

قلق المستقبل وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى النساء المتأخرات عن

الزواج

دراسة ميدانية بمدينة بوسعادة

مقدمة لنيل شهادة الماستر LMD في :

تخصص: علم النفس العيادي

إشراف الأستاذة:

—بورنان سامية

شعبة: علم النفس

إعداد الطالبتين:

— مسعودة الشين

— نسرين نويوة

السنة الجامعية: 2021/2020

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



شكر وتقدير

إن الشكر صفة حميدة لدى البشر يزينها العرفان بفضل الناس بعضهم على بعض ذلك ما أَراده الله سبحانه وتعالى للناس جميعا .

وبهذا الصدد نتوجه بجزيل الشكر والتقدير والعرفان لكل من ساعدنا من قريب أو بعيد على انجاز هذا العمل المتواضع ,وفي تذليل ما واجهناه من صعوبات، ونخص بالذكر الأستاذة المشرفة "بورنان سامية" التي لم تبخل علينا بتوجيهاتها ونصائحها القيمة والتي كانت عوناً لنا في إتمام هذا البحث .

كما نتقدم بالشكر إلى الطاقم الإداري لمتوسطات بلدية المسيلة خاصة أساتذة علوم الطبيعة والحياة الذين كان لهم دور كبير في انجاز هذا البحث .

والشكر موصول إلى كل من ساهم في إنجاح هذه الدراسة.



ملخص الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى التعرف على العلاقة بين قلق المستقبل والرضا عن الحياة لدى النساء المتأخرات عن الزواج، ولتحقيق هدف الدراسة تم إتباع المنهج الوصفي الارتباطي، من خلال تطبيق أداتين والمتمثلتين في مقياس قلق المستقبل ل(شقيير زينب 2005) ومقياس الرضا عن الحياة ل(مجدي الدسوقي 1996) على عينة من النساء المتأخرات عن الزواج بمدينة بوسعادة قدرت ب(60 امرأة)، وبعد المعالجة الإحصائية للبيانات تم التوصل إلى النتائج التالية:

1-توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين قلق المستقبل والرضا عن الحياة لدى المتأخرات عن الزواج.

2-عدم وجود فروق في مستوى قلق المستقبل لدى عينة الدراسة تعزى لمتغير السن

3-عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الرضا عن الحياة لدى عينة الدراسة تعزى لمتغير السن.

4-عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق المستقبل لدى عينة الدراسة تعزى لمتغير الوضعية المهنية

5-عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الرضا عن الحياة لدى عينة الدراسة تعزى لمتغير الوضعية المهنية.

Abstract:

The current study aims to identify the relationship between future anxiety and life satisfaction among women who are late in marriage. El-Desouki 1996) on a sample of women who were late for marriage in the city of Bousaada, estimated at (60 women), and after statistical processing of the data, the following results were reached:

- 1- There is a positive, statistically significant, correlation between future anxiety and life satisfaction among those who are late for marriage.
- 2- There are no differences in the level of future anxiety among the study sample due to the age variable
- 3- There are no statistically significant differences in the level of life satisfaction among the study sample due to the age variable.
- 4- There are no statistically significant differences in the level of future anxiety among the study sample due to the variable of professional status
- 5- There are no statistically significant differences in the level of life satisfaction among the study sample due to the variable of professional status.

فهرس الموضوعات

رقم الصفحة	فهرس الموضوعات
	شكر وتقدير
	ملخص الدراسة
	فهرس المحتويات
أ-ب-ج	مقدمة
	الفصل الأول: الإطار العام للدراسة
5	تمهيد
6	1- إشكالية الدراسة
8	2- فرضيات الدراسة
9	3- أهداف الدراسة
9	4- أهمية الدراسة
10	5- تحديد المفاهيم الإجرائية للدراسة
10	6- الدراسات السابقة
	الفصل الثاني: قلق المستقبل
20	تمهيد
21	1- مفهوم قلق المستقبل
23	2- بعض المفاهيم المرتبطة بقلق المستقبل
28	3- الأسباب المؤدية إلى قلق المستقبل
31	4- النظريات المفسرة لقلق المستقبل
37	5- سمات ذوي قلق المستقبل
39	6- استراتيجيات التعامل مع قلق المستقبل
41	خلاصة الفصل
	الفصل الثالث: الرضا عن الحياة

43	تمهيد
44	1- مفهوم الرضا عن الحياة
46	2- المفاهيم المرتبطة بالرضا عن الحياة
49	3- مصادر الرضا عن الحياة
50	4- نظريات الرضا عن الحياة
52	5- أبعاد الرضا عن الحياة
53	6- مبادئ الرضا عن الحياة
56	7- محددات الرضا عن الحياة
57	8- مقومات الرضا عن الحياة
58	9- مظاهر الرضا عن الحياة
61	10- العوامل المساعدة في تحقيق الرضا عن الحياة
65	خلاصة الفصل
	الفصل الرابع: منهجية الدراسة والإجراءات الميدانية.
67	تمهيد
68	1- الدراسة الاستطلاعية
69	2- منهج الدراسة
69	3- مجتمع وعينة الدراسة
70	4- أدوات الدراسة
89	5- الأساليب الإحصائية
90	خلاصة الفصل
	الفصل الخامس: عرض وتفسير ومناقشة نتائج الدراسة
92	تمهيد
93	1- التحقق من شرط اعتدالية التوزيع
94	2- عرض ومناقشة وتفسير نتائج الدراسة

94	1.2. عرض ومناقشة وتفسير الفرضية العامة
96	2.2. عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية الأولى
97	3.2. عرض ومناقشة الفرضية الجزئية الثانية
99	4.2. عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة
101	5.2. عرض ومناقشة الفرضية الجزئية الرابعة
103	3- الاستنتاج العام
105	خاتمة
106	التوصيات
108	قائمة المراجع
112	قائمة الملاحق

فهرس الجداول

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
01	يوضح محاور مقياس قلق المستقبل وبنودها	71
02	يوضح ثبات مقياس عن طريق ألفا كرونباخ	72
03	يوضح مصفوفة ارتباطات عبارات بعد القلق المتعلق بالمشكلات الحياتية المستقبلية مع درجته الكلية	73
04	يوضح مصفوفة ارتباطات عبارات بعد قلق الصحة وقلق الموت مع درجته الكلية	74
05	يوضح مصفوفة ارتباطات عبارات بعد القلق الذهني (قلق التفكير في المستقبل) مع درجته الكلية	74
06	يوضح مصفوفة ارتباطات عبارات بعد اليأس من المستقبل مع درجته الكلية	76

07	يوضح مصفوفة ارتباطات عبارات بعد الخوف و القلق من الفشل في المستقبل مع درجته الكلية	77
08	يوضح مصفوفة ارتباطات الدرجات الكلية لأبعاد المقياس مع درجته الكلية	78
09	يوضح أبعاد مقياس الرضا عن الحياة	79
10	يوضح ثبات مقياس إدارة الصف عن طريق ألفا كرونباخ	80
11	يوضح ثبات مقياس إدارة الصف عن طريق ألفا كرونباخ	83
12	يوضح مصفوفة ارتباطات عبارات بعد السعادة مع درجته الكلية	84
13	يوضح مصفوفة ارتباطات عبارات بعد الاجتماعية مع درجته الكلية	84
14	يوضح مصفوفة ارتباطات عبارات بعد الاستقرار النفسي مع درجته الكلية	85
15	يوضح مصفوفة ارتباطات عبارات بعد التقدير الاجتماعي مع درجته الكلية	86
16	يوضح مصفوفة ارتباطات عبارات بعد القناعة مع درجته الكلية	87
17	يوضح مصفوفة ارتباطات الدرجات الكلية لأبعاد المقياس مع درجته الكلية	88
18	يوضح التحقق من شرط إعتدالية التوزيع بالنسبة للمتغير محل الدراسة	93
19	يوضح العلاقة بين قلق المستقبل والرضا عن الحياة	94
20	يوضح الفروق بين أفراد عينة الدراسة في مستوى الصلابة لدى عينة الدراسة تعزى لمتغير السن	96
21	يوضح الفروق بين أفراد عينة الدراسة في مستوى الرضا عن الحياة لدى عينة الدراسة تعزى لمتغير السن	98

22	يوضح الفروق بين أفراد عينة الدراسة في مستوى قلق المستقبل لدى عينة الدراسة تعزى لمتغير الوضعية المهنية	99
23	يوضح الفروق بين أفراد عينة الدراسة في مستوى الرضا عن الحياة لدى عينة الدراسة تعزى لمتغير الوضعية المهنية	101

فهرس الملاحق

الرقم	عنوان الملحق
01	مقياس قلق المستقبل
02	مقياس الرضا عن الحياة
03	
04	
05	تصريح شرفي خاص بالالتزام بقواعد النزاهة العلمية لانجاز البحث

مقدمة

مقدمة:

يمر الإنسان في مختلف مراحل حياته العمرية بمجموعة من المشاكل والعراقيل والصعوبات والتي تؤثر بطبيعة الحال على الجانب النفسي له، وتسبب له ضغطاً، والتي قد تولد مشاكل نفسية إذا زادت حدة هذه الضغوط، ويعتبر القلق أحد مشاكل الذي يخلف حالة انفعالية غير سارة والتي قد يكون أثرها أيضاً جسدياً مثل التعرق وصعوبة التنفس وغيرها من الأعراض.

ويعتبر قلق المستقبل أحد أنواع القلق والذي يعتبر أحد المصطلحات الحديثة والذي ينتج عن الشعور بعدم الراحة والاستقرار وتوقع الخطر من المستقبل، وكذا عدم الارتياح والاضطراب المتعلق بحوادث المستقبل، والانشغال الدائم بما هو قادم، والذي ينتج عن عدم التكيف وعدم القدرة على مواجهة المشاكل التي تعترض الفرد وعدم التمكن من إيجاد حلول لها، إضافة إلى أن عدم تحقيق الفرد لطموحاته وأهدافه تولد لديه القلق من المستقبل.

إن الشعور الدائم بالقلق المتعلق بمستقبل الفرد قد يؤثر على حياته بطريقة سلبية وتؤثر بذلك على علاقاته مع غيره، كما وقد تنجم عنه اضطرابات ومشاكل أخرى سواء نفسية أو جسمية، إضافة إلى أنه يؤثر على نظريته لحياته وعن رضا الفرد عن الحياة ويتمثل ذلك في النظرة التشاؤمية للفرد، وعدم توافق طموحاته وأهدافه بما يعيشه، كذلك عدم التكيف والتوافق النفسي والاجتماعي.

ولعل أحد الفئات التي تعاني من قلق المستقبل هي النساء المتأخرات عن الزواج ويعود ذلك إلى الأثر السلبي الذي يتركه التأخر عن الزواج و ذلك نتيجة نظرة المجتمع السلبية لهذه الظاهرة ومختلف الضغوط التي تتجر عنها وآثارها على الجانب النفسي للفتاة المتأخرة عن الزواج من عزلة وانطوائية لتفادي نظرة الأفراد لها ومختلف التساؤلات التي تطرح عليها والإحراج الذي يسبب إليها من قبل بعض الأفراد والتي تترك أثراً مؤلماً لديها، كلها أسباب



تؤدي إلى شعورها بالقلق وتفكيرها الدائم بالمستقبل، وكل هذا يؤثر على الرضا عن الحياة لديها

ولمعالجة هذا الموضوع تم تقسيم هذا البحث إلى جزئين: الجزء الأول ويمثل الجانب النظري الذي يحتوي على ثلاثة فصول، الفصل الأول تناولنا فيه الإطار العام للبحث (إشكالية البحث) ويضم الإشكالية والفرضيات أهداف البحث، أهمية البحث، تحديد المفاهيم، الدراسات السابقة، وفصل ثاني الذي تم تناول فيه قلق المستقبل: مفهومه، وبعض المفاهيم المرتبطة به، وأسبابه، و النظريات المفسرة له، وسمات ذوي قلق المستقبل واستراتيجيات التعامل معه، فيما تم التطرق في الفصل الثالث إلى الرضا عن الحياة والذي يضم مفهومه والمفاهيم المرتبطة به، مصادره ومبادئه، وأبعاده والعوامل المساعدة في تحقيقه، محدداته ومقوماته، مظاهره والنظريات المفسرة له، أما الجزء الثاني الذي يمثل الجانب التطبيقي الذي يحتوي على فصلين الفصل الرابع تم تناول فيه الإجراءات المنهجية للبحث

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

تمهيد

- 1- إشكالية الدراسة.
- 2- فرضيات الدراسة.
- 3- أهمية وأسباب اختيار موضوع الدراسة.
- 4- أهداف الدراسة.
- 5- تحديد مفاهيم الدراسة.
- 6- الدراسات السابقة



تمهيد

سنعالج في هذا الفصل العناصر الأساسية التي سنتبناها في الدراسة، والتي ستوفر الدليل المتدرج والمتسلسل لكافة الخطوات الواجب إتباعها، وصولاً إلى الهدف النهائي من الدراسة، مع توضيح كيف ستساهم الدراسة الحالية في تقدم المعرفة في مجال تخصصنا، وذلك من خلال تحديد الإشكالية، وأهم التساؤلات وكذا الفرضيات التي نسعى للكشف عم مدى تحققها من عدمها، بالإضافة إلى ذكر أهمية الموضوع، وأسباب اختياره، وأهدافه، والمصطلحات الواردة في العنوان، والتطرق إلى الدراسات ذات الصلة بالموضوع.



1. إشكالية الدراسة:

يعد الزواج أساس بناء المجتمع فمنها يبدأ وعليها يعتمد، وبقدر ما تكون الأسرة متماسكة يكون المجتمع قويا ومتماسكا، والذي يبنى على أساس رابطة الزواج الذي يشبع الحاجات النفسية والجسدية والاجتماعية، حيث يمثل الزواج الخطوة الأولى والرسمية لبناء أسرة، حيث يعد الزواج نظاما اجتماعيا قائما على تحقيق الاستقرار والتوازن للفرد والمجتمع وبه يتم تنظيم العلاقات الإنسانية والاجتماعية، والذي يشكل النواة الأولى والمنطلق الرئيسي في بناء المجتمعات وتكاثرها، وبناء الدول بمختلف كياناتها.

غير أنه في السنوات الأخيرة شهدت ارتفاعا ملحوظا في نسب التأخر عن الزواج خاصة لدى النساء، وترجع أسباب ذلك حسب مختلف الدراسات إلى التغيرات الحاصلة على المستوى الاقتصادي، الاجتماعي والثقافي، كذلك من الأسباب البارزة لهذه الظاهرة هي غلاء المهور، التحرر الفكري للمرأة ودخولها ميدان العمل واعتمادها على نفسها، عدم إيجاد الشريك المناسب، إضافة إلى العديد من الأسباب الأخرى التي تختلف من مجتمع إلى آخر، كل هذه الأسباب والتغيرات ساهمت في تغير سن الزواج لدى النساء بين الماضي والحاضر.

حيث عرفت الجزائر ارتفاعا في السنوات الأخيرة في هذه الظاهرة، فحسب المعهد الوطني للإحصائيات يشير إلى أن (51%) من نساء الجزائر اللواتي بلغن سن الانجاب يواجهن خطر العنوسة، وأن هناك (4) ملايين عانس تجاوزت سن ال(35) سنة، وأن التقديرات الاجمالية تكشف عن وجود حوالي (12) مليون عانس، وهو ربع تعداد البشري

للبلاد. (<https://alarab-co-uk.cdn.ampproject.org>)

إن التأخر عن الزواج عند النساء ينعكس على الحالة النفسية لهن بالسلب ويجعلهن عرضة للاضطرابات والمشاكل النفسية منها القلق الذي يمثل شعور من التوجس والخوف أو التوتر



الذي ربما ترتبط بشيء معين، فالفرد القلق يحمل أفكار مزعجة حول مخاطر لا يعرف مصدرها (علي، 2003، ص 169) وبصفة خاصة القلق من المستقبل الذي يظهر لدى الفتاة المتأخرة عن الزواج من خلال خوفها من عدم الزواج، وعدم الإنجاب وتكوين أسرة، كذلك الخوف من نظرة الأشخاص إليها خاصة إذا تلقت التتم من طرفهم، كذلك القلق من نظرة المجتمع لها، فقلق المستقبل هو حالة من التوجس والغموض وعدم الاطمئنان والخوف من التغيرات السلبية في المستقبل البعيد، ويرى أن حالة القلق الشديد تحدث من تهديدها ومن أن شيئاً كارثياً حقيقياً يمكن أن يحدث للشخص. (غالب، 2015، ص 33)، وما يؤكد أن النساء المتأخرات عن الزواج يعانين من قلق المستقبل العديد من الدراسات منها دراسة ذهبية حسين (2012) التي أكدت على أن قلق المستقبل مرتفع لدى النساء المتأخرات عن الزواج، إضافة إلى دراسة الجباري والنعمي (2010) التي توصلت إلى أن المدرسات العاملات يعانين من قلق المستقبل.

ان شعور النساء المتأخرات عن الزواج بقلق المستقبل يؤثر على العديد من الجوانب في حياتها كما ويؤثر على علاقتها مع الآخرين وعلى توافقها وتكيفها مع واقع الحياة، وبالتالي يؤثر على رضاها عن حياتها وعن الشكل الذي تسير به، حيث يعبر الرضا عن الحياة بأنه درجة تقبل الفرد لذاته، بما حقق من انجازات في حياته الماضية والحاضرة، ويفصح هذا التقبل عن نفسه في توافق الفرد مع ذاته والآخرين، و جوانب الحياة المختلفة، ونظرتة المتفائلة عن المستقبل (عيسى، 2013، ص 49)، ويظهر عدم الرضا عن الحياة من خلال عدم الشعور بالتفاؤل والسعادة والعزلة عن الأشخاص والتفكير السلبي بشكل مستمر، إضافة إلى الإحساس بالنقص وفقدان الثقة في النفس، ومقارنتها مع أقرانها، وغياب الاستقرار والتقدير الاجتماعي لديها، ويظهر هذا من خلال العديد من الدراسات التي درست هذا الجانب منها دراسة حسن (2017) والتي توصلت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الرضا عن الحياة لصالح المتزوجات.



و انطلاقا مما سبق يمكن صياغة التساؤل العام كالتالي:

- هل توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين قلق المستقبل والرضا عن الحياة لدى النساء المتأخرات عن الزواج؟

التساؤلات الفرعية:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية لقل المستقبل لدى النساء المتأخرات عن الزواج تعزى لمتغير السن؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية للرضا عن الحياة لدى النساء المتأخرات عن الزواج تعزى لمتغير السن؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية لقل المستقبل لدى النساء المتأخرات عن الزواج تعزى لمتغير الوضعية المهنية؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية لرضا عن الحياة لدى النساء المتأخرات عن الزواج تعزى لمتغير الوضعية المهنية؟

2. فرضيات الدراسة:

- توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين قلق المستقبل والرضا عن الحياة لدى النساء المتأخرات عن الزواج.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية لقلق المستقبل لدى النساء المتأخرات عن الزواج تعزى لمتغير السن.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية للرضا عن الحياة لدى النساء المتأخرات عن الزواج تعزى لمتغير السن.



- توجد فروق ذات دلالة إحصائية لقلق المستقبل لدى النساء المتأخرات عن الزواج تعزى لمتغير الوضعية المهنية.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية لرضا عن الحياة لدى النساء المتأخرات عن الزواج تعزى لمتغير الوضعية المهنية.

3. أهداف الدراسة:

- التعرف على مدى وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين قلق المستقبل والرضا عن الحياة لدى النساء المتأخرات عن الزواج.

- التعرف على مدى وجود فروق ذات دلالة إحصائية لقلق المستقبل لدى النساء المتأخرات عن الزواج تعزى لمتغير السن.

- التعرف على مدى وجود فروق ذات دلالة إحصائية للرضا عن الحياة لدى النساء المتأخرات عن الزواج تعزى لمتغير السن.

- التعرف على مدى وجود فروق ذات دلالة إحصائية لقلق المستقبل لدى النساء المتأخرات عن الزواج تعزى لمتغير الوضعية المهنية.

- التعرف على مدى وجود فروق ذات دلالة إحصائية لرضا عن الحياة لدى النساء المتأخرات عن الزواج تعزى لمتغير الوضعية المهنية.

4. أهمية الدراسة:

- تسليط الضوء على مفهومي قلق المستقبل والرضا عن الحياة.

- إلقاء الضوء على أحد أهم الفئات في المجتمع الجزائري.



- الاطلاع على الجوانب النفسية لهذه الفئة والمتمثلة في عنوان الدراسة(قلق المستقبل -الرضا عن الحياة) والعلاقة بين المتغيرين.
- التعرف على أثر كل من قلق المستقبل والرضا عن الحياة عند المرأة المتأخرة عن الزواج.
- الاطلاع على أهم الجوانب النفسية المؤثرة في المرأة المتأخرة عن الزواج.
- التوصل إلى العلاقة بين قلق المستقبل والرضا عن الحياة لدى المرأة المتأخرة عن الزواج.

5.تحديد مفاهيم الدراسة:

- 1.5.قلق المستقبل: هو خوف أو مزيج من اليأس بالنسبة للمستقبل والأفكار الوسواسية، وقلق الموت والأس بصورة غير مقبولة(الحسيني، 2011، ص 21)
- 2.5.التعريف الاجرائي لقلق المستقبل: هو مجموع الدرجات التي يتحصل عليها أفراد عينة الدراسة النساء المتأخرات عن الزواج على أداة الدراسة المتمثلة في قلق المستقبل لزوينب شقير (2005)الملحق رقم (01)
- 3.5.الرضا عن الحياة: هو حالة داخلية في الفرد تظهر في سلوكياته واستجاباته وتتمثل في الطمأنينة والاستقرار الاجتماعي والتقدير الاجتماعي والسعادة والقناعة.(عيسى، 2013، ص 50)
- 4.5. هو مجموع الدرجات التي يتحصل عليها أفراد عينة الدراسة النساء المتأخرات عن الزواج على أداة الدراسة المتمثلة في الرضا عن الحياة لمجدي الدسوقي (1996)الملحق رقم (02)



5.5. النساء المتأخرات عن الزواج: هو المرحلة العمرية التي تتخطى بها المرأة سن الزواج والمتعارف في المجتمع. (جلال، 2017، ص 414)

6.5. تعريف قلق المستقبل وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى النساء المتأخرات عن الزواج: هي مجموع استجابات أفراد عينة الدراسة (النساء المتأخرات عن الزواج) على أداتي الدراسة المتمثلة في قياس قلق المستقبل، ومقياس الرضا عن الحياة.

6. الدراسات السابقة:

1- الدراسات التي تناولت المتغير الأول: (قلق المستقبل)

1.1. دراسة حمدان، ندى نبيل؛ العدوان، فاطمة عيد (2020):

بعنوان: قلق المستقبل وعلاقته بالتكيف النفسي لدى عينة من المتأخرات عن الزواج في عمان.

هدفت هذه الدراسة للتعرف على مستوى قلق المستقبل والتكيف النفسي، وعلاقتهما لدى الإناث المتأخرات عن الزواج في عمان، ولتحقيق هدف الدراسة تم الاعتماد على المنهج الوصفي الارتباطي على عينة تكونت من (200) متأخرة عن الزواج ضمن الفئة العمرية (30-54) سنة ، خلال العام 2018 ، فقد تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العشوائية، وقد تم قياس أداء عينة على مقياس قلق المستقبل، ومقياس التكيف النفسي، وأظهرت نتائج الدراسة أن:

- هناك مستوى متوسط من قلق المستقبل لدى الإناث المتأخرات عن الزواج.

- هنالك مستوى متوسط من التكيف لدى الفتيات المتأخرات عن الزواج .



-وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين قلق المستقبل والتكيف النفسي لدى الإناث المتأخرات عن الزواج .

2.1.دراسة حسين ذهبية (2012)

بعنوان: قلق المستقبل لدى الفتاة العانس وعلاقته بالتوافق النفسي الاجتماعي بتيزي وزو.

التي هدفت إلى دراسة آثار العنوسة و انعكاساتها على الصحة النفسية للفتاة ولاسيما ظهور قلق المستقبل و مدى تأثير هذا الأخير على توافقها النفسي و ذلك في ضوء متغيرات السنة، الوضعية المهنية و المستوى التعليمي، ولتحقيق هدف الدراسة تم الاعتماد على المنهج الوصفي الارتباطي على عينة قدرت ب (103) فتاة عازبة، مستعينة في ذلك بمجموعة من أدوات القياس تمثلت أساسا في استبيان من إعداد الباحثة، مقياس التوافق النفسي و مقياس قلق المستقبل، وقد تمت معالجة البيانات باستخدام برنامج SPSS بالاعتماد على الأساليب الإحصائية التالية : المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، تحليل التباين الأحادي، معامل الارتباط برسون و اختبار ت، وتم التوصل الى النتائج التالية:

*مستوى قلق المستقبل لدى الفتاة العانس مرتفع.

-توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الفتيات العوانس على مقياس قلق المستقبل وفقا لمتغير السن.

- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الفتيات العوانس على مقياس قلق المستقبل وفقا لمتغير الوضعية المهنية توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الفتيات العوانس على مقياس قلق المستقبل وفقا لمتغير المستوى التعليمي.

* مستوى التوافق النفسي لدى الفتاة العانس منخفض .



-توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الفتيات العوانس على مقياس التوافق النفسي وفقا لمتغير السن.

-توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الفتيات العوانس على مقياس التوافق النفسي وفقا لمتغير الوضعية المهنية.

-توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الفتيات العوانس على مقياس التوافق النفسي وفقا لمتغير المستوى التعليمي.

* هناك ارتباط سالب و دال بين درجة قلق المستقبل ومستوى التوافق النفسي لدى الفتاة العانس.

توصلت الباحثة إلى النتائج التالية عدم وجود فروق بين المتوسط الحسابي لأفراد العينة و المتوسط الفرضي للمقياس ما يشير إلى أن مستوى قلق المستقبل لدى أفراد العينة متوسط و ليس مرتفعا.

- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الفتيات العوانس على مقياس قلق المستقبل وفقا لمتغير السن.

-لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الفتيات العوانس على مقياس قلق المستقبل وفقا لمتغير الوضعية المهنية.

-توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الفتيات العوانس على مقياس قلق المستقبل وفقا لمتغير المستوى التعليمي.

-وجود فروق دالة بين متوسط التوافق النفسي لدى أفراد العينة و المتوسط الفرضي للمقياس، مما يدل على ارتفاع مستوى التوافق النفسي لدى أفراد العينة.



-توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الفتيات العوانس على مقياس التوافق النفسي وفقا لمتغير السن.

-لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الفتيات العوانس على مقياس التوافق النفسي وفقا لمتغير الوضعية المهنية.

-توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الفتيات العوانس على مقياس التوافق النفسي وفقا لمتغير المستوى التعليمي.

* هناك ارتباط سالب و دال بين درجة قلق المستقبل ومستوى التوافق النفسي لدى الفتاة العانس

3.1.دراسة: النعيمي هادي رمضان، الجباري جنار عبد القادر أحمد(2010).

بعنوان: قلق المستقبل لدى المدرسات المتأخرات عن الزواج في مركز محافظة كركوك.

حيث هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى قلق المستقبل لدى المدرسات المتأخرات عن الزواج في مركز محافظة كركوك، وكذا معرفة فيما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق المستقبل لدى المدرسات المتأخرات عن الزواج في مركز محافظة كركوك تبعا لمتغير العمر، إضافة التعرف فيما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق المستقبل لدى المدرسات المتأخرات عن الزواج في مركز محافظة كركوك تبعا لمتغير سنوات الخدمة، ولتحقيق أهداف الدراسة تم الاعتماد على المنهج الوصفي على عينة قدرت ب (100) مدرسة، من العائلات في المدارس المتوسطة، والإعدادية، والثانوية في المديرية العامة لتربية محافظة كركوك، اختيروا بطريقة عشوائية من مجتمع البحث البالغ (72) مدرسة ثانوية وتم استخدام مقياس قلق المستقبل لدى المدرسات الذي أعده الباحثون



بعد معالجة البيانات إحصائياً باستخدام الوسائل الإحصائية: اختبار ($t - test$) لعينة واحدة، ولعينتين مستقلتين، ومعامل ارتباط بيرسون، وتحليل التباين)

توصل البحث الحالي إلى النتائج الآتية :

- أن المدرسات العاملات في المدارس الثانوية في مركز محافظة كركوك يعانين من قلق المستقبل.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قلق المستقبل، تبعا لمتغير العمر.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قلق المستقبل ، تبعا لمتغير سنوات الخدمة.

2-الدراسات التي تناولت المتغير الثاني(الرضا عن الحياة)

1.2.دراسة بن عمر (2018):

بعنوان: الرضا عن الحياة لدى آباء وأمهات ذوي الإعاقة الذهنية بالمسيلة.

حيث هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الرضا عن الحياة لدى آباء وأمهات ذوي الإعاقة الذهنية، ولتحقيق هدف الدراسة اعتمدت الباحثة على المنهج الوصفي من خلال تطبيق أداة الدراسة والمتمثلة في مقياس (المصدر نويبات قدور 2013) على عينة قدرة ب 130أباً وأماً لذوي الإعاقة الذهنية، وبعد معالجة البيانات إحصائياً باستخدام الوسائل الإحصائية التالية: اختبار ($T-Test$) لعينة واحدة و اختبار ($T-Test$) لعينتين، وقد توصلت إلى النتائج التالية:

-مستوى الرضا عن الحياة لدى آباء وأمهات ذوي الإعاقة الذهنية مرتفع.

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الرضا عن الحياة لدى أفراد عينة الدراسة تعزى لمتغير الجنس.



2.2. دراسة السعدي رحاب (2017)

بعنوان: أزمة الهوية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى الشباب الجامعي الفلسطيني في الجامعات الإسرائيلية.

حيث هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين أزمة الهوية والرضا عن الحياة لدى الشباب الفلسطيني في الجامعات الإسرائيلية، ولتحقيق هدف الدراسة اعتمدت الباحثة على المنهج الوصفي من خلال تطبيق أداة الدراسة المتمثلة في مقياس أزمة الهوية المعد من قبل أحمد محمود (2011) ومقياس الرضا عن الحياة (1988) من إعداد مجدي الدسوقي على عينة قدرت ب (265) طالبا وطالبة: وقد أظهرت نتائج الدراسة:

- وجود أزمة هوية بدرجة متوسطة ودرجة عالية من الرضا عن الحياة.
- عدم وجود فروق في أزمة الهوية تبعا لمتغيرات (الجنس، السنة الدراسية، ومكان الإقامة).
- عدم وجود فروق في الرضا عن الحياة تبعا لمتغيرات (الجنس، السنة الدراسية، ومكان الإقامة).

3.2. دراسة عبد الجواد أسماء مخلف حسن (2017)

بعنوان: علاقة تأخر سن الزواج بالرضا عن الحياة في ضوء بعض المتغيرات النفسية المعدلة بمصر.

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على الفروق بين المتأخرات عن الزواج وبين المتزوجات في الرضا عن الحياة وكذلك التعرف على العلاقة بين العمر والرضا عن الحياة لدى عينة المتأخرات عن الزواج، كما هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على التأثيرات المباشرة وغير المباشرة لبعض المتغيرات الوسيطة في تنبؤ العمر بالرضا عن الحياة لدى عينة المتأخرات



عن الزواج، وقد اعتمدت الدراسة الحالية على المنهج الوصفي، واستخدم في المنهج الوصفي كل من التصميم الوصفي المقارن، والتصميم الوصفي الارتباطي، تم تطبيقه على عينة من المتأخرات عن الزواج والمتزوجات من العاملات خريجات كليات القمة والحاصلات على درجة الماجستير والدكتوراه في الكليات العلمية والأدبية في محافظة (الفيوم - بني سويف) مقسمة بالتساوي إلى (100) من المتأخرات عن الزواج (100) من المتزوجات، واشتملت أدوات الدراسة على: مقياس الرضا عن الحياة إعداد (الدسوقي، 1996) نموذج المقابلة إعداد (أبو النيل، 1987)

واستخدمت الباحثة الأساليب الإحصائية الآتية: اختبار (ت) لدلالة الفروق، معامل ارتباط بيرسون، تحليل المسار، وذلك باستخدام نمذجة المعادلة البنائية.

وقد توصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتأخرات عن الزواج وبين المتزوجات في الرضا عن الحياة في اتجاه المتزوجات.

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتأخرات عن الزواج والمتزوجات في كل من بعد (فكرة الشخص عن نفسه، والخبرات المؤلمة واستجابة المفحوص لها، في بعد الخبرات المؤلمة، والمخاوف في اتجاه المتأخرات عن الزواج

- اتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتأخرات عن الزواج والمتزوجات في بعد النظرة للمستقبل في اتجاه المتزوجات،

-توصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية عكسية بين العمر والرضا عن الحياة لدى عينة المتأخرات عن الزواج.

التعقيب على الدراسات السابقة:



إستنادا إلى ما سبق يمكن القول أن هذه الدراسة كغيرها من الدراسات النفسية تشترك وتختلف مع الدراسات التي سبقتها في كثير من الجوانب، حيث يظهر من خلال الدراسات السابقة المعروضة توافق بعض الدراسات مع الدراسة الحالية في المنهج المعتمد وهو المنهج الوصفي الارتباطي منها دراسة حمدان، والعدوان (2020) بالنسبة للمتغير الأول(قلق المستقبل) بالإضافة إلى دراسة السعدي(2017) ودراسة عبد الجواد(2017) بالنسبة للمتغير الثاني (الرضا عن الحياة)، في حين اعتمدت بعض الدراسات المنهج الوصفي المسحي منها دراسة النعيمي؛ الجباري(2010) بالنسبة للمتغير الاول (قلق المستقبل) ودراسة بن عمر (2018) بالنسبة للمتغير الثاني (الرضا عن الحياة)، كما يظهر هناك تباين واختلاف في عينات الدراسة حيث تباينت ما بين النساء المتأخرات عن الزواج وامهات وآباء ذوي الإعاقة الذهنية والشباب الجامعي، أما بالنسبة لهذه الدراسة فقد تم اختيار النساء المتأخرات عن الزواج كعينة للدراسة، وبالرغم مما تطرقت إليه وتناولته الدراسات السابقة في سياقات بحوثها إلا أننا لم نجد - في حدود علمنا وبحثنا- دراسات تطرقت إلى موضوع قلق المستقبل وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى المتأخرات عن الزواج، وهو الموضوع الذي انفردت به هذه الدراسة.



الفصل الثاني: قلق المستقبل

تمهيد

1. مفهوم قلق المستقبل
2. بعض المفاهيم المرتبطة بقلق المستقبل
3. الأسباب المؤدية إلى قلق المستقبل
4. النظريات المفسرة لقلق المستقبل:
5. سمات ذوي قلق المستقبل
6. استراتيجيات التعامل مع قلق المستقبل:

خلاصة الفصل

**تمهيد:**

يعد القلق من الانفعالات الإنسانية الأساسية، وجزء طبيعي في كل آليات السلوك الإنساني، حيث احتل في علم النفس الحديث مكانة بارزة، فهو المفهوم المركزي في علم الأمراض النفسية والعقلية، والعرض الجوهري المشترك في شتى الاضطرابات النفسية والأمراض العضوية وهو يمثل أحد أهم الاضطرابات المؤثرة على صحة الفرد ومستقبله، إضافة إلى تأثيره على مختلف مجالات الحياة المختلفة، وعلى مختلف المراحل العمرية للفرد، فقد يؤثر القلق على ما هو آتي مستقبلا، ويخلف ذعرا وتوترا من المستقبل ومما قد يحدث لاحقا، بما يعرف بقلق المستقبل.



1- مفهوم قلق المستقبل:

1.1. تعريف القلق:

- **القلق:** هو حالة توتر شامل ومستمر نتيجة توقع تهديد خطير فعلي أو رمزي قد يحدث ويصاحبها خوف غامض، وأعراض نفسية جسيمة ويكون المريض وكأن لسان حاله يقول : شاعر بمصيبة قادمة ، ورغم أن القلق غالبا ما يكون عرضا لبعض الاضطرابات النفسية إلا أن حالة القلق قد تغلب فتصبح هي نفسها اضطرابا نفسيا أساسيا (زهران، 2005، ص 484) - يعرف القلق في معجم أكسفورد 1989 على أنه إحساس مزعج في العقل ينشأ من الخوف وعدم التأكد من المستقبل .

وقد عرفت " الجمعية الأمريكية للطب النفسي " على أن : " القلق يمكن أن يكون حالة من التخوف والتوتر وعدم الاتزان نتيجة توقع حدوث حدث سلبي أو ايجابي مجهول وغير معروف ومدرك " .

أما معجم علم النفس والطب النفسي فيعرفه على أنه شعور عام بالفزع والخوف من شر مرتقب وكارثة توشك أن تحدث، والقلق استجابة لتهديد غير محدد كثيرا ما يصدر عن الصراعات اللاشعورية ومشاعر عدم الأمن والنزاعات الغريزية الممنوعة من داخل النفس وفي الحالتين يعبين الجسم إمكانيته لمواجهة التهديد فتتوتر العضلات ويتسارع التنفس ونبضات القلب.



وقد عرف " فرويد " Freud القلق بأنه : " حالة من الخوف تصيب الفرد مسببة له الحزن والضيق، متوقعا الشر له في أي لحظة، والشخص القلق يبدو دائما متوتر الأعصاب ، متشائما ، قليل الثقة بذاته ، مترددا فاقد القدرة على التركيز . (بكار، 2013، ص 57)

2.1. تعريف قلق المستقبل:

يعتبر قلق المستقبل مصدر مهم من مصادر القلق باعتباره مساحة لتحقيق الرغبات والطموحات وتحقيق الذات، والإمكانيات الكامنة وان ظاهرة قلق المستقبل أصبحت واضحة بعوامل مجهولة المصير وترتبط هذه الظاهرة بمجموعة من المتغيرات مرئية الواقع بطريقة سلبية انطلاقا من المشكلات الحاضرة. (نفين، 2011، ص 3)

- يرى كرميان صلاح أن أحد مصادر القلق هو توقع تهديد ما، سواء كان هذا التهديد معلوما أو غامضا، فمن البديهي أن التوقع يرتبط بالأحداث المستقبلية ولا ينشأ القلق من ماضي الفرد وإنما هو خوف من المستقبل وما يحمله من أحداث تهدد وجود الفرد أو سلامته وراحته فالقلق ينجم من الخوف بشأن أمور يتوقع الفرد حدوثها في المستقبل، والتفكير بشأن الأحداث المستقبلية لا تشكل مشكلة إلا إذا كان صاحبها قلق لا يمكن السيطرة عليه ويكون عندئذ القلق حالة مزمنة يصعب التعامل معها. (بكار، 2013، ص 69)

-قلق المستقبل هو خبرة انفعالية غير سارة يمتلك الفرد من خلالها الخوف الغامض نحو ما يحمله الغد الأكثر بعدا من صعوبات والتنبؤ السلبي للأحداث المتوقعة والشعور بالتوتر والضيق والانقباض عند الاستغراق في التفكير فيها، وضعف القدرة على تحقيق الأهداف والطموحات



والإحساس بأن الحياة غير جديرة بالاهتمام والشعور بعدم الأمن والطمأنينة نحو المستقبل والانزعاج وفقدان القدرة على التركيز والصداع .(العشري، 2004، ص 142)

ويقول العيسوي في نفس الصدد أن قلق المستقبل هو حالة من الخوف المستمر ولكنه خوف شاذ ، وهو توقع الخطر في المستقبل وفي الغالب ما ترجع مخاوف المريض إلى أسباب خافية (العيسوي، 1974، ص 228)

2- بعض المفاهيم المرتبطة بقلق المستقبل:

يتشابه قلق المستقبل مع بعض المفاهيم، ويكون هذا التشابه إما في التأثير والنتائج على الأفراد أو في الأسباب المؤدية لحدوث الظاهرة أو في بعض الخصائص التي يتشابه فيها الأفراد الذين ينظرون تحت فئة هذا المفهوم.

1.2. الخوف من الفشل: يوجد تشابه بين الخوف من الفشل وبين قلق المستقبل، ففي ظل الثورة العلمية والمنافسة الشديدة أصبح من الضروري للفرد أن يجد لنفسه مكانا مميزا وقد أشار (الطواب) إلى أن الفشل يؤدي إلى فقدان الفرد الثقة في نفسه وفي الآخرين، كما أن خبرات الفشل المتكررة تجعل التلاميذ عرضة للقلق ويشعرون بعدم الاهتمام والأحجام بصفة عامة عن عمل أهداف واقعية لأنفسهم .

وقد أشار بتشالتر Buchalter إلى أن الأفراد الذين يعانون الخوف من الفشل يتصفون بفقدان الثقة في الذات و الاحباط من عدم القدرة على العيش وفقا للتوقعات التي وضعوها لأنفسهم وإنخفاض تقدير الذات و الانسحاب و الهروب والسلبية.



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 تفتر همتهم وتقل دافعيتهم وتحبط رغبتهم بالعمل والنجاح، وهذا ما يخلق حالة من الاستسلام والعجز والميل إلى الرضا بالوضع الراهن دون تحسينه ومن ثم إنخفاض الدافعية للإنجاز.

2.2. قلق المستقبل والتوجه للمستقبل : Future Orientation يمكن القول أن التوجه

للمستقبل هو تصور الأفراد لما 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 إنجازها وارتباط هذه الأهداف بخطط ومهام مستقبلية تتناسب مع إمكانيات الفرد وقدراته الواقعية كما تنسجم مع قيمة الشخصية ومستوى طموحه

ويعد مفهوم التوجه للمستقبل وثيق 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 بالاغراق في الحاضر، وإذا كان التوجه للمستقبل في حالته القصوى هو تطلع الفرد الدائم نحو



المستقبل كسبيل لبلوغ الأهداف وتحقيق الإشباع فإن قلق المستقبل يعني حالة من التوتر و عدم الاطمئنان والخوف من التغيرات غير المرغوبة في المستقبل وفي حالته القصوى تهديد بان هناك شيء سوف يحدث للشخص.

ويشير اريكسون عام 1968 إلى أن الفرد الذي لا يثق بأن المستقبل سيحقق له الرضا و الإشباع فإن هذا سيقوده إلى أن يحيد هذا المستقبل و إلى أن يوقف الزمن تجاه المستقبل وأشار (ماي) عام 1958 إلى أنه يوجد توجه للمستقبل و الا فإن الحياة ستكون دون معنى والتوقعات الصحيحة تجعل الأفراد غير واثقين وبالتالي يصبحون شخصية قلقة في حين أن الشخصية الواثقة طبقا لهيدجر Heidegger (فإنها قابلة لأن تضبط وتنظم أفعالها وخططها ومشاريعها المستقبلية . وقد ميز (كاتل) في دراسته عام 1969 بين القلقين وبين المنجزين (Achieved & Anxious فالمنجزين أثناء تقييم إنجازاتهم كانوا يميلون نحو دمج خبرات الحاضر بالمستقبل ، كما أن توجههم نحو المستقبل كان واضحا في حين أن القلقين لم يستطيعوا دمج الماضي والحاضر والمستقبل.

3.2. قلق المستقبل والتشاؤم:

يرتبط قلق المستقبل ارتباطا وثيقا بالتشاؤم، فقد وجد ارتباطا ايجابيا بين قلق المستقبل وبين التشاؤم والتشاؤم هو استعداد شخصي أو توجه لدى الفرد يجعله يدرك الأشياء من حوله بطريقة سلبية ومن ثم يكون توجهه نحو ذاته ونحو حاضره ومستقبله سلبيا .

ويمكن تعريف التشاؤم بأنه توقع سلبي للأحداث القادمة يجعل الفرد يتوقع الشر والفشل وخيبة الأمل.



ويؤثر التشاؤم سلباً في سلوك الإنسان وصحته النفسية والجسمية ، والنظرة التشاؤمية للمستقبل تجعل الفرد عرضة للاكتئاب واليأس و الانتحار حيث يتصف المكتئبون بتعليمهم الفشل و النظرة السلبية للحياة والذات و المستقبل، ويمكن القول أن من لديه هذه النظرة السلبية للمستقبل قد يترتب على ذلك هبوط روحه المعنوية وتناقص دافعيته للعمل و الإنجاز .

وقد اكد أرونالد مولين أن الإنسان القلق من المستقبل يتصف بالتشاؤم والانطواء وظهور علامات الشك والتردد وظهور الانفعالات الأدنى سبب ويقع تحت تأثير انفعاله ويميل نحو التعقيد و الاضطراب وعدم الاستقرار كما أنه لديه توقعات سلبية لكل ما يحمله المستقبل، وعدم القدرة على مواجهة هذا المستقبل، فالخوف من المستقبل يؤدي به للخوف من الحاضر الذي يوقع الشخص في حالة من السلبية.

وقد وجد (كلوينسكي) ارتباطاً قوية بين قلق المستقبل وبين التوقعات التشاؤمية ، حيث أن الأفراد اظهروا تخوفاً من المستقبل يتعلق بالعمل وحل المشكلات و إنهاء القيم والاعتقاد بمسالة الحظ العاثر والوحدة والمرض والموت .

4.2. قلق المستقبل في مقابل / الأمل واليأس & Future anxiety / Hope

Hopelessness

إذا افترضنا أن الأمل Hope هو النقيض لليأس liopelessness وإذا افترضنا أن الأمل يتشابه مع التفاؤل (وهو ليس التفاؤل) من حيث كل منهما نزعة إستبشار وتوقع النتائج الإيجابية، إلا أن الأمل حالة من الوجود الإنساني، وإذا كان التفاؤل هو العكاز الذي يستند إليه



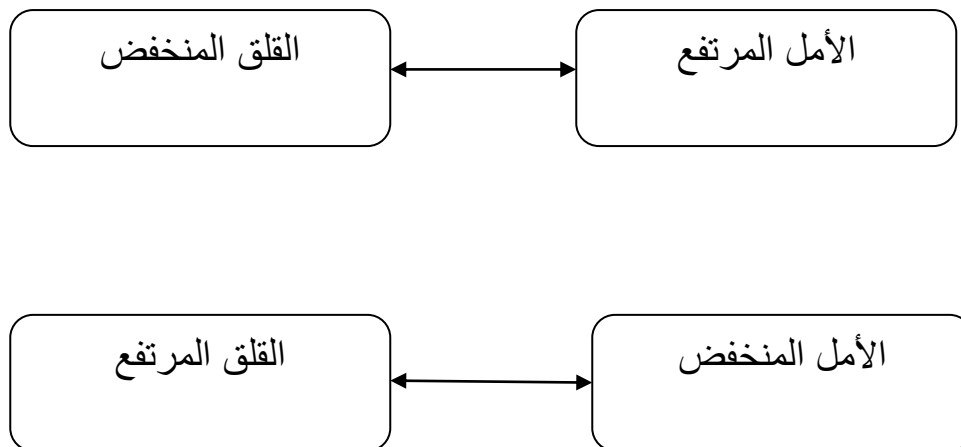
الفرد عند مواجهه الأزمات التي تحول بين الفرد وبين الهدف ، فان الامل هو إنتاج طرق جديدة إذا فشل المسار الأصلي لتحقيق الهدف.

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

لكن عندما تتضمن مواقفنا جوانب سلبية وتتعدد مشاعرنا ومعارفنا فإننا عندما نتعامل مع الخوف من المستقبل

وتبدو العلاقة بين الأمل والخوف " Fear " متفرعة ومرنة، فالأمل أكثر ارتباطا 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 وفقا للمبدأ (1 + 1) أو (أمل = خوف) ، إنما يمكن أن تفهم هذه العلاقة وفق النموذج الذي وضعه (افريل) Averill وزملاءه .

الشكل رقم (01): يوضح نموذج افريل آخرون الذي يوضح العلاقة بين الأمل والقلق





هذه المقارنة بين الأمل والقلق من المستقبل تشابه المقاربة بين الحب والكراهية وبين الثقة والشك

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

واليأس أو فقدان الأمل هو حالة وجدانية تبعث على الكآبة وتتسم بتوقعات الفرد السلبية نحو الحياة والمستقبل وتتسم بخيبة الأمل و التعاسة وتعميم ذلك الفشل في كل محاولة يقوم بها الفرد، وهذا يعني النظرة السلبية للذات و العالم.

أما عن علاقة اليأس بقلق المستقبل، فقد توصلت دراسة (عبد الباقي ، 1993) إلى أن قلق المستقبل يتكون من خمسة عوامل هي : التشاؤم من المستقبل، والإكتئاب، والأفكار الوسواسية، وقلق الموت، واليأس .

ويعرف قلق المستقبل بأنه خوف أو مزيج من الرعب واللاأمل بالنسبة إلى المستقبل . كما وجد (معوض، 1996) أن قلق المستقبل يتضمن الخوف من العجز في المستقبل واليأس في المستقبل.(محمد، السنة، ص ص 334-339)

3- الأسباب المؤدية إلى قلق المستقبل:

قلق المستقبل ليس ناتجة من التغييرات المتلاحقة والتي من الصعب التنبؤ بها بل ينتج من رؤية الحاضر وظروفه المعقدة مثل سيطرة الماديات على القيم بين الناس، فضلا عن العمل والدراسة ومتطلباتها الكثيرة والتهديد من جراء فقدانها والظروف السياسية وانعكاساتها على الشارع والفرد وخاصة الشباب بكل ما تحمله من مفاجآت وصعوبات، ونوعية التعليم ومخرجاته ومدى إسهامه بإمداد المجتمع بأفراد قلقين على مستقبلهم وأفراد واثقين ومطمئنين.



وتحدد هورناى ثلاثة مصادر للقلق وهي :

. الشعور بالعجز .

. الشعور بالعداوة.

. الشعور بالعزلة .

وهذه المصادر بدورها ترتبط بأسباب معينة هي (الحرمان من الحب في الأسرة، أساليب المعاملة الوالدية الخاطئة كالسيطرة وعدم العدالة بين الأخوة وعدم احترام الطفل، البيئة وما تحويه من تعقيدات وتناقضات وما تشتمل عليه من أنواع الحرمان والإحباط) وترى هورناى انه مهما كانت مصادر القلق وأشكاله فأنها تنبع من مصدر واحد هو شعور الفرد بأنه عاجز وضعيف ولا يفهم نفسه ولا الآخرين وأنه يعيش وسط عالم عدائي مليء بالتناقض.

ويقسم الإمامي (2010) قلق المستقبل لأسباب منها:

- أولاً: أسباب شخصية:

1-عدم وجود القدرة الكافية للفرد للتكيف مع المشكلة التي يعاني منها .

2-عدم وجود المعلومات الكافية لبناء الأفكار والتكهن بالمستقبل .

3-عدم القدرة على الفصل بين الأماني والتطلعات عن الواقع الذي فيه.

ثانيا : أسباب اجتماعية:

1- التفكك الأسري وما يحتويه من مشاكل.



2-عدم مساعدة الفرد من قبل الوالدين أو من يقوم مقامهما على حل مشاكله.

3-الشعور بالعزلة وعدم الانتماء للأسرة أو للمجتمع .

4-الشعور بعدم الأمان والإحساس بالضيق .

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 أمنيته عن التوقعات 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-نقص القدرة على التكهن بالمستقبل وعدم وجود معلومات كافية لديه لبناء الأفكار عن

المستقبل وكذلك تشوه الأفكار الحالية.

7-الشعور بعدم الأمان والإحساس بالتمزق

8-نقص القدرة على التكهن بالمستقبل و عدم وجود معلومات كافية لبناء الأفكار عن المستقبل،

إن الغموض و عدم معرفة المستقبل يقود إلى العجز و إلى ارتفاع نسبة القلق ، وعندما يشعر

الفرد أن مستقبله ليس تحت سيطرته من جهة ومن جهة أخرى رؤيته المشوشة المستقبل ، فان

الفرد لا يستطيع أن يفكر أو يخطط للمستقبل مما يزيد من قلقه .



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

10- العزو الخارجي للفشل: عندما نقوم نحن بسلوك ما فإننا ننظر بموضوعية إلى العالم من حولنا، ومن ثم يكون المثير المولد لسلوكنا هو الأهم وعزو الإنسان لإنجازاته و الأعمال و القرارات التي يقوم بها سواء كانت ناجحة أو فاشلة إلى عوامل خارجية بعيدة عن قدراته وإمكاناته الذاتية، والحظ و القدر و سلطة الآخرين تجعله عاجز عن توجيه معظم ما يجري من أمور في بيئته أو عالمه الشخصي و التحكم بها . ومثل هؤلاء الأشخاص بينت الدراسات أنهم أميل لأن يقلقوا على مستقبلهم أكثر من الأفراد الذين يكون عزوهم داخليا(أبو فضة، 2013، ص ص 31-33)

4- النظريات المفسرة لقلق المستقبل:

تعددت النظريات المفسرة للقلق وذلك بتعدد المدارس النفسية، والتي كانت تجمع تحت ألوانها مجموعة من العلماء البارزين في علم النفس، مع ملاحظة أن هذه النظريات لم تفسر قلق المستقبل بشكل خاص وإنما من خلال تفسير القلق تكون الإشارة إليه، وفيما يلي تعداد لبعض النظريات التي حاولت تفسير القلق :

1.4. نظرية التحليل النفسي:

يعتبر فرويد Freud 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 بالتهنؤ الزائد، واعتقاده بعجزه عن القيام بالاستجابة المناسبة ويمكن 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.

في حين يرى أدلر (Adler) أن سلوك الإنسان 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 المسؤول 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 دافعتنا نحو المستقبل.

أما هورني Horney فترى أن القلق استجابة انفعالية لخطر يكون موجهاً إلى المكونات الأساسية من الشخصية، وأهم العناصر الباعثة على القلق هي 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 أن انعدام الحاجات الأساسية وتعرض الطفل مؤلمة سوف يوقف نموه الشخصي ويؤثر بذلك على بناء شخصيته في المستقبل أفرج. وعليه فإن هورني هنا ربطت القلق بالوسط الذي يعيش فيه الفرد والخبرات التي يمر بها كما اعتبرت أن خبرات القلق في السنين الأولى تلعب دورا كبيرا في مستقبل حياة الفرد.

2.4. النظرية 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 قادرة على استدعاء الاستجابة الخاصة بالمنبه الأصلي.

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

كما يؤكد كل من دولارد (Dolard) و ميلر (Miller) في نظريتهما الشخصية والعلاج النفسي، واستخدما فيها مفاهيم خاصة بهما، حيث استفادا من مفهوم الدافع وأكد على الدور

الذي يقوم به خفض الدافع في عملية التعليم، والقلق لديهما يعتبر دافعا مكتسبا أو قابلا للاكتساب، ونظرا إليه 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 .

3.4. النظرية الإنسانية:

يرى كارل روجرز أن قلق المستقبل ينشأ عندما يكون الفرد غير قادر على إعطاء استجابات تقود إلى النجاحات وإلى إرضاء الحاجات الاجتماعية، الأمر الذي يخلق لدى الفرد صراعات تؤدي بدورها إلى إثارة مشاعر القلق لاسيما القلق من المستقبل فتتسبب مشاعر عدم الرضا عن الذات، هذا الشعور الجديد يؤدي بدوره إلى نشوء مشاعر عدم الأمن النفسي الذي يهدد الذات نفسها، وحينما يستمر الصراع وتزداد شدة القلق يتمركز السلوك الإنساني أكثر فأكثر في خفض القلق من خلال الميكانزمات 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 يشعره بعدم الأمن النفسي وبالتالي تهديد ذات الفرد .



أما فريدريك ثورن فيرى أن قلق الفرد يكمن في خوفه من المستقبل، أي أن القلق ليس ناشئة 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 بعد التنبيه الأساس للقلق من المستقبل عند الإنسان، ورغم أن الإنسان يعتبر خطر الموت هو أهم تهديد يواجهه، من ثم فهو أبرز مصادر قلقه، إلا أن قيمة حياته ذاتها تتضاءل أمام القيم التي يؤمن بها ويتبناها 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 .

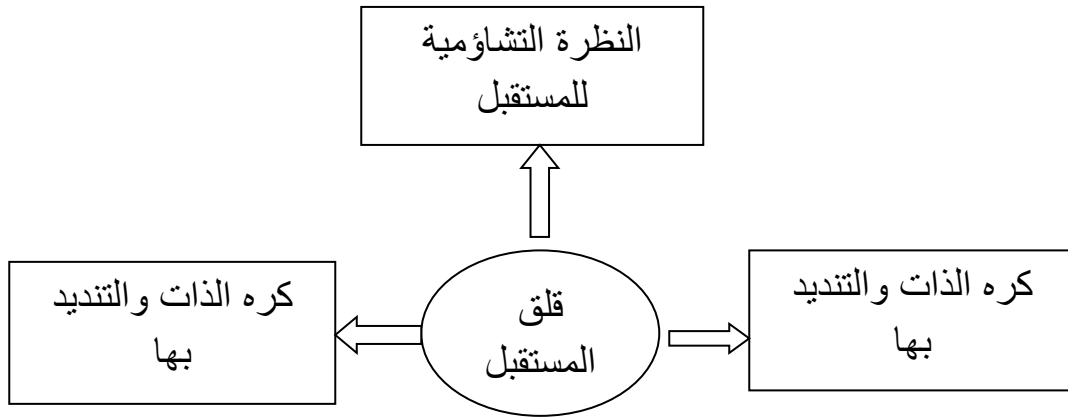
4.4. نظرية التناثر المعرفي: يرى فستجر أنه حينما يكون هناك تعارض بين اثنين من المدركات تم الحصول عليها بالوقت ذاته (أو بين المدركات والسلوك) ، فإن هذا التعارض يؤدي إلى أحداث حالة من التوتر وعدم الارتياح، ويتم التخلص من حالة عدم الارتياح تلك بأن يغير الفرد من مدركاته لكي تتطابق مع سلوكه.

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 بناءً 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 تنشيطاً لثلاثة أنماط معرفية رئيسية كما هو موضح في الشكل الموالي :

شكل رقم (02) : يوضح الثالوث المعرفي لبيك



ويعزو بيك هذه النظرة بصفاتها الثلاثة إلى النظرة المشوهة أو المحرفة لعدد من الأخطاء المنطقية.

والذي يهمن في نموذج بيك هو النمط الخاص بالنظرة التشاؤمية للمستقبل، وهو يعني اتخاذ الفرد لاتجاهات تتصف بالخوف من المستقبل والتشاؤم من سوء الأحوال وعدم السعادة في مستقبل حياته ، حيث يعتقد الفرد أنه عديم النفع وغير كفء وهذه الأفكار تتشكل أثناء مرحلة الطفولة والمراهقة من خلال التجارب كفقدان أحد الوالدين أو النبذ الاجتماعي من قبل الأقران أو الأحداث المأساوية المتتالية .



إذا فبيك هنا يتحدث عن قلق المستقبل كمسبب للاكتئاب، وهو يرى أن قلق المستقبل لدى الفرد يتكون بسبب نظرتة التشاؤمية للحياة والتي يكونها استنادا على الأفكار التي يحتفظ بها منذ الطفولة واستنادا على خبرات الحياة المؤلمة. (بعلي، 2015، ص ص 101-105)

5-سمات ذوي قلق المستقبل:

يتسم الأشخاص ذوي قلق المستقبل بالعديد من السمات و التي من أهمها مايلي:

- 1- التركيز الشديد على أحداث الوقت الحاضر أو الهروب نحو الماضي.
- 2- الانتظار السلبي لما قد يقع.
- 3- الانسحاب من الأنشطة البناءة و دون المخاطرة.
- 4- الحفاظ على الظروف الروتينية و الطرق المعروفة في التعامل مع مواقف الحياة.
- 5- اتخاذ إجراءات وقائية من اجل الحفاظ على الوضع الراهن بدلا من المخاطرة من أجل زيادة الفرص في المستقبل.
- 6- استخدام آليات دفاعية ذاتية مثل الإزاحة و الكبت من اجل التقليل من شأن الحالات السلبية.
- 7- استغلال العلاقات الإجتماعية لتأمين مستقبل الفرد الخاص.
- 8- الإنطواء و ظهور علامات الحزن و الشك و التردد .
- 9- الخوف من التغيرات الإجتماعية و السياسية المتوقع حدوثها في المستقبل.



10- صلابة الرأي و التعنت.

11- ظهور الإنفعالات الأدنى الأسباب.

12-التشاؤم و ذلك لأن الخائف من المستقبل لا يتوقع إلا الشر و يهيا له أن الأخطار محدقة به.

13-عدم الثقة في احد مما يؤدي إلى الاصطدام بالآخرين.

و أوضحت دراسة معوض (1996 م) أن الشخص ذا قلق المستقبل يتسم بعدم إمكانيةه لتحقيق ذاته، و لا يمكنه أن يبدع، و شعوره بالعجز، و يتميز بحالة من السلبية و الحزن، و نقص القدرة على مواجهة المستقبل، و الشعور بالأمن.

و أشارت دراسة إيمان صبري (2003م) إلى أن الأفراد ذوي قلق المستقبل يعانون من ضعف ثقة الشخص في قدرته، و إرجاع ما يحدث له من مواقف غير سارة إلى عوامل خارجية.(رحمين، 2015، ص 66)

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

- الشعور بالتوتر والانعراج لأتفه الأسباب والأحلام المزعجة، واضطرابات النوم، واضطرابات التفكير وعدم التركيز، و سوء الإدراك الاجتماعي و الانطواء .

- الشعور بالوحدة، وعدم القدرة على تحسين مستوى المعيشة، وعدم القدرة على التخطيط للمستقبل ، والجمود وقلة المرونة، والاعتماد على الآخرين في تأمين المستقبل.



- يفقد الإنسان تماسكه المعنوي، ويصبح عرضة للانهيـار العقلي والبدني. (شهلوب، 2016، ص 44)

6- استراتيجيات التعامل مع قلق المستقبل:

لقلق المستقبل تأثير كبير على صحة الفرد وإنتاجه، لما له من أضرار نفسية وجسمية، مما يستدعي مواجهته ومعالجته معاً، لذلك لابد من إيجاد أساليب تهدف إلى التخلص من هذا القلق والحد منه، حيث أن هناك عدة طرق لمواجهة الخوف والقلق من المستقبل وباستخدام فنيات العلاج السلوكي والتي يمكن عرضها كما يلي:

- الطريقة الأولى: إزالة الحساسية المسببة للمخاوف طريقة منتظمة:

هي أولى أنواع العلاج السلوكي الهامة، وتعتمد هذه الطريقة على الاسترخاء، فقد ثبت أن أغلب المصابين بالقلق والخوف من المستقبل يعجزون عن الاسترخاء بطريقة فعالة، بل يكونون في حاجة إلى ساعات طويلة من التدريب حتى يتمكنوا من إخضاع عضلاتهم للاسترخاء العميق عندما يريدون، وبعد الاسترخاء العميق يلزم استحضار صورة بصرية حية للمخاوف التي قد تقلق الفرد من المستقبل والاحتفاظ بهذه الصورة لمدة 10 ثواني فقط وتكرير ما سبق عدة مرات، مؤكداً على مواجهة تلك المخاوف حتى لو حدثت إلى أن يتمكن الفرد من تحيل الأشياء التي كانت تثير خوفه وقلقه دون أن يشعر بالقلق .

أن طريقة الحساسية المنظمة في التخلص من المخاوف والقلق، إنما هي وسيلة ترتكز على المواجهة التدريجية لتلك المخاوف يصحبها استرخاء عميق للعضلات، وتكون المواجهة أولاً في



الخيال، حتى إذا تم إزالة المخاوف تماما من الخيال فانه يمكن بعد ذلك مواجهة المخاوف على أرض الواقع اذا حدث ذلك.

- طريقة إعادة التنظيم المعرفي:

هذه الطريقة العلمية تمت متابعتها وحققت نجاحات كثيرة، بعد أن لوحظ أن الذين يعانون من القلق والخوف من المستقبل يشغلون أنفسهم دائما بالتفكير السلبي وهو ما يؤدي إلى حالة القلق والخوف على هذا الأساس فإن هذه الطريقة قائمة على استبدال الأفكار السلبية بأخرى ايجابية، وعند التفكير في الأشياء التي تثير القلق والمخاوف فلماذا لا يتم التفكير بعد ذلك مباشرة في عكس ذلك في توقع ايجابيات بدل السلبيات، وهذه الإعادة في تنظيم التفكير واستبدال بالنتائج الإيجابية المتوقعة لتحل محل النتائج السلبية المقلقة فالهدف الأساسي من طريقة إعادة التنظيم المعرفي هو تعديل أنماط التفكير السلبي وإحلال الأفكار الإيجابية المتفائلة مكانها ولو حاولنا الحصول على نتائج ايجابية في التخلص من القلق والخوف من المستقبل باستخدام العلاج السلوكي وحده فلا بد من أن نعلم أن هذه العملية بطيئة إلى حد ما وتحتاج إلى فترة زمنية قد تطول إلى أن ينتهي الفرد من التغلب على مخاوفه تماما . فالفائدة من هذا العلاج السلوكي هي ازالة المخاوف من العقول بالتدرج . (بكار، 2013، ص 85)



خلاصة:

نستخلص من خلال عرضنا لمفهوم قلق المستقبل ان قلق المستقبل يعتبر جزءا من القلق بصفة عامة والذي يمثل حالة من عدة الارتياح والضيق والتفكير المستمر بما يحمله المستقبل، وتزداد حدة قلق المستقبل لدى الفرد حسب الظروف والصعوبات التي يعيشها.

كما انه يؤثر على شخصية الفرد بشكل سلبي، ما يحد من قدرات وامكانيات الفرد، ويجعله حبيسا للأفكار السلبية والمعتقدات الخاطئة والتوقعات السلبية، لذا لابد من اتباع استراتيجيات علاجية تمكن الفرد من تجاوز هذه الفترة.

الفصل الثالث: الرضا عن الحياة

تمهيد

1. مفهوم الرضا عن الحياة.
2. المفاهيم المرتبطة بالرضا عن الحياة.
3. مصادر الرضا عن الحياة
4. نظريات الرضا عن الحياة
5. أبعاد الرضا عن الحياة
6. مبادئ الرضا عن الحياة
7. محددات الرضا عن الحياة
8. مقومات الرضا عن الحياة
9. مظاهر الرضا عن الحياة
10. العوامل المساعدة في تحقيق الرضا عن الحياة

خلاصة

الفصل

**تمهيد:**

في وقتنا الحالي لم يعد الاهتمام بالمجتمع عامة وبالأفراد خاصة على توفير الجانب المادي فقط من مأكّل ومشرب وملبس ومسكن، بل تطوّر ليصل إلى درجة الاهتمام بالحالة النفسية للأفراد ومدى جودة الحياة التي يعيشونها ودرجة رضاهم عن الحياة التي يعيشونها في مختلف مظاهر الحياة سواءا مادية نفسية أو اجتماعية، والعمل على تحقيق الاتزان الانفعالي لهم ، وتحقيق التوافق النفسي والاجتماعي داخل المحيط الذي يعيشون فيه، حيث أن درجة رضا الفرد عن حياته تعكس مدى سلامته وتوافقه النفسي على الصحة النفسية لديه.



1. مفهوم الرضا عن الحياة:

لغة:

جاء تعريف الرضا في المعجم الوجيز (ترضية وبه وعنه وعليه رضا ورضاء ورضوانا ومرضاة: أي اختاره وقبله ويقال رضية له أي رآه أهلا له).

وقال العلامة البركري رحمه الله تعالى: الرضا: طيب النفس بما يصيبه ويفوته مع عدم التغير النابلسي

وعرفت منظمة الصحة العالمية الرضا عن الحياة بأن معتقدات الفرد في موقعه في الحياة وأهدافه وتوقعاته ومعاييره واهتماماته في ضوء سياق ثقافي ومنظومة من القيم في المجتمع الذي يعيش فيه الفرد. (أبو عبيد، 2013، ص 13)

يعرف ستيورات براون Stuart Brown جودة الحياة بأنها حالة كلية ذاتية توجد عندما يتوازن داخل الشخص مدى واسع من المشاعر منها: الحيوية والإقبال على الحياة، الثقة في الذات، الصراحة والأمانة مع الذات ومع الآخرين، البهجة والمرح، السعادة، الهدوء، والاهتمام بالآخرين.

ويذكر منصور أن الرضا عن الحياة ينقسم إلى بعدين الأول وهو الرضا العام عن الحياة، والثاني الرضا عن مجالات حياتية نوعية مثل: العمل، الزواج، التعليم، السكن، الدين

- ويعرف الرضا عن الحياة بأنه ذلك البناء الكلي الذي يتكون من مجموعة المتغيرات التي تهدف إلى إشباع الفرد، بمؤشرات موضوعية تقيس الإمكانيات المتدفقة على الفرد، ومؤشرات ذاتية تقيس مقدار الإشباع الذي تحقق.



وتعتبر منظمة اليونيسكو أن جودة الحياة يعد مفهوما شاملا يضم كل جوانب الحياة كما يدركها الفرد، وهو مفهوم متسع ليشمل الاشباع المادي للحاجات الأساسية، والاشباع المعنوي الذي يحقق التوافق النفسي للفرد عبر تحقيقه لذاته، وعلى ذلك فان جودة الحياة من هذه الرؤية لها ظروف موضوعية ومكونات ذاتية.

أما الدسوقي فيعرف الرضا عن الحياة بأنه : تقييم الفرد لنوعية الحياة التي يعيشها طبقا لنسقه القيمي، ويعتمد هذا التقييم على مقارنة الفرد لظروفه الحياتية بالمستوى الأمثل الذي يعتقد أنه مناسب لحياته.

غير أن ثمة من ينظر لمفهوم الرضا عن الحياة من خلال ثلاثة اتجاهات رئيسة وهي الاتجاه الاجتماعي والاتجاه الطبي والاتجاه النفسي.

حيث يعرف أصحاب الاتجاه الاجتماعي الرضا عن الحياة من منظور يركز على الأسرة والمجتمع، وعلاقات الأفراد والمتطلبات الحضارية والسكان والدخل والعمل، وضغوط الوظيفة والمتغيرات الاجتماعية الأخرى.

أما الاتجاه الطبي فقد اعتمد على تحديد مؤشرات رضا الفرد عن حياته بمعيار الجودة ولم يحدد تعريفا واضحا لهذا المفهوم، وقد زاد اهتمام الأطباء والمتخصصين في الشؤون الاجتماعية والباحثين في العلوم الاجتماعية بتعزيز ورفع جودة الحياة لدى المرضى من خلال توفير الدعم النفسي والاجتماعي لهم.

بينما يركز الاتجاه النفسي على إدراك الفرد كمحدد أساسي للمفهوم وعلاقة المفهوم بالمفاهيم النفسية الأخرى، وأهمها القيم والحاجات النفسية وإشباعها ، وتحقيق الذات ومستوى الطموح لدى الأفراد (عيسى، 2013، ص ص 49-53)



2. المفاهيم المرتبطة بالرضا عن الحياة:

هناك عدة مفاهيم ترتبط ارتباطاً وثيقاً بمفهوم الرضا عن الحياة بل هي تعتبر جزءاً أساسياً من مكونات الرضا عن الحياة وتتمثل في المفاهيم التالية:

- السعادة:

ميز العلماء بين الرضا عن الحياة والسعادة حيث أن السعادة تعني حالة وجدانية، بينما الرضا عن الحياة هو عملية تتضمن إصدار حكم معرفي.

وبما أن للسعادة مكونين هما المكون الانفعالي الوجداني، والذي يتمثل في مشاعر الفرح والابتهاج والسرور واللذة والاستمتاع والمكون المعرفي والذي يتمثل في الرضا عن الحياة، ويعد بمثابة التقدير العقلي للفرد لرضاه وتوفيقه ونجاحه في مجالات حياته المختلفة (الانجاز، تحقيق الذات، العلاقات، الصحة)

وتعرف جودة السعادة بأنها حالة انفعالية وعقلية تتسم بالإيجابية وتتضمن الشعور بالرضا والمتعة والتفاؤل والأمل، والإحساس بالقدرة على التأثير في الأحداث بشكل إيجابي.

ويرى (مايكل ارجايل) انه يمكن فهم السعادة بوصفها انعكاساً لدرجة الرضا عن الحياة أو بوصفها انعكاساً لمعدلات تكرار حدوث الانفعالات السارة وشدتها، لذا ينبغي أن نأخذ ثلاث عناصر للسعادة في الاعتبار:

- الرضا عن الحياة ومجالاته المختلفة.

- الاستمتاع و الشعور بالبهجة.

- العناء بما يتضمنه من قلق واكتئاب.



و ويرى (Greenspood and saklofske) أن مفهوم الرضا عن الحياة يعد من مؤشرات السعادة الوجدانية الذاتية، والتي تتضمن بالإضافة إلى الرضا عن الحياة مؤشرات التأثيرات الموجبة والتأثيرات السالبة.

ويرى (راسل) أن السعادة هي التحرر من الشعور باليأس، والتخلص من الأفكار السوداوية، والابتعاد عن التفكير التشاؤمي فالسعادة هي الهدف الذي سعى إلى تحقيقه، حيث أنها تكمن في نظرتها التفاؤلية إلى الحياة لان التشاؤم يحجب عن جمال السعادة، ويجردنا من حلاوة الحياة، فالتفاؤل هو فلسفة الحياة السعيدة في حاضر سعيد و مستقبل مشرق وغد أفضل.

كذلك ضرورة توظيف الجسم والروح والعقل والوجدان لسعادتك وسعادة الآخرين من حولك، وينصح خبراء الصحة النفسية ببعض الإرشادات التي تؤدي إلى السعادة والرضا عن الحياة وهي :

- حاول قدر الإمكان أن تقضي معظم وقت فراغك مع الناس تحبهم وترتاح معهم، وتفرح بوجودهم معك.
- ابحث دائماً، واعمل جاداً على أداء أشياء تستمتع بأدائها.
- لا تفكر بالأشياء السلبية التي تجلب كل مشاعر الضيق والحزن. وركز دائماً على الجوانب الإيجابية في حياتك، وسبل تعزيزها.
- نظم وقتك بين العمل والاسترخاء والراحة.
- انتهر أي فرصة للخروج من روتين الحياة اليومية التنويع يعطي للحياة بهجة.



-اعتني بصحتك الجسمية من خلال النشاط الحركي والتغذية السليمة والعادات الصحية السليمة.

-ظهر قلبك من الحسد ونقه من الحقد، وأخرج منه البغضاء و أزل منه الشحناء.

- عليك بالمشي والرياضة واجتنب الكسل والخمول.

-لا تغضب لان الغضب يفسد المزاج، ويغير الخلق، ويبعد العشرة ويفسد المودة ويقطع الصلة.

- تقبل الحياة:

تقبل الحياة هو مفهوم عام وشامل ويشمل قدرة الفرد على التكيف والتوقف مع ذاته ومع الآخرين المحيطين بها.

-نوعية الحياة:

تعرف منظمة الصحة العالمية نوعية الحياة بأنها إدراك الفرد لوصفه في الحياة في السياق أو المحيط الثقافي والنظم القيمية التي يعيش فيها، وبعلاقته مع أهدافه وتوقعاته ومعاييرته وشؤونه، حيث يعتبر مفهوم نوعية الحياة مفهوما شاملا يضم كل جوانب الحياة كما يدركها الأفراد، وهو يتسع ليشمل الإشباع المادي للحاجات الأساسية أو الإشباع المعنوي الذي يحقق التوافق للفرد، ويمكن قياس هذا الإشباع بمؤتمرات موضوعية تقيس القيم المتدفقة وبمؤتمرات ذاتية تقيس قدر الإشباع الذي تحقق، وعلى ذلك فنوعية الحياة لحظها ظروف موضوعية ومكونات ذاتية.

-التدين:



التدين هو الاتجاه الذي يتبناه الفرد ويسلكه، ويشكل من خلال مفاهيمه ومبادئه في الحياة و هو عامل هام من عوامل شعور الفرد بالرضا والسعادة والتوقف مع نفسه ومع الآخرين، ويعد التدين من أهم الحاجات المشبعة لدى الإنسان التي تبعث على الشعور بالرضا عن الحياة والإحساس بالسعادة، حيث يعتبره البعض حادة نفسية موروثة . فمعظم الناس عبر التاريخ يمارسون شكلا من أشكال التدين، ويمثل لهم محددات لهويتهم وسببا من أجله يعيشون أو في سبيله يموتون(علي، 2018، ص ص 9-12)

3.مصادر الرضا عن الحياة:

حدد كرومباخ وموليش (Crumbangh & mohalish , 1969) أربعة مصادر يجد الإنسان فيها ما يحقق له الرضا عن جودة حياته، وهي :

- 1-القناعة في الحياة .
 - 2-القدرة على وضع أهداف محددة وإنجازها.
 - 3- أن يكون الفرد لديه قدرة السيطرة على حياته.
 - 4- الاستثارة والحماس والجد في الحياة.
- أما بريجر " 1998 Preger " فحدد مصادر الرضا عن الحياة كالتالي:
- 1.النمو الشخصي كما يتجلى في تحقيق معارف أكثر وتطوير الإمكانيات العقلية.
 2. يظهر في خدمة أو مساعدة الآخرين.
 - 3.العلاقات المتبادلة مع الآخرين.



4. العيش طبقاً لمعتقدات محدودة.

5. التعبير والإبداع من خلال الفن، الجمال، الموسيقى، الشعر، التأليف.

6. النواحي المادية من خلال حيازة الممتلكات وأسباب الرفاهية.

7. التوجه الوجودي القائم على اللذة والمتعة (حسن، 2010، ص 114)

4. نظريات الرضا عن الحياة:

من خلال مراجعة التراث التربوي خاصة في مجالات علم النفس يمكن تلخيص بعض نظريات الرضا عن الحياة

1- نظرية التكيف أو التعود **Adaptation Theory** : تتلخص هذه النظرية في فرضية أن

الأفراد يتصرفون بشكل مختلف اتجاه الأحداث الجديدة التي تمر عليهم في حياتهم، وذلك اعتماداً على نمط شخصياتهم، وردود أفعالهم وأهدافهم في الحياة، ولكن نتيجة التعود والتأقلم مع الأحداث ومع مرور الوقت فإنهم يعودون إلى النقطة الأساسية التي كانوا عليها قبل وقوع الأحداث، كما أن الأفراد المختلفون لا يتكيفون بنفس الطريقة أو بشكل مطلق مع الأحداث والظروف المحيطة بهم .

-نظرية القيم والأهداف والمعاني **Values, Goals and Meanings Theory** : يشعر

الأفراد بالرضا عندما يحققون أهدافهم، ويختلف الشعور بالرضا باختلاف أهداف الأفراد ودرجة أهمية تلك الأهداف بالنسبة لهم حسب القيم السائدة في البيئة التي يعيشون بها، وتبين دراسة أويس وآخرون Oish et al. 1999 أن الأفراد الذين يدركون حقيقة أهدافهم وطموحاتهم وأهميتها بالنسبة لهم وينجحون في تحقيقها يتمتعون بدرجة أعلى من الرضا عن الحياة مقارنة



بأولئك الذين لا يدركون حقيقة أهدافهم أو الذين تتعارض أهدافهم، مما يؤدي إلى الفشل في تحقيقها والشعور بعدم الرضا، ويعتمد تحقيق الأهداف على الاستراتيجيات المتبعة في تحقيقها والتي تتلائم مع شخصية الأفراد، وتختلف هذه الأهداف باختلاف المراحل العمرية للأفراد وأولوية هذه الأهداف.

- نموذج المقارنة الاجتماعية Social Comparison Model : يبين ايسترلين 2001

Easterlin أن الأفراد يقارنون أنفسهم مع الآخرين ضمن الثقافة الواحدة، ويكونون أكثر سعادة إذا كانت ظروفهم أفضل ممن يحيطون بهم، فالمقارنة تخلق درجات مختلفة من الرضا ضمن المجتمع والثقافة الواحدة، والرضا عن الحياة يعتمد على المقارنة بين المعايير الموضوعية أو المتوقعة (الثقافية أو الاجتماعية أو المادية) من ناحية، وما تم تحقيقه على أرض الواقع من ناحية أخرى، وقد تكون المقارنة بين الأفراد أو الجماعات أو الدول المحيطة، وبالتالي تختلف درجات الرضا عن الحياة باختلاف المعايير الذاتية والاجتماعية والاقتصادية.

ويبين ايسترلين أن الأفراد العاديين في أي ثقافة يكونون معتدلين أو متوسطين في درجة الرضا، بينما يكون البعض فوق المعدل والبعض تحت المعدل، ويركز ايسترلين على دور الدخل المادي وعلاقته بالسعادة والرضا عن الحياة لأن الدخل المادي يرتبط بجميع مراحل الحياة خاصة عند الأفراد الذين يضعون مستوى حياتهم المادي في المقام الأول، فقد أثبتت بعض الدراسات بأن خريجي الجامعات الذين يحصلون على دخل جيد أقل شعورا بالرضا ممن لم يحصلوا على تعليم جامعي ويحصلون على نفس الدخل، وقد كان أكثر الأفراد إغراء بالمقارنة معهم، وأكثر المقارنات وضوحا هي تلك التي مع الجيران والأقارب أو زملاء الدراسة أو الجامعة السابقين، أي الذين مروا بنفس الظروف وتبين العديد من التجارب أن الناس تحت

ظروف المشقة أو الذين لديهم تقدير ذات منخفض يختارون مقارنة أنفسهم بمن هم أقل منهم مكانة لتحسين صورة الذات لديهم بل وصحتهم النفسية.

2-نظرية التقييم Evaluation Theory : ترى هذه النظرية أن الشعور بالرضا يمكن قياسه من خلال عدة معايير، وأحد هذه المعايير يعتمد على الفرد ومزاجه والثقافة والقيم السائدة، كما أن الظروف السائدة تؤثر على درجة الشعور بالرضا، وعلى سبيل المثال فالأفراد عندما يقيمون مدى رضاهم عن الحياة لا يفكرون عادة بقدراتهم الحركية إلا إذا تواجدوا مع أحد الأفراد الذين يعانون من إعاقة حركية، كما أن الشعور بالرضا أو عدمه لا يرتبط بالعمر الزمني للفرد، ويرتبط الرضا عن الحياة بالمستوى الاقتصادي للأفراد، وبحسب نظرية ماسلو للحاجات فإن الأفراد في الدول الغنية يفترض أن يكونوا أكثر سعادة ورضا في حياتهم مقارنة بالدول الفقيرة التي تعاني من نقص مادي والتي تؤثر على إشباع الحاجات الأساسية للأفراد، مما يجعل حاجات الأمن أكثر أهمية في تلك الثقافات، في حين تكون حاجات الحب وتحقيق الذات أكثر أهمية في الدول الغنية، وبالمقابل فقد أشارت بعض الدراسات إلى أن العلاقات الاجتماعية أكثر أهمية من الجوانب المادية من أجل الشعور بالرضا في بعض الثقافات

3- نظرية التقييم الجوهري للذات Judge، Core Self Evaluation (1997)

Theory

يرى **Judge** أن التقييم الجزئي لكل الجوانب الخاصة بأي مجال من مجالات الحياة هو الذي ينتج الشعور النهائي بالرضا عن ذلك المجال الخاص في الحياة مثل (العمل أو الأسرة) ومن ثم يتسبب في الشعور العام بالرضا عن الحياة، وقد أثبتت الدراسات أن الرضا عن مجالات هامة في الحياة مثل الأسرة أو العمل والصحة تفسر حوالي خمسين بالمائة من التباين في



الرضا العام عن الحياة، أما الخمسون بالمائة الباقية فتفسرها الفروق الفردية والأخطاء التجريبية والمتغيرات الدخيلة.

ويعرف Judge التقييم الجوهرى للذات على أنه مجموع الاستنتاجات الأساسية التي يصل إليها الأفراد عن ذواتهم وقدراتهم حيث حدد أربعة محكات معيارية لتحديد العوامل الممثلة للتقييم الجوهرى للذات وهي :

- مرجعية الذات.

- بؤرة التقييم وهو ما يمكن موازاته بعمليات العزو.

- السمات السطحية.

- اتساع الرؤية وشمول المنظور.

وقد وجد Judge أن الأفراد الذين يمتلكون تقييما جوهريا مرتفعا للذات أكثر شعورا بالرضا عن الحياة وعن الميادين العديدة للحياة مثل الأسرة والعمل، والدراسة، لأنهم أكثر ثقة في قدراتهم على الاستفادة بكل ميزة وفرصة تلوح في أفق حياتهم.

4- نظرية المواقف Situational Theory : يرى أصحاب هذه النظرية أن الإنسان

يرضى عن الحياة عندما يعيش في ظروف طيبة، ويشعر فيها بالأمن والنجاح في تحقيق ما يريد من أهداف، فيجد الصحبة الطيبة، ويتزوج امرأة صالحة، ويكون أسرة متماسكة، ويحصل على عمل جيد مع المعافاة في البدن.

ففي هذه الظروف يكون الإنسان راضيا وسعيدا ومتمتعاً بصحة نفسية



5 - نظرية الفجوة بين الطموح والإنجاز Ambition- Achievement Gap Theory

يرى أصحاب هذه النظرية أن الإنسان يرضى عن حياته عندما يحقق طموحاته، أو عندما تكون إنجازاته وأعماله قريبة من طموحاته، أما عندما تكون طموحاته أعلى من إمكاناته ولا يستطيع تحقيق أهدافه فلا يرضى عن نفسه ولا عن حياته، بل يكون ساخطاً متذمراً من نفسه ومن الحياة، فالطموح الزائد مع ضعف الإمكانيات وعدم القدرة على تحقيق الأهداف يعرض الإنسان للإحباط المتكرر، ويجعله تعسا حزيناً على ما فات، قلقاً على ما سيأتي في المستقبل.

ويدعو أصحاب هذه النظرية إلى تحقيق التوازن بين الطموحات والإمكانات، فيضع الإنسان لنفسه طموحات يقدر على تحقيقها حتى يشعر بالنجاح والتوفيق، ويشعر بالكفاءة والجدارة، فيرضى عن نفسه وعن حياته ويسعد بها.

6 - النظرية المتكاملة Integrative Theory: مع اختلاف النظريات السابقة في تفسير

الرضا عن الحياة فإن المتأمل في أفكارها يجدها متكاملة وليست متعارضة أو متناقضة، لأن عوامل الرضا كثيرة ومتنوعة وتختلف من شخص إلى آخر، وتختلف في الشخص الواحد من موقف إلى آخر، فبعض الناس يرضون عن الحياة عندما تكون ظروف الحياة طيبة وتسير وفق ما يريدون، وغيرهم يرضون عندما يدركون الخبرات السارة، وآخرون يرضون عندما يحققون طموحاتهم وينجزون أهدافهم، وفريق رابع يرضون عن حياتهم عندما يقارنون إنجازاتهم بإنجازات الآخرين، ويدركون تفوقهم على غيرهم.

وقد تمثل النظريات السابقة تفسيرات جزئية للرضا عن الحياة، إلا أن مرسى يرى أنه يمكن إيجاد التكامل فيما بينها، وإيجاد بعض عوامل الرضا عن الحياة وهي كالاتي:

1- أن يعيش الإنسان في ظروف طيبة تشعره بالأمن والطمأنينة.



- 2- أن يدرك الخبرات السارة التي تمتعه وتسره.
- 3- أن يحقق أهدافه في الحياة ويتغلب على الصعوبات التي تواجهه.
- 4- أن تكون طموحاته في مستوى قدراته وإمكاناته حتى لا يتعرض للإحباط كثيرا.
- 5- أن ينجح ويتفوق في عمله أو دراسته حتى يشعر بالكفاءة والجدارة وتقدير الذات. (شقورة، 2012، ص ص 33-35)

5. مبادئ الرضا عن الحياة:

أوضحت جودي Good 1990 أن جودة الحياة والرضا عنها تعتمد على مجموعة من المبادئ:

- أن جودة الحياة مرتبطة بمجموعة من الاحتياجات الرئيسية للإنسان، وبمدى قدرته على تحقيق أهدافه في الحياة

- أن معاني جودة الحياة تختلف باختلاف وجهات النظر الإنسانية، بمعنى أنها تختلف من شخص لآخر، ومن عائلة إلى أخرى، ومن برنامج تأهيلي إلى آخر، ومن شخص مهني إلى آخر.

- أن مفهوم جودة الحياة له علاقة وطيدة ومباشرة بالبيئة التي يعيش فيها هذا الإنسان أو ذاك.

- أن مفهوم جودة الحياة يعكس التراث الثقافي للإنسان والأشخاص المحيطين به. (الهنداوي،

2011، ص 36)



6. أبعاد الرضا عن الحياة:

من خلال التعريفات المتعددة لهذا المفهوم يمكن تمييز ثلاثة أبعاد له وهي:

-الموضوعية: وتشمل هذه الفئة الجوانب الاجتماعية الحياة لأفراد والتي يوفرها المجتمع من مستلزمات مادية.

- الذاتية: ويقصد بها مدى الرضا الشخصي بالحياة، وشعور الفرد بجودة الحياة.

- الوجودية: وتمثل الحد المثالي لإشباع حاجات الفرد، واستطاعته العيش بتوافق روحي ونفسي مع ذاته ومع مجتمعه.

أما في موسوعة علم النفس فيتم تعريف الرضا عن الحياة على أنه مفهوم ذو أبعاد عديدة أوضحها بيترمان وسيليا Peterman and Silas في 7 محاور وهي كالآتي:

-التوازن الانفعالي ويتمثل في ضبط الانفعالات الايجابية والانفعالات السلبية.

-الحالة الصحية العامة للجسم .

- الاستقرار المهني حيث يمثل الرضا عن العمل بعدا هاما في جودة الحياة.

-الاستقرار الأسري وتواصل العلاقات داخل البناء العائلي.

-استمرارية وتواصل العلاقات الاجتماعية خارج نطاق العائلة.

-الاستقرار الاقتصادي وهو ما يرتبط بدخل الفرد الذي يعينه على مواجهة الحياة .

-التواءم الجنسي ويرتبط بذلك ما يتعلق بصورة الجسم والرضا عن المظهر والشكل العام.



أما "ريف Raif" فتزى أن الرضا عن الحياة يتضمن الأبعاد التالية:

- **تقبل الذات:** ويشير إلى القدرة على أقصى مدى تسمح به القدرات والإمكانات، والنضج الشخصي، والاتجاه الايجابي نحو الذات.

- **العلاقات الإيجابية مع الآخرين:** وتشير إلى القدرة على إقامة علاقات ايجابية مع الآخرين قائمة على الثقة والتواد، القدرة على التوحد مع الآخرين، والقدرة على الأخذ والعطاء مع الآخرين.

- **الاستقلالية:** وتشير إلى القدرة على تقرير مصير الذات، والاعتماد على الذات، والقدرة على ضبط وتنظيم السلوك الشخصي.

- **الكفاءة البيئية (السيطرة على البيئة):** وتشير إلى القدرة على اختيار وتخييل البيئات المناسبة، والمرونة الشخصية أثناء التواجد في السياقات البيئية.

- **هدفية الحياة:** وتشير إلى أن يكون للفرد هدف في الحياة ورؤية توجه تصرفاته وأفعاله نحو تحقيق هذا الهدف مع المثابرة والإصرار.

- **النمو الشخصي:** وتشير إلى قدرة الفرد على تنمية قدراته وإمكانياته الشخصية لإثراء حياته (عيسى، 2013، ص ص 54-55)

7. محددات الرضا عن الحياة :

يعد الشعور بالرضا واحدا من المكونات الأساسية للسعادة، والشعور بالرضا هو نوع من التقدير الهادئ والتأمل لمدى حسن سير الأمور سواء الآن أو في الماضي، وهناك شعور بالرضا عن الحياة بوجه عام وعن العمل وعن الزواج وعن الدراسة ومجالات الأخرى ويختلف الناس في



درجة تقديرهم لمدى رضاهم عن الحياة، ويمكن تفسير الاختلاف في الشعور بالرضا عن الحياة بين الناس بعدة محددات أو عوامل منها:

- **تأثير الظروف الموضوعية على الشعور بالرضا:** ما من شك أن ظروف الحياة تؤثر على الشعور بالرضا، فالأشخاص المستقرون في زواجهم ولديهم عمل مشوق وصحتهم جيدة لا شك أنهم أكثر سعادة من الآخرين ولكن هذا ليس كل شيء فهناك الكثير من الشعور بالرضا المستمر من أنشطة ممتعة ولكنها لا ترتبط بإشباع الحاجات.

- **خبرة الأحداث السارة:** إذا كان الشعور بالرضا لا يتأثر دوماً بالظروف الموضوعية فربما كان يتأثر أيضاً بخبرة الأحداث السارة والتي تولد مشاعر إيجابية وقد تبين أن مجرد وضع الناس في حالة مزاجية حسنة يزيد من تعبيرهم عن الشعور بالرضا عن الحياة ككل . -**الطموح والإنجاز:** يكون الشعور بالرضا أكثر عندما تقترب الطموحات من الإنجازات ويكون أقل عندما تبتعد عنها وتقوم الطموحات على المقارنة بالآخرين أو على خبرة الفرد الماضية.

-**المقارنة مع الآخرين:** لكي تحدد ما إذا كان الفرد قصيراً أم طويلاً لابد من عقد مقارنات مع الآخرين، وتعتمد كيفية إصدار الناس للأحكام أو التقديرات على فهمهم لمعنى الدرجات على مقاييس التقدير هذه، ويحتمل أن تكون التقديرات الذاتية للشعور بالرضا عن الحياة معتمدة على المقارنة مع الآخرين، بينما يعتمد تقدير السعادة على الحالات المزاجية المباشرة. (شقورة،

2012، ص ص 40-41)

8. مظاهر الرضا عن الحياة:

1-العوامل المادية والتعبير عن حسن الحالة:



-العوامل المادية الموضوعية: وتشمل الخدمات المادية التي يوفرها المجتمع لأفراده إلى جانب الفرد وحالته الاجتماعية والزواجية والصحية والتعليمية.

- حسن الحال: ويعتبر بمثابة مقياس عام لجودة الحياة، كما يعتبر مظهرًا سطحيًا للتعبير عن جودة الحياة.

2-إشباع الحاجات والرضا عن الحياة:

-إشباع وتحقيق الحاجات: وهو أحد المؤشرات الموضوعية لجودة الحياة، فعندما يتمكن الفرد من إشباع حاجاته فإن جودة حياته تزداد وترتفع ويزداد رضاه عنها.

-الرضا عن الحياة: وهو درجة تقبل الفرد لذاته، بما حقق من إنجازات في حياته الماضية والحاضرة، ويفصح هذا التقبل عن نفسه في توافق الفرد مع ذاته والآخرين، وجوانب الحياة المختلفة، ونظرته المتفائلة عن المستقبل.

3-إدراك الفرد للقوى والمتضمنات الحياتية وإحساسه بمعنى الحياة:

-القوى والمتضمنات الحياتية: فالبشر كى يعيشوا حياة جيدة لا بد لهم من استخدام القدرات والطاقات والأنشطة الابتكارية الكامنة داخلهم.

- معنى الحياة: فكلما شعر الفرد بقيمته وأهميته للمجتمع والآخرين، وشعر بإنجازاته ومواهبه، كل ذلك يؤدي إلى إحساسه بجودة حياته.

4-الصحة والبناء البيولوجي وإحساس الفرد بالسعادة:

-الصحة والبناء البيولوجي: تمتع الفرد بصحة جسمية سليمة تزيد من نسبة رضا الفرد عن حياته ونظرته التفاؤلية للمستقبل.



-**السعادة:** وهي حالة من التوازن الداخلي يسودها عدد من المشاعر الإيجابية كالرضا والابتهاج والسرور، والتي ترتبط بالجوانب الأساسية للحياة مثل الأسرة والعمل والعلاقات الاجتماعية ".

5- جودة الحياة الوجودية:

إن جوهر الإنسان يتمثل في عمق الفطرة وثنائها وفيه إمكانيات الإنسان الكاملة، وطاقته المتأصلة، تلك التي تجسد الطبيعة الإنسانية وتعطي للإنسان معنى لوجوده وهدفاً لحياته ، فيه تحقيق لإنسانيته وإعلاء لنفسه فوق مادياتها.

9- مقومات الرضا عن الحياة:

تتمثل مقومات الرضا عن الحياة في حالة المعافاة الكاملة بدنية وعقليا ونفسيا واجتماعيا، ووفق تعريف منظمة الصحة العالمية فإن للصحة عناصر عدة هي:

1-**الصحة الجسدية:** القدرة على القيام بوظائف الجسم الديناميكية وحالة مثلى من اللياقة البدنية.

2-**الصحة النفسية:** القدرة على التعرف على المشاعر والتعبير عنها، وشعور الفرد بالسعادة والراحة النفسية دون اضطراب أو تردد.

3-**الصحة الروحية:** وهي صحة تتعلق بالمعتقدات والممارسات الدينية للحصول على سلام مع النفس.

4-**الصحة العقلية:** وهي صحة تتعلق بالقدرة على التفكير بوضوح وتناسق والشعور بالمسؤولية، والقدرة على حسم الخيارات واتخاذ القرارات وصنعها.



5-الصحة الاجتماعية: وهي القدرة على إقامة العلاقات مع الآخرين والاستمرار بها والاتصال والتواصل مع الآخرين واحترامهم.

6-الصحة المجتمعية: وهي القدرة على إقامة العلاقة مع كل ما يحيط بالفرد من سادة وأشخاص وقوانين وأنظمة.

الهمص(2010) فيرى أن الرضا عن الحياة تعريف نسبي يختلف من شخص لآخر حسب ما يراه من معايير تقيم حياته، وتوجد عوامل كثيرة تتحكم فيه:

1-القدرة على التفكير وأخذ القرارات

2-القدرة على التحكم.

3-الصحة الجسمية والعقلية.

4-الأحوال المعيشية والعلاقات الاجتماعية.

5-المعتقدات الدينية- القيم الثقافية والحضارية.

6-الأوضاع المالية والاقتصادية والتي عليها يحدد كل شخص ما هو الشيء الأهم بالنسبة له والذي يحقق سعادته في الحياة التي يحياها.

وإذا تحدثنا عن مقومات جودة الحياة كجانب أشمل وتعني هنا الناحية الصحية نجدها تتمثل في أربع نواح أساسية والتي تؤثر بشكل أو بآخر على صحة الإنسان بل وعلى نموه كما أنها تتفاعل مع بعضها البعض:

1-الناحية الجسمية.



2-الناحية الشعورية.

3-الناحية العقلية.

4-الناحية النفسية.

وتتمثل هذه النواحي الأربع في الاحتياجات الأساسية الأخرى الضرورية لحياة الإنسان التي لا يستطيع العيش بدونها والتي يمكن أن نطلق عليها الاحتياجات الأولية، وهذه الاحتياجات تقف جنباً إلى جنب مع مقومات جودة الحياة بل تعتبر جزءاً مكملاً لها والإخلال بأي عنصر فيها يؤدي إلى خلق الصراع، ولكن هذا لا يمنع من وجود عوامل أخرى خارجة عن إرادة الإنسان تؤثر على مقومات حياته والتي تتصل بالناحية الصحية وتتمثل في: العجز، التقدم في العمر، الألم، الخوف، ضغط العمل، الحروب، الموت، الإحباط، الأمل، اللياقة الجسدية بل والراحة أيضاً، لكنه لا بد أن نفرق بين ما هو طبيعي وبين ما يحدث نتيجة اتباع أسلوب حياة خاطئ، أو مرض.(عيسى، 2013، ص ص 59-61)

10.العوامل المساعدة في تحقيق الرضا عن الحياة:

حدد فلانجان عوامل وأبعاد الرضا عن الحياة في المراحل العمرية المختلفة بعد دراسة تتبعية أجراها على عينات عمرية مختلفة من الجنسين تراوحت أعمارهم ما بين 30 إلى 70 عاماً كالتالي:

- الأوضاع المريحة مثل مسكن جيد، غذاء، دخل، مستقبل

- الصحة الجسدية وتشمل الخلو من التوتر والقلق والأمراض الأخرى.

-العلاقات الاجتماعية والتواصل مع الأقارب



-الجو الأسري

-وجود شريك في الحياة .

-المشاركة في الأنشطة الترويحية. واتفق الدسوقي (2000) ، وأحمد (104 : 2009) على أن أبعاد الرضا عن الحياة تتمثل بالآتي :

- السعادة: مقدار ما يشعر به الفرد من سعادة وشعوره بالرضا وارتياح ظروف حياته.

-الاستقرار النفسي: وتتمثل بالرضا عن النفس والشعور بالبهجة والتفاؤل تجاه المستقبل.

-التقرير الاجتماعي: وتتمثل في ثقة الفرد في قدراته وإمكاناته والإعجاب تجاه سلوكه الاجتماعي.

-القناعة: وتعتبر عن رضا الفرد وقناعته بما وصل إليه واقتناعه بمستوى حياته التي يعيشها.

- الرضا عن الظروف الاجتماعية: وهي وصف السلوك الفرد بالتسامح والمرح وميله إلى الضحك وتبادل الدعابة وتقبل الآخرين.

- الطمأنينة: وتعني استقرار الفرد الانفعالي والنوم الهادئ المسترخي والرضا عن الظروف الحياتية وتقبل الآخرين وانتقاداتهم.

أما تفاحة فيرى أن أبعاد الرضا عن الحياة تتمثل بستة أبعاد أساسية ذكرها ايما يلي :

- التفاعل الاجتماعي: قدرة الفرد على التفاعل والاندماج والاتصال مع الآخرين ، وأن يؤثر فيهم ويتأثر بهم ، وأن يدرك أنهم مصدر ثقة وانتماء.

- القناعة: وهي رضا الفرد بما يقدم إليه من مساعدة أو عون وقبول ذاته والمحيطين به.



- **التفاؤل:** توقعات الفرد الايجابية نحو مستقبل حياته والإستبشار والأمل في أن العسر يليه اليسر.

- **الثبات الانفعالي:** التعايش مع الأحداث والمواقف بالثبات النسبي، مع القدرة على ضبط النفس واستقرار الحالة المزاجية والاعتدال في إشباع الحاجات النفسية والبيولوجية.

- **التقدير الاجتماعي:** هو شعور الفرد بالتقبل والحب والاعتراف به، والسماح له بالمشاركة في صنع القرارات وحرية التعبير عن الرأي والثناء على ما قدمه وما يفعله.

- **الحماية:** إدراك الفرد لحجم الرعاية التي تقدم إليه والإحساس بالأمن وعدم النبذ والهجر وتلبية احتياجاته ومتطلباته وتخفيف حدة القلق التي قد يتعرض إليها والمساندة والمواساة وقت الشدائد والأزمات.

أما عبد المنعم (751- 750 : 2010) فقد حدد للرضا عن الحياة أربعة أبعاد أساسية وتتمثل بالآتي:

- **السعادة:** والسعادة تتطلب الرضا الشامل عن الحياة.

- **التدين:** الاتجاه الذي يتبناه الفرد ويسلكه.

- **تقبل الحياة:** قدرة الفرد على التكيف والتوافق مع ذاته والآخرين.

- **نوعية الحياة:** مفهوم شامل يضم العديد من جوانب الحياة كما يدركها الفرد ويتسع ليشمل النواحي المادية للحاجات الأساسية أو الإشباع المعنوي للفرد (أبو عبيد، 2013، ص ص 16-

(17

**خلاصة:**

يظهر الرضا عن الحياة في قدرة الفرد على تقدير نوعية حياته وجودتها، وذلك من خلال درجة ومدى تحقيقه لأهدافه وطموحاته ورغباته، ووفقاً لإمكانياته ومجهوده، كما يبرز من خلال اختياره للأسلوب الأمثل الذي يمكنه من التكيف والتوافق مع كل العقبات التي تواجهه.

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة

تمهيد

1- الدراسة الاستطلاعية.

2- منهج الدراسة.

3- مجتمع وعينة الدراسة.

4- أدوات الدراسة .

5- الأساليب الإحصائية.

خلاصة.

تمهيد:

لكل دراسة نفسية خطواتها العلمية والمنهجية التي يجب الأخذ بها وذلك من خلال إتباع الإجراءات المناسبة من أجل للوصول إلى نتائج دقيقة، فبعد عرض الجانب النظري والدراسات السابقة في الفصول السابقة سنعرض في هذا الفصل الخطوات التي تمكننا من الحصول على البيانات اللازمة لتطبيق الدراسة، والتحقق من فرضيات الدراسة.

1- الدراسة الاستطلاعية: تعد الدراسة الاستطلاعية البوابة التي ينطلق منها الباحث في تحديد ما يتطلبه البحث نظرياً وميدانياً.

1.1. أهداف الدراسة الاستطلاعية:

هدفت الدراسة الاستطلاعية إلى:

- استكشاف ميدان الدراسة الأساسية بصفة عامة.

- التعرف على مدى ملائمة أدوات الدراسة للعينة المستهدفة بالدراسة (النساء المتأخرات عن الزواج)

- معرفة ما إذا كان هناك تجاوب من طرف عينة الدراسة.

- التعرف على مدى فهم عينة الدراسة على عبارات المقاييس (مقياس قلق المستقبل، مقياس الرضا عن الحياة)

- الوقوف على أهم العراقيل والصعوبات التي من الممكن أن تعترض سبيل الباحث لتفاديها في الدراسة الأساسية.

- التأكد من صدق وثبات أدوات الدراسة.

2.1. عينة الدراسة الاستطلاعية: للتأكد من الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة، قامت الباحثة بتطبيق أداتي الدراسة (مقياس قلق المستقبل، مقياس الرضا عن الحياة) على عينة استطلاعية عشوائية قوامها (20) من النساء المتأخرات عن الزواج، بهدف التحقق من صلاحية أداتي الدراسة للتطبيق في الدراسة الأساسية من خلال حساب الصدق والثبات بالطرق الإحصائية الملائمة.

وقد قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية خلال 01-04-2021 إلى غاية 10-04-2021 على النساء المتأخرات عن الزواج، بمدينة بوسعادة، بهدف التأكد من تجاوب المفحوصين، والتأكد من مدى فهم المفحوصين لعبارات المقياسين، وكذا التأكد من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة، حيث قامت الباحثة بتطبيق أداتي الدراسة على عينة حجمها (20) من النساء المتأخرات عن الزواج.

2- منهج الدراسة:

يعتبر التوفيق في اختيار المنهج الذي يتناسب مع طبيعة المشكلة المراد دراستها أمر بالغ الأهمية، حيث استخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي، الذي يعرف على أنه " دراسة الوضع الراهن للبشر والأشياء والأحداث، وذلك دون تغيير من طرف الباحث لأي من متغيرات الدراسة، فهو يهدف إلى استكشاف حجم ونوع العلاقات بين البيانات، أي إلى أي مدى ترتبط المتغيرات، أو إلى أي حد تتطابق المتغيرات، أو إلى أي حد تتطابق التغيرات في عامل واحد مع تغيرات في عامل آخر، وقد ترتبط المتغيرات مع بعضها البعض ارتباطا تاما، أو ارتباطا جزئيا موجبا كان أو سالبا، أو يرجع إلى الصدفة" (رزقي، 2012، ص 100)

3- حدود الدراسة:

اقتصرت الدراسة الحالية على الحدود والمحالات التالية

1.3. المجال البشري: تم إجراء هذه الدراسة على عينة من النساء المتأخرات عن الزواج.

2.3. المجال المكاني: مدينة بوسعادة.

3.3. المجال الزمني: تم إجراء الدراسة الميدانية بمدينة بوسعادة ابتداء من 15-04-2020 إلى غاية 03-05-2020.

4-مجتمع وعينة الدراسة:

1.4.مجتمع الدراسة: تكون من النساء المتأخرات عن الزواج بمدينة بوسعادة.

2.4.عينة الدراسة: يقصد بالعينة: أنها "جزء من مجتمع معين يمثل في خصائصه ذلك المجتمع اختصارا للوقت والجهد والمال" (الداهري و الكبيسي، 1999، ص 49)

1.2.4.عينة الدراسة الأساسية: قامت الباحثة بإجراء الدراسة الأساسية على عينة بلغ حجمها (60) من النساء المتأخرات عن الزواج بمدينة بوسعادة، وهي عينة نوعية تم اختيارها عن طريق العينة المتوافرة (المتاحة)

5-أدوات الدراسة:

1.5.مقياس قلق المستقبل(شقيير زينب 2005) :

1.1.5 وصف المقياس:

أعدت هذا المقياس زينب محمود شقيير (2005)، و يهدف إلى معرفة رأي الفرد الشخصي بوضوح في المستقبل، تم تعيين نمط الإجابة على كل فقرة وفق سلم ليكرت (Likert) ذي البدائل الخمسة وهي: معترض بشدة (أبدا)، معترض أحيانا (نادرا)، بدرجة متوسطة (أحيانا)، عادة (غالبا)، تماما (دائما).

و يتكون هذا المقياس من (28) عبارة موزعة على خمسة محاور كالآتي:

الجدول رقم (01) يوضح محاور مقياس قلق المستقبل وبنودها

الرقم	المحور	أرقام البنود
01	القلق المتعلق بالمشكلات الحياتية المستقبلية	17.20.21.22.24
02	قلق الصحة وقلق الموت	10.18.19.25.26
03	القلق الذهني (قلق التفكير في المستقبل)	3.6.11.13.14.23.28
04	اليأس من المستقبل	4.7.8.9.12.16
05	الخوف و القلق من الفشل في المستقبل	1.2.5.15.27

و يتضمن هذا المقياس عشر عبارات سلبية هي العبارات من (01 إلى 10) يكون فيها اتجاه العبارات سلبي نحو المستقبل، و باقي العبارات يكون اتجاهها ايجابي نحو المستقبل.

وتم اعادة حساب الخصائص السيكومترية في الدراسة:

2.1.5. الخصائص السيكومترية للمقياس:

أ-الثبات:

1-التناسق الداخلي (ألفا كرونباخ):

تم حساب ثبات هذا المقياس بطريقة التناسق الداخلي بمعامل ألفا كرونباخ والتي تقوم على أساس تقدير معدل إرتباطات العبارات فيما بينها بالنسبة للأبعاد أو للمقياس ككل، حيث قدر معامل ألفا كرونباخ بالنسبة للبعد الاول (0.78) وبالنسبة للبعد الثاني (0.72) وبالنسبة للبعد

الثالث (0.53) بالنسبة للبعد الرابع (0.84) في حين بلغ بالنسبة للمقياس ككل (0.85) وكلها قيم تدل على أن هذا المقياس ثابت، كما هو مبين بالجدول التالي:

الجدول رقم (02) يوضح ثبات مقياس عن طريق ألفا كرونباخ		
المقياس	معامل ألفا كرونباخ	عدد العبارات
البعد 1: القلق المتعلق بالمشكلات الحياتية المستقبلية	0.697	5
البعد 2: قلق الصحة وقلق الموت	0.660	5
البعد 3: القلق الذهني (قلق التفكير في المستقبل)	0.714	7
البعد 4: اليأس من المستقبل	0.712	6
البعد 5: الخوف و القلق من الفشل في المستقبل	0.703	5
الكلي	0.834	28

ب/ الصدق: صدق الاتساق الداخلي:

تم حساب صدق هذا المقياس عن طريق حساب أو تقدير الارتباطات بين درجة كل عبارة بالبعد الذي تنتمي اليه، وبعدها تم تقدير الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد بالدرجة الكلية للمقياس ككل كما يلي:

1- الارتباط بين العبارات والدرجات الكلية للأبعاد التي تنتمي إليها:

1.1. الارتباط بين العبارات والدرجة الكلية لبعد القلق المتعلق بالمشكلات الحياتية المستقبلية :

تم حساب أو تقدير الارتباطات بين درجة كل عبارة بالدرجة الكلية للبعد الأول (القلق المتعلق بالمشكلات الحياتية المستقبلية) بمعامل الارتباط بيرسون حيث جاءت الارتباطات بين عبارات البعد الأول مع الدرجة الكلية له ككل كلها دالة إحصائياً فمنها ما هو دال عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.01$) وعددها (4) عبارات، وقد كانت في أرقام العبارات (20، 21، 22، 24) حيث تراوحت قيم الارتباط فيها ما بين (0,75) كأعلى ارتباط كان بين العبارة (20) والدرجة الكلية للبعد ككل و(0,60) كأدنى ارتباط كان بين العبارة (22) والدرجة الكلية للبعد ككل، ومنها ما هو دال عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.05$) وعددها (1) عبارة واحدة، وقد كانت في العبارة (17) حيث جاءت قيمة الارتباط فيها (0,58) والدرجة الكلية للبعد ككل ، وعموماً يمكن القول بأن البعد الأول (القلق المتعلق بالمشكلات الحياتية المستقبلية) صادق، كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (03) يوضح مصفوفة ارتباطات عبارات بعد القلق المتعلق بالمشكلات الحياتية المستقبلية مع درجته الكلية			
العبارات	الدرجة الكلية للبعد	العبارات	الدرجة الكلية للبعد
العبارة 17	0.584*	العبارة 22	0.608**
العبارة 20	0.757**	العبارة 24	0.724**
العبارة 21	0.738**	الارتباط دال عند مستوى الدلالة ألفا (0.01).	

**		
الارتباط دال عند مستوى الدلالة ألفا (0.05).		
*		

2.1 الارتباط بين العبارات والدرجة الكلية لبعد قلق الصحة وقلق الموت:

تم حساب أو تقدير الارتباطات بين درجة كل عبارة بالدرجة الكلية للبعد الثاني (قلق الصحة وقلق الموت) بمعامل الارتباط بيرسون حيث جاءت الارتباطات بين عبارات البعد الثاني مع الدرجة الكلية له ككل كلها دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.01$) وعددها (5) عبارات، وهي (10، 18، 19، 25، 26) حيث تراوحت قيم الارتباط فيها ما بين (0,71) كأعلى ارتباط كان بين العبارة (25) والدرجة الكلية للبعد ككل و(0,59) كأدنى ارتباط كان بين العبارة (18) والدرجة الكلية للبعد ككل، وعموماً يمكن القول بأن البعد الثاني (قلق الصحة وقلق الموت) صادق، كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (04) يوضح مصفوفة ارتباطات ع قلق الصحة وقلق الموت بأرات بعد مع درجته الكلية			
العبارات	الدرجة الكلية للبعد	العبارات	الدرجة الكلية للبعد
العبارة 10	0.614**	العبارة 25	0.713**
العبارة 18	0.592**	العبارة 26	0.699**
العبارة 19	0.669**	الارتباط دال عند مستوى الدلالة ألفا (0.01).	
		**	

3.1 الارتباط بين العبارات والدرجة الكلية لبعد القلق الذهني (قلق التفكير في المستقبل):

تم حساب أو تقدير الارتباطات بين درجة كل عبارة بالدرجة الكلية للبعد الثالث (القلق الذهني (قلق التفكير في المستقبل)) بمعامل الارتباط بيرسون حيث جاءت الارتباطات بين عبارات البعد الثالث مع الدرجة الكلية له ككل كلها دالة إحصائياً فمنها ما هو دال عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.01$) وعددها (5) عبارات، وهي (6، 11، 14، 23، 28) حيث تراوحت قيم الارتباط فيها ما بين (0,71) كأعلى ارتباط كان بين العبارة (6) والدرجة الكلية للبعد ككل و(0,56) كأدنى ارتباط كان بين العبارة (23) والدرجة الكلية للبعد ككل، ومنها ما هو دال عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.05$) وعددها (2) عبارة، وقد كانت في العبارتين رقم (3 و 13) حيث جاءت قيمة الارتباط فيها ما بين (0,47) (للعبارتين والدرجة الكلية للبعد ككل ، وعموماً يمكن القول بأن البعد الثالث (القلق الذهني (قلق التفكير في المستقبل)) صادق، كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (05) يوضح مصفوفة إرتباطات عبارات بعد القلق الذهني (قلق التفكير في المستقبل) مع درجته الكلية			
العبارات	الدرجة الكلية للبعد	العبارات	الدرجة الكلية للبعد
العبارة 3	0.478*	العبارة 14	0.651**
العبارة 6	0.715**	العبارة 23	0.567**
العبارة 11	0.650**	العبارة 28	0.686**
العبارة 13	0.478*	الارتباط دال عند مستوى الدلالة ألفا (0.01)	

**		
الارتباط دال عند مستوى الدلالة ألفا (0.05)		
*		

4.1. الارتباط بين العبارات والدرجة الكلية لبعد اليأس من المستقبل:

تم حساب أو تقدير الارتباطات بين درجة كل عبارة بالدرجة الكلية للبعد الرابع (اليأس من المستقبل) بمعامل الارتباط بيرسون حيث جاءت الارتباطات بين عبارات البعد الرابع مع الدرجة الكلية له ككل كلها دالة إحصائياً فمنها ما هو دال عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.01$) وعددها (5) عبارات، وقد كانت في أرقام العبارات (7، 8، 9، 12، 16) حيث تراوحت قيم الارتباط فيها ما بين (0,84) كأعلى ارتباط كان بين العبارة (16) والدرجة الكلية للبعد ككل و(0,63) كأدنى ارتباط كان بين العبارة (9) والدرجة الكلية للبعد ككل، ومنها ما هو دال عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.05$) وعددها (1) عبارة واحدة، وقد كانت في العبارة (4) حيث جاءت قيمة الارتباط فيها (0,49) والدرجة الكلية للبعد ككل ، وعموماً يمكن القول بأن البعد الرابع (اليأس من المستقبل) صادق، كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (06) يوضح مصفوفة إرتباطات عبارات بعد اليأس من المستقبل مع درجته الكلية			
العبارات	الدرجة الكلية للبعد	العبارات	الدرجة الكلية للبعد
العبارة 4	0.494*	العبارة 9	0.635**
العبارة 7	0.805**	العبارة 12	0.696**

0.844**	العبارة 16	0.825**	العبارة 8
** الارتباط دال عند مستوى الدلالة ألفا (0.01)			
* الارتباط دال عند مستوى الدلالة ألفا (0.05)			

5.1. الارتباط بين العبارات والدرجة الكلية لبعد الخوف و القلق من الفشل في المستقبل:

تم حساب أو تقدير الارتباطات بين درجة كل عبارة بالدرجة الكلية للبعد الخامس (الخوف و القلق من الفشل في المستقبل) بمعامل الارتباط بيرسون حيث جاءت الارتباطات بين عبارات البعد الأول مع الدرجة الكلية له ككل كلها دالة إحصائياً فمنها ما هو دال عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.01$) وعددها (4) عبارات، وقد كانت في أرقام العبارات (1، 5، 15، 27) حيث تراوحت قيم الارتباط فيها ما بين (0,78) كأعلى ارتباط كان بين العبارة (5) والدرجة الكلية للبعد ككل و(0,65) كأدنى ارتباط كان بين العبارة (15) والدرجة الكلية للبعد ككل، ومنها ما هو دال عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.05$) وعددها (1) عبارة واحدة، وقد كانت في العبارة (2) حيث جاءت قيمة الارتباط فيها (0,53) والدرجة الكلية للبعد ككل ، وعموماً يمكن القول بأن البعد الخامس (الخوف و القلق من الفشل في المستقبل) صادق، كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (07) يوضح مصفوفة ارتباطات عبارات بعد الخوف و القلق من الفشل في المستقبل مع درجته الكلية			
العبارة	الدرجة الكلية للبعد	العبارة	الدرجة الكلية للبعد
العبارة 1	0.747**	العبارة 15	0.657**

العبارة 2	0.532*	العبارة 27	0.709**
العبارة 5	0.786**	الارتباط دال عند مستوى الدلالة ألفا (0.01).	**
		الارتباط دال عند مستوى الدلالة ألفا (0.05).	*

2 - الارتباط بين الدرجات الكلية للأبعاد والدرجة الكلية للمقياس ككل:

تم حساب أو تقدير الارتباطات بين درجة كل بعد بالدرجة الكلية للمقياس بمعامل الارتباط بيرسون حيث جاءت الارتباطات كلها دالة إحصائياً فقد بلغ معامل الارتباط بين الدرجة الكلية للبعد الأول (القلق المتعلق بالمشكلات الحياتية المستقبلية) والدرجة الكلية للمقياس ككل (0.82)، وبالنسبة لارتباط البعد الثاني (قلق الصحة وقلق الموت) بالدرجة الكلية للمقياس ككل (0.75)، وبالنسبة لارتباط البعد الثالث (القلق الذهني (قلق التفكير في المستقبل)) بالدرجة الكلية للمقياس ككل (0.78)، أما بالنسبة للبعد الرابع (اليأس من المستقبل) والدرجة الكلية للمقياس ككل (0.44)، في حين بلغ معامل الارتباط بين الدرجة الكلية للبعد الخامس (الخوف و القلق من الفشل في المستقبل) والدرجة الكلية للمقياس ككل (0.47)، وبالتالي يمكن القول بأن هذا المقياس صادق، كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (08) يوضح مصفوفة ارتباطات الدرجات الكلية لأبعاد المقياس مع درجته الكلية

البعد	الدرجة الكلية	البعد	الدرجة الكلية
-------	---------------	-------	---------------

للمقياس		للمقياس	
0.443*	البعد الرابع (اليأس من المستقبل)	0.822**	البعد الأول (القلق المتعلق بالمشكلات الحياتية المستقبلية)
0.473**	البعد الخامس (الخوف و القلق من الفشل في المستقبل)	0.756**	البعد الثاني (قلق الصحة وقلق الموت)
الارتباط دال عند مستوى الدلالة (0.01) ** ألفا		0.781**	البعد الثالث (اليأس من المستقبل)
الارتباط دال عند مستوى الدلالة (0.05) * ألفا			

2.5. مقياس الرضا عن الحياة.

1.2.5 وصف المقياس (مجدي الدسوقي 1996)

تم تطبيقه في البيئة الجزائرية من طرف الدكتورة قنون خميسة في مذكرة، يتكون من (30 عبارة) يقيس عدة أبعاد هي: السعادة، الطمأنينة، الاستقرار النفسي، التقدير الاجتماعي، القناعة، موزعين في الجدول التالي:

الجدول رقم (09) يمثل أبعاد مقياس الرضا عن الحياة

الأبعاد	العبارات
السعادة	15-11-9-8-7-3-1
الاجتماعية	28-22-18-16-14
الاستقرار النفسي	12-5-2
التقدير الاجتماعي	27-26-24-21-6-4
القناعة	17-13-10
الطمأنينة	30-29-25-23-20-19

ولهذا المقياس خمس بدائل هي: (تنطبق تماما، تنطبق، بين بين، لا تنطبق، لا تنطبق أبدا) أما

تصحيحه فهو كالاتي:

-في العبارات الموجبة

*5=تنطبق تماما.

*4=تنطبق.

*3=بين بين.

*2=لا تنطبق.

*1= لا تنطبق تماما.

-اما العبارات السالبة:

*1=تنطبق تماما

*2= تنطبق

*3 = بين بين

*4 = لا تنطبق

*5 = لا تنطبق تماما

2.2.5.

أ- الثبات:

1-التناسق الداخلي: (ألفا كرونباخ):

تم حساب ثبات هذا المقياس بطريقة التناسق الداخلي بمعامل ألفا كرونباخ والتي تقوم على أساس تقدير معدل إرتباطات العبارات فيما بينها بالنسبة للأبعاد أو للمقياس ككل، حيث قدر معامل ألفا كرونباخ بالنسبة للبعد الاول (0.78) وبالنسبة للبعد الثاني (0.64) وبالنسبة للبعد الثالث (0.49) وبالنسبة للبعد الرابع (0.52) وبالنسبة للبعد الخامس (0.34) وبالنسبة للبعد السادس (0.67)، في حين بلغ بالنسبة للمقياس ككل (0.87) وكلها قيم تدل على أن هذا المقياس ثابت، كما هو مبين بالجدول التالي:

الجدول رقم (10) يوضح ثبات مقياس إدارة الصف عن طريق ألفا كرونباخ		
عدد العبارات	معامل ألفا كرونباخ	المقياس
7	0.786	البعد الأول (السعادة)
5	0.644	البعد الثاني (الاجتماعية)
3	0.499	البعد الثالث (الاستقرار النفسي)

6	0.525	البعد الرابع (التقدير الاجتماعي)
3	0.349	البعد الخامس (القناعة)
6	0.672	البعد السادس (الطمأنينة)
30	0.873	الكلية

ب- الصدق:

1- صدق الاتساق الداخلي:

تم حساب صدق هذا المقياس عن طريق حساب أو تقدير الارتباطات بين درجة كل عبارة بالبعد الذي تنتمي اليه، وبعدها تم تقدير الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد بالدرجة الكلية للمقياس ككل كما يلي:

1- الارتباط بين العبارات والدرجات الكلية للأبعاد التي تنتمي إليها:

1.1. الارتباط بين العبارات والدرجة الكلية لبعد السعادة:

تم حساب أو تقدير الارتباطات بين درجة كل عبارة بالدرجة الكلية للبعد الاول (السعادة) بمعامل الارتباط بيرسون حيث جاءت الارتباطات بين عبارات البعد الاول مع الدرجة الكلية له ككل كلها دالة إحصائياً فمنها ما هو دال عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.01$) وعددها (6) عبارات، وقد كانت في أرقام العبارات (3، 7، 8، 9، 11، 15) حيث تراوحت قيم الارتباط فيها ما بين (0,82) كأعلى ارتباط كان بين العبارة (8) والدرجة الكلية للبعد ككل و(0,56) كأدنى ارتباط كان بين العبارة (15) والدرجة الكلية للبعد ككل، ومنها ما هو دال عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.05$) وعددها (1) عبارة واحدة، وقد كانت في العبارة (1) حيث جاءت قيمة الارتباط

فيها (0,44) والدرجة الكلية للبعد ككل، وعموما يمكن القول بأن البعد الاول (السعادة) صادق، كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (11) يوضح مصفوفة ارتباطات عبارات بعد السعادة مع درجته الكلية			
العبارات	الدرجة الكلية للبعد	العبارات	الدرجة الكلية للبعد
العبارة 1	0.449*	العبارة 9	0.678**
العبارة 3	0.716**	العبارة 11	0.671**
العبارة 7	0.782**	العبارة 15	0.569**
العبارة 8	0.826**	الارتباط دال عند مستوى الدلالة ألفا (0.01)	
		**	
		* الارتباط دال عند مستوى الدلالة ألفا (0.05)	

2.1 الارتباط بين العبارات والدرجة الكلية لبعد الاجتماعية:

تم حساب أو تقدير الارتباطات بين درجة كل عبارة بالدرجة الكلية للبعد الثاني (الاجتماعية) بمعامل الارتباط بيرسون حيث جاءت الارتباطات بين عبارات البعد الثاني مع الدرجة الكلية له ككل كلها دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.01$) وعددها (5) عبارات، وهي (14، 16، 18، 22، 28) حيث تراوحت قيم الارتباط فيها ما بين (0,69) كأعلى ارتباط كان بين العبارة (18) والدرجة الكلية للبعد ككل و(0,57) كأدنى ارتباط كان بين العبارة (28) والدرجة الكلية للبعد ككل، وعموما يمكن القول بأن البعد الثاني (الاجتماعية) صادق، كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (12) يوضح مصفوفة إرتباطات عبارات بعد الاجتماعية مع درجته الكلية			
العبارات	الدرجة الكلية للبعد	العبارات	الدرجة الكلية للبعد
العبارة 14	0.623**	العبارة 22	0.665**
العبارة 16	0.669**	العبارة 28	0.574**
العبارة 18	0.695**	الارتباط دال عند مستوى الدلالة ألفا (0.01) **	

3.1. الارتباط بين العبارات والدرجة الكلية لبعد الاستقرار النفسي:

تم حساب أو تقدير الارتباطات بين درجة كل عبارة بالدرجة الكلية للبعد الثالث (الاستقرار النفسي) بمعامل الارتباط بيرسون حيث جاءت الارتباطات بين عبارات البعد الثالث مع الدرجة الكلية له ككل كلها دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.01$) وعددها (3) عبارات، وهي (2، 5، 12) حيث تراوحت قيم الارتباط فيها ما بين (0,75) كأعلى ارتباط كان بين العبارة (5) والدرجة الكلية للبعد ككل و(0,69) كأدنى ارتباط كان بين العبارة (12) والدرجة الكلية للبعد ككل، وعموماً يمكن القول بأن البعد الثالث (الاستقرار النفسي) صادق، كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (13) يوضح مصفوفة إرتباطات عبارات بعد الاستقرار النفسي مع درجته الكلية			
العبارات	الدرجة الكلية للبعد	العبارات	الدرجة الكلية للبعد

0.693**	العبارة 12	0.706**	العبارة 2
الارتباط دال عند مستوى الدلالة ألفا (0.01) **		0.753**	العبارة 5

4.1. الارتباط بين العبارات والدرجة الكلية لبعدها التقدير الاجتماعي:

تم حساب أو تقدير الارتباطات بين درجة كل عبارة بالدرجة الكلية للبعد الرابع (التقدير الاجتماعي) بمعامل الارتباط بيرسون حيث جاءت الارتباطات بين عبارات البعد الرابع مع الدرجة الكلية له ككل كلها دالة إحصائياً فمنها ما هو دال عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.01$) وعددها (3) عبارات، وقد كانت في أرقام العبارات (4، 24، 26) حيث تراوحت قيم الارتباط فيها ما بين (0,63) كأعلى ارتباط كان بين العبارة (26) والدرجة الكلية للبعد ككل و(0,56) كأدنى ارتباط كان بين العبارة (4) والدرجة الكلية للبعد ككل، ومنها ما هو دال عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.05$) وعددها (3) عبارات، وقد كانت في العبارات (6، 21، 27) تراوحت قيم الارتباط فيها ما بين (0,54) كأعلى ارتباط كان بين العبارة (6) والدرجة الكلية للبعد ككل و(0,47) كأدنى ارتباط كان بين العبارة (21) والدرجة الكلية للبعد ككل، وعموماً يمكن القول بأن البعد الرابع (التقدير الاجتماعي) صادق، كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (14) يوضح مصفوفة إرتباطات عبارات بعد التقدير الاجتماعي مع درجته الكلية			
العبارات	الدرجة الكلية للبعد	العبارات	الدرجة الكلية للبعد
العبارة 4	0.561**	العبارة 24	0.564**

0.636**	العبارة 26	0.544*	العبارة 6
0.500*	العبارة 27	0.473*	العبارة 21
** الارتباط دال عند مستوى الدلالة ألفا (0.01)			
* الارتباط دال عند مستوى الدلالة ألفا (0.05)			

5.1. الارتباط بين العبارات والدرجة الكلية لبعد القناة:

تم حساب أو تقدير الارتباطات بين درجة كل عبارة بالدرجة الكلية للبعد الخامس (القناة) بمعامل الارتباط بيرسون حيث جاءت الارتباطات بين عبارات البعد الخامس مع الدرجة الكلية له ككل كلها دالة إحصائياً فمنها ما هو دال عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.01$) وعددها (2) عبارتان، وقد كانت في أرقام العبارات (13، 17) حيث تراوحت قيم الارتباط فيها ما بين (0,79) كأعلى ارتباط كان بين العبارة (13) والدرجة الكلية للبعد ككل و(0,69) كأدنى ارتباط كان بين العبارة (17) والدرجة الكلية للبعد ككل، ومنها ما هو دال عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.05$) وعددها (1) عبارة، وقد كانت في العبارات (10) حيث تراوحت قيم الارتباط فيها (0,45) بينها وبين الدرجة الكلية للبعد ككل، وعموماً يمكن القول بأن البعد الخامس (القناة) صادق، كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (15) يوضح مصفوفة إرتباطات عبارات بعد القناة مع درجته الكلية			
العبارات	الدرجة الكلية للبعد	العبارات	الدرجة الكلية للبعد
العبارة 10	0.451*	العبارة 17	0.699**

الارتباط دال عند مستوى الدلالة ألفا (0.01)	0.794**	العبارة 13
**		

6.1. الارتباط بين العبارات والدرجة الكلية لبعد الطمأنينة:

تم حساب أو تقدير الارتباطات بين درجة كل عبارة بالدرجة الكلية للبعد السادس (الطمأنينة) بمعامل الارتباط بيرسون حيث جاءت الارتباطات بين عبارات البعد السادس مع الدرجة الكلية له ككل كلها دالة إحصائياً فمنها ما هو دال عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.01$) وعددها (4) عبارات، وقد كانت في أرقام العبارات (19، 23، 25، 29) حيث تراوحت قيم الارتباط فيها ما بين (0,76) كأعلى ارتباط كان بين العبارة (29) والدرجة الكلية للبعد ككل و(0,62) كأدنى ارتباط كان بين العبارة (25) والدرجة الكلية للبعد ككل، ومنها ما هو دال عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.05$) وعددها (2) عبارتان، وقد كانت في العبارات (20، 30) تراوحت قيم الارتباط فيها ما بين (0,52) كأعلى ارتباط كان بين العبارة (20) والدرجة الكلية للبعد ككل و(0,51) كأدنى ارتباط كان بين العبارة (30) والدرجة الكلية للبعد ككل ، وعموماً يمكن القول بأن البعد السادس (الطمأنينة) صادق، كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (16) يوضح مصفوفة إرتباطات عبارات بعد الطمأنينة مع درجته الكلية			
العبارات	الدرجة الكلية للبعد	العبارات	الدرجة الكلية للبعد
العبارة 19	0.644**	العبارة 25	0.623**
العبارة 20	0.521*	العبارة 29	0.765**
العبارة 23	0.666**	العبارة 30	0.511*

**** الارتباط دال عند مستوى الدلالة ألفا (0.01)**

*** الارتباط دال عند مستوى الدلالة ألفا (0.05)**

2- الارتباط بين الدرجات الكلية للأبعاد والدرجة الكلية للمقياس ككل:

تم حساب أو تقدير الارتباطات بين درجة كل بعد بالدرجة الكلية للمقياس بمعامل الارتباط بيرسون حيث جاءت الارتباطات كلها دالة إحصائياً فقد بلغ معامل الارتباط بين الدرجة الكلية للبعد الأول (السعادة) والدرجة الكلية للمقياس ككل (0.83)، وبالنسبة لارتباط البعد الثاني (الاجتماعية) بالدرجة الكلية للمقياس ككل (0.58)، وبالنسبة لارتباط البعد الثالث (الاستقرار النفسي) بالدرجة الكلية للمقياس ككل (0.76)، أما بالنسبة للبعد الرابع (التقدير الاجتماعي) والدرجة الكلية للمقياس ككل (0.69)، وبالنسبة لارتباط البعد الخامس (القناعة) بالدرجة الكلية للمقياس ككل (0.55)، في حين بالنسبة للبعد السادس (الطمأنينة) والدرجة الكلية للمقياس ككل (0.82)، وبالتالي يمكن القول بأن هذا المقياس صادق، كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (17) يوضح مصفوفة ارتباطات الدرجات الكلية لأبعاد المقياس مع درجته الكلية

الدرجة الكلية للمقياس	البعد	الدرجة الكلية للمقياس	البعد
0.690**	البعد الرابع (التقدير الاجتماعي)	0.835**	البعد الأول (السعادة)

0.558**	البعد الخامس (القناعة)	0.585**	البعد الثاني (الاجتماعية)
0.821**	البعد السادس (الطمأنينة)	0.768**	البعد الثالث (الاستقرار النفسي)
** الارتباط دال عند مستوى الدلالة ألفا (0.01)			

6- الأساليب المعالجة الإحصائية:

بعد استرجاع أداة الدراسة (الاستبيانات)، تم تفريغ البيانات وترميزها تمهيدا لإدخالها بالحاسب الآلي، لتصبح لدينا متغيرات رقمية وقد تم استخدام الرزمة الإحصائية للعلوم الإحصائية (SPSS.V25)

1- معامل الارتباط لبيرسون Pearson، لتحديد مدى الاتساق الداخلي لأداة الدراسة وصدقها.

2- معامل الثبات: لألفا كرونباخ AlphaCronbach لتحديد درجة الثبات .

3- اختبار التباين الأحادي ONE WAY ANOVA لتحديد الفروق في استجابات أفراد العينة تعزى لمتغير سنوات الخبرة.

4- اختبار كولموغوروف سميرونوف و كذا إختبار شيرورويك.

خلاصة

بعد إتباع خطوات البحث العلمي في المنهج وأدوات الدراسة وأساليبها الإحصائية والتأكد من الخصائص السيكمترية لأداتي الدراسة، تمكنا من القيام بالدراسة الميدانية الأساسية وبعدها القيام بعرض النتائج ومناقشتها وفقا للتساؤلات والفرضيات الموضوعية، وهو ما سنتطرق إليه الفصل الأتي.

الفصل الخامس: عرض نتائج الدراسة و مناقشتها

تمهيد

1- التحقق من شرط اعتدالية التوزيع .

2- عرض ومناقشة وتفسير نتائج الدراسة

1.2. عرض ومناقشة وتفسير الفرضية العامة

2.2. عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية الأولى

3.2. عرض ومناقشة الفرضية الجزئية الثانية

4.2. عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة

5.2. عرض ومناقشة الفرضية الجزئية الرابعة

3- الاستنتاج العام



تمهيد:

يتناول هذا الفصل عرض وتحليل نتائج الدراسة وذلك من خلال عرض استجابات أفراد عينة الدراسة على تساؤلات الدراسة وصولاً إلى النتائج وتحليلها ومناقشتها في ضوء تساؤلات الدراسة والأطر النظرية والدراسات السابقة المتعلقة بالاحتياجات التدريبية لأساتذة الرياضيات في ضوء إستراتيجية التعلم النشط ببعض متوسطات مدينة المسيلة.



1- التحقق من شرط اعتدالية التوزيع:

قبل البدء في مرحلة معالجة الفرضيات باستخدام الأساليب الإحصائية المختلفة والملائمة وجب أولاً التحقق من شرط اعتدالية التوزيع بالنسبة للمتغير محل الدراسة الحالية، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم (18) يوضح التحقق من شرط اعتدالية التوزيع بالنسبة للمتغير محل الدراسة

القرار	Shapiro-Wilk			Kolmogorov-Smirnov ^a			المتغير
	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاحصاءات	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاحصاءات	
غير دال	0.268	61	0.976	0.200	61	0.084	قلق المستقبل
غير دال	0.179	61	0.972	0.194	61	0.101	الرضا عن الحياة

من خلال المعطيات المبينة بالجدول أعلاه نلاحظ وبناء على قيم إختبار كولموغوروف سميرونوف وكذا إختبار شبيرو ويلك في درجات أفراد عينة الدراسة على كل من متغيري قلق المستقبل والرضا عن الحياة كانت غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا (0.05) مما يدل على أن البيانات في كلا المتغيرين يتوزعان توزيعاً طبيعياً وهذا يعني أن كل الأساليب الإحصائية التي ستستخدم في المعالجة هي أساليب بارامترية أنظر إلى الملحق رقم (...).

2- عرض ومناقشة وتفسير الدراسة:

1.2. عرض ومناقشة وتفسير الفرضية العامة:

نصت الفرضية العامة رعلى: " توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين قلق المستقبل والرضا عن الحياة "، وللتحقق من صحة هاته الفرضية تم استخدام معامل الارتباط بيرسون (R_p)، وبعد المعالجة الاحصائية تم التوصل إلى:

الجدول رقم (19) يوضح العلاقة بين قلق المستقبل والرضا عن الحياة			
القرار	الرضا عن الحياة		
الارتباط دال عند (0.01)	0,370**	معامل الارتباط	قلق المستقبل
	0,003	مستوى الدلالة	
	61	حجم العينة	

من خلال الجدول رقم (19) أعلاه نلاحظ أن معامل الارتباط بيرسون بين درجات أفراد عينة الدراسة في قلق المستقبل ودرجاتهم في الرضا عن الحياة بلغ (0.37) وهي قيمة قوية وموجبة، كما أن نتيجة هذا الارتباط جاءت دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0,01$)، ومنه نستطيع القول بأنه تم رفض الفرض الصفري الذي ينفي وجود العلاقة، وبالتالي يمكن القول بأن النتيجة المتوصل إليها جاءت مؤيدة لفرضية البحث العامة والقائلة بوجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين قلق المستقبل والرضا عن الحياة لدى المتأخرات عن الزواج ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

ويمكن تفسير هذه النتيجة أن العلاقة بين كل من قلق المستقبل والرضا عن الحياة عكسية موجبة بمعنى أنه كلما قل مستوى قلق المستقبل زاد مستوى الرضا عن الحياة، ويرجع هذا إلى الأفكار والحالة النفسية التي تراود الفتاة المتأخرة عن الزواج، والتي تنعكس على حياتها من جمع النواحي، حيث إن الأفكار ايجابية ستنعكس بالإيجاب، وإن امتلاك الفتاة المتأخرة عن الزواج لميكانيزمات وحيل نفسية دفاعية يمكنها من تجاوز الأفكار السلبية، إضافة إلى الوازع الديني لديهن واقتناعهن أن كل شيء مقدر، والرضا بما قدره الله، والشعور بالطمأنينة والرضا، والرغبة في تحقيق طموحاتهن وأهدافهن، وعدم الاهتمام بآراء الآخرين السلبية وتجاوزها، وامتلاك نظرة تأملية للمستقبل.

ولقد اتفقت الدراسة الحالية مع بعض الدراسة في وجود علاقة بين قلق المستقبل وبعض المتغيرات الأخرى ولكن علاقة سلبية مثل دراسة **حمدان ندى نبيل والعدوان فاطمة عيد (2020)** والتي توصلت إلى وجود علاقة سلبية ذات دلالة إحصائية بين قلق المستقبل والتكيف النفسي لدى الإناث المتأخرات عن الزواج، إضافة إلى دراسة **حسين ذهبية (2012)** والتي توصلت إلى أن هناك ارتباط سالب و دال بين درجة قلق المستقبل ومستوى التوافق النفسي لدى الفتاة العانس.



2.2. عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية الأولى:

نصت الفرضية الجزئية الأولى على: "توجد فروق في مستوى قلق المستقبل لدى عينة الدراسة تعزى لمتغير السن"، وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (F) تحليل التباين الأحادي، وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة التالية:

الجدول رقم (20) يوضح الفروق بين أفراد عينة الدراسة في مستوى الصلابة لدى عينة الدراسة تعزى لمتغير السن							
القرار	مستوى الدلالة	F قيمة	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	
غير دال	0.438	0.838	172,031	2	344,062	داخل المجموعات	قلق المستقبل
			205,190	58	11901,019	ما بين المجموعات	
				60	12245,082	الكلي	

من خلال الجدول رقم (20) أعلاه وبالنظر إلى قيمة اختبار الدلالة الإحصائية (F) أو ما يسمى بـ "تحليل التباين الأحادي" في قلق المستقبل والتي بلغت (0.838)، نلاحظ أنها قيمة غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا (0.05) وبالتالي تم قبول الفرضية الصفرية التي تنفي وجود الفروق، ومنه تم رفض فرضية البحث الأولى والقائلة بـ **توجد فروق في مستوى قلق المستقبل لدى عينة الدراسة تعزى لمتغير السن**، ونسبة التأكد من هذه النتيجة المتوصل إليها هو 95% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 5%.

تعكس هذه النتيجة عدم وجود فروق في مستوى قلق المستقبل لدى عينة الدراسة تعزى لمتغير السن، ويعود هذا إلى تجانس هذه الفئة من حيث الوضع الاجتماعي، كذلك تشابه الأفكار اتجاه موضوع التأخر عن الزواج والرضا والقناعة بما كتبه الله، وأنهم لا يواجهون مشاكل نفسية أو ضغوطات حول هذا الموضوع، وأن السن لا يمثل بالنسبة لهم أي مشكل أو عائق.

وقد اتفقت نتائج هذه الدراسة مع نتائج كل من دراسة **النعمي هادي رمضان، الجباري جزار عبد القادر أحمد (2010)**، والتي توصلت إلى عدم توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قلق المستقبل، تبعاً لمتغير العمر لدى المدرسات المتأخرات عن الزواج.

إلا أنهما اختلفت مع دراسة **حسين ذهبية (2012)** والتي توصلت إلى توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الفتيات العوانس على مقياس قلق المستقبل وفقاً لمتغير السن.

3.2. عرض ومناقشة الفرضية الجزئية الثانية:

نصت الفرضية الجزئية الثانية على: **"توجد فروق في مستوى الرضا عن الحياة لدى عينة الدراسة تعزى لمتغير السن"**، وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم اللجوء إلى اختبار



الدلالة الاحصائية (F) تحليل التباين الأحادي، وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة التالية:

الجدول رقم (21) يوضح الفروق بين أفراد عينة الدراسة في مستوى الرضا عن الحياة لدى عينة الدراسة تعزى لمتغير السن							
مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	F قيمة	مستوى الدلالة	القرار	
داخل المجموعات	176,803	2	88,401				الرضا عن الحياة
ما بين المجموعات	16887,132	58	291,157	0.304	0.739	غير دال	
الكلية	17063,934	60					

من خلال الجدول رقم (21) أعلاه وبالنظر إلى قيمة اختبار الدلالة الاحصائية (F) أو ما يسمى بـ "تحليل التباين الأحادي" في الرضا عن الحياة والتي بلغت (0.304)، نلاحظ أنها قيمة غير دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ألفا (0.05) وبالتالي تم قبول الفرضية الصفرية التي تنفي وجود الفروق، ومنه تم رفض فرضية البحث الثانية والقائلة بـ توجد فروق في مستوى



الرضا عن الحياة لدى عينة الدراسة تعزى لمتغير السن"، ونسبة التأكد من هذه النتيجة المتوصل إليها هو 95% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 5%.

تعكس هذه النتيجة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الرضا عن الحياة لدى عينة الدراسة تعزى لمتغير السن، يمكن تفسير هذه النتيجة من خلال تطابق الأفكار وتقارب الظروف المعيشية، و والعيش في نفس الظروف البيئية والاجتماعية، وتبني نفس وجهات النظر تقريبا حول الحياة، وامتلاك النظرة التفاؤلية والسليمة دائما وعبر مختلف المراحل العمرية.

4.2. عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

نصت الفرضية الجزئية الثالثة على: "توجد فروق في مستوى قلق المستقبل لدى عينة الدراسة تعزى لمتغير الوضعية المهنية"، وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الاحصائية (F) تحليل التباين الأحادي، وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة التالية:

الجدول رقم (22) يوضح الفروق بين أفراد عينة الدراسة في مستوى قلق المستقبل لدى عينة الدراسة تعزى لمتغير الوضعية المهنية						
مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	F قيمة	مستوى الدلالة	القرار



				ة			
قلق المستقبل	داخل المجموعات	964,310	2	482,15 5	2.	0. 093	غير دال
قلق المستقبل	ما بين المجموعات	11280,7 72	58	194,49 6	2.	0. 093	غير دال
قلق المستقبل	الكلي	12245,0 82	60	482,15 5	2.	0. 093	غير دال

من خلال الجدول رقم (22) أعلاه وبالنظر إلى قيمة اختبار الدلالة الاحصائية (F) أو

ما يسمى بـ "تحليل التباين الأحادي" فيقلق المستقبل، والتي بلغت (2.479)، نلاحظ أنها قيمة

غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا (0.05) وبالتالي تم قبول الفرضية الصفرية التي

تنفي وجود الفروق، ومنه تم رفض فرضية البحث الرابعة والقائلة بـ **توجد فروق في مستوى قلق**

المستقبل لدى عينة الدراسة تعزى لمتغير الوضعية المهنية، ونسبة التأكد من هذه النتيجة

المتوصل إليها هو 95% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 5%.

وتعكس هذه النتيجة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدى عينة الدراسة تعزى لمتغير

الوضعية المهنية، ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن الوضعية المهنية لا تسبب قلق حول المستقبل

بالنسبة للنساء المتأخرات عن الزواج، وذلك بسبب التقارب في الظروف الحياتية والاجتماعية،

وهذا لا يؤثر على الجانب النفسي للفتاة المتأخرة عن الزواج، إضافة إلى الرضا بالمستوى المعيشي لهن، والاكتفاء الاقتصادي.

اتفقت نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة ذهبية حسين (2012) والتي توصلت إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الفتيات العوانس على مقياس قلق المستقبل وفقاً لمتغير الوضعية المهنية.

5.2. عرض ومناقشة الفرضية الجزئية الرابعة:

نصت الفرضية الجزئية الرابعة على: "توجد فروق في مستوى الرضا عن الحياة لدى

عينة الدراسة تعزى لمتغير الوضعية المهنية"، وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم اللجوء إلى

اختبار الدلالة الإحصائية (F) تحليل التباين الأحادي، وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل

إلى النتيجة التالية:

الجدول رقم (23) يوضح الفروق بين أفراد عينة الدراسة في مستوى الرضا عن الحياة لدى عينة الدراسة تعزى لمتغير الوضعية المهنية							
مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	F قيمة	مستوى الدلالة	القرار	
الرضا عن الحياة	650,371	2	325,185	1.149	0.324	غير دال	داخل المجموعات



			282,99 2	58	16413,5 64	ما بين المجموعات	
				60	17063,9 34	الكلي	

من خلال الجدول رقم (23) أعلاه وبالنظر إلى قيمة اختبار الدلالة الاحصائية (F) أو

ما يسمى بـ "تحليل التباين الأحادي" في الرضا عن الحياة والتي بلغت (1.149)، نلاحظ أنها

قيمة غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا (0.05) وبالتالي تم قبول الفرضية الصفرية

التي تنفي وجود الفروق، ومنه تم رفض فرضية البحث الرابعة والقائلة بـ **توجد فروق في**

مستوى الرضا عن الحياة لدى عينة الدراسة تعزى لمتغير الوضعية المهنية، ونسبة التأكد

من هذه النتيجة المتوصل إليها هو 95% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 5%.

تعكس هذه النتيجة عدم وجود فروق في مستوى الرضا عن الحياة لدى عينة الدراسة

تعزى لمتغير الوضعية المهنية، وتفسر هذه النتيجة بالافتقار الاقتصادي لدى النساء المتأخرات

عن الزواج، وأن الوضعية المهنية لا تشكل بالنسبة لديهن عاملاً أساسياً في الحياة، والرضا عن

الوضع الاقتصادي والظروف المعيشية لهن.



3-الاستنتاج العام:

من خلال ما توصلنا إليه بعد إجراء الدراسة الميدانية، والنتائج المتحصل عليها بعد تطبيق أداة الدراسة على عينة الدراسة المتمثلة في النساء المتأخرات عن الزواج، تم التوصل إلى النتائج التالية:

- وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين قلق المستقبل والرضا عن الحياة لدى المتأخرات عن الزواج.

- أما بالنسبة لفرضيات الدراسة والمتمثلة في وجود فروق في مستوى قلق المستقبل لدى عينة الدراسة تعزى لمتغير السن والوضعية المهنية، وجود فروق في مستوى الرضا عن الحياة لدى عينة الدراسة تعزى لمتغير السن والوضعية المهنية، فقد توصلت الدراسة إلى:

- عدم وجود فروق في مستوى قلق المستقبل لدى عينة الدراسة تعزى لمتغير السن.

- عدم وجود فروق في مستوى الرضا عن الحياة لدى عينة الدراسة تعزى لمتغير السن.

-عدم وجود فروق في مستوى قلق المستقبل لدى عينة الدراسة تعزى لمتغير الوضعية المهنية.

- عدم وجود فروق في مستوى قلق المستقبل لدى عينة الدراسة تعزى لمتغير الوضعية المهنية.

خاتمة



خاتمة

إن ظاهرة التأخر عن الزواج عرفت ارتفاعا خاصة في السنوات الأخيرة، وتتعدد أسباب هذه الظاهرة، وتختلف من بيئة إلى أخرى، ويرجع ذلك إلى غلاء تكاليف الزواج والمهر، وارتفاع المستوى الثقافي لدى الفتيات والذي غير نظرتن للزواج وتغيرت بذلك شروط الزواج لديهن، وكذلك نزولها إلى عالم الشغل وتحقيق الاكتفاء الاقتصادي لديها، كلها أسباب أدت إلى انتشار هذه الظاهرة.

إن التأخر عن الزواج قد يؤثر على العديد من جوانب الحياة لدى الفتاة المتأخرة عن الزواج، ولعل أهم هذه الجوانب هو الجانب النفسي، والذي قد يؤثر على ثقتها بنفسها ويولد لديها ضغوط نفسية، كما وقد يؤثر على توافقها وتكيفها النفسي، والذي يتولد لديها من نظرة المجتمع والضغوط التي تتولد لديها من قبله، ويعتبر قلق المستقبل أحد هذه الضغوط التي تتعرض لها الفتاة المتأخرة عن الزواج، والذي يجعلها في حالة خوف وترقب دائم من الأحداث القادمة، ويخلف لديها نظرة تشاؤمية وقلة الثقة بالنفس وهذا ما ينعكس على الرضا عن الحياة لديها ما يجعلها غير متقبلة لحياتها وغير راضية عنها.

غير إن امتلاك الفتاة المتأخرة عن الزواج لميكانيزمات دفاعية تمكنها من التخلص من هذه الضغوط ومواجهتها، وتجاوزها بسهولة، وبالتالي الحفاظ على الجانب النفسي لديها وتحقيق التوازن النفسي والاكتفاء الذاتي، إضافة إلى تحقيق التوافق والتكيف النفسي والاجتماعي.



اقتراحات الدراسة:

من خلال مناقشة نتائج الدراسة وتفسيرها، والتي أظهرت وجود علاقة ارتباطية موجبة وقوية بين قلق المستقبل والرضا عن الحياة لدى النساء المتأخرات عن الزواج، توصي الطالبة بجملة من التوصيات:

- تعزيز ثقافة وقيم الزواج لدى المجتمع، والابتعاد عن التكاليف المبالغ فيها في الزواج.
- إنشاء مراكز للإرشاد النفسي و الزوجي الارشاد الشباب إلى الزواج القائم على الأسس الصحيحة والسليمة.
- تعزيز دور الجمعيات الخاصة بالمرأة ودعمها من الجانب النفسي، ودعمها من خلال إقامة تكوينات وحرف تساعد المرأة.

المراجع



قائمة المراجع:

- 1- أبو عبيد، دعاء شعبان (2013): الرضا عن الحياة وعلاقته بقلق المستقبل لدى الأسرى المحررين المبعدين إلى قطاع غزة، رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية، غزة.
- 2- أبو فضة، خالد عمر (2013): قلق المستقبل وعلاقته بأزمة الهوية لدى المراهقين الصم في محافظات غزة، رسالة ماجستير، غزة.
- 3- بعلي، مصطفى (2015): القبول والرفض الوالدي كما يدركه الأبناء وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية، أطروحة دكتوراه، جامعة محمد خيضر، بسكرة.
- 4- بكار، سارة (2013): أنماط التفكير لدى طلبة الجامعة وقلق المستقبل المهني، رسالة ماجستير، جامعة أبي بكر بلقايد، تلمسان.
- 5- بن عمر، نور الهدى (2018): الرضا عن الحياة لدى آباء وأمّهات ذوي الإعاقة الذهنية، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، العدد 32.
- 6- جلال، دعاء الشربيني طه علي (2017): تأخر سن الزواج وعلاقته بكل من قلق المستقبل والرضا عن الحياة، المجلة العلمية لكلية رياض الأطفال، العدد 2.
- 7- حسن، نادية جودت (2010): جودة الحياة لدى طلبة الجامعات، مجلة الحوار المتمدن، <https://m.ahewar.org>.
- 8- حسين، ذهبية (2012): قلق المستقبل لدى الفتاة العانس وعلاقته بالتوافق النفسي الاجتماعي، رسالة ماجستير، جامعة الجزائر 2.



- 9- حمدان، ندى نبيل؛ العدوان، فاطمة عيد(2020): قلق المستقبل وعلاقته بالتكيف النفسي لدى عينة من المتأخرات عن الزواج في عمان، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، العدد28.
- 10- الداھري، صالح حسين؛ الكبسي، وهيب مجيد(1999): علم النفس العام، ط1، دار الكندي، الاردن.
- 11- رحمين، أمينة(2015): قلق المستقبل عند طلاب الجامعة، رسالة ماجستير، جامعة الجزائر2.
- 12- رزقي، رشيد (2012): الفعالية الذاتية وعلاقتها بالانضباط الصحي لدى مرضى القصور الكلوي المزمن، رسالة ماجستير في علم نفس الصحة، جامعة الحاج لخضر، الجزائر.
- 13- زهران، حامد عبد السلام(2005): الامراض النفسية وعلاجها، ط 4، عالم الكتب: القاهرة.
- 14- شقورة، يحيى عمر شعبان(2012): المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظات غزة، رسالة ماجستير، جامعة الأزهر، فلسطين.
- 15- شهلوب، دعاء جهاد(2016): قلق المستقبل وعلاقته بالصلاية النفسية، رسالة ماجستير، جامعة دمشق، سوريا.
- 16- عبد الجواد، أسماء مخلف حسن(2017): علاقة تأخر سن الزواج بالرضا عن الحياة في ضوء بعض المتغيرات النفسية المعدلة، رسالة ماجستير، جامعة بني سويف، مصر.



- 17- عبد الجواد، أسماء مخلف حسن(2017): علاقة تأخر سن الزواج بالرضا عن الحياة في ضوء بعض المتغيرات النفسية المعدلة، مجلة جامعة النجاح للأبحاث(العلوم الانسانية)، العدد 32.
- 18- علي، زينب حسين؛ سلطان، زهراء علي(2018): الرضا عن الحياة لدى طلبة كلية طب الأسنان، شهادة بكالوريوس، جامعة القادسية، البلد
- 19- علي، عسكري(2003): ضغوط الحياة وأساليب معالجتها، ط3، دار الكتاب الحديث، الكويت.
- 20- العيسوي، عبد الرحمان(1974): دراسات في علم النفس الاجتماعي، بيروت، دار النهضة العربية للنشر.
- 21- عيسى، حسين عبد الحميد(2013): الذكاء الاجتماعي وعلاقته بالاتزان الانفعالي والرضا عن الحياة لدى أفراد شرطة المرور بمحافظة غزة، الجامعة الاسلامية، فلسطين.
- 22- غالب، رضوان؛ ذياب، مقداد(2015): قلق المستقبل لدى مرضى الفشل الكلوي وعلاقته ببعض المتغيرات، رسالة ماجستير، غزة.
- 23- محمد، هبة مؤيد(السنة): قلق المستقبل عند الشباب وعلاقته ببعض المتغيرات، مجلة البحوث التربوية والنفسية، العدد 26-27.
- 24- النعيمي، هادي صالح رمضان؛ الجباري، جنار عبد القادر أحمد(2010): قلق المستقبل لدى المدرسات المتأخرات عن الزواج في مركز محافظة كركوك، مجلة التربية والعلم، العدد3.
- 25- نفين، عبد الرحمان المصري(2011): قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح الأكاديمي لدى عينة من طلبة جامعة الأزهر، رسالة ماجستير، غزة.



- 26-الهنداوي، محمد حامد(2011): الدعم الاجتماعي وعلاقته بمستوى الرضا عن جودة الحياة، رسالة ماجستير، الجامعة الاسلامية، غزة.

الملاحق

الملحق رقم (01): مقياس قلق المستقبل

الرقم	العبارة	أبدا	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما
1	أؤمن بالقضاء والقدر، وأن القدر يحمل أخبارا سارة في المستقبل.					
2	التفوق يدفعني دائما لمزيد من التفوق وأكافح لتحقيق مستقبل باهر.					
3	تراودني فكرة أنني قد أصبح شخصا عظيما في المستقبل					
4	عندي طموحات وأهداف واضحة في الحياة، وأعمل لمستقبلي وفقا لخطة رسمتها لنفسي، وأعرف كيف أحققها.					
5	الالتزام الديني والأخلاقي والتمسك بمبادئ معينة يضمن للإنسان مستقبل آمن.					
6	الأفضل أن تعمل لدنياك كأنك تعيش أبدا وتعمل لأخرك كأنك تموت غدا.					
7	أشعر أن الغد (المستقبل) سيكون يوما ما مشرقا، وستتحقق آمالي في الحياة.					
8	أمل في الحياة كبير، لأن طول العمر يبلغ الأمل					
9	يخبئ الزمن مفاجآت سارة، ولا يأس في الحياة ولا حياة مع اليأس.					
10	حياتي مملوءة بالحيوية والنشاط والرغبة في تحقيق الآمال					
11	يمتلكني الخوف والقلق والحيرة عندما أفكر في المستقبل وأنه لا حول ولا قوة لي في المستقبل.					
12	يدفعني الفشل إلى اليأس وفقدان الأمل في تحقيق مستقبل أفضل					
13	أنا من الذين يؤمنون بالخط ، ويتحركون على أساسه					
14	أفضل طريقة للتعايش مع الحياة هو عدم التفكير في					



					المستقبل، وأترك الحياة تمشي مثل ما تمشي.
15					تمضي الحياة بشكل مزيف ومحزن ومخيف مما يجعلني أقلق وأخاف من المجهول
16					أشعر بالفراغ واليأس وفقدان الأمل في الحياة وأنه من الصعب إمكانية تحسينها مستقبلاً.
17					أشعر بالانزعاج لاحتمال وقوع كارثة قريباً بسبب كثرة الحوادث هذه الأيام
18					أشعر بتغيرات مستمرة في مظهري (شكلي) تجعلني أخاف أن أكون غير جذاب أمام الآخرين مستقبلاً
19					ينتابني شعور بالخوف والوهم من إصابتي بمرض خطي (أو حادث) في أي وقت.
20					الحياة مملوءة بالعنف والإجرام تجعل الفرد يتوقع الخطر لنفسه في أي وقت
21					كثرة البطالة في المجتمع يهدد بحياة صعبة وسوء التوافق الزوجي مستقبلاً
22					غلاء المعيشة وانخفاض الدخل وانخفاض العائد المادي يقلقني على مستقبلي.
23					المستقبل غامض ومبهم (مجهول) لدرجة تجعل من الصعب (من العبث) أن يرسم الشخص أي خطة للأمور الهامة من مستقبله
24					ضغوط الحياة تجعل من الصعب أن أظل محتفظاً بأمل في الحياة وأتفاعل بأنني سأكون في أحسن حال.
25					أشعر بالقلق الشديد عندما أتخيل إصابتي في حادث (أو حدث لي بالفعل) أو حدث لشخص يهمني.
26					يغلب علي تفكير الموت في أقرب وقت خاصة عندما أصاب بمرض (أو يصاب أحد أقاربي).
27					أنا غير راض عن مستوى معيشتي بوجه عام مما يشعرني بالفشل في المستقبل



					أشعر أن الحياة عقيمة بلا هدف ولا معنى ولا مستقبل واضح .	28
--	--	--	--	--	---	----

الملحق رقم (02): مقياس الرضا عن الحياة

الرقم	العبرة	تنطبق تماما	تنطبق	بين بين	لا تنطبق	لا تنطبق تماما
1	أنا أسعد حالا من الآخرين					
2	أنا راض عن نفسي					
3	ظروف حياتي ممتازة					
4	في معظم الأحوال تقترب حياتي من المثالية					
5	أنا راض عن كل شيء في حياتي					
6	أشعر بالثقة تجاه سلوكي الاجتماعي					
7	أشعر بالأمن والطمأنينة					
8	أتمتع بحياة سعيدة					
9	أشعر أن حياتي الآن أفضل من أي وقت مضى					
10	حصلت حتى الآن أشياء مهمة في حياتي					
11	أشعر أنني موفق في حياتي					
12	أشعر بالبهجة الممزوج بالتفاؤل تجاه المستقبل					
13	أنا راض بما وصلت إليه					
14	أميل الى الضحك وتبادل الدعابة					
15	أشعر بالرضا والارتياح عن ظروفي					



					الحياتية	
					أقبل الآخرين وأعيش معهم كما هم	16
					أعيش في مستوى حياة/معيشة أفضل مما كنت أتمناه أو أتوقعه	17
					أشعر بالسعادة لوجود علاقات طيبة تربطني بالآخرين.	18
					أشعر أن حياتي مشرقة ومليئة بالأمل	19
					أقبل نقد الآخرين	20
					يثق الآخرين في قدراتي	21
					يتسم سلوكي مع الآخرين بالتسامح والمرح	22
					أنام نوما هادئا مسترخيا	23
					ينظر الآخرين الى باحترام	24
					لا أعاني من مشاعر اليأس أو خيبة الأمل	25
					أفكاري وأرائي تنال إعجاب الآخرين	26
					لدي القدرة على اتخاذ القرار وتحمل نتائجه	27
					علاقتي الاجتماعية بالآخرين ناجحة	28
					روحي المعنوية مرتفعة	29
					لو أقدر لي أن أعيش من جديد فلن أغير شيئا من حياتي	30

الملاحق

نَحْمَدُ الله