



جامعة زيان عاشور الجلفة  
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية  
قسم علم النفس والفلسفة



## قلق المستقبل وعلاقته بجودة الحياة

### لدى طلبة علم النفس

( دراسة ميدانية لدى عينة طلبة علم للنفس بجامعة

زيان عاشور بالجلفة )

مذكرة مكملة لنيل شهادة ( الماستر ) في علم النفس العيادي

تحت إشراف :

من إعداد الطالبتين :

- د عروي مختار

- لوحش الزهراء

- هواري مروة منة الله

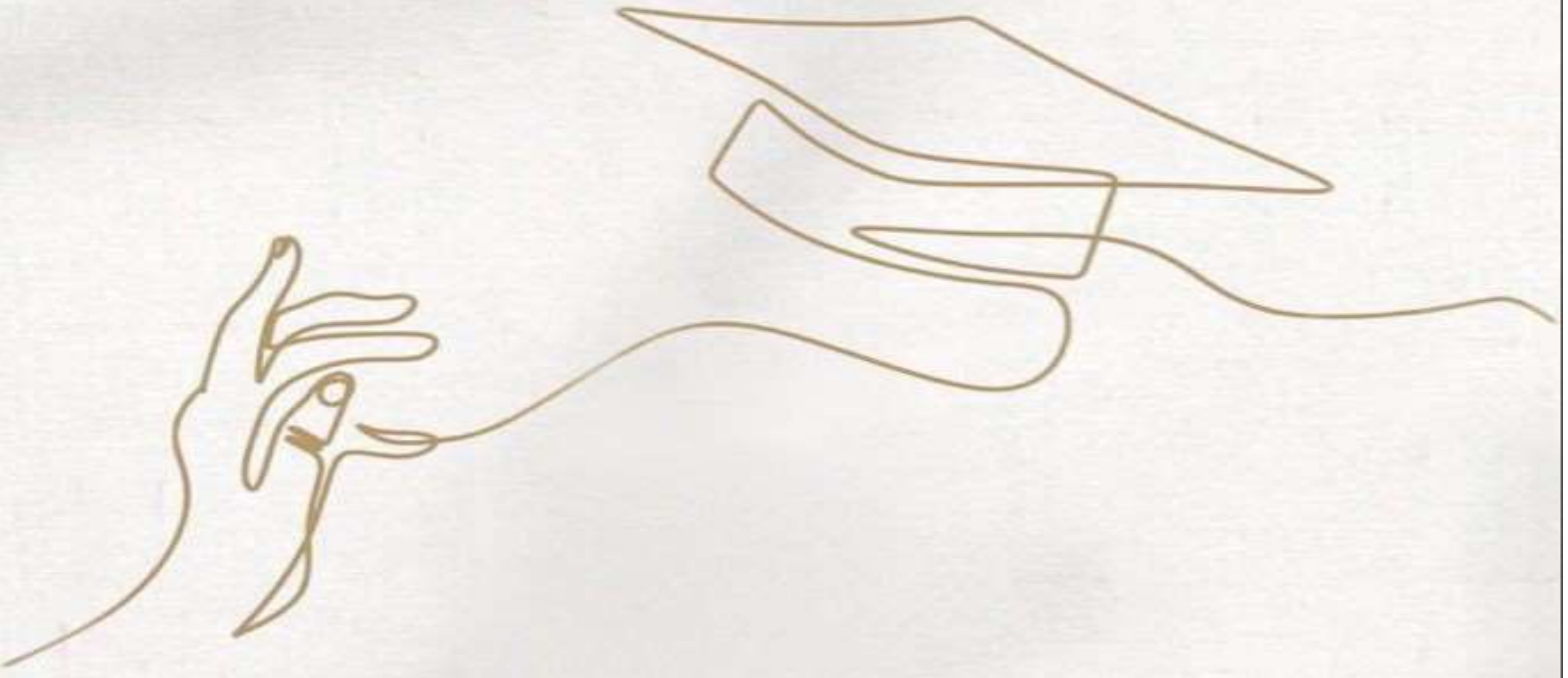
السنة الدراسية 2023/2022

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

## شكر وتقدير

«قالوا سبحانك لا علم لنا إلا ما علمتنا إنك أنت العليم الحكيم» .  
نشكر الله عزوجل ونحمده على توفيقنا لإتمام هذا العمل المتواضع وإنجازه على هذا الوجه.  
نتقدم بأرقى عبارات الشكر والتقدير للأستاذ المشرف عروي مختار، فجزاه الله خير الجزاء  
وأمد في عمره ومتعته بالصحة والعافية.

كما نتقدم بالشكر لكل من قدم لنا يد المساعدة في هذا العمل : العائلة الكريمة  
والأصدقاء والاحباب، فلكم منا جزيل الشكر وفائق الاحترام والتقدير أدام الله محبتنا.







## إهداء الزهراء

□ بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ □

حققت المُنَى ونلت ما أتمنى بتوفيق الله

اهدي تخرجي وتعب السنين الى من قال فيهما عز وجل «وَخَفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذُّلِّ مِنَ

الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرًا»

النبع الذي ارتوي منه حباً وحناناً الى أمي وأبي أدام الله قربهما لي .

إلى النور الذي يضيئ حياتي ..... إخوتي : مختار ، فريال ، محمد ، أحلام .

إلى من بقو على العهد حتى بعد طول المسافات ..... صديقاتي: حنان ، فتيحة ، أحلام ، صفاء .

إلى زميلتي في مذكرة التخرج .... مروة

الى كل من تعلقت بهم الروح وسكنوا القلب .....

ادام الله قريبكم لي يا أعز ما أملك.





## إهداء:

- \* إلى أعظم إنسانة بالكون وأكبر نعمة بحياتي أُمي.
- \* إلى بطلي سندي وقوتي أمان قلبي ونور عيني أبي.
- \* إلى الذين هم ملاذي ورمز فخري واعتزازي فأنا منهم وهم مني إخوتي (طارق ، إسلام، مصعب).
- \* إلى التي ساندتني في مسيرتي الدراسية وكانت بمثابة الأم والصديقة خالتي نفيسة .
- \* إلى ملجئي السري وراحتي النفسية خالتي فضيلة.
- \* إلى كل أفراد أسرتي.
- \* إلى جميع أساتذتي الكرام وبالأخص أستاذي المشرف "عروي المختار".
- \* إلى زميلتي الزهراء التي شاركتني في بحثي هذا.

إلى كل هؤلاء أهدي هذا البحث المتواضع

مروة منة الله



ملخص الدراسة

## الملخص بالعربية

تناولت هذه الدراسة موضوع قلق المستقبل وعلاقته بجودة الحياة لدى الطلبة المقبلين على التخرج ماستر 2 تخصص علم النفس بجامعة زيان عاشور ، حيث الهدف من هذه الدراسة هو الكشف عن العلاقة بين المتغيرين ، ولمعرفة هذا قمنا باستخدام المنهج الوصفي الارتباطي للإجابة على تساؤلات الدراسة .

ولقد تم استعمال مقياس قلق المستقبل ( لخالد ابو فضة ) ومقياس جودة الحياة (لكاظم ومنسي) ، حيث تم تطبيق هذه المقياسين على عينة تتكون من 72 طالب وطالبة من كلية العلوم الانسانية والاجتماعية قسم علم النفس .

وتم جمع البيانات وتحليلها احصائيا وتحصلنا على النتائج التالية :

\*لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين قلق المستقبل وجودة الحياة لدى طلبة السنة الثانية ماستر قسم علم النفس بجامعة الجلفة.

\*لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق المستقبل وجودة الحياة لدى طلبة السنة الثانية ماستر علم النفس تعزى لمتغير الجنس.

\*لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق المستقبل وجودة الحياة لدى طلبة السنة الثانية ماستر علم النفس تعزى لمتغير التخصص.



## **Study summary**

This study dealt with the issue of future anxiety and its relationship to the quality of life among students who are about to graduate Master 2 majoring in Psychology at Zayan Ashour University.

The future anxiety scale (by Khaled Abu Fadda) and the quality of life scale (by Kazem and Mansi) were used. These two scales were applied to a sample of 72 male and female students from the College of Humanities and Social Sciences, Department of Psychology.

The data was collected and analyzed statistically and we obtained the following results:

- \* There is no statistically significant correlation between future anxiety and quality of life among second-year master's students, Department of Psychology, University of Djelfa.
- \* There are no statistically significant differences in the level of future anxiety and quality of life among second year students of the Master of Psychology due to the gender variable.
- \* There are no statistically significant differences in the level of future anxiety and quality of life among second year students of the Master of Psychology due to the variable of specialization.

## فهرس المحتويات :

أ	شكر وتقدير
ب	إهداء
ت	ملخص الدراسة بالعربية
ج	ملخص الدراسة بالإنجليزية
ح	فهرس المحتويات
د	فهرس الجداول
01	المقدمة
03	الإطار النظري
.04	الفصل الأول : الاطار العام للدراسة
05	اشكالية الدراسة
07	تساؤلات الدراسة
07	فرضيات الدراسة
07	اهداف الدراسة
08	اهمية الدراسة
08	التعاريف الاجرائية
08	الدراسات السابقة
17	التعقيب على الدراسات السابقة
20	الفصل الثاني: قلق المستقبل
21	تمهيد
22	تعريف القلق
23	تعريف قلق المستقبل
24	اسباب قلق المستقبل



25	اعراض قلق المستقبل
26	النظريات المفسرة للقلق
28	طرق التخفيف من قلق المستقبل
29	قياس قلق المستقبل
31	خلاصة الفصل
23	الفصل الثالث: جودة الحياة
33	تمهيد
34	تعريف جودة الحياة
35	مصادر جودة الحياة
36	أبعاد جودة الحياة
37	مظاهر جودة الحياة
38	الاتجاهات النظرية المفسرة لجودة الحياة
41	كيفية تحقيق جودة الحياة
42	قياس جودة الحياة
43	خلاصة الفصل
44	الاطار التطبيقي
45	الفصل الرابع: اجراءات الدراسة الميدانية
46	تمهيد
47	الاطار الزماني والمكاني للدراسة
47	منهج الدراسة
48	الدراسة الاستطلاعية
48	عينة الدراسة
48	ادوات الدراسة

49	تطبيق الدراسة الأساسية
49	الاساليب الإحصائية
50	خلاصة الفصل
51	الفصل الخامس: عرض وتحليل الفرضيات ومناقشة النتائج
67	عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى
68	عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية
69	عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة
72	الاستنتاج العام
73	التوصيات المقترحة
74	الخاتمة
77	المراجع
83	الملحق رقم (1)
87	الملحق رقم (2)

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
01	الاوزان المعطاة لخيارات الاجابة المتاحة في الاستبيان	53
02	المتوسطات المرجحة والاتجاهات الكثيرة لها	54
03	المتوسطات المرجحة للأبعاد والمتغيرات والمستويات الموافقة لها	55
04	يوضح نتائج معامل الصدق التمييزي لمقياس جودة الحياة	58
05	قيم معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة	58
06	معاملات الثبات لمقياس جودة الحياة باستخدام طريقة الفا كرونباخ	60
07	يوضح نتائج معامل الصدق التمييزي لمقياس قلق المستقبل	61
08	قيم معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية لمقياس قلق المستقبل	62
09	معاملات الثبات لمقياس قلق المستقبل باستخدام طريقة الفا كرونباخ	63
10	توزيع عينة الدراسة حسب الجنس	64
11	توزيع عينة الدراسة حسب التخصص	66
12	معامل الارتباط بين قلق المستقبل و جودة الحياة	68
13	اختبار الفروق بين الجنسين في مستوى قلق المستقبل	69
14	اختبار تباين الفروقات لقلق المستقبل حسب التخصص	70

# مقدمة

## المقدمة

إن الانسان في بحث مستمر على الاستقرار المادي والنفسي ، كما أن التعليم في مجتمعنا يعد من السبل التي تساعد الفرد على تحقيق النمو المعرفي ، وبالتالي فإن التعليم العالي والبحث العلمي من أهم المراحل التي يمر بها الطالب في مسيرته العلمية التي يسعى فيها لبناء مستقبله

وهذا الأخير يولد لديه شيء من عدم الاستقرار النفسي نتيجة القلق والتوتر والخوف والتفكير المستمر في ما هو مقبل عليه في حياته العملية بعد الانتهاء من الدراسة الأكاديمية منتقلا إلى الحياة العملية التي تدفعه إلى السعي وراء جودة حياة أفضل ، حيث ان مفهوم جودة الحياة استحوذ على الكثير من الاهتمام في هذه السنوات الاخيرة ، وهذه الأخيرة لها تأثير على الطالب الجامعي بحيث أننا نجد جودة الحياة عند الطالب غير مستقرة بسبب عدم توفر مناصب الشغل عند التخرج.

ومن هذا هدفت دراستنا الحالية عن كشف العلاقة بين قلق المستقبل وجودة الحياة عند الطالب تخصص علم النفس ، لان اصحاب هذا التخصص استفادوا من الدراسات الأكاديمية والبحوث العلمية والنفسية مما كوّن لديهم زاد معرفي يمكنهم التكيف مع هذه التغيرات ، ولهذا قررنا دراسة هذا الموضوع عند طلبة هذا التخصص .

ولقد انجزت هذه الدراسة على ما تحتويه الدراسات النفسية ، وتكونت من جانبين : جانب يتعلق بالإطار نظري و الثاني بالاطار الميداني.

يحتوي الإطار النظري على ثلاثة فصول ، يتعلق الفصل الاول ب الإطار العام للدراسة ، حيث تم تحديد مشكلة الدراسة والتساؤلات ، عرض الفرضيات وأهمية الدراسة وأهدافها والتعريفات الاجرائية وكذلك الدراسات السابقة والتعقيب عليها .



تطرقنا في الفصل الثاني الى قلق المستقبل ، و لقد ذكرنا فيه تعريف القلق وتعريف قلق المستقبل واسباب ، اعراض والنظريات المفسرة للقلق إضافة الى طرق التخفيف منه وقياس قلق المستقبل .

اما الفصل الثالث تطرقنا فيه الى جودة الحياة ، تناولنا تعريف جودة الحياة و مصادرها ، ابعادها ، مظاهرها ، وكذلك الاتجاهات النظرية المفسرة لجودة الحياة ، وكيفية تحقيقها مع قياس جودة الحياة .وفي الإطار الميداني للدراسة فاحتوي على فصلين الفصل الرابع قدمنا فيه الاجراءات الميدانية للدراسة ، التي تمثلت في : الإطار الزمني والمكاني للدراسة ، المنهج ، الدراسة الاستطلاعية ، عينة الدراسة وتطبيق الدراسة الاساسية والاساليب الاحصائية .

اما الفصل الخامس فتم عرض وتحليل الفرضيات ومناقشة النتائج الخاصة بالدراسة .

# الإطار النظري

# الفصل الأول : الاطار المفاهيمي

## للدراسة

- إشكالية الدراسة .
- تساؤلات الدراسة .
- فرضيات الدراسة .
- أهداف الدراسة .
- أهمية الدراسة .
- التعريفات الإجرائية .
- الدراسات سابقة .
- التعقيب على الدراسات السابقة .

يواجه الفرد مجموعة من التحديات والصعوبات والمشاكل التي تعكر سير حياته وتجعل الاستمتاع بها أمر صعب المنال لكل فئات المجتمع ، ومن أهم هذه المشاكل قلق المستقبل وهذا الأخير ينتج نتيجة عدة أسباب من بينها : التفكير السلبي وانعدام الأمن النفسي ، غموض وضعف التخطيط للمستقبل ، صعوبة التكيف... الخ ، " فحسب أدلر رأى أن القلق ينشأ بسبب انعدام الأمن النفسي الذي يحدث نتيجة لشعور الفرد بالنقص أيا كان نوعه جسما أو معنويا وهذا ما يؤثر على مستقبله " (غنية ، صليحة، 2021، ص 193).

ولكي نتقأى هذه المسببات لابد من وضع خطة لدراستها وتشخيصها لدى الأشخاص أو فئة معينة من المجتمع ، فوجدنا أن الطالب الجامعي أكثر عرضة لقلق المستقبل وهذا لأنه يدرس من أجل تحقيق حاجات عملية وعلمية للحصول جودة أفضل لحياته وهذا ما يجعله دائما في قلق وحيرة حول مستقبله الذي يراه مجهولا ما يولد عنده نظرة متشائمة ولشعوره بالإحباط ويجعله غير متوازن شعوريا ، "العيش بلا جودة يجعل الحياة مليئة بالثغرات والضغوطات مفتقرا للكثير من الامور " (وردة، 2016، ص 6).

فالإنسان كائن فضولي جبل على السعي فنجد في بحث مستمر عن حياة مستقرة تضمن له استقرار نفسي نتيجة اشباعه لرغباته وحاجاته اليومية ، وهذه الرغبات تختلف من فرد لآخر حسب الطبيعة النفسية والمادية للإنسان بحيث تختلف وجهة النظرة حول جودة الحياة المناسبة من شخص لآخر حسب بيئته والظروف المحيطة وكذلك باختلاف الإمكانيات المتوفرة ، ومنه يمكننا القول أن مصطلح جودة الحياة مصطلح نسبي موضوع نتيجة تعدد استعمالاته باختلاف المظاهر الاقتصادية والاجتماعية والطبقية والنفسية والثقافية التي تتفاوت درجاتها بين شرائح المجتمع ، و كما عرفت منظمة الصحة العالمية بأنها: إدراك الفرد لوضعه المعيشي في سياق أنظمة الثقافة والقيم في المجتمع الذي يعيش فيه وعلاقة هذا الإدراك بأهدافه وتوقعاته ومستوى اهتمامه (نوال ، إيمان ، 2017 ، ص 5).

ويمكننا تحديد جودة الحياة بالنظر إلى عدة مستويات والتي حددها براون " حيث أشار براون (2003) إلى ثلاثة مستويات تحدد المدخل إلى جودة الحياة لدى الأشخاص وهي: الحصول على ضروريات الحياة الأساسية والشعور بالرضا عن جوانب الحياة المهمة في حياة الشخص وكذلك تحقيق مستويات عالية من المتعة الشخصية والانجازات. (نوال ، إيمان ، 2017 ، ص 5)

وبما أننا في صدد دراسة وتتبع أسباب ونتائج قلق المستقبل ، فإن جودة الحياة لها تأثير على الفرد بطريقة مباشرة أو غير مباشرة لأن وبالنظر إلى طبيعة الحياة وشعور الإنسان نحدد مستوى قلقه ؛ فإذا كانت ظروفه ملائمة ومناسبة للحياة الاجتماعية فنجد أن القلق لديه بنسبة قليلة بينما نجده بكثرة وباستمرار عند الأشخاص ذوي جودة حياة أقل ، ومنه نستنتج أن المقياس الأساسي في تحديد مدى رضا الأفراد عن حياتهم هو النظر إلى جودة هذه الأخيرة ومدى وجود القلق فيها ، فنجد الطالب الجامعي يسعى دائما لتحقيق نتائج دراسية مرضية من أجل الحصول على مراتب تمكنه من الاستقلال النفسي والتحسين من المستوى المعيشي ، لهذا نجده في قلق مستمر حول مستقبله ، ومما سبق يمكننا القول أن لجودة الحياة وقلق المستقبل علاقة ارتباطية لدى الطلبة الجامعيين وبوجود حياة أفضل ذات جودة عالية يقل القلق من المستقبل والعكس صحيح ، ويمكننا الإشارة والتخصيص على طلبة علم النفس بكونهم الطبقة المثقفة والتي استفادت من الدراسات الأكاديمية النفسية وكيفية توظيفها في الحياة فنجدهم أقل عرضة للضغوط النفسية ؛ وذلك لإدراكهم ومعرفتهم لطرق التعامل مع مسببات هذه الضغوطات ومن هذا المنطلق يمكننا طرح التساؤل التالي:

- التساؤل العام :

- هل توجد علاقة بين قلق المستقبل وجودة الحياة لدى طلبة ثانية ماستر علم النفس جامعة زيان عاشور ؟



### 2- التساؤلات الفرعية :

- هل توجد فروق في قلق المستقبل وجودة الحياة لدى طلبة ثانية ماستر علم النفس تعزى لمتغير الجنس ؟

- هل توجد فروق في قلق المستقبل وجودة الحياة لدى طلبة ثانية ماستر علم النفس تعزى لمتغير التخصص ؟

### 3-الفرضيات

- الفرضية العامة :

-لا توجد علاقة بين قلق المستقبل وجودة الحياة لدى طلبة ثانية ماستر علم النفس جامعة زيان عاشور

-الفرضيات الفرعية:

- لا توجد فروق في قلق المستقبل وجودة الحياة لدى طلبة ثانية ماستر علم النفس تعزى لمتغير الجنس

- لا توجد فروق في قلق المستقبل وجودة الحياة لدى طلبة ثانية ماستر علم النفس تعزى لمتغير التخصص .

### 4-أهداف الدراسة:

تحدد أهداف الدراسة الحالية في مايلي:

- تهدف هذه الدراسة إلى معرفة العلاقة بين قلق المستقبل وجودة الحياة لدى طلبة التخرج علم النفس.

-قياس نسبة قلق المستقبل وجودة الحياة عند الطلبة المقبلين على التخرج تخصص علم النفس.

5- أهمية الدراسة :

تكمن أهمية الدراسة في أهمية الموضوع الذي بات يخص كل طالب وطالبة ألا وهو قلق المستقبل وعلاقته بجودة الحياة لدى طلبة ماستر 2 علم النفس بحيث يعتبر التخرج وانتهاء المرحلة الجامعية مرحلة مهمة في حياة كل فرد يصاحبها الشعور بقلق المستقبل وتحديد مشواره المهني، ويعتبر كلا من قلق المستقبل وجودة الحياة من المفاهيم الأساسية وذات أهمية ويجب دراستها والاطلاع عليها .

6- التعريفات الإجرائية :

1-قلق المستقبل: هو الدرجة التي يتحصل عليها افراد العينة.

2-جودة الحياة: هي شعور الفرد بالسعادة والرضا وقدرته على إشباع حاجاته من خلال الخدمات التي تقدم له في جميع المجالات.

6 - الدراسات السابقة:

6 - 1 : دراسات تناولت جودة الحياة وعلاقتها بقلق المستقبل:

\* دراسة (وردة،2019) : هدفت هذه الدراسة لمحاولة الكشف عن العلاقة بين جودة الحياة وقلق المستقبل لدى الطلبة المقبلين على التخرج لدى جامعة الشهيد حمه لخضر ، إستخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي ، وتكونت عينة الدراسة من 120 طالب وطالبة وإستعمل الباحث مقياس جودة الحياة من إعداد منسي وكاظم ومقياس قلق المستقبل من اعداد خالد عمر أبو فضة وعادته نتائج الدراسة كمايلي:

- لا توجد علاقة بين جودة الحياة وقلق المستقبل لدى الطلبة المقبلين على التخرج .
- لا توجد فروق ذات دلالة بين الذكور والاناث حيث كان مستوى جودة الحياة عند الذكور أقل من مستواها عند الاناث

- عدم وجود فروق ذات دلالة تعزى لمتغير المستوى التعليمي

\* دراسة (سمية ، منال ، 2019): هدفت هذه الدراسة لمحاولة الكشف عن العلاقة بين

جودة الحياة وقلق المستقبل المهني لدى الطلاب بجامعة الجبالي بونعامية ، إستخدم الباحثين المنهج الوصفي الارتباطي ، وتكونت عينة الدراسة من 100 طالب وطالبة وإستعمل الباحثين مقياس جودة الحياة (كاظم ومني، 2006) ومقياس قلق المستقبل (خالدي 2002)، وعادت نتائج الدراسة كمايلي :

- وجود علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين جودة الحياة وقلق المستقبل.

- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة تبعا لمتغير التخصص.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قلق المستقبل تبعا لمتغير التخصص.

\* دراسة (مريم، 2019)هدفت هذه الدراسة إلى جودة الحياة وعلاقتها بمستوى القلق لدى

اساتذة المرحلة الابتدائية ،استخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي وتم اعتماد الباحثة على مقياس العجوزي الذي جودة الحياة عند الأساتذة في المرحلة الابتدائية واستخدام مقياس سبيلبرجر للقلق ومن أهم نتائج هذه الدراسة:

-توضيح نتائج دلالة العلاقة الارتباطية بين جودة الحياة وقلق الحالة.

-توضيح دلالة العلاقة الارتباطية بين جودة الحياة وقلق السمة.

-توضيح دلالة الفروق الفردية في جودة الحياة وفق متغير الخبرة.

كما تنص الدراسات التي تطرقنا إليها إلى قلق المستقبل وجودة الحياة إلا ان هذه الدراسات تناولت تنوع المتغيرات كمايلي :

## 6 - 1 - 2 : دراسات تتعلق بقلق المستقبل:

\* دراسة ( رميسة ، 2014) هدفت هذه الدراسة لمحاولة الكشف عن العلاقة بين قلق

المستقبل والتوافق النفسي لدى عينة من الطلبة بجامعة لعربي بن مهدي ، إستخدم الباحثين المنهج الوصفي الارتباطي ، وتكونت عينة الدراسة من 100 طالب وطالبة ، وإستعمل

الباحثين مقياس قلق المستقبل من اعداد "د، محمد عبد الثواب معوض" و "د، سيد عبد العظيم محمد ومقياس التوافق النفسي من إعداد " سامية بوشاشي " وعادته نتائج الدراسة مايلى :

- وجود علاقة إرتباطية سالبة بين قلق المستقبل والتوافق النفسي .
  - وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متغير الجنس لصالح الذكور .
  - وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متغير الجنس لصالح الإناث .
- \*دراسة ( يمينة ، الزهراء ، 2020 ) هدفت هذه الدراسة الكشف عن العلاقة بين قلق المستقبل المهني والصحة النفسية لدى الطالب الجامعي بجامعة أحمد دراية ، إستخدم الباحثين المنهج الوصفي ، وتكونت عينة الدراسة من (100) طالب وطالبة ، وإستعمل الباحثين مقياس قلق المستقبل المهني ومقياس الصحة النفسية ، وعادته نتائج الدراسة مايلى:

- لا توجد علاقة غير دالة إحصائية بين قلق المستقبل المهني والصحة النفسية لدى طلبة السنة الثالثة جامعي .
- عدم وجود فروق غير دالة إحصائية في مستوى قلق المستقبل المهني بين الجنسين .
- عدم وجود فروق غير دالة إحصائية في مستوى قلق المستقبل المهني بين طلاب تخصص العلمي وطلاب التخصص الادبي .

\*دراسة (فتحي، 2020): هدفت هذه الدراسة لمحاولة الكشف عن علاقة قلق المستقبل بفاعلية الذات لدى عينة من طلبة جامعة الوادي ، إستخدم الباحثين المنهج بشقيه الارتباطي والمقارن وتكونت عينة الدراسة من 449 طالب وطالبة وإستعمل الباحث مقياس قلق المستقبل ( المشيخي ، 2009 ) ، ومقياس فاعلية الذات ( إعداد الباحث 2016 ) ، وعادته بالنتائج التالية:

- توجد علاقة إحصائية بين درجات قلق المستقبل ودرجات فاعلية الذات لدى عينة الدراسة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات قلق المستقبل باختلاف مستويي فاعلية الذات (مرتفعة- منخفضة) لدى عينة الدراسة .

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات قلق المستقبل باختلاف التخصص (علمي - أدبي) لدى عينة الدراسة.

\*دراسة (غنية، صليحة، 2021): هدفت هذه الدراسة لمحاولة الكشف عن العلاقة بين قلق المستقبل وتقدير الذات لدى المراهقين المعاقين حركيا دراسة ميدانية في مراكز إعادة التأهيل الحركي والوظيفي ، استخدم الباحثين المنهج الوصفي المقارن ، وتكونت عينة الدراسة من 50مراهق معاق حركيا ، وإستعمل الباحثين مقياس قلق المستقبل من إعداد (المشيخي 2009) ومقياس تقدير الذات من إعداد (موريس 1975) وعادته نتائج الدراسة كمايلي:

- وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائية بين قلق المستقبل وتقدير الذات لدى أفراد العينة .
- وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات الذكور والاناث من المراهقين المعاقين حركيا على مقياس قلق المستقبل لصالح الإناث .
- عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات الذكور والاناث من المراهقين المعاقين حركيا على مقياس تقدير الذات.

\* دراسة (سناء ، 2021 ) هدفت هذه الدراسة لمحاولة الكشف عن العلاقة بين تقدير الذات و قلق المستقبل لدى عينة من الطلبة بجامعة جيجل محمد الصديق بن يحيي ، إستخدم الباحثين المنهج الوصفي ، وتكونت عينة الدراسة من 186



طالب وطالبة ، وإستعمل الباحث مقياس تقدير الذات من اعداد " لكوير سميث " و قلق المستقبل من اعداد " زينب شقير "

وعادته نتائج الدراسة مايلي :

- توجد علاقة إرتباطية سالبة ( عكسية ) دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0,01) بين تقدير الذات وقلق المستقبل.
- لا توجد فروق دالة إحصائياً بين طلبة الجامعة في تقدير الذات تعزى لمتغير الجنس .
- لا توجد فروق دالة إحصائياً بين طلبة الجامعة في تقدير الذات تعزى لمتغير التخصص.
- دراسة ( عبد الله ، 2022 ) هدفت هذه الدراسة لمحاولة الكشف عن العلاقة بين قلق المستقبل و مستوى الطموح الاكاديمي لدى عينة من الطلبة بجامعة أدرار ، إستخدم الباحثين المنهج العيادي بتقنية دراسة حالة كمنهج معتمد للدراسة ، وتكونت عينة الدراسة من 3 طلاب ، وإستعمل الباحثين مقياس علاقة قلق المستقبل بالطموح الاكاديمي وعادته نتائج الدراسة مايلي :
- مستوى القلق المستقبل لدى الحالات متوسط ، بينما كان مستوى الطموح الاكاديمي لدى الحالات مرتفع
- مستوى قلق المستقبل لا يتأثر بمستوى الطموح الاكاديمي والعكس صحيح.

### 6 - 1 - 3 : دراسات تتعلق بجودة الحياة:

- دراسة (بوعيشة أمال ، جودة الحياة وعلاقتها بالهوية النفسية لدى ضحايا الإرهاب بالجزائر، دراسة ميدانية ببلدية براقى "دائرة الحراش"الجزائر العاصمة ،مذكرة نهاية الدراسة لنيل شهادة الدكتوراه في علم النفس، جامعة محمد خيضر - بسكرة-، 2014)
- تتمثل الدراسة الحالية في التعرف على طبيعة العلاقة الارتباطية بين جودة الحياة وعلاقتها بالهوية النفسية لدى عينة من ضحايا الإرهاب في الجزائر ،ومن أهم هذه الفرضيات:

\_توجد علاقة إرتباطية بين أبعاد جودة الحياة (الصحة الجسدية ، الصحة النفسية، الجانب الانفعالي، العلاقات الاجتماعية، الحياة المهنية والأنشطة اليومية) ، ورتب الهوية النفسية ( مؤجلة ، مرتهنة ، محققة ، مشتتة) لدى ضحايا الإرهاب.

\_ يوجد اختلاف لدى ضحايا الإرهاب في الجزائر في مقياس جودة الحياة والهوية النفسية يعزى لمتغير الجنس.

\_يوجد اختلاف لدى ضحايا الإرهاب في الجزائر في مقياس جودة الحياة والهوية النفسية يعزى لدرجة التعرض للعنف الإرهابي.

-والمنهج المستعمل في هذه الدراسة هو المنهج الوصفي بأسلوبى المقارنة والارتباطي.

-وقد أظهرت نتائج الدراسة:

\_وجود علاقة إرتباطية بين درجات رتب الهوية النفسية وبين أبعاد جودة الحياة.

\_لا توجد فروق بين الجنسين ذكور وإناث على مقياس الهوية النفسية ومقياس جودة الحياة.

\_لا توجد فروق بين الأفراد الذين تعرضوا لعنف إرهابي مباشر والأفراد الذين تعرضوا لعنف إرهابي غير مباشر على مقياس الهوية النفسية ومقياس جودة الحياة.

-الدراسة(نغم سليم جمال ، جودة الحياة وعلاقتها بالحاجات الإرشادية لدى طلبة المرحلة

الثانوية ،دراسة ميدانية على عينة من طلاب مرحلة التعليم الثانوي العام في محافظة

السويداء، رسالة مقدمة لنيل درجة الماجستير في الإرشاد النفسي ، كلية التربية ، جامعة

دمشق، 2016)

- تمثلت الدراسة الحالية في التعرف على جودة الحياة وعلاقتها بالحاجات الإرشادية لدى

طلبة المرحلة الثانوية ومن أهم الفرضيات في هذه الدراسة:

\_لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين جودة الحياة والحاجات الإرشادية لدى طلبة

المرحلة الثانوية العامة في محافظة السويداء.

\_لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى جودة الحياة والحاجات الارشادية بين أفراد العينة من طلبة المرحلة الثانوية العامة في محافظة السويداء تبعاً لمتغير الجنس (ذكور/إناث).

\_لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى جودة الحياة والحاجات الارشادية بين أفراد العينة من طلبة المرحلة الثانوية العامة في محافظة السويداء تبعاً لمتغير الإقامة (مقيمين /وافدين).

-واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي في هذه الدراسة.

-ومن أهم نتائج هذه الدراسة:

\_وجود علاقة إرتباطية سلبية بين جودة الحياة والحاجات الارشادية لدى أفراد العينة.

\_عدم وجود فروق بين الجنسين في جودة الحياة والحاجات الارشادية.

\_وجود فروق بين المقيمين والوافدين في جودة الحياة والحاجات الارشادية.

\* الدراسة ( بخوش نورس و حميداني خرفية، جودة الحياة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى طالبات جامعة زيان عاشور ( دراسة ميدانية في ظل بعض المتغيرات)، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علم النفس، جامعة زيان عاشور الجلفة،2016)

- تهدف الدراسة الحالية إلى التعرف على مستوى جودة الحياة ومستوى الصحة النفسية لدى طالبات جامعة زيان عاشور بالجلفة حسب متغيرات السن ، المستوى الدراسي، التخصص ، ومن أهم الفرضيات في هذه الدراسة:

\_توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين جودة الحياة والصحة النفسية لدى طالبات جامعة

زيان عاشور . \_مستوى جودة الحياة لدى طالبات جامعة زيان عاشور (منخفض) .

\_مستوى الصحة النفسية لدى طالبات جامعة زيان عاشور (منخفض).

- تم استخدام المنهج الوصفي في هذه الدراسة.

- ومن أهم نتائج الدراسة:

\_ وجود مستوى متدن من جودة الحياة الجامعية لدى طلبة كل من جامعتي التأثير المشترك للمتغيرات الثلاثة معا في جودة الحياة.

\_ عدم وجود علاقة دالة إحصائية بين دخل الأسرة وأبعاد جودة الحياة

- دراسة (بن عطية نوال وعيدة إيمان، جودة الحياة وعلاقتها بالرضا عن التخصص الدراسي لدى طلبة العلوم الاجتماعية (دراسة ميدانية لدى عينة طلبة العلوم الاجتماعية بجامعة زيان عاشور) الجلفة، مذكرة مكملة لنيل شهادة (الماستر)، 2017)

- تهدف الدراسة الحالية إلى التعرف على موضوع جودة الحياة وعلاقتها بالرضا عن التخصص الدراسي لدى طلبة العلوم الاجتماعية ومعرفة الفروق بين جودة الحياة والرضا عن الشخصي تعزى لمتغير الجنس والسن التخصص.

- عدد عينة الدراسة 90 طالب وطالبة، والمنهج المستخدم في هذه الدراسة هو المنهج الوصفي الارتباطي.

- ومن أهم نتائج هذه الدراسة:

\_ توجد علاقة ارتباطية بين جودة الحياة والرضا عن التخصص لدى طلبة العلوم الاجتماعية.

\_ لا توجد فروق دالة إحصائية بين جودة الحياة والرضا عن التخصص الدراسي تعزى لمتغير الجنس.

\_ لا توجد فروق دالة إحصائية في جودة الحياة تعزى لمتغير السن.

\_ لا توجد فروق دالة إحصائية في الرضا تعزى لمتغير السن.

-دراسة ( أمباركة مصطفى، جودة الحياة وعلاقتها بمفهوم الذات دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة الشهيد حمة لخضر - الوادي - ، مذكرة مكملة تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر ، 2019 )

-تتمثل الدراسة الحالية في التعرف على العلاقة بين جودة الحياة ومفهوم الذات لدى طلبة الجامعة، ومن اهم فرضيات هذه الدراسة نذكر:

\_ توجد علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين مستوى جودة الحياة ومستوى مفهوم الذات لدى طلبة الجامعة.

\_ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى مفهوم الذات لدى طلبة الجامعة ذوي جودة الحياة المرتفعة باختلاف الجنس.

\_توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى مفهوم الذات لدى طلبة الجامعة ذوي جودة الحياة المرتفعة باختلاف المستوى التعليمي.

-وقد تحددت الدراسة بالمنهج الوصفي الارتباطي.

**-ومن أهم نتائج هذه الدراسة :**

\_وجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين مستوى جودة الحياة ومستوى مفهوم الذات لدى طلبة الجامعة.

\_عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى مفهوم الذات لدى طلبة الجامعة ذوي جودة الحياة المرتفعة باختلاف الجنس.

\_عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى مفهوم الذات لدى طلبة الجامعة ذوي جودة الحياة المرتفعة باختلاف المستوى التعليمي .



-دراسة ( انتصار يوسف، جودة الحياة والتوافق النفسي لدى طلبة السنة الثانية ماستر تخصص علم النفس العيادي ، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر، جامعة العربي بن مهيدي - أم البواقي - ،2020)

-تهدف الدراسة الحالية لجودة الحياة والتوافق النفسي لدى طلبة السنة الثانية ماستر علم النفس العيادي

-استخدمت هذه الدراسة المنهج الوصفي .

- و من أهم نتائج الدراسة :

\_ يتمتع طلبة علم النفس العيادي بمستوى جودة الحياة متوسط.

\_ يتمتع طلبة علم النفس العيادي بمستوى توافق نفسي مرتفع.

#### 7-تعقيب على الدراسات السابقة

يتبين مما سبق عرضه من دراسات أن هناك دراسات جمعت ما بين متغيري الدراسة الحالية بشكل مباشر أو غير مباشر، حيث اتفقت بعض الدراسات السابقة مع الدراسة الحالية في استخدام الاستبيان كأداة للدراسة، وقد اختلفت في بعض منها ، وتوضح الباحثان أوجه الشبه والاختلاف كما يلي: وفي ضوء ما سبق من عرض للدراسات السابقة ذات الصلة بقلق المستقبل وجودة الحياة فإن جميع الدراسات التي تم استعراضها بحثت في كل من المتغيرات التالية (قلق المستقبل وجودة الحياة) بشكل منفصل مع المتغيرات الأخرى، وبشكل يجمع المتغيرين مع بعضهما، وتتميز الدراسة الحالية من خلال جمعها المتغيرين وتطبيقها على طلبة السنة الثانية ماستر علم النفس جامعة زيان عاشور الجلفة، حسب المتغيرات الديموغرافية (الجنس، التخصص):

7-1- أوجه الشبه بين البحث الحالي والدراسات السابقة :

اتفق البحث الحالي في هدفه وفي منهج الدراسة أيضا مع العديد من الدراسات السابقة ، دراسة (وردة، 2019) ودراسة (سمية، منال، 2019) ودراسة (مريم، 2019).  
واتفق البحث الحالي مع دراسة (رميسة، 2014) ودراسة (يمينة، الزهراء، 2020) ودراسة (فتحي، 2020) ودراسة (غنية، صليحة، 2021) ودراسة (سناء، 2021) في متغير الدراسة الأول (قلق المستقبل) ومنهج الدراسة ، ودراسة (عبدالله، 2022) في متغير الدراسة الأول.  
اتفق البحث الحالي مع دراسة (بوعيشة أمال، 2014) ودراسة (نغم سليم جمال، 2016) ودراسة (بخوش نورس، حميداني خرفية، 2016) ودراسة (بن عطية نوال، وعيدة إيمان، 2017) ودراسة (أمباركة مصطفى، 2019) ودراسة (انتصار يوسف، 2020) في متغير الدراسة الثاني (جودة الحياة) وفي منهج الدراسة.

7-2- : أوجه الاختلاف بين البحث الحالي والدراسات السابقة:

اختلف البحث الحالي عن الدراسات السابقة في عدد العينة وهدفها جزئياً واختلفت الدراسة الحالية مع دراسة (مريم، 2019) في نوع العينة، واختلفت الدراسة الحالية مع دراسة (عبد الله، 2022) في منهج الدراسة ، واختلفت الدراسة الحالية مع دراسة (نغم سليم جمال، 2016) بكونها دراسة العربية.

7-3- : أوجه تميز البحث الحالي عن الدراسات السابقة:

ما يميز هذا البحث الحالي ويسلط الضوء نحو إجراء المزيد من الدراسات العربية والمحلية حول هذا الموضوع نظرا لقلّة الدراسات التي تستهدف هذا الموضوع الهام.

7-4- : أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة:

تستفيد الدراسة الحالية من الدراسات السابقة في:

-بناء الإطار النظري.

-صياغة مشكلة البحث.

-تحديد الأدوات المستخدمة في الدراسة.

-اختيار المنهج والأساليب الإحصائية المناسبة.

# الفصل الثاني:

## قلق المستقبل

### تمهيد:

يعد القلق على المستقبل من أسوأ الاضطرابات الانفعالية التي يعاني منها الإنسان وقد انتشر مؤخرًا في الحياة المعاصرة ، وبات المستقبل شغلهم الشاغل .

وفي هذا الفصل سنتطرق إلى الحديث عن مفاهيم ، أسباب ، مظاهر ونظريات قلق المستقبل مع ذكر مستوياته وطرق التخفيف منه.

1- تعريف القلق :

-القلق هو حالة انفعالية نفسية يتداخل فيها الخوف ومشاعر الرهبة والحذر والرعب والتحفز، موجّهة نحو المستقبل أو الظروف المحيطة، ويعتبر القلق من المشاعر الطبيعية العامة التي يمر بها كل إنسان ويمكن القول أن هناك قلق طبيعي وقلق مرضي.

( وليد ، 2008، ص 11).

كما يعرف القلق بأنه شعور عام بالخشية، أو أن هناك مصيبة وشيكة الوقوع أو تهديدا غير معلوم المصدر مع شعور بالتوتر والشدة، أو خوف لا مسوغ له من الناحية الموضوعية وغالبا ما يتعلق هذا الخوف بالمستقبل المجهول، كما يتضمن القلق استجابة مفرطة مبالغاً فيها لمواقف لا تمثل خطراً حقيقياً، وقد لا تخرج في الواقع عن إطار الحياة العادية، لكن الفرد الذي يعاني من القلق يستجيب لها غالباً كما لو كانت تمثل خطراً ملحا ومواقف تصعب مواجهتها (وردة ، 2014، ص 18).

ويعرف ايضا القلق بأن تكون أعراضه سائدة، وهو حالة داخلية مؤلمة من العصبية والتوتر والشعور بالرهبة ويكون مصحوباً بإحساسات جسمانية مختلفة واستجابات مثل سرعة دقات القلب والخفقان والعرق والارتعاش

(. محمد، 2013، ص 241).

ويعرف "سبيلبرجر " القلق بأنه حالة انفعالية مؤقتة، يشعر بها الإنسان عند إدراكه لموقف يهدد ذاته، فينشط جهازه العصبي اللاإرادي، ويشعر بالتوتر ويستعد لمواجهة هذا التهديد ، كما يفرق بين حالة القلق وسمة القلق، التي توجد بينهما فروق ثابتة نسبياً في القابلية للقلق ترجع إلى اختلافات بين الناس في نظرتهم إلى العالم المليء بالمواقف العديدة المثيرة التي تدرك بوصفها أمورا خطيرة ومهددة، كما أنها تعني الميل إلى الاستجابة لمثل هذه التهديدات بحالة القلق.

( أمثال ، 2009، ص ، ص ، 22، 23).

وقد صاغت الجمعية الأمريكية للطب النفسي أكثر تعريفات القلق شيوعاً فوصفته بأنه :

خوف أو توتر أو ضيق ينبع من توقع خطر ما يكون مصدره مجهولاً إلى درجة كبيرة، كما يعد مصدره كذلك غير واضح، ويصاحب كلا من القلق والخوف عدد من التغيرات الفيزيولوجية

(وردة ، 2014 ، ص 18).

### 2 : تعريف قلق المستقبل :

2 - 1: لغة: قلق قلقاً أي لم يستقر في مكان واحد ، أو لم يستقر على حال ، وقلق ، اضطرب، وانزعج وأقلق الهم فلانا أي أزعجه والمقلق هو الشديد القلق.

(غنية ، صليحة، 2021 ، ص 193).

2-2 : اصطلاحاً: هو الشعور بعدم الارتياح والتفكير السلبي تجاه المستقبل والنظرة السلبية للحياة وعدم القدرة على مواجهة الضغوط والأحداث الحياتية وتدني اعتبارات الذات وفقدان الشعور بالأمن مع عدم الثقة بالنفس

(جويده ، مبدوعة، 2018، ص 396).

كما يشير زالسكي إلى أن قلق المستقبل هو حالة من التوجس والخوف وعدم الاطمئنان والخوف من التغيرات غير المرغوبة المستقبل وفي حالة قلق المستقبل القصوى فإنه قد في يكون تهديداً حاداً من ثمة شيء كارثي حقيقي يمكن أن يحدث للشخص

(احمد، 2012، ص 188).

ويعرف معوض قلق المستقبل بأنه القلق الناتج عن التفكير المستقبل والشخص الذي يعاني من قلق المستقبل هو الشخص الذي يعاني من التشاؤم من المستقبل والاكتئاب والأفكار الوسواسية ، وقلق الموت واليأس . كما أنه يتميز بحالة من السلبية والانطواء والحزن والشك والتثبيت والنكوص وعدم الشعور بالأمن .

( هشام ، 2009، ص 45).

أما **عشري** فيرى بأنه خيرة انفعالية غير سارة تحدث نتيجة الاستغراق في التفكير أو النشاط تجاه ما يتوقع حدوثه في المستقبل الأكثر بعداً مصحوبة بتوتر وضيق وفقدان الأمن والطمأنينة نحو ما سيحدث في المستقبل

(احمد، 2012، ص 188).

ويتخذ محمد عبد الظاهر الطيب موقفاً أكثر تحديداً في تعريفه لقلق المستقبل حيث يرى أنه خبرة انفعالية غير سارة يمتلك الفرد خلالها خوفاً غامضاً نحو ما يحمله الغد الأكثر بعداً من صعوبات ، والتنبؤ السلبي للأحداث المتوقعة ، والشعور بالانزعاج والتوتر والضيق عند الاستغراق في التفكير فيها ، والشعور بضعف القدرة على تحقيق الآمال والطموحات ، وفقدان القدرة على التركيز، والإحساس بأن الحياة غير جديرة بالاهتمام ، مع الشعور بفقدان الأمن أو الطمأنينة نحو المستقبل ..

( محمد ، سميرة ، 2016 ، ص 2013).

يرى توماس أن قلق المستقبل هو الخوف من شر مرتقب نحو المستقبل وذكر بربار هاملتون أن قلق المستقبل هو القلق الناتج عن التفكير أو الأفعال تجاه المستقبل .

( هشام ، 2009، ص 45).

-ومن خلال تعريفات العلماء نرى أن القلق وهو ذلك الشعور السيء الذي يمر به الانسان ويسبب له مجموعة من الأعراض اهمها الخوف والتوتر والهلع

### 3 - أسباب قلق المستقبل:

يظهر قلق المستقبل نتيجة مجموعة من العوامل

والأسباب الذاتية والموضوعية، ويمكن ذكر بعضها فيما يلي:

- غموض المستقبل وعدم وضوحه يؤدي إلى ارتفاع نسبة القلق .

- التوقعات السلبية للأحداث ولما هو آت.



- نقص مهارات إدراك المستقبل.

- غياب الأهداف الشخصية مما يفقد الشخص معنى الحياة ويسبب له اضطراب القلق.

-نقص التخطيط للمستقبل والعجز عن التحكم في أدواته.

-ضعف مهارات التنفيذ واتخاذ القرار ، وهذه السلبية تجعل الفرد تحت سيطرة التردد والشك.

-غياب أو غموض مشروع الحياة لدى الشخص حيث يرتبط مشروع الحياة بتحقيق مجموعة

من الأهداف محددة ضمن إطار زمني يفترض الإمكانية والقدرة على تصور الوضع الحالي.

( أحمد ، 2012 ، ص189).

- عدم القدرة على التكيف مع مشاكل التي يعاني منها الفرد.

- عدم قدرته على الفصل بين أمانيه والتوقعات المبنية على الواقع.

- التفكك الأسري ، والشعور بعدم الانتماء داخل الأسرة والمجتمع.

- نقص القدرة على التكهن بالمستقبل.

- خبرات الماضي المؤلمة وضغوط الحياة العصرية.

(مبدوعة ، 2018 ، ص 397).

### 4 - أعراض قلق المستقبل:

تظهر لدى من يعانون من قلق المستقبل عدة أعراض تميز قلق المستقبل عن غيره وتمثل

هذه الأعراض في أعراض معرفية وسلوكية و جسمية تتضمن : توقع الشر ، وفقدان الثقة

في مواجهة المستقبل ، والتجنب ، والسلبية ، وحالات ضيق التنفس ، وسرعة ضربات القلب

، وجفاف الحلق.

حيث أشار مولين إلى أن من يعانون قلق المستقبل تتصف أعراض قلق المستقبل لديهم

بالتشاؤم والشك ، وتوقع الشر ، والانفعالية الزائدة والسريعة والاضطرابات ، والسلبية وعدم

الشعور بالأمن ، وعدم الثقة في الآخرين ، وعدم القدرة على مواجهة المستقبل ، والتوقعات السلبية لكل ما يحمله المستقبل.

( عماد عبد الحميد، 2017، ص51).

### 5- النظريات المفسرة للقلق:

-تعددت النظريات التي حاولت تقديم تفسير لقلق المستقبل ونذكر منها مايلي:

#### 5 - 1 - نظرية التحليل النفسي :

القلق من المنظور الفرويدي هو لب العصاب ومحوره ، ويميز فرويد بين نوعين من القلق النوع الاول : قلق موضوعي وهو رد فعل طبيعي لخطر خارجي معروف في مواقف تتسم بالخطر

#### والتهديد والقلق.

والنوع الثاني : هو القلق العصابي وهو خوف غامض وغير مفهوم ، إنه رد فعل الخطر. ومشاعر القلق التي يشعر بها الفرد تعني أن دوافع الهو والتي عملت الانا بالتعاون مع الانا الاعلى على كبتها ، تجاهد في الظهور وتقرب من منطقة الشعور والوعي مرة اخرى وعليه فإن مشاعر القلق تقوم بوظيفة الانذار للأنا والانا الاعلى لمنع هذه المكبوتات من النجاح في الافلات الى منطقة الوعي والشعور .

(هبة مؤيد، ب س، ص354).

#### 5 - 2 - النظرية الإنسانية:

-فقد اهتم أصحاب المنظور الإنساني بدراسة القلق باعتبار أنه خوف من المستقبل ، وما قد يحمله من أحداث تهدد وجود الإنسان وإنسانية الفرد ، فالقلق ينشأ مما يتوقع الفرد أن

يحدث ، أي أن المستقبل هو العامل الذي يستثير القلق ، وقد اختلف تناول الإنسانون للقلق وفقاً لاتجاهاتهم ،

ومن ثم ينحصر اهتمام الباحثين الحاليين فقط بتناول الاتجاه الوجودي، والاتجاه المعرفي لقلق المستقبل .

( سميرة، محمد ، 2016 ، ص 215).

### 5- 3 - النظرية السلوكية:

-يرى أصحاب النظرية السلوكية أن القلق مكتسب من خلال الاشتراطات أو العمليات التعليمية الأخرى، الأمر الذي يولد السلوك التجنبي، وبالتالي يكتسب هذا السلوك التعزيز من خلال خفض مستوى القلق. ويفسر "أيزنك" استجابات القلق

كنتيجة أحداث مصادفة أو سلسلة من الصعوبات المتتالية تشتمل على رد فعل عصبي إرادي، على افتراض أن المثيرات العصبية السابقة تصبح متصلة من خلال ردود أفعال متصلة بالقلق تأخذ خصائص الدافعية من خلال محاولات خفض التوتر والقلق المتمثلة بالهروب والتجنب، وأن التجنب الذي يتبع خفض القلق سوف يصبح قويا

(سهيلة، 2022، ص176).

### 5- 4 - النظرية المعرفية:

ترجع هذه النظرية اضطرابات قلق المستقبل إلى أنماط التفكير اللاعقلاني أو غير المنطقي تسبق المواقف مما تؤدي إلى خلل في تفكير الفرد نحو المواقف والأحداث والأشخاص، مما يؤدي إلى رسم صور خيالية ومرببة تشكل لديه اضطراب قلق المستقبل وخاصة في المواقف الاجتماعية، بالتالي يميل الفرد إلى التقليل من قدرته على مواجهة هذه المواقف.

( سهام ضيف الله ، ب س ، ص 130).

5-5 - نظرية التعلم الاجتماعي :

يشير " ألبيرت باندورا " إلى أن النموذج المعاصر الأكثر شمولاً للدافعية البشرية ، والأفكار ، والأفعال التي يقوم بها الشخص يعرف بالنظرية المعرفية الاجتماعية. وأوضح باندورا من خلال نظريته أنه لا يوجد شرح كاف لتطور نمو القلق والخوف ، ولكنه اقترح أن الخبرة لها دور هام في حدوث التوقع - وهو قلق المستقبل - الذي ينظم ويؤثر على العمل ، والفعل ، وأشار أنه في حالات الخوف البسيط يحدث التطور التالي : الخبرة المنفرة من شخص أو الآخرين تغرس وتطبع في النفس والذهن الاعتقاد بأن الشخص غير قادر على التحكم في النتائج غير السارة والمرتبطة بالحدث المنفر .

(نيفين ، 2011 ، ص 36).

6- طرق التخفيف من قلق المستقبل :

-يشير أبو مدين الشافعي إلى أن هناك مظاهر عديدة لحالة السلبية فإن الخوف من المستقبل المؤدي إلى الخوف من الحاضر يوقع الشخص في حالة سلبية ، والسلبية قد تكون برفض النشاط أو بالإسراف فيه ، هناك سلبية في صورة ثورة وشدة ، وعدم الخضوع ، إن صلابة الرأي والتعنت الشاذ هو عبارة عن سلبية ، ويمكننا أن نخرج من هذه الفكرة لنعرف كيف نعامل الأشخاص القلقين الخائفين، والواقعين في سلبية " نشطة" طبقاً لما أشار إليه أبو مدين الشافعي ترى الباحثة أن هؤلاء يحتاجون إلى علاج نفسي قائم على مناقشة المرضى في أفكارهم ، ومحاولة إقناعهم بأفكار أكثر منطقية ، وواقعية التعامل مع الحاضر والمستقبل ، وتبصيرهم بمشاكلهم ، ومحاولة المعالج مساعدة الشخص القلق باكتشاف المعاني المختلفة في حياة الشخص الذي يعاني من القلق.

(نيفين ، 2011 ، ص 43).

وفي هذا السياق يشير الأقصري (2002) إلى أربع فنيات للحد من قلق المستقبل:

-**الفنية الأولى: إعادة التنظيم المعرفي:** إن هذا النوع قائم على استبدال الأفكار السلبية بأخرى إيجابية، وبدل توقع السلبيات نتوقع الإيجابيات، فالهدف الأساسي من طريقة التنظيم المعرفي هو تعديل أنماط التفكير السلبي وإحلال الأفكار الإيجابية المتفائلة بدلاً عنها.

**الفنية الثانية: إزالة المخاوف تدريجياً:** من خلال عملية الاسترخاء العميق للعضلات، وأغلب المصابين بالقلق يعجزون عن الاسترخاء بطريقة فعالة، بل يحتاجون إلى ساعات طويلة لإخضاع عضلاتهم للاسترخاء، وبعد الاسترخاء يستلزم إحضار صورة بصرية حية لمخاوفهم التي تقلقهم من المستقبل، والاحتفاظ بهذه الصورة لمدة (15) ثانية فقط، وتكرار ما سبق أكثر من مرة، مؤكداً على مواجهة تلك المخاوف حتى لو حدثت، إلى أن يتمكن الشخص من مواجهة الأشياء التي تثير قلقه دون أن يشعر بالقلق، بل يتخيلها أثناء الشعور.

-**الفنية الثالثة الإغراق:** وهو أسلوب علاجي لمواجهة المخاوف في الخيال دون الاستعانة بالتنفس والاسترخاء، فالمصاب بالقلق من المستقبل يتخيل الحد الأقصى من المخاوف أمامه، ويتخيل فيه المخاوف لفترات طويلة حتى يتكيف معها تماماً، ويستمر هذا التصور إلى أن يشعر بأن تكرار مشاهدة الحد الأقصى من المخاوف أمام عينه أصبح لا يثيره ولا تقلقه، لأنه اعتاد على تصورها، وهكذا يكون الشخص قد تعلم ذهنياً كيف يواجه أسوأ تقديرات الخوف والقلق، ويتعامل معها في الخيال، ويكون مؤهلاً لمواجهةها لو حدثت في الواقع.

( دعاء ، 2016 ، ص 48).

## 7 - قياس قلق المستقبل :

يحتاج الباحثون إلى الأداة التي تساعدهم على معرفة درجة القلق لدى الأشخاص من هنا جاءت محاولات عديدة فكانت بداية حركة القياس للقلق من المقياس الذي أعدته " جانيت تايلور " في القلق الصريح سنة 1951 لتتنشط بعدها البحوث والدراسات حول القلق وقياسه فقد أحصى " سبيلبرجر " 1500 بحث وأداة ومقال وكتاب نشرت بين سنة 1950

و1963 وحوالي 2064 بحث وأداة ومقالة وكتابا نشرت بين سنة 1970 و1974 مما يدل على النشاط العلمي الدؤوب حول الظاهرة، وأعد " كاتل " مقياسا للقلق ولكنه تعرض لانتقادات عديدة ثم اظهر " سبيلبرجر " مقياسا آخر للقلق انتقده " كاتل " .

إلى أن اعد "سبيلبرجر" وآخرون مقياسا آخر لحالة وسمة القلق عرف ب (STAI) وتزخر مكتبة المقاييس النفسية بأدوات أخرى عديدة من المقاييس التي تساعد على قياس القلق.

( مريم ، 2019، ص 61).

ومن خلال ما قمنا بطرحه نستنتج ان للقلق عدة مفاهيم ودرجات مختلفة، تختلف من إنسان إلى آخر حسب البيئة و الظروف المعاشة

# الفصل الثالث :

جودة الحياة



**تمهيد:**

يعد مفهوم جودة الحياة أحد الموضوعات في مجال علم النفس الإيجابي وهو طريق إلى الأمل وصناعة الحياة المتميزة وإنتهاز الفرص فيما تتطلبه الحياة الكريمة من عيش رغد ورفاهية.

1-تعريف جودة الحياة:

1-1 التعريف اللغوي:

2-1 ورد في قاموس اكسفورد: الدرجة العالية من النوعية او القيمة فالجودة عبارة عن

مجموعة من المعايير الخاصة بالأداء الممتاز والتي لا تقبل المناقشة أو الجدل.

-ابن منظور: الجودة أصلها الفعل الثلاثي جود والجيد نقيض الرديء وجاد...وجوده وجودة

ان صار جيدا .

المنجد في اللغة: جاد جودة وجودة صار جيدا هو ضد رديء وجودة الشيء حسنة جعله

جيدا.

(بوعزة ، وآخرون،2020،ص32)

1- 2- التعريف الاصطلاحي:

\_ جودة الحياة :هي السعادة والرضا عن الذات والحياة الجيدة.

\_ يعرف جوران جودة الحياة بأنها ملاءمة المنتج للأغراض أو للاستعمال".

\_ أما ديمنج فيعرفها بانها: تحقيق احتياجات وتوقعات المستفيد حاضرا ومستقبلا".

\_ وتعرف الغباشي شويخ 2009، جودة الحياة بأنها: مجمل الشعور الذاتي للفرد بمدى

تحقق الرضا لديه فيما يتعلق بمختلف متغيرات الحياة الشخصية المرتبطة بالصحة والتي

تتمثل في إدراكات الصحة في حاضرها ومستقبلها حدود النشاط اليومي، مشكلات الصحة

الجسمية، مشكلات الصحة النفسية الأنشطة الاجتماعية الألم، الحيوية والحالة المعنوية

العامة الأداء الاجتماعي.

\_ ويعرفها عبد المعطي : جودة الحياة هي: رقي مستوى الخدمات المادية والاجتماعية

التي تقدم لأفراد المجتمع، والنزوع نحو نمط الحياة التي تتميز بالترف، وهذا النمط من الحياة

لا يستطيع تحقيقه سوى مجتمع الوفرة، ذلك المجتمع الذي استطاع أن يحل كافة المشكلات المعيشية لأغلب السكان.

(معمرية، 2020، ص17)

\_ أشار فيلس: **Felce 1997**: إلى أن جودة الحياة بمفاهيمها المختلفة ترتبط بالقيم الشخصية للفرد، التي تحدد معتقداته حول كل ما يحيط به من متغيرات حياتية، وما يواجهه من مشكلات للسعي إلى تحقيق الرضا الذاتي".

\_ ويعرفها العارف بالله :جودة الحياة :هي البناء الكلي الذي يتكون من مجموعة المتغيرات التي تهدف إلى إشباع الحاجات الأساسية للإنسان بحيث يمكن قياس هذا الإشباع بمؤشرات موضوعية، تقيس الإمكانيات المتدفقة على الفرد، ومؤشرات ذاتية، نقيس مقدار الإشباع الذي تحقق للأفراد .

\_ **وتعرف منظمة الصحة العالمية 1994 WHO** جودة الحياة بأنها: إدراك الفرد لوضعه المعيشي في سياق أنظمة الثقافة والقيم في المجتمع الذي يعيش فيه، وعلاقة هذا الإدراك بأهدافه وتوقعاته ومستوى اهتمامه .

\_ **وتعرف اليونسكو UNISCO**: جودة الحياة، بأنها كل جوانب الحياة كما يدركها الأفراد، وتشمل إشباع الحاجات الأساسية التي تحقق التوافق النفسي للفرد.  
(معمرية، 2020، ص18)

ومن هذا نستنتج ان جودة الحياة هي كل ما يتمتع به الإنسان من خلال جوانب ترتكز عنها حياته وهي الجانب النفسي والصحي والاجتماعي والمالي و هاته الجوانب هي التي تعطي رونقا وتميز في حياة هذا الفرد.

### 2- مصادر جودة الحياة :

وبحسب الدراسة : قام عام 1998 برغر بتحديد مصادر جودة الحياة على النحو التالي:

أ) يتجلى النمو الشخصي أيضًا في تحقيق المزيد من المعرفة وتطوير الإمكانيات العقلية.

ب) يظهر في الخدمة ويساعد الآخرين.

ج) العلاقة المتبادلة مع الآخرين.

د) العيش وفق معتقدات محدودة.

هـ) التعبير والإبداع من خلال الفن والجمال والموسيقى والشعر والتأليف.

و) الجوانب المادية من خلال الاستحواذ على الممتلكات وأسباب الرفاه.

ز) التوجه الوجودي القائم على اللذة والسرور.

(Aissaoui & Baida, 2019, p5)

### 3- أبعاد جودة الحياة:

من خلال التعريفات المختلفة لهذا المفهوم يمكن تمييز ثلاثة أبعاد لنوعية الحياة ، نذكر في ما يلي:

- هدف جودة الحياة: وتشمل هذه الفئة الجوانب الاجتماعية من حياة الأفراد والتي توفرها المتطلبات المادية للمجتمع.

- جودة الحياة نفسها: وتعني مدى الرضا الشخصي عن الحياة وشعور الفرد بنوعية الحياة.

- نوعية الحياة العاطفية: وهي تمثل المثالية لتلبية احتياجات الفرد ، والقدرة على العيش في توافق روحي ونفسي مع نفسه ومع مجتمعه.

\* شالوك (2004) له ثمانية أبعاد لنوعية الحياة:

- نوعية الحياة العاطفية: تشمل الشعور بالأمان ، والجوانب الروحية ، والسعادة ، ومفهوم الذات. الرضا أو الاقتناع.

- العلاقات بين الناس: وتشمل الصداقة الحميمة والجوانب العاطفية والعلاقات الأسرية والتفاعل والدعم الاجتماعي.
- نوعية الحياة المادية: وتشمل الوضع المادي وعوامل الضمان الاجتماعي وظروف العمل والملكية والوضع الاجتماعي والاقتصادي.
- الترقية الشخصية: وتشمل المستوى التعليمي ، المهارات الشخصية ومستوى الإنجاز.
- نوعية الحياة الجسدية: تشمل الحالة الصحية ، والتغذية ، والنشاط الحركي ، والرعاية الصحية ، والتأمين الصحي ، ووقت الفراغ ، والأنشطة اليومية.
- المحددات الذاتية: الاستقلال ، والقدرة على الاختيار ، والتوجيه الذاتي ، والأهداف والقيم.
- التفاعل الاجتماعي: ويشمل القبول الاجتماعي ، والحالة الاجتماعية ، وخصائص البيئة العملية ، والاندماج والمشاركة الاجتماعية ، والنشاط التطوعي.
- الحقوق: وتشمل الخصوصية ، وحق التصويت والتصويت ، وأداء الواجبات ، والحق في الملكية.

(Aissaoui & Baida,2019,p5)

### 4- مظاهر جودة الحياة:

- إن لجودة الحياة في بعديها الموضوعي والذاتي، عددا من المظاهر؛ نجد في البعد الموضوعي المظاهر التالية:
- المظهر الأول، ويتمثل في العوامل المادية، وهذه العوامل نسبية في التعبير عن جودة الحياة، فهي ترتبط بثقافة المجتمع ومستوى تحضره، وتعكس مدى قدرة الأفراد على التوافق مع الثقافة التي يعيشون فيها، والمعايير الثقافية والحضارية التي يوفرها المجتمع.

- والمظهر الثاني، هو إشباع الحاجات، بمعنى أن جودة حياة الأفراد تقاس بالدرجة التي يمكن عندها مقابلة حاجاتهم بمدى إمكان إشباعها، فعندما يتمكن الأفراد من إشباع حاجاتهم، فإن جودة حياتهم ترتفع.

- أما المظهر الثالث فهو القوى والمتضمنات الحياتية. فإن حياة الفرد لكي تكون جيدة، لا بد له من استعمال القدرات العقلية والإبداعية الكامنة لديه، وينمي العلاقات الاجتماعية والعمل الهادف، وهي من المؤشرات على جودة الحياة. والمظهر الرابع هو الصحة والبناء الجسمي للفرد، فهي تعكس قدرته البدنية وسلامته الصحية.

أما مظاهر البعد الذاتي لجودة الحياة، فنجد :

\* . حسن الحال Well-being وهو مظهر عام لجودة الحياة.

\* والرضا عن الحياة، وهو أحد الجوانب الذاتية لجودة الحياة، لأن كون الفرد راضيا عن حياته يعني أن حياته تسير بشكل جيد، وهو ينبع من إشباع الفرد لكل توقعاته واحتياجاته.

\* ومعنى الحياة، لأنه كلما شعر الفرد بإنجازاته وبمواهبه وقيمه وأهميته لدى الآخرين، وأن غيابها نقصا أو افتقاد الآخرين، كلما شعر بجودة الحياة التي يحيها.

\* والسعادة والشعور بالرضا والإشباع وطمأنينة النفس وتحقيق الذات والشعور بالبهجة والاستمتاع واللذة والشعور بالنشوة، حينما يدرك الفرد قيمه ومتضمنات حياته، مع استمتاعه بالصحة النفسية.

(معمرية، 2020، ص ص 20، 21)

## 5 - الاتجاهات النظرية المفسرة لجودة الحياة:

لقد نجم عن تعدد استخدامات جودة الحياة في معانيه، تعددا في تفسيره حيث توجد أربعة (4) اتجاهات أساسية لذلك وهي: الفلسفي الاجتماعي والطبي والنفسي. نفصل الحديث فيها كمايلي:

5- 1- الاتجاه الفلسفي:

يؤكد أصحاب هذا الاتجاه أن جودة الحياة حق متكافئ في الحياة والازدهار. وهناك مجالات عدة تتطلب الجودة حتى يحصل الإنسان على جودة الحياة. فهذا المفهوم حسب المنظور الفلسفي جاء من أجل وضع مفاهيم العادة ضمن الثلاثية البراجماتية المشهورة والمتمثلة في أن الفكرة لا يمكن أن تتحول إلى اعتقاد إلا إذا أثبتت نجاحها على المستوى العلمي أو القيمة الفورية، والأكد أن المستوى العلمي أقرب إلى مفهوم السعادة والرفاهية الشخصية منه إلى أي مفهوم آخر.

- كما ينظر إلى جودة الحياة من منظور فلسفي آخر على أن هذه السعادة المأمولة لا يمكن للإنسان الحصول عليها إلا إذا حرر نفسه من أسر الواقع وحلق في فضاء المثالية التي تدفع به إلى التسامي عن ذلك الواقع الخانق وترك العنان للحظات من خيال إبداعي تربي، وبالتالي الجودة الحياة من هذا المنظور عبارة عن مفارقة للواقع تلمسا لسعادة متخيلة وحالمة، يعيش فيها الإنسان حالة من التجاهل التام للألم ومصاعب الحياة والذوبان في صفاء روحي مفارق لكل قيمة مادية. على الرغم من وجهة مضامين الاتجاه الفلسفي في توصيفه لمفهوم جودة الحياة، إلا أن الرجوع للواقع وإعادة قراءته في عالمنا المعاصر ينبئ بأن الاندفاع في مسار الحصول على السعادة وفقا لهذا المنظور ببعديه المشار إليها لم يحقق للإنسان سوى تباشير امل واه في رحم اليوتوبيا الحالمة وبالتالي ظل الإنسان ينشد السعادة لكنه في المقابل لم يحصل عليها .

5- 2- الاتجاه الاجتماعي:

يرى "المير" هانكس " أن جودة الحياة قد بدأت منذ فترة طويلة وقد ركزت على المؤشرات الموضوعية في الحياة مثل: معدلات المواليد والوفيات معدل ضحايا المرض. نوعية السكن. المستويات التعليمية للأفراد إضافة إلى مستوى الدخل وهذه المؤشرات تخطف من مجتمع الآخر.

- وترتبط جودة الحياة بطبيعة العمل الذي يمارسه الفرد وما يجنيه من عائد مادي من ورائه، والمكانة المهنية للفرد وتأثيرها على حياته. ويرى العديد من الباحثين أن علاقة الفرد بزملائه في العمل تعد من العوامل الفعالة في تحقيق جودة الحياة لديه. إذا تؤثر بدرجة ملحوظة على رضا أو عدم رضا العامل عن عمله .

### 5 - 3 - الاتجاه الطبي:

يهدف هذا الاتجاه إلى تحسين جودة الحياة للأفراد الذين يعانون من أمراض جسدية مختلفة أو عقلية أو نفسية، وذلك عن طريق البرامج الإرشادية والعلاجية. كما أن تطوير جودة الحياة أصحابه الهدف المتوقع لمقدمي الخدمة الصحية، وتقييم الناس لجودة الحياة تشمل تقييم احتياجاتهم وتوفير البدائل لهذه الاحتياجات حتى ولو لم يكن هناك تشخيص لمرض معين أو مشكلة .

### 5 - 4 - الاتجاه النفسي:

يركز هذا الاتجاه على إدراك الفرد كمحدد أساسي للمفهوم وعلاقة المفهوم بالمفاهيم النفسية الأخرى وأهمها القيم والحاجات النفسية وإشباعها، وتحقيق الذات ومستوى الطموح لدى الأفراد.

وبالتالي فالعنصر الأساسي لجودة الحياة يتضح في العلاقة الانفعالية القوية بين الفرد وبيئته، هذه العلاقة التي تتوسطها مشاعر وأحاسيس الفرد ومدركاته، فالإدراك ومعه بقية المؤشرات النفسية تمثل المخرجات التي تظهر من خلالها نوعية حياة الفرد.

- كما ينظر إلى مفهوم جودة الحياة وفقاً لهذا الاتجاه على أنه البناء الكلي الشامل الذي يتكون من المتغيرات التي تهدف إلى إشباع الحاجات الأساسية للأفراد الذين يعيشون في نطاق هذه الحياة، بحيث يمكن قياس هذا الإشباع بمؤشرات موضوعية ومؤشرات ذاتية. وكلما انتقل الإنسان إلى مرحلة جديدة من النمو فرضت عليه متطلبات وحاجات جديدة لهذه المرحلة تاج على الإشباع، مما يجعل الفرد يشعر بضرورة مواجهة متطلبات الحياة في



المرحلة الجديدة فيظهر الرضا في حالة الإشباع أو عدم الرضا في حالة عدم الإشباع نتيجة لتوافر مستوى مناسب من جودة الحياة.

(وشنان، 2020، ص40وص41)

## 6- كيفية تحقيق جودة الحياة :

اهتم علم النفس الإيجابي منذ بداية عهده بدراسة وتحليل فعالية صيغ التدخل الإيجابي التي تقوم على أساس تحسين وزيادة رضا الفرد عن جوانب حياته... ويقوم على فرضية منطقية تنطلق من كيفية تعلم الفرد كيف يحقق لنفسه حياة صحية ونفسية مقنعة وجيدة وممتعة أيضا. ( إذ يؤكد Seligman & Csiksentnialyi أن علم النفس الإيجابي يجب أن يركز على تحديد دور العوامل الوقائية وتفعيلها، مع تطوير خصال الأفراد الإيجابية وكذلك تطوير كل مؤسسات التطبيع الاجتماعي والنظم الاجتماعية السائدة في مختلف البلدان والثقافات.

هذا من جانب، ومن جانب آخر فإن جودة الحياة كما يرى (ليتوين) Litwin أن لا تقتصر على تذليل الصعاب والتصدي للعقبات والأمور السلبية فقط، بل تتعدى ذلك إلى تنمية النواحي الإيجابية.

وفي هذا الإطار قام (أورت) واخرون ( Orte et al بتوجيه نظر الباحثين إلى أهمية البحث في تحسين جودة الحياة من خلال المساندة الاجتماعية وبرامج للتدخل وتنمية الصحة النفسية التي تتضمن تنمية تقدير الذات والتفائل والرضا عن الحياة، وفعالية الذات ومعنى الحياة، وكذلك تحسين الرعاية الصحية للفرد، والعمل على إعداد برامج وقائية علاجية. ويرى أحمد وحسن أن خدمات الإرشاد النفسي تعتبر جزء من حركة اجتماعية عالمية تسعى إلى التأكيد على جودة الحياة التي يحياها الإنسان، والتأكيد على قيمته وكرامته، وضرورة أن يحيا حياة عادلة تتسم بالسعادة والبعد عن مصادر الشقاء والاضطراب، ويتعدى

هدف الإرشاد في علم النفس الإيجابي التخلص من أعراض الاضطراب النفسي إلى تحقيق أهداف أسمى كتنشر جودة الحياة وازدهارها.

(مشري، 2014، ص 232)

### 7- قياس جودة الحياة :

توجد عدة مداخل لقياس جودة الحياة منها :

**1 المدخل الذاتية:** إدراكات الفرد لظروفه من خلال تقييم الجوانب النفسية، ويركز هذا التقييم على قياس الرفاهية النفسية والرضا والسعادة الشخصية، كما يقيس أيضا المشاعر الإيجابية لدى الأفراد وتوقعاتهم للحياة .

ويبين أصحاب المدخل الذاتي أن البعد الانفعالي الخاص بمشاعر الأفراد ومعاناتهم في الحياة تعتبر جوهر التقييم الذاتي لجودة الحياة؛ أي أن الرضا الذاتي عن أسلوب الحياة هو المعيار الأفضل لتعريف وقياس جودة الحياة.

**2- المداخل الخارجية:** وتركز على البيئة الخارجية وتتضمن الظروف الصحية والرفاهية الاجتماعية والعلاقات والظروف المعيشية والتعليم والأمن والسكن ووقت الفراغ والأنشطة.

**3- المدخل الموضوعي:** ويعرف عبد المعطي جودة الحياة وفقا لهذا المدخل بأنها رقي مستوى الخدمات المادية والاجتماعية التي تقدم لأفراد المجتمع، والنزوع نحو نمط الحياة التي تتميز بالترف، وهذا النمط من الحياة لا يستطيع تحقيقه سوى مجتمع الوفرة، لذلك المجتمع الذي استطاع أن يحل كافة المشكلات المعيشية لغالبية سكانه.

(مشري، 2014، ص ص 224 ، 225)

### خلاصة الفصل:

ومن خلال ما قمنا بطرحه نستنتج أن لجودة الحياة عدة مفاهيم وتعريفات مختلفة ورغم اختلاف بعض العلماء والباحثين فيها إلا أنهم يشيرون إلى فكرة واحدة وهي أن جودة الحياة مطلب كل فرد ويجب تحقيقها واشباع حاجاته المختلفة.

# الإطار التطبيقي

# الفصل الرابع:

## الإجراءات المنهجية لدراسة

**تمهيد**

بعد ما تطرقنا للجانب النظري وحددنا الإشكالية وفرضيات البحث ، سنتطرق في هذا الفصل إلى الجانب التطبيقي لمحاولة اختبار الفرضيات وذلك بالاعتماد على تطبيق أدوات الدراسة التي تساعدنا على جمع المعلومات .

ولقد شمل هذا الفصل مايلي : الإطار الزمني والمكاني للدراسة، منهج الدراسة ، الدراسة الاستطلاعية ، عينة الدراسة ، أدوات الدراسة ، تطبيق الدراسة الأساسية ، والاساليب الإحصائية التي نعتمد عليها في تحليل وتفسير ومناقشة النتائج.

### 1- الإطار الزمني والمكاني للدراسة:

#### 1- 1- الحدود الزمنية للدراسة:

- بالنسبة للدراسة الاستطلاعية والتي تم إجراؤها خلال شهر ديسمبر 2022.  
- أما الدراسة الأساسية تم إجراؤها خلال شهرين جانفي وفيفري 2023.

#### 1 - 2 - الحدود المكانية للدراسة:

- تم إجراء الدراسة الحالية في جامعة زيان عاشور الجلفة وبالتحديد في:  
معهد كلية العلوم الاجتماعية (أقسام السنة ثانية ماستر) تخصص علم النفس.

### 2- منهج الدراسة :

تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي في هذه الدراسة نظرا لأنه المنهج المناسب والملائم لطبيعة مشكلة الدراسة .

ويعرف المنهج الوصفي بأنه هو : استقصاء ينصب على ظاهرة من الظواهر كما هي قائمة في الحاضر بقصد تشخيصها وكشف جوانبها وتحديد العلاقات بين عناصرها أو بينها وبين ظواهر أخرى.

- إن البحث الوصفي لا يقف عند حدود وصف الظاهرة وإنما يذهب إلى أبعد من ذلك فيحلل ويفسر ويقارن ويقوم بقصد الوصول إلى تقييمات ذات معنى بقصد التبصر بتلك الظاهرة. فضلاً عن أن الأبحاث الوصفية لا تقتصر على التنبؤ بالمستقبل بل إنها تنفذ من الحاضر إلى الماضي لكي تزداد تبصراً بالحاضر.

( رحيم ، 2008 ، ص 97 )

### 3- الدراسة الإستطلاعية:

تعتبر الدراسة الإستطلاعية عنصر مهم وأساسي في البحث إذ من خلالها يمكن للباحث تجربة وسائل وأدوات بحثه للتأكد من صحة المعلومات ودقتها وموضوعية نتائجها.

-قمنا بإجراء هذه الدراسة بغرض :

\_ المعرفة المسبقة لظروف إجراء الدراسة الأساسية.

\_ وضوح البنود وملائمتها.

\_تفادي الصعوبات التي قد تواجهنا في الدراسة الأساسية.

### 4- عينة الدراسة :

#### 4 - 1- عينة الدراسة الإستطلاعية:

تمثلت عينة الدراسة الإستطلاعية للبحث عن طلبة الثانية ماستر حيث وصل عدد أفراد العينة 12 فرد أي 4 من كل تخصص (عيادي/مدرسي/تنظيم وعمل) كدراسة أولية

#### 4 - 2 - عينة الدراسة الأساسية:

تمثلت عينة الدراسة الأساسية للبحث في 60 طالب وطالبة بحيث تم التوجه إلى معهد العلوم الاجتماعية وتم إعطاء فكرة عامة حول الدراسة وتوزيع الاستبيانين على طلبة ثانية ماستر (20 طالب وطالبة من كل تخصص) مدرسي/عيادي/تنظيم وعمل وتم اختيارهم بطريقة عشوائية .

### 5- أدوات الدراسة :

#### 5-1-مقياس قلق المستقبل :

- تم اعداد هذا المقياس من قبل خالد عمر أبو فضة (2013)، ويتكون هذا المقياس من



25 بند ، بعدما تم تحكيمه من طرف اساتذة محكمين ، تم تقسيمها إلى 4 ابعاد وهي كالتالي :  
 البعد الشخصي ، البعد الاجتماعي ، البعد الدراسي ، البعد الاقتصادي .

ويحدد المجيب على المقياس حسب ما يوافقه من كل بند ، بوضع علامة (X) على الاختيار المناسب بالنسبة له من هذه الاختيارات : لا بالمرّة ، قليل جدا ، الى حد ما ، كثيرا ، كثيرا جدا .

#### 5-2- مقياس جودة الحياة :

- قام الاعداد بهذا المقياس منسي و كاظم (2006) ، وتكون مقياس جودة الحياة من (23) بند ، بعدما تم تحكيمه من طرف اساتذة محكمين ، مقسمة على 4 ابعاد وهي كمايلي :  
 البعد الصحة العامة ، البعد الأسري والاجتماعي ، بعد الصحة النفسية ، البعد التعليم الدراسي .

يضع المجيب على المقياس علامة (X) حسب الاختيار المناسب له من كل بند على الاختيارات التالية : لا بالمرّة ، قليل جدا ، الى حد ما ، كثيرا ، كثيرا جدا .

#### 6- تطبيق الدراسة الأساسية:

تمثل مجتمع الدراسة الأساسية لجودة الحياة وقلق المستقبل في جامعة زيان عاشور الجلفة وبالتحديد في معهد العلوم الاجتماعية وذلك خلال الشهرين جانفي وفيفري 2023 وتم اختيار العينة بطريقة عشوائية.

#### 7- الأساليب الإحصائية:

- اختبار T test

- معامل الارتباط بيرسون

- معامل ثبات ألفا كرونباخ

ومن خلال ما تطرقنا اليه في هذا الفصل من منهجية البحث تعرفنا على عينة الدراسة والادوات المستخدمة و أهم الأساليب الإحصائية المتبعة في هذه الدراسة

## الفصل الخامس:

عرض و تحليل فرضيات و مناقشة

النتائج

## تمهيد

إن الدراسة الميدانية وسيلة هامة للوصول إلى الحقائق الموجودة في مجتمع الدراسة، إذ عن طريق الميدان يصبح بالإمكان جمع البيانات و تحليلها لتدعيم الجانب النظري و تأكيده، و في هذا الفصل المنهجي سنحاول إعطاء فكرة حول مجال الدراسة البشري ، المكاني ، الزماني ، و يتم التحقق من الفروض باستخدام مجموعة من الأدوات العلمية التي تنسجم مع طبيعة البيانات المنتقاة، و قد اشتملت على مقياسين متبعين في ذلك منها يتفق و طبيعة الدراسة و الذي يتمثل عموما في المنهج الوصفي الارتباطي، و عليه سنحاول دراسة هذا الموضوع انطلاقا من الدراسة الاستطلاعية الأولى التي حاولنا من خلالها الإلمام بحديثات الموضوع ، كل ذلك تمهيدا للدراسة الأساسية التي أنصبت على عينة الدراسة المتمثلة في طلبة السنة ثانية ماستر قسم علم النفس تخصص عيادي ، و مدرسي ، و تنظيم و عمل ، حيث أن الهدف من الدراسة الميدانية هو التحقق من صحة الفروض المعتمدة.

## الإجراءات المنهجية للدراسة

### 1- الاستمارة:

#### 1.1- بناء أداة الدراسة:

بناءا على طبيعة البيانات التي يراد جمعها، و على المنهج المتبع في البحث، و الوقت المسموح به، و الإمكانيات المادية المتاحة، ركزنا على الأداة الأكثر ملائمة لتحقيق أهداف هذه الدراسة وهي (الاستبيان) أكثر من باقي الأدوات، وذلك لعدم توفر المعلومات الأساسية المرتبطة بالموضوع إضافة إلى صعوبة الحصول عليها، وبغية الإجابة على إشكالية و تساؤلات الدراسة قمنا بتصميم استبانة معتمدين على تلك الدراسات التي تناولت: "جودة الحياة" و "قلق المستقبل" حيث كان الهدف الأساسي منها هو أن تكون شاملة لمختلف أركان البحث النظري لتعطي صورة واقعية عن الممارسات المرتبطة بموضوع الدراسة.

#### 2- تصميم الاستبيان:

اعتمدنا في الدراسة الميدانية على استمارة استبيان بها مجموعة من الأسئلة وذلك بغرض جمع البيانات اللازمة وهذا لاختبار فرضيات البحث و المساعدة في تقييم: " جودة الحياة و قلق المستقبل"، حيث تم تطوير الاستبانة بمراحل عدة حتى نتأكد من صلاحيتها وقدرتها على تحقيق الهدف المنشود منها، حيث تضمنت الاستبانة ما يلي:

**موضوع الاستبيان:** و الذي يتم توضيحه في مقدمة الاستبيان

**غرض الاستبيان:** و الموضح كذلك من خلال المقدمة المدرجة فيه.

**شرح طريقة الإجابة:** وذلك من خلال وضع العلامة (X)؛ في الخانة المناسبة للإجابة.

**مكونات الاستبيان:** قسمنا الاستبيان إلى جزأين كالتالي:

**الجزء الأول: البيانات العامة:**

يهدف هذا القسم إلى التعرف على بعض الخصائص الشخصية و العلمية للعينة و المتمثلة في: الجنس ، و التخصص .

### الجزء الثاني: محاور الاستبيان

وتضمن هذا الجزء مختلف المحاور التي تضم جملة من العبارات التي تقيس "قلق المستقبل و جودة الحياة"، حيث على كل مستجوب اختيار الخانة التي تعبر عن وجهة نظره حول كل عامل من العوامل المذكورة.

وبناء على الخلفية النظرية و الدراسات السابقة التي تناولت الموضوع، قررنا اعتماد الاستمارة التي صممت على طريقة ليكرت (Lekert)، الذي يعد الأنسب بالنسبة لهكذا دراسات، وقد كانت الخيارات المتاحة أمام كل عبارة كما يلي (كثيرا جدا، كثيرا، إلى حد ما، قليل جدا، لا بالمرّة)، وقد أكدنا لأفراد عينية البحث على ضرورة اختيار إجابة واحدة فقط أمام كل فقرة، ومن أجل تحديد الاتجاه أعطينا لاحتمالات الإجابة الخمسة السابقة أوزاناً محددة كما هو موضح في الجدول الآتي:

#### الجدول 01 الأوزان المعطاة لخيارات الإجابة المتاحة في الاستبيان

الوزن	خيارات الإجابة
5	كثيرا جدا
4	كثيرا
3	إلى حد ما
2	قليل جدا
1	لا بالمرّة

المصدر: من إعداد الطلبة بالإعتماد على دراسات السابقة

وانطلاقاً من الأوزان الموضحة في الجدول (01) أعلاه ولحساب طول خلايا ليكرت الخماسي (الحدود العليا و الدنيا) تم حساب المدى (5-1=4) ثم تقسيمه على عدد

فئات المقياس للحصول على طول الخلية (0.8=5\4)، ثم بعد ذلك تم إضافة هذا العدد إلى اقل قيمة في المقياس و هو الواحد الصحيح، واستمرت الإضافة إلى غاية الوصول إلى أعلى قيمة في المقياس وهي العدد خمسة وكانت الناتج كما هو موضح في الجدول الآتي:

الجدول 02 المتوسطات المرجحة و الاتجاه كثيرا لها

الاتجاه	المتوسط المرجح	
لا بالمرة	(1.79 - 1)	1
قليل جدا	( 2.59 - 1.8)	2
إلى حد ما	(3.39-2.6)	3
كثيرا	(4.1 - 3.4)	4
كثيرا جدا	(5 - 4.2)	5

المصدر: عز عبدالفتاح، مقدمة في الإحصاء الوصفي والاستدلالي باستخدام

(SPSS)، ص: 450.

من خلال هذا الجدول (02)، يمكننا أن نستنتج بأن تحديد الاتجاه العام نحو كل فقرة من فقرات الدراسة يكون وفقا للآلية التالية:

إذا كان المتوسط الحسابي المرجح للعبارة يتراوح بين (5-4.2)، فهذا يعني إن الاتجاه العام نحو تأكيد ما جاء فيها يتجه نحو "كثيرا جدا".

إذا كان المتوسط الحسابي المرجح للعبارة يتراوح ما بين (4.19 - 3.4)، فهذا يعني أن الاتجاه العام نحو تأكيد ما جاء فيها يتجه نحو "كثيرا".

إذا كان المتوسط الحسابي المرجح للعبارة يتراوح ما بين (2.59 - 1.8)، فهذا يعني أن الاتجاه العام نحو تأكيد ما جاء فيه يتجه نحو "إلى حد ما".

إذا كان المتوسط الحسابي المرجح للعبارة يتراوح ما بين (2,6 - 3.39)، فهذا يعني أن الاتجاه العام نحو تأكيد ما جاء فيه يتجه نحو "قليل جدا".

إذا كان المتوسط الحسابي المرجح للعبارة يتراوح ما بين (1-1.79)، فهذا يعني أن الاتجاه العام نحو تأكيد ما جاء فيه يتجه نحو "لا بالمرة".

أما بالنسبة لتقدير مستوى كل متغير أو بعد (المتغير عبارة عن مجموعة من الأبعاد، و البعد عبارة عن مجموعة من الفقرات)، فإننا نحتاج إلى مقياس خاص يحدد درجة مستوى كل متغير، وفي هذا الصدد تؤكد العديد من الدراسات على المقياس الثلاثي الذي يضم ثلاث مستويات للتصنيف وهي: مرتفع، متوسط، منخفض.

ولتحديد القيم الموافقة لها يتم اللجوء إلى حساب المدى، (4=1-5)، ثم تقسيمه على عدد فئات المقياس للحصول على طول الخلية، (1.33=3\4)، ثم بعد ذلك تم إضافة هذا العدد إلى أقل قيمة في المقياس و هو الواحد الصحيح، واستمرت الإضافة حتى الوصول إلى أعلى قيمة في المقياس وهي العدد خمسة وكانت الناتج كما هو موضح في الجدول الآتي:

### الجدول 03 المتوسطات المرجحة للأبعاد و المتغيرات و المستويات الموافقة لها

المتوسط المرجح	المستوى
(2.33-1)	منخفض
(3.67-2.34)	متوسط
(5-3.68)	مرتفع

المصدر: من إعداد الطلبة بالإعتماد على مخرجات SPSS الإصدار 22

من خلال الجدول (03) يمكننا أن نستنتج مستوى الأبعاد و المتغيرات في هذه الدراسة والذي سيكون كالآتي:

إذا كان المتوسط الحسابي المرجح للبعد أو المتغير يتراوح ما بين ( 5-3.68 )، فهذا يعني أن مستواه العام يميل لأن يكون مرتفعاً .



إذا كان المتوسط الحسابي المرجح للبعد أو المتغير يتراوح ما بين (2.34-3.67)، فهذا يعني أن مستواه العام يميل لأن يكون متوسطا .

إذا كان المتوسط الحسابي المرجح للبعد أو المتغير يتراوح ما بين (1-2.33)، فهذا يعني أن مستواه العام يميل لأن يكون منخفضا .

ضم الاستبيان (48) عبارة وزعت و بوبت في المحاور التالية :

**المحور الأول:** يعكس المقياس الأول : مقياس جودة الحياة ، وقد تضمن 23 عبارة ضم الأبعاد التالية

- الصحة العامة و تمثله العبارات من 01 إلى 04

- البعد الأسري و الإجتماعي و تمثله العبارات من 06 إلى 09

- الصحة النفسية و تمثله العبارات من 10 إلى 17

- التعليم و الدراسة و تمثله العبارات من 18 إلى 23

**المحور الثاني:** يعكس المقياس الثاني : مقياس قلق المستقبل ، وقد تضمن 25 عبارة ضم الأبعاد التالية

- البعد الشخصي و تمثله العبارات من 01 إلى 06

- البعد الإجتماعي و تمثله العبارات من 07 إلى 14

- البعد الدراسي و تمثله العبارات من 15 إلى 20

- البعد الاقتصادي و تمثله العبارات من 21 إلى 25

بعد عرض الاستبانة على مجموعة من المحكمين و إجراء التعديلات اللازمة عليها، أصبحت الاستبانة جاهزة للتطبيق الميداني، وذلك وفق الخطوات التالية:

قمنا بعرض نموذج الاستبانة النهائي على المشرف، والذي أعطى ملاحظاته على تطبيق أداة الدراسة على أفراد عينة الدراسة ، و التي أخذت بعين الإعتبار .

عينة الدراسة الاستطلاعية : وهم الذين تم اختيارهم بطريقة عشوائية من 72 طالبا و طالبة بقسم علم النفس التخصصات الثلاث ، و الذي قدر عددهم 12 طالب وهذا من أجل التأكد من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة التي تم استخدامها في الدراسة الحالية. وقد بلغت نسبة العينة الاستطلاعية = 30% و هي كالتالي :

$$16.67 = \frac{12 \times 100}{72}$$

استخدمنا عددا من المقاييس لقياس متغيرات البحث و هي كمايلي :

حساب الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة المتمثلة في مقياسين .

**أولاً: مقياس جودة الحياة** ، حيث تمثلت إجراءات الدراسة الاستطلاعية في:

#### 1- صدق المقياس :

يعني صدق الاختبار أن يقيس الاختبار فعلا ما يراد قياسه من سمة أو قدرة أي أن يكون ذو صلة و ثقة بالقدرة التي يقيسها، و من بين أنواعه:

أ/- **الصدق التمييزي** : الذي استعملناه للتأكد من صدق أداة الدراسة و المتمثلة في المقياس والذي يعتمد على المقارنة الطرفية أو ما يسمى بالصدق التمييزي أي قدرة الإختبار على التمييز بين طرفي الخاصية التي يقيسها ويقاس عن طريق تطبيق الإختبار ثم ترتيب الأفراد تنازليا أو تصاعديا ثم أخذ 27% من المفحوصين من طرفي التوزيع لكلا العينتين ثم نقارن بينهما باستخدام T test للفروق بمقارنة الطرفين الأدنى والأعلى حيث أن قيمة "ت" المحسوبة تساوي 13.783 - عند درجة الحرية 30 وعند مستوى الدلالة 0.00 أصغر بكثير من 0.05 فهي إذا دالة ،حيث و هي قيمة دالة إحصائيا.

و عليه فإن المقياس لديه قدرة تمييزية بين الأفراد الحاصلين على درجات مرتفعة و بين الحاصلين على درجات متدنية في **جودة الحياة** ، و هذا ما يؤكد صدق المقياس ، كما هو موضح في الجدول :

**الجدول رقم 4 يوضح نتائج معامل الصدق التمييزي لمقياس جودة الحياة**

المجموعة	عدد أفراد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة "t" المحسوبة	مستوى الدلالة
المجموعة الدنيا	16	1.922	0.330	30	13.783-	0.000
المجموعة العليا	16	3.869	0.458			

المصدر: من إعداد الطلبة بالإعتماد على مخرجات SPSS الإصدار 22

ب/- صدق الاتساق الداخلي: (بين المحاور والدرجة الكلية للمقياس ككل):

كما تم حساب أو تقدير الارتباطات بين الدرجة الكلية لكل محور معاً لدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة ككل بمعامل الارتباط بيرسون بإتباع الطريقة حساب معامل الارتباط بين درجة كل مفردة من مفردات المقياس والدرجة الكلية للمقياس.

حيث جاءت النتائج كلها دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $\alpha=01.0$ ) ونجدها في معامل الارتباط بين الدرجة الكلية ، وبالتالي يمكن القول بأن هذا المقياس صادق ، كما هو موضح في الجدول التالي :

**جدول ( 5 ) قيم معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية لمقياس جودة**

**الحياة**

البعد الثاني: الأسري و الاجتماعي			البعد الأول: الصحة العامة		
مستوى المعنوية	معامل الارتباط	رقم العبارة	مستوى المعنوية	معامل الارتباط	رقم العبارة
0.000	0.898	04	0.000	0.65 9	01
0.000	0.877	05	0.000	0.70 7	02
0.000	0.907	06			
0.000	0.864	07	0.000	0.62 6	03
البعد الرابع: التعليم و الدراسة			البعد الثالث: الصحة النفسية		
مستوى المعنوية	معامل الارتباط	رقم العبارة	مستوى المعنوية	معامل الارتباط	رقم العبارة
0.000	0.868	16	0.000	0.93 6	08
0.000	0.781	17	0.000	0.74 7	09
0.000	0.618	18	0.000	0.77 6	10
0.000	0.722	19	0.000	0.92 6	11
0.000	0.743	20	0.000	0.84 3	12

0.000	0.407	21	0.000	0.83	13
				5	
			0.000	0.90	15
				0	

### المصدر: من إعداد الطلبة بالإعتماد على مخرجات SPSS الإصدار 22

يتضح من الجدول السابق رقم (5) أن قيم معاملات الارتباط دالة عند مستوى (01.0) وهذا يعنى أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الصدق وأن جميع مفردات المقياس ترتبط بالدرجة الكلية للمقياس مما يدل على أن هناك اتساقاً داخلياً للمقياس ككل ، ، وبالتالي يمكن القول بأن هذا المقياس صادق

### 2 – ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ :

يقصد بثبات المقياس مدى الدقة أو الاتساق أو استقرار نتائجه فيما لو طبق على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين، و قد تم حساب الثبات عن طريق تطبيق الأسلوب الإحصائي ، أي أن ثبات أداة البحث (الاستبانة)؛ الذي يعنى: التأكد من أن الإجابة ستكون واحدة إذا تكرر تطبيقها على الأشخاص ذاتهم.

ولقياس مدى ثبات أداة البحث (الاستبانة)؛ استخدمنا معامل (ثبات ألفا كرونباخ **cronbach's alpha**)؛ الذي يعتبر أفضل الطرق للدلالة على تقدير الثبات ، حيث قمنا باحتسابه لكل مقياس على حدى، ومن ثم احتسابه ، وهذا ما نبرزه في الجدول التالي:

الجدول 6 : معاملات الثبات لمقياس جودة الحياة باستخدام طريقة "ألفا كرونباخ".

أبعاد ومحاور الدراسة		
المعامل الثبات	عدد العبارات	البعد
0.654	03	ثبات بعد الصحة العامة

0.916	04	ثبات بعد الاسرى و الاجتماعي
0.940	08	ثبات بعد الصحة النفسية
0.777	07	ثبات بعد التعليم و الدراسة
0.956	22	ثبات مقياس جودة الحياة

المصدر: من إعداد الطلبة بالإعتماد على مخرجات SPSS الإصدار 22

يتضح من النتائج الموضحة في الجدول (6) أن قيمة معامل " ألفا كرونباخ" مرتفعة لمقياس جودة الحياة حيث كانت (0.956) ، و هي قيمة مهمة جدا تدل على ثبات استبيان مقياس جودة الحياة ، بالإضافة إلى أنها تعني درجة كبيرة من الثبات ، وبذلك تكون الاستبانة في صورتها النهائية قابلة للتوزيع و هي صادقة وثابتة في جميع فقراتها وهي جاهزة للتطبيق على عينة الدراسة. ويكون الباحث قد تأكد من صدق وثبات استبانة الدراسة مما يجعله على ثقة بصحة الاستبانة وصلاحيتها لتحليل النتائج والإجابة على أسئلة الدراسة واختبار فرضياتها.

### ثانيا: مقياس قلق المستقبل

#### 1- صدق المقياس :

يعني صدق الاختبار أن يقيس الاختبار فعلا ما يراد قياسه من سمة أو قدرة أي أن يكون ذو صلة و ثقة بالقدرة التي يقيسها، و من بين أنواعه:

أ/- **الصدق التمييزي** : الذي استعملناه للتأكد من صدق أداة الدراسة و المتمثلة في المقياس والذي يعتمد على المقارنة الطرفية أو ما يسمى بالصدق التمييزي أي قدرة الإختبار على التمييز بين طرفي الخاصية التي يقيسها ويقاس عن طريق تطبيق الإختبار ثم ترتيب الأفراد تنازليا أو تصاعديا ثم أخذ 27% من المفحوصين من طرفي التوزيع لكلا العينتين ثم نقارن بينهما باستخدام T test للفروق بمقارنة الطرفين الأدنى والأعلى حيث

أن قيمة "ت" المحسوبة تساوي 12.551 - عند درجة الحرية 30 وعند مستوى الدلالة 0.00 أصغر بكثير من 0.05 فهي إذا دالة ،حيث و هي قيمة دالة إحصائيا .  
و عليه فإن المقياس لديه قدرة تمييزية بين الأفراد الحاصلين على درجات مرتفعة و بين الحاصلين على درجات متدنية في قلق المستقبل ، و هذا ما يؤكد صدق المقياس ، كما هو موضح في الجدول :

الجدول رقم 7 يوضح نتائج معامل الصدق التمييزي لمقياس قلق المستقبل

المجموعة	عدد أفراد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة "t" المحسوبة	مستوى الدلالة
المجموعة الدنيا	16	2.502	0.408	30	12.551-	0.000
المجموعة العليا	16	4.482	0.480			

المصدر: من إعداد الطلبة بالإعتماد على مخرجات SPSS الإصدار 22

ب/- صدق الاتساق الداخلي: (بين المحاور والدرجة الكلية للمقياس ككل):

كما تم حساب أو تقدير الارتباطات بين الدرجة الكلية لكل محور معا لدرجة الكلية لمقياس قلق المستقبل ككل بمعامل الارتباط بيرسون بإتباع الطريقة حساب معامل الارتباط بين درجة كل مفردة من مفردات المقياس والدرجة الكلية للمقياس.

حيث جاءت النتائج كلها دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ( $\alpha=01.0$ ) ونجدها في معامل الارتباط بين الدرجة الكلية ، وبالتالي يمكن القول بأن هذا المقياس صادق ، كما هو موضح في الجدول التالي جدول ( 8 ) قيم معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية لمقياس قلق المستقبل

البعد الثاني: الاجتماعي			البعد الأول: الشخصي		
رقم	معامل	مستوى	رقم	معامل	مستوى

المعنوية	الارتباط	العبرة	المعنوية	الارتباط	العبرة
0.000	0.892	07	0.007	0.346	01
0.000	0.876	08	0.000	0.864	02
0.000	0.891	09	0.000	0.869	03
0.000	0.940	10	0.000	0.931	04
0.000	0.922	11	0.000	0.849	05
0.000	0.930	12			
0.000	0.949	13	0.000	0.850	06
0.000	0.864	14			
البعد الرابع: الاقتصادي			البعد الثالث: الدراسي		
مستوى المعنوية	معامل الارتباط	رقم العبرة	مستوى المعنوية	معامل الارتباط	رقم العبرة
0.000	0.773	21	0.000	0.930	15
0.000	0.795	22	0.000	0.921	16
0.000	0.648	23	0.000	0.954	17



0.000	0767	24	0.000	0.918	18
0.000	0.686	25	0.000	0.839	19
			0.000	0.786	

المصدر: من إعداد الطلبة بالإعتماد على مخرجات SPSS الإصدار 22

يتضح من الجدول السابق رقم (8) أن قيم معاملات الارتباط دالة عند مستوى (01.0) وهذا يعنى أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الصدق وأن جميع مفردات المقياس ترتبط بالدرجة الكلية للمقياس مما يدل على أن هناك اتساقاً داخلياً للمقياس ككل ، ، وبالتالي يمكن القول بأن هذا المقياس صادق

## 2 – ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ :

يقصد بثبات المقياس مدى الدقة أو الأنساق أو استقرار نتائجه فيما لو طبق على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين، و قد تم حساب الثبات عن طريق تطبيق الأسلوب الإحصائي ، أي أن ثبات أداة البحث (الاستبانة)؛ الذي يعنى: التأكد من أن الإجابة ستكون واحدة إذا تكرر تطبيقها على الأشخاص ذاتهم.

ولقياس مدى ثبات أداة البحث (الاستبانة)؛ استخدمنا معامل (ثبات ألفا كرونباخ cronbach's alpha)؛ الذي يعتبر أفضل الطرق للدلالة على تقدير الثبات ، حيث قمنا

باحسابه لكل مقياس على حدى، ومن ثم احتسابه ، وهذا ما نبرزه في الجدول التالي:

الجدول 9 : معاملات الثبات لمقياس جودة الحياة باستخدام طريقة "ألفا كرونباخ".

أبعاد ومحاور الدراسة		
المعامل الثبات	عدد العبارات	البعد

0.874	06	ثبات البعد الشخصي
0.969	08	ثبات البعد الاجتماعي
0.949	06	ثبات البعد الدراسي
0.764	05	ثبات البعد الاقتصادي
0.976	25	ثبات مقياس قلق المستقبل

المصدر: من إعداد الطلبة بالإعتماد على مخرجات SPSS الإصدار 22

يتضح من النتائج الموضحة في الجدول (9) أن قيمة معامل " ألفا كرونباخ" مرتفعة لمقياس قلق المستقبل حيث كانت (0.976) ، و هي قيمة مهمة جدا تدل على ثبات استبيان مقياس قلق المستقبل ، بالإضافة إلى أنها تعني درجة كبيرة من الثبات ، وبذلك تكون الاستبانة في صورتها النهائية قابلة للتوزيع و هي صادقة وثابتة في جميع فقراتها وهي جاهزة للتطبيق على عينة الدراسة. ويكون الباحث قد تأكد من صدق وثبات استبانة الدراسة مما يجعله على ثقة بصحة الاستبانة وصلاحيتها لتحليل النتائج والإجابة على أسئلة الدراسة واختبار فرضياتها.

### 3 - دراسة خصائص عينة الدراسة

ونوضح ذلك من خلال عرض و تحليل البيانات ، و الجداول و الأشكال البيانية التالية  
توضح ذلك

#### أولاً : التحليل الوصفي لنتائج الإستبيان

بهدف الإلمام بجميع جوانب موضوع الدراسة سنقوم بعرض تفصيلي لأهم الخصائص الشخصية و الوظيفية لدى طلبة السنة الثانية ماستر قسم علم النفس محل الدراسة، من خلال بعدين: الجنس ، التخصص .

وبعد تفريغ الاستمارات حصلنا على النتائج التالية :

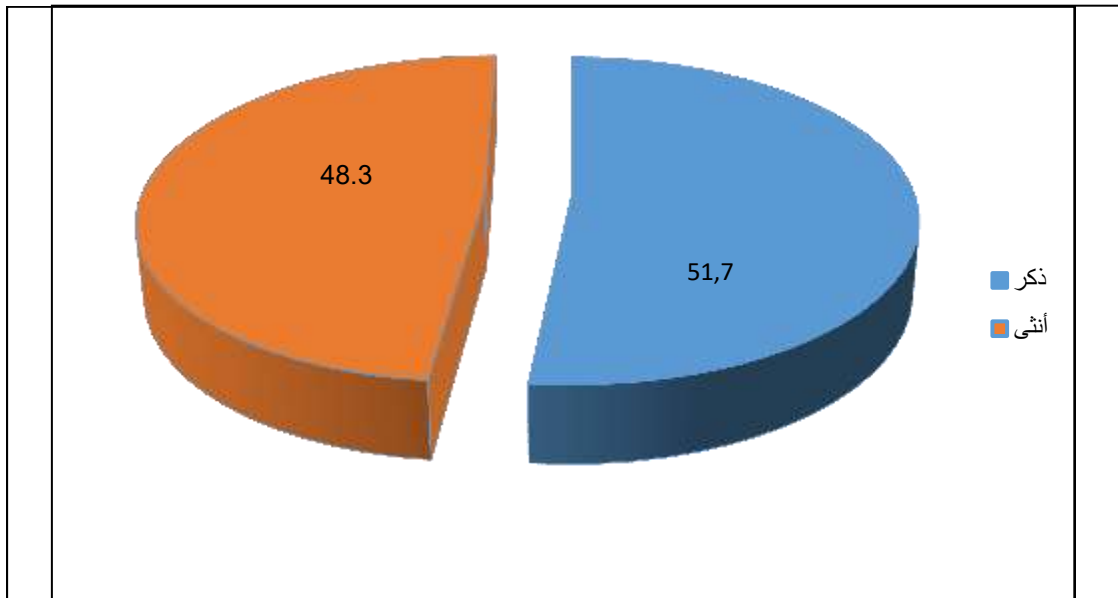
1- توزيع عينة الدراسة حسب الجنس: يلخص الجدول والشكل التاليين النتائج المتحصل عليها بخصوص توزيع عينة الدراسة حسب الجنس :

الجدول 10: توزيع عينة الدراسة حسب الجنس

الجنس	التكرار	النسب المئوية
ذكر	31	51.7
أنثى	29	48.3
المجموع	60	100

المصدر: من إعداد الطالبة بالإعتماد على مخرجات SPSS الإصدار 22

الشكل رقم 01 توزيع عينة الدراسة حسب الجنس



المصدر: من إعداد الطالبة بالإعتماد على مخرجات SPSS الإصدار 22

يتضح من خلال الجدول (10)؛ و الشكل (1)؛ أن عينة الدراسة تتشكل من الذكور بنسبة بلغت (51.7%) ؛ في حين كانت نسبة الإناث في عينة الدراسة (48.3%). من خلال الجدول و الشكل أعلاه الخاصان بتوزيع العينة محل الدراسة حسب الجنس نلاحظ تقارب بين نسبة الذكور والإناث ، ويمكن تفسير ذلك بان تخصص علم النفس له حضور قوي لدى الجنسين من الطلبة.

## 2- توزيع عينة الدراسة حسب التخصص:

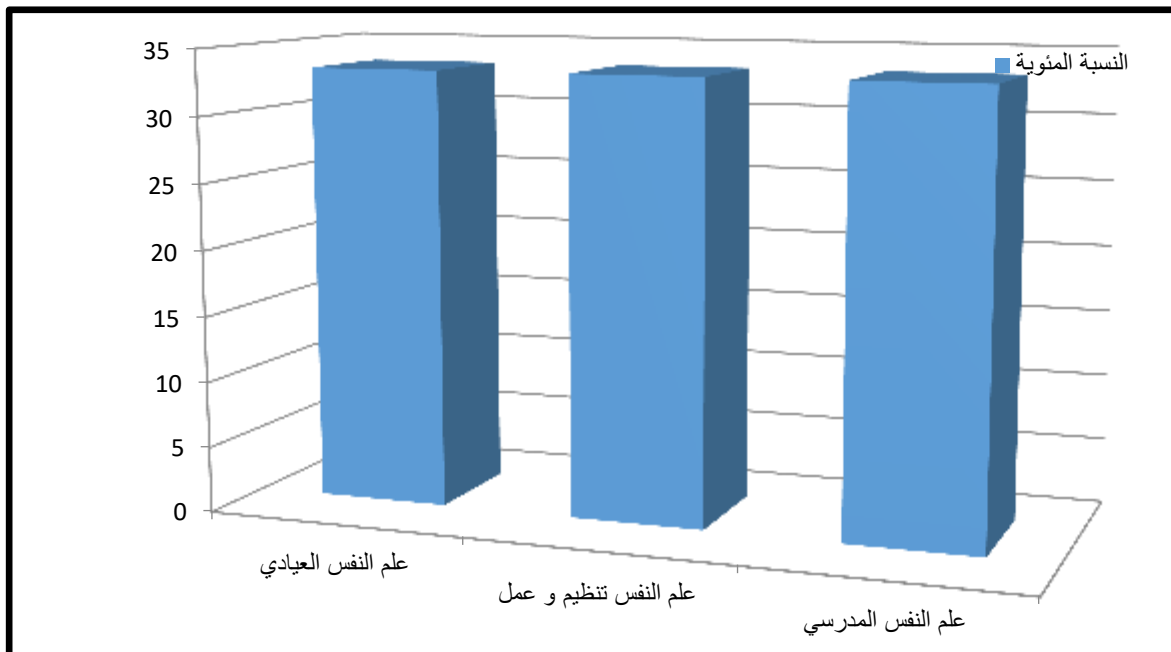
يلخص الجدول والشكل التاليين النتائج المتحصل عليها بخصوص توزيع عينة الدراسة حسب التخصص.

الجدول 11: توزيع عينة الدراسة حسب التخصص

التخصص	التكرار	النسبة المئوية
علم النفس العيادي	20	33.3
علم النفس تنظيم و عمل	20	33.3
علم النفس المدرسي	20	33.3
المجموع	60	100

المصدر: من إعداد الطالبة بالإعتماد على مخرجات SPSS الإصدار 22

الشكل رقم 02 : توزيع عينة الدراسة حسب التخصص



المصدر: من إعداد الطالبة بالإعتماد على مخرجات SPSS الإصدار 22

يتضح من خلال الجدول (11)؛ و الشكل (2)؛ أن التخصص الثالث : علم النفس العيادي ، و علم النفس تنظيم و عمل ، و علم النفس المدرسي تمثل نفس النسبة من عينة الدراسة و التي بلغت (33.33%) ، بعدد متساوي قدره 20 طالب من كل تخصص .

### عرض و تحليل الفرضيات و مناقشة النتائج

و هنا يتم عرض علاقات الارتباط و التأثير بين متغيرات الدراسة الرئيسية و الفرعية باستعمال الأساليب الإحصائية التحليلية، وذلك لغرض اختبار الفرضيات المتعلقة بعلاقات الارتباط، كما يتم استعمال الأساليب الإحصائية التحليلية لغرض قياس أثر المتغيرات الرئيسية و الفرعية في المتغير المعتمد.

حيث أن مشكلة الدراسة تتمثل في السؤال الرئيسي التالي:

هل توجد علاقة ارتباطيه بين قلق المستقبل وجودة الحياة لدى طلبة السنة ثانية ماستر قسم علم النفس بجامعة الجلفة ؟

وقد انبثق عن هذا التساؤل الأسئلة الفرعية الآتية:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق المستقبل تعزى لمتغير الجنس ؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق المستقبل تعزى لمتغير التخصص؟

فروض الدراسة:

- توجد علاقة ارتباطيه بين قلق المستقبل و جودة الحياة لدى طلبة السنة ثانية ماستر

قسم علم النفس بجامعة الجلفة

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق المستقبل تعزى لمتغير الجنس .

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق المستقبل تعزى لمتغير التخصص.

بعد أن تم جمع البيانات وتحليلها باستخدام المقاييس الإحصائية المناسبة وفي ضوء الفرضيات التي استهدفت الدراسة اختبارها، سنقوم باستخراج قيم الارتباط لمعامل بارسون (pearson)؛ للمتغيرات المستقلة للتأكد من وجود علاقة ارتباطيه بينهما.

### 1- عرض و تحليل نتائج الفرضية الأولى : حيث تضمنت ما يلي:

توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ( $\alpha \leq 0.05$ )؛ بين قلق المستقبل و جودة الحياة لدى طلبة السنة ثانية ماستر قسم علم النفس بجامعة الجلفة

#### الجدول 12 معامل الارتباط بين قلق المستقبل و جودة الحياة

المحور	الارتباط	مستوى الدلالة - sig -
قلق المستقبل	-0.069	0.602
جودة الحياة		

#### المصدر: من إعداد الطالبة بالإعتماد على مخرجات SPSS الإصدار 22

تنص الفرضية الأولى على أنه :

توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ( $\alpha \leq 0.05$ )؛ بين قلق المستقبل و جودة الحياة لدى طلبة السنة ثانية ماستر قسم علم النفس بجامعة الجلفة و من خلال الجدول (12) نجد أن قيمة معامل الارتباط بين جودة الحياة و قلق المستقبل تساوي -0.069 و مستوى الدلالة 0.602 ، و هي أكبر من 0.05 أي أكبر مستوى معنوية 0.05 ، مما يدل على عدم وجود علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين جودة الحياة و قلق المستقبل لدى طلبة السنة ثانية ماستر قسم علم النفس بجامعة الجلفة

وبناء على ذلك نرفض الفرضية القائلة: توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ( $\alpha \leq 0.05$ )؛ بين قلق المستقبل و جودة الحياة لدى طلبة السنة الثانية ماستر قسم علم النفس بجامعة الجلفة ، و نقبل الفرضية الصفرية القائلة : لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ( $\alpha \leq 0.05$ )؛ بين قلق المستقبل و جودة الحياة لدى طلبة السنة الثانية ماستر قسم علم النفس بجامعة الجلفة

عرض و تحليل نتائج الفرضيات الفرعية :

### 1- الفرضية الثانية :

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق المستقبل لدى طلبة السنة الثانية ماستر علم النفس تعزى لمتغير الجنس ؟

عرض النتيجة :

بعد تطبيق اختبار (T test) للفروق بين الطلبة و الطالبات في قلق المستقبل للعينتين غير المتساويتين ( $N1 \neq N2$ ) ، تم الحصول على النتائج المسجلة في الجدول التالي :

الجدول (13) إختبار الفروق بين الجنسين في مستوى قلق المستقبل

مستوى الدلالة	قيمة t	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	عدد أفراد العينة	المؤشرات الاحصائية
						المتغيرات
0.915	0.107-	58	0.758	3.446	31	ذكور
			0			إناث
			0.872	3.469	29	
			8			

من إعداد الطلبة بالإعتماد على مخرجات SPSS الإصدار 22

تنص الفرضية الثانية على أنه :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق المستقبل لدى طلبة السنة الثانية ماستر علم النفس تعزى لمتغير الجنس

تم قياس هذه الفرضية باستخدام اختبار (T test) لعينتين مستقلتين ، و تحصلنا على النتائج المبينة من خلال الجدول (13) ، حيث نجد أن قيمة قيمة t بلغت 0.107 -، وهي قيمة غير دالة و ذلك لأن قيمة Sig(t) المساوية لـ : 0.915 و هي قيمة أكبر من مستوى المعنوية ( $\alpha = 0.05$ ) و منه نقول أن لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في قلق المستقبل .

## 2 - الفرضية الثالثة :

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق المستقبل لدى طلبة السنة الثانية ماستر علم النفس تعزى لمتغير التخصص ؟  
عرض النتيجة :

للفروق بين طلبة التخصصات الثلاث في قسم علم النفس في قلق المستقبل للعينتين ، تم الحصول على النتائج المسجلة في الجدول التالي :

فإننا نعتمد على الإختبارات المعلمية لأكثر من عينتين مستقلتين و ذلك من خلال إختبار تحليل التباين الأحادي ANOVA لإختبار فرضية الفروق ، و لإختبار الفروق بين طلبة التخصصات الثلاث في قسم علم النفس في قلق المستقبل ، تم الحصول على النتائج المسجلة في الجدول التالي :

### الجدول 14 إختبار تباين الفروقات لقلق المستقبل حسب التخصص

الضغوط النفسية	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	F المجدولة	مستوى الدلالة sig
بين المجموعات	1.042	2	0.521	0.791	0.458
خارج	37.539	57	0.659		



المجموعات				
المجموع	38.580	59		

من إعداد الطالبة بالإعتماد على مخرجات SPSS الإصدار 22

ومن الجدول (14) و بالرجوع إلى قيمة Sig(t) المساوية لـ : (0.530)

و بالرجوع إلى النسبة الفائية المحسوبة و التي كانت تساوي : 0.791 و بالرجوع إلى قيمة مستوى الدلالة المساوية لـ : (0.458) و التي هي أكبر من مستوى المعنوية ( $\alpha= 0.05$ ) و بالتالي نقبل الفرضية الصفرية ، و منه نقول أنه لا يوجد تباين لقلق المستقبل يمكن أن يعزى لمتغير التخصص لدى طلبة السنة الثانية ماستر علم النفس

انطلاقا مما تم عرضه من خلفية نظرية في كل ما يتعلق بقلق المستقبل و جودة الحياة ، و اعتمادا على البيانات الإحصائية ، و تحقيق للهدف الرئيسي للدراسة ، و التثبت من وجود علاقة بين قلق المستقبل و جودة الحياة لدى طلبة السنة الثانية ماستر قسم علم النفس بجامعة الجلفة ، و بعد إجراء الدراسة الميدانية على العينة المكونة من 60 طالب و طالبة من طلبة السنة الثانية ماستر قسم علم النفس بجامعة الجلفة ، و بعد تطبيق مقياس قلق المستقبل و مقياس جودة الحياة تم التوصل إلى النتائج التالية :

لا توجد علاقة بين قلق المستقبل و جودة الحياة لدى طلبة السنة الثانية ماستر علم النفس بجامعة الجلفة

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق المستقبل لدى طلبة السنة الثانية ماستر علم النفس تعزى لمتغير الجنس ؟

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق المستقبل لدى طلبة السنة الثانية ماستر علم النفس تعزى لمتغير التخصص ؟

**استنتاج عام :**

انطلاقاً مما تم عرضه من خلفية نظرية في كل ما يتعلق بقلق المستقبل وجودة الحياة ، واعتماداً على البيانات الإحصائية ، وفي إطار الهدف الرئيسي للدراسة وهو التأكد من وجود علاقة بين جودة الحياة وقلق المستقبل لدى الطلبة المقبلين على التخرج ومن خلال تحديد الفرضيات الدراسة التي مضمونها أن هناك علاقة بين قلق المستقبل وجودة الحياة لدى أفراد العينة، وبعد إجرائنا للدراسة الميدانية على عينة مكونة من طلبة المقبلين على التخرج مستوى ( السنة ثانية ماستر ) علم النفس من كلية العلوم الإنسانية الإجتماعية بجامعة زيان عاشور الجلفة كان عددهم الإجمالي 72، بحيث 60 طالب وطالبة في الدراسة الأساسية، و12 طالب وطالبة في الدراسة الإستطلاعية ، وبتطبيق أداتين للمقياس الأولى تمثلت في استبيان جودة الحياة ، والثاني مقياس قلق المستقبل ، وبعد المعالجة الإحصائية توصلنا إلى النتائج التالية:

\* لا توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين قلق المستقبل وجودة الحياة لدى طلبة السنة الثانية ماستر قسم علم النفس بجامعة الجلفة.

\* لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق المستقبل وجودة الحياة لدى طلبة السنة الثانية ماستر علم النفس تعزى لمتغير الجنس.

\* لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق المستقبل وجودة الحياة لدى طلبة السنة الثانية ماستر علم النفس تعزى لمتغير التخصص.

### الإقتراحات:

استكمالاً للجهد الذي تقدمنا به ، وفي ضوء ما انتهت إليه هذه الدراسة ،نرى أنه من الممكن العمل على عدة مقترحات بحثية تتناول متغيري الدراسة (قلق المستقبل و جودة الحياة ) لدى طلبة السنة الثانية ماستر علم النفس السنة الثانية ماستر بما لهم من أهمية كبيرة من هذه المقترحات البحثية:

- ✓ علاقة قلق المستقبل بالخصائص (الشخصية) للطالب الجامعي .
- ✓ دراسة مستوى قلق المستقبل لطالب علم النفس مقارنة مع الطلبة في بقية التخصصات أو مع طلبة خارج الوطن .
- ✓ محاولة تقديم حصص ارشادية لتحسين جودة الحياة لدى الطلبة الجامعيين و التخفيف من قلق المستقبل
- ✓ إجراء دراسات حول قلق البطالة و علاقته بجودة الحياة لدى الطلبة الجامعيين للسنوات النهائية



## الخاتمة

وفي ختام موضوعنا هذا الذي يتعلق بقلق المستقبل وعلاقته بجودة الحياة لدى طلبة التخرج - ماستر 2- تخصص علم النفس ، حاولنا الكشف عن العلاقة بين هذين المتغيرين ، من خلال التطرق إلى الجانب النظري لموضوعنا ، و التطبيق الميداني باستخدام مقياس قلق المستقبل ومقياس جودة الحياة وبعد عرض وتحليل الفرضيات تم التوصل الى النتائج التالية:

\* لا توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين قلق المستقبل وجودة الحياة لدى طلبة السنة الثانية ماستر قسم علم النفس بجامعة الجلفة.

\* لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق المستقبل وجودة الحياة لدى طلبة السنة الثانية ماستر علم النفس تعزى لمتغير الجنس.

\* لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق المستقبل وجودة الحياة لدى طلبة السنة الثانية ماستر علم النفس تعزى لمتغير التخصص.

# المصادر والمراجع

## قائمة المصادر والمراجع

### المراجع العربية :

- الشافعي ، صادق عبيس،(2010)،"قياس مستوى قلق المستقبل المهني لدى طلبة جامعة كربلاء ، مجلة العلوم الإنسانية ، العدد 04 ، ص 213-232.
- العزاوي، رحيم يونس كرو ، (2008)،" مقدمة في منهج البحث العلمي " ، ط1، دار دجلة، عمان ، الأردن .
- العبيدي ، محمد جاسم ،(2013)،"علم النفس الإكلينيكي ، ط3، دار الثقافة للنشر والتوزيع ، عمان ، الاردن .
- أمباركة مصطفى،(2019)،"جودة الحياة وعلاقتها بمفهوم الذات دراسة ميدانية "،كلية العلوم الإنسانية و الإجتماعية ،جامعة الشهيد حمة لخضر الوادي،الجزائر .
- انتصار يوسف،(2020)،"جودة الحياة والتوافق النفسي لدى طلبة السنة ثانية ماستر تخصص علم النفس العيادي "،كلية العلوم الإنسانية و الإجتماعية ،جامعة العربي بن مهدي-أم البواقي-،الجزائر.
- بوالجاج ، سناء ، (2021)، " تقدير الذات وعلاقته بقلق المستقبل لدى طلبة الجامعة كلية العلوم الانسانية والاجتماعية ، جامعة محمد الصديق بن يحي ، جيجل .
- بولعسل ، رميسة ، (2014)، " قلق المستقبل وعلاقته بالتوافق النفسي لدى الطلبة المقبلين على التخرج " ، كلية العلوم الانسانية و الاجتماعية ، جامعة العربي بن مهدي ، ام لبواقي .
- بوعيشةأمال،(2014)،"جودة الحياة وعلاقتها بالهوية النفسية لدى ضحايا الإرهاب بالجزائر "،كلية العلوم الإنسانية و الإجتماعية ،جامعة محمد خيضر-بسكرة-،الجزائر .

-بخوش نورس وحמידاني خرفية،(2016)،"جودة الحياة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى طالبات جامعة زيان عاشور"،كلية العلوم الإنسانية و الإجتماعية،جامعة زيان عاشور الجلفة،الجزائر.

-بن عطية نوال وعيدة إيمان،(2017)،"جودة الحياة وعلاقتها بالرضا عن التخصص الدراسي لدى طلبة العلوم الاجتماعية"،كلية العلوم الإنسانية و الإجتماعية،جامعة زيان عاشور الجلفة،الجزائر.

- بلحسيني ، وردة رشيد ، (2014)،"إضطرابات الهلع وثورة العلاج المعرفي السلوكي"، ط1، دار الشروق للنشر والتوزيع ، عمان ، الاردن.

- بوعزة الصالح وآخرون ،(2020)،"المفاهيم المرتبطة بجودة الحياة والصعوبات التي تواجهها"،أعمال الملتقى الوطني الأول: جودة الحياة والتنمية المستدامة في الجزائر \_الأبعاد والتحديات،جامعة محمد الأمين دباغين سطيف2،الجزائر.

-بشير معمريه،(2020)،"جودة الحياة تعريفاتها محدداتها مظاهرها أبعادها"،أعمال الملتقى الوطني الأول: جودة الحياة والتنمية المستدامة في الجزائر \_الأبعاد والتحديات،جامعة محمد الأمين دباغين سطيف2،الجزائر.

- بن علي عويصة ، منصور بن محمد ، (2015) ، " قلق المستقبل المهني وعلاقته بالتفاؤل والتشاؤم لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة العلا ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة أم القرى ، العلا ، السعودية .

- بحمد جويده . طوطاوى مبدوعة زليخة ، (2018) : قلق المستقبل لدى تلاميذ التعليم عن بعد المتمدرسين بمركزي تيزي وزو بجاية ، مجلة العلوم النفسية و التربوية ، مجلد 7، العدد 2 ، ص 393-406 .



- خباط ، مريم ،(2019)،"جودة الحياة وعلاقتها بمستوى القلق لدى أساتذة المرحلة الابتدائية ، كلية العلوم الاجتماعية والانسانية ، جامعة أكلي محند أولحاج ، البويرة، الجزائر .

- دباغ ، يمينة ، الخير ، الزهراء ، ( 2020 ) ، " قلق المستقبل المهني وعلاقته بالصحة النفسية لدى الطالب الجامعي " ، كلية العلوم الانسانية و الاجتماعية والعلوم الاسلامية ، جامعة احمد درايا ، ادرار .

- درويش الزعلان إيمان حمدي ،(2015)،"قلق المستقبل وعلاقته بسمات الشخصية لدى أطفال مجهولي النسب " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، الجامعة الإسلامية ، غزة ، فلسطين .

-زقاوة احمد ، (2012): قلق المستقبل وعلاقته ببعض المتغيرات لدى بعض طلبة التكوين المهني ، مجلة الدراسات التربوية والنفسية ، مجلد 07 ، العدد 2 ، ص 186 - 199 .

-سلاف مشري،(2014)،"جودة الحياة من منظور علم النفس الإيجابي (دراسة تحليلية)"،مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية\_جامعة الوادي ،العدد08،ص(215-237).

- سوفية ، وردة ،(2019)، " جودة الحياة وعلاقتها بقلق المستقبل لدى الطلبة المقبلين على التخرج " ، كلية العلوم الاجتماعية والانسانية، جامعة الشهيد حمه لخضر الوادي ، الجزائر .

- سرحان ، وليد ، واخرون ، (2008)،"القلق " ، ط1 ، دار مجدلاوي للنشر ، عمان ، الاردن .

- شلهوب ، دعاء جهاد ، (2016)، "قلق المستقبل وعلاقته بالصلافة النفسية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة دمشق ، دمشق ، سوريا .
- ضيف الله علي الفايدي ، سهام ، (ب ، س)، " قلق المستقبل لدى طالبات جامعة تبوك في المملكة العربية السعودية في ضوء بعض المتغيرات ، رسالة ماجستير غير منشورة ، تبوك ، السعودية .
- عبد الرحمان المصري نيفين ، (2011) ، "قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح الأكاديمي لدى عينة من طلبة جامعة الأزهر ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة الأزهر ، غزة ، فلسطين .
- عبيد غنية، لالوش صليحة ، (2021) ، " قلق المستقبل وعلاقته بتقدير الذات لدى المراهقين المعاقين حركيا ، مجلة السراج في التربية وقضايا المجتمع ، مجلد 05 ، العدد 04 ، ص 188 - 206 .
- علي المشيخي غالب بن محمد ، (2009) ، " قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح لدى عينة من طلاب جامعة الطائف " ، رسالة دكتوراء غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة أم القرى ، السعودية.
- محمد الانور ، محمد إبراهيم ، (2012)، "قلق المستقبل وعلاقته بالضغط النفسية لدى شرائح من العاملين بمهن مختلفة " ، المجلة : كلية التربية بالزقازيق ، العدد 76 ، ص 209 - 300.
- مناد ، عبد الله ، (2022) ، " قلق المستقبل وعلاقته بمستوى الطموح الاكاديمي لدى طلبة العلوم الإجتماعية ، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية والعلوم الإسلامية ، جامعة أحمد دراية ، أدرار .

- هادي الحويله، أمثال، (2010)، "القلق و الاسترخاء العضلي المفاهيم والنظريات والعلاج ، ط1، ايتراك للنشر والتوزيع ، القاهرة ، مصر .

- وادة ، فتحي ، ( 2020 ) ، " قلق المستقبل وعلاقته بفاعلية الذات لدى عينة من طلبة جامعة الوادي مجلة العلوم النفسية و التربوية ، جامعة عبد الحمد مهري ، قسنطينة .

-نغم سليم جمال،(2016)،"جودة الحياة وعلاقتها بالحاجات الإرشادية لدى طلبة المرحلة الثانوية "،كلية التربية،جامعة دمشق،سوريا.

-وشنان حكيمة،(2020)،"جودة الحياة المفهوم،المؤشرات والنظريات "،مجلة التغيير الاجتماعي،المجلد الخامس العدد01،ص25-44.

المراجع الأجنبية:

- Aissaoui moudjahid<sup>1</sup>,baida abdarrazak<sup>2</sup>,(2019),psychology of Quality of life and its relation to psychology,<sup>1</sup>university .blida2,algeria\_<sup>2</sup>university of Oran, Algeria

الملاحق

استبيان

الطالب الفاضل / الطالبة الفاضلة :

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

نرجو منك التكرم بقراءة كل فقرة بعناية، ثم تحديد مدى ظهورها لديك بوضع علامة (×) في الخانة المناسبة؛ التي تصف حالتك. فإذا شعرت بأن فقرة تناولت موقفا لم يسبق لك أن مررت فيه فقدر تصرفك على أساس خبرتك الفعلية في مواقف مماثلة.

لاحظ أنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة، عليك فقط أن تجيب كما تشعر وتتصرف فعلا...

ولكم خالص الشكر سلفا على تعاونكم معنا

البيانات الشخصية :

الجنس:.....

المستوى التعليمي:.....

التخصص العلمي:.....

المقياس رقم 01 : مقياس قلق المستقبل

الرقم	العبارات	لا	قليل	الى	كثيرا	كثيرا
		بالمرة	جدا	حد ما	جدا	جدا
	<b>البعد الشخصي</b>					
01	أخاف من الفشل مستقبلا					
02	أشك في إمكانية تحقيق أحلامي وطموحاتي المستقبلية					
03	أخشى أن تتغير حياتي إلى الأسوأ في المستقبل					
04	أنظر للحياة بنظرة مليئة بالتشاؤم					
05	أشعر بانني لن استطيع تحقيق ذاتي					
06	أشعر بعدم قدرتي على اتخاذ القرارات					
	<b>البعد الاجتماعي</b>					
07	أقلق من عدم تقدير الآخرين لي في المستقبل					
08	أتجنب الحديث عن المستقبل مع الآخرين					
09	أخشي الدخول في علاقات جديدة خوفا من الفشل					
10	أخشي ان تمنعني اعاقتي من التكيف مع الآخرين					
11	يزعجني البقاء مع الآخرين لفترة طويلة					
12	أخشي في المستقبل ان يحمل الآخرين اراء					

					سلبية	
					ارا ان العلاقات الاجتماعية تسوء كلما تقدم العمر	13
					ترعجني نظرات العطف من الاخرين تجاهي	14
					<b>البعد الدراسي</b>	
					خوفي من المستقبل يضعف دوافعي نحو استكمال الدراسة	15
					صعوبة الدراسة قد تؤدي بي الى الفشل	16
					ارا ان دراستي نوع من العبث وغير مجدية	17
					اخاف من الرسوب في الامتحانات	18
					اتجنب النقاش حول مستقبلي الدراسي	19
					اخشي من عدم استكمال دراستي في المستقبل لعدم وجود عمل	20
					<b>البعد الاقتصادي</b>	
					اخاف من عدم قدرتي على اعالة نفسي في المستقبل	21
					أشعر بقلق من ارتفاع الاسعار وغلاء المعيشة	22
					يشغلني كثرة متطلبات الحياة والتزاماتها المادية المتزايدة	23
					اخشي العجز عن مواجهة المطالب المادية مستقبلا	24

					25 اخشي من عدم قدرتي على توفير مسكن لي في المستقبل
--	--	--	--	--	--



## المقياس رقم 02: جودة الحياة

الرقم	العبارات	لا بالمرة	قليل جدا	الى حد ما	كثير جدا	كثيرا جدا
	<b>البعد الصحة</b>					
01	اشعر ببعض الالام في جسمي					
02	أستطيع ضبط انفعالاتي.					
03	نادرا ما أصاب بالأمراض					
04	البعد الأسري والاجتماعي					
05	أشعر من أثق فيه من أفراد أسرتي					
06	أجد صعوبة في التعامل مع الاخرين					
07	أشعر بأنني قريب جدا من صديقي الذي يقدم لي الدعم					
08	أحصل على الدعم عاطفي من أسرتي					
	<b>البعد الصحة النفسية</b>					
09	استمتع بمزاولة الأنشطة الجامعية في أوقات فراغي.					
11	أضطر لقضاء بعض الوقت في السرير مسترخيا.					
12	أشعر بالاكئاب.					
13	يصعب علي توفير وقتي للدراسة والذاكرة.					

					لدي وقت للترويح عن نفسي.	14
					أستطيع الاسترخاء دون مشكلات.	15
					أشعر بالانزعاج من الآثار الجانبية للدواء الذي أتناوله	16
					أعاني من ضعف في الرؤية	17
					البعد التعليم والدراسة	18
					أفتقد إلى وقت الفراغ لأن كل وقتي أخصصه للمذكرة	19
					أشعر بأنني لم أستقد شيئاً من تخصصي دراسي	20
					أشعر أن دراستي في الجامعة لا تحقق طموحاتي المهنية	21
					أشعر بأن الدراسة في الجامعة مفيدة	22
					أشعر بأنني متزن انفعاليا	23
					أرى أن الأنشطة الطلابية مضيعة للوقت.	24
					أشعر بالافتخار لانتمائي الى أسرتي	25