المخاوف من إظهار السعاده (تشيروفوبيا) في أوساط طلبة الكليات الانسانيه بجامعة الملك سعود

إعداد
أ.د. فهد بن عبد الله الدليم
قسم علم النفس –كلية التربيه –جامعة الملك سعود

المستخلص :

هدف البحث الحالي إلى الكشف عن مستوى المخاوف من إظهار مشاعر السرور و التعبير عن السعاده (cherophobia) في أوساط طلبة جامعة الملك سعود ، وهل يختلف مستوى هذه المخاوف بإختلاف الجنس و المرحلة التعليمية و المستوى الدراسي و التخصص الاكاديمي . تكونت عينة البحث من 257 فردا (151 طالباً & 106 طالبه) يمثلون ثلاث كليات نظرية هي التربية و الآداب و الإداره . قام الباحث الحالي بإعداد مقياس : المخاوف من إظهار السعاده و الفرح (تشيروفوبيا) و المكون من 35 بندا موزعة على ثلاثة أبعاد (الانفعالي – الفسيولوجي - و الثقافي) .أظهرت أبرز النتائج أن متوسط الخوف من التعبير عن السرور و السعاده لدى أفراد عينة البحث جاء في فئة الإستجابة (نادرا) و بقيمة 2.14 ، كما كشفت التحليلات الإحصائية بإستخدام إختبار "ت " وجود فروق دالة بين الطلاب و الطالبات في درجة مخاوفهم لصالح الطلبه ، و كذلك الحال مع طلبة قسم الدراسات الاسلاميه الذين أظهروا متوسطات أعلى في إستجابات مخاوفهم على مقياس التشيروفوبيا و بفروق جوهريه مقارنة بطلبة قسم علم النفس . من جانب آخر كشفت النتائج عن عدم وجود فروق جوهرية في درجة الخوف لدى الطلبه تعزى لمتغيري المرحلة التعليمية أو المستوى الدراسي .

Abstract:

Cherophobia Amongst The Students of Humanities Colleges In King Saud University

This research aimed at exploring the level of cherophobia among the graduate and undergraduate students of King Saud University. The sample of this research consisted of 257 students (151 males & 106 females) representing three colleges (Education, Arts, & Administrative Sciences). A scale of 35 items was developed and implemented by the researcher. A total of five questions were formulated and tested by using various statistical analysis methods such as T-test. The main findings revealed a rare level of cherophobia (mean of 2.14) amongst the students. Also among the main results: 1- A significant differences between male and female students in cherophobia where the male students showed higher mean in their cherophobic responses, 2- A significant differences also were found between the students of Islamic Studies Department and the students of Psychology Department

displaying that the former had more cherophobia symptoms, 3- However, there were no significant differences found between students in the variables of educational stage (graduates & undergraduates) and studying levels.

المقدمه

تشيروفوبيا حالة من الخوف غير المنطقي أو المبرر ، يجد الشخص نفسه فيها كارهاً و ماقتاً لأي مشاعر وأحاسيس أوأفكار يتوقع أن تجلب له السعادة والسرور (Patterson.2017)

.لقد أشتق مصطلح تشيروفوبيا (Cherophobia) من الكلمة الإغريقيه (chero) و التي تعني الابتهاج و السرور و السعادة الشخصيه ، أما كلمة (phobia) فتعني الخوف و كراهية هذه المشاعر و الاحاسيس السارة و المفرحه (Kerkar . 2017) . ينظر إلى التشيروفوبيا كمصطلح تقني لمقت السعادة وكرهها حيث تعني الخوف من الانغماس في المتعة و الفرح – طبعا هذا لا يشمل حالات القلق و الاكتئاب . إن الأشخاص الذين يخبرون التشيروفوبيا يكونون في العادة متخوفون من المشاركة في أنشطة و فعاليات تصنف ضمن المناسبات السارة و الممتعه (الحموي و آخرون .2014) . هنا يتحفظ بعض الناس و يتخوفون من إطلاق العنان لإنفعالاتهم السارة و مشاعرهم المفرطه خشية أن يترتب على هذه السلوكات أو يعقبها حدثا مأساويا يقع عليهم كضد أو نقيض لتلك الأفراح و المظاهر السعيدة (سامي . 2017) .

إذن فالتشيروفوبيا تمثل شعورا غير منطقي ينتاب الشخص عند تعبيره عن فرحه و سعادته بحدوث أمر سلبي يعقب ذلك السرور ، كردة فعل لهذه المشاعر المبهجة يجعلهم يشعرون بالضيق و الألم النفسي ، و هذا ما يفسر الاعتقاد السائد لدى هؤلاء الاشخاص بألا يظهروا مشاعر فرحهم و لا يعبروا عن سعادتهم خشية فقدانهم للسيطرة على مشاعرهم الإيجابيه او ان تأتي النتائج عكسية بعد ان عاشوا الافراح و خبروها (Melka et al., 2011 ؛ الحموي و آخرون .2014).

أيضا و في نفس السياق وجد إيبر و إيبر (Eber & Eber. 2000) ان الناس يتجنبون معايشة خبرة السعادة و تجربة الفرح و ذلك بتوجههم للمشاركة في أنشطة تجلب لهم معدلات أقل من السرور و الابتهاج . ويضيف جلبرت ؛ مكاون ؛قبونز ؛ تشوتاي :؛ دوارتي و ماتوس (Gilbert, McEwan, Gibbons, Chotai, Duarte & Matos 2012) أن السعادة تخيف البعض أحيانا بحكم إعتقاداتهم بأنها سوف تجلب لهم أشياء سيئه عاجلا او آجلا (ص . 375).

أما في إطار دور ثقافة المجتمع و علاقتها بظهور مثل هذه المشاعر و المخاوف من السعادة و الفرح (cherophobia) فقد تناولت كثير من الابحاث و الدراسات هذا الموضوع في عدة بيئات و ثقافات ، فمثلا أكد مايامونو و ما (Miyamoto and Ma . 2011) أن الإعتقادات و المخطوطات الذهنية الثقافيه تلعب دورا مهما في تشكيل مشاعر الناس و تنظيم خبراتهم العاطفية نحو حالات الفرح و الابتهاج ، و إستشهدا في ذلك بأن الامريكيين يستشعرون الفرح و يتذوقونه أكثر من نظرائهم اليابانيين . ايضا فإن هينكس و دافيز (Hinks and Davies.2012) قد ذكرا

ان قبائل إيفالوك القاطنين في جزر كارولاين لا تشجع أفرادها على التعبير عن مشاعر فرحهم و سرورهم لأنهم يرون ذلك أمرا شخصيا سيؤثر على مفهوم الجمعية القبليه و ذلك لإرتباطه بالتباهي و الإثارة الممقوتة المترتبة عليه إضافة إلى جعل الشخص عاجزا عن الوفاء بمهامه وواجباته نحو الاخرين . كما أن يوشيدا ، نوراساكونكت و كيتاياما (Ushida , Norasakkunkit, and Kitayama .2004) قد وجدوا في دراستهم على عينة منوعة من شعوب جنوب شرق آسيا أن الأفراد المشاركين كانوا مهمومين و قلقين بكيفية تأثير تعبيراتهم و إنفعالات سعادتهم و أفراحهم على نفسيات الآخرين و تفكيرهم . كما ان يوشيدا و كيتاياما (Ushida and Kitayama.2009) قد إستنتجا في دراسة لاحقة على عينة يابانية ، أن معظم هؤلاء الأفراد يؤمنون بأن السعادة يمكن أن تؤدي إلى نتائج سلبية لأن هذه الأفراح الغامره تجعلهم في غفلة عن وسطهم الأسري و بيئتهم الإجتماعيه . أيضا و في نفس الإطار ينظر الدين الإسلامي للسعادة المفرطه على أنها أمر قد يبعد الفرد عن ربه و عن تقواه (Joshnaloo.2012). ؛ بل إن تشيتيك (Chittick.2005) يشير إلى أن النبي محمد (ص) قد نهى عن كثرة الضحك بحكم أنها عادة تميت القلب ، لذا فالدعوه هنا للناس بأن يكونوا أكثر جدية و ألا يشغلوا أذهانهم بإمور تفقدهم حالة التأمل في القضايا الأساسيه التي تهمهم في حياتهم (p.153). كذلك فإن جوشنالو و ويجرز (Joshnaloo and Weijers.2014) أشارا إلى أن هناك إعتقادات في الدول الخليجيه العربيه و إيران ترى أن المبالغة في إظهار الأفراح قد يترتب عليها عقوبة إلهيه إضافة إلى ما تحمله من إحتمالات الإصابة بالعين الحاسده و هو ما يجعل البعض يحرصون على إخفاء مظاهر فرحهم و سرورهم بأية أحداث أو أخبار سارة و مفرحه . أيضا و في نفس السياق يرى ريكاردو (2011 .Ricardo) ان أتباع البوذية يعتقدون أن مطاردة السعادة و السعي لتحقيقها و إظهار الفرح بها قد يؤدي إلى تطوير حالات و ظواهر نفسية مثل التباهي و التفاخر و الطمع و الجشع و القسوة وما يترتب عليها جميعا من مساؤي و نتائج سلبية ليس على الفرد وحده بل على كل المحيطين به .

كذلك و في نفس الإطار ، و في بعض مجتمعات الشرق الاوسط ، ينظر للأشخاص الذين يقومون بإظهار مشاعر الفرح المفرط ، على انهم أفراد يجلبون لأنفسهم او يُعرِضون حالاتهم لإحتمالية حدوث الأتراح و الأحزان بسبب الحسد او العين او غيرها من الاعتقادات التي تحمل الأسى و الحسرة و الحزن و يمكن حتى الشعور بالإثم و الذنب الذاتي إضافة الى ان السعادة من وجهة نظر البعض منهم هي عبارة عن مشاعر سطحيه تقلل من جدية الشخص في نظام إعتقادات ثقافة مجتمعه (Joshanloo.2013 ؛ سامي . 2017) .

من جانب آخر فقد أظهرت بعض الدراسات مستوى العلاقة بين الخوف من السعادة و بعض السمات الشخصيه ؛ فقد قام أقبو و نقوو (Agbo and Ngwu .2017) بفحص الدور الوسيط المحتمل للشخصية في العلاقة بين الخوف من السعادة و بين خبرتها أو معايشتها حيث طبق الباحثان في دراستهما مقياس العوامل الخمسه الكبرى و مقياس تأثير الخوف من السعاده و قد أظهرت نتائج الدراسة أن هناك دورا واضحا ومؤثراً لنمط الشخصيه عندما يتعلق الأمر بالتعبير عن الفرح و مظاهر السعاده . أيضا و في نفس الإطار فقد كشفت نتائج دراسة جوشنالو (2018) عن الخوف و هشاشة مستوى السعادة كوسيط في العلاقة بين الإرتباط غير الآمن و الرفاه أو الهناء الشخصي ، عن وجود علاقة إيجابية بين الارتباط غير الامن و الخوف من السعادة في

الوقت الذي كان لهشاشة السعادة دورا وسيطا دالا في العلاقة بين الارتباط غير الامن و الرفاه الشخصي .

إذن فبعض الاعتقادات السائدة في هذه الثقافات – ذات السمات الشرقيه - لا تنظر للسعادة كما ينظر لها في الثقافة الغربيه ؛ ففي مجتمعات أمريكا الشماليه مثلا ينظر للسعادة على أنها إحدى القيم الحياتية المهمة للأفراد، لذا سينظر للشخص الذي لا يحقق السعادة أو لا يسعى لتحقيقها على انه شخص فاشل أو غير متوافق و يحتاج إلى نوع معين من الإهتمام و الرعايه (Morris.2012

من جانب آخر فإن ليوبوميرسكي و زميليه شيلدون و شكيد (Lyubomirsky , Sheldon and Schkade . 2005) و كذلك زيفنك (Zevnik, 2010) يرون ان الناس في مختلف الثقافات – وليس امريكا الشماليه فقط – و تحديدا في عقد الألفية الحالي مشغولون و مهمومون إلى حد الوسوسة بتحقيق السعادة و جودة الحياة و الهناء الذاتي و أنها تمثل إتجاها تتزايد معدلاته حول العالم أجمع في ظل إنتشار مظاهر و متغيرات العولمة و الديموقراطيه مما جعل الناس يركزون في حياتهم وإهتماماتهم على هنائهم الذاتي وسعادتهم الشخصيه بصورة ملحوظه .

إذن يمكن القول إن الأعراف الاجتماعية و الثقافيه تحكم الانفعالات و طرق التعبير عن الافراح و السعادة عند تلقي الاخبار الساره او عند المشاركة في المناسبات الاجتماعيه حيث أظهر الاسيويون - خاصة الشرقيون - هذا الاتجاه من التصرفات و الافعال حيث يعملون على إخفاء مظاهر سرورهم وسعادتهم في مواقف معينة تلافيا لإثارة مشاعر و ردود فعل سلبيه لدى الاخرين (Safdar et al., 2009) .

إجمالا ، جوشنالو و ويجرز (2014) إستنتجا في نهاية مراجعاتهما الطويلة والثريه لثقافات الشعوب في نظرتها لإظهار مشاعر الفرح و السعادة (تشيروفوبيا cherophobia) بأن هناك أفرادا و ثقافات معينة تميل إلى مقت مظاهر السعادة و كره التعبير عنها لأن الأغلبية يهتمون بردود أفعال أقاربهم و زملائهم و أصدقائهم و - كذلك ربُهم – و بالتالي قد يمتعضون و يستاؤون مما يترتب على التعبير المفرط عن الفرح و السعادة من نتائج سلبية تَرجَح بتلك الآثار الإيجابية التي تجعل الفرد سعيدا مسرورا (ص .16). أيضا وفي نفس الإطار ، يبدو أن النموذج الأنثروبولوجي لستانلي هول و الذي يهتم بالتمييز بين الثقافات على أساس سياقاتها ، كالثقافة عالية السياق ، و التي تعتمد الرمزية أساسا في التواصل بين الإفراد حيث يلجأ البعض منهم إلى الإكتفاء بالرمز عند التعامل مع الآخرين ، و التي من مظاهرها - أي الرمزيه - النزعة للتخفي و التستر او التكتم الذاتي متى ما شعر الشخص أن في الإفصاح عن أية أخبار أو قرارات سارة تهديد للذات ، والذي من مصادره الخوف من العين ؛ الحسد ؛ الغيرة ؛ العقوبة الإلهيه .....الخ (الدخيل الله . 2014).

من جانب آخر و فيما يتعلق بأسباب ظهور التشيروفوبيا فقد أشار عدد من الباحثين (Patterson.2017 Kerkor.2017 , Lambrou .2014 ؛ سامي . 2017) إلى عدة عوامل قد تسهم في ظهور أعراض التشيروفوبيا و التي يمكن إجمالها فيما يلي :

1- وجود أحداث دراماتيكية نفسية و جسمانية قديمه يعاني منها الشخص .

2- مستوى الإنطواء و العزلة و البعد عن التفاعلات الإجتماعيه تجعل الفرد عرضة أكثر من غيره للتشيروفوبيا .

3- نمط الأشخاص الكماليين قد يشعرهم او يربط حالاتهم النفسيه بالتشيروفوبيا ، حيث أن هناك من يعتقد أنه قد يتملكهم شعور بأن السعادة ما هي إلا سمة للاشخاص الكسالى او غير الجادين و المنتجين و نتيجة لذلك فهم يتجنبون الأنشطة التي يمكن أن تجلب لهم السعادة و السرور و المرح و هي مظاهر تمثل من وجهة نظرهم أنشطة تافهة وغير نافعه او مجديه .

4- أيضا هناك إحتمالية وجود عوامل أخرى معقده مثل العوامل الجينية و الوراثيه و الكيماوية المخيه تُعزز مع الخبرات الحياتيه التي يتعرض لها الفرد (Kerkar.2017. Nall.2017) .

مشكلة الدراسه :

تعد السعادة أحد العوامل المحددة للحياة الناجحه ، لذلك فهناك تزايد و تهافت لدى الناس بغرض إقتناء تلك الكتب التي ترشد الناس و تساعدهم في تلمس سبل السعادة (Patterson.2017). يرى عبد الخالق و النيال (2018) أن الإستعداد للسعادة يتكون في مرحلة الطفولة و يصقل في مرحلة المراهقة نتيجة تفاعلات عوامل إجتماعية و بيئية و جينية و لا توجد فروق كبيرة بين الذكور و الإناث في إستعداداتهم للسعاده (ص.95). إن الإبتهاج و السرور عبارة عن إنفعال سار يتسم بعلامات كثيرة من الإشباع و الهناء الذي يسود حياة الناس ، حيث يكون الشعور بالبهجة و الإنشراح عادة مصحوبا بالتفاؤل و الإحساس العميق بأن الفرد يتمتع بصحة جيدة و نشاط جم (العنزي. 2001 . ص 353). هنا يمكن تحديد ثلاثة عناصر للسعادة تتضمن : الرضا عن الحياة ؛ و الاستمتاع و الابتهاج و الهناء ؛ إضافة إلى الغياب النسبي للعناء و الغم بما يتضمنه من قلق و إكتئاب (عبد الخالق و النيال . 2018 . ص 86) . ترتبط السعادة من وجهة نظرعدد من الباحثين إرتباطا و ثيقا بالفرح و السعاده وهناك أسباب متنوعة لحالة السرور بعضها يقوم على إشباع حاجات الشخص من مصادر مختلفه بعضها إجتماعي و نفسي و البعض الآخر فسيولوجي مرتبط بالحالات المزاجية و التعبيرات الجسمانيه (عبد الخالق و النيال . 2018 . ص 89).

يرى أرجايل (Argyle.2001) أن السعادة كخبرة حياتية تتكون من ثلاثة عوامل مستقلة هي : الرضا عن الحياة ؛ و التأثير الوجداني الإيجابي ؛ و التأثير الوجداني السلبي . أما فينهوفن (Veenhoven .2006) فقد عرف مفهوم السعادة من خلال ثلاث نظريات هي : نظرية نقطة التهيئه (set point theory) التي تؤمن بأن الناس مبرمجين ذهنيا عند درجة معينة من السعاده ؛ نظرية المقارنة و التي ترى ان السعادة ما هي الا نتيجة حسابات ذهنية محدده تتضمن مقارنة بمعايير جودة الحياة و شروطها ؛ أما النظرية الثالثة فهي نظرية التأثير الوجداني او العاطفي و التي ترى أن السعادة تعتمد على خبرة عاطفية غير منطقية او مسوغة تعكس حاجات الإشباع و الرضا النفسي . إجمالا ، يتسم الأشخاص السعداء بشعورهم بالرضا و النجاح في

العلاقات الإجتماعية و التعاون و التفاعل و المشاركة في الأنشطة الإجتماعية (علام .2008 . ص 441.)

من جانب آخر هناك بعض الشعوب و الثقافات لا ينظرون للسعادة كما ينظر لها في امريكا الشماليه او المجتمعات الغربيه لإعتقادهم أن الأفراح الكبيرة و حالة الانشراح المفرطه ستجلب معها ايضا اتراحا و احزانا عظيمة ، و في مجتمعات أخرى ، شرقية في الغالب ، ينظر للإبتهاج و السعادة على أنها مشاعر سطحيه تقلل من جدية الشخص في نظام إعتقاداته الاجتماعي (.2014 ؛ Joshnaloo.2012 ؛ Chittick.2005).

إن التشيروفوبيا حالة نفسية تعزى للسلوك التجنبي للفعاليات و المواقف المرتبطة بالفرح و السعادة حيث ان ممارسة طقوس و أنشطة يظهر فيها الأشخاص الابتهاج و السرور و معايشة خبرة سعيدة كبيره قد تتسبب لهؤلاء الأشخاص في نهاية الأمر بردة فعل مساوية لها من الأسى و الأتراح و المشاعر المأساويه (Patterson, 2017 Nall,2017 ؛) .

أما في إطار التصنيف و التشخيص فإن النسخة الخامسة من الدليل الإحصائي للإضطرابات النفسية (DSM-5) لم تدرج تشيروفوبيا ضمن أي فئة من الإضطرابات المعتمدة ولكن يمكن إجمالا تحديد الأعراض التالية لهذا النوع من الحالات النفسيه فيما يلي : 1- معاناة و قلق عند التفكير في الذهاب لتجمعات و مناسبات إجتماعيه ذات طابع مفرح ومبهج جدا . 2 – رفض المشاركة في لقاءات و مواقف قد تؤدي إلى تغييرات حياتية إيجابيه و ذلك بسبب الخوف من حدوث شيء سلبي غير سار لاحقا . 3 – رفض المشاركة في أنشطة و فعاليات ذات طابع أو صبغة ماتعة وساره . 4 – تراود من يعاني من التشيروفوبيا بعض الأفكار و التي يمكن ان تتضمن : كوني سعيدا الان يعني حدوث مكروه أو سوء لاحقا ؛ السعادة تجعلني شخصا أكثر تعاسة أو سوءاً ؛ إظهار فرحي و سعادتي أمر سيء لي و لأسرتي و لأصدقائي علاوة على أن التظاهر بمظهر السعيد المنشرح و المتباهي ليس الا مضيعة للوقت و الجهد (Nall.2017 ؛ الحموي و آخرون .2014 ؛ سامي . 2017).

أيضا لابد من الإشارة إلى هناك الآن إهتمام ملحوظ بإقتصاد السعادة كما يرى ذلك فري (Frey.2008.p.5) حيث ينادي الإخصائيون النفسيون و منسوبو المجال الاقتصادي ، و بتزايد ملحوظ ، للإهتمام بجودة حياة الأشخاص و تحقيق معدلات من الهناء الذاتي لهم ، وقد لقيت هذه الدعوات صدى واسعا لدى صناع السياسات كما يظهر في تقرير هيئة الأمم المتحده الذي يدعم توجه تطوير برامج الهناء و الرفاه و السعاده العالميه In Helliswell , Loyar & Sachs.2012)).

لقد أظهرت نتائج دراسة لامبرت ، باسمور و جوشنالو (Lambort et al., 2018) الخاصة بتطبيق برنامج تدخلات إيجابية - لمدة إسبوعين - بقصد الرفع من مستوى السعادة و خفض مستوى الخوف من التعبير عنها لدى 159 فردا (الطلاب= 62 ؛ الطالبات = 97) من طلبة جامعة دولة الإمارات المتحده والذين ينتمون لتسع و ثلاثين جنسية (78% منهم مسلمون) ، أن هؤلاء الطلبة أبدوا مستويات عالية من تذوق جودة الحياة والهناء والرفاه مع معدلات أدنى من المخاوف من التعبير عن مشاعر سعادتهم و فرحهم .

في ضوء ما سبق جاءت فكرة هذا البحث الاستطلاعي الاستكشافي لإستقصاء هذه الحالة ذات الأبعاد الإنفعالية و الفسيولوجية و الثقافيه في أوساط الطلبة الجامعيين بالمملكه العربيه السعوديه ، وهل إشاعة مظاهر الفرح و السعادة تتسق مع بعض الإعتبارات الإجتماعية و الثقافية السائدة في مجتمع محافظ كالمجتمع السعودي ، وبالتالي فإن مشكلة البحث تتحدد في السؤال الرئيس التالي:

ما نسبة إنتشار المخاوف من إظهار مشاعر الفرح و السعادة (cherophobia) في أوساط طلبة الكليات الإنسانيه بجامعة الملك سعود ؟

و يتفرع من السؤال الرئيس الاسئلة الفرعية التاليه :

1- **هل توجد فروق دالة بين الطلبة في درجة الخوف من إظهار مشاعر الفرح و السعادة تعزى لمتغير الجنس ؟**

2- **هل توجد فروق دالة بين الطلبة في درجة الخوف من إظهار مشاعر الفرح و السعادة تعزى لمتغير المرحلة التعليميه ؟**

3- **هل توجد فروق دالة بين طلبة مرحلة البكالوريوس في درجة الخوف من إظهار مشاعر الفرح و السعادة تعزى لمتغير التخصص الاكاديمي ؟**

4 - **هل توجد فروق دالة بين طلبة مرحلة البكالوريوس في درجة الخوف من إظهار مشاعر الفرح و السعادة تعزى لمتغير المستوى الدراسي ؟**

أهداف البحث :

1- **الكشف عن مستوى المخاوف من إظهار مشاعر الفرح و السرور في أوساط الطلبة بجامعة الملك سعود .**

2- **الكشف عن مدى وجود فروق دالة بين الطلبة في درجة إظهار مشاعر الخوف من الفرح و التعبير عن السعادة تعزى لمتغيرات : الجنس ؛ و المرحلة التعليمية ؛ و التخصص الاكاديمي و المستوى الدراسي الخاص بطلبة البكالوريوس .**

أهمية البحث :

1 **يستمد هذا البحث أهميته من كونه يتناول موضوعا مرتبطا بالسعادة كمظهر من مظاهر جودة الحياة و التي اصبحت محورا و هدفا من اهداف البرامج التنموية في خطط دول المنطقه الخليجيه و منها المملكه التي وضعتها ضمن مبادرات رؤية 2030 .**

2 **كما يستمد البحث اهميته من أهمية مجتمع الدراسه الذي يمثل الطلبة الجامعيين و أهمية نظرتهم للحياة و الهناء الشخصي بنظرة إيجابية متفائلة في ضوء الخطط التحولية و التنموية في المجتمع السعودي و مدى تقبل أفراد مجتمع محافظ كالمجتمع السعودي**

لإشاعة مظاهر الفرح و السرور و إظهارها و التعبير عنها دون حرج إجتماعي او أو تحوط أو تحفظات .

3 كذلك فإن أهمية هذا البحث تنبع من كونه - على الأقل في حدود علم الباحث – من الابحاث الرائده و الدراسات النادرة على المستوى المحلي و العربي و الذي يتناول حالة نفسية كهذه (cherophobia) تستحق البحث و التقصي في ضوء ما تمر به المجتمعات من تحولات ثقافية و حضارية تستوجب العناية و الإهتمام بسيكولوجية الأفراد لتحقيق التفاعل المأمول مع هذه التغيرات .

4 أيضا تم تصميم أداة لقياس حالة المخاوف من إظهار مشاعر الفرح و السعاده و التي يمكن ان تكون لها إستخدامات مستقبليه بواسطة بعض الباحثين المهتمين بهذا الشأن في العلوم النفسية و التربوية و الإجتماعية عامة و علم نفس الصحة و علم النفس الثقافي و علم النفس الإيجابي على وجه الخصوص .

تعريف المصطلحات :

1 – المخاوف من إظهار السعاده : cherophobia

عرفت إرين باترسون (2017) المخاوف من إظهار السعاده (chearophobia) بأنها

: حالة من الخوف غير المنطقي أو المبرر ، يجد الشخص نفسه فيها متضجراَ و كارهاَ لأي مشاعر وأحاسيس أوأفكار أو مواقف أو أخبار أو أحداث يتوقع أن تجلب له السعادة والسرور (Patterson.2017).

2 – الكليات الإنسانيه : هي كليات التربيه – الآداب – إدارة الأعمال .

إجراءات البحث :

منهج البحث :إستخدم الباحث المنهج الوصفي لمناسبته لطبيعة أهداف البحث و تساؤلاته .

مجتمع البحث : تكون مجتمع البحث من جميع طلبة جامعة الملك سعود المسجلين خلال العام الدراسي1438 / 1439 و عددهم (60525 طالب وطالبه) .

عينة البحث : إستخدم الباحث طريقة العينة الحصصيه و التي تم سحبها من ثلاث كليات هي : التربيه – الآداب – العلوم الإداريه .
تكونت العينة النهائية من (257) طالبا وطالبة بمرحلتي البكالوريوس والدراسات العليا بجامعة الملك سعود . وكان توزيعها حسب الجنس والمرحلة التعليمية و التخصص الاكاديمي على النحو الموضح في جدولي (1) & (2) :

جدول (1) توزيع العينة النهائية وفقا للجنس والمرحلة التعليميه

	الجنس	المرحلة	المجموع

الكلية	ذكور	إناث	بكالوريوس	ماجستير	دكتوراه	
التربية	100	106	133	57	16	206
الآداب	29	-	29	-	-	29
إدارة الأعمال	22	-	22	-	-	22
المجموع	151	106	184	57	16	257

جدول (2) توزيع العينة النهائية وفقا للتخصص

التخصص	الكلية			المجموع
	التربية	الآداب	العلوم الإداريه	
ثقافة اسلامية	50			50
تربية خاصة	33			33
رياض اطفال	29			29
مناهج وطرق تدريس	21			21
تربية فنية	4			4
تعليم كبار	2			2
ادارة تربوية	1			1
علم النفس	66			66
آثار			20	20
اعلام			9	9
إدارة اعمال		22		22
المجموع	206	22	29	257

أداة الدراسة : قام الباحث في إطار سعيه لتحقيق أهداف الدراسة بمراجعة الأدب النظري والدراسات السابقة المتعلقة بموضوع الدراسة الحالية، وتم بناء مقياس مكون من جزئين : الأول عبارة عن البيانات الشخصية الخاصة بالجنس والوضع الأكاديمي من حيث : المرحلة الدراسيه ؛ التخصص أو المسار الأكاديمي ،و المستوي الدراسي. أما الجزء الثاني فيتكون من (35) عبارة موزعة علي ثلاثة أبعاد (الانفعالي ، الفسيولوجي ، الثقافي)، وفيها يقوم المشارك بإختيار إحدى فئات الاستجابات الأربع (دائما ، أحياناً ، نادراً ، أبداً) .

جدول (3) توزيع الاستجابات وفقا للمتوسطات الحسابية

الاستجابة	الدرجات	مدى المتوسطات
دائما	4	3.25 إلى 4.00
أحيانا	3	2.50 إلى 3.25
نادرا	2	1.76 إلى 2.50
أبداً	1	1.00إلى 1.75

وهذا يعني أن إرتفاع المتوسطات يعكس مستوى مرتفعا من الخوف من إظهار مشاعر الفرح و التعبير عن السعاده (cherophobia).

أما الجدول (4) فيوضح توزيع العبارات على أبعاد المقياس :

جدول (4) توزيع عبارات المقياس على الأبعاد الثلاثه

الأبعاد	عدد العبارات	العبارات
الانفعالي	14	1، 2 ، 3 ، 4 ، 5 ، 7 ، 9 ، 10 ، 19 ، 22 ، 23 ، 24 ، 27 ، 31
الفسيولوجي	6	18 ، 21 ، 26 ، 28 ، 30 ، 32
الثقافي	15	6 ، 8 ، 11 ، 12 ، 13 ، 14 ، 15 ، 16 ، 17 ، 20 ، 25 ، 29 ، 33 ، 34 ، 35

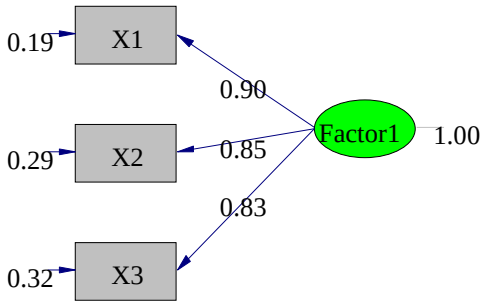
صدق وثبات أداة البحث : تم التحقق من الصدق والثبات بغستخدام الإجراءات التاليه :

أ - صدق المحكمين : تم التحقق من صدق المقياس المكون في صورته الأولى من 38 عبارة من خلال عرضه على ستة من أعضاء هيئة التدريس بقسم علم النفس بكلية التربية جامعة الملك سعود ، وتم الأخذ بتوجيهاتهم ومقترحاتهم من إضافة عبارات أوحذفها أو إعادة صياغة للبعض الآخر منها ليصبح المقياس في نسخته النهائية مكونا من 35 بندا . و بعد ذلك تم تطبيق الأداة على عينة إستطلاعية مكونة من (40) طالبا بكلية التربية جامعة الملك سعود (صيف 1438/1437).

ب - الصدق العاملي : تحقق الباحث من الصدق العاملى للمقياس عن طريق استخدام التحليل العاملى التوكيدى"Confirmatory Factor Analysis(CFA) للأبعاد " باستخدام برنامج LISREL8.8 ، وجاءت النتائج كما يوضحها جدول (5) :

جدول (5) نتائج التحليل العاملي التوكيدي للأبعاد الثلاثة للمقياس

الأبعاد	التشبع	الخطأ المعياري	ت ودلالتها	معامل الثبات
الانفعالي	0.901	0.131	**6.87	0.812
الفسيولوجي	0.846	0.135	**6.26	0.715
الثقافي	0.827	0.136	**6.07	0.683



Chi-Square=0.00, df=0, P-value=1.00000, RMSEA=0.000

يتضح من النتائج أن نموذج العامل الواحد قد حصل على قيم جيدة لمؤشرات حسن المطابقة ، وأن قيم معاملات التشبعات دالة إحصائيا عند مستوي (0.01) .

ج -1: معامل ارتباط الأبعاد ببعضها وبالدرجة الكلية: وجاءت النتائج على النحو الموضح في جدول (6) :

جدول (6) معاملات ارتباط الأبعاد ببعضها و بالدرجة الكلية للمقياس :

الأبعاد	الانفعالي	الجسماني	الثقافي	الدرجة الكلية
الانفعالي				**0.920**
الجسماني	**0.762			**0.875**
الثقافي	**0.745	**0.699		**0.921**

***دال عند (0.05) ، **دال عند (0.01)**

يتضح من الجدول (6) أن جميع قيم معامل ارتباط الأبعاد ببعضها وبالدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائيا عند مستوى (0 . 0 1) وكانت محصورة بين (0.629، 0.921) .

ج – 2 : معامل ألفا كرونباخ : وجاءت قيم معامل ألفا كرونباخ للأبعاد والمقياس ككل ، كما يوضحها الجدول (7) :

جدول (7) قيم الفا كرونباخ للثبات

الأبعاد	ألفا كرونباخ
الانفعالي	0.782
الفسيولوجي	0.844
الثقافي	0.836
المقياس ككل	0.921

يتضح من الجدول (7) أن جميع قيم معامل ألفا كرونباخ سواء للأبعاد أو المقياس ككل كانت مرتفعة وانحصرت بين (0.782 ، 0.921) .

د ـ الاتساق الداخلي :وتم التحقق من ذلك بإتباع الخطوات التالية :

(أ) معامل إرتباط العبارات بالأبعاد : وجاءت النتائج على النحو الموضح في جدول (8) :

جدول (8) معاملات إرتباط العبارات بالبعد الانفعالي

العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط
1	**0.602	10	*0.387
2	*0.333	19	*0.341
3	**0.704	22	**0.606
4	*0.402	23	**0.628
5	**0.491	24	*0.345
7	**0.666	27	**0.678
9	**0.631	31	**0.513

***دال عند (0.05) ، **دال عند (0.01)**

يتضح من الجدول (8) أن جميع قيم معامل ارتباط العبارات بالبعد الانفعالي دالة إحصائيا وكانت محصورة بين (0.333 ، 0.678) .

جدول (9) معاملات إرتباط العبارات بالبعد الفسيولوجي(الجسماني)

العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط
18	**0.741	28	**0.782
21	**0.618	30	**0.701
26	**0.861	32	**0.801

***دال عند (0.05) ، **دال عند (0.01)**

يتضح من الجدول (9) أن جميع قيم معامل ارتباط العبارات بالبعد الفسيولوجي دالة إحصائيا وكانت القيم محصورة بين (0.618 ، 0.861) .

جدول (10) معاملات إرتباط العبارات بالبعد الثقافي

العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط
6	**0.669	17	**0.539
8	*0.333	20	**0.564
11	*0.335	25	**0.459
12	**0.636	29	**0.671
13	**0.745	33	**0.609
14	**0.763	34	**0.744
15	**0.738	35	**0.529
16	*0.401		

***دال عند (0.05) ، **دال عند (0.01)**

يتضح من الجدول (10) أن جميع قيم معامل إرتباط العبارات بالبعد الثقافي دالة إحصائيا وكانت محصورة بين (0.333 ، 0.763).

إذن وبإستكمال جميع الإجراءات السايكومتريه السابقة تحقق الباحث من صلاحية المقياس كأداة مناسبة للبحث الحالي و تم تطبيقها على العينة النهائية .

نتائج البحث :

السؤال الأول : ما نسبة إنتشار المخاوف من إظهار السعادة و الفرح (تشيروفوبيا) في أوساط طلبة الكليات الإنسانيه بجامعة الملك سعود ؟
للإجابة على هذا السؤال إستخدم الباحث النسب و التكرارات و المتوسطات الحسابيه لحساب استجابات أفراد العينة على الأبعاد الثلاثة للمقياس بدءا بالبعد الإنفعالي كما يظهر في بيانات الجدول (11)

شيوع أعراض المخاوف من إظهار الفرح و السرور والسعادة (تشيروفوبيا):
جدول (11) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لعبارات البعد الانفعالي

رقم العبارة	العبار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الترتيب
1	أتحاشى التعبير عن فرحي وسعادتي	2.10	0.917	7
2	أفقد طعم ولذة الفرح بسبب تأجيلي لأفراحي وابتهاجي	2.35	0.897	4
3	أخاف عند الاعلان عن خبر مفرح يخصني	2.14	0.968	6
4	أحرص على عدم الحديث او الافصاح عن اية اخبار ساره انتظرها	2.34	0.995	5
5	من عادتي ان لا أكشف عن اخباري السعيدة والمفرحة	2.02	0.866	8
7	أشعر ان اظهار الفرح والسرورقد يفقدني الحدث السعيد ويضيعه علي لاحقا	1.88	0.965	14
9	احاول إخفاء مظاهر بهجتي وفرحي عند تلقي اخبار سارة وسعيدة	1.95	0.919	11
10	تسيطر علي الكثير من الخواطر السلبية خلال فترة انتظاري لأخبار مفرحه	2.36	0.970	3
19	أتردد بعض الشئ قبيل التعبير عن مشاعر فرحي وسعادتي	3.06	0.938	1
22	اخاف من حدوث مكروه عند التعبير عن فرحي و سعادتي	1.98	0.990	10
23	تنتابني مشاعر خوف من فجائية الاخبار السعيدة (الاخبار السارة المفاجئة)	1.91	0.927	13
24	لا أحبذ الحديث عن أخباري السارة والمنتظرة قبل حدوثها.	2.51	0.969	2
27	أخفى مظاهر سعادتي خشية ان تتحول أفراحي إلى أحزان.	1.92	0.965	12
31	أشعر عند إظهار بهجتي وسروري بأنني غير واقعي او متصنع لها (يعني لا اعيشها في لحظتها دون تفكير أو إعتقادات سلبيه).	2.00	0.958	9

المتوسط العام للبعد=2.18

يتضح من الجدول (11) أن المتوسطات الحسابية لعبارات البعد الانفعالى انحصرت بين (1.88 - 3.06) وبمتوسط عام للبعد = (2.18) وقد جاءت العباره رقم 19 في هذا البعد في المرتبة الأولى من حيث إرتفاعها ؛ بل إنه البند الوحيد الذي تجاوز متوسطه الثلاثه (3.06) حيث أشار أغلبية أفراد العينة إلى عدم ترددهم أو خوفهم من إظهار مشاعر الفرح و السرور في المواقف التي تستدعي ذلك . اما المتوسط الأدنى في هذا البعد الانفعالي فقد ورد في البند رقم 7 (1.88) و الذي تضمن الإفادة بأن أفراد العينة لايجدون مشاحة أو حرجا او خوفا في التعبير عن مشاعر الفرحة و السرور .

أما فيما يتعلق بالبعد الجسماني أو الفسيولوجي فقد جاء متوسط إستجابات افراد العينة عليه الأدنى بين الأبعاد الثلاثه كما يظهر من بيانات الجدول (12)

جدول (12) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لعبارات البعد الفسيولوجي/ الجسماني

رقم العبارة	العبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الترتيب
18	اشعر بآلام وأوجاع جسمانية في المناسبات السارة و المبهجة	1.63	0.892	6
21	أشعر بحكة ورعشة في جسمي في غمرة افراحي و إنشراحي	1.99	1.07	1
26	أشعر بما يشبه الاختناق في بعض حالات الفرح و السرور .	1.77	0.890	4
28	تظهر على اعراض الرعشة والخفقان عند معايشتي للحدث السار والمفرح بمجرد التفكير في عواقبه او آثاره السلبية.	1.79	0.992	3
30	أتصبب عرقا في بعض المواقف التي أتلقى فيها أخبار سعيدة ومفرحه	1.84	0.952	2
32	أشعر بآلام في صدري عند نشر اخبار مفرحة وساره عني	1.68	0.897	5
المتوسط العام للبعد=1.78				

يتضح من الجدول (12) أن المتوسطات الحسابية لعبارات البعد الجسماني الفسيولوجي قد انحصرت بين (1.68 - 1.99) وبمتوسط عام للبعد = (1.78)و قد جاءت عبارة : أشعر بحكة و رعشة في جسمي أثناء نشوة الفرح و السعادة في المرتبة الأولى و بمتوسط =(1.99) فيما جاءت عبارة: أشعر بآلام في الصدرعند نشر أخبار مفرحة عني في المرتبة الأخيرة و بمتوسط=(1.68).

من جانب آخر فقد جاء متوسط إستجابات أفراد العينة على بنود البعد الثقافي في المرتبة الأعلى بين الأبعاد الثلاثة في مستوى الخوف من إظهار مشاعر الفرح و السرور أو التعبير عنها كما يظهر في جدول (13)

جدول (13) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لعبارات البعد الثقافي

رقم العبارة	العبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الترتيب

6	أخفي مظاهر فرحي وسعادتي خشية عيون الناس (الإصابة بالعين)	2.05	0.866	9
8	مرت على مواقف وأخبار سعيدة لم افرح بها كما ينبغي	2.58	0.826	3
11	أتجنب التعبير عن الافراح واظهار السعادة المفرطه لأنها غير مقبوله اجتماعيا	2.35	0.970	7
12	أسرتي توجهني بعدم التعبير المفرط عن سعادتي خشية حدوث عقوبة إلهيه	1.78	0.968	14
13	أقلل من فرحتي بالخبر السعيد بإعتقادات وهواجس تسيطر على تفكيري	1.86	0.951	13
14	أتوتر إذا عرف الآخرون بأخباري السارة والسعيدة.	1.87	0.930	11
15	اعتقد ان الذين يظهرون افراحهم يمكن ان يتعرضوا لعقوبة إلهيه	1.54	0.883	15
16	اعتقد ان التعبير عن الفرح بشكل كبير يمكن ان يستفز البعض.	2.50	0.906	5
17	أخشى تجاوز المألوف والمعايير الاجتماعية عند التعبير عن سعادتي وسروري	2.36	0.966	6
20	يشاركني الاخرون فرحي وسعادتي	3.22	0.883	1
25	أفرح من منطلق ان الله يحب ان يرى أثر نعمته على عباده	3.04	0.907	2
29	لا ابوح بأخباري المفرحة تأسياً بالحديث الشريف: استعينوا على قضاء حوائجكم بالكتمان، فإن كل ذي نعمة محسود.	2.51	0.965	4
33	عند التعبير عن فرحي أتأثر بالآية الكريمة: وأنه أضحكى وأبكى	2.13	1.04	8
34	لا اعبر عن فرحي وسعادتي خشية تكرار خبرة سيئة (ان يتكرر وقوع حدث مؤسف لي كما صار معي سابقاَ)	1.94	0.958	10
35	اعتقد ان المآسي والكوارث تتبع حالات البهجة والافراح و تليها .	1.86	1.03	12
المتوسط العام للبعد =2.24				

يتضح من الجدول (13) أن المتوسطات الحسابية لعبارات البعد الثقافي انحصرت بين (1.54 - 3.22) وبمتوسط عام للبعد = (2.24) و هو الأعلى بين متوسطات الأبعاد الثلاثه . جاءت عبارة البند رقم 20 هي الاعلى في الترتيب و التي تشير الى ان الأغلبيه لا يميلون إلى إخفاء ردود افعالهم عند تلقي الاخبار السارة و السعيده حتى أنهم لا يمانعون مشاركة الآخرين لهم مشاعر الفرح و السرور بل إنهم زادوا على ذلك بأن أكدوا في الاستجابه على البند الخامس عشر بأدنى متوسط على بنود البعد بإفادتهم بأن إظهار الفرح و السرور لا يمثل عقوبة إلهية لهم .

عموما جاء المتوسط العام لإستجابات جميع أفراد العينة على جميع بنود الأبعاد الثلاثه بقيمة = 2.14 و هي التي تتوسط فئة الإستجابه (نادرا أي مابين قيمتي : 1.76- 2.50) مما يشير إلى أن حالة الخوف من إظهار مشاعر الفرح و السعاده نادرة أو متدنية الإنتشار في أوساط الطلبة الجامعيين في جامعة الملك سعود .

<u>السؤال الثاني : هل توجد فروق دالة إحصائيا بين الطلبة الذكور و الإناث في الكليات الإنسانية بجامعة الملك سعود في درجة مخاوفهم من إظهار مشاعر الفرح و السعاده ؟</u>

و للإجابة على هذا السؤال تم إستخدام إختبار" ت " للكشف عن الفروق بين العينتين كما يظهر في جدول (14)

جدول (14) قيمة ت ودلالتها للفروق في أبعاد الخوف من الفرح والسعادة وفقا للجنس

المتغيرات	الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	الدلاله=0.05
البعد الانفعالي	ذكور	150	31.96	7.14	3.31	*0.001
	إناث	107	28.94	7.31		
البعد الجسماني	ذكور	150	11.29	4.32	2.61	*0.010
	إناث	107	9.92	3.97		
البعد الثقافي	ذكور	150	34.58	7.69	2.55	*0.011
	إناث	107	32.22	6.84		
الدرجة الكلية	ذكور	150	77.84	17.46	3.14	*0.002
	إناث	107	71.07	16.47		

يتضح من الجدول رقم (14) وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات الذكور والإناث عند مستوى 0.05* في جميع الأبعاد والدرجة الكلية لصالح الذكور و هو ما يشير إلى أن الطلاب يميلون و بفروق جوهرية إلى الخوف من إظهار مشاعر فرحهم و التعبير عن سعادتهم مقارنة بالطالبات ، و لعل التفسير المحتمل لذلك هو أن الذكور في مجتمع محافظ و تقليدي يعتقدون بأن إظهار مشاعر البهجة و السرور المفرطة يعكس ضعفا في شخصياتهم في الوقت الذي يفترض فيهم و لإعتبارات إجتماعية و ثقافية أن يتحلوا بصفات الجدية و التعقل و الحكمه و ليس إطلاق العنان لأفراحهم و نشوتهم . أيضا قد يكون لطبيعة النساء العاطفية علاقة بذلك فهن يعبرن عن مشاعرهن في بيئتهن بتحفظ أقل ، بل قد تكون بعفوية و تلقائية أكثر من الرجال الذين يتحوطون و يتكتمون كما تؤكد ذلك بعض أدبيات التراث النفسي .
أيضا و في نفس السياق فقد إستنتجت علام (2008) في بحث تناول معدلات السعادة الحقيقيه أن الذكور يميلون إلى إخفاء مشاعرهم حيث تدربوا و تنشأوا في مرحلة الطفولة على كبح مشاعرهم في سن النضج و اللجوء إلى الكبت الوجداني و عدم التعبير عن مشاعرهم في سن الكبر (ص. 445). كذلك ، و من جانب آخر ، يتعلق بمعدلات السعادة بين طلبة الجامعه وجد عبد الخالق و آخرون (2003) في دراستهم على 1420 كويتيا أن معدلات سعادة طلاب الجامعة أكثر من زميلاتهم ؛ في حين لم يجد ساديا (2013) في دراسته على 120 فردا من طلبة جامعة سارقودها الباكستانيه فروقا جوهرية بين الذكور و الإناث في التعبير عن مشاعرهم السارة و السعيده .

السؤال الثالث : هل توجد فروق دالة إحصائيا بين الطلبة فى درجة مخاوفهم من إظهار مشاعر الفرح و السعادة تعزى لإختلاف المرحلة التعليميه ؟

و للإجابة على هذا السؤال تم إستخدام إختبار" ت " للكشف عن الفروق بين العينتين كما يظهر في جدول (15)

جدول (15) قيمة ت ودلالتها للفروق في أبعاد الخوف من الفرح والسعادة وفقا للمرحلة التعليميه

المتغيرات	المرحلة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	الدلالة
البعد الانفعالي	الجامعيه (بكالوريوس)	184	30.91	7.66	0.722	0.471
	دراسات عليا	73	30.18	6.51		
البعد الفسيولوجي	جامعيه (بكالوريوس)	184	11.22	4.46	3.05	0.003
	دراسات عليا	73	9.47	3.26		
البعد الثقافي	جامعيه (بكالوريوس)	184	33.86	8.08	0.907	0.365
	دراسات عليا	73	32.93	5.45		
الدرجة الكلية	الجامعيه	184	75.99	18.62	1.43	0.155
	العليـــــــــا	73	72.58	13.40		

يتضح من الجدول رقم (15) وجود فروق دالة إحصائيا في البعد الفسيولوجي لصالح طلبة المرحلة الجامعيه (البكالوريوس) بينما كانت الفروق في بقية الأبعاد والدرجة الكلية غير دالة إحصائياً و قد يكون تفسير ذلك مرتبطا بخصائص المرحلة العمريه و تقلباتها الفسيولوجية و حدة ردود فعل الجسم و كثافة إستجاباته الفسيولوجيه مع ضعف النضج العقلي و الانفعالي لدى الطلبة الجامعيين مقارنة بطلبة الدراسات العليا الذين يبدو أنهم أكثر هدوءا في إستجاباتهم للأخبار و القرارات و أنضج في مهارات ذكائهم الوجداني و العاطفي .

<u>السؤال الرابع : هل توجد فروق داله بين الطلبة في درجة مخاوفهم من اظهار مشاعر الفرح و السعاده تعزى لإختلاف تخصصهم الاكاديمي؟</u>

و للإجابة على هذا السؤال تم إستخدام إختبار" ت " للكشف عن الفروق بين عينتي طلبة قسمي علم النفس و الدراسات الاسلامية نسبة لطبيعة التخصصين و تظهر بيانات الجدول (16)نتائج اختبار "ت ".

جدول (16) قيمة ت ودلالتها للفروق في أبعاد المخاوف من الفرح والسعادة وفقا للتخصص الدراسي

المتغيرات	التخصص الدراسي	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	الدلالة
البعد الانفعالي	الدراسات الاسلامية	50	34.14	8.71	2.43	0.017
	علم النفس	38	30.05	6.43		

البعد الفسيولوجي	الدراسات الاسلامية	50	13.22	4.49	2.72	0.008
	علم النفس	38	10.65	4.24		
البعد الثقافي	الدراسات الاسلامية	50	36.06	8.69	1.78	0.078
	علم النفس	38	33.00	6.90		
الدرجة الكلية	الدراسات الاسلامية	50	83.42	20.45	2.42	0.018
	علم النفس	38	73.71	16.05		

يتضح من الجدول رقم (16) وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات طلاب الدراسات الإسلامية وطلاب علم النفس في البعد الانفعالى ، والبعد الفسيولوجي ، والدرجة الكلية لصالح طلاب الدراسات الإسلامية ، بينما كانت الفروق في البعد الثقافي غير دالة إحصائياً ، و يرى الباحث ان التفسير المحتمل لذلك قد يكون مرتبطا بطبيعة دراسة الطلبة حيث يتوقع ان يكون طالب الدراسات الاسلاميه اكثر تحفظا في إنفعالاته و تعبيراته عن مشاعره مقارنة بطالب علم النفس الذي قد تأتي تعبيراته تلقائية إلى حد ما . أيضا يمكن القول بأن طلبة قسم الدراسات الإسلامية حريصون على تشكيل صورة نمطية تقليدية محافظه عن إتجاهاتهم و نظرتهم للناس و الحياة تتسم بالجدية و الحرص على الكمالية و الأخذ في الإعتبار سيكولوجية الآخرين وكيف يتقبل هؤلاء الناس و يؤولون سلوكاتهم و يدركون مواقفهم . إن مثل هذه المعتقدات و الإتجاهات تأتي في معظمها كنتاج ثقافي جمعي ، فالثقافة الجمعية تسم ، غالبا ، سلوكات الناس و توجهاتهم ، حيث يمثل الصمت و التستر و التكتم قيما إيجابية في ثقافة المجتمعات التقليدية و المحافظة كالمجتمع السعودي (الدخيل الله.2014 ؛ الرويتع .2014) .
أخيرا ، هذه النتيجه تأتي متسقة مع نظرة جوشنالو و ويجرز (2014) و تفسيرات جوشنالو (2012) و تشيتيك (2005) .

<u>السؤال الخامس : هل توجد فروق دالة إحصائيا بين طلبة مرحلة البكالوريوس في درجة مخاوفهم من إظهار مشاعر الفرح و السعادة تعزى لإختلاف مستواهم الدراسي ؟</u>

و للإجابة على هذا السؤال تم إستخدام إختبار" ت " للكشف عن الفروق بين العينتين كما يظهر في جدول (17)

جدول (17) قيمة ت ودلالتها للفروق في أبعاد الخوف من الفرح والسعادة وفقا للمستوي الدراسي في مرحلة البكالوريوس

المتغيرات	المستوي الدراسي	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	الدلالة
البعد الانفعالي	الدنيا	93	30.01	7.71	1.62	0.107
	العليا	91	31.84	7.54		
البعد الفسيولوجي	الدنيا	93	11.29	4.68	0.271	0.787
	العليا	91	11.31	4.24		
البعد الثقافي	الدنيا	93	33.63	8.43	0.389	0.698

	العليا	91	34.09	7.75		
الدرجة الكلية	الدنيا	93	74.77	19.41	0.898	0.370
	العليا	91	77.24	17.81		

يتضح من الجدول رقم (17) عدم دلالة الفروق في درجة الخوف من إظهار مشاعر الفرح و السعادة بين المستويات الدراسية لطلاب مرحلة البكالوريوس في جميع الأبعاد والدرجة الكلية .

تفسير النتائج :

1 – كشفت نتائج البحث أن مستوى إنتشار التشيروفوبيا في أوساط عينة طلبة جامعة الملك سعود جاء منخفضا حيث وقع متوسط الإستجابات " 2.14 " في الفئة (نادرا ؛ أي ما بين 1.76 – 2.50) و هو الأمر الذي يعكس إتجاهات إيجابية جيدة نحو مفاهيم السعادة و السرور والإبتهاج و إشاعة الفرح عند تلقي أخبار شخصية مهمة و محاولة إشراك الآخرين معهم عند تعبيرهم عن مشاعر سعادتهم و سرورهم و التفاعل الوجداني معها دون حرج أو تحفظات أو خوف من وقوع مكروه أو حادث مأساوي يأتي كردة فعل مضادة ، لإعتبارات ثقافية مترسخة في أذهان الطلبة كالخوف من الحسد أو العين أو العقوبة الإلهية أو الظهور بمظهر التباهي أو التفاخر الذاتي وعدم الجدية و البحث فقط عن المتعة الوقتيه .
2 – يمكن القول أيضا و في إطار تفسير نتائج البحث أنها في المجمل أظهرت مستوى مقبولا من الوعي لدى فئتي المراهقين و الراشدين المبكرين بعدم تأثرهم كثيرا بوجود بعض الإعتقادات و المفاهيم الخاطئة المتغلغلة في ثقافة المجتمع السعودي حول التحوط و التستر أو التكتم على بعض الأخبار الشخصية السارة و عدم إفشائها للأصدقاء و الأقارب و الآخرين خشية تأثيراتها العكسية و السلبية والمأساوية كالإصابة بالعين أو الحسد أو التأسي و لوم الذات بسبب التباهي و التفاخر الذي قد يستفز الآخرين و يثير الضغينة أو يجلب العقوبة الإلهية للشخص و التي هي في مجملها إعتقادات و إتجاهات تمثل نتاجا لتأثير ثقافي جمعي يسم سلوكات الناس بسمات الثقافة الجمعيه السائدة في المجتمعات المحافظة و التقليديه .
3 – من جانب آخر فإن الفروق الجوهريه التي كشفت عنها نتائج تحليل بيانات البحث الموجودة بين الذكور و الإناث ؛ و بين التخصصات الممثلة بالدراسات الإسلامية و علم النفس في التشيروفوبيا لها دلالات و معانٍ تستحق التقصي و البحث المنهجي بصورة أشمل و أعم للخروج بتصورات حول طبيعة النظرة الإيجابية التفاؤلية نحو الحياة في إطار رؤية المملكة 2030 و التي تتضمن تركيزا على المناشط و الممارسات و الإتجاهات المرتبطة بجودة الحياة من ترويح و ترفيه و فعاليات ثقافية تستهدف إذابة الفروقات الثقافية و تعزيز المواطنة الصالحه و إستدامتها و الإنفتاح الذاتي على الخبرات الجديدة و معايشتها .
4 – أخيرا ، فإن موضوع الخوف من إظهار مشاعر الفرح و التعبير عن السعادة (التشيروفوبيا) في أوساط الشرائح الإجتماعية المختلفه يستحق البحث و التقصي للكشف عن أبعاده النفسية و الثقافية ، لذلك يجب أن تؤخذ نتائج البحث الحالي بشيء من الحذر والتحفظ قبل التفكير في تعميمها أو البناء عليها ، خاصة في ضوء محدودية الأدوات المستخدمة و صغر حجم العينة المختارة وعدم تنوعها إجتماعيا و جغرافيا .

أولا : المراجع العربيه :
1 - الحموي . ريما ؛ حداد . ل؛ الملاح .م ؛ خطاب .ع & علي.ل : (2018) .هل الخوف من السعاده أمر حقيقي ؟ الموقع الإلكتروني للباحثين السوريين :
https://www.syr-res.com/article/2415.html

2 - الدخيل الله . دخيل (2014):المهارات الاجتماعيه : سلسلة المهارات الاجتماعيه (1) . مكتبة العبيكان .ط# 1 . الرياض .

3 – الرويتع . عبد الله (2014) : في الشخصية السعوديه : العوامل و المحددات " ما بين الحنظل و الشهد " . الجزء الاول . مطابع جامعة الملك سعود للنشر . طبعه # 1 . الرياض .

4- سامي . ندى : https://www.dailymedicalinfo.com/view-.

5- سامي . ندى : http://www.healthline.com/health/cherophobia-causes-1and-treatment#overview

6 – عبد الخالق ، أحمد ؛ النيال ، مايسه (2018) .السعاده و علاقتها بالفاعلية الذاتيه لدى عينة من طلاب الجامعه في مصر و لبنان . *مجلة العلوم الإجتماعيه بجامعة الكويت* .ج،(46) ع (1) ص 81-108.

7 – عبد الخالق ، أحمد ؛ الشطي، تغريد ؛ الذيب ، سماح ؛ عباس،سوسن ؛ أحمد،شيماء؛ الثويني، ناديه و السعيدي،نجاة (2003). معدلات السعادة لدى عينات عمرية مختلفةمن المجتمع الكويتي . *دراسات نفسيه* . ج.(13) ع (4) ص581-612..

8 – علام ، سحر (2008).معدلات السعاده الحقيقية لدى عينة من طلاب المرحلة الإعدادية و الثانويه . *دراسات نفسيه* . ج.(18). ع.(3) .ص 431-465.

9 – العنزي ، فريح (2001) . الشعور بالسعادة و علاقته ببعض السمات الشخصية :دراسة إرتباطية مقارنة بين الذكور و الإناث . *دراسات نفسيه* . ج (11) .ع(3) ص 351 – 377.

10 - مؤمن ، داليا (2004) . العلاقة بين السعادة و كل من الأفكار اللاعقلانية و أحداث الحياة السارة والضاغطه ز المؤتمر السنوي ال11: الشباب من أجل مستقبل أفضل . *مجلة مركز الإرشاد النفسي بجامعة عين شمس* .ج (1) ص 427- 461 .

ثانيا : المراجع الأجنبيه :

11 - Agbo.A and Ngwu.C .(2017) :Aversion to Happyiness and the – experience of Happyness. The moderating roles of personality *personality and Individual differences*.Vol.111.June pp.227 – 231.

12 – Argyle . M (2001) The Psychology of Happiness . 2nd Ed.. Routledge. London.

13 - Bryant .F and Veroff.J (2007) :Savoring : A new model of positive experience.. Mahwah. N.J. USA.

14 - Chen, Y. H. (2006). The way of nature as a healing power. In T. P. Wong & C. J. Wong (Eds.), *Handbook of multicultural perspectives on stress and coping* (pp. 91–103). New York: Springer.

15 - Chittick, W. C. (2005). Weeping in Classical Sufism. In K. C. Patton & J. S. Hawley, *Holy tears: weeping in the religious imagination (pp. 132–144).* New Jersey: Princeton University Press

16 - Erber.R and Erber.M(2000):The Self- regulation of moods : Second thoughts on the importance of happiness in everyday life. *Pychological Inquiry*.11 (3).pp.142-148.

17 - Frey, B. S. (2008). *Happiness: A Revolution in Economics*. Cambridge, MA: MIT Press.

18 - Friedman, M., Chen, H. C., & Vaid, J. (2006). Proverb preferences across cultures: Dialecticality or poeticality? *Psychonomic bulletin & review, 13*(2), 353–359.

19- Gilbert, P., McEwan, K., Gibbons, L., Chotai, S., Duarte, J., & Matos, M. (2012). Fears of compassion and happiness in relation to alexithymia, mindfulness, and selfcriticism. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice, 85*(4), 374–390.

20 - Helliwell, J. F., Layard, R., & Sachs, J. (2012). *World Happiness Report.* Commissioned for the United Nations and published by the Earth Institute. Available from:

http://www.earth.columbia.edu/sitefiles/file/Sachs%20Writing/2012/World%

20Happiness%20Report.pdf.

21 -Hinks.T and Davies .S (2012): Life satisfaction in Malawi. In Selin.H and Davery.G (Eds) : Happyness across cultures (Vol#6).pp.271-292.Dordrecht. Netherlands.

22 -Ilesanmi .A(2014):The fear of feeling happy .Behavioral Health Wellbness Everyday Life . July.23rd.

beliefs on 15 - 15 - Joshanloo.M(2013):The influence of happyness responseses to the satisfaction with life scale. ***Personality and Individual Differences*****.54 (5). Pp.647-651.**

23 - Joshanloo.M .Lepshokova.Z. Panyusheva.T.Natalia.R .Poon.W.Vistoria.W.Suresh.S .Achoui.M Asane.R . Igrashi. T. Saori. I Rizwan. M Khilji.I. Ferreira.M. Pong . JHo. L Han.G . Bae. J . and Jiang.D (2014) : Cross- cultural validation of Fear of happiness scale across 14 national group. ***Journal of cross-cultural psychology*** **. Vol.45.(2) pp.246-264.**

24 - Joshanloo. M and Weijers.D (2014) : Aversion to happiness across cultures : A review of where and why people are averse to happiness. ***Journal of Happyness studies*** **. Vol. 15 . Issue . 3 .pp.717 – 735 .**

25 - Joshanloo.M(2018): Fear and fragility of happiness as mediaters of the relationship between insecure attachment and subjective well-being. ***Personality and individual differences*** **. Vol. 123 . March.pp.115-118.**

26 - Kerkar.P (2017): What is Cherophbia or fear of happiness ? www.epainassist.com.

27 - Koo, J., & Suh, E. (2007). Is happiness a zero-sum game? Belief in fixed amount of happiness (BIFAH) and subjective well-being. ***Korean Journal of Social and Personality Psychology, 21*****(4), 19.**

28 - Lambert.T.Passmore.H and Joshanloo.M(2018): A positive Psychology Intervention Program in a culturally diverse university : boosting happiness , reducing fear . ***Journal of happiness studies*** **.pp. 1-22.**

29 - Lambrou.P. Is Fear of Happiness Real ? ***Psychology Today*** **..May.2014.**

30 - Layour,K & Hyunjung,. L (2013) : Culture Matters when Designing a successful happiness- increasing activity . A comparison of the Unites States and South Koria . ***Journal of cross-cultural Psychology*** **. Vol .44. 8.**

31 - Lyubomirsky, S. (2000). In the pursuit of happiness: Comparing the U.S. and Russia. Paper presented at the Annual Meeting of the Society

of Experimental Social Psychology, Atlanta, Georgia. (Symposium titled "Happiness, Hope, Optimism and

32 - Lyubomirsky.s Sheldon . K and Schkade.D (2005) : Pursuing happiness. The architechture of sustainable change . ***Review of Journal Psychology. 9(2) pp. 111-131.***

33 - McMahon,D(2010) : What does the ideal of happiness mean ?. Social Research. An I*nternational Quarterly.77*.pp.469.

34 - Melka.S . Lancaster.S . Bryant.A . Rodriguse.B and 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,pp,501-513.**

35 - Miyamoto.Y and Ma .X (2011):Dampening or savoring positive emotions :A dialectical cultural script guide emotion regulation . ***Emotion*** **.11. pp.1346-1357.**

36 - Morris, S. (2012). The Science of Happiness: A Cross-Cultural Perspective. In H. Selin & G. Davey (Eds.), ***Happiness across cultures*** **(Vol. 6, pp. 435–450). Netherlands.**

37 -Nall, R. (2017): Cherophobia , Is being too happy a thing ? . Newsletter www. Healthlines . June.28 issue . &

38 - Quoidbach.J. Barry.F . Hansenne.M and Mikolajezak.M(2010): Postive emotion regulation and well-being .comparing the impact of eight savoring and dampening strategies . ***Personality and individual differences*** **.49.pp.368-373.**

39 - Patterson.E (2017):Cherophobia : why do some people have an aversion to happiness ?. Mental Health Psychology . February,27th.

40 - Ricardo,.M(2011):The Dalai Lama: Happiness from whithin : International Journal of Wellbeing. 1.(2).pp.274 – 290 .

41 - Sadia. M (2013).Gender Differences in Self-Esteem and Happiness among University Students . Internatinal Journal of Development and

Sustainbility . Online ISSN: 2168-8662 www.isdsnet .com/ijds . V.2 N.1(2013):pages 445-454.

42 - Safdar,S. Friedlmeier,.W. Matsrmuto,D. Yoo,S. Kwantes,.G.Kakai,.H.et al,.(2009) : Variations of emotional display rules whithin and across cultures . A comparison between Canada ,USA and Japan *Canadian Journal of Behavioral Science* 41(1)pp.1-10 .

43 - Selin,H. and Davey,G(2012): Happiness across cultures : View of happiness and quality of life in Non0Western cultures .New York .Springer.

44 - Uchida, Y., Norasakkunkit, V., & Kitayama, S. (2004). Cultural constructions of happiness: theory and empirical evidence. *Journal of Happi*

***ness Studies, 5*(3), 223–239.**

45 - Uchida, Y. and Kitayama,.S (2009): Happiness and unhappiness in east and west : Themes and Variations . *Emotion .9(4).pp441*

.

46 – Veenhoven.R (2006).How Do We Assess How Happy We Are?.Paper presented at conference on : New Directions in Study of Happiness . United States and Internatinal Perspectives > University of Notre Dame on October 22-24 -2006 .

47 - Wood.J . Heimpel. S and Michela.J(2003): savoring versus dempening : Self- esteem differences in regulating positive affec*t* . *Journal of* Personality *and social psy*chology .85. pp.566-580.

48 - Zevnik,L.(2010) : Towards a new perspective in cultural studies : Emotinal and spiritual problems and happiness in contemporary western societies . *International Journal of Cultural Studies* .13.(4)pp.391-408.

بسم الله الرحمن الرحيم

مقياس الخوف من إظهار الفرح و السعادة : Cherophobia Scale

إعداد: فهـــد عبد اللـــــه الدليـــــــــــم

م	العبارات	فئات الاستجابه			
		دائماً	احياناً	نادراً	ابداً
1	أتحاشى التعبير عن فرحي و سعادتي				
2	أفقد طعم و لذة الفرح بسبب تأجيلي لأفراحي و إبتهاجي				
3	أخاف عند الاعلان عن خبر مفرح يخصني				
4	أحرص على عدم الحديث او الافصاح عن اية اخبار ساره انتظرها				
5	من عادتي ان لا أكشف اخباري السعيدة والمفرحة				
6	أخفي مظاهر فرحي وسعادتي خشية عيون الناس (الاصابه بالعين)				
7	أشعر ان اعلان اظهار الفرح قد يفقدني الحدث السعيد و يضيعه علي				
8	مرت علي مواقف و أخبار سعيده لم افرح بها كما ينبغي				
9	احاول إخفاء مظاهر بهجتي و فرحي عند تلقي اخبار سارة وسعيده				
10	تسيطر علي الكثير من الخواطر السلبيه خلال فترة انتظاري لأخبار مفرحه				
11	أتجنب التعبير عن إظهار الافراح الملفته للانظار لأنها غير مقبول اجتماعيا				

12	أفراد أسرتي و أهلي يحضونني (يحثونني) على عدم التعبير المفرط عن سعادتي خشية حدوث عقوبة إلهيه				
13	أقلل من فرحتي بالخبر السعيد بإعتقادات و هواجس سلبيه تسيطر على تفكيري				
14	أتوتر إذا عرف الآخرون بأخباري السارة و السعيده .				
15	اعتقد ان الذين يظهرون افراحهم يمكن ان يتعرضوا لعقوبة إلهيه				
16	اعتقد ان التعبير عن الفرح بشكل كبير يمكن ان يستفز البعض .				
17	اخشى تجاوز المألوف و المعايير الاجتماعيه في مجتمعي عند التعبير عن سعادتي و سروري				
18	اشعر بآلام و أوجاع في المناسبات ساره				
19	أعبر عن مشاعر فرحي و سعادتي بلا تردد				
20	أحب أن يشاركني الاخرون مظاهر فرحي و سعادتي				
21	أشعر بحكة ورعشة في جسمي في غمرة افراحي				
22	اخاف من حدوث مكروه عند التعبير عن سعادتي				
23	تنتابني مشاعر خوف من فجائية الاخبار السعيده (الاخبار ساره المفاجئه)				
24	لا اخشى نشر الاخبار السارة والمنتظره قبل حدوثها				
25	أطلق العنان لأفراحي من منطلق ان الله يحب ان يرى أثر نعمته على عباده				
26	أشعر بما يشبه الاختناق في بعض حالات الفرح .				
27	اخفي سعادتي خشية ان تتحول أفراحي إلى أحزان .				
28	تظهر علي اعراض الرعشه و الخفقان عند معايشتي للحدث السار و المفرح بمجرد التفكير في عواقبه او آثاره السلبيه.				
29	لا ابوح بأخباري المفرحه تأسياً بالحديث الشريف : إستعينوا على قضاء حوائجكم بالكتمان ، فإن كل ذي نعمة محسود .				
30	أتصبب عرقا في بعض المواقف التي أتلقى فيها أخبار مفرحه				

31	أشعر عند إظهار بهجتي و سروري بأنني غير واقعي او متصنع لها (يعني لا اعيشها في لحظتها دون تفكير سلبي).				
32	أشعر بالام في صدري عند نشر اخبار مفرحة وساره عني				
33	عند التعبير عن فرحي أتاثر بالاية الكريمه : وأنه أضحكى وأبكى				
34	لا اعبر عن فرحي و سعادتي خشية تكرار خبرة سيئة (ان يتكرروقوع حدث مؤسف لي كما صار معي سابقاَ)				
35	اعتقد ان المآسي و الكوارث تتبع حالات البهجة و الافراح .				