

رقم الترتيب:.....

الرقم التسلسلي:.....

جامعة قاصدي مرباح - ورقلة .

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم : النشاط البدني الرياضي التربوي



مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات شهادة ماستر أكاديمي

ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تخصص: نشاط بدني رياضي مدرسي

بعنوان:

جودة الحياة وعلاقتها بقلق المستقبل لدي طلبة معهد علوم  
وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ورقلة

دراسة ميدانية لطلبة ليسانس

من إعداد الطالب:

محمد النيوع أيوب

نوقشت وأجيزت بتاريخ: 2019../.06../.17... أمام اللجنة المكونة من السادة:

. (استاذ - جامعة قاصدي مرباح - ورقلة) رئيسا

. (أستاذ - جامعة قاصدي مرباح - ورقلة) مشرفا.

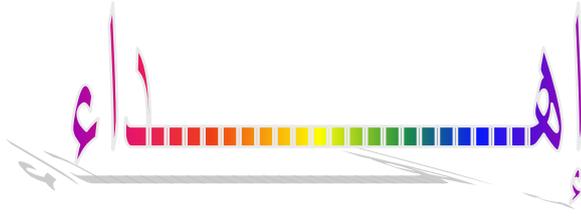
(أستاذ - جامعة قاصدي مرباح - ورقلة) - مناقشا

-الاستاذ(ة): ناصر يوسف

- الأستاذ (ة): عياد مصطفى

- الأستاذ (ة): بكاي اسماعيل

السنة الجامعية: 2019/2018



إلهي لا يطيب الليل إلا بشكرك ولا يطيب النهار إلى بطاعتك ولا تطيب اللحظات إلا بذكرك  
ولا تطيب الآخرة إلا بعفوك ولا تطيب الجنة إلا برؤيتك .  
والصلاة والسلام على من بلغ الرسالة وأدى الأمانة ونصح الأمة إلى نبي الرحمة ونور العالمين سيدنا محمد  
صل الله عليه وسلم تسليما كثيرا.

أهدي هذا العمل المتواضع بعد طول صبر وكفاح إلى من كلله الله بالهيبة والوقار إلى من علمني  
العطاء بدون انتظار إلى من أحمل اسمه بكل افتخار أرجو من الله المولى العزيز الأجل القهار أن يتغمده  
برحمته ومغفرته، كم تمنيت أن تكون بالقرب مني لتبصر هذه اللحظات كم تمنيت وحلمت ولكن شاء  
القدر ورب السموات، أبكرت الرحيل والدي وتركت فرغا لا يملؤه سواك ستظل قلوبنا عامرة بك رغم  
الفراق وقلوبنا لك ذاكرة وذكراك في قلوبنا خالدة وستبقى كلماتك نجوم نحتدي بها في اليوم وفي الغد وإلى  
الأبد أبي العزيز رحمك الله ورحم كل من افتقدناه قبلك وبعذك رزقكم الله الجنة وأبدلكم بها عنا

إلى ملاكي في الحياة إلى معنى الحب وإلى معنى الحنان والتفاني إلى بسمة الحياة وسر الوجود إلى  
من كان دعائها سر نجاحي وحنانها بلسم جراحي إلى أغلى الحبايب أمي الحبيبة أطل الله في عمركي  
وجزاكي الله عني خير الجزاء وغفر الله لنا منك يا حبيبة وأدامك الله تاج فوق رؤوسنا نتمنى من المولى أن  
يوفقنا لنرد لك جزء من جمالك التي أغدقت بها علينا .

إلى من عرفت معها معنى الحياة أختي الغالية: فيروز من أدين لها بالكثير والكثير جزاكي الله من حسن  
صنيعكي وأعطائي ما تمنيت أشكرك على كل شيء كنت نبراس في طريقي أضاء الله لكي طريقكي  
وبلغكي مرادكي واخواتي نواع، يسرى، سعاد، نرجس، كنزة. الي أخواتي الأعزاء هاني، محمد، عيسى ،  
عاشق الدين وفقكم الله في حياتكم والي أبناء أخي وأختي الأعزاء السايح رباب، جواد، ايهاب، جيهان  
،ضحى وهديل ونور اليقين وعبد القهار ومريم ، والي زوجات إخوتي ،دلال وإيمان الي رفقاء دري  
شرف ، صابر ،عمار ، وفقكم الله في حياتكم.

# شكر و عرفان

اهدي هذا العمل إلى أمي وأبي حفظهم الله ووجههم

إلى ما فيه كل خير

كما أتقدم بالشكر الخاص والامتنان الأكمل والاعتراف الأتم والثناء

الأعم إلى الأستاذ الفاضل "عياد مصطفى"

متمنيا له دوام الصحة والتقدم العلمي

كما اثني خالص الثناء و أعطره و أزكاه

على الأساتذة الفضلاء:

بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، وعلى كل الأساتذة

بجامعة قاصدي مرباح ورقلة.

وعلى كل من وفر لي جميع السبل من أجل الوصول إلى مدارج العلم

والمعرفة

وعلى كل من أعطاني ذرة علم

قال تعالى

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

"يَرْفَعِ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ

وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ

وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ"

صدق الله العظيم

## ملخص الدراسة :

### جودة الحياة وعلاقتها بقلق المستقبل

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة مستوى وجود قلق المستقبل وعلاقته بجودة الحياة، وأيضاً إلى مدى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة يعزى إلى متغير المستوى الدراسي لدى طلاب معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة بورقلة، وقد استخدمنا المنهج الوصفي نظراً لتلاؤم هذا المنهج مع هذا النوع من الدراسات، هذا وقد تألف مجتمع البحث من طلبة الليسانس، 50 طالب وطالبة، وتم جمع البيانات بطريقة عشوائية، وذلك باستخدام استبيانين هما: استبيان قلق المستقبل الذي أعده (ألخالدي 2002) واستبيان جودة الحياة الذي أعده منسي وكاظم (2006) ولقد خلصت هذه الدراسة إلى النتائج التالية: يوجد قلق المستقبل لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، وهناك علاقة بين جودة الحياة وقلق المستقبل لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة تعزى لمتغير المستوى الدراسي لدى هذه الفئة من الطلبة.

### Study Summary:

#### Quality of life and its relation to future concerns

The objective of this study is to determine the level of future anxiety and its relation to the quality of life, as well as to the existence of statistically significant differences in the quality of life attributed to the variable level of students in the Institute of Science and Technology of Physical and Sports Activities at the University of Burghla. The study population of the students was damaged by 50 students. The data were collected randomly using two questionnaires: Al-Khalidi 2002 and Al-Khalidi 2002, and the quality of life questionnaire prepared by Mensi and Kazim (2006). Study to the results Next: There is a future concern for the students of the Institute of Science and Technology physical and sports activities, and there is a relationship between the quality of life and concern the future of the students of the Institute of Science and Technology physical and sports activities, and there are no statistically significant differences in the quality of life due to the variable school level when this topic category of student differences.

## فهرس المحتوى

|   |   |
|---|---|
| ا   | إهداء                                       |
| ب   | شكر وعرهان                                  |
| ج   | الملخص                                      |
| د   | فهرس المحتوى                                |
| هـ  | قائمة الجداول                               |
| <b>الجانب النظرى</b><br><b>الفصل الاول: مدخل عام للدراسة</b>              |   |
| و   | مقدمة                                       |
| 06  | 1/ الإشكالية                                |
| 07  | 2/ أهمية الدراسة                            |
| 07  | 3/ الفرضيات                                 |
| 08  | 4/ أهداف الدراسة                            |
| 08  | 5/ تحديد المفاهيم والمصطلحات                |
| 08  | 6/ مفاهيم مرتبطة بجودة الحياة وقلق المستقبل |
| 16-10   | 7/ النظريات المفسرة                         |
| <b>الفصل الثانى : عرض ومناقشة الدراسات السابقة</b>                        |   |
| 20-18   | 1/ عرض الدراسات السابقة                     |
| 21  | 2/ مناقشة وتحليل الدراسات السابقة           |
| <b>الجانب التطبيقى</b><br><b>الفصل الثالث: الإجراءات المنهجية للدراسة</b> |   |
| 24  | 1/ منهج الدراسة                             |
| 25  | 2/ الدراسة الاستطلاعية                      |

|  |                                       |
|--|---------------------------------------|
| 26   | 3/ مجتمع الدراسة                      |
| 27   | 4/ عينة الدراسة                       |
| 28-27  | 5/ مجالات الدراسة                     |
| 29-28  | 6/ أدوات الدراسة                      |
| 32-29  | 7/ الخصائص السيكومترية                |
| 33-32  | 8/ الأساليب الإحصائية المتبعة         |
| <b>الفصل الرابع: عرض تحليل ومناقشة نتائج الدراسة</b> |                                       |
| 38-35  | 1/ عرض النتائج حسب الفرضيات           |
| 39   | 2/ مناقشة وتفسير النتائج حسب الفرضيات |
| 40   | 3/ الاستنتاج العام                    |
| 41   | 4/ الإقتراحات                         |
| 43   | خاتمة                                 |
| 44   | المراجع                               |
| 53-46  | الملاحق                               |

## قائمة الجداول

| الصفحة | العنوان  | الرقم<br>الجدول |
|--------|--|-----------------|
| 26     | جدول يمثل توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية   | 01              |
| 26     | جدول يمثل توزيع عينة المجتمع الأصلي حسب متغير المستوى  | 02              |
| 27     | جدول يمثل توزيع عينة البحث حسب متغير المستوى الدراسي   | 03              |
| 28     | جدول يمثل تواريخ الدراسة النظرية والتطبيقية للبحث.   | 04              |
| 30     | جدول يمثل نتائج صدق مقياس جودة الحياة  | 05              |
| 30     | جدول يمثل نتائج معامل ثبات مقياس قلق المستقبل  | 06              |
| 31     | جدول يمثل توزيع البنود على إبعاد جودة الحياة   | 07              |
| 32     | جدول يمثل نتائج صدق مقياس جودة الحياة  | 08              |
| 32     | جدول يمثل نتائج معامل ثبات مقياس جودة الحياة   | 09              |
| 35     | جدول يمثل يوضح نتائج الفرضية الأولى  | 10              |
| 36     | جدول يمثل نتائج العلاقة بين جودة الحياة وقلق المستقبل  | 11              |
| 36     | جدول يمثل نتائج المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري لدرجة جودة الحياة<br>تعزى لمتغير المستوى | 12              |
| 37     | جدول يمثل نتائج ف المحسوبة المتوسطات التربيعية لدرجة جودة الحياة لمتغير<br>المستوى           | 13              |

مقدمة

## مقدمة :

إن أي نظام تعليمي مسئول مسؤولية كاملة عن إعداد مواطن يكون قادراً على أن يكون له إسهامه المباشر والمؤثر في عملية بناء المجتمع، فالسلوك الإنساني تشارك في تكوينه مجموعة عوامل تتجه نحو تحقيق هدف معين، وان الفرد يحاول بلوغ هذا الهدف، ويتهيأ لما يحدث له في المستقبل، ويشير كوبلر "Kopler" إلى أن الفرد يسلك سلوكيات بطريقة مميزة في ضوء المستقبل أكثر منه في ضوء الماضي. (كوبلر، 1978 : 180 :)  
 ولاشك أن توقع الفرد لأحداث مستقبلية قد تحدث له وما تنطوي عليه من تهديد وتحيؤ لتلك الأحداث من شأنها أن تثير في نفسه ما يسمى بالقلق من المستقبل مما يؤثر علي جودة حياتهم ، ويعد القلق من المستقبل أحد الأنواع الرئيسة للقلق. , فهو حالة نفسية تنتاب جميع الأفراد بغض النظر عن جنسهم والمستوى الاجتماعي والاقتصادي الذي ينتمون إليه وهناك نوعان من القلق: قلق ميسر منشط للأداء (القلق الاعتيادي البسيط) الذي يؤدي وظائف مفيدة للفرد، فهو يؤدي إلى التعلم ويهيئ المرء للتوافق مع تحديات بيئته ويشجع على حسن الأداء، إلا أنه قد يكون ضاراً إذا زاد هذا القلق عن حدوده الطبيعية، فقد يؤدي إلى التوتر ويهدد أمن الفرد وسلامته النفسية وإحساسه بعدم السعادة والرضا وهو لقلق المثبط أو مضعف للأداء، من البديهي ان نجد طلاب الجامعة هم الأكثر تعرضاً لقلق المستقبل وكما تختلف جودتهم من طالب إلى آخر لان جودة الحياة تتأثر بعدة عوامل منها السمات الخاصة بالأفراد أنفسهم أو بيئاتهم أو التفاعل بينهما، من البديهي أن نجد اغلب طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية يعانون من قلق المستقبل لما يمثل لهم الدخول في معترك الحياة الصعبة من حيث الحصول على منصب عمل يوفر لهم الحياة الكريمة حتى يتسنى لهم بناء مستقبل يسعدهم ويحقق طموحاتهم ومن هذا المنطلق، تهدف الدراسة الحالية إلى كشف العلاقة بين جودة الحياة وقلق المستقبل لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية وكدي العلاقة بين جودة الحياة وقلق المستقبل ومدى تأثير المستوي الدراسي علي جودة الحياة .

هذا وقد كانت دراستنا وصفية متضمنة لجانبين جانب نظري به فصلين الأول يتضمن تعريفاً بمشكلة الدراسة وإبعادها، الإشكالية المطروحة فيها والفروض وكذلك المصطلحات واهم المفاهيم الواردة فيها أما الفصل الثاني فقد تضمن عرضاً ومناقشة للدراسات المشابهة والمرتبطة مع دراستنا، أما الجانب التطبيقي فقد تضمن فصلين كذلك جاء في فصلين الأول تفصيلاً لطرق ومنهجية الدراسة والتعريف بمجتمع البحث وعينة الدراسة وأداتها وكذلك أهم الأساليب الإحصائية التي استعملت لقياس المتغيرات، أما الفصل الثاني فقد تضمن عرضاً وتحليل

ومناقشة النتائج التي توصلت إليها دراستنا وتوجت النهاية بأهم الاستخلاصات التي خرجنا من الدراسة ثم ذكرت المراجع والمصادر التي اعتمدناها لبناء هذه الدراسة

# الجانب النظري

## الفصل الأول: مدخل للدراسة

1- إشكالية الدراسة.

2- أهداف الدراسة.

3- فرضيات الدراسة.

4- أهمية الدراسة.

5- مصطلحات ومفاهيم الدراسة.

6- النظريات المفسرة .

## إشكالية الدراسة:

يعد القلق أحد الانفعالات الإنسانية التي تظهر لدى الفرد عند مواجهته لمواقف يحتل فيها توازنه إذ يفقد قدرته في السيطرة على واقعه الداخلي أو الخارجي، فهو حالة من التحسس الذاتي يدركها الفرد على هيئة شعور بالضيق، وعدم الارتياح، والسلبية، مع توقع وشيك لحدوث خطر أو سوء وان ابرز ما قد يواجهه الطالب الجامعي هو قلق المستقبل وبتزايد قلق الطلبة بسبب الخوف من الفشل الدراسي، بل يتجاوز ذلك إلى القلق نحو ما يحمله المستقبل بعد إنهاء الدراسة والتخرج، ويتضاعف هذا القلق في حالة توقع الخطر وعدم الشعور بالأمن وتحقيق الطموحات المشروعة التي يطمح إلى تحقيقها، وفي حالة عدم إشباع هذه الحاجات يظهر التوتر ويعتري الطالب القلق الذي يحد من قدراته وإمكاناته، حيث تناولت دراسات عدة قلق المستقبل لدى طلبة الجامعات (حسن، 1999؛ السفاسفة والمحاميد، 2007)، وأشارت نتائجها إلى أن مشاعر الطلبة تتسم بالقلق من المستقبل وبشكل مرتفع. وهناك الكثير من العوامل التي ترتبط بقلق المستقبل لدى طلبة الكليات وخاصة في هذه المرحلة، التي تتمثل في إمكانية الحصول على العمل بعد إنهاء الدراسة، وتحقيق حياة كريمة، فجميع هذه العوامل تُعدّ مصادر أساسية لقلق المستقبل كونها عناصر أساسية، وحاجات ترتبط بالنمو والتطور وتحقيق الذات. وتنعكس خطورة ظاهرة قلق المستقبل سلباً على إدراك الطلاب وقدراتهم وطموحهم المستقبلي مما يجعلهم عرضة للاضطرابات النفسية والسلوكية، وعدم القدرة على التكيف الفعال، وهذا بدوره يؤثر على مستقبلهم العملي والعلمي. هذا ويشهد مجال التخصص في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية حالة من الترقب والقلق المستمر لدى الطلبة بعد التخرج من قلة المناصب هذا بدوره اثر علي الطالب في تركيزه وكدالك في إكمال مشواره الدراسي نحو رتب ارقى والاستمرار في مجال التخصص، إن ابرز ما يحشاه الطالب الجامعي هو المستقبل المجهول الذي لا يراه واضح بالخصوص بعد الأحداث الأخيرة التي شهدها طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية وما نتج عنها من وقائع زادت من شكوك الطالب وقلقه المستمر وتشتت أفكاره مما اثر علي تحصيلهم الدراسي وتكوينهم وشكوكهم الدائم في عدم قدرتهم علي الاستمرار في المجال والتنافس فيه علي مراتب متقدمة، إن قلق المستقبل يؤثر وبشكل كبير عل جميع الطلبة الجامعيين وعلي طلبة معد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بدرجة اكبر علي حياتهم وعلي العامل النفسي لهم الذي يعتبر العنصر المؤثر علي التركيز والتفكير السليم والذي يجعل الرؤية واضحة لطالب في كيفية التعامل مع قلق المستقبل ومواجهته

وفي ضوء ما سبق جاء الإحساس بمشكلة الدراسة، ووجد الدافع إلى دراسة وفهم الآثار المحتملة لقلق المستقبل على الجوانب النفسية والشخصية، وخاصةً ما يتعلق بالآمال والتطلعات المستقبلية. ويلاحظ أن قلق المستقبل يشغل حيزاً كبيراً من المشكلات النفسية لدى الشباب بالإضافة إلى الآثار السلبية المترتبة على ذلك سواءً على الطالب أو المجتمع ككل. وبالتحديد فإن مشكلة الدراسة تكمن في الإجابة عن الأسئلة الآتية:

- هل هناك علاقة بين جودة الحياة وقلق المستقبل لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

### التساؤلات الجزئية:

- ما مستوى وجود قلق المستقبل لدى هذه الفئة من الطلبة .

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة تعزي لمتغير المستوى الدراسي لدى هذه الفئة من الطلبة.

### فرضيات الدراسة:

#### الفرضية العامة:

- هناك علاقة بين جودة الحياة وقلق المستقبل لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

#### الفرضيات الجزئية:

- يوجد قلق المستقبل لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بشكل مرتفع.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة تعزي لمتغير المستوى الدراسي لدى هذه الفئة من الطلبة.

### أهمية الدراسة :

أما أهمية الدراسة فتنبع من خلال الجوانب التالية:

1- موضوع جودة الحياة يعتبر من الموضوعات المهمة والحיוية ، التي لها علاقة مباشرة بحياة الفرد اليومية .

2- موضوع الدراسة يعتبر من المواضيع الجديدة والتي لم يتم التطرق إليها بصورة كافية حسب علم الباحث خاصة الدراسات التي طبقت على المجتمع الجزائري مما تسبب في صعوبة الحصول على المعلومة سواء كانت من المراجع أو من باب طرح الموضوع كمادة لدراسة.

3- تناول مفهوم القلق وعلاقته بجودة الحياة مما قد يفيد كثير من المطالعين لهذه المذكرة على فهم كيفية التعامل مع الواقع والاستمتاع بالحياة .

### أهداف الدراسة :

1- معرفة مستوى قلق المستقبل لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

2- معرفة مدى علاقة جودة الحياة بمستوى القلق من المستقبل

3- دراسة بعض الجوانب التي تؤثر على علاقة جودة الحياة بالقلق من خلال المستوى الدراسي

### -تعريف جودة الحياة :

تعريف منظمة الصحة العالمية (OMS) (3224) فهي ترى أن جودة الحياة مفهوم واسع يتأثر بشكل معقد كل من الصحة الجسمية للفرد، حالته النفسية، علاقته الاجتماعية، مستوى تحكمه في ذاته، بالإضافة إلى علاقته مع العوامل الفعالة في بيئته<sup>(1)</sup>.

أضف إلى ذلك تعرف جودة الحياة:

### لغة:

أصلها من فعل جاد، جود والجيد، نقيض الرديء وجاء بالشيء جوده، وجوده، أي صار جيدا

1- أبو حلاوة، محمد السعيد، جودة الحياة، المفهوم والابعاد، كلية التربية بدمنهور، جامعة الإسكندرية، جامعة كفر الشيخ، 2010، ص5

اصطلاحا:

فالجودة هي انعكاس للمستوى النفسي ونوعية، وأن ما بلغه الإنسان اليوم من مقومات الرقي والتحضر،  
تعكس بلا شك مستوى معيناً من جودة الحياة.<sup>(1)</sup>

يرى ليتوين أن جودة الحياة لا تقتصر على تدليل الصعاب والتصدي للعقبات والأمور السلبية فقط، بل  
تتعدى إلى تنمية النواحي الإيجابية. ويرى مصطفى الشرقاوي جودة الحياة: "كل ما يفيد الفرد بتنمية طاقاته  
النفسية والعقلية ذاتياً والتدريب على كيفية حل المشكلات و استخدام أساليب مواجهة المواقف الضاغطة والمبادرة  
بمساعدة الآخرين والتضحية من أجل رفاهية المجتمع وهذه الحالة تتسم بالشعور وينتظر إلى جودة الحياة من خلال  
قدرة على إشباع حاجات الصحة النفسية مثل الحاجات البيولوجية والعلاقات الاجتماعية الإيجابية والاستقرار  
الأسري والرضا عن العمل والاستقرار الاقتصادية والقدرة على مقاومة، الضغوط الاجتماعية والاقتصادية، ويؤكد  
أي شعور الفرد بالصحة النفسية من المؤشرات القوية الدالة على جودة الحياة".<sup>(2)</sup>

تحديد المفاهيم الإجرائية :

**1-قلق المستقبل :** هو أحد أنواع القلق المؤثرة في حياة الفرد والتي تمثل خوف من مجهول ينجم عن خبرات  
ماضية أو حاضرة يعيشها أو يعيشها الفرد تجعله يشعر بعدم الأمن وتوقع الخطر وعدم الاستقرار ، ويحدد إجرائياً  
بأنه الدافع إلى التشاؤم من المستقبل خوفاً من المشكلات الاجتماعية والاقتصادية المستقبلية .

**2- جودة الحياة :** هي كل ما يشبع حاجات الفرد ودوافعه على المستوى النفسي ، أو الروحي ، أو العقلي  
، أو الجسدي مشتملة مختلف النواحي الصحية ، أو الاقتصادية ، أو الاجتماعية .

1- مشري سلاف، جودة الحياة من منظور علم النفس الايجابي، مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية، جامعة الوادي، 2014، 215-237 .  
2- مصطفى حسن حسين، بعض المتغيرات النفسية لنوعية الحياة وعلاقتها بسمات الشخصية لمدمني الهيروين، رسالة ماجستير، جامعة عين  
الشمس، مصر، 2004 ص 15 .

## -الاتجاهات المفسرة لجودة الحياة :

نظرا لتعدد تعاريف جودة الحياة من طرف العديد من الباحثين فهذا أدى إلى تعدد وظهور العديد من الاتجاهات المختلفة منها

### - 1: الاتجاه النفسي:

إن الحياة بالنسبة للإنسان هي ما يدركه منها حتى أن تقييم الفرد للمؤشرات الموضوعية في حياته كالدخل، المسكن، العمل، والتعليم يمثل انعكاس مباشر الإدراك الفرد لجودة الحياة في وجود هذه المتغيرات بالنسبة لهذا الفرد وذلك في وقت محدد وفي ظل ظروف معينة ويظهر ذلك في مستوى السعادة والشقاء الذي يكون عليه، ويرتبط بمفهوم جودة الحياة العديد من المفاهيم النفسية منها: القيم، الإدراك الذاتي، الحاجات، مفهوم الاتجاهات، مفهوم الطموح، مفهوم التوقع إضافة إلى مفاهيم الرضا، التوافق، الصحة النفسية ويرى البعض أن جوهر جودة الحياة يكمن في إشباع الحاجات كمكون أساسي لجودة الحياة، وذلك وفقا لمبدأ إشباع الحاجات في نظرية أبراهام وماسلو.<sup>(1)</sup>

### - 2: الاتجاه الاجتماعي:

يرى المير هانكس أن الاهتمام بدراسات جودة الحياة قد بدأت منذ فترة طويلة وقد ركزت على المؤشرات الموضوعية في الحياة مثل معدلات المواليد، معدلات الوفيات، معدل ضحايا المرض، نوعية السكن، المستويات التعليمية لأفراد المجتمع، مستوى الدخل، وهذه المؤشرات تختلف من مجتمع إلى آخر، وترتبط جودة الحياة بطبيعة العمل الذي يقوم به الفرد وما يجنيه الفرد من عائد مادي من وراء عمله والمكانة المهنية للفرد وتأثيره على الحياة ويرى العديد من الباحثين أن عالقة الفرد مع الزملاء تعد من العوامل الفعالة في تحقيق جودة الحياة فهي تؤثر بدرجة ملحوظة على رضا أو عدم رضا العامل عن عمله.<sup>(2)</sup>

1- الهمص صالح إسماعيل عبد الله، قلق الولادة لدى الأمهات في المحافظات لقطاع غزة وعلاقته بجودة الحياة، رسالة ماجستير، كلية التربية، غزة، 2010 ص43.

2- كريمة لكحل، جودة الحياة لدى المتقاعدين، رسالة ماستر، كلية العلوم الإنسانية والعلوم الاجتماعية، الجزائر، 2014 ص15.

**-3: الاتجاه الطبي:**

ويهدف هذا الاتجاه إلى تحسين جودة الحياة للأفراد الذين يعانون من الأمراض الجسمية المختلفة أو النفسية أو العقلية وذلك عن طريق البرامج الإرشادية والعلاجية وتعتبر جودة الحياة من الموضوعات الشائعة للمحاضرات التي تتعلق بالوضع الصحي وفي تطوير الصحة فقد زاد اهتمام أطباء ومتخصصين الشؤون الاجتماعية والباحثين في العلوم الاجتماعية لتعزيز ورفع جودة الحياة لدى المرضى من خلال توفير الدعم النفسي والسيكولوجي لهم.<sup>(1)</sup>

---

1- مريم شيخي، طبيعة العمل وعلاقتها بجودة الحياة، رسالة ماجستير، كلية العلوم الانسانية والعلوم الاجتماعية، الجزائر، 2014 ص 82 .

## — مفهوم قلق المستقبل :

يعد موضوع قلق المستقبل مكونا رئيسيا وهاما في حياة الإنسان ، فالقدرة على بناء أهداف بعيدة المدى والعمل على تحقيقها هي صفة مهمة للكائنات البشرية ، إذ أن المستقبل والتخطيط له حذا بعلماء النفس الاهتمام بعلم استشراق المستقبل ، والذي يعبر عن نظرة تقدمية ايجابية للأمام ، والقلق بصفة عامة يعتبر من المواضيع التي فرضت نفسها على كثير من الباحثين ، وهذا نظرا لخطورتها وانتشارها ، إذ يعد من أكثر الأسباب للاضطرابات النفسية ، حيث نجد الفرد في صراعات دائمة مع نفسه للتخلص منها أو على الأقل التخفيف من حدتها .

ولذا فقد سمي عصرنا الحالي بعصر القلق لأنه أصبح السمة أو الخاصية ذات الطابع المميز في أي مجتمع سواء كان بالنسبة للأطفال أو المراهقين أو الكبار ، ولكن أكثر مرحلة عمرية تتأثر بالقلق هي مرحلة الشباب ، وهذا ما أشار إليه "محمد عاطف رشاد" في قوله : "إن القلق يزداد في مرحلة الشباب باعتبارها مرحلة انتقالية بين المراهقة والرشد ، حيث يتأثر الشباب في تفكيره وأحلامه وآماله بما ينتظره أو يتوقعه في المستقبل ، وقد لا تتوافق الظروف لتتهيئ للشباب ما يريد به" (1).

ومهما يكن من أمر فإن القلق له أثره الواضح والجلي على جودة الحياة في أي مرحلة عمرية ، فما بالك بالطلاب المقبلين على خوض معترك الحياة في وسط هذا الكم من العاطلين الذين سبقوهم لها.

## 1- تعريف القلق:

### أ- لغة:

**يشير معجم الوسيط إلى أن قلق** - قلقا : لم يستقر في مكان واحد ، وقلق لم يستمر على حال ، وقلق اضطراب وانزعج فهو قلق ، وأقلق الهم فلان: أزعجه - المقلق شديد القلق (2).

1- محمد عاطف رشاد، دراسة عبر ثقافية لمشكلات طلاب الجامعة، مجلة علم النفس، الهيئة المصرية للكتاب 200، ص79.  
2- حسين فايد، اضطرابات السلوكية، مؤسسة طباعة والنشر، مؤسسة صور لطباعة والنشر، ط2001، ص37.

ب- اصطلاحا:

يرى فرويد أن الخبرة التي تتمثل في الصعوبات الفسيولوجية والإحساسات البدنية المصاحبة لعملية الميلاد نموذج تنشأ عن نفسه حالات القلق بعد ذلك.<sup>(1)</sup>

يرجع فرويد القلق إلى صدمة الميلاد وما يصاحبها من مشاكل فسيولوجية وإحساسات بدنية ، وأهم عامل الوراثة والتأثيرات البيئية .

كما يرى هلجارد أن القلق يشبه في ذلك الخوف يعتبر قوة دافعة ، ويرى أن لفظ القلق هو عبارة من العبارات اللغوية العامة ، يشير إلى حالة من توقع الشر أو الخطر والاهتمام الزائد وعدم الراحة أو عدم الاستقرار أو عدم سهولة الحياة الداخلية للفرد.<sup>(2)</sup>

2- التعريف الاجرائي:

بناء على هذه التعاريف التي أوردناها يمكننا أن نستنتج أن القلق هو حالة انفعالية تجدد تعبيرها في الظواهر الفيزيولوجية من جهة ، وأحاسيس ومشاعر نفسية من جهة أخرى ، ولكل منا خبرة في القلق ، وتعرف مظاهرها الفيزيولوجية من خلال ضربات القلب المتتابة ، جفاف الفم ، العرق البارد ، وغيره من الآثار الفسيولوجية ، سواء كانت هذه المشاعر يعيشها الفرد حالياً أو هي توجسات ومخاوف مستقبلية.

3- أنواع القلق:

وميزت دراسات كاتل وشي عن وجود عاملين للقلق هما قلق الحالة وقلق السمة ، وقد عزز سبيلبيرجر 1966 ما توصلنا إليه عندما صاغ نظريته عن القلق كحالة وكسمة ويميز فيها بين هذين المظهرين على أساس أن :

أ- **القلق كحالة:** هي حالة انفعالية ذاتية مؤقتة تزول بزوال المصدر المثير لها.

ب- **القلق كسمة :** هي استعداد سلوكي مكتسب وفي بعض الأحيان يستمد من خبرات طفولة مبكرة مؤلمة وهي استعداد ثابت نسبيا ومخزن في شخصية الفرد ولصيق بها أكثر من كونه مرتبط بحجم التهديد.

1- احمد محمد حسن صالح وآخرون، الصحة النفسية وعلم النفس الاجتماعي، مركز الإسكندرية، ج1، ب ط، مصر، ص37.

2- بدر الأنصاري، القلق لدى الشباب في بعض الدول العربية، دراسات نفسية مقارنة، مجلة دراسات نفسية، 2004، ص 5.

#### 4- أسباب القلق:

للقلق عدة أسباب وهي على النحو التالي: حدد ( جيروم وارنست ) خمسة مصادر أساسية للقلق على النحو التالي :

**1- الأذى أو الضرر الجسدي:** فالإنسان يمتلكه الشعور بالقلق في العديد من المواقف منها نجد بعض الأفراد في مواقف معينة تتغلب عليهم فكرة الإصابة ببعض الأمراض أو الموت أثناء الحرب.

**2- الرفض أو النبذ:** إن الإنسان اجتماعي بطبعه، إلا أنه في بعض الأحيان قد لا يستطيع التفاعل مع غيره نتيجة خوفه وإحساسه بالكره أو النبذ من طرف الآخرين، هذا ما يجعله غير مطمئن أو مستريح في بعض المواقف الاجتماعية.

**3- عدم الثقة:** قد يكون نقص الثقة أو فقدانها في أنفسنا مصدر للقلق، وذلك من جراء خوض التجارب والمواقف الجديدة، خاصة إذا كان الطرف الآخر في هذه غير واضح فيما يتوقع منا رد الفعل.

**4- التنافر المعرفي :** إن تناقض الجوانب المعرفية كالإدراكات و الأفكار والمعلومات مع بعضها البعض ، أو عدم موافقتها للمعايير الاجتماعية يؤدي إلى القلق والشعور بعدم الارتياح.

**5- الإحباط والصراع :** إن التوتر والقلق يعدان نتيجة طبيعية لفشلنا سواء في إشباعنا لرغباتنا ودوافعنا وطموحاتنا أو في بعض المواقف الصراعية .<sup>(1)</sup>

وإذا أردنا ربط هذه الأسباب بعينة دراستنا فإننا نجد قلق المستقبل يمثل عند هذه الشريحة أهم سبب نظرا لما يترتب عنه في المستقبل ، وهذا ما أشار إليه (مولين ) في أن :

"عدم قدرة الفرد على التكيف مع المشاكل التي يعاني منها ، وعدم قدرته على فصل أمانيه عن التوقعات المبنية على الواقع ، والتفكك الأسري ، وعدم قدرة الوالدين أو من يحل محلهم على حل مشكلات الفرد ، والشعور بعدم الانتماء داخل الأسرة أو المجتمع ، وعدم القدرة على التكهن بالمستقبل ، والتمزق الداخلي .

1- عبد المطلب امين القريطي، الصحة النفسية، دار الفكر العربي، ط1، مدينة نصر، مصر، 2001، ص123-124.

## 5- النظريات المفسرة للقلق : هناك عدة نظريات مفسرة للقلق انتقيت منها مايلي :

هناك عدة نظريات فسرت القلق كونه من الاضطرابات النفسية ومن بين هذه النظريات ، النظرية التحليلية ، السلوكية والمعرفية .

### 1- القلق من جهة النظرية التحليلية :

حيث يعتبر "فرويد" أكثر عالم نفس استخدم مصطلح القلق ، ويعود له الفضل في نشر هذا المصطلح ، وفي هذا الصدد يعتبر فرويد أن الأنا هو الموطن الحقيقي للقلق فحينما يشعر الأنا بتهديد من جهات ثلاث فيبدأ بتعلم الهرب كرد فعل منعكس ، ويفعل ذلك حسب شحنته النفسية من إدراك الشيء الذي يهدده أو العملية المخيفة التي تجري في الهو ويفعل ذلك بحسب شحنته النفسية في صورة القلق ويبدأ رد الفعل الفطري هذا فيما بعد ويحل محله شحنات نفسية وقائية (حيلة المخاوف المرضية ) وهنا يميز فرويد بين القلق الموضوعي والقلق العصابي ، فالأول هو الخوف الطبيعي الذي يحدث كرد فعل بتوقع خطر حقيقي خارجي أما الثاني فهو خوف من خطر غريزي داخلي .<sup>(1)</sup>

### 2- القلق من وجهة نظر السلوكيين:

بما أن المدرسة السلوكية تعتبر مدرسة تعلم ، فإنها ترى بأن القلق عبارة عن سلوك متعلم من البيئة الخارجية التي يعيش فيها الفرد تحت شروط التدعيم الايجابي والسلبي ، وهم بالتالي يفسرون القلق في ضوء الاشتراط الكلاسيكي وبناء على هذا استطاع "جون واطسون" رائد المدرسة السلوكية أن يخلق خوفا عند الطفل "البرت" ، وذلك حيث أن هذا الطفل قد تعود اللعب مع إحدى الحيوانات وبعد ذلك شرط "واطسون" رؤية الطفل هذا الحيوان بمثير مخيف في أصله وهو سماع صوت عالي ومفاجئ ، وبعد حدوث الاشتراط أصبح الطفل يخاف من الحيوان الذي كان يسر لرؤيته من قبل .

1-سيجموند فرويد، ترجمة محمد عثمانى نجاني، الانا والهو، ط4، دار الشروق، بيروت، 1982، ص91-92

**3- القلق من وجهة نظر المدرسة المعرفية: فنذكر منها رأي كل من:**

بيك (BECK) الذي يقول أن القلق حالة انفعالية متوترة تتسم بالعصبية والارتعاد الداخلي وهو على متصل يمتد عبر أحد طرفيه من التوتر الخفيف حتى الرعب عند الطرف الأخير ، ويفسر سبب حدوثه كاضطراب انفعالي في ضوء الاعتقادات السلبية التي يكنها المريض عن نفسه والعالم والمستقبل .

أما هاري سوليفان 1966 فيرى أن القلق حالة مؤلمة تنجم عن المعاناة من عدم استحسان في العلاقات البيئية الشخصية للفرد وهذه العلاقات هي أساس بناء الشخصية والقلق يرتبط بالتوتر وهو بنائي وهدمي فقليل من القلق يمد الفرد بالحيوية لكن القلق التام يؤدي إلى فقد الحيوية و الأداء المنتج أو الانسحاب من الموقف كلية<sup>(1)</sup>

**6- مناقشة النظريات:**

الشيء الذي يميز النظرية التحليلية عن باقي النظريات هو في تمييزه بين القلق الموضوعي والقلق العصبي ، فالأول هو الخوف الطبيعي الذي يحدث كرد فعل بتوقع خطر حقيقي خارجي أما الثاني فهو خوف من خطر غريزي داخلي ، أما النظرية السلوكية فقد ركزت على عملية التعلم تحت شروط التدعيم السلبي أو الايجابي . أما النظرية المعرفية فهي تركز على تصورات الفرد العقلية هي من تشكل له عنصر القلق بصفة عامة.

1- . سيجموند فرويد، مرجع سابق، ص 95.

**-الفصل الثاني:**

**عرض ومنقشة**

**الدراسات السابقة**

## 1-دراسة المشاقبة (2015):

بعنوان "جودة الحياة كمنبئ لقلق المستقبل لدى طلاب كلية التربية والآداب في جامعة الحدود الشمالية، السعودية" .

هدفت الدراسة إلى التعرف على جودة الحياة، ومستوى جودة الحياة، ومستوى قلق المستقبل لدى طلاب كلية التربية والآداب في جامعة الحدود الشمالية، كما وهدفت أيضا إلى التعرف على العلاقة بين جودة الحياة وقلق المستقبل من خلال جودة الحياة .

تكونت العينة من (284) طالبا من طلاب كلية التربية والآداب في جامعة الحدود الشمالية.

تم استخدام مقياس جودة الحياة، ومقياس قلق المستقبل.

### أظهرت النتائج مايلي:

- وجود مستوى مرتفع من جودة الحياة لدى طلاب كلية التربية والآداب.
- ووجود مستوى بسيط من قلق المستقبل لدى طلاب كلية التربية والآداب.
- ووجود علاقة ارتباطية سالبة ودالة إحصائيا بين جودة الحياة وقلق المستقبل، وأنه يمكن التنبؤ بقلق المستقبل من خلال جودة الحياة.

## 2- دراسة أبو عبيد (2013):

بعنوان: "الرضا عن الحياة وعلاقته بقلق المستقبل لدى الأسرى المحررين المبعدين إلى قطاع غزة".

هدفت الدراسة إلى التعرف على الرضا عن الحياة لدى الأسرى المحررين المبعدين إلى قطاع غزة وعلاقته بقلق المستقبل، والتعرف على الفروق الفردية بين أفراد العينة في مستوى الرضا عن الحياة، ومستوى قلق المستقبل لديهم.

ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي، وكان مجتمع الدراسة عبارة عن جميع الأسرى المحررين المبعدين إلى قطاع غزة ضمن إطار اتفاقية صفقة وفاء الأحرار، والبالغ عددهم 167 أسيراً، وبقي منهم في قطاع غزة 153 أسيراً، وتم اختيار عينة عشوائية بلغت نحو 112 أسيراً، ولتطبيق أدوات الدراسة عليهم والتي كانت عبارة عن مقياس للرضا عن الحياة، ومقياس قلق المستقبل.

### وأظهرت النتائج:

- أن مستوى الرضا عن الحياة لدى الأسرى المحررين المبعدين إلى قطاع غزة بلغ ما نسبته 77,40 بالمئة
- لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الرضا عن الحياة وقلق المستقبل لدى أفراد العينة من الأسرى المحررين المبعدين إلى قطاع غزة
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق المستقبل أو في مستوى الرضا عن الحياة لدى أفراد العينة تعزى لعدد من المتغيرات

وأوصت الدراسة بضرورة العمل الجاد على دمج الأسرى المحررين المبعدين إلى قطاع غزة في نشاطات ومؤسسات المجتمع الفلسطيني لما له من أثار نفسية واجتماعية على شخصية الأسير وتوفير حياة كريمة للأسرى المحررين وللمبعدين بشكل خاص تتناسب مع حجم المعاناة والتضحية التي قدموها في سبيل فلسطين.

### 3- دراسة شقير وآخرون (2012):

استهدف البحث التعرف على العلاقة لارتباطه بين جودة الحياة (ومعاييرها الثلاثة )، (معيار الصحة، معيار الشخصية السوية، المعيار الاجتماعي )، وقلق المستقبل، وتأثير المستوى الدراسي (التربية الخاصة – الدبلوم التربوي) على جودة الحياة (ومعاييرها الثلاثة) وقلق المستقبل وإمكانية التنبؤ بقلق المستقبل من جودة الحياة وتكونت العينة من (150) طالبة بالتربية الخاصة (150) طالبة بالدبلوم التربوي بجامعة الطائف وطبقت على العينة مقياسي: جودة الحياة وقلق المستقبل من إعداد الباحثات.

وتوصلت نتائج البحث إلى:

- وجود علاقة ارتباطيه دالة وموجبة بين جودة الحياة وفق معاييرها الثلاثة وعلاقة ارتباطيه دالة سالبة بين جودة الحياة ومعاييرها الثلاثة وبين قلق المستقبل
- وجود تأثير دال للمستوى الدراسي ( تربية خاصة - دبلوم تربوي ) على جودة الحياة ومعاييرها لصالح مجموعة من طالبات التربية الخاصة ( ماعدا المعيار الاجتماعي الخارجي لجودة الحياة).
- وجود تأثير دال للمستوى الدراسي ( تربية خاصة - دبلوم تربوي ) على قلق المستقبل في اتجاه مجموعة طالبات الدبلوم التربوي

لا يمكن التنبؤ بقلق المستقبل من جودة الحياة لدى عينة الدراسة.

### 4- دراسة الليل (2009):

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى جودة الحياة وقلق المستقبل لدى طلاب الجامعة، والتنبؤ بجودة الحياة لدى العينة، واستخدام الباحث مقياس جودة الحياة وقلق المستقبل من إعداد الباحث.

وكانت متغيرات الدراسة هي التخصص، نوع الجامعة، الجنس، وبلغت عينة الدراسة 500 طالب وطالبة من جامعتين حكوميتين وجامعتين أهليتين.

وإستخدام الباحث الأساليب الإحصائية والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعاملات الارتباط واختبار (ت)، وتحليل التباين الثاني، وتحليل الانحدار المتعدد.

وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطيه سالبة ودالة إحصائيا بين جودة وقلق المستقبل، يمكن التنبؤ بجودة الحياة من خلال أبعاد قلق المستقبل للعينة ككل واستخدام الباحث مقياس قلق المستقبل.

### 2-مناقشة الدراسات السابقة:

من حيث نتائج الدراسات السابقة التي تم عرضها فان اغلبها تقر بوجود علاقة سالبة بين جودة الحياة وقلق المستقبل .

**- من حيث استفادة الباحث من الدراسات السابقة :**

- إثراء الإطار النظري.
- تحديد واختيار أدوات الدراسة الأنسب للدراسة.
- اختيار المنهج المناسب للدراسة.
- صياغة تساؤلات وفرضيات الدراسة.
- تدعيم نتائج الدراسة الحالية بالدراسات السابقة.
- استخدام الأساليب الإحصائية المناسبة للدراسة والفروض.
- الاستفادة من مراجع الدراسات السابقة.

**- من حيث عينة الدراسة:**

اختلف حجم العينة من دراسة إلى أخرى حسب المجتمع الأصلي وحسب المقدرين والفئة المستهدفة،  
طلبة العلوم الاجتماعية، طلبة العلوم، وطلبة الجامعة.

**- من حيث منهج الدراسة :**

إن اغلب الدراسات قد اعتمدت علي المنهج الوصفي الذي يقوم بوصف الظاهرة وبيان العلاقة بين متغيراتها.

**- من حيث الأساليب الإحصائية:**

تنوعت الأساليب الإحصائية في هذه الدراسات طبقا لنوع الهدف، ومن أكثر الأساليب الإحصائية شيوعا في هذه الدراسات حساب المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، معاملات الارتباط، واختبار (ت) وقد استضئت اغلب الدراسات بهذه الأساليب ، اما من حيث الأدوات المستخدمة فقد استخدمت اغلب الدراسات مقياس جودة الحياة ومقياس قلق المستقبل .

الفصل الثالث

الجانب التطبيقي

الإجراءات المنهجية للدراسة

**تمهيد:**

لتحقيق أية دراسة علمية ميدانية يتطلب منا تحديد عينة البحث إضافة إلى ذلك تحديد الإجراءات المنهجية للدراسة وذلك باستخدام مناهج معينة حسب الدراسة، فلكل دراسة أدواتها المنهجية، وهذا الذي سوف نطبقه في الأسس المنهجية لدراستنا الميدانية الحالية .

## 1- المنهج المستخدم:

وفي بحثنا هذا استخدمنا المنهج الوصفي الذي يعتبر من المناهج المتبعة تبعاً لاختلال الهدف الذي يود الباحث التوصل إليه، وفي بحثنا هذا استخدمنا المنهج الوصفي الذي يعتبر من الأكثر المناهج استعمالاً في البحوث الاجتماعية وتلاؤمه مع مشكلة بحثنا، لهذا يعرف المنهج الوصفي بأنه: "جمع أوصاف مفصلة عن الظواهر الموجودة بقصد استخدام البيانات لتبرير الأوضاع أو الممارسات الراهنة، أو لوضع خطط أكثر ذكاءً لتحسين الأوضاع والعمليات الاجتماعية أو الاقتصادية أو التربوية"<sup>(1)</sup>.

وبما أن البحث بصدد دراسة ظاهرة نفسية و المتمثلة في "جودة الحياة وعلاقتها بقلق المستقبل" وجب علينا تتبع هذا المنهج .

## 2- الدراسة الاستطلاعية:

### 2-1- الهدف من الدراسة الاستطلاعية:

يلجأ العديد من الباحثين قبل الاستقرار على خطة البحث وتنفيذها بشكل كامل إلى القيام بما يسمى بالدراسة الاستطلاعية والتي تجرى على عدد محدد من الأفراد ويتوقع الباحث من خلالها تحقيق الأهداف التالية:

- التيقن من جدوى إجراء الدراسة التي يرغب الباحث القيام بها .
- تزويد الباحث بتغذية راجعة أولية حول مدى صلاحية الفرضيات البحثية التي يراد اختبارها لإجراء تعديلات عليها .

<sup>1</sup>-صلاح مصطفى الفوال،مناهج البحث في العلوم الاجتماعية،القاهرة،مكتبة غريب، 1982،ص155.

2-2- عينة الدراسة الاستطلاعية وخصائصها:

لقد أجريت الدراسة الاستطلاعية على عينة قوامها (15) طالبا وطالبة ليسانس من معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة قاصدي مرباح ورقلة، حيث تم اختيارهم بطريقة عشوائية طبقية .

جدول رقم (01): يبين توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية

| النسبة | ك  | الجنس   |
|--------|----|---------|
| 80%    | 12 | ذكر     |
| 20%    | 3  | أنثى    |
| 100%   | 15 | المجموع |

3 - وصف المجتمع الأصلي :

يتكون مجتمع الدراسة الأساسية من 50 طالبا وطالبة ليسانس LMD من نفس المعهد.

جدول رقم (02): يبين توزيع عينة المجتمع الأصلي حسب متغير المستوى

| النسبة | ك  | المستوى       |
|--------|----|---------------|
| 34%    | 17 | السنة الأولى  |
| 28%    | 14 | السنة الثانية |
| 38%    | 19 | السنة الثالثة |
| 100%   | 50 | المجموع       |

4- عينة الدراسة :

بعد قيامنا بالدراسة الاستطلاعية حددنا عدد العينة ب (70)، وبعد الجمع تم استرجاع (59) الغيت منها (09) لعدم ملئ جميع البنود في الاستبيان .

جدول رقم (03): يبين توزيع عينة البحث حسب متغير المستوى الدراسي

| النسبة | العدد |      |         | المستوى       |
|--------|-------|------|---------|---------------|
|        | ذكور  | إناث | المجموع |               |
| %34    | 17    | 00   | 17      | السنة الاولى  |
| %28    | 12    | 02   | 14      | السنة الثانية |
| %38    | 14    | 05   | 19      | السنة الثالثة |
| %100   | 43    | 07   | 50      | المجموع       |

أسباب اختيار هذه المرحلة دون غيرها : فيعود ذلك للاعتبارات التالية:

فطلبة هذه المرحلة فهم مقبلون على الانتقال إلى شهادة الماستر أو متوجهين إلى الحياة العملية ، وفي كلتا الحالتين تعتبر مستقبلا مجهولا وغامضا بالنسبة للطالب .

4-مجالات الدراسة.

1.4-المجال البشري :

تكون المجال البشري من طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة ورقلة مستوى ليسانس .LMD

#### 2.4-المجال المكاني:

المجال المكاني للبحث كان في معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة قاصدي مرباح ورقلة

#### 3.4-المجال الزمني:

نقصد بالمجال الزمني الوقت المخصص للجانب النظري للبحث زائد الوقت المخصص لإجراء الاختبارات ويمكن حصر تواريخ هذه الخطوات في الجدول التالي :

#### الجدول رقم(4): تواريخ الدراسة النظرية والتطبيقية للبحث.

| نهاية العمل | بداية العمل | خطوات البحث                             |
|-------------|-------------|---|
| 2019/03/15  | 2019/02/01  | الجانب النظري للبحث                     |
| 2019/03/08  | 2019/03/02  | الجانب التطبيقي(الدراسة الاستطلاعية)    |
| 2019/04/08  | 2019/03/08  | الجانب التطبيقي (الدراسة الأساسية)      |
| 2019/05/22  | 2019/04/09  | الجانب التطبيقي (تفريغ وتحليل البيانات) |

#### 4- أدوات جمع البيانات :

لغرض جمع البيانات من الميدان عن موضوع الدراسة، ينبغي على الباحث اختيار الأداة المناسبة لذلك، ومن المعلوم أن أداة البحث تساعد الباحث على تحقيق هدفين أساسيين هما:

- تساعد على جمع الحقائق والمعلومات المتعلقة بموضوع البحث .

- تجعل الباحث يتقيد بموضوع بحثه وعدم الخروج منه.

وفي هذه الدراسة التي تعني بالعلاقة بين جودة الحياة وقلق المستقبل، تم الاعتماد على أداتين هما :

1-مقياس قلق المستقبل 2-مقياس جودة الحياة.

## 01-مقياس قلق المستقبل :

مقياس قلق المستقبل الذي استعملته في هذه الدراسة هو مقياس (أالخالدي،2002) وهذا المقياس يتكون من (48) فقرة موزعة على خمسة مجالات هي ( المجال النفسي، والمجال الاقتصادي، والمجال الاجتماعي، والمجال الصحي، والمجال الأسري).

**-تصحيح مقياس قلق المستقبل وحساب الدرجات :** تم تعيين نمط الإجابة علي كل فقرة بحسب أسلوب (ليكارت) ذي البدائل الخمسة، ومن اجل الحصول على الدرجة الكلية لهذا المقياس، تم تحديد أمام كل فقرة خمسة بدائل (تعبّر عني تماما، تعبّر عني كثيرا، تعبّر عني بدرجة متوسطة، تعبّر عني بدرجة قليلة، لا تعبّر عني على الإطلاق)، ثم أعطيت الدرجات لكل بديل من البدائل الخمسة على النحو التالي :

الفقرات الايجابية (1-2-3-4-5)

الفقرات السلبية (5-4-3-2-1)

وأصبح المقياس بصيغته النهائية يتألف من (48)فقرة منها(15)فقرة ايجابية و(33)سلبية، أما أعلى درجة للمقياس (240)وأدنى درجة هي(48)في حين أن متوسط الفرضي (120) درجة

**الخصائص السيكومترية لمقياس قلق المستقبل :** تم التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس قلق المستقبل بحساب مؤشر الصدق والثبات.

**1-الصدق:**يتعلق الصدق بالمدى الذي تقيس فيه ما يقترض أنها تقيسه ويعرف بكونه الصحة والدالة الهادفة للاستدلالات الناجمة عن درجات الاختبار.

**2-مدى خلوها من الأخطاء غير المنظمة التي تشوب القياس أي مدى قياس الاختبار للسمة التي يهدف لقياسها،** فدرجات الاختبار تكون ثابتة آدا كان الاختبار يقيس سمة معينة قياسا متسقا في الظروف المتباينة التي قد تؤدي إلى أخطاء القياس.

الثبات يعني الاتساق أو الدقة في القياس وهو معنى بأثر الأخطاء العشوائية للقياس على استقرار الدرجات.

-استعمال أسلوب اختبار وإعادة الاختبار

-معاملات صدق مقياس قلق المستقبل :

جدول رقم (5) :يبين نتائج صدق مقياس قلق المستقبل

|              |              |
|--------------|--------------|
| الصدق الذاتي | المقياس      |
| 0.853        | قلق المستقبل |

من خلال نتائج الجدول رقم (5) المبين أعلاه يتبين لنا أن مقياس قلق المستقبل يتمتع بصدق عال، حيث قدر معامل الصدق الذاتي المحسوب من جدر الثبات المستخرج من معادلة ألفا كرونباخ

$$\text{الصدق الذاتي} = \sqrt{\text{الفا كرونباخ}} = \sqrt{0.728} = 0.853$$

الصدق الذاتي بلغ 0.853 مما يدل على أن المقياس يتمتع بصدق ذاتي عال .

معامل ثبات مقياس قلق المستقبل :

جدول رقم (6) : يبين نتائج معامل ثبات مقياس قلق المستقبل

|                    |              |
|--------------------|--------------|
| معامل الفا كرونباخ | المقياس      |
| 0.728              | قلق المستقبل |

من خلال الجدول رقم (6) يتبين لنا مقياس قلق المستقبل يتمتع بمعامل ثبات عال، حيث قدرت قيمة معامل ألفا كرونباخ ب: 0.728 .

## 2-مقياس جودة الحياة :

هذا المقياس أعده كل من محمود عبد الحليم منسي وعلى مهدي كاظم بكلية التربية بجامعة السلطان قابوس، حيث تم توزيع هذا المقياس على 06 محاور وهي: (جودة الصحة العامة، جودة الحياة الأسرية والاجتماعية، جودة التعليم، جودة العواطف، جودة الصحة النفسية، جودة شغل الوقت وإدارته)، وقد تم صياغة عشر فقرات لكل محور (5 فقرات موجبة و 5 فقرات سالبة) وأمام كل فقرة مقياس تقدير خماسي (أبدا، قليل جدا، إلى ما، كثيرا، كثيرا جدا)، حيث أعطيت الفقرات الموجبة الدرجات (1-2-3-4-5)، في حين أعطيت الفقرات عكس الميزان السابق، وبذلك تتراوح الدرجة الكلية عن المقياس بين (60-300) درجة- أما الدرجة الكلية علي كل محور من المحاور بين (10-50) درجة.

### جدول رقم (7): يبين توزيع البنود على إبعاد جودة الحياة

|       |                                 |
|-------|---------------------------------|
| 10-1  | جودة الصحة العامة               |
| 20-11 | جودة الحياة الأسرية والاجتماعية |
| 30-21 | جودة التعليم والدراسة           |
| 40-31 | جودة العواطف                    |
| 50-41 | جودة الصحة النفسية              |
| 60-51 | جودة شغل الوقت وإدارته          |

معاملات صدق مقياس جودة الحياة:

جدول رقم (8) : يبين نتائج صدق مقياس جودة الحياة

| الصدق الذاتي | المقياس     |
|--------------|-------------|
| 0.852        | جودة الحياة |

من خلال نتائج الجدول رقم (8) المبين أعلاه تبين لنا ان مقياس جودة الحياة يتمتع بصدق عال، حيث قدر معدل الصدق الذاتي المحسوب من جدر الثبات المستخرج من المعادلة ألفا كرونباخ

$$\text{الصدق الذاتي} = \sqrt{\text{الفا كرونباخ}} = \sqrt{0.727} = 0.852$$

الصدق الذاتي بلغ 0.852 مما يدل على ان المقياس يتمتع بصدق ذاتي عال.

-معامل ثبات مقياس جودة الحياة:

جدول رقم (9): يبين نتائج معامل ثبات مقياس جودة الحياة

| معامل ألفا كرونباخ | المقياس     |
|--------------------|-------------|
| 0.727              | جودة الحياة |

من خلال الجدول رقم (9) يتبين لنا مقياس جودة الحياة يتمتع بمعامل ثبات عال، حيث قدرت قيمة معامل الفا كرونباخ ب: 0.727

الأساليب الإحصائية المستعملة : ثم الاعتماد في معالجة البيانات المتحصل عليها على

الأساليب الإحصائية التالية :

-اختبار(ت) : الذي يستخدم للمقارنة بين المتوسطتين وهدفه التأكد من فرق ناتج عن صدفة وظروف

الاختبار العينية.

-تحليل تباين: هو متوسط مربعات فروق القيم عن المتوسط أي مربع الانحراف المعياري

كما استخدم نظام "SPSS" في معالجة البيانات الإحصائية لهذه الدراسة .

### خلاصة الفصل :

في هذا الفصل تطرقنا إلى الهدف من الدراسة الاستطلاعية ومجالات الدراسة وكذلك إلى عينة الدراسة وعرضنا عدة جداول تبين توزيع أفراد المجتمع حسب متغير الجنس وحسب متغير المستوى , أما إجراءات المنهجية فتطرقنا فيها إلى المنهج المستخدم ألا وهو المنهج الوصفي وفي الأخير تطرقنا إلى الأدوات المنهجية المستعملة والخصائص السيكومترية لهما .

الفصل الرابع  
عرض؛ تحليل،  
ومناقشة النتائج

## 01- عرض وتحليل النتائج حسب الفرضيات

### 1- عرض نتائج الفرضية الاولى:

والتي تنص على انه: "هناك علاقة بين جودة الحياة وقلق المستقبل لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية"، ولتأكد من صحة هذه الفرضية تم استعمال معامل الارتباط بيرسون، وهذا ما يوضح في الجدول .

### جدول رقم (10) يوضح نتائج العلاقة بين جودة الحياة وقلق المستقبل

| مدى الدلالة | مستوى الدلالة | درجة الحرية | ر الجدولة | ر المحسوبة | ن  |              |
|-------------|---------------|-------------|-----------|------------|----|--------------|
| دالة        | 0.05          | 48          | 0.27      | 0.27       | 50 | قلق المستقبل |
|             |               |             |           |            | 50 | جودة الحياة  |

من خلال الجدول رقم (10) يتضح أن قيمة (ر) المحسوبة تساوي قيمة (ر) الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 وهذا ما يسمح إحصائياً بان نقبل الفرض البديل والذي يقول بأنه توجد علاقة بين جودة الحياة وقلق المستقبل لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ومنه نقول بان الفرضية تحققت

### 1-2 عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية:

التي تنص على انه "يوجد قلق المستقبل لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بشكل مرتفع"، ولاختبار هذه الفرضية تم استعمال المعالجة الإحصائية التالية بحساب النسب المئوية لدرجات القلق لدى أفراد العينة وذلك بعد تحديد القيمة الفاصلة المتمثلة في درجة (144) فإذا تحصل الفرد على قيمة ما بين 96/48 فإنه يعاني من قلق مستقبل منخفض، أما إذا تحصل على درجة بين 240/192 فإن درجة قلق المستقبل لديه مرتفع، والنتائج المتحصل عليها موضحة في الجدول التالي:

جدول رقم(11) يوضح نتائج الفرضية الثانية

| النسبة(%) | العدد |       |
|-----------|-------|-------|
| 6.0%      | 3     | منخفض |
| 64.0%     | 32    | متوسط |
| 30.0%     | 15    | مرتفع |

من خلال الجدول رقم (11) يتضح أن أفراد ذوي القلق المرتفع يقدر ب (15) فرد، أي بنسبة مئوية (30.0%) ودوي القلق المتوسط يقدر ب (32) بنسبة مئوية (64.0%) ودوي القلق المنخفض يقدر ب (03) أي بنسبة مئوية تقدر ب (6.0%)، ومنه نقول أن الفرضية تحققت، وان طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية الرياضية يعانون من قلق مرتفع نسبيا، وان نسبة قليلة منهم تعاني من قلق منخفض.

3- عرض نتائج الفرضية الثالثة:

والتي تنص على انه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزي لمتغير المستوى الدراسي لدى هذه الفئة من الطلبة" ولتأكد من صحة الفرضية تم حساب ما يلي:

جدول رقم (12): يوضح نتائج المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري لدرجة جودة

الحياة تعزى لمتغير المستوى

| الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | عدد أفراد العينة | المستوى الدراسي |
|-------------------|-----------------|------------------|-----------------|
| 0,95              | 3,04            | 14               | سنة أولى        |
| 0,58              | 3,44            | 17               | سنة ثانية       |

|      |      |    |           |
|------|------|----|-----------|
| 0,76 | 3,39 | 19 | سنة ثالثة |
| 0,77 | 3,31 | 50 | المجموع   |

جدول رقم (13): يوضح نتائج ف المحسوبة المتوسطات التربيعية لدرجة جودة الحياة

### لمتغير المستوى

| ف<br>المجدولة | مستوى<br>الدلالة | ف<br>المحسوبة | المتوسطات<br>التربيعية | درجة<br>الحرية | مجموع<br>مربعات |                   |
|---------------|------------------|---------------|------------------------|----------------|-----------------|-------------------|
| 2.97          | 0,291            | 1,268         | 0.741                  | 2              | 1,482           | بين المجموعات     |
|               |                  |               | 0.584                  | 47             | 27,463          | داخل<br>المجموعات |
|               |                  |               |                        | 49             | 28,945          | المجموع           |

### تحليل الجدولين (12) و(13)

يمثل الجدولين (12) و(13) نتيجة تحليل التباين في فروق الاتجاه نحو جودة الحياة وفقا لمتغير المستوى الدراسي حيث يشير الجدول رقم (12) إلى العدد الإجمالي لكل عينة وفق المستوى الدراسي ومتوسط الاستجابات والانحراف المعياري بالنسبة لكل عينة، أما الجدول رقم (13) فيشير إلى النسبة الفائية المحسوبة والتي كانت تساوي (1.268) وهي اقل من قيمة (ف) الجدولية والتي تساوي (2.97) بالإضافة إلى ذلك نلاحظ إن مستوى المعنوية والذي يساوي (0.291) أكبر من مستوى المعنوية (0.05) وهذا ما يسمح إحصائيا بان نقبل الفرض الصفري والذي يقول: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة تعزي لمتغير المستوى الدراسي أي انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (0.05) = .

### 2- مناقشة وتفسير النتائج حسب الفرضيات

هدفت الدراسة إلى معرفة مستوى قلق المستقبل لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ليسانس بجامعة ورقلة، كما حاولت دراسة العلاقة بين جودة الحياة وقلق المستقبل، كما حاولت الدراسة معرفة ما إذا كان هناك تباين في جودة الحياة من خلال المستوى الدراسي لهذه الفئة من الطلبة، هذا وقد توصلت الدراسة للنتائج التالية:

## 2-1 مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى:

تنص الفرضية على انه: "هناك علاقة بين جودة الحياة وقلق المستقبل لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية"، وبتطبيق الأسلوب الإحصائي "ت" للفروق تم الوصول إلى تحقيق الفرضية على انه توجد علاقة بين جودة الحياة وقلق المستقبل، أي أن مستوى جودة الحياة كان منخفضا وذلك يعود لارتفاع مستوى قلق المستقبل .

وهذا ما أشارت إليه دراسة (احمد حسنين، 2000) في "إن الأشخاص الذين يعانون من قلق المستقبل يشعرون بالوحدة، ولا يستطيعون تحسين مستوى معيشتهم، ولا يخططون للمستقبل ولا توجد لديهم مرونة، ولا يحافظون على قوتهم من اجل مواجهة المواقف الحرجة في المستقبل". ويعود هذا إلى عدة أسباب من وجهة نظر الباحث وتتلخص في الأثر البالغ الذي يتركه القلق بصفة عامة وقلق المستقبل على كل أجهزة الجسم الحيوية، وخاصة ما يعرف بالأمراض السيكوسوماتية(النفس جسمية)، وهذا ما قرره المدرسة المعرفية حيث ذكر بيك (BECK) "إن القلق حالة انفعالية متوترة تتسم بالعصبية والارتعاد الداخلي وهو على متصل يمتد عبر احد طرفيه من التوتر الخفيف حتى الرعب عند الطرف الأخير، ويفسر سبب حدوثه كاضطراب انفعالي في ضوء الاعتقادات السلبية التي يكنها المريض عن نفسه والعالم والمستقبل .

## 2-2 مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية:

التي تنص على أن "يعاني طلاب معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية من قلق المستقبل"، وتم حساب النسب المئوية لدرجة قلق المستقبل لدى أفراد العينة، حيث وجدنا ان الفرضية تحققت نسبيا، وان معظم الطلبة يعانون من قلق مستقبل مرتفع، وهذا راجع إلى أسباب وعوامل عديدة أهمها : الخوف من الفشل والرسوب

والتفكير في الحصول على شهادة الليسانس و كيفية اجتياز شهادة الماجستير او الالتحاق بالحياة العملية بشهادة جامعية تمتاز بقلّة الاعتراف مقارنة بشهادة الماجستير او بشهادة ليسانس كلاسيكي.

ويعتبر قلق المستقبل شكل من أشكال المخاوف المرضية عاملاً هاماً من بين العوامل المعيقة للتحصيل الأكاديمي بين الطلبة بين الطلبة في مختلف تخصصاتهم، والواقع أن الكثير من الدراسات قد أشارت إلى هذا الأثر السلبي للقلق على جودة الحياة كما هو الشأن بالنسبة لدراسة (إبراهيم محمود بدر، 2003) إلى أن هؤلاء الأفراد كلما زادت لديهم درجة القلق من المستقبل، فإن ذلك يسهم في إحداث العديد من الاضطرابات التي تعيق الفرد عن التقدم، وعن تحقيق مستوى أعلى في كافة الجوانب الحياتية.

### 2-3 مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة

تنص الفرضية علي انه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في جود الحياة تعزي متغير المستوى الدراسي لدى هذه الفئة من الطلبة".

من اجل فحص ودراسة الفرضية تم استخدام طريقة تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في اتجاهات طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية نحوي جودة الحياة تبعاً لمتغير المستوى الدراسي وقد قسمنا متغير المستوى إلى ثلاث مستويات سنة أولى، سنة ثانية، وسنة ثالثة، وقد كانت النتائج ممثلة في الجدول رقم (12) حيث أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق في جودة الحياة تعزي إلى عامل المستوى الدراسي، هذا ما توضحه نتائج الجدول من خلال تقارب في النتائج وعدم وجود فروق وتباين فيما بينها وربما يعود ذلك للاشتراك في نفس التخصص والمسار الموحد وان اغلب الطلبة بخلاف مستوياتهم علي دراية تامة بما يخص مجالهم الدراسي وان اغلبهم لديهم نفس مستوي الجودة والطموح .

### الاستنتاج العام:

من خلال النتائج المستخلصة من هذه الدراسة نستنتج أن طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية يتمتعون بجودة حياة منخفضة، وذلك راجع لعدة أسباب، أهمها قلق المستقبل الذي أصبح من أكبر العوامل المنغصة لحياة الطلبة، فقد أصبح قلق المستقبل لديهم هو قلق مستقبل يشاركون فيه كل الطلبة بمختلف مستوياتهم، وهذا راجع إلى قلة سوق الشغل على مستوى الوطن حتى أصبحت ظاهرة بطالة أصحاب الشهادات الجامعية متناولة في الجرائد الوطنية، والعنصر الثاني الذي ترك بصماته بقوة أيضا هو نظرة أرباب العمل الخواص وحتى بعض المؤسسات العامة إلى شهادة ليسانس LMD، لان مدة التكوين غير كافية ومقنعة لهم، والعنصر المساهم كذلك في ارتفاع معدل القلق وانخفاض مستوى جودة الحياة لدى هذه الفئة هو كيفية الانتقال إلى شهادة الماستر التي تعتبر عندهم باب اقرب إلى تحقيق طموحات وزيادة في فرصة الالتحاق بالحياة العملية، إضافة إلى نظرة المجتمع على أن التخصص غير مهم مقارنة بالتخصصات الأخرى ونقص توفر مناصب العمل فيه بخلاف التخصصات الأخرى ولعل هذا من ابرز الأسباب التي تنغص علي الطالب حياته وتجعله يفكر في مستقبله مما يؤثر علي جودة حياته ، ادن هذه الأسباب التي ذكرناها أنها من أكثر الأسباب التي تؤدي بالطالب إلى انخفاض في جودة الحياة والتفكير في أكثر من مخرج لطموحاتهم.

#### 4-الاقتراحات

في ضوء الأهداف التي بنيت عليها الدراسة والنتائج التي توصلنا إليها ارتأينا أن نتوج عملنا بالتوصيات التالية أهمها:

1-لابد من إجراء دراسات معمقة و واسعة على ظاهرة قلق المستقبل لدى الطلبة ومعرفة أسبابه تم وضع الإجراءات الكفيلة بالحد منه وعدم الاكتفاء بإصدار نصوص تخالف الواقع .

2-في حال تناول موضوع جودة الحياة يجب إدخال المزيد من المتغيرات كالجنس أو المنطقة التي ينتمي إليها الطالب ريفية أو حضرية أو نائية من اجل وضع تصور عام للظاهرة والإحاطة بها من كل الجوانب .

3-إجراء المزيد من الدراسات حول جودة الحياة،التي يمكن أن تتناول مراحل دراسية أخرى(الماستر ) وعينة أكبر .

خلاصة عامة

خلاصة عامة:

لقد بدأنا بحثنا من المجهول وها نحن الآن ننهي هذا العمل المتواضع بما هو معلوم، وبدأنا بما هو غامض وها نحن الآن ننهيه بما هو واضح، وبدأنا بإشكال وافتراضات وها نحن الآن ننهيه بحلول ونتائج وتوصيات، حيث أن لكل بداية نهاية ولكل منطلق هدف مسطر ومقصود، وها نحن الآن نخط أسطر خاتمة بحثنا التي سنحاول من خلالها تقديم زبدة الموضوع ومدى تحقيق الهدف المرجو من ذلك، وتقدم افتراضات مستقبلية تساعد الباحثين على مواصلة البحث أو إعادة دراسته من جوانب أخرى، حيث انطلقنا من تعاريف ومصطلحات، تجسدت بجمع المعلومات ومعالجتها وتحليلها معتمدين في ذلك على العمل المنهجي الذي لا يخلو من الضوابط والالتزامات المنهجية المطلوبة، حيث وضعنا في مقدمة أهدافنا إزالة الغموض والالتباس الذي لمسناه أثناء بداية هذا الموضوع، لهذا كانت من أهم الخطوات المعتمدة هي تنظيم العمل في إطار علمي ومنهجي.

في الأخير يجدر بنا أن نذكر مرة أخرى بان جودة الحياة لها علاقة بقلق المستقبل فكل منهما يتأثر بالأخر وتختلف درجات الجودة من شخص لآخر كل حسب طبيعته وانتمائه فطلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية لديهم جودة حياة منخفضة لما ينتظرهم من تحديات وطموحات مستقبلية تؤثر علي جودة حياتهم وهذا ما أوضحته اغلب نتائج الدراسة المتوصل إليها ولهذا نقر بان جودة الحياة لها علاقة وطيدة وتتأثر بقلق المستقبل بالنسبة لطلاب الجامعي وتختلف باختلاف الطموحات لديهم، فكل ما يسعى إليه الطالب في مستقبله هو تحقيق منصب يشغله بعد التوجه نحو الحياة العملية ولهذا يتولد لديه قلق يلازمه خلال مشواره الدراسي وكذلك التفكير في إكمال المسار الدراسي نحو مراتب أعلى في المستقبل .

## قائمة المراجع

- أبو حلاوة، محمد السعيد، جودة الحياة، المفهوم والابعاد، كلية التربية بدمنهور، جامعة الإسكندرية، جامعة كفر الشيخ، 2010.
- احمد محمد حسن صالح وآخرون، الصحة النفسية وعلم النفس الاجتماعي، مركز الإسكندرية، ج1، ب ط، مصر
- حسين فايد، اضطرابات السلوكية، مؤسسة طبية لطباعة والنشر، مؤسسة صور لطباعة صور لطباعة والنشر، ط2001
- سيجموند فرويد، ترجمة محمد عثمانى تحاني، الانا والهو، ط4، دار الشروق، بيروت، 1982.
- عبد المطلب أمين القريبي، الصحة النفسية، دار الفكر العربي، ط1، مدينة نصر، مصر، 2001.
- صلاح مصطفى الفوال، مناهج البحث في العلوم الاجتماعية، القاهرة، مكتبة غريب، 1982.
- الدراسات والرسائل:**
- الهمص صالح إسماعيل عبد الله، قلق الولادة لدى الأمهات في المحافظات لقطاع غزة وعلاقته بجودة الحياة، رسالة ماجستير، كلية التربية، غزة، 2010.
- إيمان احمد خميس، جودة حياة وعلاقتها بكل من الرضا الوظيفي وقلق المستقبل، جامعة لمنوفية، بدون سنة .
- بدر الأنصاري، القلق لدى الشباب في بعض الدول العربية، دراسات نفسية مقارنة، مجلة دراسات نفسية، 2004
- محمد عاطف رشاد، دراسة عبر ثقافية لمشكلات طلاب الجامعة، مجلة علم النفس، الهيئة المصرية للكتاب 200
- مشري سلاف، جودة الحياة من منظور علم النفس الايجابي، مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية، جامعة الوادي، 2014.
- مصطفى حسن حسين، بعض المتغيرات النفسية لنوعية الحياة وعلاقتها بسمات الشخصية لمدمني الهروين، رسالة ماجستير، جامعة عين الشمس، مصر، 2004 .
- مريم شيخي، طبيعة العمل وعلاقتها بجودة الحياة، رسالة ماجستير، كلية العلوم الإنسانية والعلوم الاجتماعية، الجزائر، 2014.

- كريمة لكحل، جودة الحياة لدى المتقاعدين، رسالة ماجستير، كلية العلوم الإنسانية والعلوم الاجتماعية، الجزائر،  
2014 .

الملاحق

## ملحق رقم 01

الاستبيان: 01

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تخصص تربية حركية

استبيان جودة الحياة

أخي الطالب، أختي الطالبة :

بين يديك مجموعة من النقاط تتناول ما يمكن أن تشعر به في حياتك اليومية، يرجى قراءة كل عبارة منها بعناية ثم الإجابة عنها بدقة وموضوعية وذلك بوضع علامة (x) في المكان المخصص.

واعلم بأن ما تقدمه من معلومات سيستخدم لأغراض البحث العلمي فحسب ولا حاجة لذكر اسمك.

شاكرين لكم حسن تعاونكم.

الأسئلة

| الرقم | الأسئلة   | أبدا | قليل جدا | إلى حد ما | كثيرا | كثيرا جدا |
|-------|---|------|----------|-----------|-------|-----------|
| 1     | لدي إحساس بالحوي والنشاط                                    |      |          |           |       |           |
| 2     | اشعر ببعض الآلام في جسمي                                    |      |          |           |       |           |
| 3     | اضطر لقضاء بعض الوقت في السرير مسترخيا                      |      |          |           |       |           |
| 4     | تتكرر إصابتي بنزلة برد                                      |      |          |           |       |           |
| 5     | لا أشعر بالغثيان  |      |          |           |       |           |
| 6     | اشعر بالانزعاج نتيجة التأثيرات الجانبية للدواء الذي أتناوله |      |          |           |       |           |
| 7     | أنام جيدا   |      |          |           |       |           |
| 8     | أعاني من ضعف في الرؤية                                      |      |          |           |       |           |
| 9     | نادرا ما أصاب بالأمراض                                      |      |          |           |       |           |

|  |  |  |  |  |   |    |
|--|--|--|--|--|---|----|
|  |  |  |  |  | كثرة إصابتي بالأمراض تمثل عني كبير على أسرتي              | 10 |
|  |  |  |  |  | اشعر بأنني قريب جدا من صديقي الذي يقدم لي الدعم الرئيسي   | 11 |
|  |  |  |  |  | اشعر بالتباعد بيني وبين والدي                             | 12 |
|  |  |  |  |  | احصل على دعم عاطفي من أسرتي                               | 13 |
|  |  |  |  |  | أجد صعوبة في التعامل مع الآخرين                           | 14 |
|  |  |  |  |  | اشعر بان والدي راضين عني                                  | 15 |
|  |  |  |  |  | لي أصدقاء مخلصين  | 16 |
|  |  |  |  |  | علاقتي بزملائي رديئة للغاية                               | 17 |
|  |  |  |  |  | لا احصل على دعم من أصدقائي وجيراني                        | 18 |
|  |  |  |  |  | اشعر بالفخر لانتمائي لعائلي                               | 19 |
|  |  |  |  |  | لا أجد من أثق فيه من أفراد عائلي                          | 20 |
|  |  |  |  |  | اخترت التخصص الدراسي الذي أحبه                            | 21 |
|  |  |  |  |  | بعض المقررات الدراسية غير مناسبة لقدراتي                  | 22 |
|  |  |  |  |  | اشعر بأنني احصل على دعم                                   | 23 |
|  |  |  |  |  | لدى إحساس بأنني لم استفد شيء من تخصصي                     | 24 |
|  |  |  |  |  | الأساتذة يرحبون بي ويحيون عن تساؤلاتي                     | 25 |
|  |  |  |  |  | الأنشطة الطلابية بالجامعة مضيعة للوقت                     | 26 |
|  |  |  |  |  | انا فخور باختياري للتخصص الذي يناسبني في الجامعة          | 27 |
|  |  |  |  |  | اشعر بان دراستي الجامعية لن تحقق طموحاتي المهنية          | 28 |
|  |  |  |  |  | اشعر بان الدراسة بالجامعة مفيدة للغاية                    | 29 |
|  |  |  |  |  | أجد صعوبة في الحصول على استشارة علمية من المرشد الأكاديمي | 30 |

|  |  |  |  |  |  |    |
|--|--|--|--|--|--|----|
|  |  |  |  |  | انا فخور بهدوء أعصابي                          | 31 |
|  |  |  |  |  | اشعر بالحزن بدون سبب واضح                      | 32 |
|  |  |  |  |  | أواجه مواقف الحياة بقوة إرادة وهدوء أعصاب      | 33 |
|  |  |  |  |  | اشعر بأنني عصبي                                | 34 |
|  |  |  |  |  | لا أخاف من المستقبل                            | 35 |
|  |  |  |  |  | اقلق من الموت                                  | 36 |
|  |  |  |  |  | من الصعب استشارتي انفعاليا                     | 37 |
|  |  |  |  |  | اقلق لتدهور حالتي                              | 38 |
|  |  |  |  |  | امتلك القدرة على اتخاذ أي قرار                 | 39 |
|  |  |  |  |  | اشعر بالوحدة النفسية                           | 40 |
|  |  |  |  |  | اشعر بأنني متزن انفعاليا                       | 41 |
|  |  |  |  |  | انا عصبي جدا                                   | 42 |
|  |  |  |  |  | استطيع ضبط انفعالاتي                           | 43 |
|  |  |  |  |  | اشعر بالاكئاب                                  | 44 |
|  |  |  |  |  | اشعر بأنني محبوب من الجميع                     | 45 |
|  |  |  |  |  | انا لست شخصا سعيدا                             | 46 |
|  |  |  |  |  | اشعر بالامن                                    | 47 |
|  |  |  |  |  | روحي المعنوية منخفضة                           | 48 |
|  |  |  |  |  | استطيع الاسترخاء بدون مشكلات                   | 49 |
|  |  |  |  |  | اشعر بالقلق                                    | 50 |
|  |  |  |  |  | استمتع بمزاولة الأنشطة الجامعية في أوقات فراغي | 51 |
|  |  |  |  |  | ليس لدي وقت فراغ ، فكل وقتي ينقضي في الاستذكار | 52 |

|  |  |  |  |  |  |    |
|--|--|--|--|--|--|----|
|  |  |  |  |  | أقوم بعمل واحد في وقت واحد فقط                   | 53 |
|  |  |  |  |  | أتناول وجبات الطعام بسرعة كبيرة                  | 54 |
|  |  |  |  |  | اهتم بتوفير وقت للنشاطات الاجتماعية              | 55 |
|  |  |  |  |  | تنظيم وقت الدراسة و الاستذكار صعب للغاية         | 56 |
|  |  |  |  |  | لدي الوقت الكافي لاستذكار محاضرتي                | 57 |
|  |  |  |  |  | ليس لدي وقت للترويح عن النفس                     | 58 |
|  |  |  |  |  | أنجز المهام التي أقوم بها في الوقت المحدد        | 59 |
|  |  |  |  |  | لا يوجد لدي برنامج منتظم لتناول الوجبات الغذائية | 60 |

## الاستبيان:02

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تخصص تربية حركية

استبيان قلق المستقبل

أخي الطالب، أختي الطالبة :

بين يديك مجموعة من النقاط تتناول ما يمكن أن تشعر به في حياتك اليومية، يرجى قراءة كل عبارة منها بعناية ثم الإجابة عنها بدقة وموضوعية وذلك بوضع علامة (x) في المكان المخصص.

واعلم بأن ما تقدمه من معلومات سيستخدم لأغراض البحث العلمي فحسب ولا حاجة لذكر اسمك.

شاكرين لكم حسن تعاونكم.

الأسئلة

| الرقم | العبارة   | تعبر<br>عني<br>تماما | تعبر<br>عني<br>كثيرا | تعبر<br>عني<br>بدرجة<br>متوسطة | تعبر<br>عني<br>بدرجة<br>قليلة | لا تعبر<br>عني<br>على<br>الاطلاق |
|-------|---|----------------------|----------------------|--------------------------------|-------------------------------|----------------------------------|
| 1     | يراودني أمل في تحقيق أهدافي في الحياة                           |                      |                      |                                |                               |                                  |
| 2     | أشعر أن فرص السعادة ستتضاءل في المستقبل                         |                      |                      |                                |                               |                                  |
| 3     | أشعر أن حياتنا مقبلة على كوارث مختلفة                           |                      |                      |                                |                               |                                  |
| 4     | خوفي من المستقبل يضعف دوافعي نحو الدراسة                        |                      |                      |                                |                               |                                  |
| 5     | أشعر أنني سيئة الحظ الآن وسيكون حظي أسوأ في المستقبل            |                      |                      |                                |                               |                                  |
| 6     | أخشى تكرار مشكلاتي الماضية في المستقبل                          |                      |                      |                                |                               |                                  |
| 7     | أشعر بالثقة بأي قرار أتخذه بشأن مستقبلي                         |                      |                      |                                |                               |                                  |
| 8     | ينتابني الإحساس بالأمل حين أفكر في مستقبلي                      |                      |                      |                                |                               |                                  |
| 9     | ينتابني الأرق ليلا كلما تأملت في المستقبل                       |                      |                      |                                |                               |                                  |
| 10    | يتملكني الشعور بالإحباط، إذ أن المستقبل الذي ينتظرني غير واضح . |                      |                      |                                |                               |                                  |

|  |  |  |  |  |    |   |
|--|--|--|--|--|----|---|
|  |  |  |  |  | 11 | أتوقع أن حياتي في المستقبل ستصبح باعثة على التعاسة والشقاء .          |
|  |  |  |  |  | 12 | أتوقع تزايد الشعور بالأمن والطمأنينة في المستقبل                      |
|  |  |  |  |  | 13 | أتوقع أن أسعار المواد تزداد زيادة عالية في الأيام المقبلة .           |
|  |  |  |  |  | 14 | يراودني أمل في الحصول على فرصة لإكمال دراستي العالية مستقبلا          |
|  |  |  |  |  | 15 | أرى أن التخطيط لعمل ما مضيعة للوقت .                                  |
|  |  |  |  |  | 16 | أرى أن دراستي نوعا من العبث وغير مجدية للمستقبل                       |
|  |  |  |  |  | 17 | أتوقع ان أجد صعوبات ترهقني مستقبلا للحصول على دخل يسد حاجاتي المعاشية |
|  |  |  |  |  | 18 | يتيح لي عملي في أن أكون عضوا نافعا في المستقبل                        |
|  |  |  |  |  | 19 | أشعر ان الدراسة مصدر ضمان اقتصادي للغد                                |
|  |  |  |  |  | 20 | أرى ان القيم الأخلاقية ترتقي يوما بعد آخر                             |
|  |  |  |  |  | 21 | أرى ان الهجرة الى الخارج ستكون الحل الأخير لما أعانيه من مشكلات       |
|  |  |  |  |  | 22 | أخشى أن لا أوفق في حياتي الزوجية مستقبلا                              |
|  |  |  |  |  | 23 | عندي أمل أن أتكيف مع الجو الجامعي                                     |
|  |  |  |  |  | 24 | ان قبولي في معهد العلوم الرياضية يقلل من فرص حصولي على زواج مناسب     |
|  |  |  |  |  | 25 | أثق بقدرتي على حل اية مشكلة اجتماعية تواجهني                          |
|  |  |  |  |  | 26 | أرى أنني سأواكب سرعة تغيير بعض مفردات                                 |
|  |  |  |  |  | 27 | لدي أصدقاء وصديقات أعتمد عليهم وقت الحاجة                             |
|  |  |  |  |  | 28 | أخشى أن تجبرني ظروفي على التعامل مع أفراد لا أنسجم معهم.              |
|  |  |  |  |  | 29 | أخشى أن تكون علاقات الآخرين معي نفعية                                 |
|  |  |  |  |  | 30 | أخشى من العدوان الخارجي على بلدي                                      |
|  |  |  |  |  | 31 | أرى أن العلاقات الاجتماعية غير صادقة كلما تقدم العمر بي               |

|  |  |  |  |  |  |    |
|--|--|--|--|--|--|----|
|  |  |  |  |  | أحشى استمرار تدهور العلاقات الاجتماعية و الإنسانية بين الأفراد في المستقبل       | 32 |
|  |  |  |  |  | خوفي على نفسي من غدر الذين من حولي   | 33 |
|  |  |  |  |  | عند مراجعتي للطبيب يؤكد أن ما أعانيه من الألم راجع الى أسباب نفسية               | 34 |
|  |  |  |  |  | أحشى من انتشار الأوبئة والأمراض بشكل أوسع مستقبلا نتيجة التلوث                   | 35 |
|  |  |  |  |  | أعاني من جفاف الفم عندما أفكر بمستقبلي   | 36 |
|  |  |  |  |  | أحشى من الإصابة بعاهات بدنية   | 37 |
|  |  |  |  |  | ألاحظ أن يدي تتعش عندما أقوم بعمل ما   | 38 |
|  |  |  |  |  | أعرق كثيرا وبسهولة حتى أيام البرد  | 39 |
|  |  |  |  |  | أشعر أن قلبي يدق بشدة وصدري ضاغط عليه  | 40 |
|  |  |  |  |  | أتوقع استمرار الظروف الضاغطة الحالية مما يؤدي إلى تدهور صحتي                     | 41 |
|  |  |  |  |  | تحصل عندي آلام في المعدة كلما تأملت مستقبلي                                      | 42 |
|  |  |  |  |  | يقلقني تدخل الأهل في تقرير مصيري   | 43 |
|  |  |  |  |  | أحشى أن افقد أحد أفراد أسرتي   | 44 |
|  |  |  |  |  | أرى أن دوري في الأسرة سيزداد قوة   | 45 |
|  |  |  |  |  | أتوقع أن تحصل لي خلافات أسرية مستقبلا  | 46 |
|  |  |  |  |  | تملكني شعورا بالاطمئنان على مستقبل أسرتي   | 47 |
|  |  |  |  |  | أشعر بالاطمئنان على أفراد أسرتي على الرغم من انتشار الظواهر السلوكية غير السليمة | 48 |

### الملحق رقم 03

### Reliability Statistics

| Cronbach's Alpha | Cronbach's Alpha Based on Standardized Items | N of Items |
|------------------|--|------------|
| ,727             | ,723   | 60         |

### Reliability Statistics

| Cronbach's Alpha | N of Items |
|------------------|------------|
| ,728             | 48         |

### Reliability Statistics

| Cronbach's Alpha | N of Items |
|------------------|------------|
| ,745             | 108        |

### Correlations

|              |                     | جودة الحياة | قلق المستقبل |
|--------------|---------------------|-------------|--------------|
| جودة الحياة  | Pearson Correlation | 1           | ,272         |
|              | Sig. (2-tailed)     |             | 0,05         |
|              | N                   | 50          | 50           |
| قلق المستقبل | Pearson Correlation | ,272        | 1            |
|              | Sig. (2-tailed)     | 0,05        |              |
|              | N                   | 50          | 50           |

**ANOVA**

|              |                | Sum of Squares | df | Mean Square | F     | Sig. |
|--------------|----------------|----------------|----|-------------|-------|------|
| جودة الحياة  | Between Groups | 1,482          | 2  | ,741        | 1,268 | ,291 |
|              | Within Groups  | 27,463         | 47 | ,584        |       |      |
|              | Total          | 28,945         | 49 |             |       |      |
| قلق المستقبل | Between Groups | ,977           | 2  | ,488        | ,685  | ,509 |
|              | Within Groups  | 33,523         | 47 | ,713        |       |      |
|              | Total          | 34,500         | 49 |             |       |      |

**Report**

| المستوى الدراسي | جودة الحياة |                | قلق المستقبل |                |
|-----------------|-------------|----------------|--------------|----------------|
|                 | Mean        | Std. Deviation | Mean         | Std. Deviation |
| سنة أولى        | 3,04        | ,95            | 3,96         | ,80            |
| سنة ثانية       | 3,44        | ,58            | 3,62         | ,91            |
| سنة ثالثة       | 3,39        | ,76            | 3,84         | ,82            |
| Total           | 3,31        | ,77            | 3,80         | ,84            |