

القدرة التنبؤية للخوف من السعادة والنوستالجيا بأعراض الاكتئاب لدى مراجعي العيادات النفسية في محافظة إربد

إيمان خالد الطعيمة *

أ.د. حسين سالم الشرعة**

تاريخ وصول البحث: 2024/8/16 م

تاريخ قبول البحث: 2024/11/10 م

الملخص

هدفت الدراسة التعرف على مستويات كل من الخوف من السعادة والنوستالجيا وأعراض الاكتئاب لدى مراجعي العيادات النفسية في الأردن، وكذلك التعرف إلى القدرة التنبؤية للخوف من السعادة والنوستالجيا بأعراض الاكتئاب، عينة الدراسة من (100) فرد من المشخصين بالاكتئاب والذين يراجعون العيادات النفسية في محافظة إربد، وتم اختيارهم بالطريقة المتيسرة، ولتحقيق أغراض الدراسة تم استخدام مقياسي الخوف من السعادة والنوستالجيا وتطوير مقياس الاكتئاب، وذلك بعد التأكد من صدقها وثباتها. وأظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الخوف من السعادة والنوستالجيا والاكتئاب كان متوسطاً.

ووجود علاقة ارتباط طردية مُرتفعة وذات دلالة إحصائية عند ($\alpha \leq 0.05$) بين مُتغيري الخوف من السعادة والنوستالجيا وأعراض الاكتئاب لدى مراجعي العيادات النفسية في الأردن، أي أن (47%) من التباين المُفسر في أعراض الاكتئاب يُمكن تفسيره من خلال مُتغيري السعادة والنوستالجيا مُجتمعان معاً. وأظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الخوف من السعادة تبعاً لمتغير الجنس والمؤهل العلمي، كما توصلت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى النوستالجيا تبعاً لمتغير الجنس والمؤهل العلمي، ومن أهم التوصيات التي توصلت إليها الدراسة الحالية تصميم برامج تستند إلى تطبيقات النوستالجيا لتخفيف أعراض الاكتئاب، وخفض مستوى الخوف من السعادة عند الأفراد.

الكلمات المفتاحية: الخوف من السعادة، النوستالجيا، أعراض الاكتئاب، مراجعي العيادات النفسية.

* باحثة.

** أستاذ دكتور، كلية العلوم التربوية، الجامعة الأردنية.

The Predictive Power of Fear of Happiness and Nostalgia for Symptoms of Depression among Patients of Psychological Clinics in Irbid Governorate

Abstract

The study aims to identify the levels of fear of happiness, nostalgia and depression symptoms among patients attending mental health clinics in Jordan. It also seeks to identify the predictive ability of fear of happiness and nostalgia with depression symptoms. The study sample consisted of (100) individuals diagnosed with depression who visit psychiatric clinics in Irbid Governorate. They were selected by using the available method. To achieve the study objectives, the fear of happiness and nostalgia scales were used, and the depression scale was developed, and then their validity and reliability were confirmed. The results of the study showed that the level of fear of happiness, nostalgia and depression was average. There was a high and statistically significant direct correlation at ($\alpha \leq 0.05$) between the variables of fear of happiness and nostalgia and depression symptoms among patients visiting psychiatric clinics in Jordan, meaning that (47%) of the explained variance in depression symptoms can be explained by the variables of happiness and nostalgia combined together. The results indicated that there were no statistically significant differences in the level of fear of happiness according to the variable of gender and educational qualification. The results also showed that there were no statistically significant differences in the level of nostalgia according to the variable of gender and educational qualification. One of the most important recommendations reached by the current study is to design programs based on nostalgia applications to alleviate the symptoms of depression and reduce the level of fear of happiness among individuals.

Keywords: Fear of happiness, Nostalgia, Symptoms of depression , Visitors of psychiatric clinics

المقدمة:

تعد السعادة مطلباً إنسانياً يسعى إليه البشر، فغاية حياة الإنسان أن يصل إلى السعادة ولهذا حظي مفهوم السعادة بانتباه واهتمام الإنسان منذ القدم، والوصول إلى السعادة وعيشها هي مسؤولية كل إنسان، وهذا الأمر هو اعتقاد وعقيدة عند الغالبية من البشر (Lyubomirsky et al, 2005) فمهما تباين الأفراد في مذاهبهم وألوانهم وأشكالهم وثقافتهم هناك قاسم مشترك أكبر يجمعهم ألا وهو العيش بسعادة قدر الإمكان دون منغصات أو معوقات (Braun, 2000). وذكر فينهوفن (Veenhoven, 2008) أن المفهوم المرادف للسعادة والذي يعبر عنها بنفس المعنى هو نوعية الحياة والرفاهية الذاتية. ويرى يجت (Yigit, 2013) أن حالة الرضا الداخلية التي يعيشها الفرد هي ما يطلق عليها السعادة. والفرد عندما يكون ذا رضا داخلي فإنه يكون سعيداً ويعبر عن سعادته ويعكسها على شكل مشاعر راقية وانفعالات وجدانية إيجابية وسلوكيات إيجابية، وهي الغايات الأساسية التي تشير إلى رضا الفرد الداخلي، لكن يختلف ويتباين التعبير عنها من فرد لآخر ومن ثقافة لأخرى ومن مرحلة عمرية لأخرى، فبعض الناس يخافون ويتجنبون مواقف السعادة ومسبباتها وعواقبها، وهذه الحالة والظاهرة تسمى ظاهرة الخوف من السعادة (كاظم وعطية، 2021).

إن موضوع الخوف من السعادة أخذ حيزاً من دراسات علم النفس الإيجابي، حيث أشار جوشانلو (Joshi, 2012) إلى أن بعض الأفراد يخافون السعادة أحياناً وتكون لديهم آراء سلبية حولها، ومرجع هذا الخوف وتلك النظرة السلبية تجاه السعادة هو اعتقاد تم استنباطه من مختلف الثقافات.

يعد الخوف من السعادة (Cherophobia) كلمة إغريقية مكونة جزئين (chero) والتي تعني الابتهاج والسرور والسعادة الشخصية، و(Phobia) وتعني الخوف ومن المشاعر والأحاسيس السارة والمفرحة (Kerker, 2017) وخفض المشاعر الإيجابية هي العقوبة المترتبة على اعتناق ذلك النظام والاعتقاد المتمثل بالخوف من السعادة (Yildirim, 2019).

إن النوستالجيا (Nostalgia) والتي هي حالة تعبر عن عاطفة معقدة تتضمن الإدراك الموجه للماضي وخصائص عاطفية مختلطة ترتبط بمفهوم الخوف من السعادة وهذا الرابط يتمثل في تشتيت الحاضر، فالنوستالجيا تجعل الفرد يعيش عقلياً وذهنياً في الماضي، والخوف من السعادة تجعل الفرد لا يستمتع بحاضره، ويجعله يعيش حاضره في رتابة مملة ومحبطة. ويتم إثارة المشاعر وتحفيزها عند الفرد النوستالجي من خلال مواجهة رائحة مألوفة، أو صوت، أو تذكارات، أو الانخراط في محادثة أو

الشعور بالوحدة. أما الحنين إلى الماضي، فيفكر فيه الفرد أو يتذكر أو يسكن في ذكرى الماضي، وغالبًا ما ينظر الناس إلى الذاكرة من خلال نظارات وردية اللون أي لا يعيشون لحظتها باستمتاع. ويقوم مفهوم النوستالجيا ويتشكل عند الفرد على ثلاثة مراحل، مرحلة ردة الفعل العاطفية المرتبطة باسترجاع ذكريات داخلية، والاستجابة المعرفية المتضمنة اعتقاد الفرد بأن الماضي أفضل من الحاضر، والاستجابة السلوكية والتي تركز على الحنين للماضي والعيش فيه بكل تفاصيله (Kelley et al., 2022). الأشخاص المصابون بالنوستالجيا يعيشون الماضي بكل ما فيه من أحداث يرفضون الواقع الذي يعيشونه مهما كان، ويحنون للماضي الذي عاشوه بتفاصيله لدرجة أنهم لا يستمتعون في حاضريهم واللحظات السعيدة التي يعيشونها إحساسًا منهم واعتقادًا أنها غير دائمة ويخافون فقدانها، فهم يهربون بملء إرادتهم إلى الماضي والذي لن تتغير فيه اللحظات أو المواقف السعيدة، ذلك لأنها ذكريات لا يمكن المس بها أو تغييرها، فهي باقية وثابتة، كذلك الخوف من السعادة فإنه قائم على الخوف من شيء يسبب السعادة ظنًا من صاحبه أنه سيعقبه شر أو ألم، فالقاسم المشترك بين المفهومين (الخوف من السعادة والنوستالجيا) هو البقاء أو الالتزام بعيش شيء مألوف اعتمادًا على الظن، فمن يعاني من مفهوم الخوف من السعادة يلتزم بالحياة دون سعادة وفرح ظنًا منه أن السعادة سيعقبها ألم وخوف، ومن يعاني من النوستولوجيا يتردد إلى الماضي والذي لن يتغير ظنًا منه أن الحاضر قد ينتهي ويتغير إلى شيء مزعج. (Tafreshi, 2009).

إن الأصل بالفرد أن يعيش حياته بشكل طبيعي، دون تغليب مرحلة على أخرى، وحياة الإنسان تمر بثلاث مراحل الماضي والواقع أو الحاضر الذي يعيشه والمستقبل الذي لم يأت وقد يكون أو لا يكون، وأي تغليب أو مبالغة في التمسك بمرحلة فإنه أولاً سيكون على حساب مرحلة أخرى ناهيك عن الضرر الذي سيقع جراء هذا التفضيل، وعليه فإن الإنسان الطبيعي هو الذي يكون عادةً في عيشه أو تفكيره لأي مرحلة من مراحل عمره دون مبالغة أو تزم، وبنفس الوقت قادر على تحديد مشاعره والتعبير عنها بشكل طبيعي (Yıldırım, 2019).

وإنه عندما تكون الحياة لا تجري كما يشتهي الفرد، فقد يحن إلى الماضي بما فيه من ذكريات ومواقف ولحظات يتمنى عيشها مجددًا، ومن هنا تكون بداية المشكلة وهي أن الفرد يبقى يعيش تلك اللحظات السعيدة والحقيقية بشكل مبالغ فيه مهملاً واقعه وحاضره والذي هو أصلًا جزء من حياته والذي سيصبح ماضيًا وهذا الحال الذي يكون عليه الفرد من عيشه للماضي بكل تفاصيله على حساب حاضره الذي يعيشه هو ما يسمى بحالة (النوستالجيا)، ناهيك أيضًا عن

خوف الفرد من أن يعيش السعادة أو يسلك مسالكها ظناً منه أنه سيعقبا ألم وخسران، عندما يكون حال الأفراد في حنين مبالغ فيه إلى الماضي مع إهمال الواقع وحالة الخوف من السعادة يؤدي إلى حالة من عدم الاستقرار النفسي والذي قد يظهر على شكل أعراض متعددة منها أعراض الاكتئاب حيث إن من أعراض الاكتئاب الخوف من الحاضر (جريش، 2017)

وعندما يعاني الشخص من الاكتئاب والذي يعني أنه مجموعة من العلامات التي تظهر على الفرد والتي تتمثل بما يلي: (مزاج منخفض في معظم اليوم، انخفاض الاستمتاع في الأنشطة التي كان يحبها، فقدان الوزن الملاحظ أو زيادة ملاحظة في الوزن، أرق أو فرط بالنوم، خمول كل اليوم تقريباً، تعب أو فقدان الطاقة كل اليوم، انخفاض القدرة على التفكير والتركيز، التفكير المستمر بالموت)، فإن حياته تشبه الكهف المظلم الذي يصعب اقتحامه، فتنعكس أفكاره السلبية على مشاعره وتصرفاته، وهذا تماماً ما يحصل مع الخوف من السعادة إذ إن المصاب بها ينظر للحاضر والمستقبل نظرة سلبية ويظهر عليه اليأس والإحباط، ويلجأ كثير من المصابين بالاكتئاب الخوف من السعادة لتذكر الماضي والعيش فيه كنوع من الهروب من الواقع وهذه أهم أعراض النوستالجيا (جريش، 2017).

خلفية الدراسة وأهميتها:

الخوف من السعادة:

إن السعادة مطلب إنساني يسعى الفرد إليه وهدف ينشده ويطلبه، وأن الفرد هو المسؤول الأول والأخير عن سعادة نفسه (Lyubomirsky et al., 2005).

تعد السعادة من المشاعر الراقية ومن الإنفعالات الوجدانية الإيجابية، ومن الغايات الأساسية التي تعبر عن رضا الفرد عن ذاته، مع اختلاف وتباين التعبير عنها من فرد لآخر ومن ثقافة لآخرى، ومن مرحلة عمرية لآخرى، فبعض الأفراد يتجنبون المواقف السعيدة ويخافون عواقب هذه المواقف، وتسمى هذه الحالة بالخوف من السعادة (كاظم وعطية، 2021).

إن الخوف من السعادة هو حالة من الخوف غير المنطقي أو المبرر، فقد يجد الفرد نفسه غير قادر على الاستمتاع بأي مشاعر تجلب له السعادة والسرور (Joshanloo & Weijers, 2014). والخوف من السعادة هو خلل أو اضطراب نفسي المنشأ ينجم عن عدة عوامل متباينة ومختلفة مثل خبرات الماضي غير السارة، وتشويه إدراكي معرفي للواقع والذات من خلال استحضار الذكريات والخبرات الماضية غير السارة، والتضخيم للسلبية ونفي الإيجابيات المرتبطة بالذات والواقع والتي تجعل الفرد في حالة من التوتر وعدم الأمان (Gilbert et al., 2012).

والخوف من السعادة هو حالة ترتبط بشكل سلبي بالمتغيرات النفسية الإيجابية. ويُشير إلى فكرة أن السعادة تُؤدّي إلى حدوث أشياء سيئة ويجب الحذر منها، مما يدفع الأفراد إلى قمع مشاعرهم الإيجابية الأصيلة تجاه السعي وراء السعادة لتجنب الآثار السلبية للحالات الذهنية الإيجابية (مثل السعادة والفرح)، ويمكن اعتبار الخوف من السعادة اعتقادًا مختلفًا قد يولد ميلًا نحو تثبيط المشاعر الإيجابية (Joshanloo, 2013).

وهناك من يرى أن المشاعر الإيجابية مثل السعادة والحب ليست دائمًا ممتعة، بل تعتبر أيضًا مشاعر مخيفة ويمكن أن تسبب الخوف من السعادة (Gilbert et al., 2014) وهي أيضًا عاطفة تسبب بعض النتائج السلبية للسعادة، ولذا يجب تجنبها في بعض الحالات (Joshanloo, 2014)، وهي نتيجة للخوف من العواقب التي تلي المواقف السعيدة التي يمر بها الفرد (الرجبي، 2021). هناك عوامل متعددة تؤدي إلى تمكن حالة الخوف من السعادة من الفرد، مثل: العزلة والانطواء التي يعاني منها بعض الأفراد تجعلهم عرضة وهدفًا للإصابة بالخوف من السعادة، ووجود أحداث ماضية نفسية وجسمانية يعاني منها الشخص. أيضًا هناك بعض أنماط الشخصية تجعل الأفراد عرضة أكثر من غيرهم للإصابة به، مثل نمط الأشخاص الكماليين، الذين يرون أن السعادة هي صفة الأشخاص الكسالى أو غير الجادين والمنتجين، لذا فهم يتجنبون الأنشطة التي قد تجلب السعادة والسرور، وقد يكون للعوامل الجينية والوراثية والكيمائية المخية دور لظهور الخوف من السعادة عند الفرد. (Lambrou, 2014).

النوستالجيا:

ظهر مفهوم النوستالجيا مؤخرًا وبشكل مستقل على أنه مركب نفسي من مجموعة حالات معرفية وعاطفية تظهر بصيغة شوق وامتنان وحنين إلى الأشخاص والأشياء والبيئة التي عاش بها الفرد في الماضي (Mallory et al., 2018).

والنوستالجيا مورد ومصدر ورد فعل للانفصال الذاتي نتيجة أحداث الحياة الواقعية السلبية وتكون القطيعة بين الماضي والمستقبل، في حين إن الاستمرارية الذاتية نوع من الارتباط بين الماضي والمستقبل والشعور النفسي بالرضا. (Huang, Liao & Cai, 2023).

كما أنها تعدّ تكتيك وإستراتيجية لتحسين حالة الفرد المزاجية، ومواجهة صعوبات التكيف والشعور بالوحدة، وهي عاطفة شعورية وحنين تجاه ما يتعلق بكل ما له علاقة بالماضي (Kelly et al., 2023). وينظر للنوستالجيا على أنها إستراتيجية دفاع يستخدمها العقل لتحسين الحالة

النفسية ولتحسين المزاج عندما يواجه الفرد صعوبات في التكيف وعند الشعور بالوحدة (Kersten & Cox, 2023).

أشكال النوستالجيا:

هناك أشكال يمكن أن تظهر فيها النوستالجيا (Zhou et al., 2020):

1. النوستالجيا الثقافية: ولها دور مهم في تشكيل هوية الفرد، والدعوة إلى استكشاف تقاليد وعادات الأجيال السابقة، سواء ما يتعلق بالانغماس في مأكولات الأجداد، أو الاحتفال بالمهرجانات التقليدية، أو الانغماس في الأدب التاريخي، فإن النوستالجيا الثقافية تربط الفرد بجذوره ودعم وتنشيط الترابط الاجتماعي، مما يقوي روابط العلاقات، يشير (هيرتز) أن الشخص النستولوجي يعيش بأفكاره مع شخصيات الماضي، فعقله مسكون بهم، ويحدد التواصل الرمزي مع الأشخاص المهمين في حياته، بحيث تصبح أشكال الماضي منقولة لواقعه الحالي ولحياته فتصبح جزءاً من حاضره، ويضيف معنى لحياة الفرد ووجوده، كما ترضي حاجته للانتماء والاعتبار، وتزيد من تقديره لذاته وهويته.

2. النوستالجيا الشخصية: وهي حالة عاطفية تصيب الفرد عند تفكيره في أحداث أو لحظات ذات معنى من ماضيه، ناهيك عن الشعور الدافئ الذي يجتاح الفرد عندما يعثر على صورة قديمة أو يستمع إلى أغنية تعيده إلى زمان ومكان محددين، فالنوستالجيا تؤكد الإحساس بالمعنى وتجده، فيتم توظيف النستولوجيا كطريقة علاجية في حالات الشعور بالوحدة والانعزال أو الاغتراب، فهي تعمل على تسكين هذه المخاوف الوجودية من خلال تعزيز الطقوس والتقاليد الثقافية، والاستمتاع بذكريات الماضي مثل ذكريات المدرسة، والتجمعات العائلية، وطقوس الأعياد والمناسبات، وتجميع الفرد لأشياء لها معنى من ماضية كتذاكر السينما أو المباريات أو مخلفات الحرب التذكارية تزيد من إحساس الفرد بالانتماء الثقافي، حيث أن هذا الاعتقاد والتوجه يعطي الفرد شعوراً أنه يعيش حياة هادفة ذات معنى.

3. النوستالجيا التاريخية: تجارب الفرد الشخصية تتأثر بالسياق التاريخي السابق الذي حدث في الماضي، فعندما يتذكر الفرد ماضيه، يدرك تأثير الأحداث التاريخية على حياته وبالتالي فإن هذه الأحداث لها تأثير على سلوكه، وأيضاً عند تذكر هذه الأحداث يشعر بالحنين للماضي.

4. النوستالجيا التوقعية: وهي تأمل الفرد وتوقعه أن يحدث معه أشياء ومواقف وينفعل عند التفكير بذلك وتخيل المواقف التي سيمر بها قبل حدوثها بالفعل، وينطوي هذا النوع من الحنين

إلى فقدان ما لم يتم فقدانه بالفعل أو بالتجربة، كما أنه ناجم عن تخیلات تقوم على صراع بين حاضر فعلي ومستقبل افتراضي يتخيله الفرد قبل أن يحدث.

هناك وظائف رئيسة ومهمة تؤديها النوستالجيا (Batcho, 2020) وهي:

- تعزيز الترابط الاجتماعي: تجعل النوستالجيا الأفراد يشعرون بأنهم أكثر ارتباطاً اجتماعياً، من خلال التفكير والكتابة عن الذكريات الجميلة أو الاستماع إلى الموسيقى المرتبطة بها. مما يزيد من ضبط النفس والثقة بالنفس، وتعزيز الهدف والمرونة والتفاؤل والإبداع والسلوك الاجتماعي الإيجابي.

- استمرارية وديمومة الذات: استرجاع الذكريات ورواية القصص عن حياة الفرد يعزز من إحساسه بالاستمرارية الذاتية، وهو أمر مهم لفهمنا العقلية، ومصدر للإلهام والتحفيز، والسعي لتحقيق أي أهداف مهمة للمستقبل.

- تعزيز تقدير الذات: إن النوستالجيا تعزز احترام الذات وتعزز فكرة أن الحياة مليئة بالمعنى. - استراتيجية تكيفية تعمل على خفض الضغوط: يستخدم العقل استراتيجية " النوستالجيا " لرفع المزاج ولتحسين الحالة النفسية عند شعور الفرد بأن حياته فقدت قيمتها، فيقوم العقل باستدعاء ذكريات الماضي الطيبة بدفئها وعواطفها، فتعطيها تلك الذكريات الدفعة التي يحتاجها للتعامل مع التحديات الحالية.

- تزويد الفرد بمعنى الحياة والحفاظ عليه: تعمل النوستالجيا على إضفاء معنى أكبر على الحياة، والتأقلم في الأوقات المضطربة من خلال تعزيز الترابط الاجتماعي والاستمرارية الذاتية في الحياة. - الشعور بالراحة عند مواجهة الخسارة في الحياة: الإحساس بالراحة عند الانخراط في أنشطة الحنين ومعالجة مشاعر الفرد وفهمها.

- القدرة على تنمية وتقوية الهوية، فللنوستالجيا القدرة على الحط من الهوية أو تحقيقها. وأن النوستالجيا استجابة تحدث نتيجة للمشاعر التي يكتنفها نقص إثبات الذات وإخفاء الهوية، وذلك أنها تمكن الفرد من التعرف على الحقائق الوجودية لذاته الماضية بحيث تسمح له باستعمالها في الحاضر والمستقبل.

قد تتقاطع النوستالجيا مع أعراض الاكتئاب كون بعض أعراض الاكتئاب هي امتداد لأعراض النوستالجيا.

تعريف الاكتئاب: الاكتئاب هو شعور بالحزن أو انخفاض الاهتمام أو المتعة في ممارسة النشاطات، والذي يصبح اضطراباً عندما يكون شديداً بما فيه الكفاية للتأثير في الأداء، قد يحدث الاكتئاب عقب فقدان حصل مؤخراً أو حدث حزين آخر، ولكنه يكون غير متناسب مع هذا الحدث ويستمر لفترة زمنية أطول مما هو مناسب (DSM5 TR, 2022)

ينظر إلى الاكتئاب على أنه اضطراب نفسي يصحبه مجموعة من الأعراض التي تبين الحالة النفسية والمزاجية للفرد، والتي تتمثل في الحزن الشديد، والإحباط، وفقدان الهمّة، وعدم الاستمتاع بأي شيء، والشعور بالتعب، والإرهاق وضعف القدرة على التركيز، وعدم القدرة على اتخاذ القرارات والشعور بالقيمة وانعدام الثقة بالنفس (مستريحية، 2021). وهو أيضاً حالة من الحزن الشديد المستمر ينتج عن الظروف المحزنة والأليمة وتعبّر عن شيء مفقود وإن كان المريض لا يعي المصدر الحقيقي لحزنه (بدوي، 2023).

الاكتئاب اضطراب من الاضطرابات التي تتعلق بالمزاج، وتظهر أعراض الاكتئاب على أي فرد باختلاف الجنس والعمر، وتزداد خطورة الاكتئاب كلما زادت ضغوطات الحياة على الفرد الذي يعاني من الاكتئاب، حيث بين الخالدي (2020) أنه عندما يتعرض الفرد لضغوط وتراكمات يؤدي ذلك إلى ظهور أعراض الاكتئاب وانخفاض معنى الحياة، وظهور الاكتئاب ليس مقروناً بنوع معين من الضغوط، فقد يرتبط ظهور الاكتئاب بأحد أنواع العنف أو الحوادث الصادمة، أو المشكلات العاطفية، أو الفقد.

والاكتئاب هو وضع نفسي ينطوي على الحزن، أو الأسى، أو خيبة الأمل، أو الوحدة التي يمر بها الفرد أحياناً، وهناك صعوبة في فهم أسباب الاكتئاب تمام الفهم لكن هناك أسباباً متعددة وضحت أن الاكتئاب ممكن أن يظهر في مواقف وظروف معينة مثل: فقدان قريب، أو صديق، أو وظيفة، أو هدف معين في حين يرى الكثيرون أن التجارب التي تحدث أثناء الطفولة الأولى قد تجعل بعض الناس معرضين بصفة خاصة للاكتئاب في المراحل التالية من حياتهم (بقيون، 2020).

الاكتئاب اضطراب نفسي يصيب نحو 15 % من الأفراد، وهو مصنف في المرتبة الثانية بعد أمراض القلب في تسبب الإعاقة في حياتنا حول، ويتمثل الاكتئاب بصفة عامة في كونه إحساساً بالتعاسة، وفقدان الأمل وشكاً بالذات ونقداً لها، واضطراب النوم، ونقص وزن المرضى، وعدم القدرة على التركيز أو التأقلم مع الأمور العادية في الحياة، ويختلف الاكتئاب عن فترات الحزن الطبيعية حيث إنه يتقدم ويرافقه فقدان الوزن وقلة النوم (بيرنز، 2021).

أعراض الاكتئاب:

للاكتئاب مجموعة من الأعراض التي يشعر بها الفرد وتتضح من خلال الشعور بتدني الطاقة الجسمية وصعوبات معرفية، والشعور بالذنب، وتدني احترام الذات، والنظرة التشاؤمية، والانطوائية، وسرعة الغضب، والشعور بالعجز (جريش، 2017). كما إن أعراض الاكتئاب تمثل حالة شجن متواصل وحالة حزن مستمر لا يعلم الفرد مصدرها على الرغم من أنها تنتج عن ألم وأحداث مؤثرة وانفعالية مر بها. ويؤدي ذلك إلى هبوط طاقة الفرد الجسمية والنفسية والحركية، والشعور بالإعياء من أقل مجهود، وعدم القيام بالمهام المطلوبة من الفرد، وفقدان الاهتمام بالناس والأحداث، وفقدان الاهتمام بالهوايات وعدم القدرة على الاستمتاع بأي عمل، ويسود الفرد مشاعر اليأس والذنب وفقدان القيمة والثقة بالنفس، وسيادة مشاعر اللامبالاة بالأحداث من حول الفرد، وفقدان القدرة على التركيز والتحكم والضبط والتوجيه الذاتي (عبد المجيد، 2023). وترتبط أعراض الاكتئاب بالناقلات العصبية التي تكمن وراءها أنظمة الكبح السلوكي، والتنشيط السلوكي، ويؤثر الاكتئاب سلباً على سلوكيات الفرد ويجعله يشعر بالخوف والتوتر والخجل من الآخرين (القرعان والشريفين والرفاعي، 2021).

ويتم تشخيص الاكتئاب في حال توفر خمسة أعراض أو أكثر من الأعراض الآتية: مزاج منخفض، وانخفاض في الاهتمام أو الاستمتاع، وزيادة واضحة أو انخفاض في الوزن والشهية، أرق أو فرط نوم، وهيجان نفسي أو خمول، بالإضافة إلى تعب وفقدان الطاقة وأحاسيس بانعدام القيمة وانخفاض القدرة على التفكير أو التركيز. كما وتزيد أفكار الموت والانتحار (DSM5 TR, 2022). ومن أهم الأعراض التي ذكرها الدليل التشخيصي للاكتئاب:

-الأعراض النفسية والانفعالية: مثل الحزن والبكاء، انخفاض الطاقة نوبات البكاء غير متحكم فيها الشعور بالذنب الخجل وخيبة الأمل القلق وضعف الثقة، اليأس، التعب والإرهاك والفطور واللامبالاة.

-الأعراض الفسيولوجية: وتظهر بصورة متكررة في الأفراد المكتئبين كالانقباض في الصدر والشعور بالضيق، وفقدان الشهية، ورفض الطعام لشعور المريض بعدم استحقاقه له لرغبة الموت، نقصان الوزن والإمساك، الصداع والتعب لأقل مجهود، والألم في الجسم خاصة في الظهر، ضعف النشاط العام، التأخر النفسي الحركي، والرتابة الحركية، وتوهم المرض والانشغال على الصحة، واضطراب النوم، والكآبة.

-الأعراض المعرفية: ومظاهرها التشرد، والتفكير المطلق، ونقد الذات والصعوبة في التركيز والتذكر، وتشئت الانتباه وفقدان الاستبصار، ووجود أفكار انتحارية.

-الأعراض السلوكية: مثل تجنب الناس وعدم الاكتراث بهم، وإهمال الأعمال المنزلية وعدم القيام بالأنشطة اليومية، والصراخ لأتفه الأسباب والخلافات الكثيرة، وفقدان القدرة على التحكم في النفس.

أشكال الاكتئاب:

يشخص الاكتئاب الرئيسي حسب الدليل التشخيصي والإحصائي الخامس للاضطرابات العقلية (DSM5 TR, 2022) أشكال الاكتئاب على أنها:

الشكل الأول: وهو خاص يتعلق بوصف النوبات المزاجية، مثل نوبة الاكتئاب العظمى، ونوبة الهوس، والنوبة المختلطة، ونوبة الهوس الخفيف (تحت الحاد)، وهي تصف مختلف الاضطرابات المزاجية. وهذه النوبات تخدم تكوين فئات بنائية لتشخيصات مرضية.

القسم الثاني: ويصف اضطرابات المزاج مثل: اضطراب الاكتئاب، عسر المزاج، والاضطراب ثنائي القطب والمحكات التشخيصية تختبر معظم الاضطرابات المزاجية المتطلب وجودها، أو غيابها في النوبة الاكتئابية التي تم وصفها في القسم الأول.

القسم الثالث: فيشمل بوجه خاص وصف النوبات المزاجية الحديثة، أو مسار النوبات، والنوبات المعادة.

بينما صنف (Mosley, 2020) أنواع وأشكال الاكتئاب إلى الاكتئاب العصبي وهو الذي يتميز بالمبالغة والتطرف، والاكتئاب الذهاني وهو الأشد خطراً حيث يصبح الفرد الذي يعاني منه خطراً على نفسه وعلى المجتمع، والاكتئاب الموسمي ويظهر هذا الشكل عند البعض في أوقات معينة من السنة ويميل الفرد إلى الانعزال والحزن والنوم الطويل في وقته.

آثار الاكتئاب:

للاكتئاب علاقة مرتبطة بفكرة التدعيم خاصة خفض التدعيم الإيجابي، والذي من شأنه أن يترك آثاراً سلبية على الفرد والتي منها الشعور بالبؤس وعدم الارتياح، وانتقاص قيم الذات، والشعور بالذنب والإحساس الفعلي بالإرهاق، والانعزال الاجتماعي، والمشكلات البدنية، وانخفاض معدل النشاط (جوهر، 2021).

إن الاكتئاب من العوامل النفسية ذات الأثر السلبي على قدرة الفرد على التكيف الجيد مع الآخرين؛ وذلك لأنها تحد من قدرته على التفاعل وتحد من سلوكه وتصرفاته في المواقف

الاجتماعية فهي تتمثل في الشعور بالقلق والتوتر والتقلبات الوجدانية العنيفة وعدم القدرة على السيطرة على تلك التقلبات، وقد تتداخل كل هذه المفاهيم مع بعضها ويكون الفرد غير متزن انفعالياً نتيجة لذلك (سليمة، 2020).

من آثار الاكتئاب ما يشعر به الفرد بعدم راحة، وعدم التمتع بالطاقة، أو أن الفرد الذي يعاني من الاكتئاب ليس لديه شهية، ويواجه صعوبة في التركيز، وخلل في الجهاز العصبي، كما وتزيد لديه مشاعر الاحباط أو الحزن، والإحساس بانعدام القيمة، وزيادة التفكير في الموت بصفة دورية، والأفكار الانتحارية، وفقدان الاهتمام أو السرور عند ممارسة الأنشطة المعتادة التي يقوم بها، وتسود لديه مشاعر التبلد الفكري والتردد أو التفكك (Aleisa et al., 2022).

الخوف من السعادة والنوستالجيا والاكتئاب:

إن النوستالجيا قد تعمل على زيادة ظهور أعراض الاكتئاب وذلك من خلال الحنين إلى الماضي، وأن الاستغراق والمبالغة في النوستالجيا قد يكون مؤشراً ومنبئاً لحدوث الاكتئاب، والخوف من السعادة هو م مهد ومؤشر على حدوث الاكتئاب، فالفرد المصاب بحالة الخوف من السعادة يعيش حالة من التوتر وعدم الأمان، لذا لا يشعر بالمتعة واللذة عند القيام بعمله أو إنجازه مما يجعله يعيش حالة من الاكتئاب فاقداً للمتعة عند ممارسة النشاطات واهتماماته منخفضة ناهيك عن حالة الحزن التي يعيشها. ووفقاً لما سبق نجد أن النوستالجيا المبالغ فيها والخوف من السعادة هما مؤشران على الاكتئاب، وقد تستدعي حالة الاكتئاب التي يعيشها الفرد أن يستذكر الماضي كمحاولة منه للهروب من واقع والخوف من مواجهته وبذلك يكون متنبؤ بإصابة الفرد بالاكتئاب. ولأهمية قضايا الخوف من السعادة والنوستالجيا فقد أجريت دراسات عديدة تناولتهما بطرق مختلفة وربطها بمشكلات نفسية متعددة.

قامت كرستمان (Christmann, 2023) بدراسة هدفت إلى معرفة أثر النظرة الإيجابية للماضي على تغير المزاج لدى عينة من الأشخاص المصابين بفقر الدم، تكونت عينة من (85) شخصاً في هولندا. وأظهرت نتائج الدراسة بأن هناك أثراً ملحوظاً في تحسين المزاج لدى المصابين بفقر الدم عند النظرة الإيجابية إلى الماضي.

قام الشيخ (2023) بإجراء دراسة للتحقق من دور النوستالجيا كمتغير يتوسط العلاقة بين فقدان المسار وأعراض الاكتئاب لدى ذوي المعاشات، تكونت عينة الدراسة (53) من موظفي الحكومة والقطاع الخاص في محافظة طنطا. وقد أوضحت النتائج شدة النوستالجيا لدى ذوي

المعاشات من القطاع الخاص مقارنة بذوي المعاشات من القطاع العام. كما أوضحت النتائج للنوستالجيا دور الوسيط في الحد من مشاعر فقدان المسار وعلاقتها بالاكتئاب حيث أسهمت النوستالجيا بالتخفيف من شدة الاكتئاب.

كما قام هانق وآخرون (Huang, et. Al, 2023) بدراسة لتحليل تأثير علاج الحنين للماضي على تخفيف أعراض الاكتئاب لدى المرضى المسنين المصابين بالاكتئاب، وتكونت عينة الدراسة من (89) مشاركاً من كبار السن في مستشفى الثالث لونغ يان في الصين. وخلصت الدراسة إلى أنه يمكن تقليل أعراض الاكتئاب من خلال علاج الحنين (النستولوجيا).

وقام كل من حسين والحشيب (Hussain & Alhabashb, 2022) بدراسة هدفت إلى معرفة أثر سرد النوستالجيا على خفض مستوى أعراض الاكتئاب لدى المصابين بالاكتئاب من طلاب جامعة ولاية ميشيغان. تكونت عينة دراسة من (148) طالباً جامعياً. وأظهرت نتائج الدراسة بأن مشاركة التجارب السابقة وتحويلها إلى مشاعر إيجابية له أثر على خفض أعراض الاكتئاب.

وفي دراسة أجراها جيلسيا وآخرون (Chelsea, et. Al, 2021) هدفت إلى بيان دور النستولوجيا كمنبئ بخفض الكرب لدى عينة من أفراد فاقد ذويمهم، وتكونت عينة الدراسة من (133) طالباً من طلاب جامعة ساوثامبتون في إنجلترا فاقد ذويمهم. وأظهرت النتائج أن الأشخاص الذين تعرضوا إلى خبرة النوستالجيا بشكل أعلى أكثر انخفاضاً في الأفكار الاقترامية والاكتئاب بمرور الزمن، وارتبطت فرط الاستثارة بانخفاض درجة التعرض للنوستالجيا، كما أن منخفضي خبرة لم يظهر عليهم أي تغير في الأفكار الاقترامية والاكتئاب بمرور الوقت.

وأجرى ديماركو (DeMarco, 2017) دراسة هدفت إلى الكشف عن فاعلية أسلوب اليقظة العقلية لتحسين مستوى النوستالجيا وخفض أعراض الاكتئاب. تكونت العينة من (473) طالباً جامعياً من جامعة كانساس في الولايات المتحدة الأمريكية. وأظهرت النتائج بأن أسلوب اليقظة فعال في تحسين مستوى النوستالجيا وخفض أعراض الاكتئاب.

قام جوردان وآخرون (Jordan et al., 2020) بدراسة هدفت الدراسة إلى فهم علاقة الخوف من السعادة بأعراض الاكتئاب. تكونت العينة من (375) مشاركاً من الولايات المتحدة الأمريكية. وأظهرت النتائج ارتباط الخوف من السعادة بشكل إيجابي مع أعراض الاكتئاب.

قام جيلبرت وآخرون (Gilbert et al., 2014) بدراسة هدفت إلى معرفة العمليات المرتبطة بمخاوف التعاطف والخوف من السعادة وعلاقتها بالأليكسيثيميا. تكونت العينة من (52) مشاركاً في العيادات الصحة النفسية في إنجلترا. وأظهرت النتائج أن الخوف من السعادة هو

أفضل مؤشر للاكتئاب والقلق والتوتر، وأظهرت النتائج أن المخاوف من المشاعر الإيجابية تتوسط تمامًا في الارتباط بين الأليكسيثيميا والاكتئاب.

من خلال استعراض الدراسات السابقة التي ربطت بين الاكتئاب والنوستالجيا يتضح بأن أهم ما توصلت إليه الدراسات وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الاكتئاب والنوستالجيا ومنها دراسة (Christmann, 2023؛ Hussain & Alhabashb, 2022) وأما دراسة (الشيخ، 2023) التي لم تتطرق إلى إيجاد العلاقة الارتباطية إنما كشفت عن مساهمة النوستالجيا التخفيض من شدة الاكتئاب، ودراسة (Huang, et. Al, 2023) التي توصلت إلى أنه يمكن تقليل أعراض الاكتئاب من خلال علاج الحنين (النوستالجيا). وأما الدراسات السابقة التي ربطت بين الاكتئاب والخوف من السعادة يتضح بأن أهم ما توصلت إليه وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الاكتئاب والخوف من السعادة ومنها دراسة:

(Jordan et al., 2020) و (Gilbert et al., 2014)، و (Chelsea, et. Al, 2021)

وتتميز الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة بأنها تسعى إلى الكشف عن القدرة التنبؤية للخوف من السعادة والنوستالجيا بأعراض الاكتئاب لدى مراجعي العيادات النفسية في محافظة إربد، وهذا لم تتناوله الدراسات السابقة بحسب اطلاع الباحثة. وقد استفادت الدراسة الحالية من الدراسات السابقة في صياغة الإطار النظري وإعداد المقاييس المتعلقة بها. مشكلة الدراسة: هناك تشابه بين أعراض اضطراب الاكتئاب والخوف من السعادة والنوستالجيا ومنها (مشاعر الحزن أو البكاء، صعوبة في تحديد المشاعر والتمييز بينها، وفقدان الاهتمام أو المتعة بالحظة الحالية)، وهذا ما يقود إلى التفكير في دور كل من والخوف من السعادة والنوستالجيا في ظهور أعراض الاكتئاب، فقد يلجأ الكثير من الأشخاص إلى النوستالجيا للهروب من الواقع الأليم الذي يعيشونه، والعودة إلى الماضي واجتراره للتغلب على معاناة الحاضر، وربما يؤدي تدني انسجام المكتئب مع الواقع وعيش اللحظة الحالية إلى الانخراط في الماضي واسترجاع الذكريات المختلفة وخاصة المريحة منها

قد تطور الفرد أعراض الاكتئاب نتيجة النوستالجيا وكذلك الخوف من السعادة قد يتقاطع مع أعراض الاكتئاب، وهناك قواسم مشتركة بين أعراض الاكتئاب والخوف من السعادة والنوستالجيا ومنها (مشاعر الحزن أو البكاء، الصعوبة في تحديد المشاعر والتمييز بينها، وفقدان الاهتمام أو المتعة بلحظة الحالية)، وهذا ما يقود إلى التفكير في دور كل من الخوف من السعادة والنوستالجيا في ظهور

أعراض الاكتئاب، فقد يلجأ الكثير من الأشخاص إلى النوستالجيا للهروب من الواقع الأليم الذي يعيشونه، والعودة إلى الماضي واجتراره للتغلب على معاناته الحاضر. وربما يؤدي تدني انسجام المكتئب مع الواقع ومعايشة اللحظة الحالية إلى الانخراط في الماضي، واسترجاع الذكريات المختلفة وخاصة المريحة منها.

كذلك قد تعمل النوستالجيا على توجيه الأفراد الذين تظهر لديهم أعراض الاكتئاب إلى العيش في الماضي الأمر الذي قد يجعلهم يشعرون بالحنين للأوقات السابقة، ومن الممكن أن تكون هذه الذكريات مرتبطة بمشاعر السعادة التي كانت موجودة في ذلك الوقت ومع ذلك قد يحسون في الوقت ذاته بعدم القدرة على العيش في الوقت الحالي أو على تحقيق مستوى مشابه من السعادة في الوقت الحالي، مما يؤدي إلى ظهور أعراض الاكتئاب.

ومن خلال عمل الباحثة كمعالجة نفسية في إحدى العيادات النفسية في الأردن، وبعد الرجوع إلى الأدب النظري والدراسات السابقة فإنه يوجد تشابه بين أعراض اضطراب الاكتئاب والنوستالجيا ومنها مشاعر الحزن أو البكاء وصعوبة في تحديد المشاعر والتمييز بينها، وفقدان الاهتمام أو المتعة بالأنشطة والقلق والشعور بانعدام القيمة أو الذنب، وهذا يقود إلى التفكير بأن للخوف من السعادة والنوستالجيا دور في ظهور أعراض الاكتئاب، فقد يلجأ الكثير من الأشخاص إلى النوستالجيا للهروب من الواقع الذي يعيشونه، وتذكر الماضي والانخراط في التفكير بالحنين إلى الماضي ويعطي الأفراد شعوراً أقوى بالانتماء أو الاجتماعية ويظهرون استمرارية أعلى بين ماضيهم وحاضرهم ويصفون حياتهم بأنها أكثر وضوحاً وغالباً ما يشيرون إلى مستويات أعلى من المزاج الإيجابي. وعلى الرغم من أن المشاركة بالحنين إلى الماضي خاصة عندما يتم تنفيذها بشكل معتاد ومفرط قد لا تكون مفيدة للجميع، إلا أنها بشكل عام مورد يمكن للناس الاستفادة منه للتخفيف من ضغط الحاضر ويسمح لهم بالتعامل بشكل أكثر فعالية مع تقلبات الحياة. وقد يشعر مرضى الاكتئاب أيضاً مشاعر مرتبطة بمفهوم النوستالجيا مثل الضعف الواضح في تحديد مشاعره تجاه المواقف والأحداث، بالإضافة إلى وصف مشاعر بعيدة نوعاً ما عما يعانيه أو يمر به، غير أنهم لا يأبهون لمشاعرهم الداخلية.

ومن هنا جاءت هذه الدراسة والتي تحاول الكشف عن القدرة التنبؤية بالخوف من السعادة والنوستالجيا بأعراض الاكتئاب لدى مراجعي العيادات النفسية في إربد وستجيب الدراسة الحالية تحديداً عن السؤال الرئيس الآتي: ما القدرة التنبؤية للخوف من السعادة والنوستالجيا بأعراض الاكتئاب لدى مراجعي العيادات النفسية في محافظة إربد؟ من خلال الإجابة عن الأسئلة الآتية:

أسئلة الدراسة:

1. القدرة التنبؤية كل من الخوف من السعادة والنوستالجيا بأعراض الاكتئاب لدى مراجعي العيادات النفسية في إربد؟
2. ما مستوى كل من الخوف من السعادة والنوستالجيا وأعراض الاكتئاب لدى مراجعي العيادات النفسية في إربد؟
1. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha=0.05$) بين المتوسط الحسابي للأداء على الخوف من السعادة لدى مراجعي العيادات النفسية في إربد تبعاً لمتغيرات (الجنس، والمؤهل العلمي)؟
2. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha=0.05$) بين المتوسط الحسابي للأداء على النوستالجيا لدى مراجعي العيادات النفسية في إربد تبعاً لمتغيرات (الجنس، والمؤهل العلمي)؟

أهداف الدراسة:

تسعى الدراسة لتحقيق الأهداف التالية:

1. التعرف على مستويات كل من الخوف من السعادة والنوستالجيا وأعراض الاكتئاب لدى مراجعي العيادات النفسية في إربد.
2. الكشف عن القدرة التنبؤية لظاهرة الخوف من السعادة والنوستالجيا بأعراض الاكتئاب لدى مراجعي العيادات النفسية في إربد.
3. تسليط الضوء على اضطراب الاكتئاب باعتباره من أكثر الاضطرابات النفسية شيوعاً في العصر الحالي .
4. الكشف عن دلالة الفروق في مستوى أداء المستجيبين على مقياسي الخوف من السعادة والنوستالجيا وفقاً لمتغيري الجنس والمؤهل العلمي.

أهمية الدراسة:

تنبثق أهمية الدراسة الحالية من الجانبين النظري والتطبيقي كما هو موضح كالآتي:
الأهمية النظرية: تأتي أهمية الدراسة الحالية من خلال تسليط الضوء على الخوف من السعادة والنستولوجيا وكيفية ارتباطها بأعراض الاكتئاب لدى مراجعي العيادات النفسية في الأردن، ولهذا فإن الدراسة تقدم معلومة نظرية حول مفهومي الخوف من السعادة والنستولوجيا، قد يستفيد

منها طلبية الإرشاد النفسي وكذلك الباحثين في هذا المجال وبإضافة إلى أن الدراسة تفتح المجال لدراسات أخرى لتوسيع الأدب المتعلق بمتغيراتها وتصميم برامج إرشادية قائمة عليها. الأهمية العملية: قد تساعد هذه الدراسة الإحصائيين والمرشدين في بناء خطط إرشادية مستندة على النستولوجيا والخوف من السعادة لمساعدة المكتئبين في تخفيض من أعراض الاكتئاب. كذلك الاستفادة من المقاييس التي تم أعدادها في هذه الدراسة للإجراء دراسات أخرى، أو استخدامهم كأدوات تشخيصية مع الأفراد الذين يعانون من اضطرابات ومشكلات نفسية.

المصطلحات المفاهيمية والإجرائية:

الخوف من السعادة: هو خلل أو اضطراب نفسي المنشأ ينجم من عدة عوامل مثل خبرات الماضي غير السارة، وتشويه إدراكي معرفي للواقع والذات من خلال استحضار الذكريات والخبرات الماضية غير السارة، التضخيم للسلبيات ونفي الإيجابيات المرتبطة بالذات والواقع والتي تجعل الفرد في حالة من التوتر وعدم الأمان (Gilbert et al, 2012). ويعرف الخوف من السعادة إجرائيًا بالدرجة التي يحصل عليها الشخص على مقياس الخوف من السعادة المعد لأغراض هذه الدراسة.

النوستالجيا (Nostalgia): وتعني الحنين إلى الماضي وهي كذلك اشتياق وجداني أو حزن عاطفي للماضي، يتصف بنمطية شخصية سعيدة للزمان والمكان. أو أنها إعجاب عام أو موقف أو تأثير إيجابي يتخذه الفرد تجاه (الأشياء، والأشخاص، والأماكن) سواء في مرحلة الطفولة المبكرة، أو المراهقة أو أي مرحلة سابقة (النصر والجندي، 2022). وتعرف إجرائيًا بأنها الدرجة التي يحصل عليها الشخص على مقياس النستولوجيا المعد لأغراض هذه الدراسة.

أعراض الاكتئاب: يعرف حسب (الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات العقلية DSM-5 TR) على أنها مجموعة من العلامات التي تظهر على الفرد والتي تتمثل بما يلي: (مزاج منخفض معظم اليوم، انخفاض الاستمتاع في الأنشطة التي كان يحبها، فقدان الوزن الملاحظ أو زيادة ملاحظة في الوزن، أرق أو فرط بالنوم، خمول كل اليوم تقريبًا، تعب أو فقدان الطاقة كل اليوم، انخفاض القدرة على التفكير والتركيز، التفكير المستمر بالموت)، وتظهر على فترات خلال النهار أو في المساء، وتؤدي هذه الأعراض إلى تراجع في الأداء والوظيفي والعلاقات الاجتماعية عند المصاب. ويعرف إجرائيًا بأنها الدرجة التي حصل عليها الشخص على مقياس أعراض الاكتئاب.

حدود الدراسة:

الحدود الزمانية: طبقت الدراسة خلال الفصل الثاني من العام الجامعي 2024/2023.

الحدود المكانية: طبقت الدراسة في العيادات النفسية في مدينة إربد.

الحدود البشرية: تم تطبيق الدراسة على مراجعي العيادات النفسية في إربد.

محددات الدراسة: تتحدد الدراسة الحالية بكفاءة وجدية المفحوصين على مقاييسها.

منهجية الدراسة:

استخدمت الدراسة المنهج الوصفي التنبؤي

عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من (100) من المشخصين بالاكتئاب والذين يراجعون

العيادات النفسية في محافظة إربد، وتم اختيار العينة بالطريقة القصدية المتيسرة الجدول (1)

يوضح توزيع عينة الدراسة حسب الجنس والمؤهل العلمي.

جدول (1). توزيع أفراد عينة الدراسة حسب الجنس والمؤهل العلمي

النسبة	العدد	المتغيرات الديموغرافية	
%53	53	ذكر	الجنس
%47	47	أنثى	
100.0	100	المجموع	
%21	21	ثانوي فما دون	المؤهل العلمي
%51	51	جامعي	
%28	28	دراسات عليا	
100.0	100	المجموع	

أدوات الدراسة:

لتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام الأدوات الآتية:

أولاً: مقياس الخوف من السعادة:

تم استخدام مقياس الخوف من السعادة من إعداد جليبرت وآخرين (Gilbert et al., 2012)

والمكون من (9) فقرات، حيث قام جليبرت وزملاؤه بالتحقق من دلالات الصدق والثبات للمقياس.

صدق المقياس: لأغراض الدراسة الحالية تم إيجاد مؤشرات صدق مقياس الخوف من السعادة

بطريقتين:

أولاً: **صديق المحتوى:** تم عرض المقياس على (10) من المحكمين من ذوي الاختصاص في الإرشاد النفسي والتربوي وعلم النفس في الجامعات الأردنية، وذلك لمعرفة آرائهم في مدى مناسبة الفقرات لما وضعت لقياسه ومدى انتمائها للبعد، ودرجة وضوحها، واقتراح التعديلات المناسبة، وتم اعتماد نسبة الاتفاق (80%) بين المحكمين، وقد تم الأخذ بالملاحظات البسيطة للمحكمين حول المقياس، ولم يتم حذف أي فقرة.

ثانياً: **الدلالات التمييزية للفقرات:**

تم استخراج دلالات ارتباط الفقرة مع المقياس ككل عن طريق تطبيق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (30) مكتئباً من خارج عينة الدراسة وداخل المجتمع، والجدول (2) يوضح معاملات ارتباط الفقرات بالدرجة الكلية للمقياس.

جدول (2) يوضح معاملات ارتباط الفقرات بالبعد الذي تنتمي إليه لمقياس الخوف من السعادة:

الفقرة	ارتباط الفقرات بالبعد الذي تنتمي إليه	الفقرة	ارتباط الفقرات بالبعد الذي تنتمي إليه
1	**0.645	6	**0.705
2	**0.569	7	**0.709
3	**0.670	8	**0.736
4	**0.710	9	**0.684
5	**0.813		

* دالة عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$)

** دالة عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.01$)

ويتضح من الجدول رقم (2) إلى أن قيم معاملات ارتباط الفقرات بالبعد الذي تنتمي له تراوحت بين (0.569 – 0.813)، وهذه القيم مؤشر على صديق المقياس.

ثبات المقياس: تم حساب معامل ثبات المقياس بطريقتين، هما:

التجزئة النصفية، حيث تم تطبيق المقياس على مجموعة من خارج عينة الدراسة مكونة من (30) مكتئباً ومن ثم تم حساب معامل جتمان للتجزئة النصفية، حيث بلغت (0.886).

1- تم أيضاً حساب معامل الثبات بطريقة الاتساق الداخلي حسب معادلة كرونباخ ألفا، إذ بلغت قيمته (0.910).

تصحيح المقياس:

تكون المقياس بصورته النهائية من (9) فقرات، وتكون سلم الإجابة لفقرات المقياس من تدرج خماسي: دائماً (5) درجات، غالباً (4) درجات، أحياناً (3) درجات، نادراً (2) درجتان، أبداً (درجة واحدة)، ولحساب مستوى الدرجات على المقياس، تم اتباع المعادلة التالية:

القيمة العليا – القيمة الدنيا لبدائل الإجابة مقسومة على عدد المستويات، أي:

$$(1-5) = \frac{4}{3} = 1.33$$

وهذه القيمة تساوي طول الفئة.

وقد تم تحديدها كمعيار للفصل بين الدرجات كما في جدول (3):

جدول (3): المدى المعدل لدرجات مقياس الخوف من السعادة

الرقم	المعيار	المدى المعدل الذي يتبعه
1.	بدرجة مرتفعة	3.68-5.00
2.	بدرجة متوسطة	2.34-3.67
3.	بدرجة منخفضة	2.33-1.00

ثالثاً: مقياس النوستالجيا :

تم استخدام مقياس النوستالجيا من أعداد (الفارسي، 2022) والمكون من (18) فقرة موزعة على (3) أبعاد هي الحنين إلى الماضي، والشعور بالسعادة بذكريات الماضي، والاستمتاع برموز وشخصيات الماضي.

صدق المقياس: تم إيجاد من مؤشرات صدق مقياس النوستالجيا بطريقتين:

أولاً: صدق المحتوى: تم عرض على (10) من المحكمين من ذوي الاختصاص في الإرشاد النفسي والتربوي وعلم النفس في الجامعات الأردنية، وذلك لمعرفة آرائهم في مدى مناسبة الفقرات لما وضعت لقياسه ومدى انتمائها للبعد، ودرجة وضوحها، واقتراح التعديلات المناسبة، وتم اعتماد نسبة الاتفاق (80%) بين المحكمين، وقد تم الأخذ بملاحظات المحكمين المتعلقة بتعديل بعض الفقرات ولم يتم حذف أي فقرة.

ثانياً: دلالات التمييزية للفقرات:

تم استخراج دلالات ارتباط الفقرة مع المقياس ككل عن طريق تطبيق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (30) مكتئباً من خارج عينة الدراسة وداخل المجتمع، والجدول (4) يوضح معاملات ارتباط الفقرات بالدرجة الكلية للمقياس.

جدول (4) يوضح معاملات ارتباط الفقرات بالبعد الذي تنتهي إليه لمقياس النوستالجيا

البعد الأول: الحنين إلى الماضي			البعد الثاني: الشعور بالسعادة بذكريات الماضي			البعد الثالث: الاستمتاع بمرور وشخصيات الماضي.		
الفقرة	ارتباط الفقرات بالبعد الذي تنتهي إليه	ارتباط الفقرات بالدرجة الكلية	الفقرة	ارتباط الفقرات بالبعد الذي تنتهي إليه	ارتباط الفقرات بالدرجة الكلية	الفقرة	ارتباط الفقرات بالبعد الذي تنتهي إليه	ارتباط الفقرات بالدرجة الكلية
1	**0.729	**0.614	8	**0.633	**0.700	13	**0.641	**0.546
2	**0.722	**0.505	9	*0.444	0.311	14	**0.786	**0.585
3	**0.656	**0.662	10	**0.623	*0.380	15	**0.828	**0.740
4	**0.779	**0.517	11	*0.326	0.239	16	**0.732	**0.589
5	**0.589	*0.430	12	*0.363	0.135-	17	**0.765	**0.641
6	0.330	0.283				18	**0.804	**0.602
7	**0.844	**0.723						

* دالة عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$)

** دالة عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.01$)

ويتضح من الجدول رقم (4) إلى أن معاملات ارتباط الفقرات بالبعد الذي تنتهي إليه لها قد

تراوحت بين (0.226 – 0.844)، معاملات ارتباط الفقرات بالدرجة الكلية لها قد تراوحت بين (0.135 – 0.740) باستثناء الفقرة رقم (12)، والتي تقرر حذفها وقد اعتبرت القيم الباقية مناسبة لأغراض الدراسة الحالية.

ثبات المقياس: وللتحقق من ثبات المقياس، تم حساب معامل ثبات المقياس بطريقتين، هما:

1- التجزئة النصفية، حيث تم تطبيق المقياس على مجموعة من خارج عينة الدراسة مكونة من (30) مكتئباً ومن ثم تم حساب معامل جتمان للتجزئة النصفية لتقديراتهم على أداة الدراسة ككل، حيث بلغت قيمته (0.784).

2- وتم أيضاً حساب معامل الثبات بطريقة الاتساق الداخلي حسب معادلة كرونباخ ألفا، إذ بلغت قيمته (0.831)، واعتبرت هذه القيمة ملائمة لغايات هذه الدراسة

تصحيح المقياس:

وتكون المقياس بصورته النهائية من (17) فقرة موزعة على (3) أبعاد هي الحنين إلى الماضي، والشعور بالسعادة بذكرات الماضي، والاستمتاع برموز وشخصيات الماضي، وتكون سلم الإجابة لفقرات المقياس من خمسة بدائل: دائماً (5) درجات، غالباً (4) درجات، أحياناً (3) درجات، نادراً (2) درجتان، أبداً (درجة واحدة). ولحساب مستوى الدرجات على المقياس، تم اتباع المعادلة التالية:

القيمة العليا – القيمة الدنيا لبدائل الإجابة مقسومة على عدد المستويات، أي:

$$(1-5) = \frac{4}{3} = 1.33 \text{ وهذه القيمة تساوي طول الفئة.}$$

3 3

وقد تم تحديدها كمعيار للفصل بين الدرجات كما في جدول (5):

جدول (5): المدى المعدل لدرجات مقياس النوستالجيا

الرقم	المعيار	المدى المعدل الذي يتبعه
1.	بدرجة مرتفعة	3.68-5.00
2.	بدرجة متوسطة	2.34-3.67
3.	بدرجة منخفضة	2.33-1.00

مقياس أعراض الاكتئاب:

تم تطوير مقياس بعد الرجوع إلى الأدب النظري والدراسات السابقة المتعلقة بالموضوع لكل دراسة: (اللوزي، 2019؛ الخالدي، 2020؛ مريان، 2021؛ قائمة بيك للإكتئاب)، وتكون المقياس من (21) فقرة.

صدق المقياس: تم إيجاد من مؤشرات صدق مقياس أعراض الاكتئاب بطريقتين: أولاً: صدق المحتوى: تم عرض على (10) من المحكمين من ذوي الاختصاص في الإرشاد النفسي والتربوي وعلم النفس في الجامعات الأردنية، وذلك لمعرفة آرائهم في مدى مناسبة الفقرات لما وضعت لقياسه ومدى انتمائها للبعد، ودرجة وضوحها، واقتراح التعديلات المناسبة، وتم اعتماد نسبة الاتفاق (80%) بين المحكمين، بناءً على رأي المحكمين لم يتم تعديل أو حذف أي فقرة. ثانياً: دلالات التميزية للفقرات:

تم استخراج دلالات ارتباط الفقرة مع المقياس ككل عن طريق تطبيق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (30) مكتئباً من خارج عينة الدراسة وداخل المجتمع، والجدول (6) يوضح معاملات ارتباط الفقرات بالدرجة الكلية للمقياس.

جدول (6) يوضح معاملات ارتباط الفقرات بالدرجة الكلية لمقياس أعراض الاكتئاب

الفرقة	ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية	الفرقة	ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية	الفرقة	ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية
1	**0.753	8	0.320	15	*0.339
2	*0.300	9	**0.739	16	0.067
3	*0.502	10	**0.588	17	*0.434
4	*0.471	11	**0.626	18	**0.570
5	**0.571	12	**0.549	19	**0.550
6	**0.777	13	0.063	20	**0.580
7	**0.690	14	0.322	21	**0.657

** دالة عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$)

** دالة عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.01$)

ويتضح من الجدول رقم (6) إلى أن معاملات الارتباط بين فقرات مقياس أعراض الاكتئاب والدرجة الكلية لها قد تراوحت بين (0.063 – 0.777) باستثناء الفقرتين (13، 16)، والتي تقرر حذفها وقد اعتبرت القيم الباقية مناسبة لأغراض الدراسة الحالية، وبذلك تكون المقياس بصورته النهائية من (19) فقرة.

ثبات المقياس: وللتحقق من ثبات المقياس، تم حساب معامل ثبات المقياس بطريقتين، هما:
1- التجزئة النصفية، حيث تم تطبيق المقياس على مجموعة من خارج عينة الدراسة مكونة من (30) مكتئباً ومن ثم تم حساب معامل جتمان للتجزئة النصفية لتقديراتهم على أداة الدراسة ككل، حيث بلغت قيمته (0.883).

2- وتم أيضاً حساب معامل الثبات بطريقة الاتساق الداخلي حسب معادلة كرونباخ ألفا، إذ بلغت قيمته (0.901)، واعتبرت هذه القيمة ملائمة لغايات هذه الدراسة.

تصحيح المقياس:

تكون المقياس بصورته النهائية من (19) فقرة وتكون سلم الإجابة لفقرات المقياس من تدرج ثلاثة وتدرج خماسي: موافق بدرجة كبيرة جداً (5) درجات، موافق بدرجة كبيرة (4) درجات، موافق بدرجة متوسطة (3) درجات، موافق بدرجة متدنية (2) درجتان، غير موافق تماماً (درجة واحدة)، ولحساب مستوى الدرجات على المقياس، تم اتباع المعادلة التالية:
القيمة العليا – القيمة الدنيا لبدائل الإجابة مقسومة على عدد المستويات، أي:
$$(1-5) = \frac{4}{3} = 1.33$$
 وهذه القيمة تساوي طول الفئة.

3 3

وقد تم تحديدها كمعيار للفصل بين الدرجات كما في جدول (7):

جدول (7): المدى المعدل لدرجات مقياس أعراض الاكتئاب

الرقم	المعيار	المدى المعدل الذي يتبعه
1.	بدرجة مرتفعة	3.68-5.00
2.	بدرجة متوسطة	2.34-3.67
3.	بدرجة منخفضة	2.33-1.00

نتائج الدراسة ومناقشتها:

تناول هذا الجزء من الدراسة عرضاً للنتائج التي تم التوصل إليها من خلال استجابات أفراد عينة الدراسة، وتحليل البيانات التي تم الحصول عليها للكشف عن القدرة التنبؤية للخوف من السعادة والنستولوجيا بأعراض الاكتئاب لدى مراجعي العيادات النفسية في إربد وقد تمت الإجابة عن الأسئلة الموضوعة لها كما يأتي:

للإجابة السؤال الأول والذي ينص على: "ما مستوى كل من الخوف من السعادة والنوستالجيا وأعراض الاكتئاب لدى مراجعي العيادات النفسية في إربد؟"

للإجابة عن هذا السؤال، تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات مراجعي العيادات النفسية في إربد، كما هو موضح في الجدول أدناه.

جدول (8): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات مراجعي العيادات النفسية في الأردن على مجالات مقياس الخوف من السعادة مرتبة تنازلياً

المجال	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
الدرجة الكلية للخوف من السعادة	2.97	1.131	متوسط

يظهر من جدول (8) أن المتوسط الحسابي لمقياس مستوى الخوف من السعادة ككل بلغ (2.97)، وانحراف معياري (1.131)، بمستوى متوسط. وقد تعزى هذه النتيجة إلى وجود روااسب من المعتقدات الخاطئة حول موضوع الخوف من السعادة لدى مراجعي العيادات النفسية في إربد، وذلك بتبني أفكار غير عقلانية، من خلال محاولتهم إخماد شعورهم بالبهجة، والعزوف عن المشاركة في الأنشطة الترفيهية؛ خوفاً من عواقب الأمور، فعندما يسيطر هذا التفكير التشاؤمي على أذهانهم، فإنه من الصعب عليهم أن يستمتعوا بالسعادة؛ إذ يتجنبون المرح، والانخراط في الأنشطة المفرحة خوفاً من العواقب الكارثية، بسبب اعتقادهم بأن كونهم سعداء يعني أن حدثاً سيئاً ما سيقع مما يدفعهم إلى قمع مشاعرهم الإيجابية الأصيلة تجاه السعي وراء السعادة لتجنب الآثار السلبية للحالات الذهنية الإيجابية (الشقران وآخرون، 2022).

وقد أشارت جيلبرت وآخرون (Gilbert et al., 2012) إلى أن الخوف من السعادة اضطراب نفسي ينشأ عن تشويه إدراكي معرفي للواقع والذات من خلال استحضار الذكريات والخبرات الماضية غير السارة، والتضخيم للسلبيات، ونفي الإيجابيات المرتبطة بالذات والواقع والتي تجعل الفرد في حالة من التوتر والشعور بعدم الأمان.

وُفسر الخوف من السعادة من وجهة نظر أصحاب النظرية التحليلية بأنه عندما لا تستطيع "الأنا" السيطرة على كبح جماح "الهو" المتمثل في الغرائز الحيوانية الشهوانية التي تعتمد على مبدأ اللذة يحدث صراع بين الأنا الأعلى والهو، وفيها يلوم الأنا الأعلى الهو في غرائزه الشهوانية، ومن هنا يظهر لوم الذات أو نقد الذات السلبي لكون هذه الغرائز لا تنسجم مع المثل العليا الاجتماعية (Corey, 2017).

مستوى النوستالجيا

كما تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على مجالات مقياس النوستالجيا والدرجة الكلية والجدول أدناه يوضح ذلك:

جدول (9): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات مراجعي العيادات النفسية في الأردن على مجالات مقياس النوستالجيا مرتبة تنازلياً

المجال	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	المستوى
الشعور بالسعادة بذكرات الماضي	3.63	0.06	1	متوسط
الاستمتاع برموز وشخصيات الماضي	3.41	0.07	2	متوسط
الحنين إلى الماضي	3.27	0.06	3	متوسط
الدرجة الكلية للنوستالجيا	3.40	0.05		متوسط

يظهر من الجدول (9) أن المتوسط الحسابي للمقياس ككل جاء بمستوى متوسط بمتوسط حسابي بلغ (3.40)، أما فيما يتعلق بالمجالات فقد جاء المجال "الشعور بالسعادة بذكرات الماضي" بالمرتبة الأولى بمستوى متوسط بمتوسط حسابي (3.63)، تليه مجال "الاستمتاع برموز وشخصيات الماضي" بالمرتبة الثانية بمتوسط حسابي (3.41)، وجاء في المرتبة الأخيرة مجال "الحنين إلى الماضي" بمتوسط حسابي (3.27) بمستوى متوسط.

وقد تفسر هذه النتيجة بأن مراجعي العيادات النفسية في محافظة إربد عادة ما يتذكرون ماضيهم بشكل إيجابي ويشتاقون للأيام التي مضت، حتى لو لم تكن أفضل من حاضريهم، وتمنحهم شعوراً بالطمأنينة، مما يساهم في تجديد المشاعر الإيجابية، وتعزز الشعور بالطمأنينة من خلال إعادة التعريف بالأفراد والمفردات المألوفة لديهم. كذلك قد تكون النوستالجيا ممزوجة بالسعادة أو يصاحبها مشاعر من الحزن والألم، فعندما يستذكرون الماضي وينغمسون في الذكريات، فإن النوستالجيا ستتحول في هذه الحالة إلى إدمان، وستسبب في إصابتهم بأحلام اليقظة، مما قد يؤدي إلى إعاقة النمو والتطور، ويصبحون غير قادرين على اتخاذ أي قرار في حياتهم، كما ويخلق حالة من الاكتئاب التي لا بد من علاجها (الشيخ، 2023).

ويرى أصحاب النظرية الاجتماعية أن النوستالجيا تعمل كآلية تكيف للتعامل مع ضغوط وقلق الحياة الحديثة من خلال الشوق إلى الماضي، لذا يسعى الفرد إلى الراحة والألفة في عالم غالباً ما يكون مرهقاً بفعل ظروف الحياة المستجدة (Huang et al, 2023). كما أكد أصحاب

النظرية الوجودية إلى أن النوستالجيا وسيلة لتنظيم عواطف الفرد وإيجاد معنى للحياة، فعندما يشعر الفرد بالحنين، فهذا يساعده على التغلب على المشاعر السلبية مثل الوحدة أو الملل، أو الحزن من خلال إعادة النظر في الذكريات الجميلة، مما يمكن الفرد من تحسين مزاجه (نصيف وإبراهيم، 2023).

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة كرستمان (Christmann, 2023) التي أظهرت نتائجها بوجود مستوى متوسط من النوستالجيا لدى أفراد عينة الدراسة، وأن هناك أثر ملحوظ في تحسين الحالة المزاجية لأفراد الدراسة عند النظرة الإيجابية إلى الماضي.

أما فيما يتعلق بمجال الاكتئاب فقد جاء المتوسط الحسابي بمستوى متوسط، وبمتوسط حسابي بلغ (3.40)، وانحراف معياري (0.05). وقد يعزى ذلك إلى أن وجود اضطراب في المزاج لدى أفراد عينة الدراسة يسبب لهم شعوراً متواصلاً بالحزن وفقدان المتعة، والاهتمام بالأمر المعتادة، ونقص في التركيز، وقد يكون مصحوباً بالشعور بالذنب، وعدم الأهمية ونقص تقدير الذات، مما يؤثر على مشاعرهم وتفكيرهم وتصرفاتهم؛ كما يسبب لهم الكثير من المشكلات العاطفية والجسدية، والتي بدورها تؤثر على أدائهم للأنشطة اليومية، والشعور باليأس من الحياة.

كما قد يشير ذلك إلى تعرض أفراد عينة الدراسة إلى وضع نفسي ناتج عن الحرمان العاطفي أو فقدان أحد أفراد الأسرة، أو فقدان الفرد لمكانته الاجتماعية، أو تعرضه لخسارة مادية، كذلك الإحباط الذي يصيب الفرد عند إدراكه لوجود عائق يحول بينه وبين تحقيق أهدافه ومصالحه، مما ينجم عن هذا الإحباط خيبة أمل تؤدي به إلى الاكتئاب، كما قد تعرض أحدهم لصدمات نفسية في مرحلة الطفولة ولدت لديه اضطرابات نفسية في المراحل اللاحقة من عمره. إجابة السؤال الثاني والذي نص على: ما القدرة التنبؤية للخوف من السعادة والنوستالجيا بأعراض الاكتئاب لدى مراجعي العيادات النفسية في الأردن؟

للإجابة عن السؤال؛ تم استخدام تحليل الانحدار الخطي المتعدد (Multiple Linear regression) بالاعتماد على أسلوب إدخال المتغيرات وفقاً لطريقة الخطوة (Stepwise)، كما هو موضح في الجدول أدناه:

جدول (10) تحليل التباين ANOVA

النموذج	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة الإحصائية
الانحدار	47.339	2	23.669	67.234	.000 ^a
المتبقي	51.750	147	.352		
المجموع	99.089	149			

يظهر من الجدول (10) الخاص بتحليل التباين الأحادي أن نموذج الدراسة ذو دلالة إحصائية، حيث بلغت (0.000)، وهذا يدل على أن نموذج الانحدار المتعدد قابل للاختبار، كما يلاحظ أن قيمة تحليل التباين، والذي يمكن من خلالها التعرف على القوة التفسيرية للنموذج ككل عن طريق إحصائية F، وكما يلاحظ من جدول تحليل التباين المعنوية العالية لاختبار F ($P < 0.0001$) مما يؤكد القوة التفسيرية العالية لنموذج الانحدار الخطي المتعدد من الناحية الإحصائية.

جدول (11): نتائج تحليل الانحدار المتعدد (Multiple Linear Regression) للقدرة التنبؤية للخوف من السعادة والنوستالجيا بأعراض الاكتئاب لدى مراجعي العيادات النفسية

المتغير المستقل	المتغير التابع	معامل الارتباط R	القيمة التفسيرية R ²	معامل الانحدار B	معامل الانحدار المعامل	قيمة "ت" المحسوبة	مستوى الدلالة
أعراض الاكتئاب	الثابت	.691 ^a	.478	1.158		4.115	.000
	الخوف من السعادة			.483	.670	11.084	.000
	النوستالجيا			.119	.092	1.515	.132

a المتنبئات (ثابت الانحدار)

b المتنبئات (ثابت الانحدار)

يُبين من الجدول (11) وجود علاقة ارتباطية طردية موجبة بين الخوف من السعادة وأعراض الاكتئاب، حيث بلغت قيمة (T) المحسوبة (11.084)، وبدلالة إحصائية (0.000)، وهي قيمة أعلى من (1.96)، وهو الحد الأدنى لقيمة (T) حتى يكون لها تأثير. وبلغ معامل الارتباط (0.691)، كما تبين وجود علاقة طردية موجبة بين النوستالجيا وأعراض الاكتئاب حيث بلغت قيمة (T)

المحسوبة (1.515)، وبدلالة إحصائية (0.000)، وبلغ معامل الارتباط (0.691)، وقد أشارت القيمة التفسيرية والبالغة (47.8%)، وهذا يعني أن (47.8%) من التباين الكلي في الخوف من السعادة ووالنوستالجيا يمكن تفسيره من خلال أعراض الاكتئاب.

وقد يعزى ذلك إلى أن المكتئب ونتيجة حالته يستدعي الماضي ويشعر بالحنين له، وذلك للألم الذي يعيشه في الوقت الحاضر، واستذكار الماضي محاولة منه للهروب من الواقع والخوف من مواجهته، كذلك فإن الخوف من السعادة يعد مؤشراً على حدوث الاكتئاب، حيث أن الفرد المصاب بحالة الخوف من السعادة يعيش حالة من التوتر وعدم الأمان، فلا يشعر بالمتعة واللذة عند القيام بعمله أو إنجازهما، وتجعله يعيش حالة من الحزن والاكتئاب فاقداً للمتعة عند ممارسة لنشاطاته واهتماماته، وأن المبالغة في الحنين إلى الماضي والخوف من السعادة مؤثران على الإصابة بحالة من الاكتئاب.

تختلف هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة كل من هانق وآخرين (Huang, et. Al, 2023)، ودراسة حسين والحبش (Hussain & Alhabashb, 2022)، ودراسة ديماركو (DeMarco, 2017)، ودراسة جيلبرت وآخرون (Gilbert et al., 2014) ودراسة الشيخ (2023)، ودراسة حسين والحبش (Hussain & Alhabashb, 2022) بأنه يمكن تقليل أعراض الاكتئاب من خلال علاج الحنين (النوستالجيا).

إجابة السؤال الثالث والذي نص على: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) في مستوى الخوف من السعادة لدى مراجعي العيادات النفسية في إربد تبعاً لمتغيري الجنس والمؤهل العلمي؟

للإجابة عن هذا السؤال، تم تحليل اختبار التباين الثنائي لاستجابات أفراد عينة الدراسة على أداة الدراسة ككل، والجدول (12) يوضح ذلك.

جدول (12): نتائج اختبار تحليل التباين الثنائي لحساب الفروق في مستوى الخوف من السعادة تبعاً لمتغيري الجنس والمؤهل العلمي

المصدر	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسطات المربعات	قيمة اختبار ف	الدلالة الإحصائية	حجم الأثر
الجنس	2.561	1	2.561	2.024	0.16	0.01
المؤهل العلمي	2.657	2	1.328	1.050	0.35	0.01
الخطأ	184.763	146	1.266			
الكلي المصحح	190.744	149				

يظهر من الجدول (12) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى الخوف من السعادة تبعاً لمتغيري الجنس والمؤهل العلمي. وقد يفسر ذلك بأن الخوف من السعادة شكل من أشكال اضطراب القلق التي يتجنب فيه الفرد الأنشطة التي تؤدي إلى السعادة أو الفرح، وقد تظهر هذه الأعراض عند أي فرد دون الارتباط بجنس أو عمر معين، وإنما تزداد بازدياد ضغوطات الحياة على الفرد.

إجابة السؤال الرابع والذي نص على: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) في مستوى أعراض النوستالجيا لدى مراجعي العيادات النفسية في إربد تبعاً لمتغيري الجنس والمؤهل العلمي؟

للإجابة عن هذا السؤال، تم اختبار تحليل التباين لاستجابات أفراد عينة الدراسة على أداة الدراسة ككل، والجدول أدناه يوضح ذلك.

جدول (13): نتائج اختبار تحليل التباين الثنائي لحساب الفروق في مستوى النوستالجيا تبعاً لمتغيري الجنس والمؤهل العلمي

المصدر	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسطات المربعات	قيمة اختبار ف	الدلالة الإحصائية	حجم الأثر
الجنس	0.046	1	0.046	0.114	0.74	0.00
المؤهل العلمي	0.158	2	0.079	0.197	0.82	0.00
الخطأ	58.467	146	0.400			
الكل المصحح	58.659	149				

يظهر الجدول (13) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى النوستالجيا تبعاً لمتغيري الجنس والمؤهل.

وقد يعزى ذلك إلى أنّ النوستالجيا شعور مشترك بين جميع الأفراد، بغض النظر عن جنسهم ومؤهلهم العلمي، وهذا الشعور يرتبط بذكرايتهم ومشاعرهم الإيجابية المرتبطة بأوقات وأماكن معينة من الماضي، وقد تتأثر النوستالجيا بالعوامل النفسية والاجتماعية والثقافية، لذلك فإن أي فرد قد يتعرض لظروف معينة قد يعيش هذه الأعراض بغض النظر عن جنسه ومؤله العلمي.

التوصيات:

- تصميم برامج تستند إلى تطبيقات النوستالجيا لتخفيف أعراض الاكتئاب، وخفض مستوى الخوف من السعادة عند الأفراد.
- عمل ورش وندوات تساعد على زيادة الوعي المجتمعي تجاه الخوف من السعادة.
- إجراء المزيد من الأبحاث والدراسات التي تتعلق بالنستولوجيا في المراحل العمرية المختلفة.
- إجراء دراسات مقارنة في النوستالجيا بين المكتئبين وغير المكتئبين.

المراجع:

- بدوي، عزيزة (2023). تطبيق إزالة حساسية حركة العين وإعادة المعالجة (EMDR) في جلسات الإرشاد للتخفيف من اضطراب ما بعد الصدمة وأعراض الاكتئاب بين البالغين. دراسة حالة الوافدين المتواجدين في محافظة أسطنبول بتركيا. (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة العلوم الإسلامية الماليزية. ماليزيا.
- بقيون، سمير (2020). *الأمراض العصبية*. الأردن: دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع.
- بيرنز، توم (2021). *الطب النفسي*. ترجمة: حسين العبري، دائرة الثقافة والسياحة، مركز أبو ظبي للغة العربية، مشروع كلمة للترجمة. الإمارات.
- جوهر، إيناس (2021). الشفقة بالذات كمدخل لخفض الاكتئاب لدى عينة من أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية. *مجلة الطفولة والتربية*، 3 (48)، 452-500.
- جريش، إيمان (2017). الأعراض الاكتئابية وعلاقتها بالألكسيثيميا والمخططات المعرفية اللاتكيفية لدى طالبات الجامعة. *دراسات تربوية ونفسية (مجلة كلية التربية بالقازيق)*. 96 (2)، 124-229.
- الخالدي، نادية (2020). أثر برنامج إرشاد جمعي يستند لنظرية فرانكل ونموذج خط الزمن في خفض أعراض الاكتئاب وتحسين المعنى لدى عينة من النساء المكتئبات في الكويت. (رسالة دكتوراه غير منشورة). جامعة العلوم الإسلامية العالمية. الأردن.
- الشقران، حنان وشواشرة، عمر؛ الربيع، فيصل (2022). الخوف من السعادة وعلاقته بنقد الذات لدى طلبة جامعة اليرموك. *المجلة الأردنية في العلوم التربوية*، 18 (3)، 451-464.
- الرجبي، أنوار (2021). الرضا الأسري وعلاقته بالخوف من السعادة. *مجلة المستنصرية للعلوم والتربية*، 22 (1)، 273-294.
- سليمة، زوبي (2020). الاكتئاب وعلاقته ببعض المتغيرات. دراسة ميدانية على عينة من أطفال الروضة في مدينة بنغازي. *المجلة الليبية العالمية*، 1 (46)، 1-38.
- الشيخ، إيمان (2023). أبعاد النوستالجيا كمتغير معدل في العلاقة بين فقد المسار وأعراض الاكتئاب لدى ذوي المعاشات. *مجلة المنهج العلمي والسلوك*، 4 (8)، 1-55.
- عبد المجيد، أمنية (2023). التعاطف مع الذات وعلاقته بالأعراض الاكتئابية لدى طلاب الجامعة. *مجلة شباب الباحثين في العلوم التربوية*، 1 (15)، 232-257.

اللوزي، دعاء (2019). *فاعلية برنامج إرشادي يستند إلى نموذج لازاروس في الإرشاد لخفض أعراض الاكتئاب وتحسين التوافق المهني لدى الأطباء في الأردن*. (أطروحة دكتوراه غير منشورة). جامعة العلوم الإسلامية العالمية. الأردن

الفارسي، محمد (2022). *الخصائص السيكومترية لمقياس النوستالجيا*. مجلة كلية التربية- جامعة أسوان، 37، 211-225

القرعان، ميادة والشريفين، أحمد والرفاعي، عبير (2021). *القدرة التنبؤية للكبح السلوكي باضطراب الاكتئاب الجسيم لدى عينة من طلبة الجامعات الأردنية*. مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية. 12 (34)، 209-223.

كاظم، اميرة وعطية، أحمد. (2021). *الخوف من السعادة لدى معلمي ومعلمات المدارس الابتدائية*. *المجلة الدولية للعلوم الإنسانية والاجتماعية*، 27(5)، 77-86 .

مستريحية، أنيس (2021). *فاعلية برنامج إرشادي جمعي مستند إلى النظرية الانتقائية في خفض الأعراض الاكتئابية وتعزيز الصلابة النفسية لدى النساء المصابات بسرطان الثدي في الأردن*. (رسالة دكتوراه غير منشورة). جامعة العلوم الإسلامية العالمية. الأردن.

مريان، فيحاء (2021). *فاعلية برنامج إرشادي يستند إلى النظرية التكاملية في خفض أعراض الاكتئاب وتحسين مستوى الصلابة النفسية لدى عينة من أمهات الأطفال المصابة بالفشل الكلوي في عمان*. (أطروحة دكتوراه غير منشورة). جامعة العلوم الإسلامية العالمية. الأردن.

النصر، رهف والجندي، نبيل (2022). *مستوى النوستالجيا لدى طلبة جامعتي الخليل والنجاح الوطنية*. *مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية*. 30(5)، 366-381.

Aleisa, M., Abdullah, N., Alqahtani, A., Aleisa, J., Algethami, M & Alshahrani, N. (2022). Association between Alexithymia and Depression among King Khalid University Medical Students: An Analytical Cross-Sectional Study. *Healthcare*. 10, 1703

Batcho, K (2020). When Nostalgia Tilts to Sad: Anticipatory and Personal Nostalgia. *Front. Psychol*. 11 (1168),1-7.

Braun, S. (2000). *The science of happiness: Unlocking the mysteries of mood*. New York: Wiley.

Christmann, A (2023). *The Influence of Nostalgia and Anemoia on Mood and the Moderating Role of Loneliness*. Department of Psychology, University of Groningen.

Chelsea, A., Jeffrey, D., Green, D., Short, K., Willis, J., Moloney, E., Collison, T., Constantine, S & Sandra, G. (2021). The past as a resource for the bereaved: nostalgia predicts declines in distress. *Cognition and Emotion*. 35 (2), 256-268.

- DSM5 TR (2022). *Diagnostic and Statistical Manual Of Mental Disorders. Fifth Edition Text Revision*. American Psychiatric Association.
- DeMarco, A (2017). *Examining Nostalgia's Impact on Depressive Symptomology*. The degree of Doctor of Philosophy. University of Kansas. Kansas.
- Gilbert, P., McEwan, K., Catarino, F., Baiao, R., & Palmeira, L. (2014). Fears of happiness and compassion in relationship with depression, alexithymia, and attachment security in a depressed sample. *Br J Clin Psychol*, 53(5), 228–244.
- Gilbert, P., McEwan, K., Gibbons, L., Chotai, S., Duarte, J., & Matos, M. (2012). Fears of compassion and happiness in relation to alexithymia, mindfulness, and self-criticism. *Psychol Psychother*, 85 (5), 374-390.
- Huang, Y., Liao, X., & Cai, F. (2023). A Clinical Study on the Effect of Group Nostalgia Therapy on Quality of Life and Cognitive Function in Elderly Patients with Depression. *International Journal of Mental Health Promotion (IJMHP)*. 25 (12), 1313-1321.
- Hussain, S & Alhabash, S (2022). Effect of nostalgia as a motivational force for depressed students to seek professional psychological help. *Journal of American College Health*. 70, 484-492.
- Jordan, G., Collins, A., Dunaway, M., Kilgore, J., Winer, S., (2020). Negative Affect Interference and Fear Of Happiness Are Independently Associated With Depressive Symptoms. *Wiley Periodicals LLC*. 77, 646-660.
- Joshanloo, M. (2012). **Fear of happiness across cultures**. Unpublished manuscript.
- 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.
- Joshanloo, M. (2014). Cross-cultural validation of Fear of Happiness Scale across 14 national groups. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 45(2), 246-264.
- Joshanloo, M., & Weijers, D. (2014). Aversion to happiness across cultures: A review of where and why people are averse to happiness. *Journal of Happiness Studies*, 15(3), 717-735.
- Kelley, N. J., Davis, W. E., Dang, J., Liu, L., Wildschut, T., & Sedikides, C. (2022). Nostalgia confers psychological wellbeing by increasing authenticity. *Journal of Experimental Social Psychology*, 102, 1–12.
- Kerkar, P (2017). *What is cherophobia or fear of happiness?* <https://www.epainassist.com/mental-health/phobias/what-is-cherophobia-or-fear-of-happiness-and-how-is-it-treated>.

- Kersten, M., & Cox, C. R. (2023). The past promotes the picture of health: Nostalgia as a resource for physical well-being. *Current Opinion in Psychology*, 49, 101522.
- Lambrou, P. (2014). *Is fear of happiness Real? Research reveals why some of us are afraid of happy events*. <http://www.Psychology today.com/us/blog/codes-joy/201405/is-fear-happiness-real>.
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131(2), 803–855.
- Mallory, A. Spencer, c., Kimmes, j. & Pollitt, a. (2018). Remembering the good times: The influence of relationship nostalgia on relationship satisfaction across time. *Journal Marital famther*. 44(4), 561–574
- Mosley, T.,(2020). Study Links Social Media Use To Anxiety, Depression, The impact of racism on child and adolescent health. *Clinical Child and Family Psychology Review*. 22(3), 316-347
- Tafreshi, M. (2009). *The evil eye*. about contemporary society:Chista.
- Veenhoven, R. (2008). Healthy happiness: Effects of happiness on physical health and the consequences for preventive health care. *Journal of happiness studies*, 9(1), 449-469.
- Yigit, R. (2013). Öğretmen adaylarının öznel iyi oluşu ile sosyal problem çözme beceriler arasındaki ilişkinin incelenmesi. *İlköğretim Online*, 12(1), 550-560.
- Yıldırım, M. (2019) Mediating role of resilience in the relationships between fear of happiness and affect balance, satisfaction with life, and flourishing. *Eur Psychol*, 15(4),183-198.
- Zhou, X., Huang, R., Batcho, K., & Ye, W. (2020). This Won't Last Forever: Benefits and Costs of Anticipatory Nostalgia. *Personality and Social Psychology*. 12, 74-132.