



قسم علم النفس التربوي
والصحة النفسية

مهارات ما وراء الانفعال وعلاقتها التنبؤية بقلق المستقبل المهني

لدى طلاب الجامعة

(بحث مستل من رسالة دكتوراه)

إعداد

أمل ناصر حلمي البهنسي

المدرس المساعد بقسم علم النفس التربوي والصحة النفسية

كلية التربية- جامعة دمياط

إشراف:

أ.د/ سناء حامد زهران

أستاذ الصحة النفسية

ورئيس قسم علم النفس التربوي

والصحة النفسية الأسبق بكلية

التربية- جامعة دمياط

أ.د/ كوثر إبراهيم رزق

أستاذ الصحة النفسية

ووكيل الكلية للدراسات العليا والبحوث

السابق بكلية التربية- جامعة دمياط

أ.م. د/ عباس إبراهيم متولي

أستاذ الصحة النفسية المتفرغ

كلية التربية- جامعة دمياط

٢٠٢٣م - ١٤٤٤هـ

مهارات ما وراء الانفعال وعلاقتها التنبؤية بقلق المستقبل المهني لدى طلاب الجامعة

مستخلص البحث:

هدف البحث إلى الكشف عن العلاقة بين مهارات ما وراء الانفعال وقلق المستقبل المهني لدى طلاب الجامعة، والتعرف على إمكانية التنبؤ بقلق المستقبل المهني من خلال مهارات ما وراء الانفعال، وتكونت عينة البحث من (٧٧٢) طالبًا وطالبة من طلاب الفرقة الرابعة بكلية التربية جامعة دمياط، وتمثلت أدوات البحث في مقياس مهارات ما وراء الانفعال، ومقياس قلق المستقبل المهني (إعداد الباحثة)، وتوصلت نتائج البحث إلى أن مستوى طلاب الجامعة في مهارات ما وراء الانفعال، وقلق المستقبل المهني أعلى من المتوسط، وإلى وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائيًا بين مهارات ما وراء الانفعال وقلق المستقبل المهني لدى طلاب الجامعة، كما أسفرت نتائج البحث عن إمكانية التنبؤ بقلق المستقبل المهني لدى طلاب الجامعة من خلال مهارات ما وراء الانفعال التالية (الوعي الانفعالي، وتحفيز الذات، ومراقبة الذات، وإدارة الانفعالات، والتقييم الشخصي للانفعال).

الكلمات المفتاحية: مهارات ما وراء الانفعال - قلق المستقبل المهني - طلاب الجامعة.

Meta-emotional Skills and its Predictive Relationship of Professional Future Anxiety among University students

Abstract:

The research aimed at exploring the relationship between meta-emotional skills and professional future anxiety among university students. It also aimed at identifying the possibility of predicting professional future anxiety through meta-emotional skills. The study sample consisted of (772) fourth-year male and female students in Faculty of Education at Damietta University. The researcher prepared a meta-emotional skills scale as well as a professional future anxiety scale to be used as the study tools. The results asserted that university students' level in meta-emotional skills and professional future anxiety is higher than average. Moreover, it was stated that there is a statistically significant negative correlation between meta-emotional skills and professional future anxiety among university students. Finally, the findings revealed the possibility of predicting university students' professional future anxiety through the following meta-emotional skills: emotional awareness, self-motivation, self-monitoring, emotion management and appraisal of emotion.

Key words: meta-emotional skills, professional future anxiety, university students.

مقدمة:

تُعد المرحلة الجامعية مرحلة حاسمة في حياة الشباب من حيث التطلع نحو مستقبل حياتهم المهنية والأسرية، وفيها تتحدد الأهداف والسعي نحو تحقيقها في عالم متغير متقلب اجتماعيًا واقتصاديًا وسياسيًا، ولا شك أن الشباب هم عدة المستقبل لأي مجتمع من المجتمعات يطمح نحو مستقبل أفضل، فهو الرصيد الأساسي لكل أمة وعمادها المتين من القوى البشرية، والشباب الجامعي لا يوجد في معزل عن مجريات الحياة الاجتماعية والاقتصادية والسياسية من حوله، لذا أصبح الاهتمام بقضايا الشباب ومشكلاتهم يُعبر عن اهتمام بمستقبل المجتمع الإنساني ككل في الوقت ذاته.

ويُعد القلق من الانفعالات الأساسية، وهو رد فعل طبيعي تجاه الغموض الذي يكتنف حياة الإنسان في بعض الأحيان (محمد حمود وآخرين، ٢٠٢٢، ص ١٢٣)؛ ويتزايد قلق الطلبة الجامعيين ليس بسبب الخوف من الفشل في الدراسة فحسب، بل يتجاوز ذلك إلى الخوف من ضعف إمكانية الحصول على فرصة عمل أو مهنة بعد التخرج، مما يجعله مضافًا إلى قائمة العاطلين عن العمل، وهو ما يسمى بقلق المستقبل المهني (شاكر المحاميد ومحمد السفاسفة، ٢٠٠٧، ص ١٣٤).

وقلق المستقبل المهني حالة تنتاب الفرد، يشعر فيها بعدم الارتياح والتفكير السلبي تجاه المستقبل، والنظرة التشاؤمية للحياة والخوف من المستقبل المهني (أحمد السيد، ٢٠١٨، ص ٣٨)؛ وتؤثر تلك الأفكار السلبية على جهود الطلبة ونشاطاتهم، وتجعل توجهاتهم سلبية نحو الدراسة، الأمر الذي يزيد من حالة الشعور بالإحباط وعدم السيطرة على الانفعالات، وفقدان الضبط الواعي لها، وعدم القدرة على التحكم بالأحداث، وهذا يؤدي إلى تكوين صورة سلبية عن الذات، وعدم القدرة على مواجهة الأحداث والضغط النفسية المستقبلية، وأن مثل هذا التأثير يحد من قدرات الطلبة على الاستقرار والتنظيم العقلي لما وراء الانفعال (ناجي النواب وآخرين، ٢٠١٨، ص ٨١٠).

وتتمثل فكرة ما وراء الانفعال أنه كلما أظهرنا انفعالاً بعينه، فأنا أيضاً نتعامل مع ما وراء وما يلحقه من انفعالات تتعلق بكيفية خبرتنا بالانفعال الأول، بمعنى آخر كيف يفسر الفرد ويتعامل مع انفعالاته وانفعالات الآخرين، إن ما وراء الانفعال قد تصبح مصدر للإحباط أو الكبت النفسي أو تشجيعاً لانفعالات محددة أو تكون متضمنة في سمات الشخصية والديناميات النفسية وفي ديناميات الأسرة والجماعة والمناخ التنظيمي والاضطرابات الانفعالية والوعي والذكاء الانفعالي، فمصطلح ما وراء الانفعال لا يشير فقط إلى ردود أفعال الفرد الانفعالية إزاء انفعالاته الخاصة وانفعالات الآخرين بل يشير أيضاً إلى الوظائف الحصرية للانفعال (صلاح الدين محمد، ٢٠١٤، ص ص ٢٥٥ - ٢٥٦).

يتضح مما سبق أهمية الكشف عن إمكانية التنبؤ بقلق المستقبل المهني من خلال مهارات ما وراء الانفعال لدى طلاب الجامعة، لما لتلك المتغيرات أثر كبير على صحتهم النفسية، وعلى تحقيق أهدافهم وطموحاتهم، وفي مساعدة الطلاب على معالجة العديد من المشكلات التي تواجههم خلال المرحلة الجامعية وما بعدها، خاصة لدى الطلاب الذين يبدون استعداداً لتحسين أفكارهم وردود أفعالهم ومشاعرهم.

مشكلة البحث:

يمثل طلاب الجامعة ثروة قومية في غاية الأهمية باعتبارهم الطاقة الدافعة نحو التقدم والبناء، وهم بحاجة إلى تقديم الرعاية العلمية والاجتماعية والنفسية، واستثمار قدراتهم حتى يسهموا في تطور مجتمعاتهم وتنميتها، ولا شك أن طلاب الجامعة عرضة لمواجهة الكثير من الضغوط والصراعات نتيجة للمواقف والأحداث الجديدة والمتعددة التي يواجهونها في حياتهم الجامعية وتظهر في إحساسهم بالاستقلالية وتحمل المسؤولية واكتساب الدور الأكاديمي والمهني، وهذه الضغوط تدفعهم إلى الوقوع في العديد من المشكلات النفسية والاجتماعية والأكاديمية (جمال بن يزيد، ٢٠١٨، ص ١٥٦).

ويُعد القلق تجاه المستقبل سمة تميز هذا العصر وذلك لسرعة التغيرات المتلاحقة في شتى مجالات الحياة، والتي أسهمت بدورها في جعل الفرد يشعر في

العديد من مواقف الحياة بالقلق من الغد، ويسعى جاهداً إلى تحقيق ما يأمل فيه من أهداف وطموحات بالحياة في ظل صعوبة توفر الظروف المناسبة لتحقيق ذلك، الأمر الذي يزيد من حدة القلق والشعور بالتهديد والخوف من المستقبل (محمد محمد وأحمد عبد الجواد، ٢٠٢٢، ص ٤).

فالقلق من المستقبل أصبح هاجس الكثير من الناس في الوقت الراهن، وطلاب الجامعة هم من أكثر الأفراد معاناه منه، لأنهم يقفون على أعتاب حياة جديدة، يفكر كل منهم كيف يدخلها وكيف يعيشها، وما هو الشكل الذي سوف تسير به، وأول ما يفكر به الطالب هو مهنة المستقبل، لأنها تشكل جوهر حياته وعليها قد يترتب كل أموره المستقبلية المعيشية منها المرتبطة بالاستقلالية المادية أو الاجتماعية المرتبطة بالزواج، وتكوين الأسرة وعلاقاته ومكانته بين الآخرين، لذلك كثيرا ما نرى اختلاف مشاعر طلاب الجامعة نحو مستقبلهم المهني بعد التخرج وخاصة حينما يرون أمامهم الكثير من الخريجين بلا عمل الأمر الذي يشعروهم بالتوتر والقلق المرتبط بمستقبلهم المهني (علي الدخيل وعصام أحمد، ٢٠١٨، ص ٤٤).

ويؤثر قلق المستقبل المهني في حياة الفرد، وسلوكه، وشخصيته بشكل سلبي، مما يؤدي إلى فشله وعجزه عن تحقيق أهدافه وطموحاته مستقبلاً، ومن أبرز تلك التأثيرات السلبية: شعور الفرد بالعزلة، والافتقار إلى الفاعلية الذاتية، والاعتماد على الآخرين، وعدم القدرة على التخطيط للمواقف الحياتية المختلفة، والاتجاه السلبي نحو العمل، وعدم الرضا عن الحياة، وتدني تقدير الذات، وارتفاع مستوى القلق والاكتئاب، والاعتراب، والشعور بالعجز، وانخفاض الثقة بالنفس، والانسحاب، وانخفاض مستويات المشاركة، وانخفاض الدافعية للإنجاز، وتدني مستوى الطموح (محمد عطا الله، ٢٠١٦، ص ١٩٥).

وباستعراض الباحثة لنتائج الدراسات السابقة التي تناولت قلق المستقبل المهني لدى طلاب الجامعة، توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين قلق المستقبل المهني والعديد من المتغيرات مثل: الكفاءة النفسية، والقيم، وفاعلية الذات الأكاديمية،

والاتجاه نحو التخصص، والتحصيل الدراسي، الرضا عن التخصص، ومفهوم الذات، والحاجات النفسية، والدافع للإنجاز الأكاديمي، والحماس، والمثابرة، والدافعية، والتوجه نحو الحياة- اليقظة العقلية، وفاعلية الذات الأكاديمية، وسمات الشخصية الريادية، ومهارات اتخاذ القرار، وإدارة الذات، والمسئولية المجتمعية، ومعتقدات الكفاءة الذاتية (أحمد السيد، ٢٠١٨؛ أمل غنايم، ٢٠١٨؛ جيهان سويد، ٢٠١٢؛ راجي الصرايرة ونايل الحجايا، ٢٠٠٨؛ رضا جبر، ٢٠٢١؛ روان أبو حمور ومحمد السفاسفة، ٢٠٢٣؛ زينب حقي و آخرين، ٢٠٢٢؛ سلوى ناصر وهالة يوسف، ٢٠١٨؛ صابرة الحراصية ومستورة بنت بادزييس، ٢٠٢٣؛ عبد العزيز حسب الله، ٢٠١٢؛ على الدخيل وعصام أحمد، ٢٠١٨؛ محمد عطالله، ٢٠٢١؛ هالة السيد وآخرين، ٢٠٢٠؛ هشام مخيمر ومحمد الودينالي، ٢٠١٨؛ Salih, et al., 2022).

كما اتضح وجود تناقض بين نتائج الدراسات السابقة التي تحاول الكشف عن مستوى قلق المستقبل المهني لدى طلاب الجامعة حيث توصلت دراسات كل من راجي الصرايرة ونايل الحجايا (٢٠٠٨)، شاكرا المحاميد ومحمد السفاسفة (٢٠٠٧)، صادق الشافعي وسعد كاظم (٢٠١٠)، عبد العزيز حسب الله (٢٠١٢)، محمد مساوي (٢٠١٢)؛ محمد عطالله (٢٠٢١)؛ ومسعودة سالمى (٢٠١٨) أن مستوى قلق المستقبل المهني لدى طلاب الجامعة مرتفع، بينما توصلت دراسة كل من روان أبو حمور ومحمد السفاسفة (٢٠٢٣)، سلوى ناصر وهالة يوسف (٢٠١٨)؛ وصابرة الحراصية ومستورة بنت بادزييس (٢٠٢٣) إلى أن مستوى قلق المستقبل المهني لدى الطلاب الجامعة متوسط.

وأشارت دراسة دانيلز وآخرين (Daniels, et al., 2011, P. 410) إلى أنه من الطبيعي أن يتصارع طلاب الجامعة في تلك المرحلة مع القضايا المهنية، فمعظم طلاب الجامعة يعانون من القلق وخاصة القلق المتعلق بالحياة المهنية، وهذا النوع من المشاعر والأفكار السلبية يمكن أن يتحول إلى مشكلة إذا لم يتم حلها بطريقة فعالة في الوقت المناسب.

كما أشارت دراسة ناجي النواب وآخرين (٢٠١٨) إلى أن الشباب يندفعون في اتخاذ قراراتهم كالقرارات المتعلقة بجامعتهم، ومهنتهم، وأسلوب حياتهم، وشركائهم في الحياة، وفق التفكير المستقبلي، وعندما تكون توقعاتهم للنتائج المستقبلية مخيبة للآمال فأنهم يفقدون قدرتهم على التحكم الذاتي بانفعالاتهم أو السيطرة عليها، فالتفكير المستقبلي يكسب الفرد الشعور بفاعلية الذات، مما يمنعه من الوقوع في مصيدة الانفعالات ويساعده على تجاوز المواقف غير المرضية، ويسمح له برؤية ما وراء الموقف الحالي، الأمر الذي يؤكد مدى علاقة وتأثير التفكير المستقبلي على ما وراء الانفعال الذي يعمل على معالجة البيانات الانفعالية.

هذا وباستعراض الباحثة لنتائج الدراسات التي تناولت ما وراء الانفعال، توصلت هذه الدراسات إلى ارتباط ما وراء الانفعال ببعض المتغيرات منها: المساندة الاجتماعية، والتحصيل الدراسي، والتفكير المستقبلي، والذكاء المنظومي، والتفكير المستقبلي، والوعي الذاتي، وتشكيل الهوية، والصحة النفسية (أحمد على وآخرين، ٢٠٢١؛ السيد بريك، ٢٠١٦؛ ناجي النواب وآخرين؛ ٢٠١٨؛ نبيل السيد، ٢٠٢١؛ Yardımcı & Bahtiyar, 2022)، كما توصلت إلى فاعلية التدريب على ما وراء الانفعال في تخفيف أعراض اضطراب الشخصية الحدية، وتنمية تنظيم الذات الأكاديمي، والتحصيل الدراسي (أحمد كيشار، ٢٠١٨؛ علا عبد الوهاب، ٢٠١٧؛ Srinivasan & Pushpam, 2016)، كما أشارت دراسة برغي ونريمانى (Barghi & Narimani, 2017) إلى ارتباط ما وراء الانفعال سلبياً مع القلق، وأن لما وراء الانفعال تأثير إيجابي على رفاهية الفرد.

كما تبين وجود تناقض بين نتائج الدراسات السابقة التي تحاول الكشف عن مستوى ما وراء الانفعال لدى طلاب الجامعة حيث توصلت دراسة ناجي النواب وآخرين (٢٠١٨) إلى تمتع طلاب الجامعة بسمات ما وراء الانفعال لكن لم تكن داله إحصائياً، في حين توصلت دراسة محمد محمد (٢٠٢٠) إلى أن مستوى ما وراء الانفعال لدى طلاب الجامعة أقل من المتوسط، بينما توصلت دراسة كل من حسين عبد الجبوري

(٢٠٢٢)، ولارا النصيرات (٢٠١٩) إلى أن مستوى مهارات ما وراء الانفعال لدى طلاب الجامعة أعلى من المتوسط.

وأشارت دراسة هارادافالا (Haradhavala, 2016) إلى الدور الذي تلعبه ما وراء الانفعال في الوعي بالانفعالات وتنظيمها، وارتباط الخبرات ما وراء الانفعال السلبية- السلبية بدرجة كبيرة بالاكْتئاب، كما أشارت دراسة أميمة العليمي (٢٠٢١)، ودراسة محمود عبد العزيز وآخرين (٢٠٢٣) إلى فاعلية ما وراء الانفعال في تنمية الكفاءة الاجتماعية.

هذا وتساهم مهارات ما وراء الانفعال في تنمية القدرة على إدارة الانفعالات والتحكم في الخبرات الانفعالية، وتقليل الاستثارة الانفعالية، والحفاظ على التوازن الداخلي للفرد، وتكوين علاقات متوافقة مع الآخرين، وتحسين الصحة النفسية للفرد، وتمكن الفرد من استخدام استراتيجيات تنظيم الانفعال بفاعلية (Sadati, 2021, p.2)؛ ويؤدي القصور في مهارات ما وراء الانفعال إلى فرط الاستجابة الانفعالية المصاحبة لحالات التهديد والكرب والضغط، وقصور الوعي والضبط التلقائي للانفعال وخاصة الغضب والخوف، مما يعوق من قدرتهم على إدارة انفعالهم حسب الموقف (ابتسام إبراهيم، ٢٠٢٢، ص ٢٦٦).

وفي ضوء هذا الطرح لمشكلة البحث ومبرراتها العلمية والمنطقية يمكن صياغتها في الأسئلة التالية:

١. ما مستوى مهارات ما وراء الانفعال لدى طلاب الجامعة؟
٢. ما مستوى قلق المستقبل المهني لدى طلاب الجامعة؟
٣. ما العلاقة بين مهارات وما وراء الانفعال قلق المستقبل المهني لدى طلاب الجامعة؟
٤. هل يمكن التنبؤ بقلق المستقبل المهني لدى طلاب الجامعة من خلال مهارات ما وراء الانفعال؟

أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى ما يلي:

١. الكشف عن مستوى مهارات ما وراء الانفعال لدى طلاب الجامعة.
٢. الكشف عن مستوى قلق المستقبل المهني لدى طلاب الجامعة.
٣. التعرف على طبيعة العلاقة بين مهارات وما وراء الانفعال قلق المستقبل المهني لدى طلاب الجامعة.
٤. الكشف عن إمكانية التنبؤ بقلق المستقبل المهني لدى طلاب الجامعة من خلال مهارات ما وراء الانفعال.
٥. التعرف على نسبة إسهام مهارات ما وراء الانفعال في التنبؤ بقلق المستقبل المهني لدى طلاب الجامعة.

أهمية البحث:

تتضح أهمية الدراسة الحالية في النقاط التالية:

١. تزويد التراث النظري في البيئة العربية بمتغير قلت الدراسات العربية والبحوث حوله وهو ما وراء الانفعال الذي يُعد أحد المتغير لما له من دور فعال في بناء سلوك الإنسان كون الجانب الانفعالي عنصر مهم في شخصية الإنسان، وإدراكه لهذا الجانب سوف يساهم في التعامل الناجح مع مشاعره وانفعالاته وبالتالي تحقيق الصحة النفسية.
٢. عرض طبيعة العلاقة بين مهارات ما وراء الانفعال وقلق المستقبل المهني.
٣. أهمية الفئة التي تتناولها الدراسة، وهي فئة طلاب الجامعة، والتي تمثل ركيزة أساسية في منظومة التعليم، وبقدر ما نوليهم من اهتمام نحقق ثروة بشرية وعلمية.
٤. قد تسهم نتائج الدراسة في الإمداد بمعلومات تسهم في إعداد البرامج الإرشادية التي تستهدف تنمية مهارات ما وراء الانفعال أو خفض قلق المستقبل المهني لدى طلبة الجامعة.
٥. قد تساعد نتائج الدراسة في معرفة وفهم المتغيرات المعرفية والوجدانية

والاجتماعية المرتبطة بقلق المستقبل المهني، ومهارات ما وراء الانفعال لدى طلاب الجامعة.

٦. إمداد الباحثين بمقياس مهارات ما وراء الانفعال، ومقياس قلق المستقبل المهني لطلاب الجامعة.

المصطلحات الإجرائية للدراسة:

تتمثل مصطلحات ومفاهيم الدراسة الإجرائية فيما يلي:

١. مهارات ما وراء الانفعال **Meta-emotional Skills**:

تُعرف الباحثة مهارات ما وراء الانفعال إجرائيًا بأنها "قدرة الفرد على الوعي بأفكاره وانفعالاته الذاتية وانفعالات الآخرين، ومدى قدرته على مراقبة وتقييم تلك الانفعالات والأفكار أثناء المواقف المختلفة، والقدرة على إدارة انفعالاته وتنظيمها مما يساعده على استخدام انفعالاته في توجيه عملياته العقلية لتعزيز وتحسين أدائه أثناء المواقف الانفعالية المختلفة"، ويقاس بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس مهارات ما وراء الانفعال.

٢. قلق المستقبل المهني **Professional Future Anxiety**:

تُعرف الباحثة قلق المستقبل المهني إجرائيًا بأنه "حالة انفعالية تتمثل في الشعور بالضيق والتوتر وعدم الارتياح عند التفكير في مهنة المستقبل، ناتجة عن خوف الطالب الجامعي من عدم الحصول على مهنة ذات مكانة مرموقة وعائد اقتصادي مناسب بعد تخرجه من الجامعة، والشعور بنقص الكفايات المهنية اللازمة لتلبية متطلبات سوق العمل، وعدم ثقة الطالب بذاته وجهله بقدراته وإمكانياته وشعوره بعدم جدوى شهادته الجامعية في الحصول على وظيفة تناسب مؤهلاته وخبراته، والقلق من عدم القدرة على مواجهة أحداث الحياة الضاغطة والمشكلات المستقبلية المتوقعة"، ويقاس بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس قلق المستقبل المهني.

الإطار النظري:**أولاً: ما وراء الانفعال: Meta- Emotion**

تحتل الانفعالات مكانًا مرموقًا في علم النفس، وبخاصة في علم النفس الإكلينيكي، ولها مثل المكانة في أذهان الناس أيضًا، فالانفعالات لها أهمية بالغة في تكوين الشخصية الطبيعية للفرد، فهي تضيف على حياتنا البهجة، والمتعة، والمعاناة، وبدونها تصبح الحياة لا طعم لها ولا لون ولا جاذبية (محمد يونس، ٢٠٠٩، ص ٢٢٦).

وتختلف ما وراء الانفعال عن الانفعال، فالانفعال ينتج عن تقييم الفرد للمثيرات التي يتعرض لها، في حين أن ما وراء الانفعال ينتج عن تقييم الفرد للانفعالات ذاتها، كما أن الانفعال يكون موجّهًا نحو المثيرات التي سببته، في حين يوجه ما وراء الانفعال نحو الانفعالات ذاتها، وبهذا يتكون ما وراء الانفعال عندما ينتبه الفرد للانفعال، ويفكر فيه ويقيمه، ومن ثم يتولد لديه مشاعر أو انفعال ثانوي نحو هذا الانفعال، على سبيل المثال قد تحزن لشعورك بالخوف، أو قد تكون خائفًا من الوقوع في حالة الغضب والهياج، فضلًا عن أن الانفعال دائمًا حالة عابرة، أما ما وراء الانفعال قد يكون حالة أو سمة ثابتة نسبيًا، كما تُعد الانفعالات (كالفرح والحزن والبكاء) شيئًا فطريًا، في حين أن ما وراء الانفعال يكتسب بالخبرة وينمى بالتدريب ويختلف من فرد لآخر (رضا الجمال، ٢٠١٨، ص ١٥٠).

مفهوم ما وراء الانفعال:

تعددت التعريفات التي تناولت ما وراء الانفعال بتعدد محاور الارتكاز، فهناك من يرى أن ما وراء الانفعال عبارة عن انفعال ثانوي، في حين ركزت البحوث المبكرة في مجال ما وراء الانفعال على ما وراء الانفعال الوالدي، ومع مرور الوقت تم التوسع في دراسة ما وراء الانفعال حيث ركزت التعريفات على الوظائف التنفيذية للانفعالات بما في ذلك وعي الفرد بانفعالاته وانفعالات الآخرين، وتقبلها، وتقييمها، وإدارتها، وفيما يلي عرض لتلك التعريفات المختلفة:

يعرف يوسف عبد العاطي (٢٠٢٠، ص٧) ما وراء الانفعال بأنه انتباه ووعي وتقييم الفرد لانفعالاته وانفعالات الآخرين وما يسفر عنها من معتقدات ومشاعر سلبية أو إيجابية نحوها ومن ثم العمل على ضبطها وتنظيمها في ضوء ذلك يبتعد ما وراء الانفعال عن مجرد وصف الحالة الانفعالية إلى الدخول في أعماق فكر الفرد، ليصبح الانفعال محوراً لتفكيره فيتأمله وقيمه وينظمه.

وترى رابعة مسحل (٢٠٢١، ص ٤٥٧) أن ما وراء الانفعال يعني قدرة الفرد على فهم انفعالاته وانفعالات الآخرين والوعي بها ويكون ذلك من خلال الوعي الانفعالي وتنظيم الفرد لانفعالاته ومراقبة الانفعالات وكيفية التعامل معها وتنظيمها خلال المواقف المختلفة واستغلالها في الأداء الجيد.

ويعرفها عبد الهادي عبده (٢٠٢١، ص ١٠٢) بأنها مجموعة منظمة من الانفعالات والمعارف حول الانفعالات، والتي تشمل انفعالات الفرد والآخرين.

كما يُعرفها كل من تورب ولاتشين (Turp & Lacin, 2022, p.1360) بأنها انفعالات الفرد الناتجة عن تقييم الفرد لانفعالاته الأولية، ويمكن أن تكون تلك الانفعالات إيجابية أو سلبية، يتم اختبارها في شكل ما وراء الانفعالات الإيجابية الناتجة عن قبول المشاعر الأولية، وما وراء الانفعالات السلبية التي ترتبط برفض الانفعالات أو تجنبها.

في حين ترى رهام الدروبي وآخرين (٢٠٢٢، ص ٦٨) أن مفهوم ما وراء الانفعال يتضمن ثلاثة مستويات من الوعي هم:

١. مستوى التعامل مع الانفعالات الشخصية ويشير إلى وعي الفرد بانفعالاته الشخصية.

٢. مستوى التعامل مع الآخرين ويشير إلى وعي الفرد بانفعالات الآخرين.

٣. ترجمة الوعي بالانفعالات الشخصية وانفعالات الآخرين إلى سلوكيات تتفق مع السياق الاجتماعي بما يحقق التوافق والانسجام بين الفرد ونفسه من جهة والفرد والآخرين من جهة أخرى.

ويشير فولادي وآخرين (Fouladi , et al., 2023, p. 24) إلى أن ما وراء الانفعال يعني وعي الفرد بانفعالاته تجاه انفعالاته الشخصية، والعمل على إدارة تلك الانفعالات من خلال تعديل شدتها ونوعيتها مما يساهم في تحسين الصحة النفسية للفرد، وتنقسم ما وراء الانفعال إلى ما وراء الانفعالات الإيجابية التي تشير إلى الوعي بالانفعالات الإيجابية وتقبلها، والتعبير عنها بشكل لائق، وما وراء الانفعالات السلبية التي تشير إلى الوعي بالانفعالات السلبية وتقبلها، والعمل على تجنبها.

مهارات ما وراء الانفعال:

حدد وليد النساج (٢٠٠٧، ص ٤٣٠) بعدين أساسيين لما وراء الانفعال هما:

١. الوعي بما وراء الانفعال: يُعد المكون الأساسي الذي يبنى عليه كافة مهارات ما وراء الانفعال، ويتكون من ثلاث مكونات (المعرفة بما وراء الانفعال- خبرات ما وراء الانفعال: يستمدها الفرد من أربعة مصادر رئيسية هي "تحفيز الذات- الثقة الانفعالية- توقعات فاعلية الذات- تقييم الأولويات الدافعية"- استكشاف الذات والتعبير الانفعالي).

٢. إدارة ما وراء الانفعال: وهي البعد الاجرائي لما وراء الانفعال، وتتضمن عدة مهارات أساسية هي: (التخطيط- مراقبة الذات- اتخاذ القرار ازاء اختيار الاستراتيجية الملائمة لإدارة ما وراء الانفعال- التوجه الانفعالي).

ويرى كورتى وآخرين (Corte et al., 2011, p. 487) أن مهارات ما وراء الانفعال تتمثل في (معرفة الاستراتيجيات التي يمكن استخدامها لضبط الانفعالات وتنظيمها، والقدرة على استخدامها بوعي وفاعلية).

ويشير صلاح الدين محمد (٢٠١٤، ص ص ٢٥٦ - ٢٥٧) إلى أن مهارات ما وراء الانفعال تتمثل في:

١. وعي الفرد بانفعالاته الخاصة: وتشير إلى مدى معلومات الفرد عن الانفعال الذي يعيشه.

٢. إدارة الانفعال: وهي الدرجة التي يكون فيها الفرد قادرًا على أن يعرف ويتقبل

- الخبرات الانفعالية بأسلوب إيجابي.
٣. تقبل الانفعال: وهي أن يتيح الفرد لنفسه الفرصة أن يعيش الانفعال، وكذلك الشعور بالارتياح في التعبير عن الانفعال.
٤. عدم التنظيم: وهو وجود صعوبات في تنظيم التعبير عن الانفعالات.
- وترى ماجدة العلي وعلي السلطاني (٢٠١٥، ص ص ٥١١ - ٥١٢) أن أبعاد لما وراء الانفعال تتمثل في: الوعي بالذات، وتنظيم الذات للانفعالات ومعالجتها، ومراقبة الذات والأداء، وتحفيز الذات، والتعاطف والتوحد مع الآخرين، والمهارات الاجتماعية ومعالجة العلاقات.
- بينما يرى السيد بريك (٢٠١٦، ص ٣٠٦) أن مهارات ما وراء الانفعالات هي التي تمكن الفرد من التحكم في انفعالاته وتنظيمها، وتحدد بالمهارات التالية:
١. الوعي بما وراء الانفعال: وتعني إدراك الفرد لانفعالاته، وانفعالات الآخرين.
 ٢. الميمنة الانفعالية الاجرائية (إدارة ما وراء الانفعال): تعني قدرة الفرد على أن يسلك وفقاً لإدراكه لانفعالاته وانفعالات الآخرين.
 ٣. مراقبة الذات: تعني قدرة الفرد على المثابرة لتحقيق أهدافه وتعديل أدائه إذا ثبت خطؤه.
 ٤. خبرات ما وراء الانفعال: تعني قدرة الفرد على الاستفادة من مواقف انفعالية سابقة في معالجة مواقف انفعالية جديدة.
- ويشير كل من نورمان وفيرنز (Norman & Furnes, 2016, p. 187) إلى أن ما وراء الانفعال تتضمن (خبرات ما وراء الانفعال: التي تتمثل في مشاعر الفرد نحو الانفعال وما يصاحبها من خبرات معرفية، والتفكير في الانفعال، ومعرفة ما وراء الانفعال، واستراتيجيات ما وراء الانفعال التي يستخدمها الفرد لتنظيم انفعاله ذاتياً)، في حين أشار سرينفاسن وبشيام (Srinivasan & Pushpam, 2016, P. 664) إلى أن ما وراء الانفعال تتضمن المكونات التالية (الوعي الانفعالي - التقبل الانفعالي - التواصل - السببية - إدارة الانفعال - التدريب الانفعالي).

وترى دينا معوض (٢٠١٩، ص ٩٦٣) أن مهارات ما وراء الانفعال تتضمن قدرة الفرد على فهم مشاعره وانفعالاته والسيطرة عليها وفهم مشاعر وانفعالات الآخرين وحسن التعامل معها وقدرة الفرد على استغلال انفعالاته في الأداء الجيد وإقامة علاقة جيدة مع الآخرين، تمثلت تلك المهارات في (مهارة الوعي الانفعالي- مهارة إدارة الانفعالات- مهارة خبرة الانفعالات- مهارة الدعم الوالدي لضبط الانفعالات).

وترى زينب محمد (٢٠٢٠، ص ص ٢١١ - ٢١٢) أن مهارات ما وراء الانفعال تمثل مستوى وعي الفرد بانفعالاته تجاه انفعالاته الذاتية وتجاه المشاركين له في المهام المختلفة، ومدى قدرته على مراقبتها وتنظيمها مما يساعده في توجيه عملياته العقلية أثناء تنفيذ تلك المهام، تمثلت مهارات ما وراء الانفعال في (الوعي بالانفعال- مراقبة الانفعال- تنظيم الانفعال).

ويشير عبد الصبور محمد وآخرين (٢٠٢١، ص ٥٤٣) أن مهارات ما وراء الانفعال تتمثل في قدرة الفرد على إدارة انفعالاته وانفعالات الآخرين وذلك من خلال مجموعة من مهارات (الوعي الميتا انفعالي- الأداء الميتا انفعال- التقويم الميتا انفعالي) التي تتم قبل وبعد وأثناء المواقف الانفعالية.

في ضوء العرض السابق، تبنت الباحثة الأبعاد التالية لمهارات ما وراء الانفعال: الوعي الانفعالي، وإدارة الانفعالات، والخبرة الانفعالية، والتقييم الشخصي للانفعال، ومراقبة الذات، وتحفيز الذات، والمهارات الاجتماعية.

ثانياً: قلق المستقبل المهني: Professional Future Anxiety

يُعرف قلق المستقبل المهني بأنه حالة تنتاب الفرد، يشعر فيها بعدم الارتياح والتفكير السلبي تجاه المستقبل، والنظرة التشاؤمية للحياة والخوف من المستقبل المهني، وعدم القدرة على مواجهة الأحداث الحياتية الضاغطة، وبصفة خاصة المرتبطة باختيار المهنة ومتطلبات سوق العمل، مما يؤدي إلى شعور الفرد بالخوف والتهديد من المستقبل (أحمد السيد، ٢٠١٨، ص ٣٨).

كما يُعرف عمرو بدران وآخرين (٢٠١٦، ص ٦) قلق المستقبل المهني بأنه

حالة انفعالية تنشأ من خوف الطالب الجامعي من عدم توافر فرص عمل مناسبة لمؤهلاته الدراسية بعد تخرجه، وخوفه من اجتياز الامتحانات، ويتضمن الأبعاد التالية: التفاؤل، وتلبية متطلبات سوق العمل، والمكانة الاجتماعية للمهنة، والسمات الشخصية، والالتزام الأكاديمي.

ويعرفه هشام مخيمر ومحمد الودينالي (٢٠١٨، ص ٢١) بأنه حالة من التوتر وعدم الاطمئنان، والخوف والضيق يشعر بها الفرد عندما يفكر في مهنة المستقبل، ناتجة عن توقعات وتعميمات بأنه الفرص المهنية في المستقبل تتضاءل، وإن الحصول على مهنة ذات مكانة مرموقة وعائد اقتصادي جيد، قد يصبح أمر صعب المنال، مهما بذل من جهد، ومهما كانت مؤهلاته وإعداده الأكاديمي، ويتضمن الأبعاد التالية: قلق الحصول على وظيفة بعد التخرج، والقلق السلبي تجاه المستقبل المهني، وفقدان قيم الاجتهاد والمثابرة، وانخفاض مستوى الدخل والمكانة لمهنة المستقبل.

بينما يُعرفه عادل الخالدي (٢٠٢٣، ص ٢٥٢) بأنه حاله من القلق تتتاب الطالب عند التفكير في مستقبله المهني ويعبر عنها بالمظاهر النفسية والجسمية والفسولوجية والتفكير السلبي.

ومن خلال ما سبق تبنت الباحثة الأبعاد التالية لقلق المستقبل المهني: القلق المتعلق بتلبية متطلبات سوق العمل، والقلق المتعلق بالعوامل الاقتصادية، والقلق تجاه الأحداث الحياتية الضاغطة، والقلق المتعلق بتحقيق الاستقرار الأسري والاجتماعي، والقلق المتعلق بالكفاءة المهنية، والقلق المتعلق بالمكانة الاجتماعية لمهنة المستقبل، والقلق تجاه ريادة الأعمال، وفقدان قيم الاجتهاد والمثابرة، والتفكير السلبي تجاه المستقبل المهني.

أسباب قلق المستقبل المهني:

يتطور القلق تجاه المستقبل عندما تصبح نظرة الفرد إلى المستقبل سلبية أو متشائمة نتيجة للخبرات التي يعيشها، وتسبب له الشعور بعدم الثقة تجاه الأحداث المستقبلية (Al-Qarni & Khatatbeh, 2023, p.560).

وتتأثر نظرة الشباب إلى المستقبل إلى حد كبير بإدراك الفرد لذاته ولكفاءته، وللأهداف الإيجابية التي يسعى إلى تحقيقها، وكذلك تتأثر هذه النظرة بالبيئة التي يوجد فيها بكل ما تشتمل عليه من أحداث ومتغيرات، وأيضًا البيئة النفسية بكل ما تتضمنه من بنايات، وتشمل جميع المواقف التي تؤثر في الفرد ويتأثر بها، وإن كفاءته النفسية وإدراكه لإمكانياته وقدراته الذاتية وما ينطوي عليها من مقومات معرفية، وشخصية، واجتماعية تمثل دورًا مهمًا في تلك النظرة وخاصة المرتبطة بقلق المستقبل المهني، وزيادة قلق المستقبل لدى الأفراد تسبب حالات من الضغوط النفسية، وانخفاض الشعور بالكفاءة والرضا عن الذات، والإحساس بالوحدة والعزلة مما ينعكس على العلاقات الاجتماعية للأفراد (جيهان سويد، ٢٠١٢، ص ص ١١٢ - ١١٣).

وتعد الظروف الاقتصادية من أهم أسباب قلق المستقبل المهني متمثلة في كثرة البطالة، مما يجعل طلاب الجامعة يفكرون في أنهم قد يتخرجون من كليات مختلفة وحالهم حال الكثير ممن سبقوهم مما يزيد من قلق الطلاب في التفكير بمستقبلهم المهني، كما أن التغيرات الحياتية السريعة التي تقترن بمختلف المشاعر التي تكون أغلبها سلبية كالقلق والشعور بعدم الاطمئنان وعدم الاستقرار الذي يكون عاملاً من عوامل دفع الطالب للوقوع في ساحة الاضطراب النفسي، فالتناقضات الهائلة بين ما هو حسي وما هو معنوي وبين ما يطمون به وبين الواقع المتأزم المرير، ذلك كله يضعهم في منعطف خطير من الصراعات النفسية، وظهور الاضطرابات الانفعالية والشخصية المتعلقة بالمستقبل المهني (عمرو حسن بدران وآخرين، ٢٠١٦، ص ٣).

مظاهر قلق المستقبل المهني لدى طلاب الجامعة:

يتسم الأشخاص الذين يعانون من قلق المستقبل بالتشاؤم، 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 يحمل المستقبل،

والانسحاب والانطواء، وصلابة الرأي والتشدد فيه، وضعف الثقة بالنفس، وانخفاض التوكيدية، وتوقع الشر دائماً (أمل غنايم، ٢٠١٨، ص ١٩٥).

ويرتبط قلق المستقبل بالاضطرابات النفسية، وعدم الثقة بالنفس، ويجعل الفرد مقتنعاً بالكثير من الانحرافات في التفكير والخرافة لخوفه من المستقبل والتوقع السلبي مما يجعله يكثر في الاعتماد على ميكانيزمات التبرير والنكوص (آمال باظه، ٢٠١٣، ص ٢٠٨).

ويُعبّر قلق المستقبل المهني لدى طلاب الجامعة عن نفسه من خلال عدة مظاهر منها:

١. **المظاهر المعرفية:** كتعميم سلبيات المهنة بشكل تعسفي، ورفض تعميق البنية المعرفية حول طبيعة المهنة التي يؤهل لها وخصائصها، وعدم التخطيط للمستقبل.

٢. **المظاهر السلوكية:** ومنها الهروب من الواقع للخيال، وتجنب مواجهة المشكلات المرتبطة بالمهنة، وعدم تحمل مسؤولية الأنشطة المرتبطة بالمهنة، والإحجام عن محاولة الخروج للبيئة الميدانية الخاصة بالمهنة، والروتينية في التعامل مع المواقف، والاعتمادية في حل المشكلات المرتبطة بالتخصص على الآخرين.

٣. **المظاهر الانفعالية:** التوقعات السلبية عن أدائه لمهنته، والشك المتكرر في أداءه وقدرة القائمين فعلياً على المهنة، والشعور بعدم الانتماء للتخصص الذي يؤهلهم للمهنة. (أمل الزغبى، ٢٠١٧، ص ٢٦٣)

دراسات وبحوث سابقة:

أولاً: دراسات وبحوث سابقة تناولت ما وراء الانفعال لدى طلاب الجامعة:

دراسة ناجي النواب وآخرين (٢٠١٨):

بعنوان: التفكير المستقبلي وعلاقته بما وراء الانفعال لدى طلبة الجامعة.

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى التفكير المستقبلي وما وراء الانفعال

لدى طلاب الجامعة، والكشف عن العلاقة بين التفكير المستقبلي وما وراء الانفعال

لدى طلبة الجامعة، تكونت عينة الدراسة من (٤٠٠) طالب وطالبة موزعين على (١٠)

كليات للتخصصات العلمية والإنسانية، تكونت أدوات الدراسة من مقياس التفكير المستقبلي، ومقياس جتمان (Gottman, 2014) لما وراء الانفعال، وتوصلت نتائج الدراسة إلى امتلاك عينة البحث للتفكير المستقبلي، تمتع عينة البحث بسمات ما وراء الانفعال لكن لم تكن داله إحصائياً، ووجود علاقة ارتباطية موجبة داله إحصائياً بين التفكير المستقبلي وما وراء الانفعال، كما أسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في العلاقة الارتباطية بين التفكير المستقبلي وما وراء الانفعال تبعاً للجنس والتخصص والصف لدى طلاب الجامعة.

دراسة دينا صلاح (٢٠١٩):

بعنوان: مهارات ما وراء الانفعال وعلاقتها بالاغتراب النفسي لدى طلاب الجامعة هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى مهارات الانفعال، والاغتراب النفسي لدى طلاب الجامعة، ومعرفة الفروق وفقاً للنوع (ذكور-إناث) والتخصص الأكاديمي (علمي، أدبي) في مهارات الانفعال، والاغتراب النفسي، والكشف عن العلاقة بين مهارات ما وراء الانفعال والاغتراب النفسي لدى طلاب الجامعة، وعن إمكانية التنبؤ بمهارات ما وراء الانفعال لدى طلاب الجامعة من خلال شعورهم بالاغتراب النفسي، وتكونت عينة الدراسة من (٦٧٥) من طلاب وطالبات كليتي العلوم والآداب بجامعة المنصورة، وتمثلت أدوات الدراسة في مقياس مهارات ما وراء الانفعال، مقياس الاغتراب النفسي لطلاب الجامعة، وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين مهارات ما وراء الانفعال والاغتراب النفسي لطلاب الجامعة، وأن مستوى مهارات ما وراء الانفعال يقل بزيادة الشعور بالاغتراب.

دراسة لارا النصيرات (٢٠١٩):

بعنوان: الذكاء الشخصي وعلاقته بما وراء الانفعالات لدى طلبة جامعة مؤتة هدفت الدراسة إلى الكشف عن علاقة الذكاء الشخصي بما وراء الانفعالات، وتكونت عينة الدراسة من (٤٨٢) طالباً وطالبة من طلبة جامعة مؤتة وتمثلت أدوات الدراسة في مقياس الذكاء الشخصي ومقياس ما وراء الانفعالات، وتوصلت نتائج

الدراسة إلى وجود مستوى مرتفع من الذكاء الشخصي وما وراء الانفعالات لدى طلبة جامعة مؤته، وإلى وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين الذكاء الشخصي وما وراء الانفعالات.

دراسة محمد محمد (٢٠٢٠):

بعنوان: البخل المعرفي وعلاقته بما وراء الانفعال لدى طلبة الجامعة

هدفت الدراسة إلى الكشف عن مستوى طلاب الجامعة في البخل المعرفي وما وراء الانفعال وعن الفروق بينهم فيهما وفقا للجنس والفرقة الدراسية، وعن العلاقة بينهما، وعن إمكانية التنبؤ بمستوياتهم بالبخل المعرفي من خلال مستوياتهم بما وراء الانفعال، وتكونت عينة الدراسة من (٤٣٦) طالبًا وطالبة بالفرقتين (الثانية والرابعة) بال تخصصات (العلمية) بخمس جامعات مصرية، وتمثلت أدوات الدراسة في اختبار البخل المعرفي (CRT)، ومقياس مستوى ما وراء الانفعال، وتوصلت النتائج إلى أن مستوى ما وراء الانفعال لدى طلاب الجامعة أقل من المتوسط، والبخل المعرفي أعلى من المتوسط، وإلى وجود فروق بين طلاب الجامعة لصالح الذكور والفرقة الرابعة بمستوى ما وراء الانفعال، وإلى وجود علاقة ارتباطية سالبة قوية بين البخل المعرفي وما وراء الانفعال لديهم، وإلى إمكانية التنبؤ بمستوياتهم بالبخل المعرفي من خلال مستوياتهم في ما وراء الانفعال.

دراسة نبيل السيد (٢٠٢١):

بعنوان: أثر التفاعل بين ما وراء الانفعال والمستوى التعليمي في مهارات التفكير المستقبلي لدى طلاب كلية التربية جامعة الأزهر بالقاهرة

هدفت الدراسة إلى الكشف عن الفروق بين مرتفعي ومنخفضي ما وراء الانفعال والفروق بين طلاب المستوى التعليمي (الثالثة-الرابعة) في مهارات التفكير المستقبلي، والكشف عن أثر التفاعل الثنائي بين مستوى ما وراء الانفعال (مرتفع-منخفض) والمستوى التعليمي (الثالثة-الرابعة) في مهارات التفكير المستقبلي، وتكونت عينة الدراسة من (٣٣٠) مشاركًا من طلاب الفرقة الثالثة والرابعة بكلية التربية جامعة

الأزهر، وتكونت أدوات الدراسة من مقياس ما وراء الانفعال، ومقياس مهارات التفكير المستقبلي، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق بين مرتفعي ومنخفضي ما وراء الانفعال في مهارات التفكير المستقبلي لصالح مرتفعي ما وراء الانفعال، ووجود أثر دال إحصائياً للتفاعل الثنائي بين مستوى ما وراء الانفعال (مرتفع- منخفض) والمستوى التعليمي (الثالثة- الرابعة) في مهارات التفكير المستقبلي.

دراسة تورب ولاتشين (Turp & Lacin, 2022):

بعنوان: دور كل من اليقظة العقلية ومهارات التنظيم الانفعالي في التنبؤ بما وراء الانفعال لدى طلاب الجامعة

هدفت الدراسة إلى الكشف عن إمكانية التنبؤ بما وراء الانفعال لدى طلاب الجامعة من خلال اليقظة العقلية ومهارات التنظيم الانفعالي، والتعرف على الفروق بين الذكور والإناث في مستويات ما وراء الانفعال، وتكونت عينة الدراسة من (١٠٥٠) طالباً وطالبة من طلاب الجامعة بتركيا من مختلف التخصصات (٧٤٨ إناث - ٣٠٢ ذكور)، وتمثلت أدوات الدراسة في مقياس ما وراء الانفعال، ومقياس مهارات التنظيم الانفعالي، ومقياس اليقظة العقلية، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق في ما وراء الانفعالات الإيجابية تعزى لتغير الجنس، بينما لا توجد فروق في ما وراء الانفعالات السلبية، وإلى إمكانية التنبؤ بما وراء الانفعالات الإيجابية والسلبية لدى طلاب الجامعة من خلال اليقظة العقلية وتنظيم الانفعالات.

دراسة حسين عبد الجبوري (٢٠٢٢):

بعنوان: الوعي الذاتي وعلاقته بما وراء الانفعال لدى طلاب الجامعة
هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى كل من الوعي الذاتي وما وراء الانفعال، والعلاقة الارتباطية بينهما لدى طلاب الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من (٨٠) طالباً وطالبة من طلاب الجامعة (٤٠ طالب - ٤٠ طالبة)، وتمثلت أدوات الدراسة في مقياس الوعي الذاتي، ومقياس ما وراء الانفعال لدى طلاب الجامعة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن مستوى كل من الوعي الذاتي وما وراء الانفعال لدى

طلاب الجامعة أعلى من متوسط، ووجود علاقة ارتباطية طردية بين الوعي الذاتي وما وراء الانفعال.

ثانيًا: دراسات وبحوث سابقة تناولت قلق المستقبل المهني لدى طلاب الجامعة:

دراسة شاكر المحاميد ومحمد السفاسفة (٢٠٠٧):

بعنوان: قلق المستقبل المهني لدى طلبة الجامعات الأردنية وعلاقته ببعض المتغيرات هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى قلق المستقبل المهني لدى طلبة الجامعات الأردنية الرسمية، وأثر كل من متغيري الجنس والكلية على مستوى قلق المستقبل المهني، تكونت عينة الدراسة من (٤٠٨) من طلبة جامعات: اليرموك، والهاشمية، ومؤته، وتمثلت أدوات الدراسة في مقياس قلق المستقبل المهني، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن أفراد العينة لديهم مستوى عالي من قلق المستقبل المهني، وأن هناك فروق دالة إحصائية بين طلبة الكليات العلمية والإنسانية لصالح الكليات العملية، ولم تظهر النتائج فروقاً دالة إحصائية تعزى إلى متغير الجنس.

دراسة وانج (Wong, 2007):

بعنوان: الشخصية وخبرة ما وراء المزاج والرضا عن الحياة والقلق لدى الطلاب الأستراليين والسنغافوريين.

هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين ما وراء المزاج والرضا عن الحياة والقلق لدى طلاب الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من (١٨٩) طالبًا جامعيًا من الطلاب الأستراليين في مقابل (٢٤٣) طالبًا جامعيًا من الطلاب السنغافوريين، وتمثلت أدوات الدراسة في مقياس ما وراء المزاج، ومقياس الرضا عن الحياة، ومقياس القلق، وأشارت النتائج إلى إمكانية التنبؤ بالرضا عن الحياة والقلق من خلال أبعاد ما وراء المزاج بدرجة كبيرة.

دراسة صادق الشافعي وسعد كاظم (٢٠١٠):

بعنوان: قياس مستوى قلق المستقبل المهني لدى طلاب جامعة كربلاء

هدفت الدراسة إلى قياس مستوى قلق المستقبل المهني لدى طلاب جامعة كربلاء، والتعرف على الفروق في مستوى قلق المستقبل المهني تبعًا لمتغيري الجنس، والتخصص، وتكونت عينة الدراسة من (٤٩٩) طالب وطالبة من طلبة الكليات العلمية والإنسانية، وتكونت أدوات الدراسة من مقياس قلق المستقبل المهني إعداد صادق الشافعي وسعد الجبوري، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن طلاب الجامعة لديهم مستوى عالي من قلق المستقبل المهني، وهناك فروق دالة إحصائية بين طلبة الكلية العلمية والإنسانية في قلق المستقبل لصالح الكليات الإنسانية، بينما لا توجد فروق دالة إحصائية في متغير الجنس.

دراسة عبد العزيز حسب الله (٢٠١٢):

بعنوان: قلق المستقبل المهني وعلاقته بكل من سمات الشخصية وفعالية الذات الأكاديمية لدى عينة من طلاب كلية التربية بجامعة المنيا

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى قلق المستقبل المهني لدى طلاب كلية التربية جامعة المنيا، والتعرف على العلاقة بين قلق المستقبل المهني وكل من سمات الشخصية وفعالية الذات الأكاديمية، وتكونت أدوات الدراسة من مقياس قلق المستقبل المهني، ومقاييس سمات الشخصية (مقياس الثقة مقابل الدفاعية، ومقياس والتطابق الاجتماعي مقابل التمرد)، ومقياس فعالية الذات الأكاديمية، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود مستوى مرتفع من قلق المستقبل المهني لدى طلاب الجامعة، ووجود علاقة بين قلق المستقبل المهني وكل من فاعلية الذات الأكاديمية، والثقة مقابل الدفاعية، والتطابق الاجتماعي مقابل التمرد.

دراسة سلوى ناصر وهالة يوسف (٢٠١٨):

بعنوان: قلق المستقبل المهني وعلاقته بمفهوم الذات والحاجات النفسية لدى طلاب كلية الاقتصاد المنزلي

هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين قلق المستقبل المهني ومفهوم الذات والحاجات النفسية لدى طلاب كلية الاقتصاد المنزلي، تكونت عينة الدراسة من (٢٨٨)

من طلاب الفرقة الرابعة بكلية الاقتصاد المنزلي جامعة المنوفية، وتكونت أدوات الدراسة من استمارة البيانات الأولية للطلاب، واستبيان قلق المستقبل المهني، واستبيان مفهوم الذات، واستبيان الحاجات النفسية، وأسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين قلق المستقبل المهني ومفهوم الذات والحاجات النفسية لدى طلاب كلية الاقتصاد المنزلي، وعدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات الذكور والإناث في قلق المستقبل المهني، وأن عينة الدراسة لديهم مستوى متوسط من قلق المستقبل المهني.

دراسة مسعودة سالمى (٢٠١٨):

بعنوان: قلق المستقبل المهني لدى طلبة جامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي
هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى قلق المستقبل المهني لدى طلاب الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من (٢٠٠) طالب وطالبة من طلبة الفرقة الثالثة بكلية العلوم الاجتماعية والإنسانية، والعلوم التكنولوجية، وتكونت أدوات الدراسة من مقياس قلق المستقبل المهني، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود مستوى مرتفع من قلق المستقبل المهني لدى طلاب الجامعة.

دراسة رضا جبر (٢٠٢١):

بعنوان: قلق المستقبل المهني وعلاقته باليقظة العقلية وفاعلية الذات الأكاديمية ومستوى التحصيل الدراسي لدى طلاب البرامج النوعية والعادية بكلية التربية
هدف الدراسة إلى تعرف علاقة قلق المستقبل المهني بكل من اليقظة العقلية وفاعلية الذات الأكاديمية ومستوى التحصيل الدراسي لدى طلاب البرامج النوعية والعادية بكلية التربية، وتكونت عينة البحث من (٣١١) طالبا من طلاب الفرقة الرابعة علمي منهم (١٢٧ طالبا بالبرامج النوعية، ١٨٤ طالبا بالبرامج العادية)، وتمثلت أدوات الدراسة في مقياس قلق المستقبل المهني، ومقياس اليقظة العقلية، ومقياس فاعلية الذات الأكاديمية، وتوصلت نتائج الدراسة إلى 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، وتوجد علاقة سالبة بين قلق المستقبل المهني وكل من اليقظة العقلية وفاعلية الذات الأكاديمية، ويسهم قلق المستقبل المهني واليقظة العقلية بنسبة كبيرة في التنبؤ بفاعلية الذات الأكاديمية لدى طلاب الفرقة الرابعة بكلية التربية من التخصصات العلمية.

دراسة محمد عطالله (٢٠٢١):

بعنوان: سمات الشخصية الريادية وعلاقتها بقلق المستقبل المهني ومهارات اتخاذ القرار لدى طلبة جامعة التقنية والعلوم التطبيقية بالرساتاق في سلطنة عمان هدفت الدراسة إلى تحديد مستوى بعض سمات الشخصية الريادية، وقلق المستقبل المهني، ومهارات اتخاذ القرار لدى طلبة جامعة التقنية والعلوم التطبيقية بالرساتاق في سلطنة عمان، والكشف عن العلاقة بينهم، وتعرف الفروق في بعض سمات الشخصية الريادية، وقلق المستقبل المهني، ومهارات اتخاذ القرار وفقا للنوع، والتخصص الأكاديمي، وتكونت عينة الدراسة من (٢٠٨) طالبًا وطالبة من طلاب الجامعة، وتمثلت أدوات الدراسة في مقاييس سمات الشخصية الريادية، وقلق المستقبل المهني، ومهارات اتخاذ القرار، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن مستوى سمات الشخصية الريادية، وقلق المستقبل المهني، ومهارات اتخاذ القرار لدى طلبة الجامعة مرتفع، ووجود علاقة ارتباطية سالبة بين قلق المستقبل المهني وكل من سمات الشخصية الريادية، ومهارات اتخاذ القرار، وعدم وجود فروق دالة إحصائية في سمات الشخصية الريادية، وقلق المستقبل المهني، ومهارات اتخاذ القرار تبعًا للنوع، والتخصص الأكاديمي.

دراسة صالح وأخريين (Salih, et al., 2022):

بعنوان: مستوى قلق المستقبل لدى طلاب كلية التربية بجامعة حلبجة هدفت الدراسة إلى الكشف عن مستوى قلق المستقبل لدى طلاب كلية التربية بجامعة حلبجة، وتكونت عينة الدراسة من (١٠٠) طالب وطالبة من طلاب كلية التربية، وتمثلت أدوات الدراسة في مقياس قلق المستقبل، وتوصلت نتائج الدراسة إلى

أن مستوى قلق المستقبل لدى الإناث أعلى من الذكور.

دراسة روان أبو حمور ومحمد السفاسفة (٢٠٢٣):

بعنوان: قلق المستقبل المهني وعلاقته بالمسؤولية الاجتماعية لدى الطلبة المتوقع تخرجهم في جامعة مؤتة

هدفت الدراسة إلى الكشف عن مستوى قلق المستقبل المهني وعلاقته بالمسؤولية الاجتماعية لدى الطلبة المتوقع تخرجهم في جامعة مؤتة، وتكونت عينة الدراسة من (١٥٠) طالبًا وطالبة من الطلبة المتوقع تخرجهم، وتمثلت أدوات الدراسة في مقياس قلق المستقبل المهني ومقياس المسؤولية المجتمعية، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن مستوى قلق المستقبل المهني والمسؤولية الاجتماعية لدى الطلاب المتوقع تخرجهم متوسط، ووجود علاقة طردية بين قلق المستقبل المهني والمسؤولية الاجتماعية، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس قلق المستقبل المهني ومقياس المسؤولية المجتمعية تعزى لمتغير النوع والكلية.

دراسة صابرة الحراصية ومستورة بنت بادريس (٢٠٢٣):

بعنوان: أثر معتقدات الكفاءة الذاتية على قلق المستقبل المهني لدى طلبة مؤسسات التعليم العالي بسلطنة عمان

هدفت الدراسة إلى الكشف عن مستويات معتقدات الكفاءة الذاتية وقلق المستقبل المهني لدى طلبة مؤسسات التعليم العالي في سلطنة عمان، والكشف أثر معتقدات الكفاءة الذاتية على قلق المستقبل المهني، ومعرفة الفروق ذات الدلالة الإحصائية في قلق المستقبل المهني ومعتقدات الكفاءة الذاتية التي تعزى لمتغيرات النوع الاجتماعي، ونوع المؤسسة (حكومي، خاص) والتخصص الدراسي، وتكونت عينة الدراسة من (٥٠٠) طالب، وتمثلت أدوات الدراسة في مقياس قلق المستقبل المهني ومقياس معتقدات الكفاءة الذاتية، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن عينة الدراسة تتمتع بمستوى متوسط لقلق المستقبل المهني، ومستوى مرتفع لمعتقدات الكفاءة الذاتية، وعن وجود تأثير سلبي لمعتقدات الكفاءة الذاتية على قلق المستقبل المهني، وأظهرت النتائج

تبعاً لمقياس قلق المستقبل المهني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث لصالح الذكور، وعدم وجود فروق تعزى لنوع المؤسسة، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في التخصص الدراسي لصالح التخصصات العلمية.

ثالثاً: دراسات وبحوث سابقة تناولت ما وراء الانفعال وأبعاده الفرعية والقلق لدى طلاب الجامعة:

دراسة مانسيل (Mansell, et al., 2020):

بعنوان: هل تختلف استراتيجيات ما وراء الانفعال وتأثيراتها لدى الطلاب عبر السياقات الاجتماعية المختلفة (المنزل - الجامعة)؟

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين استراتيجيات ما وراء الانفعال والرضا عن الحياة والقلق لدى طلاب الجامعة، والتعرف على مدى اختلاف استراتيجيات ما وراء الانفعال في الواقع عبر السياقات الاجتماعية المختلفة (المنزل - الجامعة)، وتكونت عينة الدراسة من (١٤٠) طالباً جامعياً، وتكونت أدوات الدراسة من مقاييس استراتيجيات ما وراء الانفعال والرضا عن الحياة والقلق، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن استخدام الطلاب لاستراتيجيات ما وراء الانفعالات تختلف باختلاف السياق الاجتماعي (الأسرة- والجامعة)، وإلى وجود علاقة ارتباطية بين استراتيجيات ما وراء الانفعال والرضا عن الحياة والقلق لدى طلاب الجامعة، وأن الطلاب الذين يستخدمون الكبت في تنظيم انفعالاتهم كانوا أكثر قلقاً وأقل رضا عن حياتهم.

تعقيب على الدراسات السابقة:

من خلال ما تم عرضه من أدبيات ودراسات سابقة في هذه الدراسة، يمكن التأكيد على النقاط التالية:

١. ندرة الدراسات التي استهدفت الكشف عن إمكانية التنبؤ بقلق المستقبل المهني من خلال مهارات ما وراء الانفعال لدى طلاب الجامعة.
٢. أثبتت الدراسات ارتباط ما وراء الانفعال بالعديد من المتغيرات لدى طلاب الجامعة منها: التفكير المستقبلي- البخل المعرفي- الاغتراب النفسي- التحصيل الدراسي-

- الذكاء الشخصي- اليقظة العقلية- تنظيم الانفعالات- الوعي الذاتي.
٣. توصلت دراسة ناجي النواب وآخرين (٢٠١٨) إلى تمتع طلاب الجامعة بسمات ما وراء الانفعال لكن لم تكن داله إحصائياً، في حين توصلت دراسة محمد محمد (٢٠٢٠) إلى أن مستوى ما وراء الانفعال لدى طلاب الجامعة أقل من المتوسط، بينما توصلت دراسة كل من حسين عبد الجبوري (٢٠٢٢)، ولارا النصيرات (٢٠١٩) إلى أن مستوى مهارات ما وراء الانفعال أعلى من متوسط.
٤. أثبتت الدراسات وجود علاقة ارتباطية سالبة بين قلق المستقبل المهني والعديد من المتغيرات مثل: الرضا عن الحياة- ما وراء المزاج- فاعلية الذات الأكاديمية- التحصيل الدراسي- مفهوم الذات- الحاجات النفسية- اليقظة العقلية- سمات الشخصية الريادية- معتقدات الكفاءة الذاتية- مهارات اتخاذ القرار- المسؤولية الاجتماعية.
٥. أثبتت دراسات كل من: شاكر المحاميد ومحمد السفاسفة (٢٠٠٧)، وصادق الشافعي وسعد كاظم (٢٠١٠)، وعبد العزيز حسب الله (٢٠١٢)، ومسعودة سالمى (٢٠١٨)، ومحمد عطالله (٢٠٢١) أن مستوى قلق المستقبل المهني لدى طلاب الجامعة مرتفع، بينما أثبتت دراسات كل من: سلوى ناصر وهالة يوسف (٢٠١٨)، وروان أبو حمور ومحمد السفاسفة (٢٠٢٣)، وصابرة الحراصية ومستورة بنت بادريس (٢٠٢٣) أن بمستوى قلق المستقبل المهني لدى الطلاب الجامعة متوسط، وتوصلت دراسة صالح وآخرين (Salih, et al., 2022) إلى أن مستوى قلق المستقبل لدى الإناث أعلى من الذكور.
٦. أثبتت دراسة مانسيل (Mansell, et al., 2020) إلى وجود علاقة بين بين استراتيجيات ما وراء الانفعال والقلق لدى طلاب الجامعة، وأن الطلاب الذين يستخدمون الكبت في تنظيم انفعالاتهم كانوا أكثر قلقاً.

فروض البحث:

- في ضوء مشكلة الدراسة وأسئلتها والإطار المفاهيمي للدراسة، ومن خلال نتائج الدراسات والبحوث السابقة يمكن صياغة فروض البحث التالية:
١. توجد فروق دالة إحصائية بين المتوسط التجريبي والمتوسط الفرضي لمهارات ما وراء الانفعال لدى طلاب الجامعة لصالح المتوسط التجريبي.
 ٢. توجد فروق دالة إحصائية بين المتوسط التجريبي والمتوسط الفرضي لقلق المستقبل المهني لدى طلاب الجامعة لصالح المتوسط التجريبي.
 ٣. توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين درجات طلاب الجامعة على مقياس مهارات وما وراء الانفعال ودرجاتهم على مقياس قلق المستقبل المهني.
 ٤. يمكن التنبؤ بقلق المستقبل المهني لدى طلاب الجامعة من خلال مهارات وما وراء الانفعال.

إجراءات البحث:**منهج البحث:**

اعتمدت الباحثة في البحث على المنهج الوصفي الارتباطي لكونه المنهج المناسب لطبيعة البحث ومتغيراته.

مجتمع البحث:

تمثل مجتمع البحث الحالي في طلاب الفرقة الرابعة بكلية التربية جامعة دمياط بالتخصصات العلمية والأدبية خلال العام الجامعي ٢٠٢١ / ٢٠٢٢ م، وبلغ عددهم (١٥٩١) طالبًا وطالبة، ويوضح الجدول التالي توزيع أفراد مجتمع الدراسة وفقًا لمتغيري النوع، والتخصص الدراسي:

جدول (١) توزيع أفراد مجتمع البحث وفقاً لمتغيري النوع والتخصص الدراسي (ن=١٥٩١)

المتغير	العدد	النسبة المئوية
النوع	ذكور	١٩٣
	إناث	١٣٩٨
التخصص	أدبي	٦٥٩
	علمي	٩٣٢

عينة البحث:

تكونت عينة البحث الأساسية من (٧٧٢) طالباً وطالبة من طلاب الفرقة الرابعة بكلية التربية بجامعة دمياط، ويبين جدول (٢) توزيع أفراد عينة البحث على متغيري النوع، والتخصص الدراسي:

جدول (٢) توزيع أفراد عينة البحث الأساسية وفقاً لمتغيري

النوع والتخصص الدراسي (ن = ٧٧٢)

المتغير	العدد	النسبة المئوية
النوع	ذكور	٤٢
	إناث	٧٣٠
التخصص	أدبي	٢٧٢
	علمي	٥٠٠

أدوات الدراسة:

لجمع المعلومات والبيانات اللازمة لاختبار فروض البحث، تم إعداد الأدوات التالية:

أولاً: مقياس مهارات ما وراء الانفعال لدى طلاب الجامعة (إعداد/ الباحثة)
الهدف من المقياس:

يهدف إلى قياس مهارات ما وراء الانفعال التي تُعد من المفاهيم الحديثة في مجال علم النفس التي حظيت باهتمام كبير لما لها من دور هام في مساعدة الأفراد

وخاصة الطلاب على اكتساب الوعي الذاتي بسماتهم، وقدراتهم ومسؤولياتهم تجاه عملية التعلم، وتحسين قدراتهم التعليمية وأدائهم الأكاديمي، وتنمية المهارات اللازمة لحل مشكلاتهم واتخاذ قراراتهم، كما يؤهلهم للتعامل مع المواقف الصعبة، ومواجهة الأزمات، وتحقيق الانسجام النفسي بين الفرد والمحيطين به؛ ويتضمن المقياس الأبعاد التالية (الوعي الانفعالي- إدارة الانفعالات- الخبرة الانفعالية- التقييم الشخصي للانفعال- مراقبة الذات- تحفيز الذات- المهارات الاجتماعية).

وقد ظهرت الحاجة لدى الباحثة لإعداد مقياس مهارات ما وراء الانفعال لدى طلاب الجامعة رغم وجود بعض المقاييس للأسباب التالية:

١. أغلب المقاييس- التي أطلعت عليها الباحثة- تناولت مهارات ما وراء الانفعال لدى عينات تختلف عن عينة الدراسة الحالية (طلاب الجامعة) كالمعلمين والآباء وطلاب المرحلة الإعدادية وغيرهم.
٢. أغلب مقاييس ما وراء الانفعال - التي أطلعت عليها الباحثة- ركزت على تصنيف الأفراد وفقاً لأنماط ما وراء الانفعال دون التركيز على المهارات؛ مما برزت الحاجة إلى إعداد مقياس يتناسب مع أهداف وعينة الدراسة الحالية.
٣. أغلب مقاييس مهارات ما وراء الانفعال - التي أطلعت عليها الباحثة- تم إعدادها في بيئة غير البيئة المصرية.
٤. المقاييس التي اطلعت عليها الباحثة لا تتناول أبعاد مهارات ما وراء الانفعال التي تتبناها الدراسة الحالية؛ حيث أن أغلب المقاييس انطلقت من منظور فلسفي ضيق لتفسير ما وراء الانفعال دون الاستفادة من النماذج النظرية المتعددة لتفسير تلك الظاهرة.

إجراءات إعداد المقياس:

أولاً: الاطلاع على المقاييس ذات الصلة بمهارات ما وراء الانفعال:

في سبيل إعداد مقياس مهارات ما وراء الانفعال لطلاب الجامعة وتحديد أبعاده وصياغة مفرداته؛ قامت الباحثة بالاطلاع على العديد من المقاييس ذات الصلة

بمهارات ما وراء الانفعال منها: مقياس تقدير ما وراء الانفعال (إعداد/ Yeh, 2002)، مقياس ما وراء الانفعال (إعداد/ Myers, 2007)، ومقياس مهارات المي تا انفعالية (إعداد/ وليد النساج، ٢٠٠٦)، ومقياس ما وراء الانفعال (إعداد/ Mitmansgruber, et al., 2009)، ومقياس ما وراء المعرفة وما وراء الانفعالات (PMCEQ) (إعداد/ Beer & Moneta, 2010)، ومقياس ما وراء الانفعال الوالدي (إعداد/ Paterson, et al., 2012)، ومقياس ما وراء الانفعال (إعداد/ Lee, 2012)، ومقابلة ما وراء الانفعال (إعداد/ King, 2013)، ومقياس ما وراء الانفعال (إعداد/ محمد فراج، ٢٠١٧)، ومقياس ما وراء الانفعال (إعداد/ بدر السعيد، ٢٠١٨)، ومقياس ما وراء الانفعال (إعداد/ تهاني طالب، وإنعام عبيد، ٢٠١٩)، ومقياس ما وراء الانفعال (إعداد/ لارا النصيرات، ٢٠١٩)، ومقياس مهارات المي تا انفعالية (إعداد/ دينا خفاجي، ٢٠٢٠)، ومقياس ما وراء الانفعال (أماني البري، ٢٠٢١).

ثانياً: الاطلاع على الأطر النظرية والدراسات السابقة ذات الصلة بمهارات ما وراء الانفعال بهدف تحديد البنية الأساسية للمقياس الحالي.

ثالثاً: تعريف أبعاد المقياس تعريفًا إجرائيًا:

بعد العرض السابق للمقاييس والأطر النظرية والدراسات السابقة التي استقادت منها الباحثة في إعداد المقياس وتحديد أبعاده وصياغة مفرداته؛ تقدم الباحثة عرضاً للتعريفات الإجرائية لمهارات ما وراء الانفعال وأبعادها الفرعية التي بُني عليها المقياس على النحو التالي:

١. الوعي الانفعالي:

تعرفه الباحثة إجرائيًا بأنه "قدرة الفرد على فهم انفعالاته الذاتية وانفعالات الآخرين والتمييز بينها ومعرفة أسبابها، وإدراكه لأفكاره ومشاعره تجاه هذه الانفعالات، والوعي بالعلاقة بين الأفكار والانفعالات والأحداث الخارجية مما يمكنه من اتخاذ القرارات المناسبة، والتعبير عن الانفعالات بصورة لائقة، وتحمل المسؤولية عن التصرفات

المرتبطة بتلك الانفعالات".

٢. إدارة الانفعالات:

تعرفه الباحثة إجرائياً بأنه "قدرة الفرد على ضبط وتنظيم الانفعالات الذاتية من خلال التخطيط للعمليات اللازمة لإدارة الانفعالات، واختيار الاستراتيجية الملائمة لإدارة المواقف الانفعالية بكفاءة من خلال تعديل شدة أو نوعية الانفعالات والأفكار المرتبطة بها وخاصة السلبية منها لتبدو بصورة إيجابية ومناسبة للمواقف الانفعالية المختلفة التي يتعرض لها، مما يساعد الفرد على تحقيق أهدافه، واتخاذ القرارات المناسبة والإيجابية في الحياة، والتعبير عن السلوك الانفعالي بطريقة ملائمة اجتماعياً، والتوافق مع المواقف الانفعالية بسهولة".

٣. الخبرة الانفعالية:

تعرفه الباحثة إجرائياً بأنه "قدرة الفرد على الاستفادة من مواقف انفعالية سابقة في معالجة مواقف انفعالية جديدة، وفي تجنب المواقف والمثيرات التي تسبب له انفعالات سلبية، وفي تحمل الضغوط والصمود أمام الأحداث والمواقف الضاغطة، وتوظيف معلوماته الانفعالية في توجيه تفكيره وسلوكه، وفي تجنب الاستجابات الاندفاعية، وفي التحكم في ردود أفعاله الانفعالية".

٤. التقييم الشخصي للانفعال:

تعرفه الباحثة إجرائياً بأنه "قدرة الفرد على تقييم انفعالاته الذاتية والحكم عليها بالسلب أو الإيجاب وذلك في ضوء معايير الشخصية والاجتماعية، ورصد مشاعره وأفكاره حول طبيعة الموقف الانفعالي، وعلاقة الانفعالات بأهداف الفرد، والتغيرات المصاحبة لتلك الانفعالات".

٥. مراقبة الذات:

تعرفه الباحثة إجرائياً بأنه "مدى قدرة الفرد على مراقبة سلوكه وانفعالاته الذاتية عبر المواقف المختلفة، وفحص مهاراته وقدراته أثناء مواجهة تلك المواقف، والوعي بالأساليب التي يستخدمها لحل مشكلاته، وملاحظة الخطوات التي يتبعها لتحقيق

أهدافه وتطلعاته، وتقدير مدى التقدم الذي يحرزه أثناء أداء المهام المختلفة، والتركيز على المهام التي يقوم بها في الوقت الراهن، والوعي بأخطائه أثناء أداء تلك المهام ومحاولة تصحيح هذه الأخطاء".

٦. تحفيز الذات:

تعرفه الباحثة إجرائياً بأنه "قدرة الفرد على تحفيز انفعالاته ومشاعره الذاتية لتحقيق مختلف أهدافه وتطلعاته وإنجازاته، من خلال التحفيز المستمر للذات، وتأجيل إشباع الرغبات، والتقاؤل والشعور بالأمل عند مواجهة التحديات والعقبات، وحث النفس على التقدم والسعي من أجل بلوغ الغايات، والتغلب على الضغوط والصعوبات، والوصول إلى الأداء المميز".

٧. المهارات الاجتماعية:

تعرفه الباحثة إجرائياً بأنه "قدرة الفرد على تكوين علاقات اجتماعية ناجحة مع الآخرين، وكسب الحب والتقدير والإعجاب منهم، والتأثير الإيجابي والفعال للفرد في علاقته مع الآخرين عن طريق إدراك انفعالاتهم والتصرف معهم بطريقة لائقة، والتجاوب مع مشاعرهم، ومساعدتهم في التخلص من الانفعالات السلبية بمهارة، وقراءة مشاعرهم واحتياجاتهم ومشكلاتهم، ومساعدتهم على تحقيق أهدافهم.

رابعاً: إعداد الصورة الأولية للمقياس:

تكونت الصورة الأولية لمقياس مهارات ما وراء الانفعال من (٩٨) مفردة موزعة على سبعة أبعاد، وروعي عند صياغة المفردات البساطة، والوضوح، واحتواء المفردة على فكرة واحدة والابتعاد عن المفردات التي تقيس أكثر من فكرة، ويوضح جدول (٣) توزيع المفردات على أبعاد مهارات ما وراء الانفعال:

جدول (٣) توزيع المفردات على أبعاد مقياس مهارات ما وراء الانفعال في صورته الأولى

م	الأبعاد	عدد المفردات	النسبة المئوية
١	الوعي الانفعالي	١٦	%١٦,٣
٢	إدارة الانفعالات	١٦	%١٦,٣
٣	الخبرة الانفعالية	١٠	%١٠,٢
٤	التقييم الشخصي للانفعال	١٦	%١٦,٣
٥	مراقبة الذات	١٢	%١٢,٢
٦	تحفيز الذات	١٣	%١٣,٣
٧	المهارات الاجتماعية	١٥	%١٥,٣
	مقياس مهارات ما وراء الانفعال	٩٨	%١٠٠

خامساً: حساب الخصائص السيكومترية للمقياس:

لدراسة الخصائص السيكومترية لمقياس مهارات ما وراء الانفعال، تم التحقق من معامل ثبات المقياس واتساقه الداخلي وصدقه على النحو التالي:

١. العرض على المحكمين:

قامت الباحثة بعرض مقياس مهارات ما وراء الانفعال بصورته الأولى على مجموعة من الأساتذة والأساتذة المساعدين في مجال علم النفس التربوي والصحة النفسية بلغ عددهم (٢٠) محكمًا لإبداء الرأي من حيث:

- مدى صحة الصياغة اللغوية للمفردات.
- مدى ارتباط كل مفردة بالبعد الذي يتضمنها.
- إضافة أو حذف أو تعديل أو إعادة صياغة بعض العبارات بما يحقق الهدف الذي من أجله وُضع المقياس.

وقامت الباحثة بتفريغ ملاحظات ومقترحات السادة المحكمين حول مفردات المقياس، وفي ضوء ذلك تم إجراء بعض التعديلات المقترحة مثل تعديل صياغة بعض مفردات المقياس أو نقل بعض المفردات من بعد إلى آخر، وحساب النسب المئوية

لاستجابات المحكمين على كل مفردة من مفردات المقياس، كما تم حساب معامل الاتفاق بين المحكمين وفقاً لمعامل لاوشي Lawshe:

$$CVR = \frac{Ne - N/2}{N/2}$$

- CVR: نسبة صدق المحتوى Content Validity Ratio.
- Ne: عد المحكمين الذين أشاروا إلى أن المفردة أساسية في قياس البعد الذي تنرج تحته.
- N: العدد الكلي للمحكمين.

(Daim, et al., 2015, p.289)

وتراوحت نسب اتفاق المحكمين على مفردات المقياس بين (٩٠% - ١٠٠%) وهي نسب اتفاق مناسبة، كما تراوحت نسبة الاتفاق بين المحكمين وفقاً لطريقة لاوشي بين (٩,٠ - ١) مما يدل على وجود اتفاق بين آراء السادة المحكمين على مفردات المقياس، وبناء على ذلك لم يتم استبعاد أي مفردة لأن نسب الاتفاق لم تقل عن (٨٠%).

٢. الاتساق الداخلي لمقياس مهارات ما وراء الانفعال:

تم التحقق من الاتساق الداخلي للمقياس عن طريق تطبيق المقياس على عينة استطلاعية عددها (١٦٠) طالباً وطالبة من طلاب الفرقة الرابعة بكلية التربية جامعة دمياط، وحساب معامل ارتباط درجة كل مفردة من مفردات المقياس بالدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، وكذلك معامل ارتباط درجة كل بعد من أبعاد المقياس بالدرجة الكلية للمقياس، ورصدت النتائج بالجدول التالية:

أ. معامل ارتباط درجة كل مفردة من مفردات المقياس بالدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه:

جدول (٤) قيمة معامل الارتباط بين درجة كل مفردة من مفردات المقياس والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليها (ن=١٦٠)

معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	البعد
**٠,٤٩٣	٨٣	**٠,٦٢٣	٤٣	**٠,٥٠٩	١	الوعي الانفعالي
**٠,٨١٣	٨٨	**٠,٥٧٦	٥٠	**٠,٥٣٧	٨	
**٠,٥٠٣	٩٢	**٠,٥٠٤	٥٧	**٠,٥١٠	١٥	
**٠,٤٣١	٩٦	**٠,٤٧٨	٦٤	**٠,٥٤٢	٢٢	
		**٠,٦٠٦	٧١	*٠,١٨٣	٢٩	
		**٠,٦٠١	٧٧	**٠,٥٥٦	٣٦	
**٠,٤١٩	٨٤	**٠,٦١٢	٤٤	**٠,٥١٦	٢	إدارة الانفعالات
**٠,١٠٨	٨٩	**٠,٦٣٧	٥١	**٠,٥٢٣	٩	
**٠,٥٥٧	٩٣	**٠,٥٤١	٥٨	**٠,٤٢٥	١٦	
**٠,٤٩٥	٩٧	**٠,٥٣٧	٦٥	**٠,٥١٤	٢٣	
		**٠,٤٦٦	٧٢	**٠,٦٩٩	٣٠	
		**٠,٤٦٦	٧٨	**٠,٥٦٥	٣٧	
**٠,٦٢٩	٥٩	**٠,٧٤٤	٣١	**٠,٦٠٩	٣	الخبرة الانفعالية
**٠,٥٩٠	٦٦	**٠,٥٤٢	٣٨	**٠,٦٨٧	١٠	
		**٠,٥٧٠	٤٥	**٠,٦٣٥	١٧	
		**٠,٦٣٠	٥٢	*٠,٦٢٩	٢٤	
**٠,٥٠٣	٨٥	٠,١٥١	٤٦	**٠,٤٣٣	٤	التقييم الشخصي للانفعال
**٠,٤٩٤	٩٠	**٠,٤٤٣	٥٣	**٠,٤٣١	١١	
**٠,٨١٣	٩٤	**٠,٥٠٣	٦٠	**٠,٦١١	١٨	
**٠,٤٢٣	٩٨	**٠,٤٤٦	٦٧	**٠,٥١٩	٢٥	
		**٠,٧٣٥	٧٣	**٠,٤٢٨	٣٢	

البيد	رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط
	٣٩	**٠,٦١٢	٧٩	**٠,٥٢٨		
مراقبة الذات	٥	**٠,٥٤٩	٣٣	**٠,٥٩٤	٦١	**٠,٥٠٤
	١٢	**٠,٥٢٨	٤٠	**٠,٥٨٤	٦٨	**٠,٤٦٩
	١٩	**٠,٤٤٢	٤٧	**٠,٦٤١	٧٤	**٠,٥٦٦
	٢٦	**٠,٥١٠	٥٤	٠,٦١٦	٨٠	**٠,٦١٦
تحفيز الذات	٦	**٠,٥٧٢	٤١	**٠,٤٦٤	٧٥	**٠,٥١٩
	١٣	**٠,٦٣٥	٤٨	**٠,٤٦٤	٨١	**٠,٥٤٩
	٢٠	**٠,٥٣٠	٥٥	**٠,٥٩٤	٨٦	**٠,٥٢١
	٢٧	**٠,٥٣٠	٦٢	**٠,٥٣١		
	٣٤	**٠,٥٤٥	٦٩	**٠,٤٦٩		
المهارات الاجتماعية	٧	**٠,٥٥٧	٤٢	**٠,٦١١	٧٦	**٠,٥٢٧
	١٤	**٠,٥٣٢	٤٩	**٠,٧٢٣	٨٢	**٠,٥٠٠
	٢١	٠,٦٨٠	٥٦	**٠,٦٢٠	٨٧	**٠,٥١١
	٢٨	**٠,٥٤٧	٦٣	**٠,٥١٦	٩١	**٠,٥٤٣
	٣٥	٠,٠٨٠	٧٠	**٠,٥٠٢	٩٥	**٠,٤٢٠

ويتضح من جدول (٤) أن معاملات ارتباط المفردات الدالة إحصائياً بالدرجة الكلية للبعد التي تنتمي إليه تراوحت بين (٠,٤١٩ - ٠,٨١٣) وجميعها دالة عند مستوى (٠,٠١)، فيما عدا المفردات رقم (٢٩ - ٣٥ - ٤٦ - ٨٩) كانت معاملات ارتباطها غير دالة إحصائياً، ومن ثم تم حذف هذه المفردات من مقياس مهارات ما وراء الانفعال.

ب. معامل ارتباط درجة كل بعد من أبعاد المقياس بالدرجة الكلية لمقياس مهارات ما وراء الانفعال:

قامت الباحثة بحساب معاملات الارتباط بين أبعاد المقياس - بعد حذف العبارات غير الدالة إحصائياً - والدرجة الكلية له، فكانت النتائج كما بجدول (٥):

جدول (٥) قيمة معامل الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس (ن=١٦٠)

م	الأبعاد	معامل ارتباط البعد بالدرجة الكلية للمقياس	مستوى الدلالة
١	الوعي الانفعالي	٠,٨٧٠	٠,٠١
٢	إدارة الانفعالات	٠,٨٣٠	٠,٠١
٣	الخبرة الانفعالية	٠,٨٤٨	٠,٠١
٤	التقييم الشخصي للانفعال	٠,٧٢٠	٠,٠١
٥	مراقبة الذات	٠,٨٤٩	٠,٠١
٦	تحفيز الذات	٠,٨٧٥	٠,٠١
٧	المهارات الاجتماعية	٠,٨٤٥	٠,٠١

ويتبين من جدول (٥) أن معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس تراوحت بين (٠,٥٣١ - ٨٤٨) وجميعها دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١)، مما يشير إلى أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الاتساق الداخلي.

٣. معامل ثبات مقياس مهارات ما وراء الانفعال:

تم حساب ثبات المقياس بطريقتين هما، طريقة التباين باستخدام معادلة ألفا كرونباخ، وطريقة التجزئة النصفية باستخدام معاملات (سبيرمان/ براون، وجتمان)، ورصدت النتائج بالجدول التالي:

جدول (٦) معاملات ثبات مقياس مهارات ما وراء الانفعال باستخدام معادلة ألفا كرونباخ وطريقة التجزئة النصفية باستخدام معاملات (سبيرمان/ براون، وجتمان) (ن=١٦٠)

م	الأبعاد	معامل ثبات ألفا كرونباخ	معامل ثبات سبيرمان/ براون	معامل ثبات جتمان
١	الوعي الانفعالي	٠,٧٨٦	٠,٧٩٧	٠,٧٩١
٢	إدارة الانفعالات	٠,٦٨٧	٠,٧٣٦	٠,٧١٥
٣	الخبرة الانفعالية	٠,٨٣١	٠,٨٢٩	٠,٨٢٩
٤	التقييم الشخصي للانفعال	٠,٦٧٤	٠,٨٨٠	٠,٧١٦
٥	مراقبة الذات	٠,٧٤٠	٠,٧٤٦	٠,٧٤٢
٦	تحفيز الذات	٠,٧٨٣	٠,٧٤٧	٠,٧٤٤
٧	المهارات الاجتماعية	٠,٧٤٦	٠,٧٥٤	٠,٧٥٤
	الدرجة الكلية لمقياس مهارات ما وراء الانفعال	٠,٩٤٧	٠,٩٥٣	٠,٩٥٣

يتبين من جدول (٦) أن جميع معاملات ثبات ألفا كرونباخ الخاصة بمقياس مهارات ما وراء الانفعال مرتفعة حيث تراوحت بين (٠,٦٧٤ - ٠,٩٤٧) وهي قيم مناسبة تشير إلى ثبات المقياس وصلاحيته للتطبيق، كما أن جميع قيم معاملات الثبات بالتجزئة النصفية بطريقتي (سبيرمان/ براون - جتمان) قيم متقاربة ومرتفعة، مما يشير إلى ثبات جميع مفردات المقياس وأبعاده الفرعية.

٤. صدق مقياس مهارات ما وراء الانفعال:

تم التحقق من صدق المقياس باستخدام الطرق التالية:

أ. الصدق المرتبط بالمحك (الصدق التلازمي):

تم التحقق من صدق مقياس مهارات ما وراء الانفعال بالمقارنة بمقياس ما وراء الانفعال (إعداد/ محمد فراج، ٢٠١٧) بعد تطبيقهما على نفس العينة (ن=١٦٠)، ثم قامت الباحثة بحساب معاملات الارتباط بين درجات الطلاب على مقياس مهارات ما

وراء الانفعال (الأبعاد والدرجة الكلية) والدرجة الكلية للمحك خارجي وكانت قيم معاملات الارتباط كما يبينها الجدول التالي:

جدول (٧) معاملات الارتباط ودلالاتها بين درجات مقياس مهارات ما وراء الانفعال (الأبعاد والدرجة الكلية) والدرجة الكلية للمحك الخارجي (ن=١٦٠)

م	الأبعاد	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
١	الوعي الانفعالي	٠,٨٦٥	٠,٠١
٢	إدارة الانفعالات	٠,٨٢٤	٠,٠١
٣	الخبرة الانفعالية	٠,٨٤٨	٠,٠١
٤	التقييم الشخصي للانفعال	٠,٧١٧	٠,٠١
٥	مراقبة الذات	٠,٨٣٨	٠,٠١
٦	تحفيز الذات	٠,٨٦٢	٠,٠١
٧	المهارات الاجتماعية	٠,٨٣١	٠,٠١
	الدرجة الكلية	٠,٨٩١	٠,٠١

يتضح من جدول (٧) أن معاملات الارتباط بين درجات الطلاب على مقياس مهارات ما وراء الانفعال (الأبعاد والدرجة الكلية) والدرجة الكلية للمحك الخارجي دالة إحصائيًا عند مستوى (٠,٠١) مما يدل على تمتع المقياس بدرجة صدق مناسبة.
ب. صدق المقارنة الطرفية:

تم حساب صدق المقارنة الطرفية اعتمادًا على طريقة المجموعات المتضادة، وتعني هذه الطريقة باختصار مقارنة متوسط درجات عينتان متطرفتان من أفراد العينة التي طبق عليها المقياس (أدنى وأعلى ٢٧%)، لذا قامت الباحثة بترتيب درجات أفراد العينة الاستطلاعية البالغ عددها (١٦٠) طالب تنازليًا، ثم حساب دلالة الفروق بين متوسطي درجات الأفراد ذوي الدرجات المرتفعة (أعلى ٢٧%)، والأفراد ذوي الدرجات المنخفضة (أدنى ٢٧%) على مقياس مهارات ما وراء الانفعال وأبعاده الفرعية باستخدام اختبار "ت" (Independent – Samples T Test)، وكانت النتائج كما بجدول (٨):

جدول (٨) دلالة الفروق بين بين مرتفعي ومنخفضي الدرجات على مقياس مهارات ما وراء الانفعال

مستوى الدلالة	ت	الانحراف المعياري	المتوسط	العدد	المجموعات	مهارات ما وراء الانفعال
٠,٠٠٠	١٦,٧٧٥	٣,٥٧	٦٨,٢٠	٤٣	مرتفعي الدرجات	الوعي الانفعالي
		٤,٧٩	٥٢,٩٠	٤٣	منخفضي الدرجات	
٠,٠٠٠	١٥,٤٩٣	٤,٥٠	٦٨,٢٠	٤٣	مرتفعي الدرجات	إدارة الانفعالات
		٥,٢٨	٥١,٧٩	٤٣	منخفضي الدرجات	
٠,٠٠٠	١٦,٤٢٩	٢,٦٦	٤٥,١١	٤٣	مرتفعي الدرجات	الخبرة الانفعالية
		٤,٣٨	٣٢,٢٥	٤٣	منخفضي الدرجات	
٠,٠٠٠	٩,٤١٦	٤,٩٨	٦٣,٨٦	٤٣	مرتفعي الدرجات	التقييم الشخصي للانفعال
		٤,٧٧	٥٣,٩٥	٤٣	منخفضي الدرجات	
٠,٠٠٠	١٤,٦٥٩	٣,٢٥	٥١,٩٧	٤٣	مرتفعي الدرجات	مراقبة الذات
		٤,٠٣	٤٠,٣٩	٤٣	منخفضي الدرجات	
٠,٠٠٠	١٣,٦٣٥	٤,٠٤	٥٧,٢٧	٤٣	مرتفعي الدرجات	تحفيز الذات
		٥,٠٥	٤٣,٨١	٤٣	منخفضي الدرجات	
٠,٠٠٠	١٤,٨٥٢	٤,٠٨	٦٤,٦٠	٤٣	مرتفعي الدرجات	المهارات الاجتماعية
		٤,١٦	٥١,٣٩	٤٣	منخفضي الدرجات	
٠,٠٠٠	٢٢,٧٨٢	١٨,٥٣	٤١٩,٢٥	٤٣	مرتفعي الدرجات	الدرجة الكلية
		١٩,٢١	٣٢٦,٥١	٤٣	منخفضي الدرجات	

يتضح من جدول (٨) أن مقياس مهارات ما وراء الانفعال ميز بين الطلاب مرتفعي ومنخفضي مهارات ما وراء الانفعال، حيث أن قيمة (ت) دالة إحصائيًا عند مستوي (٠,٠١) لكل من الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس وكانت الفروق جميعها في اتجاه مرتفعي مهارات ما وراء الانفعال، مما يدل على تمتع المقياس بدرجة كبيرة من الصدق التمييزي تسمح باستخدامه في الدراسة الحالية.

سادسًا: الصورة النهائية لمقياس مهارات ما وراء الانفعال:

بعد التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس، وما ترتب عليها من حذف أو تعديل صياغة أي مفردة من مفردات المقياس، أصبح المقياس في صورته النهائية يتكون من (٩٤) مفردة موزعة على سبعة أبعاد، ويوضح جدول (٩) توزيع المفردات على الأبعاد:

جدول (٩) توزيع المفردات على أبعاد مقياس مهارات ما وراء الانفعال في صورته

النهائية

م	الأبعاد	أرقام المفردات		عدد المفردات	النسبة المئوية
		المفردات الموجبة	المفردات السالبة		
١	الوعي الانفعالي	١-٨-١٥-٢٢-٢٩-٤٣-٥٠	٣٦	١٥	١٦%
٢	إدارة الانفعالات	٢-٩-١٦-٢٣-٣٠-٣٧-٤٤	٩٣	١٥	١٦%
٣	الخبرة الانفعالية	٣-١٠-١٧-٢٤-٣١-٣٨-٤٥	٦٦	١٠	١٠,٦%
٤	التقييم الشخصي للانفعال	٤-١١-١٨-٢٥-٣٢-٣٩-٤٦	٧٣	١٥	١٦%
٥	مراقبة الذات	١٢-١٩-٢٦-٣٣-٤٠-٤٧-٥٤	٥	١٢	١٢,٨%

م	الأبعاد	أرقام المفردات		النسبة المئوية
		المفردات السالبة	المفردات الموجبة	
٦	تحفيز الذات	—	-٤٨-٤١-٣٤-٢٧-٢٠-١٣-٦ ٨٦-٨١-٧٥-٦٩-٦٢-٥٥	١٣,٨%
٧	المهارات الاجتماعية	٢١	-٥٦-٤٩-٤٢-٣٥-٢٨-١٤-٧ ٩١-٨٧-٨٢-٧٦-٧٠-٦٣	١٤,٩%
	مهارات ما وراء الانفعال	٦	٨٨	١٠٠%

تصحيح المقياس:

تتم الاستجابة على كل مفردة من مفردات المقياس وفقاً لأحد الاختيارات الموضحة أمام كل عبارة (دائماً - غالباً - أحياناً - نادراً - أبداً) بحيث تعطي كل استجابة منها درجة (٥ - ٤ - ٣ - ٢ - ١) على الترتيب للعبارة الموجبة، في حين يتم احتساب الدرجات بطريقة عكسية على المفردات السالبة (١ - ٢ - ٣ - ٤ - ٥).

طريقة تقدير الدرجات:

تتراوح درجات الطلاب على مقياس مهارات ما وراء الانفعال بين (٩٤) درجة كنهاية صغرى، و(٤٧٠) درجة كنهاية عظمى، ومن أجل الوصول إلى بمعيار للحكم على الدرجة التي يحصل عليها الطالب، تم تقسيم الدرجة الخام التي يحصل عليها الطالب والتي تتراوح ما بين (٩٤-٤٧٠) إلى خمسة مستويات (منخفض جداً - منخفض - متوسط - مرتفع - مرتفع جداً)، وفقاً للمعادلة التالية:

$$\frac{\text{القيمة العليا} - \text{القيمة الأقل لبدائل الاستجابة}}{\text{عدد المستويات}} = \text{طول الفئة}$$

عدد المستويات

(السيد الرفاعي، ٢٠٢٠، ص ٢٢٥)

وفي ضوء ذلك تم تحديد التدرج التالي لتقدير مستويات مهارات ما وراء الانفعال لدى طلاب الجامعة:

جدول (١٠) مستويات مهارات ما وراء الانفعال اعتماداً على طول الفئة

الدرجات الخام	مستوى مهارات ما وراء الانفعال
١٦٩ : ٩٤	منخفض جداً
٢٤٤ : ١٧٠	منخفض
٣١٩ : ٢٤٥	متوسط
٣٩٤ : ٣٢٠	مرتفع
٤٧٠ : ٣٩٥	مرتفع جداً

**ثانياً: مقياس قلق المستقبل المهني لدى طلاب الجامعة (إعداد/ الباحثة):
الهدف من المقياس:**

يهدف إلى قياس مستوى قلق المستقبل المهني لدى طلاب الجامعة الذي يُعد من أكثر الموضوعات إثارة لاهتمام الطلبة في تلك المرحلة التي تُعد مهدياً لصقلهم وتأهيلهم لشغل المناصب الأكاديمية والمهنية في مجتمع التنافسية الذي لم يعد يستقبل منهم إلا من تسليح معرفياً وانفعالياً وسلوكياً بما يؤهله للخوض في سوق العمل؛ ويتضمن المقياس الأبعاد التالية (تلبية متطلبات سوق العمل - القلق المتعلق بالعوامل الاقتصادية - القلق تجاه الأحداث الحياتية الضاغطة - تحقيق الاستقرار الأسري والاجتماعي - القلق المتعلق بالكفاءة المهنية - المكانة الاجتماعية لمهنة المستقبل - القلق تجاه ريادة الأعمال - فقدان قيم الاجتهاد والمثابرة - التفكير السلبي تجاه المستقبل المهني).

وقد ظهرت الحاجة لإعداد مقياس قلق المستقبل المهني لدى طلاب الجامعة رغم وجود بعض المقاييس للأسباب التالية:

١. في ظل ما تشهده المجتمعات من أزمات وتغيرات متلاحقة؛ أصبحت دراسة المشكلات والقضايا التي تتعلق بالمستقبل موضع اهتمام كبير في الوقت الحالي

حيث أن العالم أجمع يواجه تهديدات غير مسبوقة أثرت على كافة جوانب الحياة، وأدت إلى القلق وعدم اليقين بشأن المستقبل والشعور بالخوف من تكرار تلك الأزمات والكوارث؛ لذا ثمة حاجة إلى إعداد مقياس لاستكشاف مشكلات الشباب الجامعي المتعلقة بالمستقبل المهني في ظل الظروف المعاصرة.

٢. أغلب المقاييس المتاحة - التي أطلعت عليها الباحثة- تهدف إلى قياس قلق المستقبل بصفة عامة، وليس قلق المستقبل المهني تحديداً.

٣. المقاييس التي اطلعت عليها الباحثة لا تتناول جميع أبعاد قلق المستقبل المهني التي تتبناها الدراسة الحالية.

٤. أغلب مقاييس قلق المستقبل المهني - التي أطلعت عليها الباحثة- تم إعدادها في بيئة غير البيئة المصرية.

إجراءات إعداد المقياس:

تم بناء المقياس في صورته الحالية من خلال عدد من الخطوات يمكن إجمالها في الآتي:

أولاً: الاطلاع على المقاييس ذات الصلة بقلق المستقبل عامة، وقلق البطالة، وقلق المستقبل المهني لدى طلاب الجامعة:

في سبيل إعداد مقياس قلق المستقبل المهني لطلاب الجامعة وتحديد أبعاده وصياغة مفرداته؛ قامت الباحثة بالاطلاع على العديد من المقاييس ذات الصلة قلق المستقبل منها: مقياس قلق المستقبل (FAS) (إعداد/ Zaleski, 1996)، ومقياس قلق المستقبل (إعداد/ زينب شقير، ٢٠٠٥)، ومقياس المستقبل المهني (CFI) (إعداد/ Rottinghaus, et al., 2005)، ومقياس القلق على المستقبل المهني كما يدركه طلبة الجامعة (إعداد/ راجي الصرايرة، ونايل الحجايا، ٢٠٠٨)، ومقياس قلق المستقبل الدراسي والمهني (إعداد/ Vignoli & Mallet, 2012)، ومقياس قلق المستقبل المهني (إعداد/ عمرو بدران وآخرين، ٢٠١٤)، ومقياس قلق المستقبل المهني (إعداد/ صالح السعيد، ٢٠١٦)، ومقياس قلق المستقبل المهني (إعداد/ صالح السعيد،

(٢٠١٨)، وقلق المستقبل المهني (إعداد/ علي مسافر، ٢٠١٨)، ومقياس قلق المستقبل المهني (إعداد/ مسعود سالم، ٢٠١٨)، ومقياس قلق البطالة (إعداد/ إياد إشتية، ومحمد شاهين، ٢٠١٨)، ومقياس قلق المستقبل (FAS5) (إعداد/ Duplaga & Grysztar, 2021)، ومقياس قلق المستقبل المهني (إعداد/ رقية عطية، ٢٠٢١).

ثانياً: الاطلاع على الأطر النظرية والدراسات السابقة ذات الصلة بقلق المستقبل المهني لدى طلاب الجامعة بهدف تحديد البنية الأساسية للمقياس الحالي.

ثالثاً: تعريف أبعاد المقياس تعريفاً إجرائياً:

بعد العرض السابق للمقاييس والأطر النظرية والدراسات السابقة التي استفادت منها الباحثة في

إعداد المقياس وتحديد أبعاده وصياغة مفرداته؛ تقدم الباحثة عرضاً للتعريفات الإجرائية للأبعاد الفرعية لقلق المستقبل المهني التي بُني عليها المقياس على النحو التالي:

١. القلق المتعلق بتلبية متطلبات سوق العمل:

شعور طلاب الجامعة بالقلق تجاه المتطلبات المتجددة لمواصفات الخريج المؤهل لسوق العمل، ومدى قدرة المؤسسات على استيعاب خريجي الجامعات، والخوف من توافر فرص عمل لا تتوافق مع تخصصاتهم أو ما لديهم من مؤهلات وخبرات، والاعتقاد الراسخ بانتشار الوساطة والمحسوبية في الالتحاق بكثير من الوظائف بغض النظر عن الكفاءة المهنية والعملية.

٢. القلق المتعلق بالعوامل الاقتصادية:

شعور الطالب الجامعي بالقلق تجاه الأوضاع الاقتصادية غير المستقرة المتمثلة في ارتفاع معدلات البطالة، ومحدودية فرص العمل المتاحة التي تجعل الحصول على وظيفة مناسبة بعد التخرج أمراً صعب المنال، وكذلك انخفاض مستوى الدخل وتدني الرواتب، وإدراك الفرد أن حصوله على وظيفة في المستقبل لن يحقق له العائد المادي الذي يكفي حاجاته المعيشية.

٣. القلق تجاه الأحداث الحياتية الضاغطة:

يُقصد به أن الأحداث الضاغطة التي يتعرض لها طلاب الجامعة في حياتهم الشخصية وفي مجتمعاتهم تنعكس على نظرتهم تجاه المستقبل، وتزيد من شعورهم بالخوف من عدم القدرة على مواجهة المشكلات المستقبلية المتوقعة، مما يؤدي إلى فقدانهم الشعور بالأمن والأمان تجاه حياتهم المستقبلية.

٤. القلق المتعلق بتحقيق الاستقرار الأسري والاجتماعي:

شعور الطالب الجامعي بالقلق تجاه وضعة الأسري والاجتماعي في حالة عدم الحصول على فرصة عمل بعد التخرج، وانشغاله بالتفكير حول إمكانية تكوين أسرة وكيفية تحقيق استقرارها من خلال المهنة التي قد يمتنها.

٥. القلق المتعلق بالكفاءة المهنية:

شعور طلاب الجامعة بعدم الثقة في إمكانياتهم وقدرتهم على الالتحاق بوظيفة مستقبلية، والقلق من عدم امتلاك المعارف والمهارات والخبرات اللازمة للنجاح في مهنة المستقبل.

٦. القلق المتعلق بالمكانة الاجتماعية لمهنة المستقبل:

شعور طلاب الجامعة بأن تخصصهم المهني لن يحقق لهم المكانة الاجتماعية المرموقة التي يتطلعون إليها داخل المجتمع، وأن وظائفهم المستقبلية لن تكون محققة لذاتهم وطموحهم المهني.

٧. القلق تجاه ريادة الأعمال:

الأفكار التشاؤمية التي تسيطر على عقول طلاب الجامعة تجاه التوجه لإنشاء مشاريع اقتصادية خاصة بهم، والخوف من الوقوع في الخسارة وعدم تحقيق العوائد المادية المرجوة.

٨. فقدان قيم الاجتهاد والمثابرة:

اعتقاد طلاب الجامعة أن التفوق والنجاح في الدراسة قد لا يضمن لهم الحصول على وظيفة مناسبة في المستقبل مما يؤثر بالسلب على أداءهم وتوجهاتهم نحو الدراسة، وفقدان قدراتهم على مواصلة الجهد والاجتهاد لاستكمال دراستهم وتحقيق أهدافهم.

٩. التفكير السلبي تجاه المستقبل المهني

مجموعة الأفكار والمعتقدات الخاطئة والسلبية التي يدركها طلاب الجامعة تجاه المستقبل المهني، والتي تؤدي إلى الشعور باليأس والإحباط والغموض والتشاؤم من المستقبل.

رابعاً: إعداد الصورة الأولية للمقياس:

تكونت الصورة الأولية لمقياس قلق المستقبل المهني من (١٠٤) مفردة موزعة على تسعة أبعاد، وروعي عند صياغة المفردات البساطة، والوضوح، واحتواء المفردة على فكرة واحدة والابتعاد عن المفردات التي تقيس أكثر من فكرة، ويوضح جدول (١١) توزيع المفردات على أبعاد مقياس قلق المستقبل المهني:

جدول (١١) توزيع المفردات على أبعاد مقياس قلق المستقبل المهني في صورته الأولية

م	الأبعاد	عدد المفردات	النسبة المئوية
١	القلق المتعلق بتلبية متطلبات سوق العمل	١١	١٠,٦
٢	القلق المتعلق بالعوامل الاقتصادية	١٢	%١١,٥
٣	القلق تجاه الأحداث الحياتية الضاغطة	١٠	%٩,٦
٤	القلق المتعلق بتحقيق الاستقرار الأسري والاجتماعي	٩	%٨,٦
٥	القلق المتعلق بالكفاءة المهنية	١٥	%١٤,٤٥
٦	القلق المتعلق بالمكانة الاجتماعية لمهنة المستقبل	١١	%١٠,٦
٧	القلق تجاه ريادة الأعمال	١٤	%١٣,٥
٨	فقدان قيم الاجتهاد والمثابرة	١١	%١٠,٦
٩	التفكير السلبي تجاه المستقبل المهني	١١	%١٠,٦
	مقياس قلق المستقبل المهني	١٠٤	%١٠٠

خامساً: حساب الخصائص السيكومترية للمقياس:

لدراسة الخصائص السيكومترية لمقياس قلق المستقبل المهني، تم التحقق من معامل ثبات المقياس واتساقه الداخلي وصدقه على النحو التالي:

١. العرض على المحكمين:

قامت الباحثة بعرض مقياس قلق المستقبل المهني بصورته الأولية على مجموعة من الأساتذة والأساتذة المساعدين في مجال علم النفس التربوي والصحة النفسية بلغ عددهم (٢٠) محكماً لإبداء الرأي من حيث:

أ. مدى صحة الصياغة اللغوية للمفردات.

ت. مدى ارتباط كل مفردة بالبعد الذي يتضمنها.

ب. إضافة أو حذف أو تعديل أو إعادة صياغة بعض العبارات بما يحقق الهدف الذي من أجله وضع المقياس.

وقامت الباحثة بتفريغ ملاحظات ومقترحات السادة المحكمين حول مفردات المقياس، وفي ضوء ذلك تم إجراء بعض التعديلات المقترحة مثل تعديل صياغة بعض مفردات المقياس أو نقل بعض المفردات من بعد إلى آخر، وحساب النسب المئوية لاستجابات المحكمين على كل مفردة من مفردات المقياس، كما تم حساب معامل الاتفاق بين المحكمين وفقاً لمعامل لاوشي Lawshe، وتراوحت نسب اتفاق المحكمين على مفردات المقياس بين (٩٠% - ١٠٠%) وهي نسب اتفاق مناسبة، كما تراوحت نسبة الاتفاق بين المحكمين وفقاً لطريقة لاوشي بين (٩,٠ - ١) مما يدل على وجود اتفاق بين آراء السادة المحكمين على مفردات المقياس، وبناء على ذلك لم يتم استبعاد أي مفردة لأن نسب الاتفاق لم تقل عن (٨٠%).

٢. الاتساق الداخلي قلق المستقبل المهني:

تم التحقق من الاتساق الداخلي للمقياس عن طريق تطبيق المقياس على عينة استطلاعية عددها (١٦٠) طالباً وطالبة من طلاب الفرقة الرابعة بكلية التربية جامعة دمياط، وحساب معامل ارتباط درجة كل مفردة من مفردات المقياس بالدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، وكذلك معامل ارتباط درجة كل بعد من أبعاد المقياس بالدرجة الكلية للمقياس، ورصدت النتائج بالجدول التالية:

أ. معامل ارتباط درجة كل مفردة من مفردات المقياس بالدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه:

جدول (١٢) قيمة معامل الارتباط بين درجة كل مفردة من مفردات المقياس والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليها (ن=١٦٠)

معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	البعد
**٠,٤٢٨	٧٣	**٠,٥٥١	٣٧	**٠,٦٣٨	١	القلق المتعلق بتلبية متطلبات سوق العمل
**٠,٥٥٣	٨٢	**٠,٥١٢	٤٦	**٠,٥٣١	١٠	
**٠,٤٦٢	٩٠	**٠,٤٦٤	٥٥	**٠,٤٥١	١٩	
		**٠,٤٦٤	٦٤	**٠,٧٣٢	٢٨	
**٠,٦١٦	٧٤	**٠,٥٥٦	٣٨	**٠,٥٧٩	٢	القلق المتعلق بالعوامل الاقتصادية
**٠,٥٣٥	٨٣	**٠,٥٥١	٤٧	**٠,٥٤٣	١١	
**٠,٥٢٨	٩١	**٠,٥٩٣	٥٦	**٠,٤٣٠	٢٠	
**٠,٦٣٦	٩٧	**٠,٥٣١	٦٥	**٠,٥٤٤	٢٩	
**٠,٦٢٤	٧٥	**٠,٥٨٦	٣٩	**٠,٥٢٥	٣	القلق تجاه الأحداث الحياتية الضاغطة
**٠,٥٥٤	٨٤	**٠,٦٩٧	٤٨	**٠,٥٠٠	١٢	
		**٠,٦١٩	٥٧	**٠,٥٧٢	٢١	
		**٠,٥٨٥	٦٦	**٠,٥٦٩	٣٠	
**٠,٥٢١	٥٨	**٠,٥٦١	٣١	**٠,٤٨١	٤	القلق المتعلق بتحقيق الاستقرار الأسري والاجتماعي
**٠,٥٦٨	٦٧	**٠,٦٦٣	٤٠	**٠,٥٣٧	١٣	
**٠,٦٣٩	٧٦	**٠,٥٤٠	٤٩	**٠,٦١٨	٢٢	
٠,١٩٩	٩٢	**٠,٦١٦	٥٠	**٠,٥٢٥	٥	القلق المتعلق بالكفاءة المهنية
**٠,٦٣٣	٩٨	**٠,٦٤٣	٥٩	**٠,٥١١	١٤	
**٠,٦٩٩	١٠٠	**٠,٤٧٢	٦٨	**٠,٦٧١	٢٣	

معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	البعد
**٠,٧٣٠	١٠٢	**٠,٥٧٠	٧٧	**٠,٦٠٤	٣٢	
**٠,٦٧٤	١٠٤	**٠,٥٧٥	٨٥	**٠,٦٢٧	٤١	
**٠,٦١٦	٧٨	**٠,٦٠٤	٤٢	**٠,٦٥٥	٦	القلق المتعلق بالمكانة الاجتماعية لمهنة المستقبل
٠,٢٨٦	٨٦	**٠,٧٦٢	٥١	**٠,٤٣٤	١٥	
**٠,٥٣٢	٩٣	**٠,٥٩٠	٦٠	**٠,٧٣٢	٢٤	
		**٠,٦٨١	٦٩	**٠,٥٣٨	٣٣	
**٠,٤٩٧	٩٤	**٠,٥٠٩	٥٢	**٠,٥٧٧	٧	القلق تجاه زيادة الأعمال
**٠,٥٢٣	٩٩	٠,٢٧٤	٦١	**٠,٤٢٠	١٦	
**٠,٥٧٧	١٠١	**٠,٤٨٨	٧٠	٠,٢٣٥	٢٥	
**٠,٥٦٧	١٠٣	٠,١٢٠	٧٩	**٠,٥٩١	٣٤	
		**٠,٦١٢	٨٧	**٠,٤٩٢	٤٣	
**٠,٥١٥	٨٠	**٠,٤٠٧	٤٤	**٠,٦٦١	٨	فقدان قيم الاجتهاد والمثابرة
**٠,٢٢٣	٨٨	**٠,٧٢٨	٥٣	**٠,٤٥٥	١٧	
**٠,٥٩٧	٩٥	**٠,٤٥٨	٦٢	**٠,٥٩٨	٢٦	
		**٠,٤٨٤	٧١	**٠,٦٣٨	٣٥	
**٠,٥٣٤	٨١	**٠,٤٠٦	٤٥	**٠,٥٣٨	٩	التفكير السلبي تجاه المستقبل المهني
**٠,٦٠٢	٨٩	**٠,٥٣٨	٥٤	**٠,٥٠٢	١٨	
**٠,٨١٥	٩٦	**٠,٤١٩	٦٣	**٠,٦٠١	٢٧	
		**٠,٥٩٥	٧٢	**٠,٦٨١	٣٦	

ويتضح من جدول (١٢) أن معاملات ارتباط المفردات الدالة إحصائياً بالدرجة الكلية للبعد التي تنتمي إليه تراوحت بين (٠,٤٢٠ - ٠,٨١٥) وجميعها دالة عند مستوى (٠,٠١)، فيما عدا المفردات رقم (٢٥ - ٦١ - ٧٩ - ٨٦ - ٨٨ - ٩٢) كانت معاملات ارتباطها غير دالة إحصائياً، ومن ثم تم حذف هذه المفردات من مقياس قلق

المستقبل المهني.

ب. معامل ارتباط درجة كل بعد من أبعاد المقياس بالدرجة الكلية لمقياس قلق المستقبل المهني:

قامت الباحثة بحساب معاملات الارتباط بين أبعاد المقياس - بعد حذف العبارات غير الدالة إحصائياً - والدرجة الكلية له، فكانت النتائج كما بجدول (١٣):

جدول (١٣): قيمة معامل الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس

(ن=١٦٠)

م	الأبعاد	معامل ارتباط البعد بالدرجة الكلية للمقياس	مستوى الدلالة
١	القلق المتعلق بتلبية متطلبات سوق العمل	٠,٦١٢	٠,٠١
٢	القلق المتعلق بالعوامل الاقتصادية	٠,٧٥٤	٠,٠١
٣	القلق تجاه الأحداث الحياتية الضاغطة	٠,٨٤٨	٠,٠١
٤	القلق المتعلق بتحقيق الاستقرار الأسري والاجتماعي	٠,٧٠٣	٠,٠١
٥	القلق المتعلق بالكفاءة المهنية	٠,٨١٦	٠,٠١
٦	القلق المتعلق بالمكانة الاجتماعية لمهنة المستقبل	٠,٥٣١	٠,٠١
٧	القلق تجاه ريادة الأعمال	٠,٦٤٠	٠,٠١
٨	فقدان قيم الاجتهاد والمثابرة	٠,٧٦٧	٠,٠١
٩	التفكير السلبي تجاه المستقبل المهني	٠,٨٤٤	٠,٠١

ويتبين من جدول (١٣) أن معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس تراوحت بين (٠,٥٣١ - ٨٤٨) وجميعها دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)، مما يشير إلى أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الاتساق الداخلي.

٣. معامل ثبات مقياس قلق المستقبل المهني:

تم حساب ثبات المقياس بطريقتين هما، طريقة التباين باستخدام معادلة ألفا كرونباخ، وطريقة التجزئة النصفية باستخدام معاملات (سبيرمان/ براون، وجتمان)، ورصدت النتائج بالجدول التالي:

جدول (١٤) معاملات ثبات مقياس قلق المستقبل المهني باستخدام معادلة ألفا كرونباخ وطريقة التجزئة النصفية باستخدام معاملات (سبيرمان/ براون، وجتمان) (ن=١٦٠)

م	الأبعاد	معامل ثبات ألفا كرونباخ	معامل ثبات سبيرمان/ براون	معامل ثبات جتمان
١	القلق المتعلق بتلبية متطلبات سوق العمل	٠,٦٨٢	٠,٨٧٧	٠,٧٢٨
٢	القلق المتعلق بالعوامل الاقتصادية	٠,٧٨٠	٠,٨٤١	٠,٨٣٣
٣	القلق تجاه الأحداث الحياتية الضاغطة	٠,٧٩٨	٠,٧٧٧	٠,٧٧٦
٤	القلق المتعلق بتحقيق الاستقرار الأسري والاجتماعي	٠,٦١١	٠,٦٤٣	٠,٦١٣
٥	القلق المتعلق بالكفاءة المهنية	٠,٨٤٧	٠,٨٦١	٠,٨٥٦
٦	القلق المتعلق بالمكانة الاجتماعية لمهنة المستقبل	٠,٧٤٩	٠,٧٧٧	٠,٧٧٣
٧	القلق تجاه ريادة الأعمال	٠,٦٩٢	٠,٨٧١	٠,٧٠١
٨	فقدان قيم الاجتهاد والمثابرة	٠,٦٩١	٠,٧٢٨	٠,٧٢٨
٩	التفكير السلبي تجاه المستقبل المهني	٠,٧٣٨	٠,٧٠٢	٠,٦٩٩
	الدرجة الكلية	٠,٩٢٤	٠,٩٣٩	٠,٩٣٩

يتبين من جدول (١٤) أن جميع معاملات ثبات ألفا كرونباخ الخاصة بمقياس قلق المستقبل المهني مرتفعة حيث تراوحت بين (٠,٦١١ - ٠,٩٢٤) وهي قيم مناسبة تشير إلى ثبات المقياس وصلاحيته للتطبيق، كما أن جميع قيم معاملات الثبات بالتجزئة النصفية بطريقتي (سبيرمان/ براون - جتمان) قيم متقاربة ومرتفعة، مما يشير إلى ثبات جميع مفردات المقياس وأبعاده الفرعية.

٤. صدق مقياس قلق المستقبل المهني:

تم التحقق من صدق المقياس باستخدام الطرق التالية:

أ. الصدق المرتبط بالمحك (الصدق التلازمي):

تم التحقق من صدق مقياس قلق المستقبل المهني بالمقارنة بمقياس قلق المستقبل (إعداد/ زينب شقير، ٢٠٠٥) بعد تطبيقهما على نفس العينة (ن=

(١٦٠)، ثم قامت الباحثة بحساب معاملات الارتباط بين درجات الطلاب على مقياس قلق المستقبل المهني (الأبعاد والدرجة الكلية) والدرجة الكلية للمحك الخارجي وكانت قيم معاملات الارتباط كما يبينها الجدول التالي:

جدول (١٥) معاملات الارتباط ودلالاتها بين درجات مقياس قلق المستقبل المهني (الأبعاد والدرجة الكلية) والدرجة الكلية للمحك الخارجي (ن = ١٦٠)

م	الأبعاد	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
١	القلق المتعلق بتلبية متطلبات سوق العمل	٠,٦٧٩	٠,٠١
٢	القلق المتعلق بالعوامل الاقتصادية	٠,٧١٤	٠,٠١
٣	القلق تجاه الأحداث الحياتية الضاغطة	٠,٨٢٦	٠,٠١
٤	القلق المتعلق بتحقيق الاستقرار الأسري والاجتماعي	٠,٧٠٦	٠,٠١
٥	القلق المتعلق بالكفاءة المهنية	٠,٨١٤	٠,٠١
٦	القلق المتعلق بالمكانة الاجتماعية لمهنة المستقبل	٠,٥٥٦	٠,٠١
٧	القلق تجاه ريادة الأعمال	٠,٥٨٤	٠,٠١
٨	فقدان قيم الاجتهاد والمثابرة	٠,٧٥٥	٠,٠١
٩	التفكير السلبي تجاه المستقبل المهني	٠,٨٣١	٠,٠١
	الدرجة الكلية	٠,٨٨٩	٠,٠١

يتضح من جدول (١٥) أن معاملات الارتباط بين درجات الطلاب على مقياس قلق المستقبل المهني (الأبعاد والدرجة الكلية) والدرجة الكلية للمحك الخارجي دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) مما يدل على تمتع المقياس بدرجة صدق مناسبة.
ب. صدق المقارنة الطرفية:

تم حساب صدق المقارنة الطرفية اعتماداً على طريقة المجموعات المتضادة، وتعني هذه الطريقة باختصار مقارنة متوسط درجات عينتان متطرفتان من أفراد العينة التي طبق عليها المقياس (أدنى وأعلى ٢٧%)، لذا قامت الباحثة بترتيب درجات أفراد العينة الاستطلاعية البالغ عددها (١٦٠) طالب تنازلياً، ثم حساب دلالة الفروق بين متوسطي درجات الأفراد ذوي الدرجات المرتفعة (أعلى ٢٧%)، والأفراد ذوي

الدرجات المنخفضة (أدنى ٢٧%) على مقياس قلق المستقبل المهني وأبعاده الفرعية باستخدام اختبار "ت" (Independent – Samples T Test)، وكانت النتائج كما بجدول (١٦):

جدول (١٦) دلالة الفروق بين مرتفعي ومنخفضي الدرجات على مقياس قلق المستقبل المهني

أبعاد قلق المستقبل المهني	المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	ت	مستوى الدلالة
القلق المتعلق بتلبية متطلبات سوق العمل	مرتفعي الدرجات	٤٣	٣٦,٤٦	٤,٥٧	٧,٠٩٤	٠,٠٠
	منخفضي الدرجات	٤٣	٢٩,٨٣	٤,٠٧		
القلق المتعلق بالعوامل الاقتصادية	مرتفعي الدرجات	٤٣	٥٠,٥١	٤,٣١	١٠,٧٥٣	٠,٠٠
	منخفضي الدرجات	٤٣	٣٨,٧٦	٥,٧١		
القلق تجاه الأحداث الحياتية الضاغطة	مرتفعي الدرجات	٤٣	٤١,٦٩	٣,٤٧	١٢,٣٠٢	٠,٠٠
	منخفضي الدرجات	٤٣	٢٩,٨٨	٥,٢٥		
القلق المتعلق بتحقيق الاستقرار الأسري والاجتماعي	مرتفعي الدرجات	٤٣	٣٦,٣٩	٧,٢٧	٩,٢٧٩	٠,٠٠
	منخفضي الدرجات	٤٣	٢٤,٤٤	٤,٣٠		
القلق المتعلق بالكفاءة المهنية	مرتفعي الدرجات	٤٣	٤٨,٢٥	٤,٧٨	١٤,٣٥٤	٠,٠٠
	منخفضي الدرجات	٤٣	٣٠,٩٥	٦,٢٩		
القلق المتعلق	مرتفعي	٤٣	٣٣,٥٣	٦,٢٤	٦,١١٥	٠,٠٠

مستوى الدلالة	ت	الانحراف المعياري	المتوسط	العدد	المجموعة	أبعاد قلق المستقبل المهني
					الدرجات	بالمكانة الاجتماعية لمهنة المستقبل
		٥,٨٣	٢٥,٤٤	٤٣	منخفضي الدرجات	
٠,٠٤	٣,٠٠٠	٥,٩٠	٣٢,٦٠	٤٣	مرتفعي الدرجات	القلق تجاه ريادة الأعمال
		٤,٠٦	٢٩,٣٢	٤٣	منخفضي الدرجات	
٠,٠٠	١٠,٢٨٣	٤,٥١	٣٤,١١	٤٣	مرتفعي الدرجات	فقدان قيم الاجتهاد والمثابرة
		٥,٤٨	٢٢,٩٧	٤٣	منخفضي الدرجات	
٠,٠٠	١١,٧٥٩	٣,٤٩	٣٩,٧٢	٤٣	مرتفعي الدرجات	التفكير السلبي تجاه المستقبل المهني
		٥,٦٣	٢٧,٨٣	٤٣	منخفضي الدرجات	
٠,٠٠	١٨,٦٣١	١٥,٨٢	٣٥٣,٣٠	٤٣	مرتفعي الدرجات	الدرجة الكلية
		٢٨,٩٩	٢٥٩,٤٦	٤٣	منخفضي الدرجات	

يتضح من جدول (١٦) أن مقياس قلق المستقبل المهني ميز بين الطلاب مرتفعي ومنخفضي القلق، حيث أن قيمة (ت) دالة إحصائياً عند مستوي (٠,٠١) لكل من الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس وكانت الفروق جميعها في اتجاه مرتفعي القلق، مما يدل على تمتع المقياس بدرجة كبيرة من الصدق التمييزي تسمح باستخدامه في الدراسة الحالية.

سادساً: الصورة النهائية لمقياس قلق المستقبل المهني:

بعد التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس، وما ترتب عليها من حذف أو تعديل صياغة أي مفردة من مفردات المقياس، أصبح المقياس في صورته النهائية يتكون من (٩٨) مفردة موزعة على تسعة أبعاد، ويوضح جدول (١٧) توزيع المفردات على الأبعاد:

جدول (١٧) توزيع المفردات على أبعاد مقياس قلق المستقبل المهني في صورته النهائية

م	الأبعاد	أرقام المفردات		عدد المفردات	النسبة المئوية
		المفردات السالبة	المفردات الموجبة		
١	القلق المتعلق بتلبية متطلبات سوق العمل	-٣٧-٢٨-١٩-١٠-١	-٨٢-٦٤-٤٦	١١	١١,٢٢ %
٢	القلق المتعلق بالعوامل الاقتصادية	-٣٨-٢٩-٢٠-١١-٢ -٧٤-٦٥-٥٦-٤٧ ٩٥-٩١-٨٣	_____	١٢	١٢,٢٤ %
٣	القلق تجاه الأحداث الحياتية الضاغطة	-٣٩-٣٠-٢١-١٢-٣ ٨٤-٧٥-٦٦-٥٧-٤٨	_____	١٠	١٠,٢٢ %
٤	القلق المتعلق بتحقيق الاستقرار الأسري والاجتماعي	-٤٠-٣١-٢٢-١٣-٤ ٧٦-٦٧-٥٨-٤٩	_____	٩	٩,١٨ %
٥	القلق المتعلق بالكفاءة المهنية	-٤١-٣٢-٢٣-١٤ -٨٥-٧٧-٥٩-٥٠ ٩٨-٩٦-٩٢	٩٧-٦٨-٥	١٤	١٤,٢٨ %
٦	القلق المتعلق بالمكانة الاجتماعية لمهنة المستقبل	٨٦-٦٠-١٥	-٣٣-٢٤-٦ -٦٩-٥١-٤٢ ٧٨	١٠	١٠,٢٠ %
٧	القلق تجاه قيادة	٧٩-٤٣-٢٥-١٦	-٥٢-٣٤-٧	١١	١١,٢٢ %

م	الأبعاد	أرقام المفردات		عدد المفردات	النسبة المئوية
		المفردات الموجبة	المفردات السالبة		
	الأعمال		٦١ - ٧٠ - ٨٧		%
			٩٣		
٨	فقدان قيم الاجتهاد والمثابرة	٨ - ٢٦ - ٣٥ - ٦٢	١٧ - ٤٤ - ٥٣	١٠	١٠,٢٠ %
		٨٠ - ٨٨	٧١		
٩	التفكير السلبي تجاه المستقبل المهني	٩ - ٢٧ - ٣٦ - ٤٥ - ٧٢	١٨ - ٥٤ - ٦٣	١١	١١,٢٢ %
		٨١ - ٨٩ - ٩٤			
	قلق المستقبل المهني	٦٠	٢٨	٩٨	١٠٠ %

تصحيح المقياس:

تتم الاستجابة على كل مفردة من مفردات المقياس وفقاً لأحد الاختيارات الموضحة أمام كل عبارة (موافق بشدة - موافق - محايد - معترض - معترض بشدة) بحيث تعطي كل استجابة منها درجة (٥ - ٤ - ٣ - ٢ - ١) على الترتيب للعبارة الموجبة، في حين يتم احتساب الدرجات بطريقة عكسية على المفردات السالبة (١ - ٢ - ٣ - ٤ - ٥).

طريقة تقدير الدرجات:

تتراوح درجات الطلاب على مقياس قلق المستقبل المهني بين (٩٨) درجة كنهاية صغرى، و(٤٩٠) درجة كنهاية عظمى، ومن أجل الوصول إلى بمعيار للحكم على الدرجة التي يحصل عليها الطالب، تم تقسيم الدرجة الخام التي يحصل عليها الطالب والتي تتراوح ما بين (٩٨-٤٩٠) إلى خمسة مستويات (منخفض جداً - منخفض - متوسط - مرتفع - مرتفع جداً)، وفقاً لمعادلة طول الفئة، وفي ضوء ذلك تم تحديد التدرج التالي لتقدير مستويات قلق المستقبل المهني لدى طلاب الجامعة:

جدول (١٨) مستويات قلق المستقبل المهني اعتماداً على طول الفئة

مستوى قلق المستقبل المهني	الدرجات الخام
منخفض جداً	١٧٦ : ٩٨
منخفض	٢٥٥ : ١٧٧
متوسط	٣٣٣ : ٢٥٦
مرتفع	٤١١ : ٣٣٤
مرتفع جداً	٤٩٠ : ٤١٢

نتائج البحث:

نتائج الفرض الأول وتفسيرها ومناقشتها:

ينص الفرض الأول على أن: توجد فروق دالة إحصائية بين المتوسط التجريبي والمتوسط الفرضي لمهارات ما وراء الانفعال لدى طلاب الجامعة لصالح المتوسط التجريبي، وللتحقق من صحة هذا الفرض، تم جمع درجات عبارات المقياس ككل ثم مقارنة القيمة المتوسطة لها، وحيث أن عدد مفردات هذا المقياس (٩٤)، والقيمة المتوسطة للاستجابة على المفردة تساوي (٣) فتكون القيمة المتوسطة لاستجابات المقياس ككل (٢٨٢) درجة، وتعبّر عن المتوسط الفرضي لهذا المقياس، كما تم حساب ذلك أيضاً على جميع الأبعاد التي يتكون منها المقياس، ويوضح جدول (٢٥) دلالة الفروق بين المتوسط التجريبي لاستجابات طلاب الجامعة والمتوسط الفرضي لاستجاباتهم على مفردات المقياس وأبعاده الفرعية.

جدول (١٩) دلالة الفروق بين المتوسط التجريبي لاستجابات طلاب الجامعة والمتوسط الفرضي لاستجاباتهم على مفردات المقياس وأبعاده الفرعية (ن=٧٧٢)

الأبعاد	المتوسط الفرضي	المتوسط التجريبي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
الوعي الانفعالي	٤٥	٥٢,٨٥	٤,٨٦	٢٠,٤١٤-	٠,٠٠١
إدارة الانفعالات	٤٥	٥١,٣٨	٥,٦٢	١٤,٣٤٠-	٠,٠٠١
الخبرة الانفعالية	٣٠	٣٣,٣٨	٤,١٤	١٠,٣٤١-	٠,٠٠١
التقييم الشخصي للانفعال	٤٥	٥٢,٢٤	٤,٨٦	١٨,٨٤٨-	٠,٠٠١
مراقبة الذات	٣٦	٣٨,٩٨	٤,١٦	٩,٠٧٧-	٠,٠٠١
تحفيز الذات	٣٩	٤٣,٨٤	٥,٠٨	١٢,٠٥٢-	٠,٠٠١
المهارات الاجتماعية	٤٢	٥٢,٧٨	٤,٨٢	٢٨,٢٨٠-	٠,٠٠١
الدرجة الكلية	٢٨٢	٣٢٥,١٦	٢٠,١٩	٢٧,٠٣٥-	٠,٠٠١

يتبين من جدول (١٩) وجود فروق دالة إحصائية بين المتوسط التجريبي والمتوسط الفرضي لمهارات ما وراء الانفعال لدى طلاب الجامعة لصالح المتوسط التجريبي، وبناءً عليه تم قبول الفرض الأول.

ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء أن الطالب في المرحلة الجامعية يمتلك ذكاء شخصي يمكنه من تقييم انفعالاته، والتحكم بعواطفه وتسييرها لما يصب في مصلحته أمام ذاته وأمام الآخرين (لارا النصيرات، ٢٠١٩، ص ٤٨)، كما أن الطلاب وخاصة المقبلين على التخرج تزداد قدرتهم على التحكم في انفعالاتهم وإدارتها مع تقدمهم في الدراسة الجامعية، نتيجة تراكم الخبرات من المواقف الانفعالية المختلفة التي يمرون بها منذ بداية الدراسة الجامعية، مما يساهم في تحسين قدراتهم على الوعي بانفعالاتهم ومراقبتها بشكل جيد وتنظيمها وفقاً للمواقف المختلفة بشكل أكثر كفاءة قرب نهاية الدراسة الجامعية (محمد محمد، ٢٠٢٠، ص ٧٤٠).

وتتفق تلك النتيجة مع دراسة حسين عبد الجبوري (٢٠٢٢)، ودراسة لارا النصيرات (٢٠١٩) التي تشير إلى أن مستوى مهارات ما وراء الانفعال لدى طلاب

الجامعة أعلى من متوسط.

نتائج الفرض الثاني وتفسيرها ومناقشتها:

ينص الفرض الثاني على أن: توجد فروق دالة إحصائية بين المتوسط التجريبي والمتوسط الفرضي لقلق المستقبل المهني لدى طلاب الجامعة لصالح المتوسط التجريبي، وللتحقق من صحة هذا الفرض، تم جمع درجات عبارات المقياس ككل ثم مقارنتها بالقيمة المتوسطة لها، وحيث أن عدد مفردات هذا المقياس (٩٨)، والقيمة المتوسطة للاستجابة على المفردة تساوي (٣) فتكون القيمة المتوسطة لاستجابات المقياس ككل (٢٩٤) درجة، وتعبّر عن المتوسط الفرضي لهذا المقياس، كما تم حساب ذلك أيضًا على جميع الأبعاد التي يتكون منها المقياس، ويوضح جدول (٢٠) دلالة الفروق بين المتوسط التجريبي لاستجابات طلاب الجامعة والمتوسط الفرضي لاستجاباتهم على مفردات المقياس وأبعاده الفرعية:

جدول (٢٠) دلالة الفروق بين المتوسط التجريبي لاستجابات طلاب الجامعة والمتوسط الفرضي لاستجاباتهم على مفردات المقياس وأبعاده الفرعية (ن=٧٧٢)

الأبعاد	المتوسط الفرضي	المتوسط التجريبي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
القلق المتعلق بتلبية متطلبات سوق العمل	٣٣	٣٤,٩٩	٥,٨٦	٩,٠٤١-	٠,٠٠١
القلق المتعلق بالعوامل الاقتصادية	٣٦	٤٥,٠١	٧,٥٣	٣١,٨١١-	٠,٠٠١
القلق تجاه الأحداث الحياتية الضاغطة	٣٠	٣٦,١٨	٦,٥٧	٢٥,٠٣١-	٠,٠٠١
القلق المتعلق بتحقيق الاستقرار الأسري والاجتماعي	٢٧	٢٩,٩٨	٦,٤١	١٢,٣٧٩-	٠,٠٠١
القلق المتعلق بالكفاءة المهنية	٤٢	٤٤,٦١	٩,٠٦	٧,٦٦٧-	٠,٠٠١
القلق المتعلق بالمكانة الاجتماعية لمهنة المستقبل	٣٠	٣٥,١١	٦,٢١	٢١,٨٧٧-	٠,٠٠١
القلق تجاه ريادة الأعمال	٣٣	٤٦,٢٨	٦,٦٧	٥٢,٩٥٨-	٠,٠٠١
فقدان قيم الاجتهاد والمثابرة	٣٠	٣٢,٩٠	٦,٥٧	١١,٧٥٩-	٠,٠٠١
التفكير السلبي تجاه المستقبل المهني	٣٣	٣٦,٥١	٦,٢٢	١٥,٠٣٧-	٠,٠٠١
المقياس ككل	٢٩٤	٣٤١,٦١	٤٨,٤٦	٢٦,١٤١-	٠,٠٠١

يتبين من جدول (٢٠) توجد فروق دالة إحصائية بين المتوسط التجريبي والمتوسط الفرضي لقلق المستقبل المهني لدى طلاب الجامعة لصالح المتوسط التجريبي، وبناءً عليه تم قبول الفرض الثاني.

ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء ما يواجهه الطالب الجامعي من ظروف، وضغوط اجتماعية واقتصادية متنوعة تتمثل في صعوبة الأوضاع الاقتصادية الراهنة، والانتشار الواضح للبطالة وقلة فرص العمل داخل المؤسسات، وتزايد أعضاء الطلبة

المتخرجين من الجامعات، والاكتفاء الموجود في عدد من التخصصات دون غيرها، وحجم الضغوط والمسئوليات التي تنتظر الشباب والحاجة المادية لتكوين أسرة والإنفاق عليها، وارتفاع مستوى المعيشة وكثرة متطلباتها وتحولها من حياة بسيطة إلى أخرى مركبة (علي الدخيل وعصام أحمد، ٢٠١٨، ص ٤٤؛ مسعودة سالمى، ٢٠١٨، ص ٣٦٣).

كما أشار هشام مخيمر ومحمد الودينالي (٢٠١٨، ص ٢٢) إلى أن طلاب الجامعة يعانون من قلق المستقبل خاصة فيما يتعلق بمستقبلهم المهني، حيث تبدو عليهم العديد من التأثيرات السلبية التي تشمل التشاؤم، وظهور علامات الحزن والشك والتردد، وعدم الثقة، وكثيرا ما يؤدي ذلك إلى الشعور بعدم الانتماء، وقد يصبح في هذه الحالة 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

وتتفق تلك النتيجة مع دراسات كل من شاكر المحاميد ومحمد السفاسفة (٢٠٠٧)، وصادق الشافعي وسعد كاظم (٢٠١٠)، وعبد العزيز حسب الله (٢٠١٢)، ومسعودة سالمى (٢٠١٨)، ومحمد عطالله (٢٠٢١) التي تشير إلى أن مستوى قلق المستقبل المهني لدى طلاب الجامعة مرتفع.

نتائج الفرض الثالث:

ينص الفرض الثالث على أن: توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين درجات طلاب الجامعة على مقياس مهارات وما وراء الانفعال ودرجاتهم على مقياس قلق المستقبل المهني، وللتحقق من صحة الفرض تم استخدام معامل ارتباط بيرسون، وجدول (٢١) يوضح ذلك:

جدول (٢١) معاملات الارتباط بين مهارات ما وراء الانفعال وقلق المستقبل المهني

(ن=٧٧٢)

المتغيرات	الوعي الانفعالي	إدارة الانفعالات	الخبرة الانفعالية	التقييم الشخصي للانفعال	مراقبة الذات	تحفيز الذات	المهارات الاجتماعية	مهارات ما وراء الانفعال
القلق المتعلق بتلبية متطلبات سوق العمل	** -	** ٠,٤٢٨-	** ٠,٤٢٢-	** ٠,٤٠٥-	** ٠,٤٤٣	** -	** ٠,٤٥٥-	** ٠,٥١٥
القلق المتعلق بالعوامل الاقتصادية	** -	** ٠,٥٢٥-	** ٠,٥٤٧-	** ٠,٤٦٠-	** ٠,٥٥٨	** -	** ٠,٤٣٤-	** ٠,٦٣٧
القلق تجاه الأحداث الحياتية الضاغطة	** -	** ٠,٥٣٨-	** ٠,٥٥٠-	** ٠,٤٥٨-	** ٠,٥٥٩	** -	** ٠,٤٣٦-	** ٠,٦٤٥
القلق المتعلق بتحقيق الاستقرار الأسري والاجتماعي	** -	** ٠,٥٠١-	** ٠,٥١٦-	** ٠,٤١٧-	** ٠,٥١١	** -	** ٠,٤٨٩-	** ٠,٥٩١
القلق المتعلق بالكفاءة المهنية	** -	** ٠,٥٦٢-	** ٠,٥٣٠-	** ٠,٤٨٠-	** ٠,٥٧٥	** -	** ٠,٤٣٥-	** ٠,٦٥٤
القلق المتعلق بالمكانة الاجتماعية لمهنة المستقبل	** -	** ٠,٥٧٦-	** ٠,٥٢٧-	** ٠,٤٦٩-	** ٠,٥٦٠	** -	** ٠,٤٠٤-	** ٠,٦٤٢
القلق تجاه ريادة الأعمال	** -	** ٠,٤٧٩-	** ٠,٤٢٨-	** ٠,٤٠٧-	** ٠,٤٥٩	** -	** ٠,٥٧٤-	** ٠,٥٣٦
فقدان قيم الاجتهاد والمثابرة	** -	** ٠,٥٤٩-	** ٠,٥٢٧-	** ٠,٤٨٤-	** ٠,٥٤١	** -	** ٠,٤٩٦-	** ٠,٦٣٠
التفكير السلبي تجاه المستقبل	** -	** ٠,٥٦٢-	** ٠,٥٥٨-	** ٠,٥١٦-	** -	** -	** ٠,٤٣١-	** -

المتغيرات	الوعي الانفعالي	إدارة الانفعالات	الخبرة الانفعالية	التقييم الشخصي للانفعال	مراقبة الذات	تحفيز الذات	المهارات الاجتماعية	مهارات ما وراء الانفعال
المهني	٠,٥٨٣				٠,٥٧٧	٠,٥٨٢		٠,٦٦٢
قلق المستقبل المهني	**	**	**	**	**	**	**	**
	-	٠,٦٦٤-	٠,٦٤٨-	٠,٥٧٦-	-	-	٠,٥١٥-	-
	٠,٦٩٠				٠,٦٧٤	٠,٦٩٠		٠,٧٧٦
** دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)								

يتضح من جدول (٢١) وجود علاقة ارتباطية سالبة بين مهارات ما وراء الانفعال وقلق المستقبل المهني لدى طلاب الجاية، وبناءً عليه تم قبول الفرض الثالث.

نتائج الفرض الرابع:

ينص الفرض الرابع على أنه " يمكن التنبؤ بقلق المستقبل المهني لدى طلاب الجامعة من خلال مهارات ما وراء الانفعال"، واستخدمت الباحثة تحليل الانحدار التدريجي للكشف عن إمكانية التنبؤ بقلق المستقبل المهني من خلال مهارات ما وراء الانفعال، كما هو موضح بجدول (٢٢):

جدول (٢٢) التنبؤ بقلق المستقبل المهني من خلال مهارات ما وراء الانفعال (ن = ٧٧٢)

الأبعاد	مصدر الانحدار	معامل الانحدار	الخطأ المعياري	R ²
القلق المتعلق بتلبية متطلبات سوق العمل	الثابت	٦٤,٩٢٧	٢,٠١٦	
	الوعي الانفعالي	٠,١٦٩-	٠,٠٤٣	٠,٢١٨
	مراقبة الذات	٠,١٤٧-	٠,٠٤٨	٠,٢٤٧
	التقييم الشخصي للانفعال	٠,١٣٠	٠,٠٤٤	٠,٢٥٨
	إدارة الانفعالات	٠,٠٩٥	٠,٠٣٤	٠,٢٦٦
القلق المتعلق بالعوامل الاقتصادية	الثابت	٨٩,٨٧٦	٢,٣٣٤	
	تحفيز الذات	٠,٢٦٩-	٠,٠٥٧	٠,٣٤٧
	الوعي الانفعالي	٠,١٦٤-	٠,٠٥١	٠,٣٨٤

الأبعاد	مصدر الانحدار	معامل الانحدار	الخطأ المعياري	R ²
	مراقبة الذات	-٠,٢١١	٠,٠٥٩	٠,٤٠٠
	إدارة الانفعالات	-٠,١٠٣	٠,٠٤٢	٠,٤٠٥
	المهارات الاجتماعية	-٠,٠٩٨	٠,٠٤٨	٠,٤٠٨
القلق تجاه الأحداث الحياتية الضاغطة	الثابت	٧٣,٨٨٠	١,٧٢٦	
	تحفيز الذات	-٠,٢٤٨	٠,٠٤٩	٠,٣٥٧
	الوعي الانفعالي	-٠,١٨٤	٠,٠٤٣	٠,٣٩٩
	مراقبة الذات	-٠,١٧٨	٠,٠٥١	٠,٤١٢
	إدارة الانفعالات	١,٠٠-	٠,٠٣٦	٠,٤١٨
القلق المتعلق بتحقيق الاستقرار الأسري والاجتماعي	الثابت	٦٣,٥٥١	١,٧٧٩	
	تحفيز الذات	-٠,٢١٩	٠,٠٥٠	٠,٢٩٨
	الوعي الانفعالي	-٠,١٤٨	٠,٠٤٤	٠,٣٣٢
	مراقبة الذات	-٠,١٥٦	٠,٠٥٢	٠,٣٤٣
	إدارة الانفعالات	٠,١٠٩	٠,٠٣٧	٠,٣٥٠
القلق المتعلق بالكفاءة المهنية	الثابت	١٠١,٤٩٥	٢,٧٢٥	
	الوعي الانفعالي	-٠,٣١٧	٠,٠٥٩	٠,٣٥٩
	مراقبة الذات	-٠,٢٧٦	٠,٠٧٠	٠,٤١٠
	إدارة الانفعالات	-٠,١٨٦	٠,٠٤٩	٠,٤٣٠
	تحفيز الذات	-٠,١٤٣	٠,٠٦٧	٠,٤٣٤
	التقييم الشخصي للانفعال	-٠,١٢١	٠,٠٦٠	٠,٤٣٦
القلق المتعلق بالمكانة الاجتماعية لمهنة	الثابت	٧٣,٠٣٩	١,٨٩٣	
	إدارة الانفعالات	-٠,١٧٨	٠,٠٣٤	٠,٣٣٢
	مراقبة الذات	-٠,١٦٩	٠,٠٤٩	٠,٣٩٥
	الوعي الانفعالي	-٠,١٤٢	٠,٠٤١	٠,٤١٥

الأبعاد	مصدر الانحدار	معامل الانحدار	الخطأ المعياري	R ²
المستقبل	تحفيز الذات	٠,١٢١-	٠,٠٤٦	٠,٤٢٢
	التقييم الشخصي للانفعال	٠,٠٨٧-	٠,٠٤١	٠,٤٢٦
القلق تجاه ريادة الأعمال	الثابت	٨١,٢٤٥	٢,٢٤٩	
	الوعي الانفعالي	٠,١٧٤-	٠,٠٤٨	٠,٢٣٤
	إدارة الانفعالات	٠,١٧٧-	٠,٠٣٨	٠,٢٧٦
	مراقبة الذات	٠,١٥٥-	٠,٠٥٣	٠,٢٨٩
	التقييم الشخصي للانفعال	٠,١٢٠-	٠,٠٤٩	٠,٢٩٦
فقدان قيم الاجتهاد والمثابرة	الثابت	٧٣,٤٥٠	٢,٠٣٤	
	الوعي الانفعالي	٠,١٨٨-	٠,٠٤٤	٠,٣٢٢
	إدارة الانفعالات	٠,١٥٥-	٠,٠٣٧	٠,٣٧٢
	مراقبة الذات	٠,١٥١-	٠,٠٥٢	٠,٣٩٣
	التقييم الشخصي للانفعال	٠,١٤١-	٠,٠٤٥	٠,٤٠٣
	تحفيز الذات	٠,١٠١-	٠,٠٥٠	٠,٤٠٧
التفكير السلبي تجاه المستقبل المهني	الثابت	٧٦,٩٤٣	١,٨٦٥	
	الوعي الانفعالي	٠,١٥٦-	٠,٠٤١	٠,٣٤٠
	مراقبة الذات	٠,١٧٩-	٠,٠٤٨	٠,٤٠١
	إدارة الانفعالات	٠,١٢٨-	٠,٠٣٤	٠,٤٢٤
	التقييم الشخصي للانفعال	٠,١٦٠-	٠,٠٤١	٠,٤٣٩
	تحفيز الذات	٠,١٢٠-	٠,٠٤٦	٠,٤٤٤
قلق المستقبل	الثابت	٧٠١,١٠٧	١٢,١٧٣	

الأبعاد	مصدر الانحدار	معامل الانحدار	الخطأ المعياري	R ²
المهني	الوعي الانفعالي	-١,٦٠٢	٠,٢٦٦	٠,٤٧٧
	تحفيز الذات	-١,٢٦٥	٠,٢٩٨	٠,٥٥٩
	مراقبة الذات	-١,٥٦٩	٠,٣١٢	٠,٥٨٣
	إدارة الانفعالات	-١,٢٠٣	٠,٢١٩	٠,٦٠٢
	التقييم الشخصي للانفعال	-٠,٩٧٣	٠,٢٦٦	٠,٦٠٩

ويتضح من جدول (٢٢) أن:

١. نسبة إسهام الوعي الانفعالي في التنبؤ بالقلق المتعلق بتلبية متطلبات سوق العمل بلغت (٢١,٨%)، في حين بلغت نسبة إسهام مراقبة الذات (٢,٩%)، وبلغت نسبة إسهام التقييم الشخصي للانفعال (١,١%)، بينما بلغت نسبة إسهام إدارة الانفعالات (٠,٨%)، وجميعها في الاتجاه السالب.
٢. نسبة إسهام تحفيز الذات في التنبؤ بالقلق المتعلق بالعوامل الاقتصادية بلغت (٣٤,٧%)، في حين بلغت نسبة إسهام الوعي الانفعالي (٣,٧%)، وبلغت نسبة إسهام مراقبة الذات (١,٦%)، بينما بلغت نسبة إسهام إدارة الانفعالات (٠,٥%)، كما بلغت نسبة إسهام المهارات الاجتماعية (٠,٣%)، وجميعها في الاتجاه السالب.
٣. نسبة إسهام تحفيز الذات في التنبؤ بالقلق تجاه الأحداث الحياتية الضاغطة بلغت (٣٥,٧%)، في حين بلغت نسبة إسهام الوعي الانفعالي (٤,٢%)، وبلغت نسبة إسهام مراقبة الذات (١,٣%)، بينما بلغت نسبة إسهام إدارة الانفعالات (٠,٦%)، وجميعها في الاتجاه السالب.
٤. نسبة إسهام تحفيز الذات في التنبؤ بالقلق المتعلق بتحقيق الاستقرار الأسري والاجتماعي بلغت (٢٩,٨%)، في حين بلغت نسبة إسهام الوعي الانفعالي (٣,٤%)، وبلغت نسبة إسهام مراقبة الذات (١,١%)، بينما بلغت نسبة إسهام إدارة

- الانفعالات (٠,٧%)، وجميعها في الاتجاه السالب.
٥. نسبة إسهام الوعي الانفعالي في التنبؤ بالقلق المتعلق بالكفاءة المهنية بلغت (٣٥,٩%)، في حين بلغت نسبة إسهام مراقبة الذات (٥,١%)، وبلغت نسبة إسهام إدارة الانفعالات (٢%)، بينما بلغت نسبة إسهام تحفيز الذات (٠,٤%)، كما بلغت نسبة إسهام التقييم الشخصي للانفعال (٠,٢%)، وجميعها في الاتجاه السالب.
٦. نسبة إسهام إدارة الانفعالات في التنبؤ بالقلق المتعلق بالمكانة الاجتماعية لمهنة المستقبل بلغت (٣٣,٢%)، في حين بلغت نسبة إسهام مراقبة الذات (٦,٣%)، وبلغت نسبة إسهام الوعي الانفعالي (٢%)، بينما بلغت نسبة إسهام تحفيز الذات (٠,٧%)، كما بلغت نسبة إسهام التقييم الشخصي للانفعال (٠,٤%)، وجميعها في الاتجاه السالب.
٧. نسبة إسهام الوعي الانفعالي في التنبؤ بالقلق تجاه ريادة الأعمال بلغت (٢٣,٤%)، في حين بلغت نسبة إسهام إدارة الانفعالات (٤,٢%)، وبلغت نسبة إسهام مراقبة الذات (١,٣%)، بينما بلغت نسبة إسهام التقييم الشخصي للانفعال (٠,٧%)، وجميعها في الاتجاه السالب.
٨. نسبة إسهام الوعي الانفعالي في التنبؤ بفقدان قيم الاجتهاد والمثابرة بلغت (٣٢,٢%)، في حين بلغت نسبة إسهام إدارة الانفعالات (٥%)، وبلغت نسبة إسهام مراقبة الذات (٢,١%)، بينما بلغت نسبة إسهام التقييم الشخصي للانفعال (١%)، كما بلغت نسبة إسهام تحفيز الذات (٠,٤%)، وجميعها في الاتجاه السالب.
٩. نسبة إسهام الوعي الانفعالي في التنبؤ بالتفكير السلبي تجاه المستقبل المهني بلغت (٣٤%)، في حين بلغت نسبة إسهام مراقبة الذات (٦,١%)، وبلغت نسبة إسهام إدارة الانفعالات (٢,٣%)، بينما بلغت نسبة إسهام التقييم الشخصي للانفعال (١,٥%)، كما بلغت نسبة إسهام تحفيز الذات (٠,٥%)، وجميعها في الاتجاه السالب.

١٠. نسبة إسهام الوعي الانفعالي في التنبؤ بالدرجة الكلية لقلق المستقبل المهني بلغت (٤٧,٧%)، في حين بلغت نسبة إسهام تحفيز الذات (٨,٢%)، وبلغت نسبة إسهام مراقبة الذات (٢,٤%)، بينما بلغت نسبة إسهام إدارة الانفعالات (١,٩%)، كما بلغت نسبة إسهام التقييم الشخصي للانفعال (٠,٧%)، وجميعها في الاتجاه السالب، وبناءً عليه تم قبول الفرض الرابع جزئياً.

ومن خلال النتائج السابقة، يمكن صياغة معادلات التنبؤ بكفاءة المواجهة وأبعادها الفرعية من خلال الوعي بالأدوار المهنية على النحو التالي:

١. القلق المتعلق بتلبية متطلبات سوق العمل = $٦٤,٩٢٧ - ٠,١٦٩ \times$ الوعي الانفعالي - $٠,١٤٧ \times$ مراقبة الذات - $٠,١٣٠ \times$ التقييم الشخصي للانفعال - $٠,٠٩٥ \times$ إدارة الانفعالات.

٢. القلق المتعلق بالعوامل الاقتصادية = $٨٩,٨٧٦ - ٠,٢٦٩ \times$ تحفيز الذات - $٠,١٦٤ \times$ الوعي الانفعالي - $٠,٢١١ \times$ مراقبة الذات - $٠,١٠٣ \times$ إدارة الانفعالات - $٠,٠٩٨ \times$ المهارات الاجتماعية.

٣. القلق تجاه الأحداث الحياتية الضاغطة = $٧٣,٨٨٠ - ٠,٢٤٨ \times$ تحفيز الذات - $٠,١٨٤ \times$ الوعي الانفعالي - $٠,١٧٨ \times$ مراقبة الذات - $٠,١٠٠ \times$ إدارة الانفعالات.

٤. القلق المتعلق بتحقيق الاستقرار الأسري والاجتماعي = $٦٣,٥٥١ - ٠,٢١٩ \times$ تحفيز الذات - $٠,١٤٨ \times$ الوعي الانفعالي - $٠,١٥٦ \times$ مراقبة الذات - $٠,١٠٩ \times$ إدارة الانفعالات.

٥. القلق المتعلق بالكفاءة المهنية = $١٠١,٤٩٥ - ٠,٣١٧ \times$ الوعي الانفعالي - $٠,٢٧٦ \times$ مراقبة الذات - $٠,١٨٦ \times$ إدارة الانفعالات - $٠,١٤٣ \times$ تحفيز الذات - $٠,١٢١ \times$ التقييم الشخصي للانفعال.

٦. القلق المتعلق بالمكانة الاجتماعية لمهنة المستقبل = $٧٣,٠٣٩ - ٠,١٧٨ \times$ إدارة الانفعالات - $٠,١٦٩ \times$ مراقبة الذات - $٠,١٤٢ \times$ الوعي الانفعالي - $٠,١٢١ \times$ تحفيز الذات - $٠,٠٨٧ \times$ التقييم الشخصي للانفعال.

٧. القلق تجاه زيادة الأعمال = ٨١,٢٤٥ - ٠,١٧٤ × الوعي الانفعالي - ٠,١٧٧ ×
إدارة الانفعالات - ٠,١٥٥ × مراقبة الذات - ٠,١٢٠ × التقييم الشخصي للانفعال.
٨. فقدان قيم الاجتهاد والمثابرة = ٧٣,٤٥٠ - ٠,١٨٨ × الوعي الانفعالي - ٠,١٥٥ ×
إدارة الانفعالات - ٠,١٥١ × مراقبة الذات - ٠,١٤١ × التقييم الشخصي للانفعال -
٠,١٠١ × تحفيز الذات.
٩. التفكير السلبي تجاه المستقبل المهني = ٧٦,٩٤٣ - ٠,١٥٦ × الوعي الانفعالي -
٠,١٧٩ × مراقبة الذات - ٠,١٢٨ × إدارة الانفعالات - ٠,١٦٠ × التقييم الشخصي
للانفعال - ٠,١٢٠ × تحفيز الذات.
١٠. قلق المستقبل المهني = ٧٠,١٠٧ - ٠,٦٠٢ × الوعي الانفعالي - ١,٢٦٥ ×
تحفيز الذات - ١,٥٦٩ × مراقبة الذات - ١,٢٠٣ × إدارة الانفعالات - ٠,٩٧٣ ×
التقييم الشخصي للانفعال.

تفسير ومناقشة نتائج الفرض الثالث والرابع:

يمكن تفسير ومناقشة نتائج الفرض الثالث والرابع في ضوء أن قلق المستقبل خبرة انفعالية غير سارة يشعر الفرد خلالها بالخوف تجاه ما يحمله له الغد من صعوبات، والتنبؤ السلبي للأحداث المتوقعة، والاستغراق في التفكير فيها، وضعف القدرة على تحقيق الآمال والطموحات وفقدان القدرة على التركيز والإحساس بأن الحياة غير جديرة بالاهتمام مع فقدان الشعور بالأمان والطمأنينة نحو المستقبل (إيمان الجفاف، ٢٠١٣، ص ٣١٠)، ويرتبط هذا المفهوم بما وراء الانفعال، حيث يُصاحب حدوث ما وراء الانفعال مستوى يسمى "ما وراء العمليات المعرفية" التي تُكون الخبرة الانفعالية للأفراد نحو انفعالاتهم، وتؤثر في كيفية تنظيمهم لها، فيُعرف ما وراء الانفعال بأنه تفكير الأفراد في انفعالاتهم، فهو يتضمن المعارف وكذلك المشاعر نحو الانفعال (سريناس وهدان وعبير على، ٢٠١٨، ص ٢٧٦).

كمان أشار ناجي النواب وآخرين (٢٠١٨) إلى أن الأفكار السلبية تجاه المستقبل تؤثر على جهود الطلبة ونشاطاتهم، وتجعل توجهاتهم سلبية نحو الدراسة، الأمر الذي

يزيد من حالة الشعور بالإحباط وعدم السيطرة على الانفعالات، وفقدان الضبط الواعي لها، وعدم القدرة على التحكم بالأحداث، وهذا يؤدي إلى تكوين صورة سلبية عن الذات، وعدم القدرة على مواجهة الأحداث والضغط النفسية المستقبلية، وأن مثل هذا التأثير يحد من قدرات الطلبة على الاستقرار والتنظيم العقلي لما وراء الانفعال.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة مانسيل (Mansell, et al., 2020) التي أشارت إلى وجود علاقة بين استراتيجيات ما وراء الانفعال والقلق لدى طلاب الجامعة، وأن الطلاب الذين يستخدمون الكبت في تنظيم انفعالاتهم كانوا أكثر قلقًا من غيرهم، ودراسة برغي ونريمانى (Barghi & Narimani, 2017) إلى ارتباط ما وراء الانفعال سلبياً مع القلق.

مقترحات البحث:

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج الدراسة الحالية فإنه يمكن تقديم مجموعة من المقترحات:

١. تنسيق الجهود بين مؤسسات الدولة والجامعات لتوفير الرعاية النفسية لطلاب الجامعة بما يساعد على تنمية شخصيتهم بشكل متكامل ومتوازن.
٢. تزويد المقررات الدراسية بالجامعات ببعض البرامج الإرشادية التي تنمي لدى الطلاب القدرة على التعامل مع المواقف الانفعالية التي تواجههم في حياتهم العملية، وتوعيتهم بضرورة التحكم في انفعالاتهم والسيطرة عليها.
٣. ضرورة تفعيل خدمات الإرشاد المهني بالجامعات خاصة للطلاب المقبلين على التخرج.
٤. توطيد العلاقة بين الجامعات ومؤسسات المجتمع المحلي، وتعريف الطلاب بفرص العمل المتاحة لهم بعد التخرج.
٥. ضرورة تحليل احتياجات سوق العمل من التخصصات المختلفة.
٦. تضمين مقرر ريادة الأعمال ضمن المقررات الدراسية بالجامعات.
٧. تصميم برامج تهدف إلى تنمية مهارات ما وراء الانفعال وخفض قلق المستقبل.

لدى طلاب الجامعة.

٨. تطوير برامج إعداد الطلاب بالجامعات بما يلائم متطلبات سوق العمل.

بحوث مقترحة:

- اقتصر البحث الحالي على الكشف عن إمكانية التنبؤ بقلق المستقبل المهني من خلال مهارات ما وراء الانفعال لدى طلاب الجامعة، ويمكن اقتراح عدد من الدراسات والبحوث التي تقيد الباحثين في مجال الصحة النفسية، ومنها:
١. فاعلية برنامج إرشادي قائم على العلاج بالقبول والالتزام في تنمية مهارات ما وراء الانفعال وخفض قلق المستقبل المهني لدى طلاب الجامعة.
 ٢. فاعلية برنامج إرشادي قائم على استراتيجيات ما وراء الانفعال في خفض التشوهات المعرفية وقلق المستقبل المهني لدى طلاب الجامعة.
 ٣. فاعلية برنامج إرشادي قائم على استراتيجيات ما وراء الانفعال في تنمية الإبداع الانفعالي لدي المعلمين وأثره على الاندماج الأكاديمي لدى طلابهم.
 ٤. فاعلية برنامج إرشادي مختصر قائم على الحل في خفض قلق المستقبل المهني لدى طلاب الجامعة.
 ٥. مهارات ما وراء الانفعال وعلاقتها بالقابلية للاستهواء لدى طلاب الجامعة.

المراجع (١)

أولاً: المراجع العربية:

- ابتسام كرم إبراهيم (٢٠٢٢). فاعلية برنامج تدريبي قائم على مهارات ميتا انفعالية الغضب في التخفيف من اضطراب الأطفال ذوي فرط الحركة. مجلة كلية التربية، ٣٧(١)، ٢٦١ - ٣٠٠.
<http://search.mandumah.com/Record/1337051>
- أحمد رجب السيد (٢٠١٨). الاتجاه نحو التخصص الدراسي وعلاقته بقلق المستقبل المهني لدى طلبة قسم التربية الخاصة بجامعة الملك فيصل. مجلة جامعة شقراء، ٩(٩)، ٢٩ - ٥٧.
<http://search.mandumah.com/Record/952999>

(١) يسير توثيق المراجع وفقاً للإصدار السابع لقواعد الجمعية الأمريكية لعلم النفس (APA)

أحمد عبد الغفار على، محمد محمود سعودي، وزين العابدين محمد وهبة (٢٠٢١) الذكاء المنظومي وعلاقته بما وراء الانفعال لدى عينة من طلاب كلية التربية بجامعة الأزهر. مجلة التربية.

٤٠ (١٩٠)، ٤٨٩ - ٥١٣. <https://doi.10.21608/jsrep.2021.187275>

أحمد عبد الهادي كيشار (٢٠١٨). فعالية برنامج تدريبي قائم على بعض استراتيجيات ما وراء الانفعال في تنظيم الذات الأكاديمي لدى طلاب الدبلوم التربوي بجامعة الطائف. مجلة كلية التربية جامعة أسسوط. ٣٤ (١٢)، ٢٩٧ - ٣٣٤.

<https://doi.org/10.21608/mfes.2018.104975>

أحمد عبدالله شريفين، منار بنى مصطفى، ورامي طشطوش (٢٠١٤). فاعلية خدمات الإرشاد المهني وقلق المستقبل المهني والعلاقة بينهما لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية في الأردن. مجلة الدراسات التربوية والنفسية، ٨ (٣)، ٤٧٤ - ٤٩٠.

<https://doi.org/10.12816/0014352>

آمال عبد السميع باظه (٢٠١٣). المراهقون والشباب. مكتبة الأنجلو المصرية. أماني محمد البري (٢٠٢١). الهناء الذاتي وعلاقته باستراتيجيات التنظيم الانفعالي والمخططات الوجدانية وما وراء الانفعال لدى طلاب الجامعة: دراسة في نمذجة العلاقات. مجلة كلية التربية في العلوم النفسية. ٤٥ (٣)، ٢٤٣ - ٣٥٢.

<https://doi.org/10.21608/JFEPS.2021.210689>

أمل عبد المحسن الزغبى (٢٠١٧). أثر برنامج قائم على المرونة النفسية في تحسين فاعلية الذات الانفعالية، وخفض قلق المستقبل المهني لدى عينة من طالبات الجامعة ذوات صعوبات التعلم الأكاديمية. مجلة البحث العلمي في التربية. ١٨ (٢)، ٢٤٩ - ٢٨٣.

<https://doi.org/10.21608/jsre.2017.15071>

أمل محمد غنايم (٢٠١٨). قلق المستقبل المهني والرضا عن التخصص الدراسي كمنبئات بالتحصيل الأكاديمي لدى طلاب شعبة التربية الخاصة بجامعة السويس. مجلة التربية الخاصة والتأهيل. ٦ (٢٢)، ١٨٢ - ٢٣٠. <https://doi.org/10.21608/sero.2018.91700>

أميمة محمد العليمي. (٢٠٢١). فعالية برنامج تدريبي قائم على استراتيجيات ما وراء الانفعال في تنمية الكفاءة الاجتماعية لدى طلاب كلية التربية. مجلة التربية في القرن ٢١ للدراسات التربوية والنفسية، ١٩ (٣)، ٦٧ - ٨٥.

<https://doi.org/10.21608/jsep.2021.198304>

إياد شتية، ومحمد أحمد شاهين (٢٠١٥). قلق البطالة وعلاقته بفعالية الذات لدى طلبة السنة الأخيرة في جامعة القدس. المجلة الأردنية في العلوم التربوية، ١١ (٣)، ٣١٩ - ٣٣٠.

<http://search.mandumah.com/Record/721683>

إيمان عباس الخفاف (٢٠١٣). الذكاء الانفعالي تعلم كيف تفكر انفعاليًا. دار المناهج للنشر والتوزيع.

بدر محسن السعيد (٢٠١٨). إدارة الانفعالات وعلاقتها بمهارات ما وراء الانفعالات لدى طلبة الجامعة بدولة الكويت [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة مؤتة.

تهاني طالب، وإنعام مجيد عبيد (٢٠١٩). ما وراء الانفعال وعلاقته بالفاعلية الذاتية لدى مقدمي الرعاية في دور المسنين. مجلة العلوم النفسية. ٣٠(٢)، ٤٠١ - ٤٥٤.

جمال منصور بن يزيد (٢٠١٨). برنامج إرشادي جماعي مقترح لتخفيف أعراض اضطراب ما بعد الصدمة لدى الطلاب الجامعيين. مجلة الجامعة الأسمرية الإسلامية. ١٥(٣)، ١٥٥ - ١٧٦.

<http://search.mandumah.com/Record/879886>

جيهان علي سويد (٢٠١٢). الكفاءة النفسية وعلاقتها بقلق المستقبل المهني والقيم لدى طلاب الجامعة المصريين والسعوديين: دراسة ميدانية عبر ثقافية. مجلة الإرشاد النفسي جامعة عين

شمس. (٣١)، ١٠٩ - ١٨٨. <http://search.mandumah.com/Record/183637>

حسين موسى عبد الجابوري (٢٠٢٢، مارس ١٦-١٧). الوعي الذاتي وعلاقته بما وراء الانفعال لدى طلاب الجامعة [بحث مقدم]. المؤتمر العلمي السنوي الخامس لقسم معلم الصفوف الأولى،

كلية التربية الأساسية، الجامعة المستنصرية.

دينا صلاح الدين معوض (٢٠١٩). مهارات ما وراء الانفعال وعلاقتها بالاغتراب النفسي لدى طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية بالمنصورة، (١٠٧)، ٩٦٠ - ١٠٠٢.

<https://doi.org/10.21608/MAED.2020.132692>

دينا محمد عرفة خفاجي (٢٠٢٠). فعالية برنامج إرشادي انتقائي في تنمية مهارات الميادين الانفعالية و التعايش الاجتماعي لدى التلاميذ الموهوبين المعاقين سمعياً [رسالة دكتوراه غير منشورة].

جامعة بورسعيد.

رابعة عبد الناصر مسحل (٢٠٢١). ما وراء الانفعال في ضوء التنظيم الذاتي والكفاءة الانفعالية والهزيمة النفسية لدى عينة من لاعبي كرة السلة "دراسة تنبؤية فارقة". مجلة التربية جامعة

الأزهر. ٤٠(١٩١)، ٤٤٨ - ٥١٣.

<https://doi.org/10.21608/jsrep.2021.202436>

راجي الصرايرة ونائل الحجابي (٢٠٠٨). القلق على المستقبل المهني وعلاقته بالرضا عن الدراسة والمستوى الدراسي والمعدل التراكمي والنوع لدى طلبة كلية العلوم التربوية في جامعة الطفيلة

التقنية. مجلة كلية التربية جامعة عين شمس. ٣٢(٤)، ٦١٣ - ٦٤٦.

<http://search.mandumah.com/Record/45128>

رضا جبر (٢٠٢١). قلق المستقبل المهني وعلاقته باليقظة العقلية وفاعلية الذات

الأكاديمية ومستوى التحصيل الدراسي لدى طلاب البرامج النوعية والعادية بكلية التربية. مجلة البحث العلمي في التربية، ٢٢(٢)، ١٢٥-١٨٧.

<https://doi.org/10.21608/jsre.2021.56722.1246>

رضا مسعد الجمال (٢٠١٨). علاقة ما وراء الانفعال لدى الأمهات بالكفاءة الانفعالية والسلوك العدوانى لدى أطفالهن في مرحلة الروضة. دراسات عربية في التربية وعلم النفس. ٩٣(٩٣)،

١٣٩- ١٧٠. <https://doi.org/10.21608/saep.2018.24572>

رقية أحمد عطية (٢٠٢١). فعالية برنامج قائم على الإرشاد النفسى الإيجابى فى خفض قلق المستقبل المهني لدى الطالبات المعلمات بتخصص رياض أطفال [رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة الزقازيق.

رهام عماد الدروبي، سليمان كاسوحة ، و سناء مسعود (٢٠٢٢). ما وراء الانفعال وعلاقته بالتفاعل البين شخصي: دراسة ميدانية على عينة من طلاب كلية التربية في جامعة دمشق. مجلة جامعة البعث سلسلة العلوم التربوية، ٤٤(٣٥)، ٦١- ٩٤ .

<http://search.mandumah.com/Record/1360227>

روان جمال أبو حمور، ومحمد إبراهيم السفاضة (٢٠٢٣). قلق المستقبل المهني وعلاقته بالمسؤولية الاجتماعية لدى الطلبة المتوقع تخرجهم في جامعة مؤتة. المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية، ١٢(١)، ١٩٤- ٢٠٧.

<http://search.mandumah.com/Record/1361925>

زينب محمد محمد (٢٠٢٠). الإسهام النسبي لأبعاد هندسة الذات والبخل المعرفي وما وراء الانفعال في التنبؤ بجوانب السلوك جراء جائحة كورونا (Covied- 19) لدى طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية في العلوم النفسية. ٤٤(٤)، ١٩٥- ٣٠٠.

<https://doi.org/10.21608/JFEPS.2020.142553>

زينب محمد حقي، نجلاء سيد حسين، وآية خالد إبراهيم (٢٠٢٢). إدارة الذات وعلاقتها بالقلق المستقبلي لدى الشباب الجامعي فى ضوء متطلبات سوق العمل. مجلة البحوث في مجالات التربية النوعية، ٨(٤١)، ١٢١١- ١٢٤٦.

<https://doi.org/10.21608/jedu.2022.115890.1576>

زينب محمود شقير (٢٠٠٥). مقياس قلق المستقبل. مكتبة الأنجلو المصرية.

سريناس ربيع وهدان وعبير حسن على (٢٠١٨). فعالية برنامج إرشادي لأمهات التلميذات نوات الصعوبات الانفعالية في تنمية مهارات ما وراء الانفعال وإدارة الذات لدي بناتهن بمحافظة الطائف. مجلة التربية الخاصة والتأهيل. ٦(٢٣)، ٢٦٥- ٣٣٩.

<https://doi.org/10.21608/sero.2018.91675>

سلوى سعيد ناصر وهالة صبري يوسف (٢٠١٨). قلق المستقبل المهني وعلاقته بمفهوم الذات والحاجات النفسية لدى طلاب كلية الاقتصاد المنزلي. مجلة كلية التربية جامعة المنوفية. ٣٣،

٣٣٢-٢٦٠. <http://search.mandumah.com/Record/953073>

السيد رمضان بريك (٢٠١٦). مهارات الميتما انفعالية وعلاقتها بالمساندة الاجتماعية والتخصص الدراسي لدى طلاب السنة التحضيرية بجامعة الملك سعود. مجلة العلوم التربوية. ٢٨(٢)،

٢٩٣-٣١٥. <http://search.mandumah.com/Record/735598>

السيد محمد الرفاعي (٢٠٢٠). تطوير مقياس تقدير وصفي لتقييم جودة كائنات التعلم الرقمية القابلة لإعادة الاستخدام المنتجة من قبل طلاب تكنولوجيا التعليم. مجلة كلية التربية بدمياط. ٣٥

(٧٥)، ١٠٨-٢٤٦. <https://doi.org/10.21608/jsdu.2020.132140>

شاكر عقلة المحاميد ومحمد إبراهيم السفاسفة (٢٠٠٧). قلق المستقبل المهني لدى طلبة الجامعات الأردنية وعلاقته ببعض المتغيرات. مجلة العلوم التربوية والنفسية. ٨(٣)، ١٢٧-١٤٢.

<http://search.mandumah.com/Record/2631>

صابرة بنت سيف الحراصية، ومستورة بنت بادريس (٢٠٢٣). أثر معتقدات الكفاءة الذاتية على قلق المستقبل المهني لدى طلبة مؤسسات التعليم العالي بسلطنة عمان. المجلة العربية للعلوم

التربوية والنفسية، ٧(٣٢)، ٢٩١-٣٣٠.

<https://doi.org/10.21608/jasep.2023.285115>

صادق عبيس الشافعي وسعد جويد كاظم (٢٠١٠). قياس مستوى قلق المستقبل المهني لدى طلاب جامعة كربلاء. مجلة العلوم الانسانية. (٤)، ٢١٣-٢٣٢.

<http://search.mandumah.com/Record/238570>

صالح شويت السعيدى (٢٠١٨). الكفاءة النفسية وعلاقتها بقلق المستقبل المهني لدى الشباب الجامعي بدولة الكويت. مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية. ٩(٣)، ١-٣١.

<http://search.mandumah.com/Record/1043988>

صلاح الدين محمد (٢٠١٤). ما وراء الانفعال الوالدي لدى الأطفال. مجلة الإرشاد النفسي جامعة عين شمس. (٣٧)، ٢٥١-٢٨٤.

<http://search.mandumah.com/Record/644416>

عادل بن عابد الخالدي (٢٠٢٣). الرضا عن التخصص الدراسي وعلاقته بقلق المستقبل المهني لدى طلاب البكالوريوس من ذوي الإعاقة البصرية في جامعة طيبة. مجلة العلوم التربوية. ٩(٣)،

٢٤٧-٢٧٦. <https://doi.org/10.54643/1951-009-003-008>

عبد العزيز حسب الله (٢٠١٢). قلق المستقبل المهني وعلاقته بكل من سمات الشخصية وفعالية الذات الأكاديمية لدى عينة من طلاب كلية التربية بجامعة المنيا [رسالة ماجستير غير

منشورة]. جامعة المنيا.

عبد الهادي السيد عبده (٢٠٢١). المعرفة بين الانفعال والأخلاق. مكتبة الأنجلو المصرية.
عبد الصبور منصور محمد، إبراهيم رفعت إبراهيم، ودينا محمد خفاجي (٢٠٢١). فعالية برنامج
إرشادي انتقائي في تنمية مهارات الميتما انفعالية لدى التلاميذ الموهوبين الصم. مجلة كلية
التربية، (٣٣)، ٥٣٧ - ٥٨٠.

<https://doi.org/10.21608/jftp.2021.42070.1079>

علا محمد عبد الوهاب (٢٠١٧). أثر برنامج إرشادي قائم على الميتما انفعالية في تخفيف أعراض
اضطراب الشخصية الحدية لدى المعلمات المتزوجات [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة
أسيوط.

علي بن فهد الدخيل وعصام عبد الخالق أحمد (٢٠١٨). الدافع للإنجاز الأكاديمي وعلاقته بقلق
المستقبل المهني لدى طلاب وطالبات قسم التربية الخاصة بجامعة المجمعة. مجلة التربية
الخاصة جامعة الزقازيق. (٢٥)٧، ٤٠ - ٨٢.

<https://doi.org/10.21608/mtkh.2018.182599>

علي عبدالله مسافر (٢٠١٨). قلق المستقبل المهني لدى طلاب التربية الخاصة في ضوء
المتغيرات. مجلة جامعة جازان للعلوم الإنسانية. (١)٧، ١٤٧ - ١٦٣.

<http://search.mandumah.com/Record/1102738>

عمرو حسن بدران ومحمد الشحات علي وجيلان هشام أبو صالح (٢٠١٦). البناء العاملي لمقياس
قلق المستقبل المهني للطلاب الجامعي. المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضية. (٢٦)،

<http://search.mandumah.com/Record/777907>. ١٧ - ١

لارا عبدالله النصيرات (٢٠١٩). الذكاء الشخصي وعلاقته بما وراء الانفعالات لدى طلبة جامعة
مؤتمة [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة مؤتمة.

ماجدة هليل العلي وعلي محسن راضي (٢٠١٥). ما بعد الانفعال لدى طلبة المرحلة الإعدادية. مجلة
كلية التربية/ الجامعة المستنصرية. (٦)، ٥٠٣ - ٥٢٦.

محمد إبراهيم عطا الله (٢٠١٦). قلق المستقبل المهني وعلاقته بالدافع للإنجاز والرضا الوظيفي لدى
المعلمين المساعدين بمرحلة التعليم الأساسي. مجلة الثقافة والتنمية. (١٧)١٧، ١٨٩ -

<http://search.mandumah.com/Record/802157>. ٢٤٧

محمد إبراهيم عطا الله (٢٠٢١). سمات الشخصية الريادية وعلاقتها بقلق المستقبل المهني ومهارات
اتخاذ القرار لدى طلبة جامعة التقنية والعلوم التطبيقية بالرساتاق في سلطنة عمان. مجلة
الإرشاد النفسي، (٦٧)، ٣٨١ - ٤٣٢.

<http://search.mandumah.com/Record/1219522>

محمد بن علي مساوي (٢٠١٢). قلق المستقبل لدى الطالب المعلم وعلاقته ببعض المتغيرات.

دراسات تربوية ونفسية جامعة الزقازيق. (٧٥)، ٢٧٩ - ٣٠٦

<http://search.mandumah.com/Record/162664>

محمد الشيخ حمود، ماهر محمد أبو هلال، ونجلاء بنت محمد الفارسية. (٢٠٢٢). علاقة قلق

المستقبل المهني بسمتي التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة كليات العلوم التطبيقية في سلطنة

عمان. مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس، ١٩(١)، ١١٩ - ١٥٧.

<https://doi.org/10.35201/0246-019-001-004>

محمد شعبان محمد، وأحمد سيد عبدالجواد (٢٠٢٢). أثر تفاعل كل من اليقظة العقلية والتراحم

بالذات والحساسية الانفعالية في التنبؤ بقلق المستقبل المهني لدى الطلاب المعلمين (دراسة

سيكومترية - كLINيكية). مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية، ١٦(١)، ١ - ١١٠.

<https://doi.org/10.21608/jfust.2022.155053.1745>

محمد عبد الحليم فراج (٢٠١٧). أثر برنامج للتدريب على بعض أبعاد ما وراء الانفعال في مهارات

اتخاذ القرار لدى عينة من طلاب الجامعة [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة الأزهر.

محمد عبد الرؤف محمد (٢٠٢٠). البخل المعرفي وعلاقته بما وراء الانفعال لدى طلبة الجامعة.

المجلة التربوية، ٧٣(٧٣)، ٦٧٥ - ٧٥٧.

<https://doi.org/10.21608/edusohag.2020.85740>

محمد محمود بني يونس (٢٠٠٩). سيكولوجيا الدافعية والانفعالات (ط.٢). دار المسيرة للطباعة

والنشر.

محمود إبراهيم عبد العزيز، أبو بكر محمد آدم، ودعاء صلاح الدين منزهي (٢٠٢٣). برنامج إرشادي

قائم على ما وراء الانفعال في تنمية الكفاءة الاجتماعية لذو الإعاقة السمعية. المجلة العلمية

لكلية التربية جامعة الوادي الجديد. ١(٤٤)، ١٠٩ - ١٢٤.

<https://doi.org/10.21608/sjsw.2023.287125>

مسعودة سالمى (٢٠١٨). قلق المستقبل المهني لدى طلبة جامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي. مجلة

العلوم التربوية والنفسية. ٦(١)، ٣٥٨ - ٣٧٦.

<https://www.asjp.cerist.dz/en/article/43180>

ناجي محمود النواب وحازم سليمان الناصر وأنس أسود شطب (٢٠١٨). التفكير المستقبلي وعلاقته

بما وراء الانفعال لدى طلبة الجامعة. مجلة كلية التربية الأساسية. ٢٤(١٠٠)، ٨٠٩ -

٨٣٦. <https://doi.org/10.35950/cbej.v24i100.6273>

نبيل عبد الهادي السيد. (٢٠٢٠). أثر التفاعل بين ما وراء الانفعال والمستوى التعليمي في مهارات

- التفكير المستقبلي لدى طلاب كلية التربية جامعة الأزهر بالقاهرة. المجلة المصرية للدراسات النفسية، ٣٠ (١٠٩)، ٤٠٧-٤٦٠. <https://doi.org/10.21608/ejcj.2020.118128>
- هاله على السيد، محمد الشحات موسى، ونشأت محمد منصور (٢٠٢٢). قلق المستقبل المهني وعلاقته بالتوجه نحو الحياة لدى بعض طلاب الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية جامعة المنصورة. المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة، (٤٠)، ٣٨٣-٣٠٩. <https://doi.org/10.21608/ejsk.2021.51496.1023>
- هشام بن محمد مخيمر ومحمد معيض الودينالي (٢٠١٨). قلق المستقبل المهني وعلاقته بفاعلية الذات الأكاديمية والدافع للإنجاز الأكاديمي لدى طلاب جامعة أم القرى. مجلة القراءة والمعرفة. ١٨ (٢٠١)، ١٥-٣٩. <https://doi.org/10.21608/mrk.2018.102249>
- وليد رضوان النساج (٢٠٠٦). التفسير النيوروجيني لفاعلية التدريب على نموذج مقترح لمهارات الميتم انفعالية لدى الأطفال المتخلفين عقلياً [رسالة دكتوراه غير منشورة]. جامعة المنوفية.
- وليد رضوان النساج (٢٠٠٧). الكثافة الضوئية للحامض الريبوزي RNA والنيوكليوبروتين NP كدالة للعجز الميتم انفعالي لدى الأطفال المتخلفين عقلياً. المجلة المصرية للدراسات النفسية، ١٧ (٥٥)، ٤١٩-٤٦٠. <http://search.mandumah.com/Record/100937>
- يوسف رياض عبد العاطي (٢٠٢٠). فعالية برنامج معرفي سلوكي قائم على ما وراء الانفعال لتنمية التسامح لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية. مجلة التربية في القرن ٢١ للدراسات التربوية والنفسية، ١ (٨)، ١-٢٥. <https://doi.org/10.21608/jsep.2020.84305>

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- Al-Qarni, S. A. M., & Khatatbeh, Y. M. S. (2023). The Meaning Of Life And Its Relationship To Future Anxiety Among Cancer Survivors In Riyadh. *Journal of Population Therapeutics and Clinical Pharmacology*, 30(3),559-575. <https://doi.org/10.47750/jptcp.2023.30.03.059>
- Barghi, R. & Narimani, M. (2017). Comparison on Meta Emotion in Gifted and Normal Students. *Journal of Social Sciences, Literature and Languages*, 2 (3), 35- 41.
- Beer, N. & Moneta, G. B. (2010). Construct and concurrent validity of the positive metacognitions and positive meta-emotions questionnaire. *Personality and Individual Differences*, 49(8), 977-982. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.08.00>
- Corte, E., Depaepe, F., Eynde, P., & Verschaffel, L. (2011). Student' self-regulation of emotions in mathematics: An analysis of meta emotional knowledge and skills. *ZDM Mathematics Education*, 43(1), 483-495.

- <https://doi.org/10.1007/s11858-011-0333-6>
- Daim, T., Kim, J., Iskin, I., Taha, R. & van Blommestein, K. (2015). Policies and programs for sustainable energy innovations. Renewable energy and energy efficiency. Springer International Publishing.
- Daniels, L., Stewart, T., Stupnisky, R., Perry, R. & Verso, T. (2011). Relieving career anxiety and indecision: the role of undergraduate students' perceived control and faculty affiliations. *Soc Psychol Educ*, 14, 409- 426.
- Duplaga, M., & Grysztar, M. (2021, January). The association between future anxiety, health literacy and the perception of the COVID-19 pandemic: A cross-sectional study. In *Healthcare*, 9(1), 1-18. <https://doi.org/10.3390/healthcare9010043>
- Fouladi, A., Khademi, A., & Dioulagh, A. (2023). The effectiveness of compassion therapy and meta-cognitive therapy on the level of nurses' meta-emotion. *Journal of Research in Psychopathology*, 4(11), 23-32. <https://doi.org/10.22098/jrp.2022.11300.1131>
- Haradhvala, N. (2016). Meta-Emotions in Daily Life: Associations with Emotional Awareness and Depression [Unpublished Master Thesis]. Washington University.
- King, K. (2013). Differences in Parent Meta-Emotion for Typically Developing Children versus Children with ASD [Unpublished Doctoral Dissertation]. Seattle Pacific University.
- Lee, J. (2012). Teacher Meta-Emotion Philosophy as a Moderator for Predicting Student Outcomes from Classroom Climate: A Multilevel Analysis [Unpublished Doctoral Dissertation]. Seattle Pacific University.
- Mansell, W., Barnes, A., Grant, L., & De Sousa, L. M. (2020). Do meta emotion strategies and their effects vary in students between their family home and their university home? *Current Psychology*, 1-11. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-00996-7>
- Mitmansgruber, H., Beck, T., Höfer, S., & Schüßler, G. (2009). When you don't like what you feel: Experiential avoidance, mindfulness and meta-emotion in emotion regulation. *Personality and Individual Differences*, 46(4), 448-453. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.11.013>
- Myers, P. (2007). Investigating aspects of self-criticism and emotional intelligence in university students [Unpublished Doctoral Dissertation].. university of Alberta.
- Norman, E., & Furnes, B. (2016). The concept of "meta-emotion": what is there to learn from research on metacognition?. *Emotion Review*, 8(2), 187–193. <https://doi.org/10.1177/1754073914552913>
- Paterson, A., Babb, K., Camodeca, A., Goodwin, J., Hakim-Larson, J.,

- Voelker, S., & Gragg, M. (2012). Emotion-Related Parenting Styles (ERPS): A short form for measuring parental meta-emotion philosophy. *Early Education & Development*, 23(4), 583-602.
- Rottinghaus, P. J., Day, S. X., & Borgen, F. H. (2005). The Career Futures Inventory: A measure of career-related adaptability and optimism. *Journal of career assessment*, 13(1), 3- 24.
<https://doi.org/10.1177/1069072704270271>
- Sadati, C., Namvar, H., & Nasrolahi, B. (2022). Association of the Meta-Emotion Structure with the Dimensions of Emerging Adulthood Identity Mediated by Mental Health in University Students. *Journal of Health Reports and Technology*, 8(1), 1- 7.
<https://doi.org/10.5812/jhrt.119942>
- Salih, M., Ahmad, H., Mahmud, H., Ahmed, A., Abdullah, S. & Salih, K. (2022). The Anxiety Level of Students about the Future: Case of Education College of Sharazur at the University of Halabja. *Journal of Philology and Educational Sciences*, 1(1), 16-26.
<https://doi.org/10.53898/jpes2022112>
- Srinivasan, p. & Pushpam, M. (2016). Exploring the Influence of Metacognition and Metaemotion Strategies on the Outcome of Students. *American Journal of Educational Research*. 4 (9), 663- 668.
- Turp, H. & Laçin, B. (2022). Predictive Roles of Mindfulness and Emotion Regulation in Meta Emotions Among University Students. *Cukurova University Faculty of Education Journal*, 51(2), 1359-1376.
<https://doi.10.14812/cufej.1071898>
- Vignoli, E., & Mallet, P. (2012). Les peurs des adolescents concernant leur avenir scolaire et professionnel: structure et variations selon le niveau scolaire, le sexe et la classe sociale. *Les Cahiers Internationaux de Psychologie Sociale*, (2), 249-282.
<https://doi.org/10.3917/cips.094.0249>
- Wong, S., Oei, T., Ang, R., Lee, B., Ng, A. & Leng, V. (2007). Personality, meta-mood experience, life satisfaction, and anxiety in Australian versus Singaporean students. *Current Psychology*, 26(2), 109-120. *Emotion Review*, 8(2), 187-193.
<https://doi.org/10.1177/1754073914552913>
- Yardımcı, A. & Bahtiyar, B. (2022). Üst-Duygu Ölçeği nin Türkçeye Uyarlanması ve Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi. *Journal of Cognitive-Behavioral Psychotherapy and Research*, 11(3), 235-247.
<https://doi.org/10.5455/JCBPR.134190>
- Yeh, K., Cheng, S., & Yang, Y. (2005). The influence of maternal meta-emotion philosophy on children's attachment inclination. *Chinese Journal of Psychology*, 47(2), 181-188.

Zaleski, Z. (1996). Future anxiety: Concept, measurement, and preliminary research. *Personality and individual differences*, 21(2), 165-174.
[https://doi.org/10.1016/0191-8869\(96\)00070-0](https://doi.org/10.1016/0191-8869(96)00070-0)