



البحث

الرابع

**العلاقة بين قلق المستقبل والسكينة النفسية لدى
الطلاب مصابي حوادث المرور بجامعة الملك خالد**

إعداد:

د/ صالح فؤاد محمد الشعراوي

مدرس الصحة النفسية كلية التربية جامعة بنها
أستاذ علم النفس المساعد جامعة الملك خالد



العلاقة بين قلق المستقبل والسكينة النفسية لدى الطلاب مصابي حوادث المرور بجامعة الملك خالد [*]

د/ صالح فؤاد محمد الشعراوي
مدرس الصحة النفسية كلية التربية جامعة بنها
أستاذ علم النفس المساعد جامعة الملك خالد

المستخلص:

هدفت الدراسة إلى الكشف عن طبيعة العلاقة الارتباطية بين قلق المستقبل والسكينة النفسية لدى الطلاب مصابي حوادث المرور بجامعة الملك خالد، بالإضافة إلى التعرف معدلات إنتشارها، وترجع أهمية اختيار هذا الموضوع إلى أهمية عينه المستهدفة ن وهم طلاب الجامعة، الذين هم حاضر المة ومستقبلها المشرق، ويعول عليهم ببناء المجتمعات . وقيادة قاطرة التطور والتنمية، فضلا عن أهمية الموضوع الذي تتصدى لها الدراسة في مجال علم النفس الايجابي والصحة النفسية والإرشاد النفسي خاصة، حيث أن لقلق المستقبل كثير من التأثير على اتزان الشخصية السوية والسكينة النفسية تنعكس على عدم القدرة على الأداء العام علاوة على التعرض للحوادث المرورية، وتكونت عينة الدراسة من (٤٤٠) طالبا بجامعة الملك خالد في العمر الزمني (١٩-٢٣) عاما بمتوسط (٢٠.٦٦) وانحراف معياري (٠.٩٧٦)، واشتملت الدوات على مقياس قلق المستقبل (اعداد/ الباحث)، ومقياس السكينة النفسية (اعداد / الباحث)، واسفرت النتائج عن انتشار قلق المستقبل بنسبة عالية لدى عينه الدراسة، وكذلك انتشار متوسط للسكينة النفسية لدى عينة الدراسة، ووجود علاقة سلبية بين قلق المستقبل والسكينة النفسية، كما يمكن التنبؤ بالسكينة النفسية من خلال قلق المستقبل، وتم تفسير النتائج في ضوء الاطار النظري والدراسات السابقة.

الكلمات المفتاحية: قلق المستقبل – السكينة النفسية – الحوادث المرورية

The Relationship between Future Anxiety and Psychological Serenity among Students with Traffic Accidents at King Khalid University

Dr. Saleh Fouad Muhammad El Sharawy

Abstract

The study aimed to reveal the nature of the correlation between future anxiety and psychological calm among students injured in traffic accidents at King Khalid University, in addition to identifying their prevalence rates. They have to build societies and lead the locomotive of development and development, in addition to the importance of the topic that the study addresses in the field of positive psychology, mental health and psychological counseling in particular, as future anxiety has a lot of impact. On the balance of a normal personality and psychological calm, it is reflected in the inability to perform in addition to the exposure to traffic accidents, and the tools included a scale of future anxiety (prepared / researcher), and a scale of psychological peace (prepared / researcher), and the results resulted in the spread of future anxiety at a high rate in his sample. The study, as well as the average prevalence of psychological calm among the study sample, and the presence of a negative relationship between future anxiety and psychological calm, and psychological calm can be predicted through future anxiety, and the results were interpreted in the light of the theoretical framework and studies

Keywords: future anxiety, psychological calm, traffic accidents

^[*] هذا البحث تم دعمه من عمادة البحث العلمي بجامعة الملك خالد في البرنامج البحثي العام تحت رقم / 41-224-G.R.P

• مقدمة :

يمثل العصر الحالي عصر التقدم والتغير السريع ويصاحب هذا التطور كثير من مشكلات الإنسان منها كثرة حوادث الطرق وهو ما تشير إليه منظمة الصحة العالمية (٢٠١٨)، الإصابات الناجمة عن حوادث المرور السبب الأول لوفاة الأشخاص البالغين من العمر (١٥-٢٩) عاماً <https://www.who.int/ar/news-room/fact-sheets/detail/road-traffic-injuries>.

ويعتبر ذلك معدلاً عالياً عالياً خاصة لدى فئة الشباب الجامعي، حيث تمثل مرحلة الشباب الجامعي حاضر الأمة ومستقبلها وتطورها، إلا أن هذه المرحلة لها خصائصها المميزة، وتتم بكثير من التغيرات المتعلقة بالشخصية، كالمعرفة والانفعالات والسلوك، وقد تظهر بعض المشكلات لدى الشباب الجامعي نتيجة انشغاله بالمستقبل على حساب الحاضر منها مشكلات انفعالية وسلوكية خطيرة مثل قلق المستقبل لديهم.

وفي ظل التغير التكنولوجي السريع يصاحبه قلقاً واضحاً، بحيث لا يستقر اكتشاف حتى يتغير باكتشافات جديدة وسريعة، وفي ظل هذا التغير السريع، يتعرض الإنسان إلى القلق والتوتر، كما أن القلق يكمن وراء أفكار سلبية تولد هذا القلق.

والقلق هو أحد الانفعالات الطبيعية التي تتجلى عند تعرض الفرد لموقف يستدعي هذا الانفعال، ويعتبر تهيئة لمواجهة الأخطار، وإذا كانت الاستجابة متناسبة مع الموقف يكون الشخص سوية، أما إذا كانت الاستجابة مبالغاً فيها ومستمرة لفترة طويلة فهذا هو القلق المرضي. (الشريني، ٢٠١٥: ١١)

وفي هذا السياق توجد فروق فردية بين الأشخاص في كيفية استجابتهم لمشاعر القلق، فيتجلى عند البعض في شكل انفعال شديد وعدم القدرة على التركيز ومظاهر فسيولوجية من زيادة ضربات القلب أو آلام بالمعدة والعصبية أو أحياناً ضيق بالصدر وعدم القدرة على التنفس وينعكس ذلك على السلوك والتصرفات المتوترة وسلوك مندفع (Britton, Neale & Davey, 2019; Spinhoven, van Hemert & Penninx, 2019; Hirsch, Krahe, Whyte, Loizou, Bridge, Norton & Mathews, 2018; Kertz, Stevens & Klein, 2017; Klemanski, Curtiss, McLaughlin & Nolen- (Hoeksema, 2017

وتشير الأرقام الاحصائية إلى ارتفاع نسبة انتشار القلق بين المرضى الذين يترددون على عيادات الأطباء من مختلف التخصصات حيث توجد نسبة تمثل الثلث بين هذه الحالات أصلها القلق، حيث يمثل القلق أساساً لأعراض مرضية متنوعة، ويصل (١٥٪)، من المحولين لأمراض القلب يعانون من القلق وليس لديهم مرض بالقلب، وتصل النسبة بالولايات المتحدة إلى (١٥٪)، لديهم

حالة قلق تتطلب العلاج وهذا يوضح أن حوالي ربع السكان يعانون من القلق. (الشريني، ٢٠١٥، ١١).

والقلق بذورته الأولى في الطفولة، ثم يتطور إلى قلق اجتماعي في المراهقة إلى نسبة (٩%) كما يقرر: Klemanski, Curtiss, McLaughlin, & (Nolen-Hoeksema, 2017), وأن الوقاية من القلق تكون بتعديل الأفكار السلبية إلى أفكار ايجابية للحد من التفكير السلبي (Fernández & Mairal, 2017),

وتوصلت دراسة (Flynn, Bordieri, & Berkout, 2019)، إلى أن (٢٥%) من طلاب الجامعة قلقين في حين تم الإبلاغ بنسبة (٣١%) من العينة الكلية (٩٦١) عن وجود خوف كبير في التحدث أمام الجمهور، وأن المسح الذي تم على (٥٠٠) من مدير المراكز الاستشارية بالولايات المتحدة، أقر (٤٨.٢%) منهم أن القلق أهم ما يميز الشكوى الرئيسة لطلاب الجامعة.

وتشير الدراسات السيكولوجية إلى أن التفكير السلبي يسبق القلق (Britton, Neale & Davey, 2019; Burger, Van der Does, Thayer,) (Brosschot & Verkuil, 2019; Flynn, Bordieri & Berkout, 2019

كما أن الانخراط في القلق يزيد من احتمالية التهديد المستمر على الشخصية، والمعتقدات السلبية المستمرة. وقد وجد أنه لا يوجد مريض نفسي تخلو أفكاره من المبالغة والتعميم للسلبيات، فأساليبنا في التفكير هي التي تخلق اضطراباتنا، فالقلق الشديد ينتشر عندما نتجه إلى المبالغة في الأحداث والتهويل في تصور ما سيحدث في المستقبل والمواقف اليومية التي نمر بها. والاكئاب يصبح الغالب عندما نرى أنفسنا ضحايا لأمر وعلاقات خارجية عنا - في الماضي والحاضر - لا يمكن لنا التحكم فيها. والقلق الاجتماعي يظهر من عدم الراحة مع الآخرين، والعجز عن الاسترخاء في المواقف الاجتماعية. (ابراهيم، ٢٠٠٨)

لذا تمثل السكينة النفسية عاملاً مهماً في تمتع الفرد بالسلام الداخلي والانسجام مع الذات والمحافظة على الاتزان الانفعالي كمؤشر للصحة النفسية والايجابية مما يكون عاملاً مهماً في استقرار الشخصية وتقليل الحوادث المرورية.

• مشكلة البحث وأهميته :

أصبحت مشكلة حوادث السيارات ظاهرة عالمية يعاني منها أغلب المجتمعات بصورة عامة والمجتمع السعودي بوجه خاص نظراً للعواقب الوخيمة من خسائر بشرية ونفسية واجتماعية تعود بالضرر على الفرد والمجتمع، وقد بلغ عدد الحوادث المرورية في المملكة العربية السعودية عام ١٤١٩ هـ (٢٦٤٣٣٦) حادثة، نتج عنها (٣١٠٥٩) إصابة بواقع (١٨) إصابة لكل مائة حادث. وبلغ عدد المتوفين (٤٢٩٠) متوفياً بواقع متوفيين لكل مائة حادث

العرو الرابع والعشرون شهر أكتوبر.. ٢٠٢١م

وبلغ عدد الشباب الأقل من (١٨) عاماً، المشترك في الحوادث (٥٤٦٨٨) ، شاباً بنسبة (١٣.٩٣٪)، من اجمالي المسببين للحوادث.

ويبلغ مجموع الحوادث في الثلاثة أشهر الأولى من العام ١٤٤٠ هـ (١٠٧٦٣٧) حادثاً مرورياً، في حين كان عدد الحوادث المرورية في الفترة ذاتها من العام الماضي (١٢٧٩٩٨) حادثاً مرورياً في مناطق المملكة كافة وتشير منظمة الصحة العالمية عام ٢٠١٨ إلى مجموعة من الحقائق وهي:

◀ يقبى نحو ١.٢٥ مليون شخص سنوياً حتفهم نتيجة لحوادث المرور.
◀ حددت خطة التنمية المستدامة لعام ٢٠٣٠ التي اعتمدت حديثاً، غاية طموحة تقضي بخفض عدد الوفيات والإصابات الناجمة عن حوادث المرور في العالم إلى النصف بحلول عام ٢٠٢٠.

◀ تتكلف حوادث المرور في معظم البلدان ٣٪ من الناتج المحلي الإجمالي.
◀ نصف الأشخاص تقريبا الذين يتوفون على طرق العالم يكونون من "مستخدمي الطرق السريعة التآثر"، أي المشاة وراكبي الدراجات الهوائية والنارية.

◀ تشهد البلدان المنخفضة والمتوسطة الدخل (٩٠٪) من الوفيات الناجمة عن حوادث المرور في العالم، على الرغم من أنها لا تحظى إلا بنحو (٤٥٪) ، من المركبات الموجودة في العالم.

◀ تمثل الإصابات الناجمة عن حوادث المرور السبب الأول لوفاة الأشخاص البالغين من العمر من ١٥ إلى ٢٩ سنة - <https://www.who.int/ar/news-room/fact-sheets/detail/road-traffic-injuries>

◀ تتسبب السرعة الزائدة أو غير الملائمة على الطرق في ثلث الوفيات الناجمة عن حوادث السير بأحاء العالم <https://news.un.org/ar/audio/2017/05/365612>

وفي هذا السياق يؤكد منصور (٢٠٠٩) ، أن الحوادث المرورية تتعدد فيها العوامل النفسية والفيزيائية المسهمة في وقوع الحوادث المرورية. وتوصل (Nabi, Consoli, Chastang, Chiron, Lafont, & Lagarde, 2005) ، إلى وجود علاقة بين نمط السلوك (أ) (التسرع ، والعدوانية، والمخاطرة) وبين التعرض لحوادث مرورية ، وأكد (Recarte, & Nunes, 2003) أن استخدام التليفون المحمول وسماعات الأذن من أهم عوامل تشتت الانتباه وزيادة الحوادث المرورية .

وسعى (Stallard, Salter, & Velleman, 2004) إلى تحديد الآثار النفسية لحوادث المرور اليومية ، تم إجراء دراسة متابعة المجتمع من الأطفال (٧٥) ذكور و(٨٣) إناث تتراوح أعمارهم بين (٧-١٨) عاماً لحضور قسم الحوادث والطوارئ بعد المشاركة في مقابلة سريرية للتشخيص السريري لهيئة الطرق والمواصلات والتقييمات وكشفت المقابلات التشخيصية التي استمرت لأسبوعين بعد الحوادث أن عدد(٤٦) بنسبه (٢٩.١٪) من الأطفال قد

استوفوا المعايير التشخيصية لاضطرابات ما بعد الصدمة ، تم تحديد (٢٠.٣ ٪) مع مستويات كبيرة من القلق و(١٧.٧ ٪) مع درجات أعلى من المستويات الدنيا للاكتئاب السريري المحتمل. والإناث كانت أكثر عرضة للحوادث المرورية من الذكور ونوصي الدراسة بأن التوتر النفسي والقلق من مسببات الحوادث ويجب الإهتمام بزيادة الوعي حول العواقب النفسية المحتملة في الحوادث المرورية (Uvais, 2019).

فمن مبررات البحث الحالي أن السكينة النفسية Psychological Serenity من الخصائص الشخصية التي تؤدي دورا مهما وحيويا بما تحمله من خصائص علم النفس الإيجابي والطمأنينة النفسية في تقليل تعرض الشخص للحوادث المرورية.

وترتبط السكينة النفسية كما يرى (Lee, Huang & Fredrickson, 2013) بالسلام النفسي الداخلي وهو يساوي الحياة الطيبة أو طيب الوجود الوجداني Affective Well Being تعبر عن السعادة وهو ما يعكس الاتساق مع الذات والآخرين والالتزان الانفعالي ، وهي متطلبات أساسية للشخصية السوية والقيادة الحكيمه.

وعلى ذلك فإن قلق المستقبل والمستوى المنخفض من السكينة النفسية يمكن أن يؤدي دورا كبيرا في انتشار الحوادث المرورية . ويمكن صياغة مشكلة الدراسة في التساؤلات الآتية:

- ◀ ما معدل انتشار قلق المستقبل؟
- ◀ ما معدل انتشار السكينة النفسية لدى الطلاب مصابي الحوادث المرورية بجامعة الملك خالد؟
- ◀ ما طبيعة العلاقة بين قلق المستقبل والسكينة النفسية لدى الطلاب مصابي الحوادث المرورية بجامعة الملك خالد ؟
- ◀ هل يمكن التنبؤ بالسكينة النفسية من خلال قلق المستقبل النفسية لدى الطلاب مصابي الحوادث المرورية بجامعة الملك خالد ؟

• أهمية البحث :

- ◀ الكشف عن مستوى قلق المستقبل لدى طلاب جامعه الملك خالد مما يتيح للباحثين دراستها ودراسه العوامل المرتبطة بها ، والتركيز على مواجهتها وتهيئة الطلاب لتحقيق آمالهم المهنية.
- ◀ يهتم البحث بطلاب الجامعة وهم أساس الحاضر وتنمية المستقبل .
- ◀ توظيف متخذي القرار لأهمية الكشف عن قلق المستقبل والسكينة النفسية وأهمية تفعيل الإرشاد النفسي داخل وحدات الارشاد الطلابي لتعزيز السكينة النفسية.
- ◀ التأصيل النظري لتغيري قلق المستقبل والسكينة النفسية كأحد كتغيرات علم النفس الايجابي .

- ◀ بناء مقياس قلق المستقبل لدى طلاب الجامعة والتحقق من خصائصه السيكومترية في البيئة السعودية
- ◀ بناء مقياس السكينة النفسية لدى طلاب الجامعة والتحقق من خصائصه السيكومترية في البيئة السعودية
- ◀ مساعدة الطلاب على التعرف على توجهاته المستقبلية تمهيداً لتحقيقها.
- ◀ قد تفتح الدراسة المجال لبحوث مستقبلية عن دور السكينة النفسية في تعزيز الصحة النفسية والوقاية من الاضطرابات.
- ◀ تقدم الدراسة أساساً نظرياً لعلم النفس الإيجابي لتعزيز الصحة النفسية الإيجابية وتطوير الشخصية.

• أهداف البحث Research Objectives:

- ◀ التعرف على معدل انتشار قلق المستقبل لدى الطلاب مصابي الحوادث المرورية بجامعة الملك خالد.
- ◀ التعرف على معدل انتشار السكينة النفسية لدى الطلاب مصابي الحوادث المرورية بجامعة الملك خالد.
- ◀ التعرف على طبيعة العلاقة الارتباطية بين قلق المستقبل والسكينة النفسية لدى الطلاب مصابي الحوادث المرورية بجامعة الملك خالد.
- ◀ التعرف على القيمة التنبؤية لقلق المستقبل على السكينة النفسية لدى الطلاب مصابي الحوادث المرورية بجامعة الملك خالد.

• محددات البحث:

- ◀ المحدد الموضوعي: اقتصر البحث الحالي على التعرف على السكينة النفسية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى طلاب جامعة الملك خالد بالمملكة العربية السعودية.
- ◀ المحدد المنهجي: ويتضمن:
 - ✓ منهج الدراسة: المنهج الوصفي الارتباطي.
 - ✓ عينه الدراسة: تم تطبيق أدوات الدراسة على طلاب كلية التربية بجامعة الملك خالد بأبها.
 - ✓ أدوات الدراسة: مقياس السكينة النفسية - مقياس قلق المستقبل
 - ✓ الأساليب الإحصائية
- ◀ المحدد المكاني: كلية التربية - جامعة الملك خالد.
- ◀ المحدد الزمني: تم تطبيق أدوات الدراسة في الفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي ١٤٣٩ / ١٤٤٠هـ.

• مصطلحات البحث

• قلق المستقبل Anxiety Future

قلق المستقبل: هو شعور غير سار يتعلق بالمستقبل حيث يشغل الشخص بإدراك خاطئ للأحداث المحتملة المتعلقة بالمستقبل فينتابته التوتر وعدم الاطمئنان من المستقبل. ويعرف قلق المستقبل اجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الطالب في مقياس قلق المستقبل (اعداد الباحث).

• السكينة النفسية Psychological Serenity •

هي السلام الداخلي والانسجام مع الذات والرضا عن الذات والآخرين والثقة بالذات وضبط الانفعالات وتقبل المشاعر والتصرف بفاعلية واقتدار.

وتعرف السكينة النفسية إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس السكينة النفسية (أعداد الباحث).

• الإطار النظري والدراسات السابقة: • أولاً: الحوادث المرورية:

تعتبر حوادث الطرق أحد الأسباب الرئيسية لمعدلات الوفيات في مختلف البلدان. وكان زيادة عدد المركبات على الطرق بالتوازي مع نمو قطاع السيارات في السنوات الأخيرة. كما زادت حوادث المرور بالتوازي مع زيادة المركبات، والأصغر سناً أكثر عرضة للقتل أو الإصابة على الطرق بثلاث مرات تقريبا من كبار السن (Fathelrahman, Al Haydar, Alabbad,) (Alhajri, Alshhri, Alqahtani & Alwated, 2021)

ووفقا لتقرير الصحة العالمية (WHR) في عام (٢٠١٠) أفادت أن ١.٢٤ مليون شخص قتلوا على الطريق وأصيب ما يصل إلى ٥٠ مليون شخص في جميع أنحاء العالم، ومن المتوقع أن يزداد عدد الوفيات الناجمة عن حوادث الطرق.

وبما أن الوفيات الناجمة عن حوادث المرور يمكن أن تصبح السبب الرئيس الخامس من الوفيات في عام ٢٠٣٠، بدأت منظمة الصحة العالمية "عقد العمل من أجل السلامة على الطرق وبالتالي فإن تنفيذ الاستراتيجية الفعالة ضروري في المملكة العربية السعودية حيث تقتل السيارات شخصا واحدا وتصيب ٤ أشخاص كل ساعة (Fathelrahman, Al Haydar, Alabbad,) (Alhajri, Alshhri, Alqahtani & Alwated, 2021).

• ثانياً: قلق المستقبل

يشير قلق المستقبل إلي الخوف من المستقبل وعدم الاطمئنان من أشياء غير مرضية يتوقع حدوثها في المستقبل مما يؤدي إلي ازدياد التوتر وتوقع حدوث خطر في المستقبل والعجز عن التوافق الايجابي، السبعاوي(٢٠٠٧)، الشريف(٢٠١٤) .

كما يشير القلق إلي شعور بالخوف والتهديد والتوتر غير معروف المصدر، ويتضمن استجابة مبالغ فيها للمواقف نتيجة للتقييم السلبي لهذه المواقف) AlHarbi, Ibrahim, Al-Rababaah & Al-Duplaga & Grysztar; (mehsin, 2021; Mutia &Hargiana, 2021).

لذا فإن قلق المستقبل هو حالة من عدم الارتياح، والتوتر، والشعور بالضيق، والخوف من مستقبل مجهول ويؤثر قلق المستقبل في حياة الشخص الحالية والمستقبلية، وأنه يحدث نتيجة أفكار غير عقلانية لأسباب مجهولة يتوقع حدوثها الشخص، وأنه يقترن بالخوف وعدم الطمأنينة والشعور بالتهديد.

يرتبط القلق بمفهوم الخطر والتهديد ويؤكد بيك Beck أن القلق يظهر مع تنشيط الخوف لخطر محتمل وأن القلق غالباً يظهر من توقع الخطر في المستقبل الذي يمثل للشخص تهديد، فهو اضطراب يتميز بالانزعاج الشديد (Beck, 1995).

وتشخيص القلق طبقاً للطباعة الرابعة والخامسة من الدليل الاحصائي والتشخيصي للاضطرابات النفسية أنه قلق تفاقمي متزايد، والانزعاج المعرفي لفترة زمنية لا تقل عن ستة أشهر، ويدور حول عدد من الأحداث أو المواقف أو النشاطات التي تحدث للأشخاص في حياتهم اليومية كالعمل والأداء المدرسي أو الجامعي، ويعاني الشخص من صعوبة في السيطرة على القلق والانزعاج، بجانب أعراض إضافية مثل الشد العضلي وضعف التركيز، والتقلب المزاجي. (ريسكيند، جون، ٢٠٠٠).

• النظريات المفسرة للقلق:

النموذج المعرفي للقلق: يفترض النموذج المعرفي للقلق أن مشاعر الناس وتصرفاتهم تتأثر سلبياً أو إيجابياً بطريقة إدراكهم للمواقف والأحداث والأشخاص، فعندما يكون إدراك الفرد وطريقة تفكيره للمواقف سلبياً، كانت المشاعر والمزاج والتصرفات سلبية، وعندما يكون إدراك الفرد وطريقة تفكيره إيجابية، كانت المشاعر والمزاج والسلوك إيجابياً. ومن هنا يأتي دور العمليات المعرفية السلبية التي تؤدي إلى تدعيم وترسيخ المعتقدات والأفكار الآلية التي تسبب القلق. (الصبوه، ٢٠١٣)

ويتكون النموذج المعرفي لبيك من مكونات ثلاثة هي: المعتقدات الأساسية والمعتقدات الوسيطة، والأفكار الآلية، ويؤكد بيك أن اضطراب التفكير هو اساس الاضطرابات الانفعالية، وتحدث المشكلات النفسية نتيجة التشويهاات المعرفية التي تتخلل العلاقة بين هذه المكونات الثلاثة مما ينتج عنها استنتاجات غير صحيحة بناء على المعلومات غير الكافية أو غير الصائبة إلى الأشكال المختلفة من الاضطراب (بيك، ٢٠٠٧، ٢٠٠٠).

والنموذج المعرفي يفترض أن مشاعر الناس وسلوكياتهم تتأثر بإدراكهم للأحداث، وعلى ذلك فليس الموقف بذاته هو الذي يحدد كيف يشعر الشخص ولكن الطريقة التي يفسر بها الموقف هي التي تحدد كيف يشعر وكيف يسلك.

النظرية السلوكية والقلق: ترى أن القلق ينشأ من خبرات التعلم التي يتعرض لها الشخص طوال حياته وان قلق المستقبل متعلم فالشخص يتعلم السلوك السوي او غير السوي.

• علاقة الأفكار السلبية بالقلق:

الأفكار الآلية السلبية هي مصدر رئيس للقلق، فإذا ارتبطت الأفكار الآلية السلبية بالخوف والتهديد، فهي تنشط المعتقدات الأساسية المتعلقة بالعجز

عن الأداء وأن الأفكار الآلية السلبية تؤثر في المزاج والجوانب الفسيولوجية والسلوك والتصرفات فيشعر الفرد بالعجز عن أداء مهامه الحياتية، وطبقا للنموذج المعرفي للقلق فإن القلق ينشأ من الأحكام المتزامنة تدور حول خطورة موقف أو حدث ما، وظهور مجموعة من الأفكار الآلية السلبية التي تجعل الشخص يشعر بالقلق وتوقع التهديد. (ريسكيند، جون، ٢٠٠٠: ١٧٩)

وينتظم القلق في ثلاثة عوامل أساسية هي: الإستثارة البدنية، والتجنب، والشعور الواقعي أو الخيالي بالتهديد، أو تهديد مدرك أو تهديد معرفي والذي يتضمن:

- ◀ معتقدات كارثية كما في اضطرابات الهلع.
- ◀ الخبرة الذاتية في نقص القدرة على السيطرة على المواقف المخيفة كما في القلق المعم.
- ◀ توقع الخوف بشكل مزمن كما في اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة.
- ◀ الانشغال بالتهديد المدرك كما في الرهاب الاجتماعي. (دويزيس، دوبسن، ترجمة: عسكر، ٢٠١٥: ٢٦-٢٧)
- ◀ ولخص الطخيس (٢٠١٤) مجالات قلق المستقبل لتشمل المجال النفسي، والاجتماعي والأسري والدراسي والمهني والصحي والاقتصادي.

في حين عرفت دراسة سويد (2012)، قلق المستقبل بأنه "الشعور الذي ينتاب الفرد بعدم الارتياح، والتفكير السلبي في المستقبل، والنظرة التشاؤمية للحياة، والخوف من المستقبل المهني، وعدم القدرة على مواجهة الأحداث الحياتية الضاغطة، وخاصة المرتبطة باختيار المهنة ومتطلبات سوق العمل، مما يعكس شعور عام لدي الفرد بالخوف والتهديد"

أما مخيمر؛ والوذنياني (٢٠١٨:٢١)، فعرفا قلق المستقبل المهني بأنه "حالة من التوتر، وعدم الأطمئنان، والخوف، والضيق، يشعر بها الطالب عندما يفكر في مهنة المستقبل، ناتجة عن توقعات وتعميمات بأن الفرص المهنية تتضاءل، وأن الحصول على مهنة ذات مكانة مرموقة وعائد اقتصادي جيد قد يصبح أمرا صعب المنال، مهما بذل من جهد، ومهما كانت مؤهلاته وإعداده الأكاديمي"

بينما عرفه الرزعي (٢٠١٧:٢٦٢)، بأنه " فقدان رؤية الذات الفاعلة في مهنة ما؛ لعدم قدرتهم على استبصار إمكاناتهم وقدراتهم لإنجازها، نتيجة ما يواجهونه من التحديات.

ويمكن التعبير عن قلق المستقبل من خلال عدة مظاهر هي:

- ◀ المظاهر المعرفية: وتتضمن تعميم السلبيات بشكل مبالغ فيه، وعدم التخطيط للمستقبل
- ◀ لمظاهر الانفعالية: وهي التعبيرات المندفعة السلبية للتوقعات السلبية عن أدائه، والشك المتكرر في أداء الشخص.
- ◀ المظاهر الجسمية: وهو ما يظهر من توترات واضطرابات جسمية.

المظاهر السلوكية: حيث يهرب الشخص من الواقع للخيال، ويتجنب مواجهة المشكلات المرتبطة، عدم تحمل المسؤولية والانسحاب عن مواجهه المشكلات (Mutia& Hargiana, 2021; Rogers, Orr, Shepherd, Bakhshaie, Ditre, Buckner & Zvolensky, 2021; Duplaga & Grysztar, 2021; Park & Kim, 2020).

• أسباب قلق المستقبل :

تتمثل أسباب قلق المستقبل في: صعوبة الأوضاع الاقتصادية الراهنة، وجود أعداد كبيرة من الخريجين، عدم وجود فرص عمل في مجال التخصص، تدني مستوى الدخل .بينما أضافت دراسة الزغبي (٢٠١٧:٢٦٣)، أسباب أخرى لقلق المستقبل المهني لطلاب الجامعة منها: الافتقار إلي الدافعية بكل أنماطها سواء العامة كالدافع للإنجاز الأكاديمي، أو النوعية كالدافع للقراءة أو الكتابة أو غيرها، وعدم قدرتهم علي مواجهة المشكلات سواء الأكاديمية أو الاجتماعية، افتقارهم للاستراتيجيات المعرفية، والقدرة علي اتخاذ القرار، عدم قدرتهم علي تكييف استجاباتهم حسب متطلبات الموقف الذي يواجهونه (الافتقار إلي المرونة النفسية)، وانخفاض مستوى فعالية الذات الانفعالية، مما يترتب عليه عدم القدرة علي فهم المشاعر السلبية تجاه المهنة وتوجيهها لتحقيق أهداف محددة.

ويشير قلق المستقبل إلي شعور الطالب بالتوتر وعدم الاطمئنان نتيجة للتوجه السلبي نحو الحصول علي مهنة مستقبلا، والخوف من عدم تحقيق عائد اقتصادي مناسب، إضافة إلي أفكار السلبية نحو عمله، والشعور بنقص الكفايات المهنية والعجز عن التعامل مع مشكلات الواقع.

وتعتبر الأفكار السلبية مزعجة لأصحابها حيث يترتب عليها كثير من الاضطرابات النفسية كالقلق والاكتئاب إذا تركت وتفاقت ولم تعالج، وهذه الأفكار تتعلق بالشخص سواء بالصحة الجسمية أو تتعلق بالمستقبل والمهنة. (McEvoy, Hyett, Ehring, Johnson, Samtani, Anderson & Beck,A.T. (1995). Cognitive Moulds, 2018; Beck,A. 1995) Therapy:Basic and beyond.New York: Guilford Press.

• الآثار السلبية الناجمة عن قلق المستقبل :

يتصف الأشخاص ذوو قلق المستقبل بالصفات الآتية: الاغتراب، واللامبالاة، والشعور بالإحباط، وعدم تحمل المسؤولية، والشعور بالحرمان، وفقدان الأمل في المستقبل، ونقص الرضا عن أنفسهم، وضعف الثقة بالنفس، والتشاؤم، ومشاعر النقص والدونية، والتركيز الشديد علي أحداث الوقت الحاضر، الانسحاب من الأنشطة البناءة، الانطواء، ونقص الشعور بالأمن، وانخفاض الدافعية للإنجاز، انخفاض مستوى الطموح، تدني تقدير الذات، مفهوم الذات السالب (يونس، ٢٠١٨، ٢٠١٠).

• ثالثاً السكينة النفسية :

تعتبر السكينة النفسية مؤشراً مهماً من مؤشرات الصحة النفسية الإيجابية حيث يحافظ الشخص على اتزانه الانفعالي والتحكم في الانفعالات في مواجهه ضغوط الحياة.

ومن خلال السكينة النفسية يشعر الشخص بتقبل ذاته والآخرين والثقة بالذات والقدرات والقدرة على إقامة علاقات إجتماعية ناجحة والرضا عن الذات والآخرين.

والسكينة النفسية تشمل الثقة بالذات والسلام الداخلي والقبول والتسامح والرضا والعطاء والقدرة على حل المشكلات بهدوء والتحكم في الانفعالات (Linda Fitzgerald, 1991; Roberts & Whall, 1996 ; Floody, 2014; Campbell, 2015)

كما أن السكينة النفسية ترتبط بالشخصية السوية والتسامي بالذات والرفاهية النفسية أبودراز(٢٠١٩).

• خصائص الأشخاص ذوي السكينة النفسية:

يتميز الأشخاص ذوي السكينة النفسية بعده خصائص منها:

- ◀ السلام الداخلي.
- ◀ القدرة على الاتصال بالذات.
- ◀ القدرة على الانفصال عن المشاعر المزعجة والسلبية.
- ◀ التسامح والقبول.
- ◀ الثقة في الذات.
- ◀ القدرة على التغيير للأفضل.
- ◀ معايشة الحاضر.
- ◀ التخطيط للمستقبل.
- ◀ المرونة النفسية.

(Floody, 2014; Wolfradt, Oemler, Braun & Klement,2014; Campbell, 2015; Naz Shazia & Khalid Wolfradt,Oemler,Braun, (Cavallaro,2020 ; Soysa, Zhang,Parmley & Lahikainen,2021)

وترتبط السكينة النفسية بعدد من المفاهيم مثل الطمأنينة النفسية ، والأمن النفسي ، والسلام الداخلي ، والصمود النفسي ، وطيب الوجود النفسي والسعادة وهو ما يرتبط بعلم النفس الإيجابي وهي جميعها مؤشرات للصحة النفسية الايجابية(Wolfradt,Oemler,Braun, & Klement, 2014; Bullock- Yowell,Reed,Mohn,Galles, Peterson,& Reardon,2015 ; (Afolabi,& Balogun,2017 ;Flynn, Bordieri,& Berkout, 2019;

وطبقاً لمنظور علم النفس الإيجابي فإن السكينة النفسية تمثل السلام الداخلي للشخص والتمكين النفسي وهو ما يشير لارتفاع المناعة النفسية

للإنسان لمواجهة القلق ومتطلبات الحياة ، حيث ترتبط السكينة النفسية بالمرور النفسية والخبرات الايجابية وهو ما يعكس الشخصية السوية الايجابية (Wong,2020 ; Cohrs, Christie, White & Das, 2013 ;Shoshani 2020).

• الدراسات السابقة:

تناولت العديد من الدراسات العلاقة بين السكينة النفسية وقلق المستقبل

تناول (Fathelrahman, Al Haydar, Alabbad, Alhajri, Alshhri, Alqahtani, & Alwated, 2021). التصوير المقطعي المحوسب في مستشفى الملك خالد، بمحافظة نجران، وقد اعتبرت حوادث الطرق أحد الأسباب الرئيسية للوفيات والعجز مدى الحياة في العقود الأولى من العمر في بلدان مختلفة، وحددت إصابات حركة المرور على الطرق باعتبارها تاسع أكثر الأسباب شيوعاً لفقدان سنوات الحياة واجرى المسح على (٢٥٢٢) مريضاً، وتهدف إلى تقييم صدمة هيئة الطرق والمواصلات في السكان السعوديين في محافظة نجران (المملكة العربية السعودية) في مستشفى الملك خالد، وذلك باستخدام الأشعة المقطعية. واسفرت النتائج أن هناك (٢٢٩٥) بنسبه (٩١%) من الذكور، (٢٢٧) بنسبه (٩%) من الاناث، تم تنفيذهن من قبل هيئة الطرق والمواصلات ، الفئة العمرية (٢١-٣٠ سنة).

هدفت دراسة (Ng,Sorengsen,Zhang,Yin,2019) إلى المقارنة بين الغضب والقلق والاكتئاب والانفعالات السلبية، حيث توصلت نتائج الدراسة الوصفية التحليلية المستندة إلى (491) دراسة سابقة عن الغضب والقلق والاكتئاب والانفعالات السلبية إلى وجود معاملات ارتباط دالة احصائياً بين متغيرات الدراسة الأربعة وكانت أكثر تأثيراً مع ضغوط العمل مما يدعم فرضية التقارب الشديد بين هذه المتغيرات، وتشير الدراسة إلى أهمية دمج المشاعر والانفعالات السلبية في أبحاث السلوك المهني.

قدم (Uvais,Iqra,Calicut,2019) أهمية مقومات الصحة النفسية في الحد من معدلات الحوادث المرورية ، مؤكداً في دراستهم التقييمية أن الاضطرابات النفسية وردود الفعل السلبية للأدوية من بين عوامل الخطر لحوادث المرور ، وأن العديد من الاضطرابات النفسية يمكن أن تؤدي إلى ضعف في مستوى الاداء الادراكي والوظائف التنفيذية للقيادة الآمنة. ويؤكد المؤلفون الحاجة إلى دراسات طويلة لتحديد اللياقة البدنية والنفسية للقيادة الآمنة وأن السكينة النفسية من مقومات الشخصية السوية.

واهتم (Mazur,Sojka, , Stachyra-Sokulska, & Łukasiewicz,2019) بدور توقعات الفرد في التغلب على فقدان بعض القدرات الناتجة عن الحادث المروري، حيث يعد فقدان الحركة المفاجئ موقفاً صعباً للغاية وينطوي على

كثير من العواقب الوخيمة وكيفية التعامل معها ودور الفرد وتوقعاته في التصرف واهتمت الدراسة بمقارنة مستويات الاستعدادات الفردية والعوامل النفسية التي أثرت على فقدان الحركة المفاجئ نتيجة الحادث المروري.

وتناول (Yu, 2018) دراسة تحليلية للأمن النفسي كأساس للشخصية المتمتعة بالرفاهية النفسية، حيث إن الرغبات أو الاحتياجات الأساسية مثل الحاجة للأمن أو السكينة النفسية واحدة من المتطلبات الأساسية للشخصية السوية وهي كذلك محفزات قوية للتغير الاجتماعي وأن السكينة النفسية هو مزيج من أمن الفرد والمجتمع والسكينة النفسية عملية دينامية للشخص في التعامل مع المخاطر.

وبحث (Cartwright, 2018) الآثار النفسية لحوادث المرور على الطرق وتقييم لمهنة الطب الشرعي في إنجلترا، حيث يصاب حوالي من (٢٠-٥٠) مليون شخص نتيجة لحوادث السير على الطريق بإنجلترا، وأنه لا بد من من تقييم الاضطرابات النفسية، حيث اهتمت الدراسة بأهمية إجراء الفحص النفسي بجانب البدني للشخص وأهمية قيام أطباء الطب الشرعي بتقييم مدى سلامة الشخص للقيادة وتقديم قائمة معيارية تفصيلية لمراجعة الأعراض، وقد وجد علاقة بين تشخيص الأعراض المرضية وجنس الشخص وأهمية فحص قلق السفر وعلاجه.

وتناول (Al-Zamanan, Al-Yami, Al-Najrani, Al-Asmari, Manaa, 2018) نمط الإصابات بين ضحايا حوادث المرور في مدينة نجران، المملكة العربية السعودية حيث تشكل حوادث المرور السبب الرئيسي للإعاقة والوفيات لدى الشباب السعودي الذي يصل إلى أرقام مروعة. وكان الهدف من هذه الدراسة هو استعراض وتحديد نمط الإصابات بين ضحايا حوادث المرور، فضلا عن وقت الذروة للحوادث وآثارها. أجريت هذه الدراسة العرضية التي أجريت في المستشفى بأثر رجعي في الفترة من أبريل ٢٠١٦ إلى مارس ٢٠١٧ في مستشفى الملك خالد ومستشفى الولادة والأطفال ومستشفى نجران العام في نجران بالمملكة العربية السعودية. وقد دخل جميع ضحايا هيئة الطرق والمواصلات إلى أقسام الطوارئ في المستشفيات المذكورة مسبقا. تم تحليل البيانات التي تم جمعها من (٤٣٥) ملف سعودي وغير سعودي إحصائيا فيما يتعلق بالعمر والجنس وتوقيت حوادث المرور على الطرق ونمط الإصابات وحالات العجز العصبي.

أما دراسة غنايم (٢٠١٨)، فحاولت الكشف عن طبيعة العلاقة بين كل من: قلق المستقبل المهني والرضا عن التخصص الدراسي والتحصيل الأكاديمي لدى طلاب شعبة التربية الخاصة بالإسماعيلية، والعلاقة بين قلق المستقبل المهني والرضا عن التخصص الدراسي، ومعرفة الإسهام النسبي لقلق المستقبل المهني والرضا عن التخصص الدراسي في التنبؤ بالتحصيل الأكاديمي. وتكونت العينة من (١٣٦) طالبا وطالبة بشعبة التربية الخاصة بالفرق الرابع

بتربية الإسماعيلية، وتمثلت الأدوات في مقياسي: قلق المستقبل المهني، والرضا عن التخصص الدراسي إعداد/ الباحثة. وتوصلت النتائج إلي وجود علاقة ارتباطية سالبة بين قلق المستقبل المهني وكل من الرضا عن التخصص الدراسي والتحصيل الأكاديمي، وعلاقة ارتباطية موجبة بين الرضا عن التخصص الدراسي والتحصيل الأكاديمي، كما لا يشكل قلق المستقبل المهني تأثيرا دالا في التنبؤ بالتحصيل الأكاديمي.

وحاولت دراسة مخيمر؛ والوذيناني (٢٠١٨)، التعرف علي العلاقة بين قلق المستقبل المهني وكل من فاعلية الذات الأكاديمية والدافع للإنجاز الأكاديمي، والفروق بين طلاب الجامعة وفقا لمتغير التخصص الدراسي، واشتملت العينة علي (٣٠٠)، طالبا بجامعة أم القري. وقد طبق عليهم مقياس: قلق المستقبل المهني، فاعلية الذات الأكاديمية، والدافع للإنجاز الأكاديمي وهم من إعداد/ الباحثان. وقد توصلت النتائج إلي وجود ارتباط سالب دال إحصائيا بين قلق المستقبل المهني وكل من فاعلية الذات الأكاديمية، والدافع للإنجاز الأكاديمي.

واهتم (Afolabi, & Balogun, 2017) بتأثير الأمن النفسي والذكاء الوجداني وفاعلية الذات على الرضا عن الحياه لطلاب الجامعة، واجري البحث على طلاب الجامعة بنيجيريا قوامها ٢٧٢ (١٧٨ من الذكور، و٩٥ من الاناث) واسفرت النتائج عن فعالية كل من الأمن النفسي والذكاء الوجداني والفعالية الذاتية في رفع درجة الرضا عن الحياه.

وهدف (Alavi, Mohammadi, Soori, & Ghanizadeh, 2017) إلي استجلاء العلاقة بين خصائص الشخصية وسلوك القيادة والاضطرابات النفسية على حوادث المرور، واشتملت العينة على (٨٠٠) من السائقين من المحالين للمستشفى واستخدم استبيان ما نشيستر لسلوك القيادة، واسفرت النتائج على وجود فروق بين السائقين في التحكم في المتغيرات الشخصية حيث وجود القلق والاكتئاب يزيد من حوادث المرور وأن الشخصية السوية يقل تعرضها للحوادث المرورية، وتوصي الدراسة بأهمية الفحص النفسي وتقييم العوامل النفسية قبل وبعد إستلام تجديد الرخصة للقيادة.

وفي دراسة ميسون (٢٠١٦)، تم تناول العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل بتقدير الذات لدى طلاب علم النفس وعلوم التربية، وتكونت عينه الدراسة من (٤٠) طالبا من طلاب المرحلة الثانية بجامعة قاصدي مرباح وورقله بعلم النفس وعلوم التربية وتم تطبيق مقياس الأفكار اللاعقلانية إعداد سليمان الريحاني (١٩٨٥)، ومقياس القلق المستقبل إعداد زينب شقير (٢٠٠٥)، ومقياس تقدير الذات إعداد حسين الدريني (١٩٨٣)، وتوصلت الدراسة الى تحقق فروض الدراسة من معدل انتشار الأفكار السلبية وقلق المستقبل بنسبة عالية وانخفاض تقدير الذات، ووجود علاقه بين الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل وتقدير الذات، وكذلك يمكن التنبؤ بتقدير الذات من خلال الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل.

واهتم (منصور، ٢٠٠٩) بالعوامل المسهمة في حوادث المرور، وهدفت الدراسة إلى استجلاء العلاقة بين بعض العوامل المسهمة في حوادث المرور وبعض متغيرات الشخصية في المجتمع البحريني، وتكونت عينه الدراسة من (٨٥) من الطلاب الذكور الذين سبق أن تعرضوا لحوادث مرورية واستخدم مقياس اسباب التعرض ومقياس الشخصية لأيزنك ومركز الضبط وسرعة الغضب والاستثارة والاتجاه نحو المخاطرة، وأسفرت نتائج الدراسة على إمكانية التنبؤ بالعوامل المسهمة في الوقوع في حوادث المرور (تقدير الفرد لحالته الصحية والاجهاد النفسي، وتشتت الإنباه) لدى أفراد العينه بناء على المتغيرات الشخصية (مركز الضبط وسرعة الغضب وسهولة الاستثارة والعدوانية)

وتناول (دويدار، ٢٠٠٨) الاتجاهات البحثية النفسية والاجتماعية المعاصرة لحوادث المرور، وذلك من خلال اتجاهين رئيسين: الأول الاتجاهات النفسية وما يرتبط بها من متغيرات كخصائص الشخصية، والمتغيرات العقلية والمعرفية، والمتغيرات النفسية الاجتماعية، والقيادة الخطرة، والآثار النفسية التي تترتب على الحوادث المرورية، والاتجاه الثاني: ينصب على الدراسات الاجتماعية والمتغيرات الديموجرافية، والأسباب العامة للحوادث وعلاقتها بالإنحراف الاجتماعي وتوصلت إلى أهمية الميل المتزايد لدراسه حوادث الطرق خاصة المنحى النفسي الاجتماعي.

واستعرض (التويجري، ٢٠٠٣) الحوادث والمخالفات المرورية لصغار السن في المملكة العربية السعودية والعوامل الشخصية والاجتماعية لمرتكبيها، وتحديد ا في الرياض وأبها وحائل وتكونت عينه الدراسة من (٢٩٦٢)، من طلاب المرحلتين المتوسطة والثانوية وتم تطبيق مقاييس العوامل الشخصية والاجتماعية، وأسفرت النتائج أن نسبة من ارتكب مخالفات مرورية (٣٢.٥ ٪)، وبلغت نسبة من ارتكبوا حوادث مرورية (٤٨.٣ ٪)، ومن العوامل الشخصية الاندفاعية والمخاطرة وعدم تحمل المسؤولية.

• نساؤلات وفروض البحث:

- ◀ ما معدل انتشار قلق المستقبل لدى طلاب جامعة الملك خالد؟
- ◀ ما معدل انتشار السكينة النفسية لدى طلاب جامعة الملك خالد؟
- ◀ توجد علاقة ارتباطية سالبة بين قلق المستقبل وأبعادة والسكينة النفسية وأبعادها لدى طلاب جامعة الملك خالد.
- ◀ يمكن التنبؤ بقلق المستقبل وأبعادة من خلال السكينة النفسية وأبعادها لدى طلاب جامعة الملك خالد.

• منهجية الدراسة وإجراءاتها:

• منهج الدراسة:

اعتمد الباحث في هذه الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي، حيث أنه الأنسب لطبيعة البحث الحالي والذي يتناول "العلاقة بين قلق المستقبل والسكينة النفسية لدى الطلاب مصابي حوادث المرور بجامعة الملك خالد"

• **مجتمع الدراسة :**

تكون مجتمع الدراسة من جميع طلاب كلية التربية بجامعة الملك خالد.

• **عينة الدراسة :**

بلغت عينة الدراسة (٤٤٠) طالباً من طلاب جامعة الملك خالد في التخصصات العلمية والأدبية موزعين على المستويات من الأول إلى الثامن في العمر الزمني ١٩-٢٣ عاماً بمتوسط (٢٠.٦٦) وانحراف معياري (٠.٩٧٦)، وقد تم اختيارهم بطريقة عشوائية طبقية من مجتمع الدراسة الأصلي.

• **أدوات الدراسة :**

في إطار عملية جمع البيانات المتعلقة بالدراسة الحالية، قام الباحث باستخدام الأدوات التالية:

• **أولاً: مقياس قلق المستقبل إعداد / الباحث.**

يتكون مقياس المستقبل، من (٢٥) عبارة يقيس أعراض اضطراب قلق المستقبل في DSM (الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات النفسية)، وتتوزع عبارات المقياس على أربعة أبعاد يجيب عنها الشخص من بدليين هما: نعم، لا، وترتفع درجته على البند أو العبارة بالإجابة بنعم، وتقل بالإجابة ب لا،

• **خطوات إعداد المقياس:**

◀ الاطلاع على التراث النظري المرتبط بموضوع قلق المستقبل من أطر نظرية ودراسات سابقة، وكذلك الاطلاع على مقاييس قلق المستقبل والأبعاد المتضمنة به، ومن الدراسات التي تم الرجوع إليها لإعداد مقياس قلق المستقبل ما يلي:

◀ السيد (٢٠١٩)، زغببي (٢٠١٩)، شقير (٢٠٠٥)، المطارنه (٢٠١٣)، Lee (2020)، Zaleski، Zaleski، Sobol-Kwapinska، Przepiorka & Meisner (2019) (1996)

• **الثبات والصدق لمقياس قلق المستقبل**

• **الصدق للمالكي الاستكشافي:**

قام الباحث بالتحليل العملي الاستكشافي للعوامل الأربعة وكانت النتائج كما يلي:

جدول (١) نتائج اختبائي مناسبة العينة للتحليل العامل وإمكانية الحصول على عوامل جوهرية

| اختبار كايير-ماير-اولكن KMO | | اختبار بارتلل لإمكانية الحصول على عوامل جوهرية | |
|-----------------------------|---------------|--|--------------|
| ٠,٧٨. | مربع كا | 330.045 | درجات الحرية |
| | مستوى الدلالة | ٦ | ٠,١ |

يتضح من الجدول (١) أن قيمة اختبار KMO تزيد عن ٠,٦، وهذا يعني مناسبة العينة للتحليل العملي، كما أن قيمة اختبار بارتلل دالتة عند مستوى دلالة ٠,١، وهذا يعني إمكانية الحصول على عوامل جوهرية للظاهرة محل الدراسة.

العدد الرابع والعشرون شهر أكتوبر .. ٢٠٢١م

جدول (٢) العوامل المستخلصة وقيمة التباين المفسر لنتائج التحليل العاملي الاستكشافي بطريقة المكونات الأساسية

| العوامل | الجذر الكامن والتباين للعوامل المستخلصة | | | الجذر الكامن والتباين للعوامل الأولية | | |
|---------|---|----------------|--------------|---------------------------------------|----------------|--------------|
| | التباين المفسر التجميعي | التباين المفسر | الجذر الكامن | التباين المفسر التجميعي | التباين المفسر | الجذر الكامن |
| الأول | 59.357 | 59.357 | 2.374 | 59.357 | 59.357 | 2.374 |
| الثاني | | | | 82.324 | 22.967 | .919 |
| الثالث | | | | 93.727 | 11.403 | .456 |
| الرابع | | | | 100.000 | 6.273 | .251 |

يتضح من الجدول (٢) وجود عامل مستخلص واحد ، الجذر الكامن له . 2.374، وقد فسر ما قيمته 59.357% من التباين الكلي للظاهرة

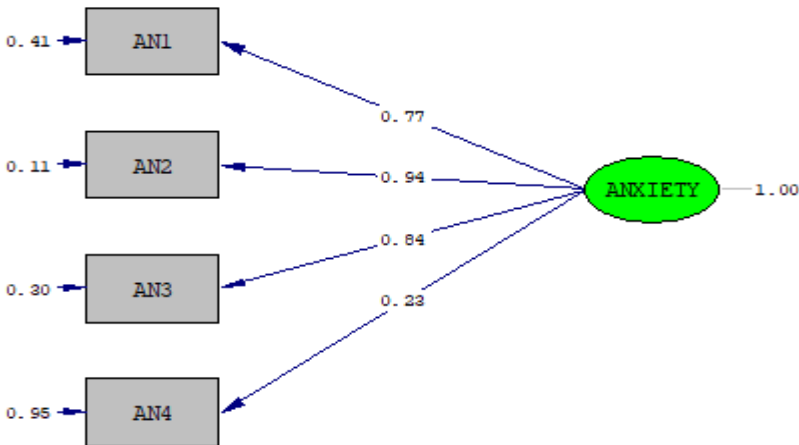
جدول (٣) اشتراكيات أبعاد المقياس وتشبعها على العامل المستخلص

| العبارات | الاشتراكيات | التشبع على العامل |
|----------|-------------|-------------------|
| الأول | .685 | .828 |
| الثاني | .815 | .903 |
| الثالث | .725 | .851 |
| الرابع | .149 | .386 |

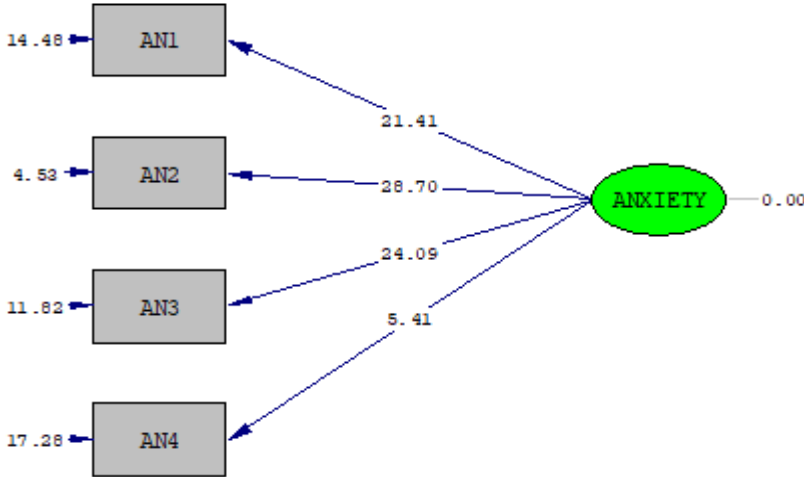
يتضح من الجدول (٣) أن الأبعاد الأربعة لمقياس القلق تشبعت على عامل واحد وهذا يعني أن تلك الأبعاد تقيس مفهوم واحد وهو ما أطلق عليه الباحث (قلق المستقبل)

• التحليل العاملي التوكيدي:

للتأكيد على نتائج التحليل العاملي الاستكشافي قام الباحث بعمل التحليل العاملي التوكيدي للنموذج الرباعي لمقياس قلق المستقبل باستخدام المعادلة البنائية الخطية وكانت النتائج كما يلي:



شكل (١) معاملات مسار النموذج الرباعي لمقياس قلق المستقبل



شكل (٢) قيم "ت" المقابلة لمعاملات مسار النموذج الرباعي لقياس قلق المستقبل يتضح من الشكل (١) والشكل (٢) دلالة معاملات المسار حيث قيم "ت" المقابلة لها لا تقع في الفترة [١.٩٦، ١.٩٦]، وقد حقق النموذج شروط حسن المطابقتة

• ثبات مقياس قلق المستقبل:

الثبات استخدم الباحث معاملات جتمان الست كمؤشر على ثبات مقياس قلق المستقبل وقد فضل الباحث معاملات جتمان لأنها تتضمن معامل أيضا (المعادلة الثالثة لجتمان) والتجزئة النصفية (المعادلة الرابعة لجتمان) كما أن المعادلة الثانية لجتمان لا تتطلب أي شرط في البيانات وكانت النتائج كما يلي:

جدول (٤) معاملات جتمان لثبات مقياس قلق المستقبل

| معاملات جتمان | | | | | | الأبعاد |
|---------------|-------|-------|-------|-------|-------|-----------------------|
| ٦ | ٥ | ٤ | ٣ | ٢ | ١ | |
| 0.698 | 0.697 | 0.716 | 0.703 | 0.712 | 0.586 | بعد التواصل |
| 0.694 | 0.654 | 0.446 | 0.656 | 0.675 | 0.546 | بعد الرفاهية |
| 0.655 | 0.669 | 0.549 | 0.661 | 0.676 | 0.551 | بعد رضا المسرة |
| 0.755 | 0.706 | 0.582 | 0.689 | 0.719 | 0.591 | بعد القبول والالتزام |
| 0.93 | 0.861 | 0.829 | 0.874 | 0.881 | 0.84 | الدرجة الكلية للسكنية |

يتضح من الجدول (٤) تمتع مقياس قلق المستقبل بدرجة مقبولة من الثبات.

وتتوزع عبارات المقياس في اربعة أبعاد كما يلي:

- ◀ البعد الجسمي ويشمل ست عبارات رقم (١-٢-٣-٤-٥-٦)
- ◀ البعد المعرفي ويشمل سبع عبارات رقم (٧-٨-٩-١٠-١١-١٢-١٣)

- ◀ البعد الانفعالي ويشمل ست عبارات رقم (١٤-١٥-١٦-١٧-١٨-١٩)
 ▶ البعد السلوكي ويشمل ست عبارات رقم (٢٠-٢١-٢٢-٢٣-٢٤-٢٥)

• ثانياً: مقياس السكينة النفسية [إعداد الباحث]

لإعداد مقياس السكينة النفسية راجع الباحث التراث السيكلوجي للسكينة النفسية في دراسات :

- ◀ حيث تناول (Sinclair, Soldat, & Ryan, 1997) تأثيرات الحالة المزاجية من السكينة النفسية على اصدار الاحكام
 ▶ واهتم بإعداد مقياس للسكينة النفسية (Kreitzer, Gross, Waleekhachonloet, Reilly-Spong & Byrd, 2009)
 ▶ ودراسة (Kruse, Heinemann, Moody, Beckstead, & Conley, 2005)
 ▶ ودراسة (Cuello, & Oros, 2014)
 ▶ ودراسة (Soysa, Zhang, Parmley & Lahikainen, 2021)
 ▶ دراسة أبو حلاوة والشربيني (٢٠١٦)

• الصدق العاملي الاستكشافي:

قام الباحث بالتحليل العاملي الاستكشافي للعوامل الأربعة وكانت النتائج كما يلي:

جدول (٥) نتائج اختباري مناسبة العينة للتحليل العامل وإمكانية الحصول على عوامل جوهرية

| ٠.٧٣٢. | اختبار كايزر-ماير-أولكن KMO | |
|----------|-----------------------------|--|
| ٧٤٧1403. | مربع كا | اختبار بارتلت لإمكانية الحصول على عوامل جوهرية |
| ٦ | درجات الحرية | |
| ٠.١ | مستوى الدلالة | |

يتضح من الجدول (٥) أن قيمة اختبار KMO تزيد عن ٠.٦، وهذا يعني مناسبة العينة للتحليل العاملي، كما أن قيمة اختبار بارتلت دالة عند مستوى دلالة ٠.١، وهذا يعني إمكانية الحصول على عوامل جوهرية للظاهرة محل الدراسة.

جدول (٦) العوامل المستخلصة وقيمة التباين المفسر لنتائج التحليل العاملي الاستكشافي بطريقة المكونات الأساسية

| العوامل | الجنر الكامن والتباين للعوامل الأولية | | | الجنر الكامن والتباين للعوامل المستخلصة | | |
|---------|---------------------------------------|----------------|-----------------|---|----------------|-----------------|
| | الجنر الكامن | التباين المفسر | التباين التجمعي | الجنر الكامن | التباين المفسر | التباين التجمعي |
| الأول | 3.312 | 82.791 | 82.791 | 3.312 | 82.791 | 82.791 |
| الثاني | .480 | 11.993 | 94.784 | | | |
| الثالث | .187 | 4.678 | 99.462 | | | |
| الرابع | .022 | .538 | 100.000 | | | |

يتضح من الجدول (٦) وجود عامل مستخلص واحد، الجنر الكامن له . 3.312، وقد فسر ما قيمته 82.791% من التباين الكلي للظاهرة

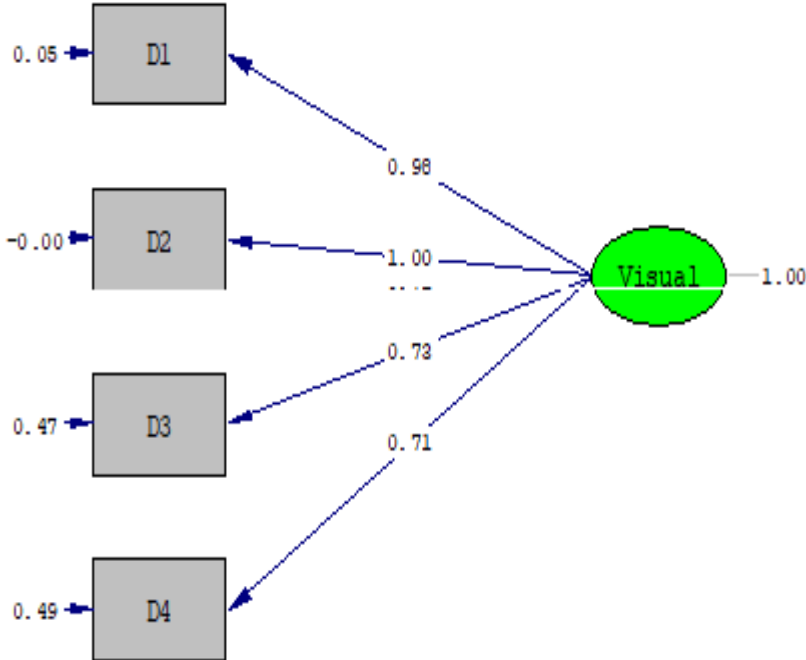
جدول (٧) اشتراكيات أبعاد المقياس وتشبعها على العامل المستخلص

| المبارات | الاشتراكيات | التشبع على العامل |
|----------|-------------|-------------------|
| الأول | .861 | .928 |
| الثاني | .891 | .944 |
| الثالث | .787 | .887 |
| الرابع | .773 | .879 |

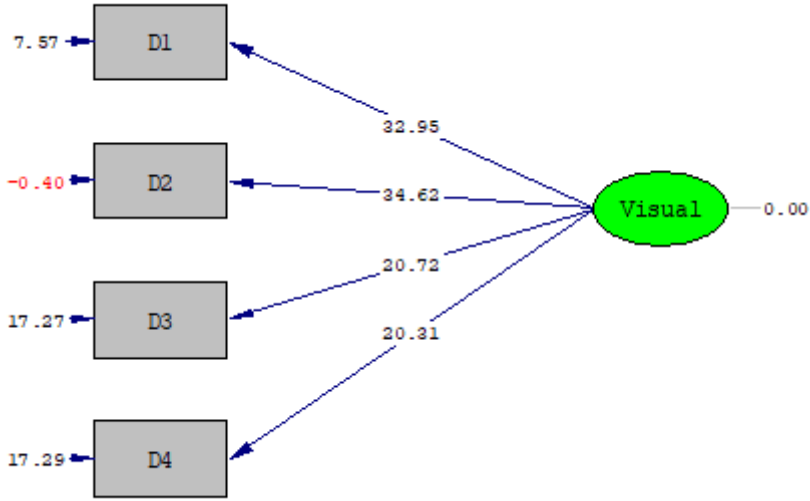
يتضح من الجدول (٧) أن الأبعاد الأربعة لمقياس السكينة النفسية تشبعت على عامل واحد وهذا يعني أن تلك الأبعاد تقيس مفهوم واحد وهو ما أطلق عليه الباحث (السكينة النفسية)

• التحليل العاملي التوكيدي:

للتأكيد على نتائج التحليل العاملي الاستكشافي قام الباحث بعمل التحليل العاملي التوكيدي للنموذج الرباعي لمقياس السكينة باستخدام المعادلة البنائية الخطية وكانت النتائج كما يلي:



شكل (٣) معاملات المسار للنموذج الرباعي لمقياس السكينة النفسية



شكل (٤) قيم "ت" المقابلة لمعاملات المسار للنموذج الرباعي لقياس السكينة النفسية يتضح من الشكل (٣) والشكل (٤) دلالة معاملات المسار حيث قيم "ت" المقابلة لها لا تقع في الفترة [١.٩٦، ١.٩٦]، وقد حقق النموذج شروط حسن المطابقة

الثبات استخدم الباحث معاملات جتمات الست كمؤشر على ثبات مقياس السكينة النفسية وكانت وقد فضل الباحث معاملات جتمان لأنها تتضمن معامل ألفا (المعادلة الثالثة لجتمان) والتجزئة النصفية (المعادلة الرابعة لجتمان) كما أن المعادلة الثانية لجتمان لا تتطلب أي شرط في البيانات وكانت النتائج كما يلي: النتائج كما يلي:

جدول (٨). معاملات جتمان ثبات مقياس السكينة النفسية

| معاملات جتمان | | | | | | الأبعاد |
|---------------|-------|-------|-------|-------|-------|-----------------------|
| ٦ | ٥ | ٤ | ٣ | ٢ | ١ | |
| ٠.٩٤١ | ٠.٩٠٨ | ٠.٨٦٩ | ٠.٩١٣ | ٠.٩٢١ | ٠.٧٦١ | بعد التواصل |
| ٠.٩٢٠ | ٠.٧٦٥ | ٠.٦٧١ | ٠.٧٤٢ | ٠.٧٨٢ | ٠.٦١٨ | بعد الرفاهية |
| ٠.٧٤٣ | ٠.٦١ | ٠.٦٥٥ | ٠.٥١٤ | ٠.٥٩٢ | ٠.٦٨٢ | بعد رضا المسرة |
| ٠.٨٤٨ | ٠.٦٦٧ | ٠.٦١٦ | ٠.٥٦٩ | ٠.٦٩٩ | ٠.٦٨٩ | بعد القبول والالتزام |
| - | ٠.٨٦٢ | ٠.٥٤٤ | ٠.٨٥٧ | ٠.٨٩١ | ٠.٨٢٢ | الدرجة الكلية للسكينة |

يتضح من الجدول (٨) تمتع مقياس السكينة النفسية بدرجة مقبولة من الثبات.

وتكون مقياس السكينة النفسية من (٢٥) عبارة موزعه على أربعة أبعاد وهي:

- ١ البعد الأول التواصل ويشمل سبع عبارات رقم (٣-٧-٨-١٥-١٦-١٩-٢٠)
- ٢ البعد الثاني الرفاهية النفسية ويشمل ست عبارات العبارات رقم (١-٢-٩-٢٢-٢٣-٢٤)

- ٤ البعد الثالث رضا المسرة ويشمل ست عبارات رقم (٤-٥-٦-١٠١٣-٢١)
٤ البعد الرابع القبول والالتزام ويشمل ست عبارات رقم (١١-١٢-١٤-١٧-١٨-٢٥)

• نتائج الدراسة ومناقشتها:

بعد التأكد من طبيعة البيانات وفحصها (القيم المتطرفة، والقيم المفقودة، والاعتدالية)، اتبع الباحث الأساليب الإحصائية المناسبة للإجابة على أسئلة البحث على النحو التالي:

١-الإجابة على السؤال الأول، والذي ينص على " ما معدل انتشار قلق المستقبل لدى طلاب جامعة الملك خالد؟"

وللإجابة على هذا التساؤل؟ استخدم الباحث التكرارات ونسبها المئوية وكانت النتائج كما يوضحها الجدول التالي:

جدول (٩): نسب انتشار قلق المستقبل

| النسبة | العدد | مستوى القلق |
|--------|-------|-----------------|
| ٧٥.٣% | ١٨٣ | البعد الجسمي |
| ٩٢.٥% | ٢٢٣ | البعد الانفعالي |
| ٩٠.٩% | ٢١٩ | البعد المعرفي |
| ٣١.٥% | ٧٦ | البعد السلوكي |
| ٩٠.٩% | ٢١٩ | المجموع الكلي |

يتضح من الجدول (٩) أن قلق المستقبل ينتشر بنسبة (٩٠.٩%)، بالنسبة للقلق ككل، بينما (٧٥.٣%)، بالنسبة لبعد القلق الجسمي (٩٢.٥%)، بالنسبة للقلق الانفعالي، (٩٠.٩%)، بالنسبة للبعد المعرفي، (٣١.٥%)، بالنسبة للبعد السلوكي، وهذه مؤشرات قلق عالية.

ويتفق ذلك مع عديد من الدراسات منها: Mutia & Hargiana, 2021; Al Hwayan, 2020; ;Cavallaro,2020; Lester,Silverman, Gates, Lin Eyüboğlu, & Eyüboğlu, 2020 Goodson & Vranceanu, 2020; (Haefel, 2018)، والتي تؤكد أن المرحلة الجامعية تمثل مرحلة ضاغطة لتحديد المستقبل وهو ما يتطلب مواجهته تحديات متنوعة في سبيل مواجهته متطلبات هذه المرحلة الهامة وما يشعر به الطالب من تهديد للمستقبل وسوق العمل والعائد المادي مما يرفع من وتيرة قلق المستقبل.

وفي هذا الصدد تؤكد العديد من الدراسات السيكولوجية انتشار قلق المستقبل بنسب مرتفعة يسبب كثير من الاضطرابات النفسية، وأن ما يسبب اعراض قلق المستقبل هو ما يكمن خلفها من أفكار آلية سلبية. (Lightsey, Gharghani, Katz, McKinney & Rarey,2013) (McEvoy, Hyett, Ehring, Johnson, Samtani, Anderson, & Moulds, Bullock-, (Reilly, 2017), (Reilly, Gordis, Boswell, 2018), Donahue, Emhoff & Anderson, 2018), (Sluis, Boschen, Neumann & Murphy, 2017), (Spinhoven, van Hemert & Penninx, 2018), (Arditte, Shaw & Timpano, 2016),

٢- السؤال الثاني، الذي ينص على " ما معدل انتشار السكينة النفسية لدى طلاب جامعة الملك خالد؟

وللإجابة على هذا التساؤل؟ استخدم الباحث التكرارات ونسبها المئوية وكانت النتائج كما يوضحها الجدول التالي:

جدول (١٠): نسب انتشار السكينة النفسية

| مستوى القلق | العدد | النسبة |
|-------------------------------|-------|--------|
| بعد التواصل | ١٢٥ | ٥٢.٣% |
| بعد الرفاهية النفسية | ١٩٦ | ٨١.٣% |
| بعد رضا الأسرة | ٩٣ | ٤٠.٨% |
| القبول والالتزام | ٩٧ | ٤٠.٨% |
| الدرجة الكلية للسكينة النفسية | ١٢٦ | ٥٢.٣% |

يتضح من الجدول (١٠) أن نسبة السكينة النفسية من طلاب جامعة الملك خالد تساوي (٥٢.٣%)، بينما بالنسبة لأبعاد السكينة النفسية كانت نسب الانتشار على الترتيب بالنسبة لبعد التواصل تساوي (٥٢.٣%)، وبعدها الرفاهية النفسية تساوي (٨١.٣%)، وبعدها رضا الأسرة (٤٠.٨%)، وبعدها القبول والالتزام (٤٠.٨%).

وهو ما يتفق مع دراسات (Soysa, Zhang, Parmley, & Lahikainen, 2021 De Asis, Guillem, Reyes & Samonte, 2020; Sugrue, 2020; Zauner, Pinilla, Benitez, Tellez, Romero, Suarez & Hermida, 2017)، التي تؤكد أن السكينة النفسية من أهم مؤشرات الصحة النفسية حيث من خلالها يحافظ الشخص على إتزانة الانفعالي في مواجهه ضغوط الحياة.

٣- نتائج إخبار صحة الفرضية الأولى والنهي لنص على: " نوجد علاقة ارتباطية سالبة بين قلق المستقبل والسكينة النفسية لدى طلاب جامعة الملك خالد."

ولاختبار صحة تلك الفرضية استخدم الباحث معاملات الارتباط وكانت النتائج كما يلي:

جدول (١١) معاملات ارتباط قلق المستقبل والسكينة النفسية

| التغير | أبعاد قلق المستقبل | | | |
|-------------------------------|--------------------|-----------|---------|---------|
| | الجسمي | الانفعالي | المعري | السلوكي |
| التواصل | ٠.١٥٢ - | ٠.٢٢٧ - | ٠.٠٩٩ - | ٠.٢١٩ - |
| الرفاهية النفسية | ٠.١٢٠ - | ٠.١٢٧ - | ٠.٠٨٤ - | ٠.٢٢٣ - |
| رضا الأسرة | ٠.١٨٣ - | ٠.٢٤٦ - | ٠.٠٤٨ - | ٠.٢٧٣ - |
| قبول والتزام | ٠.٠٦١ - | ٠.١٥٥ - | ٠.٠٧١ - | ٠.٠٤٠ - |
| الدرجة الكلية للسكينة النفسية | ٠.١٧١ - | ٠.٢٦٣ - | ٠.١٣١ - | ٠.٢٤٩ - |

يتضح من جدول (١١)، وجود ارتباط سالب دال إحصائياً بين قلق المستقبل والسكينة النفسية لدى طلاب جامعة الملك خالد. وهو ما يحقق الفرضية الأولى. وهو ما يتفق مع الأطار النظري والدراسات السابقة والتي تشير إلى أن السكينة النفسية هي حالة من السلام الداخلي والطمأنينة النفسية وتزداد

حين ينخفض قلق المستقبل حيث تمثل مؤشر للصحة النفسية الايجابية كما في دراسات (Soysa, Zhang, Parmley & Lahikainen, 2021; Arnout, 2019; Naz, Shazia & Khalid, 2020; Roberts & Whall, 1996; Dias, Oliveira, Leal & Maroco, 2015)

كما يرتبط التسامي بالذات مع السكينة النفسية والهناء النفسي ايجابياً كمؤشرات للشخصية السوية كما في دراسة أبو دراز (٢٠١٩).

كذلك فإن انخفاض السكينة النفسية يرتبط بالقلق والضغط وانخفاض السعادة وصعوبة معاشة جودة الحياة، وان السكينة النفسية كتوجه ايجابي متعلمة يكتسبها الانسان وهي نوع من السلام الداخلي والصفاء النفسي (Dornbach-Bender, Ruggero, Smith, Schuler, Bennett, Neumann & Callahan, 2020; De Asis, Guillem, Reyes & Samonte, 2020;)

كما أن ما يرفع من نسبه قلق المستقبل هو ما يكمن خلفها من أفكار سلبية نحو المستقبل والذات فقد تناول (Alfano,B.&Turner 2008) التصور السلبي للذات وأثره على القلق، واشتملت العينة على مجموعتين من المراهقين، احدهما تعاني من القلق الاجتماعي، والأخرى من الأسوياء وتم تطبيق مقياس القلق الاجتماعي وتقرير ذاتي عن الأدوار الاجتماعية التي يواجهها المراهقين، وقائمه التصور الذاتي، وأسفرت نتائج الدراسة عن أن المراهقين الأسوياء الأقل خوفا من التفاعلات الاجتماعية كان لديهم تصور ايجابي عن ذواتهم أثناء أدائهم لأدوارهم الاجتماعية وذلك بالمقارنة بالمراهقين الذين يعانون من القلق الاجتماعي ولديهم تصور سلبي عن ذواتهم. وتتفق مع ما أكده (ميسون، ٢٠١٦) عن وجود علاقة ايجابية بين الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل بتقدير الذات لدى طلاب علم النفس وعلوم التربية.

4- نتائج صحة الفرضية الثانية والتي نص على: " يمكن التنبؤ بقلق المستقبل من خلال السكينة النفسية لدى طلاب جامعة الملك خالد."

ولاختبار صحة هذا الفرض استخدم الباحث تحليل الانحدار وكانت النتائج كما يلي:

جدول (١٢). ملخص نموذج الانحدار

| معامل الارتباط R | معامل التحديد R2 | معامل التحديد المصحح |
|------------------|------------------|----------------------|
| ٠.٥٥٢ | ٠.٣٠٥ | ٠.٢٩٣ |

يتضح من الجدول (١٢) أن القلق المستقبل يفسر ما نسبته ٣٠.٥% من التباين الكلي لمتغير السكينة النفسية.

جدول (١٣) تحليل تباين الانحدار

| الدلالة | قيمه ف | التباين | درجات الحرية | مجموع المربعات | مصدر التباين |
|---------|--------|----------|--------------|----------------|--------------|
| ٠.١ | ٢٥.٨٩١ | ١١٧٧.٩٩١ | ٤ | ٤٧١.٩٦٣ | الانحدار |
| | | ٤٥.٤٩٧ | ٢٣٦ | ١٠٧٣٧.٣٦٥ | البواقي |

يتضح من الجدول (١٣) وجود فروق دالة احصائية بين الانحدار والبواقي وهذا يعني وجود تأثير دال لقلق المستقبل على السكينة النفسية، ويوضح جدول (١٤) معاملات الانحدار

جدول (١٤). معاملات انحدار القلق على السكينة النفسية

| الدلالة | قيمه ت | معامل الانحدار المعياري | الخطأ المعياري | معامل الانحدار B | المتغيرات المستقلة |
|---------|---------|-------------------------|----------------|------------------|---------------------|
| .000 | 35.688 | | 2.024 | 72.243 | الثابت |
| .018 | 2.392 | .180 | .174 | -.416 | بعد القلق الجسمي |
| 3٤.0 | -1.865- | -.168- | .252 | .471- | بعد القلق العقلي |
| .009 | 2.616 | .212 | .204 | -.533 | بعد القلق الانفعالي |
| .000 | -8.795- | -.624- | .031 | .273- | الدرجة الكلية للقلق |

يتضح في الجدول (١٤) دلالة قيمه (ت) وهذا يعني وجود تأثير للمتغيرات المستقلة على السكينة النفسية، ومعادلة الانحدار هي: السكينة النفسية = $0.416 \times$ بعد ١ للقلق - $0.471 \times$ بعد ٢ للقلق - $0.533 \times$ البعد ٣ للقلق - $0.273 \times$ الدرجة الكلية للقلق + المقدار الثابت (٧٢.٢٤٣)

وهو ما يتفق مع دراسات (Al Hwayan, 2020; Tan, Polascik, Kee, Hui Lee, Sultana, Kwan & Sng, 2020; al Matarneh & Altrawneh, 2014; Sugrue, 2020) والتي تشير إلى أن السكينة النفسية تعكس الصحة النفسية الايجابية، كما أن السكينة النفسية تبرز في حالة انخفاض القلق حيث السكينة النفسية حسب المدخل الانساني في علم النفس تشير إلى السلام الداخلي والثقة بالذات وتنمية الذات وتحقيق الذات، وتشكل عنصر هام في الانسجام مع الذات والطمأنينة النفسية والرفاهية النفسية والشفقة بالذات والمرونة النفسية.

لذا فإن الأفكار السلبية تؤدي لمزيد من قلق المستقبل وانخفاض السكينة النفسية (Lee, 2020 ; Spinhoven, van Hemert, & Penninx, 2018; Vignoli, 2015; Dias, Oliveira, Leal, & Maroco, 2015;

كما أن القدرة التنبؤية بالسكينة النفسية من خلال قلق المستقبل عامل هام حيث قلق المستقبل يشير إلى الخوف من المستقبل وعدم الاطمئنان من أشياء غير مرضية للشخص يتوقع حدوثها في المستقبل مما يؤدي لإستمرار الضغوط الشخصية والعجز عن التوافق الايجابي والسكينة النفسية وهو ما أكدته (De Asis, Guillem, Reyes & Samonte, 2020; Khayyer, Oreyzi, Asgari & Sikström, 2019; Zoellner, Sacks & Foa, 2007; Cohen, 2006; Sinclair, Soldat & Ryan, 1997).

العرو الرابع والعشرون شهر أكتوبر .. ٢٠٢١م

وبالنسبة للتنبؤ بأبعاد السكينة النفسية الأربعة من خلال قلق المستقبل حيث استخدم الباحث كل بعد على حدة ووضعت في جدول واحد للتخيص وكانت النتائج كما يلي:

جدول (١٥) ملخص نموذج الانحدار

| أبعاد القلق | معامل الارتباط | معامل التحديد | معامل التحديد المصحح |
|-------------|----------------|---------------|----------------------|
| الجسمي | ٠.٥٣٦ | ٠.٢٨٧ | ٠.٢٧٥ |
| العقلي | ٠.٥٠٢ | ٠.٢٥٢ | ٠.٢٣٩ |
| الانفعالي | ٠.٤٦١ | ٠.٢١٢ | ٠.١٩٩ |
| السلوكي | ٠.١٨٣ | ٠.٠٣٤ | ٠.٠١٧ |

يتضح من الجدول (١٥) أن أبعاد القلق تفسر ما نسبته (٢٨.٧٪) ، بالنسبة للتواصل على حده، وتفسر ما نسبته (٢٥.٢٪) ، بالنسبة لبعد الرفاهية النفسية على حدة، وتفسر ما نسبته (٢١.٢٪) ، بالنسبة لبعد رضا المسرة على حده، وتفسر ما نسبته (٣.٤٪) ، بالنسبة لبعد القبول والالتزام على حدة).

جدول (١٦) تحليل تباين الانحدار

| أبعاد القلق | مصدر التباين | مجموع المربعات | درجات الحرية | التباين | قيمه ف | الدلالة |
|-------------|--------------|----------------|--------------|---------|--------|---------|
| الجسمي | الانحدار | ٨٤٩.١١٢ | ٤ | ٢١٢.٢٧٨ | ٢٣.٧٥٥ | ٠.٠١ |
| | البواقي | ٢١٠٨.٩٠٥ | ٢٣٦ | ٨.٩٣٦ | | |
| العقلي | الانحدار | ٤٠٦.٥٥٦ | ٤ | ١٠١.٣٣٩ | ١٩.٨٤٣ | ٠.٠١ |
| | البواقي | ١٢٠٨.٨٤٧ | ٢٣٦ | ٥.١٢٢ | | |
| الانفعالي | الانحدار | ١٩٩.٠٥٨ | ٤ | ٤٩.٧٦٥ | ١٥.٩٠٨ | ٠.٠١ |
| | البواقي | ٧٣٨.٢٥٣ | ٢٣٦ | ٣.١٢٨ | | |
| السلوكي | الانحدار | ٥٨.٢٩١ | ٤ | ١٤.٥٧٣ | ٢.٥٥٥ | ٠.٠١ |
| | البواقي | ١٦٧٣.٦٤٢ | ٢٣٦ | ٧.٠٢٢ | | |

يتضح من الجدول رقم (١٦) دلالة تحليل تباين انحدار مما يعني وجود أثر للمتغيرات المستقلة على المتغير التابع

جدول (١٧) معاملات انحدار أبعاد القلق على السكينة النفسية (التواصل)

| المتغيرات المستقلة | معامل الانحدار B | الخطأ المعياري | معامل الانحدار المعياري | قيمه ت | الدلالة |
|---------------------|------------------|----------------|-------------------------|---------|---------|
| الثابت | ١٩.٥٥٥ | .897 | | ٧٩٧.٢١- | .000 |
| بعد القلق الجسمي | ١٧٢- | .٠٧٧- | ١٧٠- | ٢٣٤.٢- | .026 |
| بعد القلق العقلي | -.169 | ١١٢- | -.138 | -1.512 | .132 |
| بعد القلق الانفعالي | ٢٤٨- | .٠٩- | ٢٢٥- | ٧٤٦.٢- | .007 |
| الدرجة الكلية للقلق | -.119 | .١٤- | -.621 | -8.637 | .000 |

يتضح في الجدول (١٧) دلالة قيمه (ت) وهذا يعني وجود تأثير للمتغيرات المستقلة على السكينة النفسية، ومعادلة الانحدار هي: السكينة النفسية (بعد التواصل) = ٠.١٧٢ × البعد الجسمي لقلق المستقبل - ٠.٢٤٨ × البعد الانفعالي لقلق المستقبل - ٠.١١٩ × الدرجة الكلية لقلق المستقبل + المقدار الثابت (١٩.٥٥٥).

وهو ما يتفق مع دراسات (Kazi, Rowther, Atif, Nazir, Atiq, Zulfiqar & Surkan, 2021; Mutia, & Hargiana, 2021; Paredes,

Apaolaza, Fernandez-Robin, Hartmann, & Yañez-Martinez, 2021 ; Barnett, Maciel, Johnson & Ciepluch, 2020 ; Clayton, 2020 ; Bianchi, Lonigro, Baiocco, Baumgartner & Laghi, 2020) التي تؤكد أن القلق مشكلة يعاني منها الطلاب بشكل متكرر و أحد اضطرابات القلق لدى الطلاب هو قلق المستقبل ويرتبط ليصبح ارتفاع مستوى البطالة هو العامل الأكثر ضغوطا لهذا القلق فينخفض معه التواصل الفعال والسكينة النفسية.

جدول (١٨) معاملات انحدار أبعاد القلق على السكينة النفسية (الرفاهية النفسية)

| المتغيرات المستقلة | معامل الانحدار B | الخطأ المعياري | معامل الانحدار المعياري | قيمة ت | الدلالة |
|---------------------|------------------|----------------|-------------------------|--------|---------|
| الثابت | 18.017 | .679 | | 26.526 | .000 |
| بعد القلق الجسمي | ١١٨٠- | .058 | .157 | 2.017 | .045 |
| بعد القلق العقلي | -0.006 | ٠٨٥- | -0.006 | -0.068 | .946 |
| بعد القلق الانفعالي | ١٢٢٠- | ٠٦٨- | .150 | 1.785 | .075 |
| الدرجة الكلية للقلق | -0.088 | ٠١٠- | -0.619 | -8.402 | .000 |

يتضح في الجدول (١٨) دلالة قيمه (ت) وهذا يعني وجود تأثير للمتغيرات المستقلة على السكينة النفسية، ومعادلة الانحدار هي: السكينة النفسية (بعد الرفاهية النفسية) = -0.118 × البعد الجسمي لقلق المستقبل - 0.088 × الدرجة الكلية لقلق المستقبل + المقدار الثابت (١٨.٠١٧).

وهو يتفق مع (Silva, de Sampaio Brito & Pereira, 2021; Xu, Huebner & Tian, 2021; Hanna & Strober, 2020 ; Silva, de Sampaio Brito & Pereira, 2021 ; Norouzi, Gerber, Masrour, Vaezmosavi, Pühse & Brand, 2020) التي تشير إلى أن الرفاهية النفسية تنمو حين ينخفض مستوى قلق المستقبل، بما تمثله الرفاهية النفسية من الشعور براحة البال والارتياح والسرور ومؤشر يدل على الصحة النفسية الايجابية وجودة الحياة فهي حالة ذهنية ومشاعر ايجابية ترتبط بانخفاض التوتر وقلق المستقبل.

جدول (١٩) معاملات انحدار أبعاد القلق على السكينة النفسية (رضا المسرة)

| المتغيرات المستقلة | معامل الانحدار B | الخطأ المعياري | معامل الانحدار المعياري | قيمة ت | الدلالة |
|---------------------|------------------|----------------|-------------------------|--------|---------|
| الثابت | 17.996 | .531 | | 33.903 | .000 |
| بعد القلق الجسمي | ٠٦٣- | .046 | .110 | 1.372 | .171 |
| بعد القلق العقلي | -0.085 | .066 | -0.123 | -1.284 | .200 |
| بعد القلق الانفعالي | ٠٨٦- | .053 | .138 | 1.608 | .109 |
| الدرجة الكلية للقلق | -0.054 | .008 | -0.504 | -6.665 | .000 |

يتضح في الجدول (١٩) دلالة قيمه (ت) وهذا يعني وجود تأثير للمتغيرات المستقلة على السكينة النفسية، ومعادلة الانحدار هي: السكينة النفسية (بعد رضا المسرة) = $-0.054 \times$ الدرجة الكلية لقلق المستقبل + المقادار الثابت (١٧.٩٦٦).

وهو ما يتفق مع (Liang, Li, & Pan, 2021 ; Paredes, Apaolaza, Fernandez-Robin, Hartmann & Yañez-Martinez, 2021 ; Temkin, Schild, Falk & Bennett, 2020 ; Tomaszek & Muchacka-Cymerman, 2020 ; Rogowska, Kuśnierz & Bokszczanin, 2020 ; Antunes, Frontini, Amaro, Salvador, Matos, Morouço, & Rebelo-Gonçalves, 2020)، في أن رضا المسرة كبعد للسكينة النفسية يمثل جانب هام ومؤشر للصحة النفسية الايجابية تعين الشخص على تحمل التوترات التي تقابلته ومحاولته التغلب عليها.

جدول (٢٠) معاملات انحدار أبعاد القلق على السكينة النفسية (القبول والالتزام)

| المتغيرات المستقلة | معامل الانحدار B | الخطأ المعياري | معامل الانحدار المعياري | قيمته ت | الدلالة |
|---------------------|------------------|----------------|-------------------------|---------|---------|
| الثابت | 16.676 | .799 | | 20.866 | .000 |
| بعد القلق الجسدي | -.٠٦٤ | .069 | .082 | .926 | .355 |
| بعد القلق العقلي | -.211 | .100 | -.225 | -2.115 | .036 |
| بعد القلق الانفعالي | -.٠٧٧ | .081 | .091 | .958 | .339 |
| الدرجة الكلية للقلق | -.012 | .012 | -.085 | -1.014 | .312 |

يتضح في الجدول (٢٠) دلالة قيمه (ت) وهذا يعني وجود تأثير للمتغيرات المستقلة على السكينة النفسية، ومعادلة الانحدار هي: السكينة النفسية (بعد القبول والالتزام) = $-0.211 \times$ البعد العقلي لقلق المستقبل + المقادار الثابت (١٦.٦٧٦).

وهو ما يتفق مع (Coto-Lesmes, Fernández-Rodríguez & González-Fernández, 2020; Morin, Grégoire & Lachance 2020; Ruiz, Peña-Vargas, Ramírez, Suárez-Falcón, García-Martín, García-Beltrán & Sánchez, 2020 ; Waters, Annear, Flockhart, Jones, Simmonds, Smith & Williams, 2020 ; Smith, Smith & Dymond, 2020 ; Thompson, Destree, Albertella, & Fontenelle, 2021) في أن قبول الواقع كما هو في محاولة لتعديل الأفكار في سبيل الفعل والالتزام بالعمل يرتبط بمستوى منخفض من قلق المستقبل ومستوى مرتفع من السكينة النفسية، حيث أن أعراض قلق المستقبل المفترض يؤثر على الأداء اليومي العام للشخصية، حيث يمثل التقبل بعد هام في السكينة النفسية.

• نويات البحث:

- ◀ تنظيم ندوات وورش تدريبية لتحسين قلق المستقبل لدى طلاب الجامعة.
- ◀ تصميم وتطبيق برامج إرشادية وقائية وعلاجية لتحسين السكينة النفسية لدى طلاب الجامعة.
- ◀ التدخل المبكر لاكتشاف الأفكار السلبية التي تكمن وراء قلق المستقبل بعمل برامج وقائية.

• شكر وتقدير:

هذا البحث تم دعمه من عمادة البحث العلمي بجامعة الملك خالد في البرنامج البحثي العام تحت رقم / R.P- 224-41.G

• مقترحات البحث:

- ◀ دراسة السكينة النفسية والسلوك الايجابي لدى طلاب الجامعة.
- ◀ فاعلية برنامج إرشادي تكاملي في علاج قلق المستقبل لدى طلاب الجامعة.
- ◀ فاعلية برنامج إرشادي في تنمية السكينة النفسية لدى طلاب الجامعة.

• المراجع:

• أولاً: المراجع العربية:

- إبراهيم، اسماعيل (٢٠٠٨). فاعلية الارشاد العقلاني الانفعالي في خفض قلق المستقبل لدى طلاب التعليم الفني، رسالت ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعه أسبوط.
- أبو حلاوة، محمد السعيد، الشريبي، عاطف مسعد (٢٠١٦). دلالات الصدق والثبات والبنية العاملية لمقياس السكينة النفسية لدى طلاب الجامعة (دراسة في بناء المفهوم)، مجلة الارشاد النفسي العدد ٤٨، ج٢، كلية التربية، جامعه عين شمس صص ٩٣-١٦٠.
- أبو دراز، غادة (٢٠١٩). تسامي الذات والسكينة النفسية كمنبئات بالهناء النفسي لدى طلبة جامعه الأقصى، ماجستير غير منشورة، جامعه الأقصى، غزة.
- التويجري، محمد (٢٠٠٣). الحوادث والمخالفات المرورية لصغار السن في المملكة العربية السعودية والعوامل الشخصية والاجتماعية لمرتكبيها، دراسات عربية في علم النفس، المجلد ٤٤، ٢، أكتوبر، صص ١٢١-١٧٩.
- بيك (ارون) (٢٠٠٠). العلاج المعرفي والاضطرابات الانفعالية، ترجمه: عادل مصطفى، القاهرة دار الافاق العربية.
- بيك (جوديث) (٢٠٠٧). العلاج المعرفي الأسس والأبعاد، ترجمه مطر (طلعت)، القاهرة المركز القومي للترجمة، العدد ١١٤.
- دوزيس (ديفيد)، دوينسن (كيث) (٢٠١٥). الوقاية من القلق والاكتئاب النظرية والبحث والممارسة، ترجمه: عبد الله السيد عسكر، القاهرة، المركز القومي للترجمة.
- دويدار، سميحة (٢٠٠٨). الاتجاهات البحثية النفسية والاجتماعية المعاصرة لحوادث المرور، الفكر الشرطي، المجلد السابع عشر، العدد ٦٦، ص ص ١٩٣-٢٢٧.
- ريسكيند، جون (٢٠٠٠). اضطراب القلق العام، ترجمه: الصبوه (محمد نجيب)، دليل عملي تفصيلي لممارسة العلاج المعرفي في الاضطرابات النفسية، القاهرة، ايتراك للطباعة والنشر.
- الزغي، أمل عبد المحسن. (٢٠١٧). أثر برنامج قائم على المرونة النفسية في تحسين فاعلية الذات الانفعالية وخفض قلق المستقبل المهني لطالبات الجامعة ذوات صعوبات التعلم الأكاديمية. مجلة البحث العلمي في التربية، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، جامعه عين شمس، ١٢ (١٨) ٢٤٩- 283

- السباعوي ، عرفات (٢٠٠٧). قلق المستقبل لدى طلاب كلية التربية وعلاقته بالجنس والتخصص الدراسي، مجلة التربية والعلم، ١٥(٢٨) ن صص ٢٥٠-٢٧٧.
- سويد ، علي (٢٠١٢). الكفاءة النفسية وعلاقتها بقلق المستقبل المهني والقيم لدى طلاب الجامعة المصريين والعوديين، مجلة الإرشاد النفسي، جامعه عين شمس، (٣١)، ١٠٨-١١٨ .
- الشربيني، لطفي (٢٠١٥). الدليل إلي فهم وعلاج القلق، دسوق، دار العلم للنشر والتوزيع.
- الشريف ، مأمون(٢٠١٤). تصور مقترح لخفض قلق المستقبل من وجهه نظر الطلاب والمعلمين بالمرحلة الثانوية ، مجلة كلية التربية ، جامعه بورسعيد، ع ١٥، صص ٦٠٤-٦٢٧.
- شقير ، زينب(٢٠٠٥). مقياس قلق المستقبل ، القاهرة ، مكتبة النهضة المصرية.
- الصبوه،(محمد نجيب) (٢٠١٣).القلق ، الجمعية المصرية للمعالجين النفسيين(جمعا)،القاهرة.
- الطخيس، إبراهيم سعد على. (٢٠١٤). فعالية برنامج إرشادي واقعي في خفض قلق المستقبل لدى طلاب المرحلة الثانوية. رسالة ماجستير (غير منشورة)، برنامج الدراسات العليا التربوية، عمادة الدراسات العليا، جامعة الملك عبدالعزيز، المملكة العربية السعودية.
- غنايم، أمل محمد حسن.(٢٠١٨). قلق المستقبل المهني والرضا عن التخصص الدراسي كمنبئات بالتحصيل الأكاديمي لدى طلاب شعبة التربية الخاصة بجامعة قناة السويس. مجلة التربية الخاصة والتأهيل، مؤسسة التربية الخاصة والتأهيل، ٦ (٢٢)، ١٨٢ - ٢٣٠
- مخيمر، هشام محمد.(٢٠١٣). قلق المستقبل المهني وعلاقته بالدافع للإنجاز الأكاديمي لدي طلاب الجامعة. المجلة المصرية للدراسات النفسية، ٢٣ (٧٩)، ٤٩٧ - ٥٥٠
- مخيمر، هشام محمد؛ والوذيانني، محمد معيض(٢٠١٨). قلق المستقبل المهني وعلاقته بفاعلية الذات الأكاديمية والدافع للإنجاز الأكاديمي لدى طلاب جامعة أم القرى. مجلة القراءة والمعرفة، الجمعية المصرية للقراءة والمعرفة، (٢٠١)، ٣٩ - ١٥
- المطارنه ، أمل(٢٠١٣). بناء مقياس قلق المستقبل لدى طلبة الجامعات الاردنية، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعه مؤتة، الأردن.
- منصور ، محمد (٢٠٠٩). العوامل المسهمة في الوقوع في حوادث المرور كدالة لبعض متغيرات الشخصية ، مجلة العلوم التربوية والنفسية، جامعة البحرين ، مركز النشر العلمي، مج ١٠، ع ٢٤، ص ص ٥٩-٨٦.
- منظمة الصحة العالمية (٢٠١٧). حوادث الطرق السبب الأول للوفيات بين الشباب ، الرابط- <https://news.un.org/ar/audio/2017/05/365612>
- منظمة الصحة العالمية (٢٠١٨). حوادث الطرق السبب الأول للوفيات بين الشباب ، الرابط- <https://www.who.int/ar/news-room/fact-sheets/detail/road-traffic-injuries>
- ميسون، سميرة (٢٠١٦). علاقة الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل بتقدير الذات لدى طلبة علم النفس وعلوم التربية بجمهه ورفلة. المجلة العربية للعلوم الاجتماعية، المؤسسة العربية للاستشارات العلمية وتنمية الموارد البشرية، مصر، ٩٤، ج١٧، ٦٨-٦١ .
- يونس، باسمينا محمد.(٢٠١٨). قلق المستقبل المهني وعلاقته بوجهة الضبط (الداخلي- الخارجي) وبعض المتغيرات الأخرى لدى عينته من طالبات معلمات رياض الأطفال. مجلة دراسات تربوية ونفسية، كلية التربية - جامعة الزقازيق، (٩٩)، ١٨٣، ٢٦٢.

• ثانياً: المراجع الأجنبية

- AlHarbi, B., Ibrahim, K., Al-Rababaah, J., & Al-mehsin, S. (2021). The Ego Depletion and Its Relationship with the Future Anxiety among the University Female Students. International Journal of Higher Education, 10(2), 128-139.

- Afolabi, O. A., & Balogun, A. G. (2017). Impacts of psychological security, emotional intelligence and self-efficacy on undergraduates' life satisfaction.
- Al Hwayan, O. (2020). Predictive Ability of Future Anxiety in Professional Decision-Making Skill among a Syrian Refugee Adolescent in Jordan. Occupational therapy international, 2020.
- al Matarneh, A. J., & Altrawneh, A. (2014). CONSTRUCTING A SCALE OF FUTURE ANXIETY FOR THE STUDENTS AT PUBLIC JORDANIAN UNIVERSITIES. International Journal of Academic Research, 6(5).
- Alavi, S. S., Mohammadi, M. R., Soori, H., & Ghanizadeh, M. (2017). The cognitive and psychological factors (personality, driving behavior, and mental illnesses) as predictors in traffic violations. Iranian journal of psychiatry, 12(2), 78.
- Alfano, C. A., Beidel, D. C., & Turner, S. M. (2008). Negative self-imagery among adolescents with social phobia: a test of an adult model of the disorder. Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology, 37(2), 327-336.
- Al-Zamanan, M. Y., Al-Yami, A. S., Al-Najrani, A. A., Al-Asmari, M. Y., Manaa, A. A., Al-Qahtani, A. M., ... & Alsareii, S. A. (2018). Injury pattern among road traffic accidents' victims in Najran City, Saudi Arabia. International Journal of Clinical Medicine, 9(04), 270.
- Antunes, R., Frontini, R., Amaro, N., Salvador, R., Matos, R., Morouço, P., & Rebelo-Gonçalves, R. (2020). Exploring lifestyle habits, physical activity, anxiety and basic psychological needs in a sample of Portuguese adults during COVID-19. International journal of environmental research and public health, 17(12), 4360.
- Arditte, K., Shaw, A., Timpan, K. (2016). Repetitive Negative Thinking: A Transdiagnostic Correlate of Affective Disorders. Journal of Social and Clinical Psychology, Vol.35, No3, 181-201.
- Arnout, B. A. (2019). The Relative Contribution of Psychological Serenity and Self-Regulated Learning Strategies in Predicting Academic Engagement among University Students. International Journal of Medical Research & Health Sciences, 8(11), 1-11.
- Barnett, M. D., Maciel, I. V., Johnson, D. M., & Ciepluch, I. (2020). Social anxiety and perceived social support: Gender differences and the mediating role of communication styles. Psychological reports, 0033294119900975.
- Beck, A. T. (1995). Cognitive Therapy: Basic and beyond. New York: Guilford Press.
- Bianchi, D., Lonigro, A., Baiocco, R., Baumgartner, E., & Laghi, F. (2020, December). Social Anxiety and Peer Communication Quality During Adolescence: The Interaction of Social Avoidance,

- Empathic Concern and Perspective Taking. In Child & Youth Care Forum (Vol. 49, No. 6, pp. 853-876). Springer US.
- Britton, G. I., Neale, S. E., & Davey, G. C. (2019). The effect of worrying on intolerance of uncertainty and positive and negative beliefs about worry. *Journal of behavior therapy and experimental psychiatry*, 62, 65-71
 - Bullock-Yowell, E., Reed, C. A., Mohn, R. S., Galles, J., Peterson, G. W., & Reardon, R. C. (2015). Neuroticism, negative thinking, and coping with respect to career decision state. *The Career Development Quarterly*, 63(4), 333-347.
 - Burger, A. M., Van der Does, W., Thayer, J. F., Brosschot, J. F., & Verkuil, B. (2019). Transcutaneous Vagus Nerve Stimulation Reduces Spontaneous but not Induced Negative Thought Intrusions in High Worriers. *Biological psychology*.
 - Campbell, M. L. (2015). Caring for dying patients in the intensive care unit: managing pain, dyspnea, anxiety, delirium, and death rattle. *AACN advanced critical care*, 26(2), 110-120.
 - Cartwright, A. (2018). The psychological effects of road traffic accidents (RTAs): an exploration of a United Kingdom medico-legal examiner's career of rta assessments. *Psychiatry, psychology and law*, 25(2), 303-324.
 - Cavallaro, M. F. (2020). The autogenic training on dialysis as a mental place of serenity and well being. *Journal of Clinical & Developmental Psychology*, 2(2).
 - Clayton, S. (2020). Climate anxiety: Psychological responses to climate change. *Journal of Anxiety Disorders*, 74, 102263.
 - Cohen, E. D. (2006). The new rational therapy: Thinking your way to serenity, success, and profound happiness. Jason Aronson, Incorporated.
 - Cohrs, J. C., Christie, D. J., White, M. P., & Das, C. (2013). Contributions of positive psychology to peace: Toward global well-being and resilience. *American Psychologist*, 68(7), 590.
 - Coto-Lesmes, R., Fernández-Rodríguez, C., & González-Fernández, S. (2020). Acceptance and Commitment Therapy in group format for anxiety and depression. A systematic review. *Journal of affective disorders*, 263, 107-120.
 - Cuello, M., & Oros, L. (2014). Serenity and its relationship to prosocial and aggressive behaviors in Argentinean children. *Journal of Latino/Latin American Studies*, 6(1), 31-39
 - De Asis, K. M. R., Guillem, E. J. P., Reyes, F. A. M., & Samonte, M. J. C. (2020, June). Serenity: A Stress-Relieving Virtual Reality Application based on Philippine Environmental Variables. In *Proceedings of the 2020 The 6th International Conference on Frontiers of Educational Technologies* (pp. 155-159).

- De Asis, K. M. R., Guillem, E. J. P., Reyes, F. A. M., & Samonte, M. J. C. (2020, June). Serenity: A Stress-Relieving Virtual Reality Application based on Philippine Environmental Variables. In Proceedings of the 2020 The 6th International Conference on Frontiers of Educational Technologies (pp.
- Dias, F. V., Oliveira, R. V., Leal, I., & Maroco, J. (2015). Positive and negative thoughts in ambiguous anxiety-related stories: The child's perspective. *Psychology, Community & Health*, 4(1), 53-64.
- Dias, F. V., Oliveira, R. V., Leal, I., & Maroco, J. (2015). Positive and negative thoughts in ambiguous anxiety-related stories: The child's perspective. *Psychology, Community & Health*, 4(1), 53-64.
- Dornbach-Bender, A., Ruggero, C. J., Smith, P., Schuler, K., Bennett, C. B., Neumann, C. S., & Callahan, J. L. (2020). Association of behavioral activation system sensitivity to lower level facets of positive affect in daily life. *Personality and Individual Differences*, 152, 109570.
- Duplaga, M., & Grysztar, M. (2021, January). The Association between Future Anxiety, Health Literacy and the Perception of the COVID-19 Pandemic: A Cross-Sectional Study. In *Healthcare* (Vol. 9, No. 1, p. 43). Multidisciplinary Digital Publishing Institute.
- Eyüboğlu, D., & Eyüboğlu, M. (2020). Prenatal attachment, anxiety and depression in pregnant adolescents and the emotional availability of their parents. *Anatolian Journal of Psychiatry/ Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 21(2).
- Fathelrahman, S. A., Al Haydar, M. J., Alabbad, F. A., Alhajri, B. M., Alshhri, Z. A., Alqahtani, D. A., & Alwated, R. M. (2021). Assessment of road traffic accidents trauma using computed tomography scan in King Khalid Hospital, Najran province, KSA. *GSC Advanced Research and Reviews*, 6(1), 056-063.
- Fernandez, E., Marial, J. (2017). Behavioral activation versus cognitive restructuring to reduce automatic negative thoughts in anxiety generating situations. *Psicothema*, vol, 29, 172-177.
- Floody, D. R. (2014). Serenity and inner peace: Positive perspectives. In *Personal Peacefulness* (pp. 107-133). Springer, New York, NY.
- Flynn, M. K., Bordieri, M. J., & Berkout, O. V. (2019). Symptoms of social anxiety and depression: Acceptance of socially anxious thoughts and feelings as a moderator. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 11, 44-49.
- <https://www.who.int/ar/news-room/fact-sheets/detail/road-traffic-injuries><https://news.un.org/ar/audio/2017/05/365612>

- Hanna, M., & Strober, L. B. (2020). Anxiety and depression in Multiple Sclerosis (MS): Antecedents, consequences, and differential impact on well-being and quality of life. *Multiple Sclerosis and Related Disorders*, 44, 102261.
- Hirsch, C. R., Krahe, C., Whyte, J., Loizou, S., Bridge, L., Norton, S., & Mathews, A. (2018). Interpretation training to target repetitive negative thinking in generalized anxiety disorder and depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 86(12), 1017.
- Kazi, A. K., Rowther, A. A., Atif, N., Nazir, H., Atiq, M., Zulfiqar, S., ... & Surkan, P. J. (2021). Intersections between patient-provider communication and antenatal anxiety in a public healthcare setting in Pakistan. *Plos one*, 16(2), e0244671.
- Kertz, S. J., Stevens, K. T., & Klein, K. P. (2017). The association between attention control, anxiety, and depression: the indirect effects of repetitive negative thinking and mood recovery. *Anxiety, Stress, & Coping*, 30(4), 456-468.
- Khayyer, Z., Oreyzi, H., Asgari, K., & Sikström, S. (2019). Self-perception and interpersonal peacefulness: the mediating role of theory of mind and harmony. *Journal of Aggression, Conflict and Peace Research*.
- Klemanski, D. H., Curtiss, J., McLaughlin, K. A., & Nolen-Hoeksema, S. (2017). Emotion regulation and the transdiagnostic role of repetitive negative thinking in adolescents with social anxiety and depression. *Cognitive therapy and research*, 41(2), 206-219.
- Kreitzer, M. J., Gross, C. R., Waleekhachonloet, O. A., Reilly-Spong, M., & Byrd, M. (2009). The brief serenity scale: a psychometric analysis of a measure of spirituality and well-being. *Journal of Holistic Nursing*, 27(1), 7-16.
- Kruse, B. G., Heinemann, D., Moody, L., Beckstead, J., & Conley, C. E. (2005). Psychometric properties of the serenity scale. *Journal of Hospice & Palliative Nursing*, 7(6), 337-344.
- Lee, S. A. (2020). Replication analysis of the coronavirus anxiety scale. *Dusunen Adam*, 33(2), 203-205.
- Lee, Y. C., Lin, Y. C., Huang, C. L., & Fredrickson, B. L. (2013). The construct and measurement of peace of mind. *Journal of Happiness studies*, 14(2), 571-590.
- Lester, E. G., Silverman, I. H., Gates, M. V., Lin, A., & Vranceanu, A. M. (2020). Associations between gender, resiliency factors, and anxiety in neuro-ICU caregivers: a prospective study. *International Journal of Behavioral Medicine*, 27, 677-686.
- Liang, Y., Li, J., & Pan, W. (2021). Family satisfaction in the intensive care unit: The influence of disease severity, care

- relationship, patient anxiety and patient pain. Intensive and Critical Care Nursing, 63, 102995.
- Lightsey, O. R., Gharghani, G. G., Katz, A. M., McKinney, V. A., & Rarey, E. B. (2013). Positive automatic cognitions mediate the relationship between personality and trait positive affect. Journal of Happiness Studies, 14(1), 115-134.
 - Linda Fitzgerald, M. S. N. (1991). Serenity: Caring with perspective. Research and Theory for Nursing Practice, 5(2), 127.
 - Mazur, A., Sojka, A., Stachyra-Sokulska, A., & Łukasiewicz, J. (2019). THE ROLE OF INDIVIDUAL PREDISPOSITIONS IN COPING WITH THE SUDDEN LOSS OF MOBILITY CAUSED BY A TRAFFIC ACCIDENT. Acta Neuropsychologica, 17(2).
 - McEvoy, P. M., Hyett, M. P., Ehring, T., Johnson, S. L., Samtani, S., Anderson, R., & Moulds, M. L. (2018). Transdiagnostic assessment of repetitive negative thinking and responses to positive affect: Structure and predictive utility for depression, anxiety, and mania symptoms. Journal of affective disorders, 232, 375-384.
 - Morin, L., Grégoire, S., & Lachance, L. (2020). Processes of change within acceptance and commitment therapy for university students: Preliminary evidence from a randomized controlled trial. Journal of American College Health, 1-10.
 - Mutia, H., & Hargiana, G. (2021). Future anxiety in students of communication and Islamic broadcasting program: The correlation with resilience. Journal of Public Health Research, 10(s1).
 - Nabi, H., Consoli, S. M., Chastang, J. F., Chiron, M., Lafont, S., & Lagarde, E. (2005). Type A behavior pattern, risky driving behaviors, and serious road traffic accidents: a prospective study of the GAZEL cohort. American journal of epidemiology, 161(9), 864-870.
 - Naz, M. A., Shazia, A., & Khalid, A. (2020). Role of Mindfulness, Religious Coping and Serenity in Institutionalized and Non-Institutionalized Elderly. Journal of Spirituality in Mental Health, 1-17.
 - Ng, T. W., Sorensen, K. L., Zhang, Y., & Yim, F. H. (2019). Anger, anxiety, depression, and negative affect: Convergent or divergent?. Journal of Vocational Behavior, 110, 186-202.
 - Norouzi, E., Gerber, M., Masrouf, F. F., Vaezmosavi, M., Pühse, U., & Brand, S. (2020). Implementation of a mindfulness-based stress reduction (MBSR) program to reduce stress, anxiety, and depression and to improve psychological well-being among retired Iranian football players. Psychology of Sport and Exercise, 47, 101636.
 - Paredes, M. R., Apaolaza, V., Fernandez-Robin, C., Hartmann, P., & Yañez-Martinez, D. (2021). The impact of the COVID-19

- pandemic on subjective mental well-being: The interplay of perceived threat, future anxiety and resilience. *Personality and Individual Differences*, 170, 110455.
- Park, S. C., & Kim, Y. K. (2020). Anxiety Disorders in the DSM-5: Changes, Controversies, and Future Directions. *Anxiety Disorders*, 187-196.
 - Recarte, M. A., & Nunes, L. M. (2003). Mental workload while driving: effects on visual search, discrimination, and decision making. *Journal of experimental psychology: Applied*, 9(2), 119.
 - Reilly, E. E. (2017). Repetitive Negative Thinking and the Maintenance of Social Appearance Anxiety: An Experimental Manipulation Using Psychophysiological and Subjective Measurement. State University of New York at Albany.
 - Reilly, E. E., Gordis, E. B., Boswell, J. F., Donahue, J. M., Emhoff, S. M., & Anderson, D. A. (2018). Evaluating the role of repetitive negative thinking in the maintenance of social appearance anxiety: An experimental manipulation. *Behaviour research and therapy*, 102, 36-41.
 - Roberts, K. T., & Whall, A. (1996). Serenity as a goal for nursing practice. *Journal of Nursing Scholarship*, 28(4), 359-364.
 - Rogers, A. H., Orr, M. F., Shepherd, J. M., Bakhshaiie, J., Ditre, J. W., Buckner, J. D., & Zvolensky, M. J. (2021). Anxiety, depression, and opioid misuse among adults with chronic pain: the role of emotion dysregulation. *Journal of Behavioral Medicine*, 44(1), 66-73.
 - Rogowska, A. M., Kuśnierz, C., & Bokszczanin, A. (2020). Examining anxiety, life satisfaction, general health, stress and coping styles during COVID-19 pandemic in Polish sample of university students. *Psychology Research and Behavior Management*, 13, 797.
 - Ruiz, F. J., Peña-Vargas, A., Ramírez, E. S., Suárez-Falcón, J. C., García-Martín, M. B., García-Beltrán, D. M., ... & Sánchez, P. D. (2020). Efficacy of a two-session repetitive negative thinking-focused acceptance and commitment therapy (ACT) protocol for depression and generalized anxiety disorder: A randomized waitlist control trial. *Psychotherapy*.
 - Shoshani, A. (2020). Transcending the reality of war and conflict: effects of a positive psychology school-based program on adolescents' mental health, compassion and hopes for peace. *The Journal of Positive Psychology*, 1-16.
 - Silva, W. A. D., de Sampaio Brito, T. R., & Pereira, C. R. (2021). Anxiety associated with COVID-19 and concerns about death: Impacts on psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, 176, 110772.

- Sinclair, R. C., Soldat, A. S., & Ryan, C. A. (1997). Development and validation of Velten-like image-oriented anxiety and serenity mood inductions. *Basic and Applied Social Psychology*, 19(2), 163-182.
- Sluis, R. A., Boschen, M. J., Neumann, D. L., & Murphy, K. (2017). Repetitive negative thinking in social anxiety disorder 2: Post-event processing. *Psychopathology Review*, 4(3), pr-045616.
- Smith, B. M., Smith, G. S., & Dymond, S. (2020). Relapse of anxiety-related fear and avoidance: Conceptual analysis of treatment with acceptance and commitment therapy. *Journal of the experimental analysis of behavior*, 113(1), 87-104.
- Soysa, C. K., Zhang, F., Parmley, M., & Lahikainen, K. (2021). Dispositional mindfulness and serenity: their unique relations with stress and mental well-being. *Journal of Happiness Studies*, 22(3), 1517-1536.
- Spinhoven, P., van Hemert, A. M., & Penninx, B. W. (2018). Repetitive negative thinking as a predictor of depression and anxiety: A longitudinal cohort study. *Journal of affective disorders*, 241, 216-225.
- Spinhoven, P., van Hemert, A. M., & Penninx, B. W. (2019). Repetitive negative thinking as a mediator in prospective cross-disorder associations between anxiety and depression disorders and their symptoms. *Journal of behavior therapy and experimental psychiatry*, 63, 6-11.
- Stallard, P., Salter, E., & Velleman, R. (2004). Posttraumatic stress disorder following road traffic accidents. *European child & adolescent psychiatry*, 13(3), 172-178.
- Sugrue, P. M. (2020). Fear and serenity in a changing climate: emotional reactions to climate exacerbated commons dilemmas (Doctoral dissertation).
- Tan, D. J. A., Polascik, B. A., Kee, H. M., Hui Lee, A. C., Sultana, R., Kwan, M., ... & Sng, B. L. (2020). The effect of perioperative music listening on patient satisfaction, anxiety, and depression: a Quasiexperimental study. *Anesthesiology research and practice*, 2020.
- Temkin, A. B., Schild, J., Falk, A., & Bennett, S. M. (2020). Mobile apps for youth anxiety disorders: A review of the evidence and forecast of future innovations. *Professional Psychology: Research and Practice*, 51(4), 400.
- Thompson, E. M., Destree, L., Albertella, L., & Fontenelle, L. F. (2021). Internet-based acceptance and commitment therapy: a transdiagnostic systematic review and meta-analysis for mental health outcomes. *Behavior Therapy*, 52(2), 492-507

- Tomaszek, K., & Muchacka-Cymerman, A. (2020). Thinking about my existence during COVID-19, I feel anxiety and awe—The mediating role of existential anxiety and life satisfaction on the relationship between PTSD symptoms and post-traumatic growth. *International journal of environmental research and public health*, 17(19), 7062.
- Uvais, N. A. (2019). Mental health conditions and the risk of road traffic accidents. *Journal of family medicine and primary care*, 8(6), 2166-2167.
- Vignoli, E. (2015). Career indecision and career exploration among older French adolescents: The specific role of general trait anxiety and future school and career anxiety. *Journal of Vocational Behavior*, 89, 182-191.
- Waters, C. S., Annear, B., Flockhart, G., Jones, I., Simmonds, J. R., Smith, S., ... & Williams, J. F. (2020). Acceptance and Commitment Therapy for perinatal mood and anxiety disorders: A feasibility and proof of concept study. *British Journal of Clinical Psychology*, 59(4), 461-479.
- Wolfradt, U., Oemler, M., Braun, K., & Klement, A. (2014). Health anxiety and habitual rumination: The mediating effect of serenity. *Personality and individual differences*, 71, 130-134
- Wong, P. T. (2020). The maturing of positive psychology and the emergence of PP 2.0: A book review of *Positive Psychology* by William Compton and Edward Hoffman. *International Journal of Wellbeing*, 10(1), 155-159.
- Xu, X., Huebner, E. S., & Tian, L. (2021). Co-developmental trajectories of specific anxiety symptoms from middle childhood to early adolescence: associations with psychological well-being and academic achievement. *Journal of youth and adolescence*, 1-17.
- Yu, Z. O. (2018). Psychological security as the foundation of personal psychological wellbeing (analytical review). *Psychology in Russia: State of the art*, 11(2).
- Zaleski, Z. (1996). Future anxiety: Concept, measurement, and preliminary research. *Personality and individual differences*, 21(2), 165-174.
- Zaleski, Z., Sobol-Kwapinska, M., Przepiorka, A., & Meisner, M. (2019). Development and validation of the Dark Future scale. *Time & Society*, 28(1), 107-123.
- Zauner, A., Pinilla, A., Benitez, D., Tellez, A., Romero, D., Suarez, A., ... & Hermida, E. (2017). Postanesthesia evaluation of emotional and psychological satisfaction in a Hispanic population. *Pediatric Anesthesia*, 27(2), 147-152.
- Zoellner, L. A., Sacks, M. B., & Foa, E. B. (2007). Dissociation and serenity induction. *Journal of behavior therapy and experimental psychiatry*, 38(3), 252-262.

• ملحق [١] : مقياس السكينة النفسية | عدد / صالح الشعراوي

| م | العبارة | موافق ٣ | أحياناً ٢ | غير موافق ١ |
|----|--|------------|--------------|----------------|
| ١ | إيماني بالله مصدر قوني | | | |
| ٢ | أراقب الله في كل أموري | | | |
| ٣ | أعيش في سلام مع ذاتي والمحيطين بي | | | |
| ٤ | أموري كلها تسير على ما يرام | | | |
| ٥ | أنا راضي عن حياتي | | | |
| ٦ | أحمد الله في أموري كلها | | | |
| ٧ | أشعر بالطمأنينة في تواصلتي مع الله | | | |
| ٨ | أعمل بالأسباب ثم أتوكل على الله | | | |
| ٩ | أشعر بالسعادة عند التأمل في جمال الكون | | | |
| ١٠ | أقبل كل أمور حياتي في السراء والضراء | | | |
| ١١ | أقبل الآخرين وأحترمهم | | | |
| ١٢ | أشعر بالسكينة والهدوء دائماً | | | |
| ١٣ | أنا راضي عن نفسي | | | |
| ١٤ | أقبل مشاعر النقص وأعمل على تحسينها | | | |
| ١٥ | أستطيع ضبط انفعالاتي في المواقف المختلفة | | | |
| ١٦ | من السهل على معرفه مشاعري ومشاعر الآخرين | | | |
| ١٧ | أرى أن مع الصبر تحل كل المشاكل | | | |
| ١٨ | عندي قناعة بأهمية التغيير للأفضل | | | |
| ١٩ | لدي القدرة على التمييز بين مزاجي الجيد والسئ | | | |
| ٢٠ | أستطيع السيطرة على انفعالاتي بسهولة | | | |
| ٢١ | أحمد الله في أموري كلها | | | |
| ٢٢ | أنا مستمتع بحياتي | | | |
| ٢٣ | أنا راضي عن كل قضاء الله | | | |
| ٢٤ | حياتي سعيدة رغم مصاحب الحياة التي أواجهها | | | |
| ٢٥ | أحب حياتي كما هي | | | |

• ملحق [٢] : مقياس قلق المستقبل

| م | العبارة | نعم | لا |
|----|--|-----|----|
| ١ | أشعر بتوتر عندما أفكر في المستقبل | | |
| ٢ | ينتابني ضيق تنفس عندما أفكر في المستقبل | | |
| ٣ | تزداد ضربات قلبي عندما يتحدث أحد أمامي عن المستقبل. | | |
| ٤ | أشعر بالآلام في المعدة عندما أنشغل في التفكير بالمستقبل. | | |
| ٥ | عندما أفكر في مستقبلي المهني أحس بتوتر في جسمي. | | |
| ٦ | أشعر بحدوث مرض خطير لي مستقبلاً | | |
| ٧ | أنشغل بالمستقبل والعائد المادي منه. | | |
| ٨ | أفكر دائماً في الفضل لمستقبلي الغامض. | | |
| ٩ | أفكر دائماً في المستقبل كيف سأحصل على المال. | | |
| ١٠ | أخاف أن تحدث لي حادثة قريباً. | | |
| ١١ | أخاف من التفكير في الغد. | | |
| ١٢ | دائماً أفكر أن مستقبلي غير مؤكد. | | |
| ١٣ | أخاف أن أخطئ مستقبلي. | | |
| ١٤ | أنا مرعوب من فكرة مواجهة أزمات الحياة. | | |
| ١٥ | أنا قلق من عدم توافر المال لحياتي العائلية مستقبلاً. | | |
| ١٦ | أشعر بالفزع من عقبات الحياة التي تنتظرني. | | |
| ١٧ | أشعر أن حادثاً مفاجئاً سوف يحدث لي. | | |
| ١٨ | أخاف من استمرار التفكير في المستقبل. | | |
| ١٩ | مشاعري نحو المستقبل تتجه للأسوأ دائماً. | | |
| ٢٠ | أعمالي غير مكتملة بسبب انشغالي بالمستقبل. | | |
| ٢١ | حياتي المستقبلية سوف تتغير للأسوأ. | | |
| 22 | انسحب عن زملائي عندما يخططوا لمستقبلهم. | | |
| 23 | أصرف بعصبية عندما أفكر في المستقبل. | | |
| 24 | لا أستطيع أن أحل مشكلاتي المستقبلية. | | |
| 25 | لا أستطيع أن أتخذ قرارات خاصة بمستقبلي. | | |

