

الرفاهة النفسية وعلاقتها بكل من قلق المستقبل والقلق الاجتماعي والتحصيل الدراسي لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية

د / عادل محمود المنشاوي
مدرس علم النفس التربوي
كلية التربية - جامعة دمنهور

ملخص البحث

يهدف هذا البحث إلى كشف العلاقة بين الرفاهة النفسية وكل من قلق المستقبل والقلق الاجتماعي والتحصيل الدراسي وكذا التنبؤ بالرفاهة النفسية من خلال متغيرات البحث الحالي ، وتكونت عينة الدراسة من ٣٢٠ طالبا وطالبة من طلبة الصف الأول الثانوي بمحافظة الإسكندرية وتم استخدام المقاييس التالية :

- ١- مقياس الرفاهة النفسية (إعداد الباحث)
- ٢- مقياس قلق المستقبل (إعداد الباحث)
- ٣- مقياس القلق الاجتماعي (ترجمة الباحث)

وقد توصلت نتائج البحث إلى :-

- ١- وجود علاقة سالبة ودالة إحصائيا بين الرفاهة النفسية وكل من قلق المستقبل والقلق الاجتماعي في حين وجدت علاقة موجبة ودالة إحصائيا بين جودة الحياة النفسية والتحصيل الدراسي
- ٢- اختلاف الرفاهة النفسية (كإبعاد ودرجة كلية) باختلاف مستويات قلق المستقبل وذلك لصالح منخفضي قلق المستقبل ثم متوسطي قلق المستقبل
- ٣- اختلاف الرفاهة النفسية (كإبعاد ودرجة كلية) باختلاف مستويات القلق الاجتماعي وذلك لصالح منخفضي القلق الاجتماعي ثم متوسطي قلق المستقبل
- ٤- اختلاف الرفاهة النفسية (كإبعاد ودرجة كلية) باختلاف مستويات التحصيل الدراسي وذلك لصالح مرتفعي التحصيل الدراسي ثم متوسطي التحصيل الدراسي
- ٥- عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين الجنسين في الرفاهة النفسية
- ٦- تسهم متغيرات قلق المستقبل والقلق الاجتماعي والتحصيل الدراسي في التنبؤ بالرفاهة النفسية

وتم مناقشة نتائج البحث في ضوء أدبيات البحث والدراسات المرتبطة وقدم البحث مجموعة من التوصيات والمقترحات

الرفاهية النفسية وعلاقتها بكل من قلق المستقبل والقلق الاجتماعي والتحصيل الدراسي لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية

د / عادل محمود المنشاوي

مدرس علم النفس التربوي

كلية التربية - جامعة دمنهور

مقدمة البحث :

يعد مفهوم الرفاهة النفسية (Psychological Well-being (PWB) من المفاهيم الحديثة نسبيا وغير المحددة ، وقد تناوله الباحثون من رؤى مختلفة ، كما ترجم بمصطلحات مختلفة مثل طبيب الحياة النفسية أو حسن الحال (محمد عبد العظيم : ٢٠٠٨) ، أو جودة الحياة النفسية (عبد العزيز إبراهيم سليم : ٢٠٠٩) ، أو السعادة النفسية (أماني عبد المقصود : ٢٠٠٥) ، (حامد زهران : ٢٠٠٥) ، وقد فضل الباحث استخدام مصطلح الرفاهة النفسية لكونه الأقرب ترجمة للمصطلح الأجنبي وارتباطه بموضوع البحث الحالي ، ويرى Bradburn : 1969 ان الرفاهة النفسية تعتمد على السعادة Happiness والإتزان الانفعالي ، في حين يرى Mayers : 1992 ان الرفاهة النفسية مفهوم معقد يشتمل على عدة أبعاد مثل المغزى من الحياة ، العقلية الحيوية mental vitality والسعادة ، في حين يرى Wissing : 2000 أن الرفاهة النفسية تتكون من الرضا العام عن الحياة ، الشعور بالتماسك والتوازن الانفعالي (في : Ehsan et al : 2006) ويؤكد (حامد زهران : ٢٠٠٥) أن ظهور متغير الرفاهة النفسية (PWB) كمتغير إيجابي في الشخصية لكونه محددًا من محددات الصحة النفسية ويعبر عن مطلب من مطالب النفس البشرية ، حيث أصبحت الرفاهة النفسية في الوقت الحاضر احد المتطلبات الأساسية لتحقيق الصحة النفسية الإيجابية للأفراد خاصة في ظل المشكلات والأحداث الضاغطة ؛ وأنواع القلق التي يتعرض لها الأفراد ؛ بالإضافة إلى التغيرات الاجتماعية التي طرأت على الكثير من النواحي الحياتية في المجتمع، وقد بدأ مصطلح الرفاهة النفسية يتنامى مع تنامي الاهتمام بعلم النفس الإيجابي Positive Psychology ؛ وهذا ما دفع كثير من الباحثين إلى التركيز على دراسة الرفاهة النفسية في السنوات الأخيرة من حيث علاقتها ببعض المتغيرات النفسية والاجتماعية لما لها من تأثير في شخصية وسلوك الأفراد ؛ ونظرا للعلاقات المتبادلة بين الرفاهة النفسية وبعض الخصائص الإيجابية في الشخصية؛ والتمثلة في الإحساس بالرضا والثقة والقدرة على حل المشكلات والوعي بالذات والآخرين والتعامل الإيجابي مع الذات ومع العالم الخارجي (Puig et

(al:2006,219) ، وأصبح القلق في الوقت الراهن من أكثر الاضطرابات الانفعالية شيوعا وانتشارا حيث لا يخلو مجتمع من المجتمعات من معاناة أفراد منه ، ويشير (Zaleski 1996,167): إلى أن أكثر ما يثير القلق لدى الأفراد هو المستقبل ، بل إن الأفراد عندما تشعر بعدم وضوح أو عدم تحديد للمستقبل فإنه يستشعرون إحباطا وقلقا على ذواتهم ومستقبلهم ووجودهم وعلى علاقاتهم بالآخرين ، ذلك لأن المستقبل يتضمن النجاح في العمل وتحقيق الذات والإمكانات الكامنة والنجاح في العلاقات مع الآخرين ؛ كما أكدت نتائج الدراسات المختلفة التي أجريت حول قلق المستقبل مثل دراسات كل من احمد حسنين ٢٠٠٠ ، إيمان صبري ٢٠٠٣ ، ناهد شريف ٢٠٠٤ ، سناء مسعود ٢٠٠٦ ، غالب المشيخي ٢٠٠٩) ارتباط قلق المستقبل بالعديد من المتغيرات النفسية مثل :مستوى الطموح والدافعية للإنجاز وقلق الامتحان ،ومفهوم الذات ، والتفاؤل والتشاؤم ، فعالية الذات ، كما أشار كل من (Haverkamp& Noeker:1998) إلى أن قلق المستقبل يعد احد الأبعاد المهمة في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي للفرد، ومن جانب آخر تتصف مرحلة المراهقة بزيادة نسبة انتشار القلق الاجتماعي حيث تبلغ نسبة انتشاره من ٥ - ١٥ % في كل من الولايات المتحدة الأمريكية وألمانيا(Kashdan et al : 2001) ، وأشارت دراسات كل من (Rapee et al: 2004) ، Kashdan (et al :2001) أن المراهقين أكثر قلقا اجتماعيا ويفتقرون إلى الأداء الاجتماعي في المواقف الاجتماعية ؛ ويظهرون اضطرابا في علاقاتهم الاجتماعية مع الآخرين ، ولديهم تصور في الظهور العام أمام الآخرين ولديهم صعوبات في التعلم المدرسي ويجدون صعوبة في التعبير عن آرائهم أو طلب المساعدة من المعلم (Hidalgo & Turner:2008) كما يؤكد (29, Puklek:2004) أن الفرد الذي يعاني من القلق الاجتماعي تنقصه المهارات الاجتماعية اللازمة ويشعر بعدم الرضا أو إدانة الذات الأمر الذي يؤدي إلى عدم الاستمتاع بالحياة الاجتماعية وإقامة علاقات مع الأصدقاء وهذا النقص في المهارات يزيد من التقييم السلبي للذات ؛ الأمر الذي يؤدي به إلى سوء التوافق مع الآخرين .

مشكلة البحث :

بالنظر إلى الرفاهة النفسية كأحد المتطلبات الأساسية والهامة للأفراد ، وبخاصة في مرحلة المراهقة لتحقيق الصحة النفسية الايجابية ، حيث يؤكد (Steven :2000) على أهمية هذه المرحلة في تشكيل الشعور بالرفاهة النفسية للأفراد ، ففيها تتحدد القيم والمثل لدى الفرد وفي نهايتها يحدد الفرد مسار حياته المهنية ، ويشير كل من (Rathi_ & Rastogi:2007) إلى وجود بعض

الرفاهية النفسية وعلاقتها بكل من قلق المستقبل والقلق الاجتماعي

المتغيرات التي تؤثر في مستوى الرفاهة النفسية للمراهقين ومن بين هذه المتغيرات القلق والضغوط التي يتعرض لها المراهق سواء في الأسرة أو المدرسة والتوجهات المستقبلية المتعلقة باختيار المهنة ، كما أشارا إلى إمكانية التنبؤ بالرفاهة النفسية من خلال التفاؤل والتحصيل الدراسي للأفراد ، في حين توصلت دراسة (Shono:2009) الى امكانية التنبؤ بالرفاهة النفسية من خلال معرفة مستويات القلق لدى الافراد ، وتؤكد نتائج العديد من الدراسات الى اهمية الرفاهة النفسية للأفراد وارتباطها بكثير من المتغيرات ، حيث يمكن من خلال معرفة مستوى الرفاهة النفسية للأفراد مساعدتهم على تحقيق مستوى عال من الصحة النفسية الايجابية ، ومواجهة ضغوط الحياة اليومية ؛ والإحساس بالرضا والسعادة ؛ والى تحقيق التوافق الدراسي (Elias & Uguak:2006) ، وتحسين التحصيل الدراسي والاتجاهات نحو الدراسة (Salami:2010) وزيادة معنى الحياة (Rathi& Restogi:2007) ، وفي ظل حياة اجتماعية يزداد فيها أنواع القلق المختلفة التي يتعرض لها الأفراد في شتى نواحي الحياة ، والتي منها ما يتعلق بمستقبل الفرد سواء على المستوى الشخصي أو التعليمي أو المهني ؛ أو ما يتعلق بعلاقات الفرد الاجتماعية مع الآخرين واعتقاده بتقييمات سلبية من المحيطين ؛ والتي يمكن أن تؤثر بشكل أو بآخر على الرفاهة النفسية للأفراد فقد اشارت نتائج دراسة (صلاح حميد كرميان : ٢٠٠٨ ؛ ٢) بان زيادة قلق المستقبل لدى الأفراد تسبب حالات من الضغوط النفسية وانخفاض الشعور بالرضا عن الحياة ، والإحساس بالوحدة والعزلة مما ينعكس على العلاقات الاجتماعية للأفراد ؛ ومع قلة الدراسات- خاصة في البيئة العربية - التي تناولت متغيرات البحث الحالي ؛ يحاول البحث الحالي كشف العلاقة بين الرفاهة النفسية وكل من قلق المستقبل والقلق الاجتماعي كنوعين من أنواع القلق الذي يتعرض له الأفراد ، أحدهما يتعلق بالمستقبل، والآخر بعلاقات الفرد الاجتماعية ومن ناحية أخرى التحصيل الدراسي كمتغير معرفي ، يعبر عن الكفاءة المعرفية للفرد لدى عينة من طلبة الصف الأول الثانوي ، وكذا إمكانية التنبؤ بمدى اسهام كل من قلق المستقبل والقلق الاجتماعي والتحصيل الدراسي في تشكيل الرفاهة النفسية لدى عينة البحث؛ ومن ثم يمكن صياغة مشكلة البحث في التساؤلات التالية :

١- ما العلاقة بين الرفاهة النفسية وكل من قلق المستقبل والقلق الاجتماعي والتحصيل الدراسي

؟

٢- هل تختلف الرفاهة النفسية باختلاف الجنس (بنين / بنات) ؟

- ٣- هل تختلف الرفاهة النفسية باختلاف مستويات كل من قلق المستقبل والقلق الاجتماعي والتحصيل الدراسي (مرتفع - متوسط - منخفض) ؟
- ٤- هل يمكن التنبؤ بالرفاهة النفسية من خلال قلق المستقبل والقلق الاجتماعي والتحصيل الدراسي ؟

أهداف البحث :

- ١- الكشف عن درجة ونوع العلاقة بين الرفاهة النفسية وكل من قلق المستقبل والقلق الاجتماعي والتحصيل الدراسي
- ٢- الكشف عن الفروق بين الجنسين في الرفاهة النفسية
- ٣- الكشف عن الفروق في الرفاهة النفسية والتي ترجع إلى الاختلاف في مستويات كل من قلق المستقبل والقلق الاجتماعي والتحصيل الدراسي
- ٤- تحديد مقدار الإسهام النسبي لمتغيرات قلق المستقبل والقلق الاجتماعي والتحصيل الدراسي في تشكيل الرفاهة النفسية لدى عينة البحث الحالي .

أهمية البحث :

يستمد البحث الحالي أهميته من خلال ما يلي :-

- ١- يحاول البحث الحالي الوصول الى المزيد من التحديد والتاصيل للنظري لمفهوم الرفاهة النفسية لما له من أهمية في حياة الفرد وتأثيره على شعور الفرد بالرضا والسعادة وفي علاقة الفرد بالآخرين ؛ ومساعدة الفرد على مواجهة ضغوط الحياة اليومية ؛ ولما له من تأثير في عمليتي التعلم والتوافق المدرسي
- ٢- تبرز أهمية البحث الحالي من خلال دراسته لنوعين من القلق هما قلق المستقبل والذي يمثل خوف وترقب الفرد من المستقبل ، والقلق الاجتماعي والذي يتحدد في ضوء علاقة الفرد بالآخرين في مواقف التفاعل الاجتماعي ، وهما من أنواع القلق التي تتواجد في مرحلة المراهقة والتي تتطلب مزيدا من البحوث لإلقاء الضوء على خصائص هذه المرحلة
- ٣- محاولة فهم طبيعة العلاقة بين الرفاهة النفسية وكل من قلق المستقبل والقلق الاجتماعي والتحصيل الدراسي والذي يمكن أن ينعكس إيجابا على العملية التعليمية والإرشادية للمتعلمين
- ٤- قلة الدراسات العربية التي تناولت دراسة العلاقة بين متغيرات البحث الحالي في محاولة

== الرفاهية النفسية وعلاقتها بكل من قلق المستقبل والقلق الاجتماعي ==

لفهم أعمق لطبيعة العلاقة بين هذه المتغيرات وإمكانية التنبؤ بالرفاهة النفسية من خلال متغيرات البحث الحالي ؛ والخروج بمجموعة من التوصيات التي تفيد القائمين على تعليم ورعاية المراهقين ؛ والتي يمكن أن تسهم في تحسين الرفاهة النفسية للأفراد ، وخاصة في هذه المرحلة العمرية .

مصطلحات البحث :

١- الرفاهة النفسية : Psychological Well-Being

يعرف الباحث الرفاهة النفسية بأنها " الشعور الإيجابي المتكزن لدى الفرد بحسن الحال ؛ كما يرصد. بالمؤشرات السلوكية الدالة على ارتفاع مستويات رضا الفرد عن ذاته وتقبله لها ، واعتماد الفرد على ذاته وتنظيم السلوك أثناء التفاعل مع الآخرين ، ويكون للفرد غرض في الحياة ورؤية توجه أفعاله وتصرفاته ؛ وقدرة الفرد على إقامة علاقات اجتماعية إيجابية متبادلة مع الآخرين والاستمرار فيها وكفاءة الفرد فيما يقوم به من أعمال تؤدي إلى الإحساس العام بالسعادة والطمأنينة النفسية " وتعرف إجرائيا في البحث الحالي بالدرجة التي يحصل عليها الفرد في المقياس المعد لذلك .

٢- قلق المستقبل : Future Anxiety

يعرف الباحث قلق المستقبل بأنه " استجابة الفرد تجاه ما يمكن حدوثه في المستقبل . بشكل يشير إلى الشعور بعدم الارتياح والتفكير السلبي تجاه المستقبل والنظرة التشاؤمية للحياة؛ والخوف من المستقبل الدراسي والمهني ؛ وعدم القدرة على مواجهة الأحداث الحياتية الضاغطة " ويعرف إجرائيا في البحث الحالي بالدرجة التي يحصل عليها الفرد في المقياس المعد لذلك .

٣- القلق الاجتماعي Social Anxiety

يعرف الباحث القلق الاجتماعي بأنه " استجابة خوف غير منطقية تحدث للفرد عند مواجهة الآخرين ، أو خلال التحدث والاتصال في مواقف التفاعل الاجتماعي ؛ تؤدي بالفرد إلى تجنب مثل هذه المواقف لشعوره. بأنه موضع تقييم وتقد من الآخرين " ويعرف إجرائيا في البحث الحالي بالدرجة التي يحصل عليها الفرد في مقياس القلق الاجتماعي المستخدم في البحث الحالي

٤- التحصيل الدراسي : Academic Achievement

يعرف التحصيل الدراسي في البحث الحالي بأنه " المجموع الكلي لدرجات الطالب / الطالبة

في المواد الدراسية التي درسها كما يظهره التقرير المدرسي عن النصف الأول من العام الدراسي
٢٠٠٨/٢٠٠٩م

الإطار النظري للبحث :

تطلب تحقيق أهداف البحث الحالي القيام بعمل مراجعة لادبيات المجال والدراسات السابقة المرتبطة بموضوع البحث الحالي من أجل بلورة وتكوين الإطار النظري الذي يمكن أن يعتمد عليه البحث الحالي وذلك على النحو التالي :

أولاً : الرفاهة النفسية : (Psychological Well-Being (PWB)

يعد مفهوم الرفاهة النفسية (PWB) من المفاهيم المعقدة نسبياً حيث تسهم فيه مجموعة متنوعة من المكونات ، ويتداخل مصطلح الرفاهة النفسية (PWB) مع مصطلحات أخرى مثل السعادة happiness ، المودة او العاطفة affection ، الانفعالات emotions ، الرضا عن الحياة life satisfaction (Ferrandes et al :2010,1033) ومن ثم توجد مداخل متعددة تناولت الرفاهة النفسية (PWB) ، وسوف يعرض الباحث لهذه المداخل :

أولاً : تعريفات الرفاهة النفسية باستخدام مصطلحات مثل السعادة Happiness والمتعة Pleasure

ويؤكد هذا المدخل كثير من الباحثين ؛ حيث يرى كل من (Khramtsova et al :2007) بأن الرفاهة النفسية مفهوم ينتمي إلى مجموعة من المفاهيم المتشابهة معه مثل السعادة ، الرضا Satisfaction والحياة الجيدة Good Life والرضا الذاتي ، وفي ضوء ذلك الاتجاه ينظر إلى الرفاهة النفسية بأنها تقييم ذاتي للسعادة وتشتمل على احكام عن العناصر الجيدة والسيئة في الحياة، ويطلق على وصف الرفاهة النفسية بمصطلحات المتعة والسعادة بالرفاهة الذاتية subjective well being (SWB) ، ويشير (Ferrandes et al :2010,1033) ان الرفاهة الذاتية (SWE) تشتمل على بعدين ، الأول انفعالي وتمثله السعادة والثاني معرفي ويمثله الرضا عن الحياة ، في حين يشير كل من (Sahoo& Mohap atra:2009) الى ان الرفاهة النفسية (PWB) تتكون من بعدين يطلق على البعد الاول بالرفاهة الموضوعية objective well being وهو ما اصطلح على تسميته مستوى المعيشة standard of living ويتضمن خمسة مجالات هي: السعادة المادية والصحية، والنمو والنشاط، والسعادة الاجتماعية، والسعادة الانفعالية. والبعد الثاني الرفاهة الذاتية subjective well being والتي تنور حول كيف يكون الفرد سعيداً وراضياً

== الرفاهية النفسية وعلاقتها بكل من قلق المستقبل والقلق الاجتماعي ==

عن حياته، وتعكس الرفاهية الذاتية تصورات الأفراد وتقييمهم لحياتهم من الناحية الانفعالية السلوكية، والأنوار النفسية والاجتماعية التي تعد أبعاداً هامة للصحة النفسية الإيجابية . وفي ضوء هذا الاتجاه عرف الباحثون الرفاهية النفسية من خلال رضا الفرد عن ذاته وحياته وشعوره بالسعادة ، حيث عرف كل من (khramtsova,et al :2007,9) الرفاهية النفسية بأنها تتكون من جانب انفعالي هو السعادة وآخر معرفي هو الرضا عن الحياة ويختلف الباحثون في أهمية كل بعد فبينما تؤكد رايف Ryff على أهمية الجانب المعرفي في الرفاهية النفسية يؤكد آخرون مثل (Lyubomirsky & Tucker) على أهمية الجانب الانفعالي ، و أكد (Reine,etal) (2003,297) أن الرفاهية النفسية هي إحساس الأفراد بالسعادة والرضا في ضوء ظروف الحياة الحالية وأنها تتأثر بأحداث الحياة ويتغير حدة الوجدان والشعور ، ويشير كل من Stewart- (Brown:2000,35) إلى الرفاهية النفسية بأنها حالة كلية ذاتية توجد عندما يتوازن داخل الشخص مدى واسع من المشاعر مثل الحيوية والإقبال على الحياة والثقة في الذات والصراحة والأمانة مع الذات ومع الآخرين والبهجة والمرح والسعادة والهدوء والاهتمام بالآخرين . في حين يرى (Salami:2010,249) الرفاهية النفسية بأنها نتاج للتفاعل من الانفعالات الإيجابية كالسعادة والرضا عن الحياة ، والانفعالات السلبية كالحزن أو الاكتئاب

ثانيا : تعريفات تربط بين الرفاهية النفسية والصحة النفسية الإيجابية **positive mental health**

ويؤكد هذا الاتجاه على أن الرفاهية النفسية هو مصطلح مكافئ أو بديل للصحة النفسية الإيجابية، وأنها تمثل المكون الإيجابي للصحة النفسية ؛ وفي هذا الصدد أشار كل من Diener & (Diener:1995,658) أن مصطلح الرفاهية النفسية هو مصطلح مكافئ للصحة النفسية الإيجابية؛ كما أكد على تباين مفهوم الرفاهية النفسية بتباين الثقافات ، ومن ثم تعتبر دالة في جزء منها للعوامل الاجتماعية والثقافية ؛ ويرى (Masse; et al :1998) أن مصطلح الصحة النفسية الإيجابية **positive mental health** يتضمن بصفة عامة عاملين أساسيين هما : الضيق أو العناء النفسي **Psychological Distress** ويقاس بمقاييس القلق والاكتئاب ، والرفاهية النفسية والتي تقاس بمقاييس الرضا عن الحياة والسعادة والانفعالات الموجبة وتقدير الذات ، كما يؤكد كل من (Wilkinson & Walford:1998) أن الرفاهية النفسية تمثل المكون الإيجابي للصحة النفسية الإيجابية والتي يمكن تعريفها إجرائيا من خلال رصد وتقييم المؤشرات الدالة على الرضا عن الحياة والسعادة الشخصية والحالة الوجدانية الإيجابية ؛ بينما يمثل الضيق النفسي الصحة النفسية السالبة. (في Steven :2000,30-31)

ثالثا : تعريفات الرفاهة النفسية من خلال نماذج: Well- Being models Psychological

ظهرت نماذج مختلفة لتفسير الرفاهة النفسية حيث تعتمد هذه النماذج على ان الرفاهة النفسية تتكون من مجموعة من الأبعاد او المكونات تتفاعل مع بعضها لتشكل الرفاهة النفسية للفرد ومن هذه النماذج :

١- نموذج بار- اون: Bar – On's Model of Psychological Well- Being

قدم بار - اون نموذجا للرفاهة النفسية حيث يرى أن الرفاهة النفسية ترتبط بمجموعة من السمات والقدرات المرتبطة بالمعرفة الانفعالية والمعرفية والتي تساعد الفرد على مواجهة متطلبات البيئة ويشتمل هذا النموذج على مجموعة من القدرات تتمثل في : القدرة على الوعي والفهم والتعبير عن الذات ، القدرة على الارتباط مع الاخرين ، القدرة على التفاعل مع الانفعالات القوية وللتحكم الشخصي في الانفعالات ، والقدرة على التوافق وحل المشكلات في المحيط الشخصي والاجتماعي ، وتتكون الرفاهة النفسية من الأبعاد الخمسة التالية :-

- المهارات الشخصية intrapersonal skills وتشير إلى قدرة الفرد ووعيه في التعبير عن نفسه
- المهارات البينشخصية interpersonal skills وتشير إلى قدرة الفرد ووعيه على التفاعل مع الأفراد الآخرين
- إدارة للضغوط stress management وتتمثل في قدرة الفرد على التحكم في الانفعالات
- التوافقية adaptability وتشير إلى قدرة الفرد على التوافق الشخصي والاجتماعي من خلال حل المشكلات التي تواجهه
- المزاج العام general mood ويتمثل في شعور الفرد بالسعادة والتفاؤل

ويرى بار - اون أن الرفاهة النفسية هي نتاج التفاعل المعقد والديناميكي بين العوامل النفسية والشخصية من جهة ؛ وبين العوامل البيولوجية والثقافية والاجتماعية من جهة أخرى؛ وفي ضوء هذا النموذج يرى بار - اون أن هذه الأبعاد الخمسة تمثل الأساليب أو الطرق التي يستخدمها الأفراد في معظم المواقف والأوقات في التفكير والشعور والافعال ؛ ولها صفة الثبات لقياس الرفاهة النفسية (Routledge:2005)

٢- نموذج رايف للرفاهية النفسية : **Ryff's Model of Psychological Well-Being** :
تعد دراسات رايف, Ryff, منذ عام ١٩٨٥ وحتى الآن عن الرفاهية النفسية؛ من أكثر
الإسهامات المميزة في هذا المجال ؛ وقد حاولت رايف الإجابة عن تساؤل هام ألا وهو هل
مصطلح الرفاهية النفسية نقيض لمصطلح سوء التوافق النفسي ؟ أم هل الرفاهية النفسية والمرض
النفسي يشكلان أبعادا منفصلة للصحة النفسية ؟ وقد توصلت إلى وجود مدخلين متميزين للإجابة
على هذا التساؤل هما :

أ- الرفاهية النفسية والمرض النفسي يمثلان نهايتين قطبين على متصل ثنائي القطب ويؤكد هذا
الرأي على أن رصد المؤشرات السلوكية الدالة على الضيق والتوتر والاضطراب النفسي أمرا
حتميا لتفهم جودة الحياة النفسية ؛ ومن ثم يمكن القول بان الأفراد من ذوي المستويات المرتفعة
من الاضطرابات النفسية مثل الاكتئاب يتوقع أن تكون مستويات الرفاهية النفسية لديهم
منخفضة .

ب- الرفاهية النفسية والمرض النفسي مجالات منفصلة للوظيفة النفسية أو للصحة النفسية وبالتالي
فان المعلومات المتعلقة بأسباب وتداعيات كل منهما لا يمكن استنتاجها من الآخر (Ryff et al:2006,87)

وفي ضوء هذا المنظور تعرف (Ryff,et al:2006,86). الرفاهية النفسية بأنها السعي نحو
الكمال والذي يمثل تحقيق إمكانات الفرد الحقيقية ؛ كما تشير الرفاهية النفسية إلى الإحساس
الإيجابي بحسن الحال كما يرصد بالمؤشرات السلوكية التي تدل على ارتفاع مستويات رضا الفرد
عن ذاته وعن حياته بشكل عام وسعيه المتواصل لتحقيق أهداف شخصية مقدرة وذات قيمة ومعنى
بالنسبة له واستقلاليته في تحديد وجهة ومسار حياته وإقامته لعلاقات اجتماعية إيجابية متبادلة مع
الآخرين والاستمرار فيها كما ترتبط الرفاهية النفسية بكل من الإحساس العام بالسعادة والسكينة
والأمن النفسي. وقدمت رايف (Ryff:1998) نموذجا للرفاهية النفسية (PWE) يعرف باسم
نموذج العوامل الستة Six Factor ويتضمن العوامل التالية :-

- تقبل الذات : Self-acceptance ويشير إلى القدرة على تحقيق الفرد لذاته إلى أقصى مدى
تسمح به قدراته وإمكانياته ؛ النضج الشخصي ، الاتجاه الإيجابي نحو الذات ونحو الماضي
- العلاقات الاجتماعية الإيجابية : Positive relation with others وتشمل القدرة على إقامة
علاقات اجتماعية إيجابية متبادلة مع الآخرين قائمة على الثقة والتواد ، والقدرة على التوحد مع
الآخرين والقدرة على الأخذ والعطاء والتعلم من الآخرين

- الاستقلالية : Autonomy وتشير إلى القدرة على تقرير مصير الذات ، الاعتماد على الذات ، القدرة على ضبط وتنظيم السلوك للشخصي أثناء التفاعل مع الآخرين
- التمكن من البيئة : Environmental mastery وتعنى القدرة على اختيار وتحليل البيئات المناسبة والمرونة الشخصية أثناء التواجد في مختلف السياقات البيئية
- الغرض من الحياة : Purpose of life وتعني أن يكون للفرد غرض في الحياة ورؤية توجه تصرفاته وأفعاله نحو تحقيق هذا الغرض مع المثابرة والإصرار وتحية كل المنغصات التي تحول دون تحقيق هذا الغرض
- النمو الشخصي : Personal growth ويشير إلى قدرة الفرد على تنمية قدراته وإمكانياته الشخصية لإثراء حياته الشخصية

وقد اعتمد البحث الحالي على نموذج رايف في تعريف وقياس الرفاهة النفسية ، حيث يعد هذا النموذج من أكثر نماذج تفسير الرفاهة النفسية قبولا وقد اعتمدت عليه كثير من الدراسات الأجنبية في تاصيل وقياس الرفاهة النفسية. ونخلص مما سبق أن الرفاهة النفسية متغير هام حيث ينتمي إلى المفاهيم الإيجابية في الشخصية ، ويرتبط بالعديد من الخدائص الإيجابية الأخرى كالسعادة والرضا وتقدير الذات والوعي بها والتعامل الإيجابي مع الذات والعالم الخارجي .

الرفاهة النفسية وجودة الحياة Psychological well being & Quality of life

يرى (عادل عز الدين الأشول ٢٠٠٥) أن مصطلح جودة الحياة Quality of life مصطلح يتميز بالحدائثة ويستخدم في العديد من العلوم ، وتمثل جودة الحياة في درجة ورفي مستوى الخدمات المادية والاجتماعية التي تقدم لأفراد المجتمع وإدراك هؤلاء الأفراد لقدرة الخدمات التي تقدم لهم على إشباع حاجاتهم المختلفة في حين يرى كل من (محمود منسي ، علي كاظم :٢٠٠٦) جودة الحياة بأنها شعور الفرد بالرضا والسعادة والقدرة على إشباع حاجاته من خلال ثراء البيئة ورفي الخدمات التي تقدم له في المجالات الصحية والاجتماعية والتعليمية والنفسية مع حسن إدارته للوقت والاستفادة منه ، ويرى بعض الباحثين أن الرفاهة النفسية احد مكونات جودة الحياة ، إذ يشير كل من (Gillson & Standage :2008,150) أن مفهوم جودة الحياة مفهوماً متعدد الأبعاد يتضمن أربعة أبعاد هي: الكفاءة السلوكية، ضبط البيئة أو السيطرة عليها ، وجودة الحياة المدركة، والرفاهة النفسية. ويؤكد (Jonker et al :2004, 159-164)) على أن بعد الرفاهة النفسية يعد المكون المحوري لجودة الحياة بصفة عامة؛ ويعرفان الرفاهة النفسية (PWB)

== الرفاهية النفسية وعلاقتها بكل من قلق المستقبل والقلق الاجتماعي ==

بأنها بالإضافة إلى تحرير الفرد وخلوه من الأعراض الدالة على الاضطراب النفسي تتضمن كذلك التقدير الإيجابي للذات، الاتزان الانفعالي، الإقبال على الحياة، وتقبل الآخرين

ثانيا : قلق المستقبل : Future anxiety

أصبح القلق في العصر الراهن من أكثر الاضطرابات الانفعالية شيوعا وانتشارا حيث لا يخلو مجتمع من المجتمعات من معاناة أفرادها منه ؛ وهناك الكثير من أنواع القلق والتي ظهرت في أبحاث علم النفس ومنها القلق العام ، والقلق الاجتماعي social anxiety وقلق الموت وقلق الانفصال وقلق المستقبل future anxiety ؛ وعلى الرغم من أن الإنسان لم يكف عن التفكير العميق في المستقبل منذ آلاف السنين ؛ إلا أنه لم يفكر فيه بمثل هذا التركيز من قبل وقد يكون السبب في القلق من المستقبل عدة عوامل من أهمها وجود الأفراد في ظل تغيرات اجتماعية متلاحقة قد تستثير قلق المستقبل لدى الأفراد؛ الأمر الذي يدعوهم إلى إعادة النظر بخططهم وأهدافهم الحياتية . وتعددت الرؤى والتفسيرات حول مفهوم قلق المستقبل ؛ حيث يرى Zaleski (1993,100) ؛ والذي يعد أكثر المهتمين بتناول قلق المستقبل بشكل مباشر أن قلق المستقبل هو حالة من التوجس والخوف وعدم الاطمئنان، والخوف من التغيرات غير المرغوبة في المستقبل ؛ ويؤكد على أن استخدام مصطلح قلق المستقبل أكثر ملاءمة من مصطلح الخوف من المستقبل ؛ وتعرف (زينب شقير : ٢٠٠٥ : ٥) قلق المستقبل بأنه خلل أو اضطراب نفسي المنشأ ينجم عن خبرات ماضية غير سارة مع تشويه وتحريف إدراكي معرفي للواقع وللذات من خلال استحضار الذكريات والخبرات الماضية غير السارة مع تضخيم للسلبيات ودحض للإيجابيات الخاصة بالذات والواقع ؛ تجعل صاحبها في حالة من التوتر وعدم الأمن مما قد يدفعه لتدمير الذات والعجز الواضح وتعميم الفشل وتوقع الكوارث وتؤدي به إلى حالة من التشاؤم من المستقبل وقلق التفكير في المستقبل والخوف من المشكلات الاجتماعية والاقتصادية المستقبلية المتوقعة والأفكار الوسواسية وقلق الموت واليأس ،بينما ترى (ناهد شريف : ٢٠٠٥ : ٦٣) أن قلق المستقبل جزء من القلق العام المعمم على المستقبل يمتلك جذوره في الواقع الراهن ويتمثل في مجموعة من البني كالتشاؤم أو إدراك العجز في تحقيق الأهداف الهامة وفقدان السيطرة على الحاضر وعدم التأكد من المستقبل ، ويرى (محمد عبد التواب ،سيد عبد العظيم : ٢٠٠٥ : ٤) أن قلق المستقبل هو الحالة النفسية الناشئة عن التفكير في المستقبل والتي تتمثل في الخوف من المشكلات المستقبلية ، والنظرة التشاؤمية للمستقبل ، وقلق التفكير في المستقبل ؛ وقلق الموت ، وترى (نجلاء العجمي : ٢٠٠٤ : ١١) قلق المستقبل بأنه قلق محدد يدرك الفرد أسبابه وواقعه ويصاحبه عادة صور من الخوف والشك والاهتمام والتوجس بما سيحدث من تغيرات سواء كانت شخصية أو غير شخصية

ينتج عن الشعور باليأس وعدم الأمان وعدم الثقة من حيث التحكم بالنتائج والبيئة، ويرى (Zaleski:1994,1996) أن المكون المعرفي هو المكون الأساسي الذي يكمن وراء الشعور بقلق المستقبل و يستند إلى بعض التفسيرات النظرية ومنها نظرية التناظر المعرفي Cognitive Dissonance عند فيستنجر Festinger، والعجز المكتسب عند سيلجمان Sligman والتشوه المعرفي عند بيك Beck ؛ كما يستند إلى مفهوم فعالية الذات Self- Efficacy عند باندورا Bandura حيث يعتمد قلق المستقبل على فعالية الذات للفرد فلا بد أن يكون لدى الفرد القدرة والثقة على التحكم فيما حوله لاتجاز أهدافه الشخصية ومواجهة الأحداث السالبة وهذا الفهم ضروري لتخفيف قلق المستقبل ؛ ومفهوم وجهة الضبط Locus of Control لروتر Rotter ، ويؤكد زليسكي أن قلق المستقبل والأمل في المستقبل اتجاهان متضادان ويعتبران المحور الرئيسي لكيفية مواجهة الفرد الحقيقية للمستقبل ، والذي بدوره يسهم في تطوير الفرد ونموه النفسي السليم ونظرته الإيجابية لذاته . ويفرق زليسكي بين قلق المستقبل والقلق العام حيث يشير قلق المستقبل إلى حالة من الانشغال وعدم الراحة كما أن الخوف بشأن الإدراك المعرفي للمستقبل فيه أكثر بعدا أما للقلق العام فهو شعور عام بالخوف والتهديد . وقد اشارت نتائج الدراسات التي اجريت حول قلق المستقبل الى ارتباطه بالعديد من المتغيرات مثل اساليب المعاملة الوالدية المدركة ووجهة الضبط والمستوى الاقتصادي الاجتماعي للأفراد (نسرين محمد نبيل : ٢٠٠٨) ، كما يرتبط قلق المستقبل ارتباطا سالبا بالافكار اللاعقلانية والضغوط النفسية لدى المراهقين (سناه مسعود : ٢٠٠٦) كما يرتبط ارتباطا سالبا بالمعتقدات الخرافية والدافعية للانجاز لدى المراهقين والمراهقات (ايمان صبري : ٢٠٠٣) ، ويرتبط قلق المستقبل ارتباطا سالبا بتقدير الذات حيث يؤدي ارتفاع قلق المستقبل الى انخفاض في تقدير الذات (ليزاهم محمد : ٢٠٠٨) ، ويختلف قلق المستقبل باختلاف مستويات الطموح وحب الاستطلاع (هويده حنفي ،محمد انور: ٢٠٠٦) . ويخلص الباحث مما سبق إلى أن قلق المستقبل نوع من أنواع القلق وجزء من القلق العام المرتبط بتوقع الفرد للأحداث المستقبلية خلال فترة زمنية أكبر ؛ و هو استجابة الفرد تجاه ما يمكن حدوثه في المستقبل والتي تشير إلى الشعور بعدم الارتياح والتفكير السلبي تجاه المستقبل والنظرة التشاؤمية للحياة؛ والخوف من المستقبل الدراسي والمهني ؛ وعدم القدرة على مواجهة الأحداث الحياتية الضاغطة . ويرى الباحث أن المكون الأساسي لقلق المستقبل هو المكون المعرفي حيث قد يرجع قلق المستقبل في أسبابه إلى سوء التفسير المعرفي من قبل الفرد ، أو إلى أساليب التفكير الخاطئة عند الفرد ؛ الأمر الذي يؤدي إلى زيادة الإحساس بالقلق .

ثالثا : القلق الاجتماعي : Social anxiety

يعد القلق الاجتماعي Social Anxiety احد أنواع القلق والذي يمثل احد المشكلات أو الاضطرابات والتي تظهر بوضوح في مرحلة المراهقة ؛ حيث يبدأ ظهور القلق الاجتماعي في هذه المرحلة وهي المرحلة النمائية التي تواجه الفرد بمتطلبات جديدة وتفرض عليه أدوارا حياتية مختلفة وتتطلب من الفرد مزيدا من الاستقلالية ؛ ويكون مرتبطا بالنواحي المدرسية والأنشطة الاجتماعية ؛ ويظهر المراهقون من نوي القلق الاجتماعي اضطرابات في علاقاتهم مع الآخرين ولديهم قصور أو عجز في الظهور العام أمام الآخرين ؛ كما يبذلون صعوبات في التعلم المدرسي ويجدون صعوبة في التعبير عن آرائهم (La Greco & Lopez: 1998)، ويميل من يعاني من القلق الاجتماعي إلى القلق نتيجة المعتقدات التي يؤمن بها ، والتفكير في مدى أهمية الآخرين في المواقف الاجتماعية المختلفة ؛ ويعتقد أن الآخرين يصدرن أحكامهم عليه ويقيمونه ويقيمون أداءه ويحكمون على هذا الأداء بأنه غير كفء فيخشى ويخاف من إحراج نفسه أمام الآخرين (Fisher et al: 2004)، وتشير نتائج الدراسات إلى ارتباط القلق الاجتماعي ببعض متغيرات الشخصية فقد أشارت دراسة (Starr & Davila: 2009) إلى ارتباط القلق الاجتماعي بنقص الكفاءة الاجتماعية ونقص الثقة وقلة العلاقات الاجتماعية لدى المراهقين ؛ وتؤكد هذه النتائج دراسات كل من (Puklek: 1997)، (Rapee et al: 2004) والتي أشارت إلى أن المراهقين الذين يعانون من القلق الاجتماعي أقل أصدقاء ولديهم نقص في كفاءة العلاقات الاجتماعية وأقل اشتراكا في الأنشطة الصفية داخل الفصل الدراسي . ويستخدم مصطلح القلق الاجتماعي Social Anxiety والمخاوف الاجتماعية social phobia كترادفين أو بالتبادل (Filakovic, et al: 2008, 147) ويعرف (Puklek: 2000) القلق الاجتماعي بأنه حالة من الانزعاج الانفعالي والاضطراب الذي يصيب الفرد وينتج عنه تجنب الفرد للتفاعل في المواقف الاجتماعية الحقيقية أو التصورية ، ويحدد (Fisher et al: 2004) مفهوم القلق الاجتماعي بأنه الخوف الشديد من المواقف الاجتماعية التي تتضمن التفاعل مع الآخرين والذي يتولد أليا مع الشعور الواعي أو المدرك بان الفرد في وضع تقييم أو انتقاد من قبل الآخرين ، ويرى (Filakovic et al: 2008, 147) أن للقلق الاجتماعي ثلاثة مظاهر تتمثل في قصور في مجال المهارات الاجتماعية ؛ اتجاهات سلبية للشخص تجاه نفسه ومركب من الخوف الاجتماعي والكف مع درجة عالية من المظاهر الانفعالية والفسولوجية ، ويرى (Scealy: 2002, 508) أن الخجل شكل من أشكال القلق الاجتماعي يؤثر في قدرة الفرد على التفاعل في المواقف الاجتماعية ، ويؤكد تلك (Leary: 1991) حيث يرى أن القلق الاجتماعي ظاهرة متعددة يشتمل على الخجل ، الخوف من التقييمات السالبة ، الاضطراب الاجتماعي ،

التجنب و مخاوف الاتصال . في حين يصنف , (Rapee et al :2004)) القلق الاجتماعي إلى نوعين هما : القلق الاجتماعي الأولي Primary ويتصف بان لدى الأفراد ردود فعل الخوف في مجال واسع من المواقف الاجتماعية ، ويظهر لدى هؤلاء الأفراد ردود فعل فسيولوجية واضحة عند مواجهتهم بالموقف المخيف والمقلق بالنسبة لهم ، والنوع الثاني هو القلق الاجتماعي الثانوي secondary ويتصف هذا النوع بان لدى الفرد نقص في المهارات الاجتماعية مما يؤدي به إلى الخوف من المواقف الاجتماعية ، ويعاني أصحاب هذا النوع من مشكلات في التعامل مع الآخرين ويظهر لديهم سلوك تجنب واضح للمواقف الاجتماعية ، الأمر الذي يؤدي إلى العزلة والاكنتاب ، في حين يميز (Filakovic et al :2008,148) بين نوعين من القلق ، الأول هو للقلق الاجتماعي العام ويتصف بالخوف من كل المواقف الاجتماعية ؛ أما الثاني القلق الاجتماعي المحدد والذي يرتبط بالخوف من واحد أو أكثر من المواقف الاجتماعية مثل الخوف من التحدث أمام الآخرين ، ويرى (فاروق السيد عثمان: ٢٠٠١، ٨٥) أن القلق الاجتماعي يشتمل على مكونين هما: قلق للتفاعل وهو عبارة عن القلق الناشئ عن التفاعل المتوقع بين الفرد والآخرين وهو يحدث نتيجة للخجل أو التفاعل مع أفراد جدد أو غرباء ، وقلق للمواجهة وهو عبارة عن القلق الناشئ عن المواجهة غير المتوقعة ويظهر ذلك من خلال التحدث والاتصال ، ويشير Puklek et al (2000) إلى وجود عاملين للقلق الاجتماعي يتمثل العامل الأول في خوف الفرد من تقييمات الأفراد السالبة ا في المواقف الاجتماعية، ويمثل هذا البعد المكون المعرفي الانفعالي emotional - cognitive للقلق الاجتماعي ؛ ويتمثل العامل الثاني في التوتر والقصور لدى الفرد في التواصل الاجتماعي مع الآخرين ويمثل هذا البعد المكون السلوكي - الانفعالي emotional - behavior للقلق الاجتماعي . ونخلص مما سبق ، أن القلق الاجتماعي يظهر في شكل استجابة خوف غير منطقية من الفرد تظهر بوضوح في مواقف التفاعل الاجتماعي ؛ و يظهر فيها الخوف والارتباك والتوتر على الفرد من تقييمات الأفراد ، ومن اعتقادات الفرد بأنه مرفوض من الآخرين ؛ وارتباك الفرد من التواصل مع الآخرين ؛ كما أن الأفراد الذين يعانون من القلق الاجتماعي يكونون أكثر خجلا في المواقف الاجتماعية ، ونتيجة لذلك يقل عدد الأصدقاء مما يؤثر في علاقاتهم وحياتهم الاجتماعية ، ويؤدي القلق الاجتماعي إلى إعاقة نشاطات الفرد اليومية .

الدراسات السابقة :

ثمة مجموعة من الدراسات التي أجريت حول الرفاهة النفسية في علاقتها ببعض المتغيرات

== الرفاهية النفسية وعلاقتها بكل من قلق المستقبل والقلق الاجتماعي ==

ذات الصلة بموضوع البحث الحالي حيث امكن الاستفادة منها في بلورة الاطار النظري للبحث الحالي وصياغة فروضه وكذا الاستفادة من نتائجها في تفسير نتائج البحث الحالي وهي كما يلي :

- دراسة (Steven:2000) بعنوان " الذكاء الانفعالي ومعنى الحياة والرفاهة النفسية ، دراسة مقارنة للمراهقة المبكرة والمتأخرة " حيث هدفت الى معرفة العلاقات بين كل من الذكاء الانفعالي ومعنى الحياة والرفاهة النفسية وتكونت العينة من ٧١ طالبا من طلاب الصف التاسع ، ٨٤ طالبا من طلاب الصف الثاني عشر وتم قياس الرفاهة النفسية بمقياس Masse etal:1998 ، وتوصلت الدراسة الى ان الذكاء الانفعالي من المتغيرات المؤثرة في الرفاهة النفسية ، وكذا ارتباط الرفاهة النفسية بمعنى الحياة بعلاقة موجبة ودالة .

- دراسة (Elias& Uguak :2006) بعنوان " التوافق الدراسي والرفاهة النفسية لدى الطلاب بالمدارس الدولية بماليزيا " حيث هدفت الى معرفة العلاقة بين التوافق الدراسي والرفاهة النفسية لدى عينة من الطلاب الاجانب بماليزيا ومعرفة الفروق بين الجنسين في الرفاهة النفسية ، وتكونت العينة من ٧٧ طالبة ، ١٣٣ طالبا وتوصلت الى وجود علاقة موجبة ودالة احصائيا بين التوافق الدراسي والرفاهة النفسية ، والى عدم وجود فروق دالة احصائيا بين الجنسين في الرفاهة النفسية .

- دراسة (Chow:2007) بعنوان " الرفاهة النفسية والتحصيل الدراسي لدى طلاب الجامعة بكندا" وهدفت الى كشف العلاقة بين الرفاهة النفسية (PWE) والتحصيل الدراسي ومعرفة الفروق بين الجنسين في الرفاهة النفسية ، وتكونت العينة من ٢٠ طالبا وطالبة من طلاب الجامعة ، وأسفرت النتائج عن وجود علاقة دالة وموجبة بين الرفاهة النفسية والتحصيل الدراسي ، كما وجدت علاقة دالة وسالبة بين الرفاهة النفسية والضغط الدراسي حيث اظهر الطلاب من ذوي الرفاهة النفسية المرتفعة مستوى اقل في الضغوط الدراسية ؛ كما وجدت فروق دالة إحصائيا في الرفاهة النفسية بين البنين والبنات حيث تفوقت البنات في الصحة الجسمية ؛العلاقات الايجابية مع الآخرين؛ العلاقات مع الأسرة العلاقات مع الأصدقاء .

- دراسة (Rathi, & Rastogi:2007) بعنوان " المغزى من الحياة والرفاهة النفسية قبل المراهقة وأثناء المراهقة " وهدفت الى كشف العلاقة بين المغزى من الحياة meaning in life والرفاهة النفسية قبل المراهقة وأثناء المراهقة ومعرفة الفروق بين الجنسين في الرفاهة النفسية ، وتكونت العينة من ١٠٤ طالبا وطالبة من المرحلة الثانوية ، وقد توصلت الدراسة إلى وجود علاقة موجبة دالة إحصائيا بين المغزى من الحياة والرفاهة النفسية ، فحينما

يدرك الفرد بان هناك هدف ومغزى لحياته فان ذلك يؤدي الى زيادة مستوى الرفاهة النفسية لديه ؛ كما اظهرت تالنتائج عدم وجود فروق دالة احصائيا في الرفاهة النفسية ترجع الى اختلاف اعمار المراهقين ؛ كما وجدت فروق دالة احصائيا بين البنين والبنات في الرفاهة النفسية لصالح البنين

- دراسة (Segrin & Taylor: 2007) بعنوان " العلاقات الايجابية الشخصية ، المهارات الاجتماعية والرفاهة النفسية " حيث هدفت إلى كشف العلاقة بين المهارات الاجتماعية والعلاقات الايجابية والرفاهة النفسية.، وتكونت العينة من ٧٠٣ فرد تراوحت أعمارهم الزمنية بين ١٨ - ٨٧ عاما وأشارت النتائج إلى وجود ارتباط ايجابي ودال إحصائيا بين أبعاد الرفاهة النفسية والمهارات الاجتماعية، كما أن العلاقات الايجابية تتوسط العلاقة بين الرفاهة النفسية والمهارات الاجتماعية

- دراسة (Khramtsova & Saarnio:2007) بعنوان " السعادة ، الرضا عن الحياة ، الاكتئاب لدى طلاب الجامعة في علاقته بسلوك واتجاهات الطلاب " حيث هدفت الى تحديد مدى اسهام الرفاهة النفسية (السعادة ، الرضا عن الحياة) في سلوك واتجاهات الطلاب الدراسية ، وكذا الكشف عن العلاقة بين الرفاهة النفسية والاكتئاب ، ومعرفة الفروق بين الجنسين في الرفاهة النفسية ، وتكونت العينة من ١٠٤ طالبا وطالبة من طلاب الجامعة وتوصلت النتائج الى وجود علاقة سالبة بين الرفاهة النفسية والاكتئاب وان الرفاهة النفسية من المنبئات القوية للنجاح الدراسي. ، والى عدم وجود فروق دالة احصائيا بين الجنسين في الرفاهة النفسية .

- دراسة (Babak et al :2008) بعنوان " ادراك التصرف ، فعالية الذات في علاقتها بمستويات الرفاهة النفسية لدى طلاب المدرسة الثانوية بإيران " حيث استهدفت كشف العلاقة بين إدراك الضغوط وفعالية الذات والرفاهة النفسية ، وتكونت عينة الدراسة من ٨٦٦ طالبا من طلاب المدارس العليا بإيران وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة موجبة بين فعالية الذات والرفاهة النفسية وان الأفراد الذين لديهم مستوى مرتفع من فعالية الذات يستطيعون مواجهة الضغوط ويتمتعون بمستوى مرتفع من الرفاهة النفسية ، كما وجدت علاقة سالبة ودالة بين ادراك للضغوط والرفاهة النفسية

- دراسة (Shono:2009) بعنوان " الرفاهة النفسية ، الاكتئاب ، والقلق لدى طلاب الجامعة اليابانيين " حيث هدفت الى كشف العلاقة بين الرفاهة النفسية وكل من القلق والاكتئاب وتكونت العينة من (٥٤٥) طالبا وطالبة من طلاب الجامعة في اليابان وتم استخدام

== الرفاهية النفسية وعلاقتها بكل من قلق المستقبل والقلق الاجتماعي ==

مقياس رايف للرفاهية النفسية وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة دالة وسالبة بين الرفاهية النفسية وكل من القلق والاكتئاب ، كما توصلت الى انه يمكن التنبؤ بالرفاهية النفسية من خلال معرفة مستويات القلق والاكتئاب ، كما تم التوصل الى نموذج بنائي يحكم الرفاهية النفسية وكل من القلق والاكتئاب .

- دراسة (Burris et al:2009) وعنوانها " العوامل المرتبطة بالرفاهية النفسية والضيق النفسي Psychological distress لدى طلاب الجامعة " والتي استهدفت الكشف عن العوامل المرتبطة بالرفاهية النفسية والضيق النفسي ، وإمكانية التنبؤ بها ، وتكونت العينة من ٣٥٣ طالبا وطالبة من طلاب الجامعة ؛ وتوصلت إلى ارتباط الرفاهية النفسية بكل من التفاؤل و التحصيل الدراسي والصحة العامة ؛ وأشارت النتائج أن التفاؤل من أقوى المنبئات للرفاهية النفسية ، كما وجدت فروق بين الجنسين في الرفاهية النفسية لصالح الطلاب . كما ان التشاؤم والقلق من أقوى المنبئات بالضيق النفسي

- دراسة (Singh:2009) بعنوان " المتغيرات النفسية المنبئة بالرفاهية النفسية " حيث هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين الرفاهية النفسية وكل من التفاؤل وفعالية الذات ووجهة الضبط locus of control وتكونت العينة من ٢٥٠ فرد تراوحت أعمارهم الزمنية من ١٨ - ٢٥ عاما ؛ وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة موجبة ودالة إحصائيا بين الرفاهية النفسية وكل من التفاؤل وفعالية الذات ووجهة الضبط الداخلية في حين وجدت علاقة سالبة ودالة إحصائيا بين الرفاهية النفسية ووجهة الضبط الخارجية ، وأشارت الى ان التفاؤل وفعالية الذات من المنبئات القوية للرفاهية النفسية

- دراسة (Salami:2010) بعنوان الذكاء الانفعالي فعالية الذات ، الرفاهية النفسية واتجاهات الطلاب واستهدفت الكشف عن اسهام كل من الذكاء الانفعالي وفعالية الذات والرفاهية النفسية في التنبؤ باتجاهات الطلاب نحو الدراسة ، وبلغ حجم العينة ٢٤٢ طالبا من طلاب الجامعة، وتم قياس الرفاهية النفسية من خلال السعادة ، الرضا عن الحياة ، الاكتئاب وتوصلت النتائج الى امكانية التنبؤ بالنجاح الدراسي من خلال الرفاهية النفسية الطلاب ، كما وجدت معاملات ارتباط دالة احصائيا بين الرفاهية النفسية وكل من الذكاء الانفعالي وفعالية الذات .

تعقيب على الدراسات السابقة :

يتضح من عرض الدراسات السابقة مايلي :

- وجود اجماع على اهمية متغير الرفاهية النفسية وبخاصة في مرحلة المراهقة وارتباطه بالعديد

- من متغيرات الشخصية سواء الإيجابية منها كالتفاؤل و السعادة او السلبية كالقلق والاكتئاب، وهو ما يسعى البحث الحالي الى دراسته والى التعمق في وضع تاصيل نظري لهذا المفهوم
- الدراسات التنبؤية التي استخدمت الرفاهة النفسية تناولتها كمتغير مستقل مثل دراسة (Salami:2010) ، والبعض الآخر تناولها كمتغير تابع واستخدم معها متغيرات مثل التفاؤل، السعادة ، فعالية الذات ولم يتوصل الباحث الى دراسة تناولت متغيرات البحث الحالي مجتمعة.
- معظم الدراسات اعتمدت في قياس الرفاهة النفسية على نموذج راييف ، وهذا ما دعا الباحث إلى استخدامه في البحث الحالي ، والبعض الآخر اعتمد على قياسها من خلال مقاييس السعادة والرضا والاكتئاب مثل دراسات كل من (Salami:2010) ، Khramtsova & (Saarnio:2007)
- معظم الدراسات التي تناولت الرفاهة النفسية اجريت في بيئات لجنبية ، و لم يتوصل الباحث - في حدود علمه - الى دراسة عربية تناولت متغيرات البحث الحالي

فروض البحث :

- في ضوء الاطار النظري للبحث وما توصلت اليه نتائج الدراسات المرتبطة بالبحث الحالي ، يمكن صياغة الفروض على النحو التالي :
- 1- توجد علاقات دالة بين الرفاهة النفسية وكل من قلق المستقبل والقلق الاجتماعي والتحصيل الدراسي
 - 2- لا توجد فروق دالة إحصائية بين الجنسين في الرفاهة النفسية (كابعاد ودرجة كلية)
 - 3- توجد فروق دالة إحصائية في الرفاهة النفسية ترجع إلى الاختلاف في مستويات قلق المستقبل (مرتفع ، متوسط ، منخفض)
 - 4- توجد فروق دالة إحصائية في الرفاهة النفسية ترجع إلى الاختلاف في مستويات للقلق الاجتماعي (مرتفع ، متوسط ،منخفض)
 - 5- توجد فروق دالة إحصائية في الرفاهة النفسية ترجع إلى الاختلاف في مستويات التحصيل الدراسي (مرتفع ، متوسط ،منخفض)
 - 6- يمكن التنبؤ بالرفاهة النفسية من خلال قلق المستقبل ، والقلق الاجتماعي ، والتحصيل الدراسي

إجراءات البحث : أولا : عينة البحث :

تكون مجتمع البحث الحالي من طلبة الصف الأول الثانوي بمحافظة الإسكندرية، وتم اختيار إدارتين تعليميتين عشوائيا هما إدارة المنتزه التعليمية وإدارة الجمرك التعليمية؛ ثم تم اختيار مدرسة من كل إدارة تعليمية بطريقة عشوائية مدرسة تمثل الطالبات (مدرسة رأس التين الثانوية) ؛ وأخرى تمثل الطلاب (مدرسة جمال عبد الناصر الثانوية) ؛ وتكونت العينة الاستطلاعية التي تم تطبيق أدوات البحث عليها لحساب صدقها وثباتها من ١٧٥ طالبا وطالبة بواقع (٨٠ طالبا ٩٥ طالبة) ؛ أما عينة البحث الأساسية فقد تكونت من ٣٢٠ طالب وطالبة بواقع (١٥٠ طالبا ؛ ١٧٠ طالبة) ، وبلغ متوسط العمر الزمني لأفراد العينة ١٥ و٦٥ عاما والانحراف المعياري ٦ و٤٥ عاما

ثانيا : أدوات البحث :

١- مقياس الرفاهة النفسية Psychological Well-Being (إعداد الباحث ملحق رقم

(١)

اعتمد البحث في بناء مقياس الرفاهة النفسية ، على الاطار النظري لمفهوم الرفاهة النفسية ، ومراجعة ادبيات المجال ، والاستفادة من بعض المقاييس مثل مقياس Well-Being Manifestation Measure Scale (WBMMMS) والذي أعده (Massé et al:1998) ، ونموذج رايف (Ryff:2006) للعوامل الستة لقياس الرفاهة النفسية ، وقد اعتمد الباحث على الأبعاد التي حددها رايف في قياس الرفاهة النفسية وهذه الأبعاد هي : الاستقلالية - العلاقات الإيجابية مع الآخرين - النمو الشخصي - الغرض من الحياة - تقبل الذات - التمكن من البيئة

- قام الباحث بصياغة مجموعة من المفردات لقياس كل بعد من الأبعاد السابقة ، وتكون المقياس في صورته الأولية من ٤٥ عبارة موزعة على الأبعاد المختلفة للمقياس وتم عرضه على مجموعة من المحكمين من أعضاء هيئة التدريس بقسم علم النفس (ملحق رقم ٤) ؛ وتم حذف ثلاث عبارات من عبارات المقياس وتكون المقياس في صورته النهائية من ٤٢ مفردة موزعة على أبعاد جودة الرفاهة النفسية على النحو التالي : بعد الاستقلالية تكون من ٧ مفردات ، بعد العلاقات الإيجابية مع الآخرين تكون من ٩ مفردات ، تكون النمو الشخصي من ٧ مفردات ، تكون بعد تقبل الذات من ٧ مفردات وتكون بعد التمكن من البيئة من ٦ مفردات ، تم استخدام مقياس ليكرت ثلاثي التدرج وذلك بوضع ثلاثة اختيارات أمام كل مفردة هي : تنطبق تماما - تنطبق أحيانا - لا

تطبيق وتقدر بالدرجات ٣- ٢- ١ على الترتيب ، تتراوح الدرجة الكلية على المقياس بين ٤٢- ١٢٦ وتشير الدرجة المرتفعة إلى ارتفاع مستوى الرفاهة النفسية
الخصائص السيكومترية للمقياس :

صدق المقياس : - تم التحقق من الصدق عن طريق التحليل العاملي التوكيدي باستخدام برنامج ليزرل (LISREL 8.80) ويوضح جدول (١) نتائج التحليل العاملي التوكيدي

جدول (١) نتائج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس الرفاهة النفسية

معامل الثبات R2	قيمة * ت *	الخطأ المعياري لتقدير التشعب	التشعب على العامل الكامن الواحد	الأبعاد (المتغير المشاهد)
٠.٦٥٣	٠.٣٥٦٧	٠.٢٤٣	٠.٦٣١	الاستقلالية
٠.٧٦٥	٠.٤٥٤٣	٠.٣٢٥	٠.٨٧٤	العلاقات الايجابية مع الآخرين
٠.٧٥٢	٠.٦٥٧١	٠.٢٣٦	٠.٨٥٦	النمو الشخصي
٠.٦١٧	٠.٥٥٦٨	٠.٢٦٧	٠.٦٥٤	الغرض من الحياة
٠.٧٢١	٠.٥٨٢١	٠.٣٢١	٠.٧٦٥	تقبل الذات
٠.٦٧٣	٠.٤٦٣٢	٠.٢٤١	٠.٦٥٣	التمكن من البيئة

*قيمة ت دلالة إحصائية عند ٠.١

وتشير نتائج جدول (١) إلى أن نموذج العامل الكامن الواحد قد حاز على قيم جيدة لمؤشرات حسن المطابقة (حيث كانت قيمة كا ٢١ غير دلالة إحصائية) ولذا معاملات الصدق الستة (التشعب على العامل الكامن الواحد) دلالة إحصائية عند مستوى ٠.١

- ثبات المقياس : تم التحقق من ثبات المقياس بطريقتين الأولى عن طريق إعادة التطبيق بفواصل زمني قدره ثلاثة أسابيع ، حيث تراوحت معاملات الثبات للأبعاد الفرعية للمقياس بين ٠.٦٥ و ٠.٧١ ، ويبلغ معامل ثبات المقياس ككل ٠.٧٤ والثانية عن طريق معامل ثبات ألفا حيث تراوحت معاملات ثبات الأبعاد ما بين ٠.٦٦ و ٠.٧٥ ، ويبلغ معامل ثبات المقياس ككل ٠.٧٦ ويشير ذلك إلى ارتفاع معاملات ثبات المقياس

- الاتساق الداخلي : تم للتحقق من الاتساق الداخلي لمفردات مقياس الرفاهة النفسية على مستويين: الأول يتمثل في حساب معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة من مفردات المقياس

== الرفاهية النفسية وعلاقتها بكل من قلق المستقبل والقلق الاجتماعي ==

والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه ؛ وتراوحت قيم معامل الارتباط على بعد الاستقلالية بين ٠.٥٥ - ٠.٦٦ ، وعلى بعد العلاقات الإيجابية مع الآخرين بين ٠.٥٨ - ٠.٦٩ ، وعلى بعد النمو الشخصي بين ٠.٥٦ - ٠.٦٦ ، وعلى بعد الغرض من الحياة بين ٠.٢٥ - ٠.٦٤ ، وبعد تقبل الذات بين ٠.٥٥ - ٠.٦٩ ، وأخيراً بعد التمكن من البيئة تراوحت معاملات الارتباط بين ٠.٥٦ - ٠.٦٥ ، والثاني عن طريق معامل الارتباط بين درجة كل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس حيث تراوحت معاملات الارتباط بين ٠.٥٥ - ٠.٦٩ ، وتشير هذه التحليلات إلى ارتفاع معاملات الارتباط ، ومن ثم يمكن الوثوق في أن الاتساق الداخلي لمقياس الرفاهة النفسية مناسباً .

٢- مقياس قلق المستقبل : (إعداد الباحث ملحق رقم ٢)

تم بناء مقياس قلق المستقبل في ضوء ما يلي :

- الاعتماد على السؤال المفتوح الذي تم تقديمه إلى العينة الاستطلاعية ونصه : ماهي الموضوعات أو الأحداث التي تشعرون تجاهها بالقلق والخوف من المستقبل وتشغل تفكيركم ؟
- أدبيات المجال وللدراسات السابقة التي تناولت موضوع قلق المستقبل مثل دراسات كل من : (Zaleski :1996) ؛ نجلاء العجمي (٢٠٠٤) ؛ ناهد شريف (٢٠٠٥) ؛ سناء مسعود (٢٠٠٦) ؛ نسرين محمد (٢٠٠٨) ؛ إبراهيم محمد (٢٠٠٨) ؛ غالب المشيخي (٢٠٠٩) ، وكذا لاطلاع على بعض المقاييس التي تقيس قلق المستقبل مثل: مقياس Zaleski:1996 ترجمة احمد حساني ، مقياس قلق المستقبل لزينب شقير (٢٠٠٥) ، مقياس قلق المستقبل محمد عبد التواب ؛ سيد عبد العظيم محمد (٢٠٠٥)

- تم تفرغ المفردات التي جمعها الباحث دون حذف أي مفردة ، وكان عدد البنود في الصورة المبدئية للمقياس (٥٥) مفردة ، وبإعادة صياغة المفردات وحذف المكرر منها، تكون المقياس في صورته الثانية من (٤٠) مفردة ، وتم حذف (١٥) بنداً من المقياس لتداخلها مع مفردات أخرى، لتصبح المقياس في صورته النهائية يتكون من ٤٠ مفردة وتم تصنيف المفردات إلى أربعة أبعاد هي :

- ١- الخوف من التفكير في مشكلات المستقبل : ويشير إلى مجموعة الأفكار والمعتقدات السلبية والخاطئة عن المستقبل والتي يدركها الفرد وتؤدي إلى شعوره بعدم الارتياح والتوتر والخوف من المستقبل (١٠ مفردات)

٢- النظرة السلبية أو التشاؤمية للحياة : ويشير إلى التوقعات السلبية لأحداث الحياة المستقبلية وعدم القدرة على التوافق والتعامل معها (١٠ مفردات)

٣- القلق من المستقبل الدراسي والمهني : ويشير إلى توقعات الفرد السلبية لمستقبله الدراسي والمهني والتي تؤثر على نظرته لمستقبله الدراسي والمهني (١٠ مفردات)

٤- القلق من الأحداث الحياتية الضاغطة : ويشير إلى الضغوط الحياتية التي يعاني منها الفرد سواء كانت ضغوطا أسرية أو اجتماعية أو اقتصادية وتعكس على نظرته للمستقبل (١٠ مفردات) .

- تم استخدام مقياس ليكرت ثلاثي التدرج ، وذلك بوضع ثلاثة اختيارات أمام كل مفردة هي :
تتطبق تماما ، تتطبق أحيانا ، لا تتطبق وتقدر بالدرجات ٣ - ٢ - ١ على الترتيب

- تتراوح الدرجات على كل بعد من أبعاد المقياس ما بين ١٠ - ٣٠ ؛ وتتراوح الدرجات على المقياس ككل ما بين ٤٠ - ١٢٠ ، تشير الدرجة المرتفعة على المقياس إلى ارتفاع مستوى قلق المستقبل لدى الفرد

الخصائص السيكومترية للمقياس :-

- صدق المقياس : للتحقق من صدق المقياس وأبعاده المختلفة تم استخدام الطرق التالية :-

أ- صدق المحك :- وتم من خلال حساب معامل الارتباط بين درجات أفراد العينة الاستطلاعية (ن= ١٧٥) على المقياس الحالي ومقياس قلق المستقبل الذي أعده كل من محمد عبد التواب ؛ سيد عبد العظيم محمد (٢٠٠٥) ؛ وبلغ معامل الارتباط بين درجات أفراد العينة الاستطلاعية في المقياسين ٠.٨٧ وهو يعبر عن معامل صدق مرتفع وهذا يشير إلى تمتع مقياس قلق المستقبل المستخدم في البحث الحالي بدرجة عالية من الصدق .

ب- التحليل العاملي التوكيدي : تم التحقق من صدق المقياس عن طريق التحليل العاملي التوكيدي ويوضح جدول (٢) نتائج التحليل العاملي التوكيدي

جدول (٢) نتائج التحليل العائلي التوكيدي لمقياس قلق المستقبل

معامل الثبات R2	قيمة ت *	الخطأ المعياري لتقدير التشبع	التشبع على العامل الكامن الواحد	الأبعاد (المتغير المشاهد)
٠.٦٧٥	٠.٢٥٩	٠.٢٤٨	٠.٧٨٠	الخوف من التفكير في مشكلات المستقبل
٠.٦٣٢	٠.٤٦٦٢	٠.٢٤٢	٠.٥٧٤	النظرة السلبية للحياة
٠.٦٥٢	٠.٥٦٥٢	٠.١٦٦	٠.٦٥٨	القلق من المستقبل الدراسي والمهني
٠.٥٦٨	٠.٥٨٧٢	٠.٢٥٣	٠.٥٦٥	الخوف من الأحداث الحياتية الضاغطة

* قيمة ت دالة إحصائياً عند ٠.١

وتشير نتائج جدول (٢) إلى أن نموذج العامل الكامن الواحد قد حاز على قيم جيدة لمؤشرات حسن المطابقة وان معاملات الصدى الأربعة (التشبع على العامل الكامن الواحد) دالة إحصائياً عند مستوى ٠.١

- ثبات المقياس :

- تم التحقق من ثبات المقياس بطريقتين الأولى عن طريق التجزئة النصفية للمقياس ، حيث تراوحت قيم معاملات الثبات على أبعاد المقياس بين ٠.٦٧ - ٠.٧٨ ، في حين بلغ معامل ثبات المقياس ككل ٠.٨٤ ، والثانية عن طريق حساب معامل ألفا كرونباخ حيث تراوحت القيم بين ٠.٧٨ - ٠.٨١ ، وبلغ معامل ثبات المقياس ككل ٠.٨٣ ، وهي معاملات ثبات مرتفعة ، مما يشير إلى دقة المقياس واتساقه فيما يزودنا به من بيانات لقياس قلق المستقبل لدى عينة البحث

- الاتساق الداخلي : تم التحقق من الاتساق الداخلي لمفردات المقياس على مستويين هما : الأول يتمثل في حساب معامل الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه ؛ حيث تراوحت معاملات الارتباط على بعد الخوف من التفكير في مشكلات المستقبل بين ٠.٤٩ - ٠.٦٣ ، وعلى بعد النظرة السلبية للحياة بين ٠.٤٨ - ٠.٧١ ، وفي بعد القلق من المستقبل الدراسي والمهني تراوحت بين ٠.٥٥ - ٠.٦٤ ، أما بعد الخوف من الأحداث الحياتية الضاغطة تراوحت بين ٠.٤٧ - ٠.٦٢ ، والثاني عن طريق معامل الارتباط بين درجة كل بعد من أبعاد

المقياس والدرجة الكلية للمقياس حيث تراوحت هذه القيم ما بين ٠.٦٦ - ٠.٧٥ ، ويتضح من هذه النتائج أن جميع معاملات الارتباط مرتفعة ومن ثم يمكن الوثوق في الاتساق الداخلي لمقياس قلق المستقبل

٣- مقياس القلق الاجتماعي للمراهقين : Social Anxiety Scale for Adolescents (SASA)

أعد مقياس القلق الاجتماعي كل من (Puklek & Vidmar:2000) وقام الباحث بتعريبه ويتكون من ٢٨ مفردة وأمام كل مفردة خمسة اختيارات هي : لا تنطبق أبدا - تنطبق نادرا - تنطبق نوعا ما - تنطبق كثيرا - تنطبق غالبا ، يعتمد المقياس في قياس القلق الاجتماعي على بعدين هما :

- ١- الخوف والقلق من التقييمات السلبية ويمثل هذا البعد المكون المعرفي الانفعالي emotional cognitive - للقلق الاجتماعي ويتكون من ١٥ مفردة .
 - ٢- للتوتر والقصور في التواصل الاجتماعي ويمثل هذا البعد المكون السلوكي - الانفعالي emotional - behavior للقلق الاجتماعي ويتكون من ١٣ مفردة
- الخصائص السيكومترية للمقياس :- في البيئة الأجنبية :

صدق المقياس :- قام معدا المقياس بحساب صدق المقياس عن طريق التحليل العاملي ، وقد أوضح التحليل العاملي وجود عاملين رئيسيين مع قيم تشعب تتراوح بين ٠.١٧ - ٠.٧٢ . ويتضمن العامل الأول عبارات ترتبط بالخوف والقلق من التقييمات السالبة وتمثله العبارات ١-٢-٤-٦-١٠-١١-١٣-١٤-١٦-١٩-٢١-٢٣-٢٤-٢٦-٢٧ ، ويمثل العامل الثاني التوتر والقصور في التواصل الاجتماعي وتمثله العبارات ٣-٥-٧-٨-٩-١٢-١٥-١٧-١٨-٢٠-٢٢-٢٥-٢٨

الثبات : تم حساب ثبات المقياس عن طريق معامل ألفا حيث بلغ ٠.٨٩ . وهو معامل ثبات مرتفع ، كما تم حساب الاتساق الداخلي حيث تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية ما بين ٠.٣٨ - ٠.٦٥ . وهي معاملات ارتباط مرتفعة في البحث الحالي :

١- الصدق : للتحقق من صدق المقياس استخدم الباحث للطرق التالية

- صدق المحك : تم استخدام مقياس القلق الاجتماعي للمراهقين والشباب والذي أعده Connor, Kathryn, et al وقامت بترجمته أماني عبد المقصود (٢٠٠٥) كمحك وبلغ معامل الصدق ٠.٨٧ (ن = ١٧٥) وهو يعبر عن معامل صدق مرتفع

== الرقابة النفسية وعلاقتها بكل من قلق المستقبل والقلق الاجتماعي ==

- الصدق العاملي : تم استخدام التحليل العاملي للمكونات الأساسية (ن=١٧٥) واتضح من نتائج التحليل العاملي وجود عاملين هما : الخوف والقلق من التقييمات السلبية ؛ التوتر والقصور في التواصل الاجتماعي ويوضح جدول (٣) نتائج التحليل العاملي

جدول (٣) نتائج التحليل العاملي لمقياس القلق الاجتماعي

البعد الأول (الخوف والقلق من التقييمات السلبية)		البعد الثاني (التوتر والقصور في التواصل الاجتماعي)	
رقم العبارة	التشعب	رقم العبارة	التشعب
-١	٠.٥٦	-٣	٠.٦١
-٢	٠.٦٧	-٥	٠.٥٦
-٤	٠.٧٢	-٧	٠.٧١
-٦	٠.٥٤	-٨	٠.٦٧
-١٠	٠.٥٩	-٩	٠.٥٥
-١١	٠.٧١	-١٢	٠.٦٣
-١٣	٠.٦٦	-١٥	٠.٥٧
-١٤	٠.٤٨	-١٧	٠.٤٩
-١٦	٠.٥٨	-١٨	٠.٥٣
-١٩	٠.٧٣	-٢٠	٠.٧٢
-٢١	٠.٨١	-٢٢	٠.٧٣
-٢٣	٠.٦٨	-٢٥	٠.٦٦
-٢٤	٠.٥٨	-٢٨	٠.٨١
-٢٦	٠.٦٥		
-٢٧	٠.٧١		
الجذر الكامن	٨٥٦	الجذر الكامن	٦٤٣
نسبة التباين	%١٨ و ٢٥	نسبة التباين	%١٠ و ٦٥
عدد المفردات	١٥	عدد المفردات	١٣

وتشير نتائج جدول (٣) إلى : تشعب العامل الأول بخمسة عشرة عبارة يشير محتواها إلى الخوف والقلق الذي ينتاب الفرد من الانتقادات التي يتوقعها من الآخرين في المواقف الاجتماعية المختلفة ولذا تم تسمية هذا البعد بالقلق والخوف من التقييمات السلبية ، تشعب العامل الثاني بثلاثة

عشرة مفردة يشير محتواها إلى عجز الفرد وإحساسه بالتصور وتوتره عند تقاعله مع الآخرين ولذا تم تسمية هذا البعد بالتوتر والتصور في التواصل الاجتماعي

٢- الثبات : تم حساب الثبات عن طريق معامل ألفا حيث تراوح بين ٠.٦٥ و ٠.٦٩ و لبعدي المقياس وبلغ ٠.٨١ للمقياس ككل ، وإعادة تطبيق المقياس بعد أسبوعين من إجراء للتطبيق الأول حيث تراوح بين ٠.٦٦ و ٠.٧١ وللمقياس ككل ٠.٨٣ ، وتشير هذه النتائج الى ارتفاع معاملات الثبات ومن ثم يمكن الوثوق في ثبات المقياس

٣- الاتساق الداخلي :- تم التحقق من الاتساق الداخلي لعبارات المقياس على مستويين الأول يتمثل في حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة من العبارات والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه ؛ وتراوحت معاملات الارتباط على بعد الخوف والقلق من التقييمات السالبة بين ٠.٤٦ و ٠.٧١ ، في حين تراوحت على بعد التوتر والتصور في التواصل الاجتماعي بين ٠.٥٥ و ٠.٧٢ ، والثاني عن طريق معامل الارتباط بين درجة كل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية لمقياس القلق الاجتماعي ؛ حيث تراوحت بين ٠.٦٨ و ٠.٧١ ، وتشير هذه النتائج إلى أن جميع معاملات الارتباط مرتفعة، ومن ثم يمكن الوثوق في أن الاتساق الداخلي لمقياس القلق الاجتماعي جاء مناسباً

ثالثاً : منهج البحث والأساليب الإحصائية المستخدمة:

اعتمد البحث الحالي على المنهج الوصفي، وتم استخدام مجموعة من الأساليب الإحصائية مثل: معاملات الارتباط - التحليل العاملي التوكيدي باستخدام برنامج ليزرل (LISREL 8.80) - اختبار "ت" - تحليل التباين - اختبار مدى شفيه - تحليل الانحدار المتعدد

رابعاً : نتائج البحث :

بعد انتهاء من التحليل الإحصائي للبيانات المستخلصة من تطبيق الادوات على عينة البحث الأساسية امكن تناول النتائج على النحو التالي :

نتائج الفرض الاول : وينص على توجد علاقات دالة بين الرفاهة النفسية وقلق المستقبل والقلق الاجتماعي والتحصيل الدراسي وللتحقق من هذا الفرض تم استخدام معاملات الارتباط ويوضح جدول (٤) مصفوفة معاملات الارتباط بين متغيرات البحث

جدول (٤) مصفوفة معاملات الارتباط بين متغيرات البحث

التحصيل الدراسي	الدرجة الكلية	الخوف من التواصل مع الاخرين	الخوف من التقييمات السلبية	الدرجة الكلية	التعلق من الاحداث الضاغطة	التعلق من المستقل الدراسي	النظرة السلبية للحياة	الخوف من المستقل	متغيرات البحث
٠.٦١٨	٠.٧١-	٠.٦١-	٠.٦٧-	٠.٧٢-	٠.٦٥-	٠.٤٨-	٠.٥٤-	٠.٥٦-	الارفاة النفسية
٠.٦١٤	٠.٧٤-	٠.٦٨-	٠.٦٦-	٠.٦٧-	٠.٥٦-	٠.٥٢-	٠.٥٨-	٠.٦١-	العلاقات الارجابية
٠.٦١١	٠.٦٤-	٠.٥٨-	٠.٥٦-	٠.٦٥-	٠.٥٥-	٠.٥٤-	٠.٥٢-	٠.٤٥-	النمو الشخصي
٠.٥٩	٠.٦٧-	٠.٥٩-	٠.٦١-	٠.٥٢-	٠.٥٨-	٠.٥٦-	٠.٦٢-	٠.٦١-	الفرض من الحياة
٠.٥٨	٠.٦٥-	٠.٥٤-	٠.٥٥-	٠.٦٤	٠.٤٩-	٠.٥١-	٠.٤٨-	٠.٤٤-	قتل الذات
٠.٦٩	٠.٦٤-	٠.٦٢-	٠.٥٦-	٠.٧٢-	٠.٥٧-	٠.٥٨-	٠.٦٦-	٠.٥٨-	الممكن من البيئة
٠.٧١	٠.٧٨-	٠.٧٢-	٠.٧١-	٠.٧٨-	٠.٧٤-	٠.٦٩-	٠.٦٨-	٠.٧١-	الدرجة الكلية

يشير جدول (٤) الى : وجود معاملات ارتباط سالبة ودالة احصائيا عند مستوى ٠.٠١ بين الرفاهة النفسية (كابعاد ودرجة كلية) وكل من قلق المستقبل والقلق الاجتماعي (كابعاد ودرجة كلية) وهذا يشير الى وجود علاقة سالبة وعكسية بين الرفاهة النفسية والقلق سواء فيما يتعلق بقلق المستقبل او ما يتغلق بالقلق الاجتماعي ، كما توجد معاملات ارتباط موجبة ودالة احصائيا عند مستوى ٠.٠١ بين الرفاهة النفسية (كابعاد ودرجة كلية) والتحصيل الدراسي حيث تراوحت معاملات الارتباط بين ٠.٥٩ الى ٠.٧١ .

نتائج الفرض الثاني : وينص على لا توجد فروق دالة احصائيا بين البنين والبنات في الرفاهة النفسية (كابعاد ودرجة كلية) وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار " ت " لمعرفة دلالة الفروق بين المتوسطات في أبعاد الرفاهة النفسية بين الجنسين

جدول (٥) نتائج اختبار" ت "لدلالة الفروق بين متوسطات البنين /البنات في الرفاهة النفسية

الدالة	قيمة ت *	بنات (١٧٠)		بنين (١٥٠)		الأبعاد
		ع	م	ع	م	
غير دالة	١.٩٨	٦.٢٤	١٧.٢٤	٥.٤٦	١٨.٥٤	الاستقلالية
غير دالة	١.٢٦	٥.٧٥	٢١.٥٦	٦.٢٥	٢٤.٢٥	العلاقات الايجابية مع الآخرين
غير دالة	١.٠٧	٥.٢١	١٨.٥٦	٤.٧٠	١٦.٦٧	الصحة الجسمية والنفسية
غير دالة	٠.٩٨	٦.٧١	١٦.٧٠	٥.٥٤	١٤.٥٤	الفرض من الحياة
غير دالة	١.٠١	٦.٥٨	١٨.٦٧	٥.٤٤	١٦.٢٨	تقبل لذات
غير دالة	٠.٩٧	٥.٧٧	١٧.٥٦	٤.٣٣	١٥.٧٨	التمكن من البيئة
غير دالة	١.٢١	٧.٤٦	١١٩.٧٨	٧.٥٥	١١٦.٥٦	جودة الحياة النفسية ككل

ويتضح من جدول (٧) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الجنسين في الرفاهة النفسية سواء في الأبعاد أو الدرجة الكلية وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسات كل من (Mak & Shek:2000)والتي أشارت إلى عدم وجود فروق بين الجنسين في الرفاهة النفسية ؛ بينما تختلف هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسات كل من (Rathi & Rastogi : Chow:2007) (2007:) من وجود فروق بين الجنسين في الرفاهة النفسية .

نتائج الفرض الثالث : ينص على : توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠١ في الرفاهة النفسية ترجع إلى الاختلاف في مستويات قلق المستقبل (مرتفع - متوسط - منخفض) ، وللتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحث بإجراء تحليل التباين أحادي الاتجاه

جدول (٦) نتائج تحليل التباين لدرجات الرفاهية النفسية تبعاً لمستويات قلق المستقبل

الإبعاد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة
الاستقلالية	بين المجموعات	١٠٤٥١	٢	٥٢٢٢٥	١٠٠١	٠٠١
	داخل المجموعات	١٦٥٣٧٦٢	٣١٧	٥٢١٦		
للعلاقات الايجابية مع الآخرين	بين المجموعات	٨٩٦٥٨	٢	٤٤٨٢٩	٩١٤	٠٠١
	داخل المجموعات	١٥٥٤٢٦٥	٣١٧	٤٩٠٣		
النمو الشخصي	بين المجموعات	٧٨٨٠٥	٢	٣٩٤٠٢	٨٠٦٣	٠٠١
	داخل المجموعات	١٤٤٦٤٥٢	٣١٧	٤٥٦٢		
الغرض من الحياة	بين المجموعات	٩٦٦٥٩	٢	٤٨٣٢٩	١١٢٧	٠٠١
	داخل المجموعات	١٣٥٨٦٥٠	٣١٧	٤٢٨٥		
تقبل الذات	بين المجموعات	١٠٢٥٥٤	٢	٥١٢٧٧	١١١٨	٠٠١
	داخل المجموعات	١٤٥٣٥٤٨	٣١٧	٤٥٨٥		
التمكن من البيئة	بين المجموعات	٨٠٨١٥	٢	٤٠٤٠٧	٧٧٦	٠٠١
	داخل المجموعات	١٦٥٠٧٤٥	٣١٧	٥٢٠٧		
الرفاهية النفسية ككل	بين المجموعات	١٨٨٤٥٢	٢	٩٤٢٢٦	١٥٠١	٠٠١
	داخل المجموعات	١٩٨٩١٦٥	٣١٧	٦٢٧٤		

وتشير نتائج جدول (٦) إلى : وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠١ في جميع أبعاد الرفاهية النفسية ؛ ودرجات الرفاهية النفسية ككل ترجع إلى الاختلاف في مستويات قلق المستقبل (مرتفع - متوسط - منخفض) ، ولمعرفة لصالح من هذه الفروق تم عمل تحليل متابعة باستخدام اختبار شففيه

جدول (٧) اختبار شفاهي لدلالة فروق متوسطات درجات مقياس الرفاهية النفسية في ضوء مستويات قلق المستقبل (مرتفع ، متوسط ، منخفض)

أبعاد الرفاهية النفسية	مستويات قلق المستقبل	المتوسطات	الفروق بين المتوسطات ودلالاتها	
			مرتفع - متوسط	مرتفع - منخفض
الاستقلالية	مرتفع (١٢١)	١٤ و ٥٦	٢ و ٥	٣ و ٦٧
	متوسط (١٠٢)	١٦ و ٦١	-	٠ و ٦٢
	منخفض (٩٧)	١٨ و ٢٣		
العلاقات الإيجابية مع الآخرين	مرتفع	١٦ و ٤٥	٤ و ٥	٦ و ٨٣
	متوسط	٢٠ و ٩٥		٠ و ٣٣
	منخفض	٢٣ و ٩٨		
النمو الشخصي	مرتفع	١٥ و ٣٥	٢ و ٤٩	٣ و ٨٦
	متوسط	١٧ و ٨٤		٠ و ٣٧
	منخفض	١٩ و ٢١		
الغرض من الحياة	مرتفع	١٣ و ٤٨	٣ و ٣٤	٣ و ٣٨
	متوسط	١٦ و ٨٢		٠ و ٢٩
	منخفض	١٧ و ٥٥		
تقبل الذات	مرتفع	١٣ و ٦٧	١ و ٤١	٦ و ٢
	متوسط	١٥ و ٥٨		٤ و ٧٩
	منخفض	١٩ و ٨٧		
التمكن من البيئة	مرتفع	١٢ و ٤١	٢ و ١٩	٤ و ٥٦
	متوسط	١٤ و ٦٠		٠ و ٨٧
	منخفض	١٦ و ٤٧		
المقياس ككل	مرتفع	٨٩ و ٦٧	٨ و ٦١	١٤ و ٨٧
	متوسط	٩٨ و ٢٨		٦ و ٢٦
	منخفض	١٠٤ و ٥٤		

* فروق غير دالة إحصائياً

= الرفاهية النفسية وعلاقتها بكل من قلق المستقبل والقلق الاجتماعي =

ويشير جدول (٧) الى : - وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠١ بين مرتفعي ومنخفضي قلق المستقبل في كل من : أبعاد الاستقلالية ؛ النمو الشخصي ، وتقبل الذات ، والتمكن من البيئة ، والرفاهة النفسية ككل وذلك لصالح منخفضي قلق المستقبل

- وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠١ بين متوسطي ومرتفعي قلق المستقبل في العلاقات الايجابية مع الآخرين ، والغرض من الحياة ، وذلك لصالح متوسطي قلق المستقبل ؛ كما توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠١ بين منخفضي ومرتفعي قلق المستقبل في بعدي العلاقات الايجابية مع الآخرين ، والغرض من الحياة ، وذلك لصالح منخفضي قلق المستقبل ، وهذا يعني وجود فروق دالة إحصائية في بعدي العلاقات الايجابية مع الآخرين والغرض من الحياة ترجع إلى الاختلاف في مستويات قلق المستقبل لصالح منخفضي قلق المستقبل ، كما توجد فروق دالة إحصائية عند ٠.٠١ في الرفاهة النفسية ككل ترجع إلى الاختلاف في مستويات قلق المستقبل (مرتفع ، متوسط ، منخفض) وذلك لصالح منخفضي قلق المستقبل

نتائج الفرض الرابع : وينص على : توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠١ في الرفاهة النفسية ترجع إلى الاختلاف في مستويات القلق الاجتماعي (مرتفع - متوسط - منخفض)

جدول (٨) نتائج تحليل التباين لدرجات الرفاهة النفسية تبعا لمستويات القلق الاجتماعي

الإبعاد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة
الاستقلالية	بين المجموعات	٢٠٦٤٣٨	٢	١٠٣ و ٢١٩	١٥ و ٢٥	٠.٠١
	داخل المجموعات	٢١٣٩ و ٧٦٥	٣١٧	٦ و ٧٥٠		
العلاقات الايجابية مع الآخرين	بين المجموعات	١٩٨ و ٢١٦	٢	٩٩ و ١٠٨	١٤ و ٢٠	٠.٠١
	داخل المجموعات	٢٢٤٠ و ٥٨١	٣١٧	٧ و ٦٨		
النمو الشخصي	بين المجموعات	١٨٨ و ٦٥٢	٢	٩٤ و ٨٢٦	١١ و ٥١	٠.٠١
	داخل المجموعات	٢٦١٠ و ٥٣٢	٣١٧	٨ و ٢٣٥		
الغرض من الحياة	بين المجموعات	٢١٢ و ٥٠٨	٢	١٠٦ و ٤٠٤	١٤ و ٧٤	٠.٠١
	داخل المجموعات	٢٢٨٨ و ٤٤٢	٣١٧	٧ و ٢١٩		
تقبل الذات	بين المجموعات	١٧٦ و ٨٧٥	٢	٨٨ و ٤٣٧	١٩ و ٢٦	٠.٠١
	داخل المجموعات	٢١٠٠ و ٤٧٩	٣١٧	٦ و ٦٢٦		

الإبعاد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة
التمكن من البيئة	بين المجموعات	١٥٥ و ١٥٤	٢	٧٧ و ٥٧٧	١٣ و ٠.٨	٠.٠١
	داخل المجموعات	١٨٧٩ و ١٩٧	٣١٧	٥ و ٩٢٨		
الرفاهة النفسية ككل	بين المجموعات	٢٨٧ و ٥٤٨	٢	١٤٣ و ٧٧٤	١٥ و ٧٢	٠.٠١
	داخل المجموعات	٢٨٩٨ و ٤٧٨	٣١٧	٩ و ١٤٣		

وتشير نتائج جدول (٨) إلى : وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠١ في الرفاهة النفسية كإبعاد ودرجة كلية ، ترجع إلى الاختلاف في مستويات القلق الاجتماعي (مرتفع - متوسط - منخفض) ولمعرفة لصالح من هذه الفروق تم عمل تحليل متابعة باستخدام اختبار شفیه جدول (٩) اختبار شفیه لدلالة فروق متوسطات درجات الرفاهة النفسية في ضوء مستويات القلق الاجتماعي (مرتفع ، متوسط ، منخفض)

الإبعاد	مستويات القلق الاجتماعي	المتوسطات	الفروق بين المتوسطات ودلالاتها	
			مرتفع / متوسط	مرتفع / منخفض
الاستقلالية	مرتفع (٩٦)	١٣ و ٢٣	٤ و ٢٢	٥ و ٠
	متوسط (٩٨)	١٧ و ٤٥		٠ و ٧٨
	منخفض (١٢٦)	١٨ و ٢٣		
العلاقات الإيجابية مع الآخرين	مرتفع	١٧ و ٦٢	٤ و ٨٣	٧ و ٦٦
	متوسط	٢٢ و ٤٥		٢ و ٨٣
	منخفض	٢٥ و ٢٨		
النمو الشخصي	مرتفع	١٤ و ٧٥	٢ و ٥٩	٤ و ٤٦
	متوسط	١٧ و ٣٤		٠ و ١٠٧
	منخفض	١٩ و ٢١		
الغرض من الحياة	مرتفع	١١ و ٥٥	٢ و ٩٢	٤ و ٩٢
	متوسط	١٤ و ٤٧		٠ و ٢٠
	منخفض	١٦ و ٤٧		

== الرفاهية النفسية وعلاقتها بكل من قلق المستقبل والقلق الاجتماعي ==

الابعاد	مستويات القلق الاجتماعي	المتوسطات	الفروق بين المتوسطات ودلالاتها	
			مرتفع / متوسط	مرتفع / منخفض
تقبل الذات	مرتفع	١٤ و٤٣	٢ و١٥	٤ و١٣
	متوسط	١٦ و٥٨		١ و٩٨
	منخفض	١٨ و٥٦		
التمكن من البيئة	مرتفع	١١ و٦٥	١ و٨	٣ و١٢
	متوسط	١٣ و٤٥		٢ و٠٢
	منخفض	١٥ و٤٧		
الرفاهة النفسية ككل	مرتفع	٨٨ و٥٥	٤ و٢٣	٢٠ و٠٣
	متوسط	٩٢ و٧٨		١٥ و٨
	منخفض	١٠٨ و٥٨		

*فروق غير دالة دالة إحصائيا

ويتضح من جدول (٩) : - وجود فروق دالة إحصائيا عند مستوى ٠.٠١ بين متوسطي ومرتفعي القلق الاجتماعي لصالح متوسطي القلق الاجتماعي ، وبين متوسط ومنخفضي القلق الاجتماعي لصالح منخفضي القلق الاجتماعي في كل من : الاستقلالية والنمو الشخصي ، والغرض من الحياة ، والتمكن من البيئة ، والرفاهة النفسية ككل وذلك لصالح متوسطي القلق الاجتماعي .

- وجود فروق دالة إحصائيا عند مستوى ٠.١ وبين مرتفعي ومنخفضي القلق الاجتماعي . في كل من العلاقات الايجابية مع الآخرين، وتقبل الذات ، والرفاهة النفسية ككل، ترجع إلى الاختلاف في مستويات القلق الاجتماعي لصالح منخفضي القلق الاجتماعي

نتائج الفرض الخامس : وينص على : توجد فروق دالة إحصائيا عند مستوى ٠.٠١ في الرفاهة النفسية ترجع إلى الاختلاف في مستويات التحصيل الدراسي (مرتفع - متوسط - منخفض)

جدول (١٠) نتائج تحليل التباين لدرجات الرفاهة النفسية تبعاً لمستويات التحصيل الدراسي

الابعاد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة
الاستقلالية	بين المجموعات داخل المجموعات	٦٦و٤٦٥ ١٦٩٦و٧٨٠	٢ ٣١٧	٣٣و٢٣٢ ٥و٣٥٢	٦و٢٠	٠.٠١
العلاقات الايجابية مع الآخرين	بين المجموعات داخل المجموعات	٦٨و٥٠٣ ١٧٧٦و٥٦٧	٢ ٣١٧	٣٤و٢٥١ ٥و٦٠٤	٦و١١	٠.٠١
النمو الشخصي	بين المجموعات داخل المجموعات	٧٨و٥٤٨ ١٤٤٩و٣٤٦	٢ ٣١٧	٣٩و٢٧٤ ٥و٥٧٢	٧و٠٤	٠.٠١
الغرض من الحياة	بين المجموعات داخل المجموعات	٩٨و٤٤٢ ١٦٥٨و٠٠٨	٢ ٣١٧	٤٩و٢٢١ ٥و٢٣١	٩و٤٠	٠.٠١
تقبل الذات	بين المجموعات داخل المجموعات	٦٩و٨٧٥ ١٥٥٩و٢٤٥	٢ ٣١٧	٣٤و٩٣٧ ٤و٩١٨	٧و١٠	٠.٠١
التمكن من البيئة	بين المجموعات داخل المجموعات	٩١و٦٦٤ ١٧٦٦و١٦٧	٢ ٣١٧	٤٥و٨٤٣ ٥و٥٧١	٨و٢٢	٠.٠١
الرفاهة النفسية ككل	بين المجموعات داخل المجموعات	١٨٨و٤٤٨ ٢٢٣٨و٤٥٤	٢ ٣١٧	٩٤و٢٢٤ ٧و٠٦١	١٣و٣٤	٠.٠١

وتشير نتائج جدول (١٠) إلى : وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠١ في الرفاهة النفسية ترجع إلى الاختلاف في مستويات التحصيل الدراسي (مرتفع - متوسط - منخفض) ولمعرفة لصالح من هذه الفروق تم عمل تحليل متابعة باستخدام اختبار شفیه

== الرفاهية النفسية وعلاقتها بكل من قلق المستقبل والقلق الاجتماعي ==

جدول (١١) اختبار شفوية لدلالة فروق متوسطات درجات مقياس الرفاهة النفسية في ضوء مستويات التحصيل الدراسي (مرتفع ، متوسط ، منخفض)

الابعاد	مستويات التحصيل	المتوسطات	الفروق بين المتوسطات ودلالاتها	
			مرتفع/ متوسط	مرتفع/ منخفض
الاستقلالية	مرتفع (١٠٦)	١٨ و ٥٥	٢ و ٩	٤ و ٣٢
	متوسط (١١٨)	١٥ و ٦٥	-	١ و ٤٢*
	منخفض (٩٦)	١٤ و ٢٣		
العلاقات الإيجابية مع الأخرين	مرتفع	٢١ و ٨٢	٢ و ٥٢*	٣ و ٢٧
	متوسط	١٩ و ٢٥		٢ و ٥٢*
	منخفض	١٨ و ٥٥		
النمو الشخصي	مرتفع	١٨ و ٥٦	٣ و ٢٦	٤ و ٠١
	متوسط	١٥ و ٣		٠ و ٧٥*
	منخفض	١٤ و ٥٥		
الفرض من الحياة	مرتفع	١٧ و ٤٤	٢ و ٢٢	٢ و ٩٧
	متوسط	١٥ و ٢٢		٠ و ٧٥*
	منخفض	١٤ و ٤٧		
تقبل الذات	مرتفع	١٨ و ٥٥	٤ و ٢٢	٥ و ٠٨
	متوسط	١٤ و ٣٣		٠ و ٨٦*
	منخفض	١٣ و ٧٨		
التمكن من البيئة	مرتفع	١٨ و ٤٥	٤ و ١٢	٤ و ٦٧
	متوسط	١٤ و ٣٣		٠ و ٥٥*
	منخفض	١٣ و ٧٨		
المقياس ككل	مرتفع	١٠٩ و ٥٤	١١ و ٧٦	١٣ و ٠٩
	متوسط	٩٧ و ٧٨		١ و ٣٣*
	منخفض	٩٦ و ٤٥		

* فروق غير دالة إحصائياً

ويتضح من جدول (١١) : - وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠١ بين مرتفعي ومتوسطي التحصيل الدراسي ؛ وبين مرتفعي ومنخفضي التحصيل الدراسي ؛ في كل من: الاستقلالية ؛ النمو الشخصي ، تقبل الذات ، التمكن من البيئة ، الرفاهة النفسية ككل ، وذلك لصالح مرتفعي التحصيل الدراسي .

- وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠١ بين مرتفعي ومتوسطي التحصيل الدراسي في كل من العلاقات الإيجابية مع الآخرين ، الغرض من الحياة ، وذلك لصالح مرتفعي التحصيل الدراسي

- عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي ومنخفضي التحصيل الدراسي في كل من الاستقلالية ، العلاقات الإيجابية مع الآخرين ، النمو الشخصي ، الغرض من الحياة ، تقبل الذات ، التمكن من البيئة ، والرفاهة النفسية ككل

نتائج الفرض السادس : وينص على : يمكن التنبؤ بالرفاهة النفسية في ضوء كل من قلق المستقبل والقلق الاجتماعي والتحصيل الدراسي وللتحقق من صحة هذا الفرض تم إجراء تحليل الانحدار المتعدد لمتغيرات البحث الحالي

جدول (١٢) نموذج تحليل انحدار التباين للمتغيرات المنبئة بالرفاهة النفسية

النموذج	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط مجموع المربعات	قيمة ف	الدلالة
الانحدار	١٤٥٠.٦٥١	٧	٢٠٧.٢٩		
البواقي	١٣٩٨.٨٤٢	٣١٢	٤.٤٨	٤٦.٢٧	٠.٠١

يتضح من جدول (١٣) دلالة قيمة (ف) حيث بلغت قيمة (ف) المحسوبة ٤٦.٢٧ وهي قيمة دالة إحصائية مما يعني قوة متغيرات النموذج في تفسير التباين الكلي للمتغير التابع المتمثل في جودة الحياة النفسية ؛ حيث بلغت قيمة معامل الارتباط المتعدد (R=0.742) ؛ كما بلغت قيمة معامل التحديد (R2= 0.55) وقيمة معامل التحديد المصححة (R2=0.53.6) ؛ مما يؤكد على قدرة متغيرات النموذج على تفسير ما يوازي ٥٣ و٦% من التباين الكلي للرفاهة النفسية ؛ أما النسبة المتبقية وقدرها ٤٦ و٤% فيمكن أن تفسر من خلال متغيرات أخرى تخرج عن نطاق البحث الحالي ؛ ويوضح جدول (١٤) نتائج تحليل الانحدار

الرفاهية النفسية وعلاقتها بكل من قلق المستقبل والقلق الاجتماعي

جدول (١٤) تحليل الانحدار المتعدد للعوامل المنبئة بالرفاهة النفسية

متغيرات النموذج	معامل الانحدار	الخطأ المعياري	معامل الانحدار القياسي	قيمة "ت"	الدلالة
ثابت الانحدار	١٨٥٣١	٥٥٤٢		٣١٤٢	٠.٠٥
الخوف من التفكير في مشكلات المستقبل	-١٥١٤٥	٥٢١٣	-٥٧٥	٥٤٥٣	٠.٠١
النظرة السلبية للحياة	-٥٨٣	٥٠٨٣	-٥٧٨	٦٣٢١	٠.٠١
القلق من المستقبل الدراسي والمهني	٣٦٩	١٢٨	-١٧١	٢٢٤٤	٠.٠٥
القلق من الأحداث الحياتية الضاغطة	٠.١٨	٥٥٤	-٥٩٣	٦٢٥٨	٠.٠١
الخوف من التقييمات السالبة	-٥٤٣	١٨٧	-٢٤٢	٢١٤٢	٠.٠١
القصور في التواصل الاجتماعي	٥٦٥	٥٨٢	-٨٢١	٦٢٣١	٠.٠١
التحصيـل الدراسي	٣٩٤	٥٩٨	٤٠٧	٥١٧٠	٠.٠١

ومن نتائج جدول (١٤) ثم يمكن كتابة معادلة الانحدار على النحو التالي:

الرفاهة النفسية = -٥٧٥ + X الخوف من التفكير في مشكلات المستقبل - ٥٧٨ X النظرة السلبية للحياة - ٥٧٨ X القلق من الأحداث الحياتية الضاغطة - ١٧١ X القلق من المستقبل الدراسي والمهني - ٥٧٨ X الخوف من التقييمات السالبة - ٨٢١ X القصور في التواصل الاجتماعي + ٤٠٧ X التحصيل الدراسي

مناقشة وتفسير نتائج البحث

لما توصل اليه البحث الحالي إلى مجموعة من النتائج وسوف يتم مناقشة وتفسير ما توصل اليه البحث الحالي من نتائج في ضوء الإطار النظري للبحث ونتائج الدراسات السابقة المرتبطة بموضوع البحث:

١- أظهرت النتائج وجود علاقات سالبة ودالة إحصائياً بين الرفاهة النفسية وقلق المستقبل ، وإلى

وجود فروق دالة إحصائية في الرفاهة النفسية ترجع إلى اختلاف مستويات قلق المستقبل (مرتفع ، متوسط ، منخفض) وكانت هذه الفروق لصالح منخفضي ثم متوسطي قلق المستقبل ، وتؤكد هذه النتيجة على أهمية متغير قلق المستقبل في الرفاهة النفسية حيث تؤدي المستويات المرتفعة منه إلى انخفاض الرفاهة النفسية لدى الأفراد ، وتتفق هذه النتيجة مع ما أكده (Zaleski :1996,167) إلى أن أكثر ما يثير القلق لدى الأفراد هو المستقبل ، فعندما يشعر الأفراد بعدم وضوح أو عدم تحديد للمستقبل فإنه يستشعرون إحباطا وقلقا على ذواتهم ومستقبلهم ووجودهم وعلى علاقاتهم بالآخرين ، ذلك لأن المستقبل يتضمن للنجاح في العمل وتحقيق الذات والإمكانات الكامنة والنجاح في العلاقات مع الآخرين وتتفق هذه النتيجة مع التأسيس النظري لمفهوم الرفاهة النفسية الذي يتحدد من خلال شعور الفرد بمستويات مرتفعة من الرضا والسعادة ، بينما يؤدي شعور الفرد بالحزن أو الضيق النفسي أو القلق أو الخوف من المستقبل إلى مستويات منخفضة من الرفاهة النفسية ، وتشير هذه النتائج بوجه عام إلى اختلاف الرفاهة النفسية باختلاف مستويات قلق المستقبل بمعنى أن الأفراد من ذوي قلق المستقبل المنخفض لديهم مستوى مرتفع من الرفاهة نفسية مقارنة بالأفراد من ذوي قلق المستقبل المتوسط أو المرتفع ، وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسات كل من (Shono:2009) ؛ ويرى الباحث تفسيراً لهذه النتائج أن الأفراد من ذوي قلق المستقبل المرتفع يتصفون بمستوى مرتفع من الخوف والترقب والحذر من التفكير في مشكلات المستقبل خاصة فيما يتعلق بالجانب الدراسي أو التعليمي ، وما يرتبط به من الحصول على وظيفة أو مهنة في المستقبل ، وتؤكد ذلك نتائج دراسة (Rathi et al :2007) إلى أن توجهات الفرد المستقبلية المتعلقة باختيار المهنة من المتغيرات المرتبطة بالرفاهة النفسية لدى الفرد ، إضافة إلى مشكلات وأحداث الحياة اليومية الضاغطة خاصة ما يتعلق منها بالجانب الدراسي والتي تؤثر على فعالية الذات للفرد ، وعلى قدرته على إنجاز وتحقيق أهدافه المستقبلية ؛ وهذا ما أكدته نتائج دراسة (Babak et al :2008) من وجود علاقة موجبة و دالة إحصائية بين فعالية الذات والرفاهة النفسية، كما تتفق هذه النتيجة مع ما أشارت إليه دراسة (Chow:2007) إلى أن الأفراد من ذوي الرفاهة النفسية المرتفعة أقل إدراكا للضغوط الدراسية ؛ كما يتصف الأفراد من ذوي قلق المستقبل المرتفع بانخفاض دافعية الإنجاز، ومستوى الطموح ، وتقدير الذات ؛ ومن ثم يؤثر المستوى المرتفع من قلق المستقبل على انخفاض مستوى الرفاهة النفسية لديهم ؛ بعكس الأفراد من ذوي قلق المستقبل المنخفض والذين تقل لديهم هذه المظاهر مما يؤدي إلى مستوى مرتفع من الرفاهة

== الرفاهية النفسية وعلاقتها بكل من قلق المستقبل والقلق الاجتماعي ==

النفسية لديهم ؛ وتتفق هذه النتيجة مع ما أكده (صلاح حميد كريميان : ٢٠٠٨ ؛ ٢) بأن زيادة قلق المستقبل لدى الأفراد تسبب حالات من الضغوط النفسية وانخفاض الشعور بالرضا عن الحياة ، والإحساس بالوحدة والعزلة مما ينعكس على العلاقات الاجتماعية للأفراد ؛ ومن ثم تنعكس على الرفاهية النفسية لدى الأفراد ؛ كما تتفق هذه النتيجة مع المنحى المعرفي لتفسير لقلق المستقبل ، والذي يشير إلى أن أفكار الفرد هي التي تحدد ردود أفعاله وإدراك المعلومات عن المستقبل على أنها مصدر خطر وضعف مسيطر يؤدي إلى انخفاض الكفاءة الذاتية للفرد ؛ مما ينعكس على الرفاهية النفسية للأفراد .

٢- أشارت النتائج إلى وجود علاقات سلبية ودالة إحصائيا بين الرفاهية النفسية والقلق الاجتماعي، وإلى وجود فروق دالة إحصائيا في الرفاهية النفسية ترجع إلى اختلاف مستويات القلق الاجتماعي (مرتفع ، متوسط ، منخفض) وكانت هذه الفروق لصالح منخفضي ثم متوسطي القلق الاجتماعي ؛ أي أن الأفراد من ذوي القلق الاجتماعي المنخفض لديهم مستوى مرتفع من الرفاهية النفسية ، مقارنة بالأفراد من ذوي القلق الاجتماعي المتوسط أو المرتفع ؛ وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسات كل من (Shono:2009) ، (Khrontsove & Saarmio:2007) من اختلاف مستوى الرفاهية النفسية للأفراد باختلاف مستويات القلق لديهم كما تتفق مع ماكد (Puklek:2004, 29) أن الفرد الذي يعاني من القلق الاجتماعي تنقصه المهارات الاجتماعية اللازمة ويشعر بعدم الرضا أو إدانة الذات الأمر الذي يؤدي إلى عدم الاستمتاع بالحياة الاجتماعية وإقامة علاقات مع الأصقاء وهذا النقص في المهارات يزيد من التقييم السلبي للذات ؛ الأمر الذي ينعكس سلبا على الرفاهية النفسية لديه . ويرى الباحث أن الرفاهية النفسية تتطلب من الفرد القدرة على إقامة علاقات اجتماعية إيجابية مع الأخرى والاستمرار فيها وهذا ما أكدته دراسات كل من (Segrin,Taylor:2007 ، Takahashi & Tokoro 1997) ؛ ويؤدي زيادة مستوى القلق الاجتماعي لدى الفرد إلى وجود قصور في المهارات الاجتماعية اللازمة لإقامة علاقات اجتماعية إيجابية مع الآخرين ، وشعوره بنقص كفايته الاجتماعية وعدم استقلاليته والخوف من المواجهة في مواقف التفاعل الاجتماعي ، وهذا ما أشارت إليه نتائج دراسة (Start et al : 2008) . ومن ثم ينعكس سلبا على الرفاهية النفسية للأفراد ؛ كما أن الأفراد من ذوي القلق الاجتماعي المرتفع لديهم شعورا مستمرا بالتقييمات السالبة من الآخرين ويعانون قصورا في التواصل مع الآخرين بطريقة إيجابية ؛ مما ينعكس على شبكة العلاقات الاجتماعية لديهم ، ويؤدي إلى الشعور بالوحدة والعزلة ، ومن ثم تنعكس هذه العوامل سلبا على مستوى الرفاهية النفسية لديهم .

٣- اشارت النتائج الى وجود علاقة موجبة ودالة احصائيا بين الرفاهة النفسية والتحصيل الدراسي، كما وجدت فروق دالة احصائيا في الرفاهة النفسية ترجع الى اختلاف مستويات التحصيل الدراسي لصالح مرتفعي ثم متوسطي التحصيل الدراسي وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسات كل من (Suldo & Gilman & Huebuer:2006 Salami:2010) ، ومع ماكنته نتائج دراسة (Elias et al Shaffer:2008 , Chow:2007) ، من اعتماد الرفاهة النفسية بدرجة كبيرة على التوافق الدراسي للانفراد وان التوافق الدراسي يعد احد المنبئات القوية للرفاهة النفسية ، ويرى الباحث تفسيراً لهذه النتيجة أن الأفراد من ذوي التحصيل الدراسي المرتفع يشعرون بالكفاءة الذاتية والقدرة على الانجاز الدراسي المرتفع وعلى حل المشكلات وتحقيق اهدافهم الدراسية ، مما يسهم في تحقيق مستوى مرتفع من الرضا والسعادة، والقدرة على تكوين علاقات اجتماعية ايجابية مع الآخرين وتقبله لذاته ، مما يؤدي إلى تحسين الرفاهة النفسية للأفراد ؛ في حين يعاني الأفراد من ذوي التحصيل الدراسي المنخفض من مشكلات دراسية وقصور في الكفاءة للدراسة ؛ نتيجة الصعوبات التي يواجهونها والتي تنعكس بشكل أو بآخر على التوافق الدراسي للفرد وفي علاقاته مع الآخرين وتقبله لذاته وشعوره بان حياته ليس لها هدف ولا معنى ؛ مما ينعكس على الرفاهة النفسية لديه ؛ وهذا يعني أن خبرات النجاح التي يمر بها الفرد في المجال الدراسي تسهم في تحسين الرفاهة النفسية للفرد، بينما تؤدي خبرات الفشل بالفرد إلى الإحباط واليأس مما ينعكس سلباً على الرفاهة النفسية ويؤدي الى انخفاضها

٤- أظهرت النتائج عدم وجود فروق بين الجنسين في الرفاهة النفسية ، سواء في الأبعاد أو الدرجة الكلية وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسات كل من (Elias et al . 2007:Knramfsove et al :2006) والتي أشارت إلى عدم وجود فروق بين الجنسين في الرفاهة النفسية ؛ بينما تختلف هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسات كل من Buriss et al . (2009: Chow:2007 al :2009 ؛ Rathi & Rastogi :2007) من وجود فروق بين الجنسين في الرفاهة النفسية ، ويرى الباحث تفسيراً لهذه النتيجة أن الرفاهة النفسية مطلب هام للجنسين حيث تؤدي الى تحقيق قدر من الرضا والسعادة والايجابية في الحياة ، والى وجود هدف ومعنى في حياة الفرد ، و تؤدي الى زيادة قدرته على مواجهة المشكلات الحياتية وتشير هذه النتيجة إلى أن هناك متغيرات أخرى بخلاف جنس الفرد يمكن أن يكون لها تأثير في الرفاهة النفسية للأفراد مثل مستوى عمر الفرد ، البيئة الاسرية والاجتماعية التي ينتمي اليها الفرد .

الرفاهية النفسية وعلاقتها بكل من قلق المستقبل والقلق الاجتماعي

٥- أظهرت النتائج إمكانية التنبؤ بالرفاهة النفسية من خلال متغيرات البحث الحالي (قلق المستقبل والمتمثل في : الخوف من التفكير من مشكلات المستقبل ، النظرة السلبية للحياة ، القلق من الأحداث الحياتية الضاغطة ، القلق من المستقبل الدراسي والمهني ، القلق الاجتماعي والمتمثل في : الخوف من التقييمات السالبة ، القصور في التواصل الاجتماعي ، التحصيل الدراسي) حيث بلغت نسبة إسهام هذه المتغيرات حوالي ٥٥% من التباين المفسر وترجع النسبة الباقية والتي تبلغ ٤٥% إلى عوامل أخرى ، حيث أكدت نتائج دراسة Rathi (2007: Rastogi &) على مجموعة من العوامل التي تؤثر في الرفاهة النفسية لدى المراهقين تتمثل في العوامل الاسرية واساليب المعاملة الوالدية ، والعلاقات المدرسية . وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت اليه نتائج دراسة (Shono:2009) الى اسهام القلق والاكتئاب في الرفاهة النفسية وامكانية التنبؤ بالرفاهة النفسية من خلال معرفة مستويات القلق والاكتئاب للافراد ، في حين اشارت دراسة (Burris et al :2009) الى امكانية التنبؤ بالرفاهة النفسية من خلال التفاؤل والتحصيل الدراسي ، ويرى الباحث أن المتغيرات المسهمة في تشكيل الرفاهة النفسية تتفق منطقيا مع التاصيل النظري للمفهوم ومع المؤشرات الدالة عليها والتي أشار إليها نموذج رايف ؛ فالخوف من التفكير من مشكلات المستقبل والنظرة السلبية للحياة أو التشاؤم من المتغيرات الهامة التي تؤثر في الرفاهة النفسية لأنها من العوامل التي تشعر الفرد بالرضا أو عدم الرضا عن حياته ؛ كما أن قلق الفرد في هذه المرحلة العمرية من مستقبله الدراسي والمهني وما يرتبط بنجاح الطالب والتحاقه بالدراسة أو التعلم الذي يرغب فيه من المتغيرات التي تبعث على الخوف والتوجس والترقب من المستقبل ؛ وتأكيدا لذلك ظهر التحصيل الدراسي كمنبئ هام للرفاهة النفسية ؛ كما أن القلق من الأحداث الحياتية الضاغطة ، والمتمثل في الظروف المجتمعية والأحداث اليومية من المنبئات بالرفاهة النفسية لأنها من العوامل التي تؤدي بالفرد إلى التوافق أو سوء التوافق مع المجتمع الذي يعيش فيه ؛ ويرى الباحث أن الفرد الذي يعاني من قلق المستقبل يكون متشائما وينظر إلى المستقبل على انه مظلم وغامض ويشعر بالإحباط واليأس وعدم الرضا ولديه تقدير منخفض لذاته ؛ مما يؤثر سلبا على الرفاهة النفسية لديه ؛ إضافة إلى إسهام القلق الاجتماعي بمكونيه (الخوف من التقييمات السالبة ؛ القصور في التواصل الاجتماعي) في التنبؤ بالرفاهة النفسية وتؤكد ذلك دراسة كل من (Starr,Davila:2008) من ارتباط القلق الاجتماعي بنقص الكفاءة الاجتماعية ونقص العلاقات الاجتماعية والتي تعد احد المتغيرات الهامة في الرفاهة النفسية ؛ حيث يبدي الأفراد من ذوي القلق الاجتماعي المرتفع نقصا في المهارات والعلاقات

الاجتماعية الايجابية والذي يعكس على الرفاهة النفسية ، كما يؤكد (Nielsen ;2009) أن الأفراد من ذوي القلق الاجتماعي لديهم توقعات سالبة عن أدائهم في المواقف الاجتماعية ولديهم معتقدات سالبة عن أنفسهم الامر الذي يؤدي بهم الى الشعور بمستوى منخفض من الرفاهة النفسية .

توصيات ومضامين تربوية :

- بناء على ما انتهى إليه البحث من نتائج يوصي الباحث بما يلي :
- ضرورة الكشف عن الطلاب الذين يعانون من القلق عامة وقلق المستقبل والقلق الاجتماعي خاصة - لارتباطهما بالرفاهة النفسية .
 - تهيئة مواقف تعليمية واجتماعية للطلاب يسمح فيها بمناقشة الآراء والأفكار وتشجيع الطلاب على التحدث بحرية ، وعدم انتقاد الطلاب لأفكارهم أو آرائهم ، وذلك لتقليل القلق الاجتماعي والعمل على اختزاله من قبل المعلمين أو من خلال لقاءات إرشادية وتوجيهية مما يسهم في رفع مستوى الرفاهة النفسية لدى الطلاب
 - تفعيل دور الإرشاد والتوجيه النفسي والاهتمام بعمل ملف نفسي لكل طالب (بورتلويو نفسي) مثل بورتلويو الالجاز
 - تدريب الطلاب على التخطيط للمستقبل وتهيئة بعض المواقف التي تمكنهم من اتخاذ القرارات المستقبلية لتقليل قلق المستقبل لديهم
 - تشجيع الطلاب على الأحلام المستقبلية التي تتناسب مع إمكاناتهم وقدراتهم والاهتمام بها وتدريب الطلاب على كيفية تنفيذها ؛ وتعديل نظرة الطلاب للمستقبل وبت الأمل في نفوسهم .
 - توعية الطلاب بأهمية الزمن وقيمه واستغلال أوقات الفراغ فيما يفيد الفرد ويحقق طموحاته
 - اهتمام أقسام الإرشاد النفسي والاجتماعي بالمدارس بمناقشة وبحث مشكلات الطلاب المستقبلية والاجتماعية ومساعدتهم في حلها وتدريب الطلاب على إدارة المشكلات المستقبلية بطريقة ايجابية .
 - التأكيد على أهمية التفوق الدراسي وتحقيق مستويات مرتفعة من التحصيل ؛ من أجل تحديد المستقبل الدراسي والمهني والتخطيط له ؛ مما يسهم في تحسين الرفاهة النفسية لدى الطلاب.

البحوث المستقبلية المقترحة :-

- نظرا لأهمية موضوع البحث الحالي سواء من الناحية الأكاديمية أو التطبيقية ونظرا للحاجة إلى تكثيف البحوث المتعلقة بالرفاهة النفسية للأفراد في مختلف المراحل العمرية لتعميق وتأصيل هذا المفهوم ؛ لذا يقترح الباحث القيام بالبحوث المستقبلية التالية :-
- تكرار هذا البحث على عينات أخرى مختلفة وفي مناطق مختلفة للخروج بتصوير نظري عن الرفاهة النفسية تدعمه نتائج هذه البحوث الميدانية
 - إجراء بحوث تجريبية لتحسين الرفاهة النفسية من خلال دراسة فعالية بعض البرامج الإرشادية.
 - دراسة فعالية بعض البرامج في اختزال قلق المستقبل والقلق الاجتماعي على تحسين الرفاهة النفسية لعينات مختلفة من الأفراد
 - إجراء بحوث للكشف عن النموذج السببي لعلاقات التأثير والتأثر المباشر وغير المباشر لكل من الرفاهة النفسية وكل من قلق المستقبل والقلق الاجتماعي والتحصيل الدراسي
 - دراسة المتغيرات المسهمة في تشكيل الرفاهة النفسية للأفراد مثل فعالية الذات ، سمات الشخصية ، توجهات الهدف .

المراجع المستخدمة

أولا : المراجع العربية :

- ١- إبراهيم محمد بكيلاني (٢٠٠٨) : تقدير الذات وعلاقته بقلق المستقبل لدى الجالية العربية المقيمة بمدينة أوسلو في النرويج . ماجستير غير منشورة - كلية الآداب والتربية . الأكاديمية العربية المفتوحة في الدانمرك .
- ٢- احمد حسانين احمد محمد (٢٠٠٠): قلق المستقبل وقلق الامتحان في علاقتهما ببعض المتغيرات النفسية لدى عينة من طلاب الصف الثاني الثانوي . ماجستير غير منشورة - كلية الآداب - جامعة المنيا
- ٣- أماني عبد المقصود عبد الوهاب (٢٠٠٥) : مقياس القلق الاجتماعي للمراهقين والشباب . القاهرة ؛ الانجلو المصرية .
- ٤- أماني عبد المقصود عبد الوهاب (٢٠٠٦) : السعادة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدى عينة من المراهقين من الجنسين . مجلة البحوث النفسية والتربوية ؛ السنة الثانية والعشرين ؛ العدد الثاني ؛ ص ٢٥٣ - ٣٠٧ .
- ٥- إيمان محمد صبري (٢٠٠٣) : بعض المعتقدات الخرافية لدى المراهقين وعلاقتها بقلق المستقبل والدافعية للإنجاز . المجلة المصرية للدراسات النفسية ؛ العدد (٣٨) ص ٥٣ - ٩٩
- ٦- حامد عبد السلام زهران (٢٠٠٥) : الصحة النفسية والعلاج النفسي . ط٤ . القاهرة ، دار الكتب
- ٧- زينب محمود شقير (٢٠٠٥) : مقياس قلق المستقبل . القاهرة - الانجلو المصرية .
- ٨- سناء منير مسعود (٢٠٠٦) : بعض المتغيرات المرتبطة بقلق المستقبل لدى عينة من المراهقين . دكتوراه غير منشورة - كلية التربية - جامعة طنطا .
- ٩- عادل عز الدين الأشول (٢٠٠٥) : نوعية الحياة من المنظور الاجتماعي والنفسى والطبي . المؤتمر العلمي الثالث (الإنماء النفسى والتربوي للإنسان العربي في ضوء جودة الحياة من ١٥-١٦ مارس ٢٠٠٥ ؛ كلية التربية - جامعة الزقازيق ؛ ١٢-٣
- ١٠- عبد العزيز إبراهيم سليم (٢٠٠٩) : فعالية برنامج علاجي في خفض حدة الاعاقة النوعية للغة وإثره في تحسين جودة الحياة النفسية لدى عينة من تلاميذ المرحلة

الرفاهية النفسية وعلاقتها بكل من قلق المستقبل والقلق الاجتماعي

- الابتدائية . دكتوراه غير منشورة - كلية التربية - دمنهور - جامعة الاسكندرية .
- ١١- غالب محمد علي المشيخي (٢٠٠٩) : قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح لدى عينة من طلاب جامعة الطائف . دكتوراه غير منشورة - المملكة العربية السعودية - جامعة أم القرى
- ١٢- محمد عبد التواب معوض ، سيد عبد العظيم محمد (٢٠٠٥) : مقياس قلق المستقبل (كراسة للتعليمات) . القاهرة ، الانجلو المصرية
- ١٣- محمد عبد العظيم الجمعي (٢٠٠٨) مدى فعالية الارشاد غير المباشر في تنمية بعض الجوانب الإيجابية في الشخصية لدى عينة من طلبة الجامعة . دكتوراه غير منشورة - كلية التربية - جامعة سوهاج .
- ١٤- محمود عبد الحليم منسي ، علي مهدي كاظم (٢٠٠٦) : مقياس جودة الحياة لطلبة الجامعة . وقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة ، من ١٧- ١٩ ديسمبر ٢٠٠٦ ، جامعة السلطان قابوس، سلطنة عمان ص ص ٦٣-٧٨ .
- ١٥- محمود مندوه محمد (٢٠٠٦) : قلق المستقبل وعلاقته ببعض مظاهر التوافق الدراسي لدى طلاب الجامعة . الجمعية المصرية للدراسات النفسية - العدد (١٦) ص ٢١٩- ٢٧١
- ١٦- فاروق السيد عثمان (٢٠٠١) : القلق وإدارة الضغوط النفسية . القاهرة - دار الفكر العربي
- ١٧- ناهد شريف سعود (٢٠٠٥) : قلق المستقبل وعلاقته بسمتي التفاوض والتفاوض دراسة نوعية تطويرية لدى عينات جامعية من فئات عمرية مختلفة دكتوراه غير منشورة - كلية التربية - جامعة دمشق - سوريا
- ١٨- نجلاء محمد العجمي (٢٠٠٤) بناء أداة لقياس قلق المستقبل لدى طلاب وطالبات جامعة الملك سعود . ماجستير غير منشورة - كلية التربية - جامعة الملك سعود - المملكة العربية السعودية
- ١٩- نسرين محمد نبيل إبراهيم (٢٠٠٨) : قلق المستقبل وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية والاجتماعية لدى طلاب الجامعة . ماجستير غير منشورة - كلية التربية - جامعة عين شمس

٢٠- هويده حنفي محمود ؛ محمد أنور إبراهيم. (٢٠٠٦) : قلق المستقبل، ومستوى الطموح وحب الاستطلاع لدى طلبة كلية التربية من ذوي المستويات الاجتماعية والاقتصادية والثقافية المختلفة . مجلة كلية التربية - جامعة الإسكندرية - المجلد (١٦) ؛ العدد الثاني ؛ ص ٦١- ١٥٤

ثانيا : المراجع الاجنبية : -

- 21- Babak, M ,Frong,S & Hamid,A(2008) : Perceived Stress ,Self – Efficacy and its Relation to Psychological Well- Being Status in Iranin Male High School Students . *Journal of Social and Behavior Personality* .Vo.36,No.2,257-266.
- 22- Bar-On ,R(1988) : The development of an operational concept of psychological well- being .Rhodes University .South Africa .Unpublished doctoral dissertation .
- 23-Burris,J & Brechting ,E (2009) : Factors Associated With the Psychological Well- Being and Distress of University Students . *Journal of American Collage Health* . Vo.57, No.5,526-542
- 24-Bukowski, L (1997): The Role of Social Anxiety in Adolescent Peer Relations : Differences Among Sociometric Status Groups and Rejected Subgroups. *Journal o f Clinical Child Psychology* .Vo.26,No.4,338-348.
- 25- Cheng ,S &Chan ,A(2005): Measuring Psychological Well- Being in the Chinese . *Personality and Individual Differences* .Vo.38,No.6, 1307- 1316.
- 26- Chow,H (2007) : Psychological Well- Being and Scholastic Achievement among University in Canadian Prairie City .*Social Psychological* .Vo.10,485-493.
- 27- Diener ,E & Diener,M (1995): Cross Cultural Correlates of life Satisfaction and Self – Esteem . *Journal of Personality and Social Psychology* .Vo. 68,653-663.
- 28-Ehsan ,H & Pournaghash-Tehrani,S (2006) : Assessment of Psychological Well- Being Development of A new Assessment Tool .*Psychological Studies ,Faculty of Education and Psychology ,Al-Zahra University* .Vo. 2,(3),161-170:

- 29- Elias ,H (2006) : Academic Adjustment and Psychological Well- Being among Students in an International School in Kualalumpur ,Malaysia . *Journal of Personality and Social Psychology* .Vo.25,No.4,1012-1022
- 30-Fisher ,P & Klein ,R (2004) : Skills for social and academic success :A school – based intervention for social anxiety disorder in adolescents . *Clinical Child and Family Review* .Vo.7(3) ,241-252.
- 31- Filakovid ,P & Koir ,E(2008): Social Phobia . *Clinica Psychology Review* .Vo.27,147-157
- 32- Gizzi ,T (2001) : Predicting Adolescents Risky Behaviors :The Influence of Future Orientation School Involvement and School Attachment . *Journal . Of . Adolescent & Family Health* .Vo.2, No.1,3-11.
- 33- Gonzalez ,M (2006): A Complexity Approach to Psychological Well-Being In Adolescence Major Strengths and Methodological Issues. *Social Indicators Research* .Vo.80,267-295.
- 34- Heercy ,A & Kring ,M (2007) : Interpersonal Consequences of Social Anxiety . *Journal of Abnormal Psychology* .Vo.116,No.1,125-134.
- 35- Hidalgo ,M & Turner,S (2008) : Brief Form of the Social Phobia and Anxiety Inventory (SPAI-B) for Adolescents. *European Journal of Psychology* .Vo.24,No.5,150-156.
- 36-Jacobe,W. (2009) : The Relationship between Emotional Intelligence and Psychological Well- Being . *Journal of Managerial Psychology* Vo.24,No.1,66-78.
- 37- Jenniefer,A (2007): Social Isolation ,Psychological Health and Protective Factors in Adolescence . *Adolescence* .Vo.42,No.166,268-278
- 38- Kashdan ,T & Herbert ,J (2001) : Social Anxiety Disorder in Childhood and Adolescence : Current Status and Future Directions .*Clinical Child and Family Psychology Review* .Vo.4,No.1,37- 45

- 39-Khramtsova ,I& Saarnio,D(2007) : Happiness, Life Satisfaction, and Depression in College Students Relations with Student Behaviors and Attitudes. *American Journal OF Psychological Research* .Vo>3(1),8-16.
- 40- Kim ,J & Moen ,B(2002) : Human Psychological Well- Being . Journals Gerontology ,Series B ,May 2002,Vo.57,212-220.
- 41- La Greca,M & Lopez,N (1998) : Social Anxiety among Adolescents : Linkages with Peer Relations and Friendships .*Jo. of Abnormal Child Psychology* . Vo.26,No.2,83-94.
- 42-Mak, W & Shek,D (2000): Sex Differences in the Psychological Well-Being of Chinese . *CUHK Education Journal*.Vo.18,(2) ,115 -120
- 43- Mohan,S & Mohap,L(2009) : Psychological Well-Being Professional Groups .journal of Indian Academy of Applied Psychology .Vo.35,(2) ,211-217.
- 44- Nielsen K (2009) : Social Anxiety and Close Relationships . *Canadian Journal of Counseling* .Vo.43,(3) ,178-198.
- 45-Puig ,A & Lee,S(2006): The Efficacy of Creative Arts Therapies to Enhance Emotional Expression Prituality and Psychological Well- Being of Newly Diagnosed Stage I and Stage II breast Cancer Patients :A Preliminary Study .*The Arts in Psychotherapy* .Vo.33,(2),218-228
- 46- Puklek ,M (2004) : Development of two Forms of Social Anxiety in Adolescence . *Horizons of Psychology* .Vo.13, (3) ,27-40.
- 47- Puklek ,M & Vidmar,G(2000) : Social Anxiety in Adolescents, Psychometric Properties of a New Measure ,Age Differences and Relations with Self – Consciousness and Perceived Incompetence. *European Review of Applied Psychology* . Vo.50,(2),249-258.
- 48- Rapee,R & Spence,S (2004): The Etiology of Social Phobia : Empirical Evidence and an Initial Model . *Clinical Psychology Review* . Vo.24,737-767.
- 49-Rathi,N & Rastogi.R(2007) : Meaning in Life and Psychological Well- Being in Pre-Adolescents and Adolescents .*Journal of the Indian Academy of Applied Psychology* Vo.33..(1) ,31-38

- 50- Rheingold .A et al (2005): Cognitive Bias in Adolescents With Social Anxiety Disorder. *Cognitive Therapy and Research* . Vo.27,(6),639-655.
- 51- Ryan, M & Deci,E (2001) : On Happiness and Human Potential : A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being " *Annual Review of Psychology*. 52141-66
- 52-Ryfe,C(1989): Happiness is Everything or is it ? Exploration on the meaning of psychological Well-Being *Journal of Personality and Social Psychology* .Vo.57,No.6,1069-1081.
- 53- Ryfe,C & Keyes,L (1995) : The Structure of Psychological Well- Being Revisited *Journal of Personality and Social Psychology*.Vo.69,No.4,719-727.
- 54- Ryfe,C et al (2006): Psychological Well- Being and Ill – Being Do They Have Distinct or Mirrored Biological Correlates? *Psychotherapy Psychosomatics* .Vo.75,85-95.
- 55- Sabiston ,C et al (2007) : Social Physique Anxiety in Adolescence. An Exploration of Influences Coping Strategies and Health Behaviors. *Journal of Adolescence Research* Vo.27.No.1,78-90
- 73– Scealy ,M (2002): Shyness and Anxiety as Predictors of Patterns of internet Usage. *Jo .of Psychology & Behavior* . Vo.5,No.6,507-515.
- 56-Salami ,S (2010) : Emotional intelligence ,self- efficacy , psychological well being and students ' attitudes : Implication for quality education. *European Journal of Educational Studies* .Vo: 2 (3), 247-257
- 57-Sahoo , F & Mohapatra,L (2009) : Psychological Well-Being in Professional Groups . *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*. Vol. 35,.(2), 211-217.
- 58- Scealy ,M & Stevenson ,R (2002) : Shyness and Anxiety as Predictors of Patterns of Internet Usage . *CYBER Psychology & Behavior*. Vol.5,No.3,507-516.
- 59-Segrin,C & Taylor,M (2007): Positive interpersonal Relationships mediate the Association between Social Skills and Psychological Well- Being .*Personality and Individual Differences* .Vo.43,637-646.

- 60- Singh ,S (2009) : Psychological Capital as Predictor of Psychological Well- Being . *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology* . Vo. 35,No.2 ,233- 238
- 61- Shono,M (2009): Psychological Well- Being ,Depression and Anxiety in Japanese University Students . *Journal of Depression & Anxiety* .Vo.26,No.8,99-105
- 62- Starr,L & Davila,J (2008) : Differentiating Interpersonal Correlates of Depressive Symptoms and Social Anxiety in Adolescence : Implication for Models of Comorbidity .*Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology* .Vo.37,No.2,337-349
- 63- Steven ,A (2000) : Emotional Intelligence ,Meaning, and Psychological Well- Being .A Comparison between Early & Late Adolescence .Unpublished Thesis Master . Trinity Western University.
- 64- Stewart – Brown ,S (2000) : Parenting ,Well-Being ,Health and Disease .In Buchaman ,A & Hudson ,B (Eds) Promoting Children's Emotional Well-Being Oxford ,Oxford University Press.
- 65- Suldo ,S & Shaffer ,E (2008) : A Social – Cognitive – Behavioral Model of Academic Predictors of Adolescents Life Satisfaction . *School Psychology Quarterly*.Vo.23,56-69.
- 66- Takahashi ,K & Tokoro ,M (1997): Patterns of Social Relationships and Psychological Well- Being .*International Journal of Behavioral Development* .Vo.21,No.3,417-430.
- 67- Verkuyten ,M (2002) : School Satisfaction of Elementary School Children .The Role of Performance ,Peer Relations , Ethnicity and Gender .*Social Indicators Research* .Vo.59 , No.2,209-228-
- 68- Zaleski ,Z (1994) : Personal Future in Hope and Anxiety . Perspective Psychology of Future Orientation. Scientific Society of the Catholic .University of Lublin ,No. 32,173- 194.
- 69- Zaleski ,Z (1996) : Future Anxiety . Concept ,Measurement and Preliminary. *Research Individual Difference* . Vo.21,No.2,165-176

**Psychological Well- Being and their relationships to Future Anxiety,
Social Anxiety and Academic Achievement among a sample of
Secondary School Students**

Abstract

This research aims to investigate the relationship between psychological well- being , future anxiety, social anxiety and academic achievement, as well as predict the psychological well- being through psychological variables current research . The sample consists of 320 students from first grade secondary school in Alexandria city, were used the following measurements:

- 1- Psychological Well-Being Measurement (Prepared by the researcher)
- 2-Future Anxiety Measurement (Prepared by the researcher)
- 3-Social Anxiety Measurement (Translation and Legalization by the researcher)

The study has reached the following results :-

- 1-There is negative statistically significance between Psychological Well-Being and Future Anxiety, Social Anxiety ,while there is positive statistically significant Psychological Well-Being and academic achievement.
- 2-Differences in Psychological Well-Being of all different levels of Future Anxiety, Social Anxiety and Academic Achievement .
- 3-There are no statistically significance differences between the component of the Psychological Well-Being.
- 4- Future Anxiety, Social Anxiety and Academic Achievement contribute in predicting Psychological Well-Being Search results have been discussed in the light of literature research and studies related with research ,present a set of recommendations .