

الخوف من السعادة وعلاقته بنقد الذات لدى طلبة جامعة اليرموك

حنان الشقران و عمر شواشرة و فيصل الربيع *

Doi: //10.47015/18.3.4

تاريخ قبوله: 2021/1/31

تاريخ تسلم البحث: 2020/11/24

Fear of Happiness and Its Relationship with Self-criticism among Yarmouk University Students

Hanan Al-Shugran, Omar Shawashreh and Faisal Al-Rabeea,
Yarmouk University, Jordan.

Abstract: The study aimed to investigate the relationship between fear of happiness and self-criticism among Yarmouk University students in the light of sex, and specialization variables. The study sample consisted of (445) students (152 male and 293 female). To achieve the aims of the study, two measures were developed, one to measure the fear of happiness, and the other to measure self-criticism. The results indicated that, the level of fear of happiness and self-criticism was moderate, and there were significant differences between the performance averages by gender variable in favor females, and by specialization variable in favor of scientific specialization. Moreover, there were statistically significant differences between the performance averages on the self-criticism measure by the gender variable in favor of males, while there were no significant differences in the level of self-criticism due to the specialization variable. Furthermore, the results revealed a positive statistically significant correlation between fear of happiness and self-criticism.

(Keywords: Fear of Happiness, Self-Criticism, University Students)

ثبت أن السعادة لم تكن هدفاً عالمياً؛ إذ بينت بعض الدراسات أن الأفراد الذين يعانون من انتقاد الذات الشديد، والضغط النفسي، والاكتئاب يعانون مما يسمى الخوف من السعادة (Gilbert, McEwan, Gibbons, Chotai, Duarte & Matos, 2012).

والخوف من السعادة هو محاولة الأفراد إخماد شعورهم بالبهجة، ولذا فهم لا يشاركون في الأنشطة الترفيهية؛ خوفاً من عواقب الأمور. وعندما يسيطر هذا التفكير التشاؤمي على أذهانهم، فإنه من الصعب عليهم أن يستمتعوا بالسعادة؛ إذ يتجنبون المرح، والانخراط في الأنشطة المفرحة خوفاً من العواقب الكارثية (Joshanloo & Weijers, 2014). والخوف من السعادة هو الاعتقاد السائد بأن السعادة قد تكون لها عواقب سلبية؛ مما يعني أنه ينبغي للفرد تجنبها (Joshanloo, 2014).

ملخص: هدفت الدراسة إلى كشف العلاقة بين الخوف من السعادة ونقد الذات لدى طلبة جامعة اليرموك في ضوء متغيري: الجنس والتخصص. تكونت عينة الدراسة من (445) طالباً وطالبة، منهم (152) من الذكور و(293) من الإناث. ولتحقيق هدف الدراسة، تم تطوير مقياسين، أحدهما لقياس الخوف من السعادة، والثاني لقياس نقد الذات. وبينت النتائج أن مستوى كل من الخوف من السعادة ونقد الذات كان متوسطاً. وكانت هناك فروق دالة إحصائية بين متوسطات الأداء على مقياس الخوف من السعادة تعزى إلى متغير الجنس لصالح الإناث. وإلى متغير التخصص لصالح التخصصات العلمية. كذلك وجدت هناك فروق دالة إحصائية بين متوسطات الأداء على مقياس نقد الذات تبعاً لمتغير الجنس لصالح الذكور، مع عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات الأداء على مقياس نقد الذات تبعاً لمتغير التخصص. كذلك كشفت الدراسة وجود علاقة إيجابية ودالة إحصائية بين الخوف من السعادة ونقد الذات.

(الكلمات المفتاحية: الخوف من السعادة، نقد الذات السلبي، طلبة جامعة اليرموك).

مقدمة: تشير السعادة إلى الجوانب الإيجابية في حياة كل إنسان، وقد تكون ما نصلو إليه في تعاملاتنا اليومية في البيئة المحيطة، وبالتالي نسعى جاهدين للحصول على السعادة من جميع جوانبها، ونبتعد عما ينغص هذه السعادة، أو يقلل من أهميتها. وقد نرى أن هناك تشوهات معرفية حول معنى السعادة والرضا عن الحياة، فيفرق الفرد في الخوف من السعادة؛ لخوفه مما قد يحصل له فيما بعد السعادة.

ويشير براون (Braun, 2001: 97) إلى "أن كل إنسان بغض النظر عن ثقافته، أو عمره، أو تحصيله العلمي، أو درجة تطوره البدني والعقلي، يريد أن يكون سعيداً؛ فالسعادة هي النهاية المشتركة التي يسعى إليها جميع البشر. وقد أشارت الروائية الأمريكية آين راند (Ayn Rand) في إحدى رواياتها إلى أن "تحقيق السعادة هو الهدف الأخلاقي الوحيد في الحياة" (Rand, 1957: 1014). وهذا الرأي يجسد تماماً الاعتقاد السائد بأنه يجب على الجميع الكفاح لتحقيق السعادة، وهذا الكفاح لا يقتصر على ثقافة واحدة؛ بل هو موجود في ثقافات العالم جميعها؛ مما يعني أن الافتقار إلى السعادة يشكل قلقاً وتوتراً (Muhtar, 2016).

كذلك يعد تحقيق السعادة حقاً أساسياً من حقوق الإنسان (Snarey, 1985)، لكن هذه الآراء واجهت تحدياً جديداً؛ إذ يشير جوشانلو (Joshanloo, 2013) إلى أن هناك ثقافات تفضل تجنب السعادة، أو تخاف من السعادة؛ مما يعني أن تحقيق السعادة قد لا يكون الهدف الأكثر أهمية لدى الأفراد في هذه الثقافات. وبحلول عام 2012،

* جامعة اليرموك، الأردن.

© حقوق الطبع محفوظة لجامعة اليرموك، إربد، الأردن.

(Tatarkiewicz, 1976: 249). علاوة على ذلك، يجادل بن شاهر (Ben-Shahar, 2002) بأن الناس قد يخشون السعادة؛ لأنهم سيشعرون بأنهم غير مستحقين وأنهم مذنبون إذا أرادوا تحقيق ذلك، وسيشعرون وكأنهم أناس سيئون؛ لأنهم سعداء عندما يعلمون أن المزيد من الأشخاص يعانون.

ويرتبط الخوف من السعادة سلباً بالرفاهية الشخصية (Gilbert, 2013)، وإيجاباً بالاكئاب (McEwan, Gibson, Chotai, Duarte & Motors, 2012). وفي الواقع، يرتبط الخوف من السعادة بالخوف من المشاعر السلبية بشكل عام. فعلى سبيل المثال، يرتبط الخوف من السعادة بالخوف، والحزن، والغضب (Gilbert, McEwan, 2014). ويبدو أن الخوف من السعادة نوع من العمليات العقلية التي تحاول تجنب المشاعر بشكل عام (Sar, Turk & Ozturk, 2019).

والخوف من السعادة له علاقة إيجابية مع الوهن، وعلاقة سلبية مع الرضا عن الحياة، وبالتالي، كلما كان الأفراد خائفين من السعادة، زاد قمعهم لعواطفهم، وكانوا أقل رضا عن حياتهم. علاوة على ذلك، وجد أن الخوف من السعادة يرتبط سلباً بالاستقلال الذاتي والثروة؛ فكلما شعر الفرد بأن لديه استقلالية أو ثروة أكبر، قل لديه الخوف من السعادة (Joshano, 2013).

ويركز علم النفس الإيجابي على عوامل عاطفية ذات علاقة بالدافعية، والتحصيل، والنظرة الإيجابية للأمر، والأمل. ووجود هذه العوامل لدى الفرد يؤدي إلى الشعور بالصحة النفسية والسعادة في الحياة، في حين أن النظرة السلبية للأمر تؤدي إلى شعور عكسي عن الحياة ومعانيها، وبالتالي إلى تدن في الصحة النفسية. والأشخاص الذين لديهم شعور بالخوف من السعادة ليس حتمياً أن يكونوا يعانون من الحزن أو الاكتئاب، لكنهم يتجنبون كل ما له علاقة في الأنشطة التي تبهجهم تجنباً لشعورهم بأن شيئاً سلبياً ما سيحدث. وبالنسبة للعلاج والوقاية من نقد الذات، يستحسن مساعدة الفرد على تقبله ذاته وخبراته بما يناسب الموقف دون النقد السلبي للذات، أو التوجه نحو حب الذات غير المشروط، والتعامل مع الأحداث بواقعية دون تعريض ذاته أو نوات الآخرين للنقد (Kangal, 2013).

إن نشاط الفرد نحو نقد الذات له جوانب سلبية على صحة الفرد، وتقديره لذاته، ولكن هذا لا يعني أن نقد الذات سلبي بجميع أشكاله؛ فقد تكون لنقد الذات قيمة إيجابية في زيادة الوعي بالذات وأخطائها، فتساعد على تجنب هذه الأخطاء، وتساعد على تسهيل عملية التعلم من الأخطاء التي يرتكبها الفرد في حياته اليومية، فيتعرف إلى نقاط ضعفه، ويتجاوز الأخطاء والعادات غير المرغوب فيها، فيراه الناس شخصية مرغوباً فيها للتعامل معها. ولكن نقد الذات المرتفع يحرم الفرد من أن يأخذ أي نوع -ولو كان بسيطاً- من أنواع المغامرة التي تقوي الذات، ويجعله غير قادر على إعطاء

وتمثل السعادة الجانب الإيجابي، والشعور بالرضا عن الحياة لدى بني الإنسان كما أشار سامباز ودوقان (Sapmaz & Doğan, 2012). ويرى جوشانلو وويجز (Joshano & Weijers, 2014) أن السعادة هي الهدف الحقيقي الذي يسعى إليه البشر، وأن تقييم الفرد لشعوره يتمثل في متغيرات كالعواطف الإيجابية تجاه الذات، مثل: الشعور باللذة، والغبطة، والرضا عن الحياة، في حين أن الحكم المعرفي السلبي على الأمور قد يؤدي إلى الألم والاكتئاب العاطفي (Dogan & Eryilmaz, 2013).

وأشار دوقان وإريلماز (Dogan & Eryilmaz, 2013) إلى أن الصفات الجينية الموروثة لها علاقة بالتنبؤ بمصطلح السعادة. وأشار إريلماز وأقولموس (Eryilmaz & Ögülmüş, 2010) إلى أن هناك علاقة ارتباطية سلبية بين السعادة والتوازن العاطفي؛ إذ إن الأشخاص الذين ينقصهم التوازن الانفعالي هم أقل سعادة ممن لديهم توازن عاطفي.

وأشار جوشانلو وويجز (Joshano & Weijers, 2014) في دراستهما عن الخوف من السعادة إلى أن هناك ثلاث مجموعات بناءً على طبيعة المجتمع الذي يعيش فيه الفرد، حيث كانت المجموعة الأولى لها علاقة بالقيم الاعتقادية للمجتمع، والمجموعة الثانية لها اعتقاد بأن السعادة ليست ذات قيمة مصادقية لهم، أما المجموعة الثالثة فتري أن السعادة شيء يجب أن نخشاه ونتجنبه؛ لأنه يجلب نتائج غير مأمونة الجوانب.

ويخاف العديد من الناس من السعادة؛ لأن الأشياء السيئة، مثل: التعاسة، والمعاناة، والموت، يمكن أن تحدث بمجرد حدوث السعادة للأشخاص (Baumeister et al., 2001). وتباينت وجهات النظر الجدلية حول ما إذا كانت السعادة تؤدي إلى الحزن؛ فهناك من يرى أنه اعتقاد شائع للغاية، وهناك آخرون يرون غير ذلك. على سبيل المثال، في كوريا، هناك اعتقاد ثقافي عادي بأنه إذا كان الفرد سعيداً الآن، فمن المحتمل أن يكون هو أو هي أقل سعادة في المستقبل (Koo & Suh, 2007). علاوة على ذلك، في دراسة نوعية، وجد يوشيدا وكيثاياما (Uchida & Kitayama, 2009) أن المشاركين اليابانيين يعتقدون أن السعادة يمكن أن تؤدي إلى عواقب سلبية. كما أن الآسيويين الشرقيين يميلون أكثر من الغربيين إلى الاعتقاد بأنه ليس من المناسب التعبير عن السعادة في العديد من المواقف الاجتماعية (Safdar et al., 2009). علاوة على ذلك، في دراسة لآراء الطلاب التايوانيين والأمريكيين حول ماهية السعادة، اعتبر العديد من المشاركين الأمريكيين السعادة أنها أعلى قيمة، وأنها الهدف الأسمى في حياتهم، بينما لم يكن هذا الرأي لدى التايوانيين (Lu, 2001).

والاعتقاد بأن السعادة تؤدي إلى التعاسة موجود أيضاً، وإن كان ذلك بدرجة أقل، في الثقافات الغربية (Ho, 2000). كما أن العديد من الأمثال تدعم هذا الادعاء، مثل الأمثال التالية: "السعادة والأوعية الزجاجية تتحطم بسهولة"؛ "بعد الفرح يأتي الحزن"؛ "لا يأتي الحزن أبداً بعد فوات الأوان"؛ "السعادة تطير بسرعة كبيرة"

الاعتذارات عن أخطاء ترتكب، وهي ليست بسبب الأفراد الذين ينتقدون أنفسهم، فتصبح سمة من سمات الشخصية. ويزداد الشعور بالذنب والخجل، وتتدنى النظرة الإيجابية نحو تقبل الفرد لذاته، أو لمظهره الخارجي، وتكثر اضطرابات الأكل. وهذه تعد جميعها ذات علاقة بنقد الذات السلبي. ولهذا فإن التوجه نحو نقد الذات السلبي يؤدي إلى انتقادات موجهة نحو الذات والآخرين؛ مما يساعد على الشعور بالدونية، والعزلة، وعدم القدرة على إبداء الرأي في كثير من الموضوعات؛ خشية أن ينتقد الفرد داخلياً من نفسه، وخارجياً من الآخرين (Joeng & Turner, 2015; Goodwin, Arcelus, Geach & Meyer, 2014).

وقد أشار الباحثون إلى علاقة نقد الذات بمتغيرات ديموغرافية كعامل العمر، والجنس، ومستوى الدخل، والصحة النفسية والجسدية، واحترام الذات وتقدير الذات، والعلاقات الاجتماعية للفرد، والحالة الزوجية، وأنماط الشخصية، والدعم الاجتماعي والبيئي، والنظرة الإيجابية للأمور (Gülcan & Bal, 2014; Dogan & Eryılmaz, 2013; Satan, 2014).

ويشير زوروف وآخرون (Zuroff, et al., 2016) إلى أن سلوك نقد الذات يستمر كسمة من سمات الشخصية كوضع داخلي للفرد، ويمكن قياسه كما تقاس أنماط الشخصية واضطراباتها. وتعد التنشئة الاجتماعية للفرد من العوامل المؤثرة في سلوك نقد الذات؛ فالتربية التسلطية أكثر ارتباطاً بسلوك نقد الذات (McCranie & Bass, 1984). وهناك من يرى أن نقد الذات السلبي له علاقة بسلوك إيذاء الذات (Glassman et al., 2007).

إن الطريقة السلبية التي نحكم بها على أنفسنا لها علاقة بالتكيف والشفاء من الاضطرابات، فكلما توجهنا إلى نقد الذات السلبي قل التكيف وانخفضت إمكانية الشفاء من الاضطرابات، والعكس صحيح (Ehret et al., 2015; Mandel et al., 2015; Ben-Shahar, 2015). ولذا عُد نقد الذات السلبي مدعاة للعلاج النفسي من خلال استخدام نقد الذات الإيجابي، والابتعاد عن التقييم المثالي وغير الواقعي (Kirby & Gilbert, 2017; Leaviss & Uttley, 2015).

إن العاطفة التي تتكون من تقييم الفرد لذاته لها دور فعال في صنع القرارات الإيجابية والسلبية؛ فصنع القرار يتأثر بحالة الفرد العاطفية تجاه نفسه والآخرين، ولهذا يسعى الفرد لتجنب التقييم والعاطفة السلبية نحو ذاته والآخرين (الشعور بالذنب، والخوف، والندم، والشعور بالفشل). وعلى الجانب الإيجابي، نحاول جميعاً أن نزيد من شعورنا الإيجابي (بالسعادة، والعزة، والحب، والتقدير، والثقة بالنفس وبالآخرين) دون أن نشعر بهذه التوجهات؛ فهي دائمة وملزمة لنا (Keltner & Lerner, 2010; Keltner et al., 2014).

الرأي عندما يطلب منه ذلك، ويقلل ثقته بنفسه (Castilho, Pinto-Gouveia, Amaral & Duarte, 2014).

ويحدث نقد الذات في العادة عندما يرى الفرد ان الآخرين هم مصدر تقييمه الحقيقي، ويرى أنهم أهم منه، أو أنه يشعر بالنقص؛ فيلجأ إلى نقد ذاته أو تحقيرها؛ مما يؤدي إلى ضعف تقدير الذات، أو قلة احترام الذات، ولذا فهو يخشى القيام بأي أعمال قد يراها الآخرون سلبية (Joeng & Turner, 2015).

ويعرف نقد الذات بأنه الخبرات الفردية الداخلية السلبية نحو الذات، أو سلوكيات الفرد، أو إنجازاته؛ مما يؤدي إلى آثار سلبية في الصحة النفسية والرضا عن الحياة؛ فيشعر الفرد بأنه فاشل، أو غير قادر على عمل أي شيء كما يجب أن يكون، أو كما يفعله الآخرون، وعندها يشعر بالدونية، وضعف تقديره لذاته، ويشعر بأنه لن يصل إلى ما وصل إليه الآخرون، ولذا فهو لن يشعر بالثقة بنفسه، وتضعف إمكانية التحسن في نظراته السلبية لنفسه، فيلوم ذاته على كثير من أفعاله (Thompson & Zuroff, 2004).

ويشير سلوك نقد الذات إلى كيفية تقييم الفرد لنفسه، وهو سلوك له علاقة بسمات الشخصية، واضطراب الهوية حول تقييم الفرد لذاته. وعلى العكس من ذلك، فإن الفرد ذا السمات الشخصية الإيجابية لديه شعور وإدراك إيجابيان نحو ذاته. ولنقد الذات أيضاً علاقة بالاكتهاب واضطرابات سلوكية كثيرة (Blatt, 2008; Ehret & Berking, 2015).

ويعتقد أن نقد الذات يتطور من خلال الخبرات المؤلمة أو غير السارة في حياة الفرد مع القائمين على تقديم الرعاية للفرد في البيت والمدرسة والمجتمع. فعندما يحصل الفرد على التقبل غير المشروط من القائمين على رعايته، فهذا يساعده على تقبل ذاته وقراراته. أما إذا كان القائمون على الرعاية سلطويين، فيشعر الفرد بأنه مراقب في أخطائه، وقد لا تقبل منه خبراته أو أفعاله، فيحدث تأثير سلبي في تقديره لذاته، مع عدم قدرته على الانخراط مع الآخرين؛ خوفاً من الشعور بالنقد، وقد يلوم نفسه على أبسط الأخطاء التي يقع فيها الجميع، مما يؤدي إلى ضعف ثقته بنفسه وبالآخرين (Cheng & Furnham, 2004).

وقد تكون لنقد الذات آثار إيجابية في حالة السماح للفرد بتقييم ذاته موضوعياً لتجنب الفشل، والاعتراف بالخطأ فلسفة جيدة تؤدي إلى صحة نفسية. وقد تكون لنقد الذات المعتدل آثار إيجابية أيضاً في حياة الفرد إذا كان الهدف هو الدافع للحصول على المعرفة، وتعديل الأخطاء للوصول إلى الكمال البشري، أو التغيير نحو الأفضل. ولكن في حال نقد الذات السلبي تتراجع الطموحات والدافعية والإنجاز، وتضعف الصحة النفسية للفرد. وفي بعض الأحيان، قد يحدث تردد في تقييم الفرد لقدراته، وهذا يعد أمراً طبيعياً، في حين أن نقد الذات المستمر والمزمن يؤثر سلباً في الصحة النفسية، فيدخل الاكتئاب والقلق النفسي من جميع بوابات الشخصية، فيشعر الفرد بعدم الأهمية، ويشعر بالفشل، وتكثر

أما الخوف من السعادة، فقد فسرتة نظرية التحليل النفسي على أنه أحد أنواع العصاب، وبالتحديد العصاب الواقعي، الذي يرتبط بالحياة والأحداث الراهنة للفرد، ويؤدي إلى أعراض محدودة جسدية، وهو بالتالي أساس للخوف من السعادة (Abdul Ghani, 2017).

وترى نظرية التعلق أن اسباب الخوف من السعادة تعود إلى أسلوب التعلق غير الآمن للفرد، الذي مر به الفرد في حياته السابقة؛ هذا الأسلوب الذي يتصف بعدم الإحساس بالأمن من مقدم الرعاية (Hazan & Shaver, 1987). أما النظرية الإنسانية فتشير إلى أهمية إشباع الحاجات الأساسية، لا سيما الفسيولوجية، وحاجات الأمن، ولا يمكن أن يحس الإنسان بالسعادة دون تحقيق هذه الحاجات، وبالتالي فإن عدم إشباعها يؤدي إلى الإحساس بالخوف من السعادة (Maslow, Frager & Cox, 1970).

وبمراجعة الأدب السابق، وجد الباحثون بعض الدراسات ذات الصلة بموضوع الدراسة الحالية. ففي دراسة جيلبرت وآخرين (Gilbert et al., 2012) التي هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين المخاوف من التعاطف والسعادة بشكل عام، وبين قدرات المعالجة العاطفية، واليقظة الذهنية، وقدرات التعاطف. تكونت عينة الدراسة من 185 طالباً وطالبة (153 طالبة، و32 طالباً) من طلبة جامعة ديربي في بريطانيا. وأظهرت النتائج أن المخاوف من التعاطف والسعادة كانت مرتبطة ارتباطاً وثيقاً بالجوانب المختلفة للمعالجة العاطفية، واليقظة، وقدرات التعاطف، والنقد الذاتي، والاكنتاب، والقلق، والتوتر. وبشكل خاص، اتضح وجود علاقة عالية جداً بين الخوف من السعادة والاكنتاب.

وقد اهتمت بعض الدراسات، كما في دراسة جوشانلو (Joshanloo, 2013)، بمعرفة تأثير معتقدات الخوف من السعادة في استجابات الناس لمقياس الرضا عن الحياة، والخوف من السعادة (أي الاعتقاد بأن السعادة قد تكون لها عواقب سلبية). تكونت عينة الدراسة من 220 طالباً وطالبة (120 أثنى و100 ذكر) من طلبة جامعة طهران. وتوصلت الدراسة إلى أنه كلما كانت مستويات الخوف من السعادة أعلى، كانت درجات الرضا عن الحياة أقل، وتبين أن مستوى الخوف من السعادة كان منخفضاً.

ومن الدراسات التي تناولت الخوف من السعادة في البيئة العربية، دراسة عبد الغني (Abdul Ghani, 2017) التي هدفت إلى التعرف إلى مستوى الخوف من السعادة لدى موظفي جامعة بغداد. تكونت عينة الدراسة من 180 موظفاً وموظفة (90 موظفاً و90 موظفة). وبينت نتائج الدراسة أن مستوى الخوف من السعادة لدى موظفي جامعة بغداد كان مرتفعاً، وتبين عدم وجود فروق في مستوى الخوف من السعادة تعزى إلى متغير الجنس.

وأشار تومبسون وزوروف (Thompson & Zuroff, 2004) إلى أن هناك نوعين من نقد الذات يستخدمان من قبل الأفراد: الأول يشير إلى مقارنة الفرد لنفسه مع الآخرين، وعندها يشعر الفرد بأنه أقل من الآخرين، وبهذه الطريقة يضعف تقديره لنفسه؛ لأنه يعتمد على الآخرين في تقديره لذاته، وليس على قدراته ومهاراته، فقد يرى الآخرين أفضل منه، ويشعر بالإحباط تجاه نفسه وتجاه الآخرين، فيصبح أكثر عدوانية. هذا في حين أن نقد الذات الداخلي يشير إلى عجز الفرد عن الوصول في قدراته وأهدافه إلى حدود الكمال التي وضعها لنفسه، ولذا قد يرى أن نجاحاته في الحياة تبدو أقل كفاءة مع أنها ليست كذلك. فعلاصة 99% في امتحان ما قد تعنى له الفشل؛ لأنها ليست 100% أو علامة كاملة. ومن الصعب على الفرد أن يصل حد الكمال، ولذا فهو يعيش في شعوره بالعجز والفشل.

وللتنشئة الاجتماعية دور فعال في تحديد هوية الفرد وتوجهه نحو نقد الذات، والعلاقة بالآخرين، والتوجه نحو الهدف؛ فالخبرات السلبية في مرحلة الطفولة التي تمارس على الأطفال قد تؤدي إلى سلوك نقد الذات السلبي، في حين أن الخبرات الإيجابية تؤدي إلى نقد الذات الإيجابي الذي يفتح المجال لتكيف الفرد مع بيئته المحيطة، فعندما يسمح الوالدان لأطفالهما بالحرية في اتخاذ القرارات والتعلم من أخطائهم اليومية، يتطور لدى الأطفال الشعور باحترام الذات وتقديرها، والثقة بالقرارات الذاتية في التعامل مع الآخرين. وفي حال التنشئة الوالدية المتسلطة، فالأطفال تضعف ثقتهم بأنفسهم، ويكثر لديهم لوم الذات ونقدها الذي يصبح من المألوف لديهم، ويمارس داخلياً نحو أنفسهم، وخارجياً نحو الآخرين (Cheng & Furnham, 2004) وهناك من يرى أن الاعتمادية ونقد الذات هما من العوامل الأساسية في حدوث الاكنتاب (Mandel, Dunkley & Moroz, 2015).

هذا، وقد فسّر العديد من النظريات الخوف من السعادة؛ إذ يرى أصحاب النظرية التحليلية أنه عندما لا تستطيع "الأنا" السيطرة على كبح جماح "الهو" المتمثل في الغرائز الحيوانية الشهوانية التي تعتمد على مبدأ اللذة، يحدث صراع بين الأنا الأعلى والهو، وفيها يلوم الأنا الأعلى الهو في غرائزه الشهوانية، ومن هنا يظهر لوم الذات أو نقد الذات السلبي لكون هذه الغرائز لا تتسجم مع المثل العليا الاجتماعية. أما نظرية أدلر فتري أن جميع البشر لديهم عقدة النقص في سعيهم وراء الكمال، ولذا يلوم الفرد نفسه لأنه غير كامل، ويبحث الفرد عن تحقيق الأهمية الاجتماعية، والابتعاد عن الشعور بالنقص الذي يتشارك فيه بنو البشر جميعاً. ويرى أصحاب نظرية (الحاجات) أنه عندما لا يستطيع الفرد تلبية حاجاته النفسية والبيولوجية والاجتماعية، فإنه يلجأ إلى نقد الذات السلبي، فيتجه إلى العدوان والنقد داخلياً على شكل تقييم سلبي للذات، أو خارجياً على شكل عدوان على الآخرين وانتقاد لهم (Corey, 2017).

نقد الذات، وإدراك الذات، والكمال، والتوجه نحو الأهداف. وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة سالبة بين نقد الذات والتوجه نحو الأهداف، في حين كانت هناك علاقة طردية وإيجابية بين التوجه نحو الأهداف والكمال في حال تم ضبط متغير نقد الذات.

وأجرى فيريرا وبينتوجوفيا ودوارتي (Ferreira, Pinto-Gouveia & Duarte, 2014) دراسة هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين النقد الذاتي، والكمالية، وإبراز الذات، واضطرابات الأكل، لدى عينة تكونت من (191) مشاركاً (94 من السكان، و97 من المصابين باضطرابات الأكل). وبيّنت النتائج وجود ارتباط معتدل بين كل من الكمالية، وإبراز الذات، والنقد الذاتي، كما بيّنت النتائج أن النقد الذاتي يتنبأ باضطرابات الأكل.

وفي دراسة هدفت إلى تقصي نقد الذات والشخصية الوسواسية والاكتئاب لدى عينة ممن يعانون والذين لا يعانون من الاضطرابات السلوكية، استخدمت طريقة المقارنة بين من هم مضطربون، ومن هم غير مضطربين. تكونت العينة من (80) شخصاً، منهم 20 مكتئبون و20 لديهم اضطرابات وسواسية، و(40) غير مضطربين (Normal). وأشارت النتائج إلى أن نقد الذات السلبي دال إحصائياً في علاقته مع الاكتئاب والاضطرابات الوسواسية للشخصية (Golestaneh, Dehghani & Hoseini, 2017).

وفي دراسة حديثة ونادرة قام بها جريج وشارمز (Grage & Sharms, 2020) وهدفت إلى تقصي القدرة التنبؤية للتفكير ما وراء المعرفي ونقد الذات بالخوف من السعادة لدى طلبة الجامعات في الهند. تكونت عينة الدراسة من 80 طالباً وطالبة، وتم استخدام المقاييس التالية: مقياس الخوف من السعادة لجوشانلو (Joshi, 2013)، ومقياس نقد الذات السلبي لجيلبرت وآخرين (Gilbert et al., 2004)، ومقياس التفكير ما وراء المعرفي لسكرو ودينسون (Schraw & Dennison, 1994). وأشارت النتائج إلى وجود قدرة تنبؤية للتفكير ما وراء المعرفي بالخوف من السعادة ونقد الذات السلبي.

يلاحظ من الدراسات السابقة أن هناك تبايناً في نتائجها؛ فنجد مثلاً أن بعض الدراسات قد أشارت إلى علاقة سالبة بين الخوف من السعادة وبعض المتغيرات الأخرى، كدراسة جوشانلو (Joshi, 2013) التي وجدت ارتباطاً سالباً للخوف من السعادة مع الرضا عن الحياة ومع الصحة النفسية، ودراسة يلديريم وبيلين (Yildirim & Belen, 2018) التي أشارت إلى ارتباط سالب بين الخوف من السعادة والتفاعل مع الذات. وقد أشارت بعض الدراسات إلى وجود ارتباط موجب بين الخوف من السعادة وبعض المتغيرات، كدراسة جيلبرت وآخرين (Gilbert et al., 2012) التي أشارت إلى وجود ارتباط موجب بين الخوف من السعادة والاكتئاب، ودراسة سار وآخرين (Sar et al., 2019) التي أشارت إلى وجود ارتباط موجب بين الخوف من السعادة والخبرات الصادمة. وبيّنت بعض الدراسات أن الخوف من السعادة

وفي دراسة أجريت في إنجلترا قام بها يلديريم وبيلين (Yildirim & Belen, 2018) هدفت إلى تقصي أثر الخوف من السعادة في الصحة النفسية والشخصية، تكونت العينة من (243) مشاركاً: 189 ذكراً، و54 أنثى). وأشارت النتائج إلى أن الخوف من السعادة له آثار إيجابية وأخرى سلبية في الشخصية، وتفاعلها مع الذات والآخرين.

أما دراسة مصطفى ومحمد خان (Mustafa & Mohammad Khan, 2018) فقد هدفت إلى معرفة مستوى الخوف من السعادة والانتماء الاجتماعي لدى عينة مكونة من (600) طالب وطالبة من جامعات السلبيمانية، وأربيل، ودهوك في إقليم كردستان العراق. وبيّنت نتائج الدراسة وجود مستوى منخفض من الخوف من السعادة لدى أفراد عينة الدراسة، وعدم وجود فروق في مستوى الخوف من السعادة تعزى إلى الجنس، ووجود فروق في مستوى الخوف من السعادة تعزى إلى التخصص لصالح الكليات الإنسانية.

وأجرى جوشانلو (Joshi, 2018) دراسة في كوريا الجنوبية هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين التعلق غير الآمن والخوف من السعادة. اتبعت الدراسة منهجية مسحية من خلال عينة متوفرة بلغت (316) طالباً وطالبة من تخصصات مختلفة، منهم (65) من الإناث. وقد أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباط دالة بين التعلق غير الآمن وازدياد الخوف من السعادة لدى الطلبة، كما بيّنت النتائج أن الخوف وضعف مستوى السعادة يتوسطان العلاقة بين التعلق غير الآمن والخوف من السعادة.

وفي دراسة أجراها سار وتورك وأوزتورك (Sar, Turk & Ozturk, 2019) وهدفت إلى تقدير مستوى الخوف من السعادة، ودور الجنس والصدمات النفسية في مرحلة الطفولة، والانفصال، لدى طلبة الجامعات. تكونت عينة الدراسة من (184) مشاركاً، 93 طلبة، و91 طالباً) في إحدى الجامعات التركية. وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائية في مستوى الخوف من السعادة تعزى للجنس؛ إذ إن الطالبات سجلن درجات أعلى من الذكور على مقياس الخوف من السعادة. كذلك بيّنت النتائج وجود علاقة موجبة بين الخوف من السعادة وصدمات الطفولة.

وقد اهتم العديد من الباحثين بدراسة نقد الذات، كما في الدراسة التي أجراها باورز (Powers, 2007) للكشف عن العلاقة بين النقد الذاتي، والدوافع الذاتية، والتحكم بالدوافع، والتقدم بالأهداف. تكونت عينة الدراسة من (65) أنثى، و22 ذكراً) من معهد ماساشوستس دانمورث. وبيّنت النتائج وجود ارتباط موجب بين النقد الذاتي والدافع المتحكم به، وجود ارتباط سالب بين النقد الذاتي وتحقيق الأهداف، وعدم وجود ارتباط بين النقد الذاتي والدوافع الذاتية.

وفي دراسة أجريت في الولايات المتحدة الأمريكية وكندا قام بها باورز وآخرون (Powers et al., 2011)، تم بحث العلاقة بين

من الخوف من السعادة. ومن هنا، جاءت الدراسة الحالية لتقصي مستوى الخوف من السعادة ونقد الذات لدى الطلبة الجامعيين، والعلاقة بينهما، لتوفير قاعدة بيانات حول حجم هذه الظاهرة في جامعات الأردن. هذا، وتتحدد مشكلة الدراسة الحالية بالإجابة عن الأسئلة الآتية:

السؤال الأول: ما مستوى الخوف من السعادة لدى طلبة جامعة اليرموك؟

السؤال الثاني: ما مستوى نقد الذات لدى طلبة جامعة اليرموك؟

السؤال الثالث: هل يختلف مستوى الخوف من السعادة باختلاف متغيري الجنس والتخصص لدى طلبة جامعة اليرموك؟

السؤال الرابع: هل يختلف مستوى نقد الذات باختلاف متغيري الجنس والتخصص لدى طلبة جامعة اليرموك؟

السؤال الخامس: هل هناك علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين الخوف من السعادة ونقد الذات لدى طلبة جامعة اليرموك؟

أهمية الدراسة

تكمن أهمية هذه الدراسة في تركيزها على مظاهر الخوف من السعادة وعلاقتها بنقد الذات لدى الطلبة في جامعة اليرموك، الذين هم فرسان المستقبل للمجتمعات بشكل عام، وللمجتمع الأردني بشكل خاص. كذلك توفر الدراسة مقاييسين يتمتعان بدلالات صدق وثبات مقبولة لسلوك نقد الذات والخوف من السعادة، يمكن استخدامهما لاحقاً من الباحثين والمهتمين في الإرشاد لهذه الفئة من الطلبة. كما ستفضي الدراسة إلى صياغة إطار نظري يمهّد السبيل أمام الباحثين والمهتمين بهذين المفهومين للقيام بدراسات علمية وميدانية تسهم في توفير قاعدة بيانات حول هذين الموضوعين، في المجتمع الأردني خاصة، والمجتمع العربي والعالمي عامة.

كذلك تتنبق أهمية الدراسة من خلال ما تقدّمه من نتائج وتوصيات للقائمين على شؤون الطلبة من أجل وضع برامج إرشادية لهم، كما أنّ نتائج الدراسة الحالية قد يكون لها دور في تزويد العاملين في مراكز إرشاد الطلبة بأهمية توعيتهم، وتدريبهم على التعامل مع الظروف الحياتية، ومساعدتهم على تكوين مفهوم إيجابي لعلاقة الطلبة مع أنفسهم ومع الآخرين؛ ممّا يوفر لهم فرصة التواصل مع الحياة بطريقة أكثر ملاءمة، وذلك من خلال توفير برامج إرشادية بهذا الخصوص، للوصول بعلاقة الفرد مع نفسه إلى المستوى المطلوب من الاستقرار النفسي والاجتماعي.

حدود الدراسة

- اقتصرت الدراسة الحالية على عينة من الطلبة في جامعة اليرموك في الأردن المسجلين على مقاعد الدراسة للفصل الدراسي الثاني من العام الجامعي 2020/2019.

لدى الإناث أعلى منه لدى الذكور، كدراسة (Sar et al., 2019)، فيما بينت دراسات أخرى عدم وجود فروق في مستوى الخوف من السعادة تعزى إلى متغير الجنس (Mustafa & Abdul Ghani, 2017; Mohammad Khan, 2018).

أما الدراسات التي تناولت نقد الذات، فنجد بعضها قد بين وجود ارتباط سالب بين نقد الذات ومتغيرات أخرى، كدراسة بورز (Powers, 2007) التي بينت ارتباطاً سالباً بين نقد الذات وتحقيق الأهداف، ودراسة بورز وآخرين (Powers et al., 2011) التي وجدت ارتباطاً سالباً بين نقد الذات والتوجه نحو الأهداف؛ فيما بينت دراسات أخرى وجود علاقة موجبة بين نقد الذات ومتغيرات أخرى، كدراسة بورز (Powers, 2007) التي أوضحت وجود ارتباط موجب بين نقد الذات والدافع المتحكم به، ودراسة بورز وآخرين (Powers et al., 2011) التي كشفت عن ارتباط موجب بين نقد الذات والكمال، ودراسة هالاموفا وآخرين (Halamova et al., 2018). وتتميز الدراسة الحالية بأنها من الدراسات النادرة على مستوى العالم العربي بشكل عام، والأردن بشكل خاص، التي ربطت بين متغيري الخوف من السعادة ونقد الذات.

مشكلة الدراسة وأسئلتها

لا يختلف المجتمع الأردني كثيراً عن باقي المجتمعات الأخرى، من حيث وجود ظاهرة نقد الذات والخوف من السعادة (self-criticism; fear of happiness)، ومسببات هذه الظاهرة قد يكون منها الشعور بالنقص، وضعف تقدير الذات، وفقدان الاحترام الذاتي، وعدم القدرة على المسابرة في التواصل الاجتماعي الفعال مع الآخرين؛ فالتحديات التي تواجه علاقات الفرد الشخصية بنفسه والآخرين، وما لها من تأثير سلبي في شخصية الفرد، والمعاناة من الاضطرابات النفسية المختلفة قد تؤدي إلى ضعف الشعور بالصحة النفسية (العزلة، والاكتئاب، والوساوس، والأفكار غير العقلانية، وعدم احترام أو تقدير الذات)، وقد يكون الخوف من السعادة نتاجاً حتمياً لنقد الذات الذي له أسباب بيئية واجتماعية ضاربة الجذور في التنشئة الوالدية للأطفال في المراحل العمرية المختلفة.

من هنا، جاء اهتمام الدراسة بمفهوم الخوف من السعادة ونقد الذات اللذين يبعدان الفرد عن التوجه نحو الرضا عن الحياة، ويضعفان تكيفه مع بيئته المحيطة. وقد يكون للأفكار اللاعقلانية دور كبير في هذين المفهومين. ومن خلال مراجعة الدراسات السابقة التي تناولت هذا الموضوع، تلاحظ قلة التفسيرات والدراسات التي تناولت مفهومي الخوف من السعادة ونقد الذات، وتناقض نتائج هذه الدراسات؛ فدراسة عبدالغني (Abdul Ghani, 2017) أشارت إلى وجود مستوى مرتفع من الخوف من السعادة، أما دراسة مصطفى ومحمد خان (Mustafa & Mohammad Khan, 2018) فقد بينت وجود مستوى منخفض

أولاً: مقياس الخوف من السعادة

تم تطوير مقياس الخوف من السعادة بالاستناد إلى الأدب النظري، مثل: دراسة جوشانلو وآخرين (Joshano, et al., 2013)، ومقياس جوشانلو (Joshano, 2013). وقد تكون المقياس في صورته الأولية من 16 فقرة تقيس مستوى الخوف من السعادة لدى الطلبة.

دلالات الصدق والثبات للمقياس

صدق المحتوى

لأغراض الدراسة الحالية، وللتأكد من صدق المقياس الظاهري، تم عرض المقياس بصورته الأولية، المكوّنة من (16) فقرة على عشرة محكمين من ذوي الاختصاص في مجال الإرشاد النفسي، وعلم النفس في جامعة اليرموك. حيث طلب إليهم الحكم على دقة الصياغة اللغوية وسلامتها، وعلى وضوح الفقرات ومناسبتها للهدف النهائي من المقياس. وقد تم اعتماد إجماع ثمانية من المحكمين على الأقل لقبول الفقرة. وتم حذف أربع فقرات، وجرى تعديل بعض الفقرات بناءً على رأي المحكمين، واستقر المقياس على (12) فقرة.

صدق البناء

تم حساب دلالات صدق البناء للمقياس من خلال تطبيقه على عينة استطلاعية تضم (35) من الطلبة، تم اختيارهم من مجتمع الدراسة، ومن خارج عيبتها. وقد تم حساب معامل الارتباط لكل فقرة بالدرجة الكلية للمقياس. وقد تراوحت قيم معاملات الارتباط بين فقرات المقياس والدرجة الكلية للمقياس بين (-0.479-0.819)، وهي جميعها قيم دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$)، وتعتبر مؤشرات جيدة للحكم على صدق الأداة.

وتم استخلاص مؤشرات ثبات المقياس باستخدام أسلوب الاتساق الداخلي؛ إذ تم تطبيق المقياس على عينة مكونة من (35) طالباً وطالبة من خارج العينة، وتم حساب الاتساق الداخلي للمقياس ككل باستخدام معامل كرونباخ ألفا الذي بلغ (0.909).

تصحيح مقياس الخوف من السعادة

تكزن المقياس بصورته النهائية من (12) فقرة. وتتم الإجابة عن كل فقرة وفق سلم إجابات خماسي (دائماً =5، وغالباً =4، وأحياناً =3، ونادراً =2، وأبداً =1) للفقرات الموجبة، ويتم عكس الدرجات لسلم الإجابات عندما تكون الفقرة سالبة. وبذلك فإن الدرجة الكلية التي يمكن أن يحصل عليها الطالب أو الطالبة على المقياس تتراوح بين (12-60) درجة. وتك تصنيف مستوى الخوف من السعادة بدلالاتها الكلية إلى ثلاثة مستويات (منخفض: 2.33 فأقل، ومتوسط: 2.34-3.67، ومرتفع: 3.68 فأكثر).

- اقتصر عينة الدراسة على طلبة البكالوريوس، ولم تتضمن العينة طلبة الدراسات العليا.

- تحددت نتائج الدراسة بالأداتين اللتين استخدمتا، وهما: مقياس الخوف من السعادة، ومقياس نقد الذات، وبما تتمتع به هاتان الأداتان من خصائص سيكومترية.

- تحددت نتائج الدراسة في ضوء المفاهيم والمصطلحات المستخدمة في هذه الدراسة، وما تتضمنه المصطلحات من مجالات مختلفة.

التعريفات الإجرائية

الخوف من السعادة: هو شعور الفرد بأن هناك مصائب أو حوادث كارثية إذا شارك في الأنشطة الترفيهية، أو شعر بالسعادة، لذا يبتعد خوفاً من عواقب الأمور (Joshano & Weijers, 2014). ويعرف إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها المستجيب عند إجابته على فقرات مقياس الخوف من السعادة المعد لأغراض الدراسة.

نقد الذات: هو مجموعة من السلوكيات والأفكار غير المنطقية التي تتصف بعدم الموضوعية، والمبنية على توقعات وتنبؤات وتعميمات خاطئة، وتعتمد على الظن والتنبؤ والمبالغة والتهويل بدرجة لا تتوافق مع الواقع (Castilho, Pinto-Gouveia, Amaral & Duarte, 2014). ويعرف إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها المستجيب على فقرات مقياس نقد الذات المعد لأغراض الدراسة.

الطريقة والإجراءات

مجتمع الدراسة وعينتها

تكون مجتمع الدراسة من طلبة جامعة اليرموك، وتم اختيار عينة الدراسة من الطلبة المسجلين في الفصل الدراسي الثاني من العام الجامعي 2020/2019، حيث بلغت (550) طالباً وطالبة اختيروا بالطريقة المتيسرة، وتمت استعادة (485) استبانة، واستبعاد (40) استبانة منها لعدم اكتمالها. وبالتالي أصبح عدد أفراد الدراسة (445) طالباً وطالبة كما في الجدول (1).

الجدول (1)

توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغيراتها

المتغير	الفئة	العدد	النسبة المئوية
الجنس	ذكر	152	34.2%
	أنثى	293	65.8%
التخصص	الكلية	445	100%
	علمية	209	47%
الكلية	إنسانية	236	53%
	الكلية	445	100%

ثانياً: مقياس نقد الذات (Self-Criticism Scale)

للتعرف إلى مستوى نقد الذات لدى الطلبة، تم تطوير مقياس نقد الذات السلبي، بالاستناد إلى الدراسات السابقة، مثل: دراسة جيلبرت وآخرين (Gilbert et al., 2004)، وتكون المقياس بصورته الأولى من (27) فقرة.

دلالات الصدق والثبات للمقياس

صدق المحتوى

للتأكد من صدق المقياس الظاهري، تم عرض المقياس بصورته الأولى على (10) محكمين من ذوي الاختصاص في مجال الإرشاد النفسي، وعلم النفس التربوي في جامعة اليرموك؛ حيث طلب إليهم الحكم على دقة الصياغة اللغوية وسلامتها، وعلى وضوح الفقرات، ومناسبتها للهدف النهائي من المقياس. وقد تم اعتماد إجماع ثمانية من المحكمين على الأقل لقبول الفقرات، وتم حذف خمس فقرات، وجرى تعديل بعض الفقرات بناءً على رأي المحكمين.

صدق البناء

تم حساب دلالات صدق البناء من خلال تطبيق المقياس على عينة استطلاعية تم اختيارها من مجتمع الدراسة، ومن خارج عينتها، وقد تم حساب معامل الارتباط بين الدرجة على كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس. وأظهرت نتائج التحليل أن قيم معاملات الارتباط بين فقرات المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس قد تراوحت بين (0.280 - 0.695)، وهي جميعها قيم دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$)، وتعتبر مؤشرات جيدة للحكم على صدق الأداة.

ثبات مقياس نقد الذات

تم استخلاص مؤشرات ثبات المقياس باستخدام أسلوب الأتساق الداخلي، وتم تطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية من مجتمع الدراسة ومن خارج العينة، وتم حساب الأتساق الداخلي للمقياس ككل، باستخدام معامل كرونباخ ألفا، حيث بلغ (0.904).

تصحيح مقياس نقد الذات: تكون المقياس بصورته النهائية من (22) فقرة، وتتم الإجابة عن كل فقرة وفق سلم إجابات خماسي (دائماً=5، وغالباً=4، وأحياناً=3، ونادراً=2، وأبداً=1)، وذلك في حال الفقرات الموجبة التي تشير إلى وجود نقد ذات لدى الطلبة. ويتم عكس الدرجات لسلم الإجابات عندما تكون الفقرات سالبة؛ أي تشير إلى عدم وجود نقد ذات سلبي لدى الطلبة. وبذلك فإن الدرجة الكلية التي يمكن أن يحصل عليها المستجيب على المقياس تتراوح بين (22-110) درجات. وتن تصنيف مستويات نقد الذات بدلالاتها الكلية إلى ثلاثة مستويات (منخفض: 2.33 فأقل، متوسط: 2.34 - 3.67، مرتفع: 3.68 فأكثر).

منهج الدراسة

لتحقيق أهداف الدراسة، تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي، وذلك لقدرته على الإسهام بالمعلومات اللازمة للتعرف إلى مستوى الخوف من السعادة لدى الطلبة، ومستوى نقد الذات السلبي لديهم، والعلاقة الارتباطية بينهما، ثم تحليل هذه البيانات وتفسيرها للوصول إلى النتائج التي تسهم في تحقيق أهداف الدراسة الحالية.

الإجراءات

- تمت مراجعة الأدب النظري المتعلق بموضوع الدراسة، وتحديد المقاييس اللازمة لجمع المعلومات.
- تم تطوير أداتي الدراسة.
- تم تحديد مجتمع الدراسة وعينتها.
- تم تطبيق المقياسين على أفراد العينة بعد شرح موضوع الدراسة وأغراضها، وتوضيح أن نتائج الدراسة التي سيتم الحصول عليها لن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي وأنها ستكون في غاية السرية.
- تم إدخال البيانات إلى الحاسوب.

نتائج الدراسة

السؤال الأول: "ما مستوى الخوف من السعادة لدى الطلبة في جامعة اليرموك؟"

للإجابة عن هذا السؤال، تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، حيث تبين أن المتوسط الحسابي لأداء أفراد العينة على مقياس الخوف من السعادة كان (2.3605)، بانحراف معياري بلغ (0.80270)، وبمستوى متوسط.

السؤال الثاني: "ما مستوى نقد الذات لدى الطلبة في جامعة اليرموك؟"

للإجابة عن هذا السؤال، تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، حيث تبين أن المتوسط الحسابي لاستجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس النقد الذاتي كان (2.42)، وبانحراف معياري بلغ (0.66048)، وبمستوى متوسط.

السؤال الثالث: "هل يختلف مستوى الخوف من السعادة باختلاف متغيري الجنس والتخصص لدى الطلبة في جامعة اليرموك؟"

للإجابة عن هذا السؤال، تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمتوسطات أداء أفراد العينة على مقياس الخوف من السعادة، كما في الجدول (2).

الجدول (2)

يتضح من الجدول (2) وجود تباين ظاهري في المتوسطات الحسابية لأداء أفراد العينة على مقياس الخوف من السعادة تبعاً لمتغيري الجنس والتخصص، وليبيان دلالة هذه الفروق، تم استخدام تحليل التباين الثنائي (2-way ANOVA)، كما هو مبين في الجدول (3).

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمتوسطات أداء عينة الدراسة على مقياس الخوف من السعادة تبعاً لمتغيري الجنس والتخصص

المتغير	الفئة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الجنس	ذكر	2.2692	0.86578
	أنثى	2.4078	0.76519
التخصص	الكلية	2.3605	0.80270
	علمية	2.5470	0.77520
	إنسانية	2.1953	0.79190
	الكلية	2.3605	0.80270

الجدول (3)

نتائج تحليل التباين الثنائي 2-way ANOVA لمستوى أداء أفراد عينة الدراسة على مقياس الخوف من السعادة تبعاً لمتغيري الجنس والتخصص

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة F	الدلالة الاحصائية
الجنس	2.635	1	2.635	4.627	0.032
التخصص	4.079	1	4.079	7.164	0.008
الخطأ	251.104	441	0.569		
الكلية	2765.576	445			
الكلية المصحح	286.082	444			

الجدول (4)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمتوسطات أداء عينة الدراسة على مقياس نقد الذات تبعاً لمتغيري الجنس والتخصص

المتغير	الفئة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الجنس	ذكر	2.5458	0.69708
	أنثى	2.3591	0.63253
التخصص	الكلية	2.4229	0.66048
	علمية	2.4841	0.62321
	إنسانية	2.3686	0.68853
	الكلية	2.4229	0.66048

يتضح من الجدول (4) وجود تباين ظاهري في المتوسطات الحسابية لأداء أفراد العينة على مقياس نقد الذات تبعاً لمتغيري الجنس والتخصص. وليبيان دلالة هذه الفروق، تم استخدام تحليل التباين الثنائي (2-Way ANOVA)، كما هو مبين في الجدول (5).

يتضح من الجدول (3) وجود فروق دالة احصائياً بين متوسطات الأداء على مقياس الخوف من السعادة تعزى لمتغير الجنس لصالح الإناث. كما يتبين وجود فروق دالة احصائياً على مقياس الخوف من السعادة تعزى للتخصص لصالح التخصصات العلمية.

السؤال الرابع: "هل يختلف مستوى نقد الذات باختلاف متغيري الجنس والتخصص لدى الطلبة في جامعة اليرموك؟"

للإجابة عن هذا السؤال، تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمتوسطات أداء أفراد العينة على مقياس نقد الذات، كما هو مبين في الجدول (4).

الجدول (5)

تحليل التباين الثنائي (2-Way ANOVA) لاستجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس نقد الذات تبعاً لمتغيري الجنس والتخصص لدى طلبة جامعة اليرموك

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة F	الدلالة الاحصائية
الجنس	3.036	1	3.036	7.242	0.007
التخصص	0.372	1	0.372	0.887	0.347
الخطأ	184.886	441	0.419		
الكلية	2805.992	445			
الكلية المصحح	193.686	444			

ولا ننسى أن مجتمع الشباب الجامعي منفتح على العالم من خلال التكنولوجيا ووسائل التواصل؛ مما يجعلهم أكثر عرضة لتبني أفكار غير عقلانية وبعيدة عن مجتمعنا وديننا الحنيف. كما يمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء ما أشار إليه مصطفى ومحمد خان (Mustafa & Mohammad Khan, 2018) من أنه كلما زاد تأثير الفرد بحضارة مجتمعه زاد لديه الشعور بالذنب؛ مما يؤدي إلى نقص في الشعور بالسعادة، وزيادة الشعور بالقلق والخوف من أن يواجه عقاباً بعد سعادته، علماً بأن فئة الطلبة الجامعيين هم من أكثر الفئات عرضة للتأثر بحضارة المجتمع. وتختلف هذه النتيجة مع نتيجة دراسة عبد الغني (Abdul Ghani, 2017) التي أشارت إلى وجود مستوى مرتفع من الخوف من السعادة، كما تختلف نتيجة دراسة مصطفى ومحمد خان (Mustafa & Mohammad Khan, 2018) التي بينت وجود مستوى منخفض من الخوف من السعادة.

السؤال الثاني: "ما مستوى نقد الذات لدى الطلبة في جامعة اليرموك؟"

أشارت النتائج إلى أن سلوك نقد الذات السلبي ينتشر بمستوى متوسط بين الطلبة، ويمكن تفسير هذه النتيجة بالإشارة إلى طبيعة التنشئة الاجتماعية التي تعرض ويتعرض لها الطلبة على امتداد مراحل حياتهم، التي تفرض قيوداً صارمة؛ مما يولد ضعف الثقة بالذات لديهم. فالخبرات المؤلمة أو غير السارة في حياة الطلبة في البيت والمدرسة والمجتمع، تؤدي دوراً وعاملاً مؤثراً في سلوك نقد الذات؛ فالتربية التسلطية تعتبر أكثر ارتباطاً بسلوك نقد الذات، وهذا ما أكدته تشينغ وفورنهام (Cheng & Furnham, 2004) من أن بعض أساليب التنشئة الوالدية تضعف ثقة الأبناء بأنفسهم، وتؤدي للوم الذات، بحيث يصبح نقد الذات شيئاً مألوفاً لديهم.

كذلك يمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء ما أشار إليه ييب وكوتيه (Yip & Côté, 2013) من أن الفرد يستطيع أن يتنبأ بالأحداث والأفكار التي تعكر صفوه؛ ولذا هو يتجنبها، أو يلغها من أفكاره ونشاطاته. بالإضافة إلى ذلك، فإن مقارنة الشباب بين ذواتهم ونجاحاتهم، وأسلوب حياتهم، وبين مع من هم في نفس عمرهم في

يتضح من الجدول (5) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات الأداء على مقياس نقد الذات تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور، فيما يتبين عدم وجود فروق دالة إحصائية تعزى لمتغير التخصص.

السؤال الخامس: "هل هناك علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين الخوف من السعادة ونقد الذات؟"

للإجابة عن هذا السؤال، تم حساب معامل ارتباط بيرسون، كما هو مبين في الجدول (6).

الجدول (6)

معامل ارتباط بيرسون بين المتغيرين (نقد الذات والخوف من السعادة) لدى طلبة جامعة اليرموك

المتغيرات	نقد الذات	الخوف من السعادة
نقد الذات	1	0.641(**)

يتضح من الجدول (6) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين الخوف من السعادة ونقد الذات؛ بمعنى أنه كلما زاد مستوى نقد الذات زاد مستوى الخوف من السعادة.

مناقشة النتائج

السؤال الأول: "ما مستوى الخوف من السعادة لدى الطلبة في جامعة اليرموك؟"

أشارت النتائج إلى أن المتوسط الحسابي لأداء أفراد العينة على مقياس الخوف من السعادة كان متوسطاً، رغم أننا مجتمع مسلم، والأصل أن نعد مثل هذه الاعتقادات ضرباً من السحر والشعوذة، وتتنافى مع تعليمات الدين الحنيف. ويعد انتشار هذه الظاهرة بهذا المستوى المتوسط مؤشراً خطيراً يدل على انتشار الجهل والتخلف، والبعد عن المعتقدات الإيمانية التي تؤمن من خلالها بالقضاء والقدر. ويمكن أن نفسر هذه النتيجة في ضوء أن هناك الكثير من أفراد المجتمع الطلابي - وإن كانوا من طبقة المتعلمين- ما زالت لديهم روايب من المعتقدات الخاطئة والتشوهات المعرفية حول موضوع السعادة، والخوف من السعادة.

فيؤدي ذلك إلى ضعف ثقة الطلبة بذواتهم، ومن هنا ينشأ نقد الذات لديهم. كما أن نمط تنشئة الذكور في مجتمعنا يختلف عن نمط تنشئة الإناث؛ لأن الآباء عادة يركزون على سلوك الأبناء الذكور ليكونوا الأفضل والأقرب إلى الكمال، ويقومون بمقارنة الابن بابن الجيران، أو أبناء الأقارب ممن هم في عمره، مما يولد لدى الابن الذكر شعوراً دائماً بالنقص؛ لأنه لم يصل بعد إلى إرضاء والديه. أما عدم وجود فروق تعزى إلى متغير التخصص، فيمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء أن ذلك يعود إلى الظروف المتشابهة التي يعيشها الطلبة في جميع التخصصات، سواء الإنسانية أو العلمية. فنظام الدراسة واحد (الساعات المعتمدة)، ونظام الامتحانات واحد، وطبيعة تعامل المدرسين مع الطلبة متشابهة في جميع التخصصات.

السؤال الخامس: "هل هناك علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين الخوف من السعادة ونقد الذات لدى طلبة جامعة اليرموك؟"

بيّنت النتائج وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين الخوف من السعادة ونقد الذات لدى طلبة جامعة اليرموك. ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن هذا الأمر طبيعي ومنطقي؛ فالفرد الذي يتوقع أن تحصل له آثار سلبية نتيجة شعوره بالسعادة يميل لأن يكون أشد حرصاً ومراقبة لنفسه، وأكثر حرصاً على عدم الوقوع في الأخطاء، وأكثر انتقاداً لنفسه، كما أن من يمارس نقد الذات بشكل دائم يعد السعادة نوعاً من الترف الذي يبعده عن مساره الصحيح. واتفقت الدراسة الحالية مع دراسة يلدريم و بيلين (Yildirim & Belen, 2018) التي أشارت إلى أن الخوف من السعادة له آثار إيجابية وأخرى سلبية في الشخصية وتفاعلها مع الذات والآخرين.

التوصيات

بالاعتماد على نتائج الدراسة، يوصى بما يلي:

- تطوير برامج إرشادية لتحسين شعور الطلبة نحو الخوف من السعادة ونقد الذات السليبي، مع مراعاة الفروق الجندرية بين الطلبة.
- الاهتمام من ذوي الاختصاص والقائمين على التنشئة الاجتماعية في الأسرة والمدرسة والمجتمع بالتربية السليمة، البعيدة عن التشوهات المعرفية والرواسب الاجتماعية التي تعيق النشء في النظرة الإيجابية لذواتهم، من أجل تحسين توجهاتهم الإيجابية نحو التمتع بالحياة، والإقبال على السعادة التي هي هدف كل طالب في الجامعة.

المجتمعات الأخرى تؤدي بهم إلى عدم رضاهم، وبالتالي النقد لذواتهم.

السؤال الثالث: "هل يختلف مستوى الخوف من السعادة باختلاف متغيري الجنس والتخصص لدى طلبة جامعة اليرموك؟"

بيّنت النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات الأداء لدى الطلبة الجامعيين تعزى لمتغير الجنس لصالح الإناث. كما تبين وجود فروق دالة إحصائية تعزى للتخصص لصالح التخصصات العلمية. ويمكن تفسير ذلك بالإشارة إلى أن الخوف من السعادة لدى الطلبة الجامعيين هو شكل من أشكال الحرمان، وأحد أشكال القنوط واليأس، كما أنه إشارة على ضعف النفس وانكسارها أمام ترف السعادة، وقد يخلق فجوة بين صاحبها وبين الأشياء الممتعة في محيطه الشخصي والاجتماعي؛ فالطالب المجبولة نفسه على الخوف من افتقاد الشيء الثمين، كحظة سعادة، أو تحقيق أمل، أو مكسب، يجعله ذلك يتخوف من المستقبل، ومن حدوث أشياء غير سارة له، تنبع من موروثات اجتماعية. ويبدو أن الإناث تؤمن بهذه المورثات أكثر من الرجال. وقد يكون الخوف من السعادة ناتجاً عن خشية الطالب من وقوعه في أي خطأ يراه الآخرون سلبياً؛ فيشعر الطالب بأنه غير قادر على أن يتوافق مع أهدافه الشخصية فيشعر بالنقص (Joeng & Turner, 2015). والطلبة في الكليات العلمية هم أكثر عرضة للمراقبة من الآخرين نتيجة لمستواهم العلمي، ولما يتوقع منهم. ولذا هم أكثر خشية من الفشل، ويحاولون تجنبه بأي وسيلة، لخشيته من العواقب المستقبلية. كما أنه من المعروف أن ذوي التخصصات العلمية أكثر جدية وجموداً مقارنة مع التخصصات الأخرى التي يكون أصحابها أكثر مرحاً ومرونة في التعامل مع أحداث الحياة. وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتيجة دراسة سار وآخرين (Sar et al., 2019) التي أشارت إلى تفوق الإناث على الذكور في مستوى الخوف من السعادة.

السؤال الرابع: "هل يختلف مستوى نقد الذات باختلاف متغيري الجنس والتخصص لدى طلبة جامعة اليرموك؟"

أشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات الأداء على مقياس نقد الذات تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور؛ فيما تبين عدم وجود فروق دالة إحصائية تعزى لمتغير التخصص. ويمكن تفسير تفوق الذكور على الإناث في مستوى نقد الذات، بالسعي نحو تحقيق الكمال الذي ينشده الذكور خاصة، ومن المعروف أن تحقيق الكمال أمر بعيد المنال؛ مما يؤدي بالفرد إلى تأنيب الضمير ولوم أو نقد الذات. كذلك يرى الباحثون أن الطلاب الذكور يميلون عند تقييم أنفسهم إلى مقارنة أنفسهم بالآخرين، فيرون الآخرين أفضل منهم، ويشعرون بأنهم الجانب الأضعف؛

References

- Abdul Ghani, H. (2017). Fear of happiness among Baghdad University employees: *Journal of the College of Education for Girls*, 4(7), 417-437.
- Baumeister, R., Bratslavsky, E., Finkenauer, C. & Vohs, K. (2001). Bad is stronger than good. *Review of General Psychology*, 5(4), 323-370.
- Ben-Shahar, T. (2002). *The question of happiness: On finding meaning, pleasure and the ultimate currency*. Writers Club Press.
- Blatt, S. (2008). *Polarities of experience: Relatedness and self-definition in personality, development, psychopathology and the therapeutic process*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Braun, S. (2001). *The science of happiness: Unlocking the mysteries of mood*. Wiley.
- Castilho, P., Pinto-Gouveia, J., Amaral, V. & Duarte, J. (2014). Recall of threat and submissiveness in childhood and psychopathology: The mediator effect of self-criticism. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 21(1), 73-81.
- Cheng, H. & Furnham, A. (2004). Perceived parental rearing style, self-esteem and self-criticism as predictors of happiness. *Journal of Happiness Studies*, 5, 1-21.
- Corey, G. (2017). *Students' manual for theory and practice of counseling and psychotherapy* 10th edition). Boston. MA: Cengage Learning Publisher.
- Dogan, T. & Eryılmaz, A. (2013). An examination of the relationship between self-esteem and subjective well-being. *Pamukkale University Education Faculty Magazine*, 33(33), 107-117.
- Ehret, A., Joormann, J. & Berking, M. (2015). Examining risk and resilience factors for depression: The role of self-criticism and self-compassion. *Cognition and Emotion*, 29(8), 1496-1504.
- Eryılmaz, A. & Öğülmüş, S. (2010). Subjective well-being in adolescence and a five-factor personality model. *Ahi Evran University Kırşehir Education Faculty Journal*, 11(3), 189-203.
- Ferreira, C., Pinto-Gouveia, J. & Duarte, C. (2014). Self-criticism, perfectionism and eating disorders: The effect of depression and body dissatisfaction. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 14(3), 409-420.
- Grage, D. & Sharma, M. (2020). Metacognition and self-criticism as predictors of fear of happiness among college students. *The International Journal of Indian Psychology*, 8(1). DIP: 18.01.062/20200801.
- Gilbert, P., McEwan, K., Gibbons, L., Chotai, S., Duarte, J. & Matos, M. (2012). Fears of compassion and happiness in relation to alexithymia, mindfulness and self-criticism. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 85(4), 374-390.
- Gilbert, P., McEwan, K., Catarino, F. & Baião, R. (2014). Fears of negative emotions in relation to fears of happiness, compassion, alexithymia and psychopathology in a depressed population: A preliminary study. *J. Depress. Anxiety*, 2(2), 144-167.
- Glassman, L., Weierich, M., Hooley, J., Deliberto, T. & Nock, M. (2007). Child maltreatment, non-suicidal self-injury and the meditating role of self-criticism. *Behaviour Research and Therapy*, 45(10), 2483-2490.
- Golestaneh, S., Dehghani, F. & Hoseini, S. (2017). Comparison of self-criticism in obsessive-compulsive, major depression patients and normal people. *Jentashap Journal of Health Research*, 8(3), e62161.
- Goodwin, H., Arcelus, J., Geach, N. & Meyer, C. (2014). Perfectionism and eating psychopathology among dancers: The role of high standards and self-criticism. *European Eating Disorders Review*, 22(5), 346-351.
- Gülcan, A. & Bal, P. (2014). An investigation of the effect of optimism on happiness and life satisfaction in young adults. *E-AJI Asian Journal of Instruction*, 2(1), 41-52.
- Hazan, C & Shaver, P. R. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*. 52(2), 511-524.

- Ho, D. (2000). Dialectical thinking: Neither eastern nor western. *American Psychologist*, 55(9), 1064–1065.
- Joeng, J. & Turner, S. (2015). Mediators between self-criticism and depression: Fear of compassion, self-compassion and importance to others. *Journal of Counseling Psychology*, 62(3), 453-463.
- Joshanloo, M. (2013). The influence of fear of happiness beliefs on responses to the satisfaction with life scale. *Personality and Individual Differences*, 54(5), 647-651. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2012.11.011>.
- Joshanloo, M. (2014). Differences in the endorsement of various conceptions of well-being between two Iranian groups. *Psychol. Relig. Spiritual*, 6, 138.
- Joshanloo, M., Lepshokova, Z., Panyusheva, T., Natalia, A., Poon, W., Yeung, V. et al. (2013). Cross-cultural validation of fear of happiness scale across 14 national groups. *Journal of Cross-cultural Psychology*, 45 (2), 246-264. doi:10.1177/0022022113505357.
- Joshanloo, M. (2018). Fear and fragility of happiness as mediators of the relationship between insecure attachment and subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 123(2), 115-118.
- Joshanloo, M. & Weijers, D. (2014). Aversion to happiness across cultures: A review of where and why people are averse to happiness. *Journal of Happiness Studies*, 15(3), 717-735.
- Keltner, D. & Lerner, J. (2010). Emotion. In: *The handbook of social psychology*. D. T. Gilbert, S. T. Fiske & G. Lindzey (Eds.). New York, NY: Wiley.
- Kangal, A. (2013). A conceptual evaluation on happiness and some results for Turkish households. *Electronic Journal of Social Sciences*, 12(44), 214-233.
- Keltner, D., Oatley K. & Jenkins, J. (2014). *Understanding emotions*. Hoboken, NJ: Wiley.
- Kirby, J. & Gilbert, P. (2017). *The emergence of the compassion-focused therapies*. In: Gilbert P. Editor. *Compassion: concepts, research and applications*. London: Routledge.
- Koo, J. & Suh, E. (2007). Is happiness a zero-sum game? Belief in fixed amount of happiness (BIFAH) and subjective well-being. *Korean Journal of Social and Personality Psychology*, 21(4), 1–19.
- Leaviss, J. & Uttley L. (2015). Psychotherapeutic benefits of compassion-focused therapy: An early systematic review. *Psychological Medicine*. 45,927–945.
- Lu, L. (2001). Understanding happiness: A look into the Chinese folk psychology. *Journal of Happiness Studies*, 2(4), 407–432.
- Lu, L. & Gilmour, R. (2004). Culture and conceptions of happiness: Individual-oriented and social-oriented SWB. *Journal of Happiness Studies*, 5(3), 269–291.
- Mandel, T., Dunkley, D. & Moroz, M. (2015). Self-critical perfectionism and depressive and anxious symptoms over 4 years: The mediating role of daily stress reactivity. *Journal of Counseling Psychology*, 62(4), 703-717.
- Maslow, A. H., Frager, R. & Cox, R. (1970). *Motivation and personality* (Vol.2). J. Fadiman & C. McReynolds (Eds.). New York: Harper & Row.
- McCranie, E. & Bass, J. (1984). Childhood family antecedents of dependency and self-criticism: Implications for depression. *Journal of Abnormal Psychology*, 93(1), 3-8.
- Muhtar, H. (2016). *Fear of happiness: Exploring happiness in collectivistic and individualistic cultures*. Unpublished Master Thesis, Wesleyan University.
- Mustafa, Y. & Mohammad khan, H. (2018). Fear of happiness and sense of belonging among university youth in Kurdistan region– Iraq. *Journal of Arts and Literature, Humanities and Sociology*, (25), 209-225.

- Powers, T., Koestner, T., Zuroff, D., Milyavskaya, M. & Gorin, A. (2011). The effects of self-criticism and self-oriented perfectionism on goal pursuit. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 37(7), 964–975.
- Powers, T. (2007). Self-criticism, goal motivation and goal progress. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 26(7), 826-840.
- Rand, A. (1957). *Atlas shrugged*. New York: Random House.
- Safdar, S., Friedlmeier, W., Matsumoto, D., Yoo, S., Kwantes, C., Kakai, H. et al. (2009). Variations of emotional display rules within and across cultures: A comparison between Canada, USA and Japan. *Canadian Journal of Behavioural Science/Revue canadienne des sciences du comportement*, 41(1), 1–10.
- Sapmaz, F. & Doğan, T. (2012). Investigation of the effect of optimism on happiness and life satisfaction. *Mersin University Education Faculty Magazine*, 8(3), 63-69.
- Sar, V., Turk, T. & Ozturk, E. (2018). Fear of happiness among college students: The role of gender, childhood psychological trauma and dissociation. *Indian Journal of Psychiatry*, 1(1), 1-7.
- Satan, A. (2014). The effect of religious belief and cognitive-flexibility levels on subjective well-being levels. *Education and Society in the 21st Century*, 3(7), 56-74.
- Snarey, J. (1985). Cross-cultural universality of social-moral development: A critical review of Kohlbergian research: Correction to Snarey. *Psychological Bulletin*, 97(2), 202-232.
- Şar, V., Türk, T. & Öztürk, E. (2019). Fear of happiness among college students: The role of gender, childhood psychological trauma and dissociation. *Indian J Psychiatry* 61, 389-394.
- Stillman, J. (2014). *How to do Self-Criticism Right*. Available at: <http://www.inc.com/jessica-stillman/how-to-do-self-criticism-right.html>, retrieved 25/5/2019.
- Tatarkiewicz, W. (1976). *Analysis of happiness*. Warsaw: Polish Scientific Publishers.
- Thompson, R. & Zuroff, D. (2004). The levels of self-criticism scale: Comparative self-criticism and internalized self-criticism. *Personality and Individual Differences*, 3, 419–430.
- Uchida, Y. & Kitayama, S. (2009). Happiness and unhappiness in east and west: Themes and variations. *Emotion*, 9(4), 441.
- Yildirim, 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. Retrieved from: <http://www.journalppw.com/index.php/JPPW/article/view/48>
- Yip, J. & Côté, S. (2013). The emotionally intelligent decision maker: Emotion-understanding ability reduces the effect of incidental anxiety on risk taking. *Psychological Science*. 24, 48-55.
- Zuroff, D., Sadikaj, G., Kelly, A. & Leybman, M. (2016). Conceptualizing and measuring self-criticism as both a personality trait and a personality state. *Journal of Personality Assessment*, 98(1), 14-21.