

**السعادة وعلاقتها
ببعض المتغيرات النفسية
لدى طلاب الجامعة في ضوء بعض
المتغيرات الديموجرافية**

أ.م.د. حنان أحمد عبد الرحمن

أستاذ علم النفس المساعد، بكلية الدراسات الإنسانية ،
جامعة الأزهر، القاهرة، مصر

أ.م.د. سومة أحمد محمد الحضري

أستاذ علم النفس المساعد، بكلية الدراسات الإنسانية ،
جامعة الأزهر، القاهرة، مصر.

السعادة وملاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدى طلاب الجامعة في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية



السعادة وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدى طلبة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية

حنان أحمد عبد الرحمن^{١*} ، سومة أحمد محمد الحضري^١

^١ قسم علم النفس، كلية الدراسات الإنسانية، جامعة الأزهر، القاهرة، مصر.

* البريد الإلكتروني للمؤلف الرئيسي: HananMohamed.56@Azhar.edu.eg

الملخص :

يهدف البحث الحالي إلى التعرف على العلاقة بين السعادة وبعض المتغيرات النفسية (التوجه نحو الحياة - الكفاءة الذاتية - أساليب مواجهة الضغوط - قلق المستقبل) لدى طلاب الجامعة، كذلك الكشف عن الفروق بين طلاب الجامعة في السعادة والمتغيرات النفسية باختلاف متغير النوع (ذكور - إناث)، نوع التعليم (أزهر - عام)، التخصص (علمي - أدبي)، تكونت عينة البحث الحالي من ٦٠٠ من طلاب الجامعة بواقع ٣٠٠ ذكور، ٣٠٠ إناث من جامعة الأزهر وجامعة عين شمس من التخصصين العلمي والأدبي، طبق عليهم مقياس السعادة إعداد عبد الخالق ٢٠١٨، ومقياس التوجه نحو الحياة، والكفاءة الذاتية، وأساليب مواجهة الضغوط، وقلق المستقبل وذلك من إعداد الباحثين، وأسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠١، ٠.٠٥) بين السعادة والمتغيرات النفسية (أساليب مواجهة الضغوط - الكفاءة الذاتية - التوجه نحو الحياة) والأبعاد الفرعية، بينما وجدت علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١) بين السعادة وقلق المستقبل بأبعاده الفرعية، كما أسفرت النتائج عن وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١) بين عينة الدراسة في السعادة والكفاءة الذاتية وأساليب مواجهة

الضغوط باختلاف متغير نوع التعليم (التعليم الأزهري) ، والتخصص (التخصص العلمي) ، ووجود فروق بين الذكور والإناث في أساليب مواجهة الضغوط ، بينما لم توجد فروق بين الجنسين في متغير السعادة ، والتوجه نحو الحياة ، والكفاءة الذاتية ، كما أسفرت النتائج عن وجود فروق بين عينة الدراسة في قلق المستقبل وفقاً لمتغير نوع التعليم (تعليم عام) ، والتخصص (أدبي) ، والنوع (الإناث) ، وأخيراً أشارت النتائج إلى أنه يمكن التنبؤ بالسعادة من خلال التوجه نحو الحياة ، والكفاءة الذاتية ، وأساليب مواجهة الضغوط .

الكلمات المفتاحية : السعادة - التوجه نحو الحياة - الكفاءة الذاتية -
أساليب مواجهة الضغوط - قلق المستقبل.

Happiness and Its Relation to Some Psychological Variables Among University Students Considering Some Demographic Variables

Hanan Ahmed Abd Al- Rahman*1,

Soma Ahmed Mohamed Elhadary1

1Psychology Department, Faculty of Humanities, Al-Azhar University, Cairo, Egypt.

*Corresponding author E-mail: HananMohamed.56@Azhar.edu.eg

Abstract:

The aim of this research is to identify the relationship between happiness and some psychological variables (orientation towards life - self-efficacy - coping - future anxiety) among university students, and to find out differences between university students in happiness and psychological variables, depending on gender variable (males- Females), type of education (Azhar – General), specialization (scientific - literary). The current research sample consisted of 600 University students divided to 300 males and 300 females from Al-Azhar University and Ain Shams University from the scientific and literary fields. The study adopted on: life-orientation scale prepared by Abdel Khalek, 2018, self-efficacy Scale, methods of coping with stress scale, and future anxiety scale (prepared by the researchers). The results of the Study shows a positive correlation relationship statistically significant at the level of significance (0.01, 0.05) between happiness and psychological variables; (Methods of coping with stress - self-efficacy - orientation towards life) and sub-dimensions, however it found a negative correlation significant at the level of (0.01) between happiness and anxiety of the future sub-

dimensions, also results of the study showed statistically significant differences at the level of (0.01) between the Study sample in happiness ,efficiency and methods of coping with stress according to the variable type of education (Azhar education) and specialization (Scientific). There are differences between males and females in coping with stress, while there were no differences between them in variables: Happiness, the orientation towards life, and self-efficacy. The results show there were differences between the sample of the study in the anxiety of the future according to the variable type of education (general education), specialization (literary) and gender (females). Finally, the results indicate that happiness can be predicted through life orientation, self-efficacy and methods of coping with stress.

Keywords: Happiness - Orientation towards Life - Self-Efficacy - Methods of coping with Stress - Future Anxiety.

مقدمة

تمثل التغيرات السريعة والمتلاحقة سمة أساسية من سمات العصر الذي نعيش فيه ، والذي يعاني فيه الإنسان الكثير من صور الاضطراب وعدم الاستقرار النفسي ، وعلى ذلك فقد ظل شائعاً في علم النفس ولسنوات طويلة استخدام العديد من المصطلحات التي تصف الحالات النفسية التي يعيشها الإنسان أو ما يعانيه من مشاكل واضطرابات نفسية مثل : الاكتئاب ، الاغتراب ، الشعور بالوحدة النفسية، اللامبالاة أو فتور الشعور والشعور بعدم الرضا عن الحياة ومن ثم الشعور بعدم السعادة .

وتعتبر السعادة النفسية *Psychological Well- Bing* من المفاهيم النفسية التي حظيت باهتمام كبير من قبل الباحثين في مجال علم النفس والصحة النفسية ، وذلك لاعتبار هذا المفهوم مؤشراً مهماً من المؤشرات الأساسية للتكيف والصحة النفسية السليمة ، أما الشعور بعدم السعادة فيعتبر واحداً من المشكلات المهمة في حياة إنسان عالم اليوم ، حيث تعتبر هذه المشكلة بمثابة نقطة البداية لكثير من المشكلات التي يعانيها ويشكو منها هذا الإنسان ، فكثيراً ما يدعم هذا الشعور مشكلات أخرى كانت قائمة في حياة الفرد قبل شعوره بعدم السعادة (عبد الوهاب ، ٢٠٠٩ ، ص ٢٥٥).

ويُعد مفهوم السعادة من المفاهيم الحديثة التي ارتبطت بدراسات علم النفس الإيجابي والتي تعتبر إحدى المتغيرات الأساسية للشخصية وهدف أساسي في حياة الإنسان يسعى لتحقيقه المبدعون من فلاسفة ومفكرين وعلماء وفنانين وغيرهم ويؤدي تحقيقه إلى شعورهم بالرضا البهجة والاستمتاع وتحقيق الذات ، والتفاؤل وبالتالي تؤدي إلى التوجه الإيجابي نحو الحياة .

ويمكن القول أن القرن الحادي والعشرين هو عصر علم النفس الإيجابي، ويعتبر علم النفس الإيجابي كما يؤكد (Sorey, 2007) من القوى الإنسانية الإيجابية والذي منذ توجيهه Seligman إلى الاهتمام به ، ودعاهم إلى البحث في القوى الإنسانية بدلاً من البحث في القوى السلبية كالأعراض (صالح ، ٢٠١٣ ، ص ١٩٠).

وتُعد الكفاءة الذاتية من العوامل المهمة التي تلعب دورًا كبيرًا في خفض التوتر والقلق لدى الفرد وتقليلها، فالأشخاص الذين يمتلكون الكفاءة في مجالات متنوعة تكون قدرتهم على مواجهة تحديات الحياة والفشل أكثر فاعلية ، وبالتالي فإن ارتفاع مستوى الكفاءة الذاتية يؤدي إلى الشعور بتقدير الذات والشعور بالتكيف النفسي(علي ، ٢٠٠٠).

وهذا ما أكدته دراسة *Natving, albrektsen and ovarnstom* (2003) والتي أشارت إلى أن مستوى كفاءة الذات يرتفع بارتفاع السعادة ، ودراسة *Sharp & Pritchard* (2006) والتي أشارت إلى أن الكفاءة الذاتية كانت مؤثرًا مهمًا في التنبؤ بالسعادة العامة للعينة الإجمالية ولطلاب السنة الأولى علم النفس ، و دراسة النور (٢٠١٣) والتي أثبتت أن هناك ارتباط موجب دال احصائيًا بين فعالية الذات والسعادة لدى طلبة الجامعة ، فالكفاءة الذاتية والاستعداد للتغيير يُسهمان بشكل ايجابي وفعال في زيادة الشعور بالسعادة.

كذلك الأساليب التي يتخذها الفرد لمواجهة الضغوط تعتبر عامل مؤثر في مدى شعوره بالسعادة أم لا ، وذلك لأن أحداث الحياة المثيرة للضغوط ترتبط باختلال الصحة النفسية والجسدية فهناك عوامل واقية تخفف من وقع هذه الأحداث وتساعد على التجنب أو الهروب أو السيطرة وتقليل الضيق

ومعالجة المشكلة ، وتُعد مصادر التعامل والأساليب التي يتخذها الفرد لمواجهة الضغوط من العوامل التي تساعد في الحد من الاضطرابات الناجمة عنها ، فمصادر وأساليب مواجهة الضغوط تمثل عوامل تعويضية تساعد على استمرار الصحة وبالتالي الشعور بالسعادة (يوسف ، ٢٠٠٠ ، ص ٥٨).

وهذا يعني وجود علاقة بين الشعور بالسعادة وأساليب مواجهة الضغوط، فقد أكدت دراسة أبو الغيط (٢٠١٦) أن هناك علاقة ارتباطية بين متغير أساليب مواجهة الضغوط والسعادة.

ويُعد مفهوم التوجه نحو الحياة واحدًا من المكونات الأساسية للسعادة ، فهو نوع من التقدير الهادي أو التأمل لدى حُسن سير الأمور سواء الآن أو في الماضي والشعور بالرضا عن الحياة بصفة عامة وعن العمل وعن نشاط وقت الفراغ وعن الزواج وعن المجالات الأخرى(علي ، ٢٠١٣ ، ص ١٢٩٦).

فالتوجه نحو الحياة واحدًا من المتغيرات التي يسعى الإنسان لتحقيقها وقد أكد (Fritze (2008 على أن ترسيخ توجه إيجابي نحو الحياة يبدأ بالثقة بالنفس فهي تؤكد على قدرة الفرد وتزيد من مستوى الطاقة العقلية وتعزز أفكاره.

فالشعور بالسعادة يرتبط بقدرة الفرد على التفاوض والتوجه الإيجابي نحو الحياة ، وهذا ما أكدته دراسة جوده ، وأبو جراد (٢٠١١) حيث هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين السعادة والأمل والتفاوض والتعرف على الأهمية النسبية لكل من الأمل والتفاوض في التنبؤ بالسعادة ، وقد توصلت الدراسة إلى أن هناك علاقة بين متغير السعادة والتفاوض والأمل والتوجه الإيجابي.

ومن العوامل أيضًا التي تؤثر على شعور الفرد بالسعادة مدى شعوره بالقلق ، وقد تزايد الاهتمام حديثاً بأحد أنواع اضطراب القلق المعروف بقلق المستقبل والذي يطلق عليه البعض ظاهرة القلق حول المستقبل باعتباره موضوعاً حساساً يمس المراهقين والشباب بشكل خاص والمتمثل بشعوره بالاحباط والخوف والتوجس والترقب والقلق على الذات وعلى المستقبل المتسم بالغموض ، فالإنسان بطبيعته يشعر بالخوف والتوتر من الأشياء الغامضة غير الواضحة التي يتوقع أن يواجهها في المستقبل مما يفقد الشباب الثقة بالمستقبل ويزيد من إحساسهم بالتشاؤم تجاهه (البدران ، ٢٠١١).

فقلق المستقبل يعتبر أحد أنواع القلق الذي يؤثر على تفكير الفرد ونمط حياته بما يحمله من مفاجآت ومتغيرات تتخطى قدرته على التكيف معها وهذا ما يجعل التوتر النفسي شديد ، ومن ثم تكون استجابته متطرفة في محاولة منه للتفوق بعيداً عن هذه المتغيرات المتلاحقة ، وينتج قلق المستقبل من رؤية الحاضر وظروفه المعقدة مثل سيطرة الماديات على القيم بين الناس فضلاً عن العمل والدراسة ومتطلباتها الكثيرة والتهديد من جراء فقدانها (محمد ، ٢٠١٠ ، ص ٣٢٣).

مما سبق يتضح لنا أن شعور الفرد بالقلق يؤثر على مدى شعوره بالسعادة وتوجهه نحو الحياة ، وهذا ما أكدته دراسة بخيت (٢٠١١) التي أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين السعادة وكل من التفاؤل وقلق المستقبل.

وترى الباحثتان أن الشعور بالسعادة لا يمكن عزله عن مدى شعور الفرد بالقلق أو كفاءته الذاتية أو توجهه نحو الحياة وأيضاً الأساليب التي

يتخذها في مواجهة الضغوط ، وسوف يقوم البحث الحالي بالقاء الضوء على العلاقة بين مفهوم السعادة وبعض المتغيرات النفسية (الكفاءة الذاتية ، التوجه نحو الحياة ، قلق المستقبل ، أساليب مواجهة الضغوط) لدى فئة عمرية مهمة وهي طلاب الجامعة نظراً لأهمية هذه الفئة في التقدم والتطور الحضاري للمجتمع.

مشكلة البحث :

إن مفهوم السعادة مفهوم له أهميته بوصفه هدف إنساني يسعى الفرد لتحقيقه ، كما أن أسباب السعادة تبدو واحدة في مختلف أنحاء العالم وعلى اختلاف الثقافات فالعناصر المحددة والأساسية التي تُسهم في خلق السعادة تبدو عامة وهي واحدة بالنسبة للجميع (القاسم ، ٢٠١١ ، ص ٢).

فالسعادة من المشاعر الراقية السامية فهي انفعال وجداني إيجابي ما زال الإنسان ينشد الوصول إليه ، وقد تحيط السعادة بنا ولكن قد يكون الوصول إليها باعتبارها غاية من غايات الإنسان الأساسية أمراً معقداً (النيل ، علي ، ١٩٩٥ ، ص ٢٥).

والشعور بالسعادة انفعال وجداني ثابت نسبياً يتمثل في احساس الفرد بالبهجة والسرور وغياب مشاعر السلبية من خوف وقلق واكتئاب والتمتع بصحة العقل والبدن والشعور بالرضا الشامل في كافة مجالات الحياة (الهباص ، ٢٠٠٩ ، ص ٢٣٢).

ويبدأ الشعور بالسعادة في اشباع الدوافع الأساسية في حياة الطفل وتمتد أثارها إلى مراحل العمر التالية ، ويمكن القول أن مفاهيم السعادة تمحورت حول الاشباع البيولوجي والنفسي والاجتماعي والانفعالات الإيجابية ويتصف

صاحبها بالابتهاج وتحقق له الرضا عن الذات (العنزي ، ٢٠٠١ ، ص ٣٥٣).

ويتناول البحث الحالي مفهوم السعادة وعلاقته ببعض المتغيرات لدى الشباب الجامعي فالحياة الجامعية بجوانبها الأكاديمية والاجتماعية والنفسية والسلوكية تمثل مصادر للضغوط التي يتعرض لها الطلبة في هذه المرحلة ، إن كل مرحلة عمرية لها خصائص مميزة ومواقف ضاغطة وإن طلبة الجامعات يعانون من مواقف وأزمات عديدة تتمثل في مواجهة الامتحانات والعلاقات مع الزملاء والأساتذة ، والمنافسة من أجل النجاح والمشكلات العاطفية ، والتعامل مع مقتضيات البيئة الجامعية وأنظمتها وقوانينها وما تفرضه من قيود على حركتهم وحريرتهم ، ومن عوامل الضغط التي يتعرض لها الطلبة الصراع مع الآباء ، والصراع القيمي بين ما هو أصيل وما هو مزيف ، والتخطيط للمستقبل ومحاولة تأكيد الذات وتحقيقها.

ولا شك أن هذه الضغوط التي يواجهها طالب الجامعة سواء في أسرته أو جامعته أو مجتمعه تمثل مؤثرات لا يمكن تجاهلها أو إنكارها ، فإن لم يستطع الفرد مواجهتها والتكيف معها كانت بداية لكثير من الاضطرابات النفسية كالقلق والاكتئاب(عوض ، ٢٠٠١ ، ص ١٥).

وكما أشارت عشعش(٢٠١٧ ، ٧٤٢) فإن الشباب الجامعي تتغير نظرتهم من التفاؤل إلى التشاؤم والعكس على حسب الضغوط والمواقف الحياتية التي يواجهها فإنها في الغالب تؤثر على حياة الفرد بصورة كاملة إما أن يكون صاحب نظرة تفاؤلية ولديه القدرة على مواجهة الضغوط النفسية أو يكون صاحب نظرة تشاؤمية وأصبحت بذلك ذات تأثير سلبي على الفرد.

لذا كان من الضروري والمهم معرفة الأساليب التي يستخدمها الشباب الجامعي في مواجهة الضغوط التي يواجهونها لمعرفة قدرتهم على التكيف والشعور بالسعادة وبالتالي الصحة النفسية.

فالصحة النفسية للفرد تقاس بمدى قدرة الفرد على التأثير في بيئته وقدرته على التكيف مع الحياة بما يؤدي بصاحبها إلى قدر معقول من الإشباع الشخصي والكفاءة والسعادة ، فالأفراد السعداء هم أكثر قدرة على التحمل ولا يتأثرون بالمشقة ، ويلقبون بأنهم شديدي القدرة على التحمل ، وقد أكد أرجايل أن شعور الأفراد بفاعلية الذات في مجال التنظيم والتخطيط وإنجاز الأعمال وتعلم أشياء جديدة يلعب دورًا كبيرًا في استثارة الحالة المزاجية الايجابية لديهم وبالتالي ينعكس ذلك على رفع مستوى سعادتهم النفسية (موسى ، ٢٠١٧ ، ص ٥٣).

ومما سبق يتضح لنا أن الشعور بالسعادة هدفًا يسعى الجميع بكل حرص إلى تحقيقه باختلاف مراحلهم العمرية ، ويتناول البحث الحالي عينة مهمة وهي فئة الشباب الجامعي وذلك نظرًا لأهميتها ، فالمرحلة الجامعية هي مرحلة متميزة في حياة الشباب ففيها تتضح الأفكار ويتفتح الذهن للمستقبل ، تلك الفئة القادرة على التطوير والتقدم والتغيير والرقي ، لذلك فإن الاهتمام بمشكلاتهم ومشاعرهم وحالاتهم الانفعالية يُعد من الضروريات لإزالة معوقات التنمية والتقدم الحضاري ، لذا كان من المفيد أيضًا معرفة مستوى الكفاءة الذاتية لدى هذه الفئة العمرية فهي مرحلة مهمة في حياة الفرد وأكثر عرضة للمؤثرات الداخلية والخارجية.

فمرحلة الشباب من أكثر المراحل تعرضًا للضغوط النفسية والصراعات مما يؤثر في بناء شخصياتهم وحفظ توازنها ، وتكون مسألة تعرف مواقف

طلبة الجامعة ووجهات نظرهم نحو مستقبلهم سواء بتقاؤل أو بتشاؤم مهمه جدًا لتأثيرها الكبير في تطوير شخصياتهم والخطط المستقبلية لتطورهم وتقدمهم (عبد الكريم ، والدوري ، ٢٠١٠ ، ص ٢٤٤) .

وتنعكس خطورة قلق المستقبل سلبيًا على إدراك الطلاب وقدراتهم وطموحهم المستقبلي مما يجعلهم عرضة للاضطرابات النفسية والسلوكية ، وعدم القدرة على التكيف الفعال ، وهذا بدوره يؤثر على مستقبلهم العملي والعلمي ، وهناك الكثير من العوامل التي ترتبط بقلق المستقبل لدى طلبة الكليات خاصة في هذه المرحلة التي تتمثل في إمكانية الحصول على العمل بعد إنهاء الدراسة ، وتحقيق حياة كريمة ، فجميع هذه العوامل تُعد مصادر أساسية لقلق المستقبل لكونها عناصر أساسية ، وحاجات ترتبط بالنمو والتطور وتحقيق الذات (المؤمنى ، ونعيم ، ٢٠١٣ ، ص ١٧٥) .

وهذا ما أشارت إليه دراسة بخيت (٢٠٠١) والتي توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية دالة بين السعادة وكل من التقاؤل وقلق المستقبل ، ودراسة خليل (٢٠١١) والتي أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين قلق المستقبل ومستوى الايجابية.

ومما لا شك أن الضغوط التي يواجهها طالب الجامعة سواء داخل الأسرة أو الجامعة أو المجتمع تمثل مؤثرات لا يمكن تجاهلها أو انكارها فإن لم يستطيع الفرد مواجهتها والتكيف معها كانت بداية لكثير من الاضطرابات النفسية (عوض ، ٢٠٠١ ، ص ١٥) .

وعلى العكس إذا شعر طالب الجامعة بالسعادة فإن هذا الشعور يؤدي إلى التقاؤل والتوجه الإيجابي نحو الحياة ، وهذا ما أكدته دراسة عبد الكريم والدوري (٢٠١٠) والتي أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيًا بين

التفاؤل والتوجه نحو الحياة والتفاؤل هو أحد أسباب السعادة ، ودراسة صالح (٢٠١٣) والتي أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الشعور بالسعادة والتوجه نحو الحياة ، فالشعور بالانفعالات الإيجابية ضرورياً ليس لأنه ممتع في حد ذاته ولكن أيضاً لكونه سبب للتعامل بطريقة أفضل مع أحداث الحياة ، فتنمية انفعالات إيجابية أكثر في حياتنا سيبيني الصداقات والحب ويحقق الصحة الجسمية والنفسية والإنجاز بصور أفضل (Seligman, Steen, Park, and Peterson ,2005, p. 60)

لذا كان من الأهمية معرفة علاقة السعادة بمتغيرات البحث وهي الكفاءة الذاتية وأساليب مواجهة الضغوط والتوجه نحو الحياة وقلق المستقبل ، ومن ثم فقد دعت الحاجة إلى تناول هذه الفئة العمرية بالدراسة للكشف عن مستوى السعادة لديهم ومعرفة العلاقة بين مفهوم السعادة ومتغيرات البحث الحالي وهي (الكفاءة الذاتية وأساليب مواجهة الضغوط والتوجه نحو الحياة وقلق المستقبل) وخاصة وأنه " في حدود ما اطلعت عليه الباحثان" لم توجد دراسات تناولت هذه المتغيرات في دراسة واحدة لدى هذه المرحلة العمرية .

ويمكن صياغة مشكلة البحث الحالي في التساؤلات الآتية :

١. ما العلاقة بين السعادة والمتغيرات النفسية (التوجه نحو الحياة - الكفاءة الذاتية - أساليب مواجهة الضغوط - قلق المستقبل) لدى طلاب الجامعة؟
٢. هل توجد فروق بين أفراد عينة الدراسة على مقياس السعادة باختلاف متغير النوع (ذكور - إناث) ، التخصص (علمي - أدبي) ، نوع التعليم (أزهر - عام)؟

٣. هل توجد فروق بين أفراد عينة الدراسة على مقياس التوجه نحو الحياة باختلاف متغير النوع (ذكور- إناث) ، التخصص (علمي- أدبي) ، نوع التعليم (أزهر- عام)؟
٤. هل توجد فروق بين أفراد عينة الدراسة على مقياس الكفاءة الذاتية باختلاف متغير النوع (ذكور- إناث) ، التخصص (علمي - أدبي) ، نوع التعليم (أزهر- عام)؟
٥. هل توجد فروق بين أفراد عينة الدراسة على مقياس أساليب مواجهة الضغوط باختلاف متغير النوع (ذكور- إناث) ، التخصص (علمي - أدبي) - نوع التعليم (أزهر- عام)؟
٦. هل توجد فروق بين أفراد عينة الدراسة على مقياس قلق المستقبل باختلاف متغير النوع (ذكور- إناث) ، التخصص (علمي - أدبي) ، نوع التعليم (أزهر- عام)؟
٧. هل يمكن التنبؤ بالسعادة من خلال متغيرات البحث (التوجه نحو الحياة - الكفاءة الذاتية - أساليب مواجهة الضغوط - قلق المستقبل)؟

أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى :

- الهدف الرئيس : هو التعرف على العلاقة بين السعادة وبعض المتغيرات النفسية (الكفاءة الذاتية - أساليب مواجهة الضغوط - التوجه نحو الحياة - قلق المستقبل) وتندرج منه بعض الأهداف الفرعية الآتية:
١. التعرف على مستوى السعادة والكفاءة الذاتية وقلق المستقبل لدى طلاب الجامعة.

٢. التعرف على نوعية التوجه نحو الحياة وأساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب الجامعة.
٣. الكشف عن الفروق بين طلاب الجامعة في السعادة وبعض المتغيرات النفسية (التوجه نحو الحياة ، الكفاءة الذاتية ، أساليب مواجهة الضغوط ، قلق المستقبل) .
٤. التنبؤ بالسعادة من خلال المتغيرات النفسية (التوجه نحو الحياة ، الكفاءة الذاتية ، أساليب مواجهة الضغوط ، قلق المستقبل) لدى طلاب الجامعة.

أهمية البحث:

تتمثل أهمية البحث الحالي في جانبين أحدهما نظري والآخر تطبيقي :

أولاً: الأهمية النظرية:

١. تركز الأهمية النظرية لهذا البحث في تناول بعض مفاهيم علم النفس الإيجابي المتمثلة في السعادة النفسية ، والتوجه نحو الحياة ، والكفاءة الذاتية.
٢. توجيه أنظار المرشدين النفسيين إلى أهمية تحقيق السعادة النفسية في حياة الأفراد وخاصة الطلبة الجامعيين من خلال تصحيح المفاهيم بإدراك ماهية السعادة النفسية وكيفية الوصول إليها ، وذلك نظراً لتزايد حالات الاكتئاب والتشاؤم بين الأفراد وخاصة بين فئة الشباب.
٣. أهمية الفئة التي يتناولها البحث وهم الشباب الجامعي عُدّة المستقبل وضّناعه والركيزة الأساسية في التقدم والتطور والتغيير.
٤. توجيه أنظار القائمين على العملية الإرشادية بالجامعات إلى أهمية تدعيم المفاهيم الإيجابية كالتوجه نحو الحياة والسعادة النفسية والشعور بالكفاءة

الذاتية للتخفيف من قلق المستقبل وتجاوز الضغوط والعقبات واختيار الأسلوب المناسب لمواجهتها.

ثانياً : الأهمية التطبيقية:

١. إعداد مقياس الكفاءة الذاتية ومقياس التوجه نحو الحياة ومقياس أساليب مواجهة الضغوط ، ومقياس التوجه نحو الحياة لطلاب الجامعة وحساب خصائصهم السيكومترية للتأكد من صدقهم وثباتهم وصلاحيه تطبيقهم في البيئة العربية.
٢. قد تُسهم نتائج هذا البحث في فهم وتفسير المتغيرات النفسية التي تؤثر في الشعور بالسعادة ونوعية التوجه نحو الحياة والكفاءة الذاتية والتخفيف من قلق المستقبل وتحسين النظرة المستقبلية للحياة لدى طلاب الجامعة.
٣. قد تُسهم نتائج هذا البحث في توجيه الانتباه إلى مزيد من الدراسات والبحوث والبرامج التوعوية والارشادية لتحسين مستوى السعادة النفسية والنظرة التفاؤلية نحو الحياة ورفع مستوى الكفاءة الذاتية واختيار أفضل الاستراتيجيات المناسبة لمواجهة الضغوط .

حدود البحث:

- الحدود البشرية: تكونت عينة البحث الحالي من (٦٠٠) من طلاب الجامعة بواقع (٣٠٠) ذكور ، (٣٠٠) إناث ، من جامعة الأزهر ، وجامعة عين شمس من التخصصين العلمي والأدبي.
- الحدود المكانية : حيث تم تطبيق أدوات البحث على عينة الدراسة من جامعة الأزهر كلية (الطب بنين ، الصيدلة بنات ، العلوم بنات ، التربية بنين ، الدراسات الإنسانية بنات القاهرة) وجامعة عين شمس كلية (الصيدلية ، الآداب).

- الحدود الزمنية: تم تطبيق أدوات البحث الحالي في الفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي ٢٠١٨ / ٢٠١٩ م

التحديد الإجرائي لمصطلحات البحث :

- السعادة : happiness

عرفها عبد الخالق (٢٠١٨، ص ٨) بأنها: حالة داخلية من الشعور بالراحة والسرور ، وأن كل شيء على ما يرام من الناحية الذاتية وعلى الرغم من أن السعادة شعور داخلي له علاقة وثيقة بالشخصية ، فإنها ترتبط بالظروف الموضوعية : البيئية والاجتماعية التي يعيش فيها الإنسان.

وتعرف إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس السعادة النفسية المستخدم في البحث الحالي.

- الكفاءة الذاتية: Self-Efficacy

وهي: توقعات الفرد نحو ذاته واعتقاداته في قدرته على التحكم في بيئته والأحداث المؤثرة في حياته بحيث تقوده إلى بذل المزيد من الجهد والمثابرة في سبيل التغلب على مشكلاته ومواجهة تحديات الحياة بفاعلية لتحقيق هدف محدد وتحقيق النتائج المرغوبة.

وتعرف إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس الكفاءة الذاتية المستخدم في البحث الحالي.

- أساليب مواجهة الضغوط: Methods of coping with stress

مجموعة الطرق والأساليب التي يستخدمها الفرد للتعامل مع المواقف والأحداث الضاغطة والصعوبات التي تواجهه في الحياة للتخفيف من حدة

هذه المواقف وخفض التوترات التي تصاحبها والتي تمثل تحدياً لشخصيته وقدراته.

وتعرف إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس أساليب مواجهة الضغوط المستخدم في البحث الحالي.

- التوجه نحو الحياة: life orientation

نظرة الفرد للحياة وتوقعاته لأحداث المستقبل وميله إلى التفاؤل والثقة فيما يفعله أو ميله إلى التشاؤم واليأس.

ويعرف إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس التوجه نحو الحياة المستخدم في البحث الحالي.

قلق المستقبل: Future Anxiety

حالة من التوتر وعدم الاطمئنان والتفكير السلبي والنظرة التشاؤمية تجاه المستقبل وعدم القدرة على مواجهة الضغوط والأحداث الحياتية وتوقع الأسوأ فيما هو قادم.

ويعرف إجرائياً: بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس قلق المستقبل المستخدم في البحث الحالي.

الإطار النظري:

أولاً : السعادة : happiness

يعتبر مفهوم السعادة النفسية المفهوم المحوري والرئيس في علم النفس الإيجابي لما له من مكانة بارزة في تاريخ الفكر الإنساني ، وسعى الجميع في الثقافات المختلفة إلى السعادة بوصفها هدفاً أسمى للحياة لارتباطها بالحالة المزاجية الإيجابية والرضا عن الحياة وجودة الحياة وتحقيق الذات والتناؤل ، وعلى الرغم من أن الغاية الأساسية لعلم النفس هي مساعدة الفرد على أن يحيا الحياة الطيبة التي يشعر فيها بالسعادة ، فقد تجاهل علماء النفس لسنوات طويلة المشاعر الإيجابية للشخصية وظلت الانفعالات السلبية مثل القلق ، والاكتئاب والضغط النفسية والتشاؤم الأكثر تناولاً واهتماماً في بحوثهم ودراساتهم (أبو هاشم ، و القدور ، ٢٠١٢ ، ص١٠٣).

وللسعادة آثاراً إيجابية قوية على سلوك الفرد منها التفكير الإيجابي حيث يفكر الناس بطرق مختلفة وأكثر إيجابية عندما يكونوا سعداء مقارنة بحالتهم عند الحزن والكآبة ، كذلك يكون السعداء أكثر ثقة بالنفس وأكثر تقديرًا لذواتهم وأكثر في الكفاءة الاجتماعية ولديهم استعداد لحل مشكلاتهم بطرق أفضل وهم أكثر استعداداً لتقديم المساندة الاجتماعية للآخرين (عثمان، ٢٠٠١، ص١٥١).

استخدم سيلجمان(٢٠٠٥) كلمتي السعادة وطيب الحال تبادلياً كمصطلحات لوصف أهداف علم النفس الإيجابي ، ويتضمنان المشاعر والأنشطة ، حيث يراها الفيلسوف الياباني نومورا (٢٠٠٤) بأنها: حالة تتضمن تحقيق الذات والشعور بالبهجة ، وأن البحث عن متعة روحية مستمرة هو الأكثر احتمالاً ، لأن يقود إلى السعادة ، لذلك فإنه من المهم أن

نرى الأشياء من الجانبين المادي والروحي ، وكذلك من الخارج والداخل بالعلاقة بالآخرين (في جودة ، أبو جراد ، ٢٠١١ ، ص ١٣٧).

كما أشار ديفيد نيفن (٢٠٠١) أن السعادة مسألة نسبية تختلف من شخص لآخر ، فالمريض يرى أن السعادة في الصحة ، والفقير يرى أن السعادة في الغنى ، والعجوز قد يرى أن السعادة في أيام الشباب التي ولت ، والسجين يرى السعادة في الحرية ، وهكذا تتعدد أنواع السعادة وأنماطها وتتشكل تبعاً لرؤية الفرد لها أو المفتقد لجزء منها ، والسعادة هي حالة شعورية وليست حاجة واقع مادي مما يعني أن السعادة تكمن في العقل والقلب والشعور (في عبد الوهاب ، ٢٠٠٦ ، ص ٢٥٥).

تعريف السعادة:

عرفت عبد الوهاب (٢٠٠٦، ص ٢٧٣) السعادة النفسية بأنها: "شعور داخلي إيجابي شبه دائم يعكس الرضا عن الحياة والطمأنينة النفسية والبهجة والاستمتاع ، والضبط الداخلي وتحقيق الذات ، والقدرة على التعامل مع المشكلات والصعوبات بكفاءة وفاعلية".

وعرف البهاص (٢٠٠٩، ص ٣٣٢) السعادة النفسية بأنها: "انفعال وجداني ثابت نسبياً يتمثل في إحساس الفرد بالبهجة والفرح والسرور وغياب المشاعر السلبية من خوف وقلق واكتئاب ، والتمتع بصحة البدن والعقل بالإضافة إلى الشعور بالرضا الشامل في مجالات الحياة المختلفة ، وللسعادة أبعاد ثلاثة : التوازن الوجداني ، الصحة الجسمية والعقلية ، الرضا عن الحياة".

وعرفها أبو هاشم ، و القدور (٢٠١٢، ٢٧٧) بأنها : "مجموعة من المؤشرات السلوكية تدل على ارتفاع مستويات رضا الفرد عن حياته بشكل عام".

وعرفتها صالح (٢٠١٣، ص ص ١٩٥ - ١٩٦) بأنها : " انفعال وجداني إيجابي ثابت نسبياً ، يتمثل في إحساس الفرد بالبهجة والفرح والسرور ويسمو إلى مستوى الرضا النفسي ، وقد تصبح السعادة سمة من سمات الفرد يتميز بها صاحبها في معظم أوقات النشاط ، حيث يكون لديهم القدرة على الاستمتاع بالوقت بطريقةهم الخاصة ولديهم مشاعر الحب والصدقة ونظرتهم للحياة إيجابية ومعظم تعاملاتهم وعلاقاتهم ناجحة، كما أنها حالة عقلية تتسم بالإيجابية بعيدة كل البعد عن الشعور بالكآبة أو المرض النفسي فهي حالة انفعالية عقلية يخبرها الفرد ويشعر ويتمتع بها".

وعرفها الطراونة (٢٠١٤، ص ٨١٤) بأنها: "حالة انفعالية تتضمن الشعور بالتفاؤل والسرور والرضا عن الذات وعن ما يدور من أحداث حول الفرد في البيئة التي يعيش فيها".

وعرفها خضر و الصاوي (٢٠١٨ ، ص ٢٠) بأنها: " انفعال وجداني إيجابي ثابت نسبياً يتمثل في إحساس الفرد بالبهجة والفرح والسرور وغياب المشاعر السلبية من خوف وقلق واكتئاب ، والتمتع بصحة البدن والعقل بالإضافة إلى الشعور بالرضا الشامل في مجالات الحياة المختلفة وللسعادة أبعاد ثلاثة (التوازن الوجداني ، الصحة الجسمية والعقلية ، والرضا عن الحياة).

من خلال التعريفات السابقة للسعادة ترى الباحثتان أن السعادة هي حالة انفعالية داخلية مليئة بالبهجة والسرور والفرح الناجمة عن عدد من العوامل المختلفة سواء النفسية أو البدنية أو العقلية مع البعد عن العوامل السلبية .

وقد تبنت الباحثتان تعريف عبد الخالق (٢٠١٨، ص ٨) للسعادة بأنها: حالة داخلية من الشعور بالراحة والسرور ، وأن كل شيء على ما يرام من الناحية الذاتية ، وعلى الرغم من أن السعادة شعور داخلي له علاقة وثيقة بالشخصية ، فإنها ترتبط بالظروف الموضوعية : البيئية والاجتماعية التي يعيش فيها الإنسان.

أنواع السعادة:

- حددت سليمان (٢٠١٠ ، ص ٩٢) نوعين للسعادة هي :
- السعادة القصيرة : وهي التي تستمر فترة قصيرة من الزمن.

• **السعادة الطويلة** : وهي التي تستمر فترة طويلة من الزمن ، وهي عبارة عن سلسلة من محفزات السعادة القصيرة وتتجدد باستمرار لتعطي الإيحاء بالسعادة الدائمة.

كما تقسم السعادة إلى :

- **السعادة الحقيقية / واقعية** : وهي التي تلبي الحاجات الجسمية والروحية.
- **السعادة الغريزية** : وهي تمثل لحظات السرور والبهجة العابرة ، وكذلك الاستقرار النسبي النفسي والاجتماعي فهو يعتبر انعكاس مباشر لتوافر ثم تلبية الحاجات والغرائز الفطرية الجسدية (صالح ، ٢٠١٣ ، ص ١٦٢).

مكونات السعادة :

- وحددت دراسة (2006) *Ryff* السعادة النفسية في ستة عوامل رئيسية هي :
- ١) **الاستقلالية *Autonomy*** : وتشير إلى استقلالية الفرد وقدرته على اتخاذ القرار ومقاومة الضغوط الاجتماعية وضبط وتنظيم السلوك الشخصي أثناء التفاعل مع الآخرين.
 - ٢) **التمكن البيئي *Environmental Mastery*** : قدرة الفرد على التمكن من تنظيم الظروف والتحكم في كثير من الأنشطة والاستفادة بطريقة فعالة من الظروف المحيطة وتوفير البيئة المناسبة والمرونة الشخصية.
 - ٣) **التطور الشخصي *Personal Growth*** : قدرة الفرد على تنمية وتطوير قدراته وزيادة فعاليته وكفاءة الشخصية في الجوانب المختلفة والشعور بالتفاؤل.
 - ٤) **العلاقات الإيجابية مع الآخرين *Positive Relations With Others*** : قدرة الفرد على تكوين وإقامة صداقات وعلاقات اجتماعية

إيجابية متبادلة مع الآخرين على أساس من : الود والتعاطف والثقة المتبادلة والتفهم والتأثير والصداقة والأخذ والعطاء .

٥) **الهدف من الحياة Purpose in Life** : قدرة الفرد على تحديد أهدافه في الحياة بشكل موضوعي وأن يكون له هدف ورؤية واضحة توجه أفعاله وتصرفاته وسلوكياته مع المثابرة والإصرار على تحقيق أهدافه .

٦) **تقبل الذات Self-Acceptance** : ويشير إلى القدرة على تحقيق الذات والاتجاهات الإيجابية نحو الذات والحياة الماضية وتقبل المظاهر المختلفة للذات بما فيها من جوانب إيجابية وأخرى سلبية .

بينما أشار *Argyl (2013)* أن هناك ثلاثة مكونات للسعادة هي:

- **المكون الوجداني**: الانفعالات الإيجابية مثل الفرح والسرور .
- **المكون المعرفي** : الرضا عن الحياة.
- **غياب الانفعالات السلبية**: الإكتئاب والقلق أو وجودهما بدرجة منخفضة.

مقومات السعادة:

من مقومات السعادة ما ذكره *Easterlin (2015)* ومنها:

١) **الاستقرار**: ويشير إلى أن الأفراد يميلون إلى التمسك بأحكام السعادة عندما تتحقق ، لذلك ليس من الضروري أن تكون الأحكام مستمرة مع الزمن ، إذ أن بعض الأفراد يغيرون آرائهم بشكل كبير ولا تستقر السعادة لديهم .

٢) **التحديد** : عندما لا يستطيع الأفراد الحكم أو تحديد ما هو الأفضل لحياتهم فلا يمكن الحكم عليهم بأنهم سعداء أو تعساء .

٣) **التأكيد على الزمن أو الوقت:** السعادة هي تقييم للحياة ككل ، إذ لا يمكن الحكم على السعادة أن تكون من الماضي وتستمر للحاضر وتتوقع المستقبل ، فهناك من الأفراد من يركز على الماضي وبعضهم يعيش بيومه ، وآخر يوجه نفسه للمستقبل.

٤) **الوعي:** إن السعادة حالة من حالات الوعي ، فهي حكم يظهر في العقل ولكن ليس كل حالات العقل يمكن تقييمها بشكلٍ متساوٍ فبعض الأفراد يحكمون على أنفسهم بأنهم غير سعداء.

٥) **الملائمة:** فعندما يقوم الفرد بالحكم على نفسه بالسعادة يمكن لهذا التقييم أن يكون غير مناسب في فترة معينة من الزمن.

النظريات المفسرة للسعادة :

أشار (٢٠٠١) Lyubomirsky أن هناك نظريات عديدة في تفسير السعادة منها :

١. نظريات النشاط *Active Theories*

وهي تقترض أن السعادة ما هي إلا إحدى نتائج النشاط أو أداء السلوك أكثر من الوصول إلى نقطة النهاية فمثلاً قد يجلب نشاط رسم لوحة فنية سعادة أكثر من الإنتهاء من رسمها.

٢. النظريات الارتباطية *Assosiationstic Theories*

تركز على المبادئ المعرفية ومبادئ الذاكرة والتشريط ، فالنظريات المعرفية تعتمد على الأسباب التي يذكرها الناس عن الأحداث التي تمر بهم ؛ ذلك لأن الناس يستجيبون لنفس الظروف بطرق مختلفة ، ويختلف الأفراد الذين يرون أنفسهم سعداء مقارنة بغير السعداء في الأساليب المعرفية والدافعية التي يستخدمونها والتي تعمل على استمرار وزيادة السعادة ، ومن هذه العمليات نظرية المقارنة الاجتماعية سواء مقارنة الفرد

نفسه بظروف وأحداث خارجية أو مقارنته بأفراد كرفاقه ، ونظرية التقدير التي ترى أن السعادة تتبع من المقارنة بين مستوى نموذجي والحالة الحقيقية ، فإذا وصلت الحالة الحقيقية للفرد إلى المستوى النموذجي المطلوب تحققت السعادة.

العوامل المؤثرة في السعادة:

أولاً: السمات الشخصية

يملك كل إنسان بعض السمات الشخصية التي تحدد بصورة جزئية طريقة تواصله مع الآخرين ، وكيفية مواجهته للتحديات وتقبل فكره التغيير المستمر الذي يطرأ على الحياة فيميل الأشخاص الودودين والذين يتسمون بالحيوية والتفاؤل والمرونة والقدرة على التكيف مع البيئة المحيطة إلى التمتع بسعادة أكبر ويتضح من تلك السمات أن بعضها سمات وراثية يمكن تغييرها إذا ما أردنا ، والبعض الآخر مكتسبة يمكن تعلمها أو عدم تعلمها.

ثانياً: الاحتياجات الأساسية لاستمرار الحياة

من أهم هذه الاحتياجات الأساسية ، التمتع بالصحة والأمان المالي والأمن الشخصي والشعور بالانتماء والقيام ببعض الأنشطة المفيدة ، ولكن في حالة عدم توافر تلك الاحتياجات تتأثر قدرة الفرد على البقاء على قيد الحياة ولكن ليس بالضرورة أن تتأثر قدرته على الشعور بالسعادة.

ثالثاً : الاحتياجات الأسمى

هناك بعض العوامل السامية للشعور بالسعادة والتي ترتبط بنظرية أعمق للحياة والعلاقات الشخصية مثل تقدير الذات ، والقدرة على مواجهة التحديات ، وتحقيق الآمال ، وتقوية العلاقات بالآخرين ، كذلك عمق وتنوع الخبرات (متولي ، و الصاوي ، ٢٠١٨ ، ص ص ٢٠ - ٢١).

وتستخلص الباحثان مما سبق أن السعادة مفهوم يعبر عن حالة شعورية يعيشها الفرد في بيئة آمنة يشعر فيها بالارتياح النفسي تشجعه على الإستقلال برأيه وحرية في اتخاذ قرارات يسعى من خلالها إلى تطوير ذاته والتحكم في تصرفاته وأحداث حياته إيجابية كانت أم سلبية قادراً على مواجهتها في ظل توافر علاقات إيجابية مع نفسه ومع الآخرين المحيطين به أساسها الود والحب والاحترام والتقدير.

ثانياً: الكفاءة الذاتية : Self-Efficacy

يدل مفهوم الكفاءة الذاتية على إدراك الفرد لقدرته وفعاليتها في مواجهة أحداث الحياة ويشير Bandura بأن الكفاءة في الشخصية الإنسانية لا تقتصر على امتلاكها مهارات سلوكية متنوعة بل إلى جانب ذلك على الثقة والاعتقاد بالكفاءة الذاتية ويضيف Bandura أن ادراك الفرد بكفاءته الذاتية من شأنه التأثير على سلوكه ونمط تفكيره وانفعالاته ويمكن اعتبار المفهوم مرادفاً للقدرة ، فعندما يواجه الفرد موقفاً معيناً غالباً ما نتساءل عن مدى ادراك الفرد في القيام بالسلوك المطلوب وفي الغالب نجاح أو فشل الفرد يعتمد على الناتج النهائي للمعلومات التي يتم معالجتها بصورة تكاملية (عسكر ، ٢٠٠٠ ، ص ١٤٧).

تعريف الكفاءة الذاتية:

يعتبر مفهوم الكفاءة الذاتية من الأبعاد المهمة في الشخصية الإنسانية ، لما لها من تداخلات على سلوكه وتفكيره ، وقد تعددت تعريفات الكفاءة الذاتية وتنوعت بتنوع اتجاهات العلماء وفيما يلي بعض التعريفات لها :
عرف زيدان (٢٠١١ ، ص ٩٤) الكفاءة الذاتية بأنها : "السلوك المرغوب فيه بإنقار ورغبة في أداء الأعمال الصعبة وتعلم الأشياء الجديدة

والالتزامه بالمبادئ وحسن تعامله مع الآخرين وحل ما يواجهه من مشكلات واعتماده على نفسه في تحقيق أهدافه بمثابة وإصرار".

وعرف جابر (٢٠١٢ ، ص ٢٢٧) الكفاءة الذاتية بأنها: " توقع الفرد أنه قادر على أداء السلوك الذي يحقق نتائج مرغوب فيها في أي موقف".

وعرفتها عبد المنعم (٢٠١٧ ، ص ٣١٤) بأنها: " إدراك الفرد أن ما لديه من إمكانيات وطاقات تؤهله لأداء السلوك المرغوب فيه ، وأنه قادر على تنظيم هذه الإمكانيات والطاقات ، وحل ما يواجهه من مشكلات ملتزماً بالمبادئ وحسن التعامل مع الآخرين ليحقق الأهداف المطلوبة".

وعرفها الشلوي (٢٠١٨ ، ص ٤) بأنها: " توقعات الطالب واعتقاداته حول قدراته المعرفية والسلوكية والانفعالية التي تمكنه من أداء المهام الدراسية لتحقيق الإنجاز".

وتستخلص الباحثان أن الكفاءة الذاتية تتمثل في قدرة الفرد ورغبته في القيام بأداء الأعمال بمستويات عالية من الجودة مع ثقته بنفسه واعتماده على ذاته.

وقد عرفت الباحثتان الكفاءة الذاتية بأنها : " توقعات الفرد نحو ذاته واعتقاداته في قدرته على التحكم في بيئته والأحداث المؤثرة في حياته بحيث يقوده إلى بذل المزيد من الجهد والمثابرة لتحقيق هدف محدد وتحقيق النتائج المرغوبة".

مستويات الكفاءة الذاتية :

يقسم باندورا الأفراد إلى فئتين هما ذوي كفاءة ذاتية مرتفعة ، وذوي كفاءة ذاتية منخفضة ويتميز كل نوع منهم بمميزات تُجملها فيما يلي:

١. ذوي الكفاءة الذاتية المرتفعة :

يثق هؤلاء الأفراد في قدراتهم ، ويتجهون نحو المهام الصعبة والخوض في تحديات بدلاً من الخوف من الصعوبات والعواقب ، ويميلون إلى وضع أهداف طموحة ويملكون القدرة على الالتزام القوي لقراراتهم وأهدافهم ، يبذلون الكثير من الجهد والذي يزيد في حالة الفشل أو التعرض لصعوبات وعادة ما ينسبون الفشل إلى الجهد غير الكافي ويتعافون بسرعة من شعورهم بالإحباط بعد الفشل ويقل الاستسلام للإكتئاب.

٢. ذوي الكفاءة الذاتية المنخفضة:

لديهم شك في ذواتهم بحيث يمتلكون مهارات وقدرات يسيئون استخدامها نتيجة شكهم في قدراتهم بحيث يميلون إلى تجنب المهارات الصعبة ويكافحون من أجل الحصول على الحد الأدنى ، يسارعون إلى تجنب مواجهة العقبات ، ينسبون الفشل إلى الظروف المحيطة ، من الصعب عليهم استعادة إحساسهم بانفعالية في أعقاب الفشل الكثير مما يجعلهم يقعون ضحية الاكتئاب والتوتر.

أبعاد الكفاءة الذاتية:

اقترح(Bandura(1997, pp.52-53) ثلاثة أبعاد للكفاءة الذاتية هي:

١. **الكفاءة الذاتية السلوكية:** حيث يمكن تقييم الكفاءة الذاتية السلوكية من خلال المهارات الاجتماعية والسلوكية التوكيدية التي يمارسها الفرد خلال تفاعله مع معتزك الحياة اليومية التي يعيشها.
٢. **الكفاءة الذاتية المعرفية:** وهي تشير إلى ادراك الفرد لقدراته على السيطرة على أفكاره ومعتقداته من خلال ممارسته للحياة اليومية.

٣. الكفاءة الذاتية الانفعالية: وهي تشير إلى معتقدات الفرد حول أداء أفعال تؤثر في الحالة الانفعالية ، وتشير أيضاً إلى معتقداته حول أدائه لأفعال تؤثر في حالته الانفعالية.

وترى الباحثان أن الكفاءة الذاتية هي الآلية التي من خلالها يختار الفرد النشاط اليومي له ومستوى الجهد الذي يبذله للوصول إلى هدفه ، والاستراتيجيات التي يمكنه الاستعانة بها لمواجهة الصعاب التي تقابله مستعيناً بما لديه من خبرات سابقة لمواقف مشابهة ومدى ملائمتها للموقف ، وكذلك مدى ما يمتلكه من قدرة الإقناع اللفظي واستقبال وتفسير رسائل الآخرين شريطة أن يتم تعزيزه من خلال تواجده في مناخ نفسي آمن وحالة انفعالية مزاجية جيدة تزيد من تقييمه الإيجابي للموقف وتعزز إدراكه لما يمتلكه من قدرات وإمكانات في ضوء مقارنته لذاته بما يمتلكه الآخرين من قدرات.

ثالثاً : أساليب مواجهة الضغوط

يستخدم الأفراد العديد من المهارات والأساليب والاستراتيجيات للتعامل مع الضغوط ومواجهتها ، وهذه المهارات يتم تعلمها واكتسابها سواء من الأسرة أو من خلال خبراتنا الحياتية التي نمر بها ، وعادة ما يميل الأفراد إلى استخدام نفس أساليب واستراتيجيات المواجهة كلما تعرضوا للأحداث والمواقف الضاغطة المختلفة.

وبارتباط أحداث الحياة المثيرة للضغوط باختلال الصحة النفسية والجسدية فإن هناك عوامل واقية تخفف من وقع هذه الأحداث ، وتساعدهم على التجنب أو الهروب أو السيطرة وتقليل الضيق ومعالجة المشكلة ، وتعد مصادر التعامل مع الضغوط المتاحة للفرد لمواجهة الأحداث الضاغطة من

العوامل التي قد تساعد في الحد من الاضطرابات الناجمة عنها ، وهذا ما أكدته نماذج الضغوط والمواجهة بأن ضغوط الحياة ترتبط بمدى واسع من الاضطرابات ، بينما تمثل مصادر المواجهة عوامل تعويضية تساعد على استمرار الصحة (يوسف ، ٢٠٠٠ ، ص ٥٨).

وميز (Garcia , Franco , Martine (2007 بين أساليب أو أنساق المواجهة *Coping Style* وإستراتيجيات المواجهة *Coping Strategies* فالأولى تشير إلى أنظمة مواجهة ثابتة ومتسقة مع الضغوط ، والثانية تشير إلى أفعال أكثر تحديداً ، وتتميز الإستراتيجيات بأنها ذات سعة قابلة للتعديل، كما أنها تتضمن سعة تنبؤية جيدة والتي تجعلها أكثر جاذبية من منظور المدخلات.

وعرفت جوده (٢٠٠٤ ، ص ٦٧٤) أساليب مواجهة الضغوط بأنها: "كافة جهود الفرد المعرفية والانفعالية والنفسحركية والبيشخصية ، التي يسعى الفرد من خلالها إلى التصدي للمواقف الضاغطة للتخلص منها ، أو لتجنب آثارها السلبية (مادية ومعنوية) ، أو التقليل منها بهدف المحافظة قدر الإمكان على توازنه الانفعالي وتكيفه النفسي والاجتماعي".

بينما عرفها الضريبي (٢٠١٠) بأنها : " الطريقة التي يستخدمها أو يتبعها الفرد في مواجهة المواقف والأحداث الضاغطة للتخلص منها ، أو الحد من آثارها ، أو التكيف معها ".

وعرفها الفريحات والمومني (٢٠١٦ ، ص ٣١٢) بأنها : "مجموعة من المهارات التي يستخدمها الفرد في التغلب على المواقف والأزمات والضغوط النفسية ".

وعرفتها مسعد (٢٠١٧ ، ص ٧٤٤) بأنها : " تلك الطرق والجهود المتنوعة (منها المعرفية والسلوكية والانفعالية) التي تساعد الطلاب على حشد طاقتهم لمواجهة البيئة المحيطة في مواقف يقيّمها الطالب بأنها ترهقه أو تفوق قدراته ."

وعرفتها عشعش (٢٠١٨ ، ص ٤٠٩) بأنها: " الجهود التي يبذلها الفرد للسيطرة أو التحكم في المطالب الداخلية والخارجية التي تسببها المواقف الضاغطة ."

من خلال التعريفات السابقة ترى الباحثتان أن أساليب مواجهة الضغوط عبارة عن بذل الفرد مزيدًا من الجهد واستخدام كافة مهاراته وإمكانياته لمواجهة المواقف الضاغطة والتكيف معها للمحافظة على إتيانه النفسي والإنفعالي.

وعرفت الباحثتان أساليب مواجهة الضغوط بأنها "مجموعة الطرق ، والأساليب التي يستخدمها الفرد للتعامل مع المواقف ، والأحداث الضاغطة ، والصعوبات التي تواجهه في الحياة للتخفيف من حدة هذه المواقف ، وخفض التوترات التي تصاحبها والتي تمثل تحديًا لشخصيته وقدراته ."

أبعاد المواجهة وأساليبها:

تتعدد تصنيفات العلماء لأساليب واستراتيجيات مواجهة الضغوط ، فمنهم من يصنفها إلى مواجهة إقدامية ، ومواجهة إجمامية ، ومنهم من يصنفها إلى مواجهة مركزة على الانفعال وأخرى مركزة على المشكلة ، وذلك تبعًا للنظريات أو التوجهات النظرية التي يتبناها كل منهم.

وأشار حسن وحسين (٢٠٠٦، ص ٨٠) إن للمواجهة نوعين من المصادر ، المصدر الأول هي المواجهة الشخصية : حيث تتمثل في مركز الضبط وتقدير الذات وفعالية الذات وإنخفاض العصابية ، والمصدر الثاني المواجهة البيئية : حيث تضمنت المساندة الاجتماعية وترتبط بجوانب البيئة الاجتماعية والمادية ، وإن لكل منهما مؤثرًا في سلوك المواجهة.

ويمكن تصنيف استجابات التعامل مع الضغوط إلى ثلاثة أنواع تبعًا للهدف منها وهي:

١. **التعامل المتمركز حول التقدير:** ويشمل هذا النوع من التعاملات مع مواقف الضغط وعلى محاولات تحديد معنى الموقف ، ويشتمل على استراتيجيات مثل التحليل المنطقي ، وإعادة التحدي المعرفي، والتجنب المعرفي.

٢. **التعامل المتمركز حول المشكلة :** حيث تبحث هذه المجموعة من استراتيجيات التعامل في تعديل أو استبعاد مصادر الضغط ، والتعامل مع الآثار الملموسة للمشكلة ، وكذلك التغيير النشط للذات ، وتطوير موقف أفضل ومن الأساليب المستخدمة في هذه المجموعة: البحث عن المعلومات أو طلب النصيحة ، اتخاذ إجراء حل المشكلة ، وتطوير مكافآت الذات (إثابات) بديلة.

٣. **التعامل المتمركز حول الإنفعال :** تشتمل هذه المجموعة الاستجابات التي تكون وظيفتها الأولى التعامل مع الانفعالات الناتجة من مصادر الضغوط، ومن ثم الاحتفاظ باتزان وجداني ، ومن الأساليب التي تشتمل عليها هذه المجموعة : التنظيم الوجداني ، والتقبل المدعن ، والتفريغ الإنفعالي (الهالي ، ٢٠٠٩، ص ص ٥٢ - ٥٤).

وحدد الشربيني (٢٠١٢ ، ص ٦٦) ثلاثة أبعاد للمواجهة هي :

١. **المواجهة النشطة** : وهي محاولة رؤية الجانب الإيجابي.
٢. **المواجهة السلوكية النشطة**: مثل التحدث إلى صديق ، محاولة اكتشاف الكثير عن المواقف.
٣. **التجنب** : ويشير إلى تجنب الموقف الضاغط وعم التعامل معه.

التوجه نحو الحياة : Life Orientation

التوجه نحو الحياة من الموضوعات المهمة التي تناولتها العلوم النفسية ، كعلم الصحة النفسية ، وعلم الأمراض النفسية والعقلية على حد سواء باعتباره علامة مهمة تدل على مدى تمتع الإنسان بالصحة النفسية السليمة ، إذ أن التوجه نحو الحياة يعني تحمس الفرد للحياة والإقبال عليها ، والرغبة الحقيقية في أن يعيشها.

كما يُعد التوجه نحو الحياة واحدًا من المكونات الأساسية للسعادة ، وهو نوع من التقدير الهادئ والتأمل لمدى حُسن سير الأمور سواء الآن أو في الماضي ، والشعور بالرضا عن الحياة بصفة عامة وعن العمل وعن نشاط وقت الفراغ وعن الزواج وعن المجالات الأخرى (علي ، ٢٠١٣ ، ص ١٢٦٩).

فالتوجه نحو الحياة أحد المتغيرات التي سعى الإنسان لتحقيقها وإيضفاء قيمة لوجوده من خلاله، إلا أن الظروف التي تمر بها المجتمعات أدت إلى ظهور ما يسمى بفقدان المعنى أو ما يعرف أحيانًا بالفراغ الوجودي حتى إن البعض عبر عنها بعصاب العصر *Existential Vacuum* ، وتتمثل هذه الظاهرة بخليط من مشاعر الخواء والفراغ والسأم والملل والعجز واللاجدوى التي تنتاب إنسان هذا العصر ، وهي حالة تحدث عندما يفقد

الإنسان قيمته ، فيعتقد عندها بأن وجوده لا معنى ولا قيمة له (الأعرجي ، ٢٠٠٧ ، ص ٧٦).

وأكد *Fritz (2008)* على أن ترسيخ توجه إيجابي نحو الحياة يبدأ بالثقة بالنفس لأنها تؤكد قدرة الفرد وتزيد من مستوى الطاقة العقلية وتعزز أفكاره . فإذا حللنا الإنجازات العظيمة والأشخاص الذين يقومون بها سنجد أن أبرز صفة تظهر لديهم هي التوجه نحو الحياة ، فدوي الإيمان المطلق بقدرتهم على تحقيق ما يريدونه هم أولئك الذين لديهم فرص أعلى في تحقيق النجاح.

وعرف هادي (٢٠٠٨ ، ص ٣) التوجه نحو الحياة بأنه : " سمة في الشخصية وليس حالة لمختلف الأفراد درجات عليها وعلى الرغم من أن هذه السمة تتوجه عادة نحو المستقبل ، فإنها تؤثر في سلوك الإنسان في الحاضر فسمه التوجه نحو الحياة ترتبط بالجوانب الإيجابية في سلوك الإنسان ومختلف جوانب شخصيته ، كما أنها تؤثر تأثيراً طيباً في الصحة النفسية والجسمية للفرد ."

وعرفته علي (٢٠١٦ ، ص ٢٢٩) بأنه : "تقييم الفرد لنوعية الحياة التي يعيشها والنظرة الايجابية إلى الأشياء والأحداث والمواقف والتصرفات جميعها، والاعتقاد بأنها تنزع نحو الخير والسعادة والإقبال والإستبشار بالحياة واعتقاده بإمكانية تحقيق رغباته في المستقبل واحتمال حدوث الخير بدلاً من حدوث الشر".

بينما عرفه صقر (٢٠١٨ ، ص ٢٠٦) بأنه : " تأثر انفعالي لدى الفرد نحو الحياة الاجتماعية والتفاعل الاجتماعي والحياة الصحية ، والحياة الاقتصادية والمستوى المعيشي ؛ نتيجة لتعامل الفرد مع هذه المتغيرات أو

لخبرة سابقة لمن حوله أو معلومة تلقاها ؛ مما يؤثر على ادراكه وسلوكه فيما بعد نحو نفس الموقف فيكون إما بطريقة سلبية أو إيجابية أو محايدة " .

وترى الباحثان أن التوجه نحو الحياة عبارة عن نظرة الفرد لمستقبله سواء كانت نظرة تفاؤل واستبشار ، أو تشاؤم وتوقع حدوث أمور سيئة مما يؤثر على توافقه وتحقيق أهدافه .

وعرفت الباحثتان التوجه نحو الحياة بأنه: " نظرة الفرد للحياة وتوقعاته لأحداث المستقبل وميله إلى التفاؤل والثقة فيما يفعله أو ميله إلى التشاؤم واليأس" .

رابعًا : قلق المستقبل : Future Anxiety

يُعد القرن الحادي والعشرون قرن التغيرات السريعة المتمسم بالطفرة حضاريًا واجتماعيًا واقتصاديًا مما ساعدت على تبدد القيم في ظل الشكل الحضاري المتسارع ، وينظر بعض الباحثين للقلق على أنه حالة تنشأ عندما يترك الفرد الحاضر ويقفز للمستقبل ، ويعتقدون أنه لا يدور حول ما فعله الشخص بل حول العقاب المنتظر ، فهو حالة من الخوف والانزعاج والتوتر والترقب تسبب إحساسًا بالتهديد والشعور بوقوع كارثة ، ويفرقون بين القلق الذي يعني شعور عام بالخوف والتهديد ، وقلق المستقبل ، فلكل أنواع القلق بُعدًا زمنيًا محددًا نسبيًا يؤثر في الإنسان فترة زمنية محددة على عكس قلق المستقبل الذي يكون تأثيره بعيد المدى ، فقلق المستقبل يعني حالة من الانشغال وعدم الراحة بشأن التمثيل المعرفي للمستقبل (أخرس ، ٢٠١٦ ، ص ١٩٧) .

وأكد *Rappaport* أن المستقبل هو أكبر محفز للقلق لدى المراهقين ، حيث يشير المستقبل إلى المساحة الخاصة بالتخطيط وتحديد الأهداف

الشخصية وتنفيذها وبهذا الإطار فإن للمستقبل معنى دافعي إيجابي ، ولكن يخلت هذا المعنى الإيجابي عندما لا يكون الفرد متأكدًا بشكل تام من إمكانية تحقيق تلك الأهداف ، وبهذا الشكل ينعكس عدم وضوح المستقبل لدى المراهقين على شكل إحباط على ذواتهم ومستقبلهم ووجودهم ، وينظر رابابورت لقلق المستقبل كميل إلى تقليص الاهتمام بالحياة المستقبلية والأهداف والطموحات المتعلقة بها مع ميل للبقاء في ظروف الحاضر (Rrice , 2008, p.13).

لقد تزايد الاهتمام حديثاً بأحد أنواع اضطرابات القلق المعروف بقلق المستقبل والذي يُطلق عليه البعض ظاهرة القلق حول المستقبل باعتباره موضوعاً حساساً يمس المراهقين والشباب بشكل خاص ، والمتمثل بشعورهم بالإحباط والخوف والتوجس والترقب والقلق على الذات وعلى المستقبل المتسم بالغموض . فالإنسان بطبيعته يشعر بالخوف والتوتر من الأشياء الغامضة وغير الواضحة التي يتوقع أن يواجهها في المستقبل ، فالأمر الذي يفقد فئة الشباب الثقة بالمستقبل ويزيد من إحساسهم بالتشاؤم تجاهه. ومن أبرز الأسباب التي توصل إليها الدارسون والتي تساهم في نشوء قلق المستقبل منها : أساليب التفكير الخاطئة والتفسيرات المشوهة التي تجعل الفرد عرضة لكثير من المشاكل السلوكية والانفعالية ، والمعتقدات الخاطئة وغير العقلانية التي من شأنها أن تجعل الفرد قلقاً ومهزوماً وبعيد الثقة بنفسه ، إضافة إلى عدم وجود الخبرة الكافية للتعامل مع التحولات الاجتماعية والاقتصادية (البدران ، ٢٠١١).

ويعتبر قلق المستقبل أحد أنواع القلق الذي يؤثر على تفكير الفرد ونمط حياته بما يحمله من مفاجآت ومتغيرات تتخطى قدرة الكائن على التكيف

معها وهذا ما يجعل التوتر النفسي شديداً ، ومن ثم تكون استجابته متطرفة في محاولة منه للتفوق بعيداً عن هذه التغيرات المتلاحقة ، وقلق المستقبل ليس نتاجاً من التغيرات المتلاحقة والتي من الصعب التنبؤ بها بل ينتج من رؤية الحاضر وظروفه المعقدة مثل سيطرة الماديات على القيم بين الناس فضلاً عن العمل والدراسة ومتطلباتها الكثيرة والتهديد من جراء فقدانها (محمد ، ٢٠١٠ ، ص ٣٢٣).

ولقد تعددت تعريفات قلق المستقبل تبعاً لوجهات النظر التي يتبناها الباحثون كما يلي:

عرف (Luxon , Fletcher and Leeson(2009, p.3) قلق المستقبل بأنه : " حالة من التخوف أو الخوف الغامض والقلق المرتبط بتغيرات غير مرغوب فيها والتي تتحكم أكثر وأكثر في مستقبل الشخص".

وعرفه جبر (٢٠١٢ ، ص ٤٣) بأنه : "حالة انفعالية متمثلة بالترقب أو التوقع مصحوبة بعدم الاطمئنان أو الارتياح لما تحمله الأيام القادمة ، تدفع الفرد للتفكير في مستقبل حياته وما سيؤول إليه في ظل ظروف حياتية متغيرة تحدث خلال أمور غير متوقعة للفرد تكون مبعث ألم الفرد وهو توقع الفرد لوجود خطي".

وعرفه الشرافي (٢٠١٣ ، ص ٣٥) بأنه : " التفكير السلبي تجاه المستقبل والنظرة السلبية التشاؤمية للحياة ، وعدم القدرة على مواجهة الأحداث والمشكلات والضغوطات ، ومن ثم فإنه يشعر بالخوف وعدم الاطمئنان من المستقبل".

وعرفه القلبي (٢٠١٦، ص ٣٢٠) بأنه: " شعور بعدم الارتياح والتفكير السلبي تجاه المستقبل والنظرة السلبية للحياة المستقبلية ، وعدم القدرة على مواجهة الضغوط والأحداث الحياتية ، وتدني اعتبار الذات وفقدان الشعور بالأمن وعدم الثقة بالنفس".

وعرف طشطوش (٢٠١٧، ص ١٠) قلق المستقبل بأنه: " حالة من الخوف والأفكار السلبية ، والنظرة التشاؤمية للقادم من الحياة تؤدي إلى الشعور بالإحباط واليأس ، وفقدان الأمل ، والنظرة السوداوية تجاه المستقبل".

ومن خلال التعريفات السابقة يتضح لنا أن قلق المستقبل يمثل مجموعة من المشاعر والمخاوف فهو حالة انفعالية تتمك الفرد وتصيبه بنوع من التوتر والقلق نحو أحداث المستقبل ، وهذه المشاعر تكون مصحوبة بحالة من عدم الاطمئنان والتوتر .

وقد عرفت الباحثتان قلق المستقبل بأنه: " حالة من التوتر وعدم الاطمئنان والتفكير السلبي والنظرة التشاؤمية تجاه المستقبل وعدم القدرة على مواجهة الضغوط والأحداث الحياتية وتوقع الأسوأ فيما هو قادم".

أسباب قلق المستقبل

أشارت دراسة محمد (٢٠١٠ ، ص ٣٢٣) أن أكثر ما يجعل الفرد قلقًا وضائِقًا ما يلي :

١. المستقبل : كل الأشياء السيئة التي يمكن أن تحدث في المستقبل
٢. الوحدة وابتعاد الناس عن الشخص
٣. الخوف من المرض وخصوصًا الأمراض الخطيرة

٤. الخوف من الفشل في الدراسة أو في العلاقات الاجتماعية أو الملل
٥. الحاجة المادية والفقر في المستقبل
٦. فقدان العمل والبطالة
٧. عدم القدرة على اتخاذ قرار مصيري حاليًا أو في المستقبل
٨. الزواج والخوف من عدم العثور على الشريك المناسب
٩. رفض الآخرين له وعدم قدرته على إقامة علاقة حميمة مع الأشخاص
١٠. الموت

كما أشار المؤمني ، ونعيم (٢٠١٣ : ص ١٧٤) أن قلق المستقبل يحدث نتيجة عوامل اجتماعية ، فردود الأفعال الوجدانية للتغيرات الأخلاقية والاجتماعية في المجتمع وضغوط الحياة العصرية تولد مشاعر القلق والخوف من الضعف وتناقص الأدوار ، وضغوط الحياة مما يؤدي بالفرد إلى عدم فهم الواقع والمستقبل وبالتالي الدخول في دوامة التفكير والقلق من المستقبل.

مما سبق يتضح لنا أن من أهم أسباب قلق المستقبل هي عدم الاستعداد الشخصي للفرد وعدم قدرته على التفاعل مع الأحداث ومجموعة أفكار لاعقلانية تتملكه ولا يمكن التغلب عليها فيصبح إنسان قلق .

وترى الباحثان أن التفكير في المستقبل هو مصدر من مصادر القلق ، باعتبار أن المستقبل هو الزمن الذي سوف يحقق فيه الفرد ذاته وطموحاته ، ومع الظروف التي يعيشها الفرد وخاصة الشباب والمجتمع المليئ بالتغيرات في كافة المجالات ينتج عن هذا الشعور عدم الارتياح ، وفقدان الأمن ، والطمأنينة ، وإدراك خاطئ للأحداث المحتملة في المستقبل مما يسبب الشعور بالقلق نحو المستقبل.

الأثار السلبية لقلق المستقبل:

أشار المشيخي (٢٠٠٩ ، ص ٣٢) أن لقلق المستقبل تأثير سلبي على سلوك الفرد وشخصيته مما يؤثر بالسلب على حياته وهي:

- الشعور بالوحدة وعدم القدرة على تحسين مستوى المعيشة وعدم القدرة على التخطيط للمستقبل والجمود
 - تدمير نفسية الفرد فلا يستطيع أن يحقق ذاته أو يبذل
 - الشعور بالتوتر أو الانزعاج لأنته الأسباب والأحلام المزعجة واضطرابات التفكير
- كما أشارت المصري (٢٠١١ ، ص ٤٣) أن من أهم الأثار السلبية لقلق المستقبل ما يلي:
- التوقع والانتظار السلبي لما قد يحدث فيما يتوقعه الشخص لخبراته من نتائج هو الذي يحدد معنى هذه الخبرات
 - فقدان التماسك المعنوي ويصبح الفرد عرضة للانهايار
 - التقوقع داخل اطار الروتين واختيار أساليب التعامل مع المواقف التي فيها مواجهة مع الحياة
 - الهروب من الماضي والتشاؤم وعدم الثقة في أحد
 - استخدام ميكانيزمات الدفاع مثل النكوص والاسقاط والتبرير والكبت
 - الشك في الكفاءة الشخصية واستخدام أساليب الإكراه والإكراه في التعامل مع الآخرين
 - الاعتمادية والعجز والعقلانية

مما سبق يتضح لنا أن التفكير في المستقبل المصحوب بأفكار لاعقلانية أو تشاؤمية يؤثر على حياة الفرد وتفكيره بالسلب ويفقده توازنه للحكم على الأشياء.

دراسات سابقة :

أولاً : السعادة وعلاقتها بالكفاءة الذاتية :

أجرى (Natvig , Albrektsen , and Qvarnstrom (2003) دراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين العوامل النفس اجتماعية والسعادة لدى المراهقين ، حيث تكونت عينة الدراسة من (٧٨٨) من الطلاب النرويجيين منهم (٤٣٨) طالب ، (٤٤٩) طالبة) ، واستخدم الباحثون في الدراسة سؤالاً واحداً لقياس السعادة يتكون من أربع اختبارات ، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى أن (٨٨.٩) من الطلاب سعداء جداً ، وأن مستوى كفاءة الذات يرتفع بارتفاع السعادة ، كما أسفرت نتائج الدراسة عن عدم وجود فروق في درجات السعادة تُعزى لمتغير النوع (ذكور - إناث).

وقام (Sharp & Pritchard (2006) دراسة هدفت إلى تطوير مقياس السعادة الذاتية ومقياس الكفاءة الذاتية ، كذلك التنبؤ بمدى إسهام كل من السعادة الذاتية والكفاءة الذاتية والاستعداد للتغيير في الشعور بالسعادة العامة ، تكونت عينة الدراسة من (١٢٦) من البالغين منهم (٧١) طلاب علم النفس العام بواقع (٥١ من الإناث ، ٢٠ من الذكور) ، بمتوسط عمر زمني قدره (٢١) سنة ، و (٥٥) مشتركاً في النشرة الإلكترونية لمنتدى السعادة بواقع (٤٥ ذكور ، ١٠ إناث)، بمتوسط عمر زمني قدره (٣٦.٥) سنة ، طبق عليهم مقياس السعادة الذاتية (٢٠٠٥) ، وقائمة أكسفورد للسعادة (٢٠٠٢) ، مقياس الكفاءة الذاتية (١٩٩٥) ، واستبيان الاستعداد للتغيير ،

وأشارت نتائج الدراسة إلى أن السعادة الذاتية كانت مؤشراً مهماً في التنبؤ بالسعادة العامة للعينة الإجمالية ولطلاب السنة الأولى علم نفس ، كما أشارت النتائج إلى أن السعادة الذاتية والاستعداد للتغيير مرتبطان بشكل كبير في التنبؤ بالسعادة الذاتية والسعادة العامة لدى عينة الدراسة ، وأخيراً أشارت نتائج الدراسة إلى أن كل من الكفاءة الذاتية والاستعداد للتغيير يُسهمان بشكل إيجابي وفعال في زيادة الشعور بالسعادة .

كما أجرى *Caprara, Steca , Gerbino , Paciello, and Vecchio (2006)* دراسة طولية كان هدفها تحديد الخصائص الشخصية والمسارات التنموية المؤدية إلى التكيف الناجح من الطفولة إلى البلوغ ، فحصت الدراسة التأثير المتزامن والطولي لتأثير الكفاءة الذاتية على التفكير الإيجابي والسعادة الذاتية في مرحلة المراهقة ، وقد تم تفعيل التفكير الإيجابي باعتباره البعد الكامن في الرضا عن الحياة واحترام الذات والتفاؤل ، تكونت عينة الدراسة من (٦٦٤) مراهقاً إيطالياً ، وأشارت نتائج الدراسة إلى تأثير الكفاءة الذاتية والمعتقدات العاطفية والشخصية والاجتماعية على التفكير الإيجابي والسعادة على حد سواء في وقت واحد وبشكل طولي ، كما أشارت النتائج إلى دور الكفاءة الذاتية للمراهقين في إدارة المشاعر الإيجابية والسلبية والعلاقات بين الأشخاص كما أنها تُسهم في تعزيز التوقعات الإيجابية حول المستقبل من أجل تعزيز مفهوم الذات وإدراك الشعور بالرضا للحياة وتجربة العواطف الأكثر إيجابية.

وكان هدف دراسة *Salami (2007)* بحث العلاقة بين نوعية الأدوار والسعادة النفسية وأثرها على الكفاءة الذاتية ، واستراتيجيات المواجهة ، والدعم الاجتماعي ، بلغ حجم عينة الدراسة (٤٨٠) من الأمهات العاملات ،

تم اختيارهن بشكل عشوائي من (٥) عواصم في جنوب غرب نيجيريا ، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية سلبية بين نوعية الأدوار والسعادة النفسية ، وكذلك بين تعدد الأدوار والسعادة النفسية ، وأشارت نتائج الدراسة إلى الحاجة إلى برامج التدخل التي من شأنها تعزيز الكفاءة الذاتية ، استراتيجيات المواجهة ، تدعيم شبكات التواصل الاجتماعي ، تدعيم ومساندة الأسرة والأصدقاء للأمهات العاملات مما يُسهم في مرونة اختيارات الأعمال التي تُسهم في سعادتهن النفسية.

كما قام النور (٢٠١٣) بدراسة هدفت إلى التعرف على فعالية الذات لدى طلاب وطالبات الجامعة وعلاقتها بالسعادة والتحصيل الأكاديمي، وتكونت عينة الدراسة من (٥٤٧) طالبًا وطالبة من الكليات العلمية والأدبية بجامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا، وجامعة الخرطوم، وجامعة النيلين في الفصل الدراسي الأول للعام (٢٠١١)، ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام مقياس فعالية الذات إعداد العدل (٢٠٠١)، كما طُبّق عليهم مقياس أكسفورد للسعادة، ترجمة وتعريب عبد الخالق (٢٠٠٣) ، وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود ارتباط موجب ذات دلالة إحصائية بين فعالية الذات والسعادة لدى طلبة الجامعة، كما كشفت النتائج عن وجود علاقة موجبة دالة بين فعالية الذات والتحصيل الأكاديمي، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلبة التخصصات العلمية والأدبية على مقياس فعالية الذات في اتجاه طلاب التخصصات العلمية ، كما كشفت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في السعادة في اتجاه الذكور .

وكان هدف دراسة (Singh & Udainiya (2009) التحقق من تأثير كلاً من نوع الأسرة والنوع على الكفاءة الذاتية والشعور بالسعادة لدى

عينة من المراهقين ، حيث أن الأسرة هي مصدر الدعم الأول للفرد وأحد العوامل المحفزة لنمو الإنسان ، تكونت عينة الدراسة من (١٠٠) من المراهقين بواقع (٥٠) ذكور ، و(٥٠) إناث ما بين أسرة متماسكة وأخرى مفككة ، تم استخدام تحليل *Anova* ، وقد كشفت نتائج الدراسة عن وجود تأثير كبير لكل من نوع الأسرة والنوع والتفاعل بينهما على الكفاءة الذاتية للمراهقين ، بينما لم يكن هناك تأثير لنوع الأسرة والنوع الاجتماعي على السعادة لدى المراهقين .

أجرى *Zaker, Dadsetan and Nasiri (2016)* دراسة كان هدفها دراسة فعالية السعادة على الكفاءة الذاتية للطلاب ، تكونت عينة الدراسة من (٦٠) طالب من طلاب المرحلة الثانوية بمدينة تربت جام بواقع (٣٠) طالب يمثلون المجموعة التجريبية و(٣٠) طالب يمثلون المجموعة الضابطة ، طُبق عليهم استبيان السعادة ومقياس الكفاءة الذاتية ، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن المجموعة التجريبية كانت أكثر شعورًا بالسعادة ، وتوصلت النتائج إلى أن الكفاءة الذاتية للطلاب يمكن تحسينها من خلال التدريب على السعادة

قام *Erozkan , Dogan , and Adiguzel(2016)* بدراسة هدفت إلى بحث العلاقة بين الكفاءة الذاتية وتقدير الذات والهناء الشخصي ، تكونت عينة الدراسة من (٥٥٦) طالبًا وطالبة بواقع (٢٩١) إناث ، (٢٦٥) ذكور يدرسون في برنامج التأهيل التربوي في موعلا جامعة سيتكي كوكمان ، تم جمع البيان باستخدام مقياس الكفاءة الذاتية ، مقياس تقدير الذات ، مقياس الهناء الشخصي ، وباستخدام معامل ارتباط بيرسون أسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية بين أبعاد الكفاءة الذاتية (المبادرة ، الجهد

، المثابرة) والهناء الشخصي ، وكذلك وجدت علاقة ارتباطية بين أبعاد تقدير الذات (الإحساس الداخلي والخارجي بالثقة بالنفس) والهناء الشخصي .

وكان هدف دراسة موسى (٢٠١٧) الكشف عن العلاقة بين السعادة النفسية وفاعلية الذات لدى طلاب كلية الزراعة في جامعة البعث ، والتعرف على مستوى كل من السعادة النفسية وفاعلية الذات لديهم ، والكشف عن الفروق على مقياس السعادة ومقياس فاعلية الذات تبعًا لمتغير النوع ، تكونت عينة الدراسة من (٢٩٨) طالبًا وطالبة من طلاب كلية الزراعة ، طُبّق عليهم مقياس السعادة النفسية ومقياس فاعلية الذات ، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين السعادة النفسية وفاعلية الذات لدى عينة الدراسة ، عدم وجود فروق على مقياس السعادة تبعًا لمتغير النوع ، وجود فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس فاعلية الذات تبعًا لمتغير النوع في إتجاه الإناث.

قام *Kewalramani & Ahirwar (2018)* بدراسة كان هدفها التعرف على تأثير كل من السعادة والكفاءة الذاتية والدعم الاجتماعي المدرك على الأداء الأكاديمي للطلاب ، وذلك على عينة مكونة من (١٠٠) فتاة من المراهقات بالصف التاسع من مدينة لوكانو ، طُبّق عليهن مقياس الكفاءة الأكاديمية إعداد مارك وجيمس ، استبيان إكسفورد للسعادة إعداد أرجيل وتلال، مقياس الدعم الاجتماعي المدروس للأسرة والأصدقاء إعداد ماري وهيلر ، وأظهرت نتائج الدراسة أن دعم الوالدين يؤثر على الأداء الأكاديمي للطالبات ، بينما لم يكن هناك ارتباط بين الكفاءة الذاتية والسعادة والدعم الاجتماعي المدرك للأصدقاء ، من ناحية أخرى كان هناك ارتباط إيجابي أيضًا بين الفاعلية الذاتية والسعادة والدعم الاجتماعي المدرك .

ثانياً : السعادة وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط :

قام (2015) *Pahlevani, Ebrahimi, Radmehr, Amini* بدراسة كان هدفها التحقق من فعالية برنامج تدريبي لتحسين مهارة إدارة الضغوط بهدف تعزيز الصحة العامة ومستوى السعادة النفسية لدى الممرضات في مستشفى الإمام الخميني، تكونت عينة الدراسة من (٤٠) ممرضة تم تقسيمهم إلى مجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة، أتمدت الدراسة على المنهج شبه التجريبي وتم استخدام مقياس السعادة النفسية مكون من (٨٤) عبارة "للتطبيق القبلي والبعدي" ، والبرنامج التدريبي المكون من (١٠) جلسات لتحسين مهارة إدارة الضغوط ، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى أن التدريب على مهارة إدارة الضغوط أدى بشكل كبير إلى تعزيز مستوى السعادة النفسية والصحة العامة لدى الممرضات ، وقد لقي البرنامج قبولاً كبيراً من قبل المرضى خاصة عندما تم إجراؤه في مجموعة كان له تأثير إيجابي على السعادة النفسية.

قامت بوشكيمة (٢٠١٦) بدراسة كان هدفها الكشف عن العلاقة الارتباطية القائمة بين كل من السعادة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة ، بلغ حجم عينة الدراسة (٤٠٠) طالب وطالبة من طلاب جامعة يحي فارس بالمدينة ، بواقع (١٤٢ ذكور و٢٥٨ إناث) ، من أعمار وتخصصات وسنوات دراسية مختلفة ، تم استخدام مقياس السعادة النفسية من إعداد الباحثة ومقياس أحداث الحياة الضاغطة من إعداد (زينب شقير) ، وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين السعادة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة لدى الطلبة الجامعيين مما يفتح المجال

أمام الفرد ليكتشف كيف يمكن أن يقي نفسه من التأثيرات السلبية لأحداث الحياة الضاغطة من خلال العمل على تنمية السعادة النفسية لديه.

وهدفت دراسة أبو الغيط (٢٠١٦) إلى معرفة العلاقة بين أساليب مواجهة الضغوط والسعادة النفسية وفعالية الذات ، وكذلك تحديد الفروق بالنسبة لهذه المتغيرات تبعاً للفرقة الدراسية والتخصص والمستوى الاقتصادي والثقافي لدى عينة من طلبة كلية الاقتصاد المنزلي جامعة المنوفية بلغ حجمها (١٢٠) طالبًا وطالبة ، وطبقت الباحثة مقياس أساليب مواجهة الضغوط ومقياس السعادة النفسية ومقياس فعالية الذات العامة واستمارة المستوى الاجتماعي الاقتصادي- الثقافي ، وأظهرت النتائج أن متغير أساليب مواجهة الضغوط ارتبط مع السعادة النفسية وفعالية الذات ، كما أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية على مقياس أساليب مواجهة الضغوط بالنسبة لمتغير الفرقة الدراسية والمستوى الاقتصادي والثقافي ، بينما وجدت فروق بالنسبة لمتغير التخصص، كما ظهرت فروق دالة إحصائية على مقياس السعادة النفسية بالنسبة لمتغير الفرقة الدراسية والتخصص والمستوى الاقتصادي ، وبالنسبة لمقياس فعالية الذات العامة فبينت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائية بالنسبة لمتغير الفرقة الدراسية والمستوى الاقتصادي والمستوى الثقافي ، في حين ظهرت فروق دالة إحصائية بالنسبة لمتغير التخصص .

ثالثاً : السعادة وعلاقتها بالتوجه نحو الحياة :

هدفت دراسة (Quoidbach & Wood and Hansenne 2009) إلى التحقق من التأثير السلبي لاستشراف المستقبل على كل من السعادة والقلق على عينة من الموظفين بالجامعة بلغت (٢١٠) تم توزيعهم عشوائياً

على واحدة من ثلاثة مجموعات للبحث فيما إذا كان الاستشراف للمستقبل بصورة إيجابية ، والثانية بصورة سلبية ، والثالثة بصورة محايدة قد يؤدي إلى مستويات مختلفة من السعادة والقلق ، وتم تطبيق مقياس السعادة الذاتية ، واستبيان القلق ، وأشارت نتائج الدراسة إلى ارتفاع مستوى السعادة بالنسبة للأشخاص ذوي الاستشراف الإيجابي بعد مرور أسبوعين ، ولم تكن هناك تغيرات في مستوى السعادة للحالات السلبية والمحايدة ، بالإضافة لذلك لم يحدث أي تأثير للحالات الإيجابية والسلبية بالنسبة للقلق ، وتبين هذه الدراسة أن استشراف المستقبل بشكل إيجابي لا يعد فقط نتيجة للسعادة ، ولكنه يقدم أسلوبًا جديدًا في السعادة يشمل أنشطة تخفف من التوتر.

قام عبد الكريم ، والدوري (٢٠١٠) بدراسة هدفت إلى معرفة العلاقة بين التفاؤل والتوجه نحو الحياة لدى عينة بلغ قدرها (٣١٩) من طالبات كلية التربية جامعة بغداد بالمرحلة الأولى والرابعة بواقع (١٥٣) من المرحلة الأولى ، (١٦٦) من المرحلة الرابعة ، وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيًا بين التفاؤل والتوجه نحو الحياة ، فالتفاؤل يُعد نوعًا من أنواع السعادة أو أحد أسبابها ، كما أشارت النتائج إلى وجود فروق دالة في التوجه نحو الحياة بين المرحلة الأولى والرابعة في اتجاه طالبات المرحلة الرابعة.

أجرى (٢٠١١) *Souri & Hasanirad* دراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين المرونة والتفاؤل والسعادة النفسية ، تكونت عينة الدراسة من (١١٤) طالبًا من طلاب كلية الطب بواقع (٢١٣) ذكور ، (١٩١) إناث) تم اختيارهم باستخدام أسلوب العينات العنقودية ، طبق عليهم مقياس السعادة النفسية ، مقياس المرونة ، اختبار التوجه نحو الحياة ، وكشفت نتائج

الدراسة أن المرونة عاملاً أساسياً في التنبؤ بالصحة النفسية ، بينما يتوسط التفاؤل العلاقة بين المرونة والسعادة النفسية ، كما أشارت النتائج إلى أن الصحة النفسية تتأثر بالخصائص الشخصية مثل المرونة وتفاؤل الفرد بغض النظر عن درجة قدرته على الصمود .

وقامت جودة ، و أبو جراد (2011) بدراسة هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين السعادة والأمل والتفاؤل والتعرف على الأهمية النسبية لكل من الأمل والتفاؤل في التنبؤ بالسعادة، على عينة تتألف من (187) طالباً وطالبة من طلاب جامعة القدس المفتوحة، واستخدم الباحثان مقياس الأمل، إعداد سنايدر وزملائه (1991) ترجمة عبد الخالق (2004) ومقياس التفاؤل والتشاؤم، إعداد د عبد الخالق (1996) وقائمة أكسفورد للسعادة (1995) تعريب عبد الخالق ، وقد توصلت الدراسة الى أن هناك علاقة بين متغير السعادة والتفاؤل والأمل ، كما أوضحت عدم وجود فروق على مقياس السعادة يعزى إلى عامل الجنس (ذكور - إناث).

وهدف دراسة صالح (2013) إلى الكشف عن العلاقة بين الشعور بالسعادة ، والتوجه نحو الحياة لدى عينة من المعاقين حركياً المتضررين من العدوان على غزة ، و معرفة إذا ما كان هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب على مقياس السعادة ، والتوجه نحو الحياة تعزى لمتغير (الحالة الاقتصادية ، العمر ، الجنس ، درجة الإعاقة) ، على عينة قوامها (122) طالباً وطالبة من المعاقين حركياً الملتحقين ببرنامج التعليم المستمر بالجامعة الإسلامية ، طُبق عليهم مقياس السعادة ومقياس التوجه نحو الحياة من (إعداد الباحثة) ، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة دالة إحصائياً بين الشعور بالسعادة لدى المعاقين حركياً المتضررين من العدوان الإسرائيلي

على غزاة والتوجه نحو الحياة ، كما توصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب على مقياس السعادة ومقياس التوجه نحو الحياة تعزى لمتغير الجنس (ذكر ، أنثى) و متغير (درجة الإعاقة) ، وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلاب على مقياس التوجه نحو الحياة والسعادة تعزى لمتغير العمر في إتجاه الفئة العمرية من (٢١ - ٣٠) سنة .

رابعًا : السعادة وعلاقتها بقلق المستقبل :

قامت بخيت (٢٠١١) بدراسة كان هدفها 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 مقياس التفاؤل وقلق المستقبل ، تم تطبيق قائمة السعادة ومقياس التفاؤل ومقياس قلق المستقبل على مجموعة من معلمات رياض الأطفال بلغت (١٣٥) معلمة بمحافظة أسيوط ، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين السعادة وكل من التفاؤل وقلق المستقبل لدى معلمات رياض الأطفال ، باختلاف متغير مكان الروضة (ريف/ حضر) ، وعدد سنوات الخبرة (قليلة - متوسطة -عالية) ، ومستوى الوظيفة (أساسية- متعاقدة - بالحصة) ، ونوع الروضة (حكومية أو تجريبية) ، يمكن التنبؤ بسعادة المعلمة بمعلومية درجتها على مقياسي التفاؤل وقلق المستقبل .

كما أجرت خليل (٢٠١١) دراسة كان هدفها التعرف على مستوى الايجابية وقلق المستقبل لدى عينة من طلبة الجامعة، وهل يختلف مستوى

الاجابية وقلق المستقبل باختلاف الجنس والتخصص الدراسي، فضلاً عن التعرف على العلاقة الارتباطية بين المتغيرين ، تكونت عينة الدراسة من (٩٩٠) طالباً وطالبة، ولتحقيق أهداف البحث تم بناء مقياسين أحدهما لقياس الاجابية والآخر لقياس قلق المستقبل، وتم استخراج دلالات الصدق والثبات للمقياسين، وقد أشارت النتائج إلى أن الطلبة يتمتعون بمستوى من الاجابية أعلى من المتوسط الفرضي للمقياس، كما أظهرت النتائج أن قلق المستقبل لدى أفراد العينة أقل من المتوسط الفرضي للمقياس فضلاً عن وجود علاقة ارتباطية سالبة بين المتغيرين .

التعليق على الدراسات السابقة:

- من خلال استعراض الدراسات السابقة التي أمكن الحصول عليها يمكن التعليق عليها فيما يلي:
- أنه - في حدود علم الباحثان - لا توجد دراسة عربية تناولت دراسة السعادة وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية (الكفاءة الذاتية ، التوجه نحو الحياة ، أساليب مواجهة الضغوط ، قلق المستقبل) وهو ما يدعم البحث الحالي في محاولته دراسة هذه المتغيرات لدى هذه المرحلة العمرية وهم طلاب الجامعة.

- تناولت بعض الدراسات متغير السعادة وعلاقته بالكفاءة الذاتية لدى المراهقين كدراسة (Natvig, Albrektsen , and Qvarnstrom (2003) ، ودراسة (Sharp & Pritchard (2006) ودراسة (Caprara, Steca , Gerbino , Paciello, and Vecchio(2006) ودراسة (2007) ، ودراسة (Singh, B., & Udainiya, R. (2009) ، ودراسة أبو النور (٢٠١٣) ، ودراسة

Erozkan , Dogan , and Adiguzel(2016) العلاقة بين الكفاءة

الذاتية والهناء الشخصي .

• تناولت دراسة أحد الدراسات دراسة تأثير كل من السعادة والكفاءة الذاتية على الأداء الأكاديمي للطلاب كدراسة *Kewalramani & Ahirwar (2018)*

• تناولت دراسة بوشكيمية (٢٠١٦) بحث العلاقة بين السعادة وأحداث الحياة الضاغطة وأسفرت عن علاقة ارتباطية سالبة بين أحداث الحياة الضاغطة والسعادة ، بينما تناولت دراسة أبو الغيث (٢٠١٦) العلاقة بين أساليب مواجهة الضغوط والسعادة النفسية وأسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية بين أساليب مواجهة الضغوط والسعادة النفسية.

• بينما هدفت دراسة *Pahlevani, Ebrahimi, Radmehr, (2015)* إلى التحقق من فعالية برنامج تدريبي لتحسين مهارة إدارة الضغوط بهدف تعزيز الصحة العامة والسعادة النفسية.

• وعن علاقة متغير السعادة بالتوجه نحو الحياة فقد حصلت الباحثتان على دراسة صالح (٢٠١٣) والتي تناولت العلاقة بين شعور بالسعادة ، والتوجه نحو الحياة لدى المعاقين حركيًا المتضررين من العدوان على غزة ، بينما وجدت دراسة أخرى تناولت متغير السعادة في علاقته بمفاهيم أخرى تتضمن التوجه نحو الحياة كدراسة جودة ، وأبو جراد (٢٠١١) والتي تناولت الكشف عن السعادة والأمل والتفاؤل ، ودراسة *Quoidbach & Wood and (2009)* التي تناولت التحقق من التأثير السلبي لاستشراف المستقبل على كل من السعادة والقلق.

• ندرة الدراسات التي تناولت متغير السعادة في علاقتها بقلق المستقبل حيث لم تحصل الباحثتان إلا على داسة واحدة وهي دراسة بخيت (٢٠١١) والتي تناولت السعادة وعلاقتها بقلق المستقبل لدى معلمات رياض الأطفال ، بينما تناولت دراسة خليل (٢٠١١) بحث العلاقة بين مستوى الإيجابية (باعتبارها مؤشر السعادة) وقلق المستقبل، ولعل ندرة الدراسات التي تناولت السعادة في علاقتها بقلق المستقبل هو ما دفع الباحثتان إلى تناول هذه المتغيرات بالدراسة والبحث.

• من حيث العينة تنوع حجم العينة في الدراسات السابقة ما بين (٤٠) كدراسة *Pahlevani, Ebrahimi, Radmehr, Amini, Bahraminasab and Yazdani* ، و(٩٩٠) كدراسة خليل (٢٠١١).

• اعتمدت بعض الدراسات على تطبيق سؤالاً واحداً لقياس السعادة كدراسة *Qvarnstrom (2003) Natvig , Albrektsen , and Sharp* اعتمدت بعض الدراسات على تطبيق قائمة إكسפור للسعادة كدراسة *Sharp & Pritchard (2006)* ، ودراسة النور (٢٠١٣) ، ودراسة جودة، و أبو جراد(2011) .

وقد جاء البحث الحالي استكمالاً لبحوث ودراسات سابقة تناولت طلاب الجامعة إلا أن البحث الحالي يسعى إلى تقديم صورة موضوعية واضحة حول السعادة وعلاقتها بمتغيرات نفسية أخرى (الكفاءة الذاتية ، التوجه نحو الحياة ، أساليب مواجهة الضغوط ، قلق المستقبل) ، وقد استفادت الباحثتان من الدراسات السابقة في اختيار متغيرات البحث وبناء المقاييس وصياغة فروض البحث ومناقشة النتائج وتفسيرها.

فروض البحث:

١. توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين السعادة والمتغيرات النفسية (التوجه نحو الحياة - الكفاءة الذاتية - أساليب مواجهة الضغوط - قلق المستقبل) لدى طلاب الجامعة.
٢. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس السعادة باختلاف متغير النوع (ذكور - إناث) ، التخصص (علمي - أدبي) ، نوع التعليم (أزهر - عام).
٣. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس التوجه نحو الحياة باختلاف متغير النوع (ذكور - إناث) ، التخصص (علمي - أدبي) ، نوع التعليم (أزهر - عام).
٤. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس الكفاءة الذاتية باختلاف متغير النوع (ذكور - إناث) ، التخصص (علمي - أدبي) ، نوع التعليم (أزهر - عام).
٥. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس أساليب مواجهة الضغوط باختلاف متغير النوع (ذكور - إناث) ، التخصص (علمي - أدبي) ، نوع التعليم (أزهر - عام).
٦. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس قلق المستقبل باختلاف متغير النوع (ذكور - إناث) ، التخصص (علمي - أدبي) ، نوع التعليم (أزهر - عام).
٧. يمكن التنبؤ بالسعادة من خلال متغيرات البحث (التوجه نحو الحياة - الكفاءة الذاتية - أساليب مواجهة الضغوط - قلق المستقبل).

إجراءات البحث :

أولاً- منهج البحث : تم استخدام المنهج الوصفي لما له من قدرة فائقة على التعمق في وصف الظاهرة موضوع الدراسة.

ثانياً: عينة البحث:

١. عينة البحث الاستطلاعية:

تكونت عينة البحث الإستطلاعية من (٢٠٠) طالب وطالبة من طلاب الجامعة ، بواقع (١٠٠) ذكور ، (١٠٠) إناث ، (١٠٠) تخصص علمي ، (١٠٠) تخصص أدبي ، (١٠٠) جامعة الأزهر ، (١٠٠) تعليم عام وذلك بهدف حساب الخصائص السيكومترية لمقاييس البحث .

٢. عينة البحث الأساسية:

تكونت عينة البحث الأساسية من (٦٠٠) طالب وطالبة من طلاب الجامعة بواقع (٣٠٠) ذكور ، (٣٠٠) إناث ، (٣٠٠) جامعة الأزهر ، (٣٠٠) تعليم عام ، (٣٠٠) تخصص علمي ، (٣٠٠) تخصص أدبي ، والجدول التالي يوضح توزيع عينة البحث الأساسية.

جدول (١) توزيع عينة البحث الأساسية وفقاً لمتغير النوع ، نوع التعليم ،
التخصص (ن = ٦٠٠)

المتغير	النوع		نوع التعليم		التخصص	
	ذكور	إناث	أزهر	عام	علمي	أدبي
			١٥٠ ذكور	١٥٠ ذكور	١٥٠ أزهر - ٧٥ نكور ، ٧٥	١٥٠ أزهر (٧٥ نكور - ٧٥ إناث)
			١٥٠ إناث	١٥٠ إناث	١٥٠ عام (٧٥ نكور - ١٥٠ إناث)	١٥٠ أدبي (٧٥ نكور - ٧٥ إناث)
العدد	٣٠٠	٣٠٠	٣٠٠	٣٠٠	٣٠٠	٣٠٠

ثالثاً: أدوات البحث:

تمثلت أدوات البحث الحالي في المقياس العربي للسعادة ، مقياس الكفاءة الذاتية ، مقياس أساليب مواجهة الضغوط ، مقياس التوجه نحو الحياة ، مقياس قلق المستقبل وفيما يلي الخصائص السيكومترية لأدوات البحث:

١- : المقياس العربي للسعادة (إعداد عبد الخالق ، ٢٠١٨)

أعد هذا المقياس عبد الخالق (٢٠١٨) بهدف قياس مستوى السعادة لدى المراهقين والراشدين ، تكون المقياس في صورته النهائية من (١٥) عبارة يمثل مجموع الدرجات عليها الدرجة الكلية لمقياس السعادة ، بالإضافة إلى (٥) عبارات أضيفت بوصفها حشواً ، ولها مضمون مرضي نفسي دون أن تحتسب في استخراج الدرجة الكلية وهي أرقام العبارات (٣ ، ٦ ، ٨ ، ١٤ ، ١٧) وتم الاجابة على عبارات المقياس على أساس مقياس ليكرت

الخماسي على النحو التالي لا (١) ، قليلاً (٢) ، متوسط (٣) ، كثيراً (٤) ، كثيراً جداً (٥) ، وتتراوح الدرجة الكلية للمقياس بين (١٥ و ٧٥) درجة وتشير الدرجة العليا إلى سعادة مرتفعة.

الخصائص السكومترية للمقياس :

أولاً : صدق المقياس :

قام عبد الخالق (٢٠١٨) بحساب صدق المقياس عن طريق الصدق التلازمي بين المقياس العربي للسعادة ومقياس فوردريس للسعادة وبلغ معامل الارتباط (٠.٦٤) ، و مقياس السعادة الذاتية ليوميرسكي وبلغ معامل الارتباط (٠.٧٤) ، وقائمة إكسفورد للسعادة وكان معامل الارتباط يساوي (٠.٦٢) ، ومقياس الحياة الطيبة وترواحت معاملات الارتباط بين (٠.٦٤ - ٠.٨٩).

وقد قامت الباحثتان بحساب صدق المقياس كما يلي :

● الصدق التمييزي: قامت الباحثتان بحساب الصدق التمييزي على النحو

التالي:

جدول (٢) دلالة الفروق بين المرتفعين والمنخفضين في السعادة

البيان	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
المنخفضين	٥٥	٣٢,٩٨	٣,٥٥	٢٥,٨١٠	٠,٠١
المرتفعين	٥٢	٥٥,٨٠	٥,٣٦		

ومن جدول (٢) اتضح أن قيمة "ت" بلغت (٢٥,٨١٠) وهي قيمة دالة احصائياً عند مستوى (٠,٠١) في اتجاه مرتفعي السعادة ، واتضح ذلك من مقارنة متوسطي المجموعتين في الجدول أعلاه ، مما يشير إلى القدرة التمييزية للمقياس.

ثانياً : ثبات الثبات:

قام معد المقياس بحساب الثبات باستخدام معامل ألفا كرونباخ وإعادة التطبيق وتراوحت معاملات ثبات ألفا كرونباخ بين (٠.٩٠ و ٠.٩٤) ، بينما تراوحت معاملات ثبات إعادة التطبيق بين (٠.٨٢ و ٠.٩٠) ، وتشير هذه المعاملات إلى اتساق داخلي مرتفع واستقرار جيد عبر الزمن.

وقد تم حساب ثبات المقياس في البحث الحالي كما يلي:

الثبات عن طريق معامل ألفا كرونباخ: تم حساب ثبات المقياس باستخدام معامل ثبات ألفا كرونباخ وبلغ معامل الثبات (٠.٧٩٣) وهو معامل ثبات مرتفع يسمح باستخدام المقياس في البحث الحالي.

كما تم حساب معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية، وقد بلغ معامل ثبات النصف الأول (٠.٦٥٥) بينما بلغ معامل ثبات النصف الثاني (٠,٦٤٧) وبلغ معامل الثبات الكلي بعد استخدام معادلة التصحيح لسبيرمان - براون (٠,٨٠٩) وهو معامل ثبات مرتفع يسمح باستخدام المقياس في البحث الحالي، كما بلغ معامل جتمان (٠.٨٠٩) .

ثانياً : مقياس : أساليب مواجهة الضغوط (إعداد الباحثان)

وسوف نعرض فيما يلي خطوات إعداد هذا المقياس :

- تحديد هدف المقياس: وهو التعرف على أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب الجامعة.
- إستقراء التراث السيكولوجي والإطلاع على الأدبيات والبحوث النفسية وثيقة الصلة بمفهوم أساليب مواجهة الضغوط وبعض المقاييس التي أعدت لقياسه لتحديد البنود المتعلقة بالمقياس ومنها مقياس زهاني (٢٠١٤) ، ومقياس عواريب (٢٠١٥) ، ومقياس عشعش (٢٠١٨) ، ومقياس محمد (٢٠١٨) .

▪ وصف المقياس:

- تكون المقياس في صورته النهائية من (٤٨) عبارة موزعة على أبعاد المقياس بالتساوي بمعدل (١٢) عبارة لكل بُعد، وتدل الدرجة المرتفعة على استخدام أساليب مواجهة للضغوط فعالة ومتنوعة ، بينما تشير الدرجة المنخفضة إلى الانسحاب وعدم القدرة على استخدام أساليب متنوعة لمواجهة الضغوط وفيما يلي تعريف أبعاد المقياس :

البعد الأول : التخطيط:

وهو اتباع خطوات المنهج العلمي لوضع خطة منظمة ومتكاملة لمواجهة الموقف والحدث الضاغط وذلك بجمع معلومات دقيقة عن المشكلة وتحليلها والنظر إليها من جميع جوانبها مع الاستفادة من الخبرات والمواقف السابقة.

البعد الثاني : التقييم الإيجابي للحدث:

وهو إعادة التفكير في المواقف الضاغطة بطريقة إيجابية والتغلب على السلبيات والاعتقاد بأن الموقف مهما كان ضاغطاً وسيئاً يمكن مواجهته وتجاوزه وتحقيق نتائج إيجابية وتوقع الخير دائماً.

البعد الثالث : التكيف الديني والروحاني :

وهو الاستعانة بالعبادات واللجوء إلى ذكر الله والصلاة والرضا بالقضاء والقدر وذلك لتقبل الموقف الضاغط والتخفيف من حدته.

البعد الرابع: الهروب والتجنب :

وهو شعور الفرد بالضيق والاستسلام وعدم القدرة على مواجهة الموقف الضاغط والعزلة وتجنب الحوار مع الآخرين وعدم بذل أي جهد للتغلب على الموقف الضاغط.

■ تم وضع مفتاح لتصحيح المقياس على أساس اختيار أحد البدائل من أربعة بدائل للإجابة على كل عبارة وهي (تنطبق ، تنطبق إلى حد ما ، لا تنطبق ، لا تنطبق إطلاقاً) ، وحيث أن المقياس به عبارات موجبة وأخرى سالبة فقد تم إحتساب الدرجات عليه كما يلي (٤ ، ٣ ، ٢ ، ١) للعبارات الموجبة وهي أرقام (١ ، ٢ ، ٣ ، ٥ ، ٦ ، ٨ ، ١٠ ، ١٣ ، ١٥ ، ٢١ ، ٢٢ ، ٢٣ ، ٢٤ ، ٢٦ ، ٢٩ ، ٣١ ، ٣٢ ، ٣٣ ، ٣٤ ، ٣٥ ، ٣٦ ، ٣٧ ، ٣٨ ، ٤١ ، ٤٥ ، ٤٦ ، ٤٨) ، بينما تحسب الدرجة (١ ، ٢ ، ٣ ، ٤) للعبارات السالبة وهي أرقام (٤ ، ٧ ، ٩ ، ١١ ، ١٢ ، ١٤ ، ١٦ ، ١٧ ، ١٨ ، ١٩ ، ٢٠ ، ٢٥ ، ٢٧ ، ٢٨ ، ٣٠ ، ٣٩ ، ٤٠ ، ٤٢ ، ٤٣ ، ٤٤ ، ٤٧) وبذلك تكون أعلى درجة للمقياس (١٩٢) وأقل درجة (٤٨).

■ الخصائص السيكومترية للمقياس:

أولاً : الصدق : تم حساب صدق المقياس كما يلي :

١. صدق المحكمين:

وذلك بعرض المقياس في صورته الأولية على عدد من المتخصصين في التربية وعلم النفس وذلك للحكم على صلاحية عبارات المقياس ومدى ملائمتها لما وضعت لقياسه من خلال إبداء آرائهم في دقة وسلامة صياغة فقرات المقياس مع حذف أو إضافة ما يروونه مناسباً من فقرات ، وقد إتفق المحكمون على العبارات التي تم الإبقاء عليها بنسبة تراوحت بين (٨٠-١٠٠%) بينما حذفت بعض العبارات

٢. الصدق العاملي :

جدول (٣) التحليل العاملي لعوامل مقياس أساليب مواجهة الضغوط
وتشبعاتها بعد تدويرها تدويراً متعامداً (ن = ٢٠٠)

رقم العبارة	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع	قيم الشيع
١.	٠,٤٥٢				٠,٣٠٢
٢.	٠,٥١٢				٠,٣١٠
٣.		٠,٤٩٨			٠,٣٨٢
٤.				٠,٤٤٧	٠,٣٥٦
٥.			٠,٥٢٣		٠,٣٦٠
٦.	٠,٥٦١				٠,٣٤٢
٧.			٠,٥٦٢		٠,٤٠٠
٨.	٠,٣٩٨				٠,٢٣١
٩.	٠,٥٣٣				٠,٣٢٩

العدد الرابع والعشرون [ديسمبر ٢٠١٩م]

٠,٣٤٠				٠,٥١٤	.١٠
٠,٢٩٧				٠,٤٢٣	.١١
٠,٣٣٢				٠,٤٩٥	.١٢
٠,٤٠٣				٠,٦٠٨	.١٣
٠,٤٤٥				٠,٥٩٤	.١٤
٠,٣٨٨				٠,٥٩٨	.١٥
٠,٤٦٣			٠,٦٣٦		.١٦
٠,٣٤٦			٠,٤٢٦		.١٧
٠,٣٩٨				٠,٦٢٦	.١٨
٠,٣٧٢			٠,٤٩٧		.١٩
٠,١٥٩		٠,٣٣٥			.٢٠
٠,٤٣٢				٠,٥٦٧	.٢١
٠,١٤١	-	-	-	-	.٢٢
٠,٤٠٤			٠,٦١٨		.٢٣
٠,٤٠١				٠,٥٧٩	.٢٤
٠,٤١١				٠,٦١٣	.٢٥
٠,٢٧٤			٠,٤٦٢		.٢٦
٠,٤٩٢	٠,٥٥٤				.٢٧
٠,٣٧٣				٠,٦٠٠	.٢٨
٠,٣١٨		٠,٥٢٢			.٢٩
٠,٤٧٥				٠,٦٨٥	.٣٠
٠,٤٩٧		٠,٦٣١			.٣١
٠,٣٧٨				٠,٦١٥	.٣٢
٠,٣٤٧				٠,٥٧٠	.٣٣
٠,٢٧٢			٠,٣٢٠		.٣٤
٠,٣٢٦		٠,٤٩٩			.٣٥

السعادة وعلقتها ببعض المتغيرات النفسية لدى طلاب الجامعة في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية

٠,٤٣٨		٠,٤٥٢			٠,٣٦
٠,٤٧٩	٠,٦٨٤				٠,٣٧
٠,٣٤٩			٠,٤٥٥		٠,٣٨
٠,٠٨٦	-	-	-	-	٠,٣٩
٠,٣١٠				٠,٤٢٧	٠,٤٠
٠,٤٨٠	٠,٥٢٤				٠,٤١
٠,١١٤	-	-	-	-	٠,٤٢
٠,٣٩٢		٠,٥٥٧			٠,٤٣
٠,٢٤٢	٠,٣٥٩				٠,٤٤
٠,٣٤٨				٠,٥٤٢	٠,٤٥
٠,٣٨٩	٠,٥١٧				٠,٤٦
٠,٢١٨			٠,٣٢٣		٠,٤٧
٠,١٨١				٠,٣٩٨	٠,٤٨
	١,٩٢٦	١,٩٨٩	٣,٩٨٩	٨,٦١٥	الجزر الكامن
	٤,٠١٣	٤,١٤٣	٨,٣١١	١٧,٩٤٧	التباين

ومن جدول (٣) اتضح أن التحليل العاملي أسفر عن أربعة عوامل وتشبعاتها كما يلي:

العامل الأول: وتشبع عليه العبارات أرقام: ١، ٢، ٦، ٨، ٩، ١٠، ١٢، ١٣، ١٤، ١٥، ١٨، ٢١، ٢٤، ٢٥، ٢٨، ٣٠، ٣٢، ٣٣، ٤٠، ٤٥، ٤٨، وتم تسمية العامل " التخطيط "

العامل الثاني: وتشبع عليه العبارات أرقام: ٣، ١١، ١٦، ١٧، ١٩، ٢٣، ٢٦، ٣٤، ٣٨، ٤٧، وتم تسمية العامل " التقييم الإيجابي للحدث "

العامل الثالث: وتشبعت عليه العبارات أرقام: ٥، ٧، ٢٠، ٢٩، ٣١، ٣٥،

٣٦، ٤٣، وتم تسمية العامل "التكيف الديني والروحاني"

العامل الرابع: وتشبعت عليه العبارات أرقام: ٤، ٢٧، ٣٧، ٤١، ٤٤، ٤٦،

، وتم تسمية العامل "الهروب والتجنب"

وقد بلغت نسبة تباين العوامل الأربعة ٣٤،٤١٤، أي تفسير ما يزيد على ٣٤% من التباين في المقياس.

ثانيًا : ثبات المقياس :

تم حساب ثبات المقياس عن طريق معامل ثبات ألفا كرونباخ كما هو موضح بجدول (٤)

جدول (٤) معاملات ثبات الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس أساليب مواجهة الضغوط باستخدام معامل ثبات ألفا كرونباخ (ن=٢٠٠)

الأبعاد	التخطيط	التقييم الإيجابي للحدث	التكيف الديني والروحاني	الهروب والتجنب	الدرجة الكلية
معامل ثبات ألفا كرونباخ	٠,٦٧١	٠,٧٧٢	٠,٦٨٠	٠,٥٢٢	٠,٨٧٣

ومن جدول (٤) اتضح أن معاملات الثبات للأبعاد تراوحت بين (٠,٥٢٢ - ٠,٧٧٢) أما بالنسبة للدرجة الكلية فقد بلغ معامل ثبات ألفا (٠,٨٧٣) وهو معامل ثبات مرتفع يسمح باستخدام المقياس في البحث الحالي.

• طريقة التجزئة النصفية:

جدول (٥) معاملات ثبات الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس أساليب مواجهة الضغوط بطريقة التجزئة النصفية (ن=٢٠٠)

البعد	معامل ثبات	معامل الثبات بعد استخدام معادلة التصحيح لسبيرمان-براون	معامل جتمان
التخطيط	٠,٣٢٣	٠,٥٨٣	٠,٧٣٧
التقييم الإيجابي للحدث	٠,٦٨٧	٠,٥٥٢	٠,٧٧٦
التكيف الديني والروحاني	٠,٤٣٠	٠,٥٣٥	٠,٧٣٤
الهروب والتجنب	٠,١٦٤	٠,٤٤٨	٠,٥٧٨
الدرجة الكلية	٠,٨١٧	٠,٧٤٣	٠,٨٠٣

اتضح من جدول(٥) أن معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية بلغ (٠.٨٠٣) وهو معامل ثبات مرتفع يسمح باستخدام المقياس في البحث الحالي.

ثالثاً : الاتساق الداخلي :

تم حساب الاتساق الداخلي للمقياس وذلك بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمقياس كما هو موضح بجدول (٦).

جدول (٦) معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات مقياس

أساليب مواجهة الضغوط ودرجة البعد الذي تنتمي إليه (ن=٢٠٠)

الهروب والتجنب		التكيف الديني والروحاني		التقييم الإيجابي للحدث		التخطيط	
معامل الارتباط	٥: ٤	معامل الارتباط	٥: ٤	معامل الارتباط	٥: ٤	معامل الارتباط	٥: ٤
**	١	**	١	**	١	**	١
**	٢	**	٢	**	٢	**	٢
*٠.١٧٤	٣	*٠.١٧٥	٣	**	٣	**	٣
**	٤	**	٤	**	٤	**	٤
**	٥	**	٥	**	٥	*٠.١٧٩	٥
**	٦	**	٦	**	٦	**	٦
**	٧	**	٧	**	٧	**	٧
**	٨	**	٨	**	٨	**	٨
**	٩	**	٩	**	٩	**	٩
**	١٠	**	١٠	**	١٠	**	١٠
**	١١	**	١١	**	١١	**	١١
**	١٢	**	١٢	**	١٢	**	١٢

**دال عند مستوى دلالة 0.01 = 0.18 * دال عند مستوى 0.05 = 0.14

ومن جدول (٦) إتضح أن جميع عبارات المقياس ترتبط بالدرجة الكلية للمقياس بمعاملات ارتباط تراوحت بين (0.174 - 0.677) وهي دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة (0.01 - 0.05) وهو ما يشير إلى أن المقياس على درجة مرتفعة من الصدق .

جدول (٧) معاملات الإرتباط بين الأبعاد الفرعية للمقياس والدرجة الكلية (ن=٢٠٠)

الأبعاد	التخطيط	التقييم الايجابي للحدث	التكيف الديني والروحاني	التجنب والهروب
معامل الارتباط	0.817**	0.834**	0.808**	0.774**

**دال عند مستوى دلالة 0.01 = 0.18

اتضح من جدول (٧) أن معاملات ارتباط أبعاد مقياس أساليب مواجهة الضغوط بالدرجة الكلية للمقياس تراوحت بين (0.774 - 0.834) وجميعها دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة (0.01) وهو ما يشير إلى أن المقياس على درجة مرتفعة من الصدق .

ثالثاً : مقياس قلق المستقبل (إعداد الباحثان)

وسوف نعرض فيما يلي خطوات إعداد هذا المقياس :

▪ **تحديد هدف المقياس :** وهو التعرف على مستوى الشعور بقلق المستقبل لدى طلاب الجامعة.

▪ **إستقراء التراث السيكولوجي والإطلاع على الأدبيات والبحوث النفسية** وثيقة الصلة بمفهوم قلق المستقبل وبعض المقاييس التي أعدت لقياسه لتحديد البنود المتعلقة بالمقياس ومنها مقياس شند (٢٠٠٢) ، ومقياس شقير (٢٠٠٥) ، ومقياس السبعوي (٢٠٠٨) ، ومقياس الطخيس (٢٠١٤).

▪ وصف المقياس:

▪ تكون المقياس في صورته النهائية من (٤٤) عبارة موزعة على أبعاد المقياس بالتساوي بمعدل (١١) عبارة لكل بُعد ، وتدل الدرجة المرتفعة على ارتفاع مستوى قلق المستقبل لدى طلاب الجامعة بينما تشير الدرجة المنخفضة إلى انخفاض مستوى قلق المستقبل لديهم وفيما يلي تعريف أبعاد المقياس :

البعد الأول : القلق الدراسي:

وهو إحساس الطالب بالخوف من الفشل والرسوب وعدم الرضا عن دراسته وتخصسه وضعف دافعيته للدراسة نتيجة شعوره بعدم تحقيق أهدافه مستقبلاً.

البعد الثاني : القلق الصحي :

وهو شعور الفرد بالتوجس والخوف من المشكلات الجسمية والصحية والفسولوجية التي يخشى أن تحدث له وتؤثر على مستقبله.

البعد الثالث : القلق الأسري:

وهو حالة من التوجس والتوتر تسيطر على الفرد تجاه حياته الزوجية والأسرية المستقبلية كالخوف من الفشل وعدم الاستقرار أو عدم الإنجاب أو عدم القدرة على توفير متطلبات الحياة الزوجية.

البعد الرابع: القلق الاقتصادي:

وهو مجموعة الأفكار والتوقعات السلبية التي تسيطر على الفرد نحو حياته المهنية والاقتصادية كعدم الرضا عن مستواه المعيشي وصعوبة الحصول على فرصة عمل وزيادة الأسعار وانخفاض مستوى الدخل وغلاء المعيشة مستقبلاً.

■ تم وضع مفتاح لتصحيح المقياس على أساس اختيار أحد البدائل من أربعة بدائل للإجابة على كل عبارة وهي (تنطبق ، تنطبق إلى حد ما ، لا تنطبق ، لا تنطبق إطلاقاً) ، وحيث أن المقياس به عبارات موجبة وأخرى سالبة فقد تم إحتساب الدرجات عليه كما يلي (١ ، ٢ ، ٣ ، ٤) للعبارات الموجبة وهي أرقام (١٢، ١٣، ١٤، ١٥، ١٧، ٢١، ٢٣، ٢٩، ٣٣، ٣٧، ٣٩) ، بينما تحسب الدرجة (٤، ٣، ٢، ١) للعبارات السالبة وهي أرقام (١، ٢، ٣، ٤، ٥، ٦، ٧، ٨، ٩، ١٠، ١١، ١٦، ١٨، ١٩، ٢٠، ٢٢، ٢٤، ٢٥، ٢٦، ٢٧، ٢٨، ٣٠، ٣١، ٣٢، ٣٤، ٣٥، ٣٦، ٣٨، ٤٠، ٤١، ٤٢، ٤٣، ٤٤) وبذلك تكون أعلى درجة للمقياس (١٧٦) وأقل درجة (٤٤).

■ الخصائص السيكومترية للمقياس:

أولاً : الصدق :

١. صدق المحكمين:

وذلك بعرض المقياس في صورته الأولية على عدد من المتخصصين في التربية وعلم النفس وذلك للحكم على صلاحية عبارات المقياس ومدى ملائمتها لما وضعت لقياسه من خلال إبداء آرائهم في دقة وسلامة صياغة فقرات المقياس مع حذف أو إضافة ما يروونه مناسباً من فقرات ، وقد إتفق المحكمون على العبارات التي تم الإبقاء عليها بنسبة تراوحت بين (٨٠-١٠٠%) بينما حذفت بعض العبارات

٢. الصدق العاملي:

جدول (٨) التحليل العاملي لعوامل مقياس قلق المستقبل وتشعباتها بعد تدويرها تدويراً متعامداً (ن = ٢٠٠)

رقم العبارة	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع	قيم الشيوخ
١.	٠,٥٧٧				٠,٤٦٥
٢.	٠,٤١٩				٠,٢٥٧
٣.	٠,٥٨٠				٠,٤١٥
٤.			٠,٤٥٣		٠,٢٣٢
٥.			٠,٤٥٠		٠,٢٢٠
٦.			٠,٤٨٢		٠,٢٤٩
٧.	٠,٣٦٧				٠,٢٣٩

السعادة وعملقتها ببعض المتغيرات النفسية لدى طلاب الجامعة في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية

٠,٥١١		٠,٦٨٥			.٨
٠,٢٦٢		٠,٤٧٤			.٩
٠,٣٤٥		٠,٥٧٣			.١٠
٠,٢٧٦				٠,٤٧٣	.١١
٠,٤٧٤				٠,٦٦٥	.١٢
٠,٣٦٣				٠,٥٤٣	.١٣
٠,٣٣٨				٠,٥٧٣	.١٤
٠,٣٠٤		٠,٥٤٤			.١٥
٠,٢٥٦	٠,٤٤٢				.١٦
٠,٢٨٧	٠,٣٩٧				.١٧
٠,٢٢٨			٠,٣٢٦		.١٨
٠,٣٥٠	٠,٤٦٠				.١٩
٠,٣٧٤	٠,٥٣٣				.٢٠
٠,٢٠٥			٠,٣١٩		.٢١
٠,٣٢٢				٠,٥١٨	.٢٢
٠,٤٠١	٠,٦٠٦				.٢٣
٠,٣٠٩	٠,٤٥٦				.٢٤
٠,٢٦٥	٠,٣٤٠				.٢٥
٠,٢٥٢		٠,٤٣٦			.٢٦
٠,٣٩٢	٠,٥٧٥				.٢٧
٠,٢٦٣	٠,٣٨٠				.٢٨
٠,٣١٤	٠,٤١٩				.٢٩
٠,٣١١			٠,٣٩٩		.٣٠

العدد الرابع والعشرون [ديسمبر ٢٠١٩م]

٠,٢٤٤			٠,٤٧٥		٣١.
٠,٢٢١		٠,٣٤٩			٣٢.
٠,٢٩٥	٠,٣٥٧				٣٣.
٠,٣١٢			٠,٤٢٥		٣٤.
٠,٣٣٤			٠,٤٤٣		٣٥.
٠,٣٠٤		٠,٤٦٨			٣٦.
٠,٢٣٠			٠,٣٨٤		٣٧.
٠,٤٠٤				٠,٤٦١	٣٨.
٠,٣٦٨			٠,٤٦٠		٣٩.
٠,٤٧٥			٠,٦٦٣		٤٠.
٠,٢٠٧			٠,٤٠٨		٤١.
٠,٣٨٠			٠,٥٩٧		٤٢.
٠,٥٠٠			٠,٦٥٧		٤٣.
٠,٣٨١			٠,٥١٥		٤٤.
	١,٩٨٣	٢,٢١٤	٣,٣٣٦	٦,٦٠٠	الجذر الكامن
	٤,٥٠٨	٥,٠٣٣	٧,٥٨٢	١٥,٠٠١	التباين

ومن جدول (٨) اتضح أن التحليل العاملي أسفر عن أربعة عوامل وتشبعاتها كما يلي:

العامل الأول: وتتبع عليه العبارات أرقام: ١، ٢، ٣، ٧، ١١، ١٢، ١٣، ١٤، ٢٢، ٣٨، وتم تسمية العامل " القلق الدراسي "

العامل الثاني: وتتشبع عليه العبارات أرقام: ١٨، ٢١، ٣٠، ٣١، ٣٤، ٣٥، ٣٧، ٣٩، ٤٠، ٤١، ٤٢، ٤٣، ٤٤، وتم تسمية العامل "القلق الصحي"

العامل الثالث: وتتشبع عليه العبارات أرقام: ٤، ٥، ٦، ٨، ٩، ١٠، ١٥، ٢٦، ٣٢، ٣٦، وتم تسمية العامل "القلق الأسري"

العامل الرابع: وتتشبع عليه العبارات أرقام: ١٦، ١٧، ١٩، ٢٠، ٢٣، ٢٤، ٢٥، ٢٧، ٢٨، ٢٩، ٣٣، وتم تسمية العامل "القلق الاقتصادي"

وقد بلغت نسبة تباين العوامل الأربعة ٣٢،١٢٤، أي تفسير ما يزيد على ٣٢% من التباين في المقياس.

• **ثانياً : ثبات المقياس:**

• **معامل ألفا كرونباخ**

تم حساب معامل ثبات المقياس باستخدام معامل ألفا لكرونباخ كما هو موضح بالجدول التالي :

جدول (٩) معاملات ثبات الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس قلق

المستقبل باستخدام معامل ألفا كرونباخ (ن=٢٠٠)

الأبعاد	القلق الدراسي	القلق الصحي	القلق الأسري	القلق الاقتصادي	الدرجة الكلية
معامل الثبات	٠.٦١٤	٠.٦٥٩	٠.٦٤٥	٠.٧٧٦	٠.٨٥٠

اتضح من جدول (٩) أن معاملات ثبات الأبعاد الفرعية للمقياس والدرجة الكلية تراوحت بين (٠.٦١٤ - ٠.٧٧٦) بينما بلغ معامل ثبات الدرجة الكلية (٠.٨٥٠) وهو معامل ثبات مرتفع يسمح باستخدام المقياس في البحث الحالي.

• طريقة التجزئة النصفية :

جدول (١٠) معاملات ثبات الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس قلق المستقبل بطريقة التجزئة النصفية (ن=٢٠٠)

البعد	معامل ثبات النصف الأول	معامل ثبات النصف الثاني	معامل الثبات بعد استخدام معادلة التصحيح لسبيرمان - براون	معامل جتمان
القلق الدراسي	٠,٤٧٨	٠,٣٩٦	٠,٦١٥	٠,٦٠٨
القلق الصحي	٠,٥٢٤	٠,٤٤٦	٠,٦٦٣	٠,٦٥٧
القلق الأسري	٠,٥٥١	٠,٤٧٢	٠,٥٦٨	٠,٥٦٤
القلق الاقتصادي	٠,٦٢٨	٠,٦٦٢	٠,٧٥٤	٠,٧٥٤
الدرجة الكلية	٠,٧٣٤	٠,٧٩٧	٠,٧٢٨	٠,٧٢٤

اتضح من جدول (١٠) أن معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية بلغ (٠,٧٢٨) وهو معامل ثبات مرتفع يسمح باستخدام المقياس في البحث الحالي.

ثالثاً : الاتساق الداخلي :

تم حساب الاتساق الداخلي للمقياس وذلك بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمقياس كما هو موضح بجدول (١١).

جدول (١١) معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات مقياس قلق المستقبل ودرجة البعد الذي تنتمي إليه (ن=٢٠٠)

القلق الاقتصادي		القلق الأسري		القلق الصحي		القلق الدراسي	
معامل الارتباط	٤	معامل الارتباط	٤	معامل الارتباط	٤	معامل الارتباط	٤
٠.٦٠٦**	١	٠.٥٨٤**	١	٠.٥٧٢..	١	٠.٤١٢**	١
٠.٥٧٥**	٢	٠.٤٧٣**	٢	٠.٥٤٣**	٢	٠.٥٣٠**	٢
٠.٣٤٩**	٣	٠.٤٩٨**	٣	٠.٥٣٠**	٣	٠.٥٢١**	٣
٠.٤٩٨**	٤	٠.٣٦١**	٤	٠.٢٨٩**	٤	**	٤
٠.٥٣٨**	٥	٠.٥٤٤**	٥	٠.٣٦٧**	٥	٠.٤٨٤**	٥
٠.٥٨٧**	٦	٠.٣٩٩**	٦	٠.٥٩٩**	٦	**	٦
٠.٦٤٣**	٧	٠.٥٤٧**	٧	٠.١٨٠*	٧	٠.٤٩٥**	٧
٠.٣٦٨**	٨	٠.٥٢٠**	٨	٠.٥٧٩**	٨	**	٨
٠.٦١٠**	٩	٠.٣٩٢**	٩	٠.٥١١**	٩	٠.٤١٥**	٩
٠.٦٨٩**	١٠	٠.٤١٣**	١٠	٠.٤٩١**	١٠	٠.٤٥٧**	١٠
٠.٥٩٠**	١١	٠.٤١٥**	١١	٠.٥٦٦**	١١	**	١١

** دال عند مستوى دلالة ٠.٠١ = ٠.١٨

اتضح من جدول (١١) أن عبارات المقياس ترتبط بالدرجة الكلية للمقياس بمعاملات ارتباط تراوحت بين (٠.٢٨٩ - ٠.٦٨٩) وهي دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١) وهو ما يشير إلى أن المقياس على درجة مرتفعة من الصدق .

جدول (١٢) معاملات الارتباط بين الأبعاد الفرعية للمقياس والدرجة الكلية (ن = ٢٠٠)

الأبعاد	القلق الدراسي	القلق الصحي	القلق الأسري	القلق الاقتصادي
معامل الارتباط	٠.٦٨٤**	٠.٧٢٢**	٠.٧٧٠**	٠.٧٦٩**

** دال عند مستوى دلالة ٠.٠١ = ٠.١٨

اتضح من جدول (١٢) أن معاملات ارتباط أبعاد مقياس قلق المستقبل بالدرجة الكلية للمقياس باستخدام معامل ارتباط بيرسون تراوحت بين (٠.٦٨٤ - ٠.٧٦٩) وهي دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١) وهو ما يشير إلى أن المقياس على درجة مرتفعة من الصدق .

رابعاً: مقياس : الكفاءة الذاتية (إعداد الباحثان).

وسوف نعرض فيما يلي خطوات إعداد هذا المقياس :

■ تحديد هدف المقياس: وهو قياس مستوى الكفاءة الذاتية لدى طلاب الجامعة.

■ إستقراء التراث السيكولوجي والإطلاع على الأدبيات والبحوث النفسية وثيقة الصلة بمفهوم الكفاءة الذاتية وبعض المقاييس التي أعدت لقياسه لتحديد البنود المتعلقة بالمقياس ومنها مقياس الدليني (٢٠١٢) ، ومقياس الشوا (٢٠١٦) ، ومقياس دغيش (٢٠١٧) ، ومقياس صبحي ، وعبيد ، وعبد المنعم (٢٠١٧) .

■ وصف المقياس:

■ تكون المقياس في صورته النهائية من (٣٠) عبارة ، وتدل الدرجة المرتفعة على ارتفاع مستوى الشعور بالكفاءة الذاتية لدى طلاب الجامعة ، بينما تشير الدرجة المنخفضة إلى إنخفاض مستوى الشعور بالكفاءة الذاتية لديهم.

■ تم وضع مفتاح لتصحيح المقياس على أساس اختيار أحد البدائل من أربعة بدائل للإجابة على كل عبارة وهي (تنطبق ، تنطبق إلى حد ما ، لا تنطبق ، لا تنطبق إطلاقاً) ، وحيث أن المقياس به عبارات موجبة وأخرى سالبة فقد تم إحتساب الدرجات عليه كما يلي (٤ ، ٣ ، ٢ ، ١) للعبارات الموجبة وهي أرقام (١ ، ٢ ، ٤ ، ٦ ، ٧ ، ١٠ ، ١١ ، ١٢ ، ١٤ ، ١٥ ، ١٧ ، ١٨ ، ١٩ ، ٢٠ ، ٢٢ ، ٢٣ ، ٢٥ ، ٢٦ ، ٢٧ ، ٢٨ ، ٣٠) ، بينما تحسب الدرجة (١ ، ٢ ، ٣ ، ٤) للعبارات السالبة وهي أرقام (٣ ، ٥ ، ٨ ، ٩ ، ١٣ ، ١٦ ، ٢١ ، ٢٤ ، ٢٩) وبذلك تكون أعلى درجة للمقياس (١٢٠) وأقل درجة (٣٠).

▪ الخصائص السيكومترية للمقياس:

▪ أولاً : الصدق :

١. صدق المحكمين:

وذلك بعرض المقياس في صورته الأولية على عدد من المتخصصين في التربية وعلم النفس وذلك للحكم على صلاحية عبارات المقياس ومدى ملائمتها لما وضعت لقياسه من خلال إبداء آرائهم في دقة وسلامة صياغة فقرات المقياس مع حذف أو إضافة ما يروونه مناسباً من فقرات ، وقد إتفق المحكمون على العبارات التي تم الإبقاء عليها بنسبة تراوحت بين (٨٠-١٠٠%) بينما حذفت بعض العبارات.

٢. الصدق التمييزي : قامت الباحثتان بحساب الصدق التمييزي على النحو التالي:

جدول (١٣) دلالة الفروق بين المرتفعين والمنخفضين في الكفاءة الذاتية

البيان	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت":	مستوى الدلالة
المنخفضين	٥٢	٧٢,٥٠	٤,٧١	٢٨,٦٠٣	٠,٠١
المرتفعين	٥١	١٠٣,٠٠	٦,٠١		

ومن جدول (١٣) اتضح أن قيمة "ت" بلغت (٢٨,٦٠٣) وهي قيمة دالة احصائياً عند مستوى (٠,٠١) في إتجاه مرتفعي الكفاءة الذاتية ، واتضح ذلك من مقارنة متوسطي المجموعتين في الجدول أعلاه، مما يشير إلى القدرة التمييزية للمقياس.

٣. : الثبات

تم حساب الثبات عن طريق معامل ألفا كرونباخ ، وبلغ معامل الثبات (٠,٨٦٢) وهو معامل ثبات مرتفع يسمح باستخدام المقياس في البحث الحالي.

كما تم حساب معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية، وقد بلغ معامل ثبات النصف الأول (٠,٧٦٥) والنصف الثاني (٠,٧٧١) وبلغ معامل الثبات الكلي بعد استخدام معادلة التصحيح لسبيرمان - براون (٠,٨٢٥) وهو معامل ثبات مرتفع أيضًا يسمح باستخدام المقياس في البحث الحالي، كما بلغ معامل جتمان (٠,٨٢٤).

خامسًا: مقياس التوجه نحو الحياة (إعداد الباحثان):

وسوف نعرض فيما يلي خطوات إعداد هذا المقياس :

- تحديد هدف المقياس : وهو قياس نوعية التوجه نحو الحياة (إيجابي ، سلبي) لدى طلاب الجامعة.
- إستقراء التراث السيكولوجي والإطلاع على الأدبيات والبحوث النفسية وثيقة الصلة بمفهوم التوجه نحو الحياة وبعض المقاييس التي أعدت لقياسه لتحديد البنود المتعلقة بالمقياس ومنها مقياس عبد الكريم ، والدوري (٢٠١٠) ، ومقياس أحمد (٢٠١٢).

▪ وصف المقياس:

- تكون المقياس في صورته النهائية من (٢٣) عبارة ، وتدل الدرجة المرتفعة على التوجه الإيجابي نحو الحياة لدى طلاب الجامعة ، بينما تشير الدرجة المنخفضة إلى التوجه السلبي نحو الحياة.

تم وضع مفتاح لتصحيح المقياس على أساس اختيار أحد البدائل من أربعة بدائل للإجابة على كل عبارة وهي (تنطبق ، تنطبق إلى حد ما ، لا تنطبق ، لا تنطبق إطلاقاً) ، وحيث أن المقياس به عبارات موجبة وأخرى سالبة فقد تم إحتساب الدرجات عليه كما يلي (٤ ، ٣ ، ٢ ، ١) للعبارات الموجبة وهي أرقام (١ ، ٢ ، ٣ ، ٥ ، ٦ ، ٩ ، ١١ ، ١٢ ، ١٣ ، ١٤ ، ١٥ ، ١٧ ، ١٨ ، ١٩ ، ٢٢) ، بينما تحسب الدرجة (١ ، ٢ ، ٣ ، ٤) للعبارات السالبة وهي أرقام (٤ ، ٧ ، ٨ ، ١٠ ، ١٦ ، ٢٠ ، ٢١ ، ٢٣) وبذلك تكون أعلى درجة للمقياس (92) وأقل درجة (٢٣).

■ الخصائص السيكومترية للمقياس:

■ أولاً : الصدق :

■ ١. صدق المحكمين:

وذلك بعرض المقياس في صورته الأولية على عدد من المتخصصين في التربية وعلم النفس وذلك للحكم على صلاحية عبارات المقياس ومدى ملائمتها لما وضعت لقياسه من خلال إبداء آرائهم في دقة وسلامة صياغة فقرات المقياس مع حذف أو إضافة ما يروونه مناسباً من فقرات ، وقد إتفق المحكمون على العبارات التي تم الإبقاء عليها بنسبة تراوحت بين (٨٠-١٠٠%) بينما حذفت بعض العبارات:

■ ٢. الصدق التمييزي : قام الباحثان بحساب الصدق التمييزي على النحو

التالي:

جدول (١٤) دلالة الفروق بين المرتفعين والمنخفضين في التوجه نحو

الحياة

البيان	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت":	مستوى الدلالة
المنخفضين	٥٠	٥١,٨٢	٤,٩٨	٣٠,٩٦٢	٠,٠١
المرتفعين	٥٧	٧٩,٣٨	٤,٢٢		

ومن جدول (١٤) اتضح أن قيمة "ت" بلغت (٣٠,٩٦٢) وهي قيمة دالة احصائياً عند مستوى (٠.٠١) في إتجاه مرتفعي التوجه نحو الحياة ، واتضح ذلك من مقارنة متوسطي المجموعتين في الجدول أعلاه، مما يشير الى القدرة التمييزية للمقياس.

٢. الثبات:

تم حساب الثبات عن طريق معامل ألفا كرونباخ ، وبلغ معامل الثبات (٠.٨٧٦) وهو معامل ثبات مرتفع يسمح باستخدام المقياس في البحث الحالي.

كما تم حساب معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية ، وقد بلغ معامل ثبات النصف الأول (٠,٧٣٧) و معامل ثبات النصف الثاني(٠,٨٢٩) وبلغ معامل الثبات الكلي بعد استخدام معادلة التصحيح لسبيرمان - براون (٠,٨٥٧) وهو معامل ثبات مرتفع أيضاً يسمح باستخدام المقياس في البحث الحالي، كما بلغ معامل جتمان(٠.٨٥٦).

نتائج البحث ومناقشتها وتفسيرها :

الفرض الأول وينص على أنه :

توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين السعادة والمتغيرات النفسية (التوجه نحو الحياة - الكفاءة الذاتية - أساليب مواجهة الضغوط - قلق المستقبل) لدى طلاب الجامعة.

وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدم الباحثان معامل ارتباط بيرسون على النحو التالي:

جدول (١٥) معاملات الارتباط بين السعادة والمتغيرات النفسية (ن=٦٠٠)

المتغيرات	السعادة	التوجه نحو الحياة	الكفاءة الذاتية	التخطيط	التقييم الإيجابي
السعادة	-	٠,٤١٢**	٠,٢٨٧**	٠,٣٤٧**	٠,٢٧٨**
التوجه نحو الحياة		-	٠,٣٧٣**	٠,٣٥٠**	٠,٣٩٧**
الكفاءة الذاتية			-	٠,٢٦٦**	٠,١٩٧**
التخطيط				-	٠,٥٦٣**
التقييم الإيجابي التكيف النفسي والروحاني					-
الهروب والتجنب					
الدرجة الكلية للضغوط					
القلق الدراسي					
القلق الصحي					
القلق الأسري					
القلق الاقتصادي					
الدرجة الكلية للقلق					

ومن جدول (١٥) اتضح أن :

* هناك ارتباط موجب و دال إحصائيًا عند مستوى دلالة (٠.٠١) ،
(٠.٠٥) بين متغير السعادة والمتغيرات النفسية (أساليب مواجهة الضغوط -
الكفاءة الذاتية - التوجه نحو الحياة) والأبعاد الفرعية.

* لا توجد علاقة ارتباطية بين بُعد القلق الإقتصادي والسعادة
والتوجه نحو الحياة وبُعد التخطيط ، و التقييم الإيجابي للحدث ، والتكيف
الديني والروحاني ، كذلك لا توجد علاقة بين القلق الأسري والتكيف الديني
والروحاني.

* وجود علاقة إرتباطية سالبة دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة (٠.٠١)
بين السعادة وقلق المستقبل بأبعاده الفرعية ما عدا (القلق الاقتصادي) وهو
ما يشير إلى أن العلاقة بين المتغيرين علاقة عكسية.

مناقشة نتائج الفرض الأول وتفسيرها:

أشارت نتائج الفرض الأول إلى وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة
إحصائية بين السعادة والكفاءة الذاتية لدى طلاب الجامعة حيث بلغ معامل
الارتباط (٠.٢٨٧) وهو دال إحصائيًا عند مستوى دلالة (٠.٠١) ، وتتفق
هذه النتيجة مع نتائج دراسة النور (٢٠١٣) والتي أثبتت أن هناك ارتباط
موجب دال احصائيًا بين فعالية الذات والسعادة لدى طلبة الجامعة ،
و دراسة (Erozkan , Dogan , and Adiguzel (2016) التي أشارت إلى
وجود علاقة ارتباطية بين الكفاءة الذاتية وتقدير الذات والهناء الشخصي أو
السعادة الذاتية ، ودراسة موسى (٢٠١٧) والتي أشارت نتائجها إلى وجود
علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين السعادة النفسية وفاعلية الذات.

كما أشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين السعادة والتوجه نحو الحياة ، حيث بلغ معامل الارتباط (٠.٤١٢) وهو دال إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١) ، ويدعم هذه النتيجة دراسة جوده، وأبو جراد (٢٠١١) ، والتي أشارت إلى أن هناك علاقة بين متغير السعادة والتفاؤل والأمل والتوجه الإيجابي.

كما أشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين السعادة وأساليب مواجهة الضغوط ، حيث بلغ معامل الارتباط (٠.٣٩٦) وهو دال إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١) ويدعم هذه النتيجة ما أشارت إليه نتائج دراسة أبو الغيط (٢٠١٦) والتي أشارت إلى أن هناك علاقة ارتباطية بين متغير أساليب مواجهة الضغوط والسعادة النفسية .

كما أشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين السعادة وقلق المستقبل ، حيث بلغ معامل الارتباط (-٠.١٤٩) ، وهو دال إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١) ويُدعم هذه النتيجة ما أشارت إليه نتائج دراسة بخيت (٢٠١١) والتي أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين السعادة وكل من التفاؤل وقلق المستقبل لدى معلمات رياض الأطفال.

وهذا ما أشارت إليه دراسة *Natving, albrektsen and ovarnstom (2003)* أن مستوى كفاءة الذات يرتفع بارتفاع السعادة ، ودراسة *Sharp & Pritchard (2006)* والتي أشارت إلى أن الكفاءة الذاتية كانت مؤثراً مهماً في التنبؤ بالسعادة العامة للعينة الإجمالية ولطلاب السنة الأولى علم النفس.

ويمكن تفسير الارتباط بين كفاءة الذات والسعادة بأن معتقدات الطالب عن فعالية ذاته تؤثر في قدرته على مواجهة العقبات والمواقف الضاغطة التي قد تعترضه في الحياة (2000) Bandoura وبسيطرة الطالب على العقبات والمواقف الضاغطة يكون قد سيطر على العوامل التي تعكر صفو سعادته (النور ، ٢٠١٣ ، ص ١٦٨).

كما يتمكن الأفراد الذين يستمتعون بحياتهم - عادة - من حل مشكلاتهم وتحقيق ذواتهم، وبالتالي تكون فرصتهم في تحقيق السعادة في الحياة بدرجة أكبر، كما أنهم يستطيعون أن يُعبروا عن مشاعرهم تجاه أصدقائهم وأقربائهم ورؤسائهم في العمل، وأنهم أكثر قابلية للاستمتاع بحياتهم من هؤلاء الذين يكتبون مشاعرهم وعما يجول بداخلهم، وبالتالي ليس لديهم القابلية للاستمتاع بالحياة كغيرهم لأنهم يجيدون فن تعكير صفو حياتهم لأنهم يدعون بأنهم غير متفائلين؛ ولهذا لا يحتفظون بحياة انفعالية مستقرة ولا يتمتعون بتقدير ذات مرتفع (Waterman, Schwartz, and Conti, 2008).

وترى الباحثتان أن شعور الطالب بكفاءته وإقتناعه بها وبإمكانياته وقدراته عاملاً أساسياً ومهماً في الشعور بالسعادة ، فكلما تمكن الطالب من مواجهة العقبات وتخطي الأزمات وحل المشكلات سواء كانت شخصية أو أكاديمية أو التغلب على أزمة نفسية كلما شعر بالسعادة والسرور والهناء النفسي ، فالفرد يشعر بالسعادة والارتياح النفسي إذا ما مر بخبرات حياتية ومواقف ضاغطة تجاوزها بقدر من الكفاءة والفاعلية تجعله راضٍ عن هذه الحياة ويتقبلها بحالة نفسية جيدة تحقق له المتعة والسعادة.

وهذا ما أشار إليه موسى (٢٠١٧ ، ص ٧٥) أن لارتباط السعادة النفسية بفاعلية الذات أهمية كبيرة في إيجاد أفكار إيجابية لدى الفرد يترتب عليها تحسن واضح في قدرته على تذكر الأحداث السعيدة والتي تهيئ الفرد لأعمال إبداعية أفضل ، وزيادة قدرته على حل المشكلات التي تواجهه ، وكذلك زيادة الحالة المزاجية الإيجابية التي تزيد من مشاعر الإحساس بالرضا عن الحياة والاستمتاع بها ، ويمكن النظر إلى السعادة على أنها حالة انفعالية ذات طابع إيجابي ، وأنها حالة لا تتجاوز الشعور الذاتي بالانفعالات السارة ، والشعور بالسعادة يصنع الحياة بصيغة إيجابية ويجعل الإنسان قادرًا على فهم ذاته وتحقيقها وزيادة فاعليتها.

وعن وجود علاقة إرتباطية بين متغير السعادة والتوجه نحو الحياة فقد أشار *Schueller & Seligman (2008)* إلى أن الأفراد المتفائلين بالمستقبل هم أكثر ميلاً للسعادة ، كما أشار *Carver (2010)* إلى أن المستويات المرتفعة من التفاؤل ترتبط إيجابياً بالوجود الشخصي الأفضل للفرد *Subjective Well-being* في الأوقات الضاغطة والصعبة ، كذلك أشار *Chang (2009)* إلى أن للتفاؤل والتوجه نحو المستقبل القدرة على التنبؤ بالوظائف الإيجابية لدى الفرد .

ويؤكد هذا ما أشار إليه علي (٢٠١٣ ، ص ١٢٦٩) أن التوجه نحو الحياة واحدًا من المكونات الأساسية للسعادة ، وهو نوع من التقدير الهادئ والتأمل لمدى حُسْن سير الأمور سواء الآن أو في الماضي ، والشعور بالرضا عن الحياة بصفة عامة وعن العمل وعن نشاط وقت الفراغ وعن الزواج وعن المجالات الأخرى .

وترى الباحثتان أن التوجه الإيجابي نحو الحياة ونظرة الفرد للمستقبل نظرة استبشار ورضا وتوقع الأفضل في كل ما هو آت هو ما يحقق السعادة والارتياح النفسي والتمتع بالصحة النفسية ، فكلما كانت نظرة الطالب إلى المستقبل تحمل الرضا ودوافع تحقيق الأهداف مهما كانت العقبات وتوقع الخير دائماً كلما حقق له السعادة والهناء ، وعلى العكس فإن النظرة السلبية للمستقبل وللحياة تعوق تحقيق الفرد لطموحاته إلى أن يصل به الأمر إلى الشعور باليأس والاستسلام والعجز .

ويمكن تفسير وجود علاقة ارتباطية بين السعادة وأساليب مواجهة الضغوط في ضوء ما أشارت إليه عشعش (٢٠١٦، ص ٢٦١) أن الأفراد المتفائلين يواجهون الضغوط بشكل أكثر تكيفاً ، فهم يتجهون مباشرة إلى حل المشكلات حيث أنهم يخططون في تعاملهم مع التنوع الذي يواجهونه وأكثر تركيزاً لجهودهم وتحمل المشاق التي تواجههم بواقعية من الأفراد المتشائمين غير السعداء ، ويبدو أنهم أكثر عزمًا على الاستفادة من الخبرات السلبية في نموهم الشخصي ويحاولون فعل الأفضل في المواقف الصعبة والسيئة ، كما أن النظرة التفاؤلية للحياة تساعد على تحديد الأهداف وتحقيق الذات ولهذا فإن التفاؤل يعتبر أسلوباً وجودياً قوياً في التعامل بفعالية مع الضغوط النفسية وإيجاد الأساليب الملائمة.

وتفسر الباحثتان ذلك بأن الطالب الذي يعتقد أن لديه ثقة بإمكاناته وقدراته على تحقيق أهدافه فإنه لن يتوانى في بذل الجهد تجاه تحقيق ذلك الهدف ، كما يتميز بتقييم أفضل للمواقف التي يتعرض لها خلال حياته اليومية فيسعى جاهداً إلى حل ما يواجهه من مواقف وعقبات وضغوطات باختيار أفضل الأساليب المناسبة لمواجهة هذه المشكلة وفق خطوات معدة ومخطط لها مع الاستفادة من الخبرات والمواقف السابقة التي مر بها وهو

ما يحقق له السعادة النفسية والارتياح النفسي عند حل ما يواجهه من مشكلات ، وعلى العكس فإذا كانت نظرة الطالب للحياة نظرة تشاؤمية وأنه غير قادر على مواجهة مشكلاته والاستسلام للضغوط الحياتية والأكاديمية والنفسية فيتوقف عن بذل الجهد مما يشعره بالضيق النفسي ، فالأشخاص الأكثر سعادة هم الأكثر تكيفاً وقدرة على مواجهة ضغوطات الحياة فهم أكثر قدرة على حل المشكلات وأكثر عزمًا على الاستفادة من الخبرات السابقة وأكثر تقييمًا للأحداث ومواجهتها .

وعن وجود علاقة ارتباطية سالبة بين السعادة وقلق المستقبل فقد أشارت محمد (٢٠١٠ ، ص ٣٦٦) أن فترة الشباب بعد ذاتها مرحلة ضاغطة لتحديد المستقبل المهني والاجتماعي الأمر الذي يتطلب من الشباب مواجهة تحديات هذه المرحلة بكل متطلباتها لما يترتب على حياتهم المستقبلية فيما بعد ، بالإضافة إلى ما تمر بها البلدان اليوم من وضع اقتصادي متغير وغير مستقر الأمر الذي ينعكس بدوره على الشباب ونظرتهم الحالية لمستقبلهم الغامض وغير المستقر وبالتالي يؤثر سلبياً على شعورهم بالسعادة.

وأشار الفنجري (٢٠٠٨ ، ٣٨) أن المستقبل على قدر ما كان يثير لدى الأفراد التفاؤل والبهجة بغية الانتظار لتحقيق الأهداف وإنجاز الخطط أصبح في السنوات الأخيرة يثير التشاؤم ، والخوف والتوجس من التغيرات الاجتماعية والاقتصادية التي يعيشها المجتمع ، وتحدث العديد من المتاعب الاجتماعية والنفسية التي تنتج عن سرعة التغير في البيئة وقدرة الإنسان المحدودة في التوافق معها والذي يؤدي إلى حدوث هوة سرعان ما تزداد اتساعاً وعمقاً ويعتبر ذلك مصدرًا أساسيًا لقلق المستقبل.

وتفسر الباحثتان ذلك بأن النظرة والتوقعات السلبية للمستقبل بما يحمله من تهديد بعدم الحصول على فرصة عمل وضعف الرواتب والحرمان من إشباع حاجاتهم في ظل غلاء المعيشة ، وارتفاع الأسعار والخوف من الفشل والعجز عن مواكبة المستجدات الحديثة في العمل والاعتماد على الآلات الحديثة بشكل كبير والاستغناء عن توظيف الأفراد ، يعكس النظرة السلبية للمستقبل لدى طلاب الجامعة مما يؤثر على تفاؤلهم وسعادتهم .

الفرض الثاني : وينص على أنه:

توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس السعادة باختلاف متغير النوع (ذكور، إناث)، التخصص (علمي - أدبي) ، نوع التعليم (أزهر، عام).

وللتحقق من الفرض الحالي تم إيجاد المتوسطات والانحرافات المعيارية ثم استخدام تحليل التباين $2 \times 2 \times 2$ على النحو التالي:

جدول (١٦) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغير النوع ونوع التعليم والتخصص في مقياس السعادة (ن = ٦٠٠)

النوع	نوع التعليم	التخصص	المتوسط	الانحراف المعياري	العدد
ذكور	أزهر	أدبي	٤٣,١٧	٨,٠١	٧٥
		علمي	٥٠,٠٨	١٠,١٥	٧٥
إناث	عام	أدبي	٣٥,٩٨	٥,٣٢	٧٥
		علمي	٤٤,٤٠	٩,٠٣	٧٥
إناث	أزهر	أدبي	٤٦,٥٧	٩,٥٦	٧٥
		علمي	٤٧,٨٤	٧,٨٧	٧٥

السعادة وعملقتها ببعض المتغيرات النفسية لدى طلاب الجامعة في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية

٧٥	٨,٢٣	٣٨,٨٨	أدبي	عام
٧٥	٧,٩٩	٤٣,٦١	علمي	

جدول (١٧) تحليل تباين لعينة الدراسة لبيان دلالة الفروق في السعادة تبعاً لمتغير النوع والتخصص ونوع التعليم (ن = ٦٠٠)

مستوى الدلالة	قيمة "ف"	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
٠,٢٣٣ غير دالة	١,٤٢٣	١٠٠,٠٤٢	١	١٠٠,٠٤٢	النوع
٠,٠١	٨١,٩١٢	٥٧٥٩,٨٠٢	١	٥٧٥٩,٨٠٢	نوع التعليم
٠,٠١	٦٠,٦٠٢	٤٢٦١,٣٣٥	١	٤٢٦١,٣٣٥	التخصص
٠,٧٣٠ غير دالة	٠,١١٩	٨,٤٠٢	١	٨,٤٠٢	النوع × نوع التعليم
٠,٠١	١١,٥٨١	٨١٤,٣٣٥	١	٨١٤,٣٣٥	النوع × التخصص
٠,٠٧٠ غير دالة	٣,٢٩٨	٢٣١,٨٨٢	١	٢٣١,٨٨٢	نوع التعليم × التخصص
٠,٤٧٤ غير دالة	٠,٥١٢	٣٦,٠١٥	١	٣٦,٠١٥	النوع × نوع التعليم × التخصص
		٧٠,٣١٧	٥٩٢	٤١٦٢٧,٣٨٧	الخطأ
			٥٩٩	٥٢٨٣٩,١٨٩	الكلية

ومن جدول (١٧) اتضح أن قيمة "ف" دالة احصائياً بالنسبة لنوع التعليم والتخصص ولتفاعل النوع والتخصص .



شكل (٢)



شكل (١)

يوضح الرسم السابق تفاعل متغيري النوع والتخصص في التعليم الأزهري (شكل ١) ، و تفاعل متغيري النوع والتخصص في التعليم العام (شكل ٢).

مناقشة نتائج الفرض الثاني وتفسيرها:

أشارت نتائج الفرض الثاني إلى وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠١) بين متوسطي درجات طلاب التعليم الأزهري وطلاب التعليم العام في السعادة في إتجاه طلاب التعليم الأزهري ، كما أشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠١) بين متوسطي درجات طلاب القسمين العلمي والأدبي في إتجاه التخصص العلمي كما هو موضح بجدول (١٦).

أولاً: دلالة الفروق بين طلاب التعليم الأزهري والتعليم العام وكانت هذه الفروق في إتجاه طلاب وطالبات الأزهر ، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة سراج (٢٠٠٨) ، ودراسة *Headey, Schupp, Tucci and Wagner* (2008) ، حيث أشارت الدراستان إلى وجود علاقة بين السعادة وكل من مستوى التدين فالاستمتاع بالحياة يرتبط بالسلوك الديني .

ويمكن تفسير ذلك بأن طلاب جامعة الأزهر ونتيجة ما يدرسونه من مقررات دينية وعلوم شرعية ، ولما يحفظونه من كتاب الله عزوجل تُبث فيهم روح الأمان والطمأنينة والتفاؤل والرضا بما تحمله لهم الحياة والأقدار، فتتمية الوازع الديني عامل رئيس ومهم وله دور فعال في شعور الطالب بالسعادة وتطبيقاً لما يدرسه في المقررات الدراسية والشرعية.

ويؤكد هذا ما أشار إليه محيسن (٢٠١٢ ، ٧٥) أن الطلاب الذين يتمتعون بمستوى عالٍ من التدين مخلصون في عقيدتهم ويواظبون على أداء العبادات والدعاء وقراءة القرآن ، يكونون في وضع نفسي أفضل ومطمئنين في حياتهم ، ومتفائلين في تفكيرهم وأقل عرضة للضغوط والقلق والإكتئاب وأقوى على مقاومة الضغوط النفسية مقارنة مع منخفضي التفاؤل والسعادة ، فالدين واقع طبيعي في حياة الإنسان ينظم حياة الفرد والمجتمع من خلال المبادئ والقوانين الأخلاقية مما يضيف تأثيراً إيجابياً على صحة الفرد النفسية والجسمية ، فالدين بما يضعه من أسس اعتقادية وعملية يقدم أسلوب حياة صحية ، ويشجع الوحدة والسعادة الاجتماعية ومن خلال الدعاء تقل حدة القلق والضغوط ، وهذا ما أكدته دراسة *Abed al khalek & Naceure (2007)* حيث ارتبط التدين بالصحة النفسية والجسمية والسعادة والتفاؤل كما ارتبط عكسياً بالقلق ، وكما يرى *Plante, Yancey, Sherman, and Guerti (2000)* فالمتدينون يشعرون بالأمل في حياتهم مما يضيف عليها المعنى ويحقق الأهداف والطموحات.

وتفسر الباحثتان ذلك بأن الشخص الأكثر شعوراً بالسعادة هو شخص أكثر تديناً ، فالتدين يؤدي إلى الصحة النفسية ويزيد من السعادة ، فهو يبعث حالة من الإنسجام والتكامل واتساق الذات ويخفف التوتر والقلق

ويعين على تحمل المشقة وأعباء الحياة والإحباطات والصراعات النفسية ، كما أن الأشخاص الأكثر سعادة أكثر تحرراً من أعباء الحياة ومشقاتها ويمتلكون القدرة على تفهم الذات وتفهم العلاقة مع خالق الكون والآخرين فهم أكثر تأملاً وتبصراً.

وهذا ما أكده سيلجمان (٢٠٠٥) في عبد الخالق ، و حموده ، و زين العابدين (٢٠١٧ ، ص ٢٤١) حيث أشاروا إلى أن العلاقة بين التدين والسعادة والصحة والحياة الإجتماعية الجيدة ليست غامضة ، فالتدين يعارض تعاطي المخدرات وارتكاب الجرائم واقتراف الخيانة ، ويحث على الأفعال الحسنة وعلى الاعتدال في السلوك وعلى العمل الجاد ، كما أن التدين يزرع الأمل ويُعطي الحياة معنى مما يؤدي إلى السعادة النفسية.

ثانياً : دلالة الفروق بين متوسطي درجات طلاب القسمين العلمي والأدبي في إتجاه طلاب القسم العلمي تتفق هذه النتيجة مع ما أسفرت عنه دراسة محيسن (٢٠١٢) من نتائج والتي أشارت إلى وجود فروق بين طلاب التخصصات العلمية والأدبية في التفاضل والشعور بالسعادة في إتجاه طلاب التخصصات العلمية ، كما تتفق مع دراسة الدليم (٢٠٠٥) حيث أشارت نتائجها إلى وجود فروق في الطمأنينة النفسية لدى طلبة الأقسام العلمية.

بينما تختلف هذه النتيجة مع نتائج دراسة شوكت (٢٠٠٠) حيث أشارت نتائجها إلى أن التوافق والثبات الإنفعالي من العوامل التي تؤدي إلى الشعور بالسعادة بدرجة أعلى لدى طلاب التخصص الأدبي ، كما تختلف مع دراسة عوده (٢٠٠٣) والتي أشارت نتائجها إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طالبات الأقسام الأدبية والعلمية في الرضا والتفاضل والثقة.

وترى الباحثتان أن هذه الفروق ترجع إلى أن طلبة التخصصات العلمية يشعرون بالأهمية والقيمة من نظرة المجتمع إليهم والتي تُعطي وزنًا وأهمية وقيمة للتخصصات العلمية أكبر من التخصصات الأدبية ، مما يجعل لدى طلبة التخصصات العلمية توقعًا أفضل بالنجاح تجاه الحياة ، ودرجة أقل من الإحساس بعدم السعادة ، كما أن فرص العمل أما الطلبة ذوي التخصصات العلمية تتوافر بشكل أكبر من ذوي التخصصات الأدبية حيث يمثل طلبة التخصصات الأدبية العدد والنسبة الأكبر من طلبة الجامعات ، مما يؤدي لأن تكون فرص العمل المستقبلية أمامهم ضعيفة وغير متوافرة مقارنة بطلبة الأقسام العلمية فهم يعانون من التفكير في فرص العمل بعد التخرج مما يزيد لديهم الإحساس بالضغط ويقلل من شعورهم بالسعادة النفسية.

كما أن طلاب التخصص العلمي أكثر شعورًا بالثقة بالنفس والتفاؤل وإيجابية مع الآخرين وأكثر كفاءة من الناحية الإجتماعية ورضا عن الحياة لأن نظرتهم للمستقبل أكثر ثقة وتفاؤل من الناحية العلمية والمهنية وهذه العناصر جميعها تعتبر من أهم دعائم الصحة النفسية والتي تؤدي إلى السعادة ، كذلك فإن طلاب الكليات العلمية أكثر إنضباطًا من طلاب التخصصات الأدبية فهم ينشغلون بالدراسة من بداية العام الدراسي ويشعرون بضيق الوقت ولديهم رغبة في التحصيل الجيد لأكبر قدر من المعلومات وتحقيق التفوق والنجاح مما يؤدي بهم إلى الشعور بالطمأنينة والرضا أكثر من الكليات النظرية .

ثالثًا : النوع وهو غير دال إحصائيًا أي لا توجد فروق بين الذكور والإناث في السعادة ، وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة (Furr 2005)

ودراسة *Burriss, Brechting, Salsman, and Carlson* (2009) ودراسة أبو هاشم (٢٠١٠) ، ودراسة جوده ، وأبو جراد (٢٠١١) حيث أشارت نتائج هذه الدراسات إلى عدم وجود فروق في متغير السعادة النفسية يرجع إلى عامل النوع (ذكور وإناث) ، ودراسة موسى (٢٠١٧) والتي أشارت نتائجها إلى عدم وجود فروق في السعادة النفسية تبعًا لمتغير النوع.

بينما اختلفت هذه النتيجة مع نتائج دراسة الجندي (٢٠٠٩) والتي أشارت إلى وجود فروق في بعض مصادر السعادة في اتجاه الذكور ، وفي نشاط وقت الفراغ ، والصحة النفسية والجسمية والثقة بالنفس ، بينما لا توجد فروق في بعض المصادر الأخرى مثل الحب ، الأسرة ، الأصدقاء ، التدين ، التعليم ، النجاح .

وترى الباحثان أن عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في السعادة قد يرجع إلى أن أسلوب التنشئة والتربية أصبح متقاربًا لا يفرق بين النوع سواء ذكرًا كان أو أنثى ، كما أن الظروف التي يمرون بها سواء كانت اجتماعية أو اقتصادية أو سياسية أو تاريخية فهي واحدة ، كذلك وجودهم في مرحلة عمرية واحدة وهي مرحلة الشباب يتشابهون فيها في الخصائص الانفعالية والجسمية والدراسية يؤدي إلى عدم وجود فروق بينهم.

الفرض الثالث: وينص على أنه :

توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس التوجه نحو الحياة باختلاف متغير النوع (ذكور، إناث)، التخصص (علمي - أدبي) ، نوع التعليم (أزهر، عام).

وللتحقق من الفرض الحالي تم إيجاد المتوسطات والانحرافات المعيارية ثم استخدام تحليل التباين $2 \times 2 \times 2$ على النحو التالي:

جدول (١٨) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغير النوع ونوع التعليم والتخصص في مقياس التوجه نحو الحياة (ن = ٦٠٠)

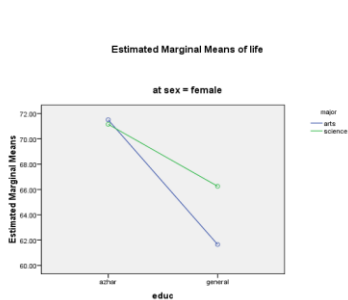
النوع	نوع التعليم	التخصص	المتوسط	الانحراف المعياري	العدد
ذكور	أزهر	أدبي	٧٠,٧٨	٨,٥٥	٧٥
		علمي	٧٣,٠٢	٨,٥٨	٧٥
	عام	أدبي	٥١,٩	٥,٩٤	٧٥
		علمي	٧٠,٣٤	٩,٠٠	٧٥
إناث	أزهر	أدبي	٧١,٥٠	٨,٧٩	٧٥
		علمي	٧١,١٤	١٠,٣٣	٧٥
	عام	أدبي	٦١,٦٥	٧,٩٠	٧٥
		علمي	٦٦,٢٥	٧,٩٦	٧٥

جدول (١٩) تحليل تباين لعينة الدراسة لبيان دلالة الفروق في التوجه نحو الحياة تبعًا لمتغير النوع والتخصص ونوع التعليم (ن = ٦٠٠)

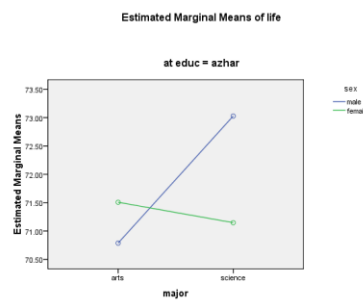
مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	مستوى الدلالة
النوع	١٨٣,٧٠٧	١	١٨٣,٧٠٧	٢,٥٦٤	٠,١١٠ غير دالة
نوع التعليم	١٢٣١٢,٥٤٠	١	١٢٣١٢,٥٤٠	١٧١,٨٣٥	٠,٠١
التخصص	٥٧٩٠,٨٢٧	١	٥٧٩٠,٨٢٧	٨٠,٨١٧	٠,٠١
النوع × نوع التعليم	٤٢٦,٧٢٧	١	٤٢٦,٧٢٧	٥,٩٥٥	٠,٠٥

٠,٠١	٣٥,٠٧٦	٢٥١٣,٣٠٧	١	٢٥١٣,٣٠٧	النوع × التخصص
٠,٠١	٥٨,٢١٤	٤١٧١,٢٠٧	١	٤١٧١,٢٠٧	نوع التعليم × التخصص
٠,٠١	١٦,٣٣٤	١١٧٠,٤٠٧	١	١١٧٠,٤٠٧	النوع × نوع التعليم × التخصص
		٧١,٦٥٣	٥٩٢	٤٢٤١٨,٧٧٣	الخطأ
			٥٩٩	٦٨٩٨٧,٤٩٣	الكلية

ومن جدول (١٩) اتضح أن قيمة "ف" دالة احصائياً بالنسبة لنوع التعليم والتخصص، وتفاعل كل متغيرين معا وأيضا تفاعل الثلاث متغيرات معا .

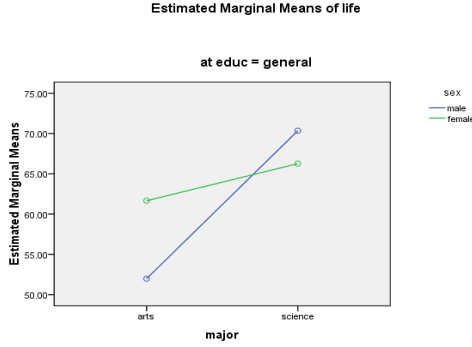


شكل (٤)



شكل (٣)

يوضح الرسم السابق تفاعل متغيري النوع والتخصص في التعليم الأزهرى (شكل ٣) ، وتفاعل متغيري التخصص والنوع لدى الإناث (شكل ٤).



شكل (٥)

يوضح الرسم السابق تفاعل متغيري النوع والتخصص لدى التعليم العام.

مناقشة نتائج الفرض الثالث وتفسيرها:

أولاً: أوضحت النتائج أن هناك فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات طلاب التعليم الأزهري والعام وكانت الفروق في اتجاه طلاب التعليم الأزهري كما هو موضح بجدول (١٨) وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة *Martos, Theego and Micheei (2010)* والتي أشارت إلى أن الانفتاح على التدين والتفاعل معه يُدعم معنى الحياة فوظيفة التدين بالنسبة للكثيرين هو إعطاء معنى للحياة ، كما تتفق مع دراسة *Aflakseir (2012)* والتي أشارت إلى أن الطلاب المسلمين ينظرون لحياتهم ويدركونها كحياة مليئة بالمعنى عن طريق الأنشطة الدينية والانخراط في علاقات شخصية مع العائلة والأصدقاء.

وتفسر الباحثتان وجود فروق بين طلاب التعليم الأزهري والتعليم العام في التوجه نحو الحياة بأنه قد يرجع إلى طبيعة المواد التي يدرسونها ، فهناك مواد دينية في مقرراتهم تمدهم بمعلومات دينية أكثر من التعليم العام ،

مما يزيدهم فهماً للدين واهتماماً بالعبادات ، فيكون أكثر إيجابية وتواضعاً وتفاعلاً مع الآخرين قادراً على المساعدة والتعامل بلطف ومشاركة الآخرين مشاعر أفراحهم وأحزانهم ، مما يجعله أكثر قبولاً من قبل المجتمع فيشعره بالطمأنينة النفسية التي تؤدي إلى توجه إيجابي نحو الحياة والاستمتاع بها .

وأشارت مبروك (٢٠٠٧ ، ص ٣٩١) أن التدين هو الإتجاه الذي يتبناه الفرد ويسلكه ويُشكل من خلاله مفاهيمه ومبادئه في الحياة ، وهو عامل مهم من عوامل شعور الفرد بالسعادة والتوجه الإيجابي نحو الحياة والرضا عنها والتوافق مع نفسه ومع الآخرين ، فالبعض يعتبر التدين حاجة نفسية موروثة.

وهذا ما أكدته المحروقي (٢٠٠١ ، ص ٣٠ - ٣١) حيث أشارت إلى أن التدين يوفر قاعدة وجدانية تتضمن الأمن والطمأنينة النفسية والالتزان الإنفعالي والتفائل وحب الحياة ورضاه عنها ، كما يوفر إحساس بمعنى الحياة ، فهو يخفف من وطأة الكوارث والأزمات التي تعترض طريق الفرد ، كما أن الشعور الديني يؤدي إلى الإحساس بالسعادة والقناعة والإيمان بالقضاء والقدر خيره وشره واليقين بأن الله عزوجل يكتب دائماً الأفضل للفرد مما يوفر أسمى صور الدعم والطمأنينة النفسية والتي بدورها تؤدي إلى توجه إيجابي نحو الحياة.

ومن هنا ترى الباحثتان أن التدين وقوة الإيمان من أهم العوامل التي تؤدي إلى التوجه الإيجابي نحو الحياة ويبعث على الطمأنينة والثقة خاصة في وقت الأزمات ، فالإنسان عندما يفوض أمره لله بعد أداء ما عليه فإن هذا يدخل عليه السرور والراحة مما يؤدي بالتالي إلى السعادة والتوجه الإيجابي نحو الحياة.

ثانياً: دلالة الفروق بين متوسطي درجات طلاب القسمين العلمي والأدبي في اتجاه طلاب التخصصات العلمية ، وتختلف هذه النتيجة مع نتيجة دراسة المنشاوي (٢٠٠٧) والتي أشارت إلى أن طلاب التخصصات الأدبية أكثر تفاؤلاً من ذوي التخصصات العلمية .

كما تختلف هذه النتيجة مع نتيجة دراسة السليم (٢٠٠٦) والتي أشارت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التفاؤل والتشاؤم يرجع لمتغير التخصص.

وتفسر الباحثان وجود فروق في التوجه نحو الحياة في اتجاه طلاب التخصص العلمي إلى أن طلبة التخصصات العلمية يشعرون بالأهمية والقيمة من نظرة المجتمع إليهم والتي تعطي وزناً وأهمية وقيمة للتخصصات العلمية أكثر من التخصصات الأدبية مما يجعل طلاب التخصصات العلمية أكثر طموحاً وتوقعاً أفضل بالنجاح تجاه الحياة ، كذلك فإن فرص العمل متاحة لطلبة التخصصات العلمية بصورة أكبر من التخصصات الأدبية ، كما أن كثافة التخصصات الأدبية أعلى من التخصصات العلمية مما يؤدي إلى فرص عمل أقل بالنسبة لهم في المستقبل وبالتالي يؤثر على توجههم نحو الحياة.

ثالثاً : عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في متغير التوجه نحو الحياة ، وتختلف هذه النتيجة مع نتائج دراسة الأنصاري ، واليحفوفي (٢٠٠٥) ، كما تختلف مع دراسة (Yates 2002) والتي أشارت إلى أن الإناث أكثر توجهاً من الذكور ، بينما تتفق هذه نتيجة هذه الدراسة مع نتائج دراسة اليحفوفي (٢٠٠٣) والتي أشارت إلى أنه لا توجد فروق في التوجه نحو الحياة باختلاف متغير الجنس ومحل الإقامة ، كما تتفق مع دراسة فراج (٢٠٠٤)

والتي أشارت إلى أنه لا يوجد اختلاف في التوجه نحو الحياة لدى طلبة الجامعة بمصر وعمان ، كما لا توجد فروق بين الذكور والإناث في متغير التفاؤل .

ويمكن تفسير هذه النتيجة وفق نظرية *Scheier & Carver* (1985) بأن التوجه نحو الحياة لا يتأثر بالظروف البيئية والتعليمية أو أي عوامل أخرى ، فالإنسان يتعامل بفاعليته مع الحياة التي يعيشها ، فطلبة الجامعة ذكوراً كانوا أو إناثاً متقاربون في إدراكهم مقدرين لكونهم من شرائح المجتمع المهمة فهم ثروته الوطنية ومن الدعائم الأساسية التي تركز عليها الدولة في نظامها الاقتصادي والاجتماعي فهم بُناة الحاضر وعُدّة المستقبل .

وترى الباحثتان أن طلبة الجامعة بغض النظر عن النوع ذكراً كان أو أنثى فهم أفراد مثقفون متفائلون يتمتعون بالخبرات والمهارات التي تساعدهم في اتخاذ قراراتهم وفي مواجهة الضغوطات فهم يحاولون التفاعل الإيجابي مع متغيرات الحياة ، كما أنهم متقاربون في التفكير والخصائص النفسية وذلك من خلال تفاعلهم مع بعضهم البعض ، كما يرجع عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في التوجه نحو الحياة إلى أن هذه الفئة ذكوراً وإناثاً منشغلون بالدراسة وبالبحث عن فرصة عمل بعد التخرج والتفكير في تحقيق النجاح والطموح والحصول على شريك الحياة المناسب ، وبالتالي فإن كل هذه العوامل قد يُعزى إليها عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في التوجه نحو الحياة.

الفرض الرابع: وينص على أنه :

توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس الكفاءة الذاتية باختلاف متغير النوع (ذكور، إناث)، التخصص (علمي - أدبي) ، نوع التعليم (أزهر، عام).

وللتحقق من الفرض الحالي تم إيجاد المتوسطات والانحرافات المعيارية ثم استخدام تحليل التباين $2 \times 2 \times 2$ على النحو التالي:

جدول (٢٠) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغير النوع ونوع التعليم والتخصص في مقياس الكفاءة الذاتية (ن = ٦٠٠)

النوع	نوع التعليم	التخصص	المتوسط	الانحراف المعياري	العدد
ذكور	أزهر	أدبي	٨٥,١٣	١٤,٩٣	٧٥
		علمي	٩٥,٦٤	١٠,٧١	٧٥
	عام	أدبي	٧٩,٨٥	١١,١٠	٧٥
		علمي	٨٤,٣٧	١٠,٨٣	٧٥
اناث	أزهر	أدبي	٨٨,٦٩	١٠,٤٨	٧٥
		علمي	٩٠,٢٩	١١,١٥	٧٥
	عام	أدبي	٨٠,١٧	٩,٩١	٧٥
		علمي	٨٩,٠٩	١٠,٢٢	٧٥

جدول (٢١) تحليل تباين لعينة الدراسة لبيان دلالة الفروق في الكفاءة الذاتية تبعاً لمتغير النوع والتخصص ونوع التعليم (ن = ٦٠٠)

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	مستوى الدلالة
النوع	٩٩,٢٢٧	١	٩٩,٢٢٧	٠,٧٨٢	٠,٣٧٧ غير دالة
نوع التعليم	٦٤٦٨,١٦٧	١	٦٤٦٨,١٦٧	٥٠,٩٥٠	٠,٠١
التخصص	٦١١٨,٤٢٧	١	٦١١٨,٤٢٧	٤٨,١٩٥	٠,٠١
النوع × نوع التعليم	٤٣٦,٩٠٧	١	٤٣٦,٩٠٧	٣,٤٤٢	٠,٠٦٤ غير دالة
النوع × التخصص	١٩٠,٤٠٧	١	١٩٠,٤٠٧	١,٥٠٠	٠,٢٢١ غير دالة
نوع التعليم × التخصص	١٦,٦٦٧	١	١٦,٦٦٧	٠,١٣١	٠,٧١٧ غير دالة
النوع × نوع التعليم × التخصص	١٦٦٠,٠٠٧	١	١٦٦٠,٠٠٧	١٣,٠٧٦	٠,٠١
الخطأ	٧٥١٥٥,٤٦٧	٥٩٢	١٢٦,٩٥٢		
الكلي	٩٠١٤٥,٢٧٣	٥٩٩			

ومن جدول (٢١) اتضح أن قيمة "ف" غير دالة إحصائياً لتفاعل متغير النوع ونوع التعليم والتخصص.

مناقشة نتائج الفرض الرابع وتفسيرها:

أولاً : دلالة الفروق بين متوسطي درجات طلاب التعليم الأزهرى والتعليم العام ، فقد أشارت نتائج الفرض الرابع إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات طلاب التعليم الأزهرى، والتعليم العام في الكفاءة الذاتية في إتجاه التعليم الأزهرى كما هو موضح بجدول (٢٠) ، وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة الأنصاري واليحفوفي (٢٠٠٥) ، وعبد الخالق (٢٠١٠) التي أشارت إلى أن التدين من العوامل المعرفية المهمة في التأثير على الأفراد لتدعيم فعالية الذات والكفاءة ، كذلك مع دراسة سراج (٢٠٠٨) والتي توصلت إلى أن هناك علاقة بين التدين والتوافق سواء الزواجي أو الصحي وأيضاً السعادة .

وكذلك دراسة (2008) *Heady, et al* والتي أشارت إلى وجود علاقة بين الاستمتاع بالحياة وممارسة السلوك الديني وهذه الدراسات توضح أن الأكثر تديناً هو الأكثر توافقاً وسعادة واستمتاعاً بالحياة ، وبالتالي ومن المنطقي أنه سيكون أكثر كفاءة ذاتية من الأقل سعادة أو توافق.

وقد أشار إلى ذلك الأنصاري ، و عبد الخالق (٢٠١٢) ، ص (١٦٦) أن التدين كلما زادت درجته لدى الأفراد ساعدهم الدين بشكل أقوى على التكيف مع متاعب الحياة ، كما أن الشباب يقبلون على التدين من خلال توجيه فعالية الذات في إتجاه التعبد والالتزام والميل للجوانب الروحانية على اعتبار أن التدين أحد الآليات المعرفية للتكيف مع الضغوط وخفض القلق.

وترجع الباحثان هذه النتيجة إلى طبيعة المقررات الدراسية المختلفة بين الأزهر والعام ، ففي الأزهر تكون المواد الدينية أكثر ، كذلك المناخ التعليمي في كليات جامعة الأزهر يغلب عليه الجانب الروحاني والديني أكثر من

التعليم العام بناءً على طبيعة المواد الدراسية مما يجعل طلاب الأزهر أكثر معرفة بما وهبهم الله لهم سواء قدرات جسمية أو نفسية متقبلين لواقعهم ، فالدين يدعو أن يكون الإنسان قوي معتر بنفسه وبقدراته لأن المؤمن القوي خير من المؤمن الضعيف مما يترتب على ذلك أن يزيد من كفاءتهم الذاتية وإنجازاتهم.

ثانياً : دلالة الفروق في الكفاءة الذاتية وفقاً لمتغير التخصص ، فقد أشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب التخصص العلمي، والتخصص الأدبي في الكفاءة الذاتية في إتجاه طلاب التخصص العلمي كما هو موضح بجدول (٢٠)، وتختلف هذه الدراسة مع دراسة عوض (٢٠١٣) والتي أشارت إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية في الكفاءة الذاتية ترجع لمتغير التخصص علمي وأدبي .

بينما تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة ضاهر (٢٠١٦) ، ودراسة علوان (٢٠١٢) حيث أشارت الدراستان إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الكفاءة الذاتية لدى الطلاب تبعاً لمتغير التخصص في إتجاه طلاب التخصص العلمي ، ودراسة النفيعي (٢٠١٠) التي أشارت إلى وجود فروق بين طلاب المرحلة الثانوية في إتجاه طلاب التخصص العلمي ، ودراسة محمود ، والجمالي (٢٠١٠) والتي أشارت إلى وجود فروق في الكفاءة الأكاديمية ترجع إلى متغير التخصص في إتجاه التخصصات العلمية .

وتفسر الباحثتان وجود فروق في الكفاءة الذاتية بين طلاب التخصص العلمي والأدبي في اتجاه طلاب التخصص العلمي إلى أن مرحلة التعليم الجامعي تتيح للطلاب فرص اكتساب الخبرات والتفاعل الجيد ولكن بنسب قد تكون مختلفة وإلى طبيعة المواد الدراسية ، فالمواد العلمية تزيد من قدرة

الطالب على التفكير السليم واستخدام مهارات التفكير ومهارات ما وراء المعرفة ، كذلك فإن المواد العلمية والتجارب واكتشاف الحقائق تجعل الطالب على علم بخصائص الأشياء مما ينمي لديه الثقة بالنفس والمعرفة ، وبالتالي يزيد من كفاءته الذاتية والرغبة في الوصول إلى مستوى أعلى في الأداء .

ويؤكد ذلك ما أشار إليه المخلافي (٢٠١٠ ، ص ٥٠٢ - ٥٠٣) بأن الطلاب ذوي التخصصات العلمية يحتاجون إلى بذل جهود مناسبة وتعلم المهارات المساعدة على زيادة التحصيل الدراسي بما يتناسب مع طبيعة المواد التي يدرسونها ، بالإضافة إلى أن هذا التخصص يحتاج إلى متابعة مستمرة من قبل الطالب سواء في الدراسة أو استذكار الدروس ، ولن يتأتى ذلك إلا من خلال تمتع الطالب بكفاءة عالية نحو التعلم ، أما بالنسبة للتخصص الأدبي فإن مواده تجعل الكثير من الطلبة يشعرون بالملل لأنها تعتمد في دراستها (استذكارها) بدرجة أساسية على عملية الحفظ أكثر من الفهم ، وهي بذلك تؤدي إلى نقص الكفاءة الذاتية لدى بعض الطلبة .

كما أن الدراسة العلمية تتضمن موضوعات واقعية مرتبطة بحياتنا وذات قيمة ، ويمكن التحقق منها عملياً مما ينمي لديه الثقة بالنفس وتحمل المسؤولية ، والمعرفة ، والإتقان باستقلالية ، والصبر والمثابرة واقتناعه بقدراته على إنجاز المهام الصعبة مما يزيد الكفاءة الذاتية لديه (محمود ، والجمالي ، ٢٠١٠ ، ٩٦).

بالإضافة إلى أن طلاب التخصصات العلمية يحققون ذواتهم بصورة أكثر من طلاب التخصصات الأدبية ، ربما يكون لمكانة هذه التخصصات المرتفعة مقارنة لمكانة التخصصات الأدبية أو بما يتاح للطلاب من فرص عمل أفضل مما يزيد من مستوى الطموح لديهم ، فهم ينسبون نجاحهم

لقدراتهم ويتحدون أنفسهم وهم واقعيون في أهدافهم ومستوى طموحهم مرتفع ويهتمون بالتميز ويتقنون أعمالهم ويبدلون الجهد في الصعاب والتنافس وكذلك الاستعداد المستمر للنجاح والنشاط البارز (المصري، ٢٠١١، ص ١٧٦).

وترى الباحثان أن طلاب التخصصات العلمية أكثر اهتمامًا بالدراسة نظرًا لطبيعة دراستهم التي تفرض عليهم الحضور والامتحانات الدورية ، ولتحقيق الأهداف التي يصبوا إليها منذ المرحلة الثانوية ، فيدخلون في مرحلة تحدي لتخطي الصعاب ، كما أن مستقبلهم المهني محدد أمامهم منذ البداية فهم محددون لأهدافهم ، وعلى العكس طلاب التخصصات الأدبية لم تتضح لديهم معالم لمستقبلهم فهم يدرسون تخصصات لا يعرفون أين ستوجههم بعد التخرج مما يؤثر على ثقتهم بأنفسهم ، وقد ترجع هذه الفروق إلى نظرة المجتمع للتخصصات العلمية على أنها أفضل من التخصصات الأدبية ، أو نظرة الطلاب لأنفسهم فبعض طلاب التخصص الأدبي لا يؤمنون بقدراتهم وإمكاناتهم وأحيانًا نظرتهم تكون متدنية لتخصصاتهم مما يؤثر بالسلب على كفاءتهم الذاتية .

ثالثًا : دلالة الفروق بين الجنسين في الكفاءة الذاتية فقد أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في الكفاءة الذاتية ، وتختلف هذه الدراسة مع دراسة حسونه (٢٠٠٩) و دراسة ضاهر (٢٠١٦) التي أشارت إلى وجود فروق في الكفاءة الذاتية بين الذكور والإناث في اتجاه الإناث ، ودراسة (Mohanadair, 2012) والتي أشارت إلى وجود فروق بين الجنسين في الكفاءة في اتجاه الذكور ، و دراسة عبد الحي (٢٠١٣)

والتي أسفرت عن وجود فروق في الكفاءة الذاتية الأكاديمية بين الطلبة وفقاً لمتغير النوع في اتجاه الإناث .

بينما تتفق هذه الدراسة مع دراسة الشناوي (٢٠٠٦) ، ودراسة عبد الرؤوف (٢٠٠٨) ودراسة العلي ، ومحمد (٢٠١٦) ، ودراسة محمود ، والجمالي (٢٠١٠) ودراسة موسى (٢٠١٧) حيث أشارت هذه الدراسات إلى عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في الكفاءة الذاتية.

ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن طلبة الجامعة ذكورا كانوا أو إناثا يعيشون ظروفًا واحدة وخبرتهم المعرفية متشابهة ومتقاربة ، كذلك الرغبة في تحقيق الكفاءة الذاتية واحدة لا يختلف فيها الذكور عن الإناث ، فالرغبة في انجاز المهام وإدراكهم لمسؤولياتهم تجاه الدراسة والحياة واحدة لا تتأثر بالنوع .

كذلك أيضًا المستوى التعليمي الذي وصلت إليه الفتاة وهو المستوى الجامعي جعلها أكثر وعيًا بقيمة ذاتها وأنها جديرة بالتقدير ، فالفتاة حاليًا تتولى مناصب مرموقة تجعلها تشعر بالاحترام والتقدير من الآخرين مما يجعلها متساوية مع الذكر في الكفاءة الذاتية.

وهذا ما أشار إليه (٢٠٠٢) *Pajares* أن النظرية المعرفية الاجتماعية ترى أن الجنس لا يؤثر على الدافعية وأن عوامل بيئية وشخصية أخرى هي التي تؤثر على الدافعية ، وبالتالي على الكفاءة الذاتية ويمكن تقليل الفجوة في الكفاءة الذاتية بين الجنسين بواسطة التشجيع ، والتغذية الراجعة ، والخبرات البديلة ، والتقييم السليم للذات.

الفرض الخامس: وينص على أنه :

توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس أساليب مواجهة الضغوط باختلاف متغير النوع (ذكور، إناث)، التخصص (علمي - أدبي)، نوع التعليم (أزهر، عام).

وللتحقق من الفرض الحالي تم إيجاد المتوسطات والانحرافات المعيارية ثم استخدام تحليل التباين $2 \times 2 \times 2$ على النحو التالي:

البعد الأول : التخطيط :

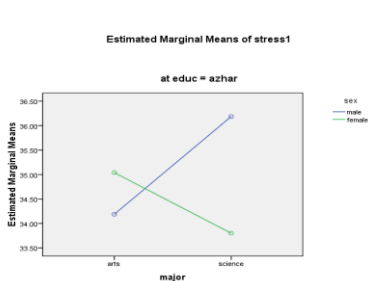
جدول (٢٢) المتوسطات الحسابية لمتغير النوع ونوع التعليم والتخصص في البعد الأول من أبعاد مقياس أساليب مواجهة الضغوط "التخطيط" (ن=٦٠٠)

النوع	نوع التعليم	التخصص	المتوسط	الانحراف المعياري	العدد
ذكور	أزهر	أدبي	٣٤,١٨	٤,٣٨	٧٥
		علمي	٣٦,١٨	٤,٤٠	٧٥
	عام	أدبي	٢٨,٠٨	٣,٥٨	٧٥
		علمي	٣١,٦٨	٥,٩٠	٧٥
إناث	أزهر	أدبي	٣٣,٨٠	٥,١٩	٧٥
		علمي	٣٥,٠٤	٥,٢٥	٧٥
	عام	أدبي	٢٩,٧٨	٥,٠٩	٧٥
		علمي	٣١,٨٤	٤,٢٥	٧٥

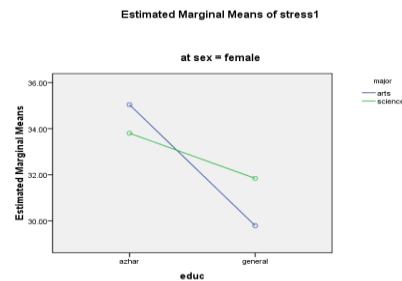
جدول (٢٣) تحليل تباين لعينة الدراسة لبيان دلالة الفروق في البعد الأول من أبعاد مقياس أساليب مواجهة الضغوط "التخطيط" تبعاً لمتغير النوع والتخصص ونوع التعليم (ن = ٦٠٠)

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	مستوى الدلالة
النوع	١,٠٤٢	١	١,٠٤٢	٠,٠٤٥	٠,٨٣٢ غير دالة
نوع التعليم	٢٩٧٩,٢٨٢	١	٢٩٧٩,٢٨٢	١٢٨,٨٧٠	٠,٠١
التخصص	٣٨٥,٦٠٢	١	٣٨٥,٦٠٢	١٦,٦٧٩	٠,٠١
النوع × نوع التعليم	١٠٨,٣٧٥	١	١٠٨,٣٧٥	٤,٦٨٨	٠,٠٥
النوع × التخصص	٢١٤,٨٠٢	١	٢١٤,٨٠٢	٩,٢٩١	٠,٠١
نوع التعليم × التخصص	٢٢٤,٤٨٢	١	٢٢٤,٤٨٢	٩,٧١٠	٠,٠١
النوع × نوع التعليم × التخصص	٢٦,٨٨٢	١	٢٦,٨٨٢	١,١٦٣	٠,٢٨١ غير دالة
الخطأ	١٣٦٨٦,٤٦٧	٥٩٢	٢٣,١١٩		
الكلية	١٧٦٢٦,٦٢٥	٥٩٩			

ومن جدول (٢٣) اتضح أن قيمة "ف" دالة احصائياً بالنسبة لنوع التعليم والتخصص، والتفاعلات الثنائية.



شكل (٧)



شكل (٦)

يوضح الرسم السابق تفاعل متغيري التخصص ونوع التعليم لدى الإناث (شكل ٦) ، وتفاعل متغيري النوع والتخصص لدى التعليم الأزهري (شكل ٧).

البعد الثاني : التقييم الإيجابي للحدث:

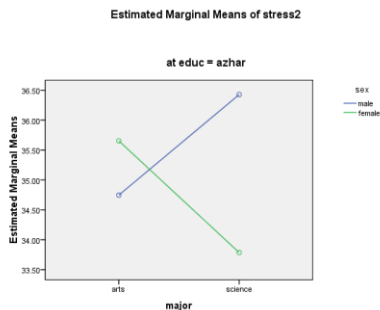
جدول (٢٤) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغير النوع ونوع التعليم والتخصص في البعد الثاني من أبعاد مقياس أساليب مواجهة الضغوط "التقييم الإيجابي للحدث" (ن = ٦٠٠).

العدد	الانحراف المعياري	المتوسط	التخصص	نوع التعليم	النوع
٧٥	٤,٧٠	٣٤,٧٤	أدبي	أزهر	ذكور
٧٥	٤,٣٥	٣٦,٤٢	علمي		
٧٥	٣,٥٣	٢٦,٨٥	أدبي	عام	
٧٥	٥,١٠	٣٠,٦٨	علمي		
٧٥	٦,٢٠	٣٣,٧٨	أدبي	أزهر	إناث
٧٥	٤,٩٦	٣٥,٦٥	علمي		
٧٥	٥,٩٧	٢٨,٣٤	أدبي	عام	
٧٥	٥,٠٤	٣١,٤٥	علمي		

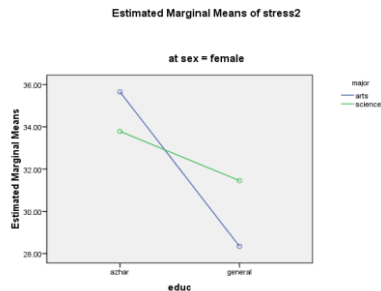
جدول (٢٥) تحليل تباين لعينة الدراسة لبيان دلالة الفروق في البعد الثاني من أبعاد مقياس أساليب مواجهة الضغوط "التقييم الإيجابي للحدث" تبعًا لمتغير النوع والتخصص ونوع التعليم (ن=٦٠٠)

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	مستوى الدلالة
النوع	٢,٦٦٧	١	٢,٦٦٧	٠,١٠٥	٠,٧٤٧ غير دالة
نوع التعليم	٥٠٨٠,٨٦٠	١	٥٠٨٠,٨٦٠	١٩٩,٢٠٥	٠,٠١
التخصص	٤٢٦,٢٧٢	١	٤٢٦,٢٧٢	١٦,٧٣١	٠,٠١
النوع × نوع التعليم	١٥٠,٠٠٠	١	١٥٠,٠٠٠	٥,٨٨١	٠,٠٥
النوع × التخصص	١٧٠,٦٦٧	١	١٧٠,٦٦٧	٦,٦٩١	٠,٠١
نوع التعليم × التخصص	٤٧٥,٢٦٠	١	٤٧٥,٢٦٠	١٨,٦٣٣	٠,٠١
النوع × نوع التعليم × التخصص	٧٤,٩٠٧	١	٧٤,٩٠٧	٢,٩٣٧	٠,٠٨٧ غير دالة
الخطأ	١٣٦٨٦,٤٦٧	٥٩٢	٢٣,١١٩		
الكلية	١٧٦٢٦,٦٢٥	٥٩٩			

ومن جدول (٢٥) اتضح أن قيمة "ف" دالة احصائيًا بالنسبة لنوع التعليم والتخصص، والتفاعلات الثنائية.

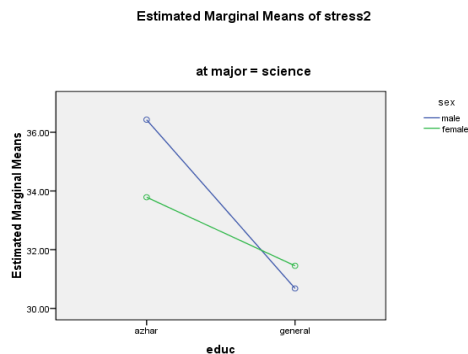


شكل (٩)



شكل (٨)

يوضح الرسم السابق تفاعل متغيري التخصص ونوع التعليم لدى الإناث (شكل ٨) ، وتفاعل متغيري النوع والتخصص لدى التعليم الأزهري (شكل ٩).



شكل (١٠)

يوضح الرسم السابق تفاعل متغيري النوع ونوع التعليم لدى التخصص العلمي

البعد الثالث: التكيف الديني والروحاني:

جدول (٢٦) المتوسطات الحسابية والانحرافات لمتغير النوع ونوع التعليم والتخصص في البعد الثالث من أبعاد مقياس أساليب مواجهة الضغوط "التكيف الديني والروحاني" (ن = ٦٠٠)

النوع	نوع التعليم	التخصص	المتوسط	الانحراف المعياري	العدد
ذكور	أزهر	أدبي	٣٣,٥٤	٤,٧١	٧٥
		علمي	٣٦,٠٢	٤,٢٠	٧٥
	عام	أدبي	٢٥,٩٠	٤,١٩	٧٥
		علمي	٢٨,١٢	٤,٨٠	٧٥
إناث	أزهر	أدبي	٣٤,٥٤	٤,٣٢	٧٥
		علمي	٣٦,٣٤	٣,٤٤	٧٥
	عام	أدبي	٣١,٤٥	٥,٠٤	٧٥
		علمي	٣٢,٥٧	٤,٠٦	٧٥

جدول (٢٧) تحليل تباين لعينة الدراسة لبيان دلالة الفروق في البعد الثالث من أبعاد مقياس أساليب مواجهة الضغوط "التكيف الديني والروحاني" تبعاً لمتغير النوع والتخصص ونوع التعليم (ن = ٦٠٠)

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	مستوى الدلالة
النوع	١٢٠١,٣٣٥	١	١٢٠١,٣٣٥	٦٢,٧٠٨	٠,٠١
نوع التعليم	٤٧٠٩,٦٠٢	١	٤٧٠٩,٦٠٢	٢٤٥,٨٣٤	٠,٠١
التخصص	٥٤٣,٤٠٢	١	٥٤٣,٤٠٢	٢٨,٣٦٥	٠,٠١
النوع × نوع التعليم	٧٠٦,٣٣٥	١	٧٠٦,٣٣٥	٣٦,٨٧٠	٠,٠٥

العدد الرابع والعشرون [ديسمبر ٢٠١٩م]

٠,٢١٥ غير دالة	١,٥٣٩	٢٩,٤٨٢	١	٢٩,٤٨٢	النوع × التخصص
٠,٥٠٨ غير دالة	٠,٤٣٩	٨,٤٠٢	١	٨,٤٠٢	نوع التعليم × التخصص
٧٧٣, غير دالة	٠,٠٨٤	١,٦٠٢	١	١,٦٠٢	النوع × نوع التعليم × التخصص
		١٩,١٥٨	٥٩٢	١١٣٤١,٣٠٧	الخطأ
			٥٩٩	١٨٥٤١,٤٦٥	الكلية

ومن جدول (٢٧) يتضح أن قيمة "ف" دالة احصائياً بالنسبة للنوع ولنوع التعليم والتخصص، وتفاعل النوع مع نوع التعليم.

البعد الرابع: الهروب والتجنب:

جدول (٢٨) المتوسطات والانحرافات المعيارية لمتغير النوع ونوع التعليم والتخصص في البعد الرابع من أبعاد مقياس أساليب مواجهة الضغوط "الهروب والتجنب" (ن=٦٠٠)

العدد	الانحراف المعياري	المتوسط	التخصص	نوع التعليم	النوع
٧٥	٤,٥٦	٣٢,٠٠	أدبي	أزهر	نكور
٧٥	٥,١٠	٣٢,٦٠	علمي		
٧٥	٣,٤٠	٢٦,٦٨	أدبي	عام	
٧٥	٣,٤٩	٢٩,٤١	علمي		
٧٥	٤,٠٢	٣٠,٤٩	أدبي	أزهر	اناث
٧٥	٤,٨٨	٣٣,٣٢	علمي		

السعادة وقلقها لبعض المتغيرات النفسية لدى طلاب الجامعة في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية

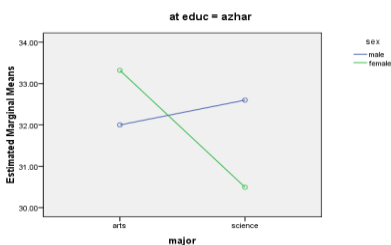
٧٥	٤,٥١	٢٨,٨١	أدبي	عام
٧٥	٣,٦٠	٢٩,٤٢	علمي	

جدول (٢٩) تحليل تباين لعينة الدراسة لبيان دلالة الفروق في البعد الرابع من أبعاد مقياس أساليب مواجهة الضغوط "الهروب والتجنب" تبعاً لمتغير النوع والتخصص ونوع التعليم (ن = ٦٠٠)

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	مستوى الدلالة
النوع	١٧,٣٤٠	١	١٧,٣٤٠	٠,٩٦٢	٠,٣٢٧ غير دالة
نوع التعليم	١٨٥٨,٥٦٠	١	١٨٥٨,٥٦٠	١٠٣,٠٨٦	٠,٠١
التخصص	١١,٧٦٠	١	١١,٧٦٠	٠,٦٥٢	٠,٤٢٠ غير دالة
النوع × نوع التعليم	٨٠,٦٦٧	١	٨٠,٦٦٧	٤,٤٧٤	٠,٠٥
النوع × التخصص	٢٨٨,٤٢٧	١	٢٨٨,٤٢٧	١٥,٩٩٨	٠,٠١
نوع التعليم × التخصص	٢٩١,٢٠٧	١	٢٩١,٢٠٧	١٦,١٥٢	٠,٠١
النوع × نوع التعليم × التخصص	١٦,٠٠٧	١	١٦,٠٠٧	٠,٨٨٨	٠,٣٤٦ غير دالة
الخطأ	١٠٦٧٣,٣٠٧	٥٩٢	١٨,٠٢٩		
الكلي	١٣٢٣٧,٢٧٣	٥٩٩			

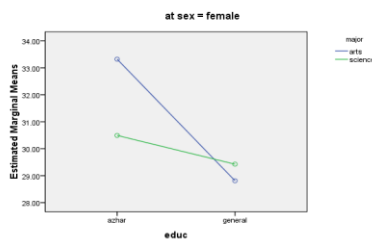
ومن جدول (٢٩) يتضح أن قيمة "ف" دالة احصائياً بالنسبة لنوع التعليم والتخصص، والتفاعلات الثنائية.

Estimated Marginal Means of stress4



شكل (١٢)

Estimated Marginal Means of stress4



شكل (١١)

يوضح الرسم السابق تفاعل متغيري التخصص ونوع التعليم لدى الإناث شكل (١١) ، وتفاعل متغيري النوع والتخصص لدى التعليم الأزهرى شكل (١٢).

الدرجة الكلية لمقياس أساليب مواجهة الضغوط :

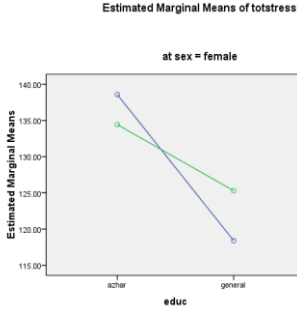
جدول (٣٠) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغير النوع ونوع التعليم والتخصص في الدرجة الكلية لمقياس أساليب مواجهة الضغوط (ن = ٦٠٠)

العدد	الانحراف المعياري	المتوسط	التخصص	نوع التعليم	النوع
٧٥	١٣,٨١	١٣٤,٤٨	أدبي	أزهر	ذكور
٧٥	١٣,٨٦	١٤١,٢٤	علمي		
٧٥	١٠,٣٧	١٠٧,٥٢	أدبي	عام	
٧٥	١٥,٠٤	١١٩,٨٩	علمي		
٧٥	١٣,٩٩	١٣٤,٤٢	أدبي	أزهر	إناث
٧٥	١٥,٥٢	١٣٨,٥٦	علمي		
٧٥	١٤,٥١	١١٨,٤٠	أدبي	عام	
٧٥	١٠,٩٠	١٢٥,٢٩	علمي		

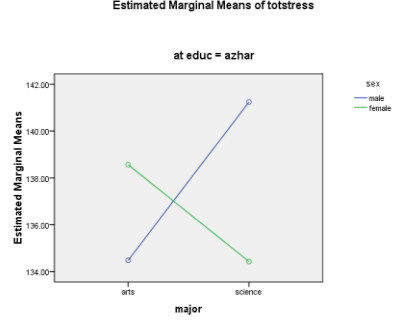
جدول (٣١) تحليل تباين لعينة الدراسة لبيان دلالة الفروق في الدرجة الكلية لمقياس أساليب مواجهة الضغوط تبعًا لمتغير النوع والتخصص ونوع التعليم (ن = ٦٠٠)

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	مستوى الدلالة
النوع	١٧٢٠,٤٢٧	١	١٧٢٠,٤٢٧	٩,٢٧٦	٠,٠١
نوع التعليم	٥٦٤٥٤,٠٠٠	١	٥٦٤٥٤,٠٠٠	٣٠٤,٣٨٨	٠,٠١
التخصص	٤٤٩٣,٦٠٧	١	٤٤٩٣,٦٠٧	٢٤,٢٢٩	٠,٠١
النوع × نوع التعليم	٣٣٨٩,١٢٧	١	٣٣٨٩,١٢٧	١٨,٢٧٣	٠,٠١
النوع × التخصص	٢٥١٣,٣٠٧	١	٢٥١٣,٣٠٧	١٣,٥٥١	٠,٠١
نوع التعليم × التخصص	٢٥٩٥,٨٤٠	١	٢٥٩٥,٨٤٠	١٣,٩٩٦	٠,٠١
النوع × نوع التعليم × التخصص	٢٧٤,٧٢٧	١	٢٧٤,٧٢٧	١,٤٨١	٠,٢٢٤ غير دالة
الخطأ	١٠٩٧٩٦,٦٤٠	٥٩٢	١٨٥,٤٦٧		
الكلية	١٨١٢٣٧,٦٧٣	٥٩٩			

ومن جدول (٣١) اتضح أن قيمة "ف" دالة احصائيًا بالنسبة للنوع ونوع التعليم والتخصص، والتفاعلات الثنائية.

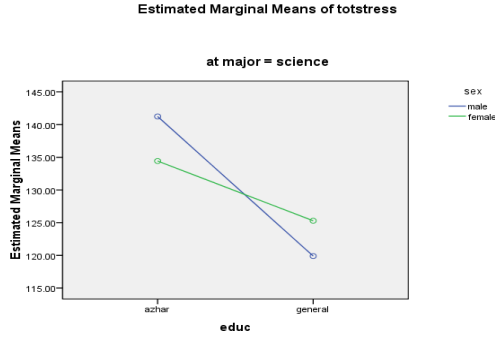


شكل (١٤)



شكل (١٣)

يوضح الرسم السابق تفاعل متغيري التخصص ونوع التعليم لدى الإناث شكل (١٣) ، وتفاعل متغيري النوع والتخصص لدى التعليم الأزهري شكل (١٤).



شكل (١٥)

يوضح شكل (١٥) تفاعل متغيري النوع ونوع التعليم لدى التخصص العلمي

مناقشة نتائج الفرض الخامس وتفسيرها

أولاً: دلالة الفروق بين متوسطي درجات طلاب التخصصين العلمي والأدبي وكانت الفروق دالة إحصائياً في إتجاه طلاب التخصص العلمي كما هو موضح بجدول (٣٠).

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة جوده (٢٠٠٤) والتي أشارت إلى وجود فروق دالة إحصائياً في بعض أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة ترجع إلى التخصص في إتجاه التخصص العلمي ، كذلك تتفق النتيجة الحالية مع دراسة خلف (٢٠١٧) والتي أسفرت عن وجود فروق في أساليب مواجهة الضغوط يرجع لمتغير التخصص .

وقد ترجع هذه النتيجة إلى طبيعة دراستهم فالمواد العلمية تكسبهم كثيراً من المهارات المعرفية والعقلية التي تجعلهم أكثر قدرة على التعبير عن مشاعرهم وانفعالاتهم وأكثر معرفة بالأساليب التي تحقق لهم أهدافهم وتساعدهم في حل مشكلاتهم ، لأن مقرراتهم الدراسية تجعلهم يدركون أقصر الطرق وأقل جهد لتحقيق أهدافهم ومواجهة الصعوبات والضغوطات التي تواجههم ، كذلك إن طبيعة المواد العلمية تجعل طلاب التخصصات العلمية يتمتعون أكثر بالقدرة على استخدام التخطيط في حل المشكلات والقدرة على تحمل المسؤولية تجاه أنفسهم وتجاه المجتمع لأنها تتسم بالموضوعية مما يساعد في تهيئتهم لفهم الشدائد والصعوبات كذلك قد تمدهم بالقدرة على التفكير بطريقة أكثر إيجابية.

ثانياً : دلالة الفروق بين متوسطي درجات طلاب التعليم الأزهرى والعام وكانت النتائج في إتجاه طلاب التعليم الأزهرى كما هو موضح بجدول (٣٠) ، وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة نصيف (٢٠٠١) والتي توصلت نتائجها

إلى وجود علاقة ارتباطية قوية بين مستوى الالتزام الديني والأمن النفسي لدى الطلبة.

وتفسر الباحثتان نتيجة الدراسة الحالية والتي تشير إلى أن الفروق في إتجاه التعليم الأزهري بأن الالتزام الديني والانضباط يكون دافعاً لمواجهة ضغوط الحياة ويزيد من قدرتهم على التخطيط وتقبل الأمر الواقع وقضاء الله وإعادة التقييم الإيجابي لأمر الحياة ، فالاستعانة بالله ركن مهم وأساسي في مواجهة ضغوطات الحياة والصعوبات التي يواجهها الفرد.

ثالثاً : عدم وجود فروق بين متوسطي درجات الذكور والإناث في بُعد التخطيط ، التقييم الإيجابي للحدث ، الهروب والتجنب ، بينما وجدت فروق في بُعد التكيف الديني والروحاني والدرجة الكلية للمقياس في إتجاه الإناث .

وتختلف نتيجة الدراسة الحالية مع دراسة جوده (٢٠٠٤) والتي أشارت إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين أفراد العينة في جميع أبعاد أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة ترجع لمتغير النوع ، كذلك دراسة عبد المنعم (٢٠٠٨) والتي أسفرت عن وجود فروق في أساليب الحياة الضاغطة تعزى لمتغير النوع في إتجاه الذكور ، كما تختلف هذه الدراسة مع نتائج دراسة رضوان ، و رضوان (٢٠١٢) والتي أشارت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أساليب مواجهة الضغوط تُعزى لمتغير النوع.

بينما تتفق نتيجة الدراسة الحالية جزئياً مع دراسة أبوعزام (٢٠٠٥) والتي أشارت إلى وجود علاقة بين الجنسين وعدد من أساليب مواجهة الضغوط وكانت في إتجاه الذكور في (٤) أساليب وفي إتجاه الإناث في (٣) أساليب ، كذلك دراسة الشكعه (٢٠٠٩) والتي أسفرت عن وجود فروق دالة في هذه الاستراتيجيات يرجع لمتغير النوع في إتجاه الذكور في التفاعل الإيجابي وفي

إتجاه الإناث في السلبية ، كما تتفق هذه الدراسة مع دراسة الزيود (٢٠١١) والتي أشارت إلى وجود فروق في استخدام أساليب التعامل تُعزى لمتغير النوع فقد كان الذكور أكثر استخداماً لأسلوب التفسير والتدين الموجه ، أما الإناث أكثر استخداماً للانسحاب المعرفي والقبول والإنكار .

فهذه الدراسات أشارت إلى وجود فروق في بعض الاستراتيجيات لصالح الذكور والبعض الآخر من استراتيجيات مواجهة الضغوط في إتجاه الإناث ، أما الدراسة الحالية فقد أشارت إلى عدم وجود فروق تعزى لمتغير النوع في بعض أبعاد وأساليب مواجهة الضغوط إلا أنه وجدت فروق في أحد هذه الأساليب والدرجة الكلية في إتجاه الإناث.

وتفسر الباحثتان هذه النتيجة بأنها قد ترجع إلى تشابههم في الظروف الدراسية والمرحلة العمرية فهم على قدم المساواة في إدراكهم لأحداث الحياة الضاغطة فهم يتعرضون للأحداث اليومية الحياتية نفسها والتي تسبب الضغوط ، كذلك أن الطبيعة الإنسانية تتكون من مشاعر وأحاسيس لا تختلف بين الذكور والإناث.

أما تفسير وجود فروق في بُعد التكيف الديني والروحاني والدرجة الكلية للمقياس فترى الباحثتان أن هذا الفرق في إتجاه الإناث يرجع إلى رغبة الطالبات في النجاح والتفوق أكثر وأن طموحهن لإثبات ذواتهن وإقبالهن على الدراسة بصورة ذات فاعلية وأكثر إيجابية ، مما يجعلهن أكثر تكيفاً دراسياً من الذكور وبالتالي أكثر قدرة في مواجهة الضغوط الأكاديمية.

أما بالنسبة للدرجة الكلية للمقياس فيمكن تفسير هذه النتيجة بأن الاستراتيجيات والأساليب التي تتبعها الأنثى قد تختلف عن التي يتبعها الذكر في مواجهة الضغوط ، وكذلك قد ترجع الفروق إلى عملية التنشئة

الاجتماعية وإلى اختلاف المسؤوليات لدى كل من الذكر والأنثى ، فضغوط الحياة قد تكون أكثر لدى الذكر منها لدى الأنثى وأيضًا العرف والتقاليد التي تجعل الذكر هو المسؤول وعليه عبء أكثر من الأنثى ، ومن هنا فالنتيجة منطقية أن الأنثى أكثر في مواجهة الضغوط وأكثر قدرة على استخدام أساليب مواجهة الضغوط .

الفرض السادس: وينص على أنه :

"توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس قلق المستقبل باختلاف متغير النوع (ذكور، إناث)، التخصص (علمي - أدبي)، نوع التعليم (أزهر، عام)".

وللتحقق من الفرض الحالي تم إيجاد المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ثم استخدام تحليل التباين $2 \times 2 \times 2$ على النحو التالي:

البعد الأول: القلق الدراسي:

جدول (٣٢) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغير النوع ونوع التعليم

والتخصص في البعد الأول من أبعاد مقياس قلق المستقبل "القلق الدراسي"

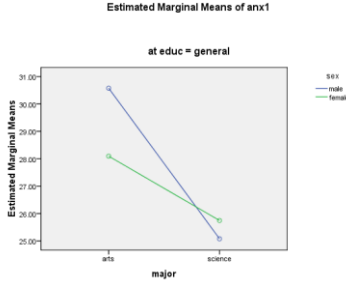
(ن=٦٠٠)

النوع	نوع التعليم	التخصص	المتوسط	الانحراف المعياري	العدد
ذكور	أزهر	أدبي	٢٥,٨٦	٤,٠٨	٧٥
		علمي	٢١,٥٠	٤,٧١	٧٥
	عام	أدبي	٣٠,٥٧	٤,٢٧	٧٥
		علمي	٢٥,٠٨	٣,٤٣	٧٥
إناث	أزهر	أدبي	٢٤,٣٦	٤,٧٠	٧٥
		علمي	٢٣,٦٠	٤,٠٢	٧٥
	عام	أدبي	٢٨,٠٩	٥,٢٢	٧٥
		علمي	٢٥,٧٤	٣,٧٥	٧٥

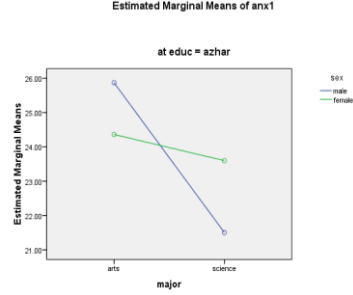
جدول (٣٣) تحليل تباين لعينة الدراسة لبيان دلالة الفروق في البعد الأول من أبعاد مقياس قلق المستقبل "القلق الدراسي" تبعًا لمتغير النوع والتخصص ونوع التعليم (ن = ٦٠٠)

مستوى الدلالة	قيمة "ف"	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
٠,٣٨٤ غير دالة	٠,٧٥٩	١٤,١٠٧	١	١٤,١٠٧	النوع
٠,٠١	١٠١,٠٨١	١٨٧٩,٧٤٠	١	١٨٧٩,٧٤٠	نوع التعليم
٠,٠١	٨٤,٦٧٤	١٥٧٤,٦٤٠	١	١٥٧٤,٦٤٠	التخصص
٠,٠٨٩ غير دالة	٢,٩٠٤	٥٤,٠٠٠	١	٥٤,٠٠٠	النوع × نوع التعليم
٠,٠١	٢٢,٩٤٧	٤٢٦,٧٢٧	١	٤٢٦,٧٢٧	النوع × التخصص
٠,٠٥	٣,٧٣٠	٦٩,٣٦٠	١	٦٩,٣٦٠	نوع التعليم × التخصص
٠,٧٤٨ غير دالة	٠,١٠٤	١,٩٢٧	١	١,٩٢٧	النوع × نوع التعليم × التخصص
		١٨,٥٩٦	٥٩٢	١١٠٠٩,٠٩٣	الخطأ
			٥٩٩	١٥٠٢٩,٥٩٣	الكلي

ومن جدول (٣٣) يتضح أن قيمة "ف" دالة احصائيًا بالنسبة لنوع التعليم والتخصص، وتفاعل النوع مع التخصص، وأيضًا تفاعل نوع التعليم مع التخصص.



شكل (١٧)



شكل (١٦)

يوضح الرسم السابق تفاعل متغيري النوع والتخصص لدى التعليم الأزهرى شكل (١٦) ، وتفاعل متغيري النوع والتخصص لدى التعليم العام شكل (١٧).

البعد الثاني: القلق الصحي:

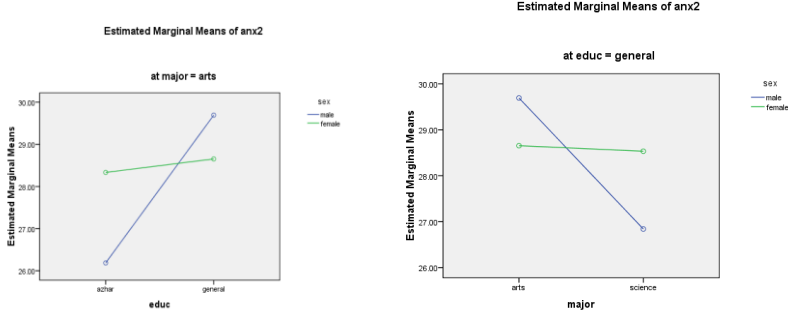
جدول (٣٤) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغير النوع ونوع التعليم والتخصص في البعد الثاني من أبعاد مقياس قلق المستقبل "القلق الصحي" (ن = ٦٠٠)

النوع	نوع التعليم	التخصص	المتوسط	الانحراف المعياري	العدد
ذكور	أزهر	أدبي	٢٦,١٨	٤,٤٨	٧٥
		علمي	٢٤,٨٩	٦,٣٦	٧٥
	عام	أدبي	٢٩,٦٩	٣,٧٥	٧٥
		علمي	٢٦,٨٤	٤,٦٣	٧٥
إناث	أزهر	أدبي	٢٨,٣٣	٥,٨١	٧٥
		علمي	٢٨,٩٦	٥,٢٧	٧٥
	عام	أدبي	٢٨,٦٥	٥,٣٦	٧٥
		علمي	٢٨,٥٣	٤,٨٩	٧٥

جدول (٣٥) تحليل تباين لعينة الدراسة لبيان دلالة الفروق في البعد الثاني من أبعاد مقياس قلق المستقبل "القلق الصحي" تبعاً لمتغير النوع والتخصص ونوع التعليم (ن = ٦٠٠)

مستوى الدلالة	قيمة "ف"	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
٠,٠١	١٦,٧٨٢	٤٤٢,٠٤٢	١	٤٤٢,٠٤٢	النوع
٠,٠١	١٠,١٧٤	٢٦٨,٠٠٢	١	٢٦٨,٠٠٢	نوع التعليم
٠,٠٥	٤,٧١٦	١٢٤,٢١٥	١	١٢٤,٢١٥	التخصص
٠,٠١	١١,٠٠٣	٢٨٩,٨١٥	١	٢٨٩,٨١٥	النوع × نوع التعليم
٠,٠١	٧,٧٠٧	٢٠٣,٠٠٢	١	٢٠٣,٠٠٢	النوع × التخصص
٠,١٦٩	١,٨٩٤	٤٩,٨٨٢	١	٤٩,٨٨٢	نوع التعليم × التخصص
٠,٦٢٨ غير دالة	٠,٢٣٥	٦,٢٠٢	١	٦,٢٠٢	النوع × نوع التعليم × التخصص
		٢٦,٣٤١	٥٩٢	١٥٥٩٣,٧٦٠	الخطأ
			٥٩٩	١٦٩٧٦,٩١٨	الكلية

ومن جدول (٣٥) يتضح أن قيمة "ف" دالة احصائياً بالنسبة للنوع ونوع التعليم والتخصص، وتفاعل النوع مع نوع التعليم، وأيضاً تفاعل النوع مع التخصص.



شكل (١٩)

شكل (١٨)

يوضح الرسم السابق تفاعل متغيري النوع والتخصص لدى التعليم العام شكل (١٨) ، وتفاعل متغيري النوع ونوع التعليم لدى التخصص الأدبي شكل (١٩).

البعد الثالث: القلق الأسري:

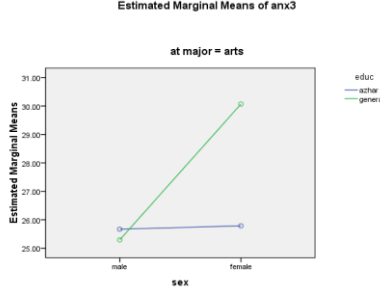
جدول (٣٦) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغير النوع ونوع التعليم والتخصص في البعد الثالث من أبعاد مقياس قلق المستقبل " القلق الأسري" (ن = ٦٠٠)

العدد	الانحراف المعياري	المتوسط	التخصص	نوع التعليم	النوع
٧٥	٤,٣٣	٢٥,٦٦	أدبي	أزهر	ذكور
٧٥	٥,١٧	٢٢,٤٩	علمي		
٧٥	٤,٢٧	٢٥,٢٩	أدبي	عام	ذكور
٧٥	٤,٧٩	٢٤,٨١	علمي		
٧٥	٥,١٩	٢٥,٧٨	أدبي	أزهر	إناث
٧٥	٤,١٢	٢٥,٤٥	علمي		
٧٥	٤,٠٧	٣٠,٠٦	أدبي	عام	إناث
٧٥	3,81	29,48	علمي		

جدول (٣٧) تحليل تباين لعينة الدراسة لبيان دلالة الفروق في البعد الثالث من أبعاد قلق المستقبل "القلق الأسري" تبعاً لمتغير النوع والتخصص ونوع التعليم (ن = ٦٠٠)

مستوى الدلالة	قيمة "ف"	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
٠,٠١	٧٢,٦٠٠	١٤٦٩,٥٣٥	١	١٤٦٩,٥٣٥	النوع
٠,٠١	٤٨,٦٩٢	٩٨٥,٦٠٢	١	٩٨٥,٦٠٢	نوع التعليم
٠,٠١	٩,٦٨٧	١٩٦,٠٨٢	١	١٩٦,٠٨٢	التخصص
٠,٠١	١٨,٧٣٥	٣٧٩,٢١٥	١	٣٧٩,٢١٥	النوع × نوع التعليم
٠,٠٦٣ غير دالة	٣,٤٦٠	٧٠,٠٤٢	١	٧٠,٠٤٢	النوع × التخصص
٠,٠٩٧ غير دالة	٢,٧٥٧	٥٥,٨١٥	١	٥٥,٨١٥	التخصص × نوع التعليم
٠,٠٥	٤,٠٢٢	٨١,٤٠٢	١	٨١,٤٠٢	النوع × نوع التعليم × التخصص
		٢٠,٢٤١	٥٩٢	١١٩٨٢,٩٠٧	الخطأ
			٥٩٩	١٥٢٢٠,٥٩٨	الكلية

ومن جدول (٣٧) اتضح أن قيمة "ف" دالة احصائياً بالنسبة للنوع ولنوع التعليم والتخصص، وتفاعل النوع مع نوع التعليم، وتفاعل الثلاث معاً.



شكل (٢٠)

يوضح شكل (٢٠) تفاعل متغيري نوع التعليم والنوع لدى طلاب التخصص الأدبي

البعد الرابع: القلق الاقتصادي:

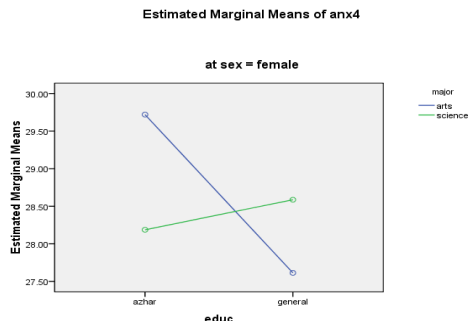
جدول (٣٨) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغير النوع ونوع التعليم والتخصص في البعد الرابع من أبعاد مقياس قلق المستقبل "القلق الإقتصادي" (ن = ٦٠٠)

النوع	نوع التعليم	التخصص	المتوسط	الانحراف المعياري	العدد
ذكور	أزهر	أدبي	٢٩.٧٢	٥.٢٩	٧٥
		علمي	٢٨.١٨	٥.٣٤	٧٥
	عام	أدبي	٢٨.٥٨	٤.٦٦	٧٥
		علمي	٢٧.٦١	٥.٨٨	٧٥
إناث	أزهر	أدبي	٢٧.٧٠	٦.١٠	٧٥
		علمي	٢٤.١٧	٧.٢٧	٧٥
	عام	أدبي	٢٧.٥٨	٤.٣٨	٧٥
		علمي	٢٦.٤٠	٦.٠٩	٧٥

جدول (٣٩) تحليل تباين لعينة الدراسة لبيان دلالة الفروق في البعد الرابع من أبعاد مقياس قلق المستقبل "القلق الإقتصادي" تبعاً لمتغير النوع والتخصص ونوع التعليم (ن = ٦٠٠)

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	مستوى الدلالة
النوع	٦٣٦,٥٤٠	١	٦٣٦,٥٤٠	١٩,٦٢٢	٠,٠١
نوع التعليم	١,٥٠٠	١	١,٥٠٠	٠,٠٤٦	٠,٨٣٠ غيردالة
التخصص	٢٦١,٣٦٠	١	٢٦١,٣٦٠	٨,٠٥٧	٠,٠١
النوع × نوع التعليم	١٣٦,٣٢٧	١	١٣٦,٣٢٧	٤,٢٠٢	٠,٠٥
النوع × التخصص	١٦٢,٢٤٠	١	١٦٢,٢٤٠	٥,٠٠١	٠,٠٥
نوع التعليم × التخصص	٢٢٠,٨٢٧	١	٢٢٠,٨٢٧	٦,٨٠٧	٠,٠١
النوع × نوع التعليم × التخصص	٠,٢٤٠	١	٠,٢٤٠	٠,٠٠٧	٠,٩٣١ غيردالة
الخطأ	١٩٢٠٤,٩٦٠	٥٩٢	٣٢,٤٤١		
الكلي	٢٠٦٢٣,٩٩٣	٥٩٩			

ومن جدول (٣٩) يتضح أن قيمة "ف" دالة احصائياً بالنسبة للنوع ، والتخصص، والتفاعلات الثنائية.



شكل (٢١)

يوضح شكل (٢١) تفاعل متغيري التخصص ونوع التعليم لدى

الإناث

الدرجة الكلية لمقياس قلق المستقبل:

جدول (٤٠) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغير النوع ونوع

التعليم والتخصص للدرجة الكلية لمقياس قلق المستقبل (ن = ٦٠٠)

العدد	الانحراف المعياري	المتوسط	التخصص	نوع التعليم	النوع
٧٥	١٢,٩٨	١٠٥,٤٢	أدبي	أزهر	ذكور
٧٥	١٩,٧٢	٩٣,٠٦	علمي		
٧٥	٨,٧٣	١١٣,١٤	أدبي	عام	
٧٥	١٢,٨٥	١٠٣,١٣	علمي		
٧٥	١٧,٠٩	١٠٨,٢٠	أدبي	أزهر	إناث
٧٥	١٣,٤٣	١٠٦,٢٠	علمي		
٧٥	١٤,١٧	١١٤,٤٢	أدبي	عام	
٧٥	٨,٩٤	١١٢,٣٤	علمي		

جدول (٤١) تحليل تباين لعينة الدراسة لبيان دلالة الفروق في الدرجة الكلية لمقياس قلق المستقبل تبعاً لمتغير النوع والتخصص ونوع التعليم (ن = ٦٠٠)

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	مستوى الدلالة
النوع	٦٥٣٤,٠٠٠	١	٦٥٣٤,٠٠٠	٣٣,٦٦٥	٠,٠١
نوع التعليم	٨٥٢٧,٧٤٠	١	٨٥٢٧,٧٤٠	٤٣,٩٣٣	٠,٠١
التخصص	٦٥٦٠,٤٢٧	١	٦٥٦٠,٤٢٧	٣٣,٧٩٨	٠,٠١
النوع × نوع التعليم	٢٧٤,٧٢٧	١	٢٧٤,٧٢٧	١,٤١٥	٠,٢٣٥ غير دالة
النوع × التخصص	٣١٣٧,٣٠٧	١	٣١٣٧,٣٠٧	١٦,١٦٣	٠,٠١
نوع التعليم × التخصص	٤٨,١٦٧	١	٤٨,١٦٧	٠,٢٤٨	٠,٦١٩ غير دالة
النوع × نوع التعليم × التخصص	٥٥,٢٠٧	١	٥٥,٢٠٧	٠,٢٨٤	٠,٥٩٤ غير دالة
الخطأ	١١٤٩١٢,٤٠٠	٥٩٢	١٩٤,١٠٩		
الكلية	١٤٠٠٤٩,٩٧٣	٥٩٩			

ومن جدول (٤١) يتضح أن قيمة "ف" دالة احصائياً بالنسبة للنوع ونوع التعليم والتخصص، وتفاعل النوع مع التخصص.

مناقشة نتائج الفرض السادس وتفسيرها :

أولاً: أوضحت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً بين بين متوسطي درجات طلاب التخصصين العلمي والأدبي في قلق المستقبل وكانت الفروق في إتجاه طلاب التخصص الأدبي كما هو موضح بجدول (٤٠) ، و تختلف هذه النتيجة مع نتيجة دراسة الهاشمي (٢٠٠١) والتي أشارت إلى

وجود فروق تبعًا لمتغير التخصص في إتجاه طلاب التخصص العلمي ، ودراسة السبعوي(٢٠٠٧) ، والتي أشارت نتائجها إلى عدم وجود علاقة ارتباطية في متغير التخصص في إتجاه طلاب التخصص العلمي ، ودراسة محمد (٢٠١٠) والتي أشارت إلى عدم وجود فروق في قلق المستقبل لدى عينة الدراسة باختلاف متغير التخصص الدراسي ، كما تختلف نتيجة هذه الدراسة مع نتائج دراسة المعشي (٢٠١٢) ودراسة المؤمني ، ونعيم (٢٠١٣) والتي أسفرت نتائجها عن عدم وجود فروق في قلق المستقبل تبعًا لمتغير التخصص.

بينما تتفق نتيجة الدراسة الحالية مع نتيجة دراسة سالم (٢٠٠٦) والتي أشارت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التخصصات العلمية والأدبية في إتجاه التخصصات الأدبية.

ونفسر الباحثان هذه النتيجة بأنها نتيجة منطقية تتفق مع نتائج الفروض السابقة ، حيث كانت الفروق في السعادة والكفاءة الذاتية والتوجه نحو الحياة في إتجاه طلاب التخصص العلمي فبالنتالي يكون العكس صحيح بأن تكون الفروق في القلق والضغط النفسي في إتجاه طلاب التخصص الأدبي من حيث القلق نحو المستقبل وتحقيق الأمان يؤرقهم أكثر من طلاب التخصص العلمي ، وينعكس ذلك أيضًا على تفكيرهم وواقعهم التعليمي ، فهم يعيشون قلق ومشكلات أكاديمية نتيجة لواقع دراستهم وعدم وضوح مهنة المستقبل والنظرة المتدنية من البعض للتخصصات الأدبية مما يؤدي إلى خوفهم من المستقبل.

ويؤكد ذلك ما أشارت إليه محمد (٢٠١٠ ، ص ٣٦٧) بأن الضغوط الحياتية مستمرة ، فالطالب من الطبيعي أن يشعر بالقلق على مستقبله ، ما

الذي ينتظره بعد التخرج؟ لن يجد وظيفة مناسبة وإن وجدت الوظيفة يصطدم بضعف الرواتب وعدم موائمة ما تعلمه مع احتياجات سوق العمل ، وهذا ما يجعل الطالب يعيش في قلق وهم دائم على مستقبله ، واختلاف النظرة التي كان يتوقعها عن الوظيفة قبل العمل وعدم قدرته على تلبية حاجاته المستقبلية وتطوره ونموه الوظيفي والاجتماعي.

ثانياً : دلالة الفروق بين متوسطي درجات طلاب التعليم الأزهري والتعليم العام حيث كانت الفروق في إتجاه طلاب التعليم العام ، بينما لم توجد فروق وفقاً لمتغير نوع التعليم في القلق الاقتصادي .

من حيث الاختلاف حيث كانت النتائج في إتجاه طلاب التعليم العام وهذا يعني أنهم أكثر معاناة من قلق المستقبل ، وتعتبر هذه النتيجة منطقية ومتفقة مع الفروض السابقة للدراسة حيث أثبتت الفروض السابقة أن طلاب التعليم الأزهري يتمتعون بدرجة أعلى من السعادة والكفاءة الذاتية والتوجه الإيجابي نحو الحياة كذلك أساليب مواجهة الضغوط بإيجابية ، ومن هنا نجد أن زيادة المعلومات الدينية والتدين يعملان على تخفيف حدة قلق المستقبل والتقليل من النظرة السوداوية للمستقبل ، فالتدين يزيد ويعلي من القيم الروحية والأخلاقية وتبني الأفكار العقلانية مما يجعل الفرد ينظر إلى الواقع نظرة أكثر إيجابية.

وتختلف هذه النتيجة مع دراسة نصار ، والشافعي(٢٠٠٥) والتي أظهرت نتائجها وجود تأثير إيجابي للبرنامج الديني في تخفيف حدة قلق المستقبل مما يدل على أهمية الإرشاد الديني والتدين في خفض القلق والتوتر والنظر إلى المستقبل نظرة إيجابية.

أما من حيث عدم وجود فروق بين طلاب التعلم الأزهري والتعليم العام في القلق الاقتصادي فيمكن تفسير هذه النتيجة بأن الظروف المحيطة بهؤلاء الطلبة سواء تعليم أزهري أم عام واحدة وخاصة الظروف الاقتصادية والغموض المحيط بالمستقبل واحد لديهم أيضًا ، كذلك ارتفاع نسبة البطالة وقلة فرص العمل وتزايد اعداد الخريجين وارتفاع الأسعار وتكاليف الزواج مما ينجم عنه صعوبات وتعقيدات مادية ومعنوية تؤدي إلى ضغوط يومية يعاني منها الطلبة سواء كانوا تعليم أزهري أو عام على حد سواء .

وهذا ما أشأ إليه منصور ، و الشرقاوي ، والأشول (٢٠٠٣ ، ص ٣٥٣) أن أغلب ما يثير القلق لدى الشباب شعورهم بعدم وضوح صورة المستقبل الأكاديمي وعدم تحديد المستقبل المهني وبالتالي الاقتصادي وهذا يؤكد لديهم شعورهم بالإحباط والقلق على ذواتهم ومستقبل وجودهم .

ثالثًا : دلالة الفروق بين متوسطي درجات عينة الدراسة وفقًا لمتغير النوع (ذكور ، إناث) حيث وجدت فروق في بعد القلق الصحي والأسري والدرجة الكلية في إتجاه الإناث ، بينما كانت الفروق في إتجاه الذكور في القلق الاقتصادي في حين لم توجد فروق بين الجنسين في القلق الدراسي .

وتتفق نتيجة الدراسة الحالية جزئيًا مع بعض الدراسات وتختلف أيضًا جزئيًا مع بعض الدراسات الأخرى حيث أشارت إلى أنه توجد فروق في إتجاه الإناث في أبعاد وتوجد فروق في بعد آخر في إتجاه الذكور .

كما تتفق نتيجة الدراسة الحالية مع دراسة سعود (٢٠٠٥) ، السبعواوي (٢٠٠٧) ، والبدوان (٢٠١١) حيث أشارت نتائج هذه الدراسة إلى وجود فروق في قلق المستقبل بين الذكور والإناث في إتجاه الإناث ، بينما

أشارت نتائج دراسة بلكيلاني (٢٠٠٨) ، محمد (٢٠١٠) ، والمؤمنى ، ونعيم (٢٠١٣) إلى وجود فروق في قلق المستقبل بين الجنسين في إتجاه الذكور .

ويمكن تفسير ارتفاع درجة القلق الصحي والأسري والدرجة الكلية لقلق المستقبل لدى الإناث بأن المرأة أصبحت مسؤولة مثلها مثل الرجل في الوقت الراهن ، فهي تتحمل مسؤولية مصيرها وتواجه نفس التحديات والصعوبات ، وقد يرجع ذلك إلى أن أسلوب التنشئة الاجتماعية وخاصة في مجتمعنا الشرقي والذي يؤهل الفتاة إلى أن الجانب الأسري يعتبر الاستقرار النفسي الذي تنزو إليه ومن هنا تخشى الفتاة من عدم الزواج أو فشله أو إنجاب أطفال غير أصحاء وتصبح المسؤولية ثقيلة عليها لذلك فهي تعاني قلق أكثر من الذكور في هذا الجانب.

ويمكن تفسير نتيجة ارتفاع مستوى القلق لدى الذكور مقابل الإناث في ضوء ما أشار إليه المؤمنى ، ونعيم (٢٠١٢) ، ص ١٨٣ أن عدم ارتباط قلق المستقبل بفئة معينة من الأفراد دون الأخرى ، ولكن تتفاوت مستويات القلق وأشكاله من فئة إلى أخرى استنادًا إلى ما يتعرض له الفرد من ضغوط ومسؤوليات ، وبناء على ما يترتب من مسؤوليات على الذكور مقابل الإناث فإن مستوى القلق يأخذ لدى الذكور أشكالاً ومستويات ترتبط بما يفرضه الواقع والمجتمع والدين على الذكور أشكالاً ومستويات ترتبط بما يفرضه الواقع والمجتمع والدين على الذكور من مهام ومسؤوليات تتمثل في تأمين العمل ، والحصول على المبالغ المادية التي تستلزم إنشاء السكن والزواج ، وما يترتب على ذلك كون المسؤولية الأولى تقع على عاتق الذكور في هذه الجوانب الأمر الذي قد يضع الفرد في صراعات وضغوط تجعله دائم التفكير بما سيكون عليه المستقبل .

ثانياً: وجود فروق في القلق الاقتصادي في اتجاه الذكور يمكن تفسير هذه النتيجة بأن الذكور أمام العديد من المسؤوليات يتحملون مسؤولية من الناحية الاقتصادية والمعيشية من إعالة أسرهم وتأهلهم للزواج وخاصة مع الضغوط الاجتماعية والاقتصادية وغلاء الأسعار وعدم الاستقرار ، ومن ثم فهم أكثر تفكيراً في المستقبل وكيفية الحصول في العصر الحالي نتيجة زيادة التكاثر السكاني وانحصار الوظائف المهنية وقلة وجودها لتحقيق الاستقرار الاقتصادي وبالتالي الاستقرار النفسي والاجتماعي.

ويؤكد ذلك محمد (٢٠١٠ ، ص ٣٦٧ - ٣٦٨) أن الشباب يواجهون ضغوطاً اجتماعية واقتصادية ودراسية صعبة مما يجعلهم قلقون بشأن مستقبلهم ونظرتهم المتشائمة اتجاهه بسبب زيادة المشكلات لتعقد الحياة وزيادة متطلباتها مما ترهق كاهل الشباب ، وهذا ينعكس بدوره في زيادة قلقهم نحو مستقبلهم.

ثالثاً: عدم وجود فروق دالة بين الذكور والإناث في بُعد القلق الدراسي يمكن تفسير هذه النتيجة بأن كلاً من الذكور والإناث يتعرضون إلى خبرات متشابهة تقريباً خاصة في الجانب الأكاديمي والظروف المحيطة بهم واحدة والغموض المحيط بالمستقبل واحد ، والفترة التي يعيشها هؤلاء الشباب تعتبر فترة ضاغطة سواء على الذكر أو الأنثى وذلك لتحديد المستقبل سواء المهني أو الاجتماعي ويتطلب من هؤلاء الشباب مواجهة تحديات هذه المرحلة بكل متطلباتها لما يترتب عليها حياتهم المستقبلية فيما بعد وخاصة في ظل ظروف الحياة الواقعية والوضع الاقتصادي الذي يعيشه الشباب ، أو قد يرجع أسلوب التنشئة الاجتماعية الذي لم يعد يميز بين الذكور والإناث

فكلاهما عضواً مؤثرًا في المجتمع يقع على عاتقه مسؤولية اجتماعية وإلى التغيرات السريعة الاجتماعية والتي قد تحدث في المجتمع.

الفرض السابع: وينص على أنه :

يمكن التنبؤ بالسعادة من خلال متغيرات البحث (التوجه نحو الحياة، الكفاءة الذاتية، أساليب مواجهة الضغوط، وقلق المستقبل).

جدول (٤٤) التنبؤ بالسعادة من خلال متغيرات البحث باستخدام طريقة

الخطوة المتدرجة للأمام

المتغير المستقل	معامل الارتباط R	قيمة المشاركة R2	ر النموذج R	قيمة "ف" الدلالة	مستوى الدلالة	معامل الانحدار B	قيمة "ت" الدلالة	مستوى الدلالة
التوجه نحو الحياة	٠,٤١٢	٠,١٦٩	٠,١٦٨	١٢١,٩٧١	٠,٠١	٠,٣٦٠	١١,٠٤٤	٠,٠١
اساليب مواجهة الضغوط	٠,٤٧٥	٠,٢٢٦	٠,٢٢٣	٨٧,١٤٥	٠,٠١	٠,١٤٣	٦,٦٠٥	٠,٠١
الكفاءة الذاتية	٠,٤٨٩	٠,٢٤٠	٠,٢٣٦	٦٢,٥٨٣	٠,٠١	٠,٠٩٧	٣,٢٦٣	٠,٠١

ومن جدول (٤٤) اتضح أن هناك ثلاث متغيرات تتنبأ بمتغير السعادة ، ويمكن ترتيب هذه المتغيرات على أساس قيمة المشاركة كما يلي : الأول الكفاءة الذاتية وبلغ معامل الارتباط مع متغير السعادة (٠.٤٨٩) ، وقيمة المشاركة (٠.٢٤٠) ، الثاني أساليب مواجهة الضغوط حيث بلغ معامل الارتباط (٠.٤٧٥) ، وقيمة المشاركة (٠.٢٢٦) ، الثالث التوجه نحو الحياة وبلغ معامل الارتباط (٠.٤١٢) ، وقيمة المشاركة (٠.١٦٩) ، بينما لم

يكن هناك قيمة مشاركة لمتغير قلق المستقبل في التنبؤ بالسعادة حيث أن الارتباط بينهما إرتباط عكسي.

مناقشة نتائج الفرض السابع وتفسيرها:

تتفق نتيجة التنبؤ بالسعادة من خلال الكفاءة الذاتية مع دراسة *Caprara, Steca , Gerbino , Paciello, and Vecchio(2006)* والتي أشارت إلى أن للكفاءة الذاتية دوراً في إدارة المشاعر سواء الإيجابية أو السلبية ، ودراسة النور (٢٠١٣) والتي أسفرت عن وجود ارتباط موجب دال بين فعالية الذات والسعادة ، ودراسة *Erozkan , Dogan , and Adiguzel(2016)* والتي أسفرت عن وجود علاقة ارتباطية بين أبعاد تقدير الذات والهناء الشخصي ، وتتفق نتيجة هذه الدراسات مع نتيجة الفرض الحالي حيث أن الكفاءة الذاتية لها علاقة بالسعادة والهناء الشخصي للفرد ولذا فهي عامل مهم ومنبئ لمدى شعور الفرد بالسعادة النفسية.

ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن شعور الفرد بالسعادة يكون مرتفع إذا تمتع الفرد بالكفاءة الذاتية لأنها من التي تلعب دوراً كبيراً في خفض التوتر والقلق لدى الفرد ، فالأشخاص الذين يمتلكون الكفاءة في مجالات متنوعة تكون قدرتهم على مواجهة تحديات الحياة بفاعلية أكثر وبالتالي فإن ارتفاع مستوى الكفاءة الذاتية يؤدي إلى الشعور بتقدير الذات والشعور بالتكيف النفسي (علي، ٢٠٠٠).

أما العامل الثاني في التنبؤ بالسعادة وهو أساليب مواجهة الضغوط حيث بلغ معامل الارتباط بينهما (٠.٤٧٥) وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة أبو الغيط (٢٠١٦) والتي أشارت ارتباط متغير أساليب مواجهة الضغوط بالسعادة النفسية ، ودراسة بوشيكمة (٢٠١٦) والتي أسفرت عن وجود

ارتباطية سالبة بين السعادة وأحداث الحياة الضاغطة وهذا يعني أنه إذا وجدت ضغوطات ومشكلات يعاني منها الفرد في حياته نقص معدل السعادة لدى الفرد ، ومن هنا نجد أن متغير أساليب مواجهة الضغوط عامل مهم في التنبؤ بالسعادة.

وأشار يوسف (٢٠٠٠، ٥٨) أن للأفراد العديد من المهارات والأساليب والاستراتيجيات للتعامل مع الضغوط ومواجهتها لأن أحداث الحياة الضاغطة تؤدي إلى اختلال الصحة النفسية والجسدية ولكن هناك عوامل تساعد على التجنب أو الهروب أو السيطرة وتقليل الضيق ومعالجة المشكلة، وتعد مصادر التعامل مع الضغوط المتاحة للفرد لمواجهة الأحداث الضاغطة من العوامل التي قد تساعد في الحد من الاضطرابات الناجمة عنها وتساعد على استمرار الصحة.

فالضغوط التي يواجهها طالب الجامعة سواء في أسرته أو جامعته أو مجتمعه تمثل مؤثرات لا يمكن تجاهلها أو إنكارها ، فإن لم يستطع الفرد مواجهتها والتكيف معها كانت بداية لكثير من الاضطرابات النفسية كالقلق والاكتئاب مما يؤثر على إحساسهم بالسعادة النفسية عوض (٢٠٠١، ص ١٥) ، ومن هنا نجد أن من عوامل التنبؤ بالسعادة مدى قدرة الفرد استخدام أساليب مواجهة الضغوط ، فالأشخاص السعداء لديهم القدرة على التفكير العقلي الأكثر إيجابية والذي يجعلهم أقدر على التقييم المعرفي مما يجعلهم أكثر استمتاعاً بالحياة من غيرهم الأقل سعادة.

أما العامل الثالث في التنبؤ بالسعادة فهو التوجه نحو الحياة حيث بلغ معامل الارتباط (٠.٤١٢) وتتفق هذه النتيجة مع دراسة جوده ، أبو جراد (٢٠١١) والتي أشارت إلى وجود علاقة بين متغير السعادة والتفاؤل والأمل

أي التوجه الإيجابي نحو الحياة ، ودراسة صالح (٢٠١٣) والتي أسفرت عن وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الشعور بالسعادة والتوجه نحو الحياة.

ويُعد التوجه نحو الحياة من الموضوعات المهمة وأحد من المكونات الأساسية للسعادة وهو نوع من التقدير الهادئ والتأمل لمدى حُسن سير الأمور سواء الآن أو في الماضي ، والشعور بالرضا عن الحياة بصفة عامة وعن العمل وعن نشاط وقت الفراغ وعن الزواج وعن المجالات الأخرى (علي ، ٢٠١٣ ، ص ١٢٦٩).

وأشار (٢٠٠١) *Siahpuush, Spittal and Singh* أن للمتغيرات الإيجابية في الشخصية القدرة على التنبؤ بوظائف الفرد النفسية ، وبالتالي فإن زيادة مستوى الشعور بالسعادة لدى الفرد يمكن أن يتم من خلال تنمية المتغيرات الإيجابية في الشخصية كالتفاؤل والأمل ، ولا يخفي على أحد أهمية الشعور بالسعادة لدى الإنسان ، فنتائج الدراسات الحديثة تؤكد العلاقة القوية والموجبة بين مستوى السعادة لدى الفرد وما يتمتع به من صحة جسمية.

وقد أكد *Fritz (2008)* على ترسيخ توجه إيجابي نحو الحياة يبدأ بالثقة بالنفس لأنها تؤكد قدرة الفرد وتزيد من مستوى الطاقة العقلية وتعزز أفكاره ، فإذا حللنا الإنجازات العظيمة والأشخاص الذين يقومون بها ستجد أن أبرز صفة تظهر لديهم هي التوجه نحو الحياة ، فذوي الإيمان المطلق بقدرتهم على تحقيق ما يريدونه هم أولئك الذين لديهم فرص أعلى في تحقيق الذات ، وبالتالي تكون النتيجة المنطقية التمتع والشعور بالسعادة النفسية.

ومن هنا نجد أن التوجه نحو الحياة والنظر بإيجابية نحوه لا يُعد فقط نتيجة للسعادة ولكنه أيضاً أسلوباً جديداً في السعادة وبالتالي يُعد منبئ مهم

للسعادة النفسية ، فالإنسان الي يتمتع بتوجه إيجابي نحو الحياة ونظرة تفاؤلية ومستوى عالٍ من الأمل يشعر بالسعادة وبمعنى الحياة ويملك الطاقة التي تدفعه للعمل الذي يصل به إلى تحقيق أهدافه.

وكما أشارت النتائج إلى عدم التنبؤ بالسعادة من خلال متغير قلق المستقبل فهذه النتيجة تؤكد نتيجة الفرض الأول وتتفق معها حيث أثبتت نتائج الفرض الأول وجود علاقة ارتباطية سالبة بين السعادة وقلق المستقبل. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة خليل (٢٠١١) حيث أشارت نتائجها إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين مستوى الإيجابية وقلق المستقبل ، فالأشخاص الذين لديهم درجة مرتفعة من قلق المستقبل يتمتعون بدرجة أقل من السعادة .

وهذا ما أشارت إليه محمد (٢٠١٠ ، ص ٣٦٦) أن فترة الشباب بحد ذاتها مرحلة ضاغطة لتحديد المستقبل المهني والاجتماعي الأمر الذي يتطلب من الشباب مواجهة تحديات هذه المرحلة بكل متطلباتها لما يترتب على حياتهم المستقبلية فيما بعد ، بالإضافة إلى ما تمر بها البلدان اليوم من وضع اقتصادي متغير وغير مستقر الأمر الذي ينعكس بدروه على الشباب ونظرتهم الحالية لمستقبلهم الغامض وغير المستقر وبالتالي يؤثر سلبياً على شعورهم بالسعادة .

وأشار الفنجري (٢٠٠٨ ، ٣٨) أن المستقبل على قدر ما كان يثير لدى الأفراد التفاؤل والبهجة بغية الانتظار لتحقيق الأهداف وإنجاز الخطط أصبح في السنوات الأخيرة يثير التشاؤم ، والخوف والتوجس من التغيرات الاجتماعية والاقتصادية التي يعيشها المجتمع ، وتحدث العديد من المتاعب الاجتماعية والنفسية التي تنتج عن سرعة التغير في البيئة وقدرة الإنسان

المحدودة في التوافق معها والذي يؤدي إلى حدوث هوة سرعان ما تزداد اتساعاً وعمقاً ويعتبر ذلك مصدرًا أساسيًا لقلق المستقبل.

ومما سبق يتضح لنا الدور المهم الذي تلعبه متغيرات الدراسة (الكفاءة الذاتية - أساليب مواجهة الضغوط- التوجه نحو الحياة) باعتبارهم جوانب مهمة في تكوين الشخصية السعيدة ، وهذه النتيجة تدعيماً لنتيجة العلاقات الارتباطية بالفرض الأول .

توصيات البحث :

في ضوء النتائج التي تم استخلاصها من البحث يمكن للباحثان أن تضعا التوصيات الآتية :

- ١) إرشاد الطلاب وتبصيرهم بالأمر المستقبلي المتعلقة بالعمل وتحسين توقعاتهم للمستقبل ، وتفعيل قدراتهم لإختيار الأساليب الصحيحة لمواجهة الضغوط وأحداث الحياة اليومية.
- ٢) عقد الندوات الدينية لتقوية الوازع الديني والأخلاقي لدى طلاب الجامعة لما لذلك من أثر في رفع مستوى الكفاءة الذاتية والشعور بالسعادة والتفاؤل وبث روح الأمل لديهم باعتبار هذه المتغيرات الموجبات الأساسية لسلوكهم.
- ٣) إعداد المزيد من البرامج الإرشادية لرفع مستوى الشعور بالسعادة والكفاءة الذاتية وخفض قلق المستقبل لدى طلاب الجامعة.
- ٤) الاهتمام بإعداد المقررات والبرامج الدراسية الدينية والعلوم الشرعية لطلاب التعليم العام لتنمية الوازع الديني لتنظيم الحياة الشخصية والاجتماعية والتمتع بأسلوب حياة صحية والحد من القلق والضغوط .
- ٥) العمل على تفعيل وحدات الإرشاد النفسي والأكاديمي بالجامعات بشكل أكبر لتقديم الدعم النفسي للطلاب للتغلب على العقبات ومواجهة الصعوبات والضغوط والنظر للمستقبل نظرة تفاؤل واستبشار والحد من التشاؤم والنظرة السلبية للحياة.
- ٦) حث وسائل الإعلام المختلفة ووسائل التواصل الإجتماعي على بث وإشاعة السعادة والتوجه الإيجابي نحو الحياة لدى الأفراد وخاصة فئة الشباب وذلك للحد من التشاؤم والشعور بالإحباط لديهم.

بحوث مقترحة :

- ١) فعالية برنامج إرشادي لتحسين مستوى السعادة النفسية والتوجه نحو الحياة في خفض قلق المستقبل ورفع مستوى الكفاءة الشخصية لدى طلاب الجامعة.
- ٢) التدين وعلاقته بالتوجه نحو الحياة ومستوى الطموح لدى طالبات الجامعة الكيفيات.
- ٣) الكفاءة الذاتية وعلاقتها بالتفكير الإبداعي وضبط الانفعالات لدى معلمات رياض الأطفال.
- ٤) أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها بالصمود النفسي والمرونة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية.
- ٥) فعالية برنامج إرشادي إنتقائي تكاملي لخفض قلق المستقبل في تحسين حب الحياة والرضا عن الذات لدى الشباب .
- ٦) حب الحياة والعفو والمرونة الايجابية كمنبئات بالسعادة النفسية لدى طلاب الجامعة.
- ٧) أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها بالتفكير العلمي والكفاء الشخصية وتقدير الذات.

المراجع

أبو الغيط ، زينب عيد عبد الرحيم (٢٠١٦). *أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها بالسعادة النفسية وفعالية الذات لدى طلبة كلية الاقتصاد المنزلي جامعة المنوفية*. (رسالة ماجستير) كلية الاقتصاد المنزلي ، جامعة المنوفية.

أبو عزام ، أمل علاء الدين (٢٠٠٥). *أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها ببعض سمات الشخصية*. (رسالة دكتوراه) معهد الدراسات العليا للطفولة ، جامعة عين شمس.

أبو هاشم ، السيد محمد ، القدرو ، سماح ممدوح (٢٠١٢). *صدق وثبات مقياس السعادة النفسية على عينات مصرية وسعودية وسورية من طلاب الجامعة. دراسات تربوية ونفسية ، كلية التربية ، جامعة الزقازيق* ، ع(٧٥) ، ١٠١ - ١٣٤.

أبو هاشم ، السيد محمد (٢٠١٠). *النموذج البنائي للعلاقات بين السعادة النفسية والعوامل الخمسة الكبرى وتقدير الذات والمساندة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة ، مجلة كلية التربية ، جامعة بنها ، مج ٢٠* ع(٨١) ، ٣٥٠ - ٣٦٨.

أحمد ، سافرة سعدون (٢٠١٢). *التوجه نحو الحياة لدى طلبة جامعة بغداد. مجلة العلوم التربوية والنفسية* ، ع(٩٢) ، ٥٣٣ - ٥٧٣.

أحمد ، عبد الباقي دفع الله ، علي ، نائلة عثمان (٢٠١٥). *فعالية برنامج ارشادي علاجي لتدعيم حب الحياة والهناء الشخصي لمرضي الاكتئاب*

الخالي من أعراض ذهانية بمستشفى كسلا التعليمي السوداني. مجلة العلوم النفسية والتربوية ، مج ٢ ع (١) ، ٦ - ٢٧ .

أخرس ، نائل محمد عبد الرحمن (٢٠١٦). الصلابة النفسية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى عينية إكلينيكية من العصابين والذهانيين. المجلة التربوية الدولية المتخصصة، المجموعة الدولية للاستشارات والتدريب ، مج ٥ ع (٣) ، ١٩٢ - ٢١٥ .

إسماعيل ، إبراهيم السيد (٢٠١٣). أساليب التفكير والذكاءات المتعددة كمنبئات للكفاءة الذاتية في التدريس لدى الطالبات المعلمات في ضوء التخصص والتحصيل الدراسي . مجلة كلية التربية ، جامعة المنصورة ، مج ١٢ ع (١) ، ١٦٤ - ٢٣١ .

الأعرجي، إبراهيم مرتضى إبراهيم (٢٠٠٧). فقدان المعنى وعلاقته بالتوجه الديني ونمط الاستجابات المتطرفة لدى طلبة جامعة بغداد. (رسالة دكتوراه) كلية التربية ، جامعة بغداد.

الأنصاري ، محمد بدر ، و اليحفوفي ، نجوى يحيى (٢٠٠٥) . التناؤل والتشاؤم ، دراسة ثقافية مقارنة بين اللبانيين والكويتيين . مجلة العلوم الاجتماعية ، جامعة الكويت ، مجلس النشر العلمي ، مج ٣٢ ع (٢) ، ٢٩٦ - ٣٤٠ .

الأنصاري ، هيفاء عبد الحسين ، وعبد الخالق ، أحمد محمد (٢٠١٢). التدين وعلاقته بفاعلية الذات والقلق لدى ثلاث عينات كويتية. دراسات نفسية ، رابطة الأخصائيين المصرية (رانم)، مج ٢٢ ع (١) ، ١٤٩ - ١٨٠ .

بخيت ، ماجدة هاشم (٢٠١١). السعادة وعلاقتها بالتفاؤل وقلق المستقبل لدى معلمات رياض الأطفال . *مجلة الطفولة والتربية ، كلية رياض الأطفال ، جامعة الإسكندرية ، مج ٣ ع٦* ، (٦) ، ١٧ - ٨٥ .

البدران ، عبد السجاد عبد السادة (٢٠١١). قلق المستقبل لدى طلبة الدراسة الإعدادية في مركز محافظة البصره. *مجلة آداب البصره ، ع٥٦* ، ٣٥٦-٥٣١ .

بلكيلاني ، إبراهيم محمد (٢٠٠٨). *تقدير الذات وعلاقته بقلق المستقبل لدى الجالية العربية المقيمة بمدينة أوصلو في النرويج .* (رسالة ماجستير) غير منشورة ، الأكاديمية العربية المفتوحة في الدانمارك .

بوشيكمة ، أحلام نبيلة (٢٠١٦). السعادة النفسية وعلاقتها بأحداث الحياة الضاغطة لدى الطلبة الجامعيين . دراسة ميدانية بجامعة المدينة. *دراسات نفسية ، مركز البصيرة للبحوث والاستشارات والخدمات التعليمية ، ع١٣* ، ١٣١ - ١٤٢ .

الجندي ، أمسيه السيد (٢٠٠٩). مصادر الشعور بالسعادة وعلاقتها بالذكاء الوجداني لطلاب كلية التربية. *مجلة جامعة الإسكندرية، مج ١٩ ع ٦٢* ، ٧٠ - ١١ .

جودة ، أمل ، و أبو جراد، حمدي (٢٠١١) . التنبؤ بالسعادة في ضوء الأمل والتفاؤل لدى عينة من طلبة القدس المفتوحة ، *مجلة جامعة القدس المفتوحة ، ع٢٤* ، ١٢٩ - ١٦٢ .

جوده ، أمل عبد القادر (٢٠٠٤). أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة

الأقصى. المؤتمر التربوي الأول (التربية في فلسطين وتغيرات العصر) ، كلية التربية ، الجامعة الإسلامية .

حسونه ، سامي عيسى (٢٠٠٩). الكفاءة الذاتية في تدريس العلوم لدى معلمي المرحلة الأساسية . مجلة جامعة الأقصى ، سلسلة العلوم الإنسانية ، مج ١٣ ع (٢) ، غزة ، فلسطين.

الحكمي ، براهيم الحسن (٢٠٠٩). الذكاءات المتعددة وفاعلية الذات لدي بعض طلاب وطالبات جامعة الطائف . دراسات نفسية ، رابطة الأخصائيين النفسيين ، رانم ، مج ١٩ ع (٤) ، ٧٦١ - ٨١٣ .

حمدي ، نزيه ، داود ، نسيم (٢٠٠٠). علاقة الفاعلية الذاتية المدركة بالاكنتاب والتوتر لدى طلبة كلية العلوم التربوية في الجامعة الأردنية. دراسات العلوم التربوية ، مج ٢٧ ع (١) ، ٤٤ - ٥٦ .

خضر ، عبد الباسط متولي ، و الصاوي ، رانيا عبده (٢٠١٨). الطريق إلى السعادة الحقيقية . دار الكتاب الحديث، القاهرة.

خلف ، فاطمة علي (٢٠١٧). أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها بالهناء النفسي في نهاية المراهقة وبداية الرشد . (رسالة ماجستير) كلية الآداب ، جامعة حلوان.

دغيش ، رميصاء (٢٠١٧). علاقة الكفاءة الذاتية باتخاذ القرار لدى المراهقين المترددين على درو الشباب دراسة ميدانية بدور الشباب بمدينة ورقلة . (رسالة ماجستير) كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية ، جامعة قاصدي مرياح ورقلة.

الدليم ، فهد بن عبد الله (٢٠٠٥). الطمأنينة النفسية وعلاقتها بالوحدة النفسية لدى عينة من طلبة الجامعة كلية التربية ، جامعة الملك سعود . *مجلة العلوم التربوية والدراسات الإسلامية* ، مج ١٨ ع (١) ، ٣٢٩ - ٣٦٢.

الدليمي، ناهده عبد زيد (٢٠١٢). قياس توقعات الكفاءة الذاتية العامة للشباب المنتمين إلى منتديات الشباب. *مجلة علوم التربية الرياضية* ، مج ٥ ع (٤) ، ١ - ١٥.

رضوان ، إسماعيل ، و رضوان ، عبد الكريم (٢٠١٢). أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية في ضوء السنة النبوية. *مجلة جامعة فلسطين للأبحاث والدراسات* ، ع ١ ، ٢٣٠ - ٢٥٤.

زهاني ، أسماء (٢٠١٤). الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى معلمات الطور المتوسط. (رسالة ماجستير) كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية ، جامعة محمد خيضر ، الجزائر.

زيدان ، سامي محمد (٢٠٠٠). فاعلية الذات ودور الجنس لدى التلاميذ الأيتام والعاديين في مرحلة الطفولة المتأخرة. (رسالة ماجستير) ، كلية التربية ، جامعة المنصورة.

الزيود ، نادر (٢٠١١). استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة قطر وعلاقتها ببعض المتغيرات . *مجلة رسالة الخليج العربي* ، مج ٢٧ ع (٩٩) ، ٦٧ - ١٠٤.

سالم ، محمود مندوه (٢٠٠٦). قلق المستقبل وعلاقته ببعض مظاهر التوافق الدراسي لدى طلاب الجامعة. *المجلة المصرية للدراسات النفسية* ، مج ١٦ ع (٥٣) ، ٢٢٠ - ٢٦٩.

السبعوي ، فضيلة عرفات محمد (٢٠٠٨). قلق المستقبل لدى طلبة كلية التربية وعلاقته بالجنس والتخصص الدراسي. *مجلة التربية والتعليم ، كلية التربية ، جامعة الموصل* ، مج ١٥ ع (٢) ، ٢٥٠ - ٢٧٧.

السبعوي ، فضيلة (٢٠٠٧). قلق المستقبل لدى طلبة كلية التربية وعلاقته بالجنس والتخصص الدراسي . *مجلة كلية التربية ، جامعة الموصل* ، مج ١٥ ع (٢) ، ٢٧٩ - ٣٠٦.

سراج ، نادية جان (٢٠٠٨). الشعور بالسعادة وعلاقته بالتدين والدعم الاجتماعي والدعم الاجتماعي والتوافق الزوجي والمستوى الاقتصادي والحالة الصحية. *دراسات نفسية* ، مج ١٨ ع (٤) ، ٦٠١ - ٦٤٨.

سعود ، ناهد شريف (٢٠٠٥). *قلق المستقبل وعلاقته بسمتي التفاؤل والتشاؤم* . (رسالة دكتوراه) غير منشورة ، جامعة دمشق ، سوريا.

السليم ، هيلة بنت عبدالله (٢٠٠٦). *التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى عينة من طالبات جامعة الملك سعود* . (رسالة ماجستير) غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة الملك سعود.

سليمان ، سناء (٢٠١٠). *السعادة أمنية عالية وصناعة راقية*. عالم الكتب للنشر ، القاهرة.

الشرافي ، ماهر (٢٠١٣). "الإنهاك النفسي وعلاقته بكل من قلق المستقبل ومستوى الطموح لدى العاملين في الأنفاق . (رسالة ماجستير) الجامعة الإسلامية ، غزة.

الشريني ، السيد كامل (٢٠١٢). إستراتيجيات المواجهة وتقدير الذات والانفعال الإيجابي والانفعال السلبي كمنبئات للكمالية التكيفية. *دراسات نفسية وتربوية، مجلة كلية التربية بالزقازيق* ، ع(٧٧)، ٥١ - ١٢٠. شقير ، زينب محمود(٢٠٠٥). *مقياس قلق المستقبل - كراسة التعليمات*. مكتبة النهضة المصرية ، القاهرة.

الشكعة ، علي (٢٠٠٩). *استراتيجيات مواجهة الضغوط أحداث الحياة اليومية الضاغطة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة في محافظة نابلس. مجلة جامعة النجاح للأبحاث العلمية الإنسانية ، مج ٢٣ ع(٢)*، ٣٥١ - ٣٧٨.

الشلوي ، علي محمد (٢٠١٨). *اليقظة العقلية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية لدى عينة من طلاب كلية التربية بالدوادمي. مجلة البحث العلمي في التربية ، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية ، جامعة عين شمس ، ع(١٩) ، ج(٩) ، ١ - ٢٤.*

شند ، سميرة محمد(٢٠٠٢). *دراسة لقلق المستقبل وقلق الموت لدى طلاب الجامعة من منظور متغيري الجنس والتخصص . مجلة كلية التربية ، جامعة عين شمس ، مج ١ ع(٣)*، ١١٣ - ١٨١.

الشوا ، أحمد (٢٠١٦). الكفاءة الذاتية وعلاقتها بالضغوط النفسية التي يعانيها أفراد المؤسسة الأمنية الفلسطينية. *مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)* ، مج ٣٠ ع (٨) ، ١٥٥٦-١٥٨٨.

شوكت ، عواطف (٢٠٠٠). التوافق الدراسي لدى طالبات الجامعة المتزوجات وغير المتزوجات وعلاقته ببعدي الكفاية الشخصية والثبات الانفعالي. *دراسات نفسية ، رابطة الأخصائيين النفسيين المصريين المصرية* ، مج ١٠ ع (١) ، ٦٧ - ٩٩.

صالح ، عايدة شعبان (٢٠١٣). الشعور بالسعادة وعلاقتها بالتوجه نحو الحياة لدى عينة من المعاقين حركياً المتضررين من العدوان الإسرائيلي على غزة. *مجلة جامعة الأقصى (سلسلة العلوم الإنسانية)* ، مج ١٧ ع ١ ، ١٨٩ - ٢٢٧.

صبحي ، سيد محمد ، عيد ، أمل عبد المنعم ، عبيد ، معتز محمد (٢٠١٧). الخصائص السيكومترية لمقياس الكفاءة الذاتية لدى طلاب المرحلة الثانوية. *مجلة الإرشاد النفسي ، جامعة عين شمس* ، ع ٥٢ ، ٣٠٩ - ٣٣٠.

صقر ، شيماء الحسيني محمد (٢٠١٨). علاقة الرضا السكني بالتوجه نحو الحياة لدى عينة من المسنات المصريات والسعوديات. *المجلة المصرية للدراسات المتخصصة ، جامعة عين شمس ، كلية التربية النوعية* ، ع (١٨) ، ١٩٤ - ٢٦٢.

ظاهر ، حنان (٢٠١٦) الكفاءة الذاتية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي دراسة ميدانية لدى عينة من طلبة الصف الثالث الثانوي العام في مدارس مدينة دمشق. *مجلة جامعة البعث ، مج ٣٨ ع (٤٦) ، ١٢٩ - ١٧٢*.

الضريبي ، عبد الله (٢٠١٠). أساليب مواجهة الضغوط النفسية المهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات "دراسة ميدانية على عينة من العاملين بمصنع زجاج القدم بدمشق". *مجلة العلوم التربوية ، جامعة دمشق ، مج ٢٦ ع (٤) ، ٦٦٩ - ٧١٩*.

الطخيس ، إبراهيم سعد علي (٢٠١٤). *فعالية برنامج إرشادي واقعي في خفض قلق المستقبل لدى طلاب المرحلة الثانوية*. (رسالة ماجستير) برنامج الدراسات العليا التربوية ، جامعة الملك عبد العزيز.

الطراونة ، أحمد (٢٠١٤). الذكاء الأخلاقي وعلاقته بالسعادة النفسية لدى طلبة جامعة مؤتة. *مجلة كلية التربية ، جامعة الأزهر ، مج ٢ ع (١٥٨) ، ٨٠٥ - ٨٢٥*.

عبد الحي ، يوسف (٢٠١٣). *الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طلبة المرحلتين المتوسطة والثانوية في منطقة المثلث الجنوبي في ضوء متغيري الجنس والعمر*. (رسالة ماجستير) غير منشورة ، جامعة اليرموك ، إربد.

عبد الخالق ، أحمد محمد (٢٠١٨). *المقياس العربي للسعادة*. مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة.

عبد الخالق ، أحمد محمد ، وحموده ، سليمه ، و زين العابدين ، فارس (٢٠١٧). *السعادة وارتباطها بالحياة الطيبة والتدين لدى عينة من طلبة*

الجامعة في الجزائر . مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية ، ع (٣١) ،
٢٣٣-٢٤٤ .

عبد الرؤوف ، عبير فاروق (٢٠٠٨) . فاعلية الذات وعلاقتها ببعض
المتغيرات النفسية والأسرية لدى طلاب التعليم الثانوي العام في
المدارس الموحدة والمختلطة . (رسالة ماجستير) غير منشورة ، كلية
التربية ، جامعة عين شمس .

عبد الكريم ، إيمان صادق ، والدوري ، ريا (٢٠١٠) . التفاؤل وعلاقته
بالتوجه نحو الحياة لدى طالبات كلية التربية للبنات . مجلة البحوث
التربوية والنفسية، جامعة بغداد ، ع (٢٦ ، ٢٧) ، ٢٣٩ - ٢٦٥ .

عبد المنعم ، أمل (٢٠١٧) . الخصائص السيكومترية لمقياس الكفاءة
الذاتية لدى عينة من طلاب الثانوية . مجلة الإرشاد النفسي ، مركز
الإرشاد النفسي ، جامعة عين شمس ، ع (٥٢) ، ٣٠٩ - ٣٣٠ .

عبد المنعم ، منى اسماعيل (٢٠٠٨) . التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بأحداث
الحياة اليومية الضاغطة وأساليب المواجهة لدى طلبة جامعة القدس .
(رسالة ماجستير) غير منشورة ، عمادة الدراسات العليا ، جامعة
القدس، فلسطين .

عبد الوهاب ، أماني (٢٠٠٦) . السعادة وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية
لدى عينة من المراهقين من الجنسين والتربوية . مجلة البحوث
النفسية ، كلية التربية النوعية، جامعة بنها ع (٢) ، ، ٢٥٤ -
٣٠٨ .

- عثمان ، عبد الرحمن أحمد (٢٠٠١). المساندة الاجتماعية من الأزواج وعلاقتها بالسعادة والتوافق مع الحياة الاجتماعية لدى طالبات الجامعة المتزوجات. *مجلة كلية التربية بالزقازيق* ، ع(٣٧) ، ١٩٥-١٤٣.
- عسكر ، علي (٢٠٠٠). *ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها الصحة النفسية والبدنية في عصر التوتر والقلق*. ط٢ ، دار الكتاب الحديث، القاهرة.
- عشعش ، نورا محمود حسنين (٢٠١٨). أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالصلابة النفسية لدى طلاب الجامعة. *مجلة كلية التربية ببورسعيد* ، ع(٢٣) ، ٤٣٠-٤٠١.
- عفراء ، إبراهيم خليل (٢٠١١). مستوى الإيجابية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى عينة من طلبة الجامعة. *دراسات العلوم التربوية ، الجامعة الأردنية* ، مج٣٨ ، ٩٤٢-٩٦٤.
- علوان ، سالي طالب (٢٠١٢). الكفاءة الذاتية المدركة عند طلبة جامعة بغداد . *مجلة البحوث التربوية والنفسية* ، ع(٣٣) ، ٢٢٤-٢٤٨.
- علي ، أحمد (٢٠٠٠). *فاعلية برنامج إرشادي باستخدام الدراما النفسية في خفض التوتر وتحسين الكفاءة الذاتية لدى عينة من طلاب الصف السابع الأساسي*. (رسالة ماجستير) الجامعة الأردنية ، عمان.
- علي ، أنور جابر (٢٠١٣). التوجه نحو الحياة وعلاقته بالاستقرار الزواجي. *مجلة الأستاذ* ، ع (٢٠٣) ، ١٢٦٧-١٢٩٢.
- علي ، بشرى محمد (٢٠١٦) . التوجه نحو الحياة وفق بعض المتغيرات (دراسة ميدانية على عينة من المدرسات والإداريات والمستخدمات في

بعض المدارس الحكومية). مجلة جامعة دمشق ، مج ٣٢ ع (٢) ،
٢٠٢١ - ٢٥٤ .

العلي ، ماجدة مصطفى ، و محمد ، عبد المطلب عبد القادر (٢٠١٦).
الكفاءة الذاتية وعلاقتها بالقيم والتحصيل الدراسي لدى طلبة المرحلة
الثانوية بدولة الكويت. العلوم التربوية، ع(١) ، ٤٨٢ - ٥٢٢ .

العنزي ، فريح عويد (٢٠٠١). الشعور بالسعادة وعلاقته ببعض المتغيرات
الشخصية . دراسة ارتباطية مقارنة بين الذكور والإناث . دراسات
نفسية ، رابطة الأخصائيين النفسيين " رانم " ، مج ١١ ع (٣) ، ٣٥١ -
٣٧٧ .

العنزي، عايد عشوي (٢٠١٧). الدعم الاجتماعي وعلاقته بقلق المستقبل
لدى عينة من السجناء السعوديين. (رسالة ماجستير) كلية التربية ،
جامعة اليرموك.

عواريب ، صفية (٢٠١٥) . أساليب التعامل مع الضغوط النفسية
وعلاقتها بمستوى جودة الحياة في العمل. (رسالة ماجستير) ، كلية
العلوم الإنسانية والاجتماعية ، جامعة قاصدي مرياح ورقلة.

عودة ، فاطمة يوسف (٢٠٠٣). المناخ النفسي والاجتماعي وعلاقته
بالطمأنينة الإنفعالية وقوة الأنا لدى طالبات الجامعة الإسلامية بغزة
(رسالة ماجستير) غير منشورة ، الجامعة الإسلامية.

عوض، رثيفة رجب (٢٠٠١). ضغوط المراهقين ومهارات
المواجهة "التشخيص والعلاج". مكتبة النهضة المصرية ، القاهرة.

فراج ، فرج (٢٠٠٤). *التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بالتوجه نحو الحياة* .
بيروت ، الصفا للنشر والتوزيع.

فريحات ، عمار ، المومني ، فخري فلاح (٢٠١٦) التوافق النفسي
وعلاقته بمهارات مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من الطلبة
المتفوقين في محافظة عجلون. *مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية -*
جامعة الشهيد حمه لخضر - الوادي ، ع(٦١) ، ٢٥ - ٤٧ .

الفشاوي ، كمال أحمد (٢٠٠٦) . *فعالية الذات وعلاقتها ببعض سمات
الشخصية لدى طلاب كلية التربية النوعية. مؤتمر التعليم النوعي
ودوره في التنمية البشرية في عصر العولمة. المؤتمر العلمي الأول
بكلية التربية النوعية ، جامعة المنصورة.*

الفنجري ، حسن (٢٠٠٨). *فاعلية استخدام بعض استراتيجيات علم النفس
الإيجابي في التخفيف من قلق المستقبل. المجلة المصرية للدراسات
النفسية ، مج ١٨ ع (٥٨) ، ٣٥-٧٨ .*

القاسم، موزي محمد (٢٠١٢) . *الذكاء الانفعالي والسعادة والأمل لدى
طالبات الجامعة في مصر وعمان واليمن وفلسطين والسعودية. مجلة
دراسات عربية في التربية وعلم النفس، مج ١١ ع (١) ، ١ - ٤٣ .*

القللي ، محمد محمد السيد (٢٠١٦). *قلق المستقبل وعلاقته بمستوى الطموح
الأكاديمي لدى طلاب الجامعة. المجلة الدولية للعلوم التربوية
والنفسية، ع(١) ، ٣١٣ - ٣٥٣ .*

مبروك ، عزة عبد الكريم (٢٠٠٧). أبعاد الرضا العام عن الحياة ومحدداته لدى عينة من المسنين المصريين. *دراسات نفسية* ، مج ١٧ ع ٢٤ ، ٣٧٧-٤٢١.

المحروقي ، عائشة بنت عباس (٢٠١١). *مصادر السعادة لدى عينة من طالبات المرحلة المتوسطة والاجتماعية والأكاديمية بمدينة مكة المكرمة*. (رسالة ماجستير) غير منشورة ، جامعة أم القرى.

محمد ، ناهد حيدر عامر (٢٠١٨). الخصائص السيكومترية لمقياس أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب الجامعة بمحافظة أسوان. *المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية - المؤسسة العربية للتربية والعلوم والآداب - مصر* ، ع (٢) ، ٨٩ - ١١٦.

محمد ، هبة مؤيد (٢٠١٠). قلق المستقبل عند الشباب وعلاقته ببعض المتغيرات. *مجلة البحوث التربوية والنفسية* ، ع (٢٦ ، ٢٧) ، ٣٢١ - ٣٧٩.

محمود ، هويدة حنفي ، و الجمالي ، فوزية عبد الباقي (٢٠١٠). فعالية الذات المدركة ومدى تأثيرها على جودة الحياة لدى طلبة الجامعة من المتفوقين دراسياً. *مجلة أماراباك* ، مج ١ ع (١) ، ٦١ - ١١٥.

محيسن ، عون عوض يوسف (٢٠١٢). التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة جامعة الأفصى بغزة في ضوء بعض المتغيرات. *مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية* ، مج ٢٠ ع (٢) ، ٥٣ - ٩٣.

المخلافي ، عبد الحكيم (٢٠١٠). فعالية الذات الأكاديمية وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى الطلبة ، دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة صنعاء. *مجلة جامعة دمشق* ، مج ٢٦ ، ٤٨١-٥١٤ .

مسعد ، ساره لطفي (٢٠١٧) . أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالتفاؤل لدى عينة من طلاب الجامعة. *مجلة كلية التربية ، جامعة بورسعيد* ، ع(٢١) ، ٧٤٠-٧٦٤ .

المشيخي ، غالب محمد (٢٠٠٩). *قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح لدى عينة من طلاب الجامعة الطائف* .(رسالة دكتوراه) كلية التربية ، جامعة أم القرى ، مكة المكرمة.

المصري ، نيفين عبد الرحمن (٢٠١١). *قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح الأكاديمي لدى عينة من طلبة الأزهر بغزه* . (رسالة ماجستير) كلية التربية ، الجامعة الإسلامية ، غزة.

المطارنة ، إهداء عادل (٢٠١٥) . *السعادة النفسية وعلاقتها بالمساندة الاجتماعية وتقدير الذات لدى طلبة جامعة مؤتة* . (رسالة ماجستير) عمادة الدراسات العليا ، جامعة مؤتة.

المعشي ، محمد بن علي (٢٠١٢). *قلق المستقبل لدى الطالب المعلم وعلاقته ببعض المتغيرات. دراسات نفسية وتربوية ، كلية التربية . جامعة الزقازيق* ، ع(٧٥) ، مصر .

المنشاوي ، عادل (٢٠٠٧). *التنبؤ بالتفاؤل والتشاؤم في ضوء بعض المتغيرات النفسية والديموجرافية لدى عينة من طلاب كلية التربية . التربية المعاصرة* ، ع (٧٤) ، ٦١-١ .

منصور ، طلعت ، و الشرقاوي ، أنور ، و الأشول ، عادل عز الدين (٢٠٠٣). *أسس علم النفس العام* . مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة.

موسى ، أحمد حاج (٢٠١٧). السعادة النفسية وعلاقتها بفاعلية الذات لدى طلاب كلية الزراعة في جامعة البعث. *مجلة جامعة البعث* ، مج ٣٩ ع (٥٥) ، ٤٩ - ٨٤.

المؤمنى ، محمد أحمد ، ونعيم ، مازن محمود (٢٠١٣). قلق المستقبل لدى طلبة كليات المجتمع في منطقة الجليل في ضوء بعض المتغيرات . *المجلة الأردنية في العلوم التربوية* ، مج ٩ ع (٢) .

نصار ، وفاء محمود ، و الشافعي ، محمد منصور (٢٠٠٥). *فاعلية الإرشاد النفسي الديني في تخفيف قلق المستقبل لدى طالبات كلية التربية* . (رسالة ماجستير) غير منشورة ، جامعة الملك سعود.

نصر الله ، نوال خالد حسن (٢٠٠٨). *أنماط التفكير السائدة وعلاقتها بسلوكيات التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة مرحلة الثانوية العامة في محافظة جنين* . (رسالة ماجستير) غير منشورة ، كلية الدراسات العليا ، جامعة النجاح الوطنية.

نصيف ، حكمت عبد الله (٢٠٠١). *الالتزام الديني وعلاقته بالأمن النفسي لدى طلاب جامعة صنعاء* . (رسالة ماجستير) غير منشورة ، جامعة صنعاء ، اليمن.

النفيعي ، فؤاد بن معتوق (٢٠١٠). *المهارات الاجتماعية وفعاليتها الذات لدى عينة من المتفوقين والعاديين من طلاب المرحلة الثانوية*

بمحافظة جدة. (رسالة ماجستير) غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة أم القرى.

النور ، أحمد يعقوب (٢٠١٣) . فعالية الذات وعلاقتها بالسعادة والتحصيل الأكاديمي. **مجلة كلية التربية ، جامعة بنها ، مج ٢٤ ع (٩٤)**، ١٥١ - ١٧٨.

النيال ، مایسة أحمد ، و علي ، ماجدة خمیس (١٩٩٥). السعادة وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية والشخصية لدى عينة من المسنين والمسنات "دراسة سيكومترية مقارنة" الهيئة المصرية العامة للكتاب ، **مجلة علم النفس ، ع (٣٦)** ، ٢٢ - ٤٠.

هادي ، نورس شاكر (٢٠٠٨). **تعريب مقياس التوجه نحو الحياة وإشفاق المعايير له**. كلية التربية للعلوم الإنسانية ، شبكة جامعة بابل ، العراق.

الهاشمي ، رشيد ناصر (٢٠٠١). **قلق المستقبل وعلاقته بالاتجاه المضاد للمجتمع لدى طلبة الجامعة**. (رسالة ماجستير) غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة بغداد.

الهباص ، سيد (٢٠٠٩). العفو كمتغير وسيط بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والشعور بالسعادة لدى طلبة الجامعة. **مجلة الإرشاد النفسي ، ع (٢٣)** ، ٣٢٧ - ٣٧٨.

الهالي ، عادل عبدالله (٢٠٠٩). **بعض أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب مرحلتي التعليم المتوسط والثانوي بمدينة مكة المكرمة** "دراسة مقارنة" (رسالة ماجستير) كلية التربية ، جامعة الملك سعود.

- اليحفوفي ، فوزي (٢٠٠٣). التفاؤل والتشاؤم لدى المسنين المتقاعدين والعاملين بعد سن التقاعد . *مجلة دراسات عربية في علم النفس* ، مج ٣ ع (٤) ، ١١ - ٤٠ .
- يوسف ، جمعه سيد (٢٠٠٠). *دراسات في علم النفس الإكلينيكي* . دار غريب ، القاهرة .

Abdel-Khalek, A. M. (2007). Love of life and death distress. two separate factors. *OMEGA- Journal of Death and Dying*, 55(4), 267-278.

Abdel-Khalek, A. M., & Naceur, F. (2007). Religiosity and its association with positive and negative emotions among college students from Algeria. *Mental Health, Religion & Culture*, 10(2), 159-170.

Aflakseir, A. (2012). Religiosity, personal meaning, and psychological well-being: A study among *Psychology* Muslim students in England. *Pakistan Journal of Social and Clinical*, 10(1), 27-31.

Argyle, M. (2013). *The psychology of happiness*. Routledge.

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy. The exercise of control* (pp. 3-604). New York. wH Freeman.

Burris, J. L., Brechting, E. H., Salsman, J., & Carlson, C. R. (2009). Factors associated with the psychological well-being and distress of university students. *Journal of American college health*, 57(5), 536-544.

Çakar, F. S. (2012). The Relationship between the Self-Efficacy and Life Satisfaction of Young

Adults. *International Education Studies*, 5(6), 123-130.

Carver, C. S., Scheier, M. F., & Segerstrom, S. C. (2010). Optimism. *clinical psychological review*, 30.

Caprara, G. V., Steca, P., Gerbino, M., Paciello, M., & Vecchio, G. M. (2006). Looking for adolescents' well-being: Self-efficacy beliefs as determinants of positive thinking and happiness. *Epidemiology and Psychiatric Sciences*, 15(1), 30-43.

Chang, E. C. (2009). An examination of optimism, pessimism, and performance perfectionism as predictors of positive psychological functioning in middle-aged adults: Does holding high standards of performance matter beyond generalized outcome expectancies?. *Cognitive Therapy and Research*, 33(3), 334-344.

Church, A. T., Teresa, J. S., Rosebrook, R., & Szendre, D. (1992). Self-efficacy for careers and occupational consideration in minority high school equivalency students. *Journal of Counseling Psychology*, 39(4), 498.

Easterlin, R. A. (2015). Happiness and economic growth—The evidence. *In Global handbook of quality of life* (pp. 283-299). Springer, Dordrecht.

Erozkan, A., Dogan, U., & Adiguzel, A. (2016). Self-efficacy, Self-esteem, and Subjective Happiness of Teacher Candidates at the Pedagogical Formation Certificate Program. *Journal of Education and Training Studies*, 4(8), 72-82.

- Fritze, J. G., Blashki, G. A., Burke, S., & Wiseman, J. (2008). Hope, despair and transformation. climate change and the promotion of mental health and wellbeing. *International journal of mental health systems*, 2(1), 13.
- Furr, R. M. (2005). Differentiating happiness and self-esteem. *Individual differences research*, 3(2).
- Garcia, F. J., Franco, L.R., & Martinez, J. G. (2007). Spanish version of the Coping Strategies Inventory. *Actas espanolas de psiquiatria*, 35(1).
- Headey, B., Schupp, J., Tucci, I., & Wagner, G. G. (2008). Authentic Happiness Theory Supported by Impact of Religion on Life Satisfaction-ALongitudinal Analysis with Data for Germany.
- Kewalramani, S., & Ahirwar, M.S. (2018). Effect of self-efficacy, happiness and perceived social support on academic performance. *International Journal of Indian Psychology*, 6 (5), 107.
- Luxon, K., Fletcher, R., & Leeson, H. (2009). Predictors of Future Anxiety About Male Pattern Baldness in New Zealand Males. *New Zealand Journal of Psychology (Online)*, 38(3), 35.
- Lyubomirsky, S. (2001). Why are some people happier than others? The role of cognitive and motivational processes in well-being. *American psychologist*, 56(3), 239.
- Martos, T., Thege, B. K., & Steger, M. F. (2010). It's not only what you hold, it's how you hold it: Dimensions of religiosity and meaning in

life. *Personality and Individual Differences*, 49(8), 863-868.

- Natvig, G. K., Albrektsen, G., & Qvarnstrøm, U. (2003). Associations between psychosocial factors and happiness among school adolescents. *International journal of nursing practice*, 9(3), 166-175.
- Pahlevani, M., Ebrahimi, M., Radmehr, S., Amini, F., Bahraminasab, M., & Yazdani, M. (2015). Effectiveness of stress management training on the psychological well-being of the nurses. *Journal of medicine and life*, 8(Spec Iss 4), 313.
- Pajares, F. (2011). Overview of social cognitive theory and of self-efficacy. 2002. Prieiga per internetą: <http://www.emory.edu/EDUCATION/mfp/eff.html> [žiūrėta 2011 m. kovo 28 d.].
- Plante, T. G., Yancey, S., Sherman, A., & Guertin, M. (2000). The association between strength of religious faith and psychological functioning. *Pastoral Psychology*, 48(5), 405-412.
- Quoidbach, J., Wood, A. M., & Hansenne, M. (2009). Back to the future. The effect of daily practice of mental time travel into the future on happiness and anxiety. *The Journal of Positive Psychology*, 4(5), 349-355.
- Rice, C. L. (2008). Reducing anxiety in middle school and high school students. A comparison of cognitive-behavioral therapy and relaxation training approaches.
- Ryff, C.D. (2006). Happiness is everything, or Is it? Explorations on the meaning of psychological well-

bing. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57 (6), 1069.

Salami, S. O. (2007). Multiple role strain and Nigerian working mothers' psychological well-being. Do self-efficacy, coping strategies and social support make a difference. *European Journal of Social Sciences*, 5(1), 43-53.

Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1985). Optimism, coping, and health: assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health psychology*, 4(3), 219

Schueller, S. M., & Seligman, M. E. (2008). Optimism and pessimism. *In Risk factors in depression* (pp. 171-194). Elsevier.

Seligman, M.E., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress. empirical validation of interventions. *American psychologist*, 60(5), 410.

Sharp, T.J., & Pritchard, M.T. (2006). Research findings – The role of self-efficacy validation of the happiness in happiness. self-efficacy scale. *Asia- Pacific Biotech News*, 10(02), 94-101.

Siahpush, M., Spittal, M., & Singh, G. K. (2008). Happiness and life satisfaction prospectively predict self-rated health, physical health, and the presence of limiting, long-term health conditions. *American Journal of Health Promotion*, 23(1), 18-26

- Singh, B., & Udainiya, R. (2009). Self-efficacy and well-being of adolescents. *Journal of the India Academy of Applied Psychology*, 35(2), 227-232.
- Souri, H., & Hasanirad, T. (2011). Relationship between resilience, optimism and psychological well-being in students of medicine. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 30, 1541-1544.
- Waterman, A. S., Schwartz, S. J., & Conti, R. (2008). The implications of two conceptions of happiness (hedonic enjoyment and eudaimonia) for the understanding of intrinsic motivation. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 41-79.
- Zaker A, Dadsetan A, Nasiri Z, et al (2016). Effectiveness of happiness on self-efficacy of students. *Electronic Journal of Biology*, 12(4), 333-336.