



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة الجبالي بونعامة خميس مليانة

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علم النفس وعلوم التربية



جودة الحياة الأسرية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى طلبة الماستر تخصصي ارشاد وتوجيه وتربية خاصة بجامعة خميس مليانة

مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر أكاديمي في علوم التربية تخصص إرشاد وتوجيه

إعداد الطالبتين:

• خداش شريفة

• بن قولال مروة

إشراف الأستاذ:

- عباس عبدالرحمان

أعضاء المناقشة	الصفة
- الأستاذ: سلام يونس	رئيسا
- الأستاذ: عباس عبد الرحمان	مشرفا
- الأستاذ: نوري الود	عضوا مناقشا

السنة الجامعية: 2024-2025.



شكر وتقدير

نشكر الله عز وجل ونحمده على توفيقنا لإتمام هذا العمل المتواضع وإنجازه على هذا الوجه.

نتقدم بأرقى عبارات الشكر والتقدير للأستاذ المشرف عباس عبد الرحمان، فجزاه الله خير الجزاء وأمد

في عمره ومتعته بالصحة والعافية.

كما نتقدم بالشكر لكل من قدم لنا يد المساعدة في هذا العمل: العائلة الكريمة والأصدقاء والاحباب،

فلكم منا جزيل الشكر وفائق الاحترام والتقدير أدام الله محبتنا.

إهداء

[بسم الله الرحمان الرحيم]

*حققت المنى ونلت ما أتمنى بتوفيق الله.

*أهدي تخرجي وتعب السنين إلى من قال فيهما عز وجل:

(وَاخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذُّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرًا)

النبع الذي أرتوي منه حبًا وحنانًا، إلى أمي وأبي، أدام الله قريهما لي.

*إلى أغلى شخص في حياتي، والذي دعمني وصبر معي على عناء الدراسة، إلى زوجي علاء الدين.

*إلى النور الذي يضيء حياتي، إخوتي: أسماء، محمد، إسلام.

*إلى اللواتي عشت معهن أجمل الذكريات في الحياة الجامعية: وفاء، آية.

*إلى زميلتي في مذكرة التخرج، شريفة ♦

مروة

إهداء

* إلى أعظم إنسانة بالكون وأكبر نعمة بحياتي أُمي.

* إلى أبي الراحل، رحمك الله وأسكنك فسيح جناته، وستظل في قلبي أبد الدهر.

* إلى الذين هم ملاذي ورمز فخري واعتزازي فأنا منهم وهم مني إخوتي (بختة، فتيحة، خيرة، العربي، منصور، محمد).

* إلى كل أفراد أسرتي.

* إلى صديقاتي الغاليات إيمان، ابتسام، فاطمة، آية، وعائدة، كنتم دائماً الدعم والابتسامة التي تضيء أيامي.

* إلى جميع أساتذتي الكرام وبالأخص أستاذي المشرف "عباس عبد الرحمان

* إلى زميلتي مروة التي شاركتني في بحثي هذا.

شريعة

ملخص الدراسة بالعربية:

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين جودة الحياة الأسرية وقلق المستقبل لدى طلبة الماستر تخصصي ارشاد وتوجيه وتربية خاصة. كما سعت إلى تحديد مستوى كل من جودة الحياة الأسرية وقلق المستقبل لدى أفراد العينة. ولتحقيق أهداف الدراسة، تم اعتماد المنهج الوصفي، باعتباره الأنسب لتحليل العلاقة بين المتغيرات قيد الدراسة.

تكونت عينة الدراسة من (50) طالب من تخصصي إرشاد وتوجيه، وتربية خاصة خلال السنة الجامعية 2024-2025. وقد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

-وجود علاقة ارتباطية عكسية دالة إحصائياً بين قلق المستقبل وجودة الحياة الأسرية لدى طلبة الماستر تخصصي ارشاد وتوجيه وتربية خاصة بجامعة خميس مليانة.

-يعاني طلبة الماستر تخصصي ارشاد وتوجيه وتربية خاصة بجامعة خميس مليانة من قلق مستقبل عالي.

-يتمتع طلبة الماستر تخصصي ارشاد وتوجيه وتربية خاصة بجامعة خميس مليانة بجودة حياة أسرية متوسطة.

الكلمات المفتاحية:

- جودة الحياة الأسرية، قلق المستقبل، طلبة الماستر.

Abstract:

This study aimed to examine the nature of the relationship between family quality of life and future anxiety among Master's students majoring in Guidance and Counseling and Special Education. It also sought to identify the levels of both family quality of life and future anxiety among the participants. To achieve the objectives of the study, the descriptive method was employed as it is the most appropriate for analyzing the relationship between the variables under investigation.

The study sample consisted of 50 Master's students from the fields of Guidance and Counseling and Special Education during the 2024–2025 academic year. The study reached the following results:

There is a statistically significant inverse correlation between future anxiety and family quality of life among Master's students in Guidance and Counseling and Special Education at Khemis Miliana University.

The students experience a high level of future anxiety.

The students enjoy a moderate level of family quality of life.

.....	شكر وتقدير
.....	إهداء
أ.....	ملخص الدراسة بالعربية:
ج.....	فهرس المحتويات:
و.....	فهرس الجداول والأشكال
1.....	مقدمة:
3.....	الفصل الأول: الإطار العام للدراسة
4.....	1.1 الإشكالية:
6.....	2.1 فرضيات الدراسة:
6.....	3.1 أسباب اختيار الموضوع:
7.....	4.1 أهمية الدراسة:
7.....	5.1 أهداف الدراسة:
8.....	6.1 مفاهيم الدراسة:
9.....	7.1 حدود الدراسة:
9.....	8.1 الدراسات السابقة:
14.....	9.1 التعقيب على الدراسات السابقة:
17.....	10.1 الاستفادة من الدراسات السابقة :
18.....	الفصل الثاني: جودة الحياة الأسرية
19.....	تمهيد:

20.....	2. جودة الحياة الأسرية:
20.....	1 جودة الحياة:
21.....	2 تعريف الأسرة:
22.....	3 جودة الحياة الأسرية:
23.....	4 أبعاد جودة الحياة الأسرية:
24.....	5 مستويات جودة الحياة الأسرية:
25.....	6 العوامل المؤثرة في جودة الحياة الأسرية:
26.....	7 النظريات المفسرة لجودة الحياة الأسرية:
32.....	خلاصة الفصل:
33.....	الفصل الثالث: قلق المستقبل:
34.....	تمهيد:
35.....	3. قلق المستقبل:
35.....	1.3. مفهوم القلق:
36.....	2.3. تصنيفات القلق:
37.....	3.3. مفهوم قلق المستقبل Future anxiety:
39.....	4.3. سمات ذوي قلق المستقبل:
41.....	5.3. أسباب قلق المستقبل:
43.....	6.3. أعراض قلق المستقبل:
45.....	7.3. النظريات المفسرة لقلق المستقبل:
48.....	8.3. اساليب العلاج النفسي للحد من قلق المستقبل:
50.....	خلاصة الفصل:

51.....	الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة
52.....	تمهيد:
53.....	1. منهج الدراسة:
53.....	2. الدراسة الاستطلاعية:
55.....	3. الأدوات المستخدمة:
59.....	4. مجتمع وعينة الدراسة:
60.....	5. الأساليب الإحصائية المستعملة في الدراسة:
62.....	خلاصة الفصل:
63.....	الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضيات
64.....	1.5. عرض وتحليل وتفسير نتائج الفرضية الأولى:
65.....	2.5. عرض وتحليل وتفسير نتائج الفرضية الثانية:
67.....	3.5. عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة:
71.....	الخاتمة:
73.....	قائمة المراجع
81.....	قائمة الملاحق

54	جدول رقم (1) يبين توزيع أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية حسب التخصص
56	الجدول رقم (2) يوضح توزيع البنود على الابعاد جودة الحياة الأسرية
56	جدول رقم (3) يوضح كيفية تصحيح مقياس قلق المستقبل
57	جدول رقم (4) يبين قيمة الفا كرونباخ في مقياس جودة الحياة ومقياس قلق المستقبل
57	جدول رقم (5) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري في مقياس جودة الحياة الأسرية:
57	جدول رقم (6) يبين نتائج اختبار (ت)
58	جدول رقم (7) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري في مقياس قلق المستقبل:
58	جدول رقم (8) يبين نتائج اختبار (ت):
60	جدول رقم (9) يبين توزيع أفراد عينة الدراسة حسب التخصص
64	جدول رقم (10) يبين وصف البيانات في الفرضية الأولى
64	جدول رقم (11) يبين نتائج الفرضية الأولى
65	جدول رقم (12) يبين وصف البيانات في الفرضية الثانية
66	جدول رقم (13) يبين نتائج الفرضية الثانية
67	جدول رقم (14) يبين نتائج الفرضية الثالثة

ثانيا: الأشكال:

54	شكل (1) : يبين توزيع أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية حسب التخصص
60	شكل (2) : يبين توزيع أفراد العينة حسب التخصص

مقدمة

يعيش الإنسان في سعي دائم نحو تحقيق التوازن والاستقرار في مختلف جوانب حياته، ويُعد الشعور بالأمان النفسي والاجتماعي من الحاجات الأساسية التي يسعى إلى تحقيقها في ظل بيئة مليئة بالمتغيرات والتحديات. وتُعتبر الأسرة اللبنة الأولى والأساسية التي تُشكل شخصية الفرد وتؤثر في سلوكاته واتجاهاته وتوازنه النفسي، لما توفره من دعم عاطفي، ورعاية، وإشباع للحاجات الأساسية. وفي هذا الإطار، برز مفهوم جودة الحياة الأسرية باعتباره مؤشراً على مدى ما يشعر به الفرد من رضا وارتياح في علاقاته داخل أسرته، من حيث التفاهم، الأمان، التقدير، والدعم المتبادل، وكلها عوامل تُساهم في بناء شخصية مستقرة وواثقة.

ومع التطورات المتسارعة في الحياة المعاصرة، أصبحت الضغوط النفسية سمة بارزة لدى فئة الشباب، خاصة في مراحل الدراسة الجامعية وما بعدها، إذ يجد الطالب نفسه أمام تحديات متزايدة، ليس فقط في الجانب الأكاديمي، بل أيضاً فيما يتعلق بمستقبله المهني والاجتماعي. ويُعد قلق المستقبل أحد أبرز أشكال التوتر النفسي الذي يعاني منه الطلبة الجامعيون، وهو شعور داخلي بالاضطراب والخوف من المجهول، مرتبط غالباً بانعدام اليقين حول القدرة على تحقيق الطموحات، والحصول على وظيفة، وتحقيق الاستقلال الاقتصادي والاجتماعي بعد التخرج.

ويزداد هذا القلق حدة لدى طلبة الدراسات العليا، خاصة طلبة الماجستير والذين أصبحوا على مقربة من الدخول إلى سوق العمل، ويشعرون بضغوط كبيرة تتعلق بإثبات الذات وتحقيق الأهداف، وسط منافسة قوية وقلة الفرص المتاحة. وفي هذا السياق، لا يمكن تجاهل دور الأسرة في دعم الطالب نفسياً ومعنوياً، وتوفير بيئة مستقرة تساعد على مواجهة هذه المرحلة الانتقالية. فكلما زادت جودة الحياة الأسرية، زادت قدرة الطالب على التكيف مع الضغوط النفسية، وقلَّ شعوره بالقلق حيال المستقبل.

وتبرز أهمية هذا الموضوع بشكل خاص عند دراسة تخصصات مثل الإرشاد والتوجيه والتربية الخاصة، حيث يُفترض أن يكون الطلبة أكثر وعياً بالجوانب النفسية والاجتماعية التي تؤثر في جودة الحياة، وأكثر احتكاكاً بمفاهيم مثل الدعم النفسي، التكيف، والقلق. لذا فإن فهم العلاقة بين جودة الحياة الأسرية وقلق المستقبل لدى هؤلاء الطلبة يُعد خطوة مهمة نحو تطوير برامج إرشادية نفسية تساعد في التغلب على تحديات هذه المرحلة، وتحقيق توازنهم النفسي والمهني.

من هنا، جاءت هذه الدراسة لتسليط الضوء على العلاقة بين جودة الحياة الأسرية وقلق المستقبل لدى طلبة السنة الثانية ماستر تخصص إرشاد وتوجيه، وطلبة السنة الأولى ماستر تخصص تربية خاصة، بهدف الكشف عن طبيعة هذه العلاقة، وبيان ما إذا كانت الأسرة تلعب دوراً في تخفيف القلق المرتبط بالمستقبل لدى هذه الفئة من الطلبة الجامعيين.

بُنيت هذه الدراسة على نتائج ومفاهيم مستخلصة من دراسات نفسية سابقة، وتتكون من جزئين جزء نظري وآخر ميداني.

في الجانب النظري، تتضمن الدراسة ثلاثة فصول رئيسية:

الفصل الأول: يُشكّل الإطار العام للدراسة، حيث يتناول إشكالية البحث وصياغة الفرضيات، إضافة إلى بيان أهمية الدراسة وأهدافها. كما يشمل هذا الفصل تحديد المفاهيم الإجرائية ذات الصلة، إلى جانب عرض موجز للدراسات السابقة المرتبطة بموضوع البحث.

الفصل الثاني: يُركّز على المفاهيم النظرية المرتبطة بمحوري الدراسة: جودة الحياة الأسرية وقلق المستقبل. ففي الجزء الأول من هذا الفصل، تم التطرق إلى مفهوم جودة الحياة، وتعريف الأسرة، وشرح جودة الحياة الأسرية، إلى جانب مستوياتها والعوامل المؤثرة فيها، وكذلك عرض أبرز النظريات المفسرة لها.

الفصل الثالث: يُخصص لمفهوم قلق المستقبل، حيث يتناول تعريف القلق وأنواعه، ثم يُعرّف قلق المستقبل ويُبرز سمات الأفراد الذين يعانون منه، مع مناقشة أسبابه وأعراضه، واستعراض النظريات التي تناولته، بالإضافة إلى عرض الأساليب النفسية العلاجية المستخدمة في التخفيف من حدّته.

أما الجانب الميداني يتضمن فصلين:

الفصل الرابع: وهو فصل خاص بإجراءات الدراسة حيث احتوى على منهج الدراسة وعينة الدراسة وأدواتها لينتهي هذا الفصل بإجراءات تطبيق الدراسة الأساسية للأساليب الإحصائية المستعملة لتحليل النتائج.

الفصل الخامس: فقد تطرقنا إلى عرض نتائج الدراسة وأيضاً مناقشة وتفسير النتائج ثم خلاصة لنتائج الدراسة والتوصيات المقترحة.

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

1.1 إشكالية الدراسة

2.1 فرضيات الدراسة

3.1 أسباب اختيار الموضوع

4.1 أهمية الدراسة

5.1 أهداف الدراسة

6.1 مفاهيم الدراسة

7.1 حدود الدراسة

8.1 الدراسات السابقة

9.1 التعقيب على الدراسات السابقة

10.1 الاستفادة من الدراسات السابقة.

1.1 الإشكالية:

تُعدّ الأسرة اللبنة الأولى في بناء المجتمع، وهي المؤسسة الاجتماعية الأولى التي تحتضن الفرد منذ ولادته، وتسهم بصورة فاعلة في تشكيل شخصيته وتنمية مختلف جوانب نموه. فمن خلال الأسرة، يكتسب الطفل القيم الاجتماعية، ويتعلم أنماط التفاعل والسلوك، ويتدرّب على مهارات التكيف والتواصل. وتؤكد الدراسات النفسية والاجتماعية أن دور الأسرة لا يقتصر على الرعاية الجسدية، بل يمتد ليشمل الدعم النفسي والتنشئة السليمة، حيث تؤثر طبيعة العلاقات الأسرية وجودتها في تكوين البناء النفسي للأبناء. فكلما سادت الأسرة بيئة مستقرة يسودها الاحترام والتفاهم، زادت احتمالية نشوء شخصيات متزنة، قادرة على التكيف مع التحديات بثقة ومرونة (عبد الفتاح، 2022).

وانطلاقاً من هذا الدور الحيوي للأسرة، برز مفهوم "جودة الحياة الأسرية" بوصفه أحد المحددات النفسية والاجتماعية المؤثرة في صحة الفرد النفسية. فالعلاقات الأسرية الداعمة، القائمة على الحب والتقدير والتواصل الفعال، تُسهم في تنمية الشعور بالأمان والانتماء، مما يساعد الفرد على مواجهة الضغوط والتحديات الحياتية. وتكتسب هذه الجودة أهمية مضاعفة في مرحلة الشباب الجامعي، التي تُعد من أكثر المراحل العمرية حساسية وتحدياً، لما تتطلبه من قدرات على التكيف واتخاذ القرارات المصيرية المتعلقة بالمستقبل. وفي هذه المرحلة، يبقى ارتباط الطلبة بأسرهم قوياً من الناحية النفسية والعاطفية، حيث يعتمدون على ما تقدمه الأسرة من دعم واستقرار في بناء تصوراتهم الذاتية وتوجهاتهم المستقبلية. وفي المقابل، فإن ضعف جودة الحياة الأسرية وما يصاحبه من غياب الدعم أو تصاعد الصراعات، يُفاقم من مستويات التوتر والقلق، ويُضعف التكيف النفسي للطلبة، مما ينعكس على أدائهم الأكاديمي وصحتهم العامة (عبد الفتاح، 2022).

وتُشير جودة الحياة الأسرية إلى شعور الفرد بالرضا العام عن حياته ضمن أسرته، من حيث طبيعة العلاقات، ومستوى التفاهم، والدعم المتبادل، والتواصل الإيجابي. وقد عرّفها عبد الرحمن (2020) بأنها: "شعور الفرد بالرضا عن حياته الأسرية بناءً على توفر عناصر التفاهم، والتعاون، والتقدير، والدعم العاطفي المتبادل بين أفراد الأسرة". كما عرّفها (Diener, Oishi, and Tay (2018) بأنها: "الإدراك الذاتي لنوعية العلاقات الأسرية، ومستوى الحب والرعاية والدعم الاجتماعي الذي يتلقاه الفرد ضمن بيئته الأسرية، وما إذا كانت تُحقق له رفاهيته النفسية". وتُشير هذه التعريفات إلى أن جودة الحياة داخل الأسرة لا تتعلق فقط بغياب المشكلات، بل بوجود تفاعل إيجابي يسهم في بناء الأمان الداخلي. وبهذا المعنى، أشار (Al-Krenawi and Graham (2021 إلى أن جودة الحياة الأسرية

تمثل متغيراً نفسياً هامياً يعزز التوازن النفسي، ويُقلل من احتمالية الإصابة بالاضطرابات النفسية، وخصوصاً قلق المستقبل.

وفي هذا السياق، يُعد قلق المستقبل من الظواهر النفسية المعاصرة التي تعكس حالة من التوتر والانشغال الذهني حيال ما قد يحدث مستقبلاً. ويتجلى هذا القلق في مشاعر الخوف من الفشل، وصعوبة اتخاذ القرارات، والشعور بفقدان السيطرة، لا سيما بين الشباب في المرحلة الجامعية ممن يستعدون للانتقال إلى الحياة المهنية. وقد عرّف بلاح وجارالله (2022) قلق المستقبل بأنه: "حالة من التوتر والانشغال الذهني المستمر حيال الأحداث القادمة، والتي تتسم بعدم اليقين والخوف من الفشل أو العجز عن تحقيق الأهداف، مما يؤدي إلى شعور الفرد بعدم الأمان النفسي والانشغال الزائد بالتحديات التي قد تواجهه مستقبلاً". وتُظهر دراسة الحربي (2022) أن قلق المستقبل في أوساط الشباب الجامعي أخذ في التزايد، في ظل التحديات الاقتصادية والاجتماعية، وتزايد معدلات البطالة والمنافسة. وتكمن خطورته في كونه لا يقتصر على توتر عابر، بل قد يتحول إلى نمط تفكير سلبي دائم، يؤثر في الأداء الأكاديمي، والدافعية، واتخاذ القرارات المصيرية. (الحربي، 2022).

بناءً على ما تقدم، تناولت دراسات عديدة العلاقة بين جودة الحياة الأسرية وقلق المستقبل، مشيرة إلى دور الأسرة كمصدر وقائي يعزز التوازن النفسي. فقد أظهرت دراسة عبيد (2021) أن جودة الحياة الأسرية تُساهم في خفض قلق المستقبل لدى الطلبة الجامعيين، إذ أبدى الطلبة المنتمون إلى أسر يسودها التفاهم والدعم العاطفي مستويات أقل من القلق، وتمتعوا بتصورات أكثر إيجابية تجاه مستقبلهم. كما بيّنت دراسة الطحان وآخرين (2022) وجود علاقة سلبية ذات دلالة إحصائية بين جودة الحياة الأسرية وقلق المستقبل لدى طلبة الماجستير، مما يُبرز دور البيئة الأسرية في تنمية الثقة بالنفس، والقدرة على التخطيط، والتعامل مع التحديات المستقبلية بشكل أكثر توازناً.

تُعد فئة طلبة الماجستير في تخصصي الإرشاد والتوجيه، والتربية الخاصة من الفئات التي يُفترض أن تتمتع بمستوى عالٍ من الوعي بالظواهر النفسية، ومن بينها قلق المستقبل، نظراً للطبيعة النفسية والتربوية لتخصصاتهم. ومع ذلك، تشير المؤشرات الواقعية إلى أن هؤلاء الطلبة يواجهون تحديات وضغوطاً متعددة، تتعلق بمتطلبات التخرج، وإنجاز مشاريع نهاية الدراسة، والتخطيط للمسار المهني، إلى جانب تساؤلات وجودية حول مدى جدوى تخصصاتهم في سوق عمل شديد التنافسية. هذه الضغوط قد تجعلهم عرضة لقلق المستقبل، رغم امتلاكهم خلفية معرفية حول طرق التعامل مع القلق.

ويكتسب هؤلاء الطلبة أهمية خاصة في البحث، لأنهم يُفترض أن يمتلكوا مهارات في إدارة الضغوط النفسية، لكن ما يُلاحظ هو تفاوت مستويات قلق المستقبل بينهم، الأمر الذي قد يُعزى إلى اختلاف ظروفهم الأسرية. فالدعم الأسري، بما يتضمنه من تقدير وتوجيه، يسهم في تعزيز الثقة بالنفس والتقليل من مشاعر القلق، في حين أن البيئة الأسرية المضطربة قد تُفاقم من حدة القلق، حتى لدى من يمتلكون معرفة نظرية بكيفية التكيف معه. في ضوء ما سبق، تبرز أهمية هذه الدراسة في سعيها إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين جودة الحياة الأسرية وقلق المستقبل لدى طلبة الجامعة، لما لذلك من دور في فهم الجوانب النفسية والاجتماعية المؤثرة في هذه الفئة. ومن هذا المنطلق، يُطرح التساؤلات التالية:

-ما مستوى جودة الحياة الأسرية لدى طلبة الماستر تخصصي ارشاد وتوجيه وتربية خاصة بجامعة خميس مليانة؟

-هل يعاني طلبة الماستر تخصصي ارشاد وتوجيه وتربية خاصة بجامعة خميس مليانة من قلق المستقبل؟

-هل توجد علاقة ارتباطية بين قلق المستقبل وجودة الحياة الأسرية لدى طلبة الماستر تخصصي ارشاد وتوجيه وتربية خاصة بجامعة خميس مليانة؟

2.1 فرضيات الدراسة:

- يتمتع طلبة الماستر تخصصي ارشاد وتوجيه وتربية خاصة بجامعة خميس مليانة بجودة حياة اسرية متوسطة.

- يعاني طلبة الماستر تخصصي ارشاد وتوجيه وتربية خاصة بجامعة خميس مليانة من قلق مستقبل عالي.

- توجد علاقة ارتباطية عكسية دالة إحصائيا بين قلق المستقبل وجودة الحياة الاسرية لدى طلبة الماستر تخصصي ارشاد وتوجيه وتربية خاصة بجامعة خميس مليانة.

3.1 أسباب اختيار الموضوع:

— أهمية الأسرة في تشكيل التوازن النفسي ودعم جودة الحياة لدى الأفراد.

– ملاحظة ارتفاع قلق المستقبل لدى طلبة الماجستير في ظل ضغوط المرحلة.

– قلة الدراسات التي تناولت العلاقة بين جودة الحياة الأسرية وقلق المستقبل.

– الحاجة إلى فهم دور الأسرة في خفض القلق لدى الطلبة الجامعيين.

– ارتباط الموضوع بتخصص الباحثة وإمكانية تطبيق نتائجه عملياً.

– أهمية النتائج في تطوير برامج إرشادية تعزز الصحة النفسية للطلبة.

4.1 أهمية الدراسة:

تكتسب الدراسة الحالية أهميتها من كونها تسعى إلى استقصاء العلاقة بين جودة الحياة الأسرية وقلق المستقبل لدى طلبة الماجستير تخصص ارشاد وتوجيه وتربية خاصة بجامعة خميس مليانة، حيث تتجلى هذه الأهمية في جانبين رئيسيين، هما الجانب النظري والجانب التطبيقي، وذلك على النحو التالي:

1-3-1 الأهمية النظرية:

تسهم هذه الدراسة في إثراء الجانب النظري من خلال تقديم إطار علمي يوضح طبيعة العلاقة بين جودة الحياة الأسرية وقلق المستقبل لدى طلبة الماجستير تخصص ارشاد وتوجيه وتربية خاصة بجامعة خميس مليانة. كما تساعد في توسيع المعرفة حول تأثير العوامل الأسرية على الصحة النفسية ومستوى القلق المرتبط بالمستقبل، مما يفتح المجال لإجراء دراسات أخرى مقارنة أو معمقة في هذا المجال النفسي والاجتماعي.

2-3-1 الأهمية التطبيقية:

تتمثل الأهمية التطبيقية لهذه الدراسة في الاستفادة من نتائجها لتصميم برامج إرشادية موجهة إلى الطلبة الجامعيين، تهدف إلى تعزيز جودة الحياة الأسرية لديهم والحد من مستويات قلق المستقبل. كما يمكن أن تفيد نتائجها المختصين في مجال الإرشاد النفسي والتربوي في بناء خطط تدخل وقائية وعلاجية تساعد الطلبة على تحقيق التكيف الأكاديمي والنفسي، وتحسين قدراتهم على مواجهة تحديات المستقبل بثقة وفاعلية.

5.1 أهداف الدراسة:

تتمثل أهداف الدراسة الحالية في الآتي:

-تهدف هذه الدراسة إلى معرفة العلاقة بين جودة الحياة الأسرية وقلق المستقبل لدى طلبة الماستر تخصص ارشاد وتوجيه وتربية خاصة بجامعة خميس مليانة.

-الكشف عن مستوى قلق المستقبل لدى طلبة الماستر تخصص ارشاد وتوجيه وتربية خاصة بجامعة خميس مليانة.

-معرفة مستوى جودة الحياة الأسرية لدى طلبة الماستر تخصص ارشاد وتوجيه وتربية خاصة بجامعة خميس مليانة.

6.1 مفاهيم الدراسة:

1-5-1 تعريف جودة الحياة الأسرية:

أ-تعريفها اصطلاحاً:

تعرفها مسفر (2019) بأنها نوعية الحياة الأسرية المستقرة والتي تضمن سعادة أفرادها، يتوفر فيها احتياجاتهم المختلفة ويتحقق ذلك عن طريق التوافق بين الزوجين وقدرتهم على التواصل ومواجهة صعوبات الحياة معاً، وقدرة الزوجين على النجاح في رعاية أبنائهم بدنياً نفسياً واجتماعياً، مما يوفر الظروف البيئية الملائمة لتنمية قدرات ومهارات الأطفال لإعداد جيل صاعد للمجتمع من الموهوبين والمبدعين (مسفر، 2019: ص79)

ب - تعريفها إجرائياً:

-تعرف الباحثان لجودة الحياة الأسرية إجرائياً: هي الدرجة التي يحصل عليها الطالب الجامعي على مقياس جودة الحياة الأسرية المعتمد في الدراسة، والتي تعبر عن مدى رضاه عن حياته الأسرية، من خلال إحساسه بالتفاهم والدعم العاطفي بين أفراد أسرته، وشعوره بالأمان والاستقرار داخل الأسرة.

1-5-2 تعريف قلق المستقبل:

أ- تعريفه لغة:

هو الانزعاج، فيقال قلق الشيء قلقاً، فهو قلقو مقلق، وأقلق الشيء من مكانه وقلقه: أي حركه، والقلق أيضاً ألا يستقر في مكان واحد. (كاظم، 2019: ص243).

ب- تعريفه اصطلاحاً:

هو حالة من عدم الارتياح والتوتر والشعور بالضيق والتوجس حول المستقبل المجهول للفرد، مما يدفعه إلى تعميم الفشل، وتوقع المحن تؤدي به إلى حالة من التشاؤم من المستقبل والخوف من المشكلات المتوقعة في المستقبل. (السفاسفة، 2017: ص 12).

-تعرف الباحثان قلق المستقبل إجرائيا:

هو الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب على مقياس قلق المستقبل المعتمد في هذه الدراسة، والذي يعكس مستوى المخاوف والتوترات والأفكار السلبية المتعلقة بالجوانب الأكاديمية، والمهنية، والاجتماعية في مستقبله.

3-5-1 تعريف الباحثان طلبة السنة الثانية ماستر تخصص إرشاد وتوجيه وطلبة السنة الأولى ماستر تخصص تربية الخاصة إجرائيا: هم طلاب في السنة الثانية من ماستر تخصص إرشاد وتوجيه، وطلاب في السنة الأولى من ماستر تخصص تربية خاصة، تتراوح أعمارهم عادة بين 22 و 26 سنة، ويدرسون في الجامعة خلال فترة الدراسة.

7.1 حدود الدراسة:

-الحدود البشرية: أجريت الدراسة على طلبة السنة الثانية ماستر تخصص إرشاد وتوجيه وطلبة السنة الأولى تخصص تربية الخاصة.

-الحدود المكانية: تمت الدراسة على مستوى جامعة خميس مليانة بولاية عين الدفلى.

-الحدود الزمنية: تم إجراء الدراسة في السداسي الثاني ابتداء من 16 فيفري 2025 إلى غاية 23 أفريل 2025.

8.1 الدراسات السابقة:

1-7-1 الدراسات العربية:

الدراسات السابقة التي تناولت موضوع جودة الحياة الأسرية:

دراسة عزيزة أحمد العمري (2020) بعنوان جودة الحياة الأسرية وعلاقتها بالدافعية للإنجاز لدى عينة من طلاب وطالبات المرحلة الثانوية لمدينة جدة:

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين جودة الحياة الأسرية والدافعية للإنجاز لدى طلاب وطالبات المرحلة الثانوية. كذلك هدفت إلى الكشف عن أثر متغيرات الدراسة الديموغرافية

الجنس التخصص الدراسي حجم الأسرة مستوى تعليم الوالدين مصدر دخل الأسرة في جودة الحياة الأسرية.

وقد تكونت عينة الدراسة الكلية (1764) طالبا وطالبة من المرحلة الثانوية بمدارس مدينة جدة، واستخدمت هذه الدراسة مقياس جودة الحياة الأسرية ومقياس الدافعية للإنجاز، بالإضافة إلى استمارة للبيانات الأولية، وكلاهما من إعداد الباحثة

وكانت النتائج المتوصل إليها: توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين جودة الحياة الأسرية (الدرجة الكلية - الابعاد) والدافعية للإنجاز لدى طلاب وطالبات المرحلة الثانوية كما توجد فروق في جودة الحياة الأسرية بحسب متغيرات الدراسة الديموغرافية.

. دراسة يحيى (2018) بعنوان: "جودة الحياة الأسرية لدى الطالب الجامعي في ضوء بعض المتغيرات".

هدفت تلك الدراسة إلى التعرف على واقع جودة الحياة الأسرية لدى الطالب الجامعي في ظل بعض المتغيرات مثل المستوى التعليمي للوالدين ووضعية الأم (عامله ربة بيت)، وترتيب الطالب بين إخوته في الأسرة، ونوع الأسرة (نووية / ممتدة)، وتكون مجتمع الدراسة من جميع الطلبة الجامعيين المسجلين في السنة الجامعية 2016/2017 بجامعة ابن خلدون بالجزائر، واشتملت عينة الدراسة على (200) طالب منهم، واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي كمنهج للدراسة، واستعان بمقياس الجودة والاستبانة، كأدوات للدراسة، وتوصلت الدراسة للعديد من النتائج أهمها:

1. أنه كلما ارتفع المستوى التعليمي للوالدين ارتفعت جودة الحياة الأسرية للطالب.

2. الطلبة ذوي الأسر الممتدة هم أفضل تحقيقاً لجودة حياتهم الأسرية.

3. وجود فروق في جودة الحياة الأسرية حسب وضعية الأم.

وقد أوصت الدراسة بالعديد من التوصيات أهمها ضرورة الالتفات إلى موضوع جودة الحياة الأسرية وتكثيف الأبحاث فيه نظراً للتطورات والتغيرات الاجتماعية والاقتصادية التي يشهدها المجتمع.

. دراسة أسيل جمال عبد القادر المصري (2016) بعنوان التنبؤ بالاستقواء في ضوء جودة الحياة الأسرية وأحداث الحياة الضاغطة لدى المراهقين.

هدفت الدراسة إلى التعرف إلى إمكانية التنبؤ بالاستقواء، في ضوء الحياة الأسرية وأحداث الحياة الضاغطة لدى المراهقين في محافظات غزة، كما هدفت التعرف إلى مستوى كل من الاستقواء وجودة الحياة الأسرية وأحداث الحياة الضاغطة، كذلك الكشف عن أثر التفاعل بين كل من الاستقواء وجودة الحياة الأسرية وأحداث الحياة الضاغطة، وكل من متغيرات الجنس والمستوى التعليمي والترتيب بين الأخوة لدى المراهقين في محافظات غزة. وتكونت عينة الدراسة من (1153) طالب وطالبة من طلاب المرحلة الأساسية العليا في محافظات غزة، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي لملائمته لطبيعة دراستها، وطبقت الدراسة المقاييس الآتية: مقياس الاستقواء من إعداد الباحثة، ومقياس جودة الحياة الأسرية إعداد كل من (عبد الوهاب، وشند، 2010)، ومقياس أحداث الحياة الضاغطة إعداد كل من (أبو مصطفى، السمرى، 2007).

وأُسفرت النتائج أن مستوى جودة الحياة الأسرية مرتفع، وإلى وجود علاقة عكسية دالة بين كلا من الاستقواء وجودة الحياة الأسرية.

. دراسة فرحان لافي النويران (2020) بعنوان جودة الحياة لدى طلبة المرحلة الثانوية اللاجئيين السوريين في محافظة الزرقاء.

هدفت الدراسة إلى الكشف عن مستوى جودة الحياة لدى طلبة المرحلة الثانوية اللاجئيين السوريين في محافظة الزرقاء.

وتكونت عينة الدراسة من (315) طالبا وطالبة منيم (155) ذكرا و (150) أنثى. ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام مقياس جودة الحياة المصمم من قبل منظمة الصحة العالمية.

أظهرت النتائج أن مستوى جودة الحياة لدى أفراد الدراسة منخفض وان لا توجد فروق بين الذكور والإناث في مستوى جودة الحياة باستثناء بعد جودة الحياة الاجتماعية كان لصالح الإناث، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق في مستوى جودة الحياة.

. الدراسات السابقة التي تناولت قلق المستقبل:

• دراسة إيناس مرضي ناجي الحربي (2022): هدفت الدراسة إلى التعرف على درجة قلق المستقبل في ضوء التحول إلى التعليم عن بعد أثناء جائحة كورونا لدى طلبة الثانوية والتعرف على الفروق في درجة قلق المستقبل والتي تعزى لمتغير الجنس، التخصيص مستوى دخل الأسرة شملت العينة 403 طالب وطالبة لصف الثاني والثالث ثانوي بطريقة عشوائية بسيطة حيث تمثلت أداة القياس في

مقياس قلق المستقبل توصلت نتائج الدراسة إلى وجود قلق المستقبل في ضوء التحول إلى التعليم عن بعد أثناء جائحة كورونا لدى طلبة الصفين الثاني والثالث ثانوي بالمدينة المنورة بدرجة بسيطة وأيضاً إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى 0.05 درجة قلق المستقبل في ضوء التحول إلى التعليم عن بعد أثناء جائحة كورونا تعزى لمتغير الجنس التخصص، مستوى دخل الأسرة أما فيما يخص التعليم عن بعد كانت نتيجته عدم تأثيره بشكل كبير على مستويات قلق المستقبل لدى طالب الثانوي.

دراسة حجازي (2020): هدفت الدراسة للتعرف على قلق المستقبل لدى خريجي الجامعات الفلسطينية الراغبين بالهجرة، واستخدم المنهج الوصفي التحليلي، بلغت العينة (700) خريج، واستخدمت الباحثة مقياس القلق من تصميمها، وكان أهم نتائج الدراسة أن استجابات أفراد العينة للمقياس كانت مرتفعة وجود فروق في درجة قلق المستقبل تعزى لكافة المتغيرات المستقلة، وقدمت الباحثة عدة مقترحات أهمها تشجيع الشباب الفلسطيني على التخلي عن بعض الممارسات السلبية تجاه الرغبة بالتوظيف وإشاعة روحاً لمبادرة بالتطوع والرغبة في ممارسة العمل الخاص والبقاء بالوطن. (حجازي، 2020: ص54)

-دراسة بوروبة آمال (2021): تهدف إلى التعرف على مستوى قلق المستقبل لدى عينة من الطلبة المقبلين على التخرج وعلاقته ببعض المتغيرات هي الجنس المستوى الدراسي كلية الإنتماء أجريت الدراسة على عينة من الطلبة شملت 120 طالب طبقت عليهم مقياس قلق المستقبل أشارت النتائج المتحصل عليها في هذه الدراسة أنه لا توجد فروق في مستوى قلق المستقبل لدى الطلبة المقبلين على التخرج وفقاً لمتغيرات الدراسة الجنس المستوى الدراسي وكلية الإنتماء.

- دراسة عبد الله (2022) هدفت هذه الدراسة لمحاولة الكشف عن العلاقة بين قلق المستقبل ومستوى الطموح الأكاديمي لدى عينة من الطلبة بجامعة أدرار، إستخدم الباحثين المنهج العيادي بتقنية دراسة حالة كمنهج معتمد للدراسة، وتكونت عينة الدراسة من 3 طلاب، واستعمل الباحثين مقياس علاقة قلق المستقبل بالطموح الأكاديمي. وتمثلت نتائج الدراسة في مايلي:

-مستوى القلق المستقبل لدى الحالات متوسط، بينما كان مستوى الطموح الأكاديمي لدى الحالات مرتفع

-مستوى قلق المستقبل لا يتأثر بمستوى الطموح الأكاديمي والعكس صحيح.

الدراسات السابقة التي جودة الحياة الأسرية وعلاقتها بقلق المستقبل:

-دراسة بوعيشة نورة، بختة ابتسام، وتومي بسمة (2020):

هدفت هذه الدراسة إلى دراسة تأثير جودة الحياة الأسرية على قلق المستقبل لدى طلبة كلية الطب في جامعة قاصدي مرباح ورقلة. اتبعت الباحثة المنهج الوصفي التنبؤي باستخدام مقياس جودة الحياة الأسرية ومقياس قلق المستقبل. شملت العينة 30 طالبًا وطالبة، وقد أظهرت النتائج وجود علاقة سالبة دالة إحصائيًا بين جودة الحياة الأسرية وقلق المستقبل، حيث تبين أنه كلما ارتفعت جودة الحياة الأسرية، انخفض مستوى قلق المستقبل. كما أظهرت الدراسة أن جودة الحياة الأسرية يمكن أن تنبأ بمستوى قلق المستقبل لدى الطلبة.

-دراسة إقبال أحمد عبد الغفور (2017):

هدفت هذه الدراسة إلى فحص العلاقة بين جودة الحياة الأسرية وقلق المستقبل لدى طالبات جامعة الملك عبد العزيز. استخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي، وبلغت عينة الدراسة 284 طالبة من كلية الاقتصاد المنزلي. تم استخدام استبيان لجودة الحياة الأسرية ومقياس لقلق المستقبل. أظهرت النتائج أن هناك علاقة سالبة دالة بين جودة الحياة الأسرية وقلق المستقبل، مما يعني أن تحسين جودة الحياة الأسرية يؤدي إلى تقليل مستوى قلق المستقبل لدى الطالبات.

2-7-1 الدراسات الأجنبية:

. دراسة يلديز (2023) Yildiz:

أجريت هذه الدراسة في تركيا، وهدفت إلى استكشاف العلاقة بين قلق المستقبل والرفاهية النفسية لدى طلاب الجامعات، مع التركيز على دور التفاؤل والتشاؤم كمتغيرين وسيطين. اعتمد الباحث على المنهج الكمي الارتباطي، وبلغت عينة الدراسة 582 طالبًا جامعيًا من تخصصات متنوعة. استخدم الباحث مقياس قلق المستقبل إلى جانب مقاييس متعددة لقياس التفاؤل والتشاؤم والرفاهية النفسية. أظهرت النتائج أن قلق المستقبل يرتبط سلبًا بالتفاؤل، وإيجابيًا بالتشاؤم، كما أظهرت تحليلات المسار أن كلاً من التفاؤل والتشاؤم يتوسطان العلاقة بين قلق المستقبل والرفاهية. وأوصت الدراسة بضرورة تعزيز مهارات التفكير الإيجابي لدى الطلاب للحد من القلق المرتبط بالمستقبل.

. دراسة هسياو وآخرين (2017). Hsiao et al بعنوان : "الإجهاد الوالدي، وجودة الحياة الأسرية والشراكات بين الأسر والمعلمين أسراً الأطفال المصابين باضطراب طيف التوحد".

هدفت هذه الدراسة إلى استكشاف الروابط المتبادلة بين كل من الإجهاد الوالدي، وجودة الحياة الأسرية، والشراكات بين الأسر والمعلمين وتكون مجتمع الدراسة من جميع أولياء أمور الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد الذي تتراوح أعمارهم بين 3 و 21 عام والمسجلة بياناتهم في مركز للتوحد بإحدى الجامعات، ومنظمة ولأئية مختصة بشؤون التوحد، ومنظمة ناطقة مختصة بشؤون التوحد، وجهة محلية لتقديم الخدمات المرتبطة بالتوحد، وذلك في الجزء الجنوبي من الولايات المتحدة واشتملت عينة الدراسة على (236) ولي أمره واعتمد الباحثون على المنهج الوصفي التحليلي القائم على الاستبانة، وذلك باستخدام مقياس بيتش سنتر لجودة الحياة الأسرية، ومقياس الإجهاد الوالدي، ومقياس بيتش سنتر للشراكات بين الأسر والمهنيين كأدوات للدراسة وأظهرت الدراسة العديد من النتائج، كان أهمها:

- 1- توجد علاقة سلبية (ذات دلالة إحصائية مباشرة) بين الإجهاد الوالدي المتصور وجودة الحياة الأسرية.
- 2- أنه توجد علاقة إيجابية (ذات دلالة إحصائية مباشرة) بين الشراكة بين الأسرة والمعلم من ناحية وجودة الحياة الأسرية من ناحية أخرى.

9.1 التعقيب على الدراسات السابقة:

1-9-1 التعقيب على الدراسات التي تناولت "جودة الحياة الأسرية"

. من حيث الهدف:

تنوعت أهداف هذه الدراسات بين استكشاف العلاقة بين جودة الحياة الأسرية ومتغيرات أخرى مثل: الدافعية للإنجاز (العمرى، 2020)، نوع الأسرة ووضعية الأم (يحيى، 2018)، الاستقواء (المصري، 2016)، ومستوى جودة الحياة لدى فئة خاصة كطلبة اللاجئين (النويران، 2020). وقد ركزت جميعها على فهم أثر الأسرة في تشكيل جودة حياة الأبناء.

. من حيث المنهج:

اعتمدت معظم الدراسات على المنهج الوصفي الارتباطي، باستثناء (المصري، 2016) التي استخدمت المنهج الارتباطي فقط، وهذا يبرز سعي الباحثين لفهم العلاقات دون تدخل تجريبي.

. من حيث الأدوات:

تنوّعت أدوات القياس المستخدمة، فغالبًا ما استخدم مقياس جودة الحياة الأسرية، مع أدوات أخرى حسب متغير الدراسة (مثل مقياس الدافعية للإنجاز، مقياس الاستقواء... إلخ).

. من حيث النتائج:

أجمعت النتائج على وجود علاقة بين جودة الحياة الأسرية وبين المتغيرات الأخرى، كما أظهرت أهمية المتغيرات الديموغرافية (مثل الجنس، مستوى تعليم الوالدين، نوع الأسرة).

. من حيث المتغيرات:

الاهتمام انصب على متغيرات سكانية مثل الجنس، ترتيب الأبناء، حجم الأسرة، وغيرها، ما يعكس التركيز على العوامل المؤثرة في جودة الحياة داخل الأسرة.

2-9-1 التعقيب على الدراسات التي تناولت "قلق المستقبل"

. من حيث الهدف:

ركزت هذه الدراسات على فهم درجة قلق المستقبل في ضوء متغيرات مثل: التحول إلى التعليم عن بُعد (الحربي، 2022)، الرغبة في الهجرة (حجازي، 2020)، أو قرب التخرج (بوروبة، 2021). كما تناولت علاقة قلق المستقبل بالطموح الأكاديمي (عبد الله، 2022).

. من حيث المنهج:

غلب المنهج الوصفي التحليلي أو الارتباطي، مما يعكس رغبة الباحثين في الكشف عن طبيعة العلاقات والعوامل المؤثرة دون تدخل تجريبي.

. من حيث الأدوات:

اعتمدت معظم الدراسات على مقاييس لقلق المستقبل، بعضها مصمم من قبل الباحثين، وبعضها معتمد من دراسات سابقة.

. من حيث النتائج:

أظهرت الدراسات تفاوتًا في مستوى قلق المستقبل، كما أبرزت تأثير متغيرات مثل الجنس أو التخصص في بعض الدراسات، بينما لم تكن مؤثرة في دراسات أخرى.

. من حيث المتغيرات:

التركيز كان على المتغيرات الفردية والبيئية: الجنس، المستوى الدراسي، الوضع الاقتصادي، والرغبة بالهجرة، مما يشير إلى تنوع الزوايا التي يُنظر منها للقلق.

3-9-1 التعقيب على الدراسات التي ربطت بين "جودة الحياة الأسرية وقلق المستقبل"

. من حيث الهدف:

سعت هذه الدراسات للكشف عن العلاقة بين جودة الحياة الأسرية وقلق المستقبل (بوعيشة وآخرون، 2020؛ عبد الغفور، 2017)، وهي الأكثر تقاربًا مع موضوع دراستك.

. من حيث المنهج:

استخدم المنهج الوصفي التنبؤي أو الارتباطي، وهو الأنسب لفحص العلاقات السببية أو الارتباطية بين متغيرين نفسيين.

. من حيث الأدوات:

تم استخدام مقاييس لكل من جودة الحياة الأسرية وقلق المستقبل، وهي أدوات كمية تسهم في استخلاص نتائج إحصائية دقيقة.

. من حيث النتائج:

كشفت كلتا الدراستين عن علاقة سلبية دالة بين جودة الحياة الأسرية وقلق المستقبل، مما يدعم الفرضية الأساسية لدراستك.

. من حيث المتغيرات:

ركزت هذه الدراسات على طلبة الجامعات، وهو ما يتقاطع مع الفئة المستهدفة في دراستك، ما يزيد من موثوقية توظيف نتائجها كمراجع نظرية.

1-9-4 التعقيب على الدراسات الأجنبية:

. من حيث الهدف والمنهج:

تميزت بالدقة المنهجية (كما في دراسة Yildiz، 2023) وبالتركيز على متغيرات وسيطة (مثل التفاؤل والتشاؤم)، واستخدمت تحليلات متقدمة (تحليل المسار)، مما يثري الخلفية النظرية للدراسة.

. من حيث النتائج:

أظهرت دراسات مثل Yildiz وجود علاقة سلبية بين قلق المستقبل وعوامل إيجابية مثل التفاؤل والرفاه النفسي، بينما ربطت دراسة Hsiao جودة الحياة الأسرية بعوامل بيئية مثل المشاركة مع المعلمين والإجتهاد الوالدي.

10.1 الاستفادة من الدراسات السابقة:

- تدعم وجود علاقة عكسية بين جودة الحياة الأسرية وقلق المستقبل.
- تُبرز أهمية الأسرة كعامل وقائي من القلق النفسي.
- تساعد في اختيار أدوات القياس والمنهج المناسب (المنهج الوصفي)
- توضح وجود فجوة بحثية في الجمع بين المتغيرين لدى طلبة الجامعة في السياق العربي.

الفصل الثاني: جودة الحياة الأسرية

تمهيد

1-2 تعريف جودة الحياة

2-2 تعريف الأسرة

3-2 مفهوم جودة الحياة الأسرية

4-2 أبعاد جودة الحياة الأسرية

5-2 مستويات جودة الحياة الأسرية

6-2 العوامل المؤثرة في جودة الحياة الأسرية

7-2 النظريات المفسرة لجودة الحياة الأسرية

- خلاصة

تمهيد:

تُعد جودة الحياة الأسرية من المفاهيم الحديثة التي تعكس مدى رضا أفراد الأسرة عن حياتهم داخل الإطار الأسري، من حيث جودة العلاقات المتبادلة، ومستوى الدعم العاطفي، والشعور بالأمان والاستقرار. وتعتبر جودة الحياة الأسرية عاملاً رئيسياً في تعزيز الصحة النفسية والتوازن الاجتماعي، إذ تساهم في بناء بيئة أسرية إيجابية تدعم النمو السليم للأفراد وتقلل من التوترات والصراعات داخل الأسرة.

مع تزايد الضغوط الاجتماعية والاقتصادية، أصبح الاهتمام بجودة الحياة الأسرية ضرورة ملحة للحفاظ على التماسك الأسري والرفاه العام. وتشير الدراسات إلى أن الأسر التي تتمتع بجودة حياة مرتفعة تتسم بالتفاهم والانسجام، مما ينعكس إيجابياً على صحة أفرادها النفسية والجسدية. كما توفر جودة الحياة الأسرية شبكة دعم قوية تساعد الأفراد على مواجهة التحديات والتكيف مع المتغيرات الحياتية المختلفة، مما يجعلها محوراً مهماً في الأبحاث النفسية والاجتماعية.

2. جودة الحياة الأسرية:

1 جودة الحياة:

1-1-2 التعريف اللغوي:

لغة: أصلها من فعل جاد، الجودة، جاد، جود، جودة، أي صار جيداً، وهو ضد الرديء، وجود الشيء أي حسنه وجعله جيداً. (بوعزة، 2020: ص19)

لسان العرب: جاد الشيء جودة، وجودة أي صار جيداً وأجدت الشيء فجاد والتجويد مثله.

معجم المعاني: من المصدر جاد، الجودة وهي النوعية.

قاموس أكسفورد: الدرجة العالية من النوعية أو القيمة، فالجودة عبارة مجموعة من المعايير الخاصة بالأداء المتميز والتي لا تقبل المناقشة أو الجدل.

ابن منظور: الجودة أصلها الفعل الثلاثي جود والجيد نقيض الرديء وجاد الشيء جوده وجودة أي صار جيداً. (سخري أحمد، 2019: ص22).

2-1-2 التعريف الاصطلاحي:

- يعرف "منسي وكاظم" جودة الحياة بأنها شعور الفرد بالرضا والسعادة وقدرته على إشباع حاجاته من خلال ثراء البيئة ورفي الخدمات التي تقدم له في المجالات الصحية والاجتماعية والتعليمية والنفسية مع حسن إدارته للوقت والاستفادة منه".

(مشري، 2014: ص227).

وعرفها "حرطاني" بأنها شعور الفرد بالرضا والسعادة من خلال إقامة علاقات أسرية مستمرة وتمتع بصحة جسمية ونفسية وتشمل القيم التالية:

-القيم النفسية: هي شعور الفرد بالاستقرار النفسي والسلامة العقلية والشعور بالسعادة، وخلوه من الأمراض النفسية، وانخفاض القلق والاكتئاب.

-القيم الجسمية: وهي تمتع الفرد بالسلامة الجسدية واكتمال الكفاءة البدنية من الخلو من الأمراض، وقدرته على التعايش مع الآلام والنوم والشهية، والقدرة الجنسية.

-القيم الاجتماعية: هي القدرة على تكوين العلاقات الشخصية فضلاً عن ممارسة الأنشطة الترفيهية.

-القيم البيئية: هي الرضا بظروف الحياة المادية والعمل ومكان السكن. (أبو الطيب، 2019: ص78-79)

وتعرفها "منظمة الصحة العالمية" على أنها تصور الفرد الموفقة في الحياة في سياق الثقافة والقيمة والأنظمة التي يعيشون فيها. وفيما يتعلق بأهدافهم ومعاييرهم واهتماماتهم. (الملكي، 2020: ص68)

كما عرف " دينير "جودة الحياة على أنها الإدراكات الحسية للفرد اتجاه مكانته في الحياة من الناحية الثقافية، ومن منظومة القيم في المجتمع الذي يعيش فيه الفرد وكذلك علاقته بأهدافه وتوقعاته ومعتقداته وتشمل أوجه الحالة النفسية ومستوى الاستقلال الشخصي. (أبو حلاوة، 2016: ص20)

2 تعريف الأسرة:

تُعدّ الأسرة الركيزة الأساسية في بناء المجتمع، فهي البيئة الأولى التي ينشأ فيها الفرد ويتلقى من خلالها القيم والمعتقدات والمعارف، وتشكل المسؤول الرئيسي عن تنشئة الأجيال وتكوينهم. ولأهمية دورها المحوري، أصبحت محور اهتمام العديد من الباحثين.

وتعرف الأسرة على أنها المؤسسة الاجتماعية التي تنشأ من اقتران رجل وامرأة بعقد شرعي يرمي إلى إنشاء اللبنة التي تساهم في بناء المجتمع، وأهم أركانها الزوج والزوجة والأولاد. (الطيري، 2015: ص13)

وتعرف أيضاً أنها مؤسسة اجتماعية تتشكل من منظومة بيولوجية اجتماعية وتقوم على دعامين الأولى بيولوجية وتتمثل في علاقات الزواج وعلاقات الدم بين الوالدين والأبناء وسلالة الأجيال، أما الثانية فهي اجتماعية ثقافية، حيث تنشأ علاقات المصاهرة من خلال الزواج ويقوم الرباط الزوجي تبعاً لقوانين الأحوال الشخصية حيث يتم الاعتراف بها. (حجازي، 2015: ص15).

كما يعرفها أرنست بيرجس (erlest burgess) على أنها مجموعة من الأشخاص ارتبطوا بروابط الزواج أو الدم أو التبني مكونين الحياة الاجتماعية كل مع الآخر ولكل من أفرادها دور اجتماعي خاص به ولهم ثقافة مشتركة ومميزة. (زهران، 2016: ص22).

ونرى أن الأسرة تتكوّن من مجموعة من الأفراد تربط بينهم علاقات وروابط قوية، وهم الزوج والزوجة والأبناء، وتُعدّ المؤسسة الأولى التي يُبنى عليها كيان المجتمع، كما أنها الإطار الأساسي الذي ينشأ فيه الفرد، ويستمد منه مختلف احتياجاته من رعاية واهتمام ودعم. لذلك، فإن للأسرة دورًا بالغ الأهمية في تحقيق الصحة النفسية للفرد، مما يجعلها مؤسسة محورية في حياة الإنسان.

3 جودة الحياة الأسرية:

تعددت التعريفات المرتبطة بجودة الحياة الأسرية، وذلك نتيجة لاختلاف وجهات النظر وتباين الأساليب في تناول هذا المفهوم، ومن بين هذه التعريفات نذكر ما يلي:

يعرفها براون (Brown) على أنها الدرجة التي يحتاج فيها أفراد الأسرة إلى الالتقاء. والمدى الذي يستمتعون فيه بوقتهم معاً، والمدى الذي يكونون فيه قادرين على فعل أشياء هامة مع بعضهم. (بوشلاغم، 2018: ص125)

وفكرة سميت (Smith 2005) الذي اعتبرها بالدرجة الأولى الحاجة إلى ترابط القوى لأفراد الأسرة. ومعنى ذلك أن الأسر التي تعاني من التفكك والإهمال ومختلف أشكال الإيذاء هي بدون شك تفتقر المقومات السعادة التي تحميها من الانحرافات والشعور بالعجز وال فشل. (كركوش، 2019: ص88)

كما تعرف جودة الحياة الأسرية على أنها الإحساس الإيجابي بحسن الحال والذي يدل على ارتفاع مستويات رضا المرء عن ذاته وعن حياته بشكل عام وسعيه المتواصل لتحقيق أهداف شخصية ذات قيمة ومعنى بالنسبة له واستغلالها في تحديد مسار حياته وإقامته لعلاقات اجتماعية متبادلة مع الآخرين والاستمرار فيها، كما ترتبط بالإحساس العام بالسكينة والسعادة والطمأنينة النفسية (المالكي، 2017: ص295)

كما يمكن وصف جودة الحياة الأسرية بأنها الأداء الجيد للوالدين في الأسرة أو السعادة الأسرية ويعتبر الرضا والفرص المتاحة لزيادة دخل الأسرة أو فرص الاشتراك في أنشطة وقت الفراغ من أهم مؤشرات جودة الحياة الأسرية (كشيشب، 2017: ص541)

ويقصد بجودة الحياة الأسرية على أنها الدرجة التي عندها تشبع احتياجات أفراد الأسرة، ويستمتع أفراد الأسرة بحياتهم معاً، وتتوافر لكل منهم الفرص لإنجاز الأهداف التي تعتبر هامة بالنسبة لهم (علي، 2017: ص336)

كما يمكن تعريف جودة الحياة الأسرية على أنها حالة ديناميكية من السلامة يتم تحديدها والشعور بها بصورة جماعية وذاتية من قبل أفراد الأسرة (Blais,2014: p21) ويمكن وصف جودة الحياة الأسرية أيضاً بأنها تقييم إجمالي للحياة الخاصة بإحدى الأسر (Ridosh,2014: p9).

ومن خلال التعاريف السابقة، يتضح أن جودة الحياة الأسرية تتمثل في وجود علاقات إيجابية بين الوالدين وأبنائهم، وفي حسن معاملة الأبناء، إلى جانب شعور الفرد بالسعادة والرضا داخل أسرته، وتحقيق إشباع حاجاته النفسية والمادية.

4 أبعاد جودة الحياة الأسرية:

لقد اختلفت الاجتهادات في وضع أبعاد جودة الحياة الأسرية حيث نجد الوالدية، الحالة المادية المتيسرة للوالدين والسعادة الانفعالية. (عبد الوهاب، 2010: ص503).

ويرى يوسف (2017) أن جودة الحياة تتضمن أربعة أبعاد، وهي: التفاعل الأسري والتوافق الأسري، والتنشئة الوالدية، والمساندة الأسرية حيث يشير التفاعل الأسري إلى التفاعلات والروابط الأسرية والعاطفية بين أفراد الأسرة التي تظهر من خلال التعبير عن الرأي والحوار والتشاور والتفاهم فيما بينهم، كما أن هذه التفاعلات تتميز بالمودة والإخاء والحب والتقدير، أما التوافق الأسري فيشير إلى العلاقات الفعالة بين أفراد الأسرة، وشعورهم بالاستقرار والسعادة والاطمئنان داخل محيط الأسرة، ومعرفة كل فرد من أفراد الأسرة بواجباته، وحقوقه، وأدواره، أما التنشئة الوالدية فتشير إلى الأساليب الوالدية المستخدمة في رعاية وتنشئة الأبناء، وهذه الأساليب إما أن تكون إيجابية كتنشئة الأبناء على الصدق، ومساعدة بعضهم لبعض، وإما أن تكون سلبية كالتي تقوم على القسوة والعقاب أما المساندة الأسرية فتشير إلى الأساليب التي تعتمد على المؤازرة والتشجيع الأفراد الأسرة، وما تقدمه الأسرة من وسائل داعمة لأبنائها، تشعرهم بالقوة والثبات، مع تقديم العون والدعم لهم وقت المصاعب والأزمات.

وتتحقق جودة الحياة الأسرية أيضاً عندما تتمكن الأسرة من النجاح في تحقيق التوازن بين الموروث الثقافي والعادات والتقاليد وبين الثقافة الحضارية المعاصرة حيث إنها لا تتنازل عن القيم والمبادئ، ولا تتخلف عن ركب التطور ومواكبة العصر الحديث إضافة إلى ذلك، قد تتحقق جودة الحياة الأسرية عندما تتمكن الأسرة من تحقيق التوازن الاقتصادي، ولديها المال الكافي لتمكن من مواكبة متطلبات العصر الحالي بكرامة. وبشكل عام، فقد اختلف المتخصصون والباحثون في أبعاد

جودة الحياة الأسرية، فمنهم من يرى أنه يمكن تقسيم أبعاد جودة الحياة الأسرية إلى الحياة الوالدية اليومية، التفاعل الأسري، الحماية الأسرية البيئة المادية جودة الحياة الاجتماعية جودة الحياة الانفعالية. (حسروميا، 2018: ص116).

ومن وجهة نظرنا، يمكن تحديد ثلاثة أبعاد رئيسية لجودة الحياة الأسرية، وهي: العلاقة الإيجابية بين الوالدين، العلاقة الإيجابية بين الوالدين والأبناء، والحالة المادية الجيدة للأسرة.

5 مستويات جودة الحياة الأسرية:

-قسم سيو وشيك (Seo & Shek 2005) مستويين على الأقل يمكن من خلالهما فهم وتقييم جودة الحياة الأسرية:

1- الأداء المنظم للأسرة: مثل الجو العام داخل الأسرة والتواصل العام بين أفراد الأسرة.

2- العلاقات الثنائية داخل الأسرة: بما يخص العلاقات الثنائية داخل الأسرة، فإن هناك جانبين رئيسيين جديران بالاهتمام:

أ- الجانب الأول هو جودة التربية: تم تعريف جودة التربية من حيث الاستجابة والإلحاح وأيضاً يمكن فهم جودة التربية من خلال التحكم السلوكي للأبوين حيث يقول "شيه" (2005) أنه يمكن تقييم التحكم السلوكي للأبوين (محاولة الأبوين للتحكم وتوجيه سلوك الطفل) من خلال خمسة جوانب:

-المعرفة لدى الأبوين (مدى معرفة الأبوين بوضع الطفل).

-توقعات الأبوين (قواعد التربية وتوقعات الأبوين).

- مراقبة الأبوين (المراقبة والتتبع وما إذا كان الأبوان يباران في فهم الطفل).

-التأديب (الثواب والعقاب للطفل بما يخص توقعات الأبوين).

-إلحاح الأبوين كما ورد في بعض النماذج العالمية للتربية.

ب-الجانب الثاني في العلاقات الثنائية في نطاق جودة الحياة الأسرية: هو جودة العلاقة بين الطفل والأبوين، فبينما يتم فهم جودة العلاقات بين الطفل والأبوين بشكل عام بما يخص الرضا عن علاقة الطفل بالأبوين أو النزاعات بين المراهق بالأبوين هناك أربعة جوانب أخرى لعلاقة الطفل بالأبوين والتي تستدعي الاهتمام وهذه الجوانب تشمل:

- ثقة الأبوين بالطفل.

- ثقة الطفل بالأبوين

- استعداد الطفل للتواصل مع الأبوين

-رضا الطفل عن تحكم الأبوين. (المصري، 2016: ص28-29)

ومن خلال ما تم عرضه، يتبين أن من بين المستويات التي يمكن من خلالها تقييم وفهم جودة الحياة الأسرية، بالإضافة إلى المستويين السابقين، نجد الحالة المادية الجيدة للأسرة، إذ كلما كانت الحالة المادية مستقرة وجيدة، تمكن الأبوين من تلبية مختلف احتياجات أفراد الأسرة، مما يسهم في شعورهم بالسعادة والرضا عن حياتهم الأسرية.

6 العوامل المؤثرة في جودة الحياة الأسرية:

-تواجه الأسر خلال السنوات الأخيرة العديد من العوامل والعقبات والتحديات؛ وذلك نظرًا للتغيرات والتموجات الاجتماعية التي تؤثر في استقرارها، وقوتها، وتوازنها، وأدائها، وهذا بلا شك سيؤثر على جودة الحياة الأسرية (Abu Rahim et al., 2013)، وتتمثل أبرز هذه العوامل في حجم الأسرة ومستوى الوالدين التعليمي والعلاقة بين الوالدين والمستوى الاقتصادي

أما العامل الأول: فيتمثل في حجم الأسرة الذي له تأثير واضح وكبير على جودة الحياة الأسرية، فالأسرة الصغيرة نسبياً تتسم بالتفاعل والتواصل بين أفرادها، والتشارك في اتخاذ القرارات، ورفع مستوى التعاون في حل المشكلات التي تواجهها. كما أن الأسرة الصغيرة توفر المزيد من الفرص الاستكشاف قدرات الأبناء، ومتابعة إنجازاتهم الأكاديمية. إضافة إلى أنها توفر لهم فرصاً أكبر للمشاركة في الأنشطة الاجتماعية والثقافية، وتنمية اهتماماتهم ومواهبهم، والسعي لصقلها ورعايتها (أبو كيف، 2016). في المقابل، إن الابن الوحيد غالباً ما يكون محاطاً برعاية خاصة تتخطى الإطار الطبيعي، ومن ثم فإن الرعاية الزائدة ستؤدي به إلى الاتكالية، وعدم الاعتماد على النفس، علاوة على أن علاقاته مع الآخرين ستعتمد على اهتماماته الخاصة، ومصالحه الشخصية على عكس الابن الذي ينشأ في أسرة لديها أطفال آخرون فتنشئته ستكون مبنية على التفاعل والتعاون. وهذا سينعكس على تنمية شخصيته، وعلاقاته الاجتماعية (ابن العربي، 2017).

أما العامل الثاني: فيتمثل في المستوى التعليمي للوالدين الذي يعد من العوامل المؤثرة في جودة الحياة الأسرية حيث إن تأثيره يمتد ليشمل المعرفة، والوعي بالأساليب الوالدية الملائمة لتربية وتنشئة الأبناء (بن صابرة، وبن حمادة، 2020). وفي هذا الإطار، تشير دراسة الحازمي وآخرين Alhazmi et al., (2018) إلى أن المستوى التعليمي للوالدين يرتبط بمستوى جودة الحياة الأسرية حيث إن مستوى تعليم الوالدين ينعكس على المستوى الاقتصادي والاجتماعي للأسرة، إضافة إلى تأثيره البالغ على نمو الأبناء بشكل ملائم؛ وذلك لأنه يساعد الوالدين على اكتساب المهارات والمعلومات المرتبطة بالتفاعل والتنشئة الأسرية فارتفاع مستوى تعليم الوالدين يجعلهما أكثر وعياً وفهماً لمراحل النمو المختلفة التي يمر بها أبنائهما، ويوجههما نحو استخدام الأساليب التربوية الملائمة أيضاً، يُعتبر المستوى التعليمي للوالدين ذا أثر كبير على تربية الأبناء فالطفل الذي ينشأ في بيئة أسرية تتسم بالعلم والمعرفة، ويحاط بأفراد ذوي اطلاع، وثقافة واسعة ستلبى احتياجاته، ويعامل بأساليب تربوية ملائمة (عيشاوي، 2017).

أما العامل الثالث: فيتمثل في العلاقة بين الوالدين الذي له دور كبير ومؤثر على جودة الحياة الأسرية حيث إن العلاقة الوالدية الإيجابية تعزز وتشجع على ترابط الأسرة، وسعادة أفرادها ما يساعد الأبناء على بناء شخصياتهم بشكل إيجابي ومتوازن، ونموهم بشكل طبيعي وملائم. في المقابل فإن العلاقة الوالدية السلبية التي تغلب عليها المشاجرات والخصام بين الأم والأب ستنعكس على معاملتهما مع أبنائهما. كما تسهم العلاقة السلبية بين الوالدين في زيادة التوتر، وعدم الرضا، وظهور سلوكيات سلبية كالخوف والأنانية، والغيرة لدى الأبناء. (إبراهيم، 2018).

7 النظريات المفسرة لجودة الحياة الأسرية:

-تُعدّ من أبرز النظريات التي تناولت جودة الحياة الأسرية كلاً من نظرية التواصل والإرشاد الأسري المتأثرة بأفكار فرجينيا ساتير، ونظرية الإرشاد الأسري البنائي التي تأثرت بفكر سلفادور منوتشين:

تتمثل أهم النظريات التي تناولت جودة الحياة الأسرية نظرية التواصل والإرشاد الأسري المتأثرة بفكر فرجينيا ساتير ونظرية الإرشاد الأسري البنائي المتأثرة بفكر "سليفادور منيوشن":

2-7-1. نظرية التواصل والإرشاد الأسري:

نظرية التواصل والإرشاد الأسري هي إحدى نظريات الإرشاد الأسري وواحدة من نظريات النظم وهي نظرية تحتوي على مجموعة شاملة من الأفكار، والأساليب، والأدوات والتمارين الإيجابية التي

تدعم التغير الإيجابي لدى الأفراد، ونظام الأسرة، والمنظمات والمجتمعات المحلية وتهدف هذه النظرية إلى إحداث تغيير دائم لدى الأفراد عن طريق تعزيز الوعي والفهم لأنماط التواصل بين الزوجين، وتوسيع اكتشاف الذات والمسئولية الذاتية، وتعزيز الانسجام والاستفادة من الموارد الداخلية من أجل التغير الخارجي. (غيث، 2015: ص 267)

ونظرية التواصل والإرشاد الأسري مبنية على فكرة أن الأسر تخلق واقعاً اجتماعياً مشتركاً، ووفقاً لهذه النظرية، تندرج أي أسرة تحت واحدة من أربع فئات مختلفة، وهي كالآتي: توافقية، وتعددية، ووقائية، واقتصادية. (Middleton, 2012: p395)

وتنسب تلك النظرية إلى فرجينيا ساتير (1983) والتي تؤكد على أهمية التواصل والخبرة الانفعالية للأسرة، والطلاقة في التعبير، والانفتاح على الآخرين، وذلك بالإضافة إلى القدرة على اتخاذ القرار، مما يشكل محاور أساسية في نظرية التواصل ولذلك اهتمت "ساتير" بتدريب أفراد الأسر على التحكم في المشاعر، وتنمية مهارات الاستمتاع، وتقوية العلاقات، ومناقشة الخلافات بموضوعية، بالإضافة إلى التأكيد

على مهارات التواصل المساعدة أفراد الأسرة ليصبحوا أكثر وعياً (صالح، 2015: ص 319)

كما تعد نظرية "فرجينيا ساتير" من توجهات المنهج الخبيري في العلاج الأسري، وقد حظيت ساتير بالقبول عديداً نظراً للانطباع الإيجابي الذي تركته نتيجة أعمالها في ميدان الإرشاد والعلاج النفسي، فقد سميت بـ «كولومبوس العلاج الأسري» وسميت كذلك بـ "معالجة كل أسرة"، وقد أثبتت فاعلية علاجها مع الأفراد وأيضاً مع الأسر والأزواج. (بني سلامة، وجرادات، 2016: ص 1087)

وبالتالي يتضح بأن إتباع الأسرة والمرشد الاستراتيجيات "ساتير"، وتحرير أفراد الأسرة لأنفسهم من الماضي، وتحسين العلاقات فيما بينهم يساهم في تكوين أسرة ذات تفاعل إيجابي يضيف على أعضائها مناخاً صحياً ينعكس على ذوات أعضائها، لذلك يرى أصحاب هذا الاتجاه أن الاستراتيجية الجوهرية لفهم كيفية تفاعل أفراد الأسرة تتم من خلال تحليل عملية التواصل بين أفراد الأسرة، ويركز المرشد على كيفية إرسال واستقبال أفراد الأسرة للرسائل وطرق التواصل داخل النسق الأسري ذاته. (الرفاعي، 2018: ص 675)

فمن خلال كل هذا يتم إعادة بناء أساليب التواصل الأسرية السالبة والتي حصرتها فرجينيا "ساتير" في أسلوب المصلح، والقوام، والمحلل للمسئولية، والمثير للارتباك وفي الوقت نفسه، أكدت

ساتير "على أهمية التواصل غير اللفظي، والذي سمته بـ التواصل العيني"، حيث رأت بأنه لابد من استخدام مهارات التفعيل الاتصال العيني، خاصة في حالة عدم النظر أو اللمس، حيث أشارت "ساتير" إلى كيفية تعليم أفراد الأسرة بجملة من التفاعلات تدعم الاتصال العيني (بلعباس، 2016: ص 42-41)

وتعتمد نظرية التواصل والإرشاد الأسري لفرجينيا "ساتير" على تحليل عملية التواصل بين أفراد الأسرة من خلال النظر إلى تاريخ الأسرة عبر ثلاثة أجيال، مما يظهر مدى الترابط الأسري، وهو العامل الأهم في نظر "ساتير"، كذلك تركز النظرية على احترام الذات وأساليب التنشئة الأسرية واستخدام الاتصال الواضح لحل المشكلات باستخدام التواصل العيني وغيرها من التفاعلات، فجميعها تعزز من النظام المنفتح الذي يخلق انسجاماً بين أفراد الأسرة جميعاً ابتداءً بالأزواج. (مدلل، 2017: ص 24)

كما تؤكد "ساتير" في إطار نظريتها على عدد من الأمور، أهمها ما يلي (أبو أسعد، 2012: ص 176):

1. تدريب أفراد الأسرة على بناء الخبرة الانفعالية السارة في الأسرة.
2. الطلاقة في التعبير والابتكار وانفتاح الفرد على الآخرين وخوض المخاطر
3. تدريب أفراد الأسرة على السيطرة على المشاعر الشخصية.
4. تدريب أفراد الأسرة على الاستماع إلى بعضهم البعض، وتدعيم الصلة، وإبداء الوضوح، ومناقشة الاختلافات بموضوعية.
5. تحرير أفراد الأسرة من العيش بالماضي، وتحسين العلاقات فيما بينهم، مما يساهم في تكوين أسرة ذات تفاعل إيجابي يضيف على أفرادها، وبمعنى آخر أنساقها الفرعية مناخاً صحياً ينعكس على ذوات أفرادها.

2-7-2. نظرية الإرشاد الأسري البنائي (النظرية البنائية):

بعد الإرشاد الأسري إحدى اختصاصات الإرشاد النفسي الرئيسية، فهو يقوم على الأسس الفلسفية ذاتها، أي العلاج، والوقاية، وتنمية المهارات وهو يخدم عموماً تمكين الأسرة على مختلف الصعد الزوجية والوالدية، وإدارة الحياة وبالتالي فإن له مجالاً علاجياً يتمثل في إرشاد العلاقات

الزوجية وعلاج الأسرة باعتبارها منظومة حية نامية، كما أن له جوانب وقائية لحماية الأسرة كوحدة وأفرادها من الأخطار التي تهدد توازنهم وتوافقهم الذاتي وفاعليتهم الحياتية (حجازي، 2011: ص 39)

وتعود جذور النظرية البنائية في الإرشاد الأسري إلى مطلع الستينيات من القرن العشرين وارتبطت تلك النظرية بأبحاث "سليفادور مينيوشن" وتقوم هذه النظرية على أساس أن معظم الأعراض السلبية المختلفة لدى الأفراد تنتج نتيجة لفشل البناء داخل النسق الأسري، فالأعراض الفردية لا يمكن أن تفهم جيداً إلا من خلال النظر إلى نماذج التفاعلات داخل الأسرة، فالتغيرات البنائية لابد أن تحدث في الأسرة قبل إمكانية تحسين أو خفض الأعراض الفردية، فالنظرية البنائية تنظر إلى الفرد صاحب المشكلة على أنه بمثابة مؤشر لبناء أسري يعاني من خلل. (الشلي، 2013: ص 30)

وهناك عدد من الفرضيات الرئيسية التي تقوم عليها نظرية الإرشاد الأسري البنائي، والتي تتضمن كالاتي (Goldberg&Northey Lindblad, 2013: p148-149):

1. جميع سلوكيات الإنسان عبارة عن نمط من أنماط التواصل في سياق ثقافي محدد.
2. تنشأ أية أعراض للاختلال في الأداء الأسري في سياق التفاعلات الاجتماعية.
3. تعتبر السببية في اختلال الأداء الأسري ظاهرة ذات نمط دائري وليس خطي.
4. يتواصل ويتفاعل أفراد الأسرة مع بعضهم البعض بأنماط محددة يمكن ملاحظتها والتنبؤ بها.
5. تحدث التحولات في أنماط الأدوار والقواعد في الأسرة على نحو تشابكي وتكاملي.
6. الأسرة نظام عام منظم تنظيماً هرمياً، وذلك مع وجود قواعد غير مدونة للتفاعلات بين وداخل الأنظمة الفرعية داخل الأسرة.
7. تؤدي عدم كفاية التنظيم الهرمي أو الحدود في الأسرة إلى استمرار السلوكيات الإشكالية.
8. يؤدي التغير في بنية الأسرة إلى التغيرات في سلوكيات أفرادها.

وقد اكتشف "مينوشن" خلال عمله مع الأطفال الجانحين أن البناء الأسري وعلاقته بالبيئة هما المحددان الرئيسيان للعلاقات الأسرية، وعلى ذلك يقوم التدخل المهني على مساعدة الأسرة على

فهم كيفية تطوير القواعد والأدوار الأسرية بينهم كأفراد، ثم بينهم كأ أسرة وبين الأسر الأخرى في المحيط الاجتماعي. (البريثن، 2011: ص69)

كما استهدف "منيونش" من خلال تقديم تلك النظرية المساهمة في تحقيق توافق وتكيف أسري ورعاية أفضل من الوالدين للأبناء، وذلك بما يحقق لهم التكيف في المجتمع ويرى منيوشن بأن بناء الأسرة يتم وفق قواعد تتطور على مر السنين لتحديد من يتفاعل مع من أي التفاعل بين أفراد الأسرة الواحدة، وينبغي أن يكون هناك تسلسل هرمي داخل الأسرة وأن تكون الأسرة قادرة على التغيير لاستيعاب النظم الفرعية وفق قواعدها الخاصة التي تتعلق بالعلاقات الأسرية. (أبو عيطة، 2019: ص 595)

ومن أجل إحداث التغيير العلاجي في الأسرة، يحاول المعالجون الأسريون البنائيون بعملهم في الوقت الحاضر تغيير وتبديل التحالفات والتوحدات والائتلافات داخل الأسرة، كما أنهم يعملون على تأسيس وإنشاء حدود داخل الأسرة لا تكون جامدة أو مرنة جداً بصورة مبالغ فيها، كما يعمل المعالجون الأسريون على مساعدة نظام الأسرة على استخدام القوة بأسلوب أفضل، وذلك ومن أجل ضمان العمل وتأدية وظيفة الأسرة بكفاءة، ويتم ذلك من خلال دعم الأنظمة الفرعية الوالدية بوصفها أنظمة لصنع القرارات. (الجداونة، 2017: ص46)

ويؤكد المنهج العلاجي القائم على تلك النظرية على ضرورة الأخذ بعين الاعتبار الطبيعة الخاصة للأسر عند تقديم التدخلات الإرشادية ويتضمن ذلك ضرورة النظر إلى عوامل مثل القيم والمعتقدات والممارسات والعادات الثقافية والعرق والمجموعة الإثنية والدين والجنس ومستوى الاندماج الثقافي والاحتياجات الخاصة والتوقعات والأنماط السلوكية والحالة الاقتصادية والاجتماعية. (Connell,2010: p1)

. اشتركت النظريات السابقة في عدة نقاط منها:

-أنه يجب أن يكون هناك تواصل وتفاعل بين أفراد الأسرة سواء الولدين فيما بينهم أو الوالدين والأبناء أو بين الأبناء فيما بينهم.

-يجب على أفراد الأسرة الاستماع إلى بعضهم البعض، وتدعيم الصلة، وإبداء الوضوح ومناقشة الاختلافات بموضوعية.

-كما اتفقت على أن الأسرة نظام عام يخضع لقواعد وأسس يتواصل ويتفاعل أفراد الأسرة من خلالها.

-كما وضعت كل نظرية من النظريات السابقة منهج علاجي يخدم الأسرة يحل مشاكلها قائم على مجموعة من المبادئ والقواعد.

خلاصة الفصل:

من خلال تناولنا لموضوع جودة الحياة الأسرية، يتبين أنها من المفاهيم الحديثة نسبيًا، والتي تعكس مدى التفاعل الإيجابي بين الوالدين وأبنائهم، إلى جانب شعور الفرد داخل أسرته بالراحة والرضا، سواء من حيث طبيعة العلاقات الأسرية أو من حيث الاستقرار المادي للأسرة.

وتبرز أهمية جودة الحياة الأسرية في دورها الفاعل في تعزيز الصحة النفسية لأفراد الأسرة، بما يسهم في دفعهم نحو الإنجاز والإبداع، ومساعدتهم على تحقيق أهدافهم والنجاح في مختلف مجالات حياتهم.

ونظرًا لأن الأسرة تُعد النواة الأولى في بناء المجتمع، فإن تحقيق جودة الحياة داخلها يُعد أمرًا ضروريًا، لما لها من دور أساسي في إعداد الأجيال القادمة وتنشئتهم على قيم إيجابية تضمن تماسك المجتمع واستقراره.

الفصل الثالث: قلق المستقبل

تمهيد:

1-3 تعريف القلق

2-3 تصنيفات القلق

3-3 مفهوم قلق المستقبل

4-3 سمات ذوي قلق المستقبل

5-3 أسباب قلق المستقبل

6-3 أعراض قلق المستقبل

7-3 النظريات المفسرة لقلق المستقبل

8-3 أساليب العلاج النفسي للحد من قلق المستقبل.

- خلاصة

تمهيد:

يعتبر القلق من الانفعالات الإنسانية الأساسية وجزء طبيعي في كل آليات السلوك الإنساني وهو يمثل أحد أهم الاضطرابات المؤثرة على صحة الفرد ومستقبله، إضافة إلى تأثيره السلبي على مجالات الحياة المختلفة لذلك يعتبر القلق من العوامل الرئيسية المؤثرة في الشخصية الإنسانية وموضوع القلق كان ولا يزال من أهم الموضوعات التي تفرض نفسها دائما على اتجاهات الباحثين في الميدان.

3. قلق المستقبل:

1.3. مفهوم القلق:

تعددت تعريفات القلق وتنوعت، لكن على هذا الرغم من اختلاف اتفقوا على أن القلق هو نقطة بداية للأمراض النفسية والعقلية.

تعريف "فرويد": حالة من الخوف الغامض الشديد الذي يمتلك الإنسان ويسبب له كثير من الكدر والضيق والألم والقلق يعني الانزعاج، والشخص القلق يتوقع الشر دائماً، ويبدو متشائماً، ومتوتر الأعصاب، ومضطرباً. كما أن الشخص يفقد الثقة بنفسه ويبدو مترددا عاجزا عن البت في الأمور، ويفقد القدرة على التركيز. (السيد عثمان، 2011: ص 18).

أما بالنسبة إلى "الرفاعي" فإن القلق استجابة لخطر يخشى من وقوعه ويكون موجها للمكونات الشخصية والاستجابة هذه تحمل معني داخليا يتصل بالخص ويضيفه على العالم الخارجي. (شلهوب، 2015: ص 33).

يعتقد "كارل يونغ" أن القلق عبارة عن رد فعل يقوم به الفرد حينما تغزو عقله قوى وخيالات غير معقولة صادرة عن اللاشعور الجمعي، فالإنسان في حياته العادية لا يشعر بالأشباح، ولكنه إذا مر بالقبور ليلا فإنه تنتابه مشاعر الخوف والقلق لأنه قد حدث نوع من الغزو من محتويات اللاشعور. (الجمعي، 2005: ص 207)

كما تعرفه "هورني" بأنه عبارة عن خبرات مهددة لأمن الفرد ناشئة عن مواقف أو أحداث مؤلمة تبدأ منذ المراحل الأولى لنشأة الطفل، ومنها تضارب مشاعر الوالدين نحوه وتفضيل أحد إخوته عليه أو رفضهم له، أو إنزال العقاب غير العادل به والسخرية منه. (شلهوب، 2015: ص 33)

ويرى "الفيومي" أن القلق شعور غامض غير سار مملوء بالتوقع والخوف وهو مصحوب عادة ببعض الإحساسات الجسمية يأتي في نوبات تتكرر في نفس الفرد، أو صراع ناتج عن فقدان التوازن وعن فشل في التكيف، وقد يكون القلق في بعض أحواله محاولات إجرائية وقائية ضد سيطرة الفشل وضد فقدان التوازن. (الفيومي، الساسي، 2009: ص 75)

يعرف "مسمرمان" القلق بأنه حالة من التوتر الشامل الذي ينشأ خلال صراعات الدوافع ومحاولات الفرد للتكيف، ومعنى ذلك أن القلق ما هو إلا مظهر للعمليات الانفعالية المتداخلة التي تحدث خلال الإحباط والصراع. (السيد عبيد، 2008: ص 184)

ومن الملاحظ أن التعريفات قد اشتملت على ما يلي:

. يظهر القلق نتيجة شعور الفرد بتهديد خطر فعلي أو رمزي.

. القلق حالة نفسية انفعالية غير سارة تنتاب الإنسان.

. ينتج القلق عن توقع الفرد الشر.

2.3. تصنيفات القلق:

ميز "فرويد" صاحب مدرسة التحليل النفسي بين نوعين من القلق الموضوعي، والقلق العصابي على النحو التالي:

2-1 القلق الموضوعي: العادي خارجي المنشأ حيث يكون هذا القلق خارجيا موجودا فعلا ويطلق عليه أحيانا اسم القلق الواقعي أو القلق الصحيح أو القلق السوي وقد يطلق عليه القلق الدافع أو القلق الإيجابي وذلك لارتباط هذا النوع من القلق بموضوع حقيقي يحمل مخاطر حقيقية، ولذا يكون القلق في هذه الحالة هو رد فعل مبرر الموضوع خارجي، بحيث يبرئ الفرد نفسه للتعامل مع هذا الموضوع وتجنب مخاطر.

2-2 القلق العصابي أو المرضي (داخلي المنشأ): وهو نوع من القلق لا يدرك المصاب به علته، وكل ما هناك أنه يشعر بحالة من الخوف الغامض بدون مبرر موضوعي لذلك فهو قلق مرضي ويسمى أحيانا بالقلق الهائم الطليق، الذي يتمثل في الشعور بعدم الارتياح، وترقب المصائب وهذا الشعور مستمر ودائم لدى الفرد. (بن مريجة، 2014: ص18)

. أنواع القلق العصابي:

وميز " فرويد" بين ثلاثة أنواع من القلق العصابي هي القلق الهائم الطليق، وقلق المخاوف المرضية، وقلق الهستيريا.

أ-القلق الهائم الطليق: هو حالة خوف عام شائع طليق مستعد لأن يتعلق بأية فكرة مناسبة، وهو يترصد بأية فكرة لكي يجد مبررا لوجوده وهو يؤثر في أحكام الفرد ويؤدي إلى توقع الشر. والأشخاص المصابون بهذا النوع من القلق يتوقعون دائما اسوأ النتائج، ويفسرون كل ما يحدث لهم كأنه نذير سوء.

ب- قلق المخاوف المرضية: كالخوف من الحيوانات أو من الأماكن الفسيحة أو المرتفعة أو المغلقة، وهي مخاوف تبدو غير معقولة ولا يستطيع المريض بها أن يفسر معناها، وبالرغم من شعور المريض بغرابتها إلا أنه لا يستطيع التخلص منها.

ج -قلق الهستيريا: يبدو القلق في الهستيريا واضحا أحيانا، وفي بعض الأحيان يبدو غير واضح ويرى فرويد أن الاعراض الهستيرية مثل الرعشة والإغماء واضطراب خفقان القلب وصعوبة التنفس إنما تحل محل القلق، وبذلك يزول شعور القلق أو يصبح غير واضح (سيجمند، 1989: ص 15-16)، أما الدليل التشخيصي الإحصائي الرابع المراجع (DSM-IV-TR) المصادر عام (2000) عن الجمعية الأمريكية للطلب النفسي فقد صنف اضطراب القلق على النحو التالي:

. اضطراب الهلع Trouble panique

. المخاوف المحددة phobies spécifique

. الخوف من الأماكن الواسعة Agoraphobie

. المخاوف الاجتماعية phobie sociale

. اضطراب الوسواس القهري

. اضطراب الضغوط التالية للصدمة stress aigu

. اضطراب الاعصاب الحاد stress aigu

. اضطراب القلق العام anxiété généralisée

. اضطراب القلق الناتج عن تعاطى مواد معينة Trouble anxieux induit par une Substance

. اضطراب القلق غير المصنف Trouble anxieux non specifie

(ذهبية ، 2011 : ص91)

3.3. مفهوم قلق المستقبل Future anxiety:

تعرفه زينب شقير (2005): على أنه خلل أو اضطراب نفسي المنشأ ينجم عن خبرات 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، كما تؤدي به إلى حالة من التشاؤم من المستقبل وقلق التفكير في المستقبل، والخوف من المشكلات الاجتماعية والاقتصادية المستقبلية المتوقعة، والأفكار الوسواسية وقلق واليأس. (شقير، الشلاش، 2015:ص267)

يعرفه عبد الباقي (1993) هو خوف أو مزيج من الرعب والأمل بالنسبة إلى المستقبل والاكتئاب واليأس بصورة غير معروفة (مؤيد، 2010: ص8)

كما يعرفه "غالب المشيخي" بأنه شعور بعدم الارتياح والتفكير السلبي تجاه المستقبل والنظرة السلبية للحياة، وعدم القدرة على مواجهة الأحداث الحياتية الضاغطة وتدني اعتبار الذات وفقدان العور بالأمن مع عدم الثقة بالنفس. (مساوي، 2012: ص 184)

أما "Zaleski" فعرف قلق المستقبل بأنه حالة من التوجس وعدم الاطمئنان والخوف من التغيرات السلبية متوقعة الحدوث في المستقبل الشخصي البعيد، وفي حالات قلق المستقبل القصوى فهو يعني أن هناك تهديد احادا أو هلعا من أن ثمة شيء كارثي حقيقي يمكن أن يحدث لشخص. (zaleski,1996: p165)

يرى "عشري": قلق المستقبل بأنه خبرة انفعالية غير سارة يمتلك الفرد خلالها خوف غامض نحو ما يحمله الغد الأكثر بعدا من صعوبات والتنبؤ السلبي للأحداث المتوقعة أو الشعور بالانزعاج والتوتر والضيق عند الاستغراق في التفكير فيها، والشعور بأن الحياة غير جديرة بالاهتمام، مع الشعور بفقدان الأمن والطمأنينة نحو المستقبل. (عشري، البيبي، 2015: ص54)

يعرفه "حافظ" بأنه شعور بالخوف من المستقبل والمخاطر التي يمكن أن تواجهه، وينشأ هذا القلق عندما يكون الواقع الذي يعيش فيه غير مشبع لرغباته ومحبط له، كما ينشأ عندما تكون الظروف المحيطة به ليست في جانبه، لذلك يكون القلق إنذارا بخطر محتمل. (أبو فضة، 2013: ص 29)

تشير "سعود ناهد" أن قلق المستقبل يظهر من خلال رؤية على أنه مساحة غامضة ومجال الوجهات نظر سلبية حول ما هوأت في الغد، وهذه المواقف يمكن أن تسود في فترة من الزمن وأن تعبر عن حالات موقفه ثابتة نسبيا ومواقف معرفية وعاطفية تتسم بالسلبية والتشاؤم ويمكن أن يظهر

بخاصية أكثر عمومية بما يحمله المستقبل القادم وما يأتي من أحداث يتوقعها وبشكل محدد. (محمد بكر، 2017: ص 809)

يعرف "عادل شكري" (2009) بأنه نوع من أنواع القلق المرتبط بتوقع الفرد للأحداث المستقبلية خلال فترة زمنية أكبر (زقاوة، 2012: ص 188)

تعرف "السبعراوي" (2008) قلق المستقبل بأنه 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 تجاه الموضوعات التي تهدد قيمه أو كيانه يقترن بتوقع وترقب خطر مجهول يمكن حدوثه في المستقبل وقد تكون هذه الحالة مؤقتة أو مستمرة. (القحطاني، 2016: ص 23)

نلاحظ مما سبق، أن جميع التعريفات لقلق المستقبل تؤكد أن هذا النوع من القلق يجعل الفرد يشعر بالخوف والغموض نتيجة توقع الخطر من شيء مجهول يؤثر في حياة الفرد والمتمثل في مجموعة من البني كالتشاؤم، إدراك العجز عن تحقيق الأهداف الشعور بفقدان السيطرة، اليأس عدم الأمن، عدم الثقة بالنفس، انخفاض تقدير الذات، النظرة السلبية للحياة، وعدم القدرة على مواجهة أحداث الحياة.

4.3. سمات ذوي قلق المستقبل:

لا تستطيع القول إن شخصا ما لديه قلق من المستقبل إلا من خلال ملاحظة مجموعة من الصفات النفسية والسلوكية التي تكشف على درجة خوفه وتوتره مما قد يحمله المستقبل من أحداث سواء ظهر هذا من خلال أفكاره ومشاعره السلبية أو من خلال سلوكه تجنبني، ومن هنا نقف على أهم السمات البارزة على قلق المستقبل وهي:

-أنهم لا يخططون للمستقبل حتى لا يصابوا بخيبة أمل.

-أنهم يتعاملون مع أمور المستقبل بمرح اقل.

-واضطرابات جسمية عندما يفكرون بالمستقبل فكلما زادت حدة القلق زادت هذه.

-أنهم يعانون من أعراض الأعراض وتعددت.

-أنهم يتعلمون مع الأمور الصغيرة من أجل تأجيل القيام بالأعمال الهامة.

- أنهم على المستوى الاجتماعي، يستخدمون الآخرين لتأمين مستقبلهم، كما أنهم يميلون إلى السيطرة على السلطة لتكوين الحياة السهلة.
- أنهم لا يعتنون بصحتهم وأجسامهم، فهم لا يحافظون على قوتهم من أجل المواقف.
- التركيز الشديد على أحداث الوقت الحاضر أو الهروب نحو الماضي.
- الانتظار السلبي لما قد يقع.
- الانسحاب من الأنشطة البناءة ودون المخاطرة.
- الحفاظ على الظروف الروتينية والطرق المعرفية في التعامل مع مواقف الحياة.
- اتخاذ اجراءات وقائية من أجل الحفاظ على الوضع الراهن بدلا من المخاطرة من أجل زيادة الفرص في المستقبل.
- استخدام آليات دفاعية ذاتية مثل الإزاحة والكبت من أجل التقليل من شأن الحالات السلبية.
- استغلال العلاقات الاجتماعية لتأمين مستقبل الفرد الخاص.
- الانطواء وظهور علامات الحزن والشك والتردد.
- الخوف من التغيرات الاجتماعية والسياسية المتوقع حدوثها في المستقبل.
- صلابة الرأي والتعنت.
- ظهور الانفعالات لأدنى الأسباب.
- التشاؤم لأن الخائف من المستقبل لا يتوقع إلا الشر ويهيأ له أن الأخطار محدقة به.
- عدم الثقة في أحدهما يؤدي على الاصطدام بالآخرين. (المصري، 2011: ص 40-41)
- التنبؤ السلبي للأحداث المتوقعة والشعور بالانزعاج والتوتر والضييق عند الاستغراق فيها.
- الشعور بضعف القدرة على تحقيق الآمال والطموحات وفقدان القدرة على التركيز.
- الإحساس بأن الحياة غير جديرة بالاهتمام مع الشعور بفقدان الأمن والطمأنينة اتجاه المستقبل. (جبر، 2012: ص46)

يذكر "رابابورت" أن الأشخاص القلقين من المستقبل يميلون إلى تقليص المساحة التي يمكن من الحياة فيها إلى المستقبل من حيث الخبرات وإسقاط الأهداف المتوقعة، أي أن الحاضر يبقى محصوراً في ظروف القلق من حيث المدة، وأن الامتداد الزمني يميل إلى التناقص، وقد أطلق فريس مصطلح الحاضرين على الأشخاص الذين لا يتوقعون نتائج مستقبلية ولا يستعطون التأثير لتحسين مستقبلهم لتجنب النتائج السيئة، فهم مجبرون على العيش في الحاضر بمختلف العواقب والنتائج. (ذهبية، 2011: ص 127)

حسب مختلف هذه الصفات نستخلص أن ذوي قلق المستقبل يتسمون بالنظرة التشاؤمية الغالبة عليهم في كافة تصرفاتهم فهم يشعرون بعدم الرضا عن أنفسهم، كما أن لديهم إرباك في تحديد أولوياتهم ووضع خطط مستقبلية خوفاً من أن يأتي المستقبل بما هو غير متوقع، وهذا ما يدفعهم إلى اتخاذ قرارات غير صائبة وعدم القدرة على التكيف والإبداع وبالتالي قلق المستقبل يؤثر عليهم سلبياً.

5.3. أسباب قلق المستقبل:

يظهر قلق المستقبل من خلال رؤيتنا له بأنه مساحة غامضة ومجال لوجهات نظر سلبية حول ما هو في الغد، وهذه المواقف يمكن أن تسود في فترة من الزمن، وأن تعبر عن حالات موقفية ثابتة نسبياً، ومواقف معرفية وعاطفية تتسم بالسلبية والتشاؤم.

يمكن 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 وبشكل محدد يحدث معين أو وضعيات شخصية، قريب، أو شعور بتهديد الاخفاق في تحقيق أهداف خاصة شخصية، أو عدم التأكد من كيفية التصرف والخطوات الحالية غير مؤكدة كحلول للظروف الغير مرغوبة.

إن عدم إمكانية التنبؤ بالسلوك الخاص والنتائج النفسية المترتبة، يمكن اعتبارها عناصر ينشأ عنها مواقف مليئة بمشاعر الخوف والقلق الناتج عن المجهول (Zaleski, 1999: p18)

تذكر سناء مسعود (2005) أن هناك أسباباً عديدة تقف وراء قلق المستقبل منها:

-نقص القدرة على التكهن بالمستقبل وعدم وجود معلومات كافية لبناء الأفكار عن المستقبل.

-الشعور بعدم الانتماء والاستقرار داخل الأسرة أو المدرسة أو المجتمع بصفة عامة.

-استعداد الفرد الشخصي للتفاعل مع الخوف وكذلك الخبرات الشخصية المتراكمة ومذاهب واتجاهات الشخص في حياته.

-العوامل الأسرية المفككة وعدم الإحساس بالأمن

- العوامل الاجتماعية والاقتصادية والثقافية.

العزو الخارجي للفشل.

- تدني مستوى القيم الروحية والاخلاقية.

-الضغوط النفسية وعدم القدرة على التكيف مع المشاكل التي يعاني منها الشخص.

-تبني الأفكار اللاعقلانية والاعتقاد بالخرافات والنظرة السوداوية. (المصري، 2011: ص49)

وترى مولين (1990) بأن هناك عدد من الأسباب التي تؤدي إلى ظهور قلق المستقبل ومنها: امكانيات وعيوب الفرد وعدم قدرته على تكيف مع الواقع التفكك الأسري الشعور بعدم الانتماء والاستقرار في الأسرة أو المدرسة أو المجتمع بصفة عامة، نقص القدرة على التنبؤ في المستقبل وعدم وجود معلومات لديه لبناء الأفكار عن المستقبل، وتشوه الافكار الحالية لديه. (الرشدي، 2017: ص 249)

أسباب اجتماعية ثقافية:

ويشير (شمال صلاح الدين، 2011، 37) إلى أن السبب يكون بفعل عوامل اجتماعية ثقافية وهذا معناه أن هناك أمور داخل المجتمع تستثير التوجس والخوف من الأيام المقبلة التي ستمد على تغير أهداف الفرد الحياتية، فضلا عن ذلك يرى بأنه يمكن أن تسلط الضوء على طبيعة المناخ الاجتماعي المهيأ لحالة القلق من المستقبل فيما يلي: ضغوط الحياة وأزمة السكن، وارتفاع الأسعار، وغياب العدالة التوزيعية، وقلة فرص العمل لخريجي المعاهد والجامعات.

أسباب الشخصية:

ينشأ قلق المستقبل من أفكار خاطئة لا عقلانية لدى الفرد تجعله يؤول الواقع من حوله، وكذلك المواقف والأحداث بشكل خاطئ، مما يدفعه إلى حالة من الخوف والقلق الهائم الذي يفقده السيطرة على مشاعره وعلى أفكاره العقلانية والواقعية، ومن ثم عدم الأمن والاستقرار النفسي.

أسباب الاقتصادية:

يشكل التدهور الاقتصادي وظهور الأزمات كالبطالة والسكن والغلاء وغيرها من مشكلات عاملا سلبيا أضعف القدرة على تنمية وترشيد وتوظيف طاقات الشباب الذين هم عماد القوة في أي مجتمع باعتبارهم المستقبل والأمل في رجاء الأمة، وقد يسهم هذا في التوجس والخوف من المستقبل. (عشري جبر، 2012: ص45)

ان قلق المستقبل هو نتاج للتفكير غير العقلاني الذي يتبناه الإنسان والمبالغة والتهويل في النظر إلى قضايا الحياة، مما يخلق شعور لدى الفرد بانه عاجز وضعيف ولا يفهم نفسه ولا يستطيع تحديد أهدافه. (أبو داير، 2017: ص 49)

من خلال هذا نستنتج أن الشخص المصاب باضطراب قلق المستقبل المجموعة من الصفات نتعرف عليها من خلال العنصر التالي.

6.3. أعراض قلق المستقبل:

صنفها محمد حسن (2020) إلى أعراض جسمية وأخرى نفسية وهي على النحو التالي:

- الاعراض الجسمية:

. برودة في الأطراف (مثل الاصابع)

. زيادة في سرعة دقات القلب

. ارتفاع الضغط الدموي

. جفاف الحلق

. زيادة في سرعة التنفس

. حدوث انتفاخ على مستوى البطن

. صعوبة في البلع وآلام في المعدة والأمعاء

- الأعراض النفسية:

. الإكتئاب

. التردد وعدم اتخاذ القرارات الصحيحة

. العزلة

. الانطواء

. نقد الذات

. تشاؤم

. حزن

. شك

. خوف من المتغيرات

. أحلام مزعجة واضطرابات في النوم (محمد، 2020: ص337)

. الإصرار على الأساليب الروتينية في التعامل مع مواقف الحياة المختلفة.

. الانتظار السلبي لما قد يقع مستقبلا.

. الإنفعال الشديد والشعور بالتوتر لأبسط الأسباب.

. اضطراب في التفكير وعدم التركيز.

. عدم القدرة على التغيير والتخطيط الصحيح للمستقبل والاعتماد على الآخرين لتأمين مستقبله الخاص.

. عدم القدرة على التخطيط للمستقبل راجع لتفادي الوقوع في خيبة أمل.

. العيش في حالة من انعدام الأمن على صحته ومكانته (صفاء، 2020: ص31-33).

. التركيز الشديد على أحداث الوقت الراهن والحروب إلى الماضي

. الاعتمادية والعجز واللاعقلانية

. تدمير نفسية الفرد فلا يستطيع أن يحقق ذاته أو أن يبدع وإنما يضطرب وينعكس ذلك في

صورة اضطرابات متعددة الأشكال والانحرافات وإخلال الثقة بالنفس

. الانسحاب من الأنشطة البناءة (فتيحة، 2015: ص148).

7.3. النظريات المفسرة لقلق المستقبل:

تعددت تفسير النظريات القلق المستقبل فكل نظرية قدمت توقعات مخالفة عن الأخرى بسبب توجهها وأهم هذه النظريات تذكر ما يلي:

1-7-3 نظرية التحليل النفسي "لسيغموند فرويد"

حيث افترض أن منشأ أو أصل كل قلق هو صدمة الولادة، إن صدمة الولادة مع تواترها وخوفها من أن غرائز الهو" لن تشيع هي أول تجربة للفرد من الخوف والقلق، ومن هذه التجربة تخلق أنماط ردود أفعال وحالات الشعور التي ستحدث عندما يتعرض الفرد لخطر في المستقبل عندما يعجز عن التغلب عن قلقه، وعندما يكون في خطر استحواذ القلق عليه، يقال عن القلق انه صدمة.

يعتبر فرويد أن أحد وظائف القلق مهما كان نوعه لاسيما الجوانب المفيدة فيه وبالأخص جانب التوقع، حيث يحدث القلق إذا تعرض الفرد لخطر بالفعل فإنه في هذه الحالة يخلق نوعا من الاستعداد والتأهب لمواجهة المواقف والتصدي لها.

"فرويد" يجد أن الشخص إذا شعر بخطر في موقف معين، فإنه يأخذ بعد ذلك يتوقع الخطر في المستقبل في المواقف المشابهة وإذا توقع الشخص وقوع الخطر، تشعر أيضا بالقلق كأن الخطر قد وقع فعلا، ويؤدي القلق في هذه الحالة الأخيرة وظيفة هامة، إذ أنه يكون بمثابة إشارة تنذر بحالة الخطر المقبلة حتى تستطيع (الأنا) أن تستعد لمواجهة هذا الخطر المتوقع.

ووضع "فرويد" نظريتين للقلق وهما:

– القلق هو ترجمة واعية للبيدو مكتوب ويقصد بالبيدو تلك الطاقة التي جوهريا في غريزة الحياة وتوجد عند الإنسان منذ بداية رحلته في هذه الدنيا. 2- يدل على وجود الأنا الأعلى وهو يتولد إذن على هذا الوجود، وهذه الأنا تعني عند فرويد الجانب الخاص من الشخصية الناتج عن أوديب التي تتكون في بدايات الطفولة.

- يرى "فرويد" أن توقع الخطر في المستقبل هو أحد معالم القلق، وللقلق علاقة بالتوقع والربط بينهما، وعد التوقع أحد مصادر القلق، فحيثما يحصل توقع الخطر يحصل القلق وحالة الخطر حالة عجز يدركها الفرد. (الحمداني، 2011: ص 61-62)

نستنتج من خلال تفسير فرويد انه يرجع قلق المستقبل الى الخبرات الطفولة، إضافة إلى ربطه له بالواقع حيث يبدأ بالتعميم القلق في المواقف المتشابهة عن طريق توقع الخطر الذي يسبب قلق نحو المستقبل لدى الفرد.

2-7-3 النظرية الوجودية:

يتمثل التفسير الوجودي لقلق المستقبل في " كيرك جارد" (1813-1855) الذي يرى أن حياة الإنسان وفهمها هي سلسلة من القرارات الضرورية، وأن الإنسان عندما يتمعن في اتخاذ قرار معين ، فإن هذا القرار سيعمل على تغيير هذا الإنسان، وسيضعه أمام مستقبل مجهول، وسيعيش بالتبعية خبرة القلق، فالقلق عند كيرك جارد لا شيء، وهو كل شيء، إنه شعور يوضح للفرد مدى ما يكون عليه وجوده من أسى ومعاناة في هذا العالم الذي يعيش فيه مستقبلاً، ويشير كيرك جارد إلى أن قلق من المستقبل سببه عدم القدرة على التنبؤ بما سوف يحدث في عالم مجهول، كذلك فإن اختبار الماضي يقود إلى الحزن بسبب فوات الفرص على النمو خلال مراحل التغيير. (شلهوب، 2015: ص 39-40)

3-7-3 المذهب الانساني:

يؤكد أصحاب الاتجاه الانساني على أن القلق هو الخوف من المستقبل، وما قد يحمله المستقبل من أحداث قد تهدد وجود الإنسان أو تهدد إنسانيته فالإنسان هو الكائن الحي الوحيد الذي يدرك نهاية حتمية، وأن الموت قد يحدث في أية لحظة وأن توقع حدوث الموت فجأة هو المثير الأساسي للقلق على الإنسان حيث لا يصبح للإنسان وجود ويتحول إلى الفناء أو العدم، فالقلق هنا ينشأ مما يتوقع الإنسان من أنه قد يحدث، وليس ناتجا عن ماضي الفرد.

وآخرون من الانسانية يرون أن القلق ينتج عن شيء يتجه لتهديد مفهوم الذات أو أنه ينتج عن شيء إما يعيق أو يهدد بإعاقة إشباع حاجة نفسية أساسية للفرد مثل حاجة الإنسان إلى الشعور بالأمن والحب أو التقدير أو الإنجاز أو غيرها (السيد عبيد، 2008: ص 195)

في حين " كارل روجرز " قلق المستقبل بأنه حينما يكون الفرد غير قادر على اعطاء استجابات تقود إلى النجاح أو إلى ارضاء الحاجات الاجتماعية من خلال علاقته مع الآخرين تنشأ لديه حينئذ صراعات تؤدي بدورها إلى اثارة مشاعر قلق لا سيما قلق من المستقبل فتنشأ مشاعر عدم الرضا عن الذات وتتصور الذات بأنها المسؤولة عن تلك الصراعات، هذا الشعور الجديد يؤدي بدوره إلى نشوء

مشاعر عدم الأمن النفسي الذي يهدد الذات نفسها وحينما يستمر الصراع وتزداد شدة القلق يتمركز السلوك الإنساني أكثر في خفض القلق من خلال الميكانزمات الدفاعية، وكنتيجة لذلك تزداد ردود الفعل ذات الطبيعة الدفاعية وتتحول مسؤولية تكون الصراع نحو الأفراد الآخرين المحيطين بالفرد الذين يتفاعل معهم. (بكار، 2012:ص 77)

كما يرى أصحاب هذا المذهب أن قلق الإنسان ينشأ من إدراكه بحتمية النهاية، ووعيه بأنه يعيش حياة ليس فيها ما يستطيع أن يؤكد حدوثه، وأن المستقبل قد يأتي معه من الأحداث ما يهدد وجود الفرد، ويحول بينه وبين تحقيق حياة إنسانية كاملة، الفشل مظهر من مظاهر اللاوجود وحدوثه محتمل الإصابة بمرض أو بعاهة محتمل حدوثها، وقد تكون مظهرا من مظاهر اللاوجود حيث قد تعوق الفرد عن تحقيق وجوده، كبر السن إشارة إنذار وهي تثير قلق المستقبل بما قد يأتي به قد يهدد وجود الفرد، وحين يتوقع الفرد ينشأ القلق، بحيث تصبح أي محاولة لتفسير القلق في ضوء الماضي محاولة غير كافية ومضللة. (أبو داير، 2017:ص 55)

نستنتج مما سبق أن أصحاب النظرية الإنسانية يرون أن القلق هو الخوف من المستقبل ومما يحمله المستقبل من أحداث قد تهدد وجود الإنسان، وأن القلق من وجهة نظرهم ينشأ مما يتوقع الإنسان من أنه قد يحدثن وليس ناشئا من ماضي الفرد.

4-7-3 النظرية السلوكية:

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

5-7-3 نظرية التحليل العاملي:

وتعود هاته النظرية الى ريموند كاتل" حين درس هذا المفهوم واستخدامه التحليل العاملي إذ وجد عاملا ثانويا شخصه تحت اسم القلق ويبدو حسبه أن هذا العامل ذو علاقة ارتباطية مع التشخيص السريري للقلق إذ ميز هذا العامل بين العصائيين والطبيعيين إلا أنه لا يميز الذهانيين عن

الطبيعيين، وقد شخص "كاتل" بالاشتراك مع "شاير" في بحوثهما عاملين للقلق سميّا (القلق بوصفه سمة) و (القلق بوصفه حالة). فالأول يعني حالة نجدها لدى الأفراد القلقين على الدوام أو أغلب الأوقات، إذ أن القلق يشكل صفة مستمرة لدى هؤلاء أما الثاني فهو حالة مؤقتة تصيب أي فرد حينما يجد نفسه في موقف يثير القلق. (كاظم، 2012: ص195)

8.3. اساليب العلاج النفسي للحد من قلق المستقبل:

إنه من الطبيعي أن قلق المستقبل له أثر كبير على صحة الفرد لما له من أضرار على الصعيد النفسي والجسمي، وهذا الأمر يستدعي المواجهة والمعالجة معاً، لذلك لا بد من إيجاد أساليب تهدف إلى التخلص من القلق والحد منه، ومن بين هاته الآليات نذكر ما يلي:

3-8-1 الآلية الأولى: إزالة الحساسية المسببة للمخاوف بطريقة منتظمة:

وهي أولى أنواع العلاج السلوكي الهامة فلو أن إنسانا يخاف من شيء ما يقول أنه سيحدث ولو حدث سيؤدي إلى آثار وخيمة، فليتخيل هذا الشيء الذي يخافه قد حدث فعلاً، ثم يقوم باسترخاء عميق العضلات بطريقة فعالة من خلال علاج القلق بالاسترخاء، لأنه ثبت أن أغلب المصابين بالقلق والخوف من المستقبل يعجزون عن الاسترخاء بطريقة فعالة، بل يكونون بحاجة لساعات طويلة من التدريب حتى يتمكنوا من إخضاع عضلاتهم للاسترخاء العميق، وبعد الاسترخاء العميق يلزم استحضار صورة بصرية حية للمخاوف التي تقلق الفرد من المستقبل والاحتفاظ بهذه الصورة لمدة 35 ثانية فقط. وتكرير ما سبق عدة مرات مؤكداً على مواجهة تلك المخاوف حتى لو حدثت إلى أن يتمكن الفرد من تخيل الأشياء التي كانت تثير خوفه وقلقه دون أن يشعر بالقلق. وهكذا يمكن القول إن طريقة إزالة الحساسية المنتظمة في التخلص من القلق إنما هي وسيلة تركز على المواجهة التدريجية لتلك المخاوف يصبحها استرخاء عميق للعضلات، وتكون المواجهة أولاً في الخيال حتى إذا تمت إزالة تلك المخاوف تماماً في الخيال فإنه يمكن بعد ذلك مواجهتها على أرض الواقع إذا حدثت. (أبو داير، 2017: ص 52)

3-8-2 الآلية الثانية: الإغراق

هو أسلوب علاجي لمواجهة فعلية للمخاوف في الخيال دون الاستعانة بالتنفس والاسترخاء فالمسترشد المصاب بالقلق من المستقبل يتخيل الحد الأقصى من المخاوف أمامه، ويتخيل فيه المخاوف لفترات طويلة حتى يتكيف معها تماماً، ويستمر هذا التصور إلى أن يشعر بأن تكرارات

مشاهدة الحد الأقصى من المخاوف أمام عينيه أصبح لا يثيره ولا يقلقه، لأنه اعتماد على تصوره وهكذا نجد أن ذلك الشخص بهذه الطريقة العلاجية قد تعلم ذهنيا كيف يواجه أسوأ تقديرات الخوف والقلق ويتعامل معها في خياله ويكون مؤهلا لمواجهتها لو حدثت في الواقع. (مجذوب، 2015:ص 90)

3-8-3 الآلية الثالثة:

تسمى طريقة إعادة التنظيم المعرفي وهذه الطريقة قائمة على استبدال الأفكار السلبية بأخرى ايجابية وتستند هاته الطريقة على تنظيم التفكير واستبدال النتائج السلبية المقلقة لتحل محلها النتائج الايجابية المتوقعة، ويذكر أن علم النفس الايجابي يستخدم أساليب واستراتيجيات للتخفيف من قلق المستقبل، وفيما يلي عرض موجز لأهمها:

-غرس الأمل: فالأمل يقود الفرد لئلا يستسلم للقلق الشامل أو الموقف الانهزامي أو الاكتئاب في مواجهة التحديات أو النكسات.

- تنمية التفاؤل: التفاؤل هو التوجه نحو المستقبل مع توقع أحداث مستقبلية مرغوبة سوف تحدث أو هو توقعات المستقبل الايجابية حيث تكون النتيجة مرغوبة.

-التدفق: يرى "جولمان" أن التدفق هو استغراق الانسان في أداء مهمة حتى يبلغ ذروة الاداء ويصل الى درجة الامتياز في الأداء بحيث يستمر التفوق بعد ذلك بلا مجهود. ان استخدام استراتيجيات علم النفس الايجابي تؤدي الى نقل الشخص بعيدا عن المواقف والأمراض النفسية الى منهج جديد وهو تنمية السمات الايجابية والفضيلة والقوى الايجابية على مدى الحياة والاستفادة منها في الصحة والعلاقات والعمل. (يحي، 2019: ص 140).

خلاصة الفصل:

نستخلص من خلال عرضنا لفصل قلق المستقبل أنه بالإرادة والثقة بالنفس والقدرة على التحكم في الانفعالات والتفكير بطريقة واضحة وهادئة في مواجهة المشكلات والضغوطات، كلها اسلحة كفيلة إذ أحسن استخدامها يمكن أن تقضي على أي قلق مستقبلي وكذلك وضع أهداف واقعية لحياتهم ومعرفة حدود قدراته ومواجهة الأفكار والمعتقدات الخاطئة واستخدام المنطق.

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة

تمهيد

4-1- منهج الدراسة

4-2- الدراسة الاستطلاعية

4-3- أدوات الدراسة

4-4 مجتمع وعينة الدراسة

4-5- الأساليب الإحصائية المستعملة في الدراسة

- خلاصة الفصل

تمهيد:

بعد استعراض الإطار النظري والدراسات السابقة ذات الصلة، يتناول هذا الفصل عرض الإجراءات المنهجية التي تم اتباعها في الدراسة الحالية. يشمل ذلك تحديد المنهج المستخدم، ووصف مجتمع الدراسة وعينته مع توضيح خصائصها، بالإضافة إلى عرض أدوات القياس المعتمدة، وبيان خصائصها السيكومترية التي تم التحقق منها من خلال دراسة استطلاعية. كما سيتم عرض الخطوات التفصيلية لإجراءات تنفيذ الدراسة الأساسية.

1. منهج الدراسة:

في هذه الدراسة، تم اعتماد المنهج الوصفي لكونه الأنسب لطبيعة الموضوع المدروس، حيث يهدف إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين متغيري جودة الحياة الأسرية وقلق المستقبل لدى طلبة الماجستير تخصصي إرشاد والتوجيه وتربية خاصة بجامعة خميس مليانة ويُعد هذا المنهج ملائمًا لدراسة الظواهر النفسية والاجتماعية كما هي في الواقع دون التدخل فيها، مما يتيح إمكانية تحليل العلاقة بين المتغيرات موضوع الدراسة بشكل موضوعي ودقيق.

ومن هذا المنطلق يعرف المنهج الوصفي بأنه "المنهج الذي يقوم فيه الباحث بالوصف المنظم الدقيق للظواهر الاجتماعية أو الطبيعية كما هي، مستخدماً التحليل والمقارنة والتصنيف والتفسير والتقويم من أجل الوصول إلى تعميمات يزيد بها الرصيد المعرفي حول الظاهرة موضوع الدراسة بغية التنبؤ والتخطيط للمستقبل". (شرقي، 2020: ص 160).

2. الدراسة الاستطلاعية:

تُعتبر الدراسة الاستطلاعية خطوة أولى وضرورية في البحث العلمي، حيث تهدف إلى إلقاء نظرة شاملة ومبدئية على متطلبات الدراسة الميدانية، وتقييم إمكانية تنفيذ البحث الأساسي بشكل فعال. تكمن أهمية هذه الدراسة في تمكين الباحث من تجهيز أدواته وطرق عمله قبل الشروع في المرحلة الرئيسية للدراسة.

• أهداف الدراسة الاستطلاعية:

- التعرف على خصائص مجتمع الدراسة المستهدف.

- التحقق من صلاحية أدوات القياس المستخدمة من حيث الخصائص السيكومترية، مثل الصدق والثبات.

- الكشف عن المشكلات والعقبات المحتملة التي قد تواجه الباحث أثناء جمع البيانات، مما يساعد على تجنب الأخطاء التي قد تضر بمصداقية النتائج.

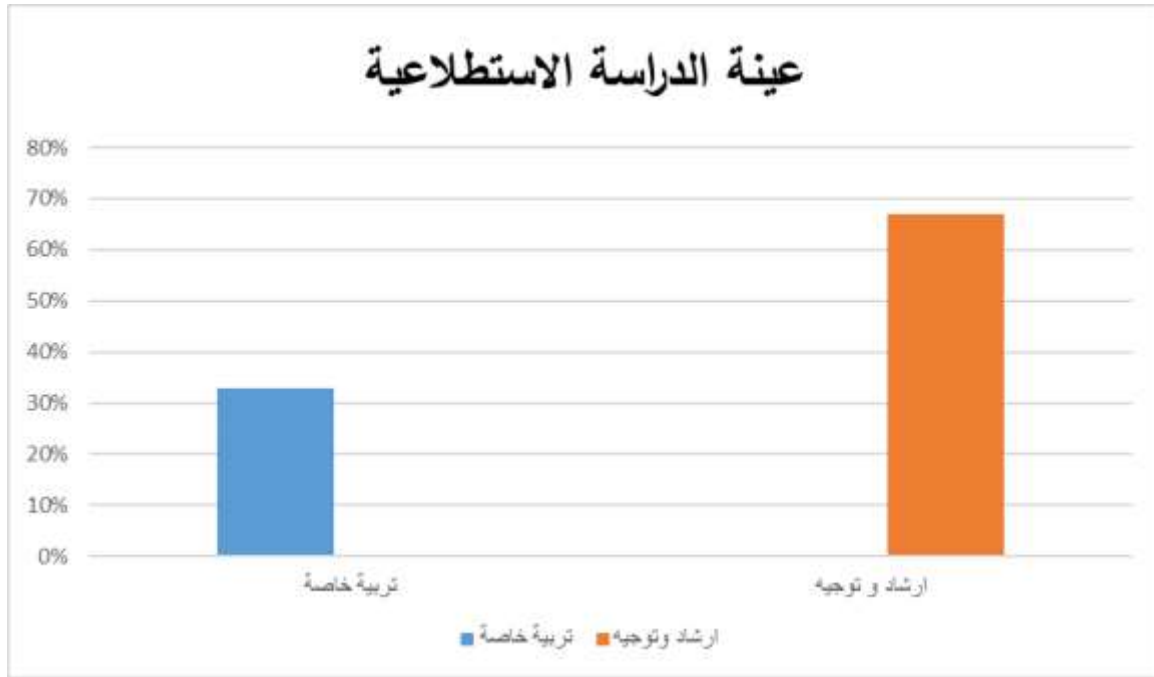
- تحديد المتغيرات الرئيسية للدراسة واختيار أفضل الأساليب المناسبة لقياسها.

أ- عينة الدراسة الاستطلاعية:

قمنا بإجراء دراسة استطلاعية على عينة عشوائية تضم طلبة السنة الثانية ماستر تخصص إرشاد وتوجيه، وطلبة السنة الأولى ماستر تخصص تربية خاصة بجامعة خميس مليانة، ولاية عين الدفلى. وقد بلغ عدد أفراد العينة (30) طالبًا وطالبة، وتم تطبيق المقياسين عليهم بهدف جمع البيانات الأولية المتعلقة بموضوع البحث وفيما يلي جدول يبين عين الدراسة الاستطلاعية:

جدول رقم (1) يبين توزيع أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية حسب التخصص

التخصص	عدد طلبة	النسبة المئوية %
إرشاد وتوجيه	20	67 %
تربية الخاصة	10	33 %
المجموع	30	100 %



شكل (1) : يبين توزيع أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية حسب التخصص

التحليل:

من خلال الجدول رقم (01) والشكل رقم (01) يتضح أن العينة المكونة للدراسة الاستطلاعية تقدر بـ (30) طالب في المرحلة الجامعية بحيث قدر عدد طلبة إرشاد وتوجيه فيها بـ (20) بنسبة مئوية

تقدر ب (67%) وهي أكبر من عدد طلبة تربية الخاصة الذين قدر عددهم ب (10) تمثل نسبة المئوية (33%).

3. الأدوات المستخدمة:

1-3-4 أدوات الدراسة:

يعد استخدام أدوات جمع البيانات من الخطوات الأساسية في المنهجية البحثية، حيث يقوم الباحث باستخدامها للحصول على البيانات اللازمة لدراسته. وترتبط هذه الأدوات ارتباطاً وثيقاً بموضوع البحث والمنهج المعتمد فيه. في هذه الدراسة، تم استخدام أداتين لجمع البيانات، هما:

-مقياس جودة الحياة الأسرية علي، رانيا محمد يوسف (2017).

-قلق المستقبل طلحاوي، وبولغيتي (2016).

1-3-4- مقياس جودة الحياة الأسرية:

. وصف المقياس:

اعتمدت الباحثة على مقياس جودة الحياة الأسرية من تصميم رانيا محمد يوسف علي (2017) وتكون المقياس من (54) عبارة موزعة على أربعة أبعاد (التفاعل الأسري، التوافق الأسري، التنشئة الوالدية. المساندة الأسرية)، كما تتراوح الدرجة لكل عبارة ما بين (3) درجات ودرجة واحدة (1)، حيث يقوم المفحوص باختيار استجابة واحدة من ثلاث استجابات هي:

-نعم إذا كانت العبارة تنطبق على المفحوص وتعطى ثلاث درجات.

-إلى حدا ما إذا كانت العبارة تنطبق بعض الشيء على المفحوص وتعطى درجتان.

-لا إذا كانت العبارة لا تنطبق على المفحوص وتعطى درجة واحدة.

ويتم عكس الأوزان في حالة الفقرات السالبة. انظر الى الملحق (01)

الجدول رقم (2) يوضح توزيع البنود على الابعاد جودة الحياة الأسرية

البنود	الأبعاد
من 1 الى 14	التفاعل الأسري
من 15 الى 24	التوافق الأسري
من 25 الى 37	التنشئة الوالدية
من 38 الى 54	المساندة الأسرية

4-3-2- مقياس قلق المستقبل:

. وصف المقياس: تم الاعتماد على مقياس مصمم من قبل طلحاي وبولغيتي (2016) بناء على مقياس قلق المستقبل لزينب محمود شقير، يتكون المقياس من 46 فقرة يتم الإجابة عنها بثلاثة بدائل وتمثل في (بدرجة ضعيفة، بدرجة متوسطة، بدرجة كبيرة) وتتراوح الدرجة لكل عبارة ما بين (ثلاث درجات، ودرجة واحدة). انظر الى الملحق (2)

جدول رقم (3) يوضح كيفية تصحيح مقياس قلق المستقبل

بدائل الاجابة	بدرجة ضعيفة	بدرجة متوسطة	بدرجة كبيرة
التنقيط	1	2	3

الخصائص السيكومترية المستعمل في الدراسة:

قمنا في هذه الدراسة باستعمال كل من مقياس جودة الحياة الأسرية ومقياس قلق المستقبل وذلك من أجل جمع البيانات التي تحتاجها في الجانب الميداني من أجل التحقق من الفرضيات المصاغة وقبل استعمال أي أداة يجب التأكد من صلاحيتها، وعلى هذا الأساس قمنا بالتأكد من خصائصها السيكومترية والمتمثلة في الصدق والثبات حيث قمنا بتطبيق المقياسين على عينة مكونة من (30) طالب في جامعة خميس مليانة وبعدها تم استعمال طريقة الاتساق الداخلي في تقدير الثبات أما الصدق فتم التحقق منه عن طريق المقارنة الطرفية وفيما يلي النتائج:

أ- الثبات عن طريق الاتساق الداخلي:

قمنا بتقدير ثبات الاتساق الداخلي عن طريق معادلة ألفا لكرونباخ لدرجة الكلية للمقياس:

جدول رقم (4) يبين قيمة ألفا كرونباخ في مقياس جودة الحياة ومقياس قلق المستقبل

المتغير	عدد الفقرات	حجم العينة	قيمة ألفا كرونباخ
مقياس جودة الحياة	54	30	0,675
مقياس قلق المستقبل	46	30	0,612

تحليل الجدول:

من خلال الجدول رقم (02) يتبين أن قيمة ألفا كرونباخ كانت تقدر بـ (0.675) في مقياس جودة الحياة وتقدر بـ (0.612) في مقياس قلق المستقبل وهي قيم كلها أكبر من (0.50) أي أنها قيم مقبولة ويمكن اعتمادها في تقدير صلاحية المقياسين ومنه يمكن القول إن كل من مقياس جودة الحياة الأسرية ومقياس قلق المستقبل على درجة مقبولة من الثبات ويمكن استعمالهما في جمع بيانات هذه الدراسة.

ب- الصدق عن طريق المقارنة الطرفية:

وفيه تم ترتيب الدرجات من أكبر قيمة إلى أصغر قيمة ويتم حساب الفروق بين المجموعة العليا والمجموعة الدنيا عن طرق اختبار (ت) وفيما يلي جدول يبين النتائج:

أ- مقياس جودة الحياة الأسرية:

جدول نتائج صدق المقارنة الطرفية

جدول رقم (5) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري في مقياس جودة الحياة الأسرية:

المتغير	المجموعات	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
جودة الحياة الأسرية	مج العليا	08	64.11	2.615
	مج الدنيا	08	48.32	2.84

جدول رقم (6) يبين نتائج اختبار (ت)

المتغير	درجة الحرية	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
جودة الحياة	14	12.09	دال عند 0.01

تحليل الجدول:

من خلال الجدول رقم (03) نلاحظ ان المتوسط الحسابي لدرجات عينة الدراسة من ذوي الدرجات المرتفعة في جودة الحياة الأسرية يقدر بـ (64.11) وهو أكبر من المتوسط الحسابي لدرجات عينة الدراسة من ذوي جودة الحياة الأسرية الضعيفة والذي يقدر بـ (48.32)، كما نلاحظ من خلال الجدول أن قيمة "ت" والتي تقدر بـ (12.09) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01) وهذا معناه ان الفروق الملحوظة في المتوسطات الحسابية دالة وهذا معناه أن مقياس جودة الحياة الأسرية لديه القدرة على التمييز بين الأفراد من ذوي جودة الحياة العالية وذوي جودة الحياة الضعيفة. وفي الأخير ومما سبق اعتماداً على نتائج الثبات والصدق يمكن القول إن مقياس جودة الحياة الأسرية أعلى درجة مقبولة من الثبات والصدق ويمكن اعتماده في جمع البيانات التي نحتاجها في الجانب الميداني.

ب-مقياس قلق المستقبل:

جدول نتائج صدق المقارنة الطرفية

جدول رقم (7) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري في مقياس قلق المستقبل:

المتغير	المجموعات	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
قلق المستقبل	مج العليا	08	51,34	2,62715
	مج الدنيا	08	39,38	4,72884

جدول رقم (8) يبين نتائج اختبار(ت):

المتغير	درجة الحرية	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
قلق المستقبل	14	11.56	دال عند 0.01

تحليل الجدول:

من خلال الجدول رقم (05) نلاحظ ان المتوسط الحسابي لدرجات عينة الدراسة من ذوي الدرجات المرتفعة في قلق المستقبل يقدر بـ (51.34) وهو أكبر من المتوسط الحسابي لدرجات عينة الدراسة من ذوي قلق المستقبل الضعيف والذي يقدر بـ (39.38)، كما نلاحظ من خلال الجدول أن قيمة "ت" والتي تقدر بـ (11.56) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01) وهذا معناه ان الفروق الملحوظة في المتوسطات الحسابية دالة وهذا معناه ان مقياس قلق المستقبل لديه القدرة على التمييز بين الأفراد من ذوي قلق المستقبل العالي وذوي قلق المستقبل الضعيف.

وفي الأخير ومما سبق اعتمادا على نتائج الثبات والصدق يمكن القول ان مقياس قلق المستقبل على درجة مقبولة من الثبات والصدق ويمكن اعتماده في جمع البيانات التي نحتاجها في الجانب الميداني.

4. مجتمع وعينة الدراسة:

1-4-4 مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من طلبة السنة الثانية ماستر تخصص الإرشاد والتوجيه، وطلبة السنة الأولى ماستر تخصص تربية الخاصة، بجامعة خميس مليانة - ولاية عين الدفلى، والبالغ عددهم (200) طالبًا وطالبة، وذلك وفق إحصائيات التسجيل للعام الجامعي 2025/2024.

2-4-4 عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من (50) طالبًا وطالبة، منهم (25) من السنة الثانية ماستر تخصص إرشاد وتوجيه، و(25) من السنة الثانية ماستر تخصص التربية الخاصة. تم اختيار العينة بطريقة عشوائية طبقية، والتي تُستخدم لاختيار عينة من مجتمع غير متجانس بعد تقسيمه إلى طبقات متجانسة، مما يساعد في تمثيل المجتمع الأصلي بدقة.

*حيث تنحصر اختيار هذا النوع من العينات في عدة خطوات وهي:

-تحديد نسبة أفراد العينة من كل طبقة وبما يتناسب مع عددها الكلي.

-تقسيم المجتمع الأصلي إلى طبقات أو مجتمعات صغيرة غير متداخلة.

-اختبار عشوائي لأفراد العينة من كل طبقة (الأسود، 2019: ص 271).

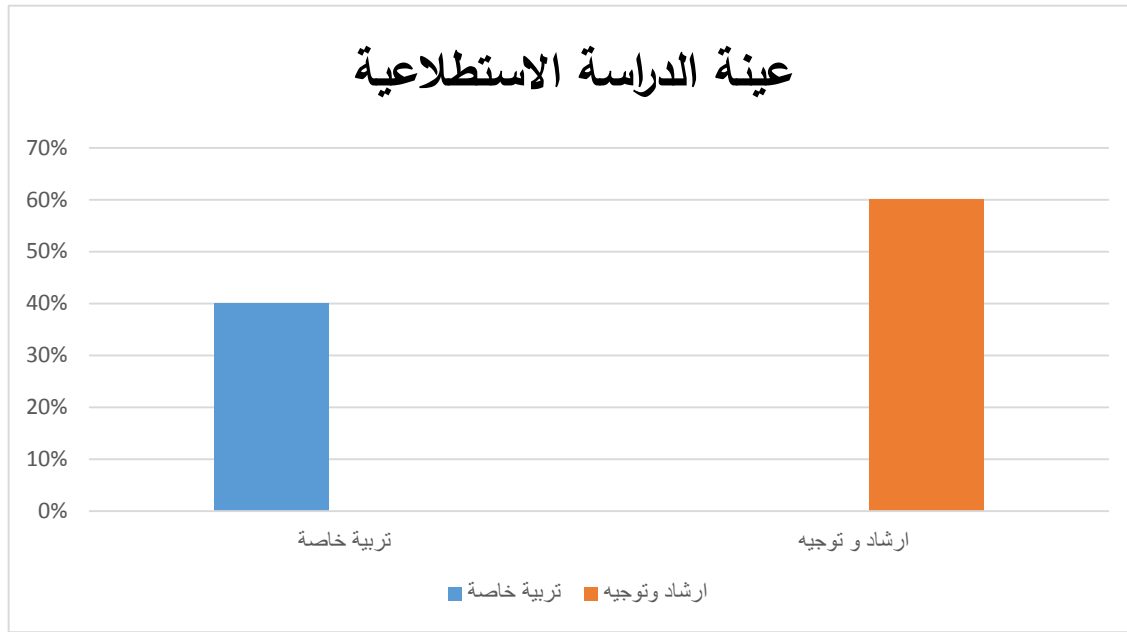
3-4-4 خصائص عينة الدراسة:

لقد قسمت هذه العينة تبعاً للغرض الذي نحن بصدد تحقيقه، بحيث قسمت الى:

توزيع عينة التخصص:

جدول رقم (9) يبين توزيع أفراد عينة الدراسة حسب التخصص

التخصص	عدد طلبة	النسبة المئوية %
إرشاد وتوجيه	30	60%
تربية الخاصة	20	40%
المجموع	50	100%



شكل (2) : يبين توزيع أفراد العينة حسب التخصص

التحليل:

يتضح من خلال الجدول رقم (07) والشكل رقم (02) أن العينة المكونة للدراسة الأساسية والتي تقدر بـ (50) طالب في المرحلة الجامعة كانت أغلبيتها تخصص إرشاد وتوجيه حيث توزعت بشكل التالي عدد طلبة إرشاد وتوجيه فيها بـ (30) بنسبة مئوية تقدر بـ (60%) وهي أكبر من عدد طلبة تربية خاصة الذين قدر عددهم بـ (20) تمثل نسبة (40%).

5. الأساليب الإحصائية المستعملة في الدراسة:

بعد الانتهاء من جمع البيانات اللازمة للتحقق من فرضيات الدراسة وفحص الخصائص السيكومترية لأداة القياس، تم استخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS الإصدار 25،

وذلك بالاعتماد على الأساليب الإحصائية التالية: -المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري والنسب المئوية من أجل وصف البيانات

- معادلة الفا كرونباخ من أجل التحقق من ثبات الاستبيان المستعمل في الدراسة.
-معامل الارتباط بارسون من أجل التحقق من صدق الاتساق الداخلي المقياس المستعمل في الدراسة.

-إختبار t.test لعينة واحدة من أجل التحقق من الفرضية الأول.

-اختبار t.test لعينة واحدة للتأكد من الفرضية الثانية.

-معامل الارتباط بيرسون للتأكد من صحة الفرضية الثالثة.

خلاصة الفصل:

اعتمدت الدراسة المنهج الوصفي لفحص العلاقة بين جودة الحياة الأسرية وقلق المستقبل لدى طلبة الماجستير. تم إجراء دراسة استطلاعية على 30 طالبًا بهدف تقييم صلاحية أدوات القياس. بعد ذلك، جُمعت البيانات باستخدام مقياسي جودة الحياة الأسرية وقلق المستقبل من عينة رئيسية مكونة من 50 طالبًا وطالبة تم اختيارهم بطريقة عشوائية طبقية. وشملت أساليب تحليل البيانات المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، النسب المئوية، معامل ألفا كرونباخ لقياس الثبات، معامل ارتباط بيرسون، واختبار "t" لعينة واحدة.

الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضيات

5-1- عرض وتحليل وتفسير نتائج الفرضية الاولى

5-2- عرض وتحليل وتفسير نتائج الفرضية الثانية

5-3- عرض وتحليل وتفسير نتائج الفرضية الثالثة

1.5. عرض وتحليل وتفسير نتائج الفرضية الأولى:

- نص الفرضية:

"يتمتع طلبة الماستر تخصص ارشاد وتوجيه وتربية خاصة بجامعة خميس مليانة بجودة حياة اسرية متوسطة"

للتأكد من صحة هذه الفرضية تم استعمال اختبار "ت" لعينة واحدة وفيما يلي جدول يبين هذه النتائج:

جدول رقم (10) يبين وصف البيانات في الفرضية الأولى

المتغير	المتوسط الحسابي	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري
جودة الحياة الاسرية	112.34	108	05.17

تحليل الجدول:

من خلال الجدول رقم (10) نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي لعينة الدراسة في متغير جودة الحياة الاسرية كانت تقدر بـ (112.34) وهي قيمة تساوي بالتقريب المتوسط الفرضي (متوسط المجتمع) والذي يقدر بـ (108) وهي الدرجة التي تمثل الحد الأدنى لجودة الحياة الاسرية وهذا معناه طلبة الماستر تخصص ارشاد وتوجيه وتربية خاصة لديهم درجات متوسطة فيما يخص جودة الحياة الاسرية. ومنه يمكن القول إن طلبة الماستر تخصص ارشاد وتوجيه وتربية يمتازون بصحة نفسية متوسطة.

جدول رقم (11) يبين نتائج الفرضية الأولى

المتغير	د الحرية	قيمة ت	مستوى الدلالة
جودة الحياة الاسرية	49	1.06	دال عند 0.01

تحليل الجدول:

يتضح من خلال الجدول رقم (11) أن قيمة اختبار "ت" والتي كانت تقدر بـ (1.06) وهي قيمة غير دالة إحصائيا وهذا معناه أنه لا يوجد الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي دال إحصائيا والذي يمثل امتلاك طلبة الماستر تخصص ارشاد وتوجيه وتربية لمستوى عالي من جودة الحياة الاسرية وعليه تم قبول الفرضية التي تنص على أن طلبة الماستر تخصص ارشاد وتوجيه وتربية يتمتعون بجودة حياة اسرية متوسطة.

التفسير:

تشير نتائج الفرضية الأولى إلى أن طلبة الماستر في تخصص الإرشاد والتوجيه والتربية الخاصة بجامعة خميس مليانة يتمتعون بمستوى متوسط من جودة الحياة الأسرية. ويُفهم من ذلك أن هناك نوعاً من التوازن بين ما يتلقاه الطلبة من دعم واستقرار داخل أسرهم، وبين ما يواجهونه من ضغوط وتحديات ناتجة عن متطلبات المرحلة الجامعية والتحوليات النفسية والاجتماعية المرتبطة بسن الرشد. هذا المستوى المتوسط قد يكون مرتبطاً بتوفر بعض عناصر الجودة داخل البيئة الأسرية، مثل تلبية الاحتياجات الأساسية (المأكل، الملبس، المسكن)، وتقديم حدٍ معقول من الدعم العاطفي. في المقابل، قد تكون هناك محدودية في بعض الجوانب الأخرى كالحوار الفعّال، والتفاهم، والمشاركة في اتخاذ القرار، مما لا يسمح بجعل جودة الحياة الأسرية مرتفعة بشكل كافٍ.

كما تُبين دراسة يحيى (2018) بعنوان: "جودة الحياة الأسرية في ضوء بعض المتغيرات"، أن جودة الحياة الأسرية تتأثر بعدة عوامل، من أبرزها الظروف الاقتصادية، ونمط العلاقات داخل الأسرة، وأساليب التنشئة، ومدى تلبية الحاجات النفسية والاجتماعية لأفرادها.

وهو ما يتوافق مع ما أشارت إليه دراسة أسيل جمال عبد القادر المصري (2016) بعنوان "التنبؤ بالاستقواء في ضوء جودة الحياة الأسرية وأحداث الحياة الضاغطة لدى المراهقين"، والتي أكدت أن هذه الفئة غالباً ما تُقيّم جودة حياتها الأسرية على أنها متوسطة،

نتيجة لما تواجهه من متطلبات أكاديمية وضغوط نفسية ترتبط بالغموض المهني والتحوليات العمرية.

وبناءً على ذلك، فإن جودة الحياة الأسرية تمثل عاملاً مهماً في تعزيز الاستقرار النفسي والدراسي، إلا أنها تحتاج إلى مزيد من الدعم والتقوية لتسهم بفعالية أكبر في تحسين التكيف الجامعي وتحقيق التميز الأكاديمي.

2.5. عرض وتحليل وتفسير نتائج الفرضية الثانية:

- نص الفرضية:

"يعاني طلبة الماستر تخصص ارشاد وتوجيه وتربية خاصة بجامعة خميس مليانة من قلق مستقبل عالي للتأكد من صحة هذه الفرضية تم استعمال اختبار "ت" لعينة واحدة وفيما يلي جدول يبين هذه النتائج:

جدول رقم (12) يبين وصف البيانات في الفرضية الثانية

المتغير	المتوسط الحسابي	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري
قلق المستقبل	107,28	92	12,90

تحليل الجدول:

من خلال الجدول رقم (12) نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي لعينة الدراسة في قلق المستقبل لدى طلبة الماجستير تخصص ارشاد وتوجيه وتربية كانت تقدر بـ (107.28) وهي قيمة أكبر من المتوسط الفرضي (متوسط المجتمع) والذي يقدر بـ (92) وهي الدرجة التي تمثل الحد الأدنى للمعاناة من قلق المستقبل، وهذا معناه أن عينة الدراسة والمتمثلة في طلبة الماجستير تخصص ارشاد وتوجيه وتربية خاصة لديهم درجات عالية نوعاً ما فيما يخص قلق المستقبل.

جدول رقم (13) يبين نتائج الفرضية الثانية

المتغير	د الحرية	قيمة ت	مستوى الدلالة
قلق المستقبل	49	05.10	دال عند 0.01

تحليل الجدول:

يتضح من خلال الجدول رقم (13) ان قيمة اختبار "ت" فيما يخص قلق المستقبل والتي كانت تقدر بـ (5.10) وهي قيمة دالة احصائياً عند مستوى الدلالة (0.01) وهذا معناه ان الفرق دال احصائياً بالنسبة إلى طلبة الماجستير تخصص ارشاد وتوجيه وتربية خاصة فيما يخص قلق المستقبل لديهم ومنه يمكن القول إن طلبة الماجستير تخصص ارشاد وتوجيه وتربية خاصة يعانون من قلق مستقبل مرتفع نوعاً ما وعليه تم قبول الفرضية التي تنص على أن طلبة الماجستير تخصص ارشاد وتوجيه وتربية يعانون من قلق مستقبل.

التفسير:

أظهرت نتائج الدراسة أن طلبة الماجستير تخصص إرشاد وتوجيه وتربية خاصة بجامعة خميس مليانة يعانون من مستوى مرتفع من قلق المستقبل، ما يدل على أن هذه الفئة الطلابية تعيش حالة من التوتر النفسي والانشغال الذهني المرتبط بمستقبلها الأكاديمي والمهني. ويُعزى هذا القلق المرتفع إلى عدة عوامل نفسية واجتماعية واقتصادية، ترتبط أساساً بواقع سوق العمل، وصعوبة الانتقال من الحياة الجامعية إلى الحياة المهنية.

إن الطلبة في هذا التخصص تحديداً يكون لديهم وعي متزايد بطبيعة التحديات النفسية والاجتماعية، سواء من خلال معاشتهم للواقع أو من خلال ما يدرسونه نظرياً حول مشكلات الأفراد والمجتمع، مما يجعلهم أكثر عرضة للتفكير المفرط في المستقبل، خاصة في ظل غياب ضمانات واضحة تضمن لهم وظيفة مستقرة أو حياة مهنية ناجحة بعد التخرج.

كما أن الشعور بالقلق من المستقبل قد يكون ناتجاً عن تصورات سلبية حول فرص العمل المحدودة في مجال الإرشاد والتوجيه أو التربية الخاصة، حيث ترتبط هذه التخصصات غالباً بقطاعات تحتاج إلى دعم مؤسسي قوي لضمان استيعاب الخريجين، الأمر الذي قد لا يكون متوفراً دائماً. ويزداد هذا الإحساس بالقلق في ظل الظروف الاقتصادية الوطنية أو الإقليمية، والتي تؤثر بشكل مباشر على فرص التشغيل ومشاريع الإدماج المهني.

ومن جهة أخرى، قد يعاني بعض الطلبة من ضعف في الدعم الأسري أو من بيئة اجتماعية لا توفر الإحساس الكافي بالأمان، ما يزيد من شعورهم باللاصقين والخوف من المستقبل. وهذا ما يجعلهم في حالة من القلق الوجودي الذي ينعكس على أدائهم الأكاديمي، وعلى نظرتهم لأنفسهم ولقدرتهم على النجاح.

وقد أشارت "دراسة حجازي (2020)" إلى أن قلق المستقبل لدى الطلبة الجامعيين يرتبط ارتباطاً وثيقاً بمستوى الثقة بالنفس والدعم الأسري والاجتماعي، كما يرتبط بمستوى وضوح الأهداف المستقبلية ومدى توافقها مع الواقع. وأكدت دراسة بوروبة آمال (2021) بدورها أن ارتفاع القلق لدى طلبة التخصصات التربوية يعود إلى الشعور بعدم التقدير الاجتماعي أو المهني لهذه التخصصات، مما يزيد من التوتر النفسي ويدفع الطلبة إلى التشكيك في جدوى جهودهم الأكاديمية.

وعليه، يمكن القول إن قلق المستقبل الذي يعاني منه طلبة هذا التخصص يعكس حاجة ملحة إلى تفعيل برامج الإرشاد النفسي والمهني داخل الجامعة، وإلى تعزيز قدراتهم على التخطيط الواقعي والمرن للمستقبل، بما يساعدهم على تحويل مشاعر القلق إلى دافع إيجابي للنجاح والتقدم.

3.5. عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة:

نص الفرضية:

"توجد علاقة ارتباطية عكسية دالة إحصائياً بين قلق المستقبل وجودة الحياة الأسرية لدى طلبة الماستر تخصص ارشاد وتوجيه وتربية خاصة بجامعة خميس مليانة. للتأكد من صحة هذه الفرضية تم استعمال معامل الارتباط بيرسون وفيما يلي جدول يبين هذه النتائج:

جدول رقم (14) يبين نتائج الفرضية الثالثة

المتغير	حجم العينة	قيمة الارتباط	مستوى الدلالة
قلق المستقبل	50	-0.67	دال عند 0.01
جودة الحياة الأسرية			

تحليل الجدول:

يتضح من خلال الجدول رقم (14) أن قيمة معامل الارتباط بيرسون في درجات طلبة الماستر تخصص ارشاد وتوجيه وتربية خاصة بين جودة الحياة الأسرية وقلق المستقبل قد بلغت (-0.67) وهي قيمة عالية وسالبة ودالة عند مستوى الدلالة (0.01) وهذا معناه انه توجد علاقة ارتباطية قوية سالبة ودالة احصائيا بين دودة الحياة الأسرية وقلق المستقبل لدى طلبة الماستر تخصص ارشاد وتوجيه وتربية ، وعليه يمكننا القول انه تم قبول الفرضية التي تنص على أن هناك علاقة ارتباطية عكسية دالة إحصائيا بين قلق المستقبل وجودة الحياة الأسرية لدى طلبة الماستر تخصص ارشاد وتوجيه وتربية خاصة بجامعة خميس مليانة.

التفسير:

أظهرت نتائج الفرضية الثالثة وجود علاقة ارتباطية سالبة بين قلق المستقبل وجودة الحياة الأسرية لدى طلبة الماستر في تخصص الإرشاد والتوجيه والتربية بجامعة خميس مليانة، حيث كلما ارتفعت درجات الطلبة في جودة الحياة الأسرية، انخفضت درجاتهم في قلق المستقبل. ويعني ذلك أن الطلبة يتمتعون بأجواء دراسية آمنة نسبياً، خالية من الضغوطات والمهددات الخارجية مثل البطالة والفقر، مما يحفزهم على الدراسة والعمل وتحقيق التفوق في الحياة الجامعية. ومن ثم، تتيح جودة الحياة الأسرية للطلاب مساحة واسعة من التحرك في الحياة الدراسية، والتفكير بشكل مرن، والتخطيط المسبق والمدرّس للمستقبل.

تشير دراسة إقبال أحمد عبد الغفور (2017) إلى وجود علاقة سلبية معنوية بين جودة الحياة الأسرية وقلق المستقبل، مما يعني أن تحسين جودة الحياة الأسرية يؤدي إلى انخفاض مستوى قلق المستقبل لدى الطالبات.

وبذلك، تشكل جودة الحياة الأسرية حافزاً مهماً نحو تعزيز قدرة الفرد على التخطيط للمستقبل. كما بينت النتائج أن جودة الحياة الأسرية لها علاقة مهمة مع قلق المستقبل، إذ كلما كانت حياة الطلبة متكاملة وتتضمن توافر كافة الاحتياجات والإمكانات المادية للفرد أو أسرته، مثل المأكل، والمشرب، والملبس، والمسكن، بالإضافة إلى الحاجات غير المادية والاجتماعية كالتعليم، والعلاج، والنقل، والبيئة النظيفة الخالية من التلوث، كلما انخفض خوف الطالب وقلقه من المستقبل. وتجدر الإشارة إلى أن هذه الاحتياجات ليست ثابتة بل ذات طبيعة ديناميكية تتطور مع تطور المجتمع وتقدمه.

وتؤثر هذه العناصر بشكل مباشر أو غير مباشر في قلق الطالب من المستقبل، وتمنحه الطاقة الداخلية التي تحرك سلوكه وتوجهاته نحو تحقيق الأهداف المنشودة، والتي يمكن استنتاجها من خلال سلوكه واتجاهاته الدراسية وأهدافه العلمية والمعرفية، ومستواه الأكاديمي، ومدى نشاطه داخل الجامعة.

وعليه، يمكن القول أخيرًا إن جودة الحياة الأسرية للطالب تلعب دورًا هامًا في تحقيق الأمن والطمأنينة النفسية، وتجعله أقل قلقًا بشأن مستقبله. وهذا يتوافق مع نتائج دراسة بوعيشة نورة، بختة ابتسام، وتومي بسمة (2020)، التي هدفت إلى دراسة تأثير جودة الحياة الأسرية على قلق المستقبل لدى طلبة كلية الطب في جامعة قاصدي مرباح ورقلة، حيث أظهرت وجود علاقة سلبية معنوية بين جودة الحياة الأسرية وقلق المستقبل، كما بينت أن جودة الحياة الأسرية تعد متنبئًا مهمًا لمستوى قلق المستقبل لدى الطلبة.

الاستنتاج العام:

من خلال ما تم التوصل إليه في الجانبين النظري والميداني من الدراسة حول موضوع " جودة الحياة الأسرية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى طلبة الماستر في تخصص الارشاد والتوجيه والتربية الخاصة بجامعة خميس مليانة، نصل إلى استنتاج أنه تحققت الفرضيات الثلاثة المطروحة وتم قبولها والتي أسفرت عن النتائج التالية:

-يتمتع طلبة الماستر تخصص ارشاد وتوجيه وتربية خاصة بجامعة خميس مليانة بجودة حياة اسرية متوسطة"

-يعاني طلبة الماستر تخصص ارشاد وتوجيه وتربية بجامعة خميس مليانة من قلق مستقبل عالي.

-توجد علاقة ارتباطية عكسية دالة إحصائية بين قلق المستقبل وجودة الحياة الاسرية لدى طلبة الماستر تخصص ارشاد وتوجيه وتربية خاصة بجامعة خميس مليانة.

يمكن تفسير هذه النتائج بعدة عوامل نفسية واجتماعية واقتصادية، من أهمها: الدعم الذي يتلقاه الطلبة من أسرهم، حيث يساعدهم على الشعور بالأمان ويخفف من القلق اتجاه المستقبل. كما أن الظروف الاقتصادية الصعبة التي تعيشها بعض الأسر قد تزيد من الضغط النفسي على الطلبة. بالإضافة إلى ذلك، فإن الضغوط الدراسية والتفكير في فرص العمل بعد التخرج قد تسهم في ارتفاع مستوى القلق، خاصة لدى من لا يمتلكون مهارات كافية للتعامل مع الضغوط، أو الذين لديهم أسرتتوقع منهم تحقيق نجاحات كبيرة.

وبناءً على ذلك، يمكن القول إن جودة الحياة الأسرية تلعب دورًا مهمًا في تحديد مستوى قلق المستقبل لدى طلبة الماستر، وهذا يتطلب من الأسرة والمؤسسات التربوية أن تتعاون لتوفير بيئة أسرية داعمة، إلى جانب تقديم برامج إرشادية تساعد الطلبة على مواجهة التحديات الحالية والمستقبلية.

الخاتمة:

بناءً على ما سبق، تهدف هذه الدراسة إلى استكشاف العلاقة بين جودة الحياة الأسرية وقلق المستقبل لدى طلبة الماستر في تخصصي الإرشاد والتوجيه والتربية الخاصة، من منطلق أن الأسرة تُعد عاملاً محورياً في دعم الطالب نفسياً خلال مراحل الانتقال الأكاديمي والمهني. وفي ظل التحديات المتزايدة التي يواجهها الطلبة، تبرز أهمية فهم أثر البيئة الأسرية في تخفيف حدة القلق المتعلق بالمستقبل، وتعزيز قدرة الطالب على التكيف وتحقيق التوازن النفسي. ومن خلال تناولها للجوانب النظرية والميدانية، تسعى الدراسة إلى تقديم نتائج علمية تُثري الميدانين النفسي والتربوي، وتُسهم في تطوير برامج إرشادية فعالة تُراعي الاحتياجات النفسية والاجتماعية للطلبة، بما يدعم استعدادهم لمواجهة الحياة المهنية بثقة واستقرار.

الاقتراحات والتوصيات:

بناءً على النتائج التي تم التوصل إليها من خلال الدراسة، يمكننا تقديم مجموعة من التوصيات والاقتراحات كما يلي:

•الاقتراحات:

. إجراء دراسات تقارن بين طلبة تخصصات مختلفة لمعرفة كيف تؤثر جودة الحياة في الأسرة على قلق المستقبل.

تصميم برامج إرشادية تساعد في تحسين حياة الطلبة داخل أسرهم وتقلل من شعورهم بالقلق من المستقبل.

-إجراء دراسات للتعرف على مستوى جودة الحياة الأسرية في مراحل الحياة المختلفة: الطفولة والشيخوخة.

- تأسيس قسم للإرشاد والتوجيه النفسي بالجامعات لمساعدة الطالب الجامعي.

توسيع العينة لتشمل طلبة من جامعات ومناطق مختلفة لزيادة تعميم النتائج.

•التوصيات:

. توعية الأهل بأهمية دعم أبنائهم نفسياً وعاطفياً خلال فترة الدراسة.

خاتمة

. تقديم ورش ومحاضرات في الجامعة عن كيفية التعامل مع ضغوط الأسرة والقلق من المستقبل.

. مواصلة البحث في موضوع جودة الحياة الأسرية وتأثيرها على الجوانب النفسية الأخرى، كالصحة النفسية العامة والتحصيل الأكاديمي.

قائمة المراجع

قائمة المراجع:

أ- الكتب:

1. أحلام يحب. (2019). فاعلية برنامج قائم على الإرشاد النفسي الديني في خفض قلق المستقبل لدى طلبة جامعة محمد بوضياف. رسالة ماجستير، جامعة محمد بوضياف.
2. أبو أسعد، أحمد عبد اللطيف. (2012). علم النفس الإرشادي (ط2). دار المسيرة للنشر، عمان.
3. أحلام، محمود الطيري. (2015). العنف الأسري مظاهره أسبابه علاجه (ط1). الكويت.
4. أحمد محمود جبر. (2012). العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى الطلبة. رسالة ماجستير.
5. أسيل، جمال عبد القادر المصري. (2016). التنبؤ بالاستقواء في ضوء جودة الحياة الأسرية وأحداث الحياة الضاغطة لدى المراهقين في محافظة غزة [رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة الأقصى، غزة].
6. إقبال محمد رشيد صالح الحمداني. (2011). الاغتراب - التمرد - قلق المستقبل (ط1). دار الصفاء للنشر والتوزيع.
7. أماني، عبد المقصود، عبد الوهاب، محمد، وسميرة، شند. (2010). جولة الحياة الأسرية وعلاقتها بفاعلية الذات لدى عينة من الأبناء المراهقين. المؤتمر السنوي الخامس عشر، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس.
8. البريثن، عبد العزيز، عبد الله. (2011). الإرشاد الأسري (ط1). دار الشروق للنشر، عمان.
9. بكار سارة. (2012). أنماط التفكير لدى طلبة الجامعة وقلق المستقبل المهني. رسالة ماجستير، جامعة أبي بكر بلقايد.
10. بلعباس، نادية. (2016). أنماط الاتصال وعلاقتها بجودة الحياة الزوجية [رسالة دكتوراه غير منشورة]. كلية العلوم الاجتماعية، جامعة وهران 2، الجزائر.
11. بن صابرة، أحلام، وبن حمادة، أمينة. (2020). جودة الحياة الأسرية وعلاقتها بالمشكلات السلوكية لدى الأبناء [رسالة ماجستير]. جامعة محمد الصديق، الجزائر.
12. بن مريجة مصطفى. (2014). القلق وعلاقته بفاعلية الذات لدى تلاميذ السنة الثالثة من التعليم الثانوي. رسالة ماجستير، جامعة عبد الحميد بن باديس، مستغانم.
13. بني سلامة، محمد طه، جردات، عبد الكريم محمد. (2016). فاعلية نموذج فرجينيا ساتير في تحسين أنماط الاتصال الزوجي لدى الزوجات. دراسات، 43(02)، 10851102.
14. بوروبة، أمال. (2021). قلق المستقبل لدى الطلبة الجامعيين المقبلين على التخرج في ظل جائحة كورونا كوفيد 19: دراسة وبائية بجامعة سطيف 2.

15. بوعزة الصالح، وآخرون. (2020). المفاهيم المرتبطة بجودة الحياة الأسرية والصعوبات التي تواجهها. في أعمال الملتقى الوطني: جودة الحياة والتنمية المستدامة في الجزائر، الأبعاد والتحديات، جامعة محمد الأمين دباغين سطيف2، الجزائر.
16. بوعيشة، نورة، بختة، ابتسام، وتومي، بسمة. (2020). جودة الحياة الأسرية كمنبئ لقلق المستقبل لدى طلبة كلية الطب. جامعة قاصدي مرباح، ورقلة، الجزائر.
17. الجداونة، دعاء، خالد. (2017). فاعلية برنامج إرشادي جمعي مستند إلى النظرية البنائية في تحسين التربية الوالدية وخفض مشاعر الفقدان لدى الأرامل اللاجئات السوريات وأطفالهن [رسالة ماجستير غير منشورة]. كلية الدراسات العليا، الجامعة الهاشمية، الأردن.
18. حجازي، مصطفى. (2011). واقع الإرشاد الأسري ومتطلباته في دول مجلس التعاون (ط1). المكتب التنفيذي لمجلس وزراء الشؤون الاجتماعية بدول مجلس التعاون لدول الخليج العربي، البحرين.
19. دعاء جهاد شلهوب. (2015). قلق المستقبل وعلاقته بالصلابة النفسية. رسالة ماجستير، جامعة دمشق.
20. ذهيبة حسين. (2011). قلق المستقبل وعلاقته بالتوافق النفسي الاجتماعي. رسالة ماجستير، جامعة الجزائر.
21. عبد الرحمان، سعد، زهران، سماح، والمذكوري، سميرة. (2016). سيكولوجية البيئة الأسرية والحياة (ط1). الكويت: مكتبة الفلاح.
22. علا مصباح محمد أبو داير. (2017). المرونة النفسية وعلاقتها بالأمل وقلق المستقبل لدى مبتوري الأطراف نتيجة العدوان على محافظات غزة. رسالة ماجستير، جامعة الأقصى، غزة.
23. غالب رضوان شباب مقداد. (2015). قلق المستقبل لدى مرضى الفشل الكلوي وعلاقته ببعض المتغيرات. رسالة ماجستير في الصحة النفسية، الجامعة الإسلامية، غزة.
24. فاروق السيد عثمان. (2011). القلق وإدارة الضغوط النفسية (ط1). دار الفكر العربي، القاهرة.
25. مجدي عبد الكريم حبيب. (1991). القلق العام والخاص: دراسة عالمية لاختبارات القلق. في بحوث المؤتمر السابع لعلم النفس في مصر.
26. مجذوب أحمد محمد أحمد قمر. (2015). تقدير الذات وعلاقته بالسلوك العدواني وقلق المستقبل وبعض المتغيرات الديموغرافية. رسالة دكتوراه، جامعة دنقلا.
27. محمد السعيد، أبو حلاوة. (2016). علم النفس الايجابي: نشأته وتطوره ونماذج من قضاياها. الطبعة الأولى. عالم الكتب، القاهرة.
28. محمد حسين، أبو الطيب. (2019). دراسة مقارنة لجودة الحياة وعلاقتها بالتكيف النفسي والاجتماعي بين ممارسي وغير ممارسي السباحة كبار السن. مؤتة للبحوث والدراسات: سلسلة العلوم الإنسانية والاجتماعية.

29. محمد محروس الشناوي. (2000). نظريات الإرشاد والعلاج النفسي. دار غريب للطباعة والنشر، القاهرة.
30. مدلل، سارة عبد الرحمان. (2017). برنامج مقترح لتحضير المقبلين على الزواج في ضوء التجارب العالمية وخصوصية المجتمع الفلسطيني [رسالة ماجستير غير منشورة]. كلية الدراسات العليا، جامعة النجاح الوطنية، فلسطين.
31. مصطفى، حجازي. (2015). الأسرة صحتها النفسية: المقومات، الديناميات، العمليات (ط1). المغرب: المركز الثقافي العربي الدار البيضاء.
32. مناد، عبد الله. (2022). قلق المستقبل وعلاقته بمستوى الطموح الأكاديمي لدى طلبة العلوم الاجتماعية. كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية والعلوم الإسلامية، جامعة أحمد دراية، أدرار.
33. نيفين عبد الرحمن المصري. (2011). قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح الأكاديمي لدى عينة من طلبة جامعة الأزهر بغزة. رسالة ماجستير، جامعة الأزهر، غزة.
34. وهران جامد عبد السلام. (2005). الصحة النفسية والعلاج النفسي (ط4). الشركة الدولية للنشر، القاهرة.
- ب- الأطروحات والمذكرات:
35. الحربي، إيناس مرضي ناجي. (2022). قلق المستقبل في ظل التحول إلى التعليم عن بعد أثناء جائحة حورية، شرقي. (2020). تقدير الذات وعلاقته بالصلابة النفسية والضبط النفسي لدى متعلمي الطور الثانوي [أطروحة دكتوراه منشورة، جامعة محمد بوضياف، المسيلة].
36. شلهوب دعاء جهاد. (2015). قلق المستقبل وعلاقته بالصلابة النفسية. مذكرة ماجستير في علم النفس، جامعة دمشق.
37. صفاء الزبيدي، هدى قدور. (2020). قلق المستقبل وعلاقته بالتوافق الدراسي لدى تلاميذ بكالوريا [مذكرة ماستر في علم النفس]. جامعة الشهيد حمة لخضر بالوادي.
38. طلحاي، بولغيتي. (2016). قلق المستقبل وعلاقته بمستوى الطموح الأكاديمي لدى الطلبة الجامعيين [رسالة ماستر في علم النفس المدرسي]. جامعة أدرار.
39. مبروكة شلي، وأمنة خليل. (2020). قلق المستقبل وعلاقته بالتوافق الأكاديمي لدى الطلبة المقبلين على التخرج. مذكرة ماجستير، جامعة الشهيد حمة لخضر، الوادي.
40. ج- المجالات والمقالات:
41. ابراهيم، أسماء. (2018). الأسرة ودورها في عملية التنشئة الاجتماعية للطفل وانعكاسات ذلك على التفاعل الاجتماعي. مجلة البحث العلمي في الآداب بجامعة عين شمس، 9(19)، 525550.
42. ابن العربي، مليكة. (2017). العوامل المؤثرة في جودة الحياة الأسرية لدى المراهق. مجلة دراسات استكشافية ببعض ثانويات مدينة تقرت [رسالة ماجستير]. جامعة قاصدي مرباح، الجزائر.

43. أبوعيطه، سهام درويش. (2019). فاعلية برنامج إرشادي جمعي أسري وفق النظرية البنوية لمنشئين في المهارات الوالدية والتكيف الأسري الوالدي لدى الأسر البديلة. مجلة الدراسات التربوية والنفسية، 13(3)، 592614.
44. أبوكيف، سعدي. (2017). إسهامات التربية الأسرية في تنمية الثقة بالنفس لدى الأبناء. مجلة دراسات وأبحاث بجامعة الجلفة، 9(26)، 3954.
45. إحسان خضير، كاظم. (2019). دراسة مقارنة لقلق المستقبل لدى الطلبة من ذوي شهداء الحشد الشعبي وأقرانهم العاديين في المرحلة الإعدادية. مجلة العميد الفصلية، جامعة كربلاء، 10(38).
46. الأسود، الزهرة. (2019). العينات في البحث العلمي: إجراءات واعتبارات. مجلة التنوير للبحوث الإنسانية والاجتماعية، 12(1)، 262-278.
47. أمينة، بن قويدر، وفتيحة، كركوس. (2019). جودة الحياة الأسرية من منظور علم النفس الايجابي. مجلة الدراسات النفسية والتربوية، 12(03).
48. بشرى كاظم سليمان الشمري. (2012). قلق المستقبل وعلاقته بالضغوط النفسية التي يتعرض لها مدرسي الجامعة. مجلة البحوث التربوية والنفسية، العدد 35. كلية التربية، جامعة المستنصرية.
49. بلح، أنور عبد الحليم، وجارالله، نجلاء محمد. (2022). قلق المستقبل وعلاقته ببعض الأبعاد النفسية لدى الشباب الجامعي. المجلة الجزائرية للعلوم النفسية، 9(1)، 101-120.
50. حجازي، فخرى نظمية. (2020). قلق المستقبل لدى خريجي الجامعات الفلسطينية الراغبين في الهجرة من وجهة نظرهم. مجلة الإبراهيمي للدراسات النفسية والتربوية، 3(1)، 54-75.
51. الحربي، محمد عبد الله. (2022). قلق المستقبل لدى طلاب الجامعات في ضوء بعض المتغيرات النفسية والاجتماعية. المجلة العربية للعلوم التربوية، 15(3)، 112-130.
52. حسروميا، لويذة. (2018). جودة العلاقات الوالدية مع الأبناء في ظل تأثيرات مواقع التواصل الاجتماعي: موقع يوتيب نموذجاً دراسة ميدانية بمدينة باتنة. مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية، 1(33)، 115128.
53. الرفاعي، صباح سعيد. (2018). فعالية برنامج إرشادي زواجي للتخفيف من العلاقة المقلقة والعنى الانفعالي لدى الزوجات ضحايا الخيانة الزوجية. المجلة التربوية، 52(52)، 666717.
54. روان بيبي. (2016). قلق المستقبل لدى عينة من طلبة جامعة دمشق في ضوء بعض المتغيرات. مجلة جامعة البحث، 38(53)، جامعة دمشق.
55. السفاسفة، محمد إبراهيم. (2017). قلق المستقبل وعلاقته بالتوجهات الهدافية والكفاءات الذاتية المدركة لدى الطلبة الخريجين في جامعة مؤتة. مجلة علمية محكمة متخصصة، جامعة عمان الأهلية، 20(2).
56. سلاف، مشري. (2014). جودة الحياة من منظور علم النفس الايجابي (دراسة تحليلية). مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية، 08، 215237.

57. شاكراً المحاميد، ومحمد آل سفاسة. (2007). قلق المستقبل المهني لدى طلبة الجامعات الأردنية وعلاقته ببعض المتغيرات. مجلة العلوم التربوية والنفسية، 7(3)
58. صالح، مشيرة يوسف. (2015). فعالية الإرشاد الأسري في تنمية بعض مهارات رعاية الذات لدى عينة من الأطفال المتوحدين. مجلة كلية التربية، 1(162)، 293376.
59. الطحان، أحمد محمود، وآخرون. (2022). جودة الحياة الأسرية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى طلبة الماستر في الجامعات الجزائرية. مجلة دراسات نفسية وتربوية، 14(2)، 55-76.
60. عبد الرحمن، خالد مصطفى. (2020). مفهوم جودة الحياة الأسرية وأبعادها النفسية والاجتماعية. مجلة البحوث النفسية، 34(4)، 67-90.
61. عبد الغفور، إقبال، أحمد. (2017). تأثير جودة الحياة الأسرية على قلق المستقبل لدى طالبات جامعة الملك عبد العزيز. مجلة التربية الخاصة والتأهيل، جامعة الملك عبد العزيز.
62. عبيد، سامية عبد القادر. (2021). أثر جودة الحياة الأسرية في التكيف النفسي وقلق المستقبل لدى طلبة الجامعة. مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، 19(1)، 89-105.
63. عثمان فاروق السيد محمد السميع. (2001). الذكاء الانفعالي: مفهومه وقياساته. مجلة علم النفس، العدد 13.
64. عزيزة أحمد، العمري. (2020). جودة الحياة الأسرية وعلاقتها بالدافعية للإنجاز لدى عينة من طلاب وطالبات المرحلة الثانوية بمدينة جدة. المجلة الإلكترونية الشاملة متعددة المعرفة لنشر الأبحاث العلمية والتربوية، 21(2).
65. علي مؤيد، محمد ناجي المليكي. (2020). دور الحراك التعليمي في تحسين جودة الحياة الأسرية لدى المرأة اليمنية. مجلة جامعة البيضاء، 2(2).
66. علي، رانيا محمد يوسف. (2017). الخصائص السيكومترية لمقياس جودة الحياة الأسرية لدى عينة من التلاميذ المراهقين. مجلة الإرشاد النفسي، 1(51)، 334356.
67. عيادي، نادية، كشيشت، مراد. (2018). جودة الحياة الأسرية لدى طلبة الجامعة. مجلة دراسات وأبحاث، (538546).
68. عيشاوي، وهيبه. (2017). جودة الحياة الأسرية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي. مجلة التراث في جامعة زيان عاشور بالجلفة، 1(26)، 2272015.
69. غيث، سعاد محمود. (2015). أثر برنامج إرشادي جمعي مستند إلى نظرية ساتير في تحسين نوعية الحياة الزوجية لدى عينة من الزوجات اللواتي يعانين من انخفاض الرضا الزوجي. المجلة الأردنية للعلوم الاجتماعية، 8(02)، 261282.
70. فتيحة سالم سالم أعجال. (2015). قلق المستقبل لدى الشباب الجامعي في ظل بعض المتغيرات. مجلة جامعة سبها للعلوم الإنسانية، 14(1)، 143163.

71. فرحان، لافي النويران. (2020). مستوى جودة الحياة لدى طلبة المرحلة الثانوية اللاجئين السوريين في محافظة الزرقاء. المجلة العلمية، 36(10).
 72. كورونا (COVID19) لدى طلبة المرحلة الثانوية بالمدينة المنورة وعلاقته ببعض المتغيرات. المجلة العربية للعلوم ونشر الأبحاث، مجلة العلوم التربوية والنفسية، 6(2)، 138-161.
 73. المالكي، مسفر عبد الله. (2017). تحديد معايير تحقيق جودة الحياة الأسرية السعودية: دراسة ميدانية. مجلة الخدمة الاجتماعية، 8(58)، 286306.
 74. محمد بن علي مساوي. (2012). قلق المستقبل لدى الطالب المعلم وعلاقته ببعض المتغيرات. مجلة كلية التربية بالفازيف، العدد 70.
 75. محمد حسن، على الأبيض. (2020). إدمان الانترنت وعلاقته بقلق المستقبل لدى عينة من طلاب الجامعة الأميرس طام بن عبد العزيز سعودية. مجلة الإرشاد النفسي، 61(1).
 76. مسفر عطية الغبيشي الزهراني، نوره. (2019). الأمن الفكري وانعكاساته على جودة الحياة الأسرية. المجلة الدولية للعلوم الإنسانية والاجتماعية، 9(9)، 74-96.
 77. يحيى، بشلاغم. (2018). جودة الحياة الأسرية لدى الطالب الجامعي في ضوء بعض المتغيرات. المجلة التربوية الدولية المتخصصة، 7(11)، 123-133.
 78. يونس، هبة عبد الفتاح. (2022). دور الأسرة في التكوين النفسي والاجتماعي للفرد: دراسة تحليلية. مجلة الأسرة والتنمية، 8(2)، 45-60.
- د- مراجع أجنبية:

79. -Abu Rahim, Mohd, Ishak, Ismi Arif, Shafie, Safani Bari, & Shafiai, Rosmiza. (2013). Factors influencing family life satisfaction among parents in Malaysia : The structural equation modeling approach (SEM). Journal of Humanities and Social Science, 17(4), 78-85.
80. -Alhazmi, Abeer, Petersen, Rylatt, & Donald, Kirsten A. (2018). Quality of life among parents of South African children with autism spectrum disorder. Acta Neuropsychiatrica, 30(4), 226-231.
81. Al-Krenawi, Alean, & Graham, John R. (2021). Family life and mental health among university students: Cultural and psychological perspectives. Journal of Social Work and Mental Health, 19(4), 335-349.
82. -Blais, Martin, Fernet, Marc, Proulx-Boucher, Karine, Lapointe, Nathalie, Samson, Jocelyn, Otis, Joanne, Racicota, Claudia, Rodrigue, Caroline, & Lebouché, Bertrand. (2014). Family quality of life in families affected by HIV: The perspective of HIV-positive mothers. AIDS Care, 26(sup1), S21-S28.

83. -Connell, Christopher. (2010). Multicultural perspectives and considerations within structural family therapy: The premises of structure, subsystems and boundaries. *Rivier Academic Journal*, 6(2), 1–6.
84. -Diener, Ed, Oishi, Shigehiro, & Tay, Louis. (2018). Advances in subjective well-being research. *Nature Human Behaviour*, 2(4), 253–260.
85. -Hsiao, Yun-Ju, Higgins, Kyle, Pierce, Tami, Whitby, Peggy J. S., & Tandy, Rebecca D. (2017). Parental stress, family quality of life, and family-teacher partnerships: Families of children with autism spectrum disorder. *Research in Developmental Disabilities*, 70, 152–162.
86. -Lindblad-Goldberg, Marian, & Northey, William F. (2013). Ecosystemic structural family therapy: Theoretical and clinical foundations. *Contemporary Family Therapy*, 35(1), 147–160.
87. -Middleton, Anna. (2012). Communication about DTC testing: Commentary on a “family experience of personal genomics.” *Journal of Genetic Counseling*, 21(3), 392–398.
88. -Ridosh, Monique M. (2014). Factors associated with parent depressive symptoms and family quality of life in families with and without adolescents and young adults with spina bifida (Unpublished doctoral dissertation). The University of Wisconsin-Milwaukee, USA.
89. -Yildiz, Mehmet Ali. (2023). The relationship of future anxiety with a multidimensional framework of well-being: The mediating roles of optimism and pessimism. *BMC Psychology*, 11(1), Article 103.
90. -Zaleski, à (1996), future anscioty, concept, measurener and preliminary research, *personale individual différence science* (21,22)
91. -Zaleski, (1994) *Personal future inhop, Anxiety psychology of future. orientation scientific society university of lublin, poland*, 1994.

قائمة الملاحق

قائمة الملاحق

جامعة خميس مليانة

أخي (ة) الطالب (ة)

إليك مجموعة من العبارات والتي تصف حالتك في مواقف معينة نرجو منك قراءتها بتمعن والإجابة عليها وذلك بوضع علامة (x) في الخانة التي تناسبك.

كما نرجو منك الإجابة على كامل الفقرات مع العلم أن هذه الإجابات تستخدم لغرض البحث العلمي فقط.

التخصص:

مقياس جودة الحياة الأسرية: ملحق رقم (01)

الرقم	العبارة	دائما	احيانا	أبدا
1	أشعر أنني وحدي في الحياة بدون أي سند أو معين			
2	علاقتي بأسرتي مليئة بالمشاحنات والخلافات			
3	أشعر بأن علاقتي بأخوتي علاقة جيدة			
4	أشعر بوجود خلافات مستمرة بين والدي			
5	أشعر أن العلاقة بين أبي وأمي جافة			
6	تسود روح الأنانية وحب الذات بين أفراد أسرتي			
7	لا أجد من أثق فيه بين أفراد أسرتي			
8	أشعر بوجود ظلم كبير من توزيع المهام والمسؤوليات في أسرتي			
9	أشعر بتجاهل كل فرد من أسرتي			
10	العلاقات داخل أسرتي مبنية على الاحترام والتقدير المتبادل			
11	أفضل أن أقضي وقت فراغي مع أصدقائي أكثر من أسرتي			
12	أشعر بوجود توافق وتفاهم بين والدي في وقت واحد			
13	أجد صعوبة في إرضاء والدي في وقت واحد			
14	أرى أن علاقتي بوالدي جيدة			
15	يوجد قدر كبير من الدقة والصراحة المتبادلة بين أفراد أسرتي			
16	تتيح لي أسرتي فرصة للتعبير عن آرائي			
17	أشعر بالفخر لانتمائي لأسرتي			
18	يحرص كل فرد في الأسرة على سعادة باقي أفرادها			
19	أشعر بالجفاء وفقد الود تجاهي في الأسرة			
20	يتشارك والدي معا في القرارات الأسرية			
21	أشعر بالرضا عن قيام أسرتي بوظائفها			
22	أشعر بالدفئ والود والحب بين الأفراد أسرتي			
23	أشعر أن والدي متفق مع والدتي بشأن طريقة تربيتي أنا وأخوتي			
24	لا توجد أدوار محددة لأفراد أسرتي			

قائمة الملاحق

25	يتشارك أفراد أسرتي مع بعضها البعض مشاعر الفرح والحزن		
26	تشجعني أسرتي دائماً على مزيد من التفوق والنجاح		
27	أشعر أن أُمي تفضل إخوتي عني		
28	أشعر بقرب أفراد أسرتي من بعضهم البعض		
29	أشعر بالتقدير من جانب أسرتي		
30	أشعر بإفراط أسرتي في أسلوب العقاب		
31	أشعر بإهمال أبي لي مقارنة بأخوتي		
32	أشعر بالسعادة عندما أكون مع أسرتي		
33	أشعر أن أبي يحب أخوتي أكثر مني		
34	تتيح أسرتي قدراً مناسباً من الاستقلالية والاعتماد على النفس		
35	لا تطالبني أسرتي بأكثر من قدراتي وإمكانياتي		
36	تقوم أسرتي بتقديم النصيح والإرشاد واكسابي القيم الأخلاقية ودينية		
37	أثق ثقة تامة في أن أسرتي لا يمكن أن تتخلى عني وقت الأزمات		
38	يهتم والدي بإشباع حاجتنا الأسرية مثل (الطعام، الشراب، الملابس، الرعاية الصحية)		
39	وجود أسرتي بجانبني يشعرني بالقوة والثبات		
40	تمنحي أسرتي مشاعر الأمن والاستقرار النفسي		
41	أجد مساعدة ومساندة من أسرتي عندما أتعرض لموقف ضاغط		
42	تقدم لي أسرتي المساندة العاطفية التي أحتاجها		
43	سكن أسرتي مناسب ومريح		
44	تقدم لي أسرتي الجو المناسب لعملية الاستذكار		
45	تهتم أسرتي بحياتي دراسية		
46	يساندني كل من أخوتي وأخواني في وقت الأزمات		
47	تساعدنا مساندتنا الأسرية لبعضنا البعض على التخطي الكثير من المصاعب والأزمات		
48	ظروف أسرتي المادية تؤثر سلباً على أدائي المدرسي		
49	أجد ما يطمأنني من أسرتي إذا كنت مضطرب وغازب		
50	تستطيع أسرتي التوصل إلى حلول لمعظم مشاكلنا الأسرية		
51	أفضل أن أطلب المساعدة من أصدقائي وليس من أسرتي		
52	تساعدني أسرتي مادياً إذا ما كنت في حاجة لذلك		
53	أشعر بالراحة عندما أطلب المساعدة من أسرتي		
54	عندما أكون في مشكلة يمكنني طلب المساعدة من أسرتي		

مقياس قلق المستقبل: ملحق رقم (02)

الرقم	العبارة	دائماً	أحياناً	أبداً
(1)	أشعر باني سأكون عبئاً على غيري مستقبلاً			
(2)	أشعر بالقلق من إخفاقي في أعمالي مستقبلاً			

قائمة الملاحق

			اشعر بان النجاح في دراستي طريق لتحقيق ذاتي	(3)
			اشعر بعدم القدرة على المشكلات التي تواجهني	(4)
			أخشى الفشل مستقبلا	(5)
			اشعر باني غير مستقر عاطفيا	(6)
			أخاف من الاختبارات التحصيلية	(7)
			أشعر بأني سأفشل بأي عمل أقوم به	(8)
			مشاكل المستقبل تفرض نفسها على تفكيري	(9)
			أخاف أن تسوء علاقتي بأفراد عائلتي	(10)
			أخشى أن أكون أما أو أبا فاشلا(ة)	(11)
			أخاف أن يحقق لي العمل مكانة اجتماعية لائقة	(12)
			أشعر بعدم وجود أصدقاء يساعدونني على الدراسة	(13)
			أتخوف من عدم تحقيق حياة زوجية سعيدة	(14)
			أشعر بضغط نفسي من أهلي اتجاه مستقبلي	(15)
			أحيانا الوضع الاقتصادي في بلادي يقلقني	(16)
			تقلقني كثرة البطالة مما يقلل من فرص حصولي على عمل	(17)
			أشعر بقلق من ارتفاع الأسعار وغلأ المعيشة	(18)
			تشغلني كثرة متطلبات الحياة والتزاماتها المادية المتزايدة	(19)
			أتخوف من عدم الحصول على عمل مناسب	(20)
			أشعر باليأس عند فشلي في عمل ما	(21)
			لدي تكيف ايجابي مع زملائي	(22)
			وضعي الاجتماعي يدفعني لمضاعفة الجهود للنجاح	(23)
			لدي اهتمام من طرف زملائي في الجامعة	(24)
			أثق بقدراتي على حل أي مشكلة تواجهني	(25)
			إخفاقي في أي اختبار تحصيلي يزيد من عزيمتي	(26)
			ثقتي بنفسي سبب في نجاحي	(27)
			يسهل على الوصول إلى أي هدف مهما كان صعبا	(28)
			غياب أحد الوالدين لا يؤثر على دراستي	(29)
			توفر لي أسرتي الجو المناسب للدراسة	(30)
			في حالة وجود خلافات عائلية لا تؤثر على دراستي	(31)
			يساعدني أفراد أسرتي على التفوق الدراسي	(32)
			يعمل والداي على توفير جميع المتطلبات الدراسية	(33)
			لدي مكانة لائقة داخل أسرتي	(34)
			تساعدني إمكانياتي المادية على تحقيق طموحاتي الدراسية	(35)
			أكيف متطلباتي الدراسية حسب وضعي المادي	(36)

قائمة الملاحق

(37)	أساهم في توفير متطلبات الأسرة		
(38)	أحصل على متطلباتي الدراسية بمساعدة أسرتي		
(39)	أساهم في الديون المترتبة على الأسرة		
(40)	علاقتي مع الطلبة والأساتذة حسنة		
(41)	أتعاون مع زملائي في مجال الدراسة		
(42)	تتيح طرق التدريس المناقشة وتنمية روح البحث		
(43)	تعطى جميع المحاضرات المقررة في وقتها المحدد		
(44)	يلتزم التخصص الذي أدرس فيه اهتماماتي		
(45)	للأساتذة القدرة على توصيل المعلومة للطلبة		
(46)	لدي صعوبة في المواصلة من البيت للجامعة		

ملحق الفرضية رقم: 03

Tatistiques sur échantillon uniques				
	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
فاعلية. الذات	50	134,44	15,366	2,173

Test sur échantillon unique						
	Valeur de test = 105					
	T	Ddl	Sig. (Bilatéral)	Différence moyenne	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
					Inférieur	Supérieur
فاعلية. الذات	13,547	49	,000	29,440	25,07	33,81

ملحق الفرضية رقم: 04

Statistiques sur échantillon uniques				
	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
التوافق. الدراسي	50	125,28	12,909	1,826

Test sur échantillon unique						
	Valeur de test = 115					
	T	Ddl	Sig. (Bilatéral)	Différence moyenne	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
					Inférieur	Supérieur
التوافق. الدراسي	5,631	49	,000	10,280	6,61	13,95

ملحق الفرضية رقم: 05

قائمة الملاحق

Corrélations			
		فاعلية. الذات	التوافق. الدراسي
فاعلية. الذات	Corrélation de Pearson	1	75**6,
	Sig. (Bilatérale)		900,
	N	50	50
التوافق. الدراسي	Corrélation de Pearson	75**6,	1
	Sig. (Bilatérale)	900,	
	N	50	50