جامعة زيان عاشور الجلفة

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علم النفس وعلوم التربية

الميدان: العلوم الاجتماعية

الشعبة: علم النفس

التخصص: علم النفس العيادي

من اعداد الطلبة:

حيدش صباح

قاسمي امال

العنوان :

الرضا عن الحياة وعلاقته بقلق المستقبل لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي

دراسة ميدانية بثانوية اول نوفمبر بولاية الجلفة

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر اكاديمي في تخصص علم النفس العيادي

تاريخ المناقشة: 2023/06/21

لجنة المناقشة

أ د-حساني رشيد --جامعة زيان عاشور الجلفة---رئيسا ومناقشا

د-قيرع فتحي – جامعة زيان عاشور الجلفة---مشرفا ومقر ا ر

د-فرحات عبد الرحمان – جامعة زيان عاشور الجلفة-- مناقشا

السنة الجامعية:2022-2023

بسم الله الرحمن الرحيم

الشكر

في البداية الشكر و الحمد لله جل في علاه فإليه ينسب الفضل كله في إكمال و الكمال يبقى لله وحده هذا العمل .

و بعد الحمد لله فإننا نتوجه بالشكر و التقدير لأستاذنا " قيرع فتحي " بالشكر و التقدير الذي لن تفيه أي كلمات حقه فأتمنى له طول العمر فلولا مثابرته و دعمه المستمر ما تم هذا العمل .

و بعدها فالشكر موصول لكل أساتذتي الذين تتلمذت على أيديهم في كل مراحل دراستنا.

الإهداء :

الحمد لله وكفى والصلاة على الحبيب المصطفى وأهله ومن وفى أما بعد:

الحمد لله الذي وفقنا لتثمين هذه الخطوة في مسيرتنا الدراسية بمذكرتنا هذه ثمرة الجهد والنجاح بفضله تعالى مهداة الى الوالدين الكريمين حفظهما الله وأدامهما نورا لدربي.

مهداة لكل العائلة الكريمة التي ساندتني والى كل الأصدقاء والاصحاب خاصة الذين ساعدوني ولم يبخلوا علينا بالمساعدة من قريب وبعيد.

قاسمي امال

الإهداء :

أحمده حمدا كثيرا طيبا مباركا على هدايته لما فيه خير للجميع و الذي بعونه عز وجل استطعت بلوغ هذه المرحلة الحاسمة في حياتي .....

إلى روح أبي الزكية الطاهرة (رحمه الله)

الى الينبوع الذي لايمل من العطاء والتي حاكت السعادة بخيوط منسوجة من قلبها تفرح لافراحي وتحزن لاحزاني وتتضرع لله دائما وتدعوه بتوفيقي الغالية امي(اطال الله في عمرها)

الى من يجري حبهم في عروقي ويفرح بذكرهم فؤادي ...إخوتي

الى افراد عائلتي كل باسمه

حيدش صباح

فهرس المحتويات

المحتوى	الصفحة
الشكر والعرفان	
فهرس المحتويات	أ
قائمة الجداول	هـ
قائمة الملاحق	و
ملخص الدراسة باللغة العربية	ز
ملخص الدراسة باللغة الانجليزية	ح
مقدمة	1
الجـانـب النـظري	
الفصل الأول: مشكلة الدراسة واعتباراتها	
الإشكالية	07
1. تساؤلات الدراسة	15
2. فرضيات الدراسة	15
3. أهداف الدراسة	16
4. أهمية الدراسة	17
5. تحديد المفاهيم الاجرائية للدراسة	17
الفصل الثاني: الإطار المفاهيمي لمتغيرات الدراسة	
i. الرضا عن الحياة	
-تمهيد	
1_ تعريف الرضا عن الحياة	20
2_ مفاهيم مرتبطة ب الرضا عن الحياة	21

فهرس المحتويات

3_ نظريات المفسرة ل الرضا عن الحياة	**24**
4_الرضا عن الحياة والصحة النفسية	**28**
5_ الرضا عن الحياة وعلاقته ببعض النواحي النفسية	**29**
6_ابعاد الرضا عن الحياة	**32**
7_محددات الرضا عن الحياة	**33**
8_ مقومات الرضا عن الحياة	**34**
خلاصة	**34**
ii. قلق المستقبل	
1_ تعريف قلق المستقبل	**35**
2_ أسباب قلق المستقبل	**36**
3_ سمات ذوي قلق المستقبل	**37**
4_ النظريات المفسرة لقلق المستقبل	**38**
5_التأثير السلبي لقلق المستقبل	**41**
6_ طرق التعامل مع قلق المستقبل	**42**
خلاصة	**43**
الجـــانـب الميدانـــي	
ii. الفصل الثالث: الاجراءات المنهجية للدراسة الميدانية	
_ تمهيد	**46**
1_ الدراسة استطلاعية	**46**
2_ عينة الدراسة الاستطلاعية	**47**
3_الحدود الزمانية والمكانية للدراسة الاستطلاعية	**47**

فهرس المحتويات

4_وصف عينة الدراسة الاستطلاعية	**48**
5_ أدوات الدراسة	**49**
6_ الخصائص السيكو مترية للأداة	**53**
7_إجراءات الدراسة الأساسية	**53**
1.7 منهج الدراسة	**53**
2.7 عينة الدراسة	**54**
8_الأساليب الإحصائية المستخدمة	**56**
- خلاصة الفصل	**57**
الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة	
_ تمهيد	**59**
1 – عرض وتحليل وتفسير نتيجة الفرضية الأولى	**59**
2 –عرض وتحليل وتفسير نتيجة الفرضية الثانية	**62**
3 –عرض وتحليل وتفسير نتيجة الفرضية الثالثة	**64**
4 –عرض وتحليل وتفسير نتيجة الفرضية الرابعة	**65**
5 –عرض وتحليل وتفسير نتيجة الفرضية الخامسة	**67**
6 –عرض وتحليل وتفسير نتيجة الفرضية السادسة	**69**
7 –عرض وتحليل وتفسير نتيجة الفرضية السابعة	**71**
8 –عرض وتحليل وتفسير نتيجة الفرضية الثامنة	**73**
9 –عرض وتحليل وتفسير نتيجة الفرضية التاسعة	**75**
خلاصة الفصل	**77**
خاتمة	**78**

فهرس المحتويات

توصيات الدراسة	**79**
المراجع	**81**
الملاحق	**87**

قائمة الجداول

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
1.	يوضح توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية حسب متغير الجنس	48
2.	يوضح توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية حسب متغير التخصص	48
3.	يوضح توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية حسب متغير التوجه	49
4.	يوضح ابعاد مقياس قلق لمستقبل	52
5.	يوضح نتائج صدق الأداة لمقياس الرضا عن الحياة عن طريق المقارنة الطرفية	
6.	يوضح ثبات مقياس الرضا عن الحياة عن طريقة التجزئة النصفية للأداة	
7.	يوضح نسبة ثبات مقياس الرضا عن الحياة بمعادلة الفاكروماخ	
8.	يوضح نتائج صدق الأداة لمقياس قلق المستقل عن طريق المقارنة الطرفية	
9.	يوضح ثبات مقياس قلق المستقل عن طريقة التجزئة النصفية للأداة	
10	يوضح نسبة ثبات قلق المستقل الإيجابي بمعادلة الفاكروماخ	
11	يوضح توزيع افراد العينة الدراسة الاساسية حسب متغير الجنس	55
12	يوضح توزيع افراد العينة الدراسة الأساسية حسب متغير التخصص	55
13	يوضح توزيع افراد العينة الدراسة الأساسية حسب متغير التوجه	56
14	يوضح دلالة الفروق بين المتوسطات النظرية والمتوسطات الحسابية لدرجات الافراد على استبيان الرضا عن الحياة	60
15	يوضح دلالة الفروق بين المتوسطات النظرية والمتوسطات الحسابية لدرجات الافراد على استبيان قلق المستقبل	62
16	يمثل نتائج معامل لارتباط بيرسون لتحقق من الفرضية العامة	64
17	يوضح دلالة الفروق في الرضا عن الحياة حسب متغير الجنس	66
18	يوضح دلالة الفروق الرضا عن الحياة حسب متغير التخصص	68
19	يوضح دلالة الرضا عن الحياة حسب متغير التوجه	70
20	يوضح دلالة الفروق قلق المستقل حسب متغير الجنس	72
21	يوضح دلالة الفروق قلق المستقل حسب متغير التخصص	74
22	يوضح دلالة الفروق قلق المستقل حسب متغير التوجه	76

قائمة الملاحق

الرقم	عنوان الملحق	الصفحة
01	يوضح مقياس الرضا عن الحياة	
02	يوضح صدق المقارنة الطرفية لمقياس الرضا عن الحياة	
03	يوضح ثبات الرضا عن الحياة عن طريقة التجزئة النصفية	
04	يوضح نسبة ثبات مقياس الرضا عن الحياة بمعادلة الفا كرومباخ	
05	يوضح مقياس قلق المستقبل في صورته الاصلية	
07	يوضح مقياس قلق المستقبل في صورته النهائية	
08	يوضح صدق المقارنة الطرفية لمقياس قلق المستقبل	
09	يوضح ثبات قلق المستقبل عن طريقة التجزئة النصفية	
10	يوضح قلق المستقبل بمعادلة الفا كرومباخ	
11	يوضح الدرجات الكلية للأفراد العينة في الرضا عن الحياة	
12	يوضح الدرجات الكلية للأفراد العينة في مقياس قلق المستقبل	
13	يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجة افراد العينة على الرضا عن الحياة	
14	يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجة افراد العينة على مقياس قلق المستقبل	
15	يوضح دلالة الفروق بين المتوسطات النظرية والمتوسطات الحسابية لدرجات الافراد على استبيان الرضا عن الحياة	
16	يوضح دلالة الفروق بين المتوسطات النظرية والمتوسطات الحسابية لدرجات الافراد على استبيان قلق المستقبل	
17	يوضح معامل الارتباط بيرسون لتحقق من الفرضية العامة	
18	يوضح دلالة الفروق في الرضا عن الحياة حسب متغير الجنس	
19	يوضح دلالة الفروق في الرضا عن الحياة حسب متغير التخصص	
20	يوضح دلالة الفروق في الرضا عن الحياة حسب متغير التوجه	
21	يوضح دلالة الفروق في قلق المستقل حسب متغير الجنس	
22	يوضح دلالة الفروق في قلق المستقل حسب متغير التخصص	
23	يوضح دلالة الفروق في قلق المستقل حسب متغيرا التوجه	

ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية الى معرفة علاقة الرضا عن الحياة بقلق المستقبل لدى تلاميذ السنة الثالثة من التعليم الثانوي في ثانوية أول نوفمبر بولاية الجلفة.، وكذا معرفة مستوى كل من الرضا عن الحياة وقلق المستقبل لدى عينة الدراسة، بالإضافة الى معرفة الفروقات الموجودة باختلاف المتغيرات الديمغرافية المتمثلة في الجنس، التخصص ونمط التوجه، وتم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العشوائية، حيث بلغت عينة الدراسة (200) تلميذ وتلميذة في ثانوية أول نوفمبر بولاية الجلفة.، ومن اجل تحقيق اهداف الدراسة تم الاعتماد على المنهج الوصفي بأسلوبيه الارتباطي والمقارن، وجمعت البيانات من عينة الدراسة من خلال استبيان يتكون من مقياس الرضا عن الحياة ل مجدي الدسوقي سنة 1996 و مقياس قلق المستقبل من إعداد المشيخي 2009 وتم التأكد من خصائصها السيكومترية التي اكدت صلاحيتها للاستخدام، وبعد معالجة البيانات باستخدام البرنامج الاحصائي(SPSS 20) وتحليلها، توصلت الدراسة الحالية الى النتائج التالية :

- مستوى مرتفع في الرضا عن الحياة لدى تلاميذ السنة الثالثة بثانوية أول نوفمبر بولاية الجلفة.
- مستوى مرتفع في قلق المستقبل لدى تلاميذ السنة الثالثة بثانوية أول نوفمبر بولاية الجلفة.
- طبيعة علاقة الرضا عن الحياة بقلق المستقبل طردية لدى تلاميذ السنة الثالثة بثانوية أول نوفمبر بولاية الجلفة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الرضا عن الحياة لدى تلاميذ السنة الثالثة بثانوية أول نوفمبر بولاية الجلفة باختلاف الجنس والتخصص
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الرضا عن الحياة لدى تلاميذ السنة الثالثة بثانوية أول نوفمبر بولاية الجلفة نمط التوجه.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قلق المستقبل لدى تلاميذ السنة الثالثة بثانوية أول نوفمبر بولاية الجلفة باختلاف الجنس والتخصص
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قلق المستقل لدى تلاميذ السنة الثالثة بثانوية أول نوفمبر بولاية الجلفة باختلاف نمط التوجه.

كلمات المفتاحية: الرضا عن الحياة، قلق المستقبل، السنة الثالثة ثانوي

Summary of study:

The current study aimed to know the relationship of life satisfaction with future anxiety among third-year secondary school students at the First November High School in the stIte of Djelfa, as well as knowing the level of both life satisfaction and future anxiety among the study sample, In addition to knowing the differences that exist according to the demographic variables represented In Gender, specialization and orientation pattern, and the study sample was selected randomly, as the study sample reached (200) male and female students at the First of November High School In the state of Djelfa. In order to achieve the objectives of the study, the descriptive approach was relied on in its correlative and comparative methods, and data was collected from the study sample from During a questionnaire consisting of a measure of satisfaction with life by Magdy El-Desouki in 1996 and a measure of future anxiety prepared by Al-Mashakhiy 2009, its psychometric properties were confirmed, which confirmed its validity for use, and after processing the data using the statistical program (SPSS 20) and analyzing It, the current study reached the following results:

- A high level of satisfaction with life among third-year students at the First November High School in Djelfa.
- A high level of future anxiety among third-year students at the First November High School in Djelfa.

- The nature of the relationship of satisfaction with life with anxiety about the future is positive among third-year students at the Secondary School of First November in Djelfa state

Summary of study:

- There are statistically significant differences in satisfaction with life among third-year students at the First November High School in Djelfa state, according to gender and specialization
- There are no statistically significant differences in the satisfaction with life of third-year secondary school students In the state of Djelfa, the orientation style.
- There are statistically significant differences in future anxiety among third-year students at the First November High School in the state of Djelfa, according to gender and specialization.
- There are no statistically significant differences in the Independent anxiety of third-year secondary school students In the first of November In Djelfa state, according to the style of orientation.

Keywords: satisfaction with life, future anxiety, third year of high school

مقدمة

مقدمة :

إن التكيف مع مشكلات الحياة التي يواجهه لها دور وعامل أساسي في تحقيق السعادة والتفاؤل والرفاهية وشعورهم بالرضا عن حياتهم حيث يتمتع أصحابه بقدر عالي من الصحة النفسية السليمة ولها أثر إيجابي يحفز على إستمرار إنتاجه وتحمسه وتوجهه نحو المستقبل وله درجة عالية من التحمل عن التعرض للضيق والتوتر وهو بذلك لديه إرادة قوية في مقاومة الأزمات دائما في ظل المواقف الصعبة ويسعى للأفضل والنجاح ومن الواضح أنه يرتبط إرتباطا وثيقا في رفع مستوى الطموح وأهداف وتطلعات الفرد العاقل الراشد وإشباع حاجاته وما يأمل إلى تحقيقها وتوفير مستوى مناسب عند الرضا وتوافقه مع نفسه والمحيطين به ويجعله أكثر قدرة على تقدير وإعتبار الذات وإيداء أراءه والدفاع عنها وبناء علاقات اجتماعية بإستطاعته التحكم بمشاعر تهدف إلى التغلب على الضغوط التي تؤدي بالإنسان إلى اضطرابات واستمتاع بالحياة وخلق التوازن بين أنشطة الحياة ومتطلباتها لتحقيق المرونة النفسية،

بالمقابل هذا لا يعني أن الراضون عن حياتهم لا يعانون من خوف وحالة من الحزن والاكتئاب من المشاعر غير السعيدة التي تسيطر على الشخص تتمكن منه وتجعله كسولا عاجزا عن مهامه ومشاكل القلق والإحباطات والقنوط وله الفشل التام في مخططاته ولمن ما يميز الإنسان الراضي هو طريقة في ظل هذه الضغوطات والصراعات التي يتعرض إليها بالحكمة والتركيز وأخذ القرار الصائب والتفاعل مع المواقف وإهتمامه باللذين يكشفون عن درجة منخفضة من التفاوت بين صورة الذات والذات المثالية وبين التطلعات و الإنجازات هم أكثر شعور بالسعادة وإيجابية ويجب عليه أن يبتعد عن العداوة والتوتر والتردد لكي يحقق النجاح

ولكن ظهور قلق المستقبل عند الفرد نجد أنه يحجز مكانة كبيرة في عقله وتفكيره حيث يعتبر القلق بأنه إنعدام الأمن والإطمئنان والخوف من التغيرات السلبية في المستقبل ويتمثل في مجموعة من البني

كالتشاؤم وإدراك العجز في تحقيق الأهداف الهامة وفقدان السيطرة على الحاضر وعدم التأكيد من المستقبل وتشكل خطرا على صحته

وما إلا ذلك أن الواقع والمنطق في القلق قد يلعب دورا أساسيا يساعد الإنسان على تحسين ذاته وعلى الإنجاز والوصول إلى مستويات أعلى من الكفاءة حيث أن مشاعر القلق من الممكن أن تمنع حدوث المشكلة لأن الشخص قد يسعى وتدفعه لإيجاد حل لمشكلة ما أو تجاوزها بشرط أن تنتهي بإنتهاء الموقف أي ذلك يعني بشرط أن يمكن الوصول إلى قرار صائب ونهائي والشعور بالرضا وسهولة إدارة الحياة

إلا أن التعليم من أهم ركائز التطور والرقي في المجتمعات كان هناك إهتمام بحثي يصادف الشباب وهو قلقهم من المستقبل وخوف تلاميذ البكالوريا وإنشغالهم بالتفكير في الرسوب وعدم التحصيل المعدل المناسب لهم إلا أن هذا الإنشغال يحفزهم على الإجتهاد أكثر وتحصيل المستوى المطلوب لدراسة وتحقيق السعادة والشعور بالرضا

وعليه يجب على الشخص المحافظة والسيطرة على مشاعره وأفكاره كضرورة الإرادة الضغوط بشكل فعال والتحكم في مجريات حياته بسيطرة فاعلية ليستمتع بمعنى الحياة وقيمتها.

ومن هنا جاءت الدراسة الحالية للكشف عن العلاقة الارتباطية بين الرضا عن الحياة والأداء وقلق المستقبل لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي في ثانوية أول نوفمبر بولاية الجلفة.

ولقد تضمنت الدراسة بابين:

الجانب النظري: تضمن فصلين على النحو التالي:

الفصل الأول: وقد تم فيه تقديم مشكلة الدراسة واعتباراتها، والمتمثلة في بيان تساؤلات، فرضيات، أهمية وأهداف الدراسة، وتحديد المفاهيم الإجرائية للدراسة.

الفصل الثاني: وقد تضمن هذا الفصل الاطار المفاهيمي للمتغيرات الدراسة وكانت كالتالي :

المتغير الأول الرضا عن الحياة: تعريف الرضا عن الحياة، مفاهيم مرتبطة ب الرضا عن الحياة، نظريات المفسرة ل الرضا عن الحياة، الرضا عن الحياة والصحة النفسية ،الرضا عن الحياة وعلاقته ببعض النواحي النفسية ، ابعاد الرضا عن الحياة ،محددات الرضا عن الحياة، مقومات الرضا عن الحيا،خلاصة.

والمتغير الثاني: قلق المستقبل : تعريف قلق المستقبل، أسباب قلق المستقبل ،سمات ذوي قلق المستقبل، النظريات المفسرة لقلق المستقبل، التأثير السلبي لقلق المستقبل، طرق التعامل مع قلق المستقبل، خلاصة.

الجانب الميداني: تضمن فصلين على النحو التالي:

الفصل الثالث: بعنوان إجراءات المنهجية الدراسة الميدانية: وفيه تم تناول عينة الدراسة الاستطلاعية، الحدود الزمانية والمكانية للدراسة الاستطلاعية، وصف عينة الدراسة الاستطلاعية ،أدوات الدراسة ،الخصائص السيكو مترية للأداة، إجراءات الدراسة الأساسية ،منهج الدراسة ،عينة الدراسة ،الأساليب الإحصائية المستخدمة ،خلاصة الفصل.

الفصل الرابع: وقد خصص هذا الفصل لعرض وتحليل ومناقشة نتائج فرضيات الدراسة حسب تسلسلها، ثم وضع استنتاج عام ومقترحات ويلي ذلك المراجع والملاحق.

الجانب النظري

الفصل الأول

الإشكالية

1. تساؤلات دراسة
2. فرضيات الدراسة
3. اهداف الدراسة
4. أهمية الدراسة
5. تعاريف الإجرائية للمتغيرات

الدراسة

الإشكالية

الصحة النفسية وفق لمنظمة الصحة العالمية تعين الحياة التي تتضمن الرفاهية و الاستقلال و الجدارة و الكفاءة الذاتية بين الأجيال و إمكانات الفرد الفكرية و العاطفية، كما تعني أيضا قدرة الفرد على التوافق مع نفسه ومع المجتمع الذي يعيش فيه وهكذا يؤدي الى التمتع بحياة خالية من التوتر والقلق والتأزم من الإضطراب ومليئة بالحماس والشعور بالطمأنينة والسعادة ، والرضى وبالتالي فهي القوة المحركة والموجهة تدفعه لنشاط معين نحو تحقيق أهدافه ، كما أن منظمة الصحة العالمية نمت على أن رفاهية الفرد التي تشمل القدرة على إستطاعتهم على إدراك و التعامل مع مواجهة ضغوطات الحياة العادية والتكيف معها و الإنتاج في مساعدة المجتمع، و مع ذلك فان تعريف الصحة العقلية تختلف للاختلاف الثقافي و التقييم الذاتي كذا التنافس في نظريات الصحة السلوكية هي المصطلح الأمثل للصحة العقلية و هي تعتبر حالة من العافية يمكن فيها كل شخص إستعاب إمكاناته الخاصة في التصرف مع حالات التوتر العادية و العمل بشكل منتج و مفيد و الإسهام في مجتمعه المحلي و لها عدة مهام فرعية منها كالشعور بالأهمية و القدرة على التأقلم في حل المشاكل ، فالصحة هي حالة من اكتمال السلامة بدنيا و عقليا و اجتماعيا بحيث يكون هناك انعدام المرض فيرى **مكدوجيلان** مقياس الصحة النفسية هو تكامل الشخصية و انسجامها و يرى **فرويد** أن التكامل يكون نتيجة انسجام سهولة التعامل بين الجوانب الثلاثة للنفس أو العقل و هي النزعات التي تمثل المطالب الغريزية الذات الشعورية أو الأنا و هي التي تمثل المطالب الغريزية الذات الشعورية أو الأنا و هي التي تمثل المجتمع في صورته الواقعية كذا الذات العليا أو الأنا الأعلى وهي الصورة المثالية

قد أشار **فهمي** بأن الصحة النفسية للفرد، وقدرته على التكيف الشخصية و الأجتماعية تبدو في إستماع الفرد بالحياة بعمله، أسرته، أصدقائه وشعوره بالطمأنينة والسعادة والرضا 'الراحة البال ، أما العصابي فلا يجد للحياة

طعما ولا يعيش حياته بل يكايدها وذلك من فرط ما يعانيه من توترات وصراعات غير محسوسة وما بهذه الصراعات من الشعور بالقلق والسخط وعدم رضاه عن الحياة. **(فهمي 1978ص144)**

حيث أن الصحة النفسية تكتسب من خلال خلو الفرد من القلق إتجاه مستقبله يجيب العيش يومه بيومه وإمتلاك الرضا عن حياته وبهذا قد يكون لها العديد من القيم الممكنة المختلفة، باعتبارها أنها شوهدت بشكل عام على أنها سمة ايجابية يمكن للشخص أن يصل لمستويات تعزيزية و القدرة على عيش حياة كاملة وإبداعية.

ومن هنا ظهر تيار جديد يعرف بعلم النفس الايجابي فقد حظي إهتمام كبيرا لعلماء النفس والباحثين الذي يهدف في الأساس بالدراسة العلمية لما يحقق السعادة للناس. و يسعى إلى تعزيز قدرات الشخصية المتعددة كالصمود و التفكير الصائب ومستوى التفاعل للرضا عن الحياة والتفاؤل بالمستقبل و غيرها و إلى تدريب الأفراد على مواجهة الضغوط النفسية التي يتعرضون لها و إلى تحسين الرضا عن الحياة و جودتها و النظر إلى القلق بصورة إيجابية في التفكير لإنجازه والتحضير لما سيقع مع دراسة الظروف و العمليات التي تسهم في الوصول إلى أعلى أداء وظيفي للناس و الجماعات و المؤسسات، و فضلا على ذلك فانه في اهتماماته بالمجتمع يسعى إلى تنمية الفضائل و تفعيل جو المؤسسات المدنية التي تعمل على تحسين الواقع و تنمية الشعور بالمسؤولية لدى الأفراد، و الإيثار و التسامح و تساعدهم أيضا على الازدهار.

وقد يعد موضوع الرضا عن الحياة من أهم المواضيع حيث عرف **الديب** الرضا عن الحياة بأنه تقبل الفرد لذاته وأسلوب الحياة التي يحياها المجال الحيوي الذي يحيط به فهو متوافق مع ربه وذاته وأسرته وسعيدا في عمله، مستقبلا لأصدقائه وزملائه، راضيا على إنجازات الماضية متفائلا بما ينتظره من مستقبل مسيطر على بيئته فهو صاحب القرار قادر على تحقيق أهدافه. **(علي محمد الديب 1988ص33)**

فموضوع الرضا يعكس التجارب التي أثرت على الحياة سواء كانت بطريقة ايجابية أم سلبية فسبب الايجابي هو عامل أساسي وناجح للأفراد فتوافقهم و تقبلهم للأحداث و المواقف المختلفة و إقبال عن العيش و إحساس الفرد بالطمأنينة و الراحة و السكينة و سعادة عند قيامه لأعماله و واجباته والتخطيط لما سيواجهه على أكمل وجه ففي المرحلة الدراسية يمثل الرضا إستجابة التلميذ في تحضير الدروس تكسبه الشعور بالإرتياح نحو البيئة الإجتماعية و الأكاديمية والانفعالات التي يشارك فيها نحو ذاته ، فكلما كانت انجازاته متجانسة و منسجمة مع قيمه و رغباته و خبراته كلما كان أكثر شعور بالرضا عن نفسه وحياته فأيضا في إحساسه بالاستقرار النفسي و الأمل و قناعته و رضاه عن ماضيه و بصفة عامة عن العمل و الدراسة و الصحة فيكون أدائه للأنشطة الحياتية جيدا فتحفزه على متابعة مسيرته و مدى تعامله مع مستجدات و متغيرات الطارئ على يومياته فعند تزويده بإمكانيات العقلية والمعريفية قد يتمكن إلى الوصول فيما يطمح له و ذلك لتجنب جميع الاحباطات و القلق و الصراعات النفسية و الاجتماعية بل حل المشاكل والعراقيل ، في المقابل فان تعرض الفرد إلى تجارب سلبية المستمرة في حياته و فشله في مخططاته سوف يقلل من شعور الشخص بالثقة و عدم استطاعته على مواجهة العقبات و الضغوطات التي يتعرض لها و قلة التوازن التأزم و ارتفاع نسبة الاكتئاب و الحزن و التوتر و الارتباك و الغضب.

كما يعتبر التركيز على القلق في المستقبل وضعا طبيعا وسمة بشرية ظهرت مع الإنسان منذ فجر التاريخ فأصبح وكأنه غريزية إنسانية فطرية ، فوجهة نظره إلى المستقبل منحضرة بين أمرين إثنين لا ثالث لهما إما بالتفائل وأمل وتحقيق الرغبات والتفكير الصائب التى من خلالها يمكنه أن يتخذ إجراءات اللازمة لمواجهة جميع العراقيل وإتخاذ الاحتياطات وإجاد كل الحلول والاحتمالات التى سوف يقع فيه مستقبلا دون السقوط في المأزق وبهذا يساعد نفسه على إكتشاف معنى لوجوده .

فهنا يرى **فاروق** بأنه يمكن إعتباره دافعا من دوافع الهامة التي تساعد على الأنجاز والنجاح والتفوق وتؤكد نظريات التعلم على أهمية الدافعية في التعلم ، ويعرف الدافع بأنه حالة داخلية عند الفرد توجه سلوكه وتؤثر عليه، والدافع عامل إنفعالي يعمل على توجه السلوك الفرد ولذا فإنه يسلك وينزع إلى عمل معين وتتمثل الدافعية في الأتي تتم بنشط السلوك الفرد ويحرره من عقاله وينقل الفرد من حالة السكون إلى حالة الحركة حيث القلق ينشأ من عدم الإتزان وأيضا عامل توجيهي أ يوجه السلوك نحو غرض معين فالطالب الذي لديه إمتحان تنشأ لديه حالة من القلق تساعده على الأستذكار وأخيرا يعتبر صفة تعزيزية وذلك بعد إنجاز العمل فإن الإتزان يعود إلى ماكان عليه. **(فاروق اليد عثمان 2001ص26)**

أما إذا رآه من جانب اليأس والأحباط والقلق على المستقبل من غير معرفة الشئ الذي سيقع لن يجد حل ولن يجد راحة، فقد بين **علا عبد الباقي** عندما يقلق الإنسان من شئ دون أن يستطيع تحديده تحديدا واضحا ويظل في حالة من التوتر تفقده القدرة على السيطرة على مايقوم به من عمل عمل وعدم القدرة على التفكير بصورة منطقية فإن الفرد في هذه الحالة يعاني من "قلق مرضي " " غير موضوعي " وبهذا يكون خبرة إنفعالية غير سوية وقد تستمر الحالة وقتا طويلا دون معالجة فتظهر على الفرد تغيرات فيسيولوجية واضحة مثل إزدياد عدد ضربات القلب ' إرتفاع ضغط الدم ' غثيان وعدم القدرة على النوم العميق ، تضطرب إنفعالات الفرد بلا مبرر واضح ويقل الأداء العقلي وسلوك الفرد بصفة عامة ويحتاج إلى علاج نفسي لكي تعود حالته الإنفعالية إلى السواء. **(علا عبد الباقي ابراهيم 2010ص144)**

فهنا الشباب البكالوريا نظرا لتغيرات والظروف الإجتماعية والاقتصادية المتجددة والملاحظة إن التلميذ في كل يوم يتعرض لمزيد من الضغوطات والتحديات في مدى إستطاعتهم على مواجهة هذه الأزمات وفي مقدورهم على التخلص من هذه المشاكل بدرجة عالية من الشعور بالرضا عن أنفسهم أو فهم حياة بناة المستقبل وأيضا إجاد الحلول المناسبة للقلق الذي يراود فكرهم على مستقبلهم وهم الجيل الواعد لأي مجتمع بحيث لا يمكن عزلهم عن

مجريات الحياة الضاغطة فيشعر التلميذ بالحب لإثبات وجود الفاعل ودوره المهم في ظل كل هذه التغيرات رابطا بذلك أساسية بالرضا عن نفسه وحياته ومقدرته على التفكير في إيجاد حلول التي تقلقه على المستقبل.

ونظر لأهمية هذه المتغيرات فقد اشارت اليها العديد من الدراسات السابقة نذكر من بينها:

الدراسات التي تناولت موضوع التفكير الإيجابي:

دراسة مومنى رضوان 2020 تهدف الدراسة الحالية إلى الرضا عن الحياة للطلبة الجامعيين المتحصلين على شهادة جامعية العاطلين عن العمل ، على عينة تكونت من 53 طالب وطالبة خريجي الجامعة عاطلين عن العمل من مختلف التخصصات، وتم اإلعتماد على مقياس الرضا عن الحياة الدسوقي من أجل جمع المعلومات بعد التأكد من خصائصه السيكومترية وبعد معالجة الفرضيات توصلت النتائج إلى أنه لا توجد فروق بين الذكور و الإناث في الرضا عن الحياة، كما لاتوجد فروق في التخصصات تعزى إلى نفس المتغير **(مومني رضوان 2020ص 3)**

واهتمت دراسة **الديب** (2007)بمتغير التعب المزمن وعلاقته بتقدير الذات والرضا عن الحياة، بلغت عينة الدراسة 1048 طالب وطالبة، تتراوح أعمارهم بين 15 –23، وأسفرت النتائج أن هناك ارتباط سلبي بين زملة التعب المزمن كان اقل من تقدير الذات والرضا عن الحياة **(عبد الخالق الديب 2007ص3)**

وقام (2011)**Jorgenson ,Sh et. al,.**بالتعرف على مدى رضا الطلبة عن الحياة الجامعية وأثر ذلك على تحصيلهم الأكاديمي، وتكونت عينة الدراسة من 6065) طالباً وطالبة، واستخدم مقياس رضا الطلبة عن الحياة الجامعية، واستبانه الخبرة الجامعية، وبينت نتائج الدراسة أن مستوى الرضا لدى الطالبات كان أعلى منه لدى لطلاب، ومستوى الرضا عن الحياة لدى الطلبة العاديين كان أعلى من الطلبة الذين لديهم إعاقات، كما بينت

النتائج وجود علاقة موجبة بين الرضا عن الحياة والاستمرار في الكلية، كما وجدت النتائج علاقة موجبة بين الرضا عن الحياة والتحصيل الد رسي

دراسة **هامارتا** (2005) هدفت الدراسة إلى فحص أسلوب حل المشكلة الإجتماعية لدى طالب الجامعة التنبؤ بتقدير الذات والرضا عن الحياة، وتكونت عينة الدراسة من 405 طلاب جامعيين وبعد تحليل البيانات الدراسة إحصائيا أشارت النتائج على إرتباط كل من تقدير الذات والرضا عن الحياة إيجابيا بالتوجه الإيجابي وكذلك إرتبط الرضا عن الحياة بتقدير الذات المرتفع لدى الطلاب الجامعة من الجنسين

(عبد الرحمن بن سليمان 2013ص21/13)

دراسة تلمساني فاطمة 2016 بعنوان الرضا عن الحياة وعلاقته بتقدير الذات لدى طلبة المدرسة العليا هدفت الدراسة إلى التعرف على وجود علاقة ارتباطية بين الرضا عن الحياة وتقدير الذات. وكذا التعرف على الفروق في مستوى الرضا عن الحياة وتقدير الذات بين طلبة المدرسة العليا بوهران .طبقت على عينة قوامها 300 طالب من المدرسة العليا 148 ذكور و 152 إناث من مدينة وهران واعتمدت على مقياس الرضا عن الحياة لـ دينر Dienerومقياس تقدير الذات لروزنبرخ وقد بينت نتائج الدراسة أن هناك علاقة إرتباطية بين تقدير الذات والرضا عن الحياة، كما بينت وجود مستوى مرتفع لدى طلبة المدرسة العليا في كل من متغيري تقدير الذات والرضا عن الحياة، إضافة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في كل من مستوى تقدير الذات والرضا عن الحياة. **(تلمساني فاطمة 2016ص2)**

ومن بين الدراسات التي تناولت موضوع القلق:

دراسة **زبيدي صفاء/ قدور هدى** 2019 تناولت الدراسة موضوع هام ألا وهو قلق المستقبل وعلاقته بالتوافق الدراسي لدى تلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا وكان الهدف من الدراسة معرفة العلاقة بـ قلق المتقبل

والتوافق الدراسي لدى تالمذ البكالوريا .ولتحقق هدف الدراسة استخدمنا المنهج الوصفي الإرتباطي بماله من خصائص تخدم موضوعنا ونظرا لظروف جائحة كورونا التي مرت بها بالدنا، فقد تعذر علينا النزول إلى الميدان و تطبق الأدوات و ذلك لكن سنقدم تصورا على ما كنا سنقوم به مقاس قلق المستقبل ل زنب شقر5201 ، ومقاس التوافق الدراي ليونجما ن1979و الأساليب الإحصائة التالة: معامل ارتباط بيرسون و اختبار ت تأست لعينتين مستقلتين و اختبار التباين الأحادي، كما نطبق هذه الأدوات على عينة قوامها150 تلميذ بكالوريا،75 تلميذ من شعبة العلوم و75 تلميذة من شعبة الأداب.

وكانت فرضيات دراسة كالأتي :

- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق المستقبل والتوافق الدراسي لدى تلاميذ البكالوريا
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق المستقبل تعزى لمتغير الجنس لدى تلاميذ البكالوريا
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق المستقبل تعزى لمتغر الشعبة لدي تلاميذ البكالوريا

(زبيدي صفاء و قدور هدى 2019ص6)

دراسة **محمد بن عابد بن خبتي القرشي** بعنوان الدافع للإنجاز وعلاقته بقلق المستقبل لدى عينة من طلاب جامعة أم القرى حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي الذي يعتمد على دراسة الظاهرة الإجتماعية ووصفها كما هي وقد تم إجراء الدراسة على عينة مكونة من300 طالبا منهم 150طالبا من الكليات النظرية بجامعة أم القرى وتم تطبيق أدوات التالية :

مقياس قلق المستقبل إعداد : **أ.د شقير(2005)** مع إجراء بعض التعديلات عليه ليتناسب مع عينة الدراسة

الأساليب الإحصائية المستخدمة : تم إستخدام معامل الإرتباط لبيرسون وإختبار (ت) وتحليل الإنحدار البسيط وقد أسفرت نتائج الدراسة إلى :

– مستوى قلق المستقبل لدى طلاب جامعة ام القرى من عينة الدراسة مرتفع

– وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلاب مرتفعي دافعية الإنجاز ومتوسطات درجات الطلاب منخفضي دافعية الإنجاز على مقياس قلق المستقبل

–عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات قلق المستقبل ترجع لمتغير التخصص (علمي/ أدبي) **(محمد بن عابد بن خبتي القريشي ص 24)**

دراسة مندوه 2006 : تهدف الدراسة إلى معرفة العلاقة بين قلق المستقبل وبعض المظاهر التوافق الدراسي لدى طلاب الجامعة ، كما هدفت إلى معرفة الفروق بين طلاب الجامعة وفقا لمتغيرات النوع والتخصص الدراسي والفرقة الدراسية في قلق المستقبل وإستخدم المنهج الوصفي ، تكونت عينة الدراسة من 600 طالبا وطالبة من طلاب جامعة المنصور ، كما إعتمد على مقياس قلق المستقبل ومقياس التوافق الدراسي من إعداد الباحث

أبرز النتائج الدراسة : وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين ذكور وإناث في قلق المستقبل لصالح الذكور ، وعن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب االتخصصات العلمية الأدبية في قلق المستقبل لصالح التخصصات الأدبية ، وعن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الفرق الدراسة من الفرقة الأولى إلى الفرقة الرابعة في قلق المستقبل لصالح طلاب الفرقة الرابعة ، كما توصلت نتائج الدراسة عن وجود إرتباط سالب دال إحصائيا بين درجات الطلاب على مقياس قلق المستقبل بأبعاده المختلفة ودرجاتهم على مقياس التوافق بأبعاده المختلفة **(دراسة مندوه 2006ص11)**

دراسة سبعاوي 2007 : هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى قلق المستقبل لدى طلبة كلية التربية بشكل عام ، كما هدفت إلى التعرف على العلاقة بين متغيرات قلق المستقبل لدى طلبة كلية التربية ومتغير الجنس والتخصص الدراسي ، فتكونت عينة الدراسة من 578 طالبا وطالبة كما استخدم المنهج الوصفي

أبرز نتائج الدراسة : وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسط المتحقق والمتوسط النظري لمقياس قلق المستقبل ، وهذا يعني أن مستوى قلق المستقبل متغير الجنس لصالح الاناث ، لا توجد علاقة ارتباطية دالة بين متغير قلق المستقبل ومتغير التخصص الدراسي **(سبعاوي 2007 ص13)**

ومن هنا سعى الطالبتين من خلال هذه الدراسة البحث للتساؤلات التالية:

1: تساؤلات الدراسة:

- ما طبيعة العلاقة بين الرضا عن الحياة وقلق المستقبل؟
- ما مستوى الرضا عن الحياة لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي في ثانوية أول نوفمبر بولاية الجلفة؟
- ما مستوى قلق المستقبل لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي في ثانوية أول نوفمبر بولاية الجلفة؟
- هل توجد فروق في مستوى الرضا عن الحياة وقلق المستقبل لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي في ثانوية أول نوفمبر بولاية الجلفة. تعزي لمتغير الجنس؟
- هل توجد فروق في مستوى الرضا عن الحياة وقلق المستقبل لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي في ثانوية أول نوفمبر بولاية الجلفة. تعزي لمتغير التخصص؟
- هل توجد فروق في مستوى الرضا عن الحياة وقلق المستقبل لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي في ثانوية أول نوفمبر بولاية الجلفة. تعزي لمتغير االرغبة بالتوجه؟
- هل توجد فروق في مستوى الرضا عن الحياة وقلق المستقبل لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي في ثانوية أول نوفمبر بولاية الجلفة. تعزي لمتغير الجنس؟
- هل توجد فروق في مستوى الرضا عن الحياة وقلق المستقبل لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي في ثانوية أول نوفمبر بولاية الجلفة. تعزي لمتغير الجنس؟

- هل توجد فروق في مستوى الرضا عن الحياة وقلق المستقبل لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي في ثانوية أول نوفمبر بولاية الجلفة. تعزي لمتغير التخصص؟
- هل توجد فروق في مستوى الرضا عن الحياة وقلق المستقبل لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي في ثانوية أول نوفمبر بولاية الجلفة. تعزي لمتغير الرغبة بالتوجه

2: فرضيات الدراسة:

1. نتوقع مستوى مرتفع لدرجة الرضا عن الحياة لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي في ثانوية أول نوفمبر بولاية الجلفة.
2. نتوقع مستوى مرتفع لدرجة قلق المستقبل لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي في ثانوية أول نوفمبر بولاية الجلفة.
3. نتوقع وجود علاقة طردية بين الرضا عن الحياة وقلق المستقبل لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي في ثانوية أول نوفمبر بولاية الجلفة.
4. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الرضا عن الحياة لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي في ثانوية أول نوفمبر بولاية الجلفة تعزي متغير الجنس.
5. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الرضا عن الحياة لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي في ثانوية أول نوفمبر بولاية الجلفة تعزي متغير التخصص.
6. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الرضا عن الحياة لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي في ثانوية أول نوفمبر بولاية الجلفة تعزي متغير الرغبة في التوجه.
7. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قلق المستقبل لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي في ثانوية أول نوفمبر بولاية الجلفة تعزي متغير الجنس

8. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قلق المستقبل لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي في ثانوية أول نوفمبر بولاية الجلفة تعزي متغير التخصص.

9. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قلق المستقبل لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي في ثانوية أول نوفمبر بولاية الجلفة تعزي لمتغير الرغبة في التوجه.

3: أهداف الدراسة:

1. معرفة مستوى كل من الرضا عن الحياة وقلق المستقبل لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي في ثانوية أول نوفمبر بولاية الجلفة.
2. معرفة طبيعة العلاقة بين الرضا عن الحياة وقلق المستقبل لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي في ثانوية أول نوفمبر بولاية الجلفة.
3. معرفة ما إذا كانت توجد فروق في الرضا عن الحياة لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي في ثانوية أول نوفمبر بولاية الجلفة تعزى لمتغير الجنس، الشعبة والرغبة في التوجه.
4. معرفة ما إذا كانت توجد فروق في قلق المستقبل لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي في ثانوية أول نوفمبر بولاية الجلفة تعزى لمتغير الجنس الشعبة، والرغبة في التوجه.
5. التدرب على إجراءات البحث العلمي.

4: أهمية الدراسة:

1-نشر التفكير الإيجابي وتجنب كل الإحباطات ومشاعر القلق المستقبيلة

2-إعداد تطبيق برامج إرشادية إيجابية إلى إحداث التكيف اللازم لمواجهة الضغوط النفسية
3-بإعتبار الرضا عن الحياة عماد المستقبل فإنه تكمن أهمية في تحقيق أبعاد الرضا عن الحياة

4-وضع خطط عملية تؤدي إلى زيادة إقباله على الحياة وتخفيف من قلق المستقبل

5-تحقيق الطرق الإيجابية لشعور الفرد بالرضا عن الحياة

6-تحقيق طرق التعامل مع قلق المستقبل

7-الكشف عن طبيعة النظريات والمفاهيم المرتبطة بالرضا عن الحياة وقلق المستقبل

5: التعريف الإجرائي لمفاهيم البحث:

- تعريف الاجرائي للرضا عن الحياة:

يشير الرضا عن الحياة إلى تقدير الفرد لذاته واعتماده على الشعور بالحيوية والنشاط ومدى تقبله وتوافقه لحياته التي يعيشها حيث يكون الإنسان سعيد ومتأمل ويسعى إلى تحقيق أهدافه وأحلامه وطموحاته في مختلف جوانبه ومؤثراته الايجابية والابتعاد عن النواحي السلبية التي تؤثر على الشخص وتجعله فاشل وتتكون لديه احباطات ومشاكل.

تعريف الاجرائي لقلق المستقبل:

- هو شعور الفرد بالتوتر وتهديد والخوف بأن شيء ما غير سار أو مصيبة سوف تقع مستقبلا تؤدي إلى قلقه.

الاطار المفاهيمي لمتغيرات الدراسة

I. الرضا عن الحياة

تمهيد:

الرضا عن الحياة هو الطريقة التي يظهر بها الناس مشاعرهم و أحاسيسهم و كيف يشعرون بشان توجيهاتهم و خبراتهم للمستقبل و هو مقياس للرفاهية يقيم من حيث المزاج و الرضا عن العلاقات و الأهداف المحققة و المفاهيم الذاتية المدركة للتعامل مع الحياة اليومية

1: تعريف الرضا عن الحياة

-يعرفها **مايكل أرجيل1993:** يعد بأنه نوع من التقدير الهادئ والتأمل لمدى حسن سير الأمور، سواء ألان أو في الماضي، وهنا فالشعور بالرضا عن الحياة بصفة عامة عن العمل عن النشاط عن الزواج ومجالات أخرى **(أرجايل مايكل 1993ص181)**

و يرى **مرسى 2000:** الرضا بالحياة من أهم مكونات السعادة في الدنيا و على الإنسان أن يكون راضيا بحياته كما هي و يسعى إلى تنميتها و أن يرضى أو يرضي نفسه بها من اجل صحته النفسية التي تقوم على الرضا بمظهره و صحته و أسرته و عمله و زواجه و أصحابه و جيرانه حتى يعيش في امن و سلام مع نفسه و مع الناس. **(مرسي كمال إبراهيم 2000 ص51)**

و **يرى أيضا:** بان الرضا عملية نفسية إرادية مصدر سعادة و علامة صحة و قد أشار رسول الله صلى الله عليه وسلم إلى أن الراضي اغني الناس بأفكاره و مشاعره الطيبة فقال: « ارض بما قسمه الله لك تكن اغني الناس» و قال صلى الله عليه وسلم:« إن الله بحكمته جعل الروح و الفرح في الرضا و اليقين و جعل الهم و الحزن في الشك و السخط» فالرضا فضل من الله يجعل الإنسان نشطا مرتاحا في حياته اليومية . **(نفس مرجع سابق ص100)**

- اما **الدسوقي 1988**فيعرف: الرضا بأنه رضا الفرد بقدر ما زود به من الإمكانيات العقلية والمعرفية وإمكانية أن يؤدي هذا إلى حل الصراعات الداخلية، وأحداث تغير يمكن من خلاله إدراك واقعي للحياة التي يعيشها ويتحقق هذا الرضا بحيث لا يقوم على الاستسلام والخضوع. **(مجدي دسوقي 1988 ص 4)**

– ومن خلال ما رأينا سابقا فان الرضا عن الحياة هي عبارة عن شعور فردي يشعر به الإنسان تجاه جوانب متعددة من حياته أو تجاه حياته بشكل عام وهو مؤشر هام للشعور بالسعادة والايجابية والرفاهية والإقبال عن الحياة والسعي في تحقيق طموحاته.

2: المفاهيم المرتبطة بالرضا عن الحياة

تعتبر المفاهيم جزء هاما وأساسيا في مكونات الرضا عن الحياة حيث تتمثل فيما يلي:

أ–السعادة: يرى مايكل أن السعادة تركز بعض المقاييس على الجانب الانفعالي للسعادة أي الشعور باعتدال المزاج توجه مقاييس أخرى عنايتها إلى جانب المعرفي التأملي أو التعبير عن الرضا عن الحياة، فالناس قد يصفون السعادة أما على أنها شعور بالرضا والإشباع وطمأنينة النفس وتحقيق الذات أو أنها شعور بالبهجة والاستمتاع واللذة وهكذا فان البحث في مكونات الشعور بالاستمتاع والسعادة يؤدي اشد القول بوجود بعدين مستقلين جزئيا، يتسق كل منهما مع واحد من هذين الجانبين.

(مايكل أرجيل 1993ص10)

و يرى أيضا مايكل انه يمكن فهم السعادة بوصفها انعكاس لدرجة الرضا عن الحياة او بوصفها انعكاسا لمعدلات تكرار حدوث الانفعالات السارة و شدة هذه الانفعالات و ليست السعادة عكس التعاسة تماما و لهذا ينبغي أن نأخذ ثلاثة عناصر للسعادة في الاعتبار:

- الرضا عن الحياة ومجالاتها المختلفة.
- الاستمتاع والشعور بالبهجة.
- العناء بما يتضمنه. **(نفس مرجع سابق ص 84)**

يرى مرسى أن السعادة التي نراها أو نلاحظها في سلوك السعيد تتكون من ثلاثة جوانب متداخلة و متكاملة لا يمكن الفصل بينها و هذه الجوانب هي:

- –**جانب معرفي:** يظهر فيما يدركه السعيد من رضا و نجاح و توفيق و معاونة
- –**جانب وجداني:** يظهر فيما يشعر به السعيد من متعة و فرح و سرور

-**جانب نزوعي** : حركي: يظهر فيما يعبر به السعيد عن سعادته سواء بالكلام فيقول(أنا سعيد أو راض أو ناجح أو غيرها أو بالحركات و تعبيرات الوجه مثل الابتسامة و البشاشة و أخرى من التعبيرات التي تدل على مشاعر السعادة و إدراك الرضا بالحياة **(كمال إبراهيم مرسى 2000ص40)**

- ويرى **راسل 1980:** أن السعادة هي التحرر من الشعور باليأس و التخلص من الأفكار السوداوية و الابتعاد عن التفكير التشاؤمي فالسعادة هي الهدف الذي يسعى إلى تحقيقه حيث أنها تكمن نظرتها التفاؤلية إلى الحياة لان التشاؤم يحجب عن جمال السعادة و يجردنا من حلاوة الحياة فالتفاؤل هو فلسفة الحياة السعيدة في حاضر سعيد و مستقبل مشرق و غد أفضل .

(زينب حسين علي /زهراء علي سلطان 2018)

و ينصح خبراء الصحة النفسية ببعض الإرشادات التي تؤدي إلى السعادة و الرضا عن الحياة و هي:

- حاول قدر الإمكان أن تقضي معظم وقت فراغك مع ناس تحبهم و ترتاح معهم، و تفرح بوجودهم معك.
- ابحث دائما، و اعمل جادا، على أداء أشياء تستمتع بأدائها .
- لا تفكر بالأشياء السلبية التي تجلب كل مشاعر الضيق و الحزن، و فكر دائما بالجوانب الايجابية في حياتك و سجل تعزيزها .
- نظم وقتك بين العمل و الاسترخاء و الراحة .
- انتهز أي فرصة للخروج من روتين الحياة المالية، التنويع يعطي الحياة بهجة
- اعتني بصحتك الجسمية من خلال النشاط الحركي و التغذية السليمة و العادات الصحية السليمة .
- طهر قلبك من الحسد، و نقه من الحقد، و اخرج من البغضاء، و أزل منه الشحناء .
- عليك بالمشي و الرياضة، و اجتنب الكسل و الخمول .
- لا تغضب لان الغضب يفسد المزاج، و يغير الخلق، و يبعد العشرة، و يفسد المودة، و يقطع الصلة.

ب-تقبل الحياة:

تقبل الحياة هو مفهوم عام و شامل، و يشمل قدرة الفرد على التكيف و التوقف مع ذاته و مع الآخرين المحيطين به .

ج. نوعية الحياة:

تعرف منظمة الصحة العالمية نوعية الحياة بأنها إدراك الفرد لوصفه في الحياة في السياق و المحيط الثقافي و النظم القيمية التي يعيش فيها، و بعلاقته مع أهدافه و توقعاته، و معاييره و شؤونه. حيث يعتبر مفهوم نوعية الحياة مفهوما شاملا يقسم كل جوانب الحياة كما يدركها الأفراد، و هو يتسع ليشمل الإشباع المادي للحاجات الأساسية، أو الإشباع المعنوي الذي يحقق التوافق للفرد، و يمكن قياس هذا الإشباع بمؤشرات موضوعية تقيس القيم المتنفية و بمؤشرات ذاتية تقيس قدر الإشباع الذي تحقق و على ذلك فنوعية الحياة لحلها ظروف موضوعية و مكونات ذاتية.

د. التدين:

التدين هو الاتجاه الذي يتبناه الفرد و يسلكه، و بشكل من خلال مفاهيمه و مبادئه في الحياة و هو عامل هام من عوامل شعور الفرد بالرضا و السعادة و التوقف مع نفسه و مع الآخرين، و بعد التدين من أهم الحاجات المشبعة لدى الإنسان لكي تبعث على الشعور بالرضا عن الحياة و الإحساس بالسعادة، حيث يعتبره البعض حالة نفسية موروثة، فمعظم الناس التاريخ يمارسون شكلا من إشكال التدين، و يمثل لهم مجددا لهويتهم، و سببا من اجل يعيشون أو في سبيله يموتون.

و توصل**(تشامبلر)** في دراسته إلى أن الملتزمين بالمعتقدات الرئيسية كانوا مرتفعين على مقياس الرضا عن الحياة. **(نفس مرجع سابق)**

و يرى الباحث أن قوة الإيمان و التدين من أهم العوامل التي تجعل الإنسان يشعر بالرضا عن الحياة لان قوة الإيمان و التدين من أهم الحاجات المشبعة لدى الإنسان، و التي تبعث في النفس الطمأنينة و الإحساس بالرضا، خاصة أثناء المرور بالأزمات و الضغوطات الحياتية، فالفرد يعمل بقدر ما يستطيع ثم يفوض الأمر لله و التسليم له دون قلق أو خوف، لذلك يجب التمسك بالدين حيث يدخل على الفرد السرور و الراحة النفسية و السعادة و الرضا عن الحياة.

3: نظريات المفسرة للرضا عن الحياة :

تعددت النظريات المفسرة للرضا عن الحياة فنذكر من بينها ما يلي:

أ-**نظرية الموقف:** يرى أصحاب هذه النظرية أن الإنسان يرضى عن الحياة عندما يعيش في ظروف طيبة يشعر فيها بالأمن و النجاح في تحقيق ما يريد من أهداف فيجد الصحة الطيبة، و يتزوج امرأة صالحة و يكون أسرة متماسكة، و يحصل على عمل جيد مع المعافاة في البدن، ففي هذه الظروف يكون الإنسان راضيا و سعيدا و متمتعا بصحة نفسية

ب-**نظرية الخبرات السارة:** يرى أصحاب هذه النظرية أن الإنسان يرضى عن حياته عندما تكون خبراته فيه السارة و ممتعة، فليس الظروف و المواقف الطيبة هي مصدر الرضا و أنما ما يدركه الإنسان من خبرات سارة في هذه الظروف و الإدراك مسألة نسبية تختلف من شخص إلى أخر وفق ما يدركه كل منهما في الموقف من خبرات ممتعة أو غير ممتعة **(كمال إبراهيم مرسى 2000ص47)**

ويعرفه **مايكل** بأنها تولد مشاعر ايجابية و قد تبين أن مجرد وضع الناس في حالة مزاجية حسنة يزيد من تعبيرهم عن الشعور بالرضا عن الحياة ككل – وفي إحدى الدراسات استشيرت الحالات المزاجية الطيبة بان طلب من الأفراد الباحثين الألمان أن يفكروا في إحداث سارة وقعت في الماضي لم يزد من الشعور بالرضا بينما زاد منع التفكير في إحداث ماضية غير سارة و هذا مما يوضع عمليات المقارنة لها تأثير في حكم الرضا عن الحياة . **(مايكل أرجيل 1993ص184)**

ج- نظرية الفجوة بين الطموح و الانجاز: يرى أصحاب هذه النظرية أن الإنسان يرضى عن حياته عندما يحقق طموحاته أو عندما تكون طموحاته أعلى من إمكاناته و لا يستطيع تحقيق أهدافه فلا يرضى عن نفسه و لا عن حياته بل يكون ساخطا متذمرا من نفسه و من الحياة. فالطموح الزائد مع ضعف الإمكانات و عدم القدرة على تحقيق الأهداف يعرض الإنسان للإحباط المتكرر و يجعله تعسا جزئيا على ما فات قلقا على ما سيأتي في المستقبل

– و يدعو أصحاب هذه النظرية إلى تحقيق التوازن بين الطموحات و الإمكانيات فيضع الإنسان لنفسه طموحات يقدر على تحقيقها حتى يشعر بالنجاح و التوفيق و يشعر بالكفاءة و الجدارة فرضى عن نفسه و عن حياته و يسعد بها.

د–نظرية المقارنة الاجتماعية: يرى أصحاب نظرية المقارنة أن الإنسان يرضى عن حياته عندما يقارن نفسه بالآخرين أو يجد أن ما حققه من انجازات أو أعمال أفضل مما حققه الآخرون فيشعر بالكفاءة و الجدارة و القيمة و تقدير الذات و يكون سعيدا في حياته فالتفوق على الآخرين من أهم مصادر الرضا عن الحياة **(كمال مرسى إبراهيم 2000ص74)**

هـ–نظرية التقييم: يرى أصحاب هذه النظرية أن الشعور بالرضا يمكن قياسه من خلال عدة معايير، و احد هذه المعايير يعتمد على الفرد و مزاجه و الثقافة و القيم السائدة، كما أن الظروف السائدة تؤثر على درجة الشعور بالرضا، و على سبيل المثال فالأفراد عندما يقيمون مدى رضاهم عن الحياة لا يفكرون عادة بقدراتهم الحركية إلا إذا تواجدوا مع احد الأفراد الذين يعانون من إعاقة حركية، كما أن الشعور بالرضا أو عدمه لا يرتبط بالعمر الزمني للفرد، و يرتبط الرضا عن الحياة بالمستوى الاقتصادي للأفراد، و بحسب نظرية **ماسلو** للحاجات فإن الأفراد في الدولة الغنية يفترض أن يكونوا أكثر سعادة و رضا في حياتهم مقارنة بالدول الفقيرة التي تعاني من نقص مادي و التي تؤثر على إشباع الحاجات الأساسية للأفراد، مما يجعل حاجات الأمن أكثر أهمية في تلك الثقافات، في حين تكون حاجات الحب و تحقيق الذات أكثر أهمية في الدول الغنية، و بالمقابل فقد أشارت بعض الدراسات إلى أن العلاقات الاجتماعية أكثر أهمية من الجوانب المادية من اجل الشعور بالرضا في بعض الثقافات

و– نظرية التقييم الجوهري للذات: يرى **Joudge** أن التقييم الجزئي لكل الجوانب الخاصة بأي مجال من مجالات الحياة هو الذي ينتج الشعور النهائي بالرضا عن ذلك المجال الخاص في الحياة مثل (العمل أو الأسرة) ، و من ثم يتسبب في الشعور العام بالرضا عن الحياة ، و قد أثبتت الدراسات أن الرضا عن مجالات هامة في الحياة مثل الأسرة أو العمل و الصحة تفسر حوالي خمسين بالمائة من التباين في الرضا العام عن الحياة، أما الخمسون بالمائة الباقية فتفسيرها الفروق الفردية و الأخطاء التجريبية و المتغيرات الداخلية

و يعرف **Joidgr** التقييم الجوهري للذات على انه مجموع الاستنتاجات الأساسية التي يعمل إليها الأفراد عن ذواتهم و قدراتهم، حيث حدد أربعة محكات معيارية لتحديد العوامل الممثلة للتقييم الجوهري للذات و هي:

- مرجعية الذات .
- بؤرة التقييم و هو ما يمكن موازنته بعمليات العزو.
- السمات السطحية .
- اتساع الرؤية و شمول المنظور.

و قد وجد judge أن الأفراد الذين يمتلكون تقييما جوهريا مرتفعا الذات أكثر شعورا بالرضا عن الحياة و عن الميادين العديدة للحياة مثل الأسرة و العمل و الدراسة ، لأنهم أكثر ثقة في قدراتهم على الاستفادة بكل ميزة و فرصة تلوح في أفق حياتهم . **(يحي عمر شعبان 2012ص44)**

ز-نظرية القيم و الأهداف و المعاني: يشعر الأفراد بالرضا عندما يحققون أهدافهم و يختلف الشعور بالرضا باختلاف أهداف الأفراد و درجة أهميتها بالنسبة لهم و حسب القيم السائدة في البيئة التي يعيشون فيها، و تدل الدراسات على أن الأفراد الذين يدركون حقيقة أهدافهم و طموحاتهم و أهميتها بالنسبة لهم و ينجحون لتحقيقها، يتمتعون بدرجة أعلى من الرضا عن الحياة مقارنة بأولئك الذين لا يدركون حقيقة أهدافهم أو الذين تتعارض أهدافهم، مما يؤدي إلى الفشل في تحقيقها و الشعور بعدم الرضا و يعتمد تحقيق الأهداف على استراتيجيات المتبعة في تحقيقها و التي تتلائم مع شخصية الأفراد و تختلف هذه الأهداف باختلاف المراحل العمرية و أولوية هذه الأهداف.

وفي نفس الإطار يرى تشنغ : أن الأهداف يمكن أن تنظم و توجه سلوك الفرد فإذا ما تحققت يكون لها تأثير إيجابي و بالتالي يتحقق الرضا ، و أما إذا لم يتحقق فإنها تكون ذات تأثير سلبي و غير مرغوب مما يجعل الفرد راض عن حياته و طبعا فإن هذه الأهداف تتأثر بالمراحل العمرية للفرد.

بينما يرى **هفينس** ، أنه عندما تكون للأفراد أهداف متتالية و لا يستطيعون تحقيقها يشعرون بعدم الرضا مما يرتبط بمشاعر سلبية و خيبة أمل و اكتساب .

و قسم **كاسر و ريان** : أهداف الأفراد إلى قسمين :

***أهداف جوهرية** : مثل قبول الذات و الانتماء و الإحساس بالانتماء للجماعة و هذه تعكس وجهة النظر الإنسانية للرضا .

***أهداف خارجية** : هي الأهداف التي يحصل من خلالها الأفراد على بعض الإتباع و الرضا من خلال الآخرين مثل النجاح المادي ، و الشعبية و الجاذبية و هذا يعكس وجهة النظر المعرفية و السلوكية للرضا ، فالأفراد الذين تتجه أهدافهم لأن تكون خارجية و غير واقعية عادة ما يعاني أصحابها من مستويات متدنية من الصحة النفسية و الرضا مقارنة بأولئك الذين تتجه أهدافهم نحو الجوهرية ، حيث يتمتع أصحابها بدرجات أعلى من الصحة النفسية و الرضا عن الذات و الحياة .

ح –نظرية التكيف و التعود: تتلخص هذه النظرية في فرضية أن الأفراد يتصرفون بشكل مختلف اتجاه الأحداث الجديدة التي تمر عليهم في حياتهم، و ذلك اعتمادا على نمط شخصياتهم و دور أفعالهم و أهدافهم في الحياة، لكن نتيجة التعود و التأقلم مع الأحداث و مع مرور الوقت فإنهم يعودون إلى النقطة الأساسية التي كانوا عليها قبل وقوع الأحداث، كما أن الأفراد المختلفون لا يتكيفون بنفس .

ط –النظرية المتكاملة :

مع اختلاف النظريات السابقة في تفسير الرضا عن الحياة فإن المتأمل في أفكارها يجدها متكاملة و ليست متعارضة أو متناقضة، لان عوامل الرضا كثيرة و متنوعة و تختلف من شخص إلى آخر، و تختلف في الشخص الواحد من موقف إلى آخر، فبعض الناس يرضون عن الحياة عندك تكون ظروف الحياة طيبة و تسير وفق ما يريدون، و غيرهم يرضون عندما يدركون الخبرات السارة، و آخرون يرضون عندما يحققون طموحاتهم و ينجزون أهدافهم، و فريق رابع يرضون عن حياتهم عندما يقارنون انجازاتهم بانجازات الآخرين، و يدركون تفوقهم على غيرهم.

و قد تمثل النظريات السابقة تفسيرات جزئية للرضا عن الحياة، إلا أن مرسى يرى انه يمكن إيجاد التكامل فيما بينها، و إيجاد بعض عوامل الرضا عن الحياة و هي كالأتي:

- أن يعيش الإنسان في ظروف طيبة تشعره بالأمان و الطمأنينة

- أن يدرك الخبرات السارة التي تمتعه و تسره
- أن يحقق أهدافه في الحياة و يتغلب على الصعوبات التي تواجهه
- أن تكون طموحاته في مستوى قدراته و مكاناته حتى لا يتعرض الإحباط كثيرا **(سامية ماضوي 2017)**
-

4: الرضا عن الحياة و الصحة النفسية :

اهتم علماء النفس بمفهوم الرضا عن الحياة الذي يتضمن شعور الفرد بالسعادة وتمتعه بالحياة التي يعيشها ، وبالتالي تمتعه بدرجة عالية من الصحة النفسية والسواء ، فبهذا فإن الرضا عن الحياة والسعادة ترتبط إرتباط وثيقا بالصحة النفسية :

–و اتفق العديد من الباحثين عن أن الإحساس بالرضا عن الحياة يشير إلى تقييم الفرد لمدى صحته النفسية و سعادته في الحياة إسنادا إلى سماته الشخصية كما أن الرضا عن الحياة يرتبط ايجابيا بتقدير الفرد لذاته، و أن تقدير الفرد لذاته يعد احد العوامل المسؤولة عن إحساس الفرد بالرضا عن الحياة، و قد أوضحت نتائج دراسة الدسوفي وجود علاقة سالبة و دالة إحصائيا بين الرضا عن الحياة و كل من الشعور بالوحدة النفسية و الاكتئاب و الغضب و يسلم الكثير من علماء النفس بأن الإحساس بعدم الرضا عن الحياة ذو تأثير على شخصية الفرد و كيفه و علاقته داخل المجال الاجتماعي الذي يعيش فيه، و هو تأثير ينبغي إغفاله أو تجاهله إذا أراد الفرد أن يعيش حياة اجتماعية مشبعة و منتحية.

(الدسوقي 1998ص5/3)

5: الرضا و علاقته ببعض النواحي النفسية:

يعتبر الرضا هو أحد علامات التوافق النفسي للفرد، و لظاهرة الرضا أهمية في معرفة توافق الفرد في جوانب حياته المختلفة، و به يكون الفرد أكثر إنتاجية و أكثر ايجابية في التفاعل، و أكثر استقرارا و سعادة، و يرتبط الرضا ببعض النواحي النفسية منها:

أ–الرضا ذو علاقة بالتوتر، فكلما انخفض التوتر كلما ارتفعت درجة الرضا.

ب-علاقته بالتقبل، فكلما زاد تقبل الفرد لوضعه (الاجتماعي أو الدراسي أو المهني) كلما زادت درجة الرضا.

ج-علاقته بالتوقع، فالرضا مرتبط بمدى ما يتوقعه الفرد من عائد أو إثابة نتيجة ما يقوم به،و كلما كان توقع الفرد ايجابيا كان رضاء أعلى . **(سليمان سوس 2009ص20)**

و يفيد **صلاح مخيمر 1978** أن التوافق هو الرضا بالواقع المستحيل على التغير (و هذا جمود و سلبية و استسلام)، وتغيير الواقع القابل للتغيير (و هذا مرونة و ابتكار و صيرورته) ، و يرى أن عملية التوافق تتضمن إما تضحية الفرد بذاتيته نزولا على مقتضيات العالم الخارجي و ثمنا للسلام الاجتماعي، أو تتضمن تثبت الفرد بذاتيته و فرضها على العالم الخارجي. **(يحي عمر شعبان 2012)**

و يعد الرضى عن الحياة عاملا أساسيا في توافق الفرد النفسي، و تقبله الأحداث و المواقف الحياتية، لذلك فان انخفاض مستوى الرضا يدل على عدم التوافق النفسي، و التأزم عند مواجهة ضغوط الحياة، و الحياة الجامعية بجوانبها المتعددة قد تكون من إحدى مصادر الضغوط التي يتعرض لها الطلاب، بالإضافة إلى المواقف المضاعفة التي يتعرض لها الطلاب أثناء هذه المرحلة في الأسرة أو حتى الذاتية، فان هذه العوامل يمكن أن تؤثر على توافق الطلاب، و صحتهم النفسية و رضاهم عن حياتهم.

(الشعراوي علاء محمود 1999ص151)

و يفيد **ضحيك** بان التوازن الانفعالي هو حالة شعور بالرضا عن الحياة و السعادة نتيجة تكامل الفرد النفسي و توافقه مع بيئته مما ينعكس على قدراته للتعامل مع المواقف الطارئة بالعقلانية و الثبات و الواقعية ، و يبين **اوزي 1998** إلى أن الشخصية السوية هي التي تنظر بعين الرضا للواقع المعاش، و هي التي تعمل على التوافق مع البيئة المحيطة بها، فالتوافق حالة التوازن و الانسجام بين الفرد و نفسه و بينه و بين بيئته، تبدو في قدرته على إرضاء اغلب حاجاته و تصرفه تصرفا مرضيا إزاء مطالب البيئة المادية و الاجتماعية. **(شهوان 2007ص28)**

و في هذا المجال يحدد عملية بعض علامات الشخصية السوية، و تتمثل في:

- التوافق الإجتماعي : حيث قدرة الفرد على عقد صلات اجتماعية راضة مرضية، و علاقات تتسم بالتعاون، و التسامح، و الإيثار، فلا يشويها العدوان أو الارتياب أو عدم الاكتراث لمشاعر الآخرين، فهي علاقات متبادلة.
- التوافق الذاتي: قدرة الفرد على التوافق بين دوافعه المتصارعة توفيقا يرضيها جميعا ارضاءا متزنا.
- القدرة على تحمل الإحباط: يقصد به قدرة الفرد على الصمود للشدائد و الأزمات، و يعني ذلك أن انفعالاته متوازنة مع حجم المشكلة أو الموضوع الذي يثير الانفعال
- الشعور بالرضا و السعادة: و هذه نتيجة طبيعية لتوافقه الذاتي و الاجتماعي
- الإنتاج الملائم: حيث قدرة الفرد على الإنتاج المعقول في حدود ذكائه و استعداداته، و محاولا حل المشاكل بسلوك معين، و هو يعرف كيف يواجه المواقف، و قادر على إيجاد حلول بديلة إذا فشل.
- الجهود البناءة: حيث يساهم في أحداث تغيرات إصلاحية بناءة في بيئته و يسعى إلى تغيير واقعه إلى الأفضل .
- الاستقلالية: حيث ترتبط بقيم إنسانية فريدة صميمها الحرية و المسؤولية، فهي تعني أن يأخذ موقف من هذا الواقع بإرادته الحرة بحيث يقيم المور بوعي و يختار أفضل البدائل المتاحة أمامه .
- الواقعية: يعني أن السلوك يوجه نحو كل المشاكل و الضغوط التي – يقابلها الفرد و يستطيع حلها و يحقق الأهداف التي يتمكن من بلوغها **(عسيلة محمد إبراهيم 2005ص205)**

وترى

سوينتن2007 أن هناك مجموعة من الحاجات تلعب دورا هاما ما في تحقيق الرضا عن الحياة لدى الأفراد، و هي:

- الحاجة إلى انتباه و اهتمام الآخرين .
- إشباع الحاجات الجسدية و العقلية .
- القدرة على تحقيق الأهداف الشخصية .
- القدرة على حل المشكلات .
- المساهمة في مساعدة الآخرين و بناء المجتمع .

- الحاجة للحب و الصداقة الحميمة .
- الشعور بالسيطرة .
- تحقيق الهوية و تحقيق مطالب و توقعات كل مرحلة عمرية .
- الحاجة إلى الأمن و الطمأنينة . **(يحي عمر شعبان شقورة)**

كما أن مستوى التفاؤل يعتبر مؤشراها ما في التنبؤ بالرضا عن الحياة و أن الأفراد الذين يعانون مستوى مرتفعا من الضغوط ينخفض مستوى الرضا عن الحياة لديهم، فالتعرض المستمر للضغوط النفسية يجعل الغرد ينظر إلى الحياة نظرة تشاؤمية، في حين أن التفاؤل يساعد الفرد على النظرة الايجابية للحياة و الإقبال عليها، و من ثم يستطيع التغلب على الصعاب و التعامل مع المواقف الضاغطة بفاعلية .

و يرى الباحث أن التفاؤل و التشاؤم من سمات شخصية الإنسان، و لها تأثير على شعوره بالرضا أن الحياة، و لهذا فان التفاؤل يساعد على بناء جهاز مناعي قوي يزيد من القدرة على مواجهة الضغوط الحياتية و التكيف معها

و **يشير صبحي (2003** الإحساس بالرضا عن) أن هناك علاقة وثيقة بين الحياة و الاطمئنان النفسي، فغالبا يتطلع الفرد إلى ما يحقق له الانسجام مع مطالبه و الاتزان مع رغباته، و اقتناء كل ما ينتمي له ثروته و صحته و تعليمه و معارفه و علاقته و أحبابه، فكلما يسعى الإنسان لإرضاء حاجاته النفسية و العضوية، يتجلى ذلك في زيادة حيويته و نمو قدراته و تطلعه المستمر في طلب المزيد من ذلك الذي أعاد إليه الراحة و السعادة و الرضا و الطمأنينة .

6: أبعاد الرضا عن الحياة:

- من خلال التعريفات المتعددة لهذا المفهوم يمكن تمييز ثلاث أبعاد له و هي:

- الموضوعية: و تشمل هذه الفئة الجوانب الاجتماعية لحياة الأفراد و التي يوفرها المجتمع من مستلزمات مادية
- الذاتية: و يقصد بها مظى الرضا الشخصي بالحياة، و شعور الفرد بجودة الحياة

- الوجودية: و تمثل الحد المثالي لإشباع حاجات الفرد، و استطاعته العيش بتوافق روحي و نفسي مع ذاته و مع مجتمعه

أما موسوعة علم النفس فيتم تعريف الرضا عن الحياة على انه مفهوم ذو أبعاد عديدة أوضعها" بيترومان وسيلا" في 7 محاور و هي كالآتي:

- التوازن الانفعالي و يتمثل في ضبط الانفعالات الايجابية و السلبية
- الحالة الصحية العامة للجسم
- الاستقرار المهني حيث يمثل الرضا عن بعدا هاما في جودة الحياة .
- الاستقرار الأسري و تواصل العلاقات الاجتماعية داخل البناء العائلي .
- استمرارية و تواصل العلاقات الاجتماعية خارج نطاق العائلة .
- الاستقرار الاقتصادي و هو ما يرتبط بدخل الفرد الذي يعينه على مواجهة الحياة
- التوازن الجسمي و يرتبط ذلك ما يتعلق بصورة الجسم و الرضا عن المظهر و الشكل العام

أما" زيف " فترى أن الرضا عن الحياة يتضمن الأبعاد التالية:

- تقبل الذات: و يشير إلى القدرة على أقصى مدى تسمح به القدرات و الإمكانيات و النضج الشخصي، و الاتجاه الايجابي نحو الذات.
- العلاقات الايجابية مع الآخرين: و تشير إلى القدرة على إقامة علاقات ايجابية مع الآخرين قائمة على الثقة و التواد، و القدرة على التوحد مع الآخرين، و القدرة على الاخء و العطاء مع الآخرين .
- الاستقلالية: و تشير إلى القدرة على تقرير مصير الذات، و الاعتماد على الذات و القدرة على ضبط و تنظيم السلوك الشخصي .
- الكفاءة البينية: و تشير إلى القدرة على اختيار و تخيل البينات المناسبة و المرونة الشخصية أثناء التواجد في الياقات البينية
- هدف الحياة: و تشير إلى أن يكون للفرد هدف في الحياة و رؤية توجه تصرفاته و فعاله نحو تحقيق هذا الهدف مع المثابرة و الإصرار
- النمو الشخصي : و يشير إلى قدرة الفرد على تنمية قدراته و إمكانياته الشخصية لإثراء حياته.

(نفس مرجع سابق)

7: محددات الرضا عن الحياة:

يعد الشعور بالرضا واحدا من المكونات الأساسية للسعادة، و الشعور بالرضا هو نوع من التغيير الهادئ و التأمل لمدى حسن سير الأمور سواء الآن أو في الماضي، و هنا كشعور بالرضا عن الحياة بوجه عام و عن العمل و عن الزواج و أن الدراسة و مجالات أخرى و يختلف الناس في درجة تقديرهم لمدى رضاهم عن الحياة، و يمكن تفسير الاختلاف في الشعور بالرضا عن الحياة بين الناس بعدة محددات أو عوامل منها:

أ- تأثير الظروف الموضوعية على الشعور بالرضا: ما من شك أن ظروف الحياة تؤثر على الشعور بالرضا، فالأشخاص المستقرون في زواجهم و لديهم عمل مشوق و صحتهم جيدة لاشك أنهم أكثر سعادة من الآخرين و لكن هذا ليس كل شيء فهنا و الكثير من الشعور بالرضا المستمر من أنشطة ممتعة و لكنها لا ترتبط بإشباع للحاجات .

ب-خبرة الأحداث السارة: إذا كان الشعور بالرضا لا يتأثر دوما بالظروف الموضوعية فربما كان يتأثر أيضا بخبرة الأحداث السارة و التي تولد مشاعر ايجابية و قد تبين أن مجرد وضع الناس في حالة مزاجية حسنة يزيد من تعبيرهم عن الشعور بالرضا عن الحياة ككل

ج-الطموح و الانجاز: يكون الشعور بالرضا أكثر عندما تقترب الطموحات من الانجازات و يكون أرقى عندما تبتعد عنها و تقوم الطموحات على المقارنة بالآخرين أو على خبرة الفرد الماضية

د-المقارنة مع الآخرين: لكي تحدد ما إذا كان الفرد قصيرا أم طويلا لابد من عقد مقارنات مع الآخرين، بينما يعتمد تقدير السعادة على الحالات المزاجية المباشرة .

8: مقومات الرضا عن الحياة :

تتمثل معلومات الرضا عن الحياة في حالة معافاة الكاملة بدنيا و عقليا و نفسيا و اجتماعيا وفق عدة عناصر هي:

- الصحة الجسمية: و تشمل الخلو من التوتر و القلق و الأمراض الأخرى، و القدرة على العلاج و الخدمات الصحية الجيدة

- الأوضاع الاقتصادية المريحة: مبل المسكن الجيد، غذاء، دخل و القدرة الشرائية للشخص
- الجو الأسري: وجود شريك في الحياة و الأولاد و العلاقات الاجتماعية و التواصل مع الأقرباء و الأصدقاء .
- المشاركة في الأنشطة الترويجية و الهوايات .
- العلاقات الاجتماعية : القدرة على إقامة العلاقة مع كل ما يحيط بالفرد من مادة و أشخاص و قوانين و أنظمة. **(سامية ماضوي 2018)**

خلاصة:

في الأخير من هذا الفصل يمكن القول بان الرضا عن الحياة هي عماد المستقبل بأنه تكمن في تمتع الفرد بالصحة النفسية للتي بكونها تؤثر على مسار الحياة الشخصية و ما مدى قبل رضا الشخص بحياته و تكيفه مع الواقع المعاش و مواجهة المتاعب و المشقات التي تعترضه في حياته اليومية، أن الرضا عن الحياة يشكل عامل أساسي من عوامل النجاح و السعادة و التفاؤل الذي يعتبر مؤشرات هاما فيما يساعد في بناء جهاز مناعي قوي للوصول إلى تحقيق طموحاتهم و أهدافهم و مطالبهم في مراحل عمرية و التفوق و اجتياز المواقف و العقبات التي تشكل حاجزا في حياتهم و مواجهة التحديات الصعبة و به يكون الفرد أكثر ايجابية في التفاعل و القدرة على التفكير بعقلانية و ثبات و حل المشاكل و الضغوطات و بهذا فان الرضا عن الحياة له دور هام في حياة المجتمع .

II. قلق المستقبل

تمهيد:

قلق المستقبل هو سمة نفسه تظهر على الفرد من خلال التغيرات فتشير إلى الإحساس بالخوف وتهديد وعدم الثقة بالمستقبل.

1: تعريف قلق المستقبل:

- يعرفه **عبد الباقي 2010:** هو حالة إنفعالية تصيب الإنسان بالتوتر الشامل والمستمر نتيجة توقع تهديد أو خطر. **(علاء عبد الباقي 2010ص143)**

- يعرفه **كمال 1988:** بأنه حالة من التحسس الذاتي يدركها الفرد على شكل شعور من الضيق وعدم الارتجاح مع توقع لحدوث الضرر والسوء. **(كمال علي 1988ص150)**

- فيرى **عادل شكري 1999:** على أنه خبرة إنفعالية غير سارة تحدث نتيجة الإستغراق في التفكير أو النشاط تجاه ما يتوقع حدوثه في المستقبل لأكثر بعدا مصحوبة بتوتر وضيق وفقدان الأمن والطمأنينة نحو ما سيحدث في المستقبل. **(زقاوة أحمد 2012ص03)**

- أما **زينب شقير 2005**فتعرف قلق المستقبل: بأنه خلل نفسي ينجم عن خبرات ماضية غير سارة مع تشويه وتحريف إدراكي معرفي للواقع والذات من خلال إستحضار الذكريات والخبرات الماضية الغير سارة مع تضخيم السلبيات ودخض الإجابيات الخاصة بالذات والواقع تجعل صاحبها في حالة من التوتر وعدم الأمن مما يدفعه لتدمير الذات والعجز الواضح وتعميم الفشل وتوقع الكوارث وتؤدي به إلى حالة من التشاؤم من المستقبل وقلق التفكير في المستقبل والخوف من المشكلات الإجتماعية والإقتصادية المستقبلية المتوقعة والأفكار الوسواسية. **(محمد محمد السيد عبد الرحيم 2007ص10)**

- يعرفه **عبد القادر آدام 1434هـ:** على أنه إنفعال ينجم عن خوف مما يمكن أن يقع .

(عبد القادر آدام أحمد كانوري 1434ص11)

– يرى **العوادي 1992:** هو إنفعال مركب من الخوف اللامنطقي الناتج عن توقع التهديد وإحتمال حدوث خطر على الإنسان. **(العوادي قاسم هادي 1992ص150)**

– ويرى أيضا **بنيان باني 2017:** إن القلق الذي يعاني منه الطالب له تأثير سلبي على شخصيته ومستقبله وكلما زادت درجة قلق المستقبل أو عدم القدرة على تحديد ما يريده الإنسان فإن ذلك يسهم في إحداث العديد من الاضطرابات النفسية لدى الشباب. **(بنيان باني دغش الغلادي الرشيدي 2017ص03)**

– فيعرف **عبد الخالق 1987:** هو إنفعال غير سار وشعور مكدر بتهديد أو هم مقيم ، وعدم راحة و إستقرار، وهو كذلك إحساس بالتوتر والشد والخوف الدائم لامبرر له من الناحية الموضوعية ، وغالب مايتعلق بالخوف بالمستقبل والمجهول. **(أحمد محمد عبد الخالق 1987ص27)**

– ومن هنا فالباحثة ترى بأن قلق المستقبل هو شعور بالخوف إتجاه مستقبله وتهديد يؤثر سلبا على مستقبلهم في إزياد شدة القلق

2: أسباب قلق المستقبل:

يظهر قلق المستقبل نتيجة مجموعة من العوامل والاسباب الذاتية والموضوعية ويمكن ذكر بعضها فيما يلي :

1–غموض المستقبل وعدم وضوحه يؤدي إلى إرتفاع نسبة القلق.

2–التوقعات السلبية للأحداث ولما هو آت.

3–نقص مهارات إدراك المستقبل.

4–غياب الأهداف الشخصية مما يفقد الشخص معنى الحياة ويسبب له إضطراب القلق.

5–نقص التخطيط للمستقبل والعجز عن التحكم في أدواته.

6–ضعف مهارات التنفيذ وإتخاذ القرار، وهذه السلبية تجعل الفرد تحت سيطرة التردد والشك

7–غياب أو غموض مشروع الحياة لدى الشخص حيث يرتبط مشروع الحياة بتحقيق مجموعة من الأهداف محددة ضمن إطار زماني يفترض الإمكانية والقدرة على التطور الوضع الحالي والمستقبلية.

8–الخبرات السيئة الناتجة عن طبيعة التنشئة الإجتماعية التي مر بها الشخص.

9-الأفكار الخاطئة واللاعقلانية لدى الفرد والتي تجعله يؤول الواقع من حوله ويدفعه إلى حالة من الخوف والقلق.

10-عدم قدرة الفرد على التكيف مع مشاكل الحياة.

11-عدم قدرته على فصل أمانيه عن التوقعات المبنية على الواقع.

12-المشكلات الأسرية داخل البيت والعجز عن إيجاد حلول لها.

13-عدم القدرة على التكهن ونقص المعلومات المتعلقة بالمستقبل.

14-الشعور بعدم الأمان والإحساس بالتمزق. **(زقاة أحمد 2012ص4)**

3: سمات ذوي قلق المستقبل:

إن الأشخاص اللذين يعانون من قلق المستقبل هناك سمات تميزهم وهي:

1-أنهم لا يخططون للمستقبل حتى لا يصابون بخيبة أمل.

2-يتعاملون مع أمور المستقبل بمرح أقل.

3-يعانون من أعراض وإضطراب جسمية عندما يفكرون بالمستقبل فكلما زادت حدة القلق زادت هذه الأعراض وتعددت.

4-يتعاملون مع الأمور الصغيرة من أجل تأجيل القيام بالأعمال الهامة.

5-لايعتنون بصحتهم وأجسامهم، فهم لا يحافظون على قوتهم من أجل المواقف.

7-الإنتضار السلبي لما قد يقع.

8-المستوى الإجتماعي:

-يستخدمون الأخرين لتأمين مستقبلهم

-كما أنهم يميلون إلى السيطرة على سلطة لتكوين حياة سهلة.

- الإنطواء وظهور علامات الحزن والشك والتردد.

-صلابة الرأي والتعنت. **(سمية سيراج قدور 2018ص03)**

4: نظريات المفسرة لقلق المستقبل:

1/نظرية التحليل النفسي:

-قلق المستقبل عند سيجموند فرويد(1939/1859): حيث افترض أن منشأ أو أصل كل قلق هو صدمة الولادة، وإن صدمة الولادة مع توترها وخوفها من أن غرائز الهو لن تشبع هي أو تجربة الفرد مع الخوف والقلق، من هذه التجربة تخلق أنماط ردود الفعل وحالات الشعور التي ستحدث عندما يتعرض الفرد لخطر في المستقبل عندما يعجز الإنسان عن التغلب عن قلقه وعندما يكونون في خطر إستحوذا القلق عليه، يقال إنه صدمي.

-يعتبر فرويد أن أحد وظائف القلق مهما كان نوعها لا سيما الجوانب المقيدة وبالأخص جانب التوقع حيث يحدث القلق إذا تعرض الفرد لخطر بالفعل فإنه في هذه الحالة يخلق نوعا من الإستعداد والتأهب لمواجهة الموقف والتصدي لها ، ففرويد يجد أن الشخص إذا شعر بخطر في موقف معين فأنه يأخذ بعد ذلك بتوقع الخطر في المستقبل في المواقف المتشابهة و إذا توقع الشخص وقوع الخطر شعر أيضا بالقلق كان الخطر قد وقع فعلا ، ويؤدي القلق في هذه الحالة الأخيرة وظيفة هامة ، إذا أنه يكون بمثابة إشارة تنذر بحالة الخطر المقبلة حتى تستطيع (الأنا) أن تستعد لمواجهة الخطر المتوقع . لقد وضع فرويد نظريتين في القلق وهي:

1-القلق هو ترجمة واعية لليبيدو مكبوت ويفصد باليبيدو تلك الطاقة التي تتمثل جوهريا في غريزة الحياة وتوجد عند الإنسان منذ بداية رحلته في هذه الدنيا.

2-القلق يدل على وجود الأنا الأعلى وهو يتولد إذن على هذه الوجود وهذه الأنا تعني عند فرويد الجانب الخاص من الشخصية الناتج عن عقدة أوديب التي تتكون في بدايات الطفولة.
ويرى 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 عجز يدركها الفرد.

- **قلق المستقبل عند ألفريد أدلر (1870/1937):** إن سلوك الإنسان تحدده دافعيته بدلالة توقعات المستقبل ، ويصدر على أن أهداف المستقبل أكثر أهمية من أحداث الماضي ، وقد أوضح أدلر رأيه حول المستقبل من خلال مقارنة بين الفرد السوي الذي يستطيع أن يحرر نفسه من تأثير التخيلات والأوهام، ويواجه الواقع عندما يتطلب الضرورة ذلك ، والفرد العصابي الذي يكون غير قادر على العمل هذا لعلم بأن التخيل يمكن الإنسان من القدرة على التعامل بفاعلية عالية ، وأن توقعه للمستقبل يدفعه أكثر مما تدفعه التجارب الماضية ، فتوقعات الإنسان نحو المستقبل التي يتبناها الأنسان تؤثر في سلوكه الحاضر .

ويرجع أدلر نشأة طفولة الإنسان الأولى ، وربطه بالشعور بالنقص الجسمي ، وهذا النقص الجسمي يحمل الفرد على الشعور بعدم الأمان ومن ثم ينشأ القلق النفسي وهذا بدوره يعمم على الجانب النفسي والإجتماعي ، وهذا يدفع الفرد على الشعور بعدم الأمن فيحصل لديه القلق من المستقبل الذي يدفعه للعمل على تعويض النقص . **(الحمداني 2010ص162)**

-**النظرية الوجودية** :يمثل التفسير الوجودي لقلق المستقبل في رأي **كير كيجارد(1813/1855)**:الذي يرى أن حياة الإنسان و فهمها هي سلسلة من القرارات الضرورية ، وأن الإنسان عندما يتمعن في إتخاذ قرار معين ، فإن القرار سيعمل على تغيير هذا الإنسان و سيضعه أمام مستقبل مجهول ، وسيعيش بالتبعية خبرة القلق، فالقلق عند كير كيجارد لا شئ وهو كل شئ ، إنه شعور يوضح للفرد مدى مايكون عليه وجوده من أسى ومعاناة في العالم الذي يعيش فيه مستقبلا، ويشير كير كيجارد إلى أن القلق من المستقبل سببه عدم القدرة على التنبؤ بما سوف يحدث في عالم مجهول ، كذلك فإن إختيار الماضي يقود إلى الحزن بسبب فوات الفرص على النمو خلال مراحل التغيير. **(بلعداسي خيرة 2019ص45/44)**

-**النظرية السلوكية** : يرى أصحاب النظرية السلوكية أن القلق مكتسب من خلال الإشتراطات أو العمليات الأخرى الأمر الذي يولد السلوك التجنبي أو الهروبي ، وبالتالي يكتسب هذا السلوك التعزيز من خلال خفض مستوى القلق ، ويفسر **إيزيك** إستجابات القلق كنتيجة أحداق مصادقة أو سلسلة من الصعوبات المتتالية تشمل على رد فعل عصبي لا إرادي ، على إفتراض أن المثيرات العصبية السابقة تصبح متصلة من خلال ردود أفعال متصلة بالقلق تأخذ خصائص دافعية من خلال محاولات خفض التوتر والقلق المتمثل بالهروب والتجنب ، وأن التجنب أو الهروب الذي يتبع خفض القلق سوف يصبح قويا .

وقد ذكر السلوكيون أمثلة لمواقف عادية ممكن أن تؤدي إلى القلق ومنها: المواقف التي ليس فيها إشباع، حيث أن الفرد قد يتعرض في طفولته تحمل خوفا وتهديدا ولا يصاحبها تكيف ناجح مما يترتب على ذلك الشعور بعدم الإرتياح الإنفعالي ومايصاحبه من توتر وعدم إستقرار **(نفس المرجع السابق)**

النظرية المعرفية: أرجع رواد النظرية القلق إلى تشويه المعرفي وتحريف التفكير عن الذات وعن المستقبل، وكيفية إدراك الشخص وتفسير الأحداث. فأفكار الفرد هي التي تحدد ردود أفعاله في ضوء محتوى التفكير، ويتضمن القلق حديثا سلبيا مع الذات وتفسير الفرد للواقع بشكل سلبي ، وإدراك المعلومات عن الذات والمستقبل على أنها مصدر للقلق وضعف المسيطر وإنخفاض في فاعلية الذات ظهرت في نظرية "باندور" كمنحنى معرفي للقلق. **(دباغ يمينة والخير الزهراء 2019ص21)**

نظرية المخططات لأرون بيك : إفترض "بيك" بأن العمليات المعرفية الخاصة بنشأة القلق تقسم إلى ثلاثة خطوات وهي :(التقييم الأولي، التقييم الثانوي ، إعادة التقييم)

أ- التقييم الأولي : هو الإنطباع الأولي الذي يقوم به الفرد لمواجه الخطر المصدر ، وهل له تأثير على ميوله و إهتماماته اللازمة للحياة ونتيجة لذلك تتولد له الإستجابة الحرجة ، وهذه الإستجابة ربما تتولد نتيجة لمدى معين من المواقف تتروح مابين كارثة مستقبلية وخطر حالي يهدد الحياة.

ب-التقييم الثانوي: عندما يحاول الفرد تقييم مصادره الداخلية التي تثير القلق ليحتمى من الخطر أو يتفادى الضرر الذي يمكم حدوثه نتيجة لذلك التهديد ويفترض "بيك" أن مستوى القلق الذي ينتاب الفرد يعتمد على هذه النوعين من التقييم المعرفي لدى الفرد لا يحدث عن طريق الوعي بل يحدث من خلال التقييم وإعادة التقييم بطريقة آلية.

ج-**إعادة التقييم:** حيث يقيم الفرد حدة وشدة الخطر، ونتيجة لذلك قد يتولد لديه الإستجابة العدائية سواء أكان رد الإستجابة بالهروب بسبب القلق أم بالمواجهة نتيجة الخطر. **(نفس المرجع السابق)**

النظرية الإنسانية : تؤكد المدرسة الإنسانية وهي الإتجاه الثالث الرئيسي في علم النفس على الخصوصية الإنسانية بين الكائنات الحية ، وأن التحدي الرئيسي عند الإنسان هو أن يحقق وجوده وذاته كإنسان مستقل ، وأن كل ما يعوق محاولات الفرد لتحقيق هذا الهدف يمكن أن يثير قلقه ، وقد أعتبر أصحاب هذه النظرية أن المستقبل هو السبب الحقيقي للقلق عند الإنسان بسبب إدراك الفرد بأن الموت نهاية حتمية للإنسان وبالتالي فإن الفرد ينظر إلى أحداث المستقبل على أنها مهددة لوجوده ،فهم يدرسون مشكلات ذات معنى للإنسان ولوجوده ولرسالته كحرية الإختيار والمسؤولية، حيث أشاروا إلى القلق لا ينشأ من توقع الفرد ما سيحدث ويفترض أليس أن القلق إنما هو نتاج للتفكير غير العقلاني الذي يتبناه الإنسان ، فهو يرى أن المشكلات النفسية، لاتنجم عن الأحداث والظروف بحد ذاتها وإنما من تفسير الإنسان لتلك الأحداث والظروف. **(شلتز 1983ص307)**

5: التأثير السلبي لقلق المستقبل:

من أهم الأثار السلبية لقلق المستقبل مايلي:

-الهروب من الماضي والتشاؤم وعدم الثقة في أحد وإستخدام آلية الدفاع وصلابة الرأي والتعنت
-الشعور بالتوتر والأنزعاج لأتفه الأسباب والأحلام المزعجة وإضطراب النوم وإضطرابات التفكير، وعدم التركيز وسوء الإدراك الإجتماعي والإنطواء.

-الشعور بالوحدة وعدم القدرة على تحسين مستوى المعيشة وعدم القدرة على تخطيط للمستقبل والجمود وقلة المرونة والإعتماد على الأخرين في تأمين المستقبل
-يفتقد الإنسان تماسكه المعنوي، ويصبح عرضة للإنهيار العقلي والبدني

-التقوقع داخل إطار الروتين، وإختيار أساليب التعامل مع الموافق التي فيها مواجهة مع الحياة
-إستخدام مكانيزمات الدفاع مثل: النكوص، الإسقاط، التبرير والكبت

– تدمير نفسية الفرد فلا يستطيع أن يحقق ذاته، أو يبدع وإنما يضطرب وينعكس ذلك في صورة إضطرابات متعددة الأشكال والخرافات ولإنحراف وإختلال الثقة بالنفس

–التوقع والانتظار السلبي لما قد يحدث

– الإلتزام بالنشاطات الوقائية، وذلك ليحمي الفرد نفسه أكثر من إهتمامه بالإنخراط في مهام حرة مفتوحة غير مضمونة النتائج

–يعيش الإنسان في حالة إنعدام للطمأنينة على صحته ورزقه

–الاعتمادية والعجز واللاعقلانية **(رميسة بولعسل 2013ص47)**

6: طرق التعامل مع قلق المستقبل:

يوجد هناك طرق لمواجه الخوف والقلق من المستقبل ونذكر منها مايلي:

–**إزالة الحساسية بطريقة منظمة** :منهج إزالة الحساسية بطريقة منظمة كان أول أنواع العلاج السلوكي الهامة ، فلو أن إنسان لديه مخاوف مرضية من تخيل شئ وقع فإن إزالة الحساسية بطريقة منظمة تجعله يمر خلال المراحل أول الخطوات المرئية التالية : سوف يتدرب أولا على الإسترخاء العميق للعضلات و، وأغلب المرضى المصابين بالقلق المستقبل يعجزون عن أداء هذا بطريقة فعالة في البداية ويكونون في حاجة إلى ساعات عديدة من التدريب حتى يتمكنوا من إخضاع عضلاتهم للإسترخاء العميق عندما يريدون وسوف يطلب منه وهو في حالة من الإسترخاء العميق أن يستحضر صورة بصرية حية للمخاوف التي تقلق الفرد من المستقبل لفترة تبالغ خمس عشرة ثانية وسوف يتكرر هذا النمط مرة بعد مرة إلى أن يتمكن من تصور المخاوف دون أي قلق .

–**إن إزالة الحساسية المنظمة:** تركز على المواجهة التدريجية التي يصحبها الإسترخاء العميق للعضلات وتكون المواجهة أولا في الخيال ثم في الواقع فيما بعد أي أنها عملية منطقية لطيفة ومنظمة

–**الإغراق** : أصبحت الطريقة المسماة بالإغراق شائعة فيما بعد ، وفيها يتم الإستغناء عن التدريب على الإسترخاء فالشخص بالخوف والقلق من المستقبل يطالب بسرعة أن يتصور المخاوف قد حصلت ثم يتكرر التخيل المبالغ فيه فترات طويلة حتى يتكيف معها الشخص في النهاية ، ولاتعود مثيرة للخوف

البالغ منها فيما يبدو أي أن الشخص في واقع الأمر ، إنما يتعلم ذهنيا كيف يواجه أسواء مشاهدة ، ويتعامل معها.

-**إعادة التنظيم المعرفي** : كانت إعادة التنظيم المعرفي مزاوجة بين بعض الآراء السيكولوجية السابقة بعد أن تم تعديلها بحث مع نظريات التعلم الشرطي ، فقد لوحظ أن المرضى بالمخاوف أو قلق المستقبل يشتغلون كثيرا بالتفكير السلبي في المصائب ، والهدف من إعادة التنظيم المعرفي هو تعديل هذه الأنماط من التفكير وإحلال الأفكار الإيجابية المتفائلة مكانها. **(داقيد شيهان 1978ص188/187)**

ويرى المشيخي 2009: أنه بسلطان الإرادة والثقة بالنفس والقدرة على إمتلاك الإنفعلات والتحكم بها عن وعي التفكير بجرأة واضحة وهادئة ومطمئنة في مواجهة الأحداث والأشخاص كلها أسلحة كفيلة إذا أحسن إستخدامها يمكن أن تقضى على أي مخاوف وأي قلق مستقبلي ، وأن التفكير الموضوعي هو الأنجح لمعالجة الخوف والقلق وأن إدراك الفرد لحدود قدراته وطاقاته والقدرة على تغيير سلبيات ذاته ومواجهة الأفكار والمعتقدات الخاطئة وإستخدام المنطق والتحليل الذاتي وتفهم حقيقة المخاوف وأسبابها يساعد على الحد من الخوف والقلق من المستقبل فالخوف من المستقبل يجعل الفرد يضع أهدافكبيرة جدا ويصعب عليه تحقيقها والنتيجة قلق مزمن وتعاسة دائما بسبب الأخفاق المستمر لأن كل هدف غير محقق سيمثل إخفاقا ومشكلة معظم الذين يعانون من القلق والخوف من المستقبل أنه غير قادرين على وضع أهداف واقعية لتوجيه حياتهم وهؤلاء الذين يسعون دائما لتحقيق أهداف عالية جدا خوفا من المستقبل وينتهي بيهم الأمر إلى الهزيمة **(إبراهيم الطخيس 2014ص19)**

خلاصة الفصل:

وفي الأخير ومن خلال ما سبق في هذا الفصل تستنتج الباحثة أن قلق المستقبل هو في كل صوره الخوف من الغد ولكن لتغلب على ذلك ولتحقيق صحة النفسية للإنسان والاطمئنان يتوجب علينا الإيمان بالله قال الله تعالى: «الذين أمنوا وتطمئن قلوبهم بذكر الله ألا بذكر الله تطمئن القلوب وأننا لا نستطيع أن نغير ما قدر الله لنا وهو في كل صوره خير لأنه من عند الله.

الجانب الميداني

الفصل الثالث

الإجراءات المنهجية للدراسة

تمهيد:

1. الدراسة الاستطلاعية
2. عينة الدراسة الاستطلاعية
3. الحدود الزمانية والمكانية للدراسة
4. وصف عين الدراسة الاستطلاعية
5. أدوات الدراسة
6. إجراءات الدراسة الأساسية
7. الأساليب الإحصائية المستخدمة

خلاصة الفصل

تمهيد

بعد تطرقنا في الفصول الأولى إلى الجانب النظري، نتطرق الآن إلى الجانب الميداني وهذا الفصل هو فصل الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية، والذي يعتبر الجزء المتمم للجانب النظري، فالدراسة العلمية بصفة عامة تعتمد على الجانبين: الأول نظري والثاني ميداني (تطبيقي)، ويتمكن الباحث من خلال الجانب الثاني إلى تأكيد أو نفي ما وصفه من فروض والإجابة عن إشكالية بحثه.

إن هذا الفصل يعتبر الجزء الرابط بين الجانب النظري والمعطيات، أو النتائج التي يحصل عليها من خلال الدراسة، حيث أن الوقوف على النتائج النهائية للدراسة يتطلب معرفة الإجراءات المتبعة في ذلك، فوضوح المنهج وتجانس العينة وسلامة الطرق وتحديدها واختيار أدوات القياس المناسبة، ومالها من صدق وثبات واستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة لذلك، كلها إجراءات تساعد على الوصول إلى نتائج ذات قيمة علمية، وهذا ما حاول الطالب الباحث مراعاته وإتباعه في هذه الدراسة والتي سوف نعرضها في هذا الفصل.

1: الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية خطوة ضرورية في اعداد البحوث العلمية، ومن ذلك فان الباحث يستطيع من خلالها التعرف على السمات والبيئة والعينة المستهدفة بالدراسة، حيث يرى " محي الدين المختار 1995 " تعتبر الدراسة الاستطلاعية عموما ليس فقط للتحقق من صلاحية أدوات البحث، ولكن لتعميق المعرفة بالموضوع المراد دراسته وتجميع ملاحظات والتعرف على أهمية البحث وتحديد فروضه.(**محي الدين، 1995:261**)

- **الهدف من الدارسة الاستطلاعية:**

تعتبر الدراسة الاستطلاعية من أهم الخطوات في إجراء البحث العلمي، كما تعتبر من العناصر الأساسية ويتمثل الهدف منها فيما يلي:

– التعرف على خصائص العينة المختارة للدراسة الحالية عند تطبيق الدراسة الاستطلاعية يمكن اكتشاف العراقيل والصعوبات التي يمكن تفاديها أثناء إجراء الدراسة الأساسية

– التأكد من صلاحية الأداة المصممة وقياس بعض الخصائص السيكومترية منها: الصدق – والثبات. .

– محاولة التقرب من افراد العينة حتى يمكن التعرف على كيفية التعامل معها في الدراسة الأخرى وهي أساتذة التعليم الثانوي بمدينة ورقلة.

2 عينة الدراسة الاستطلاعية:

تمثلت عينة الدراسة في (30) تلميذا وتلميذة يدرسون في السنة الثالثة ثانوي بالجلفة في مختلف الشعب (ادب وفلسفة/علوم تجريبية / هندسة) تم اختيارهم من ثانوية أول نوفمبر من جنسين ذكور وإناث.

3: الحدود الزمانية والمكانية:

الحدود الزمانية: طبقنا استبيان على التلاميذ يوم 13 مارس 2023

الحدود المكانية: طبقت على تلاميذ السنة الثالثة ثانوي في ثانوية أول نوفمبر بولاية الجلفة.

4 وصف عين الدراسة الاستطلاعية:

جدول رقم(01) يوضح توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية حسب متغير الجنس

الجنس	التكرار	النسبة
ذكور	11	%37
إناث	19	%63
المجموع	30	%100

جدول رقم(02) يوضح توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية حسب متغير التخصص

التخصص	التكرار	النسبة
ادب وفلسفة	07	%23
علوم تجريبية	11	%37
هندسة	12	%40
المجموع	30	%100

جدول رقم(03) يوضح توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية حسب متغير الرغبة في التوجه

الرغبة في التوجه	التكرار	النسبة
بالرغبة في التوجه	15	%50
بدون الرغبة في التوجه	15	%50
المجموع	30	%100

5 أدوات الدراسة:

يستخدم الباحثون كثيرا من الأدوات والوسائل التي تثبت فاعليتها في قياس الظواهر النفسية المختلفة وخاصة بعد ان أصبح علم النفس علما يعتمد على الأسلوب العلمي في قياس الظواهر، فقد يختار الباحث اداته من بين الأدوات المتوفرة والموجودة التي صممها باحثون آخرون من قبل، او قد يضطر في حالة عدم وجود أداة مناسبة لبحثه ان يصمم الأداة بنفسه. **(بشرى إسماعيل، 47:2004)**

قمنا باستخدام الاستبيان كأداة جمع البيانات حول مشكلة الدراسة الحالية، وذلك نظرا لعدة اعتبارات منها: المخصص للدراسة، بعض خصائص العينة، وقت الباحث وجهده.

1.5: أدوات الدراسة:

مقياس الرضا عن الحياة:

أعده مجدي الدسوقي سنة 1996 ، يتكون من 30 عبارة تقيس عدة أبعاد هي السعادة ، الطمأنينة ، الإستقرار النفسي ، التقدير الإجتماعي .

لهذا المقياس خمس بدائل هي : تنطبق تماما ، تنطبق ، بين بين ، لا تنطبق ، لا تنطبق ابدا .

أما تصحيحها فهو كالتالي : 1/ مقابل تنطبق تماما

2/ مقابل تنطبق

3/ مقابل بين بين

4/ مقابل لاتنطبق

5/ مقابل لاتنطبق ابدا

الدرجة الدنيا للمقياس 29 درجة (درجة منخفضة من الرضا عن الحياة)

الدرجة العليا للمقياس 145 درجة (درجة مرتفعة من الرضا عن الحياة)

وقد تم تكييفه على البيئة الجزائرية من قبل الباحثة "**خميسة قنون** " (2013) بدراستها المعنونة (**الاستجابة المناعية وعلاقتها بالدعم الإجتماعي المدرك والرضا عن الحياة لدى مرضى السرطان**) وتم حساب الخصائص السيكومترية حيث طبقت المقياس على عينة تكونت من 40 فردا حيث قامت بحساب الصدق عن طريق المقارنة الطرفية للتأكد من الصدق التمييزي لهذا الأختبار ، وقامت الباحثة بترتيب النتائج تصاعديا وقسمتها إلى فئتين

عليا وسفلى بنسبة 27 بالمئة لكل فئة ، أما الثبات فتم حسابه بواسطة إعادة تطبيق على نفس أفراد العينة حيث أعيد تطبيق بعد خمسة عشر يوم من التطبيق الأول

(خميسة قنون 2013ص139/40)

5.2مقياس قلق المستقبل :

من إعداد المشيخي 2009 قام المشيخي ببناء هذا المقياس في صورته الأولية المكونة من (49) عبارة موزعه على أبعاده الخمسة وجرى بناء هذا المقياس من خلال مراجعة الإطار النظري والدراسات السابقة التي ودراسة بحثت في موضوع قلق المستقبل مثل دراسة (1996)

ودراسة معوض (1996) ودراسة نجلاء العجمي (2004) ودراسة ناهد سعود (2005) ودراسة سناء سعود (2006) وغيرها من الدراسات التي اهتمت بموضوع قلق المستقبل

وفيمايلي توصيف لهذا المقياس :

- **مكونات المقياس :**

يتكون المقياس من خمسة أبعاد ، هي :

البعد الأول: التفكير السلبي تجاه المستقبل، ويقصد به مجموعة االفكار والمعتقدات الخاطئة والسلبية التي يدركها الفرد وتؤدي الى شعوره بعدم الإرتياح والتوتر والخوف من المستقبل.

البعد الثاني: النظرة السلبية للحياة: ويقصد بها التوقعات السلبية لأحداث الحياة المستقبلية وعدم القدرة على التوافق والتعامل معها.

البعد الثالث: القلق من الأحداث الضاغطة ، ويقصد به الضغوط التي يعاني منها الفرد سواء كانلت ضغوطا أسرية أو اجتماعية أو اقتصادية وتنعكس على نظرته على المستقبل

.البعد الرابع: المظاهر النفسية لقلق المستقبل: وتعني مجموعة ردود الفعل الإنفعالية التي تعكس أسلوب الفرد في إدراك الأحداث والمواقف التي تتطلب المواجهة وتؤثر في المستقبل

البعد الخامس: المظاهر الجسمية: وتعني المشكلات الجسمية أو ردود الفعل الفسيولوجية التي تطرأ على الفرد في استجابته للمواقف التي تشكل تهديدا له ويدرك أنها تؤثر على مستقبله.

- **تصحيح المقياس :**

يتكون المقياس فلي صورته النهائية من (43)عبارة تتدرج تحته خمسة أبعاد مختلفة لقلق المستقبل كما في الجدول التالي :

جدول رقم (04) يوضح أبعاد مقياس قلق المستقبل وأرقام عباراته

ام	الأبعاد	أرقام العبارات	عدد العبارات
1	البعد الأول : التفكير السلبي تجاه المستقبل	36.31.26.21.16.11.6.1	8
2	البعد الثاني : النظرة السلبية تجاه الحياة	41.37.32.27.22.17.12.7.2	9
3	البعد الثالث : القلق من الأحداث الحياتية الضاغطة	42.38.33.28.23.18.13.8.3	9
4	البعد الرابع : المظاهر النفسية لقلق المستقبل	39.34.29.24.19.14.9.4	8

5	البعد الخامس : المظاهر الجسمية لقلق المستقبل	43.40.35.30.25.20.15.20.5	9
	الدرجة الكلية		**43**

أما بالنسبة لتقدير الدرجات، فيتم إعطاء المفحوص درجة واحدة إذا كانت استجابته لا تنطبق، ودرجتان إذا كانت استجابته احيانا ، ثلاث درجات إذا أجاب تنطبق بحيث تمثل الدرجة الكلية التي يحصل عليها المفحوص على المقياس درجة قلق المستقبل لديه ، وتتراوح الدرجات (129/43) درجة .

6: إجراءات الدراسة الأساسية:

- **المنهج المستخدم:**

تستهدف الدراسة الحالية فئة من التلاميذ سنة الثالثة ثانوي وذلك لمعرفة مستوى الرضا عن الحياة وعلاقته بقلق المستقبل والكشف عن رضا التلاميذ ومعرفة قلقهم على مستقبلهم ، من هنا قد اتبعنا المنهج الوصفي للإجابة على الأسئلة المحددة ، ويعتبر المنهج الوصفي طريقة الذي يعتمد عليها الباحثون على معلومات وافية ودقيقة ، تصور الواقع الاجتماعي ، والذي يؤثر على كافة الأنشطة الثقافية والعلمية تسهم في تحليل الظواهر

(قندبلجي 2009ص129)

ويعرف الرشيدي : بانه مجموعة الإجراءات البحثية التي تتكامل لوصف الظاهرة أو الموضوع اعتمادا على جمع الحقائق والبيانات وتصنيفها ومعالجتها وتحليلها تحليلا كافيا ودقيقا ، لاستخلاص دلالتها والوصول إلى نتائج أو تعميمات عن الظاهرة أو الموضوع محل البحث **(الرشيدي 2000ص59)**

- **مجتمع وعينة الدراسة وكيفية اختيارها:**

يشمل مجتمع الدراسة الحالية تلاميذ السنة الثالثة ثانوي من احدى ثانوية ولاية الجلفة و تم اختيارهم من ثانوية أول نوفمبر بالموسم الدراسي 2023/2022 حيث طبقت هذه الدراسة على 200 تلميذ وتلميذة في بعض الشعب منها شعبة ادب وفلسفة وشعبة العلوم التجريبية وشعبة هندسة طرائق.

- **عينة الدراسة :**

إن الغرض من اختيار العينة في أي دراسة هو الحصول على معلومات تتعلق بالمجتمع وتمثيله مما يوفر على الباحث الوقت و الجهد و التكاليف، فاختيار الباحث للعينة بطرق دقيقة يعطي النتائج تخفف عليه عناء التكاليف، وتعد المعاينة العشوائية أفضل طريقة للحصول على عينة ممثلة للمجتمع لما تستوفيه من شروط الدقة فالنتائج التي نحصل عليها من خلال هذه المعاينات في الغالب هي ممثلة للمجتمع الأصلي تمثيلا دقيقا .

نظرا لطبيعة الدراسة فقد تم اختيار عينة ممثلة للمجتمع بالأسلوب الاحتمالي (العشوائي) و الذي يوفر لكل فرد من أفراد المجتمع احتمال اختياره في العينة ، واعتمد الباحث على الطريقة العشوائية البسيطة و التي تعتبر الأكثر ملاءمة لهذه الدراسة حيث تم اختيار عدد من الطلبة باستخدام التعيين العشوائي مع استبعاد أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية، والعدد الإجمالي مبين في الجدول الموالي :

جدول رقم (11) يوضح خصائص عينة الدراسة لأساسية حسب الجنس

المتغير	الفيئة	التقييم		
		التكرار	انسبة	المجموع %100
الجنس	ذكور	68	% 34	%100
	اناث	132	% 66	

نلاحظ من خلال الجدول أن عدد فيئة ذكور بلغ (68) والتي تمثل 34 % أما بالنسبة إلى عدد فيئة اناث فقد بلغ (132) والتي تمثل بنسبة 66 % من حجم العينة الاساسية

جدول رقم (12) يوضح خصائص عينة الدراسة لأساسية حسب المستوى الدراسي

المتغير	الفيئة	التقييم		
		التكرار	النسبة	المجموع %100
التخصص الدراسي	ادب وفلسفة	85	% 43	%100
	علوم تجربية	70	% 35	
	هندسة	45	% 22	

نلاحظ من خلال الجدول أن عدد فيئة ادب وفلسفة بلغ (85) والتي تمثل 43 % أما بالنسبة إلى عدد فيئة علوم تجربية فقد بلغ (70) والتي تمثل بنسبة 35 % أما بالنسبة إلى عدد فيئة هندسة فقد بلغ (45) والتي تمثل بنسبة 22 % من حجم العينة الأساسية

جدول رقم (13) يوضح خصائص عينة الدراسة لأساسية حسب نمط التوجه

المتغير	الفيئة	التقييم		
		التكرار	النسبة	المجموع %100
نمط التوجه	التوجه برغبة	169	% 85	%100
	التوجه بدون رغبة	31	% 15	

نلاحظ من خلال الجدول أن عدد فيئة التوجه برغبة بلغ (169) والتي تمثل 85 % أما بالنسبة إلى عدد فيئة التوجه بدون رغبة فقد بلغ (31) والتي تمثل بنسبة 15 % أما بالنسبة إلى من حجم العينة الاساسية.

7 :الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة الأساسية:

لمعالجة البيانات المتحصل عليها من خلال تطبيق الدراسة الأساسية تم اعتماد الأساليب الإحصائية التالية:

معامل الارتباط بيرسون لمعرفة العلاقة

المتوسط الحسابي.

الانحراف المعياري.

معامل الارتباط بيرسون لحساب الثبات عن طريق التجزئة النصفية.

اختبار الفروق "ت" لدراسة الفروق.

. التكرار والنسب المئوية (لوصف العينة)

ولقد تمت المعالجة الإحصائية باستعمال برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية

نسخة (20) spss

خلاصة الفصل:

تم في هذا الفصل عرض لإجراءات الدراسة الاستطلاعية والأساسية، بداءً بالمنهج المعتمد في هذه الدراسة لملاءمته لطبيعة وموضوع الدراسة الحالية، ثم عينة الدراسة الاستطلاعية، وكذلك التطرق إلى أدوات الدراسة من خلال اختبار بعض الخصائص السيكومترية من ثبات وصدق من أجل الاطمئنان للنتائج المتحصل عليها في الدراسة الأساسية، هذه الأخيرة التي تم وصف لعينتها وإجراءاتها، وقد خلص الفصل إلى عرض الأساليب الإحصائية التي تم بها تحليل بياناتها سواء المتعلقة بمعالجة الخصائص السيكومترية أو المتعلقة بفرضيات الدراسة والتي سيتم عرض وتحليل لنتائجها بالتفصيل في الفصل الموالي.

الفصل الرابع

عرض وتحليل النتائج

تمهيد

1. عرض، تحليل ومناقشة الفرضية الأولى
2. عرض، تحليل ومناقشة الفرضية الثانية
3. عرض، تحليل ومناقشة الفرضية الثالثة
4. عرض، تحليل ومناقشة الفرضية الرابعة
5. عرض، تحليل ومناقشة الفرضية الخامسة
6. عرض، تحليل ومناقشة الفرضية السادسة
7. عرض، تحليل ومناقشة الفرضية السابعة
8. عرض، تحليل ومناقشة الفرضية الثامنة
9. عرض، تحليل ومناقشة الفرضية التاسعة

خلاصة الفصل

تمهيد:

يتضمن هذا الفصل عرض وتحليل نتائج الدراسة الحالية في ضوء الفرضيات التي تم طرحها، وهذا من خلال ما توصلنا إليه من نتائج بعد المعالجة الإحصائية للبيانات على عينة قوامها

(200) فقد اهتمت الدراسة الحالية بمحاولة معرفة مستوى الرضاء عن الحياة وقلق المستقبل لدى افراد العينة وكذا محاولة معرفة دلالة الفروق في درجات باختلاف (الجنس، التخصص والرغبة في التوجه) والعلاقة بينهما.

1. عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الأولى:

- **نصت الفرضية الأولى على ما يلي: نتوقع** مستوى مرتفع في الرضاء عن الحياة لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي في ثانوية أول نوفمبر بولاية الجلفة

بغرض اختبار نتائج الفرضية الاولى تطبيق مقياس الرضا عن الحياة ل مجدي الدسوقي سنة 1996على افراد عينة الدراسة ب 200 تلميذ وتلميذة من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي في ثانوية أول نوفمبر بر بولاية الجلفة. وذلك من اجل حساب مستوى الرضاء عن الحياة ومقارنته بالمتوسط الحسابي الافتراضي باستخدام اختبار (T) لعينة واحدة وحساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات استجابات أفراد العينة على أداة الدراسة، علما أن المتوسط النظري للمقياس المعتمد في هذه الدراسة هو (90) وتم التوصل إلى النتائج المبينة في الجدول التالي:

المتوسط النظري = (الدرجة القصوى + الدرجة الدنيا)/2

- المتوسط النظري 30 * (5+1)/2= 90

الجدول رقم (14) يوضح: نتائج اختبار (t test) لعينة واحد لدراسة دلالة الفروق بين المتوسطات النظرية والمتوسطات الحسابية لدرجات الأفراد على استبيان الرضاء عن الحياة

المتغير	عدد الافراد	القيمة الاختيارية	المتوسط الحسابي (X)	الانحراف المعياري (δ^2)	درجة الحرية (df)	قيمة (T-test)	المعنوية ($\propto$)	مستوى الدلالة
الرضاء عن الحياة	200	90	132,35	40,36	199	14,83	0.00	0.01

يتبين من خلال الجدول نلاحظ أن المتوسط الحسابي لدرجات أفراد العينة البالغ عددها (200) قد بلغ (132,35) وبانحراف معياري قدره (40,36) كما تم حساب المتوسط النظري لأداة الدراسة وكان مقداره (90) وتم اختبار الفرق بين المتوسطين وتبين أنه لصالح المتوسط النظري باعتماد الاختبار التائي (T. test) لعينة واحدة، إذ بلغت درجة الحرية عند (199) و القيمة التائية (14,83) في حين بلغت القيمة الاحتمالية (sig) (0.00) عند مستوى الدلالة (0.01) و وهي دالة إحصائيا، وعليه كلما كان المتوسط الحسابي اكبر من المتوسط النظري فهذا يعني أن المستوى مرتفع بينما تدل قيمة ت على أن الفروقات بين المتوسطين هي فروقات حقيقية .وبالتالي نقبل الفرضية التي تنص على أن مستوى الرضاء عن الحياة لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي في ثانوية أول نوفمبر بولاية الجلفة.

.

ويرجع الطالبتين سبب ذلك الى ان الرضا عن الحياة هو نوع من التقدير الهادئ و التأمل لمدى حسن سير الامور فكلما كانت إنجازاته منسجمة ومتجانسة مع قيمه ورغباته كلما كان أكثر رضا والرضا هو إحساس الفرد بالاستقرار النفسي و الطمأنينة والتفاؤل وكذا قناعة الفرد والراحة والسكينة فهو عامل اساسيا في توافقهم وتقبلهم للأحداث و المواقف المختلفة وإقبال عن الحياة ويعتبر من أهم مكونات السعادة ويرجع ايضا إلى ان التلاميذ البكلوريا لديهم لديهم مستوى عالي وطموح أعلى للوصول إلى التخرج وإيجاد العمل وتقديرهم لذاتهم إذا مقارنو أنفسهم بالأشخاص أقل منهم مستوى دراسي وهذا ما اكدته النظرية المقارنة الاجتماعية التي تؤكد ان الفرد يعتمد على تقييمه لذاته على مقارنته ما توصل اليه بما لدى الآخرين ،بالإضافة إلى ذلك القيام بأعماله وواجباته اتجاه ربه ونفسه واسرته و القدرة على تحقيق اهدافه وطموحاته وإتقان الاداء الانشطة الحياتية وتحفيزه على متابعة مسيرته ومدى تعامله مع مستجدات ومتغيرات الطارئ على يوميته.

وهذا اتفقت معه دراسة تلمسان فاطمة 2016 بعنوان الرضا عن الحياة وعلاقته بتقدير الذات لدى طلبة المدرسة العليا طبقت على عينة قوامها 300 طالب من المدرسة العليا 148 (ذكور) و152 (إناث)، كما بينت وجود مستوى مرتفع لدى طلبة المدرسة العليا في كل من متغيري تقدير الذات والرضا عن الحياة.

كما وجدنا ايضا دراسة معاكسة لدراسة دراسة عمر بوعزيز على جرمون 2020 مستويات الرضا عن الحياة واثبتت الدراسة وجود مستوى متوسط للرضا عن الحياة.

2. عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثانية:

- **نصت الفرضية الثانية على ما يلي:** نتوقع مستوى مرتفع في قلق المستقبل لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي في ثانوية أول نوفمبر بولاية الجلفة.

بغرض اختبار نتائج الفرضية الثانية تم تطبيق مقياس قلق المستقبل عن الحياة ل من إعداد المشيخي 2009 على افراد عينة الدراسة ب 200 تلميذ وتلميذة من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي في ثانوية أول نوفمبر بر بولاية الجلفة. وذلك من اجل حساب مستوى قلق المستقبل ومقارنته بالمتوسط الحسابي الافتراضي باستخدام اختبار(T) لعينة واحدة وحساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات استجابات أفراد العينة على أداة الدراسة، للتحقق من هذه الفرضية تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات استجابات أفراد العينة على أداة الدراسة، علما أن المتوسط النظري للمقياس المعتمد في هذه الدراسة هو (86) وتم التوصل إلى النتائج المبينة في الجدول التالي: المتوسط النظري = (الدرجة القصوى + الدرجة الدنيا) /2

- المتوسط النظري 43 * (1+3) /2= 86

الجدول رقم (15) يوضح: نتائج اختبار (t test) لعينة واحد لدراسة دلالة الفروق بين المتوسطات النظرية والمتوسطات الحسابية لدرجات الأفراد على استبيان قلق المستقبل.

المتغير	عدد الافراد	القيمة الاختيارية	المتوسط الحسابي (X)	الانحراف المعياري (δ^2)	درجة الحرية (df)	قيمة (T-test)	المعنوية (∝)	مستوى الدلالة
قلق المستقبل	200	86	113,83	35,310	199	11.14	0.00	0.01

من خلال الجدول نلاحظ أن المتوسط الحسابي لدرجات أفراد العينة البالغ عددها (200) قد بلغ (113,83) وبانحراف معياري قدره (35,310) كما تم حساب المتوسط النظري لأداة الدراسة وكان مقداره (1) وتم اختبار الفرق بين المتوسطين وتبين أنه لصالح المتوسط النظري باعتماد الاختبار التائي (T. test) لعينة واحدة، إذ بلغت درجة الحرية عند (199) و القيمة التائية (11.14) في حين بلغت القيمة الاحتمالية (sig) (0.00) عند مستوى الدلالة (0.01) و وهي دالة إحصائيا، وعليه كلما كان المتوسط الحسابي اكبر من المتوسط النظري فهذا يعني أن المستوى مرتفع بينما تدل قيمة ت على أن الفروقات بين المتوسطين هي فروقات حقيقية. وبالتالي نقبل الفرضية التي تنص على ان مستوى قلق المستقبل مرتفع لدى لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي في ثانوية أول نوفمبر بولاية الجلفة.

و يعزو الطالبتين سبب هذا بفعل عوامل الاجتماعية والثقافية وهذا معناه أن هناك أمور داخل المجتمع تستثير التوجس والخوف من الايام المقبلة التي ستعمد على تغيير أهداف الفرد الحياتية ،فضلا على ذلك بذكر الباحثة أننا يمكنان نسلط الضوء على طبيعة المناخ الاجتماعي المهيأ لحالة القلق من المستقبل الذي يعتبر حالة انفعالية غير سارة تصيب الإنسان بالتوتر وعدك الأمن وهو أيضا خلل نفسي الناشئة عن التفكير في المستقبل وشعور الفرد بتهديد أو هم مقيم أو خوف من المواجهة ويمكن أن ينعكس إيجابيا على الأفراد المقبلين على الامتحان لأن التلاميذ الذين لديهم مستوى مرتفع من القلق يكون آدائهم أفضل حيث يعتبر التمثيل الدراسي من الأهم الأنشطة المعرفية التي يبدو فيها معيار الامتياز أو النجاح أو الفشل واضحا ، من هنا فهم يعتبر أكثر الأنشطة ارتباط بقلق وتحفيز.

واتفقت هذه الدراسة مع مجموعة من دراسات من بينها دراسة بشرى العكاشية (2001) الى التعرف على مستوى قلق المستقبل لدى طلبة الجامعة وذلك على عينة تكونت (320) طالب وطالبة وقد اوضحت النتائج الدراسة إرتفاع مستوى قلق المستقبل لدى الشباب الجامعي من الجنسين.

حيث اختلفت مع. دراسة السبعاوي 2007 هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى قلق المستقبل لدى طلبة كلية التربة بشكل عام وتكونت العينة (875) طالب وطالبة ونتائج كانت تعني ان مستوى قلق المستقبل لدى أفراد العينة بشكل عام منخفض.

3. عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

نصت الفرضية الثالثة على ما يلي: توجد علاقة طردية بين الرضاء عن الحياة وقلق المستقبل لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي في ثانوية أول نوفمبر بولاية الجلفة؟

جدول رقم (16) يمثل نتائج معامل لارتباط برسون لدراسة العلاقة بين الرضاء عن الحياة وقلق المستقبل

متغيرات الدراسة	العينة عدد افراد	معامل الارتباط	قيمة sig	مستوى الدلالة
الرضاء عن الحياة وقلق المستقبل	200	0.71	0.00	دال

نلاحظ من خلال الجدول ان عدد افراد العينة بلغ (200) و قيمة معامل الارتباط برسون قدرت ب(071) وقيمة sig قدرة ب (0,00) وعليه هي دالة عند مستوى دلالة (0.01) وهذا يدل على وجود علاقة بين الرضاء عن الحياة وقلق المستقبل لدى أفراد العينة ومنه نقبل فرضية البحث التي تنص على وجود علاقة بين الرضاء عن الحياة وقلق المستقبل لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي في ثانوية أول نوفمبر بولاية الجلفة،

في المؤسسة محل الدراسة.

ويعزو الطالبتين سبب ذلك راجع الى أن الرضا عن الحياة وقلق المستقبل على أساس أنهما مفهومان لهما تأثير كبير في حياة الأفراد وبالخصوص في الحياة الدراسية لهما علاقة إرتباطية إن تقبل الفرد تقدير إيجابي وحب

الإنجازات يحقق الرضا والسعادة وأن معرفة مايحقق الرضا و القلق المستقبلي والخوف يزيد من تحفيز دراسي لدى تلاميذ بكالوريا يساهم في تحسين تحصيلهم الدراسي ويساهم في نجاحهم ،فالجانب النفسي السوي والمتوازن يؤثر على تحقيق التوازن النفسي في مرحلة الدراسة فهذان الجانبان يساعد تلميذ على مواصلة حياته الدراسية بشكل جيد.

واتفقت هذه الدراسة مع دراسة مسعود (2005) بعنوان قلق المستقبل وعلاقته بسمتى التفاؤل والتشاؤم لدى طلاب الجامعة ، أسفرت نتائج الدراسة على وجود علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين قلق المستقبل ومجالات مختلفة كما تعكس هذه دراسة مع دراسة إبراهيم مروة محمد (2011) حول الرضا عن الحياة وعلاقته بالدعم الاجتماعي المدرك وقلق المستقبل تكونت عينة الدراسة من (2035) طالب طالب جامعي ، وبينت النتائج الدراسة وجود علاقة سلبية بين درجات الطالب على مقياس الرضا عن الحياة ودرجاتهم على مقياس قلق المستقبل.

4. عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الرابعة:

- **نصت الفرضية الرابعة على ما يلي:** توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الرضاء عن الحياة لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي في ثانوية أول نوفمبر بولاية الجلفة تعزى لمتغير الجنس.

بهدف اختبار نتائج الفرضية الرابعة التي تنص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات استجابات أفراد عينة الدراسة من الجنسين على مقياس الرضا عن الحياة، استخدمنا اختبار (ت) للفروق بين المتوسطات لعينتين مستقلتين وذلك من أجل المقارنة الفعلية بين متوسط استجابات الذكور والممثل لمستوى الرضاء عن الحياة لديهم، ومتوسط استجابات الإناث والممثل كذلك لمستوى الرضاء عن الحياة لديهن، وبالاستعانة بنظامspss تم حساب معامل (ت) وكانت النتائج كالتالي:

الجدول رقم (17) يوضح دلالة الفروق لدى أفراد عينة الدراسة في الرضاء عن الحياة لدى افراد العينة تعزى لمتغير الجنس

المتغير	الجنس	عدد أفراد العينة (N)	المتوسط الحسابي (X)	الانحراف المعياري (δ^2)	درجة الحرية (df)	قيمة (T-test)	الدلالة المعنوية (Sig)	مستوى الدلالة
الرضاء عن الحياة	ذكور	68	137,06	5,046	198	2.13	0.03	0.05
	اناث	132	41,610	4,456				

- تبين من خلال الجدول أعلاه تبين أن عدد فئة ذكور بلغ (68) و المتوسط الحسابي بلغ (137,06) بانحراف معياري قدره (41,610) بينما عدد فيئة اناث بلغ (132) والمتوسط الحسابي بلغ (41,610) وانحراف معياري قدره (4,456) عند درجة الحرية (198)، بينما بلغت قيمة (ت) المحسوبة (2.13) كما يلاحظ أن قيمة (sig) قدرت بـ(0.03). عند مستوى الدلالة (0.05) وهي قيمة دالة إحصائية نقبل الفرضية التي تنص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الرضاء عن الحياة لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي في ثانوية أول نوفمبر بولاية الجلفة لمتغير الجنس.

ويعزو الطالبتين سبب ذالك راجع ان الشباب لديهم تفكير واسع وطموح أكثر واحساسهم بالاستقرار النفسي و الطمأنينة والراحة والأمل وصاحب القرار وله درجة عالية من التحمل عن التعرض للضيق والتوتر وبذلك يمكن القول بأنه لديه إرادة قوية في مقاومة الأزمات ويسعى للأفضل و النجاح والشعور بالسعادة على عكس البنات لكن لايمكننا القول بأنهم لايشعرون بالرضا عن الحياة و السعادة ولكن عدم إستطاعتهم على مواجهة والعقبات

والضغوطات وفشل وتعرضهم للإحباطات تنعدم لديهم الثقة وقلة التوازن والتأزم وإرتفاع نسبة الإكتئاب والغضب لديهم .

بالمقابل هنا نجد دراسة مشابهة لدراستنا لدراسة شلبي (2011) بعنوان أساليب التعلق والعوامل الخمس الكبرى للشخصية وعلاقتهما بالرضا عن الحياة لدى طلاب الجامعة تكونت عينة (299) طالب وطالبة أسفرت نتائج الدراسة وجود بعض الفروق لدالة إحصائية في الرضا عن الحياة ترجع إلى كل من الجنسين . كما اختلفت مع دراسة عبد اللطيف حسن (1996) حول الرضا عن الحياة الجامعية لطلاب تكونت عينة الدراسة (428) طالب وطالبة أسفرت نتائج الدراسة أنه لا توجد فروق بين الجنسين.

5. عرض وتحليل نتائج الفرضية الخامسة:

- **نصت الفرضية الخامسة على ما يلي:** توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الرضاء عن الحياة لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي في ثانوية أول نوفمبر بولاية الجلفة تعزى لمتغير التخصص(علمي .ادبي. هندسة).

بهدف اختبار نتائج الفرضية الخامسة التي تنص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات استجابات افراد عينة الدراسة على مقياس الرضاء عن الحياة تبعا لمتغيّر التخصص (علمي ،ادبي،هندسة)، استخدمنا اختبار تحليل التباين الأحادي ANOVA (F) للفروق بين المتوسطات الحسابية وذلك من أجل المقارنة الفعلية بين متوسطات استجابات فئات المستويات الدراسية والممثلة لمستوى الرضاء عن الحياة لدى تلاميذ السنة الثالثة الثانوي، وبالاستعانة بنظام spss تم حساب معامل التباين الأحادي ANOVA (F) وكانت النتائج مبيّنة في الجدول كالتالي:

الجدول رقم (18) يوضح دلالة الفروق لدى أفراد عينة الدراسة في الرضاء عن الحياة لدى افراد العينة تعزى لمتغير التخصص

المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية (df)	متوسط المربعات	قيمة (F)	الدلالة المعنوية (Sig)	مستوى الدلالة
الرضاء عن الحياة	بين المجموعات	1089,316	2	544,658	6.63	0.00	0.01
	داخل المجموعات	16173,439	197	82,099			
	الإجمالي	17262,755	199	/			

من خلال الجدول يتضح أن مجموع المربعات بين المجموعات قدر بـ (1089,316) ومتوسط المربعات قدر بـ(1089,316) عند درجة الحرية (2) أما داخل المجموعات فقد قدر مجموع المربعات بـ(16173,439) وقدر متوسط المربعات بـ(82,099) عند درجة الحرية (197) وبهذا يكون المجموع الكلي بالنسبة لمجموع المربعات هو(17262,755) ودرجة الحرية (199) وعليه قدرت قيمة (F) بـ (6.63) وقيمة sig ب (0.00) وهي قيمة دالة إحصائية وبالتالي نقبل الفرضية التي تنص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الرضاء عن الحياة لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي في ثانوية أول نوفمبر بولاية الجلفة تعزى لمتغير **التخصص**(علمي ،ادبي،هندسة).

ويرى الطالبتين ان ذلك راجع أن التخصص الأدبي أعلى نسبة رضا على باقي تخصصات تليه الهندسة وفي تالي تقل نسبة التخصصات العلمية وبهذا أن التخصص الأدبي له له قوة دافعية وطموح للكسب الاعلى نتائج لان نسبة قبول التخصصات في نجاح تكون للادبية وهذا مايجعله راضي وشعوره بالراحة والإطمأنان أما بالنسبة

لتخصص الهندسة تكون نسبة طلبة قليل ويكون أقل نسبة في الرضا وبالتالي يكون تخصص العلمي أقل من جميع التخصصات لاكن لايعني انهم منعدمي الرضا ولكن يكون الخوف والقلق يراودهم .

واتفقت نتيجة هذه الدراسة مع دراسة بن عطية نوال وعيدة إيمان بعنوان جودة الحياة وعلاقتها بالرضا عن التخصص الدراسي لدى طلبة العلوم الاجتماعية عينته مكونة من (90) طالب وطالبة أظهرت نتائج أنه توجد فروق دالة إحصائية في الرضا عن التخصص الدراسي تعزي لمتغير التخصص بالمقابل تعكس مومن رضوان (2020) حول الرضا عن الحياة للطلبة الجامعيين المتحصلين على شهادة جامعين العاطلين ،وكانت نتائج لاتوجد فروق لرضا عن الحياة تعزي متغير التخصص.

6. عرض وتحليل نتائج الفرضية السادسة:

- **نصت الفرضية السادسة على ما يلي:** توجد فروق ذات دلالة إحصائية الرضاء عن الحياة لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي في ثانوية أول نوفمبر بولاية الجلفة لمتغير الرغبة في التوجه.

بهدف اختبار نتائج الفرضية السادسة التي تنص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات استجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس الرضاء عن الحياة تبعا لمتغير الرغبة بالتوجه، استخدمنا اختبار (ت) للفروق بين المتوسطات لعينتين مستقلتين وذلك من أجل المقارنة الفعلية بين متوسط استجابات من هم في التخصص بالرغبة، ومتوسط ومن هم بدون رغبة في التخصص وممثل كذلك لمستوى قلق لمستوى الرضاء عن الحياة لديهم، وبالاستعانة ب نظامspss تم حساب معامل (ت) وكانت النتائج كالتالي:

الجدول رقم (19) يوضح دلالة الفروق في الرضا عن الحياة لدى افراد العينة تعزى لمتغير الرغبة بالتوجه

المتغير	التوجه	عدد أفراد العينة (N)	المتوسط الحسابي(x)	الانحراف المعياري (δ^2)	درجة الحرية (df)	قيمة (T-test)	الدلالة المعنوية (Sig)	مستوى الدلالة
الرضاء عن الحياة	التوجه برغبة	169	131,48	41,704	198	0.84	0.78	0.05
	التوجه بدون رغبة	31	138,35	41,094				

من خلال الجدول نلاحظ عدد فيئة التوجه برغبة بلغ (169) و المتوسط الحسابي بلغ (131,48) بانحراف معياري قدره (41,704) بينما عدد فيئة التوجه بدون رغبة بلغ (31) والمتوسط الحسابي بلغ (138,35) وانحراف معياري قدره (41,094) عند درجة الحرية (198)، بينما بلغت قيمة (ت) المحسوبة (0.84) كما يلاحظ أن قيمة (sig) قدرت بـ(0.78). عند مستوى الدلالة (0.05) وهي قيمة غير دالة إحصائية مما يدل على عدم تحقق الفرضية، وعليه نرفض الفرضية البديلة ونقبل الفرض الصفري الذي ينص على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الرضاء عن الحياة لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي في ثانوية أول نوفمبر بولاية الجلفة تعزى لمتغير التوجه.

ويرى الطالبتين ان ذلك راجع مساعدة التلميذ على تكوين مفهوم إيجابي عن الذات ويتقبلها كما هي وتحقيق التوافق الشخصي بالرضا عن الذات وإشباع حاجاتها حيث لا نأخذ الرغبة بعين الاعتبار يكون التلميذ له مهارات وقدرات والتفاؤل بالتخصص الموجه له والتكيف معه وتوفير لدى التلميذ خبرات ذهنية حول التخصص وتقوية قدراته ودعم ثقته بنفسه وبالنجاح.

7. عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية السابعة:

- **نصت الفرضية السابعة على ما يلي:** توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قلق المستقبل لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي في ثانوية أول نوفمبر بولاية الجلفة تعزى لمتغير الجنس.

بهدف اختبار نتائج الفرضية السابعة التي تنص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات استجابات أفراد عينة الدراسة من الجنسين على قلق المستقبل، استخدمنا اختبار (ت) للفروق بين المتوسطات لعينتين مستقلتين وذلك من أجل المقارنة الفعلية بين متوسط استجابات الذكور والممثل لمستوى قلق المستقبل لديهم، ومتوسط استجابات الإناث والممثل كذلك لمستوى قلق المستقبل لديهن، وبالاستعانة بنظامspss تم حساب معامل (ت) وكانت النتائج كالتالي:

الجدول رقم (20) يوضح دلالة الفروق لدى أفراد عينة الدراسة في قلق المستقبل تعزى لمتغير الجنس

المتغير	الجنس	عدد أفراد العينة (N)	المتوسط الحسابي (x)	S الانحراف المعياري (δ^2)	درجة الحرية (df)	قيمة (T-test)	الدلالة المعنوية (Sig)	مستوى الدلالة
قلق المستقبل	ذكور	68	121,81	38,448	198	2,73	0.00	0.01
	اناث	132	106,23	37,946				

نلاحظ من خلال الجدول أن عدد فيئة ذكور بلغ (168) و المتوسط الحسابي بلغ (121,81) بانحراف معياري قدره (38,448) بينما عدد فيئة اناث بلغ (132) والمتوسط الحسابي بلغ (106,23) وانحراف معياري قدره (**37,946**) عند **درجة الحرية** (**198**)، بينما بلغت **قيمة (ت)** المحسوبة (2.73) كما يلاحظ أن قيمة (**sig**) قدرت بـ(**0.00**). عند مستوى الدلالة (0.01) وهي قيمة دالة إحصائية . وبالتالي نقبل الفرضية التي تنص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قلق المستقبل لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي في ثانوية أول نوفمبر بولاية الجلفة تعزى لمتغير الجنس.

يعزو الطالبتين سبب هذه النتيجة الى ان الشباب ينظرون إلى المشكلات الحياتية و المستقبلية بصورة واقعية حيث كثرة مشاكل الحياة تجعل الإنسان ينظر إلى المشاكل الأكثر تعقيد في حياته بأن الذكور لديهم مسؤوليات اكثر من الإناث ومهام أكثر ، ويرجع إرتفاع درجات قلق المستقبل لدى الذكور أعلى من الأناث إلى طبيعة التفكير في مسؤولية وإيجاد العمل حيث تجد التلميذ مهموم على مستقبله وله دافعية الدراسة والاهتمام بالإمتحان أكثر حتى يحصلوا على أعلى الدرجات توقعات الأهل بأبنائهم الذكور يزيد فاعليتهم ودافعيتهم هذا يؤثر بشكل إيجابي على الدراسة وتحصيل الدراسي بحيث تضاءلت نظرة الوالدية في الأسر التي تميز بين الذكور والإناث ،عكس بالنسبة

للفتيات قد يكون الإهتمام بهم أقل وأن دورها في المجتمع لايسمح لها بالخروج من البيت و القيام بالإنشغالات والأعمال المنزلية بجانب الدراسة وهذا يقلل من حدة القلق اتجاه الدراسة وتخميم المعمق لها فهذا الامر يعيق عملية الدراسة .

واتفقت نتيجة هذه الدراسة مع دراسة مندوه (2006) إلى معرفة العلاقة بين قلق المستقبل وبعض مظاهر التوافق الدراسي لدى طلاب الجامعة تكونت عينة الدراسة (600) طالب وطالبة أسفرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين ذكور وإناث في قلق المستقبل لصالح ذكور بالمقابل إختلفت مع دراسة الطائي (2009) إلى التعرف على قلق المستقبل لدى طلبة كليات الطب عينة (180) طالب وطالبة ، اظهرت نتائج أنه لاتوجد فروق دالة إحصائية تبعا لمتغير الجنس (ذكور /إناث).

8. عرض وتحليل نتائج الفرضية الثامنة:

- **نصت الفرضية الثامنة على ما يلي:** توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قلق المستقبل لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي في ثانوية أول نوفمبر بولاية الجلفة تعزى لمتغير التخصص(علمي، ادبي، هندسة).

بهدف اختبار نتائج الفرضية الثامنة التي تنص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات استجابات افراد عينة الدراسة على مقياس قلق المستقبل تبعا لمتغيّر التخصص (علمي ،ادبي،هندسة)، استخدمنا اختبار تحليل التباين الأحادي ANOVA (F) للفروق بين المتوسطات الحسابية وذلك من أجل المقارنة الفعلية بين متوسطات استجابات فئات المستويات الدراسية والممثلة لمستوى قلق المستقبل لدى تلاميذ السنة الثالثة الثانوي، وبالاستعانة بنظام spss تم حساب معامل التباين الأحادي ANOVA (F) وكانت النتائج مبيّنة في الجدول كالتالي:

الجدول رقم (21) يوضح دلالة الفروق لدى أفراد عينة الدراسة قلق المستقبل تعزى لمتغير التخصص

المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية (df)	متوسط المربعات	قيمة (F)	الدلالة المعنوية (Sig)	مستوى الدلالة
قلق المستقبل	بين المجموعات	1400,327	2	200,16	2.15	0.01	0.01
	داخل المجموعات	18297,673	197	92,88			
	الإجمالي	18698,000	199				

نلاحظ من خلال الجدول يتضح أن مجموع المربعات بين المجموعات قدر بـ(1400,327) ومتوسط المربعات قدر بـ(200,16) عند درجة الحرية (2) أما داخل المجموعات فقد قدر مجموع المربعاتبـ(18297,673) وقدر متوسط المربعات بـ(92,88) عند درجة الحرية (197) وبهذا يكون المجموع الكلي بالنسبة لمجموع المربعات هو(18698,000) ودرجة الحرية (199) وعليه قدرت قيمة (F) بـ (2.15) وقيمة sig ب (0.01) وهي قيمة دالة إحصائية مما يدل على عدم تحقق الفرضية، وعليه نرفض الفرضية الصفرية ونقبل الفرض البديلة التي تنص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية قلق المستقبل لدى افراد العينة تعزى لمتغير التخصص(علمي،ادبي،هندسة).

ويعزو الطالبتين سبب هذا النتيجة الى أن خوف وقلق التلاميذ ذات التخصص الأدبية أعلى نسبة ويليه نسبة الهندسة وفي تالي تقل نسبة على التخصصات العلمية ،وذلك راجع ان طبيعة المجتمع المعاصر تؤكد على زيادة الاقبال والتشجيع على التخصصات العلمية على باقي تخصصات وأيضا التخصصات العلمية بما تلقوه من مناهج

وتدريبات علمية وعملية قد اتاحت لهم اقترابا وثيقا من الواقع وتعاملا مباشرا مع البيئة المحيطة مما يحفف من حدة المخاوف ،والتخصصات الأدبية لا تواكب التغيرات في التوظيف ولا تستطيع ان تؤمن المستقبل الوظيفي والخوف من الفشل الذي هو مايجعل التلميذ يعيش قلق وهم دائم على مستقبله اكثر من باقي التخصصات ، وستدرك التخصصات الهندسة لاحقا أنه غير قادرة على منافسة ومحاكاة الانفتاح العلمي وهذا مايؤدي التلميذ الى القلق نسبيا على تخصص العلمي .

وهنا اختلفت دراسة عشري (2004) كانت نتائج لم يجد فروق بين التخصصات في قلق المستقبل وايضا اتفقت دراسة فاروق عثمان (1993) والتي اشارت إلى ان طلاب التخصصات الأدبي أكثر إحساسا بالقلق من طلاب التخصص العلمي نظراً لأنهم أكثر تعبيرا عن مشاعرهم وأكثر حساسية في التعبير.

9. عرض وتحليل نتائج الفرضية التاسعة:

- **نصت الفرضية على ما يلي:** توجد فروق ذات دلالة إحصائية الرضا عن الحياة لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي في ثانوية أول نوفمبر بولاية الجلفة لمتغير التوجه بدون رغبة.

بهدف اختبار نتائج الفرضية التاسعة التي تنص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات استجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس قلق المستقبل تبعا لمتغير الرغبة بالتوجه، استخدمنا اختبار (ت) للفروق بين المتوسطات لعينتين مستقلتين وذلك من أجل المقارنة الفعلية بين متوسط استجابات من هم في التخصص بالرغبة ، ومتوسط ومن هم بدون رغبة في التخصص وممثل كذلك لمستوى قلق لمستوى الرضاء عن الحياة لديهم، وبالاستعانة بنظام spss تم حساب معامل (ت) وكانت النتائج كالتالي:

الجدول رقم(22) يوضح دلالة الفروق في قلق المستقبل لدى افراد العينة تعزى لمتغير الرغبة في التوجه

المتغير	التوجه	عدد أفراد العينة (N)	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري (δ^2)	درجة الحرية (df)	قيمة (T-test)	الدلالة المعنوية (Sig)	مستوى الدلالة
قلق المستقبل	التوجه برغبة	169	131,48	41,704	198	0.43	0.30	0.05
	التوجه بدون رغبة	31	138,35	41,094				

- يبين الجدول أن عدد فيئة التوجه برغبة بلغ (169) و المتوسط الحسابي بلغ (131,48) بانحراف معياري قدره (41,704) بينما عدد فيئة التوجه بدون رغبة بلغ (31) والمتوسط الحسابي بلغ (138,35) وانحراف معياري قدره (41,094) عند درجة الحرية (198)، بينما بلغت قيمة (ت) المحسوبة (0.43) كما يلاحظ أن قيمة (sig) قدرت بـ(0.30). عند مستوى الدلالة (0.05) وهي قيمة غير دالة إحصائية مما يدل على عدم تحقق الفرضية، وعليه نرفض الفرضية البديلة ونقبل الفرض الصفري الذي ينص على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قلق المستقبل لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي في ثانوية أول نوفمبر بولاية الجلفة تعزى لمتغير التوجه بالرغبة.

ويعزو الطالبين سبب نتيجة ال ات تحقيق التوافق التربوي بفهم القدرات ومعالجة مشكلات التنمية الدراسية لتحقيق النجاح والتفاؤل بأن توجيه الفرد الوجهة الصحيحة لمواجهة المستقبل والإستعداد له عن طريق التزويد بالعلم والمعرفة

والمهارات اللازمة وضبط البرامج العلمية التربوية يكون على درجة من التعاون والحماس من أجل تحقيق هدف واحد يسعى إليه كل التخصصات وهو المثابرة و النجاح.

خلاصة الفصل:

تعرضنا في هذا الفصل الى عرض ،تحليل ومناقشة النتائج التي توصلت اليها الدراسة، بداية بعرض وتحليل وتفسير نتائج الفرضية الأولى والثانية وبعد ذلك عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضيات الخاصة بالمتغيرات الديمغرافية.

خاتمة :

تعتبر مرحلة البكالوريا مرحلة حاسمي في حياة التلميذ فهي مرحلة انتقالية يضمن من خلالها بناء مستقبله وتحقيق طموحاته وأهدافه من أجل سلامة مستقبل ومشروع مستقبلي ناجح للتلميذ عليه أن يكون راضي عن حياته إيجابيا في تفكيره يكون ملئ بالتفاؤل والأمل والشعور بالسعادة والاستقرار والطمأنينة والابتعاد عن الأفكار وسواسية السلبية والقلق بشكل تحفيز وبذل الجهد هذه السمات او الصفات تمد الفرد بالطاقة وتزيد من دافعيته وطموحاته من أجل العمل أكثر لتحقيق ما يرغب في الوصول إليه من نجاح وتفوق وتحقيق الذات .

توصيات الدراسة:

من خلال دراستنا لموضوع الرضا عن الحياة وعلاقته بقلق المستقبل لدى تلاميذ بكالوريا بالجلفة سنقوم ببعض توصيات ومقترحات لهذه الدراسة وكانت كالتالي :

*قلق المستقبل وعلاقته بدافعية الانجاز وبالتحصيل الدراسي لدى تلاميذ بكالوريا

*الرضا عن الحياة بالطمأنينة والإلتزام الديني

*إجراء دراسة مشابهة على تلاميذ بكالوريا

*تقديم دروس تعمل على زيادة الرضا ورفع مستوى الصحة النفسية

*توعية التلاميذ على أهمية الدراسة والتفوق في البكلوريا والالتحاق بالجامعة

*بث التفاؤل والطمأنينة وحثهم على الرضا

*الاهتمام بتأسيس قسم إرشاد وتوجيه نفسي لتخصصات المختلفة بهدف معالجة قلق المستقبل عن طريق إرشاد فردي وتوجيه جماعي

*ضرورة القيام بالأنشطة الاجتماعية والعلمية والترفهية في المؤسسات التعليمية خاصة تلاميذ البكالوريا وعند فترة إقتراب الإمتحانات النهائية وذلك من أجل تخفيف من ضغوطاتهم والقلق المسيطر عليهم

*التعرف على مشكلات التلاميذ اللذين يواجهونها وإستخدام أساليب وتقنيات لحلها

*يجب العمل على تشجيع التلاميذ وتقوية قدراتهم على بذل الجهد والكفاح والمثابرة في المذاكرة من أجل الوصول إلى النجاح

المراجع

المراجع:

كتب ومجلات :

1-أرجايل مايكل ،1993 ، سيكولوجية السعادة ، ترجمة : فيصل عبد القادر يونس، مراجعة :سوفي جلال ، عالم المعرفة ، العدد 175 ، الكويت.

2- مرسي كمال إبراهيم، 2000، السعادة و تنمية الصحة النفسية ، الجزء الأول ، دار النشر للجامعات القاهرة ، مصر .

3-مجدي دسوقي ، 1988 ،مقياس الرضا عن الحياة ،كراسة الأسئلة و الإجابة ،مكتبة النهضة المصرية ، القاهرة.

4-الشعراوي علاء محمود 1999، سمات الشخصية والدافع للإنجاز الأكاديمي وعلاقتهما بالرضا عن الحياة في المرحلة الجامعية ، مجلة كلية التربية بالمنصور مصر ، العدد 41

5-عسيلة محمد إبراهيم ، 2005، سيكولوجية الشخصية ، مكتبة الطالب الجامعي جامعة الأقصى ، غزة

6- سليمان سوس محمد ، 2009، السعادة والرضا أمينة غالية وضاعة راقية ، عالم الكتب ، مصر .

7- علي محمد الديب ، 1988، علاقة بين التوافق والرضا عن الحياة لدى المسنين بين إستمرارهم في العمل ، مجلة في علم النفس ، العدد 16 .

8-فهمي مصطفى ، 1978 ، التكيف النفسي ، مكتبة مصر ، دار مصر للطباعة مصر

9- فاروق اليد عثمان ، 2001، القلق وإدارة الضغوط النفسية ، ط1 دار الفكر العربي ، القاهرة .

10- علا عبد الباقي إبراهيم ، 2010 ، الخوف والقلق ، ط1 عالم الكتب ، القاهرة .

11-أحمد محمد عبد الخالق ، 1987، قلق الموت ، عالم المعرفة ، كويت .

12- محمد محمد السيد عبد الرحيم ، 2007، فاعلية برنامج معرفي سلوكي في تخفيف قلق المستقبل لدى عينة من المراهقين ذوي كف البصر ، مجلة كلي التربية ببني سويق جزء 2 العدد 9 .

13-عبد القادر أدم كانوري ، 1434هـ، دليل إستراتيجيات خفض قلق الإختبار المركز الوني للقياس والتقويم في التعليم العالي

14-بنيان باني دغش القلادي الرشيدي 2017 ، قلق المستقبل والفاعلية الذاتية لدى طلبة كلية المجتمع في جامعة حائل في ضوء بعض المتغيرات ، مجلة كلية التربية جامعة الأزهر ، جزء الثاني العدد (174) .

15- زقاوة أحمد 2012 ، قلق المستقبل وعلاقته ببعض المتغيرات لدى لبة التكوين المهني ، مجلة الدراسات التربوية والنفسية جامعة سلطان قابوس (غليزان / الجزائر مجلد (7) عدد (2) .

16-سمية سيراج قدور 2018 قلق المستقبل وعلاقته بصلابة النفسية ، مجلة الدولية لنشر الدراسات العلمية ، جامعة الوطنية الماليزية (ماليزيا) مجلد الثاني العدد (3) .

17-الحمداني إقبال محمد رشيد صالح 2011 ، الإغتراب – التمرد – قلق المستقبل (ط1) ، دار الصفاء للنشر والتوزيع (الأردن) .

18-شلتز دوان 1983 ، نظريات الشخصية ، حمد دلي الكريولي ، مطبعة جامعة بغداد (العراق) .

19-دافيد شيهان 1978 ، مرض القلق ، عالم المعرفة (الكويت) .

20- كمال علي 1988 ، النفس الإنفعالات وأمراضها ، الدار العربية .

21- العوادي قاسم هادي 1992 ، العصاب ، وزارة الثقافة والإعلام ، ط1 (بغداد).

22- هبة مؤيد محمد 2018قلق المستقبل عند الشباب وعلاقته ببعض المتغيرات مركز الدراسات التربوية والأبحاث النفسية ،العدد 26

23- بدرابراهيم محمود 2003 ، مستوى التوجه نحو المستقبل وعلاقته ببعض الاضطرابات لدى الشباب الجامعي ، المجلة المصرية للدراسات النفسي المجلد(13)العدد (38) .

24- بيك ارون ترجمة عادل مصطفى 2000 العلاج المعرفي والاضطرابات الانفاعالية ، ط1 ، دار الافاق العربية ، القاهرة.

25- لطواب، سيد محمود 1986 ، أثر خبرة النجاح والفشل في الموقف التعليمي على تقدير الذات لدى تلاميذ المرحلة الاعدادية، العدد (4).

26- عبد الخالق ، احمد ومراد، صلاح 2001 ، السعادة والشخصية، دراسات النفسية ، المجلد (1) العدد (3) .

27- عيد، محمد ابراهيم 2000 ، الهوية والقلق والابداع ، دار القاهرة، القاهرة.

28- اليحفوفي، نجوى 2002 ، التفاؤل والتشاؤم وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة الجامعة، مجلة علم النفس، العدد (62) .

29- عبد الخالق، احمد والانصاري، بدر محمد 1995 ، التفاؤل والتشاؤم دراسة عربية في الشخصية ، المجلد (1) جامعة عين شمس .

30- معوض محمد عبد التواب 2000 ، الهدف في الحياة وبعض المتغيرات النفسية المرتبطة به لدى عينة من طلبة الجامعة ، مجلة البحث في التربية وعلم النفيس ، المجلد (14) العدد (1) .

31-عامر قنديلجي 2007 ، البحث العلمي وإستخدام مصادر المعلومات التقليدية والإلكترونية ، دار الباروزي العلمية للنشر والتوزيع ، الأردن ، عمان

32-الرشيدي 2000 ، البحث التربوي ، رؤية تربوية مبسطة ، دار الكتاب الحديث الكويت .

33- عبد الخالق احمد و الديب، سماح2007 ، التعب المزمن وعلاقته بتقدير الذات والرضا عن الحياة، مجلة دراسات عربية في علم النفس المجلد السادس عشر،العدد الثالث، رابطة الأخصائيين النفسيين، القاهرة، جمهورية مصر العربية

34- عبد الرحمان بن سليمان النملة 2013 ، تقد ير الذات وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى طلاب الجامعة الإمام محمد بن سعود الاسلامية الدارسين باستخدام الإنترنيت دراسة العلوم التربوية ،المجلد 40 ملحق 4 .

35- فاطمة تلمساني 2016 ، الرضا عن الحياة وعلاقته بتقدير الذات لدى طلبة المدرسة العليا بواهران ، مجلة الباحث سيدي بلعباس .

36- مندوه،محمود 2006قلق مستقبل وعلاقته ببعض مظاهر التوافق الدراسي لدى طلاب الجامعة،الجمعية المصرية الدراسات النفسية جامعةعين شمس العدد 16

الرسائل و المذكرات :

1-زينب حسين علي ، زهراء علي سبطان ، الرضا عن الحياة لدى طلبة كلية طب الأسنان ، مذكرة مقدمة لنيل شهادة البكالوريوس في الإرشاد النفسي و التوجيه التربوي ، جامعة القادسية ، كلية التربية للبنات ، 1439هـ/2018م.

2-يحيى عمر شعبان ، المرونة النفسية و علاقتها بالرضا عن الحياة لدى عينة من الجماعات الفلسطينية بمحافظات ، غزة .مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات الحصول على درجة الماجستير في علم النفس ، كلية التربية ، جامعة الأزهر ، غزة، فلسطين ، 1433هـ/2012م.

3-سامية ماضوي ،مؤشرات الرضا عن الحياة لدى خريجي الجامعة الممارسين لمهن حرة ،مذكرة مقدمة لنيل شهادة ماستر تخصص علم النفس العيادي ، جامعة محمد خيضر بسكرة ، 2018/2017.

4- شهوان ، 2007، البناء النفسي لشخصية الأسير الفلسطيني وعلاقته ببعض المتغيرات ، رسالة ماجستير غير منشورة ، الجامعة الإسلامية ، غزة .

5-بلعدسي خيرة 2019 ، قلق المستقبل لدى النساء

النتأخرات عن الزواج وتأثيره على الصلابة النفسية ، مذكرة في نيل شهادة الماستر في علم النفس العيادي جامعة عبد الحميد بن باديس (مستغانم) .

6- دباغ يمينة والخير الزهراء 2019 ، قلق المستقبل المهني وعلاقته بالصحة النفسية لدى الطالب الجامعي دراسة ميدانية لعينة طلبة السن الثالثة ليسانس بجامعة العقيد أحمد ، مذكرة لنيل شهادة الماستر (أدرار) .

7-رميسة بولعسل 2013 ، قلق المستقبل و علاقته بالتوافق النفسي لدى الطلبة المقبلين على التخرج الثالثة ليسانس و ثانية ماستر ، مذكرة لنيل شهادة ماستر في علم النفس العيادي جامعة العربي بن مهيدي .

8- إبراهيم سعد علي الطخيس 2014 ، فعالية برنامج إرشادي واقعي في خفض قلق المستقبل لدى طلاب المرحلة الثانوية ، مشروع بحثي ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير في التوجه و الإرشادي التربوي جامعة الملك عبد العزيز .

9- مومني رضوان 2020 ، الرضا عن الحياة للطلبة الجامعيين المتحصلين على شهادة جامعية العاطلين عن العمل ، مذكرة لمكملة لنيل شهادة الماستر في العلوم الإجتماعية ، جامعة العقيد أحمد دارية ادرار

10- صفاء زبيدي و هدى قدور 2019 ، قلق المستقبل وعلاقته بالتوافق الدراسي لدى تلاميذ البكالوريا ، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علم النفس ،جامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي

11- السبعاوي فضيلة 2007 ، قلق المستقبل لدى طلبة كلية التربية وعلاقته بالجنس والتخصص الدراسي ، رسالة ماجستير ،مجلة التربية والعلوم ،المجلد 15 ،والعدد2 البحرين

المراجع الأجنبية:

Jorgenson,sh.et al.,2011.coiiege satisaction and academic success: a comparison by sex and disability.official international research. Dawson college.

الملاحق

الملحق رقم (01) يوضح استمارة مقياس الرضا عن الحياة

جامعة زيان عاشور الجلفة

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علم النفس وعلوم تربية

تخصص علم النفس

عمل وتنظيم

أخي التلميذ /أختي التلميذة

نرجو قراءة كل من تلك العبارات ووضع إشارة (x) في المكان المناسب الذي يعبر عن موقفك منها راجين التكرم بالإجابة على جميع العبارات بكل صراحة وصدق ممكنين، والتأكد من الاجا بة على جميع العبارات، كما أن المعلومات سرية ولاتستخدم إلا لأغراض البحث العلمي، المثال الاتي سيوضح لك طريقة الإجابة على العبارات في المكان المناسب الذي يعبر عن موقفك من كل منها.

مثال توضيحي	أوافق تماما	اوافق	الى حد ما	لا اوافق	اعترض تماما
انا اسعد حالا من الآخرين		X			

البيانات :

الجنس: **ذكر** ☐ **انثى** ☐

الشعبة: **ادب وفلسفة** ☐ **علوم تجريبية** ☐ **هندسة** ☐

التوجه : **التوجه بالرغبة** ☐ **التوجه بدون رغبة** ☐

وشكرا على تعاونكم

وشكرا لتعاونك.

الرقم	العبارة	تنطبق تماما	تنطبق	بين وبين	لا تنطبق	لا تنطبق أبدا
1	أنا أسعد حالا من الآخرين					
2	أنا راض عن نفسي					
3	ظروف حياتي ممتازة					
4	في معظم الأحيان تقترب حياتي من المثالية					
5	أنا راض عن كل شيء في حياتي					
6	أشعر بالثقة اتجاه سلوكي الاجتماعي					
7	أشعر بالأمان والطمأنينة					
8	أتمتع بحياة سعيدة					

9	أشعر أن حياتي الآن أفضل من أي وقت مضى					
10	حصلت حتى الآن أشياء مهمة في حياتي					
11	أشعر أنني موفق في حياتي					
12	أشعر بالبهجة الممزوجة بالتفاؤل اتجاه المستقبل					
13	أنا راض بما بما وصلت إليه					
14	أميل إلى الضحك وتبادل الدعابة					
15	أشعر بالرضا والارتياح عن ظروف الحياتية					
16	أتقبل الآخرين وأتعايش معهم كما هم					
17	أعيش في مستوى حياة- معيشة أفضل مما كنت أتمناه أو أتوقعه					
18	أشعر بالسعادة لوجود علاقات طيبة تربطني مع الآخرين					
19	أشعر أن حياتي مشرقة ومليئة الأمل					

20	أتقبل نقد الآخرين					
21	يثق الآخرين في قدراتي					
22	يتسم سلوكي مع الآخرين بالتسامح والمرح					
23	أنام نوما هادئا مسترخيا					
24	ينظر الآخرين إلى باحترام					
25	لا أعاني من مشاعر اليأس وخيبة الأمل					
26	لدي القدرة على اتخاذ القرار وتحمل نتائجه					
27	أفكاري وأرائي تنال إعجاب الآخرين					
28	علاقاتي الاجتماعية بالآخرين ناجحة					
29	روحي المعنوية مرتفعة					
30	لو قدر لي أن أعيش من جديد فلن أغير شيئا من حياتي					

الملحق رقم (02) يوضح استمارة مقياس قلق المستقبل

م	العبارة	تنطبق	أحياناً	لا تنطبق
١	أشعر بخيبة الأمل كلما فكرت في المستقبل			
٢	أخشى الفشل في المستقبل			
٣	أشعر بقلق شديد من نتيجة ما يحدث من عنف وتطرف وارهاب			
٤	أشعر بالعصبية والتوتر وعدم الاستقرار			
٥	أشعر بالضعف العام ونقص الطاقة الحيوية			
٦	تنتابني حالة من التوتر وعدم الارتياح عندما أفكر في المستقبل			
٧	أشعر بأن آمالي وطموحاتي لن تتحقق			
٨	يزعجني ازدياد تكاليف وأعباء الزواج			
٩	أشعر بعدم القدرة على الصعوبات التي تواجهني			
١٠	أشعر بالخمول وتوتر العضلات			
١١	تفكيري المستمر في المستقبل هو مصدر قلقي			
١٢	ينتابني شعور بأن الأيام القادمة غير سعيدة			
١٣	أشعر بقلق من ارتفاع الأسعار وغلاء المعيشة			
١٤	أشعر بالشك والارتباك والحيرة عندما أفكر في المستقبل			
١٥	أعاني دائما من بعض الاضطرابات في المعدة			
١٦	أشعر بالقلق من سرعة مرور الوقت دون تحقيق أهدافي			
١٧	أخشى من أن تتغير حياتي إلى الأسوء في المستقبل			
١٨	أخشى الدخول في علاقات جديدة خوفاً من الفشل			
١٩	أجد صعوبة في التخطيط للمستقبل			
٢٠	أعاني من ضيق في التنفس			
٢١	أشعر بعدم الأمان كلما فكرت في المستقبل			
٢٢	نظرتي للحياة مليئة بالتشاؤم			
٢٣	يزعجني ارتفاع نسبة الطلاق في المجتمع			
٢٤	أشعر بضعف التركيز وشرود الذهن			
٢٥	أعاني من اضطراب في النوم			
٢٦	مشاكل الحياة المستقبلية تفرض نفسها على تفكيري			
٢٧	تلازمني فكرة الموت في كل وقت			
٢٨	أشعر بضغوط نفسية لقلق أهلي الدائم على مستقبلي			
٢٩	أشعر بأنني لن أستطيع تحقيق ذاتي			
٣٠	أشعر بسرعة نبضات القلب			
٣١	أشعر أن المستقبل لا يحمل أي صورة مشرقة			
٣٢	أخشى من وقوع بعض المصائب في المستقبل			

م	العبارة	تنطبق	أحياناً	لا تنطبق
٣٣	يشغلني التفكير في مستقبلي الدراسي			
٣٤	أشعر بالضيق والحزن وانشغال الفكر			
٣٥	أعاني من صداع مستمر			
٣٦	يسيطر عليّ شعور بالخوف من المستقبل			
٣٧	أشعر أن المستقبل يحمل في طياته كثير من الصعوبات			
٣٨	أخشى قلة فرص العمل بعد التخرج			
٣٩	أشعر بعدم القدرة على اتخاذ القرارات			
٤٠	يتصبب مني العرق دون سبب واضح			
٤١	أشعر بأنني لن أحقق السعادة في حياتي المقبلة			
٤٢	يشغلني كثرة متطلبات الحياة والتزاماتها المادية المتزايدة			
٤٣	أعاني من ارتفاع في ضغط الدم			

FREQUENCIES VARIABLES=الجنس المستوى التوجيه

/ORDER=ANALYSIS.

Notes

	Output Created	27-MAY-2023 02:08:41
	Comments	
Input	Data	D:\2017\القلق والرضا.sav
	Active Dataset	DataSet1
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	200
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics are based on all cases with valid data.
	Syntax	FREQUENCIES VARIABLES=الجنس التخصص التوجيه /ORDER=ANALYSIS.
Resources	Processor Time	00:00:00,02
	Elapsed Time	00:00:00,04

Frequencies

Statistics

		متغير الجنس	التخصص	نمط التوجيه
N	Valid	200	200	200
	Missing	0	0	0

Frequency Table

```
T-TEST
  90 /TESTVAL=
  /MISSING=ANALYSIS
  الرضاعنالحياة /VARIABLES=
  ).95 /CRITERIA=CI(.
```

T-Test

Notes

	Output Created	27-MAY-2023 02:09:19
	Comments	
Input	Data	D:\2017\القلق والرضا.sav
	Active Dataset	DataSet1
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	200
Missing Value Handling	Definition of Missing	User defined missing values are treated as missing.

	Cases Used	Statistics for each analysis are based on the cases with no missing or out-of-range data for any variable in the analysis.
	Syntax	T-TEST /TESTVAL=90 /MISSING=ANALYSIS /VARIABLES= الرضاعنالحياة /CRITERIA=CI(.95).
Resources	Processor Time	00:00:00,05
	Elapsed Time	00:00:00,02

One-Sample Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
الرضاعنالحياة	200	132,35	40,368	2,854

One-Sample Test

	Test Value = 90					
					95% Confidence Interval of the Difference	
	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Lower	Upper
الرضاعنالحياة	14,835	199	,000	42,345	36,72	47,97

T-TEST

86 /TESTVAL=

/MISSING=ANALYSIS

/VARIABLES= قفلةالمستقبل1

/CRITERIA=CI(.95).

T-Test

Notes

	Output Created	27-MAY-2023 02:09:42
	Comments	
Input	Data	D:\2017\القلق والرضا.sav
	Active Dataset	DataSet1
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	200
Missing Value Handling	Definition of Missing	User defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics for each analysis are based on the cases with no missing or out-of-range data for any variable in the analysis.
	Syntax	T-TEST /TESTVAL=86 /MISSING=ANALYSIS /VARIABLES= قفلةالمستقبل1 /CRITERIA=CI(.95).
Resources	Processor Time	00:00:00,03
	Elapsed Time	00:00:00,03

One-Sample Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
قلقالمستقبل1	200	113,83	35,310	2,497

One-Sample Test

	Test Value = 86					
					95% Confidence Interval of the Difference	
	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Lower	Upper
قلقالمستقبل1	11,144	199	,000	27,825	22,90	32,75

```
CORRELATIONS
  /VARIABLES= قلقالمستقبل1 الرضاعنالحياة
  /PRINT=TWOTAIL NOSIG
  /MISSING=PAIRWISE.
```

Correlations

Notes

Input	Output Created	27-MAY-2023 02:09:57
	Comments	
	Data	D:\2017\القلق والرضا.sav
	Active Dataset	DataSet1
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	200
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics for each pair of variables are based on all the cases with valid data for that pair.
	Syntax	CORRELATIONS /VARIABLES= قلقالمستقبل1 الرضاعنالحياة /PRINT=TWOTAIL NOSIG /MISSING=PAIRWISE.
Resources	Processor Time	00:00:00,05
	Elapsed Time	00:00:00,14

Correlations

		قلقالمستقبل1	الرضاعنالحياة
قلقالمستقبل1	Pearson Correlation	1	,714**
	Sig. (2-tailed)		,000

	N	200	200
الرضاعنالحياة	Pearson Correlation	,714**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	200	200

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Notes

Input	Output Created	27-MAY-2023 02:10:33
	Comments	
	Data	D:\2017\القلق والرضا.sav
	Active Dataset	DataSet1
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	200
Missing Value Handling	Definition of Missing	User defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics for each analysis are based on the cases with no missing or out-of-range data for any variable in the analysis.
	Syntax	T-TEST GROUPS=الجنس(1 2) /MISSING=ANALYSIS /VARIABLES= قلقالمستقبل1 الرضاعنالحياة /CRITERIA=CI(.95).
Resources	Processor Time	00:00:00,03
	Elapsed Time	00:00:00,04

Notes

Input	Output Created	27-MAY-2023 02:12:34
	Comments	
	Data	D:\2017\القلق والرضا.sav
	Active Dataset	DataSet1
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	200
Missing Value Handling	Definition of Missing	User defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics for each analysis are based on the cases with no missing or out-of-range data for any variable in the analysis.
	Syntax	T-TEST GROUPS=الجنس(1 2) /MISSING=ANALYSIS /VARIABLES= قلقالمستقبل1 الرضاعنالحياة /CRITERIA=CI(.95).
Resources	Processor Time	00:00:00,02
	Elapsed Time	00:00:00,12

T-TEST GROUPS=الجنس(1 2)

/MISSING=ANALYSIS

/VARIABLES= قلقالمستقبل1 الرضاعنالحياة

/CRITERIA=CI(.95).

T-Test

Notes

Input	Output Created	27-MAY-2023 02:14:12
	Comments	
	Data	D:\2017\القلق والرضا.sav
	Active Dataset	DataSet1
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	200
Missing Value Handling	Definition of Missing	User defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics for each analysis are based on the cases with no missing or out-of-range data for any variable in the analysis.
	Syntax	T-TEST GROUPS=الجنس(1 2) /MISSING=ANALYSIS /VARIABLES= قلقالمستقبل1 الرضاعنالحياة /CRITERIA=CI(.95).
Resources	Processor Time	00:00:00,05
	Elapsed Time	00:00:00,19

Group Statistics

	متغير الجنس	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
قفلقالمستقبل1	ذكور	68	121,81	38,448	4,663
	إناث	132	106,23	37,946	3,303
الرضاعنالحياة	ذكور	68	137,06	41,610	5,046
	إناث	132	121,73	51,198	4,456

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means	
		F	Sig.	t	df
قفلقالمستقبل1	Equal variances assumed	,464	,497	2,739	198
	Equal variances not assumed			2,727	133,870
الرضاعنالحياة	Equal variances assumed	1,578	,211	2,131	198
	Equal variances not assumed			2,276	161,895

Independent Samples Test

		t-test for Equality of Means		
		Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference
قفلقالمستقبل1	Equal variances assumed	,007	15,582	5,690
	Equal variances not assumed	,007	15,582	5,714
الرضاعنالحياة	Equal variances assumed	,034	15,324	7,190

Equal variances not assumed	,024	15,324	6,732

Independent Samples Test

		t-test for Equality of Means	
		95% Confidence Interval of the Difference	
		Lower	Upper
قققلقالمستقبل1	Equal variances assumed	4,361	26,802
	Equal variances not assumed	4,280	26,883
الرضاعنالحياة	Equal variances assumed	1,145	29,503
	Equal variances not assumed	2,030	28,618

Notes

Input	Output Created	27-MAY-2023 02:14:34
	Comments	
	Data	D:\2017\القلق والرضا.sav
	Active Dataset	DataSet1
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	200
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics for each analysis are based on cases with no missing data for any variable in the analysis.

	Syntax	ONEWAYقققلقالمستقبل1 الرضاعنالحياة BY المستوى /MISSING ANALYSIS.
Resources	Processor Time	00:00:00,00
	Elapsed Time	00:00:00,08

Notes

Input	Output Created	27-MAY-2023 02:15:34
	Comments	
	Data	D:\2017\القلق والرضا.sav
	Active Dataset	DataSet1
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	200
Missing Value Handling	Definition of Missing	User defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics for each analysis are based on the cases with no missing or out-of-range data for any variable in the analysis.
	Syntax	T-TEST GROUPS=التوجيه(1 2) /MISSING=ANALYSIS /VARIABLES= قققلقالمستقبل1 الرضاعنالحياة /CRITERIA=CI(.95).
Resources	Processor Time	00:00:00,02
	Elapsed Time	00:00:00,11

T-TEST GROUPS=التوجيه(1 2)

/MISSING=ANALYSIS

/VARIABLES= قققلقالمستقبل1 الرضاعنالحياة

/CRITERIA=CI(.95).

T-Test

Notes

Input	Output Created	27-MAY-2023 02:18:10
	Comments	
	Data	D:\2017\القلق والرضا.sav
	Active Dataset	DataSet1
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	201
Missing Value Handling	Definition of Missing	User defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics for each analysis are based on the cases with no missing or out-of-range data for any variable in the analysis.

	Syntax	T-TEST GROUPS=التوجيه(1 2) /MISSING=ANALYSIS /VARIABLES= قققلقالمستقبل1 الرضاعنالحياة /CRITERIA=CI(.95).
Resources	Processor Time	00:00:00,03
	Elapsed Time	00:00:00,09

Group Statistics

	نمط التوجيه	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
قققلقالمستقبل1	التوجيه برغبة	169	113,06	34,612	2,662
	التوجيه بدون رغبة	31	116,06	39,601	7,113
الرضاعنالحياة	التوجيه برغبة	169	131,48	41,704	3,208
	التوجيه بدون رغبة	31	138,35	41,094	7,381

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means	
		F	Sig.	t	df
قققلقالمستقبل1	Equal variances assumed	1,038	,309	-,434	198
	Equal variances not assumed			-,396	38,860
الرضاعنالحياة	Equal variances assumed	,073	,787	-,846	198
	Equal variances not assumed			-,854	42,137

Independent Samples Test

		t-test for Equality of Means		
		Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference
قفلقالمستقبل1	Equal variances assumed	,665	-3,005	6,919
	Equal variances not assumed	,694	-3,005	7,595
الرضاعنالحياة	Equal variances assumed	,399	-6,876	8,130
	Equal variances not assumed	,398	-6,876	8,048

Independent Samples Test

		t-test for Equality of Means	
		95% Confidence Interval of the Difference	
		Lower	Upper
قفلقالمستقبل1	Equal variances assumed	-16,650	10,640
	Equal variances not assumed	-18,369	12,358
الرضاعنالحياة	Equal variances assumed	-22,909	9,158
	Equal variances not assumed	-23,115	9,364

Notes

	Output Created	27-MAY-2023 02:18:34
	Comments	
Input	Data	D:\2017\القلق والرضا.sav
	Active Dataset	DataSet1
	Filter	<none>
	Weight	<none>

	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	201
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics for each analysis are based on cases with no missing data for any variable in the analysis.
	Syntax	ONEWAYقققلقالمستقبل1 الرضاعنالحياة BY المستوى /MISSING ANALYSIS.
Resources	Processor Time	00:00:00,03
	Elapsed Time	00:00:00,08

Notes

Input	Output Created	27-MAY-2023 02:22:45
	Comments	
	Data	D:\2017\القلق والرضاsav.
	Active Dataset	DataSet1
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	201
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.

	Cases Used	Statistics for each analysis are based on cases with no missing data for any variable in the analysis.
	Syntax	ONEWAYالقلقالمهني لحياه BY المستوى /MISSING ANALYSIS.
Resources	Processor Time	00:00:00,02
	Elapsed Time	00:00:00,09

ONEWAYالقلقالمهني لحياه BY المستوى
/MISSING ANALYSIS.

Oneway

Notes

	Output Created	27-MAY-2023 02:24:30
	Comments	
Input	Data	D:\2017\القلق والرضاsav.
	Active Dataset	DataSet1
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	201

Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics for each analysis are based on cases with no missing data for any variable in the analysis.
	Syntax	ONEWAYالقلقالمهني لحياه BY المستوى /MISSING ANALYSIS.
Resources	Processor Time	00:00:00,06
	Elapsed Time	00:00:00,10

ANOVA

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
قلقالمستقبل1	Between Groups	400,327	2	200,163	2,155	,019
	Within Groups	18297,673	197	92,882		
	Total	18698,000	199			
الرضاعنالحياة	Between Groups	1089,316	2	544,658	6,634	,002
	Within Groups	16173,439	197	82,099		
	Total	17262,755	199			