البحث الأول :

الفروق بين المتزوجات حديثا وغير المتزوجات حديثا في قلق المستقبل والسعادة النفسية بجامعة الملك سعود

إعداد :

د. نجلاء أحمد عبد الله السويل
أستاذ مساعد بقسم علم النفس كلية التربية
جامعة الملك سعود المملكة العربية السعودية

الفروق بين المتزوجات حديثا وغير المتزوجات حديثا في قلق المستقبل والسعادة النفسية بجامعة الملك سعود

د. نجلاء أحمد عبد الله السويل
أستاذ مساعد بقسم علم النفس كلية التربية
جامعة الملك سعود المملكة العربية السعودية

• **المستخلص**:

هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين قلق المستقبل والسعادة النفسية لدى حديثات الزواج وغير الحديثات منهن، ولتحقيق الأهداف اعتمدت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي المقارن، حيث تم تطبيقها على عينة مكونة من (١٢٨) طالبة دراسات عليا من قسم علم النفس بجامعة الملك سعود. تم استخدام مقياسين في الدراسة كأدوات رئيسية للدراسة. وكان المقياس الأول هو مقياس قلق المستقبل، بينما كان المقياس الثاني هو مقياس السعادة النفسية. إدخال وتحليل بيانات الدراسة باستخدام البرنامج الإحصائي SPSS، واختبار (ت)، ومعامل بيرسون، ومعامل ألفا كرو نباخ.. وبذلك أشارت نتائج الدراسة إلى أن حديثات الزواج لديهن ارتفاع في متغير قلق المستقبل، وانخفاض في متغير السعادة النفسية مقارنة بغير الحديثات منهن. كما تبين وجود علاقة عكسية بين قلق المستقبل والسعادة النفسية لدى أفراد العينة.

الكلمات المفتاحية: قلق المستقبل ، السعادة النفسية ، حديثات الزواج ، جامعة الملك سعود

The relationship between future anxiety and psychological happiness among newly married and non-recently married women

Dr. Naglaa Al-Suwail

Abstract

The study aimed to reveal the relationship between future anxiety and psychological happiness among newly married and non-recently married women. To achieve the objectives, the study adopted the descriptive, comparative, correlational approach, which was applied to a sample of (128) female graduate students from the Department of Psychology at King Saud University. Two scales were used in the study as the main tools of the study. The first scale was a measure of future anxiety, while the second scale was a measure of psychological happiness. Entering and analyzing the study data using the SPSS statistical program, the t-test, Pearson coefficient, and Crew-Nubach's alpha coefficient. Thus, the results of the study indicated that newly married women have an increase in the variable of future anxiety, and a decrease in the variable of psychological happiness compared to non-recently married women. It was also shown that there is an inverse relationship between anxiety about the future and psychological happiness among the sample members.

Keywords: future anxiety, psychological happiness, newlyweds, King Saud University.

• **مقدمة:**

يتعرض الفرد في الوقت المعاصر إلى العديد من العقبات والمشكلات المختلفة على صعيد كثير من مجالات حياته الأمر الذي يتجاوز الضغوط النفسية ليصل إلى القلق الذي يهدد أمنه وكيانه. ويعتبر قلق المستقبل أحد أبرز أنواع القلق حيث يشكل ارتفاعه خطر على الجانب الجسدي من خلال إصابة الفرد بأشكال من الأمراض كالغدة الدرقية والقولون العصبي وغير ذلك، ومن الجانب النفسي كالإحباط في بلوغ الأهداف وتراجع الفرد عن الأداء الإيجابي واختلال التوازن وتشتت التخطيط للمستقبل. لقد أصبحت ظاهرة قلق المستقبل واضحة في المجتمع المليء بالتغيرات في مختلف المجالات الأمر الذي يشعر الفرد بعدم الارتياح وعدم القدرة على مجابهة التحديات والأحداث الضاغطة و تدني الشعور بالأمان وانخفاض تقدير الذات والتفكير في المستقبل بشكل سلبي (معابرة ،٢٠١٧). كما أن الفرد الذي يعاني من قلق المستقبل يغلب عليه الشعور بالتشاؤم والشك والانطواء والتردد في إظهار الانفعالات والميل نحو التعقيد وعدم الاستقرار نتيجة للتوقعات السلبية المستمرة مما يؤدي في النهاية إلى أن يدخل في دائرة المجال السلبي (Alshaer& Hossein,2019). هذا ويرى صالح (٢٠٢٣) أن قلق المستقبل يشكل جانب من الشعور بالخطر وانعدام الطمأنينة والترقب لما سوف يحدث في المستقبل الأمر الذي يفقد الفرد كفاءته وثقته بنفسه بالتالي يكون فردا عاجز عن اتخاذ القرارات. إن انخفاض الشعور بالاستقرار تحت ضغط قلق المستقبل يقلص من الشعور بالأمن والراحة النفسية والسعادة وقد ذكر توفيق (٢٠٢٠) أن علماء النفس وجدوا بأن حالة الشقاء لا تجتمع مع السعادة في شخص واحد أو موقف واحد. وهذا يشير إلى أن الشقاء الذي يوجده قلق المستقبل لا يجتمع مع السعادة، بل كلما ارتفع قلق المستقبل انخفضت مشاعر الطمأنينة والاستقرار والسعادة والتي تعتبر من العناصر الهامة المساهمة في تحقيق المواقف الإيجابية و الوسيلة التي يحكم بها الفرد على الجودة الشاملة لحياته. (Aboalshamat et al., 2018). هذا وتتمثل السعادة في شعور الفرد بالرضا والاطمئنان والسعي من أجل تحقيق المتعة (Sahoo & Sahu,2009). وترى خصاونة (٢٠٢٠) أن السعادة هي حالة من المشاعر الوجدانية الإيجابية والتي تعد ثابتة نسبيا حيث تتضمن الشعور بالابتهاج والسرور والانبساط وغياب المشاعر السلبية التي تجسد الخوف والقلق و التوتر والاكتئاب وذلك يتضح في تمتع الفرد بالصحة العقلية و الجسدية وحضور مشاعر الرضا عن الذات في مجالات الحياة المختلفة. وتعد الحياة الزوجية من أحد أهم مجالات الحياة التي تتطلب السكينة والاستقرار لذا فإن شعور أحد الزوجين أو كليهما بقلق المستقبل هو أمر من شأنه أن يهدد دوام الحياة واستمراريتها بين الزوجين لاسيما أولئك الأزواج الذين يعيشون حداثة التجربة الزوجية حيث لم يحظوا برصيد كاف بعد من التجارب الإيجابية مما يترتب على ذلك المزيد من قلق المستقبل وغياب السعادة النفسية. إن الزواج يتم عاده في إطار

من الفرح والسعادة ويتواجد فيه افراد الأسرة والاصدقاء ولكن ما قد يحدث بعد الزواج قد يشوه لدى الكثير من الأزواج التوقعات المستقبلية الإيجابية لبناء السعادة فتبدأ المشكلات في الظهور في ضوء أن كثير من الازواج لا يمتلكون المهارات اللازمة للسيطرة على كافة انواع المشكلات التي تواجههم في مسيره حياتهم الزوجية(Khan, Grema Abdul Latif & Bahar, 2020,157) .

وتعتبر السنوات الاولى من الزواج أهم مرحلة في الحياة الزوجية فهي مرحلة انتقاليه صعبة لكل من الشاب والفتاه وخوض تجارب متنوعة من الالتزام والارتباط بطرف آخر تقام معه حياه جديدة تعترضها الخلافات والاختلافات في مختلف المجالات. ويشير الداهري (٢٠٠٨) أنه من الطبيعي أن يواجه الأزواج الجدد عدد من الضغوطات نتيجة بعض الاحداث الطبيعية او الاستثنائية مثل فقدان فرص العمل والمرض او حتى ولادة طفل جديد وكل تلك الاحداث تستنزف الكثير من موارد الدعم المتوفر الأسرة وفي حال عدم القدرة على مواجهتها او التعامل معها بصوره فعاله يتطور الامر الى مستويات حاده من التوتر بين الازواج. إن قيام الأسرة على قواعد من الصحة النفسية أمر هام لقيامها واستمرارها والحصول على مصادر الإشباع فيها بعيد عن قلق المستقبل لإحلال السعادة النفسية وكلما طالت المدة الزمنية للحياة الزوجية زادت مساحة الاعتياد والتكيف وإدراك الآلية المناسبة للتعامل مع الأحداث لذا فإن سنوات الزواج الأولى هي الأكثر هشاشة والأشد في قلق المستقبل والأقل في تحقيق السعادة النفسية.

- **مشكلة الدراسة**:

تعد العلاقة الزوجية أساس قيام الأسرة وكلما كانت العلاقة مستقرة بين الزوجين ، وقائمة على الحوار والتفاهم والشفافية كلما تحقق الاستقرار النفسي وزادت الثقة بين الطرفين ، حيث تحتاج الفتاة حديثة الزواج إلى مواقف و فترات زمنية لتحقيق الطمأنينة و التكيف سواء مع موقف الزواج نفسه بانتقالها من بيت أسرتها بكل ما يتبع ذلك من إيجابيات وسلبيات تشعر بها أو حتى في التفاعل مع زوجها بالتعرف على شخصيته عن قرب ، لكونه زوجا لها ، كل تلك الأمور بشموليتها تخلق نوع من المشاعر المتضاربة التي تكون مصحوبة بقلق المستقبل لدى الفتاة حديثة الزواج لاسيما وأنها في بداية حياتها الزوجية تبني خبرات تنتج عن مواقف مختلفة تواجهها كالالتزامات والواجبات و آلية المطالبة بالحقوق و حل المشكلات واتخاذ القرارات وصراع الأدوار وكل ذلك من المفترض أن يحققه الطرفان بشكل إيجابي ينصب في تطوير العلاقة الزوجية إلا أن حداثة المواقف للفتاة حديثة الزواجي وجد لديها نوع من قلق المستقبل مما يخفض من مستوى السعادة التي تعتبر المحرك الأساسي للبناء و التطوير الأسري و الإنساني ، لذا فنحن بحاجة قصوى إلى توعية المجتمع و عبر قنوات متعددة بمفهوم الزواج وكل ما يشمله من أدوار ومهام مترتبة على الحقوق والواجبات وذلك حتى لا يتحول

قلق المستقبل إلى ظاهرة تقلص من السعادة النفسية لدى الزوجين بشكل عام و الزوجة بشكل خاص .

فقد أشار Natvig,Et Al (2003) في دراسته التي تناولت العلاقة بين العوامل النفسية والاجتماعية والسعادة لدى المراهقين إلى أن مستوى التوتر يقلل من السعادة النفسية. وبناء عليه فإن إعادة البناء الفكري لموضوع الزواج وذلك عبر آليات مختلفة لعل منها إلزام الزوجين بحضور دورات عن الزواج والمزيد من إيجاد وتفعيل المقررات التي تتناول بناء العلاقة بين الزوجين وهذا يشكل أمر غاية في الأهمية وذلك من أجل تحقيق مستوى جيد من الصحة النفسية.

وفي ضوء ما تقدم تصبح الدراسة الحالية ضرورة بحثية لها مبرراتها العلمية ويمكن تحديد مشكلة الدراسة بالإجابة على الأسئلة التالية:

- ما الفروق في متغير قلق المستقبل لدى حديثات الزواج وغير الحديثات من طالبات قسم علم النفس جامعة الملك سعود؟
- ما الفروق في متغير قلق المستقبل لدى حديثات الزواج وغير الحديثات من طالبات قسم علم النفس بجامعة الملك سعود؟
- هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين قلق المستقبل والسعادة النفسية لدى حديثات الزواج وغير الحديثات من طالبات قسم علم النفس جامعة الملك سعود.

- **أهداف الدراسة**:

تستهدف الدراسة ما يأتي:

- الكشف عن الفروق في متغير قلق المستقبل لدى حديثات الزواج وغير الحديثات من طالبات قسم علم النفس جامعة الملك سعود
- الكشف عن الفروق في متغير السعادة النفسية لدى حديثات الزواج وغير الحديثات من طالبات قسم علم النفس جامعة الملك سعود
- التعرف على العلاقة بين متغيري قلق المستقبل والسعادة النفسية لدى حديثات الزواج وغير الحديثات من طالبات قسم علم النفس جامعة الملك سعود

- **أهمية الدراسة**:

تكمن أهمية الدراسة فيما يلي:

- **الأهمية النظرية**:

- تعود أهمية الدراسة في انها تعتبر الاولى -حسب علم الباحثة - التي تناولت الفروق لدى الطالبات حديثات الزواج وغير الحديثات في متغيري قلق المستقبل والسعادة النفسية.
- تشكل الدراسة اضافة علمية وامتداد لدراسات الباحثين في نفس المجال حيث تفتح الدراسة افاقا جديدة لدراسات وابحاث مستقبليه حول ايجاد الفروق لدى حديثات الزواج وغير الحديثات في متغيرات اخرى

- وتتضمن أهمية الدراسة في انها ترتكز على شريحة هامة من المجتمع وهي فئة طالبات الدراسات العليا المتزوجات ذات الدور الريادي حيث يقع على عاتقهن مسؤولية التوفيق بين أدوار متعددة لعل أبرزها متطلبات الدراسة الأكاديمية ومتطلبات الأسرة بالإضافة الى أدوار أخرى ربما تتعارض أو تتصارع دون التقصير في أي جانب.
- تناولت الباحثة شريحة طالبات الدراسات العليا المتزوجات حيث تعتبر هذه الفئة مكافحة في العمل من أجل رفع المستوى التعليمي لها في ضوء تعدد وصراع الأدوار المختلفة داخل الأسرة ورغبتها بالوقت ذاته في النجاح وإبراز طموحاتها وقدراتها في المساهمة من أجل تحقيق رؤية المملكة ٢٠٣٠ والهادفة إلى تمكين المرأة كأحد أعمدة التطوير والازدهار.
- تعد نتائج الدراسة الحالية إثراء للتراث التربوي والنفسي من الجانب الإرشادي.

• **الأهمية التطبيقية**:

- تتيح الدراسة الحالية المجال امام الباحثين الى مزيد من الدراسات حول الموضوع ومتغيراته وتأسيس برامج ارشاديه وعلاجيه في شتى المجالات
- تمهد الدراسة لدراسات وأبحاث مستقبليه من أجل التعرف على الكثير من القضايا والمتغيرات النفسية التي تساعد الطالبات المتزوجات على تحقيق الصحة النفسية
- تسهم نتائج الدراسة الحالية في معرفه الفروق لدى حديثات الزواج وغير الحديثات في قلق المستقبل والسعادة النفسية مما يتيح الفرصة للأخصائيين النفسيين في الميدان تصميم برامج إرشاديه مناسبه من أجل مساعدة الطالبات حديثات الزواج من التخفيف من قلق المستقبل لديهن.
- تسهم نتائج هذه الدراسة في تكوين قاعدة نظرية معرفية لمفاهيم ترتبط بالحياة الأسرية عامة وللطالبة المتزوجة على وجه الخصوص.
- قد تفيد نتائج هذه الدراسة في العمل على إثراء المناهج الدراسية في المدارس بموضوعات تتعلق بالجانب الزواجي حيث الحقوق والواجبات والتأكيد على المسؤوليات التي تقع على عاتق الزوجة والزوج من أجل رفع مستوى الاستبصار بالوضع المستقبلي لأي فتاه او أي شاب مقبل على الزواج
- تسهم هذه الدراسة في تمكين الاخصائيين النفسيين العاملين في المؤسسات المختلفة تفعيل البرامج الإرشادية والحث على حضور الدورات التي تتعلق بخفض مستوى قلق المستقبل لفئات ما قبل الزواج أجل رفع مستوى السعادة النفسية والمحافظة على استمراريه الحياة الأسرية في ضوء المتغيرات المعاصرة
- تسهم هذه الدراسة في تحقيق نوع من الوقاية من الطلاق الذي قد ينتج عن قلق المستقبل لدى حديثات الزواج والرفع من مستوى السعادة النفسية

• **مصطلحات الدراسة**:

• **قلق المستقبل** Future anxiety:

هو خلل أو اضطراب نفسي المنشأ ينتج عن خبرات ماضية غير سارة يصاحبها التشويه والتحريف الإدراكي المعرفي للواقع وللذات وذلك من خلال استحضار الذكريات و الخبرات الماضية غير السارة مع التحجيم من حدة الإيجابيات التي تخص الذات والواقع في مقابل تضخيم السلبيات بحيث تجعل هذه الحالة صاحبها في وضع من التوتر والشعور بعدم الأمن الأمر الذي يدفعه إلى تدمير ذاته والعجز الواضح وتوقع الكوارث وتعميم الفشل وحالة من التشاؤم من المستقبل وقلق التفكير في المستقبل (شقير ، ٢٠٠٥).

وتعرف الباحثة قلق المستقبل على أنه توجس من الأحداث المستقبلية القادمة يتزامن معه شعور مختلط من الضيق والخوف والتوتر والإحباط مما يؤثر على تحقيق أهداف الفرد القادمة.

التعريف الإجرائي: يتمثل في النتائج التطبيقية الناتجة عن طريق تطبيق مقياس قلق المستقبل.

• **السعادة النفسية** Psychological happiness:

هي مجموعة مؤشرات إدراكية تشير إلى إحساس الفرد بالتحكم الذاتي والاستقلال وتقبل الذات ونمو الشخصية في ضوء إقامة علاقات إيجابية مع الآخرين والإحساس بمعنى الحياة وقيمتها والشعور بالرضا بشكل عام (الضبع ،٢٠١٢).

وتعرف الباحثة السعادة النفسية على أنها شعور الفرد بالسرور الداخلي نتيجة تحقيق الفرد الرضا الكامل عن ذاته.

التعريف الإجرائي: يتمثل في النتائج التطبيقية الناتجة عن طريق تطبيق مقياس السعادة النفسية.

• **المتزوجات حديثا** :Recently married

تعرف الباحثة الزواج الحديث على أنه السنوات الأولى من ميثاق دائم بين الرجل والمرأة رجل وامرأة يقوم على المودة والرحمة ويهدف إلى إنشاء أسرة مستقرّة.

التعريف الإجرائي: يتمثل في المدة الزمنية للزواج وتحدد في الثلاث سنوات الأولى.

• **الإطار النظري والدراسات السابقة**:

• **المحور الأول/ قلق المستقبل** Future anxiety:

• **أسباب قلق المستقبل**:

لقد أشار Zales (1996) إلى أسباب قلق المستقبل كالآتي:

◄◄ عدم التخطيط للمستقبل والاعتماد على أشخاص آخرين في تأمينه.

- غياب مستوى القيم الدينية والروحية.
- العزو الخارجي الفاشل.
- الضغوط النفسية والعجز عن التكيف مع المشكلات.
- مرور الفرد بأحداث سلبية والتفكير المستمر بتلك الأحداث يزيد من احتمال ارتفاع قلق المستقبل.
- الإيمان بالخرافات و الأفكار غير العقلانية

• **مظاهر قلق المستقبل**:

ذكر الداهري (٢٠٠٥) أن لقلق المستقبل ثلاث مظاهر هي:

- مظاهر معرفية: حالة من القلق تنشأ من الأفكار التي ترد إلى ذهن الفرد وتكون متذبذبة لتجعله فرد متشائم يعتقد بانتهاء قرب الحياة أو الخوف من فقدان السيطرة.
- مظاهر جسدية: وتظهر على هيئة ضيق التنفس وجفاف الحلق وارتفاع ضغط الدم والأطراف الباردة والتوتر والإغماء وعسر الهضم وفي الحالات القصوى يفشل الفرد في التغلب على تلك الأعراض.
- مظاهر سلوكية: وتتجسد في تجنب الفرد للسلوكيات المحرجة والابتعاد عن ما يثر القلق والتوتر لديه.

• **محددات قلق المستقبل**:

- التوقع الذاتي بحدوث مروع.
- ترقب الفرد واعتقاده بقرب موعد الحدث وأنه وشيك الحدوث.
- الكره الذاتي للحدث المهدد واعتقاد الفرد بأن أحداث المستقبل سلبية وتسبب كارثة في حال حدوثها.
- انخفاض استراتيجيات التكيف المدركة لما بعد الحدث تجاه الأحداث المستقبلية لدى مرتفعي قلق المستقبل *(Eysenck,Payne&Santos.2006)*.

• **نظريات فسرت قلق المستقبل**:

• **نظرية التحليل النفسي**:

لقد كان فرويد Freud رائد مدرسة التحليل النفسي من أوائل من تحدث عن القلق في مجال علم النفس واعتبر أن نشأة القلق تكمن في صدمة الولادة وهي التجربة الأولى للفرد مع الخوف والقلق وتعد هذه التجربة منطلقا لردود الأفعال و حالات الشعور التي ستحصل فيما لو تعرض الفرد لخطر في المستقبل وعجز عن التغلب على قلقه فينتابه شعور خطر استحواذ القلق عليه وفي تطور هذه النظرية أشار فرويد إلى أن القلق يعبر عن استجابة الفرد لخطر غريزي يشعر الفرد أمامه بالعجز مما جعل فرويد يرجع قلق المستقبل لخبرات الطفولة ويربط ذلك بالواقع في المواقف المتشابهة من خلال توقع الخطر وهوما يشير إلى مفهوم قلق المستقبل (مضني ٢٠١٢)

• **نظريه التوقعات المعرفية**:

تفترض هذه النظرية بان اليه التوسط المعرفي تحدث بين المثيرات الأولية والاستجابة الناتجة عن الافراد وان وجود توقعات كالخطر وتوقعات القلق تستخدم في نمو وتطور المخاوف وهذه التوقعات تشمل عناصر اساسيه في حياه الانسان كالخطر الجسدي او الاجتماعي وتتزايد من خلال الاستجابات الشرطية التي يمر بها الفرد وبالتالي يتحول التفكير الى توقع مستقبلي سلبي لما سيحدث للفرد مما يؤدي الى ارتفاع القلق حياله توقع نتيجة سلبيه يؤمن الانسان بحتميتها دون وجود دلائل واضحة لما يفكر به او يتوقعه (المصري ،٢٠١١)

• **نظرية التنافر المعرفي**:

أشار فستنجر أن حدوث تعارض بين اثنين من المدركات في الوقت ذاته أو بين المدركات والسلوكيات أمر يؤدي إلى حدوث حالة من عدم الطمأنينة والارتياح والسبيل للتخلص من هذه الحالة هو أن يعدل الفرد مدركاته لتتطابق مع سلوكه وبناء على ذلك فإن قلق المستقبل ينشأ بفعل التناقض في المدركات أو الجوانب المعرفية وبالتالي فإن الفرد الذي يتمتع بمؤهلات معينة سيوجد لنفسه دورا ينسجم مع طبيعة مؤهلاته (العناني، ٢٠٠٨)

• **سمات الأفراد المصابين بقلق المستقبل**:

وقد ذكر جبر (٢٠١٢) مجموعة من السمات العامة للأفراد الذين يعانون من قلق المستقبل ومن أبرزها : الانتظار الدائم لما سوف يقع ، الانسحاب من الأنشطة البناءة ،يخشون المغامرة و يتمسكون بالظروف الروتينية في التعامل مع الحياة وأزماتها ومشكلاتها ، يركزون على الإجراءات الوقائية لاستدامة وضعهم الحالي بدلا عن المغامرة لمواجهة متطلبات المستقبل إضافة إلى الانطواء مع وجود علامات الحزن والشك والتردد ، الخوف من التغيرات المختلفة المتوقع حدوثها مستقبلا ، وظهور الانفعالات لديهم لأسباب تافهة والتشاؤم المستمر من المستقبل حيث أنهم لا يتوقعون إلا الشر دائما

• **المحور الثاني / السعادة النفسية** Psychological happiness:

لقد قسم Thin (2017) السعادة الى نوعين الاول أطلق عليه السعادة المستدامة وهي التي تقوم على القيم وتمتد في الحياة الدنيوية وتستمر مع العمر الزمني للإنسان اما النوع الثاني فهو السعادة المؤقتة والتي ترتبط بالمواقف ولا تستغرق وقت طويل.

هذا وقارنت سليمان بين مفهوم السعادة الوقتيه والسعادة الحقيقية حيث اعتبر السعادة الوقتيه تتأثر بالمواقف المؤقتة مثل تلقي هديه الامر الذي يرفع معدل السعادة بشكل مؤقت اما مفهوم السعادة الحقيقية فتكون في سته عناصر تتضمن الحب والإنسانية العدالة والشجاعة الحكمة والمعرفة وضبط النفس والاعتدال الروحانية والتسامي وهذه توجد في سلوكيات الفرد ويمكن ملاحظتها

وتنميتها وقياسها (الدمرداش،٢٠١٠) ومن هنا يتضح ان السعادة قد تكون عابره او لحذيه بسبب حدث سار او عابر يؤثر في الفرد ولكن بعدها يعود الى حالته الانفعالية الرئيسة التي ترتبط بشخصيته وقد تكون احيانا سعادة الفرد امر ملازم له وتمتد لفتره طويله وهذا الامر الذي يسعى له اغلب البشر (خشوري، ٢٠٢٢).

- **النظريات التي فسرت السعادة النفسية**:
- **نظرية الغاية**:

يفترض أنصار نظرية الغاية أن الفرد يسعى دائما ليشبع حاجاته المختلفة سواء المكتسبة أو الموروثة وذلك انطلاقا من مبدأ الحاجة وهو بذلك عندما يصل إلى تحقيق ما يريده وما يشبعه سوف ينتابه شعور بالسعادة من خلال نجاحه في تحقيق هدفه (محمد وآخرون ٢٠٢١).

- **نظرية الارتباط**:

يشير أنصار نظرية الارتباط إلى أن الجوانب المعرفية للأفراد أو ذويهم أو الظروف المحيطة بالفرد أو المواقف أو الأحداث التي يشهدونها في حياتهم اليومية وتخزن في ذاكرتهم كل تلك الجوانب تسمى النماذج الارتباطية وتختلف التفسيرات حيال ذلك حيث وجد تفسير يركز على دور ونشاط الفرد فيما يمر به من أحداث وأن الأحداث الجيدة تؤدي إلى السعادة الأمر الذي يشير إلى أن استحضار الفرد للذكريات الجيدة والإيجابية يؤدي إلى شعوره بالسعادة والارتياح (محمد وآخرون ٢٠٢١).

- **نظرية نقطة الانطلاق**:

نظريه نقطه الانطلاق من خلال التأكيد على ان سعادة الافراد تكون في الحفاظ على وضع من الاستقرار النسبي او حاله من التوازن وهذه الحالة من الصعب تغييرها واعتمدت هذه النظرية على فكره تفيد ان الفرد بمقدرته احداث نوع من التوافق مع الاحداث المتغيرة من حولي مما يشير الى قدرته على التكيف بسرعه مع التغيرات الطارئة واستطاعته على استعاده الشعور بالسعادة الذي كان يعيشه من قبل حدوث هذه التقلبات والتغيرات ايضا اكدت هذه النظرية على ان السمات الشخصية تؤدي دورا هاما في استحداث السعادة او الشعور بها لاسيما لدى الشخصيات التي لديها القدرة على الصمود والمواجهة (veenhoven,2009)

- **الدراسات السابقة**:
- **الدراسات التي تناولت قلق المستقبل والسعادة النفسية**:

تناولت دراسة بخيت (٢٠١١) العلاقة بين السعادة والتفاؤل وقلق المستقبل لدى معلمات رياض الاطفال وذلك بهدف الكشف عن العلاقة الارتباطية بين السعادة وكل من التفاؤل وقلق المستقبل لدى معلمات رياض الأطفال أيضا معرفة الفروق بينهن السعادة والتفاؤل وقلق المستقبل باختلاف المتغيرات الأربعة (مكان الروضة ، سنوات الخبرة ، مستوى الوظيفة ، ونوع الروضة) وامكانيه التنبؤ بالسعادة من

خلال درجاتهن على المقياس وقد استخدم مقياس قلق المستقبل من إعداد زينب شقير (٢٠٠٥) ومقياس التفاؤل من إعداد شاهيناز محمد وماجدة هاشم (٢٠٠٨) وقد اسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقه ارتباطيه موجبة داله احصائيا وطرديه بين السعادة والتفاؤل كما اتضح ايضا وجود علاقه ارتباطيه سالبه بين السعادة وقلق المستقبل من جانب وبين التفاؤل وقلق المستقبل من جانب آخر وهذا يعني ان هناك مؤشر على وجود علاقه عكسيه بين كل من السعادة وقلق المستقبل كذلك بين التفاؤل وقلق المستقبل فكلما زاد قلق المستقبل قلت السعادة والتفاؤل لدى المعلمة

- **الدراسات التي تناولت قلق المستقبل**:

دراسة العنزي (٢٠١٩) فقد تناولت قلق المستقبل وعلاقته بتقدير الذات لدى الأحداث الجانحين في دار الملاحظة بالرياض وقد وبلغت عينة الدراسة (١٢٠) حدثا جانحا من الأحداث الجانحين في دار الملاحظة بالرياض وقد أسفرت النتائج عن ارتفاع القلق من المستقبل مقابل انخفاض مستوى تقدير الذات كما اتضح ايضا وجود فروق دالة إحصائيا في أبعاد قلق المستقبل والدرجة الكلية في تقدير الذات تبعا لمتغيري المستوى التعليمي والعمر كذلك وجدت فروق دالة في قلق المستقبل وتقدير الذات تبعا لمتغيري نوع الجنحة والمستوى الاقتصادي مما أشار إلى إمكانية التنبؤ بقلق المستقبل من خلال تقدير الذات لدى الأحداث الجانحين .

أما دراسة Santoso, D and Rizkiana,A (2019) فقد تم الكشف عن تأثير التفكير الإيجابي على قلق المستقبل لدى طلاب الجامعة الذين يعانون من ضعف السمع وقد أجريت الدراسة على (٤٧) طالب وتم استخدام مقياس التفكير الإيجابي وقلق المستقبل وبرنامج تدريبي على التفكير الإيجابي وقد أسفرت النتائج عن أن التفكير الإيجابي له تأثير على القلق المستقبلي بقدر ٤٣.٥٪. وهذا يشير إلى أن القلق المستقبلي لا يزال قائما ولا يختفي. وأن مهارة التفكير الإيجابي تساعد فقط على التحكم في درجة قلق في المستقبل.

وهدفت دراسة حمدان والعدوان (٢٠٢٠) إلى معرفة العلاقة بين قلق المستقبل والتكيف النفسي لدى عينة من المتأخرات عن الزواجي عمان وطبق الدراسة على (٢٠٠) من المتأخرات عن الزواجين عمر (٣٠ -٤٥) حيث تم استخدام مقياس قلق المستقبل و مقياس التكيف النفسي وأوضحت النتائج أن هناك مستوى متوسط من قلق المستقبل ومستوى متوسط من التكيف النفسي ظهر لدى أفراد العينة.

وفي دراسة العتيبي وباجابر والحارثي (٢٠٢٣) تم التعرف على مستوى القلق لدى طلاب جامعة ام القرى و تحليل العلاقة بين فعالية الذات و الخوف من المستقبل والكشف عن الفروق بين الطلاب في قلق المستقبل والتي تعزى الى المستوى الدراسي أيضا معرفة الفروق بين الطلاب في قلق المستقبل والتي تعزى الى التخصص الأكاديمي طبقت الدراسة على (١٥٠) طالب من طلاب جامعة أم القرى تم اختيارهم بطريقة عشوائية وقد طبق عليهم مقياس قلق المستقبل من

إعداد المشيخي ٢٠٠٩، ومقياس فعالية الذات من إعداد العدل ٢٠٠١ وأشارت نتائج الدراسة ان الخوف من المستقبل كان متوسط بنسبة ٦٢.٣٣٪ وان مستوى فعالية الذات كان مرتفع بنسبة ٦٩.٨٧٪ وان هناك علاقة دالة إحصائيا وعكسية بين ابعاد قلق المستقبل وفعالية الذات ، وعلاقة إحصائية دالة بين قلق المستقبل والتخصص الأكاديمي كما اتضح عدم وجود علاقة دالة إحصائيا بين قلق المستقبل و المستوى الدراسي .

أما دراسة الغشم (٢٠٢٣) فقد هدفت إلى معرفة العلاقة بين الرضا عن الحياة وقلق المستقبل و طبقت على (٥٤٠) طالبة أعمارهن من ١٥ -٢٠ باستخدام مقياس الرضا عن الحياة (مجدي الدسوقي،١٩٩٨) ومقياس قلق المستقبل (زينب شقير،٢٠٠٥) و توصلت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية دالة عكسية بين الرضا عن الحياة وقلق المستقبل أيضا عدم وجود فروق في مستوى الرضا عن الحياة تعود للسن لدى أفراد العينة.

- **الدراسات التي تناولت السعادة النفسية**:

هدفت دراسة Zina, Nasir, Hashim and Yusof (2012) الى التأكد من وجود فروق في الرضا والسعادة الزوجية بناء على المدة الزمنية للزواج والدخل حيث تكونت عينه الدراسة من ٤٢٣ من الازواج واستخدم في الدراسة مقياس الرضا والسعادة الزوجية وتوصلت الدراسة الى ان الازواج الاطول في مده الزواج كانوا الاكثر رضا وسعادة ولديهم القدرة على التكيف والتغلب على العقبات كما اسفرت النتائج عن ان الدخل المرتفع يزيد من سعادة ورضا الازواج عن الحياة الزوجية.

اما دراسة الوليدي (٢٠١٧) فقد هدفت الى معرفه العلافة بين اليقظة العقلية وبين السعادة النفسية وكذلك امكانيه التنبؤ بالسعادة النفسية من خلال اليقظة العقلية حيث أقيمت الدراسة على عينه عددها (٢٧٥) طالب وطالبة واتضح من النتائج وجود علاقة ذات دلاله إحصائية بين اليقظة العقلية والسعادة النفسية فيه الاستقلال الذاتي وهو أحد ابعاد اليقظة العقلية في حين لا توجد علاقة داله بين الابعاد الاخرى والدرجة الكلية وانتهت الدراسة الى انه من الممكن التنبؤ بالسعادة النفسية من خلال اليقظة العقلية للطالبات فقط.

كذلك هدفت دراسة Patel and Dhar (2018) الى تقييم مستوى السعادة ومجموعه من العوامل المرتبطة بها لدى المتزوجين حديثا من سكان الريف في الهند وشملت عينه الدراسة ٢٥٦ من المتزوجين حديثا لمده عام على الاقل وخمس اعوام كحد اقصى في منطقه فاراناسي في ولاية أوتار براديش واستخدمت الدراسة مقياس السعادة وقد توصلت النتائج الى ان الدعم الاجتماعي يؤدي الى ارتفاع الشعور بالسعادة لدى الازواج كما اتضح ان الزوجين الاقل مستوى اقتصادي هم الاكثر سعادة من الازواج الاغنياء كذلك اكدت النتائج وجود علاقه عكسيه بين السعادة ومده الزواجحيث اتضح انه كلما طالت مده الزواج انخفضت

السعادة بين الزوجين اضافه الى ذلك اسفرت النتائج عن ان اكثر الفئات العمرية سعادة هي بين (٢٣ -٢٦) عاما وان الرجال اكثر سعادة من النساء.

وفي دراسة قاسم وعبد الله (٢٠١٨) كان الهدف هو التعرف على العلاقة بين السعادة النفسية وكل من المرونة المعرفية والثقة بالنفس لدى عينة من طلبه مستوى الدراسات العليا بجامعه سوهاج وعددها (٢٩٧) من الجنسين وقد توصلت الدراسة الى وجود علاقة ارتباطيه موجبه و داله احصائيا بين السعادة النفسية والمرونة المعرفية والثقة بالنفس و لم توجد فروق بين الجنسين في السعادة النفسية كما وجد تباين في كل من الثقة بالنفس والمرونة المعرفية في التنبؤ بالسعادة النفسية.

أما دراسة Shahabadi & Montazeri, (2019) فقد هدفت الى الكشف عن العوامل المؤثرة على سعادة الزوجات في مدينه تافت في ايران وتكونت عينه الدراسة من ١٢٠ امراه متزوجه تم اختيارهم من خلال طريقه العينات المنهجية باستخدام صيغه كوكران وتكونت ادوات الدراسة من مقياس انريكي للرضا والسعادة الزوجية ١٩٩٨ (Enrique) اضافة الى استبانة من اعداد الباحث واسفرت النتائج ان مستوى السعادة والرضا لدى الزوجات كان متوسط كما اتضح من النتائج ان رضا وسعادة الزوجات ارتفع بزياده العمر ومده الزواج وعدد الأطفال.

وفي دراسة الجبيلة (٢٠١٩) كان الهدف هو الكشف عن انماط التعلق الوجداني الشائعة بين المتزوجين السعوديين والكشف عن مستوى السعادة لديهم والتنبؤ بمستوى السعادة من انماط التعلق الوجداني كذلك التعرف على الاختلاف في انماط التعلق الوجداني تبعا لمتغيرات النوع العمل العمر عدد سنوات الزواج عدد الاطفال المستوى التعليمي والكشف عن الاختلاف في السعادة تبعا لمتغيرات النوع العمل العمر عدد سنوات الزواج عدد الاطفال المستوى التعليمي لدى المتزوجين السعوديين وشملت العينة الدراسة ٣٨٠ فرد من المتزوجين السعوديين من الجنسين بمدينه الرياض تكونت ادوات الدراسة من مقياس انماط التعلق الوجداني الذي صممه كولينز وريد ومقياس اكسفورد للسعادة الذي صممه هيل وارجيل وتوصلت الدراسة الى ان هناك علاقه ارتباطيه موجبه بين مستوى التعلق حيث ان مستوى السعادة لدى عينه البحث كان مرتفعا ولا توجد علاقه بين السعادة والنوع كما توصلت الدراسة الى انه لا توجد علاقه بين السعادة والعمل ولا بين السعادة والمستوى التعليمي واتضح ان هناك علاقه طرديه بين السعادة وكل من عدد الاطفال مده الزواج التقدم في العمر.

كذلك دراسة يسن و الألفي (٢٠٢١) والتي تناولت التعرف على مستوى السعادة الحقيقية لدى المتزوجين كذلك الفروق بين الازواج والزوجات في السعادة وذلك في ضوء مده الزواج وقد تكونت عينه البحث من (٧٠) زوجا وزوجه تراوحت اعمارهم بين (٢٥ -٤٧) من المتعلمين وقد طبق عليهم مقياس السعادة اعداد مارتن سليمان ترجمه صفاء الاعصر واسفرت النتائج الى ان مستوى

السعادة الحقيقية لدى الازواج والزوجات اعلى من المتوسط ايضا اشارت نتائج الدراسة الى وجود فروق داله احصائيا في السعادة الحقيقية لدى الازواج تبعا لمده الزواج وكانت الفروق لصالح الزواج الاكثر من ثمانية سنوات.

- **فروض الدراسة**:

- توجد فروق في متغير قلق المستقبل لدى حديثات الزواج وغير الحديثات من طالبات قسم علم النفس جامعة الملك سعود
- توجد فروق في متغير السعادة النفسية لدى حديثات الزواج وغير الحديثات من طالبات قسم علم النفس جامعة الملك سعود
- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين متغيري قلق المستقبل والسعادة النفسية لدى حديثات الزواج وغير الحديثات من طالبات قسم علم النفس جامعة الملك سعود

- **منهج الدراسة**:

المنهج المستخدم في الدراسة الحالية هو المنهج الوصفي الارتباطي المقارن، حيث تهتم الدراسة بإيجاد الفروق بين الطالبات المتزوجات حديثا وغير المتزوجات حديثا في كل من متغيري قلق المستقبل و السعادة النفسية كما تهدف الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين متغيري قلق المستقبل والسعادة النفسية، قسم علم النفس بجامعة الملك سعود.

- **عينة الدراسة**:

تكون مجتمع الدراسة من طالبات مرحلة الدراسات العليا قسم علم النفس، كلية التربية، جامعة الملك سعود بالمدينة الجامعية للطالبات بمدينة الرياض حيث أجريت الدراسة على (١٢٨طالبة) (٨٠) طالبة حديثات الزواج (ثلاث سنوات فأقل) و (٤٨) طالبة غير الحديثات (أكثر من ثلاث سنوات) وقد تراوحت أعمار العينة ما بين (٣٠ - ٣٩) وقد تم التوزيع بطريقة العينة العشوائية من خلال التوزيع الالكتروني والورقي معا .

- **أدوات الدراسة**:

- **أولا / مقياس قلق المستقبل**:

تم تطبيق مقياس قلق المستقبل من إعداد زينب محمود شقير (٢٠٠٥) وقد قامت نشمية العنزي (٢٠١٨) من التأكد من صدقه وثباته على البيئة السعودية وقد كانت نتائج الصدق والثبات مطمئنة. وقد تكون مقياس قلق المستقبل من (٢٣) عبارة وتم الاستجابة على المقياس وفقا لتدرج خماسي على طريقة ليكرت وهي كالتالي: (موافق تماما - موافق - محايد - غير موافق - غير موافق مطلقا)، وتصحح بالدرجات (صفر -١ -٢ -٣ -٤) باستثناء العبارات (١ - ٢ -٣ -٤ -٥ -٦ -٧) فتصحح عكسيا ويصحح المقياس بجمع درجات المفحوص على جميع عباراته. وقد قامت الباحثة بتكرار التأكد من صدق وثبات المقياس وذلك بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من ٣٠ و تم حساب معامل الصدق كالتالي:

- **صدق المقياس في البحث الحالي**:
- **الاتساق الداخلي**:

تم التحقق من صدق المقياس بحساب الاتساق الداخلي لمقياس قلق المستقبل من خلال تقدير معامل بيرسون بارتباط كل عبارة مع الدرجة الكلية للمقياس حيث تبين ان فقرات مقياس قلق المستقبل ذات علاقة طردية قوية ودالة احصائيا عند مستوى معنوية ٠.٠١وهذه الارتباطات تشير الى قوة العلاقة بين الفقرات والدرجة الكلية للمقياس ككل وذلك يتضح في الجدول (١).

جدول (١): معاملات ارتباط العبارات بأبعاد مقياس قلق المستقبل..

الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط
الفقرة١	.546**	الفقرة١٣	.770**
الفقرة٢	.531**	الفقرة١٤	.767**
الفقرة ٣	.544**	الفقرة١٥	.775**
الفقرة٤	.609**	الفقرة١٦	.763**
الفقرة٥	.666**	الفقرة١٧	.739**
الفقرة٦	.626**	الفقرة١٨	.755**
الفقرة٧	.628**	الفقرة١٩	.733**
الفقرة٨	.721**	الفقرة٢٠	.585**
الفقرة٩	.737**	الفقرة٢١	.587**
الفقرة١٠	.660**	الفقرة٢٢	.634**
الفقرة١١	.731**	الفقرة٢٣	.571**
الفقرة١٢	.668**		

◆عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ◆◆عند مستوى معنوية ٠.٠١

- **معامل الثبات في البحث الحالي** :
- **طريقة التجزئة النصفية**:

تم التحقق من ثبات مقياس القلق بحساب معامل الارتباط بين درجات العبارات المكونة لمقياس قلق المستقبل (مجموع العبارات =٢٣ عبارة) وقد بلغت قيمة معامل بيرسون بين النصفين (٠.٩٤٣) ثم استخدمت معادلة جتمان التنبؤية وقد بلغت قيمة معامل الثبات بمعادلة جتمان (٠.٨٢٠)، مما يفيد بتمتع الاختبار بمستوى عال من الثبات وبالتالي صلاحيته للتطبيق.

- **معامل ألفا كرونباخ**:

تم حساب ثبات مقياس قلق المستقبل بطريقة ألفا كرونباخ أن الدرجة الكلية للمقياس ٠.٩٤٣ بعد تطبيقه، ويتضح أن نتائج الثبات تطمئن الباحثة لصحة البيانات التي سيتم الحصول عليه وتظهر صلاحية المقياس للتطبيق على أفراد العينة والنتائج وذلك يتضح في الجدول (٢).

جدول (٢) معاملات ثبات ألفا كرونباخ لمقياس قلق المستقبل

البعد	عدد الفقرات	معامل الثبات ألفا كرونباخ	معامل جتمان التجزئة النصفية
مقياس قلق المستقبل	٢٣	٠.٩٤٣	٠.٨٢٠

• **ثانيا / مقياس السعادة النفسية**:

قام بإعداد المقياس Birleson(١٩٨٠) كما تم التأكد من صدقه وثباته كل من Cox&Bentovim (٢٠٠٢) ، تكون مقياس السعادة النفسية من (١٨) عبارة وتم الاستجابة على المقياس وفقا لتدرج ثلاثي على طريقة ليكرت وهي كالتالي: (معظم الوقت - أحيانا - أبدا)، وتصحح بالدرجات (١ -٢ -٣) باستثناء العبارات العكسية (٣ -٤ -٥ -٦ -١٤ -١٠ -١٥ -١٨)يتم تصحيحها عكسيا، فإذا حصل المفحوص على ١٣ درجة أو أكثر يعني ذلك أن لديه انخفاض في السعادة النفسية والعكس إذا كان أقل من ١٣ درجة فهو يتمتع بمستوى من السعادة النفسية هذا وقد قامت أماني عبد الوهاب (٢٠٠٦) بترجمة المقياس بهدف التقنين وإعادة استخدامه في البيئة العربية هذا وقد قام بتطبيق المقياس بندر الرشيدي (٢٠١٧) على البيئة السعودية بعد التأكد من صدق المقياس وثباته . وقد قامت الباحثة بتكرار التأكد من صدق وثبات المقياس وذلك بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من ٣٠ و تم حساب معامل الصدق كالتالي.

• **صدق المقياس في البحث الحالي** :

• **صدق الاتساق الداخلي**:

تم التحقق من صدق المقياس بحساب صدق الاتساق الداخلي، وذلك باستخدام معامل ارتباط بيرسون لقياس العلاقة بين درجة العبارة والدرجة الكلية حيث اتضح أن فقرات مقياس السعادة النفسية ذات علاقة قوية ودالة إحصائيا وذلك يتضح في الجدول (٣).

جدول (٣): معاملات ارتباط فقرات المقياس بالدرجة الكلية لمقياس السعادة النفسية

الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط
الفقرة١	.763**	الفقرة١٠	.838**
الفقرة٢	.801**	الفقرة١١	.886**
الفقرة ٣	.820**	الفقرة١٢	.837**
الفقرة٤	.531**	الفقرة١٣	.829**
الفقرة٥	.526**	الفقرة١٤	.820**
الفقرة٦	.807**	الفقرة١٥	.383**
الفقرة٧	.767**	الفقرة١٦	.732**
الفقرة٨	.808**	الفقرة١٧	.526**
الفقرة٩	.786**	الفقرة١٨	.807**

♦عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ♦♦عند مستوى معنوية ٠.٠١

حيث تبين إن جميع فقرات مقياس السعادة النفسية ذات علاقة طردية قوية ودالة احصائيا عند مستوى معنوية ٠.٠١ تتراوح ما بين (٠.٢٣٧ -٠.٦٩٦) وهذه الارتباطات تشير الى قوة العلاقة بين الفقرات والدرجة الكلية للمقياس ككل.

• **ثبات المقياس في البحث الحالي** :

• **طريقة التجزئة النصفية**:

تم التحقق من ثبات مقياس السعادة النفسية بحساب معامل الارتباط بين درجات العبارات المكونة لمقياس السعادة النفسية (مجموع العبارات =١٨ عبارة)، وقد

بلغت قيمة معامل بيرسون بين النصفين (٠.٩٧٨) ثم استخدمت معادلة جتمان التنبؤية وقد بلغت قيمة معامل الثبات بمعادلة جتمان (٠.٩٧٨)، وهي قيمة مقبولة إحصائيا، مما يفيد بتمتع الاختبار بمستوى عال من الثبات وبالتالي صلاحيته للتطبيق..

- **معادلة ألفا كرونباخ**:

تم التأكد من ثبات السعادة النفسية بحساب معامل ألفا كرونباخ واتضح أن الدرجة الكلية للمقياس (٠.٩٥٣)بعد تطبيقه حيث، مما يفيد بتمتع الاختبار بمستوى عال من الثبات وبالتالي صلاحيته للتطبيق وذلك يتضح في الجدول (٤).

جدول (٤): قيم معاملات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ لمقياس السعادة النفسية

البعد	عدد الفقرات	معامل الثبات ألفا كرونباخ	معامل التجزئة النصفية
السعادة النفسية	١٨	٠.٩٥٣	٠.٩٧٨

- **المعالجة الإحصائية و تحليل البيانات**:

للتحقق من أسئلة الدراسة واختبار صحة فرضياتها تم استخدام برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعيةstatistical Package For Social Sciences والتي يرمز لها اختصاراً بالرمز (SPSS).

- **الأساليب الإحصائية**:

- معامل الارتباط بيرسون (*Pearson Correlation*).
- معامل ألفا كرونباخ (*Alpha Cronbach*).
- اختبار (*Independent T test*)

- **نتائج الدراسة وتفسيرها**:

- **أولا**: **نتائج الفرض الأول**:

نص الفرض الأول" توجد فروق في متغير قلق المستقبل لدى حديثات الزواج وغير الحديثات من طالبات قسم علم النفس جامعة الملك سعود ". و للتحقق من صحة الفرض الأول تم استخدام اختبار (Independent T Test) لإيجاد الفروق في متوسط عينة البحث على مقياس قلق المستقبل في ضوء المدة الزمنية للزواج لدي طالبات قسم علم النفس جامعة الملك سعود ، وبحساب قيمة الاختبار كانت النتائج تشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط عينة البحث فيما يخص قلق المستقبل والجدول التالي يوضح النتائج .

جدول (٥) : نتائج اختبار T test فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط عينة البحث على مقياس قلق المستقبل

المحور	الفترة الزمنية للزواج	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (T)	مستوى الدلالة الاحصائي
قلق المستقبل	حديثات الزواج (أقل من ٣ سنوات)	80	86.96	17.76	7.225	◆◆0,001
	غير الحديثات (أكثر من ٣ سنوات)	48	64.04	16.7		

◆◆ دلالة عند مستوى معنوية ٠.٠٥.

يتضح من الجدول (٥) أن قيمة الاختبار بلغت (٧.٢٢٥) ومستوى الدلالة (٠.٠٠) أي أقل من ٠.٠٥، وبذلك فإن النتائج أسفرت عن أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط عينة البحث فيما يخص قلق المستقبل حيث ظهرت الفروق لدى حديثات الزواج اللواتي لم يتعد على زواجهن أقل من ٣ سنوات، بمعنى أن قلق المستقبل يزيد لدى حديثات الزواج أعلى من غير الحديثات وهذا يشير إلى تحقق الفرض الأول.

تعزو الباحثة هذه النتيجة إلى أن الدور الجديد الذي تقوم به الفتاة بعد الزواج بما فيه تعدد الأدوار و المسئوليات حيث أصبحت تحت مظلة الزواج مسئولة عن زوج له متطلبات وحقوق وبداية أسرة ومنزل جديد يحتاج منها إلى الوصول إلى التكيف النفسي كأقل تقدير بينما كلما زادت مدة الزواج أصبح الدور الذي تقوم به الفتاة حديثة الزواج أمرا معتادا وهذا يخفف إلى حد كبير من توتر التجارب الأولى لدور حديثة الزواج هذا وتتفق نتائج الفرض الأول مع دراسة كل من العتيبي وآخرون ٢٠٢٣ والعنزي ٢٠١٩ حيث أشارت إلى التأثر السلبي لقلق المستقبل على الذات و وضحت دراسة كل من Santoso,& Rizkiana,2019 إلى أن التفكير الايجابي له تأثير بنسبة معينة على خفض قلق المستقبل فهو عنصر مساعد ولكن لا يسأهم في إخفائه تماما ووجدت دراسة حمدان والعدوان ٢٠٢٠الى ان هناك مستوى متوسط من قلق المستقبل ومتوسط من التكيف النفسي ظهر لدى افراد العينة . وهذا ما يتفق مع النتائج للفرض الأول حيث تقوم السعادة النفسية على فكرة التفكير الإيجابي الذي يكون قاعدته التكيف وتكرار التجارب و المواقف الزواجية مما يخفض من قلق المستقبل ويجعل الصورة واضحة أمام الزوجة كلما تقدمت في سنوات الزواج .

- **ثانيا: نتائج الفرض الثاني:**

نص الفرض الثاني" توجد فروق في متغير السعادة النفسية لدى حديثات الزواج وغير الحديثات من طالبات قسم علم النفس جامعة الملك سعود "وللتحقق من صحة الفرض الثاني تم استخدام اختبار (Independent T Test) لإيجاد الفروق في متوسط عينة البحث على مقياس السعادة النفسية في ضوء المدة الزمنية للزواج لدي طالبات قسم علم النفس جامعة الملك سعود، وبحساب قيمة

الاختبار كانت النتائج تشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط عينة البحث فيما يخص السعادة النفسية والجدول التالي يوضح النتائج .

جدول (٦): نتائج اختبار T test فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط عينة البحث على مقياس السعادة النفسية

المحور	الفترة الزمنية	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (T)	مستوى الدلالة الاحصائي
السعادة النفسية	حديثات الزواج (أقل من ٣ سنوات	80	27.61	9.20	10,448-	٠,٠٠١**
	غير الحديثات (أكثر من ٣ سنوات)	48	42.31	4.10		

** دلالة عند مستوى معنوية ٠.٠٥.

يتضح من الجدول (٦) أن قيمة الاختبار (١٠.٤٤٨) ومستوى الدلالة (٠.٠٠) أي أقل من ٠.٠٥، وبذلك فإن النتائج أسفرت عن أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط عينة البحث فيما يخص السعادة النفسية حيث ظهرت الفروق لدى غير الحديثات واللواتي تعدى على زواجهن أكثر من ٣ سنوات، بمعنى أن السعادة النفسية تنخفض لدى حديثات الزواج عن غير الحديثات وهذا يشير إلى تحقق الفرض الثاني.

- **مناقشة نتائج الفرض الثاني**:

يتضح من الجدول (٦) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط عينة البحث فيما يخص السعادة النفسية وتفسر الباحثة هذه النتيجة على أن السعادة النفسية تنخفض لدى حديثات الزواج عن غير الحديثات وهذا يعني أن التكيف النفسي مع أوضاع الزواج الحديث والدور الجديد من قبل الزوجة هو أمر يخفف إلى حد كبير من توتر التجارب الأولى للفتاة حديثة الزواج. فقد توصلت دراسة كل من Patel and Dhar, 2018 إلى وجود علاقة عكسية بين السعادة ومده الزواج فكلما طالت مده الزواج انخفضت السعادة بين الزوجين في حين أشارت كل من دراسة Shahabadi & Montazeri, 2019 ودراسة الجبيلة ٢٠١٩ ودراسة الألفي ٢٠٢١ودراسة Zina,et,al,2012 إلى عكس نتائج الفرض الثاني فقد أشارت إلى أنه كلما زادت الفترة الزمنية للزواج كلما ارتفع مستوى السعادة النفسية بين الزوجين هذا وقد أشارت دراسة الوليدي ٢٠١٧ إلى أنه يمكن التنبؤ بالسعادة النفسية من خلال اليقظة العقلية وهذا يعني أن السعادة النفسية تنشأ في مناخ يقل فيه التوتر والقلق وتزاد فيه اليقظة العقلية التي هي آلية من آليات خفض التأمل وخفض التوتر.

- **نتائج الفرض الثالث**:

نص الفرض الثالث :" توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين قلق المستقبل والسعادة النفسية حديثات الزواج وغير الحديثات يخص أفراد العينة " تم التحقق من هذا الفرض من خلال حساب معامل ارتباط بيرسون و الجدول التالي يوضح النتائج :

جدول (٧) : نتائج معامل ارتباط بيرسون لتوضيح العلاقة بين قلق المستقبل والسعادة النفسية

	السعادة النفسية		
قلق المستقبل	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	القرار الإحصائي
	-**0.345	0.001	توجد علاقة عكسية ذات دلالة إحصائية

** دلالة عند مستوى معنوية ٠.٠٥.

و يتضح من جدول (٧) وجود علاقة عكسية ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ بين قلق المستقبل والسعادة النفسية لدى حديثات الزواج وبلغ معامل الارتباط (٠.٣٤٥) ومستوى الدلالة (٠.٠٠) وهي أقل من ٠.٠٥، وتشير العلاقة العكسية إلى أنه كلما زاد قلق المستقبل لدى حديثات الزواج انخفض في المقابل متغير السعادة النفسية والعكس وهذا يعني تحقق الفرض الثالث .

- **مناقشة نتائج الفرض الثالث** :

يتضح من الجدول (٧) وجود علاقة عكسية ذات دلالة إحصائية بين قلق المستقبل والسعادة النفسية لدى حديثات الزواج وتفسر الباحثة النتيجة بأن قلق المستقبل له دور واضح في خفض مستوى السعادة النفسية لدى حديثات الزواج وهذا يكون نتيجة لحداثة العلاقة الزوجية و التعرف على حياة الطرف الآخر وهو الزوج بكل سماته و خصائصه ومحاولة التكيف معها والانتقال إلى منزل جديد له ظروفه ومعطياته و ما يصاحب ذلك من ضغوط نفسية نتيجة الأعباء والمسئوليات الحديثة على الفتاة المتزوجة حديثا وتفاقم صراع الأدوار الذي قد يدخل حديثة الزواج في تحدي إثبات الذات والحصول على رضا الإعجاب والرضا من الطرف الآخر وتتفق نتائج الفرض الثالث مع دراسة بخيت ٢٠١١ التي توصلت إلى علاقة عكسية بين قلق المستقبل وكل من متغيري السعادة والتفاؤل كذلك دراسة قاسم وعبد الله ٢٠١٨ التي أشارت الى وجود علاقه ارتباطيه موجبه داله بين السعادة النفسية والمرونة المعرفية والثقة بالنفس بمعنى أن كل من متغيري الثقة بالنفس والمرونة المعرفية هما حصيلة التكيف مع الظروف المحيطة والتي من المفترض أن لا تحمل شعورا بالقلق بشكل عام و قلق المستقبل تحديدا حيث تنخفض السعادة النفسية هذا وجاءت دراسة الغشم ٢٠٢٣ متفقة مع النتائج في وجود علاقه ارتباطيه داله عكسيه بين الرضا عن الحياه وقلق المستقبل وهذا بمعنى أن تحقق الرضا لن يكون في ضوء قلق المستقبل والعكس وهذ ما يتفق في توجهاته مع مسار الدراسة الحالية .

- **توصيات** :

- عمل المزيد من برامج التوجيه والإرشاد لشريحة الفتيات قبل الزواج بشكل عام وحديثات الزواج بشكل خاص.
- توفير البرامج المكثفة التي يتم من خلالها توجيه الشباب المقبلين على الزواج بأهمية الإفصاح عن الأهداف المستقبلية والابتعاد عن الغموض فيما يخص مستقبل الزوجين.

- التوجيه إلى أهمية إشراك الزوجة في الأهداف الخاصة الحياة الزوجية دون أن تكون هذه المسؤولية في إطار
- دائرة الزوج فقط.

• المراجع العربية :

- بخيت، ماجدة هاشم. (٢٠١١). السعادة وعلاقتها بالتفاؤل وقلق المستقبل لدى معلمات رياض الأطفال. **مجلة الطفولة والتربية**، كلية رياض الأطفال، جامعة الإسكندرية، ٣ (٦) ١٧ – ٨٥.
- بخيت، محمد السيد، جوهر إيناس، سيد ومحمد، أميمة محمد، (٢٠٢١). العلاقة بين السعادة النفسية والرضا المهني لدى معلمات رياض الأطفال، **مجلة بحوث ودراسات الطفولة**، كلية التربية للطفولة المبكرة، جامعة الفيوم، ٤ (١)، ٢٦٤ – ٢٩٠.
- توفيق، منى أبو العلا. (٢٠٢٠). علاقة كل من التسامح والتدين بالسعادة النفسية لدى المسنين: دراسة مرجعية. **المجلة العلمية لكلية الآداب**، جامعة أسيوط، كلية الآداب (٢٤)، ٣٠٤ – ٣٢٣
- جبر، أحمد محمود (٢٠١٢). **العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظة غزة** رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الأزهر، كلية التربية، غزة، فلسطين.
- الجبيلة، الجوهرة فهد (٢٠١٩). أنماط التعلق الوجداني وعلاقتهما بالسعادة في ضوء بعض المتغيرات لدى عينة من المتزوجين السعوديين: دراسة وصفية مقارنة، **مجلة كلية التربية في العلوم النفسية**، جامعة عين شمس، ٤٣(٣)، ١٥-٦٨.
- حمدان، ندى، العدوان، فاطمة (٢٠٢٠). قلق المستقبل وعلاقته بالتكيف النفسي لدى عينة من المتأخرات عن الزواجي عمان، **مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية**، ٢٨(١)٨٣٢-٨٥٢.
- خشوري، فاطمة، و عفيفي، أسماء (٢٠٢٢). عادات العقل وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى طلبة جامعة جازان. دراسات عربية في التربية وعلم النفس، ١٤٣- ٢٢٧.
- خصاونة، آمنة حكمت (٢٠٢٠). مستوى الشفقة بالذات وعلاقتها بالسعادة لدى طلبة المرحلة الثانوية في محافظة اربد من وجهات نظرهم. **مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية**، فلسطين. ١١(٣١) ٥٠ -٦٤.
- الداهري، صالح حسن (٢٠٠٥) *علم النفس الإرشادي نظرياته وأساليبه الحديثة* .دار، وائل للطباعة ،والنشر والتوزيع.
- الدمرداش، مروة حمدي، منصور طلعت، شند سميرة (٢٠١٠) مقياس الإحساس بالسعادة للمرأة المصرية، **مجلة الإرشاد النفسي**، العدد ٢٧، ٤١٦-٤٣٠.
- شقير ، زينب محمود (٢٠٠٥) مقياس *قلق المستقبل*، ١. مكتبة الانجلو المصرية. القاهرة.
- صالح، محمد الحاج (٢٠٢٣). قلق المستقبل لدى طلبة علم النفس بكلية الآداب جامعة الخرطوم وعلاقته ببعض المتغيرات، **مجلة جامعة الشارقة للعلوم الإنسانية والاجتماعية** ،١(٢٠). ١٢٠-١٤٦.
- الضبع، فتحي عبد الرحمن (٢٠١٢). الذكاء الروحي وعلاقته بالسعادة النفسية لدى عينة من المراهقين والراشدين. **دراسات عربية في التربية وعلم النفس**، رابطة التربويين العرب، ١ (٢٩)، ١٧٦-١٣٥.
- العتيبي، مشاري وباجابر، عادل و الحارثي صبحي (٢٠٢٣) قلق المستقبل وفعالية الذات لدى عينة من طلاب جامعة أم القرى، **المجلة العربية لعلوم الإعاقة والموهبة**، المؤسسة العربية للتربية و العلوم والآداب، مصر ،٧(٢٦) ٣٤٩-٣٨٨.
- العناني، حنان عبد الحميد (٢٠٠٨). الصحة النفسية، عمان: دار الفكر للطباعة والنشر.
- العنزي، مصلح بن عبيد. (٢٠١٩). قلق المستقبل وعلاقته بتقدير الذات لدى الأحداث الجانحين. **مجلة كلية التربية**،٣٥(١٢)، ٤٢٠ – ٤٦٤.

- الغشم، فضة ثامر (٢٠٢٣). الرضا عن الحياة وعلاقته بقلق المستقبل لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة حفر الباطن، **المجلة الدولية للعلوم التربوية والإنسانية المعاصرة**، ٢(١)، ٢٠٥-٢٣١.
- قاسم، آمنه اسماعيل ومحمد، سحر محمود (٢٠١٨) السعادة النفسية في علاقتها بالمرونة المعرفية والثقة بالنفس لدى عينه من طلاب الدراسات العليا بجامعه سوهاج، **المجلة التربوية**، ٧٩ ١٤٥.
- المصري نيفين عبد الرحمن، و أبو ناهية، صلاح الدين محمد. (٢٠١١) قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعليه ذات ومستوى الطموح الأكاديمي لدى عينه من طلبه جامعه الازهر بغزة، رسالة ماجستير غير منشوره جامعه الازهر غزه.
- معابرة، شروق محمد .(2017) .فاعلية برنامج إرشادي مستند إلى الاتجاه المعرفي سلوكي لتحسين المرونة النفسية و خفض قلق المستقبل المهني لدى الطلبة المتوقع تخرجهم في الجامعات الأردنية الخاصة .(أطروحة دكتوراه). جامعة مؤتة، الأردن
- المعشي، محمد علي. (٢٠١٢). قلق المستقبل لدى الطالب المعلم وعلاقته ببعض المتغيرات، **مجلة دراسات تربوية ونفسية**، كلية التربية بالزقازيق، (٧٥) ،٢٩٧ .
- الوليدي، علي بن محمد بن علي (٢٠١٧). اليقظة العقلية وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى طلبه جامعه الملك خالد، **مجله جامعه الملك خالد للعلوم التربوي**ة، مج٤، ع١، ٤١ – ٦٨.
- يسن، أسماء إبراهيم. (٢٠٢١). أبعاد السعادة الحقيقية لدى المتزوجين في ضوء مدة الزواج .**المجلة الدولية لدراسات المرأة والطفل.77-55 , (1)1 ,**

• المراجع الأجنبية :

- Aboalshamat, K., Alsiyud, A, O., Al- Sayed, R, A., Alreddadi, R,S., Faqiehi, S, S & Almehmadi, S, A(2018). The relationship between resilience, happiness, and life satisfaction in dental and medical students in Jeddah, Saudi Arabia. Nigerian Journal of Clinical Practice. 21(8),1038- 1043.DOI: 10.4103/njcp.njcp_278_17
- Alshaer, H & Hossein, K. (2019) A study on metaphors used by female teachers to describe their work-related stresses and psychological exhaustion: reflecting on potential interventions. Archives of psychiatry & psychotherapy. 4, 72-81
- Birleson,P.(1980). The validity of depcrssive disorder in childhood and the development of a self- rating scale a research report .Journal of child psychology and psychiatry ,Vol.22,PP.73-88.
- Cox,A.&Bentovim ,A.(2002).Framework for assessment of children in need and their families .The family pack of questionnaires and scales. London; The stationery office.
- Eysenck, M. W., Payne, S., & Santos, R. (2006). Anxiety and depression: Past, present, and future events. **Cognition and Emotion, 20**(2), 274 -294.
- Khan, A., Grema, M. A., Latif, A. B. A., Bahar, H., Iswan, I., Baranovich, D. L. & Panatik, S. A. (2020). Mediating effect of positive psychological strength and study skills on examination anxiety among Nigerian college students. Sustainability, 12(4), 1479.
- Natvig, G. K., Albrektsen, G., & Qvarnstrøm, U. (2003). Associations between psychosocial factors and happiness among

school adolescents. International journal of nursing practice, 9(3), 166-175.
- Patel, K. K., & Dhar, M. (2019). Marital happiness among newly married individuals in a rural district in India. Social Science Spectrum, 4(2), 76-85
- Sahoo, F. M., & Sahu, R. (2009). The role of flow experience in human happiness. Journal of the Indian Academy of Applied Psychology.35,40-47.
- Santoso,D and Rizkiana,A .(2019). Positive Thinking on Future Anxiety on Hearing Impaired College Students. Education and Humanities Research (ASSEHR), 34, 194- 198
- Shahabadi, A, & Montazeri, M (2019). A Survey of Factors Related to Marital Satisfaction among Married Women in Taft City, Iran, Social Behavior Research & Health (SBRH), 3(1)
- Shuqayr,Z.(2005). Future Anxiety Scale, 1. Anglo-Egyptian Library. Cairo ,Egypt.
- Thin, N. (2017).Desirability of sustainable happiness as a guide for public policy: in Happiness: Transforming the Development Landscape. Thimphu, Bhutan: The Centre for Bhutan Studies and GNH.
- Veenhoven, R. (2009). How do we assess how happy we are? Tenets, implications and tenability of three theories.In Happiness, economics and politics. Edward Elgar Publishing.45-69.
- Zaleski Z (1996) Future Anxiety scale. translation and codification of ahmed Hassanein ,Faculty of Education ,Minia University .
- Zainah, A. Z., Nasir, R., Hashim, R. S., & Yusof, N. M. (2012). Effects of demographic variables on marital satisfaction. *Asian Social Science*, *8*(9), 46

❋❋❋❋❋