

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة غرداية



كلية العلوم الاجتماعية والانسانية

قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطوفونيا

شعبة علم النفس

جودة الحياة و علاقتها بقلق المستقبل لدى طلبة السنة الاولى بكلية العلوم الانسانية و
الاجتماعية

مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات نيل شهادة الماستر في علم النفس

تخصّص: علم النفس المدرسي

إشراف الأستاذة:

إعداد الطالب:

د. عبد العزيز شينخي

سعاد حيمود

الصفة	الجامعة	الإسم و اللقب
رئيسة	جامعة غرداية	أ. د/ جمعة أولادحيمودة
مشرفا مقرر	جامعة غرداية	د. عبد العزيز شينخي
ممتحننا	جامعة غرداية	د. رشيد سعادة

الموسم الجامعي:

1440-1441هـ / 2019-2020م

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة غرداية



كلية العلوم الاجتماعية والانسانية

قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطوفونيا

شعبة علم النفس

جودة الحياة و علاقتها بقلق المستقبل لدى طلبة السنة الاولى بكلية العلوم الانسانية و
الاجتماعية

مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات نيل شهادة الماستر في علم النفس

تخصّص: علم النفس المدرسي

إشراف الأستاذة:

د. عبد العزيز شينخي

إعداد الطالب:

سعاد حيمود

الصفة	الجامعة	الإسم و اللقب
رئيسة	جامعة غرداية	أ. د/ جمعة أولادحيمودة
مشرفا مقرر	جامعة غرداية	د. عبد العزيز شينخي
ممتحننا	جامعة غرداية	د. رشيد سعادة

الموسم الجامعي:

1440-1441هـ / 2019-2020م

آية

أعوذ بالله من الشيطان الرجيم

باسم الله الرحمن الرحيم

والصلاة والسلام على أشرف الأنبياء والمرسلين

سيدنا محمد عليه أفضل الصلاة وأزكى التسليم

يقول الله تعالى: "يرفع الله الذين آمنوا منكم والذين أوتوا العلم درجات" [سورة

المجادلة، الآية 11]

صدق الله العظيم

إهداء

"إلى من كلله الله بالهيبة والوقار .. إلى من علمني العطاء بدون انتظار .. إلى من أحمل اسمه بكل افتخار .. أرجو من الله أن يمد في عمرك لترى ثمارا قد حان قطافها بعد طول انتظار وستبقى كلماتك نجوم أهتدي بها اليوم و في الغد و إلى الابد..

والدي العزيز

إلى ملاكي في الحياة.. إلى معنى الحب و الحنان .. إلى بسمه الحياة و سر الوجود
إلى من كان دعائها سر نجاحي و حنانها بلسم جراحي إلى اغلى الحبايب
أمي الحبيبة

إلى كل من شاركوني طفولتي وشبابي ، أحبوني و أحببتهم و كانوا عوناً لي لإتمام دراستي
إلى إخوتي و أخواتي بختة وأولادها إسحاق و خديجة ويونس و تومي و زوجته هدى و يوسف و
هاجر أقدم لهم طوقاً من الياسمين تعبيراً عن شكري و أمنياتي
إلى الأساتذة و الدكاترة الذين درسوني في المشوار الدراسي
وإلى من كانوا معي على طريق النجاح والخير

شكر

"كن عالماً.. فإن لم تستطع فكن متعلماً, فإن لم تستطع فاجب العلماء ، فإن لم تستطع فلا تبغضهم"

بعد رحلة بحث و جهد واجتهاد تكلفت بإنجاز هذا البحث، نحمد الله عزو جل على نعمة التي من بها علينا فهو العلي القدير, كما لا يسعنا الا ان نخص بأسمى عبارات الشكر و التقدير الدكتور " عبد العزيز شينخي " لما قدمه لنا من جهد و نصح ومعرفة طيلة انجاز هذا البحث .

كما نتقدم الشكر الجزيل لكل من أسهم في تقديم يد العون لإنجاز هذا البحث ، و نخص بالذكر أساتذتنا الكرام الذين أشرفوا على تكوين دفعة علم نفس المدرسي والأساتذة القائمين على إدارة كلية العلوم الاجتماعية بجامعة غرداية .

إلى الذين كانوا عوناً لنا في بحثنا هذا ونورا يضيء الظلمة التي كانت تقف أحياناً في طريقنا .

إلى من زرعوا التفاؤل في دربنا و قدموا لنا المساعدات و التسهيلات ، والمعلومات ،فلهم منا كل الشكر.

البحث ببحثنا ، فلولا وجودهم لما أحسنا بمتعة العمل وحلاوة البحث، ولما وصلنا إلى ما وصلنا إليه فلهم منا كل الشكر...

ملخص الدراسة

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف على علاقة بين جودة الحياة وقلق المستقبل لدى طلبة سنة أولى كلية العلوم الاجتماعية الإنسانية بجامعة غرداية، اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي وتحديد اسلوب المقارنة بين المجموعات لانه يتناسب مع طبيعة الدراسة التي نحن بصدد إنجازها، وطبقت الدراسة على عينة قوامها 90 طالب وطالبة تم اختيارهم بطريقة عشوائية البسيطة وقد استخدمت الدراسة مقياس جودة الحياة ومقياس قلق المستقبل وللإجابة على التساؤلات والتحقق من فرضيات الدراسة تم استخدام (ت) الجدولة للكشف عن علاقة بين جودة الحياة وقلق المستقبل لدى عينة الدراسة باختلاف الجنس والتخصص وتوصلت النتائج التالية:

__توجد علاقة ارتباطية ضعيفة بين جودة الحياة وقلق المستقبل لدى طلبة سنة أولى كلية العلوم الاجتماعية والانسانية

__يوجد مستوى عال لقلق المستقبل لدى عينة الدراسة.

__يوجد مستوى منخفض لجودة الحياة لدى عينة الدراسة.

الكلمات المفتاحية:

- جودة الحياة-قلق المستقبل

Study Summary

This study aimed to uncover a relationship between the quality of life and future anxiety among first-year students of the Faculty of Social Sciences at the University of Ghardaia.

The study relied on the descriptive and analytical method and defining the method of comparison between groups because it is consistent with the nature of the study that we are about to complete, and the study was applied to a sample of 90 students.

And a student who was selected in a simple randomized way, the study used the quality of life scale and the future anxiety scale, and to answer questions and verify the hypotheses of the study.

The tabulated (T) was used to reveal a relationship between quality of life and future anxiety in the study sample according to gender and specialization, and the following results were reached:

_There is a weak correlation between quality of life and future anxiety among first-year students of the College of Social Sciences and Humanities

_There is a high level of future anxiety among the study sample.

_There is a low level of quality of life for the study sample.

key words:Quality of life - anxiety for the future

فهرس المحتويات

الصفحة	الموضوع
أ	آية
ب	إهداء
ج	شكر
د	ملخص الدراسة
و	فهرس المحتويات
ي	فهرس الجداول
ل	فهرس الملاحق
01	مقدمة
القسم الأول: الإطار النظري للدراسة	
02	الفصل الأول: الإطار العام للإشكالية
03	1. إشكالية الدراسة
04	2. تساؤلات الدراسة
05	3. فرضيات الدراسة
06	4. أهمية الدراسة
07	5. أهداف الدراسة
08	6. دوافع الدراسة
09	7. المفاهيم الإجرائية لمتغيرات الدراسة
الفصل الثاني:	
11	تمهيد:
12	أولاً: جودة الحياة
13	1. مفهوم جودة الحياة
14	2. مؤشرات جودة الحياة
15	3. أبعاد جودة الحياة
16	4. مقومات جودة الحياة

17	5. الاتجاهات النظرية المستخدمة في تفسير جودة الحياة
18	1. الاتجاه الفلسفي
19	2. الاتجاه الاجتماعي
20	3. الاتجاه الطبي
21	4. الاتجاه النفسي
22	6. معوقات جودة الحياة
23	خلاصة الفصل
24	الفصل الثالث: قلق المستقبل
25	تمهيد
26	أولاً: القلق
27	1. القلق العام و نشأته
28	2. مفهوم القلق
29	ثانياً: قلق المستقبل
30	1. تعريف قلق المستقبل
31	2. النظريات المفسرة لقلق المستقبل
32	- نظرية التحليل النفسي
33	- النظرية السلوكية
34	- النظرية المعرفية
35	- النظرية الانسانية
36	4. عوامل قلق المستقبل
37	5. سمات قلق المستقبل
38	6. طرق التخفيف من قلق المستقبل
39	خلاصة الفصل
القسم الثاني: الإطار الميداني للدراسة	
40	الفصل الرابع: إجراءات الدراسة الميدانية
42	1. منهج الدراسة

43	2. عينة الدراسة
44	3. أدوات الدراسة
54	4. الأساليب الإحصائية
57	الفصل الخامس: عرض وتفسير نتائج الدراسة
59	1. عرض وتفسير نتائج الفرضية الأولى
60	2. عرض وتفسير نتائج الفرضية الثانية
61	3. عرض وتفسير نتائج الفرضية الثالثة
65	الاستنتاج العام
69	المراجع
70	الملاحق

فهرس الجداول

الرقم	الجدول	الصفحة
01	الجدول رقم (01) يوضح توزيع أفراد العينة الدراسة	
02	الجدول رقم (02) يوضح توزيع عبارات جودة الحياة على الافراد	
03	الجدول رقم (03) يوضح توزيع أفراد عينة الصدق والثبات حسب الجنس والتخصص على مقياس قلق المستقبل	
04	الجدول رقم (04) يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لإجابات عينة الدراسة على مقياس قلق المستقبل	
05	الجدول رقم (05) يوضح توزيع أفراد عينة الصدق والثبات حسب الجنس والتخصص على مقياس جودة الحياة	
06	الجدول رقم (06) يوضح المتوسط الحسابي وانحراف لإجابات عينة الدراسة على مقياس جودة الحياة	
07	الجدول رقم (07) يوضح مستوى قلق المستقبل لدى عينة الدراسة الأساسية	
08	الجدول رقم (08) يوضح مستوى جودة الحياة لدى عينة الدراسة	
09	الجدول رقم (09) يوضح نتائج علاقة ارتباطية بين قلق المستقبل وجودة الحياة	

شهدت السنوات الأخيرة اهتماماً متزايداً في مجال علم النفس بدراسة مفهوم جودة الحياة، والمتغيرات المرتبطة به، كالرضا عن الحياة، في إطار علم النفس الإيجابي، الذي يبحث في الجوانب الإيجابية في حياة الفرد والمجتمع ليصل بهما إلى الرفاهية، بعد أن تجاهل علماء النفس لفترات طويلة الجوانب الإيجابية لدى الإنسان، وكانت اهتماماتهم تتركز بدراسة الجوانب السلبية، كما تعددت مفهوم الجودة في كافة المجالات منها جودة الحياة وغيرها من المجالات وأصبحت الجودة هدفاً لأي برنامج من برامج الخدمات المقدمة للفرد.

وشعور الفرد بالجودة في حياته من العوامل التي تساعد على استغلال إمكانياته وطاقاته وزيادة طموحاته بارتفاع مستوى دافعيته والشعور بالسعادة والتوافق والنجاح، مما يؤثر بشكل إيجابي على صحته النفسية. (محمد، 2008م)

فالحياة من حولنا مليئة بالمشكلات والضغوط النفسية والحروب والأزمات وغيرها التي تؤثر على حياة الإنسان. ويعد القلق قلقاً وجودياً مصاحباً لوجود الفرد، حيث إن الإنسان هو الكائن الوحيد وسط الكائنات الحية الأخرى الذي يدرك الزمن بوحداته الثلاث الماي والحاضر والمستقبل، ذلك يجعله متأرجحاً بين خبرة ماضية و لحظة حاضرة بما يسعى للتوافق معها ولحظة قادمة يخشاها ولا يستطيع توقعها . (عبد الحلیم، 2010، 330)

ويعد القلق من الاضطرابات النفسية كثيرة الشبوع في عصرنا الحديث، وسمة بارزة من سماته، فالثورة العلمية الشاملة التي يعيشها عالم اليوم وما يرافقها من تطورات تقنية متسارعة، وتعقد حضاري وتغيرات اجتماعية سريعة أدى إلى تعقد أدوار الفرد ومسؤولياته الحيوية وتنوعها، وبالنتيجة زيادة مخاوفه وقلقه من المستقبل (العكايشي، 7، 2003). وفي ضوء ما سبق نسعى للكشف عن طبيعة وعلاقة و حجم تأثير جودة الحياة في التخفيف أو الزيادة قلق المستقبل لدى طلبة سنة أولى كلية علوم الاجتماعية والانسانية بجامعة غرداية .

الامتحان، ولالإحاطة بهذا الموضوع قسّمنا الدراسة إلى قسمين: القسم الأوّل هو الإطار النظريّ للدراسة، والقسم الثاني هو الإطار الميدانيّ للدراسة.

يحتوي الإطار النظريّ للدراسة على ثلاثة فصول هي:

الفصل الأوّل هو مدخل إلى الدراسة، ويحتوي على مشكلة الدراسة، مشكلة الدراسة

*الدراسات السابقة، أهداف الدراسة، أهمية الدراسة، مصطلحات الدراسة، حدود الدراسة

الفصل الثّاني تناولنا متغيّر جودة الحياة ، أولاً: جودة الحياة: تمهيد، مفهوم جودة الحياة، مؤشرات جودة الحياة، ابعاد جودة الحياة، مقومات جودة الحياة، الاتجاهات النظرية المستخدمة في تفسير جودة الحياة: الاتجاه الفلسفي ،الاتجاه الاجتماعي ،الاتجاه الطبي، الاتجاه النفسي، معوقات جودة الحياة، خلاصة الفصل.

الفصل الثّالث خصّصناه قلق المستقبل ،تمهيد،القلق العام ونشأته ،مفهوم قلق المستقبل،النظريات المفسرة لقلق المستقبل: *النظرية التحليل النفسي، *النظرية السلوكية، *النظرية السلوكية، *النظرية المعرفية *النظرية الإنسانية،عوامل قلق المستقبل ،سمات قلق المستقبل، طرق التخفيف من قلق المستقبل، خلاصة الفصل.

يحتوي الإطار الميدانيّ للدراسة على فصلين هما:

الفصل الرّابع شمل الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية،تمهيد،منهج الدراسة،مجتمع الدراسة ،عينة الدراسة،أدوات الدراسة ، الأساليب الاحصائية للدراسة.

الفصل الخامس تضمن عرض وتفسير نتائج الدّراسة: عرض وتفسير نتائج الفرضيّة الأولى،عرض وتفسير نتائج الفرضيّة الثّانية،عرض وتفسير نتائج الفرضيّة الثّالثة.
وفي الأخير استنتاج وعرض ملاحق الدّراسة وقائمة المراجع المعتمدة.

القسم الأول: الإطار النظري للدراسة

الفصل الأول

مدخل إلى الدراسة

*مشكلة الدراسة

*الدراسات السابقة

*أهداف الدراسة

*أهمية الدراسة

*مصطلحات الدراسة

*حدود الدراسة

السعادة والرضى عن الذات و الحياة الجيدة هي من مكونات جودة الحياة والسعادة هي أسمى ما يطمح إليه أي انسان سوي ،لكن ليس كل ما يتمناه الانسان يدركه فاذا كانت الحياة العصرية و ما نتج عنها من تطور في مختلف المجالات والتي سهلت ووفرت كثيرا من المتطلبات البشرية ،فان هناك كثيرا من المعوقات المادية أو النفسية نعصت على بني البشر حياتهم في حلهم و ترحلاهم و القلق النفسي له الأثر البالغ على الانسانية بصفة عامة ،لا سيما قلق المستقبل مما أثر سلبا على جودة حياة الأفراد و يعتبر مفهوم جودة الحياة مفهوما متعدد و نسيبا يختلف من شخص لآخر من الناحيتين النظرية و التطبيقية وفق المعايير التي يعتمدها الافراد لتقويم الحياة و مطالبها ، و التي غالبا ما تتأثر بعوامل كثيرة تتحكم في تحديد مقومات جودة الحياة كالقدرة على التفكير و اتخاذ القرار و الصحة الجسمية و النفسية و الظروف الاقتصادية و القيم الثقافية و الحضارية ،التي يحدد من خلالها الافراد و الاشياء المهمة التي تحقق سعادتهم في الحياة ،كما عرفتھا منظمة الصحة العالمية بأنها :إدراك الفرد لوضعه المعيشي في سياق أنظمة الثقافة و القيم في المجتمع الذي يعيش فيه و علاقة هذا الإدراك بأهدافه و توقعاته و مستوى اهتماماته .(حني،2015،ص12)

كما أشار براون (2003) إلى ثلاثة مستويات تحدد المدخل إلى جودة الحياة لدى الاشخاص وهي الحصول على ضروريات الحياة الأساسية و الشعور بالرضا عن جوانب الحياة المهمة في حياة الشخص و كذلك تحقيق مستويات عالية من المتعة الشخصية و الانجازات . (سهير،2008،ص94)

ومن العلوم التي عنيت و اهتمت بدراسة جودة الحياة علم النفس بوجه عام و علم النفس الايجابي على وجه الخصوص حيث تم تبني هذا المفهوم من مختلف التخصصات النفسية و النظرية و التطبيقية، فقد عمل علم النفس على فهم و تحديد المتغيرات المؤثرة على جودة حياة الانسان و يرجع ذلك في المقام الأول إلى أن جودة الحياة في النهاية تعبير عن الإدراك الذاتي لتلك الجودة، فالجودة هي انعكاس للمستوى النفسي و نوعيته، ومن هناك جاءت هذه الدراسة تكشف عن العلاقة بين جودة الحياة و قلق المستقبل لدى طلبة سنة اولى كلية العلوم الاجتماعية و الانسانية بجامعة غرداية و كانت الاشكالية التالية :

هل توجد علاقة ارتباطية بين جودة الحياة و قلق المستقبل لدى طلبة سنة اولى كلية العلوم الاجتماعية و الانسانية بجامعة غرداية ؟

و من الدراسات التي تناولت جودة الحياة رغداء علي نعيمة عنوانها جودة الحياة لطلبة جامعتي دمشق و تشرين و اشارت نتائج الدراسة وجود متدني في جودة الحياة لدى طلبة جامعتي دمشق و تشرين بسوريا .

كذلك دراسة لفوزية داهم عنوانها جودة الحياة و علاقتها بالأفكار اللاعقلانية المرتبطة بقلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي و توصلت النتائج إلى وجود مستوى لكل من جودة الحياة و قلق الامتحان لدى أفراد العينة .

قام صادقي و آخرون (2006) بدراسة العلاقة بين جودة الحياة و الجرأة و الكفاءة الذاتية و تقدير الذات لدى النساء المتزوجات العاملات و غير العاملات ، حيث بلغ حجم العينة (250) من النساء العاملات المتزوجات و (250) من النساء العاملات غير متزوجات حيث تتراوح أعمارهن ما بين (24-41) ، و طبق عليهن مقياس جودة الحياة و الجرأة و الكفاءة الذاتية من اعداد جدير وسليم و شوارزر (1979م) و مقياس تقدير الذات من اعداد سميث، و اسفرت النتائج عن وجود علاقة ايجابية بين جودة الحياة و الجرأة و الكفاءة الذاتية العامة و تقدير الذات لعينة الدراسة . (صادقي واخرون).

كما قام أنور و عبد الصادق (2010م) بدراسة دور التسامح و التفاؤل في التنبؤ بنوعية الحياة لدى عينة من الطلاب الجامعيين الذكور بجامعة القاهرة في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية ، كما هدفت الدراسة إلى تحقيق من مدى وجود فروق بين الطلاب أكثر تسامحا و تفاؤلا و الأقل تسامحا و تفاؤلا في جودة الحياة ، حيث بلغ حجم العينة (368) طالبا، طبق عليهن مقياس التسامح وجودة الحياة و مقياس التفاؤل من اعداد أحمد عبد الخالق (م1996) و أسفرت النتائج عن وجود علاقة دالة موجبة بين التسامح و التفاؤل و جودة الحياة، و كان التفاؤل أكثر تنبؤا بجودة الحياة لدى الطلاب و من تم التسامح . (انور و عبد الصادق 2010م)

أجرى السيد منصور (2007) دراسة سعى خلالها التعرف على العلاقة الارتباطية بين جودة الحياة و كل من الذكاء الانفعالي، و سمة ما وراء المزاج و سمات الشخصية، كما بينت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مرتفعي و منخفضي جودة الحياة على مقياس الذكاء الانفعالي. (السيد منصور، 2007، ص54)

تناولت دراسة جافالا (2005) بعنوان جودة الحياة لدى طلاب الجامعة و علاقتها بالارتياح في البيئة الجامعية و الدافعية الأكاديمية و هدفت الدراسة إلى دراسة العلاقة بين إدراك الضغوط و عدم الارتياح في البيئة الجامعية و الاستمتاع و الدافعية الأكاديمية و جودة الحياة و بينت النتائج الدراسة أن الطلبة الذين يظهرون درجات عالية من الضغوط ومشاعر عدم الراحة في البيئة الجامعية، و شعور أقل بالسيطرة الأكاديمية كانوا لأكثر احتمالية للشعور بمستوى أقل من جودة الحياة، و انخفاض الشعور بالاستمتاع الأكاديمي و الدافعية الأكاديمية، كما أشارت النتائج إلى انخفاض جودة الحياة لدى طلاب الجامعة. (جافالا،2005،ص25)

وهناك متغيرات ترتبط بجودة الحياة لدى الفرد و من هذه المتغيرات مفهوم قلق المستقبل يعتبر سمة من سمات هذا العصر فالتطور و التقدم الحضاري و التكنولوجي و التغيرات السريعة المتلاحقة في شتى مناحي الحياة ساهمت في جعل الانسان يقف حائرا قلقا وسط هذه الموجة الحضارية، لذلك يعتبر القلق من المستقبل نوع من أنواع القلق قد يكون ذو درجة عالية فيؤدي إلى اختلال في توازن الفرد مما يكون له أكبر الأثر على الفرد سواء من الناحية العقلية او الجسمية او السلوكية و هو نتيجة حتمية لظروف الحياة الصعبة و المعقدة و تزايد ضغوط الحياة و مطالب العيش، و قلق المستقبل ظاهرة تستحق الدراسة بين طلاب الجامعة لأن الحياة الجامعية تعج بالظروف المثيرة للقلق سواء على الصعيد الدراسي او الاجتماعي، و هذا يؤثر سلبا على مستقبلهم العلمي او العملي، حيث ان المرحلة الجامعية هي قاعدة أساسية لتزويد الطالب بالمعارف و المهارات التي تمكنه عند التخرج من مواجهة الحياة العملية.

و يعرف أبو بكر مرسي حافظ (2002) قلق المستقبل بأنه شعور بالخوف من المستقبل و المخاطر التي يمكن ان تواجهه فيه. (مرسي،2002،ص22)

وينشأ هذا القلق عندما يكون الواقع الذي يعيش فيه غير مشبع لرغباته، والدراسات التي تناولت قلق المستقبل :

دراسة محمود مندوه (2006) بعنوان: قلق المستقبل و علاقه ببعض مظاهر التوافق الدراسي لدى طلاب الجامعة و هدفت الدراسة الى معرفة العلاقة بين قلق المستقبل و بعض مظاهر التوافق الدراسي لدى طلاب الجامعة كما هدفت غلى معرفة الفرق بين طلاب الجامعة وفقا لمتغير النوع و التخصص الدراسي و الفروق الدراسية في قلق المستقبل على عينة من جامعة المنصورة و كشفت النتائج الدراسة كما يلي :

الفصل الاول مدخل الى الدراسة

1-وجود فروق ذات دلالة احصائية في متغير الجنس (ذكور و اناث) في قلق المستقبل لصالح إناث التخصصات الدينية .

2-وجود ارتباط سالب دال إحصائيا بين درجات الطلاب على مقياس قلق المستقبل بأبعاده المختلفة و درجاتهم على مقياس التوافق الدراسي بأبعاده المختلفة. (محمود مندوه، 2006، ص43)

ودراسة شاكر المحاميد، محمد السفاسفة (2007) بعنوان قلق المستقبل المهني لدى طلبة الجامعات الأردنية الرسمية و أثر كل من متغير في الجنس و الكلية و التفاعل بينهما على مستوى القلق المستقبل و أشارت نتائج الدراسة إلى أن أفراد العينة لديهم مستوى عال من قلق المستقبل المهني، وان هناك فروق دالة إحصائيا بين طالبات الكليات العلمية و الانسانية لصالح الكليات العلمية في حين لم تظهر النتائج فروقا دالة احصائيا تعزى على متغير الجنس. (شاكر المحاميد، محمد السفاسفة، 2007، ص71)

ودراسة دياب (2001م) بعنوان فعالية الارشاد النفسي الديني في تخفيف قلق المستقبل لدى عينة من الطلاب و طالبات الجامعة، واستخدم الباحث مقياس قلق المستقبل من إعدادة، وتوصلت النتائج إلى أن جميع أفراد العينة الأساسية تعاني من قلق المستقبل و ان برنامج الارشاد الديني له أثر في تخفيف قلق المستقبل لدى الطلاب كما أظهرت نتائج الدراسة استمرارية التأثير الديني و فعالية البرنامج الارشادي في فترة المتابعة في تخفيف الشعور بقلق المستقبل. (دياب، 2001، ص25).

و قام حسن (1999م) بدراسة من قلق المستقبل لدى الشباب المتخرجين من الجامعات و هدفت الدراسة إلى الكشف عن قلق المستقبل بين الشباب المتخرجين من الجامعات العراقية و أظهرت نتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بالنسبة لمتغيري الجنس و المستوى الاجتماعي و الاقتصادي في قلق المستقبل . (حسن، 1999، ص12)

وقدم معوض (1996م) دراسة بعنوان أثر كل من العلاج النفسي و العلاج المعرفي الديني في تخفيف قلق المستقبل لدي عين من طلبة جامعة المنيا، و أسفرت نتائج الدراسة عن فعالية البرنامجين في تخفيف قلق المستقبل لدى ذكور و إناث و عدم وجود فروق بين الجنسين في استجاباتهما للبرنامجين العلاجيين.

1-3- تساؤلات الدراسة:

- ما مستوى جودة الحياة لدى طلبة سنة أولى كلية العلوم الاجتماعية و الانسانية بجامعة غرداية؟
- ما مستوى قلق المستقبل لدى طلبة سنة أولى كلية العلوم الاجتماعية و الانسانية بجامعة غرداية؟
- هل توجد علاقة ارتباطية بين جودة الحياة و قلق المستقبل لدى طلبة سنة أولى كلية العلوم الاجتماعية و الانسانية بجامعة غرداية؟

فرضيات الدراسة :

- مستوى جودة الحياة لدى طلبة سنة أولى كلية العلوم الاجتماعية و الانسانية بجامعة غرداية عال.
- مستوى قلق المستقبل لدى طلبة سنة أولى كلية العلوم الاجتماعية و الانسانية بجامعة غرداية عال.
- توجد علاقة ارتباطية بين جودة الحياة و قلق المستقبل لدى طلبة سنة أولى كلية العلوم الاجتماعية و الانسانية بجامعة غرداية.

1-4- أهداف الدراسة:

- معرفة مستوى جودة الحياة لدى فئة الطلبة الجامعيين.
- معرفة مستوى قلق المستقبل لدى فئة الطلبة الجامعيين.
- التعرف على علاقة جودة الحياة بقلق المستقبل لدى طلبة سنة أولى كلية العلوم الاجتماعية و الانسانية.

1-5- أهمية الدراسة:

- التعرف على جودة الحياة باعتبارها تفيد المتخصصين في مجال الارشاد والتوجيه
- أهمية جودة الحياة عند الطالب الجامعي.
- أهمية قلق المستقبل في حياة الطالب.
- تعد معرفة مستوى قلق المستقبل مطلباً أساسياً في استراتيجيات التعليم.
- التعرف على مفهوم جديد انتشر بصورة كبيرة في مجتمعنا و المتمثل في جودة الحياة فقد انشغل بها الكثير من علماء النفس.

1-6- حدود الدراسة:

1 الحدود الموضوعية:

تقتصر الدراسة على موضوع جودة الحياة وعلاقتها بقلق المستقبل لدى طلبة سنة أولى كلية العلوم الاجتماعية والانسانية ، بالإضافة إلى معرفة وجود علاقة ارتباطية أم لا بينهما.

2 الحدود المكانية:

تم تطبيق هذه الدراسة على طلبة سنة أولى كلية العلوم الاجتماعية والانسانية بجامعة غرداية.

3 الحدود الزمانية

تم تطبيق الدراسة خلال السداسي (2019م_2020م)

1-7- مصطلحات الدراسة:

1_ جودة الحياة

يعرف لونغست(2008) جودة الحياة بأنها عبارة عن قدرة الفرد على إشباع حاجات الصحة النفسية مثل الحاجات البيولوجية والعلاقات الاجتماعية إيجابية والاستقرار الاقتصادي، والقدرة على مقاومة الضغوط الاجتماعية والاقتصادية، ويؤكد ان شعور الفرد بالصحة النفسية من المؤشرات القوية الدالة على جودة الحياة.

تعريف إجرائي: تبيننا تعريف نظري لجودة الحياة وذلك الاعتماد على مقياس، فهي شعور الفرد بالرضا عن ذاته والاستمتاع بالحياة من خلال اشباع حاجاته الداخلية والخارجية المتمثلة في الجوانب النفسية والاجتماعية والجسمية وصحة المجتمع، والشعور بالسعادة إلى حياة متناغمة بين ذات الإنسان و الآخرين.

2_ قلق المستقبل:

تعريف قلق المستقبل:

هو عبارة عن حالة انفعالية غير سارة تنتاب الفرد أثناء التفكير في المستقبل وتوقع تهديداً ما لمستقبله، والشعور بالتشاؤم وعدم الرضا والاطمئنان، والخوف والعجز وعدم تحقيق الآمال والطموحات المستقبلية والخوف من المشكلات الاجتماعية والاقتصادية المتوقعة في المستقبل مصحوبة بشيء من

عدم التركيز والتفكير اللاصحيح والتوتر والضيق والشعور ببعض الأعراض الجسمية كالصداع والضعف العام للجسد ووظائفه (السيد،14،2008)

تعريف إجرائي لقلق المستقبل : هو عبارة عن حالة انفعالية (نفسية) للفرد تنشأ بعد تعرضه لمواقف او خبرات سابقة مما يجعله يشعر بحالة من عدم الثقة والطمأنينة من المستقبل (الخوف من المجهول) مما ينعكس عليه ببعض الاضطرابات الجسمية والنفسية التي تظهر بدورها على شخصيته وسلوكه، والذي يقاس بالدرجة الكلية على المقياس.

أولاً: جودة الحياة

تمهيد

1- مفهوم جودة الحياة

2- مؤشرات جودة الحياة

3- ابعاد جودة الحياة

4- مقومات جودة الحياة

5- الاتجاهات النظرية المستخدمة في تفسير جودة الحياة

1_الاتجاه الفلسفي

2_الاتجاه الاجتماعي

3_الاتجاه الطبي

4_الاتجاه النفسي

6- معوقات جودة الحياة

خلاصة الفصل

تمهيد:

لا ريب في ان الكائن البشري لا تنحصر مقومات حياته في تأمين الحاجات الأساسية والضرورية لبقائه بل تتعدى ذلك إلى ما يشمل كل ما يحسن جودة الحياة للفرد، تتجلى بالأساس في قياس وفهم وبناء مكانن القوة لدى الإنسانية، ولقد حظي مفهوم جودة الحياة باهتمام كبير في مجالات الطب وعام الاجتماع والاقتصاد، وحديثاً في مجال علم النفس، وتعددت استخدامات مفهومها بصورة واسعة في السنوات الأخيرة في جميع المجالات، مثلاً جودة الحياة وجودة الخدمات وجودة الزواج وجودة المدرسة وجودة المستقبل... إلخ، وقد أصبحت جودة الحياة هدفاً للدراسة والبحث باعتبارها الناتج أو الهدف الأسمى لأي برنامج من برامج الخدمات المقدمة للفرد، وكان لاستشراق المستقبل وتطلعات الفرد أثراً كبيراً في اهتمام المختصون بجودة الحياة، بحيث الانسان يمتلك مقومات ومظاهر حياتية مادية ، كما أن العنصر الأساسي في كلمة جودة الحياة يتضح في العلاقة الانفعالية القوية بين الفرد وبيئته، كما للبيئة والعوامل الثقافية اهمية كمحددات لجودة الحياة، وسنحاول في هذا البحث التطرق إلى هذا المفهوم بالتفصيل.

أولاً: جودة الحياة

1_ تعريف جودة الحياة :

_ الجودة لغة:

معنى الجودة في اللغة :تعني الجيد: ضد الرديء، جيد، وجيادات وحيائد وجاد (يجود) جودة، وجودة صار جيداً.

والجودة أصلها من فعل جاد، والجودة :جاد، جود، جودة، أي صار جيداً، وهو ضد الرديء، وجود الشيء :أي حسنه وجعله جيداً. (البستاني، د.ت: 98)

_الجودة اصطلاحا:

ويشير (عزب، 2003) الى أن جودة الحياة تعتبر مثلاً أعلى يصبو إليه كل فرد على أمل أن يحققه بشكل أو بآخر، ولكن لا ينجح في استكمال مكوناته احد، فالكامل يمكن ان يحقق درجة منه او أخرى، ويضيف أيضا : إن هذا مفهوم لا يرتبط في عمومته بثناء أو فقر و لا يعلم أو جهل، ولا بمنصب او جاه، فقد ينعم بجانب وفير من جودة الحياة، فقير في كوخ بسيط و يحصل على قوت يومه بالكاد هو وأسرته، وقد يحرم منه ثري ذو حسب وجاه وربما يمثل الشعور الداخلي بالأمن و الاطمئنان و الرضا عن الحياة وعن الذات وحب الناس، وتوثيق عرى الصلة بالله يعتبر المكونات الأساسية التي تمثل معبرا إلى الشعور بجودة الحياة.

مفهوم جودة الحياة :

أن مفهوم جودة الحياة من المفاهيم المحيرة ، نظرا لاستخدامه في كثير من المواقف المختلفة و فروع العلم المتعددة، فيمكن أن يشير إلى الصحة أو السعادة ،أو إلى تقدير الذات او الصحة النفسية أو الرضا عن الحياة ،و لذلك تختلف وجهات النظر و تعدد الطرق التي يمكن أن يقاس بها.

على الرغم من التداخل بين مفهوم جودة الحياة و المفاهيم ذات صلة ،تزخر الاديات النفسية بعدد من التعريفات نختصرها فيما يلي :

تعريف منظمة الصحة العالمية:

تعرف منظمة الصحة العالمية جودة الحياة بأنها إدراك الفرد لوضعه المعيشي في سياق انظمة الثقافة والقيم في المجتمع الذي يعيش فيه , وعلاقة هذا الادراك بأهدافه وتوقعاته ومستوى اهتمامه.

تعريف عبد المعطي: رقي مستوى الخدمات المادية والاجتماعية التي تقدم الافراد المجتمع , والنزوع نحو نمط الحياة التي تتميز بالترف , وهذا النمط من الحياة لا يستطيع تحقيقه سوى مجتمع الوفرة , لذلك المجتمع الذي استطاع ان يحل كافة المشكلات المعيشية لغالبية سكانه.

تعريف عبد الفتاح وحسين: الاستمتاع بالظروف المادية في البيئة الخارجية والاحساس بحسن الحالة ، واشباع الحاجات ، والرضا عن الحياة ، وادراك الفرد لقوى ومضامين حياته وشعوره بمعنى الحياة إلى

الفصل الاول مدخل الى الدراسة

جانب الصحة الجسمية الايجابية واحساسه بالسعادة وصولا الى عيش حياة متناغمة متوافقة بين جوهر الانسان والقيم السائدة في مجتمعه.

(عبد الفتاح وحسين، 2006)

تعريف منسي وكاظم: شعور الفرد بالرضا والسعادة والقدرة على اشباع حاجاته من خلال ثراء البيئة و رقي الخدمات التي تقدم له في المجالات الصحية و الاجتماعية و التعليمية و النفسية مع حسن إدارته للوقت و الاستفادة منه. (منسي و كاظم، 2006)

تعريف عراقي و مصطفى بأن جودة الحياة هي وعي الفرد يتحقق التوازن بين الجوانب النفسية و الجسمية و الاجتماعية لتحقيق الرضا عن الحياة و الاستمتاع بها والوجود الايجابي.

(عراقي و مصطفى 2005)

تعريف منظمة اليونسكو: أن جودة الحياة مفهوم شامل يضم كل جوانب الحياة ما يدركها الفرد ليشمل الإشباع المادي للحاجات الأساسية ، والإشباع المعنوي الذي يحقق التوافق النفسي عبر تحقيق ذاته .

(في الغندور ، 1999)

تعريف كارول رايف و آخرون: حيث ان جودة الحياة تتمثل في الاحساس الايجابي بحسن الحال كما يتم رصده بالمؤشرات السلوكية التي تدل على ارتفاع مستويات رضا الفرد عن ذاته و حياته بشكل عام، كذلك سعيه المتواصل لتحقيق اهداف شخصية مقدره، وذات قيمة و معنى بالنسبة له لتحقيق استقلاليته في تحديد وجهة ومسار حياته، وإقامته لعلاقات اجتماعية ايجابية متبادلة مع الآخرين و استمراره فيها، كما ترتبط بكل من الاحساس العام بالسعادة و الاستمتاع بالحياة و السكينة و الطمأنينة النفسي.

يتضح من خلال هذا التعريف أن جودة الحياة في هذه الحالة ترتبط بشكل مباشر بالفرد بحد ذاته ،وأنها شعور داخلي لديه بحسن الحال و الرضا والسعادة والطمأنينة النفسية ، وتظهر من خلال مؤشرات سلوكية معينة لديه، كالسعي لتحقيق الأهداف ذات المعنى والاستقلالية والعلاقات الاجتماعية.

و بناء على هذه المفهوم يتضح أن الجودة أصبحت ضرورة ومطلب أساسي في عالم اليوم، ومن هذا المنطلق اكتسبت دراسة مفهوم جودة الحياة من المنظور النفسي أهمية كبيرة نتيجة إدراك علماء

الاقتصاد و الاجتماع و صانعي القرار لحقيقة ان الحياة لا تقاس بالأرقام و الإحصائيات، وإنما هي في حقيقتها استجابات و مشاعر، فالزيادة في معدل النمو الاقتصادي و ارتفاع متوسط دخل الفرد و تحسن مستوى ما يقدم له من خدمات ورفاهية، لا يؤدي بالضرورة على إشباع حاجاته و إرضاء طموحات الشخصية وكذلك تأكيد قيمه الإنسانية.

2_ مؤشرات جودة الحياة:

ويمكن ايجاد مؤشرات جودة الحياة في التالي :

- 1- الثقة بالنفس والشعور بالكفاءة: وتعني شعور الفرد بقيمته وأنه يمتلك إمكانيات تجعله قادرا على العطاء و مواجهة الصعاب و التغلب عليها و اتخاذ قرارات دون الاعتماد على الغير.
- 2- القدرة على التفاعل الاجتماعي : ويعني قدرة الفرد على تكوين علاقات إنسانية يسودها الثقة بالنفس و الاحترام والتآلف مع الآخرين و القيام بدور إيجابي في المناسبات و الأنشطة.
- 3- القدرة على ضبط النفس و النضج الانفعالي: وتعني قدرة الفرد على مواجهة الصراعات النفسية و السيطرة على الانفعالات و التعبير عنها بصورة ملائمة اجتماعيا.
- 4- القدرة على توظيف الطاقات وامكانيات في أعمال مثمرة : وتعني سعي الفرد على تحقيق طاقاته و الاستفادة من إمكانياته في اعمال مثمرة تشعره بالإشباع و الرضا.
- 5- الخلو من الأعراض العصابية: وتعني تحرر الإنسان من النمط السلوكية الشاذة المؤدية للاضطرابات و الأمراض النفسية و العقلية و التغلب على ما يعوق مشاركته في الحياة الاجتماعية.
- 6- تقبل الذات و اوجه القصور العضوية: وتعني تقبل الفرد لذاته كما هي ورضاه عنها و عدم الخجل مما تترتب عليه من معوقات جسمية . (دياب، 2013)

3_ أبعاد جودة الحياة:

تتكون جودة الحياة من عدة ابعاد منها:

- 1-الصحة الجسمية : يعني تعبر عن الأنشطة الحياتية اليومية ،والاعتماد على العقاقير و المساعدة الطبية، والقوة والاجتهاد، وقابلية الحركة و التنقل، والألم والعناء، والنوم والراحة، والقدرة على العمل.

الفصل الاول مدخل الى الدراسة

2-الصحة النفسية: وتتضمن صورة الجسم و لمظهر العام، المشاعر السلبية، المشاعر الايجابية، تقدير الذات، معتقدات الفرد الدينية والروحية، التفكير /التعليم/التذكر/التركيز.

3-البيئة: وتعتبر عن الموارد المادية، الحرية، الأمن و الأمان المادي، الرعاية الصحية والاجتماعية، التوافر والجودة، البيئة الأسرية، الفرص المتاحة لاكتساب المعارف و تعلم المهارات، الاشتراك في إتاحة الفرصة للإبداع/ النشاطات الترفيهية، البيئة الطبيعية (التلوث-الضوضاء-المرور-المناخ) .

4- العلاقات الاجتماعية: تعبر عن العلاقات الشخصية و المساندة الاجتماعية، والنشاط الجنسي.

5-الاستقلالية:وهي القدرة على تقدير مصير الذات والقدرة على ضبط و تنظيم السلوك الشخصي اثناء التفاعل مع الآخرين.

6-الدين والمعتقدات الدينية .

وقد حدد الغندور (1999م)بعدين لجودة الحياة هما:

1_ البعد الذاتي: ويقصد به مدى الرضا الشخصي بالحياة، وشعور الفرد بالجودة في حياته و كذلك شعوره بالسعادة.

2-البعد الموضوعي: ويشمل على:

*الصحة البدنية.

*العلاقات الاجتماعية.

*الأنشطة المجتمعية.

*العمل.*فلسفة الحياة.* وقت الفراغ.

*مستوى المعيشة.

*العلاقات الأسرية.

*التعليم.

4_ مقومات جودة الحياة:

خلق الانسان لكي يعيش في سعادة، ولا بد من توافر مقومات لهذه الحياة، وحياة الانسان لا تقتصر فقط على تلبية الحاجات الأساسية و الضرورية لضمان بقاءه، بل تشمل كل ما يحسن جودة حياته و تميزه عن باقي الأفراد، مثل المقومات العقلية و النفسية و الوجدانية و الاجتماعية، والقدرة على التفكير والمعتقدات الدينية والقيم الثقافية والأوضاع الاقتصادية، والتي يحدد كل فرد الشيء المهم له والتي تحقق له السعادة والرضا في حياته (كنلو وعبدالله 2011م)

كما يرى (دياب 2013م) أن هناك جوانب تؤثر بشكل أو بآخر على صحة الانسان بل وعلى نموه والتي تتفاعل مع بعضها البعض تقف جنباً الى جنب مع معوقات جودة الحياة بل اعتبره جزءاً مكملها والخلل لأي عنصر يؤدي خلق صراع وهذه الجوانب:

احتياجات فيزيولوجية مثل الطعام والهواء والسكن وكذلك الحاجة للأمن وهو العيش في مجتمع آمن بعيد عن المخاطر والحاجة الى تقدير الذات وهي الاحساس بالذات والتقدير والاحترام والاحتياجات الخاصة بالانتماء مثل القبول والتفاعل الاجتماعي.

وترى (مريم، 2013م) ان البيئة الاجتماعية المحيطة بالفرد تكون السبب الأكبر وراء انخفاض جودة الحياة بأبعاده المختلفة.

فالتوافق غير الفعال و الحزن الوجداني والعجز والقلق والغضب والمستويات المنخفضة للتفاعل واضطراب مزاج لها تأثيرات قد تون حادة على مستوى جودة الحياة للأفراد، لأنها تؤثر على ادراك السعادة والعلاقة الاجتماعية

والاستقلال وتقدير الذات وكمية الطاقة اللازمة لمواجهة المشكلات الحياة أو مشكلات نفسية ويتطلب الاحساس بالجودة في الحياة فهم الفرد لذاته وقدراته وسماته واستخدامها في إدراك جوانب الحياة.

5_ الاتجاهات النظرية المستخدمة في تفسير جودة الحياة:

توجد أربعة اتجاهات رئيسية في تعريف جودة الحياة و تتمثل في :

أ-الاتجاه الفلسفي: وينظر إلى جودة الحياة من منظور فلسفي على أن هذه السعادة المأمولة لا يمكن للإنسان الحصول عليها إلا إذا حرر نفسه من أسر الواقع وخلق في فضاء مثالي يدفع بالإنسان

إلى التسامي على ذلك الواقع الخائق وترك العنان للحظات من خيال إيداعي، و بالتالي فجودة الحياة من هذا المنظور مفارقة للواقع

تلمسنا لسعادة متخلية حاملة يعيش فيها الإنسان حالة من التجاهل التام لآلام ومصاعب الحياة والذوبان في صفاء روعي مفارق لكل قيمة مادية. (سليمان رجب، 2009)

ب_ الاتجاه الاجتماعي: الاهتمام بدراسات جودة الحياة بدأت منذ فترة طويلة وقد ركزت على المؤشرات الموضوعية في الحياة معدلات مواليد، معدلات الوفيات، معدل ضحايا المرض، نوعية السكن، مستويات تعليمية للأفراد المجتمع، اضافة الى مستوى الدخل، وهذه المؤشرات تختلف من مجتمع الى آخر وترتبط جودة الحياة بطبيعة العمل الذي يقوم به الفرد وما يجنيه من عائد مادي من وراء عمله ومكانته المهنية وتأثيره على الحياة، ويرى العديد من الباحثين أن علاقة الفرد مع زملاء تعد من العوامل الفعالة في تحقيق جودة الحياة وتؤثر بدرجة ملحوظة على رضا أو عدم رضا الفرد بعمله. (أشرف عبد القادر، 2005)

ج_ الاتجاه الطبي: ويهدف هذا الاتجاه إلى تحسين جودة الحياة للأفراد الذين يعانون من أمراض جسمية مختلفة، أو نفسية أو عقلية وذلك عن طريق البرامج الارشادية والعلاجية، تعتبر جودة الحياة من الموضوعات الشائعة للمحاضرات التي تتعلق الوضع الصحي وفي تطوير الصحة. إن تطوير جودة الحياة هو الهدف المتوقع لمقدمي الخدمة الصحية، وتقييم حاجة الناس لجودة الحياة تشمل أيضا تقييم احتياجات الفرد وتوفير البدائل لهذه الاحتياجات حتى ولو لم يكن هناك تشخيص لمرض او مشكلة.

وتعطي جودة الحياة مؤشرا للمخاطر الصحية، والتي من الممكن أن تكون جسدية او نفسية، وذلك في غياب حالي او الاحتياج للخدمات.

د_ الاتجاه النفسي: ينظر الى مفهوم جودة الحياة وفقا للمنظور النفسي على أنه البناء الكلي الشامل الذي يتكون من المتغيرات المتنوعة التي تهدف إلى اشباع الحاجات الأساسية للأفراد الذين يعيشون في نطاق هذه الحياة، بحيث يمكن قياس هذا الإشباع بمؤشرات موضوعية و مؤشرات ذاتية، وكلما انتقل الانسان إلى مرحلة جديدة من

النمو فرضت عليه متطلبات الحياة في المرحلة الجديدة فيظهر الرضا في حالة الاشباع، او عدم الرضا في حالة عدم الإشباع نتيجة لتوافر مستوى مناسب من جودة الحياة. (سليمان رجب، 2009)

6_ معوقات جودة الحياة:

توجد العديد من الأسباب التي قد تعوق الفرد عن الشعور بجودة الحياة و منها:

1-أحداث الحياة و ضغوطاتها وفقد الشعور بمعنى الحياة.

2-قلة الوازع الديني .

3-قلة الخدمات التي تقدم للفرد وعدم توفير رعاية صحية كاملة للأفراد.

4- قلة الذكاء الوجداني للأفراد في التعامل مع المواقف المختلفة في الحياة.

كما يرى دياب (2013م) بان هناك ظروف داخلية و خارجية قد تعوق الفرد عن الشعور بجودة الحياة مثل المرض، والاعاقات، والخبرات الحياتية السلبية، ونقص المساندة الاجتماعية و الانفعالية، ويرى ان التخلص من هذه المعوقات هو تمكين القدرات و المهارات و توفير مصادر مساندة اجتماعية و انفعالية وتوفير رعاية طبية جيدة.

وترى عجاجة ان التخلص من هذه المعوقات من ناحية المجتمع هو تحسين الخدمات الحكومية و غيرها المقدمة للفرد والتثقيف الصحي والرعاية الصحية الجيدة، أما من الناحية الأسرة فهي التنشئة السليمة للأبناء وتوفير الاحترام بين الزوجين و الأبناء والمرونة العاطفية بين الزوجين و استخدام الذكاء الانفعالي للتعامل مع المشاكل نتيجة ضغوط الحياة . (عجاجة،2007م)

خلاصة الفصل:

واخيراً كان هناك مفهوم لجودة الحياة وهو التركيز على تطوير الصحة والذي ربط بين جودة الحياة ودرجة استمتاع الفرد بكل الإمكانيات المتاحة بحياته و تسخير الإمكانيات الصحية الموجودة. بحيث اقتبس تعريف جودة الحياة من منظمة الصحة العالمية وذلك عرفه بانه مفهوم متعدد الجوانب، وعرفته بالتالي غدراك الأفراد لمواقعهم في الحياة سياق الثقافة والقيم التي يعيشونها وعلاقة هذا الأمر مع أهدافهم ومعاييرهم و اعتباراتهم، بحيث تشمل جودة الحياة بعدة مجالات واسعة: الصحة الجسدية، الحالة النفسية، مستوى الاستقلالية، العلاقات الاجتماعية، المميزات البيئية، الاعتبارات الدينية.

الفصل الثالث

قلق المستقبل

تمهيد

1-القلق العام ونشأته

2-مفهوم قلق المستقبل

3-النظريات المفسرة لقلق المستقبل

*النظرية التحليل النفسي

*النظرية السلوكية

*النظرية السلوكية

*النظرية المعرفية

*النظرية الإنسانية

4-عوامل قلق المستقبل

5-سمات قلق المستقبل

6-طرق التخفيف من قلق المستقبل

خلاصة الفصل

ثانياً: قلق المستقبل

تمهيد

يعد القلق من الانفعالات الإنسانية الأساسية وجزء طبيعي في كل آليات السلوك الإنساني وهو يمثل أحد أهم الاضطرابات المؤثرة على صحة الفرد ومستقبله، إضافة إلى تأثيره السلبي على مجالات الحياة المختلفة.

لذلك يعتبر القلق من العوامل الرئيسة المؤثرة في الشخصية الانسانية، وموضوع القلق كان ولازال من اهم الموضوعات التي تفرض نفسها دائماً على اجتهادات الباحثين في العلوم النفسية لما له من أهمية وعمق وارتباط بأغلب بل بكل المشكلات النفسية. فهناك انواع عديدة من القلق واهمها قلق المستقبل الذي يشكل خطورة في حياة الفرد والذي يمثل خوفاً من مجهول ينجم عن خبرات ماضية (وحاضرة أيضاً) يعيشها الفرد تجعله يشعر بعدم المن وتوقع الخطر ويشعر بعدم استقرار وتسبب لديه هذه الحالة شيئاً من التشاؤم واليأس الذي قد يؤدي به في نهاية المر إلى اضطراب حقيقي وخطير مثل اكتئاب أو اضطراب نفسي عصبي خطير.

1_ القلق العام ونشأته:

تعتبر ظاهرة القلق عند الانسان السوي بشكل عام تفاعلاً طبيعياً لظروف الحياة العادية، وخاصة في مواقف التوقع: كدخول الامتحان او الالتحاق بوظيفة، فالقلق في حدوده الطبيعية يعمل كدافع قوي نحو النجاح و التقدم عند الأفراد، ولكن غذا زاد عن حده واصبح شديدا لدرجة الوقوف في سبيل التكيف و عرقلة التقدم، أصبح عرضاً مرضياً، وذلك ما يطلق عليه عصاب القلق. (الصيخان، 2010).

فالأحداث التي يراقبها الفرد بشكل مبالغ منه ستتحول إلى مصادر للضغط ، وأن إدراك المثير على أنه سلبي يرجع إلى عدم قدرة الفرد على التحكم فيه مما يؤدي إلى الحساس بالقلق.

و القلق من منظور علم النفس الايجابي يعني ضعف المهارات و القوى الايجابية التي يمتلكها جميع الافراد، والتي تعتبر بمثابة حماية للإفراد من الإصابة بالمرض النفسي، وإن تحديد وتعظيم هذه المهارات يساعد الافراد على حماية من هذه الامراض .
(خميس، 2009)

وقد تعددت تعريفات القلق وتنوعت، لكن على رغم اختلافها في بعض النقاط فإنه من الهام الإحاطة بها لتقديم صورة أكثر وضوحا وشمولا للقلق، ونستطيع تناول بعضها، ونبدأ بإتباع التحليل النفسي، وبتعريف مؤسسيتها (1957 فرويد) الذي يصفه بأنه "رد فعل للحالة من الخطر".
(عبدالله، 2002)

أما بالنسبة الى الرفاعي (2003) فإن القلق استجابة لخطر يخشى من وقوعه ويكون موجها لمكونات الشخصية واستجابة هذه تحمل معنى داخليا يتصل بالشخص و يضيفه على العالم الخارجي.
(الرفاعي، 2003)

ومن خلال هذه التعريفات فغن القلق عبارة عن ردة فعل طبيعية للحالة المزاجية التي تصاحب الشخص في مواقف معين وقد يصاحبه مجموعة من التغيرات و لاضطرابات التي تتلاشى بشكل تدريجي عند وصول الشخص لحالة من الاستقرار بعد زوال المثيرات المسببة للقلق.

2- مفهوم قلق المستقبل :

يعد القلق جزء طبيعيا من حياة الانسان يؤثر في سلوكه، وهو علامة على إنسانياته وجانب ديناميكي في بناء شخصية ومتغير من متغيرات السلوك، وينشئ عند جميع الافراد في مختلف مواقف التحدي التي تواجههم، وفي هذه الحالة يعد شيئا طبيعيا لأنه يشكل دافعا للفرد لاتخاذ إجراءات السلوكية المناسبة لمواجهة الموقف، ولكن ان زادت درجته حد طبيعي فانه يشكل خطرا عندها قد يرتبط بالاضطرابات السلوكية، وقد يختلط ويتقاطع مع الخوف والصراع والوهم ومواقف الاحباط التي قد يتعرض لها الفرد في حياته . (المومن ونعيم، 2013، 173).

فان قلق مستقبل هو نوع من انواع القلق المرتبط من بالتوقع الفرد للأحداث المستقبلية خلال فترة زمنية اكبر، عنما يفترض النسان مستقبله فإنه يحتمل حاضره ويجعل ماضيه ذا معنى، فالماضي والحاضر يتداخلان في تنبؤ في الحداث ولأعمال المستقبلية . (عشري،2004،148)

انطلاقا مما سبق فقد اختلف مفهوم قلق المستقبل باختلاف الباحثين، واختلاف زاوية النظر كل منهم لهذا المفهوم، حيث تباينت وجهات النظر الاختصاصيين النفسيين وتربويين حوله، إذا قدموا تعريفات مختلفة استنادا إلى العوامل والاسباب مؤدية إليه وكذلك نتائجه، فمن الباحثين من أشار إلى قلق المستقبل بوصفة حالة من الخوف ، كما في تعريف زاليسكي الذي وصف قلق المستقبل بانه حالة من التوجس وعدم الاطمئنان والخوف من التغيرات السلبية في المستقبل، ويرى أن حالة القلق الشديد تحدث من تهديدها و من ان شيئاً كارثياً حقيقياً للفرد

(166.1996.Zaleski).

و في تعريف جمعية الامريكية سيكولوجية لقلق المستقبل بانه :خوف او توتر أو ضيق ينتج من توقع خطر ما يكون مصدره مجهولاً أو غير واضحاً إلى درجة كبيرة، ويصاحب كل من القلق والخوف متغيرات تسهم في تنمية الإحساس والشعور بالخطر . (بليكيلائي،24،2008).

وكذلك تعريف زهران بأنه : حالة توتر شامل ومستمر نتيجة توقع تهديد خطر فعلي او رمزي قد يحدث، ويصاحبها شعور غامض، وأعراض جسمية ونفسية. (زهران،2005،484).

وأشار حمداني أيضا بأنه: حالة من خوف من المستقبل ، وما يحمله من أحداث قد تهدد الانسان او تهدد إنسانيته، والقلق ينشأ مما يتوقع الانسان حدوثه ولا ليس ناشئاً .

(الحمداني،167،2001)

وكذلك يعرف بأنه: شعور انفعالي يتسم بالارتباك وضيق وغموض وتوقع السوء والخوف من المستقبل وعدم القدرة على التعامل الاجتماعي مع الاحداث .

(كرميال،7،2008)

وان جميع هذه التعريفات السابقة قد ركزت في مجملها على الجانب السلبي القلق المستقبل، وتوقع لغير منطقي لكل ما يحمله من احداث، ونظر اليها كالمصدر للضغوط والخطر الذي لا ننكره في كثير من الحالات، متجاهلين جانب الايجابي للقلق المستقبل عندما يكون في حدوده الطبيعية المنطقية ،من

حيث دفع شخص للإحاطة بكل احتمالات الممكنة الحدوث المستقبل (سلبية أو إيجابية) وصول بالتالي للتخطيط المنظم للمستقبل ومواجهة تلك الاحداث بمزيد الثقة وتحدي .

3_ النظريات المفسرة لقلق المستقبل:

فسر أصحاب النظريات النفسية القلق العام وقلق المستقبل بشكل خاص تفسيرات مختلفة، وفقا للإطار المرجعي المعرفي لكل عالم نفس ينتمي إلى نظرية من نظريات علم النفس أو الإرشاد و العلاج النفسي، حيث أرجعوه على عوامل مختلفة تبعا باختلاف وجهات نظرهم وأهم هذه النظريات نذكر ما يلي:

3_1_ نظرية التحليل النفسي:

ويعتبر فرويد مؤسسها الوب الاضافة لكونه من أوائل الذين تناولوا القلق فاعتبره نتاج الصراع بين عناصر الشخصية الثلاث، الهو و الأنا و الأنا الأعلى، و ينظر فرويد إلى القلق باعتباره إشارة إنذار بخطر قادم يمكن ان يهدد الشخصية، فمشاعر القلق عندما يشعر بها الفرد، تعني أن دوافع الهو والأفكار غير مقبولة والتي عملت النا بالتعاون مع النا العلى على كبتها -وهي دوافع وأفكار لا تستسلم للكبت، بل تجاهد لتظهر مرة اخرى في مجال الشعور -تقترب من منطقة الشعور والوعي، و توشك ان تنجح في اختراق الدفاعات، وتقوم مشاعر القلق بوظيفة الإنذار للقوى المكدره، والممثلة في الأنا و الأنا الأعلى، فتحشد مزيدا من القوى الدفاعية لتحول دون ظهور المكبوتات، والنجاح في الإفلات من أسر اللاشعور، وعلى أية حال فإن المكبوتات لإذا كانت قوية فإن هذه القوة أثرها السلي على الصحة النفسية، لأنها إما تنجح في اختراق الدفاعات و التعبير عن نفسها في سلوك لا سوي او عصابي، او تنهك دفاعات الأنا بحيث يظل الفرد مهياً للقلق المزمن و المرهق والذي هو صورة من صور العصابية أيضا. (الزعلان،20،2015) .

في حين يرى أدلر، أن سلوك الإنسان تحدده دافعيته بدلالة توقعات المستقبل، ويصر على ان اهداف المستقبل أكثر اهمية من احداث الماضي، وان توقعات المستقبل تنظم حياته أكثر من احداث الماضي، كما أرجع نشأة القلق على طفولة النسان الأولى، وربطه بالشعور بالنقص الجسمي، وهذا النقص يحمل الفرد على الشعور بعدم الأمان فيحصل لديه القلق على المستقبل الذي يدفعه للعمل على تعويض النقص. (الحمداي،163،2011).

3_2_ النظرية السلوكية:

يرى أصحاب النظرية السلوكية ان القلق مكتسب من خلال الاشتراطات او العمليات التعليمية الأخرى، الأمر الذي يولد السلوك التجنبي او الهروبي، وبالتالي يكتسب هذا السلوك التعزيز من خلال خفض مستوى القلق، ويفسر ايزنك استجابات القلق كنتيجة أحداث مصادفة أو سلسلة من الصعوبات المتتالية تشتمل على رد فعل عصبي لا إرادي، على افتراض أن المثيرات العصبية السابقة تصبح متصلة من خلال ردود أفعال متصلة بالقلق تأخذ خصائص الدافعية من خلال محاولات خفض التوتر و القلق المتمثلة بالهروب والتجنب، وأن التجنب أو الهروب الذي يتبع خفض القلق سوف يصبح قوياً. (المحاميد والسفاسفة، 132، 2007).

وقد ذكر السلوكيون أمثلة لمواقف عادية ممكن أن تؤدي إلى القلق ومنها: المواقف التي ليس فيها إشباع، حيث أن الفرد قد يتعرض في طفولته لمواقف تحمل خوفاً وتهديداً ولا يصاحبها تكيف ناجح، مما يترتب على ذلك الشعور بعدم الارتياح الانفعالي وما يصاحبه من توتر وعدم استقرار. (جبر، 38، 2012).

3_3_ النظرية الوجودية:

يتمثل التفسير الوجودي لقلق المستقبل في رأي كيركيغارد (1813-1855) الذي يرى أن حياة الانسان وفهمها هي سلسلة من القرارات الضرورية، وان الإنسان عندما يتمعن في اتخاذ قرار معين، فإن هذا القرار سيعمل على تغيير هذا الإنسان، وسيضعه أمام مستقبل مجهول، وسيعيش بالتبعية خبرة القلق، فالقلق عند كيركيغارد لا شيء، وهو كل شيء، إنه شعور يوضح للفرد مدى ما يكون عليه وجوده من أسى ومعاناة في هذا العالم الذي يعيش فيه مستقبلاً، ويشير كيركيغارد إلى أن القلق من المستقبل سببه عدم القدرة على التنبؤ بما سوف يحدث في عالم مجهول، كذلك فإن اختبار الماضي يقود إلى الحزن بسبب فوات الفرص على النمو خلال مراحل التغيير. (الحري، 2014، 34).

3_4_ النظرية المعرفية:

لقلق المستقبل مكونات معرفية هامة وارتباطات عضوية قليلة، فهو ادراكي معرفي أكثر منه انفعالياً عاطفياً، ويؤكد (Zalesk, 1966, 166). هذا الكلام زاليسكي بقوله: إن الجانب المعرفي يعتبر مقدمة أساسية لقلق المستقبل

بالتالي فقد ارجع رواد النظرية المعرفية القلق إلى التشويه المعرفي و تحريف التفكير عن الذات و عن المستقبل وكيفية غدراك الشخص وتفسير الأحداث، فأفكار الفرد هي التي تحدد ردود افعاله في ضوء محتوى التفكير، ويتضمن القلق حديثاً سلبياً مع الذات، وتفسير الفرد للواقع بشكل سلبي و إدراك المعلومات عن الذات والمستقبل على أنها مصدر القلق، والضعف المسيطر، وانخفاض في فاعلية الذات التي ظهرت في نظرية ياندورا كمنحنى معرفي للقلق، وفي هذا السياق يقدم لازاروس النموذج المعرفي النموذج المعرفي للقلق، حيث يميز بين عملتين وهما:

- التقييم الأولي: وهو عبارة عن تقدير الفرد لمدى تهديد الواقع من حيث شدته واقترابه وهذا التقييم يتأثر بأمرين: شخصية الفرد ومعتقداته، وعوامل لها علاقة بطبيعة الموقف من حيث طبيعة الحدث.
- التقييم الثانوي: ويقصد به تقدير الفرد لما لديه من إمكانيات وقدرات للتعامل مع الموقف، ويتأثر هذا التقييم بقدرات الفرد النفسية(التقدير للذات)، والقدرات الجسمية(صحة الفرد وطاقته للعمل)،قدرات اجتماعية((علاقاته وحجم الدعم والمساندة المقدم له)، قدرات مالية (حجم المال والتجهيزات) (الشرابي،2013،23)

الفاعلة البعيدة التي يتم إدراكها عموماً، او للحالات المنفرة، أيزنك فيرى أن القلق أول رد فعل صحي للأفكار و تتجلى وظيفته بكونه إشارة تنبيهية، ومفاجئة، هو تحتاج إلى استعداد، المر الذي يزيد من انشغال البال و التفكير بالأحداث المستقبلية، ثم أن معظم أشكال القلق تتعلق بالإحباطات الممكنة وعدم الحصول على مكافآت للإنجازات الهامة، وللقلق أربعة مكونات هامة، كما يراها أيزنك وهي:

-مكون احتمال ذاتي (غير موضوعي) لحدوث الأحداث المؤلمة.

-تأكيد ذاتي (غير موضوعي) لحدوث الأحداث المؤلمة .

(eyzenk.1992.102) إدراك ما بعد هذه الحداث كاستراتيجيات المواءمة-

فالفرد وتبعاً للنظرية المعرفية يحرف الخبرات التي يمر بها في اتجاه التوقع المستمر للخطر، وهذا التوقع يتدخل في تقييم الفرد للمواقف المثيرة للقلق تقييماً موضوعياً، فيبالغ في تقدير الخطر الكامن في الموقف، ويقلل بالتالي من قدرته على مواجهة ذلك الموقف، مما يجعله في حالة قلق مستمر (مصطفى، 2001، ن334).

3_5_ النظرية الإنسانية:

تؤكد المدرسة الإنسانية وهي الاتجاه الثالث الرئيسي في علم النفس على خصوصية الإنسان بين الكائنات الحية، وأن التحدي الرئيسي عند الإنسان هو ان يحقق وجوده وذاته كإنسان مستقل، وأن كل ما يعوق محاولات الفرد لتحقيق هذا الهدف يمكن ان يثير قلقه، وقد اعتبر أصحاب هذه النظرية ان المستقبل هو السبب الحقيقي للقلق عند الإنسان بسبب غدرنا الفرد بان الموت نهاية حتمية للإنسان، وبالتالي فإن الفرد ينظر إلى احداث المستقبل على أنها مهددة لوجوده، فهم يدرسون مشكلات ذات معنى للإنسان ولوجوده ورسالته، كحرية الاختيار والمسؤولية، حيث أشاروا إلى أن القلق لا ينشأ من ماضي الفرد وغنما هو خوف من المستقبل وما قد يحمله من أحداث تهدد وجود إنسان وإنسانيته، فالقلق ينشأ من توقع الفرد ما سيحدث،

ومن خلال ذلك نرى ان هناك الكثير من النظريات تناولت قلق المستقبل من زوايا مختلفة كل وفق أساسيتها وأفكارها، لكن بعد الاطلاع على معظمها، نتبنى وجهة النظر المعرفية والإنسانية من حيث ان قلق المستقبل في أساسه قائم على أفكار الشخص السلبية وتوقعاته غير الواقعية وتحويله للمواقف التي يحتمل ان تواجهه بشكل مبالغ فيه، وبالتالي هذا ما يولد مزيداً من السلوكيات التجنبية ذات الصبغة السلبية، إضافة إلى أن هذه الأفكار السلبية قد تتولد نتيجة لخوف الفرد على وجوده واستمراريته، ونتيجة تفسيره للأحداث القادة على أنها مهدد لسعيه نحو تحقيق ذاته ووجوده، ومن هنا فإن الطريق الأفضل لفهم قلق المستقبل هو الوصول إلى التفسير السليم للأسباب التي قادت له، مما يساعد على التخفيف من قلق المستقبل وجعله في حدوده الطبيعية من خلال اللجوء إلى أساليب

تعديل الأفكار السلبية ومساعدة الفرد على امتلاك نظرة أكثر إيجابية وواقعية، وأن يستبصر بقدراته وإمكانياته على مواجهة ما يقف في طريقه من ضغوط وأحداث يومية.

4_ عوامل قلق المستقبل:

يمثل قلق المستقبل أحد أنواع القلق التي تشكل خطورة في حياة الفرد، والتي تشكل خوفاً من مجهول ينجم عن خبرات ماضية وحاضرة أيضاً يعيشها الفرد تجعله يشعر بعدم الاستقرار، وتسبب لديه هذه الحالة شيئاً من التشاؤم، و اليأس الذي يؤدي به في نهاية الأمر إلى اضطراب حقيقي وخطير مثل الاكتئاب او اضطراب نفسي عصبي،

وفي هذ السياق تشير شقير إلى أن قلق المستقبل قد ينشأ عن أفكار خاطئة ولا عقلانية لدى الفرد تجعله يؤول الواقع من حوله وكذلك المواقف و الأحداث و التفاعلات بشكل خاطئ، مما يدفعه إلى حالة من الخوف والقلق الذي يفقده السيطرة على مشاعره وعلى أفكاره العقلانية والواقعية، مما يقوده إلى الشعور بعدم المن و الاستقرار النفسي. (شقير،5،2005_4).

بالتالي قد ينتج قلق المستقبل عن التفكير اللاعقلاني والخوف من الأحداث السيئة المتوقع حدوثها مستقبلاً، والشعور بالارتباك والضيق والغموض، وتوقع السوء: أي النظرة السلبية للحياة. (عبد المحسن،،2007،120).

وتذكر مسعود (2006) أن هناك أسباباً عديدة تقف وراء قلق المستقبل لدى الفرد، منها:

- نقص القدرة على التكهن بالمستقبل نتيجة عدم وجود معلومات كافية لبناء الأفكار عنه.

- الشك في قدرة المحيطين به على حل مشاكله.

- الشعور بعدم الانتماء و الاستقرار سواء داخل الأسرة او المدرسة أو المجتمع بصفة عامة.

- استعداد الفرد الشخصي للتفاعل مع الخوف وكذلك الخبرات الشخصية المتراكمة و اتجاهات الشخص في حياته.

- العوامل الاجتماعية والاقتصادية والثقافية.

- الغزو الخارجي للفشل.

- الضغوط النفسية وعدم القدرة على التكيف مع المشاكل التي يعاني منها الشخص (مسعود، 55، 2006)

وتضيف المشيخي (2009) كذلك أسباباً أخرى تؤدي إلى قلق المستقبل، منها:

- أحاديث الفرد الذاتية وأفكاره الذاتية الهازمة للذات.

- التوتر الناشئ عن مسؤولية اتخاذ القرار باعتباره نوعاً من الصراع العقلي، واعتبار أن الحياة هي عبارة عن مجموعة من القرارات المتتالية، والتي يكون على الفرد دائماً ان يجزم رأيه بشأها.

- ضغوط الحياة التي تعد أهم العوامل المسببة لقلق المستقبل _ خاصة _ في هذ العصر الذي يمرُّ بتحولات اجتماعية واقتصادية أدت إلى تغير كبير في أساليب حياة الأفراد (المشيخي،، 53، 2009)

أما الخطيب فيشير إلى ان العوامل المؤدية لقلق المستقبل تتمثل في :

1- العامل الوراثي:

أ _ الاستعداد الفيزيولوجي للجهاز العصبي: حيث ثبت أن الفرد يولد ولديه استعداد في جهازه العصبي للإصابة بالقلق النفسي، حيث يظهر هذا المرض عند تعرض الفرد للإجهاد النفسي بكل أنواعه، كما أظهرت دراسة العائلات أن 10 من آباء وإخوة مرضى بالقلق يعانون من نفس المرض.

ب _ السن (العمر الزمني): أوضحت بعض الدراسات أن القلق يزيد مع عدم نضوج الجهاز العصبي في الطفولة، وكذلك يزيد مع ضموره لدى كبار السن خلال سن الشيخوخة واليأس، فتظهر أعراضه بوضوح.

ت _ اضطراب النمو في مرحلة الطفولة: أوضحت الدراسات أن تراكم الخبرات الصادمة خلال تلك المرحلة يعدُّ سبباً في تعرض الفرد للقلق.

2_ العوامل النفسية:

منها الخوف، التوتر أو التهيج العصبي، تشتت الانتباه وعدم القدرة على التركيز، فقدان الشهية للطعام، اللجوء إلى تناول الخمر والعقاقير المخدرة (الخطيب، 92، 2011)

3_العوامل الأسرية: فالعلاقات الأسرية غير المستقرة يمكن أن تكون سببا في عدم الإحساس بالأمن والاستقرار ومن ثم قلق المستقبل، فقد أكد كلين وزملاءه بان العلاقات السرية التي تسودها المشاحنات والغياب المستمر لأحد الوالدين (klien et ali.1999.71) والطلاق، يكون البناء فيها عرضة للمشكلات السلوكية والنفسية مثل قلق المستقبل ولعل الناظر للحياة من حولنا يجد ان هناك من اسباب القلق على المستقبل ما يتولد كل يوم، ليزيد من حدة قلقا مما يحمله المستقبل، فالوضع السياسي والاقتصادي غير المستقر وزيادة الحروب وعدم لاستقرار في بلدنا، كل هذه الاسباب مجتمعة تثير قلق المستقبل بشكل كبير، ونتيجة لما يحيط بنا الآن من احداث وتحويلات سلبية قد يتجه الاشخاص رغما عنهم نحو التوقع السلبي والسوداوي، وف اطار هذا الواقع الدائم التحول تستطيع الباحثة لإشارة الى اهم اسباب قلق المستقبل تبعا لوضع الراهن بما يلي:

- الضغوط النفسية التي احاطت بالأفراد على كل صعيد
- التحويلات السياسية المتسارعة التي يصعب التنبؤ بنتائجها المستقبلية.
- الضغوط الاقتصادية المتتالية التي شملت معيشة الافراد وعدم القدرة على تلبية لاحتياجات اليومية البسيطة من مأكل وتنقلات ومسكن بالإضافة الى انتشار البطالة .
- فقدان الكثير من الاشخاص فرص استكمال التعليم في الجامعات والمدارس.
- صعوبة التفكير بالمستقبل المهني الذي اصبح ضبابيا غير واضح المعالم.
- خطورة التنقل من منطقة الى اخرى والخطر المحيط بالفرد في كل مكان .
- فقدان الشعور بالأمان
- عدم القدرة على التخطيط للمستقبل في ظل الظروف المتحولة والمفاجئة.

1-5. سمات ذوي قلق المستقبل:

لا نستطيع القول ان شخصا ما لديه قلق من المستقبل الا من خلال ملاحظة مجموعة من الصفات النفسية والسلوكية التي تكشف وبشكل جلي درجة خوفه وتوجسه مما قد يحمله المستقبل من احداث، سواء ظهر هذا من خلال افكاره السلبية او من خلال سلوكه التجني، الاطر النظرية ودراسات كثير

من الباحثين منهم، مولين(1990)، توفلر(1974)، حسانين(2000)، وزاليسكي(1996)، وفي ما يلي اهم هذه المظاهر:

- التشاؤم، لان الخائف من المستقبل لا يتوقع الا الشر، ويخيل له ان للأخطار محذقة به من كل جانب.

- الخوف من التغيرات الاجتماعية والسياسية المتوقع حدوثها في المستقبل.

-صلابة الرأي والتعنت.

- الاصرار على الاساليب الروتينية في التعامل مع مواقف الحياة المختلفة.

- الانسحاب من الانشطة البناءة.

- استخدام آليات دفاعية ذاتية مثل الازاحة والكبت من أجل التقليل من الحالات السلبية
(داينز, 2006. 49).

,فالتغير عن الخوف من المستقبل قد يكون بالرجوع إلى مرحلة سابقة من مراحل النمو فيتسم بالنكوص والثبيت, لذلك نشاهد الانفعال.(المصري. 2011، 14)

- عدم الثقة بالنفس والآخرين، مما يقود الى الاصطدام معهم وخلق الخلافات(قمر: 2015، 80)

- الشعور بالتوتر ولانزعاج لأنفه الاسباب، والاحلام المزعجة، واضطرابات النوم، التفكير وعدم التركيز وسوء لإدراك لاجتماعي ولانطواء والشعور بالوحدة، وعدم القدرة على تحسين مستوى المعيشة أو التخطيط للمستقبل، الجمود وقلة المرونة، ولاعتمادية واللاعقلانية، حيث يصبح الشخص عرضة لانهيار العقلي والبدني والتدمير النفسي، ولانتظار السلبي لما قد يحدث(المشيخي، 2009، 56)، ويرى اليس ان مرضى القلق لديهم نزوع الى تهويل كل شئ، وان احتمال الخطر يسيطر على تفكير الشخص
القلق(بيك، 2002، 122).

وبالتالي فان الغموض وعدم المعرفة المستقبل يقود الكثيرين الى العجز وارتفاع نسبة القلق، وعندما يشعر الفرد بان مستقبله ليس تحت سيطرته من جهة، ومن جهة اخرى تون رؤيته للمستقبل مشوشة

له، فانه لا يستطيع ان يفكر ولا يخطط للمستقل بالصورة المطلوبة، مما يجعل من القلق مسيطرا عليه(2000،102).

ويعاني الاشخاص القلقون من آثار سلبية تشمل كافة جوانب حياتهم نذكر منها:

-الشعور بالتوتر ولانزعاج لأتفه الاسباب ولأحلام المزعجة، واضطرابات النوم، واضطرابات التفكير.

- الشعور بالوحدة، وعدم القدرة على تحسين مستوى المعيشة، وعدم القدرة على التخطيط

للمستقبل، والجمود وقلة المرونة، ولاعتماد على الاخرين في تأمين المستقبل.

- يفقد لإنسان تماسكه المعنوي، ويصبح عرضة للانهايار العقلي والبدني (الشرافي.2013،37)

ونرى أن لدى كل منا درة معينة من قلق المستقبل يدفع البعض نحو تحدي والتخطيط بشكل ايجابي،

وقد يدفع بعضهم الاخر-عندما يتجاوز حده الطبيعي-الى مزيج من التوتر والخوف الذي يسيطر

على كافة مجالات الحياة و يعيقها ، يظهر قلق المستقبل لدى من يعاني منه من خلال افكاره السلبية

واللاعقلانية نحو الحياة المستقبلية، وكذلك سلوكه التجني و الهروب من مواجهة التحدي، الامر الذي

ينعكس بالشكل السلبي على تفاصيل حياته الشخصية والاجتماعية والمهنية.

6_ طرق التخفيف من قلق المستقبل:

قلق المستقبل -حاله حال بقية لاضطرابات النفسية- عندما يتجاوز حدوده الطبيعية ليسيطر على

التفكير الشخص بشكل كامل، يصبح مشكلة تستنزف طاقة الفرد وقدراته، وتقف بينه وبين تحقيق

اهدافه المستقبلية لما يحمله من توتر وتوجس يعيق تفكير الفرد، لذلك يبحث من يعاني من هذا القلق

عن حل يعيد له الراحة النفسية والفكرية، واستكمال الحياة بشكل عادي وسلس، بالتالي فقد قدمت

العديد من العلاجات للتخفيف من قلق المستقبل ،نذكر منها بداية العلاج السلوكي المعرفي.

حيث يعد العلاج السلوكي المعرفي تطورا حديثا من العلاج السلوكي يجمع بين عناصر الديناميكية

النفسية والتي تركز على محددات السلوك الاساسية التي تكمن داخل الفرد في هيئة دوافع ورغبات،

والتفكير السلوكي التقليدي الذي يركز على تأثير الاحداث الخارجية، ويقبل الاتجاه السلوكي المعرفي

كلا من الاسباب الداخلية والخارجية، حيث يؤثر كل منهما في الآخر (1993،157). وتبعاً لذه

النقاط فقد قدم (مكينيوم) تدريب التحسين التدريجي ضد الضغوط، واستخدام تعليمات تجريبية تتمثل في الحديث الذاتي، على افتراضا أن الأشياء التي يقولها الناس لأنفسهم تحدد الأشياء التي يفعلونها، إلا أن مثل هذه الاحاديث لا تظهر بشكل مباشر في حالة تناول ضغوط ومواجهاتها، إنما يشير الأمر الى كيفية التي يتعامل بها الفرد مع ضغوطات، فإذا كانت الأحاديث التي يوجهها لفرد لنفسه ايجابية انخفض معها معدل القلق والعكس صحيح، كل ما كانت الاحاديث الذاتية سلبية ازداد معدل القلق(عبدالله، 2001، 75).

وفي هذا السياق يشير الاقصري(2002) الى أربع فنيات للحد من القلق المستقبل :

- **الفنية الاولى: إعادة التنظيم المعرفي:** إن هذا النوع قائم على استبدال الافكار السلبية بأخرى ايجابية، وبدل توقع السلبيات نتوقع الإيجابيات، فالهدف الأساسي من طريقة التنظيم المعرفي وتعديل الانماط التفكير السليبي إحلال الافكار ايجابية المتفائلة بدل عنها.

-**الفنية الثانية: إزالة المخاوف تدريجيا :** من خلال عملية الاسترخاء العميق للعضلات، وأغلب المصابين بالقلق يعجزون عن الاسترخاء بطريقة فعالة، بل يحتاجون الى ساعات طويلة لإخضاع عضلاتهم للاسترخاء ، وبالتكرار ما سبق أكثر من مرة مؤكدا مع مواجهة تلك المخاوف حتى لو حدثت، إلا أن يتمكن الشخص من مواجهة الاشياء التي تثير قلقه دون أن يشعر بالقلق ، بل يتخيلها أثناء الشعور.

-**الفنية الثالثة: الإغراق:** وهو أسلوب علاج لمواجهة المخاوف في الخيال دون استعانة للتنفس ولاسترخاء فالمصاب بالقلق من المستقبل يتخيل حد الاقصى من المخاوف امامه، ويتخيل فيه المخاوف لفترات طويلة حتى يتكيف معها تماما، ويستمر هذا التصور إلى أن يشعر بأن تكرار مشاهدة الحد الأقصى من المخاوف امام عينه أصبح لا يثيره ولا تقلقه، لأنه اعتادا على تصورهما، وهكذا يكون الشخص قد تعلم ذهنياً أسوأ تقديرات الخوف والقلق، ويتعامل معها في الخيال، ويكون مؤهلاً لمواجهةها لو حثت في الواقع.

ومن هذا نرى أن الاعتماد على أحد أساليب العلاج السابقة يتوقف على مجموعة من الاساسيات منها طبيعة الشخص، وخصائصه الشخصية وقدراته لإضافة إلى طبيعة المشكلة من حيث شدتها

وتأثيرها على حياة الشخص، وأضل الأساليب هي التي تعتمد على تغيير طريقة تفكير الشخص السلبية والتجنية لتصبح أكثر واقعية وإيجابية ، مما يزيد من استبصاره بقدراته وإمكاناته في مواجهة ما تحمله الأيام من مواقف قد يكون قسم منها ضاغظاً على حياة الشخص.

خلاصة الفصل:

ومما سبق ذكره نجد ان قلق المستقبل ليس وليد اليوم بل هو متواجد منذ قدم الإنسانية، لكن باختلاف أسبابه والعوامل التي توصل إليه، فقد حاز بالتالي في الآونة الأخيرة على اهتمام العديد من العلماء والباحثين، وفي وقتنا الحالي أصبح قلق المستقبل شريكاً لنا في كل تفاصيل حياتنا، كنتيجة طبيعية لما شهدته بلادنا من تغيرات قلبت كل جوانب المعيشة اليومية دون استثناء لذا شكل غموض تلك التغيرات وعدم القدرة على التنبؤ بها، سبباً كبيراً وقدرته على لي شعر كل منا بدرجة من القلق المستقبلي يختلف من شخص إلى آخر، باختلاف نظره للحياة الاستفادة مما يملكه من طاقات إمكانيات في مواجهة تلك الضغوط والأحداث.

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية:

تمهيد

1- منهج الدراسة

2- مجتمع الدراسة

3- عينة الدراسة

4- أدوات الدراسة

5- الأساليب الدراسة

الفصل الرابع _____ الاجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

نوضح في هذا الفصل الخطوات والإجراءات التي نتبعها في تنفيذ هذه الدراسة من حيث تحديد منهج الدراسة، ووصف مجتمع الدراسة، وتحديد العينة التي طبقت عليها الدراسة، والأدوات التي نستخدمها في الدراسة الحالية، والأساليب والمعالجات الإحصائية التي استخدمت في تحليل النتائج النهائية للدراسة، وذلك على النحو الآتي:

4_1 منهج الدراسة:

من اجل تحقيق أهداف الدراسة قمنا باستخدام المنهج الوصفي التحليلي الذي يحاول من خلاله وصف الظاهرة موضوع الدراسة (جودة الحياة وعلاقتها بقلق المستقبل لدى طلبة سنة أولى كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية بجامعة غرداية)، ويهدف إلى تجهيز بيانات لإثبات فروض معينة تمهيداً للإجابة عن تساؤلات محددة بدقّة تتعلق بالظواهر الحالية، والحدّاث الراهنة التي يمكن جمع المعلومات عنها في زمان إجراء البحث، وذلك باستخدام أدوات مناسبة.

إذ تحدد الدراسة الوصفية الوضع الحالي للظاهرة المراد دراستها وهو منهج يستخدم الاستبيانات في جمع البيانات على أن تكون على درجة من الموضوعية والثبات. (ابو علام، 2001)

4_2 مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة الأصلي من طلبة سنة أولى كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية بجامعة غرداية، والبالغ عددهم (590) وكانت استجابات (60) طالبة وطالبة وذلك بسبب فيروس كورونا لسنة (2020).

4_3 عينة الدراسة:

أ. العينة الاستطلاعية: تكونت عينة الدراسة الاستطلاعية (30) طالباً وطالبة سنة أولى كلية علوم الاجتماعية والإنسانية بجامعة غرداية، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة، وتم تطبيق الأدوات المستخدمة في هذه الدراسة على هذه العينة بهدف التحقق من صلاحية الأدوات لتطبيق على أفراد العينة الكلية، وذلك من خلال حساب صدقها وثباتها بالطرق الإحصائية الملائمة.

الفصل الرابع _____ الاجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

ب. العينة الفعلية: تكونت العينة الفعلية من بعض افراد الدراسة والبالغ عددهم (150) طالب وطالبة سنة اولى كلية العلوم الانسانية والاجتماعية بجامعة غرداية 2020، قد وزعت الاستبيانات على افراد العينة، بعد عملية جمع الاستبيانات، حصلت على (60) استبانة من أصل (150) استبانة، بمعدل من اجمال أفراد العينة والجدول التالي يبين التكرارات والنسب المئوية لتوزيع العينة تبعاً لعدد من المتغيرات المستقلة التصنيفية وذلك كمايلي:

البيان	المتغير	العدد	النسبة المئوية
الجنس	ذكر	28	46,7
	أنثى	32	53,3
	المجموع	60	100
التخصص	علوم اجتماعية	19	31,7
	علوم إنسانية	21	35,0
	علوم شريعة	20	33,3
	المجموع	60	100,0

ويعد الاطلاع على الأطر النظرية والدراسات السابقة اخترنا الأدوات والمقاييس المناسبة، ولهذا السبب فلقد وقع اختيارنا على المقياس التالية:

1.مقياس جودة الحياة:

2.مقياس قلق المستقبل

اولا: مقياس جودة الحياة (إعداد منظمة الصحة العالمية، 1997م)

4-4-1 مقياس جودة الحياة:

وهي الصورة المختصرة من إعداد منظمة الصحة العالمية (1997) بحيث يعدف المقياس إلى التعرف على مستوى جودة الحياة لدى طلبة سنة اولى كلية علوم الاجتماعية والانسانية، يحتوي المقياس على أربعة أبعاد وهي(الصحة الجسمية، الصحة النفسية، والعلاقات الاجتماعية، والبيئة)، حيث يتكون المقياس من (26) فقرة، وتتراوح الدرجات بين (1-5) درجة للإجابة على كل عبارة من عبارات المقياس عن طريق وضع علامة ()، حيث نضع بدائل للإجابة وهي (موافق بشدة-موافق -محايد- غير موافق-غير موافق بشدة) وفي حال العبارات الموجبة تعطى موافق بشدة:5، موافق:4، محايد:3، غير موافق:2، غير موافق بشدة:1، وفي حال العبارات السالبة تعطى العكس حيث اخترنا منظمة الصحة العالمية (1997م) لوضوح وسهولة العبارات ومناسبة البعاد لعينة الدراسة الحالية.

جدول2

توزيع عبارات مقياس جودة الحياة على الأبعاد

م	البعاد	أرقام الفقرات التي تقيس البعد	العدد
1	الصحة الجسمية	1،2،3،4،10،15،181،617	8
2	الصحة النفسية	5،6،7،11،19،26	6
3	العلاقات	1،20،21،22	5

الفصل الرابع _____ الاجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

		الاجتماعية	
7	8,9,12,13,14,23,24,25	البيئة	4

وقد توزعت العبارات بين عبارات موجبة وعددها (23) عبارة وهي (1_4_5_6_7_8_9_10_11_12_13_14_15_16_17_18_19_20_21_22_23)، وعبارات سالبة وعددها (3) عبارات وهي (3,4,26).

الخصائص السيكومترية :

*الصدق:

صدق المقارنة الطرفية لمقياس جودة الحياة

مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة ت	الانحراف	المتوسط	ن	
0,01	30	8,539	2,18	61,37	16	العينة الدنيا
			6,80	76,62	16	العينة العليا

ثبات ألفا كرونباخ

قيمة ألفا كرونباخ	العدد البنود
0,475	26

الفصل الرابع _____ الاجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

2- قلق المستقبل: يتكون المقياس من أربعين عبارة موزعة على خمسة أبعاد و جرى بناء هذا المقياس من خلال مراجعة الايطار النظري و الدراسات السابقة التي بحثت في موضوع قلق المستقبل مثل دراسة معوض (1996) و دراسة سناء مسعود (2006) و غيرها من الدراسات التي اهتمت بموضوع قلق المستقبل، و بحيث كل بعد يقدر بدرجة ، بحيث يتم إعطاء درجة واحدة إذا استجابته لا تنطبق، ودرجتان اذا كانت استجابته أحيانا، و ثلاث درجات اذا أجاب تنطبق بحيث تمثل الدرجة الكلية التي يحصل عليها المفحوص على المقياس درجة قلق المستقبل لديه

- الخصائص السيكومترية لمقياس قلق المستقبل:

صدق المقارنة الطرفية لمقياس قلق المستقبل

مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة ت	الانحراف	المتوسط	ن	
1,00	30	315,49	2,36	65,00	16	العينة الدنيا
			2,33	77,87	16	العينة العليا

ثبات ألفا كرونباخ

العدد البنود	قيمة ألفا كرونباخ
42	0,585

الاساليب الاحصائية المستخدمة :

تم الاعتماد على ما يلي:

- التكررات .

الفصل الرَّابِع _____ الاجراءات المنهجية للدراسة الميدانية
- النسب المئوية.

- تمّ الاعتماد في معالجة البيانات على البرنامج الإحصائي SPSS:

- معامل الارتباط بيرسون.

-

الفصل الخامس: عرض وتفسير نتائج الدراسة

1. عرض وتفسير نتائج الفرضية الأولى

2. عرض وتفسير نتائج الفرضية الثانية

3. عرض وتفسير نتائج الفرضية الثالثة

4. الاستنتاج العام

المقترحات

المراجع

الملاحق

بعد تطبيق أدوات الدراسة وتفرغ البيانات ومعالجتها إحصائياً، في هذا الفصل سنعرض النتائج الخاصة بكل فرضية وتفسيرها:

1) عرض وتفسير نتائج الفرضية الأولى

تنصّ الفرضية الأولى على أنّ: نصت فرضية الدراسة على: " مستوى جودة الحياة لدى طلبة سنة أولى كلية العلوم الاجتماعية و الانسانية بجامعة غرداية عال " ولاستخراج نتائج الفرضية قمنا بحساب درجة القطع لأخذ نسبة 75 % وتقسيم نتائج الدراسة بحسبها كما يلي :

- عدد الفقرات في المقياس × درجة أكبر بديل = السقف النظري بمعنى $130 = 5 \times 26$

- أخذ نسبة 75 % أي $0,75 \times 225 = 97,5$ بالتقريب 97 ومتوسط

درجات جودة الحياة لدى عينة الدراسة هو 72 وعليه

- الطلبة الحاصلين على درجات كلية أكبر من 94 لديهم قلق مستقبل مرتفعة

- الطلبة الحاصلين على درجات كلية أقل من 94 وأكبر من 72 لديهم قلق مستقبل متوسط

- الطلبة الحاصلين على درجات كلية أقل من أو يساوي 72 لديهم قلق مستقبل منخفض.

والجدول التالي يوضح :

- جدول رقم 29: يوضح مستوى قلق المستقبل لدى عينة الدراسة الأساسية

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	درجة القطع	النسبة %	التكرار	
5,30	72	94	0	0	قلق مستقبل عالي
			55	33	قلق مستقبل متوسط
			45	27	قلق مستقبل منخفض
			100	60	المجموع

يتضح من خلال الجدول وجود مستوى قلق المستقبل متوسط لدى طلبة سنة اولى كلية العلوم الاجتماعية والانسانية بجامعة غرداية، وذلك أن ادراك الفرد في العلاقة بين الاعتماد الشخصي وسلوكه النهائي، وما لذلك من اثر ملحوظ في قدرة الفرد على اشباع حاجاته النفسية ، حيث انه كلما كان الفرد يدرك الأشياء من حوله بطريقة ايجابية ويتوقع النجاح دائما كلما كان يميل إلى تحمل المسؤولية في افعاله.

اتفقت النتيجة التي توصلت عليها الدراسة الحالية مع نتائج الدراسة السابقة كنتائج دراسة محمود مندوه (2006) بعنوان :قلق المستقبل و علاقته ببعض مظاهر التوافق الدراسي لدى طلاب الجامعة و هدفت الدراسة الى معرفة العلاقة بين قلق المستقبل و بعض مظاهر التوافق الدراسي لدى طلاب الجامعة كما هدفت على معرفة الفرق بين طلاب الجامعة وفقا لمتغير النوع و التخصص الدراسي و الفروق الدراسية في قلق المستقبل على عينة من جامعة المنصورة و كشفت النتائج الدراسة كما يلي :

1-وجود فروق ذات دلالة احصائية في متغير الجنس (ذكور و اناث) في قلق المستقبل لصالح إناث التخصصات الادبية .

2-وجود ارتباط سالب دال إحصائيا بين درجات الطلاب على مقياس قلق المستقبل بأبعاده المختلفة و درجاتهم على مقياس التوافق الدراسي بأبعاده المختلفة.

ودراسة شاكر المحاميد ،محمد السفاسفة (2007) بعنوان قلق المستقبل المهني لدى طلبة الجامعات الأردنية الرسمية و أثر كل من متغير في الجنس و الكلية و التفاعل بينهما على مستوى القلق المستقبل و أشارت نتائج الدراسة إلى أن أفراد العينة لديهم مستوى عال من قلق المستقبل المهني، وان هناك فروق دالة إحصائية بين طالبات الكليات العلمية و الانسانية لصالح الكليات العلمية في حين لم تظهر النتائج فروقا دالة احصائية تعزى على متغير الجنس . وذلك اكدت الدراسة ان مستوى متوسط لقلق المستقبل لدى طلبة سنة اولى كلية العلوم الاجتماعية والانسانية .

الفصل الخامس عرض وتفسير نتائج الدراسة

عرض وتفسير نتائج الفرضية الثانية

تنصّ الفرضية الثانية على أنّ: نصت فرضية الدراسة على: " مستوى قلق المستقبل لدى طلبة سنة أولى كلية العلوم الاجتماعية و الانسانية بجامعة غرداية عال " ولاستخراج نتائج الفرضية قمنا بحساب درجة القطع لأخذ نسبة 75 % وتقسيم نتائج الدراسة بحسبها كما يلي :

- عدد الفقرات في المقياس × درجة أكبر بديل = السقف النظري بمعنى $126 = 3 \times 42$

- أخذ نسبة 75 % أي $0,75 \times 225 = 94,5$ بالتقريب 94 ومتوسط درجات

قلق المستقبل لدى عينة الدراسة هو 68.40 اي بالتقريب 68 وعليه

- الطلبة الحاصلين على درجات كلية أكبر من 97 لديهم جودة حياة مرتفعة

- الطلبة الحاصلين على درجات كلية أقل من 97 وأكبر من 68 لديهم جودة حياة متوسط

- الطلبة الحاصلين على درجات كلية أقل من أو يساوي 68 لديهم جودة حياة منخفض.

والجدول التالي يوضح :

- جدول رقم 29: يوضح مستوى جودة الحياة لدى عينة الدراسة الأساسية

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	درجة القطع	النسبة %	التكرار	
6,88	68,40	97	1,66	1	جودة حياة عالية
			41,66	25	جودة حياة متوسطة
			56,66	34	جودة حياة منخفضة
			100	60	المجموع

يتضح من الجدول السابق جودة الحياة منخفضة يمكن تفسيرها بالوقت الذي تم التطبيق فيه والموافق لانتشار فيروس كورونا وخوف الطلبة من الاصابة بحيث يشعرون بالرضا عن حياتهم الدراسية والتوافق

الفصل الخامس عرض وتفسير نتائج الدراسة

مع المجتمع، بحيث ان مجالات الحياة المختلفة لها تأثير مباشر على الفرد وهذا نذكر الطلبة في مجال التعليم مما ينعكس عليهم بنوع من التشاؤم والعزلة الاجتماعية وهذا ما اكدته الدراسة. تناولت دراسة جافالا (2005) بعنوان جودة الحياة لدى طلاب الجامعة و علاقتها بالارتياح في البيئة الجامعية و الدافعية الأكاديمية و هدفت الدراسة إلى دراسة العلاقة بين إدراك الضغوط و عدم الارتياح في البيئة الجامعية و الاستمتاع و الدافعية الأكاديمية و جودة الحياة و بينت النتائج الدراسة أن الطلبة الذين يظهرون درجات عالية من الضغوط ومشاعر عدم الراحة في البيئة الجامعية، و شعور أقل بالسيطرة الأكاديمية كانوا لأكثر احتمالية للشعور بمستوى أقل من جودة الحياة، و انخفاض الشعور بالاستمتاع الأكاديمي و الدافعية الأكاديمية، كما أشارت النتائج إلى انخفاض جودة الحياة لدى طلاب الجامعة. وذلك اكدت الدراسة على مستوى منخفض لجودة الحياة لدى طلبة سنة اولى كلية العلوم الاجتماعية والانسانية.

عرض وتفسير نتائج الفرضية الثالثة تنصّ الفرضية الثالثة على أنه: نصت فرضية الدراسة على: " وجد علاقة ارتباطية بين جودة الحياة و قلق المستقبل لدى طلبة سنة أولى كلية العلوم الاجتماعية و الانسانية بجامعة غرداية."

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ن	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
قلق المستقبل	72,00	5,301	60	0,017-	0,869
جودة الحياة	68,40	6,882			

يتضح من الجدول السابق توجد علاقة ارتباطية ضعيفة جدا بين المتغيرين وهي غير دالة احصائيا بحيث مر الطلبة على ظروف نفسية وصحية غير ملائمة بسبب وجود فيروس كورونا .

اتفقت النتيجة التي توصلت اليها الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة كنتائج دراسة لفوزية داهم عنونها جودة الحياة و علاقتها بالأفكار اللاعقلانية المرتبطة بقلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي و توصلت النتائج إلى وجود مستوى لكل من جودة الحياة و قلق الامتحان لدى أفراد العينة،

الفصل الخامس _____ عرض وتفسير نتائج الدراسة

ودراسة و قام حسن (1999م) بدراسة من قلق المستقبل لدى الشباب المتخرجين من الجامعات و هدفت الدراسة إلى الكشف عن قلق المستقبل بين الشباب المتخرجين من الجامعات العراقية و أظهرت نتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بالنسبة لمتغيري الجنس و المستوى الاجتماعي و الاقتصادي في قلق والمستقبل. أكدت الدراسة على وجود علاقة ارتباطية ضعيفة بين جودة الحياة وقلق المستقبل .

استنتاج عام:

الملاحظ أن هناك اهتمام بالدراسات حول جودة الحياة، والناقص هو برامج الرفع من جودة الحياة أو تجويد الحياة، ولا نعني الجانب المادي بل الجانب النفسي أو بما يسمى جودة الحياة النفسية بوضع برامج ارشادية علاجية تركز على الخبرات التي من شأنها زيادة جودة الحياة لدى الأفراد كدراسة مستوى التدين وجودة الحياة، فقلق المستقبل يعد من الاضطرابات النفسية التي تصاحب الانسان مدى حياته في عصرنا الحديث، وما يرافقها من تطورات تقنية متسارعة وتغيرات اجتماعية ادى إلى تعقد أدوار الفرد ومسؤولياته الحيوية وتنوعها، وبالنتيجة زيادة مخاوفه وقلقه من حياة المستقبلية.

قائمة المراجع:

- الغندور ، العارف بالله محمد (نوفمبر، 1999) ، اسلوب حل المشكلات و علاقته بنوعية الحياة، ورقة مقدمة الى المؤتمر الدولي السادس لمركز الارشاد النفسي جودة الحياة توجه قومي للقرن الحادي والعشرين، القاهرة ، جامعة عين شمس.
- السيد منى توكل،(2012م) جودة الحياة ومفهوم الذات لدى عينة من الطلاب الصم الموهوبين ، المجلة المصرية للدراسات النفسية
- حسين طه عبد العظيم(2004)، الارشاد النفسي نظرية التطبيق التكنولوجيا، ط1 ، عمان دار الفكر العربي
- الشافعي (2013م) العلاقة بين المشكلات النفسية و الدراسية و الأسرية و الاجتماعية بين مفهوم الذات لدى عينة من المراهقين، مجلة كلية التربية جامعة بنها
- عجاجة (2007) النموذج السببي للعلاقة بين الذكاء الوجداني و أساليب مواجهة الضغوط و جودة الحياة لدى الطلاب ، طلاب الجامعة، رسالة ماجستير، قسم الصحة النفسية ، كلية التربية ، جامعة الزقازيق القاهرة.
- كتلو، حسن كامل ، و عبدالله ، تيسير (2011م) ، نوعية الحياة وعلاقتها بالصحة النفسية، مجلة علم النفس، 24(88-89)، 67-79.
- منسي و كاظم (2006م) مقياس جودة الحياة لطلبة الجامعة وقائع ندوة ععلم النفس و جودة الحياة ، جامعة السلطان قابوس، سلطنة عمان 17.19 ديسمبر.
- عبد المعطي و حسين مصطفى (2005م) الارشاد النفسي و جودة الحياة في المجتمع المعاصر ، روفة عمل منشورة في وقائع المؤتمر العلمي الثالث للإنماء النفسي و التربوي للإنسان العربي في ضوء جودة الحياة ، جامعة الزقازيق مصر.
- سليمان رجب سيد أحمد(2003م) جودة الحياة ذوي صعوبات التعلم ، و جودة حياة أسرهم
- أشرف عبد القادر (2005م) تحسين جودة حياة المعاق، مؤتمر تطوير الأداء في مجال الوقاية من الإعاقة ، مكتب التربية ، العربي بدول الخليج .

- اسماعيل ابراهيم (1993م) مدى فاعلية فنية تخيل في التخفيف القلق لطلاب الجامعة ، المجلة المصرية للدراسات النفسية.
- حسن، محمود شمال(1999م) قلق المستقبل لدى الشباب المتخرجين من الجامعة، مجلة دراسات الخليج و الجزيرة العربية ، لبنان
- دياب عاشور محمد (2001م) ، الارشاد النفسي الديني لتخفيف قلق المستقبل لدى عينة من طلاب الجامعة ، مجلة التربية و علم النفس جامعة المنية.
- غالب بن محمد علي المشيخي (2009م) قلق المستقبل و علاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح لدى عينة من طلاب جامع الطائف.
- زهران (2005م) ، الصحة النفسية و العلاج النفسي ، ط4 ، عالم الكتب القاهرة
- شقير، زينب (2005م) مقياس قلق المستقبل، مكتب النهضة المصرية القاهرة.
- المحاميد ، شاکر وسفاسفة،(2007م) قلق المستقبل المهني لدى طلبة الجامعات الأردنية و علاقته ببعض المتغيرات، مجلة العلوم التربوية و النفسية ، المجلد 8 ، الاردن.
- الرفاعي (2003م) ، الصحة النفسية دراسة بسلکولوجية التكيف، جامعة دمشق .
- صادق ، نايف سالم (2005م) أثر برنامج إرشادي جمعي عقلائي، انفعالي ممر في تحسين نابعه الإنجاز لدى طلبة جامعة مؤتة ذوي التحصيل المتدني، رسالة دكتوراة غير منشورة، الجامعة الأردنية.
- مندوه ، محمود (2006م). قلق المستقبل و علاقته ببعض مظاهر التوافق الدراسي لدى طلاب الجامعة، الجمعية المصرية للدراسات النفسية ، جامعة عين شمس .

الملاحق

م	العبارة	تنطبق	أحيانا	لا تنطبق
1	اخشى بالفشل و خيبة الأمل كلما فكرت في المستقبل			
2	أشعر بقلق شديد نتيجة ما يحدث من عنف و تطرف و ارهاب			
3	تتناوبني حالة من التوتر و عدم الاستقرار عندما أفكر في المستقبل			
4	أشعر بالضعف العام و نقص الطاقة الحيوية			
5	أشعر بأن أمني و طموحاتي لن تتحقق			
6	يزعجني ازدياد تكاليف وأعباء الزواج			
7	أشعر بعدم القدرة على الصعوبات التي تواجهني			
8	أشعر بالحمول و توتر العضلات			
9	تفكيري المستمر في المستقبل هو مصدر قلقي			

			ينتابني شعور بأن الأيام القادمة غير سعيدة	10
			أشعر بقلق من ارتفاع الأسعار و غلاء المعيشة	11
			أشعر بعدم الأمان و الارتباك و الحيرة كلما فكرت في المستقبل	12
			أعاني دائما من بعض الاضطرابات بالمعد	13
			أشعر بالقلق من سرعة مرور الوقت دون تحقيق أهدافي	14
			أخشى من أن تتغير حياتي إلى الأسوأ في المستقبل	15
			أخشى الدخول في علاقات جديدة خوفا من الفشل	16
			أجد صعوبة في التخطيط للمستقبل	17
			أعاني من ضيق في	18
			نظري للحياة مليئة بالتشاؤم	19

		يزعجني ارتفاع نسبة الطلاق في المجتمع	20
		أشعر بضعف التركيز و شرود الذهن	21
		أعاني اضطراب في النوم	22
		مشاكل الحياة المستقبلية تفرض نفسها على تفكيري	23
		تلازمني فكرة الموت في كل وقت	24
		أشعر بضغوط نفسية لقلق أهلي الدائم على مستقبلي	25
		أشعر بأنني لن أستطيع تحقيق ذاتي	26
		أشعر بسرعة نبضات القلب	27
		أشعر أن المستقبل لا يحمل أي صورة مشرقة	28
		أشعر من وقوع بعض المصائب في المستقبل	29
		يشغلني التفكير في مستقبلي الدراسي	30
		أشعر بالضيق و عدم الامان و الحزن كلما فكرت في	31

			المستقبل	
			أعاني من صداع مستمر	32
			يسيطر علي شعور بالخوف من المستقبل	33
			أشعر بأن المستقبل يحمل في طياته الكثير من الصعوبات	34
			أخشى قلة فرص العمل بعد التخرج	35
			أشعر بعدم القدرة علي اتخاذ القرارات	36
			يتصبب مني العرق بغزارة دون سبب واضح	37
			أشعر بأنني لن احقق السعادة في حياتي المقبلة	38
			يشغلني كثرة متطلبات الحياة و التزاماتها المادية	39
			أعاني من ارتفاع في ضغط الدم	40

جامعة غرداية كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

قسم العلوم الاجتماعية

قسم علم النفس

البيانات الأولية :

الجنس : ذكر أنثى
التخصص: علوم اجتماعية علوم انسانية علوم اسلامية

التعليمات:

أخي أختي الطالب (ة) اقرأ من فضلك كل عبارة ممايلي بعناية ،وقرر إلى أي حد تعد مميزة لمشاعرك و سلوكك و آرائك ،ثم بين إلى أي مدى تنطبق عليك الاجابة التي تتفق معك بوضع علامة أمام ، و الرجاء لا تترك أي عبارة دون الاجابة عليها.

(x)

جامعة غرداية

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

قسم العلوم الاجتماعية

قسم علم النفس

البيانات الأولية :

الجنس : ذكر أنثى

التخصص: علوم اجتماعية علوم انسانية علوم اسلامية

التعليمات:

أخي أختي الطالب (ة) يتكون هذا المقياس من عدة عبارات حول مشاعرك نحو مستقبلك و قد أعطى لكل عبارة ثلاثة اختيارات.

المطلوب منك :

أسفل الاختيار الذي يمثل وجهة نظرك. (x) أن تقرأ كل عبارة بدقة و تحدد إجابتك بوضعا)
الرجاء الإجابة على جميع العبارات .
وشكرا لتعاونكم...

غير موافق بشدة	غير موافق	محايد	موافق	موافق بشدة	العبارة	التسلسل
					أتمتع بحياة جيدة	1
					أشعر بالرضا عن حالتي الصحية	2
					طبيعة جسمي تعيقني عن عمل ما أريد	3
					أشعر بأن حالتي الصحية لا تساعدني على انجاز أعمالي اليومية	4
					أشعر بحياتي لها معنى	5
					لدي القدرة على التركيز	6
					أشعر بالأمن في حياتي اليومية	7
					أعيش في بيئة تحافظ على سلامتي الجسدية	8
					لدي الطاقة الكافية للقيام	9

					بواجبات حياتي اليومية	
					أتقبل مظهري الجسدي	10
					أملك المال الكافي لقضاء احتياجاتي	11
					أمتلك المعلومات التي أحتاجها في حياتي اليومية	12
					لدي الفرصة لممارسة الأنشطة الترفيهية	13
					قادر على الحركة والتحول	14
					أستيقظ من نومي وأنا أشعر بالراحة	15
					راضي عن قدرتي على أداء نشاطاتي الحياتية اليومية	16

					أنا راضي عن قدرتي في العمل	17
					أشعر بالرضا عن نفسي	18
					أنا راضي عن علاقتي الشخصية	19
					أشعر بالرضا عن الدعم الذي تقدمه لي أسرتي	20
					راضي عن الدعم الاجتماعي الذي يقدمه لي أصدقائي	21
					أنا راضي عن المكان الذي أعيش فيه	22
					أشعر بالرضا عن الخدمات الصحية التي تقدمها الدولة لي	23
					أستخدم وسائل تنقل مناسبة و مريحة	24

					أشعر بالحزن و الاكتئاب و القلق	25
					أنا قادر على بناء علاقات اجتماعية قوية مع الآخرين	26

الجنس

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	28	46,7	46,7	46,7
	2	32	53,3	53,3	100,0
Total		60	100,0	100,0	

التخصص

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	19	31,7	31,7	31,7
	2	21	35,0	35,0	66,7
	3	20	33,3	33,3	100,0
Total		60	100,0	100,0	

صدق المقارنة الطرفية

Group Statistics

	VAR00002	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
VAR00001	العينة الدنيا	16	65,0000	2,36643	,59161
	العينة العليا	16	77,8750	2,33452	,58363

Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances	t-test for Equality of Means								
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
VAR0001	Equal variances assumed	,001	,974	-15,493	30	,000	-12,87500	,83104	-14,57221	-11,17779
	Equal variances not assumed			-15,493	29,994	,000	-12,87500	,83104	-14,57222	-11,17778

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,585	24

Group Statistics

	VAR00002	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
VAR00003	العينة الدنيا	16	61,3750	2,18708	,54677
	العينة العليا	16	76,6250	6,80074	1,70018

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
VAR00003	Equal variances assumed	2,675	,112	-8,539	30	,000	-15,2500	1,78594	-18,89738	-11,60262
	Equal variances not assumed			-8,539	18,070	,000	-15,25000	1,78594	-19,00108	-11,49892

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,475	62

Statistics

جودة_الحياة

N	Valid	60
	Missing	0
	Mean	68,40

ر

Std. Deviation | 6,882

جودة الحياة

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	57	1	1,7	1,7	1,7
	59	4	6,7	6,7	8,3
	61	2	3,3	3,3	11,7
	62	3	5,0	5,0	16,7
	63	3	5,0	5,0	21,7
	64	4	6,7	6,7	28,3
	65	4	6,7	6,7	35,0
	66	6	10,0	10,0	45,0
	67	4	6,7	6,7	51,7
	68	3	5,0	5,0	56,7
	69	2	3,3	3,3	60,0
	70	3	5,0	5,0	65,0
	71	4	6,7	6,7	71,7
	72	3	5,0	5,0	76,7
	73	4	6,7	6,7	83,3
	74	1	1,7	1,7	85,0
	75	3	5,0	5,0	90,0
	76	2	3,3	3,3	93,3

78	1	1,7	1,7	95,0
79	1	1,7	1,7	96,7
82	1	1,7	1,7	98,3
100	1	1,7	1,7	100,0
Total	60	100,0	100,0	

Statistics

قلق_المستقبل

N	Valid	60
	Missing	0
	Mean	72,00
	Std. Deviation	5,301

قلق_المستقبل

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	60	1	1,7	1,7	1,7
	62	2	3,3	3,3	5,0
	64	4	6,7	6,7	11,7
	65	2	3,3	3,3	15,0
	66	2	3,3	3,3	18,3
	67	2	3,3	3,3	21,7
	68	5	8,3	8,3	30,0

69	2	3,3	3,3	33,3
70	1	1,7	1,7	35,0
71	4	6,7	6,7	41,7
72	2	3,3	3,3	45,0
73	5	8,3	8,3	53,3
74	3	5,0	5,0	58,3
75	10	16,7	16,7	75,0
76	5	8,3	8,3	83,3
77	3	5,0	5,0	88,3
78	2	3,3	3,3	91,7
79	1	1,7	1,7	93,3
80	2	3,3	3,3	96,7
82	1	1,7	1,7	98,3
83	1	1,7	1,7	100,0
Total	60	100,0	100,0	

Descriptive Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
قلق_المستقبل	72,00	5,301	60
جودة_الحياة	68,40	6,882	60

Correlations

		قلق_المستقبل	جودة_الحياة
قلق_المستقبل	Pearson Correlation	1	-,017
	Sig. (2-tailed)		,896
	N	60	60
جودة_الحياة	Pearson Correlation	-,017	1
	Sig. (2-tailed)	,896	
	N	60	60