

الشعور برهاب السعادة وعلاقته بالرهاب الاجتماعي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية في محافظة طولكرم

زياد بركات

zbarakat@qou.edu

كلية العلوم التربوية، فرع طولكرم، جامعة القدس المفتوحة- فلسطين

ملخص

هدفت الدراسة الحالية الكشف عن العلاقة بين الشعور برهاب السعادة وبين الشعور بالرهاب الاجتماعي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية في محافظة طولكرم، ومعرفة دلالة الفروق في مستوى رهاب السعادة والرهاب الاجتماعي تبعاً إلى متغيرات: الجنس، والتخصص، والتحصيل. لهذا الغرض استخدمت أداتي الدراسة: مقياس الشعور برهاب السعادة، وهو من إعداد الباحث، ومقياس رولين ووي (Roulin & Wee, 1995) لقياس الرهاب الاجتماعي بعد تطويره على البيئة المحلية، والتحقق من خصائصها السيكومترية (الصدق والثبات) بالطرق والأساليب المتعارف عليها. تكونت عينة الدراسة من (433) طالبا وطالبة من طلبة الجامعات الفلسطينية في محافظة طولكرم وهي: القدس المفتوحة (فرع طولكرم)، والنجاح الوطنية (كلية الزراعة والبيطرة)، وفلسطين التقنية (خضوري). تم اختيار أفرادها بطريقة عشوائية طبقية تبعاً لمتغيري الجنس والجامعة وفق الأرقام الجامعية بالاستعانة بدوائر القبول والتسجيل في هذه الجامعات. وأظهرت النتائج أن تقديرات أفراد الدراسة لمستوى الشعور برهاب السعادة والرهاب الاجتماعي كان متوسطاً، ووجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً بين الشعور برهاب السعادة والرهاب الاجتماعي. ومن جهة أخرى، بينت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائياً في مستوى الشعور برهاب السعادة والرهاب الاجتماعي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية تبعاً إلى متغيرات الجنس، والتخصص، والتحصيل.

الكلمات المفتاحية: رهاب السعادة؛ الرهاب الاجتماعي؛ طلبة الجامعة.

Feeling of cherophobia and its relationship to social phobia among Palestinian university students in Tulkarm

Zeyad Barakat

zbarakat@qou.edu

Faculty of Educational Sciences, Tulkarm Branch, Al-Quds Open University- Palestine

Abstract

The current study aimed to reveal the relationship between feeling fear of happiness and the feeling of social terror among Palestinian university students in Tulkarm Governorate. For this purpose, used the two tools of the study: a measure of feelings of happiness phobia, which was prepared by the researcher, and a scale of Roulin & Wee (1995) to measure social phobia after its development on the local environment, and to verify its psychometric properties (honesty and consistency) by the accepted methods and methods. The sample of the study consisted of (433) male and female students from Palestinian universities in Tulkarm Governorate, namely: Al-Quds Open (Tulkarem branch), National An-Najah (College of Agriculture and Veterinary), and Technical Palestine (Khadouri). The results showed that the study members' estimates of the level of feelings of happiness and social phobia were average, and that there was a positive and statistically significant correlation between feeling of happiness and social phobia. On the other hand, the results showed that there were no statistically significant differences in the level of feelings of happiness and social phobia among Palestinian university students, according to the variables of gender, specialization, and achievement.

Keywords: cherophobia; social phobia; university Students.

مقدمة

يصيب الخوف الكثيرين، وتتعدد أشكاله حتى يبلغ درجة من الغرابة، فهناك أكثر من (60) نوعا للخوف أو الرهاب، ويمكن تفهم خوف البعض من المرتفعات والحشرات والأماكن المغلقة، غير أن من أكثر أنواع الخوف غرابة هو الخوف من السعادة أو الشيروفوبيا (Cherophobia)، فهل يمكن أن يصاب شخص بهذا النوع من الخوف؟! يعتبر بعض خبراء الطب النفسي الشيروفوبيا نوعا من أشكال اضطراب القلق، الذي يعد شعورا متزايدا أو غير عقلائي من تهديد يتصوره ذلك الشخص في حالة الخوف من السعادة، ويرتبط هذا القلق بمشاركة الشخص المصاب بهذا النوع من الرهاب في الأنشطة التي يمكن أن تجعله سعيدا، ويمكن أن يتمتع المصاب برهاب السعادة بالكفاءة والذكاء، وليس بالضرورة أن يكون هذا الشخص حزينا أو فاشلا في عمله بل على العكس فيمكن أن يكون ناجحا في عمله، وليس كل شخص يشعر بالخوف من السعادة هو مريض، طالما أن هذا الخوف لم يؤثر في حياته الشخصية.

يأتي مصطلح شيرو (Chairo) من أصل يوناني وهي تعني السعادة أو أن يفرح الانسان، وفوبيا (Phobia) المرتبطة بالرهاب النفسي بمختلف أنواعه، ويخاف الأشخاص المصابون بالشيروفوبيا من المشاركة في الأنشطة المرحية والترفيهية التي عادة ما تجلب السعادة، كما يتعامل معها الأفراد العاديون بفرحة وبهجة وتشير بعض الإحصاءات إلى أن رهاب السعادة يصيب حوالي (6%) من البشر، وعدد الأفراد الذين يمكن أن يتطور لديهم شعور الخوف من السعادة بشكل تدريجي، بحيث إنهم يعتبرون أنفسهم مجرد أشخاص انطوائيين، لأنهم يرفضون حضور الحفلات واللقاءات الاجتماعية التي يكون المرح الهدف الوحيد من ورائها. وفي العادة فإن الشخص المصاب بهذا النوع من الرهاب يكون مر بتجربة ارتبطت بحادث سعيد وكانت النهاية حزينة أو مؤسفة (Robinson, 2014). وهناك أربعة أسباب رئيسية لشعور الأفراد برهاب السعادة هي: أولا: اعتقاد الفرد بأنه عندما يكون سعيدا سوف تحدث أشياء سيئة تجعل منه شخصا سيئا، وثانيا: التعبير عن السعادة سيئ بالنسبة للفرد ولغيره، وثالثا: الحذر من السعادة للاعتقاد بأن الأمور السيئة كالتعاسة والمعاناة والموت تميل للحدوث مع الأشخاص السعداء، وأخيرا، الاعتقاد بأن السعادة الدنيوية مرتبطة بالخطيئة والتدهور الأخلاقي (Alanss & Seth, 2018)، حتى السعادة الشخصية ببساطة لا يمكن اعتبارها مقياسا للرضى بحياة الفرد، والمواقف مثل النفور من السعادة لها أثر مهم لقياس السعادة عبر الثقافات، وترتيب الأمم في درجات السعادة. وتظهر بعض الدراسات (Fiero, 2016؛ Quinn & Duckworth, 2017؛ Dodgson, 2018) أن هناك أربع صفات تميز السعداء من الناس، أولاها: حب الناس لأنفسهم، فكل فرد لديه تقدير عال لذاته، ويعتقد في الأغلب أنه أكثر أخلاقا وأكثر ذكاء وأقل تحيزا وأفضل قدرة على الانسجام مع الآخرين، وأحسن صحة من الإنسان المتوسط، والصفة الثانية هي شعور السعداء على نحو نموذجي، بتحكمهم في حياتهم، أما المحرومون من القدرة على التحكم في حياتهم أو الذين يملكون القليل منها كالسجناء والمرضى الذين يتلقون العناية في المصحات، والأفراد الفقراء جدا، والمواطنين الراحين تحت وطأة الأنظمة الاستبدادية - فمعنوياتهم أضعف وصحتهم أسوأ، والصفة الثالثة هي كون السعداء متفائلين عادة، أما الصفة الرابعة فهي كون معظم الناس السعداء انبساطيين (Extroverts)، ومع أنه من المتوقع أن يعيش الانطوائيون (Introverts) بسعادة أكثر في صفاء حياتهم التأملية الأقل توترا، فالواقع أن الانبساطيين أسعد منهم سواء أكانوا يعيشون وحدهم أم مع آخرين (Helen & Adrian, 2012). وهناك بعض التصورات والأفكار الخاطئة التي يفكر بها الشخص وتؤدي إلى الشعور برهاب السعادة (Argyle, 1987؛ Beck, 2000؛ Goodarzi, 2008): أن أكون سعيدا يعني شيئا سيئا سيحدث لي، والسعادة ستجعلني شخصا سيئا، ومحاولات البحث عن السعادة هي مضيعة للوقت والجهد، والشعور بالقلق عند دعوتك إلى اجتماع عام، ورفض الفرص التي يمكن أن تؤدي إلى تغييرات إيجابية في الحياة بسبب الخوف من أن شيء سيئ سيحدث بعد ذلك، ورفض المشاركة في أنشطة "ممتعة"، والتفكير بأن شيئا سيئا سيحدث بعد حصوله على السعادة، والتفكير بأن السعادة تجعله شخصا سيئا أو أسوأ، والاعتقاد بأن إظهار السعادة أمر سيء له أو لأصدقائه أو عائلته.

يتفق كثير من الأطباء النفسيين على أن واحدا من أهم أسباب الإصابة برهاب السعادة هو إحساس الإنسان أن الفرحة سوف يأتي بعدها حادث سلبي يفسدها، وبالتالي فإنه يتجنب كل ما يمكن أن يجعله سعيدا، وبهذه الطريقة يصبح كأنما يعاقب نفسه على الشعور بالسعادة (Joshanloo & Weijers, 2013). ويذكر المعالجون النفسيون عدة أسباب أخرى لحدوث حالة الشيروفوبيا، ومنها تعرض الشخص المصاب بهذا الرهاب في فترة سابقة من حياته لحادث صادم، سواء كان هذا الحادث عاطفيا أو جسديا، ويمكن أن يؤدي للإصابة بهذا المرض التعرض لعدد من المشاكل والصدمات المتتالية، وهذا الأمر يجعله يربط بين اللحظات القليلة التي عاشها في سعادة وبين ما تعرض له من مشاكل، وبالتالي يعزز لديه النظرة التشاؤمية، ويجعله يخاف من السعادة حتى لا يتعرض لصدمة

شديدة أخرى، ويكون الانطوائيون عرضة للإصابة بهذا المرض، وهؤلاء يفضلون في العادة القيام بالأنشطة بمفردهم، لأنهم يمكن أن يشعروا بعدم الراحة أو بالتهديد لحضورهم مع المجموعات الكبيرة وفي الأماكن الصاخبة، كما يمكن أن يكون الأشخاص الذين يبحثون عن الكمال، ويحبون الإتقان في أعمالهم عرضة لأن يتجنبوا الأنشطة التي يمكن أن تحقق لهم السعادة، وذلك يعود إلى أنهم يعتبرون هذه الأنشطة غير منتجة من وجهة نظرهم، وهم يرون أن السعادة سمة الكسالي وغير المنتجين، ويرتبط رهاب السعادة بثقافة المجتمع، حيث إن هناك أشخاصا في الثقافات الغربية والشرقية يكونون حذرين من السعادة، وذلك أنهم يعتقدون أن الأمور السيئة مثل الموت والمعاناة والمرض تحدث مع الأشخاص السعداء (Lambrou, 2014؛ Maltby, 2008؛ Losh, 2015). من هنا، أصبح الاهتمام كبيرا في السنوات الأخيرة لدى الباحثين بدراسة رهاب سعادة للوقوف على تشخيصه وعلاقته بمتغيرات نفسية وتربوية واجتماعية وشخصية كثيرة، وفي هذا الصدد قامت دراسات حقلية عديدة نقت على أبرزها؛ فقد أجرى العززي (2001) دراسة هدفت للكشف عن العلاقة بين السعادة، والثقة بالنفس، والتفاؤل، والتوازن الوجداني، لدى عينة من الطلبة بدولة الكويت، وأظهرت نتائج الدراسة: وجود علاقة ارتباطية موجبة بين السعادة والثقة بالنفس والتفاؤل والوجدان الإيجابي من جهة، وعدم وجود علاقة ارتباطية سالبة مع الوجدان السلبي من جهة أخرى. كما أظهرت النتائج: أن مستوى الشعور بالسعادة كان متوسطا لدى الأفراد، ووجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في الثقة فقط، ولصالح الذكور، في حين لم تظهر فروق جوهرية فيما يتعلق بالسعادة والتفاؤل والوجدان الإيجابي والسلبي وفق متغيرات الجنس والتخصص والتحصيل والعمر. كما أجرت جودة (2007) دراسة هدفت التعرف إلى مستوى الذكاء الانفعالي وعلاقته بالسعادة والثقة بالنفس، لدى طلبة جامعة الأقصى، وتوصلت نتائج الدراسة إلى: أن مستويات الذكاء الانفعالي، والسعادة، والثقة بالنفس (70%)، (63.61%)، (62.34%)، على التوالي. كما توصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الذكاء الانفعالي، وكل من السعادة والثقة بالنفس. كما توصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق بين متوسطات درجات أفراد العينة في الدرجة الكلية للذكاء الانفعالي والسعادة والثقة بالنفس، تعزى لمتغيرات: الجنس، والتخصص، والمعدل التراكمي.

وهدفت دراسة قودارزي (Goodarzi, 2008) مقارنة الشعور بالسعادة بين الذكور والإناث من طلبة جامعة طهران. وخلصت الدراسة إلى نتائج عدة أهمها: أن مستوى الشعور بالسعادة لدى الطلبة كان منخفضا، ووجود فروق جوهرية في مستوى السعادة وفق متغيرات: الجنس لصالح الإناث، والتخصص لصالح التخصصات الأدبية، والتحصيل لصالح المتفوقين. وأجرى فيرناند واكستريميرا (Fernande & Extremera, 2009) دراسة هدفت للكشف عن العلاقة بين الذكاء الانفعالي والسعادة. وأظهرت نتائج الدراسة: وجود علاقة إيجابية بين قدرات الذكاء الانفعالي وبين السعادة، كما أشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة إيجابية بين قدرات الذكاء الانفعالي، وبين الوظيفة الاجتماعية والسعادة. وأن مستوى لشعور بالسعادة لدى أفراد الدراسة متوسطا، وعدم وجود فروق في مستوى هذا الشعور تبعا إلى متغيرات الجنس والتخصص والتحصيل والعمر. كما قامت دراسة المنشاوي (2009) بهدف الكشف عن العلاقة بين السعادة والذكاء الانفعالي لدى عينة من المراهقين الأردنيين، من فئة (12-13) عاما، وفئة (16-17) عاما، وعن الفروق بين أفراد عينة الدراسة وفق متغيري العمر والجنس، مما له صلة بالذكاء الانفعالي والسعادة في عمان. وأظهرت نتائج الدراسة: وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة بين مقياسي السعادة والذكاء الانفعالي، حيث بلغ معامل الارتباط بين المقياسين (0.294)، كذلك عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث على مقياس السعادة، بينما وجد فروق دالة إحصائية في مستوى السعادة وفق متغير التحصيل لصالح فئة الطلبة المتفوقين. وفي دراسة شبيهة، أجرى أبو ذويب (2010) دراسة هدفت إلى الكشف عن السعادة وعلاقتها بالذكاء المعرفي والانفعالي، لدى طلبة جامعة اليرموك الأردنية. بلغ حجم العينة (1078) طالبا وطالبة، وأظهرت الدراسة نتائج عدة منها: أن مستوى السعادة لدى طلبة جامعة اليرموك، هو مستوى مرتفع، وعدم وجود فروق في مستوى السعادة تعزى لاختلاف الجنس، ولكن وجدت فروق في مستوى السعادة تعزى لاختلاف نوع الكلية ولصالح الطلبة ذوي التخصصات العلمية.

وهدفت دراسة جيساس (Jesus, 2012) الكشف عن العلاقة بين الرضا عن الحياة والشعور بالسعادة ولدى طلبة الجامعة. وخلصت الدراسة إلى نتائج عدة أهمها: أن مستوى الشعور بالسعادة لدى الطلبة كان منخفضا، ووجود فروق جوهرية في مستوى السعادة وفق متغيرات: الجنس لصالح الذكور، والتخصص لصالح التخصصات العلمية، والتحصيل لصالح المتفوقين. وهدفت دراسة جيلبرت وآخرون (Gilbert et al., 2014) التعرف إلى العلاقة بين الخوف من السعادة والرضا عن الحياة ونقد الذات لدى طلبة الجامعة. أظهرت الدراسة نتائج عدة أهمها: أن مستوى الخوف من السعادة كان متوسطا لدى أفراد الدراسة، ووجود فروق في مستوى السعادة

وفق متغير التحصيل لصالح المتفوقين، وعدم وجود فروق في مستوى الشعور بالسعادة لدى الأفراد تبعاً إلى متغيرات: الجنس، والتخصص. وفي دراسة مماثلة قام جيلبرت وآخرون (Gilbert et al., 2015) بدراسة بهدف التحقق من العلاقة بين الاكتئاب والقلق والخوف من السعادة، أظهرت أن مستوى الخوف من السعادة كان مرتفعاً، وأن هناك علاقة بين الخوف من السعادة والاكتئاب والقلق النفسي. وقريب من ذلك جاءت دراسة لوش (Losh, 2015) التي هدفت التعرف إلى مستويات الذكاء والسعادة، لدى عينة من طالبات التمريض في جامعة شيكاغو التقنية، في الولايات المتحدة الأمريكية. وأظهرت الدراسة نتائج عدة أهمها: أن الشعور بالسعادة كان بمستوى مرتفع لدى الطلبة، ووجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين الذكاء، والسعادة، والثقة بالنفس، كما بينت النتائج: أن الذكاء العلمي والأكاديمي، يحقق السعادة للفرد، بسبب قدرته على إشعار الفرد بثقته بنفسه، وبأهمية دوره في المجتمع. كما أظهرت النتائج وجود فروق بين الجنسين في مستوى السعادة لصالح الذكور، وعدم وجود فروق جوهرية في هذا المستوى تبعاً إلى متغيري التحصيل والتخصص العلمي. كما اهتمت الدراسة التي أجراها فيرو (Fiero, 2016) بالكشف عن العلاقة بين الذكاء الانفعالي، والصحة النفسية، والسعادة، أظهرت نتائج الدراسة: وجود علاقة إيجابية بين الذكاء الانفعالي، والصحة النفسية، والسعادة، لدى طلبة الجامعة. كما أشارت نتائج الدراسة إلى أن الشعور بالسعادة والصحة النفسية كان بمستوى منخفض لدى الطلبة، ووجود فروق في درجة العلاقة بين الذكاء الانفعالي وبين الصحة النفسية والسعادة تعزى إلى جنس الطالب، ولصالح الإناث، ووجود فروق دالة إحصائياً في هذا المستوى تبعاً إلى متغيرات التخصص والتحصيل الأكاديمي وذلك لصالح التخصصات العلمية ومن ذوي التحصيل المرتفع.

وهدفت دراسة جاشانلو (Jashanloo, 2016) التعرف إلى مستوى الخوف من السعادة وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى عينة من طلبة جامعة في إيران في ضوء بعض المتغيرات. وأظهرت النتائج أن: مستوى الخوف من السعادة جاء بتقدير متوسط، وأظهرت النتائج كذلك، وجود فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسطي تقديرات الطلبة على جميع مجالات الأداء، ما عدا المجال الأول (السعادة المرتبطة بالدين) والمجال الخامس (السعادة المرتبطة بتحقيق الرغبات الشخصية) يعزى لمتغير المؤهل العلمي ولصالح الطلبة ذوي المؤهل العلمي بكالوريوس. وكذلك وجود فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسطي تقديرات الطلبة على المجال الأول والخامس يعزى لمتغير جهة الإنفاق ولصالح الطلبة المبعوثين. وهدفت دراسة عبد الغني (Abdul-Ghani, 2017) التحقق من مستوى رهاب السعادة لدى أعضاء هيئة التدريس في جامعة بغداد، تكونت العينة من (180) مدرس، وأظهرت نتائجها أن مستوى رهاب السعادة لدى أفراد الدراسة كان مرتفعاً، وأن نسبة من يعاني من هذا الرهاب (17%) من المجتمع، وعدم وجود فروق في هذا المستوى وفق متغيرات العمر والجنس والتخصص.

كما أجرى جوزيف ولويز (Joseph & Lewis, 2017) دراسة هدفت إلى اختبار العلاقة بين التدين والسعادة لدى عينة من طلبة الجامعة. وأظهرت النتائج: وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين التدين وكل من السعادة، والهدف من الحياة، وتحقيق الذات، ووجود ارتباط موجب بين السعادة، وتحقيق الذات لدى الطلبة. وأن مستوى الشعور بالسعادة لدى أفراد الدراسة كان متوسطاً، وعدم وجود فروق في مستوى السعادة وفق متغيرات الجنس والتخصص والعمر والتحصيل الأكاديمي. أما دراسة كوين ودوكورث (Quinn & Duckworth, 2017) فقد هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين السعادة، والذكاء، والتحصيل الأكاديمي. أظهرت نتائج الدراسة: أن الطلبة السعداء، هم الأكثر ذكاءً وتحصيلاً في الاختبار النهائي، كما توصلت نتائج الدراسة أن مستوى الشعور بالسعادة كان منخفضاً، ووجود علاقة ارتباطية إيجابية بين السعادة والذكاء والتحصيل، دون أن يكون للمتغيرات: العمر والجنس والتخصص أثر جوهري في مستوى السعادة لدى أفراد الدراسة.

وهدفت دراسة جاشانلو (Jashanloo, 2017) التعرف إلى تأثير الخوف من السعادة في مستوى الرضا عن مقياس الحياة، أشارت النتائج إلى أن مستوى الخوف من السعادة كان منخفضاً لدى أفراد الدراسة، ووجود فروق في مستوى الخوف من السعادة وفق متغير الجنس لصالح الإناث، ووفق متغير التخصص لصالح التخصصات العلمية. وأجرى فرانسيس وهانز ولويز (Francis, Hans, & Lewis, 2018) دراسة هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين السعادة والتدين، لدى طلبة إحدى الجامعات الألمانية، وقد أظهرت النتائج أن مستوى الشعور بالسعادة لدى أفراد الدراسة كان مرتفعاً، ووجود فروق بين الجنسين في مستوى السعادة لصالح الإناث، وعدم وجود فروق دالة إحصائياً في درجات الطلبة على مقياس السعادة، تعزى إلى متغيرات أو التخصص أو العمر أو التحصيل، كما أظهرت النتائج: وجود علاقة ارتباطية موجبة بين السعادة والاتجاه نحو التدين. كما قام يديرين وبلين (Yidirim & Belen, 2018) فحص ما إذا كان الخوف من السعادة يمكن أن يفسر التباين في مجالات الرفاهية الشخصية والنفسية. تكونت العينة من (243) طالبا وطالبة، وأظهرت وجود علاقة تنبؤية بين الخوف من السعادة ومجالات

الرفاهية في الحياة الشخصية والنفسية، وأن مستوى الخوف من السعادة كان مرتفعا، وعدم وجود فروق في هذا المستوى وفق متغير الجنس والتخصص، بينما كان هناك فروق في هذا المستوى تبعا إلى متغير التحصيل لصالح التحصيل المرتفع.

وقام كل من آلانس وسيث (Alans, & Seth, 2018) بدراسة هدفت إلى الوقوف على طبيعة العلاقة بين مفهوم معنى السعادة والاستمتاع بالحياة وبين ارتفاع معدل الدافعية الذاتية عند الأفراد، وقد توصلت الدراسة إلى نتائج عدة أهمها: أن مستوى الشعور بالسعادة لدى الأفراد مرتفعا، ووجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين مفهوم معنى السعادة والاستمتاع بالحياة وبين ارتفاع معدل الدافعية الذاتية عند الأفراد؛ حيث جاء مستوى الارتباط الداخلي بين الإلمام بمفهوم السعادة وبين الدافعية مرتفعا، كما وجدت هذه الدراسة أيضا علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين تأكيدات الذات ومجالات الاهتمام الخاصة بالأفراد وتحقيق الذات الذي يعتبر جزءا لا يتجزأ من الشعور بالسعادة، كما أوجدت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائيا في مستوى السعادة ومتغيرات الجنس والتخصص والتحصيل والعمر. كما اهتمت دراسة بيرنغر وهيدلسون وبوفير (Perneger, Hudelson & Bovier, 2018) بالتعرف إلى مستوى السعادة والصحة، لدى الشباب في سويسرا، من جامعتي جنيفا وسويسرلاندا، من جنسيات مختلفة، وأظهرت نتائج الدراسة أن (36%) من المشاركين يشعرون بالسعادة كل الوقت أو معظمه وهذا مؤشر على ارتفاع معدلات السعادة لدى الطلبة، وأن السويسريين أكثر سعادة من الجنسيات الأخرى، وأن الذكور والإناث متشابهون بالشعور بالسعادة، كما أظهرت النتائج: وجود علاقة إيجابية قوية، بين السعادة والصحة النفسية، ووجود علاقة ضعيفة، بين السعادة والصحة الجسدية، ووجود فروق في مستوى السعادة وفق متغيرات الجنس والتخصص والعمر والتحصيل، وذلك لصالح الذكور وصغار العمر وذوي التخصصات النظرية والتحصيل المرتفع. وهدفت دراسة تاغو (Togo, 2019) الكشف عن العلاقة بين الإيجابية ورهاب السعادة لدى طلبة الدراسات العليا. تكونت عينة الدراسة من (121) طالبا وطالبة تقدموا إلى برامج الدراسات العليا بقسم التربية البدنية والرياضة بجامعة مرمرية بتركيا. وأظهرت الدراسة نتائج عدة أهمها: لا توجد علاقة جوهرية بين الإيجابية لدى الأفراد وبين مستوى خوفهم من السعادة حسب متغير الجنس، كما بينت النتائج أن مستوى الخوف من السعادة متوسطا، وعدم وجود فروق دالة في مستوى الخوف من السعادة وفق متغيرات العمر والجنس والتخصص. ولمثل هذا ذهب دراسة بلين وبلين (Belen & Belen, 2019) التي هدفت إلى تقييم العلاقة بين الخوف من السعادة ورفاهية الحياة لدى عينة مكونة من (226) طالبا وطالبة من الطلبة الجامعيين، وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة الخوف من السعادة وبين الرفاهية والرضا عن الحياة لدى الطلبة. كما أظهرت النتائج أن مستوى الخوف من السعادة مرتفعا، وعدم وجود فروق في هذا المستوى وفق متغيرات الجنس والتخصص والعمر والتحصيل.

وعلى الطرف الآخر، فقد أصبح الرهاب الاجتماعي موضع اهتمام الباحثين منذ إدراج كفة تشخيصية مستقلة ضمن الطبعة الثالثة من دليل الاضطرابات النفسية التشخيصية والإحصائية الصادر سنة (1980) عن رابطة الطب النفسي الأمريكية (American Psychiatric Association: APA)؛ حيث تزايدت الأبحاث الوصفية والتجريبية حول طبيعة هذا الاضطراب وسبل علاجه، معتمدين في ذلك على أطر نظرية مختلفة، وقد تم تعريف الرهاب الاجتماعي بأنه اضطراب يتميز بالخوف من ملاحظة الآخرين، والقلق من التكلم أو التصرف أمام الآخرين والتواصل معهم خوفا من الانتقادات السلبية حول سلوكه (Cottraux, 2009). ويظهر الأفراد المصابين بالرهاب الاجتماعي استئثارا في الاجتماعية، إلى جانب الخوف من التقييم السلبي من الآخرين، ونقص المهارات الاجتماعية في المواقف الاجتماعية، بحيث يكون سلوك التجنب هو الاستراتيجية الملائمة لديهم (Elhadad et al., 2017). ويشكل الرهاب حالة مرضية مزمنة، بحيث تصبح سلوكيات تجنب المواقف الاجتماعية حالة اجتماعية تمثل مظهرا عاما لسلوك الفرد، مما يؤثر على أداءه وتوافقه، ويقيد مجاله الحيوي. وقد أكدت الملاحظات العيادية انتشار هذا الاضطراب؛ إذ بينت دراسة (Stein; Torgrud & Walker, 2000) أن نسبة الأفراد الذين تم تشخيصهم بأنهم يعانون من الرهاب الاجتماعي وفقا لمحكات (DSM-IV) قد بلغ (7%)، كما بين ما نسبته (37%) من الأفراد أن الرهاب الاجتماعي يؤثر تأثيرا جوهريا على جانب واحد، على الأقل، من جوانب حياتهم، مثل التعليم والعلاقات الشخصية.

ومن وجهة نظر التحليل النفسي يرى فرويد Frued أن الشخصية هي أسلوب الفرد الذي يستخدمه من أجل تحقيق التكيف النفسي. وهذا الأسلوب يتميز بالعوامل السيكولوجية والفسولوجية (Parducci, 2009). أما وجهة نظر الاتجاه المعرفي، فيلخصه بيك (Beck, 2000) بأن سبب الاضطرابات النفسية كالرهاب الاجتماعي، هي الأفكار السالبة عن المواقف الراهنة، والخبرات السابقة، والمستقبل، حيث يؤدي الإدراك السلبي لدى الفرد، وتقييمه للموقف إلى المرض. وغالبا ما تكون الأفكار السالبة غير واقعية ومحرقة وغير منطقية. وهو يرى أن الرهاب الاجتماعي هو الصورة الكاركتيرية لتلك الأفضلية التي يضعها المجتمع المعاصر للجاذبية الاجتماعية

وكراهية الاستهجان الاجتماعي وفقدان الشعبية، لذلك حدد المظاهر المعرفية للرهاب الاجتماعي في الآتي: الخوف من التقييمات الاجتماعية السلبية والتي تثير لدى الشخص مشاعر أليمة، والحرص من أي موقف يكون فيه السلوك موضع ملاحظة أو متابعة أو تفحص من الآخرين، والشعور بتدني مستوى الأداء الذي وضعه الآخرون أو الذي وضعه لنفسه. كما ذكر بيدل (Beidel, 1985) أن الرهاب الاجتماعي أكثر ما يميزه هو سلوك التجنب الاجتماعي لدى الشخص، وأن حالة الرهاب يمكن أن تتبدى أيضا في عدة مظاهر هي: الانتباه الشديد لحركات الجسد عندما يكون الفرد في موقف اجتماعي، والخوف من التقييم السلبي من قبل الآخرين، والميل للتوقعات السلبية التي تخص أداء الفرد في التفاعلات الاجتماعية، والميل المتعمد إلى تجنب المواقف المهددة له. هذا على الصعيد النظري أما على الصعيد الميداني فقد قامت دراسات حقلية عدة عالجت موضوع الرهاب الاجتماعي منها دراسة جانار (Gunnar, 2002) التي هدفت التعرف إلى مستوى الرهاب الاجتماعي وعلاقته بالأحداث الاجتماعية المزعجة، وقد توصلت أن مستوى الرهاب الاجتماعي لدى الطلبة بمستوى منخفض، وعدم وجود علاقة دالة إحصائية بين الرهاب الاجتماعي والأحداث الاجتماعية المزعجة، وعدم وجود فروق دالة إحصائية في مستوى الرهاب الاجتماعي تبعا إلى متغيرات: الجنس، والعمر، والتخصص، ومستوى التحصيل.

وهدفت دراسة ملص (2007) إلى معرفة نسبة انتشار الرهاب الاجتماعي عند طلبة الجامعة الأردنية ومدى ارتباط الرهاب الاجتماعي مع تقدير الذات، وعلاقة هذين المتغيرين بمتغيرات الجنس والعمر والكلية والسنة الجامعية ومنطقة السكن. وأظهرت الدراسة نتائج عدة أهمها: أن نسبة انتشار الرهاب الاجتماعي بين طلبة الجامعة الأردنية منخفضة، وكانت نسبة انتشارها عند الإناث أعلى بشكل دال إحصائيا من نسبة انتشارها عند الذكور، وعدم وجود فروق في مستوى الرهاب الاجتماعي تبعا لمتغير التخصص. وهدفت دراسة وردة (2011) معرفة أثر برنامج معرفي سلوكي في علاج الرهاب الاجتماعي لدى عينة من طلبة الجامعة قاصدي مباح بالجزائر، وخلصت إلى نتائج عدة أهمها: انخفاض نسبة ذوي الرهاب الاجتماعي من أفراد الدراسة، ووجود فروق دالة إحصائية بين الجنسين في مستوى الرهاب الاجتماعي لصالح الإناث، ووجود فروق في هذا المستوى تبعا إلى متغيرات: العمر لصالح فئة العمر (19-22) سنة، ومتغير التخصص لصالح فئة التخصصات العلمية، ومتغير التحصيل لصالح المستوى المنخفض للتحصيل.

وأجرت المجنوني (2013) دراسة بهدف التعرف إلى العلاقة الارتباطية بين القلق العام والرهاب الاجتماعي، وذلك لمتغيري العمر والتخصص الدراسي، وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة بين القلق العام والرهاب الاجتماعي، وأن مستوى الرهاب الاجتماعي لدى الطلبة كان بمستوى متوسط، وعدم وجود فروق دالة إحصائية في مستوى الرهاب الاجتماعي تبعا إلى متغيرات: العمر، والتخصص الدراسي. أما دراسة حمادنة (2013) فقد هدفت التعرف مستوى الرهاب الاجتماعي لدى أردنية من الطلبة الموهوبين في مدارس الملك عبد الله. وكشفت الدراسة عن نتائج عدة أهمها: أن مستوى الرهاب الاجتماعي لدى الطلبة الموهوبين كان مرتفعا، وأن هناك فروقا دالة إحصائية في مستوى الرهاب الاجتماعي تبعا لمتغيرات الجنس لصالح الإناث، وتبعا لمتغير التخصص لصالح التخصصات الأدبية.

وفي دراسة فيردا وآخرون (Ferda et al, 2014) استهدفت الكشف عن مستوى انتشار الرهاب الاجتماعي لدى الطلبة وعلاقته بتقدير الذات وصورة الجسم، وتوصلت الدراسة في نتائجها إلى أن معدل انتشار الرهاب الاجتماعي بنسبة مرتفعة، وأن الطلبة ذوي تقدير الذات المرتفع أقل رهابة اجتماعياً، وأظهرت النتائج أنه لا توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الرهاب الاجتماعي وفق متغيرات الجنس والتخصص والعمر. وهدفت دراسة الحمد والعهولي وحميدات (2016) إلى الكشف عن مستوى الرهاب الاجتماعي وعلاقته بالتكيف النفسي والاجتماعي لدى الطلبة السعوديين في الجامعات الأردنية. وقد توصلت الدراسة إلى تدني مستوى الرهاب الاجتماعي لدى عينة الدراسة، وأن الطلبة لديهم شعور مرتفع بالتكيف النفسي والاجتماعي، وأن هناك علاقة عكسية دالة إحصائية بين الرهاب الاجتماعي والتكيف النفسي والاجتماعي لدى الطلبة السعوديين في الجامعات الأردنية. وهدفت دراسة علي وكريم (Ali & Kareem, 2016) إلى تقييم مستوى الرهاب الاجتماعي لدى طلبة كلية التفرد في جامعة الطيبة في مدينة أربيل، وبينت النتائج أن أكثر من نصف عدد طلبة كلية التفرد لديهم رهاب اجتماعي. وأظهرت الدراسة وجود علاقة ذات دلالة إحصائية عالية بين المرحلة الأكاديمية ومستوى الرهاب الاجتماعي، كما بينت الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات أفراد العينة تعزى للجنس ولصالح الإناث، وتبعا إلى متغير التخصص لصالح التخصصات العلمية، وإلى متغير التحصيل لصالح المستوى المنخفض.

وهدفت دراسة ويتشن وسيتين وكيسلير (Wittchen; Stein & Kessler, 2017) الكشف عن مدى انتشار المخاوف الاجتماعية والرهاب الاجتماعي لدى عينة من المراهقين والشباب، وتوصلت الدراسة حوالي ثلث العينة

يعانون من الرهاب الاجتماعي، وأن مستوى الرهاب الاجتماعي متوسط بشكل عام، وأظهرت الدراسة أنه لا توجد فروق جوهرية بين الجنسين في نسبة انتشار الرهاب الاجتماعي، بينما توجد فروق دالة في مستوى الرهاب الاجتماعي تبعاً إلى متغيري التخصص والعمر لصالح التخصصات الأدبية وصغار العمر. وهدفت دراسة الحداد وآخرون (Elhadad et al., 2017) تقدير مستوى الرهاب الاجتماعي لدى طلبة كلية الطب في جامعة الملك خالد بالسعودية. وخلصت نتائج الدراسة أن مستوى الرهاب الاجتماعي لدى أفراد الدراسة مرتفع، وأن ما نسبته نصف الطلبة تقريباً يعانون من الرهاب الاجتماعي، وأن الذكور أكثر معاناة من الإناث من مظاهر الرهاب الاجتماعي. ووجود علاقة سلبية بين مستوى الرهاب الاجتماعي والقدرة على التحصيل الأكاديمي. وهدفت دراسة الصفتي (2018) الرهاب الاجتماعي وعلاقته ببعض المتغيرات الأكاديمية في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية لدى عينة من طلبة جامعة الأزهر. وكشفت النتائج عن وجود مستوى مرتفع من الرهاب الاجتماعي لدى الطلبة، وعدم وجود فروق دالة إحصائية في مستوى الرهاب الاجتماعي وفق متغيرات: السكن، والجنس، ومستوى التعليم، والتحصيل، والتخصص العلمي.

مشكلة الدراسة

من الجدير بالذكر أن هذا العصر هو عصر علم النفس الإيجابي، الذي تدور اهتماماته حول الموضوعات والخصائص الإيجابية للشخصية كالسعادة والثقة، والتفؤل، والأمل، وتنظيم الذات، وتوجيه الذات، وكفاية الذات والتدفق النفسي. وهذا لا يعني أن دراسة الانفعالات السلبية والاضطرابات النفسية كالرهاب والقلق والاكتئاب والخوف والاضرابات النفسية وغيرها قد توقفت الاهتمام بها، ولكن يعني بالأحرى حدوث مزيد من الاهتمام بموضوعات علم النفس الإيجابي (Positive Psychology)، ذلك الاهتمام الذي يرجع الفضل فيه إلى سيلجمان (Seligman, 2002) الذي يعتبر أول من تكلم عن هذا العلم في ثمانينيات القرن الماضي، الذي حدد له ثلاثة أعمدة يقوم عليها: الأول دراسة الانفعالات الإيجابية، والثاني دراسة السمات الإيجابية، والثالث دراسة المؤسسات الإيجابية. وفي هذا الصدد يرى عبد الخالق (Abed -Kalek, 2007) أنه منذ ذلك التاريخ ارتفع عدد البحوث المنشورة في مجال علم النفس الإيجابي، حيث أسست مجلات متخصصة به، ولكنها ما زالت قليلة العدد، مقارنة بتلك الأبحاث المنشورة حول الانفعالات السلبية، فهناك (21) مقالا منشورا حول الانفعالات السلبية مقابل كل مقال واحد منشور عن الانفعالات الإيجابية؛ ومن الموضوعات الأكثر أهمية التي اهتم بها علماء النفس وتتصف بالانفعالات السلبية ما يتعلق بأنواع الرهاب المختلفة، ويعتبر رهاب السعادة أحد هذه الأنواع الذي انصب الاهتمام بدراسته مؤخراً، ويعد الرهاب الاجتماعي أعقد الأنواع الرئيسية والشائعة للرهاب وهو خوف غير منطقي متواصل، ويشعر الفرد فيه برغبة شديدة لتجنب التعرض للمواقف الاجتماعية، وخاصة تلك التي يعتقد بأنه سوف يتعرض فيها للنقد من الآخرين، أو التي سيكون فيها ملاحظاً من قبل الآخرين أو التي سيسلك فيها سلوكاً غير لائق وينتقده الآخرون.

ويعتبر الرهاب الاجتماعي من بين أحد الاضطرابات الأكثر شيوعاً في الطب النفسي حيث تشير البحوث النفسية إلى أن الرهاب الاجتماعي يحتل المرتبة الثالثة بين الاضطرابات النفسية الأكثر انتشاراً بعد الاكتئاب والإدمان، كما أوضحت نتائج المسح الذي قام بها كيسلر وزملاؤه (Kessler et al., 2016) أن معدل انتشار الرهاب الاجتماعي يبلغ (13%) تقريباً وخلال العشرين سنة الماضية ارتفعت تقديرات انتشار الرهاب الاجتماعي لدى الجمهور العام بلغ (2%) إلى أكثر من (13%). ويعتبر الرهاب الاجتماعي في الدول العربية من أكثر أنواع الاضطراب النفسي شيوعاً بين طلبة الجامعات العربية (محمد، 2018). وبالرغم من الزيادة في انتشاره وحدث عواقب نفسية سيئة، إلا أنه كان أقل أهمية من اضطرابات القلق الأخرى في جذب انتباه الباحثين في مجال علم النفس المرضي، ومن الأسباب الكامنة وراء ذلك أنه قد يكون من الصعب تصور الرهاب الاجتماعي كاضطراب نفسي إذا ما سلمنا أن حوالي (40%) من المجتمع يصفون أنفسهم بمن يتسمون بالخجل (Spence, 2004). ومن هنا، جاء اهتمام الباحث بموضوع دراسته هذه التي يمكن بلورة مشكلتها بالسؤال الرئيس الآتي: ما طبيعة العلاقة بين رهاب السعادة والرهاب الاجتماعي؟ وما المؤشرات الأساسية لهما في ضوء متغيري الجنس والعمر؟

أهداف الدراسة

تسعى هذه الدراسة إلى تحقيق الأهداف الآتية:

- 1- معرفة مستوى رهاب السعادة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية في محافظة طولكرم، ومعرفة المؤشرات الرئيسية لرهاب السعادة لدى الطلبة.

- 2- معرفة مستوى الرهاب الاجتماعي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية في محافظة طولكرم، ومعرفة المؤشرات الرئيسة للرهاب الاجتماعي لدى الطلبة.
- 3- الكشف عن العلاقة بين الشعور برهاب السعادة والرهاب الاجتماعي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية في محافظة طولكرم.
- 4- التحقق من دلالة الفروق الإحصائية في مستوى الشعور برهاب السعادة والرهاب الاجتماعي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية في محافظة طولكرم تبعاً إلى متغيرات: الجنس، والتخصص، ومستوى التحصيل الأكاديمي.

أسئلة الدراسة

- هدفت الدراسة الحالية إلى الإجابة عن الأسئلة التالية:
- 1- ما مستوى الشعور برهاب السعادة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية في محافظة طولكرم؟ وما المؤشرات الرئيسة لرهاب السعادة لدى الطلبة الجامعيين؟
 - 2- ما مستوى الشعور بالرهاب الاجتماعي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية في محافظة طولكرم؟ وما المؤشرات الرئيسة للرهاب الاجتماعي لدى الطلبة الجامعيين؟
 - 3- هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين الشعور برهاب السعادة وبين الشعور بالرهاب الاجتماعي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية في محافظة طولكرم؟
 - 4- هل توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الشعور برهاب السعادة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية في محافظة طولكرم تبعاً إلى متغيرات: الجنس، والتخصص، ومستوى التحصيل الأكاديمي؟
 - 5- هل توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الشعور بالرهاب الاجتماعي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية في محافظة طولكرم تبعاً إلى متغيرات: الجنس، والتخصص، ومستوى التحصيل الأكاديمي؟

أهمية الدراسة

- تتبع أهمية الدراسة الحالية من الناحيتين النظرية والتطبيقية من خلال تليبيتها الجوانب الآتية:
- 1- أهمية المرحلة العمرية للشباب الجامعي، وما يكتنفها من مشكلات متعددة تستدعي اهتمام المسؤولين والمهتمين بضرورة مراعاتها وأخذها بعين الاعتبار.
 - 2- إن قياس رهاب السعادة والرهاب الاجتماعي والكشف عن العلاقة بينهما لدى طلبة الجامعة مع استمرار الظروف الصعبة المحيطة بهم، هو بمثابة دراسة أولية يمكن أن يستفاد من نتائجها لاحقاً في التخفيف من المشكلات الناجمة عن فقدان الشعور بالسعادة والرهاب الاجتماعي.
 - 3- تتمثل أهمية الدراسة الحالية فيما تسعى إلى من إمطة اللثام عن مفهوم رهاب السعادة وعلاقته بالرهاب كمشكلة من المشاكل الاجتماعية، حيث أشارت العديد من المراجع أن مآل الفرد المصاب بالرهاب الاجتماعي هو قلة الدراسات العلمية في المجتمع الفلسطيني فيما يتعلق بموضوع هذه الدراسة حيث أن معظم الدراسات قد ركزت أهدافها على دراسة موضوع إما رهاب السعادة لوحده أو الرهاب الاجتماعي لوحده، في حدود علم الباحث من خلال اطالعه.
 - 4- التأكيد على ضرورة إشباع الحاجات النفسية والاجتماعية لدى طلبة الجامعة، وأهمية الدور الذي يلعبه ذلك في تحصيلهم الأكاديمي، واستقرارهم النفسي والانفعالي، وتحررهم من شتى أشكال الخوف والقلق والتهديد المحتمل.
 - 5- قد تفيد نتائج هذه الدراسة المهتمين من المرشدين النفسيين والتربويين والأخصائيين الاجتماعيين، في تعميق الفهم النفسي لسيكولوجيا الشباب الجامعي وحاجاتهم، ويمكن أن يستثمر ذلك في إعداد برامج إرشادية وعلاجية مناسبة لمساعدة الشباب على تعزيز الشعور بالسعادة والأمن النفسي والاجتماعي، والتخلص من قلقهم تجاه مواقف الحياة اليومية.
 - 6- كما تتمثل أهمية الدراسة في الجانب الوقائي فلما كانت مشكلة الاضرابات النفسية والاجتماعية من أكثر المشاكل الاجتماعية المنتشرة فإن الفهم الجيد للعوامل النفسية التي تسهم في انتشارها كرهاب السعادة والرهاب الاجتماعي يساعد في التخطيط وإعداد البرامج الوقائية للحد من انتشار هذه الآفة.

مصطلحات الدراسة

- تتمحور الدراسة الحالية حول مفهومين أساسيين من المفاهيم ذات الصلة بالرهاب هما:
- رهاب السعادة (cherophobia): هو الخوف غير العقلاني من السعادة، هذا المصطلح يأتي من الكلمة اليونانية "cher" وهو يعني "أن نفرح"، فعندما يختبر الشخص الخوف من السعادة، غالباً ما يخشى المشاركة في

الأنشطة التي يصفها الكثيرون بأنها ممتعة، أو قد تحقق لهم السعادة. ويعرف الشعور برهاب السعادة إجرائياً في هذه الدراسة بالدرجة الكلية التي يحصل عليها المفحوص على مقياس رهاب السعادة المستخدم في الدراسة.

- الرهاب الاجتماعي (Social Phobia): يعرف التصنيف العالمي العاشر لمنظمة الصحة النفسية للاضطرابات النفسية الرهاب الاجتماعي بأنه "خوف من الملاحظة والمتابعة والتدقيق من الآخرين لتصرفات الفرد، كالأكل أو التحدث أمام الآخرين فيؤدي إلى تجنب المواقف الاجتماعية" (WHO, 1992, p. 22). ويعرف ليبowitz وسكنير (Liebowitz & Schneier, 2016, p. 17) الرهاب الاجتماعي بأنه "خوف مستمر من المواقف التي يتعرض فيها الأفراد إلى التفحص من الآخرين، حيث يخشون التصرف بطريقة تعرضهم للشعور بالإحراج أو الإذلال. ويتم تجنب مواقف الأداء أو المواقف الاجتماعية التي يهابها الفرد نتيجة لذلك، أو يتم تحملها بقدر كبير من الضيق والقلق الشديد". وتعرفه الجمعية الأمريكية لعلم النفس (APA, 2013, p. 518) بأنه "خوف ملحوظ ودائم يكون الشخص فيه عرضة للتفحص من قبل الآخرين، فيخاف من أن يتصرف بطريقة مخزية أو أن تظهر عليه أعراض القلق التي قد تأخذ شكل نوبة هلع مرتبطة بالموقف، ويدرك الشخص أن الخوف زائد أو غير معقول". وفي الدراسة الحالية يعرف الرهاب الاجتماعي إجرائياً بالدرجة الكلية التي يحصل عليها المفحوص من خلال الإجابة عن مقياس الرهاب الاجتماعي المستخدم في الدراسة.

إجراءات الدراسة

أولاً: منهج الدراسة: انطلاقاً من طبيعة البحث ومن أجل التعرف إلى مستوى رهاب السعادة وعلاقته بالرهاب الاجتماعي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية في محافظة طولكرم، فقد استخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي، فهو المنهج المناسب لهذه الدراسة، وذلك لأن هذا المنهج يدرس العلاقة بين المتغيرات، ويصف مستوى العلاقة بين المتغيرات وصفاً كمياً وذلك باستخدام مقياس كمي، أو استخدام هذه العلاقات في عمل تنبؤات تتعلق بهذه المتغيرات، ويساعد على تفسير الظواهر التربوية والنفسية الموجودة، كما يفسر العلاقات بين هذه الظواهر، يضاف إلى ذلك أنه يساعد الباحث في الحصول على أكبر قدر ممكن من المعلومات حول هذه الظواهر استناداً إلى حقائق الواقع (بركات، 2019)، لهذا يعتقد الباحث أن المنهج الوصفي الارتباطي هو الأنسب لهذه الدراسة ويحقق أهدافها بالشكل الذي يضمن الدقة والموضوعية.

ثانياً: مجتمع الدراسة: تكون مجتمع الدراسة من جميع الطلبة المسجلين في الجامعات في محافظة طولكرم وهي: جامعة القدس المفتوحة (فرع طولكرم)، والنجاح الوطنية (كلية الزراعة والبيطرة)، وفلسطين التقنية (خضوري)، والبالغ عددهم (8454) طالباً وطالبة (وفق إحصائيات دوائر القبول والتسجيل في هذه الجامعات للعام الدراسي (2019-2020)، موزعين تبعاً لمتغيري الجنس والجامعة كما هو مبين في الجدول (1) الآتي:

جدول 1. توزيع أفراد مجتمع الدراسة تبعاً لمتغيري الجنس والجامعة

الجامعة	الذكور		الإناث		المجموع	النسبة المئوية
	العدد	النسبة المئوية	العدد	النسبة المئوية		
القدس المفتوحة (فرع طولكرم)	1155	37%	1967	63%	3122	37%
النجاح الوطنية (كلية الزراعة والبيطرة)	558	63%	327	37%	885	10%
فلسطين التقنية (خضوري)	1868	42%	2579	58%	4447	53%
المجموع	3581	42%	4873	58%	8454	100%

ثالثاً: عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من (423) طالباً وطالبة، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية التطبيقية تبعاً لمتغيري الجنس والجامعة بنسبة (5%) تقريباً، تم اختيار أفراد العينة بطريقة القرعة من طبقات المجتمع باستخدام الأرقام الجامعية للطلبة بالاستعانة بدوائر القبول والتسجيل في الجامعات المختلفة. وهم موزعون تبعاً لمتغيرات الدراسة المستقلة كما هو مبين في الجدول (2) الآتي:

جدول 2. توزيع عينة الدراسة تبعاً إلى متغيرات الدراسة المستقلة

المتغيرات	المستوى	العدد	النسبة المئوية
الجنس	ذكور	178	0.42
	إناث	245	0.58
التخصص	مواد نظرية (أدبية)	90	0.21

0.31	130	مواد تطبيقية (علمية)	مستوى التحصيل (المعدل التراكمي)
0.48	203	مواد تجارية واقتصادية	
0.18	78	متوسط (أقل من 68%)	
0.50	211	جيد (68% - أقل من 76%)	
0.27	113	جيد جدا (77% - 86%)	
0.05	21	ممتاز (أكثر من 86%)	

رابعاً: أدوات الدراسة: من أجل جمع البيانات اللازمة للإجابة عن أسئلة الدراسة استخدم مقياسان هما:
 1- مقياس رهاب السعادة (Cherophobia Scale): بعد مراجعة عدد من الدراسات النظرية والإمبريقية العربية والأجنبية (العنزي، 2001؛ Seligman، 2002؛ المنشأوي، 2009؛ صالح، 2013؛ Joshanloo et al.، 2014؛ Lambrou، 2014؛ Quinn & Duckworth، 2017؛ Dodgson، 2018؛ Alans & Seth، 2018؛ محمد، 2018)، قام الباحث ببناء مقياساً لقياس رهاب السعادة تكون في صورته الأولية من (30) فقرة، بحيث يجيب المفحوص على فقراته وفق مقياس ليكرت (Likert) خماسي البدائل، وهي (متوفر بشد/ متوفر/ إلى حد ما/ غير متوفر/ غير متوفر بشدة)، حيث تتراوح الدرجة على هذا المقياس ما بين (5) درجات في حال الإجابة "متوفر بشدة" ودرجة واحدة في حال الإجابة "غير متوفر بشدة"، وبذلك فإن الدرجة المرتفعة على المقياس تشير إلى ارتفاع مستوى الشعور برهاب السعادة، بينما تشير الدرجة المنخفضة عليه إلى انخفاض مستوى الشعور برهاب السعادة. لغرض الدراسة الحالية تم التأكد من صدق المقياس بطريقتين: الأولى، صدق المحكمين (Trustess Validity) من خلال عرض المقياس بصورته الأولية على لجنة من المحكمين ذوي الخبرة والاختصاص في مجالات نفسية وتربوية مختلفة بلغ عددهم (9) محكمين، طلب منهم إبداء الرأي حول فقرات المقياس بهدف التأكد من مناسبتها للمفهوم المراد قياسه، وبعد تحليل ملاحظات المحكمين تم الأخذ بها عند صياغة فقرات المقياس بصورته النهائية. والطريقة الثانية هي صدق البناء (Construct Validity) باستخدام معادلة بيرسون (Pearson's Coefficient of Correlation)؛ إذ حسبت معاملات الارتباط بين متوسطات درجات أفراد العينة الاستطلاعية للدراسة وحجمها (82) طالباً وطالبة للفقرات مع المتوسط الكلي للمقياس فكانت كما هو مبين في الجدول (3) الآتي:

جدول 3. قيم معاملات ارتباط الفقرات بالمتوسط الكلي للمقياس

رقم الفقرة	معامل الارتباط						
1	0.78	7	0.64	13	0.64	19	0.74
2	0.75	8	0.61	14	0.71	20	0.79
3	0.66	9	0.68	15	0.81	21	0.88
4	0.39	10	0.77	16	0.50	22	0.76
5	0.57	11	0.73	17	0.52	23	0.42
6	*0.18	12	0.89	18	0.48	24	0.58

* جميع القيم دالة عند مستوى الدلالة ($0.01 \geq \alpha$) باستثناء الفقرة (6)

يوضح الجدول (3) السابق، أن جميع قيم معاملات الارتباط بين الفقرات والمقياس ككل هي دالة إحصائياً باستثناء الفقرة (6) تم حذفها من المقياس بصورته النهائية، إذ تراوحت هذه القيم ما بين (0.18 - 0.89) ما بين الفقرات والمقياس ككل. وقد اعتمدت القيمة (0.25) كحد أدنى كمعيار لقبول الفقرة (Rest، 1986). ومن أجل التحقق من ثبات المقياس اعتمدت طريقتين أيضاً هما: طريقة الإعادة (Test- Retest) باستخدام معامل بيرسون (Pearson's Coefficient of Correlation)؛ إذ بلغ معامل الثبات بهذه الطريقة (0.771). وطريقة الاتساق الداخلي (Internal Consistency) باستخدام معادل كرونباخ ألف (Cronbach Alpha) بين كل فقرة والمتوسط الكلي على المقياس، وذلك بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية السابقة والمكونة من (82) طالباً وطالبة، فكانت قيم معاملات الثبات وفق هذه الطريقة كما هو مبين في الجدول (4) الآتي:

جدول 4. قيم معاملات ارتباط الفقرات بالمتوسط الكلي للمقياس

رقم الفقرة	معامل كرونباخ								
1	0.58	7	0.69	13	0.77	19	0.67	25	0.13*
2	0.71	8	0.56	14	0.72	20	0.72	26	0.79
3	0.67	9	0.65	15	0.21*	21	0.91	27	0.77
4	0.68	10	0.74	16	0.65	22	0.80	28	0.87
5	0.57	11	0.74	17	0.47	23	0.51	29	0.62
6	0.25	12	0.66	18	0.58	24	0.58	30	0.58

* قيم غير دالة إحصائياً.

يوضح الجدول (4) السابق، أن جميع قيم معاملات الارتباط بين الفقرات والمقياس ككل هي دالة إحصائياً باستثناء الفقرتين (21، 25) تم حذفها من المقياس بصورته النهائية، وقد تراوحت هذه القيم ما بين 0.13 - 0.91. ما بين الفقرات والمقياس ككل. وقد اعتمدت القيمة (0.25) كحد أدنى كمعيار لقبول الفقرة سواء مع المجال أم مع المقياس ككل (Rest, 1986). وبذلك أصبح المقياس بصورته النهائية يشتمل على (27) فقرة بعد حذف (3) فقرات نتيجة ضعف معاملات صدقها وثباتها كما هو مبين أنفاً. لتفسير استجابات أفراد الدراسة على مقياس رهاب السعادة اعتمد المعيار الوسطي الآتي:

- أقل من (2.33) شعور منخفض برهاب السعادة
- (2.33 - 3.66) شعور متوسط برهاب السعادة
- أكثر من (3.66) شعور مرتفع برهاب السعادة

2- مقياس الرهاب الاجتماعي (Social Phobia Scale): تم تطوير مقياس رولين ووي (Roulin & Wee, 1995) لمقياس الرهاب الاجتماعي، ويتكون هذا المقياس في صورته الأصلية من (36) فقرة، يجيب عنها المفحوص بـ "نعم" أو "لا"؛ بحيث يختار المفحوص واحدة منهما والتي تتفق مع مشاعره وتصرفاته في مواقف الحياة المختلفة، ويصلح هذا المقياس للتطبيق على الأفراد بدءاً من عمر (12) عاماً، وضع للمقياس تعليمات بسيطة بحيث يمنح المفحوص درجتان إذا كانت الإجابة "نعم" ودرجة واحدة إذا كانت الإجابة "لا". مع الانتباه أن العبارات التي تحمل أرقام (3، 7، 14، 16، 17، 27، 28، 33) تصحح في الاتجاه العكسي عند تحليل البيانات، وتشير الدرجة المرتفعة عليه إلى ارتفاع الشعور بالرهاب الاجتماعي والعكس صحيح، قام معد المقياس بالتحقق من خصائصه السيكومترية باستخدام طريقة الصدق التلازمي (Concurrent Validity) وتوصل إلى معامل ارتباط قدره (0.75)؛ مما يشير إلى صدق تلازمي مرتفع للمقياس، كما تم التحقق من ثبات المقياس بطريقتين هما: طريقة إعادة الإجراء (T-Rtest) فبلغ معامل الثبات (0.87)، وطريقة الاتساق الداخلي (Internal Consistency) باستخدام معادلة كرونباخ ألفا (Cronbach Alpha) فبلغ معامل ثبات (0.92)، وهذا يشير إلى أن المقياس يتمتع بمؤشرات جيدة من الصدق والثبات في أصله الأجنبي. لغرض الدراسة الحالية تم اتباع الخطوات الإجرائية الآتية لتطوير مقياس رولين ووي (Roulin & Wee, 1995) لمقياس الرهاب الاجتماعي:

ترجمة المقياس بصورته الأصلية من اللغة الإنجليزية إلى اللغة العربية.
* عرض الترجمة العربية على متخصصين أحدهما في اللغة العربية والآخر في اللغة الإنجليزية؛ لمراجعة الترجمة والحكم على دقة الترجمة وصياغة الفقرات، وقد استأنس الباحث بملاحظات المتخصصين اللغويين عند إخراج المقياس بصورته النهائية إذ تم تعديل بعض الفقرات أو حذف إضافة بعض الكلمات في فقرات أخرى.
* إجراء الترجمة العكسية (Back Translation) ومقارنة النص المترجم مع النص الأصلي وإجراء بعض التعديلات على النسخة العربية.

* عرض القائمة على لجنة من المحكمين المتخصصين في مجالات نفسية وتربوية مختلفة بلغ عددهم (9) محكمين؛ للحكم على دقة الصياغة، ومدى وضوح فقرات المقياس، ومدى ملاءمتها لمجالها والبيئة الفلسطينية بشكل عام، للتأكد من قابلية المقياس للتطبيق.

* تطبيق المقياس على عينة استطلاعية من طلبة الجامعة من تخصصات مختلفة، وعددها (82) طالباً وطالبة، للتأكد من سلامة الفقرات ووضوحها وتحديد الزمن اللازم للتطبيق، واستخراج معاملات الصدق والثبات كالاتي:

تم التحقق من صدق المقياس بطريقتين هما: طريقة صدق المحكمين (Trustess Validity) بعرض المقياس على مجموعة من المحكمين المتخصصين في مجالات نفسية وتربوية مختلفة بلغ عددهم (9) محكمين، بهدف التحقق من مناسبة المقياس لما أعد من أجله، وسلامة صياغة الفقرات، وفي ضوء ملاحظات المحكمين تم اجراءات التعديلات المناسبة، ثم صياغة المقياس بصورته النهائية والمكون من (36) فقرة. وطريقة الصدق التمييزي (Discriminate Validity) (المقارنة الطرفية) حيث قام الباحث بأخذ (27%) من أعلى درجات المقياس و(27%) من أدنى درجات المقياس للعينة الاستطلاعية من (82) طالبا وطالبة، وهذا بعد ترتيب هذه الدرجات على المقياس، وبعد استخدام اختبار (ت) لدلالة الفرق بينهما كانت النتائج كما هي مبينة في الجدول (5) الآتي:

جدول 5. نتائج اختبار (ت) لدلالة الفرق بين المجموعة الدنيا والمجموعة العلي على مقياس الرهاب الاجتماعي

المجموعات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الدلالة
المجموعة الدنيا	22	3.58	1.22	15.06	*0.000
المجموعة العليا	22	22.11	4.99		

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

يتبين من الجدول (5) وجود فرق جوهري ودال إحصائياً بين المتوسطات الحسابية لاستجابات الطلبة على المقياس في المجموعة الدنيا والمجموعة العليا، وهذا يعني أن للمقياس قدرة تمييزية مقبولة بين الأفراد وهو بذلك صادقاً لما وضع لقياسه.

ب. ثبات المقياس: للتحقق من ثبات مقياس الرهاب الاجتماعي اعتمدت طريقتين هما: طريقة إعادة (Test-Retest) باستخدام معامل بيرسون (Pearson's Coefficient of Correlation)؛ إذ بلغ معامل الثبات بهذه الطريقة (0.77). وطريقة الاتساق الداخلي (Internal Consistency) باستخدام معامل كرونباخ ألف (Cronbach Alpha) بين كل فقرة والمتوسط الكلي على المقياس، وذلك بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية السابقة والمكونة من (82) طالبا وطالبة، فكانت قيم معاملات الثبات وفق هذه الطريقة كما هو مبين في الجدول (6) الآتي:

جدول 6. قيم معاملات ارتباط الفقرات بالمتوسط الكلي للمقياس

| رقم الفقرة مع المقياس |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 0.78 | 7 | 0.49 | 13 | 0.67 | 19 | 0.57 | 25 | 0.15 | 31 |
| 0.71 | 8 | 0.56 | 14 | 0.32 | 20 | 0.72 | 26 | 0.69 | 32 |
| 0.67 | 9 | 0.65 | 15 | *0.21 | 21 | *0.11 | 27 | 0.76 | 33 |
| 0.68 | 10 | 0.74 | 16 | 0.45 | 22 | 0.94 | 28 | 0.77 | 34 |
| 0.37 | 11 | *0.14 | 17 | 0.47 | 23 | 0.51 | 29 | *0.12 | 35 |
| 0.45 | 12 | 0.46 | 18 | *0.18 | 24 | 0.58 | 30 | 0.48 | 36 |

* قيم غير دالة إحصائياً.

يوضح الجدول (6) السابق، أن جميع قيم معاملات الارتباط سواء بين الفقرات والمقياس ككل هي دالة إحصائياً باستثناء (6) فقرات هي (11، 15، 18، 21، 25، 29)، تم حذفها من فقرات المقياس بصورته النهائية، وقد تراوحت هذه القيم ما بين (0.11 - 0.94) ما بين الفقرات والمقياس ككل. وقد اعتمدت القيمة (0.25) كحد أدنى كمعيار لقبول الفقرة سواء مع المجال أم مع المقياس ككل (Rest, 1986). وبذلك أصبح المقياس بصورته النهائية يشتمل على (30) فقرة؛ بحيث يمنح المفحوص درجتان إذا كانت إجابته (نعم)، ودرجة واحدة إذا كانت إجابته (لا)، مع ملاحظة أن الفقرات (3، 7، 14، 16، 17، 27، 28، 33) تصحح في الاتجاه العكسي، أي منح المفحوص درجتان إذا كانت إجابته (لا)، ودرجة واحدة إذا كانت إجابته (نعم) (وفق تعليمات المقياس الأصلي)، وبذلك تتراوح الدرجات على المقياس ما بين (1-60)، تشير الدرجة المرتفعة عليه إلى ارتفاع الشعور بالرهاب الاجتماعي، بينما تشير الدرجة المنخفضة إلى انخفاض مستوى الشعور بالرهاب الاجتماعي. ولتفسير استجابات أفراد الدراسة على المقياس اعتمد المعيار الواسطي الآتي:

- أقل من (1.33) شعور منخفض بالرهاب الاجتماعي

- (1.33 - 1.66) شعور متوسط بالرهاب الاجتماعي
 - أكثر من (1.66) شعور مرتفع بالرهاب الاجتماعي
 خامسا: المعالجات الإحصائية: لتحقيق أهداف الدراسة والإجابة عن أسئلتها استخدمت الوسائل الإحصائية الوصفية والتحليلية الآتية:
 1- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية.
 2- معامل الارتباط لبيرسون (Pearson's Coefficient of Correlation)
 3- تحليل التباين متعدد المتغيرات (2×3×4) (3- Multivariate Analysis of Variance).
 4- معادلة كرونباخ - ألفا (Cronbach - Alpha Formula).

نتائج الدراسة ومناقشتها

أولاً: النتائج المتعلقة بالسؤال الأول وهو: ما مستوى الشعور برهاب السعادة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية في محافظة طولكرم؟ وما المؤشرات الرئيسة لرهاب السعادة لدى الطلبة؟
 للإجابة عن هذا السؤال حسب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد الدراسة على مقياس رهاب السعادة، فكانت كما هو مبين في الجدول (7) الآتي:

جدول 7. المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية والتقييم لاستجابات أفراد الدراسة على فقرات مقياس رهاب السعادة مرتبة تنازليا وفق أهميتها

الرتبة التسلسلية	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية التقييم
1	10	4.62*	0.71	مرتفع 92.0
2	25	4.57	0.67	مرتفع 91.4
3	8	4.46	0.62	مرتفع 89.2
4	15	4.44	0.67	مرتفع 87.8
5	16	4.39	0.66	مرتفع 82.61
6	11	4.22	0.63	مرتفع 84.4
7	17	3.80	0.65	مرتفع 76.0
8	26	3.68	0.60	مرتفع 73.6
9	27	3.47	0.67	متوسط 69.4
10	1	3.23	0.68	متوسط 64.6
11	3	3.21	0.77	متوسط 64.2
12	7	3.18	0.71	متوسط 63.6
13	2	3.07	0.74	متوسط 61.4
14	22	3.04	0.62	متوسط 60.8
15	12	2.93	0.68	متوسط 58.6
16	4	2.87	0.79	متوسط 57.4
17	5	2.73	0.77	متوسط 54.6
18	9	2.67	0.71	متوسط 53.4
19	13	2.53	0.65	متوسط 50.6
20	6	2.47	0.73	متوسط 49.4
21	14	2.33	0.62	متوسط 46.6
22	21	2.27	0.75	منخفض 45.4
23	19	2.23	0.78	منخفض 44.6
24	20	2.11	0.74	منخفض 42.2
25	24	2.03	0.66	منخفض 40.6
26	14	2.01	0.79	منخفض 40.2
27	18	2.01	0.84	منخفض 40.2
		3.13	0.42	متوسط 62.6

* الدرجة العظمى (5)

يوضح الجدول (7) السابق، أن تقديرات أفراد الدراسة لرهاب السعادة كانت بمستوى مرتفع على الفقرات (10، 25، 8، 15، 16، 11، 17، 26)؛ وقد تراوحت النسبة المئوية لهذه الفقرات ما بين (6. 73% - 92%)، بينما كانت هذه التقديرات بمستوى متوسط على الفقرات (27، 1، 3، 7، 2، 22، 12، 4، 5، 9، 13، 6، 14)؛ وقد تراوحت النسبة المئوية لهذه الفقرات ما بين (6. 46% - 69%)، في حين كانت هذه التقديرات بمستوى منخفض على الفقرات (21، 19، 20، 24، 14، 18)؛ وقد بلغت النسبة المئوية لهذه الفقرات ما بين (2. 40% - 45%)، كما بلغ المتوسط الكلي لرهاب السعادة (13. 3) وقد بلغت النسبة المئوية الكلية (6. 62%) وهي بمستوى متوسط. وعند مقارنة هذه النتيجة مع الدراسات السابقة تبين أنها تتفق مع دراسات (العنزي، 2001؛ جودة، 2007؛ Maltby، 2008؛ Fenngnde & Extremera، 2009؛ Gilbert et al.، 2014؛ Jashanloo، 2016؛ Joseph & Lewis، 2017؛ Togo، 2019)؛ التي أظهرت نتائجها أن مستوى رهاب السعادة لدى الأفراد كان متوسطاً، بينما تعارضت مع دراسات (أبو ذويب، 2010؛ Jesus، 2012؛ Gilbert et al، 2015؛ Losh، 2015؛ Francis؛ Hans & Lewis، 2018؛ Yidirim & Belen، 2018؛ Seth، 2018؛ Perneger؛ Hudelson & Bovier، 2018؛ Belen & Belen، 2019)؛ التي أظهرت نتائجها أن رهاب السعادة تتوفر بمستوى مرتفع لدى الأفراد. في حين تعارضت هذه النتيجة مع الدراسات (Goodarzi، 2008؛ Fiero، 2016؛ Quinne & Duckworth، 2017؛ Jashanloo، 2017)؛ التي أظهرت نتائجها انخفاض مستوى رهاب السعادة لدى الأفراد. مما يشير إلى أن أفراد العينة لديهم مستويات متفاوتة لكنها متوسطة من رهاب السعادة بشكل عام، وعن المؤشرات الرئيسة والأساسية لرهاب السعادة وفق تقديرات الطلبة فكانت وفق أهميتها على الترتيب التنازلي الآتي: تجنب الفرد التواجد في الأماكن الصاخبة لأنها تجعله متوتراً، وتجنب الذهاب في رحلة مع الأصدقاء أو الزملاء، وتفضيل الانطواء على القيام بالأنشطة مع الآخرين، وعدم التناول في حل مشكلاته في المدى القريب، وعدم الشعور بالفرح عند حصوله على إنجاز علمي، والشعور بالخوف من السرور والفرح، وكره الأشخاص الذين يضحكون ويقهقهون بصوت عالي، وتجنب المواقف المفرحة خوفاً من أن يتبعها أخبار مؤلمة؛ هذه أهم المواقف التي يراها أفراد الدراسة أنها تؤدي بهم إلى رهاب السعادة وتجعل منهم أناس يخافون من المرور بخبرة الفرح والسرور والسعادة.

ويعزو الباحث حصول الطلبة على المقياس ككل على تقدير متوسط، إلى مجمل الظروف والصراعات الداخلية والخارجية التي يعيشها الطلبة، كهموم الدراسة، والتخرج، إضافة إلى صعوبة الحصول على الوظيفة، وقلة فرص الزواج، وزيادة أعباء الحياة ومتطلباتها. وقد اختلفت نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة أبو ذويب (2010) التي أشارت إلى أن مستوى السعادة لدى طلبة جامعة اليرموك كان مرتفعاً.

ويعزو الباحث ذلك إلى كون الطالب الجامعي أصبح يمتلك خبرة لا بأس بها تساعده على مجابهة الصراعات والتحديات والمشكلات الاجتماعية والاقتصادية اليومية، وأن هذه الظروف خلقت لدى الطالب نوع من التحدي الإيجابي ساعده ذلك في التغلب على هذه التحديات والمشكلات، وجعله قادراً على تحقيق قسطاً معقولاً من السعادة لشعوره بالكفاءة والفعالية في مواجهة الحياة. ولكن نتيجة لتعرض الطالب الجامعي الفلسطيني للضغوط الاجتماعية والانفعالية الكبيرة لأسباب تتعلق بالاحتلال والظروف الاقتصادية الصعبة جعلته لا يستطيع تحقيق مستوى كبير من السعادة.

النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني وهو: ما مستوى الشعور بالرهاب الاجتماعي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية في محافظة طولكرم؟ وما أهم المؤشرات الرهاب الاجتماعي لدى الطلبة؟ للإجابة عن هذا السؤال حسب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد الدراسة على مقياس الرهاب الاجتماعي، فكانت كما هو مبين في الجدول (8) الآتي:

جدول 8. المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية والتقييم لاستجابات أفراد الدراسة على فقرات مقياس الرهاب الاجتماعي مرتبة تنازلياً وفق أهميتها

الرتبة	التسلسلي	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	التقييم
1	30	أشعر بالتوتر عندما أتحدث أمام الآخرين	1.81*	0.48	90.5	مرتفع
2	16	تواجدي مع الآخرين يسبب لي الأرهاق	1.77	0.67	88.5	مرتفع
3	2	أستمتع بالوحدة	1.72	0.62	86.0	مرتفع

4	10	أبتعد عن الآخرين قدر الامكان	1.70	0.67	85.0	مرتفع
5	5	يمثل التفاعل أو التواصل مع الآخرين عبئا نفسيا علي	1.68	0.56	84.0	مرتفع
6	22	أحتاج أن أكون بمفردي تماما لعدة أيام	1.68	0.63	84.0	مرتفع
7	11	أشعر بالقلق أثناء تواجدي مع الآخرين	1.67	0.65	83.5	مرتفع
8	4	أشعر برغبة ملحة في أن أرحل على الفور عند دخولي حجره مكتظة بالناس	1.66	0.60	83.0	مرتفع
9	17	أمارس هواياتي المفضلة بمفردي	1.66	0.67	83.0	مرتفع
10	8	أتمنى مرور اليوم سريعا حتى أصبح بمفردي	1.43	0.68	71.5	متوسط
11	23	بصيصي ارهاق شديد لا يمكن احتماله نتيجة تواجدي مع الآخرين	1.40	0.71	70.0	متوسط
12	18	أتمنى أن يتركني الآخرون وحدي	1.37	0.62	68.5	متوسط
13	19	أشعر بالأمان عندما أكون بمفردي	1.32	0.55	66.0	منخفض
14	24	أعتبر نفسي شخصا وحيدا أو منعزلا عن الآخرين	1.29	0.62	64.5	منخفض
15	27	أتجنب المواقف التي تفرض على التفاعل الاجتماعي	1.23	0.68	61.5	منخفض
16	28	أشعر بالارتباك عندما أعرف أنني موضع ملاحظة من الآخرين	1.21	0.70	60.5	منخفض
17	25	أتمنى أن أكون بمفردي أو وحيدا معظم الوقت	1.19	0.67	59.5	متوسط
18	9	أخبر الآخرين أنني لست على ما يرام لأتجنب مشاركتهم في القيام ببعض المهام	1.17	0.51	58.5	منخفض
19	11	أفضل تناول الطعام بمفردي عن تناوله مع الآخرين	1.13	0.35	56.5	منخفض
20	29	أشعر غالبا بالرغبة في مغادرة الحفلات دون وداع أصدقائي	1.10	0.43	55.0	منخفض
21	1	أحب البقاء في الفراش حتى لا أرى أي شخص	1.08	0.62	54.0	منخفض
22	26	أستطيع التواصل بسهولة مع الآخرين	1.07	0.55	53.5	منخفض
23	7	لا أستطيع أن أشعر بالاسترخاء إلا إذا كنت بمفردي	1.06	0.48	53.0	منخفض
24	6	أستمتع بالتعامل مع نوعيات مختلفة من الناس	1.05	0.44	52.5	منخفض
25	3	أفضل عادة أن أكون في صحبة الأصدقاء على أن أكون وحيدا	1.05	0.66	52.5	منخفض
26	13	أستمتع دائما بوجودي مع الآخرين	1.05	0.69	52.5	منخفض
27	21	أحب قضاء وقت فراغي مع الآخرين	1.04	0.54	52.0	منخفض
28	12	أفضل السفر مع الأصدقاء عن السفر بمفردي	1.04	0.59	52.0	منخفض
29	20	أشعر بالارتياح عندما أكون مع الآخرين	1.04	0.69	52.0	منخفض
30	14	أفضل الخروج مع الأصدقاء عن الجلوس وحدي بالبيت	1.01	0.74	50.5	منخفض
		المتوسط الكلي للرهاب الاجتماعي	1.35	0.32	67.5	متوسط

* الدرجة العظمى (2)

يوضح الجدول (8) السابق، إن تقديرات أفراد الدراسة للرهاب الاجتماعي كانت بمستوى مرتفع على الفقرات (30، 16، 2، 10، 5، 22، 11، 4، 17)؛ وقد تراوحت النسبة المئوية لهذه الفقرات ما بين (83% - 90%)، بينما كانت هذه التقديرات بمستوى متوسط على الفقرات (8، 23، 18)؛ وقد تراوحت النسبة المئوية لهذه الفقرات ما بين (58.5% - 71.5%)، في حين كانت هذه التقديرات بمستوى منخفض على الفقرات (19، 24، 27، 28، 25، 9، 11، 29، 1، 26، 7، 6، 2، 13، 21، 12، 25، 14)؛ وقد تراوحت النسبة المئوية لهذه الفقرات ما بين (50.5% - 66%)، كما بلغ المتوسط الكلي للرهاب الاجتماعي (1.35) وقد بلغت النسبة المئوية الكلية (56.5%) وهي بمستوى متوسط. وعند مقارنة هذه النتيجة مع الدراسات السابقة تبين أنها تتفق مع دراسة (المجنوني، 2013)؛ التي أظهرت نتائجها أن مستوى الرهاب الاجتماعي لدى الأفراد كان متوسطا، بينما تعارضت مع دراسات (حمادنة، 2013؛ Ferda et al., 2014؛ Ali & Kareem, 2016؛ Wittchen؛ Stein & Kessler, 2017؛ Elahad et al, 2017؛ الصفتي، 2018)؛ التي أظهرت نتائجها أن الرهاب الاجتماعي تتوفر بمستوى مرتفع لدى الأفراد. في حين تعارضت مع الدراسات (Gunnar, 2002؛ ملص، 2007؛ وردة، 2011؛ الحمد والعهولي وحميدات، 2016)؛ التي أظهرت نتائجها انخفاض مستوى الرهاب الاجتماعي لدى الأفراد. مما يشير إلى أن أفراد العينة لديهم مستويات متفاوتة لكنها متوسطة من الرهاب الاجتماعي بشكل عام، وعن المؤشرات الرئيسية والأساسية للرهاب الاجتماعي وفق تقديرات الطلبة فكانت وفق أهميتها على الترتيب التنازلي الآتي: الشعور بالتوتر عند التحدث أمام الآخرين، والتواجد مع الآخرين يسبب الارهاق، والاستمتاع بالوحدة، والابتعاد عن الآخرين قدر الامكان، والعبء النفسي الناتج عن التفاعل أو التواصل

مع الآخرين، والحاجة للبقاء منفردا تماما لعدة أيام، والشعور بالقلق أثناء تواجدي مع الآخرين، والشعور برغبة ملحة للخروج على الفور عند دخولي حجرة مكتظة بالناس، والرغبة بممارسة الهوايات المفضلة بمفرده. النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث وهو: هل توجد علاقة ارتباطية بين رهاب السعادة والرهاب الاجتماعي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية في محافظة طولكرم؟ وللتحقق من صحة هذا السؤال تم استخدام معامل الارتباط "بيرسون" بين الاستجابات التي تحصل عليها أفراد الدراسة على مقياس رهاب السعادة واستجاباتهم على مقياس الرهاب الاجتماعي، فكانت كما هو مبين في الجدول (9) الآتي:

جدول 9. معامل الارتباط بين استجابات أفراد الدراسة على مقياس رهاب السعادة ومقياس الرهاب الاجتماعي

المتغيرات	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
رهاب السعادة * والرهاب الاجتماعي	0.54	*0.000

** دالة عند مستوى الدلالة ($0.01 \geq \alpha$).

يوضح الجدول (9) السابق، أن قيمة معامل الارتباط بين مستوى رهاب السعادة ومستوى الرهاب الاجتماعي قد بلغ (0.54)، وهو معامل مرتفع ودال إحصائياً، وأن هذه العلاقة الارتباطية هي علاقة موجبة وطرديّة وتعني أن كلما زاد مستوى رهاب السعادة لدى الأفراد كلما زاد الرهاب الاجتماعي لديهم، والعكس كلما قل مستوى رهاب السعادة قل مستوى الرهاب الاجتماعي.

وتبدو هذه النتيجة منطقية وتتفق مع ما توصل إليه أرجايل (Argyle, 1987) في كتابه سيكولوجية السعادة (The psychology of happiness)؛ بأن الكثير من الدراسات الميدانية قد كشفت عن أثر التفاعل الاجتماعي وشبكة العلاقات الاجتماعية التي يعيش الأفراد في ظلها في مدى شعورهم بالسعادة. وأن الناس يكونون أسعد عندما تقل لديهم الصراعات الداخلية مثل التي تنشأ عن التفاوت بين الطموحات والإنجازات. ولعل مقولة "أرسطو" بأن على الفرد أن يكون فاضلاً لكي يكون سعيداً بها بعض من الصحة لأن غير الفضلاء لديهم عادة مشاعر أقوى بالذنب والعار وعدم الثقة بالنفس. ويكون الناس أقرب إلى السعادة إذا ما توافر لديهم قدر من تقدير الذات، ولديهم القدرة والامكانيات على مواجهة الأحداث والتأثير فيها. وتتدعم هذه الثقة بالعلاقة الطيبة مع الآخرين، والاستخدام الناجح للمهارات الاجتماعية سواء في العمل أو في شؤون الحياة عامة، ويكون الأفراد أسعد عندما يمارسون أنشطة موجهة نحو أهداف محددة. والأهداف لا ينبغي أن تكون بعيدة المنال، وإنما ينبغي أن تكون تعاونية، بحيث يمكن زيادة السعادة للنفس والآخرين (Seligman, 2002).

والدعم الناتج عن توفر شبكة من العلاقات الاجتماعية للفرد، سواء كانت تلك العلاقات في صورة زواج أو علاقات قرابة في نطاق أسرة أو علاقات صداقة أو جوار. لا شك أن الإنسان كائن اجتماعي لا يمكنه العيش بمعزل عن الآخرين، فوجودهم يشعره بوجوده، بل يعطيه الشعور بالأمان والاطمئنان، وتساعد المساندة الاجتماعية على الخروج من المحن، وتعد من نوعاً من التأمين الاجتماعي ضد خطوب الحياة وأحداثها المؤلمة. وهي في الوقت نفسه مبعث للسعادة، فعندما يكون الإنسان فرحاً وسعيداً، ويشرك معه الآخرين، فإن شعوره بالسعادة يزداد بسعادة هؤلاء الآخرين. فالسعادة تزداد وتنتقل إلى الغير، إذ قيل في الأثر الشعبي "جاور السعيد تسعد"، فالعلاقات الاجتماعية، والتفاعل النشط مع الآخرين دون قلق أو خوف يقدم دعماً نفسياً للأفراد المتفاعلين، ويحقق لهم شعوراً بالسعادة والفرح والسرور من خلال الاهتمامات المشتركة والهويات، ويحقق للفرد القبول الاجتماعي والثقة بالنفس والآخر، وهذا يحسن مستوى احترام الذات لديه ويحقق له السعادة (Veenhaven, 2001؛ Ferda et al., 2004).

ويذكر قودارزي (Goodarzi, 2008) في هذا الإطار أنه كلما كان الإنسان مزوداً بمهارات اجتماعية مناسبة وكافية كلما كانت قدرته على التعامل مع المواقف والأزمات أفضل، أما أولئك الذين يفتقرون للمهارات الاجتماعية فإنهم يتخبطون ويعانون من اضطرابات سوء التوافق. وهذا يفسر العلاقة بين السعادة والتفاعل الاجتماعي، وأكدت معظم الدراسات السابقة على ارتباط الشعور بالسعادة بالمتغيرات الإيجابية منها العفو، والأمل، والثقة بالنفس، والرضا عن الحياة، ووجهة الضبط، والتقدير، وهذا ما يبرر العلاقة بين السعادة والمهارات الاجتماعية والتفاعلات الاجتماعية (Helen & Adrian, 2012). وتفسير هذه النتيجة أيضاً في ضوء مكونات الرهاب الاجتماعي ومظاهره النفسية والاجتماعية حيث يمكن أن تتضمن هذه المكونات الوعي بالذات الذي يعتبر هو أساس الثقة بالنفس وحسن إدارتها والقدرة على فهم ظروف الحياة والتأقلم معها بمنطقية والعمل بفاعلية تحت الضغط والمبادرة وحفز الذات والتغلب على القلق ومقاومة الإحباط، ليشعر بالرضا عن النفس. ويرى الباحث أن

تجنب رهاب السعادة أفضل معايير الحكم على نجاح الحياة الاجتماعية في شتى صورها وهو سر من أسرار النجاح فيها لمجموعة المهارات الاجتماعية والشخصية والانفعالية التي تؤثر على القدرات الفرد على مجابهة الضغوط البيئة والاجتماعية وبالتالي شعوره بالتوافق والصحة النفسية اللتان تعتبران من محددات الشعور السعادة لدى الطالب الجامعي.

رابعا: النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع وهو: هل توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الشعور برهاب السعادة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية في محافظة طولكرم تبعا إلى متغيرات: الجنس، والتخصص العلمي، والتحصيل الأكاديمي؟

للإجابة عن هذا السؤال حسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد الدراسة على مقياس الشعور برهاب السعادة تبعا إلى متغيرات الجنس والتخصص العلمي ومستوى التحصيل الأكاديمي، كما هو مبين في الجدول (10) الآتي:

جدول 10. المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد الدراسة على مقياس الشعور برهاب السعادة تبعا إلى متغيرات: الجنس، والتخصص العلمي، ومستوى التحصيل الأكاديمي

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	المستوى	المتغيرات
0.60	3.19	178	الذكور	الجنس
0.65	3.07	245	الإناث	
0.55	3.08	90	مواد نظرية (أدبية)	التخصص العلمي
0.63	3.12	130	مواد تطبيقية (علمية)	
0.69	3.12	203	مواد تجارية واقتصادية	
0.78	3.07	78	(متوسط فما دون) أقل من 68	التحصيل الأكاديمي
0.67	3.12	211	جيد (68% - أقل من 76%)	
0.72	3.15	113	جيد جدا (77% - 86%)	
0.63	3.19	21	ممتاز (أكثر من 86%)	

يظهر الجدول (10) السابق، وجود فروق ظاهرة بين المتوسطات الحسابية لاستجابات أفراد الدراسة على مقياس الشعور برهاب السعادة لدى أفراد الدراسة، تبعا إلى متغيرات الدراسة: الجنس، والتخصص العلمي، ومستوى التحصيل الأكاديمي. ولاختبار دلالة الفروق بين هذه المتوسطات استخدم تحليل التباين متعدد المتغيرات (2×3×4) تبعا إلى متغيرات: الجنس، والتخصص، ومستوى التحصيل الأكاديمي، والمبينة نتائجها في الجدول (11) الآتي:

جدول 11. نتائج تحليل التباين متعدد المتغيرات (2×3×4) لاستجابات أفراد الدراسة على مقياس الشعور برهاب السعادة تبعا إلى متغيرات: الجنس، والتخصص العلمي، ومستوى التحصيل الأكاديمي

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف) المحسوبة	مستوى الدلالة
الجنس	0.117	1	0.117	0.472	0.772
التخصص	1.004	2	0.502	2.024	0.079
مستوى التحصيل	1.033	3	0.344	1.388	0.058
الخطأ (البواقي)	103.128	416	0.248		
المجموع الكلي	1020.798	422			

يوضح الجدول (11) السابق النتائج الآتية:

- عدم وجود فروق دالة إحصائية في مستوى الشعور برهاب السعادة لدى أفراد الدراسة تبعا إلى متغير الجنس، وعند مقارنة هذه النتيجة مع نتائج الدراسات السابقة تبين أنها تتفق مع دراسات (العنزي، 2001؛ جودة، 2007؛ Maltby, 2008؛ Fennande & Exttemera, 2009؛ المنشاوي، 2009؛ أبو ذويب، 2010؛ Yidirim & Belen, 2014؛ Quinn & Duckworth, 2017؛ Joseph & Lewis, 2017؛ Gilbert et al, 2014؛ 2018؛ Alans & Seth, 2018؛ Belen & Belen, 2019)؛ التي أظهرت نتائجها عدم وجود فروق جوهرية في مستوى رهاب السعادة تبعا إلى متغير الجنس. وتعارضت مع دراسات (Losh, 2015؛ Perneger؛ Hudelson & Bovier, 2018؛ Togo, 2019)؛ التي بينت نتائجها أن هناك ثمة فروق جوهرية بين الجنسين

في الشعور برهاب السعادة لصالح الطلبة الذكور، وتعارضت أيضا مع دراسات (Goodarzi, 2008؛ Jesus, 2012؛ Fiero, 2016؛ Jashanloo, 2017؛ Francis; Hans & Lewis, 2018)؛ التي بينت نتائجها وجود فروق بين الجنسين في هذا المستوى لصالح الإناث. ويرى الباحث أن هذه النتيجة قد تفسر في ظل تشابه الظروف الثقافية والاقتصادية والاجتماعية والتربوية التي يخضع لها كلا الجنسين دون وجود فروق شاسعة بينهما، وذلك لضيق البيئة التي يعيش بها أفراد الدراسة؛ فمحافظة طولكرم تمتاز بأنها محافظة صغيرة نسبيا تتشابه فيها عناصر الحياة والظروف المعيشية، كما ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى تشابه الظروف الإدارية السائدة في الجامعة، فنظام التدريس والتدريب الذي يخضع له كلا الجنسين هو ذاته دون تمييز، وبالتالي فما يؤثر على الذكور يمكن تأثيره على الإناث. وقد يرجع ذلك إلى عدم اختلاف العوامل الثقافية وطبيعة التنشئة الاجتماعية، أو طبيعة المرحلة العمرية التي أجريت فيها هذه الدراسة، وأكد ذلك عدد كبير من البحوث والدراسات في البيئات الأجنبية إلى وجود فروق ضئيلة جدا بين الذكور والإناث فيما يتعلق عن الشعور بالرهاب عن الحياة بوجه عام أو في المشاعر الإيجابية والشعور بالسعادة (Argyle, 1987). ويرى الباحث أن ذلك يعود إلى شبكة العلاقات الاجتماعية لطلبة الجامعة، والتي يشعرون من خلالها بدورهم في الحياة وتؤدي إلى إسعادهم، وإن لطبيعة التفكير المنطقية والمرتبطة بالواقع، ونظرتهم إلى الحياة بشكل إيجابي دور في إسعاد الطلبة، ولأن الذكور والإناث يعيشون نفس التحديات الصعبة والتي ساهمت بشكل متقارب من شعورهم بالسعادة.

- عدم وجود فروق دالة إحصائية في مستوى الشعور برهاب السعادة لدى أفراد الدراسة تبعا إلى متغير التخصص العلمي، ولدى مقارنة هذه النتيجة مع الدراسات السابقة تبين أنها تتفق مع دراسات (العنزي, 2001؛ جودة, 2007؛ Maltby, 2008؛ Fennande & Exttemera, 2009؛ Gilbert et al, 2014؛ Losh, 2015؛ Joseph & Lewis, 2017؛ Quinn & Duckworth, 2017؛ Francis; Hans & Lewis, 2018؛ Belen & Beln, 2019؛ Togo, 2019؛ Alans & Seth, 2018)؛ التي أظهرت نتائجها عدم وجود فروق جوهرية في مستوى الشعور برهاب السعادة تبعا إلى متغير التخصص، بينما تعارضت مع بعض الدراسات (Goodarzi, 2008؛ أبو ذويب, 2010؛ Jesus, 2012؛ Fiero, 2016؛ Jashanloo, 2017؛ Perneger؛ Hudelson & Bovier, 2018؛ Yidirim & Belen, 2018)؛ التي أظهرت نتائجها وجود فروق جوهرية في هذا المستوى تبعا إلى متغير التخصص لصالح التخصصات التطبيقية أو النظرية أو التربوية أو الدينية. وهذه النتيجة تبدو منطقية وواقعية، ويمكن عزو ذلك إلى التشابه في الثقافة السائدة في المجتمع الفلسطيني، ومجتمع الجامعة، ويرى الباحث أن البيئة الاجتماعية والثقافية التي يعيش فيها الطلبة واحدة على اختلاف تخصصاتهم؛ مما يفسر عدم وجود فروق في الشعور برهاب السعادة، وأن الظروف التي يمر بها طلبة الكليات المختلفة، والفرص المتاحة لطلبة الكليات العلمية والكليات الأدبية والتجارية تكاد تكون متشابهة إلى حد كبير من حيث القدرة على إشباع الرغبات، والتي بدورها تحدث نوعا من التوازن الذاتي. كما أن السعادة مرتبطة بالجوانب الأساسية للحياة والتي لا تميز بشكل كبير بين طلبة الكليات المختلفة، وبالتالي تساوي فرص السعادة.

- عدم وجود فروق دالة إحصائية في مستوى الشعور برهاب السعادة لدى أفراد الدراسة تبعا إلى متغير مستوى التحصيل الأكاديمي (المعدل التراكمي)، وعند مقارنة هذه النتيجة مع الدراسات السابقة تبين أنها تتفق مع دراسة (العنزي, 2001؛ جودة, 2007؛ Maltby, 2008؛ Fennande & Exttemera, 2009؛ Losh, 2015؛ Joseph & Lewis, 2017؛ Francis; Hans & Lewis, 2018؛ Belen & Alans & Seth, 2018)؛ التي أظهرت نتائجها عدم وجود فروق جوهرية في مستوى الشعور برهاب السعادة تبعا إلى متغير مستوى التحصيل الأكاديمي، بينما تعارضت مع العديد من الدراسات (Goodarzi, 2008؛ المنشاوي, 2009؛ Jesus, 2012؛ Gilbert et al, 2014؛ Fiero, 2016؛ Perneger؛ Hudelson & Bovier, 2018؛ Yidirim & Belen, 2018)؛ التي أظهرت نتائجها وجود فروق جوهرية في مستوى الشعور برهاب السعادة تبعا إلى متغير مستوى التحصيل الأكاديمي لصالح الطلبة ذوي التحصيل المرتفع. ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى أنه كلما ارتقى الطالب في مستواه التحصيلي كلما أصبح أكثر شعورا بالأمن النفسي، والفعالية، وزادت خبراته التي يكون قد اكتسبها من مستوى الإنجاز الذي حققه، فيصبح أكثر ثقة بنفسه وأكثر قدرة على السيطرة على المواقف التعليمية المختلفة، والتكيف معها بالإضافة إلى أن شعور الطالب بالإنجاز يساعده في تعزيز شعوره بالأمن النفسي وبالتالي تجنب رهاب السعادة.

خامسا: النتائج المتعلقة بالسؤال الخامس وهو: هل توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الشعور بالرهاب الاجتماعي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية في محافظة طولكرم تبعا إلى متغيرات: الجنس، والتخصص العلمي، والتحصيل الأكاديمي؟

للإجابة عن هذا السؤال حسب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد الدراسة على مقياس الرهاب الاجتماعي تبعاً إلى متغيرات الجنس والتخصص العلمي ومستوى التحصيل الأكاديمي، كما هو مبين في الجدول (12) الآتي:

جدول 12. المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد الدراسة على مقياس الشعور بالرهاب الاجتماعي تبعاً إلى متغيرات: الجنس، والتخصص العلمي، ومستوى التحصيل الأكاديمي

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	المستوى	المتغيرات
0.41	1.49	178	الذكور	الجنس
0.35	1.21	245	الإناث	
0.55	1.28	90	مواد نظرية (أدبية)	التخصص العلمي
0.43	1.42	130	مواد تطبيقية (علمية)	
0.49	1.35	203	مواد تجارية واقتصادية	التحصيل الأكاديمي
0.48	1.27	78	(متوسط فما دون) أقل من 68	
0.47	1.32	211	جيد (68% - أقل من 76%)	
0.52	1.35	113	جيد جداً (77% - 86%)	
0.43	1.47	21	ممتاز (أكثر من 86%)	

يظهر الجدول (12) السابق، وجود فروق ظاهرة بين المتوسطات الحسابية لاستجابات أفراد الدراسة على مقياس الرهاب الاجتماعي لدى أفراد الدراسة، تبعاً إلى متغيرات الدراسة: الجنس، والتخصص العلمي، ومستوى التحصيل الأكاديمي. ولاختبار دلالة هذه الفروق استخدم تحليل التباين متعدد المتغيرات ($2 \times 3 \times 4$) تبعاً إلى متغيرات: الجنس، والتخصص، ومستوى التحصيل الأكاديمي، والمبينة نتائجها في الجدول (13) الآتي:

جدول 13. نتائج تحليل التباين متعدد المتغيرات ($2 \times 3 \times 4$) لاستجابات أفراد الدراسة على مقياس الرهاب الاجتماعي تبعاً إلى متغيرات: الجنس، والتخصص العلمي، ومستوى التحصيل الأكاديمي

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف) المحسوبة	مستوى الدلالة
الجنس	0.017	1	0.007	0.077	0.936
التخصص	0.504	2	0.252	1.135	0.186
مستوى التحصيل	1.018	3	0.339	1.535	0.102
الخطأ (البواقي)	92.111	416	0.221		
المجموع الكلي	1007.744	422			

يوضح الجدول (13) السابق النتائج الآتية:

- عدم وجود فروق دالة إحصائية في مستوى الشعور بالرهاب الاجتماعي لدى أفراد الدراسة تبعاً إلى متغير الجنس، بمعنى أن كلا الجنسين قد أظهر نفس مستوى الشعور بالرهاب الاجتماعي، وعند مقارنة هذه النتيجة مع نتائج الدراسات السابقة تبين أنها تتفق مع دراسات (Gunnar, 2002؛ Ferda et al, 2014؛ Wittchen؛ Stein & Kessler, 2017؛ الصفتي، 2018)؛ التي أظهرت نتائجها عدم وجود فروق جوهرية في مستوى الشعور بالرهاب الاجتماعي تبعاً إلى متغير الجنس. وتعارضت مع دراسة (Elahad et al., 2017)، التي بينت أن هناك ثمة فروق بين الجنسين في هذا المستوى لصالح الطلبة الذكور، وتعارضت أيضاً مع دراسات (ملص، 2007؛ وردة، 2011؛ حمادنة، 2013؛ Ali & Kareem, 2016)؛ التي أظهرت نتائجها وجود فروق دالة إحصائية بين الجنسين في هذا المستوى ولكن لصالح الإناث. ويرى الباحث أن هذه النتيجة قد تفسر في ظل تشابه الظروف الثقافية والاقتصادية والاجتماعية والتربوية التي يخضع لها كلا الجنسين دون وجود فروق شاسعة بينهما، هذا بالإضافة إلى التطور الثقافي الحاصل، وإلى التطور التكنولوجي، وإلى المساواة بين الجنسين في العمل والتمتع العلمي السائد في المجتمع الفلسطيني.

- عدم وجود فروق دالة إحصائية في مستوى الشعور بالرهاب الاجتماعي لدى أفراد الدراسة تبعاً إلى متغير التخصص العلمي. ولدى مقارنة هذه النتيجة مع الدراسات السابقة تبين أنها تتفق مع دراسات (Gunnar, 2002؛ ملص، 2007؛ المجنوني، 2013؛ Ferda et al., 2014؛ الصفتي، 2018)؛ التي أظهرت نتائجها عدم وجود فروق جوهرية في مستوى الشعور بالرهاب الاجتماعي تبعاً إلى متغير التخصص، بينما تعارضت مع دراسات (وردة، 2011؛ Ali & Kareem, 2016)؛ والتي أظهرت نتائجها وجود فروق جوهرية في هذا المستوى لصالح

التخصصات العلمية والتطبيقية، كما تعارضت مع دراسات (حمادنة، 2013؛ Wittchen; Stein & Kessler, 2017)؛ التي أظهرت نتائجها وجود فروق جوهرية في مستوى الرهاب الاجتماعي لصالح التخصصات النظرية والأدبية. ويمكن تفسير ذلك بأن الجامعة تشكل نافذة الطلبة نحو الحرية والإحساس بالوجود الإنساني على نحو ديمقراطي لجميع الطلبة بغض النظر عن تخصصاتهم العلمية، وبذلك يستطيع هؤلاء الطلبة أن يجدوا منافذ لهم في مجالات اجتماعية عدة ومتنوعة. ونظرا للتقارب الثقافي داخل المجتمع الفلسطيني، والذي يخضع لنظام تعليمي شبه متقارب بين الكليات العلمية والكليات الأدبية، ولأن البيئة الجامعية لها الأثر الأكبر والفعال في تنمية الحياة الإجتماعي والنفسية من خلال المقررات الدراسية التي تتقارب بين الكليات العلمية والكليات الأدبية، والتي أثرت بدورها على الرهاب الاجتماعي، كما للظروف الاجتماعية من عادات وتقاليد متقاربة التي يعيشها الطلبة والتي لعبت دور في تشابه كل من طلبة الكليات المختلفة علمية أو أدبية أو تجارية.

- عدم وجود فروق دالة إحصائية في مستوى الشعور بالرهاب الاجتماعي لدى أفراد الدراسة تبعاً إلى متغير مستوى التحصيل الأكاديمي (المعدل التراكمي)، وعند مقارنة هذه النتيجة مع الدراسات السابقة تبين أنها تتفق مع دراسات (Gunnar, 2002؛ ملص، 2007؛ Ferda et al, 2014؛ الصفتي، 2018)؛ التي أظهرت نتائجها عدم وجود فروق جوهرية في مستوى الشعور بالرهاب الاجتماعي تبعاً إلى متغير التحصيل الأكاديمي، بينما تعارضت مع دراسة واحدة (حمادنة، 2013)؛ والتي أظهرت نتائجها وجود فروق جوهرية في هذا المستوى لصالح فئة الطلبة المتفوقين. كما تعارضت مع الدراسات (وردة، 2011؛ Ali & Kareem, 2016؛ Elahad et al., 2017)؛ التي أظهرت نتائجها وجود فروق جوهرية في مستوى الرهاب الاجتماعي لصالح الطلبة ذوي التحصيل المنخفض. وهذا يعني أن لديهم نفس الشعور بالرهاب الاجتماعي بغض النظر عن مستوى التحصيل لديهم، وأن هناك عوامل أخرى غير التحصيل يؤثر سلباً أو إيجاباً في الشعور بالرهاب الاجتماعي، ويرى الباحث أن ذلك قد يعود إلى أسباب وعوامل لها علاقة بالتطور التكنولوجي، وعصر السرعة، وغياب القيم وعدم التمسك بها، وضعف الضبط الأسري، والتقليد الأعمى، والغربة النفسية. وهذا الموضوع له صلة وطيدة مع احترام حقوق الإنسان وخضوع الدولة والأفراد للقانون؛ فالجامعات العربية لا زالت بعيدة عن نبض المجتمع نتيجة للتهميش الذي تعاني منه، والجمود الذي تكرر في مناهجها ومخرجاتها، مما يجعل إصلاح منظومة البحث والتعليم في سياق تحولات الحراك العربي مطلباً ملحا لما ينطوي عليه من أهمية تثبيت دعائم مرحلة الانتقال، من خلال ترسيخ الدور التنويري للجامعة كمنارة للعلم والمعرفة، وترسيخ قيم الديمقراطية والمواطنة والحرية والتغيير والإبداع والخلق والابتكار خدمة للمجتمع والإنسانية، كل ذلك لتجنيب الطلبة المخاوف والرهاب الاجتماعي.

خلاصة

من الموضوعات الأكثر أهمية التي اهتم بها علماء النفس حديثاً، وتتصف بالانفعالات السلبية ما يتعلق بأنواع الرهاب المختلفة، ويعتبر رهاب السعادة أحد هذه الأنواع الذي انصب الاهتمام بدراسته مؤخراً؛ إذ أصبح الاهتمام كبيراً في السنوات الأخيرة لدى الباحثين بدراسة رهاب سعادة للوقوف على تشخيصه وعلاقته بمتغيرات نفسية وتربوية واجتماعية وشخصية كثيرة. كما يعد الرهاب الاجتماعي أعقد الأنواع الرئيسية والشائعة للرهاب وهو خوف غير منطقي متواصل، وهو من بين أحد الاضطرابات الأكثر شيوعاً في الطب النفسي حيث تشير البحوث النفسية إلى أن الرهاب الاجتماعي يحتل المرتبة الثالثة بين الاضطرابات النفسية الأكثر انتشاراً بعد الاكتئاب والإدمان. لهذا فقد تمحورت الدراسة حول العلاقة بين رهاب السعادة والرهاب الاجتماعي، وتحديد مستوى كل منهما لدى عينة من طلبة الجامعة في ضوء متغيرات الجنس، والتخصص، والتحصيل. وتلخصت الدراسة بالنتائج الآتية: أظهرت النتائج أن تقديرات أفراد الدراسة لمستوى الشعور برهاب السعادة كان متوسطاً، وأظهرت النتائج أن تقديرات أفراد الدراسة لمستوى الشعور بالرهاب الاجتماعي كان متوسطاً، ووجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائية بين الشعور برهاب السعادة والرهاب الاجتماعي، وعدم وجود فروق دالة إحصائية في مستوى الشعور برهاب السعادة والرهاب الاجتماعي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية تبعاً إلى متغيرات الجنس، والتخصص، والتحصيل.

التوصيات

في ضوء نتائج الدراسة ومناقشتها يمكن اقتراح التوصيات الآتي:

1- أشارت النتائج أن تقديرات أفراد الدراسة لمستوى الشعور برهاب السعادة والرهاب الاجتماعي كان متوسطاً، وهذا يعني وجوب اهتمام إدارات الجامعات الفلسطينية العمل ببرامج تدريبية لخفض الشعور بالرهاب لدى الطلبة.

- 2- إعداد وتنفيذ ورش عمل وبرامج خاصة للطلبة من أجل رفع مستوى السلوك التكيفي لديهم في البيئة الجامعية لخفض ما أمكن الشعور برهاب السعادة والرهاب الاجتماعي
- 3- الاهتمام بتدريس مساق علم النفس الإيجابي للطلبة كمقرر ثقافي من أجل تزويد الطلبة بمعرفة حول موضوعات هذا العلم كالسعادة والتفاؤل والأمل والتدفق والثقة والرفاهية وغيرها التي لها دور مهم في فهم الطلبة للمشكلات الحياتية وكيفية التعامل معها بإيجابية.
- 4- تدريب الشباب على كيفية مواجهة ضغوط الحياة والأحداث الضاغطة التي تسبب عدم السعادة وتؤدي إلى الرهاب الاجتماعي.
- 5- غرس روح التعاون والتفاعل الاجتماعية والعلاقات الاجتماعية الإيجابية لدى طلبة الجامعة لما لها من تأثير قوى ومباشر على عوامل السعادة النفسية والاجتماعية وتجنب الاضطراب والخوف والقلق.
- 6- تقديم البرامج التدريبية لتنمية تقدير الذات وتكوين ذات إيجابية لدى الطلبة مما يسهم في تحقيق السعادة النفسية.
- 7- تضمين برامج إعداد الطلبة في كليات الجامعات المختلفة موضوعات عن مهارات التفكير الإيجابي التي تؤدي إلى زيادة مستوى السعادة النفسية وخفض رهاب السعادة.
- 8- العمل على تهيئة المناخ الجامعي الذي يشعر الطلبة بقيمتهم الذاتية داخل المجتمع وهذا يجنبهم التوتر والرهاب بأنواعه المختلفة.

المراجع

- أبو ذؤيب، أحمد (2010). السعادة وعلاقتها بالذكاء المعرفي والانفعالي لدى طلبة جامعة اليرموك. رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة اليرموك، الأردن.
- بركات، زياد (2019). تصميم البحث وأساليبه الإحصائية. عمان: دار الوراق للتوزيع والنشر.
- جودة، أمال (2007). الذكاء الانفعالي وعلاقته بالسعادة والثقة بالنفس لدى طلبة جامعة الأقصى. مجلة جامعة النجاح للأبحاث والعلوم الإنسانية، 21(3)، 704-715.
- حمادنة، برهان (2013). مستوى الرهاب الاجتماعي لدى الطلبة الموهوبين في مدارس الملك عبد الله الثاني للتميز في الأردن. المجلة الدولية التربوية المتخصصة، 2(7)، 709-721.
- الحمد، نايف والعهولي، خالد وحميدات، محمود (2016) إلى الكشف عن مستوى الرهاب الاجتماعي وعلاقته بالتكيف النفسي والاجتماعي لدى الطلبة السعوديين في الجامعات الأردنية. مجلة دراسات الأردنية (العلوم التربوية)، 43(5)، 1871-1887.
- صالح، عايدة شعبان (2013). "الشعور بالسعادة وعلاقتها بالتوجه نحو الحياة لدى عينة من المعاقين حركيا والمتضررين من العدوان الإسرائيلي على غزة". مجلة جامعة الأقصى، سلسلة العلوم الإنسانية، 17(1)، 154-192.
- الصفدي، ميرفت (2018). الرهاب الاجتماعي وعلاقته ببعض المتغيرات الأكاديمية في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية لدى عينة من طلبة جامعة الأزهر. مجلة كلية الدراسات الإنسانية، جامعة الأزهر، 21(21)، 494-522.
- العنزي، فريخ (2001) "الشعور بالسعادة وعلاقته ببعض السمات الشخصية"، مجلة دراسات نفسية، 11(3)، 351-377.
- المجنوني، سمر (2013). الفلق العام وعلاقته بالرهاب الاجتماعي لدى طالبات جامعة أم القرى في ضوء متغيري العمر والتخصص الدراسي. مجلة عالم التربية، مصر، 1(14)، 85-135.
- محمد، أحمد (2018). أن تخشى من السعادة: علامات الإصابة بـ "الشيروفوبيا" والأسباب وطرق العلاج. متاح على الموقع: <https://www.sasapost.com/cherophobia-meaning-causes-and-treatments/>
- ملص، زهير (2007). العلاقة بين الرهاب الاجتماعي وتقدير الذات عند عينة من طلاب الجامعة الأردنية. رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، الأردن.
- المنشاوي، سائدة (2009). العلاقة بين السعادة والذكاء الانفعالي لدى عينة من المراهقين الأردنيين. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الدراسات العليا، جامعة عمان العربية للدراسات العليا، عمان.
- وردة، بالحسيني (2011). أثر برنامج معرفي سلوكي في علاج الرهاب الاجتماعي لدى عينة من طلبة الجامعة قاصدي مباح بالجزائر. رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة قاصدي مباح ورقلة، الجزائر.
- Abdel – Kalek, A. (2007). Love of life as a new construct in the well – being domain. *Social Behavior & Personality: an International Journal*, (35), 125 –134.
- Abdul-Ghani, H. (2017). Fear of Happiness "cherophobia" in University of Baghdad Staff. *University of Baghdad*. http://www.clinicalneuropsychiatry.org/pdf/01_gilbert.pdf.
- Alans, W. & Seth, S. (2018). The implication of tow conception of happiness hedonic enjoyment and eudemonia for the understanding of intrinsic motivation. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 41-70.
- Ali, S., & Kareem, M. (2016). Assessment of social phobia among students of nursing college in hawler medical university at City-Irag. *Kufa Journal for Nursing Science*, 6(2), 130-136.
- American Psychiatric Association (APA). (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*. 5^{ed}, London: New School Library.
- Argyle, M. (1987). *Psychology of Happiness*. London; New York: Methuen.
- Beck, A. (2000). *Anxiety disorders and phobias: a cognitive perspective*. New York: Basic Books.
- Beidel, D. (1985). Psychological cognitive and Behavioral Aspects of social anxiety. *Behavior Research and Therapy*, 23(2), 230-257.
- Belen, H. Belen, F. (2019). Influence of fear of happiness on flourishing: Mediator roles of hope agency and hope pathways. *Australian Journal of Psychology*, 48, 12-25.
- Cottraux, J (2009). Cognitive behavior therapy versus supportive therapy in social phobia; randomized controlled trial. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 69, 137-146.
- Dodgson, L. (2018). Cherophobia is the fear of being happy, and it's more common than you might think. <https://www.businessinsider.com/what-is-cherophobia>.
- Elhadad, A.; Alzaala, M.; Alghamdi, R.; Asiri, S.; Algarni, A. & Elthabet, M. (2017). Social phobia among Saudi medical students. *Middle East Current Psychiatry*, 24(2). 68-72.
- Ferda, I.; Gamze, A.; Orhan, D. & Nesim, K. (2004). Social phobia among university students and its relation to self-esteem and body image. *Journal of Psychiatry*, 49(9), 630–634.
- Fernandes, P. & Extremera, N. (2009). Emotional intelligence and happiness. *Intarnation. Journal of Professional*, 23(3), 85– 108.

- Fiero, A. (2016). Emotional intelligence associates with happiness. *Ansiedad Stress*, 12(23), 241–249.
- Francis, L, Hans, L & Lewis, A. (2018). The relationship between religion and happiness among German students. *Pastoral Psychology*, 51(4). 273-281.
- Gilbert, P., McEwan, K., Gibbons, L., Chotai, S., Duarte, J., & Matos, M. (2014). Fears of compassion and happiness in relation to alexithymia, mindfulness, and self-criticism. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 85(4), 374-390.
- Gilbert, P.; Kirsten, M.; Catarino, F.; Baião, R. & Palmeira, P. (2015). Fears of happiness and compassion in relationship with depression, alexithymia, and attachment security in a depressed sample. *British Journal Clinical Psychology*, 53(2), 228-244.
- Goodarzi, K. (2008). A Comparative study of happiness among male and female athlete students in university of Tehran, Faculty of Physical Education, Tehran University, Tehran, Iran.
- Gunnar I, Marco S (2002). Social anxiety and the post event processing of Socially distressing events. *Cognitive Behavior therapy*, 31(3),129-134.
- Helen, C. & Adrian, F. (2012). Personality, peer relations, and self-confidence as predictors of happiness and loneliness. *Journal of Adolescence*, 25, 327–339.
- Jesus, G. (2010). Life satisfaction and perception of happiness among university students. *The Spanish Journal of Psychology*, 13(2), 617-628.
- Joseph, S., & Lewis, A. (2017). Rabid assessment of well- being: The short depression- happiness scale". *Psychology & Psychotherapy: Theory, Research & Practice*. 77(4). 463-478.
- Joshanloo, M. (2017). Mediators of the relationship between externality of happiness and subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 119, 147-151.
- Joshanloo, M. (2017). 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.; Lepshokova, Z.; Panyusheva, T.; Natalia, A.; Yeung, I.; Sundaram, S.; Achoui, M.; Asano, R.; Igarashi, T.; Tsukamoto, S.; Rizwan, M.; Khilji, I.; Ferreira, M.; Pang, J.; Ho, L.; Han, G.; Bae, J. & Jiang, D. (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. (2013). Aversion to happiness across cultures: A Review of where and why people are averse to happiness. *Journal of Happiness Studies*. 15 (3), 717–735.
- Kessler, R.; Mcgonagle, A.; Zhao, S.; Nelson, C.; Hughes, M.; Eshleman, S.; Wittchen, H. & Kendler, K. (2016). Life time and 12-month prevalence of DSM-III-R psychiatric disorders among persons aged15-54 in the United States: Results from the national comorbidity survey. *Archives of General Psychiatry*, 51, 8-19.
- Lambrou, P. (2014). Is Fear of Happiness Real? Research reveals why some of us are afraid of happy events. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/codes-joy/201405/is-fear-happiness-real>
- Liebowitz, R. & Schneier, F. (2016). *Social Phobia: Diagnosis, Assessment and Treatment*, New York: Guilford Press.
- Losh, F. (2015). Intelligence and happiness among American nursing students. *Journal of Social and psychology*, 3(4), 355-376.
- Maltby, J. (2008). *Forgiveness and happiness, The Differing Contexts*. New York: Oxford University Press.
- Parducci, A. (2009). The Pursuit of Happiness. *Contemporary Psychology*, 42(5). 406-407.
- Perneger, T. Hudelson. M & Bovier, A. (2014). Health and happiness in young Swiss adults. *Quality of life Research*, 13(1) 171-178.
- Quinn, A. & Duckworth, J. (2017). Happiness and academic achievement: Evidence for reciprocal causality. *Social Indicator Research*, 55(2), 206-222.
- Raulin, M.L., & Wee, J.L. (1995). *Social fear scale*. New York: The free press.
- Rest, J. (1986). *Moral development: Advances in research and theory*. New York: Prager.
- Robinson, J. (2014). *What's so bad about feeling happy?* New York: Springer.
- Seligman, M. (2002). *Authentic happiness*. New York: Free Press.

Spence, O. (2004). Goal of self-integration and happiness. *Journal of Personality and Individual Differences*, 37(3), 441-461.

Stein M B, Torgrud, L.J. & Walker J. (2000): Social phobia symptoms, subtypes and severity: findings from a community survey. *Archives of General Psychiatry*, 57(11). 1046-1052.

Togo, Osman Tolga; (2019). The Relationship between Positivity and Fear of Happiness in People Applying to Graduate Programs in Physical Education and Sports Department. *Asian Journal of Education and Training*, 5(1), 93-96.

Veenhoven, H. (2001). What we know about happiness, paper presented at the dialogue on "Gross Nation Happiness: Woudscoten, Zeist". The Netherlands, January, No.14-15.

Wittchen, U,; Stein, M. & Kessler, R. (2009). Social fears and social phobia in a community sample of adolescents and young adults: prevalence, risk factors and co-morbidity. *Psychological Medicine*, 29(2), 309-323.

World Health Organization (WHO) (1992). *The International of Mental and Behavioral Disorders Clinical Description and Diagnostic Guidelines (Icd-10)* Geneva, Switzerland.

Yildieirm, M. & Belen, H. (2018). Fear of happiness predicts subjective and psychological well-being above the behavioral inhibition system (BIS) and behavioral activation system (BAS) model of personality. *Journal of Positive & Psychology and Wellbeing*, 2(1), 92-111.