

قلق المستقبل المهني واليقظة الذهنية كمنبئين بالسعادة النفسية

لدى طلبة الثانوية العامة" دراسة سيكومترية كلينيكية"

إعداد

(د. رانيا شعبان الصايم مرزوق)

(مدرس الصحة النفسية- ومدير مركز الإرشاد النفسي- كلية التربية- جامعة الفيوم)

ملخص:

يهدف البحث الحالي إلى تعرف العلاقات الارتباطية بين المتغيرات التفسيرية التي تمثلت في كل من قلق المستقبل المهني وأبعاده، واليقظة الذهنية وأبعاده، والمتغير المحك الذي تمثل السعادة النفسية وأبعاده، كما سعى البحث إلى تحديد قدرة المتغيرات التفسيرية (قلق المستقبل المهني، واليقظة الذهنية) في التنبؤ بالسعادة النفسية، وتكونت عينة البحث من (٣٣٠) طالب وطالبة من طلبة الصف الثالث الثانوي العام (متوسط عمري ١٧,٠٧ عام ، وانحراف معياري ٠,٨٥٤)، واستخدمت الباحثة مقياس قلق المستقبل المهني (إعداد الباحثة)، ومقياس اليقظة الذهنية (إعداد الباحثة)، ومقياس السعادة النفسية (ترجمة وتعريب الباحثة). وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة بين السعادة النفسية، وكل من قلق المستقبل المهني، واليقظة الذهنية، كما أشارت النتائج إلى إسهام كل من قلق المستقبل المهني، واليقظة الذهنية في التنبؤ بالسعادة النفسية لدى عينة البحث؛ حيث تنبأت بشكل دال إحصائياً بنسبة (٤٧,٦%) وذلك من التباين الكلي للسعادة النفسية. وقد صيغت مجموعة من التوصيات والبحوث المقترحة وفي ضوء نتائج البحث الحالي.

الكلمات المفتاحية: قلق المستقبل المهني – اليقظة الذهنية – السعادة النفسية.

Career future anxiety, Mindfulness in predicting Psychological happiness among secondary grade students

Prepared by

Dr. Rania Sha'ban El Sayem

Lecturer of Mental Health

Director of Psychological

Counseling Center

Faculty of Education-Fayoum University

Research Abstract

The current research investigated the correlation relationship between the explanatory variables that were represented in each of career future anxiety and its dimensions, mindfulness and its dimensions, and the criterion variable that represents the psychological happiness and its dimensions. The research sample consisted of (300) university students (Mean 20.8 years, SD. 1.21), researcher used the career future anxiety scale (prepared by the researcher), mindfulness scale. (prepared by the researcher), psychological happiness scale (translated by the researcher). The results revealed a positive correlation between career future anxiety, mindfulness and psychological happiness. The results also showed that there was some dimensions of the career future anxiety were significant with of psychological happiness dimensions. Furthermore, findings indicated to the contribution the career future anxiety, and mindfulness in predicting psychological happiness of research sample. As they explain (47.6%) of the total variance for psychological happiness. researchers suggested some recommendations In light of the research.

قلق المستقبل المهني واليقظة الذهنية كمنبئين بالسعادة النفسية

لدى طلبة الثانوية العامة" دراسة سيكومترية كلينيكية"

إعداد

(د. رانيا شعبان الصايم مرزوق)

(مدرس الصحة النفسية- ومدير مركز الإرشاد النفسي- كلية التربية- جامعة الفيوم)

مقدمة:

تعتبر مرحلة التعليم الثانوي من أهم المراحل التي يمر بها الإنسان، حيث تبدأ شخصية الفرد بالتبلور، وتتضح معالم هذه الشخصية من خلال ما يكتسبه الفرد من مهارات ومعارف، ومن خلال النضج الجسمي والعقلي والعلاقات الاجتماعية، التي يستطيع الفرد صياغتها ضمن اختياره الحر، حيث أن مرحلة التعليم الثانوي تتلخص في أنها مرحلة التطلع إلى المستقبل بطموحات عريضة وكبيرة، لكونهم فئة من أكثر الفئات تأثراً بالمتغيرات المجتمعية، مما جعلها إحدى أهم الفئات التي تستهدفها خطط التنمية المستدامة باعتبارهم محور القوى البشرية وهم قوة الحاضر وصناع المستقبل. كما أن الطلبة هم عماد الأمة وهم عصب وسند إنتاجها المثمر، فقد آمنت الكثير من الدول العربية والغربية بأهمية الشباب لبناء الثروة الوطنية، حيث يمكن أن توجه طاقاتهم لما فيه خير المجتمع، في جوانبه الاقتصادية والثقافية ومساعدتهم على تحقيق ما يحلمون به في مستقبلهم والشعور بالسعادة والرضا عن حياتهم.

فالسعادة النفسية مطلب رئيس لكل إنسان يحيا على وجه الأرض فهو يسعى للحصول على السعادة والعيش في هناء ورغد، كما نجد السعادة النفسية تتيح للطلاب تكوين علاقات اجتماعية بناءة مع الآخرين، وتجعل لديه القدرة على التفهم والتأثر والصدقة والأخذ والعطاء في العلاقات الانسانية. بالإضافة إلى جعل حياة الطالب هادفة فيسعى إلى تحديد الأهداف بموضوعية والشعور بمعناها في الوقت الحاضر والماضي، كما تساعد الطالب على تقبل الذات وتقبل المظاهر المتعددة بما تشمله من إيجابيات

وسلبيات وشعور إيجابي عن الحياة؛ الأمر الذي ينعكس بدوره على حياته بشكل عام وعلى دراسته بشكل خاص.

وقد تعددت الدراسات التي سعت لتقييم السعادة النفسية لدى الطلبة وما يرتبط بها من متغيرات (ماجدة هاشم بخيت، ٢٠١١؛ عزه حسن رزق، ٢٠٢٠؛ علي محمد الكثيري، حاتم محمد ناضرين، ٢٠٢١؛ حنان عبد الفتاح الملاحة، ٢٠٢١). وارتبطت بالعديد من العوامل مثل اليقظة الذهنية، وقلق المستقبل المهني، والتدفق النفسي (علي محمد الوليدي، ٢٠١٧؛ محمد إسماعيل حميده، ٢٠١٩؛ فيصل خليف العنزي، لؤلؤة مطلق الجاسر، ٢٠١٩؛ عزه حسن رزق، ٢٠٢٠؛ مرام هشام رمضان، رافع عقيل الزغول، ٢٠٢١؛ فادي سعود سماوي، ٢٠٢١)، والتسامح والذكاء الأخلاقي، والطموح (بشرى إسماعيل أرنوط، ٢٠١٢؛ أحمد الطراونة، ٢٠١٤؛ الشهري، ٢٠١٥؛ فتحية فرج عبيد، ٢٠١٦)، والتوافق النفسي والاجتماعي، وضبط الذات (راضي حسن الجبوري، ٢٠١٧؛ رانيا الطوطو، ٢٠١٩).

وتعد اليقظة الذهنية من المتغيرات وثيقة الصلة بالسعادة النفسية حيث أوضحت دراسات كل من: Rayan, 2019; Turner et al , 2020; Kondracki,2021 والتي أشارت إلى وجود علاقة إيجابية بين السعادة النفسية واليقظة الذهنية، حيث تتضمن اليقظة الذهنية الوعي والانتباه والتركيز على الأحداث الإيجابية أو السلبية في اللحظة الحالية دون تفسيرها أو إصدار أحكام تقييمية(فتحي عبد الرحمن الضبع، أحمد علي طلب، ٢٠١٣، ١٢). كما تسيطر على ردود الأفعال في اللاوعي، وتعديل ردود الأفعال تجاه المواقف العصيبة، وتعزيز الصمود لدى الأفراد، والتأثير على الصحة العقلية والجسدية وكذلك العلاقات الاجتماعية من خلال رعاية الأفكار الإيجابية والابتعاد عن الأفكار السلبية، والتعامل بشكل أفضل مع الضغوط والتوتر (Javedani,et al,2017, 98).

كما أكد كلٌّ من (Zahra, & Riaz (2017, 22) على أن اليقظة الذهنية تعلم الفرد التحكم في عقله وتركيز الانتباه في الوقت الحالي، وإزالة الأفكار المتعلقة بالندم على الماضي أو القلق بشأن المستقبل، وبهذا قد تتحسن قدرة الفرد على مواجهة المواقف الضاغطة التي يتعرض لها، كما يمكن فهم دور اليقظة الذهنية وارتباطها بصحة الفرد من خلال أربعة مستويات مترابطة كما عرضها (Schwartz (2018, 98 وهي: الفرد، وبيئة العمل، والبيئة التنظيمية، والبيئة الخارجية، وذلك لتعزيز صحة الفرد سواء داخل المنظمات أو خارجها.

فاليقظة الذهنية تساعد الأفراد على أن يكونوا أكثر وعياً بأفكارهم ومشاعره وأحاسيسهم للأحداث، فيتعلم الفرد رؤية الأفكار والمشاعر كجوانب للخبرة يتحرك الفرد من خلال الوعي بها، ولا ينظر على أنها حقيقة ثابتة، فمثلاً أشعر بالغضب أو الحزن في الوقت الحالي بدلاً من أنا قلق ومكتئب. (Schwartz,2018, 101).

كما ترتبط أهمية اليقظة الذهنية بمبادئ سبعة حددها "May" والتي تمثل مجموعة من الأنشطة التي إذا ما انخرط فيها الفرد فإنها: (ستحفز الذهن، وتبني القدرات الفردية، وتقلل الضغط الذي ربما يتعرض له الفرد، وتتمثل هذه المبادئ في الآتي: عدم التسرع في الحكم على النفس، أو الآخرين، أو الأحداث عند وقوعها، وبث الصبر بالنفس وبالآخرين، والاستمتاع بجمال وحداثة كل لحظة، والثقة بالنفس والمشاعر الخاصة، والاهتمام بما هو صحيح بدلاً من السعي وراء الأخطاء، وقبول الأشياء على حقيقتها كما هي، وليس كما يصورها الآخرون، وترك الأمور المسلم بها والتخلي عنها. (Bernay,2009, 4)

كما يعد قلق المستقبل المهني من المتغيرات وثيقة الصلة بالسعادة النفسية حيث أكدت دراسات كلٌّ من: (Assumpcao,2019; Nekic& Mamic, 2019; Dark-freudeman et al ,2020; Oztemel et al,2021 والتي أشارت إلى وجود علاقة بين الشعور بالسعادة النفسية وقلق المستقبل المهني.

كما يشير (Zaleski, 1996, 169) إلى أن قلق المستقبل يؤدي إلى التوقع الخارجي للنواتج السلبية الناتجة عن مواقف الفرد الخاصة، والانتباه والتركيز على الأحداث في الوقت الحاضر والهروب من المعرفة السابقة، والانتظار السلبي لما يحدث، والانسحاب من المواقف والأنشطة المفتوحة والخطرة، والحفاظ على الطرق الروتينية والحالة الساكنة والبعد عن المخاطرة، واستخدام ميكانيزمات الدفاع العدوانية لتقليل الحالة السلبية، واستخدام العلاقات الاجتماعية لتخطي المستقبل الخاص بالفرد. في حين ترى سوسن شاكر عبد المجيد (٢٠١٢، ٢٩) أن قلق المستقبل يظهر نتيجة تعرض الشخص لمجموعة من التغييرات المعبرة عن الشعور بعدم الثقة بالمستقبل وقد تبين بأن قلق المستقبل ناتج عن تفكير ثابت بأمر تسير باتجاه غير صحيح، وبذلك فإن الأشخاص القلقين من المستقبل يميلون بأن تكون مساحة حياتهم قصيرة إلى المستقبل، أي أن الحاضر يبقى محصوراً في ظروف القلق، وأن الامتداد المستقبلي يميل في التناقص، إذا يعتبر قلق المستقبل مرضاً حقيقياً أسبابه تعود إلى التغيير.

ويشير طلعت منصور غبريل (١٩٩٥، ٤١٠) إلى إن ما يثيره التفكير في المستقبل من قلق لدى المراهقين والشباب، فالشباب عندما يشعر بعدم وضوح أو عدم تحديد المستقبل المهني، فإنه يستشعر احباطاً، وقلقاً على ذاته، وعلى مستقبله ووجوده، بل وعلى علاقته بالآخرين ذلك لأن المستقبل يتضمن النجاح في العمل وتحقيق الذات والإمكانيات الكامنة والنجاح في العلاقات مع الآخرين وتكوين الأسرة، ويبدو إن ما يعاينه الشباب هو القلق الوجودي الذي يدور حول مستقبل وتوقعاته، حيث يصبح الفرد في حالة ترقب وانتظار للاحتتمالات والتوقعات. كما يرى كلٌّ من هشام محمد مخيمر (٢٠١٣، ٥٠٥)، وهشام محمد مخيمر، محمد معيض الودينالي (٢٠١٨، ٢٣) أنه كلما كان المستقبل غير واضح ومملوء بالغموض، كلما كان الفرد أكثر شعوراً بالتوتر والخوف من المجهول خاصة إذا ما كان هذا القلق يتعلق بالمستقبل المهني للفرد والذي

د. رانيا شعبان الصايم مرزوق

يعد بمثابة الحلم الذي طال انتظاره ويسعى جاهداً لتحويله إلى حقيقة حتى يشعر بالأمن النفسي والسعادة والاستقرار.

وأوضح (Wright, et al (2014, 405) إنه طبقاً لنظرية ضبط الانتباه فإن الأفراد ذوي القلق المرتفع يتميزون بضعف الانتباه مقارنة بالأفراد ذوي القلق المنخفض ويرجع هذا إلى التوازن بين أنظمة الانتباه المعتمد على الهدف المباشر أو الانتباه المعتمد على المثير، كما أن الأفراد ذوي القلق المرتفع يجدون صعوبة في مقاومة التوترات والانزعاج. وذكرت هانم أحمد سالم وآخرون (٢٠٢٠، ٧) بأن هؤلاء الأفراد لديهم حالة من الغموض الشديد والذي يسبب كثيراً من الضيق والألم، والإزعاج، ويتوقع الشر دائماً ويبدو متشائماً، ومتوتر الأعصاب، ومضطرب، كما أن الشخص القلق يفقد الثقة بنفسه، ويبدو متردداً عاجزاً عن البدء في كثير من الأمور، ويفقد القدرة على التركيز.

وذكر أحمد عابد زقاوة (٢٠١٣، ١٨٨) أن قلق المستقبل من أكثر أنواع القلق تأثيراً على الفرد إذا تشير الدراسات إلى وجود تباين في تأثير كل من قلق الماضي والحاضر والمستقبل على الفرد.

وترى الباحثة إن اضطرابات القلق بصفة عامة لها عواقب شخصية واجتماعية، تعمل على تعطيل العلاقات الاجتماعية والعلاقات مع الأقران، وضعف التحصيل الأكاديمي، وتقليل المشاركة في أنشطة الحياة اليومية. وعندما يتعلق الأمر بالقلق من المستقبل المهني، وخصوصاً لدى المراهقين في مرحلة الدراسة الثانوية؛ فأنا نقصد قلق المستقبل بشقيه السلبي والذي يؤدي به إلى الخوف والتوتر عند التفكير في ذلك المستقبل، ومن ثم عدم التخطيط على النحو السليم لهذا المستقبل والنظرة السلبية والتشاؤمية له، كما نقصد الشق الإيجابي لقلق المستقبل المهني والذي يعد صورة سوية من القلق الدافع للطالب في هذه المرحلة المهمة من حياتهم، فهي المرحلة التي يخططون فيها لبناء مستقبلهم المهني.

كما يتضح من العرض السابق أهمية السعادة النفسية وعلاقتها بالعديد من المتغيرات؛ وما يمكن أن تقوم به السعادة النفسية من الشعور بالراحة والطمأنة النفسية مما ينعكس بدوره على حياة الطالب بشكل عام وحياته الأكاديمية بشكل خاص، فيؤدي ما يخطط له بقوة دون توتر وقلق يقيئاً بأنه سيحصل على ما يريجه؛ لذلك ينصب اهتمام البحث الحالي على تقييم تأثير بعض المتغيرات النفسية والتي تتمثل في قلق المستقبل المهني واليقظة الذهنية في التنبؤ بالسعادة النفسية لدى عينة من طلبة التعليم الثانوي العام.

مشكلة البحث:

تحددت مشكلة الدراسة في الإجابة على السؤال الرئيس التالي:

ما الإسهام النسبي لكل من قلق المستقبل المهني واليقظة الذهنية في التنبؤ بالسعادة النفسية لدى عينة من طلبة الثانوية العامة؟ ويتفرع عن هذا السؤال الرئيس الأسئلة التالية:

١. ما طبيعة العلاقة بين قلق المستقبل المهني وأبعاده والسعادة النفسية بأبعادها لدى

عينة البحث؟

٢. ما طبيعة العلاقة بين اليقظة الذهنية وأبعادها والسعادة النفسية بأبعادها لدى عينة البحث؟

٣. ما الإسهام النسبي لكل من قلق المستقبل المهني وأبعاده واليقظة الذهنية وأبعادها

في التنبؤ بالسعادة النفسية لدى عينة البحث؟

٤. هل تختلف الصورة الاكلينيكية لمرتفعي ومنخفضي قلق المستقبل المهني لدى عينة

البحث الحالي؟

أهداف البحث: سعى البحث الحالي للتحقق من الأهداف التالية:

١. تعرف طبيعة العلاقة بين قلق المستقبل المهني وأبعاده والسعادة النفسية بأبعادها

لدى عينة البحث.

٢. تعرف طبيعة العلاقة بين اليقظة الذهنية وأبعادها والسعادة النفسية بأبعادها لدى

عينة البحث.

د. رانيا شعبان الصايم مرزوق

٣. تعرف الاسهام النسبي لكل من قلق المستقبل المهني وأبعاده واليقظة الذهنية وأبعادهما في التنبؤ بالسعادة النفسية لدى عينة البحث.

٤. مقارنة الصورة الاكلينيكية لمرتفعي ومنخفضي قلق المستقبل المهني لدى عينة البحث الحالي.

أهمية البحث:

الأهمية النظرية للبحث:

تتمثل أهمية البحث في استقصائها للسعادة النفسية لدى طلبة الصف الثالث الثانوي العام، باعتبارها أحد المتغيرات والأهداف المهمة التي يسعى المجتمع لتأصيلها لدى أفرادها. كما تضيف الدراسة الحالية للتراث السيكلولوجي من خلال إلقاء الضوء على العديد من الأطر النظرية والدراسات المتصلة بكل من قلق المستقبل المهني، واليقظة الذهنية باعتبارها من المتغيرات النفسية المؤثرة في السعادة النفسية، كما أن نتائج تمدنا بتصور لأكثر المتغيرات النفسية التي قد تفسر السعادة النفسية لدى عينة البحث.

الأهمية التطبيقية للبحث:

تتمثل الأهمية التطبيقية للبحث في الاستفادة مما تقدمه الدراسة من نتائج وتوصيات في تصميم البرامج الارشادية والتدريبية لتحسين السعادة النفسية لدى عينة البحث الحالي، بالإضافة إلى إعداد وترجمة وتقنين أدوات الدراسة بما يفيد الباحثين والدارسين في هذا المجال . كما يمكن أن تسهم نتائج وتوصيات الدراسة في تقديم العون للمرشدين النفسيين وأولياء الأمور والقائمين على العملية التعليمية في الجامعة؛ للتعامل ما يواجهه الطلاب من مشكلات بفاعلية، وحث جودة الحياة لديهم من خلال مراعاة العوامل والمتغيرات النفسية المؤثرة فيها.

١. أولاً: قلق المستقبل المهني Career Future Anxiety

إن العصر الحالي الذي يعيش فيه الطلبة من التغيرات المتلاحقة وتزايد البطالة وندرة الحصول على فرص عمل يزيد من احتمالية حدوث قلق المستقبل المهني خاصة لارتباطه لدى طلبة الثانوية العامة بمتغيرات متعددة ومنها ضرورة الحصول على درجات مرتفعة للالتحاق بالكليات التي يتطلبها سوق العمل ما يجعل الأمر أزمة لديهم فيجعلهم يشعرون بالخوف من المستقبل والمخاطر التي يمكن أن تواجههم ، وينشأ هذا القلق عندما يكون الواقع الذي يعيش فيه غير مشبع لرغباته ومحبطه له، كما ينشأ عندما تكون الظروف المحيطة به ليست في جانبه، لذلك يكون القلق إنذار بخطر محتمل. وتعددت التعريفات التي تناولت قلق المستقبل المهني فعرفه شاكر عقلة المحاميد، محمد إبراهيم السفاسفة (٢٠٠٧، ١٣٥) بأنه "حالة من عدم الارتياح والتوتر والشعور بالضيق والخوف من مستقبل مجهول يتعلق بالجانب المهني، وإمكانية الحصول على فرصة عمل مناسبة للطالب بعد تخرجه من الجامعة.

كما عرفها كلٌّ من راجي الصرايرة، نايل محمد الحجايا (٢٠٠٨، ٦٦٢) بأنه "حالة انفعالية ترتبط شدتها بالتفكير بالمستقبل الذي ينتظر الخريج". في حين عرفها كلٌّ من صادق عبيس الشافعي، سعد جويد الجبوري (٢٠١٠، ٢١٧) بأنه "حالة من التوتر والشعور بالضيق والتخوف من المستقبل المجهول المتعلق بالجانب المهني وإمكانية حصول الطالب على مهنة بعد تخرجه".

كما عرفها كلٌّ من Al Matarneh, & Altrawneh (2014,181) بأنه " جزء من القلق العام أي أنه أحد أشكال القلق الذي يعتبر جذر الحاضر وتوجيه للمستقبل ويحدث متمثلاً في مجموعة من البني المعرفية مثل التشاؤم وإدراك الفرد عدم كفاءته لإنجاز الأهداف العامة في حياته".

د. رانيا شعبان الصايم مرزوق

كما عرفتھا أوشن نادية (٢٠١٥، ١١٤) بأنها "شعور يتملك الفرد خلاله خوف غامض نحو ما يحمله الغد من صعوبات، وتوقع السوء والإستعداد للتوقع السلبي للأحداث السلبية والشعور بالانزعاج والتوتر والضييق والشعور بضعف القدرة على تحقيق الآمال والطموحات ونقص القدرة على التفاعل الاجتماعي والإحساس بأن الحياة غير جديرة بالاهتمام، مع الشعور بفقدان الأمن والطمأنينة نحو المستقبل".

في حين عرفها علي عبد الله مسافر (٢٠١٨، ١٤٩) بأنه "خوف الفرد وأنشغاله بخصوص حصوله على عمل مناسب في المستقبل، ونجاحه في هذا العمل وإثبات جدارته فيه، واقامة علاقات مهنية مرضية، وتحقيق مكانة اجتماعية مرغوبة".

وعرفها أحمد السيد رجب (٢٠١٨، ٣٥) بأنه "حالة تنتاب الفرد (الطالب)، التي يشعر فيها بعدم الارتياح عند التفكير في المستقبل المهني له بعد التخرج من الجامعة وتكون مصحوبة بالخوف والتوتر وعدم الارتياح من المستقبل المهني، التي يعبر عنها بالأبعاد النفسية والجسمية والمهنية والاجتماعية.

وعرفها كلٌّ من هشام محمد مخيمر، محمد معيض الودينالي (٢٠١٨، ٢١) بأنه "حالة من التوتر وعدم الاطمئنان، والخوف والضييق الذي يشعر بها الطالب عندما يفكر في مهنة المستقبل، وهي ناتجة عن توقعات وتعميمات بأن الفرص المهنية في المستقبل تتضاءل، وأن الحصول على مهنة ذات مكانة مرموقة وعائد اقتصادي جيد قد يصبح أمراً صعب المنال، مهما بذل من جهد، ومهما كانت مؤهلاته وإعداده الأكاديمي".

في حين عرفتھا هانم أحمد سالم وآخرون (٢٠٢٠، ٧) بأنه "حالة من التوتر وعدم الإرتياح والخوف والضييق الذي يشعر بها الطالب الجامعي عندما يفكر في مهنة المستقبل خوفه من عدم الحصول عليها ومدى تحقيق ما يريده في المستقبل".

بينما عرفته هالة علي السيد وآخرون (٢٠٢٠، ٢٨٧) بإنها "حالة انفعالية ترتبط شدتها بالتفكير في المستقبل، ومنه قلق الحالة وقلق السمة، ويرتبط القلق بكل من

المستقبل والوظيفة وأيضاً المخاوف المرتبطة بالعمل بالإضافة إلى ارتباط القلق بالعلاقات الاجتماعية؛ حيث يطلق عليه القلق الاجتماعي.

وأخيراً عرفته أسماء فتحي عبد العزيز (٢٠٢١، ٣٢٨) انه "حالة من عدم الارتياح، والتوتر، وتظهر في التفكير السلبي في المستقبل والشعور بالقلق تجاه قيمة المهنة، والقلق الأسري والاجتماعي، والقلق تجاه فرص التوظيف.

ومن خلال العرض السابق يتضح للباحثة أن معظم الباحثين أمثال: شاكر عقلة المحاميد، محمد إبراهيم السفاسفة (٢٠٠٧)، راجي الصرايرة، نايل محمد الحجايا (٢٠٠٨)، صادق عبيس الشافعي، سعد جويد الجبوري (٢٠١٠)، Al Matarneh, & Altrawneh (2014)، علي عبد الله مسافر(٢٠١٨)، هالة علي السيد وآخرون (٢٠٢٠)، أسماء فتحي عبد العزيز (٢٠٢١) ركزوا في تعريفاتهم لقلق المستقبل المهني على الجانب الانفعالي الذي يعاني منه الطالب فينتابه مجموعة من مشاعر عدم الراحة والتوتر من ناحية بالإضافة إلى الجانب المعرفي المتمثل في الأفكار السلبية تجاه المهن في المستقبل وأخيراً الجانب السلوكي والذي يتمثل في تعلم أساليب وطرق إقامة علاقات مهنية مرضية وتحقيق مكانة اجتماعية مرغوبة.

وتعددت أسباب قلق المستقبل المهني ومنها: غموض المستقبل وعدم وضوحه ويؤدي إلى ارتفاع نسبة القلق، والتوقعات السلبية للأحداث ولما هو آت، ونقص مهارات إدراك المستقبل، غياب الأهداف الشخصية مما يفقد الشخص معنى الحياة ويسبب له اضطراب القلق، نقص التخطيط للمستقبل والعجز عن التحكم في أدواته، وضعف مهارات التنفيذ وأخذ القرار؛ وهذه السلبية تجعل الفرد تحت السيطرة التردد والشك، وغياب أو غموض مشروع الحياة لدى الشخص حيث يرتبط مشروع الحياة بتحقيق مجموعة من الأهداف محددة ضمن إطار زمني يفترض الإمكانية والقدرة على تصور الوضع الحالي والمستقبل، والخبرات السيئة الناتجة عن طبيعة التنشئة الاجتماعية التي مر بها الشخص، والأفكار الخاطئة واللاعقلانية لدى الفرد والتي تجعله يؤول الواقع من

د. رانيا شعبان الصايم مرزوق

حواله ويدفعه إلى حالة من الخوف والقلق. (زينب محمود الشقير، ٢٠٠٥، ٤؛ أحمد عابد زقاوة، ٢٠١٣، ١٨٩)

وتعددت مكونات قلق المستقبل المهني فتناولها البعض من منظور ثلاثي مثل: أحمد عبد الله الشريفيين، منار بني مصطفى (٢٠١٤، ٤٧٩) قلق المستقبل المهني الذي يشتمل العديد من الأبعاد الفرعية والمتمثلة في: **البعد السلوكي**: ويتجلى في سلوك الهروب من المواقف الضاغطة، ومواقف التقييم المتعلقة بالمستقبل. و**البعد المعرفي**: ويتمثل في أفكار تقييمه للذات، والانشغال بالتفكير بالمستقبل، واما يعتقد الطلبة حول أنفسهم. و**البعد الفسيولوجي**: ويتضح من معاناة الطلبة من مجموعة مختلفة من الأعراض الجسمية كشعور بالغثيان والأرق والإحساس بالارتجاف، والتعرق وزيادة ضربات القلب.

وتعددت النظريات المفسرة لقلق المستقبل المهني فنجد نظرية التحليل النفسي فسرتها من خلال سيجموند فرويد حيث فسّر نشأة القلق العام لدى الأفراد من خلال خبرات الطفولة الأولى. كما يرى أن الهدف الأساسي لنا هو المحافظة على سلامة الذات، وأن القلق الواقعي ينتج عن غريزة المحافظة على النفس، أما القلق العصائبي فيحدث عندما تهدد النزاعات الغريزية الكيان النفسي عندئذ ينهض الأنا للدفاع عن طريق الكبت ولكن الكبت لا يخفي سوى الأفكار، أما الطاقة النفسية فتحتاج إلى تصريفها عن طريق القلق. (الأزرق بن علو، ٢٠٠٢، ٨٢؛ نبيل رفيق العزاوي، ٢٠٠٢، ٢١).

أما كارل يونج فيرى أن القلق عبارة عن رد فعل يقوم به الفرد حينما تغزو عقله قوى وخيالات غير معقولة صادرة من اللا شعور الجمعي ففي اللا شعور الجمعي تختزن الخبرات الماضية المتراكمة فالقلق هو الخوف من سيطرة اللا شعور الجمعي. (فاروق السيد عثمان، ٢٠٠٣، ٢١).

أما أدلر فيرى أن سبب القلق ينشأ من انعدام الأمن النفسي الذي يحدث نتيجة لشعور الفرد بالنقص أي كان نوعه جسميا أو معنويا. (واثق عمر البديري، ٢٠٠٣، ٢١)

ويذكر سوليفيان أن أهم مصدر للقلق هو الفشل في العلاقات الإنسانية، أما كارل روجر فيعتقد إن كل إنسان يصاب بالقلق عندما لا تتوفر لديه فرص النمو والأرتقاء.(الأزرق بن علو، ٢٠٠٢، ٨٣-٨٤)، أما فروم فقد فسر القلق بأنه الضغوط الحضارية والثقافية التي تعكسها الأسرة خلال أساليب التنشئة الاجتماعية.(نبيل رفيق العزاوي، ٢٠٠٢، ٢١).

كارن هورني فأنها أرجعت القلق إلى ثلاثة عناصر وهي (الشعور بالعجز، والشعور بالعداوة، والشعور بالعزلة) وتؤكد أن هذه العناصر تنشأ بسبب انعدام الدفء العاطفي في الأسرة وتفككها بالإضافة إلى نوع المعاملة الوالدية التي يتلقاها الطفل داخل الأسرة وكذلك البيئة التي يعيش فيها الطفل وما تحويه من تعقيدات ومتناقضات.(مصطفى فهمي، ١٩٩٥، ٢٠٥-٢٠٦).

ومن خلال عرض علماء نظرية التحليل النفسي للقلق فإنه يمكن تفسير قلق المستقبل المهني في ضوء رؤيتهم للقلق وبالتالي فإن قلق المستقبل المهني هو ردود أفعال الطالب حينما تغزو فكره قوى وخيالات غير معقولة صادرة من اللاشعور الجمعي، وانعدام الأمن النفسي، والفشل في العلاقات الإنسانية خاصة مع الوالدين والأصدقاء والمعلمين.

وفسرت النظرية السلوكية القلق من خلال كونه استجابة شرطية مؤلمة تحدد مصدر القلق عند الفرد، وأن القلق يقوم بدور مزدوج فهو من ناحية يمثل حافزا ومن الناحية الأخرى يعد مصدر تعزيز وذلك عن طريق خفض القلق وبالتالي فإن العقاب يؤدي إلى كف السلوك غير مرغوب فيه وبالتالي يتولد القلق الذي يعود صفة تعزيزيه سلبية تؤدي إلى تعديل السلوك.(فاروق السيد عثمان، ٢٠٠١، ٢٥)

ومن خلال عرض هذه النظرية يمكن تعريف قلق المستقبل المهني من خلال الاقتران الشرطي بين مصادر قلق المستقبل المهني والشعور بالاحباط، والقلق ،

د. رانيا شعبان الصايم مرزوق

والتوتر؛ مما يدفع الطالب إلى أما انجاز ما يقوم به من أعمال لتحقيق طموحاته المهنية أو كف جميع سلوكياته.

أما أصحاب النظرية الإنسانية فقد اتفقوا على أن القلق هو الخوف من المستقبل وما يحمله من أحداث تهدد وجود الفرد أو كيانه الشخصي، وأكدوا على أهمية إشباع الحاجات الأساسية وأن عدم القدرة على إشباع هذه الحاجات يؤدي إلى نشوء القلق (واثق عمر البدرى، ٢٠٠٣، ٢٧). وبالتالي فيمكن تعريف قلق المستقبل المهني طبقاً لهذه النظرية فهو "الخوف من المستقبل المهني وما يحمله من أحداث تهدد وجوده المهني؛ الأمر الذي يؤدي إلى عدم إشباع الحاجات الأساسية للطالب.

أما نظرية (القلق - الدافع) والتي عدت القلق دافعاً من الدوافع المهمة التي تساعد الفرد على الإنجاز والنجاح والتفوق، ويفترض أصحاب النظرية أن الإنسان عندما يؤدي عملاً يشعر بالقلق الذي يحفزه إلى إنجاز هذا العمل حتى يخفف هذا الشعور، وأن القلق دليل على وجود الدافع وبالتالي تحسن الأداء. (نبيل رفيق العزاوي، ٢٠٠٢، ١٨). ومن خلال هذه النظرية يمكن للباحثة تعريف قلق المستقبل المهني بأنه "قلق دافعي يساعد الطالب على الإنجاز وتحقيق الخطط المستقبلية التي تساعد للوصول إلى أقصى درجات النجاح والتفوق في المهنة التي يريد الالتحاق بها" وبالتالي يعتبر قلق المستقبل المهني طبقاً لهذه النظرية قلق دافعي يحفز الطالب لبذل الجهد والنجاح فهو قلق سوي إيجابي.

٢. ثانياً: اليقظة الذهنية Mindfulness

طريقة في التفكير تؤكد على انتباه ووعي الفرد بالبيئة المحيطة وأحاسيسه الداخلية، دون إصدار أحكام تقييمية، وتقبل جميع التجارب الشخصية كالأفكار والمشاعر والأحداث، كما هي في اللحظة الراهنة، والعمل على التنظيم الذاتي للانتباه والابتعاد عن التفكير بالطرق النمطية التلقائية، وعدم تطفل الأفكار المشوهة في العقل (إيناس محمد محمود، محمد عيسى عيسى، ٢٠٢١، ٣٥).

وتناولها العديد من العلماء بالتعريف فعرّفها(2, 1992) Langer بأنها "مجال مرن للقدرة العقلية يكون غير مرتبط بوجهة نظر خاصة، ويسمح برؤية جيدة ومنفتحة على كل الخبرات العقلية والحسية للشخص، ومن دون إصدار أحكام".

كما عرفها (232, 2003) Neff بأنها "حالة من الوعي المتوازن الذي يجنب الفرد النقيضين من التوحد الكامل بالهوية الذاتية، وعدم الارتباط بالخبرة، ويتبع رؤية واضحة لقبول الظاهرة النفسية والانفعالية كما تظهر. وتعني أيضا الإفتاح على عالم الأفكار والمشاعر والأحاسيس المؤلمة والخبرات غير السارة لدى الفرد، ومعايشة الخبرة في اللحظة الحاضرة بشكل متوازن".

بينما عرفها (29, 2006) Baer et. al هي "التركيز على الخبرات الحاضرة أكثر من الإنشغال بالخبرات الماضية أو الأحداث المستقبلية ومواجهة الأحداث كما هي في الواقع وقبول الخبرات دون إصدار أحكام".

في حين عرفها (823, 2007) Brown & Ryan بأنها "الانتباه الواعي الموضوعي في اللحظة الحاضرة".

وعرفها (356, 2014) Pidgeon et,al بأنها "الوعي الكامل بالمشاعر والتجارب في اللحظة الراهنة، والتخلي عن التفكير في الماضي والمستقبل والقدرة على تغيير طريقة التفكير التي نمارسها".

بينما عرفها (99, 2017) Javedani et, al بأنها "الوعي بالأحداث، والتركيز على العوامل الرئيسية، وعدم إصدار الأحكام على الخبرات الداخلية".

في حين عرفها (105, 2017) Benada, & Chowdhry بأنها "وعي الفرد بأفكاره ومشاعره وأحاسيسه وبالبيئة المحيطة لحظة بلحظة".

كما عرفتها عائشة على رف الله (٢٠١٨، ٣٥٣) بأنها "طريقة في التفكير تؤكد على انتباه ووعي الفرد ببيئته المحيطة وأحاسيسه الداخلية، دون إصدار أحكام تقييمية، وتقبل جميع التجارب الشخصية كالأفكار والمشاعر والاحداث كما هي في اللحظة

د. رانيا شعبان الصايم مرزوق

الراهنة، ويعمل على التنقية الانفعالية المناسبة للموقف ويمتنع عن التفكير بالطرق التلقائية والنمطية، وعدم تطفل الأفكار المشوهة في العقل".

بينما عرفها أحمد فكري بهنساوي (٢٠٢٠، ٢٢-٢٣) بأنها "حالة من الوعي النفسي الحاضر، المتسمة بالملاحظة التفصيلية للمنبهات الداخلية والخارجية عند ظهورها، والمعتمدة على الممارسات وطريقة معالجة المعلومات وسمات الشخصية التي تعزز هذا الوعي، والمنشأة من خلال الانتباه القصدي الحاضر في اللحظة، لتساعد الفرد على الحفاظ على ممارسة عدم الحكم بوعي عالي لأفكاره أو عواطفه أو تجاربه لحظة بلحظة. وعرفها كلٌّ من إيناس محمد محمود، محمد عيسى عيسى (٢٠٢١، ٣٥) بأنها "الحفاظ على الوعي لحظة بلحظة بأفكارنا ومشاعرنا وأحاسيسنا الجسدية والبيئة المحيطة بنا. فهي عملية تفاعل مستمرة بين مكونات الفرد الوجدانية والجسدية والمعرفية مع متغيرات البيئة المحيطة به".

وأخيراً عرفها كلٌّ من يوسف محمد شلبي، عائض عبد الله آل معيض (٢٠٢١، ٦٢٩) بأنها "تركيز الانتباه عن قصد على الخبرات الحاضرة وقبولها دون إصدار حكم على الخبرة أو الانفعالات أو الأفكار والوعي بالطريقة التي يوجه بها الفرد انتباهه".

ومن خلال عرض التعريفات السابقة يتضح للباحثة أن بعض التعريفات أمثال تعريفات كلٌّ من: Langer(1992), Baer et. al (2006), Brown & Ryan(2007), Pidgeon et,al (2014), Javedani et, al (2017), Benada, & Chowdhry (2017)، عائشة على رف الله (٢٠١٨)، إيناس محمد محمود، محمد عيسى عيسى (٢٠٢١) ركزت على اليقظة الذهنية من خلال كونها مجال مرن للقدرات العقلية، وتركيز انتباه الشخص على كل ما يدخل لخبرته في الوقت نفسه ؛ الأمر الذي يسمح للطالب بالتحقق من كل ما يدور من حوله دون الوقوع في الأحكام التلقائية أو النفعالية، وهذا وصف يقترح عدة عناصر، بما في ذلك المراقبة اللحظة الممارسة الحالية للتجربة إلى الوقت الحاضر.

تناول العديد من العلماء أبعاد اليقظة الذهنية حيث تناولتها بعض الدراسات والبحوث السابقة كمفهوم أحادي البعد، وذلك بتقييم اليقظة الذهنية على أنها الاتجاه العام إلى الانتباه إلى التجارب في الحياة اليومية وإدراكها، ولها بنية عامل واحد من الوعي والانفتاح، كدراسة (Brown, & Ryan,2003; Feldman et al, 2007; Davis, et al,2009; Cardaciotto, et al,2008; Chadwick, et al,2008)، بينما تناولتها بعض الدراسات والبحوث السابقة من منظور ثنائي البعد مثل: (Hasker (2010, 12), Ducar et al (2020) وهما: التنظيم الذاتي للانتباه Self-Regulation of attention في اللحظة الحالية، والانفتاح والاستعداد والوعي بالتجارب في اللحظة الحالية. بينما تناولها آخرون من منظور ثلاثي مثل: Kamath ,2015; Brown & Ryan,2003; Germer,2005; Hasker,2010 وهي: تنمية التسامح تجاه الأشياء المجهولة، والحد من الميل للتصرف بشكل تلقائي أو بطريقة مشروطة، والحد من الميل للتقييم الذاتي وتقييم الآخرين والمواقف المختلفة. في حين تناولها دراسات سابقة من منظور رباعي أمثال دراسات كلٍّ من: Feldman, et al ,2007 ; Bishop, et al ,2004 وهي: القدرة على توجيه الصيانة، الوعي الاستقبالي، والحفاظ على القبول، والموقف اتجاه كل تجربة، وحددها آخرون من منظور خماسي أمثال: Baer, et al 2006; Bernay,2009; ويسرا شعبان بلبل (٢٠١٩) وهي: **الملاحظة:** أي الانتباه لما يمر به الفرد من خبرات داخلية وخارجية مثل الإحساسات والمعارف والانفعالات والمشاهدة والأصوات والروائح. **الوصف:** أي الخبرات الداخلية والتعبير عنها من خلال الكلمات. **التصرف بوعي:** أي انتباه الفرد لما يقوم به من أنشطة في لحظة ما، وإن اختلف هذا النشاط مع سلوكه التلقائي حتي وإن كان يركز انتباهه على شيء آخر. **عدم الحكم على الخبرات الداخلية:** أي عدم إصدار أحكام تقييمية على الأفكار والمشاعر الداخلية. **عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية:** أي توارد الأفكار والمشاعر دون أن ينتشتت تفكير الفرد

د. رانيا شعبان الصايم مرزوق

أو ينشغل بها حتى لا تفقد تركيزه في اللحظة الحالية. وأخيراً تناولتها دراسات وبحوث أخرى من منظور سداسي البعد أمثال دراسات كل من: (Langer,2002; Baer, et al,2004; Lau, et al,2006) وهي: (التميز اليقظ، الانفتاح على الجديد، التوجه نحو الحاضر، تقبل الأفكار الجديدة، تأكيد العملية بدلاً من النتيجة، وتقبل الشك).

وأشار (Kabat-Zinn (1990 إلى وجود مجموعة من الخصائص لليقظة العقلية وهي: **المواقفة**: وتعني أن الفرد منفتح لرؤية الأشياء ومعرفتها كما هي في اللحظة الحاضرة لفهمه بحيث يكون الفرد أكثر فاعلية في الاستجابة، **التعاطف**: وتعني أن يتصف الفرد بمشاعر يستطيع من خلالها أن يتفهم مواقف الآخرين في اللحظة الحاضرة وفق منظورهم وردود أفعالهم، **التفتح**: وتعني رؤية الفرد الأشياء من حوله كما لو أنه رآها لأول مرة فيتولد احتمالات من خلال التركيز على التغذية الراجعة في اللحظة الحاضرة.

وتباينت التفسيرات النظرية لليقظة العقلية ففسرتها نظرية Langer بإنها تعني القدرة على خلق فئات جديدة واستقبال المعلومات الجديدة والانفتاح على وجهات نظر مختلفة من السيطرة على السياق، والتأكيد على النتيجة، ولقد طورت Langer نظرية اليقظة الذهنية من خلال كتابها التي شرحت فيه كيف يحاول الفرد أن يطور حالة خاصة يعيش اللحظة عنوانها (Mindfulness) وهو مصطلح ابتكرته لتلك الحالة النشطة في مراقبة الحاضر؛ والعمل بجدية على الاندماج فيه دون السماح للمؤثرات الأخرى التي تشتت انتباهه. (إيناس محمد محمود، محمد عيسي عيسي، ٢٠٢١، ٤٤).

أما **نظرية الوعي الذاتي التأملي ففسرتها من منطلق أن الأفراد يصبحون يقظين لحالاتهم الداخلية وسلوكهم من أجل مواصلة تحقيق أهدافهم، وأكدت هذه النظرية على أن اليقظة الذهنية توجه النظم نحو تجربة عقلية وانفعالية وجسمية، والذي يعد أمراً أساسياً في تطوير المعرفة الذاتية، وإن الفرق الرئيسي بين الانتباه اليقظ والانتباه التأملي يتعلق بنوعية وطبيعة الانتباه وطبيعته، ويمثل الوعي قدرتين أساسيتين هما التمكين والسيطرة،**

إذا تؤكد هذه النظرية على الدور الرئيسي للسيطرة الواعية للتجربة، وأن الكائن الواعي يحدد المنبئات التي يراقبها وفقاً للاهتمامات والأهداف لكي يؤدي كل من الوعي والانتباه دوره في اختيار الهدف ومتابعة تحقيقه، وهنا تؤكد نظرية الوعي الذاتي التأملي على أهمية الانتباه للمنبئات الداخلية والخارجية بوصفها قاعدة لردود الأفعال المتشكلة حديثاً (Brown, & Ryan, 2003, 822).

ثالثاً: السعادة النفسية Psychological Happiness

أن الشعور بالسعادة النفسية والتعبير عنها يختلف من شخص لآخر، ومن مجتمع لآخر، ومن ثقافة لأخرى، من مرحلة عمرية لأخرى، ووصف Seligman (2008, 253) السعادة النفسية بوصفها خليطاً من (الإنفعالات الإيجابية) والأنشطة الإيجابية، ويصنف هذه الإنفعالات الإيجابية تبعاً للزمن، فتتضمن الإنفعالات المرتبطة بالماضي مثل: الرضا والقناعة والإنجاز والفخر والإخلاص والصفاء، أما الإنفعالات الإيجابية المرتبطة بالمستقبل فتتضمن التفاؤل والأمل والإيمان والثقة، أما الإنفعالات الإيجابية المرتبطة بالحاضر فتتضمن البهجة والنشوة والسكينة والحيوية والحماس الزائد والإنفعال.

ويرى البعض أنه يمكن فهم السعادة بوصفها انعكاساً لدرجة الرضا عن الحياة أو بوصفها انعكاساً لمعدلات تكرار حدوث الإنفعالات السارة، وشدة هذه الإنفعالات. وينبغي أن نأخذ أربعة عناصر للسعادة في الاعتبار وهي: الرضا عن الحياة ومجالاته المختلفة، والاستمتاع والشعور بالبهجة، والعناء بما يتضمنه من قلق واكتئاب والصحة العامة. (السيد محمد أبو هاشم، سماح ممدوح القدر، ٢٠١٢، ١٣)

وأضاف Christopher (1999, 148) أنه لكي تتكامل الرؤية حول السعادة النفسية للفرد يجب التركيز على نوعية الأهداف في الحياة، ووضع مكانة الفرد بين أقرانه، ومراحل النمو المختلفة له.

وعرفت ساهير محمد سالم (٢٠٠١، ٤٩) بأنها "سمة من سمات شخصية الفرد يتميز أصحابها معظم الوقت بالنشاط الخارجي أو الداخلي والحيوية والراحة، ولديهم

د. رانيا شعبان الصايم مرزوق

القدرة على الاستمتاع بالوقت بطريقتهم الخاصة ولديهم مشاعر الحب والصدافة ونظرتهم للحياة إيجابية ومعظم تعاملاتهم وعلاقاتهم ناجحة".

كما عرفها (Veenhoven, 2001, 14) بأنها "الدرجة التي يحكم فيها الشخص بالإيجاب على نوعية حياته التي يعيشها بوجه عام واستمتاعه بهذه الحياة بوجه خاص. في حين عرفها Seligman (2004, 39) بأنها "حالة ذهنية أو شعور يتضمن الرضا، والمنفعة والسرور، وهذه التضمنيات تكون موجهة للذات أولاً ثم الآخرين ثم الحياة بشكل عام".

كما عرفها (Ruff, & Singer, 2008, 25) بأنها "مجموعة من المؤشرات السلوكية التي تدل على ارتفاع مستويات رضا الفرد عن حياته بشكل عام". في حين عرفتها أمسية السيد الجندي (٢٠٠٩، ٢٠) بأنها "حالة من الشعور بالرضا ناتجة عن مصدرين وهما: الأول وهو: مصادر السعادة الشخصية والتي تتمثل بتمتع الفرد بالصحة، والتدين والثقة بالنفس والنجاح الدراسي، والنجاح في المستقبل المهني، والثاني هو: مصادر السعادة الاجتماعية والتي تتمثل في وجود الأسر المتماسكة، والأصدقاء، والأنشطة التي يمارسها الطالب في أوقات الفراغ المتوفرة لديه". بينما عرفها سيد أحمد البهاص (٢٠٠٩، ٣٣١) بأنها "إنفعال وجداني ايجابي ثابت نسبياً يتمثل في إحساس الفرد بالبهجة والفرح والسرور وغياب المشاعر السلبية من خوف وقلق واكتئاب، والتمتع بصفة العقل، بالإضافة إلى الشعور بالرضا في مجالات الحياة المختلفة".

كما عرفها كلٌّ من (Sahoo, & Sahu, 2009, 40) بأنها "الوجدان أو الانفعال الذي من خلاله يخبر الفرد بمشاعره والتي تتمثل في الرضا والاطمئنان من أجل المتعة". في حين عرفها كلٌّ من (Fowler, & Christakis, 2009, 61) بأنها "مجموعة من المشاعر تتضمن البهجة والسرور، وحالة من التوازن الداخلي تسودها مشاعر الرضى والاستمتاع لدى الفرد".

كما عرفها كلٌّ من Sharma, & Malhoraf (2010, 652) بأنها "شعور إيجابي يصفه الفرد، ويعبر عنه بكلمات تدل على القناعة والإحساس بالرضا".

بينما عرفها Franklin (2010,9) بأنها "حالة من الشعور بالرضا تستمر حتى عندما يقابل الفرد مشكلات، كما أنها أسلوب حياة تمكن الفرد من إشباع حاجاته".

كما عرفتها جوهرة صالح المرشود (٢٠١١، ٨٠٥) بأنها "مفهوم مركب من العديد من الإنفعالات الوجدانية والإيجابية تتمثل في إحساس الفرد بالطمأنينة والسكينة والإنشراح والرضا، وهي تركز على مجموعة من الأساليب المعرفية التي يستخدمها الفرد منذ الصغر، وبعض العوامل الفطرية، كما أنها سمة مستقرة استقراراً متوسطاً تبعاً لتحقيق الأهداف".

وعرفه Dubner (2013, 92) بأنه "حالة انفعالية أو وجدانية تعكس مستوى مرتفع من الهناء أو السعادة الانفعالية والذهنية للفرد، وهي مفهوم معقد يتضمن عناصر ومكونات ذاتية من المعرفة والوجدان والتي تسهم في الهناء أو السعادة".

بينما عرفه مجدي محمد الدسوقي (٢٠١٣، ١٢) بأنه "حالة إنفعالية وعقلية إيجابية ذاتية وتشمل: الشعور بالرضا، والإشباع، والقناعة، وتقبل الذات، والإيجابية، والتحرر من القلق، والمشقة، والاستمتاع".

في حين عرفه محمد السيد أبو حلاوة (٢٠١٣، ٩) بأنه "حالة نفسية من مشاعر الراحة والطمأنينة والرضا عن النفس والقناعة، وهي أكثر ميلاً إلى الإستقرار في النفس وتعد مؤشراً على مدى علاقته بربه وخالقه ورازقه".

كما عرفه أحمد الطراونة (٢٠١٤، ٨١٤) بأنه "حالة انفعالية تتضمن الشعور بالتفاؤل، والسرور والرضا عن الذات، وعن ما يدور من أحداث حول الفرد في البيئة التي يعيش فيها".

وعرفتها أحلام نبيلة بوشكيمة (٢٠١٦، ١٣٣) بأنها "محصلة الحياة المتزنة التي تحوي الرضا عن عدة جوانب تعتبر المحاور الأساسية للوجود وهي: الجانب

د. رانيا شعبان الصايم مرزوق

الروحاني (العلاقة مع الله عز وعلا)، والجانب الشخصي (العلاقة مع الذات)، والجانب الاجتماعي (العلاقة مع الآخر)، بالإضافة إلى الأقبال على الحياة والتفاؤل بها، والتمتع بالصحة الجسدية وكذا الإكتفاء المادي وتحقيق الأهداف والطموحات".

وعرفتھا كلٌّ من آمنه قاسم إسماعيل، وسحر محمود محمد (٢٠١٨، ٨٩) بأنها "الرضا العام لدى الفرد عن حياته والإشباع وما يتبعه من الهناء والإرتياح وتحقيق الذات، وسعيه المستمر لتحقيق أهدافه الشخصية في إطار الاحتفاظ بالعلاقات الاجتماعية الإيجابية مع الآخرين".

بينما عرفه سيد أحمد الوكيل (٢٠١٨، ١٧-١٨) بأنها "حالة وجدانية داخلية تعبر عن تمتع الفرد بمشاعر إيجابية بناءة تعكس درجة عالية من الهدوء والأتران والسلام الداخلي والمفهوم الإيجابي عن الذات والتمكن والسيطرة على مقاليد الأمور من حوله والتغلب على ما يواجهه من مشكلات وتحديد أهداف واقعية ومقبولة في الحياة، كما أن هذه الحالة تعكس قدرة الفرد على إقامة علاقات اجتماعية إيجابية مع من حوله وحرصه على تطوير قدراته ومهاراته وإمكاناته".

كما عرفه محمد اسماعيل حميدة (٢٠١٩، ٢٧٥) بأنها "حالة نفسية إنفعالية عقلية تتمثل في إحساس الفرد وشعوره بالرضا والقناعة والطمأنينة والسكينة والإنسراح، والإيجابية، والاستمتاع والتي تعكس مدى مرتفع من الهناء أو السعادة الانفعالية والذهنية للفرد".

في حين عرفه كلٌّ من سليمان محمد سليمان وآخرون (٢٠٢٠، ٦٠٥) بأنها "حالة تنشأ من اشباع الرغبات الإنسانية كماً وكيفاً وقد تستمر إلى مستوى الرضا الروحي ونعيم التأمل".

وعرفته آمنه حكمت خصاونة (٢٠٢٠، ٥٢) بأنها "حالة من الانفعال الوجداني الإيجابي، وهو ثابت نسبياً، يتمثل في شعور الفرد بالفرح والسرور والبهجة والإنسباط، وغياب المشاعر السلبية التي تتمثل في الخوف والقلق والاكتئاب والتوتر، بالإضافة إلى

التمتع بالصحة الجسدية والعقلية، والشعور بالرضى فيما يتعلق بشتى مجالات الحياة المختلفة".

كما عرفته هالة عمر محمد (٢٠٢١، ٢٩) بأنها "مستوى رضا الفرد عن حياته ويظهر ذلك في الشعور بالارتياح وتقدير الذات والقدرة على التواصل الجيد مع الآخرين".

وبعد عرض التعريفات السابقة للسعادة النفسية تستنتج الباحثة أن معظم الباحثين عرفوها من منطلق كونها "حالة وجدانية إيجابية تعكس شعور الفرد بالسعادة نتيجة لما يتعرض له من مصادر السعادة الشخصية المتمثلة في (الصحة، ووجود أهداف محددة، والتدين، والثقة بالنفس، والتعليم والنجاح الدراسي والمستقبل المهني) ومصادر السعادة الاجتماعية المتمثلة في (الحب، والأسرة، والأصدقاء، ونشاط وقت الفراغ)" أمثال تعريفات كل من: Seligman(2004)، أمسية السيد الجندي (٢٠٠٩)، سيد أحمد البهاص (٢٠٠٩)، Fowler, & Sahoo, & Sahu (2009)، Christakis(2009)، Franklin (2010)، مجدي محمد الدسوقي(٢٠١٣)، هالة عمر محمد (٢٠٢١).

كما تناولها Csikszentmihalyi (1999, 1) من منطلق عدم اعتمادها على الأحداث الخارجية، وإنما تعتمد على كيفية تفسيرها، فتعلم الفرد ضبط وتحكم خبراته الداخلية يزيد من حدوث السعادة عنده. أما عن مكونات السعادة فأختلفت الدراسات فيها فنجد من تناولها من منظور ثنائي أمثال: حامد زهران (٢٠٠٥، ١١) وهما: ١. الشعور بالسعادة مع النفس، ويظهر ذلك في الراحة النفسية، ويأتي من خلال الاستفادة من مسرات الحياة اليومية، وإشباع الحاجات النفسية الأساسية، والشعور بالطمأنينة والثقة، والتسامح مع الذات، وتقدير الذات، ونمو مفهوم الذات الموجب. ٢. الشعور بالسعادة مع الآخرين، ويظهر ذلك في حب الآخرين والثقة فيهم، واحترامهم، وتقبلهم، والتسامح مع

د. رانيا شعبان الصايم مرزوق

الآخرين، والقدرة على إقامة العلاقات الاجتماعية السليمة الدائمة، والتضحية، والتعاون وخدمة الآخرين، وتحمل المسؤولية.

بينما تناولها آخرون من منظور ثلاثي أمثال: Carr (2004, 4-5) حيث شمل على ثلاثة مكونات وهي: الرضا عن الحياة، والوجدان الموجب المرتفع، والوجدان السالب المنخفض، كما تناولها كمال إبراهيم مرسي، وسيد أحمد البهاص (٢٠٠٩، ٣٢٨) (٤٠، ٢٠٠٠) من منظور ثلاثي آخر وهي: جانب معرفي، ويظهر فيما إدراك الفرد السعيد للرضا والنجاح. وجانب وجداني، ويظهر فيما يشعر به الفرد السعيد متعة وفرح وسرور. وجانب نزوعي أو نفس حركة، ويظهر في تعبيرات الفرد السعيد والتي تمثل في كلامه، وحركاته، وتعبيرات وجهه.

وأضافت جوهر صالح (٢٠١١، ٨١٠) بعداً رابعاً للسعادة وهو البعد الروحي، وهو ما يضيف على الشخص السعيد الإحساس بالأمن والطمأنينة والسكينة النابع من الرضا والإيمان بالقدر خيره وشره.

كما تناولها مجدى محمد الدسوقي (٢٠١٣، ١٨) في أربعة أبعاد وهي: **بعد الرضا عن الحياة** أي الشعور بالبهجة والسرور، وأن الحياة مليئة بالأمل. **بعد تقدير الذات** ويعني ثقة الفرد في ذاته، والرضا عن ذاته بسلبياتها وإيجابياتها. **وبعد الإيجابية** ويعني ثقة الفرد في قدراته وإمكاناته وسلوكه مع الآخرين، والشعور بتقدير واحترام الآخرين له. **وبعد القناعة** وهي رضا الفرد عما توصل إليه وانجزه، ومستوى حياته، والحياة التي يعيشها.

وتناولها محمد على المعيشي (٢٠١٦، ٢٨٩) من منظور سداسي، وحددت في ستة عوامل وهي: ١. **الرضا عن الحياة**: وتعني تحمس الفرد للحياة والإقبال عليها والرغبة الحقيقية في العيش بقناعة ورضا. ٢. **الرضا عن الذات**: وتعني شعور الفرد بالرضا عن ذاته بكل جوانبها العقلية والنفسية والاجتماعية. ٣. **التفاؤل**: شعور داخلي لدى الفرد يحدد توقعاته الإيجابية العامة نحو المستقبل ويرتبط إيجابياً بالصحة النفسية

والجسمية والشعور بالسعادة لديهم. ٤. **العلاقات الاجتماعية:** وتتمثل في الروابط التي تنشأ بين الفرد والآخرين، كما تتضمن القدرة على بناء علاقات سليمة وطويلة الأمد مع الآخرين. ٥. **الصدافة:** تعني العلاقات المتبادلة والانسجام الكامل في المشاعر والأحاسيس بين الفرد وبعض المحيطين به من المقربين. ٦. **معنى الحياة:** وتعني إعطاء الفرد معنى للأحداث والشواهد في حياته بما يزيد من الشعور بالسعادة لديه.

وعرضها كلٌّ من (Ruff, & Singer (2008)، ومحمد على المعيشي (٢٠١٦) ، افراح أحمد نجف (٢٠١٨) ، ورشا محمد عبد الرحمن (٢٠١٩) ، ومحمد إسماعيل حميدة (٢٠١٩) ، وهاجر كمال اليمني وآخرون (٢٠٢٠) ، وسليمان محمد سليمان وآخرون (٢٠٢٠) ، وممدوح بنيه الزين (٢٠٢٠) ، وفادى سعود سماوى، حسان رافع شاهين (٢٠٢١) من منظور سداسي مختلف وهي: **الاستقلال Autonomy:** ويشير إلى استقلال الفرد وقدرته على اتخاذ القرار وعلى التفكير والتصرف بطرق معينة وتقييم نفسه وفق المعايير الاجتماعية أي مدى قدرته على تحديد ذاته وثقته في آرائه الخاصة، وعلى مقاومته للضغوط الاجتماعية، وضبط وتنظيم السلوك الشخصي الداخلي في أثناء التفاعل مع الآخرين. **والتمكن البيئي Environmental Empowerment:** وهو قدرة الفرد على التمكين في تنظيم الظروف المحيطة به ومدى الاستفادة بطريقة فعالة من هذه الظروف المحيطة، وتوفير البيئة المناسبة، والمرونة الشخصية أي تغيير البيئة وفق ما يراه الفرد ويتناسب معه أي عن طريق خبراته الماضية والحاضرة وما يتوفر له من فرص يتم الاستفادة منها في تحقيق أهداف حياته ومدى الإحساس بالكفاية والقدرة على إدارة البيئة حتى ولو كانت على درجة من التعقيد، والتحكم فيها. **والتطور الشخصي Personal Growth:** ويعني قدرة الفرد على تنمية قدراته وتطويرها وزيادة فعاليته وكفاءته الشخصية في الجوانب المختلفة، والشعور بالثقة. أي مدى قدرة الفرد على إدراك طاقاته والارتقاء بها لكي تتقدم وتتسع باستمرار لكي يكون منفتحاً ومستعداً لتلقي أي خبرات جديدة تضاف إلى رصيده والتي تساهم في مثل هذا التطور

د. رانيا شعبان الصايم مرزوق

والنمو بحيث يكون لديه الأحساس بالواقعية والتي سيجد الفرد نفسه بعدها قد تطور بمرور الزمن. والعلاقات الإيجابية مع الآخرين **Positive Relations With Others**: وهي قدرة الفرد على تكوين وأقامة صداقات وعلاقات اجتماعية إيجابية متبادلة مع الآخرين على أساس من: الود، والمحبة، والألفة، والثقة المتبادلة والمتمثلة في القدرة على التعاطف والقوي بينهم، والتفهم، والتأثير والدفء، والصداقة، والأخذ والعطاء. وغيرها من العلاقات الإنسانية. **والحياة الهادفة Purpose in Life**: هي قدرة الفرد على تحقيق أهدافه في الحياة بشكل موضوعي، وأن يكون له هدف ورؤية توجه أفعاله وتصرفاته وسلوكياته مع المثابرة والإصرار على تحقيق أهدافه. أي أن الشخص الذي يتمتع بالصحة النفسية دائما يحمل أهدافا وأفكارا توفر له معنى وضحا لحياته ويعد الشخص الذي يمتلك إيمانا بأن أفعاله في الماضي والحاضر كانت ذات مغزى وتوجه نحو مستقبله حتماً وتجعله مدركاً للغرض من حياته والتي عن طريقها إيجاد المعنى لها. **والتمكن وتقبل الذات Self-Acceptance**: حيث أنها القدرة على تحقيق الذات والاتجاهات الإيجابية نحو الذات والحياة، وتقبل المظاهرة المختلفة للذات والاتجاهات الإيجابية وأخرى سلبية أي مدى القدرة على تكوين موقف إيجابي تجاه نفسه أي الاعتراف بقبول جوانب متعددة من النفس أي الشعور الإيجابي تجاه الحياة الماضية. ويتمتع الطلبة بنور السعادة النفسية المرتفعه بعدة صفات أهمها: تقدير الذات؛ إذا يرون أنفسهم على أنهم أفضل من الشخص المتوسط في الذكاء، وفي القدرة على التعامل مع الآخرين. والأفكار الايجابية عن الذات، والكفاءة الذاتية، والتفاؤل الذي يترتب عليه مواصلة أعمالهم وطموحاتهم. والاعتقاد الديني المرتفع، وممارسة التمرينات الرياضية، والشعور بالسيطرة على حياتهم والتحكم في أحداثها. والانبساطية والاجتماعية، ولديهم شبكة من العلاقات الحميمة، وصحتهم أفضل، ولديهم درجة منخفضة من العصبية.

(أحمد محمد عبد الخالق، ٢٠١٥، ٣)

وتناولت العديد من النظريات تفسير السعادة النفسية فقد فسرها كلٌّ من:

Ruff & Singer (2008, 105-108), Smith(2012,23-24) من خلال الأبعاد الستة للسعادة النفسية وهي: الأستقرار- والتمكين البيئي- التطور الشخصي- العلاقات الإيجابية مع الآخرين- الحياة الهادفة- تقبل الذات، وذلك على أساس النظريات والآراء النظرية المختلفة في مجال الشخصية. فالأستقرار يعني إستقلال الفرد والقدرة على اتخاذ القرار الذاتي ومقاومة الضغوط الإجتماعية والتفكير والتفاعل بطرق محددة والضبط الداخلي للسلوك وتقييم الذات بمعايير شخصية، والتمكين البيئي فيتمثل في الاحساس بالتمكين والكفاءة في إدارة الأنشطة الخارجية والعمل بفعالية والقدرة على اختيار وإيجاد بيئة مناسبة للحاجات والقيم الشخصية، والتطور الشخصي والذي يعرف بأنه الشعور بالنمو المستمر للشخصية والإفتاح على الخبرات الجديدة والشعور بالتفاؤل كذلك التغيير في التفكير كانعكاس للمعرفة الذاتية والفاعلية الشعور بالتحسن المستمر للذات والسلوكيات بمرور الوقت، العلاقات الإجتماعية مع الآخرين والتي تتمثل في الدفاء والرضا والثقة في العلاقات الشخصية مع الآخرين والاهتمام بسعادة الآخرين والقدرة على التفهم والتأثير والصدقة والأخذ والعطاء في العلاقات الإنسانية، أما الحياة الهادفة فتعني الأحساس بالتوجه وتحديد الأهداف بموضوعيه والشعور بمعناها في الوقت الحاضر والماضي، ، وأخيرًا تقبل الذات وهي الاتجاهات الموجبة نحو الذات وتقبل للمظاهر المتعددة لها بما تشمله من إيجابيات وسلبيات الشعور الإيجابي عن الحياة الماضية، وبذلك قدوموا توضيحًا تفصيليًا عن السعادة النفسية بوصفها غاية أساسية يسعى لها الإنسان لكي يشعر بالارتياح والسكينة ويجعل لحياته معنى.

في حين فسرتها النظرية الموضوعية (نظرية المعيشة) The Objective

List Theory وأكدت هذه النظرية على أن السعادة النفسية ترتبط بسلسلة من العوامل الاجتماعية المتعلقة بحياة الفرد مثل (الدخل والتعليم والصحة)، وأنه يمكن تحسين سعادة الأفراد في المجتمع من خلال مساعدتهم على العيش في ظروف إجتماعية مناسبة

تشعرهم بالارتياح وتمكنهم من تلبية احتياجات الضرورية (Seligman, & Royzman, 2003, 46-64).

أما نظرية الغاية ففسرتها من خلال أن الإنسان يكون في حالة سعي دائم من أجل إشباع حاجاته المختلفة سواء الموروثة أو المكتسبة. وعندما ينجح في ذلك يكون قد وصل إلى حالة من الشعور بالسعادة، وفي حالة عدم نجاحه في إشباع هذه الحاجات أما لوجود عائق أو غيره من الأسباب، فإن ذلك يؤدي إلى شعوره بالإحباط، وينعكس ذلك على عدم شعوره بالسعادة، وانبثق من هذه النظرية نظريات الهدف التي تشير إلى وجود أهداف يسعى الفرد إلى تحقيقها وعندما ينجح في ذلك يشعر بالسعادة و الارتياح(سائدة جميل المنشاوي، ٢٠٠٩، ٣٦).

بينما فسرتها نظرية نقطة الانطلاق **The Set Point Theory** من خلال التأكيد على أن سعادة الأفراد تتمثل في الحفاظ على حالة من الإستقرار النسبي، أو حالة من التوازن، وهذه الحالة لا يمكن تغييرها بسهولة، واستندت هذه النظرية لفكرة مفادها أن الفرد باستطاعته أحداث نوع من التوافق مع الأحداث والظروف المتغيرة من حوله مما يعبر عن قدرته على التأقلم بسرعة مع التغيرات الطارئة، وقدرته على استعادة الشعور بالسعادة الذي كان يعيشه قبل حدوث هذه التقلبات والصراعات كما أكدت هذه النظرية على أن سمات الشخصية تؤدي دورًا مهمًا في حدوث السعادة أو في الشعور بها خاصة تلك الشخصيات التي تتسم بالقدرة على الصمود والمواجهة (veenhoven, 2009, 45-69).

في حين فسرتها نظرية المقارنة **Comparison Theory** بأنها لا تحددها العوامل الاجتماعية فحسب، ولكن الذي يحدد الشعور بالسعادة هي عملية المقارنات التي يعقدها الفرد نفسه بين حالته الراهنة وحالته الماضية، علاوة على المقارنة بين الفرد نفسه بين المحيطين به، كما أن شعور الفرد بالسعادة يعتمد بشكل كبير على المعايير

الشخصية التي يضعها الفرد ويعتمد عليها في تقييم الأحداث والظروف من حوله (Yiewi,3013, 14).

وأخيرًا فسرتها النظريات الارتباطية من خلال الاعتماد على الأسباب التي تجعل من بعض الأفراد يمتلكون مزاجًا سعيد، أما من النواحي المعرفية لديهم أو من الظروف المحيطة بهم، أو الأحداث والمواقف التي تمر بالفرد في حياته اليومية ويتم تخزينها في الذاكرة، وكل هذه النواحي يطلق عليها النماذج الارتباطية، وتباين التفسيرات حيال هذه النماذج، فهناك تفسير يركز على إسهامات الأفراد بالأحداث التي تحدث لهم، حيث أن الأحداث الجيدة تؤدي إلى سعادة كبيرة للأفراد، كما أن استحضار الفرد لذكريات جيدة وإيجابية سوف يؤدي إلى الشعور بالارتياح. (هالة عمر محمد، ٢٠٢١، ٣٤)

ومن خلال العرض السابق للنظريات المفسرة للسعادة النفسية تستنتج الباحثة مدى تفسير كل نظرية من خلال رؤيتها الخاصة بها فسرتها نظرية Ruff & Singer (2008) من خلال الأبعاد المكونة لها واختتمت النظرية بأن السعادة غاية أساسية يسعى لها الإنسان لكي يشعر بالارتياح والسكينة ويجعل لحياته معنى، في حين تناولته نظرية المعيشة من خلال ارتباطه بالعوامل الاجتماعية المختلفة المتعلقة بحياة الفرد مثل: الدخل والتعليم والصحة، في حين فسرت نظرية الغاية من خلال سعي الطالب الدائم من أجل إشباع حاجاته المختلفة سواء الموروثة أو المكتسبه، أما نظرية نقطة الانطلاق فسرتها من خلال قدرة الفرد على التأقلم مع الأحداث والظروف المتغيرة من حوله، كما فسرتها نظرية المقارنه من خلال عملية المقارنات التي يعقدها الفرد نفسه بين حالته الراهنه وحالته الماضية، وأخيرًا فسرتها النظريات الارتباطية من خلال حدوث الاقتران بين الأحداث الجيدة وبين الشعور بالسعادة من خلال استحضار الذكريات الجيدة والايجابيه؛ مما يجعله يشعر بالسعادة.

١. العلاقة بين قلق المستقبل المهني والسعادة النفسية

تباينت الدراسات السابقة التي حاولت استكشاف العلاقة بين قلق المستقبل المهني والسعادة النفسية؛ فتناولتها دراسة ماجدة هاشم بخيت (٢٠١١) بهدف الكشف عن العلاقة الارتباطية بين السعادة وكل من التفاؤل وقلق المستقبل لدى معلمات رياض الأطفال وكذلك التعرف على الفروق بينهن في السعادة والتفاؤل وقلق المستقبل باختلاف المتغيرات الأربعة (مكان الروضة، سنوات الخبرة، مستوى الوظيفة، ونوع الروضة) وإمكانية التنبؤ بالسعادة بمعرفة درجاتهن على مقياسي التفاؤل وقلق المستقبل، وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين السعادة وكل من التفاؤل وقلق المستقبل لدى معلمات رياض الأطفال، وإمكانية التنبؤ بسعادة المعلمة بمعلومية درجتها على مقياسي التفاؤل وقلق المستقبل.

كما أظهرت دراسة ممدوح بنيه لافي (٢٠٢٠) والتي هدفت تعرف العلاقة بين السعادة النفسية ومستوى الطموح لدى طلبة الجامعة الأردنية، وتكونت عينة الدراسة من (٤٤٦) طالباً وطالبة. كما أوضحت النتائج وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين مستوى الطموح والسعادة النفسية.

في حين دلت دراسة Karayagiz, S. (2020) والتي هدفت إلى استكشاف العلاقة بين القلق الوظيفي، والرضا عن الحياة، ومستويات الرفاهة النفسية لطلبة الجامعة، وبلغت عينة الدراسة (١٥٣) طالباً جامعياً انقسمت إلى (٥٠) من الطلبة بالفرقة الأولى، و(١٠٣) من طلبة الفرقة الرابعة. ودلت النتائج على العلاقة العكسية بين الرضا عن الحياة، والقلق الوظيفي لطلبة الفرقة الرابعة، كما دلت النتائج على أن الرفاهة النفسية للطلبة تؤثر بشكل إيجابي على مستويات القلق الوظيفي لجميع الطلاب.

في حين أظهرت نتائج دراسة فادي سماوي، وحسان شاهين (٢٠٢١) والتي هدفت تعرف العلاقة بين السعادة النفسية ومستوى الطموح لدى طلبة مدارس الملك عبدالله

الثاني للتميز في السلط/ الأردن، وتكونت عينة الدراسة من (٢٨٧) طالب وطالبة من طلبة الصفوف الثامن، والتاسع، والعاشر، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية بين السعادة النفسية ومستوى الطموح لدى عينة الدراسة.

ومن خلال العرض السابق يتضح اتفاق بعض الدراسات على وجود علاقة ارتباطية بين قلق المستقبل المهني والسعادة النفسية كما جاء في دراسة كلٍّ من: ماجدة هاشم بخيت (٢٠١١)، Karayagiz, S. (2020)، كما أشارت بعض الدراسات إلى إمكانية التنبؤ بالسعادة النفسية من خلال قلق المستقبل المهني أمثال دراسة: ماجدة هاشم بخيت (٢٠١١).

٢. العلاقة بين اليقظة الذهنية والسعادة النفسية

تباينت الدراسات السابقة التي حاولت استكشاف العلاقة بين اليقظة الذهنية والسعادة النفسية؛ فتناولتها دراسة Campos, et. al., (2016) لتعرف العلاقة بين مهارات اليقظة الذهنية والتعاطف والسعادة النفسية، كما فحصت أي من متغيرات البحث تنبأ بالسعادة النفسية، وتكونت عينة الدراسة من (٣٦٥)، كما أظهرت النتائج العلاقة الإيجابية بين اليقظة الذهنية والتأمل والسعادة النفسية، كما أظهرت النتائج وجود تأثير مباشر لليقظة الذهنية والتأمل على السعادة النفسية.

كما بينت دراسة Teeter(2016) العلاقة بين التأمل بأبعادها التأمل المرتكز على الانتباه، والتأمل القائم على اليقظة الذهنية وبين السعادة النفسية ببعديها السعادة الموضوعية والسعادة النفسية. وتكونت عينة الدراسة من (١٨٠) طالبًا ممن يبلغون من العمر (١٨) عامًا. وقد أوضحت النتائج أن اليقظة الذهنية تتوسط التأمل والسعادة النفسية؛ حيث يؤدي التأمل إلى مستويات مرتفعة من اليقظة الذهنية والذي بدوره يؤدي إلى مستويات مرتفعة من السعادة النفسية.

كما جاءت دراسة علي بن محمد الوليدي (٢٠١٧) بهدف تعرف مستوي اليقظة الذهنية لدي طلاب جامعة الملك خالد، وكذلك الكشف عن الفروق بينهما في مستوي

د. رانيا شعبان الصايم مرزوق

اليقظة الذهنية، كما هدفت إلى معرفة العلاقة بين اليقظة الذهنية والسعادة النفسية، وكذلك مدى إمكانية التنبؤ بالسعادة النفسية من خلال اليقظة الذهنية، وتكونت عينة البحث من (٢٧٥) طالبا وطالبة، حيث بلغ عدد الطلاب (١٣٧) طالبا، وعدد الطالبات (١٣٨) طالبة. وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود مستوى متوسط من اليقظة الذهنية لدى طلاب الجامعة، وكذلك وجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين اليقظة الذهنية والسعادة النفسية في بعد واحد فقط من أبعاد اليقظة الذهنية وهو الاستقلال الذاتي، في حين لم تكن العلاقة دالة احصائيا في الدرجة الكلية وبقية الأبعاد، كما وجدت فروق دالة احصائيا بين الجنسين في اليقظة الذهنية وكانت الفروق لصالح الطالبات، كما خلصت النتائج إلى إمكانية التنبؤ بالسعادة النفسية من خلال اليقظة الذهنية بنسبة (١٧,٤%) وذلك لدى الطالبات فقط.

كما أكد على ذلك دراسة Chavan, et. al., (2017) والتي هدفت إلى استكشاف دور اليقظة الذهنية ومعتقدات الضبط الذاتي والأمتنان في التأثير على السعادة النفسية، وتكونت عينة الدراسة من (١٠٠) طالبا وطالبة ممن تتراوح أعمارهم بين (٢١-٣٠) عامًا. وأوضحت النتائج العلاقة الإيجابية بين كل من اليقظة الذهنية ومعتقداتالضبط الذاتي والأمتنان وبين السعادة النفسية، كما أظهرت النتائج إسهام معتقدات الضبط الذاتي في التنبؤ بالسعادة النفسية بنسبة (٣٦%) في حين تنبأ اليقظة الذهنية بنسبة (١٣%).

بينما أظهرت دراسة محمد إسماعيل حميدة (٢٠١٩) نسبة إسهام اليقظة الذهنية في التنبؤ بالتدفق النفسي، بالإضافة إلى بحث فعالية برامج قائمة على اليقظة الذهنية في تنمية التدفق النفسي وأثره على السعادة النفسية لدى عينة من طلاب وطالبات الصف الأول الثانوي العام، تكونت عينة الدراسة من (١٤٠) طالب وطالبة من طلاب الصف الأول الثانوي العام، وأسفرت نتائج الدراسة عن: إسهام اليقظة الذهنية في التنبؤ بالتدفق النفسي لدى طلاب وطالبات الصف الأول الثانوي العام، ووجود فروق ذات دلالة

إحصائية بين متوسطات درجات طلاب المجموعة التجريبية في التدفق النفسي والسعادة النفسية واليقظة الذهنية قبل وبعد تطبيق البرامج لصالح القياس البعدي، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب المجموعة التجريبية ومتوسطات درجات طلاب المجموعة الضابطة في التدفق النفسي والسعادة النفسية واليقظة الذهنية بعد تطبيق البرنامج لصالح طلاب المجموعة التجريبية، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب المجموعة التجريبية في التدفق النفسي والسعادة النفسية بين كل من القياسين البعدي الأول والبعدي الثاني (التبعي) بعد مرور شهر تقريبا من انتهاء البرنامج.

كما أظهرت دراسة (Suryadi(2020 التي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين اليقظة الذهنية والسعادة النفسية لدى طلبة الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من (٣٩٣) طالبًا وطالبة من طلبة جامعة جاكرتا الغربية ممن تتراوح أعمارهم بين (١٨-٢١)، وأظهرت النتائج وجود علاقة عكسية بين السعادة النفسية واليقظة الذهنية لدى عينة البحث الحالي.

وأشارت نتائج دراسة (Alsukah& Basha (2021 والتي هدفت إلى تعرف إسهام كلٍّ من الامتنان واليقظة الذهنية في التنبؤ بالسعادة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة الأميرة نورة بنت عبدالرحمن، وبلغت عينة الدراسة من (٤٤٧) طالبًا وطالبة ممن تتراوح أعمارهم بين (١٨-٢٥) عامًا، وأظهرت النتائج وجود علاقات إيجابية بين كلٍّ من الأمتنان واليقظة الذهنية والسعادة النفسية، كما أن يتنبأ وجود مستويات مرتفعة من الأمتنان واليقظة الذهنية لدى الطلبة تؤدي إلى مستويات مرتفعة من السعادة النفسية.

ومن خلال العرض السابق يتضح اتفاق بعض الدراسات على وجود علاقة ارتباطية موجبة بين اليقظة الذهنية والسعادة النفسية كما جاء في دراسة كلٍّ من: (Campos, et. al., (2016 ، Teeter(2016 ، علي بن محمد الوليدي

(٢٠١٧)، Chavan, et. al., (2017) ، محمد إسماعيل حميدة (٢٠١٩)،
Suryadi (2020) في حين جاءت دراسة (2021) Alsukah & Basha في حين جاءت دراسة (2020) Suryadi بنتيجة
مغايرة لما سبق وأسفرت عن وجود علاقة عكسية بين اليقظة الذهنية والسعادة النفسية
لدى عينة من طلبة الجامعة ممن تتراوح أعمارهم بين (١٨-٢١)، كما أشارت بعض
الدراسات إلى القيمة التنبؤية لليقظة الذهنية في التنبؤ بالسعادة النفسية أمثال دراسات كلٍّ
من: علي بن محمد الوليدي (٢٠١٧) فبلغت القيمة التنبؤية لليقظة الذهنية (٤، ١٧%) من
تباين درجات السعادة النفسية، في حين أوضحت دراسة Chavan, et. al.,
(2017) إسهام اليقظة الذهنية بنسبة (١٣%) من تباين درجات السعادة النفسية، كما
يتضح من الدراسات السابقة ندرة الدراسات العربية والأجنبية – في حدود علم الباحثة-
التي تناولت القيمة التنبؤية لليقظة الذهنية في التنبؤ بالسعادة النفسية لدى عينة البحث
الحالي وهم طلبة الثانوية العامة.

فروض البحث:

- بناء على نتائج الدراسات السابقة صيغ عددًا من الفروض بشكل إجمالي على النحو التالي:
- ١- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين قلق المستقبل المهني (الأبعاد والدرجة الكلية) والسعادة النفسية كدرجة كلية وأبعادها لدى طلبة الثانوية العامة.
 - ٢- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين اليقظة الذهنية (الأبعاد والدرجة الكلية) والسعادة النفسية (الأبعاد والدرجة الكلية) لدى طلبة الثانوية العامة.
 - ٣- يسهم كلٌّ من قلق المستقبل المهني واليقظة الذهنية في التنبؤ بشكل دال إحصائياً بالسعادة النفسية لدى طلبة الثانوية العامة.
 - ٤- توجد اختلافات في ديناميات الشخصية بين مرتفعي ومنخفضي قلق المستقبل المهني كما يوضحها اختبار ساكس (SCT).

منهج البحث وإجراءاته:

تم استخدام المنهج الوصفي والمنهج الاكلينيكي لمناسبته لدراسة الإسهام النسبي لقلق المستقبل المهني واليقظة الذهنية كمنبئين بالسعادة النفسية لدى عينة البحث الحالي. **مجتمع البحث:** يتمثل مجتمع البحث الحالي في طلبة الصف الثالث الثانوي العام بمحافظة الفيوم.

عينة البحث:

العينة الاستطلاعية: تكونت عينة البحث الاستطلاعية من (٣٠٠) طالب وطالبة بمدارس الثانوية العامة بمحافظة الفيوم، واستخدمت هذه العينة الاستطلاعية في التحقق من الخصائص السيكومترية لمقاييس البحث الحالي، وقد تم اختيارها من خلال جداول العينات العشوائية البسيطة.

العينة الأساسية: تم تطبيق أدوات البحث بعد التأكد من الخصائص السيكومترية لها على عينة من الطلبة والطالبات بمدارس الثانوية العامة بمحافظة الفيوم، وبلغ عددهم (٣٣٠) طالب وطالبة، بمتوسط عمر (١٧,٠٧) عامًا وانحراف معياري (٠,٨٥٤) ويوضح جدول (١) توزيع أفراد العينة الأساسية على المدارس الثانوية المختلفة.

جدول (١)

توزيع أفراد العينة الأساسية على المدارس الثانوية بمحافظة الفيوم (ن=٣٣٠)

الإجمالي	النوع		الصف الدراسي	المدرسة
	أنثى	ذكر		
٦٠	٤٠	٢٠	الثالث الثانوي	أبشواي الثانوية المشتركة
٥٠	٥٠	-		الثانوية بنات
٤٥	-	٤٥		جمال عبد الناصر الثانوية
٥٠	٣٠	٢٠		العجمين الثانوية المشتركة
٣٥	٢٠	١٥		أبوكساه الثانوية المشتركة
٤٠	٢٠	٢٠		طهار الثانوية المشتركة
٢٠	١٠	١٠		أحمد مفتاح معبد التجريبية
٣٠	٢٠	١٠		عزة زيدان التجريبية
٣٣٠				الإجمالي

العينة الاكلينيكية: قامت الباحثة باختيار عينة البحث الاكلينيكية بصورة عمدية؛ حيث تكونت من طالبتين، أنقسمت إلى طالبة حاصلة على درجات مرتفعة على مقياس قلق

د. رانيا شعبان الصايم مرزوق

المستقبل المهني، والطالبة الثانية ممن حصلت على درجات منخفضة على مقياس قلق المستقبل المهني؛ للمقارنة بين الصور الاكلينيكية للحالتين موضع الدراسة.

أدوات البحث:

استخدمت الباحثة عددًا من الأدوات؛ لتحقيق الهدف من البحث لدى عينة الدراسة، وفيما يلي عرض لهذه الأدوات:

أ- أدوات الدراسة السيكومترية وهي:

- 1- مقياس قلق المستقبل المهني (إعداد الباحثة).
- 2- مقياس اليقظة الذهنية (إعداد الباحثة).
- 3- مقياس السعادة النفسية (ترجمة وتعريب الباحثة).

ب- أدوات الدراسة الاكلينيكية وهي:

- 1- اختبار تكملة الجمل الناقصة (SCT). (إعداد: جوزيف ساكس وليفي، ترجمة: سيد محمد غنيم، هدى برادة، ١٩٦٤)
- 2- دراسة الحالة. (إعداد الباحثين).

وتستعرض الباحثة في هذا الجزء وصفًا لكل أدوات الدراسة المستخدمة وذلك من خلال تناولها في صورتها المبدئية من حيث عدد عباراته، وكيفية الإجابة عنه وأبعاده ثم يتناولان الخصائص السيكومترية للمقاييس، وأخيرًا تصحيحهما.

أولاً: مقياس قلق المستقبل المهني إعداد (الباحثة)

الخصائص السيكومترية للمقياس:

خطوات إعداد المقياس:

من خلال إطلاع الباحثة على الدراسات السابقة والأدبيات العربية والأجنبية التي تناولت قلق المستقبل المهني، والاطلاع - أيضاً- على عدد من المقاييس العربية والأجنبية لقلق المستقبل المهني، أمثال كلٍّ من: (Muschalla, et .al (2010), Muschalla& Linden (2012), Hammad (2016), هشام بن محمد بن

إبراهيم (٢٠١٨)، دباغ يمينية (٢٠٢٠)، رضا عبدالرازق جبر (٢٠٢١)، Mahmud et al (2021) ثم تم إعداد بنود المقياس وتكونت من (٥٤) مفردة (ملحق ٢)، وعرض المقياس بصورته الأولية على مجموعة من المحكمين المتخصصين في علم النفس التربوي والصحة النفسية (ملحق ١) للاستفادة من خبراتهم، لإبداء آرائهم من إضافة أو حذف أو تعديل بعض البنود لتصبح جاهزة للتطبيق الاستطلاعي على عينة الدراسة الاستطلاعية، وأخيرًا تم تطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية للدراسة من طلبة الثانوية العامة، وفي ضوء استجاباتهم تم تعديل بعض مفردات المقياس الغامضة بالنسبة للعينة الاستطلاعية.

الخصائص السيكومترية للمقياس:

١- الاتساق الداخلي للمقياس

تم حساب الاتساق الداخلي من خلال تحديد مدى ارتباط درجة كل عبارة بالدرجة الكلية للمقياس، ودرجة كل مكون من المكونات بالدرجة الكلية لها وذلك على النحو الآتي:

جدول (٢)

معامل ارتباط كل بند بالدرجة الكلية لمقياس قلق المستقبل المهني لدى طلبة الثانوية العامة

م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط
١	**٠,٤٠٥	٢٨	**٠,٣٧٦
٢	**٠,٣٤٤	٢٩	**٠,٥٢٦
٣	**٠,٣٨٠	٣٠	**٠,٥٩٣
٤	**٠,٥٢١	٣١	**٠,٤١٣
٥	**٠,٥٤٢	٣٢	**٠,٥١٧
٦	**٠,٣٦٢	٣٣	**٠,٤٥٦
٧	**٠,٣٩١	٣٤	**٠,٥٠٥

د. رانيا شعبان الصايم مرزوق

**٠,٣٧٥	٣٥	**٠,٥٣٥	٨
**٠,٤٩٠	٣٦	**٠,٥٤١	٩
**٠,٤٣٤	٣٧	**٠,٤٧٦	١٠
**٠,٤٧٤	٣٨	**٠,٣٦٩	١١
**٠,٣٤٥	٣٩	**٠,٣٧٦	١٢
**٠,٤٢٦	٤٠	**٠,٥٢٦	١٣
**٠,٥٨٣	٤١	**٠,٥٩٣	١٤
**٠,٣١٣	٤٢	**٠,٤٢٣	١٥
**٠,٣٦٨	٤٣	**٠,٤٨٦	١٦
**٠,٥٢٦	٤٤	**٠,٥٨٧	١٧
**٠,٥٧٣	٤٥	**٠,٥٨٣	١٨
**٠,٤٨٥	٤٦	**٠,٤٤٣	١٩
**٠,٥٢٩	٤٧	**٠,٦١٧	٢٠
**٠,٥٥٤	٤٨	**٠,٥٤٦	٢١
**٠,٥٠٩	٤٩	**٠,٤٨٥	٢٢
**٠,٤٢٢	٥٠	**٠,٤٠٦	٢٣
**٠,٤٥٧	٥١	**٠,٩٥٦	٢٤
**٠,٥٨٥	٥٢	**٠,٤٩٣	٢٥
**٠,٤٤٣	٥٣	**٠,٥٥٣	٢٦
**٠,٥٨٨	٥٤	**٠,٥١٩	٢٧

** معاملات الارتباط دالة عند مستوى (٠,٠١).

ويتضح من خلال الجدول (٢) أن جميع معاملات ارتباط كل بند من بنود المقياس بالدرجة الكلية داله عند مستوى (٠,٠١). كما تم حساب الاتساق الداخلي

للمقياس بحساب معاملات ارتباط درجة كل مكون من مكونات المقياس بالدرجة الكلية للمقياس، وهذا ما يوضحه جدول (٣)

جدول (٣)
معامل الارتباط بين المكونات والدرجة الكلية لمقياس قلق المستقبل المهني لدى طلبة الثانوية العامة

م	مكونات المقياس	معامل الارتباط
المكون الأول	التفكير السلبي في المستقبل	**٠,٨٧٣
المكون الثاني	التفكير في الدراسة والتخصص	**٠,٨٨٥
المكون الثالث	فرص التوظيف	**٠,٨٧٧
المكون الرابع	تحقيق مكانة اجتماعية مرغوبة	**٠,٧٦٥
المكون الخامس	المخاوف المرتبطة بالعمل	**٠,٩٢٠

** تشير إلى أن جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوى (٠,٠١).

ويتضح من خلال الجدول السابق أن معاملات ارتباط مكونات المقياس الخمسة جميعها بالدرجة الكلية دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١)، كما أوضحت النتائج الموضحة في الجدول (٢)، والجدول (٣) قوة تماسك مفردات المقياس بالمقياس ككل عند مستوى (٠,٠١).

٢- صدق المقياس: قامت الباحثة بالتحقق من صدق المقياس بالطرق الآتية:

أ- صدق المحكمين:

وذلك للتحقق من وضوح المفردات وحسن صياغتها ومدى مطابقتها للمقياس، فقد تم عرضه على مجموعة من المحكمين من أساتذة علم النفس التربوي والصحة النفسية، وذلك بعد توضيح التعريف الإجرائي للمقياس، وكذلك التعريف الإجرائي الخاص بكل بعد في كل المقياس، وطُلب من المحكمين تقدير مدى انتماء كل مفردة إلى البعد الذي تقيسه في ضوء التعريف الإجرائي لكل بعد، وإضافة مفردات قد يرون أنها مهمة وضرورية، وتعديل العبارات أو حذف ما يرونه غير مناسب، وتمت الموافقة على عبارات المقاييس، كما تم التعديل اللغوي لمجموعة من العبارات من قبل المحكمين من حيث الصياغة.

د. رانيا شعبان الصايم مرزوق

ب- الصدق العاملي:

وذلك لاستكشاف البنية العاملية للمقياس وفقاً لاستجابات العينة الاستطلاعية، فقد استخدم أسلوب التحليل ، مع استخدام التدوير المتعامد لقيم الجذر الكامن الأكبر من "١" (v. SPSS (25) العاملي الاستكشافي بواسطة لمفردات مقياس قلق المستقبل المهني. KMO ، ومحك Varimax ، وقيم تشبع قطعية أكبر من (٠,٤٠)، ومحك ويعرض جدول(٤) نتائج تحليل العاملي الاستكشافي لمقياس قلق المستقبل المهني.

جدول (٤)

نتائج التحليل العاملي الاستكشافي وفقاً لاستجابات عينة الدراسة على مقياس قلق المستقبل المهني(ن=٣٣٠)

رقم المفردة	التشبع على العامل الأول	رقم المفردة	التشبع على العامل الثاني	رقم المفردة	التشبع على العامل الثالث	رقم المفردة	التشبع على العامل الرابع
٣	٠,٧١٠	٢٧	٠,٦٣٦	٤٥	٠,٦٣٩	٣٤	٠,٧٠٠
٥	٠,٦٩٠	٣١	٠,٦٢٧	٤٧	٠,٦٣٣	٢٤	٠,٦٦٩
٤	٠,٦٤٦	٣٦	٠,٦٠١	٤٦	٠,٦٢٣	١٨	٠,٥٧٩
٢	٠,٦٠٧	٢٥	٠,٥٥٤	١٣	٠,٥٩٣	٢٩	٠,٥٢٤
٨	٠,٥٦٦	٩	٠,٥٥٤	١٤	٠,٥٧٥	٢٣	٠,٤٨٤
٧	٠,٥٥٠	١١	٠,٥٤٩	١٢	٠,٤٦٨	٦	٠,٤٨٢
١	٠,٤٨٤	٣٠	٠,٤٣٧	٣٨	٠,٤٣٦	٤٢	٠,٤٠١
٢٦	٠,٤١٤	٤١	٠,٤٣٣				
قيم الجذر الكامن	٣,٨١٦	٣,٢٨٥	٣,٢٠١	٣,٠١٨			
التباين المفسر	١٢,٧١٩	١٠,٩٤٩	١٠,٦٧٠	١٠,٠٦١			
KMO, Bartlett	٠,٨٤٩						$X^2 (351)= 10296.574, P<0.01$

مما يلاحظ على نتائج الجدول (٤) أن تشبعات جميع المفردات وعددهم "٣٠" مفردة (ملحق ٣) على أربعة عوامل قد بلغت قيمًا مرضية من التشبع بل وتجاوزت المحك (٠,٥٠)، وأن قيمة التباين الكلي المفسر بواسطة الأربعة عوامل قد وصلت إلى

٤٤,٣٩٩%، تشبع على العامل الأول عدد "٨" مفردات مفسراً نسبة من التباين الكلي قدرها "١٢,٧١٩%" وقد أطلق على هذا العامل "التفكير السلبي في المستقبل"، وتشبع على العامل الثاني عدد "٨" مفردات مفسراً نسبة من التباين الكلي قدرها "١٠,٩٤٩%" وقد أطلق على هذا العامل "تحقيق مكانة اجتماعية مرغوبة"، وتشبع على العامل الثالث "٧" مفردات مفسراً نسبة من التباين الكلي قدرها "١٠,٦٧٠%" وقد أطلق على هذا العامل "فرص التوظيف"، وأخيراً تشبع على العامل الرابع "٧" مفردات مفسراً نسبة من التباين الكلي قدرها "١٠,٠٦١%" وقد أطلق على هذا العامل "المخاوف المرتبطة بالعمل".

ج- الصدق التمييزي:

جدول (٥)
قيم أوزان الدرجات على العوامل الأربعة كمؤشر للصدق التمييزي لمقياس قلق المستقبل المهني (ن=٣٣٠)

مفردات المقياس	التفكير السلبي في المستقبل	تحقيق مكانة اجتماعية مرغوبة	فرص التوظيف	المخاوف المرتبطة بالعمل
٣	**٠,٧٢١	٠,٠٥٦	**٠,٤١٧	**٠,٤١٠
٥	**٠,٦٩٠	**٠,١٧٤	**٠,٣٢٠	**٠,٣٠٤
٤	**٠,٦٧٩	٠,٠٠٤	**٠,٤٣١	**٠,٤٤٦
٢	**٠,٧٠٣	**٠,٢٢٢	**٠,٣٧٨	**٠,٣٩٥
٨	**٠,٦١٧	**٠,٣٦٥	**٠,٢٥١	**٠,١٩٢
٧	**٠,٦٤٥	**٠,٢٦٤	**٠,٣٠١	**٠,٤٣١
١	**٠,٥٨٢	٠,٢٩	**٠,٣٨٥	**٠,٤٧٨
٢٦	**٠,٥٦٥	**٠,٢٩٩	**٠,٣٣٤	**٠,٣٠١
٢٧	*٠,١٤٣	**٠,٦٨٥	٠,٠٦٢	٠,٠٥٨
٣١	٠,٠٠٦	**٠,٥٨٦	٠,٠٧٦	٠,٠٨٦
٣٦	٠,٠٧٩	**٠,٦٠٦	٠,٠٩١	٠,٠٠٧
٢٥	٠,١١٩	**٠,٦٢٥	**٠,١٩٦	٠,٠٠١
٩	**٠,٣١٨	**٠,٦٢٤	**٠,١٦٤	٠,١٢١
١١	٠,٠٤٤	**٠,٥٥٣	**٠,٠٥٨	٠,٠٤٨
٣٠	**٠,٤٠١	**٠,٥٥٠	**٠,٣٦٥	**٠,٢٠٥
٤١	**٠,٢٥٨	**٠,٤٦٧	**٠,٢٨٢	**٠,٢٨٢
٤٥	**٠,٣٦٠	**٠,٢١٩	**٠,٦٥٧	**٠,٢٩٦
٤٧	**٠,٤٢٢	**٠,٢٠١	**٠,٦٧٨	**٠,٣٥٢
٤٦	**٠,٣٧٢	٠,٠٦٠	**٠,٧٠٣	**٠,٣١٣

د. رانيا شعبان الصايم مرزوق

**٠,٣١٧	**٠,٦٤٩	**٠,٢١٣	**٠,٣١٨	١٣
**٠,٢٠٧	**٠,٥٥٥	**٠,٣٠٥	**٠,٢٤٢	١٤
**٠,٣٨٨	**٠,٦٥٢	٠,٠٢٠	**٠,٣٧٢	١٢
**٠,٤٤١	**٠,٦١٠	٠,٠١٤	**٠,٣٥٤	٣٨
**٠,٦٣٠	**٠,٢٣٥	٠,٠٥٣	**٠,٢٢٦	٣٤
**٠,٦٦٩	**٠,٣٦٠	٠,٠٢٣	**٠,٢٨٨	٢٤
**٠,٦٥٥	**٠,٢٥٥	٠,٠١٧	**٠,٣٧١	١٨
**٠,٥٩٦	**٠,٣١٣	٠,٠٥١	**٠,٢٢١	٢٩
**٠,٦٦٢	**٠,٣٨٤	٠,٠٨٢	**٠,٤٧٢	٢٣
**٠,٦٢٩	**٠,٣٧٧	٠,٠٦٣	**٠,٤٨٢	٦
**٠,٥٢٦	**٠,٣٢٥	**٠,٣٠٩	**٠,٤١٤	٤٢

مما يلاحظ من جدول (٥) أن تشبعات المفردات الخاصة بالعامل الأول أكبر من تشبعاتها في العوامل الأخرى المنافسة له، كما أن تشبعات المفردات الخاصة بالعامل الثاني أكبر من تشبعاتها في العوامل الأخرى المنافسة له وهكذا بالنسبة للعامل الثالث والرابع؛ مما يؤكد تحقق الصدق التمييزي لمقياس قلق المستقبل المهني.

٣- ثبات المقياس:

استخدمت الباحثة عددًا من مؤشرات ثبات مقياس قلق المستقبل المهني لتقدير ثبات البنية الناتجة من التحليل، وماكدونالد، Gutmann's I6، وجتمان Cronbach's α العاملية الاستكشافية وهي ثبات ألفا كرونباخ الإحصائي، ويوضح جدول (٦) قيم معاملات (JASP 0.9.2.0) ، وذلك باستخدام برنامج McDonald's ω الثبات لمقياس قلق المستقبل المهني.

جدول (٦)
قيم معاملات ثبات ألفا، وماكدونالد، وجتمان، لمقياس قلق المستقبل المهني في حالة حذف كل بند (ن = ٣٣٠)

العامل	البندود	ألفا α	ماكدونالد ω	جتمان I6
الأول	٣	٠,٥٥٨	٠,٦٥٢	٠,٦٢٣
	٥	٠,٥٩٦	٠,٥٤٥	٠,٧٠١
	٤	٠,٦٢١	٠,٦٣٠	٠,٥٢٢
	٢	٠,٥٩٨	٠,٧٢٠	٠,٥٩٤
	٨	٠,٦٦٢	٠,٦٢٨	٠,٦٣٥
	٧	٠,٦٨٤	٠,٥٦٥	٠,٦٩٧
	١	٠,٧٠١	٠,٦٥٦	٠,٥٣٦
	٢٦	٠,٧٢٢	٠,٧٥١	٠,٧١٣
العامل ككل	-	٠,٧٧٥	٠,٨٣٢	٠,٧٢٢
الثاني	٢٧	٠,٦٣٢	٠,٥٥١	٠,٥٤٧
	٣١	٠,٦٩١	٠,٦٢١	٠,٦٢٨
	٣٦	٠,٦٧٨	٠,٥٤٧	٠,٦٢٠
	٢٥	٠,٥٢٢	٠,٥٣٢	٠,٥٤٧
	٩	٠,٦٠١	٠,٦١٤	٠,٥٠٣
	١١	٠,٥٣٤	٠,٧١٢	٠,٥٤٤
	٣٠	٠,٥٩٣	٠,٦١٤	٠,٥٨٩
	٤١	٠,٦٣٢	٠,٥١٢	٠,٦٢٣
العامل ككل	-	٠,٧٠٥	٠,٨٠٢	٠,٧٧٢
الثالث	٤٥	٠,٥٣٢	٠,٥٥٢	٠,٦٥٥
	٤٧	٠,٦٦٢	٠,٥٣٢	٠,٦٣٨
	٤٦	٠,٦١٢	٠,٧٢١	٠,٦٢١
	١٣	٠,٥٩٤	٠,٥٣١	٠,٥٢١
	١٤	٠,٦٣٢	٠,٦٦١	٠,٥٦٧
	١٢	٠,٧٠١	٠,٦٢١	٠,٥٦٦
	٣٨	٠,٦٢٥	٠,٧٠١	٠,٦٢٣
	-	٠,٧١٤	٠,٨٢٤	٠,٧٨٩
العامل ككل	-	٠,٥٤٨	٠,٥٩٧	٠,٦٩٢
الرابع	٢٤	٠,٦٥٢	٠,٥٦٤	٠,٥٣٩
	١٨	٠,٧٢٢	٠,٦٢١	٠,٥٧٩
	٢٩	٠,٦٣٥	٠,٦١١	٠,٦٥١
	٢٣	٠,٧١١	٠,٧٣٩	٠,٧٣٢
	٦	٠,٨٠١	٠,٧٢٢	٠,٨٢١
	٤٢	٠,٥٩٨	٠,٦٥٢	٠,٦٣٢
	-	٠,٨٢٢	٠,٧٩٩	٠,٨٢٥
	-	٠,٨٦٩	٠,٩٠٣	٠,٨٧١
المقياس ككل	-	٠,٨٦٩	٠,٩٠٣	٠,٨٧١

د. رانيا شعبان الصايم مرزوق

ويُلاحظ من جدول (٦) أن جميع قيم معاملات الثبات سواء لألفا أو لجتمان أو لماكدونالد قد بلغت القيمة القطعية للثبات المقبول، بما يشير إلى أن مقياس قلق المستقبل المهني يتمتع بدرجة جيدة من الثبات.

٤- تقدير الدرجات لمقياس قلق المستقبل المهني في صورته النهائية:

يتكون المقياس في صورته النهائية من (٣٠) مفردة (ملحق ٣). موزعين على أربعة أبعاد فيها (١٨) مفردة إيجابية، (١٢) مفردة سلبية، بحيث تصحح الإستجابات من خلال خمسة بدائل يختار الطالب من بينها بديلاً واحداً، فيعطى الدرجة (٥) إذا كان الاختيار للبدل "تنطبق تمامًا"، ويعطى الدرجة (٤) إذا كان الاختيار للبدل "تنطبق بدرجة كبيرة"، ويعطى الدرجة (٣) إذا كان الاختيار للبدل "تنطبق بدرجة متوسطة"، ويعطى الدرجة (٢) إذا كان الاختيار للبدل "تنطبق بدرجة قليلة"، ويعطى الدرجة (١) إذا كان الاختيار للبدل "لا تنطبق تمامًا"، وذلك للعبارات الإيجابية، أما العبارات السلبية فتعكس الدرجات، وبذلك تصبح أعلى درجة للمقياس (١٥٠) درجة وأقل درجة للمقياس (٣٠) درجة، والجدول (١٣) يوضح عبارات كل بعد من أبعاد مقياس قلق المستقبل المهني في صورته النهائية.

جدول (٧)

عبارات أبعاد مقياس قلق المستقبل المهني في صورتها النهائية

أبعاد قلق المستقبل المهني	أرقام فقرات المقياس
التفكير السلبي في المستقبل	٣، ٥، ٤، ٧، ٨، ٢، ١، ٢٦
تحقيق مكانة اجتماعية مرغوبة	٢٧، ٣١، ٣٦، ٢٥، ٩، ١١، ٣٠، ٤١
فرص التوظيف	٤٥، ٤٧، ٤٦، ١٣، ١٤، ١٢، ٣٨
المخاوف المرتبطة بالعمل	٣٤، ٢٤، ١٨، ٢٩، ٢٣، ٦، ٤٢

ثانيًا: مقياس اليقظة الذهنية: إعداد الباحثة

خطوات إعداد المقياس:

من خلال اطلاع الباحثة على الدراسات السابقة والأدبيات العربية والأجنبية التي تناولت اليقظة الذهنية، والاطلاع - أيضًا - على عدد من المقاييس العربية والأجنبية لليقظة الذهنية أمثال دراسات كلٍّ من:

Cardaciotto et. al.,(2008), Pirson(2012), Bergomi et. al.,(2013), Frank et. al., (2016), Li et. al., (2016) Goodman et. Drouzman et. al., (2018), Pirson(2018)& Feldman al.,(2017), et. .,al(2022)

، ثم تم ترجمة بنود المقياس وتكونت من(٤٥) مفردة (ملحق ٤)، وعرض المقياس بصورته الأولية على مجموعة من المحكمين المتخصصين في علم النفس التربوي والصحة النفسية (ملحق ١) للاستفادة من خبراتهم، لإبداء آرائهم من إضافة أو حذف أو تعديل بعض البنود لتصبح جاهزة للتطبيق الاستطلاعي على عينة الدراسة الاستطلاعية، وأخيرًا تم تطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية للدراسة من طلبة الثانوية العامة، وفي ضوء استجاباتهم تم تعديل بعض مفردات المقياس الغامضة بالنسبة للعينة الاستطلاعية.

الخصائص السيكومترية للمقياس:

١- الاتساق الداخلي للمقياس

تم حساب الاتساق الداخلي من خلال تحديد مدى ارتباط درجة كل عبارة بالدرجة الكلية للمقياس، ودرجة كل مكون من المكونات بالدرجة الكلية لها وذلك على النحو الآتي:

د. رانيا شعبان الصايم مرزوق

جدول (٨)

معامل ارتباط كل بند بالدرجة الكلية لمقياس اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة

م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط
١	**٠,٣١٩	٢٤	**٠,٢١٣
٢	**٠,٢٣١	٢٥	**٠,٢١٩
٣	**٠,٢٧٣	٢٦	**٠,٢٠١
٤	**٠,٢٣٩	٢٧	**٠,٢٠٥
٥	**٠,٢٧٦	٢٨	**٠,٢٣٦
٦	**٠,٢٨٩	٢٩	**٠,٢٣٣
٧	**٠,٢٢٠	٣٠	**٠,٢٠٩
٨	**٠,٢١١	٣١	**٠,٢٣٦
٩	**٠,٣٠٢	٣٢	**٠,٢٧٢
١٠	**٠,٢٨٤	٣٣	**٠,٤٢١
١١	**٠,٢١٤	٣٤	**٠,٣٣٠
١٢	**٠,١٩٧	٣٥	**٠,٤٥٠
١٣	**٠,٢٢٠	٣٦	**٠,٣٥١
١٤	**٠,٣٢٠	٣٧	**٠,٤٢١
١٥	**٠,٤١٥	٣٨	**٠,٣٢٥
١٦	**٠,٣٥١	٣٩	**٠,٣٨٤
١٧	**٠,٢٦٥	٤٠	**٠,٤٥٤
١٨	**٠,٢٩٧	٤١	**٠,٣٤٧
١٩	**٠,٤٢٠	٤٢	**٠,٢٤٠
٢٠	**٠,٣١٤	٤٣	**٠,٥١١
٢١	**٠,٣٥١	٤٤	**٠,١٣٢
٢٢	**٠,٤٥٤	٤٥	**٠,٣٦٤
٢٣	**٠,٢٦٤	-	-

** معاملات الارتباط دالة عند مستوى (٠,٠١).

ويتضح من خلال الجدول السابق أن جميع معاملات ارتباط كل بند من بنود المقياس بالدرجة الكلية دالة عند مستوى (٠,٠١). كما تم حساب الاتساق الداخلي للمقياس بحساب معاملات ارتباط درجة كل مكون من مكونات المقياس بالدرجة الكلية للمقياس، وهذا ما يوضحه جدول (٩)

جدول (٩)

معامل الارتباط بين المكونات والدرجة الكلية لمقياس اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة

م	مكونات المقياس	معامل الارتباط
المكون الأول	التمييز اليقظ.	**٠,٣٣٨
المكون الثاني	الانفتاح على الجديد.	**٠,٣٨٥
المكون الثالث	التوجه نحو الحاضر.	**٠,٤٦٦
المكون الرابع	الوعي بوجهات النظر المختلفة.	**٠,٢٨٥

** تشير إلى أن جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوى (٠,٠١).

ويتضح من خلال الجدول السابق أن معاملات ارتباط مكونات المقياس الأربعة جميعها بالدرجة الكلية دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١)، كما أوضحت النتائج الموضحة في الجدول (٨)، والجدول (٩) قوة تماسك مفردات المقياس بالمقياس ككل عند مستوى (٠,٠١).

٢- صدق المقياس: قامت الباحثة بالتحقق من صدق المقياس بالطرق الآتية:

أ- صدق المحكمين

وذلك للتحقق من وضوح المفردات وحسن صياغتها ومدى مطابقتها للمقياس، فقد تم عرضه على مجموعة من المحكمين من أساتذة علم النفس التربوي والصحة النفسية (ملحق ١)، وذلك بعد توضيح التعريف الإجرائي للمقياس، وكذلك التعريف الإجرائي الخاص بكل بعد في كل المقياس، وطلب من المحكمين تقدير مدى انتماء كل مفردة إلى البعد الذي تقيسه في ضوء التعريف الإجرائي لكل بعد، وإضافة مفردات قد يرون أنها مهمة وضرورية، وتعديل العبارات أو حذف ما

د. رانيا شعبان الصايم مرزوق

يروونه غير مناسب، وتمت الموافقة على عبارات المقاييس، كما تم التعديل اللغوي لمجموعة من العبارات من قبل المحكمين من حيث الصياغة.

ب- الصدق العاملي:

وذلك لاستكشاف البنية العاملية للمقياس وفقاً لاستجابات العينة الاستطلاعية،

فقد استخدم أسلوب التحليل

، مع استخدام التدوير المتعامد لقيم الجذر الكامن الأكبر من "1" (SPSS (v. 25)

العاملية الاستكشافية بواسطة

لمفردات مقياس اليقظة الذهنية. KMO ، ومحك Varimax ، وقيم تشعب قطعية

أكبر من (0,40)، ومحك

ويعرض جدول (10) نتائج تحليل العاملية الاستكشافية لمقياس اليقظة الذهنية.

جدول (10)

وفقاً لاستجابات عينة البحث على EFA

نتائج التحليل العاملية الاستكشافية لمقياس اليقظة الذهنية (ن=330)

رقم المفردة	التشعب على العامل الأول	رقم المفردة	التشعب على العامل الثاني	رقم المفردة	التشعب على العامل الثالث	رقم المفردة	التشعب على العامل الرابع
٢٦	٠,٧٠٤	١٣	٠,٦٧٩	٣٥	٠,٧٠٦	١٠	٠,٧٥٤
١٨	٠,٥٩٠	١٤	٠,٦٣١	٣٤	٠,٧٠٢	٣٠	٠,٦٨٧
٢٧	٠,٥٨٠	٢	٠,٥٧٧	٣٦	٠,٦٥٧	١٩	٠,٦٨٠
٣٩	٠,٥٤٩	٢٤	٠,٥١٤	٣٧	٠,٥٨٩		
١١	٠,٥٣٧	٢١	٠,٥٩٧	٣٢	٠,٥٦٧		
٤٠	٠,٥١٤	٩	٠,٥٣٧				
١٢	٠,٥٤٧			٢٠	٠,٥٣٧		
قيم الجذر الكامن	٣,٢١٦	٣,١٣٠	٢,٨٠٩	١,٨٣٠			
التباين المفسر	١٣,٤٠٠	١٣,٠٤١	١١,٧٠٢	٧,٦٢٥			
KMO, Bartlett	٠,٨٦١						X ² (351)= 10296.574, P<0.01

مما يلاحظ على نتائج الجدول (١٠) أن تشبعات جميع المفردات وعددهم "٢٢" مفردة (ملحق ٥) على أربعة عوامل قد بلغت قيمًا مرضية من التشبع بل وتجاوزت المحك (٠,٥٠)، وأن قيمة التباين الكلي المفسر بواسطة الأربعة عوامل قد وصلت إلى ٤٥,٧٦٩%، تشبع على العامل الأول عدد "٨" مفردات مفسرًا نسبة من التباين الكلي قدرها "١٣,٤٠٠%" وقد أطلق على هذا العامل "التميز اليقظ"، وتشبع على العامل الثاني عدد "٦" مفردات مفسرًا نسبة من التباين الكلي قدرها "١٣,٠٤١%" وقد أطلق على هذا العامل "الانفتاح على الجديد"، وتشبع على العامل الثالث "٥" مفردات مفسرًا نسبة من التباين الكلي قدرها "١١,٧٠٢%" وقد أطلق على هذا العامل "التوجه نحو الحاضر"، وأخيرًا تشبع على العامل الرابع "٣" مفردات مفسرًا نسبة من التباين الكلي قدرها "٧,٦٢٥%" وقد أطلق على هذا العامل "الوعي بوجهات النظر المختلفة".

ج- الصدق التمييزي

جدول (١١)

قيم أوزان الدرجات على العوامل الأربعة كمؤشر للصدق التمييزي لمقياس اليقظة الذهنية (ن=٣٣٠)

مفردات المقياس	التميز اليقظ	الانفتاح على الجديد	التوجه نحو الحاضر	الوعي بوجهات النظر المختلفة
٢٦	٠,١٢٣	٠,٠١٨	٠,٠٠٢	٠,٠٤٠
١٨	٠,٠٧١	٠,٠١٠	٠,٠٠١	٠,٠٢٢
٢٧	٠,٠٧٨	٠,٠١١	٠,٠٠١	٠,٠٢٤
٣٩	٠,١٠٩	٠,٠١٥	٠,٠٠٢	٠,٠٣٣
١١	٠,٠٨٤	٠,٠١١	٠,٠٠١	٠,٠٢٦
٤٠	٠,٠٦٦	٠,٠٠٩	٠,٠٠١	٠,٠٢٠
١٢	٠,٤٢٢	٠,٠٩٥	٠,٠١٢	٠,٠٩٨
٢٠	٠,٢٦٥	٠,١٠٩	٠,٠٠٨	٠,٠٣٦
١٣	٠,٠١٤	٠,٠٨٣	٠,٠١٩	٠,٠٢٨
١٤	٠,٠١٢	٠,٠٧٤	٠,٠١٧	٠,٠٢٥
٢	٠,٠١٦	٠,١٠٠	٠,٠٢٣	٠,٠٣٤
٢٤	٠,٠١٠	٠,٠٦١	٠,٠١٤	٠,٠٢١
٢١	٠,٠١٢	٠,٠٧٢	٠,٠١٦	٠,٠٢٤
٩	٠,٠١٥	٠,٠٩٠	٠,٠٢١	٠,٠٣٠
٣٥	٠,٠٠٢	٠,٠٢٢	٠,٢٣٩	٠,٠٠٤
٣٤	٠,٠٠٢	٠,٠٢١	٠,٢٣٠	٠,٠٠٤
٣٦	٠,٠٠٧	٠,٠١٠	٠,٠٤٢	٠,٠١٤
٣٧	٠,٠٠١	٠,٠١٢	٠,١٣٣	٠,٠٠٢
٣٢	٠,٠٠٩	٠,٠١٢	٠,١٤٢	٠,٠١٥
١٠	٠,٠٢٨	٠,٠٢٦	٠,٠٠٣	٠,٠١٣
٣٠	٠,٠١١	٠,٠١٠	٠,٠٠١	٠,٠٤٢
١٩	٠,٠١٩	٠,٠١٧	٠,٠٠٢	٠,٠٧٦

د. رانيا شعبان الصايم مرزوق

مما يلاحظ من جدول (١١) أن تشبعات المفردات الخاصة بالعامل الأول أكبر من تشبعاتها في العوامل الأخرى المنافسة له، كما أن تشبعات المفردات الخاصة بالعامل الثاني أكبر من تشبعاتها في العوامل الأخرى المنافسة له وهكذا بالنسبة للعامل الثالث والرابع؛ مما يؤكد تحقق الصدق التمييزي لمقياس اليقظة الذهنية.

٣- ثبات المقياس:

استخدمت الباحثة عددًا من مؤشرات ثبات مقياس قلق المستقبل المهني لتقدير ثبات البنية الناتجة من التحليل، وماكدونالد، و Gutmann's I6، و Cronbach's α ، و جتمان، وهي ثبات ألفا كرونباخ الإحصائي، ويوضح جدول (١٢) قيم معاملات (JASP 0.9.2.0)، وذلك باستخدام برنامج McDonald's ω الثبات لمقياس قلق المستقبل المهني.

جدول (١٢)
قيم معاملات ثبات ألفا، وماكدونالد، وجتمان لمقياس اليقظة الذهنية من خلال ارتباط العبارات بالبعد (ن=٣٣٠)

العامل	البند	ألفا α	ماكدونالد ω	جتمان I6
الأول	٢٦	٠,٧٢٥	٠,٦٩٠	٠,٧٥٤
	١٨	٠,٧٩٨	٠,٧٨٩	٠,٨٢٥
	٢٧	٠,٦٩٨	٠,٨٢١	٠,٦٥٤
	٣٩	٠,٧٩٨	٠,٧٩٤	٠,٧٣٢
	١١	٠,٨٢٢	٠,٧٤٨	٠,٧٩٤
	٤٠	٠,٦٩٨	٠,٦٩١	٠,٧٢٩
	١٢	٠,٨٠٢	٠,٨١٥	٠,٧٦٨
العامل ككل	-	٠,٨٣٢	٠,٨٤٥	٠,٨٦٧
	١٣	٠,٨٢٢	٠,٧٢٢	٠,٨٣٠
الثاني	١٤	٠,٧٩٥	٠,٦٩٥	٠,٨٢٥
	٢	٠,٧٤٩	٠,٦٨٧	٠,٧٢٢
	٢٤	٠,٨٢٩	٠,٧٧١	٠,٦٩١
	٢١	٠,٨١١	٠,٧٢١	٠,٧٢١

العامل	البندود	ألفا α	ماكدونالد ω	جتمان I6
	٩	٠,٨٦٠	٠,٧٠٢	٠,٨٠١
العامل ككل	-	٠,٨٦٥	٠,٧٥٧	٠,٨٤٢
الثالث	٣٥	٠,٨٠١	٠,٦٦٧	٠,٧٢٥
	٣٤	٠,٧١٥	٠,٨١٥	٠,٧٦٥
	٣٦	٠,٧٤٦	٠,٨٠٢	٠,٨١٠
	٣٧	٠,٧٤٢	٠,٨٠٥	٠,٧٩٨
	٣٢	٠,٧٩٠	٠,٧٩٨	٠,٦٨٩
العامل ككل	-	٠,٨١٢	٠,٨٢٢	٠,٨٣٠
الرابع	١٠	٠,٦٣٠	٠,٦٥٠	٠,٦٣٠
	٣٠	٠,٥٦٧	٠,٧٢٢	٠,٥٩٦
	١٩	٠,٥٢٤	٠,٦٩٥	٠,٦٢٠
العامل ككل	-	٠,٦٧٨	٠,٧٨٨	٠,٦٥٨
المقياس ككل	-	٠,٨٩٥	٠,٨٤٧	٠,٨٩٠

ويلاحظ من جدول (١٢) أن جميع قيم معاملات الثبات سواء لألفا أو لجتمان أو لماكدونالد قد بلغت القيمة القطعية للثبات المقبول، بما يشير إلى أن مقياس اليقظة الذهنية يتمتع بدرجة جيدة من الثبات.

٤- تقدير الدرجات لمقياس اليقظة الذهنية في صورته النهائية:

يتكون المقياس في صورته النهائية من (٢٢) مفردة موزعين على أربعة أبعاد فيها (٢٠) مفردة إيجابية، و(٢) مفردة سلبية، بحيث تصحح الاستجابات من خلال خمسة بدائل يختار الطالب من بينها بديلاً واحداً، فيعطى الدرجة (٥) إذا كان الاختيار للبدال "تنطبق تماماً"، ويعطى الدرجة (٤) إذا كان الاختيار للبدال "تنطبق بدرجة كبيرة"، ويعطى الدرجة (٣) إذا كان الاختيار للبدال "تنطبق بدرجة متوسطة"، ويعطى الدرجة (٢) إذا كان الاختيار للبدال "تنطبق بدرجة قليلة"، ويعطى الدرجة (١) إذا كان الاختيار للبدال "لا تنطبق تماماً"، وذلك للعبارات الإيجابية، أما العبارات السلبية فتعكس الدرجات، وبذلك تصبح أعلى درجة للمقياس (١٠٨) درجة وأقل درجة للمقياس (٢٢) درجة، والجدول (١٣) يوضح عبارات كل بعد من أبعاد مقياس اليقظة الذهنية في صورته النهائية.

د. رانيا شعبان الصايم مرزوق

جدول (١٣)

عبارات أبعاد مقياس اليقظة الذهنية في صورته النهائية

أرقام فقرات المقياس	أبعاد اليقظة الذهنية
٢٠، ١٢، ٤٠، ١١، ٣٩، ٢٧، ١٨، ٢٦	التميز اليقظ
٩، ٢١، ٤٢، ٢، ٤١، ٣١	الانفتاح على الجديد
٣٢، ٣٧، ٣٦، ٣٤، ٣٥	التوجه نحو الحاضر
١٩، ٣٠، ١٠	الوعي بوجهات النظر المختلفة

ثالثاً: مقياس السعادة النفسية: (تعريب الباحثة)

خطوات إعداد المقياس:

من خلال اطلاع الباحثة على الدراسات السابقة والأدبيات العربية والأجنبية التي تناولت السعادة النفسية، والاطلاع - أيضاً - على عدد من المقاييس العربية والأجنبية للسعادة النفسية، أمثال دراسات كل من: (Mattei & Schaefer (2004), Joseph et. al., (2004), Swami (2008), Spagnoli et. al., (2012), Extremera & Fernández-Berrocal (2014), Sharma & Das (2017), Dezhban, R., & Samavatian, H. (2020). ثم تم ترجمة بنود المقياس وتكونت من (٢٩) مفردة (ملحق ٦)، وعرض المقياس بصورته الأولية على

مجموعة من المحكمين المتخصصين في علم النفس التربوي والصحة النفسية (ملحق ١) للاستفادة من خبراتهم، لإبداء آرائهم من إضافة أو حذف أو تعديل بعض البنود لتصبح جاهزة للتطبيق الاستطلاعي على عينة الدراسة الاستطلاعية، وأخيراً تم تطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية للدراسة من طلبة الثانوية العامة، وفي ضوء استجاباتهم تم تعديل بعض مفردات المقياس الغامضة بالنسبة للعينة الاستطلاعية.

الخصائص السيكومترية للمقياس:

١- الاتساق الداخلي للمقياس

تم حساب الاتساق الداخلي من خلال تحديد مدى ارتباط درجة كل عبارة بالدرجة الكلية للمقياس، ودرجة كل مكون من المكونات بالدرجة الكلية لها وذلك على النحو الآتي:

جدول (١٤)

معامل ارتباط كل بند بالدرجة الكلية لمقياس السعادة النفسية لدى طلبة الثانوية العامة

معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م
**٠,٦٣١	١٦	**٠,٣٨٧	١
**٠,٦٦٧	١٧	**٠,٥٠٣	٢
**٠,٣٩٣	١٨	**٠,٤٦٨	٣
**٠,٥٢٠	١٩	**٠,٤٢٢	٤
**٠,٥٠٨	٢٠	**٠,٣٠٦	٥
**٠,٥٩٨	٢١	**٠,٥٥٠	٦
**٠,٣٨٩	٢٢	**٠,٥٩٨	٧
**٠,٤٩١	٢٣	**٠,٥٤٤	٨
**٠,٥٤٠	٢٤	**٠,٤٣٦	٩
**٠,٥٦٣	٢٥	**٠,٦١٦	١٠
**٠,٥١٨	٢٦	**٠,٦١٣	١١
**٠,٦٥٢	٢٧	**٠,٦٠٦	١٢
**٠,٣٤١	٢٨	**٠,٢٧١	١٣
**٠,٦٦٩	٢٩	**٠,٥٧٣	١٤
-	-	**٠,٥٧١	١٥

** معاملات الارتباط دالة عند مستوى (٠,٠١).

ويتضح من خلال الجدول (١٤) أن جميع معاملات ارتباط كل بند من بنود المقياس بالدرجة الكلية داله عند مستوى (٠,٠١). كما تم حساب الاتساق الداخلي للمقياس بحساب معاملات ارتباط درجة كل مكون من مكونات المقياس بالدرجة الكلية للمقياس، وهذا ما يوضحه جدول (١٥)

د. رانيا شعبان الصايم مرزوق

جدول (١٥)

معامل الارتباط بين المكونات والدرجة الكلية لمقياس السعادة النفسية لدى طلبة الجامعة

معامل الارتباط	مكونات المقياس	م
**٠,٤٢١	معنى الحياة.	المكون الأول
**٠,٢٩٨	متعة الحياة.	المكون الثاني
**٠,٣٥٢	المشاعر الايجابية.	المكون الثالث
**٠,٤٨١	المشاعر السلبية.	المكون الرابع
**٠,٢٨٧	الحياة مشاركة.	المكون الرابع

** تشير إلى أن جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوى (٠,٠١).

ويتضح من خلال الجدول السابق أن معاملات ارتباط مكونات المقياس الأربعة جميعها بالدرجة الكلية دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١)، كما أوضحت النتائج الموضحة في الجدول (١٤)، والجدول (١٥) قوة تماسك مفردات المقياس بالمقياس ككل عند مستوى (٠,٠١).

٢- صدق المقياس: قامت الباحثة بالتحقق من صدق المقياس بالطرق الآتية:

أ- صدق المحكمين:

وذلك للتحقق من وضوح المفردات وحسن صياغتها ومدى مطابقتها للمقياس، فقد تم عرضه على مجموعة من المحكمين من أساتذة علم النفس التربوي والصحة النفسية (ملحق ١)، وذلك بعد توضيح التعريف الإجرائي للمقياس، وكذلك التعريف الإجرائي الخاص بكل بعد في كل المقياس، وطُلب من المحكمين تقدير مدى انتماء كل مفردة إلى البعد الذي تقيسه في ضوء التعريف الإجرائي لكل بعد، وإضافة مفردات قد يرون أنها مهمة وضرورية، وتعديل العبارات أو حذف ما يرونه غير مناسب، وتمت الموافقة على عبارات المقاييس، كما تم التعديل اللغوي لمجموعة من العبارات من قبل المحكمين من حيث الصياغة.

ب- الصدق العاملي:

وذلك لاستكشاف البنية العاملية للمقياس وفقاً لاستجابات العينة الاستطلاعية،

فقد استخدم أسلوب التحليل

لمفردات مقياس السعادة النفسية. KMO ، ومحك Varimax ، وقيم تشعب قطعية أكبر من (٠,٤٠) ، ومحك

ويعرض جدول (١٦) نتائج تحليل العامل الاستكشافي لمقياس السعادة النفسية.

جدول (١٦)

وفقاً لاستجابات عينة الدراسة على EFA نتائج التحليل العامل الاستكشافي
مقياس السعادة النفسية (ن=٣٣٠)

رقم المفردة	التشعب على العامل الأول	رقم المفردة	التشعب على العامل الثاني	رقم المفردة	التشعب على العامل الثالث	رقم المفردة	التشعب على العامل الرابع	رقم المفردة	التشعب على العامل الخامس
٢٨	٠,٧٠٥	١٤	٠,٧٦٨	٣	٠,٧٥١	٢٠	٠,٧٥	١٦	٠,٦٨٥
٢٧	٠,٧٠٠	١٠	٠,٦٤١	٤	٠,٧٣٥	٢١	٠,٧١	١٧	٠,٦٨١
٢٩	٠,٦٥٨	١٣	٠,٦٢٦	٩	٠,٦٢٧	١٨	٠,٦٥	٢٣	٠,٤٣٤
٢٤	٠,٥٧٠	٥	٠,٥٢٢	٢٦	٠,٥٣٥	٢٥	٠,٤٧		
		٦	٠,٥٠٤	٨	٠,٤٩٥				
		١٩	٠,٤٧٧						
قيم الجذر الكامن	٢,٥٦١	٢,٥٤٠	٢,٤٨٨	٢,١٠٨	١,٨٦١				
التباين المفسر	١١,٦٤٢	١١,٥٤٧	١١,٣٠٨	٩,٥٨٣	٨,٦٤٠				
KMO, Bartlett	٠,٨١١								$X^2 (351)= 10296.574, P<0.01$

مما يلاحظ على نتائج الجدول (١٦) أن تشعبات جميع المفردات وعددهم "٢٥" مفردة (ملحق ٦) على أربعة عوامل قد بلغت قيمة مرضية من التشعب بل وتجاوزت المحك (٠,٥٠)، وأن قيمة التباين الكلي المفسر بواسطة الخمسة عوامل قد وصلت إلى ٥٢,٥٤١%، تشعب على العامل الأول عدد "٤" مفردات مفسراً نسبة من التباين الكلي قدرها "١١,٦٤٢%" وقد أطلق على هذا العامل "معنى الحياة"، وتشعب على العامل الثاني عدد "٦" مفردات مفسراً نسبة من التباين الكلي قدرها "١١,٥٤٧%" وقد أطلق على هذا العامل "متعة الحياة"، وتشعب على العامل الثالث "٥" مفردات مفسراً نسبة من

د. رانيا شعبان الصايم مرزوق

التباين الكلي قدرها "١١,٣٠٨%" وقد أطلق على هذا العامل "المشاعر الايجابية"، تشبع على العامل الرابع "٤" مفردات مفسراً نسبة من التباين الكلي قدرها "٩,٥٨٣%" وقد أطلق على هذا العامل "المشاعر السلبية". وأخيراً تشبع على العامل الخامس "٣" مفردات مفسراً نسبة من التباين الكلي قدرها "٨,٦٤٠%" وقد أطلق على هذا العامل "الحياة مشاركة".

ج- الصدق التمييزي:

جدول (١٧)

قيم أوزان الدرجات على العوامل الخمسة كمؤشر للصدق التمييزي لمقياس السعادة النفسية (ن=٣٣٠)

مفردات المقياس	معنى الحياه	متعة الحياة	الحياة مشاركة	المشاعر السلبية	المشاعر الإيجابية
٢٨	٠,٠٨٢	٠,٠٣١	٠,٠١٥	٠,٠١٩	٠,٠٠٦
٢٧	٠,٠٩٨	٠,٠٣٥	٠,٠٦٤	٠,٠١٧	٠,٠١٥
٢٩	٠,٠٨٧	٠,٠١٤	٠,٠٣٢	٠,٠٠٤	٠,٠٠٢
٢٤	٠,٠٩٣	٠,٠١٥	٠,٠٢٢	٠,٠٠٤	٠,٠٠١
١٤	٠,٠١٦	٠,٢١٠	٠,٠١٤	٠,٠١٣	٠,٠١٢
١٠	٠,٠٣١	٠,١٢٠	٠,٠١٥	٠,٠٢٢	٠,٠٠٦
١٣	٠,٠٢١	٠,٠٩٧	٠,٠١٤	٠,٠٢٠	٠,٠١٢
٥	٠,٠١٣	٠,١٨٠	٠,٠١٦	٠,٠٣٢	٠,٠١٤
٦	٠,٠١١	٠,١٤٥	٠,٠١٩	٠,٠٢٧	٠,٠٠٦
١٩	٠,٠١٨	٠,١٦٠	٠,٠١٢	٠,٠١٥	٠,٠٠٩
٣	٠,٠١٦	٠,٠١٤	٠,١٦٥	٠,٠٢٠	٠,٠١٤
٤	٠,٠١٥	٠,٠٠٢	٠,٠٨٩	٠,٠١٨	٠,٠٠٤
٩	٠,٠١٨	٠,٠١٣	٠,١٧٢	٠,٠٢٢	٠,٠١٦
٢٦	٠,١٢	٠,١١٠	٠,١٥٠	٠,٠٣٣	٠,٠٢٣
٨	٠,٠٠٥	٠,٠١٤	٠,١٦٥	٠,٠١٦	٠,٠٢٤
٢٠	٠,٠٠٤	٠,٠٢٢	٠,٠١٧	٠,١٨٠	٠,٠١٣
٢١	٠,٠١٠	٠,٠٢١	٠,٠٤٨	٠,١٥٦	٠,٠١٤
١٨	٠,٠٠٨	٠,٠٢٥	٠,٠٤٥	٠,١٦٧	٠,٠١٤
٢٥	٠,٠١٤	٠,٠١٦	٠,٠٠٥	٠,٠٩٧	٠,٠١٩
١٦	٠,٠١٤	٠,٠٠٥	٠,٠١٢	٠,٠١٧	٠,٢١٩
١٧	٠,٠٠٨	٠,٠٢٢	٠,٠١٤	٠,٠١٦	٠,٠٨٩
٢٣	٠,٠٠٥	٠,٠١٠	٠,٠١٤	٠,٢٥	٠,٠٩٨

مما يلاحظ من جدول (١٧) أن تشبعات المفردات الخاصة بالعامل الأول أكبر من تشبعاتها في العوامل الأخرى المنافسة له، كما أن تشبعات المفردات الخاصة بالعامل

الثاني أكبر من تشبعاتها في العوامل الأخرى المنافسة له وهكذا بالنسبة للعامل الثالث والرابع والخامس؛ مما يؤكد تحقق الصدق التمييزي لمقياس السعادة النفسية.

٣- ثبات المقياس:

استخدمت الباحثة عددًا من مؤشرات ثبات مقياس قلق المستقبل المهني لتقدير ثبات البنية الناتجة من التحليل، وماكدونالد، Gutmann's I6، وجتمان Cronbach's α العاملي الاستكشافي وهي ثبات ألفا كرونباخ

الإحصائي، ويوضح جدول (١٨) قيم معاملات (JASP 0.9.2.0)، وذلك باستخدام برنامج McDonald's ω

الثبات لمقياس قلق المستقبل المهني.

جدول (١٨)

قيم معاملات ثبات ألفا، وماكدونالد، وجتمان لمقياس السعادة النفسية من خلال ارتباط العبارات بالبعد (ن=٣٣٠)

العامل	البنود	ألفا α	ماكدونالد ω	جتمان I6
الأول	٢٨	٠,٥٦٩	٠,٥٧٩	٠,٦٤٢
	٢٧	٠,٥٩٤	٠,٥٩٨	٠,٥٤٩
	٢٩	٠,٦١٢	٠,٦٧٤	٠,٦٨٧
	٢٤	٠,٦٥٠	٠,٦٥٨	٠,٧١١
العامل ككل	-	٠,٦٩٩	٠,٧١٥	٠,٧٧٠
الثاني	١٤	٠,٥١٣	٠,٦١٣	٠,٦٨٩
	١٠	٠,٥٤١	٠,٦١٥	٠,٧٠٠
	١٣	٠,٥٦٨	٠,٧١٠	٠,٧١٦
	٥	٠,٥٠١	٠,٦٢٣	٠,٧١٩
	٦	٠,٥١٧	٠,٦٤٧	٠,٧٢٣
	١٩	٠,٥١٢	٠,٦٥٥	٠,٧٢٠
العامل ككل	-	٠,٥٩٨	٠,٧١٢	٠,٧٥٢
الثالث	٣	٠,٦٠١	٠,٥٦٤	٠,٧١٢
	٤	٠,٦٤١	٠,٥٩٤	٠,٥١٤
	٩	٠,٥٥٤	٠,٦٢٠	٠,٥٣٢
	٢٦	٠,٦٧١	٠,٦٧٩	٠,٥٩٨
	٨	٠,٦٢٤	٠,٧١٤	٠,٦١٣
العامل ككل	-	٠,٦٩٧	٠,٧٢٠	٠,٧٥٤

د. رانيا شعبان الصايم مرزوق

العامل	البنود	ألفا α	ماكدونالد ω	جتمان I6
الرابع	٢٠	٠,٥١٢	٠,٥٦٢	٠,٦١١
	٢١	٠,٥٣٤	٠,٥٩٧	٠,٦٤٧
	١٨	٠,٥١٤	٠,٦٢٤	٠,٦٥٢
	٢٥	٠,٦٢٠	٠,٦٠١	٠,٧١٢
العامل ككل	-	٠,٦٢٥	٠,٧٠١	٠,٧١٧
الخامس	١٦	٠,٥٣٧	٠,٥٨٢	٠,٥٤١
	١٧	٠,٥٩٢	٠,٥١٣	٠,٥١٢
	٢٣	٠,٦٦٠	٠,٦٦٣	٠,٥٦٩
العامل ككل	-	٠,٦٥٤	٠,٦٥٦	٠,٥٨٩
المقياس ككل	-	٠,٧٠٢	٠,٧٢٣	٠,٧٧٩

ويلاحظ من جدول (١٨) أن جميع قيم معاملات الثبات سواء لألفا أو لجتمان أو لماكدونالد قد بلغت القيمة القطعية للثبات المقبول، بما يشير إلى أن مقياس السعادة النفسية يتمتع بدرجة جيدة من الثبات.

٤- تقدير الدرجات لمقياس السعادة النفسية في صورته النهائية:

يتكون المقياس في صورته النهائية من (٢٢) مفردة (ملحق ٧) موزعين على خمسة أبعاد فيها (١٣) مفردة إيجابية، (٩) مفردات سلبية، بحيث تصحح الاستجابات من خلال خمسة بدائل يختار الطالب من بينها بديلاً واحداً، فيعطى الدرجة (٥) إذا كان الاختيار للبدل "تنطبق تمامًا"، ويعطى الدرجة (٤) إذا كان الاختيار للبدل "تنطبق بدرجة كبيرة"، ويعطى الدرجة (٣) إذا كان الاختيار للبدل "تنطبق بدرجة متوسطة"، ويعطى الدرجة (٢) إذا كان الاختيار للبدل "تنطبق بدرجة قليلة"، ويعطى الدرجة (١) إذا كان الاختيار للبدل "لا تنطبق تمامًا"، وذلك للعبارات الإيجابية، أما العبارات السلبية فتعكس الدرجات، وبذلك تصبح أعلى درجة للمقياس (١١٠) درجة وأقل درجة للمقياس (٢٢) درجة، والجدول (١٩) يوضح عبارات كل بعد من أبعاد مقياس السعادة النفسية في صورته النهائية.

جدول (١٩)
عبارات أبعاد مقياس السعادة النفسية في صورتها النهائية

أرقام فقرات المقياس	أبعاد السعادة النفسية
٢٤، ٢٩، ٢٧، ٢٨	معنى الحياة
١٩، ٦، ٥، ١٣، ١٠، ١٤	متعة الحياة
٨، ٢٦، ٩، ٤، ٣	المشاعر الإيجابية
٢٥، ١٨، ٢١، ٢٠	المشاعر السلبية
٢٣، ١٧، ١٦	الحياة مشاركة

الأساليب الإحصائية المستخدمة:

استخدمت الباحثة عددًا من أساليب التحليل الإحصائي استعانة بـ (Spss(25) و (Amos(21) وهي: حساب المتوسطات، والانحرافات المعيارية، ومعاملات تشخيص اعتدالية البيانات، وتقدير معاملات الارتباط البينية في مصفوفة الارتباط بين متغيرات البحث، والتحليل العاملي الاستكشافي والتوكيدي، وثبات ألفا كرونباخ، وماكدونالد وجتمان، وتحليل الانحدار المتعدد.

نتائج البحث وتفسيرها:

الإحصاء الوصفي لمتغيرات البحث:

قامت الباحثة بالكشف عن اعتدالية توزيع درجات عينة البحث؛ فتم حساب الإحصاءات الوصفية وهي: المتوسط، والوسيط، والانحراف المعياري، ومعامل الالتواء والتفطح، كما يتضح في الجدول (٢٠).

جدول (٢٠)

الإحصاءات الوصفية ومعاملات الالتواء والتفطح لمتغيرات البحث (ن = ٣٣٠)

متغيرات البحث البيان الإحصائي	قلق المستقبل المهني	اليقظة الذهنية	السعادة النفسية
المتوسط	١٠٥,٣١	٨٤,٢٦٦	٧٥,٧٧٦
الوسيط	١٠٦,٠٠٠	٨٦,٠٠٠	٧٦,٠٠٠
الانحراف المعياري	١٧,٠٥٤	١٢,٠٥	١٠,١٥٠
معامل الالتواء	-٠,١١٩	-٠,٦٧٤	-٠,٠٩٣
معامل التفطح	-٠,١٠٩	-٠,١٣٧	٠,٣٠٦

د. رانيا شعبان الصايم مرزوق

ويتضح من الجدول (٢٠) توزيع درجات متغيرات البحث توزيعاً اعتدالياً، حيث إن معاملي الالتواء والتفطح محصور بين (+-١)، كما تتضح الاعتدالية من اقتراب درجة المتوسط والوسيط.

أولاً: اختبار صحة الفرض الأول

ينص الفرض الأول على ما يلي: " توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين قلق المستقبل المهني (الأبعاد والدرجة الكلية) والسعادة النفسية (الأبعاد والدرجة الكلية) لدى طلبة الثانوية العامة".

وللتحقق من صحة الفرض قامت الباحثة بحساب معامل الارتباط بين قلق المستقبل المهني (الأبعاد والدرجة الكلية) والسعادة النفسية (الأبعاد والدرجة الكلية) من خلال حساب معامل ارتباط بيرسون. كما يتضح في الجدول (٢١).

جدول (٢١)

معاملات الارتباطات بين الدرجة الكلية والأبعاد لقلق المستقبل المهني والسعادة النفسية

السعادة النفسية ككل	الحياة مشاركة	المشاعر السلبية	المشاعر الإيجابية	متعة الحياة	معنى الحياة	السعادة النفسية قلق المستقبل المهني
**٠,٣٤٥	**٠,١٦٨	٠,٠٢٦	٠,٢٢	**٠,٥١٦	**٠,٤٧٤	التفكير السلبي في المستقبل
**٠,٥٣٥	**٠,٤٥٤	**٠,٣٧١	**٠,٣٦٣	٠,٠٧٠	٠,٠٤١	تحقيق مكانة اجتماعية مرغوبة
**٠,١٨١	*٠,١٣٩	٠,٠٩	٠,١٠١	**٠,٤٢٢	**٠,٣٠٧	فرص التوظيف
*٠,١٣٠	٠,٠٧١	٠,٠٠٢	٠,٠٦١	**٠,٥٥٧	**٠,٥١٠	المخاوف المرتبطة بالعمل
**٠,٦١٣	*٠,٢٩٢*	**٠,١٣٠	**٠,١٨١	**٠,٤٧٤	**٠,٤٨٧	المقياس ككل

* تدل على أن معامل الارتباط دال عند مستوي (٠,٠٥).

** تدل على أن معامل الارتباط دال عند مستوي (٠,٠١).

يتضح من الجدول (٢١) أن قيمة معامل الارتباط بين السعادة النفسية ككل وقلق المستقبل المهني ككل تساوي (**٠,٦١٣) وهو ارتباط موجب دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)، وهذا يدل على وجود علاقة ارتباطية موجبة بين السعادة النفسية وقلق

المستقبل المهني، بمعنى أنه كلما ارتفع قلق المستقبل المهني تحسنت السعادة النفسية والعكس صحيح، عدا البعد الرابع لقلق المستقبل المهني (بعد المخاوف المرتبطة بالعمل) جاءت دالة مع الدرجة الكلية للسعادة عند مستوى (٠,٠٥).

كما يتضح من الجدول أن قيمة معامل الارتباط بين البعد الأول لقلق المستقبل المهني (بعد التفكير السلبي في المستقبل) مع البعد الثالث للسعادة النفسية (المشاعر الإيجابية) يساوي (٠,٢٢)، ومع البعد الرابع للسعادة النفسية (المشاعر السلبية) يساوي (٠,٢٦) وهو يدل على عدم وجود ارتباط دال احصائياً بين البعد الأول لقلق المستقبل المهني مع البعد الثالث والرابع للسعادة النفسية، في حين جاءت قيمة معامل الارتباط بين البعد الثاني من قلق المستقبل المهني (تحقيق مكانة اجتماعية مرغوبة) مع البعد الأول للسعادة النفسية (معنى الحياة) يساوي (٠,٠٤١)، ومع البعد الثاني للسعادة النفسية (متعة الحياة) يساوي ٠,٠٧٠ وهو يدل على عدم وجود ارتباط دال احصائياً بين البعد الثاني لقلق المستقبل المهني مع البعد الأول والثاني للسعادة النفسية. في حين جاءت قيمة معامل الارتباط بين البعد الثالث من قلق المستقبل المهني (فرص التوظيف) مع البعد الثالث للسعادة النفسية (المشاعر السلبية) يساوي (٠,١٠١) ومع البعد الرابع للسعادة النفسية(المشاعر السلبية) يساوي(٠,٠٩) وهو يدل على عدم وجود ارتباط دال احصائياً بين البعد الثالث لقلق المستقبل المهني مع البعد الثالث والرابع للسعادة النفسية. كما جاءت قيمة معامل الارتباط بين البعد الرابع من قلق المستقبل المهني (المخاوف المرتبطة بالعمل) مع البعد الثالث للسعادة النفسية (المشاعر السلبية) يساوي (٠,٠٦١) ومع البعد الرابع للسعادة النفسية(المشاعر السلبية) يساوي(٠,٠٠٢) ومع البعد الخامس للسعادة النفسية (الحياة مشاركة) يساوي (٠,٠٧١) وهو يدل على عدم وجود ارتباط دال احصائياً بين البعد الرابع لقلق المستقبل المهني مع البعد الثالث والرابع والخامس للسعادة النفسية، في حين جاءت بعض ابعاد قلق المستقبل المهني دالة مع بعض أبعاد السعادة النفسية، فقد جاء البعد الأول لقلق المستقبل المهني(بعد التفكير السلبي في المستقبل) دالة

د. رانيا شعبان الصايم مرزوق

مع البعد الأول (معنى الحياة) والثاني (متعة الحياة) والخامس (الحياة مشاركة) للسعادة النفسية، كما جاء البعد الثاني لقلق المستقبل المهني(تحقيق مكانة اجتماعية مرغوبة) دالة مع البعد الثالث(المشاعر الإيجابية) والرابع (المشاعر السلبية) والخامس (الحياة مشاركة) للسعادة النفسية، كما جاء البعد الثالث (فرص التوظيف) لقلق المستقبل المهني دالة مع البعد الأول (معنى الحياة) والثاني (متعة الحياة) والخامس (الحياة مشاركة) للسعادة النفسية، كما جاء البعد الرابع (المخاوف المرتبطة بالعمل) لقلق المستقبل المهني دالة مع البعد الأول(معنى الحياة) والثاني(متعة الحياة) والثالث(المشاعر الإيجابية) للسعادة النفسية.

فيما يتعلق بنتائج الفرض الأول للبحث فقد أشارت النتائج إلى أنه توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين الدرجة الكلية لقلق المستقبل المهني والدرجة الكلية للسعادة النفسية لدى طلبة الثانوية العامة، وينفق ذلك مع العديد من نتائج الدراسات السابقة التي أكدت على العلاقة بين قلق المستقبل المهني والسعادة النفسية؛ مثل ماجدة هاشم بخيت (٢٠١١)، Karayagiz (2020) والتي أثبتت وجود علاقة ارتباطية بين المتغيرين وإمكانية التنبؤ بالسعادة النفسية من خلال الاستجابة على مقياس قلق المستقبل المهني.

كما يمكن تفسير هذه النتيجة، أيضاً، من خلال النظريات المفسرة لقلق المستقبل المهني حيث فسرت النظرية السلوكية القلق من خلال كونه استجابة شرطية، وأن القلق يقوم بدور مزدوج فهو من ناحية يمثل حافزاً ودافعاً ومن الناحية الأخرى يعد معوقاً للطالب؛ بما يؤدي إلى كف السلوكيات المرغوبة . ففي هذه المرحلة المهمة في حياة طالب الثانوية العامة يتعرض للتفكير والقلق المستمر في المهنة فتجعله دافعاً وحافزاً للنجاح في مستقبله وكلما استطاع الوصول إلى أحد أهدافه ساعده ذلك على تحسين السعادة النفسية لديه.

أما تفسير العلاقة الارتباطية الموجبة بين قلق لمستقبل المهني والسعادة النفسية من منطلق نظرية (القلق – الدافع) والتي اعتبرت القلق دافعاً من الدوافع المهمة التي

تساعد الفرد على الإنجاز والنجاح والتفوق، فأن الطالب عندما يؤدي عملاً يشعر بالقلق الذي يحفز به إلى إنجاز هذا العمل حتى يخفف هذا الشعور، وأن القلق دليل على وجود الدافع وبالتالي تحسن الأداء؛ فيعتبر قلق المستقبل المهني قلق سوي وإيجابي يساعد الطالب على النجاح والوصول إلى أهدافه وبالتالي الشعور بالسعادة النفسية.

كما يمكن تفسير هذه النتيجة من خلال طبيعة المرحلة الدراسية لطلبة المرحلة الثانوية فهم في مرحلة تحديد مصيرهم المهني بالإضافة إلى الضغوط المحيطة بهم من الأهل والتوقعات المرتفعة تجاههم كل ذلك يجعل قلق المستقبل المهني لديهم يرتفع بشكل كبير. فيكون بمثابة دافع ومحفز للمذاكرة وتحقيق الأهداف والطموحات الدراسية، وكلما استطاع تحقيق الأهداف الجزئية يشعر بالسعادة النفسية وهذا يفسر العلاقة الإيجابية بين قلق المستقبل المهني والسعادة النفسية.

ثانياً: اختبار صحة الفرض الثاني:

ينص الفرض الثاني على ما يلي: " توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية (الأبعاد والدرجة الكلية) والسعادة النفسية (الأبعاد والدرجة الكلية) لدى طلبة الثانوية العامة".

وللتحقق من صحة الفرض قامت الباحثة بحساب معامل الارتباط بين درجات اليقظة العقلية كدرجة كلية وابعادها والسعادة النفسية كدرجة كلية وابعادها من خلال حساب معامل ارتباط بيرسون كما يتضح بالجدول (٢٢).

د. رانيا شعبان الصايم مرزوق

جدول (٢٢)

معاملات الارتباطات بين اليقظة الذهنية كدرجة كلية وابعادها والسعادة النفسية كدرجة الكلية وابعادها

السعادة النفسية	معنى الحياة	متعة الحياة	المشاعر الإيجابية	المشاعر السلبية	الحياة مشاركة	السعادة النفسية ككل
التمييز اليقظ	-.١٨٦, **	٠,٠٩٢	**٠,٥٧٠	**٠,٥٦٣	**٠,٢٣٨	**٠,٣٧١
الانفتاح على الجديد	-.١٨٦, **	٠,٠٥٨	**٠,٥٦٦	**٠,٤٥٠	**٠,٣٧٦	**٠,٣٨٠
التوجه نحو الحاضر	**٠,١٦٨	٠,٠٦٣	**٠,٥٥٨	**٠,٣٤٧	**٠,٤٢٥	**٠,٣٥٧
الوعي بوجهات النظر المختلفة	**٠,٤٤٣	**٠,٤٧٣	**٠,١٤٦	*٠,١١٦	٠,٠٢٤	**٠,٢٩١
المقياس ككل	*٠,١١٧	٠,٠١٦	**٠,٦٣٧	**٠,٥٢٩	*٠,٣٨٧*	**٠,٥٠١

* تدل على أن معامل الارتباط دال عند مستوى (٠,٠٥).

** تدل على أن معامل الارتباط دال عند مستوى (٠,٠١).

يتضح من الجدول (٢٢) أن قيمة معامل الارتباط بين درجات اليقظة الذهنية ككل ودرجات السعادة النفسية ككل تساوي (٠,٥٠١) وهو ارتباط موجب دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)، وهذا يدل على وجود علاقة ارتباطية موجبة بين اليقظة الذهنية والسعادة النفسية، بمعنى أنه كلما تحسنت اليقظة الذهنية كلما تحسنت السعادة النفسية والعكس صحيح.

كما يتضح من الجدول (٢٢) أن قيم معاملات الارتباط بين ابعاد اليقظة الذهنية وابعاد السعادة النفسية دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) عدا البعد الرابع لليقظة الذهنية مع البعد الرابع للسعادة النفسية فجاء دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥)، وهذا يدل على وجود علاقة ارتباطية موجبة بين ابعاد اليقظة الذهنية وابعاد السعادة النفسية فيما عدا البعد الرابع لليقظة الذهنية (الوعي بوجهات النظر المختلفة) فقد جاء غير دال مع البعد الخامس للسعادة النفسية (بعد الحياه مشاركة)، كما جاء البعد الأول والثاني والثالث

والدرجة الكلية لمتغير اليقظة الذهنية غير دال مع البعد الثاني لمتغير السعادة النفسية (بعد متعة الحياة)، بمعنى أنه كلما تحسنت اليقظة العقلية تحسن الشعور بالسعادة النفسية والعكس صحيح فيما عدا البعد الأول والثاني والثالث والمقياس ككل مع البعد الثاني للسعادة النفسية.

كما يمكن تفسير الفرض الثاني والذي جاءت نتيجته على وجود علاقة ارتباطية موجبة بين اليقظة الذهنية والسعادة النفسية، بمعنى أنه كلما تحسنت اليقظة الذهنية تحسنت السعادة النفسية والعكس صحيح؛ وتتسق هذه النتيجة مع نتائج العديد من الدراسات السابقة؛ مثل: Campos, et. al., (2016)، Teeter(2016)، علي بن محمد الوليدي (٢٠١٧)، Chavan, et. al., (2017)، محمد إسماعيل حميدة(٢٠١٩)، (2021) Alsukah& Basha والتي أثبتت وجود علاقة إيجابية بين كل من اليقظة الذهنية والسعادة النفسية.

كما يمكن تفسير هذه النتيجة، أيضاً، من خلال مجموعة من خصائص اليقظة الذهنية وهي: **المواقفة**: وتعني أن الفرد متفتح لرؤية الأشياء ومعرفتها كما هي في اللحظة الحاضرة؛ بحيث يكون الفرد أكثر فاعلية في الاستجابة، وعندما يستطيع الطالب تفهم ما يحدث حوله وبالتالي يستجيب بناءً على هذا الفهم والاستبصار للمواقف فإنه يشعر بالسعادة النفسية. كما يتميز اليقظة الذهنية بوجود القدرة على **التعاطف**: وتعني أن يتصف الفرد بمشاعر يستطيع من خلالها أن يفهم مواقف الآخرين في اللحظة الحاضرة وفق منظورهم وردود أفعالهم، وخاصة أن هذه الفترة في حياة الطلبة حياة مليئة بالضغوط النفسية فوجود قدرة التعاطف لديه تجعل علاقاته الاجتماعية على درجة عالية من القبول والحب من الآخرين؛ مما ينعكس عليه بالشعور بالسعادة النفسية، كما أن اليقظة الذهنية تتصف بال**تفتح**: والتي تعني رؤية الفرد الأشياء من حوله كما لو أنه رآها لأول مرة فيتولد احتمالات من خلال التركيز على التغذية الراجعة في اللحظة الحاضرة كل هذه الخصائص تفسر الارتباط الموجب بين اليقظة الذهنية والسعادة النفسية فمن

د. رانيا شعبان الصايم مرزوق

خلال فاعلية الطالب في الاستجابة، وكونه منفتح لرؤية الأشياء ومعرفتها كما هي فيؤدي ذلك إلى السعادة النفسية. كما أنه من خلال التغذية الراجعة للأحداث في اللحظة الحاضرة تساعده على الشعور بالسعادة النفسية.

وتفسر هذه النتيجة، أيضاً، من خلال النظريات المفسره لليقظة الذهنية حيث فسرتها نظرية **Langer** بأنها تعني القدرة على خلق فئات جديدة واستقبال المعلومات الجديدة والانفتاح على وجهات نظر مختلفة من السيطرة على السياق؛ وبالتالي قدرة الطالب على تعدد الرؤى لديه والانفتاح وتقبل وجهات نظر الآخرين يجعله يشعر بالتوافق النفسي والسعادة النفسية. أما نظرية الوعي الذاتي التأملي ففسرتها من منطلق أن الأفراد يصبحون يقظين لحالاتهم الداخلية وسلوكهم من أجل مواصلة تحقيق أهدافهم، ويمثل الوعي قدرتين أساسيتين هما التمكين والسيطرة، إذا تؤكد هذه النظرية على الدور الرئيسي للسيطرة الواعية للتجربة، وأن الكائن الواعي يحدد المثيرات التي يراقبها وفقاً لاهتماماته والأهداف لكي يؤدي كل من الوعي والانتباه دوره في اختيار الهدف ومتابعة تحقيقه، وهنا تؤكد نظرية الوعي الذاتي التأملي على أهمية الانتباه للمثيرات الداخلية والخارجية بوصفها قاعدة لردود الأفعال المتشكلة حديثاً وهذا من شأنه يساعد على الشعور بالسعادة النفسية.

كما يمكن تفسير هذه النظرية من خلال خصائص العينة والتي تتميز بمحاولاتهم المستمرة لأن يكونوا على درجة عالية من اليقظة الذهنية مما يساعدهم على تحقيق أهدافهم الدراسية، وأن الانتباه اليقظ والانتباه التأملي يساعد على اختيار الهدف ومحاولة تحقيقه بشتى الطرق المختلفة مما يساعد في العور بالسعادة النفسية.

ثالثاً: اختبار صحة الفرض الثالث:

ينص الفرض الثالث على ما يلي: "تسهم كل من قلق المستقبل المهني واليقظة الذهنية في التنبؤ بشكل دال إحصائياً بالسعادة النفسية لدى طلبة الثانوية العامة".

للتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة باستخدام تحليل الانحدار المتعدد

التدرجي للوقوف على أكثر المتغيرات قدرة على التنبؤ بالسعادة النفسية، وأسفرت النتائج بطريقة Stepwise عن وجود نموذجين. ويوضح جدول (٤٢) دلالة النماذج الثنائية الناتجة عن تحليل التباين للمتغيرات الداخلة في معادلة انحدار السعادة النفسية من خلال قلق المستقبل المهني، واليقظة الذهنية وأبعادهم لدى عينة البحث الحالي. جدول (٢٣): دلالة النماذج الناتجة عن تحليل التباين للمتغيرات الداخلة في معادلة انحدار السعادة النفسية من خلال قلق المستقبل المهني واليقظة الذهنية وأبعادهم لدى عينة البحث ن= (٣٣٠)

النموذج	مصدر الاختلاف	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة
١	الانحدار الخطأ الكلي	١٢٧٤٢,١٩٥ ٢١١٥٥,٧١٢ ٣٣٨٩٧,٩٠٦	١ ٣٢٨ ٣٢٩	١٢٧٤٢,١٩٥ ٦٤,٤٩٩	١٩٧,٥٥٦	٠,٠٠٠
٢	الانحدار الخطأ الكلي	١٦٥٩٥,٦٦٣ ١٧٣٠٢,٢٤٣ ٣٣٨٩٧,٩٠٦	٢ ٣٢٧ ٣٢٩	٨٢٩٧,٨٣٢ ٥٢,٩١٢	١٥٦,٨٢٣	٠,٠٠٠

يتضح من الجدول (٢٣) وجود علاقة انحدارية بين المتغيرات المستقلة (قلق

المستقبل المهني، واليقظة الذهنية) والتابع (السعادة النفسية).

ويظهر جدول (٢٤) معامل الارتباط المتعدد ومربع الارتباط المتعدد، والخطأ

المعياري للقياس ونسبة مساهمة المتغيرات المستقلة (قلق المستقبل المهني، واليقظة

الذهنية) في المتغير التابع (السعادة النفسية) بطريقة الانحدار المتعدد.

جدول (٢٤)

معامل الارتباط المتعدد ومربع معامل الارتباط المتعدد، والخطأ المعياري للقياس ونسبة مساهمة المتغيرات

المستقلة في المتغير التابع بطريقة الانحدار المتعدد ن= (٢٥٠)

المتغيرات المنبئة	معامل الارتباط المتعدد R	مربع معامل الارتباط المتعدد	مربع معامل الارتباط المعدل	خطأ المعياري	نسبة المساهمة
الدرجة الكلية لقلق المستقبل المهني	٠,٦١٣	٠,٣٧٤	٠,٣٧٤	٨,٠٣١١٣	٣٧,٤%
الدرجة الكلية لليقظة الذهنية	٠,٧٠٠	٠,٤٩٠	٠,٤٨٦	٧,٢٧٤٠٧	٤٨,٦%

د. رانيا شعبان الصايم مرزوق

ويتضح من الجدول (٢٤) أنه عند إدخال البعد الأول لقلق المستقبل المهني (نموذج ١) كانت قيمة مربع معامل الارتباط = ٠,٣٧٤، وتفسر نحو ٣٧,٤% من تباين المتغير التابع (السعادة النفسية)، أما في (نموذج ٢) عند إدخال الدرجة الكلية لقلق المستقبل المهني ارتفعت قيمة مربع معامل الارتباط المعدل إلى ٠,٤٨٦، وفسرت نحو ٤٨,٦% من تباين المتغير التابع، بينما ترجع النسبة الباقية من التباين إلى متغيرات أخرى، ويوضح جدول (٢٥) دلالة المتغيرات المستقلة الداخلة في معادلة الانحدار في النماذج.

جدول (٢٥)

دلالة المتغيرات المستقلة الداخلة في معادلة الانحدار غير المعياري وقيمة (ت) ودلالاتها في النموذجين

النموذج	المتغير	معامل الانحدار غير المعياري B	الخطأ المعياري	معامل الانحدار المعياري بيتا	قيمة ت	دلالة النموذج
١	الثابت	٣٧,٤٤٣	٢,٧٧٠	-	١٣,٥١٨	٠,٠٠٠
	الدرجة الكلية لقلق المستقبل المهني	٠,٣٦٥	٠,٠٢٦	٠,٦١٣	١٤,٠٥٥	٠,٠٠٠
٢	الثابت	١٨,٨٥٤	٣,٣٢٢	-	٥,٦٧٥	٠,٠٠٠
	الدرجة الكلية لقلق المستقبل المهني	٠,٣٠٤	٠,٠٢٥	٠,٥١١	١٢,٣٦٨	٠,٠٠٠
	الدرجة الكلية لليقظة الذهنية	٠,٢٩٧	٠,٠٣٥	٠,٣٥٢	٨,٥٣٤	٠,٠٠٠

يتضح من الجدول (٢٥) واعتمادًا على النموذج الثاني والذي يتضمن الدرجة الكلية لقلق المستقبل المهني، والدرجة الكلية لليقظة الذهنية تسهم في التنبؤ بالسعادة النفسية بنسبة (٤٨,٦%) كما يتضح أن قيمة (ت) دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٠٠)؛ ومن ثم فإنه يمكن صياغة المعادلة التنبؤية للسعادة النفسية من خلال قلق المستقبل المهني، واليقظة الذهنية، الأكثر ارتباطاً بدرجات الطلبة على مقياس السعادة النفسية.

ونستخلص من الجدول (٢٤، ٢٥) ما يلي:

١- أن قيمة معامل التحديد (مربع معامل الارتباط المعدل) = ٠,٤٨٦ بما يعني أن متغيرات النموذج تفسر نسبة ٤٨,٦% من تباين المتغير المحك.

٢- أن قيمة (ف) = ١٥٦,٨٢٣ ، والدلالة = ٠,٠٠٠ ، وحيث أن قيمة الاحتمال أقل من مستوى الدلالة؛ لذا فإن متغيرات النموذج المفترضة دالة في التنبؤ بالمتغير المحك.

٣- وجد أن متغير (الدرجة الكلية لقلق المستقبل المهني) دال إحصائياً في التنبؤ بالسعادة النفسية حيث إن:

= ٠,٣٠٤ ، وقيمة الخطأ المعياري = ٠,٠٢٥ ، معامل الانحدار المعياري بيتا = ٠,٥١١ ، B قيمة معامل الانحدار ، وقيمة ت = ١٢,٣٦٨ ، ودلالة النموذج = ٠,٠٠٠ ، وحيث أن قيمة الاحتمال أقل من مستوى الدلالة المقبولة؛ لذا فإنه يوجد أثر دال إحصائياً للدرجة الكلية لقلق المستقبل المهني في السعادة النفسية.

٤- وجد أن متغير (الدرجة الكلية لليقظة الذهنية) دال إحصائياً في التنبؤ بالسعادة النفسية حيث إن:

= ٠,٢٩٧ ، وقيمة الخطأ المعياري = ٠,٠٣٥ ، معامل الانحدار المعياري بيتا B قيمة معامل الانحدار = ٠,٣٥٢ ، وقيمة ت = ٨,٥٣٤ ، ودلالة النموذج = ٠,٠٠٠ ، وحيث أن قيمة الاحتمال أقل من مستوى الدلالة المقبولة؛ لذا فإنه يوجد أثر دال إحصائياً للدرجة الكلية لليقظة الذهنية في السعادة النفسية.

وبالتالي يمكن صياغة المعادلة التنبؤية كالتالي:

المعادلة التنبؤية للسعادة النفسية = ١٨,٨٥٤ + ٠,٣٠٤ * (الدرجة الكلية لقلق المستقبل المهني) + ٠,٢٩٧ * (الدرجة الكلية لليقظة الذهنية).

ويمكن تفسير الفرض الثالث والذي أشار إلى وجود علاقة انحدارية بين المتغيرات المستقلة وهي قلق المستقبل المهني كدرجة كلية، واليقظة الذهنية كدرجة كلية، واستبعد الأبعاد الخاصة بكل من قلق المستقبل المهني واليقظة الذهنية. وبذلك فقد أسهمت هذه المتغيرات في التنبؤ بالسعادة النفسية بنسبة (٤٧,٦%).

وتتنفق نتيجة هذا الفرض بشكل جزئي مع ما توصلت إليه نتائج دراسات كل من: علي بن محمد الوليدي (٢٠١٧) فبلغت القيمة التنبؤية لليقظة الذهنية (١٧,٤%) من

تباين درجات السعادة النفسية، في حين أوضحت دراسة Chavan, et. al., (2017) إسهام اليقظة الذهنية بنسبة (١٣%) من تباين درجات السعادة النفسية.

كما يمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء العلاقة القوية بين هذين المتغيرين من جهة والسعادة النفسية من جهة أخرى؛ فكلما شعر طلبة الثانوية العامة بقلق المستقبل المهني كلما أدى ذلك إلى تحقيق أهدافه، بالإضافة إلى تمتعه باليقظة الذهنية ووعيه بما يحدث في اللحظة الحالية وقدرته على التعاطف مع الآخرين كل ذلك من شأنه يساعد الطلبة على الشعور بالسعادة النفسية.

رابعاً: اختبار صحة الفرض الرابع:

ينص الفرض الرابع على ما يلي: "تختلف ديناميات الشخصية لدى مرتفعي ومنخفضي قلق المستقبل المهني من طلبة الثانوية العامة بناءً على استجابات الطلبة على اختبار ساكس لتكملة الجمل "

التفسير الأكلينيكي: (ملحق ٨)

أولاً: المفحوصة الأولى: (الدرجة المرتفعة لقلق المستقبل المهني) ومن خلال تطبيق دراسة الحالة عليها أتضح الآتي: انها تنتمي إلى أسرة متدنية المستوى الاجتماعي والاقتصادي ومكونة من (٧) أفراد حيث أنها البنت الوسطى لأخواتها، كما أن الأب متوفي، وكان يعمل مدرساً لمادة الرياضيات بالمرحلة الابتدائية، وكان يتميز بأنه عطوف وحنون ومتسامح. كما أتصفت الأم البالغة من العمر (٤٢) عاماً بأنها شخصية ديكتاتورية وعصبية ومنتشدة في التعامل مع البنات أكثر من الذكور من أولادها. كما دلت نتائج دراسة الحالة على أن المفحوصة تعاني من ضعف الشخصية المتمثل في عدم القدرة على اتخاذ القرارات والتردد المستمر والعصبية وعدم القدرة على بناء علاقات إيجابية مع الآخرين، فهي تعاني من عدم الثقة في نفسها نتيجة أساليب المعاملة الوالدية المنتشدة من الأم فجعلها لاثق بذاتها من كثرة النقد الموجه من جانب الأم للمفحوصة، بالإضافة إلى الانطوائية وعدم القدرة على الاختلاط بالآخرين وعدم القدرة على بناء

علاقات اجتماعية بناءه، ولكنها على درجة عالية من الأخلاق فهي تحرص على قضاء الصلوات الخمس بالإضافة إلى التقرب إلى الله سبحانه وتعالى بالنوافل فهي ترى أن الصلاة والدعاء مهرب لها من متاعب الحياة المختلفة، تعرضت للعقاب من جانب الأم في كل مراحل النمو المختلفة، فهي تفتقد للدعم النفسي من المحيطين فالأسرة وتعرض كثيرًا للاحباط واستنكار طموحاتها بسبب تدني المستوى الاقتصادي والاجتماعي لأسرتها.

كما تبين من خلال تطبيق اختبار تكملة الجمل ساكس (SCT):

الموجز والتقرير النهائي لاختبار تكملة الجمل الناقصة (ساكس) للحالة الأولى (مرتفعي قلق المستقبل المهني):

(أ. ع) التي تبلغ من العمر (١٧) عامًا، نشأة في ظروف أسرية صعبة، حيث تنتمي إلى أسرة أقل من المتوسط في المستوى الاجتماعي والاقتصادي ومكونة من (٧) أفراد حيث أنها البنات الوسطى لأخواتها، كما أن الأب متوفي، وكان يعمل مدرسًا لمادة الرياضيات بالمرحلة الابتدائية، وكان يتميز بأنه عطوف وحنون ومتسامح. كما أتصفت الأم البالغة من العمر (٤٢) عامًا بأنها شخصية ديكتاتورية وعصبية ومتشددة في التعامل مع البنات أكثر من الذكور من أولادها. كما دلت نتائج دراسة الحالة على أن المفحوصة تعاني من ضعف الشخصية المتمثل في عدم القدرة على اتخاذ القرارات والتردد المستمر والعصبية وعدم القدرة على بناء علاقات إيجابية مع الآخرين، فهي تعاني من عدم الثقة في نفسها نتيجة أساليب المعاملة الوالدية المتشددة من الأم فجعلها لاثق بذاتها من كثرة النقد الموجه من جانب الأم للمفحوصة، بالإضافة إلى الانطوائية وعدم القدرة على الاختلاط بالآخرين وعدم القدرة على بناء علاقات اجتماعية بناءه، ولكنها على درجة عالية من الأخلاق، كما تشير استجابات المفحوصة بأنها تعاني من علاقة سلبية تجاهه الأم كما جاءت في تكملة الجمل مثل: أمي: عصبية وديكتاتورية وتنفذ ما يخطر ببالها،

د. رانيا شعبان الصايم مرزوق

كما أنها تشعر بالتناقض الوجداني مع الأب فهو ترى الأب تارة قاسي عليها ولكنها تشعر بحبه لها ورغبتها في عدم وفاته في هذا الوقت المبكر من العمر، كما يتضح التناقض الوجداني للمفحوصة نحو وحدة الأسرة ، كما يظهر الصراعات النفسية للمفحوصة من خلال استخدامها لميكانيزمات الدفاع المختلفة فهي تستخدم الأعلاء لمحاولتها التخلص من الخبرات السلبية التي تعيشها وتحولها إلى طاقة تسعى بها تجاه التفوق وتحقيق أهداف عليا، كما أنها تستخدم ميكانيزم الكبت للتخلص من التوتر الذي تعيش فيه من جراء المشكلات الأسرية بين الأب والأم؛ كل ذلك ساهم بلا شك في تكوين مفهوم قلق المستقبل المهني لديها فهي تحاول جاهدة للوصول إلى أهدافها للتخلص من الحياة الأسرية كثيرة المشاكل والتحكم وهذه البيئة الأسرية بيئة محفزة للاضطرابات النفسية المختلفة والتي على رأسها القلق والذي يمثل نقطة البدء في الاضطرابات النفسية المختلفة. كما يظهر الطموح المرتفع للمفحوصة فهي تتمنى أن تكون ذو شأن وهذا ما يجعلها ذوو قلق مرتفع بشأن المستقبل، كما أنها تثق في نفسها وهذا ما يعطها الدافع للعمل والإنجاز وهذا من الاتجاهات المفسرة لقلق المستقبل المهني. كما تظهر اتجاهاتها الإيجابية تجاه المستقبل.

الربط بين نتائج الدراسة السيكومترية ونتائج الدراسة الإكلينيكية للحالة الأولى :

وجود ارتباط بين قلق المستقبل المهني والشعور بالسعادة النفسية لدي الحالة فمن خلال الاستجابة علي مقياس قلق المستقبل المهني والتي بلغت (١٤٦) درجة وهي درجة شديدة الارتفاع، والتي اتضحت من دراسة الحالة وتحليل المقاييس الإكلينيكية.

بالنسبة للأسرة: عدم تصفية عقدة إكثرا عند الحالة، ويظهر ذلك في التناقض الوجداني تجاه الأب حيث ترى الأب تارة قاسي عليها ولكنها تشعر بحبه لها ورغبتها في عدم وفاته في هذا الوقت المبكر من العمر. كما يتسم الاتجاه نحو الأم بالتناقض الوجداني، حيث يتضح حبها له ولكنها شخصية ديكتاتورية وكثيرة النقد خاصة للبنات أكثر من الأولاد، فالمفحوصة تعاني من سوء التوافق النفسي والاجتماعي داخل أسرتها؛ الأمر

الذي يفسر معاشيتها للقلق المرتفع بشكل عام وقلق المستقبل المهني بشكل خاص وهذا يفسر احساس المفحوصة بالسعادة النفسية بسبب ما يؤدي إليه الشعور بالقلق المرتفع من تحقيق أهدافها وهذا يتسق مع نتيجة الفرض السيكومتري.

اضطرابات التفاعلات الأسرية: حيث تظهر استجابات الحالة الاتجاه السلبي نحو وحدة الأسرة فالأسرة لا تلبي لها ما ترجوه، فهي من مستوى اجتماعي متدني، كما أن الأب متوفي بالإضافة إلى شخصية الأم التي تتعمد معاملة البنات بشكل نقد هدام مقارنة بأخواتها الذكور؛ مما يوضح العور بالدونية وعدم الثقة بالذات وبالتالي أثر ذلك على التفاعلات الاجتماعية داخل أسرتها.

بالنسبة للعلاقات الجنسية: تشير استجابات المفحوصة إلى الصراع الداخلي والكبت الجنسي وذلك اتضح من خلال استجابات المفحوصة كما جاء في عبارتها كالآتي: عندما أشاهد رجل وأمرأة معاً: أشعر بالغضب؛ لأن ما يفعلوه حرام.

بالنسبة للعلاقات الاجتماعية: تتمتع المفحوصة باتجاه إيجابي تجاه الآخرين فهي ترى فيهم طيب الخلق والصدق وأنهم من أفضل الأصدقاء ولكنها هي من تفتقر لأساليب التعامل ناتج عن التنشئة الاجتماعية والتي كانت تتعامل خلاله بنوع من القسوة والعنف جعلها تفضل الانعزال عن الآخرين ويتضح ذلك في عدد الأصدقاء لديها فهي تمتلك صديقة واحدة فقط ولكن ترى بها الكثير من الصفات الإيجابية فهي تتمتع بقدر من التوافق النفسي مع الآخرين.

بالنسبة لديناميات الشخصية: تتسم شخصية المفحوصة بالاتجاه الإيجابي تجاه الذات وتجاه قدراتها وذلك اتضح من خلال استجاباتها كما جاء في عبارتها كالآتي: عندما لا تكون الظروف جانبي: أحاول ولا ينتابني اليأس من المحاولات، أعتقد أن عندي قدرة على: النجاح، أكبر نقطة ضعف عندي: عدم ثقتي بقدراتي والتردد في اتخاذ القرارات، عندما لا يكون الحظ حليفي: أشعر بأن القادم سيكون أفضل وأن الله اختار لي الأفضل. يتضح من استجابات المفحوصة التناقض الوجداني فهي تثق بقدراتها على تحقيق النجاح

د. رانيا شعبان الصايم مرزوق

وتارة أخرى لا تثق بقدرتها خاصة في اتخاذ القرارات ويرجع ذلك إلى افتقادها إلى لغة الحوار مع الوالدين فأعتادت دائماً على الشجار بين الوالدين كطريقة لحل المشكلات، فرغم ما تمتلك من قدرات فهي مترددة ولا تثق بقدراتها رغم طموحها المرتفع.

كما تظهر لدي الحالة العديد من الصراعات النفسية مثل الصراع بين الأنا والنشاط الجنسي، والصراع بين طموحها المرتفع وعدم ثقها بذاتها. كما يظهر لدي الحالة الوسواس القهرية، وذلك بانشغالها المستمر بالواقع والتفكير فيه.

ثانياً: المفحوصة الثانية: (الدرجة المنخفضة لقلق المستقبل المهني) ومن خلال تطبيق دراسة الحالة عليها أتضح الآتي: انها تنتمي إلى أسرة متوسطة في المستوى الاجتماعي والاقتصادي ومكونة من (٥) أفراد حيث أنها البنت الأخيرة، والأب على قيد الحياة يبلغ من العمر (٥٢) عاماً، وهو غير متعلم، ويعمل تاجرًا للأعشاب والنباتات الطبيعية، ولكنه ميسور الحال، وكان يتميز بأنه عطوف وحنون وذو شخصية قوية وذو مكانة في المجتمع من خلال كونه يتعامل مع المحيطين بحكمة. كما أتصفت الأم البالغة من العمر (٣٩) عاماً بأنها شخصية حنونة وطيبة واجتماعية وتحب المحيطين، وتحب المفحوصة حيث أنها البنت الوحيدة لها فتعاملها بحب ولين أكثر من أخواتها الذكور. كما دلت نتائج دراسة الحالة على أن المفحوصة تتصف بالشخصية القوية، تتمثل في القدرة على اتخاذ القرارات وأن تكون مسؤولة عنها، كما تتمتع بخفة الظل، وتكوين صداقات اجتماعية ناجحة مع الآخرين، فهي تثق في نفسها نتيجة أساليب المعاملة الوالدية السوية من الأم والأب والاختوة لذكور فجعلها ثق بذاتها من كثرة الترحيب بها من الآخرين، ولكنها على درجة متوسطة من الأخلاق فهيلها صداقات من الجنس الآخر وتتحدث معها وتخرج معهم من غير علم أهلها، فهي تسعى لتكوين صداقات من الجنس الآخر لأنها تتمتع بدرجة عالية من الجمال، والحرية التي أعطاهها إياها الأب والأم، كما أن كل ما تحلم به بمثابة أوامر لجميع أفراد الأسرة.

كما تبين من خلال تطبيق اختبار تكلمة الجمل ساكس (SCT):

الموجز والتقرير النهائي لاختبار تكلمة الجمل الناقصة (ساكس) للحالة الثانية (منخفضي قلق المستقبل المهني):

(م. م) التي تبلغ من العمر (١٧) عامًا، تنتمي إلى أسرة متوسطة في المستوى الاجتماعي والاقتصادي ومكونة من (٥) أفراد حيث أنها البنت الأخيرة، والأب على قيد الحياة يبلغ من العمر (٥٢) عامًا، وهو غير متعلم، ويعمل تاجرًا للأعشاب والنباتات الطبيعية، ولكنه ميسور الحال، وكان يتميز بأنه عطوف وحنون وذو شخصية قوية وذو مكانة في المجتمع من خلال كونه يتعامل مع المحيطين بحكمة. كما أوصفت الأم البالغة من العمر (٣٩) عامًا بأنها شخصية حنونة وطيبة واجتماعية وتحب المحيطين. كما يتضح من خلال المقابلة الكلينيكية التوافق النفسي والاجتماعي للمفحوصة فهي مدلة بين الأب والأم فهي البنت الوحيدة لأخواتها الذكور، كما أنها الطفلة المدلة لجميع أخواتها لتمتعها بخفة الظل مما جعل قلق المستقبل المهني لديها منخفض فهي ليست في حاجة إلى القلق من المستقبل المهني؛ فهي ترغب في أن تكون ربة منزل وذلك لحصولها على كل ما تريد من والديها وأخواتها. كما تتمتع بعلاقات إيجابية مع المحيطين فالشخص الذي يتميز بالانتران الانفعالي والطمأنينة النفسية يستمتع بعلاقات فعالة مع المحيطين ويشعر بالحب معهم. فضلاً عن الاتجاه الإيجابي نحو المرأة فهي تسقط ما تشعر به وتعممه على جميع النساء وجميع الأسر وهذا ما جعلها ليس لديها قلق مستقبل مهني. كما يتضح أن شخصية المفحوصة هي شخصية اعتمادية على الآخرين نتيجة أساليب المعاملة الوالدية، فعتادت على تلبية كافة رغباتها، كما أنها خلقت لخدمها جميع المحيطين الأمر الذي يتضح من شبكة العلاقات الاجتماعية مع الآخرين لأنها لا تلزمهم بأي شيء كما أنها تتمتع بدرجة عالية من التوافق النفسي والاجتماعي مع المحيطين. كما تعاني المفحوصة من تعاني من قلق الانفصال عن الأب؛ فهي مرتبطة بالأب بشكل كبير.

د. رانيا شعبان الصايم مرزوق

كما أن لديها اتجاه إيجابي نحو الحياة فهي تعيش حالة من التوافق النفسي والاجتماعي مع الذات ومع المحيطين بها، كما يتضح الاتجاهات الإيجابية تجاه المستقبل.

الربط بين نتائج الدراسة السيكومترية ونتائج الدراسة الإكلينيكية للحالة الثانية :

من خلال استجابة المفحوصة علي مقياس قلق المستقبل المهني والتي بلغت (٥٤) درجة وهي درجة منخفضة، والتي اتضحت من دراسة الحالة وتحليل المقاييس الإكلينيكية.

بالنسبة للأسرة: يتضح الاتجاه الإيجابي تجاه وحدة الأسرة فقد جاءت استجابات المفحوصة كالاتي: أسرتي إذا قورنت بمعظم الأسر الأخرى فهي: أفضل أسرة على الإطلاق، أسرتي تعاملني: كما لو أنني أميرة متوجة على العرش، معظم الأسر التي أعرفها: أقل مننا في أمور كثيرة، عندما كنت طفلاً: كنت أعيش حياة مستقرة مليئة بالحب بين أبي وأمي وأخواتي. والتي توضح الحياة المستقرة للمفحوصة الأمر الذي ساعدها على تمتعها بالهدوء والسكينة، والاحساس بالمستقبل المشرق.

اضطرابات التفاعلات الأسرية: حيث تظهر استجابات الحالة الاتجاه الإيجابي نحو الأسرة فهي تتمتع بالتوافق النفسي والاجتماعي مع الآخرين نتيجة أساليب المعاملة الوالدية السوية التي تمتعت بها طفولة المفحوصة.

بالنسبة للعلاقات الجنسية: تظهر استجابات المفحوصة بالاتجاه الإيجابي نحو العلاقات الجنسية الغيرية، وذلك اتضح من خلال استجابات المفحوصة كما جاء في عبارتها كالاتي: عندما أشاهد رجل وامرأة معاً: أشعر بالسعادة، وامننى أن يكون لي شريك حياة يسعدني في القريب العاجل، شعوري نحو الحياة الزوجية أنها: ستكون جميلة، لو كانت لي علاقات جنسية: ستكون مع زوجي فقط، حياتي الجنسية: ستكون مستقرة، فأنا على درجة من الجمال مرتفعة. فقد اتضح من خلال استجابات المفحوصة بالعلاقات المتعددة للمفحوصة فهي تتحدث بكل ثقة لا تقبل الشك بالحياة المستقرة مع شريك الحياة، كما أنها

لا تعاني من أي صراعات داخلية فهي كل ما ترغب به تنفذه ويتضح ذلك من خلل استجاباتها المختلفة.

بالنسبة للعلاقات الاجتماعية: تتمتع المفحوصة باتجاه إيجابي تجاه الآخرين فهي ترى فيهم الصداقة الحقة التي تدعو إلى السعادة، فهي مرحة ولديها أصدقاء أكثر كل ذلك ساعد بلا شك في تمتعها بقدر عالٍ من الثبات الانفعالي والسكينة ما يجعلها لا تشعر بالقلق بشكل عام وقلق المستقبل المهني بشكل خاص.

بالنسبة لديناميات الشخصية: تتسم شخصية المفحوصة بالاتجاه الإيجابي تجاه الذات وتجاه قدراتها كما تظهر لدي الحالة العديد من الصراعات النفسية مثل الصراع بين البقاء مع والدها والرغبة في الزواج والبعد عن الأب.

مقترحات تربوية:

- من خلال العرض السابق لنتائج البحث يمكن صياغة مجموعة من المقترحات التربوية:
- 1- يجب تحفيز الطلبة على استخدام قدراتهم وإمكاناتهم للشعور بالسعادة النفسية.
 - 2- يجب تقديم برامج إرشادية لتعليم وتدريب الطلبة على التعامل مع القلق المهني المستقبلي؛ مما يحقق سعادة نفسية أعلى لحياتهم.
 - 3- تفعيل دور المؤسسات التربوية في الجامعات لتقديم الدعم النفسي والاجتماعي لزيادة السعادة النفسية للطلبة.
 - 4- عقد الندوات والورش التدريبية لأهمية استخدام اليقظة الذهنية في دراستهم.
 - 5- يجب إجراء المزيد من البحوث في مجال السعادة النفسية على عينات مختلفة وفي بيئات دراسية مختلفة.
 - 6- تقديم البرامج الإرشادية لتحسين اليقظة الذهنية لدى عينات مختلفة من طلبة الثانوية العامة.
 - 7- يجب التركيز على عقد ورش تدريبية لأباء وأمهات طلبة الثانوية العامة لتحسين السعادة النفسية لديهم.

- ١- الإسهام النسبي للمثابرة الأكاديمية، والرفاهة النفسية في التنبؤ بالسعادة النفسية لدى عينة من طلبة الجامعة.
- ٢- السعادة النفسية وعلاقتها بفاعلية الذات الأكاديمية لدى عينة من الطلبة الموهوبين.
- ٣- الصمود الأكاديمي والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية في التنبؤ بالسعادة النفسية لدى عينة من طلبة الثانوية العامة.
- ٤- الاحتراق النفسي، والمساندة الاجتماعية في علاقتها باليقظة الذهنية لدى عينة من طلبة الثانوية العامة.
- ٥- الكمالية العصابية في علاقته بالسعادة النفسية لدى عينة من أمهات طلبة الثانوية العامة.
- ٦- الذكاء الوجداني والكفاءة الذاتية كمنبئين بالسعادة النفسية لدى طلبة الثانوية العامة.

قائمة المراجع

- أبو بكر مرسي محمد(١٩٩٧). أزمة الهوية والاكنتاب النفسى لدى الشباب الجامعى. مجلة الدراسات النفسية، القاهرة، ٧(٣)، ٢٤٠-٢٧٢.
- أحلام نبيل بوشكيمية(٢٠١٦). السعادة النفسية وعلاقتها بأحداث الحياة الضاغطة لدى الطلبة الجامعيين: دراسة ميدانية بجامعة المدينة. دراسات نفسية، مركز البصيرة للبحوث والاستشارات والخدمات التعليمية. ١٣، ١٣١-١٤٢.
- أحمد الطراونة(٢٠١٤). الذكاء الأخلاقي وعلاقته بالسعادة النفسية لدى طلبة جامعة مؤتة. مجلة التربية، جامعة الأزهر. ١٥٨، (٢)، ٨٠٩-٨٢٥.
- أحمد حاج موسى(٢٠١٩). اليقظة الذهنية وعلاقتها باستراتيجيات التعلم لدى طلبة كلية الزراعة. مجلة جامعة البعث للعلوم الانسانية، ٤١، (١٣٣)، ٨١-١١٩.
- أحمد رجب السيد(٢٠١٨). الاتجاه نحو التخصص الدراسي وعلاقته بقلق المستقبل المهني لدى طلبة قسم التربية الخاصة بجامعة الملك فيصل. مجلة جامعة شقراء، جامعة شقراء. ٩، ٢٩-٥٧.
- أحمد عابد زقارة(٢٠١٣). قلق المستقبل وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة التكوين المهني. مجلة الدراسات التربوية والنفسية، جامعة السلطان قابوس. ٧(٢)، ١٨٦-١٩٩.
- أحمد عبد الله الشريفيين، منار بني مصطفى(٢٠١٤). فاعلية خدمات الارشاد المهني وقلق المستقبل المهني والعلاقة بينهما لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية في الاردن. مجلة الدراسات التربوية والنفسية، جامعة السلطان قابوس. ٨(٣)، ٤٧٤-٤٩٠.
- أحمد فكرى بهنساوي(٢٠٢٠). اليقظة الذهنية زعلاقتها بالنهوض الأكاديمي لدى طلاب الجامعة في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية. المجلة التربوية، جامعة سوهاج. ٧٨، ١١-٧٣.
- أحمد محمد عبد الخالق(٢٠١٥). مصادر السعادة لدى طلاب الجامعة. مجلة المصرية لعلم النفس الإكلينيكي والارشادي. ٣(١)، ١-١٥.

د. رانيا شعبان الصايم مرزوق

- الأزرق بن علو(٢٠٠٢). كيف تتغلب على القلق وتنعم بالحياة. القاهرة: دار القباء للطباعة والنشر.
- أسماء فتحي عبد العزيز(٢٠٢١).فعالية العلاج المختصر المتمركز حول الحل في تحسين فاعلية الذات المهنية وخفض قلق المستقبل المهني لدى طلاب الدراسات العليا. مجلة البحث العلمي في التربية،جامعة عين شمس.٢٢(٣)،٣٦٦-٣٢١.
- أشرف محمد عبد اللطيف(٢٠١٩). مظاهر اليقظة الذهنية وعلاقتها بالعصبية لدى الجامعيين. الهيئة المصرية العامة للكتاب.٣٢(١٢٣)،١١٧-١٣٥.
- أشرف محمد عبد اللطيف(٢٠٢١).الاسهام النسبي لمظاهر اليقظة الذهنية في التنبؤ بالعرضة للملل لدى الطلاب الجامعيين.المجلة المصرية للدراسات النفسية- مصر.٣١(١١٠)،٢١١-٢٥٨.
- أفراح أحمد نجف(٢٠١٨).السعادة النفسية لدى طلبة الجامعة.مجلة العلوم التربوية،العراق.١٣٧،٣٥٧-٣٩٤.
- أمسية السيد الجندي(٢٠٠٩).مصادر الشعور بالسعادة وعلاقتها بالذكاء الوجداني لطلاب كلية التربية،جامعة الاسكندرية.المجلة المصرية للدراسات النفسية.١٩(٦٢)،١١٠-٧٠.
- أمنه حكمت خصاونة(٢٠٢٠).مستوى الشفقة بالذات وعلاقتها بالسعادة لدى طلبة المرحلة الثانوية فى محافظة اربد من وجهات نظرهم. مجلة جامعة القدس المفتوحة للابحاث والدراسات التربوية والنفسية، فلسطين.١١(٣١)،٥٠٠-٦٤.
- أمنه قاسم اسماعيل، سحر محمود محمد(٢٠١٨).السعادة النفسية فى علاقتها بالمرونة المعرفية والثقة بالنفس لدى عينة من طلاب الدراسات العليا بجامعة سوهاج.المجلة التربوية.٥٣،٧٩-١٤٥.
- إيناس محمد خريبة، رانيا محمد عطية، هانم أحمد سالم(٢٠١٩).النموذج البنائي للعلاقات بين اليقظة الذهنية والذكاء الوجداني والرفاهية النفسية لدى طلبة الفرقة الأولى بكلية التربية جامعة الزقازيق.دراسات عربية في التربية وعلم النفس،السعودية.١١٦،١٠٥-١٦٤.

إيناس محمد محمود، محمد عيسى عيسى (٢٠٢١). تأثير موقع اليقظة الذهنية والذكاء الوجداني في الصمود الأكاديمي لدى الطلاب المعلمين بكلية التربية: دراسة في ضوء النماذج البنائية للعلاقات السببية. *المجلة التربوية، جامعة سوهاج*. ٨٦، ٢١-١٣٠.

بشرى إسماعيل أرنوط (٢٠١٢). التسامح والسعادة: دراسة عبر حضارية على طلبة الجامعة في كل من مصر والعراق. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*. ٢٢ (٧٦)، ١٧٥-٢٢١.

جوهر صالح المرشود (٢٠١١). السعادة وعلاقتها ببعض المتغيرات لدى طالبات الجامعة. *مجلة العلوم التربوية والانسانية*. ٤ (٢)، ٧٩٧-٨٧٨.

جوهر صالح المرشود (٢٠٢٠). الإسهام النسبي لابعاد الحكمة في التنبؤ باليقظة الذهنية ومهارات فعالية الحياة لدى طالبات جامعة القصيم. *مجلة جامعة الملك عبد العزيز-الاداب والعلوم الانسانية، السعودية*. ٢٨ (٩)، ١-٤٥.

الجوهرة فهد الجبيلة (٢٠٢٠). التوجه نحو الحياة وعلاقته بمرونة الانا واليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة. *المجلة التربوية، جامعة سوهاج، مصر*. ٧٨، ١٣٤٥-١٣٨١.

حامد زهران (٢٠٠٥). *الصحة النفسية والعلاج النفسي*. ط٤. عالم الكتب، القاهرة.
حمدي محمد ياسين (٢٠٢٠). الامتنان والسعادة محددات للعفو لدى طلبة الجامعة. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*. ٣٠ (١٠٨)، ١٠٣-١٤٤.

حنان عبد الفتاح الملاحه (٢٠٢١). الإسهام النسبي لليقظة العقلية والذكاء الإنفعالي ووجهة الضبط في التنبؤ بالتوجه نحو المستقبل لدى طلبة المرحلة الثانوية. *المجلة التربوية، مصر*. ٨٧، ٦٩-١٣٦.

دعاء منذر الفقير، نصر يوسف مقابلة (٢٠٢١). القدرة التنبؤية للتوافق النفسي واليقظة الذهنية في التنظيم الذاتي لدى طلبة جامعة اليرموك. *مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، فلسطين*. ٢٩ (٣)، ٦٣٩-٦٦٨.

ذر منير العاني (٢٠٢١). الرفاهية العقلية وعلاقتها بالسعادة لدى طلبة الجامعة. *مجلة ميسان للدراسات الأكاديمية*. ٢٠ (٤٠)، ٣٢-٤٦.

د. رانيا شعبان الصايم مرزوق

راجي الصرايرة، نايل محمد الحجايا (٢٠٠٨). قلق على المستقبل المهني وعلاقته بالرضا عن الدراسة والمستوي الدراسي والمعدل التراكمي والنوع لدى طلبة كلية العلوم التربوية في جامعة الطفيلة التقنية. مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس. ٣٢ (٤)، ٦١٣-٦٤٦.

راضي حسن الجبورى (٢٠١٧). السعادة النفسية وعلاقتها بالتوافق النفسي والاجتماعي لدى طالبات كلية التربية للبنات. مجلة القادسية للعلوم الإنسانية. ٢٠ (٤)، ٣٢٣-٣٤٤.

رانيا الطوطو (٢٠١٩). السعادة النفسية وعلاقتها بضبط الذات: دراسة ميدانية على عينة من طلبة الجامعة دمشق. مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية-سلسلة الآداب والعلوم الإنسانية. ٤١ (٦)، ٥٩١-٦٠٦.

رانية موفق الطوطو، امنية رزق (٢٠١٨). اليقظة الذهنية وعلاقتها بالتفكير التأملي لدى طلبة جامعة دمشق. مجلة جامعة البعث للعلوم الإنسانية. ٤٠ (٤)، ١١-٤٥.

رشا محمد عبد الرحمن (٢٠١٩). العلاقة بين تقدير الذات والسعادة النفسية لدى طلبة المرحلة الجامعية: دراسة امبريقية في ضوء الفروق بين الجنسين، مجلة البحث العلمي في الآداب، جامعة عين شمس، مصر. ٢٠ (٧)، ١-٣٣.

رضا عبد الرازق جبر (٢٠٢١). قلق المستقبل المهني وعلاقته باليقظة العقلية وفاعلية الذات الأكاديمية ومستوى التحصيل لدى طلاب البرامج النوعية والعادية بكلية التربية. مجلة البحث العلمي في التربية، ٢ (٢٢)، ١٢٥-١٨٧.

رولا رضا شريفى (٢٠٢٠). الكفاءة الذاتية الأكاديمية وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى طلبة الارشاد النفسي: دراسة ميدانية فى كلية التربية جامعة تشرين. مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية-سلسلة الآداب والعلوم الإنسانية. ٤٢ (١)، ٢٩٩-٣٢٢.

زينب محمود شقير (٢٠٠٥). مقياس قلق المستقبل. القاهرة، مكتبة الانجلو المصرية.

قلق المستقبل المهني واليقظة الذهنية كمنبئين بالسعادة النفسية لدى طلبة الثانوية العامة" دراسة سيكومترية كLINIكية"

سامح حسن حرب(٢٠١٨).النموذج البنائي للعلاقات بين اليقظة الذهنية واشباع / احباط الحاجات النفسية الأساسية والتدفق والضغط الأكاديمية لدى طلاب الجامعة.

المجلة المصرية للدراسات النفسية،مصر.٢٨(٩٩)،١٩٩-٢٩٨.

سامي محسن الختاتنة(٢٠١٩).فعالية برنامج للتدريب على اليقظة الذهنية في خفض الضغط النفسي وتحسين نمط الحياة لدى طلبة جامعة حكومية في الأردن.

دراسات-العلوم التربوية،الأردن.٤٦، ٦١-٧٨.

سائدة جميل المنشاوي(٢٠٠٩).العلاقة بين السعادة والذكاء الانفعالي لدى عينة من المراهقين الأردنيين. مجلة كلية الدراسات التربوية والنفسية،جامعة عمان.

سليمان محمد سليمان، هاجر احمد عيسي، شرين محمد دسوقي(٢٠٢٠).فعالية برنامج تدريبي لتنمية السعادة النفسية لدى طلاب كلية التربية ببورسعيد. مجلة كليه

التربية،مصر.٣٢، ٥٩٨-٦١٣.

سهير محمد سالم(٢٠٠١).السعادة وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية:دراسة ارتقائية، ارتباطية مقارنة.رسالة ماجستير، معهد الدراسات والبحوث التربوية،جامعة القاهرة.

السيد أحمد اليهاص(٢٠٠٩).العفو كمتغير وسيط بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والشعور بالسعادة لدى طلاب الجامعة. مجلة الإرشاد النفسي،٢٣،

٣٢٧-٣٧٨.

سيد أحمد الوكيل(٢٠١٨).العوامل الخمسة الكبرى في الشخصية المنبئة بالسعادة النفسية لدى طلبة جامعة الفيوم. مجلة كلية الآداب، جامعة الفيوم،مصر.١٧، ١-١٠٨.

السيد محمد أبو هاشم(٢٠١٠).النموذج البنائي للعلاقات بين السعادة النفسية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية وتقدير الذات والمساندة الاجتماعية لدى طلاب

الجامعة. مجلة كلية التربية،جامعة بنها،مصر.٢٠(٨١).

السيد محمد أبو هاشم، سماح ممدوح القدور(٢٠١٢).صدق وثبات مقياس السعادة النفسية على عينة مصرية وسعودية وسورية من طلاب الجامعة، مجلة كلية

التربية،جامعة الزقازيق،مصر.٥٧.

د. رانيا شعبان الصايم مرزوق

شادية أحمد النل، لينا بلال أبو حسان(٢٠٢١).مستوى اليقظة الذهنية لدى طلبة ثنائى اللغة وأحاديها: دراسة مقارنة. مجلة جامعة الخليل للبحوث-والعلوم الانسانية.١٦(١)،٩٢-١١٤.

شاكر عقلة المحاميد، محمد إبراهيم السفاسفة(٢٠٠٧).قلق المستقبل المهني لدى طلبة الجامعات الاردنية وعلاقته ببعض المتغيرات. مجلة العلوم التربوية والنفسية،جامعة البحرين.٨(٣)،١٢٧-١٤٢.

شروق محمد معابرة، محمد إبراهيم السفاسفة(٢٠٢٠).فاعلية برنامج ارشادى في تنمية مستوى المرونة النفسية وخفض مستوى قلق المستقبل المهني لدي الطلبة الخريجين في الجامعات الاردنية الخاصة. دراسات-العلوم التربوية، الجامعة الاردنية.٤٧(٣)،٤٧-٦٤.

صادق عبيس الشافعى، سعد جويد الجبورى(٢٠١٠).قياس مستوى القلق المهني لدى طلبة جامعة كربلاء. مجلة العلوم الانسانية، جامعة بابل.٤، ٢١٣-٢٣٢.

طلعت منصور غبريل(١٩٩٧).أسس علم النفس. مكتبة الانجلو المصرية،القاهرة.
عائشة على رف الله(٢٠١٨).الإسهام النسبي لليقظة العقلية واستراتيجيات مواجهة الضغوط في التنبؤ بالصمود الأكاديمي لدى الطلاب المتفوقين دراسيا بكلية التربية-جامعة الفيوم.المجلة المصرية للدراسات النفسية.٢٨(١٠٠)،٣٤٧-٤١٨.

عبد السجاد عبد السادة البدران(٢٠١١).قلق المستقبل لدى طلاب الدراسة الاعدادية في مركز محافظة البصرة. مجلة آداب البصرة بالعراق.٥٦، ٣٣١-٣٦٥.

عبد العزيز ابراهيم سليم(٢٠١٨).نموذج بنائي للعلاقات بين اليقظة الذهنية والتفكير والايجابي والطفو الاكاديمي لدى طلبة كلية التربية جامعة دمنهور، مجلة كلية التربية،جامعة كفر الشيخ.١٨(٢)،٣٣٣-٤٤٠.

عزة حسن رزق(٢٠٢٠).اليقظة الذهنية كمتغير وسيط في العلاقة بين مستوى الطموح وقلق المستقبل لدى طلاب الجامعة. مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية،مصر.١٤(٥)،٣٧٣-٥٠٠.

عطاف محمود أبو غالي، نظمي عودة أبو مصطفى(٢٠١٦).التنبؤ بقلق المستقبل المهني في ضوء الرضا عن الدراسة وتوجهات أهداف الإنجاز لدى طلبة اختصاص الإرشاد النفسي في كلية التربية بجامعة الأقصى. مجلة جامعة الاقصى-سلسلة العلوم الإنسانية.٢٠(١٠)،١٠٣-١٤١.

على حسين المعموري(٢٠١٨).اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة. مجلة العلوم الإنسانية.٢٥(٣)،٢٢٩-٢٤٧.

على محمد الكثيري، حاتم محمد ناضرين(٢٠٢١).التنظيم الانفعالي واليقظة الذهنية وعلاقتها بقلق المستقبل المهني لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية في محافظة ينبع. مجلة البحوث التربوية والنوعية-مصر، ٤، ٢٤٤-٢٨٠.

على محمد الوليدي(٢٠١٧).اليقظة الذهنية وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى طلبة جامعة الملك خالد. مجلة جامعة الملك خالد للعلوم التربوية.٢٨، ٤١-٦٨.

علي عبد الله مسافر(٢٠١٨).قلق المستقبل المهني لدى طلاب التربية الخاصة في ضوء المتغيرات. مجلة جامعة جازان للعلوم الإنسانية،جامعة جازان.٧(١)،١٤٧-١٦٣.

فادي سعود سماوي، حسان رافع شاهين(٢٠٢١).السعادة النفسية وعلاقتها بمستوى الطموح لدى طلبة مدارس الملك عبد الله الثاني للتميز بالاردن. مجلة جامعة النجاح للأبحاث-العلوم الإنسانية،الاردن.٣٥(٧)،١١٦٣-١١٨٨.

فادي سعود سماوي(٢٠٢١).السعادة النفسية وعلاقتها بمستوى الطموح لدى طلبة مدارس الملك عبد الله الثاني للتميز في الأردن. مجلة جامعة النجاح للأبحاث-العلوم الإنسانية.٣٥(٧)،١١٦٣-١١٨٨.

فاروق السيد عثمان(٢٠٠١).القلق وإدارة الضغوط النفسية. دار الفكر العربي،الطبعة الاولى. فتحي عبد الرحمن الضبع، أحمد علي طلب(٢٠١٣).فاعلية اليقظة الذهنية في خفض أعراض الاكتئاب النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة. مجلة الارشاد النفسي،مصر.٣٤، ١-٧٥.

د. رانيا شعبان الصايم مرزوق

فتحية فرج عبيد(٢٠١٦). تنمية مستوي الطموح لدى طالبات الجامعة لتحسين الشعور بالسعادة النفسية. مجلة البحث العلمي في التربية، جامعة عين شمس، مصر، ١٧(٢)، ٤٤٧-٤٧٤.

فتحية فرج عبيد، سناء محمد سليمان(٢٠١٦). تنمية مستوى الطموح لدى طالبات الجامعة لتحسين الشعور بالسعادة النفسية. مجلة البحث العلمي في التربية، مصر، ١٧(٢)، ٤٤٧-٤٧٤.

فصيحة عرفات السبعوي(٢٠٠٧). قلق المستقبل لدى طلبة كلية التربية وعلاقته بالجنس والتخصص الدراسي. مجلة كلية التربية جامعة الموصل، العراق، ١-٣١.

فيصل خليف العنزي، لولوة مطلق الجاسر(٢٠١٩). السعادة النفسية وعلاقتها بتقدير الذات والمرونة المعرفية لدى طلاب جامعة الكويت. المجلة التربوية الدولية المتخصصة، الأردن، ٨(١٢)،

فادي سماوي، حسان شاهين(٢٠٢١). السعادة النفسية وعلاقتها بمستوى الطموح لدى طلبة مدارس الملك عبد الله الثاني للتميز في الأردن. مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)، ٣٥(٧)، ١١٦٣-١١٨٨.

كمال إبراهيم مرسي(٢٠٠١). السعادة وتنمية الصحة النفسية. دار النشر للجامعات، القاهرة. ماجدة هاشم بخيت(٢٠١١). السعادة وعلاقتها بالتفاؤل وقلق المستقبل لدى معلمات رياض الاطفال. مجلة الطفولة والتربية، جامعة الاسكندرية، ٣(٦)، ١٧-٨٥.

مجدى محمد الدسوقي(٢٠١٣). مقياس الشعور بالسعادة. مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة. محمد اسماعيل حميدة(٢٠١٩). فعالية برنامج قائم على اليقظة الذهنية في تنمية التدفق النفسي واثره على السعادة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية: دراسة تنبؤية-تجريبية. مجلة الارشاد النفسي، مصر، ٦٠، ٢٤٧-٣٣٩.

محمد السيد ابو حلاوة (٢٠١٣). حالة التدفق: المفهوم، الابعاد، القياس. الكتاب الالكتروني لشبكة العلوم النفسية، ٢٩.

قلق المستقبل المهني واليقظة الذهنية كمنينين بالسعادة النفسية لدى طلبة الثانوية العامة" دراسة سيكومترية كLINيكية"

محمد عبد الله إسماعيل، عمرو محمد هلالى(٢٠٢٠). ممارسة الأنشطة الترويحية وعلاقتها

بالسعادة النفسية لدى طلاب جامعة دمياط. *المجلة العلمية للتربية*

البدنية والرياضة، جامعة اسكندرية، مصر. ١٤، ١-٢٩.

محمد على المعشى(٢٠١٦). العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وعلاقتها بكل من السعادة النفسية

والامل لدى طلاب الدراسات العليا بجامعة جازان. *دراسات تربوية*

ونفسية، مصر. ٩٣، ٢٨٣-٣٣٤.

محمد على صلاحات، رافع عقيل الزغول(٢٠١٨). القدرة التنبؤية للعوامل الكبرى للشخصية

باليقظة الذهنية: لدى طلبة جامعة اليرموك. *مجلة جامعة القدس*

المفتوحة للابحاث والدراسات التربوية والنفسية، جامعة القدس

المفتوحة. ٩(٢٥)، ٢١-٣٨.

محمود ربيع الشهاوى(٢٠٢٠). اليقظة الذهنية كمتغير وسيط بين فاعلية الذات الاكاديمية

والصمود النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة المكوفين. *مجلة كلية*

التربية فى العلوم النفسية، جامعة عين شمس. ٤٤(٤)، ١٥-٧٥.

محمود محب عشرى(٢٠٠٤). قلق المستقبل وعلاقته ببعض المتغيرات الثقافية-دراسة عبر

حضارية مقارنة بين طلاب بعض كليات التربية بمصر وسلطنة عمان.

المؤتمر السنوي الحادى عشر للإرشاد النفسي بجامعة عين شمس. ١،

١٧٨-١٣٩.

مرام هشام رمضان، رافع عقيل الزغول(٢٠٢١). التنبؤ باليقظة الذهنية من خلال منظور زمن

المستقبل. *مجلة الجامعة الاسلامية للدراسات التربوية*

والنفسية، فلسطين. ٢٩(٥)، ٢٨٧-٣١٠.

مصطفى عبد المحسن عبد المحسن(٢٠٠٧). فعالية الارشاد الديني في خفض قلق المستقبل

المهني لدي طلاب كلية التربية بجامعة اسيوط. رسالة ماجستير. كلية

التربية، جامعة أسيوط.

مصطفى فهمي(١٩٩٥). الصحة النفسية دراسات في سيكولوجية التكيف. القاهرة، الطبعة الثالثة.

د. رانيا شعبان الصايم مرزوق

ممدوح بنية الزبن (٢٠٢٠). السعادة النفسية وعلاقتها بمستوى الطموح لدى طلبة الجامعة الأردنية المتوقع تخرجهم. مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، غزة ٢٨ (٢)، ٢٥١-٢٦٩.

نبيل رفيق العزاوي (٢٠٠٢). قلق المستقبل وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة المرحلة الإعدادية. رسالة ماجستير، جامعة بغداد.

هاجر كمال اليمني، سحر منصور القطاوى، ايمن حلمي عويضة (٢٠٢٠). الصلابة النفسية وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى الطلاب المكفوفين بالمولد والمكفوفين بالإصابة. مستقبل التربية العربي، المركز العربي للتعليم والتنمية. ٢٧ (١٤٣)، ١٩٣-٢٣٦.

هالة خير اسماعيل (٢٠١٧). المرونة النفسية وعلاقتها باليقظة الذهنية لدى طلاب كلية التربية: دراسة تنبؤية. مجلة الارشاد النفسي، جامعة عين شمس. ٥٠، ٢٨٧-٣٣٥.

هالة على السيد، محمد الشحات ابراهيم، نشأت محمد منصور (٢٠٢٠). قلق المستقبل المهني وعلاقته بالتوجه نحو الحياة لدى بعض طلاب الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية جامعة المنصورة. المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة، جامعة المنصورة. ٤٠، ٢٨٣-٣٠٩.

هالة عمر محمد (٢٠٢١). التجول العقلي وعلاقته بالسعادة النفسية لدى طلاب الجامعة. مجلة الإستواء، جامعة قناة السويس-مركز البحوث والدراسات، مصر. ٢١، ٦٠-٢٤.

هالة محمد شمبولية (٢٠١٩). اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة: دراسة مقارنة بين العاديين والمتفوقين في ضوء النوع والفرقة الدراسية. مجلة كلية التربية، جامعة بنها. ٣٠ (١١٩)، ١-٢٨.

هانم أحمد سالم، سمية احمد الجمال، نصر محمود أحمد (٢٠٢٠). تأثير اختلاف مستوى قلق المستقبل المهني على الصمود النفسي وأساليب التفكير لطلاب جامعة الزقازيق. مجلة كلية التربية، جامعة بنها. ٣١ (١٢١)، ١-٥٦.

هشام بن محمد بن إبراهيم(٢٠١٨). قلق المستقبل المهني وعلاقته بفاعلية الذات الأكاديمية والدافع للإنجاز الأكاديمي لدى طلاب جامعة أم القرى. *مجلة القراءة والمعرفة*، ١(٢٠)، ٣٩-١٥.

هشام محمد مخيمر(٢٠١٣). قلق المستقبل المهني وعلاقته بالدافع للإنجاز الأكاديمي لدى طلاب الجامعة. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، ٢٣(٧٩)، ٤٩٧-٥٥٠.

هشام محمد مخيمر، محمد معيص الودينالي(٢٠١٨). قلق المستقبل المهني وعلاقته بفاعلية الذات الأكاديمية والدافع للإنجاز الأكاديمي لدى طلاب جامعة أم القرى. *مجلة القراءة والمعرفة، جامعة عين شمس*، ٢٠١، ٣٩-١٥.

هناء أحمد شويخ(٢٠١٠). إدراك الاعراض الجسمية المرتبطة بمرحلة الشيخوخة: دراسة تنبؤية في ضوء الحكمة والسعادة وتقييم الصحة العامة. *مجلة دراسات عربية فى علم النفس*، ٩(١)، ١٦٧-٢١٠.

هناء محمد زكى، أمنية حسن حلمي(٢٠١٩). فعالية برنامج تدريبي قائم على اليقظة الذهنية في تحسين الصمود الأكاديمي لدى طلاب الجامعة. *المجلة المصرية للدراسات النفسية، مصر*، ٢٩(١٠٤)، ٤٦٨-٤٠٩.

واثق عمر البدري(٢٠٠٣). القلق وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة الجامعة. رسالة ماجستير، جامعة تكريت.

يسرا شعبان بلبل(٢٠١٩). اليقظة الذهنية وعلاقتها بالصمود الأكاديمي وضغوط الحياة المدركة لدى كلية التربية الزقازيق. *المجلة التربوية، جامعة سوهاج*، ٦٨، ٢٥٢٠-٢٤٦٣.

يوسف عبد القادر ابو شندی، يوسف سيف الرجيبى، محمد الشيخ حمود(٢٠٢١). استخدام نموذج استجابة الفقرة المتدرجة في تقدير الخصائص السيكومترية لمقياس قلق المستقبل المهني لدى طلبة الجامعات في سلطنة عمان. *مجلة جامعة النجاح للابحاث-العلوم الانسانية، سلطنة عمان*، ٣٥(٦)، ٩٢٦-٩٠١.

د. رانيا شعبان الصايم مرزوق

يوسف محمد شلبي، عائض عبد الله آل معيض (٢٠٢١). نمذجة العلاقات السببية بين التجول

العقلي وكل من اليقظة الذهنية والانفعالات الأكاديمية والتحصيل لدى

طلبة الجامعة. *المجلة التربوية، جامعة سوهاج*. ٨٤، ٦١١-٦٦٧.

Abu Shindig, A., Sheikh Hamoud, M., & Alrojaibi, Y. (2021). Using the graded response model in estimating the psychometric properties of the career future anxiety scale among universities students in the Sultanate of Oman. *An-Najah University Journal for Research-B (Humanities)*, 35(6), 2.

Al Matarneh, A. J., & Altrawneh, A. (2014). Constructing a scale of future anxiety for the students at public Jordanian universities. *International journal of academic research*, 6(5).

Alsukah, A. I., & Basha, S. E. (2021). The relative contribution of mindfulness and gratitude in predicting happiness among university students. *Journal of Educational and Social Research*, 11(4), 314-314.

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0>

Baer, R. A., Smith, G. T., & Allen, K. B. (2004). *Assessment of mindfulness by self-report: The Kentucky Inventory of Mindfulness Skills*. *Assessment*, 11(3), 191-206.

Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27-45.

Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27-45.

Belkilani, B. (2008). Self - Esteem and it's relation to Future Anxiety for the Arabic Immigrants in Oslo- Norway

(Master's thesis). *OpenAcademy in Denmark*, Denmark.

Benada, N., & Chowdhry, R. (2017). A correlational study of happiness, resilience and mindfulness among nursing student. *Indian Journal of Positive Psychology*, 8(2), 105-107.

Bergomi, C., Tschacher, W., & Kupper, Z. (2013). Measuring mindfulness: first steps towards the development of a comprehensive mindfulness scale. *Mindfulness*, 4(1), 18-32.

Bernay, R. (2009). Using mindfulness to slow down in order to speed up progress for children with special needs. Double Blind Peer Reviewed Proceedings of the Making Inclusive Education, Sept, 28, 30.

Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., ... & Devins, G. (2004). Mindfulness: a proposed operational definition. *Clinical psychology: Science and practice*, 11(3), 230-241.

Brown, P. (2011). Teaching mindfulness to individuals with schizophrenia. *Unpublished PhD*. Dissertation University of Montana Missoula. USA.

Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 84(4), 822-848.

Brown, K.& Ryan, R. (2007). Mindfulness: theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, 14, 71-76.

- Cardaciotto, L., Herbert, J. D., Forman, E. M., Moitra, E., & Farrow, V. (2008). The assessment of present-moment awareness and acceptance: The Philadelphia Mindfulness Scale. *Assessment*, 15(2), 204-223.
- Carr, A. (2013). *Positive psychology: The science of happiness and human strengths*. Routledge.
- Cardaciotto, L., Herbert, J. D., Forman, E. M., Moitra, E., & Farrow, V. (2008). The assessment of present-moment awareness and acceptance: The Philadelphia Mindfulness Scale. *Assessment*, 15(2), 204-223.
- Campos, D., Cebolla, A., Quero, S., Bretón-López, J., Botella, C., Soler, J., ... & Baños, R. M. (2016). Meditation and happiness: Mindfulness and self-compassion may mediate the meditation-happiness relationship. *Personality and individual differences*, 93, 80-85. at:<https://www.researchgate.net/publication/281643912>.
- Chadwick, P., Hember, M., Symes, J., Peters, E., Kuipers, E., & Dagnan, D. (2008). Responding mindfully to unpleasant thoughts and images: reliability and validity of the Southampton mindfulness questionnaire (SMQ). *British Journal of Clinical Psychology*, 47(4), 451-455.
- Chavan, S., Deshmukh, J., & Singh, B. (2017). Role of mindfulness, belief in personal control, gratitude on happiness among college students. *Indian Journal of Health & Wellbeing*, 8(10). http://www.iahrw.com/index.php/home/journal_detail/19#list

- Christopher, J. C. (1999). Situating psychological well-being: Exploring the cultural roots of its theory and research. *Journal of Counseling & Development, 77*(2), 141-152.
- Christopher, J. C. (1999). Situating psychological well-being: Exploring the cultural roots of its theory and research. *Journal of Counseling & Development, 77*(2), 141-152.
- Csikszentmihalyi, M., & Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience* (Vol. 1990). New York: Harper & Row.
- Davis, K. M., Lau, M. A., & Cairns, D. R. (2009). Development and preliminary validation of a trait version of the Toronto Mindfulness Scale. *Journal of Cognitive Psychotherapy, 23*(3), 185-197.
- Dezhban, R., & Samavatian, H. (2020). The relationship between neuroticism and hardiness with employee well-being: mediating role of resiliency and mindfulness and moderating role of working hours and type of shift work. *Journal of Industrial and Organizational Psychology Studies, 7*(2), 259-282.
- Droutman, V., Golub, I., Oganesyanyan, A., & Read, S. (2018). Development and initial validation of the Adolescent and Adult Mindfulness Scale (AAMS). *Personality and Individual Differences, 123*, 34-43.
- Dubner, D. (2013). The psychology and science of happiness: What does the research say?. *Counseling & Wellness: A Professional. Counseling Journal, 4*, 92-107.
- Ducar, D. M., Penberthy, J. K., Schorling, J. B., Leavell, V. A., & Calland, J. F. (2020). Mindfulness for healthcare providers fosters professional quality of life and mindful attention among

emergency medical
technicians. *Explore*, 16(1), 61-68.

Extremera, N., & Fernández-Berrocal, P. (2014). The Subjective Happiness Scale: Translation and preliminary psychometric evaluation of a Spanish version. *Social Indicators Research*, 119(1), 473-481.

Feldman, G., Hayes, A., Kumar, S., Greeson, J., & Laurenceau, J. P. (2007). Mindfulness and emotion regulation: The development and initial validation of the Cognitive and Affective Mindfulness Scale-Revised (CAMS-R). *Journal of psychopathology and Behavioral Assessment*, 29(3), 177-190.

Feldman, G., Westine, M., Edelman, A., Higgs, M., Renna, M., & Greeson, J. (2022). *Cognitive and Affective Mindfulness Scale-Revised (CAMS-R)*. In *Handbook of Assessment in Mindfulness Research* (pp. 1-24). Cham: Springer International Publishing.

Frank, J. L., Jennings, P. A., & Greenberg, M. T. (2016). Validation of the mindfulness in teaching scale. *Mindfulness*, 7(1), 155-163.

Fowler, J. H., & Christakis, N. A. (2009). Dynamic spread of happiness in a large social network: Longitudinal analysis over 20 years in the framingham heart study editorial comment. *Journal of Urology*, 181(5), 2258-2259.

Franklin, S. (2010). *The Psychology of Happiness*. New York: Cambridge University Press.

- Germer, C. K. (2005). Teaching mindfulness in therapy. *Mindfulness and psychotherapy*, 1(2), 113-129.
- Grow, J. C., Collins, S. E., Harrop, E. N., & Marlatt, G. A. (2015). Enactment of home practice following mindfulness-based relapse prevention and its association with substance-use outcomes. *Addictive behaviors*, 40, 16-20.
- Goodman, M. S., Madni, L. A., & Semple, R. J. (2017). Measuring mindfulness in youth: Review of current assessments, challenges, and future directions. *Mindfulness*, 8(6), 1409-1420.
- Hammad, M. A. (2016). Future anxiety and its relationship to students' attitude toward academic specialization. *Journal of Education and Practice*, 7(15), 54-65.
- Hasker, S. M. (2010). Evaluation of the mindfulness-acceptance-commitment (MAC) approach for enhancing athletic performance. *Indiana University of Pennsylvania*.
- Hasker, S. M. (2010). Evaluation of the mindfulness-acceptance-commitment (MAC) approach for enhancing athletic performance. *Indiana University of Pennsylvania*.
- Javedani, M., Aerabsheybani, H., Ramezani, N., & Aerabsheybani, K. (2017). The Effectiveness of Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) in increasing infertile couples' resilience and reducing anxiety, stress, and depression. *NeuroQuantology*, 15(3), 94-100.
- Joseph, S., Linley, P. A., Harwood, J., Lewis, C. A., & McCollam, P. (2004). Rapid assessment of well-being: The short depression-happiness scale (SDHS).

Psychology and psychotherapy: Theory, research and practice, 77(4), 463-478.

- Kamath, S. (2015). Role of mindfulness in building resilience and emotional intelligence and improving academic adjustment among adolescents. *Indian Journal of Health & Wellbeing*, 6(4).414-417.
- Karayagiz, S. (2020). Analysis of Relationships among the Subjective Well-Being, Life Satisfaction and Job Anxiety for the Undergraduate Psychology Students. *PROGRESS IN NUTRITION*, 22(3).
- Langer, E. J., & Piper, A. I. (1987). The prevention of mindlessness. *Journal of personality and social psychology*, 53(2), 280-287.
- Lau, M. A., Bishop, S. R., Segal, Z. V., Buis, T., Anderson, N. D., Carlson, L., ... & Devins, G. (2006). The Toronto mindfulness scale: Development and validation. *Journal of clinical psychology*, 62(12), 1445-1467.
- Li, M. J., Black, D. S., & Garland, E. L. (2016). The Applied Mindfulness Process Scale (AMPS): A process measure for evaluating mindfulness-based interventions. *Personality and individual differences*, 93, 6-15.
- Mahmud, M. S., Rahman, M. M., Masud-Ul-Hasan, M., & Islam, M. A. (2021). Does 'COVID-19 phobia' stimulate career anxiety?: Experience from a developing country. *Heliyon*, 7(3), e06346.
- Mattei, D., & Schaefer, C. E. (2004). An investigation of validity of the subjective happiness scale. *Psychological Reports*, 94(1), 288-290.

- Muschalla, B., Linden, M., & Olbrich, D. (2010). The relationship between job-anxiety and trait-anxiety—A differential diagnostic investigation with the Job-Anxiety-Scale and the State-Trait-Anxiety-Inventory. *Journal of anxiety disorders*, 24(3), 366-371.
- Muschalla, B., & Linden, M. (2012). Specific job anxiety in comparison to general psychosomatic symptoms at admission, discharge and six months after psychosomatic inpatient treatment. *Psychopathology*, 45(3), 167-173.
- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and identity*, 2(3), 223-250.
- Pidgeon, A. M., Ford, L., & Klaassen, F. (2014). Evaluating the effectiveness of enhancing resilience in human service professionals using a retreat-based Mindfulness with Metta Training Program: a randomised control trial. *Psychology, health & medicine*, 19(3), 355-364.
- Pirson, M., Langer, E. J., Bodner, T., & Zilcha-Mano, S. (2012). The development and validation of the Langer mindfulness scale-enabling a socio-cognitive perspective of mindfulness in organizational contexts. *Fordham University Schools of Business Research Paper*.
- Pirson, M. A., Langer, E., & Zilcha, S. (2018). Enabling a socio-cognitive perspective of mindfulness: The development and validation of the Langer Mindfulness Scale. *Journal of Adult Development*, 25(3), 168-185.

- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of happiness studies*, 9(1), 13-39.
- Sahoo, F. M., & Sahu, R. (2009). The role of flow experience in human happiness. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*.35,40-47.
- Schwartz, A. (2018). *Mindfulness in applied psychology: Building resilience in coaching*. The Coaching Psychologist.
- Schwartz, A. (2018). Mindfulness in applied psychology: Building resilience in coaching. *The Coaching Psychologist*.14(2),98-104.
- Seligman, M. (2004). Can Happiness be Taught. *Daedalus Journal*.3(2),1-59.
- Sharma, A. & Malhoraf, D. (2010). Social-psychological correlates of happiness in adolescents. *European Journal of Social Science*.12(4),651-662.
- Sharma, S., & Das, I. (2017). Contribution of anger, gratitude and subjective well-being as predictors of forgiveness. *Indian Journal of Positive Psychology*, 8(3), 407-410.
- Smith, T. A. (2012). A study of ethnic minority college students: A relationship among the big five personality traits, cultural intelligence, and psychological well-being. Liberty University.
- Spagnoli, P., Caetano, A., & Silva, A. (2012). Psychometric properties of a Portuguese version of the Subjective Happiness Scale. *Social Indicators Research*, 105(1), 137-143.
- Suryadi, D. (2020, December). Correlation Between Mindfulness and Happiness in University Students on West Jakarta. *In The 2nd Tarumanagara International Conference on the Applications of Social Sciences and Humanities (TICASH 2020) (pp. 1061-1065)*. Atlantis Press.
<https://www.atlantis-press.com/article/125948192.pdf>

- Swami, V. (2008). Translation and validation of the Malay subjective happiness scale. *Social Indicators Research*, 88(2), 347-353.
- Teeter, S. R. (2016). The effect of meditation on mindfulness and happiness. *Degree of Master*, Western Carolina University.
- Veenhoven, R. (2001). What Do We Know About Happiness. paper presented at the dialaque on "Gross National Happiness: Would Shoten" Zeist. The Nether lands.14 – 15.
- Veenhoven, R. (2009). How do we assess how happy we are? Tenets, implications and tenability of three theories. In Happiness, economics and politics. Edward Elgar Publishing.45-69.
- Witkiewitz, K., Bowen, S., Douglas, H., & Hsu, S. H. (2013). Mindfulness-based relapse prevention for substance craving. *Addictive behaviors*, 38(2), 1563-1571.
- Wright, C. A., Dobson, K. S., & Sears, C. R. (2014). Does a high working memory capacity attenuate the negative impact of trait anxiety on attentional control? Evidence from the antisaccade task. *Journal of Cognitive Psychology*, 26(4), 400-412.
- Yiwei, Z. (2013). A comprehensive study of happiness among adults in China (*Doctoral dissertation, Clemson University*).
- Zahra, S. T., & Riaz, S. (2017). Mediating role of mindfulness in stress-resilience relationship among university students. *Pakistan Journal of Psychology*, 48(2).21-32.
- Zaleski, Z. (1996). Future anxiety: Concept, measurement, and preliminary research. *Personality and individual differences*, 21(2), 165-174.