



**الذوف من السعادة
لدى موظفي جامعة بغداد**

بحث تقدمت به
أ.م.د. هدى جميل عبد الغني
علم النفس العام



ملخص البحث

يصنف الخوف من السعادة ضمن الانفعالات السلبية، ويطلق عليه ايضا رهاب السعادة cherophobia وهو اتجاهات سلبية للفرد نحو الاحداث المفرحة محاولا تجنبها بصورة متعمدة . اهتم العلماء بهذا المتغير خاصة في العقد الاخير من اجل التركيز على الانفعالات الايجابية في علم النفس الايجابي يهدف البحث الحالي الى:

١ . التعرف على مستوى الخوف من السعادة لدى موظفي جامعة بغداد

٢. التعرف على درجة الشدة في الخوف من السعادة لدى موظفي جامعة بغداد

٣ . ايجاد الفرق في الخوف من السعادة وفق متغير الجنس لدى موظفي جامعة بغداد

من اجل تحقيق اهداف البحث الحالي، تم ترجمة مقياس (الخوف من السعادة) والمكون من (٩) فقرات من اللغة العربية الى الانكليزية ثم عرضه على مجموعة من الخبراء، واستخراج صدق الترجمة فضلا عن الصدق الظاهري وصدق البناء. و ثبت الذي بلغ (٠,٧١٠) بمعادلة الفاكر ونبالك Cronbach's Alpha . تم اختيار عينة مكونة من (١٨٠) موظفا، (٩٠) اناث و (٩٠) ذكور من جامعة بغداد . اظهرت النتائج، ان الوسط الحسابي للعينة اعلى من الوسط الفرضي بمستوى دلالة ٠٠٥ مما يدل على ان الخوف من السعادة دال عند مستوى ٠,٠٥، كما اظهرت النتائج في درجات الشدة في ٣ مستويات معيارية للخوف من السعادة، عالي، متوسط، منخفض، تم احتسابها على ١٨٠ مفحوص، فقد بلغ (العالي) نسبة ١٥٪ بعدد ٢٧ من العينة وبمدي درجات ٣٣- ٤٠، في حين بلغ المستوى (المنخفض) في الخوف من السعادة نسبة ٦٪ بعدد ١١ من العينة وبمدي درجات ٨ - ١٩، واخيرا توصلت النتائج ايضا الى عدم وجود فروق داله معنويا في الخوف من السعادة وفق متغير الجنس، واستنادا على ما توصلت اليه البحث الحالي من نتائج، خرجت الباحثة بعدد من التوصيات والمقترحات



Abstract

Fear of Happiness in University of Baghdad Staff

Fear of happiness may be classified within the negative emotions, called "chrophobia" also, means "negative attitude for individual towards the pleasant events who he's try to avoid deliberately . especially last decade the Scientists interested with fear of happiness in order to focus on positive emotions which are in positive psychology. The current research aims to:

- Identify the level of fear of happiness for University of Baghdad staff
- Identify the degree of intensity in fear of happiness for University of Baghdad staff
- Find the difference in fear of happiness according to gender variable for University of Baghdad staff.

To achieve the aims of current research , the researcher translated the scale from English to Arabic then presented the scale to group of experts To extract validity translation (back translation) for the scale which consist of 9 items , face and construct validity achieved, as well as reliability of the scale achieved also which was 0.710)) by Cronbach's Alpha. the sample was 180 staff selected as, (90) female, and (90) male from University of Baghdad staff. The results showed that the mean of the sample was higher than the mean value which was affected significantly of 0,05 means that , sample has fear of happiness , results shown also the severity fear of happiness according to standardized 3 levels which was classified to high , moderate and low calculated to all 180 , persons with high level fear of happiness was 15% , numbered 27 with range of degrees 33- 40, while low level percentage was 6% numbered 11 with range of degrees 8 – 19 , finally results shown no differences significantly effected in fear of happiness in gender . according to results in this study , many recommendations and suggestions were listed



ان الغربيون يهتمون بالسعادة اكثر من الثقافات الاخرى فالناس في امريكا الشالية يعطون السعادة اهمية كبرى ويسعون في ايجادها بينما لاتعد شيء مهم دول العالم الاخرى ومع وقت العولمة والديمقراطية اصبح الناس اكثر توجسا منالسعادة في حياتهم الشخصية (S Lyubomirsky, ٢٠٠٥, ١١١-١٣١)، وبينت دراسة سو Suh (٢٠٠٠) اجرتها في غرب اسيا East Asians، ان الافراد يميلون الى ان يكون شعورهم الشخصي بالسعادة ضمن المجتمع، كالعائلة، والاصدقاء، والزوجين، لذا تصبح اكثر تعقيداً لان ترتبط بالمجتمع اكثر من كونها شعور شخصي للفرد مما يجعل ذلك الشعور يرتبط بالعلاقات الشخصية ومدى نجاحها والذي قد ينتج حالة من التوجس، واستنتجت الدراسة ان الثقافات التي تركز على الافراد هم اكثر شعوراً بالسعادة، من الثقافات التي تركز على المجتمع (Suh E. M. ٢٠٠٠ pp. ٦٣-٨٦)، كما ان الاحداث السلبية، كالوفاة، الاقالة، والمرض، فضلا عن الحروب، والقتل، ذات تاثير اكثر من الاخبار السارة اذ تجعل الحالة المزاجية والانفعالية للأشخاص سلبية وقادرة على محو الحدث المفرح مما ولد شعور بالنفور منها ليحافظ الفرد على توازنه واستقراره العاطفي (Baumeister et al. ٢٠٠١، ٣٧٠-٣٢٣)، ومن الاسباب البيولوجية في زيادة الخوف من السعادة تعود الى منطقة موجودة في دماغ الانسان يطلق عليها الجهاز الحافي limbic system وهي المنطقة التي تنطلق منه الانفعالات

مشكلة البحث

تعد الخوف من السعادة احد اخطر الانفعالات السلبية ومصدر قلق على الصحة النفسية بما يترتب عليها من تأثيرات على الحالة المزاجية وما تؤدي من امراض نفسية وعصبية، اذ يميل الفرد فيها الى استبعاد انفعالات السعادة والحب والدهشة ويقلل من شعوره بها من خلال استثارة مشاعر الخوف والتوجس من الاحداث السارة والمفرحة وعدم الشعور بالرضا life satisfaction (Diener et al. ٢٠٠٦، ١٩٩٩-٣٠٢) ويختلف الاشخاص في درجة الخوف من السعادة فهناك من يشعر بالتوجس القلق منها وهناك من يكون حذراً ولا سيما من يشعر بخوف شديد وهم الاقل انتشاراً في الثقافات المختلفة، وما يجعلها اكثر خطورة كونها تحمل معايير شخصية، بمعنى اخر قد تكون الخوف من السعادة يتعلق بالعمل كالحصول على منصب، بيد ان الحصول على مبلغ من المال اساس الخوف عند شخص اخر، فضلا عن ولادة طفل جديد، مما يجعل لها ابعاد ومنظور شخصي متفرد وهذا يعني لكل فرد ما يشعره بالخوف السعادة لا ينطبق على شخص اخر (Joshani M. ٢٠١٣ ٦٤٧-٦٥١)، كما تظهر خطورتها من خلال التعرف على اسبابها، فقد توصل علماء النفس والاجتماع الى ان الخوف من السعادة يتباين بين الثقافات المختلفة، وحسب تقييمهم لها (Helliwell & Sachs Layard ٢٠١٢)، فقد توصلت دراسة لايمبرسكي (Lyubomirsky, ٢٠٠٥)



منها والمعقد والتي من خلال تفاعله معها تثير انفعالات الحزن او الغضب او الخوف ولا سيما الفرح والسعادة، وبالرغم من انه يبحث عن السعادة داخل نفسه ومع المجتمع المحيط به، الا ان الاحداث التي يمر بها تخلق فيه حالة من التوجس، ومع تكرار هذه الاحداث ينشأ بداخله شعور بعدم الارتياح من المواقف السارة والمرحة تجعله مترقبا لما قد يحدث سلبا يطلق عليه "الخوف من السعادة" "Fear of happiness" او رهاب السعادة "cherophobia" وهي اتجاهات الفرد نحو الاحداث المرحة محاولا تجنبها بصورة متعمدة (M. Joshanloo; 2013, 246-264). وضمن علم نفس الامراض psychopathology وعلم نفس الاسوء Abnormal Psychology بمقاومة الانفعالات الايجابية resistance positive emotions، اي مقاومة الفرد للسعادة من خلال تغلب مشاعر القلق والخوف محاولا ابعادها بالغضب والحزن واخذاد الشعور بالبهجة بالاستناد على الانفعالات السلبية (P. Gilbert K... 2011, p. 380).

وظهرت اهمية الخوف من السعادة خلال السنوات العشر الاخيرة على اثر التركيز على الانفعالات الايجابية في علم النفس الايجابي، والذي يرى ضرورة تنظيم الانفعالات الايجابية كالحب والفرح للفرد هي اكثر اهمية من تنظيم السلبية منها، ولكي تصحح الانفعالات الايجابية اكثر تأثير وتعزيز للفرد لا بد من تنظيمها وادرتها كي تكون قادرة على

السلبية والايجابية فاذا كان غير فعال او نشط inactive يكون الانسان اكثر ايجابية واكثر ميلا للتفاوض وقليل الانفعال، بالوقت الذي يكون فعالا active ويطلق على النوع الفعال للجهاز الحافي (حالة السخونة) "heats up" يكون الانسان اكثر تأثرا بانفعالاته واكثر سلبية ويكون متوجسا قلقا يحاول اضافة التشاؤم في اسلوب تفكيره ونظرة للحياة (D. M. Tucker, 2003, pp.

667-670 وتظهر خطورة الخوف من السعادة في تأثيراتها السلبية على الصحة النفسية والبدنية للفرد فالأشخاص الذين يميلون الى تفسير الأحداث بطريقة سلبية وينفرون من المناسبات السعيدة، يميلون الى العزلة والانسحاب الاجتماعي، وهم اكثر الاشخاص عرضة للاكتئاب، والانتحار، واكثر اصابة باضطرابات المزاج، الشعور بالذنب ولوم الذات، فضلا عن قلة الدافعية والكسل واهمال انفسهم (D. M. Tucker, 2003, pp. 667-678).

ومن الجدير بالذكر الاحداث غير السارة الضغوط والصدمات التي مر بها العراق كان لها الاثر في تغيير انماط حياتهم وعلى الحالة المزاجية والانفعالية لكافة شرائح المجتمع ولا سيما الموظفين مما تقدم يتبين لنا خطورة الخوف من السعادة مما رات الباحثة انها مشكلة يستحق الدراسة

اهمية البحث والحاجة اليه

يواجه الانسان في حياته اليومية سواء المهنية او الاجتماعية كم هائل من المواقف والاحداث البسيط



أ.م.د. هدى جميل عبد الغني

"distress" والقدرة علي التعامل (p. ١٦. ٢٠٠٧. Mikulincer)، وترتبط بالخوف من السعادة بمتغير ال جنس فالإناث أكثر تأثرًا بفعاليات الذكور وأكثر قدرة علي عابرة، كما أنها أكثر تحسسًا وتوجسًا وميلًا للانعقالات السلبية (pp. ٥١٥-٥٢٨ Kelly, J.R. ٢٠٠٠)، فضلًا عن ارتباطها بمتغير العمر، فالأطفال هم أكثر الأعمار التي تخلو من الخوف من السعادة، يليها مرحلة الشباب في العشرينات ثم تبدأ بالظهور في مراحل متوسط العمر والخمسينات (middle ages، وتزداد في أعمار تتراوح بين ٦٠-٧٠ عام، إلا أنها تعتمد على المستوى الثقافي والحضارة والخبرات التي مر بها الفرد ولا سيما المستوى الاقتصادي والوضع الصحي (Mroczek, D. K. ٢٠٠٥. pp. ١٨٩-٢٠٢)

وتعد الموظفين في المحيط الجامعي من الفئات التي يعتمد عليها في تنظيم وإدارة الشؤون الداخلية سواء للتدريسين أو الطلبة وجميع العاملين فضلًا عن أهميتهم في تحقيق الاستقرار النفسي والانعقالي للعاملين لتمتعهم بروح التفاؤل والنظرة الإيجابية للمستقبل وحب عمله وإنجاز المهام الموكلة إليه لذا ارتأت الباحثة التعرف على الخوف من السعادة لدى موظفي جامعة بغداد علمًا أنه لم يتم التطرق له سابقًا في العراق

أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى:

١. ترجمة مقياس الخوف من السعادة "Fear of happiness" المعد من قبل كلبرت Gilbert واخرون عام ٢٠٠٨ (Gilbert ٢٠٠٨. ٢٠٠٨-١٨٢)

أيقاف التهديدات الصادرة من الانفعالات السلبية كالخوف والغضب والخوف وما يتولد منها من آثار سلبية والغاية من تفعيل الانفعالات الإيجابية كانت بعد ملاحظة شعور الفرد بالأمان والدفء بدلًا من القلق والاكئاب (Watson et al. ١٩٩٥. b. ١٥-٢٠). كما تظهر أهمية الخوف من السعادة من ارتباطها بالعديد من المتغيرات النفسية والديموغرافية، فقد بينت دراسة جلبرت واخرون (Gilbert ٢٠٠٨) كما تظهر أهمية الخوف من السعادة من خلال ارتباطها بالعديد من المتغيرات النفسية والديموغرافية، فقد بينت وجود علاقة بين خبرات التعلق attachment experiences والخوف من السعادة، حيث ينخفض مستوى القلق والخوف من السعادة لدى الأشخاص الذين كانت طبيعة خبراتهم الاجتماعية في التعلق آمنًا secure ودافئًا (Gilbert, P. ٢٠٠٨. pp. ١٨٢-١٩١)، كما توصلت دراسة جلبرت (Gilbert ٢٠٠٥) إلى وجود علاقة بين الانتفاء والخوف من السعادة، فالأشخاص الذين يشعرون بالانتفاء لديهم تعاطف empathic مع الجماعة ويحصلون بالمقابل على العناية والاحتواء مما يشعرهم بالقوة والسعادة أكثر من تغلب المشاعر السلبية (Gilbert P. ٢٠٠٥. pp. ٧٤-٩).

كما يرتبط الخوف من السعادة بتحمل الضغوط، فالأشخاص الذين لديهم درجة عالية في تنظيم الانفعالات الإيجابية هم الأكثر قدرة على تحمل الشدائد "tolerant of"



يحصل عليها المجيب على مقياس الخوف من السعادة

٢. التعرف على مستوى الخوف من السعادة لدى

موظفي جامعة بغداد

الفصل الثاني:

الاطار النظري والدراسات

٣. التعرف على درجة الشدة في الخوف من

السعادة لدى موظفي جامعة بغداد

السابقة

٤. ايجاد الفرق في الخوف من السعادة وفق متغير

الجنس لدى موظفي جامعة بغداد

نظرية التحليل النفسي

فسرت نظرية التحليل الخوف من السعادة على

حدود البحث

انها احد انواع العصاب neuroses، اذ اهتم فرويد

يتحدد البحث الحالي موظفي جامعة بغداد بمجمع

الجادرية للعام الدراسي ٢٠١٦-٢٠١٧

منذ عام ١٨٩٤ وصاعدا بالتمييز بين نوعين من

العصاب هما العصاب النفسي psychoneuroses،

تحديد المصطلحات

والعصاب الحقيقي او الواقعي actual neuroses،

- الخوف من السعادة

ووصف العصاب النفسي على انه اضطراب الذي

Fear of happiness

يمكن ايجاد سببها في بناء المستوى العقلي والتمثيلي

- عرفه جاشنلو (Joshanloo)،

والدفاعي في المرحلة الجنسية للرضيع infantile

(٢٠١٣): بانها اتجاهات الفرد نحو تجنب الخبرات

sexuality وتكون الاعراض المصاحبة ذات

التي تثير الانفعالات الايجابية وقد يكون متعمدا)

خصائص دالة ونوعية للدفاع ضد الصراعات

Joshanloo-٧١٧, ٧٣٥, ٢٠١٣, deliberately

الداخلية inner conflict المتعلقة بدفعات الحافز

- عرفها جلبرت (٢٠٠٨): (Gilbert):

drive impulses، اما بناء العصاب الفعلي يقع

شعور الفرد بحالة من التوجس من الاحداث السارة

ايضا على مستوى الحافز drive لكنه يرتبط بالحياة

التي تثير الفرح والبهجة يستبدلها بمحاولة اضعاف انفعالات

والاحداث الراهنة وليس بالماضي فقط وتكون

الحزن والغضب (٢٠٠٨, ١٨٣): (Gilbert)

اعراضه محدودة مقتصرة على الظاهرة الجسدية

- عرفته الباحثة: مشاعر وانفعالات

bodily phenomena، مع وجود قلق غير المعالج

سلبية ذاتية تتمثل بالتوجس وعدم الارتياح من

unprocessed anxiety يعادل درجة القلق الجسدي

الاخبار والاحداث السارة، وتختلف في درجتها من

somatic anxiety وليس لديه ما يدل الة دفاعية،

شخص لآخر

وقد عد فرويد العصاب الفعلي هو اساس التوجس

- اما التعريف الإجرائي: هي الدرجة التي

والخوف من السعادة (Freud, ١٨٩٤, ٤١-٦١)



أ.م.د. هدى جميل عبد الغني

مستوى منخفض جدا من المشاعر السلبية ويتمتعون بعلاقات اجتماعية واسعة مع الناس ويساندون ويتلقون الاسناد من الناس في الضغوط العاطفية التي يمرون بها فضلا عن رغبتهم بمساعدة الغير ولديهم ثقة عالية بالنفس وقدرة ذاتية على التعبير عما يشعرون به من الم او حزن او بهجة فيداخلهمبينهايتصفبالاشخا صالذيحصلواعليتعلقغيرامندرجةمنخفضة جدا منالم شاعر(Hazan C, Shaver PR), feelings, ١٩٨٧. pp. (٥٢٤-٥١١)

بينما يتصف الاشخاص الذين حصلوا على تعلق غير امن بدرجة منخفضة جدا من المشاعر الايجابية positive feelings، ولا يستطيعون وصف انفعالاتهم او التعرف عليها، ويصعب عليهم مواجهة الضغوط والحصول على الاسناد الاجتماعي، ولديهم تقدير واطوع بالذات، وطبقا لهذه النظرية تعود اسباب الخوف من السعادة الى ان اسلوب التعلق غير الامن الذي مر به الفرد في مرحلة الطفولة والمراهقة وافتقاره الى الشعور بالأمن من قبل القائمين برعايته كوالالدين او المقربين اليه لشعوره بالقلق الذي نشأ بسبب اهمالهم له(Hazan C, Shaver PR), ١٩٨٧. pp. ٥١١-٥٢٤)، وقد اجريت العديد من البحوث للتحقق من نظرية التعلق وانهاطها على الاطفال والمراهقين والراشدين فقد التي توصلت الى ان الافراد الذين حظو بتعلق امن يستطيعون التعرف على مشاع رهم وتمييز انفعالاتهم وانفعالات الغير. pp. ٥٧-٦١ (Parker, ١٩٨٢)

نظرية التعلق Attachment Theory

وضع هذه النظرية باولباي Bowlby عام ١٩٦٩ وهي النظريات التي احدثت تغييرا وتطور واسعفي علم النفس الحديث من خلال تركيزها على الخبرات العاطفية المبكرة في مرحلة الطفولة وطبيعة التعلق مع القائمين برعاية الطفل caregiver واثرت التعلق والعلاقة على النمو الانفعالي والمعرفي للفرد في حياته وشخصيته، وطبقا ل باولباي Bowlby التعلق احد اهم حاجات الانسان الاساسية التي تؤثر فيها بعد على حياته كافة (Bowlby J, ١٩٦٩. p. ٧)، وفي عام ١٩٨٧ قام كل من العالمين هازان Hazan وشيفير Shaver معتمدين على باولباي Bowlby حول جذور نظرية التعلق في مرحلة الطفولة، وتطويرها الى اضافة التعلق للراشدين (Hazan C/Shaver PR) ١٩٨٧. pp. ٥١١-٥٢٤) مفادها بان التعلق اما ان يكون التعلق امن secur attachment وتعلق غير امن insecure attachment وان الفروق الفردية لدى الفرد في المجال المعرفي، والمشاعر، والسلوك تعتمد على قوة العلاقة وطبيعة التعلق خلال مرحلة المراهقة، كما ان التعلق لدى الراشدين يعود الى استقرار الميل نحو الاحتفاظ والمحافظة على التواصل وقوة الاقتراب لشخص ما او الى عدد محدد ومعين من الاشخاص حياتهم كي يحصلون من خلاهم على السلام والامن العقلي والبدني physical فالمرهقين والراشدين الذين حصلوا على اسلوب تعلق عاطفي امن secure attachment لديهم



عكس العصاب النفسي، بينما فسرت نظرية التعلق لباولبايعام ١٩٦٩ اسباب الخوف من السعادة على اساس التعلق غير الامن الذي يمر به الفرد، فضلا عن اهمية التوجه المعرفي للفرد وخاصة في مرحلة المراهقة للأشخاص الذين حصلوا على تعلق غير امن بدرجة منخفضة جدا من المشاعر الايجابية positive feelings، وارتفاع في الانفعالات السلبية وخاصة الخوف والقلقولا يستطيعون وصف انفعالاتهم او التعرف عليها، ويصعب عليهم مواجهة الضغوط والحصول على الاسناد الاجتماعي، ولديهم تقدير واطى بالذات، وطبقا لهذه النظرية تعود اسباب الخوف من السعادة الى ان اسلوب التعلق غير الامن الذي مر به الفرد في مرحلة الطفولة والمراهقة وافتقاره الى الشعور بالأمن من قبل القائمين برعايته كوالدين او المقربين اليه لشعوره بالقلق الذي نشأ بسبب اهمالهم له (Hazan C Shaver PR) ١٩٨٧. pp. ٥١١-٥٢٤)

بينما اختلف في نظرية الحاجات حول اسباب الخوف من السعادة بابتعاده عن الاحداث والضغوط وتركيزه على الحاجات وإشباعها واعتبار اي عدم توازن في هذه الحاجات ينشأ الخوف من السعادة وعدم الاستقرار في حينناشباعها هي اساس سعادة الانسان وشعوره بالرضا، ومما تقدمت به الباحثة نظرية التعلق منطلقا نظريا في بحثها الحالي باعتبار ان الاداة تمبناءها على اساسها فضلا عن اعتداد النظرية الاسباب الاجتماعية والتنشئة كمسبب للخوف من السعادة

نظرية الحاجات Maslow's hierarchy of needs

تم وضع هرم ماسلو للحاجات عام ١٩٧٠ ومفاده ان هناك حاجات اساسية لدى الانسان اذا ما اشبعت سوف تعود عليه بالسعادة والتي وهذا ما يسعى للانسان الى تحقيقه (Maslow ١٩٧٠ p. ٦٧)، وقاعدة الهرم الحاجات الفسيولوجية كالطعام والماء ويتبعها الامان safety وتقدير الذات وتحقيق الذات، وانعدام التوازن imbalance في احداها يؤدي الى عدم الشعور بالرضا ويخلق حالة من التوتر، ويرى ماسلو انه كلما اشبعت هذه الحاجات بدرجة كبيرة كلما ادن الى الشعور بالسعادة وكلما انخفضت درجة اشباعها كلما ادت الى حالة من عدم الاستقرار النفسي والقلق والخوف، واعتبر ماسلو الحاجات الفسيولوجية اساس مهم لكن اذا ما اشبع ولم يتم اشباع الحاجة الى الامن لا يمكن للإنسان ان يشعر بالسعادة لانعدام الامان ولا سيما تقدير الذات وتحقيق الذات وبذلك عدم اشباع أي من تلك الحاجات يؤدي بالخوف بالخوف من السعادة فالرفاهية والارتياح تأتي بعد ان يشبع الفرد حاجاته لكي يحقق التوازن (Maslow, ١٩٧٠, p. ٦٧)

مناقشة النظريات السابقة

فسرت نظرية التحليل النفسي اسباب الخوف من السعادة الى العصاب الواقعي والذي يعكس الواقع والاحداث التي يمر بها الفرد وليس الماضي فقط ولا يمكن للفرد اي تكون لديه اي اليات دفاعية على



أ.م.د. هدى جميل عبد الغني

الدراسات السابقة

دراسة كلبرت و ماكايوان K. McEwan
(٢٠١١) P. Gilbert:

هدفت الدراسة التعرف على الخوف من السعادة وعلاقتها بالالكسيثايميا واليقظة الذهنية ونقد الذات على عينة من المشاركين و طلبة جامعة ديربي Derby بعدد ١٨٥ بواقع ١٥٣ اناث و ٣٢ ذكور لاعمار تراوحت بين ١٨ - ٥٧ عام، قدم للعيينة مقياس الخوف من السعادة للعالم كلبرت Gilbert، ومقياس تقدير الذات، ومقياس الالكسثايميا، اظهرت النتائج وجود علاقة بين الخوف من السعادة، ونقد الذات والالكسيثايميا فالأشخاص الذين شخصوا بالالكسيثايميا لديهم درجة عالية من الخوف من السعادة ونقد الذات وارتفاع درجة الاكتئاب لديهم وهم اكثر ميل للانفعالات السلبية بينما اختلفت نتائج الاسوياء عامة اذ تنخفض درجة القلق والخوف من السعادة ولوم الذات (P. Gilbert, K. McEwan, ٢٠١١، ١٧-٢٠١١) دراسة هازالموهرتر (٢٠١٦ HazalMuhtar)

لديهن مستوى عالي من الخوف مقارنة بالنساء في قارة امريكا، كما اظهرت النتائج وجود علاقة بين الخوف من السعادة والتوجه القيمي، فالقيم والتقاليد الصارمة بمستوى عالي من القيود يخلق تهديدا وقلق بين نساء المجموعة الواحدة الاسوية ويؤدي الى خلق الخوف والرغبة بالابتعاد عن الفرح، بينما ترتفع المشاعر الايجابية لدى النساء من خلال التوجه القيمي في ثقافتهم التي يعطي درجة عالية من الحرية للمرأة (HazalMuhtar; ٢٠١٦، ٧٦-١)

(دراسة بول كلبيرت; ٢٠١٤ Paul Gilbert)

هدفت الدراسة التعرف على الانفعالات السلبية (الخوف من السعادة) وعلاقات بالأمراض النفسية، على عينة مكونة من ٥٢ مشارك من الذين يعانون من الاكتئاب بدرجة من المتوسط الى الشديد، أجابوا على مقياس صمم لقياس الخوف من الانفعالات الايجابية من خلال مقياس ٣ انواع من الانفعالات السلبية، القلق والغضب والحزن والكون من ٦ فقرات واربع بدائل، ومقياس الخوف من السعادة المكون من ٩ فقرات وخمس بدائل اظهرت النتائج ارتفاع مستوى الدرجات في الخوف من الانفعالات الايجابية لدى المشاركين الذين يعانون من كابه شديدة وتوصلت الدراسة ان الخوف من السعادة نتيجة الامراض النفسية وليس بسبب الاحداث والمواقف وان المصاب بالاكتئاب تكون افكاره غير عقلانية ذات نظرة متشائمة مما يجعله يخاف من الشعور بالفرح حوالهجهة واقلميل للحصول لعليلرافاهية (Gilbert P)

هدفت الدراسة الكشف عن اللخوف من السعادة لدى النساء عبر الثقافات المختلفة على افتراض ان المجتمع وطبيعة الثقافة هي السبب في خلق الخوف من السعادة، تم اختيار ٢٩ امرأة من نساء قارة اسيا من ٢٩ من قارة امريكا، بتوجيه اسئلة لمن خاصة بالتعرف على الخوف من السعادة، ومقياس للتوجه القيمي الخاصة بكل من الثقافات الاسوية والامريكية، اظهرت النتائج ان نساء اسيا



McEwan K; (٢٠١٤)

: (Research)

دراسة ميشونجاشلونا (Mohsen)

تم اختيار عينة البحث التطبيقية البالغة (١٨٠)

Joshaneloo; (٢٠١٣)

تدريسي بواقع (٩٠) اناث و(٩٠) ذكور بالطريقة

العشوائية

هدفت الدراسة التعرف على مقياس الخوف من

ثانياً- أداة البحث:

السعادة وعلاقته بمقياس الرضا عن الحياة، من خلال

مناجلتحقيقاًهدافالبحثالحالييتطلب: تبنيو ترجمة

الاجابات لعدد ٢٢٠ من المشاركين من طلبة جامعة

مقياس(الخوف من السعادة) ”المعد من قبل كلبرت

طهران بواقع ١٢٠ اناث والذين يشكلون(٥, ٥٤٪)

Gilbert)) عام ٢٠٠٨ (Gilbert. ٢٠٠٨. ١٨٢-

و١٠٠ ذكور من اقسام مختلفةبمعدل اعمار ١٧, ٢٣

١٩١ من لغته الأصلية (الإنجليزية) إلى اللغة العربية.

عام وانحراف معياري (SD = ١٥, ٤)، والذين

وفيما يأتي خطوات البناء والتبني والترجمة:

أجابوا على المقاييس التي تم ترجمتها الى اللغة الفارسية

مقياس الخوف من السعادة ”Fear of

Persian, والتي تشمل مقياس الرضا عن الحياة

: “happiness

المعد من قبل العالم دانير(Diener et al. ١٩٨٥)،

استخدمت الباحثة مقياس (الخوف من

ومقياس الخوف من السعادة والمكون من ٥ فقرات

السعادة)، بوصفه أداة لجمع البيانات من عينة

ب ٧ بدائل الذي اعد من قبل ليو وجليمور (Lu &

البحث، لغرض التعرف علىدرجة التوجس

Gilmour ٢٠٠٦) اظهرت النتائج خلال تحليل

والخوف من الانفعالات الايجابية المتمثلة بالفرح

الاجابات والوصف الاحصائي ومعامل ارتباط

والسعادة تتضمن فقراته مشاعر الفرد نحو الاحداث

بيرسون الذي اظهر وجود علاقة عكسية على المقاييس

السارة والايجابية، وعرضه المفحوصينكون الباحثة قد

اذ يرتفع مستوى الخوف من السعادة مع انخفاض

تبنته فيطرحة مفهومالخوف منالسعادة، فضلاًعنتحقيق

مستوى الرضا عن الحياة (Mohsen; ٢٠١٣).

أهداف البحث الحاليويتصفاالمقياس بمايلي:

(٦٤٧-٦٥١)

- اعد المقياس الخوف من السعادة ”Fear

الفصل الثالث:

of happiness “كلبرت Gilbert عام ٢٠٠٨

اجراءات البحث

(Gilbert. ٢٠٠٨. ١٨٢-١٩١)

أولاً: مجتمعالبحث

- يتكون المقياس من ١٠ وتم حذف

يتمثل مجتمع البحث الحالي بموظفي جامعة بغداد

فقرة واحدة اذ لم تكن ذات علاقة بالخوف بقدر

للعام الدراسي ٢٠١٦-٢٠١٧

علاقتها بالاكساب واصبح بصورته النهائية مكون

عينة البحث التطبيقية (Sample of



أ.م.د. هدى جميل عبد الغني

من ٩ فقرات و٥ بدائل، تنطبق علي بشدة، غالبا
مانتطبق علي، قليلا ما تنطبق علي، نادرا ما تنطبق علي،
لا تنطبق عليابدأ، يقابلها سلم من الدرجات حسب
مقياسليكبرت(١، ٢، ٣، ٤، ٥)،
- وضع المقياس لكشف ادراك الفرد
للتوجس والقلق حول الشعور بالسعادة والتي تم
بناءه من عبارات اثناء جلسات العلاج النفسي للعالم
كلبرت Gilbert

الإجراءات الإحصائية لتحليل الفقرات Item
Analysis

صدق الفقرات (التحليل المنطقي للفقرات):
١. الصدق الظاهري:

تم عرض المقياس على مجموعة من الأساتذة
المتخصصين في العلوم التربوية والنفسية، وكان عدد
فقرات المقياسبصيغته الأولية (١٥) فقرة، واعتمدت
الباحثة نسبة (٨١٪) فما فوق من آراء الخبراء بالموافقة
للإبقاء على الفقرة، وبناء على رأي الخبراء، فقد بقي
عدد فقرات المقياس(٩) فقرة مع الأخذ بعين الاهتمام
التعديلات كافة في الصياغة اللغوية وتفسير المعنى.

٢. استخراج القوة التمييزية للفقرات:
بعد ان صممت استمارة المجييون البالغة (١٨٠)
استمارة وفق الاوزان المعطاة التي يتراوح المدى
النظري لدرجاتها (٩ - ٤٥) وتحديد الدرجات
الكلية لكل مفحوص، ثبتت الدرجات من اعلى
الى اقل درجة واختيرت نسبة (٢٧ ٪) العليا وال
(٢٧٪) الدنيا الحاصلة على اقل الدرجات، لتحديد
مجموعتين باكبر حجم واقصى تباين ممكن، اذ بلغ عدد
الاستمارات لكل مجموعة (٤٩) وبذلك اصبح عدد

- validity وصدق البناء وبلغ ثباته وفق معادلة الفا
كرونباك ٩٠,٠

خطوات إعداد وترجمة المقياس:

لأغراض تهيئة واستعمال مقياس(الخوف من
السعادة) في تحقيق أهداف هذا البحث فقد قامت
الباحثةبجمله من الخطواتوعلى النحو الآتي:
١. ابتداءً قامت الباحثة بنفسها بترجمة المقياس من
اللغة الإنجليزية إلى اللغة العربية .
٢. قُدم المقياس بنسخته الأصلية باللغة الإنجليزية
إلى اثنين من الخبراء، في اللغة الإنجليزية (كل على
انفراد)، وطلب منها ترجمة المقياس إلى اللغة العربية.
٣. تم توحيد النسخ الثلاث المترجمة إلى اللغة العربية
في نسخة واحدة.
٤. تم عرض النسخة المترجمة الى العربية الى الخبير
اللغوي لغرض تدقيقها لغوياً.
٥. ومن ثم تم عرضها على اثنين من الخبراء في اللغة
الإنجليزية وعلم النفس لغرض إعادة ترجمتها إلى



الاستمارات التي تم تحليلها (٩٨) استارة، واختبار الفرق بين متوسطي درجات المجموعتين العليا والدنيا على كل فقرة من فقرات المقياس ال (٩) وعدت الفقرات التي حصلت على قيمة تائية (١.٩٦) درجة فاكثر مميزة، كونها دالة عند مستوى (٠,٠٥) فاكثر، وبذلك لم تحذف اي فقرة من المقياس وجدول (١) يوضح ذلك

| مستوى الدلالة | القيمة التائية | المجموعة الدنيا | | المجموعة العليا | | الفقرات |
|------------------|----------------|-------------------|---------|-------------------|---------|---------|
| | | الانحراف المعياري | المتوسط | الانحراف المعياري | المتوسط | |
| دالة | ٨,٩٠٥ | ١,٤٥٤٦ | ٣,١٨٥٢ | ٠,١٩٠٦ | ٤,٩٦٣٠ | ١ |
| دالة | ٥,٧١١ | ٨٩٢١٤. | ٣,٤٦٩٤ | ٥٥٤٨٢. | ٤,٣٢٦٥ | ٢ |
| دالة | ١٣,١٧٨ | ١,١٧٢٢٤ | ١,٧٩٥٩ | ٦٥٧٨٩. | ٤,٣٢٦٥ | ٣ |
| دالة | ٢,٠٧٣ | ١,٥٨٤٦٣ | ٣,٧٧٥٥ | ٦٧٧٠٠. | ٤,٢٨٥ | ٤ |
| دالة | ١٣,٨٧٩ | ١,١٤٣٩ | ١,٩٣٣٣ | ٥٤٢٤٢. | ٤,٤٤٩٠ | ٥ |
| دالة | ٩,٣٣٥ | ١,٠٢٦٠٢ | ٢,٧٧٥٥ | ٦٣٩٥٤. | ٤,٣٨٧٨ | ٦ |
| دالة | ١٣,٠٥٦ | ٩٤٣١١. | ٢,١٦٣٣ | ٦٩٣٧٥. | ٤,٣٤٦٩ | ٧ |
| دالة | ١٣,١٤٠ | ٨٦٨٩٧. | ٢,٤٨٩٨ | ٦١٦٥٢. | ٤,٤٨٩٨ | ٨ |
| دالة | ١٥,٢٥٨ | ١,٠٦٢٦٦ | ١,٥٣٠٦ | ٧١٨٤٤. | ٤,٣٢٦٥ | ٩ |

علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس:

تم استخراج مقدار العلاقة الارتباطية بين كل فقرة والدرجة الكلية لمقياس (الخوف من السعادة) باستعمال عينة التحليل البالغة (٢٠٠)، حيث استبقيت الفقرات الحاصلة على معامل ارتباط ١٥. واكثر عند مستوى (٠,٠٥) وجدول (٢) يوضح ذلك.

| معامل الارتباط | رقم الفقرة | معامل الارتباط | رقم الفقرة |
|----------------|------------|----------------|------------|
| **٥١٤. | ٦ | **٢٤٦. | ١ |
| **٦٣٩. | ٧ | **٥٠٣. | ٢ |
| **٥٩١. | ٨ | **٦٣٧. | ٣ |
| **٦٨٧. | ٩ | **٢٨٧. | ٤ |
| | | **٧٠٢. | ٥ |

البناء (Ott,1988,p141).

AlfaCronbehs

٤- الاختبار التائي t-test لعينتين مستقلتين لاختبار دلالة الفروق وتمييز الفقرات في مقياس الخوف من السعادة التطبيق النهائي: بعد التحقق من صدق مقياس البحث (الخوف من السعادة) وثباته، وزع المقياس على عينة التطبيق التي اختيرت بطريقة عشوائية و التي تتألف من (١٨٠)، موظفة وموظف من كليتي جامعة بغداد على بعض الاقسام العلمية والانسانية ولكلا الجنسين

معادلة ألفا كرونباخ: تم حساب ثبات المقياس باستعمال معامل ألفا كرونباخ، وبلغ ثبات المقياس (٠,٧١٠). بعد التحقق من صدق مقياس البحث (الخوف من السعادة) وثباته تمت الاجراءات الآتية:
١. وزع المقياس على عينة التطبيق التي اختيرت بالطريقة العشوائية التي تتألف من (١٨٠) موظفة وموظفي جامعة بغداد / مجمع الجادرية
٢. استغرقت عملية التطبيق مدة ٣٠ يوماً من ٢٠١٦/١١/١ لغاية ٢٠١٦/١٢/٢ الوسائل الإحصائية:

الفصل الرابع

عرض النتائج ومناقشتها

١. ترجمة مقياس الخوف من السعادة "Fear of happiness" المعد من قبل كلبرت Gilbert واخرون عام ٢٠٠٨ (191-182 Gilbert. 2008).
٢. التعرف على مستوى الخوف من السعادة لدى موظفي جامعة بغداد
٣. التعرف على درجة الشدة في الخوف من السعادة لدى موظفي جامعة بغداد
٤. إيجاد الفرق في الخوف من السعادة وفق متغير الجنس لدى موظفي جامعة بغداد
- الهدف الاول: ترجمة مقياس الخوف من السعادة "Fear of happiness" المعد من قبل كلبرت Gilbert واخرون عام ٢٠٠٨ (Gilbert. 2008).
٢٠٠٨. ١٨٢-١٩١، وذلك من خلال ترجمة مقياس ترجمة مقياس الخوف من السعادة "Fear of

استعان الباحثة بالحقيبة الإحصائية (SPSS) لتحليل البيانات سواء في صدق المقياس ام البيانات النهائية وقد استعملت الوسائل الإحصائية الآتية:
١- معامل ارتباط بيرسون Pearson Correlation Coefficient لإيجاد العلاقة بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس (Nunnally,1978,p280).
٢- معامل الفا للاتساق الداخلي Alpha Coefficient For Internal Consistency لاستخراج الثبات لفقرات المقياس (Nunnally,1978,p214).
٣- الاختبار التائي t-test لعينة واحدة، استخدم لاختبار دلالة الفرق بين المتوسط الحسابي للعينة والمتوسط الحسابي لعينة



happiness" المعد من قبل كلبرت Gilbert واخرون عام (Gilbert, 2008, 182-191) من اللغة الانكليزية الى اللغة العربية فضلا عن استخراج الصدق الظاهري وصدق البناء والثبات

- الهدف الثاني: التعرف على مستوى الخوف من السعادة لدى موظفي جامعة بغداد وللتعرف على مستوى الخوف من السعادة لدى موظفي جامعة بغداد، تم استعمال الاختبار التائي لعينة واحدة للتعرف على دلالة الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي للمقياس، وقد بلغ الوسط الحسابي للعينة (26, 0389) والانحراف المعياري (2, 29389)، في حين بلغ المتوسط الفرضي (24) اي ان الوسط الحسابي للعينة اعلى من الوسط الفرضي وبمستوى دلالة 0, 05 مما يدل على ارتفاع مستوى الخوف من السعادة، لدى طلبة المرحلة الجامعية والجدول رقم (3) يوضح ذلك.

الجدول (3) الاختبار التائي لعينة واحدة لاختبار دلالة الفرق بين المتوسط المجتمع والمتوسط الفرضي في الخوف من السعادة

| مستوى الدلالة | درجة الحرية | القيمة التائية | | المتوسط الفرضي | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | عدد افراد العينة |
|---------------|-------------|----------------|----------|----------------|-------------------|-----------------|------------------|
| | | الجدولية | المحسوبة | | | | |
| 0, 05 | 179 | 1, 96 | 5, 412 | 24 | 7, 92019 | 26, 0389 | 180 |

الخوف من السعادة، فقد تم احتساب الدرجة الكلية ل 180 مجيب ومن ثم تقسيم الخوف الى ثلاث مستويات، اذ يتراوح المستوى الاولن درجة معيارية +1 واكثر بمدى درجات 33- 40 وهم الذين لديهم درجة عالية من الخوف، ويشكلون نسبة 15% من العينة ويبلغ عددهم 27 اما المستوى الثاني المتوسط بدرجة بين ± 1 معيارية بمدى درجات 32 - 20 ويشكلون نسبة 79%، وعدد 148 من العينة، والمستوى الثالث بدرجة معيارية - فاقل بمدى درجات يتراوح 8 - 19 والذين يشكلون 6% نسبة % من العينة والبالغ عددها 11 مفحوص

يمكن تفسير هذه النتيجة، ان طبيعة الخبرات التي مر بها الموظفين في مجتمعنا كالحروب والفقدان، والضغط الاقتصادي فضلا عن الاحداث المفاجئة كالانفجارات والاختطافات اثرت سلبا على انفعالهم وخلقت درجة من الخوف والتوجس، فضلا عن اثر التنشئة الاجتماعية والثقافة وطبيعتها والجانب الخبرات الذي يعزز تجنب مشاعر السعادة وبذلك اتفقت مع دراسة دراسة هازالموهرتر (2016) (HazalMuhtar

الهدف الثالث: التعرف على درجة الشدة في الخوف من السعادة لدى موظفي جامعة بغداد من اجل التعرف على درجة الشدة في الخوف من السعادة لدى موظفي جامعة بغداد قامت الباحثة باستعمال اسلوب من اجل اعداد مستويات



جدول (٤) مستويات الخوف من السعادة

| المستويات | درجة المعيارية | مدى الدرجة | العدد | النسبة المئوية |
|-----------|----------------|------------|-------|----------------|
| عالي | +١ واكثر | ٤٠-٣٣ | ٢٧ | ٪١٥ |
| متوسط | بين ١± | ٢٠-٣٢ | ١٤٢ | ٪٧٩ |
| منخفض | _فاقل | ١٩-٨ | ١١ | ٪٦ |

ويمكن تفسير هذه النتيجة التي تبين ان المستوى الاعلى للخوف من السعادة يشكل ٪١٥ وهي نسبة ليست بالقليلة، فالأحداث التي مر بها الموظفين من الحروب والطائفية والقتل والجريمة المنظمة عززت الافكار والانفعالات السلبية اكثر من الشعور بالسعادة الذي طالما مصاحبته صدمات داخل كل عائلة في العراق وهذا ما اكدته نظرية التعلق بان الاحداث التي يمر بها الفرد والشعور غير الامن يؤثر على التوجه المعرفي فضلا عن الخوف من المواقف والاحداث السارة (Hazan C, 1987.pp. 511-524) وبذلك اتفقت النتائج مع دراسة دراسة بول كلبيرت; (2014 Paul Gilbert) هازال (2016 Hazal Muhtar).

٤ . ايجاد الفرق في الخوف من السعادة وفق متغير الجنس لدى موظفي جامعة بغداد

من اجل تحقيق هذا الهدف استخدمت الباحثة الاختبار التائي لعينتين مستقلتين، فقد فقد بلغ الوسط الحسابي للإناث ٠٤٦٧,٦٢ وانحراف ٦,٣١٥٦ في حين بلغ متوسط الذكور ٠٧,٢٧ وانحراف ٦,٢٦٠ وبعد استخراج القيمة التائية المحسوبة والبالغة ١,١٥٠ ومقارنتها بالجدولية تبين عدم وجود فروق في الخوف من السعادة بين الذكور والاناث كونها غير دالة عند مستوى ٠,٠٥ و جدول ٥ يوضح ذلك

جدول (٥) الاختبار التائي لعينتين مستقلتين للتعرف على الفرق في الخوف من السعادة وفق متغير الجنس

| مستوى الدلالة | درجة الحرية | القيمة التائية | | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | العدد الكلي ١٨٠ | العينة |
|---------------|-------------|----------------|----------|-------------------|-----------------|--------------------|--------|
| | | الجدولية | المحسوبة | | | | |
| ٠,٠٥ | ١٧٨ | ١,٩٦ | ١,١٥٠ | ٦,٣١٥٦ | ٦٢,٠٤٦٧ | ٩٠ | اناث |
| | | | | ٦,٢٦٠ | ٢٧,٠٧ | ٩٠ | ذكور |

يمكن تفسير هذه النتيجة بان كلا الجنسين لديهم الخوف من السعادة بدون فرق دال معنويا بينها وهذا لا يعني عدم وجودها بل ان مشاعر الخوف من السعادة موجودة في كلا الجنسين ذلك لان العوائل والمجتمعات مكون منهم والاحداث التي مرت بهم تركت تأثيرها وخلقت القلق والتوجس وهذا ما اختلف مع الدراسات السابقة، اذا يعود ذلك الى ان طبيعة الحضارة الشرقية والتقاليد وقوة الاواصر فضلا عن صلة الرحم تستدعي التفاعل والتأثر على اعتبار ان المجتمع الشرقي بطبيعته عاطفي وانفعالي مما يجعل الاختلاف بين الدراسات السابقة والدراسة الحالية



References

1. Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Finkenauer, C., & Vohs, K. D. (2001). Bad is stronger than good. Review of general psychology, 5(4), 323-370
2. Bowlby, J. (1969). Attachment and loss: Vol. 1. New York: Basic Books. change. New York: Guilford Compassion: Conceptualizations, research in psychotherapy (pp. 9-74). London: Rutledge
3. D. M. Tucker, P. Luu, G. Frishkoff, J. Quiring, and C. Poulsen, "Frontolimbic Response to Negative Feedback in Clinical Depression," Journal of Abnormal Psychology 112, no. 4 (November 2003), pp. 667-78.
4. Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. Psychological Bulletin, 125(2), 276-302.
5. Freud, S. (1894). The neuro-psychoses of defense. Standard Edition, 3, 41-61.
6. Gilbert P, McEwan K, Catarino F, Baião R (2014) Fears of Negative Emotions in Relation to Fears of Happiness,

فالأفراد في المجتمعات الغربية يستقلون بحياتهم منذ أعمار مبكرة مما يجعل العلاقات فيما بينهم فاترة ويتوجهون إلى الحياة العملية وتحمل مسؤولية أنفسهم أكثر من التوجه إلى الترابط الأسري أو العائلييننا لا يمكن في مجتمعاتنا أن نشعر بالسعادة داخل الفرد يشاركنا أفراد أسرنا

التوصيات

استناد على تم التوصل إليه من نتائج في البحث الحالي أوصت الباحثة بإبالي:
- إقامة ورش العمل والمحاضرات والتدريب على الانفعالات الإيجابية للموظفين
- إقامة المناسبات ومشاركة أجواء الأعياد في التي تبعدهم من روتين العمل وتحلق نوع من التغيير
- تأسيس وحدة إرشادية في كل مركز وكلية ضمن المجمع، للاستشارة والتوجيه في حالة الأزمات التي تواجه الموظف في حياته المهنية أو الاجتماعية

المقترحات:

كما تقترح الباحثة إجراء الدراسات التالية
- أسلوب المعاملة الوالدية الدفء- العدا وعلاقته بالخوف من السعادة لدى طلبة المرحلة الجامعية
- دراسة مقارنة في الأفكار الانوماتيكية وعلاقتها بالخوف من السعادة لدى المصابات وغير المصابات بسرطان الثدي



647-651.

12. Joshanloo, M.; Lepshokova, Z. K.; Panyusheva, T.; Natalia, A.; PoonAchoui, M.; Asano, R.; Igarashi, T.; Tsukamoto, S.; Rizwan, M.; Khilji, I. A.; L. S.; Han, G.; Bae, J.; Jiang, (2013). "Cross-Cultural Validation of Fear of Happiness Scale Across 14 National Groups". *Journal of Cross-Cultural Psychology*. 45 (2): 246-264.

13. Kelly, J.R. and Hutson-Comeaux, S.L. 2000. The Appropriateness of Emotional Expression in Women and Men: The Double-Bind of Emotion. *Journal of Social Behavior and Personality* 15: 515-528.

14. Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., &Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9(2), 111-131.

15. Maslow, A. H., Frager, R., & Cox, R. (1970). *Motivation and personality* (Vol. 2). J. Fadiman, & C. McReynolds (Eds.). New York: Harper & Row

16. Mikulincer, M., & Shaver, P. R.

Compassion, Alexithymia and Psychopathology in a Depressed Population: A Preliminary Study. *J Depress Anxiety* S2: 004. doi: 10.4172/2167-1044.S2-004

7. Gilbert, P. (2005) Compassion and cruelty: A bio psychosocial approach. In P. Gilbert

8. Gilbert, P., McEwan, K., Mitra, R., Franks, L., Richter, A., &Rockliff, H. (2008). Feeling safe and content: A specific affect regulation system? Relationship to depression, anxiety, stress and self-criticism. *Positive Psychology*, 3, 182-191.

9. HazalMuhtar ;Patricia M., 2016, A Dissertation submitted to the Faculty of Wesleyan University in partial fulfillment of the requirements for the degree of Master of Arts in Psychology.(1-76)

10. Hazan C, Shaver PR, 1987. Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*. 52(2): 511-524.

11. Joshanloo, M. (2013). The influence of fear of happiness beliefs on responses to the satisfaction with life scale. *Personality and Individual Differences*, 54(5),



- (2007). Attachment in adulthood: Structure, dynamics
17. Mohsen Joshanloo, ;2013. The influence of fear of happiness beliefs on responses to the satisfaction with life scale , Personality and Individual Differences 54(5): 647–651
18. Mroczek, D. K. and A. Spiro (2005) ‘Change in life satisfaction during adulthood: findings from the veterans affairs normative aging study’, Journal of Personality and Social Psychology 88(1): 189-202.
19. P. Gilbert, K. McEwan¹, L. Gibbons¹, S. Chotai¹, J. Duarte and M. Matos. 2011. Fears of compassion and happiness in relation to alexithymia, mindfulness, and self-criticism, The British Psychological Society .Psychology and Psychotherapy Volume 85, Issue 4 . Pages 374–390
20. Parker G, 1982. Parental representations and affective disorder: Examination for a hereditary link. British Journal of Medical Psychology. 55(2): 57-61
21. Suh, E. M. (2000). Self: the hyphen between culture and subjective well-being. In E. Diener & E. M. Suh (Eds.), Culture and subjective well-being (pp. 63–86). Cambridge, MA: MIT Press. self-criticism. Journal of Positive Psychology, 3, 182–191.
22. Watson, D., Clark, L. A., Weber, K., Assenheimer, J., Strauss, M. E., & McCormick, R. A. (1995b). Testing a Tripartite Model II: Exploring the symptom structure of anxiety and depression in student, adult and patient samples. Journal of Abnormal Psychology, 104, 15–25.
23. Watson, D., Clark, L. A., Weber, K., Assenheimer, J., Strauss, M. E., & McCormick, R. A. (1995a). Testing a Tripartite Model I: Evaluating the convergent and discriminant validity of anxiety and depression symptom scales. Journal of Abnormal Psychology, 104, 3–14.



الملحق / ١

يوضح أسماء الخبراء الذين أسترشدت بهم الباحثة

مرتبة بحسب الدرجة العلمية

١. أ.د. كامل علوان الزبيدي / جامعة بغداد / كلية الآداب / علم النفس العام
٢. أ.د صفاء طارق حبيب كرم / جامعة بغداد / كلية التربية / قياس وتقويم
٣. أ.د. ياسين حميد / جامعة بغداد / كلية التربية / قياس وتقويم
٤. أ.م.د. سيف رديف / جامعة بغداد / مركز البحوث النفسية / صحة نفسية
٥. أ.م.د. ايمن صادق عبد الكريم / جامعة بغداد / كلية التربية للبنات / علم النفس التربوي

الملحق / ٢

جامعة بغداد

مركز البحوث النفسية

وحدة المختبر النفسي

استبانة الخبراء والمتخصصين لبيان صلاحية المحكات

الأستاذ الفاضل المحترم

تحية طيبة...

تروم الباحثان اجراء دراستها الموسومة بـ (الخوف من السعادة لديجامعة بغداد) وبالنظر لما تتمتعون من خبرة ودراية فقد تم اختياركم خبيراً لابداء الرأي بشأن فقرات الاداة صلاحيتها من عدمها

وفتكم الله لخدمة العلم والمسيرة العلمية.



ملحق / ٣

المقدم الى العينة التمييزية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

مركز البحوث النفسية

عزيزتي الموظفة.....عزيزي الموظف

تحية طيبة... وبعد

فيما يأتي مجموعة من الفقرات تمثل ما نشعر به احيانا داخلنا مشاعر تؤثر فينا، وبما أنكم في لذا نرجو التعاون معنا
والإجابة عليها بوضع إشارة ()، تحت البديل الذي يناسبك.
علما ان الاجابة هي لأغراض البحث العلمي، ولن يطلع عليها أحد سوى الباحثة، ولا داعي لكتابة الاسم،
يرجى عدم ترك أي فقرة من دون إجابة. والاكتفاء بذكر المعلومات الآتية:

ت الفقرات صالحة غير صالحة الملاحظات

١. يتأني القلقاذا ما شعرت بالسعادة من شيء ما سئ سيحدث

٢. المشاعر الجميلة تولد عدم الارتياح

٣. اجد من الصعوبة ان اثق بالمشاعر الجميلة

٤. السعادة لا تدوم

٥. عندما تكون سعيدا لا تتخيل ابد ان امرا ما سوف يحدث فجأة

٦. شعورك بالسعادة يجعلك تتخلى عن الحذر

٧. لا اسمح لنفسي اناشعر بسعادة كبيرة عند تحقيق انجازاتي

٨. اشعر اني لا استحق ان اكون سعيدا

٩. اخشى باناسمح لنفسي ان اكون سعيدا بدرجة كبيرة



الجنس: ذكر: أنثى:

ت الفقرات تنطبق علي بشدة غالبا ما تنطبق علي قليلا ما تنطبق علي نادرا ما تنطبق علي
لا تنطبق علي ابدا

١. ينتابني القلقاذا ما شعرت بالسعادة من شيء ما سئ سيحدث

٢. المشاعر الجميلة تولد عدم الارتياح

٣. اجد من الصعوبة ان اثق بالمشاعر الجميلة

٤. السعادة لا تدوم

٥. عندما تكون سعيدا لاتخيل ابدا ان امرا ما سوف يحدث فجأة

٦. شعورك بالسعادة يجعلك تتخلى عن الحذر

٧. لا اسمح لنفسي اناشعر بسعادة كبيرة عند تحقيق انجازاتي

٨. اشعر اني لا استحق ان اكون سعيدا

٩. اخشى باناسمح لنفسي ان اكون سعيدا بدرجة كبيرة



