



كلية الآداب



جامعة بنغازي



قسم التربية وعلم النفس

شعبة علم النفس

بحث تخرج مقدم استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الليسانس في علم النفس  
بعنوان:

"الرضا عن الحياة وعلاقته بقلق المستقبل لدى عينة من طلبة جامعة بنغازي"



56624

ندى عبد القادر محمد عبد القادر

إعداد الطالبة:



إشراف الأستاذة:

أحلام الرقادي

العام الجامعي 2018 - 2019 م

رئيسة قسم علم النفس  
أحلام الرقادي

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

(يَرْفَعُ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ  
وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ)

صدق الله العظيم

[سورة المجادلة: الآية 11]

## شكر وتقدير

لله أولاً وآخراً ودائماً وأبداً ،،، هو الميسر والمسهل والموفق

وإلى من تجرع الكأس فارغاً ليسقيني قطرة حب إلى

من كلت أنامله لي يقدم لي لحظة سعادة ،،، إلى من

حصد الأشواك عن دربي ليمهد لي طريق العلم إلى

القلب الكبير (والدي العزيز).

إلى من أرضعتني الحب والحنان وكانت لي بلسم الشفاء

... إلى القلب الناصع بالبياض (والدي الحبيبة).

إلى تلك القلوب الرائعة التي وقفت بجانبتي وساندتني وقادتني لأسلك هذا الدرب بكل

سهولة وبدون خوف وبدعم وإصرار وتشجيع لأصل لما أريد وأطمح .... جزيل

الشكر والتقدير والعرفان إلى:

(عائلي الحبيبة التي هي منبع إلهامي - ومشرفتي الفاضلة صاحبة الفضل في

توجيهي وإرشادي - وإلى كل من ساعدني وسندني)

كُنتم وستبقون إلهاماً وفخراً لي

"أسأل الله عز وجل التوفيق والنجاح"

## فهرس الموضوعات

رقم الصفحة	الموضوع
أ	الآية
ب	الشكر والتقدير
ج	فهرس الموضوعات
ح	فهرس الجداول
ط	فهرس الأشكال
ي	ملخص الدارسة
<b>الفصل الأول: مشكلة الدارسة وأهميتها</b>	
1	مدخل إلى مشكلة الدارسة
8	مشكلة الدارسة
9	أهمية الدارسة
10	أهداف الدارسة
10	مصطلحات الدارسة
11	حدود الدارسة
<b>الفصل الثاني: الإطار النظري</b>	
12	القسم الأول: مفاهيم الدارسة

رقم الصفحة	الموضوع
12	أولاً: مفهوم الرضا عن الحياة
12	تعريفات الرضا عن الحياة
15	التعقيب
15	أبعاد الرضا عن الحياة
16	المفاهيم المرتبطة بالرضا عن الحياة
19	مصادر الرضا عن الحياة
19	ثانياً: مفهوم قلق المستقبل
20	تعريفات قلق المستقبل
22	التعقيب
23	المفاهيم المرتبطة بقلق المستقبل
24	مؤشرات قلق المستقبل
25	أعراض قلق المستقبل
25	مصادر قلق المستقبل
25	أسباب قلق المستقبل
26	سبل التخفيف من قلق المستقبل
26	القسم الثاني: النظريات المفسرة لمفاهيم الدراسة

رقم الصفحة	الموضوع
26	أولاً: النظريات المفسرة للرضا عن الحياة
27	نظرية المقارنة بالآخرين
27	نظرية سوبر
28	نظرية التقييم الجوهرية للذات
28	نظرية التكيف أو التعود
29	نظرية القيم والأهداف والمعاني
29	نظرية الظروف الموضوعية
30	نظرية الفجوة بين الطموح والإنجاز
30	نظرية الخبرات السارة
31	نظرية المواقف
31	النظرية المتكاملة
31	ثانياً: النظريات المفسرة لقلق المستقبل
31	النظرية الوجودية
32	نظرية السلوكية
32	النظريات المعرفية
34	نظرية التحليل النفسي

رقم الصفحة	الموضوع
35	النظريات الإنسانية
<b>الفصل الثالث: الدراسات السابقة</b>	
37	أولاً: الدراسات التي تناولت مستوى الرضا عن الحياة
39	ثانياً: الدراسات التي تناولت قلق المستقبل
42	ثالثاً: الدراسات التي تناولت الفروق العائدة لـ(النوع - التخصص) في الرضا عن الحياة
43	رابعاً: الدراسات التي تناولت الفروق العائدة لـ(النوع - التخصص) في قلق المستقبل
45	خامساً: الدراسات التي تناولت العلاقة بين الرضا عن الحياة وقلق المستقبل
46	تعقيب على الدراسات السابقة
<b>الفصل الرابع: منهج الدراسة وإجراءاتها</b>	
50	أولاً: منهج الدراسة
50	ثانياً: الإجراءات المنهجية
50	عينة الدراسة
51	أدوات الدراسة
56	ظروف التطبيق
56	خطة التحليلات الاحصائية

رقم الصفحة	الموضوع
الفصل الخامس: عرض النتائج وتفسيراتها ومناقشتها	
57	عرض النتائج وتفسيراتها ومناقشتها
66	التوصيات
67	المقترحات
68	قائمة المصادر والمراجع
77	الملاحق



## فهرس الجداول

رقم الصفحة	عناوين الجداول	رقم الجدول
50	توزيع أفراد عينة الدراسة	1
52	صدق الاتساق الداخلي لمقياس الرضا عن الحياة ن=30	2
53	معامل ثبات ألفا - كرونباخ، والتجزئة النصفية لمقياس الرضا عن الحياة (ن=30)	3
55	صدق الاتساق الداخلي لمقياس الرضا عن الحياة (ن=30)	4
56	معامل ثبات ألفا كرونباخ، والتجزئة النصفية	5
57	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ت ومستوى الدلالة لمقياس كل من الرضا عن الحياة وقلق المستقبل (ن=140)	6
61	الفروق بين متوسطات درجات عينة الدراسة في الرضا عن الحياة حسب متغير النوع والتخصص الأكاديمي (ن=140)	7
63	الفروق الراجعة للنوع والتخصص في قلق المستقبل	8
65	قيمة معامل الارتباط بين درجة الرضا عن الحياة وقلق المستقبل لدى عينة الدراسة	9

## فهرس الأشكال

رقم الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
58	مستوى الرضا عن الحياة	1
58	مستوى قلق المستقبل	2

## ملخص الدراسة

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على مستوى كل من الرضا عن الحياة وقلق المستقبل لدى عينة من طلبة جامعة بنغازي، وأيضاً التعرف على الفروق الفردية العائدة لـ(النوع - التخصص) في كل من الرضا عن الحياة وقلق المستقبل، وكذلك التعرف على طبيعة العلاقة بين الرضا عن الحياة وقلق المستقبل لدى العينة. أجريت الدراسة على عينة متاحة مكونة من (140) طالباً وطالبة من طلبة جامعة بنغازي. وتم استخدام أداتين لجمع البيانات وهما مقياس للرضا عن الحياة من إعداد مجدي الدسوقي (1998)، ومقياس قلق المستقبل من إعداد سناء منير (2006)، توصلت الدراسة إلى وجود درجة مرتفعة من الرضا عن الحياة وقلق المستقبل لدى أفراد العينة، وأنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية تعزى لمتغير (النوع - التخصص) في كل من الرضا عن الحياة وقلق المستقبل، كذلك لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين متغير الرضا عن الحياة وقلق المستقبل، وخُصت الدراسة إلى توصيات وفقاً لنتائجها.

## الفصل الأول

### مشكلة الدراسة وأهميتها

## الفصل الأول

### مشكلة الدراسة وأهميتها

#### مدخل إلى مشكلة الدراسة:

يعتبر موضوع الرضا عن الحياة (Life Satisfaction) أحد أهم الموضوعات التي تناولتها العلوم النفسية على اعتبار أن الرضا عن الحياة علامة مهمة تدل على تمتع الفرد بالصحة النفسية السليمة، وإن رضا الفرد عن الحياة يعني تحمسه وتوجهه نحو الحياة والمستقبل، وهو مصطلح يشير إلى أقصى ما يطمح إليه الفرد العاقل الراشد، وذلك بهدف تحمل الاحباطات والصراعات النفسية والقلق الذي ينتابه نتيجة انفعالاته المختلفة بناءً على المواقف التي يمر بها الشخص، إذ لا يمكن للحياة أن تسير على وتيرة واحدة، بل تعثرها بعض الصعاب التي تنقص على الإنسان سعادته، وتجعله يعيش مهموماً لفترة ما قد تطول أو تقصر (أبو عبيد، 2013).

ولذلك يعتبر بيفوت ودينير Pivot & Diner، 1993 موضوع الرضا عن الحياة من المفاهيم المهمة لحياة الفرد وسلامته النفسية والذي يشير إلى الكيفية التي يقيم بها الأفراد حياتهم من وجهة نظرهم الخاصة، وهذا التقييم يتكون من جانبين، الجانب الأول: معرفي ويتمثل في إدراك الأفراد وتقييمهم للحياة بشكل عام أو تقييم جوانب محددة من الحياة مثل: الرضا عن الحياة، والرضا عن الدراسة، والرضا عن التخصص، والرضا عن الزواج، وأيضاً الرضا عن المهنة، والجانب الثاني: تقييمي ويتمثل في كيفية تقييم الأفراد لحياتهم بناءً على تكرار الأحداث السارة التي تسبب إما السعادة والفرح، أو التوتر، والقلق، والاكتئاب، وبالتالي الشعور بالرضا أو عدم الرضا يختلف بين الأفراد بدرجات مختلفة ومتفاوتة (الحري، 2014).

فالرضا عن الحياة هو استعداد الفرد للانسجام والتوافق وتقبل الفرد لحياته بغض النظر عن جميع الصعاب التي قد تعرقل طريقه وبالتالي تعيق تقدمه، فالفرد الراضي عن حياته هو الذي يسير في الدرب الذي يشعر فيه بالأمن والأمان والمكان الذي يطمح للوصول إليه وهو من يكون مقتنع بكل ما يفعله وكل ما يواجهه من ضغوطات لكي يجتازها بسلام بأقل الخسائر الجسدية، والنفسية، ليحیی حياة سعيدة مثل التي يتمناها ويطمح للوصول إليها.

وللرضا عن الحياة آثار إيجابية محفزه على استمرار إنتاجيته ورفع مستوى الطموح والتطلعات المستقبلية، حيث يشار إلى الشخص الراضي عن حياته بتمتعته بالصحة النفسية والطمأنينة وهذا لا يعني أن الشخص الراضي عن حياته لا يعاني من القلق والصراع، والمشاعر السلبية، ولكن ما يميزه هو طريقته في مواجهة هذه المشاعر والصراعات فهو يواجهها بالحكمة والابتعاد عن التردد والتوتر (قريطع، 2017).

كما أحدث سيلجمان Seligman، 1989 ثورة في علم النفس المعاصر في ثمانينيات القرن العشرين؛ إذ وجه الأنظار إلى ضرورة دراسة الجوانب الإيجابية للشخصية الإنسانية، مع إبقاء الاهتمام بالجوانب السلبية للشخصية، ورأى أن علم النفس يمكن أن يضطلع بدور هام في القرن الحالي، في مساعدة الناس على الإقبال على الحياة، والمشاركة في الحياة المدنية (كتلو، 2015).

ويشير عبد الخالق، 2008 إلى أنه تزايد الاهتمام منذ مطلع القرن الحادي والعشرين بعلم النفس الإيجابي على يد سيلجمان Seligman، إذ ركز على الجوانب الإيجابية في حياة الإنسان مثل: السعادة، والرضا عن الحياة، والأمل، وجودة الحياة... إلخ من المفاهيم التي لها صلة قريبة من مفهوم الرضا عن الحياة، وأيضاً يوجد بينها اختلاف بسيط، مما يؤثر ذلك على التوافق والصحة النفسية للأفراد (الزعبي، 2015).

وقد لاقى مفهوم الرضا عن الحياة من وجهة نظر جودة وعسلية، 2014 مزيداً من الاهتمام من قبل العلماء مع بداية القرن العشرين، أمثال: ثورندايك، هورني، سلفيان، فروم، حيث يرى هؤلاء العلماء أن مفهوم الرضا هو شعور الفرد بالرضا والراحة النفسية بعد القيام بإشباع حاجاته وتحقيق أهدافه، ومصطلح الرضا مشتق من كلمة لاتينية من الفعل "Satisfy" بمعنى "يرضي الحاجة أو الرغبة" وعلى هذا فإن الرضا يعني إرضاء الحاجات أو الرغبات (الحري، 2014).

ولاشك أن شعور الفرد بالرضا عن الحياة التي يعيشها، أو أي مجال من مجالاتها يرتبط مباشرةً بعملية تكيفه الشخصي والاجتماعي، كما يعكس نظرتة الخاصة إلى العالم، ويمثل بالتالي إحدى السمات الهامة المميزة لشخصيته، كما يرتبط بما أنجزه وتمكن

من تحقيقه فعلاً، ويعكس بالتالي نظرتة وتقديره الذاتي للمسافة الفاصلة بين الواقع والطموح، وكلما صغرت هذه المسافة وتضائل الفرق بين ما يصبوا إليه الفرد ويطمح للوصول إليه من جهة أخرى، وبين ما يتمكن من الوصول إليه في أرض الواقع من جهة أخرى (ميخائيل، 2013)، فالأفراد الراضون عن حياتهم يستمتعون بكل ما يحيط بهم من جمال في هذه الحياة وينظرون لكل الأشياء من زاوية إيجابية لكي يبدعوا أكثر وحتى لا يقعون فريسة أمام المواقف المحبطة، فالأفراد الذين لديهم تقدير ذات مرتفع يفكرون بإيجابية ويكونون أكثر تقدير لذواتهم وأكثر كفاءة اجتماعية ويصلون بسرعة لحل مشكلاتهم حتى لا تسبب لهم أضرار مستقبلية، فهذا المفهوم من المفاهيم التي تساعد على زيادة الإحساس بالتقبل والطمأنينة، وبناء جسور من العلاقات الإيجابية مع المحيطين (طشطوش، 2015)، وأيضاً يساعد على الاستمرار والمثابرة والتفكير الصحيح وخلق الانسجام والألفة والتناغم مع المحيطين.

وقد بين لنا القرآن الكريم في الكثير من آياته الكريمة أهمية مصطلح الرضا لما يحمله من مدركات وحقائق تفيد الأفراد لكي يحيوا سعادة ليرضى عنهم الله عز وجل ويرضوا هم عن أنفسهم وأيضاً عن المحيطين بهم ليعيشوا في سلام ووثام، قال تعالى: لرضي الله عنهم ورضوا عنه ذلك الفوز العظيم} (الفجر، 27 - 28) وهذا الدليل القوي الذي يثبت صحة حديثنا عن مفهوم الرضا عن الحياة.

فهذا المفهوم يدل على تحمس الفرد للحياة والإقبال عليها والرغبة الحقيقية في أن يعيشها. ويتضمن ذلك عدداً من الصفات أهمها: الاستبشار، التفاؤل، توقع الخير، الرضا عن النفس وتقبلها واحترامها (الدسوقي، 1999 المشار إليه في النملة، 2013).

كما أوضح الدسوقي، 1998 أن الرضا عن الحياة هو "تقييم الفرد لنوعية حياته التي يعيشها وفقاً لنسقه القيمي ويعتمد هذا التقييم على مقارنة الفرد لظروفه الحياتية بالمستوى الأمثل الذي يعتقد أنه مناسب لحياته" (العفانة، 2018).

وترجع أهمية موضوع الرضا عن الحياة في كونه يعتبر كشعور يكتسب أهمية كبيرة في أهم مرحلة من المراحل التي تمر في حياة الإنسان وهي الدراسة ويتأثر بالتحصيل ويؤثر فيه (الدخيلي، 2017).

ويعتبر بروكتر Proctor، 2009 مجال الحياة الجامعية من المجالات الحديثة لما تمثله من خبرة جديدة يمر بها الطلبة بعد إتمام دراستهم بالتعليم ما قبل الجامعي وتختلف الحياة الجامعية كثيراً عن الحياة المدرسية، ففيها الكثير من الخبرات التي تحتم على الطلبة مواجهتها والتكيف معها مثل التعرف على أنظمة الجامعة ولوائحها، والتعامل مع عدد أكبر من الأقران، واختيار التخصص المناسب الذي يؤهلهم للوظيفة المستقبلية التي يرغبون فيها، وما إلى ذلك من أمور مهمة تؤثر في مستقبل الطلبة وجودة حياتهم ورضاهم عنها، فالطلاب مرتفعوا الرضا يحصلون على مخرجات حياتية أفضل بما فيها النجاح المادي والتحصيل الأكاديمي وتقدير الذات والكفاءة الذاتية والصحة النفسية والعلاقات الداعمة والمسايرة الفعالة والصحة الجسمية، وعلى النقيض من ذلك فمنخفضوا الرضا يكون لديهم مستويات مرتفعة من القلق والاكتئاب ويمرون بخبرات أكثر خاصةً بالمشكلات السلوكية والوجدانية (خريبة، ب ت).

إن الانخفاض في مستوى رضا الطلبة يؤثر على دراستهم وبذلك يتشتت انتباههم وتتدهور بعد ذلك صحتهم بسبب خوفهم على مستقبلهم الدراسي الذي سيصبح في انحدار، ومن ثم يدخلون الطلبة إلى مرحلة من الخوف من المستقبل المجهول وماذا سيحدث لهم من أحداث غير سارة، بذلك يتولد لديهم عدم الاستقرار.

ويرى الشعراوي، 1999 أن انخفاض درجة الرضا عن الحياة يدل على عدم التوافق النفسي والتأزم عند مواجهة ضغوط الحياة، والحياة الجامعية بجوانبها المتعددة، فقد تكون إحدى مصادر الضغوط التي يتعرض لها الطلاب، أثناء هذه المرحلة هي الأسرة والمجتمع، ومن ثم فإن هذه العوامل يمكن أن تؤثر على توافقهم وصحتهم النفسية ورضاهم عن حياتهم (جبر ومنشد، 2015).

وفي هذا الصدد قد أوضحت دراسة الأبييض، 2005؛ عبد اللطيف، 1997 أن مستوى الرضا عند الطلاب يمثل عاملاً أساسياً في تكيفهم وتقبلهم للمواقف والأحداث الجامعية والحياتية المختلفة (حمدانه، 2018)، كما أظهرت نتائج بعض الدراسات بأن طلبة الجامعة الذين يمتلكون تقيماً جوهرياً مرتفعاً عن ذواتهم يكونون أكثر سعادة ورضاً عن الحياة سواء الدراسية أو الاجتماعية كما أشار إلى ذلك جودج Judge، 1997. ويمكن تفسير ذلك كما أشار أويش



Oishi، 1999 بأن الطلبة يدركون بأنهم حققوا جزءاً مهماً وكبيراً من أهدافهم وطموحاتهم تكون درجة تقييمهم عالٍ في الرضا عن الحياة (جبر و منشد، 2015).

كما أظهرت نتائج دراسة كل من النبهان، 2001 والعمرات؛ الثوابية، 2011 وعبد الخالق، 2008 إلى أن الرضا التام عن الحياة هو شيء مثالي ولا يكون في كل الأوقات حيث يتعرض طالب الجامعة إلى منغصات كثيرة أثناء دراسته في الجامعة، فهو يتعرض لضغوط المحاضرات، والامتحانات، وتوقعات الأهل من دراسته، وضغوط علاقاته بزملائه وأساتذته والتفكير في المستقبل وما يعانيه من قلق نتيجة لذلك مما ينعكس على مدى تقدير طلاب الجامعة لذواتهم ويقعون ضمن المستوى المتوسط من الرضا عن الحياة (الزعيبي، 2015).

وفي دراسة لـ(حمدانه، 2018) فقد تبين وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات تقديرات مستوى رضا الطلاب غير سعوديين في جامعة الملك سعود عن جودة الحياة الجامعية وتتفق هذه النتيجة مع دراسة كل من عبد المطلب، 2014؛ العمرات والرفوع، 2014؛ سليمان 2013؛ عبد الله، 2013؛ كاظم والبهداولي، 2006.

إن تأثير المستوى المنخفض من رضا الفرد عن حياته له انعكاسات سلبية ومن بين تلك الانعكاسات هو قلق المستقبل، فالطلبة الذين تقل لديهم درجة الرضا عن حياتهم سرعان ما يكونون أكثر عرضة لقلق المستقبل والخوف من المجهول. ويرى كولمان Coleman، 1976 بأنه لاشك أن توقع الفرد لأحداث مستقبلية قد تحدث له وما تتطوي عليها من تهديد وتهيؤ لتلك الأحداث من شأنها أن تثير في نفس الفرد القلق من المستقبل، ويعد قلق المستقبل أحد الأنواع الرئيسية للقلق (خليل، 2011).

وكما أشار المنومي ونعيم، 2013 أنه ليس الانشغال بالمستقبل أمراً عرضياً بل ثمرة حتمية لما يفكر فيه الأفراد لتنظيم حياتهم استناداً إلى أهدافهم المستمدة من فهمهم لمستقبلهم وتخطيطهم له. وأكد الأحمد، 2001 أن الفرد يشعر بقيمة الزمن إذا استطاع أن يستثمره جيداً، ويقوده هذا إلى الإحساس بقيمته ومكانته، وبالتالي الإحساس بهويته ووجوده (الجاجان، 2016).

وقد أوضح مرسى، 2002 أن السبب في ظهور قلق المستقبل هو كثرة الحروب والدمار والصراعات التي زادت زيادة محزنة خصوصاً بين دول العالم النامي وكثرة في السنوات الأخيرة،

وهذه الزيادة سرعان ما أثرت سلباً على حياة الأفراد وسببت لهم العديد من الاضطرابات ومن بينها قلق المستقبل، ويعم قلق المستقبل بين الشباب نتاجاً لغياب الأمن النفسي في مجتمع لا يتيح له فرصة الوفاء بالتناقضات لكونه يقف حائلاً أمام تحقيق ذاته من خلال الدور الاجتماعي الذي يعطيه الإحساس بالتفرد ولأن فقدان الفرد لذاته يجعله عرضه للقلق ويغيب المعنى من حياته؛ ويرى مالفين، 1995 أن ما يقلق الشباب هو فقدان العمل أو التهديد بفقدانه في المستقبل وهذا ما يجعله في حالة قلق مستمر (محمد، ب ت متاح عبر: [www.novapdf.com](http://www.novapdf.com)).

وبين العلوان، 2009 إن المرحلة الجامعية تعتبر الأخيرة بالدراسة وبعدها يعتمد الفرد على نفسه في جميع نواحي حياته من (مهنة - زواج - وتكوين أسرة) وهذا ما يزيد من مستوى قلق المستقبل لدى الطلبة وأيضاً انتشار البطالة يعد السبب الرئيسي لتزايد أعراض قلق المستقبل؛ ويرى العبادي، 2010 إن قلق المستقبل ليس مرضاً بل هو قلق موضوعي اعتيادي وخارجي المنشأ إن الفرد أدرك أسبابه وهذا الأمر الذي جعله ينشط لمواجهته (حمد 2014).

فنقطة البداية لمفهوم قلق المستقبل كما يرى الشمري، 2012 قد ولدت من منظور فلسفي إذ تحدث تيلاردني شاردين عن مفهوم المستقبل في كتابه مستقبل الإنسان عام 1964 إلا أن الأكثر وروداً في الكتابات الأدبية والنفسية هو ما طرحه ألفين توفلر عن مفهوم صدمة المستقبل 1970 وصدمة المستقبل هي "ظاهرة زمنية من نتاج المعدل المطرد لسرعة التغيير في المجتمع"، إنها الصدمة الثقافية للفرد في نفسه ومجتمعه وليس المجتمع الأجنبي فقط؛ ولقد لاحظ ديفيد وباسينج David & Passing، 2001 أن الاهتمام بدراسة المستقبل قد زاد عقب الحرب العالمية الثانية حيث تم الاهتمام بدراسة زمن المستقبل ومنظوره فضلاً عن القيادة المستقبلية مما زاد الاهتمام باستراتيجيات التعلم وأدوات القياس الفرعي بالمستقبل (حبيب، 2014).

ويتطور قلق المستقبل كما يبين شيهان، 1998؛ الطيب، 2007 بشكل تدريجي مع الزمن ومع ازدياد المخاوف والمسببات التي تؤدي إلى هذا القلق يتزايد بزيادة القلق من المستقبل، ويبدأ الإحساس بالخوف من المستقبل من سن (11 - 14) عاماً وذلك بنسبة (2.8%)، ويزداد في سن (15 - 19) عاماً بنسبة (15.7%)، ويكون أعلى تكرار له في عام (20 - 29)

بنسبة (51.4%)، ويبدو أن العمر من (20 – 29) يكون أكثر المراحل عرضه للقلق وذلك بسبب مستوى النضج والخبرات السابقة عن النجاح والفشل والمسؤولية (الفنجري، ب ت).

وأشار مولين Molin، 1990 إلى أن المستقبل بعد أن كان مصدر لبلوغ الأهداف، وتحقيق الآمال، قد يصبح عند بعض الطلبة مصدراً للخوف، أو الرعب، وهذا المصدر يعد أساساً لقلق المستقبل (أبو غالي و مصطفى، 2016)، كما يشير سيلجمان Seligman، 1989 إلى أن انعدام الأمن النفسي والذي يكون قلق المستقبل أحد أسبابه وله نتائج خطيرة مما يدفعه إلى العجز والاستسلام والنظر لكل من حوله كأنهم مصدر تهديد (السبعاري، 2007).

وفي هذا الصدد تشير الدراسات ومنها دراسة باسينج وديفيد Passing & David، 2011 إلى أن قلق المستقبل في حد ذاته يمثل موضوعاً خصباً ومن موضوعات الاهتمام الحديثة والمعاصرة نسبياً على المستويين المحلي والعالمي (غانم وحيدر وغانم، ب ت).

وإذا كان القلق من المستقبل ينتشر لدى فئات عديدة من الشباب في المجتمع، فإن الفئة الأكثر عرضه له هي الفئة التي مرت بخبرات انفعالية سلبية كالفشل الدراسي (الزقاوة، 2017)، وبذلك يؤدي هذا القلق من المستقبل المجهول بالطلبة إلى التشاؤم وقلة الثقة بالنفس والتفكير غير العقلاني هذا ما أشارت إليه الدراسات التالية: (عبدالحليم، 2010؛ الغامدي، 2012؛ هنتر وكومينر، 2002 المشار إليهم في القحطاني، 2015).

كما بينت دراسة (عيدان ومحمد وجودي، 2017) وجود قلق مرتفع لدى عينة من طلبة الجامعة ويزداد قلق المستقبل بكثرة بعد التخرج وهذه النتيجة تتطابق كثيراً مع دراسة جاسم، 1996، ولقد أشارت دراسة شنوويتير وديتيرج Schonwetter & dieter، 1995 إلى أن الطلبة ذوي القلق المرتفع غير قادرين على إتباع التعليمات الدراسية التي تنظم العمل داخل الحرم الجامعي بذلك يقل تأثير بيئة التعلم بالنسبة لهم وقد أشارت الدراسة إلى ضرورة الاهتمام بدراسة القلق من المستقبل سواء في المدارس أو الجامعات (قمر، 2015).

كما أظهرت دراسة (محمد، ب ت) أنه ليس هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية وفقاً لمتغير النوع (الذكور – الإناث) ولصالح الإناث في قلق المستقبل، وهذه النتيجة تتناقض مع دراسة

الشافعي، 1996؛ محمد، 2001؛ ودراسة لنسون Lewinson,et.al وآخرون، 1998 (متاح عبر: [www.novapdf.com](http://www.novapdf.com)).

ولقد أصبح التفكير في المستقبل والتنبؤ به من الأمور التي تهتم المجتمعات والشعوب المتحضرة، وقلق المستقبل ظاهرة تستحق الدراسة بين طلاب الجامعة لأن الحياة الجامعية تعج بالظروف المثيرة للقلق سواء على الصعيد الدراسي أو الاجتماعي (المشيخي، 2009)، وشباب اليوم ونعني طلبة الجامعة هم مستقبل الغد يتحملون مسؤولية تقدم وازدهار بلادهم ويفكرون بشكل كبير في مستقبلهم، وهو راجع لسرعة تأثرهم بما يدور حولهم من تغيرات وتحولات، فهم يعيشون جملة من التحديات التي قد تولد فيها بعض حالات الإحباط، وهذا يختلف من شخص لآخر تبعاً لمجموعة من المتغيرات التي يمتلكها الفرد من حيث قدرته على مواجهة تلك التحديات وحلها، ومن عدمه فقد يجعله قلق متخوف من المستقبل المجهول (زعتري وعماري، 2010).

وهنا يمكن القول أن الرضا عن الحياة وقلق المستقبل من الموضوعات المؤثرة جداً في حياة كل الأفراد وعلى الرغم من انتشار تأثير قلق المستقبل على رضا الطلبة عن حياتهم أو العكس، وما يسببه من مشكلات جمة على دراستهم فإنه لم تحض إلا بالقدر الضئيل من الاهتمام محلياً وعربياً وعالمياً، فيوجد قلة من الدراسات التي دمجت بين هاتين المفهومين فأغلب الدراسات سلطت الضوء على كل مفهوم من هذه المفاهيم ودرسته بمعزل عن المفهوم الآخر. **ومما سبق يمكن تحديد مشكلة الدراسة الحالية في محاولاتها للإجابة على**

**التساؤل الرئيسي التالي:**

هل توجد علاقة بين الرضا عن الحياة وقلق المستقبل لدى عينة من طلبة جامعة بنغازي؟

## أهمية الدراسة:

### أولاً: الأهمية النظرية:

تكمن أهمية الدراسة الحالية في:

- (1) إنها تعتبر من الدراسات التي تناولت مفهوماً إيجابياً حديثاً في المجال النفسي والصحة النفسية بالأخص في علم النفس الإيجابي ألا وهو الرضا عن الحياة.
- (2) تناولها لمفهوم قلق المستقبل الذي يعد من الاضطرابات التي تؤدي إلى التأثير على حياة الفرد وصحته الجسمية والعقلية وحياته الأسرية ونشاطه وإبداعه في مهنته ومجال تخصصه.
- (3) يمكن أن تسهم الدراسة الحالية في إثراء مجال المعرفة على المستوى النظري بالمكتبة العربية إذ يمكن أن تقدم هذه الدراسة معرفة نظرية سيكولوجية للمهتمين في ميدان الإرشاد النفسي، والصحة النفسية الإيجابية، وعلم النفس الإيجابي.
- (4) تعتبر هذه الدراسة إضافة علمية ستزيد من التأصل النظري حول موضوع الرضا عن الحياة وقلق المستقبل لدى عينة من طلبة الجامعة.
- (5) تستمد الدراسة أهميتها في تأكيدها على الدور الإيجابي البناء لفاعلية الرضا عن الحياة في مواجهة قلق المستقبل حتى يتمكن طلبة الجامعة من النجاح في الحياة والقدرة على مواجهة تحديات الحاضر والمستقبل.

### ثانياً: الأهمية التطبيقية:

قد تسهم هذه الدراسة في تقديم توصيات للعاملين في مجال الصحة النفسية والإرشاد والعلاج النفسي، في أن يقوموا بوضع البرامج الإرشادية التي تعمل على التقليل من قلق المستقبل في حالة وجوده لدى الطلبة، ووضع البرامج الوقائية لتفادي أخطاره، وزيادة الرضا عن الحياة لدى الطلبة الجامعيين، ويكون هدف هذه الورش والبرامج هو توعية الطلبة بأضرار قلق المستقبل.

## أهداف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة إلى التحقق من الأهداف التالية:

- 1) التعرف على مستوى كلاً من الرضا عن الحياة، وقلق المستقبل لدى أفراد عينة الدراسة.
- 2) التعرف على الفروق العائدة لـ(النوع - التخصص) في الرضا عن الحياة.
- 3) التعرف على الفروق العائدة لـ(النوع - التخصص) في قلق المستقبل.
- 4) التعرف على طبيعة العلاقة بين الرضا عن الحياة وقلق المستقبل.

## تحديد مصطلحات الدراسة:

### أولاً: الرضا عن الحياة:

#### 1. التعريف النظري:

يعرف عبد الخالق، 2008 الرضا عن الحياة بأنه "التقدير الذي يضعه الفرد لنوعية حياته بوجه عام اعتماداً على حكمه الشخصي" (الزعبي، 2015: 61).

#### 2. التعريف الإجرائي:

هو "الدرجة التي يتحصل عليها الفرد على مقياس الرضا عن الحياة المستخدم في الدراسة".

### ثانياً: قلق المستقبل:

#### 1. التعريف النظري:

يعرف شكري، 1999 قلق المستقبل على إنه "خبره انفعالية غير سارة تحدث نتيجة الاستغراق في التفكير أو النشاط اتجاه ما يتوقع حدوثه في المستقبل لأكثر بعداً مصحوباً بتوتر وضيق وفقدان الأمن والطمأنينة نحو ما سيحدث في المستقبل" (الزقاوة، 2017: 53).

#### 2. التعريف الإجرائي:

هو "الدرجة التي يحصل عليها الفرد على مقياس قلق المستقبل المستخدم في الدراسة".

## حدود الدراسة:

تحدد نتائج الدراسة الحالية وإجراءاتها بالحدود الآتية:

- (1) **الحدود الموضوعية:** تتحدد الدراسة بمتغيراتها ومحاولة التعرف على الرضا عن الحياة في علاقته بقلق المستقبل.
- (2) **الحدود الزمنية:** طبقت أدوات الدراسة خلال الفصل الدراسي (ربيع) العام 2018 - 2019م.
- (3) **الحدود المكانية:** تتحدد الدراسة بجامعة بنغازي في مدينة بنغازي.
- (4) **الحدود البشرية:** تتحدد إجراءات الدراسة بالعينة التي تم تطبيق أداة الدراسة عليها حسب (النوع - التخصص) وهم طلبة جامعة بنغازي.

## الفصل الثاني الإطار النظري



## الفصل الثاني

### الإطار النظري

يتناول هذا الفصل عرضاً لمفاهيم الدراسة مفهوم الرضا عن الحياة، وأبعاده، والمفاهيم المرتبطة به، ومصادره، ومفهوم قلق المستقبل، والمفاهيم المرتبطة به، والمؤشرات الدالة عليه، وأعراضه ثم أسبابه وأيضاً المصادر التي أدت أو مهدت لظهوره، وأساليب تخفيفه، وأخيراً النظريات المفسرة لكلى المفهومين.

#### القسم الأول: مفاهيم الدراسة:

##### أولاً: الرضا عن الحياة:

لقد اهتم الباحثون في مجالات علم النفس والصحة النفسية بمفهوم الرضا عن الحياة والذي يتضمن بداخله شعور الفرد بالسعادة وتمتعه بالحياة التي يعيشها، وبالتالي تمتعه بدرجة عالية من الصحة النفسية والسواء، وتصف منظمة الصحة العالمية The Walton of group، 1998 الرضا عن الحياة بأنه "معتقدات الفرد في المجتمع الذي يعيش فيه" وهو مفهوم واسع يتأثر بطريقة مركبة بالصحة الجسمية للفرد وبالحالة النفسية باستقلاليته وعلاقاته الاجتماعية وعلاقاته بكل مكونات البيئة التي يعيش فيها (الحربي، 2014: 28).

#### وفيما يلي عرضاً لمجموعة من التعريفات كما طرحها الباحثون في هذا المجال:

عرفه ارجايل، 1993 بأنه "تقدير عقلي لنوعية الحياة التي يعيشها الفرد ككل أو حكم بالرضا عن الحياة، حيث يمثل مفهوم الرضا عديداً من المقاييس النوعية للرضا، فهناك الشعور بالرضا عن الحياة بصفة عامة، والرضا عن جوانب معينة في الحياة كالرضا عن العمل، وعن الزواج، وعن الصحة" (العفانة، 2018: 30).

وأيضاً يعرفه الديب، 1994 بأنه "مقارنة الفرد لظروفه بالمستوى المثالي الذي يفترضه لنفسه ولحياته" (أبو عبيد، 2013: 13).

ويرى الدسوقي، 1998 أن الرضا عن الحياة يعني "تحمس الفرد للحياة، والإقبال عليها، والرغبة الحقيقية في أن يواصلها" (كتلو، 2015: 664).

وأشار الدسوقي، 1999 إلى الرضا عن الحياة بأنه "تقييم لنوعية الحياة التي يعيشها الفرد طبقاً لنسقه القيمي، ويعتمد هذا التقييم على مقارنة الفرد لظروف حياته بالمستوى الأمثل الذي يعتقد أنه يناسب حياته" (قاروت، 2007: 6).

وأيضاً عرفه أشلي Atchley، 2000 أن الرضا عن الحياة هو "تقييم معرفي ذاتي في ضوء ما يدركه الشخص من رضا عن ذاته وتقبله لها، وقناعاته بما يحققه من إنجازات، وشعوره بالأمن والطمأنينة، والانسجام مع الواقع" (مختار، 2013: 6).

ويرى عبد الخالق، 2003 أن الرضا عن الحياة هو "تقدير الشخص وتقييمه لحياته من الناحيتين المعرفية والوجدانية، ويشمل التعريف على جوانب أساسية تتمثل في أن حكم الشخص يعتمد على تقديره الشخصي وليس كما يحدده غيره، ويحدد الفرد بنفسه المعايير التي يقيم على أساسها حكمه على نوعية حياته، كما أن هذا الحكم يتعلق بالحياة بشكل عام وليس بجانب محدد فيها، فهو شعور الفرد بالسعادة والطمأنينة مع نفسه ومع ظروفه الحياتية" (قريطع، 2017: 476 - 477).

وعرفت أماني، 2003 الرضا عن الحياة بأنه "حالة داخلية يشعر بها الفرد وتظهر في سلوكه واستجاباته وتشير إلى ارتياحه وتقبله لجميع مظاهر الحياة من خلال تقبله لذاته ولأسرته وللآخرين وتقبله للبيئة المدركة وتفاعله مع خبراتها بصورة متوافقة" (المنلة، 2013: 321).

وأشارت ساري sari، 2004 إلى أن الرضا عن الحياة هو "تعبير الفرد عن مشاعره واتجاهاته نحو أعماله، بحيث تعتمد هذه المشاعر والاتجاهات على إدراك الفرد لما تحقق له البيئة التعليمية من حاجات ورغبات" (حمدانه، 2018: 68).

كما يعرفه عبد الهادي، 2007 بأنه "شعور داخلي يؤثر على سلوك الفرد واستجاباته المختلفة والرضا عن الحياة يظهر في ارتياح الفرد وتقبله لظروف حياته المختلفة، إذ يتقبل الفرد ذاته، وأسرته، والآخرين، والبيئة المحيطة به" (الجندي وأبو غبوش، 2017: 142).

وأشارت بسيوني، 2011 بأن الرضا عن الحياة هو "تقدير عام لنوعية حياة الفرد حسب المعايير التي انتقاها لنفسه، والرضا عن الحياة تعني قدرة الفرد على التكيف مع المشكلات التي تواجهه والتي تؤثر في سعادته" (أبو عبيد، 2013: 16).

ويعرفه المجدلاوي، 2012 بأنه "شعور الفرد بالفرح، والسعادة، والراحة، والطمأنينة، وإقباله على الحياة نتيجة لتقبله لذاته ولعلاقاته الاجتماعية ورضاه عن إشباع حاجاته" (الزعبي، 2015: 61).

كما عرفه (عيسى) بأنه "مفهوم شامل يلم بكل ما يحيط بالفرد من متغيرات وحاجات متنوعة كما يدركها هو، ويشمل مدى إشباع الفرد لهذه الحاجات والمتغيرات المحيطة به، والتي تؤدي إلى توافقه مع ذاته ومع المجتمع" (عيسى، 2013: 54).

وأشار ماريلو وإيميلي Emilie، Marilo 2014 إلى أن الرضا عن الحياة هو "حضور المشاعر الإيجابية مقابل غياب المشاعر السلبية، كما أن تقييم السعادة يتطلب فهم بنود الرضا عن الحياة، وكذلك بنود المشاعر والعواطف الإيجابية والسلبية" (دخيلي، 2017: 16).

وعرفه عمور، 2016 الرضا عن الحياة في اللغة: الرضا: ضد السخط وفي الحديث: (اللهم أني أعوذ برضاك من سخطك وبمعافاتك من عقوبتك) وقد رضي: يرضى رضا ورضواناً ومرضاة فهو راضٍ من قوم رضاه والرضوان: الرضا، الحياة: نقيض الموت، والمحیی: مفعول من الحياة وتقول: محياي ومماتي والجمع المحايي وقوله تعالى: (ولنحينه حياة طيبة) قال نرزقه حلالاً وقيل الحياة الطيبة (بن عمر، 2018: 208).

ووضعت الباحثة تعريفاً لمفهوم الرضا عن الحياة يتحدد في الآتي بأنه "شعور داخلي يريد الفرد أن يشعر به ليستطيع العيش براحة وسلام وانسجام في جميع مجالات الحياة، فهو أقصى درجات الراحة التي يريد الفرد الوصول إليها لتؤدي به للإبداع والتقدم والتفوق وتحقيق الأهداف".

## التعقيب على التعريفات السابقة:

لقد اتضح من التعريفات السابقة أن الرضا عن الحياة هو المحرك الأول والأساسي للسلوك الإنساني، وهو مجموعة مشاعر إيجابية تتولد في غياب المشاعر السلبية التي لا حاجة لها لكي يتقدم الفرد، فالفرد يكابد في حياته كثيراً من الجوانب السلبية، التي يجد نفسه مضطراً لمواجهتها والتغلب عليها للوصول إلى درجة مناسبة من التكيف، والشعور بالرضا عن الحياة دلالة على تمتع الفرد بالصحة النفسية والجسمية والعقلية.

إذ أنه من الطبيعي أن نقول أن الرضا عن الحياة يعتبر مؤشراً لبناء علاقات اجتماعية يسودها الترابط والآفة والمودة ويدفع بالفرد ليبذل أقصى ما لديه من جهد ليصل لذلك الطريق الذي يطمح للوصول إليه ليحقق حلمه، وكل فرد يختلف رضاه حسب تخصصه وعمره وبيئته ومهنته والمثيرات التي يتلقاها من كل مكان، ولأهمية هذا المفهوم أهتم به العديد من الباحثون في مجال علم النفس والصحة النفسية لأن سلامة الفرد وتوافقه وتكيفه يبدأ من رضاه عن حياته، وأيضاً مرتبط بالتقدير العقلي للفرد ودرجة حكمة على حياته بصفة عامه، فالفرد الذي لديه الشعور بالسعادة يتطور لديه الشعور بالرضا.

ولكن مثلما أن الرضا عن الحياة مؤثر إيجابي يدفع بالفرد للتقدم، فهو أيضاً مؤثر سلبي يؤثر إذا انخفض لدى الفرد ويعرقل تقدمه في الحياة.

**ويمكن الإشارة هنا إلى أبعاد الرضا عن الحياة كما أشار إليها فرانكن Franken،  
:1994**

يرى أن من مظاهر الرضا عن الحياة: السعادة، العلاقات الاجتماعية، الطمأنينة، الاستقرار الاجتماعي، التقدير الاجتماعي، لأن من يشعر بهذه الأشياء ويعمل على تحقيقها وإشباع رغبته منها يكون راضياً عن حياته بصورة إيجابية، حيث إن السعادة هدف للأفراد برغم تباين إدراك ما يجلب للفرد السعادة.

في حين يرى باحثون آخرون أمثال الدسوقي، 2000 أن أبعاد الرضا عن الحياة تشمل على:

1. **السعادة:** مقدار ما يشعر به الفرد من سعادة وشعوره بالرضا وارتياح ظروف حياته.
2. **الاستقرار النفسي:** وتتمثل بالرضا عن النفس والشعور بالبهجة والتفاؤل اتجاه المستقبل.
3. **التقدير الاجتماعي:** وتتمثل في ثقة الفرد في قدراته وإمكاناته والإعجاب اتجاه سلوكه الاجتماعي.
4. **القناعة:** وتعبر عن رضا الفرد وقناعته بما وصل إليه واقتناعه بمستوى حياته التي يعيشها.
5. **الرضا عن الظروف الاجتماعية:** وهي وصف لسلوك الفرد بالتسامح والمرح وميله إلى الضحك وتبادل الدعابة وتقبل الآخرين.
6. **الطمأنينة:** وتعني استقرار الفرد الانفعالي والنوم الهادئ المسترخي والرضا عن الظروف الحياتية وتقبل الآخرين وانتقادهم (العفانة، 2018).

### المفاهيم المرتبطة بالرضا عن الحياة:

تعددت التوضيحات والتعريفات حول مفهوم الرضا عن الحياة لارتباطه بشكل وثيق بالعديد من المفاهيم والمصطلحات الأخرى التي تشترك معه أو تشكل إحدى مكوناته وتتمثل في المفاهيم التالية:

#### 1. الأمل Hope:

يرى سيلجمان Seligman، 1991 أن الأمل هو "محاولة الفرد تجنب الأفكار السلبية من خلال التركيز على بلوغ أهدافه الإيجابية المستقبلية وتحقيق النتائج المرجوة لديه" (طشطوش، 2015: 128).

#### 2. جودة الحياة Quality of Life:

أشار فين هوفين Vein haven، 1996 إلى مفهوم جودة الحياة على إنه "مفهوماً شاملاً لنواحي الحياة المتعددة، وينصب التركيز الأساسي لجودة الحياة على تطوير معايير الحياة

الطيبة، وتقييم مدى ملائمة الواقع لهذه المعايير وتحقيق ما هو مطلوب للاقتراب قدر المستطاع إلى الوضع المثالي والدفع باتجاه مجتمع أفضل" (العفانة، 2018: 32).

### 3. الطمأنينة Tranquility:

تعتبر الطمأنينة جانب وبعد من أبعاد الرضا عن الحياة، وهذا قولوا الله سبحانه وتعالى في سورة الفجر: {يا أيها النفس المطمئنة ارجعي إلي ربك راضيةً مرضيةً فادخلي في عبادي وادخلي جنتي} (سورة الفجر، 27 - 30).

أشار زهران، 1997 إلى أن الطمأنينة تنعكس على الرضا، كما أن الطمأنينة مقرونة بالعمل الصالح والإيمان، وهنا يشير البعض إلى أن الطمأنينة هي الجانب الروحي للرضا عن الحياة، وتربية الفرد تربية دينية أخلاقية يعتبر دعامة لسلوكه السوي وشعوره بالاطمئنان (أبو عبيد، 2013: 20).

### 4. الهناء الذاتي Subjective Well-being:

أشار بريزا Prezza، 2001 إلى أن الهناء الذاتي يشير إلى "جودة العلاقات بين الأفراد والبيئة، وله بعدان: أحدهما ذاتي والآخر موضوعي". فالهناء الذاتي لدى هايبرون Hebron، 2011 يتكون من حالات وجدانية مثل: السعادة في مقابل القلق، وحالات معرفية من الرضا عن الحياة؛ حيث ينظر إليه على إنه حكم الفرد عن حياته ككل؛ فالرضا عن الحياة هو التقويم المعرفي العام للفرد أي هو رضا الفرد عن كل نواحي حياته (خريبة، ب ت).

### 5. الرضا عن العلاقات الاجتماعية Satisfaction with social relations:

يرى عبد الخالق، 2003 إن الشخص الناجح في حياته وعلاقاته الاجتماعية يكون أكثر نشاطاً وحيوية وتقبل للآخرين، شخص متعاون مشارك في الأنشطة الاجتماعية، وتشير كافة الأبحاث على أن الشخص السوي هو من يتمتع بعلاقات اجتماعية سوية وهؤلاء الأشخاص أي الذين يتمتعون بعلاقات اجتماعية سوية يشعرون بالرضا عن حياتهم، ويتميزون بدافعية نحو العمل وتقدير قيمته، والسيطرة على القلق والتفكير (أبو عبيد، 2013: 19).

## 6. حسن الحال Good situation:

كما يرى الحجازي، 2006 أن علماء النفس الذين يدرسون حسن الحال (العافية النفسية) أن حسن الشخص لحياته والتوافق مع الذات ومع الدنيا والناس يعتبروا من أهم مكونات الحياة الطبيعية، ويتضمن ذلك الخبرات الوجدانية الإيجابية والسارة، ودرجة منخفضة من المزاج السلبي، ودرجة مرتفعة من الرضا الحياتي (كتلو، 2015: 664).

## 7. تقبل الحياة Accept life:

أشار عبد المنعم، 2010 إلى مصطلح تقبل الحياة وعرفه بأنه "مفهوم عام وشامل ويشمل قدرة الفرد على التكيف والتوافق مع ذاته ومع الآخرين المحيطين به" (الحري، 2014: 32).

## 8. السعادة Happiness:

أنها "حالة إيجابية وجدانية ومعرفية، يشعر بها الفرد، تتجلى في الشعور بالرضا، والاستمتاع، والتفاؤل، والقدرة على اكتساب الأمل مصحوباً بشعور إيجابي للتأثير في الآخرين والأحداث" (كتلو، 2015: 663).

يمكن فهم السعادة بوصفها "انعكاساً لدرجة الرضا عن الحياة، أو انعكاساً لمعدل حدوث تكرار الأحداث والانفعالات السارة وشدة هذه الانفعالات" (طشطوش، 2015: 45).

فالرضا عن الحياة كما يرى سفانبيرج Svanberg؛ عيسى و رشوان، 2006 أنه "يعد دلالة على المقارنة بين ما حققه الفرد وما حققه الآخرون، وتركز الدراسات الحديثة على مصطلح الرضا عن الحياة بدلاً من الشعور بالسعادة لأنه يتضمن المكون المعرفي بالإضافة إلى المكون الوجداني الذي يتضمنه مفهوم السعادة، وينظر البعض إلى المفهومين على إنهما مترادفين" (الزعيبي، 2015: 63).

وأوضح جودة، 2010 أن العلماء ميزوا بين الرضا عن الحياة والسعادة، حيث أن السعادة تعني حالة وجدانية، بينما الرضا عن الحياة هو عملية تتضمن إصدار حكم معرفي (الحري، 2014: 30).

### مصادر الرضا عن الحياة:

حدد كرومباخ وموليش Crumbin & Mohalish، 1969 أربعة مصادر يجد الإنسان فيها ما يحقق له الرضا عن جودة حياته، وهي:

1. القناعة في الحياة.
2. القدرة على وضع أهداف محددة وإنجازها.
3. أن يكون الفرد لديه قدرة السيطرة على حياته.
4. الاستثارة والحماس والجد في الحياة (عيسى، 2013).

### ثانياً: مفهوم قلق المستقبل **Future Anxiety**:

نتيجة لتعقد الحياة وتطورها الهائل في كل الميادين فإن العصر الحالي يسمى عصر القلق، فضلاً عن الشعور بالقلق نتيجة الضغوط التي يتعرض لها والتي تجعله كأنه إنسان مغترب عن مجتمعه، إضافة إلى كثرة مطالب الحياة وقلة فرص العمل، وكثرة الحروب والدمار والقتل والظلم كل هذا أسهم في إرهاب الإنسان وزاد من قلقه وجعله في حالة من عدم الاستقرار (الشرافي، 2013).

ويرى بن علو، 1993 أن قلق المستقبل يؤثر بشكل مباشر على مواقف الأفراد الذاتية اتجاه المستقبل، أو اتجاه ما سيحدث، وما يمكن أن يحدث، وقد يصبح المستقبل مصدر قلق ورعب نتيجة للإدراك الخاطئ للأحداث المحتملة في المستقبل، وعدم ثقة الفرد في القدرة على التعامل مع هذه الأحداث، والنظر إليها بطريقة سلبية نتيجة لتداخل الأفكار، وربط الماضي بالحاضر والمستقبل، مما يسهم في عدم القدرة على التكيف مع الأحداث التي تعترض مستقبله، مما يسبب زيادة القلق نحو المستقبل (المنومي ومازن، 2012).



ويعتبر البعض أن التوجه نحو المستقبل مفهوم إيجابي في حين أن قلق المستقبل مفهوم سلبي، وإذا أخذ مفهوم قلق المستقبل من وجهة النظر الوقائية لصار مفهوماً إيجابياً، أي إن الشخص هنا يحدد مجالات مخاوفه من المستقبل، بعد أن أصبح يعد الدفاعات النفسية والعقلية لها كي يستطيع مواجهتها بنجاح، فعليه أن يحسن مستواه الاجتماعي والاقتصادي، وأن يكون مستوى تقديره لذاته ولقدراته صحيحاً وواقعياً (الشريف، 2014).

### وفيما يلي عرضاً لمجموعة من التعريفات كما طرحها الباحثون في هذا المجال:

وأشار قود Good، 1973 بأن قلق المستقبل عبارة عن "حالة خوف من شر مرتقب، توتر أو معاناة، تتصف بالخوف والفرع وعدم التأكيد، وغالباً ما يكون المصدر غير معروف وغير مميز من قبل الفرد" (السبعائي، 2007: 256).

وعرف الهيئي، 1985 قلق المستقبل اصطلاحاً بأنه "خوف من المستقبل وما قد يحمله المستقبل من أحداث تهدد وجود الإنسان أو تهدد إنسانية الفرد" (عطا الله، 2017: 135).

ويعرفه على، 1988 بأنه "حالة من التحسس الذاتي يدركها الفرد على شكل شعور من الضيق وعدم الارتياح مع توقع وشيك لحدوث الضرر والسوء" (منتصر، 2017: 82).

وعرفه عبد الخالق، 1989 بأنه "انفعال غير سار وشعور مكرر بتهديد أو وهم مقيم، وعدم الراحة والاستقرار مع إحساس دائم بالتوتر والشدة، وخوف دائم لا مبرر له من الناحية الموضوعية، وغالباً ما يتعلق ذلك بالخوف من المستقبل المجهول" (جبر، 2012: 7).

كما عرفه العوادي، 1992 هو "انفعال مركب من الخوف اللامنطقي الناتج من توقع التهديد واحتمال حدوث خطر على الإنسان لنفسه أو لغيره من الناس أو لممتلكاته" (السبعائي، 2007: 256).

ويرى معوض، 1996 بأن قلق المستقبل هو "القلق الذي يحدث بسبب التفكير، أو التصرف، أو السلوك، أو النشاط اتجاه المستقبل" (الجنابي، 2014: 55).

كما عرفه جاسم، 1996 بأنه "حالة انفعالية غير سارة تحصل عند الفرد نتيجة لتوقعه أحداثاً مؤلمة في مستقبل حياته تستقطب اهتمامه لمواجهتها" (النعيمي والجباري، ب ت: 277).

ويعرف زلسكي، 1996 قلق المستقبل بأنه "حالة من التوجس والغموض وعدم الاطمئنان والخوف من التغيرات السلبية في المستقبل البعيد، ويرى أن حالة القلق الشديد تحدث من تهديدها ومن أن شيئاً كارثياً حقيقياً يمكن أن يحدث للشخص" (مقداد، 2015: 33).

وأشار الأقصري، 2002 بأن قلق المستقبل يعتبر "حالة توقع الفشل في المستقبل وتوقع المتاعب، بمزيد من الخوف، والقلق، وعدم الاستقرار، وتزايد دقات القلب" (المومني ونعيم، 2012: 35).

وتعرف صبري قلق المستقبل بأنه "الخوف من شر مرتقب في المستقبل الناتج عن تكامل بين قلق الماضي والحاضر والمستقبل" (القاضي، 2009: 30).

كما يعرفه الفنجري (ب ت: 10) هو "شكل من أشكال القلق مثل القلق الاجتماعي وقلق الموت وقلق الانفصال وكل أنواع القلق يكون لها بعد مستقبلي لكن هذا البعد محدود وقاصر على فترات زمنية محدودة أما قلق المستقبل فيشير إلى المستقبل المتمثل بفترة زمنية بعيدة".

وتعرفه شقير، 2005 بأنه "خلل أو اضطراب نفسي المنشأ ينجم عن خبرات ماضية غير سارة، مع تشويه وتحريف إدراكي معرفي للواقع وللذات من خلال استحضار للذكريات والخبرات الماضية غير السارة، مع تضخيم للسلبيات ودحض للإيجابيات الخاصة بالذات والواقع، تجعل صاحبها في حالة من التوتر وعدم الأمن مما قد يدفعه لتدمير الذات والعجز الواضح وتعميم الفشل وتوقع الكوارث، وتؤدي إلى حالة من التشاؤم من المستقبل" (اسماعيلي وانويوة، 2017: 180).

ولقد أشار السبعوي (2007: 257) إلى أن قلق المستقبل هو "حالة انفعالية مضطربة غير سارة تحدث لدى الفرد من وقت لآخر تتميز هذه الحالة بعدة خصائص منها شعوره بالتوتر، والضيق، والخوف الدائم، وعدم الارتياح، والكدر، والغم، وفقدان الأمن النفسي اتجاه الموضوعات

التي تهدد قيمه أو كيانه يقترن بتوقع وترقب خطر مجهول يمكن حدوثه في المستقبل وقد تكون هذه الحالة مؤقتة أو مستمرة" .

ويعرفه المحاميد والسفاسفة (2007: 135) بأنه "حالة عدم الارتياح والتوتر والشعور بالضيق والخوف من مستقبل مجهول يتعلق بالعديد من جوانب الحياة" .

كما عرفه الحسيني، 2011 إن قلق المستقبل هو "القلق الناتج عن التفكير في المستقبل، والشخص الذي يعاني من التشاؤم من المستقبل والاكتئاب، والأفكار الوسواسية، وقلق الموت واليأس، كما أنه يتميز بحالة من السلبية، والانطواء، والحزن، والشك، والتثبيت، وعدم الشعور بالأمان" (باوية وبريشي، 2014: 27).

إذ يعرفه جبر (2012: 7) بأنه "حالة انفعالية نحو المستقبل تتسم بالتوتر وتوقع الشر والخوف من حدة المشاكل الحياتية المتوقعة سواء كانت اقتصادية أم اجتماعية أم سياسية، وقد يصاحب هذه الحالة العديد من الإضرابات التي قد تؤثر سلباً علي سلوك الفرد" .

ويعرفه منتصر (2017: 80) هو "خوف الطلاب مما قد يحمله المستقبل من أحداث غالباً ما تكون مجهولة المصدر وغير مميزة من قبل الفرد" .

### **التعقيب على التعريفات السابقة:**

ومما سبق يمكن القول بأن قلق المستقبل يظهر بسبب التراكمات وظروف الحياة الضاغطة، وبسبب أوضاع هذا العصر التي لا تبشر بالسلام والاطمئنان وتجعلنا دائماً في دائرة التفكير، فهو حالة انفعالية يكون فيها الفرد خائفاً من كل شيء بنظره يمثل مصدر خطر وتهديد، وهذه الأفكار تتكون بسبب خبرة سابقة بالتجارب التي مر بها الفرد تكون لدى الفرد أفكار غير منطقية ولكن الفرد يكون مدرك بأسبابه ودوافعه وهذا ما يفرقه عن مرض القلق بشكل عام، وينتشر قلق المستقبل بكثرة لدى الطلبة وطلبة الجامعة خصوصاً، فهو يحتاج لحل مستعجل حتى لا يزداد و يدخل الفرد في درجات القلق المتوسط والحاد والمزمن الذي يحتاج لعلاج.

إن قلق الفرد من مستقبله يشل قدراته ويحجب الرؤيا الواضحة عن إمكاناته وبالتالي يعيق وضع أهداف واقعية تتفق مع طموحاته في تحقيق الأهداف المستقبلية التي ينشدها والتي تحقق له السعادة والرضا (السبعاوي، 2007).

### المفاهيم المرتبطة بقلق المستقبل:

#### 1. القلق Anxiety:

ويعرفه عثمان، 2001 بأنه "حالة من الخوف الغامض الشديد الذي يمتلك الإنسان، ويسبب له كثيراً من الكدر والضيق والألم، والقلق يعني الانزعاج والشخص القلق يتوقع الشر دائماً، ويبدو متشائماً، ومتوتر الأعصاب ومضطرباً، كما أن الشخص القلق يفقد الثقة بنفسه ويبدو متزهداً عاجزاً عن البت في الأمور، ويفقد القدرة على التركيز (باوية وبريشي، 2014: 24).

ومن هنا يمكن التمييز بين قلق المستقبل والقلق بصفة عامة كما أشار زالكي Zaleski، 1994 بأن الأول يعني حالة من الانشغال لعدم الراحة والخوف بشأن المستقبل الأكثر بعداً، والثاني يعكس شعوراً عاماً بالخوف والتهديد، ويعد قلق المستقبل من الاضطرابات النفسية التي تؤثر على شخصية الفرد، وينعكس هذا الاضطراب بدرجات متفاوتة بين الأفراد (أحمد، 2013).

#### 2. التوجه للمستقبل Forward to the future:

يعرفه محمود وفرج، 2006 بأنه "تطلع الفرد الدائم نحو المستقبل" (ملوكة، 2018: 38).

#### 3. سمة القلق Anxiety trait:

هو "قلق دائم، يمثل سمة من السمات الشخصية للفرد، لا يرتبط بموقف أو زمان محدد، حيث يبدي الفرد نفس المستوى من القلق في استجاباته، لجميع المجالات المكونة لبيئته" (حواميد وبلمسعود، 2014: 24).

#### 4. القلق الواقعي Real anxiety:

ويكون مصدر هذا النوع من القلق الخارجي، ويعرفه بأنه "رد فعل لخطر خارجي معروف كالخوف من سيارة مسرعة أو الخوف من قرب امتحان"، وقد أطلق فرويد على القلق الموضوعي هذه المسميات: القلق الحقيقي والقلق السوي (حمد، 2014: 83).

#### 5. التشاؤم Pessimism:

يرى البلوي، 2011 إن الفرد الذي يخاف من المستقبل، لا يتوقع إلا السوء وينتهي له بأنه سيتعرض للخطر (المشاقبة، 2014: 37).

#### 6. قلق المستقبل في مقابل الأمل واليأس Concern for the future in :exchange for hope and despair

اليأس أو فقدان الأمل هو "حالة وجدانية تبعث على الكآبة وتتسم بتوقعات الفرد السلبية نحو الحياة والمستقبل وتتسم بخيبة الأمل والتعاسة وتعميم ذلك الفشل في كل محاولة يقوم بها الفرد، وهذا يعني النظرة السلبية للذات والعالم" (الزبير، 2017: 118).

#### مما سبق يمكن الإشارة إلى المؤشرات الدالة على قلق المستقبل ما يلي:

وردت في الكثير من الأدبيات المؤشرات الدالة على قلق المستقبل لدى الفرد ومنها التي أشار لها العزاوي، 2002 وهي:

- 1) قلق موضوعي تكون مصادره غير معروفة لدى الفرد.
- 2) يحدث القلق نتيجة أحداث وظروف راهنة يمر بها الفرد.
- 3) يرتبط القلق بحاضر الفرد ومستقبله.
- 4) يكون القلق أكثر استهدافاً لاستشعار الخطر وفقدان الاستقرار وتوقع الشر من موضوعات أو مواقف.
- 5) عنصر التوقع لدى الفرد يؤدي دوراً مهماً في زيادة مستوى قلق المستقبل.
- 6) يزداد قلق المستقبل نتيجة للموازنة غير المتكافئة بين إمكانات الفرد وتوقعاته.

7) غموض المستقبل يستقطب اهتمام الفرد ويؤدي إلى القلق.

8) يرتبط بحاجات وأهداف وطموحات وأحلام المستقبل لدى الفرد (كرماش، 2016).

### أما عن أعراض قلق المستقبل فهي كالتالي:

أ- **الأعراض الفسيولوجية:** كما أوضح ذلك الفقي، 2013 هي عبارة عن برودة الأطراف، تصيب العرق، اضطرابات معدية، سرعة دقات القلب، صداع، فقدان الشهية، غثيان، اضطرابات في التنفس، توسع حدقة العين.

ب- **الأعراض النفسية:** الخوف الشديد، عدم القدرة على الانتباه والتركيز، توقع المصائب، الإحساس الدائم بالهزيمة، الاكتئاب، عدم الثقة بالنفس، الشعور بالعجز، فقدان الطمأنينة والأمن والاستقرار، الانسحاب من المواجهة، الخوف من الإصابة بالأمراض (المشاقبة، 2014).

**أما عن مصادر قلق المستقبل** فقد أشار بارلو Barlow، 2001 إلى أن هناك العديد من مصادر قلق المستقبل، ومن أهمها: توقع تهديد ما لدى الفرد، سواء كان هذا التهديد واضحاً للفرد أم غامضاً، ويرتبط التوقع بالأحداث المستقبلية، والخوف من المستقبل وما يحمله من تهديد يواجهه الفرد، وينشأ قلق المستقبل من أمور يتوقع حدوثها في المستقبل، ويكون هذا التوقع مصاحباً لحالة من التوجس الشديد التي يصعب على الفرد التعامل معها، مما يسبب له توتراً واضطراباً في مختلف جوانب السلوك (المومني ونعيم، 2013).

**وتجدر الإشارة هنا إلى التعرف على أسباب قلق المستقبل** كما رآها القاضي، 2009 في أن قلق المستقبل هو القلق الناتج من التوقعات المستقبلية لدى الأفراد، والتفكير فيها، والشعور بالضيق والارتباك، وتوقع الأحداث غير السارة في الحياة، ويمكن الإشارة إلى بعض الأسباب التي تؤدي إلى قلق المستقبل وأبرزها:

1. ضعف القدرة على تحقيق الأهداف والطموحات.

2. الإحساس بأن الحياة غير جديرة بالاهتمام.

3. عدم قدرة الفرد على فصل حياته عن التوقعات المبنية على الواقع.

4. نقص القدرة على التكهن بالمستقبل.

5. عدم وجود معلومات كافية لبناء الأفكار عن المستقبل.

6. الشعور بعدم الانتماء داخل الأسرة والمجتمع.
7. عدم قدرة الفرد على التكيف مع المشكلات التي يعاني منها.
8. الشعور بعدم الأمان.
9. الشعور بالتمزق.
10. شكوكه في كل من الوالدين والقائمين على رعايته في عدم قدرتهم على حل مشكلاته.
11. الخوف الغامض نحو ما يحمله الغد.
12. التنبؤ السلبي للأحداث المتوقعة.
13. الشعور بالضيق والتوتر والانقباض عند الاستغراق في التفكير في المستقبل.
14. ضعف القدرة على تحقيق الأهداف والطموحات (المشاقبة: 2014).

**سبل تساعد على التخفيف من قلق المستقبل** قد رأت (المصري، 2011) أن الأفراد ممن يعانون من قلق المستقبل هم في حاجة إلى علاج نفسي قائم على مناقشة المرضى في أفكارهم، ومحاولة إقناعهم بأفكار أكثر منطقية، وواقعية التعامل مع الحاضر والمستقبل، وتبصيرهم بمشاكلهم، ومحاولة المعالج مساعدة الشخص القلق باكتشاف المعاني المختلفة في حياة الشخص الذي يعاني من القلق اتجاه المستقبل والقلق بصفة عامة، ولكن لابد من علاج مرضى قلق المستقبل حتى لا تتفاقم حالتهم الصحية ويصل بهم إلى القلق المزمن ثم يصبح ملازم لحياتهم.

## **القسم الثاني: النظريات المفسرة لمفاهيم الدراسة**

### **أولاً: النظريات المفسرة لرضا عن الحياة**

تتعدد النظريات المفسرة للرضا عن الحياة نظراً لاختلاف مفهومها عند علماء النفس، ويتفق علماء النفس على أن الرضا عن الحياة هو ظاهرة من ظواهر علم النفس الإيجابي، لكن تم تفسير ذلك بأكثر من نظرية، من بين هذه النظريات ما يلي:

## 1. نظرية المقارنة بالآخرين Comparative Theory:

اقترحها عالم النفس الاجتماعي (فستنغر، Fastener، 1954) وتقول أن في داخل الفرد ما يدفعه للبحث عن تقييم دقيق لذاته، وتفسر النظرية كيف يقيم الفرد رأيه وقدراته مقارناً بالآخرين.

وتقوم هذه النظرية على أن الإنسان يرضى عن حياته عندما يقارن نفسه بالآخرين، ويجد ما حققه من إنجازات أو أعمال أفضل مما حققه الآخرون، فالتفوق على الآخرين من أهم مصادر الرضا عن الحياة (خريبة، ب ت).

## 2. نظرية سوبر Super، 1990:

يؤكد سوبر في نظريته على إن الفرد عندما يحاول الجمع بين أكثر من دور في الحياة مثل دوره في الأسرة أو دوره كفرد في المجتمع أو دوره كصديق... الخ، يمكن أن يتسبب في خلق شعور بالرضا أو بالقلق، ويتوقف ذلك على مدى شعوره بأهمية كل دور من هذه الأدوار ومركزها في حياته، وقد أكدت العديد من الدراسات على ما قاله سوبر من أن الأفراد الذين يمتلكون درجة قوية من التجانس والتناغم بين أدوارهم في الحياة ونعني بها تلاؤم الأفراد مع الأدوار التي يقومون بها وإتقانهم لأكثر من دور مثل دورهم في العمل وفي الحياة العائلية نجدهم أكثر شعوراً بالرضا عن الحياة من الآخرين الذين يركزون في حياتهم على دور واحد فقط، يمنحونهم كل الأهمية التي ينبغي توزيعها على الأدوار الأخرى عن الحياة، حيث وجد كل من لينون ورنزفيلد Lenen & Rkosenfield أن الأفراد الذين يتقنون أدوار عديدة في الحياة لديهم قدرة أكبر على التحكم في حياتهم ولديهم مستويات أعلى من الذات وشعور أكبر بالصحة النفسية والرضا عن الحياة كما وجد بارنت وهايد Barnet & Hyde أن الإنسان عندما ينجح في الجمع بين أكثر من دور في مجالات مختلفة للحياة فإن ذلك يعمل على زيادة الخبرات الحياتية، وزيادة النجاح في الأدوار الأخرى غير الهامة في حياته ومن ثمة في زيادة شعوره بالرضا (أحمد، 2008 المشار إليه في ميسة وميسة، 2014).



### 3. نظرية التقييم الجوهرى للذات Core Self Evaluation Theory:

يرى جودج Judge، 1997 أن التقييم الجزئي لكل الجوانب الخاصة بأي مجال من مجالات الحياة هو الذي ينتج الشعور النهائي بالرضا عن ذلك المجال الخاص في الحياة مثل: (العمل أو الأسرة)، والصحة تفسر حوالي (50%) من التباين في الرضا العام عن الحياة، أما (50%) الباقية فتفسرها الفروق الفردية والأخطار التجريبية والمتغيرات الدخيلة ويعرف جودج التقييم الجوهرى للذات على أنه "مجموع الاستنتاجات الأساسية التي يصل إليها الأفراد عن ذواتهم وقدراتهم، حيث حدد أربع محكات معيارية لتحديد العوامل الممثلة للتقييم الجوهرى للذات وهي:

1. مرجعية الذات.
2. بؤرة التقييم: وهو ما يمكن موازنته بعمليات العزو.
3. السمات السطحية.
4. اتساع الرؤية وشمول المنظور.

وقد وجد جودج أن الأفراد الذين يمتلكون تقييماً جوهرياً مرتفعاً للذات أكثر شعوراً بالرضا عن الحياة وعن الميادين العديدة للحياة مثل: الأسرة، العمل، الدراسة، لأنهم أكثر ثقة في قدرتهم على الاستفادة بكل ميزة وفرصة تلوح في أفق حياتهم (أحمد، 2008: المشار إليه في جبر و منشد، 2015).

### 4. نظرية التكيف أو التعود Theory Adaptation:

تتلخص هذه النظرية كما أوضح دينير وريتز Diner & Ritz، 2000 في فرضية أن الأفراد يتصرفون بشكل مختلف اتجاه الأحداث الجديدة التي تمر عليهم في حياتهم، وذلك اعتماداً على نمط شخصياتهم، وردود أفعالهم وأهدافهم في الحياة ولكن نتيجة التعود والتأقلم مع الأحداث ومع مرور الوقت فإنهم يعودون إلى النقطة الأساسية التي كانوا عليها قبل وقوع الأحداث، كما أن الأفراد المختلفون لا يتكيفون بنفس الطريقة أو بشكل مطلق مع الأحداث والظروف المحيطة بهم (الحري، 2014).

## 5. نظرية القيم والأهداف والمعاني Values, Goals and Meanings Theory:

يرى سليمان، 2003 إن الأفراد يشعرون بالرضا عندما يحققون أهدافهم، ويختلف الشعور بالرضا باختلاف أهداف الأفراد ودرجة أهميتها بالنسبة لهم، وحسب القيم السائدة في البيئة التي يعيشون فيها، وتبين دراسة Oish، 1999 وآخرون أن الأفراد الذين يدركون حقيقة أهدافهم وطموحاتهم وأهميتها بالنسبة لهم وينجحون في تحقيقها يتمتعون بدرجة أعلى من الرضا عن الحياة مقارنةً بأولئك الذين لا يدركون حقيقة أهدافهم أو الذين تتعارض أهدافهم، مما يؤدي إلى الفشل في تحقيقها والشعور بعدم الرضا، ويعتمد تحقيق الأهداف على الاستراتيجيات المتبعة في تحقيقها والتي تتلاءم مع شخصية الأفراد، وتختلف هذه الأهداف باختلاف المراحل العمرية للأفراد وأولوية هذه الأهداف (الحري، 2014).

في نفس الإطار يرى تشنغ Cheng أن الأهداف يمكن أن تنتظم وتوجه سلوك الفرد فإذا ما تحقق فإنها تكون ذات تأثير سلبي وغير مرغوب مما يجعل الفرد غير راضي عن حياته، وطبعاً فإن هذه الأهداف تتأثر بالمراحل العمرية للفرد، بينما يرى هغينس Higgins أنه عندما تكون للأفراد أهداف مثالية ولا يستطيعون تحقيقها فإنهم يشعرون بعدم الرضا مما يرتبط بمشاعر سلبية وخيبة أمل واكتئاب. أما بالنسبة للأهداف الخارجية هي الأهداف التي يحصل من خلالها الأفراد على بعض الإشباع والرضا من خلال الآخرين مثل النجاح المادي، والشعبية، والجادبية وهذا يعكس وجهة النظر المعرفية والسلوكية للرضا. فالأفراد الذين تتجه أهدافهم لأن تكون خارجية وغير واقعية، عادةً ما يعاني أصحابها من مستويات متدنية من الصحة النفسية، مقارنةً بأولئك الذين تتجه أهدافهم نحو الجوهرية (الداخلية)، حيث يتمتع أصحابها بدرجات أعلى من الصحة النفسية والرضا عن الذات والحياة (قنون، 2013 المشار إليه في الدخيلي، 2017).

## 6. نظرية الظروف الموضوعية Theory of objective conditions:

ويرى رواد هذه النظرية بأن الفرد يرضى عن حياته عندما يعيش في ظروف طيبة، ويشعر بالأمن والنجاح في تحقيق ما يريد من أهداف، فيجد الفرد الصحبة الجيدة ويتزوج بامرأة صالحة، ويسعه لتكوين أسرة متماسكة يسودها المودة والمحبة، ويحصل على عمل

جيد، ويتمتع بصحة بدنية جيدة، وبذلك فهو يتمتع بصحة نفسية إيجابية السبيعي، 2007. وهناك العديد من الدراسات التي ترى بأن الأفراد الذين يدركون حقيقة أهدافهم وغاياتهم وينجحون في تحقيقها يتمتعون بدرجات مرتفعة من الرضا عن الحياة (أبو عبيد، 2013).

## 7. نظرية الفجوة بين الطموح والإنجاز:

ويرى أصحاب هذه النظرية كما ذكرها الطيب والبهاص، 2009 أن الإنسان يرضى عن حياته عندما يحقق طموحاته، أو عندما تكون إنجازاته وأعماله قريبة من طموحاته، ويدعوا أصحاب هذه النظرية إلى تحقيق التوازن بين الطموحات والإمكانات، فإذا وضع الإنسان لنفسه طموحات يقدر على تحقيقها فإن ذلك يشعره بالكفاءة والجدارة والنجاح، فيرضى عن نفسه ويسعد بحياته (خريبة، ب ت).

وغالباً ما تقوم الطموحات على المقارنة مع الآخرين ومع خبرة الفرد الماضية، ولكن عندما يضع الفرد طموحات وأهداف أعلى من قدراته وإمكانياته فإنه لا يستطيع الوصول إلى أهدافه، وبالتالي يجد نفسه غير راضي عن حياته. المالكي، 2011 وبذلك يؤدي الطموح الزائد مع ضعف الإمكانيات إلى الإحباط والقلق المستمر على المستقبل، لذلك يجب الموازنة بين طموح الفرد وإمكاناته حتى يستطيع تحقيق أهدافه والشعور بالنجاح والتوفيق، ومع ذلك فليس من المؤكد أن الفجوة بين الطموح والإنجاز هي التي تحقق الرضا أم العكس (عيسى، 2013).

## 8. نظرية الخبرات السارة :The theory of good experiences

يرى أصحاب هذه النظرية كما وضع المالكي 2011 على مدى الاختلاف في تصرفات الأفراد اتجاه الأحداث الجديدة في حياتهم، إذ يعتمد ذلك على نمط شخصيتهم أو ردود أفعالهم أو أهدافهم في الحياة، ثم يعود الأفراد إلى النقطة الأساسية التي كانوا عليها قبل الأحداث نتيجة للتعود والتكيف ويمكن أن يحققوا الرضا عن الحياة عندما تكون خبراتهم فيها سارة وممتعة، بما تولده من مشاعر إيجابية. وهذا يتوقف على مدى إدراكهم لهذه الخبرات والتي تختلف من شخص لآخر وفق ما يدركه كل واحد من خبرات ممتعة أو غير ممتعة في هذا الموقف (الزعبي، 2015).

## 9. نظرية المواقف Situational Theory:

يرى أصحاب هذه النظرية أن الإنسان يرضى عن الحياة عندما يعيش في ظروف طيبة يشعر فيها بالآمن والنجاح في تحقيق ما يريد من أهداف (خيرية، ب ت)، ويرى (عيسى، 2013) إنه يجد الصحة الطيبة، ويتزوج امرأه صالحة ويكون أسرة متماسكة ويحصل على عمل جيد مع المعافاة في البدن، ففي هذه الظروف يكون الإنسان راضياً وسعيداً ومتمتعاً بصحة نفسية.

## 10. النظرية المتكاملة Integrated theory:

أشارت لهذه النظرية قنون، 2013 مع اختلاف النظريات السابقة في تفسير الرضا عن الحياة فإن المتأمل في أفكارها يجدها متكاملة وليست متعارضة أو متناقضة لأن عوامل الرضا كثيرة ومتنوعة وتختلف من شخص إلى آخر فبعض الناس يرضون عن الحياة عندما تكون ظروف الحياة طيبة وتسير وفق ما يريدون وغيرهم يرضون عنها حينما يدركون الخبرات السارة وآخرون يرضون عنها عندما يحققون طموحاتهم وينجزون أهدافهم، وفريقاً رابع يرضون عن الحياة عندما يقارنون إنجازاتهم بإنجازات الآخرين ويدركون تفوقهم على غيرهم (الدخيلي، 2017).

## ثانياً: النظريات المفسرة لقلق المستقبل

### 1. النظرية الوجودية Existential theory:

ظهرت في القرن العشرين يرى العكيلي، 2000 إن علماء النفس الوجوديون يرون أن الإنسان دائماً وأبداً يعيش للمستقبل وأنه مشروع يتجه نحو المستقبل فهو متغير دائماً ولأنه مسئول عما يختار يستشعر بالقلق، إذ إن القلق في منظورهم ليس حالة مرضية ترتبت على تجارب صدمات الطفولة، بل هو مكون من مكونات الذات، وأن الفرد الأصيل يعيش خبرة القلق، ويشعر به نتيجة لوعيه الحاد، ولأنه يجب عليه أن يقرر ويفعل دون معرفة بالنتيجة التي ترتبت على ذلك لأنه في حالة تجنبه له سيتوقف عن اختيار المستقبل (خليل، 2011؛ عيدان ومحمد وجودي، 2017).

## 2. النظرية السلوكية:

ظهرت هذه النظرية في القرن العشرين، أما أصحابها كما يرى محمد، 2002 ينظرون إلى قلق المستقبل على إنه سلوك متعلم من البيئة التي يعيش وسطها الفرد تحت التدعيم الإيجابي والتدعيم السلبي، إذ يقوم القلق بدور مزدوج فهو من ناحية يكون حافزاً ومن ناحية أخرى مصدر تعزيز وذلك من خلال خفض القلق (كرماش، 2016).

## 3. النظريات المعرفية:

ظهرت في مطلع القرن العشرين.

### أ- نظرية التعلم الاجتماعي والنظرية المعرفية الاجتماعية **Social Learning and Social Cognitive Theory**

يشير ألبرت باندورا Bandura، 1986 إلى أن النموذج المعاصر الأكثر شمولاً للدافعية البشرية، والأفكار، والأفعال التي يقوم بها الشخص تعرف بالنظرية المعرفية الاجتماعية، أوضح باندورا من خلال نظريته أنه لا يوجد شرح كافٍ لتطور نمو القلق والخوف، ولكنه اقترح أن الخبرة لها دور هام في حدوث التوقع وهو "قلق المستقبل" الذي ينظم ويؤثر على الفعل، كما أشار إلى أنه في حالات الخوف البسيط فإنه يحدث التطور المتمثل في: الخبرة المنفرة من شخص أو الآخرين فإنها تغرس في النفس والذهن والاعتقاد بأن الشخص غير قادر على التحكم في النتائج غير السارة، والمرتبطة بالحدث المنفر (المصري، 2011؛ العياشي، 2017؛ الزواهره، 2014).

### ب- نظرية المخططات لأرون بيك **Becks Schema Theory**

يشير محمد معوض، 1996 أن نظرية بيك المعرفية أول نظرية منظمة حاولت تكوين نظرية معرفية شاملة عن القلق، لأنه من خلال المنظور المعرفي فإن أكثر النظريات المؤثرة في تفسيرات اضطرابات القلق هي التي وضعها أورن بيك وجاري إيمري Bec & Emery، 1985؛ وبيك وكلارك Beck & Clark، 1988.

والنموذج المعرفي الذي افترضه بيك Beck حول العمليات المعرفية الخاصة بنشأة القلق

تقسم إلى ثلاث خطوات هي:

ت-التقييم الأولي

ث-التقييم الثانوي

ج-إعادة التقييم

التقييم الأولي هو: الانطباع الأول الذي يقيم به الفرد مصدر الخطر وما إذا كان له تأثير على ميوله واهتماماته اللازمة للحياة، ونتيجة لذلك تتولد لديه الاستجابة الحرجة Critical Response، وهذه الاستجابة ربما تتولد نتيجة لمدى معين من المواقف يتراوح ما بين كارثة مستقبلية Future Disaster وخطر حالي يهدد الحياة. وأثناء التقييم الأولي يقوم الفرد ويحدث التقييم الثانوي: عندما يحاول الفرد تقييم مصادره الداخلية لذلك التهديد. ويفترض بيك أن مستوى القلق الذي ينتاب الفرد يعتمد على هذين النوعين من التقييم، وأن التقييم المعرفي لدى الفرد لا يحدث عن طريق الوعي بل يحدث التقييم، وإعادة التقييم بطريقة أوتوماتيكية. أما الخطوة الثالثة: وهي إعادة التقييم حيث يقيم الفرد حدة وشدة الخطر، ونتيجة لذلك قد تتولد لديه الاستجابة العدائية Hostil Response، سواء أكان رد فعل الاستجابة بالهروب بسبب القلق أم بالمواجهة نتيجة الخطر (المصري، 2011).

### ج- نظرية التوقعات المعرفية Theory of cognitive expectations:

يرى معوض، 1996 إن هذه النظرية تقوم على افتراض أساسي يتمثل في أن عملية التوسط المعرفي تحدث بين المثيرات الأولية والاستجابات الناتجة، وأن وجود توقعات أولية كالخطر، وتوقعات القلق تستخدم في تفسير نمو المخاوف وتطورها، وهذه التوقعات الأساسية للقلق تشمل توقع خطر جسدي أو اجتماع، وهذه التوقعات الأساسية أو التنبؤات تتزايد ليس فقط من خلال استجابات شرطية، كذلك أيضاً من خلال ملاحظة النماذج، وانتقال المعلومات أو نتيج توقعات القلق عندما يفكر الفرد في أنه سيحدث، وخاصة عند التعرض لمثيرات خاصة، وهذا يعني أن توقع حدوث نتيجة سلبية من المحتمل أيضاً أن يكون مسئولاً عن القلق من المستقبل (الزواهره، 2014).

#### د- نظرية التنافر المعرفي Theory of cognitive dissonance:

يرى حسن، 1997 إن هذه النظرية انطلقت في تفسير قلق المستقبل من فكرة إن هناك تعارضاً بين المعتقدات التي يحملها الفرد والسلوك الذي يصدر عنه ما يؤدي هذا التعارض أو التناقض إلى إحداث حالة من التوتر وعدم الارتياح (عيدان ومحمد وجودي، 2017).

#### 4. نظرية التحليل النفسي:

ظهرت هذه النظرية سنة 1920، فسر أصحابها قلق المستقبل بأنه "اضطراب نفسي ناتج عن حالة خوف من المستقبل لأسباب ظاهرة أو مجهولة، تجعل من صاحبها في حالة من التوتر أو السلبية اتجاه الواقع وتحدياته على المستويين الفردي والجماعي" (زهران، 2001 المشار إليه في كرماش، 2016).

حيث أوضح فرويد أن القلق يحدث لو تعرض الفرد لخطر بالفعل ولكن إذا شعر الفرد بالخطر في موقف معين فإنه يأخذ بعد ذلك يتوقع الخطر في المستقبل في المواقف المشابهة وعليه إذا توقع الخطر شعر بالقلق كأنه الخطر قد وقع بالفعل (حمزة، المشار إليه في الشرافي، 2013).

أما من العلماء التحليليين الذين انشقوا عن فرويد وارتادوا مدارس تحليلية أخرى:

هاري ستاك وسولفيان Harry Stack & Sullivan يتولد القلق حسب سولفيان، نتيجة عدم الاستحسان للأعمال التي يقوم بها الطفل من طرف الوالدين، وبذلك يكتسب اتجاهاً سلوكياً معيناً يحتفظ به طوال حياته، أن أي خبرة تهدد هذا النظام والاتجاه في المستقبل الذي يؤدي إلى القلق (حوامدي ويلمسعود، 2014).

وقد واجهت الباحثة صعوبة كبيرة في جمع هذه النظريات نظراً لندرت النظريات التي تتحدث عن قلق المستقبل فأغلب النظريات تتحدث عن مفهوم القلق بصفة عامة والدراسة الحالية مقتصرة فقط على مفهوم قلق المستقبل وليس القلق النفسي كمرض بل هو الخوف من المجهول الذي يعتقد الفرد إنه سيحدث ويؤثر على حياته، فهو بمثابة ترقب لأحداث لازالت لم تحدث وفي نظره بأنها ستحدث.

## 5. نظريات الاتجاه الإنساني Humanistic Approach:

### أ- الإنسانية:

ظهرت في الخمسينات وازدهرت في الستينات ويرى أصحاب النظرية الإنسانية كما أوضح حسين، 2007 أن قلق المستقبل لا ينشأ من ماضي الفرد، وإنما هو خوف من المستقبل وما قد يحمله من أحداث تهدد وجود الإنسان وإنسانية الفرد، فالقلق ينشأ مما يتوقع من أنه قد يحدث، أي أن المستقبل هو العامل الذي يستثير القلق (كرماش، 2016).

يؤكد الاتجاه الإنساني على طبيعة الإنسان بوصفة كائناً بشرياً متميزاً وفريداً له خصائصه الإيجابية، ويؤكد أصحاب هذا الاتجاه على تحقيق الذات، والوجود الشخصي بوصفهما قوة دافعة، وهدفاً نهائياً في حياة الإنسان، ومن ثم يرون إن القلق ينشأ إما عن أحداث حاضرة أو متوقعة مستقبلاً، بحيث تمثل هذه الأحداث تهديداً على وجود الإنسان وإنسانيته، وتغوق أهدافه إلى مغزى كفته ومعناه تحول دون تحقيق ذاته. ويرى أصحاب هذا المذهب إن القلق ينشأ مما يتوقع الإنسان من أنه قد يحدث وليس ناشئاً من ماضي الفرد. ويرى روجرز Roger إن القلق ينشأ من عدم تطابق الذات والخبرة فإن الشخص يكون سيء التوافق أو يكون معرضاً للقلق والتهديد ومن ثم يسلك سلوكاً دفاعياً وينشأ القلق عندما يشعر الفرد بالخبرة على إنها غير متنسقة مع بنيت الذات وشروط الأهمية المندمجة داخله، أي أن الفرد يعايش القلق عندما يواجه حدثاً يهدد بنيته، ومن أهم العوامل المرتبطة بالقلق سعي الفرد إلى إيجاد مغزى لحياته أو هدف لوجوده، وإذا لم يتوصل إلى هذا فإنه في النتيجة النهائية يكون عرضة للقلق (كريم وصالح، 2011 المشار إليهما في باوية وبريشي، 2014).

### ب- نظرية الدافع Theory of motivation:

يعتبر الكفاي، 1990 أن القلق في بعض الأحيان عاملاً محفزاً يدفع للعمل والأداء الجيد، فالشخص عند قيامه بعمل ما يشعر بالقلق وهو الذي يحفزه على إنجاز هذا العمل ليشعر بعدها بالراحة، فوجود القلق أي وجود الدافع للقيام بالأداء بأحسن صورته، فالقلق يعمل كجهاز إنذار يجعل الفرد في حالة يقظة وحيدة وحذر لتجنب ما قد يسبب له خطورة وتهديد، والقلق في



بعض الأحيان يحمي الفرد بتخفيف درجة وعيه ليجعله لا يدرك أو لا ينتبه إلى ما يزعجه ويكدر صفوه، ومن ثم فله الأثر في التيقظ والدفاع الإدراكي (الشريف، 2015).

وترى الباحثة بأن القلق أحياناً يكون محبط سببه الخوف من المستقبل المجهول والتفكير فيما قد يحصل فيه وما الذي سيتسبب به من مخاطر، وإلى حد ما يمكن اعتباره دافع ومحفز وهذا يصح في الأعمال البسيطة.

## الفصل الثالث

### الدراسات السابقة

## الفصل الثالث

### الدراسات السابقة

تعد عملية استعراض الدراسات السابقة خطوة مهمة في الدراسة العلمية، لأنها تقدم لأي باحث حدوداً للمعرفة التي تتيح له أن يعرف ما توصل إليه الباحثين، وما يتوجب عليه تقديمه من إضافة معرفية تساهم في التوصل قدر الإمكان إلى النتائج بدقة وتقدم فكرة عن مناقشة النتائج وتفسيرها، ومن هنا أطلعت الباحثة على ما تيسر لها من دراسات سابقة حول متغيرات الدراسة وقامت بعرض الدراسات وفقاً للتسلسل الزمني من الأقدم إلى الأحدث، وفي خمسة محاور تتماشى قدر الإمكان مع أهداف الدراسة الحالية وهذه المحاور هي:

- **المحور الأول:** الدراسات التي تناولت مستوى الرضا عن الحياة.
- **المحور الثاني:** الدراسات التي تناولت مستوى قلق المستقبل.
- **المحور الثالث:** الدراسات التي تناولت الفروق العائدة لـ(النوع - التخصص) في الرضا عن الحياة.
- **المحور الرابع:** الدراسات التي تناولت الفروق العائدة لـ(النوع - التخصص) في قلق المستقبل.
- **المحور الخامس:** الدراسات التي تناولت العلاقة بين الرضا عن الحياة وقلق المستقبل.

وفي كل محور تم عرض الدراسات السابقة بما يخدم موضوع الدراسة الحالية، وذلك باقتصار العرض على العينة والأدوات وعلاقتها بالدارسة الحالية.

#### أولاً: الدراسات التي تناولت مستوى الرضا عن الحياة:

ومن هذه الدراسات تلك التي قام بها عبد اللطيف، 1997 والتي هدفت إلى التعرف على مستوى الرضا عن الحياة الجامعية، لدى عينة من طلاب الجامعة، تكونت العينة من (428) طالباً وطالبة من طلاب جامعة الكويت، واستخدمت الدراسة الصيغة العربية للمقياس الوصفي للكليات من إعداد الباحث، والذي يقيس مدى رضا الطلاب عن ثمانية جوانب من الحياة الجامعية، وتوصلت النتائج إلى أن مستوى رضا الطلبة عن حياتهم كان مرتفع (الدخيلي، 2017).

كما أجرى طه ولطفي، 2009 دراسة هدفت إلى قياس مستوى الرضا عن الحياة لدى طلاب الجامعة، وأجريت الدراسة على عينة تم اتخاذها من طلبة الجامعة (ذكور - إناث)، وقد استخدم فيها استبيان الاتجاه نحو وقت الفراغ، واستبيان ممارسات وقت الفراغ، ومقياس الرضا عن الحياة من إعداد الدسوقي، 1999، وبينت النتائج أن (7.25%) من أفراد العينة كان مستوى الرضا عن الحياة لديهم مرتفعاً و(3.68%) كان مستوى الرضا عن الحياة لديهم متوسط، و(6%) من ذوي المستوى المنخفض من الرضا عن الحياة (الحضيف، 2018).

وهدفت دراسة العمرات (2014) إلى التعرف على مستوى الرضا عن الحياة الجامعية وعلاقته بدرجة تقدير الذات لدى طالبات جامعة الطويلة في الأردن، تكونت عينة من (301) طالبة، وقام الباحث باستخدام استبيانان إحداهما للرضا عن الحياة والأخرى لتقدير الذات، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن درجة رضا الطالبات عن الحياة الجامعية جاء بتقدير متوسط.

أما الدراسة التي أجراها كل من بادميا، تيمونقلا، موها بترا، رانا، فانلا حورويا Mohapatra Padmaia ,Tiamongla ,Rrana ,Vanlahruaiaا، 2015 في الهند كان هدفها التعرف على مستوى رضا طلبة جامعة حيدر عن جودة الحياة الجامعية، تكونت العينة من (240) طالباً وطالبة، ولتحقيق هذه الدراسة وزع الباحثون استبانة على الطلبة، أشارت نتائجها إلى أن مستوى الرضا عن الحياة كان مرتفعاً والطالبات أكثر رضا من الطلاب الذكور عن جودة الحياة الجامعية (حمدانه، 2018).

وحاولت دراسة الدخيلي (2017) الكشف عن مستوى الرضا عن الحياة لدى الطالب الجامعي المتفوق دراسياً في جامعة محمد خيضر - بسكرة، اختيرت العينة من 6 طلاب جامعيين متفوقين دراسياً على مستوى دفعتهم، وتم استخدام مقياس الرضا عن الحياة للدسوقي، 1999 والمقابلة العيادية النصف موجهه، وأكدت نتائجها على أن مستوى الرضا عن الحياة لدى الطالب الجامعي المتفوق دراسياً كان مرتفع حسب مقياس الرضا عن الحياة.

وأجرى حمدانه (2018) دراسته التي هدفت إلى التعرف على مستوى رضا الطلاب غير السعوديين في جامعة الملك سعود عن جودة الحياة الجامعية، وتألفت العينة من (472) طالباً،

واستخدم الباحث استبانة وقام بتطويرها تتكون من (66) فقره، أظهرت النتائج أن مستوى رضا الطلاب غير سعوديين كان مرتفعاً.

### ثانياً: الدراسات التي تناولت مستوى قلق المستقبل:

ومن هذه الدراسات تلك التي قام بها حاتم، 1996 والتي هدفت إلى التعرف على مستوى قلق المستقبل واتجاه مركز السيطرة ومستوى الرضا عن أهداف الحياة، تألفت العينة من (125) من الذكور ومن خريجي الكليات في مدينة بغداد، قام الباحث ببناء ثلاث مقاييس لقياس قلق المستقبل ومركز السيطرة والرضا عن أهداف الحياة، وتوصلت الدراسة إلى أن أفراد العينة يعانون من مستوى عالٍ من قلق المستقبل (السبعوي، 2007).

أما دراسة العكاشي، 2001 فقد هدفت إلى التعرف على مستوى قلق المستقبل لدى طلبة الجامعة، طبقت هذه الدراسة على عينة مكونة من (320) من طلبة جامعة المستنصرية في بغداد، استخدم الباحث مقياس لقلق المستقبل طور لهذا الغرض طبق على طلبة السنة الرابعة، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن مستوى قلق المستقبل لدى أفراد العينة كان مرتفعاً (المحاميد والسفاسفة، 2007).

ولقد هدفت دراسة طاهر والزغاليل، 2002 إلى التعرف على مستوى القلق من المستقبل لدى طلاب البكالوريوس في جامعة مؤتة وعلاقته ببعض المتغيرات كالنوع، والسنة الدراسية، والتخصص الأكاديمي، ومستوى الدخل الشهري للأسرة، حيث طبقت على عينة قوامها (293) طالباً وطالبة، طبق عليهم مقياس القلق الذي أعده ليندسي وهود Lindsa & Hood، وأظهرت النتائج وجود مستوى القلق تبعاً للنوع لصالح الذكور لتحملهم للمسئولية وأعباء الحياة (نادية، 2015).

وهدف دراسة العشري، 2004 إلى معرفة تأثير المستوى الثقافي والتعليمي والنوع والتخصص العلمي في مستوى قلق المستقبل، بلغت العينة (104) طالباً وطالبة من مصر وسلطنة عمان، واستخدم الباحث مقياس الهناء النفسي، ومقياس قلق المستقبل ومقياس الطموح من إعداد الباحث، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن للبيئة النفسية والاجتماعية تأثير على قلق المستقبل (الشرافي، 2013).

تهدف دراسة المحاميد والسفاسفة (2007) إلى التعرف على مستوى قلق المستقبل المهني لدى طلبة الجامعات الأردنية الرسمية، وتكونت العينة من (408) طالباً وطالبة من طلبة البرموك، وتم استخدام استبانة ومقياس لقلق المستقبل المهني من إعداد العكايشي، 2001 وجاسم، 1996، وقد أشارت النتائج إلى أن أفراد العينة لديهم مستوى عالٍ من قلق المستقبل المهني.

في حين هدفت دراسة السبعايوي (2007) إلى التعرف على مستوى قلق المستقبل لدى طلبة كلية التربية في جامعة موصل، اختار الباحث عينة مكونة من (578) طالباً وطالبة، واستخدم مقياس الخالدي لقياس قلق المستقبل، أسفرت نتائج الدراسة عن ارتفاع مستوى القلق لدى عينة الدراسة.

وأشار الثنيان، 2009 في دراسته التعرف على مستوى جودة الحياة ودرجة قلق المستقبل لدى أفراد عينة تكونوا من (500) طالباً وطالبة من جامعتين حكوميتين أهليتين، طبق عليهم مقياس جودة الحياة، ومقياس قلق المستقبل من إعداد الباحث؛ وكشفت النتائج عن وجود مستوى مرتفع من جودة الحياة ووجود مستوى عالٍ من قلق المستقبل (جبر، 2012).

وقام خليل (2011) بدراسة للتعرف على مستوى الإيجابية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى عينة من طلبة جامعة بغداد وهذا كان الهدف، تكونت العينة من (990) طالباً وطالبة، وقام الباحث ببناء مقياسين أحدهما لقياس الإيجابية والآخر لقياس قلق المستقبل، وأشارت النتائج بأن الطلبة يتمتعون بمستوى قليل من قلق من المستقبل.

بينما هدفت دراسة زقاوة (2014) إلى التعرف على مستوى قلق المستقبل لدى طلبة التكوين المهني وفقاً للنوع (ذكور - إناث - وتخصص الدراسي)، طبقت الدراسة على عينة تتكون من (112) طالباً وطالبة من مركز للتكوين المهني في الجزائر، وللتحقق من ذلك طور الباحث استبانة قلق المستقبل تضمنت خمسة أبعاد، وأظهرت النتائج وجود مستوى متوسط من قلق المستقبل لدى طلبة التكوين المهني وهذا في الدرجة الكلية للأداة وفي البعد المهني، الأكاديمي، الاجتماعي، النفسي.

كما أشارت دراسة المشاقبة (2015) إلى التعرف على مستوى جودة الحياة وقلق المستقبل، على عينة مكونة من (284) طالباً من طلاب كلية التربية والآداب في جامعة الحدود الشمالية، تم استخدام مقياس جودة الحياة، ومقياس قلق المستقبل، وأظهرت النتائج وجود مستوى بسيط من قلق المستقبل لديهم.

هدفت دراسة الحوامدي وبلمسعود (2014) إلى تحديد مستوى قلق المستقبل لدى الطلبة الجامعيين المقبلين على التخرج بجامعة الوادي، وطبقت على عينة مكونة من (220) طالباً وطالبة، تم اختيارهم بطريقة عشوائية، تم تطبيق مقياس قلق المستقبل للخالدي، 2002، وأظهرت النتائج وجود مستوى عالٍ من قلق المستقبل لدى أفراد العينة.

وهدفت دراسة أحماصي وسالمي (2015) للتعرف على مستوى قلق المستقبل المهني، والأفكار العقلانية واللاعقلانية لدى الطلبة، تم تطبيق هذه الدراسة على عينة عددها (200) طالباً وطالبة، من مستوى الثالثة جامعي من جامعة الشهيد حمه لخضر - الوادي، ولجمع بيانات الدراسة استخدم الباحث مقياس قلق المستقبل المهني واختبار الأفكار العقلانية واللاعقلانية لسليمان الريحاني، وأسفرت النتائج أن مستوى قلق المستقبل المهني لدى طلبة الجامعة مرتفع.

أما دراسة كرماش (2016) قد هدفت للتعرف على مستوى الاغتراب النفسي ومستوى قلق المستقبل لدى الطلبة النازحين في جامعة بابل، طبقت على عينة مكونة من (96) طالباً وطالبة، وتم استخدام مقياس لقياس الاغتراب النفسي ومقياس لقياس قلق المستقبل، وقد أظهرت النتائج أن أفراد العينة لديهم مستوى مرتفع من قلق المستقبل .

وهدفت الدراسة أجراها شريف والجمعان (2018) إلى الكشف على مستوى قلق المستقبل المهني لدى طلبة جامعة الشهيد حمة لخضر، وشملت الدراسة عينة من طلبة السنة الثالثة جامعي من كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية وكلية العلوم التكنولوجية بلغ تعدادهم (200) طالباً وطالبة، ولتحقيق أهداف هذه الدراسة تم تطوير واستخدام مقياس قلق المستقبل المهني، وأظهرت النتائج أن: مستوى قلق المستقبل المهني لدى الطلبة الجامعيين مرتفع.

ثالثاً: الدراسات التي تناولت الفروق العائدة لـ(النوع - التخصص) في الرضا عن الحياة:

ومن هذه الدراسات تلك التي قام بها كيت وزملائه Keith, Yamamoto, kita & Schalocko, 1995 دراسة عبر ثقافية مقارنة بين نوعية الحياة لدى الطلبة الأمريكيين واليابانيين، أجريت الدراسة على (505) طالباً وطالبة، منهم (261) يابانياً، (244) أمريكياً، حيث استخدم في دراسته مقياس لنوعية الحياة ومقياس للرضا عن الحياة، وأظهرت النتائج وجود فروق في نوعية الحياة والرضا عنها، في حين لم تظهر النتائج فروق تعزى للنوع (كتلو، 2015).

ودراسة قاروت (2007) الذي حاولت في دراستها التعرف على الفروق بين مرتفعات ومنخفضات الرضا عن الحياة في بعض سمات الشخصية، والفروق في الرضا عن الحياة لدى طالبات جامعة أم القرى بمكة في ضوء متغير (التخصص - النوع)، وتكونت عينة الدراسة من (480) طالبة، واستخدمت مقياس الرضا عن الحياة للدسوقي، 1999، وتوصلت الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين منخفضات ومرتفعات الرضا عن الحياة في كل من سمة (العصابية - الانبساطية - الطيبة - يقظة الضمير)، وأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط الدرجات التي حصلت عليها الطالبات في مقياس الرضا عن الحياة عائدة للتخصص والنوع.

وتهدف دراسة ميخائيل (2013) إلى إجراء مقارنة بين طلبة الجامعة في كل من سورية وبريطانية في خمسة مجالات للرضا عن الحياة وطبقت على عينة بلغت (616) من جامعة دمشق و (443) من جامعة إد نبرة، واستخدم مقياس الرضا عن الحياة المتعدد الأبعاد في ضوء عدة متغيرات اختارت الباحثة منها ما يتناسب مع متغيرات دراستها (النوع - التخصص)، وأكدت النتائج على وجود فروق دالة إحصائية بين السوريين والبريطانيون في أربعة مجالات، وأن الفروق لصالح الإناث.

وقد أجرى الزعبي (2015) دراسة تهدف إلى معرفة الفروق الجوهرية في متوسطات درجات الرضا عن الحياة وتقدير الذات بين الذكور والإناث عند عينة تكونت من (300) طالباً وطالبة من جامعة دمشق، كما استخدم مقياس تقدير الذات الذي طوره الزعبي، 2005، وتوصل



إلى نتائج أهمها لم يلاحظ وجود فروق دالة جوهرياً بين متوسط درجات الذكور ومتوسط درجات الإناث في الرضا عن الحياة وتقدير الذات.

كما هدفت دراسة العفانة (2018) إلى التعرف على الفروق في التنظيم الانفعالي والرضا عن الحياة لدى طلبة التنظيم الانفعالي في الجامعات الفلسطينية تبعاً لعدة متغيرات منها التي تتماشى مع الدراسة الحالية متغيرين (النوع - التخصص) وهذا ما أكدت عليه الباحثة في دراستها الحالية وهذا مجال اهتمامها، استخدم الباحث لجمع البيانات مقياس من إعداد هيوينز وزملائه وقام الباحث بترجمته، وأظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جميع مجالات الرضا عن الحياة والدرجة الكلية تعزى للمتغيرات الديموغرافيا باستثناء متغير النوع وذلك لصالح الإناث.

وهدف دراسة أجراها شريف والجمعان (2018) إلى الكشف عن الفروق بين الذكور والإناث، والفروق بين طلبة العلوم وطلبة العلوم التكنولوجية، وشملت الدراسة عينة من طلبة السنة الثالثة جامعي من كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية وكلية العلوم التكنولوجية بلغ تعدادهم (200) طالباً وطالبة، ولتحقيق أهداف هذه الدراسة تم تطوير واستخدام مقياس قلق المستقبل المهني، توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق المستقبل المهني بين طلبة العلوم الاجتماعية وطلبة العلوم التكنولوجية.

وهدف دراسة (يانغ ، زنق ، كو ، yang, Zhang, Kou، 2016) إلى معرفة الفروق بين التراحم الذاتي والرضا عن الحياة ودور الوساطة في الأمل، على عينة من الكبار الصينيين بجامعة بكين للمعلمين، تم استخدام نماذج متعددة المجموعات لاختبار ما إذا كان معاملات المسار تختلف عبر الجنسين، لاحظنا عدم وجود فروق بين الجنسين في التعاطف الذاتي والأمل ورضا الحياة.

**رابعاً: الدراسات التي تناولت الفروق العائدة لـ (النوع - التخصص) في قلق المستقبل:**

ومن هذه الدراسات تلك التي أجرتها أمل، 2001 بعنوان: حالة القلق وسمة القلق وعلاقتها بمتغيري (النوع - التخصص) العلمي، طبقت على عينة تكونت من (278) طالباً وطالبة من كليات الآداب والحقوق الهندسية المدنية وطب الأسنان بجامعة دمشق، طبق عليهم

مقياس قلق المستقبل، وتبين عدم وجود فروق دالة إحصائياً في سمة القلق بين أفراد العينة وفقاً للتخصص (العنبي، 2016).

كما توصلت دراسة المحاميد والسفاسفة (2007) إلى أن هناك فروقاً دالة إحصائياً بين طلبة الكليات العلمية والإنسانية في حين لم تظهر النتائج فروقاً دالة إحصائياً تعزى إلى متغير النوع وفيما يتعلق بالتفاعل بين متغيري (الكلية - النوع)، وأشارت النتائج إلى أن هناك فروقاً دالة إحصائية تعزى إلى التفاعل ولصالح الذكور في الكليات العلمية.

ولقد استهدفت دراسة عبد الحليم، 2010 إلى التعرف على طبيعة الفروق في متغيرات الدراسة وذلك على عينة من الشباب الجامعي تكونت العينة من (300) طالباً وطالبة من طلبة كلية التربية بجامعة عين شمس، استخدم الباحث في دراسته مقياس قلق المستقبل لسميرة، 2003 وكشفت النتائج إلى عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في الشعور بقلق المستقبل (جبر، 2012).

كما هدفت دراسة بوزيان و بوقصة (2012) إلى التعرف على الفروق بين الطلاب طبقاً للمتغيرات (النوع - التخصص)، لدى عينة مكونة من (100) طالباً وطالبة من طلبة التخرج بجامعة ورقلة، وتم استخدام مقياس لقلق المستقبل مكون من (40) فقره للدكتور محمد عبد التواب والدكتور سيد عبد العظيم، حيث أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية حسب التخصص لصالح علم الاجتماع وقلق المستقبل، فيرتفع القلق من المستقبل لصالح علم الاجتماع لأنه يعتبر تخصص جديد مقارنة بعلم النفس لدى الطلبة.

وهدف دراسة بن يحيى (2015) إلى التعرف على طبيعة الفروق في قلق المستقبل والمساندة الاجتماعية لدى طالبات المرحلة الجامعية طالبات كلية الطب جامعة الملك سعود، طب بشري، وطالبات كلية التربية، قسم علم نفس، جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن، وقد أجريت الدراسة على عينة بلغت (175) طالبة منهن (80) طالبة طب بشري، و(95) طالبة علم نفس، طبق عليهن مقياس قلق المستقبل ومقياس المساندة الاجتماعية، وقد أسفرت النتائج عن: عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات قلق المستقبل لدى عينة الدراسة في الأبعاد (التفكير السلبي تجاه المستقبل - النظرة السلبية للحياة - المظاهر النفسية لقلق المستقبل

- المظاهر الجسمية لقلق المستقبل) تعود لاختلاف التخصص بينما كانت هناك فروق دالة إحصائية في بعد (القلق من الأحداث الحياتية الضاغطة) تعود لاختلاف التخصص لصالح طالبات تخصص طب بشري، كما أشارت النتائج إلى انخفاض مستوى القلق من المستقبل لدى طالبات عند مستوى دلالة إحصائية (0.05).

هدفت دراسة الجاجان (2016) للتعرف على الفروق في قلق المستقبل لدى طلبة كلية التربية في ضوء المتغيرات بجامعة دمشق، حسب متغير (النوع - التخصص الدراسي)، على عينة بلغت (300) طالباً وطالبة، وتم استخدام مقياس قلق المستقبل بإعداد ناهد سعود، 2005، وتوصل الباحث إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متغيرات الدراسة التي حصل عليها أفراد العينة في أدائهم على مقياس قلق المستقبل تبعاً للتخصص وأيضاً النوع.

أما دراسة (محمد، ب ت) تهدف للتعرف على دلالة الفروق في النوع وعدة متغيرات لا تهم الدراسة الحالية، فتألفت العينة من (151) شاباً وشابة، وتم استخدام مقياس قلق المستقبل الذي أعدته مسعود، 2009 وأشارت النتائج بأن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية وفق المتغيرات، وعينة البحث يوجد لديها قلق نحو المستقبل (متاح عبر: [www.nova.Pdf](http://www.nova.Pdf)).

وقد هدفت دراسة سالمى (2018) إلى الكشف عن الفروق بين الذكور والإناث، والفروق بين طلبة العلوم الاجتماعية وطلبة العلوم التكنولوجية، في مستوى قلق المستقبل المهني، وبلغ عدد العينة (200) طالباً وطالبة، وتم تطوير واستخدام مقياس قلق المستقبل المهني، وأظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الذكور ومتوسط درجات الإناث على مقياس قلق المستقبل المهني، وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق المستقبل المهني بين طلبة العلوم الاجتماعية وطلبة العلوم التكنولوجية.

#### **خامساً: الدراسات التي تناولت العلاقة بين الرضا عن الحياة وقلق المستقبل:**

وقام إبراهيم، 2011 بدراسة هدفت إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين الرضا عن الحياة وكل من المساندة الاجتماعية المدركة وقلق المستقبل، وتكونت العينة من (2035) طالباً جامعياً، وانقسمت إلى عينة التقنين والعينة الأساسية، وتم استخدام مقياس لقياس الرضا عن الحياة ومقياس لقياس قلق المستقبل ومقياس لقياس المساندة الاجتماعية، وقد أسفرت النتائج عن

وجود علاقة سلبية بين درجات الطلاب على مقياس الرضا عن الحياة ودرجاتهم على مقياس قلق المستقبل (الحري، 2014).

وتهدف دراسة علي (2015) إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين قلق المستقبل والرضا عن الحياة في متغيرين (العمر - الحالة الاجتماعية)، تكونت عينة الدراسة من (545) طالبة في جامعة الأميرة نورة، واستخدمت مقياس قلق المستقبل المشيخي، 2009، ومقياس الرضا عن الحياة الدسوقي، 1998، جاءت نتائج الدراسة بوجود علاقة دالة إحصائياً بين مستوى قلق المستقبل وبين الرضا عن الحياة كلما ارتفعت درجات الرضا عن الحياة انخفضت درجات قلق المستقبل.

### التعقيب على الدراسات السابقة:

ينضح بعد عرض الدراسات السابقة التي تناولت متغيرات الدراسة، وجود تناقض اختلاف وأيضاً اتفاق بين الدراسات السابقة في تناولها لمفهوم الرضا عن الحياة وأيضاً لمفهوم قلق المستقبل من حيث طبيعة المتغيرات وأسلوب التناول والتفسير، ومن الدراسات التي تتعلق بمستوى الرضا عن الحياة منها دراسة عبد اللطيف، 1997؛ وأيضاً الدراسة التي قام بها Mohapatra, Vanlahruaiia ,Rrana ,Tiamongla ,Padmaia بادميا، تيمونقلا، موها بتزا، رانا، فانلا حورويا، 2015، ودراسة الدخيلي، 2017، وأخيراً دراسة حمدانة، 2018، هذه الدراسات اتفقت على ارتفاع مستوى الرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة، وبالنسبة لدراسة طه ولطفي، 2009 فقد أكدت على أن مستوى رضا الطلاب يعزى لأبعاد المقياس فإنها يتراوح بين مستوى رضا مرتفع ثم يليه متوسط وأخيراً منخفض. ودراسة العمرات قد رأت بأن رضا الطلبة عن الحياة متوسط.

أما الدراسات التي تتعلق بمستوى قلق المستقبل ومنها دراسات: حاتم، 1996؛ العياشي، 2001؛ طاهر والزغاليل، 2002؛ العثري، 2004؛ المحاميد والسفاسفة، 2007؛ السبعوي، 2009؛ الثنيان، 2009؛ الحوامدي وبلمسعود، 2014؛ أحمادي وسالمي، 2015؛ كرماش، 2016؛ شريف والجمعان، 2018 قد أجمعت واتفقت على وجود مستوى مرتفع من قلق المستقبل وأسباب هذا الارتفاع تختلف بين الدراسات، وأشار زقاوة، 2014 بأن مستوى القلق من المستقبل

أحياناً يكون متوسط. وأشار خليل، 2011 بوجود مستوى قليل من قلق المستقبل. وبين المشاقبة، 2014 وجود مستوى بسيط من قلق المستقبل لدى الذكور والإناث.

وقد بينت الدراسات التي تناولت الفروق العائدة لـ(الرضا عن الحياة) مثل ما جاءت به هذه الدراسات: كيت وزملائه، 1995؛ شريف وجمعان، ب ت؛ محمد، ب ت اتفقت على وجود فروق في الرضا عن الحياة بين (الذكور - الإناث) ولكن يوجد اختلاف بين هذه الدراسات في إن الفروق ترجع للنوع أم التخصص فدراسة كيت وزملائه بينت إنا الفروق لم تظهر نتائج تعزى للنوع، ودراسات مثل: الزعبي، 2015؛ بينغ ويانغ وتشانغ، 2016 بينت عدم وجود فروق في الرضا عن الحياة بين الذكور والإناث ومنهم بين التخصص، ومن هذه الدراسات من تؤكد بوجود فروق لصالح الإناث منها دراسة ميخائيل، 2013. ومنها من تؤكد عدم وجود فروق لصالح الإناث، مثل دراسة قاروت، 2007؛ العفانة، 2018.

ومن بين الدراسات التي تناولت الفروق العائدة لـ(قلق المستقبل) دراسة: أمل، 2001؛ المحاميد والسفاسفة، 2007؛ عبد الحليم، 2012؛ بوزين وبوقصه، 2012؛ الجاجان، 2016 التي تتفق في عدم وجود فروق في النوع ولكن هذه الفروق تختلف حسب التخصص، فدراسة أمل، والمحاميد والسفاسفة، وسالمي، وبن يحي قد بينت وجود فروق في التخصص، وناقضتها دراسة زين وبوقصه بعدم وجود فروق حسب التخصص لصالح علم الاجتماع. ودراسة سالمى، 2018 قد بينت عدم وجود فروق بين الإناث، ومما سبق يتضح أنه يوجد تناقض بين نتائج الدراسات.

وأخيراً فيما يخص المحور الذي جمع الدراسات التي تناولت العلاقة بين الرضا عن الحياة وقلق المستقبل والتي لم يتوفر عدد كبير منها نظراً لنذرتها وهو ما يبرز أهمية إجراء دراسة تتناول مفهوم الرضا عن الحياة وعلاقته بقلق المستقبل. إذ اتفقت دراسة إبراهيم، 2011؛ مع دراسة علي، 2015 بأن توجد علاقة بين الرضا عن الحياة وقلق المستقبل. ولكن اتجاه هذه العلاقة يختلف بين هذه الدراسات. فدراسة إبراهيم قد حددت نوع العلاقة بأنها سالبة، ودراسة علي بينت أن كلما ارتفعت درجات الرضا انخفضت درجات القلق.

ويتضح من خلال ما تم عرضه من الدراسات التي تناولت متغيرات الدراسة الرضا عن الحياة وقلق المستقبل، يمكن حصر هذا التعدد والتنوع بحسب نوع الدراسات والأبعاد.

يتضح للباحثة وجود اتفاق بين أهداف جميع الدراسات السابقة وهدف الدراسة الحالية في التعرف على الرضا عن الحياة وأيضاً التعرف على قلق المستقبل من حيث المستوى والفروق والعلاقة لدى الطالب الجامعة.

أما بالنسبة إلى حجم العينة فقد اختلفت أحجام العينات مع حجم عينة الدراسة الحالية، فأكبر حجم عينة جاءت بها دراسة إبراهيم قد بلغت (2035)، وأصغر حجم عينة جاءت بها دراسة الدخيلي بلغ عددها (6). ولا توجد دراسة من التي قد تم عرضها تتشابه عينتها مع عينة الدراسة الحالية.

وتنوعت عينات الدراسات بين (الطلبة فقط - الطالبات فقط - الطلبة والطالبات معاً)، فالدراسات التي طبقت على عينات من الطالبات فقط منها دراسة قاروت، 2007؛ العمرات، 2014؛ بن يحيى، 2015؛ والدراسات التي طبقت عيناتها على الطلبة فقط منها دراسة حاتم، 1996؛ الدخيلي، 2017؛ حمدانة، 2018. وباقي الدراسات وهي الأكثر وكانت عيناتها من الطلبة والطالبات معاً وهي التي تهتم الباحثة فقامت بجمعها لأنها تتفق مع البحث الحالي.

أما من حيث الأدوات قد اعتمدت معظم الدراسات السابقة على استخدام المقاييس، ومنها دراسة كيت وزملائه، 1995؛ حاتم، 1996؛ العكاشي، 2001؛ أمل، 2001؛ طاهر والزغاليل، 2002؛ العشري، 2004؛ المحاميد والسفاسفة، 2007؛ السبعوي، 2007؛ قاروت، 2007؛ الثنيان، 2009؛ عبد الحليم، 2010؛ غوني، 2010؛ إبراهيم، 2011؛ خليل، 2011؛ بوزين وبوقصه، 2012؛ ميخائيل، 2013؛ علي، 2015؛ بن يحيى، 2015؛ بينغ، ميونغ، يوكو، 2016؛ المشاقبة، 2014؛ الحوامدي ويلمسعود، 2014؛ أحمدادي وسالمي، 2015؛ الزعبي، 2015؛ كرماش، 2016؛ الجاجان، 2016؛ عبد اللطيف، 2017؛ الدخيلي، 2017؛ طه لطف، 2018؛ شريف والجمعان، 2018؛ العفانة، 2018؛ محمد، ب ت؛ سالم، 2018، ولكن اختلفوا من حيث معد المقياس، ومن الدراسات التي استخدمت استبانات منها دراسة زقاوة، 2013؛ العمرات، 2014؛ دراسة Mohapatra, Vanlahruaiia, Rrana,

Tiamongla, Padmaia بادميا، تيمونقلا، موها بترا، رانا، فانلا حورويا، 2015؛ دراسة  
حمدانة، 2018.

## الفصل الرابع

### منهج الدراسة وإجراءاتها



## الفصل الرابع

### منهج لدراسة وإجراءاتها

تناولت الباحثة في هذا الفصل أهم الإجراءات المنهجية التي قامت بها للتحقق من أهداف الدراسة، ولقد تمثلت في اختيار نوع المنهج والتصميم المناسبين، وعينة الدراسة، وأدواتها، والتأكد من خصائصها السيكمترية من صدق وثبات، وظروف التطبيق، وكذلك الأساليب الإحصائية التي تم استخدامها لتحليل البيانات.

#### أولاً: منهج الدراسة:

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي المقارن، وذلك لمناسبته لأهداف الدراسة.

#### ثانياً: الإجراءات المنهجية:

تحدد إجراءات الدراسة على النحو التالي:-

- عينة الدراسة: وهي عينة متاحة تكونت من 140 طالباً وطالبة (72 ذكراً - 68 أنثى) تم اختيارهم من كليتين نظريتين وهما (الإنجليزي- القانون) وكليتين عمليتين وهما (العلوم - الهندسة). والجدول التالي يبين توزيع أفراد عينة الدراسة.

#### جدول (1) توزيع أفراد عينة الدراسة

التخصص								العدد
علمي				أدبي				140
الهندسة		العلوم		القانون		الإنجليزي		
إناث	ذكور	إناث	ذكور	إناث	ذكور	إناث	ذكور	
17	18	17	18	17	18	17	18	
70				70				

## - أدوات الدراسة:

لغرض تحقيق أهداف الدراسة الحالية، اعتمدت الباحثة على المقاييس التالية:

أ- مقياس الرضا عن الحياة: إعداد مجدي الدسوقي (1998).

وصف المقياس: يتكون المقياس من (29) فقرة تقيس الرضا عن الحياة.

### طريقة تصحيح المقياس :

يتم تصحيح المقياس في اتجاه الرضا عن الحياة بحيث تعطى الدرجات على النحو التالي:

5= تتطبق دائماً 4 = تتطبق 3 = إلى حد ما 2 = لا تتطبق 1 = لا تتطبق أبداً.

### صدق المقياس:

قام معد المقياس بتقدير صدق المقياس بطريقة صدق الاتساق الداخلي حيث قام بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للبعد الذي تندرج تحته على مقياس الرضا عن الحياة، وقد تبين أن جميع الارتباطات قد حققت دلالة إحصائية عند مستوى 0.01 .

كما قام بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية لمقياس الرضا عن الحياة، وقد اتضح أن جميع معاملات الارتباطات قد حققت دلالة إحصائية عند مستوى 0.01 مما يشير إلى صدق محتوى كل بعد بالنسبة للدرجة الكلية.

### ثبات المقياس:

قام معد المقياس بتقدير ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية حيث قام بحساب معامل الارتباط بين مجموع درجات الفقرات الفردية ومجموع درجات الفقرات الزوجية لمقياس الرضا عن الحياة حيث بلغ معامل الارتباط ( $r = 0.754$ ) وهو دال إحصائياً عند مستوى 0.01، ثم استخدم معادلة سبيرمان - براون لتعديل طول الاختبار وقد تبين أن معامل ارتباط

سبيرمان - براون للاختبار ( $r = 0.860$ )، كما قام بتقدير معامل ألفا - كرونباخ للمقياس وكانت قيمة ألفا ( $a=0.792$ ).

وبالنسبة لصدق وثبات المقياس في الدراسة الحالية: فقد قامت الباحثة بتقديرهما على عينة استطلاعية بلغ قوامها 30 طالباً وطالبة (15) ذكراً و(15) أنثى وكانت مؤشرات الصدق والثبات على النحو التالي:

### أولاً: الصدق:

قامت الباحثة بتقدير صدق المقياس بطريقة الاتساق الداخلي حيث قامت بحساب معامل ارتباط كل فقرة من فقرات المقياس بالدرجة الكلية للمقياس، والجدول التالي يبين نتيجة هذا التحليل.

### الجدول (2) يوضح صدق الاتساق الداخلي لمقياس الرضا عن الحياة ن= (30)

الفقرة	قبل الحذف	بعد الحذف	الفقرة	قبل الحذف	بعد الحذف
1	0.49	0.50	15	0.84	0.84
2	0.61	0.61	16	0.13	-
3	0.62	0.62	17	0.63	0.64
4	0.70	0.70	18	-0.001	-
5	0.63	0.64	19	0.59	0.59
6	0.51	0.51	20	0.17	-
7	0.47	0.47	21	0.21	0.22
8	0.74	0.74	22	0.13	-
9	0.64	0.65	23	0.43	0.43
10	0.60	0.60	24	0.16	-
11	0.76	0.77	25	0.70	0.71
12	0.63	0.63	26	0.50	0.50

الفقرة	قبل الحذف	بعد الحذف	الفقرة	قبل الحذف	بعد الحذف
13	0.55	0.55	27	0.53	0.53
14	0.28	0.28	28	0.48	0.49
/	/	/	29	0.55	0.55

يتضح من خلال الجدول السابق أنه قد تم حذف الفقرات (16-18-20-22-24) نظراً لأنها لم تصل إلى مستوى الدلالة الاحصائية، وقد تم حذفها وإعادة حساب معاملات الارتباط بين فقرات المقياس والدرجة الكلية، وكانت جميعها دالة إحصائياً مما يشير بأن المقياس يتمتع بدرجة مرضية من الصدق.

#### ثانياً: الثبات:

قامت الباحثة بتقدير ثبات المقياس بطريقتين:

أ- ألفا - كرونباخ. ب- التجزئة النصفية.

والجدول التالي يبين نتيجة هذا التحليل.

جدول (3) يوضح معامل ثبات ألفا - كرونباخ، والتجزئة النصفية لمقياس الرضا عن الحياة (ن=30)

العينة	نوع الاختبار	قيمة الثبات
30	ألفا - كرونباخ	0.90
	التجزئة النصفية	0.77

من خلال الجدول يبين أن المقياس يتمتع بدرجة مرضية من الثبات .

ب- مقياس قلق المستقبل: من إعداد سناء منير (2006).

وصف المقياس: ويتكون المقياس من (30) فقرة تقيس قلق المستقبل.

طريقة تصحيح المقياس:

يتم تصحيح المقياس في اتجاه قلق المستقبل بحيث تعطى الدرجات على النحو التالي:

3= تنطبق علي 2= تنطبق علي احياناً 1= لا تنطبق علي.

صدق المقياس:

قام معد المقياس بتقدير صدق المقياس بطريقة الاتساق الداخلي وقد تبين أن جميع معاملات الارتباطات قد حققت دلالة إحصائية عند مستوى 0.01، أي أن المقياس لديه صدق عالي وقد تم استخدامه عدة مرات.

ثبات المقياس:

قام معد المقياس بتقدير ثبات المقياس بطريقة إعادة الاختبار وقد بلغت قيمة الثبات (0.71) وكذلك فقد بلغت قيمة ثبات ألفا - كرونباخ (0.78)، وهو ما يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة ثبات مرتفعة.

وبالنسبة لصدق وثبات المقياس في الدراسة الحالية: فقد قامت الباحثة بتقديرهما على عينة استطلاعية بلغ قوامها 30 طالباً وطالبة (15) ذكراً، (15) أنثى، وكانت مؤشرات الصدق والثبات على النحو التالي:

أولاً: الصدق:

قامت الباحثة بتقدير صدق المقياس بطريقة الاتساق الداخلي حيث قامت بحساب معامل ارتباط كل فقرات المقياس بالدرجة الكلية للمقياس، والجدول التالي يبين نتيجة هذا التحليل.

الجدول (4) يوضح صدق الاتساق الداخلي لمقياس الرضا عن الحياة (ن=30)

الفقرة	قبل الحذف	بعد الحذف	الفقرة	قبل الحذف	بعد الحذف
1	0.21	0.22	17	0.47	0.48
2	0.30	0.30	18	0.51	0.51
3	0.17	-	19	0.52	0.52
4	0.51	0.52	20	0.20	0.21
5	0.45	0.46	21	0.53	0.53
6	0.36	0.36	22	0.26	0.26
7	0.31	0.31	23	0.50	0.51
8	0.44	0.45	24	0.38	0.39
9	0.43	0.44	25	0.55	0.56
10	0.20	0.21	26	0.49	0.50
11	0.36	0.37	27	-0.07	-
12	0.59	0.59	28	-0.06	-
13	0.59	0.60	29	0.44	0.44
14	0.21	0.21	30	0.39	0.39
15	0.28	0.29	/	/	/
16	0.46	0.47	/	/	/

يتضح من خلال الجدول السابق أنه قد تم حذف الفقرات (3-27-28) نظراً لأنها لم تصل إلى مستوى الدلالة الاحصائية، وقد تم حذفها وإعادة حساب معاملات الارتباط بين فقرات المقياس والدرجة الكلية. وكانت جميعها دالة إحصائياً ما يشير بأن المقياس يتمتع بدرجة مرتفعة من الصدق.

ثانياً: الثبات:

قامت الباحثة بتقدير ثبات المقياس بطريقتين:

أ- ألفا - كرونباخ. ب- التجزئة النصفية.

والجدول التالي يبين نتيجة هذا التحليل.

### والجدول (5) يوضح معامل ثبات ألفا كرونباخ، والتجزئة النصفية

العينة	نوع الاختبار	قيمة الثبات
30	معامل ألفا - كرونباخ	0.79
	التجزئة النصفية	0.65

من خلال الجدول يتبين أن المقياس يتمتع بثبات مرتفع.

### ظروف التطبيق:

تم جمع بيانات الدراسة الحالية خلال الفترة من 2019/ 3/ 21 إلى 2019 / 3/ 27 وذلك بشكل جماعي وفردى ابتداءً من ساحات الكليات إلى داخل القاعات، وتم التطبيق على الطلبة والطالبات في الفترة الصباحية والمسائية، حيث تم توضيح الهدف من الدراسة والتوصية بالالتزام بالصدق أثناء الإجابة، حيث تم وضع المقياسين داخل كراسة خاصة تصدرتها صفحة البيانات الشخصية، وقد تم إرفاق تعليمات خاصة للمقياس تحتوي على شرح طريقة الإجابة عليه، كما تم التأكيد على ضرورة الإجابة على جميع فقرات المقياس، واستغرقت كل جلسة من جلسات التطبيق حوالي نصف ساعه.

### خطة التحليلات الإحصائية:

استخدم في هذه الدراسة الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) ومنها

الآتي:

1- إيجاد المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والاختبار التائي (ت)

T.test للعينة الواحدة.

2- الاختبار التائي (ت) T.test للعينات المستقلة.

3- حساب معامل الارتباط لإيجاد العلاقة بين متغيرات الدراسة (الرضا عن

الحياة وقلق المستقبل).

## الفصل الخامس

### عرض النتائج وتفسيرها



## الفصل الخامس

### عرض النتائج وتفسيراتها ومناقشتها

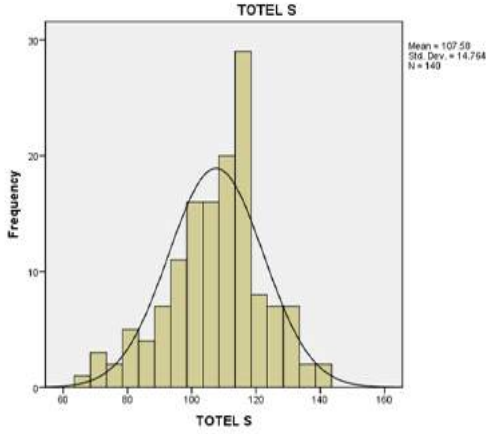
يتناول هذا الفصل عرض نتائج الدراسة وتفسيرها إلى جانب التوصيات والمقترحات الخاصة بالدراسات المستقبلية في مجال الدراسة.

#### 1- الهدف الأول: التعرف على مستوى كلاً من الرضا عن الحياة وقلق المستقبل لدى أفراد عينة الدراسة

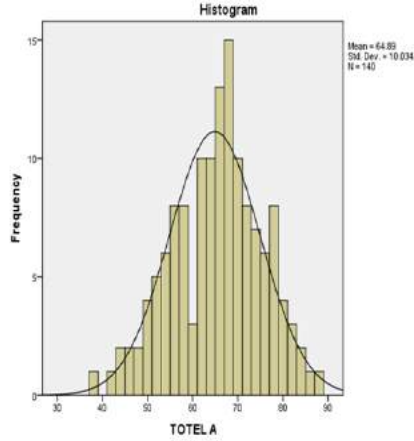
وللتحقق من هذا الهدف تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لعينة الدراسة ن=72 ذكراً، 68 أنثى كمقياس للرضا عن الحياة وقلق المستقبل، والجدول والشكل الإحصائي التالي يبينان نتيجة هذا التحليل.

جدول (6) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ت ومستوى الدلالة لمقياس كل من الرضا عن الحياة وقلق المستقبل (ن=140)

المتغير	درجة الحرية	المتوسطات الحسابية	الانحرافات المعيارية	قيمة ت	مستوى الدلالة
الرضا عن الحياة	139	107.58	14.76	16.47	0.0001
قلق المستقبل	139	64.89	10.03	5.76	0.0001



(قلق المستقبل)



(الرضا عن الحياة)

من خلال الجدول والرسم الاحصائي يتبين أن:

المتوسط الحسابي لمقياس الرضا عن الحياة لدى عينة من طلبة الجامعة قد بلغ قيمته (107.58) بانحراف معياري (14.76) وهو متوسط حسابي أعلى من المتوسط النظري للمقياس الذي تساوي قيمته (72).

وتتفق هذه النتيجة مع ما جاء في بعض الدراسات السابقة كدراسة عبداللطيف (1997) التي اسفرت نتائجها كان مرتفعاً، ودراسة طه ولطفي (2009) التي أوضحت بأن الطلبة لديهم رضا مرتفع من الرضا عن الحياة قد بلغ (7.25%) أفراد العينة، وكذلك الدراسة التي اجراها كلاً من Padmaia, Mohapatra, Vanlahruaiia, Rrana, Tiamonglai (2015) التي بينت أن مستوى الرضا عن الحياة مرتفع، ودراسة الدخيلي (2017) التي أشارت إلى أن مستوى الرضا عن الحياة كان مرتفعاً، ودراسة حمدانه (2018) التي أظهرت أن مستوى الرضا كان مرتفعاً.

بينما اختلفت نتائج هذه الدراسة مع دراسة العمرات (2014) التي بينت أن درجة رضا الطالبات عن الحياة الجامعية جاء بتقدير متوسط.

ويمكن تفسير ذلك بأن إقبال الطلبة ورضاهم عن حياتهم كان بدرجة كبيرة قد يعود إلى أن رضا الفرد عن حياته مرتبط بما حققه من إنجاز مهماً متمثل بقبوله بكلية معينة وبعمر معين، كما أنه كلما ازدادت نسبة المساندة والدعم الاجتماعي من المحيطين بهم كلما تقدم

الطالب وتفوق وازدادت لديه نسبة الرضا عن الحياة، وحصول الوالدين على مستوى جامعي يساعد الأبناء على إكمال دراستهم وهذا يدعمهم ويحفزهم للنجاح، والدخل الأسري الجيد الذي يساعد الطالب على توفير احتياجاته يساعده على الشعور بالرضا عن حياته، فتمتع الفرد بالصحة النفسية وشعوره بالسعادة عن الحياة دليل على رضاه، وكلما قدر الفرد ذاته وقدره المحيط الاجتماعي الذي يعيش فيه كلما ارتفعت لديه درجات الرضا عن الحياة، فالفرد كلما كان متحمس للحياة ولديه إقبال عليها كلما ارتفعت لديه درجة الرضا عن حياته، وتقبل الفرد لذاته ولأسلوب الحياة التي يحياها في المجال الحيوي المحيط به، وبذلك يكون متوافقاً مع ربه وذاته وأسرته وسعيداً في عمله، متقبلاً لأصدقائه وزملائه، راضياً عن إنجازاته الماضية متطلعاً لمستقبله مسيطراً على بيئته فهو صاحب القرار وقادر على تحقيق أهدافه كل هذا يزيد من شعور الفرد بالرضا عن الحياة.

كما يتبين من الجدول السابق ذكره (6) أن المتوسط الحسابي لمقياس قلق المستقبل لدى طلبة الجامعة قد بلغ قيمته (64.89) بانحراف معياري (10.03) وهو متوسط حسابي أعلى من قيمة المتوسط الحسابي النظري للمقياس (54) مما يشير إلى أن العينة لديها أيضاً درجة عالية من قلق المستقبل.

وهذه النتيجة تتفق بما جاء في الدراسات السابقة كدراسة حاتم (1996) التي توصلت إلى أن أفراد العينة يعانون من مستوى عالٍ من قلق المستقبل، ودراسة العكاشي (2001) التي بينت نتائجها أن مستوى قلق المستقبل لدى أفراد عينة الدراسة كان مرتفعاً، ودراسة طاهر والزغاليل (2002) أظهرت نتائجها عن وجود مستوى مرتفع للقلق لصالح الذكور لتحملهم المسؤولية وأعباء الحياة، ودراسة العشري (2004) قد بينت ارتفاع في قلق المستقبل؛ ودراسة المحاميد السفاسفة (2007) أشارت إلى أن أفراد العينة لديهم مستوى عالٍ من قلق المستقبل المهني؛ وكذلك دراسة السبعوي (2007) أسفرت نتائجها عن ارتفاع لمستوى قلق المستقبل؛ وإشارت دراسة الثنيان (2009) بوجود مستوى عالٍ من قلق المستقبل؛ ودراسة الحوامدي ويلمسعود (2014) قد بينت وجود مستوى عالٍ من قلق المستقبل، وكذلك دراسة أحمادي وسالمي (2015) أظهرت وجود مستوى مرتفع من قلق المستقبل؛ كرماش (2016) أظهرت

نتائجها أن أفراد العينة لديهم مستوى مرتفع من قلق المستقبل؛ شريف والجمعان (2018) أظهرت نتائجها أن مستوى قلق المستقبل مرتفع.

بينما اختلفت نتائج هذه الدراسة مع دراسة خليل (2011) التي بينت وجود مستوى قليل من قلق المستقبل، ودراسة زقاوة (2014) أظهرت نتائجها وجود مستوى متوسط من قلق المستقبل، ودراسة المشاقبة (2015) بينت وجود مستوى بسيط من قلق المستقبل.

ويمكن تفسير هذه النتيجة التي تدل على ارتفاع في مستوى قلق المستقبل لدى طلبة الجامعة دليل على ضغوط الدراسة، وقد يكون ليس لدى الطلبة مهارات التعامل مع المشكلات التي تواجههم، وأيضاً بسبب الظروف التي تمر بها البلاد كل هذا وأكثر من شأنه أن يؤثر على مستوى دافعتهم ودراستهم مما يزيد من قلقهم اتجاه المستقبل المجهول بنظرهم، وعدم قدرتهم على تحقيق أهدافهم على المستوى القريب والفضل المتكرر يجعلهم أكثر قلقاً على مستقبلهم من غيرهم، كذلك فالبيئة النفسية والاجتماعية التي تزداد فيها الضغوطات قد تزيد من نسب قلق المستقبل لدى الطلبة، وقد يتمثل القلق من المستقبل بشكل أكبر؛ عندما يتصور الطالب الجامعي أنه لن يحصل على عمل في المستقبل، ولا سيما في ظل تزايد أعداد الخريجين في الاختصاصات المختلفة، والتنافس الشديد على الوظائف المحدودة، وغياب فرص العمل المناسبة؛ لما يحمله من مؤهل علمي.

**2- الهدف الثاني: التعرف على الفروق العائدة لـ(النوع - التخصص) في الرضا عن الحياة:**

وللتحقق من هذا الهدف تم حساب قيمة اختبار "ت" للعينتين والجدول التالي يبين نتيجة هذا التحليل.

جدول (7) يوضح الفروق بين متوسطات درجات عينة الدراسة في الرضا عن الحياة حسب متغير النوع والتخصص الأكاديمي (ن=140)

المتغيرات	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
النوع	ذكور	109.13	12.99	1.28	* غير دال
	إناث	105.94	16.37		
التخصص	أدبي	10	14.03	-0.35	* غير دال
		6.64			
	علمي	107.81	15.28		

يلاحظ من خلال الجدول السابق رقم (7) أن المتوسط الحسابي للذكور كان (109.13) بانحراف معياري (12.99) أما المتوسط الحسابي للإناث بلغ (105.94) بانحراف معياري (16.37) وللمقارنة بين المتوسطين تم استخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين، أن قيمة ت المحسوبة (1.28) وهي قيمة غير دالة احصائياً، أي أنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط أفراد عينة الدراسة على مقياس الرضا عن الحياة تعزى لمتغير النوع (ذكور - إناث) كذلك الأمر بالنسبة لمتغيرات التخصص فقد بلغ المتوسط الحسابي لطلاب التخصص الأدبي (106.64) بانحراف معياري (14.03)، وقد بلغ المتوسط الحسابي لطلاب التخصص العلمي (107.81) بانحراف معياري (15.28)، فقد كانت قيمة ت (-0.35) غير دالة إحصائياً، مما يشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات طلاب التخصص الأدبي والعلمي في الرضا عن الحياة.

اتفقت هذه النتيجة مع دراسة كيت وزملائه (1995) التي توصلت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية تعزى للنوع، كما اتفقت مع دراسة قاروت (2007) التي توصلت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مقياس الرضا عن الحياة عائدة للتخصص والنوع لدى الطالبات، وأيضاً دراسة الزعبي (2015) التي بينت عدم وجود فروق دالة جوهرياً بين متوسط درجات الذكور والإناث في الرضا عن الحياة، ودراسة يانغ وزنق وكو (2016) التي أشارت إلى عدم وجود فروق بين الجنسين في الرضا عن الحياة.

بينما اختلفت نتائج الدراسة الحالية مع بعض الدراسات السابقة منها دراسة ميخائيل (2013) التي توصلت إلى وجود فروق دالة إحصائياً وأن الفروق لصالح الإناث، ودراسة العفانة (2018) التي بينت وجود فروق في متغير النوع لصالح الإناث.

ويمكن تفسير عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في النوع والتخصص لمتغير الرضا عن الحياة وهذا يرجع إلى عدم الاختلاف بين الجنسين لأنهم متشابهين في درجات الرضا عن الحياة وهذا بسبب التطورات التي حدثت وجعلت نسبة التكافؤ والفرص عالية بين الذكور والإناث في فرص العمل وفي الحياة بشكل عام، فمثلما الرجل يتحمل المسؤولية أصبحت حياة المرأة الآن مليئة بالمسؤوليات من عمل ودراسة وقيادة السيارة وتكوين أسرة مثلها مثل الرجل وهذا، ما يجعل التقارب واضح بينهما.

كذلك يمكن تفسير عدم وجود فروق بين طلاب التخصصات الأدبية والعلمية في مستوى الرضا عن الحياة في المواد الدراسية التخصصية في المجالين لم يكن لها أي تأثير في تغيير فكرة الفرد عن الحياة وتكوين اتجاه بالرضا عنها من عدمها، فلم يكن للتخصص أي تأثير على درجة رضا الطلاب عن حياتهم فمتطلبات الحياة وتقييمها كان متساوياً لدى طلاب التخصصات المختلفة، كما يمكن تفسير هذه النتيجة على أن العينة كانت صغيرة الحجم فلم تظهر المحكات الاحصائية فروقاً دالة احصائياً.

### 3- الهدف الثالث: التعرف على الفروق العائدة لـ(النوع - التخصص) في قلق

#### المستقبل:

وللتحقق من هذا الهدف تم حساب قيمة اختبار "ت" للعينتين والجدول التالي يبين نتيجة هذا التحليل.

جدول (8) يوضح الفروق بين متوسطات درجات عينة الدراسة في قلق المستقبل حسب متغير النوع والتخصص الأكاديمي (ن=140)

المتغيرات	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
النوع	ذكور	64.19	10.02	-0.84	* غير دال
	إناث	65.62	10.07		
التخصص	أدبي	65.21	10.02	0.41	* غير دال
	علمي	64.52	10.17		

يلاحظ من الجدول (8) أن المتوسط الحسابي للذكور قد بلغ (64.19) بانحراف معياري (10.02) أما المتوسط الحسابي للإناث بلغ (65.62) بانحراف معياري (10.07) وللمقارنة بين المتوسطين تم استخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين، أن قيمة ت المحسوبة (-0.84) وهي قيمة غير دالة إحصائياً، أي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط أفراد عينة الدراسة على مقياس قلق المستقبل تعزى لمتغير النوع (ذكور - إناث) كذلك الأمر بالنسبة لمتغير التخصص (أدبي - علمي) فقد كانت قيمة المتوسط الحسابي لطلاب الأدبي (65.21) بانحراف معياري (10.02) وطلاب التخصص العلمي (64.52) بانحراف معياري (10.17) وهي غير دالة إحصائياً، وهذا يشير على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات طلاب التخصص الأدبي والعلمي في قلق المستقبل.

اتفقت هذه النتيجة مع دراسة أمل (2001) التي توصلت لعدم وجود فروق دالة إحصائية للتخصص، كما اتفقت مع دراسة عبدالحليم (2010) التي توصلت إلى عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في قلق المستقبل، وأيضاً دراسة بوزيان وبوقصة (2012) التي بينت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية حسب التخصص، ودراسة الجاجان (2016) التي توصلت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية للتخصص والنوع. ودراسة سالمى (2018) التي أشارت لعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الذكور ومتوسط درجات الإناث.

بينما اختلفت نتائج الدراسة الحالية مع بعض الدراسات السابقة ومنها دراسة المحاميد والسفاسفة (2007) التي توصلت إلى وجود فروق دالة إحصائية تعزى لصالح الذكور. ودراسة بن يحيى (2015) التي تشير لوجود فروق ذات دلالة إحصائية تعود لاختلاف التخصص لصالح الطالبات. ودراسة (محمد، ب ت) التي بينت وجود فروقاً ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث على مقياس قلق المستقبل.

ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن لا توجد فروق بين الذكور والإناث في النوع والتخصص لمتغير قلق المستقبل وذلك بسبب معاناة الطرفين من نفس ظروف الحياة الضاغطة التي تطرق مستقبل الذكور مثلما تطرق مستقبل الإناث، مثل نقص السيولة التي تعاني منه البلاد وهي مؤشر تهديد على حياة الذكور والإناث وتسبب لهم خوف على مستقبلهم فيزيد لديهم قلق المستقبل، وقد تكون عينة الدراسة صغيرة الحجم فلم تظهر المحكات الإحصائية فروقاً دالة إحصائية المصدر لقلق المستقبل لديهم ينظرون إلى المشكلات الحياتية والمستقبلية بصورة واقعية حيث كثرة مشاكل الحياة تجعل الإنسان ينظر إلى المشاكل الأكثر تعقيداً في حياته وهذا السبب الذي يؤدي لارتفاع قلق المستقبل لدى أفراد العينة.

كذلك يمكن تفسير عدم وجود فروق بين الذكور والإناث بين طلاب التخصصات الأدبية والعلمية في مستوى قلق المستقبل وهذا يرجع إلى عدم الاختلاف بين الجنسين كما سبق ذكره مسبقاً لأنهم فيما يتعلق بالتطورات التي حدثت وجعلت نسبة التكافؤ والفرص عالية بين الذكور والإناث في فرص العمل وفي الحياة بشكل عام فأصبحت الحياة بينهما متقاربة.

#### **4- الهدف الرابع: التعرف على طبيعة العلاقة بين الرضا عن الحياة وقلق المستقبل:**

وللتحقق من صحة ذلك تم استخدام معامل الارتباط بيرسون بين الدرجات التي تحصل عليها أفراد عينة الدراسة على مقياس الرضا عن الحياة، ومقياس قلق المستقبل، والجدول التالي يوضح نتيجة هذا التحليل.



**الجدول (9) يوضح قيمة معامل الارتباط بين درجة الرضا عن الحياة وقلق المستقبل لدى عينة الدراسة:**

المتغير	ن	معامل الارتباط بيرسون	مستوى الدلالة
الرضا عن الحياة قلق المستقبل	140	-0.10	غير دالة

يتضح من خلال الجدول رقم (9) أن قيمة معامل الارتباط بين درجة الرضا عن الحياة وقلق المستقبل لدى عينة من طلبة الجامعة قد بلغت (-0.10) وهي قيمة غير دالة إحصائياً، مما يشير إلى عدم وجود ارتباط بين الرضا عن الحياة وقلق المستقبل وهذا بسبب عدد العينة لأن كلما زاد عدد العينة كلما خرجنا بتقديرات أفضل، ويدل أيضاً على إنا الزيادة والانخفاض في درجات الرضا عن الحياة لا تدل على ارتفاع وانخفاض في معدلات قلق المستقبل.

لم تتفق نتائج هذه الدراسة مع أي من الدراسات السابقة.

بينما تختلف نتائج الدراسة مع دراسة إبراهيم (2011) التي اشارت إلى وجود علاقة سلبية بين درجات الطلبة على مقياس الرضا عن الحياة ودرجاتهم على مقياس قلق المستقبل؛ ونتائج دراسة علي (2015) التي تهدف لوجود علاقة دالة إحصائياً بين مستوى قلق المستقبل وبين الرضا عن الحياة كلما ارتفعت درجات الرضا عن الحياة انخفضت درجات قلق المستقبل.

ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن لا توجد علاقة بين متغير الرضا عن الحياة ومتغير قلق المستقبل وهذا قد يكون راجعاً لصغر حجم عينة الدراسة فلم تظهر المحكات الاحصائية علاقة بين الرضا عن الحياة وقلق المستقبل، وأحياناً لا يكون قلق المستقبل المرتفع لدى الطلبة هو المؤشر لعدم الرضى، ويمكن أن يكونوا أفراد العينة راضون عن حياتهم ولا يعانون من قلق المستقبل، أو قد يكون قلقهم على مستقبلهم مرتفع ولكن هذا قد لا يكون مؤشر يسبب لهم عدم الرضا، وقد يكونوا الطلبة من الأشخاص الذين لا يتأثرون بسهولة ولا يشغلهم مستقبلهم.

## التوصيات والمقترحات:

في ضوء ما اسفرت عنه النتائج يمكن اقتراح التوصيات والمقترحات التالية:

### التوصيات:

- 1- اهتمام مسؤولي التربية والتعليم بالبرامج التي تساعد على التأكيد على تنمية الرضا عن الحياة منذ المراحل التعليمية المبكرة قبل الانخراط في المرحلة الجامعية.
- 2- عقد ندوات وورش عمل إرشادية تهدف إلى توعية طلبة الجامعات بأهمية الرضا عن الحياة من أجل تمتعهم بصحة نفسية سوية.
- 3- تنظيم دورات تدريبية وندوات توعية لتقليل من قلق المستقبل وتوعية الشباب فيما يتعلق بمستقبلهم من خلال التعرف على امكاناتهم الحقيقية وتعليمهم مهارات التخطيط على أسس سليمة حتى لا يقع الشاب الطالب فريسة طموحاته غير الواقعية وبالتالي تسد أمامه فرص كثيرة بسبب تعميمه خبرة الفشل .
- 4- توفير مختصين في الإرشاد النفسي في الجامعات لمساعدة الطلبة في التغلب على أزماتهم وخوفهم من المستقبل المجهول.
- 5- الاهتمام من خلال وسائل الاعلام والمؤسسات التعليمية والتنقيفية بحاجات الشباب النفسية والعمل على تقليل مخاوفهم تجاه مستقبلهم من خلال مساعدتهم في التخطيط للمستقبل باعتبار أن الانسان هو صانع المستقبل.
- 6- إشراك أولياء الأمور في الأنشطة التي تهدف إلى مواجهة مواقف الحياة الضاغطة والتغلب عليها ليرتفع رضاهم عن أنفسهم وعن حياتهم.
- 7- توفير الدعم المالي للطلبة من مصادر مختلفة للتغلب على مشكلة الرسوم الدراسية التي تشكل عائقا أمام الطلبة وتزيد لديهم مشكلة القلق من المستقبل.
- 8- زيادة إثارة دوافع الطلبة من الأقسام الأدبية والعلمية وتنمية روح التحدي لديهم للوقوف بوجه الأحداث التي تعصف بالمجتمعات الحالية حتى لا تعيق مستقبلهم.

9- العمل على توفير أفضل شروط البيئة التعليمية والأكاديمية والنفسية التي توجه الطلبة للثقة في انفسهم وقدراتهم وبذل الجهد والمثابرة في العمل والكفاح لأجل إحراز النجاح.

10- توفير بعض المراجع والأنشطة العلمية والرياضية والترفيهية من أجل مساعدة الطلبة للتخفيف من قلق المستقبل، فمثلاً: توعيتهم نحو مستقبلهم من خلال التعرف على أسس سليمة حتى لا يقع الشباب فريسة طموحاته غير واقعية.

11- دعم البحوث التي تدعم على رفع مستوى الصحة النفسية.

### المقترحات:

تري الباحثة أنه سيكون من المفيد إجراء المزيد من الدراسات التي يمكن أن تدور حول مسألة الشعور بالرضا عن الحياة وقلق المستقبل، واستكمالاً لهذه الدراسة فنقدم الباحثة بعض المقترحات العلمية وتأمل أن تكون انطلاقة لبداية جهد منظم في مجال الدراسات التي تناولت مشكلات الطلبة الجامعيين من مختلف الجوانب، وتقتصر الباحثة ما يلي:

- إجراء دراسات مقارنة بين الطلاب والطالبات في قلق المستقبل وفي الرضا عن الحياة.
- إجراء مثل هذه الدراسة وإضافة بعض المتغيرات الديموغرافية الأخرى مثل (الضغوط النفسية).
- إجراء دراسات أخرى تتناول متغيرات الدراسة مع متغيرات ديموغرافية أخرى مثل (الحالة الاجتماعية، المستوى الاقتصادي).
- إجراء دراسات أخرى تتناول عينات أخرى مثل ( عينة المتقاعدين، طلبة الثانوية، المرأة العاملة).
- إجراء دراسة تتناول الرضا عن الحياة وسمات الشخصية لدى الطالب الجامعي.
- دراسة التأثيرات النفسية والاجتماعية لقلق المستقبل في حياة الطالب الجامعي.

## قائمة المصادر والمراجع

### • أولاً: المصادر والمراجع العربية

القرآن الكريم.

السنة النبوية.

- أبو عبيد، دعاء (2013). الرضا عن الحياة وعلاقته بقلق المستقبل لدى الأسرى المحررين المبعدين إلى قطاع غزة. رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية التربية، جامعة غزة.

- أبو غالي، عطف وأبو مصطفى، نظمي (2016). التنبؤ بقلق المستقبل المهني في ضوء الرضا عن الدراسة وتوجهات أهداف الإنجاز لدى طلبة اختصاص الإرشاد النفسي في كلية التربية بجامعة الأقصى. مجلة جامعة الأقصى، سلسلة العلوم الإنسانية، 20 (1)، 103 - 141.

- أحمادي، سهيلة وسالمي، مسعودة (2015). قلق المستقبل المهني وعلاقته بالأفكار اللاعقلانية لدى كلية العلوم الاجتماعية والتكنولوجية المقبلين على التخرج. كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية، جامعة الشهيد حمه الخضر.

- أحمد، عمرو (2013). قلق المستقبل وعلاقته بمستوى الطموح لدى طلبة الجامعة. مجلة العلوم التربوية، جامعة القاهرة (2).

- اسماعيلي، يامنة وانويوة، فيصل (2017). النمو النفسي الاجتماعي فاعلية الأنا ومصدر الضبط وعلاقتهما بقلق المستقبل لدى المراهق بمرحلة التعليم الثانوي بمدينة المسيلة الجزائر. مجلة الجامع في الدراسات النفسية والعلوم التربوية، جامعة محمد بوضياف، 174 (6)، 174 - 199.

- باوية، نبيلة وبريشي، مريامة (2013). المرونة النفسية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى النساء المصابات باضطرابات الغدة الدرقية. كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة قاصدي مرباح.

- بن يحيى، عائشة (2015). قلق المستقبل وعلاقته بالمساندة الاجتماعية لدى طالبات المرحلة لدى طلبة جامعة حائل بالسعودية. كلية التربية، جامعة حائل المملكة العربية السعودية.
- بوزيان، آسيا وبوقصه، وردة (2012). قلق المستقبل لدى طلبة التخرج. دراسة ميدانية، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة قاصدي مباح - ورقلة.
- بن عمر، نور الهدى (2018). الرضا عن الحياة لدى آباء وأمهات ذوي الإعاقة الذهنية. مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة قاصدي مباح - ورقلة، (32)، 205 - 216.
- جبر، عدنان ومنشد، حسام (2015). الرضا عن الحياة وعلاقته بالأمل لدى طلبة الجامعة. مجلة الأستاذ، كلية التربية الأساسية، جامعة كربلاء، 2 (214)، 132 - 156.
- جبر، أحمد (2012). العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظة غزة. رسالة ماجستير (غير منشورة) كلية التربية، جامعة الأزهر - غزة.
- الجاجان، ياسر (2016). دراسة الفروق في قلق المستقبل لدى طلبة كلية التربية في ضوء بعض المتغيرات. مجلة جامعة البعث، 38 (4)، 43 - 74.
- الجنابي، سعد (2015). القلق المستقبلي وعلاقته بمستوى الطموح وتعلم أداء الإرسال الساحق للطلاب بالكرة الطائرة. مجلة كلية التربية الرياضية للبنات، كلية التربية الرياضية، جامعة الكويت، 14 (1)، 53 - 64.
- الجندي، نبيل وأبو غبوش، مرفت (2016). درجات الرضا عن الحياة لدى زوجات الأسرى الفلسطينيين في محافظة الخليل. كلية علم النفس، جامعة الخليل.
- الحربي، فهد (2014). التسامح والرضا عن الحياة لدى معلمي التعليم العام بمحافظة النبهانية. رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية التربية، جامعة أم القرى.
- الحضيف، نوف (2018). إيمان الإنترنت وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية بالرس. مجلة العلوم التربوية والنفسية، 2 (19)، 25 - 49.

- حبيب، أسعد (2014). قلق المستقبل وعلاقته بمستوى الطموح لدى طلبة جامعة البصرة. مجلة أبحاث البصرة (العلوم الإنسانية)، كلية التربية للعلوم الإنسانية، 39 (4)، 304 - 328.
- حمد، نادرة (2014). أثر العلاج الانفعالي في خفض قلق المستقبل لدى طلبة الجامعة. مجلة الأستاذ، 1 (209)، 559 - 586.
- حمدانة، همام (2018). مستوى رضا الطلاب غير السعوديين في جامعة الملك سعود عن جودة الحياة الجامعية. جامعة الملك سعود، 11 (35)، 63 - 84.
- حوامدي، الساسي وبلمسعود، عادل (2014). قلق المستقبل وعلاقته ببعض المتغيرات الجنس والتخصص الدراسي لدى الطلبة المقبلين على التخرج. رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية، جامعة الوادي.
- خليل، عفراء (2011). مستوى الإيجابية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى عينة من طلبة الجامعة. مجلة دراسات العلوم التربوية، 38 (3)، 942 - 964.
- خريبة، إيناس (ب ت). الرضا عن الحياة الجامعية والعوامل الخمسة الكبيرة للشخصية لدى طلبة جامعة الملك خالد بالمملكة العربية السعودية. كلية التربية، جامعة الزقازيق.
- الدخيلي، ابتسام (2017). مستوى الرضا عن الحياة لدى الطالب الجامعي المتفوق دراسياً. رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة محمد خيضر - بسكرة.
- الزبير، نادية (2017). قلق المستقبل وعلاقته بمستوى الطموح لدى طالبات كليات التربية في جامعة السودان. مجلة كلية التربية الأساسية للعلوم التربوية والإنسانية، (36)، 115 - 129.
- الزعبي، أحمد (2015). الرضا عن الحياة وعلاقته بتقدير الذات لدى طلبة كلية التربية. كلية التربية، جامعة دمشق، مجلة جامعة البعث، 37 (14)، 53 - 90.
- الزواهره، محمد (2014). العلاقة بين الصلابة النفسية وقلق المستقبل ومستوى الطموح رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة محمد خيضر - بسكرة.

- الزقاوة، أحمد (2017). الفروق في مستوى قلق المستقبل لدى عينة من طلاب التعليم الثانوي والجامعي والتكوين المهني. المجلة العربية لعلم النفس، (3)، 51 - 75.
- زقاوة، أحمد (2014). المشروع الشخصي للحياة وعلاقته بقلق المستقبل. رسالة دكتوراه (غير منشورة)، كلية العلوم الاجتماعية، جامعة وهران.
- زعتر، شريف والعماري، عائشة (2010). علاقة سمة التفاؤل/تشاؤم بقلق المستقبل لطلبة ثانية ماستر عيادي. رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة محمد خيضر - بسكرة.
- السبعاي، فضيلة (2007). قلق المستقبل لدى طلبة كلية التربية وعلاقته بالجنس والنخصص. جامعة الموصل، مجلة التربية والعلم، 15 (2)، 250 - 277.
- سالمى، مسعودة (2018). قلق المستقبل المهني لدى طلبة جامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي. مجلة العلوم النفسية والتربوية، 6 (1)، 358 - 379، جامعة الوادي، الجزائر.
- الشرافي، ماهر (2013). الإنهاك النفسي وعلاقته بكل من قلق المستقبل ومستوى الطموح لدى العاملين في الأنفاق. كلية التربية، الجامعة الإسلامية.
- الشريف، غادة (2015). تصور مقترح لخفض قلق المستقبل من وجهة نظر الطلاب والمعلمين بالمرحلة الثانوية. مجلة كلية التربية، جامعة بورسعيد، 15 (406)، 604 - 627.
- شريف، الجمعان (2018). الرضا عن الحياة وتقدير الذات وعلاقتها بقلق المستقبل المهني لدى الطالب الجامعي. مجلة أبحاث البصرة للعلوم الإنسانية، جامعة البصرة.
- www.org.shamaa
- شقورة، يحيى (2012). المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظة غزة. رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية التربية، جامعة الأزهر - غزة.
- طشطوش، رامي (2015). الرضا عن الحياة والدعم الاجتماعي المدرك والعلاقة بينهما لدى عينة من مريضات سرطان الثدي. المجلة الأردنية في العلوم التربوية، 11 (4)، 44 - 467.

- عطا الله، إيمان (2017). تمثيلات قلق المستقبل في التعبير الفني لطلبة المرحلة الإعدادية. مجلة الأكاديمي، (86)، 133 - 148.
- العتبي، هذال (2016). قلق المستقبل على التحصيل الدراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية. رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية التربية، جامعة أم القرى.
- علي، ريم (2015). التعرف على طبيعة العلاقة بين قلق المستقبل والرضا عن الحياة في متغيرين (العمر - الحالة الاجتماعية). مجلة الإرشاد النفسي، كلية التربية، جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن، 3 (42)، 237 - 27.
- عيدان، نور ومحمد، نور وجودي، نور (2017). قلق المستقبل لدى طالبات كلية التربية للبنات. كلية التربية، جامعة القادسية.
- عيسى، حسين (2013). الذكاء الاجتماعي وعلاقته بالانحياز الانفعالي والرضا عن الحياة لدى أفراد شرطة المرور في محافظة غزة. كلية التربية، الجامعة الإسلامية.
- العفانة، محمد (2018). التنظيم الانفعالي وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظات غزة. رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية التربية، جامعة غزة.
- العمرات، محمد والرفوع، محمد (2014). مستوى الرضا عن الحياة الجامعية وعلاقته بتقدير الذات لدى طالبات جامعة الطفيلة التقنية في الأردن. كلية العلوم التربوية. المجلة الدولية التربوية المتخصصة، جامعة الطفيلة التقنية، 3 (12)، 266 - 283.
- العياشي، بن شعبان (2017). قلق المستقبل لدى عينة من مرضى العجز الكلوي دراسة ميدانية بالمستشفى عين الملح ولاية المسيلة. كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة محمد بوضياف المسيلة.
- غانم، إستبرق وغانم، رونق وحيدر، زينب (ب ت). قلق المستقبل وعلاقته بمستوى الطموح لدى طلبة كلية الآداب. رسالة ماجستير (غير منشورة).



- الفنجري، حسن (ب ت). فاعلية استخدام بعض استراتيجيات علم النفس الإيجابي في التخفيف من قلق المستقبل. رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية التربية النوعية، جامعة بنها.
- القاضي، وفاء (2009). قلق المستقبل وعلاقته بصورة الجسم ومفهوم الذات لدى حالات البتر بعد الحرب على غزة. رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية التربية، الجامعة الإسلامية - غزة.
- قاروت، بسمة (2007). الرضا وعلاقته ببعض سمات الشخصية لدى عينة من طالبات جامعة أم القرى بمدينة مكة المكرمة. رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية التربية، جامعة أم القرى.
- قريطع، فراس (2017). الضغوط النفسية لدى المعلمين وعلاقتها بالرضا عن الحياة. المجلة الأردنية في العلوم التربوية. 13 (4)، 457 - 486.
- قمر، مجذوب (2015). تقدير الذات وعلاقته بالسلوك الديموغرافي. رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية التربية، جامعة ورقلا.
- القحطاني، محمد (2015). قلق المستقبل وعلاقته بالأفكار غير العقلانية في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية لدى طلاب وطالبات قسم علم النفس بجامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية. مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية، كلية العلوم الاجتماعية، جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، (41)، 17 - 70.
- كاظم، سارة (2014). معرفة العلاقة بين الرضا عن الحياة وإدارة الانفعالات وفق بعض المتغيرات لدى طالبات جامعة القادسية. رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية التربية، جامعة القادسية.
- كتلو، كامل (2015). السعادة وعلاقتها بكل من التدين والرضا عن الحياة والحب لدى عينة من الطلاب الجامعيين المتزوجين. مجلة دراسات العلوم التربوية، 42 (2)، 661 - 679.

- كرماش، حوراء (2016). الاغتراب النفسي وعلاقته بقلق المستقبل لدى الطلبة النازحين في جامعة بابل، مجلة كلية التربية الأساسية للعلوم التربوية والإنسانية، كلية التربية الأساسية، جامعة بابل (30)، 227 - 252.

- المشيخي، غالب (2009). قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح لدى عينة من طلاب جامعة الطائف. رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية التربية، جامعة أم القرى.

- المشاقبة، محمد (2015). قلق المستقبل لدى طلاب كلية التربية والآداب في جامعة الحدود الشمالية. كلية التربية والآداب. جامعة الحدود الشمالية، مجلة جامعة طيبة للعلوم التربوية، 10 (1)، 49 - 33.

- النمومي، محمد ونعيم، مازن (2013). قلق المستقبل لدى طلبة كليات المجتمع في منطقة الجليل في ضوء بعض المتغيرات. المجلة الأردنية في العلوم التربوية، 9 (2)، 173 - 185.

- محمد، هبة (ب ت). قلق المستقبل عند الشباب وعلاقته ببعض المتغيرات الجامعية في مدينة الرياض. مجلة البحوث التربوية والنفسية، كلية التربية، جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن، (26 - 27)، 322 - 377، متاح عبر: [www.novapdf.com](http://www.novapdf.com).

- مختار، وحيد (2013). الذكاء الوجداني وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة. كلية التربية، جامعة بنها.

- مقداد، غالب (2015). قلق المستقبل لدى مرضى الفشل الكلوي وعلاقته ببعض المتغيرات. رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية التربية، الجامعة الإسلامية - غزة.

- المحاميد، شاکر والسفاسفة، محمد (2007). قلق المستقبل المهني لدى طلبة الجامعات الأردنية وعلاقته ببعض المتغيرات. مجلة العلوم التربوية والنفسية، جامعة مؤتة، (3)، 127 - 142.

- المصري، نيفين (2011). قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح الأكاديمي لدى عينة من طلبة جامعة الأزهر بغزة. رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية التربية، جامعة الأزهر.

- منتصر، مسعودة (2017). فاعلية الذات وعلاقتها بقلق المستقبل لدى الطلبة المقبلين على التخرج. مجلة العلوم النفسية والتربوية، جامعة الوادي، 1 (5)، 7 - 93.

- ميخائيل، مطانيوس (2013). الرضا عن الحياة لدى عينة من طلبة الجامعة في سوريا وبريطانيا. مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس، 11 (1)، 84 - 109.

- ملوكة، صفية (2018). أثر توقع الكفاءة الذاتية على قلق المستقبل المهني لدى الطالب الجامعي المقبل على التخرج. دراسة ميدانية، كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية، جامعة الجبلاني - بونعامة.

- ميسة، فاطمة وميسة، فضيلة (2014). الرضا عن التخصص وعلاقته بمستوى الطموح لدى الطالب الجامعي. دراسة ميدانية، كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية، جامعة الوادي.

- نادية، أوثن وبراجيل، علي (2015). التوجيه الجامعي بتقدير الذات وقلق المستقبل المهني للطلاب في ضوء بعض المتغيرات. رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة الحاج لخضر.

- النملة، عبد الرحمن (2013). تقدير الذات وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى طلاب جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية الدارسين باستخدام الإنترنت. دراسات العلوم التربوية، 40 (4)، 1318 - 1333.

- النعيمي، هادي والجباري، جنار (ب ت). قلق المستقبل لدى المدرسات المتأخرات عن الزواج في مركز محافظة كركوك. رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية التربية، جامعة الموصل.

• ثانياً: المراجع الأجنبية

- Festinger, L (1954). A theory of social comparison processes. Human relations (2): 117 – 140 .
- Ying, yang ؛Yang, Y; Zhang, M; Kou, Y (2016). Self-compassion and life satisfaction: The mediating role of hope? People's Republic of China University, Beijing.

الملاحق

## الملحق (أ)

### مقياس الرضا عن الحياة

#### البيانات الشخصية:

العمر: ..... النوع: .....  
التخصص: ..... الحالة الاجتماعية: .....

#### التعليمات:

#### عزيزي الطالب .. عزيزتي الطالبة

يعرض عليك فيما يلي مجموعة من العبارات التي تعبر عما تشعر به غالباً تجاه ظروفك الحياتية، ويوجد أمام كل عبارة خيارات، المرجو منك أن تقرأ كل عبارة من هذه العبارات بدقة ثم تبدي رأيك بوضع علامة (✓) أسفل الاختيار الذي ينطبق عليك لا تترك عبارة دون الإجابة عليها.

#### ولاحظ أن:

- لا تضع أكثر من علامة أمام عبارة واحدة.
- لا تتوقف كثيراً أثناء الاستجابة على العبارات.
- أنه لا يوجد زمن محدد للإجابة.

وشكراً على تعاونكم سلفاً

## مقياس الرضا عن الحياة في صورته الأولى

الرقم	العبارة	تنطبق تماماً	تنطبق	إلى حد ما	لا تنطبق	لا تنطبق أبداً
1	أنا أسعد حالياً من الآخرين.					
2	أنا راضٍ عن نفسي.					
3	ظروف حياتي ممتازة.					
4	في معظم الأحوال تقترب حياتي من المثالية.					
5	أنا راضٍ عن كل شيء في حياتي.					
6	أشعر بالثقة تجاه سلوكي الاجتماعي.					
7	أشعر بالأمن والطمأنينة.					
8	أتمتع بحياة سعيدة.					
9	أشعر أن حياتي الآن أفضل من أي وقت مضى.					
10	حصلت حتى الآن أشياء مهمة في حياتي.					
11	أشعر أنني موفق في حياتي.					
12	أشعر بالبهجة الممزوجة بالتفاؤل اتجاه المستقبل.					
13	أنا راضٍ بما وصلت إليه.					
14	أميل إلى الضحك وتبادل الدعابة.					
15	أشعر بالرضا والارتياح عن ظروف حياتي.					
16	أقبل الآخرين واتعاش معهم كما هم.					
17	أعيش في مستوى حياة معيشة أفضل مما كنت أتمناه أو أتوقعه.					

الرقم	العبرة	تنطبق تماماً	تنطبق	إلى حد ما	لا تنطبق	لا تنطبق أبداً
18	أشعر بالسعادة لوجود علاقات طيبة تربطني بالآخرين.					
19	أشعر أن حياتي مشرقة ومليئة بالأمل.					
20	أقبل نقد الآخرين.					
21	يثق الآخرون في قدراتي.					
22	يتسم سلوكي مع الآخرين بالتسامح والمرح.					
23	أنام نوماً هادئاً مسترخياً.					
24	ينظر الآخرون إلي باحترام.					
25	لا أعانى من مشاعر اليأس أو خيبة الأمل.					
26	لدي القدرة على اتخاذ القرار وتحمل نتائجه.					
27	روحي المعنوية مرتفعة.					
28	علاقتي الاجتماعية بالآخرين ناجحة.					
29	لو أقدر لي أن أعيش من جديد فلن أغير شيئاً من حياتي.					



## مقياس الرضا عن الحياة في صورته النهائية بعد التعديل والحذف

الرقم	العبارة	تنطبق تماماً	تنطبق	إلى حد ما	لا تنطبق	لا تنطبق ابداً
1	أنا أسعد حالياً من الآخرين.					
2	أنا راضٍ عن نفسي.					
3	ظروف حياتي ممتازة.					
4	في معظم الأحوال تقترب حياتي من المثالية.					
5	أنا راضٍ عن كل شيء في حياتي.					
6	أشعر بالثقة تجاه سلوكي الاجتماعي.					
7	أشعر بالأمن والطمأنينة.					
8	أتمتع بحياة سعيدة.					
9	أشعر أن حياتي الآن أفضل من أي وقت مضى.					
10	حصلت حتى الآن أشياء مهمة في حياتي.					
11	أشعر أنني موفق في حياتي.					
12	أشعر بالبهجة المزوجة بالتفاؤل اتجاه المستقبل.					
13	أنا راضٍ بما وصلت إليه.					
14	أميل إلى الضحك وتبادل الدعابة.					
15	أشعر بالرضا والارتياح عن ظروف حياتي.					
16	أعيش في مستوى حياة معيشة أفضل مما كنت أتمناه أو أتوقعه.					

الرقم	العبرة	تطبق تماماً	تطبق	إلى حد ما	لا تنطبق	لا تنطبق أبداً
17	أشعر أن حياتي مشرقة ومليئة بالأمل.					
18	يثق الآخرين في قدراتي.					
19	أنام نوماً هادئاً مسترخياً.					
20	لا أعانى من مشاعر اليأس أو خيبة الأمل.					
21	لدي القدرة على اتخاذ القرار وتحمل نتائجه.					
22	روحي المعنوية مرتفعة.					
23	علاقتي الاجتماعية بالآخرين ناجحة.					
24	لو أقدر لي أن أعيش من جديد فلن أغير شيئاً من حياتي.					

## الملحق (ب)

### مقياس قلق المستقبل

#### البيانات الشخصية:

العمر: ..... النوع: .....  
التخصص: ..... الحالة الاجتماعية: .....

#### التعليمات:

#### عزيزي الطالب .. عزيزتي الطالبة

يعرض عليك فيما يلي مجموعة من العبارات التي تعبر عما تشعر به غالباً تجاه ظروفك الحياتية، ويوجد أمام كل عبارة خيارات، المرجو منك أن تقرأ كل عبارة من هذه العبارات بدقة ثم تبدي رأيك بوضع علامة (√) أسفل الاختيار الذي ينطبق عليك لا تترك عبارة دون الإجابة عليها.

#### ولاحظ أن:

- لا تضع أكثر من علامة أمام عبارة واحدة.
- لا تتوقف كثيراً أثناء الاستجابة على العبارات.
- أنه لا يوجد زمن محدد للإجابة.

وشكراً على تعاونكم سلفاً

## مقياس قلق المستقبل في صورته الأولية

الرقم	الفقرات	تنطبق علي	تنطبق علي أحياناً	لا تنطبق علي
1	تقلقني مشكلة الزيادة في الأسعار .			
2	أشعر ب القلق من وقت لآخر على صحتي.			
3	يضايقني التعامل بالرشوة لقضاء حاجاتنا.			
4	أقلق كثيراً عندما أفكر بشأن وحدتي في المستقبل.			
5	اخشى زيادة الوزن في المستقبل.			
6	أقلق كثيراً بشأن التدهور الأخلاقي في العالم .			
7	أشعر بالرعب من أن أصاب بحادث.			
8	أقلق من عدم تقدير الآخرين لي في المستقبل.			
9	اخشى حدوث خلافات تهدد مستقبل أسرتي.			
10	صعوبة المناهج الدراسية قد تؤدي إلى الفشل.			
11	لدي شعور بقرب انهيار العالم ممن حولي.			
12	اخشى من وقوع بعض المصائب في المستقبل.			
13	أفكر احياناً بأن حياتي ستتغير للأسوء.			
14	يقلقني أن تؤدي الفضائيات والإنترنت إلى انهيار حياتنا .			
15	ينتابني القلق بشأن الرسوب في الامتحانات.			
16	يقلقني كثيراً عدم انجاب الأطفال بعد الزواج.			
17	كل ما حولنا يؤكد أن الماضي أفضل من الحاضر والمستقبل.			
18	يشغلني عدم وجود مستقر في المستقبل.			
19	أشعر بالتوتر عندما أفكر أنني سأعمل في مهنة لا أحبها.			

الرقم	الفقرات	تنطبق علي	تنطبق علي أحياناً	لا تنطبق علي
20	انزعج عندما أفكر في مستقبلي المهني.			
21	اخشى التعرض للفقر والحاجه.			
22	يضايقني أن التكنولوجيا سوف تقتل من فرص العمل .			
23	تجارب الآخرين تؤكد ما ينتابني من قلق.			
24	أقلق كثيراً لعدم معرفتي بجوانب دراستي.			
25	يشغلني التفكير بأنني سأصاب بمرض خطير في المستقبل.			
26	لا يناقشني أحد بشأن مستقبلي.			
27	يضايقني انخفاض الوازع الديني لدى الكثيرين ممن حولي.			
28	يشغلني التفكير في مستقبلي الدراسي.			
29	يقلقني تزايد انهيار العلاقات الاجتماعية بين الناس.			
30	تلازمني فكرة الموت في كل وقت.			

## مقياس قلق المستقبل في صورته النهائية بعد التعديل والحذف

الرقم	الفقرات	تنطبق علي	تنطبق علي أحياناً	لا تنطبق علي
1	تقلقني مشكلة الزيادة في الأسعار .			
2	أشعر ب القلق من وقت لآخر على صحتي.			
3	أقلق كثيراً عندما أفكر بشأن وحدتي في المستقبل.			
4	اخشى زيادة الوزن في المستقبل.			
5	أقلق كثيراً بشأن التدهور الأخلاقي في العالم .			
6	أشعر بالرعب من أن أصاب بحادث.			
7	أقلق من عدم تقدير الآخرين لي في المستقبل.			
8	اخشى حدوث خلافات تهدد مستقبل أسرتي.			
9	صعوبة المناهج الدراسية قد تؤدي إلى الفشل.			
10	لدي شعور بقرب انهيار العالم ممن حولي.			
11	اخشى من وقوع بعض المصائب في المستقبل.			
12	أفكر احياناً بأن حياتي ستتغير للأسوء.			
13	يقلقني أن تؤدي الفضائيات والإنترنت إلى انهيار حياتنا .			
14	ينتابني القلق بشأن الرسوب في الامتحانات.			
15	يقلقني كثيراً عدم انجاب الأطفال بعد الزواج.			
16	كل ما حولنا يؤكد أن الماضي أفضل من الحاضر والمستقبل.			

الرقم	الفقرات	تنطبق علي	تنطبق علي أحياناً	لا تنطبق علي
17	يشغلني عدم وجود مستقر في المستقبل.			
18	أشعر بالتوتر عندما أفكر أنني سأعمل في مهنة لا أحبها.			
19	انزعج عندما أفكر في مستقبلي المهني.			
20	أخشى التعرض للفقر والحاجة.			
21	يضايقني أن التكنولوجيا سوف تقتل من فرص العمل .			
22	تجارب الآخرين تؤكد ما ينتابني من قلق.			
23	أقلق كثيراً لعدم معرفتي بجوانب دراستي.			
24	يشغلني التفكير بأنني سأصاب بمرض خطير في المستقبل.			
25	لا يناقشني أحد بشأن مستقبلي.			
26	يفلقني تزايد انهيار العلاقات الاجتماعية بين الناس.			
27	تلازمني فكرة الموت في كل وقت.			