

الصدّات الطفولية والاكتئاب: خوف السعادة وسيط بين الطلاب الجامعيين

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

مارس 26, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). الصدمات الطفولية والاكتئاب: خوف السعادة وسيط بين الطلاب الجامعيين. عرب سايكولوجي. تم الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=120098>

هل يمكن أن يكون الخوف من السعادة مرتبطاً بتجارب الطفولة المؤلمة؟

تخيل طالباً جامعياً، يبدو ظاهرياً ناجحاً ومتحمساً، لكنه يعاني في الخفاء من مشاعر حزن عميقة. قد يبدو هذا السيناريو مألوفاً، خاصةً في بيئة جامعية مليئة بالضغط والتوقعات. لكن ما الذي يربط بين هذه المشاعر وبين تجارب الطفولة الصعبة؟ سؤال يثيره بحث جديد، يشير إلى أن "الخوف من السعادة" قد يكون حلقة الوصل بين الصدمات التي عاشها الفرد في طفولته وأعراض الاكتئاب التي تظهر في سنوات الدراسة الجامعية.

منهجية البحث

قام الباحث شياو إف، بدراسة معمقة لطلاب الجامعات، بهدف فهم العلاقة بين الصدمات التي تعرضوا لها في مرحلة الطفولة، ومشاعر الاكتئاب التي يعانون منها، ودور "الخوف من السعادة" في هذه العلاقة. اعتمدت الدراسة على استبيانات لتقييم مستويات الصدمات المختلفة التي مر بها المشاركون في طفولتهم. تشمل هذه الصدمات أنواعاً مختلفة مثل الإهمال العاطفي (عدم تلقي الدعم والاهتمام الكافي من الأهل)، والإساءة الجسدية، والإساءة الجنسية، والتعرض للعنف المنزلي. بالإضافة إلى ذلك، استخدمت الاستبيانات لقياس أعراض الاكتئاب لدى الطلاب، وتقييم مدى "خوفهم من السعادة". وهذا الخوف لا يعني بالضرورة تجنب السعادة بشكل كامل، بل يشير إلى القلق والتوتر الذي يشعر به الفرد عند توقع أو تجربة مشاعر إيجابية، خوفاً من أن يتبعه شيء سيء أو أن هذه المشاعر لن تدوم.

تحليل البيانات

بعد جمع البيانات، استخدم الباحثون أساليب إحصائية متطورة لتحليل العلاقة بين المتغيرات المختلفة. ركز التحليل على تحديد ما إذا كان "الخوف من السعادة" يعمل كوسيط (أو وسيط) بين الصدمات التي تعرض لها الطلاب وأعراض الاكتئاب التي يعانون منها. بمعنى آخر، هل يفسر الخوف من السعادة سبب ارتباط الصدمات بالاكتئاب؟ كما قام الباحثون بتقييم ما إذا كانت أنواع مختلفة من الصدمات لها تأثيرات مختلفة على العلاقة بين الخوف من السعادة والاكتئاب.

النتائج

أظهرت نتائج البحث أن "الخوف من السعادة" يلعب دوراً هاماً في ربط تجارب الطفولة المؤلمة بأعراض الاكتئاب لدى طلاب الجامعات. بمعنى آخر، الطلاب الذين تعرضوا لصدمات في طفولتهم، والذين يعانون من مستويات عالية من الخوف من السعادة، كانوا أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب. وهذا يشير إلى أن الخوف من السعادة قد يكون آلية نفسية رئيسية تربط بين الماضي المؤلم والحاضر المليء بالمعاناة.

الأمر اللافت للنظر هو أن الباحثين وجدوا اختلافات في هذه العلاقة بناءً على نوع الصدمة. على سبيل المثال، يبدو أن الإهمال العاطفي مرتبط بشكل خاص بعمليات قمع عاطفي تكيفية، مثل التبلد العاطفي. وهذا يعني أن الأفراد الذين عانوا من الإهمال العاطفي قد يميلون إلى كبت مشاعرهم، بما في ذلك المشاعر الإيجابية، كوسيلة للتعامل مع الألم. في المقابل، قد تكون أنواع أخرى من الصدمات مرتبطة بأنماط مختلفة من الخوف من السعادة والاكتئاب.

دلالات البحث

تحمل هذه النتائج دلالات مهمة في مجال الصحة النفسية، خاصةً فيما يتعلق بتطوير استراتيجيات فعالة للوقاية من الاكتئاب وعلاجه. يشير البحث إلى أن استهداف "الخوف من السعادة" في العلاج النفسي قد يكون نهجاً واعداً للأفراد الذين

لديهم تاريخ من الصدمات في مرحلة الطفولة. على سبيل المثال، يمكن استخدام العلاج السلوكي المعرفي (CBT) لمساعدة المرضى على تحدي الأفكار السلبية المرتبطة بالسعادة، وتعلم طرق أكثر صحة للتعامل مع المشاعر الإيجابية.

ومع ذلك، من المهم ملاحظة أن هذه الدراسة اعتمدت على تصميم مقطعي (cross-sectional design)، مما يعني أنها التقطت البيانات في نقطة زمنية واحدة. وبالتالي، لا يمكن استخلاص استنتاجات سببية قاطعة. لتأكيد العلاقة السببية بين الصدمات، والخوف من السعادة، والاكتئاب، هناك حاجة إلى دراسات طولية (longitudinal studies) تتبع المشاركين على مدى فترة زمنية طويلة. هذه الدراسات المستقبلية ستساعد على فهم أفضل لكيفية تطور هذه العلاقات بمرور الوقت، وتحديد العوامل التي تزيد أو تقلل من خطر الإصابة بالاكتئاب.

Reference

Xiao F. (2026). *Childhood trauma and depressive symptoms in college students: the mediating role of fear of happiness*. BMC Psychology, 14(1), 186-186

DOI: [10.1186/s40359-025-03925-0](https://doi.org/10.1186/s40359-025-03925-0)