

جامعة قاصدي مرباح ورقلة
كلية العلوم الانسانية والاجتماعية
قسم علم النفس وعلوم التربية



مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات شهادة الماستر أكاديمي

ميدان: علوم الاجتماعية

شعبة: علوم التربية

التخصص: إرشاد وتوجيه

من إعداد الطالبتين:

- بخته ابتسام

- تومي بسمة

بعنوان:

جودة الحياة كمنبئ لقلق المستقبل

لدى طلبة كلية الطب بجامعة قاصدي مرباح ورقلة

نوقشت وأجيزت علنا بتاريخ:/...../2020

أمام اللجنة المكونة من السادة :

الدكتور/..... جامعة قاصدي مرباح ورقلة رئيسا

الدكتورة / بوعيشة نورة..... جامعة قاصدي مرباح ورقلة مشرفا

الدكتور/..... جامعة قاصدي مرباح ورقلة مناقشا

الموسم الجامعي: 2019 / 2020

جامعة قاصدي مرباح ورقلة
كلية العلوم الانسانية والاجتماعية
قسم علم النفس وعلوم التربية



مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات شهادة الماستر أكاديمي

ميدان: علوم الاجتماعية

شعبة: علوم التربية

التخصص: إرشاد وتوجيه

من إعداد الطالبتين:

- بخته ابتسام

- تومي بسمة

بعنوان:

جودة الحياة كمنبئ لقلق المستقبل

لدى طلبة كلية الطب بجامعة قاصدي مرباح ورقلة

نوقشت وأجيزت علنا بتاريخ: 2019/ 06/24

أمام اللجنة المكونة من السادة :

الدكتور/..... جامعة قاصدي مرباح ورقلة رئيسا

الدكتورة / بوعيشة نورة..... جامعة قاصدي مرباح ورقلة مشرفا

الدكتور/..... جامعة قاصدي مرباح ورقلة مناقشا

الموسم الجامعي: 2020/ 2019

الشكر والتقدير

كل الشكر والتقدير لكل الذين وقفوا معي
ما أنا عليه اليوم، فها أنا استكمل مسيرة
حياتي الدراسية وقد وصلت إلى ما
حلمت به طويلا وما كان ذلك ليحدث لولا
توفيق الله ثم وقوف بعض الأوفياء إلى
جانبي فكل أرق الوفاء وأجمل التحية
وأعذب الثناء الرفيع للأساتذة المشرفة
بوعيشة نورة وكل قسم علم النفس

ملخص الدراسة بالعربية:

هدفت الدراسة الحالية إلى:

1. التعرف على مستوى جودة الحياة لدى طلبة كلية الطب بجامعة قاصدي مرباح ورقلة .
2. التعرف على مستوى قلق المستقبل لدى طلبة كلية الطب بجامعة قاصدي مرباح ورقلة .
3. التعرف على العلاقة بين جودة الحياة وقلق المستقبل لدى طلبة كلية الطب بجامعة قاصدي مرباح ورقلة .
4. التعرف على إمكانية التنبؤ بقلق لمستقبل من خلال جودة الحياة لدى طلبة الطب بجامعة قاصدي مرباح ورقلة

ولتحقيق أهداف الدراسة تم الاعتماد على المنهج الوصفي التنبؤي، من خلال استخدام مقياس

تكونت العينة من (30) طالب وطالبة من كلية الطب في جامعة قاصدي مرباح ورقلة حيث استخدم مقياس جودة الحياة ومقياس قلق المستقبل وتم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة الانحدار لاستخراج النتائج، أظهرت النتائج وجود مستوى متوسط من جودة الحياة لدى طلاب كلية الطب بجامعة قاصدي مرباح ورقلة . ووجود مستوى بسيط من قلق المستقبل لديهم كما أظهرت النتائج الى وجود علاقة سالبة أي كلما ارتفع جودة الحياة قل قلق المستقبل .

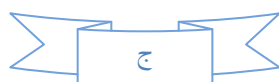
وأنه يمكن التنبؤ بقلق المستقبل من خلال جودة الحياة .

الكلمات المفتاحية: جودة الحياة، قلق المستقبل، التنبؤ

Abstract

The present study was conducted to determine the level of quality of life and future anxiety among students at the Faculty of Education and Arts (FEA) at the University of the Northern Border (UNB). It also aimed at identifying the relationship between the quality of life and future anxiety as well as the possibility to predict future anxiety through the quality of life. A study sample of (30) students from UNB FEA was used to measure the quality of life and future anxiety. Results were extracted through the use of statistical tools; namely standard deviations, arithmetic means, correlation values and regression analysis. Results revealed a high level of quality of life and a low level of future anxiety amongst UNB FEA students. Results also showed negative correlation and statistical significance between quality of life and future anxiety, and highlighted the possibility to predict future anxiety based on the quality of life.

Keywords: Quality of life, Prediction, Future anxiety, UNB students



فهرس المحتويات

ب.....	ملخص الدراسة بالعربية:
د.....	فهرس المحتويات
ز.....	فهرس الجداول
ح.....	فهرس الأشكال
1.....	مقدمة الدراسة:

الجانب النظري

الفصل الأول: تقديم موضوع الدراسة

6.....	اشكالية الدراسة :
9.....	تساؤلات الدراسة:
Error! Bookmark not defined.	أهداف الدراسة :
Error! Bookmark not defined.	أهمية الدراسة :
10.....	التعاريف الإجرائية :
11.....	حدود الدراسة:

الفصل الثاني: جودة الحياة وقلق المستقبل

13.....	تمهيد:
13.....	1- تعريف جودة الحياة :
16.....	2-مقومات جودة الحياة:
17.....	3- مؤشرات جودة الحياة :
17.....	تتمثل مؤشرات جودة الحياة حسب بعض الباحثين :
20.....	4-الاتجاهات المختلفة لجودة الحياة :

- 5- معوقات جودة الحياة : 21
- 6- كيف تتحقق جودة الحياة : 22
- 6- قياس جودة الحياة:..... 25
- 26: خلاصة

الفصل الثالث قلق المستقبل

- 1- مفهوم قلق المستقبل:..... 29
- 2- بعض المفاهيم المرتبطة بقلق المستقبل: 31
- 3- أسباب قلق المستقبل: 34
- 4- سمات ذوي قلق المستقبل: 35
- 5- النظريات المفسرة لقلق المستقبل : 36
- 6- التأثير السلبي لقلق المستقبل:..... 40
- 7- الطبيعة المعرفية لقلق المستقبل:..... 41
- 8- التعامل مع قلق المستقبل:..... 42
- 44: خلاصة

الجانب الميداني

الفصل الرابع: إجراءات الدراسة الميدانية

- تمهيد: 46
- منهج الدراسة : 46
- العينة ومواصفاتها: 46
- 1- الدراسة الاستطلاعية : 47
- الأدوات المستخدمة في الدراسة : 47



51 : الدراسة الأساسية

53 : خلاصة الفصل

الفصل الخامس : عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

57 : تمهيد

57 : أولاً: عرض وتحليل وتفسير ومناقشة نتائج التساؤل الأول

58 : 2- عرض وتحليل ومناقشة وتفسير التساؤل الثاني

عرض وتحليل ومناقشة وتفسير التساؤل

60..... الثالث

عرض وتحليل ومناقشة وتفسير التساؤل الرابع

61.....

63 : خلاصة الفصل

65 : خلاصة الدراسة

67 : قائمة المراجع

78 : الملاحق

فهرس الجداول

الصفحة	الجدول	الرقم
21	يوضح معوقات جودة الحياة	01
50	يوضح الأبعاد جودة الحياة	02
51	يوضح 43 عبارة تحت خمسة أبعاد مختلفة لقلق المستقبل	03
52	يوضح توزيع أفراد العينة الدراسة الأساسية	04
57	يوضح نتائج التساؤل الأول	05
59	يوضح نتائج التساؤل الثاني	06
60	يوضح نتائج التساؤل الثالث	07
61	يوضح نتائج التساؤل الرابع	08
61	يوضح قيم معاملات الانحدار وقيم ودالاتها الإحصائية للمتغيرات المنبئة	09

فهرس الأشكال

الصفحة	العنوان	الرقم
18	مقومات جودة الحياة	01
19	يوضح مؤشرات جودة الحياة	02
31	يوضح بعض المفاهيم المرتبطة بالقلق	03
33	نموذج أفريل وآخرون والذي يوضح العلاقة بين الأمل والقلق	04
39	الثالوث المعرفي لبيك.	05

مقدمة

مقدمة الدراسة:

تعد جودة الحياة من المفاهيم التي لاقت اهتمام كبير في العلوم الطبيعية والإنسانية والاجتماعية حيث اهتم علم النفس بدراسة جودة الحياة بدرجة الأولى كما تبني هذا المفهوم في مختلف التخصصات النفسية، النظرية منها والتطبيقية، فقد كان لعلم النفس السبق في فهم وتحديد المتغيرات المؤثرة على جودة حياة الإنسان ويرجع ذلك في المقام الأول إلى أن جودة الحياة في النهاية هي تعبير عن الإدراك الذاتي لذلك الجودة، فالحياة بالنسبة للإنسان هي ما يدركه منه .

كما عرفت (منظمة الصحة العالمية) جودة الحياة "بأنها انطباع الفرد تجاه حياته وضمن النسق والمعايير الثقافية في مجتمعه ومستوى العلاقة بين تحقيق أهدافه وتوقعاته وفق مفاهيم معيارية محددة لديه

عرف دينير:إنها الإدراكات الحسية للفرد تجاه مكانته في الحياة من الناحية الثقافية، ومن منظومة القيم في المجتمع الذي يعيش فيه الفرد، وكذلك علاقته بأهدافه وتوقعاته وثوابته ومعتقداته، وتشمل أوجه الحالة النفسية ومستوى الاستقلال الشخصي.

يعرف قلق المستقبل بأنه حالة من التحسس الذاتي وحاجة يدركها الفرد تشغل تفكيره على شكل شعور بالضيق والتوتر والخوف الدائم وعدم الارتياح تجاه الموضوعات التي يتوقع حدوثها ويعرف بأنه خبرة انتقائية غير سارة، وضعف القدرة على تحقيق الأهداف والطموحات، والإحساس بان الحياة غير جديرة الاهتمام والشعور بعدم الأمن والطمأنينة نحو المستقبل.

نستطيع القول أن جودة الحياة تتضمن الاستمتاع بالظروف المادية والبيئة الخارجية والإحساس بحسن الحال وإشباع الحاجات وصول إلى السعادة .

ويظهر قلق المستقبل كسمة نفسية بارزة، من خلال تعرض الإنسان لمجموعة تعبر عن شعوره بعدم الوثوق بالمستقبل، جودة الحياة هي جوهر التغلب على مشاكل والصعوبات .

وفي هذه الدراسة تم الوقوف على مدى إمكانية التنبؤ بجودة كمنبئ قلق المستقبل لدى عينة طلبة

الطب

الباب الأول: الجانب النظري تضمن أربعة فصول النظرية وهي:

الفصل الأول: يشمل إشكالية الدراسة، وتساؤلاتها، وفرضياتها أهدافها، أهميتها، وتحديد المفاهيم

الإجرائية الدراسة وتحديد حدودها

إن هدفا من هذه الدراسة هو التعرف أكثر على جوانب الفرد من ناحية النفسية والجسمية وماهي

جودة الحياة لديه، فهذه الإشكالية تستدعي أولا البحث المعمق في دراسة هذه الشخصية وموضوع

جودة الحياة للإحاطة بكل جوانب هذه الدراسة، فقد اشتملت دراستنا على مقدمة يليها جانبين: جانب

نظري والذي تناولناه في ثلاثة فصول الأولى منها تعرضنا فيه إلى موضوع الدراسة، وفيه طرح

إشكالية الدراسة وتحديد الفرضية تم ذكر أهمية الدراسة، مدعين ذلك بتعاريف إجرائية لمتغيرات الدراسة بالإضافة إلى عرض الدراسات السابقة

الفصل الثاني: تعريف جودة الحياة، تعريف جودة الحياة من خلال الدراسات العربية والأجنبية، مقومات جودة الحياة، مؤشرات جودة الحياة، الاتجاهات جودة الحياة، معوقات جودة الحياة، كيف تتحقق جودة الحياة، قياس جودة الحياة .

الفصل الثالث: وقد شمل تعريف قلق المستقبل، بعض المفاهيم المرتبطة بقلق المستقبل، أسباب وسمات قلق المستقبل والطبيعة المعرفية لقلق المستقبل والنظريات المفسرة لقلق المستقبل والتأثير السلبي لذوي قلق المستقبل والتعامل مع قلق المستقبل

الباب الثاني: الجانب الميداني تضمن فصلين وهما

الفصل الرابع: خصصنا هذا الفصل للإجراءات المنهجية التي تم التطرق فيه إلى منهج الدراسة، مجتمع الدراسة الاستطلاعية، أدوات الدراسة خصائصها السيكومترية الأساليب الإحصائية المستخدمة **الفصل الخامس:** وتم التطرق فيه إلى عرض وتحليل النتائج فرضيات الدراسة ومناقشتها في ضوء الدراسات السابقة والجانب النظري للدراسة، تم وضع خلاصة ومقترحات ويلى المراجع والملاحق.

الفصل الأول:

تقديم موضوع الدراسة

1. إشكالية الدراسة

2. تساؤلات الدراسة

3. أهمية الدراسة

4. أهداف الدراسة

5. التعاريف الإجرائية

6. حدود الدراسة

خلاصة الفصل

اشكالية الدراسة :

وقد ظهر مفهوم جودة الحياة كأحد المؤشرات الدالة على الاهتمام برفاهية الفرد في كافة المجالات، وظهر هذا المفهوم في البداية كمفهوم مكمل لمفهوم الكم الذي كانت تسعى إليه جميع المجتمعات باعتبارها وسيلة لتحسين ظروف الحياة وتحقيق الرفاهية. فجودة الحياة تعتبر مثل أعلى يصبو إليه كل فرد على أمل أن يحققه بشكل أو بآخر، ولكن لا ينجح في استكمال مكوناته أحد، فالكل يمكن أن يحقق درجة منه أو أخرى، لا يعلم أو جهل ويضاف أيضا أن هذا المفهوم لا يرتبط في عمومياته ببراء أو فقر و، ولا بمنصب أو جاه، فقد ينعم بجانب وفير من جودة الحياة فقير في كوخ بسيط، ويحصل وربما يمثل الشعور، وقد يحرم منه ثري ذا حسب ونسب، على قوة يومه بالكاد هو وأسرته الداخلي بالأمن والاطمئنان والرضا عن الحياة، وعن الذات وحب الناس، وتوثيق الصلة بالله تعتبر من المكونات الأساسية التي تمثل معبر إلى الشعور بجودة الحياة.

ان الواقع الحالي للتعليم الجامعي للطلبة له عقبات وحواجز تعيق مسيرتهم الدراسية بوضوح لدى عينة الشباب الجامعي أكثر من غيرها من الفئات، وذلك لأنها مرحلة انتقالية من الاعتماد على الغير إلى الاعتماد على النفس وما يصاحبه من بحث عن وظيفة وزوجة وشقة وغيرها من متطلبات وتحديات الحياة فقد ينجح في الحصول على ما سبق فيصبح ممتعا بصحة نفسية متزنة أو لا يستطيع فيقع في برائن قلق المستقبل .

والانسان عندما ينظر إلى المستقبل فإنه يخشى العديد من الأشياء والاحداث التي من الممكن أن يتعرض لها في المستقبل على سبيل المثال :الكوارث الضخمة مثل الزلازل .الحروب والانفجار في محطة طاقة نووية محلية أو عالمية ،وقد يخشى أيضا التعرض لمزيد من التجارب الشخصية السيئة مثل فقد عزيز أو الإصابة بمرض خطير .

والشباب مالم يضع إحدى قدميه على طريق المستقبل، فإن قدراته على مواجهة واجتياز المستقبل بمشكلاته المتعددة -حين تدق عليه أبوابه -تعدو أمرا محفوفا بأشد المخاطر،ولذلك يجب على الشباب أن يتأمل، ويتفهم ظواهر المستقبل حتى يتهيأ لها، ويعد نفسه لملاقاتها .

(الحسيني مسعد، 2011،ص35)

ونتيجة التطور السريع والهائل الذي عرفه عصرنا الحالي ومجتمعاتنا البشرية من تغيير كل ذلك قد يستثير قلق المستقبل لدى أفرادها والمتمثل بالتوجس والخوف والتوتر مما تخفيه الأيام المقبلة

الأمر الذي يدعو الأفراد لإعادة النظر بخططهم وأهدافهم الحياتية كما ينسجم مع الظروف لتغيير من جانب والتكاليف المترتبة من جانب آخر ويبقى التغيير الذي يحدث في ظروف تتسم بعدم الاستقرار والاضطراب باعثا على زيادة قلق المستقبل كما برهنته دراسة الطاهر بالجزائر 2010 المعنونة بمصادر الضغوط النفسية كما يدركها الطلبة الجامعيين وعلاقتها بقلق المستقبل دراسة مقارنة على عينة من طلبة جامعة الأغواط كما يبلغ تعداد عينة الدراسة 120 طالب وطالبة أعمارهم بين (20-37) سنة كما تم استخدام مقياس قلق المستقبل ومقياس الاحداث الحياتية الضاغطة من إعداد زينب شقير كما هدفت الدراسة إلى معرفة طبيعة العلاقة بين مصادر الضغوط النفسية وقلق المستقبل لدى طلبة التخرج، تحديد الفروق بين الطلبة والطالبات في قلق المستقبل كما توصلت الدراسة إلى النتائج التالية :

وجود علاقة بين مصادر الضغوط النفسية وقلق المستقبل وعدم وجود فروق بين الجنسين وبين التخصصات العلمية الأدبية في قلق المستقبل. كما تتفق هذه الدراسة مع دراستنا في دراسة العلاقة بين المتغيرين وأوجه الاختلاف بين الدراستين تكمن في :أنه الدراسة مقارنة أما دراستنا دراسة تنبؤيه وتم استخدام مقياس قلق المستقبل الأحداث الحياتية الضاغطة من إعداد زينب الشقير أما الدراسة الحالية فقد تم استخدام مقياس قلق المستقبل وجودة الحياة لغالب لمشيخي.

ومن المعلوم أن الطلبة الجامعيين يفكرون في الغد بشكل دائم ويتخوفون مما يخفي المجهول فإن قلق الفرد من المستقبل يحجب الرؤية، فالحسر الأكبر الذي يشغلهم هو قلق المستقبل وبالتالي قد يعيق وضع أهداف واقعية تتفق مع طموحاته في تحقيق الأهداف المستقبلية، التي تحقق له السعادة و نتيجة لهذا التفاعل مع الظروف الراهنة بكل مضامينها يقع الفرد فريسة الاضطراب خاصة الاضطراب النفسي، فقد تظهر أثناء الدراسة الجامعية بعض الظروف المثيرة للقلق سواء على الصعيد الدراسي أو الصعيد المهني أو الوظيفي أو الطموح المستقبلي، حيث توضح الدراسات أن 25% من الأصحاء قد مروا بحالات من القلق في وقت ما من حياتهم وذلك قد يكون نتيجة التأثير، بجودة الحياة والمتغيرات المرتبطة بها مثل الرضا عن الحياة والسعادة ومعنى الحياة وفاعلية الذات وإشباع الحاجات وذلك في إطار علم النفس الايجابي في حياة الفرد والمجتمع ليصل بهما إلى الرفاهية بعد أن تجاهل علماء النفس لفترات طويلة الجوانب السلبية كما تعددت مفهوم جودة الحياة في كافة المجالات منها جودة الحياة وجودة التعليم وجودة الانتاج وجودة المستقبل وغيرها من المجالات .

ولكثرة التشابكات والنزاعات والضغوط العملية التي شهدها الطلبة في هذا التخصص وذلك ما أكدته الدراسات السابقة هو ما جعلنا نبحث على مستوى كل من جودة الحياة وقلق المستقبل لدى أفرادها ويكون دراستنا تنبؤيه نبحث : هل يمكننا التنبؤ بجودة الحياة من خلال قلق المستقبل كما نجد دراسة السبعاعي (2006)العراق : المعنونة بقلق المستقبل لدى طلبة كلية التربية وعلاقته بالجنس والتخصص الدراسي والتي هدفت إلى التعرف على مستوى قلق المستقبل لدى طلبة كلية التربية بشكل عام، والتعرف على العلاقة بين قلق المستقبل ومتغيري الجنس والتخصص الدراسي (علمي، أدبي) لدى أفراد العينة . كما تكونت عينة الدراسة من (578) طالبا وطالبة كلية التربية، كما تم استخدام أداة الباحثة مقياس (الخالدي) لقلق المستقبل طالب وطالبة ، كما توصلت الدراسة إلى النتائج التالية : وجود مستوى عال من قلق المستقبل لدى أفراد العينة. وجود علاقة ارتباطية دالة بين قلق المستقبل ومتغير الجنس لصالح الاناث . وجود علاقة ارتباطية غير دالة بين قلق المستقبل ومتغير التخصص لصالح التخصص العلمي . هدفت الباحثة من خلال البحث إلى التعرف على مستوى جودة الحياة لدى طلبة جامعتي دمشق وتشرين حسب متغير البلد (المحافظة) : دمشق اللاذقية والنوع الاجتماعي (ذكر، أنثى) و التخصص (علوم نظرية، علوم تطبيقية) للتعرف على جودة الحياة لدى عينة من هاتين الجامعتين . وقد تم استخدام مقياس جودة الحياة لطلبة الجامعة من إعداد(منسي وكاظم)، بلغ عدد أفراد العينة ككل 360 طالبا، ومن أهم النتائج التي توصلت لها الباحثة "وجود مستوى متدني من جودة الحياة الجامعية لدى طلبة كل من جامعتي دمشق وتشرين .(بركبية آسيا، ص9،2017)

وهناك من الباحثين من درس متغير جودة الحياة بعلاقته مع بعض المتغيرات حيث توصلت خميس (2009)في دراستها لجودة الحياة وعلاقتها بكل من الرضا الوظيفي وقلق المستقبل لدى معلمات رياض الأطفال في ضوء متغير الخبرة المهنية، إلى ان هناك ارتباط موجب بين جودة الحياة والرضا الوظيفي لصالح المعلمات ذوات خبرة مهنية أكثر من 10 سنوات، كما أنه هناك ارتباط عكسي بين جودة الحياة وقلق المستقبل لديهن أي أن المعلمات الأكثر قلقا يعانين من درجة منخفضة من جودة الحياة وأن القلق أكبر منبئ عن جودة الحياة (خميس، 2009)و تتفق هذه النتيجة مع توصلت إليه دراسة اوب وسيت (2006)عندما هدفوا إلى قياس الحياة لدى النساء الذين يعانون من سرطان الثدي وتوصلوا إلى العامل النفسي من الأكثر العوامل تدهورا وتأثيرا . إذ غالبيةهن يعانين من الضيق النفسي .الاكتئاب، القلق، صعوبات جنسية ظاهرة في شكل عدم القدرة على التكيف مع قلق ما بعد الصدمة (حرطاني أمينة، 2013-8،2014)

استهدفت دراسة العادلي(2006) : معرفة مستوى إحساس طلبة كلية التربية بالرساق بجودة الحياة ومعرفة طبيعة الفروق الفردية في متغيري والتخصص الدراسي .بلغ حجم العينة (51) طالبا و(147) طالبة، واستخدام مقياس صمم لهذا الدراسة أظهرت النتائج أن مستوى إحساس جميع أفراد العينة وكذلك الذكور والإناث بشكل منفرد يفوق المتوسط النظري للمقياس الأمر الذي يعكس مستوى عاليا من الإحساس بجودة الحياة كما أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائيا بين الذكور والإناث لصالح الذكور ووجود فروق دالة في التخصص الدراسي تم تحديدها بالفروق بين متوسط درجات طلبة تخصص الدراسات الاجتماعية ومتوسط درجات طلبة بقية التخصصات المشمولة بالبحث.

هدفت دراسة سعود (2013) إلى الكشف عن مستوى الشعور بجودة الحياة لدى طلبة الجامعة العراقية، وقد تكونت عينة الدراسة من (301) طالبا وطالبة من كليات أصول الدين والإدارة والاقتصاد والقانون بالجامعة العراقية، وأظهرت النتائج أن مستوى الشعور بجودة الحياة في عمومه وفي المجال الاقتصادي ومجال العلاقات الاجتماعية كان إيجابيا، بينما كان مستوى الشعور بالجودة منخفضا في المجال النفسي والصحي ومجال الأمن النفسي . كما بينت النتائج وجود فروق دالة إحصائيا في الشعور بجودة الحياة وفي مجالاتها بحسب متغير المرحلة الدراسية .

كما أشار بروان (2003) إلى ثلاثة مستويات تحدد المدخل على جودة الحياة لدى الأشخاص وهي الحصول على ضروريات الحياة الأساسية، والشعور بالرضا عن جوانب الحياة المهمة في الحياة الشخص، وكذلك تحقيق مستويات عالية من المتعة الشخصية والإنجازات .

وهدفت دراسة بشرى إسماعيل أحمد (2008) إلى فحص العلاقة بين جودة الحياة وكل أساليب مواجهة الضغوط وقلق الموت والاكتئاب لدى المسنين، ومعرفة أي أساليب المواجهة التي تنبئ بجودة الحياة لدى المسنين، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين جودة الحياة وأساليب المواجهة وقلق الموت والاكتئاب لدى عينة الدراسة كما وصلت الدراسة إلى أن جودة الحياة لدى المسنين وأساليب مواجهة الضغوط سواء التركيز على المشكلة أو الانفعال أو على المشكلة والانفعال معا والاكتئاب تشكل نمودجا البينية المتبادلة بينهم (بوزيان فاطمة، 2015، ص9)

تساؤلات الدراسة:

- ما مستوى جودة الحياة لدى طلبة كلية الطب بجامعة قاصدي مرباح ورقلة ؟
- ما مستوى قلق المستقبل لدى طلبة كلية الطب بجامعة قاصدي مرباح ورقلة ؟

- ما طبيعة العلاقة بين جودة الحياة وقلق المستقبل لدى طلبة كلية الطب بجامعة قاصدي مرباح ورقلة؟

- هل يمكن التنبؤ بقلق المستقبل من خلال جودة الحياة لدى طلبة كلية الطب بجامعة قاصدي مرباح ورقلة؟

أهمية الدراسة :

لقد تزايد الاهتمام في عصرنا الحالي بشعلة المستقبل الشباب لكونها هي الركيزة الأساسية للمجتمع. كونها تركز على نخبة متميزة من شباب المجتمع هم الشباب الجامعي الذين يشكلون شريحة هامة من المجتمع وأن أي مجتمع ينشد التقدم ويسعى إلى تحقيق نهضة حضارية تشمل جميع مجالات الحياة لابد من تركيز اهتمامه على هذه الفئة لأنهم عماد المجتمع ومركز طاقته الفعالة والمنتجة والقادرة على إحداث التغيير في جميع مجالات الحياة ونظرا لما يترتب على التفكير الدائم والمستمر.

المستقبل من قلق متزايد وأضرار على صحتهم، النفسية فقد اهتمت هذه الدراسة بمعرفة فيما إذا كانت هناك لأنماط التفكير علاقة بظهور قلق المستقبل لدى الطلبة. (أحياب ماجد رمضان، 2009).

أهداف الدراسة :

- التعرف على مستوى جودة الحياة لدى طلبة كلية الطب بجامعة قاصدي مرباح ورقلة .
- التعرف على مستوى قلق المستقبل لدى طلبة كلية الطب بجامعة قاصدي مرباح ورقلة .
- الكشف على العلاقة بين جودة الحياة وقلق المستقبل لدى طلبة كلية الطب بجامعة قاصدي مرباح ورقلة .

التعريف الإجرائية :

1-جودة الحياة: هي وصول الفرد لدرجة النضج الشخصي والنفسي اللذان يحققان له السعادة الذاتية ومن ثم إيجاد معنى للحياته من خلال الأمل الذي يبعثه على كافة أشكال حياته بحيث يصبح راضيا عنها (خميس، 2010) كما يعرف إجرائيا في هذه الدراسة بالدرجة التي يحصل عليها الفرد على مقياس جودة الحياة المستخدم في هذه الدراسة .

2-قلق المستقبل: هي الدرجة التي يحصل عليها الفرد على مقياس قلق المستقبل المستخدم بالدراسة

3-كمنبئ: قدرة المتغير الأول (جودة الحياة) على توقع حدوث المتغير الثاني (قلق المستقبل) ويعني أن وجود المتغير الأول دليل على حدوث المتغير الثاني.

حدود الدراسة:

الحدود البشرية: شملت الدراسة الحالية طلبة الطب (ل.م.د) والمسجلون بجامعة قاصدي مرياح ورقلة للسنة الدراسية 2020/2019 والمنتمون إلى كلية الطب .

الحدود المكانية: تحددت الدراسة مكانية بورقلة وبالضبط في جامعة قاصدي مرياح ورقلة.

الحدود الزمنية: تم تطبيق الدراسة من السنة الدراسية 2020/2019

الفصل الثاني: جودة الحياة

- تمهيد
- مفهوم جودة الحياة
- تعريف جودة الحياة الدراسات من خلال العربية والأجنبية
- تعريف جودة الحياة لدى المختصين
- مقومات جودة الحياة
- مؤشرات جودة الحياة
- الاتجاهات المختلفة لجودة الحياة
- معوقات جودة الحياة
- كيف تتحقق جودة الحياة
- قياس جودة الحياة
- خلاصة الفصل

تمهيد:

زاد اهتمام الباحثين بمفهوم جودة الحياة منذ بداية النصف الثاني للقرن العشرين كمفهوم مرتبط بعلم النفس الإيجابي. فقد أشار إيكمان (EKMANK، 1971) إلى أن جودة الحياة الفرد تتضمن شعوره بالحب والأمن والرضا النفسي وقد تعددت قضايا البحث في هذا الإطار فشملت الخبرات الذاتية والعادات والسمات الإيجابية للشخصية وكما يؤدي إلى تحسين جودة الحياة ويشير **ديروينر** على جودة الحياة ببساطة شديدة هي تقويم الشخص لرد فعله في الحياة، سواء تجسد ذلك في الرضا عن الحياة (التقويمات المعرفية) أو الوجدان (رد الفعل الانفعالي المستمر) أو بظروف الحياة ولمدى توافر فرص إشباع وتحقيق الاحتياجات .

أولاً : جودة الحياة

1- تعريف جودة الحياة :

1-1 اللغة: يأتي تعبير الجودة في أصل اللغة العربية من الفعل "جود" أي شئ "جيد". "الجمع " جياذ" ومنها أجاد الشئ أي أحسنه و"جودة تجويدا" أي قيمه على أكمل وأحسن وجه ممكن.

1-2- اصطلاحاً: تعريف مفهوم جودة الحياة في ضوء بعدين أساسيين لكل منهما مؤشرات معينة البعد الذاتي والبعد الموضوعي إلا أن غالبية الباحثين ركزوا على المؤشرات الخاصة بالبعد الموضوعي لجودة الحياة ويتضمن هذا الأخير مجموعة من المؤشرات القابلة للملاحظة والقياس المباشر مثل: (أوضاع العمل - مستوى الدخل المكانية الاجتماعية الاقتصادية - حجم المساند المتاح من شبكة العلاقات الاجتماعية) (حرطاني أمينة، 2014، ص19)

1-3- تعرف ليمان (1988): جودة الحياة بأنها الإحساس بالرفاهية والرضا التي يشعر بها الفرد في ظل ظروفه الحالية .

1-4- يعرف أبو حلاوة :جودة الحياة هي وعي الفرد بتحقيق التوازن بين الجوانب الجسمية والاجتماعية لتحقيق الرضا عن الحياة والاستمتاع بها والوجود الايجابي فجودة الحياة تعبر عن التوافق النفسي كما يعبر عنه بالسعادة والرضا عن كنتاج لظروف المعيشة الحياتية للأفراد وعن الإدراك الذاتي للحياة.

(بوزيان 2015، ص38)

1-2-1-تعريفات جودة الحياة في الدراسات الأجنبية :

مفهوم جودة الحياة في الدراسات الأجنبية منذ سنوات العشرينات وكان هذا مسمى نوعية الحياة ومن خلال هذا العنصر مركز على أهم التعاريف من خلال مايلي :

1-2-1-1 - يرى "Haas" أن جودة الحياة تمثل تقييما متعدد الأبعاد لظروف الحياة الحالية للشخص في سياق ثقافته التي والقيم التي يتبناها وهي المقام الأول شعور ذاتي بالرضا وحسن الحال متضمنة أبعاد جسدية ونفسية واجتماعية وروحية .وفي بعض الظروف يمكن تسهم المؤشرات الموضوعية في هذا الإدراك والتقييم لتقريب المعنى .

1-2-2-2 - يرى shelden: جودة الحياة تمثل ذلك الوجود الكامل والهادف المليء بالازدهار والوفاء والتمتع بالرفاه النفسي في ظل الديمقراطية للبرارية وانخفاض البطالة .

1-2-3-التقرير الصادر 1973 the environmental protection agency:

جودة الحياة تشير إلى حالة ذاتية الفرد ويمكن أن تفسر جزئيا باستخدام مصطلحات مثل: (السعادة - التعلم -الوفاء الذاتي -الرضا)

1-2-4-تعريف Groulx: جودة الحياة بأنها الشعور الجيد والحصول على ما يلزم للتعامل مع حياتك بأفضل طريقة ممكنة .

1-2-5-تعريف cummins:جودة الحياة تعني شعور الفرد بالسعادة والرضا عن حياته .بالإضافة إلى الإقبال عليها بحماس أو الرغبة في معاشتها وبناء شبكة علاقات اجتماعية مع المحيطين به وشعور متزايد بالأمن والطمأنينة والثقة في قدراته والسعي الإنجاز الأهداف وعدم الإحساس بالفشل والتمتع بالصحة البدنية والنفسية وأن كل لمن شأنه أن تزيد من طموحاته فضلا عن إحساسه الداخلي لما حققه من إنجازات تمكنه من الوصول لوضع وظيفي مناسب في المستقبل .

1-2-6-عرفت المنظمة الصحة العالمية جودة الحياة : دورا هاما في تعريف جودة الحياة إذا إعتبربها أنها حالة من اكتمال الرفاهية في المجالات الثلاثة الجسدية والنفسية والاجتماعية .ولا تتجسد فقط في مجرد المعاقات الجسدية وغياب المرض أو العجز (حسام،2017،ص53-54)

1-3-1-3 تعاريف جودة الحياة من خلال الدراسات العربية:

أن المفهوم جودة الحياة هو من أحدث القضايا في البحوث العربية ومقارنة بالدراسات الأجنبية فإن العديد من الدراسات في هذا المجال تفتقر لتعريف رسمي لجودة الحياة .

1-3-1-1 عرف الأشول: مفهوم جودة الحياة جاء نسبة إلى إشباع مجموع الحاجات والرغبات على الصعيد الفردي والجماعي وهي على ذلك تختلف باختلاف هذه الحاجات والرغبات وباختلاف الأفراد والجماعات واختلاف الزمن (حسام، 2017، ص53-54)

1-3-1-2 عرفه أيضا العارف الله : جودة الحياة هي البناء الكلي الذي يتكون من مجموعة المتغيرات التي تهدف إلى إشباع الحاجات الأساسية للإنسان بحيث يمكن قياس هذا الإشباع بمؤشرات موضوعية الإمكانيات المتدفقة على الفرد مؤشرات ذاتية نفسيا مقدار الإشباع الذي تحقق للأفراد.

1-3-1-3 عرفه الكرخي : جودة الحياة ناتجة عن شعور الفرد بالقدرة على إشباع الحاجات الذاتية والموضوعية والتي تشمل النمو الشخصي والسعادة البدنية والمادية الاندماج الاجتماعي والحقوق البشرية

1-3-1-4 يعرف كمال الليواني: أن جودة الحياة جاءت نسبة إلى إشباع مجموع الحاجات والرغبات على الصعيد الفردي والجماعي وهي على ذلك تختلف باختلاف هذه الحاجات والرغبات وباختلاف الأفراد والجماعات واختلاف الزمن (حسام، 2017، ص53-54)

1-4-1-4 مفهوم جودة الحياة لدى المتخصصين :

من خلال تطرقنا لي تعاريف عدة مفهوم جودة الحياة الاقتصادي -السياسي -النفساني لمفهوم جودة الحياة وجد فرق كبيرا .لذا أردنا نجدد صورة دقيقة لي تعريف جودة الحياة

1-4-1-1 تعريف حساب علماء النفس : عند علماء النفس يعرفون جودة الحياة بأنها الحالة الحسنة والحالة السيئة وقدرة الفرد على إشباع حاجاته إدراكا ته ومشاعره واتجاهاته واستجابته للحياة ككل أو بعض جوانبها مع إبراز الجانب المعرفي وأهميته وتحقيق الذات .

1-4-2- تعريف علماء الاجتماع والسياسة: يتوقف المعنى على نظام القيم السائدة في المجتمع وعلى النظام السياسي ومفهوم الرفاهية المعتقدات والتقاليد الاجتماعية الموقف الاقتصادي بالإضافة إلى المتغيرات الأخرى .

1-4-3- تعريف علماء الاقتصاد : عند علماء الاقتصاد فأن جودة الحياة عبارة عن مفهوم اقتصادي كم هو مفهوم اجتماعي .يشمل على الخدمات القيمة وهي كذلك نوعية البيئة اجتماعية والمادية التي صنع الإنسان .حيث يحاول الناس إشباع احتياجاتهم ورغباتهم.

1-4-4- تعريف علماء الطب : تتمثل تعريف علماء الطب لجودة الحياة تعريف تتصل بالعضوية في حيث يعرف علماء الطب النفسي جودة الحياة بالعلاقات المتداخلة بين المجال العضوي والانفعالي والاجتماعي (حبي عبد المالك ، 2015، ص30-31)

2- مقومات جودة الحياة:

حسب لمنظمة الصحة العالمية توجد جوانب كثيرة في تحديد مقومات جودة الحياة هي:

- 1-2- الصحة الجسدية: القدرة على القيام بوظائف الجسم الديناميكية وحالة مثلى من اللياقة البدنية .
- 2-2- الصحة النفسية: القدرة على التعرف على المشاعر التعبير عنها وشعور الفرد بالسعادة والراحة النفسية دون اضطراب أو تردد.
- 3-2- الصحة الروحية: وهي صحة تتعلق بالمعتقدات والممارسات الدينية للحصول على سلام النفس .
- 4-2- الصحة العقلية: وهي صحة تتعلق بالقدرة على التفكير بوضوح وتناسق والشعور بالمسؤولية والقدرة على الخيارات واتخاذ القرارات .
- 5-2- الصحة الاجتماعية: وهي القدرة على إقامة العلاقات مع الآخرين ولاستمرار بها والاتصال مع الآخرين واحترامهم .
- 6-2- الصحة المجتمعية: وهي القدرة على إقامة العلاقة مع كل ما يحيط بالفرد من مادة وأشخاص وقوانين وأنظمة .
- 7-2- الصحة المالية والاقتصادية: والتي عليها يحدد كل شخص ما هو شئ بالنسبة والذي يحقق سعادته

من خلال عرضنا مقومات جودة الحياة يمكن قول هناك عدة عوامل تتحكم في جودة الحياة ولها دور كبير في تأثير على صحة الإنسان سواء من ناحية إيجابية أو السلبية .

فيما يلي المجالات التي تستخدم دراسات جودة الحياة :

*الصحة العامة التي تعتمد فيها تأثير الصحة إلى جانب المرضى

*قدرة الإنسان على تنفيذ الوظائف اليومية.

*قدرة الإنسان واختياره لنمط الحياة وتأدية الأنشطة

*التكاليف الاقتصادية والاجتماعية

*معايير وأساسيات المعيشة والدخل (بوزيان 2015،ص48)



الشكل رقم (01) يوضح مقومات جودة الحياة

3- مؤشرات جودة الحياة :

تتمثل مؤشرات جودة الحياة حسب بعض الباحثين :

3-1 القدرة على التحكم وأخذ القرارات

3-2 القدرة على التحكم

3-3 الصحة الجسمانية والعقلية

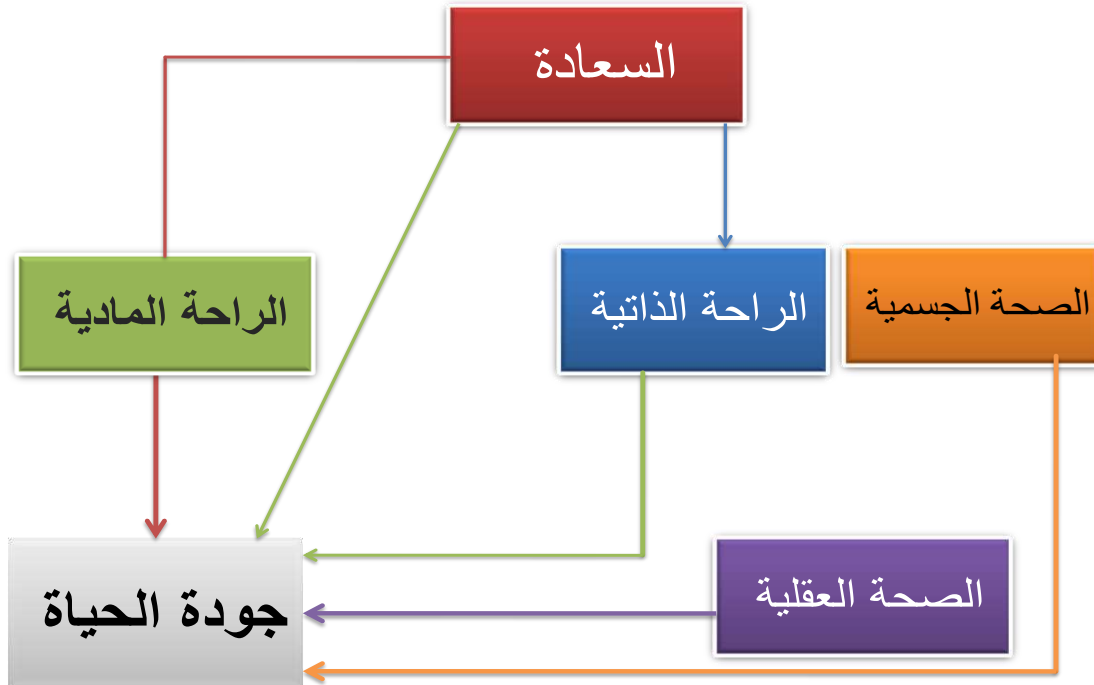
3-4 الأحوال المعيشية والعلاقات الاجتماعية

3-5 المعتقدات الدينية -القيم الثقافية والحضارية

3-6 الأوضاع المالية والاقتصادية والتي عليها يحدد كل شخص ما هو الشئ الأهم بالنسبة له والذي

يحقق سعادته في الحياة .

- من جهته فقد حدد فلوفيد **folloufied** مؤشرات لجودة الحياة فيما يلي :
- 1-المؤشرات النفسية: تتبدى في درجة شعور الفرد في القلق والاكتئاب، او التوافق مع المرض أو الشعور بالسعادة والرضا .
 - 2-المؤشرات الاجتماعية : تتضح من خلال القدرة على تكوين العلاقات الشخصية
 - 3-المؤشرات المهنية: تتمثل في درجة رضا الفرد عن مهنته وحبها ومدى سهولة تنفيذ مهام وظيفته وقدرته على التوافق مع واجبات عمله .
 - 4-المؤشرات الجسمية والبدنية: ويقصد بها رضا الفرد عن حالته الصحية وقدرته على التعايش مع الآلام. والنوم والشهية والقدرة الجنسية .
- كما وقد اقترح نوردفالت **nordenfelt** مخططا يبين فيه وجهة نظره التي تتمثل في كون مفهوم جودة الحياة يكون بإدماج يكون بإدماج مختلف المؤشرات كالسعادة التي هي ذات أصل فلسفي والراحة المادية والوجود الذاتي ذوي الأصل الاجتماعي والنفسي والصحة الجسمية ذات الأصل الطبي بالإضافة إلى الصحة العقلية ويمكن إظهار من خلال الشكل التالي :



الشكل (02) يوضح مؤشرات جودة الحياة

4-الاتجاهات المختلفة لجودة الحياة :

4-1-الاتجاه الاجتماعي :وهنا جاء التركيز في دراسة وتفسير جودة الحياة بناء على بعض المؤشرات الموضوعية المختلفة من مجتمع لآخر (معدلات الوفيات، معدلات المرض، نوعية السكن، مستوى التعليم، مستوى الدخل إضافة إلى أهمية عمل الإنسان ومردوده المادي، ومكانته وتأثير ذلك كله على رضاه أو عدم رضاه على نوعية وجوده حياته (نبيلة باوية، 2017،ص207)

4-2-الاتجاه النفسي :ويعتمد هذا الاتجاه في تفسيره لجودة الحياة على البناء الكلي الشامل المتضمن المتغيرات المتنوعة التي تهدف إلى إشباع الحاجات الأساسية للفرد والذي يعيش في هذه الحياة، ويمكن قياس هذا الإشباع إما بمؤشرات موضوعية أو ذاتية، حيث أنه بانتقال الفرد من مرحلة إلى مرحلة أخرى جديدة من مراحل حياته يفرض عليه متطلبات وحاجات جديدة تتطلب الإشباع بشدة، مما يجعل الفرد مجبراً على مواجهة هذه المتطلبات الجديدة للحياة مما يؤدي إلى ظهور الرضا والسعادة في حال الإشباع وعدم ظهورهما في حالة عدم الإشباع أو بشكل آخر توفر مستوى من مستويات جودة الحياة. (د،نبيلة باوية، 2017،ص208)

4-3-الاتجاه الطبي :ويهدف هذا الاتجاه إلى تحسين جودة 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 المرض من خلال توفير الدعم النفسي والسيكولوجي لهم.

ومنظمة الصحة العالمية أجملت هذه الاعتبارات بالمقولة القائلة :إضافة سنوات إلى الحياة يعتبر نصراً غير عادي مضمون ما لم تكن هناك إضافة حياة لهذا الأعوام (who،1998) ودراسة جودة الحياة من خلال تحديد تأثير المرض على جودة حياة الشخص المصاب بأمراض مزمنة فتدور الإشكالية حول الاندماج وجودة الحياة المتعلقة ببعض الأعراض (كالكسل، الخمول، عدم الإحساس بالأمان) .

(شيخي،2014،ص83)

4-4الاتجاه الفلسفي :

تناول الفلاسفة مفهوم جودة الحياة بوصفه دافعا أساسيا للسلوك الإنساني، حيث قدموا أفكار تتفق حول معنى هذا المفهوم على أنه يأتي من خلال وجود مع أشخاص آخرين وهو العزلة والتفكير الفردي المنعزل، وأشار أرسطو بأن على الفرد أن يتحلى بالفضائل حتى يصل بحياته إلى السعادة ويشعر بوجودتها، أما الفلاسفة العرب والمسلمين هي السعادة الأرضية التي ترتبط بالمال والحياة ما يحقق من لذاته وغاياته والفراحي اعتبرها ملذات زائلة وأشار إلى ابن سينا إلى جودة الحياة تأتي من خلال القدرات وتيسير الأمور حياتيه اليومية، من جهة أخرى يرى ان سياسة النفس أصعب يقول (إذا مانجح الرجل في سياسة نفسه فإنه يستطيع أن يؤسس مدينة بأكملها (عمرون 2017،ص31)

5-معوقات جودة الحياة :

يتضمن البناء النفسي لكل من مكامن قوة ومواطن ضعف وإذ أردنا أن نحسن جودة الحياة للإنسان لانركز فقط على المشكلات . بل التركيز على كل أبعاد الحياة واستخدام وتوظيف كافة الإمكانيات المتاحة لتحسين جودة الحياة كما يقصد بالظروف الداخلية الخصائص البدنية والنفسية والاجتماعية الفرد .أما الظروف الخارجية فيقصد بها تلك العوامل المرتبطة بتأثيرات الآخرين أو البيئة :

(شيخي 2014،ص94)

الجدول (01)يوضح معوقات جودة الحياة

المعوقات		القدرات
الظروف الداخلية	المرض *الإعاقات *الخبرات الحياتية السلبية	المهارات *الخبرات الحياتية الإيجابية *الحالة المزاجية الذهنية *الإيجابية والسرور
الخارجية	*نقص المساندة الاجتماعية والانفعالية *ظروف الحياة أو المعيشية السلبية *سوء الاختيار	*توافر مختلف مصادر الاجتماعية *الانفعالية وتعدد السانحين لها *توافر نماذج رعاية جيدة أو طبية *وجود برامج توجيه والإرشاد

6- كيف تتحقق جودة الحياة :

ترى (مجدي، 71، 2009) أنه كي يستطيع الإنسان الشعور بجودة الحياة والوصول إليها، لا بد أن تتضافر وتتوافر مجموعة من العوامل تتمثل بالتالي :

6-1- تحقيق الفرد لذاته ونفسيرها :

يعرف كلامن من عبد الحميد وكفاقي، (1993) مفهوم الذات على أنه فكرة الفرد وتقييمه لنفسه، بما تشمل عليه من قدرات وأهداف واستحقاق شخصي .

ونذكر (فرغلي، 2004) أن مفهوم الذات لدى الفرد يتكون من مجموعة من العوامل من أهمها : تحديد الدور، والمركز، والمعايير الاجتماعية، والتفاعل الاجتماعي، واللغة، والعلاقات الاجتماعية .

ويجب على الفرد أن يدرك بأنه يمتلك الطاقات والقدرات، ويجب عليه أن يفجرها، ولا يقلل من ذاته ويستسلم لها، ويعمل جاهدا على تحقيقها، وصول إلى أعلى درجات من تحقيق الذات ومن ثم شعور بجودة الحياة .

6-2- إشباع الحاجات كمكون أساسي لجودة الحياة :

و يذكر (غندور، 1999) أن البعض قد يرى أن لب موضوع جودة الحياة يمكن في دراسة "ماسلو" عن الحاجات الإنسانية، والنظرية الاقتصادية للمتطلبات الإنسانية، ومن المعلوم لدى أهل التخصص في علم النفس أن تصنيف " ماسلو" للحاجات الإنسانية يشتمل على خمسة مستويات متدرجة :

حسب أولويتها وهي كالتالي :

1- الحاجات الفسيولوجية .

2- الحاجة للأمن .

3- الحاجة للانتماء.

4- الحاجة المكانة الاجتماعية .

5- الحاجة لتقدير الذات .

6-3- الوقوف على معنى إيجابيا للحياة :

يعتبر معنى الحياة مفهوماً جاداً، ويعتبر " فرنكل " (1969) الحياة يحب أن تكون لها معنى تحت كل الظروف، وان هذا المعنى في حالة دائمة من التغيير، إلا أنه يظل موجوداً، ويرى الإنسان بثلاث طرق مختلفة وهي التالي :

- عمل جديد أو القيام بعمل ما.
- تجربة خبرات وقيم سامية مثل : الخير والحق والجمال .
- الالتقاء بإنسان آخر في اوج تفرد الإنسان .

وحدد فرنكل 3 مصادر يستطيع الإنسان من خلالها تحقيق معنى لحياته وهي كالتالي :

*القيم الإبداعية: وتشمل كل ما يستطيع الفرد انجازه، فقد يكون ذلك الانجاز عملاً فنياً أو اكتشافاً علمياً .

* القيم الخبراتية: وتتضمن كل ما يمكن أن يحصل عليه الإنسان من خبرات حسية ومعنوية، وخاص ما يمكن أن يحصل عليه من خلال الاستمتاع بالجمال، او محاولات البحث عن الحقيقة، أو الدخول في علاقات إنسانية مشبعة كالحب أو الصداقة وتتكون من الموقف الذي يتخذه الإنسان .

* القيم الاتجاهية : وتتكون من الموقف الذي يتخذه الإنسان إزاء معاناته التي لا يمكن أن يتجنبها كالقدر أو المرض أو الموت .

فمعنى الحياة يمكن تحقيقه من خلال الاتجاه الذي يتخذه الإنسان حيال مواقف الألم والمعاناة التي لا يمكنه تجنبها في رحلته مع الحياة .

ويضيف كلا من سليمان، وفوزي، (1999) أن المسعى الرئيسي للإنسان هو تحقيق معنى لحياته، فالإنسان لا يسعى فقط ليشبع غرائز، أو لتهيئة أفضل الظروف الاجتماعية ليعيشها لأن هذا وحده لا يسعده ولا يرضيه. ولكنه يسعى ويهتم بأن يكون هناك معنى ومعزى لحياته.

*توافر الصلابة النفسية :

ويعرفها حمزة (2002) بأنها مجموعة متكاملة من الخصال الشخصية ذات الطبيعة النفسية الاجتماعية، وهي خصال تضم الالتزام والتحدي والتحكم، والتي يراها الفرد على أنها خصال مهمة له

تمكنه من مجابهة المواقف الصعبة والتصدي لها، وكذلك المواقف المثيرة للمشقة النفسية والتي تمكنه من التعايش معها بنجاح.

***التوجه نحو المستقبل :**

شقيير (2005) تشير إلى أن قلق المستقبل يمثل أحد أنواع القلق والذي يشكل خطورة في حياة الفرد، والذي يمثل خوف من مجهول ينجم عن خبرات ماضيه وحاضره أيضا يعيشها الفرد، والذي يجعله يشعر بعدم الأمن وتوقع الخطر، ومن ثم شعور، بعدم الاستقرار، وقد تسبب له هذه الحالة شيئا من التشاؤم واليأس الذي قد يؤدي به في مهمة الأمر إلى اضطراب حقيقي وخطير، كالاكتئاب والاضطرابات النفسية العصبية الخطير، وتشير أيضا إلى قلق المستقبل قد ينشأ عن أفكار خاطئة وغير عقلانية لدى الفرد تجعله يؤول الواقع من حوله، وكذلك المواقف والأحداث والتفاعلات بشكل خاطئ مما يدفعه إلى حالة من الخوف والقلق الذي يفقده السيطرة على مشاعره وعلى أفكاره العقلانية، ومن ثم من عدم الأمن والاستقرار النفسي، وقد يتسبب هذا القلق في حالة من عدم الثقة بالنفس، وعدم القدرة على مواجهة المستقبل، وكذلك الخوف والذعر الشديد من المتغيرات الاجتماعية والسياسية المتوقع حدوثها في المستقبل

- ويشير **(حبيب 2006)** إلى وجود خطوات هامة يستطيع الفرد استخدامها من أجل الوصول جودة الحياة وتتمثل في التالي :

- بناء الوعي بضرورة الحاجة إلى التحسين والتطوير-

- تحديد أهداف التحسين المستمر للأداء، وبناء تنظيم لتحقيق ذلك الأهداف -

- تنفيذ جوانب الجودة الحياتية -

ويخلص **حبيب (2006)** القول بأنه ينبغي أن الفرد منظور التحسين المستمر لجوانب شخصيته، وأبعادها النفسية والعقلية والاجتماعية والثقافية والرياضة والدينية والجسمية كأسلوب حياة، مع تلبية احتياجاته رغباته بالقدر المتوازن، واستمرار يته في توليد الأفكار والاهتمام بالإبداع والابتكار والتعلم التعاوني بما ينمي مهاراته النفسية والاجتماعية (شيخي مريم، 2013/2014، ص98-102)

7- قياس جودة الحياة:

إن تقييم الحياة هو أمر معقد، وذلك بسبب أنه لا يوجد تعريف عالمي واضح أو متفق عليه لجودة الحياة ونظرا لعدم وجود معايير واضحة لقياس مفهوم جودة الحياة، هناك بعض الأمور التي يمكن من خلالها قياس جودة الحياة وهي أمور يمكن قياسها مثل : الحالة الصحية، وجودة المنزل وغيرها يري (ليتمان، 1999) أن قياس جودة الحياة أن يتم على المستويين :

1-المستوى الشخصي :حيث يقيس رضا الفرد في إطار مناخ حياته الخاصة

2-المستوى البيئي : الذي يقيس متغيرات البيئة التي تساعد على خلق الإحساس بالرضا أوعدم الرضا.

تشير هنا أنه لا يوجد أداة قياس عامة ذات معيار عالمي لقياس جودة الحياة، وعلى هذا فإنه يوجد نوعان من مقاييس جودة الحياة، المقاييس العامة والمقاييس المتخصصة .

7-1-المقاييس العامة :

وتكون هذه المقاييس أو الاستبيانات موجهة لفئة كبيرة من أفراد المجتمع دون مراعاة خصائصهم(عينات مرضى وعينات عادية) وهي على العموم تغطي جوانب كبيرة فيها يخص الحالة البدنية النفسية والاجتماعية الأفراد، حيث يكون التقييم هنا تقييما شاملا بين هذه المقاييس الأكثر شيوعا نذكر :

SF36(MOS36short form): عبارة عن 36بند مجمعة في 8محاور :النشاط البدني(10)، الدور البدني (4)،الألم (2)،الصحة العامة (5)، الحيوية (4)الوظائف الاجتماعية (2)،الصحة النفسية (5)، الدور الانفعالي (4).

NHP(Nottingham Helth profile):عبارة عن 45بند مجمعة في 6محاور .

WHOQOL(WHO Quality of life assessment):ب100بند

WHOQOL BREF :26بند مجمعة في 4محاور. (بوزيان،2015،ص50)

7-2- المقاييس المتخصصة:

تستعمل هذه المقاييس من أجل فئات عيا دية خاصة (الآلام، أمراض القلب، الأمراض السرطانية، الأمراض العصبية، اضطرابات النوم، الروماتيزم.... إلخ) فهي على العموم تهتم بتقييم حالة مرضية معينة من حيث عدة مجالات، وكيفية تطور هذه الحالة خلال الزمن، ونذكر منها: سلم جودة الحياة المتعلق بالمصابين بمرض الربو، سلم جودة الحياة المتعلق بالمصابين بنوع من السرطانات، سلم جودة الحياة المتعلق بالمصابين بالآلام المزمنة.... إلخ (حني 2015، ص28-29)

خلاصة:

من خلال ما تم عرضه في هذا الفصل نستطيع القول أن جودة الحياة مفهوم نسبي يختلف من شخص إلى الآخر من مجتمع إلى الآخر، نظرًا لكونه قاعدة أساسية لتفادي الكثير من المشكلات التي يمكن أن يعترض الفرد والمجتمع معا ورغم هذا الاهتمام الذي حظي به هذا المفهوم ..

الفصل الثالث

قلق المستقبل

تمهيد:

يمثل قلق المستقبل أحد أنواع القلق التي تشكل خطورة في حياة الفرد والتي تمثل خوفا من المجهول ناتجة عن خبرات ماضية أو حاضرة يعيشها الفرد تجعله يشعر بعدم الأمان وتوقع الخطر ويشعر بعدم الاستقرار وتسبب لديه هذه الحالة شيئا من التشاؤم الذي قد يؤدي به في نهاية الأمر إلى اضطراب حقيقي وخطير ويكون القلق من المستقبل مزيجا من الرعب والأمل والأفكار الو سواسية واليأس بصورة غير معقولة وقد يعيش الفرد حياة بشكل زائف فيلجأ إلى الكذب، وقد يصل إلى الخداع في التعامل مع الواقع ومع من حوله (حسين، 2012، ص12)

1- مفهوم قلق المستقبل:

تعدت تعريفات قلق المستقبل بتعدد وجهات نظر الباحثين وباختلاف المدارس التي ينتمون إليها وفيما يلي عرض لبعض تعاريف لقلق المستقبل والمتمثلة في الآتي :

1-1- يعرفه ابن مسكويه بأنه "هو مرض نفسي مصدره الذات ينتج عن تفكير في الأشياء الرديئة التي تؤدي بالنهاية إلى الخوف من الأمور العارضة والمترقبة .

1-2- أما كالجان: فينظر لقلق المستقبل على أنه شعور غامض غير سار يصحبه هاجس يكون شيئا غير مرغوب فيه غلى وشك الحدوث وأنه غير معنى بما يجري الآن بل في المستقبل .

1-3- ويذكر زاليكسي أن قلق المستقبل هو حالة من التوجس والخوف وعدم الاطمئنان من التغيرات غير المرغوبة في المستقبل وفي حالة قلق المستقبل القصوى فإنه قد يكون تهديدا حادا أو هاعا من أن ثمة شيء كارثي حقيقي يمكن أن يحدث للشخص .

1-4(يعرفه العجمي 2004، ص27): قلق المستقبل "ما هو إلا ناتج عن التفكير المستمر في المستقبل وما سيحدث فيه .

1- 5ناهد سعود وماجدة الكشكي وحنان الحلبي : (2005، ص8): عرفن قلق المستقبل على أنه : حالة انفعالية غير سارة تنتج عن التفكير السلبي، وتؤدي إلى حالة من الارتباك والتوجس والتشاؤم وتوقع الكوارث وفقدان الشعور بالأمن والخوف من المشكلات الأسرية والاجتماعية والاقتصادية والسياسية المتوقع حدوثها في المستقبل .

1-6 قلق المستقبل : خلل أو اضطراب نفسي المنشأ ينجم عن خبرات ماضية غير سارة، مع تشويه وتحريف إدراكي معرفي للواقع وللذات من خلال استحضار للذكريات والخبرات الماضية غير السارة، مع تضخيم للسلبيات ودحض للإيجابيات الخاصة بالذات والواقع، تجعل صاحبها في حالة من التوتر وعدم الأمن، مما قد يدفعه لتدمير الذات والعجز الواضح وتعميم الفشل وتوقع الكوارث، وتندد به إلى حالة التشائم من المستقبل، وقلق التفكير في المستقبل، والخوف من المشكلات الاجتماعية الاقتصادية المستقبلية (شقيير، 2005، ص5)

1-7 قلق المستقبل: اضطراب نفسي ناتج عن حالة خوف من المستقبل لأسباب ظاهرة أو مجهولة، تجعل من صاحبها في حالة من التوتر أو السلبية أو العجز تجاه الواقع وتحدياته على المستويين الفردي والجماعي (بلكيلاي، 2008، ص28).

1-8 قلق المستقبل: حالة انفعالية غير سارة تنتج من الأفكار اللاعقلانية الترقب والوهم، مما تدفع صاحبها لحالة من الارتباك والتوجس والتشائم وتوقع الكوارث وفقدان الشعور بالأمن، والخوف من المشكلات الأسرية والاجتماعية والاقتصادية والسياسية المتوقع حدوثها في المستقبل (المصري، 2011، ص35).

1-9 قلق المستقبل: هو توقع الفرد لوجود خطر يتهدد حياته ومستقبله وقد لا يكون لهذا الخطر أي وجود ينجم عنه فقدان الشعور بالأمن والنظرة التشاؤمية للمستقبل والحياة (عسيلا والبناء، 2011، ص11). (24)

1-10 أما عبد القادر الغزالي (2015، ص92) فعرف قلق المستقبل على أنه حالة من عدم الارتياح والتوتر والشعور بالضيق والخوف من المستقبل المجهول يتعلق بالعديد من جوانب الحياة

كما يمكن إجمال أهم المؤشرات على التعاريف السابقة لقلق المستقبل كما يلي :-

أنه نوع من الانفعالات غير السارة تحمل في طياتها عدم الارتياح وللاستقرار.-

رد فعل لإحداث غير متوقعة تحدث في المستقبل. -

-أن أمور تأمين الحياة من عمل ودخل وأسرة وأطفال، هي مواضيع مهمة جدا تدفع الشباب إلى التفكير المستمر بمستقبل حياتهم بخوف وترقب.

المجهول شيء غامض وهام جدا لكل إنسان يبعث على الخوف منه باستمرار .-

يصاحب قلق المستقبل توقع دائم بفشل المكروه.

2- بعض المفاهيم المرتبطة بقلق المستقبل:

يقع التداخل والتشابك بين قلق المستقبل وبعض المفاهيم المرتبطة به ويكون هذا التشابه والنتائج على الافراد أو في الاسباب المؤدية لحدوث الظاهرة أو في بعض الخصائص التي يتشابه فيها الافراد والمتمثلة في :



شكل رقم (03) يوضح بعض المفاهيم المرتبطة بالقلق.

(بعلى مصطفى 2015ص98)

2- اقلق المستقبل والتوجه للمستقبل:

أنه يمكن القول أن التوجه للمستقبل هو تصور الأفراد لما (Seginer) يرى سينجر (يتعلق بمستقبلهم، إنه ما يظهر في تقاريرهم الذاتية ويتضمن ما يعتقد الفرد أنه ذو أهمية ومعنى في حياته وهو مهم لدافعية الأفراد أنه ليس ما تذهب إليه إنما ما تبنيه وهو خلفية التي يظهر عليها الأهداف والخطط والاكتشافات والخيارات وصنع القرار.

وهو إدراك الفرد للبعد المستقبلي إدراكا موجبا من حيث انفتاح المستقبل على فرص حقيقية وكافية للإشباع على الرغم مما ينطوي عليه الحاضر من صعوبات وحرمان ويقوم هذا الإدراك الموجب على تحديد الفرد لأهداف مستقبلية يتطلع إلى إنجاز وارتباط هذه الأهداف بخطط ومهام مستقبلية تتناسب مع امكانات الفرد وقدراته الواقعية كما تتسجم مع قيمه الشخصية ومستوى طموحه.

ويرى ابراهيم بدر (2003) أن مفهوم التوجه للمستقبل يعد وثيقة الصلة بقلق المستقبل فهما على طرفي متصل، فبقدر ما يكون قلق المستقبل حافزا على الانجاز فإنه يقترب من التوجه للمستقبل

،وبقدر ما ينخفض مستوى التوجه للمستقبل لدى الفرد فإنه يعبر عن قلقه تجاه هذا المستقبل ودفاعه ضد هذا القلق بالإغراق في الحاضر؛ وإذا كان التوجه للمستقبل في حالته القصوى هو تطلع الفرد الدائم نحو المستقبل كسبيل لبلوغ الأهداف وتحقيق الأشباع (محمود هويدة وإبراهيم فرج، 2006).

2-2 قلق المستقبل والخوف من الفشل :

يؤكد (مولين Molina) أن من يعاني قلقاً من المستقبل يعاني من أعراض مشابهة لأعراض الخوف من الفشل، حيث يرى أن الشخص الذي يعاني من قلق المستقبل هو شخص يتصف بالسلبية وعدم الثقة بالنفس، ويتصف بصلاية الرأي والتعنت والتوقعات السلبية لكل ما يحمله المستقبل وعدم القدرة على مواجهة المستقبل.

كما أن الأفراد الذين يعانون الخوف من الفشل يفتقدون الدافعية للإنجاز والنجاح حيث يعتقدون أن النجاح يعتمد على الحظ أو على عوامل خارجية وليس على قدراتهم أي أن مركز الضبط لديهم خارجي كما أنهم يشعرون بأنهم غير قادرين على التحكم في مستقبلهم وبالتالي تفتقر همتهم وتقل دافعيتهم وتحبط رغبتهم بالعمل والنجاح، وهذا ما يخلق حالة من الاستسلام والعجز والميل إلى الرضا بالوضع الراهن دون تحسينه ومن ثم انخفاض الدافعية للإنجاز .

ويؤكد ذلك زاليكسي فهو يرى تشابهاً بين قلق المستقبل وبين الخوف والفشل وذلك بالنسبة للسلوك التجنبي، ففي كلتا الحالتين فإن الناس تتجنب الحالات المؤلمة، والخوف الزائد من الفشل يعود إلى عزو خاص في حالات لفشل (عزوخارجي) ويتوقع وجود علاقة سلبية بين المستقبل وبين مركز الضبط الداخلي .

2-3 قلق المستقبل والتشاؤم:

كما يرتبط قلق المستقبل ارتباطاً وثيقاً بالتشاؤم فقد وجد ارتباطاً إيجابياً بين قلق المستقبل وبين التشاؤم.

فالتشاؤم يحدث كما عرفه شاورز عندما يقوم الفرد بتركيز انتباهه وحصر اهتمامه على الاحتمالات السلبية للأحداث القادمة، وتخيل الجانب السلبي في المواقف .

وقد أكد رونالد مولين أن الانسان القلق في المستقبل يتصف بالتشاؤم والانطواء وظهور علامات الشك والتردد وظهور الانفعالات لأدنى سبب ويقع تحت تأثير انفعاله ويميل نحو التعقيد والاضطراب وعدم الاستقرار كما أنه لديه توقعات سلبية لكل ما حمله المستقبل، وعدم القدرة على مواجهة هذا

المستقبل فالخوف من المستقبل يؤدي به للخوف من الحاضر الذي يوقع الشخص في حالة من السلبية .
يوقع الشخص في حالة من السلبية (محمد هبة مؤيد، 2010، ص12)

ومن خلال هذين التعريفين فقد تم استنتاج أن كل من التفاؤل والتشاؤم يحملان تلك النظرة المستقبلية، فقد بينت العديد من الدراسات أن الأشخاص ذوي المستوى المرتفع من الشعور بالتفاؤل، تنخفض لديهم حالة قلق المستقبل، فيما وجد ترابط كبير بين قلق المستقبل والشعور بالتشاؤم فالأفراد المتشائمين من المستقبل ترفع لديهم حالة القلق من المستقبل وبشكل ملحوظ..

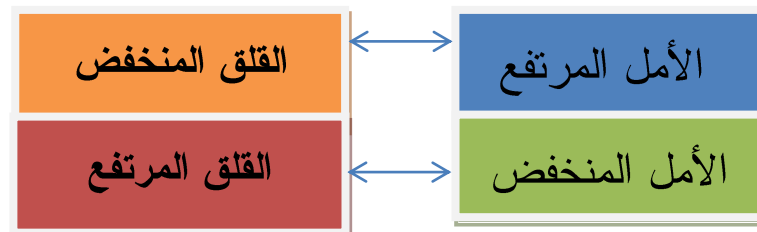
2-4 قلق المستقبل في مقابل اليأس أو الأمل:

إذا افترضنا أن الأمل Hope هو النقيض لليأس إذا افترضنا أن الأمل يتشابه مع التفاؤل (وهو ليس التفاؤل) من حيث كل منهما نزعاً استبشار وتوقع النتائج الإيجابية، إلا أن الأمل حالة من الوجود الانساني، وإذا كان التفاؤل هو العكاز الذي يستند عليه الفرد عند مواجهه الازمات التي تحول بين الفرد وبين الهدف، فإن الأمل هو إنتاج طرق جديدة إذا فشل المسار الأصلي لتحقيق الهدف .

لكن الأمل ليس هو التفاؤل لأنه يتعلق أكثر بأهمية الحدث وقيمته الشخصية أنه يخبرنا عن منظومة القيم التي يتبناها الفرد وعن مدى تفاؤله بالمستقبل.

لكن عندما تتضمن مواقفنا جوانب سلبية وتتعقد مشاعرنا ومعارفنا فإننا عندها نتعامل مع الخوف من المستقبل.

وتبدو العلاقة بين الأمل والخوف متفرعة ومرنة، فالأمل أكثر ارتباطاً بالخوف من التفاؤل، فالخوف والأمل مكملان لبعضهما البعض، حيث أن كلا منهما يتضمن مكونات تتعلق بالمستقبل، لكن الأهم من ذلك أن العلاقة بين الأمل والخوف ليست علاقة حسابية رياضية وفقاً لمبدأ (1+1) أو (الأمل - الخوف) انما يمكن ان تفهم هذه العلاقة وفق النموذج الذي وضعه أفريل زملائه.



شكل (04) يوضح نموذج أفريل وآخرون والذي يوضح العلاقة بين الأمل والقلق

وعلى ذلك فإن الأمل يرتبط بقلق المستقبل كما يرتبط به اللامبال (اليأس).

أما عن علاقة اليأس بقلق فقد توصلت دراسة عبد الباقي 1993: إلى أن القلق يتكون من خمسة عوامل هي التشاؤم من المستقبل، الاكتئاب والأفكار الو سواسية وقلق الموت واليأس. واليأس وفقدان الأمل هو حالة وجدانية تبعث على الكآبة وتتسم بتوقعات الفرد السلبية نحو الحياة والمستقبل وتتسم بخيبة الأمل والتعاسة وتعميم ذلك الفشل في كل محاولة يقوم بها الفرد وهذا يعني النظرة السلبية للذات والعالم .

3-أسباب قلق المستقبل:

تعددت أسباب قلق المستقبل والتمثلة في الآتي:

أولاً: أسباب شخصية:

- أ. عدم وجود القدرة الكافية للفرد للتكيف مع المشكلة التي يعاني منها.
- ب . عدم وجود المعلومات الكافية لبناء الأفكار والتكهن بالمستقبل.
- ت . عدم القدرة على الفصل بين الأماني والتطلعات عن الواقع الذي فيه.

(بكار، 2013، ص81)

ثانياً: أسباب اجتماعية:

- أ. التفكك الأسري وما يحتويه من مشاكل .
 - ب . عدم مساعدة الفرد من قبل الوالدين أو من يقوم مقامهما على حل مشاكله.
 - ت . الشعور بالعزلة وعدم الانتماء للأسرة أو للمجتمع.
 - ث . الشعور بعدم الأمان والإحساس بالضياع.
- وهناك عدد من أسباب قلق المستقبل عند الفرد منها
1. عدم قدرة الفرد على التكيف مع المشاكل التي يعاني منها.
 - 2 . عدم قدرة الفرد على فصل أمانيه عن الت وقعات المبنية على الواقع.
 - 3 . التفكك الأسري.
 - 4 . مشكلة في كل من الوالدين والقائمين على رعاية الفرد في عدم قدرتهم على حل مشاكله.
 - 5 . الشعور بعدم الانتماء داخل الأسرة والمجتمع.
 6. استعداد الفرد الشخصي للتفاعل مع الخوف وكذلك الخبرات الشخصية المتراكمة واتجاهات الشخص في حياته.

7. العزو الخارجي للفشل: عندما نقوم نحن بسلوك ما فإننا ننظر بموضوعية إلى العالم من حولنا، ومن ثم يكون المثير المولد لسلوكنا هو الأهم وغزو الإنسان لإنجازاته والأعمال والقرارات التي يقوم بها سواء كانت ناجحة أو فاشلة إلى عوامل خارجية بعيدة عن قدراته وإمكاناته الذاتية، والحظ والقدر وسلطة الآخرين تجعله عاجز عن توجيه معظم ما يجري من أمور في بيئته أو عالمه الشخصي والتحكم بها. ومثل هؤلاء الأشخاص بينت الدراسات أنهم أميل لأن يقلقوا على مستقبلهم أكثر من الأفراد الذين يكون عزوهم داخليا.

4-سمات ذوي قلق المستقبل:

هناك مجموعة من السمات التي يتسم بها الأشخاص ذوي قلق المستقبل من أهمها ما يلي :

- 1- التشاؤم وذلك لأن الخائف من المستقبل لا يتوقع إلا الشر ويهيأ له أن الأخطار محدقة به.
 - 2- استغلال العلاقات الاجتماعية لتأمين مستقبل الفرد الخاص.
 - 3- الانسحاب من الأنشطة البناءة ودون المخاطر.
 - 4- عدم الثقة في أحد مما يؤدي إلى اصطدام بالآخرين.
 - 5 اتخاذ إجراءات وقائية من أجل الحفاظ على الوضع الراهن بدلا من المخاطرة من أجل زيادة الفرص في المستقبل.
 - 6- استخدام آليات دفاعية ذاتية مثل الإزاحة والكبت من أجل التقليل من شأن الحالات السلبية.
 - 7 - التركيز الشديد على أحداث الوقت والحاضر والهروب نحو الماضي.
 - 8- الانطواء وظهور علامات الحزن والشك والتردد.
 - 9- الخوف من التغيرات الاجتماعية والسياسية المتوقع حدوثها في المستقبل
 - 10- صلابة الرأي والتعنت وظهور الانفعالات لأدنى الأسباب .
 - 11- الحفاظ على الظروف الروتينية والطرق المعروفة في التعامل مع مواقف الحياة
- الانتظار السلبي لما قد يقع، فالشخص الذي لديه قلق مستقبل يتسم بما يلي :
- 1- الشعور بالعجز
 - 2- لا يمكنه تحقيق ذاته.
 - 3- نقص القدرة على مواجهه المستقبل.
 - 4 - الشعور بالنقص.
 - 5 - الشعور بعدم الأمن.

6- ضعف الثقة بقدراته وإمكاناته.

7- إرجاع ما يحدث له من مواقف غير سارة إلى عوامل خارجية.

ومن خلال ما تقدم نستنتج أن سمات ذوي قلق المستقبل تتمثل في:

1- العزلة والانطواء.

2- النظرة التشاؤمية للمستقبل . (ماهر، 2013، ص36، 37)

5- النظريات المفسرة لقلق المستقبل :

تعددت وجهات النظر والتفسير النفسي لقلق المستقبل وذلك من عالم إلى آخر كل حسب تفسيره وتوجهه وسندكرها فيما يلي:

5-1 نظرية التحليل النفسي:

يعتبر فرويد رائد مدرسة التحليل النفسي من أوائل من تحدثوا عن القلق في علم النفس، حيث افترض أن منشأ كل قلق هو صدمة الولادة والتي تعد أول تجربة للفرد مع الخوف والقلق، ومن هذه التجربة تخلق أنماط ردود الفعل وحالات الشعور التي ستحدث عندما يتعرض الفرد لخطر في المستقبل إذا عجز عن التغلب على قلقه، وعندما يكون في خطر استحواذ القلق عليه. وفي تطور لاحق لنظرية فرويد، أشار إلى أن القلق يعبر عن رد فعل لخطر غريزي يشعر أمامه الفرد بالعجز، ويؤكد فرويد على أن حالة الخطر التي تسبب القلق، هي شعور الفرد بالتنبؤ الزائد، واعتقاده بعجزه عن القيام بالاستجابة المناسبة .

كما يمكن القول أن فرويد أرجع قلق المستقبل لخبرات الطفولة، إضافة إلى ربطه له بالواقع حيث يبدأ الفرد بتعميم القلق في المواقف المتشابهة عن طريق توقع الخطر الذي يسبب قلق نحو المستقبل لدى الفرد

- 5-1-1- قلق المستقبل عند ألفريد أدلر:

حيث يرى أدلر أن سلوك الانسان تحدده دافعيته بدلالة توقعات المستقبل ويصر على أن أهداف المستقبل أكثر أهمية من أحداث الماضي، وقد أوضح أدلر رأيه حول المستقبل من خلال المقارنة بين الفرد السوي الذي يستطيع أن يحرر نفسه من تأثير الأوهام، ويواجه الواقع، والفرد العصابي الذي يكون غير قادر على العمل .

ويذكر أدلر أن القلق ينجم من محاولة الفرد التحرر من الشعور بالدونية (النقص) ومحاولة الحصول على شعور بالتفوق، فالنضال من أجل التفوق وتجنب الشعور بالنقص هو مسؤول عن القلق . وعلى العموم فإن أدلر ربط بين قلق المستقبل عند الفرد بالأهداف التي يضعها الفرد منذ الطفولة بكل أحداثها، ويعطي أهمية إلى التوقعات التي تلعب دورا في دافعيتنا نحو المستقبل

- 5-1-2-قلق المستقبل عند هورني :

أما هورني فترى أن القلق استجابة انفعالية لخطر يكون موجها إلى المكونات الأساسية من الشخصية، وأهم العناصر الباعثة على القلق هو الشعور بالعدوان، والعجز والدونية، كما أن العوامل الاجتماعية من شأنها أن توجد قدرا كبيرا من القلق وهي التي ترتبط بشكل واضح بالحب والتقبل والتعاطف والاعتراف وخاصة من الوالدين، وتؤكد على انعدام هذه الحاجات الأساسية وتعرض الطفل لمواقف مؤلمة سوف يوقف نموه الشخصي ويؤثر بذلك على بناء شخصيته في المستقبل .

وعليه فإن هورني هنا ربطت القلق بالوسط الذي يعيش فيه الفرد والخبرات التي يمر بها كما اعتبرت أن خبرات القلق في السنين الأولى تاعب دورا كبيرا في مستقبل حياة الفرد .
(بعلى مصطفى،2015،ص101-102)

5-2النظرية السلوكية:

يعد القلق وفق هذه النظرية سلوكا متعلما من البيئة التي يعيش وسطها الفرد تحت شروط التدعيم الايجابي أو التدعيم السلبي، وهي وجهة نظر مخالفة تماما لوجهة نظر التحليل النفسي، فالسلوكيون لا يؤمنون بالدوافع اللاشعورية، بل يفسرون القلق في ضوء الاشتراط الكلاسيكي، وهو ارتباط منبه جديد بالمنبه الأصلي ويصبح هذا المثير الجديد قادرا على استدعاء الاستجابة الخاصة بالمنبه الأصلي .

ويمكن استثارة القلق وفق هذا الطرح وفق هذا الطرح من خلال مثير محايد ليس من شأنه ولا في طبيعته أصلا ما يثير الشور بالخوف إلا أن هذا المثير المحايد يكتسب القدرة على استدعاء الخوف نتيجة اقترانه عدة مرات بمثير طبيعي للخوف وفقا لعملية الاشتراط وقوانين التعلم التي أكد عليها السلوكيون وخاصة واطسن وعندما ينسى الفرد رابطة الاشتراط وظروفها فإنه عادة ما يخاف عندما يتعرض للمثير الذي كان من قبل محايدا وأصبح مثيرا شرطيا للخوف.

- 5-2-1-قلق المستقبل عند دولار وميلر في نظريتهما الشخصية والعلاج النفسي :

واستخداما فيها مفاهيم خاصة بهما، استفادا من مفهوم الدافع وأكد على الدور الذي يقوم به خفض الدافع في عملية التعليم، والقلق لديهما يعتبر دافعا مكتسبا أو قابلا للاكتساب، ونظرا اليه كنتاج لتوقع الألم والذي يرتبط بالمشيرات الخارجية من جانب والعمليات الداخلية من جانب آخر ويحدث القلق نتيجة الصراع بكافة أشكاله .

وهكذا فإن النظرية السلوكية قامت بتحليل السلوك إلى وحدات من المثير والاستجابة والقلق عندهم هو نتيجة اقتران المثير المحايد بمثير يؤدي إلى استجابة الخوف والقلق، وقد تم هذا الاقتران في ماضي الفرد الأمر الذي سيؤثر عليه في المستقبل .

(بعلى مصطفى، 2015، ص102-103)

5-3 النظرية الإنسانية :

يرى كارل روجرز أن قلق المستقبل ينشأ عندما يكون الفرد غير قادر على إعطاء استجابات تقود الى النجاحات وإلى إرضاء الحاجات الاجتماعية الأمر الذي يخلق لدى الفرد صراعات تؤدي بدوره إلى نشوء مشاعر عدم الأمن النفسي الذي يهدد الذات نفسها، وحيثما يستمر الصراع وتزداد شدة القلق يتمركز السلوك الانساني أكثر فأكثر في خفض القلق من خلال الميكانيزمات الدفاعية، وكنتيجة لذلك تزداد ردود الفعل ذات الطبيعة الدفاعية وتتحول نحو الأفراد الآخرين المحيطين بالفرد الذين يتفاعل معهم .

ويمكن القول أن قلق المستقبل عند روجرز ينشأ لدى الفرد حينما يخفق في علاقاته مع الآخرين، خوفا من انتقاد الآخرين له وتهديده الأمر الذي يشعر بعدم الأمن النفسي وبالتالي تهديد ذات الفرد . .
(بعلى مصطفى، 2015، ص103-104)

5-3-1- قلق المستقبل عند فريدريك ثورن :

فيرى أن قلق الفرد يكمن في خوفه من المستقبل، أي أن القلق ليس ناشئا عن خبرات الماضي، فالإنسان هو الكائن الحي الوحيد الذي يدرك تماما أن نهايته حتمية، وأن الموت قد يحدث له في أي لحظة وأن توقع حدوث الموت فجأة يعد التنبيه الأساس للقلق من المستقبل عند الانسان، ورغم أن الإنسان يعتبر خطر الموت هو اهم تهديد يواجهه، من ثم فهو أبرز مصادر قلقه، إلا أن قيمة حياته

ذاتها تتضاءل أمام القيم التي يؤمن بها وبتبناها ويطبقها في حياته وبالتالي يصبح أي تهديد موجه لهذه القيم أحد مصادر القلق لديه.

وعليه فإن ثورن يعتبر سجل حياة الفرد من أكثر الأدوات صلاحية للتنبؤ بحياته المستقبلية، والقلق عنده لا علاقة له بالماضي بل يستطيع الفرد تجاوز ماضيه من خلال قدرته على تشكيل المستقبل

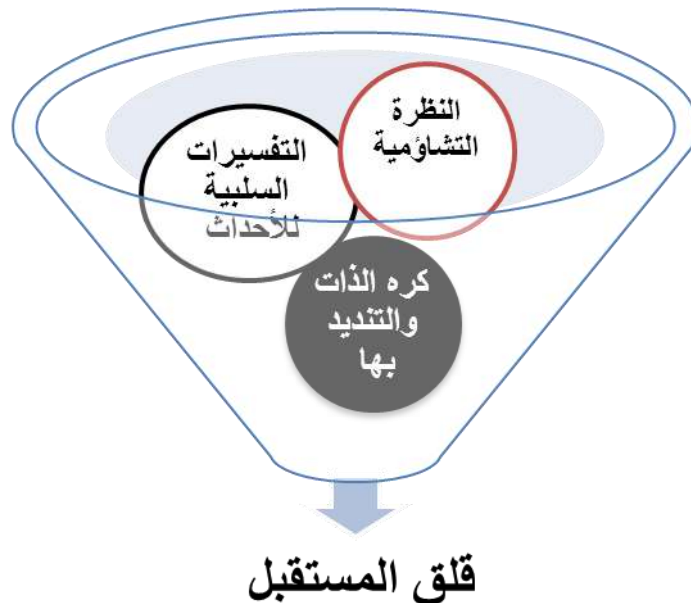
(بعلى مصطفى، 2015، ص103-104)

5-4 نظرية التشانز المعرفي :

يرى فستنجر أنه حينما يكون هناك تعارض بين اثنين من المدركات تم الحصول عليها بالوقت ذاته (أو بين المدركات والسلوك) فإن هذا التعارض يؤدي إلى إحداث حالة من التوتر وعدم الارتياح، ويتم التخلص من حالة عدم الارتياح تلك بأن يغير الفرد من مدركاته لكي تتطابق مع سلوكه .

واستنادا إلى رأيه هذا فقلق المستقبل يستثار بفعل التناقض الحاصل في مدركات الفرد أو في الجوانب المعرفية لديه وبذلك فإن الفرد الذي يتمتع بمؤهلات معينة سيضع لنفسه مكانة تتسجم وطبيعة مؤهلاته هذه.

ويمكن تفسير قلق المستقبل بناءا على بعض النماذج المعرفية ومنها نموذج أرون بيك :حيث تحدث بيك عن قلق المستقبل من خلال عرضه للنموذج المعرفي للاكتئاب، وهو ينظر إلى الاكتئاب بوصفه تنشيطا لثلاثة أنماط معرفية رئيسية كما هو موضح في الشكل الموالي .



شكل رقم (05) يوضح الثالوث المعرفي لبيك.

(بعلى مصطفى 2015، ص104-105)

5-5 نظرية الوجودية :

يتمثل التفسير الوجودي لقلق المستقبل في رأي كيركيغارد (1813-1855) الذي يرى أن حياة الانسان وفهمها هي سلسلة من القرارات الضرورية، وأن الإنسان عندما يتمعن في اتخاذ قرار معين، فإن هذا القرار سيعمل على تغيير هذا الانسان، وسيضعه أمام مستقبل مجهول، وسيعيش بالتبعية خبرة القلق، فالقلق عند كيركيغارد لا شيء، إنه شعور يوضح للفرد مدى ما يكون عليه وجوده من أسي ومعاناة في هذا العالم الذي يعيش فيه مستقبلاً، ويشير كيركيغارد إلى أن القلق ن المستقبل سببه عدم القدرة على التنبؤ بما سوف يحدث في عالم مجهول، كذلك فإن اختبار الماضي يقود إلى الحزن بسبب فوات الفرص على النمو خلال مراحل التغيير (شلهوب جهاد، 2016، ص39-40)

6-التأثير السلبي لقلق المستقبل:

1. الهروب من الماضي والتشاؤم وعدم الثقة في أحد، واستخدام آلية الدفاع وصلابة الرأي والتعنت.
2. لشعور بالتوتر والانزعاج لأتفه الأسباب والأحلام المزعجة واضطرابات النوم التفكير، وعدم التركيز وسوء الإدراك الاجتماعي والانطواء.
3. الشعور بالتوتر بالوحدة وعدم القدرة على تحسين مستوى المعيشة وكذلك التخطيط للمستقبل، والجمود وقلة المرونة والاعتماد على الآخرين في تأمين المستقبل.
4. يفقد الإنسان تماسكه المعنوي، ويصبح عرضة للانهايار العقلي والبدني.
5. لتوقع داخل إطار الروتين، واختيار أساليب التعامل مع المواقف التي فيها مواجهة مع الحياة.
6. استخدام ميكانيزمات الدفاع مثل: النكوص، الاسقاط، التبرير والكبت.
7. تدمير نفسية الفرد فلا يستطيع ان يحقق ذاته، أو يبذل وإنما يضرب وينعكس ذلك في صورة إضرابات متعددة الأشكال والخرافات والانحراف واختلال الثقة بالنفس.
8. التوقع والانتظار السلبي لما قد يحدث.

9. لالتزام بالنشاطات الوقائية، وذلك ليحمي الفرد نفسه أكثر من اهتمامه بالانخراط في مهام حرة مفتوحة غير مضمونة النتائج.
10. العيش الإنسان في حالة انعدام للطمأنينة على صحته ورزقه.
11. الاعتمادية والعجز واللاعقلانية.

7- الطبيعة المعرفية لقلق المستقبل:

يمثل علم النفس المعرفي اتجاها قويا في علم النفس المعاصر حيث أثر على العديد من المنظرين من مدارس مختلفة ومن سوليفان في المدرسة التحليلية وبأندورا في المدرسة السلوكية. كما تعددت اتجاهات المعرفة وتعددت أغراضها. ولعل ما يهمننا في هذا المجال هو القلق واضطرابات النفسية.

ويعتبر جورج كيلي من علماء النفس اللين أعطوا المعرفة الإنسانية وزنا في تيسير الشخصية في حالتها السواء والمرض، حيث يرى أن أحدث قابل لمختلف التفسيرات وهذا يعني أن تعرض الإنسان للقلق يمكن تفسيره بأكثر من طريقة حتى للحالة الواحدة. كما يرى أن العمليات التي يقوم بها الأشخاص توجه نفسيا بالطرق التي يتوقع فيها الأحداث وعلى اعتبار أن عملية القلق ليست عملية توقع وخوف (تونسى 2012، ص 29)

و يذكر ايزنك افتراض أن الوظيفة الرئيسية للقلق هي تيسير التحري المبكر مشاجرات التهديد والخطر المحدق الخاصة بالأحداث ذات التهديد الفاعل أن مفهوم القلق يعد إشارة لفرط اليقظة، فالقلق سوف يكون أول رد فعل صحي للأفكار الفاعلة البعيدة التي يتم إدراكها عموما أو للحالات المنفرة، وتتجلى وظيفة في كون إشارة تنبيهية مفاجئة وتحت إلى استعداد.

الأمر الذي يزيد من انشغال البال والتفكير في الأحداث المستقبلية منحي معرفي للقلق من خلال نظرية الكفاءة الذاتية، حيث عرف وقدم بأندورا القلق بحالة إدراك المسبق عبر التحريات الممكنة الحدوث، كما يذكر أن التهديد يمثل خاصية علاقته تعكس المنافسة بين إمكانيات التصدي التي يتم إدراكها وأنماط الأذى الفعالة في المحيط، فالأشخاص الذين يعتقدون أن بمقدورهم السيطرة على التهديدات الممكنة .

الفاعلة لا يورطون أنفسهم في التفكير المرتقب، ولا يشكل لهم مصدر إزعاج وتشويش، أما الأشخاص غير القادرين على إيقاف أفكار الأحداث المؤذية فإنهم يكونون عرضة للقلق ويمكن لهم أن يهيئوا أنفسهم لماذا مواجهة سلوكية ولكنها لا تشكل الحل الأكيد لمشاكل المستقبل

(عن المشيخي، 1006، ص28).

وترى سعود أن يمكن وصف قلق المستقبل من خلال المنحى المعرفي على أن إطار لمختلف العمليات المعرفية والمواقف الانفعالية، فالقلق هنا يترافق بتخمينات الخطر المتعلقة بالمستقبل بناء على ما يتوافر في الواقع من معطيات وعلى نوعية التصورات الشخصية، فبعض الأفراد هم أكثر قابلية لتخمين الحالات المستقبلية بكونها خطيرة، لأنهم يملكون تصورات تتضمن معلومات عن المعنى الخطر للحالات وعن مقدرتهم المنخفضة للتعامل مع الخطر بشكل فاعل، فعندما تنشط المخططات المتعلقة بالخطر المستقبلي تحفز أفكار تلقائية سلبية عن الخطر تعكس مواضيع أو كوارث جسدية، اجتماعية، نفسية تتضمن الذات بصورة مباشرة أو غير مباشرة، ولاشك في أن لكل أنواع القلق عموماً عنصراً من المستقبل، ولكن الموضوع الأساسي لقلق المستقبل يتمثل في المستقبل بحد ذات كإطار يوج كائن في صيرورة حيث يتم إدراك أي المستقبل كحالة من عدم اليقين والانشغال وذلك نتيجة إدراك الفرد عجزه عن التعامل مع الظروف الصعبة الماضية والراهنة (سعود 1000 ص22)

8-التعامل مع قلق المستقبل:

من المعروف أن لقلق المستقبل أثر كبير على صحة الفرد وإنتاجية المال من أضرار على الصعيد النفسي والجسمي وهذا الأمر يستدعي المواجهة والمعالجة معاً، لذلك لا بد من أساليب تهدف إلى التخلص من هذا القلق والحد من .و قد أشار الأقصري إلى أن هناك عدة طرق لمواجهة الخوف والقلق من المستقبل باستخدام فنيات العلاج السلوكي والتي يمكن عرضها فيما يلي:

8-1 الطريقة الأولى: إزالة الحساسية المسببة للمخاوف بطريقة منتظمة : وهي أولى

أنواع العلاج السلوكي الهامة فلو أن إنساناً يخاف من شيء ما يقول أن سيحدث ولو حدث سيؤدي إلى آثار وخيمة، فليتخيل هذا الشيء الذي يخشاه قد حدث فعلاً، ثم يقوم باسترخاء عميق لعضلات بطريقة فعالة من خلال علاج القلق بالاسترخاء، لأن ثبت أن أغلب المصابين بالقلق والخوف من المستقبل يعجزون عن الاسترخاء بطريقة فعالة، بل يكونون بحاجة لساعات طويلة من التدريب حتى يتمكنوا من إخضاع عضلاتهم للاسترخاء العميق .و بعد الاسترخاء العميق يلزم استحضار صورة بصرية حية

للمخاوف ثانية فقط .و تكرير ما سبق 35التي تقلق الفرد من المستقبل والاحتفاظ بهذه الصورة لمدة عدة مرات مؤكدا على مواجهة تلك المخاوف حتى لو حدثت إلى أن يتمكن الفرد من تخيل الأشياء التي كانت تثير خوف وقلق دون أن يشعر بالقلق. وهكذا يمكن القول أن طريقة إزالة الحساسية المنتظمة في التخلص من القلق إنما هي وسيلة تركز على المواجهة التدريجية لتلك المخاوف يصحبها استرخاء عميق للعضلات، وتكون المواجهة أولا في الخيال حتى إذا تمت إزالة تلك المخاوف تماما في الخيال فإن يمكن بعد ذلك مواجهتها على أرض الواقع إذا حدثت . الطريقة الثانية :الإغراق وهي أسلوب مواجهة فعلية للمخاوف في الخيال دون الاستعانة باسترخاء العضلات، فالإنسان المصاب بالقلق والخوف من المستقبل يجب أن يتخيل الحد الأقصى من المخاوف أمام، ويتخيل أن تلك المخاوف بعدها الأقصى قد حدثت فعلا، ويكرر التخيل المبالغ في للمخاوف فتارت طويلة حتى يتكيف معها تماما، ويستمر في هذا التصور إلى أن يشعر أن تكرار مشاهدة الحد الأقصى من المخاوف أمام عيني أصبح لا يثيره ولا يقلق لأن اعتاد على تصوره، وهكذا نجد أن الشخص بهذا الأسلوب قد تعلم ذهنيا كيف يواجه أسوأ تقديرات الخوف والقلق، ويتعامل معها في خيال، ويكون مؤهلا لمواجهتها في الواقع لو حدثت. الطريقة الثالثة :طريقة إعادة التنظيم المعرفي وهذه الطريقة العلمية تمت متابعتها وحقت نجاحات كثيرة، بعد أن لوحظ أن الذين يعانون من القلق من المستقبل يشغلون أنفسهم دائما في التفكير السلبي مما يؤدي إلى حالة

القلق والخوف، وعلى هذا الأساس فإن هذه الطريقة قائمة على استبدال الأفكار السلبية بأخرى إيجابية، فعند التفكير السلبي في الأشياء التي تثير القلق والخوف يتم التفكير بعد ذلك مباشرة في عكس ذلك أي في توقع إيجابيات بدل السلبيات، وهذه المعدات في تنظيم التفكير واستحضار النتائج إيجابية المتوقعة لتحل محل النتائج السلبية المقلقة هي التنظيم المعرفي للشخص السوي الذي لا بد ل أن يتوقع النجا تماما كما يتوقع الفشل .فالهدف الأساسي من طريقة إعادة التنظيم المعرفي هو تعديل أنماط التفكير السلبي وإحلال الأفكار إيجابية المتفائلة مكانها. ولو حاولنا الحصول على نتائج إيجابية في التخلص من القلق والخوف من المستقبل باستخدام هذه الطريقة وحدها فلا بد أن نعلم أنها بطيئة إلى حد ما، وتحتا إلى فترة زمنية قد تطول إلى أن ينتهي الإنسان من التغلب على مخاوف تماما. ولعل أفضل الطرق الثلاثة السابقة الذكر والتي يستجيب لها الكثيرون هي طريقة التدريب البطيء المتأني التي يصاحبها الاسترخاء، لأن التدريب على الاسترخاء يساعد في زيادة اكتساب الإنسان الشعور بالسيطرة على ذات والهدوء أثناء مواجهة الأخطار، فهذه الطريقة ليست مجرد خيال فقط إنما فائدتها تكمن في

إزالة الخوف من العقول بالتدرج، أما بالنسبة للإنسان الشجاع صاحب اماردة القوية فإن المواجهة المباشرة على أرض الواقع هي أسرع سبيل للقضاء على القلق والخوف من المستقبل - 121، ص 1001 (الأقصري، 122)

ويرى المشيخي أن بسلطان اماردة والثقة بالنفس وبالقدرة على التحكم في الانفعالات والتفكير بهدوء وموضوعية وبإدراك الفرد لحدود قدرات وطاقت والقدرة على تغيير سلبيات ذات وبمواجهة الأفكار والمعتقدات الخاطئة وباستخدام المنطق والتحليل الذاتي وتفهم حقيقة المخاوف وأسبابها يمكن القضاء على الخوف والقلق من المستقبل، فالخوف من المستقبل يجعل الفرد يضع أهدافا كبيرة جدا ثم يصعب علي تحقيقها والنتيجة قلق مزمن وتعاسة دائمة بسبب إخفاق المستمر لأن كل هدف غير محقق سيمثل إخفاقا، فمشكلة معظم الذين يعانون من القلق والخوف من المستقبل أنهم غير قادرين على وضع أهداف واقعية لتوجي حياتهم، فهم يسعون دائما لتحقيق أهداف عالية جدا فينتهي بهم الأمر إلى الهزيمة وإخفاق، لذلك من الأفضل أن يضع المرء هدفا جيدا وواقعا لنفس وفق القدرات وإمكانات، فبتحقيق لذلك الهدف يشعر بالإنجاز وبتحقيق الذات فيزول عن الخوف 21 - 06، ص 1006 والقلق من المستقبل (المشيخي، وترى الباحثة أن اميمان بالله وأن الرضى بالقضاء والقدر والقدرة على التحكم في الانفعالات والتفكير بطريقة واضحة وهادئة ووضع أهداف واقعية ومواجهة الأفكار والمعتقدات الخاطئة واستخدام المنطق والوقوف على حقيقة المخاوف وأسبابها كلها وسائل كفيلة بالقضاء على قلق المستقبل .

خلاصة:

نستخلص من خلال عرضنا مشترك بين العديد من الاضطرابات النفسية والعقلية بل وحتى في أمراض عضوية شتى، وهو حالة من عدم الارتياح والضيق وانشغال الفكر بما يحمل المستقبل الأكثر بعد، وهذه الحالة تزداد حدتها عندما تكون الظروف الراهنة صعبة ومعقدة. كما نستخلص أيضا أن قلق المستقبل يؤثر بشكل سلبي على الشخصية فيحدان من قدراتها وإمكانياتها ويجعلانها رهينة للأفكار اللاعقلانية والتوقعات السلبية، ولهذا ينبغي المسارعة في علاجها خاصة

الفصل الرابع :إجراءات الدراسة الميدانية :

تمهيد

- ✓ المنهج المستخدم
 - ✓ العينة ومواصفاتها
 - ✓ أداة الدراسة
 - ✓ التعريف بالأداة المستخدمة في الدراسة
 - ✓ الدراسة الأساسية
 - ✓ الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة
- خلاصة الفصل

تمهيد:

بعد أن قمنا بتحديد إشكالية الدراسة، والهدف منها وأهميتها والمفاهيم الإجرائية، وتخصيص الفصل الثاني إلى متغير جودة الحياة وذلك بتعريفه والتطرق إلى مفاهيمه الأساسية كل من أنواعه وابعاده و.....الخ، والفصل الثالث لمتغير قلق المستقبل ومحاولة الإلمام بأهم مفاهيمها.

ففي هذا الفصل سوف نتعرض فيه إلى منهجها والتطرق إلى الدراسة الاستطلاعية وحدودها المكانية والزمنية والبشرية وأدوات البحث، والخصائص السيكومترية للأداة والتطرق إلى الدراسة الأساسية وحدودها المكانية والزمنية والبشرية وأهم الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة .

التذكير بتساؤلات الدراسة :

- ما مستوى جودة الحياة لدى طلبة الطب بجامعة قاصدي مرباح ورقلة ؟
- ما مستوى قلق المستقبل لدى طلبة الطب بجامعة قاصدي مرباح ورقلة ؟
- ما العلاقة بين جودة الحياة وقلق المستقبل لدى طلبة كلية الطب بجامعة قاصدي مرباح ورقلة ؟
- هل يمكن التنبؤ بقلق المستقبل عن طريق جودة الحياة بجامعة قاصدي مرباح ورقلة ؟

1-منهج الدراسة :

ان موضوع الدراسة هو الذي يفرض على الباحث استخدام المنهج دون غيره لذلك تختلف المناهج باختلاف المواضيع وحتى يتمكن الباحث من دراسة موضوعه دراسة علمية فان تحديد المنهج المتبع في البحث تعد خطوة هامة وضرورية تماشيا مع طبيعة هذه الدراسة التي تبحث عن العلاقة بين كل من جودة الحياة وقلق المستقبل لدى طلبة كلية الطب فقد اتبع المنهج الوصفي الارتباطي الذي يعنى بدراسة وتحليل الارتباط بين المتغيرات أي العلاقة القائمة بينهما (الرشيدي .2000ص67).

2-العينة ومواصفاتها:**2-1-مجتمع الدراسة :**

يشمل مجتمع الدراسة (30) طالب من كلية الطب في جامعة قاصدي مرباح - ورقلة - حيث تم تطبيق الدراسة الاستطلاعية (30) وكذلك عينة الدراسة الأساسية (30) طالب استخدام تقنية عن بعد استبيان الكتروني .

2-1-1- الدراسة الاستطلاعية :

تقوم الدراسة الاستطلاعية على التأكد من الخصائص السيكومترية الأدوات جمع البيانات لمعرفة مدى ملائمتها لعينة الدراسة، وتتمثل أهمية الدراسة الاستطلاعية في الوقوف على بعض الأهداف :
يهدف تحقيق النقاط التالية:

- 1- التأكد من وضوح الصياغة اللغوية لفقرات المقياسين
- 2- تعرف الباحثة على الظاهرة التي ترغب في دراستها وجمع معلومات وبيانات عنها.
- 3- استطلاع الظروف التي يجري فيها البحث والتعرف على العقبات التي تقف في طريق إجرائه
- 4- صياغة مشكلة البحث دقيقة تمهيدا لدراستها دراسة معمقة
- 5- التعرف على أهم الفروض التي يمكن إخضاعها للتحقيق العلمي وذلك باستنباطها من البيانات والمعطيات التي تقوم الباحثة بتأملها.
- 6- توضيح مفاهيم المصطلحات العلمية وتحديد معانيها تحديدا دقيقا يمنع من الخلط بين ما هو متقارب منها.
- 7- الوصول إلى أنسب الطرق المنظمة لتحديد هيكل العمل المطلوب والقائم على توزيع وجمع الاستمارات وتنفيذ المقياس بدقة وسهولة
- 8- المعالجة الإحصائية من أجل التأكد من صدق وثبات المقاييس .

3- الأدوات المستخدمة في الدراسة :

لجمع المعلومات في هذه الدراسة استخدمت الباحثة مقاسين :

أولا : مقياس جودة الحياة

ثانيا: مقياس قلق المستقبل

مقياس جودة الحياة: إعداد (محمود منسي وعلى كاظم 2006)

مقياس جودة الحياة :

بعد التعرف على الخصائص النفسية والاجتماعية لأفراد العينة، والدراسات السابقة المتعلقة بمشكلة الدراسة واستطلاع رأي أفراد العينة عن طريق المقابلات الشخصية، قامنا بتعديل المقياس وفق الخطوات التالية

*اطلعت على الأطر النظرية والدراسات السابقة التي تناولت موضوع جودة الحياة بالبحث والدراسة
*الإطلاع على مجموعة من مقاييس لجودة الحياة ومنها: مقياس جودة الحياة لمنظمة الصحة العالمية (WHOQOL) تعريب بشرى إسماعيل أحمد (2008)، مقياس جودة الحياة لمنسي وكاظم (2006).

3-1- وصف المقياس:

أداة جودة الحياة :

-وصف مقياس جودة الحياة :

- 1_ البعد الأول: جودة الصحة العامة: تشمل فقرات من (1_10).
 - 2- البعد الثاني: جودة الحياة الأسرية والاجتماعية: تشمل فقرات من (11-20).
 - 3- البعد الثالث: جودة التعليم والدراسة: وتشمل فقرات من (21-30).
 - 4- البعد الرابع: جودة العواطف (الجانب الوجداني): ويشمل فقرات من (31-40).
 - 5- البعد الخامس: جودة الصحة النفسية: يشمل فقرات من (41-50).
 - 6- البعد السادس: جودة شغل وقت الفراغ: ويشمل فقرات من (51-60).
- حيث أن قمنا بحذف ثلاث ابعاد وذلك طبقا للدراسات السابقة وطول المقياس وهي كالاتي :

1. جودة الحياة الاسرية والاجتماعية: تشمل فقرات من 01-10.
2. جودة التعليم والدراسة: وتشمل فقرات من 11-20.
3. جودة العواطف الجانب الوجداني: من 21-30.

تصحيح المقياس: يتكون المقياس في صورته النهائية من (30) فقرة

أعطيت الفقرات الموجبة التي تحمل الأرقام الفردية الدرجات (1-2-3-4-5) حيث أعطي عكس الميزان السابق للفقرات السالبة التي تحمل الأرقام الزوجية حيث تم صياغة 10 فقرات لكل بعد (5 فقرات موجبة -5 فقرات سالبة).

جدول(02) يوضح الأبعاد جودة الحياة

الأبعاد	الفقرات
جودة الحياة الأسرية والاجتماعية	10-01
جودة الحياة التعليم والدراسة	20-11
جودة العواطف والجانب الوجداني	30-21
المجموع	30

3-2- وصف مقياس قلق المستقبل:

قمنا بتبني مقياس الذي قام بإعداده غالب علي المشيخي (2009) وجرى بناء هذا المقياس من خلال مراجعة الاطار النظري والدراسات السابقة التي بحثت في موضوع قلق المستقبل مثل دراسة كل من (Zaleski1996) .

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

3-2-1 أبعاد مقياس قلق المستقبل :

البعد الأول: التفكير السلبي نحو المستقبل: ويقصد به مجموعة الأفكار والمعتقدات الخاطئة والسلبية التي يدركها الفرد وتؤدي إلى شعوره بعدم الارتياح والتوتر والخوف من المستقبل .

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

البعد الثالث: القلق من الأحداث الحياتية الضاغطة: وهي الضغط التي يعانيها الفرد سواء كانت ضغوطاً أسرية أو اجتماعية أو اقتصادية وتنعكس على نظرته للمستقبل.

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

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

تصحيح المقياس :

يتكون المقياس في صورته النهائية من 43 عبارة تحت خمسة ابعاد مختلفة لقلق المستقبل كما هو موضح في الجدول التالي :

جدول رقم (03) يوضح 43 عبارة تحت خمسة ابعاد مختلفة لقلق المستقبل

م	الابعاد	أرقام العبارة	عدد العبارات
1	التفكير السلبي تجاه المستقبل	.1،6،11،16،21،26،31،36	8
2	النظرة السلبية للحياة	.2،7،12،17،22،27،32،37،41	9
3	القلق من الاحداث الحياتية الضاغطة	.3،8،13،18،23،28،33،38،42	9
4	المظاهر النفسية لقلق المستقبل	.39،4،9،14،19،24،29،34	8
5	المظاهر الجسمية لقلق المستقبل	.5،10،15،20،25،30،35،40،43	9
43			

وهنا رأى الباحث في الدراسة الحالية المستخدم للمقياس بإضافة بدلين للحصول على ميزان متصل مع العلم أن المقياس كان يحتوي على 3 بدائل وتم تعديله من خلال الباحث رتبي يشمل خمس بدائل (لا تنطبق أبداً، تنطبق نادراً، تنطبق أحياناً، تنطبق غالباً، تنطبق دائماً) ويسمى هذا الأسلوب بأسلوب التقدير الجمعي ليريكارت، وهو من أشهر الاساليب استخداماً. كما أن عدد البدائل الخمسة

تساعد على زيادة درجة الثبات حيث يزداد بزيادة عدد البدائل المستخدمة، بالإضافة إلى أن هذا الأسلوب يساعد على المعالجة الإحصائية باستخدام الحاسب الآلي من خلال نظام الإحصائي SPSS، وتتراوح بذلك الدرجات بين (43-215) درجة.

4- الدراسة الأساسية :

قمنا بتطبيق الدراسة الأساسية على (30) طالب وطالبة من كلية الطب بجامعة قاصدي مرباح ورقلة

- الخصائص السيكومترية :

- الصدق مقياس جودة الحياة وقلق المستقبل

- نظرا الظروف الصعبة التي واجهتنا في هذا العام تم استغناء عن الخصائص السيكومترية لعينة الاستطلاعية

- عدم توفير العينة حجم مناسب للدراسة .

- تم الاستغناء عن الاستبيان ورقي استبداله استبيان الكتروني .

4-1- إجراءات الدراسة الأساسية :

1- الحدود الزمنية والمكانية للدراسة :

طبقت الدراسة الأساسية ما بين 2020/05/30 على غاية 2020/07/22 خلال الموسم الجامعي طلبة كلية الطب وعلوم المادة بجامعة قاصدي مرباح - ورقلة

جدول رقم (04) يوضح توزيع أفراد العينة الدراسة الأساسية

عينة الدراسة الأساسية	ذكور	إناث	مجموع
مستوى أولى	3	4	30
مستوى الثاني	2	3	30
مستوى الثالث	2	5	30
مستوى الرابع		3	30

30	2	2	مستوى الخامس
30		1	مستوى السادس
30	3		مستوى السابع

6/ الأساليب الإحصائية المستخدمة :

بعد تجميع البيانات عن طريق كل من استبيان جودة الحياة واستبيان قلق المستقبل تم استعانة ببرنامج (SPSS20) الإحصائي للحصول على النتائج حيث استخدام مجموعة من الأساليب الإحصائية بهدف قياس خصائص السيكومترية لأدوات الدراسة والتي منها:
أما معالجة فرضيات الدراسة تم حساب

-الاختبار الفرضيات الثلاثة الأولى تم حساب المتوسط الحسابي والمتوسط الحسابي الحقيقي

-الاختبار الفرضية الثانية : تم حساب أسلوب الارتباط الجزئي ويقصد به الارتباط بين متغيرين او استبعاد أثر متغير (أو أكثر)، ويرجع سبب ارتباط الجزئي على وجود علاقة ارتباط معنوية بين متغيرين قد يكون بسبب ارتباطهما وتأثيرهما بمتغير آخر، بحيث بعد استبعاد أثر هذا المتغير قد تحصل على درجة ارتباط مختلفة عنه في حالة عدم استبعاده، ليس هذا المتغير فحسب بل يمكن أن تصبح العلاقة غير معنوية.

-الاختبار الفرضية الرابعة تم حساب أسلوب الانحدار الخطي المتعدد: هو من الأساليب الإحصائية

التي تتضمن دقة الاستدلال والتي تعتمد على مهارات خاصة من أجل تحسين نتائج البحث عن طريق الاستخدام الأمثل للبيانات في إيجاد علاقة سببية يقصد به التوصل على معادلة خطية تربط بين متغير تابع وعدة متغيرات مستقلة (المنبئات) ويكون الهدف من ذلك إمكانية التنبؤ بالمتغير التابع باستخدام مايعرف بالتشتت أو الانتشار يوضح نوع العلاقة بين المتغيرات المستقلة والتابعة ويصفها في صورة علاقة دلالية.

خلاصة الفصل :

بعد عرضنا الفصل خاصة بالإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية، بداية المنهج المتبع في دراسة، وكذلك أدوات جمع البيانات وخصائصها السيكمترية، في الأخير تم التعرف على جمع الوسائل الإحصائية المستخدمة التي من خلالها حصلنا على نتائج الدراسة.

الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة نتائج التساؤلات

تمهيد

- 1- عرض وتحليل ومناقشة نتائج التساؤل الأول .
- 2- عرض وتحليل ومناقشة نتائج التساؤل الثاني .
- 3- عرض وتحليل ومناقشة نتائج التساؤل الثالث .
- 4- عرض وتحليل ومناقشة نتائج التساؤل الرابع.

خلاصة الفصل

تمهيد:

بعدما قمنا بعرض كل من إجراءات الدراسة الميدانية في الفصل السابق سنتطرق في هذا الفصل إلى عرض وتحليل ومناقشة النتائج المتواصل إليها سواء كانت بالإثبات أو النفي، حيث تهدف الدراسة الحالية إلى : معرفة مستوى جودة الحياة وقلق المستقبل لدى طلبة الطب بجامعة قاصدي مرياح ورقلة والعلاقة بينهما وهل يمكن التنبؤ بجودة الحياة من خلال قلق المستقبل وسوف نتطرق سلفاً إلى عرض وتحليل ومناقشة النتائج .

أولاً: عرض وتحليل وتفسير ومناقشة نتائج التساؤل الأول :

ينص التساؤل على ما يلي :مامستوى جودة الحياة لدى طلبة كلية الطب بجامعة قاصدي مرياح ورقلة ؟

وتم معالجة البيانات إحصائياً من خلال مقارنة المتوسط الحسابي للعينة بمستويات جودة الحياة وذلك من خلال تحديد المستويات كالاتي :

حساب مدى الدرجات $120=30-150$

$40 = 3/120$

من 30 إلى 70 منخفض

من 71 إلى 111 متوسط

من 112 إلى 150 فما فوق مرتفع

وتلخص نتيجة التساؤل الأول في الجدول الموالي :

الجدول رقم (05) يوضح نتائج التساؤل الأول

المتغير	المجال	المتوسط الحسابي	المستوى
جودة الحياة	30 إلى 70 منخفض	91	متوسط
	71 إلى 111 متوسط		
	112 إلى 150 مرتفع		

نلاحظ من خلال الجدول (05) أعلاه أن قيمة المتوسط الحسابي لدى أفراد العينة (91) و المنحصر في المجال (71 إلى 111) وبالتالي وفق مستوى جودة الحياة لدى الطلبة الطب متوسط وبناء نتائج

الجدول تبين أن مامستوى طلبة الطب في جودة الحياة متوسط الأول التي تنص "ما مستوى جودة الحياة"

وهذه النتيجة توضح القدرة الطالب بتحقيق جملة من أهداف لوصول إلى أفضل كما أشار بروان (2003) إلى مستويات تحدد المدخل إلى جودة الحياة الأساسية والشعور بالرضا عن جوانب الحياة المهمة في حياة الشخص.

تختلف الدراسة الحالية مع دراسة رغداء نعيصة (2012) إلى توصلت نتائجها إلى وجود مستوى جودة الحياة منخفض

تنفق هذه النتيجة مع دراسة أحمد المشابقة (2015) حيث أظهرت نتائجها وجود مستوى مرتفع من جودة الحياة لدى طلاب كلية التربية والآداب.

أما الدراسات التي تختلف فقد يعود اختلافها إلى نقص الخدمات التي تقدم الطلبة مثل عدم اعتماد الطرق التكنولوجية المتناسبة مع متطلبات العصر، فمن خلال الاتجاه الاجتماعي أن الاهتمام بدراسات جودة قد بدأت منذ فترة زمنية طويلة وقد ركزت على مؤشرات الموضوعية في الحياة .

2- عرض وتحليل ومناقشة وتفسير التساؤل الثاني :

ينص التساؤل الثاني على : ما مستوى قلق المستقبل لدى طلاب كلية الطب جامعة قاصدي مرباح؟ ولمعالجة هذه البيانات هذا التساؤل احصائيا تم تحديد ثلاثة مجالات لمستوى القلق كمايلي:

الدرجات تتراوح بين (43-215) درجة، وعليه تحدد مستويات قلق المستقبل كالآتي :يحسب المدى ثم يقسم على ثلاثة فنحصل على

1. من 43 الى 100 منخفض.

2. من 101 الى 158 متوسط .

3. من 159 الى 215 مرتفع .

وتظهر النتائج كالآتي :

الجدول رقم (06) يوضح نتائج التساؤل الثاني

المتغير	المجال	متوسط الحسابي	المستوى
قلق المستقبل	43 إلى 100 منخفض	87.07	منخفض
	101 إلى 158 متوسط		
	159 إلى 215 مرتفع		

يتضح من خلال الجدول (06) أعلاه أن المتوسط الحسابي لدى أفراد العينة (87.07) و المنحصر المجال (43 إلى 100) و بالتالي وفق مستوى قلق المستقبل لدى طلبة كلية الطب منخفض وبناء على نتائج الجدول تبين أن مستوى قلق المستقبل لدى طلبة كلية الطب بجامعة قاصدي مباح ورقلة حول مستقبلهم منخفض وهذه النتيجة وضحت القدرة الطالب بتحقيق جملة من أهداف أي أنه بانخفاض مستوى قلق المستقبل ارتفاع مستوى جودة الحياة والعكس صحيح وذلك الدراسة تنبؤيه أي تنبؤ متغير بأخر وقد وضحت بعض الدراسات ذلك في كون أن قلق المستقبل منخفض وهناك من هو متوسط وهناك من هو مرتفع بينما تختلف النتائج باختلاف البيئات مثل دراسة كرميان 2008. النعيمي والجباري.

ففي رأيي فان انخفاض درجة قلق المستقبل الى منخفض أو بسيط يعود الى تهيؤ الطلاب لمواجهة تحديات الحياة وقدرتهم على التكيف مع التغيرات المفاجئة. بالإضافة الى أن توجي الى تمتع الشباب بمهارات حياتية مهمة كالنظرة التفاؤلية للمستقبل والنظرة الايجابية تجاه المستقبل والحياة فقد وجد العطافي 2010 انخفاض درجة قلق المستقبل لدى النساء في محافظة ديالي بالعراق، وفسر ذلك بأنه نتيجة حالة التطبع بالمخاوف والصدمات وكل الصدمات وكل مصادر القلق والوصول الى حالة الاشباع وعدم التأثر لأي خطر مهدد أو قلق مؤرق وهناك دراسات ترى عكس ذلك أي أن قلق المستقبل مرتفع وذلك يعود للنظرة التشاؤمية والنظرة السلبية تجاه لمستقبل فنجد دراسة السبعواي (2006) العراق : المعنونة بقلق المستقبل لدى طلبة كلية التربية وعلاقته بالجنس والتخصص الدراسي

والتي هدفت إلى التعرف على مستوى قلق المستقبل لدى طلبة كلية التربية بشكل عام، والتعرف على العلاقة بين قلق المستقبل ومتغيري الجنس والتخصص الدراسي

(علمي، أدبي) لدى أفراد العينة . كما تكونت عينة الدراسة من (578) طالبا وطالبة كلية التربية، كما تم استخدام أداة الباحثة مقياس (الخالدي) لقلق المستقبل طالب وطالبة ،

كما توصلت الدراسة إلى النتائج التالية : وجود مستوى عال من قلق المستقبل لدى أفراد العينة. وجود علاقة ارتباطية دالة بين قلق المستقبل ومتغير الجنس لصالح الاناث.

التساؤل الثالث :ما طبيعة العلاقة بين جودة الحياة وقلق لمستقبل لدى طلبة كلية الطب بجامعة قاصدي مرباح ورقلة ؟

جدول رقم (07) يوضح نتائج التساؤل الثالث

متغيرات الدراسة	معامل الارتباط
قلق المستقبل	-0.077
جودة الحياة	

بالنسبة لمعامل الارتباط كما هو موضح في الجدول بلغ -0.077 وهذا يعني وجود علاقة ضعيفة سالبة أي كلما ارتفع مستوى جودة الحياة قل قلق المستقبل. وقد يعود ضعف معامل الارتباط الى العينة الصغيرة، ونتوقع لو كانت العينة اكبر تظهر العلاقة السالبة قوية .

وذلك ما أكدته عدت دراسات في مجال جودة الحياة وقلق المستقبل:

وذلك ما أكدته عدة دراسات في هذا كما برهنته دراسة الطاهر بالجزائر 2010 المعنونة بمصادر الضغوط النفسية كما يدركها الطلبة الجامعيين وعلاقتها بقلق المستقبل دراسة مقارنة على عينة من طلبة جامعة الأغواط كما يبلغ تعداد عينة الدراسة 120 طالب وطالبة أعمارهم بين (20-37) سنة كما تم استخدام مقياس قلق المستقبل ومقياس الاحداث الحياتية الضاغطة من إعداد زينب شقير كما هدفت الدراسة إلى معرفة طبيعة العلاقة بين مصادر الضغوط النفسية وقلق المستقبل لدى

طلبة التخرج، تحديد الفروق بين الطلبة والطالبات في قلق المستقبل كما توصلت الدراسة إلى النتائج التالية :

وجود علاقة بين مصادر الضغوط النفسية وقلق المستقبل حيث أن دراستنا هذه في استنتاجنا بأنه العلاقة بين قلق المستقبل وجودة الحياة علاقة ضعيفة وذلك قد يعود إلى العينة الصغيرة التي استخدمناه كما أكدت دراسة رغداء :

هدفت الباحثة من خلال البحث إلى التعرف على مستوى جودة الحياة لدى طلبة جامعتي دمشق وتشرين حسب متغير البلد (المحافظة) : دمشق اللاذقية والنوع الاجتماعي (ذكر، أنثى) و التخصص (علوم نظرية، علوم تطبيقية) للتعرف على جودة الحياة لدى عينة من هاتين الجامعتين .

وقد تم استخدام مقياس جودة الحياة لطلبة الجامعة من إعداد(منسي وكاظم)، بلغ عدد أفراد العينة ككل 360 طلباً، ومن أهم النتائج التي توصلت لها الباحثة "وجود مستوى متدني من جودة الحياة الجامعية لدى طلبة كل من جامعتي دمشق وتشرين .(بركبيه آسيا، ص9،2017)

التساؤل الرابع : هل يمكن التنبؤ بقلق المستقبل من خلال جودة الحياة لدى طلاب الطب

جدول رقم (08) يوضح نتائج التساؤل الرابع

المتغير التابع	المتغير المستقبلي	مصدر التباين	درجة الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
قلق المستقبل	جودة الحياة	الانحدار الخطأ المجموع	1 28 29	114363 19363513 19177867	114353 680840	168	685

بين الجدول رقم(08) ثبات صلاحية النموذج المستخدم في تحليل الانحدار نظراً لارتفاع قيمة (ف) المحسوبة عن قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة (0.685) في تأثير جودة الحياة غير دالة قيمة ف البالغ (168) كما أجودة الحياة بنسب متفاوتة من التباين قلق المستقبل، وذلك يرجع لتأثير جودة الحياة، وبناء على ذلك تم إجراء تحليل الانحدار المتعدد الاختبار أتر جودة الحياة .

الجدول (09) يوضح قيم معاملات الانحدار وقيم ودلالاتها الإحصائية للمتغيرات المنبئة

مصدر الانحدار	معامل الانحدار	الخطأ المعياري	قيمة بيتا	قيمة ت	مستوى الدلالة
ثابت الانحدار	97977	27.045	-077-	3.623	0.01
جودة الحياة	-119-	290		-410-	685

الجدول رقم (09) أن ثابت معادلة الانحدار أو ثابت التنبؤ لجودة الحياة، معامل الانحدار الجزئي غير المعياري ذات قيم دالة عند مستوى (0.01) ومن متابعة قيم معاملات الانحدار المعياري (لتفاعل جودة الحياة نجد أن قيمة (-)0.77) ويلاحظ أن كل تغير مقداره درجة معيارية واحدة في قيم تفاعل جودة الحياة يؤدي إلى تغير قيمة قلق المستقبل، أي أن تغير مقداره درجة معيارية واحدة في قيمة جودة الحياة يؤدي إلى تغيير قيمته (0.77) في قيمة تكوين قلق المستقبل، وبدلالة قيم اختبار (ت) يتضح أن جودة الحياة ذات أثر في قلق المستقبل، حيث إن ارتفاع قيم (ت) المحسوبة عن قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة (0.001) تظهر جودة الحياة لها لقيمتها السالبة هذا يرجع حجم العينة. وتؤثر على جودة الحياة لها على قلق المستقبل، يمكننا صياغة معادلة الانحدار التي تساعدنا في التنبؤ في انخفاض قلق المستقبل وذلك بمعرفة درجته في جودة الحياة قلق المستقبل -جودة الحياة ويمكن تفسير علاقة عكسية منخفضة

وتفسر جودة الحياة وفقا للمنظور النفسي على أنه البناء الكلي الشامل الذي يكون من المتغيرات المتنوعة التي تهدف إلى إشباع الحاجات الأساسية للأفراد الذين يعيشون في نطاق هذه الحياة بحيث يمكن قياس هذا الإشباع بمؤشرات موضوعية ومؤشرات ذاتية، كلما انتقل الإنسان إلى مرحلة جديدة من النمو فرضت عليه متطلبات الحياة في المرحلة الجديدة فيظهر الرضا في حالة الإشباع أو عدم الرضا حالة عدم إشباع نتيجة لتوافر مستوى مناسب من جودة الحياة (مسعودي، 2015، ص206)

خلاصة الفصل:

تم في الفصل عرض كل ما يتعلق بالإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية ، بداية بالمنهج المتبع في الدراسة تم تفصيل خصائص العينة وكذلك أدوات الدراسة وخصائصها السكيومترية ، التي أثبتت النتائج صدقها وثباتها .

خلاصة واقتراحات الدراسة

خلاصة الدراسة :

تطرقت الدراسة لكل ما يتعلق بالجانب النظري والتطبيقي لموضوعي جودة الحياة وقلق المستقبل، إذ تعتبر جودة الحياة محورا أساسا في حياة الفرد، كل من جوانب النفسية والاجتماعية وذلك من خلال إشباع حاجاته للوصول إلى السعادة والرفاهية ويسعى الطالب لتحقيق أهدافه وطموحاته، وتغلب على الصعوبات التي تواجه أثناء تحقيق الذات.

وبناء عليه هدفت الدراسة الحالية إلى معرفة العلاقة بين الجودة الحياة وقلق المستقبل، وذلك من خلال تقديم الإطار النظري لكل من متغيرين، وتم محاولة الإلمام بكل ما يخص موضوع جودة الحياة وقلق المستقبل

- حيث أثبت نتائج دراسة الحالية :

* مستوى جودة الحياة لدى طلاب كلية الطب جامعة قاصدي مرباح متوسط

* مستوى قلق المستقبل لدى طلاب كلية الطب جامعة قاصدي مرباح منخفض

* العلاقة بين جودة الحياة وقلق المستقبل لدى كلية الطب جامعة قاصدي مرباح علاقة سالبة

* يمكن التنبؤ بقلق المستقبل لدى كلية الطب جامعة قاصدي مرباح من خلال جودة الحياة.

- انطلاقا من النتائج المتحصل عليها يمكن وضع الاقتراحات التالية:

* إعداد البرامج الإرشادية والوقائية والعلاجية من أجل تخفيف حدة القلق المستقبل لدى الطالبة

* إدخال مفهوم جودة الحياة في بعض المناهج الدراسية بالجامعة، لأن هذا يساعد كثيرا من الطالبة في

إدراك معايير جودة الحياة

* الاهتمام بموضوعات علم النفس الايجابي مثل : معنى الحياة وجوديتها، التكيف والتوافق، الدعم

الاجتماعي، التوجه نحو الحياة، الإحساس بالسعادة، التفاؤل، الرضا

* إجراء المزيد من الأبحاث والدراسات في جودة الحياة وعلاقتها بمتغيرات الأخرى

قائمة المراجع

قائمة المراجع :

- أبو حلاوة محمد السعيد (2010):جودة الحياة المفهوم والأبعاد، المؤتمر العلمي المرنوي لكلية التربية جامعة كفر الشيخ، جودة الحياة كاستثمار للعلوم التربوية والنفسية في الفترة من(13-14)أبريل ص ص (221-253)
- اسماعيل بكر (2012) جودة الحياة وعلاقتها بالانتماء والقبول الاجتماعيين الطبعة الأولى دار الحامد للنشر والتوزيع عمان -الأردن.
- آسيا بركبيه (2018) مستوى الطموح والاتزان الانفعالي كمنبئات بجودة الحياة لدى طلبة الإرشاد، شهادة ماستر، جامعة قاصدي مرباح -ورقلة
- بسماء، أدم، ياسر، الجاجان (2014)جودة الحياة وعلاقتها بتقدير الذات لدى عينة من طلبة قسمي علم النفس والإرشاد النفسي في كلية بجامعة دمشق، مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات الإنسانية، المجلد(36)
- بكار سارة (2013)أنماط التفكير لدى طلبة الجامعة وقلق المستقبل المهني على عينة من طلبة جامعة تلمسان دراسة مقدمة لنيل شهادة الماجستير جامعة أبي بكر بلقايد.
- بن الطاهر التيجاني (2010) مصادر الضغوط النفسية كما يدركها الطلبة الجامعيين وعلاقتها بقلق المستقبل على عينة من طلبة جامعة الاغواط مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية العدد الأول .
- بوزيان فاطمة (2015)،استراتيجيات المواجهة وعلاقتها بجودة الحياة لدى عينة من الأرامل، رسالة ماجستير، جامعة قاصدي مرباح -ورقلة-
- بوعيشة أمال،، جودة الحياة وعلاقتها بالهوية النفسية لدى ضحايا الإرهاب (شهادة دكتوراه)جامعة محمد خيضر -بكرة 2014/2013
- حرطاني أمينة (2014)جودة الحياة الأمهات وعلاقتها بالمشكلات السلوكية عند الأبناء ،رسالة ماجستير،كلية العلوم الاجتماعية،جامعة وهران ،الجزائر

- رجاء محمود مريم (2016)، الصلابة النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طالبات جامعة الملك سعود، دراسات عربية في التربية وعلم النفس، العدد الرابع والسبعون .
- رغداء نعيصة علي (2012) جودة الحياة لدى طلبة جامعتي دمشق وتشرين، مجلة جامعة دمشق مجلد (28)، العدد 1
- شربي كريمة(2015) جودة الإنسان وعلاقتها بالضغط النفسية لدى الممرضين والمرضات لدى عينة من الممرضين والمرضات، رسالة ماستر اكايمي، جامعة قاصدي مرباح-ورقلة
- شلهوب جهاد (2016) قلق المستقبل وعلاقته بالصلابة النفسية لدى عينة من الشباب في مراكز الايواء المؤقت في مدنتي دمشق والسويداء، رسالة مقدمة لنيل درجة الماجستير في علم النفس جامعة دمشق .
- شيخي مريم (2014): طبيعة العمل وعلاقتها بجودة الحياة دراسة ميدانية بعض المتغيرات، رسالة ماجستير، جامعة تلمسان، الجزائر
- صالح الحمداني (2011) الاغتراب - التمرد قلق المستقبل الطبعة الأولى دار الصفاء للنشر والتوزيع عمان -الأردن.
- عبد السادة عبد السجاد (2011) قلق المستقبل لدى طلبة الدراسة الاعدادية في مركز محافظة البصرة مجلة أداب البصرة العدد 52.
- عتو أمينة (2015) جودة الحياة عند الشخصية البارانويدية دراسة عيادية لثلاث حالات شهادة ماستر -كلية العوم الانسانية والاجتماعية -جامعة مولاي سعيدة الطاهر-سعيدة -الجزائر
- عمرون دليلة (2017)، مستوى الطموح وعلاقته بجودة الحياة لدى المرأة العاملة المتأخرة عن الزواج، شهادة ماستر، جامعة محمد بوضياف، المسيلة
- فلسطين .

- فوزية داهم (2015) جودة الحياة وعلاقتها بالأفكار للاعقلانية المرتبطة بقلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي شهادة الماستر -جامعة الشهيد حمة لخضر الوادي -الجزائر
- فيصل، خليل الربيع، رمزي محمد، عطية (2016)الاتزان الانفعالي وعلاقته بضبط الذات لدى طلبة جامعة اليرموك، دراسات العلوم التربوية، جامعة اليرموك، الأردن، المجلد (43)،ملحق 3
- لخضر عمران (2009)الإصابة بداء السكري وعلاقتها بتدهور جودة الحياة لدى المصابين دراسة ميدانية بالمستشفى النهاري لمرض السكري بوادي العثمانية ،رسالة ماجستير ،جامعة باتنة ، الجزائر .
- مبارك بشرى عناد (دس)جودة الحياة وعلاقتها بالسلوك الاجتماعي لدى النساء المتأخرات عن الزواج، مجلة الآداب، العدد 99،ص ص:714-771
- محمد أحمد خدام المشاقبة (2015) جودة الحياة كمنبئ لقلق المستقبل لدى طلاب كلية التربية والآداب في جامعة الحدود الشمالية،مجلة جامعة طيبة للعلوم التربوية . المجلد 10،العدد 1 ،ص-ص
- محمد، أحمد خدام، المشاقبة (2015) جودة الحياة كمنبئ لقلق المستقبل لدى طلبة كلية التربية والآداب في جامعة الحدود الشمالية، مملكة العربية السعودية، مجلد (10)، العدد 1.
- محمدي فوزية ،أمال بوعيشة (2013)معوقات جودة الأسرية ، المتلقى الوطني الثاني حول الاتصال الأسري جودة الحياة في الأسرة .
- مريم حسام (2017)حق الإنسان في جودة الحياة (أطروحة شهادة دكتوراه (جامعة باتنة-1-2016-2017

- مسعد الحسيني، (2011) قلق المستقبل والعلاج بالمعنى الطبعة الأولى دار الفكر العربي مدينة النصر القاهرة –
- مسعودي امحمد (2015)،بحوث جودة الحياة في العالم العربي دراسة تحليلية، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة وهران، الجزائر، العدد 20
- المشيخي غالب (2009).قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح لدى عينة من طلاب جامعة الطائف .رسالة ماجستير كلية التربية .جامعة الأزهر .غزة
- مصطفى بعلى (2015)القبول والرفض الوالدي كما يدركه الأبناء وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية، أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه العلوم في علم النفس، على عينة من تلاميذ المرحلة الثانوية بمدينة مسيلة .
- مؤيد محمد هبة (بدون سنة) قلق المستقبل عند الشباب وعلاقته ببعض المتغيرات مركز الدراسات التربوية والابحاث النفسية، مجلة البحوث التربوية والنفسية العدد 26-27.
- نبيلة باوية ،جودة الحياة لدى المرأة ،دراسة تحليلية مجلة الإنسانية والاجتماعية ،جامعة قاصدي مرباح ورقلة -الجزائر -العدد30

الملاحق

الملحق رقم (01)

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
القلق	30	43	138	87.07	25.716
Valid N (listwise)	30				

CORRELATIONS

/VARIABLES=القلق متغير 2

/PRINT=TWOTAIL NOSIG

/MISSING=PAIRWISE.

Correlations

		القلق	متغير 2
القلق	Pearson Correlation	1	-.77-
	Sig. (2-tailed)		.685
	N	30	30
متغير 2	Pearson Correlation	-.077-	1
	Sig. (2-tailed)	.685	
	N	30	30

GRAPH

/SCATTERPLOT(BIVAR)=القلق WITH متغير 2
/MISSING=LISTWISE

Variables Entered/Removed^a

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	.القلق ^b		Enter

a. Dependent Variable: متغير 2

b. All requested variables entered.

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.077 ^a	.006	-.030-	16.941

a. Predictors: (Constant), القلق

b. Dependent Variable: متغير 2

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	96.098	11.091		8.665	.000
	القلق	-.050-	.122	-.077-	-.410-	.685

Descriptive Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
متغير 2	91.73	16.696	30
القلق	87.07	25.716	30

Correlations

		متغير 2	القلق
Pearson Correlation	متغير 2	1.000	-.077-
	القلق	-.077-	1.000
Sig. (1-tailed)	متغير 2	.	.343
	القلق	.343	.
N	متغير 2	30	30
	القلق	30	30

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
متغير 2	30	60	132	91.73	16.696
Valid N (listwise)	30				

Regression

Descriptive Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
القلق	87.07	25.716	30
متغير 2	91.73	16.696	30

Correlations

		القلق	متغير 2
Pearson Correlation	القلق	1.000	-.077-
	متغير 2	-.077-	1.000
Sig. (1-tailed)	القلق	.	.343
	متغير 2	.343	.
N	القلق	30	30
	متغير 2	30	30

Variables Entered/Removed^a

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	متغير ^b 2	.	Enter

a. Dependent Variable: الفلق

b. All requested variables entered.

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.077 ^a	.006	-.030-	26.093

a. Predictors: (Constant), 2 متغير

b. Dependent Variable: الفلق

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	114.353	1	114.353	.168	.685 ^b
	Residual	19063.513	28	680.840		
	Total	19177.867	29			

a. Dependent Variable: الفلق

b. Predictors: (Constant), 2 متغير

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	97.977	27.045		3.623	.001
	متغير ²	-.119-	.290	-.077-	-.410-	.685

Coefficients^a

Model		95.0% Confidence Interval for B	
		Lower Bound	Upper Bound
1	(Constant)	42.578	153.376
	متغير 2	-.713-	.476

a. Dependent Variable: القلق

Residuals Statistics^a

	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	N
Predicted Value	82.28	90.84	87.07	1.986	30
Residual	-42.608-	50.917	.000	25.639	30
Std. Predicted Value	-2.412-	1.901	.000	1.000	30
Std. Residual	-1.633-	1.951	.000	.983	30

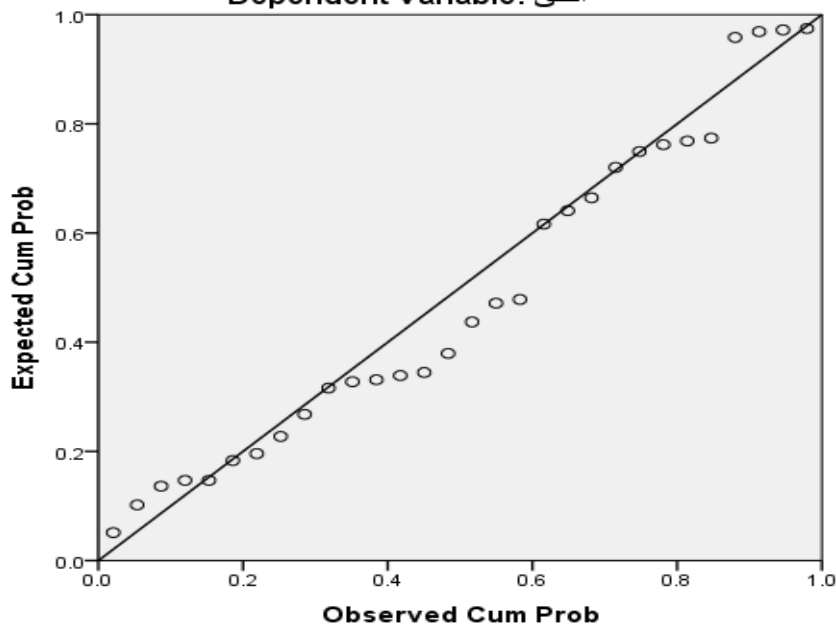
a. Dependent Variable: القلق

Charts

الملحق رقم (02)

Normal P-P Plot of Regression Standardized Residual

Dependent Variable: القلق



الملحق رقم (03)

جامعة قاصدي مرباح ورقلة

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم: علم النفس وعلوم التربية

شعبة: علوم التربية

التخصص: ثانية ماستر ارشاد وتوجيه

الاستبيان

التعليمة :

عزيزي الطالب عزيزتي الطالبة، السلام عليكم ورحمة الله وبركاته:

نضع بين يديك هذا الاستبيان، ونرجو منك قراءة كل عبارة والاجابة عنها بوضع إشارة (x) في المكان الذي تراه مناسباً لك، مع العلم أنه لا توجد اجابات صحيحة وأخرى خاطئة وإنما الاجابة المناسبة هي ما تتطبق عليك فعلا.

ونعلمك أن ماتدلي به سيحاط بالسرية التامة ولن يستخدم إلا لأغراض البحث العلمي فقط

نشكركم حسن تعاونكم.

الجنس:

درجة التقدير					العبارة	م
أبداً	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً		
1		2	3	4		
					أشعر بخيبة الأمل كلما فكرت في المستقبل.	0 1
					أحشى الفشل في المستقبل.	0 2
					أشعر بالقلق الشديد من نتيجة ما يحدث من عنف وتطرف وإرهاب .	0 3
					أشعر بالعصبية والتوتر وعدم الاستقرار.	0 4
					أشعر بالضعف العام ونقص الطاقة والحيوية.	0 5
					تنتابني حالة من التوتر وعدم الارتياح عندما أفكر في المستقبل.	0 6
					أشعر بأن آمالي وطموحاتي لن تتحقق.	0 7
					يزعجني ازدياد تكاليف وأعباء الزواج.	0 8

					أشعر بعدم القدرة على مواجهة الصعوبات التي تعترضني .	0 9
					أشعر بالخمول وتوتر العضلات.	1 0
					تفكيري المستمر في المستقبل هو مصدر قلقي.	1 1
					ينتابني شعور بأن الأيام القادمة غير سعيدة.	1 2
					أشعر بقلق من ارتفاع الأسعار وغلاء المعيشة.	1 3
					أشعر بالشك والارتباك والحيرة عندما أفكر في المستقبل.	1 4
					أعاني دائماً من بعض الاضرابات بالمعدة.	1 5
					أشعر بالقلق من سرعة مرور الوقت دون تحقيق أهدافي.	1 6
					أشعر من أن تتغير حياتي للأسوأ في المستقبل.	1 7
					أخشى من الدخول في علاقات جديدة خوفاً من الفشل.	1 8
					أجد صعوبة في التخطيط للمستقبل.	1 9
					أعاني من ضيق في التنفس.	2 0

					أشعر بعدم الأمان كلما فكرت في المستقبل.	2 1
					نظرتي للحياة مليئة بالتشاؤم.	2 2
					يزعجني ارتفاع نسبة الطلاق في المجتمع.	2 3
					أشعر بضعف التركيز وشروء الذهن.	2 4
					أعاني من اضطراب في النوم.	2 5
					مشاكل الحياة المستقبلية تفرض نفسها على التركيز.	2 6
					تلازمني فكرة الموت في كل وقت.	2 7
					أشعر بضغط نفسي لقلق أهلي الدائم على مستقبلي .	2 8
					أشعر أنني لن أستطيع تحقيق ذاتي .	2 9
					أشعر بسرعة نبضات القلب .	3 0
					أشعر بأن المستقبل لا يحمل أي صورة مشرفة .	3 1
					أخشى من وقوع بعض المصائب في المستقبل.	3 2

					يشغلني التفكير في مستقبلي الدراسي.	3 3
					أشعر بالضيق والحزن وانشغال الفكر.	3 4
					أعاني ن صداع مستمر.	3 5
					يسيطر علي شعور بالخوف من المستقبل.	3 6
					أشعر بأن المستقبل يحمل في طياته الكثير من الصعوبات .	37
					أخشى قلة فرص العمل بعد التخرج.	38
					أشعر بعدم القدرة على اتخاذ القرارات .	39
					يتسبب مني العرق بغزارة دون سبب واضح.	40
					أشعر بأنني لن أحقق السعادة في حياتي المقبلة.	4 1
					يشغلني كثرة متطلبات الحياة والتزامتها المادية المتزايدة .	42
					أعاني من ارتفاع في ضغط الدم.	4 3

الملحق رقم (04)

الرقم	العبارة	أبدا	قليل جدا	إلى حدما	كثيرا كثيرا
01	لدي إحساس بالحياة والنشاط				
02	أشعر ببعض الآلام في جسمي				
03	أضطر لفناء بعض الوقت في السرير مسترخيا				
04	تتكرر إصابتي بنزلة البرد				
05	لا أشعر بالغثيان				
06	أشعر بالإنزعاج نتيجة التأثيرات الجانبية للدواء الذي أتناوله				
07	أنام جيدا				
08	أعاني من ضعف في الرؤية				
09	نادرا ما أصاب بالأمراض				
10	كثرة إصابتي بالأمراض تمثل عبئ كبير على أسرتي				
11	أشعر بأنني قريب جدا من صديقي الذي يقدم لي الدعم الرئيسي				
12	أشعر بالتباعد بيني وبين والدي				
13	أحصل على دعم عاطفي من أسرتي				
14	أجد صعوبة في التعامل مع الآخرين				
15	أشعر بأن والدي راضيان عني				

					لدي أصدقاء مخلصين	16
					علاقاتي بزملائي رديئة للغاية	17
					لأحصل على دعم من أصدقائي وجيراني	18
					أشعر بالفخر لانتمائي لأسرتي	19
					لأجد من أثق فيه من أفراد أسرتي	20
					أخترت التخصص الدراسي الذي أحبه	21
					بعض المقررات الدراسية غير مناسبة لقدراتي	22
					أشعر بأنني أحصل على دعم أكاديمي من أساتذتي	23
					لدي إحساس بأنني لم أستفد شيئاً من تخصصي	24
					الاساتذة يرحبون بي ويجيبونني عن تساؤلاتي	25
					الانشطة الطلابية بالجامعة مضيعة للوقت	26
					أنا فخور باختياري للتخصص الذي يناسبني في الجامعة	27
					أشعر أن دراستي الجامعية أن تحقق طموحاتي المهنية	28
					أشعر أن الدراسة بالجامعة مفيدة للغاية	29
					أجد صعوبة في الحصول على استشارة علمية من المرشد الأكاديمي	30