

أثر تفاعل كل من اليقظة العقلية والتراحم بالذات والحساسية الانفعالية

في التنبؤ بقلق المستقبل المهني لدى الطلاب المعلمين

(دراسة سيكومترية - كينيكية)

إعداد

د. أحمد سيد عبدالفتاح عبدالجواد
مدرس الصحة النفسية
كلية التربية - جامعة الفيوم

د. محمد شعبان أحمد محمد
أستاذ الصحة النفسية المساعد
كلية التربية - جامعة الفيوم

المخلص:

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على أثر تفاعل كل من اليقظة العقلية والتراحم بالذات والحساسية الانفعالية في التنبؤ بقلق المستقبل المهني لدى الطلاب المعلمين. واعتمدت الدراسة على استخدام المنهج الوصفي والمنهج الكينيكي. وقد أجريت الدراسة على عينة قوامها (475) طالباً وطالبة بالفرقتين الثالثة والرابعة بكليات التربية (تعليم عام وأساسي) والتربية النوعية والتربية للطفولة المبكرة بجامعة الفيوم. وقام الباحثان بإعداد أدوات الدراسة المتمثلة في: مقياس اليقظة العقلية، ومقياس التراحم بالذات، ومقياس الحساسية الانفعالية، ومقياس قلق المستقبل المهني، بالإضافة إلى استخدام اختبار تفهم الموضوع (TAT). وتوصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج أهمها: وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية وقلق المستقبل المهني، ووجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين التراحم بالذات وقلق المستقبل المهني، ووجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين الحساسية الانفعالية وقلق المستقبل المهني. وقد ظهرت فروق دالة إحصائياً في اليقظة العقلية تعزى لمتغير النوع لصالح الذكور، في حين لم تظهر فروق دالة إحصائياً في التراحم بالذات تعزى لمتغير النوع، وكذلك ظهرت فروق دالة إحصائياً في الحساسية الانفعالية تعزى لمتغير النوع لصالح الإناث، وظهرت فروق دالة إحصائياً في قلق المستقبل المهني تعزى لمتغير النوع لصالح الإناث. وظهرت كذلك فروق دالة إحصائياً بين مرتفعي ومنخفضي قلق المستقبل المهني من عينة الدراسة في كل من اليقظة العقلية والتراحم بالذات والحساسية الانفعالية. وقد ظهر تأثير دال لتفاعل كل من اليقظة العقلية والتراحم بالذات والحساسية الانفعالية على قلق المستقبل المهني لدى عينة الدراسة. كما أن متغيرات اليقظة العقلية

والتراحم بالذات والحساسية الانفعالية تسهم في التنبؤ بقلق المستقبل المهني لدى عينة الدراسة. وأظهرت نتائج تطبيق اختبار تفهم الموضوع TAT اختلاف الصورة الكلينيكية للحالة مرتفعة قلق المستقبل المهني عنها للحالة منخفضة قلق المستقبل المهني.

الكلمات المفتاحية: اليقظة العقلية - التراحم بالذات - الحساسية الانفعالية - قلق المستقبل المهني - الطلاب المعلمين.

Mindfulness, Self-Compassion, and Emotional Sensitivity as Predictors of Vocational Future Anxiety among Students Teachers (A Psychometric Clinical Study)

Abstract:

This study aimed to identify the impact of the interaction of mental alertness, self-compassion, and emotional sensitivity in predicting future professional anxiety among student teachers. The study relied on the use of the descriptive approach and the clinical approach. The study was conducted on a sample of (475) male and female students in the third and fourth grades in the faculties of education (general and basic education), specific education and early childhood education at Fayoum University. The researchers prepared the study tools, which are: the mental alertness scale, the self-compassion scale, the emotional sensitivity scale, and the professional future anxiety scale, in addition to using the subject understanding test (TAT). The study found a set of results, the most important of which are: there is a statistically significant negative correlation between mental alertness and professional future anxiety, and there is a statistically significant negative correlation between self-compassion and professional future anxiety, and there is a positive, statistically significant correlation between emotional sensitivity and professional future anxiety. There were statistically significant differences in mental alertness due to the gender variable in favor of males, while there were no statistically significant differences in compassion in particular due to the gender variable, as well as statistically significant differences in emotional sensitivity due to the gender variable in favor of females, and there were statistically significant differences in professional future anxiety. It is attributed to the gender variable in favor of females. There were also statistically significant differences between high and low professional future anxiety of the study sample in both mental alertness, self-compassion and emotional sensitivity. There was a significant effect of the interaction of mental alertness, self-compassion, and emotional sensitivity on the professional future anxiety of the study sample. The variables of mental alertness, self-compassion, and emotional sensitivity contribute to predicting future professional anxiety among the study sample. The results of applying the subject understanding test showed that the clinical picture of the case with high professional future anxiety differed from that of the case with low professional future anxiety.

Keywords: Mindfulness - Self-Compassion - Emotional Sensitivity - Vocational Future Anxiety - Students Teachers.

أولاً: مقدمة:

يُعد القلق من المستقبل سمة تميز هذا العصر وذلك لسرعة التغيرات المتلاحقة في شتى مجالات الحياة، والتي أسهمت بدورها في جعل الفرد يشعر بالحيرة في العديد من مواقف الحياة متسائلاً قلقاً من غداً، يبحث عن الطمأنينة وسكينة النفس ويسعى جاهداً إلى تحقيق ما يأمل فيه من أهداف وطموحات في الحياة في ظل صعوبة توفر الظروف المناسبة لتحقيق ذلك الأمر الذي يزيد من حدة القلق والشعور بالتهديد بالخطر من المستقبل. لذا يعتبر القلق بصفة عامة وقلق المستقبل على وجه التحديد واحد من المشكلات النفسية التي تواجه طلاب الجامعات؛ فمواجهتهم العديد من المواقف الضاغطة التي تؤدي بهم إلى حالة من القلق نتيجة تخوفهم من المستقبل ليس بسبب الخوف من الفشل في الدراسة؛ بل الخوف من عدم إمكانية الحصول على مهنة بعد التخرج؛ وهو ما يسمى بقلق المستقبل المهني.

هذا ويُعد مصطلح قلق المستقبل على وجه العموم مصطلحاً حديثاً نسبياً فقد ظهر هذا المصطلح في كتابات مولين Molin وكتابات زاليسكي Zaleski في أوائل التسعينات من القرن الماضي، ولكن زاليسكي قام بعدة دراسات تضمنت اهتماماته بتحديد مفهوم قلق المستقبل، والمستقبل الشخصي، ومنظور التفاؤل أو الأمل والقلق والتوجيه الذاتي نحو المستقبل (شادي أبو السعود، 2014 & سميرة شند ومحمد إبراهيم، 2017). لذا يعبر قلق المستقبل المهني عن النظرة التساؤومية للمستقبل، وعدم الثقة فيه، والخوف من المشكلات المستقبلية، والتي تتعوق الفرد عن تحقيق آماله وطموحاته المستقبلية. (هشام محمد مخيمر ومحمد معيض الوديناني، 2018)

وجدير بالذكر أن العديد من الدراسات تؤكد أن قلق المستقبل المهني وما يتعلق به من مواقف، وما يترتب عليه من قرارات مصيرية يتصدر قائمة أسباب قلق المستقبل لدى طلاب الجامعات وخاصة لدى الطلاب المعلمين (هشام محمد مخيمر، 2013)؛ فالطلاب المعلمين ممن يرتفع لديهم مستوى قلق المستقبل المهني تبدو عليهم العديد من التأثيرات السلبية التي تشمل التشاؤم والشعور بالحزن والشك والتردد، وعدم الثقة، بل قد يصبحوا فريسة للعديد من الاضطرابات النفسية كالشعور بالوحدة، وعدم الرضا عن الحياة، وعدم الشعور بالأمن النفسي، وعدم القدرة على مواجهة المستقبل، والخوف من التغيرات المتوقع حدوثها في المستقبل. (Kenioua & Boumesjed, 2018)

ومن ثم نجد أن قلق المستقبل المهني يعد واحداً من أبرز المشكلات التي تهدد الطلاب المعلمين ولكن يوجد ثمة مجموعة من العوامل المؤثرة في قلق المستقبل المهني والتي تؤثر بدورها أيضاً على وعي الطالب، ودرجة انتباهه، وقدرته على التحكم في إصدار أحكامه وردود أفعاله؛ ولعل واحد من أبرز العوامل التي قد تلعب دور في ظهور وعدم ظهور قلق المستقبل المهني ما يعرف باليقظة العقلية Mindfulness. حيث يشير سيجال (Segal, 2011) أن اليقظة هي مهارة يمتلكها الجميع وكلما تم ممارستها بكثرة أصبح استخدامها أسهل، وهي تؤثر بشكل مباشر على العديد من الاضطرابات منها القلق، فالوعي والانتباه يؤديان إلى خفض المخاوف، والقدرة على اتخاذ القرار.

وجدير بالذكر أن الجذور التاريخية لمفهوم اليقظة العقلية أرتبط بأنماط التأمل التي ترجع بدايتها إلى الممارسات البوذية في العقود الأخيرة (Djickic, 2014, 139)؛ لذلك تُعد اليقظة العقلية أحد فروع علم النفس الايجابي الذي يركز على الحد من الاضطرابات النفسية من خلال التركيز على دراسة وتنمية المفاهيم الايجابية مثل الرفاهية، والرضا والأمل والتفاؤل، والسعادة في الوقت الحاضر (Lambert, 2015, 7). هذا وقد تفيد اليقظة العقلية في تعزيز الطرق الدفاعية للفرد لتحدي الأحداث والخبرات والمواقف الضاغطة وذلك من خلال رفع كفاءة الفرد وقدرته على التكيف ومواجهة المواقف الضاغطة المدركة؛ كما أن الأفراد ذوي اليقظة العقلية أكثر إقبالاً على أداء المهام كما أنهم أكثر إبداعاً؛ ويتربط على ذلك خفض حدة الاضطرابات النفسية أثناء التفكير في أداء مهمة بعينها، بحيث لا يكون التفكير خارج إطار المهمة التي هم بصدها الآن. (Weinstein, Brown & Ryan, 2009, 375)

كما تساعد اليقظة العقلية في تحسين الشعور بالتماسك، لأن بالوعي لحظة بلحظة ربما يسهل الانفتاح على الخبرات، والإحساس بها، وتعزيز الشعور بمعنى الحياة واستكشاف المعنى (Weissbecker; et al., 2002, 299). لذلك يعتبرها العديد من الباحثين متغيراً منبئاً قوياً بمؤشرات الصحة النفسية، ولها تأثير قوي في الأداء والتوافق، وتعمل كحاجز ضد الضغوط النفسية وهذا ما أكدته نتائج العديد من الدراسات كدراسة Masuda; (Anderson & Sheehan, 2009) ودراسة (Ritchie & Bryant, 2012) ودراسة (Schmertz, Masuda & Anderson, 2012)، ودراسة (Fetterman et al.,)

(2010) ودراسة (Brausch, 2011) ، ودراسة (Bao, Xue& Kong, 2015) ودراسة (هالة خير سناري، 2017) ودراسة (Benada,& Chowdhry, 2017) ودراسة (هبه جابر عبدالحميد، 2018) ودراسة (Zahra& Riaz, 2018) ودراسة (أحمد فكري بهنساوي، 2020) ودراسة (صبري السيد بهنساوي وحسن مصطفى عبدالمعطي وصفاء أحمد عجاجة، 2021)، ودراسة (أبو المجد إبراهيم وآخرون، 2022).

ومن ثم تنوعت توجهات الباحثين في تناول اليقظة العقلية؛ فمنهم من تعامل معها باعتبارها الوعي باللحظة الحاضرة مع عدم الحكم والقبول (Teper, Segal& Inzlicht , 2013)، ومنهم من تعامل معها باعتبارها مراقبة الفرد المستمرة للخبرات الحالية وتقبل الخبرات دون إصدار أحكام أو التفاعل معها (Baer, Smith, Hopkins, 2006) Krietemeyer& Toney ، في حين اعتبرها البعض عملية غرس الوعي لدى الفرد بالخبرات الحالية والتواصل مع هذه الخبرات بفضول وانفتاح وقبول Garcia (2018). في حين تعامل معها البعض على كونها تركيز الانتباه عن قصد في اللحظة الحاضرة، ودون إصدار أحكام على الخبرات أو الانفعالات أو الأفكار، والوعي بالطريقة التي يوجه بها الفرد انتباهه؛ بحيث تجعله يتخلص من مركزية الأفكار، ويفهمها على أنها أحداث عقلية مؤقتة، وليست تمثيلاً للواقع، وهذا يؤدي إلى استبصاره بالموقف (Krasner et. al., 2009). أما عن العلاقة بين اليقظة العقلية وقلق المستقبل المهني فنجد أن هناك البعض من الدراسات تشير إلى وجود ثمة علاقة بينهم ومن بين هذه الدراسات (Al- Amoush & Al-Sharah, 2022) ودراسة رضا عبد الرازق (2021)، ودراسة مريم رجاء سعد (2021).

ومن جانب آخر نجد أن متغير التراحم بالذات واحد من المتغيرات الإيجابية التي نالت اهتمام العديد من الباحثين في مجال الصحة النفسية وذلك منذ أن أسس نيف Neff (2003) هذا المفهوم وطرحه خلال بعض دراساته مع مطلع 2003م. والتراحم بالذات في اغلب تعريفاته يمثل شكلاً متكيفاً من ارتباط الذات بطبيعتها؛ كما يعد بعد أساسي في البناء النفسي للفرد، فهو أهم المتغيرات في المقاومة للآثار السلبية لأحداث الحياة الضاغطة التي يواجهها الفرد، كما أكد أن التراحم بالذات يمثل اتجاهاً إيجابياً نحو الذات في المواقف المؤلمة، ويتمثل هذا الاتجاه في اللطف بالذات، وعدم الانتقاد الشديد لها، وفهم خبراتها

كجزء من الخبرة التي يعانيتها معظم الناس، ومعالجة المشاعر المؤلمة التي يدركها الفرد بعقل متفتح. حيث يعد التراحم بالذات من المتغيرات الحديثة نسبية في دراسات الصحة النفسية؛ فهو يمثل أحد المتغيرات المهمة والتي تقاوم الآثار السلبية لأحداث الحياة الضاغطة التي يعيشها الفرد في حالات المعاناة، بل أن هناك من يري التدريب على التراحم بالذات مدخل من المداخل الإرشادية القوية في مواجهة العديد من الاضطرابات النفسية لاسيما الشعور بقلق المستقبل المهني.

فقد أشار Bayir & Lomas (2016) إلى أن التراحم بالذات من أهم العوامل المؤثرة في مقاومة الضغوط؛ حيث يعزز الكفاءة الذاتية المدركة في مواجهة هذه الضغوط، فذوي التراحم بالذات لديهم استجابات توافقية ومرونة فكرية واضحة خلال مواقف الحياة الصعبة الضاغطة. أما الذين لا يتصفون بالتراحم بالذات يكونون أكثر توجهها نحو فقد الذات واللوم المستمر للنفس مما يؤدي إلى زيادة الألم النفسي والقلق والتوتر. وجدير بالذكر ان هناك العديد من الدراسات الحديثة التي تؤكد على العلاقة بين تحسن مستوى التراحم بالذات وانخفاض مستوى القلق على وجه العموم وقلق المستقبل المهني على وجه التحديد ولعل من بين هذه الدراسات دراسة (Soysa & Wilcomb (2015 ، ودراسة Egan; et al (2021) ، ودراسة (Hughes; et al (2021) ، ودراسة (Callow; et al (2021) ، ودراسة (Stefan & Cheie (2022).

ومن ناحية أخرى تطالعنا بعض الدراسات التي تتناول متغيرات مرتبطة بقلق المستقبل بصفة عامة وقلق المستقبل المهني على وجه التحديد بمصطلح الحساسية الانفعالية Emotional Sensitivity؛ حيث تعود بدايات هذا المفهوم إلى دراسات إيلان آرون Elain Aron والذي صاغ هذا المفهوم عام 1996م ليصف به الأفراد الذين لديهم مستويات عالية من عدم الثبات الانفعالي ورهافة الحس والاضطرابات العاطفية التي تجعلهم ينتقلون من النقيض إلى النقيض (Hasher& Zacks, 2007).

حيث يشير Melissa& Jennifer (2014) إلى أن مستوى الحساسية الانفعالية ترتبط أثر سلبي على المستوى الشخصي أو المجتمعي؛ حيث تؤثر الحساسية الانفعالية على الجانب النفسي والصحي للفرد لما تسببه من أعراض مرضية نفسية وجسمية كالشعور بالقلق والاكتئاب، والتحسس الشديد للضغوط، والتأثر الواضح في نشاط الأوعية القلبية أثناء

أداء المهام الضاغطة. بالإضافة إلى الأفراد مرتفعي الحساسية الانفعالية يكونوا أكثر عرضة للإجهاد النفسي، كما أن فرط الحساسية الانفعالية قد يؤدي إلى زيادة احتمالات الشعور بالألم النفسي لديهم، وقد يتطور الأمر إلى المعاناة من العديد من الاضطرابات النفسية.

ويتصف الفرد مرتفع الحساسية الانفعالية بالشعور بالخطر، والاهتمام بالنتائج المترتبة على أعماله، والحساسية العالية والتوتر، والتأثر بالمواقف العادية، وتفسير الكلمات الموجهة له بأكثر مما تحتمل، ويهتم بالنظرة والحركة، ويفتقر سلوكه للتوازن، وعدم ملاءمة الاستجابة للمثير، والحساسية للنقد، وافتراس الإخلاص لبناء الصداقات، والشك في الآخرين، وتجنب الصراعات، وصعوبة التخلص من المشاعر الحزينة (الشيءاء محمود سالم، ٢٠١٧، ١٤٧).

وبمراجعة الأدب السيكلوجي تبين اهتمام بعض الباحثين بدراسة علاقة الحساسية الانفعالية ببعض المتغيرات، مثل: أساليب مواجهة الضغوط (Herrera&Guarino,2008) وأساليب المعاملة الوالدية (Rudolph& Zimmer-Gembeck, 2014) وسلوك التثيرة (أكرم فتحي يونس، 2015) والأفكار اللاعقلانية (مصطفى خليل محمود، 2017) والاضطرابات الوجدانية (الشيءاء محمود سالم، 2017) والسلوك الانسحابي (محمد إبراهيم عطا الله، 2018) والتلكؤ الأكاديمي (شيرى مسعد حليم، 2020) وتقدير الذات (بسيوني بسيوني السيد وأحمد علي محمد، 2021).

ولكن - في حدود اطلاع الباحثين- توجد ندرة في الدراسات التي تناولت علاقة الحساسية الانفعالية بقلق المستقبل المهني وخاصة لدى الطلاب المعلمين؛ ومن خلال ما تقدم تتضح أهمية متغيرات اليقظة العقلية والتراحم بالذات والحساسية الانفعالية في حياة الفرد؛ حيث إن هذه المتغيرات تلعب دوراً مهماً في تكوين شخصيته ونظريته للمستقبل. كما تتضح أهمية دراسة قلق المستقبل المهني لدى الطلاب المعلمين باعتباره من المتغيرات المؤثرة على مسار حياتهم.

ومن هنا جاءت فكرة الدراسة الحالية التي تتناول أثر تفاعل كل من اليقظة العقلية والتراحم بالذات والحساسية الانفعالية في التنبؤ بقلق المستقبل المهني لدى الطلاب المعلمين.

ثانياً: مشكلة الدراسة:

تفرض علينا طبيعة العصر الحالي بما فيه من تغيرات متلاحقة وتزايد البطالة وندرة الحصول على فرص عمل إلى زيادة من احتمالية حدوث قلق المستقبل المهني لدى طلاب الجامعات بصفة عامة ولدى الطلاب المعلمين على وجه الخصوص. وقد نبع الشعور بمشكلة الدراسة الحالية من خلال عمل الباحثين بالتدريس للطلاب المعلمين الذين أوشكوا على التخرج، إذ تلقى الباحثان العديد من الشكاوى المحملة بالقلق والخوف من قبل هؤلاء الطلاب بشأن مستقبلهم المهني وماذا سيفعلون بعد التخرج، وخوفهم من أن زملاءهم السابقين يعانون من البطالة وقلة العمل وضعف توفر وظائف تناسبهم من هنا يبرز الجانب الأول من مشكلة الدراسة المتمثل في تزايد الشكاوى من مشكلة قلق المستقبل المهني لدى طلاب الجامعة.

كما أنه من خلال قيام الباحثين بتقديم الخدمات الإرشادية للطلاب من خلال مركز الإرشاد النفسي استشعر الباحثان أن كثيراً من الطلاب المعلمين قلقون على مستقبلهم المهني؛ فقد عبر بعضهم عن تخوفهم من عدم إمكانية الحصول على فرصة عمل مناسبة بعد التخرج، بينما أشار البعض الآخر إلى تخوفهم من عدم قدرتهم على الوفاء بمتطلبات عملهم المستقبلي كمعلمين، وأشار بعضهم إلى قلقهم بشأن احتمالية الفشل في العمل، وعدم القدرة على مواصلته، وإلى رغبتهم في البحث عن عمل آخر غير مهنة التدريس، وهو ما يشير إلى معاناتهم من درجة مرتفعة لقلق المستقبل؛ من هنا يبرز الجانب الثاني من مشكلة الدراسة المتمثل في أهمية عينة الدراسة ودراسة مشكلاتهم.

ومن خلال قيام الباحثين بعقد مقابلات مع بعض الطلبة المعلمين الذين يعانون من ارتفاع قلق المستقبل المهني تبين أن الطلبة المتوقع تخرجهم أكثر معاناة وقلقاً؛ لمواجهة مستقبل مجهول، وخاصة فيما يتعلق بمستقبلهم المهني، نظراً لما يلاحظونه من تزايد أعداد الخريجين، وعدم وجود تعيينات، وصعوبة الأوضاع الاقتصادية، كما أصبح خريجو الكليات الأخرى ينافسون خريجي كليات التربية في العمل في مهنة التدريس بعد حصولهم على الدبلوم العامة في التربية، رغم أن خريجي الكليات الأخرى لديهم فرص للالتحاق بمهن أخرى غير مهنة التدريس، أما خريجو كلية التربية ليس أمامهم إلا مهنة التدريس، وهو ما

يجعل الطلاب المعلمين بكليات التربية أكثر قلقاً بشأن مستقبلهم المهني. كما لاحظ الباحثان أن الطلاب الذين يعانون من ارتفاع الشعور بقلق المستقبل تبدو عليهم مظاهر الشك والريبة تجاه الآخرين، وتتصف ردود أفعالهم تجاه المواقف والأحداث المختلفة بالمبالغة، ويصيغون تفسيرات سلبية لهذه المواقف، فضلاً عن علامات سرعة الانفعال وسرعة تغير الحالة الانفعالية، وهو ما يعد مؤشراً على اتصافهم بالحساسية الانفعالية؛ ومن هنا يبرز الجانب الثالث من مشكلة الدراسة والمتمثل في سمة مجموعة من المتغيرات التي ترتبط بقلق المستقبل المهني والتي منها اليقظة العقلية والتراحم بالذات والحساسية بالانفعالية.

وهو ما يتفق مع ما أظهرته نتائج بعض الدراسات (مثل: دراسة عبدالرحمن درباش موسى، 2018 ودراسة محمد إبراهيم عطا الله، 2018 ودراسة شيري مسعد حليم، 2020 ودراسة بسيوني بسيوني السيد وأحمد علي محمد، 2021)؛ حيث تعتبر الحساسية الانفعالية من المشكلات التي قد يعاني منها بعض الطلاب، والتي يمتد أثرها على شخصية الطالب؛ إذ تؤثر على طريقة تفكيره وحالته المعنوية، وتؤدي إلى شعوره بالتوتر والاضطراب والرغبة في الانعزال والابتعاد عن الآخرين.

ومما دعم الشعور بمشكلة الدراسة الحالية ما أكدته نتائج العديد من الدراسات مثل: دراسة علي عبدالله مسافر، 2018 ودراسة أمل محمد غنايم، 2018 ودراسة Miles, Szwedo & Allen, 2018 ودراسة علي حميد القبالي وعبدالفتاح محمد سعيد، 2020 ودراسة Twivy, Gro & Fox, 2021 والتي أظهرت وجود قلق المستقبل لدى طلاب الجامعة بصفة عامة، وقلق المستقبل المهني بصفة خاصة؛ مما يسبب لهم ضغوطاً نفسية؛ وحالة من القلق والتوتر وانخفاض الأداء الأكاديمي. كما أشارت هذه الدراسات إلى تعدد العوامل المؤدية لقلق المستقبل لدى الطلاب المعلمين، ومنها ما يتعلق بالقلق بخصوص الكفاءة المهنية، والقلق بخصوص الحصول على العمل المناسب، والقلق بخصوص العلاقات المهنية، والقلق بخصوص المكانة الاجتماعية.

وقد أشار فريق من الباحثين مثل: (محمد إبراهيم عطا الله، 2016 و Twivy, Gro & Fox, 2021) إلى أن خطورة قلق المستقبل المهني ترجع إلى تأثيراته السلبية على حياة الفرد وسلوكه وشخصيته، مما يؤدي إلى عجزه عن تحقيق أهدافه وطموحاته مستقبلاً. ومن

أهم هذه التأثيرات السلبية: شعور الفرد بالعزلة، والافتقار إلي الفاعلية الذاتية، والاعتماد على الآخرين، وعدم القدرة على التخطيط للمواقف الحياتية المختلفة، والاتجاه السلبي نحو العمل، وضعف الرضا عن الحياة، وتدني تقدير الذات، والشعور بالعجز، وانخفاض الثقة بالنفس، وانخفاض مستويات المشاركة، وانخفاض الدافعية للإنجاز، وتدني مستوى الطموح.

كما تزيد خطورة قلق المستقبل المهني بالنسبة للطلاب للمعلمين، نظراً لما يتركه من آثار سلبية متنوعة على شخصياتهم. ويؤكد ذلك ما أشارت إليه دراسات كل من (هشام محمد مخيمر ومحمد معيض الوديناني، 2018)، حيث يؤدي قلق المستقبل المهني لدى الطلاب المعلمين إلى زيادة التوتر النفسي، ويظهر سوء التكيف الأكاديمي والنفسي والمهني، كما يترك قلق المستقبل المهني بعض الآثار السلبية علي شخصية الطالب منها: اللامبالاة، والشعور بالإحباط، وعدم تحمل المسؤولية، والشعور بالحرمان، وفقدان الأمل في المستقبل، وضعف الثقة بالنفس، والتشاؤم.

وقد اهتمت العديد من الدراسات العربية والأجنبية (مثل: دراسة هشام محمد مخيمر، 2013 ودراسة محمد إبراهيم عطا الله، 2016 ودراسة علي عبدالله مسافر، 2018 ودراسة Miles, Szwedo & Allen, 2018 ودراسة Twivy, Gro & Fox, 2021 ودراسة أمل محمد غنايم، 2018 ودراسة علي حميد المقبالي وعبدالفتاح محمد سعيد، 2020) بتناول قلق المستقبل المهني؛ إلا أنه - في حدود علم الباحثين - توجد ندرة في الدراسات التي تناولت قلق المستقبل المهني في علاقته بمتغيرات اليقظة العقلية والتراحم بالذات والحساسية الانفعالية، أو التحقق من القدرة التنبؤية لهذه المتغيرات بقلق المستقبل المهني. وهو ما تحاول الدراسة الحالية إلقاء الضوء عليه.

ومن ناحية أخرى ترجع خطورة الحساسية الانفعالية لدى الطلاب المعلمين إلى تأثيرها السلبي على أدائهم التدريسي؛ إذ أنه كما يشير (Bhatia, 2009) فالمعنى العام للحساسية الانفعالية يعني إمكانية التأثير الشديد لدى الفرد بالأحداث والمواقف العادية والمبالغة والتهويل بأكثر مما يتطلبه الموقف مع عدم القدرة على الثبات والنضج الانفعالي. ثالثاً: أسئلة الدراسة:

تحاول الدراسة الحالية الإجابة عن الأسئلة التالية:

1. ما العلاقة بين اليقظة العقلية وقلق المستقبل المهني لدى عينة الدراسة؟

2. ما العلاقة بين التراحم بالذات وقلق المستقبل المهني لدى عينة الدراسة؟
3. ما العلاقة بين الحساسية الانفعالية وقلق المستقبل المهني لدى عينة الدراسة؟
4. هل توجد فروق دالة إحصائية في اليقظة العقلية لدى عينة الدراسة تعزى لمتغير النوع؟
5. هل توجد فروق دالة إحصائية في التراحم بالذات لدى عينة الدراسة تعزى لمتغير النوع؟
6. هل توجد فروق دالة إحصائية في الحساسية الانفعالية لدى عينة الدراسة تعزى لمتغير النوع؟
7. هل توجد فروق دالة إحصائية في قلق المستقبل المهني لدى عينة الدراسة تعزى لمتغير النوع؟
8. هل توجد فروق دالة إحصائية بين مرتفعي ومنخفضي قلق المستقبل المهني من عينة الدراسة في كل من اليقظة العقلية والتراحم بالذات والحساسية الانفعالية؟
9. هل يوجد تأثير دال لتفاعل كل من اليقظة العقلية والتراحم بالذات والحساسية الانفعالية على قلق المستقبل المهني لدى عينة الدراسة؟
10. هل تسهم متغيرات اليقظة العقلية والتراحم بالذات والحساسية الانفعالية في التنبؤ بقلق المستقبل المهني لدى عينة الدراسة؟
11. هل تختلف الصورة الكينيكية للحالة مرتفعة قلق المستقبل المهني عنها للحالة منخفضة قلق المستقبل المهني كما تظهر في الاستجابات على اختبار تفهم الموضوع (التات)؟

رابعاً: أهداف الدراسة:

تتمثل أهداف الدراسة الحالية في الآتي:

1. التعرف على العلاقة بين اليقظة العقلية وقلق المستقبل المهني لدى عينة الدراسة.
2. التعرف على العلاقة بين التراحم بالذات وقلق المستقبل المهني لدى عينة الدراسة.
3. التعرف على العلاقة بين الحساسية الانفعالية وقلق المستقبل المهني لدى عينة الدراسة.
4. الكشف عن الفروق في اليقظة العقلية لدى عينة الدراسة والتي قد تعزى لمتغير النوع.
5. الكشف عن الفروق في التراحم بالذات لدى عينة الدراسة والتي قد تعزى لمتغير النوع.
6. الكشف عن الفروق في الحساسية الانفعالية لدى عينة الدراسة والتي قد تعزى لمتغير النوع.
7. الكشف عن الفروق في قلق المستقبل المهني لدى عينة الدراسة والتي قد تعزى لمتغير النوع.
8. الكشف عن الفروق بين مرتفعي ومنخفضي قلق المستقبل المهني من عينة الدراسة في كل من اليقظة العقلية والتراحم بالذات والحساسية الانفعالية؟
9. التعرف على تأثير تفاعل كل من اليقظة العقلية والتراحم بالذات والحساسية الانفعالية على قلق المستقبل المهني لدى عينة الدراسة.
10. التعرف على الإسهام النسبي لمتغيرات اليقظة العقلية والتراحم بالذات والحساسية الانفعالية في التنبؤ بقلق المستقبل المهني لدى عينة الدراسة.
11. التعرف على الاختلاف في الصورة الكلينيكية للحالة مرتفعة قلق المستقبل المهني عنها للحالة منخفضة قلق المستقبل المهني كما تظهر في الاستجابات على اختبار تقهم الموضوع (التات).

خامساً: أهمية الدراسة:

تتمثل أهمية الدراسة الحالية من الناحيتين النظرية والتطبيقية في الآتي:

1. الأهمية النظرية:

- ترجع الأهمية النظرية للدراسة الحالية إلى تصديها لأحد الموضوعات البحثية المهمة، وهو محاولة الكشف عن القدرة التنبؤية لمتغيرات اليقظة العقلية والتراحم بالذات والحساسية الانفعالية بقلق المستقبل المهني لدى الطلاب المعلمين.
- تستمد الدراسة الحالية أهميتها النظرية من كونها تركز على نوع من أنواع القلق وهو قلق المستقبل المهني؛ إذ لم يلق الاهتمام الكافي من قبل الباحثين، خاصة في علاقته بمتغيرات اليقظة العقلية والتراحم بالذات والحساسية الانفعالية، والكشف عن الإسهام النسبي لها بقلق المستقبل المهني.
- تكتسب الدراسة الحالية أهميتها النظرية من خلال توضيح ودراسة العلاقة التي تربط بين متغيرات اليقظة العقلية والتراحم بالذات والحساسية الانفعالية وبين قلق المستقبل المهني، حتى يمكن فهم ديناميات العلاقة بين هذه المتغيرات، ومن ثم يمكن التخفيف من قلق المستقبل المهني لدى الطلاب المعلمين.
- ندرة الدراسات العربية - في حدود علم الباحثين - والتي تناولت قلق المستقبل المهني لدى الطلاب المعلمين، وإمكانية التنبؤ به من خلال متغيرات اليقظة العقلية والتراحم بالذات والحساسية الانفعالية.
- قد تسهد الدراسة الحالية في جذب اهتمام الباحثين بدراسة قلق المستقبل المهني والتوسع في دراسته مستقبلاً وذلك بربطه مع متغيرات أخرى في مراحل عمرية وتخصصات مختلفة.

2. الأهمية التطبيقية:

- تستمد الدراسة الحالية أهميتها التطبيقية من كونها تركز على فئة الطلاب المعلمين، الذين هم على أعتاب التخرج من الجامعة، وهم يمثلون أمل المستقبل في مجال التعليم، وأحوج من يكون إلى الاهتمام بدراسة مشكلاتهم، ومحاولة لفت أنظار المهتمين والمختصين لهم.

- يمثل الطلاب المعلمين إحدى فئات الشباب الذين تسعى التوجهات المحلية والعالمية إلى تمكينهم في المجتمع، والاستفادة من قدراتهم، وتوجيههم في الاتجاه الصحيح لزيادة اعتماديتهم على أنفسهم.
- تأتي دراسة متغير قلق المستقبل المهني مواكبة للتغيرات الاقتصادية والاجتماعية بالمجتمع والمتعلقة بزيادة أعداد الخريجين من مختلف التخصصات، وخاصة التخصصات التربوية، مما يقلص من فرص الحصول على المهنة، والتي هي وسيلة لتحديد الهوية وتحقيق الذات؛ فترتب على ذلك شعور الكثير من الطلاب المعلمين بالتوتر والإحباط والتشاؤم.
- تمثل نتائج الدراسة الحالية أساساً يمكن البناء عليه في إعداد برامج إرشادية قائمة على اليقظة العقلية والتراحم بالذات لتخفيف قلق المستقبل المهني لدى الطلاب المعلمين؛ مما يسهم في تحسين أدائهم وزيادة إنتاجيتهم.
- قد تسهم نتائج الدراسة الحالية في لفت انتباه القائمين على إعداد الطلاب المعلمين من أعضاء هيئة التدريس في التخصصات المختلفة نحو ضرورة الاهتمام بتنمية الوعي، والقدرة على إصدار الأحكام لدى الطلاب وبث الأمل في نفوسهم؛ مما يسهم في تنمية اليقظة العقلية والتراحم بالذات ويقلل من الحساسية الانفعالية لديهم، وبالتالي يمكنهم السيطرة على شعورهم بقلق المستقبل المهني.
- تسهم الدراسة الحالية في توجيه أنظار القائمين على الأنشطة الطلابية وبرامج رعاية الشباب الموجهة للطلاب المعلمين نحو الاهتمام بالأنشطة التي تصقل شخصياتهم، وتنمي القدرات الشخصية لديهم، وتسهم في تنمية المهارات المختلفة لديهم، بما يعمل على خفض قلق المستقبل المهني لديهم.
- إمكانية الاستفادة من الأدوات والمقاييس المعدة في الدراسة الحالية في دراسات أخرى تتعلق بالطلاب المعلمين.
- توجيه أنظار القائمين على إعداد الطلاب المعلمين نحو ضرورة تنمية اليقظة العقلية والتراحم بالذات وخفض قلق المستقبل المهني والحساسية الانفعالية لديهم، من أجل مساعدتهم على الوصول إلى مستوى مناسب من التوافق والصحة النفسية.

- تحاول الدراسة الحالية الكشف عن الفروق في ديناميات الشخصية لدى مرتفعي ومنخفضي قلق المستقبل المهني من الطلاب المعلمين، مما يعد نقطة انطلاق لتحديد العوامل الشخصية المتعلقة بقلق المستقبل المهني، ويسهم في بناء برامج إرشادية لخفض قلق المستقبل لدى الطلاب المعلمين.

سادساً: مصطلحات الدراسة:

1. اليقظة العقلية: Mindfulness

تعرف اليقظة العقلية إجرائياً في الدراسة الحالية بأنها: قدرة الفرد على تركيز الانتباه المقصود على اللحظة الحالية، دون إصدار أحكام على الخبرات أو الانفعالات أو الأفكار، والتي تتضمن الانتباه الواعي للفرد بالأعمال التي يقوم بها، وعدم القيام بإصدار الأحكام لتقييم الأفكار والمشاعر والانفعالات، مع الميل إلى السماح للأفكار والمشاعر التي تأتي وتذهب دون أن تشتت تفكيره أو أن ينشغل بها أو تفقد تركيزه في اللحظة الراهنة.

وتقاس اليقظة العقلية إجرائياً في الدراسة الحالية بالدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب على مقياس اليقظة العقلية المستخدم في هذه الدراسة.

2. التراحم بالذات: Self-Compassion

يعرف التراحم بالذات إجرائياً في الدراسة الحالية بأنه: تفهم الفرد لذاته في مواقف الألم والمعاناة، وعطفه عليها، ورؤية الأفكار والمشاعر المؤلمة بوعي متوازن وعدم المبالغة في التوحد معها، مع إصدار بعض الرسائل الذاتية التي تعطي الفرد إحياء بتقبله لذاته والتسامح معها في مواقف الشعور بالتقصير، علاوة على قبول الفرد لمشاعر الفشل ولمواقف الفشل في الحياة مع سعيه للتغلب على هذا الفشل، والنظرة الايجابية للحياة رغم ما يتعرض له الفرد من ضغوط حياتية.

ويقاس التراحم بالذات إجرائياً في الدراسة الحالية بالدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب على مقياس التراحم بالذات المستخدم في هذه الدراسة.

3. الحساسية الانفعالية: Emotional Sensitivity

تعرف الحساسية الانفعالية إجرائياً في الدراسة الحالية بأنها: حالة التأثر الشديدة لدى الطالب بالمواقف والأحداث المختلفة، والمبالغة والتحويل بأكثر مما يتطلبه الموقف، مع

التأويل السلبي لتصرفات الآخرين، بالإضافة إلى وجود بعض المشاعر السلبية التي يشعر بها الفرد والتي قد تصل به لحد الشعور بالنبذ الانفعالي من الآخرين، والمشاعر التي يشعر بها الفرد في المواقف الانفعالية والتي تتضمن عدم الاتزان الانفعالي، ووجود مجموعة من المخططات العاطفية المعطوبة والتي تجعل الفرد في حالة من الحساسية الزائدة في مواقف التفاعل الانفعالي.

وتقاس الحساسية الانفعالية إجرائياً في الدراسة الحالية بالدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب على مقياس الحساسية الانفعالية المستخدم في هذه الدراسة.

4. قلق المستقبل المهني: Vocational Future Anxiety

يعرف قلق المستقبل المهني إجرائياً في الدراسة الحالية بأنه: حالة من التوتر وعدم الارتياح والشعور بالضيق تنتاب الطالب المعلم عند التفكير في مستقبله المهني بعد التخرج نظراً لندرة فرص العمل، والتي تتضمن مجموعة من الاستجابات الفسيولوجية التي يشعر بها الفرد عندما يفكر أو يتحدث عن مستقبله المهني أو حتى مجرد الشعور بالخوف من المستقبل، وبعض الممارسات السلوكية والاستجابات الانفعالية التي تصدر عنه، بالإضافة إلى أنماط التفكير السلبي نحو المستقبل المهني.

ويقاس قلق المستقبل المهني إجرائياً في الدراسة الحالية بالدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب على مقياس قلق المستقبل المهني المستخدم في هذه الدراسة.

5. الطلاب المعلمون: Students Teachers

يعرف الطلاب المعلمون إجرائياً في الدراسة الحالية بأنهم: طلاب الفرقتين الثالثة والرابعة بكليات التربية والتربية النوعية والتربية للطفولة المبكرة، والذين يقومون بالتدريب على مهنة التدريس من خلال التدريب الميداني.
سابعاً: حدود الدراسة:

تحدد الدراسة الحالية ببعض المحددات تتمثل في الآتي:

أ- المحددات البشرية: وتتمثل في عينة الدراسة الحالية الاستطلاعية والأساسية والمسحوبة بطريقة عشوائية من طلبة الفرقتين الثالثة والرابعة بكليات التربية (تعليم عام وتعليم أساسي) والتربية النوعية والتربية للطفولة المبكرة بجامعة الفيوم.

ب- المحددات الزمنية: تم تطبيق البحث الحالي في الفصل الدراسي الأول للعام الجامعي 2021/2022م.

ج- المحددات المكانية: تم تطبيق الدراسة الحالية ببعض كليات جامعة الفيوم.

د- المحددات الموضوعية: وتتمثل في متغيرات الدراسة الحالية وهي: اليقظة العقلية، والتراحم بالذات، والحساسية الانفعالية، وقلق المستقبل المهني.

هـ- المحددات المنهجية: وتضمنت:

1- المنهج المستخدم بالدراسة: وهو المنهج الوصفي - والمنهج الكلينيكي.

2- أدوات الدراسة: وتضمنت:

- مقياس اليقظة العقلية (إعداد الباحثين).
- مقياس التراحم بالذات (إعداد الباحثين).
- مقياس الحساسية الانفعالية (إعداد الباحثين).
- مقياس قلق المستقبل المهني (إعداد الباحثين).

3- الأساليب الإحصائية: حيث تم استخدام الأساليب الإحصائية التالية:

- اختبار (ت) للعينات المستقلة.
- تحليل الانحدار المتعدد.
- تحليل التباين الثنائي.
- التحليل العاملي الاستكشافي.
- التحليل العاملي التوكيدي.
- معامل الارتباط الخطي.
- معامل الفاكرونباخ.

حيث تمت التحليلات الإحصائية باستخدام برنامج SPSS-25 وبرنامج AMOS-23.

ثامناً: الإطار البحثي لمتغيرات الدراسة:

يتناول الباحثان الإطار البحثي للدراسة في أربعة محاور أساسية؛ يتناول الأول اليقظة العقلية، ويتناول الثاني التراحم بالذات، ويتناول الثالث الحساسية الانفعالية، ويتناول الرابع قلق المستقبل المهني، علاوة على أن كل محور يتضمن الدراسات السابقة التي تناولت هذا المتغير من متغيرات الدراسة؛ وفيما يلي نتناول كل محور من هذه المحاور على حده:

المحور الأول: اليقظة العقلية: Mindfulness

أ- مفهوم اليقظة العقلية:

تعددت التعريفات لليقظة العقلية ولكن معظمها يشير إلى ضرورة تركيز الفرد ووعيه باللحظة الحالية، لذا تعرف اليقظة العقلية بأنها حالة من تركيز الانتباه عن قصد في اللحظة الحاضرة، وبدون إصدار أحكام على الخبرات أو الانفعالات أو الأفكار، والوعي بالطريقة التي يوجه بها الفرد انتباهه؛ بحيث تجعله يتخلص من مركزية الأفكار، ويفهمها على أنها أحداث عقلية مؤقتة، وليست تمثيلاً للواقع، وهذا يؤدي إلى استبصاره بالموقف (Allen, Blashki & Gullone, 2006, 289). كما يمكن تعريفها بأنها المراقبة المستمرة للخبرات، والتركيز على الخبرات الحاضرة أكثر من الانشغال بالخبرات الماضية أو الأحداث المستقبلية، وتقبل الخبرات والتسامح معها، ومواجهة الأحداث بالكامل كما هي في الواقع، وبدون إصدار أحكام تقييمية عليها (Cardaciotto et. al., 2008, 207).

كما يمكن تعريفها بالوعي الكامل لدى الفرد بالمشاعر والتجارب في اللحظة الراهنة، والتخلي عن التفكير في الماضي والمستقبل، والقدرة على تغيير طريقة التفكير التي يمارسها (Linehan, 2014, 6) كما وصف (Pidgeon, Ford & Klaassen, 2014, 356)، كما وصف (Linehan, 2014, 6) اليقظة العقلية بأنها ذو مكونين رئيسيين الأول: هو تنظيم عمليات الانتباه من أجل الحفاظ على الخبرة في الوقت الراهن والتركيز عليها، والثاني: يضم انفتاح الفرد وقبوله للخبرات بصرف النظر عن ميله لها من عدمه، كما يمكننا فهم مهارات اليقظة العقلية من خلال أسلوبين: "لماذا"، و"كيف"، أول أسلوب لماذا هذا التفكير أو التحكم في أفكار الفرد التي تسيطر على عقله، والثاني "كيف" إذ ترتبط المهارات بالقدرة على قبول ما يقع حالياً من أحداث بدون إصدار أية أحكام مسبقة، والقيام بذلك بأسلوبٍ واعيٍ وأكثر فعالية. كما يمكن تعريفها بالقدرة على الوعي بالتغيرات النفسية والفسولوجية التي تحدث داخله، والعمل على إدراك المواقف الضاغطة بصورة أكثر موضوعية. (Kamath, 2015, 414)

ويضيف (Benada & Chowdhry, 2017, 105) أن اليقظة العقلية هي وعي الفرد بأفكاره ومشاعره وأحاسيسه وبالبيئة المحيطة لحظة بلحظة. في حين تشير هالة خير (2017، 398) أن مصطلح اليقظة العقلية كما ورد في قاموس أكسفورد هي الحالة

النفسية التي تتحقق من خلال التركيز على الوعي في الوقت الحاضر، والاعتراف بهدوء وقبول المشاعر والأحاسيس والأفكار والتعبيرات الجسدية. كما تعرف اليقظة العقلية بالقدرة على تركيز الانتباه في اللحظة الحاضرة، والوعي بما يفعله، والتصرف بحكمة في المواقف المختلفة، والتريث في إصدار الأحكام وردود الأفعال، والقدرة على تقبل الآخرين، والاستماع لهم، والأخذ برأيهم (رضا عبدالرازق جبر، 2021، 130).

وفي ضوء ما تقدم يمكن تعريف اليقظة العقلية بأنها: قدرة الفرد على تركيز الانتباه المقصود على اللحظة الحالية، دون إصدار أحكام على الخبرات أو الانفعالات أو الأفكار، والتي تتضمن الانتباه الواعي للفرد بالأعمال التي يقوم بها، وعدم القيام بإصدار الأحكام لتقييم الأفكار والمشاعر والانفعالات، مع الميل إلى السماح للأفكار والمشاعر التي تأتي وتذهب دون أن تشتت تفكيره أو أن ينشغل بها أو تفقد تركيزه في اللحظة الراهنة.

ب- أهمية اليقظة العقلية:

يشير البعض أن اليقظة العقلية واحد من متغيرات علم النفس الايجابي التي تسهم في مواجهة العديد من الاضطرابات؛ حيث يتفق كل من (Davis & Hayes, 2011; Bluth & Blanton, 2014; Hyland, Lee & Mills, 2017) على أن اليقظة العقلية تسهم في تحسين جودة الحياة وتغيير علاقة الفرد بأفكاره، وتحسين الذاكرة العاملة، وعملية الانتباه، والتسامح مع الذات، وإدراك الواقع بشكل أكثر وضوحاً، وجعل الفرد أكثر حساسية للبيئة، والمزيد من الانفتاح على المعلومات الجديدة، وزيادة الوعي بوجهات نظر الآخرين في حل المشاكل، والمرونة والسعي إلى رؤية الشيء من زوايا متعددة، وحضور الواقع الحالي وقبوله؛ بالتححرر من التقييمات الذاتية، والمخاوف من الماضي والمستقبل، وتكوين مخططات معرفية منظمة، وإعطاء دلالات معرفية تستند على منطق و دلائل واقعية، وعدم التسرع في الحكم على النفس، و على الآخرين، وعلى الأحداث عند وقوعها.

حيث تساعد اليقظة العقلية على تركيز الانتباه، وتنمية الوعي، والفهم العميق لردود الفعل، والمرونة في الخيارات، والاهتمام بعواقب الأفعال، والتعلم من التجارب، وخفض القلق، والابتعاد عن التجارب والأحداث المستقبلية المزعجة والمؤلمة، وكيفية التعامل معها (Segal, 2011, 68). في حين يرى (Howell & Buro, 2011, 1008) أن اليقظة العقلية تزود الطالب بخبرات إثرائية ذات تأثير على التنظيم الذاتي السلوكي وتشمل

انتباهه لأهدافه، وتنمية قدرته على الانسجام مع هذه الأهداف، وتحسين التنظيم الأكاديمي ذو الارتباط بضرورة التسليم بأهمية تعديل الأهداف، والتحكم في السلوك الذي يساعد في تحقيق هذه الأهداف.

وجدير بالذكر أن ممارسات اليقظة العقلية تسهم في زيادة الوعي بالعقل والجسم والعواطف وبالتالي تطور شخصية الفرد كلها، إذ يمكن وصفها على نطاق واسع بأنها قدرة بشرية طبيعية تتضمن مراقبة كل لحظات الحياة والمشاركة فيها وقبولها بحالة من التوازن أو التقبل (Karen, et al., 2015, 29). كما تسهم اليقظة العقلية في تحويل الانتباه من المخاوف الداخلية للفرد إلى العالم الخارجي وتمكنه من التركيز بشكل أفضل في المهمة التي ينجزها، كذلك لليقظة العقلية آثارًا وقائية للأشخاص الذين يُصابون بمشاعر القلق والتفكير المتكرر وتشتت الانتباه (Dubert, et al ., 2016, 1061). فاليقظة العقلية تعلم الفرد التحكم في عقله وتركيز الانتباه في الوقت الحالي، وإزالة الأفكار المتعلقة بالندم على الماضي أو القلق بشأن المستقبل، وبهذا قد تتحسن قدرة الفرد على مواجهة المواقف الضاغطة التي يتعرض لها (Zahra& Riaz, 2017, 22).

كما تساعد اليقظة العقلية الفرد على التفكير بوضوح وتوفير حلول للمشكلات واتخاذ قرارات علمية من عدة بدائل متعددة. كما أن اليقظة العقلية تساهم في تحسين جودة اتخاذ القرار عن طريق زيادة الوعي بانتباهه وانفعالاته، وتساعده أيضاً على التفكير بهدوء والتركيز وتقلل من الأخطاء. (Liu, Liu& Ni, 2018, 230)؛ ومن ثم تتضح أهمية اليقظة العقلية فهي ذات علاقة بالمكونين النفسي والمعرفي لديهم وذلك عن طريق فك الارتباط بين الأفكار والانفعالات والسلوك غير السوي حتى ينعكس ذلك بشكل إيجابي عليهم، كما تتأثر اليقظة العقلية بقدرات الفرد وتوقعاته الشخصية ونضجه ودافعيته وقدرته على تحديد الأهداف والتخطيط لتحقيقها والقدرة على الإنجاز (علي الشلوي، 2018، 2)؛ ومن ثم تزداد قدرة الفرد على النمو بمستوى طموحه ومضاعفة جهده للكفاح والمثابرة من أجل تحقيق ما يصبو إليه.

ج- مكونات اليقظة العقلية:

يشير (Geiger, Otto & Schrader, 2018) إلى أن اليقظة العقلية تعني الوعي بالخبرة الآنية لحظة بلحظة مصحوبة بالاتجاه نحو القبول والانفتاح والحيادية وعدم التحديد وتتكون من مكونين؛ الأول: زيادة الوعي بالموثرات الخارجية والداخلية والأحاسيس مع القدرة على التصرف بوعي دون تشتيت للانتباه، والثاني: يشير إلى المواقف التي تجعل الفرد يشعر بزيادة الوعي، كما تتضمن المواقف التي تسمح للأفكار والأحاسيس أن تنشأ دون تحديد أو تقييم لها أو رد فعل تجاهها.

في حين أشار فريق من الباحثين (مثل: Baer et. al., 2006; Weinstein, Brown & Ryan, 2009) إلى أن اليقظة العقلية تتضمن خمسة مكونات، وهي:

- **الملاحظة:** وتتضمن الانتباه لما يمر به الفرد من خبرات داخلية وخارجية مثل الإحساسات والمعارف والانفعالات والمشاهد والأصوات والروائح.
 - **الوصف:** ويتضمن وصف الخبرات الداخلية والتعبير عنها من خلال الكلمات.
 - **التصرف بوعي:** ويتضمن انتباه الفرد لما يقوم به من أنشطة في لحظة ما، وإن اختلف هذا النشاط مع سلوكه التلقائي حتى وإن كان يركز انتباهه على شيء آخر.
 - **عدم الحكم على الخبرات الداخلية:** ويتضمن عدم إصدار أحكام تقييمية على الأفكار والمشاعر الداخلية.
 - **عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية:** ويتضمن توارد الأفكار والمشاعر دون أن يتشتت تفكير الفرد أو ينشغل بها حتى لا يفقده تركيزه في اللحظة الحالية.
- ومن ناحية أخرى يرى (Dallas et. al., 2019, 7) أن اليقظة العقلية تتكون من جانبين؛ الأول: التنظيم الذاتي للانتباه والاعتراف بالخبرات والمعارف والأحداث العقلية في الوقت الحاضر. والثاني: توجيه تجارب الفرد إلى اللحظة الراهنة وتتسم بالانفتاح والقبول والحيادية. فاليقظة العقلية تعد عامل وقائي فيما يتعلق بتأثير أحداث الحياة الصعبة فتجعل الفرد في حالة انتباه ووعي حسي وإدراك ما يحدث في المكان في الوقت الحاضر.

د- صفات الأفراد مرتفعي اليقظة العقلية:

أشار العديد من الباحثين مثل: (Appel& Kim, 2009; Haigh et. al., 2011; Ritchie& Bryant, 2012) إلى أن الأفراد ذوي المستويات المرتفعة من اليقظة العقلية تظهر لديهم في الغالب صفات الرحمة والقبول والتعاطف نحو أنفسهم والآخرين، كما يتميزون بضغوطات ومشكلات أقل في مجال العلاقات الشخصية، ولديهم مهارات شخصية متطورة، ويتواصلون بفعالية أكثر مع الآخرين، كما يتميزون بنمط حياة أفضل مقارنة بالأشخاص الذين لا يتمتعون بمستويات يقظة عقلية مرتفعة.

هـ- دراسات تناولت اليقظة العقلية:

هدفت دراسة (Masuda, Anderson, Sheehan, 2009) إلى الكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية وبعض المتغيرات المرتبطة بالصحة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة الأمريكيين من أصل أفريقي، في الولايات المتحدة، وقد اقتصرت عينة الدراسة على الإناث، وبلغت (267) طالبة من دراسات علم النفس بجامعة ولاية جورجيا بآتلانتا الأمريكية، وبلغ متوسط أعمارهن الزمنية (20.8) سنة، وانحراف معياري (5.41). واستخدمت في الدراسة الأدوات التالية: مقياس اليقظة العقلية من إعداد (Brown & Ryan, 2003)، ومقياس المرونة النفسية من إعداد (Bond & Bunce, 2003)، ومقياس الضيق الانفعالي في المواقف الاجتماعية الضاغطة من إعداد (Davis, 1983)، ومقياس المرض النفسي العام General Psychological ill health من إعداد (Goldberg, Larson & Self - Concealment من إعداد (1978)، ومقياس إخفاء الذات Self - Concealment من إعداد (1978)، وأظهرت نتائج الدراسة أن اليقظة العقلية منبئ قوي ببعض متغيرات الصحة النفسية، وأنها تتوسط العلاقة بين إخفاء الذات، والضيق النفسي في المواقف الاجتماعية الضاغطة، والمرض النفسي العام.

بينما هدفت دراسة (Parto& Besharat, 2011) إلى الكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية والسعادة النفسية والضغط النفسي لدى عينة من المراهقين. وتكونت عينة الدراسة من (717) طالباً، اختيروا من بعض المدارس الأهلية العليا بطهران، وبلغ متوسط أعمارهم الزمنية (17.3) سنة، واستخدم الباحثان في دراستهما: مقياس فيلادلفيا لليقظة

العقلية من إعداد (Cardaciotto et al., 2008)، ومقياس تنظيم الذات من إعداد (Ibanez et al., 2008)، ومقياس السيطرة من إعداد (Parto, 2010)، ومقياس الصحة النفسية من إعداد (Besharat, 2009). وأشارت نتائج الدراسة إلى أن اليقظة العقلية ترتبط سلبياً بالضيق النفسي، وإيجابياً بالسعادة النفسية، وتنظيم الذات، وأن السيطرة، وتنظيم الذات يتوسطان العلاقة بين اليقظة العقلية والسعادة النفسية، وأن اليقظة العقلية تتنبأ بكل من: السعادة النفسية والضيق النفسي، وتفسر (19%) من التباين الكلي في السعادة النفسية، و(11%) من التباين الكلي في الضيق النفسي.

أما دراسة (Bao, Xue & Kong, 2015) فتناولت العلاقة بين اليقظة العقلية والذكاء الوجداني والضغوط المدركة لدى الراشدين. وأجريت الدراسة على عينة مكونة من (380) فرداً، وتم الاعتماد في قياس اليقظة العقلية على المقياس الذي أعده Brown & Ryan. وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية والضغوط المدركة، ووجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية والذكاء الوجداني. كما أظهرت النتائج أن الذكاء الوجداني يلعب دور الوسيط بين اليقظة العقلية والضغوط المدركة.

في حين هدفت دراسة هالة خير سناري (2017) إلى التعرف على مستوى كل من المرونة النفسية واليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية، وكذلك التعرف على العلاقة بين المرونة النفسية واليقظة العقلية، والكشف عن إمكانية التنبؤ باليقظة العقلية من خلال المرونة النفسية لديهم. وتمثلت أدوات الدراسة في مقياس المرونة الإيجابية لدى الشباب (إعداد: محمد سعد حامد عثمان، 2010)، ومقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية (إعداد: Bear. et al. 2006 ترجمة: عبد الرقيب البحيري، وفتحي الضبع، واحمد طلب، وعائدة العوامل، 2014). وأجريت الدراسة على عينة قوامها (223) طالباً وطالبة بالفرقة الثالثة بكلية التربية بقنا جامعة جنوب الوادي. وأظهرت النتائج وجود مستويات منخفضة من المرونة النفسية لدى أفراد العينة، ووجود مستويات أعلى من المتوسط من اليقظة العقلية لدى أفراد العينة. كما أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين

المرونة النفسية واليقظة العقلية، كما أظهرت النتائج أن اليقظة العقلية أسهمت في التنبؤ بالمرونة النفسية لدى طلاب كلية التربية.

بينما هدفت دراسة (Benada & Chowdhry, 2017) إلى تحديد العلاقة بين الصمود واليقظة العقلية والسعادة لدى طلبة الجامعة، وتكونت العينة من (٧٠) من طلاب التمريض امتدت أعمارهم بين 18- ٢4 عام، وتم تطبيق مقاييس الصمود واليقظة العقلية والسعادة، وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة موجبة بين الصمود واليقظة العقلية والسعادة، ويمكن التنبؤ بالصمود من اليقظة العقلية والسعادة.

أما دراسة هبه جابر عبد الحميد (2018) فتناولت اليقظة العقلية في علاقتها بالتنظيم الانفعالي الأكاديمي لدى طلاب الجامعة. وأجريت الدراسة على عينة مكونة من (200) طالباً وطالبة من طلاب كلية التربية بالفرقتين الثانية والثالثة جامعة سوهاج، وتمثلت أدوات الدراسة في: مقياس اليقظة العقلية (إعداد Droutmana et. al., 2018)، ومقياس التنظيم الانفعالي الأكاديمي (إعداد Buric et. al., 2016). وأظهرت النتائج ارتفاع مستوى اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة، ووجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية واستراتيجيات التنظيم الانفعالي الأكاديمي، وكانت أكثر استراتيجيات التنظيم الانفعالي الأكاديمي شيوعاً تنمية الكفاءة. كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين الجنسين في اليقظة العقلية، وأنه يمكن التنبؤ بالتنظيم الانفعالي الأكاديمي من خلال اليقظة العقلية.

وهدف دراسة محمد أحمد غنيم ومجدي محمد الشحات وهالة سلطان زين الدين (2020) إلى التعرف على العلاقة بين اليقظة العقلية والقدرة على اتخاذ القرار لدى طلاب الجامعة. وتكونت عينة الدراسة من (309) طالباً وطالبة بالفرقة الثالثة بكلية التربية جامعة بنها، واشتملت أدوات الدراسة على مقياس اليقظة العقلية (إعداد Bodner & Langer 2001)، ومقياس القدرة على اتخاذ القرار (إعداد Lizarraga et al, 2009). وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية والقدرة على اتخاذ القرار.

أما دراسة أحمد فكري بهنساوي (2020) فهدفت إلى الكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية والنهوض الأكاديمي لدى طلاب الجامعة في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية. وتكونت عينة الدراسة من (836) طالباً وطالبة بكلية التربية جامعة بني سويف. وقام الباحث بإعداد مقياسي اليقظة العقلية والنهوض الأكاديمي. وأظهرت النتائج أن مستوى اليقظة العقلية والنهوض الأكاديمي مرتفع لدى عينة الدراسة، ولم تظهر فروق دالة إحصائية في مستوى اليقظة العقلية ومستوى النهوض الأكاديمي تعزى لمتغير النوع (ذكور، إناث)، ومتغير التخصص (علمي، أدبي)، ومتغير الفرقة الدراسية (أولى، ثانية، ثالثة، رابعة). كما أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة بين اليقظة العقلية والنهوض الأكاديمي، وأن اليقظة العقلية تسهم بشكل متوسط في التنبؤ بالنهوض الأكاديمي لدى عينة البحث، حيث أن اليقظة العقلية تفسر نسبة (47%) من التباين الحاصل في النهوض الأكاديمي.

بينما تناولت دراسة صبري السيد بهنساوي وحسن مصطفى عبدالعطي وصفاء أحمد عجاجه (2021) التعرف على مستوى اليقظة العقلية لدي المعلمين، والكشف عن طبيعة العلاقة بين اليقظة العقلية والكفاءة المهنية لدي المعلمين، وكذلك الكشف عن الفروق بين المعلمين والمعلمات في اليقظة العقلية، وإمكانية التنبؤ بالكفاءة المهنية من خلال أبعاد اليقظة العقلية، وتكونت عينة البحث من (100) معلم ومعلمة، واشتملت أدوات البحث علي مقياس اليقظة العقلية (إعداد فوقية رضوان ونسرين سويد: 2019)، ومقياس الكفاءة المهنية (إعداد الباحثين)، وتم التوصل إلى النتائج التالية: وجود مستوي مرتفع من اليقظة العقلية لدي المعلمين، كما ظهرت علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائية بين اليقظة العقلية والكفاءة المهنية لدي المعلمين. وأظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المعلمين والمعلمات في اليقظة العقلية، كما توصلت النتائج إلى إمكانية التنبؤ بالكفاءة المهنية من خلال اليقظة العقلية.

أما دراسة أبو المجد إبراهيم وآخرين (2022). فتناولت اليقظة العقلية والطموح الأكاديمي كمنبئات بالتسويق الأكاديمي لدى طلاب الجامعة. وتكونت عينة الدراسة من (٤٧٠) طالباً بجامعة الأزهر، طبق عليها مقياس التسويق الأكاديمي واليقظة العقلية والطموح الأكاديمي. وأظهرت النتائج أنه يمكن التنبؤ بالدرجة الكلية للتسويق الأكاديمي من الدرجة الكلية لليقظة العقلية، ويمكن التنبؤ بالدرجة الكلية للتسويق الأكاديمي من مكونات

اليقظة العقلية (التصرف بوعي، الوصف، عدم الحكم على الخبرات الداخلية)، بينما لا يمكن التنبؤ بالتسوية الأكاديمي من بعض مكونات اليقظة العقلية (الملاحظة، وعدم التفاعل مع الخبرات الداخلية).

المحور الثاني: التراحم بالذات: Self-Compassion

1. مفهوم التراحم بالذات:

تعددت تعريفات الباحثين للتراحم بالذات، ومن أهم هذه التعريفات ما يلي: اللطف والرحمة والعطف والتفهم التي يوجهها الفرد لذاته في مواقف الألم أو الفشل، ولا يكون قاسياً أو ناقداً لها، وأن يدرك أن خبراته جزء من الخبرة الإنسانية الأكبر وليست منعزلة عنها، وأن يرى الأفكار والمشاعر المؤلمة بوعي متوازن ولا يبالغ في التوحد معها. (Neff & Dahm, 2015, 124)

توجه الفرد نحو ذاته، والذي يتضمن إدراك التجارب الشخصية كفرصة للوعي الذاتي والتطور، في وجود مستوى محدود للحكم على الذات في حالة الإخفاق والفشل. (Barry & Loflin, 2015, 118)

2. مكونات التراحم بالذات:

أشار العديد من الباحثين إلى تعدد مكونات التراحم بالذات، والتي تتضمن كلاً من:

- اللطف بالذات: وتتضمن حالة من فهم الفرد لنفسه في مواقف عدم الكفاءة الذاتية أو عندما يواجه خبرات مؤلمة بدلاً من لوم الذات أو إصدار أحكام قاسية عليها أو انتقادها؛ ما يساعد على التعامل مع الخبرات السلبية التي يمر بها بموضوعية وب عقل منفتح. ونجد أن معظم الأفراد يشعرون بالرحمة بالآخرين أكثر من أنفسهم فأحياناً نصادف أفراد عطوفين ومشفقين للغاية وهم في الوقت نفسه يقومون بتعنيف أنفسهم بشدة. (Neff & Dahm, 2015)

- الإنسانية المشتركة: وتتضمن إدراك الفرد أن جميع الخبرات الانفعالية سواء السارة أو المؤلمة هي خبرات انفعالية شائعة يعيشها كل الأفراد؛ فهي خبرات انفعالية ومشاعر غير فردية، ولكن يخبرها الفرد كما يخبرها كل الأفراد، ويعترف لنفسه بأن جميع الأفراد لديهم هذا النقص أو لديهم هذا الفشل، ووجود هذا الوعي بالإنسانية

المشتركة، يجعل الفرد يدرك هذه التجارب السلبية كجزء من التجربة الإنسانية الكبيرة، بدلاً من الشعور بالعزلة عن المجتمع، فالعزلة تشير إلى ميل الفرد إلى أن يشعر نفسه بأنه فاشل في كثير من المواقف. أما الفرد المنعزل عن المجتمع، عندما يفشل أو يمر بتجارب مؤلمة، يشعر أنه الوحيد الذي يتعرض لهذه المواقف، أما حينما يفتتح على المجتمع، فيجد المساندة والمشاركة من الآخرين، وبالتالي لا يشعر بأنه الوحيد الذي يفشل في أداء بعض مهام عمل ما. (رحاب محمود صديق وفاطمة مصطفى سويلم ونعمة شوقي، 2022)

وفي ضوء المكونات السابقة يمكن القول بأن التراحم بالذات يساعد الأفراد على فهم وتدعيم أنفسهم وخاصة في المواقف الصعبة، وأن تكون حواراتهم الداخلية رحيمة وإيجابية أكثر منها قاسية ومحبطة. وهذا يعني أن يميل الفرد بدلاً من معاقبة الذات لعدم القيام بعمل ما بكفاءة أن يعترف برفق أنه بذل قصارى جهده، فعندما تكون ظروف الحياة صعبة وقاسية ولا نستطيع تحملها فإننا نكيف وندعم أنفسنا.

3. أهمية التراحم بالذات:

وفقاً لآراء نيف (Neff, 2003) فإن التراحم بالذات يعد استراتيجية إيجابية لتنظيم الموقف الانفعالي، حيث يظهر الفرد تعاطفاً مع الذات وعدم التهرب من آلامه، أو فشله بل يشعر بالإنفتاح والتسامح، وينظر إلى تجربته الشخصية كجزء من التجربة الجماعية للبشرية كلها، وبالتالي يخفف من معاناته ويكون قادراً على التخفيف من المشاعر السلبية التي يعاني منها الأفراد، فهو بنية نفسية جديدة نسبياً تشير إلى إدراك الفرد للمعاناة التي يمر بها في الأوقات الصعبة والاهتمام بتلك المعاناة والاعتراف بأنها جزء من التجربة الإنسانية المشتركة.

4. صفات الأفراد مرتفعي التراحم بالذات:

أشار فريق من الباحثين مثل: (Barry & Loflin, 2015; Bayir & Lomas, 2016; Fong & Loi, 2016) إلى أن الأفراد مرتفعي التراحم بالذات المرتفع يتصفون بالعديد من الخصائص، ومنها: أن لديهم قدرة على التعامل مع الظروف والأحداث الضاغطة أكثر من ذوي المستوى المنخفض من التراحم بالذات، ويمكنهم تقييم مواقف المعاناة وأسبابها، وتقديم الدعم النفسي الذاتي لتعزيز مواقف النجاح، ويمكنهم اتباع برامج

الرعاية النفسية ودعم الصحة النفسية بسهولة، ولديهم قناعة ببذل الجهد لفهم الذات وجميع الانفعالات، ولديهم مرونة، وأكثر انفتاحاً على الخبرة، وأكثر عقلانية في التعامل مع المواقف المختلفة.

5. دراسات تناولت التراحم بالذات:

هدفت دراسة (Soysa & Wilcomb, 2013) إلى الكشف عن القدرة التنبؤية لليقظة العقلية والتراحم بالذات وفاعلية الذات بجودة الحياة لدى طلبة الجامعة بالولايات المتحدة الأمريكية. وأجريت الدراسة على عينة مكونة من (204) طالباً وطالبة. وأظهرت نتائج الدراسة أن بعض أبعاد اليقظة العقلية (الوصف، الوعي، وعدم إصدار الأحكام)، وكذلك بعض أبعاد التراحم بالذات (عدم إصدار الأحكام، والقبول بالقلق والضغط) وفاعلية الذات وتنبؤ جودة الحياة.

وتصدت دراسة عادل محمود المنشاوي (2016) لإعداد نموذج سببي للعلاقات المتبادلة بين الشفقة بالذات وكل من الإرهاق والصمود الأكاديمي لدى الطالب المعلم. وتكونت عينة الدراسة من (268) طالباً وطالبة، وتمثلت أدوات الدراسة في: مقياس الشفقة بالذات (إعداد Neff et. al., 2011) ومقياس الصمود الأكاديمي (إعداد Martin & Mars, 2006). وأظهرت النتائج وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين كل من بعدي الشفقة بالذات (الدفع الذاتي، والبرود الذاتي) والصمود الأكاديمي، كما ظهرت علاقة موجبة دالة إحصائياً بين بعدي الشفقة بالذات (الدفع الذاتي، والبرود الذاتي) وكل من أبعاد مقياس الإرهاق الأكاديمي المتمثلة في الإجهاد الإنفعالي، والتبدل أو السخرية ونقص الفعالية الأكاديمية. كما أظهرت النتائج اختلاف التأثيرات المباشرة للإرهاق على الصمود الأكاديمي عن التأثيرات غير المباشرة بعد توسط 7- الشفقة بالذات كمتغير وسيط.

بينما هدفت دراسة سحر فاروق علام (2016) إلى التوصل إلى نموذج بنائي لعلاقة التمتع بكل من التنظيم الانفعالي والتراحم بالذات لدى طلاب الجامعة، والكشف عن مدى إسهام التمتع في التنبؤ بكل من التنظيم الانفعالي والتراحم بالذات. وأجريت الدراسة على عينة مكونة من (587) طالباً بجامعة عين شمس؛ بواقع (217) من طلاب الكليات العملية، و(370) من طلاب الكليات النظرية. وقامت الباحثة بإعداد مقياسي التمتع والتنظيم الانفعالي، كما عرّبت مقياس التراحم بالذات (إعداد نيف 2003). وأظهرت

نتائج الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجات عينة الدراسة على مقياس التمعن تبعاً لمتغيري النوع (ذكور-إناث)، والتخصص (الكليات العملية-الكليات النظرية). كما أظهرت النتائج التطابق التام للنموذج البنائي المقترح مع مصفوفة الارتباط البسيط، كما كشف عنه التأثير السببي الموجب المباشر وغير المباشر لمتغير التمعن على التنظيم الانفعالي والتراحم بالذات. وأشارت النتائج كذلك إلى إسهام التمعن في التنبؤ بكل من التنظيم الانفعالي والتراحم بالذات.

أما دراسة مروة محمود عمار (2018) فتناولت العلاقة بين الشفقة بالذات وبعض المشكلات النفسية والاجتماعية الناتجة عن استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لدى طلبة الجامعة. وأجريت الدراسة على عينة مكونة من (٣٢٠) طالباً بكلية التربية جامعة الإسكندرية. وقامت الباحثة بإعداد مقياسي الشفقة بالذات والمشكلات النفسية والاجتماعية الناتجة عن استخدام وسائل التواصل الاجتماعي. وأظهرت النتائج اختلاف مستوى الشفقة بالذات لدى طلاب الجامعة وفقاً للنوع تجاه الإناث، ووفقاً للتخصص تجاه الشعب الأدبية، ووفقاً للفرقة الدراسية تجاه الفرقة الرابعة. كما أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائية بين الشفقة بالذات وبين المشكلات النفسية والاجتماعية.

بينما هدفت دراسة نادية محمود غنيم (2019) إلى التعرف على القدرة التنبؤية لكل من العوامل الستة الكبرى للشخصية في ضوء نموذج "HEXACO" والشفقة بالذات كمنبئات بالنتيجة الإلكترونية لدى طلبة الجامعة. وأجريت الدراسة على عينة مكونة من (٥٢٩) طالباً وطالبة، وتمثلت أدوات الدراسة في: مقياس التتمر الإلكتروني (إعداد الباحثة)، ومقياس العوامل الستة الكبرى للشخصية في ضوء نموذج HEXACO إعداد (أشتون ولي 2014 Ashton & Lee)، ومقياس الشفقة بالذات (إعداد نيف 2003 Neff ترجمة عويضة، 2016). وأظهرت النتائج إمكانية التنبؤ بالنتيجة الإلكترونية من خلال انخفاض المقبولية والصدق ويقظة الضمير، وارتفاع العاطفية والانفتاح على الخبرة، كما أمكن التنبؤ بضحايا التتمر الإلكتروني من خلال ارتفاع المقبولية والانفتاح على الخبرة والعاطفية، وانخفاض الانبساطية والشفقة بالذات.

المحور الثالث: الحساسية الانفعالية: Emotional Sensitivity

1. مفهوم الحساسية الانفعالية:

تعددت تعريفات الباحثين للحساسية الانفعالية، ومن هذه التعريفات ما يلي: تأثر الفرد الشديد بأحداث ومواقف عادية لا يعبأ بها الآخرون؛ تجعله يثور لأتفه الأسباب، ومن ثم قيامه بردود فعل متهورة وعنيفة يفترق للقدرة على التحكم بها، وتكون هذه الأنماط الانفعالية مزيجاً بين انفعالات طفولية وانفعالات راشد كبير في ذات الوقت. (حنان خضر أبو منصور، 2011، 10)

ردود الفعل الغاضبة والمتهورة تجاه أتفه الأسباب ، والأحداث والمواقف الضاغطة البسيطة التي قد يمر بها الفرد والتي لا يستطيع فيها السيطرة على انفعالاته أو التحكم بها، كما أن الحساسية الانفعالية السلبية لا تتوقف عند انفعالات العدوانية والغضب والحساسية الزائدة فقط ولكنها تتعدى ذلك فقد تصل إلى حد المبالغة في الفرح والسرور لأشياء وأحداث لا تتطلب ذلك القدر من المبالغة. (أكرم فتحي يونس، 2015، 7)

حالة تأثر الطالب الشديد بالمواقف والأحداث العادية التي لا يعبأ بها الآخرون، والمبالغة والتهويل بأكثر مما يتطلبه الموقف مع التأويل السلبي للقول والفعل واتسام ردود الأفعال بالغضب والتهور تجاه أتفه الأسباب، مع افتقاد الطالب للقدرة على التحكم بانفعالاته أو السيطرة عليها، وعدم ملائمة استجاباته الانفعالية لمثيراتها، وتفضيله للانعزال بحثاً عن الشعور بالأمن. (نهلة فرج الشافعي، 2018، 174)

الاستجابة الانفعالية المفرطة للمثيرات بما في ذلك انفعالات الآخرين، والميل نحو إصدار استجابات انفعالية حتى لتلك المثيرات منخفضة التأثير. كما انها بمثابة سمة سلبية أو عبء نفسي. (Wall wt. al., 2018, 3)

مبالغة الفرد في التأثر بأقوال وأفعال الآخرين مقارنة بأقرانه العاديين، حيث يعطي الأحداث أهمية أكثر مما تستحق، ويفسرها علي أنها موجهة نحو شخصه، ويصاحب ذلك مظاهر سلوكية مثل (العنف، وتجنب التفاعلات الاجتماعية)، أو/ و مظاهر انفعالية مثل سوء الظن، الشعور بالتهميش والإهانة، والشعور بالعزلة). (سعاد كامل قرني، 2019،

(507)

حالة نفسية تؤدي إلى التأثير الشديد بالمواقف والأحداث، مما تجعل الفرد يستجيب بانفعالات إيجابية أو سلبية، نتيجة إدراكه للأمور وتأثره المبالغ فيه. وتتضمن : الحساسية الانفعالية السلبية، الحساسية من النقد، الحساسية القائمة على الشك. (بسيوني بسيوني السيد وأحمد علي محمد، 2021، 7)

ويتضح من خلال العرض السابق لتعريفات الباحثين للحساسية الانفعالية أنها تتضمن حالة التأثير الشديد بالمواقف العادية، مع التهويل والمبالغة في ردود الفعل تجاه هذه المواقف، والتأويل السيئ للأحداث؛ مما ينتج عنه سوء الظن، بالإضافة إلى الإفراط في الانفعالات مع عدم القدرة على الثبات الانفعالي.

2. مكونات الحساسية الانفعالية:

تتعدد مكونات الحساسية الانفعالية كما وضحتها بعض الباحثين، وذلك على النحو التالي:

- الحساسية من النقد: وتتضمن تجنب النظرة السلبية من الآخرين بصورة مبالغ فيها بحيث يضع الفرد معايير أداء عالية تحسبا لأي انتقادات ولو كانت بناءة، وتطلعا للوصول إلى الكمالية. (بسيوني بسيوني السيد وأحمد علي محمد، 2021، 7)
- الحساسية القائمة على الشك: وتتضمن اندلاع الانفعالات بصورة شبه دائمة ولو كان الموقف لا يستدعي ذلك فتتولد الريبة والظنون عند القيام بأي عمل بسبب الشكوك الداخلية. (بسيوني بسيوني السيد وأحمد علي محمد، 2021، 7)
- الابتعاد العاطفي: وهو ميل الأفراد نحو تجنب المواقف الضاغطة والابتعاد عن ردود الفعل العاطفية السلبية للآخرين، وذلك بالابتعاد عن الأشخاص اللذين يمرون بأوضاع صعبة وسيئة، وكذلك يكون هؤلاء الأفراد أيضا أكثر ميلاً للانفصال عن الآخرين. (نهلة فرج الشافعي، 2018)

3. أسباب الحساسية الانفعالية:

- وفقاً لكتابات كل من (Mrtens, 2003; Herrera& Guarino, 2008; Melissa& Jennifer, 2014) يمكن تلخيص أسباب الحساسية الانفعالية فيما يلي:
- السمات النرجسية: مثل الإحساس الكبير بالقيمة الذاتية، عدم التعاطف والوجدانات السالبة، والغضب عندما لا يرغب الآخرون في التعاون معهم. كما يكونوا أكثر

- حساسية لعدم احترام أو اهتمام الآخرين، ويكون لديهم شك في تجاهل الآخرين لتفردهم في كثير من القدرات أو الجاذبية البدنية أو الفكرية.
- **الشعور بالرفض:** ويكون له تأثير كبير على حياة الفرد العاطفية خاصة من المقربين مثل الأقارب أو الأصدقاء أو الشركاء؛ فقد يؤدي إلى الإحساس الشديد بالضيق والاكنتاب واليأس والغضب.
 - **التغييرات في الظروف أو الأحداث:** وخاصة التغييرات التي لا يصعب التحكم فيها من قبل الفرد، وتكون مصحوبة ببعض القيود مثل: الطلاق أو التعرض للعلاج النفسي.
 - **مواجهة أو التعرض للصددمات:** ويتمثل ذلك في الصدمات المرتبطة بتاريخ من الاعتداءات الجسدية والجنسية أو العاطفية.
 - **التأثيرات الخارجية غير المنضبطة:** مثل تأثيرات الموسيقى، الأفلام، الأدب، الأحداث المثيرة للإعجاب، الأحلام، والأمراض. فتنشأ فرط الحساسية من خلال نقص الخبرات في معالجة أو تنظيم الانفعالات الطبيعية واسعة النطاق.
 - **الشعور بالوحدة النفسية:** قد يسبب الشعور بالوحدة النفسية الشديدة إلى الشعور بالغضب؛ بسبب الرفض من قبل الجميع، والخوف الشديد من أن يترك الفرد بمفرده، والحاجة الشديدة للحب والمودة.
- 4. صفات الأفراد مرتفعي الحساسية الانفعالية:**

أشار العديد من الباحثين (مثل: Herrera& Guarino, 2008; Marston, Hare&Allen, 2010 ونهلة فرج الشافعي، 2018) إلى أن الأفراد مرتفعي الحساسية الانفعالية يتأثرون بدرجة كبيرة بالعوامل الخارجية المحيطة بهم والخارجة عنهم، كما أنهم يفتقرون إلى الثبات والنضج الانفعالي، فهم سريع التغير من حالة إلى أخرى، وغالباً ما تكون استجاباتهم الانفعالية غير مناسبة لمثيراتها، بالإضافة إلى أن علاقتهم بالآخرين تكون مليئة بالاتجاهات الانفعالية المتذبذبة، لذا قد يفضل البعض منهم التواجد منفرداً ومنعزلاً حيث يشعره ذلك بالأمن؛ فوجوده مع الآخرين يوتره ويشعره بالقلق ويدفعه للشك والريبة، مما قد يؤثر سلباً على علاقاته الاجتماعية؛ بل وقد يؤدي إلى فشلها وتدميرها.

كما يتصف هؤلاء الأفراد بالحدز الشديد؛ فهم شديداً قلق بشأن ما يخفيه الآخرون من مشاعر تجاههم، وكثيراً ما يكونون انطوائيين ويميلون لتجنب المشاركة في الأنشطة الاجتماعية كالرياضة الجماعية؛ بسبب اعتقادهم بأنهم مراقبون ممن حولهم، وهم يفضلون بيئات العمل المنفردة، ويستغرقون وقتاً طويلاً في اتخاذ قراراتهم، لحرصهم على تقييم كل نتيجة ممكنة، ويعانون من الشعور بالاستياء المبالغ فيه عند الخطأ في اتخاذ أي قرار. كما أن لديهم مشاعر مرهفة، ويصعب عليهم التخلص من مشاعر الحزن بسهولة، كما أنهم يتجنبون مشاهدة المشاهد المحزنة أو العنيفة فلا يستطيعون تحمل ثقل العواطف التي تؤثر عليهم، بالإضافة إلى أن ردود أفعالهم تجاه النقد تتميز بالمبالغة. (Chan, 2014)

بالإضافة إلى اتصافهم بالمبالغة في تلقي أي حوادث أو سلوكيات أو تصرفات أو في الرد عليها؛ فهم يتأثرون سريعاً بآفته الأسباب أو المثيرات الانفعالية، كما يميلون إلى التأويل المستمر لكلمات وأفعال الآخرين بصورة أكثر مما تتحمل حقيقة هذه الكلمات والأفعال، ويتأثرون حين ينتقدهم الآخرون لأي سبب ما؛ مما يتسبب في شعورهم بالغضب والحزن وقد تتكون لديهم بعض الحزازات النفسية التي قد تصل بهم إلى اتخاذ قرار التجنب للآخرين، وكذلك قد تظهر عليهم بعض الأعراض النفسجسمية كاحمرار الوجه واصفراره لأقل سبب والزيادة في سرعة نبضات القلب، كما يبدو على هؤلاء الأفراد ذوى الحساسية الانفعالية الزائدة مظاهر اليأس والتمرد. (حنان خضر أبو منصور، 2011، 17)

5. دراسات تناولت الحساسية الانفعالية:

هدفت دراسة (Zimmer-Gembeck, 2015) إلى التعرف على العلاقة بين الحساسية الانفعالية ومواجهة رفض الأقران. وأجريت الدراسة على عينة قوامها (٧١١) طالباً بالمرحلة المتوسطة بمدارس استراليا، وقد طبق مقياس القلق الاجتماعي للأطفال - النسخة المنقحة إعداد (La Greca & Stone, 1993)، واستبيان الحساسية للرفض (إعداد Downey et. al., 1998)، ومسح مواجهة رفض الأقران (إعداد Sandstrom, 2004). وقد أشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائية بين الحساسية

الانفعالية ومواجهة رفض الأقران وخاصة لدى الطلاب الذين يعانون من القلق الاجتماعي. كما وجدت فريق دالة إحصائية بين الجنسين في الحساسية الانفعالية لصالح الإناث. بينما هدفت دراسة مصطفى خليل محمود (2017) إلى الكشف عن القدرة التنبؤية للأفكار اللاعقلانية وأعراض الشخصية التجنبية للحساسية الانفعالية للمراهقين المكفوفين. وأجريت الدراسة على عينة قوامها (28) طالباً وطالبة من المراهقين المكفوفين بمحافظة المنيا. وتمثلت أدوات الدراسة في: مقياس الأفكار اللاعقلانية (إعداد الببلاوي، 2001)، ومقياس اضطراب الشخصية التجنبية (إعداد الباحث، 2016)، ومقياس الحساسية الانفعالية للمراهقين المكفوفين (إعداد الباحث، 2016)، واختبار SSGT لتكملة الجمل، واستمارة المقابلة الكلينيكية. وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين الحساسية الانفعالية وكل من أعراض الشخصية التجنبية والأفكار اللاعقلانية لدى المراهقين المكفوفين، كما أظهرت النتائج أنه يمكن التنبؤ من الأفكار اللاعقلانية وأعراض الشخصية التجنبية بالحساسية الانفعالية لدى عينة الدراسة، وتبين كذلك أن اضطراب الشخصية التجنبية أكثر قدرة تنبؤية بالحساسية الانفعالية لدى المراهقين المكفوفين من الأفكار اللاعقلانية. كما أسهمت الدراسة الكلينيكية في رسم صورة عن حالي الدراسة مرتفعي ومنخفضي الحساسية الانفعالية والأفكار اللاعقلانية وأعراض الشخصية التجنبية، لتوضيح مدى معاناتهما من الحساسية الانفعالية، وارتفاع أعراض الشخصية التجنبية، والأفكار اللاعقلانية.

بينما سعت دراسة الشيماء محمود سالماني (2017) إلى التحقق من القدرة التنبؤية لاضطراب الوجداني الموسمي بالحساسية الانفعالية لدى معلمي التعليم الأساسي بالمنيا. وأجريت الدراسة على عينة مكونة من (123) معلماً ومعلمة. وقامت الباحثة بإعداد أدوات الدراسة المتمثلة في: استمارة المقابلة الكلينيكية، ومقياس الاضطراب الوجداني الموسمي، ومقياس الحساسية الانفعالية. وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية دالة موجبة إحصائياً بين أعراض الاضطراب الوجداني الموسمي والحساسية الانفعالية، ووجود فروق دالة إحصائياً في الحساسية الانفعالية بين مجموعتي الاضطراب الوجداني الموسمي (متوسط) والاضطراب الوجداني الموسمي (شديد) لصالح مجموعة شديد. وقد أسهمت أعراض

الاضطراب الوجداني الموسمي إسهاماً دال إحصائياً في تباين الحساسية الانفعالية؛ حيث أمكن التنبؤ بها من خلال أعراض الاضطراب الوجداني الموسمي لدى عينة الدراسة. في حين هدفت دراسة (Aydogdu et. al., 2017) إلى الكشف عن القدرة التنبؤية لفعالية الذات الانفعالية والحساسية البيئشخصية في الصلابة النفسية لدى صغار الراشدين. وأجريت الدراسة على عينة قوامها (243) من السيدات و(88) من الذكور، والذين بلغ المتوسط العمري لهم (21,46) سنة، طبق عليهم مقياس فعالية الذات الانفعالية، ومقياس الحساسية البيئشخصية، ومقياس الصلابة النفسية. وأظهرت النتائج إمكانية التنبؤ بالصلابة النفسية من خلال فعالية الذات الانفعالية والحساسية البيئشخصية على نحو دال إحصائياً. وهدفت دراسة عبدالرحمن درباش موسى (2018) إلى الكشف عن الفروق في المعاناة من أرق النوم في ضوء تباين مستوى كل من قوة الأنا وعوامل ما وراء المعرفة والحساسية الانفعالية لدى طلبة الجامعة. وأجريت الدراسة على عينة قوامها (751) طالباً جامعياً. وباستخدام تحليل التباين الثلاثي ذي التصميم العاملي (3×2×2) أشارت نتائج الدراسة إلى وجود أثر دال إحصائياً للتفاعل الثنائي بين مستوى قوة الأنا وما وراء المعرفة على اضطراب أرق النوم. ووجود أثر دال إحصائياً للتفاعل الثنائي بين مستوى قوة الأنا والحساسية الانفعالية على اضطراب أرق النوم. ووجود أثر دال إحصائياً للتفاعل الثنائي بين ما وراء المعرفة والحساسية الانفعالية على اضطراب أرق النوم. ووجود أثر دال إحصائياً للتفاعلات الثلاثية بين مستوى قوة الأنا وما وراء المعرفة والحساسية الانفعالية على اضطراب أرق النوم.

أما دراسة محمد إبراهيم عطا الله (2018) فتناولت العلاقة بين اضطراب صورة الجسم والحساسية الانفعالية والسلوك الإنسحابي وتوهم المرض لدى طلاب الجامعة. وأجريت الدراسة على عينة قوامها (521) طالباً وطالبة بكلية التربية جامعة المنصورة. وقام الباحث بإعداد أدوات الدراسة والتي تمثلت في: مقياس اضطراب صورة الجسم، ومقياس الحساسية الانفعالية، ومقياس السلوك الإنسحابي، ومقياس توهم المرض. وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات الطلاب والطالبات في اضطراب صورة الجسم، ووجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين درجات الطلاب على مقياس اضطراب

صورة الجسم، ودرجاتهم على مقاييس: الحساسية الانفعالية، والسلوك الانسحابي، وتوهم المرض، ووجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات الطلاب المضطربين وغير المضطربين في صورة الجسم على مقاييس: الحساسية الانفعالية، والسلوك الانسحابي، وتوهم المرض، وذلك لصالح المضطربين في صورة الجسم. كما تبين وجود اختلافات في الديناميات النفسية ودلالاتها الكلينية لدى كل من الطلاب والطالبات المضطربين في صورة الجسم (الأعلى والأدنى) على متغيرات: الحساسية الانفعالية، السلوك الانسحابي، توهم المرض.

وتصدت دراسة (Preiti et. al. 2020) إلى تحديد العلاقة بين الحساسية نحو الشعور بالنبذ بالأداء الوظيفي النفس اجتماعي لدى المراهقين. وتكونت عينة الدراسة من (٧٢٠) مراهقاً، والذين قاموا بالاستجابة على مقياس الحساسية نحو الشعور بالنبذ للأطفال ومقياس الأداء الوظيفي النفس اجتماعي (تقدير الذات - الاستجابة الاجتماعية). وبينت النتائج إمكانية التنبؤ بالأداء الوظيفي النفس اجتماعي (تقدير الذات - الاستجابة الاجتماعية) من خلال بعدي الحساسية نحو الشعور بالنبذ ممثلة في البعد الانفعالي (الغضب - القلق والمعرفي) (توقع النبذ من الآخرين).

أما دراسة شيري مسعد حلیم (2020) فهدفت إلى التعرف على العلاقة بين الحساسية الانفعالية وكل من المهارات الاجتماعية والتلكؤ الأكاديمي لدى طلبة جامعة الزقازيق في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية. وتألقت عينة الدراسة من (٦٨٩) طالباً جامعياً. وأسفرت الدراسة عن العديد من النتائج وأهمها: عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات الذكور والإناث في (الحساسية الانفعالية الفردية السالبة، الحساسية الانفعالية الموجبة تجاه الآخرين) وفي الدرجة الكلية للحساسية الانفعالية، وعدم وجود فروق دالة إحصائياً في بعدي الحساسية الانفعالية الفردية السالبة والابتعاد العاطفي كأبعاد للحساسية الانفعالية وفقاً للفرقة الدراسية (الأولى - الثانية - الثالثة - الرابعة). كما تبين وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين الأبعاد الثلاثة للحساسية الانفعالية (الحساسية الانفعالية الفردية السالبة، والحساسية الانفعالية الموجبة تجاه الآخرين، والابتعاد العاطفي) والدرجة

الكلية للحساسية الانفعالية وجميع الأبعاد والدرجة الكلية لكل من المهارات الاجتماعية والتلكؤ الأكاديمي لدى طلبة جامعة الزقازيق.

في حين حاولت دراسة (Lan & Moscardino, 2021) المقارنة بين المراهقين اللاجئيين وغير اللاجئيين من سكان الريف والحضر في الحساسية الانفعالية تجاه التعبيرات الوجهية الانفعالية الدالة على السعادة - الغضب - الحزن - الخوف، هذا بالإضافة إلى تحديد العلاقة بين الحساسية الانفعالية والمشكلات مع الأقران. وتكونت عينة الدراسة من (199) فرداً من اللاجئيين الصينيين وأقرانهم غير اللاجئيين بمرحلة المراهقة. وتم القياس باستخدام مهمة تمييز التعبيرات الانفعالية، كما قام المعلمون بتقدير مستوى المشكلات مع الأقران. وأوضحت النتائج وجود فروق في مستوى الحساسية الانفعالية، إذ أن المراهقين اللاجئيين كانوا أكثر حساسية انفعالية لتعبيري الغضب والسعادة عن أقرانهم غير اللاجئيين، ووجود علاقة دالة إحصائية بين الحساسية الانفعالية والمشكلات مع الأقران، وتوسط حالة اللجوء لتلك العلاقة؛ حيث كان اللاجئون أكثر معايشة للمشكلات مع الأقران.

وتصدت دراسة بسيوني بسيوني السيد وأحمد علي محمد (2021) لمحاولة التعرف على العلاقة بين الحساسية الانفعالية وتقدير الذات لدى طلاب الجامعة ذوي المستويات المتباينة من التنظيم السلوكي والتوقعات الوالدية. وأجريت الدراسة على عينة قوامها (480) طالباً وطالبة بجامعة الأزهر. وقام الباحثان بإعداد مقياسي التنظيم السلوكي والتوقعات الوالدية. وأظهرت النتائج أن الطلبة ذوي التنظيم السلوكي المرتفع هم الأعلى في الحساسية الانفعالية وأبعادها (الحساسية الانفعالية السلبية، الحساسية من النقد، الحساسية القائمة على الشك) وتقدير الذات مقارنة بذوي المستوى المنخفض والمتوسط، كما توصلت النتائج إلى أن ذوي التوقعات الوالدية المرتفع هم الأعلى في الحساسية الانفعالية عن ذوي التوقعات المتوسطة والمنخفضة، ولم تظهر فروق دالة إحصائية في تقدير الذات وفقاً لمستوى التوقعات الوالدية، وأيضاً ظهرت علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائية بين الحساسية الانفعالية وتقدير الذات.

المحور الرابع: قلق المستقبل المهني: Vocational future anxiety

1. مفهوم قلق المستقبل المهني:

تعددت تعريفات الباحثين لقلق المستقبل المهني، ومن أهم هذه التعريفات ما يأتي: حالة من عدم الارتياح والتوتر والشعور بالضيق والخوف من مستقبل مجهول بتعلق بالجانب المهني، وإمكانية الحصول على فرصة عمل مناسبة للطالب بعد تخرجه من الجامعة. (شاكرا عقلة المحاميد ومحمد إبراهيم السفاضة، 2007، 131) حالة التوتر والتشاؤم التي يشعر بها الطالب الجامعي لندرة فرص العمل بعد التخرج.

(مصطفى عبدالمحسن الحديبي، 2013، 69)

حالة من التوتر وعدم الاطمئنان، والخوف والضيق يشعر بها الطالب الجامعي عندما يفكر في مهنة المستقبل، ناتجة عن توقعات وتعميمات بأن الفرص المهنية في المستقبل تتضاءل، وأن الحصول على مهنة ذات مكانة مرموقة وعائد اقتصادي جيد، قد يصبح أمراً صعب المنال، مهما بذل من جهد، ومهما كانت مؤهلاته وإعداده الأكاديمي. (هشام محمد مخيمر، 2013، 507)

حالة من التوتر، وعدم الاطمئنان، والخوف، والضيق، يشعر بها الطالب عندما يفكر في مهنة المستقبل، ناتجة عن توقعات وتعميمات بأن الفرص المهنية تتضاءل، وأن الحصول على مهنة ذات مكانة مرموقة وعائد اقتصادي جيد قد يصبح أمراً صعب المنال، مهما بذل من جهد، ومهما كانت مؤهلاته وإعداده الأكاديمي. (هشام محمد مخيمر ومحمد معيض الوديناني، 2018، 21)

حالة انفعالية تؤثر على سلوك الطلبة، يصاحبها الخوف، وعدم الاطمئنان عندما يفكر الطالب في مهنة المستقبل، وأنه لن يجد مهنة تؤمن له سبل الحياة الكريمة نتيجة للأفكار السلبية التي يحملها، والتي تولدت نتيجة للظروف الاجتماعية والاقتصادية المحيطة به، وبسبب عدم ثقة الطالب بنفسه وجهله بقدراته وإمكاناته، مما يؤثر على مستوى طموحه المهني. (علي حميد القبالي وعبدالفتاح محمد سعيد، 2020، 23)

شعور الطالب بحالة من الإحباط والخوف من عدم توافر فرصة عمل بعد التخرج تناسب تخصصه، ومؤهلاته الدراسية، وتتضح في خوفه من البطالة، وشعوره بالإحباط، واتجاهه السلبي نحو تخصصه، ومهنته. (رضا عبدالرازق جبر، 2021، 130)

ومن خلال التعريفات السابقة يمكن استخلاص أن قلق المستقبل المهني هو نوع من أنواع القلق الذي يرتبط بتوقع الفرد للأحداث المستقبلية المتعلقة بالمهنة، ويتضمن الشعور بعدم الارتياح، والتفكير السلبي تجاه المستقبل، والنظرة التشاؤمية للحياة، والخوف من المستقبل المهني، وعدم القدرة على مواجهة الأحداث الحياتية الضاغطة، وخاصة المرتبطة باختيار المهنة ومتطلبات سوق العمل، مما يعكس شعور عام لدى الفرد بالتهديد والخوف.

2. أسباب قلق المستقبل المهني:

أكثر ما يثير القلق لدى الشباب هو المستقبل، بل إن الشباب عندما يشعر بعدم وضوح أو عدم تحديد المستقبل المهني، فإنه يستشعر إحباطاً وقلقاً على ذاته، وعلى مستقبله ووجوده بل وعلى علاقته بالآخرين ذلك لأن المستقبل يتضمن النجاح في العمل وتحقيق الذات والإمكانات الكامنة والنجاح في العلاقات مع الآخرين وتكوين الأسرة، ويبدو أن ما يعانيه الشباب هو القلق الوجودي الذي يدور حول المستقبل وتوقعاته، حيث يصبح الفرد في حالة ترقب وانتظار لاحتمالات والتوقعات. (طلعت منصور، 1995، 410)

ويرجع فريق من الباحثين ارتفاع مستوى قلق المستقبل المهني لدى الطلاب إلى تزايد أعداد الخريجين، وقلة فرص العمل المتاحة، والإقبال المتزايد على التعليم الجامعي، مع عدم التخطيط الجيد لحاجة سوق العمل، بالإضافة إلى عدم ملاءمة المهن الموجودة في سوق العمل مع التخصصات الدراسية للخريجين.

كما يضيف رضا عبدالرازق جبر (2021، 134) أنه من العوامل التي تؤدي إلى قلق المستقبل المهني لدى الطلاب المعلمين شعور الطالب بأن فرص العمل متاحة أكثر أمام زملائه في التخصصات الأخرى، والخوف من التحاقه بعمل غير تخصصه، والشعور بالقلق لوجود أعداد كبيرة من الخريجين في مجال التخصص دون عمل، والخوف من أن يكون التخصص عائقاً في النجاح مستقبلاً، والشعور بعدم الاستقرار الوظيفي مستقبلاً نتيجة

للتخصص، وعدم التطلع إلى كل ما هو جديد في مجال التخصص؛ وبالتالي عدم مواكبة سوق العمل.

3. مظاهر قلق المستقبل المهني:

يثير التفكير في المستقبل القلق لدى الفرد وخاصة إذا كان الأمر يتعلق بالمهنة، فالفرد عندما يشعر بعدم وضوح أو عدم تحديد مستقبله المهني قد ينتهي به الأمر إلى الشعور بالإحباط والقلق على مستقبله ووجوده.

وقد اتفق فريق من الباحثين (مثل: Twivy, Gro & Fox, 2021) على أن قلق المستقبل المهني يتضمن العديد من المظاهر، والتي يمكن تلخيصها في الآتي:

- **مظاهر معرفية:** وتتضمن تعميم سلبيات المهنة بشكل تعسفي، ورفض تعميق البنية المعرفية حول طبيعة المهنة التي يؤهل لها أو خصائصها، وعدم التخطيط للمستقبل.
- **مظاهر سلوكية:** وتتضمن الهروب من الواقع إلى الخيال، وتجنب مواجهة المشكلات المرتبطة بالمهنة، وعدم تحمل مسئولية الأنشطة المرتبطة بالمهنة، والإحجام عن محاولة الخروج للبيئة الميدانية الخاصة بالمهنة، والروتينية في التعامل مع المواقف، والاعتمادية في حل المشكلات المرتبطة بالتخصص.
- **مظاهر انفعالية:** تتضمن التوقعات السلبية للفرد عن أدائه لمهنته، والشك المتكرر في أداء وقدرة القائمين فعلياً علي المهنة، والشعور بعدم الانتماء للتخصص المؤهل للمهنة.

4. الآثار السلبية لقلق المستقبل المهني:

أشار العديد من الباحثين (مثل: Miles, Szewedo & Allen, 2018) إلى أن قلق المستقبل المهني يؤدي إلى العديد من الآثار السلبية، ومنها: الشعور بالوحدة النفسية وعدم القدرة علي التفاعل الاجتماعي داخل المجتمع، وعدم القدرة علي التخطيط للمستقبل، وعدم القدرة على مواجهة المستقبل، وانخفاض الشعور بالتوافق النفسي والاجتماعي، والفشل في تحقيق الذات وضعف الثقة بالنفس، والشعور بالتوتر والانزعاج، والتوقع والانتظار السلبي لما قد يحدث، والاعتمادية، وضعف التفكير بشكل إيجابي، والشعور بعدم الطمأنينة والتي

تؤثر سلباً علي جميع جوانب الحياة المختلفة، والشعور بالدونية، وصلابة الرأي، الانسحاب من الأنشطة البناءة، والتشاؤم.

5. صفات مرتفعي قلق المستقبل المهني:

تتلخص خصائص الأشخاص الذين يعانون من قلق المستقبل المهني في: التشاؤم، والشك، والانفعالية الزائدة، وعدم الشعور بالأمن النفسي، والاضطرابات السلوكية، والسلبية، والتردد في اتخاذ القرار، وانفعال وثورة لأتفه الأسباب، وعدم الثقة في الآخرين، وعدم القدرة على مواجهة المستقبل، والبكاء الشديد لأسباب بسيطة وغير منطقية، والخوف من التغيرات الاجتماعية والسياسية، والهروب من الواقع، والتوقعات السلبية لكل ما يحمله المستقبل، والانسحاب والانزواء والانطواء، وصلابة الرأي والتشدد فيه، وضعف الثقة بالنفس، وانخفاض التوكيدية، وتوقع الشر دائماً. (زينب شقير وآخري، 2012)

6. النظريات المفسرة لقلق المستقبل المهني:

تناول فرويد مفهوم القلق في كتاباته المبكرة، واعتبر أنه السبب الأساسي للعصاب، ويميز بين نوعين من القلق، الأول: القلق الموضوعي؛ ويمثل رد فعل طبيعي تجاه خطر خارجي معروف وسماه فرويد بالقلق الحقيقي، أو الواقعي، أو السوي، والنوع الثاني؛ وهو القلق العصابي وهو خوف غامض ينشأ من صراعات لا شعورية داخل الفرد. (فرويد، 1983)

في حين تعتبر النظرية المعرفية أن قلق المستقبل المهني ناتجاً عن توقعات الأفراد للأخطار والمشكلات؛ فالقلق لدى الفرد يتوقف على درجة تقديره للخطر الذي يواجهه، فيكون مهماً باحتمال تعرضه للخطر أو الأذى. فما يسيطر على تفكيره هو وجود خطر دائم يهدد مركزه الاجتماعي والوظيفي، ونظراً للمبالغة في توقع الخطر فإن تركيز الفرد يكون على المثيرات المرتبطة بالخطر وبالتالي يصبح الفرد غير قادر على التفكير في موضوعات أخرى. (Miles, Szewedo & Allen, 2018)

ومن وجهة النظر الإنسانية يعد قلق المستقبل أحد أنواع القلق المصاحبة لوجود الإنسان، حيث إن الإنسان هو الكائن الوحيد الذي يدرك الزمن بوحداته الثلاث الماضي والحاضر والمستقبل وذلك على خلاف الكائنات الحية الأخرى التي تعيش للحظة الحاضرة

فقط ولا تدرك المستقبل، ومن هنا يحيا الإنسان متأرجحاً بين لحظة حاضرة يسعى للتوافق معها ولحظة قادمة يخشاها ولا يستطيع أن يتوقعها. (أشرف محمد عبدالحليم، 2010)

7. دراسات تناولت قلق المستقبل المهني:

هدفت دراسة هشام محمد مخيمر (2013) إلى التعرف على العلاقة بين قلق المستقبل المهني والدافع للإنجاز الأكاديمي لدى طلبة الجامعة. وتكونت عينة الدراسة من (300) طالباً وطالبة من بكلية التربية - جامعة حلوان، طبق عليهم مقياس قلق المستقبل المهني، ومقياس الدافع للإنجاز الأكاديمي. وأظهرت نتائج الدراسة وجود ارتباط سالب دال إحصائياً بين درجات الطلاب على مقياس قلق المستقبل المهني، ودرجاتهم على مقياس الدافع للإنجاز الأكاديمي، ووجود تأثير دال لمتغيرات التخصص الدراسي، والفرقة الدراسية، والنوع والتفاعل بينها في تباين درجات الطلاب على مقياس قلق المستقبل المهني.

بينما استهدفت دراسة محمد إبراهيم عطا الله (2016) التعرف على العلاقة بين قلق المستقبل المهني والدافع للإنجاز والرضا الوظيفي لدى المعلمين المساعدين بمرحلة التعليم الأساسي. وأجريت الدراسة على عينة قوامها (200) معلماً مساعداً من الجنسين بمحافظة الدقهلية، وقام الباحث بإعداد أدوات الدراسة التي تمثلت في: مقياس قلق المستقبل المهني، ومقياس الدافعية للإنجاز، ومقياس الرضا الوظيفي. وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين قلق المستقبل المهني وبين كل من الدافعية للإنجاز والرضا الوظيفي. كما أظهرت النتائج عدم وجود تأثير دال إحصائياً لمتغيري (النوع - التخصص) والتفاعل بينهما على قلق المستقبل المهني، في حين ظهرت فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات المعلمين المساعدين (المنخفضين - المرتفعين) في قلق المستقبل المهني على مقياس الدافعية للإنجاز لصالح المنخفضين، وظهرت كذلك فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات المعلمين المساعدين (المنخفضين - المرتفعين) في قلق المستقبل المهني على مقياس الرضا الوظيفي لصالح المنخفضين.

بينما حاولت دراسة علي عبدالله مسافر (2018) الكشف عن مستوى قلق المستقبل المهني لدى طلاب التربية الخاصة في ضوء المتغيرات. وأجريت على (210) طالباً وطالبة من قسم التربية الخاصة بجامعة طيبة بالمدينة المنورة، وقام الباحث بإعداد مقياس قلق المستقبل المهني. وأظهرت عدم وجود فروق دالة إحصائياً في قلق المستقبل المهني لدى

طلاب التربية الخاصة تعزى لمتغيري الجنس، أو السنة الدراسية في الدرجة الكلية أو أبعاد المقياس باستثناء بعد "القلق بخصوص المكانة الاجتماعية" إذ وجدت فروق دالة إحصائياً لصالح الذكور، ولصالح طلاب السنة الدراسية الثانية. ووجود فروق دالة إحصائياً تعزى لمتغير التخصص لصالح طلاب مسار اضطرابات اللغة والتواصل، مقارنة بطلاب مسار الإعاقة العقلية في الدرجة الكلية للمقياس وفي بعدي "القلق بخصوص الكفاءة المهنية"، و"القلق بخصوص العلاقات المهنية"، في حين لم توجد فروق دالة إحصائياً بينهما في بعدي "القلق بخصوص الحصول على العمل المناسب"، و"القلق بخصوص المكانة الاجتماعية" كما لم توجد فروق دالة إحصائياً بين بقية المسارات في الدرجة الكلية للمقياس أو في أي بعد من أبعاد المقياس.

أما دراسة (Miles, Szweddo & Allen, 2018) فهدفت إلى تناول أثر القلق علي الرضا المهني لدى الراشدين بالولايات المتحدة الأمريكية. وقد تراوحت أعمارهم بين (21 - 27) سنة. وقد طبق عليهم مقياس سمة القلق إعداد (Spielberger, Gorsuch, & Lushene, 1970)، ومقياس الرضا المهني إعداد (Greenhaus, Parasuraman, & Wormley, 1990)، ومقياس المواجهة الإيجابية إعداد (Antoni et al., 1995). وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين القلق والرضا المهني، ووجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين الرضا المهني وكل من الكفايات المهنية، وأساليب المواجهة الإيجابية للضغط.

في حين قامت أمل محمد غنيم (2018) بدراسة تناولت قلق المستقبل المهني والرضا عن التخصص الدراسي كمنبئات بالتحصيل الأكاديمي لدى طلاب شعبة التربية الخاصة بجامعة قناة السويس. وأجريت الدراسة على عينة قوامها (136) طالباً وطالبة من طلاب شعبة التربية الخاصة بكلية التربية بالإسماعيلية، وقامت الباحثة بإعداد أدوات الدراسة المتمثلة في مقياسي قلق المستقبل المهني، والرضا عن التخصص الدراسي. وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية سالبة وغير دالة إحصائياً بين قلق المستقبل المهني والتحصيل الأكاديمي، ووجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً بين الرضا عن التخصص الدراسي والتحصيل الأكاديمي، ووجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين قلق المستقبل المهني والرضا عن التخصص الدراسي. كما أظهرت النتائج أنه يمكن التنبؤ بالتحصيل الأكاديمي

لدى طلاب شعبة التربية الخاصة من خلال درجاتهم في الرضا عن التخصص الدراسي، في حين لا يشكل قلق المستقبل المهني تأثيراً دالاً في التنبؤ بالتحصيل الأكاديمي.

بينما قام علي حميد القبالي وعبدالفتاح محمد سعيد (2020) بدراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين قلق المستقبل المهني وفاعلية الذات المهنية لدى طلبة دبلوم التعليم العام بمحافظة جنوب الباطنة في سلطنة عمان. وتم تطبيق مقياس قلق المستقبل المهني، ومقياس فاعلية الذات المهنية، على عينة مكونة من (488) طالباً وطالبة من محافظة جنوب الباطنة. وأظهرت النتائج أن مستوى قلق المستقبل المهني ومستوى فاعلية الذات المهنية لدى عينة الدراسة كان متوسطاً. كما أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين قلق المستقبل المهني وفاعلية الذات المهنية لدى عينة الدراسة.

واهتمت دراسة رضا عبدالرازق جبر (2021) بالكشف عن العلاقة بين قلق المستقبل المهني واليقظة العقلية وفاعلية الذات الأكاديمية ومستوى التحصيل لدى طلاب البرامج النوعية والعادية بكلية التربية. وتكونت عينة الدراسة من (311) طالباً وطالبة، طبقت عليهم أدوات الدراسة التي قامت الباحثة بإعدادها، والمتمثلة في: مقياس قلق المستقبل المهني، ومقياس اليقظة العقلية، ومقياس فاعلية الذات الأكاديمية. وأظهرت النتائج أن طلاب البرامج العادية يعانون من قلق المستقبل المهني بأبعاده أكثر من طلاب البرامج النوعية، ولا توجد فروق في قلق المستقبل المهني تعزى إلى النوع، كما أن طلاب البرامج النوعية يتفوقون على طلاب البرامج العادية في اليقظة العقلية، ولا توجد فروق بين طلاب البرنامجين في فاعلية الذات الأكاديمية، وتوجد علاقة سالبة بين قلق المستقبل المهني وكل من اليقظة العقلية وفاعلية الذات الأكاديمية، وتوجد فروق بين مرتفعي ومنخفضي مستوى التحصيل الدراسي في قلق المستقبل المهني لصالح منخفضي التحصيل الدراسي لدى طلاب البرامج النوعية، ولا توجد فروق بين مرتفعي ومنخفضي مستوى التحصيل الدراسي في قلق المستقبل المهني لدى طلاب البرامج العادية، كما يسهم قلق المستقبل المهني واليقظة العقلية بنسبة كبيرة في التنبؤ بفاعلية الذات الأكاديمية لدى طلاب الفرقة الرابعة بكلية التربية من التخصصات العلمية.

تاسعاً: فروض الدراسة:

- في ضوء كل من الإطار البحثي لمتغيرات الدراسة وما أسفرت عنه نتائج الدراسات السابقة ذات الصلة بمتغيرات الدراسة يمكن صياغة فروض الدراسة على النحو التالي:
1. توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية وقلق المستقبل المهني لدى عينة الدراسة.
 2. توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التراحم بالذات وقلق المستقبل المهني لدى عينة الدراسة.
 3. توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الحساسية الانفعالية وقلق المستقبل المهني لدى عينة الدراسة.
 4. توجد فروق دالة إحصائياً في اليقظة العقلية لدى عينة الدراسة تعزى لمتغير النوع.
 5. توجد فروق دالة إحصائياً في التراحم بالذات لدى عينة الدراسة تعزى لمتغير النوع.
 6. توجد فروق دالة إحصائياً في الحساسية الانفعالية لدى عينة الدراسة تعزى لمتغير النوع.
 7. توجد فروق دالة إحصائياً في قلق المستقبل المهني لدى عينة الدراسة تعزى لمتغير النوع.
 8. توجد فروق دالة إحصائياً بين مرتفعي ومنخفضي قلق المستقبل المهني من عينة الدراسة في كل من اليقظة العقلية والتراحم بالذات والحساسية الانفعالية.
 9. يوجد تأثير دال لتفاعل كل من اليقظة العقلية والتراحم بالذات والحساسية الانفعالية على قلق المستقبل المهني لدى عينة الدراسة.
 10. تسهم متغيرات اليقظة العقلية والتراحم بالذات والحساسية الانفعالية في التنبؤ بقلق المستقبل المهني لدى عينة الدراسة.
 11. تختلف الصورة الكينيكية للحالة مرتفعة قلق المستقبل المهني عنها للحالة منخفضة قلق المستقبل المهني كما تظهر في الاستجابات على اختبار تفهم الموضوع (الثات).

عاشراً: منهجية الدراسة وإجراءاتها:

أ- **منهج الدراسة** : اعتمدت الدراسة الحالية على المنهج الوصفي - الدراسة السببية المقارنة، كما تم استخدام المنهج الكليني لإحداث تكامل بين الدراسة الوصفية والدراسة الكلينيكية.

ب- **مجتمع الدراسة**: تمثل مجتمع الدراسة في الطلاب المعلمين بجامعة الفيوم.

ج- **عينة الدراسة** : تكونت عينة الدراسة الاستطلاعية من (303) طالب وطالبة من الطلاب المعلمين بمتوسط عمري (22.61) سنة وإنحراف معياري (0.977) سنة، في حين تكونت عينة الدراسة الأساسية من (475) طالب وطالبة بمتوسط عمري (22.87) سنة وإنحراف معياري (1.08) سنة والجدول التالي يوضح مواصفات عينة الدراسة الاستطلاعية والأساسية:

جدول (1) وصف عينة الدراسة الاستطلاعية والأساسية

عينة الدراسة الأساسية			عينة الدراسة الاستطلاعية			الكلية
إجمالي	إناث	ذكور	إجمالي	إناث	ذكور	
128	74	54	78	54	24	التربية للطفولة المبكرة
111	48	63	81	50	31	كلية التربية تعليم عام
124	71	53	76	41	35	كلية التربية النوعية
112	67	45	68	36	32	كلية التربية تعليم أساسي
475	260	215	303	181	122	الاجمالي

يتضح من الجدول السابق أن عينة الدراسة الاستطلاعية تضمنت (122) من الذكور و(181) من الإناث من الطلاب المعلمين، بينما تضمنت عينة الدراسة الأساسية (215) من الذكور، و(260) من الإناث. حيث استبعد الباحثان كافة مقاييس الطلاب التي لم يستكمل الطالب لها كافة بنود المقاييس.

د- **أدوات الدراسة** : تضمنت الدراسة الحالية بعض الأدوات، وهي:

(1) **مقياس قلق المستقبل المهني (إعداد : الباحثين):**

- **الهدف من المقياس**: تحديد درجة القلق التي تنتاب الفرد نحو التفكير أو ممارسة بعض السلوكيات المرتبطة بالمستقبل المهني.

- مكونات المقياس: يتكون المقياس في صورته النهائية من (53 عبارة) موزعة على أربعة أبعاد مكونة لقلق المستقبل المهني لدى عينة الدراسة.
- طريقة الاستجابة على المقياس وطريقة التصحيح: يتم الاستجابة على عبارات القائمة وفق مقياس ليكرت الخماسي (موافق بشدة=5، موافق=4، محايد=3، غير موافق=2، غير موافق بشدة=1) فيما عد البنود التي تعكس فيها الاستجابة يعكس فيها التقدير لكل اسجابة من الاستجابات الخمس.
- خطوات إعداد المقياس: مر المقياس بمجموعة من الخطوات لتصميم المقياس في الشكل الراهن، وهذه الخطوات هي :

1. الإطلاع على بعض الدراسات والكتابات النظرية حول قلق المستقبل المهني.
2. الإطلاع على بعض المقاييس العربية والاجنبية التي تناولت قلق المستقبل المهني لدى عينات مختلفة، مثل: مقياس قلق المستقبل المهني لطلاب الجامعة ذوي صعوبات التعلم (إعداد أمل عبدالمحسن زكي، 2017)، ومقياس قلق المستقبل المهني (إعداد أمل محمد حسن، 2018)، ومقياس قلق المستقبل المهني (إعداد Miles, Szewdo & Allen, 2018)، ومقياس قلق المستقبل المهني (إعداد سعاد كامل، 2019).
3. قام الباحثان بصياغة (60) عبارة تم من خلالها تغطية المكونات الأساسية لقلق المستقبل المهني.
4. تم عرض المقياس في صورته الأولية المكونة من (60) عبارة على مجموعة من السادة أعضاء هيئة التدريس من المتخصصين في علم النفس والصحة النفسية لإبداء الرأي وتحكيم مدى مناسبة عبارات المقياس للهدف التي وضعت من أجله.
5. جاءت نتائج التحكيم ببعض التوصيات من أبرزها حذف بعض العبارات التي لم تصل نسبة الاتفاق عليها (80%) من بين تحكيم السادة المحكمين، كما أوصى السادة المحكمون ببعض التعديلات في بعض العبارات بهدف أن تكون أكثر وضوحاً عند التطبيق على عينة الدراسة وأكثر أجرائياً لقياس الظاهرة، كما اتفق

السادة المحكمون على أن يتم الاستجابة على عبارات المقياس وفق مقياس ليكرات الخماسي (موافق بشدة=5، موافق=4، محايد=3، غير موافق=2، غير موافق بشدة=1)

6. قام الباحثان بإجراء تجربة للمقياس على عينة مكونة (5) طلاب بهدف تحديد مدى وضوح العبارات بعد التحكيم وتحديد الوقت المناسب للاستجابة على عبارات المقياس؛ وأسفرت تلك الخطوة عن تعديل صياغة بعض العبارات لغموض بعض الكلمات، أما عن الفترة الزمنية المناسبة للاستجابة على المقياس تراوحت ما بين (19-26) دقيقة ما بين أول من انتهى من الاستجابة على المقياس، وآخر من انتهى من الاستجابة على المقياس.

7. قام الباحثان بتطبيق المقياس على عينة الدراسة الاستطلاعية المكونة من (303) طالب وطالبة بهدف التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس.

8. تم التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس وفق الخطوات التالية:

- **الاتساق الداخلي للمقياس:** تم حساب قيمة الاتساق الداخلي لعبارات المقياس من خلال حساب قيمة معامل الارتباط الخطي بين درجة العبارة والدرجة الكلية للمقياس، والجدول التالي يوضح نتائج الاتساق الداخلي للمقياس:

جدول (2)

نتائج الاتساق الداخلي لمقياس قلق المستقبل المهني

رقم العبارة	قيمة معامل الارتباط	رقم العبارة	قيمة معامل الارتباط	رقم العبارة	قيمة معامل الارتباط	رقم العبارة	قيمة معامل الارتباط	رقم العبارة	قيمة معامل الارتباط
1	**0.601	13	0.524**	25	**0.458	37	**0.598	49	**0.596
2	**0.598	14	**0.459	26	**0.589	38	**0.513	50	**0.556
3	*0.378	15	0.068	27	**0.529	39	**0.602	51	*0.269
4	**0.618	16	**0.502	28	**0.634	40	0.013	52	**0.628
5	**0.626	17	**0.625	29	**0.636	41	**0.436	53	*0.239
6	**0.619	18	**0.603	30	*0.298	42	0.051	54	**0.548
7	**0.618	19	**0.687	31	**0.658	43	**0.567	55	**0.526
8	**0.628	20	0.059	32	**0.429	44	**0.562	56	**0.559
9	**0.589	21	**0.625	33	0.099	45	**0.574	57	**0.569
10	**0.485	22	**0.487	34	**0.612	46	**0.568	58	**0.485
11	*0.369	23	**0.548	35	**0.628	47	**0.496	59	**0.619
12	**0.680	24	**0.621	36	**0.587	48	**0.530	60	**0.580

** دالة عند 0.01 * دالة عند 0.05

يتضح من نتائج الجدول السابق أن أغلب قيم معامل الارتباط للعبارات دالة عند (0.01) أو (0.05) فيما عد مجموعة من العبارات قيمة معال الارتباط لها غير دال وهذه العبارات هي (15، 20، 33، 40، 42) فكما يتضح بالجدول السابق لم تكن معاملات ارتباط تلك العبارات غير دالة، ومن ثم يتكون المقياس وفق هذه الخطوة من (55) عبارة، وتم حذف عدد (5) عبارات وفق هذه الخطوة.

- صدق المقياس:

تم حساب قيمة معامل صدق المقياس باستخدام طريقتي الصدق العاملي (الاستكشافي)، وصدق المقارنة الطرفية.

وفيما يلي توضيح لنتائج حساب معامل الصدق لمقياس:

1- التحليل العاملي الاستكشافي للمقياس:

قام الباحثان بإجراء التحليل العاملي الاستكشافي لعبارات المقياس المكونة من (55) عبارة التي تبقت من خطوة الاتساق الداخلي، حيث اتبع الباحثان مجموعة من الخطوات

الأساسية في التحليل العاملي الاستكشافي بطريقة المكونات الأساسية تتمثل هذه الخطوات في الآتي:

أ- التأكد من كفاية العينة للتحليل العاملي وذلك من خلال مراجعة اختبار KMO and Bartlett's Test ، حيث بلغت اختبار Kaiser-Meyer-Olkin ، وقيمة اختبار Bartlett's Measure of Sampling Adequacy (0.696) ، وهي قيمة دالة عند 0.001. مما يشير إلى كفاية العينة لإجراء التحليل العاملي الاستكشافي.

ب- التأكد من أن كافة معاملات الشيوع Communalities للعبارات تتجاوز أو تساوي 0.5، حيث تراوحت قيم معاملات الشيوع للعبارات المقياس ما بين (0.526-0.895). ومن ثم لم يتم حذف إلي عبارة من العبارات.

ج- التأكد من أن كافة قيم الخلايا القطرية (X_a) تتجاوز أو تساوي 0.05؛ وبمراجعة مصفوفة الخلايا القطرية اتضح للباحثان أن هناك عبارتين قيم الخلايا القطرية لهم أقل من 0.5، ومن ثم قام الباحثان بحذف أقلهم وهي العبارة (11) حيث كانت قيمة الخلية القطرية (0.427)، ومن ثم قام الباحثان بحذف هذه العبارة وإعادة التحليل مرة ثانية، وعلى غرار هذه الخطوة ارتفع قيم الخلايا القطرية للعبارتين الأخيرين وهما العبارة (59) إلى القيمة المتفق عليها وهي 0.5.

وبعد التأكد من نتائج الاختبارات السابقة التي يتم من خلالها تحديد قابلية البيانات لإجراءات التحليل العاملي قام الباحثان بإجراء التحليل العاملي ؛ حيث كشفت نتائج التحليل عن وجود (12) عامل فسروا (65.12%) من تباين درجات عينة الدراسة الحالية، ومن ثم قام الباحثان بمراجعة مخطط الرسم scree plot لتحديد عدد العوامل التي يمكن إجراء عملية التدوير وفق لها، و بعد التحقق من شكل الرسم السابق والتأكد من وجود (5) عوامل واضحة على الرسم، لذا قام الباحثان بإجراء التدوير باستخدام أسلوب الفيرماكس على (4) عوامل، مع الأخذ في الاعتبار بعض المحكات وهي: أن يكون محك تشبع العامل ثلاث أضعاف محك تشبع المفردة أي (1) على الأقل، ويكون محك تشبع المفرد يساوي على الأقل 0.35، وفي ضوء ذلك قام الباحثان بالتدوير على ثلاث عوامل، حيث نتجت بنية عاملية مكونة من ستة عوامل استطاعت تفسير 42.478 % من نسبة تباين العينة ، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (3) المكونات العاملية لمقياس قلق المستقبل المهني

العامل	نسبة التباين	عدد مفردات العامل
الأول	13.164	16 عبارة
الثاني	10.529	13 عبارة
الثالث	10.702	13 عبارة
الرابع	8.085	11 عبارة
إجمالي نسبة التباين للمقياس ككل	42.478	53 عبارة

ويتضح من الجدول السابق أن المقياس في صورته بعد التحليل العاملية مكون من (53) عبارة جميعها تشبعت تشبع نقي على أربعة عوامل، في حين تم حذف عبارتان لم تتشبعاً على أي عامل من العوامل الأربعة، وفيما يلي توضيح لكل عامل من العوامل على حدة:

جدول (4) عبارات وتشبعات عوامل مقياس قلق المستقبل المهني

العامل الأول: الاستجابات الفسولوجية نحو التفكير في المستقبل المهني		العامل الثاني: الاستجابات السلوكية اللاتكيفية نحو التفكير في المستقبل المهني		العامل الثالث: الاستجابات الانفعالية نحو التفكير في المستقبل المهني		العامل الرابع: انماط التفكير السلبي نحو المستقبل المهني	
رقم العبارة	قيمة التشبع	رقم العبارة	قيمة التشبع	رقم العبارة	قيمة التشبع	رقم العبارة	قيمة التشبع
7	0.674	37	0.571	10	0.621	12	0.581
27	0.660	28	0.559	50	0.542	32	0.564
48	0.650	49	0.545	29	0.541	1	0.564
23	0.619	8	0.533	30	0.537	21	0.484
3	0.619	52	0.525	51	0.537	42	0.484
44	0.564	11	0.523	9	0.495	25	0.481
24	0.557	31	0.431	19	0.386	5	0.466
4	0.557	20	0.420	18	0.378	47	0.465
45	0.517	40	0.386	34	0.374	26	0.462
2	0.503	41	0.386	16	0.373	6	0.446
22	0.503	15	0.384	14	0.366	46	0.422
43	0.478	35	0.317	36	0.355		
13	0.464	39	0.313	53	0.340		
54	0.439						
33	0.432						
17	0.316						

- العامل الأول : الاستجابات الفسيولوجية نحو التفكير في المستقبل المهني: يتضح من عبارات البعد الأول أنها تدور مجموعة الاستجابات الفسيولوجية التي يشعر بها الفرد عندما يفكر أو يتحدث عن مستقبله المهني أو حتى مجرد الشعور بالخوف من المستقبل؛ وجدير بالذكر أن قيم تشبعت عبارات هذا البعد تراوحت ما بين (0.316) إلى (0.674)، وقد فسر هذا البعد (13.164) من إجمالي تباين درجات العينة. أما عن تسمية هذا العامل فيميل الباحثان إلى تسمية هذا البعد الاستجابات الفسيولوجية نحو التفكير في المستقبل المهني.

- العامل الثاني : الاستجابات السلوكية اللاتكيفية نحو التفكير في المستقبل المهني. كشفت عبارات هذا العامل عن بعض الممارسات السلوكية التي تصدر عن الفرد عندما ينتابه يشعر بالتفكير في المستقبل المهني؛ وجدير بالذكر أن عبارات هذا العامل عبارات نقية تراوحت قيم التشبع له ما بين (0.313) إلى (0.571)، كما فسر هذا العامل قيمة (10.529) من قيمة تباين العينة. أما عن تسمية هذا العامل فيميل الباحثان إلى تسمية هذا العامل الاستجابات السلوكية اللاتكيفية نحو التفكير في المستقبل المهني.

- العامل الثالث : الاستجابات الانفعالية نحو التفكير في المستقبل المهني. تعكس عبارات هذا العامل مجموعة الاستجابات الانفعالية التي تصدر عن الفرد عند التفكير في المستقبل المهني. لذا يميل الباحثان إلى تسمية هذا العامل الاستجابات الانفعالية نحو التفكير في المستقبل المهني. كما يتضمن الجدول السابق أن قيم التشبع لعبارات هذا العامل تراوحت ما بين (0.340) إلى (0.621) وأن هذا العامل استطع تفسير (10.70) من نسبة تباين العينة.

- العامل الرابع : أنماط التفكير السلبي نحو المستقبل المهني. تعكس عبارات هذا العامل نمط تفكير المشاركين السلبي تجاه مواقف المستقبل المهني. لذا يميل الباحثان إلى تسمية هذا العامل أنماط التفكير السلبي نحو المستقبل المهني. كما يتضمن من الجدول السابق أن قيم التشبع لعبارات هذا العامل تراوحت ما بين (0.422) إلى (0.581) وأن هذا العامل استطع تفسير (8.085) من نسبة تباين العينة. هذا ويتضح من نتائج التحليل العاملي الاستكشافي تمتع المقياس ببنية عاملية تشبعت عليها أغلب عبارات المقياس المقترحة، كما فسرت نسبة لا بأس بها من تباين درجات العينة مما يعكس تمتع المقياس بدرجة من الصدق مقبولة.

2- صدق المقارنة الطرفية (الصدق التمييزي) لمقياس قلق المستقبل المهني:

قام الباحثان بالتحقق من قيمة الصدق التمييزي للمقياس من خلال حساب قيمة اختبار (ت) للعينات المستقلة بين مرتفعي ومنخفضي قلق المستقبل المهني، وذلك من خلال حساب قيمة الارباعي الاعلي (188) والارباعي الأدنى (157) على المقياس بعد حذف العبارات التي تم حذفها في التحليل العاملي، والجدول التالي يوضح قيمة معامل الصدق التمييزي

جدول (5) قيمة معامل الصدق التمييزي على مقياس قلق المستقبل المهني

مستوي الدلالة	درجة الحرية	قيمة (ت)	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	المجموعات
0.001	157	34.213	8.831	198.285	77	مرتفعي قلق المستقبل المهني
			11.641	141.951	82	منخفضي قلق المستقبل المهني

يتضح من الجدول السابق تمتع المقياس بقدرة تمييزية بين مرتفعي ومنخفضي قلق المستقبل المهني، ومن ثم تمتع المقياس بدرجة مرضية من الصدق.

3- ثبات المقياس:

تم التحقق من ثبات المقياس من خلال حساب معامل الثبات ألفا كرونباخ ومعامل التجزئية النصفية مع التصحيح باستخدام معادلة جيتمان ومعادلة سبيرمان، حيث كانت قيم معاملات الثبات لابعاد المقياس والمقياس ككل على النحو التالي:

جدول (6) قيم معاملات الثبات لأبعاد مقياس قلق المستقبل المهني

معامل الثبات بالتجزئية النصفية		معامل الثبات ألفا	البعد
معامل سبيرمان	معامل جيتمان		
0.675	0.675	0.684	الأول
0.698	0.734	0.689	الثاني
0.732	0.721	0.760	الثالث
0.745	0.765	0.810	الرابع
0.745	0.728	0.791	المقياس ككل

يتضح من الجدول السابق تمتع المقياس ككل والأبعاد بمعامل ثبات مقبولة إلى حد ما؛ حيث تراوحت قيم معامل الثبات ألفا ما بين (0.689 - 0.810).

(2) مقياس اليقظة العقلية (إعداد: الباحثين):

- الهدف من المقياس: تحديد درجة امتلاك المشارك من عينة الدراسة لمهارات اليقظة العقلية بطريقة إجرائية إلى حد ما.
- مكونات المقياس: يتكون المقياس في صورته النهائية من (37 عبارة) موزعة على ثلاث أبعاد مكونة لليقظة العقلية لدى عينة الدراسة.
- طريقة الاستجابة على المقياس وطريقة التصحيح : يتم الاستجابة على عبارات القائمة وفق مقياس ليكرت الخماسي (موافق بشدة=5، موافق=4، محايد=3، غير موافق=2، غير موافق بشدة=1) فيما عد البنود التي تعكس فيها الاستجابة يعكس فيها التقدير لكل استجابة من الاستجابات الخمس.
- خطوات إعداد المقياس: مر المقياس بمجموعة من الخطوات لتصميم المقياس في الشكل الراهن، وهذه الخطوات هي :
 1. الإطلاع على بعض الدراسات والكتابات النظرية حول اليقظة العقلية.
 2. الإطلاع على بعض المقاييس العربية والاجنبية التي تناولت ظاهرة اليقظة العقلية لدى عينات مختلفة، مثل: مقياس اليقظة العقلية إعداد (Bodner & Langer, 2001)، ومقياس تورنتو لليقظة العقلية (إعداد Lau, et.al, 2006)، ومقياس اليقظة العقلية إعداد (Baer et. al., 2006)، ومقياس فلادلفيا لليقظة العقلية إعداد (Cardaciotto, et al., 2008)، ومقياس التمعن (إعداد سحر فاروق علام، 2018).
 3. قام الباحثان بصياغة (45) تم من خلالها تغطية المكونات الأساسية لليقظة العقلية.
 4. تم عرض المقياس في صورته الأولية المكونة من (45) عبارة على مجموعة من السادة أعضاء هيئة التدريس من المتخصصين في علم النفس والصحة النفسية لإبداء الرأي وتحكيم مدى مناسبة عبارات المقياس للهدف التي وضعت من أجله.
 5. جاءت نتائج التحكيم ببعض التوصيات من أبرزها ما يلي:
 - حذف بعض العبارات التي لم تصل نسبة الاتفاق عليها (80%) من بين تحكيم السادة المحكمين، حيث أوصي السادة المحكمون بحذف (6 عبارات) رأي السادة المحكمين أنها غير مناسبة في قياس الظاهرة ليصبح المقياس بعد هذه الخطوة مكون من (39) عبارة.

- تعديل صياغة بعض العبارات لتصبح أكثر وضوحاً، وتعديل بعض العبارات التي تحمل صفة مركبة.

6. قام الباحثان بإجراء تجربة للمقياس على عينة مكونة (5) طلاب بهدف تحديد مدى وضوح العبارات بعد التحكيم وتحديد الوقت المناسب للاستجابة على عبارات المقياس؛ وأسفرت تلك الخطوة عن تعديل صياغة بعض العبارات لغموض بعض الكلمات، أما عن الفترة الزمنية المناسبة للاستجابة على المقياس تراوحت ما بين (10-16) دقيقة ما بين أول من انتهى من الاستجابة على المقياس، وآخر من انتهى من الاستجابة على المقياس.

7. قام الباحثان بتطبيق المقياس على عينة الدراسة الاستطلاعية المكونة من (303) طالب وطالبة بهدف التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس.

8. تم التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس وفق الخطوات التالية:

- الاتساق الداخلي للمقياس:

تم حساب قيمة الاتساق الداخلي لعبارات المقياس من خلال حساب قيمة معامل الارتباط الخطي بين درجة العبارة والدرجة الكلية للمقياس، والجدول التالي يوضح نتائج الاتساق الداخلي للمقياس:

جدول (7) نتائج الاتساق الداخلي لمقياس اليقظة العقلية

رقم العبارة	قيمة معامل الارتباط	رقم العبارة	قيمة معامل الارتباط	رقم العبارة	قيمة معامل الارتباط	رقم العبارة	قيمة معامل الارتباط
1	**0.369	13	0.002	25	*0.603	37	*0.363
2	**0.458	14	**0.496	26	**0.612	38	**0.691
3	**0.521	15	**0.532	27	*0.289	39	**0.361
4	**0.668	16	**0.462	28	*0.285		
5	**0.528	17	*0.358	29	**0.668		
6	**0.638	18	**0.485	30	**0.587		
7	**0.602	19	**0.536	31	**0.584		
8	**0.578	20	**0.421	32	**0.623		
9	**0.596	21	*0.349	33	**0.559		
10	**0.498	22	0.036	34	**0.578		
11	**0.584	23	*0.374	35	*0.313		
12	**0.479	24	**0.369	36	**0.558		

** دالة عند 0.01 * دالة عند 0.05

يتضح من نتائج الجدول السابق أن أغلب قيم معامل الارتباط للعبارات دالة عند (0.01) أو (0.05) فيما عد بعض العبارات قيمة معامل الارتباط لها غير دال وهذه العبارات هي (13، 22) ومن ثم يتكون المقياس وفق هذه الخطوة من (37) وفق هذه الخطوة.

- صدق مقياس اليقظة العقلية:

تم حساب قيمة معامل صدق المقياس بالطرق التالية

1- التحليل العاملي الاستكشافي لمقياس اليقظة العقلية:

قام الباحثان بإجراء التحليل العاملي الاستكشافي لعبارات المقياس المكونة من (37) عبارة التي تبقت من خطوة الاتساق الداخلي، حيث اتبع الباحثان مجموعة من الخطوات الأساسية في التحليل العاملي الاستكشافي بطريقة المكونات الأساسية تتمثل هذه الخطوات في الآتي:

أ- التأكد من كفاية العينة للتحليل العاملي وذلك من خلال مراجعة اختبار KMO and Bartlett's Test، حيث قيمة بلغت اختبار Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy (0.796)، وقيمة اختبار Bartlett's Test of Sphericity (2968.437) وهي قيمة دالة عند 0.001. مما يشير إلى كفاية العينة لإجراء التحليل العاملي الاستكشافي.

ب- التأكد من أن كافة معاملات الشيوع Communalities للعبارات تتجاوز أو تساوي 0.5، حيث تراوحت قيم معاملات الشيوع لعبارات المقياس ما بين (0.509-0.845). ومن ثم لم يتم حذف إلي عبارة من العبارات وإعادة التحليل.

ج- التأكد من أن كافة قيم الخلايا القطرية (Xa) تتجاوز أو تساوي 0.05؛ وبمراجعة مصفوفة الخلايا القطرية.

وبعد التأكد من نتائج الاختبارات السابقة التي يتم من خلالها تحديد قابلية البيانات لإجراءات التحليل العاملي قام الباحثان بإجراء التحليل العاملي؛ حيث كشفت نتائج التحليل عن وجود (8) عامل فسروا (59.1%) من تباين درجات عينة الدراسة الحالية. ومن ثم قام الباحثان بمراجعة مخطط الرسم scree plot لتحديد عدد العوامل التي يمكن إجراء عملية التدوير وفق لها وبعد التحقق من شكل الرسم السابق والتأكد من وجود (6) عوامل واضحة

على الرسم، لذا قام الباحثان بإجراء التدوير باستخدام أسلوب الفيرماكس على (3) عوامل، مع الأخذ في الاعتبار بعض المحكات وهي: أن يكون محك تشبع العامل ثلاث أضعاف محك تشبع المفردة أي (1) على الأقل، ويكون محك تشبع المفرد يساوي على الأقل 0.35، وفي ضوء ذلك قام الباحثان بالتدوير على ثلاث عوامل، حيث نتجت بنية عاملية مكونة من ستة عوامل استطاعت تفسير 32.478 % من نسبة تباين العينة، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (8) المكونات العاملية لمقياس اليقظة العقلية

العامل	نسبة التباين	عدد مفردات العامل
الأول	13.164	14 عبارات
الثاني	10.529	12 عبارات
الثالث	8.785	11 عبارات
إجمالي نسبة التباين للمقياس ككل	32.478	37 عبارة

ويتضح من الجدول السابق أن المقياس في صورته بعد التحليل العاملية مكون من (37) عبارة جميعها تشبعت تشبع نقي على ثلاث عوامل، والجدول التالي يوضح مجموعة عبارات كل عامل من العوامل الثلاث وكذلك قيم التشبعات الخاصة بكل عامل على حدة:

جدول (9) عبارات وتشبعات عوامل مقياس اليقظة العقلية

العامل الأول: الوعي بالفعل والقدرة على وصفه		العامل الثاني: القبول دون التحكم		العامل الثالث: عدم التفاعل مع الخبرات الذاتية	
رقم العبارة	قيمة التشبع	رقم العبارة	قيمة التشبع	رقم العبارة	قيمة التشبع
26	0.689	27	0.779	1	0.758
34	0.598	35	0.749	2	0.697
33	0.583	41	0.747	6	0.687
21	0.586	8	0.577	9	0.584
29	0.573	14	0.558	25	0.560
39	0.443	4	0.537	16	0.538
31	0.427	15	0.463	17	0.480
22	0.412	32	0.432	5	0.479
24	0.401	13	0.412	20	0.364
40	0.367	10	0.401	19	0.327
38	0.362	18	0.358	3	0.312
30	0.319	7	0.349		
28	0.315				

العامل الأول: الوعي بالفعل والقدرة على وصفه	العامل الثاني: القبول دون التحكم	العامل الثالث: عدم التفاعل مع الخبرات الذاتية
0.312		36

يتضح من الجدول السابق أن العوامل الثلاث للمقياس كانت عوامل نقية وفيما يلي توضيح لكل عامل من العوامل الثلاث على حدة:

- العامل الأول: الوعي بالفعل والقدرة على وصفه:

يتضح من عبارات البعد الأول أنها تدور حول الانتباه الواعي للفرد بالأعمال التي يقوم بها، وذلك على العكس من السلوكيات التي تحدث بشكل تلقائي آلي أو ما يقوم به الفرد من أنشطة في لحظة ما، وإن اختلف هذا النشاط مع سلوكه التلقائي حتى وإن كان يركز انتباهه على شيء آخر؛ وجددير بالذكر أن قيم تشبعات عبارات هذا البعد تراوحت ما بين (0.312) إلى (0.689)، وقد فسر هذا البعد (13.164) من إجمالي تباين درجات العينة.

- العامل الثاني: القبول دون التحكم:

كشفت عبارات هذا العامل عن بعض الممارسات التي تتمثل في عدم قيام الفرد بإصدار الأحكام لتقييم الأفكار والمشاعر والانفعالات. وجددير بالذكر أن عبارات هذا العامل عبارات نقية تراوحت قيم التشبع له ما بين (0.349) إلى (0.779)، كما فسر هذا العامل قيمة (10.529) من قيمة تباين العينة.

- العامل الثالث: عدم التفاعل مع الخبرات الذاتية:

تعكس عبارات هذا العامل ميل الفرد الي السماح للأفكار والمشاعر التي تأتي وتذهب دون أن تشتت تفكيره أو أن ينشغل بها أو تفقد تركيزه في اللحظة الراهنة. كما يتضمن الجدول التالي أن قيم التشبع لعبارات هذا العامل تراوحت ما بين (0.312) إلى (0.758) وأن هذا العامل استطع تفسير (8.785) من نسبة تباين العينة.

هذا ويتضح من نتائج التحليل العاملي الاستكشافي تمتع المقياس ببنية عاملية تشبعت عليها كافة عبارات المقياس المقترحة، كما فسرت نسبة لا بأس بها من تباين درجات العينة مما يعكس تمتع المقياس بدرجة من الصدق مقبولة.

ب- صدق المقارنة الطرفية (الصدق التمييزي) لمقياس اليقظة العقلية:

قام الباحثان بالتحقق من قيمة الصدق التمييزي للمقياس من خلال حساب قيمة اختبار (ت) للعينات المستقلة بين مرتفعي ومنخفضي اليقظة العقلية، وذلك من خلال حساب قيمة الارباعي الاعلي (115) والارباعي الادني (92) على المقياس بعد حذف العبارات التي تم حذفها في التحليل العاملي، ويوضح الجدول التالي قيمة معامل الصدق التمييزي:

جدول (10) قيمة معامل الصدق التمييزي على مقياس اليقظة العقلية

المجموعات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	درجة الحرية	مستوي الدلالة
مرتفعي اليقظة العقلية	78	122.24	6.131	28.458	158	0.001
منخفضي اليقظة العقلية	82	80.122	11.623			

يتضح من الجدول السابق تمتع المقياس بقدرة تمييزية بين مرتفعي ومنخفضي اليقظة العقلية، ومن ثم تمتع المقياس بدرجة مرضية من الصدق.

3- ثبات المقياس:

تم التحقق من ثبات المقياس من خلال حساب معامل الثبات ألفا كرونباخ ومعامل التجزئية النصفية مع التصحيح باستخدام معادلة جيتمان ومعادلة سبيرمان، حيث كانت قيم معاملات الثبات لابعاد المقياس والمقياس ككل على النحو التالي:

جدول (11) قيم معاملات الثبات لأبعاد مقياس اليقظة العقلية

معامل الثبات بالجزئية النصفية	معامل		البعد
	معامل سبيرمان	معامل جيتمان	
0.675	0.675	0.690	الأول
0.646	0.646	0.605	الثاني
0.652	0.647	0.640	الثالث
0.685	0.685	0.721	المقياس ككل

حيث يتضح من الجدول السابق تمتع المقياس ككل والابعاد بمعامل ثبات مقبولة إلى حد ما حيث تراوحت قيم معامل الثبات ألفا ما بين (0.605 - 0.721).

3- مقياس التراحم بالذات: (إعداد: الباحثين):

- الهدف من المقياس: تحديد درجة امتلاك المشارك من عينة الدراسة لمستوي التراحم والشفقة بالذات بطريقة إجرائية إلى حد ما.
- مكونات المقياس: يتكون المقياس في صورته النهائية من (36 عبارة) موزعة على ثلاث أبعاد مكونة لليقظة العقلية لدى عينة الدراسة.
- طريقة الاستجابة على المقياس وطريقة التصحيح : يتم الاستجابة على عبارات القائمة وفق مقياس ليكرت الخماسي (موافق بشدة=5، موافق=4، محايد=3، غير موافق=2، غير موافق بشدة=1) فيما عد البنود التي تعكس فيها الاستجابة يعكس فيها التقدير لكل اسجابة من الاستجابات الخمس.
- خطوات إعداد المقياس: مر المقياس بمجموعة من الخطوات لتصميم المقياس في الشكل الراهن، وهذه الخطوات هي :
 1. الإطلاع على بعض الدراسات والكتابات النظرية حول الشفقة بالذات والتراحم بالذات.
 2. الإطلاع على بعض المقاييس العربية والاجنبية التي تناولت التراحم بالذات والشفقة بالذات لدى عينات مختلفة، مثل مقياس التراحم بالذات إعداد(Neff,2003)، ومقياس الشفقة بالذات إعداد(Pommier, et al., 2020).
 3. قام الباحثان بصياغة(40) تم من خلالها تغطية المكونات الأساسية لليقظة العقلية.
 4. تم عرض المقياس في صورته الأولية المكونة من (40) عبارة على مجموعة من السادة أعضاء هيئة التدريس من المتخصصين في علم النفس والصحة النفسية لإبداء الرأي وتحكيم مدى مناسبة عبارات المقياس للهدف التي وضعت من أجله.
 5. جاءت نتائج التحكيم ببعض التوصيات من أبرزها تعديل صياغة بعض العبارات لتصبح أكثر وضوحاً، وتعديل بعض العبارات التي تحمل صفة مركبة.
 6. قام الباحثان بإجراء تجربة للمقياس على عينة مكونة (5) طلاب بهدف تحديد مدى وضوح العبارات بعد التحكيم وتحديد الوقت المناسب للاستجابة على عبارات المقياس؛ وأسفرت تلك الخطوة عن تعديل صياغة بعض العبارات لغموض بعض الكلمات، أما عن الفترة الزمنية المناسبة للاستجابة على المقياس تراوحت ما بين

(12-14) دقيقة ما بين أول من انتهى من الاستجابة على المقياس، وآخر من انتهى من الاستجابة على المقياس.

7. قام الباحثان بتطبيق المقياس على عينة الدراسة الاستطلاعية المكونة من (303) طالب وطالبة بهدف التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس.

8. تم التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس وفق الخطوات التالية:

- الاتساق الداخلي للمقياس:

تم حساب قيمة الاتساق الداخلي لعبارات المقياس من خلال حساب قيمة معامل الارتباط الخطي بين درجة العبارة والدرجة الكلية للمقياس، ويوضح الجدول التالي نتائج الاتساق الداخلي للمقياس:

جدول (12) نتائج الاتساق الداخلي لمقياس التراحم بالذات

رقم العبارة	قيمة معامل الارتباط	رقم العبارة	قيمة معامل الارتباط	رقم العبارة	قيمة معامل الارتباط	رقم العبارة	قيمة معامل الارتباط
1	**0.547	13	**0.632	25	**0.356	37	**0.395
2	**0.632	14	**0.598	26	0.092	38	**0.425
3	**0.496	15	**0.528	27	0.119	39	**0.428
4	**0.478	16	**0.492	28	**0.679	40	**0.549
5	**0.528	17	**0.398	29	*0.313		
6	**0.658	18	**0.602	30	**0.625		
7	**0.478	19	**0.628	31	**0.612		
8	**0.632	20	**0.668	32	**0.498		
9	**0.589	21	**0.485	33	**0.569		
10	**0.498	22	*0.336	34	**0.458		
11	**0.569	23	**0.528	35	**0.589		
12	*0.329	24	0.073	36	**0.632		

** دالة عند 0.01 * دالة عند 0.05

يتضح من نتائج الجدول السابق أن أغلب قيم معامل الارتباط للعبارات دالة عند (0.01) أو (0.05) فيما عد بعض العبارات قيمة معامل الارتباط لها غير دال وهذه العبارات هي (24، 27، 26) ومن ثم يكون المقياس وفق هذه الخطوة من (37) وفق هذه الخطوة.

- صدق مقياس التراحم بالذات: تم حساب قيمة معامل صدق المقياس بالطرق التالية

1- التحليل العاملي الاستكشافي لمقياس التراحم بالذات:

قام الباحثان بإجراء التحليل العاملي الاستكشافي لعبارات المقياس المكونة من (37) عبارة التي تبقت من خطوة الاتساق الداخلي، حيث اتبع الباحثان مجموعة من الخطوات الأساسية في التحليل العاملي الاستكشافي بطريقة المكونات الأساسية تتمثل هذه الخطوات في الآتي:

أ- التأكد من كفاية العينة للتحليل العاملي وذلك من خلال مراجعة أختبار KMO and Bartlett's Test ، حيث بلغت اختبار Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy (0.726)، وقيمة اختبار Bartlett's Test of Sphericity (3768.213) وهي قيمة دالة عند 0.001. مما يشير إلى كفاية العينة لإجراء التحليل العاملي الاستكشافي.

ب- التأكد من أن كافة معاملات الشيوخ Communalities للعبارات تتجاوز أو تساوي 0.5.

ج- التأكد من أن كافة قيم الخلايا القطرية (X_a) تتجاوز أو تساوي 0.05؛ وبمراجعة مصفوفة الخلايا القطرية.

وبعد التأكد من نتائج الاختبارات السابقة التي يتم من خلالها تحديد قابلية البيانات لإجراءات التحليل العاملي قام الباحثان بإجراء التحليل العاملي؛ حيث كشفت نتائج التحليل عن وجود (12) عامل فسروا (079.1%) من تباين درجات عينة الدراسة الحالية. ومن ثم قام الباحثان بمراجعة مخطط الرسم scree plot لتحديد عدد العوامل التي يمكن إجراء عملية التدوير وفق لها وبعد التحقق من شكل الرسم السابق والتأكد من وجود (5) عوامل واضحة على الرسم، لذا قام الباحثان بإجراء التدوير باستخدام أسلوب الفيرماكس على (3) عوامل، مع الأخذ في الاعتبار بعض المحكات وهي: أن يكون محك تشبع العامل ثلاث أضعاف محك تشبع المفردة أي (1) على الأقل، ويكون محك تشبع المفرد يساوي على الأقل 0.35، وفي ضوء ذلك قام الباحثان بالتدوير على ثلاث عوامل، حيث نتجت بنية عاملية مكونة من ستة عوامل استطاعت تفسير (44.378%) من نسبة تباين العينة، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (13) المكونات العاملة لمقياس التراحم بالذات

العامل	نسبة التباين	عدد مفردات العامل
الأول	14.864	14 عبارات
الثاني	11.629	12 عبارات
الثالث	10.985	10 عبارات
إجمالي نسبة التباين للمقياس ككل	44.378	37 عبارة

ويتضح من الجدول السابق أن المقياس في صورته بعد التحليل العاملية مكون من (36) عبارة جميعها تشبعت تشبع نقي على ثلاث عوامل حيث تم حذف عبارة لم تشبع على أي عامل من العوامل الثلاث السابق ذكرهم، والجدول التالي يوضح مجموعة عبارات كل عامل من العوامل الثلاث وكذلك قيم التشبعات الخاصة بكل عامل على حدة:

جدول (14) عبارات وتشبعات عوامل مقياس التراحم بالذات

العامل الأول: التسامح مع الذات		العامل الثاني: تقبل الفشل في مواقف الحياة		العامل الثالث: النظرة الإيجابية في الحياة.	
رقم العبارة	قيمة التشبع	رقم العبارة	قيمة التشبع	رقم العبارة	قيمة التشبع
26	0.785	14	0.799	1	0.798
31	0.753	34	0.756	2	0.786
33	0.751	21	0.721	40	0.753
4	0.700	8	0.698	9	0.679
13	0.685	29	0.652	22	0.662
6	0.681	39	0.632	16	0.652
30	0.598	15	0.612	17	0.563
28	0.586	32	0.589	24	0.542
7	0.574	25	0.485	20	0.421
5	0.565	19	0.322	10	0.322
38	0.562	18	0.312		
27	0.498	36	0.309		
35	0.476				
41	0.302				

يتضح من الجدول السابق أن العوامل الثلاث للمقياس كانت عوامل نقية وفيما يلي توضيح لكل عامل من العوامل الثلاث على حدة:

- العامل الأول: التسامح مع الذات:

يتضح من عبارات البعد الأول أنها تدور حول بعض الرسائل الذاتية التي تعطي إحاء للفرد بتقبله لذاته والتسامح معها في مواقف الشعور بالتقصير؛ وجدير بالذكر أن قيم تشبعت عبارات هذا البعد تراوحت ما بين (0.302) إلى (0.785)، وقد فسر هذا البعد (14.864) من إجمالي تباين درجات العينة.

- العامل الثاني: تقبل الفشل في مواقف الحياة:

كشفت عبارات هذا العامل عن مجموعة المشاعر التي يشعر بها الفرد في مواقف الفشل علاوة على قبول الفرد لمشاعر الفشل ولمواقف الفشل في الحياة. وجدير بالذكر أن عبارات هذا العامل عبارات نقية تراوحت قيم التشبع له ما بين (0.309) إلى (0.799)، كما فسر هذا العامل قيمة (11.629) من قيمة تباين العينة.

- العامل الثالث: النظرة الإيجابية في الحياة:

تعكس عبارات هذا العامل مشاعر الفرد التفاؤلية والنظرة الايجابية في الحياة رغم ما يتعرض له الفرد من ضغوط حياتية. كما يتضمن الجدول التالي أن قيم التشبع لعبارات هذا العامل تراوحت ما بين (0.322) إلى (0.798) وأن هذا العامل استطع تفسير (10.985) من نسبة تباين العينة.

هذا ويتضح من نتائج التحليل العاملي الاستكشافي تمتع المقياس ببنية عاملية تشبعت عليها كافة عبارات المقياس المقترحة، كما فسرت نسبة لا بأس بها من تباين درجات العينة مما يعكس تمتع المقياس بدرجة من الصدق مقبولة.

ب- صدق المقارنة الطرفية (الصدق التمييزي) لمقياس التراحم بالذات:

قام الباحثان بالتحقق من قيمة الصدق التمييزي للمقياس من خلال حساب قيمة اختبار(ت) للعينات المستقلة بين مرتفعي ومنخفضي التراحم بالذات، وذلك من خلال حساب قيمة الاربعاعي الاعلي (115) والاربعاعي الادني(92) على المقياس بعد حذف العبارات التي تم حذفها في التحليل العاملي، والجدول التالي يوضح قيمة معامل الصدق التمييزي:

جدول (15) قيمة معامل الصدق التمييز على مقياس التراحم بالذات

المجموعات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	درجة الحرية	مستوي الدلالة
مرتفعي التراحم بالذات	78	122.24	6.131	28.458	158	0.001
منخفضي التراحم بالذات	82	80.122	11.623			

يتضح من الجدول السابق تمتع المقياس بقدرة تمييزية بين مرتفعي ومنخفضي التراحم بالذات، ومن ثم تمتع المقياس بدرجة مرضية من الصدق.

3- ثبات المقياس:

تم التحقق من ثبات المقياس من خلال حساب معامل الثبات ألفا كرونباخ ومعامل التجزئية النصفية مع التصحيح باستخدام معادلة جيتمان ومعادلة سبيرمان، حيث كانت قيم معاملات الثبات لأبعاد المقياس والمقياس ككل على النحو التالي:

جدول (16) قيم معاملات الثبات لأبعاد مقياس التراحم بالذات

البعد	معامل الثبات بالجزئية النصفية	
	معامل جيتمان	معامل سبيرمان
الأول	0.710	0.692
الثاني	0.802	0.766
الثالث	0.723	0.742
المقياس ككل	0.871	0.789

حيث يتضح من الجدول السابق تمتع المقياس ككل والأبعاد بمعامل ثبات مقبولة إلى حد ما حيث تراوحت قيم معامل الثبات ألفا ما بين (0.692 - 0.889).

4- مقياس الحساسية الانفعالية: (إعداد: الباحثين):

- الهدف من المقياس: تحديد درجة امتلاك المشارك من عينة الدراسة لمستوي الحساسية الانفعالية بطريقة إجرائية إلى حد ما.
- مكونات المقياس: يتكون المقياس في صورته النهائية من (33 عبارة) موزعة على ثلاث أبعاد مكونة لليقظة العقلية لدى عينة الدراسة.

- طريقة الاستجابة على المقياس وطريقة التصحيح : يتم الاستجابة على عبارات المقياس وفق مقياس ليكرت الخماسي (موافق بشدة=5، موافق=4، محايد=3، غير موافق=2، غير موافق بشدة=1) فيما عد البنود التي تعكس فيها الاستجابة يعكس فيها التقدير لكل استجابة من الاستجابات الخمس.

- خطوات إعداد المقياس: مر المقياس بمجموعة من الخطوات لتصميم المقياس في الشكل الراهن، وهذه الخطوات هي :

1. الإطلاع على بعض الدراسات والكتابات النظرية حول الحساسية الانفعالية.
2. الإطلاع على بعض المقاييس العربية والأجنبية التي تناولت الحساسية الانفعالية لدى عينات مختلفة، مثل: مقياس الحساسية الانفعالية إعداد (Guarino, 2003)، ومقياس فرط الحساسية الانفعالية لدى المكفوفين إعداد (سعاد كامل قرني، 2019)، ومقياس الحساسية الانفعالية السلبية إعداد (نهلة فرج الشافعي، 2018)، ومقياس الحساسية الانفعالية إعداد (بسيوني بسيوني السيد وأحمد علي محمد، 2021).
3. قام الباحثان بصياغة (43) عبارة تم من خلالها تغطية المكونات الأساسية للحساسية الانفعالية.
4. تم عرض المقياس في صورته الأولية المكونة من (43) عبارة على مجموعة من السادة أعضاء هيئة التدريس من المتخصصين في علم النفس والصحة النفسية لإبداء الرأي وتحكيم مدى مناسبة عبارات المقياس للهدف التي وضعت من أجله.
5. جاءت نتائج التحكيم ببعض التوصيات من أبرزها تعديل صياغة بعض العبارات لتصبح أكثر وضوحاً، وتعديل بعض العبارات التي تحمل صفة مركبة.
6. قام الباحثان بإجراء تجربة للمقياس على عينة مكونة (5) طلاب بهدف تحديد مدى وضوح العبارات بعد التحكيم وتحديد الوقت المناسب للاستجابة على عبارات المقياس؛ وأسفرت تلك الخطوة عن تعديل صياغة بعض العبارات لغموض بعض الكلمات، أما عن الفترة الزمنية المناسبة للاستجابة على المقياس تراوحت ما بين (10-12) دقيقة ما بين أول من انتهى من الاستجابة على المقياس، وآخر من انتهى من الاستجابة على المقياس.

7. قام الباحثان بتطبيق المقياس على عينة الدراسة الاستطلاعية المكونة من (303) طالب وطالبة بهدف التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس.

8. تم التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس وفق الخطوات التالية:

- الاتساق الداخلي للمقياس:

تم حساب قيمة الاتساق الداخلي لعبارات المقياس من خلال حساب قيمة معامل الارتباط الخطي بين درجة العبارة والدرجة الكلية للمقياس، والجدول التالي يوضح نتائج الاتساق الداخلي للمقياس:

جدول (17) نتائج الاتساق الداخلي لمقياس الحساسية الانفعالية

رقم العبارة	قيمة معامل الارتباط	رقم العبارة	قيمة معامل الارتباط	رقم العبارة	قيمة معامل الارتباط	رقم العبارة	قيمة معامل الارتباط
1	**0.368	13	0.005	25	**0.623	37	**0.325
2	**0.375	14	**0.536	26	**0.478	38	**0.425
3	**0.458	15	**0.423	27	**0.563	39	0.003
4	*0.123	16	**0.523	28	**0.478	40	**0.369
5	**0.356	17	**0.635	29	**0.452	41	**0.538
6	**0.459	18	**0.563	30	**0.398	42	**0.547
7	**0.638	19	**0.395	31	**0.369	43	**0.549
8	**0.587	20	**0.538	32	**0.589	44	**0.369
9	**0.639	21	**0.458	33	0.0023	45	**0.428
10	**0.325	22	**0.635	34	**0.459		
11	**0.453	23	**0.458	35	**0.639		
12	**0.563	24	0.012	36	**0.458		

** دالة عند 0.01 * دالة عند 0.05

يتضح من نتائج الجدول السابق أن أغلب قيم معامل الارتباط للعبارات دالة عند (0.01) أو (0.05) فيما عد بعض العبارات قيمة معامل الارتباط لها غير دال وهذه العبارات هي (13، 26، 33، 39) ومن ثم يتكون المقياس وفق هذه الخطوة من (41) وفق هذه الخطوة.

- صدق مقياس الحساسية الانفعالية:

تم حساب قيمة معامل صدق المقياس بالطرق التالية

1- التحليل العاملي الاستكشافي لمقياس الحساسية الانفعالية:

قام الباحثان بإجراء التحليل العاملي الاستكشافي لعبارات المقياس المكونة من (41) عبارة التي تبقت من خطوة الاتساق الداخلي، حيث اتبع الباحثان مجموعة من الخطوات الأساسية في التحليل العاملي الاستكشافي بطريقة المكونات الأساسية تتمثل هذه الخطوات في الآتي:

أ- التأكد من كفاية العينة للتحليل العاملي وذلك من خلال مراجعة اختبار KMO and Bartlett's Test، حيث بلغت اختبار Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy (0.626)، وقيمة اختبار Bartlett's Test of Sphericity (2761.203) وهي قيمة دالة عند 0.001. مما يشير إلى كفاية العينة لإجراء التحليل العاملي الاستكشافي.

ب- التأكد من أن كافة معاملات الشيوخ Communalities للعبارات تتجاوز أو تساوي 0.5.

ج- التأكد من أن كافة قيم الخلايا القطرية (X_a) تتجاوز أو تساوي 0.05؛ وبمراجعة مصفوفة الخلايا القطرية.

وبعد التأكد من نتائج الاختبارات السابقة التي يتم من خلالها تحديد قابلية البيانات لإجراءات التحليل العاملي قام الباحثان بإجراء التحليل العاملي؛ حيث كشفت نتائج التحليل عن وجود (9) عامل فسروا (72.52%) من تباين درجات عينة الدراسة الحالية. ومن ثم قام الباحثان بمراجعة مخطط الرسم scree plot لتحديد عدد العوامل التي يمكن إجراء عملية التدوير وفق لها وبعد التحقق من شكل الرسم السابق والتأكد من وجود (6) عوامل واضحة على الرسم، لذا قام الباحثان بإجراء التدوير باستخدام أسلوب الفيرماكس على (3) عوامل، مع الأخذ في الاعتبار بعض المحكات وهي: أن يكون محك تشبع العامل ثلاثة أضعاف محك تشبع المفردة أي (1) على الأقل، ويكون محك تشبع المفرد يساوي على الأقل 0.35، وفي ضوء ذلك قام الباحثان بالتدوير على ثلاث عوامل، حيث نتجت بنية

عاملية مكونة من ستة عوامل استطاعت تفسير 36.478 % من نسبة تباين العينة،
والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (18) المكونات العاملية لمقياس الحساسية الانفعالية

العامل	نسبة التباين	عدد مفردات العامل
الأول	14.064	12 عبارات
الثاني	11.529	11 عبارات
الثالث	10.898	10 عبارات
إجمالي نسبة التباين للمقياس ككل	36.478	33 عبارة

ويتضح من الجدول السابق أن المقياس في صورته بعد التحليل العاملي مكون من
(33) عبارة جميعها تشبعت تشبع نقي على ثلاث عوامل حيث تم حذف (7) عبارات لم
تتشعب على أي عامل من العوامل الثلاث السابق ذكرهم، والجدول التالي يوضح مجموعة
عبارات كل عامل من العوامل الثلاث وكذلك قيم التشبعت الخاصة بكل عامل على حدة:

جدول (19) عبارات وتشبعت عوامل مقياس الحساسية الانفعالية

العامل الأول : الشعور بالنبذ الانفعالي		العامل الثاني : عدم الاتزان الانفعالي		العامل الثالث : المخطط العاطفية المعطوبة	
رقم العبارة	قيمة التشبع	رقم العبارة	قيمة التشبع	رقم العبارة	قيمة التشبع
21	0.685	14	0.689	40	0.718
31	0.675	34	0.653	26	0.702
9	0.596	22	0.599	33	0.698
4	0.582	39	0.578	8	0.657
13	0.566	29	0.569	15	0.598
7	0.563	16	0.552	32	0.578
19	0.446	36	0.496	28	0.468
6	0.432	2	0.472	24	0.452
30	0.413	25	0.432	5	0.401
20	0.324	19	0.365	10	0.302
38	0.323	27	0.312		
18	0.321				

يتضح من الجدول السابق أن العوامل الثلاث للمقياس كانت عوامل نقية وفيما يلي توضيح لكل عامل من العوامل الثلاث على حدة:

- العامل الأول: الشعور بالنبذ الانفعالي:

يتضح من عبارات البعد الأول أنها تدور حول بعض المشاعر السلبية التي يشعر بها الفرد تصل به لحد الشعور بالنبذ الانفعالي من الآخرين؛ وجدير بالذكر أن قيم تشبعات عبارات هذا البعد تراوحت ما بين (0.321) إلى (0.685)، وقد فسر هذا البعد (14.064) من إجمالي تباين درجات العينة.

- العامل الثاني: عدم الاتزان الانفعالي:

كشفت عبارات هذا العامل عن مجموعة المشاعر التي يشعر بها الفرد في المواقف الانفعالية والتي تتطوي على عدم الاتزان الانفعالي. وجدير بالذكر أن عبارات هذا العامل عبارات نقية تراوحت قيم التشبع له ما بين (0.312) إلى (0.689)، كما فسر هذا العامل قيمة (11.529) من قيمة تباين العينة.

- العامل الثالث: المخططات العاطفية المعطوبة:

تعكس عبارات هذا العامل مجموعة المخططات العاطفية المعطوبة والتي تجعل الفرد في حالة من الحساسية الزائدة في مواقف التفاعل الانفعالي. كما يتضمن الجدول التالي أن قيم التشبع لعبارات هذا العامل تراوحت ما بين (0.302) إلى (0.718) وأن هذا العامل استطع تفسير (10.898) من نسبة تباين العينة.

هذا ويتضح من نتائج التحليل العاملي الاستكشافي تمتع المقياس ببنية عاملية تشعبت عليها كافة عبارات المقياس المقترحة، كما فسرت نسبة لا بأس بها من تباين درجات العينة مما يعكس تمتع المقياس بدرجة من الصدق مقبولة.

ب- صدق المقارنة الطرفية (الصدق التمييزي) لمقياس الحساسية الانفعالية:

قام الباحثان بالتحقق من قيمة الصدق التمييزي للمقياس من خلال حساب قيمة اختبار (ت) للعينات المستقلة بين مرتفعي ومنخفضي الحساسية الانفعالية، وذلك من خلال حساب قيمة الاربعاعي الاعلي (110) والاربعاعي الادني (86) على المقياس بعد حذف العبارات التي تم حذفها في التحليل العاملي، والجدول التالي يوضح قيمة معامل الصدق التمييزي:

جدول (20) قيمة معامل الصدق التمييز على مقياس الحساسية الانفعالية

المجموعات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	درجة الحرية	مستوي الدلالة
مرتفعي الحساسية الانفعالية	85	121.69	9.216	34.224	166	0.001
منخفضي الحساسية الانفعالية	83	76.18	7.958			

يتضح من الجدول السابق تمتع المقياس بقدرة تمييزية بين مرتفعي ومنخفضي الحساسية الانفعالية، ومن ثم تمتع المقياس بدرجة مرضية من الصدق.

3- ثبات المقياس:

تم التحقق من ثبات المقياس من خلال حساب معامل الثبات ألفا كرونباخ ومعامل التجزئية النصفية مع التصحيح باستخدام معادلة جيتمان ومعادلة سبيرمان، حيث كانت قيم معاملات الثبات لابعاد المقياس والمقياس ككل على النحو التالي:

جدول (20) قيم معاملات الثبات لأبعاد مقياس الحساسية الانفعالية

البعد	معامل الثبات ألفا	معامل الثبات بالتجزئة النصفية	
		معامل جيتمان	معامل سبيرمان
الأول	0.710	0.753	0.658
الثاني	0.812	0.767	0.676
الثالث	0.753	0.742	0.743
المقياس ككل	0.807	0.787	0.787

حيث يتضح من الجدول السابق تمتع المقياس ككل والابعاد بمعامل ثبات مقبولة إلى حد ما حيث تراوحت قيم معامل الثبات ألفا ما بين (0.658 - 0.812).
حادي عشر: نتائج الدراسة:

الفرض الأول: توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية وقلق المستقبل المهني لدى عينة الدراسة.

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب قيمة معامل الارتباط الخطي لبرسون و Pearson correlation coefficient (r)، لمتوسطات درجات عينة الدراسة على مقياس اليقظة العقلية ومتوسط درجاتهم على مقياس قلق المستقبل المهني، والجدول التالي يوضح نتائج قيم معاملات الارتباط:

جدول (21) قيم معاملات الارتباط بين اليقظة العقلية وقلق المستقبل المهني

المتغيرات	العينة (ن)	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ر) معامل الارتباط	مستوي الدلالة
اليقظة العقلية	475	95.903	14.36	-0.871	0.001
قلق المستقبل المهني		163.16	23.14		

تشير النتائج الموضحة بالجدول السابق إلى أنه توجد علاقة ارتباطية دالة سالبة بين كل من اليقظة العقلية وقلق المستقبل المهني حيث كانت قيمة معامل الارتباط (-0.871) وهي قيمة دالة عند 0.001، وهذا يعد معامل ارتباط قوي.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة رضا عبدالرازق جبر (2021) التي أظهرت وجود علاقة ارتباطية سالبة بين اليقظة العقلية وقلق المستقبل المهني. كما تتفق هذه النتيجة في مجملها مع نتائج بعض الدراسات السابقة، مثل: دراسة (Parto & Besharat, 2011) التي أظهرت وجود علاقة ارتباطية سالبة بين اليقظة العقلية والضغط النفسي، وكذلك تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة (Bao, Xue & Kong, 2015) التي أظهرت وجود علاقة ارتباطية سالبة بين اليقظة العقلية والضغط المدركة.

ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء أنه كلما ارتفعت اليقظة العقلية لدى الطالب انخفض شعوره بالتأثيرات السلبية المتعلقة بقلق المستقبل المهني؛ فالطالب الذي يتميز باليقظة العقلية يقل شعوره بالقلق واليأس والإحباط والخوف من المواقف الصعبة والمحبطة والتي تسبب إجهاد لديه. بل إن هذه المواقف الصعبة قد تمثل بالنسبة له تحدياً يحفز على تحسين تقديراته فيما بعد، وعندما يمر بمواقف وخبرات سلبية يتغلب عليها باستحضار انفعالات ومشاعر إيجابية والتحكم في انفعالاتهم والقدرة على إدارتها بالشكل المناسب للموقف الحالي.

كما يمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء ما ذكره (Schwartz, 2018, 101) فاليقظة العقلية تساعد الأفراد على أن يكونوا أكثر وعياً بأفكارهم ومشاعرهم وأحاسيسهم للأحداث، فيتعلم الفرد رؤية الأفكار والمشاعر كجوانب الخبرة يتحرك الفرد من خلال الوعي بها، ولا ينظر على أنها حقيقة ثابتة. فمثلاً عندما تنشأ مواقف غير مقبولة ضمن السياقات المهنية

أو غيرها، تساعد مهارات اليقظة العقلية الفرد على النظر إلى كفاءته الذاتية والوعي بحاجته إلى التغيير في البيئة للتكيف معها.

وفي هذا الشأن يضيف (Benada& Chowdhr, 2017, 106) أن ممارسة اليقظة العقلية تزيد من مستويات السعادة النفسية لدى الأفراد، وتقلل من الضغوط والتوتر، وتجعلهم قادرين على استخدام نقاط القوة بشكل أفضل لتحقيق أهدافهم.

وكما يوضح (Ocel, 2017, 136) فإن اليقظة العقلية تعزز القدرة على التكيف لإعادة التقييم الإيجابي Positive reappraisal وزيادة وعي الفرد بالواقع الحالي، وتركيز الاهتمام على اللحظة الراهنة، كما تساعد على تغيير العادات السلوكية وأنماط السلوك غير الصحي، وزرع شعور أكبر بالسلام الداخلي، والتعبير عن المشاعر بإيجابية. الفرض الثاني: توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التراحم بالذات وقلق المستقبل المهني لدى عينة الدراسة.

جدول (23) قيم معاملات الارتباط بين التراحم بالذات وقلق المستقبل المهني

مستوي الدلالة	قيمة (ر) معامل الارتباط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة (ن)	المتغيرات
0.001	-0.789	16.360	100.18	475	التراحم بالذات
		23.14	163.16		قلق المستقبل المهني

تشير النتائج الموضحة بالجدول السابق إلى أنه توجد علاقة ارتباطية دالة سالبة بين كل من التراحم بالذات وقلق المستقبل المهني حيث كانت قيمة معامل الارتباط (-0.789) وهي قيمة دالة عند 0.001، وهذا يعد معامل ارتباط قوية.

ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء ما ذكرته نيف (Neff, 2003)؛ حيث يعد التراحم بالذات شكلاً متكيفاً من ارتباط الذات بالذات، كما أنه يعزز الصحة النفسية الإيجابية لأنه يساعد الفرد على الشعور بالاهتمام، والالتزان الانفعالي، ومن ثم فإنه يرتبط ارتباطاً سلبياً مع نقد الذات، والاكتئاب، والقلق، وكبت الأفكار. كما يضيف (Germer& Neff, 2015) أن الأفراد الذين لديهم تراحم بالذات يستطيعون الحفاظ على الاتزان الانفعالي عندما ينظرون إلى أنفسهم بتمعن، وهذا يؤدي إلى الشعور بالقبول والاتزان، ومن ثم يرتبط التراحم بالذات ارتباطاً سلبياً بقلق المستقبل المهني.

وفي ضوء ذلك يمكن القول بأن الأفراد مرتفعي التراحم بالذات يعيشون الخبرة الذاتية المؤلمة بدون مبالغة انفعالية، أما الأشخاص الذين يفتقدون التراحم بالذات عندما يواجهون خبرات مؤلمة يواجهون لأنفسهم النقد اللاذع، ويعيشون في حالة من العزلة والتوحد مع الذات. ومن ثم فالتراحم بالذات يمكن أن يقلل من شدة أو تهديد الأفكار أو المشاعر السلبية التي يعاني منها الطالب المعلم عند القلق بشأن مستقبله المهني.

الفرض الثالث: توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الحساسية الانفعالية وقلق المستقبل المهني لدى عينة الدراسة.

جدول (24) قيم معاملات الارتباط بين الحساسية الانفعالية وقلق المستقبل المهني

المتغيرات	العينة (ن)	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ر) معامل الارتباط	مستوي الدلالة
الحساسية الانفعالية	475	116.95	19.829	0.804	0.001
قلق المستقبل المهني		163.16	23.14		

تشير النتائج الموضحة بالجدول السابق إلى أنه توجد علاقة ارتباطية دالة موجبة بين كل من التراحم بالذات وقلق المستقبل المهني حيث كانت قيمة معامل الارتباط (0.804) وهي قيمة دالة عند 0.001، وهذا يعد معامل ارتباط قوية.

ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء أن الأفراد ذوي الحساسية الانفعالية المرتفعة أكثر تأثراً من غيرهم بالعوامل الخارجية المحيطة بهم، وقد يفسرون كلمات أو آراء الآخرين على أكثر مما تحتمل، ويبالغون مبالغة لا معنى لها ولا أساس لها في تلقي الأحداث والسلوكيات والتصرفات، وكذلك في الرد عليها، مما يجعلهم أكثر تأثراً بالسلبيات المحيطة بهم بشأن صعوبة الحصول على فرصة عمل مناسبة بعد التخرج.

كما يمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء ما ذكره بعض الباحثين (مثل: نهلة فرج الشافعي، 2018 وعلي محمود شعيب، 2020 وبسيوني بسيوني السيد وأحمد علي محمد، 2021) بشأن صفات الأفراد ذوي الحساسية الانفعالية، حيث إنهم يميلون نحو الدفاع وإظهار ردود فعل قوية تجاه الرفض من الآخرين وضعف الطمأنينة، وقلة الرضا عن العلاقات الاجتماعية، وصدور ردود فعل قد تتسم بالغرابة، وتقديم تنازلات من أجل عدم

الرفض من الغير، وافتقاد المرونة، والخوف من التقييم السلبي، وسهولة إدراك الرفض. وهو ما يجعلهم أكثر عرضة للمعاناة من القلق بصوره المختلفة ومن بينها قلق المستقبل المهني. **الفرض الرابع** : توجد فروق دالة إحصائياً في اليقظة العقلية لدى عينة الدراسة تعزى لمتغير النوع.

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة Independent Samples T test وذلك للتحقق من الفروق بين متوسط درجات الإناث ومتوسط درجات الذكور على مقياس اليقظة العقلية، والجدول التالي يوضح قيمة اختبار (ت):

جدول (24)

قيمة اختبار (ت) لدلالة الفروق بين الذكور والإناث على مقياس اليقظة العقلية

المجموعة	العينة (ن)	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	درجة الحرية	مستوي الدلالة
الذكور	215	107.629	15.48	10.208	474	0.001
الإناث	260	92.720	15.924			

وتشير النتائج الموضحة بالجدول السابق إلى أنه توجد فروق دالة إحصائياً بين الجنسين في اليقظة العقلية وهذه الفروق لصالح الذكور.

وتختلف هذه النتيجة مع نتائج دراسة هبه جابر عبدالحميد (2018) التي أظهرت عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين الجنسين في اليقظة العقلية.

وقد ترجع هذه النتيجة إلى أن الطلاب المعلمين الذكور لديهم قدرة أكبر من الإناث على وصف الخبرات الداخلية ومشاعرهم والتعبير عنها من خلال إيجاد الكلمات والجمال المناسبة، وكذلك لديهم المقدرة على الانتباه والوعي عند القيام بالمهام والأعمال المختلفة ولا يشرد ذهنهم ولا يتشتتون بسهولة. ومن ثم فهم يجيدون التركيز على الخبرات الحالية وما يحدث في الوقت الحاضر، وأيضاً لا يصدرُوا أي أحكام على مشاعرهم الداخلية أو أفكارهم ولا تؤثر مشاعرهم الداخلية على أدائهم في المواقف المختلفة ولا ينتقدون أنفسهم أو يلومونها على الأداء غير المناسب أو صدور انفعالات عنهم.

الفرض الخامس : توجد فروق دالة إحصائياً في التراحم بالذات لدى عينة الدراسة تعزى لمتغير النوع.

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة Independent Samples T test وذلك للتحقق من الفروق بين متوسط درجات الإناث ومتوسط درجات الذكور على مقياس التراحم بالذات، والجدول التالي يوضح قيمة اختبار (ت):

جدول (26) قيمة اختبار (ت) لدلالة الفروق بين الذكور والإناث على مقياس التراحم بالذات

المجموعة	العينة (ن)	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	درجة الحرية	مستوي الدلالة
الذكور	215	109.755	19.811	1.082	474	غير دال
الإناث	260	107.676	21.38			

وتشير النتائج الموضحة بالجدول السابق إلى أنه لا توجد فروق دالة إحصائياً بين الجنسين في التراحم بالذات.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة سحر فاروق علام (2016) التي أظهرت عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين الجنسين في التراحم بالذات.

ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء طبيعة المرحلة العمرية التي يمر بها الطلاب من الجنسين في الدراسة الجامعية، وكذلك تشابه الظروف الاجتماعية المحيطة بهم؛ حيث إن الطلاب من الجنسين في هذه المرحلة العمرية يميلون إلى الاعتماد بدرجة أكبر على أنفسهم في مواجهة الشدائد والضغوط التي يتعرضون لها، ويحرصون على تدعيم الذات في مواجهة المواقف المحبطة.

الفرض السادس : توجد فروق دالة إحصائياً في الحساسية الانفعالية لدى عينة الدراسة تعزى لمتغير النوع:

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة Independent Samples T test وذلك للتحقق من الفروق بين متوسط درجات الإناث

ومتوسط درجات الذكور على مقياس الحساسية الانفعالية، والجدول التالي يوضح قيمة اختبار(ت):

جدول (27) قيمة اختبار (ت) لدلالة الفروق بين الذكور والإناث
على مقياس الحساسية الانفعالية

المجموعة	العينة (ن)	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	درجة الحرية	مستوى الدلالة
الذكور	215	99.162	18.739	-1.88	474	0.05
الإناث	260	102.304	17.175			

وتشير النتائج الموضحة بالجدول السابق إلى أنه توجد فروق دالة إحصائياً بين الجنسين في الحساسية الانفعالية وكانت الفروق لصالح الإناث.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة محمد إبراهيم عطا الله (2018) التي أظهرت أن الفروق بين الجنسين في الحساسية الانفعالية لصالح الإناث.

ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء أن الإناث في المرحلة العمرية لعينة الدراسة الحالية يكن أكثر تأثراً بالعوامل الاجتماعية المحيطة بهن، وأكثر شعوراً بالخطر، وأكثر تركيزاً على تفاصيل النتائج المترتبة على أعمالهن، وأكثر تأثراً بالمواقف العادية وأكثر تأثراً بالنقد من الذكور.

الفرض السابع : توجد فروق دالة إحصائياً في قلق المستقبل المهني لدى عينة الدراسة تعزى لمتغير النوع.

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة Independent Samples T test وذلك للتحقق من الفروق بين متوسط درجات الإناث ومتوسط درجات الذكور على مقياس قلق المستقبل المهني، والجدول التالي يوضح قيمة اختبار(ت):

جدول (28) قيمة اختبار (ت) لدلالة الفروق بين الذكور والإناث

على مقياس قلق المستقبل المهني

مستوي الدلالة	درجة الحرية	قيمة (ت)	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة (ن)	المجموعة
0.01	474	3.540	22.096	171.847	215	الذكور
			28.99	163.288	260	الإناث

وتشير النتائج الموضحة بالجدول السابق إلى أنه توجد فروق دالة إحصائياً بين الجنسين في الحساسية الانفعالية وكانت الفروق لصالح الذكور.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة أمل محمد غنايم (2018) التي أظهرت أن الفروق بين الجنسين في قلق المستقبل المهني كانت لصالح الذكور، في حين تختلف هذه النتيجة مع نتائج دراسة علي عبدالله مسافر (2018) التي أظهرت عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين الجنسين في قلق المستقبل المهني.

ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء أن الذكور من الطلاب المعلمين هم أكثر قلقاً بشأن مستقبلهم المهني نظراً لتأثرهم بقلّة فرص العمل المتاحة بعد التخرج، وأيضاً لما تنتظره منهم الأسرة من المساهمة في الناحية الاقتصادية بعد التخرج، مما يشك ضغوطاً عليهم.

الفرض الثامن : توجد فروق دالة إحصائياً بين مرتفعي ومنخفضي قلق المستقبل المهني من عينة الدراسة في كل من اليقظة العقلية والتراحم بالذات والحساسية الانفعالية.

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة Independent Samples T test وذلك للتحقق من الفروق بين متوسط درجات مرتفعي قلق المستقبل المهني ومتوسط درجات عينة الدراسة من منخفضي قلق المستقبل المهني على مقياس الدراسة، والجدول التالي يوضح قيمة اختبار (ت):

جدول (29) قيمة اختبار (ت) لدلالة الفروق بين مرتفعي ومنخفضي قلق المستقبل
في كل من التراحم بالذات واليقظة العقلية والحساسية الانفعالية

المتغير	المجموعة	العينة (ن)	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	درجة الحرية	مستوي الدلالة
اليقظة العقلية	منخفضي قلق المستقبل المهني	118	111.881	8.596	20.546	236	0.001
	مرتفعي قلق المستقبل المهني	120	84.808	11.498			
الحساسية الانفعالية	منخفضي قلق المستقبل المهني	118	88.442	11.252	20.076	236	0.001
	مرتفعي قلق المستقبل المهني	120	115.991	9.860			
التراحم بالذات	منخفضي قلق المستقبل المهني	118	125.75	11.455	20.866	236	0.001
	مرتفعي قلق المستقبل المهني	120	92.792	12.862			

يتضح من الجدول السابق أنه توجد فروق دالة إحصائية بين كل من مرتفعي قلق المستقبل المهني ومنخفضي قلق المستقبل المهني في كل من اليقظة العقلية والحساسية الانفعالية والتراحم بالذات، حيث جاءت الفروق لصالح منخفضي قلق المستقبل المهني في كل من اليقظة العقلية والتراحم بالذات، في حين كانت الفروق لصالح مرتفعي قلق المستقبل المهني في الحساسية الانفعالية.

ويمكن تفسير الفروق بين مرتفعي ومنخفضي قلق المستقبل في اليقظة العقلية في ضوء ما ذكره (Boudreau, 2009)؛ فاليقظة العقلية تتضمن الانتباه في اللحظة الراهنة ودون إصدار الأحكام. ويمكن للفرد أن يتعلم ملاحظة خبراته الداخلية والخارجية دون إصدار أحكام وممارسة القبول والانفتاح حتى عندما تتناقض الانفعالات مع توقعات الفرد أو آماله. وتعد اليقظة العقلية أسلوباً يمكن أن يشاهد الفرد من خلالها أفكاره، وذلك بدوره يمكنه من ملاحظتها على أنها مثيرات عابرة لا تتطلب الاستجابة ولا تشكل حقيقة مطلقة.

ومن ثم فاليقظة العقلية تحد من القلق والاستجابات الانفعالية؛ فإذا استطاع الفرد الذي يمارس اليقظة العقلية رؤية الأحداث الضاغطة على أنها ليست سيئة وليست جيدة، ولكنها فقط مجرد أحداث عابرة، فإن التهديد المحتمل لتحدي الخبرات يقل ويحد من السلوكيات والانفعالات الجامحة، فاليقظة العقلية تسمح للفرد برؤية بيئة جديدة في كل لحظة عند رؤية الموقف بطبيعته. ومن ثم فالأفراد منخفضي قلق المستقبل قد انخفضت عندهم حدة القلق نظراً لتمتعهم بدرجة مناسبة من اليقظة العقلية. أما الفروق في الحساسية الانفعالية فيمكن تفسيرها في ضوء أن الأفراد مرتفعي قلق المستقبل المهني يكونوا أكثر تأثراً بالأمر السلبية المحيطة بهم، وأكثر شعوراً بالخطر والتهديد، كما أنهم يفسرون الكلمات الموجهة لهم بأكثر مما تحتل، وهو ما يجعلهم أكثر اتصافاً بالحساسية الانفعالية حيث يكونوا أكثر صعوبة التخلص من المشاعر غير السارة. وبالنسبة للفروق في التراحم بالذات فيمكن تفسيرها في ضوء أن الأفراد منخفضي قلق المستقبل المهني يتصفون بأنهم أكثر قدرة على مواجهة أحداث الحياة الضاغطة ويميلون إلى عدم الانتقاد الشديد للذات، ويمكنهم معالجة المشاعر المؤلمة التي يدركونها بعقل منفتح، ومن ثم يتصفون بدرجة أكبر من التراحم بالذات، والذي يمثل أحد المتغيرات المهمة والتي تقاوم الآثار السلبية لأحداث الحياة الضاغطة التي يعيشها الفرد في حالات القلق والمعاناة.

الفرض التاسع: يوجد تأثير دال لتفاعل كل من اليقظة العقلية والتراحم بالذات والحساسية الانفعالية على قلق المستقبل المهني لدى عينة الدراسة.

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام أسلوب تحليل التباين ثلاثي الاتجاه من خلال التصميم (2 X 2 X 2) للتحقق من أثر تفاعل كل من اليقظة العقلية والتراحم بالذات والحساسية الانفعالية على درجة قلق المستقبل المهني لدى عينة الدراسة؛ وفيما يلي نتائج تحليل التباين:

جدول (30) نتائج تحليل التباين الثلاثي للتحقق من أثر تفاعل

اليقظة العقلية والتراحم بالذات والحساسية الانفعالية

مربع ايتا	مستوي الدلالة	قيمة (ف)	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	التباين
0.916	0.001	121.029	7607.225	17	296681.773	النموذج ككل
0.215	0.001	59.637	3748.49	1	7496.993	أ- اليقظة العقلية
0.092	0.001	2.742	172.354	2	2757.66	ب- الحساسية الانفعالية
0.297	0.011	13.150	826.510	3	11571.113	ج- التراحم بالذات
0.006	0.449	0.802	9.560	2	19.120	تفاعل (أ × ب)
0.008	0.302	1.204	14.352	2	28.704	تفاعل (أ × ج)
0.017	0.302	1.213	14.464	4	57.856	تفاعل (ب × ج)
0.37	0.31	2.692	32.092	4	128.367	تفاعل (أ × ب × ج)
			62.855	435	2734.1	تباين الخطأ
				475	13601.71	المجموع الكلي

يتضح من الجدول السابق أن هناك تفاعل دال لكل من اليقظة العقلية والحساسية الانفعالية والتراحم بالذات على درجة قلق المستقبل المهني لدى عينة الدراسة حيث بلغت قيمة أيتا والتي تمثل درجة التفاعل 37% ، مما يؤكد أن المتغيرات الثلاث يلعب دور في خفض مستوى قلق المستقبل المهني لدى عينة الدراسة حينما يتم استخدامهم في دراسة تجريبية تسعى لخفض مستوى قلق المستقبل المهني.

ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء أن متغيرات اليقظة العقلية والتراحم بالذات وانخفاض الحساسية الانفعالية تؤدي دوراً مهماً في قدرة الفرد على احتفاظه بشعور إيجابي في الأوقات العصيبة، ومن ثم فهذه المتغيرات لها تأثير إيجابي في خفض قلق المستقبل المهني لدى الطالب المعلم؛ فهي تحسن من الصحة العقلية والنفسية والجسدية، وتقلل من مستويات إدراك المواقف الصعبة والضاغطة، فالأفراد الأكثر يقظة عقلية والأكثر تراحمًا بالذات يتأثرون بالضغط بشكل أقل ويميلون إلى استخدام استراتيجيات التكيف لمواجهة هذه الضغوط والتوافق والتعايش معها، والشعور بالتعاطف الذاتي والتعاطف مع الآخرين.

فكما يذكر (Moore, 2013) فاليقظة العقلية تمثل شكلاً من أشكال التدريب العقلي الذي يساعد على تجنب استخدام الاستجابات العقلية التي يمكن أن تزيد من الضغوط

الانفعالية أو الاضطرابات، ومن ثم فإن ممارسة الطالب المعلم لليقظة العقلية تجعله أكثر قدرة على مقاومة مقلق المستقبل المهني.

بالإضافة إلى أن التراحم بالذات يساعد الأفراد على فهم وتدعيم أنفسهم وخاصة في المواقف الصعبة، وأن تكون حواراتهم الداخلية رحيمة وإيجابية أكثر منها قاسية ومحبطة. وهذا يعني أن يميل الفرد بدلاً من معاقبة الذات لعدم القيام بعمل ما بكفاءة أن يعترف برفق أنه بذل قصارى جهده، فعندما تكون ظروف الحياة صعبة وقاسية ولا نستطيع تحملها فإننا نكيف وندعم أنفسنا.

ووفقاً لآراء نيف (Neff, 2003) فإن التراحم بالذات للأفراد يشعروهم باللطف بالذات، في مواقف متعددة من الحياة، حيث يكون لديهم قدرة كبيرة على مراقبة جميع الأفعال بشكل متوازن، مع تجنب التفكير بشكل لاقطاني، ويزيد حرصهم على تعلم مهارات تساعد في حل المشكلات ومواجهة الضغوط بكافة أنواعها.

الفرض العاشر: تسهم متغيرات اليقظة العقلية والتراحم بالذات والحساسية الانفعالية في التنبؤ بقلق المستقبل المهني لدى عينة الدراسة.

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام أسلوب تحليل الانحدار الخطي المتعدد Multiple Regression وذلك بهدف التحقق من إسهام درجات عينة الدراسة على كل من اليقظة العقلية والتراحم بالذات والحساسية الانفعالية في التنبؤ بقلق المستقبل المهني لدى عينة الدراسة، وفيما يلي نتائج تحليل الانحدار المتعدد:

جدول (31) نتائج تحليل التباين لأسهام كل من اليقظة العقلية والتراحم بالذات والحساسية
الانفعالية في التنبؤ بقلق المستقبل المهني

المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوي الدلالة
النموذج الأول	الانحدار	320337.533	1	320337.533	41106.424	0.001
	البواقي	3686.033	473	7.793		
	الكلية	324023.566	474			
النموذج الثاني	الانحدار	320889.893	1	160444.947	24166.532	0.001
	البواقي	3133.673	473	6.639		
	الكلية	324023.566	474			
النموذج الثالث	الانحدار	320999.756	1	106999.919	16666.709	0.001
	البواقي	3023.810	473	6.420		
	الكلية	324023.566	474			

يتضح من الجدول السابق أن كافة قيم النسبة الفائية دالة عند مستوى (0.001) ما يشير إلى إمكانية أن التنبؤ بقلق المستقبل من خلال درجاتهم على كل من اليقظة العقلية والتراحم بالذات والحساسية الانفعالية ؛ والجدول التالي يوضح نتائج تحليل الانحدار الخطي المتعدد التدريجي:

جدول (32) ملخص نتائج نماذج تحليل الانحدار الخطي المتعدد التدريجي

النموذج	قيمة (R)	قيمة مربع (R)	مربع قيمة (R) المعدل	الخطأ المعياري	التغير في مربع R	التغير في قيمة F	Df1	Df2	دلالة التغير فيقيمة F
الأول	0.994	0.989	0.989	2.792	0.989	41106.424	1	473	0.001
الثاني	0.995	0.990	0.990	2.577	0.002	83.198	1	472	0.001
الثالث	0.995	0.991	0.991	2.534	0.001	17.113	1	471	0.001

النموذج الأول (a): الثابت ، الحساسية الانفعالية.

النموذج الثاني (b) : الثابت، الحساسية الانفعالية، اليقظة العقلية.

النموذج الثالث (c) : الثابت، الحساسية الانفعالية ، واليقظة العقلية، والتراحم بالذات.

جدول (32) نتائج تحليل الانحدار الخطي المتعدد التدريجي

النسبة المئوية للمؤوية للقدرة على التنبؤ	مستوي الدلالة	قيمة (ت)	معامل الارتباط الجزئي	معامل التحديد المعدل (R2)	معامل الارتباط المتعدد (R)	معامل الانحدار الجزئي (B)	معامل الانحدار الجزئي (بيتا)	العوامل المنبئة
%98.90	0.001	426.442	0.387	0.989	0.994		314.393	الثابت
	0.001	-202.747				0.994-	1.458-	الحساسية الانفعالية
%99	0.001	452.790	0.159-	0.990	0.995		313.255	الثابت
	0.001	38.707-				-1.297	1.902-	الحساسية الانفعالية
	0.001	9.121				0.306	0.460	اليقظة العقلية
%99.10	0.001	410.263	0.187-	0.991	0.995		311.853	الثابت
	0.001	25.918-				-1.170	1.715-	الحساسية الانفعالية
	0.001	9.419				0.311	0.468	اليقظة العقلية
	0.001	4.137-				0.134-	0.168-	التراحم بالذات

ويتضح مما سبق أن كافة النماذج تسهم بدرجة مرضية في التنبؤ بقلق المستقبل المهني، إلا أن أفضل النماذج المنبئة بقلق المستقبل المهني هو النموذج (3) حيث يعد هذا النموذج أفضل النماذج الانحدارية تنبؤ بقلق المستقبل المهني حيث استطاع هذا النموذج التنبؤ بنسبة 99.1% من درجات قلق المستقبل المهني؛ ومن ثم يمكن صياغة معادلة الانحدار كما يلي:

المتغير التابع = قيمة الثابت + معامل الارتباط الجزئي B × المتغير المستقل

وبالتعويض في المعادلة يتم صياغة أفضل معادلة انحدار للتنبؤ بقلق المستقبل المهني

من خلال اليقظة العقلية والتراحم بالذات والحساسية الانفعالية على النحو التالي:

قلق المستقبل المهني = 311.85 + درجة الطالب على مقياس الحساسية الانفعالية ×

(1.715) + درجة الطالب على مقياس اليقظة العقلية × (-0.468) +

درجة الطالب على مقياس التراحم بالذات × (-0.168) .

وتشير هذه النتائج إلى وجود قدرة تنبؤية مرتفعة لإسهام اليقظة العقلية والتراحم بالذات والحساسية الانفعالية في التنبؤ بقلق المستقبل المهني لدى عينة الدراسة. وبالنسبة لليقظة العقلية فإنها تتضمن تنظيم الانتباه، والتركيز على الخبرة الحالية بدلاً من الاستغراق في أحداث الماضي أو الأحداث المستقبلية. كما تتضمن الطريقة التي يتم بها التعامل مع الوعي في اللحظة الراهنة، وتقوم على الانفتاح والتقبل، بمعنى عدم الحكم، وعدم التفاعل أو عدم التفسير وعدم توسيع الأحداث الداخلية أو محاولة التغيير. ولا يعني ذلك السلبية أو الاستسلام للأمر الواقع أو الأحداث الراهنة وإنما يعني توجيه الانتباه الكامل إلى الوقت الحاضر بدلاً من الاستغراق أو التجنب، ومواجهة الأحداث كما تظهر في الواقع. كما أنه في ضوء ما ذكره (Gershy, 2013) فإن اليقظة العقلية يمكن أن تساعد في خفض قلق المستقبل المهني من خلال زيادة الوعي والإدراك للانفعالات والقدرة على قبول التجارب الانفعالية سواء السلبية أو الإيجابية، فالإدراك الواعي للانفعالات يمكنه أن يمنع تجنب الانفعالات السلبية بتدعيم إقامة روابط انفعالية وإدراكية جديدة. وكذلك تؤثر اليقظة العقلية في العمليات الانفعالية من خلال الاستجابات للانفعالات المسببة للضغوط، بالسماح للانفعالات بأن تزيد وتنقص من دون الحاجة إلى استجابة فورية، ومن ثم فاليقظة العقلية قد لا تغير الخبرة الانفعالية، ولكنها تدعم التخلص من المثيرات التي تسبب ضغوط وتقلل الاستجابة لها، ومن ثم فممارسة اليقظة العقلية يمكن أن تساعد الفرد على زيادة الانتباه والارتباط بالتجارب الانفعالية الإيجابية، وخفض المستوى العام للضغوط والقلق المترتب عليها.

وعلى العكس من ذلك فإنه عندما يتم رؤية الانفعالات على أنها غير مرغوبة، فإن الفرد الذي يفتقد للتمتع يكون أكثر محاولة لقمع وكبت هذه الانفعالات التي يمكن أن تقود إلى مزيد من انفعالاته السلبية كالحزن والقلق والشعور بالذنب وغيرها. فالفرد الذي يجد صعوبة في تنظيم الانفعالات السلبية يعاني من صعوبة في قبول انفعالاته، ويمكن أن يحاول تجاهلها وذلك يجعله من الصعب أن يظل في الحاضر أو اللحظة الراهنة، ولذا يرتفع قلق المستقبل المهني في حالة انخفاض اليقظة العقلية.

أما بالنسبة للتراحم بالذات فإنه كما تفترض نيف (Neff, 2003) فالأفراد الذين لديهم تراحم بالذات يكونون أكثر انفتاحاً وأكثر وعياً بانفعالاتهم، كما أن التراحم بالذات يشير إلى أن الضغوط الانفعالية لا يتم تجنبها ولكن الاقتراب منها بلطف وتفهم، ولذا تتحول الانفعالات السلبية إلى حالة من المشاعر الأكثر إيجابية، مما يتيح فهماً أدق للموقف الراهن، وقيام الفرد بسلوكيات تعدل من ذاته أو من البيئة بطرائق مناسبة وفعالة. ومن ثم يمكن اعتبار التراحم بالذات استراتيجية متكيفة تسهم في خفض قلق المستقبل المهني؛ حيث تحول دون التأثير الضغوط الانفعالية من خلال تنشيط التكيف وتحسين استجابة الذات للذات.

وكما يوضح (Germer & Neff, 2015) فالتراحم بالذات يعد مهارة تساعد الأفراد على الوعي والإدراك لحاجاتهم بلطف ورفق ورعاية لأنفسهم في المواقف الضاغطة، مما يجعل الأفراد مرتفعي التراحم بالذات أكثر قدرة على مواجهة قلق المستقبل المهني. وهذا أيضاً ما تؤكدته سحر فاروق علام (2016) حين تذكر أن التراحم بالذات يعد بدءاً أساسياً من أبعاد البناء النفسي للفرد، ويمكن أن يسهم في الشعور بطيب الحياة لدى الطلاب؛ فالتراحم بالذات يحصن الطلاب ضد تحديات الحياة الجامعية التي تواجههم داخل وخارج الحرم الجامعي، من خلال استخدامهم لأساليب تكيف قائمة على الانفعالات المتكيفة؛ ومنها: السعي إلى التدعيم والقبول أكثر من تجنب تجاربهم التي أخفقوا فيها.

الفرض الحادي عشر: تختلف الصورة الكلينيكية للحالة مرتفعة قلق المستقبل المهني عنها للحالة منخفضة قلق المستقبل المهني كما تظهر في الاستجابات على اختبار تفهم الموضوع (التات).

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم اختيار حالتين من عينة الدراسة إحداهما من مرتفعي قلق المستقبل المهني والحالة الأخرى من منخفضي قلق المستقبل المهني، وفيما يلي عرض لاستجابات كل حالة على حدة:

أ- الحالة الأولى: مرتفع قلق المستقبل المهني:

1- البيانات العامة عن الحالة:

النوع: (ذكر) - العمر: (21 سنة و 9 شهور) ، طالب بالفرقة الرابعة تعليم عام كلية التربية - شعبة الرياضيات.

2- درجات الحالة على مقاييس الدراسة:

237	مقياس قلق المستقبل المهني
61	مقياس التراحم بالذات
71	مقياس اليقظة العقلية
149	مقياس الحساسية الانفعالية

3- استجابة الحالة على استمارة المقابلة الشخصية لصالح مخيمر:

من خلال تطبيق استمارة المقابلة الشخصية لصالح مخيمر يمكن وصف هذه الحالة كما يلي: طالب بالفرقة الرابعة شعبة الرياضيات بكلية التربية جامعة الفيوم، ويبلغ من العمر (21) سنة و(9) شهور، وهو الابن الثاني من بين ثلاثة إخوة (بنتين وولد)، ويبلغ والده من العمر (51) سنة، ويعمل في مجال التجارة، ويحرص على متابعة الأبناء في الدراسة، وتبلغ والدته من العمر (46) سنة، وتعمل معلمة بمدرسة ابتدائية، وهي شخصية ودودة طيبة، تحرص على أداء أعمال المنزل، وكل من الوالدين حاصل على مؤهل دراسي فوق متوسط، وكل منهما بحالة صحية جيدة، والحالة الاقتصادية للأسرة كما وصفها المفحوص متوسطة، ويعيش المفحوص مع والديه وإخوته. وتتميز شخصية الأب بالحزم، أما الأم فذات شخصية طيبة. ويذكر المفحوص أنه لم ينتقل عن مكان مولده، ولكنه يرغب في السفر إلى دولة أوروبية للعمل بها وتكوين مستقبل أفضل مما كانت به أسرته.

وبسؤال المفحوص عن طفولته؛ ذكر المفحوص أن تربيته كانت تعتمد على الشدة والقسوة في بعض المواقف، وأنه كان يتعرض للعقاب في بعض الأحيان وخاصة العقاب البدني عندما كان طفلاً صغيراً، كما ذكر المفحوص أنه أحياناً كان يتسم رد فعله بالعناد مع والده وخاصة في نهايات فترة الطفولة، أما عن معاملة والدته فكانت أفضل في من معاملته من والده، ولكن لم يتحدث المفحوص كثيراً عن طبيعة التعامل مع والدته وخاصة أن والدته كانت تفضله عن باقي أخوته ويرى المفحوص أن علاقاته بإخوته عادية وإحياناً تكون متوترة وخاصة أن تقضيل والدته في التعامل كان يثير غضب بعض إخوته، وأشار إلى أنه كان أكثر تفاهماً مع أخيه الأصغر رغم أنه يتسم بالتمرد إلا أن شخصيته كانت تعجبه.

كما ذكر المفحوص أنه أحياناً كان ينشب شجار بين الأب والأم إلا أن أغلب هذا الشجار كان يعود إلى ضعف المستوي الدخل ومصاريف المنزل والوفاء باحتياجات الأسرة ودلع بعض اخوتي؛ ولكن هذا الخلافات كانت لا تستمر لفترات طويلة وكان ينتهي عندما يتم استيفاء كافة متطلبات البيت، أما الآن فيرى المفحوص أن العلاقات داخل الأسرة إلى حد ما تتسم بالاضطراب والسطحية والقلق الدائم من غداً. وأشار المفحوص إلى أنه كان سمات شخصيته في الطفولة كانت مرضية للجميع حيث كان طفل هادئ، وأن حياته كانت عادية خالية من المفاجآت. كما أنه لا يتذكر متى توقف عن التبول الليلي والعديد من العادات الطفولية، وكان في صغره يمارس عادة قضم الأظافر وكان كثيراً ما يكسر ألعابه، ولكنه توقف عنها حينما كبر.

أما فيما يخص مجال التعليم فيذكر المفحوص أنه عندما بلغ سن الالتحاق بالمدرسة كان لديه رفض نابغ من خوف شديد من الذهاب للمدرسة، كما كان يشعر بغضب من والده وولده حينما يحاولان إجباره على الذهاب إلى المدرسة، وكان رد فعله عندما ذهب للمدرسة لأول مرة يتمثل في الخوف والبكاء والرغبة في العودة للمنزل، ولكنه بعد ذلك بدأ يتأقلم تدريجياً وانتظم في الدراسة، كما ذكر المفحوص أنه لا يحب الضرب كوسيلة للعقاب في المدرسة ويرى أن سبب رسوب وكرهية العديد في المدرسة يعود إلى استخدام العقاب البدني كوسيلة للعقاب، كما كان للمفحوص عدد من الاصدقاء منذ صغره، ثم بدأوا يقلوا في المراحل التعليمية والعمرية التالية، ويذكر المفحوص أنه كان يحب تزعم الآخرين، وكان مستواه في التعليم مقبول إلى حد ما، وكان يرغب في الالتحاق بكلية الهندسة تعدين وبتترول، ولكن مجموعه في الثانوية العامة لم يؤهله لذلك، مما كان له أثر كبير في شعوره بالضيق والحزن والإحباط والخوف من المستقبل وخاصة أنه قد بنى آماني كثيرة في المستقبل بناء على وصوله لهذه الكلية، وشعر بأنه ضيع آماله، وخيب ظن الآخرين فيه، وفقد ثقتهم به.

أما عن الحالة الصحية للمفحوص فالمفحوص حالته الصحية بصفة عامة جيدة ولكنه غير راضٍ عن تكوينه البدني، وكان يود أن يكون أفضل مما هو عليه ولكنه من حين لآخر يتعرض لبعض المشكلات الصحية البسيطة، ولكنه يحاول ألا يشعر أحداً من المحيطين به

يحبس بأي شيء. وفيما يتعلق بعلاقاته بالجنس الآخر فلا توجد تجارب في حياته وكل علاقاته بالجنس الآخر تقتصر على الزمالة العادية، وكل معلوماته عن الجنس الآخر يستقيها من أصحابه، وأدرك وجود فارق بين الجنسين عندما التحق بالمرحلة الثانوية، ويرى أن الزواج أمر مهم وضروري في الحياة ولكن مشكلاته الحياتية الزوجية هي التي تجعل من الزواج أمر صعب.

وبسؤال المفحوص عن العادات والهويات في حياته فهو ليس لديه عدد كبير من الأصدقاء، بل يعاني من الفراغ والملل بسبب ذلك، ويمارس الشعائر الدينية بشكل مستمر، ولا يدخن. وفلسفته في الحياة أن لا تأمن لغد فهو من أكثر ما يهددك. وفيما يتعلق بالنوم والأحلام فإن نومه منقطع ويعاني من الكوابيس أو تكرار حلم معين، مما يجعله يشعر بالفزع. أما عن الاضطرابات النفسية فلا يتذكر أنه تعرض في حياته لأزمة نفسية قوية، ولكنه وصف نفسه بأنه عصبي حيث يعاني من الشعور بالخوف من المستقبل وخاصة الخوف من عدم الحصول على عمل، كما يعاني من الإحساس بالتوتر والقلق فيما يتعلق بمستقبله.

4- استجابات الحالة على اختبار تفهم الموضوع:

البطاقة رقم (1):*

طموح طفل

"كان الطفل سيد يعيش حياة كويسة مع والديه وكان والده موسيقار بسيط حياته متواضعة وكان عازف كمان كويس، وابنه نفسه يعزف ذيه بس خايف حياته تكون ذيه ولكن على كان يحب الرياضة وخاصة كرة السلة ولا يحب الموسيقى لذلك كان بيختلف مع أبوه دائما وكان بيكون سبب عقابه انه نفسه ميكونش ذى أبوه، ولكن في يوم من الأيام مرض الاب وتحمل على المسؤولية وأحضر كمانه ونوته الاب وجلس أمامه عاقداً العزم على أن يرضي والده ويعزف على الكمان".

* تمت كتابة القصص كما ذكرها المفحوص دون تعديل أو تصحيح أو إعادة صياغة.

البطاقة رقم (2):

ما أصعب الايام

"هند فتاه ريفية طموحة نفسها تغير حياتها من خلال التعليم ولكن التعليم دلوقتي مش بيلبي الطموح بس هي بتحب التعليم وتأمل أن ببكره يكون ليها مكانه وقيمة من خلال والحصول على شهادة كويسة وكانت تحرص على الذهاب كل يوم إلى المدرسة وكانت تمسك بكتبها لما كانت تذهب إلى المدرسة في قريتها الفقيرة ولكن كانت ظروف الأسرة التي نشأت بها هند قاسية فكان والديها فقيران".

البطاقة رقم (5):

مستقبل مظلم

"ليلي فتاة جميلة مدلعة ولدت في أسرة غنية لديها منزل كبير وفخم وبه كل الإمكانيات اللازمة للحياة السعيدة، ولكن المشكلة أن ووالدها مسافر للعمل بالخارج وموفر لهم كل ما يحتاجونه من أموال ولكن ليلي لا تستطيع الاستفادة من هذه الأشياء لأنها فاشلة في دراستها من وجهة نظر البعض حولها وفي نفس الوقت لم تستطع أن تعبر لأمها عن رغبتها في ترك الدراسة لأنها شايقة أن المستقبل مش للتعليم، وذات يوم إذا بأمها تفتح باب غرفتها لتوقظها الصبح لتذهب إلى المدرسة فلم تجدها".

البطاقة رقم (11):

خيانة الطبيعة

"محمود شاب في عقد العشرينات وذات يوم يخرج في رحلة برية مع أصدقائه وخرجوا إلى تلك الطبيعة الساحرة من جبال مرتفعة ومياه صافية. جلس محمود مع أصدقائه يتأملون الطبيعة الساحرة ثم حانت اللحظة التي ينتظرونها وهي لحظة قيامهم لتسلق الجبال ولكن وهم في بداية عملية التسلق فجأة هاج البحر وفقد صفائه وهدوءه وانشق الجبل وخرج منه منابع مياة تكاد أنها تبتلع الجميع واستيقظ محمود من نومه فوجد نفسه على سريريه وهذا ولكنه لم تمحى من صورة هذا المشهد".

البطاقة رقم (15):

القاتل والمقتول

" أحمد طفل وكان له أب يعمل تاجراً سلاح لأن تجارة السلاح تجارة مكسبة ، ورغم أن أحمد كان طموحة أنه هيطلع دكتور إل أنه لم شاف المكاسب بتاع باباه غير فكرته وحب يساعد باباه في ترتيب وتنظيف بعض الاسلحة وأثناء ما كانوا جالسين ينظفون البنادق إذا برصاصة تخرج من إحدهما تصيب الاب في مكان كاد أن يقتله ولم يعرف أحمد كيف يتصرف أمام منظر الدماء ثم اتصل بالإسعاف التي حضرت ونقلت الاب لإجراء عملية جراحية "

التعقيب على استجابات الحالة على البطاقات:

لوحظ أن القصص تتمتع بمعايير كتابة القصة كما تناولها بلاك حول طبيعة القصة وثناء الأحداث في القصة؛ إلا أن الباحثان تبنى الطريقة الجشطلتية في ترابط أحداث القصة لمجموعة الصور التي استجاب عليها المفحوص؛ حيث كشفت القصة التي استجابة بها المفحوص على البطاقة العامة رقم (1) أن المفحوص يعاني من عقدة الخفاء وأن المفحوص لديه بعض الخبرات الجنسية البسيطة والمتمثلة في الاستمنااء ولكن كانت هذه الخبرة على جراه مشاهدته لموقف والدي متعلق بممارسة جنسية وظهر ذلك في عبارته " وابنه نفسه يعزف نيه بس خايف حياته تكون نيه" إلا أن أحداث القصة تعكس شعور المفحوص بحالة من القلق والارتباك وخاصة الخوف من المستقبل ولكن بالنظر إلى باقي القصص تأكد ذلك كما جاء في القصة رقم (5) حيث اختار المفحوص عنوان مستقبل مظلم كإسقاط للخوف والقلق من المستقبل. كما تبين من القصة رقم (1) تسلط الأب والنزاع نتيجة نقص الموارد المادية وتلبية الاحتياجات الأسرية والتي تعد بمثابة مثير لقلق المستقبل بصفة عامة لدى الحالة ورفض الحالة أن تكون مثل الأب كما تشير عبارات المفحوص إلى القلق والخوف من المستقبل وانعكس ذلك في أحداث القصة الخاصة بالبطاقة رقم (2)، والخوف من المجهول، والشعور باليأس والنظرة التشاؤمية للحياة، والإحساس بالعجز كما جاء في أحداث القصة الخاصة بالبطاقة رقم (11)، والخوف من الفشل في تحقيق طموحاته. ويتضح من القصة الخاصة بالبطاقة (15) أيضاً حاجة المفحوص إلى الاستقلال، وشعوره بأن رغباته وأهدافه في الحياة تتعارض مع ما يريده والده، وأن الأب لا

يقبل ذلك مما جعل الابن يتمنى التغلب على رغبة والده، حتى إنه لجأ إلى استخدام عبارات تعبر عن الرغبة في اختفاء الوالد من حياة الابن في القصة.

ومن ثم نستنتج من طبيعة الصراع المتناول خلال أحداث القصص التي استجاب بها المفحوص سعي المفحوص للتمرد على أحداث حياته وخاصة الأحداث التي تشير الي الخوف من المستقبل نتيجة الصراعات الوالدية نتيجة ضعف مستوي الأسرة الاقتصادي؛ كما كشفت بعض القصص التي توحد فيها المفحوص مع الجنس المغاير تعاطفه مع الأم التي ربما يكون دورها دور ايجابي في حياته وكذلك تسامي رغباتها في مقابل التضحية من اجل بناء اسرة سعيدة ، حيث كشفت استجابات المفحوص علي استمارة المقابلة الشخصية أن الأم كانت مصدر الدعم بالنسبة له.

ب- الحالة الثانية: منخفض قلق المستقبل المهني:

1- البيانات العامة عن الحالة:

النوع: (أنثى) - العمر : (21 سنة و 11 شهور)، طالبة بالفرقة الرابعة تعليم عام كلية التربية - شعبة تاريخ (من أوائل الكلية).

2- درجات الحالة على مقاييس الدراسة:

79	مقياس قلق المستقبل المهني
162	مقياس التراحم بالذات
142	مقياس اليقظة العقلية
51	مقياس الحساسية الانفعالية

3-استجابة الحالة على استمارة المقابلة الشخصية لصالح مخيمر:

من خلال تطبيق استمارة المقابلة الشخصية لصالح مخيمر يمكن وصف هذه الحالة كما يلي: الحالة (ل) طالبة بالفرقة الرابعة شعبة تاريخ بكلية التربية جامعة الفيوم، تبلغ من العمر (21) سنة و(11) شهور، الحالة هي البنت الكبيرة وهي البنت الوحيدة لها اخ واحد اصغر منها بعشر سنوات ، يبلغ عمر الاب (49) سنة والام (42) سنة تزوجوا بعد قصة حب دامت لخمس سنوات، والأب مهندس والأم طبيبة أسنان. تعيش الحالة في أسرة متوافقة، تحث على الأمل والطموح. والمستوى الاقتصادي للأسرة كويس جداً وحالة الأسرة من حيث السكن في مكان مرموق والحالة الاجتماعية للأسرة كويسة جداً فهي أسرة مشرفة.

تتمتع تربية الحالة بشيء من العطف والتفاهم فالأب رغم قوة شخصيته فهي طفلة المدللة إلى الآن. وفي بعض الأحيان كانت تظهر الحالة الغيرة من الأم نتيجة حبها الشديد للأب رغم أنها تحب الأم بشدة ايضاً، إلا أن موقف الغيرة هذا كان يتحول إلى حالة من المزاح من قبل الأم لكونها مثقفة وتتفهم طبيعة المرحلة العمرية للابنة. وتذكر الحالة أنها تتمنى الزواج من نموذج كالأب وتحيا حياة مثل حياة الأسرة التي نشأت بها وتحب أبنائها كما تفعل الأم وكذلك زوجها يحب أبنائها كما يفعل الأب.

وبسؤال الحالة عن مرحلة طفولتها؛ ذكرت الحالة أنها تتذكر أن طفولتها طفولة جميلة وسوية جداً فكما ذكرت الحالة حرفياً انا مازلت الطفلة المدللة عند بابا وماما وخاصة بابا بالنسبة لي هو الحياة. ولم تتذكر الحالة أنها تعرضت للعقاب وخاصة العقاب البدني إلا في مرة واحدة لما كسرت لماما الموبيل الأيفون اتفرزت ماما وضربتني وبعد كده صالحتي على طول.

وبسؤال الحالة عن العملية التعليمية لها فتذكر الحالة انها دخلت حضانة كويسة جداً وكان لها اصحاب وكذلك دخلت بيبي كلس وكذلك مرحلة رياض الأطفال في مدرسة الأندلس الخاصة وكانت المرحلة الابتدائية لها جميلة جداً وحافلة بالعديد من الاصدقاء كان بابا بيوديني المدرسة وماما كانت تيجي تجبني وتجلي معاها حاجات كثير أوي. لم تتذكر الحالة انها كانت تتعرض للعقاب في المدرسة لانها كانت ملتزمة بتعليمات المدرسة وتعليمات المدرسين، دخلت شعبة الأدبي برغبتها كانت تطمح دخول كلية السياسة والاقتصاد ولكن لم يحالفها الحظ في المرحلة الثانوية فلم تتمكن من الدخول للكلية فرغبت دراسة التاريخ فدخلت مع العديد من صديقاتها قسم التاريخ وأنا الآن الأولى على الكلية وإن شاء الله هتعين معيدة.

تتمتع الحالة بحالة صحية كويسة ولكنها تعاني من ضعف نظر وخاصة العين اليميني فليها مشكلة بها وحاولت أن تتعالج منها والحمدلله تحسنت الحالة إلى افضل ما يكون. أما معلوماتها عن الجنس الآخر فكان للحالة زملاء من الذكور في كافة المراحل التعليمية وتعامل معهم في ضوء التعاملات التي يحكمها العادات والتقاليد وكذلك العادات

والمعتقدات الدينية. تري الحالة ان الزواج بدون حب لا قيمة ولا معني له لذلك ترغب في الدخول في تجربة عاطفية قوية تنتهي بالزواج وتكوين أسرة سعيدة كما فعل بابا وماما. أما عن العادات والميول والهويات التي تمارسها الحالة فالحالة تحب سماع الموسيقى والرسم على الزجاج كما انها تمارس الشعائر الدينية كالصلاة والصيام والذكاة بانتظام، اما فيما يتعلق بالنوم والأحلام فنومها هادئ جداً إلا في بعض الأيام كالاختبارات وبعض الأيام الأخرى وأحلامها كلها أحلام سعيدة إلا القليل فيما يتعلق بالخوف من عدم الحصول على تقدير او ترتيب على الكلية، تعاني الحالة من توتر وخوف في بعض الأحيان من الفشل في الدراسة او الفشل في الحصول على تجربة حب كما تتمنى.

4- استجابات المفحوص على اختبار تفهم الموضوع:

البطاقة رقم (1):

لكل مجتهد نصيب

"كان علي يجلس ينظر إلى الكمان تلك الآلة التي يحب أن يعزف عليها اجمل الالحن ولكن يجلس الطفل علي فوق الكرسي أمام الكمان والمنضدة هل سينجح وبالفعل بدأ يحقق حلمه في البداية ذهب ليقدم في كلية التربية الموسيقية واجتهد في دراسته وتخرج بتقدير عالي والتحق بفرقة موسيقية مشهورة وبدأ يشتغل معهم واجتهد حتي أصبح رئيس هذه الفرقة الموسيقية".

البطاقة رقم (2):

مستقبل سعيد

"الصورة دي بتفكرني بقصة بنت من اسرة بسيطة كل احلامها وامنياتنا حطتها في الكتب الي شيلها بين زراعتها اسمها ولاء بتحب دراستها وتذاكر باجتهاد مما جعلها متفوقة وده بفضل دعم اسرتها التي نشأت فيها فبالرغم من أنها أسرة بسيطة وصغيره إلا انها سر قوتها فأما تساعد والدها وواقفة منتظرة وكل من الأب والأم حريصان على مصلحة ولاء علشان كده ولاء مش بتخاف من أي حاجة".

البطاقة رقم (5):

أمل وأمنيات

"مني زوجة جميلة ومتفقة يعمل زوجها بكل ما يستطيع ليزيد من دخل الأسرة ويحسن من وضعها الاقتصادي مني أم حنون فاضلة تستيقظ من نومها ليلاً لتطمئن على أولادها وتغطيهم من برد الشتاء أولادها هما أملها في الحياة وبتدعي ربنا أنهم يكملوا تعليمهم ويوصلوا لأعلى المناصب علشان كده بنتها دايمًا بتشفها ام جميلة وعظيمة وعاززة تكون ذبيها".

البطاقة رقم (11):

مستقبل مشرق

"ده عالم كبير يسعي للحصول على جائزة علمية من خلال البحث والاستكشاف عن كل ما يمكن إسعاد البشرية به ولكنه في سبيل تحقيق ذلك يتعرض لمخاطر كثير منها أنه في مرة من المرات كان في إحد الأماكن التي يبحث فيها عن الاماكن التاريخية والثروات المعدنية فوجئ بهجوم كائن غريب ولكنه استعمل نكائه وتمكن من أن ينجو من هذا الكائن".

البطاقة رقم (15):

مستقبل عائلة جميلة

"رغم انها صورة صعبة اني اكتب فيها قصة الا اني شايفه ان هناك اسرة سعيدة وخاصة ان الاب رجل يحب ابنائه وخاصة بنته حدث لزوجته ظروف صحية وهو مكانش يعرف في ترتيبات المنزل حاجة أو عن رعاية الأطفال وأشار عليه الكثير من أصدقائه وأقاربه بأن يتزوج مرة أخرى ولكنه رفض فكان يعمل ويطبخ ويغسل ويقوم بكل أمور المنزل وكان يذاكر لابنه وخاصة بنته واستمر الحال حت كبروا".

التعليق على استجابات المفحوص على البطاقات :

تعكس القصة التي تناولتها الحالة امتداد لما سردته الحالة أثناء تطبيق استمارة المقابلة الشخصية فهذه القصة تعكس إسقاطات كثيره منها توافق الاسرة والاب والام والدعم الاسري التي تحصل عليه الحالة مما يجعلها تتخطي أي ازمات بسهولة ، ليس لديها خوف من المستقبل أو من أي شئ نظرا لدعم والدها المستمر لها كما ان الحالة لديها

مستواً مرتفعاً من الطموح، والاستقلالية والقدرة على الاعتماد على الذات، والثقة في قدراته وإمكاناته، فالحاجة السائدة في القصة هي الحاجة إلى النجاح والإنجاز. وتتميز الحالة بقدرة على التعامل مع العالم الواقعي بفاعلية، وتحديد ما لديه من قدرات، وتحديد أهدافه التي يريد تحقيقها، وإعداد خطة واقعية وقابلة للتنفيذ لتحقيق هذه الأهداف؛ فبطل حدد هدفه، ووضع خطة مناسبة لتحقيقه، وبذل كل ما في وسعه للالتزام بتنفيذها، ولم يقدم تبريرات تعفيه من تحمل مسئولية سلوكه.

جاءت القصة في البطاقة رقم (2) تتكامل مع قصة البطاقة رقم (1) فيما تعكسه الصورة من وصف للواقع المادي والنفسي للأسرة ووصف العلاقات والتفاعلات القائمة بين أفرادها، حيث يشير مضمون القصة إلى أن الحالة تستطيع تحقيق التوازن بين إشباع حاجاته وبين مراعاته لإشباع حاجات الآخرين، وتتصف بالمسئولية، وتتمتع بقدر معقول من التفاؤل والنظرة الإيجابية للمستقبل والأمل في الحياة والقدرة على التوافق مع أحداثها، في حين كشفت أحداث القصة الخاصة بالاستجابة على البطاقة (5) اتجاهات الحالة الإيجابية نحو الأسرة والوالدين، وتقديره لما يبذلانه من جهد في حياة الأبناء، كما تظهر أحداث القصة إدراك الحالة للعالم والتخطيط الجيد لتحقيق الأهداف، فأسلوبها في حل المشكلات أسلوباً واقعياً يعتمد على المواجهة وليس على الهروب أو الاستسلام كما تتمتع الحالة بالقدرة على مقاومة ضغوط الحياة، والتعامل معها بكفاءة، والقدرة على تحمل الفشل، ومواجهته وعدم الخوف منه، والتخطيط للتغلب عليه من خلال الكفاح والمثابرة والاجتهاد.

أما القصة الخاصة بالبطاقة رقم (11) فتعبر القصة عن الحاجة إلى الإنجاز والنظام والسيطرة، وإدراك المفحوص أهمية إشباع الحاجة إلى القيمة والأهمية ودور الأسرة في الوصول إلى ذلك، كما تدل القصة على اقتناع الحالة بضرورة الاعتماد على الذات، حتي في حالة دعم الأسرة. وجزير بالذكر أن هذه القصة تعكس أيضاً اقتناع الحالة بأن الفرد يجب أن يعي بقدرات وإمكانات، ويسعي لتحقيق أهدافه وأن يكون لديه مقاومة لضغوط الحياة والتعامل معها بكفاءة.

وأخيراً تطالعنا القصة الخاصة بالبطاقة (15) دور الاتجاهات الإيجابية نحو الاب ودوره في مواجه قلق المستقبل فتشير إسقاطات الحالة في القصة إلى أن اتجاهاته نحو

الأب أكثر إيجابية، فجعل الأب بطل القصة وصوره بشكل إيجابي قوامه الحب والتضحية من أجل الابناء، والقيام بواجباته ومسئولياته على أكمل وجه، كما أظهرت استجابات الحالة أنه أكثر اقتناعاً بأن الفرد يختار سلوكه ويجب أن يكون مسؤولاً عن نتائجه، مما يعني شعوره بالقدرة على التحكم الداخلي والسيطرة على حياته وتوجيه سلوكه ويدل إدراك المفحوص لكل الجوانب التي تضمنتها الصورة على قدرته على التعرف على الجوانب الموضوعية للعالم المادي بطريقة سليمة، واستخلاص ما تتضمنه هذه الجوانب من معاني، ومن ثم قدرته على التعامل مع العالم الواقعي بطريقة سليمة، كما يدل ذلك على التوافق بين الإدراك والسلوك لدى المفحوص.

ومن ثم تعكس لنا استجابات المفحوص على الصور السابقة أنه لديه القدرة على التعامل بواقعية وفعالية مع الواقع ويستطيع مواجهة مخاوف المستقبل بفضل دعم الأسرة ليه وما توفرة الأسرة من مستوى اقتصادي واجتماعي وكذلك دعم بكل سبل الدعم لتخطي الازماتي التي تتعرض لها الحالة.

أما عن اختلاف الصورة الكينيكية بين مرتفعي ومنخفضي قلق المستقبل فلوحظ أن هناك اختلاف واضح في الصورة الكينيكية ظهرت في استجابات الحالتين على نفس البطاقات كما ظهرت في طبيعة استجابة كل حالة من الحالتين على استمارة المقابلة الشخصية علاوة على مجموعة الميكانيزمات الدفاعية التي أظهرتها أحداث كل قصة من القصص التي تناولتها كل حالة من الحالتين. ومن ثم نستطيع القول أن هناك اختلاف جوهري وواضح في الصورة الكينيكية لمرتفعي ومنخفضي قلق المستقبل المهني.

حادي عشر: توصيات الدراسة:

في ضوء ما أسفرت عنه الدراسة الحالية من نتائج يوصي الباحثان بما يأتي:

- تنظيم لقاءات وندوات بصورة دورية مع الطلاب المعلمين؛ لتشجيعهم على التعبير عن أنفسهم ومشكلاتهم بصراحة ومساعدتهم في مواجهة هذه المشكلات.
- تنظيم دورات تدريبية وورش عمل لتوعية الطلاب المعلمين بمفهوم قلق المستقبل المهني والوقوف على أسبابه وآثاره وطرق التغلب عليه.
- الاهتمام بتفعيل أدوار مراكز الإرشاد النفسي بالجامعات لمحاولة التخفيف من حدة المشكلات النفسية التي يتعرض لها الطلاب.
- الاهتمام بتقديم الدعم والمساندة للطلاب المعلمين من أجل مساعدتهم في تنمية مهاراتهم للحصول على فرصة عمل مناسبة بعد التخرج.

ثاني عشر: بحوث مقترحة:

يقترح الباحثان إجراء البحوث التالية:

- فعالية برنامج قائم على اليقظة العقلية في خفض قلق المستقبل المهني لدى الطلاب المعلمين.
- فعالية برنامج قائم على التراحم بالذات في خفض قلق المستقبل المهني لدى الطلاب المعلمين.
- فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض الحساسية الانفعالية لدى الطلاب المعلمين.
- قلق المستقبل المهني وعلاقته بأساليب مواجهة الضغوط لدى الطلاب المعلمين.
- قلق المستقبل المهني والحساسية الانفعالية كمنبئات بالتكؤ الأكاديمي لدى طلبة الجامعة.
- أثر التفاعل بين اليقظة العقلية والتراحم بالذات والحساسية الانفعالية على جودة الحياة لدى طلبة الجامعة.

المراجع

أبو المجد إبراهيم وأحمد عبدالرحمن وأشرف رجب حسن وإيمان إبراهيم محمد (2022).
اليقظة العقلية والطموح الأكاديمي كمنبئات بالتسويق الأكاديمي لدى طلاب
الجامعة. دراسات تربوية ونفسية، كلية التربية، جامعة الزقازيق، ع 114، 215-
271.

الشيء محمود سالم (2017). الاضطراب الوجداني الموسمي كمنبئ بالحساسية
الانفعالية لدى معلمي التعليم الأساسي بالمانيا. بحث مقدم إلى المؤتمر الدولي
الثالث: مستقبل إعداد المعلم وتنميته بالوطن العربي، كلية التربية جامعة 6 أكتوبر
بالتعاون مع رابطة التربويين العرب، مج 1، 133-164.

بسيوني بسيوني السيد وأحمد علي محمد (2021). الحساسية الانفعالية وتقدير الذات لدى
طلاب الجامعة ذوى مستويات متباينة من التنظيم السلوكي والتوقعات الوالدية. مجلة
التربية، كلية التربية، جامعة الأزهر، ع 192، ج 1، 1-47.

أحمد فكري بهنساوي (2020). اليقظة العقلية وعلاقتها بالنهوض الأكاديمي لدى طلاب
الجامعة في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية. المجلة التربوية، كلية التربية،
جامعة سوهاج، ع 78، 11-73.

أشرف محمد عبدالحليم (2010). قلق المستقبل وعلاقته بمعنى الحياة والضغوط النفسية
لدى عينة من الشباب. المؤتمر السنوي الخامس عشر لمركز الإرشاد النفسى،
جامعة عين شمس، "الإرشاد الأسرى وتنمية المجتمع: نحو آفاق إرشادية رحبة"، فى
الفترة من 3-4 أكتوبر، 335-368.

أكرم فتحى يونس زيدان (2015). سلوك الثرثرة وعلاقته بالحساسية الانفعالية والتوكيدية
لدى الجنسين. دراسات الطفولة، مج 18، ع 69، 1-10.

أمل محمد غنايم (2018). قلق المستقبل المهني والرضا عن التخصص الدراسي كمنبئات
بالتحصيل الأكاديمي لدى طلاب شعبة التربية الخاصة بجامعة قناة السويس. مجلة
التربية الخاصة والتأهيل، مؤسسة التربية الخاصة والتأهيل، ع 22، مج 6، 182-
230.

حنان خضر أبو منصور (2011). الحساسية الانفعالية وعلاقتها بالمهارات الاجتماعية لدى المعاقين سمعياً في محافظة غزة. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة.

رضا عبدالرازق جبر (2021). قلق المستقبل المهني وعلاقته باليقظة العقلية وفاعلية الذات الأكاديمية ومستوى التحصيل لدى طلاب البرامج النوعية والعادية بكلية التربية. مجلة البحث العلمي في التربية، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، جامعة عين شمس، ع 22، ج 2، 125-187.

زينب محمود شقير وسناء حسن عماشة وخديجة ضيف الله القرشي (2012). جودة الحياة كمنبئ لقلق المستقبل لدى طالبات قسم التربية الخاصة وطالبات الدبلوم التربوي بجامعة الطائف. مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس، رابطة التربويين العرب، ع 32، 91-131.

سحر فاروق علام (2016). النموذج البنائي للعلاقات السببية بين التمعن والتنظيم الانفعالي والتراحم بالذات لدى طلاب الجامعة. دراسات نفسية، رابطة الاخصائيين النفسيين المصرية (رانم)، مج 26، ع 1، 85-158.

سعاد كامل قرني (2019). اضطراب صورة الجسم كمنبئ بفرط الحساسية الانفعالية والوجدانات السالبة لدى المراهقين المكفوفين. المجلة التربوية، كلية التربية، جامعة سوهاج، 65، 499-552.

شاكر عقلة المحاميد ومحمد إبراهيم السفاسفة (2007). قلق المستقبل المهني لدى طلبة الجامعات الأردنية وعلاقته ببعض المتغيرات. مجلة العلوم التربوية والنفسية، كلية التربية، جامعة البحرين، ع 8، مج 3، 127-142.

شيرى مسعد حليم (2020). الحساسية الانفعالية وعلاقتها بكل من المهارات الاجتماعية والتلكؤ الأكاديمي لدى طلبة جامعة الزقازيق في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية "النوع - الفرقة الدراسية - الكلية". مجلة كلية التربية، جامعة بني سويف، مج 17، ع 96، 267-331.

صبري السيد بهنساوي وحسن مصطفى عبدالمعطي وصفاء أحمد عجاجه (2021). اليقظة العقلية وعلاقتها بالكفاءة المهنية لدى المعلمين. دراسات تربوية ونفسية، كلية التربية، جامعة الزقازيق، ع 112، 325-377.

طلعت منصور (1995). أسس علم النفس. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
عادل محمود المنشاوي (2016). نموذج سببي للعلاقات المتبادلة بين الشفقة بالذات وكل
من الإرهاق والصمود الأكاديمي لدى الطالب المعلم. مجلة كلية التربية، جامعة
الإسكندرية، مج 26، ع 5، 153-225.

عبدالرحمن درباش موسى (2018). اضطراب أرق النوم في ضوء تباين مستوى قوة الأنا
وما وراء المعرفة والحساسية الانفعالية لدى طلاب المرحلة الجامعية. مجلة البحث
العلمي في التربية، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، جامعة عين شمس، ع 19،
ج 15، 349-370.

علي حميد القبالي وعبدالفتاح محمد سعيد (2020). قلق المستقبل المهني وعلاقته بفاعلية
الذات المهنية لدى طلبة دبلوم التعليم العام بمحافظة جنوب الباطنة في سلطنة
عمان. مجلة العلوم التربوية والنفسية، المركز القومي للبحوث غزة، ع 37، مج 4،
20-38.

علي عبدالله مسافر (2018). قلق المستقبل المهني لدى طلاب التربية الخاصة في ضوء
المتغيرات. مجلة جامعة جازان للعلوم الإنسانية، جامعة جازان، مج 7، ع 1،
147-163.

على محمود شعيب (٢٠٢١). الإسهام النسبي للحساسية الانفعالية والقلق العام والاكنتاب
في التنبؤ بجودة الحياة لدى طلاب الجامعة. المجلة الدولية للبحوث في العلوم
التربوية، مج 4، ع 2، 71-130.

رحاب محمود صديق وفاطمة مصطفى سويلم ونعمة شوقي (2022). فعالية برنامج قائم
على التراحم بالذات في خفض حدة الضغوط المهنية لدى معلمات رياض الأطفال.
مجلة الطفولة والتربية، كلية رياض الأطفال، جامعة الإسكندرية، مج 14، ع 49،
17-82.

فرويد، سيجموند (1983). القلق. ترجمة عثمان نجاتي، القاهرة: دار الشروق.
محمد إبراهيم عطا الله (2016). قلق المستقبل المهني وعلاقته بالدافع للإنجاز والرضا
الوظيفي لدى المعلمين المساعدين بمرحلة التعليم الأساسي. مجلة الثقافة والتنمية،
جمعية الثقافة من أجل التنمية، ع 107، 189-247.

- محمد إبراهيم عطا الله (2018). اضطراب صورة الجسم وعلاقته بالحساسية الإنفعالية والسلوك الإنسحابي وتوهم المرض لدى طلاب الجامعة (دراسة سيكومترية كلينكية). مجلة كلية التربية، جامعة كفر الشيخ، مج 18، ع 1، 877-970.
- محمد أحمد غنيم ومجدي محمد الشحات وهالة سلطان زين الدين (2020). العلاقة بين اليقظة العقلية والقدرة على اتخاذ القرار لدى عينة من طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية، جامعة بنها، مج 31، ع 123، 762-733.
- مروة محمود عمار (2018). الشفقة بالذات وعلاقتها ببعض المشكلات النفسية والاجتماعية الناتجة عن استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لدى طلاب الجامعة. مجلة البحث العلمي في التربية، كلية البنات للأداب والعلوم والتربية، جامعة عين شمس، ع 19، ج 16، 324-373.
- مصطفى خليل محمود (2017). الأفكار اللاعقلانية وأعراض الشخصية التجنبية كمنبئ بالحساسية الانفعالية لدى المراهقين المكفوفين (دراسة سيكومترية إكلينكية). دراسات عربية في التربية وعلم النفس، رابطة التربويين العرب، ع 83، 459-490.
- مصطفى عبدالمحسن الحديبي (2013). الإرشاد النفسي الديني. القاهرة: دار السحاب للنشر والتوزيع.
- نادية محمود غنيم (2019). العوامل الستة الكبرى للشخصية في ضوء نموذج "HEXACO" والشفقة بالذات كمنبئات بالتمتع الإلكتروني لدى طلبة الجامعة. مجلة الإرشاد النفسي، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، ع 57، 157-255.
- النشمي بشير الرويلي (2019). اليقظة العقلية والمرونة والتدفق النفسي لدى المرشدين الطلابيين في محافظة طريف بالمملكة العربية السعودية: دراسة مقارنة بين المرشدين الجدد والقدامى. مجلة العلوم التربوية والنفسية، المركز القومي للبحوث غزة، مج 3، ع 7، 114-130.
- نهلة فرج الشافعي (2018). فعالية الإرشاد السلوكي الجدلي في خفض الحساسية الانفعالية السلبية لدى طلاب الجامعة. دراسات عربية في التربية وعلم النفس، رابطة التربويين العرب، ع 104، 167-210.

- هالة خير سناري (2017). المرونة النفسية وعلاقتها باليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية: دراسة تنبؤية. *مجلة الإرشاد النفسي، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، ع 50، 287-335.*
- هبة جابر عبدالحميد (2018). اليقظة العقلية وعلاقتها بالتنظيم الانفعالي الأكاديمي لدى طلاب الجامعة. *مجلة الإرشاد النفسي، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، ع 56، 325-396.*
- هشام محمد مخيمر (2013). قلق المستقبل المهني وعلاقته بالدافع للإنجاز الأكاديمي لدى طلاب الجامعة. *المجلة المصرية للدراسات النفسية، ع 79، مج 23، 497-549.*
- هشام محمد مخيمر ومحمد معيض الوديناني (2018). قلق المستقبل المهني وعلاقته بفاعلية الذات الأكاديمية والدافع للإنجاز الأكاديمي لدى طلاب جامعة أم القرى. *مجلة القراءة والمعرفة، الجمعية المصرية للقراءة والمعرفة، ع 201، 15-39.*
- Allen, N.; Blashki, G. & Gullone, E. (2006). Mindfulness-based psychotherapies: a review of conceptual foundations. Empirical evidence and practical considerations. The Australian and New Zealand. *Journal of Psychiatry*, 40 (4), 285-294 .
- Appel, J. & Kim, D. (2009). Mindfulness: implications for substance abuse and addiction. *Journal of Mental Health Addiction*, 7, 506- 512.
- Aydogdu, B.; Halil, E. & Celik, H. (2017). The predictive role of interpersonal sensitivity and emotional self-efficacy on psychological resilience among young adults. *Eurasian Journal of Educational Research*, 17 (69), 37-54.
- Baer, R.; Smith, G.; Hopkins, J.; Krietemeyer, J. & Toney, L. (2006). Using Self-Report Assessment Methods to Explore Facets of Mindfulness. *Assessment*, 13 (1), 27-45.
- Bao, X.; Xue, S. & Kong, F. (2015). Dispositional mindfulness and perceived stress: The role of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 78, 48-52.
- Barry, C. & Loflin, D. (2015). Adolescent self-compassion: Associations with narcissism self-esteem, aggression, and

- internalizing symptoms in at- risk males. *Personality Individual Differences*, 77, 118-123.
- Bayir, A.& Lomas, T. (2016). Difficulties generating selfcompassion: An interpretative phenomenological analysis. *Journal of Happiness& Well- Being*, 4 (1), 15-33.
- Benada, N.& Chowdhry, R. (2017). A Correlational study of happiness, resilience and mindfulness among nursing student. *Indian Journal of Positive Psychology*, 8 (2), 105-107.
- Bhatia, M. (2009). *Dictionary of psychology and allied sciences*. New Delhi: New age international.
- Bluth, K.& Blanton, P. (2014). Mindfulness and self-compassion: exploring. pathways to adolescent emotional wellbeing. *Journal of Child Family Studies*, 23 (7), 1298-1309.
- Boudreau, G. (2009). *The role of mindfulness in self – control and reactivity*. Unpublished doctoral dissertation, Conolly college, Long Island university.
- Brausch, B. (2011). The role of mindfulness in academic stress, self-efficacy, and achievement in college students. Unpublished Master, Eastern Illinois University Charleston, IL.
- Bui, E., Anderson, E., Goetter, E. M., Campbell, A. A., Fischer, L. E., Barrett, L. F., & Simon, N. M. (2017). Heightened sensitivity to emotional expressions in generalised anxiety disorder, compared to social anxiety disorder, and controls. *Cognition and Emotion*, 31(1), 119-126.
- Cardaciotto, L.; Herbert, T.; Forman, E.; Moitra, E.& Farrow, V. (2008). The assessment of present- moment awareness and acceptance: the Philadelphia mindfulness scale. *Assessment*, 15, 204- 223.
- Callow, T. J., Moffitt, R. L., & Neumann, D. L. (2021). External shame and its association with depression and anxiety: The moderating role of self-compassion. *Australian Psychologist*, 56(1), 70-80.
- Chan,A. (2014). 16 Habits of highly sensitive people. Wellness. Retrieved from: https://www.huffingtonpost.com/2014/02/26/highly-sensitive-people signs-habits_n_4810794.html.

- Dallas, M.; Penberthy, J.; Schorling, J.; Leavell, V.& Calland, L (2019). Mindfulness for healthcare providers fosters professional quality of life and mindful attention among emergency medical technicians. *Journal Pre-proof*, 16 (1), 1-29.
- Davis, .D.& Hayes, J. (2011). What are the benefits of mindfulness? a practice review of psychotherapy-related research. *Journal of Psychotherapy*, 48 (2), 198-208.
- Egan, S. J., Rees, C. S., Delalande, J., Greene, D., Fitzallen, G., Brown, S., ... & Finlay-Jones, A. (2021). A review of self-compassion as an active ingredient in the prevention and treatment of anxiety and depression in young people. *Administration and Policy in Mental Health and Mental Health Services Research*,7, 1-19.
- Fetterman, A.; Robinson, M.; Ode, S.& Gordon, K. (2010). Neuroticism as a risk factor for behavioral deregulation: a mindfulness- mediation perspective. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 29 (3), 301- 321.
- Fong, M.& Loi N. (2016). The mediating role of self-compassion in student psychological health. *Australian Psychologist*, 51 (6), 431-441.
- Garcia ,C. (2018). Mindfulness:A Practice for Improved Middle Manager Decision Making. Unpublished Doctoral thesis, Graduate Faculty, University of Maryland.
- Geiger, S.; Otto, S.& Schrader, U. (2018). Mindfully green and heathy: an indirect path from mindfulness to ecological behavior. *Frontiers in Psychology*, 8, 1-15
- Gershy, N. (2013). *Mentalization, mindfulness and motion regulation do patents need to mind themsel ves in order to mind their child*. Unpublished doctoral dissertation, Connolly college of long Insland University.
- Germer, C.& Neff, K. (2015). Cultivating self – compassion in trauma survivors. Inv. Follette, M., & et. al., Rome (Eds.) mindfulness– oriented interventions for trauma: integration contemplative practices (pp. 42 – 58). New York, Ny, Us: Guilford press.

- Haigh, E.; Moore, M.; Kashdan, T.& Fresco, D. (2011). Examination of the Factor Structure and Concurrent Validity of the Langer Mindfulness/Mindlessness Scale. *Assessment*, 18(1), 11- 26.
- Hasher, L.& Zacks, R. (2007). *Inhibitory mechanisms and the control of attention*. Conway press.
- Herrera,V.& Guarino,L. (2008). Emotional Sensitivity, Stress, and Perceived Health in Venezuelan Marines. *Universitas Psychologica*, 7 (1), 185-198.
- Hughes, M., Brown, S. L., Campbell, S., Dandy, S., & Cherry, M. G. (2021). Self-compassion and anxiety and depression in chronic physical illness populations: A systematic review. *Mindfulness*, 12(7), 1597-1610.
- Hyland, P.; Lee, A.& Mills, M. (2017). Mindfulness at work: a new approach to improving individual and organizational performance. *Industrial and Organizational Psychology*, 8 (4), 576-602.
- Kamath, S. (2015). Role of mindfulness in building resilience and emotional intelligence and improving academic adjustment among adolescents. *Indian Journal of Health and wellbeing*, 6 (4), 414-417.
- Krasner, M.; Epstein, R.; Beckman, H.; Suchman, A.; Mooney, C.& Quill, L. (2009). Association of an Educational Program in Mindful Communication with Burnout, Empathy, and Attitudes Among Primary Care Physicians. *Journal of the American Medical Association*, 302 (12). 1284-1293 .
- Lan, X.& Moscardino, U. (2021). Sensitivity to facial emotional expressions and peer relationship problems in Chinese rural-to-urban migrant early adolescents: An exploratory study. *Social Development*, 30 (1), 205-224.
- Marston, E.; Hare, A.& Allen, J. (2010). Rejection sensitivity in late adolescence: Social and emotional sequelae marston, hare, and allen rejection sensitivity in late adolescence. *Journal of Research on Adolescence*, 20 (4), 959-982.
- Martens ,W. (2003). Emotional capacities and sensitivity in psychopaths. *Dynamical Psychology*, 7, 1-20.

- Masuda, A.; Anderson, L.& Sheehan, S. (2009). Mindfulness and mental health among African American college students. *Complementary Health Practice Review*, 14 (3), 115- 127.
- Miles,M.; Szwedo, D.& Allen, J. (2018). Learning to cope with anxiety: Long-term links from adolescence to adult career satisfaction. *Journal of Adolescence*, 64, 1–12.
- Melissa J.& Jennifer, C. (2014). Examining the relation between borderline personality features and social support: The mediating role of rejection sensitivity. *Personality and Individual Differences*, 70, 235-238.
- Moore, S. (2013). *What is the best predictor of emotional distress; mindfulness, self – compassion or other – compassion?* Unpublished doctoral dissertation, University of East Anglia.
- Neff, K. (2003). Self – Compassion: an alternative conceptualization of a healthy attitude toward one self. *Self and identity*,2 ,85–101.
- Neff, K.& Dahm, K. (2015). Self – compassion: what it is, what it does, and how it relates to mindfulness. *Handbook of mindfulness and self– regulation*, 10, 121–137.
- Ocel, H. (2017). The Relations between stigmatization and mindfulness with psychological well-being among working women diagnosed with breast cancer: The role of resilience. *Turkish Journal of Psychology*, 32 (80), 134-137.
- Parto, M.& Besharat, M. (2011). Mindfulness, psychological well-being and psychological distress in adolescents: assessing the mediating variables and mechanisms of autonomy and self-regulation. *Procedia- Social and Behavioral Sciences*,30,578-582.
- Pidgeon, A.; Ford, L.& Klaassen, F. (2014). Evaluating the effectiveness of enhancing resilience in human service professionals using a retreat-based mindfulness with metta training program: A randomized control trial. *Psychology, Health & Medicine*, 19 (3), 355-364.
- Preti, E.; Casini, E.; Richetin, J.; De Panfilis, C.& Fontana, A. (2020). Cognitive and emotional components of rejection sensitivity:

- independent contributions to adolescent self-and interpersonal functioning. *Assessment*, 27(6), 1230-1241.
- Ritchie, T. & Bryant, F. (2012). Positive state mindfulness: a multidimensional model of mindfulness in relation to positive experience. *International Journal of Wellbeing*, 2 (3), 150- 181.
- Rudolph, J. & Zimmer-Gembeck, M. (2014). Parent relationships and adolescents' depression and social anxiety: Indirect associations via emotional sensitivity to rejection threat. *Australian Journal of Psychology*. 66 (2), 110-121.
- Schmertz, S.; Masuda, A. & Anderson, P. (2012). Cognitive processes mediate the relation between mindfulness and social anxiety within a clinical sample. *Journal of Clinical Psychology*, 68(3), 362- 371.
- Schwartz, A. (2018). Mindfulness in applied psychology: Building resilience in coaching. *The Coaching Psychologist*, 14 (2), 98-104.
- Segal, Z. (2011). changing your relationship with anxiety. In Orsillo, S. & Roemer, L. (2011). *The Mindful Way through Anxiety: Break Free from Chronic Worry and Reclaim Your Life*, Guilford Press 72 Spring Street, New York, 58- 74.
- Soysa, C. K., & Wilcomb, C. J. (2015). Mindfulness, self-compassion, self-efficacy, and gender as predictors of depression, anxiety, stress, and well-being. *Mindfulness*, 6(2), 217-226.
- Stefan, C. A., & Cheie, L. (2022). Self-compassion and social anxiety in late adolescence: Contributions of self-reflection and insight. *Self and Identity*, 21(2), 210-222.
- Teper, R.; Segal, Z. & Inzlicht, M. (2013). Inside the Mindful Mind: How Mindfulness Enhances Emotion Regulation Through Improvements in Executive Control. *Current Directions in Psychological Science*, 22 (6), 449-454.
- Twivy, E.; Gro, M. & Fox, E. (2021). Individual differences in affective flexibility predict future anxiety and worry. *COGNITION AND EMOTION*, 35 (2), 425-434.

- Wall, K.; Kalpakci, A.; Hall, K.; Crist, N.& Sharp, C. (2018). An evaluation of the construct of emotional sensitivity from the perspective of emotionally sensitive people. *Borderline personality disorder and emotion dysregulation*, 5 (1), 1-9.
- Weissbecker, I.; Salmon, P.; Studts, J.; Floyd, A.; Dedert, E.& Sephton, S. (2002). Mindfulness- based stress reduction and sense of coherence among women with fibromyalgia. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*, 9 (4), 297- 307.
- Weinstein, N.; Brown, K.& Ryan, R. (2009). A multi-method examination of the effects of mindfulness on stress attribution, coping and emotional well-being. *Journal of Research in Personality*, 43, 374-385.
- Zahra, S.& Riaz, S. (2018). Mindfulness and resilience as predictors of stress among university students. *Journal Postgrad Med Inst*, 32 (4), 378-385.
- Zimmer-Gembeck, M. (2015). Emotional sensitivity before and after coping with rejection: a longitudinal study. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 41 , 28–37.