

**قلق المستقبل المهني وعلاقته بالهناء الذاتي لدى الطلبة المتوقع تخرجهم في جامعة مؤتة**

محمد علي السليتي

عبدالله محمد العطيّات

روان جمال أبو حمور

وزارة التربية والتعليم – الأردن.

ادارة حماية الأسرة والأحداث – الأردن.

مؤسسة نور الحسين – الأردن.

**الملخص:**

هدف البحث للكشف عن مستوى قلق المستقبل المهني وعلاقته بالهناء الذاتي لدى الطلبة المتوقع تخرجهم في جامعة مؤتة. على عينة تكونت من (570) طالباً وطالبة من الطلبة المتوقع تخرجهم، ولتحقيق أهداف الدراسة تم تطوير مقياسين الأول لقياس قلق المستقبل المهني، والثاني لقياس الهناء الذاتي من إعداد الباحثين بعد أن تم التأكد من صدقهم وثباتهم، وأشارت النتائج أن جميع معاملات الارتباط بين قلق المستقبل المهني والهناء الذاتي لدى الطلبة المتوقع تخرجهم من جامعة مؤتة متوسطة، وتدل هذه النتيجة أن قلق المستقبل المهني لدى الطلبة المتوقع تخرجهم في جامعة مؤتة يتأثر والهناء الذاتي لديهم، فكلما زاد الهناء الذاتي لديهم قل قلق المستقبل المهني، بمعنى وجود علاقة عكسية بين هذه المتغيرات وفي ضوء هذه النتائج أوصت الدراسة إلى مجموعة من التوصيات أهمها: ضرورة وضع البرامج لتوجيه الطلبة الخريجين قبل تخرجهم وإرشادهم وتعريفهم بفرص العمل وإمكاناتهم، وذلك لتقليل تعرضهم لحالات قلق المستقبل المهني، وأهمية تقديم برامج إرشادية قائمة على التدريب في كيفية تحسين الهناء الذاتي لدى الطلبة المتوقع تخرجهم.

**الكلمات المفتاحية:** قلق المستقبل المهني، الهناء الذاتي، الطلبة المتوقع تخرجهم، جامعة مؤتة.

**Career Future Anxiety and its Relationship to Self-Satisfaction Among Graduating Undergraduate Students at Mutah University**Rawan Jamal Abu Hamour  
Noor Al Hussein Foundation –  
Jordan.Abdullah Mohammed Al-Atiyat  
Family and Juvenile Protection  
Department – JordanMohammed Ali Alslaiti  
Ministry of Education - Jordan.[Rawan\\_0000@yahoo.com](mailto:Rawan_0000@yahoo.com)[Abdalah.atyyat@yahoo.com](mailto:Abdalah.atyyat@yahoo.com)[mohammedslaiti@yahoo.com](mailto:mohammedslaiti@yahoo.com)**Abstract:**

The study aimed to reveal the level of career future anxiety and self-satisfaction among students expected to graduate from Mutah University. On a sample of (570) male and female students expected to graduate, and to achieve the objectives of the study, two scales were developed, the first to measure career future anxiety, and the second to measure self-satisfaction, after their validity and reliability were confirmed. The results of the study indicated that the arithmetic averages of the career future anxiety scale were at an average level and that the arithmetic averages of the self-satisfaction scale came at an average level. The results also show weak direct correlation between the total score of the career future anxiety scale and the self-satisfaction scale, this result indicates that the career future anxiety of students expected to graduate from Mu'tah University is affected by their self-contentment. The greater their self-comfort, the less career future anxiety, meaning that there is an inverse relationship between these variables. In light of these results, the study concluded a set of recommendations, the most important of which are: The necessity of developing programs to guide graduate students before their graduation, guide them and introduce them to job opportunities and their potential, in order to reduce their exposure to cases of career future anxiety.

**Keywords:** Career Future Anxiety, Self-Satisfaction, Students Expected to Graduate, Mutah University.

## المقدمة

أصبح موضوع الشباب الجامعي من الموضوعات الأساسية التي يهتم بها علماء النفس باعتبارهم العنصر الأساسي بالمجتمع لتطوير المجتمع وتقدمه، حيث يواجه الأفراد من الطلبة المتوقع تخرجهم في الجامعات العديد من المتغيرات والتفاعلات المصحوبة بالكثير من التعقيدات في مختلف المجالات التي أثرت في كافة مظاهر الحياة، وما رافقها من مشكلات نفسية وسلوكية نتيجة لضغوط هذه الحياة، وطلبة الجامعات من إحدى الشرائح الاجتماعية الهامة في أي مجتمع من المجتمعات، فهم الفئة القوية الشابة التي تمثل النضج والقدرات الجسمية والعقلية التي تهيؤهم ليحملوا على عاتقهم بناء مجتمعهم في المستقبل.

وتعد فئة الطلبة الخريجين في الجامعات الذين تتجاوز أعمارهم (22) عامًا فئة حساسة لكل ما يواجهها، بحيث تصل لديهم مظاهر النمو إلى أعلى مستوياتها، وتتضح قدراتهم وإمكاناتهم الذاتية بشكل أكبر في هذه الفترة، ويلاحظ على سلوكهم مظاهر نمائية تنم عن عدم الاستقرار الانفعالي تتمثل في التوتر، والشعور بالغبطة، والاحساس بالقلق حيال المستقبل المجهول وغير المحدد، حيث تتزايد مظاهر هذا القلق لديهم حيال تطور الحياة بكل مجالاتها، مما يُلقي على كاهل الخريج مسؤولية ثقيلة، عليه أن يتحملها كي يواكب هذا الكم الهائل من التغيرات السريعة ويتكيف معها، الأمر الذي يشعره أحيانًا بالضعف وعدم القدرة على المسابرة فضلًا عن القلق الناتج عن الضغوط التي يتعرض لها، وما يشاهده من بطالة لكثير من الخريجين وفي تخصصات كثيرة، كل ذلك يجعله أسير القلق نحو المستقبل (السفاسفة، 2017).

ويرى زاليسكي (Zaleski, 1997) أن جميع أنواع القلق العام قد تتضمن عنصر القلق من المستقبل، حيث أن قلق المستقبل يشير إلى المستقبل المتمثل بمدة زمنية طويلة، ويتم تصويره على شكل حالة من الغموض بشأن أمور متوقعة الحدوث في المستقبل البعيد، أو توقع حدوث أمر سيء، وأنه حالة من التوجس وعدم الاطمئنان والخوف من التغيرات السلبية في المستقبل.

ويعد قلق المستقبل المهني من أهم مصادر قلق المستقبل لأنه مرتبط بقضايا لا زالت مخفية، حيث يظهر بصورة كبيرة لدى الطالب الجامعي عندما يتصور أنه لن يحصل على عمل مناسب في المستقبل بسبب كثرة الخريجين في مختلف التخصصات، وقلة فرص العمل المتوفرة في سوق العمل، فالمهنة تمثل جانبًا مهمًا في حياة الفرد فهي تلبي احتياجاته المختلفة وتشعره بالقيمة الاجتماعية، مما يساهم ذلك في تحقيق أهدافه النفسية والاجتماعية، وتحقيق ذلك يعيش حياة أسرية واجتماعية مستقرة (أبو غالي وأبو مصطفى، 2017).

ويشير ايروجلو (Eroglu, 2020) إلى أن اختيار المهنة أحد أهم التحديات والخيارات التي يتخذها الطالب، فالمهنة لها تأثير حاسم ليس فقط على الحياة الشخصية للفرد ولكن أيضًا في علاقاته مع البيئة المحيطة به، فالمهنة التي يمارسها الفرد تلعب دورًا كبيرًا في مكانته في المجتمع، لذلك فإن العديد من طلاب الجامعات يواجهون صعوبة كبيرة في اختيار مسارهم المهني مما يشكل لديهم العديد من الآثار السلبية الواضحة على الجوانب

النفسية، فالتفكير المستمر في مهنة المستقبل قد يصبح هاجساً مقلقاً للطلاب الجامعي يؤثر على انفعالاته النفسية التي بدورها تؤثر على سلوكه في المجتمع الذي يعيش فيه.

وقد يؤدي قلق المستقبل المهني الى فقدان شعور الفرد بالمسؤولية الاجتماعية والشعور بالقلق والعزلة في ظل التطور الكبير في مختلف مجالات الحياة، وما يصاحبه من آثار سلبية عائدة على الفرد والمجتمع، ويمكن القول أن المسؤولية الاجتماعية من بعدها النفسي والاجتماعي كما تناولها غلاسر (Glaser, 1986) معتبراً إياها مؤشراً للصحة النفسية، وأن الشخص المضطرب نفسياً يعاني من تدني في مستوى المسؤولية الاجتماعية، وتدني في مستوى التكيف، وبالتالي فإن مستوى الصحة النفسية يكون متدنياً، مما يسبب له عزلة عن محيطه، وتوتراً في علاقاته الاجتماعية، وقد يمهّد ذلك الطريق الأقرب الى الانتحار (المومني، 2017).

ومن أهم مؤشرات جودة الحياة لدى الفرد والمجتمع الشعور بالهناء الذاتي، وهو من المصطلحات الحديثة في علم النفس الايجابي، والذي يركز على الأسباب التي تجلب السعادة للفرد، إذ أن من أهدافه المساعدة على رفع الشعور بأهمية الحياة الإيجابية، أي من خلال الشعور بمزيد من السعادة والفرح والرضا، مما يؤدي إلى رفع المناعة النفسية للفرد ليتكمن من مقاومة شتى المشكلات النفسية التي منها التوتر والقلق الناجمة عن ضغوطات الحياة اليومية التي يواجهها الفرد (Eryilmaz, 2017).

ويعد الهناء الذاتي مؤشراً عاماً لصحة الفرد الانفعالية والاجتماعية والنفسية، فمن بعض ملامحه وجود سمة مستقرة لدى الفرد أو حالة تُستثار في مواقف معينة دون غيرها، وقد يكون هدفاً في ذاته يكافح الأفراد من أجل تحقيقه، أو وسيلة تساعد على تحقيق النواتج الإيجابية الأخرى، وتوجد بعض الظروف التي تعتبر ضرورية لتحقيق الهناء الذاتي مثل: الصحة النفسية، والعلاقات الاجتماعية الحسنة، كما يوصف بأنه التقييم الذاتي للحياة بشكل معرفي ووجداني، وله دور كبير كمؤشر لجودة الحياة وإنجاز الأهداف الذاتية ومواجهة صعوبات الحياة والاستمتاع بها (Ladeka & Nemcek, 2019).

ويمكن الاستنتاج أن طالب الجامعة المتوقع تخرجه إذا تعرض للكثير من المشاعر الإيجابية يشعر بالرضا عن حياته ويتولد لديه إحساس عالٍ بالهناء الذاتي، مما قد يجعله يشعر بقلق أقل تجاه مستقبله المهني، وينظر إلى مستقبله بتفاؤل وإيجابية ورضا، وقد يولد لديه عندها الشعور بالمسؤولية الاجتماعية، ومن هنا جاءت الدراسة الحالية للكشف عن قلق المستقبل المهني وعلاقته بكل من المسؤولية الاجتماعية والهناء الذاتي لدى طلبة جامعة مؤتة المتوقع تخرجهم.

اختلف تعريف مفهوم القلق باختلاف الباحثين، واختلاف وجهة نظر كل منهم لهذا المفهوم، ولكن هناك بعض التداخلات بين القلق والمفاهيم النفسية الأخرى كالخوف، والتهديد، والتوتر، فالقلق هو شعور عام بالفرع والخوف من شر أو كارثة على وشك الحدوث، وهو استجابة لتهديد غير محدد يصدر عن الصراعات اللاشعورية،

ومشاعر عدم الأمن والنزاعات الغريزية الممنوعة المنبعثة من داخل النفس، عندها يهيئ الجسم إمكانياته لمواجهة التهديد فتتوتر العضلات ويتسارع النفس ونبضات القلب (الحمداني، 2011).

ويعد مفهوم القلق ليس حديثاً في علم النفس، بل وُجد في الكتابات المصرية القديمة، وتحدث عنه ابن حزم الأندلسي في كتابه: العصر الوسيط، وكل هذا يؤكد على شمولية القلق بوصفه حالة أساسية للوجود الإنساني، فمصطلح القلق بشكل عام يدل على انفعال شعوري مؤلم مركب من الخوف ومن توقُّع خطر محتمل، ويتضمن هذا التوقُّع تهديداً داخلياً أو خارجياً للفرد، وقد يكون مبالغ فيه أو لا أساس له من الصحة، وهو انفعال غير سار وشعور بالتهديد وعدم الراحة والاستقرار، وهو أيضاً إحساس بالتوتر وخوف دائم لا مبرر له (عبد العزيز، 2021).

ويرسيسيلبرجر (Spielberger, 1976) أن للقلق شقان: سمة القلق وحالة القلق، فسمة القلق هي الحالة التي تشير إلى فروق ثابتة في النزوع والميل للقلق، وتعكس فروقاً فردية في تكرار وشدة ظهور حالات القلق في الماضي واحتمالية أن هذه الحالات سيعاني منها الشخص مستقبلاً، ولا تظهر سمة القلق مباشرة في السلوك بل تُستنتج من تكرار حالة القلق وشدتها لدى الفرد على امتداد الزمن، أما حالة القلق فهي تشير إلى أن القلق حالة طارئة انفعالية أو وقتية في الإنسان تتنوع وتختلف في شدتها وتكرارها عبر الزمن، وتتميز بإدراك ذاتي شعوري لمشاعر التوتر، ويرتفع مستوى حالة القلق عندما يدرك الفرد أنه يوجد مواقف تهدده.

فقد عرّف زهران (1997) القلق بأنه حالة توتر نتيجة توقُّع خطر فعلي أو رمزي، قد يحدث ويصاحبها خوف غامض وأعراض نفسية وجسمية، لذا يمكن اعتبار القلق انفعالاً مركباً من الخوف وتوقُّع التهديد والخطر.

وأشارت ميرري (Merry, 1996) إلى أن القلق حسب تعريف الجمعية الأمريكية للطب النفسي هو حالة الخوف والتوتر وعدم الارتياح التي تتجم من توقُّع خطر مجهول المصدر وغير قابل للإدراك.

وظهر مفهوم القلق بشكل واضح في كتابات فرويد (Freud)، فهو من أوائل من تحدثوا عن القلق من ناحية سيكولوجية في علم النفس الحديث، حيث يعود إليه الفضل في توجيه علماء النفس إلى الدور الهام الذي يلعبه القلق في حياة الإنسان من ناحية ديناميات الشخصية والنظريات الارتقائية، ويرى رائد التحليل النفسي أن القلق شعور اضطرابي ينشأ كلما طغى على النفس العديد من المثيرات الشديدة التي لا يمكن السيطرة عليها أو التخلص منها، كما وميز فرويد بين ثلاثة أنواع من القلق اعتبر أحدها سويًا وبينما رأى في الاثنين الآخرين صورة غير صحيحة من القلق (فرويد، 1983).

وقد صنف علماء النفس القلق إلى عدة أنواع رئيسية تتمثل فيما يلي:

1. القلق الموضوعي: هو أن يدرك الفرد أن مصدر القلق خارجي، وقد عرّف فرويد هذا النوع من القلق بأنه رد فعل لخطر خارجي معروف، فمصدر هذا القلق يوجد في العالم الخارجي، وهو خطر محدد، وهو أقرب منه إلى

الخوف، وأطلق فرويد عليه عدة مسميات مثل القلق الواقعي أو الحقيقي، أو القلق السوي، ويوضح فرويد في نظريته أن القلق والخوف هما ردود أفعال في موقف معين، فالخوف استجابة لخطر خارجي معروف، فالقلق هو من جهة توقع صدمة، ومن جهة أخرى تكرر لهذه الصدمة، فعلاقة القلق بالتوقع ترجع إلى حالة الخطر بينما تحديد القلق وعدم وجود موضوع له يرجعان إلى حالة الصدمة التي يسببها العجز، وهي الحالة التي يتوقع حدوثها في حالة الخطر (ناصر، 2021).

2. القلق العام: هذا النوع من القلق هو بمثابة استعداد لدى الفرد يؤدي به إلى القلق الوجداني، إذا ما تعرض لخطر خارجي يدركه، ويعتبر تلقائيًا بأنه عرض من أعراض الاضطرابات النفسية الأخرى، ويكون نابعًا لحدث سابق له من اضطرابات أخرى، وهذا النوع من القلق يتخلل جوانب عديدة ومختلفة من حياة الفرد وهو غير محدد الموضوع والمجال ولكنه يمكن أن يكون محددًا بمجال معين، وهو قلق غير سوي فهو أقرب إلى الناحية المرضية منه إلى الناحية الصحية، لأنه غير محدد الموضوع والمنشأ، وبذلك فهو يُفقد أو يعيق تقدم الفرد عن مواجهة مواقف الحياة (كفاي، 2000).

3. القلق العصابي (المرضي): هو خوف غامض غير مفهوم، لا يستطيع الفرد أن يشعر به أو يعرف سببه، فهو رد فعل لخطر غريزي داخلي ويكمن هذا القلق داخل الشخص في الجانب الذي يطلق عليه الهو، فيخاف الفرد من أن تسيطر عليه نزعة غريزية لا يمكن التحكم فيها، وقد تدفعه ليقوم بعمل أو يفكر بأمر قد يعود عليه بالأذى (عبد الرزاق، 2021).

وعزفت الحويلة (2010) قلق المستقبل بأنه حالة من التوتر، والشعور بالخوف، وعدم الارتياح، وعدم القدرة على مواجهة الأحداث الحياتية الضاغطة، والنظرة التشاؤمية، مع الإحساس بالإحباط المستمر عند التفكير السلبي بالمستقبل، والخوف الدائم من المرض.

كما أن أسباب قلق المستقبل ترجع إلى الإدراك الخطأ للأحداث المحتملة في المستقبل، وعدم القدرة على التكيف مع المشاكل التي يعاني منها الشخص، وعدم القدرة على التكيف مع المشاكل التي يعاني منها والشعور بعدم الأمان، وأن العوامل التي تشكل قلق المستقبل لدى الأفراد هي إمّا عوامل ديناميكية وهي الناتجة عن أفكار ونزعات وغرائز مكبوتة، أو عوامل سلوكية وهي سلوك مكتسب مبني على التجاوب الشرطي، أو عوامل حيوية تثير الجهاز العصبي الذاتي، مما يؤدي إلى ظهور مجموعة من الأعراض الجسمية، وعوامل وراثية (Chen & Xu, 2021).

واختيار الفرد لمهنة مستقبلية والتفكير والتخطيط الدائم والمستمر لها من أهم وأكبر جوانب الحياة لديه، كون المهنة تفتح له أوسع المجالات لتحقيق ذاته وبناء وتطوير مهاراته وتنمية قدراته، وتعزيز ثقته بذاته بالإضافة

إلى الصورة الإيجابية التي يكونها عن نفسه وهذا من أسمى الغايات التي يطمح لها الفرد من خلال حصوله على مهنة، كما تحقق ممارسة المهنة الریح المادي له مما يحقق الاستقرار والسعادة له مع أسرته (محمود، 2017).

ويعد قلق المستقبل المهني أحد أنواع قلق المستقبل، ويمس هذا النوع من القلق فئة الشباب بصورة عامة، والطبقة المتخرجة حديثاً والمقبلة على التخرج بصفة خاصة، حيث يعتبر الهدف الرئيسي لكل شاب وفتاة مقبلين على التخرج هو الحصول على وظيفة مناسبة تساعدهم على تعزيز نقاط قوتهم وتحقيق ذاتهم، فممارسة مهنة والنجاح فيها مركز وأساس التصورات المستقبلية لكلا الجنسين، فالعمل هو بداية الثقافة وبداية اللغة، حيث يسمح للفرد بالتعرف على ذاته والتوصل إلى هويته، ومنها إلى حريته (خليل، 2020).

وعرف ابستين (Epstien, 1982) قلق المستقبل المهني بأنه قلق يتمثل بشكل أكبر عندما يتصور الفرد أنه لن يحصل على عمل في المستقبل، ليضمن تحقيق أهدافه والحصول على المكانة الاجتماعية.

في حين عرف كلارك وبيك (Clark & Beck, 2012) قلق المستقبل المهني بأنه حالة من التوتر وعدم الاطمئنان، وتعميمات بأن الفرص المهنية في المستقبل تتضاءل في الحصول على مهنة ذات مكانة مرموقة وعائد مادي جيد، قد يصبح أمراً صعب المنال مهما بذل من جهد، ومهما كانت مؤهلاته وإعداداته الأكاديمية.

ومن جانب آخر يتصف الأشخاص ذوي قلق المستقبل بصورة عامة وقلق المستقبل المهني بصورة خاصة بالعديد من السمات والتي أشارت إليها الدراسات العديدة التي تناولت هذا الموضوع كدراسة تيموري (Teymoori, 2014) والتي أشارت إلى أن ذوي قلق المستقبل المهني يتسمون بالاغتراب واللامبالاة والشعور بالإحباط وعدم المسؤولية، واليأس من المستقبل، ونقص الرضا عن النفس.

### الهناء الذاتي (Subjective well-being)

حظي مفهوم الهناء الذاتي بأهمية كبيرة في السنوات الأخيرة، حيث كان حديث العديد من الدراسات والبحوث باعتباره مفهوماً سيكولوجياً مهماً، وتضمن الكثير من المتغيرات النفسية في الحياة اليومية، وقد يتشابه أو يتداخل مع بعض المتغيرات الأخرى، ويعد مفهوم الهناء الذاتي المفهوم الرئيس في علم النفس الإيجابي لما له من مكانة بارزة في تاريخ الفكر الإنساني، وهو الهدف الأسمى للحياة؛ لارتباطه بالحالة المزاجية الإيجابية للفرد، والرضا عن الحياة وجودتها وتحقيق الذات والتفاؤل في المستقبل (حميدة، 2013).

وتعود الجذور التاريخية للهناء الذاتي إلى العصر اليوناني، إذ أطلق أرسطو نظريته (نظرية الحياة الطبيعية) والإيديمونيا (Eudemuenia) والتي في أصلها اللغوي اليوناني صفة تتكون من مقطعين (Eu) وتعني الطيبة أو حسن الحال، وديمونيا (Demonia) وتعني الملاك الحارس أي وفرة النعمة، أي أن الهناء الذاتي يرتبط بفضائل الحياة والعطاء والوجود ذي المعنى (الجيلي، 2021).

فقد قدم دينر (Diener) منظورًا جديدًا في مجال علم النفس عام (1984) حين أشار إلى أن الهناء الذاتي له عدة سمات مميزة: فهو ذاتي في المقام الأول أي بالنسبة لتجارب الشخص، والسمة الثانية أن الهناء الذاتي يتضمن قياسات إيجابية ولا يكفي عدم وجود عوامل سلبية في حياة الفرد، بل يجب أن تتوفر عوامل إيجابية أيضًا، وتشمل قياسات الهناء الذاتي تقييمًا عامًا للفرد لحياته كلها والرضا عن جانب واحد من أي لحظة في حياته، وأيضًا قد يكون صفة مستقرة في شخصية الفرد أو حالة تظهر في مواقف معينة دون غيرها، وقد يكون هدفًا أو وسيلة تساعد الأفراد على تحقيق النواتج الإيجابية في حياتهم (البري، 2021).

وجاءت رايف (Ryff) ووضحت أن الهناء الذاتي عبارة عن مجموعة من المؤشرات الانفعالية والسلوكية للفرد، والتي تدل على وصوله لأعلى مستويات الرضا عن ذاته وحياته بشكل عام، والسعي بحماس ومثابرة نحو تحقيق أهدافه بنجاح، وبينت أنه مهما تعددت ألفاظه ومسمياته فإنها تصب جميعًا في معنى واحد والتي تعني السعادة والرضا وجودة الحياة (الخطيب، 2017).

وعرف دينر ورفاقه (Diener et al., 2003) الهناء الذاتي بأنه تقييم الناس لحياتهم في الوقت الحاضر، وهذا التقييم يشمل فترة طويلة من حياة الفرد يمتد من السنة الماضية وحتى هذه اللحظة، ويشير كاشدان (Kashdan, 2004) للهناء الذاتي بأنه مجموعة من التقييمات المتعلقة بحياة الفرد، تتضمن ما يشعر به الفرد من السرور وما يحققه من طموحاته المستقبلية، وعُرف أيضًا بأنه القدرة على النجاح والمرونة والمشاركة الإبداعية في نشاطات الحياة التي لها معنى بالنسبة إلى ثقافة المجتمع (Fraillon, 2004).

وقدم ليوبوميرسكي ولايوس (Lyubomirsky & Layous, 2013) تعريفًا علميًا للهناء الذاتي بأنه تجربة الفرح أو الرضا أو الرفاهية الإيجابية إلى جانب الشعور بأن حياة المرء جيدة وذات مغزى وجديرة بالاهتمام، كما قدمت منظمة التعاون الاقتصادي والتنمية (OECD, 2017) تعريفًا أكثر عمومية للهناء الذاتي حيث تشير بأنه حالات نفسية جيدة تشمل مختلف التقييمات التي يتخذها الناس من حياتهم سواء كانت إيجابية أو سلبية، إضافة إلى ردود أفعالهم العاطفية.

### مكونات الهناء الذاتي

اتخذ بعض الباحثين مثل هوبنر ورفاقه (Huebner et al, 2014) ثلاثة مسارات في دراسة الهناء الذاتي، المسار الأول درس العوامل الموضوعية التي تؤثر على مستويات الهناء الذاتي كالوضع المادي والزواج، أما المسار الثاني فقد توجه لدراسة الأنشطة التي يمارسها الفرد بشكل يومي كالرياضة والدراسة وأثرها على الانفتاح والخبرة. أما كار (Carr, 2004) فقد أشار إلى أن الهناء الذاتي يتكون من:

1. المكون المعرفي: ويتضمن تقييم الفرد لجوانب حياته وإقراره بالرضا عن نفسه وصحته وأسرته، والجوانب الاقتصادية وأوقات الفراغ.

2. المكون الوجداني: ويتمثل بالسعادة ويضم الوجدان الإيجابي كالاتجاه، والسعادة، والحب، والفرح، والثقة بالنفس، والقناعة، بالإضافة إلى الوجدان السلبي الذي يشمل الحزن، والغضب، والضغط، والدونية، والقلق، والاكتئاب.

كما طور سليجمان (Seligman, 2011) نموذجًا أطلق عليه (PERMA) يرى أنه يساعد في الوصول إلى حياة مليئة بالهناء الذاتي والسعادة والمعنى، فقد أكد سليجمان أنه من الممكن تنمية الهناء الذاتي والربط بينه وبين العديد من المتغيرات كالذكاء بأنواعه المتعددة، والتحصيل الدراسي، والإنجاز، والدافعية، وقد اقترح من خلاله خمسة مكونات للهناء الذاتي وهي:

- الانفعال الموجب أو العاطفة الإيجابية: وتعني قدرة الفرد على البحث عن المشاعر التي تجعله يشعر بالسعادة والراحة وطيب الحياة والتفاؤل، أي كل ما يمدّه بالطاقة الإيجابية، والنظر للماضي والحاضر والمستقبل نظرة إيجابية، ويمكن أن يتحقق ذلك من خلال الأنشطة اليومية التي يمارسها الفرد كالرياضة والجلوس مع الأصدقاء.

- العلاقات مع الآخرين: يرتبط الدعم الاجتماعي ارتباطاً وثيقاً بالإحساس بالهناء الذاتي، ويعني قدرة الفرد على إعاقة علاقات طيبة وناجحة مع الآخرين، ويبدأ ذلك بتقبل الفرد لذاته ثم تقبل الآخرين وتوطيد العلاقات الإيجابية بينهم.

- المعنى: أو الحياة ذات المعنى، وهو أحد أهم مبادئ علم النفس الإيجابي، وهو كما وصفه سليجمان الغرض من الحياة الذي يشعر الفرد بأنه موجود، كما بين أن البحث عن المعنى ليس بالشيء السهل دائماً لكن من المهم أن يكون الفرد سعيداً.

- الإنجاز: يساعد وجود أهداف لدى الفرد في تحقيق الشعور بالإنجاز، ومن الضروري أن تكون الأهداف واقعية يسهل تحقيقها، ومجرد بذل الجهد من أجل تحقيقها يساعد ذلك في منح الفرد شعوراً بالرضا والثقة بالنفس وبالإنجازات التي حققها، وفي نهاية المطاف الشعور بالازدهار النفسي.

- المشاركة والانخراط في المهام: وتعني البحث عن الأنشطة التي يندمج فيها الفرد بشكل كامل لحين الانتهاء منها، كممارسة الرياضة أو الاندماج في الدراسة، وهذا يخلق حالة من التدفق والانغماس في المهمة أو النشاط، كما تساهم المشاركة في توسيع مستوى إدراك الفرد وقدراته الذكائية والعاطفية.

ويستخدم الباحثون مفاهيم السعادة والهناء الذاتي بشكل متبادل، ويرى بعض العلماء أن الهناء الذاتي هو المصطلح السيكولوجي للسعادة، وأن مصطلحات السعادة وجودة الحياة والهناء الذاتي أو الشخصي تستعمل بالتبادل

والترادف، والفرق بين السعادة والهناء الذاتي أن السعادة تهتم بالجانب الوجداني كونها تمثل حالة من الانفعال تحدث نتيجة للتغيرات المفاجئة، بينما تمثل مكونات الهناء الذاتي الجانب المعرفي الذي يعتمد على حكم الفرد، ويشير دينر (Diener) إلى أن مصطلح الهناء الذاتي أعم وأشمل من مفهوم السعادة، كونه يمثل حالة انفعالية إيجابية تتضمن الرضا عن الحياة وغياب الوجدان السلبي وحضور الوجدان الإيجابي، مما يدل على أن الهناء الذاتي أحد مؤشرات الصحة النفسية والجسدية والاجتماعية للفرد (Huebner et al., 2014).

3. الابتهاج: يمثل انفعال يتصل عادة بالخبرات الحاضرة، وهو انفعال سار جداً ويتسم بعلامات كثيرة من علامات الإشباع والهناء الذاتي، ويرادف الابتهاج الانشراح أو الشعور بالبهجة، ويكون عادة مصحوب بالشعور بالتفاؤل (أبو زيد، 2020).

4. حب الحياة والأمل: يعتبر اتجاه إيجابي لدى الفرد نحو حياته الخاصة، ويعكس شدة التمسك بالحياة وتعلق الفرد السار بها وتقديره لها، والأمل حالة دافعية موجبة تعتمد على الشعور بالنجاح، وموجهة نحو الهدف والتخطيط لتحقيق هذا الهدف (Carver & Miller, 2011).

5. التفاؤل: عرف التفاؤل بأنه القدرة على توقع أشياء جديدة في الحياة، ويرتبط هذا التوقع الإيجابي بالهناء الذاتي للفرد حتى في الظروف الضاغطة والصعبة (أبو زيد، 2020).

وهناك العديد من مقومات الهناء الذاتي والتي أشار إليها الباحثون، ولكن أبرزها ما أشار إليه ريتشارد (Richard, 2009) وهي كالاتي:

1. الاستقرار: ويشير إلى أن الأفراد يميلون إلى التمسك بأحكام السعادة عندما تتحقق، لذلك ليس من الضروري أن تكون الأحكام مستمرة مع الزمن، إذ أن بعض الأفراد يغيرون آرائهم بشكل كبير ولا يستقر الهناء الذاتي لديهم.
2. التحديد: وذلك عندما لا يستطيع الأفراد الحكم، أو تحديد حياتهم من ناحية الأفضلية فلا يمكن الحكم عليهم بأنهم سعداء أو تعساء.
3. التأكيد على الزمن أو الوقت: فالهناء الذاتي هو تقييم للحياة ككل، لذ يمكن الحكم عليه بأنه يستمر من الماضي، ويغطي الحاضر ويتوقع المستقبل، فهناك من الأفراد من يركز على الماضي وبعضهم يعيش يومه، وآخر يوجه نفسه للمستقبل.
4. الوعي: إن الهناء الذاتي حالة من حالات الوعي، فهو حكم يظهر في العقل، ولكن ليس ككل حالات العقل يمكن تقييمها بشكل متساوي، فبعض الأفراد الذين يحكمون على أنفسهم بأنهم غير سعداء يمكن أن يكونوا مترددين حول إدراكهم لهذه الحقيقة أو عدم إدراكهم لها.

5. الملاءمة: عندما يقوم الفرد بالحكم على نفسه بالهناء الذاتي يمكن أن يكون هذا التقييم غير مناسب في فترة معينة.

ومن هنا فزيادة الدخل غير مرتبطة بالهناء الذاتي، فاختلاف الدخل ينتج عنه زيادة أو نقص في مستوى الهناء الذاتي، فزيادة الدخل يتبعه زيادة مستوى الاضطراب، وعلى هذا فإن التغيرات الإيجابية للدخل تؤدي إلى ضغوط أكثر، فكلما زاد الدخل زاد حجم النفقات بالإضافة إلى ذلك فإن العلاقة بين الأصدقاء والأسرة تزداد توترًا عند الأفراد الأغنياء الذين يتوقعون زيادة المساعدات المالية لغيرهم (Diener, 2009).

- الهناء الذاتي وعلاقته بالوضع الزواجي: الزواج من أهم مصادر الدعم الاجتماعي فيما يتعلق بالحماية من تأثير المشقة، بينما تكون العلاقات الاجتماعية الأخرى في المجتمع مؤثرة فقط في المستويات العليا منها (الخطيب، 2017).

- الهناء الذاتي وعلاقته بالشخصية وتقدير الذات: الشخصية أقوى المنبئات بالهناء الذاتي وهي الأكثر ارتباطاً به، كما أن العوامل البيولوجية تؤثر بنسبة (40%) في المشاعر الإيجابية، و (55%) في المشاعر السلبية، بينما تشارك البيئة الأسرية بحوالي (22%) من تباين المشاعر الإيجابية، و (20%) من تباين المشاعر السلبية، وتقدير الذات من أقوى المتغيرات ارتباطاً بالهناء الذاتي، فالأشخاص ذوي تقدير الذات المنخفض يقدرون مستوى أدائهم على عمل من الأعمال المختلفة بصورة سلبية، ويقللون من كفاءة أدائهم، رغم أن هناك تدهور من تقدير الأسوياء لذواتهم وخاصة أثناء فترات الحزن والتعاسة، فالسعادة تؤثر على تقدير الذات والعكس صحيح (القرني، 2019).

#### مشكلة الدراسة وأسئلتها

إن الطلبة المتوقع تخرجهم من الجامعات يتزايد قلقهم نحو ما يحمله المستقبل لهم، وخوفهم من عدم تحصيل ما يناسبهم من فرص العمل المتاحة في السوق ويسيطر القلق عليهم خوفاً من مواجهة البطالة، مما يشعرهم بعدم الأمن وعدم قدرتهم من تحقيق طموحاتهم التي لا طالما قد سعوا من أجلها، مما يؤدي ذلك إلى تضاعف القلق وازدياد التوتر لديهم، ويعكس ذلك على المسؤولية الاجتماعية لديهم مما يعرقل قدرتهم في بناء الهناء الذاتي، ولعل الوعي المهني والتعرف على فرص العمل المتاحة ضرورة في العصر الرقمي الذي ترتب عليه تعدد التخصصات المهنية المختلفة وتطورها، ممكن أن يخفف من المشاعر السلبية الناتجة عن قلق المستقبل المهني لدى الطلبة المتوقع تخرجهم من جامعة مؤتة.

وقد أشارت دراسة المحاميد والسفاسفة (2007) إلى أن هذا القلق يتمثل بشكل أكبر عندما يتصور الفرد أنه لن يحصل على عمل في المستقبل، ليضمن تحقيق أهدافه ويعطيه قيمة اجتماعية، وفي الأردن حيث كثر الاستثمار في التعليم الجامعي، وازداد الإقبال عليه بشكل ملحوظ، وانتشرت الجامعات الحكومية والخاصة في كافة المحافظات، مما زاد من عدد الخريجين في كافة التخصصات، الأمر الذي أدى إلى زيادة نسبة البطالة والإشباع في التخصصات في كافة ميادين العمل، مما أدى إلى زيادة الشعور بقلق المستقبل المهني وخاصة عند اقتراب الطالب من فصل تخرجه، حيث سيبدأ برحلة البحث عن العمل ضمن تخصصه وإمكانياته.

### أسئلة الدراسة:

1. ما مستوى قلق المستقبل المهني لدى طلبة جامعة مؤتة المتوقع تخرجهم؟
2. ما مستوى الهناء الذاتي لدى طلبة جامعة مؤتة المتوقع تخرجهم؟
3. هل توجد علاقة ارتباطية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين قلق المستقبل المهني والهناء الذاتي لدى طلبة جامعة مؤتة المتوقع تخرجهم؟

### أهمية الدراسة

تتمثل أهمية الدراسة الحالية من الأهمية البالغة للمجتمع الذي طبقت عليه، والمتمثلة في الطلبة المتوقع تخرجهم في جامعة مؤتة، ويمكن إيجاز أهمية الدراسة فيما يلي:  
أولاً) الأهمية النظرية: ترجع أهمية الدراسة الحالية لتناولها لأحد الموضوعات البحثية المهمة وهو محاولة الوقوف على طبيعة العلاقة بين قلق المستقبل المهني والمسؤولية الاجتماعية والهناء الذاتي لدى عينة من الطلبة المتوقع تخرجهم بجامعة مؤتة، والتعرف على الفروق بين أفراد العينة وفقاً لبعض المتغيرات، مما يسهم من الناحية النظرية في إثراء البحوث والدراسات في هذا الجانب، وإلقاء الضوء على هذا الموضوع الذي يشغل اهتمام شريحة عريضة من الشباب الجامعي.

ثانياً) الأهمية التطبيقية: تتضح أهمية الدراسة الحالية من خلال ما قد تسفر عنه من نتائج يمكن أن يستفاد منها في تصميم البرامج الإرشادية والتربوية والمهنية للتخفيف من قلق المستقبل المهني، والهناء الذاتي لدى الشباب الجامعي.

### المصطلحات والتعريفات الإجرائية للدراسة:

- **قلق المستقبل المهني (Career Future Anxiety):** عرفه المحاميد والسفاسفة (2007) على أنه حالة عدم الارتياح، والشعور بالضيق، والتوتر، والخوف من المستقبل المجهول المتعلق بالجانب المهني، وإمكانية الحصول على فرصة عمل مناسبة للطلاب بعد تخرجه من الجامعة.

ويعرف إجرائياً بالدراسة الحالية بالدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب على مقياس قلق المستقبل المهني

- **الهناء الذاتي (Subjective well-being):** هو حالة نفسية تتميز بمستوى مرتفع من الرضا عن الحياة، والوجدان الايجابي، ومستوى منخفض من الوجدان السلبي وهذا يعني أن الهناء الذاتي يتضمن ثلاثة جوانب هي الرضا عن الحياة وهي أحكام معرفية يصدرها الفرد على حياته ككل باعتبارها إيجابية ومرضية، وتقبله غير المشروط لحياته سواء الماضية، أو الحالية، أو المستقبلية وذلك في ضوء معايير الذاتية التي ينتقيها لنفسه، الوجدان الموجب وهو الجانب الذي يتضمن الانفعالات السارة بمستوياتها المتباينة، الوجدان السالب وهو الجانب الذي يتضمن الانفعالات غير السارة بمستوياتها المتباينة (Carr, 2004).

ويعرف إجرائياً بالدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب على مقياس مستوى الهناء الذاتي الذي سيتم تطويره لأغراض الدراسة.

- الطلبة الخريجون (Graduating Undergraduate Students): طلبة جامعة مؤتة الذين أنهوا متطلبات التخرج وهم في الفصل الأخير في الجامعة، والمتوقع تخرجهم على الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي 2024/2023م.

#### حدود الدراسة ومحدداتها

1. الحدود البشرية: اقتصرت هذه الدراسة على عينة من طلبة السنة الرابعة لدرجة البكالوريوس في جامعة مؤتة.
2. الحدود المكانية: جامعة مؤتة في محافظة الكرك في المملكة الاردنية الهاشمية.
3. الحدود الزمانية: تم إعداد الدراسة الحالية خلال الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي (2024/2023).
4. الحدود الموضوعية: اقتصرت الدراسة على معرفة مستوى قلق المستقبل المهني، والهناء الذاتي لدى الطلبة المتوقع تخرجهم في جامعة مؤتة، كما وتحدد باستجابة أفراد العينة على فقرات المقاييس المستخدمة في الدراسة.

#### منهجية الدراسة

اعتمدت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي لتحقيق أهداف الدراسة الحالية وملائمتها لنوع الدراسة من خلال قياس قلق المستقبل المهني وعلاقته بالهناء الذاتي لدى عينة من الطلبة المتوقع تخرجهم في جامعة مؤتة، والتي تهدف للكشف عن العلاقة بين متغيرات الدراسة من حيث الارتباط وقوته.

#### مجتمع الدراسة

تكون مجتمع الدراسة من الطلبة المتوقع تخرجهم من جامعة مؤتة من جميع كلياتهم وتخصصاتهم البالغ عددهم (3133) طالباً وطالبة.

#### أفراد الدراسة

تكونت عينة الدراسة من (626) طالباً وطالبة.

#### أدوات الدراسة

لتحقيق أهداف هذه الدراسة تم تطوير مقياس قلق المستقبل المهني ومقياس الهناء الذاتي لدى عينة من الطلبة المتوقع تخرجهم في جامعة مؤتة، وتم التأكد من دلالات صدقها وثباتها بالطرق العلمية، وفيما يلي توضيحاً لأدوات الدراسة:

## أولاً: مقياس قلق المستقبل المهني:

تم تطوير مقياس التوافق الأسري وفقاً للخطوات التالية:

تم الاطلاع على العديد من الدراسات والمراجع العربية والاجنبية، ومن الاطر النظرية التي تناولت قلق المستقبل المهني مثل (خليل، 2020؛ عبد العزيز، 2021؛ Clark & Beck, 2012) خاصة والمقاييس المستخدمة لقياسه، وأستنبطت منه فقرات المقياس الحالي، إذ تكون المقياس بصورته الأولية من (33) فقرة.

### الصدق والثبات لمقياس القلق المهني

#### أولاً: الصدق الظاهري

تم عرض المقياس بصورته الأولية على (10) من أعضاء هيئة التدريس من ذوي الاختصاص في الجامعات الأردنية في الإرشاد النفسي والتربوي، وعلم النفس، والقياس والتقويم، وطُلب منهم إبداء الرأي بوضوح حول مدى قدرة المقياس على قياس الهدف الذي وضع لأجله، ومدى ملاءمة المقياس لمستوى الفئة التي سيطبق عليها، كذلك وضوح العبارات وسلامة اللغة، وتم التحكيم باعتماد الفقرات كما هي.

#### صدق البناء الداخلي

للتحقق من مؤشرات صدق البناء للمقياس تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية مؤلفة من (30) طالباً وطالبة من الطلبة المتوقع تخرجهم بجامعة مؤتة من مجتمع الدراسة وخارج عينتها، وتم التحقق من صدق البناء الداخلي، وتم حساب معاملات الارتباط بين الفقرات وبين الدرجة الكلية، وقد اتضح أن معاملات الارتباط بين الفقرات والدرجة الكلية من داخل مجتمع الدراسة، والجدول رقم (1) توضح نتائج ذلك.

### جدول 1

#### معاملات ارتباط بيرسون بين كل فقرة والدرجة الكلية للاستبانة

الارتباط مع الفقرة											
0.35	31	0.31	25	*0.43	19	**0.53	13	0.21	7	*0.46	1
0.21	32	0.32	26	0.34	20	**0.47	14	0.26	8	**0.62	2
0.33	33	0.33	27	*0.37	21	**0.47	15	*0.44	9	0.28	3
		0.28	28	0.35	22	**0.52	16	0.30	10	*0.37	4
		*0.39	29	0.32	23	**0.63	17	0.31	11	0.33	5
		0.33	30	0.27	24	*0.39	18	*0.39	12	0.25	6

\*دالة إحصائية عند مستوى دلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) \*\*دالة إحصائية عند مستوى دلالة ( $\alpha \leq 0.01$ )

يُظهر جدول (1) أن جميع معاملات الارتباط لمقياس السلوك الانسحابي مع الدرجة الكلية للمقياس كانت دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) حيث تراوحت معاملات ارتباط الفقرات مع الدرجة الكلية للمقياس بين (0.30-0.63)؛ مما يدل على صدق البناء الداخلي للمقياس ويزيد من مستوى الصدق بنتائجه.

### ثبات مقياس قلق المستقبل المهني

تم اعتماد سلم ليكرت الخماسي؛ لتصحيح ادوات الدراسة؛ وذلك من خلال إعطاء كل من الفقرات درجة واحدة من بين درجاته الخمسة (دائماً، غالباً، أحياناً، قليلاً، نادراً) والتي تمثل رقمياً (1، 2، 3، 4، 5) على الترتيب، للفقرات الايجابية وعكسها في حال الفقرات السلبية، وقد تم التحقق من ثبات مقياس قلق المستقبل المهني من خلال تطبيقه على عينة استطلاعية بلغت (30) من داخل مجتمع الدراسة وخارج عينتها، ثم إعادة تطبيق المقياس مرةً أخرى على العينة الاستطلاعية وبفارق زمني بلغ (15) يوماً، وذلك بهدف حساب ثبات الاستقرار، حيث بلغ معامل ارتباط بيرسون بين التطبيقين (0.686)، وتم التحقق من ثبات الاتساق الداخلي باستخدام معادلة كرونباخ ألفا (Cronbach Alpha)، حيث بلغ (0.736).

### ثانياً: مقياس الهناء الذاتي

تم تطوير مقياس الهناء الذاتي بعد الاطلاع على العديد من الدراسات والمراجع العربية والاجنبية، ومن الدراسات النظرية التي تناولت الهناء الذاتي كدراسة (الجبيلي، 2021؛ المطارنة والسفاسفة، 2021؛ 2012؛ Fagley) خاصة والمقاييس المستخدمة لقياسه، وقد تكونت فقرات المقياس بصورته الأولى من (27) فقرة.

### الصدق والثبات لمقياس الهناء الذاتي

الصدق الظاهري إذ تم عرض المقياس بصورته الأولى على (10) من أعضاء هيئة التدريس من ذوي الاختصاص في الجامعات الأردنية في الإرشاد النفسي والتربوي، وعلم النفس، والقياس والتقويم، وطُلب إليهم إبداء الرأي بوضوح حول مدى قدرة المقياس على قياس الهدف الذي وضع لأجله، ومدى ملاءمة المقياس لمستوى الفئة التي سيطبق عليها؛ كذلك وضوح العبارات وسلامة اللغة، وإبداء أي بند يروونه مناسباً ويخدم الدراسة، وبناء على آراء المحكمين لم يتم حذف أي فقرة، بينما تم تعديل وصياغة فقرتين.

### صدق البناء الداخلي

للتحقق من مؤشرات صدق البناء للمقياس تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية مؤلفة من (30) طالباً وطالبة من الطلبة المتوقع تخرجهم بجامعة مؤتة من مجتمع الدراسة وخارج عينتها، وتم التحقق من صدق البناء الداخلي، وتم حساب معاملات الارتباط بين الفقرات وبين الدرجة الكلية، وقد اتضح أن معاملات الارتباط بين الفقرات والدرجة الكلية من داخل مجتمع الدراسة، والجدول رقم (2) توضح نتائج ذلك.

## جدول 2

### معاملات ارتباط بيرسون بين كل فقرة والدرجة الكلية للاستبانة

الفقرة	مع المقياس										
1	0.31	6	**0.49	11	**0.56	16	**0.73	21	**0.63	26	**0.54
2	**0.64	7	**0.66	12	**0.73	17	**0.52	22	**0.63	27	0.31
3	**0.63	8	*0.40	13	*0.43	18	**0.60	23	**0.62		
4	**0.60	9	**0.61	14	**0.52	19	**0.72	24	**0.61		
5	**0.57	10	**0.58	15	**0.50	20	**0.69	25	**0.64		

\*دالة إحصائية عند مستوى دلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) \*\*دالة إحصائية عند مستوى دلالة ( $\alpha \leq 0.01$ )

يُظهر جدول (2) أن جميع معاملات الارتباط لمقياس الهناء الذاتي مع الدرجة الكلية للمقياس كانت دالة إحصائية عند مستوى دلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) حيث تراوحت معاملات ارتباط الفقرات مع الدرجة الكلية للمقياس بين (0.31-0.73)؛ مما يدل على صدق البناء الداخلي للمقياس ويزيد من مستوى الصدق بنتائجه.

### ثبات مقياس الهناء الذاتي

تم اعتماد سلم ليكرت الخماسي؛ لتصحيح أدوات الدراسة؛ وذلك من خلال إعطاء كل من الفقرات درجة واحدة من بين درجاته الخمسة (دائماً، غالباً، أحياناً، قليلاً، نادراً) والتي تمثل رقمياً (1، 2، 3، 4، 5) على الترتيب، للفقرات الإيجابية وعكسها في حال الفقرات السلبية، وقد تم التحقق من ثبات مقياس الهناء الذاتي من خلال تطبيقه على عينة استطلاعية بلغت (30) من داخل مجتمع الدراسة وخارج عينتها، ثم إعادة تطبيق المقياس مرةً أخرى على العينة الاستطلاعية ويفارق زمني بلغ (15) يوماً، وذلك بهدف حساب ثبات الاستقرار، حيث بلغ معامل ارتباط بيرسون بين التطبيقين (0.766)، وتم التحقق من ثبات الاتساق الداخلي باستخدام معادلة كرونباخ ألفا، حيث بلغ (0.830).

### عرض النتائج ومناقشتها:

السؤال الأول: ما مستوى قلق المستقبل المهني لدى طلبة جامعة مؤتة المتوقع تخرجهم؟  
وللإجابة عن هذا السؤال تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والمستوى لاستجابات طلبة جامعة مؤتة المتوقع تخرجهم على مقاييس الدراسة ككل مرتبة تنازلياً.

### أولاً: مستوى قلق المستقبل المهني:

تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والمستوى لاستجابات طلبة جامعة مؤتة المتوقع تخرجهم. والجدول (3) يوضح ذلك.

### جدول 3

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى قلق المستقبل المهني ككل لدى طلبة جامعة مؤتة المتوقع  
تخرجهم مرتبة تنازلياً (ن=570)

رقم الفقرة	نص الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	المستوى
1	أرى أن مستقبلي المهني غامضٌ.	3.93	1.05	1	مرتفع
24	يقلقني أن أعاني من انخفاض الدخل في مهنتي المستقبلية.	3.76	1.14	2	مرتفع
25	ينتابني الشعور باليأس كلما فكرت في مستقبلي المهني.	3.74	1.11	3	مرتفع
29	يزعجني أن اضطر للعمل في وظيفة لا أربح فيها مستقبلاً.	3.66	1.10	4	متوسط
30	أشعر بالقلق عندما أفكر أنه قد يتوجب علي مزيد من سنوات الدراسة لأحصل على الوظيفة التي أربح فيها.	3.66	1.11	5	متوسط
26	أتوقع أن وجود المحسوبة والوساطة ستعوق حصولي على فرصة عمل.	3.60	1.22	6	متوسط
3	ينتابني الأرق حين أتذكر أن من تخرجوا قبلي لم يجدوا عملاً.	3.51	1.20	7	متوسط
5	أعاني ضغوطاً نفسية بسبب قلق أهلي الدائم على مستقبلي المهني.	3.48	1.15	8	متوسط
18	تنتابني نوبة غضب عندما أتصور مسيرتي المهنية بعد التخرج	3.48	1.14	9	متوسط
21	أخاف من الفشل في تكوين علاقات عمل ناجحة.	3.47	1.24	10	متوسط
2	أخشى الفشل في حياتي المهنية مستقبلاً.	3.45	1.15	11	متوسط
31	أحس بالآلام في معدتي كلما تأملت في مستقبلي المهني.	3.40	1.13	12	متوسط
4	تتسم نظرتي لمستقبلي المهني بالسوداوية.	3.39	1.07	13	متوسط
6	أشعر بعدم الأمان عندما أفكر في مستقبلي المهني.	3.30	0.96	14	متوسط
12	تنتابني اضطرابات في الهضم كلما فكرت بعمق في مسيرتي المهنية.	3.29	1.18	15	متوسط
16	تتعرق يداي كلما فكرت بعمق في حياتي المهنية.	3.29	1.20	16	متوسط
15	أشعر بسرعة نبضات القلب عندما أتأمل في مستقبلي المهني.	3.28	1.18	17	متوسط
13	أشعر بخيبة أمل كلما تخيلت مصيري بعد التخرج.	3.27	1.27	18	متوسط
19	أعاني من جفاف في حلقي عندما أتخيل المسيرة المهنية التي تنتظرنني.	3.27	1.12	19	متوسط

متوسط	20	1.02	3.25	أتوقع أنني سأعاني من صعوبات في مسيرتي المهنية بعد تحصيلي على الشهادة.	8
متوسط	21	1.17	3.25	أنزعج من عدم قدرتي على مواجهة الصعوبات التي ستعترض مساري المنهي.	17
متوسط	22	0.97	3.24	يشغل بالي التفكير في عدم تمكني من تحسين وضعي الاجتماعي من خلال مهنتي المستقبلية.	9
متوسط	23	0.93	3.20	يشغل تفكيري التعرض لظروف اجتماعية تعوقني في الوصول للعمل الذي أرغب فيه.	27
متوسط	24	1.03	3.15	أعاني من صداع مستمر حين أفكر بحياتي المهنية	7
متوسط	25	1.04	3.15	أتوقع ألا أجد عملاً يتناسب مع مؤهلاتي العلمية.	10
متوسط	26	1.15	3.12	أخاف من البطالة بعد حصولي على الشهادة الجامعية.	14
متوسط	27	1.06	3.07	أنفعل بسرعة عندما أفكر في فرص العمل النادرة جداً.	20
متوسط	28	1.16	3.07	أكثر من الطقطة بأصابعي حينما أفكر بعمق في مسيرتي المهنية.	22
متوسط	29	1.06	3.05	أشعر بعدم الارتياح كلما فكرت في نظرة المجتمع المهني المستقبلية.	11
متوسط	30	1.17	2.73	أكثر من الضرب بقدمي على الأرض عندما أكون جالساً وأفكر في مهنتي المستقبلية.	23
متوسط	31	1.05	2.57	أشعر بارتجاف في الأطراف كلما فكرت في مستقبلي المهني.	28
متوسط	-	0.31	3.33	قلق المستقبل المهني الكلي	

يلاحظ من جدول (3) أن مستوى قلق المستقبل المهني لدى طلبة جامعة مؤتة المتوقع تخرجهم على الدرجة الكلية جاء متوسطاً؛ إذ بلغ المتوسط الحسابي الكلي (3.33) وبانحراف معياري بلغ (0.31). كما تراوحت المتوسطات الحسابية لفقرات المقياس بين (2.57-3.93)، إذ جاءت الفقرة (1): أرى أن مستقبلي المهني غامض، في المرتبة الأولى بمتوسط حسابي بلغ (3.93) وبانحراف معياري (1.05)، وبمستوى مرتفع، كما جاءت الفقرة (24): يقلقني أن أعاني من انخفاض الدخل في مهنتي المستقبلية، في المرتبة الثانية بمتوسط حسابي بلغ (3.76) وبانحراف معياري (1.14)، وبمستوى مرتفع، في حين جاءت الفقرة (25): ينتابني الشعور باليأس كلما فكرت في مستقبلي المهني، في المرتبة الثالثة بمتوسط حسابي بلغ (3.74) وبانحراف معياري (1.11) وبمستوى مرتفع، كما جاءت الفقرة (11): أشعر بعدم الارتياح كلما فكرت في نظرة المجتمع المهني المستقبلية، في المرتبة الثانية قبل

الأخيرة بمتوسط حسابي بلغ (3.05) وانحراف معياري (1.06)، وبمستوى متوسط، في حين جاءت الفقرة (23): أكثر من الضرب بقدمي على الأرض عندما أكون جالساً وأفكر في مهنتي المستقبلية، في المرتبة قبل الأخيرة بمتوسط حسابي بلغ (2.73) وانحراف معياري (1.17)، وبمستوى متوسط، وأخيراً جاءت الفقرة: (28): أشعر بارتجاف في الأطراف كلما فكرت في مستقبلي المهني، في المرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي بلغ (2.57) وانحراف معياري (1.05) وبمستوى متوسط.

أشارت نتائج الدراسة أن مستوى قلق المستقبل المهني لدى الطلبة المتوقع تخرجهم بجامعة مؤتة جاء متوسطاً، وقد تعزى هذه النتيجة إلى القلق والخوف والنظرة التشاؤمية والتوتر وعدم الارتياح الذي يعاني منه الطلبة المتوقع تخرجهم، نتيجة كثرة خريجي الجامعة وارتفاع نسبة البطالة، وهذا يجعلهم يفكرون في أنهم قد يتخرجون من كليات مختلفة وحالهم حال الكثير ممن سبقوهم، مما يزيد قلقهم في التفكير بمستقبلهم المهني، وما يدل على ذلك ما أشار إليه خليل (2020) بأن الهدف الرئيسي للمقبلين على التخرج هو الحصول على وظيفة مناسبة تساعدهم على تعزيز نقاط قوتهم وتحقيق ذاتهم، مما يؤدي بهم ذلك إلى التوتر النفسي وعدم الثقة بالآخرين وانعدام الدافعية لديهم واضطرابات في النوم نتيجة القلق الشديد وهو ما أشار إليه دورسن (Dursun, 2019). وترى الباحثة أن يمكن أن تعزى النتيجة بأن قلق المستقبل المهني لم يأتي بمستوى مرتفع إلى اختلاف التفكير والنظرة المستقبلية لدى الطلبة، فالبعض على الرغم من معرفته المسبقة لحال الطالب بعد التخرج وقلة فرص التوظيف إلا أنه يتبقى لديهم بعض الأمل في المستقبل، بإيجاد وظيفة مناسبة، كما أن بعض الطلبة من عينة الدراسة يرون بأن تخصصاتهم غير مشبعة كباقي التخصصات وأنه قد يتوفر لديهم فرص عمل تحقق طموحاتهم وآمالهم.

والتقت هذه النتيجة مع دراسة الخواجه (2022) والتي أظهرت أن مستوى قلق المستقبل المهني لدى عينة الدراسة جاء ما بين المتوسط والمتدني، واختلفت مع نتيجة دراسة سالمى (2018) التي أظهرت نتائجها أن الطلبة المتوقع تخرجهم قد حققوا درجات مرتفعة على مقياس قلق المستقبل المهني، ونتيجة دراسة الفارسية (2022) ودراسة ذيابات (2020) التي أظهرت مستوى منخفض نوعاً ما من قلق المستقبل المهني لدى الطلبة المتوقع تخرجهم، ويمكن أن يعزى الاختلاف إلى اختلاف العينة في كلتا الدراستين، والنوع الاجتماعي والمستوى الدراسي.

#### السؤال الثاني: ما مستوى كل من الهناء الذاتي لدى طلبة جامعة مؤتة المتوقع تخرجهم؟

تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والمستوى لاستجابات طلبة جامعة مؤتة المتوقع تخرجهم. والجدول (4) يوضح ذلك.

#### جدول 4

المتوسطات الحسابية والانحرافات لمستوى الهناء الذاتي لدى طلبة جامعة مؤتة المتوقع تخرجهم مرتبة

تنازلياً (ن=570)

رقم الفقرة	نص الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	المستوى
6	والذي مصدر سعادتي.	3.53	0.57	1	متوسط
8	أحب أن أرى من حولي سعداء.	3.50	0.66	2	متوسط
12	أستمتع بوجودي مع أسرتي.	3.33	0.96	3	متوسط
18	استمتع بتبادل الحديث مع الأسرة والأصدقاء.	3.04	0.74	4	متوسط

متوسط	5	1.07	3.02	أقبل أي تجديد وتغيير في الحياة.	24
متوسط	6	1.45	3.02	كثيرا ما أعتد على الآخرين في إدارة شؤون حياتي.	27
متوسط	7	0.84	2.91	يشعرن بالسعادة تفهم الآخرين لي.	15
متوسط	8	1.09	2.80	افرح باللتز مع أصدقائي.	1
متوسط	9	0.81	2.76	أعتقد أن ظروفني سوف تتحسن والأيام تخبي لي مفاجآت سارة.	17
متوسط	10	0.65	2.66	أرى أن ظروفني سوف تتحسن والأيام تخبي لي مفاجآت سارة.	16
متوسط	11	1.00	2.66	أرى أن الحياة الحياة مليئة بالمعاني التي تستحق أن	20
متوسط	12	1.03	2.66	أضع لنفسي معايير وقناعات خاصة.	25
متوسط	13	0.90	2.65	أحاول أن أتوافق مع من حولي وارتاح لهم.	11
متوسط	14	0.55	2.62	أرتاح لوجودني مع الآخرين.	7
متوسط	15	0.90	2.61	أسعى أن أكون في أحسن حال.	10
متوسط	16	0.53	2.59	أرى سمعتني تحقق لي السعادة.	3
متوسط	17	0.86	2.54	أحاول أتغلب على لحظات اليأس التي تتناوبي.	4
متوسط	18	1.04	2.54	أستطيع التكيف مع التغيرات المحيطة.	23
متوسط	19	1.22	2.54	أسير في حياتي وفق أهداف محددة.	26
متوسط	20	0.87	2.53	أحاول الابتعاد عن مقارنة نفسي بالآخرين.	21
متوسط	21	0.90	2.47	أسعى للإبداع في الحياة بتجربة كل ما هو جديد.	9
متوسط	22	0.57	2.44	تغمرنني السعادة عندما أفكر فيما حققت.	2
متوسط	23	0.90	2.42	أستطيع تغيير سلوكي وطريقة تفكيري حتى أتمكن من إنجاز مهماتي.	14
متوسط	24	1.18	2.35	أشعر بنقاؤل دائماً ولا أتنمر لأي سبب.	22
منخفض	25	1.04	1.97	أحتفظ بأصدقاء مميزين.	5
منخفض	26	0.78	1.81	أنام بهدوء وبدون أحلام مزعجة.	13
منخفض	27	0.78	1.81	أعبر عن رأي بصراحة، حتى لو كان مختلفة عن رأي الآخرين.	19
متوسط	-	0.21	2.66	الهناء الذاتي الكلي	

يبين جدول (4) أن مستوى الهناء الذاتي لطلبة جامعة مؤتة المتوقع تخرجهم على الدرجة الكلية جاء متوسطاً بمتوسط حسابي (2.66)، وانحراف معياري (0.21) كما تراوحت المتوسطات الحسابية لفقرات المقياس

بين (1.81-3.53)، اذ جاءت الفقرة (6): والذي مصدر سعادتني، في المرتبة الأولى بمتوسط حسابي بلغ (3.53) وانحراف معياري (0.57)، وبمستوى متوسط، كما جاءت الفقرة (8): أحب أن أرى من حولي سعادة، في المرتبة الثانية بمتوسط حسابي بلغ (3.50) وانحراف معياري (0.66)، وبمستوى متوسط، في حين جاءت الفقرة: (12): أستمتع بوجودي مع أسرتي، في المرتبة الثالثة بمتوسط حسابي بلغ (3.33) وانحراف معياري (0.96) وبمستوى متوسط، كما جاءت الفقرة (22): أشعر بتفاؤل دائماً ولا أتذمر لأي سبب، في المرتبة الثانية قبل الاخيرة بمتوسط حسابي بلغ (1.35) وانحراف معياري (1.18)، وبمستوى متوسط، كما جاءت الفقرة (5): أحفظ بأصدقاء مميزين، في المرتبة قبل الاخيرة بمتوسط حسابي بلغ (1.97) وانحراف معياري (0.04)، وبمستوى منخفض، في حين جاءت الفقرتان: (13): أنام بهدوء وبدون أحلام مزعجة والفقرة (19): أعبّر عن رأي بصراحة، حتى لو كان مختلفة عن رأي الآخرين، في المرتبة الاخيرة بمتوسط حسابي بلغ (1.81) لكليهما، وانحراف معياري (0.78) وبمستوى منخفض لكليهما.

أشارت نتائج الدراسة أن مستوى الهناؤ الذاتي لدى الطلبة المتوقع تخرجهم في جامعة مؤتة جاء متوسطاً، وبمتوسط حسابي بلغ (2.66)، وقد تعزى هذه النتيجة إلى ان الطلبة المتوقع تخرجهم لا يتقنون بقدراتهم الخاصة في مواجهة الشدائد، ويميلون الى تصور المشكلات على انها تهديدات بدلا من كونها تحديات، ومواقف لا يمكن السيطرة عليها إضافة الى عدم القدرة في التفكير في طرق تعزيز الذات، وتحفيز انفسهم، وعدم اظهارهم المثابرة عند مواجهة المواقف الصعبة، الامر الذي ربما خفض الهناؤ الذاتي لديهم، وترى الباحثة أنه يمكن تفسير هذه النتيجة بأن المستوى جاء متوسطاً لأن الطالب المتوقع تخرجه قد يعاني من عدم الاستقلالية باتخاذ قراراته، وقد يكون غير متقبل لذاته بسبب اختياره وندمه على اختيار تخصص قد يرى أنه لا مستقبل له، وبالتالي يرى بأن الحياة بلا معنى مما يجعله يفقد الشعور بالهناؤ الذاتي، وما يدل على ذلك ما اشار إليه كينج (King, 2010) من خلال خصائص الأفراد الذين يتمتعون بدرجات عالية من الهناؤ الذاتي وما يقابلها من النقيض، وقد تعزى هذه النتيجة أيضا إلى عدم رضا الطلاب عن حياتهم وعدم شعورهم بالسعادة بسبب معرفتهم المسبقة بأنه أن الأوان للانخراط بسوق العمل والاستفادة من الشهادة الجامعية، وبالتالي ينظرون نظرة تشاؤمية للمستقبل بسبب معرفتهم المسبقة بواقع الحال وهذا ما أشار إليه أبو زيد (2020).

واتفقت نتيجة الدراسة مع نتيجة دراسة القرني (2019) والتي جاء بها مستوى الهناؤ الذاتي بمستوى متوسط، واختلفت هذه النتيجة مع نتيجة دراسة شيلدن وكريجر (Sheldon & Krieger, 2009) ودراسة كل من (الجبيلي، 2021؛ الخطيب، 2017) والتي جاء بها مستوى الهناؤ الذاتي بمستوى مرتفع لدى عينات الدراسة المختلفة.

**السؤال الثالث: هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين قلق المستقبل المهني وكل من المسؤولية الاجتماعية والهناؤ الذاتي لدى طلبة جامعة مؤتة المتوقع تخرجهم؟**  
ولإجابة عن هذا السؤال تم استخراج معامل ارتباط بيرسون بين مستوى قلق المستقبل المهني والمسؤولية الاجتماعية والهناؤ الذاتي لدى طلبة جامعة مؤتة المتوقع تخرجهم، كما يتضح من الجدول (5):

## جدول 5

نتائج معامل ارتباط بيرسون بين قلق المستقبل المهني والمسؤولية الاجتماعية والهناء الذاتي لدى طلبة جامعة مؤتة المتوقع تخرجهم مرتبة تنازلياً (ن=570).

المتغيرات	المقياس الاحصائي	قلق المستقبل	المسؤولية الاجتماعية	الهناء الذاتي
قلق المستقبل	معامل ارتباط بيرسون مستوى الدلالة	-	**0.211-	**0.124 0.003
الهناء الذاتي	معامل ارتباط بيرسون مستوى الدلالة	**0.124 0.003	**0.112- 0.008	-

\* ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة  $(\alpha = 0.05)$  \*\* ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة  $(\alpha = 0.01)$  يظهر من جدول (5) وجود علاقة ارتباطية ضعيفة وموجبة (طردية) وذات دلالة إحصائية بين قلق المستقبل المهني والهناء الذاتي، حيث بلغت قيمة معامل ارتباط بيرسون (0.124) وذات دلالة إحصائية. أشارت النتائج أن جميع معاملات الارتباط بين قلق المستقبل المهني والهناء الذاتي لدى الطلبة المتوقع تخرجهم من جامعة مؤتة سالبة، وتدل هذه النتيجة أن قلق المستقبل المهني لدى الطلبة المتوقع تخرجهم في جامعة مؤتة لا تتأثر بالمسؤولية والهناء الذاتي لديهم، فكلما زاد والهناء الذاتي لديهم قل قلق المستقبل المهني، بمعنى وجود علاقة عكسية بين هذه المتغيرات.

ويمكن عزو هذه النتيجة إلى أن الشخص المسؤول اجتماعياً يتمتع بصفات وخصائص سلوكية متعددة منها الأمانة وتحمل المسؤولية عن أفعاله، وعدم إلقاء اللوم على الآخرين والتفكير بمصالح الآخرين ورعايتها، ويكون له القدرة على إنجاز المهام الموكلة إليه بصورة صحيحة ودقيقة، والمسؤولية الاجتماعية تجعل الفرد يدرك النتائج التي تترتب على سلوكه كمواطن، بحيث يضحى في سبيل الجماعة أو الصالح العام ببعض المصالح الشخصية التي قد تتعارض مع المصلحة العامة، وتجعله متقبلاً وواعياً للتغيرات التي تحدث في المجتمع من أجل التنمية والتقدم في النظم والمؤسسات المختلفة.

كما تعمل على تعليم الشباب المتخرجين حديثاً طريقة حل المشكلات، وذلك بممارسة عملية الإصلاح للمشاكل التي تخص الجماعة التي ينتمون إليها من خلال المناقشة واتخاذ القرارات، والمشاركة في التنفيذ والتقييم، ومع مرور الوقت يجعل ذلك من أفراد المجتمع أفراداً قادرين على الإصلاح والاهتمام بشؤون المجتمع وأوضاعه وكما ورد في العمارة والسفاسفة (2019) فإن إحساس أفراد المجتمع بمسؤوليتهم نحو أنفسهم ومجتمعهم ركن أساسي وهام في الحياة، وبدونه تصبح الحياة فوضى وتشيع شريعة الغاب، فيندم التعاون وتغلب الأنانية والفردية، فالإحساس بالمسؤولية الاجتماعية يسهل الشعور بالواجب ويؤدي إلى الالتزام بالمعايير والقواعد الإنسانية، التي تقود إلى وحدة المجتمع وتآلف أفرادها، فالمسؤولية تعني إقرار الفرد بما يصدر عنه من أفعال، وبإستعداده لتحمل نتائج أفعاله، فهي القدرة على أن يلزم نفسه أولاً، والقدرة على أن يفي بعد ذلك بالتزاماته بإرادته الحرة، وتقوم المسؤولية على الحرية، إذ لا يكلف بها غير العاقل وتسقط عن صاحب الإرادة المسلوقة.

أن خصائص الشخصية المتمثلة في القدرة على التحمل، والأمل، والمثابرة، واحترام الذات، وقبول الحياة، وقبول الذات هي سمات يمكن أن تعزز الهناء الذاتي، وتؤدي إلى انخفاض الأعراض النفسية والتي يمكن أن تكون عاملاً وقائياً، وتقلل من قلق المستقبل المهني. كما قد تعزى هذه النتيجة إلى أن التغيير في البنية المعرفية للطلبة

المتوقع تخرجهم نتيجة انفتاحهم على العالم المحيط بهم، وزيادة مرونتهم النفسية قد أسهم في تغيير نظرتهم للأمور وكيفية تفسيرهم للمواقف التي يتعرضون لها، والأحداث التي تواجههم سواء أكانت في حياتهم الأسرية أو في بيئة العمل، وزيادة خبرتهم وقدرتهم على إيجاد ووضع الحلول والبدائل للمشاكل التي تواجههم، الأمر الذي ربما زاد من الهناء الذاتي لديهم. كما أن الطلبة الذين يتمتعن بالمسؤولية الاجتماعية يكونوا أفضل في التعامل مع الصعوبات، وفي تبني الجرأة في التجارب المؤلمة واستخدام استراتيجيات حل المشكلات، ولديهم مستويات أعلى من التفاؤل، ودعم أكبر من قبل عائلاتهم والأصدقاء، كما أن لديهم مستويات أقل من اليأس والوحدة، وبالتالي كلما كان لديهم مستويات عالية من الهناء الذاتي، كلما أدركوا أنهم أكثر قدرة في مواجهة الشدائد والمحن والصعوبات، الأمر الذي ربما يؤدي إلى تقليل مستوى قلق المستقبل المهني.

### التوصيات

في ضوء ما توصلت إليه الدراسة من نتائج يمكن للباحثين أن يوصوا بما يلي:

- 1- ضرورة وضع خطط لتوعية الطلبة المتوقع تخرجهم في الجامعة وتوجيههم من قبل عمادة شؤون الطلبة، لتهيئهم الى ما بعد التخرج.
- 2- ضرورة تفعيل خدمات الارشاد النفسي والتربوي في الجامعة للطلبة المتوقع تخرجهم لوقايتهم من التعرض لحالات قلق المستقبل المهني.
- 3- ضرورة إدماج الطلبة المتوقع تخرجهم في النشاطات الجامعية لاحتوائهم، وتشجيعهم على المشاركة والانخراط في المجتمع، وتنمية المسؤولية الاجتماعية لديهم.
- 4- تقديم برامج إرشادية قائمة على التدريب في كيفية تحسين الهناء الذاتي لدى الطلبة المتوقع تخرجهم في الجامعات.
- 5- ضرورة وضع البرامج لتوجيه الطلبة الخريجين قبل تخرجهم وإرشادهم وتعريفهم بفرص العمل وإمكاناتهم، وذلك لتقليل تعرضهم لحالات قلق المستقبل المهني.
- 6- إجراء المزيد من الدراسات تستهدف هذه الفئة لرعيتهم وتقليل الآثار السلبية الناتجة من قلق المستقبل المهني كالبطالة وغيرها.

## المراجع

- أبو زيد، رانيا. (2020). الهناء الذاتي وعلاقته بالنفاؤل لدى طلاب الجامعة، *المجلة العربية للآداب والدراسات الإنسانية*، 12(10)، 127-149.
- أبو غالي، عطاق ونظمي، أبو مصطفى. (2017). التنبؤ بقلق المستقبل المهني في ضوء الرضا عن الدراسة وتوجهات أهداف الإنجاز لدى طلبة اختصاص الإرشاد النفسي في كلية التربية بجامعة الأقصى، *مجلة جامعة الأقصى*، 20(1)، 12-43.
- بحر، نور والشرفين، أحمد. (2023). التجنب التجريبي كوسيط بين عدم التعلق بالذات وعدم تحمل الشك وأعراض الاكتئاب لدى عينة من المصابين بالاكتئاب. *المجلة الدولية للبحوث النفسية والتربوية*، 2(4)، 552 - 575.
- البري، أماني. (2021). الهناء الذاتي وعلاقته باستراتيجيات التنظيم الانفعالي والمخططات الوجدانية وما وراء الانفعال لدى طلاب الجامعة، *مجلة كلية التربية في العلوم النفسية*، 44(3)، 243-273.
- الجبيلي، محمد. (2021). التواضع الفكري كمنبئ بالهناء الذاتي الأكاديمي لدى طلبة الدراسات العليا، *المجلة العربية للآداب والدراسات الإنسانية*، 4(17)، 133-178.
- الحمداي، إقبال. (2011). الاغتراب - التمرد قلق المستقبل، ط1، دار صفاء للنشر والتوزيع.
- حميدة، محمد. (2013). الهناء الذاتي وعلاقته ببعض متغيرات الشخصية لدى طلاب الجامعة، *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، 23(79)، 233-277.
- الحويلة، أمثال. (2010). القلق والاسترخاء العضلي-المفاهيم والنظريات والعلاج، (ط1)، إيتراك للطباعة والنشر والتوزيع.
- الخطيب، لبنى. (2017). مستوى الهناء الذاتي وعلاقته بالطموح والإيثار لدى طلبة جامعة مؤتة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الدراسات العليا، جامعة مؤتة، الأردن.
- خليل، ناصر. (2020). العلاقة بين قلق المستقبل المهني والتوافق الأكاديمي لدى الطلبة المقبلين على التخرج، رسالة ماجستير، جامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي، الجزائر.
- الخواجة، عبد الفتاح. (2022). قلق المستقبل المهني وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى طلبة دبلوم التأهيل التربوي بجامعة نزوى في سلطنة عمان، *مجلة ابن خلدون للدراسات والأبحاث*، 2(7)، 574-599.
- ذيابات، دانا. (2020). العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وعلاقتها بقلق المستقبل المهني لدى طلبة جامعة اليرموك، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة اليرموك.
- زهران، حامد. (1997). الصحة النفسية والعلاج النفسي، عالم الكتاب.
- السفاسفة، محمد. (2017). قلق المستقبل وعلاقته بالتوجهات الهدفية والكفاءة الذاتية المدركة لدى الطلبة الخريجين في جامعة مؤتة، *مجلة البلقاء للبحوث والدراسات*، 20(2)، 9-32.
- الشرفين، أحمد والرفاعي، سندس. (2024). نمذجة العلاقة بين المخططات المعرفية الاتكيفية والكمالية وصورة الجسد وأعراض القلق لدى طلبة جامعة اليرموك. *المجلة الدولية للبحوث النفسية والتربوية*، 3(1)، 1 - 27.

- الشريفين، أحمد وبني مصطفى، منار وطشطوش، رامي. (2014). فاعلية خدمات الإرشاد المهني وقلق المستقبل المهني والعلاقة بينهما لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية في الأردن. *مجلة الدراسات التربوية والنفسية - جامعة السلطان قابوس*، 8(3): 474 - 490.
- الشريفين، أحمد وحמיד، بتول (2023). خدمات الإرشاد عن بعد في ظل جائحة كورونا وعلاقتها بصراع الأدوار الأسرية المهنية لدى المرشدين النفسيين. *المجلة الدولية للبحوث النفسية والتربوية*، 2(3)، 351 - 372.
- الشريفين، نضال والشريفين، أحمد. (2013). العوامل المؤثرة في الخجل لدى طلبة الجامعات الأردنية: دراسة ميدانية. *مجلة العلوم التربوية - جامعة الملك سعود*، 25(3): 613 - 644.
- عبد الرزاق، رضا. (2021). قلق المستقبل المهني وعلاقته باليقظة العقلية وفاعلية الذات الأكاديمية ومستوى التحصيل لدى طلاب البرامج النوعية والعادية بكلية التربية، *مجلة البحث العلمي في التربية*، 22(2)، 187-127.
- عبد العزيز، أسماء. (2021). فاعلية العلاج المختصر المتمركز حول الحل في تحسين فاعلية الذات المهنية وخفض قلق المستقبل المهني لدى طلاب الدراسات العليا، *مجلة البحث العلمي في التربية*، 22(3)، 377-321.
- العمامرة، محمد والسفاسفة، محمد. (2019). فاعلية برنامج إرشادي انتقائي في تنمية المسؤولية الاجتماعية وخفض السلوك الاندفاعي في قيادة المركبة لدى عينة من السائقين، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة مؤتة، الأردن.
- القرني، منى. (2019). العلاقة بين التعاطف مع الذات والهناك الذاتي الأكاديمي لدى طالبات جامعة الملك خالد في مدينة أبها. رسالة ماجستير، جامعة الملك سعود، المملكة العربية السعودية.
- كفافي، علاء الدين. (2000). الإرشاد والعلاج النفسي الأسري، (ط1)، دار الفكر العربي.
- الحاميد، شاكرا والسفاسفة، محمد. (2007). قلق المستقبل المهني لدى طلبة الجامعات الأردنية وعلاقته ببعض المتغيرات، *مجلة العلوم التربوية والنفسية*، 8(3)، 142-127.
- محمود، محمد. (2017). الإرشاد المهني نشأته، أهميته، تقنياته، نظريات وتجارب عالمية. دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.
- المومني، فواز ومحمد، المعاني. (2017). المسؤولية الاجتماعية وعلاقتها ببعض المتغيرات البيئية. *مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس*، 15(2)، 78-34.
- ناصر، محمد. (2021). قلق المستقبل المهني لدى طلبة معاهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، *مجلة المقدمة للدراسات الإنسانية والاجتماعية*، 7(2)، 132-119.

## References

- Carr, A. (2004). *Positive Psychology: The science of happiness and human Strength*. New York: Brunner-Routledge.
- Carver, C & Miller, M. (2011). *Optimism, Oxford handbook of positive psychology*, Oxford University Press.
- Chen, Y. & Xu, H. (2021). Association between future orientation and anxiety in University students: The Chain Mediating role of optimization in primary-Secondary control and resilience, *Frontiers Psychiatry*, 12(4), 433-499.
- Clark, D. & Beck, A. (2012). *The anxiety and worry workbook the cognitive behavioral solution*, The Guilford Press.
- Diener, E. (2009). Subjective well-being, *The science of well-being*, 11-48.
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. (2003). Personality, Culture, and subjective well-being, Emotional and cognitive evaluations of life, *Annual review of psychology*, 44(1), 403-424.
- Dursun, A. (2019). The relationship between the future anxiety and psychological resilience of adolescence: The mediating role of life satisfaction, *Journal of Psychology*, 3(4), 23-37.
- Epstien, S. (1982). *Anxiety: Current in theory and research*, Academic Press.
- Eroglu, S. (2020). Career planning scale of students studied in sports sciences: Validity and reliability study. *International Journal of Progressive Education*, 14(3), 123-131.
- Eryilmaz, A. (2017). The effectiveness of a peer- helping that increases subjective well-being. *British Journal of Guidance & Counselling*, 44(3), 224-237.
- Fagley, N. (2012). Appreciation uniquely predicts life satisfaction above demographics, the big 4 personality factors and gratitude. *Personality and Individual Differences*, 43(12), 33-43.
- Fraillon, J. (2004). *Measuring Student well- being in the context of Australian Schooling*. MCEETYA Secretariat.
- Glaser, W. (1986). *Control theory in the classroom*. Harper & Row.
- Huebner, E., Hill, K., Jiang, X., Long, R., Kelly, R., & Lyons, M. (2014). Schooling and children's subjective well- being. *Handbook of child well- being*, 2(3), 797-819.
- Kashdan, T. (2004). The assessment of subjective well- being issues raised by the oxford happiness questionnaire. *Personality and individual differences*, 37(4), 1224-1232.
- King, J. (2010). *Gender Ideology: Impact on Dual- Career Couples role strain, marital satisfaction, and life satisfaction*. Doctoral dissertation, Texas: A & M University.
- Ladeka, P. & Nemcek, D. (2019). Subjective well-being of students attending the special vocational school for children with physical disabilities: Gender Differences. *Journal of Interdisciplinary research*, 9(2), 141-149.
- Richard, L. (2009). *Happiness Lesson from a New Science*. Penguing Press.

- Seligman, M. (2011). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and well-being*. Free Press.
- Sheldon, K & Krieger, L. (2009). Does Law school undermine law students examining changes in goals, Values, and well- being. *Behavioral Sciences and the law*, 22(4), 271- 289.
- Spielberger, D. (1976). *The nature and measurement of anxiety*. London.
- Zaleski, Z. (1997). Future Anxiety: Concept, Measurement, and preliminary research. *Social work Journal*, 21(2), 165-174.