

بعدا القلق وعلاقتها بالرفاهية النفسية لدى عينة من طلبة جامعة حمص

إيمان رافع دندي^{1*} ثراء جرجس الجروس²

^{1*} أستاذ مساعد، دكتور، قسم الإرشاد النفسي، كلية التربية الثالثة، جامعة دمشق.

iman.dandy@damascusuniversity.edu.sy

² مدرس، دكتور، قسم الإرشاد النفسي، كلية التربية الثالثة، جامعة دمشق.

Tharaa1gaross@damascusuniversity.edu.sy

الملخص:

هدف البحث الحالي الكشف عن طبيعة العلاقة بين بعدي القلق (الحالة والسمة) والرفاهية النفسية لدى عينة من طلبة جامعة حمص، تم اتباع المنهج الوصفي التحليلي، وتكونت العينة من (310) من طلبة جامعة حمص، وتم استخدام مقياس بعدي القلق (الحالة والسمة) من إعداد سبيلبرجر Spielberger، ومقياس الرفاهية النفسية لرايف Ryff.

أظهرت النتائج وجود درجة متوسطة من بعدي القلق (كسمة وكحالة)، ودرجة متوسطة من الرفاهية النفسية لدى أفراد عينة البحث، وكان هناك علاقة عكسية بين بعدي القلق والرفاهية النفسية. كما توصل البحث إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في بعدي القلق وفقاً لمتغيري الجنس والتخصص الجامعي، أيضاً لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في الرفاهية النفسية وفقاً لمتغيري الجنس والتخصص الجامعي.

وقد قدمت الباحثتان في ضوء ذلك مجموعة من التوصيات والمقترحات.

الكلمات المفتاحية: بعدا القلق (الحالة والسمة) - الرفاهية النفسية - طلبة الجامعة.

تاريخ الإيداع: 2025/8/28

تاريخ القبول: 2025/11/17



حقوق النشر: جامعة دمشق -

سورية، يحتفظ المؤلفون بحقوق

النشر بموجب CC BY-NC-SA

The Dimensions of Anxiety and their Relationship to Psychological Well-Being among a Sample of Students at the University of Homs

Iman Rafeh Dandy*¹ Tharaa George Gaross²

*¹.Assistant Professor, Dr, Department of psychological counseling-Third College of Education- Damascus University.

iman.dandy@damascusuniversity.edu.sy

².Lecturer, Dr, Department of psychological counseling-Third College of Education- Damascus University.

Tharaa1gaross@damascusuniversity.edu.sy

Abstract:

The aim of the current research is to reveal the nature of the relationship between the two dimensions of anxiety (state and trait) and psychological well-being in a sample of university students. The descriptive analytical approach was followed, and the sample consisted of (310) students from the University of Homs. The two dimensions of anxiety (state and trait) scale prepared by Spielberger and the psychological well-being scale of Ryff were used.

The results showed a moderate degree of anxiety (as a trait and as a state) and a moderate degree of psychological well-being among the research sample. There was an inverse relationship between anxiety and psychological well-being. The study also found no statistically significant differences in anxiety dimensions according to gender and university major. Furthermore, there were no statistically significant differences in psychological well-being according to gender and university major. In light of this, the researchers presented a set of recommendations and proposals.

Keywords: Anxiety dimensions (state and trait) - Psychological well-being. University students.

Received: 28/8/2025

Accepted: 17/11/2025



Copyright: Damascus University- Syria, The authors retain the copyright under a CC BY- NC-SA

المقدمة:

تعد الحياة الجامعية مرحلة مهمة من التطور النفسي للطلبة، إذ يتعرض الطلبة لضغوط أكاديمية واجتماعية واقتصادية متزايدة في هذه الأيام، وهذه الضغوط تولد قلقاً نفسياً بدرجات متفاوتة، يمكن أن يتعدى الشعور العابر ليصبح اضطراباً يؤثر على الصحة النفسية. من جهة أخرى تُعد الرفاهية النفسية مقياساً شاملاً لمدى شعور الفرد بالرضا عن الذات، ووجود علاقات إيجابية، الاستقلالية، والتمكن من البيئة المحيطة، ومع أن الطلبة يظهرون قدراً من المرونة إلا أن القلق المفرط يمكن أن يضعف هذه الجوانب من الرفاهية ويؤدي إلى تدني هذه الجوانب. فالرفاهية النفسية تمثل أحد المؤشرات الأساسية للصحة النفسية الإيجابية لدى الافراد، خصوصاً في البيئات الجامعية التي تتسم بتعدد الضغوط الأكاديمية والاجتماعية. وقد أشارت الدراسات الحديثة الى أن القلق المزمن يحد من قدرة الفرد على التكيف ويضعف فعاليته الأكاديمية والاجتماعية وهذا يضعف الشعور بالرفاهية النفسية. وعلماء النفس يصفون عصرنا الحالي بأنه عصر القلق والتوتر على المستويين الفردي والجماعي، لأنه عصر ذو إيقاع سريع، شديد التقلب، كما تكثر فيه الصراعات والتوترات والضغوط النفسية.

ويُعد القلق من أكثر الاضطرابات النفسية شيوعاً في العصر الحالي، وهي في تزايد مستمر نتيجة لما يواجهه الإنسان من ضغوطات الحياة اليومية عبر مراحل نموه المختلفة ولاسيما في المرحلة الجامعية حيث تعتبر مرحلة انتقالية مهمة تجعل الشخص عرضة للإصابة بالاضطرابات النفسية والصراعات نتيجة للمواقف والأحداث الجديدة والمتعددة التي يتعرض لها في حياته الجامعية.

وهناك ثمة اتفاق بين المنشغلين بعلم النفس والطب النفسي أن القلق يمثل عصب الحياة النفسية السوية والغير السوية، ويعد المدخل الجوهري لدراسة الصحة النفسية (الشبؤون، 2011).

ويُعد القلق شعوراً طبيعياً وخبرة حياتية يومية ترافق الفرد طيلة حياته، وهو شائع بين الناس كالفرح والحزن والصراع والإحباط والغضب، وهو متوقع ومقبول لدى مواجهة الفرد للمخاطر وشدائد الحياة عندما يكون ضمن الحدود الطبيعية المعتدلة. كما أنه أحد وظائف الدماغ المهمة التي تهيب الفرد لمواجهة مواقف التهديد، وترفع درجة التنبيه العصبي لمساعدته على التكيف وحفزه على حل المشكلات الحياتية التي يتعرض لها، إلا أن القلق قد يتجاوز في حدته ما يقتضيه الموقف فيصبح قلقاً عصابياً يؤثر سلباً في كفاءة الفرد (حمدي والرواد، 2014).

ومن بين النظريات المهمة التي تصدت للقلق هي التي طرحها كل من فرويد، ثرونديك، هورني، سوليفان، سبيلبرجر وغيرهم. ولعل النظرية الأكثر قبولاً لدى علماء النفس والطب النفسي المعاصرين هي نظرية سبيلبرجر في القلق والتي يشير فيها إلى وجود مفهومين للقلق هما حالة القلق Anxiety State وسمة القلق Anxiety Trait حيث يشير مفهوم حالة القلق إلى "أنه حالة انفعالية طارئة أو مؤقتة لدى الإنسان تختلف من حيث الشدة وتتذبذب من وقت لآخر، فيرتفع مستوى حالة القلق للفرد في الظروف المهددة وينخفض مستوى حالة القلق لديه في الظروف الغير مهددة" (Spielberger, 1972, 39). ويشير مفهوم سمة القلق بأنه سمة ثابتة ومتأصلة في شخصية الفرد تختلف درجة هذه السمة من فرد لآخر من حيث استعدادهم للاستجابة للمواقف الضاغطة بدرجات مختلفة من القلق (Guerrero & Spielberger 1982) (Spielberger, 1972).

وانسجاماً مع نظرية سبيلبرجر فإنه كلما كانت سمة القلق على درجة عالية من الشدة لدى الفرد ازداد احتمال ظهور ارتفاع في حالة القلق في المواقف المهددة لهذا الفرد (Spielberger et al., 1983).

لكن ظهرت في الآونة الأخيرة حركة متزايدة داخل علم النفس تدعو للاهتمام بدرجة أكبر إلى بناء القدرات والكفاءات، بدلاً من الاقتصار على دراسة السلوكيات والأمراض النفسية، وهذا المجال معروف باسم علم النفس الإيجابي positive psychology الذي يهدف إلى تحفيز العلماء وتغيير توجهاتهم، من الاستغراق التام في علاج الاضطرابات النفسية إلى الاهتمام بدراسة جوانب القوة والتميز التي يتمتع بها الإنسان، وتحسين الصحة النفسية نحو مزيد من التوافق مع الذات والبيئة، لتحقيق أقصى إفادة من الاستعدادات الكامنة.

لذا يُعد موضوع الرفاهية النفسية من الموضوعات ذات الحيوية التي حظيت بالاهتمام والدراسة لكونه مؤشراً هاماً يدل على سعادة الفرد وسلامة البناء النفسي لديه ويرتبط بجودة حياته التي يعيشها، ويمثل الرفاهية النفسية مظهراً هاماً من مظاهر حياة الفرد، ويرتبط ارتباطاً وثيقاً بصحته النفسية وتكيفه الشخصي والاجتماعي (ميخائيل، 2011). وترى الباحثتان أن دراسة الرفاهية النفسية للفرد قد يترتب عليه مساعدته في تحديد أهدافه للحياة، والعمل على ترميمها، وامتلاك اتجاه إيجابي نحو ذاته، ويكون لديه القدرة على الاستغلال الأمثل للأغراض الخارجية الموجودة في البيئة والتحكم فيها، كما أنه لا يستطيع تحقيق أهدافه إلا في ظل مناخ من العلاقات القائمة على الثقة والاحترام.

من هذا المنطلق جاءت فكرة الدراسة بهدف الكشف عن علاقة بعدا القلق كسمة وحالة بالرفاهية النفسية لدى عينة من طلبة جامعة حمص.

أولاً: مشكلة البحث:

تُعد المرحلة الجامعية مرحلة انتقالية يواجه الطلبة فيها تغيرات عديدة، ومتطلبات مختلفة حيث أن بيئة الجامعة تتطلب منهم العمل باستقلالية، إضافة إلى اختلاط الطلبة مع بعضهم البعض والذي يتسبب بدوره بضغوطات عديدة على الطلبة، مما يؤدي بهم إلى أن يكونوا عرضة للقلق نتيجة تلك المتطلبات والتغيرات.

يُعد موضوع القلق من المواضيع التي شغلت حيزاً هاماً من اهتمام الكثير من العلماء والباحثين في علم النفس خصوصاً، وفي العلوم الإنسانية والاجتماعية على وجه العموم، حيث تُعد ظاهرة القلق ظاهرة مرضية كثيرة الانتشار في المجتمعات الحديثة، نتيجة الظروف الاقتصادية والاجتماعية المتوترة، التي يعيشها الكثير من أفراد المجتمعات المختلفة.

والقلق من الاضطرابات النفسية الكثيرة الشيع في عصرنا الحديث، وسمة بارزة من سماته فالثورة العلمية الشاملة التي يمر بها العالم اليوم وما يرافقها من تطورات تقنية متسارعة وتعدّ حضاري وتغيرات اجتماعية سريعة، أدت الى تعقد أدوار الفرد ومسؤولياته الحيوية وتنوعها وبالنتيجة زيادة مخاوفه وقلقه (عكاشة، 2018).

ومن أكثر المراحل الدراسية أهمية، المرحلة الجامعية التي لها دور في صقل شخصية الطالب، وتزويده من الخبرات العلمية والعملية المنظمة، فالمرحلة الجامعية تعتمد بدرجة كبيرة على قدرة الطالب على إدراك مسؤوليته وتحملها بشكل صحيح، فهي مرحلة تجعل من الطالب أن يكون على معرفة بكل الوسائل للتأقلم مع متطلباتها، من خلال ربط ما يتلقاه في مقاعد الدراسة مع الميدان بغرض اكتساب خبرات ومهارات تطبيقية وربطها بالمعارف النظرية التي اكتسبها (الطعاني، 2007). والقلق الخاص بطلبة الجامعة هو حالة انفعالية تنشأ نتيجة خوفهم على مستقبلهم سواء الدراسي في حياتهم الجامعية أو الوظيفية بعد التخرج ويدركها الفرد في المجال الحركي النفسي والفسولوجي والعقلي والانفعالي (جاسم، 2009).

وفي هذا الصدد يميز المختصون في موضوع القلق بين القلق كحالة والقلق كسمة، وأول من أشار إلى هذا التمييز هو كاتل وشاير (Cattel & Scheier, 1958) (عكاشة، 2018).

وقام سبيلبرجر بالعمل على تطوير هذا التمييز الذي قدمه كاتل حيث أشار إلى أن القلق ينقسم إلى حالة وسمة، وتشير حالة القلق إلى خبرة وقتية متغيرة ومرحلية متعلقة بشعور الفرد بأنه مضطرب الآن، أما سمة القلق فتشير إلى أن القلق مستقر نسبياً في الشخصية. وعلى مستوى الأبحاث العلمية فقط أظهرت مراجعات منهجية أن معدل انتشار اعراض القلق بين طلاب الجامعات عالمياً يتراوح بين 35-41% تقريباً مما يؤكد أن المشكلة ليست محلية بل عالمية (Liyanage et al., 2021). كما تشير النتائج إلى أن القلق النفسي بين طلاب الجامعات يمثل ظاهرة واسعة الانتشار لها انعكاسات مباشرة على التحصيل الدراسي، والتكيف الاجتماعي، والصحة النفسية العامة.

ونتيجة لطبيعة الحياة الراهنة وما تتضمنه من ضغوط ومشكلات عديدة ومتنوعة، طرحت العديد من المفاهيم النفسية الإيجابية التي تعين الإنسان على مواجهة صعوبات الحياة المختلفة للتخفيف من وطأتها على النفس البشرية، ويأتي في مقدمة هذه المفاهيم مفهوم الرفاهية النفسية مما جعل العديد من الباحثين دراسة هذا المفهوم مع بعض المتغيرات الأخرى.

فالرفاهية النفسية أحد متغيرات السلوك الإيجابي والمشاعر الإيجابية، فلكي يتمتع الإنسان بصحة نفسية جيدة وتحقيق التوافق والتكيف والرضا، فعليه أن يتقبل ذاته بإيجابياتها وسلبياتها وتقبل الآخرين، وأن يكون لديه هدف في الحياة يسعى لتحقيقه، ويتمتع بعلاقات إيجابية بالآخرين، وشعوره المستمر بالنمو ونضج الذات فكل ما تم ذكره يمثل أهم المؤشرات الدالة على تحقيق الرفاهية النفسية (صباحي وآخرون، 2018).

تتبع مشكلة البحث من أهمية موضوع الرفاهية النفسية الذي أصبح في السنوات الأخيرة من المتغيرات الحديثة نسبياً في علم النفس، وهو من المفاهيم المهمة في علم النفس الإيجابي وهو يمثل البهجة والسرور وتحقيق الذات بهدف تنمية المهارات وتحسين نوعية الحياة، ومنه اكتساب الفرد علاقات إيجابية صحية ورضا داخلي مبني على الثقة بالنفس والاستمتاع بحياة متوازنة وسعيدة للتعرف على احتياجاته الشخصية والعمل على تلبيتها بشكل كامل لتعزيز الرفاهية النفسية. كما أشارت الأدلة العلمية الى وجود علاقة عكسية بين القلق النفسي والرفاهية النفسية حيث يسهم ارتفاع القلق في خفض مستوى الرضا الذاتي وجودة الحياة النفسية، ففي دراسة أجريت على عينة من طلبة الجامعة في مكة المكرمة تبين أن نسب انتشار القلق بلغت 66،4% من العينة، مع مستويات مرتفعة من الاكتئاب والتوتر (Aboalshamat et al., 2015)، وفي دراسة أخرى على عينة من طلبة جامعة القصيم تبين أن 31،1% من الطلبة يعانون من مستويات عالية من القلق ويرتبط سلبياً بالكفاءة الذاتية والإدراك الذهني وهما من أهم مكونات الرفاهية النفسية الإيجابية (Aldosary et al., 2023).

ورغم تزايد الدراسات التي بحثت في دراسة العلاقة بين بعدي القلق وأبعاد الرفاهية النفسية لكنها لم تدرس بشكل كاف وتحديدًا في سوريا من هنا تبرز مشكلة البحث الحالية والتي يمكن صياغتها بالسؤال الآتي:

ما علاقة بعدي القلق (سمة وحالة) بالرفاهية النفسية لدى عينة من جامعة حمص؟

ثانياً: الأهمية:

- تكمن أهمية هذه الدراسة في أهمية الموضوع الذي نتناوله، إضافة إلى المرحلة التي تستهدفها هذه الدراسة وهي المرحلة الجامعية، حيث تشكل هذه المرحلة في حياة الطلبة مرحلة انتقالية تتميز بالعديد من الضغوطات والصراعات. ومالها من تأثير على

شعور الفرد بالرضا والسعادة وفي علاقة بالآخرين، وكأحد الموضوعات التي تناولت الجوانب الإيجابية والمضيئة في الإنسان ومساعدة الفرد على مواجهة ضغوط الحياة اليومية، والتي تعد أحد الركائز المهمة والأساسية للوصول بالفرد إلى حياة أفضل وكونه أحد الميكانزمات البناء التي يركز إليها الفرد لاستعادة العلاقة بينه وبين نفسه وبين الآخرين.

- تكمن الأهمية في كون الدراسة تعنى بفئة عمرية وتعليمية هامة، وهم طلبة المرحلة الجامعة والتي تنتمي إلى مرحلة المراهقة المتأخرة بضغوطها وتحدياتها، وتعد المرحلة الجامعية مرحلة نمائية تتميز بالقدرة على التفكير المنظم والاستدلال والاستنتاج المنطقي، وهي أيضاً من العينات التي تتعرض للضغوط سواء ضغوط أكاديمية أو أسرية أو ضغوطاً تتعلق بالعلاقات مع الآخرين مما يؤثر في أدائهم الأكاديمي وتوافقهم الجامعي وبالتالي شعورهم بالقلق.

- أما من الناحية التطبيقية قد تسهم نتائج البحث الحالي في إعداد برامج إرشادية لتقليل القلق وتنمية الرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعة، وكذلك الاستفادة بما تسفر عنه نتائج هذا البحث في المجال التربوي والنفسي، وذلك من خلال توجيه القائمين على العملية التربوية نحو العمل على تنمية الرفاهية النفسية لدى الطلبة في برامجنا التعليمية، وتطوير مستويات الخدمات النفسية وتنظيم برامج تدريبية أو إرشادية لمساعدة الطلبة على تحقيق أعلى قدر ممكن من الرفاهية النفسية لديهم.

ثالثاً: الأهداف: يهدف البحث إلى الآتي:

تعرف درجة بعدا القلق (كسمة وحالة) لدى أفراد عينة أفراد البحث من طلبة جامعة حمص.

تعرف درجة الرفاهية النفسية لدى أفراد عينة البحث من طلبة جامعة حمص.

تعرف طبيعة العلاقة بين بعدا القلق والرفاهية النفسية لدى عينة البحث.

تعرف الفروق في بعدي القلق لدى أفراد العينة تبعاً لمتغير الجنس.

تعرف الفروق في الرفاهية النفسية لدى أفراد العينة تبعاً لمتغير الجنس.

تعرف الفروق في بعدي القلق لدى أفراد العينة تبعاً لمتغير التخصص الجامعي.

تعرف لفروق في الرفاهية النفسية لدى أفراد العينة تبعاً لمتغير التخصص الجامعي.

رابعاً: الأسئلة:

يسعى البحث إلى الإجابة عن الأسئلة الآتية:

ما درجة بعدي القلق (كسمة وحالة) لدى أفراد عينة أفراد البحث من طلبة جامعة حمص؟

ما درجة الرفاهية النفسية لدى أفراد عينة البحث من طلبة جامعة حمص؟

خامساً: فرضيات البحث:

لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات بعدي القلق ودرجات الرفاهية النفسية لدى أفراد عينة البحث.

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد العينة في بعدي القلق تبعاً لمتغير الجنس.

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد العينة في الرفاهية النفسية تبعاً لمتغير الجنس.

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد العينة في بعدي القلق تبعاً لمتغير التخصص الجامعي.

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد العينة في الرفاهية النفسية تبعاً لمتغير التخصص الجامعي.

سادساً: مصطلحات البحث:

القلق Anxiety: يعرف سبيلبرجر Spielberger القلق بأنه انفعال النفس وتتابع الاستجابات السلوكية التي تحدث كرد فعل لشكل ما من الضغوط (عطية، 2010). وقام سبيلبرجر بالتمييز بين نوعين من القلق هما: قلق السمة (A-trait) وقلق الحالة (A-State). حيث يشير مفهوم حالة القلق إلى القلق بوصفه "حالة انفعالية طارئة أو مؤقتة لدى الإنسان تختلف من حيث الشدة وتتذبذب من وقت لآخر وتبعاً لذلك يرتفع مستوى حالة القلق في الظروف التي ينظر إليها الفرد على أنها ظروف مهددة له بغض النظر عن الخطر الحقيقي أو الموضوعي. كما تنخفض شدة حالة القلق في الواقع غير الضاغطة أو الظروف التي لا يرى فيها الفرد الخطر القائم خطراً مهدداً له" (Spielberger, 1972, 39).

ويعرف إجرائياً: على أنه مجموع الدرجات التي يحصل عليها المفحوص من خلال استجابته على فقرات مقياس حالة القلق المستخدم في هذا البحث، وتبلغ الدرجة الدنيا لمقياس حالة القلق 20 درجة والدرجة العليا 80 درجة. أما مفهوم سمة القلق فإنه يشير إلى القلق بوصفه سمة ثابتة نسبياً للشخصية البشرية ولكن يتفاوت الأفراد في درجة امتلاكهم لها مما يعكس فروقاً بينهم من حيث استعدادهم لاستجابة للمواقف الضاغطة بدرجات مختلفة من القلق. (Spielberger & Guerrero, 1982, Spielberger, 1972)

ويعرف إجرائياً: على أنه مجموع الدرجات التي يحصل عليها المفحوص من خلال استجابته على فقرات مقياس سمة القلق المستخدم في هذا البحث، وتبلغ الدرجة الدنيا لمقياس سمة القلق 20 درجة والدرجة العليا 80 درجة. الرفاهية النفسية Psychological well being: وتشير إلى "بنية متعددة الأبعاد التي تعكس تقييمات الأفراد لأنفسهم ونوعية حياتهم" (Ryff et al., 1999, 247). وحددتها رايف في ستة عوامل للأداء الإيجابي وهي: تقبل الذات Self-acceptance: وهو "تقييمات الفرد الإيجابية لذاته ولحياته الماضية". العلاقات الإيجابية مع الآخرين Positive relations with others: وهو "امتلاك الفرد علاقات عالية الجودة مع الآخرين". الاستقلالية Autonomy: وهو "إحساس الفرد بتقرير مصيره".

الإجادة البيئية Environmental mastery: وهو "قدرة الفرد على إدارة حياته وعالمه المحيط به بفعالية". الهدف في الحياة Purpose in life: وهو "اعتقاد الفرد بأن حياته هادفة وذات معنى". النمو الشخصي personal growth: وهو "إحساس الفرد بالنمو والتطور المستمر" (Ryff & Keyes, 1995, 720). وتعرف إجرائياً: بالدرجة التي يحصل عليها أفراد عينة البحث على المقياس المخصص لقياسها، وتبلغ الدرجة الدنيا لمقياس الرفاهية النفسية 42 درجة والدرجة العليا 294 درجة.

طلبة الجامعة: مجموعة من الطلاب المسجلين في جامعة حمص خلال العام الدراسي (2024 - 2025) والذين تتراوح اعمارهم بين 18-25 عاماً، في عدد من الكليات سواء في التخصصات النظرية أو التطبيقية.

سابعاً: الإطار النظري:

أولاً: القلق Anxiety :

يُعد القلق من الانفعالات الإنسانية الأكثر انتشاراً واستجابة طبيعية للتهديد وهو عرض من الأعراض المشتركة للاضطرابات النفسية المختلفة، وله تأثير سلبي على حياة الفرد وصحته النفسية وشخصيته ومستقبله ويعيق تكيفه أيضاً.

نال مفهوم القلق قدراً كبيراً من اهتمام الفلاسفة وعلماء النفس والطب النفسي كما تزخر مؤلفات علم النفس بتعاريف شتى لمفهوم القلق حيث لا يوجد تعريف واحد ونهائي له، فقد تعددت التعريفات التي تناولت القلق حسب وجهات النظر العلماء في هذا المجال. ويُعد القلق حالة انفعالية نفسية يتداخل فيها الخوف ومشاعر الرهبة والحذر والرعب والتحفز، موجة نحو المستقبل والظروف المحيطة ويعتبر القلق من مشاعر الطبيعية العامة التي يمر بها كل إنسان (سرحان وآخرون، 2014).

ومن أعراض القلق زيادة نشاط الجهاز العصبي اللاإرادي (القسم السمبثاوي) مثل خفقان القلب، وسرعة وضيق في التنفس، وتصبب العرق، وبرودة في اليدين، وجفاف الحلق، والغثيان، وأعراض التوتر الحركي مثل الارتعاش، والتوتر العضلي، وانقباض الجسد، وأعراض فرط الانتباه وصعوبة التركيز والأرق (بدر، 2021).

وقد ميز سبيليرجر بين القلق الحالة وقلق السمة وكان من أوائل من حددوا هذين المفهومين ووضعها في إطار نظري وسبقه بالإشارة لذلك كاتل (رضوان، 2009).

حيث عرف سبيليرجر سمة القلق بأنها تعد سمة من سمات الشخصية وتحتوي دافعاً واستعداداً سلوكياً مكتسباً وتجعل الفرد يعيش ظروفاً حياتية مهددة، ويستجيب لها بأعراض من القلق وتكون الشدة غير متناسبة مع حجم التهديد (رضوان، 2009). وعرف القلق كحالة بأنه إحساس انفعالي مزعج يتميز بمشاعر ذاتية وشعورية بتوقع الخطر والتوتر، يتم إثارته من خلال التعرض لخطر أو تهديد لحياة الإنسان، ولحالة القلق ارتباط بموقف معين، حيث تكون مدركة شعورياً وترتبط بمشاعر من التوتر وينشط الجهاز العصبي المستقل (رضوان، 2009).

وهناك نقطتان يجدر الإشارة إليهما فيما يتعلق بنظرية سبيليرجر عن سمة وحالة القلق، أولهما: إن الأفراد مرتفعي سمة القلق لا يمرون دائماً بخبرة حالة القلق، ففي وضع الاسترخاء يشعر الفرد صاحب سمة القلق بالهدوء كثيراً، وعلى العكس فإن الأفراد منخفضي سمة القلق قد يشعرون بحالة القلق بصورة مرتفعة عند مواجهة تهديد شديد.

ثانياً: ادعى سبيليرجر بأن حالة القلق لها في كثير من الأحيان تأثير مباشر على التفكير والسلوك أكثر من سمة القلق (زيندر وجيرالد، 2016).

وبناءً على ما سبق إن سمة القلق ثابتة في الفرد وتشارك في تشكيل شخصيته وإن الأفراد الذين يتصفون بهذه السمة يدركون عدداً أكبر من المواقف على أنها تهديد لهم ويميلون للاستجابة لمثل تلك المواقف بدرجات عالية من الشدة الفسيولوجية، وتأثيره خطير وغير مهدد ولا يمكن التنبؤ به، مجهول الأسباب وغامض دائم وثابت بشخصية الفرد معيق للتقدم (الواوي، 2012). أما حالة القلق فتكون متغيرة في شدتها من وقت لآخر، وبأنها لحظية ومؤقتة ومرتبطة بمثير ناتج عن حدث صعب ومهدد ويزول بزوال مصدره، ويكون تأثيره محدداً وبسيطاً، يمكن التنبؤ به ويتدرج من الطبيعي إلى المرضي، إذا قلق الحالة يكون معروف الأسباب وواضحاً وقد يكون معيقاً أو محفزاً.

فحالة القلق تعني رد فعل لما نعيشه من مواقف في زمن محدد، في حين إن سمة القلق تعني ما هو كامن ومتأصل في نفوسنا (الأنصاري، 2004).

ولتوضيح كلا المفهومين بشكل تطبيقي قام سبيليرجر ببناء مقياس، فرق فيه بين حالة القلق وسمة القلق، يتكون المقياس من جزئين: الأول يقيس الحالة من خلال تقدير الفرد لشعوره في تلك اللحظة، بينما يقيس الثاني السمة من خلال تقدير الفرد لشعوره بشكل عام (رضوان، 2009).

وللقلق ثلاث مكونات أساسية هي:

مكون نفسي انفعالي: ويتضمن مشاعر متباينة من الانزعاج والتوتر والشك والفرع والعصبية والتملل.

مكون معرفي: ويتضح هذا المكون في تفسيرات الفرد لمختلف المواقف التي يتعرض لها وإدراكه لمعانيها، والتي تتطلب تركيزاً وانتباهاً وتذكراً وتفكيراً في كيفية تناول المواقف.

مكون فسيولوجي أو جسمي: وهو المكون الذي ينطوي على جميع التغيرات البيولوجية التي تطرأ على وظائف أعضاء الجسم، والتي يترتب عليها تغيرات في ضغط الدم ونشاط الغدد ومستوى السكر في الدم (عكاشة، 2018) (زهران، 2005).

ثانياً: الرفاهية النفسية Psychological well being:

قدمت رايف وزملاؤها إطار نظري متكامل وأكثر شمولاً للرفاهية النفسية في الأدبيات اليوم، وهذا النموذج معتمد على مفهوم الصحة على أنه ليس مجرد الخلو من المرض، ولا يتصل بشكل مباشر بالسعادة، ولكن يتم النظر إلى الرفاهية على أنها "ناجمة عن الحياة التي هي على ما يرام" (Nel, 2011, 49-52). ووفقاً لذلك فإن الرفاهية النفسية تشير إلى التحديات الوجودية التي تواجه الفرد في حياته، وكيفية ومدى تغلبه عليها، فالمعنى الحقيقي للرفاهية النفسية يجب أن يكون التطوير الكامل لإمكانات الفرد.

وتتضمن الرفاهية النفسية ست أبعاد مرتبطة بالأداء الإيجابي وهي: (تقبل الذات، العلاقات الإيجابية مع الآخرين، الاستقلالية، الإجابة البيئية، الهدف في الحياة، النمو الشخصي) (Ryff et al., 1999).

وينظر هوينر إلى الرفاهية النفسية (Huebner, 2001, 320) بأنها "تقييم الفرد وحكمه الشخصي على حياته التي يعيشها، وتقديره لشعوره بالرضا يكون من خلال رصد مصادر الرضا وتحديد المجالات التي يقوى فيها هذا الشعور سواء بالاتجاه الإيجابي أم السلبي".

عرفها برنارد (Bernard, 2015, 114) بأنها "استخدام الفرد لكامل قدراته ومواهبه الشخصية لتحقيق الذات والاستقلال والشعور بالسعادة والرضا خلال وجود هدف للحياة وتواصل إيجابي مع الآخرين".

وأوضح أروسوفا وآخرون (Orosova et al., 2016) بأن الرفاهية النفسية مكون انفعالي من جودة الحياة والذي يتضمن اكتساب خبرات إيجابية وغياب الخبرات السلبية ووجود تقييم إيجابي للذات والقيام بأنشطة ذات معنى مصحوباً بنظرة تفاؤلية عن الحياة الشخصية وعن العالم المحيط، كما تعد مؤشراً عن صحة الفرد النفسية ونجاحه في مجتمعه.

كما تشير أوبري وآخرون (Oprea et al., 2018) الرفاهية النفسية إلى قدرة الفرد على تحديد نقاط قوته الشخصية والعمل على تطويرها وتمييزها من خلال استغلال كامل طاقاته وقدراته وإمكاناته.

ومن النظريات التي فسرت الرفاهية النفسية نموذج رايف للرفاهية النفسية فقد وضعت رايف (Ryff, 1989) نموذجاً للرفاهية يعتمد على ستة عوامل رئيسية يمكن من خلالها الاستدلال على الرفاهية النفسية، وقد اعتمدت في نموذجها المبتكر على قاعدة أن الصحة النفسية ليست مجرد الخلو من المرض، وأن السعادة ناجمة عن الحياة التي هي على ما يرام، وهذا متوقف من وجهة نظر رايف على مواجهة التحديات التي تواجهه في حياته عن طريق تطوير إمكاناته لأقصى درجة ممكنة وعلى مدى قدرته على الاستفادة من الإمكانيات البيئية المتاحة وعلى تعامله مع الآخرين وأن يكون له هدف يسعى إلى تحقيقه وأن يتقبل ذاته كما هي.

العوامل الستة هي:

- 1-تقبل الذات Self- acceptance: ويشير إلى القدرة على تحقيق الذات وامتلاك الفرد اتجاهات إيجابية عن ذاته، وامتلاك شعور إيجابي عن الحياة الماضية، والنضج الشخصي.
- 2-الاستقلالية Autonomy: القدرة على الاعتماد على الذات واتخاذ القرار، والقدرة على ضبط وتنظيم السلوك الشخصي أثناء التفاعل مع الآخرين، ومقاومة الضغوط الاجتماعية.
- 3-التطور الشخصي Personal growth: قدرة الفرد على الاستمرار في تنمية قدراته وامكانياته الشخصية لإثراء حياته، والانفتاح على الخبرات الجديدة للتطور المستمر للشخصية.
- 4-الحياة الهادفة Purpose in life: وتشير إلى أن يكون للفرد أهداف للحياة تجعله يشعر بمعنى الحياة، وتحقيق هذه الاهداف من خلال السعي والمثابرة والاصرار.
- 5-الكفاءة البيئية Environmental mastery: تشير الى المرونة الشخصية أثناء التواجد في مختلف السياقات البيئية.
- 6-العلاقات الايجابية مع الآخرين Positive relation with others: وتشير إلى القدرة على إقامة علاقات إيجابية متبادلة مع الآخرين قائمة على الثقة والرضا المتبادل، والقدرة على الاخذ والعطاء من الآخرين (Ryff, 1989).

ثامناً: الدراسات المرجعية:

هناك العديد من الدراسات التي تناولت مفهوم القلق كسمة وحالة ودراسات أخرى تناولت الرفاهية النفسية، ففي دراسة فواغلة وآخرون (2024) هدفت التعرف على العلاقة بين اضطراب القلق العام والرفاهية الذاتية لدى تلاميذ مرحلة المتوسط. تم استخدام المنهج الوصفي، وتطبيق مقياس اضطراب القلق العام (GAD7) ومقياس الرفاهية الذاتية على عينة مكونة من (239) تلميذ. تم التوصل إلى أن مستوى القلق العام قريب من متوسط، وإلى أن هناك علاقة ارتباطية بين اضطراب القلق العام والرفاهية الذاتية لدى تلاميذ مرحلة المتوسط، وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اضطراب القلق العام تعزى لمتغير الجنس لصالح الإناث، وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية في الرفاهية الذاتية تعزى لمتغير الجنس لصالح الإناث. كما هدفت دراسة بيدرو وآخرون (Pedro et al., 2024) معرفة العلاقة بين القلق كحالة والقلق كسمة والقلق الاجتماعي لدى طلبة الجامعة واستخدمت قائمة للقلق كحالة والقلق كسمة ومقياس القلق الاجتماعي، كما تكونت العينة من (449) طالباً وطالبة في جامعة ليما بيرو واعمارهم من (18-30) عاماً، وأظهرت النتائج علاقة ارتباطية موجبة بين القلق كحالة والقلق الاجتماعي وكانت العلاقة أقوى من ارتباط القلق الاجتماعي بالقلق كسمة، كما لوحظ مستويات القلق كحالة كانت أعلى قليلاً مقارنة بالقلق كسمة وهما يقعان في النطاق المتوسط وحوالي 30% اظهروا مستويات مرتفعة من القلق كحالة وحوالي 25% مستويات مرتفعة من القلق كسمة. أما دراسة العوراني (2023) هدفت التعرف إلى مستويات الاكتئاب والقلق، والعلاقة بينهما عند طلبة كلية العلوم التربوية في الجامعة الأردنية استخدمت هذه الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي. وقد تكونت عينة الدراسة من (305) طالب وطالبة في كلية العلوم التربوية في الجامعة الأردنية، تم استخدام مقياس سيبيليرجر للقلق وبيك للاكتئاب، أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى القلق كان متوسطاً لدى الطلبة، كما أظهرت النتائج أن مستوى القلق والاكتئاب لدى الطالبات أعلى من مستوى القلق والاكتئاب لدى الطلاب. أما دراسة الرشيد (2023) هدفت الكشف عن العلاقة بين الكفاءة الذاتية والرفاهية النفسية لدى طلاب الكليات. والكشف عن مستوى الرفاهية النفسية، حيث بلغت العينة من (233) طالبة، تم استخدام مقياس الكفاءة الذاتية ومقياس الرفاهية النفسية: إعداد: شند - سميرة محمد وآخرون، وأظهرت النتائج أن مستوى الرفاهية لطالبات التمريض مرتفعة، وأن هناك علاقة ارتباطية بين الكفاءة الذاتية والرفاهية النفسية. كما هدفت دراسة عبد المهدي (2022) الكشف عن الفروق في الرفاهية النفسية تعزى (النوع - التخصص) وتكونت عينة الدراسة من (450) طالب وطالبة من طلبة الجامعة من الذكور

والإناث التخصصات التالية، التخصص العلمي (علوم، تمريض) التخصص ادبي (تربية، خدمة اجتماعية، آداب، تجارة) واستخدمت الباحثة مقياس الرفاهية النفسية (إعداد الباحثة)، وأسفرت نتائج الدراسة على عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات الطلاب على مقياس الرفاهية النفسية وأبعاده الفرعية تعزى لاختلاف النوع (ذكور، إناث) كما أسفرت نتائج الدراسة على عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات الطلاب على مقياس الرفاهية النفسية وأبعاده الفرعية وتعزى للتخصص (علمي، أدبي). أما دراسة أبو غزالة والصباح (2021). هدفت إلى فحص مدى انتشار أعراض القلق لدى طلبة الدراسات العليا في الجامعات الفلسطينية، اعتمدت الدراسة المنهج الوصفي، وأداة الاستبانة (إلكترونياً) لعينة من (233) طالباً وطالبة، وتطبيق مقياس القلق (حالة وسمة) سبيليجر وزملائه، وأظهرت النتائج أن مدى انتشار أعراض حالة القلق وسمة القلق جاءت بدرجة متوسطة. وتوجد علاقة طردية موجبة ذات دلالة بين مدى انتشار أعراض حالة القلق وأعراض سمة القلق. أي أنه كلما زاد انتشار أعراض حالة القلق زاد ذلك من أعراض سمة القلق لدى طلبة الدراسات العليا في الجامعات الفلسطينية، والعكس صحيح. وأنه توجد فروق دالة بين أفراد العينة في القلق كسمة تعزى لمتغيرات (العمر - الحالة الاجتماعية - الدخل الشهري)، في حين لا توجد فروق بين أفراد العينة في القلق كسمة تعزى لمتغير الجنس، وأنه لا توجد فروق دالة بين أفراد العينة في القلق كحالة ومتغيرات (الجنس، التخصص بالبيكالوريوس، الدخل الشهري، الحالة الاجتماعية)، ما عدا متغير (العمر). في حين هدفت دراسة فرانزوي وآخرون (Franzoi et al., 2020) التعرف على العوامل المؤدية للقلق كحالة وسمة لدى طلبة الجامعة. حيث أظهرت وجود علاقة سلبية بين قلق الحالة والسمة. وهدفت دراسة خرنوب (2016) التعرف على طبيعة العلاقة بين الرفاهية النفسية والذكاء الانفعالي والتأقّل لدى عينة الدراسة، وتحديد الفروق بين الجنسين في الرفاهية النفسية (ومكوناتها الفرعية) والذكاء الانفعالي، والتأقّل تبعاً لمتغير الجنس لدى طلبة الجامعة من جهة أخرى لدى طلبة الجامعة، وتكونت العينة من (147) طالباً وطالبة من طلبة قسم الإرشاد النفسي في كلية التربية بجامعة دمشق، طبق مقياس الرفاهية النفسية لرايف ومقياس الذكاء الانفعالي متعدد العوامل لماير وآخرين، والقائمة العربية للتأقّل والتشاؤم لعبد الخالق، وتوصلت النتائج إلى وجود علاقات إيجابية دالة إحصائياً بين درجات الطلاب في الرفاهية النفسية (ومكوناتها الفرعية) وكل من الذكاء الانفعالي والتأقّل، وعدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط درجات الذكور والإناث في الرفاهية النفسية (ومكوناتها الفرعية)، والذكاء الانفعالي، والتأقّل. في حين هدفت دراسة صديقي (Siddiqui, 2015) إلى معرفة تأثير كفاءة الذات على الرفاهية النفسية لدى المعلمين، وقد أجريت الدراسة على عينة مكونة من (600) معلم من المدارس الحكومية والخاصة حيث استخدم الباحثان مقياس الكفاءة الذاتية من إعداد (Sushama & Pinder, 2005) ومقياس الرفاهية النفسية من إعداد (Ryff, 1989) وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة بين كفاءة الذات والرفاهية النفسية حيث أشارت نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق بين الذكور والإناث على مقياسي كفاءة الذات والرفاهية النفسية. كما هدفت دراسة حسنين (Hasnain et al., 2014) إلى فحص العلاقة بين التأقّل والامل والسعادة والرفاهية النفسية، وكذلك فحص الفروق بين الجنسين المراهقين في كل من التأقّل والامل والسعادة والرفاهية النفسية، تكونت العينة من (100) من المراهقين، طبق مقياس الرفاهية النفسية لرايف، ومقياس التوجه نحو الحياة لقياس التأقّل (Scheier & Carver) وتوصلت النتائج إلى وجود فروق بين الجنسين في الرفاهية النفسية لصالح الإناث، وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين التأقّل والرفاهية النفسية لدى عينة الدراسة. تعقيب على الدراسات السابقة:

من خلال ما سبق فقد تناولت معظم الدراسات السابقة دراسة القلق كمتغير وعلاقته بمتغيرات أخرى، والرفاهية النفسية وعلاقتها بمتغيرات أخرى دون التطرق لدراسة العلاقة بينهما بشكل مباشر. لذلك قلة الدراسات دفعت الباحثان لتناول البحث. فبعض الدراسات تتفق مع هذه الدراسة الحالية من حيث الرؤية ولكنها تختلف من حيث المتغيرات ومن حيث العينة والمجتمع. فعلى الرغم من الاتفاق العام بين الدراسة

الحالية والدراسات السابقة من حيث المنهجية العلمية للدراسة، لكن الدراسة الحالية انفردت عن الدراسات السابقة من حيث تناولت القلق ببعديه كسمة وكحالة والرفاهية النفسية لدى عينة من طلبة الجامعة وتفسير طبيعة العلاقة بين القلق والرفاهية النفسية. وانطلاقاً من هذه الثغرات فقد تميزت الدراسة الحالية بدراسة العلاقة بين بعدا القلق والرفاهية النفسية من خلال تطبيق أدوات مقننة وملائمة للبيئة المحلية، إضافة الى دراسة العلاقة في ضوء متغيري الجنس والتخصص الجامعي، كما تسعى الدراسة الى تقديم إطار تفسيري متكامل يمكن أن يسهم في إثراء المعرفة النظرية والتطبيقية.

تاسعاً: إجراءات البحث:

9-1- منهج البحث:

تم اتباع المنهج الوصفي التحليلي الذي يعد من أهم المناهج المستخدمة في مجال البحوث الإنسانية والاجتماعية، ويعرف هذا المنهج بأنه يعتمد على دراسة الظاهرة كما هي في الواقع ويهتم بوصفها وصفاً دقيقاً ويعبر عنها تعبيراً كيفياً أو تعبيراً كمياً (زايد، 2007)، ذلك أنه يقوم على وصف الظواهر والأحداث، وجمع الحقائق والمعلومات، والملاحظات عنها، ووصف الظروف الخاصة بها، وتقرير حالتها كما توجد عليه في الواقع (شحادة، 2024)، وتعد الأبحاث الوصفية أكثر من مشروع لجمع المعلومات فهي تصف وتحلل وتقيس وتقيم وتفسر (وحدود والزحيلي، 2023)، وقد تم تطبيق هذا المنهج في البحث الحالي للتعرف إلى درجة بعدي القلق (كسمة وحالة) ودرجة الرفاهية النفسية والعلاقة بينهما لدى عينة من طلبة جامعة حمص، وكذلك الفروق بين الطلبة في بعدي القلق، والرفاهية النفسية في ضوء متغيري الجنس والتخصص الجامعي.

9-2- مجتمع البحث:

يتألف المجتمع الأصلي من جميع الطلبة المسجلين في كليات: (الهندسة الزراعية- الهندسة المدنية- التربية (معلم صف)- الآداب (فلسفه)) للعام الدراسي (2024-2025) والبالغ عددهم (2800) طالباً وطالبة بحسب الإحصائية الصادرة عن مديرية الإحصاء في جامعة حمص للعام الدراسي (2024-2025).

والمجتمع الأصلي للكليات الدراسية التي طبقت فيهما الباحثان أدوات بحثهما هي: كلية الهندسة الزراعية= (690) طالباً وطالبة، كلية الهندسة المدنية= (510) طالباً وطالبة، وكلية التربية قسم معلم صف= (1250) طالباً وطالبة، كلية الآداب قسم الفلسفة = (350) طالباً وطالبة.

9-3- عينة البحث:

هناك عينتان تم التعامل معهما في هذا البحث هما: عينة البحث السيكمترية وعينة البحث الأساسية:

9-3-1 عينة البحث السيكمترية:

للتحقق من صدق أدوات البحث وثباتها وصلاحياتها للاستخدام النهائي، تم تطبيقها على عينة سيكمترية مؤلفة من (40) طالباً وطالبة من طلبة جامعة حمص منهم (25) طالبة و(15) طالباً من طلبة جامعة حمص.

9-3-2 عينة البحث الأساسية:

تم تطبيق أدوات البحث على عينة متاحة (أي الأسلوب المتيسر بمعنى الكليات التي تمكنتا الباحثان من الدخول إليها) مكونة من (310) طالباً وطالبة من الكليات الآتية: الكليات التطبيقية: (الهندسة الزراعية- الهندسة المدنية)، الكليات النظرية: (التربية (معلم صف)- الآداب (فلسفه)). والجدول (1) والجدول (2) يوضحان كيفية توزيع أفراد عينة البحث وفق متغيرات البحث:

الجدول (1) توزع أفراد عينة البحث وفق متغير الجنس

متغير	الفئة	عدد أفراد العينة
الجنس	ذكور	132
	إناث	178
	المجموع الكلي	310

الجدول (2) توزع أفراد عينة البحث وفق متغير التخصص الجامعي

متغير	الفئة	عدد أفراد العينة
التخصص الجامعي	الكليات التطبيقية	153
	الكليات النظرية	157
	المجموع الكلي	310

9-4- حدود البحث:

الحدود البشرية: طلبة من جامعة حمص.

الحدود المكانية: كليات: (الأداب(فلسفه) - التربية (معلم صف)- الهندسة الزراعية - الهندسة المدنية) في جامعة حمص.

الحدود الزمانية: قامت الباحثتان بتطبيق أدوات البحث في الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي (2024-2025).

9-5- أدوات البحث: استخدمت الباحثتان الأداتين الآتيتين:

الأداة الأولى: مقياس القلق بوصفه حالة وسمة لسبيلرجر:

يُعد مقياس القلق بوصفه حالة وسمة الامتداد الطبيعي لنظرية حالة وسمة القلق والتعبير المباشر عنها بلغة القياس. وقد بدأ العمل في إعداد هذه المقياس من قبل سبيلرجر وزملائه، ويتألف المقياس موضوع البحث من مقياسيين فرعيين يعتمدان أسلوب التقرير الذاتي هما مقياس حالة القلق، ومقياس سمة القلق، ويتكون كل مقياس من عشرين عبارة تقريرية تستهدف تقدير مشاعر المبحوث، ويتضمن مقياس حالة القلق عشرين عبارة تقريرية تستهدف تقدير مشاعر المبحوث في الظرف الراهن، كما يتضمن مقياس سمة عشرين عبارة تقريرية تستهدف تقدير مشاعر المبحوث بشكل عام. والجوانب التي يتناولها مقياس حالة القلق هي مشاعر التخوف والتوجس والتوتر والعصبية والهم أو الضيق ويشير الدليل الخاص بالمقياس إلى أن الدرجات على مقياس حالة القلق تزداد عند الاستجابة للأخطار الجسمية والضغط والتعرض للضغط النفسي وتتناقص بحالة الاسترخاء، وقد تبين أن المقياس حساس للتغيرات في القلق الطارئ والعارض، الذي يتعرض له المسترشدون وطالبوا العلاج النفسي بصورة خاصة. ومقياس سمة القلق يقيس الفروق الثابتة نسبياً في القلق (ميخائيل، 2003).

قد تم تخصيص عشر عبارات للدلالة على وجود القلق وعشر عبارات أخرى للدلالة على عدم وجوده. ويتم تصحيح كل مقياس باستخدام سلم رباعي اعتمد طريقة ليكرت في التصحيح.

وقد قام الدكتور ميخائيل بدراسته سيكومترياً، وقد تم تقنيه على عينة من الطلبة الجامعيين، فقد تمّ التحقق من الصدق الظاهري، وقد تمّ استخدام الصدق التلازمي وأظهر المقياس ترابطاً مع الصورة المصرية للمقياس، ومع بعد العصابية من مقياس آيزنك للشخصية، والصدق البنوي الذي ارتكز على دراسة الفروق بين المجموعات المتضادة، وكذلك دراسة الترابط بين مقياس القلق كحالة ومقياس القلق كسمة، والصدق التقاربي الذي اعتمد على حساب ترابطها مع المقاييس التشخيصية التي يتضمنها مقياس

مينسوتا المتعدد الأوجه للشخصية، هذا بالإضافة للصدق العاملي الذي أظهر تشبعها بعامل القلق كما أتاح استخلاص عدد من العوامل التي تركز الفصل بين القلق كحالة والقلق كسمة.

حساب صدق وثبات المقياس في الدراسة الحالية:

صدق المقياس:

الصدق القائم على الاتساق الداخلي:

قامت الباحثتان بحساب الاتساق الداخلي للمقياس من خلال حساب معاملات الارتباط بين درجة البند والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه وذلك بالنسبة لمقياس القلق (كحالة وسمة) كما يظهر في الجدول الآتي:

الجدول (3) ارتباط درجة كل بند من بنود مقياس القلق كحالة وسمة بالدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه

القلق كحالة			القلق كسمة		
مستوى الدلالة	معامل الارتباط	البند	مستوى الدلالة	معامل الارتباط	البند
0.037	*0.331	1	0.014	*0.386	1
0.016	*0.378	2	0.000	** 0.576	2
0.001	**0.521	3	0.004	**0.443	3
0.000	**0.478	4	0.006	**0.427	4
0.019	*0.370	5	0.028	* 0.347	5
0.000	**0.634	6	0.000	**0.568	6
0.004	**0.587	7	0.023	*0.359	7
0.013	**0.556	8	0.022	*0.457	8
0.022	**0.428	9	0.000	**0.532	9
0.001	**0.523	10	0.022	** 0.550	10
0.000	**0.587	11	0.000	** 0.559	11
0.002	**0.485	12	0.001	** 0.513	12
0.000	**0.649	13	0.003	** 0.463	13
0.001	**0.577	14	0.002	** 0.477	14
0.020	*0.367	15	0.000	** 0.548	15
0.004	**0.447	16	0.018	* 0.372	16
0.001	**0.587	17	0.042	* 0.323	17
0.003	**0.462	18	0.005	** 0.432	18
0.007	**0.417	19	0.000	** 0.568	19
0.035	*0.334	20	0.000	** 0.644	20

* = دال عند مستوى دلالة (0.01).

* = دال عند مستوى دلالة (0.05).

يتبين من الجدول السابق أن معاملات ارتباط كل بند من بنود مقياس القلق كحالة وسمة بالدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه دالة إحصائياً عند مستويي الدلالة (0.01) و (0.05)، وهذه المعاملات تشير إلى وثوقية المقياس وقدرته على قياس ما وضع لقياسه. وهذا يدل على أن جميع هذه البنود تتصف بصدق الاتساق الداخلي، مما يدل على تمتع المقياس بدرجة جيدة من الاتساق الداخلي.

الصدق التمييزي:

لقد اعتمدت الباحثتان أعلى (25%) وأدنى (25%) ثم حسبت درجاتهم ورتبت تصاعدياً، وأخذت الزبيج الأعلى والزبيج الأدنى، وتم اختبار الفروق عن طريق اختبار (ت ستودنت) لبيان دلالة الفروق بين متوسطات درجات المجموعتين، وكانت النتائج كالآتي:

الجدول (4) نتائج اختبار (ت ستودنت) للتحقق من الصدق التمييزي لمقياس القلق كسمة وحالة

المقياس	الفئة العليا		الفئة الدنيا		قيمة ت	درجات الحرية	مستوى الدلالة
	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري			
القلق كسمة	61.90	6.454	40.70	4.832	-8.315	19	.000
القلق كحالة	60.00	3.399	38.80	2.348	-16.228	19	.000

يتبين من نتائج الجدول السابق القدرة التمييزية للمقياس بين الحاصلين على درجات مرتفعة والحاصلين على درجات منخفضة للمقياس، لصالح الفئة العليا، وهذا يعني أن المقياس يتصف بصدق تمييزي.

ثبات المقياس:

استخدم لقياس ثبات المقياس طريقة معامل ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية وأظهرت نتائج التحليل كما هو موضح في الجدول الآتي:

الجدول (5) ثبات مقياس القلق كسمة وحالة باستخدام معامل ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية

المقياس	معامل ثبات ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية
القلق كسمة	0.765	0.750
القلق كحالة	0.666	0.503
الدرجة الكلية	0.800	0.611

يتضح من نتائج الجدول السابق أن مقياس القلق كسمة وحالة يتمتع بموثوقية عالية سواء باستخدام معامل ألفا كرونباخ أو بطريقة التجزئة النصفية.

الأداة الثانية: مقياس الرفاهية النفسية Psychological Well-Being Scale:

أعد مقياس الرفاهية النفسية (Psychological well being scale- MIDUS-II Version) كارول رايف (Carol Ryff , 1989) بهدف تقييم الرفاهية النفسية لدى الأفراد، ويُعد هذا المقياس إحدى صور مقاييس رايف للرفاهية النفسية حيث ظهرت صور عديدة منه (120 بند، 84 بند، 54 بند، 42 بند، 18 بند). ويتكون مقياس الرفاهية النفسية الحالي من (42) بند، بمعدل (7) بنود لكل بعد من أبعاد الرفاهية النفسية الستة كما هو موضح في الجدول الآتي:

الجدول (6) توزيع البنود على أبعاد مقياس الرفاهية النفسية

البعد	رقم البند في المقياس*
تقبل الذات	42-36-30-24-18-12-6
العلاقات الإيجابية مع الآخرين	40-34-28-22-16-10-4
الاستقلالية	37-31-25-19-13-7-1
الإجادة البيئية	38-32-26-20-14-8-2
الهدف في الحياة	41-35-29-23-17-11-5
النمو الشخصي	39-33-27-21-15-9-3

* - البنود السالبة.

ومقياس الرفاهية النفسية هو مقياس تقرير ذاتي، يجب عنه الأفراد باختيار بديل واحد من سبعة بدائل وفق مقياس سباعي التدرج (أوافق بشدة - أوافق بدرجة متوسطة - أوافق بدرجة قليلة - لا أوافق - أرفض بدرجة قليلة - أرفض بدرجة متوسطة - أرفض بشدة)، ويتم التصحيح بإعطاء العبارات الدرجات التالية (7-6-5-4-3-2-1) في حالة العبارات الموجبة، والعكس في حالة العبارات السالبة.

وقد قامت رايف وزملاؤها بسلسلة من الدراسات باستخدام عينات كبيرة من المشاركين من خلفيات ثقافية وديموغرافية متنوعة، وقد خلصت نتائجها إلى تمتع مقياس رايف للرفاهية النفسية بدرجة مرتفعة من الصدق والثبات في البيئة الأجنبية، حيث تم التحقق من الصدق البنوي لمقياس الرفاهية النفسية وقد نتج عن التحليل العملي التوكيدي للمقياس بنية عاملية سداسية مقترحة للرفاهية النفسية (Ryff & Keys, 1995). كما تم التحقق من الصدق التقاربي والتمييزي لمقياس الرفاهية النفسية وذلك بالمقارنة مع بعض مقاييس التوظيف الإيجابي كالرضا عن الحياة وتوازن الوجدانات وتقدير الذات ومركز التحكم الداخلي، بالإضافة إلى مقاييس التوظيف السلبي كالاكتئاب ومركز التحكم الخارجي (Ryff & Singer, 2006).

وقد قامت خرنوب بتعريب المقياس وترجمته إلى اللغة العربية، ثم عرضه على مجموعة من الأساتذة المختصين في علم النفس والارشاد النفسي في كلية التربية بجامعة دمشق وجامعة البعث، وبعد الانتهاء من إجراءات التحكيم والتقييم لعبارات المقياس، مر المقياس بعدة تعديلات، وتم حساب الاتساق الداخلي للمقياس وذلك من خلال حساب معاملات الارتباط بين كل بند في المقياس والدرجة الكلية لكل مقياس فرعي وقد تراوحت معاملات الارتباط بين (0,27-0,68) وهي دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0,01)، كما تم حساب معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لكل مقياس فرعي والدرجة الكلية للمقياس وقد تراوحت معاملات الارتباط بين (0,46-0,79) وهي دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0,01). كما تم التحقق من ثبات المقياس بطريقة الفا كرونباخ، وقد تراوحت معاملات الثبات بالنسبة للمقاييس الفرعية بين (0,62-0,79) وللمقياس ككل (0,81). كما تم تطبيق المقياس على عينة التقنين وبفاصل زمني قدره أسبوعان من التطبيق الأول، وقد تراوحت معاملات الثبات بالإعادة بالنسبة للمقاييس الفرعية بين (0,70-0,83)، وللمقياس ككل (0,84) (خرنوب، 2016).

حساب صدق وثبات المقياس في الدراسة الحالية:

صدق المقياس:

الصدق القائم على الاتساق الداخلي:

قامت الباحثتان بحساب الاتساق الداخلي للمقياس من خلال حساب معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لكل مقياس فرعي والدرجة الكلية للمقياس كما يظهر في الجدول الآتي:

الجدول (7) ارتباط الدرجة الكلية لكل مقياس فرعي بالدرجة الكلية

البند	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
1	**0.571	0.000
2	** 0.515	0.001
3	**0.769	0.000
4	*0.342	0.031
5	**0.529	0.000
6	**0.458	0.003

* = دال عند مستوى دلالة (0.05).

يتبين من الجدول السابق أن معاملات ارتباط الدرجة الكلية لكل مقياس فرعي بالدرجة الكلية دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01) و (0.05)، وهذه المعاملات تشير إلى وثوقية المقياس وقدرته على قياس ما وضع لقياسه. وهذا يدل على تمتع المقياس بدرجة جيدة من الاتساق الداخلي.

الصدق التمييزي:

لقد اعتمدت الباحثتان أعلى (25%) وأدنى (25%) ثم حسبت درجاتهم ورتبت تصاعدياً، وأخذت الربع الأعلى والربع الأدنى، وتم اختبار الفروق عن طريق اختبار (ت ستودنت) لبيان دلالة الفروق بين متوسطات درجات المجموعتين، وكانت النتائج كالتالي:

الجدول (8) نتائج اختبار (ت ستودنت) للتحقق من الصدق التمييزي لمقياس الرفاهية النفسية

المقياس	الفئة العليا		الفئة الدنيا		قيمة ت	درجات الحرية	مستوى الدلالة
	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري			
الدرجة الكلية	159.80	6.494	125.00	8.097	-10.602	19	.000

يتبين من نتائج الجدول السابق القدرة التمييزية للمقياس بين الحاصلين على درجات مرتفعة والحاصلين على درجات منخفضة للمقياس، أي يمكننا استخدامه في تمييز الأفراد ذوي المستوى العالي من الرفاهية النفسية وذوي المستوى المنخفض من الرفاهية النفسية.

ثبات المقياس:

استخدم لقياس ثبات المقياس طريقة معامل ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية وأظهرت نتائج التحليل كما هو موضح في الجدول الآتي

الجدول (9) ثبات مقياس الرفاهية النفسية باستخدام معامل ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية

الرفاهية النفسية	معامل ثبات ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية
	0.491	0.292

يتضح من نتائج الجدول السابق أن مقياس الرفاهية النفسية يتمتع بموثوقية عالية سواء باستخدام معامل ألفا كرونباخ أو بطريقة التجزئة النصفية.

طريقة تصحيح المقياسين:

$$\text{تم الاعتماد على قانون طول الفئة: طول الفئة} = \frac{\text{المدى}}{\text{عدد الفئات}}$$

(سلامة و أبو مغلي، 2002، 28)، وفيما يلي توضيح ذلك:

الجدول (10) مفتاح تصحيح مقياس القلق ببعديه

بعدا القلق	الدرجة الدنيا	الدرجة العليا	منخفضة	متوسطة	مرتفعة
سمة القلق	20	80	20 وأقل من 40	40 وأقل من 60	من 60 إلى 80
حالة القلق	20	80	20 وأقل من 40	40 وأقل من 60	من 60 إلى 80

الجدول (11) مفتاح تصحيح مقياس الرفاهية النفسية

الرفاهية النفسية	الدرجة الدنيا	الدرجة العليا	منخفضة	متوسطة	مرتفعة
الرفاهية النفسية	42	294	42 وأقل من 126	126 وأقل من 210	من 210 إلى 294

عاشراً: النتائج والمناقشة:

10-1- أسئلة البحث:

10-1-1- السؤال الأول: ما درجة بعدي القلق (كسمة وحالة) لدى أفراد عينة أفراد البحث؟

للإجابة عن هذا السؤال حُسب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل من إجابات أفراد العينة على مقياس القلق (سمة وحالة)، كما هو موضح في الجدول (12) الآتي:

الجدول (12) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجة القلق لأفراد العينة

درجة بعدي القلق	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	العينة الكلية
سمة القلق متوسطة	49.63	6.679	310
حالة القلق متوسطة	46.89	46.89	310

يتضح من الجدول السابق، أن درجة القلق كسمة كانت متوسطة¹، بمتوسط قدره (49.63)، وانحراف معياري (6.679). كما يتضح من الجدول السابق أن درجة القلق كحالة كانت متوسطة²، بمتوسط قدره (46.89)، وانحراف معياري (46.89).

¹ وفقاً لمفتاح التصحيح، الرجوع إلى الجدول (10).

وتفسر الباحثان ذلك بأن سمة القلق جاءت بدرجة متوسطة كما جاءت حالة القلق بدرجة متوسطة، فسمّة القلق هي طاقة كامنة وسمة ثابتة بشخصية الفرد وتظهر مدى ما يصدر عن الشخص من حالة قلق في موقف التهديد والشدة، وهذا يتفق مع رأي سبيلبرجر في أن الأفراد ذوي الدرجة المرتفعة من سمة القلق يظهروا ارتفاعاً في حالة القلق لديهم بتكرار أعلى بالمقارنة بالأفراد ذوي الدرجة المنخفضة من سمة القلق، ذلك أنهم يميلون الى تأويل مدى واسع من المواقف على أنها خطيرة ومهددة (عايد، 2002) (Spielberger & Vagg, 1995) وبناء على ذلك فإن الأفراد ذوي سمة القلق المتوسطة يظهرون درجة متوسطة لحالة القلق وهذا يتفق مع ما أبرزته الدراسة، وهنا يتبين بأن قلق الحالة والسمة هو في الحدود المتوسطة، وبالتالي يتشابه الحالة والسمة فيما بينهم من حيث الدرجة.

وبما أن القلق كان متوسطاً لدى طلبة الجامعة أي أنه في مستواه الطبيعي وهذا ما يحفز الطلبة ويعزز لديهم الاهتمام لإنجاز متطلباتهم الدراسية، فالقلق إذا كان منخفضاً ينجم عنه حالة من اللامبالاة وعدم الاهتمام، وبالتالي فإن الفرد لن يستطيع إنجاز واجباته، وكذلك الأمر إذا كان القلق أعلى من حده الطبيعي، فإنه يعيق الفرد ويمنعه من إنجاز واجباته. فمن الناحية النفسية يمكن تفسير النتيجة في ضوء نموذج التكيف مع الضغوط، الذي يفترض أن مستوى القلق يتحدد وفق قدرة الفرد على مواجهة الضغوط ومصادر الدعم المحيطة به (Cohen & Wills 1985)، فحين يمتلك الطلبة مهارات تكيف معتدلة ودعمًا اجتماعيًا مقبولاً، يكون القلق عندهم متوسطاً، وهو ما يعد مؤشراً وظيفياً يساعد على التحفيز والإنجاز دون أن يتحول الى اضطراب.

واتفقت هذه النتيجة مع النتيجة التي توصلت إليها دراسة (العوراني 2023) بوجود مستوى متوسط من القلق، ودراسة (بيدرو وآخرون 2024)، ودراسة (أبو غزالة والصباح 2021)، بوجود مستوى متوسط من القلق كسمة وحالة.

10-1-2-السؤال الثاني: ما درجة الرفاهية النفسية لدى أفراد عينة البحث؟

للإجابة عن هذا السؤال حُسب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل من إجابات أفراد العينة على مقياس الرفاهية النفسية كما هو موضح في الجدول (13) الآتي:

الجدول (13) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجة الرفاهية النفسية لأفراد العينة

الدرجة الرفاهية النفسية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	العينة الكلية
رفاهية نفسية متوسطة	143.90	15.104	310

يتضح من الجدول السابق، أن درجة الرفاهية النفسية كانت متوسطة³، بمتوسط قدره (143.90)، وانحراف معياري (15.104). يمكن تفسير أن درجة الرفاهية النفسية كانت متوسطة لأن هذه الفئة العمرية تعيش مرحلة انتقالية تتسم بوجود عوامل ضغط وأخرى داعمة في آن واحد، ومن جهة أخرى يواجه الطلبة ضغوط متصلة بالمتطلبات الأكاديمية وضغوط الامتحانات والظروف الاقتصادية والاجتماعية، إضافة إلى صعوبات التكيف مع استقلال الحياة الجامعية وهي كلها عوامل تضعف الرفاهية النفسية لديهم. ومن جهة أخرى يتمتع الطلبة بمصادر دعم مثل: (علاقات اجتماعية، والانخراط بالأنشطة الجامعية والطموحات المستقبلية) وهي عناصر ترفع من شعورهم بالرضا والقدرة على التكيف، وهذا التوازن بين الضغوط والدعم يمكن أن تجعل مستوى الرفاهية في

² وفقاً لمفتاح التصحيح، الرجوع إلى الجدول (10).

³ وفقاً لمفتاح التصحيح، الرجوع إلى الجدول (11).

الوسط لا منخفض جداً نتيجة الضغوط المستمرة ولا مرتفع جداً بفضل عوامل الحماية المتوفرة في البيئة الجامعية. وهذا يعني أن هناك تفاعل معقد بين الضغوط الأكاديمية والاجتماعية والموارد النفسية والدعم الاجتماعي وهذا يدل على أن الطلاب ليسوا بحالة ازدهار نفسي كامل، ولكنهم أيضاً لا يعانون من اختلال شديد في رفايتهم. وهذا ما أظهرته دراسة أجراها العبري 2023 أن مستوى الرفاهية النفسية كان متوسطاً.

اختلفت هذه النتيجة مع النتيجة التي توصلت إليها دراسة (الرشدي 2023) بوجود مستوى مرتفع من الرفاهية النفسية.

10-2- فرضيات البحث:

10-2-1- الفرضية الأولى: لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد العينة على مقياس القلق كسمة وحالة ودرجاتهم على مقياس الرفاهية النفسية.

للتحقق من صحة هذه الفرضية تمت معالجتها إحصائياً من خلال حساب معامل الارتباط بين بعدي القلق والرفاهية النفسية لدى أفراد العينة، باستخدام معامل الارتباط بيرسون كما هو مبين في الجدول (14):

الجدول (14) معامل ارتباط بيرسون بين بعدي القلق الرفاهية النفسية لدى أفراد العينة

الرفاهية النفسية	بعدي القلق	
	معامل الارتباط	الدلالة الإحصائية
القلق كسمة	-0.528**	0.000
القلق كحالة	-0.408**	0.000

** دال إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01).

يتبين من الجدول السابق أن قيمة معامل الارتباط بين بعد (القلق كسمة) والرفاهية النفسية بلغت (-0.528)، وهذا يدل على وجود علاقة ارتباطية سلبية (عكسية) دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01)، وبذلك ترفض الفرضية الصفرية، وبالتالي توجد علاقة ارتباطية سلبية بين بعد (القلق كسمة) والرفاهية النفسية، وهذا يعني أنه كلما زاد القلق كسمة لدى الفرد انخفضت الرفاهية النفسية لديه.

ويتبين من الجدول السابق أن قيمة معامل الارتباط بين بعد (القلق كحالة) والرفاهية النفسية بلغت (-0.408)، وهذا يدل على وجود علاقة ارتباطية سلبية (عكسية) دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01)، وبذلك ترفض الفرضية الصفرية، وبالتالي توجد علاقة ارتباطية سلبية بين بعد (القلق كحالة) والرفاهية النفسية، وهذا يعني أنه كلما زاد القلق كحالة لدى الفرد انخفضت الرفاهية النفسية لديه.

ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن القلق قد يؤثر على الثقة بالنفس فيزيد من الشعور بضعف والعجز، مما يؤثر على الشعور بالسعادة والرضا عن الذات. بالإضافة إلى ذلك، قد يؤدي القلق إلى قلة التركيز وصعوبة في إنجاز المهام اليومية بفعالية، مما قد يؤثر على الإنتاجية وتحقيق الأهداف الشخصية والدراسية، وهذا يمكن أن يؤثر بشكل سلبي على الرفاهية النفسية. فالرفاهية النفسية تمثل الشعور بالثقة والانفتاح الإيجابي على الآخرين والقدرة على التعبير عن الذات بثقة وإيجابية. إن الأفراد الذين يعانون من القلق قد يظهر لديهم تدني الرفاهية النفسية مما يؤثر سلباً على جودة حياتهم النفسية والاجتماعية. ويمكن أن يكون القلق عامل مؤثر على رفاهية الفرد من خلال زيادة الشعور بعدم الثقة بالنفس، القلق المستمر، التوتر العقلي والجسد. قد تكون هذه العوامل هي التي تؤدي إلى انخفاض مستوى الرفاهية النفسية لدى الأشخاص الذين يعانون من القلق. فالأفراد الذين يعانون من القلق النفسي

يستنزفون مواردهم النفسية والاجتماعية مثل الكفاءة الذاتية والدعم الاجتماعي مما يقلل مستوى الرفاهية النفسية وبالمقابل الطلاب الذين يتمتعون بمستوى منخفض من القلق يستطيعون استثمار هذه الموارد لتعزيز رفاهيتهم وهذا ما أظهرته دراسة الدوسري وآخرون (Aldosary et al., 2023) أن القلق النفسي ارتبط سلباً بالرفاهية النفسية. واتفقت هذه النتيجة مع النتيجة التي توصلت إليها دراسة فواغله (2024) بوجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين القلق والرفاهية النفسية.

10-2-2- الفرضية الثانية: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد العينة في بعدي القلق (كسمة وحالة) تبعاً لمتغير الجنس.

للتحقق من صحة هذه الفرضية تم اختبار الفروق بين الذكور والإناث في بعدي القلق باستخدام اختبار (ت) ستودنت كما هو مبين في الجدول (15):

الجدول (15) نتائج اختبار (ت) ستودنت بين الذكور والإناث في بعدي القلق

القلق	الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	(ت) المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	القرار
سمة	ذكور	132	42.50	7.252	1.812	308	0.071	غير دالة إحصائياً
	إناث	178	49.04	6.174				
حالة	ذكور	132	47.36	7.646	1.077	308	0.282	غير دالة إحصائياً
	إناث	178	46.54	5.829				

يتبين من الجدول السابق أن قيمة (ت) المحسوبة في بعد (القلق كسمة) بلغت (1.812)، وهي غير دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05)، وبذلك تقبل الفرضية الصفرية، وبالتالي لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس سمة القلق تعزى إلى متغير الجنس.

ويتبين من الجدول السابق أن قيمة (ت) المحسوبة في بعد (القلق كحالة) بلغت (1.077)، وهي غير دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05)، وبذلك تقبل الفرضية الصفرية، وبالتالي لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس حالة القلق تعزى إلى متغير الجنس.

وهذه النتائج قد تدل على أن طلبة الجامعة يعيشون في البيئة نفسها ويمرون أو يشتركون في نفس الظروف، وتطبق عليهم القوانين نفسها أي أن الطلبة هم أبناء بقعة جغرافية واحدة، وبيئة واحدة ومجتمع واحد، يتقاسمون الظروف والإمكانات المادية نفسها، ومهما كانت بالنهاية ما يسعى الطالب إليه هو الحصول على الشهادة والتخرج ليشق طريقه المهنية ويطور نفسه، كما إن الطالب بالعادة يدخل إلى التخصص الذي يميل له والتي يقدم الطالب عليه باختياره وإرادته، وليس بناء على ضغوطات من الأهل، وبناء على ما سبق يمكن القول أن التجربة الأكاديمية المتشابهة، والضغوط الأكاديمية المتشابهة والتكيف النفسي المكتسب لدى الطلاب يؤدي إلى مستويات متقاربة للقلق بين الذكور والإناث.

واتفقت هذه النتيجة مع النتيجة التي توصلت إليها دراسة (أبو غزالة والصباح 2021)، في عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في القلق كسمة وحالة. بينما اختلفت هذه النتيجة مع النتيجة التي توصلت إليها دراسة (فواغله 2024)، في وجود فروق دالة بين الذكور والإناث في القلق لصالح الإناث.

10-2-3- الفرضية الثالثة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس الرفاهية النفسية تعزى إلى متغير الجنس.

للتحقق من صحة هذه الفرضية تم اختبار الفروق بين الذكور والإناث في الرفاهية النفسية باستخدام اختبار (ت) ستودنت كما هو مبين في الجدول (16):

الجدول (16) نتائج اختبار (ت) ستودنت بين الذكور والإناث في الرفاهية النفسية

الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	(ت) المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	القرار
الذكور	132	144.45	15.914	0.559	308	0.576	غير دالة
الإناث	178	143.48	14.506				

يتبين من الجدول السابق أن قيمة (ت) المحسوبة بلغت (0.559)، وهي غير دالة إحصائياً عند $(\alpha=0.05)$ ، وبذلك تقبل الفرضية الصفرية، وبالتالي لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس الرفاهية النفسية تعزى إلى متغير الجنس.

وتفسر الباحثان هذه النتيجة إلى إن الرفاهية النفسية مطلب مهم للجنسين حيث يؤدي إلى تحقيق قدر من الرضا والسعادة والايجابية في الحياة، وتشير هذه النتيجة إلى أن هناك متغيرات أخرى خلاف النوع يمكن أن يكون لها تأثير في الرفاهية النفسية لعينة الدراسة. وتفسر الباحثان عدم وجود فروق في النوع (ذكور - إناث) يدل على أن الرفاهية النفسية شعور فردي نابع من الذات وناتج عن قيم الفرد وتوجهاته وأفكاره الراقية التي يتحلى بها. بصورة تجعله قادراً على صناعة الرفاهية النفسية بغض النظر عن طبيعة النوع الذي ينتمي إليه ذكراً كان أم أنثى، وكذلك أن جميع الطلبة يتعايشون نفس الظروف الحياتية والاجتماعية والاقتصادية، وتكون درجة رضاهم عن الحياة مقارنة في ظل النمط الثقافي السائد. وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث على مقياس الرفاهية النفسية نتيجة هذا الفرض يوضح كلاً من الطالبات والطلاب لهم الحقوق والواجبات ولا يفرق المجتمع بقوانينه ومبادئه على أفرادهم بين ذكر وأنثى ويتضح ذلك من خلال اللوائح الطلابية الموضوعة بالجامعة فجميعها تهدف إلى تحقيق النجاح والتوافق الدراسي للطلاب الجامعيين، وكذلك نجد في الجامعة نوع من الود والاحترام بين الطلاب والطالبات على حد سواء وترابطهم ببعضهم علاقات الصداقة في أثناء الدراسة الجامعية والتي تمتد إلى ما بعد الدراسة، وعليه فإنه لا اختلاف بين الطلبة تبعاً لمتغير النوع في الرفاهية النفسية وذلك للاتفاق في الأهداف المشتركة بين الطلبة وتحقيق التطور الشخصي وارتقاء ذاتهم وبالتالي أن الجنس ليس عاملاً محدد للرفاهية النفسية وأن كلا من الذكور والإناث يدركون الرفاهية النفسية بنفس الدرجة. وانفتحت هذه النتيجة مع النتيجة التي توصلت إليها دراسة (عبد المهدى 2022)، ودراسة (خرنوب 2016)، ودراسة (صديقي 2015)، في عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في الرفاهية النفسية. بينما اختلفت هذه النتيجة مع النتيجة التي توصلت إليها دراسة (فواغله 2024)، ودراسة (العوراني 2023)، ودراسة (حسنين وحسن 2014) في وجود فروق دالة بين الذكور والإناث في الرفاهية النفسية لصالح الإناث.

10-2-4- الفرضية الرابعة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد العينة في بعدي القلق (كسمة وحالة) تبعاً لمتغير التخصص الجامعي.

للتحقق من صحة هذه الفرضية تم اختبار الفروق بين الكليات التطبيقية والنظرية في بعدي القلق باستخدام اختبار (ت) ستودنت كما هو مبين في الجدول (17):

الجدول (17) نتائج اختبار (ت) ستودنت بين الكليات التطبيقية والنظرية في بعدي القلق

القرار	مستوى الدلالة	درجة الحرية	(ت) المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	التخصص الجامعي	بعدا القلق
غير دالة احصائياً	0.620	308	0.497-	7.455	44.49	153	كليات تطبيقية	سمة
				5.842	49.82	157	كليات نظرية	
غير دالة احصائياً	0.249	308	1.156	7.416	47.33	153	كليات تطبيقية	حالة
				5.831	46.46	157	كليات نظرية	

يتبين من الجدول السابق أن قيمة (ت) المحسوبة في بعد (القلق كسمة) بلغت (-0.497)، وهي غير دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05)، وبذلك تقبل الفرضية الصفرية، وبالتالي لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس سمة القلق تعزى إلى متغير التخصص الجامعي.

ويتبين من الجدول السابق أن قيمة (ت) المحسوبة في بعد (القلق كحالة) بلغت (1.156)، وهي غير دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05)، وبذلك تقبل الفرضية الصفرية، وبالتالي لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس حالة القلق تعزى إلى متغير التخصص الجامعي.

يمكن تفسير ذلك أن طبيعة التخصص الأكاديمي بحد ذاته قد لا يكون العامل الحاسم في تشكيل مستويات القلق لدى الطلبة. فمن المحتمل أن مصادر القلق الرئيسة مشتركة بين جميع الطلبة بغض النظر عن نوع التخصص الجامعي، مثل ضغوط الامتحانات وكثافة المقررات والقلق المرتبط بالمستقبل الوظيفي والضغوط الاجتماعية والأسرية. كما أن مرحلة الشباب الجامعي تتميز بخصائص نمائية وانفعالية متشابهة تجعل الطلبة عرضة لمستويات مقاربة من القلق سواء أكان في تخصصات نظرية أو تطبيقية، إضافة لذلك يمكن تفسير النتيجة بأن القلق كسمة يمثل بعداً ثابتاً نسبياً في شخصية الفرد لا يتأثر بشكل كبير باختلاف التخصص، بينما القلق كحالة يتأثر أكثر بالمواقف الضاغطة التي يشترك فيها جميع الطلبة وبالتالي فإن عدم وجود فروق يعود إلى اشتراك الطلبة في بيئة جامعية مقاربة من حيث الضغوط أكثر من ارتباطه بطبيعة التخصص ذاته. فقد أظهرت الدراسات السابقة أن الفروق بين التخصصات غالباً ما تكون طفيفة وغير دالة إحصائياً حتى في التخصصات التي تتطلب مستويات عالية من الاداء الأكاديمي أو التدريب العملي مقارنة بالتخصصات الأدبية وهذا ما أثبتته دراسة الجمال (Al-Jamal, 2011) حيث أظهرت أن التخصص الأكاديمي ليس بالضرورة عاملاً محدداً لتفاوت مستويات القلق النفسي بل أن العوامل المشتركة في البيئة الجامعية وأساليب التكيف الفردية تلعب الدور الأكبر.

10-2-5- الفرضية الخامسة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس الرفاهية النفسية تعزى إلى متغير التخصص الجامعي.

للتحقق من صحة هذه الفرضية تم اختبار الفروق بين الكليات التطبيقية والنظرية في الرفاهية النفسية باستخدام اختبار (ت) ستودنت كما هو مبين في الجدول (18):

الجدول (18) نتائج اختبار (ت) ستودنت بين الكليات التطبيقية والنظرية في الرفاهية النفسية

القرار	مستوى الدلالة	درجة الحرية	(ت) المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	التخصص الجامعي
غير دالة	0.684	308	-0.407	15.236	143.54	153	كليات تطبيقية
				15.015	144.24	157	كليات نظرية

يتبين من الجدول السابق أن قيمة (ت) المحسوبة بلغت (-0.407)، وهي غير دالة إحصائياً عند $(\alpha=0.05)$ ، وبذلك تقبل الفرضية الصفرية، وبالتالي لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس الرفاهية النفسية تعزى إلى متغير التخصص الجامعي. ويمكن تفسير ذلك بأن الرفاهية النفسية لا تعتمد بدرجة كبيرة على نوع التخصص الأكاديمي، بل تتأثر بعوامل شخصية وأكاديمية واجتماعية أكثر عمقاً، مثل سمات الشخصية ومستوى الدعم الاجتماعي وأساليب المواجهة والضغوط الدراسية العامة التي يشترك فيها طلبة الجامعات بمختلف تخصصاتهم.

فكل طالب وطالبة لهم حرية الاختيار غالباً في اختيار التخصص الجامعي وفقاً لميوله ورغباته الشخصية اختاروا المسار الذي يتفق مع السمات الفردية والقدرات الشخصية وطموحهم لإنجاز أهدافهم خلال سير حياتهم الأكاديمية التي يتجنبها الألم، وهذا ما يتفق مع المدخل المتعة أو اللذة للرفاهية النفسية والذي يركز على السعادة والسرور وتجنب الألم، كما يقوم هذا المدخل على فكرة أن السعادة والسرور يشكلان الهدف الأساسي للحياة البشرية وبذلك فإن تحقيق السعادة عن طريق السعي إلى اللحظات السارة والاهداف المجزية تماشياً مع القيم الفردية وبلوغ المحفزات التي تزيد الوجدان الإيجابي (Ryff, 1989).

كما تتفق هذه النتيجة مع نظرية رايف 1999 حيث أشارت أن الرفاهية النفسية هي أكثر شمولاً، أي تكون لجميع الافراد بغض النظر عن تخصصهم أو مسارهم الدراسي، ويكون مطلباً أساسياً لدى الفرد تنمو معه منذ المراحل الأولى من الحياة. كذلك وفقاً لما يرى إريكسون في نظرية النمو النفسي الاجتماعي والتي اعتبرها من مطالب النمو والتطور الشخصي. وكذلك طبيعة المرحلة الجامعية والتقارب الاجتماعي والثقافي لدى الطلبة في المجتمع السوري.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (الجمال 2013) التي كشفت عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الطلاب ذوي التخصصات العلمية والتخصصات الأدبية في السعادة النفسية بمكوناتها الفرعية؛ كما تتفق مع دراسة (السويلم 2019) التي أوضحت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات الرفاهية النفسية بأبعادها تبعاً لاختلاف الكلية لعينة الدراسة، فيما عدا البعدين (تقبل الذات، التمكن من البيئة). أيضاً تتفق هذه النتيجة مع دراسة (عبد المهدى 2022) في عدم وجود فروق دالة في الرفاهية النفسية وفقاً لمتغير التخصص الجامعي.

التوصيات:

على الصعيد التطبيقي:

ضرورة تعزيز خدمات الدعم النفسي والإرشادي الموجهة للطلاب من خلال تصميم برامج وقائية وعلاجية تهدف لخفض مستويات القلق وتنمية مهارات التكيف والمرونة النفسية بما يسهم في رفع مستوى الرفاهية النفسية. تشجيع الطلبة على الانخراط في الأنشطة الرياضية والاجتماعية والثقافية لما لها من دور إيجابي في تحسين الحالة الانفعالية. إيلاء اهتمام خاص بالفئات الأكثر تعرضاً للقلق مثل طلبة السنة الأولى والأخيرة.

على الصعيد البحثي:

إجراء دراسات بحثية جديدة حول العلاقة بين الرفاهية النفسية وأبعاد القلق عبر مراحل دراسية مختلفة.

إجراء دراسات تجريبية قائمة على تقنيات علاجية كالعلاج المعرفي السلوكي وبرامج اليقظة الذهنية لمعرفة أثرها في تعزيز الرفاهية النفسية وخفض القلق.

التمويل:

هذا البحث ممول من جامعة دمشق وفق رقم التمويل (501100020595).

References:

1. أبو غزالة، إباء والصباح، سهير. (2021). مدى انتشار أعراض القلق لدى طلاب الدراسات العليا في الجامعات الفلسطينية. مجلة اتحاد الجامعات العربية للبحوث في التعليم العالي، 41(3):49-63.
2. مجلة دراسات نفسية، 14(3): القلق لدى الشباب في بعض الدول العربية: دراسة ثقافية مقارنة. -الأنصاري، بدر. (2004). 337-370.
3. بدر، أمل. (2021). فاعلية برنامج إرشادي جماعي قائم على العلاج بالتقبل والالتزام في خفض أعراض الاكتئاب والقلق والشعور بالنقص لمجموعة من المطلقات السعوديات. مجلة كلية التربية، 37(12):300-347.
4. جاسم، عبد السلام. (2009). مستويات القلق لدى طالب جامعة بابل، مجلة كلية التربية الأساسية للعلوم التربوية والإنسانية، جامعة بابل، العراق، (1): 330 - 352.
5. الجمال، سميرة أحمد. (2013). السعادة النفسية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي والاتجاه نحو الدراسة الجامعية لدى طلاب جامعة تبوك. دراسات تربوية ونفسية: مجلة كلية التربية بالزقازيق، 28(78): 171-230.
6. حمدي، محمد، والرواد، ذيب. (2014). تطوير برنامجي إرشاد جشطالتي وعقلي انفعالي واستقصاء فاعليتهما في خفض القلق لدى طلبة الجامعة. دراسات: العلوم التربوية، 41: 592 - 611.
7. خرنوب، فتون. (2016). الرفاهية النفسية وعلاقتها بالدكاء الانفعالي والتفاوض. مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس، 14(1): 217-242.
8. الرشدي، نشيمة. (2023). الكفاءة الذاتية وعلاقتها بمستوى الرفاهية النفسية لدى طالبات كلية التمريض بدولة الكويت. مجلة الإرشاد النفسي، 73(1): 67-94.
9. رضوان، سامر. (2009). الصحة النفسية. الأردن: دار المسيرة.
10. زايد، فهد خليل. (2007). أساسيات منهجية البحث في العلوم الإنسانية. عمان: دار النفائس للنشر والتوزيع.
11. زهران، حامد. (2005). التوجيه والإرشاد النفسي. القاهرة: عالم الكتب.
12. زيندر، موشي و ماثيوس، جيرالد. (2016). القلق. ترجمة: معتز السيد عبدالله، الحسين عبدالمنعم، الكويت: المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب.
13. سرحان، وليد والتكريتي، عدنان وحبشانة، محمد. (2014). القلق. الأردن: دار مجدلاوي للنشر.
14. سلامة، عبد الحافظ و أبو مغلي، وائل. (2002). الإحصاء في التربية. عمان: دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع.
15. السويلم، سارة سليمان عبدالله. (2019). الرفاهية النفسية لدى عينة من طالبات جامعة الحدود الشمالية في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية. مجلة البحث العلمي في التربية 20 (9): 503-533.
16. الشبؤون، دانيا. (2011). القلق وعلاقته بالاكتئاب عند المراهقين: دراسة ميدانية ارتباطية لدى عينة من تلاميذ الصف التاسع من التعليم الأساسي في مدارس مدينة دمشق الرسمية. مجلة جامعة دمشق، 27(4+3): 759 - 797.

17. صبحي، سيد وحافظ، نبيل وعلي، منى عبد المنعم. (2018). الخصائص السيكومترية لمقياس الرفاهة النفسية لدى الشباب الجامعي. مجلة الإرشاد النفسي، (56): 131-158.
18. عايد، عثمان. (2002). درجة القلق لدى طلبة جامعة الضفة الغربية في فلسطين وعلاقتها ببعض المتغيرات. رسالة ماجستير غير منشورة، فلسطين.
19. عبد المهدي، سارة. (2022). العوامل المسهمة في الرفاهة النفسية في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية. دراسات تربوية واجتماعية، 28: 172-218.
20. عطية، محمد. (2010). ضغوط المراهقين والشباب وكيفية مواجهتها. القاهرة: مكتبة الانجلو.
21. عكاشة، أحمد. (2018). الطب النفسي المعاصر. القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية
22. العوراني، عمر. (2023). مستوى القلق والاكتئاب والعلاقة بينهما لدى طلبة كلية العلوم التربوية في الجامعة الأردنية. دراسات: العلوم التربوية، 50(3): 138-149.
23. فواغله، أميمة وشهيلي، آية و ظافري، ياسمين. (2024). اضطراب القلق العام وعلاقته بالرفاهية الذاتية لدى المراهق المتمدرس في مرحلة المتوسط. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة ماي، الجزائر.
24. ميخائيل، امطانيوس. (2003). دراسة لمقياس القلق بوصفه حالة وسمة على عينة من طالبات الجامعات السورية. مجلة جامعة دمشق للعلوم التربوية والنفسية، 19(2): 11-17.
25. ميخائيل، امطانيوس. (2011). الثبات والصدق والبنية العاملية لصورة معربة من مقياس دينر ولارسن وجرفن للرضا عن الحياة. مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس، 9(2): 11-37.
26. الواوي، عبدالله. (2012). مستوى القلق وعلاقته بجودة الحياة لدى البالغين الذين خضعوا لعملية قلب مفتوح في فلسطين. فلسطين: جامعة القدس.

27. Aboalshamat, K.; Yu Hou, X. & Strodl, E. (2015). Psychological well-being status among medical and dental students in Makkah, Saudia Arabia: A cross –sectional study. Medical Teacher, 37(S1): 1-7.
28. Al-Abri, R. (2023). The relationship between emotional intelligence and Psychological well-being among university students. International Journal of Psychology, 58(4), 502-513.
29. Bernard, M. (2015). Gratitude In Palliative Care: Is It A Psychological Factor Contributing To Well-being And Quality Of Life ?. Revue Francophone, Psycho-Oncology, 9(2): 115-120. -Cohen, S. & Wills, T.A. (1985). Stress social support, and the buffering hypothesis. Psychological Bulletin, 98(2), 310-357.
30. Aldosary, A.; Aljohani, M.; Alghorayer, M. & Albaqami, K. (2023). Anxiety, mindfulness and self –efficacy association among university healthcare specialties students in ALqassim, Saudia Arabia: Across –sectional Study. Middle East Current Psychiatry, 30(1). , 1.; Sauta, M. & Granieri, -Franzoi A. (2020) : State and Trait Anxiety Among University Students: A Moderated Mediation Model of Negative Affectivity, Alexithymia, and Housing Conditions . Front. Psychol., 11.
31. Sec. Psychology for Clinical Settings, Volume 11.

32. Hasnain, N.; Wazid, S. & Hasan, Z. (2014). Optimism ,Hope , and Happiness as correlates of Psychological Well-Being Among Young Adult Assamese Males and Females. IOSR Journal Of Humanities And Social Science (IOSR-JHSS) , 19(2): 44-52.
33. Huebner, S. (2001). Multidimensional students life satisfaction scale. University of South Carolina, Department of Psychology, Columbia .319-321.
34. Al-Jamal ,M.(2011).Psychological well-being and anxiety levels among university students: Differences according to academic major. Journal of Education and Psychological Studies.
35. Liyanage S.; Saqib, K.; Khan, AF.; Thobani, TR.; Tang, WC.; Chiarot, CB.; AlShurman, BA.& Butt, ZA .2021.Prevalence of Anxiety in Univesity Students during the COVID -19 Pandemicc: A Systematic Review. International journal of environmental research and public health, 19(1), 62.
36. Nel, L .(2011). The Psychological Experiences of Master`s Degree Students in Professional Psychology Programmes: An Interpretative Phenomenological Analysis ,Ph D. Dissertation, Capella University.
37. Oprea, S.J.; Buijzen M. &Van, Reijmersdal .E. (2018). Development and Validation of the Psychological Well-being Scale for Children (PWB-c). Societies, 8(18): 1-14.
38. Orosova, O; Gajdosova, B. & Janovska, A.(2016). Well-Being Among- Slovak Adolescents. International Handbook of Psychological Well-Being in Children and Adolescents, New York, Springer: 183-199.
39. Pedro E. ; Mauricio R. ; Ada, Gallegos & Victoria, Del_ .(2024).State anxiety and trait anxiety associated with social anxiety in university students. Cogent Social Science ,10(1).
40. Ryff, C. (1989). Happiness is everything, or is it ? Explorations on the meaning of psychological well-being. Journal of Personality and Social Psychlogy ,57: 1069-1081.
41. Ryff, C.,& Keyes, C.(1995). The Structure of Psychological Well-being Revisited, Journal of Personality and Social Psychology, 69 (4): 719-727.
42. Ryff, C.; Magee, W.; Kling, K. &Wing, E. (1999). Forging Macro-Micro Linkages in The Study of Psychological Well-being. In C.Ryff & V. Marshall (Eds) The Self and Society in Aging Processes , (PP247-278), New York: Springer Publishing Company.
43. Ryff, C. & Singer, B. (2006). Best news Yet on The Six-Factor Model of Well-being, Social Science Research, 53: 1103-1119.
44. Siddiquis, Shamsul (2015). Impact of self-efficacy on psychological well Being Among undergraduate students. The international journal of indian psychology, 2 (3): 6-16.
45. Shehadeh, Anas. (2024). Psychological pressures among a sample of Students in Third Year of General Secondary Schools in Damascus City. Damascus University Journal of Educational and Psychological Sciences, 40 (1): 291-310. (In Arabic).
46. Spielberger, C.D. (1972). Anxiety: Current Trends in Theory and Reseach. Academic Press, New York.
47. Spielberger, C.D. & Guerrero, R. (1982). cross cultural Anxiety, Vol. 2. Hemisphere, Washington, D.C.
48. Spielberger, C.D. Gorsuch R.; Lushene R.; Vagg P.R.& Jacobs,G. (1983). Manual for the State- Trait Anxiety Inventory (Form Y1 – Y2). Consulting Psychologists Press, Palo Alto.
49. Spielberger, C.D.& Vagg, P.R. (1995):Test Anxiety: Theory, Assessment, and Treatment (clinical and community psychology), Taylor & Francis.
50. Wahoud , Rola & Al-Zuhaili , Ghassan.(2023). Self-regulation and its relationship to emotional management among a sample of graduate students. Damascus University Journal of Educational and Psychological Sciences,39(3):101-116. (In Arabic).