عملية التنشئة الاجتماعية من قبل الوالدين دورا كبيرا في تشكيل مثل هذا الشعور، وقد تفرض بعض المعتقدات الاجتماعية أو الدينية أو الثقافية مثل هذا التوجه. حيث يعتقد بعض الأفراد أن السعادة خاطئة أو على الأقل غير ضرورية، و قد تجعله شخصا فظًا، أو غير مسؤول، أو مهملاً، أو سطحيًا، أو أنانيًا بينما يرى البعض الآخر أن السعادة يمكن أن يكون لها عواقب وخيمة على أنفسهم، مثل رفض الآخرين، أو تعرضهم للحسد، أو العيون الشريرة، أو الأذى الجسدي، أو فقدان الممتلكات (Joshanloo & Weijers, 2013; Agbo, & Ngwu, 2017). ويميل من يتسمون بالنفور من السعادة إلى التفكير في أنه عندما تحدث الأشياء الجيدة، فإن الأشياء السيئة ستحذو حذوها قريبًا، كما يمكن أن تؤدي النزعات الانطوائية أيضًا لإثارة الخوف من السعادة، كما يعتقد من يتصفون بالمثالية أو الكمالية أن السعادة تُعد مشاعر يجب أن يمتلكها الكسالى، أو الفاشلين (Cashin, 2021)، وأحد الأسباب العديدة لنمو الخوف من السعادة هو الاعتقاد بأنه عندما يصبح المرء سعيدًا، سيحدث قريبًا حدث سلبي من شأنه أن يفسد هذه السعادة، كما لو كان القدر يعاقب ذلك الفرد بسبب شعوره بالرضا أو السعادة (Joshanloo, 2022; 2018; Ellwood, 2022)، ولا تزال الأسباب الرئيسية المسئولة عن النفور من السعادة غير معروفة بشكل كافٍ، لكن مازال التراث النظري والدراسات السابقة في هذا المجال يشير إلى أن الاجتهاد النفسي والخبرات السابقة



الصادمة وتجارب الحياة غير المواتية، وتقدير الذات قد تساهم جميعها في ظهورها. لذا قد يكون للنفور من السعادة تأثير كبير على رفاهية الفرد ونوعية حياته، حيث يصبح هؤلاء الأفراد في أمس الحاجة للتغلب على مثل هذه المشاعر للعيش حياة أكثر إرضاءً وهناك (Belen, Yildirim & Belen, 2020).

**مؤشرات النفور من السعادة:** ينعكس النفور من السعادة ضمن مجموعة كبيرة من الخصائص السلوكية، حيث ينخرط هؤلاء الأفراد في آليات تدمير الذات، بشكل قد يعيقهم عن تحقيق، والتسويق، أو تجنب فرص التطوير والتقدم، واختلاق الأعداء للابتعاد عن المواقف التي يمكن أن تجلب لهم السعادة. وتجنب النجاح تمامًا، حيث قد يشعر مثل هؤلاء الأفراد بعدم الارتياح بشأن فكرة الوصول لإمكاناتهم الكاملة وتحقيق أهدافهم الشخصية (Tekke & Özer, 2020; Bloore, Jose & Joshanloo, 2019). كما يعتقد أن الكماليين أو من يسعون للمثالية في كل شيء، ينظرون لمشاعر السعادة على أنها إلهاء عن بذل المزيد من الجهد أو الإنجاز، حيث وجد أن الأفراد الأصغر سنًا والوحيدين الذين لديهم ميول للكمالية، والذين يؤمنون بالسعادة الجماعية والمعتقدات الخارقة للطبيعة، أو الذين يعتقدون أن طفولتهم غير سعيدة أكثر ميلًا إلى النفور من السعادة. كما لم يساهم الجنس ومستوى التدين كثيرًا في النفور من السعادة. كما كان الاعتقاد بالتعاسة، والوحدة في مرحلة الطفولة من أقوى المتنبئين بالنفور من السعادة، والكمالية، والإيمان بالسر الأسود، والمعتقدات في الطقوس البوذية والهندوسية، والشعور بالوحدة. كما سجلت الهند والفلبين درجات أعلى من المملكة المتحدة والولايات المتحدة في النفور من السعادة. يشير هذا إلى أن الأفراد في الثقافات الأكثر تقليدية ودينية وجماعية هم أكثر عرضة للنفور من السعادة، ويبدو أنه من المنطقي في هذه الثقافات التضحية بالسعادة الشخصية من أجل قيم جماعية أعلى مثل المجتمع والتقاليد والدين. كما قد يمنع النفور من السعادة الأفراد من التعبير عن

مشاعر الحقيقية كالشعور بالود أو الحب والطيبة والمساندة تجاه الآخرين، لأنهم يكرهون ان يبدوا في نظر الاخرين على أنهم طبيين أو ضعفاء، نظرا لإعتقادهم أن التعبير عن الفرح أو السعادة سيجعلهم يبدون ضعفاء في نظر الاخرين، مما يؤدي بهم إلى الابتعاد عن العلاقات العاطفية أو المواقف الاجتماعية. وقد يعانون من مشاعر عدم الجدارة أو الاستحقاق، لأنهم يعتقدون أنهم لا يستحقون أن يكونوا سعداء أو ناجحين أو محبوبين، مما يؤدي بهم لتجنب المواقف التي يمكن أن تتحدى مثل هذا الاعتقاد. كما يتجنبوا تجربة المتعة أو الفرحة في حياتهم اليومية، لذا قد يشعرون بالانفصال عن عواطفهم، مما يؤدي بهم لصعوبة في العثور على المتعة في الأنشطة التي كانوا يجدونها ممتعة في السابق (Tekke & Bloore, Jose & Joshanloo, 2020; Özer, 2019).

#### النفور من السعادة عبر الثقافات:

تؤثر الثقافة على اتجاهات الأفراد نحو التجارب الإيجابية، كما تلعب الأطر الثقافية دورًا نشطًا في تشكيل وتنظيم المشاعر والتجارب العاطفية (Quoidbach et al., 2010)، لذا يشعر أصحاب الثقافات الغربية والشرقية على السواء بالخوف من السعادة، لأنهم يعتقدون أن الأشياء السيئة، مثل التعاسة والمعاناة والموت، غالبا ما تحدث للأشخاص السعداء. وأحد الأسباب العديدة لنمو مثل هذا الخوف من السعادة، هو الاعتقاد بأنه عندما يصبح المرء سعيدًا، سيحدث قريبًا حدث سلبي من شأنه أن يفسد هذه السعادة، كما لو كان القدر يعاقب ذلك الفرد بسبب شعوره بالرضا أو السعادة (Joshanloo, 2022; 2018; Ellwood, 2022)، كما يختلف تقدير السعادة لدى الأشخاص وفقا لاختلاف ثقافتهم؛ فنجد أن بعض الأشخاص المنتمين لثقافات معينة تتجنبها، وبعض الآخر يكرهون أنواعًا معينة من السعادة في ثقافات أخرى. وفي هذا الصدد وجد أن للسعادة قيمة أقل في الثقافات الشرقية مقارنة بالثقافات

الغربية (Kitayama et al., 2006). حيث يميل سكان شرق آسيا للاعتقاد بأنه ليس من المناسب التعبير عن السعادة في المواقف الاجتماعية مقارنة بسكان أمريكا وغرب أوروبا (Safdar et al., 2009). حيث اعتبر الأمريكيين السعادة تُعد أعلى قيمة وهدف أسمى للحياة والرفاهية الشخصية (Lu & Gilmour, 2006). حيث يميل الأمريكيين أكثر من اليابانيين لتذوق المشاعر الإيجابية، في حين أشار اليابانيين لقدرة أقل على الاستمتاع بالتجارب الإيجابية وتضخيم فرحتهم؛ فقد كانوا أكثر ميلاً لإخماد أو تقليص المتعة من الأمريكيين. (Quoidbach et al., 2010). أما بالنسبة للثقافات التي تؤمن بأن السعادة الدنيوية مرتبطة بالخطيئة، والضحالة، والانحدار الأخلاقي، حتماً سيشعرون في الواقع برضا أقل عندما يشعرون بها، يمكن اعتبار النفور من السعادة مثالاً محددًا للتأثير المثالي (المعروف بنظرية تقييم التأثير)، حيث تختلف الثقافات في مدى تقديرها لتجربة المشاعر المختلفة (Joshani, 2022; 2018; Ellwood, 2022). فالثقافات التي تؤكد على كونها فريدة ومتميزة مثل الثقافة الأمريكية تقدر المشاعر الإيجابية المثيرة للإثارة والصخب، في حين أن الثقافات التي تؤكد على ضرورة أن تكون مثل الآخرين وأن تتناسب معهم مثل ثقافة شرق آسيا، تقدر المشاعر الإيجابية المثيرة للإثارة المنخفضة كالهدهد والاسترخاء. ومن ثم لوحظ أن الأمريكيين الأوروبيين يقدرون الإثارة والمشاعر الإيجابية عالية الإثارة، بينما يقدر سكان شرق آسيا مثل بكين وهونغ كونغ والصين، وأمريكيون شرق آسيا الهدهد والمشاعر الإيجابية الأخرى ذات الإثارة المنخفضة (Figlerowicz, 2012). كما تشير الثقافات المختلفة لأسباب متباينة للنفور من الغموض: **فالشعور بالسعادة يتبعه أحداث سيئة: يميل الكثير من الأشخاص للنفور من السعادة لاعتقادهم بأن الأشياء السيئة، كالتعاسة والمعاناة تحدث للسعداء، نظرًا لشدة التركيز في الظروف السلبية بصورة أكبر من النظرة الإيجابية للشعور بالسعادة** (Baumeister et al, 2001)، حيث يرى

اليابانيون أن السعادة يمكن أن تؤدي إلى عواقب سلبية لأنها تجعلهم غير مهتمين بالمحيطين بهم. (Uchida & Kitayama, 2009a) ، وقد يكره البعض الآخر السعادة المفرطة فقط؛ حيث يُعتقد أن السعادة المفرطة تؤدي للمعاناة، كما ينعكس في المثل الصيني: "السعادة القصوى تولد المأساة" (Ahmed, 2007) ، كما ظهرت نفس الفكرة أيضا في بعض الثقافات الغربية، حيث ذكر بعض الطلاب الألمان في استجاباتهم لمقاييس للسعادة، أن السعادة الشديدة تؤدي حتما للتعاسة (Pflug, 2009).

**كما أن الشعور بالسعادة قد يجعلك أسوأ شخص:**

حيث لا يكره بعض الأشخاص السعادة فقط لأنها قد تؤدي إلى شيء سيء؛ بل يميل بعض الأفراد وبعض الثقافات للاعتقاد بأن السعادة تستحق النفور لأنها يمكن أن تجعل الشخص الأسوأ أخلاقياً، حيث ينظر الدين الإسلامي، بشكل عام للسعادة المفرطة على انها تبعد الفرد عن التعاليم الدينية، مثل القول الأثوري "تجنب الضحك الشديد لأنه يميئ القلب" (Chittick, 2019)، ومنذ الثورة الإسلامية في إيران عام ١٩٧٩ تحت تأثير الفكر الشيوعي ارتبطت السعادة بالضحالة والغباء والابتذال. (Delvecchio Good & Good, 1988) ، كما يُنظر للسعداء أيضاً على أنهم بعيدون عن الله، مما يجعلهم ناقصين أخلاقياً وروحياً (Joshano et al., 2014) وفي المقابل، غالباً ما ينظر الي الأشخاص الحزينة على أنهم جادون وعميقون. وبالمثل، ولكن على نطاق أضيق، لاحظ هودين (Holden, R. (2009) أن بعض الغربيون يكرهون السعادة لأنهم يعتبرون الأشخاص السعداء سطحيين وقليلي الثقافة على عكس من الأشخاص "أصحاب العقول الجادة" الذين يميلون بعض الشيء لليأس؛ وذلك نظراً لشعورهم بالقلق من أن السعادة قد تشغل عقولهم، مما يترك لهم القليل من الوقت للتفكير العميق في الأمور المهمة في حياتهم السياسية أو الدينية. كما أشار أحمد (Ahmed, 2008) إلى أن بعض الثقافات الغربية، كان لأفراد الفئات المهمشة (مثل النساء والمهاجرين

والمثليين جنسياً) سبباً مهماً لتجنب السعادة والتشبث بالتعاسة، لأن السعادة قد تجعلهم أقل تحفزاً للنضال من أجل العدالة، مما يجعلهم أشخاصاً أسوأ أخلاقياً. وبالمثل وجدت أسطورة ثقافية تصور الأشخاص غير السعداء على أنهم أكثر إبداعاً من الأشخاص، مما دفع بعض الفنانين الطموحين للنفور من السعادة لأنهم يخشون أن السعادة قد تعرقلهم عن ابداعهم (Fredrickson et al., 2000).

كما يعتقد البعض أن التعبير عن السعادة مضر لك وللاخرين: عادة ما يتم التعبير عن السعادة في شكل عبارات لفظية صريحة، مثل "أنا سعيد جداً اليوم!"، وملتحمس ومنفتح. ولقد وجد لدي بعض الأفراد في العديد من الثقافات تجنب التعبير عن السعادة بسبب بعض العواقب السلبية التي قد تقع على من يعبر عن سعادته هو ومن حوله أو القربين منه، حيث في الثقافات الشرقية، يُعتقد أن يؤدي التعبير عن السعادة أو إظهار النجاح ظاهرياً للحسد (Uchida & Kitayama, 2009b)، كما أشار ماياموتو وزملاؤه (Miyamoto et al., 2010) الي أن قلق سكان شرق آسيا من العواقب الشخصية لأفعالهم، كالتسبب في تعاسة الآخرين من خلال التعبير عن السعادة يحول تجاربهم الإيجابية لمشاعر سلبية. كما أشار اليابانيون مراراً للعواقب الاجتماعية السلبية للتعبير عن السعادة، مثل إثارة حسد الآخرين، بينما لم يفعل الأمريكيين ذلك (Uchida & Kitayama, 2009b). وفي نفس السياق أشار ليو وزملاؤه (Leu et al., 2009) الي أن التعبير عن السعادة أو النجاح في روسيا غالباً ما يُنظر إليه على أنه يدعو للحسد والاستياء والشك، ويرجع ذلك جزئياً لوجود اعتقاد ثقافي في روسيا بأن أي شخص سعيد أو ناجح قد يستخدم سلوكاً غير أخلاقي للوصول الي السعادة. كما أظهر بعض الأفراد في العديد من الثقافات أيضاً تحذيرات من السعي للنشاط للسعادة (خاصةً الشخصية والقائم على المتعة) بسبب نتائجها السلبية للشخص ولمن حوله، مما أدى لميل بعض الأفراد والثقافات للنفور من السعادة الشخصية. كما تتأثر العديد من ثقافات شرق آسيا

بمعتقدات الطقوس البوذية، حيث يُنظر للسعي وراء السعادة الشخصية على أنه أمر مضلل (Wallace & Shapiro, 2006). كما أشار ريكارد (Ricard, 2011) الي أن الرغبة في السعادة القائمة على المتعة تتركز دائماً على الذات، والتي يمكن أن تجعل الشخص أكثر أنانية وبالتالي يكون لها آثار سلبية على رفاهية الآخرين.

### النظريات المفسرة للنفور من السعادة:

من أهم النظريات البارزة في هذا المجال، نظرية التعلق، وعلم النفس المعرفي السلوكي، وسمات الشخصية، ونظرية العجز المكتسب. حيث تفترض نظرية التعلق أن قدرة الشخص على تكوين علاقات صحية وتجربة مشاعر ايجابية يمكن أن تتشكل من خلال تجارب الطفولة المبكرة مع مقدمي الرعاية، فالأفراد الذين سبق وان عانوا من أنماط التعلق غير الآمن، كالإهمال أو سوء المعاملة، أكثر عرضة للتعرض للنفور من السعادة. كما يقترح المتخصصين في علم النفس المعرفي أن معتقداتنا تؤثر على تجاربنا العاطفية، حيث إن المعتقدات السلبية أو التشويهات المعرفية حول الذات أو العالم يمكن أن تؤدي لتجنب التجارب الإيجابية، مما قد يسهم في الشعور بالنفور من السعادة في نهاية المطاف. كما تلعب بعض سمات الشخصية دورًا حاسمًا أيضًا، فالأفراد الذين يعانون من مستويات عالية من العصابية أو القلق قد يكونون أكثر نفورا من السعادة، بينما أولئك الذين لديهم مستويات مرتفعة من الانبساطية أو التفاؤل قد يكونون أقل عرضة للنفور من السعادة. هذا وتفترض نظرية العجز المكتسب أن الأشخاص الذين مروا بتجارب سلبية متكررة قد يشعرون بالعجز أو عدم القدرة على تغيير ظروفهم، مما يؤدي لشعورهم باليأس والاعتقاد بأن التجارب الإيجابية غير قابلة للتحقيق أو غير مستحقة. (Joshanloo, 2019; Joshanloo & Weijers, 2013; Joshanloo, et al., 2013). كما تقترح نظرية تخفيض قيمة المكافأة أن انخفاض الدافع للتذذذ أو الشعور بالمتعة يعد سمة من سمات المضطربين نفسيا، بما في ذلك

الذين يعانون من الاكتئاب (Admon & Pizzagalli, 2015) حيث يصبح لديهم صعوبة في الشعور بالمكافأة (Forbes, 2009)، كما يؤدي اضطرابات دائرة المكافأة في قشرة الفص الجبهي والمناطق تحت القشرية والمخطط البطني (Carlson, et al., 2014) لزيادة احتمالية الإصابة بالاكتئاب (Auerbach et al. 2014).

وبشكل عام، تشير هذه النتائج إلى أن انعدام التلذذ في الاكتئاب لا يتم التعبير عنه من خلال تقليل المتعة في حد ذاته، ولكن بالأحرى عن طريق ضعف القدرة على تعديل السلوك كدالة للتعزيز الإيجابي (Alissa et al., 2019)، وطبقا لنظرية النفور من الخسارة - لعاموس تفيرسكي، ودانيال كانيمان في عام ١٩٧٩- والتي ترى أن الأفراد يركزون أكثر على الخسائر ويشعرون بالحزن حيالها، حتى لو كان معها مكاسب متساوية، وأن بعض الأفراد يفضلون النفور من السعادة بصورة أكبر تجنباً لفقد أو خسارة السعادة ذاتها، وطبقاً لهذه النظرية، فإن الخسائر تلوح في الأفق دائماً " خسارة السعادة" بصورة أكبر من الأرباح "السعادة ذاتها"، لذا ينفر الأفراد أو يتجنبوا الشعور بالسعادة. ومن ثم تشكل هذه النظرية جزءاً مثيراً للاهتمام في تفسير الميل للحزن وتفضيل النفور من السعادة تجنباً لخسارة السعادة نفسها. كما ينظر البعض للسعادة على أنها عبارة عن شعور زائف لا يستمر طويلاً وسرعان ما يزول أو يتلاشى سريعاً فيما يعرف بمعتقدات هشاشة السعادة. وتدعم معظم البحوث السابقة في هذا المجال فكرة أن الشعور بالتعاسة أو النفور من المشاعر الإيجابية غالباً ما يصاحب الاضطرابات العقلية. حيث يخشى ويقمع مرضى الاكتئاب الشديد المشاعر السلبية والإيجابية على حد سواء أكثر مما يفعل الأشخاص الأصحاء (Joshnloo, 2013). كما تظهر الدراسات التجريبية أن الخوف من السعادة يرتبط بهشاشة معتقدات السعادة، مما يشير إلى أن أحد أسباب النفور من السعادة قد يكون الاعتقاد بأن السعادة غير مستقرة وهشة. ولقد لوحظ أن بعض الأفراد وبعض الثقافات تعطي الأولوية للأهداف والقيم

الأخرى على السعادة مثل (العمل الجاد والدين والعدالة والأخلاق والتميز والهيبة) على السعادة. أكثر من ذلك، لاحظت أن بعض الناس يشككون في قيمة السعادة أو يعتقدون أن السعادة يمكن أن تكون غير ضرورية أو ضارة. (Ellwood,2022)

### العلاقة بين النفور من السعادة والتفكير المفعم بالأمل:

وفقًا لنظرية شنايدر في الأمل (Snyder et al., 1991a) يرتبط الأمل بمكوناته، بالمواقف المتعلقة بالسعادة، حيث إن عملية وضع هدف مرجو والسعي لتحقيقه من خلال المسارات والطاقة يرتبط بالمشاعر الإيجابية (Lopez, et al.,2000)، لذا قد يجد من يعانون من الخوف من السعادة صعوبة في شحذ أو تأجيج الدافع الضروري واللازم لبدء ومواصلة تركيز التفكير على الهدف المأمول، والحفاظ عليه(الطاقة)، كما قد يتجنبوا أو يصعب عليهم وضع خطط أو طرقا موصلة لأهدافهم المنشودة (المسارات). وعلى هذا النحو، أشار كل من كارفر وشير (Carver & Scheier,1981) الي أن مشاعر الخوف تتعارض مع عملية السعي المستمر لملاحقة الهدف المنشود، من خلال طرح الفرد على نفسه الأسئلة المتعلقة بما إذا كان قادرًا على إكمال المهمة المخطط لها، والتي قد تؤدي بدورها إلى ابعاد تفكيره عن أهدافه المرجوة مما يصعب من عملية تحقيقها. وبالتالي يوجد خطر محتمل يتمثل في أن الشعور بالمخاوف المتعلقة بالسعادة قد يؤثر على مستوى أمل الفرد بأن الأهداف التي وضعها لنفسه يمكنه تحقيقها، كما أظهرت الدراسات التجريبية في هذا الاتجاه أيضًا أن الأمل يمكن أن يرتبط بالمفاهيم المتعلقة بالعاطفة الإيجابية مثل زيادة مستويات التأثير الإيجابي (Malinowski & Lim, 2015؛ Jiang et al., 2013)، وتقدير الذات (Du, Bernardo, et al., 2015) ، وبالتالي قد يبتعد الأفراد الذين ينفرون من السعادة عن امتلاك الأمل بمكوناته مثل الطاقة والمسارات.



### ثانياً: التفكير المفعم بالأمل:

اقترح (شنايدر) (Snyder et al., 1991b)، نموذجاً معرفياً للأمل مركزاً على عملية تحقيق الهدف، وعلى عكس النظريات السابقة، فإن نموذج (شنايدر) للأمل لا يركز فقط على التوقعات، ولكن أيضاً على قوة الدافع (قوة الإرادة)، والتخطيط (المسارات) وهما مكونان ضروريان في عملية تحقيق الأهداف. وبشكل محدد عرف شنايدر وزملاؤه (١٩٩١) الأمل على أنه وجهة معرفية من التحفيز الإيجابي المستمد بشكل تبادلي من الشعور بالنجاح، من تقديره لقدرته على تحديد أهدافه، وتحفيز نفسه بالإصرار والمثابرة بقوة (مكون قوة الإرادة) لوضع مسارات مرنة توصله لأهدافه المرجوة (مكون المسارات والتخطيط)، كما تتضح فيما يلي:

### الأهداف كأحد مكونات الأمل:

أحد افتراضات نظرية الأمل هو أن الأفراد عادة ما يفكرون في تحقيق أهدافهم الشخصية المهمة بالنسبة لهم بشكل متواصل (Snyder et al., 1997)، وانطلاقاً من هذه النقطة فإن شنايدر وزملاؤه (Snyder et al., 2000) افترضوا أربع فئات للأهداف المحفزة للأمل وهي: (أ) أهداف الاقتراب (السعي لتحقيق نتيجة مرغوبة)، (ب) أهداف التجنب (السعي لتجنب نتيجة سلبية، أو إيقاف أو تأجيل الأحداث غير المرغوب فيها)، و(ج) صيانة الأهداف (الحفاظ على الوضع الراهن)، (د) تعزيز الأهداف الحالية (زيادة النتائج الإيجابية بشكل فعلى). ومن المفيد أيضاً الوقوف على الظروف البيئية التي تزيد أو تنقص التفكير المفعم بالأمل (Snyder et al., 1997). أحد هذه العوامل البيئية قد يكون مستوى التأكد من تحقيق الهدف. ولقد وجد الباحثون أن وضع أهدافاً ذات درجة متوسطة من اليقين في تحقيقها، تحفز درجة مرتفعة من الأمل (Averill et al., 1990). فمستوى التأكد المتوسط من تحقيق الهدف ربما يعزز

الأمل لأنه يزيد من الدافع، فعندما يدرك الشخص أن الهدف يمثل تحدياً له، ويصعب عليه تحقيقه لحد كبير (أي، يكاد يكون مستحيلاً) أو سهل جداً (شيء مؤكد تحقيقه)، حيث يكاد لا يبذل الأفراد أي مجهود لتحقيقه. وقد قدم شنايدر وزملاؤه (Snyder et al., 2017) الدليل على أن الأمل في تحقيق الهدف قد يرتفع عندما يعتقد الفرد أن أهدافه الشخصية عند درجة متوسطة من اليقين في القدرة على تحقيقها بشكل فعلى.

### مسارات التفكير (التخطيط) كأحد مكونات الأمل:

المكون الثاني من نظرية الأمل ينطوي على معتقدات الفرد في قدرته على إيجاد طرقاً مناسبة، وممكنة توصله لأهدافه المأمولة. وعلى هذا النحو، فإن مسارات التفكير تعكس قدرة الفرد على تصور، بل وإيجاد طرقاً ناجحة توصله لأهدافه المأمولة (Snyder et al., 2004)، لذا تعد مسارات التفكير وسيلة لربط الحاضر بالمستقبل عبر الأهداف الشخصية. كما يجب على الفرد أن يكون قادراً على تخيل صورة لنفسه في اللحظة الراهنة لما يجب أن يكون عليه في المستقبل، وهذه الصورة هي الطريقة الوحيدة لربط الحاضر بالمستقبل المأمول. فالدراسات التي أجريت على الرياضيين على سبيل المثال بينت أن أداء الرياضيين يزداد عندما يمكنهم تصور تسلسل الخطوات اللازمة للأداء بشكل جيد (Mahoney & Avenier, 1977). فمن يتسمون بدرجة مرتفعة من الأمل، أكثر مهارة في إيجاد طرقاً واضحة المعالم بشكل مفصل، لتحقيق أهدافهم الشخصية، كما أن المرتفعين على الأمل مقابل المنخفضين، أكثر قدرة على إيجاد طرقاً بديلة لأهدافهم، وخاصة عندما يتم عرقلة الطرق الرئيسية التي سبق وأن وضعوها لأنفسهم بالعقبات (Irving et al., 1998; Snyder et al., 1996)

### طاقة التفكير (قوة الإرادة) كأحد مكونات الأمل:

قدرة الفرد على وضع أهدافاً مرنة، ومعرفة الأساليب المؤدية لها بشكل جيد، ليس كافياً لتحقيق الأهداف بشكل واقعي، إلا إذا كان لدى الفرد قوة دافعة تمكنه من استخدام هذه

الطرق للوصول للهدف. وتتضمن طاقة التفكير، معتقدات الفرد حول قدرته على الشروع أو البدء لمواصلة السير عبر المسارات نحو أهدافه المأمولة، حتى عندما تواجهه عقبات، أو تحديات. فإن طاقة المعتقدات المفعمة بالأمل، مثل، "أستطيع أن أفعل ذلك"، أو "لن يوقفني اي شيء" تعد بمثابة الوقود الذي يشعل الحماسة لملاحقة الهدف، كما تعد هذه النقطة دليلا على إن الأفراد المرتفعين على الأمل لديهم ميل أكبر لترديد العبارات الإيجابية التي تشعل الحماس على عكس المنخفضين (Snyder et al., 1998).

### ثالثاً: اعراض الاكتئاب:

عرف بيك الاكتئاب بأنه " حالة وجدانية تتضمن تغيرا في المزاج مثل الشعور بالحزن والقلق، والوحدة النفسية، وانخفاض تقدير الذات والثقة بالنفس وتغيرات في النشاط وانخفاض الطاقة، بالإضافة إلى بعض التغيرات الجسمية تبدو في صعوبة النوم، وفقدان الشهية (Rush et al., 1977)، وتعرف منظمة الصحة العالمية الاكتئاب، على أنه، اضطراب عقلي شائع يقترن بالمزاج المكتئب، وفقدان كلا من الاهتمام والسعادة وانخفاض الطاقة، الشعور بالذنب، وانخفاض تقدير الذات، واضطرابات النوم وفقدان التركيز وغالبا ما يحدث الاكتئاب مع أعراض القلق وفي أسوأ الأحوال يمكن أن يؤدي الاكتئاب إلى الانتحار. ويختلف الاكتئاب عن تغيرات الحالة المزاجية العادية والمشاعر المتعلقة بالحياة اليومية، حيث إنه يؤثر على جميع جوانب الحياة، بما في ذلك العلاقات مع العائلة والأصدقاء والمجتمع. ويعاني حوالي ٣,٨٪ من سكان العالم من الاكتئاب، بما في ذلك ٥٪ من البالغين (٤٪ بين الرجال و٦٪ بين النساء)، و٥,٧٪ من البالغين الأكبر من ٦٠ عامًا. وما يقرب من ٢٨٠ مليون شخص في العالم يعانون من الاكتئاب. كما يعتبر الاكتئاب أكثر شيوعًا بين النساء منه بين الرجال بنسبة ٥٠٪. (World Health Organization [WHO], 2022). ويُعد الاكتئاب حالة

وجدانية معقدة تتميز بمجموعة من الأعراض التي تختلف بين المرضى. ويعاني المرضى من استمرار المزاج الاكتئابي ولديهم شعور بانعدام القيمة، والحزن، وانعدام التلذذ، والهفوة، وتغييرات في الذاكرة (Ribeiro et al., 2018) كما يؤثر أيضاً على أنماط نوم المريض وشهيته، مما قد يؤثر على وزنه. ويجد الأفراد المصابون بالاكتئاب أيضاً صعوبة في التركيز (Hyland et al., 2020; LeMoult & Gotlib, 2019) وقد تكون هذه الأعراض خفيفة دون تأثير كبير أو قد تتطلب تدخلاً متخصصاً. ومع ذلك، يمكن أن تؤدي بعض الحالات الشديدة إلى اضطرابات نفسية شديدة الخطورة (Brådvik, 2018) وفي حالة عدم القدرة على إدارة أعراض الاكتئاب مثل مشكلة التركيز والذاكرة بشكل مناسب، فإنها تؤثر سلباً على الرفاهية الاجتماعية والعقلية والعاطفية للفرد مما يؤدي إلى انخفاض عام في جودة الحياة.

كما ان أعراض الاكتئاب تتسبب في إلحاق ضرر كبير بحياة الفرد. فيجد الأفراد المصابون بالاكتئاب صعوبة في الحفاظ على علاقات اجتماعية سوية ويمكن أن يتعرضوا للاغتراب الاجتماعي (Khademian et al., 2020)، ويحدث هذا الاغتراب بسبب الشعور بعدم الجدارة، مما يؤدي إلى اختيار الأفراد للعيش بشكل منعزل، ويؤدي الي ضعف العلاقات الأسرية والاجتماعية. ومن المحتمل أيضاً أن يؤثر الاكتئاب على تحصيل الطلاب (Johnston et al., 2019) حيث يواجه الطلاب صعوبة في التركيز واتخاذ القرارات بشكل جيد بسبب التعب ومستويات الطاقة المنخفضة. علاوة على ذلك، يؤثر الاكتئاب على الإنتاجية الاقتصادية للأفراد (Costa et al., 2022)، ويرجع انخفاض الإنتاجية أيضاً إلى انخفاض مستويات الطاقة وضعف التركيز. كما يوجد العديد من العوامل المسببة للاكتئاب، ومنها العوامل الوراثية، حيث يكون الشخص أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب إذا كان هناك تاريخ عائلي للإصابة (Rice et al., 2019)، بالإضافة الي العوامل الاجتماعية مثل الطلاق (Burger et al.,

2020) هذا لأن البشر اجتماعيون بطبيعة الحال، وكسر الروابط الاجتماعية الراسخة يمكن أن يكون كارثيًا على الرفاهية النفسية للفرد (Chiappelli et al., 2021). فنجد أن الأطفال الذين تم إهمالهم أو طلق والديهم لا يتلقون الدعم الاجتماعي اللازم للنمو الصحي (Juwariah et al., 2022). وخاصةً عندما يشعر الأفراد أن الحياة أصبحت لا تُحتمل، مما يؤدي إلى الشعور بالعجز وفقدان الأمل في الحياة (Ettman et al., 2020)

### العلاقة بين الامل والاكتئاب:

تشير النظريات المتعلقة بالاكتئاب على الإدراك السلبي الموجه نحو المستقبل. حيث يشتمل ثالوث بيك المعرفي للاكتئاب، على الرؤى السلبية للذات، والعالم الشخصي، والمستقبل، كما يحتل أيضا اليأس (فقدان الامل) مكانة أساسية على المستقبل في التقارير المعرفية للاكتئاب (Thimm et al., 2013). وبالتالي يعتبر التفكير المفعم بالأمل عامل داعم في الوقاية من أعراض الاكتئاب، ويتفق مع ما سبق دراسة بيه وزملاؤه (Peh et al., 2017) والتي هدفت لمعرفة الدور الوسيط للأمل في قدرة مرضي السرطان على إعادة التقييم والقلق والاكتئاب، وتناولت بعض الدراسات استراتيجيات التنظيم العاطفي مثل (إعادة التقييم المعرفي والقمع التعبيري) وعلاقتها بالأمل (Webb et al., 2012) وتشير إعادة التقييم المعرفي إلى العملية المعرفية ذاتية التنظيم لتغيير طريقة التفكير في الموقف الذي يثير المشاعر قبل ظهور هذه المشاعر تمامًا (Gross, 2015). وفي هذا الصدد يشير الباحثين إلى أن إعادة التقييم المعرفي يعتبر استراتيجية للتنظيم العاطفي التكيفي، في حين أن كبت العواطف يرتبط بعواقب سلبية، كما أن التفكير المفعم بالأمل يمكن أن يكون مسارًا وسيطًا بين إعادة التقييم المعرفي والتنظيم العاطفي التكيفي (Peh et al., 2017) ، وأن التدخلات الداعمة القائمة على التفكير المفعم بالأمل يمكن أن تعود بفوائد على المرضى الذين

يعانون من أعراض القلق والاكتئاب (Gross, 2015). حيث تهدف التدخلات القائمة على التفكير المفعم بالأمل لتسهيل تحديد الأهداف من خلال تشجيع المرضى على صياغة أهداف قابلة للتحقيق، وتسهيل وضع خطط بديلة تتسم بالمرونة، وبناء إتقان وتحفيز من خلال تسهيل إعادة تقييم العقوبات على أنها تحديات وليست تهديدات للأهداف المحددة، من خلال التأكيد على النجاحات المتوالية في تحقيق أهداف صغيرة (Peh et al., 2017; Ahari et al., 2012; Bahmani et al., 2016)، كما أشار أيضاً تامادون (Tamadon, 2015) علي فعالية برنامج الامل لدي مرضى اللوكيميا، وأشارت مجموعة أخرى من الأبحاث الي فعالية فنيات الأمل كمساعد مع عوامل وقائية أخرى مثل الصمود النفسي في الوقاية من أعراض الاكتئاب، مثل دراسة تريزايز وزملاؤه (Trezise et al., 2018) والتي أشارت نتائجها الي أن زيادة مستويات الأمل تؤدي إلى إضعاف العلاقة بين الأرق وأعراض الاكتئاب. وتدعيما لما سبق هدفت دراسة هيرش وزملاؤه (Hirsch et al., 2012) لمعرفة الدور الوسيط لكلا من الامل واليأس في العلاقة بين أعراض الاكتئاب والسلوك الانتحاري في الأعراق المختلفة، وأشارت النتائج الي أنه بالنسبة للسود والأسبان والبيض، وجدت علاقة إيجابية بين أعراض الاكتئاب والسلوك الانتحاري، واليأس هو الوسيط الذي يؤثر بشكل إيجابي، في حين أن الامل يعتبر متغير وسيط يؤثر بشكل سلبي.

كما يعد التفكير المفعم بالأمل أحد البناءات النفسية الإيجابية التي تمثل عاملا وقائيا ضد الاكتئاب، حيث أشار لي زد، وزملاؤه (Li, Z et al., 2018) أنه مرتبطاً سلباً بالاكتئاب لدى طلاب الجامعات، كما تبين لدي أشبي وزملاؤه (Ashby et al., 2011) أنه يعد متغيرا وسيط بين كل من الكمالية والاكتئاب لدي طلاب المدارس المتوسطة. كما يوفر التفكير المفعم بالأمل للأفراد موارد الطاقة النفسية اللازمة للتكيف مع العواقب السلبية (أعراض الاكتئاب) والأحداث غير المرغوبة (Duggelby et al.,

(2009)، كما أظهرت دراسة طولية سابقة تأثير الأمل المباشرة على تخفيف أعراض الاكتئاب (Arнау et al., 2007). وتماشياً مع هذا، قدمت العديد من الدراسات بين العينات المرضية وغير المرضية دليلاً على التأثيرات المؤقتة للأمل وقدرته على التخفيف من التفكير الانتحاري، كأحد أعراض الاكتئاب ((Huen et al., 2015; Luo et al., 2016) ، وبالمثل، للأمل أيضاً ارتباطات إيجابية مع العديد من متغيرات الصحة النفسية والجسدية (Griggs et al., 2019; Lucas et al., 2020; Martins et al., 2018)

كما وجدت علاقة إيجابية بين الأمل والمرونة راسخة، حيث ارتبط الأمل ارتباطاً وثيقاً بالمرونة والرفاهية الذاتية للفرد (Kirmani et al., 2015)، كما يُعد الأمل عامل وقائي يتوسط العلاقة بين الأمراض المزمنة والكوارث الطبيعية (Griggs & Walker, 2021; Witting et al., 2021). كما تشير النتائج أيضاً إلى أن التفكير المفعم بالأمل والممارسات والمعتقدات الدينية مرتبطة بالرفاهية الإيجابية، والمرونة النفسية في مواجهة الضغوطات والأحداث الصادمة (Villani et al., 2019 ; Chakradhar et al., 2022)، وهذا يعني أن تحسين شعور الطلاب بالتفكير المفعم بالأمل يساهم في تحسين قدرتهم على مواجهة التحديات والمحن. وبالتالي، يعتقد بأنه عامل وقائي، ويعمل كمورد لمواجهة مشاعر اليأس، والذي يُعد سمة بارزة للاكتئاب (Isaiah, et al., 2022).

الدراسات السابقة:

### العلاقة بين النفور من السعادة وأعراض الاكتئاب

أجري جلبرت وزملاؤه (Gilbert et al., 2012c) دراسة حول العلاقة بين التعاطف والخوف من السعادة المعالجة العاطفية (ألكسيثيميا)، واليقظة، والتعاطف. وكشفت النتائج أن النفور من السعادة كان مرتبطاً بشكل كبير بجوانب مختلفة من الألكسيثيميا واليقظة والتعاطف والنقد الذاتي والاكتئاب والقلق والتوتر. كما أشارت دراسة رزاق

وزملاؤة (Rezaee et al., 2016) حول تقييم العلاقة بين السعادة والاكتئاب لدى طلاب الجامعة، لدى عينة من (٢١٦) طالبًا تتراوح أعمارهم بين (١٨ : ٣٠) عامًا. أشارت النتائج لوجود علاقة ارتباط سلبية دالة بين السعادة والاكتئاب. واستكمالاً لهذه الجهود أجرى كلا من اجبو ونيجو ((Agbo & Ngwu, 2017b) دراسة لتحديد الدور المعدل لجوانب الشخصية الخمسة الكبرى للعلاقة بين النفور من السعادة والسعادة، وكشفت النتائج عن وجود تأثيرات معدلة ذات دلالة لجوانب الشخصية الخمسة الكبرى على العلاقة بين النفور من السعادة والسعادة. كما أهتمت دراسة فادرلاند وزملاؤة (Vanderlind et al., 2017) للعلاقة بين الخوف من المشاعر الإيجابية المرتبطة بتعديل الحالة المزاجية لدى مرضي الاكتئاب، علي عينة من (٩٤) مشاركًا. وقد قدمت النتائج دعمًا أوليًا لنموذج الوساطة، حيث تنبأت أعراض الاكتئاب الشديد بالنفور المتزايد من المشاعر الإيجابية، والتي بدورها تنبأت بقدرة أقل على تعديل الحالة المزاجية. كما هدف دراسة جوردان وزملاؤه (Jordan et al., 2021) للكشف عن النمذجة متعددة المستويات للعلاقة بين تداخل التأثير السلبي، والنفور من السعادة وأعراض الاكتئاب وفقاً لنظرية تخفيض قيمة المكافأة (RDT) - تقترح أن يعانون من الإكتئاب يتجنبون المشاعر الإيجابية بسبب ارتباطها السابق بالنتائج السلبية-، علي عينة من (ن=٣٧٥) مشارك، وأشارت النتائج لوجود علاقة إيجابية بين تداخل التأثير السلبي والنفور من السعادة وأعراض الاكتئاب، ولقدرة النفور من السعادة علي التنبؤ بأعراض الاكتئاب. واستكمالاً للجهد السابق هدفت بلاسكو-بيلد وزملاؤة (Blasco-Belled et al., 2021b) لدراسة العلاقة بين النفور من السعادة والصحة النفسية من خلال دراستين، هدفت الأولى لبحث ما إذا كانت أعراض الاكتئاب، والسعادة تنبأ بالنفور من السعادة. كما هدفت الدراسة الثانية، لكشف الفروق في التأثير (الإيجابي



والسلبي) للسعادة والاكتئاب عند الانخراط في معتقدات النفور من السعادة، وكشفت النتائج أن للنفور من السعادة قدرة تنبؤية ايجابية بالاكتئاب، وسلبية بالسعادة. وفيما يتعلق بالعلاقة بين التفكير المفعم بالأمل واعراض الاكتئاب؛ أجري فيلد مان وسنايدر (Feldman & Snyder, 2005b)(Feldman & Snyder, 2005b) دراسة للكشف عن آثار المفترضة لمعني الحياة على القلق والاكتئاب، لدي عينة من ( ١٣٩ ) طالبًا جامعيًا. وكشفت النتائج عن أن الأمل كأحد مكونات معني الحياة يخفف من تأثير كل من الاكتئاب والقلق على معني الحياة، كما أجري جيجر ونون (Geiger & Kwon, 2010) دراسة هدفت لبحث آثار الاجترار والأمل على أعراض الاكتئاب، على عينة من ( ٣٩٦ ) طالبًا جامعيًا. وكشفت النتائج لوجود تفاعل ثنائي الاتجاه بين الاجترار والأمل، مما يشير إلى أن التفكير المفعم بالأمل يمثل عامل وقائي ضد الآثار السلبية للاكتئاب والاجترار. كما اهتمت دراسة فيزر وزملاؤه (Visser et al., 2013a) بدراسة التفكير المفعم بالأمل كمتغير معدل للارتباط بين أحداث الحياة السلبية وأعراض الاكتئاب لدي عينة من ( ٣٨٦ ) من طلاب الجامعة من أعراق مختلفه. وأشارت النتائج لوجود علاقة ارتباطية بين أحداث الحياة السلبية وشدة أعراض الاكتئاب، كما أدى ارتفاع مستويات التفكير المفعم بالأمل لإضعاف هذه العلاقة، حيث وجد ان أولئك الذين لديهم مستويات مرتفعة من الأمل لا يعانون من الاكتئاب. كما أجري ديو وزملاؤه دراسة هدفت لبحث التأثير الوسيط لتقدير الذات (Du, King, et al., 2015) في علاقة الأمل والدعم الاجتماعي بالاكتئاب لدي عينة من ( ٣٨٤ ) مراهقًا في هونغ كونغ، متوسط أعمارهم بين (١٢-١٨ عامًا). و أظهرت نتائج تحليل المسار أن كلاً من تقدير الذات الشخصي والعلائقي توسط العلاقة بين كل من الأمل والدعم الاجتماعي بالاكتئاب، كما ارتبط الأمل والدعم الاجتماعي بمستويات أعلى من تقدير الذات الشخصي والعلائقي، والتي ارتبطت بدورها بانخفاض مستويات الاكتئاب. واستكمالاً للجهود السابقة اجري كل

من تاو وزملاؤه (Tao et al., 2022) دراسة هدفت لاستكشاف الدور الوسيط للدعم الاجتماعي وأساليب المواجهه الروحانية بين الأمل والاكتئاب لدي مرضى السرطان، علي عينه من ( ٤٤٢ ). وأشارت النتائج لوجود ارتباط سلبي دال بين الاكتئاب وكل من الأمل والدعم الاجتماعي والمواجهه الروحانية، كما وجد تأثير مباشر وغير مباشر للأمل على الاكتئاب عبر الدعم الاجتماعي و أساليب المواجهه الروحانية الايجابية كمتغير وسيط.

وفيما يتعلق بالعلاقة بين النفور من السعادة والتفكير المفعم بالامل: أهتمت دراسة تيكي واوزير وزير (Tekke & Özer, 2019) بتقييم العلاقة بين النفور من السعادة وكلا من الأمل والرضا عن الحياة لدي طلاب الجامعة (ن = ٢١١) في تركيا، وكشفت النتائج أن الأمل والرضا عن الحياة يرتبطان سلبًا بالنفور من السعادة، كما هدفت دراسة بوتور (Botor, 2019) للتحقق مما إذا كان للأمل قدرة تنبؤية بمستويات السعادة والرفاهية الشخصية والمرونة في مجموعة من المراهقين في الفلبين (ن = ١٧٠)، وأظهرت النتائج وجود مستويات من متوسطة لمرتفعة بين الأمل والسعادة والرفاهية الشخصية بشكل عام، كما أثبت تحليل الانحدار أن للأمل قدرة تنبؤية بالسعادة والرفاهية الشخصية والمرونة النفسية. كما أجري بيلين وزملاؤه (Belen et al., 2020) دراسة هدفت لتقييم الدور الوسيط للامل في العلاقة بين النفور من السعادة والازدهار، علي عينه من (٢٢٦) طالب جامعي (١٦٩ ذكراً، ٥٧ إناثاً) تتراوح أعمارهم بين (١٨ و ٢٩) عامًا، وكشفت النتائج عن وجود ارتباط بين النفور من السعادة والأمل والازدهار. كما أشارت نتائج تحليل الوساطة المتعددة الموازية إلى أن الامل متغير وسيط في الارتباط بين الازدهار والنفور من السعادة. كما هدفت دراسة ساتسي وزملاؤه (Satici et al., 2020) للكشف عن الدور الوسيط للخوف من فيروس كوفيد ١٩ في العلاقة بين المرونة والأمل والسعادة علي عينه من (٩٧١) (تتراوح أعمارهم بين ١٨

الي ٧٤ عامًا) من ٧٥ مدينة بتركيا. وأظهرت النتائج وجود ارتباط بين المرونة والأمل والسعادة الذاتية، كما تبين أن للمرونة تأثير مباشر وتأثير غير مباشر على السعادة الذاتية عن طريق الخوف من كوفيد ١٩ كمتغير وسيط. كما كان للأمل أيضًا تأثير مباشر وغير مباشر على السعادة الذاتية عبر الخوف من كوفيد ١٩.

وفيما يتعلق بالتفكير المفعم بالأمل كمتغير معدل للعلاقة بين النفور من السعادة وأعراض الاكتئاب؛ أهدمت دراسة فيزر وزملاؤه (Visser et al., 2013b) بفحص سمة الأمل، كمتغير معدل للعلاقة بين أحداث الحياة السلبية وأعراض الاكتئاب لدي (٣٨٦) طالبًا جامعيًا. وأشارت النتائج لارتباط أحداث الحياة السلبية بشكل كبير بمستويات أعلى من أعراض الاكتئاب، وأدى ارتفاع مستويات الأمل لإضعاف هذه العلاقة، بحيث أبلغ الذين لديهم مستوى أعلى من الأمل بأعراض اكتئاب أقل تتعلق بأحداث الحياة الصادمة، كما لم يختلف التأثير المعدل للأمل باختلاف المجموعات العرقية. كما هدفت دراسة سون وزملاؤه (Sun et al., 2014) لدراسة تأثير الأمل كمتغير معدل للعلاقة بين الاجترار والاكتئاب لدى طلاب الجامعات الصينية، لدي عينة من (٥١٧) طالبًا جامعيًا. وأوضحت النتائج أن الأمل خفف العلاقة بين الاجترار والاكتئاب، وعندما حصل الطلاب عن مستوى منخفض من الأمل، أفادو الذين لديهم اجترار عالٍ أن درجاتهم في الاكتئاب أعلى من أولئك الذين يعانون من اجترار منخفض. ومع ذلك، في مجموعة الأمل المرتفع، لم يكن للاجترار تأثير كبير على الاكتئاب. كما أجري بي-جانج وزملاؤه (Y. Jiang et al., 2018) دراسة هدفت لبحث العلاقة بين سمة الأمل بمكونيه (الطاقة، والمسارات)، وإيذاء الذات غير الانتحاري للمراهقين، وما إذا كانت سمة الأمل تخفف العلاقة بين أعراض الاكتئاب وإيذاء الذات، لدي عينة من (١٠٢٦) من طلاب المدارس الثانوية الصينية. وكشفت النتائج أن الأمل مرتبط بشكل سلبي بإيذاء الذات غير الانتحاري للمراهقين، كما قد

خفف مكون المسارات التفكير وليس الطاقة، من العلاقة بين أعراض الاكتئاب وإيذاء الذات غير الانتحاري بين المراهقات.

وفيما يتعلق بالفروق بين الجنسين في النفور من السعادة؛ فحصت دراسة سار وزملاؤه (Sar et al., 2019) النفور من السعادة لدى طلبة الجامعة وعلاقته بالجنس والصدمات النفسية في مرحلة الطفولة والتفكك. وذلك علي عينة من (١٨٤) مشاركاً، حيث بلغ عدد الاناث ٩٣ (٥٠,٥٪). وأشارت النتائج لعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والاناث في كل من النفور من السعادة والصدمات النفسية في مرحلة الطفولة والتفكك. كما كشفت دراسة فهد الدليم (٢٠١٩) عن مستوى المخاوف من إظهار مشاعر السرور والتعبير عن السعاده في أوساط طلبة جامعة الملك سعود، وعن مدي اختلاف مستوى هذه المخاوف بإختلاف الجنس والمرحلة التعليمية والمستوى الدراسي والتخصص الاكاديمي علي عينة من (٢٥٧) مشاركاً (١٥١) من الذكور، و(١٠٦) من الاناث، كما أشارت النتائج بإستخدام إختبار "ت" لوجود فروق دالة بين الطلاب والطالبات في درجة مخاوفهم لصالح الذكور. وفي هذا الصدد أيضاً أشارت دراسة اسجور (İşgör, 2022) للعلاقة بين النفور من السعادة لدى طلاب الجامعة ونمط شخصيتهم علي عينة من (٢٥٢) طالباً، تم اختيارهم بطريقة عشوائية، ١٦٠ إناث (٦٣,٥٪) و ٦٢ ذكر (٣٦,٥٪). وأشارت النتائج لعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين خوف الطلاب من السعادة وسماتهم الشخصية فيما يتعلق بموقف الوالدين المتصور.

وفيما يتعلق بالفروق بين الجنسين في التفكير المفعم بالامل؛ أشارت دراسة هندركس- فيرجوسن (Hendricks-Ferguson, 2006) حول العلاقة بين الأمل والرفاهية الروحية بأبعادها (الدينية والوجودية)، والعمر والجنس بين المراهقين المصابين بالسرطان. وذلك علي عينة من (٧٨) من المراهقين . بينت النتائج أن أصحاب

المراهقة المتوسطة (١٥-١٧ عامًا) حصلوا على رفاهية دينية أعلى مقابل أصحاب المراهقة المتأخرة (١٨-٢٠ عامًا)، كما كان الذكور في المراهقة المتوسطة أكثر أملا من الذكور أصحاب المراهقة المبكرة (١٣-١٤ عام)، كما كانت الفتيات أكثر أملا وأبلغن عن رفاهية روحية أعلى من الذكور. كما أشارت دراسة شوش وزملاؤه (Ghosh et al., 2020) حول تقييم ما إذا كانت العدوى العاطفية لها أي علاقة بالإيثار والأمل إلى جانب الفروق الجنسية، لدي عينة من (١٣٨) فردًا ينتمون للفئة العمرية (١٨-٤٠ عامًا) (٧٨ إناث و ٦٠ ذكورًا) من المقيمين بالهند. وأشارت النتائج لوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث فيما يتعلق بالإيثار ( $p < 0.01$ )، والأمل ( $p < 0.01$ )، والعدوى العاطفية ( $p < 0.05$ ).

وفيما يتعلق بالفروق بين الجنسين في الأعراض المصاحبة للاكتئاب؛ فحصت دراسة هاركنس وزملاؤه (Harkness et al., 2010) الفروق بين الجنسين في معدلات الأحداث الحياتية التي تسبق بداية الاكتئاب، وذلك علي عينة من (٣٧٥) ، وأشارت النتائج أن الإناث لديهن درجة مرتفعة من المشقة الحياتية تسبق الاكتئاب مقارنة بالذكور. كما بحثت دراسة فان دي فيلدي وزملاؤه (Van de Velde et al., 2010) الفروق بين الجنسين في الاكتئاب، وذلك لدي عينة من الإناث والذكور تتراوح أعمارهم بين (١٨ : ٧٥) عامًا في ٢٣ دولة أوروبية. وأشارت النتائج إلى أن الإناث حصلن علي مستويات أعلى من الاكتئاب مقارنة بالذكور في جميع البلدان. كما أشارت دراسة زاهو وزملاؤه (Zhao et al., 2020) في التحليل البعدي لبعض بحوث علم الوراثة السلوكية التي تناولت الفروق بين الجنسين في الأسس الجينية للاكتئاب. وأشارت النتائج لوجود فروق بين الجنسين في التوريث والجين المرتبط بالاكتئاب، حيث ساهمت كل من الجينات والتفاعلات الجينية مع البيئة في خطر الإصابة بالاكتئاب لدي كلا من الذكور والإناث؛ وخاصة في الجين المرتبط بنقل السيروتونين والاكتئاب.

كما أجري شينج وميو (Cheung & Mui, 2022) دراسه هدفت بحث الفروق بين الجنسين في أعراض الاكتئاب علي عينة من المجتمع الأمريكي قوامها (ن = ١٤٣١) من الذكور، (ن = ١٦٧٣) والاناث. وأشارت النتائج إلى أن عددًا كبير من الاناث (٢٦.٩%) حصلن على درجات أعلى في أعراض الاكتئاب مقابل الذكور (١٩.٩%).

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

- حداثة الاهتمام بالنفور من السعادة والتفكير المفعم بالامل في المجتمع العربي ولدي عينة الدراسة من طلاب الجامعه.
- عدم وجود دراسات- في حدود علم الباحث- اهتمت بالتأثيرات المباشرة وغير المباشرة، المتبادلة بين المتغيرات الثلاثة موضع الاهتمام في الدراسة الراهنة.
- أظهرت الدراسات أن النفور من السعادة يرتبط بشكل ايجابي بأعراض الاكتئاب ، (Gilbert et al., 2012c; Rezaee et al., 2016; Agbo & Ngwu, 2017b; Vanderlind et al., 2017; Blasco-Belled et al., 2021b; Jordan et al., 2021) أعراض الاكتئاب تعتبر من النتائج الأساسية للنفور من السعادة بشكل عام ولدي طلاب الجامعة بشكل خاص.
- وتبين أيضا أهمية التفكير المفعم بالامل وتأثيره الوقائي لتخفيف أعراض الاكتئاب، وكذلك دوره في تعديل تأثير أحداث الحياة السلبية ومعني الحياة (Feldman & Snyder, 2005b; Geiger & Kwon, 2010; Visser et al., 2013; Du, King, et al., 2015; Tao et al., 2022;) بشكل يشير لإحتمالية الدور المهم للتفكير المفعم بالامل في سياق الصحة النفسية، ويقدم مبرراً علميا للباحث لطرح فروض الدراسة الحالية، بهدف تحسين الصحة النفسية لطلاب الجامعة بشكل قد ينعكس

- بصوره إيجابية على تحصيلهم الدراسي؛ ومن ثم خفض تأثير الاحجام عن المشاعر الإيجابية في توليد أعراض الاكتئاب والعزلة والنظرة التشاؤمية للحياة.
- كما أوضحت الدراسات أن التفكير المفعم بالامل يعد عاملا وقائيا لخفض التأثير السلبي للنفور من السعادة ويقلل منه، (Tekke & Özer, 2019; Tekke & Özer, 2019; Botor, 2019; Belen et al., 2020; Satıcı et al., 2020) ، فإن الأمل يحسن من الصحة النفسية ويخفض الآثار السلبية للنفور من السعادة.
  - كما فحصت الدراسات الدور المعدل للامل في علاقه بين كلا من أحداث الحياة السلبية والاجترار وايزاء النفس غير الانتحاري والاكتئاب، و ويتفق ذلك مع دراسات ( Visser et al., 2013b; Sun et al., 2014 ; Y. Jiang et al., 2018) ، حيث يعدل التفكير المفعم بالامل العلاقة بين كلا من الاجترار وأحداث الحياة السلبية وأعراض الاكتئاب. ومن خلال ماسبق يمكن طرح فروض الدراسة الحالية كما يلي:

#### فروض الدراسة:

- ١- يمكن نمذجة العلاقات السببية بين النفور من السعادة، والتفكير المفعم بالأمل، وأعراض الاكتئاب لدي عينة الدراسة.
- وينبثق من الفرض السابق عدد من الفروض الفرعية كما يلي:
- يوجد تأثير مباشر للنفور من السعادة على التفكير المفعم بالأمل لدي عينة الدراسة.
- يوجد تأثير مباشر للتفكير المفعم بالأمل على أعراض الاكتئاب.
- يوجد تأثير مباشر للنفور من السعادة على أعراض الاكتئاب.
- يوجد تأثير غير مباشر للنفور من السعادة على أعراض الاكتئاب عبر التفكير المفعم بالأمل كمتغير وسيط.

٢- يعدل التفكير المفعم بالأمل العلاقة بين النفور من السعادة وأعراض الاكتئاب لدي عينة الدراسة.

٣- توجد فروق بين الذكور والاناث في متغيرات الدراسة (النفور من السعادة، والتفكير المفعم بالأمل، وأعراض الاكتئاب).

#### منهجية الدراسة وإجراءاتها:

اعتمدت هذه الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي المقارن، ولتحقق من فروض الدراسة استخدم الباحث 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 قوامها (٥٠٠) من طلبة الجامعة بواقع (٦٨) من الذكور تراوحت أعمارهم بين ١٦-٤٥ بمتوسط (٢٧) سنة وانحراف معياري (٠,٧٤) ، و(٤٣٢) من الاناث تراوحت أعمارهن بين ١٨ : ٣٨ سنة بمتوسط عمري(٢٨) سنة وانحراف معياري ( ٠,٧٦).

#### ( العينة الأساسية) :

أجريت الدراسة على عينة قوامها (٧٦٥) من طلبة الجامعة بواقع (٨٩) من الذكور بمتوسط عمري (٢٠,١٣) سنة وانحراف معياري (٢,٨١) ، و(٦٧٦) من الاناث بمتوسط عمري ( ٢٠,٤٥ ) سنة وانحراف معياري ( ٣,١٥ ) ، كما روعي في اختيار العينة أن لا يقل مستوى التعليم عن الثانوية العامة ولا يزيد عن الماجستي ، وفيما يلي أهم خصائص عينة الدراسة في المستوى التعليمي التي يوضحها جدول (١).



## جدول (١)

## توزيع عينة الدراسة على متغير المستوى التعليمي

مجموعة الإناث ن=٦٧٦		مجموعة الذكور ن=٨٩		المستوى التعليمي
النسبة المئوية	العدد	النسبة المئوية	العدد	
%٧٧,٧	٥٢٥	%٨٣,٤	٧٥	الجامعي
%٢٢	١٥١	%١٥,٧	١٤	فوق الجامعي

أدوات الدراسة: مقياس النفور من السعادة: من خلال اطلاع الباحث على البحوث والمقاييس المرتبطة بالنفور من السعادة كمقياس (Joshanloo, et al. 2016)، وبعد الانتهاء من إجراءات الصياغة، تم عرض المقياس على عينة من الخبراء في علم النفس<sup>(١)</sup> للتعرف على مدى مناسبة العبارات في التعبير عن المكون الذي تعبر عنه، وأسفرت النتائج عن اتفاق ٨٠% من عينة الخبراء على ضرورة تعديل صياغة بعض عبارات المقياس، كما تم تجريب المقياس في صورته الأولية على عدد من (٣٠) طالب، وقد أجمع الجميع أن بنود المقياس مناسبة وتتسم بالوضوح. واشتمل المقياس على (١٥) عبارة تقيس بعدين فرعيين على مقياس متدرج خماسي طبقاً لطريقة ليكرت يمتد من (١) أرفض تماماً الى (٥) أوافق تماماً، وتعكس الدرجة الكلية للمقياس اعتقاد الشخص بأن معظم الكوارث تأتي بعد الاوقات السعيدة، وأنه لا يستحق هذه السعادة، ويحرمها علي نفسه، وتقاس إجرائياً بالدرجة الكلية التي يحصل عليها الفرد عند الاستجابة لهذا المقياس.

(١) أ.د/ أحمد عبد الفتاح عياد أستاذ علم النفس جامعة طنطا، أ.د/ هبة بهي الدين ربيع أستاذ علم النفس جامعة طنطا، أ.د/ شيماء خاطر أستاذ علم النفس جامعة طنطا، أ.م. د/ داليا السعيد سلام أستاذ علم النفس المساعد جامعة طنطا، د/ يارا عيسى مدرس علم النفس جامعة طنطا.

## حساب الكفاءة القياسية للمقياس: (الصدق):

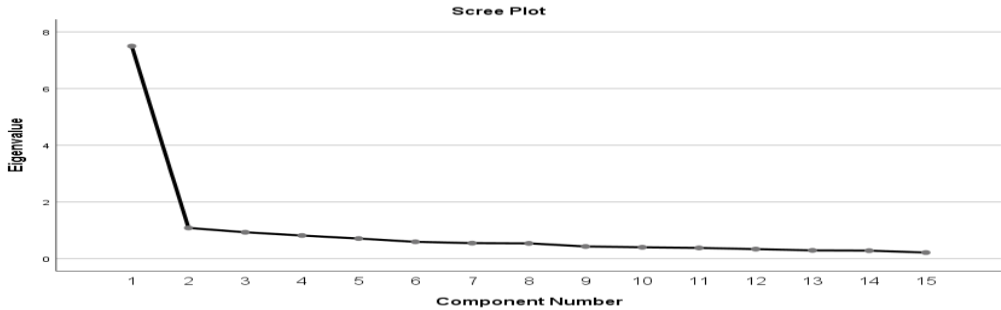
تم حساب صدق التكوين البنائي للمقياس على مجموعة المشاركين الاستطلاعية.

## جدول (٢)

نتائج الصدق العاملي لتشبع الفقرات على مقياس النفور من السعادة.

رقم البند	العامل الأول	العامل الثاني	قيم الشيوخ
١٣	٠,٩٠	-----	٠,٦٩
٨	٠,٨٨	-----	٠,٧٠
١٤	٠,٨٣	-----	٠,٦٧
١١	٠,٨٠	-----	٠,٦٣
١٢	٠,٨٠	-----	٠,٦٦
١٥	٠,٧٥	-----	٠,٥٧
١٠	٠,٧٥	-----	٠,٦٣
٧	٠,٧٢	-----	٠,٥٤
٥	٠,٦٦	-----	٠,٥٩
١	٠,٤٦	-----	٠,٣٧
٩	٠,٤٢	-----	٠,٥١
٤	-----	٠,٨٣	٠,٥٩
٦	-----	٠,٦٢	٠,٤٨
٢	-----	٠,٤٣	٠,٤٢
٣	-----	٠,٤١	٠,٤٧
الجذر الكامن	٧,٤٩	١,٠٨	
نسبة التباين المفسرة	٤٩,٩٩	٧,٢٠	
المجموع الكلي للتباين		٥٧,١٩	

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 التشعبات الأقل من (٠,٣٠) لتيسير تفسير العوامل المستخرجة، أشارت النتائج لتشبع جميع فقرات المقياس على عاملين لمقياس النفور من السعادة تفسر (٥٧%) من التباين الكلي للمقياس هي، العامل الأول بجذر كامن (٧,٤٩)، يفسر منفردا (٤٩%) من التباين الكلي، تشبعت عليه المفردات أرقام (١٣, ٨, ١٤, ١١, ١٢, ١٥, ١٠, ٧, ٥, ١, ٩) بقيم تشبعت تراوحت بين (٠,٤٢) أقل تشبعا، و(٠,٩٠) أعلى تشبعا، وبفحص محتوى الفقرات الأعلى تشبعا على هذا العامل نجدها ترتبط باعتقاد الشخص أن معظم الكوارث تأتي بعد الاوقات السعيدة، وتجنب مثل هذه المشاعر، لذا يمكن تسمية هذا العامل بـ(الخوف من عواقب السعادة)، والعامل الثاني، بجذر كامن (١,٠٨)، يفسر منفردا (٧%) من التباين الكلي، تشبعت عليه المفردات أرقام (٤, ٦, ٢, ٣) ، بقيم تشبعت تراوحت بين (٠,٤١) أقل تشبعا، و(٠,٨٣) أعلى تشبعا، وبفحص محتوى الفقرات الأعلى تشبعا على هذا العامل نجدها ترتبط باعتقاد الشخص أنه لا يستحق السعادة، ويحرمها علي نفسه، لذا يمكن تسميته بـ(الاعتقاد الشخصي بعدم استحقاق السعادة).



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

ويُعد رسم المنحني من الطرق التي تسهم في دقة واستقرار النتائج، ويؤكد علي مدي استقرار العوامل المستخرجة من التحليلات السابقة. ونلاحظ من الشكل السابق (١) وجود تباطؤ بعد العامل الثاني، لتشكيل العوامل والتشبعات وتفسير التباين للعوامل. كما نفذ الباحث التحليل العاملي التوكيدي كإجراء احصائي متعدد المتغيرات يستخدم لاختبار جودة تمثيل المفردات (١٥) الناتجة من التحليل العاملي الاستكشافي للمقياس كمتغيرات مشاهدة للمتغيرين الكامنين كعوامل فرعية، ويعرض الجدول (٣) أدلة المطابقة للنموذج ثنائي العوامل لمقياس النفور من السعادة وفقا لاستجابات العينة الاستطلاعية (ن=٥٠٠).

### جدول (٣)

أدلة المطابقة لمقياس ثنائي العوامل للنفور من السعادة (ن=٥٠٠)

أدلة الملاءمة							النموذج الناتج من CFA ثنائي العامل
RMSEA	NFI	PRATIO	CFI	TLI	IFI	AGFI	
٠,٠٩	٠,٨٨	٠,٨٦	٠,٩٠	٠,٨٩	٠,٩٠	٠,٨٤	

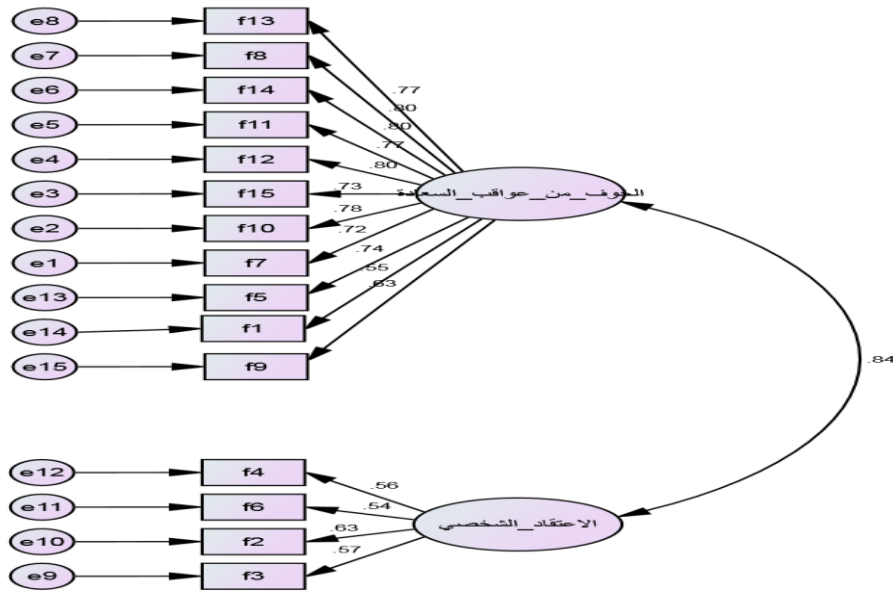
يلاحظ من جدول (٣) ان جميع أدلة المطابقة وصلت للمحك، حيث أظهرت نتائج حسن المطابقة<sup>(٢)</sup> أن البيانات المستمدة من عينة التطبيق ملائمة للنموذج المقترح، حيث كانت (TLI) = ٠,٨٩<sup>(٣)</sup> و (CFI) = ٠,٩٠<sup>(٤)</sup> و (RMSEA) = ٠,٠٩<sup>(٥)</sup>، مما يؤكد مطابقة النموذج التوكيدي لمقياس ثنائي العوامل للنفور من السعادة. لدى المشاركين في الدراسة ويظهر الشكل (٢) النموذج البنائي النهائي لمقياس النفور من السعادة.

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 النفور من السعادة.

الثبات: تم حساب ثبات المقياس بطريقة ألفا

## جدول (٤)

معامل ثبات كرونباخ ألفا لمجموعة المشاركين الاستطلاعية

العامل	عدد الفقرات	معامل ألفا كرونباخ
مقياس النفور من السعادة	١٥	٠,٩٢
الخوف من عواقب السعادة	١١	٠,٩٢
الاعتقاد الشخصي بعدم استحقاق السعادة.	٤	٠,٦٦

بينت النتائج بالجدول (٤) السابق أن أداة الدراسة حققت ثباتا مرتفعا حيث بلغت قيمته (٠,٩٢) ، كما تراوحت قيم معاملات الثبات لمحاور المقياس ما بين (٠,٦٦-٠,٩٢) ، ويتضح من ذلك، أن أداة الدراسة حققت ثباتا مقبولا، مما يدعم الوثوق بالنتائج التي تتوصل إليها. كما عمد الباحث للتحقق من ثبات أداة الدراسة أيضا عن طريق التجزئة

النفسية، وذلك للتأكد من مصداقية واعتمادية الأداة للحصول على البيانات، حيث تم استخدام معامل سبيرمان- براون، ومن ثم تصحيح بمعامل جتمان للتجزئة النفسية، وجاءت النتائج كما هو مبين بالجدول التالي

### جدول (٥)

#### معاملات ثبات أداة الدراسة طريقة التجزئة النفسية

معامل الارتباط	معامل الفا كرونباخ	عدد الفقرات	
	٠,٨٣	٨	النصف الأول
	٠,٩٠	٧	النصف الثاني
** ٠,٨٩			قيمة معامل سبيرمان براون
** ٠,٨٩			معامل جتمان

يشير الجدول السابق (٥) لتمتع المقياس بمستوي مقبول من الثبات.

مقياس التفكير المفعم بالامل: من خلال اطلاع الباحث على البحوث والمقاييس المرتبطة بالتفكير المفعم بالامل مثل (Snyder, C. R., et al. 1991)، ومقياس سمة الأمل المعدل (HSR) لشوري، سنايدرلا (Shorey & Snyder, 2004)، وبعد الانتهاء من إجراءات الصياغة، تم عرض المقياس على عينة من الخبراء في علم النفس<sup>(٦)</sup> 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) طالب، وقد أجمع الجميع أن بنود المقياس مناسبة وتتسم بالوضوح. واشتمل المقياس على (١٨) عبارة على مقياس متدرج ثنائي الاختيارات يمتد من (١) خاطئة تماما الى (٨) صادقة تماما، وتعكس الدرجة الكلية للمقياس اعتقاد الشخص

(٦) أ.د/ أحمد عبد الفتاح عياد أستاذ علم النفس جامعة طنطا، أ.د/ هبة بهي الدين ربيع أستاذ علم النفس جامعة طنطا، أ.د/ شيماء خاطر أستاذ علم النفس جامعة طنطا، أ.م. د/ داليا السعيد سلام أستاذ علم النفس المساعد جامعة طنطا، د/ يارا عيسى مدرس علم النفس جامعة طنطا.

بقدرته علي ابتكار طرقا جديدة للوصول لأهدافه، وكذلك بقدرته للسعي بعزيمه واصرار لتحقيق أهدافه، وتقاس إجرائيا 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 (٦)

نتائج الصدق العاملي لتشبع الفقرات على مقياس التفكير المفعم بالامل.

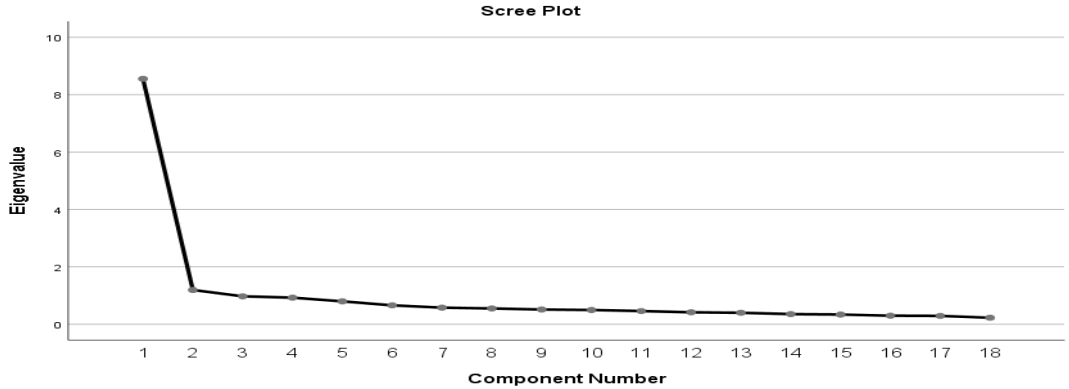
رقم البند	العامل الأول	العامل الثاني	قيم الشيوخ
١٣	٠,٨٨	-----	٠,٧٠
١٢	٠,٨٢	-----	٠,٦٥
٩	٠,٦٩	-----	٠,٥٤
١	٠,٦٦	-----	٠,٣٤
١٤	٠,٦٥	-----	٠,٥٧
١٥	٠,٦٤	-----	٠,٥٧
٥	٠,٥٩	-----	٠,٥٠
٢	٠,٥٤	-----	٠,٤٣
٨	٠,٤٥	-----	٠,٣٦
٤	٠,٤٢	-----	٠,٥٠
٦	-----	٠,٧٨	٠,٦٣
١٧	-----	٠,٧٣	٠,٥٨
١٠	-----	٠,٦٩	٠,٦٠
١٨	-----	٠,٦٥	٠,٦٠
١٦	-----	٠,٦١	٠,٦٣

٠,٢٧	٠,٥٩	----	٧
٠,٦٤	٠,٥٨	----	١١
٠,٥٧	٠,٤٧	----	٣
	١,١٩	٨,٥٥	الجذر الكامن
	٦,٦٣	٤٧,٥٠	نسبة التباين المفسرة
٥٤,١٣			المجموع الكلي للتباين

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 كان تشبعها أقل من ٠,٣٠. نتج عن الإجراءات السابقة الإبقاء على (١٨) بند. وأشارت النتائج لتشبع جميع فقرات المقياس على عاملين للتفكير المفعم بالامل تفسر جميعها (٥٤%) من التباين الكلي للمقياس وهي، العامل الأول بجذر كامن (٨,٥٥)، يفسر منفردا (٤٧%) من التباين الكلي تشبعت عليه المفردات أرقام (١٣, ١٢, ٩, ١, ١٤, ١٥, ٥, ٢, ٨, ٤) بقيم تشبعت تراوحت بين (٠,٤٢) أقل تشبعا، و(٠,٨٨) أعلى تشبعا، وبفحص محتوى الفقرات الأعلى تشبعا على هذا العامل نجدها ترتبط باعتقاد الشخص بقدرته علي ابتكار طرق عديدة للوصول لأهدافه، لذا يمكن تسميته بـ(مسارات التفكير المفعم بالامل). والعامل الثاني، بجذر كامن (١,١٩) ، يفسر منفردا (٦%) من التباين الكلي، تشبعت عليه المفردات أرقام (٦, ١٧, ١٠, ١٨, ١٦, ٧, ١١, ٣) بقيم تشبعت تراوحت بين (٠,٤٧) أقل تشبعا، و(٠,٧٨) أعلى تشبعا، وبفحص محتوى الفقرات الأعلى تشبعا على هذا العامل نجدها ترتبط باعتقاد الفرد



بقدرته على السعي بعزيمه وإصرار لتحقيق أهدافه المهمة، لذا يمكن تسميته بـ ( طاقة أو قوة التفكير المفعم بالامل).



شكل (٣) توضيحي لقيم منحنى المنحدر لمقياس التفكير المفعم بالامل.

ويُعد رسم المنحني من الطرق التي تسهم في دقة واستقرار النتائج، ويؤكد علي مدى استقرار العوامل المستخرجة من التحليلات السابقة. ونلاحظ من الشكل السابق (٣) وجود تباطؤ بعد العامل الثاني، لتشكيل العوامل والتشبعات وتفسير التباين للعوامل. كما نفذ الباحث التحليل العاملي التوكيدي كإجراء احصائي متعدد المتغيرات يستخدم لاختبار جودة تمثيل المفردات (١٨) الناتجة من التحليل العاملي الاستكشافي للمقياس كمتغيرات مشاهدة للمتغيرين الكامنين كعوامل فرعية، ويعرض الجدول (١١) أدله المطابقة للنموذج ثنائي العوامل لمقياس التفكير المفعم بالامل وفقا لاستجابات العينة الاستطلاعية (ن=٥٠٠).

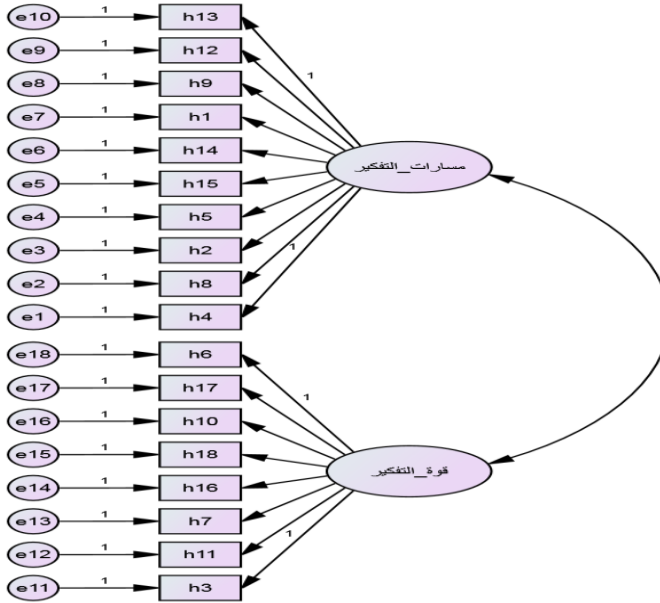
### جدول (٧)

أدله المطابقة لمقياس ثنائي العامل للتفكير المفعم بالامل (ن=٥٠٠)

أدله الملاءمة							النموذج الناتج من CFAثنائي
RMSEA	NFI	PRATIO	CFI	TLI	IFI	AGFI	

العامل	٠,٨٦	٠,٩١	٠,٩٠	٠,٩١	٠,٨٨	٠,٨٩	٠,٠٧
--------	------	------	------	------	------	------	------

ويلاحظ من جدول (٧) ان جميع أدلة المطابقة وصلت للمحك، حيث أظهرت نتائج حسن المطابقة<sup>(٧)</sup> أن البيانات المستمدة من عينة التطبيق ملائمة للنموذج المقترح، حيث كانت (TLI)<sup>(٨)</sup> = ٠,٩٠، و(CFI)<sup>(٩)</sup> = ٠,٩١، و(RMSEA)<sup>(١٠)</sup> = ٠,٠٧، مما يؤكد مطابقة النموذج التوكيدي للتفكير المفعم بالامل لدى المشاركين في الدراسة، ويظهر الشكل (٤) النموذج البنائي النهائي لمقياس التفكير المفعم بالامل.



الشكل (٤) النموذج البنائي النهائي للتفكير المفعم بالامل

#### الثبات:

تم حساب ثبات المقياس بطريقة الفا .

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).

## جدول (٨)

## معامل ثبات كرونباخ ألفا لمجموعة المشاركين الاستطلاعية

العامل	عدد الفقرات	معامل الفا كرونباخ
مقياس التفكير المفعم بالأمل	١٨	٠,٩٣
مسارات التفكير المفعم بالأمل	١٠	٠,٨٨
قوة التفكير المفعم بالأمل	٨	٠,٨٧

بينت النتائج بالجدول (٨) أعلاه أن أداة الدراسة حققت ثباتا مرتقعا حيث بلغت قيمته (٠,٩٣) ، مما يدعم الوثوق بالنتائج التي تتوصل إليها. كما تراوحت قيم معاملات الثبات لمحاور الدراسة ما بين (٠,٨٨-٨٧) ، ويتضح من ذلك، أن أداة الدراسة حققت ثباتا مقبولا، مما يدعم الوثوق بالنتائج التي تتوصل إليها. كما عمد الباحث 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

معامل الارتباط	معامل الفا كرونباخ	عدد الفقرات	
	٠,٨٦	٩	النصف الأول
	٠,٨٩	٩	النصف الثاني
***٠,٨٨			قيمة معامل سبيرمان براون
***٠,٨٨			معامل جتمان

يشير الجدول السابق (٩) لتمتع مقياس التفكير المفعم بالأمل بمستوي مقبول من الثبات

### مقياس أعراض الاكتئاب:

من خلال اطلاع الباحث على البحوث والمقاييس المرتبطة بأعراض الاكتئاب مثل مقياس، al., (Beck, et 1961) وبعد الانتهاء من إجراءات الصياغة، تم عرض المقياس على عينة من الخبراء في علم النفس<sup>(١١)</sup> للتعرف على مدى مناسبة العبارات في التعبير عن المكون الذي تعبر عنه، وأسفرت النتائج عن اتفاق ٨٥% من عينة الخبراء على ضرورة تعديل صياغة بعض عبارات المقياس، كما تم تجريبه على (٣٠) طالب، وقد أجمع الجميع أن بنود المقياس مناسبة وتتسم بالوضوح. واشتمل المقياس على (١٦) عبارة على مقياس متدرج خماسي طبقاً لطريقة ليكرت يمتد من (١) أبداً إلى (٥) دائماً، وتعكس الدرجة الكلية الشعور بالحزن والعجز عن تكلمة مسيرة الحياة، وضعف الشهية، واضطراب النوم، 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 (٥٠٠)، واستخدم أسلوب التحليل العاملي الاستكشافي بواسطه (SPSS(V.26 مع استخدام التدوير المائل.

### جدول (١٠)

نتائج الصدق العاملي لتشبع الفقرات على مقياس أعراض الاكتئاب.

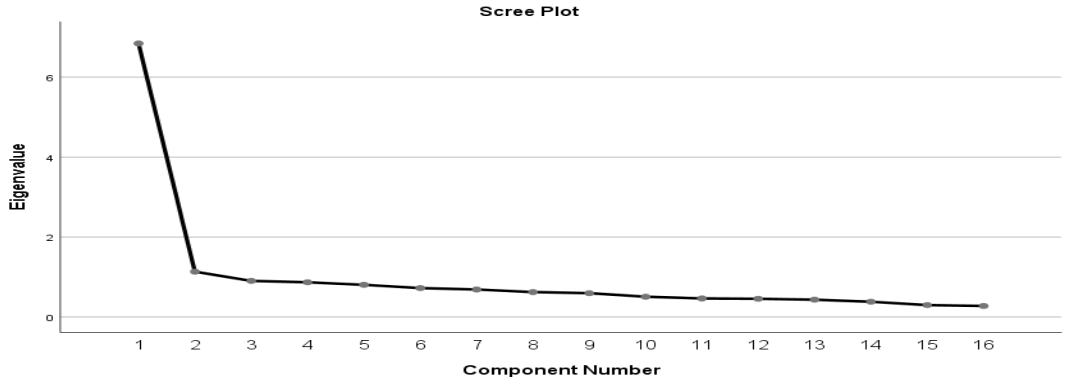
رقم البند	العامل الأول	قيم الشبوع
١٤	٠,٧٨	٠,٦٠
١٦	٠,٧٧	٠,٥٩

(١١) أ.د/ أحمد عبد الفتاح عياد أستاذ علم النفس جامعة طنطا، أ.د/ هبة بهي الدين ربيع أستاذ علم النفس جامعة طنطا، أ.د/ شيماء خاطر أستاذ علم النفس جامعة طنطا، أ.م. د/ داليا السعيد سلام أستاذ علم النفس المساعد جامعة طنطا، د/ يارا عيسى مدرس علم النفس جامعة طنطا.

٠,٥٨	٠,٧٦	١١
٠,٥٧	٠,٧٥	٥
٠,٤٧	٠,٦٩	١٥
٠,٤٦	٠,٦٧	٧
٠,٤٥	٠,٦٧	٦
٠,٤٢	٠,٦٥	١٣
٠,٤٠	٠,٦٣	٣
٠,٣٧	٠,٦١	١٠
٠,٣٦	٠,٦٠	٨
٠,٣٥	٠,٥٩	٩
٠,٣٣	٠,٥٧	٤
٠,٣٢	٠,٥٧	١
٠,٣٠	٠,٥٤	١٢
٠,١٨	٠,٤٢	٢
	٦,٨٤	الجذر الكامن
	٤٢,٧٦	نسبة التباين المفسرة
٤٢,٧٦٨		المجموع الكلي للتباين

بعد التحقق من شروط التحليل العاملي الاستكشافي على مصفوفة معاملات الارتباط لفقرات المقياس، تم إجراء صدق البناء العاملي للمقياس بطريقة المكونات الأساسية، و بعد التدوير وحذف التشعبات الأقل من (٠,٣٠) لتيسير تفسير العوامل المستخرجة، أشارت النتائج لتشبع جميع فقرات المقياس على عامل عام للاعراض المصاحبة الاكتئاب، يفسر (٤٢%) من التباين الكلي لاعراض الاكتئاب بجذر كامن (٦,٨٤)،

يفسر (٤٢%) من التباين الكلي، تشبعت عليه المفردات بقيم تشبعت تراوحت بين (٠,٤٢) أقل تشبعا، و(٠,٧٨) أعلى تشبعا، وبفحص محتوى الفقرات الأعلى تشبعا على هذا العامل نجدها ترتبط بالشعور بالحزن والعجز عن تكملة مسيرة الحياة.



### شكل (٥) توضيحي لقيم منحنى المنحدر لمقياس أعراض الاكتئاب

ويُعد رسم المنحني من الطرق التي تسهم في دقة واستقرار النتائج، ويؤكد علي مدي استقرار العوامل المستخرجة من التحليلات السابقة. ونلاحظ من الشكل السابق (٥) وجود تباطؤ بعد العامل الاول ، كما يظهر تشبع جميع الفقرات علي العامل الاول . كما نفذ الباحث التحليل العاملي التوكيدي كإجراء احصائي متعدد المتغيرات يستخدم لاختبار جودة تمثيل المفردات (١٦) الناتجة من التحليل العاملي الاستكشافي للمقياس كمتغيرات مشاهدة للمتغيرات الكامنة ويعرض الجدول (١١) أدله المطابقة للنموذج أحادي العامل لمقياس أعراض الاكتئاب. وفقا لاستجابات عينة الدراسة (ن=٥٠٠).

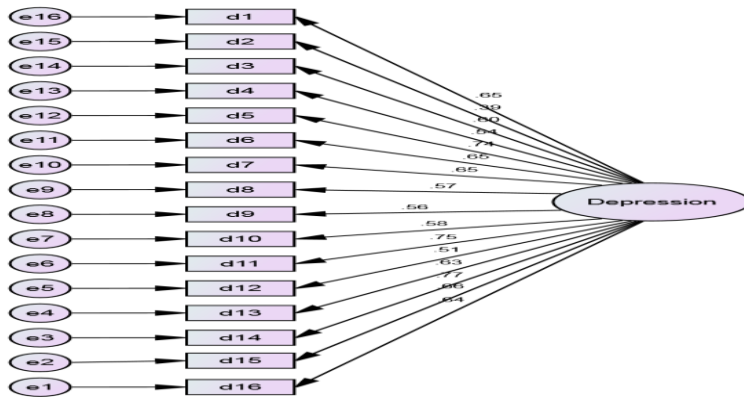
### جدول (١١)

أدله المطابقة لنموذج السباعي العوامل لمقياس أعراض الاكتئاب (ن=٥٠٠)

أدلة الملاءمة							النموذج الناتج من CFA ثلاثي
RMSEA	NFI	PRATIO	CFI	TLI	IFI	AGFI	

٠,٠٨	٠,٨٥	٠,٨٧	٠,٨٨	٠,٨٦	٠,٨٨	٠,٨٥	العامل
------	------	------	------	------	------	------	--------

ويلاحظ من جدول (١١) ان جميع أدلة المطابقة وصلت للمحك، حيث أظهرت نتائج حسن المطابقة<sup>(١٢)</sup> أن البيانات المستمدة من عينة التطبيق ملائمة للنموذج المقترح، حيث كانت (TLI)<sup>(١٣)</sup> = ٠,٨٦، و(CFI)<sup>(١٤)</sup> = ٠,٨٨، و(RMSEA)<sup>(١٥)</sup> = ٠,٠٨، مما يؤكد مطابقة النموذج التوكيدي لمقياس أحادي العوامل لدى المشاركين في الدراسة ويظهر الشكل (٦) النموذج البنائي النهائي لمقياس أعراض الاكتئاب.



شكل (٦): نموذج التحليل العاملي التوكيدي أحادي العامل.

الثبات: تم حساب ثبات المقياس بطريقة الفا كرونباخ.

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).

## جدول (١٢)

معامل ثبات كرونباخ ألفا لمجموعة المشاركين الاستطلاعية

العامل	عدد الفقرات	معامل ألفا كرونباخ
مقياس أعراض الاكتئاب	١٦	٠,٩١

بينت النتائج بالجدول (١٢) أعلاه أن أداة الدراسة حققت ثباتا مرتفعا حيث بلغت قيمته (٠,٩١)، مما يدعم الوثوق بالنتائج التي تتوصل إليها. كما عمد الباحث للتحقق من ثبات أداة الدراسة أيضا عن طريق التجزئة النصفية، وذلك للتأكد من مصداقية واعتمادية الأداة للحصول على البيانات، حيث تم استخدام معامل سييرمان- براون، ومن ثم تصحيح بمعامل جتمان للتجزئة النصفية، وجاءت النتائج كما هو مبين بالجدول التالي.

## جدول (١٢)

معاملات ثبات أداة الدراسة طريقة التجزئة النصفية

معامل الارتباط	معامل ألفا كرونباخ	عدد الفقرات	
	٠,٨١	٨	النصف الأول
	٠,٨٥	٨	النصف الثاني
** ٠,٨٩			قيمة معامل سييرمان براون
** ٠,٨٩			معامل جتمان

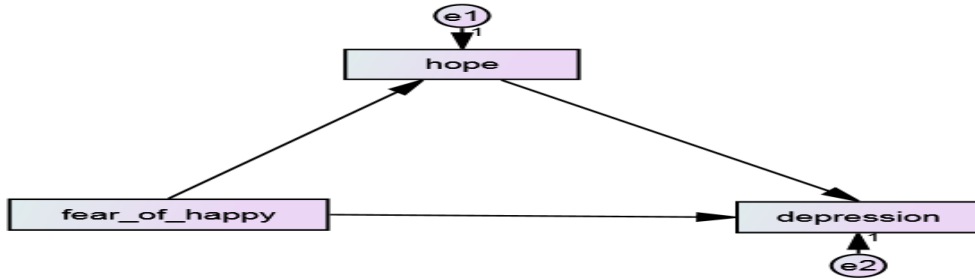
يشير جدول (١٢) لتمتع مقياس أعراض الاكتئاب بمستوى مقبولة من الثبات

الأسلوب الاحصائي المستخدم:

استخدمت الدراسة اختبار (ت) ومعاملات الارتباط وأساليب تحليل المسار كأسلوب إحصائي لاختبار صحة النموذج المقترح واحتمال وجود العلاقات السببية بين متغيرات الدراسة، حيث يعتمد على نموذج توضيحي للعلاقات بين المتغيرات المختلفة بناءً على



النظريات والبحوث السابقة، واستنادا إلى ما سبق عرضه من دراسات سابقة وإطار نظري تقترح الدراسة النموذج البنائي الموضح بالشكل رقم (٤) الذي يؤكد وجود رابطة منطقية بين متغيرات الدراسة، والذي يسعى لتفسير العلاقات السببية المباشرة وغير المباشرة والكلية على عينة الدراسة.



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

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها: الفرض الأول: يوجد تأثير للتفكير المغمم بالأمل في العلاقة بين النفور من السعادة وأعراض الاكتئاب 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 (١٣) الإحصاء الوصفي التالي:

جدول (١٣)

الإحصاء الوصفي لمتغيرات الدراسة

المتغير	أقل قيمة	أعلى قيمة	متوسط	انحراف معياري	الالتواء	التفطح
النفور من السعادة	١٥	٦٦	٣٨,٨٦	١١,١٤	٠,٠٣-	٠,٤٥-
التفكير المغمم بالأمل	٦٢	١٤٤	١٠٩,٣٣	١٧,٩٤٢	٠,٤٩-	٠,٤٠-

٠,٥١-	٠,١٠-	١٠,٥١	٤٧,٤٠	٧٢	٢١	أعراض الاكتئاب
-------	-------	-------	-------	----	----	----------------

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

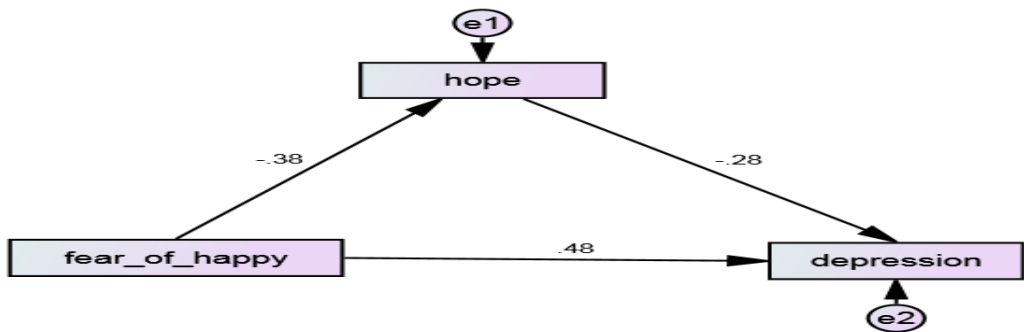
### جدول (١٤)

#### مصفوفة معاملات الارتباط بين متغيرات الدراسة للعيينة الكلية

المتغير	النفور من السعادة	التفكير المفعم بالأمل	أعراض الاكتئاب
النفور من السعادة	١	**٠,٣٧-	**٠,٥٩
التفكير المفعم بالأمل	**٠,٣٧-	١	**٠,٤٦-
أعراض الاكتئاب	**٠,٥٩	**٠,٤٦-	١

\*\* دال عند مستوي ٠,٠١، \* دال عند مستوي ٠,٠٥

يتضح من جدول (١٤) دلالة معاملات الارتباط بين متغيرات الدراسة، ومما سبق يمكن اجراء تحليل المسار (١٦) باستخدام برنامج أموس AMOS (١٧) على متغيرات الدراسة



كما هو موضح 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 (١٥)

قيم تحليل المسار للنموذج المقترح ودالاتها

المتغيرات	القيمة	الخطأ المعياري	القيمة/ الخطأ المعياري	الدلالة
A	٠,٦٠٦-	٠,٠٤٩	١٢,٣٢-	٠,٠٠٠
F	٠,١٦-	٠,٠١٦	١٠,٣١-	٠,٠٠٠
B	٠,٤٥	٠,٠٢٦	١٧,٤٥	٠,٠٠٠

حيث أظهرت نتائج حسن المطابقة<sup>(١٨)</sup> أن البيانات المستمدة من عينة التطبيق غير ملائمة للنموذج المقترح، حيث كانت (TLI)<sup>(١٩)</sup> = ٠,٩٩، و(GFI)<sup>(٢٠)</sup> = ٠,٩٧، و(RMSEA)<sup>(٢١)</sup> = ٠,٢٤ وبالتالي تشير النتائج المستمدة من النموذج لجودة متوسطة 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 الباحث منهجية Bootstrapping Test اعتمادا على فترات الثقة (CI95%) بجديها 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 الاصلية

1-Goodness Of Fit.

2-Tuker&amp;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).

وتقدير الأثر غير المباشر. ويوضح جدول (١٦) 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.

### جدول (١٦)

التأثيرات المباشرة وغير المباشرة والكلية ودلالاتها في النموذج المساري لمتغيرات

#### البحث

التأثير الكلي	فترات الثقة للتأثيرات المباشرة وغير المباشرة		C195% للتأثيرات غير المباشرة	التأثير غير المباشر	قيمة الخطأ/ المعياري	الخطأ المعياري لتقدير التأثير	التأثير المباشر	المسارات المفترضة
	دنيا	عليا						
**٠,٦٠٦-	----- --	----- -	-----	----- ---	١٢,٣٢-	٠,٠٤٩	***٠,٦٠٦-	١- النفور من السعادة ← التفكير المفعم بالأمل
**٠,١٦-	----- --	----- -	-----	----- ---	١٠,٣١-	٠,٠١٦	***٠,١٦-	٢- التفكير المفعم بالأمل ← الاعراض الاكتئابية
**٠,٥٥٦	٠,١٢١	٠,٠٨١	٠,٠١	** ٠,٠٩٩	١٧,٤٥	٠,٠٢٦	***٠,٤٥	٣- النفور من السعادة ← الاعراض

يتضح من جدول (١٦) التأثيرات المباشرة وغير المباشرة وهي كالآتي:

**أولاً : التأثيرات المباشرة :** تشير معاملات المسار (١) إلى وجود تأثير مباشر سالب دال احصائياً للنفور من السعادة على التفكير المفعم بالأمل، حيث كانت قيمة معامل المسار (-٠,٦٠٦)، وهي دالة احصائياً عند مستوى ٠,٠٠١، وهذا يشير إلى أنه كلما زاد معدل النفور من السعادة بمقدار درجة واحدة، قل التفكير المفعم بالأمل بمقدار (-٠,٦٠٦). كما تشير معاملات المسار (٢) إلى وجود تأثير مباشر سالب دال احصائياً للتفكير المفعم بالأمل على أعراض الاكتئاب، حيث كانت قيمة معامل المسار (-٠,١٦) وهي دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٠١، وهذا يشير إلى أنه كلما زاد معدل التفكير المفعم بالأمل بمقدار درجة واحدة، قلت أعراض الاكتئاب بمقدار (-٠,١٦). كما تشير معاملات المسار (٣) إلى وجود تأثير مباشر موجب دال إحصائياً للنفور من السعادة على أعراض الاكتئاب، حيث كانت قيمة معامل المسار (٠,٤٥) وهي دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٠١، وهذا يشير إلى أنه كلما زاد معدل النفور من السعادة بمقدار درجة واحدة، زادت أعراض الاكتئاب بمقدار (٠,٤٥) \*\*\*).

**ثانياً: التأثيرات غير المباشرة:** تشير معاملات المسار (٣) إلى التأثير غير المباشر للنفور من السعادة على أعراض الاكتئاب عبر التفكير المفعم بالأمل كمتغير وسيط، وأشارت النتائج إلى أن قيمة هذا المسار هي (٠,٠٩٩\*\*)، وهي دالة احصائياً عند مستوى ٠,٠١، مما يشير إلى دلالة التأثير غير المباشر؛ وبالتالي فإن التفكير المفعم بالأمل يعتبر متغير وسيط جزئي في تأثير النفور من السعادة على أعراض الاكتئاب.

ويمكن تفسير هذه النتائج على النحو التالي: بالنظر إلى النتائج السابقة يتضح أنها تتفق مع دراسات؛ (Tekke & Özer, 2019; Tekke & Özer, 2019; Botor, 2019; Belen et al., 2020; Satıcı et al., 2020) حيث يؤثر النفور من السعادة تأثيراً مباشراً سلبياً على

التفكير المفعم بالأمل ويقل منه - فحينما ينفر الشخص من المشاعر الإيجابية ويعتقد أن السعادة وتحقيق النجاح ربما يحدث بعده نتائج كارثية يجب عليه تجنبها، وبعدم استحقاقه لهذه السعادة كنوع من عقاب الذات، يحتمل ان يؤثر ذلك بالسلب على معتقداته الشخصية للتفكير المفعم بالأمل، مما قد ينعكس على قدرته على وضع المسارات الموصلة لأهدافه المرجوة، أو للسعي بعزيمه وإصرار نحو أهدافه- ، ويزيد من احتمالية ذلك للأمل له علاقة إيجابية بالسعادة الذاتية (Sarıçam, 2015) والرفاهية الشخصية (Shenaar-Golan, 2017) ومن ثم يحسن الأمل من الصحة النفسية للأفراد بتقليل تجنب الخوف. وطبقا لما سبق فإن الشعور باليأس والحزن كأحد أهم الأعراض المصاحبة للاكتئاب قد تسبب انخفاض مستويات التفكير المفعم بالأمل لدي الأفراد. لذا من المحتمل أنه عند ارتفاع مستوى السعادة والهناء الشخصي، يحتمل أن ترتفع مستويات التفكير المفعم بالأمل والعكس صحيح. وبمعنى آخر، فإن السعادة الذاتية والتفكير المفعم بالأمل ضروريان للرضا عن الحياة، حيث يصبح الشخص أكثر تمتعا بدرجة مرتفعة من الثقة، والتوجه الإيجابي نحو المستقبل، والعلاقات الاجتماعية والشخصية الإيجابية مما يجعله يمتلك حالة تحفيزية إيجابية تنعكس في قدرته على التحلي بالتفكير المفعم بالأمل وزيادة قدرته على التفكير والتخطيط بدقة حول كيفية وضع افضل السبل ليصل لأهدافه المرجوة ، وكذلك السعي بإصرار وعزيمة لملاحقة هذه الأهداف. ويمكن تفسير ذلك طبقا لنموذج الأمل لشنايدر ( Snyder et al., 1991a) حيث أشار لارتباط الأمل بمكوناته بالمواقف المتعلقة بالسعادة من الناحية المفاهيمية والتجريبية (Lopez, et al.,2000)، وفي المقابل فإن الأفراد الذين يعانون من النفور من السعادة قد لا يمكنهم شحذ الدافع الضروري لبدء عملية التفكير الموجه للهدف، والحفاظ عليه وتجنب إنشاء طرقا نحو الأهداف المرجوة (المسارات)، وبالمثل اقترح كل من كارفر وشير (Carver, C. S., & Scheier,1981). أن تجربة

الخوف تحجب عملية السعي المتواصل نحو الهدف من خلال انشغال عقل الشخص بالأسئلة الملحة والمتكررة حول قدرته على إكمال مهمة تحقيق الهدف المخطط لها، وهذا بدوره قد يؤدي لفك الارتباط بالهدف، ومن ثم يوجد خطر محتمل يتمثل في أن النفور من السعادة يُعد أمر كارثي قد يؤثر على توقع الفرد بأن الأهداف التي وضعها يمكن تحقيقها، وهذا يحتمل أن يؤثر بالسلب على مستويات التفكير المفعم بالأمل ومكوناته لدي مثل هؤلاء الأفراد.

كما أشارت النتائج إلى وجود تأثيراً مباشراً سلبياً للتفكير المفعم بالأمل علي الاعراض الاكتئابية، وهذا يتفق مع دراسات كل من (Feldman & Snyder, 2005b; Geiger & Kwon, 2010; Visser et al., 2013; Du, King, et al., 2015; Tao et al., 2022;) ، كما تبين أن الأفراد الذين لديهم مستويات عالية من الأمل، تتخفض لديهم أعراض اكتئاب وقت الاجهاد أو المشقة (Mathew, Dunning, Coats, & Whelan, 2014) ، ومن المعروف أن الأمل يلعب دوراً وقائياً ضد اكتساب الأفكار والمواقف وحالات المزاج السلبية (Arnau et al., 2007)، ويمكن تفسير ذلك من خلال نظرية اليأس، وهي نظرية بارزة في أدبيات الاكتئاب، تفترض أن الافتقار للأمل مرتبط بارتفاع معدلات الاكتئاب (Abramson et al., 1989). ومن ثم ينقلنا هذا ...

لتأثير النفور من السعادة علي الاعراض الاكتئابيه، كما تبين في دراسات كل من (Gilbert et al., 2012c; Rezaee et al., 2016; Agbo & Ngwu, 2017b; Vanderlind et al., 2017; Blasco-Belled et al., 2021b; Jordan et al., 2021) ، كما أشارت بعض الدراسات (Joshnloo, 2019; Murat Yildirim, 2018; Yildirim, 2019) حيث أن النفور من السعادة يُعد من العوامل المسببه للحد من الفوائد المرتبطة بالمشاعر الإيجابية، مما يؤدي إلى نقص الخبرات الإيجابية واستمرار المشاعر السلبية والمزاج الاكتئابي. ويمكن أيضا تفسير النتيجة السابقة من خلال نظرية تخفيض قيمة المكافأة

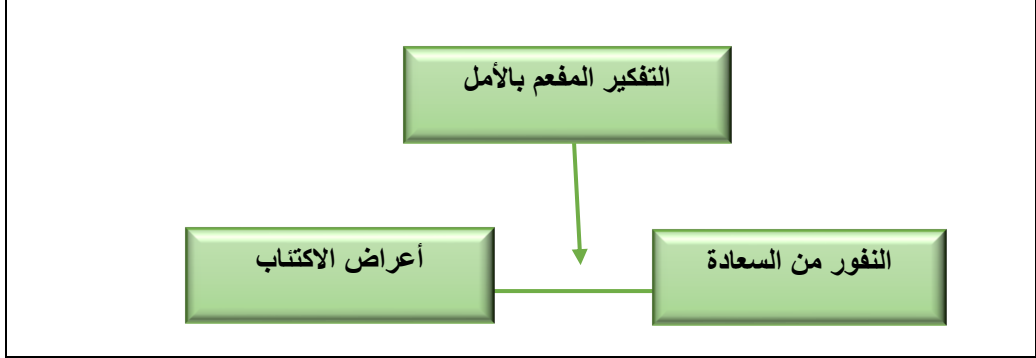
، التي تقترح إن انخفاض الدافع للتلذذ أو الشعور بالمتعة يعد سمة من سمات المضطربين نفسياً، مثل من يعانون من الاكتئاب (Admon & Pizzagalli, 2015) حيث يصبح لديهم صعوبة في الشعور بالمكافأة والتغلب على التجنب (Forbes, 2009) وقد يؤدي اضطرابات دائرة المكافأة في قشرة الفص الجبهي والمناطق تحت القشرية مثل القشرة الحزامية الأمامية والمخطط البطني (Carlson, et al., 2014) لزيادة احتمالية الإصابة الاكتئاب (Auerbach et al., 2014).

أما عن التأثير غير المباشر للنفور من السعادة على أعراض الاكتئاب عبر التفكير المفعم بالأمل كمتغير وسيط، فيمكن تفسير ذلك من خلال أن الأمل يمكن أن يتوسط في تأثير النفور من السعادة على الصحة النفسية. وبشكل أكثر تحديداً ، يمكن أن يؤدي انخفاض الأمل الناتج عن تقليل قيمة المشاعر الإيجابية إلى انخفاض المشاركة في الأنشطة مما يساهم في ظهور أعراض الاكتئاب (Bloore et al., 2020) على العكس من ذلك ، وجدت الأبحاث أن المستويات المرتفعة من الأمل، والمرونة ، قد تكون بمثابة عوامل وقائية للحماية من التأثير السلبي للنفور من السعادة ( Yildirim, 2019b) ، كما قد يكون لكشف دور النفور من السعادة في سياق الاكتئاب آثاراً اكلينيكية مهمة. على سبيل المثال ، إذا كان النفور من السعادة يساهم في تطوير أعراض الاكتئاب، أو يؤثر سلباً على مسارها المستقبلي، فمن الممكن أن تستفيد التدخلات المستقبلية من استهداف تنظيم المشاعر الإيجابية لخفض أعراض الاكتئاب.

**الفرض الثاني: يعدل التفكير المفعم بالأمل العلاقة بين النفور من السعادة وأعراض الاكتئاب لدي عينة الدراسة.** ولاختبار صحة هذا الفرض قام الباحث بفحص نموذج المتغير المعدل من خلال تحليل المسار للمتغير المعدل باستخدام نموذج (١) لهايز (٢٠١٣) لرسم المفاهيم والافتراضات وفقاً لهذه المعادلة ونصها الآتي؛  $X$  on



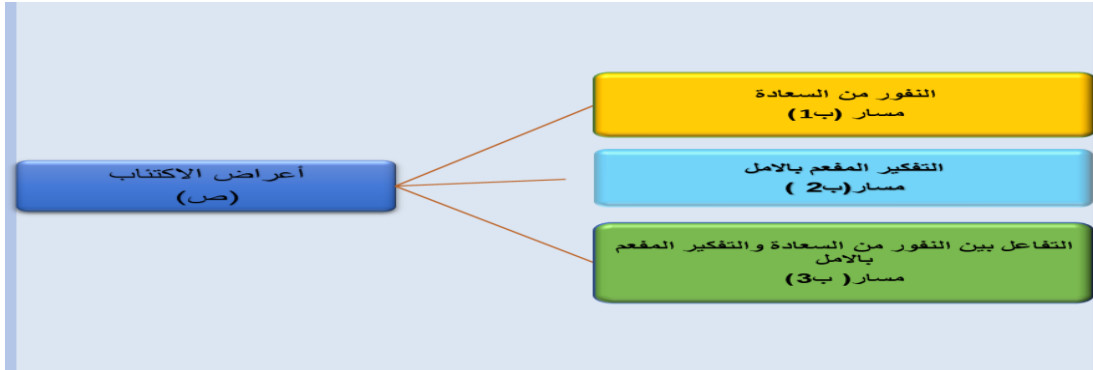
المعدل كما هو موضح بالشكل التالي:  $Y=b1+B3M$  باستخدام ماكرو هايز نسخة (٥٠, ٣) بهدف اختبار نموذج المتغير



شكل (٩) النموذج النظري المقترح التفكير المفعم بالأمل كمتغير معدل للعلاقة بين النفور من السعادة

#### وأعراض الاكتئاب لدي عينة الدراسة

وسيتحقق الباحث من هذا الفرض وفقا لتأثير ومستويات ودرجة التفكير المفعم بالأمل وإلى أي مدى تختلف العلاقة بين (النفور من السعادة، وأعراض الاكتئاب) باختلاف مستويات المتغير المعدل (التفكير المفعم بالأمل). وفي أي مستوى سيحدث التغير ويعدل العلاقة بين المتغيرين. وسنقوم باستخدام تحليلات ماكرو هايز لتحليل المتغيرات المعدلة وفقا لتطبيقات نموذج (١) لهايز مع اختبار مدى تحقق اختلاف النتائج عبر مستويات المتغير المعدل بالإضافة إلى اختبار التفاعل الذي يحدث بين المتغيرات البحثية كما هو موضح بالشكل التالي:



شكل (١٠) النموذج النظري التفاعلي لمستويات التفكير المفعم بالأمل كمتغير

معدل للعلاقة بين التفاور من السعادة، وأعراض الاكتئاب لدى عينة الدراسة.

- مسار (ب ١) يمثل تأثير المتغير "التبؤي" (س) على المتغير "المتبئ به" (ص)

- مسار (ب ٢) يمثل تأثير المتغير المعدل (ج) على المتغير "المتبئ به" (ص)

- مسار (ب ٣) يمثل التفاعل بين المتغير "التبؤي" والمعدل (س، ج)؛ يشير إلى حجم التفاعل. ويفسر شكل التفاعل من خلال معادلة الانحدار  $ص = ٥ +$   $ب١س + ب٢ج + ب٣سج + خ٥$  (Fairchild, &

Mackinnon, 2009, 87-90). وسوف يقوم الباحث بفحص التفكير المفعم

بالأمل كمتغير معدل للعلاقة بين التفاور من السعادة، وأعراض الاكتئاب لدى

عينة الدراسة كما يتضح بالجدول التالي

جدول (١٧) نتائج تحليل المسار بأسلوب "هايز" لاختبار تأثير التفكير المفعم

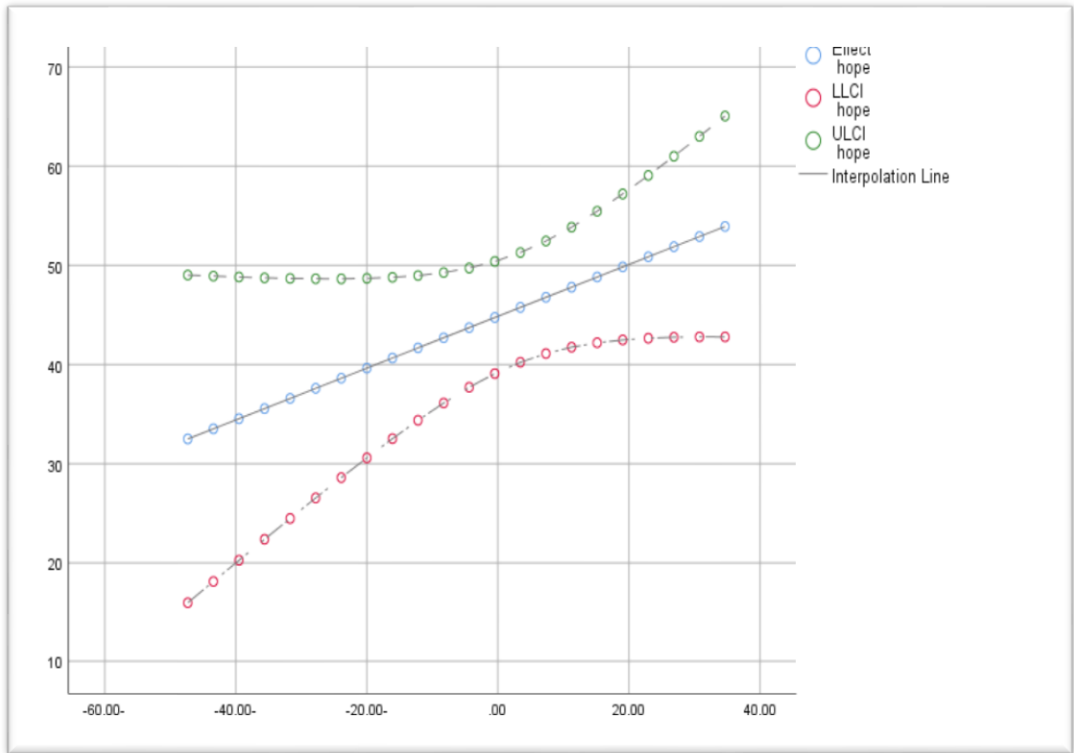
بالأمل كمتغير معدل للعلاقة بين التفاور من السعادة، وأعراض الاكتئاب لدى

عينة الدراسة (ن=٧٦٥)

الحد الأعلى	الحد الأدنى	الدالة	قيمة ت	حجم التقدير	معامل بيتا	المعاملات الإحصائية لحجم التأثير
			٠,٦٤٥			معامل تأثير: التفكير المفعم

						بالأمل كمتغير معدل للعلاقة بين النفور من السعادة، وأعراض الاكتئاب
٠,٥٠٤	٠,٣٩٢	٠,٠٠١	١٥,٦٦	٠,٠٢٨	٠,٤٤٨	النفور من السعادة - التفكير المفعم بالأمل
٠,١٣٣-	٠,٢٠٣-	٠,٠٠١	٩,٤٨١-	٠,٠١٧	٠,١٦٨	التفكير المفعم بالأمل - أعراض الاكتئاب
٠,٠٠٥	٠,٠٠٥-	٠,٠٥	١,٦٦٦	٠,٠٠١	,٠٠٢	التفاعل بين مستويات التفكير المفعم بالأمل والنفور من السعادة - أعراض الاكتئاب
التأثيرات						

الحد الأعلى	الحد الأدنى	الدلالة	قيمة ت	حجم التقدير	معامل التأثير	المتغير المعدل
٠,٤٨٧٣	٠,٣١٦٢	٠.٠٠٠٠١	٩,٢٢٠٢	٠.٠٤٣٦	٠,٤٠١٨	المستوى الأول
٠,٥٠٤٨	٠,٣٩٢٤	٠.٠٠٠٠١	١٥,٦٦٥٠	٠.٠٢٨٦	٠,٤٤٨٦	المستوى الثاني
٠,٥٦٦٩	٠,٤٢٤١	٠.٠٠٠٠١	١٣,٦٢١٩	٠.٠٣٦٤	٠,٤٩٥٥	المستوى الثالث



شكل (١١) تفاعل التفكير المفعم بالأمل كمتغير معدل للعلاقة بين النفور من السعادة، وأعراض الاكتئاب.

كشف جدول (١٧) عن وجود دور للتفكير المفعم بالأمل كمتغير معدل للعلاقة بين النفور من السعادة، وأعراض الاكتئاب، وأن مسار النفور من السعادة والتفكير المفعم بالأمل كان دالاً وفقاً لمستويات دلالة "ت" والتي بلغت (٠,٠٠١)، كما أن مسار التفكير المفعم بالأمل وأعراض الاكتئاب كان دالاً وفقاً لمستويات دلالة "ت" والتي بلغت (٠,٠٠١)، كذلك كشف جدول (١٧) دلالة مسار التفاعل بين النفور من السعادة والتفكير المفعم بالأمل، وكانت قيمة تفسير النموذج للتباين الذي يحدث في أعراض الاكتئاب (٦٤,٥%) عند مستوى (٠,٠٠١)، أما عن نتائج التأثير فقد تبين أن هناك فروقاً ملحوظة بين مستويات التفكير المفعم بالأمل، فكان أعلى معامل تأثير (٠,٤٩٥٥) عند المستوي الثالث وكانت قيمة (ت) دالة عند مستوى (٠,٠٠٠٠١)، يليه

المستوى الثاني حيث بلغ معامل التأثير (٠,٤٤٨٦) وكانت قيمة (ت) دالة عند مستوى (٠,٠٠٠٠١)، يليه المستوى الاول حيث بلغ معامل التأثير (٠,٤٠١٨) وكانت قيمة (ت) دالة عند (٠,٠٠٠٠١). ويتضح من هذه النتائج أن للتفكير المفعم بالأمل بجميع مستوياته (المنخفضة، المتوسطة، المرتفعة) قدرة على تعديل العلاقة بين النفور من السعادة وأعراض الاكتئاب، وانخفاضه يؤثر سلباً على ارتفاع معدل أعراض الاكتئاب لدى طلبة الجامعة. أي أن التفكير المفعم بالأمل تعدل العلاقة بين النفور من السعادة، وأعراض الاكتئاب. ويمكن تفسير هذه النتائج كما يلي: وبالنظر للنتائج السابقة يتضح أنها تتفق مع دراسات كل من ( Y. ; Sun et al., 2014 ; Visser et al., 2013b) حيث يعدل التفكير المفعم بالامل العلاقة بين كلا من الاجترار وأحداث الحياة السلبية وأعراض الاكتئاب. كما يمكن تفسير ذلك في ضوء أن النفور من السعادة يعتبر من العوامل المسببه للحد من الفوائد المرتبطة بتجربة المشاعر الإيجابية، مما يؤدي إلى نقص الخبرات الإيجابية والحفاظ على المزاج الاكتئابي (Joshi, 2019; Murat Yildirim, 2018; Yildirim, 2019). كما يلعب التفكير المفعم بالأمل دوراً كمتغير وسيط بين كل من النفور من السعادة والصحة النفسية. وبشكل أكثر تحديداً، يمكن أن يؤدي انخفاض مستوى التفكير المفعم بالأمل بسبب تقليل قيمة المشاعر الإيجابية، لإنخفاض المشاركة بالأنشطة وتفاقم أعراض الاكتئاب (Bloore et al., 2020)، لذا تُعد المستويات المرتفعة من الأمل، والمرونة النفسية، عاملاً وقائياً للحد من التأثير السلبي للنفور من السعادة. ( Yildirim, 2019b)، لأن بنية نفسية إيجابية تسهم في زيادة الشعور بالسعادة والصحة والمثابرة (Peterson, 2000) ، وجانباً مهماً من جوانب الرفاهية النفسية. كما تبين أن الأفراد الذين لديهم مستويات مرتفعة من التفكير المفعم بالأمل، لديهم مستويات أقل من

أعراض الاكتئاب وقت الاجهاد النفسي (Mathew, Dunning, Coats, & Whelan, 2014).

كما يلعب التفكير المفعم الأمل دورًا وقائيًا ضد اكتساب الأفكار والمواقف وحالات المزاج الاكتئابية (Arnau et al., 2007)، كما أشارت الدراسات التالية لطبيعة العلاقة السلبية بين الأمل والاكتئاب مثل (Feldman & Snyder, 2005a)، كما قد ثبت أن الخصائص الوقائية مثل الأمل تعمل كمتغير معدل للعلاقة بين العوامل غير القادرة على التكيف والاكتئاب. على سبيل المثال، فقد أوضحت الدراسات فعالية الأمل في إضعاف العلاقة بين أحداث الحياة السلبية والمستويات الأعلى من أعراض الاكتئاب (Visser et al., 2013a). كما أشارت دراسة جيجر وكون (Geiger & Kwon, 2010) الي فعالية الأمل في تخفيف العلاقة بين الاجترار والاكتئاب. وهكذا فان طلاب الجامعة من المشاركين في الدراسة الحالية ممن لديهم درجة مرتفعة من التفكير المفعم بالامل وينفرون من السعادة سيتمكنون من خفض الاحجام عن تجربة المشاعر السعيدة والتعبير عنها، كما قد يتمكنون من تقليل الشعور بالذنب أو القلق بشأن تلك المشاعر. كما وقد يؤدي الحفاظ على التفكير المفعم بالأمل خلال أوقات التوتر والإجهاد التي قد يمرون بها - الامتحانات - الى تعزيز إدراكهم لعوامل الإجهاد على أنها تحديات يجب أن يتغلبوا عليها لتحقيق أهدافهم الدراسية بعزيمة واصرار (الوكالة). وكننتيجة لذلك، يمكن زيادة الدافع للتعامل مع المطالب والضغوط بشكل تكيفي، إلى جانب تعزيز الثقة بالنفس والقدرة على توقع مسار جديدة تتسم بالمرونة والتنوع لتحقيق أهدافهم الدراسية المهمة التي وضعوها لأنفسهم؛ وهذا بدوره قد يقلل من بعض الضيق الناجم عن تجربة أحداث الحياة السلبية، مثل مواقف الامتحانات او القلق نحو مستقبلهم الدراسي، وفي النهاية، قد يقلل من احتمالية تعرضهم لبعض أعراض الاكتئاب. حيث يحتمل أن المشاركين في الدراسة الحالية من طلاب الجامعة ممن يمتلكون مستويات

مرتفعة من التفكير المفعم بالأمل، يميلون لحل مشكلاتهم الدراسية أو الأكاديمية بشكل أكثر فاعلية من أولئك الذين لديهم مستويات أقل من التفكير المفعم بالأمل، لأنهم قد لا يستخدمون استراتيجيات المواجهة السلبية التي يمكن أن تزيد من أعراض الاكتئاب لديهم، مثل الانسحاب الاجتماعي وانتقاد الذات.

كما قد يكون لكشف دور النفور من السعادة في سياق الاكتئاب آثارًا إكلينيكية مهمة، حيث على سبيل فإن النفور من السعادة قد يسهم في نمو أعراض الاكتئاب، أو يؤثر سلبيًا على مسارها المستقبلي، لذا من الممكن أن تستفيد التدخلات المستقبلية من استهداف تنظيم المشاعر الإيجابية لخفض أعراض الاكتئاب (Craske et al., 2019)، لذا فإن قدره طلاب الجامعة من المشاركين في الدراسة الحالية علي التفكير المفعم بالأمل بمكوناته- المسارات، والطاقة- لتحقيق الأهداف الدراسية المأمولة يرتبط بالمشاعر الإيجابية (Lopez, et al., 2000)، وبالتالي سيتمكنهم خفض الاحجام عن تجربة المشاعر السعيدة أو التعبير عنها، كما يمكنهم أيضا تقليل الشعور بالذنب أو القلق بشأن هذه السعادة، نظرا لقدرتهم علي التفكير المفعم بالأمل، والذي يمكنهم من تعديل العلاقة بين النفور من السعادة وأعراض الاكتئاب.

الفرض الثالث : توجد فروق بين الذكور والاناث في متغيرات الدراسة (النفور من السعادة، والتفكير المفعم بالأمل، وأعراض الاكتئاب).. ولاختبار صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار(ت) كما يتضح في الجدول التالي:

### جدول(١٨)

#### الفروق بين الذكور والاناث في متغيرات الدراسة

الدالة	قيمة ت	ذكور (٨٩)	إناث (٦٧٦)
--------	--------	-----------	------------

المتغير	متوسط	انحراف معياري	متوسط	انحراف معياري		
النفور من السعادة	٣٨,٨٤	١١,١٠	٣٩,٠٨	١١,٥١	٠,٨٤	٠,١٩٨
التفكير المفعم بالأمل	١٠٩,١٦	١٧,٩٥	١١٠,٥٨	١٧,٨٨	٠,٤٨	٠,٧٠٠
أعراض الاكتئاب	٤٧,٨٦	١٠,٥٠	٤٣,٨٧	٩,٩١	٠,٠٠١	٣,٣٩٢

يتضح من جدول (١٨) تحقق الفرض الثالث جزئياً، حيث وجدت فروق دالة بين الذكور والاناث في متغير أعراض الاكتئاب فقط لصالح عينة الاناث بينما لم توجد فروق دالة بين الذكور والاناث في النفور من السعادة والتفكير المفعم بالأمل، وسوف يحاول الباحث تفسير الفروق بين الذكور والاناث كما يلي: فيما يتعلق بعدم وجود فروق بين الجنسين في النفور من السعادة؛ تتفق الدرسة الحاليه مع دراسات ( Sar et al., 2019; İşgör, 2022 )، ويمكن تفسير ذلك في ضوء أن النفور من السعادة يحتمل أن يكون حالة شائعه بين طلاب الجامعة من المشاركين في الدرسة الحاليه، بغض النظر عن النوع لما تشمله هذه المرحلة من معتقدات سلبية، ومراجعة الذات او حديث النفس، وهي بمثابة الوقود المؤجج لمشاعر النفور من السعادة بشكل كبير، حيث إن أولئك الذين لديهم معتقدات سلبية أو يراجعون باستمرار أنفسهم يرون أنهم لا يستحقون السعادة أو النجاح، لذا قد يتجنبون دون وعي المواقف المبهجة. وبالإضافة لدور العوامل الاجتماعية والثقافية أيضاً، مثل المعتقدات الدينية التي تري أن



التعبير عن السعادة يميل القلب او قد يبعد الفرد عن تعاليم الدين. والجدير بالذكر أن بعض الأبحاث قد أشارت أيضًا إلى أن لسمات شخصية معينة، مثل المستويات العالية من العصبية أو القلق، قد تزيد من احتمالية تطوير هذا النمط من الخوف، أمثال (Blasco-Belled, Rogoza, Alsinet & Torrelles-Nadal, 2021; Joshanloo, 2018). وفيما يتعلق بعدم فروق بين الجنسين في التفكير المفعم بالامل؛ تختلف الدراسة الحاليه مع دراسات كل من (Hendricks-Ferguson, ) (2006; Ghosh et al., 2020; Ghosh et al., 2020).

ويمكن تفسير ذلك بأن المشاركين في الدراسة الحالية من الذكور والاناث لا يوجد لديهم فرق في مستويات التفكير المفعم بالامل بمكوناته (المسارات، والطاقة)، في الثقافة العربية مقارنة بالثقافة الغربية، وكذلك في ضوء صغر حجم عينه الذكور مقارنة بعينه الاناث في الدراسة الحالية. وفيما يتعلق بوجود فروق ذات دلالة احصائية بين الجنسين في أعراض الاكتئاب؛ تتفق الدراسة الحاليه مع دراسات (Harkness et al., ) (2010; Van de Velde et al., 2010; Zhao et al., 2020; Cheung & Mui, 2022) ويمكن تفسير ذلك في ضوء الفروق بين الجنسين في معدلات الأحداث الحياتية الضاغطة التي تسبق بداية الاكتئاب والتي تكون مرتفعة لدي الاناث طبقا لطبيعة الدور الانثوي وتعدد الضغوط التي تتعرض لها من الناحية الاسريه والمهنية والفسولوجيه، كما أن القابلية للاكتئاب يمكن أن تتأثر بالعديد من عوامل الخطر الوراثية والتخلقية والبيئية و اضطرابات الغدد الصماء (Duman et al., 2016). مع ظهور علم الوراثة السلوكي التتموي ، بدأ المزيد والمزيد من الباحثين في الانتباه إلى دور الجينات العوامل في حدوث الفروق بين الجنسين في الاكتئاب.

**توصيات الدراسة : ومن خلال النتائج السابقة يمكن استخلاص عدة توصيات منها :**

- إجراء ندوات تثقيفية لتوعية طلاب الجامعات بالآثار السلبية للنفور من السعادة علي حالتهم المزاجية كمسبب للاكتئاب.
- تصميم وتنفيذ برامج تدريب قائمة على نظرية شنايدر للتفكير المفعم بالأمل للوقاية من التأثير لسليبي للنفور من السعادة علي الحالة المزاجية السلبية للطلاب وخاصة وقت الاجهاد النفسي في البيئة الدراسية.

## المراجع

### أولاً: المراجع باللغة العربية

فهد الدليم. (٢٠١٩). المخاوف من إظهار السعادة (تشيروفوبيا) في أوساط طلبة الكليات الإنسانية بجامعة الملك سعود. *مجلة الارشاد النفسي* ٦٠(٦٠) ٣٨٧-٤١٦.

### ثانياً: المراجع باللغة الأجنبية:

- 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>
- Agbo, A. A., & Ngwu, C. N. (2017a). Aversion to happiness and the experience of happiness: The moderating roles of personality. *Personality and Individual Differences*, 111, 227–231. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.02.010>
- Ahari, G. S., Younesi, J., Borjali, A., & Damavandi, S. A. (2012). The Effectiveness of Group Hope Therapy on Hope and Depression of Mothers with Children Suffering from Cancer in Tehran. *Iranian Journal of Cancer Prevention*, 5(4), 183.  
[/pmc/articles/PMC4209570/](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4209570/)
- Ahern, M. M., & Hendryx, M. (2008). Community participation and the emergence of late-life depressive symptoms: Differences between women and men. *Journal of Women's Health*, 17(9), 1463–1470. <https://doi.org/10.1089/JWH.2007.0752>
- Ahmed, S. (2007). *New Formations; Winter*. 63, 121.
- Ahmed, S. (2008). *Multiculturalism and the Promise of Happiness*.  
<http://www.ingentaconnect.com/content/lwish/nf/2007/00000063/00000001/art00009>
- Arieti, S., & Bemporad, J. R. (2006). The psychological organization of depression. <https://doi.org/10.1176/Ajp.137.11.1360>, 137(11), 1360–1365.  
<https://doi.org/10.1176/AJP.137.11.1360>

- 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>
- Ashby, J., Dickinson, W., Gnilka, P., & Noble, C. (2011). Hope as a mediator and moderator of multidimensional perfectionism and depression in middle school students. *Journal of Counseling & Development, 89*(2), 131–139. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6678.2011.tb00070.x>
- Averill, J. R., Catlin, G. (George), & Chon, K. K. (Kyum K. (1990). *Rules of hope*. 134.
- Bahmani, B., Motamed Najjar, M., Sayyah, M., Shafi-Abadi, A., & Haddad Kashani, H. (2016). The Effectiveness of Cognitive-Existential Group Therapy on Increasing Hope and Decreasing Depression in Women-Treated with Haemodialysis. *Global Journal of Health Science, 8*(6), 219. <https://doi.org/10.5539/GJHS.V8N6P219>
- 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>
- Blasco-Belled, A., Rogoza, R., Alsinet, C., & Torrelles-Nadal, C. (2021a). 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>
- Blasco-Belled, A., Rogoza, R., Alsinet, C., & Torrelles-Nadal, C. (2021b). 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>
- Botor, N. J. (2019). Hope Predicts Happiness with Life, Personal Well-Being, and Resilience Among Selected School-going Filipino Adolescents. *International Journal of Sciences: Basic and Applied Research*.
- Brådvik, L. (2018). Suicide Risk and Mental Disorders. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 15*(9). <https://doi.org/10.3390/IJERPH15092028>
- Burger, J., Stroebe, M. S., Perrig-Chiello, P., Schut, H. A., Spahni, S., Eisma, M. C., & Fried, E. I. (2020). Bereavement or breakup: Differences in networks of depression. *Journal of Affective Disorders, 267*, 1–8. <https://doi.org/10.1016/J.JAD.2020.01.157>
- Chakradhar, K., Arumugham, P., & Venkataraman, M. (2022). The relationship between spirituality, resilience, and perceived stress among social work students: Implications for educators. *Social Work Education, 1*–18. <https://doi.org/10.1080/02615479.2022.2072482>

- Cheung, E. S. L., & Mui, A. C. (2022). Gender Variation and Late-life Depression: Findings from a National Survey in the USA. *Ageing International*, 48(1), 263–280. <https://doi.org/10.1007/S12126-021-09471-5/TABLES/4>
- Chiappelli, J., Kvarita, M., Bruce, H., Chen, S., Kochunov, P., & Hong, L. E. (2021). Stressful life events and openness to experience: Relevance to depression. *Journal of Affective Disorders*, 295, 711–716. <https://doi.org/10.1016/J.JAD.2021.08.112>
- Chittick, W. C. (2019). Weeping in Classical Sufism. *Holy Tears*, 132–144. <https://doi.org/10.1515/9780691190228-009/HTML>
- Costa, F., Janela, D., Molinos, M., Moulder, R., Bento, V., Lains, J., Scheer, J., Yanamadala, V., Cohen, S., & Correia, F. D. (2022). Impacts of Digital Care Programs for Musculoskeletal Conditions on Depression and Work Productivity: Longitudinal Cohort Study. *Journal of Medical Internet Research*, 24(7). <https://doi.org/10.2196/38942>
- Craske, M. G., Treanor, M., Dour, H., Meuret, A., & Ritz, T. (2019). Positive Affect Treatment for Depression and Anxiety: A Randomized Clinical Trial for a Core Feature of Anhedonia. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 87(5), 457–471. <https://doi.org/10.1037/CCP0000396>
- Delvecchio Good, M. J., & Good, B. J. (1988). Ritual, the state, and the transformation of emotional discourse in Iranian society. *Culture, Medicine and Psychiatry*, 12(1), 43–63. <https://doi.org/10.1007/BF00047038/METRICS>
- Dichter, G. S. (2010). Anhedonia in Unipolar Major Depressive Disorder: A Review~!2009-10-26~!2010-02-18~!2010-04-08~! *The Open Psychiatry Journal*, 4(1), 1–9. <https://doi.org/10.2174/1874354401004010001>
- Du, H., Bernardo, A. B. I., & Yeung, S. S. (2015). Locus-of-hope and life satisfaction: The mediating roles of personal self-esteem and relational self-esteem. *Personality and Individual Differences*, 83, 228–233. <https://doi.org/10.1016/J.PAID.2015.04.026>
- Du, H., King, R. B., & Chu, S. K. W. (2015). Hope, social support, and depression among Hong Kong youth: personal and relational self-esteem as mediators. <Http://Dx.Doi.Org/10.1080/13548506.2015.1127397>, 21(8), 926–931. <https://doi.org/10.1080/13548506.2015.1127397>
- Duman, R. S., Aghajanian, G. K., Sanacora, G., & Krystal, J. H. (2016). Synaptic plasticity and depression: new insights from stress and rapid-acting antidepressants. *Nature Medicine* 22:3, 22(3), 238–249. <https://doi.org/10.1038/nm.4050>
- Duggelby, W., Cooper, D., & Penz, K. (2009). Hope, self-efficacy, spiritual well-being, and job satisfaction. *Journal of Advanced Nursing*, 65(11), 2376–2385. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.2009.05094.x>

- Ellwood, Beth (Sept. 20, 2022). "People with unhappy childhoods are more likely to exhibit a fear of happiness, multi-national study finds". Psy Post. Retrieved from. <https://www.psypost.org/2022/12/people-with-unhappy-childhoods-are-more-likely-to-exhibit-a-fear-of-happiness-multi-national-study-finds-64533>
- Ettman, C. K., Abdalla, S. M., Cohen, G. H., Sampson, L., Vivier, P. M., & Galea, S. (2020). Prevalence of Depression Symptoms in US Adults Before and During the COVID-19 Pandemic. *JAMA Network Open*, 3(9). <https://doi.org/10.1001/JAMANETWORKOPEN.2020.19686>
- Ford, B. Q., Dmitrieva, J. O., Heller, D., Chentsova-Dutton, Y., Grossmann, I., Tamir, M., Uchida, Y., Koopmann-Holm, B., Floerke, V. A., Uhrig, M., Bokhan, T., & Mauss, I. B. (2015). Culture shapes whether the pursuit of happiness predicts higher or lower well-being. *Journal of Experimental Psychology: General*, 144(6), 1053–1062. <https://doi.org/10.1037/xge0000108>
- Feldman, D. B., & Snyder, C. R. (2005a). Hope and the Meaningful Life: Theoretical and Empirical Associations Between Goal-Directed Thinking and Life Meaning. *https://Doi.Org/10.1521/Jscp.24.3.401.65616*, 24(3), 401–421. <https://doi.org/10.1521/JSCP.24.3.401.65616>
- Feldman, D. B., & Snyder, C. R. (2005b). 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>
- Figlerowicz; Marta (2012). Affect Theory Dossier: An Introduction. *Qui Parle*, 20,(2), pp. 3-18. doi: <https://doi.org/10.5250/quiparle.20.2.0003>
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Nepon, T., & Besser, A. (2018). Perfectionism cognition theory: The cognitive side of perfectionism. In J. Stoeber (Ed.), *The psychology of perfectionism: Theory, research, applications* (pp. 89–110). Routledge/Taylor & Francis Group
- Ford, B. Q., & Gross, J. J. (2018). Why beliefs about emotion matter: An emotion-regulation perspective. *Current Directions in Psychological Science*, 28(1), 74–81. <https://doi.org/10.1177/0963721418806697>
- Ford, B. Q., Dmitrieva, J. O., Heller, D., Chentsova-Dutton, Y., Grossmann, I., Tamir, M., Uchida, Y., Koopmann-Holm, B., Floerke, V. A., Uhrig, M., Bokhan, T., & Mauss, I. B. (2015). Culture shapes whether the pursuit of happiness predicts higher or lower well-being. *Journal of Experimental Psychology: General*, 144(6), 1053–1062. <https://doi.org/10.1037/xge0000108>

- Fredrickson, B. L., Mancuso, R. A., Branigan, C., & Tugade, M. M. (2000). The undoing effect of positive emotions. *Motivation and Emotion*, 24(4), 237–258.  
<https://doi.org/10.1023/A:1010796329158/METRICS>
- Geiger, K. A., & Kwon, P. (2010). Rumination and depressive symptoms: Evidence for the moderating role of hope. *Personality and Individual Differences*, 49(5), 391–395.  
<https://doi.org/10.1016/J.PAID.2010.04.004>
- Ghosh, A., Taj, Z., & Periasamy, A. (2020). *Gender differences in altruism, hope, and emotional contagion*. 8. <https://doi.org/10.25215/0804.177>
- Gilbert, P., McEwan, K., Gibbons, L., Chotai, S., Duarte, J., & Matos, M. (2012a). Fears of compassion and happiness in relation to alexithymia, mindfulness, and self-criticism. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 85(4), 374–390. <https://doi.org/10.1111/J.2044-8341.2011.02046.X>
- Gilbert, P., McEwan, K., Gibbons, L., Chotai, S., Duarte, J., & Matos, M. (2012b). Fears of compassion and happiness in relation to alexithymia, mindfulness, and self-criticism. *Psychology and Psychotherapy*, 85(4), 374–390.  
<https://doi.org/10.1111/J.2044-8341.2011.02046.X>
- Gilbert, P., McEwan, K., Gibbons, L., Chotai, S., Duarte, J., & Matos, M. (2012c). 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>
- Griggs, S., & Walker, R. K. (2016). The role of hope for adolescents with chronic illness: An integrative review. *Journal of Pediatric Nursing*, 31(4), 404–421.  
<https://doi.org/10.1016/j.pedn.2016.02.011>
- Griggs, S., Baker, H., & Chiodo, L. M. (2019). Nursing student perceptions of hope in children: A qualitative descriptive study. *Nursing Forum*, 54(3), 441–447.  
<https://doi.org/10.1111/nuf.12352>
- Gross, J. J. (2015). The Extended Process Model of Emotion Regulation: Elaborations, Applications, and Future Directions.  
<http://Dx.Doi.Org/10.1080/1047840X.2015.989751>, 26(1), 130–137.  
<https://doi.org/10.1080/1047840X.2015.989751>
- Gruber, J., Johnson, S.L., Oveis, C., & Keltner, D. (2008). Risk for mania and positive emotional responding: Too much of a good thing? *Emotion*, 8, 23–33.
- Gruber, J., Mauss, I. B., & Tamir, M. (2011). A Dark Side of Happiness? How, When, and Why Happiness Is Not Always Good. <https://doi.org/10.1177/1745691611406927>, 6(3), 222–233. <https://doi.org/10.1177/1745691611406927>
- Harkness, K. L., Alavi, N., Monroe, S. M., Slavich, G. M., Gotlib, I. H., & Bagby, R. M. (2010). Gender differences in life events prior to onset of major depressive

disorder: The moderating effect of age. *Journal of Abnormal Psychology*, 119(4), 791–803. <https://doi.org/10.1037/A0020629>

- Hendricks-Ferguson, V. (2006). Relationships of age and gender to hope and spiritual well-being among adolescents with cancer. *Journal of Pediatric Oncology Nursing : Official Journal of the Association of Pediatric Oncology Nurses*, 23(4), 189–199. <https://doi.org/10.1177/1043454206289757>
- Higgins, E. T., & Silberman, I. (2009). Development of Regulatory Focus: Promotion and Prevention as Ways of Living. *Motivation and Self-Regulation across the Life Span*, 78–113. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511527869.005>
- Hirsch, J. K., Visser, P. L., Chang, E. C., & Jeglic, E. L. (2012). Race and ethnic differences in hope and hopelessness as moderators of the association between depressive symptoms and suicidal behavior. *Journal of American College Health : J of ACH*, 60(2), 115–125. <https://doi.org/10.1080/07448481.2011.567402>
- Huen, J. M., Ip, B. Y., Ho, S. M., & Yip, P. S. (2015). Hope and hopelessness: The role of hope in buffering the impact of hopelessness on suicidal ideation PloS one. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0130073>
- Hyland, P., Shevlin, M., McBride, O., Murphy, J., Karatzias, T., Bentall, R. P., Martinez, A., & Vallières, F. (2020). Anxiety and depression in the Republic of Ireland during the COVID-19 pandemic. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 142(3), 249–256. <https://doi.org/10.1111/ACPS.13219>
- Irving, L. M., Snyder, C. R., & Crowson, J. J. (1998). Hope and Coping with Cancer by College Women. *Journal of Personality*, 66(2), 195–214. <https://doi.org/10.1111/1467-6494.00009>
- Isaiah C. Dela Cruz, Daniela Catherine M. Agpaoa, Michael Bernabe B. Archeta, Jamila Gayle H. Paris & Patricia D. Simon (2022): Hope and depression among pandemic graduates, *Asia Pacific Journal of Counselling and Psychotherapy*, DOI: 10.1080/21507686.2022.2192952
- 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>
- Jiang, X., Huebner, E. S., & Hills, K. J. (2013). Parent attachment and early adolescents' life satisfaction: The mediating effect of hope. *Psychology in the Schools*, 50(4), 340–352. <https://doi.org/10.1002/PITS.21680>
- Jiang, Y., Ren, Y., Liang, Q., & You, J. (2018). The moderating role of trait hope in the association between adolescent depressive symptoms and nonsuicidal self-injury. *Personality and Individual Differences*, 135, 137–142. <https://doi.org/10.1016/J.PAID.2018.07.010>

- Johnston, D. A., Harvey, S. B., Glozier, N., Calvo, R. A., Christensen, H., & Deady, M. (2019). The relationship between depression symptoms, absenteeism and presenteeism. *Journal of Affective Disorders*, 256, 536–540. <https://doi.org/10.1016/J.JAD.2019.06.041>
- Jordan, D. G., Collins, A. C., Dunaway, M. G., Kilgore, J., & Winer, E. S. (2021). Negative affect interference and fear of happiness are independently associated with depressive symptoms. *Journal of Clinical Psychology*, 77(3), 646–660. <https://doi.org/10.1002/JCLP.23066>
- 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. (2022). Predictors of aversion to happiness: New Insights from a multi-national study. *Motivation and Emotion*, 47(3), 423–430. <https://doi.org/10.1007/S11031-022-09954-1/METRICS>
- 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. (2013). Cross-Cultural Validation of Fear of Happiness Scale Across 14 National Groups. <Http://Dx.Doi.Org/10.1177/0022022113505357>, 45(2), 246–264. <https://doi.org/10.1177/0022022113505357>
- 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>
- Joshanloo, Mohsen (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. doi: 10.1016/j.paid.2017.11.016
- Joshanloo, Mohsen (2022). "Predictors of aversion to happiness: New Insights from a multi-national study". *Motivation and Emotion*. doi:10.1007/s11031-022-09954-1. ISSN 1573-6644. S2CID 249166650.



- Joshanloo, M., & Weijers, D. (2014a). 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/METRICS>
- Joshanloo, M., & Weijers, D. (2014b). 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/METRICS>
- Joshanloo, M., Weijers, D., Jiang, D. Y., Han, G., Bae, J., Pang, J. S., Ho, L. S., Ferreira, M. C., Demir, M., Rizwan, M., Khilji, I. A., Achoui, M., Asano, R., Igarashi, T., Tsukamoto, S., Lamers, S. M. A., Turan, Y., Sundaram, S., Yeung, V. W. L., ... Natalia, A. (2015). Fragility of Happiness Beliefs Across 15 National Groups. *Journal of Happiness Studies*, 16(5), 1185–1210. <https://doi.org/10.1007/S10902-014-9553-0>
- Juwariah, T., Suhariadi, F., Soedirham, O., Priyanto, A., Setiyorini, E., Siskaningrum, A., Adhianata, H., & Fernandes, A. da C. (2022). Childhood adversities and mental health problems: A systematic review. *Journal of Public Health Research*, 11(3). <https://doi.org/10.1177/22799036221106613>
- Kashdan, T. B., Goodman, F. R., Machell, K. A., Kleiman, E. M., Monfort, S. S., Ciarrochi, J., & Nezlek, J. B. (2014). A contextual approach to experiential avoidance and social anxiety: Evidence from an experimental interaction and daily interactions of people with social anxiety disorder. *Emotion*, 14(4), 769–781. <https://doi.org/10.1037/a0035935>
- Khademian, F., Aslani, A., & Bastani, P. (2020). The effects of mobile apps on stress, anxiety, and depression: overview of systematic reviews. *International Journal of Technology Assessment in Health Care*, 37. <https://doi.org/10.1017/S0266462320002093>
- Kirmani, M. N., Sharma, P., Anas, M., & Sanam, R. (2015). Hope, resilience, and subjective well-being among college going adolescent girls. *International Journal of Humanities & Social Science Studies*, 2(1), 262–270.
- Kitayama, S., Mesquita, B., & Karasawa, M. (2006). Cultural affordances and emotional experience: Socially engaging and disengaging emotions in Japan and the United States. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91(5), 890–903. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.91.5.890>
- LeMoult, J., & Gotlib, I. H. (2019). Depression: A cognitive perspective. *Clinical Psychology Review*, 69, 51–66. <https://doi.org/10.1016/J.CPR.2018.06.008>
- Leu, J., Mesquita, B., Ellsworth, P. C., Zhiyong, Z., Huijuan, Y., Buchtel, E., Karasawa, M., & Masuda, T. (2009). Situational differences in dialectical emotions: Boundary conditions in a cultural comparison of North Americans and East Asians.

[Http://Dx.Doi.Org/10.1080/02699930802650911](http://dx.doi.org/10.1080/02699930802650911), 24(3), 419–435.

<https://doi.org/10.1080/02699930802650911>

Li, Z., Wang, Y., Mao, X., & Yin, X. (2018). Relationship between hope and depression in college students: A cross-lagged regression analysis. *Personality and Mental Health*, 12(2). <https://doi.org/10.1002/pmh.1412>

Lu, L., & Gilmour, R. (2006). Individual-oriented and socially oriented cultural conceptions of subjective well-being: Conceptual analysis and scale development. *Asian Journal of Social Psychology*, 9(1), 36–49. <https://doi.org/10.1111/J.1467-839X.2006.00183.X>

Lucas, A. G., Chang, E. C., Li, M., Chang, O. D., Yu, E. A., & Hirsch, J. K. (2020). Trauma and suicide risk in college students: Does lack of agency, lack of pathways, or both add to further risk? *Social Work*, 65(2), 105–113. <https://doi.org/10.1093/sw/swaa007>

Luo, X., Wang, Q., Wang, X., & Cai, T. (2016). Reasons for living and hope as the protective factors against suicidality in Chinese patients with depression: A cross-sectional study. *BMC Psychiatry*, 16(1), 1–7. <https://doi.org/10.1186/s12888-016-0960-0>

Mahoney, M. J., & Avenier, M. (1977). Psychology of the elite athlete: An exploratory study. *Cognitive Therapy and Research*, 1(2), 135–141. <https://doi.org/10.1007/BF01173634/METRICS>

Malinowski, P., & Lim, H. J. (2015). Mindfulness at Work: Positive Affect, Hope, and Optimism Mediate the Relationship Between Dispositional Mindfulness, Work Engagement, and Well-Being. *Mindfulness*, 6(6), 1250–1262. <https://doi.org/10.1007/S12671-015-0388-5/FIGURES/1>

Martins, A. R., Crespo, C., Salvador, Á., Santos, S., Carona, C., & Canavarro, M. C. (2018). Does hope matter? Associations among self-reported hope, anxiety, and health-related quality of life in children and adolescents with cancer. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*, 25(1), 93–103. <https://doi.org/10.1007/s10880-018-9547-x>

Mauss, I. B., Tamir, M., Anderson, C. L., & Savino, N. S. (2011). Can seeking happiness make people unhappy? Paradoxical effects of valuing happiness. *Emotion*, 11(4), 807–815. <https://doi.org/10.1037/a0022010>

McNeil, G. D., & Repetti, R. L. (2022). Increases in positive emotions as precursors to therapeutic change. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 29(3), 1113–1124. <https://doi.org/10.1002/CP.2698>

Melka, S. E., Lancaster, S. L., Bryant, A. R., Rodriguez, B. F., & Weston, R. (2011). An exploratory and confirmatory factor analysis of the affective control scale in an

- undergraduate sample. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 33(4), 501–513. <https://doi.org/10.1007/S10862-011-9236-7>
- Miyamoto, Y., Uchida, Y., & Ellsworth, P. C. (2010). Culture and Mixed Emotions: Co-Occurrence of Positive and Negative Emotions in Japan and the United States. *Emotion*, 10(3), 404–415. <https://doi.org/10.1037/A0018430>
- 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>
- Oishi, S., & Schimmack, U. (2010). Residential mobility, well-being, and mortality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 98(6), 980–994. <https://doi.org/10.1037/a0019389>
- Pappas, Stephanie. ( 20 March 2014). Why Happiness Scares Us. Retrieved from. <https://www.livescience.com/44233-fear-of-happiness.html>
- Peh, C. X., Liu, J., Bishop, G. D., Chan, H. Y., Chua, S. M., Kua, E. H., & Mahendran, R. (2017). Emotion regulation and emotional distress: The mediating role of hope on reappraisal and anxiety/depression in newly diagnosed cancer patients. *Psycho-Oncology*, 26(8), 1191–1197. <https://doi.org/10.1002/PON.4297>
- Peterson, C. (2000). The future of optimism. *American Psychologist*, 55(1), 44–55. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.44>
- Pflug, J. (2009). Folk theories of happiness: A cross-cultural comparison of conceptions of happiness in Germany and South Africa. *Social Indicators Research*, 92(3), 551–563. <https://doi.org/10.1007/S11205-008-9306-8/METRICS>
- Quoidbach, J., Berry, E. V., Hansenne, M., & Mikolajczak, M. (2010). Positive emotion regulation and well-being: Comparing the impact of eight savoring and dampening strategies. *Personality and Individual Differences*, 49(5), 368–373. <https://doi.org/10.1016/J.PAID.2010.03.048>
- Rezaee, M., Hedayati, A., Naghizadeh, M. M., Farjam, M., Sabet, H. R., & Paknahad, M. (2016). Correlation between Happiness and Depression According to Beck Depression and Oxford Happiness Inventory among University Students. *Galen Medical Journal*, 5(2), 75–81. <https://doi.org/10.31661/GMJ.V5I2.598>
- Ribeiro, Â., Ribeiro, J. P., & Von Doellinger, O. (2018). Depression and psychodynamic psychotherapy. *Revista Brasileira de Psiquiatria (Sao Paulo, Brazil : 1999)*, 40(1), 105–109. <https://doi.org/10.1590/1516-4446-2016-2107>
- Rice, F., Riglin, L., Lomax, T., Souter, E., Potter, R., Smith, D. J., Thapar, A. K., & Thapar, A. (2019). Adolescent and adult differences in major depression symptom profiles.

*Journal of Affective Disorders*, 243, 175–181.

<https://doi.org/10.1016/J.JAD.2018.09.015>

Rush, A. J., Beck, A. T., Kovacs, M., & Hollon, S. (1977). Comparative efficacy of cognitive therapy and pharmacotherapy in the treatment of depressed outpatients. *Cognitive Therapy and Research*, 1(1), 17–37. <https://doi.org/10.1007/BF01173502/METRICS>

Safdar, S., Friedlmeier, W., Matsumoto, D., Yoo, S. H., Kwantes, C. T., Kakai, H., & Shigemasu, E. (2009). Variations of emotional display rules within and across cultures: A comparison between Canada, USA, and Japan. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 41(1), 1–10. <https://doi.org/10.1037/A0014387>

Sar, V., Türk, T., & Öztürk, E. (2019). Fear of happiness among college students: The role of gender, childhood psychological trauma, and dissociation. *Indian Journal of Psychiatry*, 61(4), 389–394.

[https://doi.org/10.4103/PSYCHIATRY.INDIANJPSYCHIATRY\\_52\\_17](https://doi.org/10.4103/PSYCHIATRY.INDIANJPSYCHIATRY_52_17)

Sarıçam, H. (2015). Subjective happiness and hope. *Universitas Psychologica*, 14(2), 685–694. <https://doi.org/10.11144/JAVERIANA.UPSY14-1.SHAH>

Satici, S. A., Kayis, A. R., Satici, B., Griffiths, M. D., & Can, G. (2020). Resilience, Hope, and Subjective Happiness Among the Turkish Population: Fear of COVID-19 as a Mediator. *International Journal of Mental Health and Addiction*.

<https://doi.org/10.1007/S11469-020-00443-5>

Sheldon, K. M., Abad, N., Ferguson, Y., Gunz, A., Houser-Marko, L., Nichols, C. P., & Lyubomirsky, S. (2010). Persistent pursuit of need-satisfying goals leads to increased happiness: A 6-month experimental longitudinal study. *Motivation and Emotion*, 34(1), 39–48. <https://doi.org/10.1007/S11031-009-9153-1>

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>

Shorey, H. S., & Snyder, C. R. (July, 2004). *Exploring the possibility of a revised Hope Scale*. Poster presented at the American Psychological Association Convention, Honolulu, Hawaii.

Silton, R. L., Kahrilas, I. J., Skymba, H. V., Smith, J., Bryant, F. B., & Heller, W. (2020). Regulating positive emotions: Implications for promoting well-being in individuals with depression. *Emotion (Washington, D.C.)*, 20(1), 93–97.

<https://doi.org/10.1037/EMO0000675>

Snyder, C. R., Cheavens, J., & Simpson, S. C. (1997). Hope: An individual motive for social commerce. *Group Dynamics*, 1(2), 107–118. <https://doi.org/10.1037/1089-2699.1.2.107>

Snyder, C. R., Feldman, D. B., Taylor, J. D., Schroeder, L. L., & Adams, V. H. (2000). The roles of hopeful thinking in preventing problems and enhancing strengths. *Applied*

and Preventive Psychology, 9(4), 249–269. [https://doi.org/10.1016/S0962-1849\(00\)80003-7](https://doi.org/10.1016/S0962-1849(00)80003-7)

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. (1991a). 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>

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. (1991b). 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>

Snyder, C. R., LaPointe, A. B., Crowson, J. J., & Early, S. (1998). Preferences of High- and Low-hope People for Self-referential Input. *Cognition and Emotion*, 12(6), 807–823. <https://doi.org/10.1080/026999398379448>

Snyder, C. R., Rand, K. L., & Sigmon, D. R. (2017). *Hope Theory: A Member of the Positive Psychology Family*. 1. <https://doi.org/10.1093/OXFORDHB/9780199399314.013.3>

Snyder, C. R., Sympson, S. C., Michael, S. T., & Cheavens, J. (2004). Optimism and hope constructs: Variants on a positive expectancy theme. *Optimism & Pessimism: Implications for Theory, Research, and Practice.*, 101–125. <https://doi.org/10.1037/10385-005>

Snyder, C. R., Sympson, S. C., Ybasco, F. C., Borders, T. F., Babyak, M. A., & Higgins, R. L. (1996). Development and Validation of the State Hope Scale. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(2), 321–335. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.70.2.321>

Sun, H., Tan, Q., Fan, G., & Tsui, Q. (2014). Different effects of rumination on depression: Key role of hope. *International Journal of Mental Health Systems*, 8(1), 1–5. <https://doi.org/10.1186/1752-4458-8-53/FIGURES/1>

Tamadon, A. (2015). *Evaluate the Effectiveness of Hope Therapy on Improving Resilience of Patients whit Blood Cancer.*

Tao, Y., Yu, H., Liu, S., Wang, C., Yan, M., Sun, L., Chen, Z., & Zhang, L. (2022). Hope and depression: the mediating role of social support and spiritual coping in advanced cancer patients. *BMC Psychiatry*, 22(1). <https://doi.org/10.1186/S12888-022-03985-1>

Tekke, M., & Özer, B. (2019). Fear of happiness: religious and psychological implications in Turkey. <https://doi.org/10.1080/13674676.2019.1625314>, 22(7), 686–693. <https://doi.org/10.1080/13674676.2019.1625314>

- Thimm, J. C., Holte, A., Brennen, T., & Wang, C. E. A. (2013). Hope and expectancies for future events in depression. *Frontiers in Psychology, 4*(JUL). <https://doi.org/10.3389/FPSYG.2013.00470>
- Treize, A., McLaren, S., Gomez, R., Bice, B., & Hodgetts, J. (2018). Resiliency among older adults: dispositional hope as a protective factor in the insomnia-depressive symptoms relation. *Aging & Mental Health, 22*(8), 1088–1096. <https://doi.org/10.1080/13607863.2017.1334191>
- Uchida, Y., & Kitayama, S. (2009a). Happiness and Unhappiness in East and West: Themes and Variations. *Emotion, 9*(4), 441–456. <https://doi.org/10.1037/A0015634>
- Van de Velde, S., Bracke, P., & Levecque, K. (2010). Gender differences in depression in 23 European countries. Cross-national variation in the gender gap in depression. *Social Science and Medicine, 71*(2), 305–313. <https://doi.org/10.1016/J.SOCSCIMED.2010.03.035>
- Vanderlind, W. M., Stanton, C. H., Weinbrecht, A., Velkoff, E. A., & Joormann, J. (2017). Remembering the Good Ole Days: Fear of Positive Emotion Relates to Affect Repair Using Positive Memories. *Cognitive Therapy and Research, 41*(3), 362–368. <https://doi.org/10.1007/S10608-016-9775-Z/TABLES/2>
- Villani, D., Sorgente, A., Iannello, P., & Antonietti, A. (2019). The role of spirituality and religiosity in subjective well-being of individuals with different religious status. *Frontiers in Psychology, 10*, 1525. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01525>
- Visser, P. L., Loess, P., Jeglic, E. L., & Hirsch, J. K. (2013a). Hope as a Moderator of Negative Life Events and Depressive Symptoms in a Diverse Sample. *Stress and Health, 29*(1), 82–88. <https://doi.org/10.1002/SMI.2433>
- Visser, P. L., Loess, P., Jeglic, E. L., & Hirsch, J. K. (2013b). Hope as a moderator of negative life events and depressive symptoms in a diverse sample. *Stress and Health : Journal of the International Society for the Investigation of Stress, 29*(1), 82–88. <https://doi.org/10.1002/SMI.2433>
- Wallace, B. A., & Shapiro, S. L. (2006). Mental balance and well-being: Building bridges between Buddhism and Western psychology. *American Psychologist, 61*(7), 690–701. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.61.7.690>
- Wang, Q., Zhu, X. C., Liu, H., Ran, M. S., & Fang, D. Z. (2015). A longitudinal study of the association of adiponectin gene rs1501299 with depression in Chinese Han adolescents after Wenchuan earthquake. *Journal of Affective Disorders, 175*, 86–91. <https://doi.org/10.1016/J.JAD.2014.12.056>
- Webb, T. L., Miles, E., & Sheeran, P. (2012). Dealing with feeling: a meta-analysis of the effectiveness of strategies derived from the process model of emotion regulation. *Psychological Bulletin, 138*(4), 775–808. <https://doi.org/10.1037/A0027600>

- White, C. J. M., Norenzayan, A., & Schaller, M. (2018). The content and correlates of belief in karma across cultures. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 45(8), 1184–1201. <https://doi.org/10.1177/0146167218808502>
- Witting, A. B., Bagley, L. A., Nelson, K., & Lindsay, T. (2021). Natural disasters and the relational study of the family: A 2-decade scoping review. *International Journal of Disaster Risk Reduction*, 52. <https://doi.org/10.1016/j.ijdrr.2020.101990>
- Wigfield, A., & Eccles, J. S. (2000). Expectancy-value theory of achievement motivation. *Contemporary Educational Psychology*, 25(1), 68–81. <https://doi.org/10.1006/CEPS.1999.1015>
- Yildirim, M. (2019a). 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. <https://doi.org/10.5964/EJOP.V15I2.1640>
- Yildirim, M. (2019b). 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>
- Zhao, L., Han, G., Zhao, Y., Jin, Y., Ge, T., Yang, W., Cui, R., Xu, S., & Li, B. (2020). Gender Differences in Depression: Evidence From Genetics. *Frontiers in Genetics*, 11, 562316. <https://doi.org/10.3389/FGENE.2020.562316/BIBTEX>