



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة البوتاني بونعامه خميس مليانة

كلية العلوم الاجتماعية والانسانية.

قسم العلوم الاجتماعية.

تمثلات جودة الحياة لدى الطالب وعلاقتها بقلق المستقبل المهني

مذكرة لنيل شهادة الماستر
تخصص: إرشاد وتوجيه

إشراف الدكتور:
خماد محمد

إعداد الطالبتين:
بنية سمية
عبادة منال

السنة الجامعية: 2019/2018

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي
خَلَقَ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ
وَالَّذِي جَعَلَ الْمَوْتَ
وَالْحَيَاةَ وَالَّذِي
يُعِيدُ النَّاسَ
وَالَّذِي جَعَلَ
الْمَوْتَ وَالْحَيَاةَ
وَالَّذِي يُعِيدُ
النَّاسَ

شكر و تقدير

قال الله تعالى : بسم الله الرحمن الرحيم

"فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ"

الحمد لله كما ينبغي لجلال وجهه و عظيم سلطانه .

حمدا كثيرا طيبا مباركا لما وفقنا اليه من إتمام هذا العمل و بلوغ هذه الدرجة.

فكل من فضله و جوده و كرمه . ثم نتوجه بالشكر إلى الأستاذ المشرف "خامد

محمد" على توجيهاته و نصائحه التي أنارت لنا الدرب في هذا البحث.

واجبنا من المولى القدير أن يجازيه منا خير جزاء .

الإهداء

أهدي هذا العمل المتواضع إلي من قال في حقهما عز وجل

"بسم الله الرحمن الرحيم"

﴿فَلَا تَقُلْ لَهُمَا أُفٍّ وَلَا تَنْهَرهُمَا وَقُلْ لَهُمَا قَوْلًا كَرِيمًا﴾

إلي من حملتني وهنا علي ومن .

إلي التي لملمت روح الحياة و أنا في أحشائها .

إلي النبع الطي من فيض الحنان سقاني .

"أمي العزيزة"

إلي من هون الصعاب أمامي و كان السبب في حياتي .

إلي من تحمل أعباء الحياة حتى يراني علي ما أنا عليه اليوم .

إلي أجمل و أروع أب .

"أبي العزيز"

إلي إخوتي و أخواتي .

إلي كل الصديقات في الحياة الدراسية اللواتي سكن بيتنا من قلبي .

إلي كل من مد لي يد العون من قريب أو بعيد .

الإهداء

باسم الخالق الذي أضاء الكون بنوره البهي وحده أعبد وله وحده أسجد

خاشعا شاكرا لإتمام هذا العمل .

أهدي هذا العمل المتواضع إلى والدي الكريمين

وإلى كل من ساهم في العمل من قريب أو بعيد .

ملخص الدراسة

- * هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين جودة الحياة وقلق المستقبل المهني لدى الطلبة الجامعيين المقبلين على التخرج، تبعاً لمتغير التخصص (إرشاد وتوجيه، حقوق)، وبعد تحليل مفاهيم الدراسة، قمنا بصياغة الفرضيات كمايلي :
- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين جودة الحياة وقلق المستقبل المهني
 - توجد فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة تبعاً لمتغيرة التخصص .
 - توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قلق المستقبل تبعاً لمتغير التخصص .
- _عينة الدراسة متمثلة في (100) طالب وطالبة من جامعة خميس مليانة، قمنا باختيارهم بطريقة عشوائية.
- للتحقق من الفرضيات استخدمنا المنهج والأدوات التالية :
 - المنهج : قمنا باستخدام المنهج الوصفي الارتباطي ، كمنهج مناسب لهذه الدراسة
 - الأداة : قمنا باستخدام - مقياس جودة الحياة (كاظم ومنى 2006) .
 - مقياس قلق المستقبل (الخالدي 2002) .

أثبت النتائج

- وجودة علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين جودة الحياة وقلق المستقبل .
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جودة حياة تبعاً لمتغير التخصص .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قلق المستقبل تبعاً لمتغير التخصص .

فهرس المحتويات

الصفحة	العنوان
	البسمة
	الشكر
	الإهداء
	ملخص الدراسة
	فهرس المحتويات
	مقدمة
الباب الأول: الجانب النظري	
الفصل الأول: الإطار العام للدراسة	
05	الإشكالية
07	الفرضيات
07	أهداف الدراسة
07	أهمية الدراسة
08	المفاهيم الإجرائية للدراسة
09	الدراسات السابقة لجودة الحياة
11	التعقيب على الدراسات السابقة
13	الدراسات السابقة لقلق المستقبل المهني
16	تعقيب على الدراسات السابقة
الفصل الثاني: جودة الحياة	
19	تمهيد.
19	مفهوم جودة الحياة.
22	مبادئ جودة الحياة.
23	مؤشرات جودة الحياة.

23	مظاهر جودة الحياة.
26	مجالات جودة الحياة.
28	أبعاد جودة الحياة.
30	معوقات جودة الحياة.
الفصل الثالث: قلق المستقبل المهني	
34	تمهيد
34	ماهية قلق المستقبل
34	تعريف قلق المستقبل المهني
37	أسباب القلق مستقبل
40	أهمية العمل وتأثيره على الفرد
41	طرق التعامل مع قلق المستقبل المهني
44	خلاصة الفصل
الباب الثاني: الجانب الميداني	
الفصل الرابع: الاجراءات المنهجية للدراسة.	
46	تمهيد
46	المنهج.
46	مجتمع وعينة البحث.
47	خصائص العينة .
47	حدود الدراسة.
47	الدراسة الاستطلاعية.
48	الادوات القياس.
50	خصائص السيكومترية الادوات القياس.

53	الاساليب الاحصائية.
54	خلاصة الفصل .
الفصل الخامس: مناقشة وتفسير النتائج.	
55	تمهيد
55	عرض وتفسير نتائج الفرضية الاولى
56	عرض وتفسير نتائج الفرضية الثانية
57	عرض وتفسير نتائج الفرضية الثالثة
61	خاتمة
62	التوصيات والاقتراحات
/	قائمة المراجع
/	الملاحق

فہرِس الجدِ اول

قائمة الجداول:

الصفحة	الجدول	الرقم
31	معوقات جودة الحياة	01
46	عينة الدراسة	02
48	أبعاد فقرات المقياس قلق المستقبل	03
49	فقرات الايجابية والسلبية للمقياس	04
49	أبعاد فقرات مقياس جودة الحياة	05
50	تصحيح المقياس	06
50	المتوسط الحسابي	07
51	معامل ثبات درجات المقياس	08
51	معامل ألفا لكرونباخ	09
52	حساب الصدق التمييزي	10
53	طريقة التجزئة النصفية	11
55	نتائج الفرضية العامة	12
56	نتائج الفرضية الثانية	13
57	نتائج الفرضية الثالثة	14

مقدمة

مقدمة:

تمر المجتمعات اليوم بمرحلة سريعة التغير في جميع مجالات الحياة وعلى كافة الأصعدة ،حيث تولدت عنها حالة من الارتباك و عدم الاستقرار من جميع النواحي و إلى الشعور بالتوجس من المستقبل بصورة جعلت من الاستمتاع بالحياة أمر صعب المنال لكل فئات و شرائح المجتمع.

لجودة الحياة مفهوم متعدد الأبعاد ونسبي يختلف من شخص لآخر من الناحية من النظرية والتطبيقية وفق المعايير التي يعتمدها الأفراد لتقويم الحياة ومطالبها،والتي غالبا ماتتأثر بعوامل كثيرة تتحكم في تحديد مقومات جودة الحياة كالقدرة على التفكير واتخاذ القرار،و القدرة على التحكم ،وإدارة الظروف المحيطة،والصحة الجسمية والنفسية والظروف الاقتصادية والمعتقدات الدينية،والقيم الثقافية والحضارية،التي تحدد من خلالها الأفراد الأشياء المهمة التي تحقق سعادتهم في الحياة.

وتعتبر الجامعة هي المؤسسة التي تشمل مجالات عديدة للتخصص تعمل على تحقيق طموحات الطلبة،وتتناسب قدراتهم وميولهم واهتماماتهم ومع استشراف المستقبل وتطلعاته في القرن الحادي والعشرون يطرح العالم مفاهيم جديدة و توجيهات جادة وتحديات ضاغطة في إطار ما يعرف بالجودة الشاملة ومعايير الجودة وغير ذلك فيها يتعلق باتفاق العمل و الإنتاج ومتطلبات الحياة المتزايدة نتيجة التطورالعلمي والتكنولوجي والدافع النفسي لتلبيتها و مسابقتها تجعل الفرد يعيش حالة من الصراع الايجابي والسلبى في نفس الوقت،فالجانب الايجابي يعتبر عاملا محفزا لمواصلة العمل والجهد للتطلع إلى المستقبل حياة أفضل وذلك لبلوغ أهداف يسعى بجدية لتحقيقها.

لذلك يعتبر القلق المستقبل نوعا من أنواع القلق الذي يشكل عائقا على الأفراد وإنتاجيتهم و قد يكون القلق ذو الدرجة العالية يؤدي إلى اختلاف في توازن الفرد مما يؤثر على الناحية العقلية والجسمية أو السلوكية.

ويعتبر طلبة التخرج هم المستقبل هم رجال ونساء الغد الذين يحملون مسؤولية تقدم و الازدهار البلاد ويفكرون بشكل اكبر في المستقبل ويتخوفون منه ومايخبئ لهم هذا المجهول وقد يكون غالبية الطلبة لديهم قلق من المستقبل ومن أشياء محددة كالمستقبل المهني الذي يشغلهم.

تناولنا في الدراسة الحالية تناول دراسة جودة الحياة وقلق المستقبل المهني لدى طلبة التخرج بجامعة خميس مليانة وفق الخطة التالية:

الإشكالية الدراسة وفرضياتها، أهداف والأهمية الدراسة في تحديد أهم مفاهيم الدراسة و الدراسات السابقة حول متغيرات الدراسة، وفصل الثاني بعنوان جودة الحياة وتطرقنا فيها إلى مفهوم جودة الحياة ومبادئه ومؤشرات ومظاهر ومن ثم مجالاتها وأبعادها وفي الأخير معوقات جودة الحياة.

أما الفصل الثالث خصصناه لقلق المستقبل المهني وتطرقنا فيه إلى ماهية قلق المستقبل المهني وتطرقنا فيه إلى ماهية قلق المستقبل المهني وأسبابه وسماتهم وأهمية العمل وتأثيره على الفرد وطرق التعامل مع قلق المستقبل المهني

أما الجانب التطبيقي يشمل الفصل رابع خاص بمنهجية البحث والدراسة، تم الطرق فيه إلى منهج الدراسة ثم يليه حدود الدراسة، لإجراء الدراسة لتي بعدها وصف لعينة الدراسة و خصائص العينة وطريقة الاختيار العينة والدراسة الاستطلاعية وعينتها وطريقة اختيارها و تاريخ إجرائها وأهداف الدراسة وأدوات القياس ووصف لمقاييس جودة الحياة وقلق المستقبل

والخصائص السيكمترية الأدوات القياس وأخيرا الأساليب الإحصائية المستخدمة في
الدراسة.

وفي الأخير الفصل الخامس تم التطرق فيه إلي عرض ومناقشة نتائج الدراسة وتحليلها ، و
في ختام هذه الدراسة توجد خاتمة وهي عبارة عن حوصلة لكل ما تناولناه في هذه الدراسة
تليها بعض التوصيات والاقتراحات مع ذكر لقائمة المراجع والملاحق المعتمدة في الدراسة.

الإشكالية :

شهدت السنوات الأخير اهتماما متزايدا في المجال علم النفس بدراسة مفهوم جودة الحياة و المتغيرات المرتبطة به مثل الرضا عن الحياة والسعادة ومعنى الحياة وفاعلية الذات وإشباع الحاجات وذلك في إطار علم النفس الايجابي الذي يبحث في الجوانب الايجابية في حياة الفرد والمجتمع ليصل بهما إلى الرفاهية بعد أن تجاهل علماء النفس لفترات طويلة الجوانب الايجابية لدى الإنسان وكان كل اهتمامهم بالجوانب السلبية كما تعددت استخدامات مفهوم جودة في كافة المجالات منها جودة الحياة وجودة التعليم وجودة الإنتاج وجودة المستقبل من برنامج الخدمات المقدمة للفرد (عبد الله، 2008، ص13)

وجودة الحياة تعني قدرة الفرد على تبني أسلوب حياة يستطيع من خلاله إشباع رغباته و حاجاته الأساسية ووجود معنى لحياته التي يعيشها ويدرك الفرد من خلال جودة الحياة مكانته في المحتوى الثقافي والنظام القيمي الذي يعيش فيه وعلاقته بالأهداف والتوقعات و المعايير والاهتمامات (المشاقبة، 2015، ص30)

وهذا يعني أن جودة الحياة الفرد ترتبط بالمستوى الذي يصل إليه في إشباع وإرضاء مختلف حاجاته النفسية والاجتماعية لما توفره له مؤسسات مجتمعه المختلفة من إمكانيات وبقدراته التي يحاول فيها استغلال تلك الإمكانيات لإشباع تلك الحاجات.

كما أشار براون (2003) أن ثلاثة مستويات تمدد المدخل إلى جودة الحياة لدى الأشخاص وفي الحصول على ضروريات الحياة الأساسية والشعور بالرضا عن جوانب الحياة المهمة في حياة الشخص وكذلك تحقيق مستويات عالية من المتعة الشخصية والانجازات (عبد الحافظ، 2008، ص914)

يمثل طالبة الجامعة ثروة وطنية في غاية الأهمية باعتبارهم الطاقة الدفعة نحو التقدم والرقي

حيث تعتبر المرحلة الجامعية مرحلة مهمة للطلاب الجامعيين في تعلمهم وتكوينهم العلمي و العملي ونضج شخصياتهم وقدراتهم على التخطيط واتخاذ القرارات لحياتهم المستقبلية والمهنية وتمثل مرحلة التكوين الأكاديمي إلى المجال العملي المهني ويعد قلق المستقبل المهني حالة من عدم الارتياح والتوتر والخوف من مستقبل مجهول يتعلق بالجانب المهني و إمكانيات الحصول على فرصة عمل مناسب للطلاب بعد تخرجه من الجامعة(المحاميد، السفاسفة،2007،ص09)

إن الاهتمام بدراسة قلق المستقبل لدى طلبة الجامعة اهتمام بالمجتمع بأسرة لأنهم سيقدون المجتمع في المستقبل القريب وان المقال طاقاتهم أو تجاهلها يجعلها أن تتحول إلى طاقات منتجة ومبدعة أو تتحول إلى طاقات تدميرية تدمر ذاتها ومجتمعها في أن واحد إذ لم تجد لها مخرجا مناسباً بعيداً عن كثير من الأمراض والاضطرابات السلوكية التي تفتك بها (كعنان، المجيدل،1999،ص86)

فالتفكير ولإنشغال والخوف من المستقبل بعد من أهم الأمور التي تقلق وتؤرق الكثير من الأفراد في هذا العصر وخاصة الشباب من الطلبة الجامعيين حيث تؤكد (العنابي،2000)على أن التفكير في المستقبل عامل مسبب للقلق لدى الفرد ويساعد على في ذلك خبراته الماضية المؤلمة والأفكار وضغوط الحياة العصرية وطموح الإنسان وسعيه المستمر نحو تحقيق ذاته وإيجاد معنى لوجوده(العنابي،2000،ص12)

وقد توصل (صبوة، والآخرين،1991)إلى أن أهم المشكلات النفسية للطلبة سواء في الكليات العلمية والإنسانية والطلبة المتفوقين والمتأخرين دراسياً وطلبة السنة الأولى والنهائية والجنسين ذكور وإناث في الخوف والقلق من الامتحانات يليها الخوف من المستقبل ثم الشعور بالذنب أما المشكلات الخاصة بالمستقبل بعد التخرج فكانت لكل المجموعات في ارتفاع نفقات الزواج وصعوبة الحصول على عمل(الصبوة،1991،ص171)

ومن هذا سعت الدراسية الحالية إلى التعرف على العلاقات بين جودة الحياة وقلق المستقبل المهني لدى طلبة السنة الثالثة المقبلين على التخرج وفي ضوء ما تقدم يمكن تحديد تساؤلات الدراسة التالية :

التساؤل الرئيسي التالي:

هل توجد علاقة ارتباطية بين جودة الحياة وقلق المستقبل المهني لدى طلبة السنة الثالثة جامعي المقبلين على التخرج.

التساؤلات الفرعية :

-هل توجد فروق حسب متغير التخصص.

-هل توجد فروق بين طلبة حقوق وطلبة الارشاد والتوجيه في جودة الحياة.

الفرضيات:

الفرضية العامة:

-توجد علاقة ارتباطية بين جودة الحياة وقلق المستقبل المهني لدى طلبة السنة الثالثة المقبلين على التخرج.

الفرضيات الجزئية :

-توجد فروق بين طلبة الحقوق وطلبة الإرشاد والتوجيه في قلق المستقبل المهني.

-توجد فروق بين طلبة حقوق وطلبة الارشاد والتوجيه في جودة الحياة.

أهداف الدراسة:

-تهدف إلى معرفة الفروق بين طلبة حقوق وطلبة الارشاد والتوجيه في قلق المستقبل المهني.

-تهدف إلى معرفة الفروق بين طلبة حقوق وطلبة الارشاد والتوجيه في جودة الحياة.

-محاولة التعرف على الفروق في كل من جودة الحياة وقلق المستقبل لدى طلبة في ظل كل من متغير الجنس(الذكور والإناث) ومتغير التخصص الدراسي (الحقوق والارشاد والتوجيه)

أهمية الدراسة:

-تأتي أهمية الدراسة كونها تركز على نخبة متميزة من شباب المجتمع هم الشباب الجامعي أو طلبة التخرج والذين سيحملون مهمة النهوض بمجتمعهم.

-تسهم الدراسة في تحديد مشكلة قلق المستقبل لدى عينة من طلاب جامعة.

-الدراسة الحالية تساعدنا في معرفة جودة الحياة ومدى تأثيرها على قلق المستقبل المهني.

-تفيد الطلبة الجامعيين في خفض من قلق المستقبل المهني.

المفاهيم الإجرائية للدراسة:

قلق المستقبل:يشير إلى حالة النفسية الناشئة عن التفكير في المستقبل والتي تتمثل في خوف من المشكلات المستقبلية والنظرة التشاؤمية للمستقبل وقلق التفكير في المستقبل وقلق الموت.

أما التعريف الإجرائي لقلق المستقبل هو الدرجة التي يتحصل عليها الفرد على مقياس قلق المستقبل المستخدم في الدراسة والذي يقيس العوامل المتمثلة في الخوف من المشكلات المستقبلية والنظر التشاؤمية للمستقبل والتفكير أو الانشغال الزائد بالمستقبل وقلق الموت التي تمثل قلق المستقبل لدى طلبة التخرج وهو ما يقيسه المقياس.

جودة الحياة: هي حصول الفرد لدرجة النضج الشخصي والنفسي الذي يحقق له السعادة الذاتية ومن ثم إيجاد معنى لحياته من خلال الأمل الذي يبعثه على كافة أشكال حياته بحيث يصبح راضيا عنها.

كما عرفنا إجرائيا جودة الحياة على أنها الدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس جودة الحياة وتتمثل بالشعور الطلبة بالرضا والسعادة وقدرتهم على إشباع حاجاتهم من خلال ما يتوفر لديهم من قدرات وإمكانيات.

الدراسات التي تتعلق بجودة الحياة:**دراسة رغداء نعيسة علي 2012:**

هدفت إلى التعرف على مستوى جودة الحياة لدى طلبة جامعتي دمشق وتشرين حسب متغيرات المحافظة، دمشق واللاذقية، والنوع الاجتماعي والتخصص للتعرف على جودة الحياة لدى عينة من هاتين الجامعتين، تمثل حجم العينة ككل 360 طالبا بينهم 180 طالبا من طلبة جامعة دمشق و180 طالبا من طلبة جامعة تشرين وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي وطبق مقياس جودة الحياة لطلبة الجامعة من اعداد كاظم ومنسي 2006 وخلصت البحث بالنتائج التالية وجود مستوى متمدن من جودة الحياة الجامعية لدى طلبة كل من جامعتي دمشق وتشرين والتأثير المشترك للمتغيرات الديمغرافية الثلاثة معا في جودة الحياة وأوضحت الدراسة عدم وجود علاقة بين دخل الاسرة وابعاد جودة الحياة، واولست الدراسة الى اعطاء الطالب مساحة اكبر من الحرية لإثبات الذات وتحقيقها من خلال اختيار نوع الدراسة المناسبة مع قدراته وميوله وتخصيص مرشد اكاديمي ونفسي يقدم خدمات الارشاد الفردي والجماعي للطلاب.

دراسة شقيرزيب و عماشة حسن و القرشي خديجة 2012:

بعنوان جودة الحياة كمبنى لقلق المستقبل لدى طالبات قسم التربية الخاصة و طالبات الدبلوم التربوي بجامعة الطائف، هدفت الدراسة ومعاييرها الثلاثة وقلق المستقبل، وهل يمكن التنبؤ بقلق المستقبل من جودة الحياة تكونت العينة من 300 طالبة من طالبات التربية الخاصة بجامعة الطائف 150 طالبة من طالبات قسم التربية الخاصة و 15 طالبة من طالبات برنامج الدبلوم التربوي العام وطبق في هذه الدراسة مقياس جودة الحياة ومقياس قلق المستقبل، اظهرت النتائج وجود علاقة

ارتباطيه دالة وسالبة بين جودة الحياة ومعاييرها الثلاثة وقلق المستقبل، ولا يمكن التنبؤ بقلق المستقبل من جودة الحياة لدى عينة الدراسة.

دراسة ايمان خميس احمد 2011:

بعنوان جودة الحياة و علاقتها بكل من الرضا الوظيفي و قلق المستقبل لدى معلمات رياض الأطفال.

استهدفت الدراسة إلى معرفة تأثير كل من الرضا الوظيفي والقلق من المستقبل على جودة الحياة استخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي طبقت الدراسة على عينة من معلمات رياض الاطفال وطبقت هذه الدراسة ثلاثة مقاييس "مقياس جودة الحياة ،مقياس قلق المستقبل،مقياس الرضا الوظيفي،توصلت الدراسة الى ان القلق من المستقبل و الرضا الوظيفي تأثير كبير على جودة الحياة (ايمان خميس 2010 ص 180).

دراسة محمد عبد الله وسيدة صديق 2006 عبد الرحيم:

بعنوان دور الانشطة الرياضية في جودة الحياة لدى طلبة جامعة قابوس .

استهدفت الدراسة لمعرفة دور الانشطة الرياضية على مستوى جودة الحياة لدى طلبة جامعة قابوس في ضوء متغير النوع (ذكر_انثى)والتخصص(انساني_علمي)والتي تم قياسها بمقياس ذا ستة ابعاد ولتحقيق ذلك طبق مقياس جودة الحياة على طلبة الجامعة 123 طالبا و63 طالبة من الذين يمارسون الرياضة و60 طالبا وطالبة من الذين لا يمارسون الانشطة الرياضية،وقد توصلت الدراسة الى وجود فروق ذات دلالة في جودة الحياة بين الطلبة لصالح الطلبة الذين يمارسون الانشطة الرياضية،و تبين وجود فروق في جودة الصحة النفسية وجودة التعليم والدراسة جودة الجانب العاطفي وجودة الحياة الاسرية والاجتماعية وجودة شغل الوقت،وعدم وجود تأثير

دال في متغير النوع والتخصص (محمد عبد الله، سيدة عبد الرحيم صديق، 2006، ص 277، 278).

دراسة اجنية:

دراسة زانج و نورفيلتس 2002:

دراسة هدفت الى معرفة الفروق بين الجنسين في ادراك جودة الحياة واجريت على مجموعتين من طلبة الجامعة بواقع 273 طالبا وطالبة من الصينيين 302 طالب و طالبة من الامركيين، استخدم المنهج الوصفي، وكشفت النتائج عن ان الذكور الامركيين اعلى في تقدير الذات على حين حصلت الاناث على درجات اعلى على مقياس الاكتئاب وعدم وجود فروق بين الجنسين في المساندة الاجتماعية و التخييلات الانتحارية، ايضا اما بالنسبة للطلبة الصينيين فقد توصلت النتائج الى عدم وجود فروق بين الجنسين في ادراك جودة الحياة على حين وجدت فروق بين الجنسين بالنسبة للطلبة الامركيين.

التعقيب على الدراسات السابقة:

من حيث الهدف:

هدفت اغلب الدراسات السابقة الى دراسة العلاقة بين احدى متغيرات دراستنا الحالية (جودة الحياة، و قلق المستقبل) مع متغيرات أخرى كدراسة (شقيير و عماشة و القريشي 2012)، ودراسة (ايمان خميس 2011) أما دراسة (زانج و نورفيلتس 2002)، ودراسة (رغداء نعيسة 2012)، ودراسة (محمد عبد الله 2006) فتناولت متغير جودة الحياة، كما تهدف دراستنا الحالية الى دراسة العلاقة بين جودة الحياة و قلق المستقبل المهني.

من حيث العينة:

شملت معظم عينات الدراسات السابقة الطلاب الجامعيين من كلا الجنسين، بينما شملت دراسة (ايمان خميس 2011) على معلمات الاطفال، في حين شملت دراستنا على طلبة السنة الثالثة جامعي المقبلين على التخرج.

من حيث المنهج:

اعتمدت اغلب الدراسات السابقة على المنهج الوصفي لارتباطي كدراسة (زانج ونورفيلتس 2002) ودراسة (ايمان خميس 2011) ودراسة (شقيير و عماشة و القرشي 2012) في حين اعتمدت دراسة (رغداء نعيسة 2012) على المنهج الوصفي التحليلي واعتمدت دراسة (محمد عبد الله و سيدة صديق 2006) على المنهج الشبه تجريبي، كما اعتمدت دراستنا على المنهج الوصفي الارتباطي.

من حيث الادوات:

اتفقت الدراسات السابقة مع الدراسة الحالية بتطبيق مقاييس تخص متغيرات الدراسة (جودة الحياة، قلق المستقبل) كدراسة (محمد عبد الله 2006) ودراسة (ايمان خميس 2011) ودراسة (رغداء نعيسة 2012) ودراسة (شقيير و عماشة 2012)، بينما اعتمدنا في الدراسة الحالية على مقياس جودة الحياة، ومقياس قلق المستقبل.

من حيث البيئة:

طبقت دراسة (رغداء نعيسة 2012) بتشرين ودمشق، ودراسة (شقيير و عماشة 2012) (بطائف، ودراسة (ايمان خميس 2011) برياض، ودراسة (محمد عبد الله 2006) بقابوس وطبقت دراسة (زانج و نورفيلس 2002) بالولايات المتحدة الامريكية، في حين قمنا بإجراء دراستنا بجامعة خميس مليانة.

من حيث النتائج:

توصلت دراسة (رغداء نعيسة 2012) الى وجود مستوى متمدن من جودة الحياة الجامعية، ودراسة (شقيير عماشة 2012) الى وجود علاقة ارتباطية دالة وموجبة بين جودة الحياة وبين معاييرها الثلاثة في حين توصلت دراسة (محمد صديق 2006) الى وجود فروق ذات دلالة في جودة الحياة وعدم تاثير دال في متغير النوع و التخصص، ودراسة (ايمان خميس 2011) الى ان القلق من المستقبل والرضا الوظيفي تاثير كبير على جودة الحياة، في حين توصلت دراسة (رانج و نورفيلتس 2002) الى عدم وجود فروق بين الجنسين في ادراك جودة الحياة.

الدراسات الرابطة:

دراسة العنزي خالد(2010): إدراك القبول الرفض لوالدي والأفكار اللاعقلانية وفق المستقبل لدى عينة من طلاب جامعة الحدود الشمالية واستخدم الباحث المنهج الوصفي وتكونت عينة الدراسة من (360) طالب و(195) من طلاب كلية التربية والآداب، و(165) من طلاب كلية العلوم واستخدم الباحث استبيان القبول ورفض الوالدي ومقياس الأفكار اللاعقلانية إعداد الريحاني ومقياس المستقبل من إعداد زينب شقير(2005).

-وأكدت نتائج الدراسة على انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب كلية التربية و الآداب ومتوسطات طلاب كلية العلوم في قلق المستقبل، وانه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب كلية التربية والآداب وطلاب كلية العلوم في قلق المستقبل تبعا لمتغير السنة الدراسية كما انه توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل.

دراسة المشيخي غالب بن محمد علي(2009):

قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح لدى عينة من طلاب الجامعة الطائف،هدفة الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين قلق المستقبل وكل من فاعلية الذات و مستوى الطموح وكذلك التعرف على الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين طلاب كلية العلوم وكلية الآداب في قلق مستقبل تبعا لمتغير التخصص والسنة الدراسية، ومعرفة أيضا الفروق الإحصائية بين طلاب الكليتين في مستوى ،في مستوى الطموح تبعا لمتغير التخصص و السنة الدراسية،كذلك التحقق من مدى إمكانية التنبؤ بقلق المستقبل في ضوء كل من فاعلية الذات ومستوى الطموح،وقد اتبع الباحث منهج الوصفي وتم إجراء الدراسة على عينة مكونة من (270) طالب و (400) من كلية العلوم و(320) من كلية الآداب ،وكانت أدوات القياس قلق المستقبل الذي أعده الباحث بنفسه ،ومقياس فاعلية الذات إعداد عادل العدل،و

مقياس مستوى الطموح لمعوض عبد العظيم ،وبنيت نتائج الدراسة انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب كلية العلوم وطلاب كلية الآداب على مقياس قلق المستقبل تبعا للتخصص والسنة الدراسية و ذلك لصالح طلاب كلية الآداب، كما انه توجد علاقة سالبة ذات دلالة إحصائية بين درجات الطلاب في قلق المستقبل ودرجاتهم في مستوى الطموح.

دراسة مسعود سناء 2006:

عنوان الدراسة:قلق المستقبل وعلاقته بالأفكار اللاعقلانية والضغط النفسية

الهدف من الدراسة:هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين قلق المستقبل والأفكار اللاعقلانية والضغط النفسية، كما هدفت إلى الكشف عن الفروق بين الذكور والإناث في قلق المستقبل وتأثير مستوى قلق المستقبل على الأفكار اللاعقلانية والضغط النفسية.

عينة الدراسة:تكونت عينة الدراسة من 599 طالبا وطالبة من طلبة المدارس.

الأدوات المستخدمة:تم استخدام مقياس قلق المستقبل لزينب محمود شقير ومقياس الأفكار اللاعقلانية لسليمان الريحاني واختبار الضغط النفسية كما استخدمت المنهج الوصفي الارتباطي.

أهم النتائج : أظهرت نتائج الدراسة وجود ارتباط موجب دال إحصائيا بين قلق المستقبل و كلا من الأفكار اللاعقلانية والضغط النفسية ووجود فروق بين درجات كل من المراهقات و المراهقين في قلق المستقبل لصالح الإناث كما أشارت النتائج إلى وجود تأثير للتفاعل بين الجنس ونوع التعلم على قلق المستقبل كما بينت النتائج أن الأفكار اللاعقلانية والضغط النفسية تتأثر بدرجة قلق المستقبل (مسعود سناء، 11، 2006).

دراسة العكيلي 2000:

هدفت إلى معرفة مستوى قلق المستقبل والكشف عن العلاقة الارتباطية بين قلق المستقبل و دافع العمل، والكشف عن الفروق بين المستقبل تبعاً لمتغيرات الجنس والعمر استخدم الباحث مقياس حاسم (1996) واعد الباحث مقياس لدافع العمل، أما عينة الدراسة تألفت من (278) ذكور وإناث من الموظفين في مدينة بغداد تمت معالجة البيانات إحصائياً باستخدام معامل ارتباط برسون ومعامل ألفا وتحليل التباين الثلاثي، وتوصلت الدراسة إلى أن إشاعة قلق المستقبل بين أفراد العينة ووجود دافع العمل بين الأفراد العينة كما أشارت إلى وجود علاقة سلبية دالة بين قلق المستقبل ودافع العمل.

دراسة محمود شمال (1999):

العنوان: قلق المستقبل لدى الشباب المتخرجين من الجامعات.

الهدف: استهدف البحث التحقق من الفرضيات الآتية.

يشيع قلق المستقبل بين الشباب المتخرجين من الجامعات.

يشيع قلق المستقبل بين الذكور المتخرجين من ذوي المستوى الاجتماعي و

الاقتصادي العالي أكثر من أقرانهم.

العينة : اقتضرت العينة على طلبة المراحل المنتهية في جامعة بغداد والمستتصيرية

والتكنولوجية وقد طبق مقياس قلق المستقبل وقلق المستوى الاجتماعي على عينة

بلغت 250 طالبا وطالبة

الأدوات: لغرض التحقق من فرضيات البحث طبق البحث مقياس قلق المستقبل و

قلق المستوى الاجتماعي.

الوسائل الإحصائية: استخدم الباحث عددا من الوسائل الإحصائية في تحليل النتائج منها، معامل ألفا كرونباخ وتحليل التباين والاختبار التائي كما استخدم المنهج الوصفي.

نتائج البحث: أن الشباب المتخرجين من الجامعات لديهم مشاعر تتم عن القلق من المستقبل وأن القلق من المستقبل ينتاب الأفراد جميعا بغض النظر عن جنسهم والمستوى الاجتماعي والاقتصادي الذين ينتمون إليه (حسن 1999 ص 70.85)

الدراسات الاجنبية :

دراسة (louis cournoyer.2013):

في جامعة الكيك بمونتريال حول القلق واتخاذ القرارات الدراسية والمهنية المستقبلية على عينة من (327) من الطلبة المقبلين على التخرج، حيث بينت النتائج بعد المعالجة الإحصائية للبيانات المتحصل عليها، أن الطلبة ابدوا مستوى من القلق حول القادم في ظل الضبابية التي تلف الزمان والفرص المتاحة مستقبلا، والتي تترجم حسب الباحث في مظاهر قلق الخوف من اتخاذ خطوة خاطئة، الخوف من إعطاء إجابة خاطئة في الامتحان كاستجابة للخوف من اتخاذ قرار غير مناسب حول مستقبله الدراسي والمهني، قلق الفرص المتاحة التي يخبأها المستقبل ومدى كفاية قدراته أمام التنوع في الوظائف تخصصات الدراسات العليا.

دراسة بولا نسكي(2005):

عنوان الدراسة: القلق بشأن المستقبل المهني بين الأطباء الشباب.

أهداف الدراسة: التعرف إلى القلق تجاه المستقبل المهني لدى طلبة كليات الطب في يولندا.

عينة الدراسة: تكونت من 992 طالب وطالبة في السنة الأخيرة بكليات الطب في يولندا.

أدوات الدراسة: استبيان لقياس قلق المستقبل من إعداد الباحث.

نتائج الدراسة: أشارت إلى (81) من الطلبة كليات الطب كان مستوى القلق لديهم مرتفع و

عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات القلق تعزي إلى كل من

الجنس ، المستوى التعليمي للوالدين، وجود شريك في الحياة (زوج.زوجة) ولم

تجد علاقة بين مستوى القلق ودرجات الطلبة (التحصيل الأكاديمي) ومستوى

المعلومات النظرية والمهارات العملية الطبية.

تعقيب على الدراسات السابقة :

من حيث الهدف: اعتمدت اغلب الدراسات على دراسة علاقة بين قلق المستقبل والأفكار اللاعقلانية والظغوط النفسية لمسعود سناء، وقلق المستقبل والمستوى الاجتماعي لمحمود شامل، ومقياس فاعلية الذات وقلق المستقبل، ومقياس دافع العمل لعكيلي واستبيان القبول و الرفض الوالدي للعنزي.

وكما اعتمدت دراستنا على دراسة العلاقة بين جودة الحياة وقلق المستقبل المهني.

من حيث العينة: شملت معظم عينات الدراسات السابقة الطلاب الجامعيين من كلا الجنسين، ما عدى دراسة العكيلي كانت عينتها من الموظفين.

من حيث المنهج: اعتمدت اغلب الدراسات السابقة المنهج الوصفي والمنهج الوصفي الارتباطي، وهذا ما يناسب هذه الدراسة حيث يتم الاعتماد فيها على المنهج الوصفي وهو ما يناسب لتوضيح اثر التغيير المستقبل على المتغير التابع في الدراسة الحالية.

من حيث الادوات: استخدمت الدراسات السابقة على مقاييس تتمثل ومقياس قلق المستقبل، ومقياس فاعلية الذات، ومقياس مستوى الطموح، ومقياس الافكار اللاعقلانية، والمستوى الاجتماعي، والدافع للعمل، والاستبيان القبول والرفض الوالدي كما اعتمدنا في دراستنا مقياس جودة الحياة وقلق المستقبل المهني.

من حيث بيئة: اجريت دراسة العكيلي وحسن في جامعة بغداد، ام العنزي في جامعة الحدود الشمالية، والمشخي في جامعة طائف، وبوط في يولندا.

كما اجرينا دراستنا في خميس مليانة.

من حيث النتائج : اكدت النتائج العنزي على انه توجد فروق ذات دلالة احصائية وانه يوجد

فروق بين الفروق ذات دلالة احصائية في مستويات القلق في دراسة بوط تسكي، ودراسة

العكيلي على انه يوجد علاقة سلبية دالة بين قلق المستقبل ودافع العمل، ام دراسة حسن فأظهرت أن الشباب المتخرجين من الجامعات لديهم مشاعر تتم عن قلق من المستقبل، و دراسة مسعود على وجود ارتباط موجب دال إحصائي بين قلق المستقبل وكلا من الأفكار اللاعقلانية والضغط النفسية ووجود فروق بين درجات كل من المراهقات والمراهقين، أما بوط والمشيخي فقد توصل إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات القلق.

الباب الأول الجانب النظري

الفصل الثاني : جودة الحياة.

تمهيد.

1_ مفهوم جودة الحياة.

2_ مبادئ جودة الحياة.

3_ مؤشرات جودة الحياة.

4_ مظاهر جودة الحياة.

5_ مجالات جودة الحياة.

6_ أبعاد جودة الحياة.

7_ معوقات جودة الحياة.

تمهيد:

اهتمت البحوث بمفهوم جودة الحياة التي تعتبر من المفاهيم الايجابية الذي أصبح في السنوات الأخيرة موضع اهتمام العديد من البحوث و الدراسات و تختلف وجهات النظر حول مفهوم جودة الحياة وفقا لذات الشخص ووفقا للمتغيرات البيئية المحيطة بنا.

مكونات جودة الحياة:

جودة الحياة من الناحية اللغوية:

أولا الجودة : أصلها من فعل جاد، الجودة: جاد، جود،جودة أي صار جيدا وهو ضد الردى (دّ وجو الشيء أي حسنه وجعله 1993 م (ويضيف)ابن منظور ، جيدا (1998)البستاني، : (عن الجودة في اللغة، من الفعل جود الجيد: نقيض الردى والجمع جياذ وجياذات 215: جمع الجمع، وجاد الشيء جودة وجودة: أي صار جيدا وقد جاد جودة وأجاد: أتى بالجيد من القول أو الفعل.

مماسبق تستنتج الباحثة أن البستاني وابن منظور اتفقا على أن أصل جودة الحياة هو الجودة من القول أو الفعل .لذا هذا يتفق مع فهم الباحثة لجودة الحياة .

من هذا المنطلق يرى المختصون أن مصطلح جودة الحياة تتراوح درجته وأيضا ومن الأحسن إلى الأسوأ ومن مرتفعة إلى منخفضة أيضا يشير إلى البقاء و المنفعة ويستخدم استخدامات متعددة فقد يستخدم ليدل على حالة الكائن الحي الذي يستطيع بفاعلية ان يثبت وجوده وأنه لم يموت و يدل أيضا على مجمل الأحداث الجارية التي، تحدث على الأرض وتشارك بها كافة الكائنات الحية (عذبة صلاح،2015،ص8)

ثانيا:جودة الحياة من الناحية النفسية:

هو دراسة كافة مكامن القوة لدى البشر و دراسة كل ما من شأنه وقاية البشر من الوقوع في برائن الاضطرابات النفسية و السلوكية إضافة إلى دراسة كل العوامل الفردية و الاجتماعية و المجتمعية التي تجعل الحياة الإنسانية جديرة أن تعاش(عذبة صلاح،2015،ص9)

ذكر (منذر و عبد الحميد 2006ص15)انه يعد مصطلح جودة الحياة النفسية من المعقدة نسبيا إذ يسهم فيه مجموعة متنوعة من المكونات .

ثالثا:جودة الحياة من الناحية الصحية:

يذكر (سليمان راجب 2009ص105)ظهرت البحوث الأولية عن تقييم جودة الحياة في مجال الطب من خلال العديد من الدراسات الوبائية الخاص منها و الأمراض الجديدة أو الناشئة (الإيدز والسرطان و الأمراض القلبية الوعائية والسمنة) بحكم التعريف يعتبر الإنسان اجتماعيا ورفاهية الفرد لا يمكن فصلها عن رفاهية المجتمع الذي ينتمي إليه ، حيث يعيش الناس كلهم في وئام ، يوفر للمواطن الأمن والسلام ،اللذان يعتبران كضرورة لجودة الحياة.

4- تعريف جودة الحياة من الناحية الدينية : لأهمية هذا الموضوع نأخذ من وجهات

نظر منهج القرآن الكريم والسنة المطهرة وهي كالآتي :

أ- منهج القرآن في تحديد علامات الصحة النفسية للإنسان:

ذكر أبو عبد الله ، الجامع (في 2002، 521م) أن القرآن الكريم منهجا واضحا في تحديد علامات الصحة النفسية للإنسان وفيه يقول تعالى ﴿ من عمل صالحا من ذكر او انثى وهو مؤمن فلنحيينه حياة طيبة و لنجرينهم اجرهم باحسن ما كانوا يعملون (97) : النحل ﴾(97)

ويقول محمد نجاتي، (2002 ص 274) ان علامات الصحة النفسية وصفها علماء النفس المحدثون من الغربيين والعرب ، تدور كلها حول تكيف الفرد أو توافقه مع نفسه ومع المجتمع ، وهدى قدرته وفاعليته في القيام بشؤون حياته الواقعية واشباع حاجته المدية الدنيوية .

وورد في(أبو عبد الله القرطبي 2002ص223)ان علامات الصحة النفسية بين وجهة نظر:

محمد عودة محمود و كمال مرسي المقتبسة من القرآن الكريم تتمثل في الآتي:

1- الجانب الروحي : الإيمان بالله وأداء العبادات ، والقبول بقضاء الله وقدره ، الإحساس بالقرب من الله ، إشباع الحاجات الحلال ، المداومة على ذكر الله .

2- الجانب النفسي: الصدق مع النفس ، سلامة الصدر من الحقد والحسد والكره ، وقبول الذات ، القدرة على تحمل الإحباط والقلق والتمسك بالمبادئ المشروعة ، الإتزان الانفعالي ، الإقبال على الحياة ، السيطرة وضبط النفس ، البساطة ، الاعتماد على النفس.

3- الجانب الاجتماعي : حب الوالدين ، حب شريك الحياة ، حب الأولاد ، مساعدة المحتاجين ، الجرأة في قول الحق ، الصدق مع الآخرين ، تحمل المسؤولية الاجتماعية والابتعاد عن كل ما يؤذي الإنسان.

4- الجانب البيولوجي : سلامة الجسم من الأمراض ، سلامته من العيوب الخلقية ، تكوين مفهوم موجب للجسم ، العناية الصحية بالجسم وعدم تكليفه إلا في حدود طاقة (أبو عبد الله القرطبي 2002 ص223)

مفهوم جودة الحياة :

يستخدم في أدبيات المجال في ثلاث مكونات رئيسية تتمثل فيما يلي:

1-الإحساس الداخلي بحسن الحال و الرضا عن الحياة الفعلية التي يعيشها المرء (بينما يرتبط الإحساس بحسن الحال بالانفعالات، يرتبط الرضا بالقناعات الفكرية او المعرفية الداعمة لهذا الإحساس و كليهما مفاهيم نفسية ذاتية، أي ذات علاقة برؤية و إدراك و تقييم المرء بنظرته لتلك الحياة).

2-القدرة على رعاية الذات و الالتزام و الوفاء بالأدوار الاجتماعية (تمثل الإعاقة المنظور المناقض لهذه القدرة وترتبط بعجز المرء عن الالتزام أو الوفاء بالأدوار الاجتماعية)

3-القدرة على الاستفادة من المصادر البيئية المتاحة الاجتماعية (المساندة الاجتماعية) والمادية (معيار الحياة) وتوظيفها بشكل ايجابي (عذبة صلاح، 2015، ص13).

2- القدرة على رعاية الذات والالتزام والوفاء بالأدوار الاجتماعية(تمثل الإعاقة المنظور المناقض لهذه القدرة ، وترتبط بعجز المرء عن الالتزام أو الوفاء بالأدوار الاجتماعية)

3- القدرة على الاستفادة من المصادر البيئية المتاحة الاجتماعية(المساندة الاجتماعية) و المادية (معيار الحياة) وتوظيفها بشكل ايجابي.

مبادئ جودة الحياة:

على الرغم من وجود وجهات نظر مختلفة بين الباحثين على مفهوم جودة الحياة تمثلت في التعريف و الأبعاد و المحددات, لكن يمكن القول بأنه هناك شبه اتفاق من بعض الباحثين و الذين سيتم ذكرهم في السطور القادمة من هذا المحور على أن هناك مبادئ يمكن أن تكون مشتركة بين الأفراد سواء كانوا معاقين أو أسوياء.

أما عن مبادئ جودة الحياة فقد أوضحت جودي (goode,1990-85) بأن جودة الحياة تعتمد على مجموعة من المبادئ منها.

_ أن جودة الحياة مرتبطة بمجموعة من الاحتياجات الرئيسية للإنسان وبمدى قدرته على تحقيق أهدافه في الحياة.

_ أن معاني جودة الحياة تختلف باختلاف وجهات النظر الإنسانية,بمعنى أنها تختلف من شخص إلى آخر ومن عائلة إلى أخرى ومن برنامج تأهيلي إلى آخر ومن شخص مهني إلى آخر.

_ أن مفهوم جودة الحياة له علاقة وطيدة ومباشرة في البيئة التي يعيش فيها هذا الإنسان

_ أن مفهوم جودة الحياة يعكس التراث الثقافي للإنسان والأشخاص المحيطين به

مؤشرات جودة الحياة:

يمكن التعرف على المتغيرات المتعلقة بكل جانب من الجوانب جودة الحياة للأفراد عن طريق نوعين من المؤشرات هما:

المؤشرات الذاتية: ويتضمن أبعادا فرعية تتمثل في الرفاهية الشخصية و الإحساس بحسن الحال والرضا عن الحياة والسعادة و الحياة ذات المعنى فهي تعكس إدراك و تقييم الأفراد لحياتهم سواء كان تقييم لكل المجالات أو المجالات معينة كالمسكن والأكل والمشرب و الدخل والعمل والتعليم

المؤشرات الموضوعية: ويتضمن أبعاد فرعية تتمثل في العوامل موضوعية مثل: (المعايير الثقافية وإشباع الاحتياجات وتحقيق الامكانيات والسلامة البدنية) تكون هذه المؤشرات متعلقة أساسا بالمتغيرات الرئيسية لجودة الحياة كحجم ومستوى تطور المرافق والخدمات المتوفرة بالمناطق السكنية ومستوى الخدمات الصحية والعلاجية التي تقدمها المؤسسات الصحية و كذلك ماتقدمه الهيئات التعليمية العاملة بالمدارس من حيل الأداء و الكفاءة لهذا الخدمة المقدمة للتلاميذ والأماكن والوسائل الترويجية المتاحة وكافة الأنشطة الاقتصادية والسلع المتوفرة من حيث الكم النوع و الجودة يضاف إليها دور المؤسسات الأمنية ودورها على تحقيق الأمن. (أمال، 2014، ص 86)

مظاهر جودة الحياة :

يشير عبد المعطي (2015.20.13)

في اقتراحه لخمس مظاهر رئيسية لجودة الحياة تتمثل في خمس حلقات ترتبط فيها الجوانب الموضوعية والذاتية وهي كالتالي:

الحلقة الأولى: العوامل المادية والتعبير عن حسن الحال:

-العوامل المادية الموضوعية والتي تشمل الخدمات المادية التي يوفرها المجتمع لأفراده إلى جانب الفرد وحالته الاجتماعية والزوجية والصحية والتعليمية من حيث تعتبر هذه العوامل عوامل سطحية في التعبير عن جودة الحياة إذ ترتبط بثقافة المجتمع وتعكس مدى قدرة الأفراد على التوافق مع هذه الثقافة.

-حسن الحالة ويعتبر هذا بمثابة مقياس عام لجودة الحياة و يعتبر كذلك مظهرا سطحيا للتعبير عن جودة الحياة فكثير من الناس يقولون بان حياتهم جيدة ولكنهم يخترنون معني حياتهم في مخازن داخلية لا يفتحونها لأحد

الحلقة الثانية:

إشباع الحاجات والرضا عن الحياة:

-إشباع وتحقيق الحاجات وهو احد المؤشرات الموضوعية لجودة الحياة فعندما يتمكن المرء من إشباع حاجاته فان جودة حياته ترتفع و تزداد و هناك حاجات كثيرة يرتبط بعضها بالبقاء كالطعام و المسكن و الصحة و منها حاجات كثيرة يرتبط بالعلاقات الاجتماعية كالحاجة للأمن و الانتماء الحب و القوة و الحرية و غيرها من الحاجات التي يحتاجها الفرد و التي-الرضا عم الحياة يعتبر الرضا عن الحياة احد جوانب الذاتية لجودة الحياة.فكونك راضيا فهذا يعني أن حياتك تسير كما ينبغي و عندما يشبع الفرد كل توقعاته و احتياجاته و رغباته يشعر حينها بالرضا. يحقق من خلالها جودة حياته.

الحلقة الثالثة:

إدراك الفرد القوى و المتضمنات الحياته و إحساسه بمعنى الحياة:

-القوى و المتضمنات الحياتية قد يري البعض أن الإدراك القوى و المتضمنات الحياتية بمثابة مفهوم أساسي لجودة الحياة فالبشر كي يعيشوا حياة جيدة لا بد لهم من استخدام القدرات و الطاقات و الأنشطة الابتكارية الكامنة داخلهم من اجل القيام بتنمية العلاقات الاجتماعية و أن ينشغلوا بالمشروعات الهادفة و يجب أن يجب أن يكون لديهم القدرة على التخطيط و استغلال الوقت وما إلى ذلك وهذا كله بمثابة مؤشرات جودة الحياة.

-معنى الحياة يرتبط بمعنى الحياة بجودة الحياة فكلما شعر الفرد بقيمته و أهميته للمجتمع و للآخرين و شعر بانجازاته مواهبه و أن شعوره قد يسبب نقصا أو افتقاد للآخرين له فكل ذلك يؤدي إلى إحساسه بجودة الحياة.

الحلقة الرابعة: الصحة و البناء البيولوجي و إحساس فرد بالسعادة:

-الصحة و البناء البيولوجي و تعتبر حاجة من حاجات جودة الحياة التي تهتم بالبناء البيولوجي للبشر و الصحة الجسمية تعكس النظام البيولوجي أن أداء خلايا الجسم ووظائفها بشكل صحيح يجعل الجسم في حالة صحيحة جيدة و سليمة.

-السعادة و تتمثل بالشعور بالرضا و الإشباع و طمأنينة النفس و تحقق الذات و هي الشعور بالبهجة و الاستمتاع و اللذة و هي نشوة يشعر بها الفرد عبد لي إدراك لقيمة متضمنات حياته مع استمتاعه بالصحة الجسمية.

الحلقة الخامسة:

جودة الحياة الوجودية:

وهي الوحدة الموضوعية لجوانب الحياة وهي لأكثر عمقا داخل النفس و إحساس الفرد بوجوده.وهي بمثابة النزول لمركز الفرد والتي تؤدي بالفرد إلى إحساسه بمعنى الحياة الذي يعد محور وجودنا فجودة الحياة الوجودية هي التي يشعر من خلالها الفرد بوجوده وقيمه من

خلال نستطيع أن يحصل عليه الفرد من عمق للمعلومات البشرية المرتبطة بالمعايير والقيم والجوانب الروحية والدينية التي يؤمن بها الفرد والتي يستطيع من خلالها تحقيق وجوده.

-ويشير عبد المعطي(2005)أن مظاهر جودة الحياة تتعدد لتشمل العوامل المادية وإشباع الحاجات والرضا عن الحياة وإدراك الفرد الايجابي لمعنى الحياة ومدى إحساس الفرد بالسعادة والصحة النفسية والجسمية فضلا عن جودة الحياة الوجودية وهي الأعمق تأثيرا و الذي يتضمن الاستمتاع بالظروف المادية في البيئة الخارجية والإحساس بحسن الحال و إشباع الحاجات والرضا عن الحياة وإدراك الفرد لقوى ومتضمنات حياته وشعوره بمعنى الحياة إلى جانب الصحة الجسمية الايجابية وإحساسه بمعنى السعادة وصولا إلى عيش حياة متناغمة متوافقة بين جوهر الإنسان والقيم السائدة في المجتمع الصحية المقدمة بجانب النظرية التقليدية التي تتركز على نتائج المرض

(محمد الهنداوي، 201،ص43،41)

مجالات جودة الحياة:

أشارت منظمة الصحة العالمية إلى عدة مجالات لجودة الحياة وصنفتها على النحو التالي،

المجال الجسمي: و يتضمن (الألم،النشاط والتعب.النوم والراحة، والوظائف الحسية).

المجال النفسي: و يتضمن (المشاعر الإيجابية،التفكير،التعلم،التذكر، التركيز،تقدير الذات،صورة الجسم،والمشاعر السلبية).

مستوى الاستقلالية: ويتضمن (الحركة والتنقل،النشاطات اليومية،الاعتماد على المواد الدوائية وغير الدوائية،القدرة على التواصل،والقدرة على العمل).

العلاقات الاجتماعية: وتتضمن (العلاقات الشخصية،المساندة الاجتماعية،نشاطات تقديم المساندة والدعم).

البيئة: وتتضمن (الحرية،السلامة البدنية،البيئة المنزلية،الرضا عن العمل،الموارد المالية،الصحة والرعاية الاجتماعية،فرص اكتساب المعلومات،المشاركة في النشاطات الترويجية،والبيئة الطبيعية).

التدين: المعتقدات الشخصية وتتضمن (جودة الحياة إجمالاً ومدركات الصحة العامة)(التلوي،2013،ص45)

وتشير (بهلول،2009،ص50)إلى أن هناك مجالات عديدة لجودة الحياة والتي تتمثل أساساً في .

*المجال النفسي: حيث ترى أن الكثير من الباحثين يرون أن المجال النفسي لجودة الحياة يتضمن جميع المشاعر والحالات العاطفية الايجابية،ويرى البعض الآخر أن هذا المجال يعتمد على غياب المؤثر السلبي مثل.القلق والاكتئاب،ويدمج البعض الآخر من الباحثين ضمن المجال النفسي لجودة الحياة حسب (بهلول)المفاهيم الإجرائية مثل التنمية الشخصية و

تحقيق الذات (الإبداع، المعنى من الحياة الأخلاقية، الحياة الروحية، مدى تفهم المحيط بالفرد، والى غير ذلك من المفاهيم الاجرائية).

المجال البدني: يدمج الباحثون تحت هذا المجال الصحة البدنية والقدرات الأدائية، حيث تتضمن الصحة البدنية، الطاقة، الحيوية، التعب، النوم، الراحة، الآلام، الأعراض ومختلف المؤشرات البيولوجية، وتتضمن القدرات الأدائية، الوضع الوظيفي، تنقل الفرد، الأنشطة اليومية التي تمكن الفرد من الأداء والاستقلالية النفسية.

المجال الاجتماعي: ترى (بهلول) أن المجال الاجتماعي لجودة الحياة يتضمن كل من العلاقات والوظائف الاجتماعية، وهنا لا يمكن النظر إلى هذا المجال بشكل متكامل إلا إذا تم التطرق إلى شبكة هذه العلاقات من الناحية الكمية (أي مدى اندماج الفرد في المجتمع) والنوعية (أي فاعلية المساندة الاجتماعية في حياة الفرد).

الرضا عن العيش: وهنا تشير (بهلول) إلى أن هذا المجال يهتم بفاعلية الفرد مع تقييمه الشامل لحياته، الذي يعتمد على معايير المرجعية ومكونات الحياة اليومية وتستند في قولها إلى تعريف كل من (pavot 1991) و (diener 1994) لمفهوم الرضا عن العيش حيث يرى بافو أن الرضا عن العيش هو "عبارة عن عملية معرفية تهدف إلى المقارنة بين حياة الفرد و بين معايير المرجعية (القيم و المثل) فهو يعبر عن التقييم الكلي الذي يقوم به الفرد عن حياته".

أما دينز فيرى أن هذا المفهوم يهدف إلى الحكم الشعوري والشامل الذي يطلقه الفرد عن حياته، ويظهر هذا ضمن مجالات محددة، مهنية، عائلية، الاهتمامات، الصحة، التمويل، الذات، المجموعة التي ينتمي إليها الفرد...

1 مكون ايجابي ويمثل المتعة.

2 مكون معرفي _تقييمي ويتمثل في الرضا أي تقدير الفرد مدى نجاحه في تحقيق تطلعاته.

3 مكون سلوكي ويتمثل في التفوق أي نجاح التقييم الذاتي للفرد فيما يخص نشاطاته. ويرى الباحثون حالياً أن مفهوم السعادة يعبر عن سمة أكثر من اعتباره حالة، حيث يهدف إلى الوصول إلى حالة مستقرة و مستدامة نسبياً (بهلول، 2009، ص60)

الرفاهية الذاتية: يرى ديبنر 1994 أن هذا المفهوم يعبر عن تجربة الفرد العامة لردود الفعل الايجابية تجاه حياته، ويشمل جميع المكونات الدنيا (التي يجب أن تتوفر على الأقل) مثل الرضا عن العيش ومستوى المتعة.

كما تشير (بهلول، 2009، ص55) إلى أنه يمكن التطرق إلى مفهوم الرفاهية الذاتية من خلال ثلاث نقاط أساسية.

* مفهوم ذاتي. أي التقييم الذاتي الذي يعتمد على متطلبات الحياة الموضوعية (أي الحياة المادية).

* يهتم بضرورة توفر المؤثرات الايجابية دون اهتمامه بغياب الانفعالات السلبية.

* يعتمد على التقييم الايجابي الشامل للحياة التي يعيشها الفرد.

وعلى العموم يمكن القول أن مجالات جودة الحياة كثيرة ومتشعبة إلا أن جميعها مهم وله دور أساسي في سيرورة حياة الإنسان بشكل عام

أبعاد جودة الحياة.

بعد استعراض العديد من التعريفات لبعض الباحثين حول جودة الحياة والتي خلصوا فيها إلى عدم وجود تعريف محدد وواضح يستند عليه الباحثون لمفهوم جودة الحياة وهذا ما أشارت إليه دراسة كل من (جريج بوغنار) دراسة (بارك) وآخرون وتشير الدراسات إلى أن جودة الحياة مرادفة للدرجة أو المستوى وإن جودة الحياة بوجه عام تشير إلى الحياة النفسية حتى

على الرغم من تضمين الظروف البيئية في بعض التعريفات وبالتالي فإن هذا المركب يتم تقييمه بثلاثة ظروف هي:

1- من خلال التقدير الذاتي للرضا عن الحياة بوجه عام (السعادة والاستمتاع)

-التقدير الذاتي للرضا في المجالات او جوانب معينة (العمل،الصحة،العلاقات مع الآخرين)

3-البيانات الديموجرافية بالنسبة لجودة الحياة (المؤشرات الاجتماعية و الموارد أو العوائق

(frisch.et al.2005)

وعادة ما يتحدد في مؤشرين :

البعد الذاتي أو الموضوعي:

إلا أن أغلبية الباحثين ركزوا على المؤشرات الخاصة بالبعد الموضوعي لجودة الحياة و يتضمن مجموعة من المؤشرات القابلة للملاحظة والقياس المباشر مثل أوضاع العمل و مستوى الدخل .المكانة الاجتماعية والاقتصادية وحجم المساندة المتاح من الشبكة العلاقات الاجتماعية.

ومع ذلك تظهر نتائج البحوث أن التركيز على المؤشرات لجودة الحياة إلا في الجزء صغير من التباين في التقديرات الكلية لجودة الحياة.

ومن هنا يتحدد بعدين من جودة الحياة:

1-البعد الذاتي: و يقصد بها مدى الرضا الشخصي بالحياة و شعور الفرد بجودة الحياة و

شعور الشخص بالسعادة.

2-البعد الموضوعي: ويشمل:

-الصحة البدنية

-العلاقات الاجتماعية

-الأنشطة المجتمعية

-العمل

-فلسفة الحياة

-وقت الفراغ

-مستوى المعيشة

-العلاقات الأسرية

-الصحة النفسية

-التعليم.(العارف بالله الغندور.1994.27)

معوقات جودة الحياة:

يتضمن البناء النفسي لكل منا مكان قوة ومواطن ضعف، هذا أمر مسلم به. فاذا نظرنا إلى مواطن الضعف أو القصور من جهة السياق الاجتماعي الثقافي العام، الذي يعيش فيه الإنسان من جهة أخرى لأمكن تحديد مجموعة من الظروف التي قد تحول دون تحقيق الإنسان لأحلامه و طموحاته، بل أيضا قد تسبب كفا أو كمونا لمكان القوة التي لديه في نفس الوقت. وتجدر الإشارة إلى أن غالبية مواقف الرعاية، و التعليم تركز بصورة مبالغ فيها في الحقيقة على حل مشكلة أو مشكلات الشخص هذا أمر ايجابي، لكن إذا أردنا أن نحسن جودة الحياة الشخصية للإنسان علينا ألا نركز فقط على المشكلات ،بل يتعين التركيز كذلك على كل أبعاد الحياة، واستخدام و توظيف مكان القوة، وكافة الإمكانيات المتاحة لتحسين نوعية أو جودة الحياة الشخصية له.

ويجب عند وصف مكان القوة وبمواطن الضعف انطلاقاً من دلالة عنوان هذه الفقرة (منغصات، معوقات، إمكانيات، قدرات) أن نميز بين الظروف الداخلية والظروف الخارجية. ويقصد بالظروف الداخلية الخصائص البدنية، والنفسية والاجتماعية للفرد، أما الظروف الخارجية فيقصد تلك العوامل المرتبطة بتأثيرات الآخرين أو البيئة التي يعيش فيها ذلك الشخص. ويوضح الجدول رقم 1 بعض الأمثلة.

المعوقات	الإمكانيات/القدرات	
المرض الإعاقات الخبرات الحياتية السلبية	المهارات الخبرات الحياتية الإيجابية الحالة المزاجية الذهنية الإيجابية وروح الدعابة و المرح.	الظروف الداخلية
نقص المساعدة الاجتماعية و الانفعالية ظروف الحياة أو المعيشة السيئة.	توافر مختلف مصادر المساندة الاجتماعية و الانفعالية و تعدد المانحين لها. توافر نماذج رعاية جيدة أو طبية.	الظروف الخارجية

(عبد المعطي، 2005، ص25)

خلاصة الفصل:

ومما سبق نستنتج أن جودة الحياة هي درجة إحساس الفرد بالتحسن المستمر لجوانب شخصيته من الأبعاد النفسية، والعقلية والاجتماعية والثقافية والرياضية والدينية والجسمية و التحسين لمواجهة الأزمات والضغوطات والصعوبات التي تواجه الأفراد والتغلب عليها و القدرة على التكيف مع المحيط الخارجي والعيش بسلام والتطلع للمستقبل والنظرة التفاؤلية للحياة، والاستمتاع بالظروف المحيطة والنظرة الإيجابية لها.

خطة البحث:

- ماهية قلق المستقبل
- تعريف قلق المستقبل المهني
- أسباب القلق مستقبل
- أسباب قلق المستقبل المهني
- سمات ذوي قلق المستقبل المهني
- أهمية العمل وتأثيره على الفرد
- طرق التعامل مع قلق المستقبل المهني

تمهيد: يعتبر الخوف من قلق المستقبل سمة من سمات هذا العصر حيث أصبح الإنسان يقف حائراً قلقاً وسط هذه الموجة من التغيرات يبحث عن مستقبل زاهراً فقلق المستقبل المهني يعد احد أهم الانفعالات النفسية التي تصيب الشباب ولا سيما الطالب الجامعي الذي يمثل شريحة هامة في المجتمع.

1- ماهية قلق المستقبل المهني:

- مفهوم قلق المستقبل المهني :

يعتبر قلق المستقبل المهني احد أنواع قلق المستقبل هذا الأخير هو احد أنواع القلق العام حيث، عرف العلماء كل من القلق وقلق المستقبل المهني كما يلي:

- تعريف قلق :

يعرف القلق العام على انه عبارة عن ظاهرة عقلية أو بدنية تتشكل من خلال تقييم المرء المعرفي للمحفز و مثل هذه الظاهرة تحدث نتيجة لتفاعل الفرد مع البيئة بحيث يعتمد وجود القلق على المسبب له (المومني، نعيم، 2012، ص147)

تعريف قلق المستقبل:

قلق المستقبل يعرف على انه:حالة انفعالية مضطربة غير سارة تحدث لدى الفرد من وقت لآخر تتميز هذه الحالة بعدة خصائص منها شعوره بالتوتر والضيق والخوف الدائم وعدم الارتياح و الكدر والغم و فقدان الأمن النفسي تجاه الموضوعات التي تهدد قيمة أو كيانه بتوقع وترقب خطر مجهول يمكن حدوثه في المستقبل وقد تكون هذه مؤقتة أو مستمرة. (السبعراوي،2007،ص6)

كما يعرف على انه :حالة انفعالية مؤلمة تحصل لدى الفرد وتظهر على شكل شعور بالاضطراب اتجاه موضوعات تتعلق بمستقبل حياته والتي تتجسد في المجالات الاقتصادية والنفسية والاجتماعية والصحة والأسرة والدراسة .(الشافيعي، الجبوري،2010،ص117)

-تعريف قلق المستقبل المهني:

يعرف على انه:حالة من العدم الارتياح والتوتر والشعور بالضيق والخوف من المستقبل مجهول تتعلق بالجانب المهني.وإمكانية الحصول على فرصة عمل مناسبة للطلاب بعد تخرجهم من الجامعة (المحاميد،السفاسفة،2007،ص135)

ويعرف أيضا انه :خوف من ضعف إمكانية الحصول على فرصة عمل أو مهنة بعد التخرج مما يجعله في قائمة العاطلين عن العمل .(بكار،2003،ص9)

-قلق المستقبل المهني والمفاهيم المرتبطة به:

تتدخل بعض المفاهيم مع مفهوم قلق المستقبل المهني خاصة مظاهر هذه السمات على الفرد ومن بين هذه المفاهيم نذكر كل من التشاؤم والخوف من الفشل والتوجه للمستقبل.

(مؤيد،2010،ص334)

عوامل قلق المستقبل:

يتمثل قلق المستقبل احد أنواع القلق التي تشكل خطورة في الحياة الفرد، والتي تشكل خوفا من مجهول ينجم عن خبرات ماضية و حاضرة أيضا يعيشها الفرد تجعله يشعر بعدم الاستقرار، وتتسبب لديه هذه الحالة شيئا من التشاؤم واليأس الذي قد يؤدي به في النهاية الأمر إلي اضطراب حقيقي وخطير مثل لاكتئاب أو اضطراب نفسي عصبي، وفي هذا السياق تشير شقير إلى أن قلق المستقبل قد ينشأ عن الأفكار خاطئة ولا عقلانية لدى الفرد تجعله يؤول الواقع من حوله وكذلك المواقف والأحداث والتفاعلات بشكل خاطئ، مما يدفعه إلى حالة من خوف والقلق الذي يفقده السيطرة على المشاعر وعلى أفكاره العقلانية و الواقعية، مما يقوده إلى الشعور بعدم الأمن والاستقرار النفسي (شقير، 2005، ص4-5) كما تذكر مسعود (2006) أن هناك أسبابا عديدة تقف وراء قلق المستقبل لدي فرد منها:

- نقص القدرة على التكهن بالمستقبل نتيجة عدم وجود معلومات كافية لبناء الأفكار عنه.
- الشك في القدرة المحيطين به على حل مشاكله.
- الشعور بعدم الانتماء والاستقرار سواء داخل الأسرة أو المدرسة أو المجتمع بصفة عامة.
- استعداد الفرد الشخصي للتفاعل مع الخوف وكذلك الخبرات الشخصية المتراكمة و اتجاهات الشخص في حياته.
- العوامل الاجتماعية والاقتصادية و الثقافية.
- العزو الخارجي للفشل.
- تدني مستوى القيم الروحية والأخلاقية.
- الضغوط النفسية وعدم القدرة على التكيف مع المشاكل التي يعاني منها الشخص

(مسعود، 2006، ص51.54)

ويضيف المشيخي (2009) كذلك أسبابا أخرى تؤدي إلى قلق المستقبل منها:

-أحاديث الفرد الذاتية وأفكاره الذاتية الهازمة للذات.

-التوتر الناشئ عن مسؤولية اتخاذ القرار باعتباره نوعا من الصراع العقلي، واعتبار أن الحياة هي عبارة عن مجموعة من القرارات المتتالية، والتي يكون علي الفرد دائما أن يجزم رأيه بشأنها .

-ضغوط الحياة التي تعد أهم العوامل المسببة لقلق المستقبل خاصة في هذا العصر الذي يمر بتحولات اجتماعية واقتصادية أدت إلى تغير كبير في أساليب حياة الأفراد (المشيخي.2009.ص53)

أما الخطيب (2011) فيشير إلى أن العوامل المؤدية لقلق المستقبل تتمثل في:

1-العوامل الوراثي:

-الاستعداد الفسيولوجي للجهاز العصبي:حيث ثبت أن الفرد يولد ولديه استعداد في جهازه العصبي للإصابة بالقلق النفسي ،حيث يظهر هذا المرض عند تعرض الفرد إلى للإجهاد النفسي بكل أنواعه،كما أظهرت دراسة العائلات أن عشرة بالمائة من أبناء وإخوة مرضى القلق يعانون من نفس المرض.

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

-اضطراب النمو في مرحلة الطفولة:أوضحت الدراسات أن تراكم الخبرات الصادمة خلال تلك المرحلة يعد سببا في تعرض الفرد للقلق.

2-العوامل النفسية:

منها الخوف، التوتر أو التهيج العصبي، تشتت الانتباه وعدم القدرة على التركيز، فقدان الشهية للطعام، اللجوء إلى تناول الخمر والعقاقير المخدرة (الخطيب، 2011، ص 91-92)

3-العوامل الأسرية:

فالعلاقات الأسرية غير المستقرة يمكن أن تكون سببا في عدم الإحساس بالأمن والاستقرار و من ثم قلق المستقبل، فقد أكد كلين وزملاؤه بان العلاقات الأسرية التي تسودها المشاحنات و الغياب المستمر لأحد الوالدين والطلاق، يكون الأبناء فيها عرضة للمشكلات السلوكية و النفسية مثل قلق المستقبل

(klin et all، 1999، p71)

أسباب قلق المستقبل :

يظهر قلق المستقبل من خلال رؤيتنا له بأنه مساحة غامضة ومجال لوجهات نظر سلبية حول ما هو آت في الغد، وهذه المواقف يمكن أن تسود في فترة من الزمن، وأن تعبر عن حالات موقفية ثابتة نسبي، ومواقف المعرفية وعاطفية تتسم بالسلبية والتشاؤم. ويمكن أن يظهر بخاصية أكثر عمومية بما يحمله المستقبل القادم، وما يأتي به من أحداث يتوقعها الأشخاص، كمشاعر الخشية من الكوارث الطبيعية، ومن جهة أخرى يرتبط هذا القلق و بشكل محدد بحدث معين أو وضعيات شخصية، كتوقع أحداث أكثر فردية، مثل: المرض و معانات المشكلات بين الأفراد، أو فقد شخص قريب، أو شعور بتهديد الإخفاق في تحقيق الأهداف خاصة الشخصية، أو عدم التأكد من كيفية التصرف والخطوات الحالية غير مؤكدة كحلول للظروف الغير مرغوبة.

إن إمكانية التنبؤ بالسلوك الخاص والنتائج النفسية المترتبة، يمكن اعتبارها عناصر يكون عنها مواقف مليئة بمشاعر الخوف والقلق الناتج عن المجهول.

(zaleski،1994،p18)

ويشير (إبراهيم، 2006) إلى أن السبب في وجود قلق المستقبل هو نظرة الفرد السلبية لذاتهم الأفكار اللاعقلانية تجاه النفس والظروف السيئة المحيطة بالفرد والنظرة السلبية من قبل المحيطين بالفرد.

ويرى الباحث أن المستقبل مصدر مهم من مصادر القلق باعتباره مساحة لتحقيق الرغبات و الطموحات وتحقيق الذات وإمكانيات الكامنة، وأن ظاهرة قلق المستقبل أصبحت واضحة في مجتمع ملئ بالتغيرات في كافة المجالات، وترتبط هذه الظاهرة بمجموعة بالتغيرات، كروية الواقع بطريقة سلبية انطلاقاً من المشكلات الحاضرة، ومن الممكن عرض أهم الأسباب التي تؤدي إلى وجود ظاهرة قلق المستقبل و هي:

-يرجع قلق المستقبل إلى أحاديث الفرد الذاتية وإلى أفكاره الخاصة الهادمة للذات.

-يظهر قلق المستقبل نتيجة التوتر الناشئ عن مسؤولية اتخاذ القرار باعتباره نوعاً من الصراع العقلي، وباعتبار أن الحياة هي عبارة عن مجموعة من القرارات المتتالية، والتي يكون على الفرد دائماً أن يحزم رأيه بشأنها.

-تعد ضغوط الحياة أحد أهم العوامل المسببة لقلق المستقبل خاصة في هذا العصر الذي يمر بتحولات اجتماعية واقتصادية أدت إلى تغير في أساليب حياة الأفراد، وانعكست هذه التغيرات على قيم الأفراد وسلوكياتهم وأنماط تفكيرهم، وظهرت الضغوط النفسية كنتائج للتطورات الحضارية التي لا يستطيع الإنسان تحملها والتكيف معها، وخصوصاً لدى طلبة الجامعة، لأن الحياة الجامعية تعج بالظروف المثيرة للقلق سواء على الصعيد الدراسي أو

الاجتماعي مما يؤثر على سلوك الطالب، ويصبح مهددا له ومعرقلا لمسيرة حياته
الاعتيادية. (إبراهيم. 2006. ص 65)

أسباب قلق المستقبل المهني:

يعيش الإنسان في وقت الحاضر في العالم متغير وتحت تأثيرات وضغوط كثيرة وهذا ما قد يجعلها دائم التفكير والقلق على مستقبله وما سيحمل له من مفاجأة فقلق المستقبل المهني يتخذ صورة انخفاض مستوى الشعور بالأمن و الطمأنينة وهذه الصورة واضحة جدا في عصرنا وهذا راجع إلى عدة أسباب يمكننا تلخيصها في النقاط التالية:

- الانتشار الواضح للبطالة وقلة فرص العمل داخل المؤسسات.
- الانتشار الواضح للمحسوبية في كل القطاعات: العمومية منها والخاصة
- تزايد عدد الطلبة المتخرجين من الجامعات والاحتفاظ الموجود في عدد من التخصصات دون غيرها.
- عدم وجود تخطيط وتنسيق واضح بين ما تكونه الجامعات واحتياجات سوق العمل الفعلية.
- حجم الضغوط والمسؤوليات التي تنتظر الشباب والحاجة المادية لتكوين أسرة والإنفاق عليها.
- ارتفاع مستوى المعيشة وكثرة متطلباتها وتحولها من حياة بسيطة إلى أخرى مركبة وهنا قد يتضح لنا أن الوضع الاقتصادي للأسرة قد يؤدي إلى ارتفاع القلق بشأن المستقبل لدى الشباب.

-تعد هذه الأسباب من أهم وأكثر الأسباب الموجودة في المجتمع التي قد تجعل فرد يقلق بسبب مستقبله المهني.

سمات ذوى القلق المستقبل المهني :

أشارت بعض الدراسات إلى مجموعة من السمات التي قد تظهر لدى الطالب الجامعي ذوى قلق المستقبل المهني، والتي من أهمها مايلي:

-استخدام الآليات الدفاعية ذاتية مثل الإزاحة والكبت من اجل التقليل،من شان الحالات السلبية وهذا ما أكدته دراسة سناء مسعود (2008) أن الصفات الطالب القلق من المستقبل انه يستخدم آليات دفاعية ذاتية كالأزاحة و الكبت والإسقاط من اجل التقليل من الحالات السلبية(المشيخي،2009،ص55)

-عدم الثقة بالنفس أو الآخرين.

-وكما أشارت إليه الدراسة إيمان صبري إلى أن الأفراد ذوى قلق المستقبل المهني يعانون من ضعف ثقة الشخص في قدرته.(المصري،2011،ص42)

-الخوف من التغيرات الاجتماعية و السياسية المتوقع حدوثها في المستقبل .

-عدم الثقة في احد مما يؤدي إلى اصطدام بالآخرين وهذا ما أكدته دراسة سناء مسعود(2008)إن صفات الفرد القلق من المستقبل انه لا يثق بأحد مما يؤدي به إلى الاصطدام بالآخرين.(المشيخي،2009،ص55)

أهمية العمل و تأثيره على الفرد:

تمثل ممارسة مهنة والنجاح فيها مركز وأساس التصورات المستقبلية سواء للذكور أ والإناث فقد أصبحت المهنة حاليا في قلب الحياة الاجتماعية للأفراد والمجتمعات ، ويشير(سانسيليو) "إلى البعد الاجتماعي للعمل لكونه يسمح بالاندماج داخل مكان محدد للتنشئة

الاجتماعية، أما (هيغل) فقد ذهب إلى أبعد من هذا حي اعتبر العمل بداية للفاة وبداية اللغة حي يسمح للفرد بالتعرف على ذاته والتوصل إلى هويته وبالتالي إلى حريته، أنه من بين الوسائط المفتاحية ما بين الطبيعة والإنسان.

أما بالنسبة إلى لماركس "فالعمل ينتمي إلى ماهية الإنسان، إنه المكان الذي يعمل فيه على تأكيد ذاته والذي يستعمل فيه النشاط الجسمي والفكري الحر.

ويعتبر العمل بمفهومه العصري السمة الأساسية لتواجدنا، فهو يعتبر القيمة المركزية التي تسمح ببناء هوية الفرد بالتواجد ضمن علاقة وبالتالي إن ضياعه يجعله يواجه مشكلته التقدير الذاتي (زروالي، 2010، ص57)

ويمكننا تلخيص أهمية التي يحققها العمل في النقاط التالية:

إن العمل يعطي الفرد الفرصة لكي يربط نفسه بالمجتمع وأن يسهم فيه وأن يره نفسه على أنه شخص مساهم في المجتمع من خلال توفير السلع و البضائع والخدمات التي يحتاجها. الحصول على العمل يساعد المرء على توظيف منزلته واحترام ذاته.

العمل يسهم في بناء الكيان الشخصي للفرد.

إن العمل يساعد على أبعاد افكار ومشاعر الوحدة و العزلة والتفكير السلبي.

إن العمل يقدم المجال لكي يحقق المرء لذاته وشخصه ومواجهة أهداف التي يره الآخرون أنها ذات قيمة وتستحق المدح.

إن العمل يؤكد للمرء قدرته بشكل مؤثر فعال بيئته وتطوير تلك القدرة.

أما في الجانب المادي فيقدم العمل العائد الاقتصادي الذي يعتبر وسيلة لأغراض أخرى.

(ماهر، 2007، ص44)

طرق التعامل مع قلق المستقبل المهني:

1- أنه من الطبيعي قلق المستقبل له أثر كبير على صحة الفرد و إنتاجيته كما أنه من الأضرار على الصعيد النفسي، والجسمي وهذا أمر يستدعي المواجهة والمعالجة لذلك لا بد من إيجاد أساليب تهدف إلى التخلص من هذا القلق والحد منه، لذلك فقد أشار (القصيري يوسف 2002) إلى أن هناك عدة طرق لمواجهة الخوف والقلق من المستقبل باستخدام فنيات العلاج السلوكي التي يمكن عرضها كما يلي:

1- طريقة إزالة الحساسية المسببة للمخاوف بطريقة منظمة: هي أولى أنواع العلاج السلوكي إلهام فلو أن إنسان يخاف من شيء ما يقول أنه سيحدث و لو حدث سيؤدي إلى الآثار وخيمة، فليتخيل هذا الشيء الذي يخشاه قد حدث فعلا لم يقوم بإسترخاء عميق لعضلاته بطريقة فعالة من خلال علاج القلق بالإسترخاء لأنه ثبت أن اغلب المصابين بالقلق والخوف من المستقبل يعجزون عن الإسترخاء بريق فعالة بل يكونون في حاجة إلى ساعات طويلة من التدريب حتى يتمكنوا من إخضاع عملائهم للإسترخاء العميق عندما يريدون وبعد الإسترخاء العميق يلزم إستحضار صورة بصرية حية للمخاوف التي تقلق الفرد من المستقبل والإحتفاظ بهذه الصورة لمدة 15 ثانية فقط.

وتكرير ما سبق عدة مرات مؤكدا على مواجهة تلمن المخاوف حتى لو حدثت إلى أن يتمكن الفرد من تخيل أشياء التي كانت تثير خوفه وقلقه دون أن يشعر بالقلق بل تخيلها أثناء الشعور وهكذا يمكن أن يكشف بان طريقة إزالة الحساسية المنظمة في التخلص من المخاوف يصطحبها إسترخاء عميق للعضلات وتكون المواجهة أولا في الخيال، حتى إذا تم إزالة تلك المخاوف تماما من الخيال فانه يمكن بعد ذلك مواجهة المخاوف على ارض الواقع إذا حدثت.

2- طريقة الإغراق:

وهي أسلوب مواجهة فعلية للمخاوف في الخيال دون الاستعانة بإسترخاء العضلات فالإنسان المصاب بالقلق والخوف من المستقبل يجب أن يتخيل الحد أقصى من المخاوف أمامه، ويتخيل أن تلك المخاوف بحددها أقصى قد حدثت فعلا ويتكيف على ذلك ويكرر التخيل المبالغ فيه للمخاوف فترات طويلة حتى يتكيف معها تماما، ويستمر في هذا التصور إلى أن يشعر ب ن تكرر مشاهدة الحد الأقصى من المخاوف أمام عينيه أصبح لا يثيره ولا يقلقه لأنه اعتاد على تصوير وهكذا نجد أن ذلك الشخص بهذا أسلوب قد تعلم ذهنيا كيف يواجه أسوء تقديرات الخوف والقلق ويتعامل معها في خياله ويكون مؤهلا لمواجهتها في الواقع لو حدثت.

3- طريقة إعادة تنظيم المعرفي:

هذه الطريقة العملية تمت متابعتها وحققت نجاحاتها كثيرة ، وبعد أن لوحظ الذين يعانون من القلق والخوف من المستقبل يشغلون أنفسهم دائما بالتفكير السلبي وهو ما يؤدي إلى حالة القلق والخوف وعلى هذا أساس فإن هذه الطريقة قائمة على إستبدال أفكار السلبية بأخرى ايجابية، وعند التفكير السلبي في أشياء التي تثير القلق والمخاوف فلماذا لا يتم التفكير بعد ذلك مباشرة في عكس ذلك في توقع إيجابيات بدل السلبيات وهذه لإعادة في تنظيم التفكير و استبدال النتائج الإيجابية المتوقعة لتحل محل النتائج السلبية المقابلة هي التنظيم المعرفي للإنسان السوي الذي لابد له أن يتوقع النجاح تماما كما يتوقع الفشل فالهدف أساسي من طريق إعادة تنظيم المعرفي هو تعديل أنماط التفكير السلبي وإحلال أفكار الإيجابية المتفائلة مكانها ولو أننا حاولنا الحصول على نتائج إيجابية في التخلص من القلق والخوف من المستقبل بإستخدام العلاج السلوكي وحده، فلا بد أن نعلم أن هذه العملية بطيئة إلى حد ما وما نحتاج إلى فترة زمنية قد تطول إلى أن ينتهي الإنسان من التغلب على مخاوفه ولعل أفضل هذه الطرق الثالثة السابقة للإشارة إليها و التي يستجيب الكثيرون لها طريقة التدرج البطيء التائي التي يصاحبها الإسترخاء الآن التدريب على الإسترخاء لا

يساعد في زيادة إكتساب الإنسان الشعور بالسيطرة على ذاته و بالهدوء في مجموعة الأخطار ولو كانت مجرد خيال فالفائدة من هذا العلاج السلوكي هي إزالة المخاوف من العقول بالتدريج ، أما بالنسبة للإنسان الشجاع صاحب الإرادة القوية فان المواجهة المباشرة هي أسرع سبيل للقضاء على القلق والخوف من المستقبل.

أن من الأفضل أن يضع الشباب الجامعي هدفا جيدا وواقعا لنفسه ووفق إمكانيته وطاقاته و بإستطاعة هذا الهدف أن يوجه حياته ويشعر بالانجاز عندما يحقق هدفه ومن ثم يزول عنه القلق والخوف. (المشيخي،2009،ص75)

خلاصة الفصل:

وفي الأخير يمكن قول بان قلق الفرد حول مستقبله المهني ولدته الظروف الراهنة التي يعيش فيها داخل مجتمعه، كما يعتبر قلق المستقبل المهني حالة من الشعور بالضيق و الخوف من المستقبل مجهول يتعلق بالجانب المهني، وإمكانية الحصول على فرصة عمل مناسبة للطلبة بعد تخرجهم من الجامعة حيث تأثر عليهم من جميع النواحي النفسية و الجسمية والعقلية واجتماعية.

الباب الثاني الجانب التطبيقي

الفصل الرابع: الاجراءات المنهجية للدراسة.

1_ المنهج.

2_ مجتمع وعينة البحث.

3 _ خصائص العينة .

4 _ حدود الدراسة.

5 -الدراسة الاستطلاعية.

6 _ الادوات القياس.

7 _ خصائص السيكمترية الادوات القياس.

8 _ الاساليب الاحصائية.

9-خلاصة الفصل.

تمهيد:

بعد أن قمنا بعرض الجانب النظري للدراسة، سنتطرق في هذا الفصل إلى الجانب التطبيقي الذي يتضمن وصفا لمنهج الدراسة وعينتها وأدوات الدراسة المستخدمة لجميع البيانات وإجراءات تطبيق الدراسة وأسلوب المعالجة الإحصائية.

1- المنهج:

اعتمدنا في هذه الدراسة على المنهج الوصفي لارتباطي فاهو يهتم بوصف الظواهر والتعبير عنها بشكل كمي.

2-مجتمع و عينة الدراسة:

يتحدد مجتمع الدراسة الحالية من طلبة السنة الثالثة ليسانس الدارسين بكلية العلوم حيث تألفت عينة الدراسة الأساسية من (100) طالب وطالبة من تخصص إرشاد وتوجيه وحقوق، تم اختيارهم بطريقة عشوائية توزعوا حسب الجنس إلي (6) ذكور و(44) إناث في تخصص إرشاد وتوجيه والى (15) ذكور و(35) إناث في تخصص حقوق.

الجدول رقم 2 يمثل تقسيم العينة حسب التخصص.

الدراسة الاستطلاعية:

وقد تم تطبيقها على عينة قوامها: 30 طالب وطالبة من جامعة خميس مليانة، بطريقة عشوائية وكان ذلك ابتداء من 12 مارس.

ومن اهدافها:

-التأكد من صدق وثبات كلا مقياسين لغرض استخدامهما في الدراسة الأساسية.

-التأكد من وضوح تعليمات أدوات البحث.

-محاولة معرفة صعوبات التي تواجهها في الدراسة الأساسية.

حدود الدراسة:

الحدود المكانية: تم إجراء الدراسة في جامعة خميس مليانة (عين الدفلى)

الحدود الزمنية: امتدت الفترة الزمنية في تطبيق المقياس على الطلاب جامعة من

تاريخ (2019-03-10)

الحدود البشرية: أجريت الدراسة على عينة يبلغ عددها (100) طلاب وطالبات

يدرسون في الجامعة.

أدوات القياس:

من الواضح أن في كل دراسة علمية يلجأ الباحث إلى استخدام عدد من الأدوات و

الوسائل التي تحقق موضوع بحثه، ولتحقيق أهداف الدراسة الحالية قمنا باعتماد

على:

-مقياس الخالدي (2002) لقلق المستقبل المهني

-مقياس كاظم و منسي (2006) لجودة الحياة.

وصف المقياس قلق المستقبل المهني: يتكون هذا المقياس في صيغته النهائية من

(37) فقرة تقيس 4 أبعاد كل بعد يتضمن عدد معين من الفقرات والأبعاد في:

1-البعد النفسي ويتضمن 12فقرة.

2-البعد الاقتصادي ويتضمن 07 فقرات.

3-البعد الاجتماعي ويتضمن 13 فقرة.

4-البعد الأسري ويتضمن 05 فقرات.

الرقم	البعد	الفقرات الايجابية	الفقرات السلبية	المجموع
1	البعد النفسي	35.27.24.1	33.31.29.21.17.13.9.5	12
2	البعد الاقتصادي	37.25.6	18.14.10.2	07
3	البعد الاجتماعي	26.23.19.15.3	36.34.32.30.28.22.11.7	13
4	البعد الأسري	20.12	16.8.4	05
	المجموع	14	23	37

جدول رقم (5) يمثل أبعاد فقرات المقياس.

تصحيح مقياس قلق المستقبل و حساب الدرجات:

تم تعيين نمط الإجابة على كل فقرة بحسب أسلوب (ليكرت) ذي البدائل خمسة ،
ومن اجل الحصول على الدرجة الكلية للمقياس قلق المستقبل ،تم تحديد أمام كل فقرة
خمسة بدائل (موافق ،موافق جدا، محايد، معارض، معارض جدا) وأعطيت الدرجات
لكل بديل من البدائل الخمسة على النحو الآتي:

الفقرات الايجابية:(1-2-3-4-5)

الفقرات السلبية(1-2-3-4-5)

جدول رقم(6) يمثل الفقرات الايجابية والسلبية للمقياس.

5-4-3-2-1	الفقرات الايجابية
1-2-3-4-5	الفقرات السلبية

وأصبح المقياس بصيغته النهائية يتألف من (37) فقرة ايجابية و(23) فقرة سلبية.

وصف مقياس جودة الحياة: يتكون مقياس جودة الحياة من 60 بند يقيس 6 أبعاد

،كل بعد يتضمن عدد معين من البنود والأبعاد هي:

-جودة الصحة العامة :01.....10

-جودة الحياة الأسرية والاجتماعية: 11.....20

-جودة التعليم والدراسة: 21.....30

-جودة العواطف (الجانب الوجداني):31.....40

-جودة الصحة النفسية:41.....50

-جودة شغل الوقت وإدارته:51.....60

جدول رقم (7) يوضح أبعاد جودة الحياة.

أرقام البنود من	أبعاد المقياس
01 إلى 60	
10-01	جودة الصحة العامة
20-10	جودة الحياة الأسرية والاجتماعية
30-21	جودة التعليم والدراسة
40-31	جودة العواطف (الجانب الوجداني)
50-41	جودة الصحة النفسية
60-51	جودة شغل الوقت وإدارته

جدول رقم (7) يوضح أبعاد جودة الحياة.

طريقة التصحيح:

يعطي للبنود الموجبة والتي تحمل الأرقام الفردية الدرجات (1-2-3-4-5) في حين يعطى عكس الميزان السابق للبنود السالبة والتي تحمل الزوجية والجدول التالي يوضح طريقة التصحيح .

البدائل البنود	أبدا	قليل جدا	إلى حد ما	كثيرا	كثيرا جدا

5	4	3	2	1	البنود التي تحمل الأرقام الفردية
1	2	3	4	5	البنود التي تحمل الأرقام الزوجية

جدول رقم (8) يمثل طريقة تصحيح مقياس جودة الحياة لكاظم والمنسي

حساب الخصائص السيكومترية لمقياس قلق المستقبل:

- حساب الصدق التمييزي:

تم التأكد من هذا الصدق عن طريق المقارنة الطرفية بين متوسط درجات الثلث الأعلى (27%) من توزيع درجات العينة الاستطلاعية في مقياس قلق المستقبل، ومتوسط درجات الثلث الأدنى (27%) من هذا التوزيع (أفراد العينة الاستطلاعية عددها 30، ومنه $08 = 30 \times 0.27 = N$ ، إذن عدد أفراد كل من المجموعتين الدنيا والعليا يساوي 08)، حيث تم اختبار الفرق بين المجموعتين (العليا والدنيا) بواسطة اختبار ت (**t-test**) لعينتين مستقلتين، ولخصت النتائج في الجدول الآتي:

العينة N= 16	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت - -T	مستوى دلالة ت -T-
المجموعة	92.76	3.22	Tc= 9.76	دالة عند

0.01	2,75 Tt=			العليا
		4.53	59.85	المجموعة الدنيا

$T_c = \text{قيمة } T \text{ المحسوبة} , T_t = \text{قيمة } T \text{ المجدولة} .$

نلاحظ من الجدول أن قيمة T المحسوبة أكبر من قيمتها المجدولة ($T_t = 2,75 >$ $T_c = 9.76$). وعليه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي المجموعتين العليا والدنيا عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.01$) وعند درجة الحرية ($df = 14$) ، بمعنى أن المقياس يتسم بالقدرة على التمييز بين ذوي الدرجات العليا و ذوي الدرجات الدنيا ، ومنه فمقياس قلق المستقبل يمتاز بدرجة عالية من الصدق التمييزي .

الثبات:

أ- **طريقة التجزئة النصفية:** تقوم هذه الطريقة على تقسيم المقياس إلى نصفين فردي وآخر زوجي وحساب معامل الارتباط بين درجات الأفراد في كلا الجزئين عن طريق تطبيق معامل ارتباط بيرسون (ر). وهذا يمكننا من الحصول على معامل ثبات نصف واحد للمقياس، لذا يتم تطبيق معادلة التعديل لسبيرمان براون، وذلك للحصول على معامل ثبات درجات المقياس الكلي، وتم اختيار هذه الطريقة لانتسابها بعدة مزايا أهمها أنها تغطي العيب الذي تخلفه طريقة إعادة تطبيق المقياس، كما أنها تختصر الوقت والجهد. والجدول التالي يوضح معامل ثبات درجات المقياس بطريقة التجزئة النصفية لمقياس قلق المستقبل.

جدول رقم (9): معامل ثبات درجات مقياس قلق المستقبل بطريقة التجزئة
النصفية

المقياس	معامل الارتباط	تعديل معامل الثبات
قلق المستقبل	0.69	0.81

يتضح من هذا الجدول أن معامل الثبات قوي وهو ما يبين أن المقياس ثابت.

طريقة معامل ألفا كرونباخ :

المقياس ككل	معامل ألفا كرونباخ
المقياس ككل	0.73

يتضح من الجدول السابق أن معامل ألفا كرونباخ للمقياس ككل يساوي (0.73) ،
مما يبين أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات .

حساب الخصائص السيكومترية لمقياس جودة الحياة

- حساب الصدق التمييزي:

تم التأكد من هذا الصدق عن طريق المقارنة الطرفية بين متوسط درجات
الثالث الأعلى (27%) من توزيع درجات العينة الاستطلاعية في مقياس جودة
الحياة، ومتوسط درجات الثالث الأدنى (27%) من هذا التوزيع (أفراد العينة
الاستطلاعية عددها 30، ومنه $N=30 \times 0.27 = 08$ ، إذن عدد أفراد كل من
المجموعتين الدنيا والعليا يساوي 08)، حيث تم اختبار الفرق بين المجموعتين
(العليا والدنيا) بواسطة اختبار ت (t-test) لعينتين مستقلتين، ولخصت النتائج في
الجدول الآتي:

العينة N= 16	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت - -T	مستوى دلالة ت -T
المجموعة العليا	225.82	11.85	Tc= 10.44 Tt= 2,75	دالة عند 0.01
المجموعة الدنيا	168.85	6.70		

Tc = قيمة T المحسوبة ، Tt = قيمة T المجدولة .

نلاحظ من الجدول أن قيمة T المحسوبة أكبر من قيمتها المجدولة (Tt= 2,75) $(Tc = 10.44 > 2.75)$. وعليه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي المجموعتين العليا والدنيا عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.01$) وعند درجة الحرية (df=14)، بمعنى أن المقياس يتسم بالقدرة على التمييز بين ذوي الدرجات العليا وذوي الدرجات الدنيا، ومنه فمقياس جودة الحياة يمتاز بدرجة عالية من الصدق التمييزي.

الثبات:

ب- طريقة التجزئة النصفية:

ت- جدول رقم (10): معامل ثبات درجات مقياس جودة الحياة بطريقة التجزئة النصفية

المقياس	معامل الارتباط	تعديل معامل الثبات
جودة الحياة	0.66	0.79

يتضح من هذا الجدول أن معامل الثبات قوي وهو ما يبين أن المقياس ثابت.

الأساليب الإحصائية:

t test-اختبار

-المتوسط الحسابي

-معامل ارتباط بارسون

-الانحراف المعياري

-معامل الفالكرونباخ

خلاصة الفصل :

تناولنا في هذا الفصل تقديم لأهم الإجراءات المنهجية للدراسة بشكل مفصل حيث تطرقنا فيه إلى منهج البحث المتمثل في المنهج الوصفي الارتباطي، تليه حدود الدراسة وإجراء الدراسة الأولية ثم الانتقال إلى عرض المراحل المتبعة أثناء القيام بالدراسة الأولية، وبعدها تطرقنا إلى تقديم وصف لأدوات جمع البيانات المعتمدة في هذه الدراسة وخصائصها السيكمترية وأدوات القياس والأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة.

الفصل الخامس: مناقشة وتفسير النتائج.

تمهيد.

1_ عرض وتفسير نتائج الفرضية الاولى

2_ عرض وتفسير نتائج الفرضية الثانية

3_ عرض وتفسير نتائج الفرضية الثالثة

تمهيد: من خلال هذا الفصل سيتم عرض وتحليل ومناقشة ماتم التوصل اليه من خلال نتائج حول الفرضيات المقترحة في هذه الدراسة.

1- عرض نتائج الفرضية العامة : 1- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين جودة الحياة وقلق المستقبل المهني.

المتغير	ن	ر المحسوبة	ر المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
جودة الحياة	100	-0,22	0,21	99	دالة عند 0.05
قلق المستقبل					

الفرضية محققة.

-يتضح من خلال الجدول أن (ر) المحسوبة المقدره ب(-0,22) اقل من (ر) المجدولة المقدره ب (0.21) وفي قيمة دالة عند (0.05) عند درجة الحرية (99).

- إذن توجد علاقة ارتباطيه عكسية ذات دلالة إحصائية بين جودة الحياة وقلق المستقبل المهني.

-توجد علاقة ارتباطية عكسية أي انه كلما زادت جودة الحياة انخفض قلق المستقبل المهني.

تفسير النتائج الفرضية الأولى:

-توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين جودة الحياة وقلق المستقبل المهني.

وقد أسفرت نتائج صحة الفرضية.

وهذا ما يتفق مع دراسة محمد عبد الله وسيدة صديق 2006 التي توصلت إلى وجود فروق ذات دلالة في جودة الحياة بين الطلبة لصالح الطلبة الذين يمارسون الأنشطة الرياضية.

ودراسة إيمان خميس 2011 التي توصلت إلى أن القلق من المستقبل والرضا الوظيفي تأثير كبير على جودة الحياة.

كما اختلفت مع ما توصلت إليه دراسة (شقيير وعماشة والقريشي 2012) في دراسته بعنوان جودة الحياة كمعنى لقلق المستقبل لدى طالبات قسم التربية الخاصة وطالبات الدبلوم التربوي والتي توصلت إلي انه توجد علاقة ارتباطيه دالة وسالبة بين جودة الحياة ومعاييرها الثلاثة و قلق المستقبل.

و يمكن تفسير هذه النتيجة انه كلما ارتفعت جودة الحياة قابلها انخفاض من قلق المستقبل المهني، فكلما استطاع الفرد اشباع حاجاته الاساسية سواء نفسية، عاطفية، اجتماعية و تحقيق ما يهدف له شعر بالرضى عن نفسه و تمتع بالصحة النفسية و علاقات ايجابية وهذا نتيجة انخفاض القلق من المستقبل المهني و الفشل، حيث تكون اقدر على التعامل مع الضغوطات و الازمات.

1- عرض نتائج الفرضية الثانية توجد فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة تبعا

لمتغير التخصص

العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت -T-	درجة الحرية	مستوى دلالة ت -T-
الحقوق	50	24.20	Tc= 1.69	98	غير دالة
الارشاد	50	22.27	Tt=1.98		

الفرضية غير محققة.

- يتضح من خلال الجدول ان (ت) المحسوبة المقدره ب(1.69) اقل من (ت) المجدولة المقدره ب(1.98) وفي قيمة غير دالة عند درجة الحرية (98).

-اذن لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في جودة الحياة تبعا لمتغير التخصص.

تفسير نتائج الفرضية الثانية:

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة تبعا لمتغير التخصص وتضح من خلال النتائج أن الفرضية غير محققة.

وهذا ما يتفق مع دراسة محمد عبد الله وسيدة صديق 2006 التي توصلت إلى عدم وجود تأثير دال في متغير النوع والتخصص.

ويمكن تفسير ذلك على أن الخصائص النفسية لطلبة التخصص إرشاد وتوجيه وحقوق لا تختلف وربما يعود إلى عدم وجود فروق بمستوى الخدمات التي تقدمها الكليات المختلفة و كذلك درجة الضغوط والإجهاد الذي تتطلب من الطالب لا تختلف من كلية إلى أخرى، وهذا يعني ان درجة جودة الحياة كانت متساوية لديهم و هذا راجع الى كل الاوضاع الحياتية التي يعيشونها على مستوى الجامعات و كذا الاوضاع الاجتماعية التي يعيشونها عموما في المجتمع.

عرض نتائج الفرضية الثالثة: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قلق المستقبل تبعا

لمتغير التخصص

العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت - -T	درجة الحرية	مستوى دلالة ت -T-
الحقوق	94.56	17.51	-3,85	98	دالة عند 0.01
الارشاد	107.52	16.04	Tc= Tt=1.98		

الفرضية محققة

- نلاحظ من خلال الجدول أن (ت) المحسوبة المقدرة ب (-3,85) اقل من (ت) المجدولة

المقدرة ب (1.98) و في قيمة دالة عند (0.01) عند درجة الحرية (98) - إذن توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قلق المستقبل تبعاً لمتغير التخصص.

تفسير الفرضية الثالثة:

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قلق المستقبل تبعاً لمتغير التخصص وقد أسفرت النتائج على صحة الفرضية.

وهذا ما يتفق مع دراسة المشيخي 2009 التي توصلت إلى انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب كلية العلوم وطلاب كلية الآداب على مقياس قلق المستقبل تبعاً للتخصص والسنة الدراسية، ودراسة مسعود سناء 2006 التي أشارت نتائجها إلى وجود تأثير للتفاعل بين الجنس ونوع التعلم على قلق المستقبل.

كما اختلفت مع ما توصلت إليه دراسة العنزي 2011 التي أكدت على انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب كلية التربية والآداب ومتوسطات كلية العلوم في قلق المستقبل.

ونفسر هذه النتيجة على ان مناصب العمل المتاحة لحاملي شهادة إرشاد وتوجيه محدودة حيث لا يمكن الحصول على مناصب عمل إلا بالمدارس ومراكز التكوين المهني، مما يولد لديهم قلق من المستقبل، غير أن حاملي شهادة حقوق لديهم فرصتهم في التوظيف أعلى بحيث يمكنهم الحصول على مناصب في المؤسسات عمومية وخاصة واقتصادية او التجارية كما يمكنهم فتح مكاتب خاصة أو لجوء إلى القضاء مما يخفف لديهم من نسبة القلق، وعليه فالتفكير المستمر في مهنة المستقبل قد يصبح هاجساً مقلقا بالنسبة للطالب الجامعي فهو يفكر في المستقبله عموماً و مستقبله المهني خصوصاً و يتخوف مما يخبئه له الغيب.

خاتمة

الخاتمة

- بناءا على النتائج المتوصل إليها من خلال الدراسة الحالية تبين وجود علاقة إرتباطية بين جودة الحياة و قلق المستقبل مهني راجعة إلى كون أن معظم أقران العينة يشعرون بالقلق من المستقبل بالرغم من عيشهم في نمط يمتاز بجودة الحياة وهذا راجع للخبرات الفشل التي يمر بها الطالب بعد تخرجه وآماله في العثور على وظيفة مناسبة له و الزواج ولاستقرار الأسري.

- كما توصلت إلى انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة تبعا لمتغير التخصص بين طلبة ليسانس تخصص إرشاد و توجيه و طلبة الحقوق و هذا راجع إلى عدم وجود فروق بمستوى الخدمات التي تقدمها الكليات المختلفة و يساوي الطلب في شعورهم بجودة الحياة و عدم تأثرهم بإنتمائهم العلمي .

- كما توصلت إلى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قلق المستقبل تبعا لمتغير التخصص وهذا نتيجة للتخصصات المتاحة لحاملي شهادة ارشاد و التوجيه و التي لا تمكنهم من الحصول على مناصب عمل بالثانويات و مراكز التكوين المهني على عكس حاملي شهادة ليسانس حقوق والذين لهم فرص أعلى في التوظيف بحيث يمكنهم الحصول على مناصب عمل في مختلف المؤسسات وهذا ما يولد لديهم قلق من المستقبل المهني .

الاقتراحات و التوصيات:

- بناء على النتائج التي توصلت اليها الدراسة،اقترحنا ماييلي:
- تقديم برامج ارشادية لفائدة الطلبة الجامعيين لتنمية الثقة بالنفس و تقوية الانا و رفض الحديث السلبي عن الذات.
- اقامة ايام اعلامية لفائدة الطلبة الجدد و تهيئتهم للجو الجامعي الذي يعد بمثابة مرحلة انتقالية مابين التخصص الدراسي و التحاق بسوق الشغل.
- التنسيق بين الجامعة و سوق العمل ،لربط الطالب بالواقع اكثر و توعيته للتحديات التي تنتظره.
- تبني الجامعات لعدد من البرامج الارشادية الوقائية و القائمة على التغلب على قلق المستقبل المهني و تعزيز جودة الحياة.
- اجراء المزيد من الدراسات التي تتناول شريحة من طلاب الجامعة مع الاهتمام بالمتغيرات التي لها علاقة بشخصيتهم و تحصيلهم الدراسي.
- بناء برامج تعليمي و ارشادي من اجل خفض قلق المستقبل.
- اجراء البرامج و الدورات و ورش العمل التي تستهدف تطوير جودة الحياة لدي طلاب الجامعات.
- اجراء المزيد من الابحاث في جودة الحياة و متغيرات اخري
- تطوير برامج و دورات و ورش عمل لتخفيف قلق المستقبل لدى طلاب الجامعات و طلاب التعليم العام.
- اجراء المزيد من الابحاث في قلق المستقبل و متغيرات اخرى.

- ضرورة تعيين مرشد في الجامعة، و تزويدها ببرامج ارشادية، و تعزيز دور الارشاد النفسي لمساعدة الطلاب على اكتشاف ذواتهم، و تطوير اساليب جديدة تمكنهم من تحقيق مستوى عال من جودة الحياة.

- ادخال مفهوم جودة الحياة في بعض مقاييس في الجامعة ليساعد في ادراك الطلبة لمعايير جودة الحياة.

- ضرورة تصحيح تصورات الطلبة عن التخصصات و الفروع الجامعية.

قائمة المراجع

قائمة المراجع:

- 1_ اية قرآنية:سورة النحل.79_97
- 2_أبو عبد الله محمد بن أحمد الانصاري القرطبي،2002م.الجامع لاحكام القران ج5.دار الحديث.
- 3_أمال بوعيشة،2014.جودة الحياة و علاقتها بالهوية النفسيو لدى ضحايا الارهاب بالجزائر (دراسة ميدانية)،اطروحة دكتورة،جامعة محمد خضير(بكرة).
- 4_أحمد محمد المومني و نعيم محمود مازن،2012. قلق المستقبل لدى طلبة كليات المجتمع في منطقة الجليل في ضوء بعض المتغيرات ،المجلة الاردنية في علوم التربية.
- 5- الضامن منذر عبد الحميد،2006،قيم العمل و دورها في جودة الحياة لدى طلبة جامعة السلطان قابوس،وقائع ندوة علم النفس و جودة الحياة،جامعة السلطان قابوس.
- 6_ التلوي رفيق عبد المعطي،2013.فاعلية برنامج تعليمي لتنمية مهارات التوافق النفسي و جودة الحياة و الاداء الاكاديمي لدى عينة من مصابي الحرب على غزة،رسالة دكتوراة،غزة.
- 7_ العنابي حنان عبد الحميد،2000. الصحة النفسية،د.ط . الاردن:دار الفكر للطباعة و النشر.
- 8_ الصبوة محمد نجيب،1991.مشكلات طلبة الكليات العلمية و الانسانية،مركز البحوث و الدراسات النفسية،كلية الاداب،جامعة القاهرة.

9_ الخطيب محمد جواد محمد، 2011. المشكلات السلوكية عند الاطفال، كلية التربية جامعة الازهر. غزة، فلسطين.

10- المحاميد عقلة شاکر و السفاسفة ابراهيم محمد، 2007. قلق المستقبل المهني لدى طلبة الجامعة الاردنية و علاقته ببعض المتغيرات، مجلة العلوم التربوية و النفسية.

11_ المشيخي غالب بن محمد علي، 2009. قلق المستقبل و علاقته بكل من فاعلية الذات و مستوى الطموح، رسالة دكتوراه. ام القرى.

12_ الاقصري يوسف، 2002. كيف تتخلص من الخوف من القلق من المستقبل، دار الطائف للنشر و التوزيع، د. ط. القاهرة.

13_ العنزي خالد، 2012. ادراك القبول و الرفض الوالدي و الافكار اللاعقلانية و قلق مستقبل، عينة من طلاب جامعة الحدود الشمالية. رسالة دكتوراه غير منشورة.

14_ بهلول سارة أشواق، 2009. سلوكيات الخطر المتعلقة بالصحة "التدخين، الكحول، سلوك قيادة السيارات و قلة النشاط البدني" و علاقتها بكل من جودة الحياة و المعتقدات الصحية، رسالة ماجستير. جامعة الحاج لخضر، باتنة، الجزائر.

15_ بكار صارة، 2013. انماط التفكير لدى طلبة الجامعة و قلق المستقبل المهني، دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة ابي بكر بلقايد، تلمسان، الجزائر: رسالة ماجستير غير منشورة.

16- محمد عثمان نجاتي، 2002. الحديث النبوي و علم النفس. الطبعة الاولى، دار الشروق.

- 17_ محمد حامد ابراهيم الهنداوي، 2010. الدعم الاجتماعي و علاقته بمستوى الرضا عن جودة الحياة لدى معاقين حركيا بمحفظات غزة. جامعة الازهر.
- 18 _ عبد المعطي، حسن مصطفى. 2005، الارشاد النفسي و جودة الحياة في المجتمع المعاصر وقائع المؤتمر الثالث، الانماء النفسي و التربوي للانسان العربي في ضوء جودة الحياة، جامعة الزقازيق، مصر.
- 19- هشام ابراهيم عبد الله، 2008. جودة الحياة لدى عينة من الراشدين في ضوء بعض التغيرات الديمغرافية، العدد 4. المجلد 14. الزقازيق.
- 20_ سهير عبد الحافظ عمر، 2008. استخدام المدخل الاسكندنافي في تحسين جودة حياة الاشخاص الصم المكفوفين، تجربة جمعية نداء في مصر. مقدم للمؤتمر الدولي السادس، تاهيل ذوي الاحتياجات الخاصة رصد الواقع و استشراق المستقبل، معهد الدراسات السابقة. القاهرة.
- 21_ محمد احمد خدام المشاقبة، 2015. جودة الحياة كمبنى لقلق المستقبل لدى طلاب كلية التربية و الاداب في جامعة الحدود الشمالية. المملكة العربية السعودية.
- 22_ كنعان احمد علي و المجديل عبد الله، 1999. الشباب و المستقبل صورة المستقبل كما يراها طلبة جامعة دمشق، دراسة ميدانية مجلة المستقبل العربي، العدد 241، دمشق: مركز الدراسات الوحدة العربية.
- 23_ خميس ايمان احمد، 2011. جودة الحياة وعلاقتها بكل من الرضا الوظيفي و قلق المستقبل لدى معلمات رياض الاطفال، المؤتمر العلمي الثالث تربية المعلم العربي و تاهيله، رؤى معاصرة، كلية العلوم التربوية بجامعة جرش الخاصة.

24_ شقير زينب محمود، سناء حسن عماشة، خديجة ضيف الله القرشي، 2012. جودة الحياة كمبنى لقلق المستقبل لدى طالبات قسم التربية الخاصة و طالبات الدبلوم التربوي بجامعة الطائف، مجلة دراسات عربية في التربية و علم النفس.

25_ نعيمة رغاء علي، 2012. جودة الحياة لدى طلبة جامعة دمشق و تشرين، العدد الاول، المجلد الثامن و العشرون. دمشق.

26_ محمد عبد الله ابراهيم، سيدة عبد الرحيم صديق، 2006. دور الانشطة الرياضية في جودة الحياة لدى جامعة السلطان قابوس مقدم لندوة علم النفس و جودة الحياة، مسقط، جامعة السلطان قابوس.

27_ عرفات محمد السباعوي، فضيلة، 2007. قلق المستقبل لدى طلبة كلية التربية و علاقته بالجنس و التخصص. اطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة الموصل.

28_ صادق عبش الشافعي و سعد جويد كاظم الجبوري. 2012. قياس مستوى القلق المهني لدى طلبة جامعة كربلاء، مجلة العلوم الانسانية، كلية التربية، جامعة بابل. العراق.

29_ الساسي حوامدي، عادل بلمسعود، 2014/2013، مذكرة قلق المستقبل وعلاقته ببعض المتغيرات (الجنس، التخصص الدراسي) لدى طلبة المقبلين على التخرج.

30_ لبنى بوعافية، خديجة هباز، 2014. 2011، الرضا عن التخصص الدراسي وعلاقته بقلق المستقبل في ظل التوجيه الجامعي.

- 31_ابراهيم،ابراهيم اسماعيل،2006.فاعلية الارشاد العقلاني الانفعالي في خفض قلق المستقبل لدى طلبة التعليم الفني،رسالة ماجستير (غ.م)،جامعة اسيوط،مصر .
- 32_زروالي لطيفة،2012.تصور الذات المستقبلي لدى المراهقين.رسالة دكتوراه غير منشورة،جامعة وهران،كلية العلوم الانسانية و الاجتماعية،قسم علم النفس .
- 33_ماهر احمد،2007.المستقبل الوظيفي دليلك الى تخطيط و التطوير،الطبعة الاولى،الاسكندرية.مصر.الدار الجامعية للمطبوعات و النشر و التوزيع .
- 34-مؤيد محمد هيبه،2010.قلق المستقبل عند الشباب و علاقته ببعض المتغيرات،مجلة البحوث التربوية و النفسية.
- 35-مسعود سناء،2006.بعض المتغيرات المرتبطة بقلق المستقبل لدى عينة من المراهقين،دراسة شخصية.رسالة غير منشورة،كلية التربية.جامعة طنطا.مصر .
- 36_شقيير زينب،2005.مقياس قلق المستقبل،مكتبة النهضة المصرية.القاهرة.
- 37_عذبة صلاح خضر خلق الله،2015.جودة الحياة لدى اسر الاطفال ذوي الاعاقة الذهنية بمراكز التربية الخاصة محلية الخرطوم،بحث تكميلي لنيل درجة الماجستير في الارشاد النفسي و التربوي.جامعة السودان .

المراجع باللغة الاجنبية:

- 1-bolanowski.w 2005 ansxiety about professional futur among young doctors.international journal of occupational medicine and environmental health.
- 2-good.d.1990.thinking about and discussing qol.inr shalock and m.g.bogal.qol prespectives and issues.

3-zaleski.1994.personal futur inhop.anxiety respective
psychology of futur orientation scientific society.university of
lublin.

4- moline.r.1990.futur anxiety clinical issues of children in the
latter phases of foster care child and adolescent social work
gournal.

5-dewitz.s.2004.exploring the relatitonstip between self
efficacy beliefs and purpose in life.psychology perscenality of
dissetation abstracts international.

6-beck.a.t.2010.cognitive therapy and emotinal
disordes.traduction times.mirror.new york.

7-klien.k.1999.the relationships between interpersonal mearing
system and futur orientation.

قائمة الملاحق

نتائج الفرضيات مستخرجة ببرنامج spss 21:

Corrélations

		قلق المستقبل	جودة الحياة
قلق المستقبل	Corrélacion de Pearson	1	-,224*
	Sig. (bilatérale)		,025
	N	100	100
جودة الحياة	Corrélacion de Pearson	-,224*	1
	Sig. (bilatérale)	,025	
	N	100	100

*. La corrélacion est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

Statistiques de groupe

	المجموعة	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
جودة الحياة	الحقوق	50	194,6800	24,20191	3,42267
	الارشاد	50	186,7800	22,27132	3,14964

Test d'échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyennes						
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence écart-type	Intervalle de confiance 95% de la différence	
									Inférieure	Supérieure
جودة الحياة	Hypothèse de variances égales	1,803	,182	1,698	98	,093	7,90000	4,65133	-1,33042	17,13042
	Hypothèse de variances inégales			1,698	97,330	,093	7,90000	4,65133	-1,33121	17,13121

Statistiques de groupe

	المجموعة	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
قلق المستقبل	الحقوق	50	94,5600	17,51985	2,47768
	الارشاد	50	107,5200	16,04489	2,26909

Test d'échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyennes						
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence écart-type	Intervalle de confiance 95% de la différence	
									Inférieure	Supérieure
قلق المستقبل	Hypothèse de variances égales	1,583	,211	-3,857	98	,000	-12,96000	3,35971	-19,62724	-6,29276
	Hypothèse de variances inégales			-3,857	97,252	,000	-12,96000	3,35971	-19,62788	-6,29212

مقياس جودة الحياة.

التعليمة:

عزيزي الطالب السلام عليكم ورحمة الله وبركاته وبعد.....

نرجو منكم التكرم بقراءة عبارات المقياس المرفق. و الاجابة عن كل منها بما يعبر عن شعورك الحقيقي وما تقومون به بالفعل حيث لا توجد اجابات صحيحة و اجابات خاطئة على اسئلة المقياس.

وفي الوقت الذي نشكركم فيه على تعاونكم البناء، نرجو تعبئة البيانات التالية بالمعلومات المناسبة

يرجى وضع اشارة (x) في المكان المناسب.

الجنس:

التخصص الجامعي:

ما درجة شعورك بالجوانب الاتية:

كثيرا جدا	كثيرا	إلى حد ما	قليل جدا	أبدا	الأسئلة	
					لدي إحساس بالحيوية و النشاط	1
					أشعر ببعض الآلام في جسمي	2
					أضطر لقضاء بعض الوقت في السرير مسترخيا	3
					تتكرر إصابتي بنزلة برد	4
					لا أشعر بالغثيان	5
					أشعر بالانزعاج نتيجة التأثيرات الجانبية للدواء الذي أتناوله	6
					أنام جيدا	7
					أعاني من ضعف في الرؤية	8

				نادرا ما أصاب بالأمراض	9
				كثرة إصابتي بالأمراض تمثل عبئ كبير على أسرتي	10
				أشعر بأنني قريب جدا من صديقي الذي يقدم لي الدعم الرئيسي	11
				اشعر بالتباعد بيني و بين والدي	12
				أحصل على دعم عاطفي من أسرتي	13
				أجد صعوبة في التعامل مع الآخرين	14
				أشعر بأن والدي راضيان علي	15
				لدي أصدقاء مخلصين	16
				علاقاتي بزملائي رديئة للغاية	17
				لا أحصل على الدعم من أصدقائي و جيراني	18
				اشعر بالفخر لانتمائي لأسرتي	19
				اخترت التخصص الدراسي الذي أحبه	20
				لا أجد من أثق فيه من أفراد أسرتي	21
				بعض المقررات الدراسية غير مناسبة لقدراتي	22
				أشعر بأنني أحصل على دعم أكاديمي من أساتذتي	23
				لدي إحساس بأنني لم أستفد شيء من تخصصي	24
				الأساتذة يرحبون بي و يجيبونني عن تساؤلاتي	25
				الأنشطة الطلابية بالجامعة مضيعة للوقت	26
				أنا فخور باختياري للتخصص الذي يناسبني في الجامعة	27
				أشعر بأن دراستي الجامعية لن تحقق طموحاتي	28
				أشعر بأن الدراسة بالجامعة مفيدة للغاية	29

				أجد صعوبة في الحصول على استشارة علمية من المرشد الأكاديمي	30
				أنا فخور بهدوء أعصابي	31
				أشعر بالحزن بدون سبب واضح	32
				أواجه مواقف الحياة بقوة إرادة و هدوء أعصاب	33
				أشعر بأنني عصبي	34
				لا أخاف من المستقبل	35
				أقلق من الموت	36
				من الصعب استنارتي انفعاليا	37
				أقلق لتدهور حالتي	38
				أمتلك القدرة على اتخاذ أي قرار	39
				أشعر بالوحدة النفسية	40
				أشعر بأنني متزن انفعاليا	41
				أنا عصبي جدا	42
				استطيع ضبط انفعالاتي	43
				اشعر بالاكنتاب	44
				أشعر بأنني محبوب من الجميع	45
				أنا لست شخصا سعيدا	46
				أشعر بالأمن	47
				روحي المعنوية منخفضة	48
				أستطيع الاسترخاء بدون مشكلات	49
				أشعر بالقلق	50
				استمتع بمزاولة الأنشطة الجامعية في أوقات فراغي	51
				ليس لدي وقت فراغ فكل وقتي ينقضي على الاستنكار	52
				أقوم بعمل واحد في وقت واحد فقط	53
				أتناول وجبات الطعام بسرعة كبيرة	54

				أهتم بتوفير وقت للنشاطات الاجتماعية	55
				تنظيم وقت الدراسة و الاستتار صعب للغاية	56
				لدي الوقت الكافي لاستتار محضراتي	57
				ليس لدي الوقت للترويح عن النفس	58
				أنجز المهام التي أقوم بها في الوقت المحدد	59
				لا يوجد لدي برنامج منتظم لتناول الوجبات الغذائية	60

أعارض بشدة	أعارض	محايد	أوافق بشدة	أوافق	العبارات	الرقم
------------	-------	-------	------------	-------	----------	-------

مقياس قلق المستقبل

انثى

الجنس: ذكر

التخصص الجامعي:

اخي الطالب ، اختي الطالبة

بين يديك عدد من العبارات التي تمثل مشاعرك و افكارك نرجو منكم التعاون معنا وذلك من خلال القراءة المتمعنة لكل العبارات ، و التأشير أمامها بوضع علامة (x) من خلال تحديد مدى انطباق محتواها عليك ، و التقيد بالتعليمات الموجودة.

نود اعلمك أنه ليست هناك اجابة صحيحة أو خاطئة ، كما سوف لن يطلع على الاجابة أحد سوى الباحث،فهي مصممة لأغراض البحث العلمي فقط.

شكرا على تعاونكم.

				يراودني أمل في تحقيق أهدافي في الحياة	01
				أتوقع أن أسعار المواد تزداد زيادة عالية في الأيام المقبلة.	02
				أرى أن القيم الأخلاقية ترتقي يوما بعد الآخر.	03
				يقلقني تدخل الأهل في تحديد اختياراتي المستقبلية.	04
				أشعر أن فرص السعادة ستتضاءل في المستقبل.	05
				يراودني أمل في الحصول على فرصة لإكمال دراستي العليا مستقبلا.	06
				أرى أن الهجرة إلى الخارج ستكون الحل الأخير لما أعاني منه من مشكلات.	07
				أخشى أن أفقد أحد أفراد أسرتي.	08
				أشعر أن حياتنا مقبلة على كوارث مختلفة.	09
				أرى أن التخطيط لعمل ما مضية للوقت.	10
				أخشى أن لا أوافق في حياتي الزوجية مستقبلا.	11
				أرى أن دوري في الأسرة سيزداد قوة.	12
				خوفي من المستقبل يضعف دوافعي نحو الدراسة.	13
				أرى أن دراستي نوعا من العبث و غير مجدية للمستقبل.	14
				عندي أمل أن أتكيف مع جو العمل.	15
				أتوقع أن تحصل لي خلافات أسرية مستقبلا.	16
				أشعر أنني سيء الحظ الآن و سيكون حظي أسوء في المستقبل.	17
				أتوقع أن أجد صعوبات ترهقني مستقبلا للحصول على دخل يسد حاجتي المعيشية.	18
				أثق بمقدرتي على حل أي مشكلة اجتماعية تواجهني.	19
				أشعر بالاطمئنان على حل أفراد أسرتي على الرغم من انتشار الظواهر السلوكية غير السليمة.	20
				أخشى تكرر مشكلاتي الماضية في المستقبل.	21
				خوفي على نفسي من غدر الذين من حولي.	22
				أرى نني أواكب سرعة تغيير بعض مفردات الحياة.	23
				أشعر بالثقة بأي قرار أتخذه بشأن مستقبلي.	24

				أشعر أن الدراسة مصدر ضمان اقتصادي للغد.	25
				لدي أصدقاء و صديقات اعتمد عليهم وقت الحاجة.	26
				ينتابني الإحساس بالأمل حين أفكر في مستقبلي.	27
				أخشى أن تجبرني ظروفى على التعامل مع أفراد لا انسجم معهم.	28
				ينتابني الأرق ليلا كلما تأملت في المستقبل.	29
				أخشى أن تكون علاقات الآخرين معى نفعية.	30
				يتملكنى الشعور بالإحباط إذ أن المستقبل الذى ينتظرني غير واضح.	31
				أشعر أن الدراسة مصدر ضمان اقتصادي للغد.	25
				لدي أصدقاء و صديقات اعتمد عليهم وقت الحاجة.	26
				أخشى من العدوانى الخارجى على بلدى.	32
				أتوقع أن حياتى فى المستقبل ستصبح باعثة على التعاسة و الشقاء.	33
				أرى أن العلاقات الاجتماعية غير صادقة كلما تقدم العمر بى .	34
				أتوقع تزايد الشعور بالأمن و الطمأنينة فى المستقبل.	35
				أعشى استمرار تدهور العلاقات الاجتماعية و الإنسانية بين الأفراد فى المستقبل.	36
				يتيح لى عملى فى أن أكون عضوا نافعا فى المستقبل.	37